



家常素食菜谱

妙卿编写

上海佛学书局

家常素食菜谱

妙卿编写



上海佛学书局

免费赠阅

广结法缘

家常素食菜谱(流通本)

编写者 妙卿

流通处 上海佛学书局

上海常德路418号 邮编 200040

电话 62470676 62470515

印刷者 上海法律印刷厂

出版日期 1997年1月

上海市新闻出版局内部资料准印证(96)第250号

家常素食菜谱

前言

(一)近年来,人们由于信仰原因或健康原因,还有医学界的积极提倡,纷纷加入到素食行列中来的人为数不少。但他们都有一个共同的愿望,那就是希望有一本《素食菜谱》能指导他们学习烹饪、增加花色、避免单调化,以提高他们对素食的兴趣和持久性。他们认为:素食馆的素食虽好,但比较难学,不适合我们家常应用;书店里出售的一些《菜谱》,大多荤素夹杂,也不适宜我们学用。

为此,我们特请对素食烹饪富有研究,并有实践经验的妙卿居士执笔,编写一本适用于家庭常用的净素《菜谱》,以满足广大素食爱好者的心愿。

(二)这本《菜谱》的编排,是以每天不同的花色,六十天内不同样,配成二菜一汤,供一户三代五口之家所选用,在选用过程中,读者可以根据“节令”、市场供应的情况或各自的经济条件而定;也可以因来客和口味不同等原因,任意挑选、增减或轮换。《菜谱》中所列之姜、辣、酸、咸、淡、甜、味精等调料也可根据各人喜爱,酌量运用。又《菜谱》所选编之菜肴,可能偏重于南方人口味,苏、浙、川、湘或北方一带的读者,对个别菜肴,若不能接受的,可以自行适当变化。

(三)《菜谱》基本上不采用“荤”名,其中有些较为陌生的菜料介绍、烹饪术语和常识、公市制对照表和其他素食菜谱资料等,附于书后供初学烹饪的读者参考。

为了使广大读者对素食的意义有一个正确的认识,特将闻妙居士编写的《素食问答五十题》(原载《台州佛教》1992年第1—6期)附印于后。

(四)《菜谱》中特选用了丰子恺居士的《护生画》作为插图,借以说明我们所提倡的素食决非迷信之举,而是一种非常高尚的“君子宴”。因为我们既不去伤害人类的朋友,又保证了我们的健康,两全其美,何乐而不为呢?

普愿人人都行素食,人人健康,将素食高雅之风,吹进每一户家庭中去,使社会充满祥和幸福! 国家昌盛! 世界和平!

(五)《菜谱》在选编过程中,曾请编者妙卿居士在上海佛教居士林演讲过几次,广泛征求意见。出版以后,仍要求广大读者向我们多提宝贵经验和意见,以便集思广益,使《菜谱》在再版时,不断完善。

(六)最后,我们对广大信众的热诚赞助,为本书出版流通,随喜结缘,谨表示衷心的感谢!

上海佛学书局
《家常素食菜谱》编辑组

1996年12月份

家常素食菜谱

目 录

(一)前 言

(二)菜 谱:

- | | | |
|------------|--------|---------------|
| 1. 百叶炒雪菜 | 金粟豆腐 | 柠檬番茄鲜菇汤…… (1) |
| 2. 干炒苦瓜 | 酱扣冬瓜 | 豆腐花油条汤…… (2) |
| 3. 青椒炒花生 | 凉拌豆腐 | 黄豆芽蘑菇汤…… (4) |
| 4. 香菇刀豆 | 奶油西兰花 | 酸辣冬瓜汤…… (5) |
| 5. 炒金针菇 | 酸辣黄瓜 | 黄豆芽豆腐汤…… (6) |
| 6. 菜心炒素鸡 | 毛豆仁煮豆腐 | 玉米香菜汤…… (7) |
| 7. 西芹炒素鸡丁 | 煎煮豆腐干 | 酸辣汤(一)…… (9) |
| 8. 鲜菇炒银芽 | 豉味滑豆腐 | 枸杞银耳汤…… (10) |
| 9. 乳腐炒芽菜 | 鲜冬菇煮豆腐 | 芋艿咸菜汤…… (12) |
| 10. 塔菜炒豆腐干 | 紫菜素鸡串 | 腐竹白菜汤…… (13) |

11. 炒什锦丁	乳腐花生焖腐竹	三菜汤 (17)
12. 鲜百合炒西兰花	竹荪红绕豆腐	番茄木耳汤 (18)
13. 蘑菇炒鲜芦笋	咸酸菜煮豆腐皮	紫菜豆腐汤 (20)
14. 鲜芦笋炒素火腿	盐水煮豆腐	荠菜荸荠汤 (22)
15. 油豆腐镶线粉	鲜冬笋烧豆苗	口蘑锅巴汤 (23)
16. 节瓜焖腐衣	鲜冬笋烧油豆腐	莲藕黑豆汤 (25)
17. 慈菇菜包	咸酸菜蒸豆腐	栗子花生厚菇汤 ... (26)
18. 慈菇炖木耳	鲜冬笋小棠菜	厚菇梗豆腐羹 (28)
19. 煎焖苦瓜	丝瓜煮面筋	土豆菠菜汤 (30)
20. 菱角焖厚菇	烧双冬	豆腐酱汁 (32)
21. 栗子焖大芥菜	番茄煮花菜	豆腐姜汤 (35)
22. 凉拌蓬蒿菜	芋泥枣	油豆腐粉丝汤 (36)
23. 甜酸脆豆腐	焖鲜蚕豆	西湖莼菜汤 (38)
24. 厚菇藕夹	嫩香菜心	豆腐皮汤 (39)
25. 炸双蔬	西卤豌豆	青菜豆腐汤 (41)
26. 糖醋腐衣	青椒拌干丝	雪菜蚕豆汤 (42)
27. 萝卜花生烙	干煸鲜笋	三鲜汤 (44)
28. 慈菇煎粟米饼	酱汁素鸡	厚菇苋菜汤 (45)
29. 莲藕煎卷	玉环银柱脯	素菜清汤 (47)
30. 拌黄瓜	银丝扁豆	笋尖冬瓜汤 (48)
31. 梅苏酱拌莲藕	油焖双茄	珍珠汤 (52)
32. 蒸藕饼	麻香拌苋菜	珍珠菜花汤 (53)

33. 砂锅津白	厚菇扣发菜	口蘑豆腐汤 (54)
34. 竹荪扒蔬菜	炒香干三丝	砂锅豆腐 (56)
35. 姜油土豆	香酱栗子厚菇砂锅	塔菜粉丝鲜菇汤 ... (58)
36. 红油茭白	清炸丸子	雪菜冬笋汤 (59)
37. 油焖茭白	开水白菜	百合芦笋汤 (61)
38. 红烧花菜	茄汁茭白	菠菜汤 (62)
39. 炆冬笋	酱汁桃肉	香菜汤 (64)
40. 酥桃鲜笋	嫩姜拌干丝	蘑菇烩银萝汤 (65)
41. 香炸山药饼	干烧冬笋	素火腿干丝汤 (68)
42. 煮银丝面筋	粉蒸南瓜盅	双菇竹荪汤 (70)
43. 扒三白	嫩姜炒魔芋	黄片豆腐汤 (71)
44. 生炒菜心	焦熘素肠	荠菜豆腐羹 (73)
45. 素豆卷	穿衣花生	香菇萝卜汤 (74)
46. 拌文武笋	五香烤麸	香菇莼菜汤 (76)
47. 滑炒素鸡丁	脆炸松子酥卷	三丝紫菜汤 (77)
48. 酸辣白菜	滑熘面筋片	三鲜冬瓜汤 (79)
49. 纸包素三鲜	酸辣土豆丝	文丝豆腐羹 (80)
50. 芫爆水面筋	焖蘑菇玉兰片	厚菇豆腐羹 (82)
51. 油爆素五丁	挂浆山药	连锅汤 (85)
52. 锅塌丝瓜	糖醋萝卜丝	烩素丸子汤 (86)
53. 炆黄瓜条	酱爆水面筋	银耳竹荪汤 (88)
54. 烧拌青椒	美味双耳	荠菜马蹄汤 (89)

55. 酸辣青笋	盐水腐竹	番茄刀豆清汤 (90)
56. 三色银芽	麻酱粉皮	三丝豆苗汤 (91)
57. 青椒玉米	拌豆苗松	酸辣汤(二) (93)
58. 酥素三样	红烧素鸡块	清炖凤尾汤 (94)
59. 扁尖炆毛豆	油浸蘑菇	丝瓜汤 (96)
60. 糖醋鲜藕	三丝芹菜	马蹄薤菜汤 (97)

(三)附录:

1. 公市制对照表	(100)
2. 菜料名称简介	(101)
3. 烹饪术语	(102)
4. 烹饪常识	(105)
5. 其它素食菜谱介绍	(112)

*

*

*

《素食问答五十题》(闻炒)	(114)
---------------------	-------

家常素食菜谱

①

百叶炒雪菜

用料 薄百叶五张,毛豆仁 100 克,咸雪菜 125 克,姜丝一汤匙。

调味 ①麻油半汤匙。

②鲜酱油一汤匙,红酱油半汤匙,糖 3/4 茶匙,盐 1/6 茶匙,胡椒粉少许,上汤或水半杯。

做法 1. 毛豆仁放入开水中煮五分钟,捞起浸于清水中。
2. 热水二杯,加入苏打粉半匙搅匀,放下百叶浸半小时,然后用清水洗数次,洗至全无苏打粉味为止。
3. 把百叶压干水,切粗丝,一条条分开。
4. 雪菜洗净,挤干水切碎,浸于温水中十分钟,减去咸味再挤干水。
5. 下油三汤匙,煸香姜丝,下百叶、雪菜炒匀,加入调味②煮至将干,加入毛豆同煮至汁干,下麻油炒匀上碟。

金 粟 豆 腐

用料 老豆腐一盒,粟米茸一罐。

调味 ①糖半茶匙,盐半茶匙,麻油、胡椒粉各少许,上汤或水 2/3 杯。

②芡:生粉二茶匙半,水三汤匙。

做法 1. 水烧滚后,放适量的盐(盐的分量只要使水有咸味即可),放下老豆腐煮约五分钟,捞起滴干水,切厚

片放入滚油中炸至金黄色,捞起排在碟中。

2. 下油一汤匙,放入调味②,粟米茸煮滚,勾芡铲起放在老豆腐上。

柠檬番茄鲜菇汤

用料 番茄 250 克,鲜蘑菇一罐,粉丝半两浸软切短,刀豆六条切半寸长,姜二片拍松,柠檬二个榨汁。

调味 上汤五杯,盐、胡椒粉各适量。

- 做法**
1. 番茄洗净切片。
 2. 鲜菇洗净抹干水,每个切开。
 3. 下油一汤匙,爆香姜,下鲜菇炒透,再下刀豆炒数下,加入上汤煮开,下番茄再煮五分钟,除去汤面的浮泡,加入粉丝及调味煮开,下柠檬汁翻匀,即可盛汤碗内。

提示 视各人喜欢酸的浓度而决定柠檬汁的份量。

②

干炒苦瓜

用料 苦瓜 375 克,姜一片切细。

调味 ①豆豉一汤匙切细。

②糖半茶匙,鲜酱油一汤匙,胡椒粉少许。

- 做法**
1. 苦瓜洗净,切片。
 2. 下油四汤匙,放入苦瓜及姜,炒至苦瓜转翠绿色,洒下半茶匙盐炒匀,下豆豉继续炒至苦瓜熟透,加入调味②炒匀上碟。

提示 干炒苦瓜,只要多下些油,不用加水,慢慢炒熟,便非常美味,而且又不苦。冷食,热食均可。

酱扣冬瓜

- 用料** 冬瓜 750 克,姜一片切细。
- 调味** ①磨细的豆豉一汤匙半(豆瓣酱也可)。
②糖半茶匙,麻油、胡椒各少许。
③芡:生粉水少许。

- 做法**
1. 冬瓜去皮,去瓢,洗净抹干水,切成长方形厚片。
 2. 放下适量的油,放下冬瓜煎至两面呈微黄色铲起,一次不能放得太多,要分多次煎,这样火力才均匀。
 3. 锅中留一汤匙油,放下姜茸,磨豉爆香,下调味②拌匀铲起,放入冬瓜拌匀,一片片排在浅碗内蒸三十五分钟至软透。
 4. 把蒸过冬瓜的汁倒在锅中,用生粉水勾芡,试味,如觉淡可放入少许盐调味,然后淋在冬瓜上。

- 提示**
1. 冬瓜切片后最好排在疏孔器内,吹干水才煎,因为冬瓜水份多,吹干水能易于煎黄。
 2. 冬瓜蒸时会出水,也会有水蒸汽滴下,为免汁过多,因此不加入水蒸。待煮芡汁时,汁不够才加水。

豆腐花油条汤

- 用料** 豆腐花一碗(或嫩豆腐切片),油条一条切碎,榨菜 15 克,香菜二棵切碎,姜一片。
- 调味** 盐、胡椒粉少许或适量,视各人口味而定。
- 做法** 榨菜洗净,切小薄片;锅内加水三杯或适量烧滚,放入榨菜及调味,下豆腐花煮滚,盛汤碗内,放下油条及香菜即成。
- 提示** 豆腐花不宜煮过久,否则不嫩滑,故一滚即熄火。

③

青椒炒花生

用料 青椒 250 克,花生 60 克,姜一片切细。

调味 ①甜面酱一汤匙。

②糖 1/3 茶匙,盐 1/4 茶匙,水二汤匙。

做法 1. 青椒切粗粒。

2. 花生连皮放入暖油中,慢火炸脆捞起。

3. 放二汤匙油,下姜炒香,放甜面酱、青椒,炒至青椒转翠绿色,加入调味②不停地炒,当汁已干,青椒已熟,加入花生拌匀上碟。

凉拌豆腐

用料 嫩豆腐一盒,榨菜 30 克,姜切细一茶匙,香菜二棵切碎。

调味 ①糖 1/3 茶匙。

②鲜酱油二汤匙,红酱油一汤匙,白醋半茶匙,糖半茶匙,麻油一汤匙拌匀,糖溶了便可用。

做法 1. 榨菜切片,用清水浸五分钟,抹干水切成细粒,加 1/3 茶匙糖拌匀。

2. 豆腐放入开水中煮五分钟,捞起待冷,放在碟上,用刀切成小片。将榨菜、姜、香菜放在豆腐面,淋下调味②即成。

提示 豆腐放入开水煮过,能保持卫生,而且上碟不至有水流
出,但需注意:煮时不要加盖,而且要用慢火,以免煮成
蜂窝状。同时还要待完全冷后才可以加入调味②进
食,否则,味道大打折扣。

黄豆芽蘑菇汤

用料 黄豆芽 250 克,鲜蘑菇 30 克。

调味 精盐 1/3 茶匙,味精 1/3 茶匙。

做法 将黄豆芽去根须洗净后放入锅内,加适量水煮二十分钟,下蘑菇片,调味后再煮三分钟即可起锅。

4

香菇刀豆

用料 刀豆 400 克,香菇 75 克,姜末 2 克。

调味 油约二汤匙,酱油一茶匙,盐 1/4 茶匙,味精一茶匙,麻油一茶匙,料酒一汤匙,水淀粉二汤匙,汤适量。

做法 1. 刀豆去筋洗净,用斜刀法切成三厘米长的段,用开水焯一下。香菇择洗净,去根,切条。
2. 锅内放油,姜煸一下,烹料酒,倒入刀豆、香菇,放酱油、盐、味精及汤,焖熟透,勾芡,淋麻油,出锅即成。

奶油西兰花

用料 西兰花 500 克,牛奶 75 克,姜末 2 克。

调味 素油四汤匙,盐 1/4 茶匙,糖 1/3 茶匙,味精一茶匙,水淀粉三汤匙,汤适量。

做法 1. 把西兰花去老根,劈开洗净,用开水焯一下倒出。
2. 锅内放油,下姜煸炒一下,加汤、盐、糖、味精,捞出姜后,放西兰花,开两开,加牛奶,滚后勾芡,翻一下,浇明油,出锅即成。

酸辣冬瓜汤

- 用料** 冬瓜 300 克,香菜末 5 克。
- 调味** 盐半茶匙,味精 1/4 茶匙,醋一汤匙,胡椒粉适量。
- 做法** 1. 将冬瓜去皮切块,放入锅中,加盐、味精煮汤。
2. 上桌前撒入香菜末、胡椒粉,浇上醋即成。

5

炒金针菇

- 用料** 鲜金针菇 200 克,黄瓜丝、笋丝各 35 克。
- 调味** 盐 1/3 茶匙,料酒一汤匙,味精一茶匙,麻油一茶匙,姜一片,油二汤匙。
- 做法** 1. 金针菇切一刀,和笋一起焯一下,倒出滴干水分。
2. 锅内放油,煸姜片,烹料酒,加味精、盐,去姜片后,倒入金针菇、黄瓜丝、笋丝、炒拌均匀,淋上麻油,出锅即成。

酸辣黄瓜

- 用料** 黄瓜 500 克,姜丝 5 克,干红辣椒丝 5 克。
- 调味** 糖四汤匙,白醋四汤匙,盐半茶匙,五味油三汤匙。
- 做法** 1. 将黄瓜洗净,切成五厘米长,筷子粗的条,放盐稍腌(约半小时),挤去水分。姜丝、干红辣椒丝放在黄瓜条上备用。
2. 白糖、白醋加水适量,入奶锅内熬至粘稠,晾凉后倒入黄瓜条内拌匀入味。
3. 将五味油倒入黄瓜条里拌好入味,腌约四小时即可食用。
- 说明** 五味油制法:麻油 100 克放锅内,上火烧热,下入花椒、八角小茴香、桂皮、姜片炸至焦黄出香味,去渣留油即

为五味油(没有茴香,用香叶也可)。

黄 豆 芽 豆 腐 汤

用料 黄豆芽 250 克,嫩豆腐一盒,雪里蕻 100 克,姜末 10 克。

调味 素油一汤匙,味精 1/3 茶匙,精盐 1/3 茶匙。

- 做法**
1. 将黄豆芽洗净去根,豆腐切一厘米见方丁,雪里蕻洗净切碎。
 2. 锅内放油、烧热,放入姜末煸炒,再放入黄豆芽,炒出香味时加适量的水,在旺火上烧开,当黄豆芽酥烂时,放入雪里蕻、豆腐,改小火慢炖十分钟,加入精盐、味精,即可出锅。

6

菜 心 炒 素 鸡

用料 菜心 375 克,素鸡二条,姜一片。

调味 ①豆豉半汤匙切细。

②鲜酱油一汤匙,麻油、胡椒粉各少许,糖 1/3 茶匙,盐 1/4 茶匙,上汤半杯。

③芡:生粉 2/3 茶匙,水 2 汤匙。

- 做法**
1. 菜心竖切,一改二或一改四,洗净放入开水中,加入适量的油灼熟捞起,盛碟上。
 2. 素鸡放入开水中煮五分钟,取起冷后抹干水,切片。
 3. 下油二汤匙,放下姜及素鸡略煎,下豆豉炒香,加入调味②煮滚,再煮片刻,勾芡,铲起放在菜心上。

提示 豆豉切细,加入半汤匙水拌匀,以免爆炒时未香已焦。

毛豆仁煮豆腐

用料 毛豆 120 克,雪菜 60 克,姜一片切细,嫩豆腐一盒。

调味 ①鲜酱油一汤匙,红酱油一茶匙,麻油、胡椒粉各少许,糖一茶匙,盐 1/3 茶匙,水半杯。

②芡:生粉 2/3 茶匙,水二汤匙。

- 做法**
1. 毛豆放入开水中煮五分钟。
 2. 雪菜洗净挤干水,切碎,放入热水中浸五分钟,捞起挤干水。
 3. 水适量放入锅中,加入少许盐,下豆腐煮约五分钟,捞起滴干水,切片。
 4. 下油二汤匙,煸香姜,下雪菜、毛豆炒数下铲起。
 5. 下油三汤匙,放下豆腐煎至两面呈微黄色,加入调味①煮滚。下毛豆及雪菜再煮片刻,勾芡上碟。

- 提示**
1. 嫩豆腐先用盐水煮,会排出多余的水分,因此,煎时易煎黄,而又不易烂,上碟也不易出水。
 2. 用热水浸雪菜,能迅速减去其咸味。

玉米香菜汤

用料 新鲜玉米二条,香菜二棵切短,姜一片拍松。

调味 盐、胡椒适量

- 做法**
1. 玉米衣及玉米须洗净。须用玉米衣包着,并将玉米衣撕细扎着,以免玉米须混合在汤内。
 2. 剥出玉米肉洗净。
 3. 玉米心切短,使它入味。
 4. 水六杯或适量,放入锅内烧滚,放入姜、玉米肉、玉米心、玉米衣及包着的玉米须烧滚,慢火烧一小时至玉米软透,取出玉米心、玉米衣及玉米须不要,放入盐及胡椒粉调味,盛汤碗内,放入香菜即成。