

Cook Book 家庭厨艺课堂

在家巧做 营养素食



黑龙江科学技术出版社

家庭厨艺课堂

在家巧做营养素食

主 编 张 慧 吴 明
摄 影 何 维 晓 雁

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

在家巧做营养素食 / 张慧主编. —2 版. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2004. 1
ISBN 7-5388-3626-8

I. 在... II. 张... III. 素食—菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085034 号

责任编辑 范兆廷

家庭厨艺课堂

在家巧做营养素食

ZAIJIAQIAOZUOYINGYANGSUSHI

主 编 张 慧 吴 明

摄 影 何 维 晓 雁

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

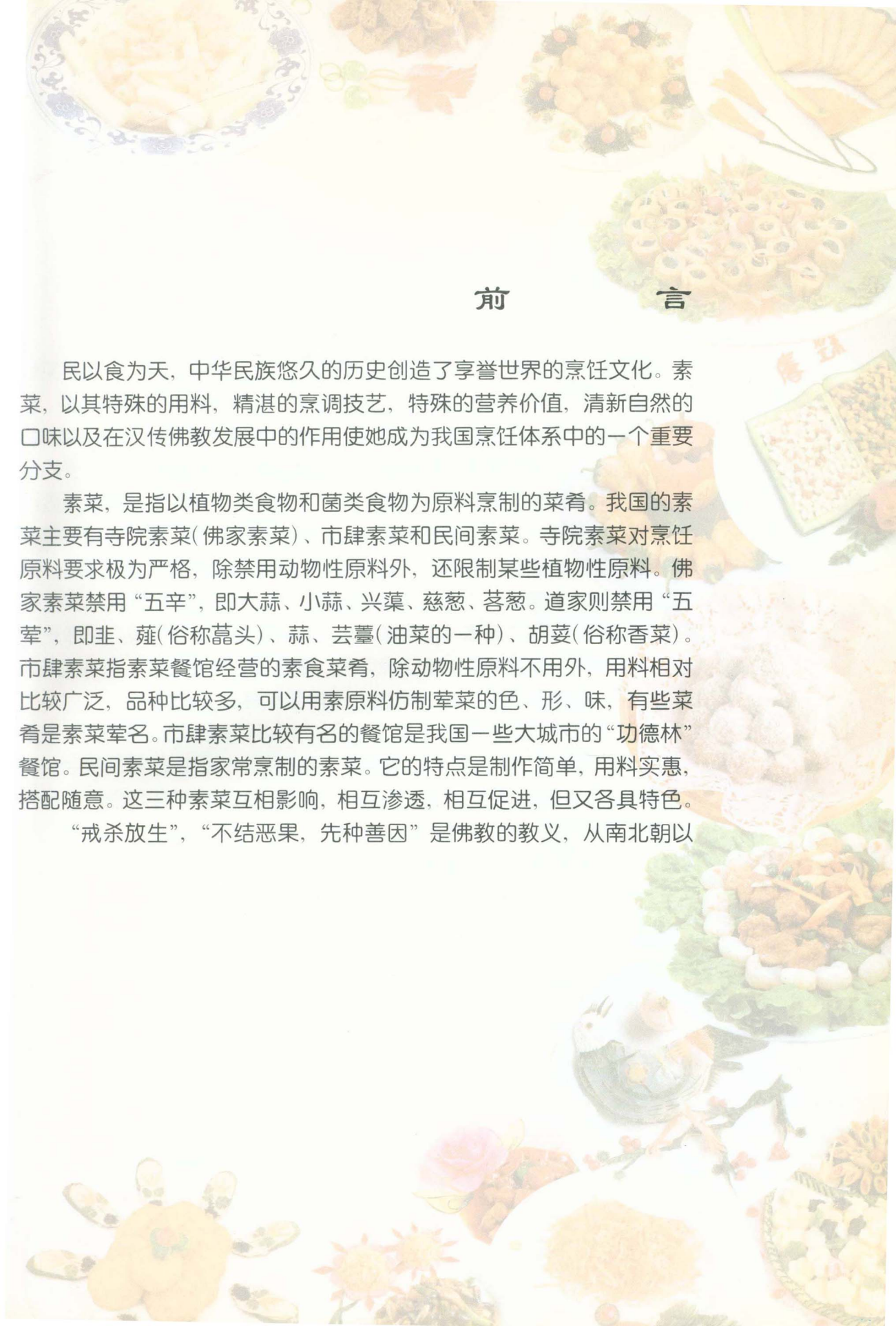
印 张 5

字 数 100 000

版 次 2004 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5388-3626-8/TS·244

定 价 18.00 元

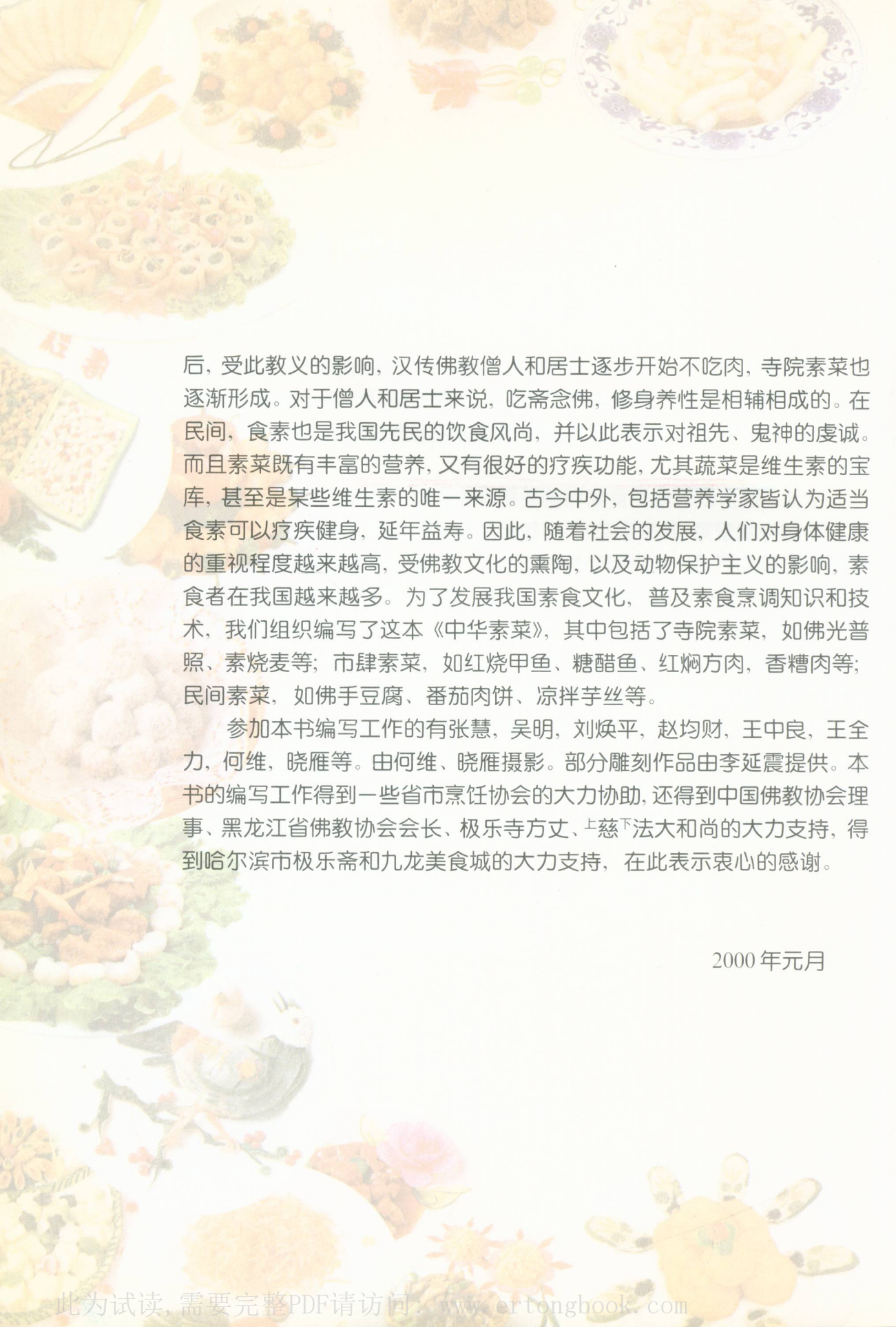


前言

民以食为天，中华民族悠久的历史创造了享誉世界的烹饪文化。素菜，以其特殊的用料，精湛的烹调技艺，特殊的营养价值，清新自然的口味以及在汉传佛教发展中的作用使她成为我国烹饪体系中的一个重要分支。

素菜，是指以植物类食物和菌类食物为原料烹制的菜肴。我国的素菜主要有寺院素菜（佛家素菜）、市肆素菜和民间素菜。寺院素菜对烹饪原料要求极为严格，除禁用动物性原料外，还限制某些植物性原料。佛家素菜禁用“五辛”，即大蒜、小蒜、兴蕖、慈葱、茗葱。道家则禁用“五荤”，即韭、薤（俗称藟头）、蒜、芸薹（油菜的一种）、胡荽（俗称香菜）。市肆素菜指素菜餐馆经营的素食菜肴，除动物性原料不用外，用料相对比较广泛，品种比较多，可以用素原料仿制荤菜的色、形、味，有些菜肴是素菜荤名。市肆素菜比较有名的餐馆是我国一些大城市的“功德林”餐馆。民间素菜是指家常烹制的素菜。它的特点是制作简单，用料实惠，搭配随意。这三种素菜互相影响，相互渗透，相互促进，但又各具特色。

“戒杀放生”，“不结恶果，先种善因”是佛教的教义，从南北朝以

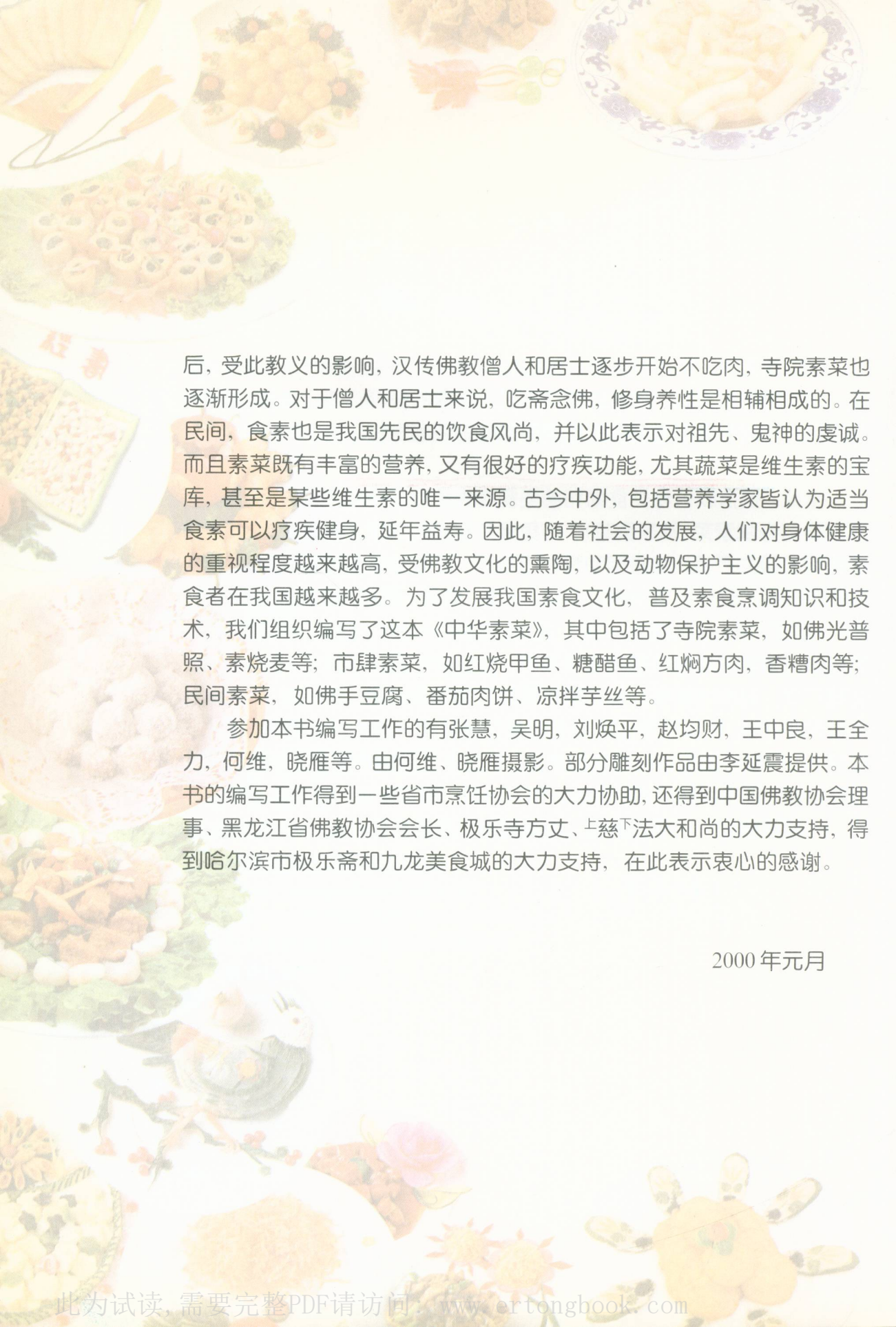


后,受此教义的影响,汉传佛教僧人和居士逐步开始不吃肉,寺院素菜也逐渐形成。对于僧人和居士来说,吃斋念佛,修身养性是相辅相成的。在民间,食素也是我国先民的饮食风尚,并以此表示对祖先、鬼神的虔诚。而且素菜既有丰富的营养,又有很好的疗疾功能,尤其蔬菜是维生素的宝库,甚至是某些维生素的唯一来源。古今中外,包括营养学家皆认为适当食素可以疗疾健身,延年益寿。因此,随着社会的发展,人们对身体健康的重视程度越来越高,受佛教文化的熏陶,以及动物保护主义的影响,素食者在我国越来越多。为了发展我国素食文化,普及素食烹调知识和技术,我们组织编写了这本《中华素菜》,其中包括了寺院素菜,如佛光普照、素烧麦等;市肆素菜,如红烧甲鱼、糖醋鱼、红焖方肉、香糟肉等;民间素菜,如佛手豆腐、番茄肉饼、凉拌芋丝等。

参加本书编写工作的有张慧,吴明,刘焕平,赵均财,王中良,王全力,何维,晓雁等。由何维、晓雁摄影。部分雕刻作品由李延震提供。本书的编写工作得到一些省市烹饪协会的大力协助,还得到中国佛教协会理事、黑龙江省佛教协会会长、极乐寺方丈、^{上慈下}慈下法大和尚的大力支持,得到哈尔滨市极乐斋和九龙美食城的大力支持,在此表示衷心的感谢。

2000年元月

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

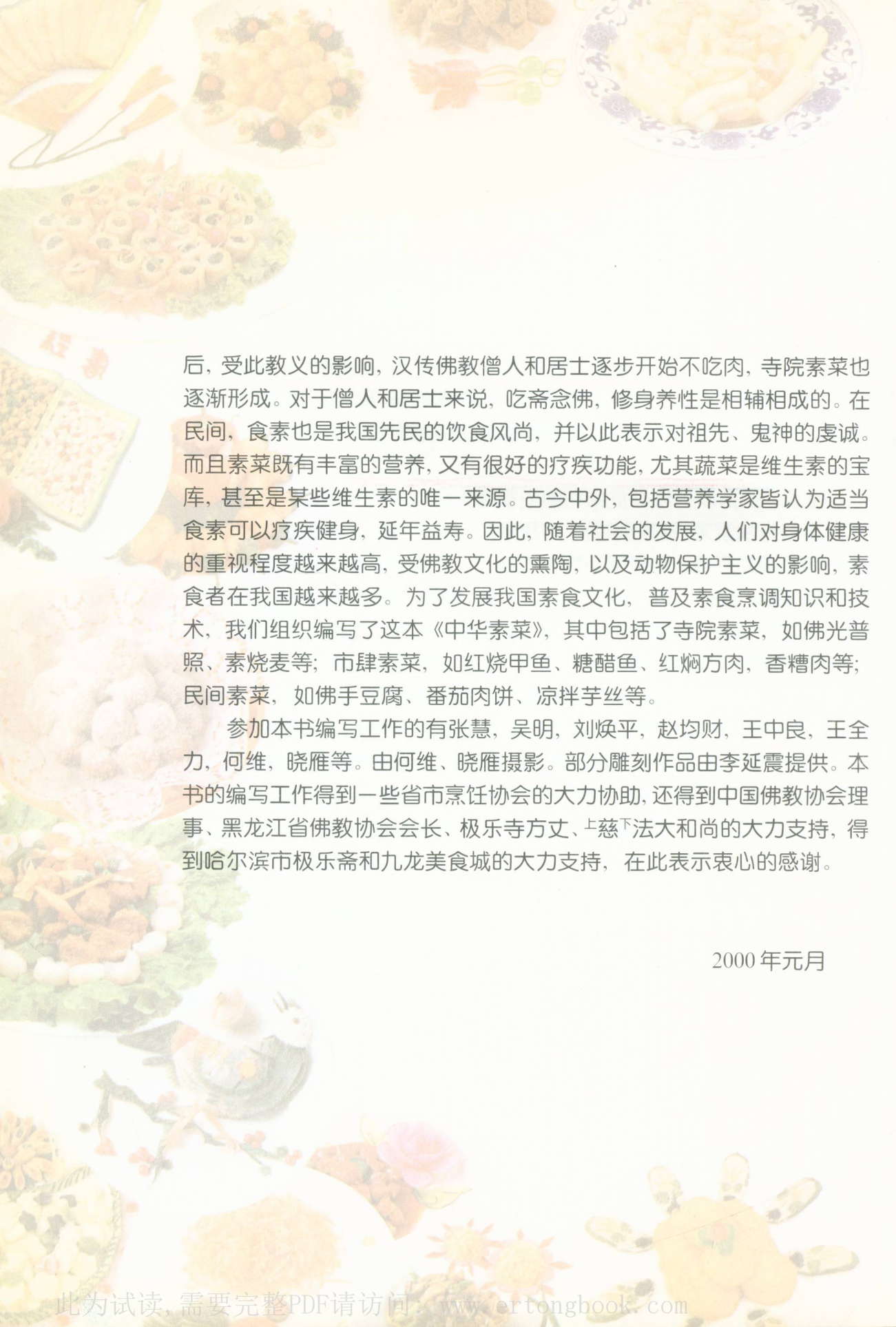


后,受此教义的影响,汉传佛教僧人和居士逐步开始不吃肉,寺院素菜也逐渐形成。对于僧人和居士来说,吃斋念佛,修身养性是相辅相成的。在民间,食素也是我国先民的饮食风尚,并以此表示对祖先、鬼神的虔诚。而且素菜既有丰富的营养,又有很好的疗疾功能,尤其蔬菜是维生素的宝库,甚至是某些维生素的唯一来源。古今中外,包括营养学家皆认为适当食素可以疗疾健身,延年益寿。因此,随着社会的发展,人们对身体健康的重视程度越来越高,受佛教文化的熏陶,以及动物保护主义的影响,素食者在我国越来越多。为了发展我国素食文化,普及素食烹调知识和技术,我们组织编写了这本《中华素菜》,其中包括了寺院素菜,如佛光普照、素烧麦等;市肆素菜,如红烧甲鱼、糖醋鱼、红焖方肉、香糟肉等;民间素菜,如佛手豆腐、番茄肉饼、凉拌芋丝等。

参加本书编写工作的有张慧,吴明,刘焕平,赵均财,王中良,王全力,何维,晓雁等。由何维、晓雁摄影。部分雕刻作品由李延震提供。本书的编写工作得到一些省市烹饪协会的大力协助,还得到中国佛教协会理事、黑龙江省佛教协会会长、极乐寺方丈、^{上慈下}慈下法大和尚的大力支持,得到哈尔滨市极乐斋和九龙美食城的大力支持,在此表示衷心的感谢。

2000年元月

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



后,受此教义的影响,汉传佛教僧人和居士逐步开始不吃肉,寺院素菜也逐渐形成。对于僧人和居士来说,吃斋念佛,修身养性是相辅相成的。在民间,食素也是我国先民的饮食风尚,并以此表示对祖先、鬼神的虔诚。而且素菜既有丰富的营养,又有很好的疗疾功能,尤其蔬菜是维生素的宝库,甚至是某些维生素的唯一来源。古今中外,包括营养学家皆认为适当食素可以疗疾健身,延年益寿。因此,随着社会的发展,人们对身体健康的重视程度越来越高,受佛教文化的熏陶,以及动物保护主义的影响,素食者在我国越来越多。为了发展我国素食文化,普及素食烹调知识和技术,我们组织编写了这本《中华素菜》,其中包括了寺院素菜,如佛光普照、素烧麦等;市肆素菜,如红烧甲鱼、糖醋鱼、红焖方肉、香糟肉等;民间素菜,如佛手豆腐、番茄肉饼、凉拌芋丝等。

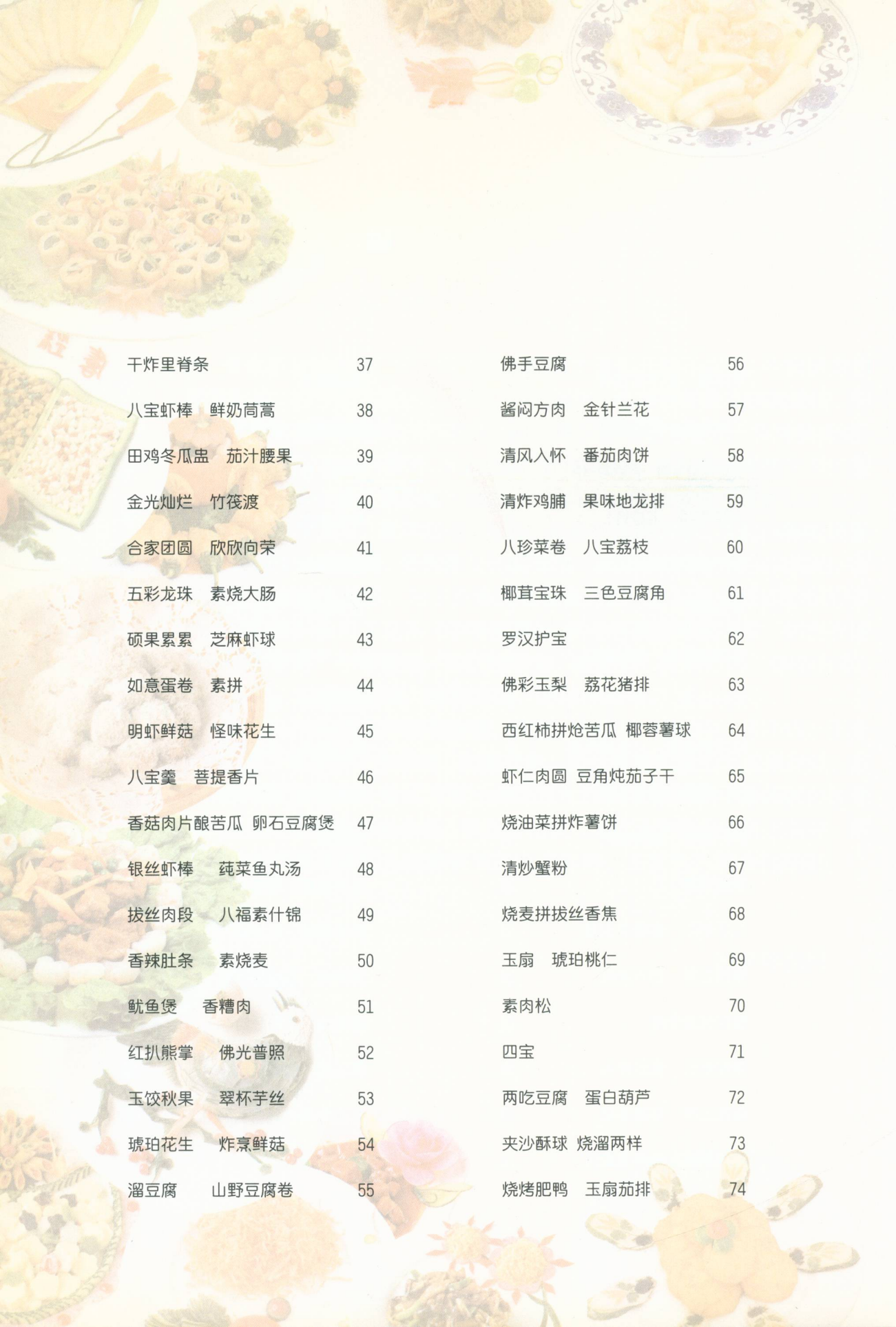
参加本书编写工作的有张慧,吴明,刘焕平,赵均财,王中良,王全力,何维,晓雁等。由何维、晓雁摄影。部分雕刻作品由李延震提供。本书的编写工作得到一些省市烹饪协会的大力协助,还得到中国佛教协会理事、黑龙江省佛教协会会长、极乐寺方丈、^{上慈下}慈下法大和尚的大力支持,得到哈尔滨市极乐斋和九龙美食城的大力支持,在此表示衷心的感谢。

2000年元月

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

素排骨 菠萝咕[佬肉	1	翠绿鳝丝	19
三鲜鱼肚 糖醋面筋	2	四鲜烤麸 红烧甲鱼	20
豆角炖素羊腩 回锅素肉片	3	功德火腿 脆皮虫草鸭	21
尖椒肥肠 清炒虾仁	4	极乐金鸡	22
软炸鲜蘑 香椿豆腐	5	糖醋黄鱼	23
素烧腐竹	6	溜素肥肠 干炸大虾	24
红烧长寿鱼 枸杞虾仁	7	乡土风情 如意竹笙	25
素炒什锦	8	清蒸素肉 樱桃肉	26
红烧素肉块 三丝金针菇	9	佛门扣肉 金鱼辉煌	27
茄汁薯饼 溜素丸子	10	鲤鱼菜卷 板炸鸡脯	28
虾仁冬瓜 香辣腰片	11	锅包肉	29
铁板豆腐	12	白扒玉掌 香酥肉饼	30
三丁虾仁 香柳炖豆腐	13	炸串里脊 扒猪排	31
香辣生菜 脆炸鲜鱿	14	蒲棒肉 五彩狮子头	32
酸菜炖冻豆腐	15	家常炖 清炸豆腐	33
椒盐虾仁 素炒肝片	16	蒸玉饺 双味果仁	34
溜素三样 马蹄冬菇	17	焗烧牛肉 两吃豆腐	35
凉拌芋丝 清拌海蜇丝	18	红红火火	36



干炸里脊条	37	佛手豆腐	56
八宝虾棒 鲜奶茼蒿	38	酱闷方肉 金针兰花	57
田鸡冬瓜盅 茄汁腰果	39	清风入怀 番茄肉饼	58
金光灿烂 竹筏渡	40	清炸鸡脯 果味地龙排	59
合家团圆 欣欣向荣	41	八珍菜卷 八宝荔枝	60
五彩龙珠 素烧大肠	42	椰茸宝珠 三色豆腐角	61
硕果累累 芝麻虾球	43	罗汉护宝	62
如意蛋卷 素拼	44	佛彩玉梨 荔花猪排	63
明虾鲜菇 怪味花生	45	西红柿拼炆苦瓜 椰蓉薯球	64
八宝羹 菩提香片	46	虾仁肉圆 豆角炖茄子干	65
香菇肉片酿苦瓜 卵石豆腐煲	47	烧油菜拼炸薯饼	66
银丝虾棒 莼菜鱼丸汤	48	清炒蟹粉	67
拔丝肉段 八福素什锦	49	烧麦拼拔丝香蕉	68
香辣肚条 素烧麦	50	玉扇 琥珀桃仁	69
鱿鱼煲 香糟肉	51	素肉松	70
红扒熊掌 佛光普照	52	四宝	71
玉饺秋果 翠杯芋丝	53	两吃豆腐 蛋白葫芦	72
琥珀花生 炸烹鲜菇	54	夹沙酥球 烧溜两样	73
溜豆腐 山野豆腐卷	55	烧烤肥鸭 玉扇茄排	74



素 排 骨

原料：面筋250克，腐竹250克，姜片、酱油、盐、白糖、料酒、味精、桂皮、大料适量，鲜汤500克，食用油1000克。

制法：腐竹用热水泡发，改刀成5厘米长的段，面筋切成小块，取盆一只放入食用油，取腐竹将面筋套入腐竹的中间作成素排骨，投入盆中，逐个作完。炒勺加食用油1000克烧至五六成热时下入素排骨炸成金黄色倒出沥油。炒勺加食用油50克，下入姜片、大料炸一下捞出，灼勺中加入鲜汤、酱油、白糖、料酒、桂皮，烧开后去浮沫，下入素排骨煮至汤浓，加味精、香油，出勺装盘即成。

原料：素肉250克，尖椒50克，菠萝一块，白糖、醋、盐、番茄酱适量，食用油1000克，水淀粉300克。

制法：素肉用水泡发，改成段，用水淀粉300克挂糊，尖椒切成菱形片，菠萝切成方丁。炒勺下入1000克食用油，烧至七八成热下入挂糊的素肉段炸至金黄色，捞出沥油。炒勺下入番茄酱，加白糖、醋、盐拌炒后，加入青椒、菠萝丁，倒入肉段，拌炒均匀，点明油出勺装盘即成。

菠 萝 咕 咾 肉





三 鲜 鱼 肚

原料：油面筋150克，黄瓜、马蹄、水发香菇各50克，食用油75克，酱油、白糖、味精、绍酒适量，鲜汤150克，湿淀粉适量。

制法：油面筋切成小方块，黄瓜、马蹄、水发香菇切成片。炒勺加油50克烧热，下入黄瓜、马蹄、水发香菇煸炒，加酱油、鲜汤，放入面筋后，再加绍酒、白糖、味精，烧开后用湿淀粉勾芡，加入豆油25克，装盘即成。

原料：油面筋300克，木耳，青椒50克，白糖、醋、盐、番茄酱适量，食用油1000克。

制法：油面筋改刀成条，青椒、木耳切成丁。炒勺加食用油1000克烧至七八成热，下入面筋炸至发硬，倒出沥油。炒勺加食用油25克，下入番茄酱、水、糖、醋，炒浓，倒入面筋翻炒拌匀，加明油出勺装盘即成。

糖 醋 面 筋



原料：豆角500克，素羊腩一袋，食用油75克，酱油、盐、味精、白糖、香油适量。

制法：豆角去蒂筋洗净改刀，素羊腩开袋。炒勺加油75克，烧热下入豆角煸炒，加酱油、水、盐、白糖，下入羊腩，大火烧开，小火炖至豆角熟透，加味精点香油出勺，装碗即成。

豆角炖素羊腩



原料：素回锅肉片一包，尖椒25克，芹菜25克，郫县豆瓣酱、味精、白糖、湿淀粉适量，食用油50克，红油25克。

制法：素回锅肉片开包用水泡洗，尖椒洗净切成菱形片，芹菜切段。炒勺加油50克下入番茄酱炒浓，下入素回锅肉片、尖椒、芹菜，加味精、白糖、鲜汤，烧开入味用湿淀粉勾芡，加红油，出勺装盘即成。

回锅素肉片

尖 椒 肥 肠

原料：素肥肠 500 克，尖椒、熟胡萝卜各 5 克，湿淀粉 5 克，酱油、盐、味精、白糖、料酒适量，食用油 1000 克。

制法：素肥肠改刀成菱形块，尖椒、胡萝卜切片。炒勺加水烧开，下肥肠煮熟后捞出沥水。取碗一只，放入鲜汤 150 克，酱油、盐、味精、白糖、料酒、湿淀粉对汁。炒勺加油 1000 克，烧至四五成热下入肥肠，滑熟后倒出沥油，炒勺下入尖椒、胡萝卜片，下入肥肠翻炒，倒入碗汁烧开，搅拌均匀，点明油出勺，装盘即成。



清 炒 虾 仁



原料：素虾仁二包，熟胡萝卜、黄瓜、青豆、盐、味精适量，食用油 1000 克。

制法：素虾仁开袋用水清洗，胡萝卜去皮洗净切成丁，黄瓜洗净切成丁。炒勺加油 1000 克，烧至四五成热，下入虾仁滑熟，倒出沥油，炒勺加入熟胡萝卜、青豆、黄瓜，加入滑好的虾仁、精盐、味精煸炒、搅匀，加明油，出勺装盘即成。



软炸鲜蘑

原料：平菇罐头一瓶，面粉300克，精盐、味精适量，食用油1000克，椒盐、发粉各5克。

制法：平菇开瓶洗净，撕成条，加精盐、味精拌匀。取碗一只放入面粉、盐、味精、发粉，加水300克拌匀成发粉糊。炒勺加入食用油1000克，烧至四五成热逐个下入挂糊的平菇，不得粘联，下完后捞出去渣，再下入油中炸至金黄色捞出装盘即成，带椒盐上桌。



香椿豆腐

原料：豆腐1块，香椿50克，酱油5克，精盐、白糖、味精、绍酒适量，鲜汤200克，湿淀粉适量，食用油1000克。

制法：豆腐切成长方形条，香椿洗净切成米粒丁。勺中加食用油1000克烧至八成热，把豆腐下入勺中炸成金黄色，勺中加油50克，投入酱油、精盐、鲜汤、绍酒、味精，下入炸好的豆腐，再把香椿放在豆腐上，烧开后用淀粉勾芡，淋明油，出勺装盘即成。



素 烧 腐 竹

原料：腐竹300克，黄瓜、素腰片、熟胡萝卜各25克，盐、味精、白糖、湿淀粉适量，食用油1000克，鲜汤300克。

制法：将腐竹用水泡发，改刀成菱形块沥净水分，黄瓜、胡萝卜切片。炒勺加食用油1000克，烧至四五成热下入腐竹、黄瓜、素腰片、胡萝卜，熟后倒出沥油。取碗一只，加入鲜汤、盐、味精、白糖、湿淀粉对成碗汁。炒勺加入腐竹、素腰片、黄瓜、胡萝卜倒入碗汁，翻拌均匀点明油，出勺装盘即成。





红烧长寿鱼

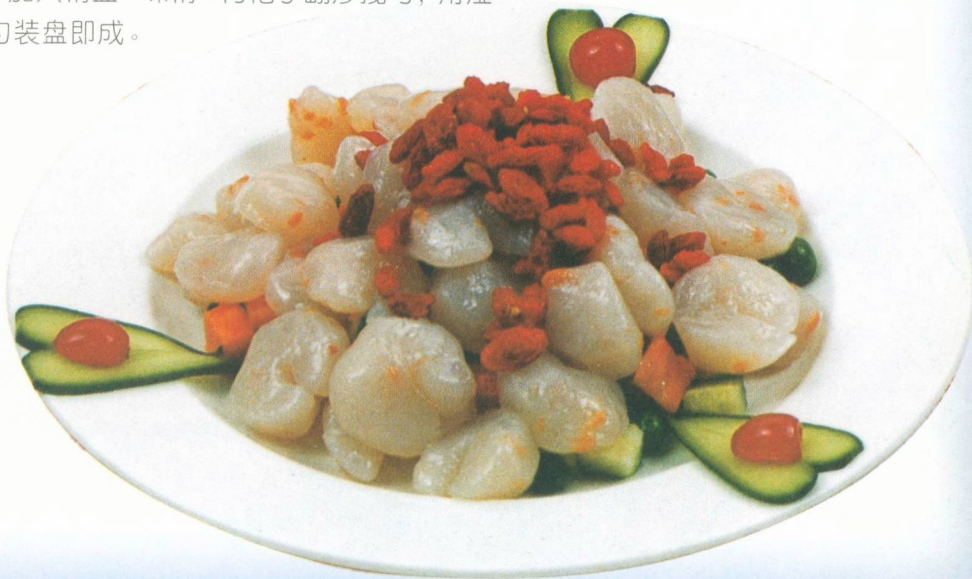
原料：素甲鱼1只，青豆、胡萝卜、香菇各25克，酱油、白糖、味精、盐、料酒、食用油适量。湿淀粉5克，香油5克。

制法：胡萝卜、香菇改刀成丁。炒勺放入1000克食用油烧至七八成热下入甲鱼炸至金黄色，倒出沥油，炒勺加油50克，放入酱油、白糖，加鲜汤，再放入甲鱼，烧开放入盐，加入青豆、胡萝卜、香菇丁烧入味汤汁变稠浓，加入味精用湿淀粉勾芡，加入香油，出勺装盘即成。

枸杞虾仁

原料：素虾仁二包，枸杞子50克，盐、味精、湿淀粉适量，食用油1000克。

制法：素虾仁开袋用水清洗，枸杞子用水浸泡，洗净沥水。炒勺加入1000克食用油烧至四五成热后下入虾仁滑熟倒出沥油。炒勺倒入滑好的虾仁，加入精盐、味精、枸杞子翻炒搅匀，用湿淀粉勾薄芡淋明油出勺装盘即成。





素炒什锦

原料：素虾仁半包，香菇25克，荸荠25克，胡萝卜25克，瓜片25克，素腰片、素鲜鱿、素肥肠各100克，精盐，味精，鲜汤300克，食用油75克，湿淀粉5克，香油25克。

制法：素虾仁、腰片、素鲜鱿开包用水漂洗；香菇、胡萝卜、荸荠、黄瓜均切成片，素肥肠改刀成菱形块。炒勺加食用油50克烧热，投入香菇、胡萝卜、黄瓜、荸荠翻炒，再加入素肥肠、素虾仁、腰片、鲜鱿，加鲜汤300克，放入盐、味精，烧开后入味，用湿淀粉勾芡，点25克香油，出勺装盘即成。





红烧素肉块

原料：红烧梅花素肉二包，食用油 1000 克，酱油、白糖、盐、味精、绍酒、湿淀粉适量。

制法：红烧梅花素肉开包，改刀成 1 厘米的方块。炒勺加油 1000 克烧至六七热下入肉块滑熟后倒出沥油。炒勺加白糖，下入肉块煸炒，加酱油、盐，加入鲜汤急火烧开，小火煨制，见汤浓稠，加入味精，用湿淀粉勾芡，点明油出勺装盘即成。



三丝金针菇

原料：金针菇两瓶，胡萝卜 25 克，黄瓜 25 克，笋 25 克，食用油 75 克，盐、味精、白糖适量。

制法：金针菇开瓶用水冲洗，黄瓜、胡萝卜、笋切成丝。炒勺加油 50 克烧热下入胡萝卜、黄瓜、笋丝煸炒，加入金针菇、盐、味精、白糖煸炒拌匀，加油 25 克，出勺装盘即成。



茄 汁 薯 饼

原料：土豆 500 克，面粉 50 克，盐、味精、白糖、醋、番茄酱适量，食用油 1000 克。

制法：土豆去皮洗净蒸熟，取大碗一只放入土豆加入面粉、盐、味精拌匀，挤成乒乓球大小的丸子按成饼，上面粉，炒勺放油 1000 克烧五六热下入薯饼炸成金黄色，摆于盘上。炒勺放油 50 克加番茄酱、糖、醋，炒熟，点明油，浇在薯饼上即成。

溜 素 丸 子

原料：豆腐一块、面粉 25 克，发粉 5 克，青椒一个，熟胡萝卜片 25 克，盐、味精、白糖、酱油、料酒、湿淀粉适量。食用油 1000 克，鲜汤一手勺。

制法：取碗一个放入豆腐加入盐、味精、面粉、发粉拌匀，青椒、胡萝卜切成片，炒勺加油 1000 克烧至五成热，将拌匀的豆腐挤成丸子，下入油中炸成金黄色，捞出沥油。炒勺下入青椒、胡萝卜片、鲜汤、盐、味精、酱油、料酒烧开后用湿淀粉勾芡，下入炸好的丸子翻匀拌匀，加明油，装盘即成。

