

主编 / 冉先德



# 中国名菜

## 素斋风味

*Zhong Guo Ming Cai*



中国大地出版社

## 中国名菜素斋风味

### 序

《中国名菜》由著名学者冉先德、雀弦音主编，共 20 分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确：“烹制方法”阐述细致：“工艺关键”提纲 领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏

价值。

作者编写此书，参考了国年外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

#### 《中国名菜素斋风味》编委会

主编 冉先德 瞿弦音

副主编 牛京刚 向军

编委（以笔画为序）

马春乐 王玉华 王金樑

许新元 朱祥月 张桐林

李宏 苏立 金凤玲

屈浩 孙继江 钱晓辉

郭淼

#### 素斋风味

素斋风味以素菜为特色。中华大地从南到北，从东到西，生活习惯差异明显，但在喜食素菜这一点上，却有惊人的相似。

中国素食历史源远流长。亘古之初，素食沿于采集植物，荤食来自狩猎野牲。随着生产的发展，先秦时已经有了菜羹斋食。《礼记·玉藻》说，“子卯，稷食菜羹”，即在忌月要以稷谷为饭，以菜为羹。《庄子·人间世》记载了颜回的一番话：“回之家贫，唯不饮酒，不茹荤者数月矣，因此则可以斋乎？”《南华经》也有“蔬食邀游，泛若不系之舟”的记载，说明素食在我国已具雏型。秦汉时期，我国农业生产出现了历史上第一个发展高峰。张骞通西域。经“丝绸之路”传入了许多蔬菜和瓜果，以及相传为西汉淮南王刘安发明的豆腐，大大地丰富了素食的内容。西晋时期，一般士族文人崇尚清淡，笑傲公侯，自甘淡泊。他们向来认为“肉食者鄙”，大多以吃素为荣。南朝梁武帝萧衍，以帝王之尊，笃信佛教，素食终身，并大力倡导素食，促使素食迅猛普及与提高。唐宋时期，我国经济文化繁荣昌盛，烹调技艺日臻完善，广泛使用植物油，豆类制品和果蔬菜大量增加，茹素之风比前代更加兴盛。据王说《唐语林》载，崔侍郎安悲，宴请诸司，用面粉和芋头等材料做为素菜，在外型上可与猪羊肉做的脍炙荤菜相媲美，达到以假乱真的程度，开了后世“仿荤素菜”的先河。

历经元明，到了公元17世纪的清代，素食开始了它的“黄金时代”，并出现了宫廷、寺院和市肆素食的分野。宫廷素食，也叫斋菜，主要是帝后斋戒时享用，清宫御膳房为此设有“素局”。这些素菜御厨，能用面筋、豆腐、蔬果等原料，做出数百种风味各异的素食。寺院素食，也叫斋菜或释菜，主要用于法师讲经、沙弥受戒，或招待居士、施主及游客，专门由香积厨（即僧厨）制做。这一时期全国各地“香积厨”有较大发展，一些著名寺院，如

北京法源寺、西安香积寺、广州庆云寺、成都宝光寺、镇江金山寺、上海玉佛寺、杭州灵隐寺、厦门南普陀寺、安庆迎江寺等，斋菜也闻名远近，求食者云集。与此同时，全国各重要市镇的素菜馆也急剧增加，形成市肆素菜，一般简称素菜，以北京、上海、广州、武汉、西安、杭州、成都等大城市的素菜馆最为有名，如“功德林”、“菜根香”、“全素斋”、“素味香”、“佛有缘”等。它们在继承传统素菜品种的基础上，吸收了宫廷、寺院的斋菜，创新了大批的仿荤素菜，如“糖醋鲤鱼”、“烧烤肥鸭”等，形象生动，几可乱真。

现今的素菜，仍由寺院菜、宫廷素菜和民间素菜三大流派组成。寺院菜崇尚“全素”，宫廷素菜和民间素菜则“以荤托素”。这里的荤是指鸡蛋，佛家的大蒜、小蒜、兴渠（即阿魏）、慈葱（即葱）、茗葱（即麝头），道家的韭、薤、蒜、苔苔（油菜的一种）、胡荽（即芫荽）等。佛家“五荤”、道家“五荤”皆视为禁忌而不食。“以荤托素”派使用鸡蛋，也把佛家禁忌的“五荤”列为素食调料。素菜的高蛋白、低脂肪和含有多种维生素成份，得到国内外美食家的高度评价，也为素菜的发展拓宽了前景。本书“素斋风味”内，“全素”及“以荤托素”兼收并蓄，烹调者可根据自己不同的需要加以选择。

## 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〕

索海参.....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大丁，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，放在纱布里挤干水。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，放在竹筴上晾、晒，然后进行烘干，即成“腐竹”，入馐时再行水发，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，振干水，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. 鸡蛋磕在碗中，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，澥成糊状，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，澥成米粥似糊状，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，待懈至汤汁较浓稠时，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〕

索肉软嫩，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”是四川合川县的傳統名菜。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。此菜幸菜素做，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，取出晾于水气，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，待藕出汤后振去水分。

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 克
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，搦成薄片，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，翻勺数次，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，搦干水分，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于淀粉，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，随后丁胡萝卜丁、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，将锅移至小火烧火靠 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，撒上海菜末，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，振于水分待用。

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. 偏炒面筋丝时，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“于煸牛肉丝”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，下猪蹄抽炸，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 秒钟，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。也属于素菜荤制的菜例。

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>火靠透</sup>，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，一并放入沸水锅氽熟捞出。

4. 炒锅置中火，下入花生油，烧至六成热，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、姜焯锅，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〕

此品为福建风味素荤。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。芝麻饼捣碎。鲜藕洗净用竹礮床擦成丝，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、七成熟时，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，用竹篾碾成细丝，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1/2。素鸡也劈成两半，在劈开的断面上刮成0.6厘米宽的一字花刀，刀口深度为每一半素鸡厚度的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，移在微上火靠，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厘米长的长方形，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，把冬笋片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。

## 宫保鸡丁

### [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，烧至五成熟时下入辣椒，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，待油温升至四成熟时，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.素鸡制作法：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. 蛋清搽入碗内，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、七成熟时，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，佐酒下饭皆佳。

## 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，用手揸成扁圆形，放在盘内，上笼蒸5分钟左右取出。

3. 用旧铁锅1只，内放饭锅粑碎粒、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，在一端放上馅心，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，舀入清水 150 克，兑成糖醋汁。

2. 炒锅置旺火，舀入花生油，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，舀入花生油 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，应过细筛，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
白栗肉.....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，五分钟左右的改大火并将发菜球、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熟，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，再加酱抽、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，捞出沥于水分待用。

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，再加入红抽、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、酱抽、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，含有多种矿物质和维生素。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
净茼蒿.....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。茼蒿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，放入茼蒿内拌匀，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. 茼蒿皮筋削净，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；茼蒿翠绿，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. 将瓜瓢捡出瓜子后继续浸泡。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。

