

四季素菜譜



四季素菜谱

韩玉明

内蒙古人民出版社

1982年·呼和浩特

出版者的话

亲爱的读者，当您在茶余饭后，翻开此书准备学习几样菜肴的烹制方法的时候，或是家中来了客人，参照本书您想露一手的时候，您可曾想到为您编写此书的作者吗？或许您以为他一定是毕业于哪个高等学府，最起码也是中等专业学校的毕业生吧？然而，正相反，他不是工程师，也不是技术员，他不仅没读过中学，连小学的校门也没迈进过。他没有象著名科学家居里夫人，因为发现了镭而获得了诺贝尔奖金；他也没有象数学家陈景润，因为找到了开启哥德巴赫猜想世界名题的钥匙，而一举轰动世界，然而，他却用自己灵巧的双手和汗水，换来了无数人的幸福和欢乐，用自己辛勤地劳动和聪明才智，为祖国烹饪艺术增添着一朵朵鲜花，为增进同世界各国人民的友谊，谱写出一曲曲动人的颂歌。他，本书的作者——就是年过花甲的国家特一级厨师韩玉明。

韩玉明师傅只读过三个月的识字班，为编写此书，在徒弟们的帮助下，查阅了十多种参考书，渡过了几十个不眠之夜，用了一年多的时间，将自己近五十年的烹饪经验总结出来，经刘兴伟同志、周宪明同志协助整理终于编出了这本《四季素菜谱》。

韩玉明师傅出身于厨师之家，他的祖父是厨师，他的养父——大爷也是厨师，他的哥哥也是厨师。现在，他的五个

儿子中，有两个仍然是做厨师工作的。

韩玉明师傅今年六十四岁，十七岁时，他跟二大爷来到奉天（沈阳），落脚在“六味斋”学徒，从此，开始了他的掌勺生涯。在那时，学徒可不容易呀，早晨天不亮就得起床，扒炉灰、推煤、劈柴、生炉子、扫地、擦桌子、洗碗等等无所不干，一直忙到半夜，才能躺在用木板搭的床上睡一会儿。一年到头，脚上穿的鞋从来没有干过，总是湿漉漉的，经常穿的只有一套油渍渍的衣服，好象掉到地上的油炸糕。就这样拼死拼活地干了一年多，才开始上灶，刚开始上灶时，只能干点炸酱、打卤等零活，不忙时才能练习炒几个菜。三年的学徒生活很快结束了，他拜别了师傅，开始靠手艺吃饭了。勤奋好学的人，是不会满足于一知半解的。为了丰富自己的烹饪经验，离开“六味斋”他先后在二十几家大大小小的饭店掌过勺，广泛地学习南味菜、北味菜、京津菜等各地不同风味菜的烹调方法、特点，取各家所长，补己之短，使自己的烹饪技术更加全面、纯熟。一九六三年，他被抽调到辽宁省厨师进修班当老师，一边给学员讲课，一边做技术表演。在进修班期间，他结识了也在此任教的原伪满洲国宫廷御厨唐克明，唐师傅渊博的知识，象一块磁石，立刻将他紧紧地吸住了，求知的欲望象火一样在他胸中燃烧。虽然他们同是老师，但他却把唐师傅当成自己的师傅一样看待，不明白的地方不耻下问，经过不断地学习，他终于掌握了一部分宫廷名菜的烹调技艺。从此，他的烹调知识更加丰富，烹调经验更加精湛。如今，他不仅能烹制从山珍海味到家庭便菜数千种；他不仅精通荤菜素菜的烹调方法，还懂得面点的制作技术。

提起韩玉明师傅，在本地区饮食服务行业中没有不挑指称赞的。他象一头牛，勤勤恳恳、任劳任怨，不怕苦和累，身为领导，总是工作在生产第一线；他象一盏灯，把自己所有的光和热，毫无保留地献给了人民，无论是过往旅客来此就餐，还是外国友人来此设宴，他都亲自上灶掌勺，一丝不苟；他十分热爱这种侍候人的工作，象一颗螺丝钉牢牢地拧在灶台近五十年。自一九五七年起到现在他一直是公司、局、市的先进生产者，并于一九五九年光荣地加入了中国共产党。

现在，他虽然已经是六十多岁的人了，但仍然象年青人一样掌大勺，无论春夏，还是秋冬。他还非常注意为国家培养烹饪接班人，在他二十多个徒弟中，现在已成为国家一级厨师的有七、八人，被派往我国驻外使馆、医疗队工作的有五人。他还先后为河北、黑龙江、辽宁各地餐馆以及部队、工厂、机关、铁路等单位的职工食堂带培了厨师二百多人。由于他烹调出的菜肴色、香、味、形胜人一筹，很有独到之处，至此，美名越传越远，很多知名人士，例如，梅兰芳、袁世海、攸俊亭、侯宝林等也都接踵而至纷纷前来品尝他的手艺。到目前为止，他还接待了来自美国、英国、加拿大、澳大利亚、西德、马里、印度、日本等三十多个国家的外国友人近万名。

英国一位客人在留言簿上写道：能到这儿来吃饭，是一生中最美的享受，最大的收获。西德一位客人，在吃了韩师傅做的菜后说，我在世界上吃了这么多的菜，在这里吃得最好，不仅是口味上的享受，也是艺术上的享受，并拍照留念。

亲爱的同志们，当您读完此书有什么感想呢？回顾韩玉明师傅近五十年的掌勺生涯，他那不耻下问、刻苦钻研的学习精神，热爱本职工作，全心全意为人民服务的精神，对于今天在为祖国现代化的实现而努力工作的人们，尤其是工作在饮食服务行业的年轻朋友们，一定会有所启发和帮助吧。这也是我们的希望和心愿。

目 录

出版者的话



干烹肉段.....	1
溜肥肠.....	2
干煸牛肉丝.....	3
官保鸡花.....	4
麻辣鸡片.....	5
冬菇面筋.....	5
干烹排骨.....	6
炸排骨.....	7
糖醋排骨.....	8
软炸腰花.....	9
红扒肘子.....	10
爆鸡丁.....	11
滑炒鸡片.....	12
果仁鸡球.....	13
南荠鸡片.....	14
二冬里春.....	15
烧肥肠.....	15

炸肉段.....	16
溜肉段.....	17
糖醋肉段.....	18
官保鸡丁.....	19
红烧海参.....	20
葱烧海参.....	21
荷花海参.....	22
蜈蚣海参.....	23
虾子海参.....	25
菊花海参.....	26
红烧肉.....	27
扣肉.....	28
脆皮大肉.....	29
山东大肉.....	30
回锅肉.....	30
小白菜炖豆腐.....	31
炸春卷.....	32
榨菜拌腐竹.....	33
白烧腐竹.....	33
牡丹银耳.....	34
干煸春笋.....	35

干烧冬笋	36
拔丝白果	37
辣白菜	37



芙蓉菜花	39
炆扁豆	40
扒冬瓜条	40
二冬油菜	41
油菜松	42
芝麻茄条	42
余香茄子	43
焗茄片	44
拌茄泥	44
清蒸茄子	45
红油茄块	46
炸茄盒	46
海米烧茄子	47
锅烧豌豆	48
炆青椒	49
炆菜花	50
拌西红柿	50
烧扁豆	51
海米烧油菜	51
海米烧冬瓜	52

酿茄罐	53
兰花油菜	53
酿黄瓜	54
金银冬瓜	55
反手带玉镯	56
菠菜豆腐汤	57
炒芹菜	57
虾子菜花	58
海米烧菜花	59
烧五丁	59
二冬烧腐竹	60
蓝湖肉丝	61
被地听声	62
笋扒冬瓜	62
蕃茄冬瓜盒	63
金钱冬瓜盒	64
口蘑烧冬瓜	65
烧三冬	65
酿冬瓜	66
炖冬瓜	67
金银冬瓜	68
双冬焖菜心	68
醋溜黄瓜条	69
炆黄瓜	70
炆莴苣(莴笋)	70
炸青椒盒	71

锅烧鲜笋.....	72
炆云豆.....	73
焖云豆.....	73
豆腐干炒韭菜.....	74
炆鲜笋.....	75
炆菠菜.....	75
白烧菠菜心.....	76
烧冬瓜.....	77
二冬烧冬瓜.....	77
冬瓜盅.....	78
生炒菠菜.....	79
糖醋莲花白.....	79
炒素虾仁.....	80
干烧云豆.....	81
川冬瓜.....	82
清拌银丝.....	82
姜汁菠菜.....	83
拌三丝.....	83
糖醋水萝卜.....	84
糖拌梨丝.....	85
拌生菜.....	85
水晶柿子.....	86
锅煽柿饼.....	87
煎烹柿盒.....	87
油浸黄瓜条.....	88
酸辣黄瓜.....	89



脆皮萝卜.....	90
樱桃萝卜.....	91
烧萝卜条.....	92
栗子白菜.....	92
荷花白菜.....	93
醋溜白菜.....	94
锅包肉(萝卜).....	95
冬菇烧油菜.....	96
清蒸萝卜球.....	96
烧冬菇.....	97
芭蕉鱼翅.....	98
川双丝.....	99
砂锅白菜.....	99
佛手白菜.....	100
清蒸白菜.....	101
扒白菜.....	102
扒二白.....	102
烧冬笋.....	103
烧二冬.....	104
炸玉枝.....	105
虾子冬菇.....	105
红梅萝卜团.....	106
丁香萝卜.....	107

糖醋萝卜	108	蜜饯苹果	129
焦溜萝卜	108	干豆腐丝炒豆芽	129
丝萝望月	109	花篮冬菇	130
金丝苹果	110	口蘑锅巴	131
细泥苹果	111	麻酱拌江豆	132
白菜烧豆腐干	112	炆江豆	132
炒干丝	113	扒猴头蘑	133
油葱炖腐饺	113	玉手猴头蘑	133
豆腐烧油菜	114	口蘑烧扁豆	134
煮干丝	115	麻酱拌扁豆	135
酿香蕉	116	豆腐烧扁豆	136
开阳万年	117	二冬烧扁豆	136
炒蟹粉	117	鸳鸯白菜	137
炸溜明虾	118	玉带虾仁	138
干烧虾段	119	虾子烧腐竹	139
鲜蘑萝卜条	120	炸腐竹	139
烹松丝	121	红扒鱼翅	140
炸冬菇	122	鸳鸯鱼翅	141
炒鳝鱼丝	123	三丝鱼翅	142
香菇板栗	124	阴阳萝卜球	143
清炖猴头蘑	124	蕃茄萝卜饼	144
烩鲜蘑	125	烧鲜蘑	145
白扒四宝	126	红油鲜蘑	145
蜜汁南荠	127	干烧萝卜	146
八宝梨瓢	127	酸辣萝卜	147
拔丝苹果	128	炸长鱼	147

炸素银鱼	148
清烹鸡块	149
辣子鸡	150
酿冬菇盒	151
炒腰花	151
菊花白菜	152
麻辣笋	153
炒什锦	154
口蘑锅巴汤	155
拌三片	156
海米拌莴笋	156
海米拌芹菜	157



蜜汁山药球	158
蜜汁山药条	159
密汁山药墩	159
冰雪山药	160
薯饼扒鸭	160
香酥鱼羹	162
雪菜酥	163
雪里蕻炖豆腐	163
面包虾仁	164
五色虾仁	165
椒盐虾球	166

五彩鱼丝	167
樱桃肉	168
麻条山药	169
山药桃	169
蜜汁三泥	170
山药鱼	171
八宝豆腐	171
砂锅狮子头	172
熏松子皮卷	173
咖哩鸡块	174
莲蓬豆腐	175
烩酸菜	176
炒雪笋	177
拌干丝	177
炸鸡腿	178
蕃茄虾仁	179
炸虾仁	180
浇汁鱼	180
红烧鱼	182
溜鱼段	183
红扒全鸡	184
炒虾干	185
清炒虾仁	186
黄袍豆腐	187
汤烧丸子	188
炸虾排	189

蕃茄虾排	190	煤婆豆腐	212
南煎豆腐	191	蚝油豆腐	213
溜豆腐	192	鲜蘑烧豆腐	213
烩腐皮	192	炸豆腐丸子	214
素沾肉	193	金钱豆腐	215
扒豆腐	194	蚂蚁豆腐	216
一品豆腐	195	家常豆腐	216
汪豆腐	196	鱼香豆腐	217
三鲜豆腐	196	卧鲤戏金钱	218
合煨豆腐	197	红油豆腐	219
麻辣豆腐	198	二冬烧豆腐	220
家乡豆腐	199	砂锅豆腐	220
香椿拌豆腐	200	烩豆腐	221
什锦烧豆腐	200	锅贴豆腐	222
虾子烧豆腐	201	甜烧白	223
蟹黄豆腐	202	溜明虾	223
淋香豆腐	203	素火腿	225
香元豆腐	204	醋溜黄鱼	225
美人豆腐	205	四喜丸子	227
六味豆腐	206	米民苹果	228
蜈蚣豆腐	206	蜜汁莲子	228
荷花豆腐	207	海米豆腐汤	229
烧素鸡	208	白菜炖冻豆腐	230
白扒豆腐墩	209	酸辣豆腐汤	230
葵花豆腐	210	腐皮汤	231
鸭子豆腐	211	酸菜炖粉条	232



烹调中糊的使用	232	怎样做五香干芥	252
火候和勺功	234	怎样腌白菜	253
烹调中味的种类	235	怎样腌黄瓜	253
烹调有多少种方法	236	怎样腌香瓜	254
怎样做朝鲜泡菜	245	怎样腌苤蓝	255
怎样做泡菜	246	怎样腌茄包	255
怎样做西红柿酱	247	怎样做辣萝卜条	256
怎样做糖蒜	248	怎样腌咸蘑菇	256
怎样腌芥菜疙瘩	248	粉皮的制法	257
怎样腌雪里蕻	249	豆腐保存法	257
怎样渍酸菜	249	豆腐干贮藏法	258
怎样生豆芽	250	土豆的贮藏	258
怎样做干萝卜丝	250	白薯的贮藏	258
怎样做茄干	250	白菜的贮藏	259
怎样做五香萝卜干	251	香菜的贮藏	260
怎样做冬瓜干	252	大蒜的贮藏	260
		生姜的贮藏	261
		蔬菜保鲜小经验	261



干 烹 肉 段

原料

主料：软面筋 4 两。

配料：元葱 0.5 两，青椒 0.5 两。

调料：酱油 0.3 两，绍酒 0.1 两，白糖 0.1 两，味素 0.05 两，醋 0.1 两，葱、姜适量，香油少许，淀粉 1.2 两，豆油 2 斤（约耗 1.5 两）。

制作

1. 软面筋洗干净，压成三分厚的片，放入开水锅中煮熟晾凉后，切成八分长、四分宽的块，然后放入碗中，加入精盐、味素、淀粉浆拌均匀，即成肉段形状。元葱、青椒切成一分见方的丁，葱姜切成末备用。取一小碗，放入酱油、绍酒、白糖、醋、味素和少许鲜汤对成汁备用。

2. 勺中放入二斤油，烧至七成热时，依次放入浆好的肉段，炸至金黄色时捞出。

3. 勺中留少许底油，放入葱、姜末炸锅，随即加入元葱、青椒丁煸炒，再倒入做好的肉段，颠翻二个，泼入对好的汁，迅速颠翻大勺，淋入香油即可食用。

特点

肉段外焦里嫩，汁芡鲜香适口。

溜 肥 肠

原料

主料：软面筋5两。

配料：水发冬菇0.5两，冬笋0.5两。

调料：酱油0.3两，绍酒0.1两，白糖0.1两，醋0.1两，
味素0.05两，淀粉0.3两，黄豆芽汤2两*，葱、
姜、蒜适量，香油少许，豆油1斤(约耗1两)。

制作

1.将软面筋洗好，压成二分厚的片，然后包卷在扎好的三根一束的筷子上，用手握一握即印出指印，使面筋呈大肠态，放入开水锅中煮熟，取出放入凉水中投凉，斜刀切成二分厚的片，冬笋切成一寸长、四分宽的片。冬菇切成两瓣备用。葱、姜切成末。蒜切片备用。

2.炒勺放火上，添入一斤油，烧至七成热时，放入肥肠片阉炸一下捞出。

3.取一个碗，放入酱油、绍酒、味素、醋、白糖及适量的鲜汤、淀粉对成汁备用。

4.勺中留少许底油，放入葱、姜、蒜炸锅，随即倒入冬菇、冬笋片煸炒，然后加入肥肠片，将对好的汁泼入勺中，迅

* 黄豆芽汤制法：黄豆经泡发后即成豆芽，锅内添适量的凉水，倒入发好的黄豆芽，然后用大火烧开，再改小火慢煮一会儿，捞出豆芽即成。

速颠翻煸炒，见汁芡均匀地挂在肥肠上，即可淋入香油出勺。

特点

面筋酥嫩鲜香，汤汁酸甜适口。

干 煸 牛 肉 丝

原料

主料：水面筋5两。

配料：芹菜2两，姜丝0.1两，辣豆瓣酱0.3两。

调料：辣椒粉0.1两，花椒粉0.02两，酱油0.2两，白糖0.2两，绍酒0.3两，味精0.05两，精盐0.05两，香油1.5两。

制作

1. 将面筋切成一分厚的薄片，再切成细丝，放在开水锅中氽透捞出，用清水浸泡后，压干水分。芹菜摘去叶，洗干净将梗端拍松，去根，切成约一寸长的段。豆瓣酱碾成泥。

2. 大勺放在旺火上烧热，放入香油一两二钱，将勺晃动一下，使勺底布满油烧至七成热时，放入面筋丝急速煸炒，加精盐继续煸炒，至面筋呈浅黄色时，即下豆瓣酱和辣椒粉先炒几下，再放入白糖、酱油、绍酒翻炒均匀，再放入芹菜、姜丝、味精再炒几下，加入香油二钱，撒上花椒粉出勺装盘即可食用。

特点

面筋丝酱红，芹菜嫩绿清脆，麻辣咸香略有甜味。

官 保 鸡 球

原料

主料：水面筋 4 两。

配料：熟花生仁 2 两，干辣椒 0.3 两，葱 0.5 两，蒜瓣 0.2 两，生姜 0.1 两。

调料：酱油 0.4 两，白糖 0.1 两，醋 0.05 两，绍酒 0.3 两，味精 0.05 两，干淀粉 0.2 两，水淀粉 0.2 两，黄豆芽汤 1 两，精盐少许，熟花生油 1 斤（约耗 1 两）。

制作

1. 将面筋切成二分厚的片，再用坡刀在每隔一分处制一刀（刀深至四分之三处），然后用直刀横着如上法制成十字花刀，再切成约长五分、宽四分的块，放在碗中，加入精盐拌匀。香葱切成三分长的段。蒜瓣切成小指甲片状。生姜也切成小片。

2. 将大勺放在火上，放入熟花生油，烧至六成热时，将面筋用干淀粉拌匀，放入油锅内炸，边炸边用手勺拨开，约半分钟后连油倒入漏勺内即成鸡花块。大勺重新放火上，放入少许油，先放干辣椒片，炸至红褐色时，加入葱、姜、蒜片煸炒几下，再放花生仁和“鸡花块”颠翻煸炒两下，加入酱油、白糖、醋、绍酒、黄豆芽汤、味素，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋入熟花生油二钱，出勺装盘即成。

特点

花生香脆，鸡花鲜嫩，甜咸酸辣适口。