

美味素菜



— 南北风味400例

江边 刘元 编



农村读物出版社

目 录

一、凉 菜 类

1. 如意吉祥	1	21. 海蜇金瓜丝	10
2. 菩提串烧	1	22. 芙蓉海蜇	10
3. 心花怒放	2	23. 凉拌海蜇	11
4. 荷花盛开	2	24. 花椒油拌鲜芦笋	11
5. 莲花仙境	2	25. 素蔬大拼盘	12
6. 彩蝶迎春	3	26. 怪味豆腐	12
7. 灵鹤仙踪	4	27. 芹菜拌豆腐	13
8. 福禄寿拼盘	4	28. 拌莴笋	13
9. 翡翠鸳鸯	5	29. 糖拌藕丝	13
10. 万紫千红	5	30. 酒醉冬笋	13
11. 荷花上素	6	31. 麻酱拌豇豆	14
12. 沙律素盘	6	32. 糖醋青笋	14
13. 玉葵宝扇	7	33. 水晶西红柿	15
14. 露洒连珠	7	34. 烧拌春笋	15
15. 仙缘有幸	7	35. 麻辣鲜桃仁	15
16. 竹影灵芝	8	36. 活捉青笋	16
17. 如来渡三仙	8	37. 三丝青笋卷	16
18. 翠绿金华	9	38. 拌鸳鸯笋	17
19. 京熏素鹅	9	39. 油闷鞭笋	17
20. 佛手海蜇皮	10	40. 虾米拌银耳	18

41. 豆鱼	18	71. 糖醋黄瓜	31
42. 豆素卷	19	72. 炆黄瓜卷	31
43. 香延豆腐	19	73. 腌拌瓜皮	31
44. 水晶豆腐	20	74. 凉拌西瓜皮	32
45. 凉拌木耳	20	75. 拌丝瓜	32
46. 熏干翡翠条	20	76. 凉拌薄荷	32
47. 红果酱拌白菜心	21	77. 拌卷心菜	33
48. 拌干丝	21	78. 三鲜芹菜	33
49. 红辣油拌腐竹	21	79. 酸辣芹菜	34
50. 腐竹拌二鲜	21	80. 拌芹菜	34
51. 青椒拌干丝	22	81. 炆芹菜	34
52. 绿豆芽拌干丝	22	82. 芝麻菠菜	35
53. 香椿头拌豆腐	23	83. 拌香椿	35
54. 糖醋拌二丝	23	84. 蛋皮丝拌菠菜	35
55. 芹菜拌干丝	23	85. 姜汁菠菜	36
56. 兰花干	24	86. 芝麻拌茄泥	36
57. 花生仁拌熏干	24	87. 凉拌茄泥	37
58. 芝麻干张丝	24	88. 拌合菜	37
59. 香干拌马兰	25	89. 炆盖菜	37
60. 嫩姜拌干丝	25	90. 冲菜	38
61. 卤汁豆腐干	26	91. 炆茭白	38
62. 松子牡丹鱼	26	92. 糖醋酥豌豆	38
63. 红光芋鱼	27	93. 姜汁扁豆	39
64. 发菜上素扎	27	94. 凉拌豆角	39
65. 皮蛋(松花蛋、变蛋)	28	95. 姜汁刀豆	39
66. 黄瓜拌海蜇丝	29	96. 炆柿子椒	40
67. 炆黄瓜条	29	97. 干煸苦瓜青椒	40
68. 酿黄瓜	29	98. 糖醋柿子椒	40
69. 苔菜花生	30	99. 拌拒马菜	41
70. 油吃黄瓜	30	100. 拌生菜	41

二、名 菜 类

101. 七级浮屠	42	127. 合川鱼片	56
102. 衣钵传真	43	128. 酥炸鱼卷	57
103. 含颂经编	43	129. 红烧鱼	57
104. 紫竹鲜踪	44	130. 烧鱼翅	58
105. 五子连登	44	131. 四丝鱼翅	59
106. 慈云仙子	45	132. 炒鳝糊	59
107. 佛手袈裟	45	133. 香油鳝丝	60
108. 蟹黄奇燕	46	134. 红烧栗子鸡	60
109. 吉列千层	46	135. 炸素鸡腿	61
110. 雪岭映奇葩	46	136. 小煎鸡米	62
111. 仙子下凡尘	47	137. 银芽鸡丝	63
112. 三星拱照	47	138. 咖喱鸡块	63
113. 孔雀观尾	48	139. 脆皮烧鸡	63
114. 出水芙蓉	48	140. 葡汁鸡翼	64
115. 二龙戏珠	49	141. 香酥鸭子	65
116. 霜打荷花	50	142. 核桃鸡丁	65
117. 双色水晶	50	143. 炒素蟹粉	66
118. 贵妃鸡翅	50	144. 溜黄雀	66
119. 罗汉全斋	51	145. 金雀舌	67
120. 松仁鱼米	52	146. 虎皮鸽蛋	67
121. 三丝鱼翅	52	147. 翡翠鸡蛋	68
122. 茄汁鱼片	53	148. 五丁蛋饺	68
123. 芝麻鱼排	54	149. 香酥蛋饺	69
124. 三鲜鱼肚	54	150. 花生肉丁	70
125. 糖醋鱼	55	151. 炒肉丝	70
126. 红烧甲鱼	55	152. 三色菱肉	71

153. 烧蹄筋	71	177. 瓜姜银芽	83
154. 素香肠	72	178. 三色银芽	84
155. 滑炒肉	72	179. 松膨胀蛋	84
156. 彩色里脊丝	73	180. 软炸虾仁	85
157. 米粉肉	73	181. 炒素虾仁	85
158. 素肉松	74	182. 椒盐虾仁	86
159. 油焖蹄子	75	183. 脆皮菜包	86
160. 油爆三圆	75	184. 鹦鹉穿衣	87
161. 干炸桂花肉	76	185. 炸素响铃	88
162. 酱汁桃肉	76	186. 香酥八块	88
163. 南乳汁肉	77	187. 蘑菇烧海参	89
164. 鸡茸蹄筋	77	188. 香炸蚕蛹	90
165. 红烧排骨	78	189. 一品玉扇	90
166. 挂霜排骨	78	190. 糯米藕夹	91
167. 白烧排翅	79	191. 冬菇炒塔菜	91
168. 五香套肠	79	192. 三丝南菜	92
169. 烧素肉丸	80	193. 炒南北	92
170. 荷叶肉	81	194. 茉莉银耳	93
171. 瓜片腰花	81	195. 素味卷	93
172. 盐水白肚	81	196. 烧莲蓬	94
173. 炸玉枝	82	197. 蚂蚁上树	94
174. 香菇面筋	82	198. 芹菜牛肉丝	95
175. 鱼香白菜丝	83	199. 香菇银杏	95
176. 冰山雪莲	83	200. 宫保豆腐	96

三、家常菜类

201. 炒双菇	97	203. 口蘑菜心	98
202. 油炸草菇	97	204. 软炸蘑菇	98

205. 糖醋藕片	98	235. 京菜豆瓣	110
206. 蝙蝠莲藕	99	236. 糖醋豆苗	111
207. 虾子竹笋	99	237. 白油烩豌豆	111
208. 糖醋莴笋片	100	238. 茭白辣椒炒毛豆	111
209. 烤平菇	100	239. 青椒炒豆豉	112
210. 纸包三样	100	240. 干煸豆芽	112
211. 麻辣春笋	101	241. 什锦豆芽菜	112
212. 干烧冬笋	101	242. 绿豆芽炒豆腐丝	113
213. 炒雪笋	102	243. 素炒三丝	113
214. 香菇芦笋	102	244. 酿青椒	114
215. 麻酱莴笋尖	102	245. 糖醋青椒	114
216. 酱烧冬笋	103	246. 酿瓠瓜	114
217. 虾干烧茭白	103	247. 红烧瓠瓜	115
218. 京冬菜茭白	104	248. 辣味丝瓜	116
219. 麻辣茭白	104	249. 香酥冬瓜	116
220. 油焖茭白	105	250. 海米烧冬瓜	116
221. 糖醋茭白	105	251. 辣椒炒苦瓜	117
222. 姜汁扁豆	105	252. 红辣椒炒黄瓜	117
223. 酱爆扁豆	106	253. 油炆瓜皮	118
224. 酱烤四季豆	106	254. 子姜干丝	118
225. 蒜茸扁豆	106	255. 烩豆腐丸子	119
226. 芝麻扁豆	107	256. 香酥豆腐	119
227. 酱汁刀豆	107	257. 丝瓜面筋	120
228. 麻辣蚕豆	108	258. 溜面筋	120
229. 青煸鲜蚕豆	108	259. 素烧茄子	121
230. 糖醋蚕豆	108	260. 炒茄丝	121
231. 芥菜炒蚕豆	109	261. 辣味茄丝	122
232. 豆腐茸豌豆	109	262. 酿茄子	122
233. 扁尖炆毛豆	110	263. 青豆炒茄丝	123
234. 青椒香干炒毛豆	110	264. 西红柿炒卷心菜	123

265. 醋溜洋白菜	124	284. 奶油扒白菜	131
266. 海米炒芹菜	124	285. 甜酸海蜇	131
267. 炒藕菜	124	286. 桃仁炒鲜白菌	132
268. 炒苋菜	125	287. 椒油菠菜心	132
269. 西红柿炒菜花	125	288. 油炸菜心	132
270. 西红柿滑蛋	125	289. 炒素什锦	133
271. 醋溜黄芽菜	126	290. 炒三丁	133
272. 清蒸菜墩	126	291. 糖醋白菜	134
273. 海米油菜	126	292. 奶油菜心	134
274. 生煨枸杞	127	293. 烧四素	135
275. 炒洋白菜	127	294. 炒葱头	135
276. 炒芹菜	128	295. 葱油洋芋茭	136
277. 奶油西红柿	128	296. 素炒雪菜	136
278. 炒三样	128	297. 海米煮干丝	136
279. 炒土豆丝	129	298. 烧腐竹	137
280. 栗子白菜	129	299. 炒腐衣	137
281. 芙蓉菜花	130	300. 烧什锦	138
282. 素烧卷心菜	130	301. 炒三鲜	138
283. 香辣土豆	130	302. 烧杂拌	139

四、汤羹类

303. 佛海金钟	140	310. 双菇竹荪汤	143
304. 夜雨寻梅	140	311. 口蘑锅巴汤	143
305. 腊梅芙蓉	141	312. 银耳香菇汤	144
306. 东普法团	141	313. 蘑菇豆芽汤	144
307. 珍珠菜花	142	314. 冬菇干丝汤	144
308. 牡丹银耳	142	315. 香菇豆腐汤	145
309. 双菇川荪	142	316. 蘑菇烩银萝	145

317. 荠菜荸荠汤	146	347. 西湖莼菜汤	158
318. 雪菜冬笋汤	146	348. 奶油西红柿汤	159
319. 发菜燕窝汤	146	349. 菠菜香菇汤	159
320. 连锅汤	147	350. 三丝莼菜汤	160
321. 西卤豌豆	147	351. 素鱿鱼汤	160
322. 酸辣汤	148	352. 清汤白菜卷	161
323. 醋椒汤	148	353. 豆芽豆腐汤	161
324. 西红柿鸡蛋汤	149	354. 五香豆腐干汤	162
325. 翻身鸡蛋汤	149	355. 三丝豆苗汤	162
326. 酸辣鸡蛋汤	150	356. 榨菜笋丝汤	163
327. 菊花鸡蛋汤	150	357. 榨菜鸡蛋汤	163
328. 平菇鸡蛋汤	151	358. 蛋蓉菜花汤	163
329. 素鸽蛋汤	151	359. 黄瓜木耳汤	164
330. 酸辣豆腐汤	152	360. 山药豆腐汤	164
331. 平菇豆腐汤	152	361. 红苋豆腐汤	164
332. 豆腐海带汤	152	362. 萝卜丝汤	165
333. 豆腐冬笋汤	153	363. 苦瓜豆腐汤	165
334. 银耳口袋豆腐	153	364. 丝瓜油条汤	165
335. 荠菜豆腐羹	154	365. 荠菜地栗汤	166
336. 三鲜冬瓜汤	154	366. 发菜豆腐汤	166
337. 酸辣冬瓜汤	155	367. 萝卜丝蛋汤	166
338. 扁尖冬瓜汤	155	368. 紫菜萝卜汤	167
339. 雪菜冬瓜汤	155	369. 葱花鸡蛋汤	167
340. 海米冬瓜汤	156	370. 西红柿泡蛋汤	167
341. 三丝紫菜汤	156	371. 煎泡蛋汤	168
342. 海米紫菜汤	157	372. 鸡蛋汤	168
343. 鸡蓉三丝汤	157	373. 西红柿皮蛋汤	168
344. 翡翠白玉汤	157	374. 蛋黄三鲜汤	169
345. 奶油菜花汤	158	375. 烩三鲜汤	169
346. 海米萝卜丝汤	158	376. 山楂羹	169

377. 栗子羹	170	390. 八珍醒酒汤	175
378. 翡翠羹	170	391. 蜜汁菠萝	175
379. 烩桔子羹	171	392. 烩菠萝汤	176
380. 烩香蕉羹	171	393. 桔味醒酒汤	176
381. 核桃羹	171	394. 烩甜双鲜	176
382. 薄荷莲子羹	172	395. 烩黄梨汤	177
383. 百果羹	172	396. 烩苹果汤	177
384. 水果羹	173	397. 烩鲜桃汤	177
385. 黄豆羹	173	398. 冰糖燕窝汤	178
386. 百果年糕羹	174	399. 鲜莲银耳汤	178
387. 山芋羹	174	400. 菠萝冰莲汤	178
388. 冰糖银耳羹	174	401. 枸杞莲子汤	179
389. 烩三样	175	402. 山药桂圆羹	179

五、附 录

1. 几种素汤的做法	180	2. 几种素菜原料的制法 ...	181
------------------	-----	------------------	-----

凉 菜 类

1. 如意吉祥

用料：芥兰 600 克，水发木耳 80 克，水发竹笋 60 克，五香豆腐干两块，西红柿金鱼花一朵，香菜两棵，盐、油、糖、食油、淀粉各适量。

制法：(1) 竹笋洗干净用调料煨 20 分钟，沥干水分。

(2) 芥兰取嫩茎段，一端用刀破开，用油、盐滚焯过使开花。

(3) 木耳、豆腐干切粗条，也用调味料煨 10 分钟。

(4) 摊开竹笋，放上芥兰、木耳、豆腐干，摆整齐。

(5) 用淀粉、调味料打薄芡淋上，伴以西红柿金鱼花和香菜装饰。

特点：色美菜鲜。

2. 菩提串烧

用料：湿冬菇、白菌、素鸡片、黄瓜片、素叉烧各 12 件，炸虾片 24 片，红萝卜雕刻喜鹊一座，菊花一朵、香菜若干，竹签 12 根。盐、糖、生抽、素汤、食油各适量。

制法：(1) 将冬菇、白菌、黄瓜等用调味料煨 4 分钟，连同素鸡、素叉烧，每样一件穿成一串。

(2) 将各串在油锅内略炸即成。

(3) 碟中间放上红萝卜雕刻，菊花、香菜装饰，围放串烧，并以虾片伴边。

特点：酥脆适口，色彩鲜艳。

3. 心花怒放

用料：胡萝卜 400 克，荸荠 500 克，白糖及醋适量，青丝少许。

制法：(1) 胡萝卜洗净切成 5 厘米长细丝。荸荠削去皮，放入开水内焯一下，用凉水拔上。

(2) 胡萝卜丝用糖醋腌制 30 分钟，装入盘的中央，呈圆形。荸荠装入盘的周围一圈。

(3) 盘菜上可适当摆些青丝作装饰。

特点：酸甜爽口。

4. 荷花盛开

用料：西红柿 5 个（4 红 1 黄，4 大 1 小），白糖 100 克。

制法：(1) 用开水把西红柿烫一下，将整个西红柿放入冰冻箱内冷一会或用冷开水拔 20 分钟。

(2) 把西红柿皮剥去，交叉切 3 刀，刀深以整个西红柿不完全散开为止。

(3) 4 个大的西红柿在下，1 个小的黄西红柿（切口较深）在上，呈开花状。

(4) 撒上白糖或浇上白糖水即可上桌。

特点：形似荷花盛开，清凉可口。

5. 莲花仙境

用料：素鸡、素火腿各 150 克，水发雪耳 50 克，西兰花 400

克，素叉烧 200 克，咖喱面筋 200 克，冬菇 10 只，黄瓜 2 条，莲花 3 朵，萝卜 2 条，盐、白糖、生抽、素汤、食用油各适量。

制法：(1) 用素汤、盐将雪耳煨 5 分钟。

(2) 素鸡、素火腿、素叉烧、冬菇、黄瓜切片，加调料在素汤里煨 4 分钟。

(3) 西兰花用盐油开水煮熟。

(4) 盘中央放莲花一朵，雪耳打上薄芡围伴，再围西红柿一圈，素鸡、素叉烧、素火腿、咖喱面筋围一圈，黄瓜片一圈，最后围莲花瓣和萝卜片。

特点：色鲜味美。

6. 彩蝶迎春

用料：干冬菇 150 克，素鸡 450 克，素火腿 450 克，红萝卜、冬笋、青椒、红椒各 1 只，黄瓜 80 克，鲜芦笋两条，龙虾须 2 条，樱桃两粒，盐、糖、生油等各适量。

制法：(1) 冬菇浸发后，去蒂洗净，入调味料煨半小时，切片。

(2) 芦笋去皮去粗茎，入调味料煮熟，切片。

(3) 冬笋、红萝卜、黄瓜去皮，入调料煮熟，切片。

(4) 素鸡、素火腿切片。

(5) 装盘：黄瓜片垫蝴蝶底部，使其稍凸起；蝶身先铺素鸡片；面上铺冬菇片；蝶上翼是黄瓜片上铺素火腿，再逐层铺素鸡、冬菇、鲜芦笋、冬笋、红萝卜、红椒；蝶下翼是在黄瓜片上先铺上鲜芦笋，再铺上素火

腿、素鸡、冬笋、青椒。

(6) 头部插上龙虾须，两粒樱桃作眼，放上装饰花和香菜即成。

特点：形似彩蝶喜庆，各种菜蔬适口。

7. 灵鹤仙踪

用料：冬菇 75 克，西兰花 400 克，豆腐干 6 块，盐、粟粉、素汤、生油各适量。

制法：(1) 将冬菇剪去菇蒂略为冲洗，用清水浸透发开，晾干水分。

(2) 将冬菇在热油锅内爆香，加上适量的水和调味料烩透，勾芡后备用。

(3) 西兰花用素汤焯透，豆腐干切成细丝。

(4) 用冬菇和西兰花摆成松树形，树旁用豆腐干丝摆成两只栩栩如生的飞鹤。

特点：形象逼真，味道鲜美。

8. 福祿寿拼盘

用料：红萝卜、芥菜心、素鲍鱼、芦笋、黄瓜、素扎蹄、素鸡各 100 克，西红柿片适量，盐、糖、醋、素汤各适量。

制法：(1) 将红萝卜切成薄片用糖醋腌酸。

(2) 芥菜和芦笋剪好洗净，用素汤焯透。

(3) 黄瓜、西红柿及各种素料都切成薄片。

(4) 分别将各料拼排在大碟中，中央放置用红萝卜雕成的人物塑像，碟旁缀以西红柿片即成。

特点：形真色鲜，菜味酸甜。

9. 翡翠鸳鸯

用料：豆腐皮1张，素鸡1条，青豆100克，香菜少许。水发冬菇、木耳、红萝卜、素鸡各100克，做成馅。红萝卜花1朵，黄菊瓣数片，香菜3棵，红萝卜16片，盐、糖、生抽油、素汤等各适量。

- 制法：**
- (1) 豆腐皮入调料煨两分钟。
 - (2) 将馅放调味料煨3分钟。
 - (3) 素鸡切成粗长条，用调味料煨两分钟。
 - (4) 青豆用调料煨熟，去皮剥成茸，将素鸡条薄芡拌匀，放碟中央。
 - (5) 将煨好的馅摊放在豆腐皮上卷成条形，放入锅内蒸3分钟后，入油锅略煎，切成小段，排放在豆茸、素鸡外边。
 - (6) 放上各种装饰品。

特点：形美味鲜，色彩美丽。

10. 万紫千红

用料：蜜瓜、士多啤梨、芒果、黑提子、再炸老油条等各约150克，粉丝250克，什锦菜200克，香菜、红椒丝各少许。盐、酱油、糖、麻油、麻酱、花生酱各适量。

- 制法：**
- (1) 各水果切薄片，葱切丝。
 - (2) 用麻油、酱油、少许盐、糖，拌匀粉丝。
 - (3) 什锦菜先垫碟上，粉丝放中央，芒果片排在上面，周围排列各种材料，放上香菜和红椒丝作装饰。
 - (4) 麻酱和花生酱用滚水调稀另碗放，上桌才倒入，将

各料拌匀。

特点：色美菜香。

11. 荷花上素

用料：鸡蛋 6 个，西红柿 4 个，鲜芦笋 10 条，水发榆耳、冬菇各 100 克，白菌、红萝卜、冬笋各 150 克，鲜菇 50 克，盐、糖、生油、素汤、粟粉各适量。

制法：(1) 鲜芦笋去粗段及刨去节皮，用盐水焯熟。

(2) 冬笋、红萝卜、冬菇、榆耳切薄片。

(3) 冬笋、红萝卜、冬菇、榆耳、白菌、鲜菇等料，用素汤及调料煨约 20 分钟。

(4) 西红柿分开皮肉作“莲花”。

(5) 打鸡蛋取蛋白，在蛋白内加入少许粟粉打匀，放少许盐调味。

(6) 鲜芦笋按八字形排列，当中放入鲜菇，五种素料分放各格位内，西红柿莲花放中间。

(7) 炒熟蛋白放入莲花中。

特点：形似莲花，味道鲜美。

12. 沙律素盘

用料：素鸡、素火腿各 200 克，水发北菇、芦笋、水发银耳、荸荠各 150 克，鲜果 4 个，鸡蛋 3 只，黄瓜 100 克，西兰花 300 克，沙律酱、盐、素高汤、生油各适量。

制法：(1) 将素鸡、素火腿切成薄片，荸荠去皮切薄片，鸡蛋炒熟切碎，黄瓜、鲜果切丁，西兰花切好洗净。

(2) 用素高汤将西兰花、银耳、芦笋、北菇煨熟。

(3) 将素鸡、素火腿片分别排列在大碟上，成蟹形。

(4) 将荸荠、鲜果丁、碎鸡蛋、黄瓜丁用沙律酱拌匀放在一旁，并缀以西兰花即成。

特点：形真味美，营养丰富。

13. 玉葵宝扇

用料：素烧鸭 4 块，新鲜菠萝 1 个，生菜叶数片，红萝卜 1 个，黄瓜 1 条，红辣椒 1 个。

制法：(1) 素烧鸭每块切成 6 块，鲜菠萝切成 24 块。

(2) 生菜切丝垫底。黄瓜切长条作扇骨，排在生菜丝上。

(3) 一块素鸭伴一块鲜菠萝，平均分排在扇骨两侧。

(4) 红萝卜切丝作扇坠，红辣椒切丝扎坠放好即成。

特点：形似扇，味美菜鲜。

14. 露洒连珠

用料：鲜芦笋 680 克，嫩玉米两穗，红萝卜花数朵，生油 300 克，料酒半汤匙，糖、盐、素汤各适量。

制法：(1) 鲜芦笋去节切成寸长小段，嫩玉米剥下颗粒，一起放在四成热的油锅内兜几下盛在碟中。

(2) 倒少许油起锅，放上料酒、盐、糖和素汤，倒入鲜芦笋、嫩玉米粒煨 10 分钟。

(3) 先排放鲜芦笋、嫩玉米馅在上面，四圈放红萝卜花装饰。

特点：味美菜嫩。

15. 仙缘有幸

用料：冬笋、水发蘑菇各 250 克，樱桃数粒，杏仁、盐、淀

粉、素高汤，西红柿、菠萝片、香菜各适量。

制法：(1) 冬笋剥去老皮，放入滚开水中泡 15 分钟，取出切成角形。

(2) 蘑菇浸软连同冬笋用素高汤煨透，勾玻璃芡上碟，再撒上杏仁末即成。

(3) 用西红柿花、菠萝片、樱桃、香菜装饰。

特点：味道鲜美，色彩美观。

16. 竹影灵芝

用料：鲜芦笋 380 克，竹笋 40 克，樱桃数粒，红萝卜、盐、淀粉、素高汤、生油、菠萝片、黄瓜片、香菜各适量。

制法：(1) 将鲜芦笋切段，用素高汤煨透备用。

(2) 将竹笋用冷水浸透，去头尾用生油泡过，连同芦笋一起用素高汤煨透，勾玻璃芡上碟。

(3) 用樱桃、菠萝片、黄瓜片，香菜等装饰。

特点：红、黄、绿相间，脆鲜味具佳。

17. 如来渡三仙

用料：鲜莲子 120 克，鲜芦笋、红萝卜圆粒各 260 克，湿发菜 150 克，水发竹笋 300 克，生菜丝 225 克，盐、糖、生油、淀粉、素高汤各适量。

制法：(1) 鲜莲子去心，取嫩段芦笋去皮并切成寸段。

(2) 水发竹笋切成 24 根长条，用素高汤和调味料煨 20 分钟。

(3) 鲜莲子用滚开水焯一下，鲜芦笋、红萝卜在油盐滚汤中滚一会。

(4) 发菜用素高汤和调味料煨 15 分钟。