

## 中国名菜素斋风味

## 中国名菜素斋风味仿荤水产类

## 鸡丝燕菜

### 〔主料辅料〕

素鸡丝.....	200 克	胡椒粉.....	5 克
萝卜.....	300 克	干淀粉.....	500 克
精盐.....	5 克	(约耗 50 克)	
味精.....	3 克	素清汤.....	700 克

### 〔烹制方法〕

1. 萝卜切成细丝，愈细愈好，滚上干淀粉，入沸水锅中煮熟，即成素燕菜，放入汤碗中。

2. 素清汤烧沸，加盐，下入素鸡丝，撇去浮沫，下味精及胡椒粉，倒入汤碗中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 素鸡制法：干张皮 500 克，味精 1 克，五香粉 1 克，酱油 5 克，盐适量。将酱油、味精、五香粉、盐等调合成味汁。用 3 张干张皮（每张宽 10 厘米、长 20 厘米）放入味汁中浸渍一下，取出随即裹成卷状，再用 1 张干张皮（较前稍大）作包皮，把卷状干张皮裹好。然后，再用干净白布包裹紧，以细麻绳扎紧成螺旋形，下锅煮至成熟，去绳去布即成素鸡。素鸡作主料，还可烹制香菇烧鸡、珊瑚烧鸡、锅贴鸡、椒麻素鸡等。

2. 素清汤：黄豆芽 5000 克，冬菜 250 克，冬菇 50 克，姜 200 克，葱 200 克，胡椒粉 15 克。将黄豆芽去根，冬菇发软，冬菜理好淘干中国名菜素斋风味净，沥干水气。姜、葱洗净，姜用刀拍破，葱挽成结，锅内放水 25000 克，烧沸，下黄豆芽、冬菇、冬菜、姜块、葱结和胡椒粉，用中小火慢慢熬制，熬出香味后，用瓢打净杂质，即成素汤。

### 〔风味特点〕

汤清见底，素鸡软嫩，燕菜滑润，清淡爽口。

## 火腿血燕

### （主料辅料）

素火腿.....300 克	干淀粉.....500 克
胡萝卜.....300 克	（约耗 70 克）
精盐.....5 克	香油.....10 克
味精.....3 克	素清汤.....800 克

### 〔烹制方法〕

1.胡萝卜切极细的丝，沾上干淀粉，入沸水锅中煮熟后捞出入碗。素火腿切细丝，亦放进二汤碗中。

2.素清汤加油烧沸，撇去浮沫，下味精、胡椒及香油，倒入汤碗中即成。

〔工艺关键〕素火腿制法：豆油皮 200 克，藕粉 40 克，鸡蛋 2 个，味精 1 克。胡椒粉 0.3 克，五香粉 1 克，白糖 0.7 克，白酱油 5 克，食用红色颜料少许，盐适量。将藕粉用水调散，加入调散鸡蛋，下味精、胡椒仿荤水产类——粉、五香粉、白糖、白酱油、适量盐，少许食红（注意稍微起色，呈淡粉红色），混合拌匀呈清糊状。选用大张无破烂豆油皮，摊开铺平，均匀涂上一层清糊（不宜太厚），然后，再铺一层豆油皮，再涂一层清糊，如此连续叠铺至 3.5 厘米厚。装入蒸笼蒸至成熟，然后，用两块干净木板，上下夹紧，冷却后改刀即成火腿。

### 〔风味特点〕

颜色红黄，汤清味鲜，形似血燕，几可乱真。

## 绣球燕菜

### 〔主料辅料〕

豆腐糝.....300 克	味精.....3 克
萝卜.....300 克	胡椒粉.....3 克
绿叶时蔬.....10 克	干淀粉.....500 克
水发发菜.....10 克	（约耗 70 克）
素火腿.....10 克	香油.....10 克
精盐.....5 克	素清汤.....800 克

### 〔烹制方法〕

1.萝卜切细丝，滚上干淀粉，入沸水锅中煮熟捞出，放入汤碗中。时令蔬菜、素火腿切细丝；发菜切成短节合匀；豆腐糝挤成圆了，滚上时令蔬菜丝、素火腿丝，入笼蒸熟，取出亦放进汤碗中。

2.素清汤烧沸，加盐、胡椒粉、味精及香油，注入汤碗中即成。〔工艺关键〕

1.豆腐修制法：豆腐 500 克，鸡蛋清 4 个，干水豆粉 10 克，味精 1 克，胡椒粉 0.3 克，盐适量。用刀将豆腐皮片切去，在盆内捣烂成泥，用笊筛过滤后，再用干净布帕包紧，吊干水分。将鸡蛋清用竹筷用力搅掸，直至呈白色泡沫状。然后把豆腐泥、水豆粉、味精、胡椒粉、盐调匀，加入调好的鸡蛋清，混合搅泡即成糝。

2.燕菜制法：白萝卜 1 个 300 克，干淀粉 300 克（实耗 60 克）。将白萝卜（冬瓜、胡萝卜亦可）洗净去皮，四周用刀修成正方体，再用刀切成薄片，再切成银针丝，约长 10 厘米 0.1 厘米见方。豆粉研成粉末用小笊筛筛一遍。然后，将银针状萝卜丝用于净纱布轻轻振干其表面水分，均匀地沾上干细豆粉，轻轻抖散。待锅内水烧沸，下萝卜丝，此时火候不宜大，烫熟捞出用清水漂好即为燕菜。

### 〔风味特点〕

汤汁清澈，绣球飘浮，色泽调和，口味咸鲜。

## 清汤燕菜

### 〔主料辅料〕

白萝卜.....1000 克	味精.....2 克
胡萝卜.....10 克	胡椒粉.....2 克
姜丝.....5 克	香菜.....10 克
葱丝.....5 克	干淀粉.....10 克
精盐.....5 克	水淀粉.....5 克
仿荤水产类料酒.....10 克	
清汤.....15 克	香油.....25 克
花生油.....50 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.白萝卜洗净去皮，切成7厘米长0.35厘米厚、0.2厘米宽的粗丝，每根粗丝上切五刀、用刀轻拍一下，粘上干淀粉，上笼蒸熟后取出，泡入沸水中，“燕菜”即制成。
- 2，胡萝卜洗净切成丝。香菜洗净去叶留梗，切寸段，用沸水氽烫捞出。
- 3.炒锅洗净置火，加入花生油，油热后，煸炒葱丝、姜丝。待出香味后，放入胡萝卜丝、香菜段、清汤、精盐、胡椒粉。汤汁滚沸后，下入水淀粉勾芡，淋入香油。
- 4.将蒸好的“燕菜”放入汤碗内，再浇入烹制好的汤汁，即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.白萝卜丝粗细厚薄要均匀，使成菜美观。
- 2.在制做汤汁时，不宜过稠，以免影响口感。

### 〔风味特点〕

本菜的主料萝卜白如燕菜，美味适口，为冬令佳品。

## 烧鱼翅

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....1 张	豆腐.....250 克
玉兰片.....50 克	胡椒粉.....2 克
鲜蘑菇.....50 克	葱末.....5 克
黄花.....100 克	姜末.....5 克
粉丝.....50 克	青蒜.....10 克
水淀粉.....50 克	干淀粉.....5 克
精盐.....2 克	香油.....2 克
味精.....5 克	料酒.....5 克
白糖.....2 克	素汤.....100 克

### 〔烹制方法〕

1.豆腐用刀碾成泥，豆腐皮用温湿毛巾焖软，玉兰片、蘑菇、黄花、青蒜均切成末。粉丝用沸水泡软待用。

2.取一小盆，将豆腐、玉兰片末、蘑菇末、黄花末、葱末、姜末、淀粉、精盐、胡椒粉、白糖、料酒调拌均匀成馅。

3.豆腐皮铺在案子上，修去筋边，抹上水淀粉，再将馅料平抹在豆腐皮上，约1厘米厚。将粉丝沥尽水，整齐地码在馅料上，用手稍压，然后上笼蒸熟取出，晾凉后用刀片成大片，即成“鱼翅”料坯。

4.取铁锅一只，洗净置火上，加入素汤、精盐、味精、胡椒粉、料酒、“鱼翅”，用大火烧沸后，改小火烧火靠，汤汁见稠时，用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上青蒜末即成。

### 〔工艺关键〕

1.制做“鱼翅”料坯时，豆腐皮上的馅料不能过厚，以1厘米厚为宜。

2.粉丝应顺丝码整齐，不可胡乱杂陈，而影响成菜造型。

### 〔风味特点〕

此菜形如鱼翅，鲜香软烂适口。

### 三丝鱼翅

#### 〔主料辅料〕

素鱼翅.....	500 克	味精.....	2 克
冬菇.....	20 克	胡椒面.....	2 克
玉兰片.....	20 克	水淀粉.....	15 克
丝瓜衣.....	20 克	麻油.....	10 克
盐.....	5 克	鲜汤.....	150 克
糖.....	10 克		

#### 〔烹制方法〕

- 1.将冬菇、玉兰片、丝瓜衣切丝，焯水后沥干。
- 2.三丝和素鱼翅、索汤、盐、糖、味精、胡椒面共烧。
- 3.入味后，下水淀粉勾芡，加麻油推匀，再稍烧片刻，起锅装盘即成。

#### 〔工艺关键〕

索鱼翅制法：干张皮 2 块，纯碱 5 克，食油 150 克（实耗 70 克）。将干张皮用刀片成两块，再切成细丝，一边留 1 厘米宽不切断，细丝为鱼翅，不断处作为翅板。油下锅烧至六成热，放入干张皮，注意丝之间不要沾连，炸至金黄起锅。然后，纯碱兑水下锅煮中国名菜素斋风味沸，放入干张皮煮至白嫩柔软，起锅即成鱼翅。

#### 〔风味特点〕

鱼翅晶莹色黄，三丝黑、白、绿相间，色彩丰富，口味咸鲜，醇厚不腻。



## 蟹黄鱼翅

### 〔主料辅料〕

素蟹黄.....50 克	糖.....5 克
素鱼翅.....400 克	胡椒粉.....2 克
姜.....10 克	水淀粉.....3 克
葱.....10 克	菜油.....50 克
盐.....5 克	素清汤.....200 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.姜拍破，葱挽结，用油爆炒后，加素清汤烧开。
- 2.下素鱼翅、素蟹黄、盐、味精、胡椒、糖共烧。
- 3.入味后用水淀粉勾芡，捡去姜、葱不用，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

素蟹黄制法：胡萝卜 500 克、冬笋 10 克、冬菇 10 克、鸭蛋 5 个、味精 1.5 克、姜米 2 克、食油 100 克、盐适量。将鸭蛋煮熟取蛋黄捣烂；胡萝卜洗净去皮刮成茸（黄心不用），冬菇用水发胀去蒂铡成细末。冬笋也铡成细末。然后，油下锅烧至七成热，将鸭蛋黄与捣茸的胡萝卜下锅，炒酥，油呈红色时，放入冬菇末、冬笋末、姜末同炒约 4 分钟，起锅加入味精即成蟹黄。

### 〔风味特点〕

蟹黄鱼翅为南京传统名菜，秋令时鲜，高档宴席必备。此品以素托荤，四季皆可制作，色泽黄红，口味咸鲜，是为上品。

## 鸡茸鱼翅

### 〔主料辅料〕

鲜笋.....400 克	精盐.....5 克
鲜菜心.....200 克	味精.....5 克
无盐面包.....50 克	白糖.....5 克
姜末.....3 克	水淀粉.....10 克
料酒.....4 克	花生油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲜笋洗净，片成薄片、加工成梳齿型花刀，外形象鱼翅。
2. 将面包切成极薄的片再改细丁，做为“鸡茸”。菜心洗净、切成细条备用。
3. 炒锅洗净，放油，烧热后下入菜心煸炒，随后加入精盐 1 克、鲜汤 20 克、味精 2 克，将菜心烧至入味装入盘中垫底。
4. 原炒锅洗净，放油烧至七成热时，下入笋片及余下的鲜汤、精盐，再加入味精、料酒、姜末，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入熟油，把中国名菜素斋风味“鸡茸”覆盖在菜心上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 处理刀工时，笋片要薄，在切“梳齿丝”时刀口要细，而且另一端不能切断。
2. 鸡茸也可用笋根代替。

### 〔风味特点〕

菜形美观，鲜嫩肥滑。

## 烧素鱼翅

### 〔主料辅料〕

水发玉兰片...1500 克	味精.....3 克
胡椒粉.....2 克	姜.....10 克
淀粉.....25 克	葱.....10 克
料酒.....15 克	精盐.....5 克
香油.....10 克	

### 〔烹制方法〕

1.将水发玉兰片去笋节，去外皮，再把玉兰片切成鱼翅形状：从玉兰片笋尖薄片往根部片，再从笋尖用直刀切成细丝，即成素鱼翅。2.将切好的玉兰片用水氽一下。将葱、姜在热锅温油中煸一下，加入汤，下玉兰片，微火慢烧，加盐、料酒、胡椒面，再用文火烧 10 分钟，待汤汁收浓，加入淀粉勾芡，出锅时淋上香油即成。

### 〔工艺关键〕

制作素鱼翅，玉兰片从笋尖薄片往根部片，不用片断，然后用直刀切成细丝，保持根部完整，则形似水发整鱼翅。

### 〔风味特点〕

颜色白黄，脆嫩可口，形似鱼翅，风味迥别。

## 素鱼翅

### 〔主料辅料〕

干黄花翅.....150 克	味精.....2.5 克
黄豆芽.....500 克	花椒.....5 克
玉兰片丝.....10 克	八角.....1 个
香菇丝.....10 克	胡椒面.....1.5 克
干淀粉.....100 克	芝麻油.....1000 克
精盐.....7 克	
（约耗 150 克）	湿淀粉.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 黄豆芽淘洗干净，放入锅中，加清水 2000 克，用旺火烧沸，煮约 120 分钟，捞去豆芽不用，制成素高汤。

2. 干黄花菜放入碗中，用温水泡软，拣去硬梗，按头尾顺序，一撮一撮地捏住菜柄一端，用梳子梳成细丝。干淀粉放于另一碗中国名菜素斋风味中，加入清水约 150 克，调成水粉糊。

3. 炒锅上火，注入芝麻油，旺火烧至五成热，手撮黄花菜丝一撮，在水粉糊中均匀地蘸一层糊，投入油中，炸至外皮发硬，呈乳白色时捞出，即成素鱼翅。依次做完后，将素鱼翅排装于蒸碗内，加入素高汤约 200 克及精盐 3.5 克、味精 1 克、八角、花椒，上笼蒸约 20 分钟取出，拣去八角、花椒，滗出原汁留用，将素鱼翅扣入汤碗中。

4. 汤锅内加入原汁，再加素高汤 400 克及精盐 4 克、玉兰片丝、香菇丝，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面、味精 1.5 克，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油 25 克，浇入汤碗中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 玉兰片、香菇用水发好，清洗干净，然后改刀成丝。
2. 花椒可用菜叶包住，既能入味，又便于拣去。
3. 蒸素鱼翅，旺火气足，约蒸 20 分钟左右。

### 〔风味特点〕

此品是陕西风味素菜，以干黄花菜和黄豆芽为主料，仿鱼翅形状成菜，配水发玉兰片、水发香菇，加众多调料，经炸、蒸后勾芡，成菜颜色乳白，汤鲜味美。

## 干烧鱼翅

### 〔主料辅料〕

干绿豆粉丝...150 克	水发香菇.....25 克
蘑菇.....25 克	味精.....2 克
冬笋.....25 克	胡椒粉.....2 克
生姜.....10 克	料酒.....5 克
盐.....3 克	淀粉.....15 克
糖.....3 克	鲜笋汤.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 粉丝理齐，放在碗里，注入开水泡软，捞起沥干水分。取一只太平瓷盘，盘底先涂上油，然后将粉丝整齐地排放盘中，连盘上笼蒸 5 分钟，揭开笼盖，将调好的淀粉（厚一些）用匙舀起，浇在粉丝的两端，宽约 3 厘米。然后盖严笼盖，再蒸 5 分钟，至淀粉成熟，粉丝粘连，端出盘子，待稍冷却，取出“鱼翅”，在粉丝中间切断，成为两排鱼翅，然后再顺粉丝每隔 10 厘米切断。

2. 香菇、笋切成丝，蘑菇切成片，生姜切成末。

3. 炒锅上火，加油 25 克，烧热后推下香菇、蘑菇、笋煸炒，加鲜汤、盐、酒、味精，烧开后淋些湿淀粉勾芡，装在盘子的中央。

4. 炒锅洗净后仍放火上，加油 30 克，烧热后先下姜末，随即加入鲜汤、盐、糖、酒烧开，放入“鱼翅”，转用小火焖烧 10 分钟，仍移到大火上，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅盖在配料上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲜笋汤（又称高汤）：取老笋段，加水焖烧 3 小时，此例为笋 250 克，加水 750 克，出汤 500 克，成品汤色泛黄，鲜味浓。

2. 粉丝在干时整理齐（比水泡后理齐方便），最好使粉丝长短一致。

3. 粉丝蒸后才浇淀粉是便于淀粉定型，将粉丝连为一体。倘不在蒸制过程进行，淀粉遇到粉丝便沉淀，不会与粉丝相粘连。淀中国名菜素斋风味粉生时并无粘性，只有受热，才会产生糊化作用，吸收水分，产生粘性。

4. “鱼翅”焖烧时间不可太久，要使粉丝略微带点硬，这样才更象“鱼翅”。

5. “鱼翅”烹制完毕勾芡时，一边旋锅一边淋芡粉，芡粉要薄一些，淋得匀，使芡汁能不结团又均匀地包裹粉丝。

### 〔风味特点〕

排翅是整快的鱼翅，相对于散翅而言，排翅的档次非常高，在山珍海味中首屈一指。在实际烹调中，排翅本身无甚鲜味，全靠鲜汤和配料辅佐。素排翅则用粉丝制成，外形与排翅相象，质感也相似，囿于素菜荤做，不能用荤料相配，故选用的汤必须讲究。尽管这汤也全由素料熬成，但清香鲜美，尤胜鸡汤一筹。

## 三鲜鱼肚

### 〔主料辅料〕

油面筋.....	75 克	酱油.....	30 克
水发香菇.....	25 克	料酒.....	5 克
鲜笋.....	25 克	白糖.....	5 克
青菜心.....	25 克	味精.....	7 克
鲜汤.....	35 克	五香油.....	10 克
淀粉.....	10 克	花生油.....	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将油面筋切成小方块。鲜笋切成菱形片。冬菇切成丝。青菜切成段。
2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，下香菇、鲜笋煸炒，加酱油、料酒、白糖、味精、五香油和鲜汤烧开，再下入面筋块，待面筋烧透，再下入鲜笋片、冬菇丝和青菜段，以湿淀粉勾芡即成。

### 〔工艺关键〕

#### 素鲜汤制法：

1. 豆芽汤：用黄豆芽油煸后加水煮 30 分钟。此汤浓白味鲜，配料为豆芽 250 克，加水 750 克，制汤 500 克左右。要更浓，只需少加水。
2. 扁尖笋汤：将扁尖老笋加水煮 3 小时。比例为扁尖 250 克，加水 750 克，出汤 500 克，成品汤汁澄清。但较咸，故一般与黄豆芽汤拼用成高级汤，比例为黄豆芽汤 2，扁尖汤 1。
3. 鲜笋汤（又称高汤）：取老笋段，加水焖烧 3 小时。比例为笋 250 克，加水 750 克，出汤 500 克，成品汤色泛黄，鲜香味浓。实际使用时一般也与豆芽汤拼用，比例为：笋汤 1，豆芽汤 2。
4. 鲜蘑菇汤：蘑菇放水中烧，开后再烧 20 分钟，比例为 250 克蘑菇加水 1000 克，出汤 500 克。汤色清带褐，鲜味浓。
5. 香菇汤：用香菇和菇根先用水泡，再煮 20 分钟。250 克香菇加水 1000 克，制汤 750 克，香菇汤色带暗红，鲜香味浓。

### 〔风味特点〕

此菜是北京功德林素菜馆名菜之一。以油面筋为主料，配以香菇、鲜笋，油炸后锅塌而成，形似鱼肚，滑润鲜美，营养丰富。

## 鸳鸯海参

### 〔主料辅料〕

素海参.....800 克	糖.....1 克
菜心.....500 克	味精.....2 克
郫县豆瓣.....5 克	盐.....0.2 克
泡红椒.....3 克	醪糟.....3 克
姜.....3 克	水豆粉.....5 克
蒜.....3 克	醋.....2 克
火葱.....5 克	酱油.....1 克
大葱.....15 克	菜油.....150 克
胡椒面.....0.2 克	素汤.....适量

### 〔烹制方法〕

1. 郫县豆瓣、泡红椒铡细成茸，大葱切 8 厘米的段，火葱切花。
2. 锅中注入油 80 克，下豆瓣酱、泡红椒、姜、蒜、醪糟煸炒至吐油时，下素海参 400 克、汤、糖、味精同烧。另取一锅，注入油 70 克，下葱段炒香，下素海参 400 克、汤、精、味精、酱油、盐、胡椒共烧，待用。
3. 再取炒锅一只，将洗净的菜心炒熟，摆入盘中成“ ”形。两种不同味道的素海参，分别收汁，各放菜心左右即成。

### 〔工艺关键〕

1. 素海参制法：藕粉 500 克，鸡蛋 2 个，黑木耳 2 克，味精 1 克，胡椒粉 0.3 克，盐适量。将藕粉用水调散，鸡蛋打破调散，共同搅拌成清糊状。黑木耳用水发胀，洗净，用刀铡成小碎片。然后，将清糊内加入味精、胡椒粉、木耳碎片、盐适量，下锅用中小火慢慢搅熟，成浓糊状，起锅舀入瓷盘内，冷却后即成海参，待改刀选用。
2. 起锅时下醋和葱花，即成鱼香海参。
3. 可变化制作家常海参、鸳鸯海参、锅巴海参、酸辣海参、蛋饺海参等。

### 〔风味特点〕

造型似太极图案，阳极辛辣，阴极咸鲜，对比鲜明，风味迥别。

## 菊花素海参

### 〔主料辅料〕

水发香菇.....100 克	酱油.....25 克
素火腿.....150 克	面粉.....25 克
豆油皮.....2 张	湿淀粉.....25 克
姜粉.....5 克	白糖.....15 克
葱花.....25 克	味精.....1 克
胡椒粉.....0.5 克	芝麻油.....500 克
精盐.....1.5 克	

（约耗 100 克）

### 〔烹制方法〕

1. 豆油皮切成 6 厘米长、3 厘米宽的条。香菇去蒂，切成 0.6 厘米粗的条。素火腿切成 1.5 厘米长、0.6 厘米宽的条。将香菇、素火腿放入碗内，加入白糖、精盐、味精 0.5 克、葱花、姜粉、湿淀粉 15 克，拌匀上浆。

2. 将豆油皮——平铺在案板上，再将上浆的香菇、素火腿均匀地放在每条豆油皮上面，逐个包成似海参形的块，用调稀的面粉糊口，一一加以整理捏紧。

3. 炒锅置旺火，下入芝麻油，烧至七成热，将包好的素海参逐块下锅，炸 2 分钟，呈金黄色时捞出，整齐地码在碗内，上笼用旺火蒸 1 分钟取出，翻扣入盘。

4. 原炒锅倒去余油，置旺火上，注入清水 100 克、酱油烧沸。用剩余的湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油 15 克推匀，起锅浇在盘中，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

炸素海参，要逐块下锅，旺火炸定型，中火炸至熟透，再冲炸上色。

### 〔风味特点〕

此菜是湖北风味素菜。以水发香菇为主料，配以素火腿和豆油皮仿制成海参状，先炸后蒸，再勾稀芡，成菜素海参黄中透褐，神似真海参，造型逼真，清润爽口。



## 三鲜海参

### 〔主料辅料〕

葛粉.....55 克	料酒.....15 克
紫菜.....5 克	精盐.....3 克
水发木耳.....40 克	味精.....2 克
水发香菇.....50 克	白糖.....3 克
素鱼丸.....20 个	胡椒粉.....2 克
油菜心.....50 个	水淀粉.....15 克
素火腿.....30 克	冬笋.....50 克
姜汁.....15 克	素汤.....250 克
酱油.....35 克	花生油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 水发木耳、紫菜洗净、剁成末，加入葛粉、精盐 1 克、味精 1 克、清水 200 克，调成糊。油菜心整棵洗净，从菜梗中间一剖为二。冬菇、冬笋切成片。

2. 炒锅置火上，加入花生油 250 克，烧至五成热，将葛粉调料均匀下入锅内，用手勺反复搅抖。炒至半熟后出锅，装入平盘，略凉后，用手搓成条，上笼蒸熟，即成“海参”坯料，再将坯料中间剖开待用。

3. 炒锅放在火上，加入花生油，烧至六成热时，将“海参”逐条下锅炸 3 分钟后捞出，沥尽油待用。

4. 炒锅洗净置火上，加入花生油 50 克烧热，下入油菜心、香中国名菜素斋风味菇片、冬笋片稍煸炒，加入素汤、酱油、精盐、姜汁、白糖、料酒、素鱼丸，“海参”烧至入味，出锅前加入味精，淋入水淀粉勾芡，撒上胡椒粉，即可装盘，撒上素火腿即成。

### 〔工艺关键〕

1. 制作“海参坯料”时，应参照真海参的大小制作，不可过大过小，影响成菜造型。

2. 炸制“海参”时，时间不宜过长，以免炸干，影响成菜口感。

### 〔风味特点〕

1. 葛粉为野生植物葛根经加工而成，熟后呈浅褐色，酷似海参色。

2. 此菜形色逼真，似海参外刺，并具有海鲜味。

## 生炒海参片

### 〔主料辅料〕

昆子粉.....25 克	芹菜.....15 克
苏打粉.....25 克	水淀粉.....5 克
水发草菇.....75 克	酱油.....5 克
冬笋.....50 克	味精.....7 克
荸荠.....3 个	姜丝.....2 克
花生油.....20 克	精盐.....5 克
香油.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将昆子粉放入盆内，加入清水 5m 克，用筷子搅打上劲。将苏打粉用温水 50 克化开倒入盆中调匀，然后捏成海参状，放入冷水中浸泡两天，取出控尽水分，切成片，再放入清水中泡至无苏打味。

2. 草菇去蒂，荸荠去皮切片。芹菜洗净撕筋，切成寸段。冬笋切片。

3. 炒锅洗净置火上，倒入花生油烧热，放入姜丝煸炒出香味后，再加入“海参片”、草菇、笋片、荸荠片炒熟，又加入味精、酱油、精盐。调好口味后，用水淀粉勾芡，随后撕入芹菜段，翻拌均匀，放入香油，即可装盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 冷水浸泡“海参”，两天内要经常换水，以除去碱味。

2. 笋、荸荠等切片以薄为佳。

### 〔风味特点〕

1. 本菜是福建南普陀寺素食佳品，至今已有几十年的历史。其色黑黄，嫩脆清爽，口味极佳。

2. 昆子粉是罗汉果碾成的粉末，色泽和质感酷似海参。

## 绍子鱿鱼

### 〔主料辅料〕

素鱿鱼.....	400 克	糖.....	10 克
熟面筋.....	100 克	味精.....	2 克
豆瓣酱.....	10 克	水豆粉.....	15 克
菜心.....	12 颗	醪糟.....	15 克
姜.....	5 克	菜油.....	10 克
蒜.....	5 克	素汤.....	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 面筋切绿豆大小的粒。豆瓣酱剁茸。菜心洗净。
2. 锅中注入油，下豆瓣、姜蒜、醪糟同炒，吐油时下汤、素鱿鱼、糖、味精同烧。
3. 上色入味后，再下水淀粉勾芡，起锅装盘，四周镶上炒熟的菜心即成。

### 〔工艺关键〕

素鱿鱼制法：藕粉（或全青豆粉）300 克，鸡蛋 1 个，黄花 10 克，味精 1 克，胡椒粉 0.2 克，盐适量，食红适量。将黄花水发胀去蒂，理顺，部分铺于条盘内的一端，成梭子形。藕粉用水调散，下鸡蛋、味精、胡椒粉、盐适量，调匀呈鱿鱼色，下锅用中小火慢慢搅熟，成浓糊状，起锅舀入盘内。然后再将剩余的黄花摆在同一盘，以作鱿鱼须，冷却后即成鱿鱼。

### 〔风味特点〕

此为四川风味素菜，属家常味型，辛辣醒胃，咸鲜味美。

## 锅巴鱿鱼

### 〔主料辅料〕

藕粉.....100 克	酱油.....5 克
锅巴.....200 克	味精.....5 克
鲜笋.....10 克	醋.....2 克
冬菇.....10 克	胡椒粉.....5 克
鸡蛋.....2 个	水淀粉.....5 克
姜片.....5 克	清汤.....100 克
葱段.....5 克	花生油.....500 克

### 〔烹制方法〕

1.藕粉加入少量清水调湿，加入鸡蛋、精盐、味精、胡椒粉，调拌均匀后，下锅煮成糊状，铲入盘内铺平晾凉，即成“鱿鱼”。

2.将“鱿鱼”切成3厘米长、1.5厘米宽的片。冬菇、鲜笋均切成片。取小碗一只，将胡椒粉、味精、酱油、醋、葱段、姜片、清汤、精盐放入，兑成卤汁。

3.铁锅洗净置火上，倒入花生油烧热，将锅巴下入锅内炸成金黄色捞出，沥去油装入盘中。

4.原锅底油，下入卤汁、“鱿鱼”片、冬菇片、鲜笋片，烧沸后调好口味，用水淀粉勾芡，即刻倒入盛锅巴的盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1.“鱿鱼”下锅煸炒时，翻拌要轻，切忌型碎。

2.调制卤汁时，动作要快，待锅巴未凉时浇入，方能听到锅巴的劈拍声。

### 〔风味特点〕

本菜“鱿鱼”香嫩，锅巴酥脆，饮酒下饭皆佳。因烧汁时有响声，江南一带美其名曰“平地一声雷”。

## 翡翠虾仁

### 〔主料辅料〕

素虾仁.....100 克	嫩胡豆.....800 克
姜.....5 克	黄酒.....15 克
盐.....10 克	香油.....5 克
糖.....10 克	清汤.....150 克
味精.....3 克	植物油.....1000 克
胡椒粉.....2 克（实耗 80 克）	
水淀粉.....25 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.嫩胡豆去皮，用油划熟，成为翡翠蚕豆。姜去皮洗净，切指甲片。
- 2.锅中留底油，下姜片、黄酒炆锅，下蚕豆、糖、盐、胡椒、味精、清汤，烧入味后放素虾仁，推炒几下，加水淀粉勾芡，淋上香油装盘。

### 〔工艺关键〕

素虾仁制法：干糯米粉 400 克，鸡蛋 2 个，胡椒粉 0.2 克，味精 1 克，盐适量，食红微量。将鸡蛋打破取其蛋清，下糯米粉、味精、胡椒粉、盐适量，揉匀，干湿度如同汤圆面，在揉粉过程中，粉团中加微量食红，染成红色。然后，将粉团揉匀搓成细小条，掐成短节，再捏成形似虾仁状。待锅内水烧沸，下虾仁烫熟，捞出用清水漂好，即成虾仁。

〔风味特点〕红绿相间，色泽艳丽。蚕豆清香，虾仁软嫩。以素托荤，不似虾仁，胜似虾仁。

## 炒虾仁

### 〔主料辅料〕

面筋虾仁.....300 克	白糖.....20 克
净冬笋.....150 克	味精.....5 克
水发香菇.....15 克	芝麻酱.....5 克
番茄.....1 个	花生油.....500 克
芥菜茎.....25 克	(约耗 75 克)
白酱油.....15 克	

### 〔烹制方法〕

1.将面筋虾仁放入沸水锅中氽一下，捞出沥干水分。冬笋切片，放入沸水锅中永熟，捞出切小指头大的块。芥菜茎放入碱水中浸软，番茄洗净，均切与冬笋同样大的块。香菇切片。

2.炒锅置旺火，下入花生油，烧至八成热，将面筋虾仁下锅，炸至呈金黄色时滗去油。炒锅回旺火，放入冬笋块、番茄块和香菇片稍炒，加入白酱油、白糖、味精翻匀，再放入芥菜茎，颠炒几下，淋上芝麻袖，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

炸面筋虾仁，宜用旺火，炸至金黄色，其形状极似上浆划熟后的虾仁。

### 〔风味特点〕

此为福建风味素菜，福建省售面筋形似虾仁状，用作主料，炸后加笋块、香菇片等配料，翻炒而成。成品五彩辉映，面筋虾仁脆嫩鲜香，味道醇美。

## 炒素虾汇

### 〔主料辅料〕

花菜.....500 克	绍酒.....7 克
熟胡萝卜.....15 克	精盐.....4 克
青豆.....15 克	味精.....1.5 克
笋汤.....100 克	花生油.....1000 克
面粉.....75 克	(约耗 100 克)
湿淀粉.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1.花菜洗净，切成 1.5 厘米见方的丁，用开水焯至六成熟，用漏勺捞出，沥干冷却。碗内放入清水 150 克、加入面粉、鸡蛋清、味精 1 克、精盐 2.5 克，搅匀后，放入花菜拌匀挂上糊。把熟胡萝卜去皮切成 1.8 厘米见方的丁。

2.炒锅置中火，放入花生油，烧至六成热，将挂糊花菜分散放入锅内，用漏勺翻动几次，呈白玉色，用漏勺捞出沥油，即“虾仁”。

3.炒锅内留底油，旺火烧至七成热，下胡萝卜煸炒一下，加入绍酒、精盐 1.5 克、笋汤烧开，再放入青豆、味精 0.5 克，用湿淀粉勾二流芡，随下虾仁，颠翻几次，淋上熟花生油 10 克即成。

### 〔工艺关键〕

花菜丁改刀不可过大，上浆后用中火炸熟，不宜太软，口感脆嫩，则似虾仁。

### 〔风味特点〕

此为上海风味素菜。以花菜为主料，切丁挂糊，炸后成素虾仁，加胡萝卜丁同炒。成菜色泽素丽美观，形态逼真，似虾仁而非虾仁，松软油润，口味鲜香。

## 清炒虾仁

### 〔主料辅料〕

南荠.....450 克	料酒.....15 克
青豆.....50 克	花生油.....500 克
盐.....5 克	香油.....10 克
番茄酱.....25 克	玉米粉.....100 克
味精.....2 克	葱.....5 克
胡椒粉.....2 克	姜.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将南荠去皮，放在锅内煮熟，过凉水，一切两瓣，用一个半圆形铁片将南荠挖成虾仁形，即成素虾仁。

2. 将素虾仁用玉米粉拌一下；当油锅烧至约七成热时，把素虾仁下油锅过油，等素虾仁浮起抽面即捞出。

3. 把锅烧热，倒入花生油，把葱姜末煸一下，再倒入青豆、番茄酱、盐、味精、料酒，加少量好汤，等锅开后，把炸好的素虾仁倒入锅内翻炒几下即可出锅。

### 〔工艺关键〕

亦可用罐头荸荠为之，但质味较差。

### 〔风味特点〕

颜色玉白，形似虾仁，香脆酸甜，适合佐酒。



## 龙眼虾仁

### 〔主料辅料〕

鲜蘑菇.....250 克	鲜汤.....50 克
龙眼.....6 只	面粉.....50 克
红樱桃.....6 只	发酵粉.....5 克
胡萝卜.....25 克	水淀粉.....20 克
冬笋.....15 克	姜丝.....5 克
青豆.....10 克	香油.....5 克
精盐.....5 克	花生油.....500 克
味精.....7 克	(约耗 150 克)
料酒.....5 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.鲜蘑菇去柄，用剪刀剪成虾仁形状。胡萝卜洗净去皮切成小丁。冬笋切成丁。青豆洗净。
- 2.炒锅置旺火，注入花生油，烧至七成热，下裹好面糊的虾仁，炸呈浅黄色，出锅沥油。
- 3.炒锅留底油，先放姜丝，再放配料，加盐、味精、料酒、鲜汤。淋入芡粉，放入虾仁，颠翻两下，淋入香油，出锅盛盘，将龙眼内加红樱桃，点缀在盘子四周即成。

### 〔工艺关键〕

面糊和好，立即可用，放置过久，涨发不佳。

### 〔风味特点〕

“龙眼虾仁”是北京功德林素菜馆名菜之一。以鲜蘑菇为主料，加工剪成虾仁状，配以龙眼、红樱桃，成菜精致美观，素中似有荤香。

## 双味虾仁

### 〔主料辅料〕

山药.....250 克	番茄酱.....25 克
水发冬菇丁.....10 克	味精.....1.5 克
青豆.....10 克	葱末.....5 克
绍酒.....10 克	干淀粉.....45 克
精盐.....2 克	蘑菇汤.....100 克
湿淀粉.....5 克	花生油.....500 克
芝麻油.....20 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将山药洗净，蒸熟取出去皮，用刀面拓成泥，放入碗中，加干淀粉、精盐 1 克、味精 0.5 克拌匀，搓成长条，做成虾仁形状，入沸水中煮一下，捞出沥去水。

2. 炒锅置旺火，舀入花生油，烧至七成热，放入素虾仁，炸约 1 分钟，倒入漏勺沥油。原锅留花生油 25 克，仍置旺火上，放入葱末 2.5 克炸香，再放入青豆、冬菇丁略炒，舀入蘑菇汤 50 克，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克、绍酒 5 克烧沸，用湿淀粉 2.5 克调稀勾芡，放入一半素虾仁炒匀，淋入芝麻油 10 克，颠翻几下，起锅盛入长盘的一边。

3. 炒锅仍置旺火上，舀入花生油 25 克，放入葱末 2.5 克炸香，舀入蘑菇汤 50 克，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克、番茄酱、绍酒 5 克烧沸，用湿淀粉 2.5 克调稀勾芡，放入剩余的一半素虾仁炒匀，淋入芝麻油 10 克，颠翻几下，起锅盛入长盘的另一边即成。

### 〔工艺关键〕

山药泥用沸水煮熟，再用油炸定型，颜色玉白，极似虾仁，几可乱真。

### 〔风味特点〕

此为江苏风味素菜。以山药为主料，先蒸熟加调料仿制成虾仁状，再炸制成型。一半配青豆、冬菇丁略炒后勾芡且盘中一侧，味咸鲜；另一半配以番茄酱等调料烧沸勾芡后置另一侧，味略带酸香。一菜两味，各有特色。

## 五彩虾仁

### 〔主料辅料〕

山药.....	500 克	精盐.....	4 克
青豆.....	15 克	味精.....	2 克
水发冬菇.....	15 克	料酒.....	10 克
冬笋.....	15 克	胡椒粉.....	2 克
胡萝卜.....	15 克	水淀粉.....	20 克
白糖.....	2 克	干淀粉.....	20 克
醋.....	2 克	清汤.....	100 克
香油.....	2 克	花生油.....	500 克

### 〔烹制方法〕

1. 山药洗净上笼屉蒸熟，用刀背碾成泥，放入大碗内，加入精盐 2 克、干淀粉 15 克，搅拌均匀。取大盘一只，盘底撒上少许干淀粉。山药泥搓成小指粗的长条，斩成小段，放入撒有干淀粉的盘内，并逐个将两端刀口沾上干淀粉，即成“素虾肉”。2. 水发冬菇、冬笋、胡萝卜洗净，均切成小丁。铁锅置火上。注入清水烧青沸，随即下入冬菇丁、冬笋丁、胡萝卜丁和青豆，待锅再次烧沸后捞出，沥尽水待用。

3. 原锅去水置火上，放入花生油，烧至五成热时，将“虾肉”放入锅内炸一分钟左右捞出待用。

4. 原锅留底油，放入香菇丁、笋丁、胡萝卜丁、青豆偏炒，然后加入精盐、白糖、料酒、味精、醋、清汤，待锅烧沸后，用水淀粉勾芡。随后加入炸好的“虾肉”，并用手勺推翻几下，使各种原料均匀地分布在锅内，出锅前加入胡椒粉，淋入香油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 调制“虾肉”时，山药泥中应适当加入清水，但水不能过多。以免“虾肉”不宜成形。

2. 油炸“虾肉”时，油温不宜过高，时间不宜过长，“虾肉”以不上色为难。

### 〔风味特点〕

此菜色泽鲜艳，诱人食欲，形似虾仁，味美爽口。

## 雪球明虾

### 〔主料辅料〕

豆沙馅.....200 克	白糖.....20 克
油皮.....6 张	料酒.....10 克
马铃薯.....200 克	米醋.....10 克
胡萝卜.....150 克	鸡蛋黄.....5 克
萝卜丝.....50 克	发酵粉.....2 克
盐.....5 克	花生油.....1500 克
味精.....4 克	(约耗 150 克)

### 〔烹制方法〕

1. 拌豆沙馅团成 12 个直径 4 厘米左右的小圆球。马铃薯洗净煮熟去皮制成泥。胡萝卜去皮煮熟制成泥，加蛋黄，合放一起拌匀，下热油锅中煸炒 2 分钟，加盐、味精、白糖、料酒、米醋煸炒入味。

2. 将油皮改切成长 10 厘米、宽 6 厘米的长条。胡萝卜去皮洗净，切成细丝。面粉 25 克加水成面糊。

3. 把成条的油皮摊开，抹上马铃薯泥馅，两端夹上胡萝卜丝卷起来，用面糊粘牢封口，弯曲成对虾形。

4. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，把豆沙球放入面糊中裹匀，逐个下锅炸至浅黄色时捞出，码在盘心外边，然后再将备好的对虾下锅炸透至虾红色，捞出码放在盘心，再往球上洒些白糖即成。

### 〔工艺关键〕

炸雪球或对虾，皆宜温油中火，以表皮酥脆为度。

### 〔风味特点〕

此为北京功德林素菜馆名菜之一，又名“炸双味”。用豆沙做成球状，滚上面糊，炸后外撒白糖，形似“雪球”，配以用油皮包马铃薯馅炸制成的对虾。一菜双味，酥脆香醇，美味可口，菜点合一。

## 熘素明虾

### 〔主料辅料〕

马铃薯.....250 克	酱油.....25 克
胡萝卜.....150 克	白糖.....30 克
熟笋.....100 克	米醋.....15 克
水发木耳.....15 克	味精.....1 克
卷心菜.....30 克	冬菇汤.....100 克
青椒.....15 克	湿淀粉.....15 克
豆腐衣.....1.5 张	面粉糊.....50 克
苹果.....100 克	花生油.....100 克
精盐.....2 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将马铃薯洗净、蒸熟、去皮，拓成泥。胡萝卜洗净、去皮、煮熟，剁成泥。取大碗一只放入马铃薯泥、胡萝卜泥，加入精盐、味精，拌匀成馅。把熟笋切成 3.9 厘米长、0.6 厘米厚、2.4 厘米宽的长条，在长条一端 0.9 厘米处，用刀尖顺长划八、九刀成细丝，为“虾须”。苹果去皮、核，切成 2.1 厘米长、0.45 厘米厚的小长条，为“虾肉”。把卷心菜、水发木耳、青椒择洗干净，均切成粗丝。豆腐衣切去硬边，切成 9 厘米见方的块。取碗一只，放入酱油、白糖、米醋、冬菇汤、湿淀粉调匀成汁。

2. 将豆腐衣平摊在左手上，中间涂上马铃薯泥 17.5 克、胡萝卜泥 12.5 克，一端放笋条，把细丝一段露在外面，中间放上苹果条 1 根，然后在豆腐衣边上涂些面粉糊，将其包成头大尾小的虾身，捏紧两端，缝口处再涂些面粉糊吻合，再弯曲成虾状，即成素明虾，共做 20 只。

3. 炒锅置旺火上，注入花生油，烧至六成熟，将素明虾逐个下锅，边炸边用漏勺搅动，炸至豆腐衣呈金黄色，里边馅已熟，捞起沥油。炒锅留底油 30 克，烧至五成熟，放入木耳、卷心菜、青椒丝煸炒熟后，兑入调好的汁，熬成糖醋卤，接着放入素明虾，颠翻几下。使卤汁包紧素明虾即成。

### 〔工艺关键〕

1. 豆腐衣即油皮，如硬脆，可喷些温水使其软化。
2. 制作对虾生坯，要求虾形完整，造型生动，不能漏馅。

### 〔风味特点〕

此为上海风味素菜。以马铃薯为主料，配以胡萝卜、熟笋、水发木耳等制成馅心，以豆腐衣包之，精工制作成明虾状，炸后浇以糖醋卤而成。成品色泽明亮，皮脆内酥，甜酸适口。

## 糖醋对虾

### 〔主料辅料〕

油皮.....	3 张 (约耗 100 克)		
胡萝卜.....	600 克	白糖.....	100 克
水发冬菇.....	50 克	米醋.....	35 克
冬笋.....	25 克	胡椒面.....	2 克
青椒.....	50 克	水淀粉.....	25 克
菠萝.....	50 克	玉米粉.....	75 克
精盐.....	5 克	番茄酱.....	25 克
味精.....	5 克	姜末.....	5 克
料酒.....	25 克	面粉.....	25 克
花生油.....	1000 克	香油.....	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 胡萝卜洗净，削去皮，先取 400 克下入锅中，加水煮至熟烂，捞出用凉水冲凉，然后再用细钢丝箩过成胡萝卜茸，放入小盆内，加精盐 2.5 克、味精少许和玉米粉搅拌成馅。再取 150 克生胡萝卜削成虾头和虾尾形。将面粉放入碗内加入适量清水调成粥状的面糊。

2. 油皮裁成 12 厘米见方的大片，一面均匀地抹一层面糊，再将胡萝卜馅搓成拇指粗弯曲的条摆在油皮上，在馅条的两头分别接上虾头和虾尾，然后用油皮将馅条卷起用面糊将接口处粘牢即成为素对虾。

3. 冬菇、冬笋、青椒、胡萝卜 50 克均切成绿豆粒大的丁，在开水锅中氽一下，捞出晾凉。菠萝切成绿豆粒大的小丁。

4. 两个炒锅同时上火，一个锅内下入香油，放入姜末煸出香味，再下番茄酱、精盐、味精、料酒、白糖、米醋、胡椒面、开水 150 克，调成糖醋味汁，烧开后下入冬菇丁、冬笋丁、青椒丁、胡萝卜丁、菠萝丁，用水淀粉将汁勾浓，另一锅下入花生油，烧七成热，下入素对虾，逐个炸至外皮焦脆，出锅沥油，摆入盘中，浇上糖醋汁即成。

### 〔工艺关键〕

炸素对虾，旺火热抽炸定型，中火温抽炸至熟透，再改大火冲炸上色，此为“炸”法三部曲，不可不知。〔风味特点〕此为北京功德林素菜馆名菜之一。以油皮、胡萝卜为主要原料，仿制成对虾形状，炸后浇以糖醋汁，成品色、香、味、形均酷似荤菜“糖醋对虾。”

## 两吃大虾

### 〔主料辅料〕

荸荠.....300 克	松子仁.....50 克
熟山药.....200 克	火腿.....50 克
鲜藕.....250 克	精盐.....2 克
油皮.....2 张	花椒盐.....1 克
鸡蛋皮.....1 张	酱油.....5 克
白糖.....5 克	缩砂.....1 克
番茄酱.....50 克	面粉.....50 克
姜末.....1 克	湿淀粉.....75 克
鸡蛋.....2 个	味精.....3 克
黑芝麻仁.....25 克	红油.....5 克
白芝麻仁.....25 克	芝麻油.....500 克
胡萝卜.....100 克	(约耗 150 克)
炸花生仁.....25 克	

### 〔烹制方法〕

1. 荸荠洗净去皮,与火腿都切成绿豆大的丁。把 1/3 的鸡蛋皮切成碎末。熟山药用刀抹成细泥。松子仁去掉皮,加入精盐 1 克、芝麻油 30 克、味精 1.5 克、缩砂(擀成面)、湿淀粉 15 克、鸡蛋清 50 克、白糖 1 克搅成馅。炸花生仁切成碎末。面粉加水调成糊。

2. 取油皮一张切成 9.9 厘米见方的片,从 4.5 厘米处叠上(上片为 4.5 厘米宽,下片为 5.4 厘米宽),现上片住回叠 3.9 厘米宽。然后将油皮翻过来,摊上一层馅,把四边叠起兜住馅,把左右两端叠向中心,再从中间叠合起来,将背部的叠褶轻轻向外抻出成弓形。并将较短的一端上角(即脊部)向里叠成沟形,将较长的一端下角向里叠成坡形,并在坡形下方抹上面糊,粘上一层花生仁末,象剪掉虾腿的模样,即成“虾头”。依此法共做成 6 只。

3. 鲜藕洗净刮去皮,擦成茸,加入鸡蛋清 50 克、湿淀粉 15 克、白糖 1 克、精盐 1 克、味精 1.5 克、芝麻油 15 克和水调成稀糊。将另一张油皮上面抹匀一层稀糊,把余下的 2/3 鸡蛋皮整个粘在上面。再裁成长 6.9 厘米、一端宽 2.4 厘米、一端宽 0.9 厘米的条,然后摊上 0.6 厘米厚的藕泥,抹成斜楔形(中间略高),作为“虾身”;胡萝卜切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方形薄片,一半顺着长度切成丝捻开,一半压在“虾身”尖端处的藕泥下面,露在外面的丝即为“虾尾”。鸡蛋清少许,滴入红油几滴搅匀,摊成蛋皮,切成细丝,顺着“虾身”粘一长条,再沿长条两侧分别粘上黑。白芝麻仁,象征“虾身”上的花纹。按照此法做成 6 条,与“虾头”一起上展蒸约 10 分钟取出。

4. 将余下的鸡蛋清放在碗中,加入湿淀粉 20 克和清水 25 克调成较稀的蛋清糊。炒匀注入芝麻油 500 克,旺火烧至四成热,将“虾头”(蘸匀蛋清糊)、“虾身”(不蘸糊)分别炸成黄色捞出,再各切成两段,按整虾的形状摆在盘中。

5. 芝麻油 25 克放在勺内,用旺火烧至八成热,下入姜末,再下入番茄酱、白糖 3 克、酱油和清水 25 克搅匀,用湿淀粉 5 克调稀勾芡,浇在“虾头”上。在“虾身”上撒上花椒盐即成。

〔工艺关键〕

油皮脆硬，容易断裂，可洒上少许水，盖上布焖软。

〔风味特点〕

此为北京风味素菜。以荸荠、熟山药和鲜藕为主料，分别以不同原料、不同技法精制成的“虾头”和“虾身”，炸后“虾头”浇以芡汁，“虾身”撒上花椒盐，头身不同，风味迥异，所以名为“两吃大虾”。成品“虾头”绿红，味酥甜；“虾身”金黄，味麻咸，而质均外焦里嫩，清淡爽口。



## 酥衣凤尾虾

### 〔主料辅料〕

熟面筋.....8 个	苏打粉.....2.5 克
面粉.....250 克	酱油.....15 克
香菜.....25 克	精盐.....15 克
番茄片.....75 克	味精.....10 克
黄碱粉.....1.5 克	花生油.....750 克
食用红粉.....0.5 克	（约耗 75 克）

### 〔烹制方法〕

1. 绕取熟面筋外皮约 6 厘米长、1.05 厘米宽、0.6 厘米厚的弯形面筋条 24 只作虾体，放在碗里，加入酱油、味精 2.5 克稍腌，将面筋虾体的一端分别稍撕裂成虾尾状，再蘸上用食用红粉与清水少许调成的色汁，使虾尾下垂，挂于碗外。

2. 面粉、黄碱粉、苏打粉、精盐、味精 7.5 克与适量清水拌成面糊，盛在碗里。香菜用凉开水洗净。

3. 炒锅置中火，下入花生油，烧至六成热，将腌好的面筋虾体逐只由尾部抓起，虾身蘸匀面粉糊后下锅，炸约 7 分钟，待虾身舒胀并呈金黄色时，捞出沥油，装在盘里，盘边饰配香菜、番茄片。

### 〔工艺关键〕

面筋蒸熟，只取外皮，里肉可制肉丁、肉丝，或作它用。

### 〔风味特点〕

此为福建风味素菜。以熟面筋为主料，加调料脆制入味，加工成凤尾虾状，炸制而成。菜品色泽金黄，虾尾赤红，造型逼真，外酥里嫩，香甜耐嚼，风味别致。

## 炒素蟹粉

### 〔主料辅料〕

熟马铃薯.....200 克	绍酒.....6 克
胡萝卜.....100 克	精盐.....5 克
熟笋.....30 克	米醋.....7 克
水发冬菇.....5 克	味精.....1.5 克
鸡蛋.....2 个	葱白.....0.5 克
豆苗.....5 颗	姜末.....1 克
花生油.....150 克	

### 〔烹制方法〕

1.熟马铃薯去皮，拓压成泥。胡萝卜洗净去皮，煮熟后，剁成萝卜泥，放在纱市里挤干水。冬菇去蒂洗净，与熟笋、葱白皆切成细丝。鸡蛋搥入碗内搅匀，放入马铃薯、胡萝卜、冬菇、笋丝、葱白、姜末 0.5 克搅匀，即成“素蟹粉”。

2.炒锅置旺火，注入花生油 100 克，烧至八成热，下素蟹粉煸炒 2 分钟，加入花生油、精盐、味精搅匀，再加入豆苗，翻拌几下，放入绍酒、米醋、姜末 0.5 克颠锅即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.若无豆苗，可用其它时令蔬菜代替。
- 2.此菜用“熟炒”技法成菜，除要求旺火和热锅热油之外，注意汁浓味厚，不可勾芡。

### 〔风味特点〕

此为上海风味素菜。以熟马铃薯为主料，配以胡萝卜、熟笋、冬菇等配调料，煸炒而成“素蟹粉”。菜品红、黄相映，十分美观，酥软滑嫩：味鲜可口，极似蟹粉。

## 卷筒素蟹粉

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....3 张	酒.....10 克
熟土豆.....150 克	盐.....4 克
胡萝卜.....80 克	醋.....6 克
冬笋.....25 克	姜末.....3 克
水发冬菇.....2 只	葱白.....2 克
鸡蛋.....2 只	淀粉.....25 克

### 〔烹制方法〕

- 1.豆腐衣用湿布包裹后，使之潮软，展开，撕去硬边，裁成边长约 5 厘米的三角形。
- 2.熟土豆用刀碾压成泥。胡萝卜放在水中煮烂，也挤压成泥，挤干水分。香菇泡开，剪去蒂，洗净泥砂；冬笋剥去壳放水中焯熟；香菇、冬笋、葱白都切成丝。
- 3.将切好的丝与土豆泥放在碗里，加入鸡蛋及 1 克姜末拌匀。
- 4.铁锅上火，烧热后用油搪滑，加油 70 克，烧热后放入拌好的素蟹粉料炒透，然后放入姜末、酒、醋、味精炒匀至稠厚即成。因土豆糊化产生粘性，所以无需下淀粉勾芡即似勾过芡一般。
- 5.把豆腐衣放在砧板上摊平，放上一条炒“蟹粉”，包成春卷状，用淀粉封住口。
- 6.炒锅上火，加油 500 克，烧至七八成热时，放下豆腐衣包炸，至外表色金黄，香脆略硬时，捞出装盘。

### 〔工艺关键〕

- 1.土豆最好是连皮蒸酥，剥皮压成泥，这样水分就少。
- 2.此菜用油应稍多些，土豆泥非常吃油，也只有让土豆泥吃足油，才会显出酥肥香润特色。
- 3.蟹粉之味来自于醋和生姜，故姜须用嫩姜，切成细末，并且要略烧，使姜味溶于汤汁与醋一起与所有的原料充分接触混合。
- 4.豆腐衣包“蟹粉”应等蟹粉冷却之后，且包得不要太多，形体大小要一致。油炸时油温可高一些，因为包裹在内的是熟料，油炸只为外皮发脆。

### 〔风味特点〕

- 1.素蟹粉是斋菜中素菜荤做最负盛名的菜肴之一。不仅形似，而且味似，令人百吃不厌。卷筒素蟹粉是根据卷筒虾蟹一菜衍化而来，用豆腐衣包裹炒好的素蟹粉。素蟹粉味道鲜美，包上腐衣又经油炸后，增添了香脆的质感，使得味道更加丰富多采。
- 2.香脆的外壳里，土豆泥似蟹泥，笋丝、香菇丝象蟹脚肉，胡萝卜泥是蟹黄蟹膏，外观与炒蟹粉十分相象，口感酥肥细腻，咸鲜略酸，带有姜味。

## 炸虫万黄

### 〔主料辅料〕

菜花.....	125 克	味精.....	5 克
豆腐.....	2 块	五香粉.....	1.5 克
紫菜.....	7.5 克	干淀粉.....	75 克
面粉.....	150 克	花生油.....	500 克
白酱油.....	15 克	(约耗 100 克)	
白糖.....	7 克		

### 〔烹制方法〕

1. 菜花洗净，切碎。紫菜洗净，撕断，与豆腐、面粉、干淀粉、五香粉，白酱油、白糖、味精揉匀成粘剂。
2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至八成热，用五个指头抓粘剂一小撮下锅，炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，连续炸完，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

旺火热油炸定型，中火温油炸熟炸透，再用旺火冲炸上色，形似海虫万，外酥里嫩。

### 〔风味特点〕

此为福建风味素菜。以菜花为主料，切碎后与紫菜、豆腐等配调料揉匀成粘剂，炸制而成。菜色金黄，带有紫色花纹，不是海虫万，却有海虫万的香味，外酥里嫩，鲜美可口。

## 干贝蛋

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....125 克	精盐.....0.3 克
豆腐.....8 块	味精.....5 克
白酱油.....15 块	芝麻油.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1.豆腐皮入清水中浸软取出，每张摊平，叠在一起卷紧，放在净麻布上，包卷成圆棍形，外面用麻绳捆扎紧，然后放入清水锅中，用旺火煮10分钟取出，待冷却后，解开麻绳，去掉麻布，取出豆腐皮棍。

2.用铁皮制成小指头粗的小圆筒，插进豆腐皮棍中，压出小丸料，把豆腐皮棍插完为止。这些小丸粒即“干贝蛋”生坯。

3.豆腐放在笊篱上擦碎，盛在碗里，排上“干贝蛋”生坯，加入味精2.5克、精盐，上笼屉用旺火蒸15分钟取出。然后将清水250克下锅，用旺水烧沸，加入白酱油、味精2.5克，徐徐冲进豆腐“干贝蛋”上，再淋上芝麻抽即成。

### 〔工艺关键〕

豆腐皮棍要煮熟煮透，用铁皮圆筒凿成小丸料，即成干贝蛋生坯。

### 〔风味特点〕

此为福建风味素菜。以豆腐皮为主料，卷成圆棍形，加工成干贝蛋，放在擦碎的豆腐中蒸熟，盛碗中，以沸汤汁冲之，成菜白中带黄，质地嫩烂，清鲜爽口。

## 桂花干贝

### 〔主料辅料〕

水发腐竹.....100 克	糖桂花.....2.5 克
鸡蛋.....4 个	姜末.....1 克
素火腿.....25 克	白汤.....60 克
精盐.....2 克	芝麻油.....75 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 水发腐竹切成 0.9 厘米长的细丝，越细越好。素火腿切成细末。
2. 炒勺置旺火，注入芝麻油 25 克，烧至八成热，下入姜末、白汤、腐竹丝、味精 1 克和精盐 1 克。待汤烧开后，用微火火靠干汤汁。将腐竹丝倒在碗中，搥入鸡蛋，放入精盐 1 克和桂花搅匀。
3. 炒勺回旺火，放芝麻油 100 克，烧热后倒入搅好的鸡蛋、腐竹丝炒熟，盛在盘中，撒上素火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

水发腐竹，是将豆浆表面结的油皮，划成两块，将每块用手抻长成条，放在竹算上晾、晒，然后进行烘干，即成“腐竹”，入饌时再行水发，营养价值较高。

### 〔风味特点〕

此为北京风味素菜。以水发腐竹为主料，切细丝，仿制成干贝状，加鸡蛋和桂花炒熟，撒上素火腿末，成菜色泽金黄，质地软嫩，桂花香味浓郁。

## 家常 绍子鱼

### 〔主料辅料〕

素鱼.....1 条	盐.....0.5 克
熟面筋.....50 克	味精.....1.5 克
大葱.....50 克	糖.....1 克
姜.....5 克	醋.....5 克
蒜.....5 克	水淀粉.....15 克
泡红椒.....10 克	醪糟汁.....20 克
豆瓣油.....10 克	菜油.....100 克

中国名菜素斋风味

### 〔烹制方法〕

1. 熟面筋铡细成素肉 绍，葱切花、姜蒜切颗，泡红椒铡茸。
2. 锅中入油，下泡红椒煸香，吐油时下姜、蒜、素肉 绍、素鱼、汤、盐、糖、味精、醪糟同烧。入味后下醋，水淀粉、豆瓣油和葱花，紧汁后起锅入盘。

### 〔工艺关键〕

素鱼制法：土豆 400 克，鸡蛋 2 个，豆油皮 300 克，芽菜末 10 克，冬笋丝 10 克，水豆粉 50 克，味精 1 克，胡椒粉 0.3 克，姜米 5 克，盐适量，冬菇二三朵，胡萝卜（红色蔬菜亦可）一小节。将土豆洗净煮熟去皮，入盆内捣成泥，下鸡蛋、芽菜末、冬笋丝、豆粉、味精、胡椒粉、姜米、盐适量，用筷搅茸。然后，把豆油皮摊开铺平，放入搅茸的土豆泥，卷好制成鱼的形状，用小剪刀将鱼身剪成均匀鳞甲，冬菇制成小圆圈作鱼眼眶，胡萝卜做成小圆珠作鱼眼珠，再用剪刀将鱼尾剪成人字形，装入蒸笼蒸熟即成鱼。素鲜鱼可改刀剖花，制成不同品种的鱼菜。例如：家常 绍子鱼、糖醋脆皮鱼、大蒜鲜鱼、豆瓣全鱼、三菇烧鱼、五香熏鱼等。

### 〔风味特点〕

此为四川风味素菜，家常味型，咸鲜微辣，下饭最宜。

## 糖醋松鼠鱼

### 〔主料辅料〕

土豆.....250 克	醋.....50 克
冬笋.....15 克	番茄酱.....10 克
冬菇.....15 克	盐.....10 克
青豆.....10 克	味精.....3 克
胡萝卜.....10 克	淀粉.....10 克
青椒.....5 克	葱.....5 克
菠萝.....1 片	姜.....5 克
香油.....5 克	蒜.....5 克
花生油.....1000 克	胡椒粉.....1 袋
糖.....50 克	汤.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 土豆洗净去皮，用开水煮熟后过凉，取细箩一只将土豆过箩成细泥，备用。
2. 将冬菇 10 克、冬笋 10 克、青豆 10 克斩成细末，上火煸炒一下，加入盐之克、味精 0.5 克、胡椒粉 1/3 袋制成馅。
3. 将土豆泥加入盐 2 克、味精 1 克、淀粉 2 克搅拌均匀，捏成最厚片。又将冬菇、冬笋、青豆制成的馅包入片内，捏成鱼形，外面滚上一层玉米粉，然后用刀将鱼体剖上花刀，即成素鱼。
4. 用余下的冬菇、冬笋、胡萝卜、青椒、菠萝，切成小方丁焯水并过凉，挤干水分。
5. 将做好的鱼下油锅炸，熟后捞出装入盘中。在炸鱼的同时，另取铁锅一只上火烧热，放入底油煸炒葱末、姜末和蒜末。待出香味后，将番茄酱、盐、糖、醋、味精下入锅内，加汤烧沸后，再下冬菇、冬笋、菠萝、青椒、胡萝卜，倒入水淀粉，用手勺摊匀。锅再次沸后，将香抽淋入，并将糖醋汁浇在鱼体上即可。

### 〔工艺关键〕

1. 制素鱼时，要将鱼尾撬起，鱼体两侧剖花刀，使形象逼真。
2. 素鱼宜炸两次，第一次油温三四成热，第二次油温八九成热。颜色以金黄色为宜。
3. 糖醋调好口味方可勾芡。

### 〔风味特点〕

本菜造型逼真，酸甜适口，常使食客惊诧不已。



## 脆皮鱼

### 〔主料辅料〕

豆腐.....	500 克	姜丝.....	5 克
豆腐皮.....	2 张	香菜.....	5 克
笋丝.....	50 克	精盐.....	10 克
鸡蛋.....	2 个	味精.....	5 克
葱末.....	5 克	白糖.....	10 克
葱丝.....	5 克	胡椒粉.....	10 克
姜末.....	5 克	淀粉.....	10 克
料酒.....	5 克	清汤.....	50 克
酱油.....	10 克	花生油.....	1000 克

### 〔烹制方法〕

- 1.将豆腐捣成泥，加入鸡蛋、葱末 5 克、姜末 5 克、味精 2 克、精盐 5 克，搅拌均匀成馅。
- 2.将豆腐皮用温水焖湿，平铺在案子上，放入调拌好的豆腐馅，卷成鱼形。上笼屉蒸熟，做成“素鱼”。
- 3.铁锅洗净置火上，加入花生油烧至五成热，将“素鱼”放入炸成金黄色捞出。油锅继续加热，至九成热时再将“素鱼”炸一次捞出。
- 4.原锅留底油，放入葱丝、姜丝，煸炒出香味后，喷入料酒，下酱油、清汤、味精、精盐、胡椒粉、白糖烧沸，调好口味，下入水淀粉勾芡，再浇在“鱼”体上，然后撒入葱丝、香菜即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.在炸鱼的同时，烹制汤汁，目的是抢出时间，使鱼皮酥脆。
- 2.素鱼也可用土豆泥制作，具体方法是将土豆去皮，煮熟碾成泥，摆成鱼形。

### 〔风味特点〕

本菜造型逼真，酷似活鱼，酸甜味美，口感酥脆。

## 糖醋鱼

### 〔主料辅料〕

水发冬菇.....25 克	番茄酱.....50 克
青豆.....10 克	葱末.....10 克
胡萝卜.....60 克	姜末.....10 克
土豆.....200 克	蒜末.....10 克
青椒.....50 克	精盐.....10 克
冬笋.....25 克	白糖.....50 克
鲜蘑.....10 克	味精.....5 克
豆腐干.....1 块	醋.....50 克
油皮.....2 张	香油.....10 克
菠萝.....1 块	花生油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1.土豆去皮、洗净、煮熟，碾成细泥，加入精盐 5 克拌匀。胡萝卜、冬菇、冬笋、青豆、鲜蘑切成小丁，用沸水氽透捞出。胡萝卜、冬菇、冬笋各留出 15 克待用。

2.炒锅洗净置火上，加入花生油 50 克烧热，下入葱、姜、蒜末各 5 克，煸炒出香味后，即将焯过水的胡萝卜、冬菇、冬笋、青豆下锅连续煸炒，再加入精盐 2 克和味精，炒成馅料待用。

3.油皮用湿毛巾焖软，铺在案子上，将边缘修整齐，抹上蛋糊，将土豆泥放在上面修成鱼形，鱼肚内加入炒好的馅料，上面封上土豆泥，涂上蛋糊后用油皮包好。再用豆腐干剪成鱼尾形状拼在鱼身后部，“素鱼”即制成。

4.取锅一只，加入糖醋、番茄酱、味精、精盐、青椒、菠萝炒匀待用。

5.锅上火加入油烧至五成热，将“素鱼”放入锅内，炸至金黄色时捞出控尽油，装入盘内。6.原锅留底油，下入葱、姜、蒜末煸炒，待出香味后，倒入兑好的糖醋炒熟，待汤汁浓稠时下入冬菇丁、笋丁、胡萝卜丁、青椒丁，翻炒均匀，淋上香油，浇在“鱼”体上即成。

### 〔工艺关键〕

1.使用油皮时用湿毛巾焖软，否则油皮遇空气后极易破碎，无法将“鱼体”包住。

2.土豆泥应过细箩，以提高“素鱼”的口感。

3.炸“鱼”时，在锅内翻动，动作要轻，不要将油皮弄碎，影响成菜造型。

### 〔风味特点〕

此菜造型优美，形象逼真，外焦里嫩，甜酸适口，佐酒丁饭，风味皆佳。

## 芝麻鱼排

### 〔主料辅料〕

山药.....	250 克	水淀粉.....	5 克
荸荠.....	50 克	味精.....	1 克
精盐.....	2 克	香油.....	10 克
芝麻.....	50 克	番茄酱.....	50 克
姜汁.....	2 克	花生油.....	1000 克
花椒盐.....	50 克		

### 〔烹制方法〕

1. 山药洗净去皮，蒸熟后碾成细泥放入碗内，荸荠去皮斩成细末，放入装山药的碗内，加入精盐、味精、香油、水淀粉，制成馅料待用。

2. 将馅料用手按扁成鱼排状，然后均匀地沾上芝麻，用手拍实，即制成鱼排坯料。

3. 铁锅置火上，倒入花生油，烧至五成热时，逐块将“鱼排”放入锅内，炸至漂起呈金黄色时，捞出沥尽油，放在案子上，切成寸段，装入盘中，外带椒盐、番茄酱二味碟，一同上桌蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. 山药沾芝麻时，要用手将芝麻按实，以防炸时芝麻脱落。

2. 炸好的鱼排改刀时，刀要锋利，用刀锋吃住原料，左手用力下拍，将鱼排斩断。用此方法，芝麻不易脱落，鱼排刀面整齐。

### 〔风味特点〕

此菜外皮金黄，内部洁白，酷似鱼脯。芝麻香脆，形美味佳。

## 雪包银鱼

### 〔主料辅料〕

通心粉.....125 克	面粉.....25 克
鸡蛋清.....100 克	花椒盐.....2.5 克
精盐.....5 克	花生油.....500 克
湿淀粉.....20 克	（约耗 50 克）

### 〔烹制方法〕

1. 通心粉用开水煮熟晾凉，切成长 7.5 厘米的条状，加入精盐 3 克腌透。将鸡蛋清搅打成泡沫状，放入湿淀粉、精盐和面粉再搅拌均匀，成蛋清糊。

2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至四成热，把通心粉蘸上一层蛋清糊，下入油锅内，炸到八成熟时捞出沥油。待油温烧至八成热时，再放入全部通心粉复炸一遍捞出，装在盘中，撒上花椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

炸素银鱼，必须重抽，使之颜色玉白，外酥里软。

### 〔风味特点〕

此菜是北京真素斋饭庄名菜之一。以通心粉为主料，蘸上蛋清糊，用温油炸制而成。颜色洁白，咸香酥松，酷似银鱼，略带椒麻。

## 炸香椿鱼

### 〔主料辅料〕

嫩香椿芽.....100 克	干淀粉.....75 克
面粉.....15 克	花椒盐.....5 克
鸡蛋.....1 个	菜籽油.....1000 克
精盐.....4 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 香椿芽掐去后半部分的粗梗及大叶，留尖梢部分约 6 厘米长的嫩芽，用清水淘洗干净，放入碗中，加精盐 1.5 克，腌 1 分钟取出，搦干水，撒上一层干淀粉。

2. 取碗一只，放入剩余的干淀粉、面粉、鸡蛋、精盐 2.5 克、菜籽油 15 克和清水 50 克，搅拌成酥糊。

3. 炒锅置旺火，注入菜籽油，烧至六成热，逐个用筷子夹住香椿芽的梗头部分，先下尖梢，在酥糊碗中转动，待香椿芽全部均匀地挂上酥糊后，尖梢朝下放入油中，炸至呈金黄色时捞出，成为鱼形。炸完后，按鱼头尾整齐地摆入盘中。跟花椒盐上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 搅拌酥糊，不可用劲，若起面筋，则质韧不酥。

2. 油炸香椿鱼，炸时要分次下锅，保持火色均匀。

### 〔风味特点〕

此菜是陕西省大荔县的传统风味名菜，以嫩香椿芽为主料，挂酥糊炸制而成。其状如鱼形，故名“炸香椿鱼”。成品外皮金黄酥松，香椿碧绿脆嫩，香味特别突出。食时佐以花椒盐，其味更美。

## 熘鱼片

### 〔主料辅料〕

鲜香菇.....125 克	湿淀粉.....5 克
冬笋.....25 克	料酒.....5 克
水发木耳.....25 克	鸡蛋清.....15 克
盐.....2.5 克	香油.....25 克
味精.....5 克	花生油.....750 克
姜末.....5 克	(约耗 150 克)

### 〔烹制方法〕

- 1.将鲜香菇浮面的黑色表皮用刀片净，不留一点黑色，然后改刀切成菱形块，用于布轻轻压出水分，做成“鱼片”。
- 2.将鸡蛋清、湿淀粉放在大碗中搅拌均匀，加入“鱼片”上浆。
- 3.炒锅上火，注入花生油，烧至五成热，将鱼片一片一片的下入油中，等鱼片略挺身时，放入冬笋、木耳，用勺推几下，一起倒在漏勺里沥油。
- 4.炒锅上火，放入底油，下姜末、精盐、味精、料酒，煸出香味，倒入鱼片、冬笋片和木耳，用勺推几下后，再放入湿淀粉勾芡，待芡汁发亮时，翻炒几下，淋入香油后立即出勺装盘。

### 〔工艺关键〕

- 1.熘的技法与炒、爆相似，但芡汁较多，注意让主料与配料在明亮的芡汁中交融在一起。
- 2.为防止鱼片浆糊下流，造成挂糊不匀，炸制后容易出现焦脆程度和颜色不一致现象，可于挂糊后逐片蘸一层干淀粉，然后再下锅油炸。

### 〔风味特点〕

此菜是北京真素斋饭庄名菜之一。以鲜香菇为主料，配以冬笋熘制而成，色泽洁白，嫩软滑润，味道鲜香，清淡可口。

## 熘素桂鱼

### 〔主料辅料〕

山药.....500 克	香醋.....100 克
水发香菇.....40 克	白糖.....150 克
香菇丝.....35 克	味精.....2.5 克
春笋丝.....35 克	姜末.....10 克
豆腐皮.....1 张	干淀粉.....100 克
红辣椒丝.....10 克	湿淀粉.....25 克
香菜末.....5 克	芝麻油.....25 克
芝麻屑.....15 克	花生油.....750 克
精盐.....1 克	(约耗 150 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将山药煮熟去皮，用刀面拓成细泥，放入碗中，再放入香菇丝、春笋丝、芝麻屑、味精、精盐搅匀。豆腐皮用湿洁布盖上，回软后平摊在案板上，将水发香菇剪成桂鱼的鳞、鳍、鳃、尾、眼等形状，按桂鱼的样子放在豆腐皮中间，再放上山药泥，将豆腐皮包起，做成鱼形，蘸满干淀粉。

2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至六成热，下“桂鱼”炸约 8 分钟，呈金黄色时，用漏勺捞出，装有鳞、鳃形的一面朝上，放入长盘中。锅内留油 25 克，仍置旺火上，放入姜末略炸，舀入清水 100 克，再加绵白糖、香醋、红辣椒丝、香菜末烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，浇在“桂鱼”上即成。

### 〔工艺关键〕

炸桂鱼生坯，旺火热油炸定型，中火温油炸熟透，再用旺火热油冲炸上色，熘时鱼形完整，形象逼真。

### 〔风味特点〕

此品是江苏风味素菜。以山药为主料，制成山药泥，配以水发香菇丝的春笋，用豆腐皮包起，仿制成“桂鱼”形，炸后勾芡而成。造型优美，可以乱真，皮脆肉嫩，酸甜适口。

## 干炸黄鱼

### 〔主料辅料〕

鸡蛋皮.....1 张	鲜豌豆.....25 克
净冬笋.....25 克	精盐.....1 克
水发口蘑.....25 克	花椒盐.....2 克
水发香菇.....25 克	湿淀粉.....30 克
炸面筋.....20 克	面粉.....50 克
面包渣.....100 克	鸡蛋.....2 个
酱油.....25 克	味精.....1.5 克
姜末.....1 克	白汤.....75 克
芝麻酱.....25 克	芝麻油.....500 克
白糖.....1.5 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 鸡蛋搥在碗中，加入面粉、精盐、湿淀粉 15 克和少量清水调成稀糊。冬笋、香菇、口蘑都切成细丝。炸面筋先用刀破成两半，再放在开水中烫一下，挤干水分，切成碎块。

2. 炒勺上旺火，舀入芝麻油 25 克，烧至七成热，下入姜末、冬笋、香菇、口蘑、炸面筋和豌豆，放入白汤、酱油、味精、白糖炒熟，当汤汁将尽时，淋入 5 克调稀的湿淀粉，搅炒均匀，倒在碗中，掺入芝麻酱和湿淀粉 10 克，拌匀成馅。

3. 鸡蛋皮平放，将馅料放在鸡蛋皮的一半上，摊成约 21 厘米长、6.6 厘米宽 1.2 厘米厚、两头尖的鱼身形状。再将鸡蛋皮的另一边翻折过去，盖在“鱼身”上。鸡蛋皮的边缘用稀糊粘在一起，掖在“鱼身”下面，然后进行捏塑。先捏成黄鱼模样，再把“鱼脊”和“鱼尾”部摁扁成背鳍形状，并刻上刀纹。在头部刻一个半圆形的“鱼鳃”用冬笋和香菇做成“鱼眼”粘好。整条“黄鱼”塑好后，放在抹好的一层油的盘中，上屉蒸约半小时，取出晾凉，将两面抹匀面糊，粘上面包渣。

4. 炒勺回微火，加芝麻油 500 克，烧至四成热，把“黄鱼”放入，炸成金黄色后捞出，先用刀从头到尾切通，再切成 1.5 厘米宽的斜块，放在盘中，对好刀口，保持鱼形完整，撒上花椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

整条“黄鱼”塑好后，先蒸熟定型，晾凉后再炸，因外粘面包屑，炸时油温不可过高，以免外皮焦糊。

### 〔风味特点〕

此品是北京风味素菜。用精制好的鸡蛋皮，包以冬笋丝、香菇丝、炸面筋等调制成的馅心，整理捏塑修饰成黄鱼形，蒸熟后粘上面包渣干炸而成。造型逼真，色泽金黄，外皮酥焦，肉质鲜嫩。



## 瓦块茄鱼

### 〔主料辅料〕

茄子.....300 克	鸡蛋清.....1 个
水发香菇.....50 克	精盐.....5 克
辣椒酱.....20 克	酱油.....10 克
醋.....2 克	鲜汤.....100 克
白糖.....10 克	味精.....5 克
姜丝.....5 克	花生油.....1000 克
淀粉.....15 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

- 1.将茄子去皮切成 1 厘米厚、3 厘米宽、6 厘米长的块，两面剞上一字花刀。香菇切成丁。
- 2.炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将茄块逐块挂上蛋清糊下锅，炸呈金黄色，出锅沥油。
- 3.炒锅留底油，下姜丝、辣椒酱、味精、精盐、酱油、醋、白糖，煸炒入味，再下茄鱼、香菇丁和鲜汤，火靠 4-5 分钟，待汁收浓，淋上香油即成。

### 〔工艺关键〕

茄块加盐少许，腌约 15 分钟，轻轻挤去部分水分，再抽糊油炸，质味俱佳。

### 〔风味特点〕

此品是北京功德林素菜馆创新名菜。以茄子为主料，配以香菇，炸烹而成。形似瓦块，味有鱼香，咸中有辣，辣中有甜，质地鲜嫩，脆香可口。

## 茄汁熘鱼片

### 〔主料辅料〕

绿豆淀粉.....200 克	精盐.....2 克
玉兰片.....50 克	味精.....2 克
黄瓜.....50 克	料酒.....20 克
水发木耳.....30 克	湿淀粉.....20 克
香油.....15 克	面粉.....50 克
番茄.....50 克	花生袖.....1000 克
白糖.....25 克	(约耗 120 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将绿豆湿淀粉加水，泔成糊状，在开水锅内吊成约 0.3 厘米厚的粉皮、凉后切成鱼片形状。将玉兰片、黄瓜洗净，分别切片，水发木耳洗净掰开。清汤加味精、精盐、料酒、白糖和湿淀粉兑成芡汁。

2. 将面粉加入少许发酵粉和水，泔成米粥似糊状，将鱼片放入糊中搅拌沾匀，下入七八成热的油锅中翻炸，待炸透成型捞出。

3. 炒锅留底抽，将姜丝茄汁入锅煸炒出味，再下入炸好的鱼片、玉兰片、黄瓜片、木耳和少许清汤，烧开后勾芡即成。

### 〔工艺关键〕

此为“焦熘”菜式，“鱼片”挂糊之后，炸至酥脆，再用较多的芡汁熘制而成。

### 〔风味特点〕

此品为北京功德林素菜馆名菜之一。经绿豆淀粉作原料，经加工成雪白的素鱼片，再炸烹勾芡而成。色、香、味、形俱佳，茄汁味浓，鲜香可口。

## 清蒸素鳊鱼

### 〔主料辅料〕

玉兰片笋.....200 克	胡椒粉.....0.01 克
油面筋.....100 克	味精.....6 克
浸发香菇.....100 克	绍酒.....6 克
姜片.....5 克	湿淀粉.....15 克
葱段.....10 克	素上汤.....600 克
精盐.....4.5 克	芝麻油.....1.5 克
白糖.....4 克	花生油.....70 克
浅色酱油.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将香菇放入瓦盅，下油 10 克拌匀，将姜、葱放在上面，加入素上汤 50 克、精盐 0.5 克、味精 1 克、绍酒 1 克，入蒸笼用中火蒸约 10 分钟取出，去掉姜、葱，取两只切丝。

2. 将玉兰片略浸后洗净，换清水浸泡约 6 小时，再用沸水浸泡 2 小时至色白发软，取出沥去水。洗较大的笋一只，将笋尖部位改成鱼头形，另选笋肉改成鱼尾形，余下的笋斜着刀横切成薄片。再取香菇、笋各一片，改成鱼目形。油面筋切成长约 5 厘米、宽约 4 厘米的块。

3. 将笋片放入沸水锅，用中火煮约 10 分钟，捞起泡在清水里。用中火烧热炒锅，下油 10 克，烹绍酒 2.5 克、白糖 1.5 克、麻油 0.5 克、胡椒粉，约焖 10 分钟，取出沥去水。

4. 用中火烧热炒锅，下油 10 克，烹绍酒 2.5 克，放入油面筋、香菇，加素上汤 250 克、精盐 0.5 克、酱油 5 克、味精 1 克、白糖 1 克、麻油 0.5 克炒匀，用湿淀粉 5 克调稀勾芡，取出放在碟里垫底；将笋片排在上面，砌成鳊鱼身形，放上头、尾、眼，撒上菇丝，入蒸笼用旺火蒸约 5 分钟，取出滗去水。

5. 用中火烧热炒锅，下油 15 克，放入素上汤 150 克、麻油 0.5 克、精盐 1 克、味精 1.5 克、白糖 1.5 克，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，最后加油 25 克推匀，淋在“鱼”上面即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水发香菇加精盐少许，轻轻搓揉，再用清水漂洗，沙粒容易去净。

2. 玉兰片用清水浸泡 6 小时，再用沸水浸泡 2 小时，以色白柔软为度，如未发透，可反复一次。

### 〔风味特点〕

此品为广东风味素菜。以玉米片笋为主料，水发香菇为辅料，仿制成鳊鱼形状，清蒸而成，造型逼真，宛如鳊鱼，香、爽、鲜、嫩，回味悠长。

## 松仁鱼米

### 〔主料辅料〕

水面筋.....250 克	胡椒粉.....2 克
净松仁.....50 克	湿淀粉.....40 克
青红椒丁.....25 克	麻油.....10 克
鲜汤.....50 克	熟花生油.....500 克
味精.....3 克	(约耗 75 克)
精盐.....5 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.水面筋切成 2.5 厘米见方小丁，放在碗里加盐 3 克、胡椒粉 2 克、味精 1 克用湿淀粉上浆。
- 2.锅里放油 500 克，烧至三成热，放入松仁，炸呈金黄色捞起。倒入面筋丁滑油炸透，随即倒漏勺里沥油。
- 3.锅里留余油，放入青红椒丁、熟面筋丁，煸炒后放盐、味精、鲜汤、麻油、松仁略加翻炒，起锅装盆。

### 〔工艺关键〕

炸制松仁，凉油下锅，文火慢炸，约 2 分钟左右即成，注意不要炸糊。

### 〔风味特点〕

颜色鲜艳，鱼米软嫩，松仁香脆，酒饭两宜。

## 炒鳝鱼丝

### 〔主料辅料〕

水发香菇.....250 克	酱油.....75 克
净冬笋.....50 克	白糖.....5 克
香菜.....50 克	胡椒粉.....2.5 克
姜末.....1 克	干淀粉.....100 克
味精.....4 克	芝麻油.....500 克
白汤.....100 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 香菇去根蒂洗净，用剪刀由边沿 0.3 厘米宽处旋转着剪成 9 厘米长的条，加入酱油 25 克、味精 1.5 克腌好；然后挤去酱油，沾匀干淀粉抖散。香菜洗净消毒，切成 1.2 厘米长的段。冬笋切成细丝。

2. 炒勺上旺火，放入芝麻油 500 克，烧至八成热，下入香菇丝炸成黄褐色，倒入漏勺沥油。将酱油 50 克、白糖、味精 2.5 克、胡椒粉和白汤、干淀粉 15 克放在碗中，兑成芡汁。

3. 炒勺回旺火，倒入芝麻油 50 克，烧至八成热，下入姜末略煸，再下入冬笋丝炒熟，烹入芡汁，倒入炸好的香菇丝，颠翻两下，淋上芝麻油 25 克，盛在盘中，将香菜段放在盘内两边即成。

### 〔工艺关键〕

荤菜炒鳝丝与炒鳝糊不同，炒鳝丝为“生炒”，炒鳝糊属“熟炒”：鳝丝丝细，鳝糊条粗；鳝丝咸鲜，鳝糊回甜；鳝丝配笋丝，鳝糊必加香菜、大蒜、胡椒，用烈油冲炸，香味浓郁，以素托荤，追求神似。

### 〔风味特点〕

此为寺院风味著名素菜。以水发香菇为主料，剪细条，炸后加冬笋丝煸炒而成。颜色黄褐，以素托荤，似鳝鱼丝，非鳝鱼丝，色泽油亮，鲜香味厚。

## 炒鳝糊

### 〔主料辅料〕

水发冬菇.....20 克	酱油.....20 克
冬笋丝.....75 克	味精.....1 克
鲜汤.....250 克	水淀粉.....25 克
白糖.....8 克	花生油.....25 克
干淀粉.....30 克	精盐.....1 克
香油.....15 克	胡椒粉.....5 克
姜末.....1 克	蒜末.....30 克
料酒.....1 克	香菜段.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 冬菇洗净去梗，沿外边剪成 0.5 厘米宽、3 厘米长的条，捏干水分，放入碗内加料酒、盐、姜末，搅拌均匀，并沾上干淀粉。

2. 炒锅洗净置火上，放入花生油烧至七八成热，将冬菇丝抖散入油内，用手勺搅散，捞出沥干油，制成素鳝待用。

3. 原锅留底油，放入冬笋丝煸几下，加入酱油、白糖、鲜奶，放入“素鳝”用大火烧沸，再改用小火烧火靠，待解至汤汁较浓稠时，加入味精、盐，调好口味，用水淀粉勾芡，倒入汤盆中。

4. 锅刷净放入香油烧沸，在“素鳝”的中间挖一“凹”塘撒入蒜末、胡椒粉和香菜段，随后倒入烧沸的香油，顿时烟起，“鳝糊”即成。

### 〔工艺关键〕

1. 炸“素鳝”火力不要太旺，时间不宜过长，尽量减少香菇内的水分丧失，以保持软嫩。

2. 烧火靠“素鳝”时，汤汁沸后即改小火，使原料入味。

### 〔风味特点〕

香菇皮黑肉黄，改刀后形似鳝丝。味美鲜嫩。蒜香浓郁。

## 鱼丸汤

### 〔主料辅料〕

干淀粉.....150 克	紫菜.....2.5 克
牛奶.....250 克	精盐.....1.5 克
鸡蛋清.....50 克	味精.....2.5 克
罐头鲜蘑.....15 克	白汤.....1250 克
鲜豌豆.....15 克	芝麻油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1.干淀粉用 250 克清水解开，放入鸡蛋清搅打成糊。炒勺内放入牛奶、精盐 1 克、味精 1 克，在火上烧开，边搅拌，边倒入淀粉糊，等到变成稠糊时，倒在碗中，用筷子继续搅打，直至搅成粘稠状态，趁热挤成直径约 2.1 厘米的丸子，放入凉水中，让它冷却凝结，即为“鱼丸”。

2.鲜蘑切成圆薄片。将紫菜、芝麻油放在大碗内。

3.炒勺内放入白汤烧开，下入精盐 0.5 克、味精 1.5 克、“鱼丸”、豌豆、鲜蘑，再烧开后，倒入盛紫菜的大碗中即成。

### 〔工艺关键〕

鱼丸汤制成后，撒胡椒面少许，其味更佳。

### 〔风味特点〕

此品是北京风味素菜中的汤菜。以干淀粉为主料，配以牛奶、鸡蛋清制成“鱼丸”，下入用鲜蘑、豌豆调制成的鲜汤中，成菜“鱼丸”乳白，汤汁清澈，质地软嫩，奶香浓郁。

## 红烧甲鱼

### 〔主料辅料〕

水发冬菇.....10 只	绿豆粉.....150 克
熟笋片.....10 片	水发金针菜.....20 根
粉皮.....10 块	花生油.....1000 克
（实耗 100 克）	白糖.....10 克
鲜汤.....250 克	黄酒.....10 克
酱油.....30 克	姜末.....8 克
味精.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 先将水发冬菇洗净去蒂，整齐平摊在案板上，冬菇面朝下，再将长 5.3 厘米、宽 8 分的笋片放在冬菇上；粉皮切成长 6 厘米、3.3 厘米宽的 10 块贴在上面，这样三块叠在一起，最后用水发金针菜两根结在一起作带子，把冬菇、笋片、粉皮结扎牢就是素甲鱼。绿豆粉 150 克和清水 75 克调成厚浆把甲鱼浸上厚糊。

2. 炒锅下油 1000 克，烧到七成热，将上好厚浆的素甲鱼逐只轻轻滑下油锅，炸到淡金黄色捞起沥油；锅中留底油 50 克，加鲜汤 250 克、酱油 30 克、味精 2 克、白糖 10 克、酒 10 克、姜末 8 克，炒匀后将炸好素甲鱼改用温水烧至卤汁稠浓，即起锅装盆。冬菇面朝上，排列整齐，形似甲鱼。

### 〔工艺关键〕

红烧菜式，讲究吃原汁原味，放汤要适当，汤多则味淡，汤少则主料烧不透。

### 〔风味特点〕

形态逼真，卤汁稠浓，香肥鲜糯，味似甲鱼。



仿葷畜肉类

## 回锅肉

### 〔主料辅料〕

茄子.....500 克	面粉.....100 克
精盐.....5 克	鸡蛋.....1 个
酱油.....5 克	豆瓣酱.....10 克
青蒜.....10 克	味精.....5 克
葱末.....5 克	花生油.....500 克
姜末.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将茄子洗净去皮，用刀修成里脊肉状，然后切成两分厚的大片，放入盆内加盐腌 20 分钟，挤去茄子中的水分。

2. 取小盆 1 只，加入面粉、精盐、味精、鸡蛋，调拌均匀成面粉糊。青蒜洗净，切寸段。

3. 铁锅洗净置火上，加入花生油，烧至五成热，将茄子逐片沾上面粉糊下入油锅，炸成金黄色捞出，控尽油，形似肉片。

4. 原锅留底油，下入葱末、姜末、煸出香味后，再下豆瓣酱煸炒。待炒出辣酱红油时下入“肉片”、精盐、酱油、味精，翻炒几下，然后将青蒜下入，翻拌均匀即成。

### 〔工艺关键〕

1. 茄子沾面粉糊炸后，难免出现边缘不整齐的现象，用刀修整齐。

2. 煸炒豆瓣酱时，油温不宜过高，以煸出红油为佳，切不可将豆瓣酱煸糊。

### 〔风味特点〕

本菜用四川风味回锅肉的烹制方法加工而成，肉片鲜嫩，油红菜绿，咸辣适口。

## 盐煎肉

### 〔主料辅料〕

素肉初坯.....450 克	郫县豆瓣.....20 克
菜油.....120 克	盐.....2 克
鲜红椒.....10 克	味精.....2 克
青蒜苗.....40 克	老姜.....5 克
永川豆豉.....3 克	大蒜.....5 克

### 〔烹制方法〕

1.素肉初坯切成长 10 厘米、宽 5 厘米、厚 0.3 厘米的片。蒜苗切成寸节。鲜红椒切菱形片。姜蒜切成指甲片。

2.炒锅上火烧热，炙好，放油 120 克，下郫县豆瓣，煸出香味，加入永川豆豉、盐、糖、姜蒜片、素肉片、味精等，翻炒入味，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1.素肉制法：瓜类（冬瓜、瓠瓜）500 克，米粉 6 克，鸡蛋 2 个，面粉 10 克，豆粉 10 克，食油 150 克，盐适量。瓜类削去皮，除去瓢，入蒸笼蒸至成熟，取出晾干水气，用刀切成 6.5 厘米的长方块。将鸡蛋打入碗内，加米粉、面粉、豆粉、适量的盐和水，调匀呈糊状，然后涂敷在整个长方块瓜类上，下油锅（油温掌握在七成热）炸至金黄色即成猪肉。

2.此素肉还可作回锅肉、杂烩。若将瓜类切成片，可炸制成门板酥，制作攒丝杂烩。

### 〔风味特点〕

“盐煎肉”是川菜家常风味菜肴的代表作，与回锅肉共称为姐妹菜。本品以瓜类制素肉用盐煎肉的烹制方法加工而成，成菜肉片鲜嫩，色泽美观，咸辣适口。

## 酱爆肉

### 〔主料辅料〕

素肉初坯.....400 克	味精.....1 克
青蒜苗.....20 克	糖.....5 克
菜油.....100 克	姜.....5 克
甜酱.....25 克	蒜.....5 克
盐.....5 克	酱油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1.素肉初坯制成长 10 厘米、宽 5 厘米、厚 0.3 厘米的片。青蒜苗切马耳朵状。姜蒜切指甲片状。

#### 中国名菜景斋风味

2.炒锅炙好，下油 100 克，烧至七成热，下甜酱偏香，再将盐、糖、姜蒜片、酱油、肉片等依次入锅，翻炒入味，放入味精，炒转起锅，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1.素肉初坯：白萝卜 1 个 450 克，酵面团 5 克，米粉 6 克，豆粉 13 克，食油 1 克，面粉 17 克。萝卜洗净削去皮，用刀对剖切成两半，入锅煮至成熟，捞起晾干水分。将米粉、面粉与适量食盐拌合均匀，涂抹于煮熟萝卜上，然后入油锅内炸至浅黄色捞出。再把萝卜的一面涂上兑好的水豆粉，粘贴上酵面团（作为肉皮，约厚 0.3 厘米），下油锅（油温掌握在七成）炸至黄色即成猪肉。

2.萝卜素肉坯还可作回锅肉、酱爆肉、黄焖肉、东坡肉、烧白、夹沙肉、粉蒸肉、坛子肉等菜。

### 〔风味特点〕

本品以白萝卜制素肉用酱爆肉烹制方法制作，成菜肉片鲜嫩，酱香浓郁，维妙维肖。

## 东坡肉

### 〔主料辅料〕

白萝卜.....500 克	花生油.....500 克
鸡蛋.....1 个	香油.....2 克
味精.....2 克	豆腐皮.....1 张
精盐.....5 克	淀粉.....50 克
胡椒粉.....5 克	清汤.....100 克
酱油.....5 克	水淀粉.....10 克

### 〔烹制方法〕

- 1.萝卜洗净去皮，切成 0.6 厘米厚的大片，用精盐腌 20 分钟，随后取出挤干水分蒸熟。
- 2.淀粉用鸡蛋调成蛋粉糊，取萝卜一片，拍上干淀粉，再涂上蛋粉糊。
- 3.豆腐皮切成长方形的片，每片平放上萝卜两块，两块萝卜之间留有空隙。用另一片豆腐皮盖住萝卜片，再将萝卜对折在一起，上笼屉蒸。
- 4.铁锅洗净置火上，倒入花生油烧热。将蒸过的萝卜片入锅内炸成金黄色时捞出，再上笼蒸至回软时取出放入盘中，恰似“肉片”。
- 5.原锅留底抽，下入汤汁、酱油、精盐、味精、胡椒粉烧沸，调好口味后，下入水淀粉勾芡，淋入香油，浇在“肉片”上即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.萝卜涂蛋粉糊时，一定要涂匀。
- 2.萝卜片要切得厚薄相等，以保证菜肴外形美观。
- 3.炸后的萝卜上笼蒸时，以回软为准，不可蒸得过烂。

### 〔风味特点〕

“肉片”软嫩，汤汁清香，口感适宜，成菜美观。

## 咸烧白

### 〔主料辅料〕

白萝卜.....500 克	花椒.....10 粒
叙府芽菜.....150 克	姜.....5 克
米粉.....250 克	红酱油.....10 克
精盐.....5 克	菜油.....1000 克
味精.....2 克	( 实耗 75 克 )
胡椒粉.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1.萝卜去皮切成长 12 厘米、宽 5 厘米、厚 0.5 厘米的块 ,用盐稍码一下 ,取出敷上米粉。入油锅炸至金黄色 ,捞出逐一放入蒸碗内成 “ 一封书 ” 状 ,芽菜洗净切成末 ,姜切成小颗粒。

2.酱油、盐、味精、胡椒、花椒、姜等兑匀成汁。

3.蒸碗内放入芽菜末 ,淋上调味汁 ,入笼蒸软 ,然后翻扣于盘中即成。

### 〔工艺关键〕

若用泡辣椒中塞入豆豉 ,将肉片卷成筒形 ,做成龙眼 ,竖放于碗中 ,逐一排列整齐 ,浇上酱抽 ,才加入芽菜摊平 ,旺火蒸熟 ,即为龙眼咸烧白。〔风味特点〕

菜中的主要配料叙府芽菜 ,是四川宜宾 ( 古称叙府 ) 的特产 ,素以 “ 质嫩条细 ,咸鲜回甜 ,味道醇香 ” 而闻名于世 ,以之与素肉同烧 ,增添了特殊风味。

## 夹沙肉

### 〔主料辅料〕

合川桃片.....24 片	干细豆粉.....25 克
红豆洗沙.....250 克	面粉.....25 克
白糖.....25 克	猪油.....750 克
糯米.....100 克	( 实耗 100 克 )
鸡蛋.....4 个	

### 〔烹制方法〕

1. 取鸡蛋清打成泡，加豆粉、面粉成糊。糯米洗净蒸熟。
2. 合川桃片取两片，中间夹红豆洗沙，敷上蛋泡粉，入猪油锅中炸至草黄色，捞出定入碗中成“一封书”状，放入蒸熟的糯米饭，再放进笼中蒸至软，取出翻扣于盘中，撒上白糖即成。

### 〔工艺关键〕

1. 洗沙要夹得厚薄一致。
2. 蛋清一定要打泡，筷插其中，不倒即可。
3. 炸素甜烧白，油温控制在六成左右，切勿过头。
4. 蒸时宜用猛火，一气蒸至软。

### 〔风味特点〕

“夹沙肉”又名“甜烧白”。是四川乡土风味“三蒸九扣”著名甜菜之一。本品以素托荤。丰腴大方，油润光亮，甜香酥软，清淡不腻，糯米滋润柔软，洗沙甜香酥散。

## 樱桃肉

### 〔主料辅料〕

红薯.....500 克	猪油.....500 克
冰糖.....100 克	(实耗 50 克)
精盐.....2 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.红薯去皮，削成樱桃状，入油锅中炸至进皮为度。
- 2.冰糖加水熬化，放入精盐、樱桃肉圆共烧，待圆软汁稠，起锅入盘。

### 〔工艺关键〕

- 1.制红薯圆时可用专用模具成型。
- 2.炸薯圆时油温宜控制在五成，炸以前，可稍加食盐腌渍。
- 3.宜选红心红薯，成菜形色皆似樱桃，几可乱真。

### 〔风味特点〕

此为江南风味素菜，颜色樱红，软糯香甜，素席压桌，兼作甜点。



## 粉蒸肉

### 〔主料辅料〕

白萝卜.....500 克	味精.....2 克
米粉.....200 克	胡椒.....2 克
甜酱.....70 克	姜.....5 克
醪糟汁.....5 克	葱.....5 克
白糖.....5 克	菜油.....1000 克
精盐.....5 克	(实耗 500 克)

### 〔烹制方法〕

- 1.萝卜去皮,切成长 12 厘米、宽 5 厘米、厚 0.4 厘米的片。用盐稍腌,入油锅炸黄后捞出。
- 2.米粉与甜酱、醪糟汁,白糖、精盐、姜、胡椒、味精调匀,滚在炸好的萝卜块上。定碗入笼蒸熟,翻扣盘中上桌。

### 〔工艺关键〕

- 1.南瓜、茄子、瓢子瓜、冬瓜均可代替萝卜作此菜。
- 2.用烤鼓制作家米粉肉,风味另是一格。

### 〔风味特点〕

粉蒸肉,为家常荤菜,南北皆有,年节宴席,必不可少。此品以素托荤,咸鲜味浓,清淡爽口,是素斋菜中的上品。

## 松子肉

### 〔主料辅料〕

松子.....10 克	豆腐.....1 块
豆腐衣.....2 张	冬菜.....20 克
鸡蛋.....1 个	萝卜.....10 克
酱油.....10 克	胡椒粉.....1 克
精盐.....2 克	豆粉.....15 克
味精.....1 克	素汤.....100 克

### 〔烹制方法〕

1.豆腐衣用沸水烫软，摊开晾凉。豆腐用洁净纱布包起，挤干水分。萝卜去皮切成豌豆大小的颗。冬菜洗净，切成粒，拌合精盐、味精、胡椒成馅。

2.鸡蛋打散，加豆粉调成糊，抹在豆腐衣上，放入豆腐馅，再盖上层豆腐衣，入笼蒸熟，取出切成指条大，在碗中定成“卍”形，蒸透后取出扣于盘中。

3.锅中下素汤、酱油、味精、胡椒、豆粉勾成二流芡，淋入盘中，撒上炸香的松子即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.萝卜颗、冬菜粒宜先用油炒熟，
- 2.豆腐宜吊干水分。
- 3.豆腐馅中可适量的加干细豆粉或面粉。

### 〔风味特点〕

素肉软嫩，松子芳香，咸鲜味醇，爽口不腻。

## 坛子肉

### 〔主料辅料〕

茄子.....400 克	鸡蛋.....1 个
豆腐.....1 块	姜.....5 克
素鸡.....1 个	葱.....5 克
冬菇.....10 只	盐.....5 克
冬笋.....100 克	白糖.....5 克
黄花.....24 根	味精.....2 克
冬菜.....5 克	胡椒面.....1 克
萝卜.....25 克	菜油.....1000 克
红酱油.....20 克	(约耗 100 克)
米粉.....250 克	

### 〔烹制方法〕

1. 豆腐吊干水分，加盐、味精、胡椒、冬菜（成粒）、萝卜（成颗）、姜颗、豆粉、鸡蛋等拌成馅，分别做成鸽蛋形、尖刀圆子形、狮子头形，入油锅中炸至金黄待用。

2. 茄子切成厚 3 厘米、边长为 6 厘米的等边三角块，滚上米粉，入油锅炸至金黄，与素鸡（切片）、狮子头、鸽蛋、尖刀圆子等分别嵌在碗里，再放入冬菇（洗净）、黄花（挽结）、冬笋（切条）、姜（拍破）、葱（挽结），加味后入笼蒸熟，翻扣盘中。

3. 将素汤、红酱油、盐、白糖、味精、胡椒、水豆粉勾成浓芡，淋于盘内即成。

### 〔工艺关键〕

1. 豆腐先焯水，除尽异味。

2. 定碗要美观。

### 〔风味特点〕

1. “坛子肉”原为四川传统名菜，富有乡土风味。据传，此菜起源于四川农村乡间。因农家活路多，粮多猪多，猪多肉多。栽插收割季节，农忙人少，既想吃肉“打牙祭”，又怕烹肉误农活。于是在忙碌中，以坛代锅，匆匆将大块猪肉投入坛内，加盐加水加些葱姜调料，密封坛口，用“子母火”（柴灰火）煨起，待收工回家时，启开坛口，香味四溢。这一食法也流传入肆市。

2. 此品荤菜素作，原料丰富，造型美观，口味咸鲜，酒饭两宜。

## 烧肘子

### 〔主料辅料〕

水发冬菇.....50 克	味精.....1 克
素鸡.....50 克	酱油.....50 克
熟笋.....50 克	鲜汤.....200 克
熟马铃薯.....50 克	白糖.....10 克
菜花.....50 克	湿淀粉.....15 克
木耳.....50 克	黄酒.....15 克
蘑菇.....50 克	胡萝卜.....50 克
黄花菜.....50 克	花生油.....1000 克
豆腐衣.....2 张	( 实耗 150 克 )
青豆.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 把水发冬菇、熟笋、菜花、胡萝卜、蘑菇、素鸡、熟马铃薯、木耳、黄花菜、青豆等洗净，煮熟切成大小相同的块，总计 500 克，和酱油 30 克、味精 1 克、白糖 10 克、鲜汤 100 克、黄酒 10 克、湿淀粉、油 100 克炒成肘子馅心。

2. 豆腐衣两张，在酱油 30 克里面浸透，即开油锅烧至八成热，把豆腐衣下油锅炸至深金黄色，轻轻捞到开水里浸，使其发软，移动时要轻，不要弄破。浸软后摊平放在汤碗里，里面外露待包。

3. 将肘子馅心塞满装在豆腐衣的碗中，塞满后将豆腐衣四面包拢，上笼蒸透，覆转扣在餐盆中。留些青豆，即用鲜汤 200 克、酒、酱油 20 克等调味烧开后，用湿淀粉勾成薄芡，淋熟抽 5 钱，均匀地浇在肘子上便成。

### 〔工艺关键〕

制作素肘，讲究形似、少面包严、不可露馅。

### 〔风味特点〕

菜色金黄，形似猪肘，味鲜松软，油而不腻。

## 椒盐肘子

### 〔主料辅料〕

素肘子.....400 克	花椒粉.....1 克
鸡蛋.....1 个	干细豆粉.....100 克
盐.....5 克	葱白.....50 克
糖.....5 克	菜油.....1000 克
甜酱.....10 克	（约耗 150 克）
麻油.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 素肘子切成 2 厘米见方的块，鸡蛋加盐、干细豆粉兑成蛋糊。葱白切成 5 厘米长的段，再切成开花葱。精盐炒香加花椒粉成椒盐，甜酱加糖、麻油等调成味碟。

2. 炒锅烧热，注入清油，烧至七成热，将素肘子块滚上蛋糊，逐一入锅炸至金黄酥时捞出，带味碟、椒盐入席。

### 〔工艺关键〕

素肘子制法：土豆 600 克，酵面团 10 克，鸡蛋 3 个，食油 120 克，味精 1 克，胡椒粉 0.3 克，盐适量，豆粉 20 克。选用个大土豆（萝卜亦可）去皮后，下锅煮，初熟即捞出晾干水气，切成 2.5 厘米见方的块。用一大凹圆盘，将酵面摊开约 0.3 厘米厚，铺于盘内，取土豆块均匀粘贴在酵面上，镶成直径约 15 厘米的圆形。将鸡蛋打入碗内，加豆粉、味精、胡椒粉、适量盐，兑成汁，涂在土豆间的缝隙内和土豆表面上，使周围粘稳。然后下油锅（油温掌握在七成左右），先炸酵面的一面，炸至金黄色，即成肘子形猪肉。

### 〔风味特点〕

形似猪肘，外焦里嫩，有椒盐香味，佐酒最宜。

## 水煮肉片

### 〔主料辅料〕

熟面筋.....300 克	豆瓣酱.....25 克
芹菜.....100 克	精盐.....3 克
豌豆苗.....75 克	酱油.....20 克
干辣椒.....5 个	味精.....1 克
花椒.....1 克	素汤.....400 克
水淀粉.....50 克	花生油.....150 克

### 〔烹制方法〕

1. 面筋切成大片，加入精盐 0.5 克、味精 0.5 克、水淀粉 5 克，抓拌均匀，制成“肉片”。
2. 豆瓣用刀剁碎。豌豆苗洗净，蒜苗、芹菜洗净切成寸段。
3. 锅置火上，加入油烧热。将花椒、辣椒炸成焦黄色捞出，用力剁成碎末待用。
4. 原锅洗净置火上，加入油 40 克烧热，下入蒜苗、芹菜，煸炒至断生后捞出。锅内再加入油 50 克，烧至五成热时，下入豆瓣酱煸炒，待炒出红油后，加入素汤、酱油、精盐，烧沸后下入“肉片”，待肉片入味后，下入豌豆苗、蒜苗、芹菜，然后用味精调味均匀，盛入汤碗内，撒上花椒、辣椒末。
5. 原锅洗净置火上，加入油 50 克烧沸，浇在汤碗花椒、辣椒末上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 炸花椒、辣椒时，火力不要过大，以免炸糊影响成菜色泽。
2. 芹菜、蒜苗、豌豆类可用元白菜叶代之，将元白菜撕成大片，一同下入锅内烧至入味，盖在肉片上面风味尤佳。

### 〔风味特点〕

1. 水煮肉片为四川名菜之一，因肉片未经划油，以水煮熟故名水煮肉片。
2. 上菜肉嫩菜鲜，汤红油亮，麻辣味浓，最宜下饭，为冬令美食之一。

## 合川肉片

### 〔主料辅料〕

茄子.....250 克	兰片.....5 克
鸡蛋.....1 个	木耳.....3 克
豆粉.....6 克	糖.....20 克
姜.....5 克	酱抽.....5 克
葱.....5 克	醋.....25 克
蒜.....5 克	素汤.....50 克
盐.....3 克	菜油.....1000 克
味精.....2 克	(约耗 150 克)
胡椒.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 姜、蒜切指甲片。葱切马耳形。兰片切成薄片。木耳洗净去蒂。茄子横切两截，选用前一部分，去皮切成长 8 厘米、宽 3.5 厘米、厚 0.3 厘米的片，拌上鸡蛋和豆粉调成的蛋糊，入油锅中炸黄酥后捞出。

2. 锅中留底油，下姜蒜片略煸，立即下上述各种调料，加水豆粉兑成的糖醋汁，急速放入炸好的肉片，炒转后下葱、木耳、兰片，翻锅颠匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 茄子制肉法：长茄子 500 克，米粉 10 克，豆粉 16 克，面粉 12 克，鸡蛋 3 个，食油 150 克，盐 5 克。茄子选用蒂的上半节，用刀切成 6.5 厘米的长方块。将鸡蛋打入盆内，加米粉、面粉、豆粉、适量盐和水，调匀呈糊状，然后，放入茄子拌和均匀，下油锅（油温掌握在七成热），炸至金黄色，即成猪肉。

2. 此素肉还可制作江津肉片、锅烧肉等素菜。

### 〔风味特点〕

“合川肉片”是四川合川县的传统名菜。原用猪腿尖肉切片，裹全蛋淀粉，下油锅中两面煎黄后，再加调配料烹制而成。此菜素菜素做，颜色金黄，外酥内嫩，咸鲜酸甜，鲜香可口。

## 攒丝杂烩

### 〔主料辅料〕

素酥肉.....100 克	鲜菜.....50 克
素火腿.....50 克	冬菇.....50 克
冬笋.....50 克	胡椒.....0.3 克
鸡蛋.....1 个	白糖.....5 克
腐竹.....50 克	水豆粉.....10 克
黄花.....20 克	香油.....5 克
盐.....3 克	素汤.....10 克
味精.....1.5 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.素酥肉、素火腿、鲜菜、冬菇（留一个不切）冬笋、腐竹（水发后）均切成筷子条。鸡蛋摊成蛋皮切丝。黄花挽结。
- 2.以上各丝定碗，加盐、糖、味精、胡椒、汤等，入笼蒸软，取出翻扣于大圆盘中。
- 3.锅中下好汤、盐、糖、味精、胡椒、吃好味，勾玻璃芡，淋于杂烩上，滴上香油即成。

### 〔工艺关键〕

素酥肉制法：牛皮菜 500 克，米粉 12 克，豆粉 12 克，面粉 10 克，鸡蛋 2 个，食抽 100 克，盐 5 克。牛皮菜洗净，除去叶，装入蒸笼蒸至熟，取出晾干水气，用刀切成 6.5 厘米长的段。将鸡蛋打入盆内，加米粉、豆粉、面粉、适量盐和水，调匀呈糊状，然后将牛皮菜放入拌匀，逐块下油锅（油温掌握在七成热以上）炸至金黄色，即成酥肉。

### 〔风味特点〕

“攒丝杂烩”是四川传统风味，原系荤菜、以肚丝、肉丝、鸡丝、笋丝成菜。本品荤菜素做，口感多样。



## 糖醋排骨

### 〔主料辅料〕

嫩藕.....400 克	味精.....1 克
面粉.....100 克	精盐.....7 克
柿子椒.....10 克	白糖.....40 克
木耳.....40 克	酱油.....10 克
醋.....10 克	鲜汤.....50 克
水淀粉.....10 克	花生油.....1000 克
发酵粉.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 嫩藕洗净，去皮、切成菱形条状，加入精盐 5 克拌匀，待藕出汤后搋去水分。

2. 木耳和柿子椒洗净切成方丁。面粉加入精盐、味精、发酵粉，用清水调成面糊。

3. 炒锅洗净置火上，倒入花生油烧至八成热，将藕片上面糊，然后逐块下入油中炸。炸至金黄时捞出，控干油待用。

4. 炒锅留底油，下入柿子椒丁煸炒后，下入木耳、酱油、白糖、鲜汤，烧沸后加入醋，用水淀粉勾芡，淋入熟油，再将炸好的藕块下入锅内，翻拌均匀，起锅即可装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 藕片挂糊后，投入油锅中应用手勺勤搅动，可使原料上色均

2. 勾芡之前，先调好口味。如果勾芡后再调口味，为时已晚。

### 〔风味特点〕

色泽红润，酸甜脆嫩。

## 烟熏排骨

### 〔主料辅料〕

生面筋.....300 克	五香粉.....2 克
鲜藕.....300 克	糖.....5 克
鸡蛋.....2 个	味精.....1.5 克
豆粉.....25 克	菜油.....1000 克
麻油.....10 克	(约耗 100 克)
盐.....3 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将面筋、鲜藕、蛋、豆粉及各种调料一并和匀，入油锅中炸至金黄酥香捞出，即成素排骨。
2. 柏枝着火，将炸好的排骨用网筛盛好，放在燃烧的柏枝上，熏出香味，取出刷上麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 素排骨制法：鲜藕 500 克，生面筋 150 克，鸡蛋 1 个，食油 100 克，豆粉 20 克，盐 10 克。鲜藕洗净，用刀顺长切去边缘，成长四棱形，再顺切成“一字条”（作“骨头”用）。将鸡蛋打散，加入豆粉、盐适量，调匀成糊状，均匀地涂抹在藕条上，然后逐一将生面筋搓成条包裹在藕条上。逐条下油锅（油温掌握在七成左右）炸至金黄色，即成排骨。

2. 此素排骨还可制作糖醋排骨、椒盐排骨、烟熏排骨、圆笼玉簪等菜。

### 〔风味特点〕

以素托荤，形似排骨，外焦里嫩，烟香浓郁。

## 鱼香肉丝

### 〔主料辅料〕

素肉丝.....	400 克	酱油.....	3 克
泡辣椒.....	5 个	辣椒粉.....	5 克
姜末.....	3 克	味精.....	1 克
蒜末.....	3 克	糖.....	10 豆
葱末.....	5 克	水淀粉.....	5 克
醋.....	5 克	花生油.....	50 克
盐.....	1 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将泡辣椒切成碎末备用。
2. 兑汁：小碗内加入姜末、葱末、蒜末、精盐、白糖、醋、酱油、水淀粉，调和均匀备用。
3. 锅洗净后置火上烧热，加入花生油烧至六成热，煸炒泡辣椒待出红油后，撒入辣椒粉，放入肉丝煸炒。菜肴将熟时，把小碗内兑好的汁倒入锅内翻拌均匀，淋入明油即可装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 煸炒泡辣椒，火力不要太旺，以免辣椒炒糊，产生异味。
2. 素肉丝的制法：用料为豆腐皮、花生油、盐、淀粉。将豆腐皮用温水泡胀发软，搥成薄片，再改刀切成细丝，并用沸水焯烫除去异味加入盐和淀粉拌匀，即成“肉丝”。

### 〔风味特点〕

此菜效仿四川名菜“鱼香肉丝”，其辣、甜、酸、咸四味俱全，葱、姜、蒜味突出，足显“鱼香”本色。

## 芹黄肉丝

### 〔主料辅料〕

芹黄.....150 克	白酱油.....5 克
素肉丝.....300 克	水豆粉.....5 克
菜油.....100 克	汤.....100 克
精盐.....2 克	姜.....5 克
糖.....5 克	蒜.....5 克
味精.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 芹黄切寸节。姜蒜均切细丝。盐、糖、酱油、味精、汤、水豆粉兑成芡汁。

2. 炒锅入油，烧至七成热，下素肉丝、姜蒜丝共炒，再勾芡汁，翻转起锅，入盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 素肉丝制法：豆筋 300 克，水豆粉 15 克，食油 100 克，盐 5 克。将豆筋用水浸泡，直至充分胀发，然后把豆筋层层剥成薄片，用刀切成粗细均匀的丝。开水烧沸，下豆筋煮，以去其生异味，捞起晾干水气，加适量盐，用水豆粉拌匀。炒锅下油烧至七成热，豆筋丝下锅急火短炒，即成肉丝。

2. 此素肉丝还可制作鱼香肉丝、芹黄肉丝、家常肉丝等菜。

### 〔风味特点〕

此品为川味冬令名肴，肉丝鲜美，芹黄清脆，红黄相间，咸鲜回甜。

## 红油耳丝

### 〔主料辅料〕

冬菇.....150 克	白酱油.....1.5 克
核桃仁.....100 克	麻抽.....10 克
藕粉.....100 克	红油.....15 克
鸡蛋.....1 个	白糖.....1.8 克
胡椒粉.....1.5 克	五香粉.....2 克
味精.....1.4 克	蒜颗.....5 克
精盐.....1.6 克	

### 〔烹制方法〕

1. 藕粉、鸡蛋（取清）成糊，做成猪耳状。冬菇、桃仁加味料煮上味。
2. 将制好的猪耳切丝，拌和麻油、蒜颗、白酱油、味精、白糖、红油，即可入席。

### 〔工艺关键〕

1. 藕粉制肉法：藕粉 100 克，核桃仁 100 克，冬菇 150 克，鸡蛋清 1 个，胡椒粉 0.1 克，五香粉 0.5 克，花椒粉 0.2 克，味精 1 克，白酱油 3 克，小磨麻油 50 克，盐适量。将核桃仁用开水泡一下，撕去皮。冬菇（选用朵大色黄）洗去泥沙，去柄发胀。冬菇、核桃仁下锅，加清水、胡椒粉、五香粉、花椒粉、味精、白酱油、盐适量，煮至上味，捞起沥于水气。藕粉和鸡蛋清调制成糊状。然后，将冬菇摊抻，有柄的一面涂上藕粉糊，铺上一层核桃米，同样将冬菇有柄一面涂上糊，盖在桃米上，放入蒸笼蒸煮。取出用木板压平，冷却后刷上麻油即成猪耳朵。

2. 藕粉制肉，还可制作红油耳丝、腌顺风耳、怪味顺风、麻酱顺风等菜。

### 〔风味特点〕

耳丝清脆，红润油亮，冷盆入席，四季皆宜。

## 辣子肉丁

### 〔主料辅料〕

地力.....150 克	盐.....5 克
素肉丁.....300 克	糖.....5 克
菜油.....100 克	味精.....2 克
泡红椒.....15 克	醋.....5 克
姜.....3 克	水豆粉.....25 克
蒜.....3 克	汤.....30 克
葱.....10 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.地力切 1 厘米见方的丁。泡红椒去蒂铡茸。葱切寸节。姜蒜切指甲片。糖、盐、醋、味精、汤、水豆粉等兑成汁。
- 2.炒锅入油，烧至七成热，下素肉丁、泡红椒、地力、姜蒜片、葱节，稍炒。下汁芡，翻转均匀，起锅入盘。

### 〔工艺关键〕

- 1.素肉制法：熟面筋 400 克，水豆粉 20 克，菜油 100 克，盐适量。用刀将熟面筋切成小丁（1.3 厘米见方），或切成薄片或丝状，下锅煮沸（约 1 分钟），捞起挤干水分，码适量盐，加水豆粉拌匀。炒锅下食抽，油烧至七成热，面筋下锅急火短炒，即成肉丁、肉片、肉丝。
- 2.此素肉还可制作宫爆肉丁、锅巴肉片等名菜。

### 〔风味特点〕

肉丁软嫩，地力鲜脆，红白相间，咸鲜微辣，家常风味。

## 响铃肉片

### 〔主料辅料〕

抄手皮.....20 张	酱油.....25 克
面筋.....10 克	鸡蛋.....1 个
豆腐干.....20 克	干豆汤.....2 克
白糖.....10 克	精盐.....2 克
蒜片.....5 克	味精.....1 克
姜片.....5 克	胡椒粉.....1 克
葱白.....15 克	干淀粉.....50 克
水发笋干.....100 克	水淀粉.....50 克
莲花白.....100 克	鲜汤.....30 克
水发玉兰片.....70 克	花生油.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将面筋、玉兰片、莲花白切成片，笋干、豆腐干、姜切成碎末，加入精盐、味精、干淀粉和蛋清，调拌成馅。
2. 将调拌好的馅用抄手皮包上，制成“抄手”。将酱油、盐、味精、糖、姜片、蒜片、胡椒粉、水淀粉及鲜汤兑成汁备用。
3. 铁锅置火上，放入花生油，烧至六成热，下入“抄手”炸至黄色时捞出，装入大碗内，浇入热油 25 克。
4. 锅内留底油，下入葱白煸出香味后，将面筋、玉兰片、莲花白下入炒熟，然后喷入兑好的汁，翻拌均匀，与抄手同时上桌，并将炒好的卤汁淋于抄手上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烹制卤汁时，汤汁不宜过稠，宜用“玻璃芡”。
2. 炸抄手时，油温不宜过高，否则外焦里生。

### 〔风味特点〕

1. 本菜乃四川新都宝光寺的素菜佳肴，其特点是：抄手酥香。汤鲜味美，热汤浇于抄手之上发出响声，故曰“响铃”。
2. 四川的抄手，即北方的馄饨，广州的云吞，长江中游一带则称为“包面”。

## 蚂蚁上树

### 〔主料辅料〕

粉丝.....150 克	郫县豆瓣酱.....25 克
熟面筋.....250 克	豆豉.....10 克
蒜末.....5 克	酱油.....30 克
姜末.....5 克	汤.....100 克
精盐.....3 克	花生油.....500 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将面筋切成米粒大小的粒。粉丝用温水洗净发开，晾干水分。豆瓣酱切成碎末备用。

2. 炒锅置火上烧热，倒入花生油，烧至六成热，将粉丝下入锅内炸起，捞出备用。

3. 锅内留底油，将面筋米下入锅内，将水煸干至酥时出锅，装入盘内备用。

4. 锅洗净置火上，下入油 50 克烧热，下入豆瓣、豆豉，炒出香味后，再下入姜末、蒜末、粉丝及汤，烧沸后改小火烧，待粉丝回软、汤汁将干时，下入面筋米、酱油、精盐、味精，翻匀数次，将调料翻拌均匀。即可起锅装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 油炸粉丝时，油温不可过高，控制在六、七成热为佳。见锅内粉丝蓬起即可捞出，切不可炸过火。

2. 煸炒豆瓣辣酱要用中等火力，以炒出辣椒中的红油为佳。

3. 煸炒面筋也要中等火力，要将面筋中的水分煸干，用漏勺磕时以发出响声为佳。

### 〔风味特点〕

1. 本菜以形取名，蚂蚁为面筋米，树为粉丝，形象逼真。

2. 本菜粉丝油亮，柔软滑嫩，面筋酥香，风味别致，为素菜的上品。



## 咕噜肉

### 〔主料辅料〕

烤麸.....250 克	干淀粉.....100 克
胡萝卜.....25 克	精盐.....5 克
青椒.....25 克	味精.....5 克
鲜笋.....25 克	醋.....15 克
白糖.....30 克	料酒.....3 克
番茄酱.....25 克	葱末.....2 克
鲜汤.....50 克	姜末.....2 克
水淀粉.....5 克	花生油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将烤麸切成小方块，用沸水焯烫，然后用冷水冲洗，搥干水分，加入精盐、姜末、葱末、味精、料酒，调拌均匀，使烤麸入味，即制成“素肉块”。

2. 将青椒、胡萝卜、笋切成小方丁。又将胡萝卜丁和笋丁用沸水焯烫制熟备用。

3. 在 50 克干淀粉中加入精盐、味精用清水调成糊状，再将“素肉块”挂糊。

4. 炒锅洗净，下入花生油，烧至四成热，将挂糊的素肉滚上一层干淀粉，用手捏紧，下入油锅中炸至金黄色捞出。待油温升至八成热时，再将素肉冲炸一遍捞出。

5. 将炒锅中的余油倒出，留底油加入番茄酱煸炒，熟后加入鲜汤、盐、糖、味精、醋，随后下胡萝卜丁、笋丁、青椒丁煸炒。待汤汁烧沸后，用水淀粉勾芡，淋入热油，将素肉块倒入，翻拌均匀，即装盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 烤麸切块要大小均匀一致。

2. 油炸素肉以两次为佳。第一次油温不宜过高，第二次冲炸时必须待油温升高后方可下入，以达到外酥脆、内软嫩的口感。

### 〔风味特点〕

色泽鲜红，酸甜适口。

## 烧狮子头

### 〔主料辅料〕

豆腐.....	400 克	白糖.....	10 克
胡萝卜.....	50 克	味精.....	2 克
水发玉兰片...	100 克	葱末.....	5 克
水发木耳.....	50 克	姜末.....	5 克
油菜心.....	50 克	香油.....	5 克
粉丝.....	50 克	水淀粉.....	50 克
面粉.....	50 克	清汤.....	500 克
酱油.....	25 克	花生油.....	1500 克
精盐.....	10 克		

### 〔烹制方法〕

- 1.胡萝卜、玉兰片、木耳洗净，均切成丝。
- 2.豆腐碾成泥。粉丝油炸之后，用手搓碎，油菜心焯水备用。
- 3.将豆腐泥、胡萝卜丝、玉兰片丝、粉丝、精盐、味精、葱末、姜末、香油、面粉、素汤调合在一起，制成四个大丸子。
- 4.锅洗净上火，加入花生油烧热，将丸子下入锅内用中火稍炸，炸成外皮呈金黄色时捞出，沥尽油。
- 5.将丸子放入大碗内，加清汤、精盐、酱油、白糖、料酒、木耳，调好口味，上展蒸透，熟后取出，沥去原汤，加菜心再烧，入味后，用水淀粉勾“玻璃芡”，淋上香抽即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.蒸狮子头时，火力不要太大，要小火小气慢蒸，以防狮子头蒸碎。
- 2.勾芡时以芡汁流动明亮为佳。

### 〔风味特点〕

本菜因丸子大而有刺，形似狮子头而得名。

## 炸猪排

### 〔主料辅料〕

烤麸.....150 克	山药.....100 克
油焖竹笋.....6 块	精盐.....2 克
味精.....2 克	水淀粉.....10 克
胡椒粉.....2 克	番茄酱.....10 克
辣酱油.....10 克	醋.....5 克
咸面包.....50 克	白糖.....10 克
面粉.....60 克	花生油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将烤麸切成绿豆大的丁装入碗内。山药洗净，上笼蒸熟，去掉外皮，用刀背碾成泥，然后放入盛烤麸的碗内，加入精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、面粉调拌均匀，制成“猪排”用料。

2. 咸面包揉成末放入一大盘内。逐块将“猪排”两面均匀地粘上面包末，用手轻压成二分厚的猪排，再将油焖笋分别插在“猪排”的两端，形似“猪骨”。

3. 炒锅洗净置火上，倒入花生油，烧至六成热时，将“猪排”逐块放入油锅内炸至“猪排”漂起，颜色呈金黄色时捞出，沥尽油，用刀斩成三分宽的长条，按原来的“猪排”形状装入盘中。

4. 番茄酱入锅内煸炒，加入精盐、白糖、醋、汤、味精，待汤汁浓稠时装入小碟内，随辣酱油和“猪排”一同上桌蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. 制“猪排”时，厚薄要基本一致，以便在炸时成熟一致。

2. 炸制“猪排”时，要勤翻动，使之上色均匀。

### 〔风味特点〕

此菜形似猪排，色泽金黄，外酥里嫩。蘸食番茄酱酸甜适口，蘸食辣酱油咸鲜微辣，风味皆佳。

## 中国名菜素斋风味

## 九转肥肠

### 〔主料辅料〕

面筋.....400 克	酱油.....25 克
白糖.....100 克	醋.....15 克
精盐.....3 克	料酒.....15 克
胡椒粉.....2 克	姜汁.....15 克
味精.....2 克	素汤.....150 克
香油.....10 克	香油.....2 克
花生油.....500 克	

### 〔烹制方法〕

1. 面筋拍成一分厚的片，改刀切成一寸宽的长条。在擀面杖表面涂油，将面筋缠绕在杖上，放置约五分钟后，入沸水锅内煮，待水再沸后，改成小火继续煮五分钟，捞出放入凉水中，轻轻取下面筋，即成“肥肠”。

2. 原锅烧沸，将“肥肠”再次入锅焯烫，捞出沥干水分，放入酱油盆内，并在盆内撒上少许面粉。

3. 铁锅洗净置火上，放入花生油烧至六成热，将“肥肠”放入锅内炸至浅黄色捞出，沥尽油，切成 5 分长的段。

4. 原锅留底油，放入白糖，用手勺不断翻炒，炒至金黄色时。将“肥肠”倒入锅内搅拌均匀，然后加入酱油、白糖、料酒、姜汁、醋、精盐、素汤，烧沸后，将锅移至小火烧 10 分钟左右，见锅中汤汁变浓稠时，撒上胡椒粉，颠翻数次，淋入香油，装入盘内，撒上香菜末，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 面筋缠擀面杖时，要由上至下均匀缠紧，不可松散。

2. 炒糖色时，火力不要过大，并不停翻炒，待见糖色呈金黄色时即可，切不可炒过火而有焦糊味。

3. “肥肠”煮后入酱油盆中，酱油用量要少，以免上色过深。

### 〔风味特点〕

1. 此菜仿照山东名菜“九转肥肠”而烹制，颜色和形状酷似真的肥肠，有以假乱真的效果。

2. 菜色红润，质地软嫩，香、甜、酸、辣、咸五味俱全，美味适口，风味尤佳。

## 干煸牛肉丝

### 〔主料辅料〕

水面筋.....20 克	芹菜.....100 克
姜丝.....5 克	豆瓣酱.....15 克
辣椒粉.....5 克	花椒粉.....3 克
酱油.....10 克	白糖.....7 克
精盐.....2 克	料酒.....15 克
味精.....2 克	香油.....50 克

### （烹制方法）

1. 将面筋切成一分厚的薄片，再切成细丝，放入沸水煮二分钟捞出，再入清水浸泡片刻，挤干水分待用。
2. 芹菜洗净，撕去老筋切成寸段。豆瓣酱斩碎。
3. 炒锅洗净置火上，放入香油 50 克，烧至六成熟时，放入面筋丝煸炒，加入精盐，继续煸炒至面筋丝呈浅黄色，再加入豆瓣酱。辣椒粉，在锅内翻拌均匀，然后加入白糖、酱油、料酒、芹菜、姜丝。味精，翻拌均匀后，撒上花椒粉即可装盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 芹菜应选择较嫩的部位。
2. 煸炒面筋丝时，应快速翻炒以防粘锅，并注意上色均匀。
3. 下入豆瓣酱和辣椒粉后，以炒出红油为佳。

### （风味特点）

此菜是效仿四川名菜“干煸牛肉丝”而制做的，面筋丝呈牛肉丝的酱红色，芹菜嫩绿鲜香，麻、辣、咸、鲜、香、甜，六味俱全，下饭佐酒皆宜。

## 糟猪爪

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....15 张	水发香菇.....50 克
冬笋片.....100 克	熟栗子肉.....50 克
花生酱.....20 克	糟酒.....50 克
酱油.....10 克	黄酒.....25 克
糖.....3 克	鲜汤.....250 克
盐.....4 克	生姜.....5 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 豆腐衣回软后，撕去硬边，洗净、沥干水分，每 3 张叠为一叠。香菇去蒂切成丝。栗子煮熟后剥壳，切成片。

2. 炒锅上火，加油 50 克，烧至七成热，下香菇、栗子、笋片煸炒，加盐、味精和花生酱拌匀成馅心。

3. 锅中加酱油、糖、味精和水 500 克，一起煮开、晾凉。将叠好的腐皮放在汤中浸一下，放入炒好的馅心，包卷成猪蹄形状，然后用纱布包好，用绳缠紧，上笼蒸 1 个小时，冷却后解开纱布。

4. 炒锅上火，加油 500 克，烧至八成热，下猪蹄油炸，至表层腐皮脆硬，色泽金黄，捞出沥净油。放在调制好的糟卤中浸半小时，捞出改刀成片，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 糟卤制法：鲜汤加拍碎的生姜烧开，加盐、糖和味精，晾冷后注入糟酒和黄酒，即成糟卤。

2. 腐衣包卷馅料要紧实，经蒸炸之后能连成一体，形象更为逼真。

3. 炸时油温要高一些，炸的时间不能长。

4. 糟酒可用太仓糟酒或老大同糟酒。如无糟酒，可用香糟加水过滤取汁，代替糟酒使用，香味也很浓郁。

### 〔风味特点〕

1. 糟是用香糟或糟酒来腌制原料，使菜肴具有浓郁的糟香。用来糟制的原料大体有两类，一类是带皮或软骨的动物料，如猪蹄、鸡爪等；另一类是新鲜的素菜。前者具有皮脆肉嫩的特色，后者具有爽脆的质感和浓郁的糟味。素的糟猪爪只是形象，它用豆腐衣包裹冬笋、香菇和栗子蒸炸之后，再浸在糟卤中即成。

2. 软中略硬韧，糟香浓郁，有皮有肉，外观形似猪蹄，除糟味外，还有花生酱特有的香味。

## 素肉松

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....1 张      味精.....1 克  
盐.....2 克

### 〔烹制方法〕

1.豆腐衣包以湿布，放置 10 分钟，豆腐衣即可回软，摊开后用布揩净表面的脏物。然后用刀切成极细的丝。丝的长短，一般偏长一些为好。盐和味精加开水少许化开。

2.炒锅上火，加抽 300 克，烧至五成热，将豆腐衣丝抖散着放入，油炸约 10 秒种，见油面渐趋平静，即捞出，摊放盘中。乘热洒上盐水。

### 〔工艺关键〕

1.豆腐衣不可洒水使之还软，过湿之后难以切丝。

2.切丝应越细越好，切丝的刀要快而薄，切出的丝要匀。

3.油炸最见功力，油要略宽，油温不能过高，下料后要抖散，才能炸得透。见油面稍静，马上捞出，否则就可能枯焦。

4.炸好后要沥干油。洒盐水要细而匀，洒入的水不能多，多则易烂。豆腐衣洒上水后，一方面得到了鲜咸味，另一方面正好使腐衣丝的脆度减弱，变得柔软，口感更似肉松。

### 〔风味特点〕

1.松类菜肴有许多，如肉松、鱼松、豆腐松、土豆松、菜松、蛋松等。松的概念凡是将原料处理成细小形状，经加热使之脱水，成品质地柔软，外观蓬松。从烹调来说，它属于冷菜制作中的脱水类，脱水方法主要有油炸和煸炒两种。素肉松是用豆腐衣切成极细的丝，放油中炸，使之脱水变脆变松，外观形似肉松而得名。也属干素菜荤制的菜例。

2.色泽米黄，蓬松绵软，味道鲜咸。可直接食用，也可用作其他菜肴的围边。



## 荷叶肉

### 〔主料辅料〕

熟面筋.....250 克	鲜荷叶.....3 张
大米.....100 克	八角末.....0.2 克
桂皮末.....0.2 克	味精.....2.5 克
姜末.....1 克	白汤.....250 克
酱油.....100 克	芝麻油.....500 克
白糖.....25 克	（约耗 100 克）
甜面酱.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 大米淘净，磨成米粉，炒锅上微火，炒成焦黄色。熟面筋切成长 6 厘米、宽 0.6 厘米、厚 3.5 厘米的条，黄口条，挤干水分，放入酱油 60 克中拌匀浸腌，然后取出略挤，脱去部分水分，入热油中炸成浅黄色。

2. 炒勺入芝麻油 25 克，烧至七成热，下入姜末炸出香味，再下酱油 40 克、白糖 25 克、味精 2.5 克、白汤和面筋条。待烧开后。移在微火上<sup>火靠</sup>透，倒在碗中，掺入炒好的米粉、桂皮末、八角末、甜面酱、芝麻油 25 克拌匀，上展蒸透取出。

3. 鲜荷叶去蒂洗净，用刀在每张荷叶中间划一十字，分成四块，再用开水烫洗一下。每块荷叶（绿面朝下）包一条面筋，码在盘中，上展蒸约 20 分钟取出，原包摆在盘内即成。

### 〔工艺关键〕

<sup>火靠</sup>面筋条，要基本懈干水分，再裹米粉和调料，用荷叶包严，旺火气足，蒸 20 分钟即成。

### 〔风味特点〕

此品为北京风味素菜。以熟面筋为主料，切条再经炸、<sup>火靠</sup>入味，伴以炒好的大米粉，蒸后以荷叶包之再蒸制而成。与荤菜荷叶肉形似，质地绵软，有炒米粉和鲜荷叶的香味。

## 软炸腰花

### 〔主料辅料〕

熟面筋.....200 克	鸡蛋.....4 个
八角.....2 瓣	酱油.....50 克
小茴香.....1.5 克	白糖.....25 克
桂皮.....1 克	白汤.....250 克
丁香.....1 克	味精.....2.5 克
姜末.....1.5 克	香油.....500 克
面粉.....50 克	(约耗 125 克)
湿淀粉.....20 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将熟面筋压成 1.5 厘米厚的大片，切成 4 块，放在八成热的香油中，炸成金黄色。炒勺内留香油 25 克，烧至七成热，放入姜末、面筋块、酱油、白汤、味精、白糖；再将八角、桂皮、小茴香、丁香。用净布包好，同时放入勺内，用微火将汤汁火靠干，倒出晾凉。

2. 将火靠好的面筋剖上 0.3 厘米宽的十字花刀，再切成长 3.6 厘米长、1.2 厘米宽的条，即为“腰花”。将面粉撒在“腰花”上抖散。把鸡蛋磕在碗中，加入湿淀粉、余下的面粉和清水 50 克，搅成稀糊。

3. 炒勺内放入芝麻油，在旺火上烧至四成热，将“腰花”沾上稀糊，放在油中炸成浅黄色即成。

### 〔工艺关键〕

宜用全蛋糊，又称软炸糊，多用于软炸或锅烧，炸后烧、煮、蒸亦可，最佳兑制比例是：面粉 150 克、全蛋 100 克、淀粉 50 克、清水 25 克。

### 〔风味特点〕

此品为北京风味素菜。以熟面筋为主料，切块炸后剖花刀，巧制成猪腰花状，粘上鸡蛋糊炸制而成。成菜形色美观，外焦里嫩，有浓郁的五香味。食时蘸以花椒盐，更为香美。

## 清汤肚片

### 〔主料辅料〕

面粉.....2000 克	胡萝卜.....2 片
净冬笋.....100 克	精盐.....22 克
水发冬菇.....20 克	味精.....12 克
净荸荠.....25 克	芝麻油.....2.5 克
豌豆.....25 克	花生油.....500 克
白萝卜.....1 条	(约耗 35 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将面粉与适量的清水搅拌，揉成面团，发酵 1.5 小时后，放入清水盆内，用于不断揉搓，洗去粉浆，水浑时，换清水，反复揉洗，直至面团无粉浆可出时取出，即成生面筋。精盐 10 克、味精 5 克加清水少许和成汁，放入生面筋，搅拌均匀。

2. 选用 21 厘米长、中段直径约 4.5 厘米的白萝卜一条，洗净揩干，拦腰切成两段，再把制好的生面筋分成两份，分别裹在白萝卜段上，包制成素猪肚 2 个。

3. 豌豆洗净，冬笋、冬菇、荸荠均切成片，胡萝卜片刻花形，一并放入沸水锅煮熟捞出。

4. 炒锅置中火，下入花生油，烧至六成熟，将制好的素猪肚下锅翻炸 7 分钟，呈金黄色时倒进漏勺沥去油，稍凉后逐个直剖成两块，去掉萝卜，每块再切成两块，再分别用斜刀片成 4.5 厘米长、1.5 厘米宽的素肚片。

5. 炒锅置旺火，注入清水 750 克，煮沸后放入素猪肚片、冬笋、香菇和荸荠片，下精盐 11.5 克、味精 7.5 克，最后放入豌豆，再煮沸后装入汤碗，摆入胡萝卜花，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

索汤调制：原料为：黄豆（或黄豆芽）、口蘑、盐、胡椒面、料酒（少许）、味精。将黄豆、口蘑洗净，加入清水（一般为 1000 克黄豆、250 克口蘑、加 10 千克水），用汤锅煮或装入容器上蒸锅蒸。蒸煮约 40—60 分钟，滤掉原料，即成清汤。用葱、姜煸锅，下入黄豆（黄豆芽），然后冲入清汤，加入味精、盐、胡椒面、料酒（少许）再煮 15 分钟，即为浓汤（鲜汤）。

### 〔风味特点〕

此品为福建风味素菜。用面粉先制成面筋，再加调料拌匀，裹上白萝卜段，制成素猪肚，炸后去掉萝卜切片，和冬笋、香菇等配料煮沸，盛入汤碗中即成。菜品汤色清澈，素肚片鲜嫩，咸鲜味香。

## 南煎丸子

### 〔主料辅料〕

生面筋.....100 克	鲜藕.....100 克
山药.....150 克	芝麻饼.....25 克
鸡蛋.....1 个	面粉.....50 克
花椒盐.....1.5 克	味精.....3 克
酱油.....15 克	白糖.....1 克
姜末.....2 克	芝麻油.....500 克
湿淀粉.....10 克	(约耗 125 克)

### 〔烹制方法〕

1. 生面筋切成条，在开水中煮约 10 分钟捞出，剁成碎末。芝麻饼擀碎。鲜藕洗净用竹礅床擦成丝，再剁成泥。山药洗净去皮。用滚刀法切成菱角块。

2. 炒勺放芝麻油 25 克，在旺火上烧至七成热，下入面筋末煸成黄色，倒在大碗中，加入鸡蛋、花椒盐、芝麻饼末、藕泥、面粉、味精 1.5 克、姜末 1 克，搅拌均匀，用手挤成直径约 3 厘米的丸子 12 个。然后，用六成热的芝麻油 50 克把丸子煎成焦黄色，取出摆在大碗中。

3. 炒勺放芝麻油 500 克，置旺火上烧至八成热，下入山药块，炸成金黄色，倒入漏勺中沥去油。炒勺回旺火，放入白汤 100 克、酱油 5 克、白糖 0.5 克和炸好的山药，煮入味后捞出，码在大碗中的丸子上面，再倒入汤汁，上展蒸约 20 分钟取出，连汤扣入盘中。

4. 炒勺内放入芝麻油 25 克，在旺火上烧热，下入姜末 1 克，把汤汁滗入勺内，再加入白汤 100 克、白糖 0.5 克、味精 1.5 克、酱油 10 克。汤烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油 15 克，浇在丸子上即成。

### 〔工艺关键〕

先用平盘 1 只，抹上底袖，将丸子挨个挤在盘中，要紧密相连，煎时滑入油锅，一面煎黄，大翻勺，再煎黄另一面。可用手勺稍压，使丸子连接成一大块，形整而下散，出锅装在汤碗中，浇汤汁后蒸熟。

### 〔风味特点〕

此品为北京风味素菜。以生面筋为主料，剁成碎末，加藕泥等配料，制成丸子煎黄，加炸好的山药块，蒸后勾芡而成。光泽油亮，软嫩鲜香，形似“南煎丸子”，以素托荤而名。

## 四喜肉圆

（主料辅料）

胡萝卜.....80 克	葱.....5 克
白萝卜.....80 克	红酱油.....20 克
土豆.....80 克	盐.....5 克
红苕.....80 克	水豆粉.....25 克
嫩豆腐.....200 克	菜心.....10 颗
姜.....5 克	糖.....5 克
胡椒.....1 克	素汤.....100 克
味精.....2 克	菜油.....1000 克
黄酒.....10 克	（约耗 100 克）
蛋.....2 个	

（烹制方法）1.胡萝卜、白萝卜、土豆、红苕等去皮，分别煮软成茸，加吊干水气的豆腐、鸡蛋、豆粉、盐，逐个做成直径为 12 厘米的扁圆子 4 只，入油锅中炸至金黄色待用。

2.姜拍破，葱挽结，入油锅炒出香味，加素汤、红酱油、糖、胡椒、味精、黄酒、菜心、圆子等。入味后捞出，菜心摆在盘中，呈放射状，再放上四个圆子，锅中汤汁勾二流芡，淋于圆子上即成。

（工艺关键）

做成四个大扁圆丸子，以喻意四喜。

（风味特点）

1.南宋流传四喜诗：“久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”至今脍炙人口。

2.素丸外焦里软，咸鲜可口，节庆上席，喻意吉利。

## 中国名菜素斋风味仿荤禽蛋类

## 素鸡

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....5 张	红糟.....0.5 克
姜.....1 片	味精.....1.5 克
白糖.....20 克	花生油.....500 克
白酱油.....20 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐皮用清水喷软，每张豆腐皮摊平后，重叠一起再卷紧，放在一块干净的布上包成圆棍形，用细麻绳捆紧。

2. 炒锅置旺火，下清水后，放入豆腐皮卷，煮 50 分钟取出，冷却后，解开细麻绳，去掉布，切成 1.5 厘米厚的片。3. 炒锅回旺火，下入花生油，烧至八成热，将豆腐皮片下锅过油半分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留底油 25 克，放回旺火上，下红糟、姜片煸炒一下，加点清水，再放下豆腐皮片，加入白酱油、白糖、味精，翻炒几下即成。

### 〔工艺关键〕

制作素鸡，油皮必须卷紧、捆紧，加水煮透，成品软中带韧，质味皆似鸡肉。

### 〔风味特点〕

此品为福建风味素菜。以豆腐皮作主料，卷成圆棍形，捆紧煮熟，切片过抽，加调料炒制而成，菜色暗红，形似鸡肉，软中有韧，味美醇香。

## 熏香素鸡

### （主料辅料）

百叶.....500 克	麻油.....3 克
酱油.....5 克	纯碱.....3 克
盐.....2 克	糖.....2.5 克
五香粉.....3 克	茶叶.....10 克
辣椒粉.....2 克	锯木屑.....半小碗
味精.....1 克	

### （烹制方法）

1. 百叶切成长宽各 25 厘米的大片，放在碱水中浸泡 15 分钟，见百叶表面有粘腻感，取出。每张平摊在砧板上。

2. 把酱油、盐、五香粉、辣椒粉、味精、麻油调在碗里，用一把刷子，蘸调料涂刷在百页表面，然后叠上一张，再刷一层。全部重叠后，卷筒状，外面用厚纱布包紧，再用较粗的麻绳缠绕捆扎紧实。

3. 锅内加水，放入素鸡坯，烧开后煮 30 分钟，取出，冷却后即成鸡，切成厚 1 厘米的大圆片。

4. 铁锅上火，加糖、木屑、茶叶，中间放上铁丝编成的网格，排放上素鸡，盖严锅盖，在小火上加热。见有烟气冒出，再继续加热 3 分钟，端锅离火，冷却后揭盖，在每片素鸡上刷一层麻油后，改刀装盘。

### （工艺关键）

1. 调料涂刷得均匀而薄，以防太咸或味道不均。

2. 线绳捆扎要紧实，这样才能使一张张的百页变成整块的素鸡。

3. 烟熏时火不能大，更不能中途揭盖察看，以防燃烧或出焦烟味，影响成品质量。

### （风味特点）

1. 熏香素鸡以百页为原料，成菜带有烟熏香味。在制作过程中，它巧妙地利用了从百页到素鸡由片状到整块的过程，掺入五香粉和其他佐料，使得制成的素鸡香味扑鼻，然后再熏制而成。

2. 素鸡呈淡茶色，烟香浓郁，口感柔软、咸鲜，香辣俱备，风味别致。



## 鸡卷

### （主料辅料）

豆腐皮.....2 张	番茄.....1 个
净冬笋.....125 克	面粉.....25 克
净荸荠.....100 克	胡椒粉.....0.01 克
兴化米粉.....100 克	白酱油.....30 克
花生仁.....25 克	白糖.....15 克
水发香菇.....10 克	醋.....15 克
黑木耳.....5 克	味精.....5 克
干淀粉.....12.5 克	花生油.....500 克
湿淀粉.....10 克	（约耗 100 克）
芝麻酱.....7 克	

### （烹制方法）

1. 兴化米粉入沸水中氽一下捞出，放在盆里，倒入干淀粉揉成粉泥，然后将花生、荸荠、冬笋、香菇剁成米粒大，与兴化米粉泥搅拌，加入味精 3 克、白酱油 15 克、芝麻酱，揉成馅料。黑木耳洗净。香菇洗净，切片。白糖、白酱油 15 克、醋、胡椒粉、湿淀粉、味精 2 克调匀成卤汁。

2. 将每张豆腐皮摊平，上铺馅料，卷紧成圆棍状，用面粉调成糊封口，待封口于后，每卷切成 2.4 厘米宽的斜块成鸡卷生坯。

3. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至八成热，将鸡卷生坯下锅。炸至两面呈金黄色时，滗去油，锅回旺火，放入黑木耳、番茄片稍炒，倒入卤汁勾芡，颠翻均匀，装盘即成。

### （工艺关键）

1. 若豆腐皮脆硬，可喷水少许，用湿布盖上，使之回软，然后再包馅料。

2. 炸鸡卷生坯，必须旺火热油，迅速炸定形，则不易破碎。

### （风味特点）

此品为福建风味素菜。以豆腐皮为主料，包以兴化米粉、花生、荸荠、冬笋等制成的馅料，卷紧切斜块，炸制后，加黑木耳、番茄片稍炒，勾芡而成。菜色金黄，外酥内嫩，酸辣可口，别有风味。

## 素油鸡

### （主料辅料）

豆腐衣.....16 张	味精.....0.5 克
精盐.....5 克	花椒.....5 克
白糖.....2.5 克	芝麻抽.....65 克

### （烹制方法）

1.花椒装入纱布袋中，扎好口，放入锅内，加一碗水煮开，使花椒香味溶于水中。然后取出纱布袋，加白糖、盐、味精、芝麻油 50 克调成卤汁。

2.豆腐衣洗去浮灰，上笼蒸软取出，放在卤汁内，浸泡 10 分钟左右捞出，折迭成宽 3.9 厘米的扁平长条，放在盘内，上笼用旺火蒸 15 分钟左右；出笼后，趁热用麻布包好放在案板上，上面盖一块木板，再用石头压住。压 1 小时后，解开麻布，用刀切成 0.9 厘米宽的长条，整齐地摆在盘中，浇上卤汁，淋上芝麻油 15 克即成。

### （工艺关键）

鸡条用麻布包紧，再用重物压住，使豆腐衣粘结板实，显出麻布纹如鸡皮。

### （风味特点）

此品为安徽风味素菜。以豆腐衣为主料，蒸软后在特制的卤汁内浸泡入味，再经蒸、包、压、切等多道工序制成。皮色如鸡，滋味鲜美，越嚼越香。

## 鲜菇鸡片

### （主料辅料）

素鸡.....250 克	味精.....1 克
玉兰片.....150 克	胡椒粉.....1 克
鲜菇.....150 克	姜片.....7 克
蒜片.....7 克	淀粉.....50 克
白糖.....10 克	花生油.....80 克
精盐.....5 克	

### （烹制方法）

- 1.鲜菇洗净，去蒂切片。玉兰片用水发开切片。
- 2.素鸡切成薄片，挂上一层糊浆备用。
- 3.将锅洗净上火烧热，加入花生油烧至六、七成热时，将鸡片放入锅内炸成浅黄色，下入姜片、蒜片、鲜菇、玉兰片，同时翻炒至即将成熟时，加入精盐、白糖、味精，再翻炒均匀，然后用水淀粉勾芡，即可装盘。

### （工艺关键）

- 1.素鸡可用现成的，也可自制，制法是：取豆油皮 500 克，酱油 25 克，精盐 2 克，五香粉 2 克，胡椒粉 2 克，香油 10 克，将以上调料加入素汤调成味汁，将豆皮铺于案上，用湿毛巾焖湿，然后将其余豆抽皮用味汁浸透叠于其上，卷成圆筒状，用纱布包好，再用细绳捆好，入笼屉蒸约 30 分钟，取出晾凉，解开细绳，去掉纱布，即成素鸡。
- 2.素鸡挂糊要均匀，以使油炸时颜色一致。
- 3.鲜菇、玉兰片、素鸡要片得厚薄均匀一致，避免成菜杂乱无章。

### （风味特点）

本菜菜鲜肉香，美味适口。鲜菇配素鸡，黄白相间，全素而有荤味。

## 翡翠鸡片

### （主料辅料）

水发猴头.....200 克	味精.....10 克
青椒.....25 克	姜丝.....5 克
胡萝卜.....10 克	淀粉.....25 克
鸡蛋清.....1 个	鲜汤.....100 克
精盐.....5 克	花生抽.....300 克
料酒.....10 克	（约耗 150 克）

### （烹制方法）

- 1.将猴头蘑挤干水分，切成片，放入碗内，加蛋清，用手拌均匀。青椒洗净去核，切成抹刀片。胡萝卜洗净，削去皮，切成花斜刀片。
- 2.炒锅上火，下入花生油，烧至四成热，将鸡片下锅滑开，再将配料入锅一起滑开，出锅沥油。
- 3.烧锅留底抽，烧至七成热，下入姜丝、鲜汤、盐、料酒、味精烧开，淋入湿淀粉勾芡，下入滑好的片料，淋入少许明油即成。

### （工艺关键）

水发猴头：将猴头蘑置于容器中，用热水泡上，水要宽些，用瓷盘压上，使其全部浸入水中，待其胀足发透，用快刀削去发硬而老的根部（切不可碰坏头部的毛须），再用清水漂洗数次，用凉水（水要宽些）泡上即可待用。

### （风味特点）

此品为北京功德林素菜馆名菜之一。以猴头蘑为主料，仿制“鸡片”，配以青椒片烹制，成菜白绿相间，味鲜质嫩，清淡爽口。

## 芙蓉鸡片

### 〔主料辅料〕

鸡蛋清.....100 克	湿淀粉.....7.5 克
鲜藕.....50 克	白汤.....75 克
精盐.....1.5 克	红油.....25 克
白糖.....1 克	芝麻油.....500 克
姜汁.....0.5 克	(约耗 75 克)
味精.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 鲜藕上皮洗净，用竹帚刮净成细丝，再剁成泥，加入鸡蛋清、湿淀粉 2.5 克、精盐 0.5 克、味精 1 克和白汤 15 克，顺一个方向搅打成雪花状的蛋清糊。

2. 炒勺置旺火，放入芝麻油 500 克，烧至四成热，下蛋清糊。用手勺轻轻推搅，当蛋清糊结成片状时，倒入漏勺沥油，即为，“芙蓉鸡片”。

3. 将精盐 1 克、姜汁、白糖 1 克、味精 1.5 克和湿淀粉 5 克、白汤 60 克一起放在碗中，调成芡汁。

4. 炒勺回旺火，放入芝麻油 25 克，烧至五成热，倒入芡汁，下入“芙蓉鸡片”，用手勺轻轻推搅，使“芙蓉鸡片”全部挂上芡汁后。盛入盘中，淋上红油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 搅打蛋清糊，必须顺一个方面，中途不能停，一气呵成。

2. 勾芡时，倒入芡汁后，不要乱搅，待顶开冒泡，淀粉充分糊化，再用手勺轻轻推搅，注意不要把鸡片推烂，明汁亮芡，鸡形完整。

### 〔风味特点〕

此品是北京风味传统素菜，以鸡蛋清为主料，配鲜藕泥，炒搅成片状，挂上芡汁，菜色乳白，形似“鸡片”，外罩一层红油，色调美观雅丽，质柔嫩，味清鲜。

## 黄蘑素鸡

### （主料辅料）

干黄蘑.....500 克	精盐.....30 克
酱油.....30 克	花生油.....1500 克
五香面.....25 克	（约耗 150 克）
淡盐水.....1000 克	

### （烹制方法）

1.黄蘑用沸水泡透，再放入淡盐水中浸泡，取出去柄后洗净，撕成 0.3 厘米厚的片，放在碗内，加酱抽、精盐、五香面拌匀。

2.炒勺置旺火，放入花生油，烧至七成热，将黄蘑分 5 次下入油炸，至微黄色即成。

### （工艺关键）

黄蘑先用沸水泡软，再放入淡盐水中浸泡，约 10 分钟即可。

### （风味特点）

此品为山东风味素菜。以干黄蘑为主料，撕成薄片，用调料拌匀入味，油炸而成。色泽微黄，味道香郁，似有鸡肉香味。

## 罗江豆鸡

### （主料辅料）

黄豆.....600 克	熟芝麻末.....40 克
酱油.....90 克	花椒粉.....1 克
熟菜油.....40 克	

### （烹制方法）

1.将黄豆用清水泡透，磨成豆浆，滤去豆渣，盛入锅内，烧沸，改用小  
火，待浆面起油皮时，用粗竹筷将油皮挑起，摊开晾干，直至挑完。

2.将芝麻末、酱油、菜抽、花椒粉调匀，抹在豆油皮上，然后裹成 12  
厘米长、2.4 厘米宽的长方形块，上笼蒸约 30 分钟，使调料浸透油皮，取出  
晾凉后，横切成 0.3 厘米宽的块即成。

### （工艺关键）

豆浆入锅，沸后改小火，始终保持微微地沸动，浆面即起油皮。若大开  
翻滚，则无油皮出现。

### （风味特点）

此菜是四川罗江县著名风味素菜。以黄豆为主料，磨成豆浆。制成油皮，  
裹以芝麻末，经蒸制而成。颜色棕黄，绵软干香，咸香鲜麻。

## 红扒整鸡

### （主料辅料）

油皮.....2 张	酱油.....65 克
素鸡.....350 克	白糖.....22 克
净冬笋.....200 克	桂皮.....1 克
冬菜.....150 克	八角.....1 克
格炸.....150 克	精盐.....1 克
香菜.....50 克	味精.....5 克
炸花生米.....100 克	白汤.....400 克
小茴香.....1 克	湿淀粉.....15 克
山药.....150 克	面粉.....25 克
姜.....17 克	芝麻油.....750 克
鸡蛋.....2 个（约耗 225 克）	
花椒盐.....15 克	

### （烹制方法）

1. 冬笋用刀劈成两半，在笋面上都刻成 0.6 厘米宽的斜十字花刀，刀口深度为每一半冬笋厚度的  $\frac{1}{2}$ 。素鸡也劈成两半，在劈开的断面上剖成 0.6 厘米宽的一字花刀，刀口深度为每一半素鸡厚度的  $\frac{2}{3}$ 。将以上原料放在一起，加入酱油 1 克拌匀浸好。姜拍松，取 2.5 克切成末。面粉内放少量清水调成糊。炸花生仁切成碎末。

2. 炒勺内放入芝麻油 500 克，在旺火上烧至八成热，下入素鸡和冬笋，炸成焦黄色，倒入漏勺中。再将炒勺放在旺火上，放入芝麻油 25 克烧至八成热，下入姜块、桂皮、八角炸出香味，再放入白汤 250 克、白糖 20 克、酱油 25 克、味精 1.5 克、小茴香（用纱布包上）、冬菜以及炸好的素鸡、冬笋；烧开后，移在微火上，等到汤汁解去一半时，把余下的汤汁滗在碗中，并挑出冬菜（挤净汤汁）、桂皮、八角、小茴香、姜块不要。然后，取出素鸡横切成 0.45 厘米厚的半圆形片，冬笋竖切成 0.3 厘米厚的片，放入盛汤汁的碗内，上屉蒸约 20 分钟取出。

3. 鸡蛋磕入碗内，加入精盐 1 克搅匀，用热芝麻油 25 克炒熟。山药去皮蒸熟，压成泥，用热芝麻油 25 克炒成黄色。香菜洗净切成末。格炸切成条，用热油炸焦后压成碎末。把以上原料及炸花生仁末一并掺在山药泥中，放入味精 2.5 克、白糖 1 克和花椒盐，拌成馅。

4. 芝麻油 500 克放在炒勺内，在旺火上烧至六成热，将整张油皮下入油中，炸成焦黄色，捞出放在热水中（要保持油皮完整）泡软，沥去水分。

5. 取一张油皮先切一块 9 厘米宽、15 厘米长的长方块，横铺在大盘中，把素鸡片圆面朝外，一片压一片地顺油皮的长度码成两排，再将冬笋片码在两排素鸡的中间，成突出的脊形，即为“鸡胸骨”。将另一张油皮切去棱角（裁下的碎油皮垫在“鸡胸骨”上），整张盖在“鸡胸骨”上，并把边缘掖在底层油皮下面，蒙上湿布，捏塑成鸡脯朝上的鸡身形状。然后将余下的油皮裁成 6 厘米宽的条，分别截成 6 厘米见方的块两块、9 厘米长的条两条、18 厘米长的条一条，余下的冬笋切成长 3 厘米、粗 0.75 厘米的条两条。6. 将两张 6 厘米见方的油皮铺在湿布上，上面放上馅摊成条，把冬笋条放在油皮一端嵌进馅内一半，用布将油皮卷成卷，用于捏成鸡腿形状。去掉湿布，



将外皮开口处用面糊粘好，接在“鸡

中国名菜素斋风味身”下部两侧。再将两张9厘米长的油皮摊上馅条，用同样的方法捏成鸡翅形状，安在“鸡身”上部两侧。然后，将18厘米长的油皮摊上馅条，用冬笋削成鸡嘴形状，嵌在馅条的一端，再捏塑成鸡颈和鸡头形状。用冬笋刻成鸡冠形状染红，镶嵌在“鸡头”上，用花椒粒做眼珠，香菇做成眼皮，均用面糊粘好，安在“鸡身”上，并使“鸡颈”和“鸡头”侧弯在“鸡身”旁。

7·整鸡塑成后，用刀在“鸡身”上划成3厘米宽的刀纹，将，“鸡腿”、“鸡膀”和“鸡颈”分别切成两段，对好刀口，仍保持整鸡的形状，放在抹了一层油的盘中，上展蒸约25分钟取出。

8.炒勺内放入芝麻油25克，在旺火上烧至八成热，下入姜末、白汤150克、酱油15克、白糖1.5克、味精1克，烧开后，用调稀的湿淀粉勾成浓汁，淋上芝麻油25克，浇在“鸡身”上即成。

（工艺关键）

- 1.扒菜注重外形的整齐、美观，素鸡易碎，注意保持其完整的原形。
- 2.扒菜要在勺中晃芡，即徐徐下入芡汁，要不停地晃动炒勺，使芡汁稠合。

（风味特点）

此品是北京风味著名素菜。以油皮为主料，包以素鸡、格炸、山药等配料制成的馅，分别巧制成鸡头、鸡翅、鸡身、鸡腿等部位，并拼成整鸡形状，蒸熟后浇以浓汁而成。形似真鸡，造型逼真，色红油润，香嫩情鲜。

## 母子相会

### （主料辅料）

油皮 10 张.....	100 克	鲜奶粉.....	100 克
金针菇.....	250 克	精盐.....	15 克
掐菜.....	100 克	味精.....	15 克
燻干.....	50 克	香抽.....	10 克
笋尖.....	50 克	料酒.....	5 克
淀粉.....	100 克	姜丝.....	5 克
木耳.....	50 克	面粉.....	50 克
胡萝卜 3 根.....	500 克	花生油.....	1500 克
油菜叶.....	150 克	（约耗 150 克）	

### 〔烹制方法〕

1. 将油皮用湿布盖上回软。金针菇切成三段，笋尖、燻干分别切成丝，水发木耳洗净切成丝和掐菜分别用开水氽一下捞出。炒勺上火，下油 75 克，放入金针菇、笋尖、燻干、木耳，加姜丝、精盐 10 克、味精 10 克、香油、料酒煸炒入味，倒入盆内晾凉，加入掐菜拌匀成馅。

2. 将菜馅分别用油皮包成 10 厘米的卷，用面糊将口封牢，上蒸锅蒸 5 分钟下展，凉后下油锅中炸至金黄色，出锅沥油，作为鸡内脏。再用油皮裹扎成鸡身。另用胡萝卜刻成鸡头，做成整鸡型。

3. 将淀粉、鲜奶粉入盆中，加水、精盐和味精，懈匀上锅，加热成稠糊状，分别装满 10 只切成两半的空鸡蛋壳中，蛋中央放入用中国名某景斋风味红胡萝卜削成的球状作蛋心，上锅蒸 10 分钟，下屉凉透剥去皮，复原成鸡蛋形。

4. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，将切成丝的油菜叶下油锅炸成半焦状，撒匀菜盘中作底，鸡身上锅蒸热后摆在盘中央，按上头脚，两旁摆上鸡蛋即成。

### 〔工艺关键〕

蒸素鸡或素鸡蛋，旺火气足，蒸约 10 分钟即得。

### 〔风味特点〕

此品是北京功德林素菜馆名菜之一。以油皮包馅制成鸡形。用淀粉、鲜奶巧制成鸡蛋，合烹一菜，喻意“母子相会”，质脆嫩，味鲜香。

## 宫保鸭丁

### [主料辅料]

熟面筋.....	400 克	花生米.....	190 克
酱油.....	25 克	白糖.....	15 克
干辣椒.....	2 个	醋.....	15 克
蒜片.....	10 克	姜片.....	10 克
水淀粉.....	35 克	蛋清.....	2 个
料酒.....	10 克	淀粉.....	25 克
精盐.....	2 克	葱.....	15 克
花生油.....	100 克	味精.....	2 克
胡椒粉.....	1 克		

### [烹制方法]

1. 将面筋切成 1 厘米见方的丁，用蛋清调淀粉上浆，制成鸡丁。
2. 干辣椒去蒂去籽，切成 2 厘米的段、葱切段。
3. 取小碗一只，将葱、酱油、料酒、白糖、醋、味精、水淀粉兑成芡汁备用。
4. 花生米用温水泡，去掉外衣，入油锅炸熟备用。
5. 将锅洗净置于火上烧热，加入花生油，烧至五成热时下入辣椒，出香味后再入鸡丁划散。随后喷入料酒、加入姜片、蒜片，翻炒均匀。接着下入花生米，翻匀数次，再将芡汁倒入，即可出锅。

### [工艺关键]

1. 炸花生米要冷油下锅，待油温升至四成热时，花生米即熟。这样炸出的花生米色白香脆。
2. 汁入锅前，先用手勺搅拌均匀，芡汁才明亮有味。

### [风味特点]

1. “宫保鸡丁”是历史悠久的四川名肴，始于清代光绪年间，由四川总督丁宝桢首创。丁氏官封“太子少保”，因而得名。本菜技法由此演变而成，亦是素菜中的佼佼者。
2. 本菜辣椒糊香，花生酥脆，口味甜酸，形味与荤菜“宫爆鸡丁”极为相似，几可乱真。

## 怪味素鸡

### [主料辅料]

素鸡.....300 克	醋.....5 克
姜.....3 克	酱油.....5 克
蒜.....3 克	红油.....5 克
芝麻.....2 克	花椒面.....1 克
芝麻酱.....5 克	葱.....5 克
麻油.....5 克	味精.....1 克
糖.....5 克	

### [烹制方法]\*.

- 1.素鸡沸水烫后，横切薄片装盘。
- 2.姜蒜切颗，葱切花，与以上各种调料拌和兑成怪味汁，再淋入素鸡盘中即成。

[工艺关键]1.素鸡制法：干张皮 500 克，味精 1 克，五香粉 1 克，酱油 5 克，盐适量。将酱油、味精、五香粉、盐等调合成味汁。用 3 张干张皮（每张宽 10 厘米、长 20 厘米）放入味汁中浸渍一下，取出随即裹成卷状，再用 1 张干张皮（较前稍大）作包皮，把卷状干张卷裹好。然后，再用干净白布包裹紧，以细麻绳扎紧成螺旋形，下锅煮至成熟，去绳去布即成素鸡。

- 2.素鸡作主料，还可烹制香菇烧鸡、珊瑚烧鸡、锅贴鸡、椒麻素鸡等。

[风味特点]此品为四川风味素菜，酸、甜、麻、辣、香，五味俱全，名曰“怪味”，实则“美味”，佐酒最宜。

## 咖喱鸡

### [主料辅料]

千张.....500 克	糖.....2 克
冬笋.....100 克	胡椒粉.....1 克
香油.....5 克	葱段.....5 克
精盐.....5 克	姜片.....5 克
味精.....2 克	咖喱粉.....10 克
水淀粉.....5 克	鸡蛋.....2 个
碱粉.....2 克	素汤.....50 克

### [烹制方法]

1. 千张切成细丝放入盆内，加入沸水及碱浸泡，待千张丝泡软后，再用温水冲去碱味，用洁布把千张丝紧紧包起来成圆柱状。

2. 取铁锅洗净置火上，加入清水烧沸，下入千张卷煮透约 1 小时，捞出过凉，待千张凉透后，将布打开，把千张圆卷切成滚刀块，待用。

3. 蛋清搥入碗内，加干淀粉调匀，制成蛋清糊，将千张块挂糊后放入锅炸成浅黄色捞出即成素鸡。

4. 冬笋切成滚刀块，用沸水焯过。

5. 咖喱粉用熟花生油拌匀，放入炒锅略炒，加入葱段、姜片、素汤、精盐、胡椒粉、糖、料酒、素鸡块、笋块一同烧火靠，烧火靠入味后下入水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅装盘上桌。

### [工艺关键]

1. 用纱布包卷千张时，一定要卷紧，否则素鸡不易成形，影响菜肴美观。

2. 千张卷、冬笋切滚刀块时，原料以滚动 30 度时切一刀为：宜。块的大小要均匀一致。

3. 烧火靠素鸡时，待汤汁烧沸后，应转小火烧至入味，火力过大鸡块还未入味则汤汁已干，成菜风味不足。

### [风味特点]

此菜以咸鲜口味为主，略带甜辣，咖喱味浓厚。

## 五香烧鸡

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....5 张	味精.....2 克
水发冬菇.....50 克	花椒粉.....3 克
酱油.....150 克	丁香.....2 克
白糖.....25 克	小茴香.....1 克
姜.....25 克	桂皮.....5 克
料酒.....15 克	八角.....1 瓣
香油.....50 克	花生油.....1000 克
素汤.....1000 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐衣洗净晾干，取四张切成碎片放入炒锅内，加入香油 30 克、酱油 15 克、白糖 3 克、味精 1 克，用筷子调拌均匀，再将炒锅置微火上，用手勺轻轻揉搓使其入味，然后倒在盘内。

2. 冬菇洗净挤干水分，切成指甲大小的片，下入炒锅加香抽 10 克、酱油 10 克、白糖 2 克、味精 0.5 克、素汤 50 克，将冬菇烧至入味、汤汁浓稠时放在另一盘内待用。

3. 用沾温水的洁毛巾将另一张豆腐衣焖软，摊在案子上，修齐边角，将炒好的豆腐衣碎片平铺在豆腐衣上，再将炒好的冬菇片撒在上面，包卷成直径 3.3 厘米的圆筒状，用手压成扁圆形。取干净粗麻布一块，将豆腐衣卷包紧上笼蒸 10 分钟取出，待晾凉后解开粗麻布，将豆腐衣卷切成 1 厘米厚的片。

4. 取铁锅一只洗净置火上，倒入花生油，烧至五成热，将切好的豆腐衣卷一片一片地下入锅内炸成金黄色时捞出。原锅去油置火上，加入鲜汤，还加入酱油 150 克、白糖 15 克、料酒和余下的味精、生姜以及各种香料放入锅内，烧沸后，放入炸好的豆腐衣，移至小火上烧烤，待入味后捞出装入盘内。另取一锅加入煮豆腐衣的汤和香油，烧沸后淋在菜上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 各种香料及鲜姜丝应用洁纱布包好放入锅内卤煮为佳。

2. 烧火靠素鸡时，大火烧沸后，应转小火烧火靠，其目的是使素鸡充分入味。

### 〔风味特点〕

此菜色泽红润，五香味浓，嚼之津津有味，冷食热食风味皆佳。

## 红烧栗子鸭

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....	250 克	精盐.....	20 克
水发玉兰片.....	50 克	味精.....	1 克
水发木耳.....	50 克	胡椒粉.....	1 克
栗子.....	15 克	白糖.....	50 克
豆腐皮.....	1 张	酱油.....	20 克
料酒.....	15 克	姜汤.....	1 克
花椒.....	0.5 克	花生油.....	100 克
葱白.....	1 克	淀粉.....	1000 克
香油.....	2 克	清汤.....	1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐切成小块，用沸水焯烫取出，沥干水分，碾成泥状。玉兰片、木耳洗净，均切成丝。淀粉用清水泡好。将以上原料加入精盐、料酒、味精、葱白、姜丝、花生油、清汤，搅拌均匀，制成馅。
2. 将粗麻布用沸水烫洗挤干水分，摊平在大盘内。在粗麻布上平铺豆腐皮，并将制好的馅料摊压在豆腐皮上，连同大盘上屉蒸熟、取出后翻扣过来，掀掉大盘和粗麻布，即成白色“鸡肉”，再切成菱形块。
3. 将栗子外皮切一小口下锅煮，待小口裂开后，剥去外皮和内衣将栗子煮熟。
4. 将栗子和“鸡肉”分别放入碗内。再将清汤、精盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉勾兑成汁，浇在碗内，放入屉中蒸熟，扣在海碗内。
5. 取铁锅一只，洗净置火上，加入香油，油热后将花椒放入炸出香味，捞出花椒，再将蒸“鸡肉”的原汤倒入锅内，调好口味，浇在海碗内的“栗子鸡”上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 栗子和“鸡肉”放入碗内时，“鸡肉”应向下码放，蒸熟翻扣在大海碗内，鸡皮向上，成菜美观。
2. 玉兰片丝、木耳丝应入沸水中焯烫为佳。

### 〔风味特点〕

栗子香甜，“鸡肉”软烂，味道鲜美。

## 三元烧鸡

### 〔主料辅料〕

胡萝卜.....50 克	味精.....3 克
白萝卜.....50 克	水淀粉.....15 克
土豆.....50 克	麻油.....5 克
素鸡肉.....350 克	葱.....10 克
盐.....5 克	姜.....10 克
糖.....5 克	素汤.....150 克
菜油.....80 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.胡萝卜、白萝卜、土豆，削成圆形，即为三元。
- 2.姜葱拍破，入锅稍炒，下素鸡肉及“三元”、汤、盐、糖、味精同烧，入味后捡去姜葱，下水淀粉勾芡，淋麻油，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1.素鸡肉制法：熟面筋 500 克，鸡蛋清 2 个，干水豆粉 10 克，猪油 100 克，盐适量。用刀将熟面筋切成丁状（约 1 厘米见方），下锅煮沸约一分钟，捞起挤于水分，加盐适量，加水豆粉、鸡蛋清拌匀，猪油烧至六成，下熟面筋丁迅速炒散，呈乳白色泽即成鸡丁。将熟面筋切成片或丝状，以同样的方法，即成鸡片、鸡丝。

2.素鸡肉还可烹制鲜熘鸡丝、四味鸡丝、桃仁肉丁、渝州鸡丁、醋熘肉片、玉版鸡片等。

### 〔风味特点〕

红、黄、白三元辉映，鸡肉软嫩，咸鲜味浓，香气四溢



## 白斩鸡

### [主料辅料]

豆腐.....250 克	水发玉兰片.....50 克
豆腐皮.....1 张	淀粉.....50 克
水发木耳.....50 克	精盐.....20 克
味精.....10 克	香油.....25 克
白糖.....5 克	醋.....2 克
胡椒粉.....15 克	清汤.....50 克
料酒.....10 克	姜末.....5 克
酱油.....5 克	花生油.....50 克

### [烹制方法]

1.将豆腐切成小块，用沸水焯烫，捞出控干水分，晾凉。玉兰片、木耳用清水洗净，切成细丝。豆腐皮用沸水烫至回软。

2.豆腐碾成泥，加入淀粉、玉兰片丝、木耳丝、花生油、精盐、味精、清汤，搅拌均匀，制成馅料。

3.取洗净的粗麻布一块，放在大盘内，铺上再将调料好的馅料抹在豆腐皮上，入屉蒸熟，取出后揭去麻布即制成“鸡肉”。

4.待“鸡肉”凉后，用刀切成菱形块，摆入盘内。又用姜末、酱油、料酒、味精、胡椒粉、醋、白糖和香油勾兑成汁，浇在鸡身上即成。

### [工艺关键]

1.豆腐铺在粗麻布上，应用力压按，目的是使蒸熟的“鸡肉”有麻布网纹，形似鸡皮。

2.使用麻布时，应用温水浸湿，以免蒸熟后揭去麻布时将“鸡皮”损坏。

### [风味特点]

形象逼真，味美鲜嫩。

## 珊瑚烧鸡

### [主料辅料]

素鸡肉.....250 克	清汤.....10 克
胡萝卜.....250 克	香油.....2 克
生抽.....5 克	葱末.....5 克
味精.....2 克	姜末.....5 克
胡椒粉.....1 克	花生油.....50 克
水淀粉.....2 克	

### [烹制方法]

1. 将素鸡肉切成滚刀块。胡萝卜洗净，切成滚刀块。
2. 炒锅洗净置火上，锅内放花生油烧热，下入姜末和葱末。煸炒出味后，下入素鸡块、胡萝卜块，继续煸炒，再下入生抽、味精、胡椒粉、清汤烧火靠汤汁沸后改小火烧沸，直至汤汁将干。此时原料已入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

### [工艺关键]

素鸡肉和胡萝卜的滚刀块切时大小应相等，以使菜肴美观。

### [风味特点]

1. 素鸡肉的制作方法：豆腐皮四张、盐、酱油、味精、五香粉各适量。盐、酱油、味精、五香粉调拌成味汁。将三张豆腐皮浸入味汁中，泡软后随即卷成圆筒形，另一张豆腐皮将沾汁的三张包好。再用洁布将全部豆腐皮裹紧，用细绳捆扎，下入锅中蒸熟或放入卤汤中卤熟，取出晾凉，除去洁布即成素鸡。

2. 本菜咸鲜微辣，芳香味美，鲜嫩爽口。

## 茄汁素鸡腿

### [主料辅料]

马铃薯.....500 克	精盐.....4 克
冬笋肉.....100 克	酱油.....25 克
水发口蘑.....10 克	湿淀粉.....10 克
青辣椒.....5 克	干淀粉.....10 克
豆腐皮.....2 张	白糖.....5 克
茄汁.....25 克	味精.....3 克
姜粉.....5 克	芝麻油.....500 克
胡椒粉.....5 克	(约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 豆腐皮切成 9 厘米长、3 厘米宽的条。冬笋一半切成细丝，一半切成小丁。口蘑去蒂切成小丁。青椒去蒂、籽，切成菱形块。酱油、白糖、味精 1 克放入碗内，调匀成酱色。马铃薯洗净、蒸熟去皮，压碎成泥，加入冬笋丁、口蘑丁、味精 1 克、白糖、精盐 3.5 克、姜粉、干淀粉，拌匀成馅。

2. 将豆腐皮条平铺在案板上，先把 3 根冬笋丝横摆在上面。然后，放上马铃薯馅，包扎成鸡腿丝，用调稀的湿淀粉 5 克抹匀封口，如此制成 16 个素鸡腿，入笼用旺火蒸 10 分钟取出，分别用酱色涂匀。

3. 炒锅置旺火，下入芝麻油，烧至七成热，将素鸡腿逐个放入锅内炸 3 分钟，至呈金黄色时捞出，将鸡腿一个腿朝外，一个腿朝里，交叉地摆入盘中。

4. 原炒锅倒去余油，置旺火上，放入青椒稍煸后，加入清水 50 克、茄汁、味精 1 克、精盐 0.5 克，烧沸后，用剩余的湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油 25 克，锅颠簸匀，起锅浇在盘中，撒上胡椒粉即成。

### [工艺关键]

豆皮铺平，冬笋丝横摆在上面，露出 1/3，然后放马铃薯馅，包扎成鸡腿形状，即为素鸡腿。

### [风味特点]

此品是湖北风味素菜。将马铃薯制成泥，配以冬笋丁、水发口蘑丁制成馅，以豆腐皮包扎成火腿形，先蒸后炸，勾以稀芡，成菜鸡腿色黄，缀以红茄汁，青椒碧绿，美观悦目。外皮酥脆，馅心滑润，滋味鲜美。

## 鸡豆花

### [主料辅料]

鸡蛋清.....8 个	素鸡肉.....50 克
嫩豆腐.....2 块	盐.....1.5 克
面粉.....5 克	味精.....1 克
水豆粉.....3 克	胡椒粉.....0.5 克
素清汤.....500 克	

### [烹制方法]

嫩豆腐过筛，吊干水气，与蛋清、面粉、水豆粉、盐、胡椒、味精及切成米状的素鸡肉入沸水锅中快速推转，待凝聚成块，舀进素清汤碗内即成。

### [工艺关键]

鸡豆花下锅，沸水不可翻滚，快速推转，瞬间成菜。

### [风味特点]

此品为四川风味素菜，颜色洁白，质地软嫩，形似豆花，却有鸡肉鲜味。

## 韭黄鸭丝

### [主料辅料]

素鸡.....400 克	糖.....5 克
韭黄.....250 克	胡椒面.....1 克
姜.....3 克	水豆粉.....25 克
盐.....5 克	汤.....100 克
味精.....1 克	油.....100 克

### [烹制方法]

- 1.素鸡切丝。韭黄切节。姜切丝。盐、味精、胡椒、水豆粉、
- 3.将锅洗净上火烧热，加入花生油烧至六、七成热时，将鸡片放入锅内炸成浅黄色，下入姜片、蒜片、鲜菇、玉兰片，同时翻炒至即将成熟时，加入精盐、白糖、味精，再翻炒均匀，然后用水淀粉勾芡，即可装盘。

### [工艺关键]

- 1.素鸡可用现成的，也可自制，制法是：取豆油皮 500 克、酱油 25 克、精盐 2 克、五香粉 2 克、胡椒粉 2 克、香油 10 克，将以上调料加入素汤调成味汁，将豆皮铺于案上，用湿毛巾焖湿，然后将其余豆油皮用味汁浸透叠于其上，卷成圆筒状，用纱布包好，再用细绳捆扎，入笼屉蒸约 30 分钟，取出晾凉，解开细绳，去掉纱布，即成素鸡。

- 2.素鸡挂糊要均匀，以使油炸时颜色一致。
- 3.鲜菇、玉兰片、素鸡要片得厚薄均匀一致，避免成菜杂乱无章。

### [风味特点]

本菜菜鲜肉香，美味适口。鲜菇配素鸡，黄白相间，全素而有荤味。

## 醋熘鸡

### 〔主料辅料〕

素鸡丁.....	400 克	大葱.....	10 克
地力.....	150 克	大蒜.....	5 克
姜.....	5 克	味精.....	2 克
泡红辣椒.....	5 克	菜油.....	100 克
糖.....	5 克	水淀粉.....	25 克
醋.....	10 克	汤.....	100 克
盐.....	5 克		

### 〔烹制方法〕

- 1.地力切滚刀块。姜、蒜切成颗。葱切成花。盐（或红酱油）、糖、醋、味精、水淀粉、汤等兑成汁。泡红椒剁成茸。
- 2.锅中入油，烧至五成热，下鸡丁、姜蒜、泡红椒同炒，翻色后，烹汁芡，下葱花，速炒几下，即可起锅入盘。

### 〔工艺关键〕

- 1.素鸡丁可用鸡蛋、淀粉上浆，用温抽滑好，再与浓淡相宜的芡汁配合。才能柔软细嫩。
- 2.所谓“醋熘”，就是调料中醋所占的比例较大，制作出菜肴酸味突出，故名醋熘。

### 〔风味特点〕

颜色金红，口味微酸，鸡丁鲜嫩，地力爽脆，清淡可口。

## 西汁素鸡腿

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....3 张	水发香菇.....50 克
笋肉.....150 克	番茄酱.....20 克
素火腿.....100 克	辣酱油.....15 克
盐.....3 克	糖.....10 克
味精.....1 克	淀粉.....适量
洋葱末.....20 克	面粉.....适量

### 〔烹制方法〕

1.豆腐衣包以湿布回软，撕去边上老筋，截成四张三角形片。在砧上摊平。

2.香菇剪去蒂，洗净后切成粒，素火腿也切成粒。冬笋肉放在水中煮熟，捞出切成 12 根 1 厘米粗、4 厘米长的条，作“鸡腿骨”，其余笋切成末粒。

3.铁锅上火，加油 25 克，放入三种末粒状料煸炒，加盐、味精及少许鲜汤，烧开后淋些湿淀粉勾芡，将汤汁全部收牢成馅心。

4.待馅心冷却后，在豆腐衣的一条边上先放一条笋条，中心放入馅心，然后两边包折拢来，做成一头大一头小的“鸡腿”。收口处涂上湿面粉粘牢。

5.铁锅上火，加油 500 克，烧至八成热，放入“鸡腿”炸至表层腐衣色呈金黄脆硬时捞出，排放在盘中。

6.铁锅留底油 20 克，烧热后下洋葱末炒香，随即下番茄酱，炒至油发红，放下辣酱油、盐、糖、味精炒匀，并收稠卤汁至浓，浇淋在“鸡腿”上即成。

### 〔工艺关键〕

1.豆腐衣包卷末粒料要紧实，否则一入油锅即散包。油炸时油温略高一些，这样也便于快速定型。

2.调味汁中番茄酱本身稠厚，故卤汁一般不用勾芡。但番茄酱应在洋葱煸好后最先下锅，煸炒至油红才加其他作料，这样成品色亮、红艳、美观。

### 〔风味特点〕

1.西汁素鸡腿用豆腐衣包料做成鸡腿形状，通过油炸再浇以西汁。所谓西汁是西菜中常用的沙司，采用洋葱、辣酱油、番茄酱、糖、盐、等调成。

2.“鸡腿”外形逼真，表层香脆，里边鲜嫩，卤汁颜色鲜红，油润光亮，口味辣、酸、香、咸、鲜、甜多味俱备，复合成一种特殊的美味。

## 脆皮烧鸭

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....100 克	面粉.....100 克
酱油.....20 克	味精.....2 克
白糖.....10 克	姜末.....15 克
料酒.....15 克	五香粉.....30 克
发酵粉.....1 克	精盐.....15 克
花生油.....1000 克	鲜汤.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 锅上火将鲜汤倒入烧沸，下入酱油、味精、白糖、五香粉、姜末、料酒搅拌均匀，制成卤汁。将豆腐衣在卤汁内浸泡，然后蒸 10 分钟左右，取出晾凉，切成大小均匀的 16 块。

2. 取面粉 100 克加入精盐、味精、发酵粉，用清水调和成糊备用。

3. 铁锅洗净，烧热后倒入花生油烧至七成热时，将豆腐衣逐块挂糊，放入油锅中炸成金黄色，捞出控尽油，整齐地码在盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 豆腐衣改刀时要大小均匀，边缘切整齐。

2. 豆腐衣挂糊时也要均匀，以求成菜颜色一致。

### 〔风味特点〕

色泽金黄，酥脆鲜香，佐酒下饭，二者皆佳。



## 樟茶鸭子

### 〔主料辅料〕

豆油皮.....2 张	糖.....5 克
鸡蛋.....2 个	姜颗.....1 克
藕粉.....200 克	五香粉.....0.5 克
豆粉.....100 克	花椒面.....0.5 克
盐.....4 克	麻油.....50 克
胡椒面.....0.5 克	樟树叶.....100 克
味精.....1 克	花茶叶.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡蛋与藕粉、豆粉、盐、胡椒面、味精、糖、姜颗、五香粉等调成清糊状。
2. 豆油皮浸软改块，抹一层糊，贴一层豆油皮，如法制五层。放在洗净的稀纱布上，入笼蒸熟。
3. 取出用板加重物压紧，冷后用杠炭火加樟树叶、茶叶熏烤。边烤边刷麻油，待皮酥色黄，改刀入盘，撒上花椒面即成。

### 〔工艺关键〕

1. 熏鸭制作法：豆油皮 300 克，藕粉 100 克，鸡蛋 2 个，味精 1 克，胡椒粉 0.3 克，白糖 0.5 克，姜米 3 克，盐适量，花椒粉 0.2 克。小磨麻油 50 克，酱油 3 克。将藕粉用水调散，加入鸡蛋、胡椒粉、白糖、姜米、花椒粉、盐适量，制成清糊。豆油皮用水发湿，用刀切成 20 厘米的正方形大块，一层豆油皮涂一层清糊，反复重叠至 1 厘米厚。摊放在稀麻布上，入蒸笼蒸熟。取出后用木板压紧，冷却后去布用杠炭红火慢慢烘烤。边烤边刷上麻油，烤至皮酥，放入大碗内，加酱油、味精，入笼再蒸（上气）2 分钟即成。

2. 用杠炭木熏则为熏鸭，用樟茶叶熏则为樟茶鸭，用米熏则为米熏鸭。

### 〔风味特点〕

此品为四川风味素菜，颜色金黄，外焦里嫩，形似樟茶鸭子，有特殊的烟熏香味。

## 清汤鸭块

### [主料辅料]

豆腐衣.....3 块	味精.....1 克
水发口蘑.....50 克	精盐.....5 克
冬笋.....50 克	胡椒粉.....1 克
千张.....5 张	食碱.....1 克
油菜.....2 棵	香油.....50 克

### [烹制方法]

1. 冬笋洗净，切成 3 厘米长、1.5 厘米厚的片。口蘑洗净，切成一分厚的片。油菜去掉老帮，洗净后切成寸段。千张切成细丝。豆腐衣用湿水泡软切成 20 厘米长、15 厘米宽的长方形，以上各料备用。

2. 炒锅洗净置火上，放入清水一公斤。烧沸后，将锅离火放入食碱，把切好的千张，豆腐衣下入锅内，浸泡数分钟待原料变软后，即可捞出控干水分。

3. 取洁净的湿麻布铺在大瓷盘内。将豆腐衣摊在麻布上，再将控于水分的千张和豆腐衣丝撒在上面，用手摊平，叠卷成约两寸宽的长方条。叠好后，用麻布将原料按原状包好，对折起来用麻线轻轻捆扎好备用。

4. 将浸泡豆腐衣的原汤倒入炒锅内，加清水一公斤，下入捆扎好的原料包，用旺火煮 10 分钟左右，待原料包胀起即可捞出。

5. 将原料包趁热打开，用清水漂洗干净晾凉，切成 1.5 厘米宽、4.5 厘米长的长条，即成“鸭块”。

6. 取大碗一只，一边放入口蘑，另一边放入笋片，将鸭块放在上面，加入盐、香油、鲜汤，上笼用旺火蒸约 15 分钟取出。

7. 锅洗净置旺火上，放入香油烧热，然后下菜苔，烧热后放在鸭块周围。原锅放入鲜汤、盐，烧沸后放味精，再盛入大碗，点油，撒胡椒粉，即成。

### [工艺关键]

1. “鸭块”制熟后，用清水反复漂洗干净，除去碱味。

2. 捆扎原料的麻布以粗麻布为佳。因粗布网眼大，能在原料表面留下酷似鸭皮的花纹。

### [风味特点]

本菜形似鸭块，蘑菇香醇，笋片鲜嫩，菜苔绿如翡翠、汤味鲜美、颜色艳丽。

## 油酥皮鸭

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....4 张	精盐.....5 克
水发香菇.....15 克	酱油.....10 克
冬笋.....100 克	花生米.....25 克
蘑菇.....10 克	料酒.....10 克
马铃薯.....15 克	紫菜.....15 克
鸡蛋.....2 个	面粉.....100 克
汤.....150 克	香油.....5 克
胡椒粉.....3 克	花生油.....100 克
味精.....10 克	菜心.....2 棵

### 〔烹制方法〕

- 1.将豆腐皮摊在盆中，加入味精 5 克、精盐 2 克、酱油 5 克、香抽 2 克、料酒 5 克、花生油 5 克，鲜汤浸泡 5 分钟后捞出备用。
- 2.香菇、冬笋、蘑菇、马铃薯均切成米粒大小的丁，放入一盆中，加入味精、胡椒粉、精盐、酱油、香油、料酒，调拌均匀成馅料。
- 3.将花生米碾成米粒状，紫菜切碎，均放在碗中，打入鸡蛋调匀，加入面粉，反复搅打成蛋粉糊。
- 4.将豆腐衣平摊在案板上，在边沿铺上 3 厘米长的条形馅料，连同豆腐皮一起翻卷 180 度，再在上面铺上同样的一层馅料，并将剩余的豆腐衣反折盖上，用手压扁，制成“酥皮鸭坯”。
- 5.炒锅洗净置旺火上，下入花生油烧至七成热时，将“酥皮鸭坯”挂匀蛋粉糊，下入锅内炸至金黄色捞出控尽油。油继续加热至九成熟时，将炸过的“酥鸭”再冲炸一次，迅速捞出。
- 6.菜心焯水，加精盐、味精，调拌均匀。
- 7.将炸酥的鸭块放在案板上，切成菱形块，整齐地码在盘中，用菜心围边即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.第二次冲炸酥鸭，动作要迅速。酥鸭入锅后应尽快捞出，以防炸糊。
- 2.切割酥鸭的刀要锋利，以使刀面整齐不碎，成菜装盘美观。

### 中国名菜素斋风味

### 〔风味特点〕

本菜色泽金黄，外酥内香软嫩，味道鲜美，佐洒下饭皆佳。

## 水晶鸭方

### 〔主料辅料〕

琼脂.....1 克	盐.....3 克
清汤.....300 克	味精.....1 克
素鸭脯.....30 克	

### 〔烹制方法〕

1. 素鸭脯改成长 4 厘米、宽 2.5 厘米的块，摆在平盘中，间距为 3 厘米。
2. 琼脂加清汤熬成水晶冻。加盐、味精后倒入盛鸭的平盘中，冷后改刀入席。

### 〔工艺关键〕

1. 鸭肉制作法：豆油皮 300 克，藕粉（或全青豆粉）100 克，鸡蛋 2 个，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，白糖 5 克，姜末 3 克，盐 5 克。将藕粉用水调散，加入鸡蛋、胡椒粉、白糖、姜末、盐和味精适量，混合调制成清糊。然后，豆油皮用水发湿，用刀切成 20 厘米的正方形大块，一层豆油皮涂一层清糊，反复重叠至 1 厘米厚，摊放在稀麻布上（稀麻布能使鸭坯皮表面呈“鸭皮疙瘩”），装入蒸笼煮熟，取出后用木板压紧，冷却后去布即成鸭肉。

2. 素鸭肉还可作清蒸鸭子、发菜鸭子、锅贴鸭方等菜。

### 〔风味特点〕

此品为四川风味著名素菜冷盘，水晶透明，鸭方金黄，口味咸鲜，清淡爽口，夏令上席，最受欢迎。

## 红焖鸭

### [主料辅料]

豆腐皮.....15 张	香菜末.....5 克
水发香菇.....50 克	酱油.....40 克
卷心菜.....250 克	胡椒粉.....5 克
味精.....8 克	水淀粉.....15 克
香油.....5 克	白酒.....5 克
花生油.....40 克	盐.....5 克

### [烹制方法]

1. 将豆腐皮撕成碎块，香菇去蒂，卷心菜切成大片。
2. 炒锅洗净置火上，放入花生油 25 克烧热，加酱油 25 克、味精 2 克、清水 400 克和豆腐皮。水烧沸后转入中火，烧至汤汁将干，即取出豆腐皮晾凉，铺在粗麻布上，包成直径为 3 厘米、长 20 厘米的圆条，用细绳扎紧，再放入沸水锅内煮。
3. 一小时后将煮的豆腐皮卷取出，晾凉后解去捆绳，除去粗麻布，切成寸段。每段竖起除去鸭皮，留下“鸭肉”切成大片。
4. 取碗 1 只，碗内涂匀花生油，香菇、鸭皮放在碗内一边，鸭肉铺在上面，然后盖上卷心菜稍压，加入酱油，上笼用中火蒸一小时，取出翻扣在汤碗中，撒入胡椒粉，点上香油备用。
5. 炒锅置火上，加入花生油 10 克烧热，加水 250 克、酱油、味精和白酒，煮沸，调好口味，用水淀粉勾芡，浇入汤碗中，撒上香菜即成。

### [工艺关键]

1. 制做“卷鸭肉”以选用粗麻布为佳，卷成后外观有麻点，酷似鸭皮。
2. “鸭肉”切片，厚薄要匀，保证成菜美观。

### [风味特点]

本菜鲜嫩味醇，芳香可口。

## 香酥鸭

### [主料辅料]

豆腐皮.....10 张	料酒.....10 克
水发香菇.....25 克	花生油.....500 克
水发玉兰片.....25 克	面粉.....50 克
胡萝卜.....250 克	水淀粉.....20 克
香菜.....50 克	葱末.....10 克
清汤.....100 克	姜末.....10 克
味精.....5 克	香油.....25 克
胡椒粉.....2 克	精盐.....2 克
酱油.....5 克	

### [烹制方法]

1.胡萝卜去皮切成丝。香菇、玉兰片也切成丝。香菜去叶留梗，切成寸段备用。

2.炒锅洗净置火上，加入香油烧热，煸炒葱、姜末，出香味后加入胡萝卜丝、香菇丝、玉兰片丝，以及料酒、味精、胡椒粉、清汤、精盐，烧沸后用水淀粉勾芡，放入香菜梗出锅备用。

3.面粉加入精盐用水调成糊备用。

4.用五张豆腐皮将炒熟的胡萝卜丝、香菇丝、玉兰片丝包好。包成五小包，并将包缝沾牢。取四张豆腐皮将五个包着“三丝”的小包包在一起，两端抹上面粉糊粘牢，制成“鸭子”躯体，另用一张豆腐皮制成鸭脖及鸭头，插在鸭子身上。

5.将“鸭子”全身涂上一层酱油。炒锅置火上，放入“鸭子”炸成金黄色，捞出控尽油，即可上桌食用。

### [工艺关键]

1.炒制“三丝”时，汤汁要基本收干，再勾芡。若汤汁过多则不易包住。

2.在“鸭子”身上涂抹酱油要均匀。

3.可以整只“鸭子”上桌，也可以切成大块码成鸭型上桌。

### [风味特点]

形似鸭子，外酥里嫩，色泽金黄，芳香适口。

## 椒盐八宝鸭

### [主料辅料]

豆腐衣.....	2 张	莲子.....	15 克
糯米.....	50 克	精盐.....	5 克
香菇.....	10 克	味精.....	2 克
核桃仁.....	15 克	姜汁.....	10 克
松子.....	15 克	料酒.....	10 克
青豆.....	15 克	番茄酱.....	30 克
薏仁米.....	15 克	花椒盐.....	5 克
口蘑.....	15 克	香抽.....	10 克
冬笋.....	15 克	花生油.....	1000 克

### [烹制方法]

1. 将糯米淘洗干净，放入清水中浸泡 3 小时后，然后将糯米用旺火蒸熟。
2. 莲子去外皮，挖去苦心。薏米洗净，和莲子一同盛入碗内，加入清水蒸熟。
3. 香菇、口蘑、冬笋洗净，切成青豆大小的丁。核桃、松子去外皮和内衣，用温油炸熟呈浅黄色，一同放入盆内加入精盐、味精、姜汁、料酒、香油，搅拌均匀待用。
4. 将豆腐衣上笼蒸至回软，修齐外沿，铺在案子上，撒上糯米、莲子、香菇、核桃仁、青豆、薏米、松子、冬笋制成的馅，包卷成“八宝鸭坯”放入笼屉蒸约 10 分钟后取出放入盘内。
5. 取铁锅一只置火上，倒入花生油烧至五成热时，将“八宝鸭”下入油锅炸至金黄色时捞出，沥尽油，放案子上，改刀切成小块装入盘内，小碟盛花椒盐，与“八宝鸭”一同上桌蘸食。

### [工艺关键]

1. 莲子的苦心务必除尽，否则有苦涩的感觉。
2. 油炸桃仁、松子仁时，切不可过火，以免焦糊。
3. 包卷“八宝鸭坯”时，尺寸不宜过大，以 3 厘米长、1.5 厘米厚为佳，以使炸后改刀时容易装盘。

### [风味特点]

此菜色泽金黄，外酥脆，内软嫩，味美可口，为素菜之精品。

## 熏素鸭

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....4 张	花椒.....5 粒
酱油.....35 克	红曲水.....15 克
白糖.....1.5 克	味精.....0.5 克
八角.....2 个	芝麻油.....40 克

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐衣洗净，上笼蒸软。留下 1 张做包皮用；其余的 3 张切成碎片，放在碗内加芝麻油 30 克、酱油 15 克、白糖、味精、红曲水，用手拌匀，再放到炒锅内，在微火上轻轻搓揉，使其入味后，盛起。

2. 将留下的 1 张豆腐衣，平摊在案板上，切去边角，将浸好调料的碎豆腐衣放在上面，包卷成直长 3 厘米的圆筒，用手揿成扁圆形，放在盘内，上笼蒸 5 分钟左右取出。

3. 用旧铁锅 1 只，内放饭锅粳碎粒、花椒、八角、白糖，上放铁丝算子，把蒸好的豆腐衣卷放在算子上，加锅盖，放在旺火上烧至冒出黄烟时，将锅端开，焖上 2~3 分钟。待烟消散后，开锅取出豆腐衣卷。趁热用粗麻布包好，放在案板上，上面盖一块木板，再用石头压住，2 小时后取出，切成 0.9 厘米宽的片，整齐地装入盘内。浇上酱油 20 克、芝麻油 10 克即成。

### 〔工艺关键〕

1. 主料不可着色过深，否则，经烟一熏，颜色发黑。
2. 熏时盖严盖，以防跑烟。
3. 烟料中加少许用水泡过的茶叶，味道更佳。

### 〔风味特点〕

此品为安徽风味素菜。以豆腐衣为主料，经多道工序，仿制成鸭状，烟熏而成。外皮色如烧鸭，清素爽口，回味微甜。



## 素烤鸭

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....5 张	京冬菜.....100 克
水发香菇.....100 克	酱油.....5 克
糖.....5 克	盐.....3 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1.豆腐衣用湿布包后软化，摊开，洒上一些用盐和味精化开的水，使之着味。

2.香菇洗净切成丝，京冬菜也洗净。铁锅上火，加油 25 克，烧热后放入香菇、京冬菜煸炒，随后加酱油、糖及少量汤调味，煸炒到汤汁基本收于后，盛出。

3.把豆腐衣摊平，在一端放上馅料，然后折起两头，翻滚包卷成 6 厘米宽、1 厘米厚的长条。封口处涂些淀粉粘合。

4.铁锅上火，加油滑过后留油 100 克，烧热，放入素鸭条油煎，至两面煎到颜色深红如烤鸭皮时，捞出，改刀装盘，拼装成桥面上席。

### 〔工艺关键〕

1.豆腐衣要选新鲜的，不能有耗味，或有霉蛀的，洒鲜咸味水勿太多，防止过分软烂难以包卷馅料。

2.馅料炒制调料应轻些，甜味应稍大些。

3.腐衣包卷时，尽可能多包裹几层，故馅心勿太多。

4.油煎时火应略旺一些，因内部已熟，油煎旨在使腐衣上色变脆，抽温不高的话有可能使表层腐衣过于韧软，咀嚼不快。

### 〔风味特点〕

1.素烤鸭不是鸭，但它具有烤鸭的外表，且十分相象，不经点明，一般人还难以分辨。因此此菜一直是素菜馆颇为得意的佳作。烤鸭色泽棕红油亮，而豆腐衣经油煎后也具有这种特色。素烤鸭还包有香菇，京冬菜等原料，既有腐衣的脆软带韧质感，又有香嫩软柔的内里，质味皆佳。

2.“鸭皮”。红润油亮，里层的豆腐衣白似鸭肉。表层酥脆浓香，里层柔软有味。京冬菜即大白菜制成的干菜，还具有一种特殊的清香味。

## 腐包鸭块

### 〔主料辅料〕

豆油皮.....24 张	酱油.....25 克
兰花豆腐干.....4 片	素汤.....150 克
水发玉兰片...150 克	湿淀粉.....100 克
榨菜.....25 克	味精.....1 克
水发香菇.....50 克	芝麻油.....1.5 克
时令菜心.....100 克	茶抽.....1000 克
精盐.....0.5 克	(约耗 150 克)

### 〔烹制方法〕

1. 豆油皮放在冷水中浸湿，立即放在砧板上，撕去边筋，切成 12 厘米见方的块，共 24 块。兰花干、玉兰片、榨菜、香菇分别切成米粒状。菜心洗净。

2. 炒锅置旺火，放入茶油 50 克，烧至七成热，先下玉兰片、香菇煸炒，下酱油 15 克，再下兰花豆腐干、榨菜，淋入素汤 50 克，用湿淀粉 25 克勾芡，盛入碗中晾凉，作馅子用。

3. 将豆油皮摊开，中间放馅子，包成 4.5 厘米长、3.6 厘米宽的长方形，搭口处用湿淀粉 50 克封住，共包成 24 个，即为腐包。炒锅内下茶油，烧至七成热，将腐包逐个下油锅，两面炸成金黄色。用漏勺捞出沥油，整齐码入一只瓦钵内，加素汤 100 克、酱油 10 克、熟茶油 25 克，上笼蒸 10 分钟，表皮起皱纹，形似鸭块。

4. 炒锅内留底抽 25 克，烧至七成热，下菜心，加精盐们熟，盛小碗中。将腐包钵内原汤倒入炒锅，腐包翻扣在大瓷盘中，菜心拼在盘子周围，锅内原汤烧开，加入味精，用湿淀粉 25 克勾芡，淋入芝麻油，浇在腐包上即成。

### 〔工艺关键〕

芡汁分两种，将调料和水淀粉兑在一起，称为“碗芡”。汤汁、调料下锅再用水淀粉勾芡，称之为“跑马芡”。烹制此菜，采用“跑马芡”技法，勾成“玻璃芡”。

### 〔风味特点〕

此品为湖南风味素菜。以豆油皮为主料，切块作皮，包以兰花豆腐干、水发玉兰片等制成的馅心，制成为“腐包”，炸后蒸熟，外形神似鸭块，中间淡红，周围碧绿，质地柔软，别有风味。

## 熘素鹅皮

### [主料辅料]

油面筋.....150 克	香菜末.....2.5 克
水发香菇.....25 克	红辣椒片.....25 克
春笋片.....25 克	精盐.....1.5 克
白糖.....100 克	芝麻油.....15 克
香醋.....75 克	花生油.....750 克
姜末.....15 克	(约耗 100 克) 湿淀粉.....15 克

### [烹制方法]

1. 油面筋切成两半，里面翻转朝外。绵白糖、精盐、香醋、湿淀粉一起放入碗内，加入清水 150 克，兑成糖醋汁。

2. 炒锅置旺火，加入花生油，烧至八成热，放入油面筋，炸至酥脆，呈棕黄色，用漏勺捞出装盘，浇上热花生油 25 克。

3. 在炸面筋的同时，另用炒锅置旺火上，加入花生油 2.5 克。放入姜末略炸后，再放入水发香菇、春笋片、红辣椒片、香菜末炒熟，倒入糖醋汁烧沸，淋入芝麻油出锅，随即倒在面筋上即成。

### [工艺关键]

油炸鹅皮与熬制芡汁，必须同时进行，浇汁后立即上桌，趁热食用。

### [风味特点]

此品为江苏风味素菜。以油面筋为主料，炸后呈鹅皮形状，再配以水发香菇、春笋、香菜末、红辣椒等辅料，勾芡汁熘制而成。香酥松软，酸甜适口。

## 炸麻雀头

### [主料辅料]

油皮.....5 张	桂花.....20 克
白糖.....150 克	花生油.....750 克
麻仁.....100 克	(约耗 150 克)

### [烹制方法]

- 1.油皮用湿布们软后，切成 4 厘米长、6 厘米宽的菱形块。
- 2.麻仁放入炒锅内，微火炒出香味，用刀压成面，放入碗内，加白糖，120 克和桂花，搅拌均匀，做成为馅心。
- 3.将切好的油皮块摊开，放入馅心，卷成卷，将两头提起，打一死结即成“麻雀头”。
- 4.炒锅上火，倒入花生油，烧至八成热，下入“雀头”，炸呈金黄色，捞出装盘，撒上白糖即成。

### [工艺关键]

旺火热油，迅速炸制，色呈金黄，立即捞出。撒上白糖，趁热食用。多作甜菜压桌，甚受食客青睐。

### [风味特点]

此品是北京真素斋饭庄的著名甜菜。以油皮为主料，包以桂花麻仁白糖馅心，温油炸制而成。形似麻雀头，色呈金黄，酥脆不散，香甜不腻。

## 炸黄雀

### 〔主料辅料〕

豆腐衣.....3 张	面粉.....50 克
冬笋.....100 克	水淀粉.....5 克
水发香菇.....50 克	精盐.....2 克
豆腐干.....3 块	花椒盐.....15 克
酱油.....25 克	姜汁.....5 克
白糖.....3 克	花生油.....1000 克
味精.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐衣上笼蒸至回软取出，将边缘修整齐、切成长 18 厘米、宽 4.5 厘米的长方形待用。
2. 取小碗一只，放入面粉、精盐 0.5 克，用清水调拌成面粉糊。
3. 冬笋、香菇、豆腐干均切成细丝。铁锅置火上，注入花生油 20 克烧热，放入笋丝、香菇丝、豆腐干丝煸炒，加入酱油、糖、味精、姜汁，煸炒入味后，加入水淀粉勾芡，装入盘中冷却后待用。
4. 取豆腐衣铺平，将冷却后的笋丝、香菇丝、豆腐干丝撒在豆腐衣上，卷成卷，开口处用面粉糊粘牢，然后切成 4 厘米的段。
5. 铁锅洗净置火上，注入花生油烧至五成热时，把豆腐衣卷两端用面粉糊粘牢，逐个下入油锅，炸至两端面粉糊结壳时捞出。油锅继续加热，油温升至八成热时，再用热油冲炸豆腐衣卷，待颜色成金黄色时迅速捞出，沥尽油，即成。
6. 取，一小盘将花椒盐放入，随豆腐衣卷一同上桌蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. “豆腐衣卷”粗细要均匀，直径以 2 厘米为佳。
2. 热油冲炸豆腐衣卷时，下锅后应迅速捞出，以防炸糊影响口味。热油冲炸的目的是使豆腐衣卷外皮更加酥脆。

### 〔风味特点〕

此菜形如同黄雀，外皮酥脆，内部软嫩，香酥可口，椒盐味道浓厚。

## 一品鸽蛋

### 〔主料辅料〕

素鸽蛋.....12 个	豆腐糝.....400 克
发菜.....1 克	丝瓜衣.....10 克
水发香菇.....10 克	葱.....1 根
黄花.....1 克	素清汤.....700 克

### 〔烹制方法〕

- 1.素糝抹成直径为 25 厘米的圆型,圆的边缘按上素鸽蛋、发菜、香菇(切丝)、黄花、丝瓜衣放在圆中摆成兰花状,葱作蝴蝶,入笼蒸熟。
- 2.清汤烧沸,注入汤碗,放进蒸好的一品鸽蛋即成

### 〔工艺关键〕

1.亦可加菜心垫底。无丝瓜衣,可用韭菜替代。2.鸽蛋制法:鸡蛋 5 个,藕粉 50 克,味精 0.5 克,盐 5 克。将鸡蛋打破取出蛋黄,蛋黄煮熟捣烂,做成鸽蛋黄。再将蛋清、藕粉加入盐和味精调和,用开水兑好(宜干些),作用鸽蛋清。然后,用小调羹装半调羹鸽蛋清,放进鸽蛋黄,再盖上半调羹鸡蛋清,制成椭圆形,装入蒸笼蒸至成熟(约一分半钟),即成鸽蛋。3.素鸽蛋还可作鱼香鸽蛋、凤眼鸽蛋、竹参鸽蛋、发菜鸽蛋、虎皮鸽蛋等著名川味素菜。

### 〔风味特点〕

鸽蛋稀少,一品者,喻其珍贵。本品以素鸽蛋、豆腐糝为主料,配以发菜、香菇、黄花、丝瓜衣,色彩鲜艳,清淡爽口。

## 虎皮鸽蛋

### 〔主料辅料〕

土豆.....200 克	豌豆苗.....100 克
水发香菇.....25 克	面粉.....50 克
冬笋.....25 克	精盐.....2 克
胡萝卜.....25 克	味精.....1 克
姜汁.....10 克	素汤.....150 克
水淀粉.....10 克	香抽.....5 克
酱油.....15 克	花生油.....1000 克
白糖.....3 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.土豆洗净，去皮，蒸熟，碾成泥，装入碗中，加入精盐 0.5 克、面粉 25 克，调拌均匀，制成鸽蛋皮。
- 2.水发香菇、冬笋、胡萝卜煮熟，均切成细末。炒锅置火上，加入香油及上述三种菜末煸炒，加入精盐 0.5 克、姜汁、味精 0.5 克，制成馅料。
- 3.将“鸽蛋皮”及馅料均分 12 份。将馅料包入“鸽蛋皮”内，外表滚上一层面粉成为“鸽蛋”。
- 4.铁锅洗净置火上，加入花生油，烧至五成热时，将“鸽蛋”逐个放入油锅炸成金黄色，外皮起皱时捞出，沥尽油。
- 5.原锅留底油，下入豌豆苗煸炒，加入余下的精盐，然后放在盘子的周围。原锅放入素汤、白糖、味精，烧沸后，用水淀粉勾芡，倒在炸好的“鸽蛋”上翻拌，待芡汁裹满“鸽蛋”时，装在盛有豌豆苗的盘子中间即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.土豆泥剁好后，应过细箩，滤掉残渣。
- 2.制作的“鸽蛋”大小要一致，以真的鸽蛋大小为佳。
- 3.油炸“鸽蛋”时，火力不要过大，否则蛋皮失水过多，造成干裂露馅现象。

### 〔风味特点〕

此菜“鸽蛋”金黄，豆苗翠绿，口味鲜香，配色悦目，佐酒下饭皆宜。

## 其它植物类



## 鼎湖上素

### [主料辅料]

水发冬菇.....75 克	水发口蘑.....75 克
鲜草菇.....75 克	水发银耳.....75 克
水发榆耳.....75 克	水发黄耳.....75 克
水发竹荪.....75 克	冬笋.....100 克
胡萝卜.....150 克	油菜心.....500 克
上汤.....1500 克	鲜莲子.....150 克
精盐.....15 克	味精.....10 克
白糖.....50 克	蚝油.....50 克
生抽.....100 克	花生抽.....200 克
香油.....100 克	水淀粉.....100 克
料酒.....150 克	

### [烹制方法]

1. 冬菇用清水洗净，大片的用斜刀片成两片，小的整用。草菇在圆面上切成十字花刀。将口蘑、黄耳、榆耳用清水洗净，均切成片。冬笋、胡萝卜用花刀法刻成蝴蝶花形，然后再切成片，使每片都成蝴蝶状，竹荪由中间剖开，切成 5 厘米的长条。油菜洗净，剥去老帮，并将油菜心每片改刀切成两片。莲子剥去外皮，挖去苦心。以上备用。

2. 冬菇、冬笋、口蘑、草菇、黄耳、榆耳、胡萝卜、竹荪分别用开水焯烫至熟，捞出后用凉水过凉备用。

3. 银耳选择外形丰满整齐的，也用沸水焯烫。

4. 取铁锅一只，用水洗净，上火烧热，下入花生油，烹入料酒，加入盐、白糖、味精、蚝油、汤，并将冬菇、冬笋、口蘑、草菇、黄耳、榆耳、胡萝卜、竹荪放入锅内烧至入味，倒去余汁备用。

5. 另取铁锅一只洗净，采用以上相同技法将银耳烧至入味，注意不要加入带深颜色的调味品。

6. 取汤碗一只，将烧至入味的冬菇、冬笋、口蘑、草菇、黄耳、榆耳、胡萝卜、竹荪依次排在碗内备用。

7. 铁锅刷净上火，加入香油 50 克，烧热后烹入料酒，加入素汤、生抽、蚝油、白糖、味精，烧沸后调好口味，用水淀粉勾芡，浇在汤碗内，并上展用大火蒸 5 分钟即可。

8. 在蒸菜的同时，将烧冬菇、冬笋、口蘑剩下的余汁加热，下油菜心烧至入味，捞出后整齐地码放在菜盘的周围。

9. 将蒸好的菜肴翻扣在码入油菜心的盘子中央，并将银耳摆放在上面，浇上烧银耳余下的汁即成。

### [工艺关键]

1. 此菜用料较多，刀工处理时，要求大小一致，薄厚均匀，否则菜肴杂乱无章，影响外形美观。

2. 银耳用体形大而丰满者为佳，剪修整齐。烹制时不应加入深色调料，免失银耳洁白。

3. 本菜应勾“二流芡”，芡汁过稠则使菜肴失去清爽特点。

### [风味特点]

1. “鼎湖上素”是广州“菜根香素菜馆”的名菜，距今已有百余年的历史。原为鼎湖山庆云寺的传统名菜，招来不少食客和香客，由此而名。“上素”是高级菜之意，是该寺一位老和尚特取以上鲜品烹制而成。

2. 本菜用料精细，色调雅丽，层次分明，富有营养。食时鲜嫩滑爽，清香四溢，乃素菜上品。

## 罗汉斋

### [主料辅料]

鲜蘑.....50 克	栗子肉.....25 克
水发冬菇.....50 克	水面筋.....50 克
胡萝卜.....25 克	发菜.....25 克
荸荠.....25 克	素肉丸.....10 个
山药.....25 克	油菜心.....5 棵
莲子.....25 克	白糖.....15 克
京鸡.....50 克	料酒.....10 克
素鱼丸.....10 个	姜汁.....10 克
红枣.....10 个	水淀粉.....20 克
酱油.....35 克	香油.....10 克
榆耳.....15 克	精盐.....5 克
石耳.....25 克	味精.....3 克
笋果.....50 克	汤.....400 克
白果肉.....25 克	花生油.....100 克

### [烹制方法]

- 1.将鲜蘑、莲子、荸荠、山药、笋、胡萝卜分别用沸水焯烫制熟备用。
- 2.发菜泡洗干净后，用手捏成球（大小象红枣），备用。
- 3.胡萝卜、笋切成3厘米长、1.5厘米宽、0.3厘米厚的片。荸荠、栗子、素鸡、鲜蘑、面筋、山药、榆耳、石耳、冬菇均按其本身形状切成一分厚的片。白果用刀切成片。
- 4.油菜心由中间剖开，切成寸段。
- 5.取铁锅一只上旺火烧热，加入花生油烧至七成熟时，将鲜蘑、冬菇、榆耳、石耳、胡萝卜、笋、山药、白果、荸荠、栗子、莲子、面筋、素鸡、油菜心、素肉丸、红枣下入锅内煸炒，然后加入精盐、酱油、白糖、料酒、姜汁、汤搅拌均匀，旺火等汤汁烧沸后改小火烧，五分钟左右改大火并将发菜球、素鱼丸放入锅内边缘，加入味精，见汤汁减少时将水淀粉淋入锅内，随后将香油淋入锅内，即可装盘上桌。

### [工艺关键]

- 1.莲子去净心与皮，否则成菜口味苦涩。
- 2.各种带皮原料，将皮去掉不用。
- 3.发菜丸和素鱼丸入锅后，翻拌要小心，以保持丸形完整。

### [风味特点]

- 1.“罗汉斋”亦名“罗汉菜”，原是佛门名斋。本菜取名自十八罗汉聚集一堂之义，是寺院风味之“全家福”，以十八种鲜香原料精心烹制而成，是素菜中之上品。
- 2.本菜色彩华丽，爽滑软烂，清香四溢，营养丰富。

## 炒栎树菌

### [主料辅料]

鲜栎树菌.....250 克	党参苔.....50 克
鲜笋.....50 克	酱油.....20 克
精盐.....5 克	白糖.....5 克
料酒.....5 克	姜末.....5 克
味精.....1 克	水淀粉.....15 克
香油.....10 克	鲜汤.....100 克
花生油.....500 克	

### [烹制方法]

1. 先将栎树菌根部杂质撕去，洗净，改刀成 0.6 厘米厚的片。党参苔撕去外皮洗净，切成寸段。鲜笋洗净，切成 3 厘米长的片。三种原料备用。

2. 铁锅洗净，上火烧热，倒入花生油烧至六成热，下入栎树菌片，待菌片回软即可捞出，控尽油备用。

3. 原锅留底油，放入党参苔、鲜笋片，加入精盐煸炒片刻，然后下入栎树菌片，以及酱油、白糖、料酒、姜末，翻炒均匀。随后加入鲜汤、味精，调拌均匀，出锅前淋入香油即成。

### [工艺关键]

1. 栎树菌择用体形大而丰满的为佳。
2. 栎树菌和党参苔务必清洗干净，不留泥沙。

### [风味特点]

此菜鲜香味美，菌肉滑嫩，为时令佳肴。

## 半月沉江

### [主料辅料]

面筋.....400 克	水发香菇.....50 克
味精.....5 克	精盐.....5 克
冬笋.....50 克	花生油.....500 克
当归.....10 克	芹菜丁.....10 克
番茄.....1 个	清汤.....500 克

### [烹制方法]

1. 面筋用手捏成直径 1.5 厘米、高 1.8 厘米的圆粒。香菇去蒂切成两片。冬笋切成滚刀块，番茄切成黄豆粒大的丁。当归切成薄片。以上原料备用。

2. 炒锅放在旺火上，倒入花生油烧至九成热，放入面筋粒炸干水分，待浮起呈赤红色时捞出，沥去油后浸入沸水中，泡至回软捞出沥干水，切成 0.6 厘米厚的圆片。

3. 炒锅洗净置火上，入水 500 克，又放面筋、香菇、当归、冬笋、精盐，煮至面筋回软时，捞起沥干，除去当归，剩余的汤汁放入一大碗内沉淀备用。

4. 另取大碗一只，碗内壁涂花生油。再将香菇片分别放在碗底两边，再加入冬笋块，倒入经过沉淀的面筋汤。取小碗一个，放入当归和水 150 克。两只碗一并放入笼旺火蒸。

5. 炒锅洗净置火上，加入清汤 500 克、精盐、味精煮沸，撒入芹菜丁、香菇丁，再将小碗内的当归汤倒入调匀，起锅轻轻浇入大汤碗内即成。

### [工艺关键]

1. 制作面筋要大小均匀一致。

2. 冬菇选用大小相同、厚薄均匀者为佳。

### [风味特点]

1. “半月沉江”为南普陀寺的一道素席名菜。半片香菇沉于碗内，犹如半月沉于江底。

2. 本菜为汤菜，味鲜清香。

## 荷花出水

### [主料辅料]

百合.....50 克	江米.....50 克
淀粉.....100 克	青豆.....10 粒
豆腐.....0.5 块	菠菜.....2 棵
白糖.....150 克	桂花.....1 克
花生油.....50 克	香油.....5 克

### [烹制方法]

1. 将百合洗净，用开水浸泡，放入笼屉内连同清水蒸片刻，取出备用。青豆煮熟。江米加白糖少许，盛在大碗内蒸成米饭，拌入花生油备用。
2. 淀粉用清水调开。取一酒杯，将杯内壁涂一层香油，从杯底开始，将百合摆入杯内呈花瓣型，淋入水淀粉，撒上一点白糖，如此层层摆好，如荷花状。
3. 将豆腐碾成泥。菠菜切碎，挤出绿汁，和入豆腐，加入白糖、淀粉。另取一杯，内壁涂上一层香油，将豆腐装入，又将青豆按入豆腐泥中制成“莲蓬”。
4. 将制做荷花和莲蓬的杯上笼屉中蒸熟扣出，即制成了“荷花”与“莲蓬”。
5. 将余下的豆腐、淀粉、绿菜汁调合在一起，装入盘内码成荷叶状，上笼蒸熟。
6. 把江米饭倒入大碗内，成圆形，并将“荷花”、“莲蓬”、“荷叶”放在江米饭上。
7. 取铁锅一只，洗净置火上，下入清水、白糖、桂花，待糖化汁浓时起锅，将汤汁浇入大碗内即成。

### [工艺关键]

1. 制做“荷花”、“莲蓬”时，追求形似神似，做工要精细。
2. 豆腐中加绿色素不可过多，以防颜色过深。
3. 蒸“荷叶”时，盘内应涂一层油脂，防止豆腐与盘粘在一起，影响成菜造型。

### [风味特点]

为素菜甜食佳品，形象逼真，立体感强。

## 烧四宝

### [主料辅料]

冬菇.....50 克	冬笋.....100 克
草菇.....50 克	鲜蘑.....50 克
精盐.....5 克	白糖.....5 克
料酒.....10 克	酱油.....5 克
花生油.....50 克	香油.....2 克
水淀粉.....5 克	味精.....2 克
葱末.....5 克	胡椒粉.....5 克
姜末.....5 克	鲜汤.....100 克

### [烹制方法]

- 1.冬菇、冬笋洗净切片。草菇、鲜蘑顶部切十字花刀。
- 2.冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑下入沸水锅中焯烫后捞出，沥去水分。
- 3.铁锅洗净置火上，放入花生油烧热，下入葱末、姜末，煸炒出香味后，下入冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑、继续煸炒，随后喷入料酒，下入清汤、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、味精，用大火烧沸后，改小火烧火巴入味，见汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

### [工艺关键]

- 1.冬菇、冬笋切片时，要大小均匀以增加菜肴美观。
- 2.草菇、鲜蘑顶端切十字花刀，目的是使菜肴充分入味。

### [风味特点]

本菜选料精良，咸甜微辣，酒饭皆宜。

## 狮子滚绣球

### [主料辅料]

生面筋.....100 克	山奈.....4 粒
板栗.....100 克	八角.....1 粒
鲜菇.....300 克	花椒.....10 粒
黄花.....5 克	酱油.....30 克
水发木耳.....1 克	精盐.....3 克
姜片.....20 克	萝卜.....2 克
冰糖.....10 克	香油.....5 克
花生油.....500 克	

### [烹制方法]

1. 将面筋制成直径 2 厘米的小球，放入沸水内，待面筋球浮起后捞出，放入凉水盆内待用。
2. 锅内放精盐、酱油、花椒、姜片、山奈、八角、冰糖，熬成卤汁。
3. 板栗剥去外壳和内衣上笼蒸熟。萝卜去皮洗净，雕刻成二尊小狮子。
4. 鲜菇洗净泥沙，去蒂切成片。木耳洗净。黄花切成寸段。
5. 炒锅洗净置火上，加入花生油，烧至六成热，放入面筋球，加卤汁翻炒，入味后，加入蘑菇、黄花、木耳、板栗，翻拌均匀，淋入香油即可装盘，然后将“萝卜狮子”摆在盘中即成。

### [工艺关键]

1. 制面筋球时，大小要均匀相等。
2. 板栗应挑选质佳而个体大小相等的。
3. 制作卤汁时，应用洁布将山奈、八角、花椒、姜片包好，待味已入汤汁后再将布包取出。

### [风味特点]

此菜造形优美，味道咸鲜。



## 干炸响铃

### [主料辅料]

山药.....150 克	胡萝卜.....50 克
冬笋.....15 克	水发冬菇.....15 克
豆腐衣.....3 张	面粉.....50 克
酱油.....15 克	精盐.....2 克
味精.....2 克	料酒.....15 克
花椒盐.....50 克	甜面酱.....50 克
花生油.....1000 克	

### [烹制方法]

1. 山药洗净蒸熟，去皮后碾成泥，放入碗内加精盐、味精，搅拌均匀。

中国名菜素斋风味

2. 胡萝卜、冬笋、水发冬菇洗净泥沙后上笼蒸熟，均切成绿豆

大的小丁。铁锅置火上，放花生油 15 克，将胡萝卜丁、冬笋丁、冬菇丁下入锅内煸炒，再加酱油、料酒、味精，待入味后，即下山药泥翻拌均匀，并加面粉 15 克，调拌成馅料。

3. 豆腐衣用热毛巾焖软，去掉边筋。每张对剖为二，成长方形，铺在案子上。将拌好的馅料放在豆腐衣上，卷成圆柱状，开口处用面粉调成的糊粘牢，这种豆腐衣卷叫做“响铃”。

4. 铁锅洗净置火上，倒入花生油，烧至五成热时，将豆腐衣卷逐个放入锅内炸熟，待外皮黄亮焦脆时捞出沥尽油，装入盘内，花椒盐、甜面酱分别装在二个小碟内与“响铃”一同上桌蘸食。

### [工艺关键]

1. 豆腐衣卷一定要将开口封牢以免炸时入油，影响成菜口感。

2. 炸“响铃”时要逐个下锅，用于勺不断翻搅，以防互相粘在一起。

### [风味特点]

1. 干炸“响铃”系杭州名菜之一，馅料通常是以荤馅为主。寺院则是使用素馅。

2. 此菜色泽金黄，吃到嘴内松脆有声，故称“响铃”。蘸食椒盐，风味独特，佐酒最佳。

## 栗豆腐

### [主料辅料]

素肉.....100 克	豆腐.....150 克
板栗.....150 克	冬笋.....50 克
白糖.....50 克	素汤.....400 克
葱末.....10 克	酱油.....5 克
精盐.....2 克	味精.....2 克
香油.....5 克	水淀粉.....50 克

### [烹制方法]

1. 素肉、豆腐均切成方丁。豆腐用沸水永熟。冬笋切方丁，也焯水至熟。
2. 栗子用沸水焯烫，剥去外壳及薄衣，切成方丁。
3. 锅置火上，下入素汤烧沸，再下素肉丁、豆腐丁、笋丁、栗子丁及精盐、酱油、味精、白糖，再次烧沸后，改用小火烧火巴入味，见汤汁已少，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

### [工艺关键]

1. 各种原料方丁，大小要均匀相称，整齐划一，使成菜形状美观大方。
2. 水淀粉倒入锅内应稍停一段时间，不可急于搅拌，以免造成脱糊现象。

### [风味特点]

1. 素肉是以熟面筋为主要原料，配以精盐、味精、酱油等调味品蒸制而成，具有味道鲜美，颜色逼真的效果。
2. 此菜因主料而得名，素肉与栗同烧，鲜咸微甜，风味甚佳。

## 象牙雪笋

### [主料辅料]

嫩竹笋.....250 克	雪菜.....500 克
素汤.....200 克	精盐.....5 克
味精.....5 克	胡椒粉.....2 克
白糖.....10 克	香油.....2 克
花生油.....50 克	水淀粉.....10 克
葱段.....10 克	姜片.....10 克

### [烹制方法]

1. 将嫩竹笋修剪成象牙形四根，长短以 3.3 厘米半为佳，在沸水内焯熟。
2. 雪菜去帮叶洗净，切成 10 厘米长的段。取铁锅一只，洗净置火上，下入花生油，烧至五成热时，下入葱段、姜片，待出香味后，用漏勺捞去葱、姜，再下雪菜煸炒。此时下入素汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖、象牙笋，待烧沸后，转小火烧火巴入味，再用水淀粉勾芡，淋入香油即成。
3. 装盘时，将四根象牙笋放在菜盘的四角，牙尖向外，菜盘中央码放雪菜，即可上桌食用。

### [工艺关键]

制做此菜时，不可用深色调味品，以保持象牙色为好。

### [风味特点]

1. 此菜为寺院中的传统名菜，相传其名源于天竺国。有一对由天竺国赠送来的象牙，陈设于佛堂中，十分精致素洁，僧厨由它得到启示，将嫩笋雕刻成象牙形，辅以碧绿雪菜，做成了这道寺院菜中的上品。
2. 此菜象牙洁白似玉，雪菜碧绿无暇，素净淡雅，鲜嫩清香。

## 拌侧耳根

### [主料辅料]

侧耳根.....	300 克	葱.....	30 克
精盐.....	2 克	酱油.....	20 克
醋.....	15 克	白糖.....	20 克
味精.....	1 克	红油.....	15 克
辣椒.....	3 克	麻油.....	5 克

### [烹制方法]

1. 将侧耳根的老根及须根掐去，留下嫩白根部及叶片，然后用清水洗 2 - 3 遍，除去泥沙。用冷开水浸泡 10 分钟，捞出沥干水分待用。

2. 将葱剥好，清洗干净，切成葱花备用。取一碗，放入精盐、酱油、醋、白糖、味精调拌均匀，再加入红油、辣椒、麻油和葱花，拌均匀待用。3. 将洗好的侧耳根放入盆中，兑入调好的汁拌均匀，即可装盘食用。

### [工艺关键]

1. 侧耳根只用白根及嫩叶，老根及须掐去。

2. 冷开水浸泡工序必不可少，以除去部分异味。

### [风味特点]

1. 侧耳根，学名鱼腥草，野生，味辛性寒，清肺化痰，因其带鱼腥味，故名。其形似侧耳形，又名侧耳根。2. 本品酸辣回甜，入口细嚼，齿颊留香，乃四川民间凉拌菜，旧时穷人当野菜而食，现今身价十倍，已登大雅之堂。

## 糟醉冬笋

### [主料辅料]

冬笋尖.....500 克	醪糟汁.....50 克
料酒.....40 克	鸡油.....50 克
精盐.....5 克	味精.....0.5 克
胡椒面.....0.5 克	麻油.....15 克
清汤.....100 克	

### [烹制方法]

1. 将冬笋尖外壳剥去，洗净，顺纹切成 0.8 厘米粗、7 厘米长的条，放入沸水锅内氽一下，捞起沥于水分。

2. 取一大碗，加入清汤、醪糟汁、料酒、精盐、胡椒面精心搅匀，再加入冬笋条，将洗净的生鸡油覆盖在上面，用湿纸封严碗口，入笼蒸约 30 分钟取出。

3. 待冷撕开封口纸，拣去鸡油渣，取冬笋条在盘中码整齐。将麻油和原汁兑匀，浇在冬笋条上即可食用。

### [工艺关键]

1. 蒸制成熟，一定待冷却后才能撕封口纸，可避免糟香随热气散发。
2. 醪糟、料酒、盐的用量宜多不宜少，味浓始为正宗。

### [风味特点]

1. 此品为四川家庭便菜。元旦已入冬季，做醪糟（北方叫“江米酒”）的家庭很多，因为食醪糟可以生热御寒，又可补气、活血、催乳，生熟皆可食，兼作调料入馔，如米粉肉、小笼蒸牛肉之类的菜肴，皆离不开醪糟。

2. 本品色泽乳白，脆嫩爽口，糟香醇浓，略带回甜。

## 八宝素烩

### 〔主料辅料〕

莴笋.....100 克	番茄.....100 克
胡萝卜.....100 克	胡椒粉.....1 克
白萝卜.....100 克	味精.....2 克
冬笋.....100 克	川盐.....5 克
红苕.....100 克	绍酒.....15 克
青菜头.....100 克	湿淀粉.....15 克
水发海带.....100 克	素汤.....500 克
蘑菇.....100 克	香油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将莴笋、胡萝卜、白萝卜、冬笋、红苕、青菜头分别洗净，切成 10 厘米长、2.5 厘米宽的片，再与上述原料同在沸水内焯至半熟，用清水漂凉。番茄去皮、籽，切成 4 瓣。

2. 取大圆盘一个，把上述原料按不同颜色岔开，在盘中摆成风车形，番茄摆在中间，上边放蘑菇，灌素汤（250 克）、川盐（3 克），上笼蒸熟。

3. 炒锅中下素汤，加川盐、胡椒粉、绍酒烧沸后，放入味精，滗入盘内原汁，用湿淀粉勾成薄芡，淋入香油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 蒸制时间不要过长，以 10 分钟为宜，可保持原料熟透而且其它植物类颜色鲜艳。

2. 勾二流芡，即玻璃芡，芡汁下锅后，用勺轻轻推动，以不粘锅为度，切勿勤搅，让淀粉充分糊化，才能达到“明油亮芡”的标准。

### 〔风味特点〕

“八宝素烩”是选用莴笋、胡萝卜、白萝卜、冬笋、红苕、青菜头、水发海带和番茄等八种时鲜蔬菜精心烩制而成。多品、多形、多色、多味，造型美观，色彩鲜艳，质味并重，清淡爽口，是四川省肆名菜。

## 美味腐竹

### 〔主料辅料〕

水发腐竹.....750 克	净冬笋.....50 克
干红辣椒.....1 克	豆瓣酱.....50 克
葱.....15 克	姜.....3 克
精盐.....3 克	酱油.....15 克
白酒.....25 克	白糖.....50 克
味精.....1 克	芝麻油.....25 克
醋.....5 克	素汤.....500 克
菜籽油.....1000 克	

### 〔烹制方法〕

1. 腐竹切成粗丝，用开水氽透，捞出沥去水分，干辣椒切成细丝，冬笋切成粗丝，葱姜切细丝，豆瓣酱剁成细泥。

2. 炒锅置旺火上，加菜籽油 900 克，烧七成热时，投入腐竹，炸至金黄色，倒入漏勺，沥净油。

3. 炒锅置旺火上，加菜籽油 100 克，烧至六成热，投入干辣椒丝，炒至深红色，投入豆瓣酱、葱、姜煸出香味，油色变红时，加素汤、白糖、白酒、盐、酱油、腐竹丝、冬笋丝和醋烧沸，移小火上，加盖焖烧至汤汁不多时，起盖，移至旺火，加味精，边烧边转动锅，边淋熟油至汁收浓，色红亮时，淋入芝麻油，炒匀出锅，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

水发腐竹：用凉水浸泡 6 小时即成。

### 〔风味特点〕

腐竹，每 100 克含蛋白质 0.5 克、脂肪 23.7 克、碳水化合物 15.3 克、热量 477 千卡，含有多矿物质和维生素。营养较全面。是城乡人民十分喜爱的食品。腐竹可制成多种菜肴，唯“美味腐竹”风格独特。此菜以腐竹为主料，与豆瓣酱合烹，做工精细，成菜色泽红润，质筋滑爽，鲜辣甜香，酒香诱人，是物美价廉、深受群众欢迎的大众化菜肴。

## 腊八粥

### 〔主料辅料〕

糯米.....200 克	栗子.....200 克
粟米.....200 克	青丝.....10 克
赤豆.....200 克	桂花卤.....10 克
花生仁.....100 克	红枣.....200 克
核桃仁.....25 克	玫瑰卤.....10 克
红糖.....500 克	瓜子仁.....25 克
清水.....1500 克	葡萄干.....100 克
粳米.....200 克	红丝.....10 克
秫米.....200 克	白糖.....200 克
菱角.....200 克	

### 〔烹制方法〕

1. 红枣洗干净，去核，切成 1 厘米大小的小丁。
2. 菱角、栗子用刀斩一口子，煮熟去壳，取肉切成碎丁块。
3. 将糯米、粳米、粟米、秫米、赤豆部分别用清水淘洗干净，放入大锅里，加上清水、红枣、栗子、菱角上火烧开，慢慢熬煮，要不时搅动锅底，防止糊底。待粥煮成时，加入红糖、桂花卤、玫瑰卤调拌均匀即可。
4. 将粥分别盛入碗内，放上青丝、红丝、花生仁、葡萄干、瓜子仁、核桃仁，作各种图案拼摆，洒上白糖即成。

### 〔工艺关键〕

1. 腊八粥，除主料糯米外，其它辅料可根据地方特产随意选择。凑足八种，便算正宗风味。
2. 花生仁、葡萄仁、瓜子仁、核桃仁，亦可入粥同煮。
3. 用白糖撒成福、禄、寿、喜等字样，以示吉祥。
4. 家庭制作，酌情减量。

### 〔风味特点〕

腊八这天，我国民间有喝“腊八粥”的习俗。相传农历十二月初八，是佛祖释迦牟尼成道之日，因此，古代佛寺常于腊八这天举行诵经，并效法佛祖成道前，牧女献乳糜的传说故事，取香谷及果实等熬粥供佛，名曰：腊八粥。如今，民间用自己收成的谷物干果熬成腊八粥，庆祝一年的辛勤劳动硕果，祈求来年五谷丰登。



## 油吃麻辣茭瓜

### 〔主料辅料〕

茭瓜.....	1000 克	盐.....	10 克
干辣椒.....	20 克	味精.....	2 克
酱油.....	25 克	麻油.....	25 克
花椒.....	10 克		

### 〔烹制方法〕

1. 先把茭瓜的外皮扒去，洗干净后，改刀切成 7 厘米长、3.5 厘米宽、2 毫米厚的长片，将干辣椒去掉蒂、籽，并剪成 3.5 厘米长的段。

2. 锅放在火上，倒入开水，水开后，下茭瓜片，水再开时，把茭瓜片捞出，放入容器内摊开晾凉，然后撒些盐、味精腌入味。

3：炒锅置火上，倒入麻油，把花椒放入后用小火炸至深紫色。将花椒捞出扔掉，再放入干辣椒，亦炸至深紫色时，倒入酱油，即成麻辣味汁，将此汁倒入茭瓜片上，拌匀即可。

### 〔工艺关键〕

茭瓜又称茭白，只要掌握以上要领，烹制此菜，定会成功。

### 〔风味特点〕

本菜以咸鲜为基本味，又以花椒的麻香，干辣椒的辣香为其特点，口味别致，富有刺激性，酒饭皆宜。

## 油辣冬笋尖

### 〔主料辅料〕

净冬笋.....300 克	花椒.....0.5 克
杂骨汤.....100 克	味精.....0.5 克
酱油.....10 克	精盐.....1 克
辣椒油.....25 克	芝麻油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将冬笋放在清水中煮熟，捞起，从中切开，用刀背拍松，按其形状切成 4 厘米长、一头尖、一头宽约 2 厘米的条。

2. 炒锅内放入芝麻油，烧至七成热，下冬笋、花椒煸炒 30 秒钟，即下酱油、精盐炒几下，淋入杂骨汤，放入味精，焖 2 分钟，收干汤汁，盛入盘中、淋上辣椒抽，拌匀待凉装盘即成。

### 〔工艺关键〕

不换锅不过油，动作迅速，一锅成菜。

### 〔风味特点〕

1. 冬笋，含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素等多种成分，是营养丰富的食品。同时，由于它“味甘、微寒、无毒，主消渴、利水道、益气力”，也是一味中药。

2. 湖南是冬笋的主要产区之一，湘西山区人民尤喜食笋。此菜是以冬笋尖为主料制成，菜色白中带红，味脆嫩鲜辣，冷吃热吃均可。

## 赛香瓜

### 〔主料辅料〕

鸭梨.....400 克	绵白糖.....100 克
京糕.....100 克	精盐.....5 克
黄瓜.....150 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将鸭梨去皮，黄瓜洗净，和京糕一起切成粗丝。
2. 将梨丝放入盆中，投入 50 克绵白糖腌制约 10 分钟左右，取出，控净水分。
3. 将梨丝码在盘子中央，用黄瓜丝围边，京糕丝摆在梨丝上。上桌前撒上绵白糖即可食用。

### 〔工艺关键〕

1. 要求刀工精细，三丝应切得粗细均匀一致。
2. 装好盘的成品，可取一只碗扣在上面，上桌时翻开，目的是将三种原料的香味混合在一起，使其香味更加浓郁。
3. 此菜最好现吃现制，放置时间过长，梨的表面会出现褐斑。

### 〔风味特点〕

此品为北京家常名菜，色泽美观，甜酸适中，黄瓜香气浓郁，吃一口，真有一种“赛香瓜”的感觉。

## 炸鲜卷果

### 〔主料辅料〕

油皮.....1 张	青梅.....10 克
苹果.....200 克	糖桂花.....5 克
鸭梨.....100 克	白糖.....100 克
香蕉.....100 克	面粉.....50 克
沙果脯.....25 克	花生油.....500 克
京糕.....100 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将苹果、鸭梨去皮去核，香蕉去皮，与沙果脯、青梅均切成粗 0.33 厘米的丝，加入糖桂花、面粉（40 克）拌匀。京糕切成长 6.6 厘米、粗 0.8 厘米的条，共 4 条。面粉（10 克）加水 25 克调成糊。

2. 把油皮（半径 26 厘米的半圆形，圆边朝外）平铺在砧板上，在距油皮直边 2.6 厘米的地方，横铺一长条拌好的果丝，长度与油皮相同，宽度约 5 厘米；再把京糕丝一条接一条地横放在果丝上面。然后，把油皮从直边的一端卷起，卷到另一端时，用少许面糊将边沿粘好，做成圆柱形，再横着切成厚 1.3 厘米的片，即为鲜卷果。

3. 将花生油倒入炒锅内，用旺火烧到五成热，放入鲜卷果，约炸 5 分钟，待油皮成浅黄色时，捞出摆在盘中，撒上白糖即成。

### 〔工艺关键〕

低油温炸一遍，不必重油。

### 〔风味特点〕

“炸鲜卷果”是从清真名菜“炸卷果”演变而成，用素代荤，以甜易咸，选鲜果中普遍受人欢迎的苹果、鸭梨、香蕉为料。制成后，外酥里嫩，香甜适口，亦菜亦点，果味芬芳。

## 炒豆腐脑

### 〔主料辅料〕

南豆腐.....1.5 块	葱末.....2.5 克
湿淀粉.....10 克	姜末.....2.5 克
绍酒.....10 克	素汤.....100 克
味精.....1.5 克	植物油.....25 克
精盐.....5 克	香油.....10 克

### 〔烹制方法〕

炒锅放在旺火上，倒入植物油，烧至四五成热，放入葱末、姜末稍炒一下，不等变黄即放入豆腐，炒 2—3 分钟，边炒边将豆腐捣碎。然后加入精盐、绍酒、味精及素汤，搅成羹状，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 豆腐一定要用南豆腐，剁碎后形似“豆腐脑”，才名副其实。
2. 清代美食家袁枚说：“豆腐入味，胜过海参”。此菜味鲜，功在索汤，豆芽吊汤，风味更佳。

### 〔风味特点〕

“炒豆腐脑”，相传是慈禧太后晚年所喜食的软菜之一，因而成为清宫御膳房必备之品。此菜状如北京小吃“豆腐脑”，色白羹稠，软嫩鲜香，入口即化，最宜老人食用。

## 豆鱼

### 〔主料辅料〕

油皮.....4 张	辣椒油.....30 克
绿豆芽.....500 克	麻酱.....50 克
葱.....15 克	花椒面.....5 克
酱油.....50 克	鸡蛋清.....1 个
醋.....15 克	干淀粉.....30 克
白糖.....15 克	花生油.....150 克
味精.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 绿豆芽择去根，开水烫熟晾凉。葱切成末。蛋清兑淀粉调成稀糊。
2. 油皮平铺案上，抹上蛋糊，在直的一面（向里）放上豆芽，卷成直径 2.5 厘米的扁形条。
3. 用葱末、酱油、醋糖、麻酱、味精、花椒面、辣椒油兑成汁。
4. 锅烧热，注入少量花生油，油沸时，将卷两面都煎成黄色，取出切成 6 厘米长的段，摆入盘中，浇上兑好的汁即可。

### 〔工艺关键〕

余豆芽菜时，水要多，火要旺，速度要快，不可久煮，以免不脆。

### 〔风味特点〕

本品为四川传统名菜，条长似鱼，而以豆油皮、豆芽菜为之。故名“豆鱼”。麻、辣、脆、嫩、鲜、香，爽口不腻，便饭、宴会皆宜。

## 酱酥桃仁

### 〔主料辅料〕

干桃仁.....250 克	花椒粉.....5 克
白糖.....150 克	辣椒粉.....5 克
甜面酱.....25 克	味精.....1 克
植物油.....500 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将干桃仁置锅中，掺入沸水，加盖焖 2 分钟，待桃仁皮起皱，用手撕去表皮。

2. 炒锅置中火上，下植物油烧至五成热时，下桃仁炸至金黄色时，捞出沥干油。

3. 炒锅置小火上，加入清水约 75 克，下白糖，不断搅动，使糖溶于清水中。待糖液浓缩翻白泡时，加入甜面酱，搅拌均匀，再翻大泡时，将锅端离火口，下花椒粉、辣椒粉，把炸酥的桃仁倒入，轻轻翻动，使其上糖均匀，表面翻炒后，起锅晾冷装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 桃仁不可炸糊，亦不可欠火。油过热，可以端离火口，让桃仁在油中养一养，色浅黄即可出锅，余热可致金黄酥脆，若锅中炸的火候足到，出锅后必有焦糊味，影响质量。

2. 不喜麻、辣，花椒、辣椒可以不用。川中此菜，便有咸鲜、麻辣二种，择好而食。

### 〔风味特点〕

酱酥桃仁又名“酱汁桃仁”、“酱桃仁”，是将干核桃仁去皮，经炸、裹两道工序制做而成。成菜有香酥化渣、酱香味浓，甜中带咸。麻辣可口的特点。为筵席冷碟菜式之一。

## 干煸苦瓜青椒

### 〔主料辅料〕

苦瓜.....250 克	川盐.....10 克
小青椒.....250 克	白糖.....15 克
香油.....50 克	味精.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 苦瓜洗净，剖成两半，挖去籽，斜切成厚片。青椒去把洗净切丝。
2. 锅内不放油，用小火分别将苦瓜、青椒煸去水分倒出。
3. 洗净锅烧热注入油，下入青椒、苦瓜煸炒，继而下入盐、味精、白糖，炒匀盛盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 苦瓜不要熟透，一剖两半，籽呈红色者，质老而柴，不堪入菜。
2. 苦瓜亦可用盐少许腌去水分，然后再煸，风味更佳。
3. 亦可加豆豉、猪肉末同炒，荤素相兼，别具一格。

### 〔风味特点〕

咸辣苦香，为下饭小菜，冷热均宜。



## 拌鸳鸯笋

### 〔主料辅料〕

净春笋嫩尖...150 克	白糖.....1 克
净莴苣.....200 克	味精.....1 克
葱末.....10 克	芝麻油.....25 克
精盐.....2.5 克	花生油.....25 克
酱油.....10 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将春笋嫩尖放开水锅里焯 30 分钟，去其涩味，捞出，切成约 2 厘米长的滚刀块。莴苣亦切成类似的滚刀块，用精盐（1.5 克）将其腌制片刻，滗尽盐水，加味精（0.5 克），翻匀。

2. 炒锅内放入花生油，用中火烧至六成热，下葱末熬成葱油，放入莴苣内拌匀，盛盘的半边。再将春笋片在开水里氽一下，用漏勺捞出，沥干后倒入碗内，趁热加入酱油、精盐（1 克）、味精（0.5 克）、白糖拌匀，使调味汁吸附在笋肉上，再加芝麻油起光、增香，然后拼放在盘的另一半，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 莴笋皮筋削净，腌时不可过长。
2. 笋取嫩尖，水焯时间宜短。

### 〔风味特点〕

鸳鸯，鸟类名，成双成对的美喻。在菜肴制作中，凡是用两种原料或两种颜色或两种口味的，一般借用“鸳鸯”为名，此菜春笋色微黄，清香松脆；莴苣翠绿，爽脆并有浓郁葱香。两者互相衬托，是春暖花开时一款理想的冷菜。本菜以清鲜淡雅见长，细细咀嚼，甘香醇厚。

## 凉拌荸荠

### 〔主料辅料〕

荸荠.....	25 克	胡萝卜.....	100 克
黄瓜.....	60 克	水发木耳.....	30 克
鸡蛋.....	50 克	酱油.....	10 克
醋.....	5 克	白糖.....	20 克
盐.....	7 克	麻油.....	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将荸荠去皮切成片。胡萝卜去皮切成片。木耳摘洗干净，撕成大小均匀的块。黄瓜洗净切成片，加入盐 5 克，腌片刻，沥去盐水待用。

2. 将荸荠片、胡萝卜片、木耳块，分别下入开水锅内烫一下。用漏勺沥去水分后，放入凉水中，过凉待用。

3. 将鸡蛋打散，加盐 2 克拌匀，下入油锅中煎成蛋饼，倒出晾凉后，切小片待用。

4. 将白糖、酱油、醋、麻油放入碗中，调和均匀，制成佐料，再将上述五种主料在盘内排好，淋上佐料，拌匀即可食用。

### 〔工艺关键〕

1. 荸荠、胡萝卜、木耳烫过后，都要用凉水过凉，以保持其鲜嫩。

2. 黄瓜用盐稍腌，不可超过 3 分钟。

### 〔风味特点〕

此菜色泽多样，红、白、黑、绿皆有，口味酸甜，味道清爽，工艺简单，是家常大众凉菜。

## 蓑衣萝卜

### 〔主料辅料〕

白萝卜.....750 克	香醋.....75 克
白糖.....100 克	辣椒.....5 克
精盐.....75 克	

### 〔烹制方法〕

1.将萝卜去皮、头、尾，大的切长条 4 块，小的切长条 2 块，然后改刀成长方形的条，在面上刻斜刀，翻面在底面上刻横刀，深度约至原料的 2/3 左右，然后拉成蓑衣形待用。

2.将萝卜衣入小盆中，加精盐腌 10 分钟左右，再冲进冷开水洗净，捏干水分，加辣椒、糖、醋腌 3 小时左右，捞出，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

萝卜糠心，不得入菜。

### 〔风味特点〕

此菜色泽洁白，质地脆嫩，甜酸微辣，为醒酒佳肴。

## 拌马齿苋

### 〔主料辅料〕

马齿苋.....300 克	精盐.....4 克
酱油.....10 克	醋.....10 克
红油.....25 克	刀口辣椒.....4 克
白糖.....2 克	麻油.....5 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将马齿苋的老叶、老根摘去，用清水洗干净，然后用刀切成 7 厘米长的段。放入沸水锅中焯至断生，色变碧绿即可捞出，放入凉水中过凉待用。

2. 取一只碗，投入精盐、酱油、醋、红油、刀口辣椒、白糖、麻油、味精等各种调料，搅拌均匀待用。

3. 将过凉的马齿苋捞出，沥干水分，放入容器中，加兑好的调味汁，拌匀即可装盘供食。

### 〔工艺关键〕

1. 马齿苋下锅余时，断生即可，煮的时间过长，失去野菜鲜香味。

2. 刀口辣椒，指用油炸过或锅里炕酥的辣椒，再用刀铡细，故名。这种辣椒辣而喷香。

### 〔风味特点〕

1. 马齿苋为夏秋季节的野生菜，叶序比竝如马齿，故名。虽根出土，烈日暴晒三日不蔫，一名“长生菜”，应季采摘，鲜嫩可食。又为常用中药，清热泻火，解毒止痢。

2. 此菜质地细嫩，爽滑适口，野菜鲜香，略酸而涩，为四川家常菜，夏季食用，可预防胃肠道疾病。

## 姜汁扁豆

### 〔主料辅料〕

扁豆.....	500 克	姜茸.....	30 克
精盐.....	5 克	味精.....	1 克
酱油.....	15 克	醋.....	20 克
麻油.....	15 克	白糖.....	10 克

### 〔烹制方法〕

1.扁豆去蒂，撕去两边的筋，一折两截，冲洗干净。2.锅置旺火上，注入沸水，倒入扁豆氽熟捞出，摊开晾干水气，趁热撒上精盐拌匀，晾凉待用。3.把姜茸、精盐、醋、酱油、白糖、麻油、味精放入碗内，调和均匀即成姜汁。4.将姜汁倒入扁豆中，拌匀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1.扁豆在沸水中氽熟，生者有毒，酌加食碱少许，成品软嫩碧绿。  
2.姜汁，在咸鲜的基础上，突出醋的酸味，姜的辛辣味，才是四川正宗风味。

### 〔风味特点〕

色泽碧绿，质地脆嫩，清香扑鼻，清淡爽口。闻之，诱人食欲；食之，散寒开胃。

## 干酱高笋

### 〔主料辅料〕

净鲜高笋.....500 克	酱油.....15 克
绿叶菜心.....100 克	绍酒.....10 克
甜面酱.....75 克	湿淀粉.....5 克
白糖.....10 克	清汤.....50 克
味精.....1 克	芝麻油.....10 克
川盐.....2 克	熟菜油.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将高笋切成 5 厘米长、1 厘米见方的长条。菜心淘洗干净。将酱油、白糖、川盐（1 克）、绍酒、味精和清汤入碗中兑成滋汁。
2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至六成熟时，将高笋条下入炸呈金黄色时捞起，滗去炸油。锅内留油（25 克），加川盐，将菜心炒熟起锅装盘垫底。锅内再下油（40 克）烧至四成热，下甜面酱炒香，加高笋和匀，烹入滋汁急炒数下，淋芝麻油起锅，盛入盘内菜心上即成。

### 〔工艺关键〕

炸高笋时间不宜过长，以免丢水失形，以保持其脆嫩的特点。

### 〔风味特点〕

高笋即茭白，因其味微甘，又有甜笋之称。高笋含蛋白质、粗纤维、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素，颜色淡黄，质地脆嫩。此菜系用高笋切条经油炸后，在炒好的面酱中粘裹而成。味甜而酱香浓郁，脆嫩爽口，咸鲜带甜。其用酱量较大，成菜后，面酱较干，故名干酱高笋。

## 油吃黄瓜

### 〔主料辅料〕

嫩黄瓜.....	500 克	白糖.....	100 克
西红柿.....	250 克	白醋.....	30 克
葱.....	10 克	干辣椒.....	1 个
姜.....	10 克	花椒.....	1 克
盐.....	15 克	香油.....	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将黄瓜整条剖成两半，由背面刻梳子花刀或切成连环花刀，盛入容器内，均匀地撒上盐腌 1 小时，放在干净消毒的筛子内控去水分，再用净布轻轻地压去水分，盛入容器内。同时将葱、姜、辣椒均切成细丝。西红柿用开水烫后撕去皮，切成三棱块，抠去籽。

2. 把葱、姜放在黄瓜上，西红柿放在最上面。

3. 烧沸香油，先把花椒炸糊捞出，再下入辣椒炸成紫黑色时，加进糖醋熬化，浇在黄瓜上焖 2 小时。食用时捞出黄瓜改成段盛入盘中，摆上西红柿、葱姜丝，浇上汁即可。

### 〔工艺关键〕

1. 另法：黄瓜切条，用盐腌 1 小时，锅中放香油，加姜、蒜、干辣椒，煸出味，加冷水少许，下白糖，熬至粘稠，起锅放入味精、料酒少许，倒入容器中晾凉。将盐腌黄瓜轻轻挤干水分，放入滋汁中腌渍，约 4-6 小时，捞出装盘即可。

2. 选北方带刺鲜黄瓜，脆嫩好吃。

### 〔风味特点〕

酸、甜、香、辣、脆、嫩，为宴会冷菜之一。北方市肆餐馆，家家制作出售，又系大众化传统冷盘。家庭主妇按工艺关键另法制作。风味、质感皆胜饭馆、宴会一筹。

## 凉拌茄子

### [主料辅料]

茄子.....500 克	鲜姜.....5 克
香油.....20 克	酱油.....30 克
盐.....10 克	味精.....2 克
醋.....10 克	

### [烹制方法]

- 1.将茄子洗净，削皮，一剖四瓣，盛在碗里备用。
- 2.把盛茄子的碗上屉用旺火蒸约 10 分钟，茄软烂即可滗去汁，倒入盘中。
- 3.将盐、味精撒在茄子上，凉后再加姜末、香油、酱油和醋，拌匀即好。

### [工艺关键]

茄子必须去皮，才软烂可口，带皮有渣，风味不佳。趁热撒上盐和味精，使其溶化，晾好再加佐料，这是制作此菜的经验高招，制作出的“凉拌茄子”风味胜过他人一筹。

### [风味特点]

咸鲜软烂，清淡利口，有助消化，老少最宜。



## 长寿菜

### [主料辅料]

水发香菇.....500 克	味精.....1 克
冬笋肉.....50 克	生油.....30 克
酱油.....20 克	芝麻油.....15 克
白糖.....5 克	湿淀粉.....3 克

### [烹制方法]

1. 将香菇剪去蒂，用清水反复洗干净。冬笋切成长 4 厘米的薄片。
2. 炒锅烧热，下油烧至六、七成热时，将冬笋片先入锅煸炒。然后下香菇，加酱油、白糖、味精和鲜汤 150 克。旺火烧开，移小火煮 15 分钟左右，至香菇软熟吸入卤汁发胖时，移旺火上收紧卤汁，用湿淀粉勾芡，颠炒几番，淋上麻油出锅装盘。

### [工艺关键]

1. 香菇用水浸软，剪去蒂，加盐少许搓揉，再用清水冲洗，可以很快除净泥沙。
2. 香菇浸软发透，取用中等肉厚的香菇为佳。烹制要用小火焖煮，使其吸足卤汁，食时才鲜味满口。

### [风味特点]

1. 烧香菇是明朝宫廷名菜。香菇是食用菌中的上品，素有“蘑菇皇后”之称。它含有 30 多种酶和 18 种氨基酸。人体所需要的 8 种氨基酸，它含有 7 种。每 100 克干香蘑含有蛋白质 13 克，还含有其它各种营养成分。它历来为素菜之冠，早在战国时期就作为菜中美味，在《吕氏春秋》中就有“味之美者，越骆之菌”的记载。到了明朝，香菇成为宫廷中著名的“长寿菜”。

2. 相传，明代建都金陵（今南京）时，正遇天下大旱，灾情严重。明太祖朱元璋为了祈佛求雨，带头戒荤吃素数月，胃口日益不佳。这时，军师刘伯温正好从浙江龙泉回到金陵，特地从家乡带来著名特产香菇，浸泡好后，加上调料，做成一道“烧香菇”献给朱元璋品尝，朱元璋还未下筷，就闻到阵阵香味，吃后更感到香味浓郁，软熟适口，异常鲜美，连连称赞是一道少见的好菜。因问军师刘伯温：“此菜滋味为何这样鲜美，此物生在何处？”刘伯温军师便将浙江龙泉县香菇的特点，以及古时浙江庆元地方传说的一位名叫“香菇”的姑娘，为躲避财主的迫害逃往山区，饿昏在地，醒来后吃了这里生长的香菇后，不仅恢复、还活到百岁以上的故事，一一告知了朱元璋。从此朱元璋在宫中经常食用此菜，无论在国宴还是日常用膳中，都称它为“长寿菜”。传至清代，清宫御膳房也将它作为席上珍馐。在乾隆时代的“满汉全席”中就有“香蕈鸭”、“炒香菇”等菜肴，但制法与配料有所不同，是将冬菇和鸡等荤素食物一起食用。

3. 香菇软韧可口，滋味鲜美而香，酒饭均宜，老幼最喜食用，不愧为“素菜之冠”。

## 西瓜盅

### [主料辅料]

圆形西瓜.....1 个	罐头菠萝.....150 克
糖莲子.....150 克	苹果.....250 克
糖荸荠.....150 克	雪梨.....250 克
罐头荔枝.....150 克	冰糖.....750 克

### [烹制方法]

1. 冰糖入炖盅，加白开水 2000 克，入笼上火蒸约 15 分钟，取出用洁布过滤，晾凉后加盖入冰箱。

2. 把西瓜、雪梨、苹果用凉开水洗过。西瓜在蒂部横切去约六分之一作瓜盅盖用。将瓜盅口削成齿形。用大汤勺挖出瓜瓢盛起，下过滤水 1000 克浸泡。另用过滤水 500 克将瓜盅洗净后，倒入冰糖水 1500 克，加瓜盖入冰箱冷藏。

3. 将瓜瓢捞出瓜子后继续浸泡。把苹果、雪梨削皮，切去两端，取出果核，用过滤水 1000 克浸泡。用时将瓜瓢取出，用消毒洁净毛巾吸于水分。然后将荔枝、菠萝、苹果、雪梨均切成 4 厘米见方的粒，莲子切成两半，放入汤盅，淋入其余的冰糖水浸 30 分钟，倒入漏勺沥去糖水（另作别用）。

4. 将冻瓜盅取出，倒入全部果料，加瓜盅盖，再入冰箱冷藏 30 分钟取出，即可食用。

### [工艺关键]

如按清宫传统制法，可取西瓜一只（约 3.5 公斤重）、鸡丁 100 克、熟火腿丁 50 克、新鲜莲子 100 克、龙眼肉 100 克、胡桃仁 50 克、松子仁 50 克、杏仁 50 克，参照前法烹制。

### [风味特点]

1. “西瓜盅”是清宫夏令名肴。西瓜是我国夏令季节消暑止渴佳品，有“天然白虎汤”之称。清宫每到夏令，御膳房必做“西瓜盅”，是把西瓜瓢挖去，而把切就的鸡丁、火腿、新鲜莲子、龙眼、胡桃、松子仁、杏仁等装进去，重新盖好，隔水用文火炖 2-3 小时即可。其味清醇鲜美，慈禧太后和光绪皇帝都很爱吃，后来成为一道清宫御宴的名菜。清代末期，此菜在各地官府也盛行，继而成为北京、广州和江苏等地著名菜馆中的夏季时令名菜。这些饭店刚开始经营此菜时，是按清宫传统方法蒸制而成，但到了 20 年代后，随着冰冻冷饮的出现，西瓜盅的制法就不再经火蒸制，而是取西瓜加其他配料入冰箱中冰制食用。这种制法比传统制法完善，较符合科学。因为西瓜是含水量充足的鲜嫩之物，经火加温蒸制，反而丢失西瓜营养。用冰制可使西瓜水分、营养不受影响，加料烹制后其味更为甜而清凉。现今家家户户有冰箱，较易制作，故介绍新派制法。

2. 本品清凉甜蜜，沁人心脾，果味浓香，能解油腻，系夏令佳品，儿童最喜食之。

## 生煸荷兰豆

### [主料辅料]

荷兰豆.....300 克	米醋.....0.5 克
精盐.....1 克	植物油.....50 克
味精.....1 克	

### [烹制方法]

1. 选用鲜嫩的荷兰豆，撕去两边夹筋，洗净沥干。2. 将炒锅置旺火烧热，放入植物油，烧至五成热，投入荷兰豆，端锅不断翻煸，喷入米醋，续煸荷兰豆由青变绿，放入精盐、味精，煸至荷兰豆断生入味，青翠碧绿，溢出一股浓郁的香味时，立即倒入盘里，摊平即可。

### [工艺关键]

1. 用刚落花一二天的嫩豌豆荚亦可，时令素蔬，更为难得。  
2. 急火短炒，不换锅，不过油，一锅成菜，是生煸特色，有浓郁的乡土风味。

### [风味特点]

此品由上海民间菜“生煸豆荚”发展而来，嫩豆荚时令性强，上市数日即逝，故代之以荷兰豆，现今大量引种，比比皆是，原料易得，味形皆似豆荚而更脆嫩，颜色翠绿，清香扑鼻。

## 凉拌洋芋丝

### [主料辅料]

洋芋.....	250 克	姜.....	3 克
葱.....	5 克	盐.....	3 克
糖.....	3 克	麻油.....	4 克
醋.....	5 克		

### [烹制方法]

1.将洋芋洗净，去皮，切成细丝，放入漏勺中用冷水冲洗 5 分钟，洗去洋芋丝表面的淀粉。

2.在大锅内将水烧开，放入沥干的洋芋丝，盖锅盖，用大火煮至水再次沸滚，洋芋丝熟时，捞出放入凉水中过凉，沥干水分待用。

3.将洋芋丝、葱丝、姜丝混合，加盐，搅拌均匀后，放入冰箱中，吃时将三丝装盘，糖、醋、麻油在碗中搅匀，淋上即可。

### [工艺关键]

1.洋芋丝用水洗去淀粉，成菜洁白，爽脆利口。

2.煮洋芋丝，水开即可捞出，时间一长，变软不脆。

### [风味特点]

此菜洁白，口味清淡，质地脆嫩，味道鲜美，乃醒酒小菜。

## 雪湖玉藕

### [主料辅料]

雪湖藕.....300 克      白糖.....100 克

白醋.....30 克

### [烹制方法]

1. 选用盛夏七月产的鲜藕，洗净泥沙、用竹筷子刮去藕皮，洗净后切成长条，改刀成长约 5 厘米的梳背条。

2. 将藕条放沸水中略烫，以保持脆嫩为宜，捞出后过一下凉水，撒上白糖，浇上白醋，拌匀后装盘即成。

### [工艺关键]

1. 忌用铁刀刮皮，否则藕色变黑。

2. 梳背刀就是将料的一边切开，另一边相连，如同梳子一样。是为了便于入味。直接切圆薄片亦可，因藕本身有孔，成菜美观，也能入味。

### [风味特点]

1. 安徽天柱山下雪湖所产的藕，白如玉脂，爽若脆梨，当地称其为仙品。历史上曾作为贡品，进献皇帝，制做御膳。传说东汉末年，曹操率军攻打舒州（今潜山县），城破，其中有九名战将护百姓退至雪湖旁天寨被俘，曹兵将他们捆在一起斩首，并投入湖中。湖水顿染，从此藕生九孔，洁白坚贞，味比以前更加脆嫩。后为纪念他们，因将雪湖更名为“血湖”。

2. 此菜清脆爽润，酸甜适中，是安徽天柱山地区传统甜味冷盘。江南水乡产藕地区，也多有此制法。

## 油焖花菇

### [主料辅料]

水发花菇.....150 克	葱段.....10 克
姜片.....5 克	料酒.....10 克
盐.....3 克	白糖.....5 克
味精.....0.2 克	清汤.....150 克
芝麻油.....50 克	

### [烹制方法]

- 1.花菇去蒂，洗净泥沙，挤干水分。
- 2.炒锅放在旺火上，放入芝麻油 40 克，烧至五成热，投入花菇，煸炒几下，加入酱油、白糖、精盐和清汤烧开后，用小火收汁，汤汁快干时加入味精，淋上 10 克芝麻油，盛出晾凉，将花菇一片压一片，成环形摆在盘内，中间多装些，形状稍鼓起，即成。

### [工艺关键]

- 1.花菇用热水浸泡约 20 分钟即可发好。加盐少许搓揉，再用清水漂洗，泥沙即净。
- 2.若加入虾仁，则为“虾子焖花菇”，也可加入其它配料，则变化更多。

### [风味特点]

- 1.花菇是冬菇的一种，它是在生长期间遇到久阴不雨的天气，菇身生长肥厚，菇面发黑色且有黄白色花纹，是冬菇中的上品。
- 2.此菜香气浓郁，清淡可口，花纹相间，尤为美观。其营养价值极高，并有抗癌、降血脂功效。

## 酱香子姜

### [主料辅料]

子姜.....500 克	精盐.....7 克
甜面酱.....25 克	白糖.....10 克
味精.....1 克	葱.....10 克
麻油.....20 克	

### [烹制方法]

- 1.将子姜清洗干净，刮去姜表皮，用刀拍破，放在盆内加盐（5 克）拌匀，腌渍半小时。
- 2.将腌好的子姜，清洗一遍沥去水分，放在洁净的布上稍搓，沾去多余的水分。
- 3.将老葱叶剥去，去掉根须，清洗干净，切成马耳葱待用。
- 4.净锅置火上，注入麻油，烧至四成热时，下入甜面酱煸出酱香味，起锅盛入碗中，加入味精、白糖、精盐调均匀，将酱汁倒入子姜中，拌均匀，渍半小时以上，装入盘中加切好的葱，即可食之。

### [工艺关键]

- 1.子姜选嫩而无筋者佳。
- 2.腌姜时间，不可少于半小时，腌渍时间愈长愈好，酱汁入味，而姜的辛辣味减少。

### [风味特点]

子姜，即嫩姜，因其形如指，姜尖色紫，故又有“指姜”、“紫姜”之名，四川乐山、奉节地区所产质量上乘。此菜酱香浓郁，微辛回甜，脆嫩适口，健脾开胃，兼有发表散寒、止咳化痰之功。

## 茺菜味碟

### [主料辅料]

茺菜.....	500 克	精盐.....	5 克
香油.....	5 克	醋.....	5 克

### [烹制方法]

1. 将茺菜摘去老叶洗净，控干水分后改刀切成末。
2. 铁锅置火上烧热，下入香油，烧至冒烟时，下入茺菜末、盐翻炒几下，并趁热装入坛中，将坛口封严，待第二天取出，拌入香油、醋即成。

### [工艺关键]

油要少放，甚至可不放油干炒，趁热入坛，封紧坛口，才能制成辛辣冲鼻的茺菜。

### [风味特点]

此为江南家常小菜，辛辣冲鼻，清香脆嫩，下酒小酌，别具风味。



## 茼蒿伴春头

### [主料辅料]

茼蒿.....	500 克	胡椒粉.....	1 克
春头.....	500 克	芝麻油.....	20 克
大米粉.....	100 克	植物油.....	25 克
精盐.....	2 克		

### [烹制方法]

1. 将茼蒿、春头除去老叶，洗净，切成细末，以精盐、植物油、大米粉拌匀。

2. 将拌好的菜置笼中，以旺火沸水蒸 30 分钟取出，撒上胡椒粉、淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

旺火气足，约蒸 15 分钟，时间一长失去青菜鲜香。

### [风味特点]

1. “茼蒿”，一、二年生草本植物，其嫩茎和叶有特殊的香气，可入馐，湖北人多喜食之。“春头”亦称“荠菜”；俗称“地米菜”。一般野生于田野，其嫩株作蔬菜，开花结果后可入药，有凉血止血之功能。“伴”即“拌”的谐音，故又称“茼蒿拌春头”。系春冬季时令佳肴。

2. 此菜系选用春天的鲜嫩茼蒿和春头拌以米粉蒸制而成。茼蒿、春头各献其香，鲜嫩爽口，米粉滋糯，别有一番田园风味。

## 银耳柑羹

### [主料辅料]

银耳.....200 克	白糖.....150 克
香柑.....250 克	湿淀粉.....15 克

### [烹制方法]

1. 银耳洗净盛碗中，加适量清水浸没，入笼以旺火蒸 1 小时取出。香柑剥去皮筋，分成瓣。

2. 炒锅置旺火上，将蒸好的银耳入锅，加适量清水，再下香柑、白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入汤碗中即成。

### [工艺关键]

银耳必须蒸软糯，约 1 小时左右。

### [风味特点]

1. “银耳”又名白木耳、雪耳。湖北盛产，以房县银耳品质上乘。朵大，肉厚，色白。银耳中含有丰富的蛋白质、氨基酸、糖等物质，具有滋阴、补肾、润肺、强心、健脑、提神等功能，被誉为延年益寿之珍品。现多为人工培植，可作多种佳肴。香柑是种归县的特产，桔红色，味清香诱人，酸甜适中，富含维生素 C. 助消化，增食欲。

2. “银耳柑羹”系湖北筵席上的一道著名甜菜。银耳雪白软糯；香柑色黄，酸甜适口，清香诱人。

## 黄瓜卷

### [主料辅料]

黄瓜.....	250 克	精盐.....	25 克
胡萝卜.....	100 克	味精.....	1 克
水发冬菇.....	100 克	香油.....	30 克
莴笋.....	100 克		

### [烹制方法]

1. 黄瓜洗净，切成 6 厘米长的段，再片成薄片，加精盐 5 克拌匀，腌制 20 分钟。

2. 胡萝卜、水发冬菇、莴笋均切成细丝，胡萝卜、水发冬菇用沸水焯烫，莴笋用盐 8 克腌渍。

3. 将黄瓜片、莴笋丝分别挤去水分，黄瓜片加 10 克香油拌匀，各料加盐 2 克，味精、香油 20 克拌匀。

4. 取一片黄瓜片，摊开，在心端放上胡萝卜丝、香菇丝、莴笋丝，卷起，并用刀修整不齐的部分，整齐地码入盘中即成。

### （工艺关键）

1. 片黄瓜应该先将黄瓜段横放，刀横握，刀刃离墩面 0.4 厘米，切入黄瓜段，一边切一边向后滚动瓜段，直至瓜心即成。

2. 用盐腌渍黄瓜、莴笋，目的是将其中水分脱去，使之脆嫩。

3. 黄瓜片力求薄厚均匀，成品美观。（风味特点）

工艺精细，色彩艳丽，咸香爽脆，夏令时节乃消暑佳品。

## 蜜汁金枣

### [主料辅料]

山药.....500 克	枣泥.....150 克
青梅.....10 克	白糖.....200 克
干淀粉.....50 克	面粉.....25 克
蜂蜜.....50 克	桂花酱.....3 克
花生油.....750 克	

### [烹制方法]

1. 山药洗净，上屉蒸熟，取出去皮，用刀压成细泥，加面粉拌匀，做成 40 个圆饼，每个直径约 3 厘米；枣泥分成 40 份，包入山药饼中，做成枣状的丸子；青梅切条，插在枣的一端，为枣蒂，外面沾滚上一层干淀粉。

2. 锅内放油，中火烧至六成热，将枣下入，炸至金黄色捞出，控油。

3. 锅内留油 50 克，下白糖 25 克，中火炒至红色，加水 100 克，白糖 175 克，蜂蜜、桂花酱火靠成浓汁，下入炸好的“金枣”，再火靠半分钟，沾匀蜜汁，盛入盘内。即成。

### [工艺关键]

炒糖至表面白沫将尽即下清水，以免白糖过分糊化，苦味难除。

### [风味特点]

本品为一道象形菜，虽非真枣却具有枣之神韵，馥郁甘腴，较之真品更胜一筹，颇有趣味，且为润肺养颜之佳品。

## 八味瓢笋

### [主料辅料]

嫩春笋.....300 克	蘑菇.....15 克
水发香菇.....15 克	绍酒.....10 克
笋干嫩尖.....15 克	榨菜.....15 克
素火腿.....15 克	酱油.....15 克
红辣椒.....5 克	白糖.....10 克
绿蔬菜.....50 克	味精.....3 克
熟菜油.....500 克	湿淀粉.....25 克
油烤麸.....15 克	芝麻酱.....25 克

### [烹制方法]

1. 取 10 厘米的春笋嫩段，用竹筷将笋内节头打通，剥净笋衣。
2. 将香菇、蘑菇、素火腿、笋干嫩尖、榨菜、烤麸、红辣椒均切成绿豆大的粒子，加芝麻油 15 克、味精 1.5 克、湿淀粉 15 克和芝麻酱一起拌匀，分别瓢入笋内。
3. 炒锅置旺火上烧热，下菜油烧至五成热时，将瓢笋入锅，移至中火上，炸至淡黄色时，捞出，沥去油。
4. 原锅内放入瓢笋、绍酒、酱油、白糖，加水约 250 克，以浸没笋为准，用小火火靠至汤汁剩下五分之二，加入味精 1.5 克，淋上芝麻油，起锅装盘晾凉，切成斜块，在盘内叠成花形，缀上绿蔬菜，浇些原汁在笋上，即成。

### [工艺关键]

1. 馅料的选用不必死套，可因地制宜，因人而异，因时而异。
2. 炸笋的油温不可过高，避免笋未炸透颜色已过的现象。

### [风味特点]

笋肉鲜嫩，馅料多样，香辣爽口，回味悠长。

## 糟烩鞭笋

### [主料辅料]

净嫩鞭笋.....500 克	精盐.....5 克
湿淀粉.....25 克	味精.....3 克
熟菜油.....25 克	香油.....10 克
香糟.....50 克	

### [烹制方法]

1· 将鞭笋切成 5 厘米长的段，对剖开，用刀拍松，把香糟用清水 100 克淘散，搅匀，滤去渣子，留下糟汁。

2· 将炒锅置火上，下入熟菜油，烧至三成热，将鞭笋倒入锅内煸炒，舀入清水 150 克，烧火 5 分钟，放入精盐、味精，倒入香糟汁，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上香油，即成

### [工艺关键]

1. 拍鞭笋，不可用力过猛，以拍松其纤维但仍保持其笋形为准。

2. 低油温炒笋，出笋香后，下入清水，与香糟同烧，为食笋妙法。

### [风味特点]

1· 相传，在宋代，杭州孤山“ 广元寺 ” 附近秀竹遍野，寺僧们十分喜爱食笋，却不善于烹调，只会烧烧煮煮，口味单一。苏东坡出任杭州刺史时，在与寺院僧侣的交往中得知此情，便把他著的《食笋经》传授给他们。“ 糟烩鞭笋 ” 就是其中之一。经历代厨师研制、提高，成为杭州的一道风味菜品。

2. 香糟，就是黄酒糟，是一种特殊的调味品。绍兴所产香糟，质地上乘。本菜烹制完成后，糟香浓郁，鲜嫩爽口，是一品夏令时菜。

## 酸甜菜花

### [主料辅料]

菜花.....750 克      白醋.....75 克  
白糖.....175 克

### [烹制方法]

1. 菜花切除叶梗，改成小朵，洗净，投入旺火沸水锅中焯熟，捞出过凉，沥去水，放在容器中铺平。

2. 白糖加少量水入锅，熬化成浓的糖汁，起锅冷却后，调入白醋，倒入菜花中，并在菜花上面用重物压紧，浸泡两天，即可食用。

### [工艺关键]

菜花焯水，断生后立即捞出，以保菜花清脆。

### [风味特点]

菜花清脆，口味酸甜，制作简便，四季皆宜。

## 拌掐菜

### [主料辅料]

绿豆芽.....250 克	精盐.....10 克
味精.....2 克	香油.....5 克
醋.....15 克	

### （烹制方法）

1. 绿豆芽掐去芽和根，只留下嫩梗，约 3.5 厘米长，洗净，备用。
2. 取一铁锅，洗净油污，锅内注入清水，水沸后，倒入绿豆芽，约半分钟，急速捞出，立即放入凉水中过凉，捞出，控净水分。
3. 取一大盘，将豆芽倒入盘中，加精盐、味精、醋、香油，拌匀即成。

### （工艺关键）

焯豆芽的水量要大，因豆芽下锅后，水温骤降，待水再沸时，豆芽已软，失去脆嫩口感。

### （风味特点）

1. 本品为孔府菜之名菜，并曾得到清朝皇帝乾隆的赏识。流传至今，已有百年历史。
2. 洁白透明，口感脆嫩，清香解腻，十分爽口。



## 珊瑚白菜墩

### （主料辅料）

白菜心.....	500 克	水发冬菇.....	25 克
干红辣椒.....	3 个	鲜笋.....	100 克
姜丝.....	5 克	白糖.....	100 克
葱丝.....	5 克	酱油.....	30 克
精盐.....	5 克	醋.....	40 克
黄酒.....	5 克	香油.....	75 克

### 〔烹制方法〕

1. 将白菜心齐根部切成墩，放入沸水中氽至八成熟，捞出加盐，拌匀腌一会儿，挤去水分，整齐地摆在盘中备用。
2. 将鲜笋、冬菇、辣椒切成细丝。
3. 取一炒锅，置火上，倒入香油，烧至三成热，放入笋丝、冬菇丝、辣椒丝、葱丝、姜丝，煸炒出香味后，加清水 100 克，放入白糖、酱油、醋、黄酒，烧约 5 分钟，起锅，将汤汁浇在白菜墩上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 焯烫白菜墩，切不可将菜墩弄散，影响美观。
2. 煸炒笋丝、冬菇丝、辣椒丝、葱丝、姜丝时，油温宜低，三成为度，以免煸糊，影响口味。

### 〔风味特点〕

1. 泰安有三美：白菜、豆腐、水。选用泰安白菜，口味更加纯正。
2. 本品红白相间，酸辣甜咸，开胃清口，四味突出。

## 炒金针

### [主料辅料]

鲜金针.....200 克	水发冬菇.....50 克
净冬笋.....50 克	葱丝.....25 克
姜丝.....25 克	花椒.....10 粒
味精.....2 克	精盐.....3 克
料酒.....3 克	清汤.....25 克
香油.....50 克	

### [烹制方法]

- 1.冬菇去蒂洗净，挤去水分，切成丝。冬笋切成丝。金针去蒂，抽去花芯，洗净，下沸水锅略烫，捞出，控净水分。
- 2.炒锅内放香油，旺火烧热，投入花椒炸至呈金黄色，出麻辣香味后拣去不用，放入葱、姜丝，随即放入冬菇、冬笋、金针略炒，下清汤、料酒、精盐、味精，颠翻均匀，出锅装盘即成。

### [工艺关键]

- 1.金针菜不宜久烫，沸水下锅，再沸时马上捞出。
- 2.葱、姜下锅后煸出香味即下其它原料，不可煸糊。

### [风味特点]

色泽鲜艳，脆嫩咸鲜，具有金针菜的独特芳香，为素菜之名品。

## 熏松子豆腐衣

### [主料辅料]

豆腐衣.....12 张	白米饭.....50 克
松子仁.....75 克	蛋清.....60 克
虾仁.....10 克	葱姜汁.....10 克
黄酒.....20 克	精盐.....2 克
白糖.....75 克	味精.....3 克
葱.....250 克	花椒.....10 粒
菱粉.....2.5 克	麻油.....50 克
茶叶.....2 克	

### [烹制方法]

1. 虾仁斩成细茸，加入黄酒、葱姜汁、糖 25 克，味精、盐、蛋清、菱粉拌匀上浆，分成六份；松子仁分成六份。

2. 取豆腐衣 2 张，撕去边皮，摊平；洒上少量的水，使豆腐皮湿润。取一份拌匀的虾茸在豆腐衣上抹平，然后均匀地撒上一份松子仁，卷成一寸宽的长条，用同样的方法将其余的五份做好。

3. 取干净的锅一个，锅底铺上花椒、米饭、糖 50 克、茶叶，架上铁丝网，网上铺上整葱，再放上卷好的松子豆腐卷，盖严，点火烧锅，熏制大约 10 分钟，取出；表面刷麻抽，晾凉后改刀，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 选用杭州豆腐衣，口味更佳。

2. 茶叶在使用前，用水泡开再下熏锅，其熏制效果会更好。

### [风味特点]

本品为淮扬风味名菜。色泽金黄，口味香嫩，松子味浓，极富情趣。

