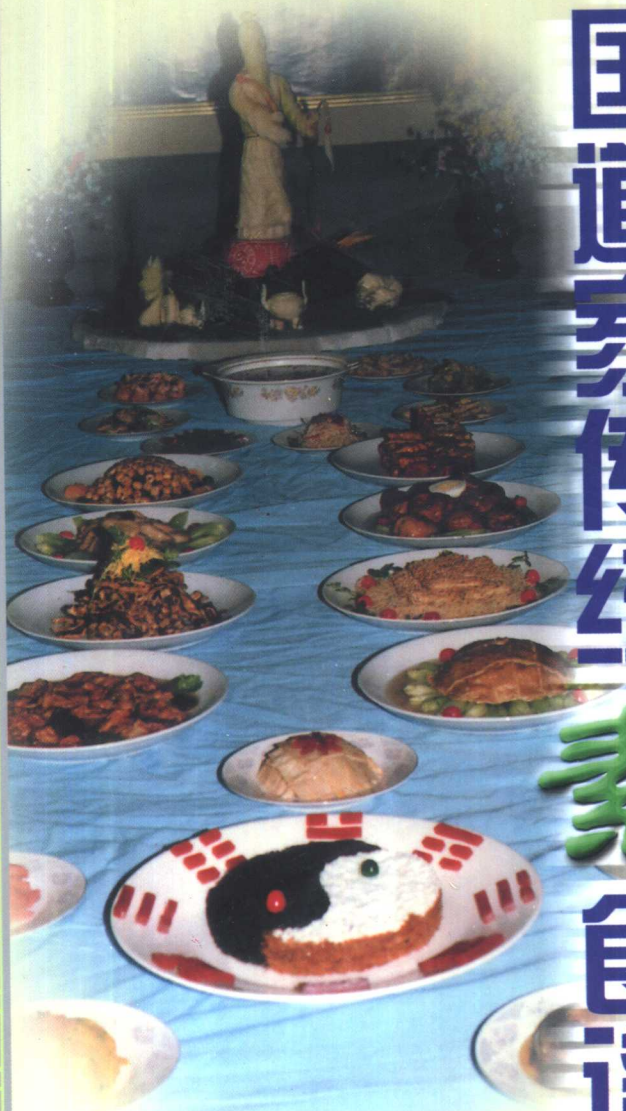


ZHONGGUO DAOJIA CHUANTONG SUSHIPU

中国道家传统素食谱



特一级烹调师 胡德荣 编著

气功出版社

责任编辑：林雨晨

封面设计：李冬翔

中國傳統家傳食譜



ISBN 7-5029-2729-8



9 787502 927295 >

ISBN 7-5029-2729-8/R·0039

定价：10.00 元

中国道家传统素食谱

胡德荣 编著

(特一级烹调师)

气象出版社

内 容 简 介

本书是年近八旬的特一级烹调师胡德荣先生的毕生经验之作,总结了道家饮食文化方面的特点,并根据古传之法,又结合现代工艺,在实践的基础上精心撰著而成。本书共分七大类 180 种菜点,有鲜明的中国传统文化特色,有很强的操作性,可供高、中、初级厨师学习借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

中国道家传统素食谱/胡德荣编著.北京:气象出版社,
2001.2

ISBN 7-5029-2729-8

I. 中… II. 胡… III. 道家-素菜-菜谱 IV. TS972.168.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05687 号

中国道家传统素食谱

胡德荣 编著

责任编辑:林雨晨 终审:周诗健

封面设计:西贝 责任技编:林雨晨 责任校对:吾人

*

气象出版社出版

(北京市中关村南大街 46 号 邮政编码:100081)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

*

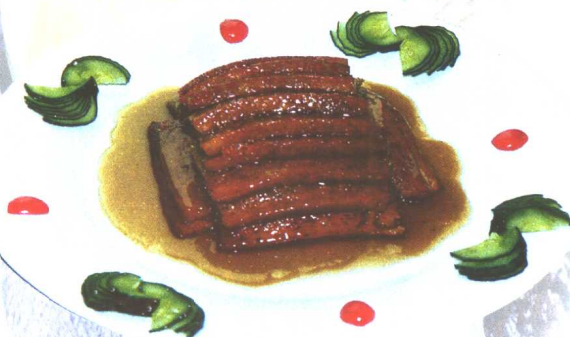
开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5.25 插页:8 字数:134 千字

2001 年 2 月第一版 2001 年 2 月第一次印刷

印数:1~5000 定价:10.00 元



如意卷



虎皮肉





糖醋黄金肉



糟鹅皮



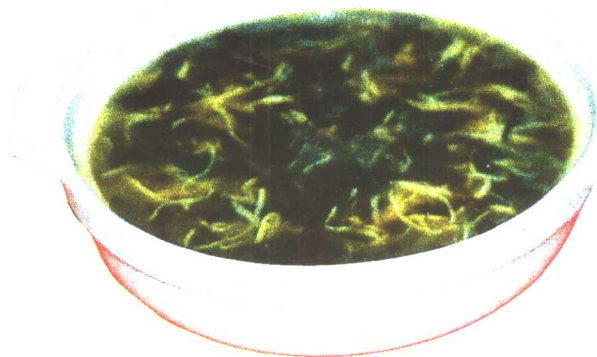


糖 醋 排 骨



烧 鸭 皮





百 磨 汤



红 尘 银 杏



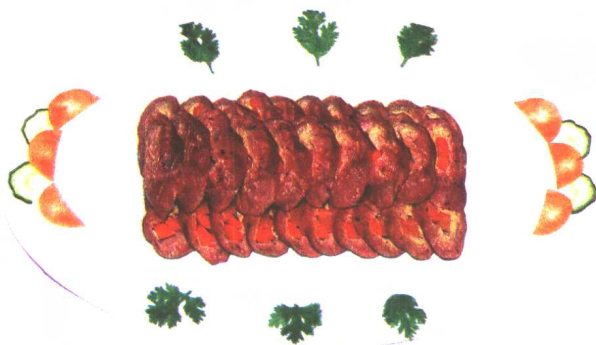


爆膳片



四喜丸子





灌肠



枣泥雀脑



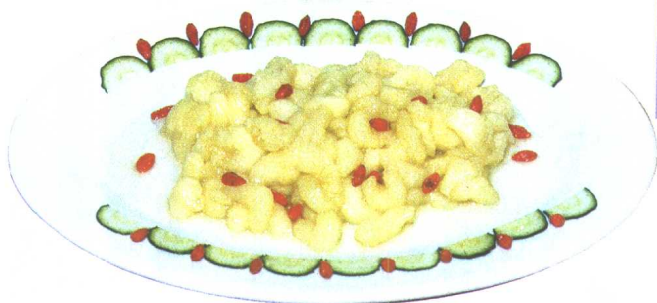


红 焖 乌 龟



炒 肉 片





烹 虾 仁



炸 香 椿 卷



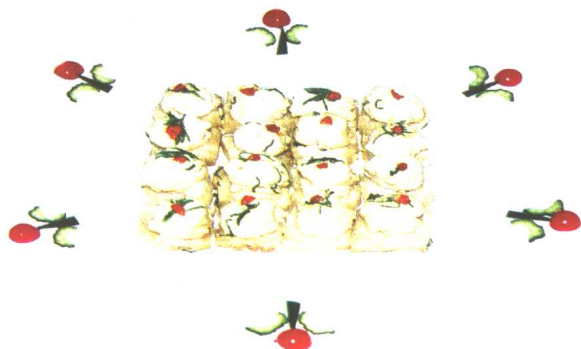


猪牙菜丸子



软兜长鱼



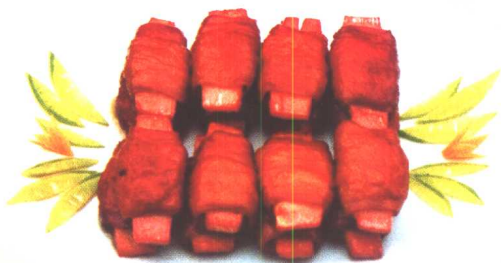


炸 鸡 托



太 极 两 鲜





五香排骨



炒肉丝





炸茄菜



红烧鲤鱼





红烧鱼翅



腐乳肉



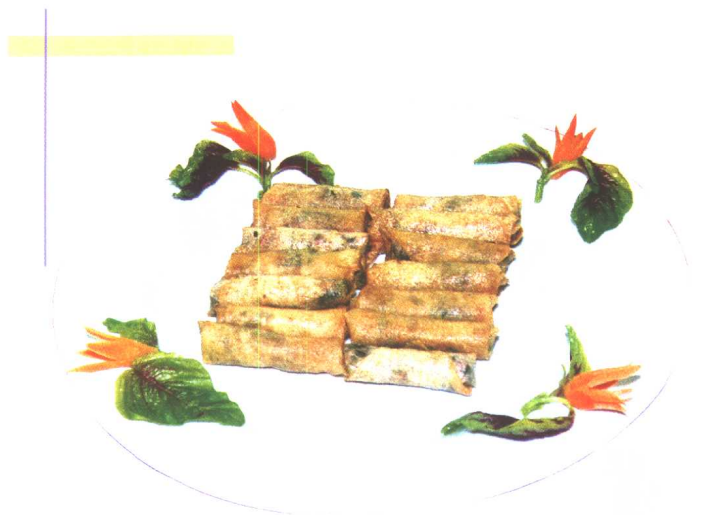


辣子鸡



太极羹





裹炸豆腐卷

绿豆糕



绿豆糕





茄汁肉饼



煎紫菜饼



序

驰名世界的中国烹调之法,内容繁复,门派众多,道家传统素食烹饪便是其中一支奇葩。凡是科学技艺的背后总是有其文化思想的根源,而道家传统素食的古老渊源乃是悠久的农家和道家两种思想体系的精华结晶。

农家是我国最古老的思想派别,代表隆古时代农业部族的思想。《孟子·滕文公上篇》所载的许行便是战国时农家思想的代表人物。这一流派尊崇黄帝,研究神农之学,躬耕自给,过着素食葛衣的简朴生活。我国古代关于农业起源的传说,一说是神农氏,“尝百草之滋味,水泉之甘苦,一日而遇七十毒”,熟悉了植物性质,又“斫木为耜,揉木为耒”,从此正式进入农业时代。一说是黄帝,《史记·黄帝本纪》说,黄帝“时播百谷草木,淳化鸟兽虫蛾。”黄帝成为农业的发明者。这些传说表明上古先民由渔猎进入农耕,尚处于蔬食时代的生活状况。当时古人的食料共有三种,即草木之实、鸟兽之肉和河湖之鱼。其中以食木之实为主,因为植物的种类多,生长容易。《墨子·辞过篇》载:“古之民,素食而分处。”孙诒让《墨子间诂》:“素食,谓食草木。素,疏之假字。疏,俗作蔬。”《礼记·杂记》云:“疏食也,不足以伤吾子。”所谓疏食,有谷物,亦有非谷物,后来加上一草字头,作蔬菜之蔬,以资区别。至于食鸟兽之肉,其数量比较少。饮血茹毛反映用火制成熟食之前的情况。古人所豢养的动物以马、牛、羊、鸡、犬、豕为最普通。这六种鸟兽即称为六畜,其中牛、马要供给交通耕种之用,不甚用为食料,羊的畜牧需要广大的草地,也是比较贵重的。鸡、犬、豕则较易畜养,故视为常食。古人去渔猎时代近,男子畜犬的多。狗是小犬,后亦作为犬类的通名。狗是男子所常畜,豕(猪)则是女子所畜的。猪是没有自卫能力的,放养在外易为野兽所吞噬,便不得不造屋子给它住。这

种屋子为女子所专有的,便引伸成为女子的住所的名称了。“家”字从宀从豕,便由此而来。至今人们还把男子娶妻称作成家了。狗随着距离渔猎时代的渐远,畜养的人少了,猪就成为通常食用之兽了。当然在草原上或一些少数民族地区,仍以羊为常食。胡德荣先生在本书前言中说:“先民饮食的演变是先生而后熟,先素而后荤”,是很有道理的,是符合历史发展实际情况的。

道家素食属于道家饮食文化的范畴。人所共知,道家和道教是两个概念,两者既有联系又有区别。道家是指先秦诸子百家中以老庄思想为代表的学派,或指战国秦汉之际盛行的黄老之学。这种学派在思想理论上都以“道”为最高境界,主张尊道贵德,效法自然,以清静无为的法则修身治国,因而称为“道家”。道教酝酿于汉代,诞生于东汉末,在黄老哲学的基础上吸收古代神仙方术和民间巫觋鬼神信仰法术而形成的一种宗教实体。道家与道教虽不能完全等同,但两者关系密切,习惯上已混为一谈了。近两千年来,儒、道、释三家思想互相补充、互相渗透,共同构成了中国传统文化的基础。道家和道教作为三教之一,曾对中国古代社会政治制度、学术思想、宗教信仰、文化艺术、医药科技等多方面产生过重要影响。正如鲁迅先生所说:“中国的根柢全在道教。”

道教的形成经历了漫长的过程,而以东汉末蜀中的五斗米道和黄巾起义的太平道,作为道教诞生的开始,也作为道教成熟的标志。相传五斗米道的创始人是张陵,又名张道陵,字辅汉,沛国丰县人。经考证其故里为今丰县刘王楼乡费楼村。据《后汉书》载:张陵客居蜀郡,学道于鹤鸣山中,假托太上道君(老子)降临,授他“天师”称号及“正一盟威之道”,用符咒巫术为人治病。受其道者,辄出米五斗,遂创立五斗米道。张道陵称“天师”,其子张衡称“嗣天师”。张衡传其子张鲁行其道。张鲁,字公祺,汉镇南将军、关内侯。张鲁为便于教化信徒,撰写《老子想尔注》,神化老子,形成了道教。

东汉末的五斗米道与太平道虽然在后世被视为“道教起源”,

但实际上它的内部组织规范与知识技术的混乱,尤其是来自巫觋方士传统的“贩符卖籙”索取他人财帛,授“房中之术”使淫风大行等弊病,屡屡受到各方面的抨击。北魏神瑞二年即公元415年,北方道士寇谦之据说得到太上老君(老子)亲授天书《云中音诵新科之戒》。后在北魏太武帝拓跋焘的支持下,他传达神意,“清整道教,除去三张(张陵、张衡、张鲁)伪法、租米钱税及男女合气之术”,提出道教应当“专以礼度为首,而加以服食闭练”。稍后,南方道士陆修静提出道教要“神不饮食,师不受钱,使民内修慈孝,外行敬让”,奉道者聚会“不得饮酒食肉,喧哗言笑”等规则,提倡到山中修练,用艰苦的方法来砥砺意志,以获神祉。从此,道教获得了进一步发展。

道教吸收佛道禁食酒肉荤腥的戒律,形成素食清饮、衣服洁净、服气养生的道规,对道教信徒及士庶民众的生活方式产生深远影响。民间的素食都是从寺庙中传出来的,道家素食口感清爽,营养丰富,食物中加入治病养身的草药,使素食成为保健养生的时尚,人们为了健康长寿,广泛采用道家素食作为养生之道。

江苏省荣誉特一级烹调师胡德荣先生所撰《中国道家传统素食谱》,乃是继承并发展我国道家素食烹调技法的专著。胡德荣先生年逾八旬,多年来致力道家典籍及饮食文化之研究。他积累了丰富的道家饮食文化的历史资料及道家素食的烹饪经验,早在1981年,他就率先发表了《中国烹饪鼻祖饒铎及徐州烹饪》一文,不久又在《中国烹饪》杂志上发表《彭铿彭城与烹饪》一文,从各方面论证了彭祖才是中国厨行之祖师,这一观点在全国引起巨大反响。

胡德荣先生对道家“太极宴”的发掘和论述,在1989年河南鹿邑国际老子研究学术会议上引起轰动,国内外学者赞不绝口。我国《人民日报》、《光明日报》、《中国摄影》及香港、新加坡等著名报刊均予以采访、拍照。日本学者桥本宙八多次到徐州访问胡德荣先生,并将其关于道家素食的谈话,刊登在日本《正食》等报刊。

本书是胡德荣先生继《徐州古今名馐》、《金瓶梅饮食谱》、《胡德荣饮食文化古今谈》等著作之后,又一部具有鲜明特色的力作。此书对于读者了解道家饮食文化、研究素食烹调技艺等均具有莫大裨益。在本书即将问世之际,谨撰此序文以向读者推荐此书,兼申庆贺之意。

董治祥

前 言

中国饮食中的素菜,历史悠久,独具一格。溯其源,应从古代原始先民说起。饮食是人类生存之本原,原始先民的饮食进化,不知历经多少万年。在石器、陶器、铜器时代的发展过程中,产生了火烹、水烹、油烹的调理经验,形成今天的烹饪技艺。

考其源,先民饮食的演变是生而后熟、先素而后荤,形成至今饮食方面的养生之道。现在中国菜已居世界之冠。以饮食菜系而论,世界上无论那一种菜系或风味,都包含着部分素食。素菜在菜品组合中是不可缺少的,纯素的饮食也有,但能适应宗教食俗的并不普及。当今,素食人士愈来愈多。据考证,古今中外以素食为生者大有人在。素菜既是饮食的组成部分,亦是独具风味,并且渊源很久、享有声誉。

中国素菜可从先秦道家说起,那时由于人民敬畏天地鬼神、崇拜先祖而产生祭礼的民风,以表虔诚,从而产生斋戒食素的制度与风俗。据《礼记》记载:“逢子卯,稷食菜羹”。是说子、卯这两天为了警戒国君无道穷奢,不致走上灭亡的道路而食素。据《周礼·天官·冢宰·膳夫》中载:“大丧则不举、大礼则不举、天地有灾则不举、邦有大故则不举。”这里的不举是指不杀生食肉,而吃蔬食一类的食品,称为“斋食”。再者人民对肥肉浊酒伤神乱性有所认识,转向食素。以至东汉晚期,道、儒、佛三家提倡吃素,道家讲:“炼性归真”,其饮食有青白无浊的特点;儒家讲“节俭修身”,其饮食有蔬食菜羹的特点;佛家讲“清思寡欲”,其饮食有纯朴清淡的特点。当时文人雅士求长生保健的风气极盛,这也促使食素之道得到长足发展。

素食从三代时始谓之“斋食”，延伸至两汉、两晋时期，出现了上层社会的自奉节俭。南北朝时期的道、佛盛兴，唐宋元明清时期的文豪雅士，他们的饮食都崇尚清淡或偏于素食并有放生、戒杀生的慈心。从他们的诗文可以窥见，如李白的食素诗、杜甫的放生诗、白居易的护生诗、陆游的斋食诗、苏东坡的菜羹赋等。直至近代黄炎培写的生愿素食诗云：

“远彼庖厨只身欺，不贪口福杀何为。
阶下成行岩蚁阵，枝头反哺报鸟慈。
子知鱼乐难逃釜，谁识鸡雄更悼牺。
由来物性通人性，会有和平共处时。”

以此豪门世家的黄老先生，竟是位素食家，不仅倡导食素，而且提出护生、放生、不杀生，又有将来与动物和平共处，普及食素的想象。这类诗文很多，不胜枚举。

关于素菜的原料，是选用蔬菜、瓜果、水藻、野菜、面筋、食用菌、豆制品等为主要原料。广泛运用烹、炸、爆、炒、煎、蒸等技法，具有“突出原料本味，保持营养成分”的特点。这些用料、制作及调味都与荤菜有着不同之处。

素食不仅营养丰富，还有调节机能的作用。《素问·生气通天论》中说过，人体的营养虽然来源于饮食五味，人体的内脏，却又可因饮食过量而受损。《吕氏春秋》记有“胃众珍则胃充，胃充则中大鞅（心闷），中大鞅而气不足，以此长生可得乎。”

我国古代的《黄帝内经》、《神农本草》等著作，都是以食物针对疗疾的作用，所以古代宫廷设有食医。特别是唐代孟诜的《食疗本草》尤为详细，是我国现有的蔬食疗疾专著。所以说蔬菜养生，食素延年，这几乎是古今中外医学家和营养学家的一致观点。

纵观古今中外，食素者不乏其人，现欧美非等国家，都有素食协会及经营素食的集团。2000年在泰国举行的世界素食节，人们

还游行庆祝。2001年7月在加拿大将举行第34届世界素食节大会。我国素菜馆也纷纷应市。如上海的素香斋、北京的功德林、洛阳的素食珍、西安的品斋楼,徐州的虚白斋也即将恢复。全国素菜馆逐渐增多,有益于素食爱好者及宗教人士的食俗。

现今,人们的生活水平越来越高,又力寻健康长寿之道,素食,无疑是一项很好的选择。相信在科学的指导下,素食一定会在人们的生活饮食中,占有重要的地位。

目 录

序

前言

凉菜类	(1)
1. 酱鸡	(3)
2. 姜调藕	(3)
3. 白蘸鸡	(4)
4. 糖油芥菜	(5)
5. 烤鸭	(5)
6. 麻汁蒲菜	(6)
7. 灌肠	(7)
8. 薰鱼	(7)
9. 麻粉茵陈蒿	(8)
10. 香肠	(9)
11. 蜜饯小人参	(9)
12. 肉松	(10)
13. 香辣牛肉	(11)
14. 水晶蹄肉	(11)
15. 糖醋野芹	(12)
16. 五味黄瓜	(12)
17. 酱莲花肉	(13)
18. 青菜松	(14)
19. 糖醋排骨	(14)
20. 酱肉	(15)
21. 火腿	(16)

22. 糖醋小萝卜	(16)
23. 糟鹅皮	(17)
24. 如意卷	(17)
25. 糟鳝丝	(18)
26. 姜汁蒲公英	(18)
27. 卤鸭	(19)
28. 五香鱼	(20)
29. 麻香茼蒿	(20)
30. 五香富富苗	(21)
大件类	(23)
1. 香酥鸡腿	(25)
2. 虎皮肉	(25)
3. 荷叶蒸鸡	(26)
4. 清汤鱼丸	(27)
5. 红焖乌龟	(28)
6. 炒槐花	(28)
7. 煎紫菜饼	(29)
8. 熘鳝丝	(30)
9. 瓢南瓜花	(31)
10. 烧蹄筋	(31)
11. 茄汁肉饼	(32)
12. 瓢木槿花	(33)
13. 红烧肉条	(34)
14. 蒸榆钱	(34)
15. 香酥雀脑	(35)
16. 红烧鱼翅	(36)
17. 煎香辣饼	(36)
18. 炸肉卷	(37)
19. 番茄烩鸡块	(38)

20. 糖醋鱼丁	(38)
21. 卷炸茵陈蒿	(39)
22. 红烧小排骨	(40)
23. 芝麻鱼条	(40)
24. 炸茄夹	(41)
25. 香炸枸杞头	(42)
26. 卷花肉	(42)
27. 一品肉	(43)
28. 番茄烩鸡皮	(44)
29. 炸金针菜	(44)
30. 裹炸大肠	(45)
31. 烧鸭皮	(46)
32. 香炸荠菜	(47)
33. 米粉肉	(47)
34. 烧菱刺参	(48)
35. 烧象眼肠	(49)
36. 裹炸藿香卷	(49)
37. 烩南北	(50)
38. 酱汁鸭子	(51)
39. 熘八珍饼	(51)
40. 四喜丸子	(52)
41. 豆豉烧鱼膘	(53)
42. 太虚丸子	(53)
43. 裹炸鸭子	(54)
44. 烧东西	(55)
45. 香橡豆腐	(55)
46. 红焖栗子鸡	(56)
47. 冬菜烧茄子	(57)
48. 炸翡翠夹	(58)

49. 三圆烩	(58)
50. 红烧鲤鱼	(59)
51. 太极两鲜	(60)
52. 翡翠丸子	(60)
53. 蒸扫帚菜	(61)
54. 烩苣菜饼	(61)
55. 猪牙菜丸子	(62)
56. 腐乳肉	(63)
57. 烧皮丝	(64)
58. 糖醋鱼	(64)
59. 红烧大排骨	(65)
60. 绿豆面丸子	(66)
61. 清蒸老豆腐	(67)
62. 香炸碧螺茶	(67)
小件类	(69)
1. 炒鱼片	(71)
2. 糟熘豆腐松	(71)
3. 炒鸡丝	(72)
4. 爆鳝片	(72)
5. 面包鱼条	(73)
6. 芹菜炒肉丝	(74)
7. 豆豉炒丝瓜	(74)
8. 糖醋黄金肉	(75)
9. 辣子鸡	(75)
10. 煎南瓜花	(76)
11. 豆豉炒鲜菇	(77)
12. 炸香椿卷	(77)
13. 煎黄金饼	(78)
14. 香辣鸡丁	(78)

15. 煎荠菜饼	(79)
16. 炸鱼卷	(80)
17. 炒肉片	(80)
18. 椒子酱	(81)
19. 爆肝尖	(81)
20. 烹玉如意	(82)
21. 五香排骨	(83)
22. 麻香豆腐	(83)
23. 炸鸡托	(84)
24. 芙蓉鸡片	(84)
25. 瓢肉茄	(85)
26. 炸三丝卷	(85)
27. 软兜长鱼	(86)
28. 烹瓢肉椒	(87)
29. 糖醋子鸡	(87)
30. 烹虾仁	(88)
31. 糟熘鱼片	(89)
32. 炸签子	(90)
33. 煎香椿托盘	(90)
34. 炸紫藤花	(91)
35. 杏仁炒槐芽	(92)
36. 烹茼蒿菜	(92)
37. 熘灰灰菜	(93)
38. 炒猪毛菜	(94)
39. 爆车前草	(94)
40. 枸杞炒柳芽	(95)
41. 脆皮鸡	(96)
42. 清烧蓑衣肚	(97)
43. 茄汁鱼片	(97)

44. 姜炒何首乌	(98)
45. 枸杞烹虾仁	(99)
46. 糟熘绕环	(99)
47. 枸杞炒鸭皮	(100)
48. 鸳鸯鸡丁	(101)
49. 椒麻肚丝	(101)
50. 油爆肚	(102)
51. 茄汁龙井茶	(103)
甜菜类	(105)
1. 蜜润红莲	(107)
2. 拔丝乾坤圈	(107)
3. 枣泥雀脑	(108)
4. 蜜熘薄荷	(109)
5. 红尘银杏	(110)
6. 蜜饯茄夹	(110)
7. 杏仁豆腐	(111)
8. 楂酪百合羹	(112)
9. 四宝山药泥	(112)
10. 挂霜银杏	(113)
汤羹类	(115)
1. 百蘑汤	(117)
2. 三才羹	(117)
3. 青阳汤	(118)
4. 红尘羹	(119)
5. 三阳汤	(119)
6. 太极羹	(120)
7. 豆豉面泡汤	(121)
8. 枸杞紫菜羹	(121)
9. 燕菜汤	(122)

10. 酸辣杏仁羹	(123)
点食类	(125)
1. 天圆饼	(127)
2. 苦菜窝窝	(127)
3. 苋菜卷	(128)
4. 绿豆糕	(128)
5. 圆窝酥	(129)
6. 荠菜水饺	(130)
7. 阴阳酥	(130)
8. 马兰春卷	(131)
9. 煎萝卜饼	(132)
10. 苋菜馒头	(132)
11. 秫米黏糕	(133)
12. 蕨菜烧麦	(134)
坐菜类	(135)
1. 六顺火锅	(137)
2. 四宝砂锅	(137)
3. 三鲜烫锅	(138)
4. 十全品锅	(138)
5. 八鲜涮锅	(139)
附文一 选用原料	(141)
附文二 禁用原料	(142)
附文三 三教食俗	(143)
后记	(149)

凉 菜 类

(30 个品种)

酱 鸡

原料

主料:腐衣 10 张 腐竹 10 根

调料:甜酱 150 克 花椒汁 70 克 花生酱 100 克 姜汁 80 克
香油 80 克 料酒 50 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 120 克) 鲜汤 100 克(注 1) 蛋
清糊 300 克(注 2)

制作

1. 先将腐竹发透,用 2 张腐衣多抹蛋清糊卷上 2 根腐竹,如法用腐衣把腐竹卷完,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把卷好的鸡料坯下锅炸过捞出,冷却后切斜块待用。

3. 另起锅,着香油,下甜面酱略炒,再放入鲜汤。花生酱、花椒汁、姜汁、料酒熬浓,着进鸡料坯经数次翻勺,使料坯沾匀酱汁,出锅即成。

特点:口感柔韧 味道浓鲜

注 1:高级鲜汤是用干口蘑或干香菇熬制。普通鲜汤是用鲜笋、草菇、黄豆芽熬制而成。

注 2:蛋清糊,是用鸡蛋清、淀粉合制成糊。

姜调藕

原料

主料:莲藕 1000 克

调料:食盐 8 克 香醋 90 克 嫩姜 100 克 香油 100 克

制作

1. 先将莲藕节去掉,再削掉外皮,用刀从藕的四面切下(可作

另用),使藕身呈方形,再竖过来,用铡刀法,切厚点的片。嫩姜刮掉皮,切米粒状,待用。

2.火上置锅,着进清水待开,把切好的藕片下锅中,用勺推开,略见回软捞出放容器中,即同下食盐、香醋、姜米、香油拌匀即成。

特点:鲜辣脆嫩 味道微酸

附注:主料莲藕,(科属)莲的肥大根茎。(别名)荷藕、光旁、藕丝菜。(性味)甘、寒。(成分)含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素,并含焦性儿茶酚、新绿原酸、无色矢车菊素、无色飞燕草素等多酚化合物,以及氧化物酶。(功效)生用能凉血散瘀,熟用则补心益胃。蒸熟吃,开胃,熬汤饮,治阴虚肝旺,内热血少,久食既能补血,亦能通气,此乃食疗中佳品。

白蘸鸡

原料

主料:腐衣 24 张

调料:姜汁 100 克 花椒汁 100 克 嫩姜 50 克 黄醋 80 克
甜油 150 克 料酒 50 克

辅料:鲜汤 1000 克(耗用 150 克)

制作

1.先把姜汁、花椒汁、食盐、料酒放容器中,着进鲜汤调匀作料汁。嫩姜切米粒状,待用。

2.先取用 6 张腐衣,放入料汁中泡透,拿出叠成 5 寸长(1 寸 ≈ 3.3 厘米,全书下同),1 寸宽的条,用布包好,其余腐衣如法叠好计 4 条,待用。

3.把叠好的鸡料坯,放笼中蒸 2 小时拿出放平处,上用重物压实,待冷却后取出,片成片摆盘,浇上甜油、香醋,撒上姜末即成。

特点:清淡滋鲜 味道郁醇

糖油芥菜

原料

主料：芥菜 500 克

调料：食盐 1 克 嫩姜 40 克 白糖 40 克 香油 60 克

制作

1. 先将芥菜的老叶择掉，清洗干净，放沸水锅中焯过，使其回软，再放冷水中过凉，搦净水分剁碎。嫩姜切米粒状，待用。

2. 把剁好的芥菜，放容器中，同时着进食盐、嫩姜米、白糖、香油同调拌均匀即成。

特点：鲜香气浓 回味无穷

附注：主料芥菜，又名荠荠菜、护生草、清明草，是十字花科植物荠菜的带根全草。生长于田野、路边及庭院，全国都有分布，一般在春、秋季采其带根全草食用。亦可晒干备用。

中医学认为荠菜性平味甘，入心、肝、脾、经，具有治疗痢疾、水肿、乳糜尿、高血压和高血压引起的眼底出血、吐血、便血，以及月经过多、目赤疼痛等疾患。据《本草纲目》记载：荠菜有“明目益胃，凉血止血”等功能。既是素食中美味，亦是疗疾佳菜。

烤 鸭

原料

主料：腐衣 6 张，豆腐 200 克

调料：香油 200 克 腐乳 4 块 花生酱 50 克 姜汁 40 克 花椒汁 40 克 料酒 40 克

辅料：植物油 1000 克（耗用 80 克）

制作

1. 先将豆腐压成泥，腐乳也压成泥，均放容器中，着进香油、姜

汁、花椒汁、料酒、花生酱调和成料汁，待用。

2. 先用2张腐衣，抹上料汁，折叠成5寸宽，1寸5分窄的片。另4张腐衣如法制好，待用。

3. 把叠好的烤鸭坯料放笼中蒸透取出，待冷却。另起锅，着进植物油，待油温8成，把鸭坯下锅中一氽捞出，片成片摆盘即成。

特点：皮酥里嫩 其味鲜醇

麻汁蒲菜

原料

主料：蒲菜 1000 克

配料：鲜橘皮 40 克

调料：食盐 1 克 酱油 5 克 香醋 3 克 麻汁 70 克 白糖 6 克

制作

1. 先将蒲菜的外部老帮擗去，或有上老下嫩的帮，应掐去上老部分，再掐去根。橘皮切丝，待用。

2. 锅置火上，着水待沸，把擗好的蒲菜下锅中见开捞出（要保持脆嫩为度），放凉水中过凉，待用。

3. 把过凉的蒲菜拍松截段，搦净水分，放容器中，着进橘皮丝、食盐、酱油、香醋、麻汁、白糖，同调拌均匀即成。

特点：脆嫩清爽 香鲜味浓

附注：主料蒲菜又名蒲笋、蒲儿根等，为香蒲植物。多生于沼泽河湖及浅水中。我国南北都有生长，尤以南方水乡为最多。每年春、秋季节割收食用。

中医学认为蒲菜性凉味甘，入肝、心经，具有凉血、止血、活血消瘀的功效，可治孕妇劳热、胎动下血、消渴、口疮、热痢、淋病、白带、水肿等病症。据《随息饮食谱》记载：蒲菜能主五脏、下邪气、去口臭、坚齿、明目聪耳。据《神农本草》记载：蒲菜能“清热、养血、消痈、利咽喉、通二便”，是食疗中珍品。

灌 肠

原料

主料:腐衣 20 张

调料:腐乳 5 块 芝麻酱 50 克 三香粉 10 克 姜汁 60 克
白糖 30 克 香油 150 克 料酒 30 克

辅料:蛋清糊 50 克

制作

1.先将腐乳压成泥,着进芝麻酱、三香粉(注)、姜汁、白糖、香油、料酒,同调匀作料汁,待用。

2.用腐衣 10 张,铺成横宽竖窄的宽方形(宽约 1 尺 2 寸),层层抹上料汁,待浸透从怀里向外卷起(直径约 7 分;1 分 \approx 0.33 厘米),用蛋清糊封口,外用布包好,如法共卷两卷,待用。

3.把卷好的灌肠料坯放笼中蒸 30 分钟,拿出冷却后取去包布,斜切象眼片,摆盘即成。

特点:味道鲜美 滋浓醇厚

注:三香粉是用大茴、花椒、丁香磨成的粉。

薰 鱼

原料

主料:腐衣 6 张 豆腐 150 克

调料:卤汁(注 1)150 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 120 克) 薰料(注 2)60 克 水粉糊 40 克

制作

1.先将豆腐压成泥,用 3 张腐衣铺成横宽竖窄的宽方形,抹上一层卤汁,再抹上一层豆腐泥,再把另 3 张腐衣覆上,也抹上卤汁

随即卷起,呈圆柱形,用蛋清糊封口,作鱼坯料,待用。

2.把鱼坯料上笼蒸 30 分钟拿出,冷却后放油锅中,炸至飘浮油面捞出,待用。

3.将薰锅放置好,着进薰料,摆上铁算子把鱼坯料放铁算上,盖上锅盖,用大火烧约 3 分钟,掀开锅帽,将鱼坯翻过来,再盖上锅盖,大火烧薰约 1 分钟,起锅拿出,冷却后,从中间切开,片成片,摆盘中即成。

特点:外皮酥香 味道鲜醇

注 1:卤汁是用腐乳、甜酱、花椒汁、姜汁、白糖、食盐、鲜汤调制而成。

注 2:薰料,是用茶叶、红糖、五香粉合制而成。

麻粉茵陈蒿

原料

主料:茵陈蒿 500 克

调料:食盐 2 克 黄醋 20 克 白糖 30 克 嫩姜 30 克 香油 40 克 芝麻粉(注 1)30 克

制作

1.先将茵陈蒿老的部分择去,淘洗干净,放沸水锅中焯过,随即用冷水过凉,搦净水分;嫩姜切碎,待用。

2.把搦净水分的茵陈蒿剁碎,放容器中,同时着进食盐、黄醋、白糖、姜米、香油,调和均匀后,再加芝麻粉略拌即成。

特点:野气鲜浓 味道微甜

注:麻粉是用芝麻,先去皮后炒黄,搦成粉即成。

附注:主料茵陈蒿,又名婆婆蒿、青蒿,为菊科多年生植物茵陈蒿的幼嫩茎叶。生于山坡、路旁及砂砾的河边,我国大部分地区均有分布。春季幼苗高约 10 厘米时采收食用。

中医学认为茵陈蒿性凉味苦、辛,入脾、胃、肝、胆、膀胱经。具有治疗黄疸、肝炎、小便不利、风痒疥疮等病症。据《神农本草》记载:茵陈蒿能“主风湿寒热邪气、热结黄疸”。据《名医别录》记有:茵陈有“治通身发黄,小便不利,

除头热,去伏瘦”等功能。此品种属食疗珍品,久食益病强身。

香 肠

原料

主料:腐衣 10 张 胡萝卜 300 克 腐竹 10 根 豆腐 200 克

调料:花生酱 100 克 腐乳 5 块 姜汁 100 克 五香粉 20 克
食盐 6 克 香油 300 克 料酒 40 克

辅料:鲜汤 200 克

制作

1. 先将腐竹发透,劈开切成丁;胡萝卜切去两端,削掉外皮,切条改丁,经沸水焯过;腐乳、豆腐同压成泥,着香油、花生酱,调匀作料坯,待用。

2. 锅置火上,着进鲜汤,把胡萝卜丁与腐竹丁同下锅中,放入姜汁、五香粉、食盐、料酒,煨透入味出锅,待用。

3. 先用腐衣 1 张铺平,抹上料汁,再用胡萝卜丁,腐竹丁一顺摆好,从怀里向外卷紧,用纱布包好,如法卷 10 卷,待用。

4. 把卷好的香肠料坯,放笼中蒸 20 分钟拿出,冷却后,取去纱布,斜刀切薄片摆盘即成。

特点:色形如真 味道鲜醇

蜜饯小人参

原料

主料:胡萝卜 2000 克

调料:白糖 400 克 蜂蜜 300 克 桂花 30 克 甘草 40 克 香油 80 克

制作

1. 先将胡萝卜皮刮去,再斜切厚片,放沸水锅中焯过捞出。甘

草、桂花同熬去渣留汁，待用。

2. 锅置火上，着进清水，放入胡萝卜略炖再下白糖、蜂蜜、桂花与甘草汁、食盐、香油用文火温炖，大火收汁至浓，出锅即成。

特点：营养丰富 鲜甜味浓

注：用铁锅炖会生黑锈，选用铜锅为宜。

附注：主科胡萝卜，俗称黄萝卜，亦称小人参。属伞形科植物，有野生，有栽培。（性味）甘、辛、微温、无毒。（功用）根部富有营养、健胃助消化，常食能防止因维生素缺乏引起的疾病。胡萝卜的种子及根都有药用，配上相应的药物，且有多种疗疾之功。久食可医疾，无病有养身之效。

肉 松

原料

主料：腐衣 20 张

调料：食盐 4 克 姜汁 100 克 白糖 40 克 三香粉 20 克 料酒 40 克

辅料：植物油 1500 克（耗用 100 克） 鲜汤 200 克

制作

1. 先用腐衣 5 张，切 1 寸宽的条，再横切细丝。另 15 张腐衣，也如法切好，待用。

2. 锅置火上，着进植物油，待油温 6 成。把切好的肉松料坯下锅中，炸至飘浮油面捞出，待用。

3. 把炸好的肉松料坯，用开水泡，飘去含油，冲净余油，再搦净水分，待用。

4. 火上置锅，着进鲜汤，下姜汁、食盐、白糖、三香粉、料酒，见开略熬摆肉松料坯下锅中，用筷子不停地搅拌，直至干松出锅即成。

特点：鲜香而醇 余味微甜

香辣牛肉

原料

主料:水面筋 1000 克 熟芝麻粉 80 克

调料:食盐 10 克 酱油 100 克 红辣油 150 克 姜汁 50 克

花椒汁 50 克 香油 100 克 料酒 50 克

辅料:植物油 1000 克(用 180 克) 红曲汁 60 克 鲜汤 500 克

制作

1.先将主料水面筋放笼中整平蒸透拿出压实,冷却后切厚片,着红曲汁拌匀上色,作牛肉坯料待用。

2.火上置锅,着进植物油,待油温升至七成,把牛肉料坯散下锅中,炸至见红漂浮油面捞出待用。

3.另起锅,着进牛肉料坯,并同下鲜汤、食盐、酱油、姜汁、花椒汁、煨至料坯回软入味收汁,再放芝麻粉、红椒油,煨料酒出锅即成。

特点:香辣味厚 滋浓醇郁

水晶蹄肉

原料

主料:腐衣 8 张 腐竹 8 根

调料:白卤汁 150 克(注 1) 红卤汁 250 克(注 2) 嫩姜 200 克 香醋 300 克

制作

1.先将腐竹发透泡软,放白乳汁中煨至入味捞出。另用腐衣 4 张平铺一齐,抹上红乳汁,在把入味的腐竹摆上 4 根,握两端从怀里卷起,外用布包好。另 4 张腐衣及腐竹如法制好作料坯,待用。

2.把卷好的料坯放笼中蒸 40 分钟拿出放平处,上用平板盖

12 中国道家传统素食谱

着,再用重物压实,冷却后取去外包布,切块摆盘。另把嫩姜去皮切丝,撒在摆好的肴肉上,浇上香醋即成。

特点:色形如真 鲜而味醇

注1:白卤汁,是用鲜汤着食盐、花椒与老姜熬制而成。

注2:红卤汁,是用红腐乳压成泥,着香油、料酒调制而成。

糖醋野芹

原料

主料:野芹 500 克

调料:食盐 2 克 白糖 60 克 香醋 40 克 香油 40 克

制作

1.先将野芹的老梗擗去,切掉根,划荚截成寸段,待用。

2.火上置锅,着水见开,把截好段的野芹下锅中焯过,使其回软捞出,待用。

3.把焯过水的野芹,搦净水分,放容器中,着进食盐、白糖、香醋、香油搅拌均匀即成。

特点:脆嫩清爽 香鲜味浓

附注:主料水芹又名野芹菜、河芹、水芹菜,是伞形科植物。水芹的全株,生于低湿池沼边、水沟旁、水田及河边附近湿地,全国各地普遍分布,每年4~6月采摘嫩茎叶食用或腌渍。

中医学认为,水芹性凉味甘辛入肺胃经,有清热解毒、降压之功效,可治疗暴热烦渴、黄胆、水肿、淋病、带下、疝腮等病症。据《神农本草》记载:水芹有“生女子赤沃,止血养精,保血脉,益气”等功能。久食疗疾驱病。水芹性凉,脾胃虚弱,中气寒乏者禁食。

五味黄瓜

原料

主料:黄瓜 1000 克

调料:食盐 4 克 白糖 50 克 香醋 50 克 嫩姜 40 克 鲜橘皮 60 克 香油 200 克

制作

1. 先将黄瓜清洗干净,削去两头,把黄瓜放平,从两面斜刀竖下切成连花刀形状。橘皮洗净切细丝,嫩姜刮去皮切细丝,待用。

2. 把黄瓜放容器中,着进食盐拌匀略腌,搽净水分,再下橘皮丝、香醋、白糖、姜丝同拌匀,摆盘中浇香油即成。

特点:清鲜脆嫩 五味兼蓄

附注:主料黄瓜,(科属)葫芦科植物,黄瓜的果实。(又称)胡瓜、王瓜、刺瓜。(性味)甘、凉。(成分)含葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖以及芸香甙,精氨酸的葡萄糖等甙类。另含咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸等 20 余种有益的成分。(功效)清热解毒、利水、解烦渴。黄瓜善解火毒,并治咽喉肿痛、小儿热痢等。生熟常吃,健身疗病。

酱莲花肉

原料

主料:白豆腐干 30 块

调料:食盐 2 克 姜汁 50 克 五香粉 10 克 甜酱 100 克 香油 50 克 料酒 40 克

辅料:鲜汤 600 克

制作

1. 先将白豆干,从一面竖切深度为原料的三分之二,翻过来用如上刀法切好,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温 5 成,把切好的豆腐干下锅中炸,在炸的过程中用筷子拨开,使其出花,见黄捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,下甜面酱略炒,冲入鲜汤,放入炸好的莲花肉坯,接下姜汁、食盐、五香粉,用大火温炖,文火收汁,着香油,煽料酒出锅即成。

特点:酱汁鲜浓 味道醇厚

青菜松

原料

主料:菠菜 1000 克

调料:酱油 100 克 食盐 2 克 香醋 200 克 嫩姜 50 克 白糖 20 克 香油 120 克 熟芝麻粉 50 克

制作

1. 先将菠菜老帮去掉,再削去根部的外皮,随即划荚。嫩姜刮去皮,切米粒状,待用。

2. 火上置锅,着进清水,开后把菠菜下锅中,经翻烫回软捞出,用冷水过凉,搽净水分剁碎,待用。

3. 把剁碎的菠菜放容器中,着进芝麻粉、酱油、香醋、姜米、食盐、白糖、香油,调匀即成。

特点:清脆鲜嫩 味微酸香

注:此品种另法是把菠菜叶切丝,过油再蒸使其回软,而后再调味,色道碧绿。

附注:主料菠菜,(科属)藜科植物菠菜的带根全草。别名菠棱、赤根菜、波斯菜、角菜等。(性味)甘凉而滑利。(成分)蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素等类。另含芸香甙、叶酸、叶黄素、菠菜叶素等。(功效)止渴润燥,通利肠胃,养血止血。并能刺激胰腺分泌。据《随息居饮食谱》称:“菠棱开胸膈,通肠胃,润燥活血,大便涩滞及患痔人宜食之。根味尤美,秋种者良。”热凉均宜,常吃益疾。无疾健身。

糖醋排骨

原料

主料:水面筋 200 克 冬笋 120 克

调料:白糖 150 克 黄醋 100 克 食盐 1 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 80 克) 红曲汁 10 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将冬笋切 1 寸长的 20 个粗条, 再把水面筋分成 20 个剂子, 再把每个剂子均缠在 20 个笋条上, 随即下沸水锅中, 浸透捞出作排骨坯料, 待用。

2. 火上置锅, 着进植物油, 待油温升至 6 成, 把排骨坯料拌上红曲汁下油锅中炸至色红捞出, 待用。

3. 另起锅, 着进鲜汤、白糖、黄醋、食盐, 略熬至浓, 再下排骨坯料, 经多次翻匀, 出锅盛盘中即成。

特点:柔脆相兼 酸甜味浓

酱 肉

原料

主料:水面筋 1000 克

调料:食盐 2 克 酱油 50 克 花生酱 100 克 甜面酱 40 克

姜丝 50 克 白糖 40 克 三香粉 20 克 香油 50 克 料酒 30 克

辅料:红曲汁 20 克 植物油 1200 克(耗用 120 克) 鲜汤 100 克(注)

制作

1. 先将水面筋放盘中拍平(约一指厚), 放笼中蒸透, 出笼后急用布隔, 再用平板上着重物压实, 冷却后作肉的料坯, 待用。

2. 把肉料坯片成厚大片, 着红曲汁拌匀, 放油锅中炸至色红漂浮出面捞出, 放沸水中泡, 使其回软, 控净水分待用。

3. 火上置锅, 着底油, 放姜丝稍炸, 再下甜面酱、花生酱、白糖、三香粉、鲜汤略熬。急将料坯投入, 即经数次翻匀, 着香油、料酒, 待酱汁蘸匀出锅即成, 用时片片摆盘。

特点:柔韧相兼 味浓而香

注:鲜汤是用干制口蘑、黄豆芽、鲜草菇煮成的汤。

火 腿

原料

主料:腐衣 20 张 豆腐皮 5 张

调料:腐乳 10 块 香油 250 克 食盐 2 克 白糖 50 克 花椒
汁 50 克 姜汁 50 克 料酒 50 克

辅料:红曲汁 30 克

制作

1. 先将豆腐皮用碱水略泡,腐乳压成泥,放容器中,着进香油、食盐、白糖、姜汁、花椒汁、料酒、红曲汁,同调匀作料汁,待用。

2. 把腐衣铺成横宽竖窄的宽方形,约 2 尺(1 尺 \approx 33.33 厘米),层层抹上料汁,竖着码起,再把豆腐皮切块覆上。从怀里向外卷起,直径约 1 寸 3 分。外用布包紧,待用。

3. 将卷好的火腿料坯,用绳子在中间系好,再向两端缠起,扎紧系好,放笼中武火蒸 2 小时,拿出冷却后,取去包布,切薄片摆盘即成。

特点:鲜醇浓厚 味道微甜

糖醋小萝卜

原料

主料:小红萝卜 250 克

调料:食盐 1 克 白糖 100 克 黄醋 70 克 香油 20 克

制作

1. 先将小萝卜的老叶择掉,洗净后切两半,再从正面制十字刀花,随即着食盐拌匀,略腌出水分,待用。

2. 把小萝卜的水分搽净,放容器中,随即着进白糖、黄醋、香油调拌均匀,摆盘即成。

特点:脆嫩爽口 酸甜味浓

糟鹅皮

原料

主料:腐鞭 150 克 香菜心 2 棵

调料:食盐 2 克 糟汁 40 克 姜汁 20 克 白糖 10 克 黄醋 10 克 香油 40 克

制作

1. 先将腐鞭用温水泡,使其回软,搽净水分,剥成指顶块,作鹅皮料坯,香菜洗过切末,待用。

2. 把鹅皮坯料放容器中,着进香菜末、食盐、糟汁、姜汁、白糖、黄醋、香油同调匀即成。

特点:味道咸鲜 糟香醇郁

如意卷

原料

主料:豆腐皮 4 张 紫菜 4 张 胡萝卜 300 克 豆腐 300 克

调料:食盐 2 克 腐乳 6 块 姜汁 60 克 花椒汁 60 克 香油 100 克 料酒 50 克

制作

1. 先将豆腐皮用碱水烫过,胡萝卜切薄片放沸水锅焯过,豆腐与腐乳均压成泥,加入食盐、姜汁、花椒汁、香油、料酒同调匀成馅料,待用。

2. 把 4 张豆腐皮铺成长 5 寸宽 8 寸的长方形,抹上馅料,覆上一层紫菜,再抹一层馅料,把胡萝卜片覆摆一层,也抹馅料,随即从

怀里向外卷,同时从外向里对卷,外用布包紧,待用。

3. 将包好的料坯放笼中武火蒸 30 分钟拿出,放平处轻压。冷却后取去包布,切片摆盘即成。

特点:形态美观 味道醇鲜

糟鳝丝

原料

主料:干香菇 500 克

调料:香糟 250 克 食盐 3 克 花生酱 150 克 姜汁 100 克
香油 200 克 料酒 100 克

辅料:鲜汤 500 克

制作

1. 先将香菇发透,清洗数遍,再用剪子旋剪成条,然后切成 2 寸长的段,经沸水焯过,搽净水分,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把备好的鳝丝坯下锅中炸至漂浮捞出,用沸水泡,使其回软,待用。

3. 另起锅,着进鲜汤,下香糟、食盐、花生酱、姜汁,用文火煨透,大火收汁,煽香油,着料酒出锅即成。

特点:糟香浓郁 余味鲜香

附注:鳝丝亦可用面筋肘,撕成条着红曲汁拌匀上色,下油锅中炸过作鳝丝坯料,也另有风味。

姜汁蒲公英

原料

主料:蒲公英 500 克

调料:食盐 1 克 酱油 6 克 白糖 30 克 嫩姜 40 克 香油
50 克

制作

1. 先将蒲公英择净老的部分,淘洗清淨,放沸水锅中焯过,另用冷水过凉,切短段;嫩姜刮去皮,切成米粒状,待用。

2. 把切好的蒲公英放容器中,同时着进姜米、食盐、酱油、白糖、香油,同调拌均匀即成。

特点:清淡鲜嫩 味道脱凡

附注:主料蒲公英又名婆婆丁、黄花地丁,是菊科多年生草本植物蒲公英带根全草。生于田边、路旁、草地,全国各地均有分布。每年于开花前收集带根全株,鲜食或晒干备用。

中医学认为蒲公英性寒,味苦、甘,入肝、胃经,具有清热解毒、消炎散结、利尿除湿之功能,可用于目赤肿痛、疔疮痈疽、乳腺炎、流行性腮腺炎、慢性胃炎等多种化脓性炎症。据《滇南本草》记载:蒲公英能“祛风、消诸疮毒、止小便秘血、利膀胱”等功能。久食有疾除疾,无疾养身。

蒲公英具有轻泻作用,故脾胃虚弱、便溏腹泻者不宜多食。

卤 鸭

原料

主料:腐衣 20 张 腐竹 8 根

调料:腐乳 8 块 香油 150 克 芝麻酱 100 克 食盐 2 克 姜汁 100 克 三香粉 10 克 酱油 100 克 料酒 100 克

辅料:蛋清糊 40 克 鲜汤 700 克。

制作

1. 先将腐竹用温水发透,腐乳压成泥,放容器中,用香油调和作调料坯;嫩姜去皮切米粒状,待用。

2. 先选用 10 张腐衣,铺成宽方形,宽度 1 尺、竖 5 寸,层层抹上料汁,再用腐竹 4 根顺摆腐衣上,从怀里向外卷紧,抹蛋清糊封口,外用布包,另 10 张腐衣如法制好,待用。

3. 把卷好的鸭料坯,放笼中武火蒸 1 小时拿出放平处,上用

重物压实,至冷却后拿出。取去外包布,截段,待用。

4. 另起锅,着进鲜汤、芝麻酱、食盐、姜汁、三香粉、酱油、料酒,烧开后,着进鸭料坯,经文火温炖入味拿出,冷却切片摆盘,浇上卤汁即成。

特点:滋鲜味醇 香气浓郁。

五香鱼

原料

主料:水面筋 1000 克

调料:食盐 3 克 白糖 70 克 黄醋 50 克 姜汁 40 克 五香粉 20 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 红曲汁 30 克 鲜汤 100 克

制作

1. 先将水面筋拍扁放平处,上笼中蒸透拿出,再用平板压着,上用重物压实,冷却后拿出,片成厚片,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升至 7 成,把片好的鱼料坯拌上红曲汁,下锅中炸至色红捞出,待用。

3. 另起锅,着进鲜汤、五香粉、食盐、白糖、黄醋、姜汁,略熬至浓,煽进香油、料酒。把炸好的鱼坯料下锅中,经数次翻勺,蘸匀料汁,出锅即成。

特点:滋浓鲜香 五味兼蓄

麻香茼蒿

原料

主料:茼蒿 200 克 腐竹 50 克

调料:食盐 1 克 花生酱 50 克 腐乳 2 块 嫩姜 30 克 香

油 50 克 芝麻粉 20 克

制作

1. 先将茼蒿择洗干净,下沸水锅中,烫至回软捞出,用冷水过凉,搦净水分剁碎。另把腐竹水发后切碎与剁好的茼蒿同放容器中,待用。

2. 把嫩姜切米状与食盐、花生酱、芝麻粉、腐乳压成泥同调匀,再与茼蒿调在一起,抓盘中,另浇香油即成。

特点:清脆鲜嫩 味道香醇

附注:主料茼蒿,属菊科植物,一年生草本,是许多人爱食的野菜之一。茼蒿生于荒地、沟边、山坡等处,全国都有分布。采食季节在春季,取其鲜嫩的茎叶食用。据《医典》载有:和脾胃、利小便、消炎等多种功能与效果。此野菜乃野味珍品,久吃有益于身体健康。

五香富富苗

原料

主料:富富苗 400 克

调料:食盐 2 克 嫩姜 30 克 白糖 20 克 黄醋 10 克 五香粉 1 克 香油 40 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 80 克) 面粉 100 克 鲜汤 100 克

制作

1. 先将富富苗择洗干净,下沸水锅中焯过,用冷水过凉,搦净水分,趁湿放面粉中蘸匀,抖净余粉。嫩姜切米状。待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把蘸好面的富富苗下锅中,炸至见黄漂浮油面捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,下姜米略炸,放入鲜汤、五香粉、黄醋、白糖、食盐略熬,煨料酒、香油,即把炸好的富富苗下锅中,三翻勺出锅即成。

特点:清爽鲜脆 五味兼蓄

大 件 类

(62 个品种)

香酥鸡腿

原料

主料:腐衣 4 张 腐竹 120 克 豆腐 100 克 莲藕 1 节

调料:食盐 1 克 姜汁 10 克 腐乳 3 块 香油 40 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 2000 克(耗用 160 克) 面粉 500 克(耗用 40 克)
蛋清糊 80 克

制作

1. 先将豆腐与腐乳压成泥,腐竹发透切细丝同放一处,着进食盐、姜汁、香油调匀作馅料。莲藕削皮切 4 寸长的粗条 12 根,作鸡腿骨,腐衣切片,待用。

2. 先用 1 根莲藕,抹上调好的馅料,裹上 1 层腐衣片,如法连续 3 层。抹上蛋清糊,沾上面粉,同样制成 12 个,作鸡腿料坯,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热,把鸡腿料坯下锅炸至定型捞出。待油温升高再复炸至金黄色,捞出摆盘,撒上花椒面即成。

特点:味鲜香酥 外脆里嫩

附注:香酥鸡的制作,可用香酥鸡腿的原料制成鸡的两膀、两腿及头颈的形象,挂糊过油剁块拼摆成整鸡形,既实用又美观。

虎皮肉

原料

主料:瘦肉馅(注 1)300 克 肥肉馅(注 2)200 克 薄豆皮 1 张
腐衣 1 张

调料:姜椒泥(注 3)20 克 酱油 30 克 食盐 1 克 香油 20 克
料酒 20 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 鲜汤 200 克 水粉 20 克

制作

1. 先用腐衣 1 张,切成宽方形(宽 6 寸、窄 3 寸)的大片。随即抹上一层瘦肉馅,再覆上一层肥肉馅,直至抹成三瘦两肥的肉坯料,待用。

2. 另将薄豆皮用沸水泡过,覆在肉坯料上,作肉皮,随即抹酱油,上笼中蒸透拿出,四面修齐略压,冷却后,待用。

3. 火上置锅,待油温 7 成,把肉坯料皮向下放锅中,要不停的晃锅,炸至皮色红起泡捞出。切厚长片,皮朝下码碗中。另把姜椒泥着酱油、食盐、香油 10 克、料酒 10 克,调开浇在码好的肉中,待用。

4. 把浇好调料的扣肉放笼中蒸 30 分钟拿出翻扣平盘中,原汁回锅,加鲜汤,着水粉上芡、溜香油 10 克、料酒 10 克,出锅浇在形似虎皮的肉上即成。

特点:形态如真 味道醇厚

注 1. 瘦肉馅,是用腐衣泡过搦净水分,着腐乳泥,加红曲汁、淀粉调成。

注 2. 肥肉馅,是用豆腐压成泥,着调料加淀粉调成。

注 3. 姜椒泥,是用生姜、花椒粒同剁而成。

荷叶蒸鸡

原料

主料:腐衣肘 350 克 米粉 150 克

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 甜酱 50 克 香油 50 克 嫩姜 30 克 腐乳汁 30 克 料酒 20 克

辅料:鲜汤 100 克 鲜荷叶 4 张

制作

1. 先将腐衣肘用热水泡过发开,搦净水分切两块,作鸡的坯料,嫩姜刮皮切丝,荷叶洗净,放笼中蒸使其回软,切 24 片,待用。

2. 把鸡料坯,置于容器中,放入食盐、酱油、甜酱、香油、嫩姜丝、腐乳汁、料酒、鲜汤拌匀略渍再拌上米粉,分成24份,待用。

3. 用每张荷叶包上每份鸡料,摆在碗中,上笼蒸1小时,拿出摆大平盘中即成。

特点:气息清香 滋味鲜醇

附注:配料荷叶,即莲叶,一般均鲜用。性味甘、苦、平。具有清热解暑、散瘀止血作用。用治感受暑热、头胀胸闷、口渴、小便短赤、夏季暑热、泄泻、各种出血症等。

清汤鱼丸

原料

主料:绿豆淀粉 200 克

配料:青菜心 2 棵 番茄 4 片

调料:食盐 6 克 姜汁 10 克 白胡椒粉 1 克 料酒 10 克

辅料:豆油 30 克 蛋清 2 个 鲜汤 700 克

制作

1. 先将绿豆淀粉放容器中,着进蛋清、食盐 2 克、姜汁调匀,再着鲜汤 200 克,用 5 根筷子并起,搅数十下作馅料,待用。

2. 锅置火上,着进清水,待水温 60℃。用左手搦馅料,右手用汤匙挖约 30 个,逐个下锅中浸透捞出放品锅中;青菜心削根划荚与番茄片同放沸水中焯过,也放品锅中,待用。

3. 另起锅,冲入沸鲜汤 500 克,下食盐 4 克、白胡椒粉、煨料酒,冲进鱼丸中即成。

特点:鱼丸淡嫩 汤鲜味美

附注:如没有绿豆粉,可用藕粉代替。再者鱼丸中也可加鲜牛奶增味。

附注:主料绿豆淀粉为绿豆经水磨加工而得的淀粉。味甘、性凉、无毒,有清热解毒的作用。治痈疽疮肿初起、烫伤、跌打伤,并解热药及酒食诸毒等症。

红焖乌龟

原料

主料:龟肉卷(注1)350克 紫菜卷(注2)100克 乌龟盖(注3)1个

调料:红油100克 酱油10克 食盐2克 姜粉10克 花椒汁10克 料酒10克

辅料:鲜汤200克 水粉20克

制作

1. 先将乌龟盖卧碗中,再把龟肉卷斜切厚片,填摆碗中至满。另把紫菜卷切呈乌龟头、尾、爪形放另一碗中,待用。

2. 把摆在碗中的乌龟料坯,分别着上鲜汤、酱油、食盐、姜粉、花椒汁,放笼中蒸30分钟拿出,待用。

3. 火上置锅,先把蒸好的乌龟料坯翻扣大平盘中,衬上头、尾、爪,原汁回锅熬浓,溜料酒,浇在整好形的乌龟上,另浇红油即成。

特点:形态似真 味道鲜醇

注1:龟肉卷,是用腐衣、香菇、胡萝卜、豆腐泥,着腐乳泥、花生酱等调制,卷卷而成。

注2:紫菜卷,是用豆皮、紫菜、豆腐泥调馅卷蒸而成。

注3:乌龟盖,是用腐衣过油回软后,切紫菜卷,沾蛋清糊贴成龟盖而成。

炒槐花

原料

主料:槐花350克 面粉150克

调料:食盐4克 辣椒酱30克

辅料:花生油100克

制作

1. 先将槐花的杂物择去,淘洗干净,拌上面粉。同时用笼屉一节,铺上笼布,着上拌好的槐花,待用。

2. 把备好的槐花蒸料,放笼中用武火蒸 30 分钟(蒸的过程中掀去笼头,用竹筷子抄松),出笼冷却后,待用。

3. 锅置火上,着进花生油待热,放入辣椒酱略炸,把冷却后的槐花下锅中翻炒数下,至炒出香味,出锅盛盘中即成。

特点:槐花香醇 味道微辣

附注:主料槐花又名槐蕊、槐米,是蝶形花科植物槐的花蕾及果实。生于山坡、平原或植于庭园,我国大部分地区有分布。每年夏季花初开时采食。

中医学认为槐花性凉、味苦、无毒,入肝、大肠经,具有凉血止血、清热降火的功效。并可治疗便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、风热、目赤、痢疮疮毒等症。据《本草纲目》记载:槐花可“治五痔、心痛、眼赤、肠风泻血、赤白痢”等,有久食医病的作用。

煎紫菜饼

原料

主料:紫菜 4 张 豆皮 2 张 豆腐 200 克

调料:食盐 2 克 姜汁 20 克 花椒汁 20 克 香油 50 克 熘汁(注)100 克

辅料:植物油 500 克(耗用 120 克) 蛋清糊 80 克 面 400 克
(耗用 60 克)

制作

1. 先将豆腐压成泥,着进食盐、姜汁、花椒汁、香油调匀作馅料,豆皮用碱水烫过,待用。

2. 先用 1 张豆皮,横摆铺平,抹上馅料,覆上一层紫菜,再抹上馅料,也覆上一层紫菜,随即从怀里向外卷紧,用蛋清糊封口,另 3 张豆皮如法卷好,待用。

3. 把卷好的紫菜卷,上笼蒸 10 分钟拿出,冷却后切厚片,挂上蛋清糊,沾上面粉,待用。

4. 火上置锅,着进植物油,待热把紫菜饼下锅煎至两面黄,出锅摆盘中,另起锅,着底油熬熘汁浇上即成。

特点:味道鲜醇 酥香美口

注:熘汁,是用鲜汤、姜汁、白糖、食盐、香油、料酒熬制而成。

附注:主料紫菜系红藻类植物(性味)甘、咸、平。(成分)含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、抗坏血酸等。(功能)为优良的优质解凝药,有营养及软坚作用,适用于甲状腺肿大、淋巴结、脚气病等症。有久食医病的作用。

熘鳝丝

原料

主料:香菇 200 克

调料:食盐 3 克 嫩姜 100 克 白糖 50 克 黄醋 40 克 花椒汁 40 克 香油 30 克 料酒 20 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 80 克) 鲜汤 100 克

制作

1. 先将香菇用热水浸泡回软,再用剪子沿边旋剪成长条,作鳝丝坯料。嫩姜刮去皮切细丝,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把鳝丝坯料散下锅中,炸至定形捞出,待油温升至 8 成,再复炸一遍,捞出放盘中,撒上姜丝,待用。

3. 另起锅着底油,放入食盐、白糖、黄醋、鲜汤、花椒汁熬浓,着香油、料酒,出锅熘鳝丝上即成。

特点:酥脆香醇 五味兼蓄

瓢南瓜花

原料

主料:鲜南瓜花 12 朵 豆腐 100 克 腐竹 100 克 玉兰笋 100 克

调料:腐乳 3 块 食盐 2 克 姜汁 30 克 香油 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将南瓜花的根择掉洗净,把豆腐切丁,腐竹水发后切丁,玉兰笋发透切丁,腐乳压成泥,同放一处,着进食盐、香油、姜汁,调匀作馅料,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把南瓜花掰开,填进馅料,收口留边,挂上蛋清糊,下锅中炸至定型捞出,待油温升高再复炸一遍,见黄捞出整形摆盘,撒上花椒面即成。

特点:外酥里嫩 味道鲜醇

附注:主料南瓜花,性凉,能清湿热、消肿毒。治黄胆、痢疾、咳嗽、痢疽肿毒,并对疏解肝郁等都有疗效。属食疗兼用品种。

烧蹄筋

原料

主料:冬瓜瓢 500 克

配料:青菜心 2 棵 香菇 4 片

调料:食盐 4 克 酱油 10 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 腐乳汁 20 克 料酒 10 克

辅料:干淀粉 100 克 蛋清 2 个 花生油 80 克 鲜汤 350 克 水粉 20 克

制作

1. 先将冬瓜瓢切条形,着2克食盐拌匀略渍,挤去水分,作蹄筋坯料。青菜心削根划荚与香菇同放沸水中焯过,老姜拍松,待用。

2. 把蹄筋料坯着蛋清调匀,逐个蘸上干淀粉,上笼蒸透拿出,掰开粘连处,待用。

3. 火上置锅,着进花生油,放入老姜、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤,略滚,捞弃姜、椒,先放进蹄筋坯料,着食盐2克,接下酱油、腐乳汁,再放配料,着水粉上芡,熘料酒出锅盛汤盘中即成。

特点:清淡鲜嫩 味道咸鲜

附注:主料冬瓜瓢。味甘、平。具有清热、止渴、利水消肿作用。并有治烦渴、水肿、淋病、痢肿等功效。有久食医病之功。

茄汁肉饼

原料

主料:土豆 200 克 腐竹 4 根

调料:番茄酱 150 克 嫩姜 30 克 食盐 1 克 花椒汁 20 克
腐乳 3 块 花生酱 30 克 香油 30 克

辅料:植物油 500 克(耗用 120 克) 面粉 80 克 水粉 20 克
鲜汤 60 克

制作

1. 先将土豆蒸熟,揭去皮,再压成泥,腐竹发透,切米粒状,嫩姜也切米状,腐乳压成泥,待用。

2. 把土豆泥放容器中,着进切好的腐竹、姜米、食盐、花椒汁、腐乳泥、花生酱、香油、放入面粉同调匀作馅料,并分成 13 个剂子,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热。把 13 个剂子拍成饼,逐个下锅煎至两面见黄,出锅摆盘中,呈九下四上形,待用。

4. 另起锅,着底油,下番茄酱,加鲜汤略熬,熘水粉上芡,浇肉饼上即成。

特点:色鲜味美 香醇微酸

附注:主料土豆,(科属)薯蓣科薯蓣属马铃薯之块茎。(性味)甘、寒。(成分)碳水化物、蛋白质、维生素、钙、磷等。(功能)消炎。解诸药毒。文献记有:土豆具有稀痘、小儿熟食、大解痘毒的功效。

瓢木槿花

原料

主料:木槿花 24 朵 瓢馅(注)150 克

调料:食盐 1 克 酱油 10 克 香油 30 克 花椒 20 粒 姜粉 6 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 90 克) 水粉 10 克 鲜汤 300 克 蛋清糊 80 克

制作

1. 先将木槿花用温水泡洗,沥净水分,每朵花都抹上馅料,挂上蛋清糊,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把瓢好馅的木槿花下锅中,炸至金黄色捞出,待用。

3. 用大碗一只,将炸好的木槿花蒂朝下摆好装满,着鲜汤、食盐、酱油、姜粉、花椒粒,上笼蒸 10 分钟拿出翻扣盘中,待用。

4. 另起锅把蒸木槿花的原汁回锅,着水粉上芡,熘香油、料酒,出锅浇菜面上即成。

特点:滋鲜而浓 味道醇厚

注:瓢馅是用豆腐压成泥,水发腐竹剁碎,着食盐、姜米、花椒面等调制而成。

附注:主料木槿花为锦葵科落叶小乔木或灌木。是徐州常见的花品类之一,其花及嫩叶均可食用。据李时珍认定:它有“消疮肿,利小便,除湿热”

的功能,亦有食疗之功效。

红烧肉条

原料

主料:腐衣 6 张 腐竹 4 根 豆腐 200 克

调料:食盐 1 克 酱油 20 克 花椒 30 粒 老姜 4 片 腐乳汁 500 克 香油 30 克 料酒 20 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 110 克) 鲜汤 500 克 蛋清糊 40 克 水粉 30 克 卤汁(注)500 克

制作

1. 先将豆腐压成泥,着腐乳汁调匀,腐竹发透切 2 寸长的段,计 24 段,用卤汁煨入味,每张腐衣切 4 片,计 24 片,老姜拍松,待用。

2. 先将 1 张腐衣铺好,着 1 段腐竹,抹上豆腐馅包好,呈二寸宽的条形。用蛋清糊封口,以下如法包好,作条肉坯料,下油锅中炸至色黄捞出,待用。

3. 用适量的碗 1 只,把料坯横摆竖放整形,着进鲜汤 400 克,老姜片、花椒粒、酱油、食盐上笼蒸 30 分钟拿出,原汁滗出,翻扣盘中,整好形,待用。

4. 另起锅,着进原汁,加鲜汤 100 克,下水粉上芡,煽香油、料酒,出锅浇条肉面上即成。

特点:柔韧相兼 滋浓味厚

注:卤汁,是用鲜汤着酱油、姜汁、花椒等熬制而成。

蒸榆钱

原料

主料:榆钱 300 克 面粉 120 克

调料:食盐 3 克 芝麻酱 40 克 香油 40 克

辅料:稀辣椒酱 50 克

制作

1. 先将榆钱淘洗干净,同时准备蒸笼一节,铺上笼布。先将 50 克榆钱洒在笼布上,随即用面粉拌上这 250 克榆钱也复洒在上面,待用。

2. 把蒸笼放装有水的蒸锅上,用武火蒸 30 分钟(在蒸的过程中,掀开笼帽用筷子抄一遍),出笼到容器中,着进食盐、芝麻酱、香油拌匀上桌,另带辣酱碟,即成。

特点:鲜度醇异 味道咸香

附注:主料榆钱是榆科植物榆、旱榆、黄榆和黑榆的嫩果实,生于山坡、山谷杂林或村庄庭园栽培,每年春季采摘嫩果实食用。

中医学认为榆钱性平,味甘酸,无毒,有清湿热、杀虫、清心降火、止咳化痰的功效。运用烹调技法,吃法多样,常食防病益体健身。

香酥雀脑

原料

主料:腐衣 10 张 萝卜馅(注)250 克

调料:花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 蛋清糊 50 克

制作

1. 先将腐衣每张切 3 片,计 30 片。每片包上萝卜馅,并且要挽系一道,有蛋清糊封口,成雀脑形状。逐片如法制好,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热、把雀脑形的料坯下锅中炸至定型捞出,待油温至 8 成再下锅复炸至漂浮油面捞出,整形后撒上花椒面即成。

特点:外层香酥 其味鲜醇

注:萝卜馅是用萝卜丝,拌上绿豆面,着调料煎炒而成。

红烧鱼翅

原料

主料:干黄花菜 300 克

配料:香菜心 2 棵 鲜笋 4 片

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 花椒 20 粒 老姜 4 片 料酒 20 克

辅料:豆油 100 克 鲜汤(注)400 克 水粉 30 克

制作

1. 先将干黄花菜发过,择去根,梳捋成丝,经沸水焯过作鱼翅料,老姜片拍松,待用。

2. 火上置锅,着进豆油,放入花椒粒、老姜,待炸出味,冲入鲜汤,翻滚后捞弃姜片、花椒粒,下鱼翅坯料及配料,再着酱油、食盐,放入水粉上芡,熘料酒出锅即成。

特点:口感柔软 其味鲜醇

注 1:鲜汤,用黄豆芽、鲜笋、鲜菇、熬制而成。

附注 1:此品种用大平盘盛,如衬上孔雀头摆上孔雀尾,再把鱼翅顺摆,即成“孔雀鱼翅”。

附注 2:主料干黄花菜,(科属)百合科植物萱草的花蕾。(别名)金针菜、萱草花等。(性味)甘凉、无毒。(成分)干黄花菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等。(功能)利湿热、宽胸膈、利尿、止血、下乳。并对忧愁太过、忽忽不乐、洒淅寒热、痰气不清等有久食医病的作用。

煎香辣饼

原料

主料:鲜红辣椒 200 克 面粉 150 克

调料:芝麻粉 50 克 花椒面 4 克 食盐 3 克 花生酱 20 克

辅料:植物油 120 克

制作

1. 先将鲜红椒的梗、籽去掉,洗净剁碎,放容器中,着进面粉、芝麻粉、花生酱、加水同调成稠糊,待用。

2. 火上置锅,先少着底油晃匀,把调好的糊下锅中,用铲子摊开,呈厚大片,在煎的过程中经多次溜油,直煎至两面见黄,出锅切菱形片,旋摆成形即成。

特点:香味醇浓 辣而不烈

炸肉卷

原料

主料:腐衣 4 张 豆腐 300 克 腐竹 4 根

调料:食盐 1 克 姜汁 10 克 腐乳 4 块 香油 70 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 140 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将豆腐、腐乳压成泥,置于一处,着食盐、姜汁、香油调匀,作馅料。腐竹经水发后截段切丝,待用。

2. 先用 1 张腐衣铺好,抹上馅料,顺摆腐竹丝,握两头,从怀里卷起至边,抹上蛋清糊封口,另 3 张腐衣,如法卷好,放笼中蒸过,作肉卷料坯,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热,把肉卷料抹上蛋清糊下锅中,炸至定型捞出,候油温升至 8 成,再复炸一遍捞出,切段摆盘,撒上花椒面即成。

特点:外酥里嫩 味道鲜香

附注:原料腐衣,亦可改用糯米纸或白菜叶卷制。

番茄烩鸡块

原料

主料:腐皮扭 300 克 番茄 500 克

调料:老姜 40 克 食盐 1 克 酱油 20 克 白糖 10 克 香油 30 克 料酒 30 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 鲜汤 400 克 水粉 30 克

制作

1. 先将腐皮扭用沸水泡,使其回软,番茄经开水烫过,揭皮去种切大块。老姜去皮切米状,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升高,把腐皮扭下锅中,炸至漂浮油面捞出,作鸡块坯料,待用。

3. 另起锅,着底油,下老姜米,待炸出味,放入鸡块坯料,先着鲜汤,接下食盐、酱油、白糖烧开回软入味,再着进番茄块,即放入水粉上芡,煨香油、料酒,出锅盛碗中即成。

特点:柔韧而鲜 其味微酸

附注:主料番茄,又名西红柿,属茄科植物。(性味)酸、平、甘、无毒。(成分)含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、菸酸、胡萝卜素等。(功能)清热解毒,凉血平肝,并对高血压、眼底出血有疗效。

糖醋鱼丁

原料

主料:茄子 500 克

调料:嫩姜 40 克 白糖 200 克 黄醋 150 克 酱油 8 克 香油 50 克

辅料:植物油 2000 克(耗用 160 克) 水粉糊 70 克 水粉 30 克

制作

1. 先将茄子的梗去掉,削净皮切丁,嫩姜切米状,把茄子丁用水粉糊浆匀,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升至7成,把浆好的鱼坯料散下锅中,见定型捞出,掰开沾连处,去净飞渣,待油温升至8成,下锅复炸至金黄色捞出,摆盘中整形,待用。

3. 另起锅,着底油,下姜米略炸,放入白糖、黄醋、酱油、加清水少许略熬,下水粉上芡至浓,熘香油出锅浇鱼丁上即成。

特点:外酥里嫩 酸甜味浓

附注1:此品种盛在大平盘中,如用土豆刻成鱼的头与尾,再经挂糊过油、衬在鱼丁的两端,呈头扒尾翘,即成为形状美观的糖醋鱼丁。

附注2:主料茄子。(科属)茄科植物茄的果实。古名酥酪、酪酥等名。(性味)甘、凉。(功能)清热、活血、止痛、消肿、祛风通络,并有利水、降脂的作用。

卷炸茵陈蒿

原料

主料:茵陈蒿苗 250 克 嫩豆腐 100 克 糯米纸 12 张

调料:腐乳泥 40 克 食盐 2 克 香油 30 克 姜椒泥 30 克
香菜 20 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 蛋清糊 50 克

制作

1. 先将茵陈蒿苗择洗清净,沸水焯过,搦净水分切碎。香菜切末,嫩豆腐压成泥,均放一处。再着进姜椒泥、食盐、腐乳泥、香油同调拌匀,作馅料,待用。

2. 把糯米纸均切两半、先用半张、齐口向怀里,捋上馅料,握两头向外卷起至边,抹上蛋清糊封口,以下如法卷好,计 24 卷,待用。

3. 锅置火上,着进植物油,待油温 7 成把卷好的茵陈卷逐个

下锅中,炸至见黄漂浮油面捞出摆盘,中即成。

特点:外酥里嫩 野味醇鲜

红烧小排骨

原料

主料:水面筋 400 克 鲜笋 100 克

调料:食盐 2 克 酱油 10 克 老姜 4 片 腐乳汁 10 克 五香粉 2 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 100 克) 红曲汁 30 克 豆油 70 克 鲜汤 600 克 水粉 20 克

制作

1. 先将鲜笋削皮切约 2 寸长的 20 根粗条,把面筋分成 20 个剂子,每个剂子均缠在 20 根笋条上,放沸水锅中浸透捞出,再经冷泡至冷却,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待热把作好的排骨料坯抹上红曲汁上色,下锅中炸至色红捞出,待用。

3. 另起锅,着豆油,下姜片,待炸出味,冲入鲜汤,略翻滚捞出姜片,即下排骨坯料,放入食盐、酱油、腐乳汁、五香粉,待烧入味着水粉上芡,焖料酒,出锅即成。

特点:柔脆相兼 其味鲜醇

芝麻鱼条

原料

主料:腐衣 3 张 豆腐 200 克 黑芝麻 80 克

调料:食盐 2 克 花生酱 40 克 腐乳汁 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1600 克(耗用 130 克) 蛋清糊 80 克

制作

1. 先将豆腐压成泥,着进食盐、花生酱、腐乳汁,同调匀作馅料,待用。

2. 先用腐衣1张,横铺案上,抹上馅料、包成8寸的宽方形,抹上蛋清糊,粘上芝麻,另2张如法制好,作鱼条坯料,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把鱼坯料下锅炸至定型捞出,候油温升至8成、再复炸至漂浮油面捞出,剁条摆盘,撒上花椒面即成。

特点:外皮酥香 里肉鲜嫩

附注:主料芝麻(科属)胡麻科植物胡麻的成熟种子。另称胡麻、乌麻、交麻等。(性味)干、平。(成分)含脂肪油可达60%。其中主要成分为油酸、亚油酸,芝麻素、芝麻酚,维生素等10余种成分。(功能)质润多脂、滋肝肾、润肠胃、乌须发。并对病后体弱,大便燥结不畅及贫血引起的头昏、眼花耳鸣。腰酸等症均有疗效。

炸茄夹

原料

主料:茄子 250 克 茶干 10 克 豆腐 100 克

调料:食盐 1 克 腐乳泥 50 克 香油 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将茄子的梗去掉,再削掉皮,劈开切约1.5寸的连刀片,计20片,茶干切薄片碾碎,豆腐压成泥,配腐乳泥作馅料,另着香油、食盐,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热。把茄夹掰开填进馅料,外裹蛋清糊,下锅中炸至定型捞出,候油温升至8成,把茄夹复炸至金黄色,出锅摆盘中,撒上花椒面,即成。

特点:外层酥香 里馅鲜嫩

附注:主料茄子,一名落苏。属茄科植物。有白茄、紫茄等品种,根、

茎、叶、果实均可药用。(性味)甘、寒、无毒。(功用)散血止痛、有收敛、止血、利水、解毒等作用。茄子营养丰富、吃法多样,可甜可咸、可热可凉,久食强身保健。

香炸枸杞头

原料

主料:枸杞头 300 克

调料:芝麻酱 30 克 食盐 3 克 麻姜泥 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 120 克) 蛋清糊 120 克

制作

1. 先将枸杞头洗净切段、着食盐、芝麻酱、麻姜泥、拌匀略渍、用蛋清糊拌匀、待用。

2. 锅置火上、着进植物油、待油温 5 成。把拌好的枸杞头散下锅中,炸至定形捞出,掰开沾连处,待油温升至 8 成下锅复炸至金黄色捞出摆盘中,撒上花椒面即成。

特点:外酥里嫩 气味香醇

附注:主料枸杞头,又名枸杞菜,是茄科多年生灌木枸杞的嫩茎叶,生于山坡田埂和丘陵地带,全国各地均有分布。每年春、夏季采摘嫩茎叶食用。

中医学认为枸杞性凉,味甘苦,无毒,入心、肺、脾、肾经,有补虚益精、清热、止渴、祛风、明目、养肝祛燥、强健筋骨的功效。可治虚劳发热、烦渴、目赤、白内障、青光眼、夜盲症、妇女血崩、血带过多、热毒疮肿等病症。具有良好的作用。

卷花肉

原料

主料:馅料(注)100 克 紫菜 3 张 腐衣 3 张 胡萝卜片 100 克

豆皮 3 张

调料:食盐 1 克 酱油 20 克 姜汁 10 克 花椒汁 10 克 香

油 60 克 料酒 8 克

辅料:鲜汤 400 克 蛋清糊 30 克 水粉 20 克

制作

1. 先用腐衣 1 张,铺成宽方形,抹上 1 层馅料,覆上 1 层紫菜,也抹上 1 层馅料,覆上 1 层胡萝卜片,再抹上 1 层馅料,覆上 1 层豆皮,从里向外卷紧,用蛋清糊封口,作卷花料坯,另 2 张腐衣如法卷好待用。

2. 把作好的料坯放笼中蒸 30 分钟拿出,切厚片,形如卷花。用大碗一只,把切好的卷花料花向碗底旋摆至边,再填满碗,注入鲜汤,着食盐、酱油、姜汁、花椒汁,上笼蒸 30 分钟拿出,待用。

3. 另起锅,把蒸好的卷花肉反扣盘中原汁回锅,见开下水粉上芡,煨香油、料酒,出锅浇在形似花的菜面上即成。

特点:形状美观 味道鲜醇

注:馅料是用豆腐压成泥、加调料调制而成。

一品肉

原料

主料:红馅料(注 1)300 克 白馅料(注 2)200 克 腐衣 1 张

配料:青菜荚 2 棵 鲜笋 4 片

调料:食盐 3 克 酱油 8 克 老姜 30 克 香油 20 克、料酒 10 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 40 克) 花生油 60 克 鲜汤 300 克 水粉 20 克

制作

1. 先将腐衣下油锅中炸过,再用热水泡使其回软,切约 5 寸见方的块,老姜切片拍松,待用。

2. 先用白馅料铺平盘中,呈 5 寸见寸,再覆上一层红馅,接着再如法覆上两层,成肥瘦相兼的五花肉,再用过油的腐衣作肉皮覆

在上边,成方肉坯,待用。

3. 把肉坯放笼中蒸 30 分钟拿出,切去四面的毛茬,再把配料青菜荚、鲜笋片,用沸汤焯过,放方肉的两边待用。

4. 火上置锅、着进花生油、放入老姜片,待炸出味,冲入鲜汤、捞弃姜片,着食盐、酱油、下水粉上芡,熘香油、料酒,出锅浇方肉面上即成。

特点:鲜嫩似肉 其味鲜醇

注 1:红馅料,是用豆腐压成泥、着腐乳泥、花椒汁、茺菹汁、姜汁、食盐、花生酱、香油、红曲汁、淀粉调制而成。

注 2:白馅料,是用豆腐压成泥、着腐竹剁碎、姜汁、食盐、香油、淀粉调制而成。

番茄烩鸡皮

原料

主料:腐衣 4 张 番茄 500 克

调料:食盐 2 克 嫩姜 50 克 胡椒粉 10 克 香菜 1 棵 香油 20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 50 克 鲜汤 200 克 水粉 20 克

制作

1. 先将腐衣泡过切片,番茄用开水烫过,揭皮去种留肉片成片,嫩姜切米粒状,香菜切末,待用。

2. 火上置锅,着进植物油、下姜末略炸。再把腐衣、番茄放入推炒,接下食盐、胡椒粉、鲜汤,烧开后,着水粉上芡,熘料酒,出锅浇香油、撒香菜末即成。

特点:滋鲜味美 酸而微辣

炸金针菜

原料

主料:鲜黄花菜(注)400 克

调料:食盐 2 克 腐乳 3 块 香油 15 克 花椒面 2 克

辅料:干淀粉 100 克 面粉 10 克 植物油 1400 克(耗用 150 克)

制作

1. 先将黄花菜的根择掉,截成寸段,放沸水锅中焯过。腐乳压成泥,放钵中着进香油、干淀粉,面粉同调匀作糊,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把金针菜的水分搽净,着食盐拌匀,再着腐乳糊调和好,散下锅中,定型后捞出。掰开粘连处,待油温升高,再下锅复炸,见黄捞出,撒上花椒面即成。

特点:外层微脆 内里鲜嫩

注:若没有鲜黄花菜,可用干制品,经发制后使用,亦有同样作用。

附注:主料鲜黄花菜又名金针菜、忘忧草、是百合科植物黄花菜的花蕾。生于山坡、草地、路旁、全国各地均有分布、每年夏季采集花蕾、鲜食或晒干备用。

中医学认为:黄花菜性平味甘、微凉无毒、具有养血平肝、利水消肿、通乳、清热利咽喉、利湿热、宽胸膈的功效。可治眩晕、耳鸣、心悸、烦热、小便赤涩、水肿、痔疮便血等症。并有活血、降压、动脉硬化、慢性肾炎、健脑等作用。

黄花菜的营养价值和药用价值较高,但食用时应注意两点,一是不能生食,二是它含有粗纤维较多,故有肠胃病的人不宜多食。

裹炸大肠

原料

主料:腐衣 8 张、豆腐 150 克

调料:食盐 2 克 花生酱 40 克 腐乳 4 块 姜粉 20 克 香油 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1800 克(耗用 120 克) 水粉糊(注)80 克

制作

1. 先将豆腐、腐乳压成泥,同放一处,着进食盐、花生酱、姜粉

香油同调匀作馅料,待用。

2. 先用腐衣两张,铺宽方形,约9寸宽,抹上馅料,再覆上2层腐衣,中放圆形轴捲起(起中空作用)抹水粉糊封口,另四张腐衣如法制好,作大肠坯料待用。

3. 把大肠坯料放笼中蒸10分钟,拿出冷却后,切4寸长的段,再劈两瓣,挂上水粉糊,待用。

4. 锅置火上,着进植物油待热,把大肠料坯下锅中炸至定型捞出,候油温升至8成,再下锅复炸至色黄捞出,片成片摆盘,撒上花椒面,即成。

特点:外脆里嫩 味道鲜美

注:水粉糊,是用9成淀粉、1成面粉调制而成。

烧鸭皮

原料

主料:水面筋 500 克

配料:青菜心 4 棵 鲜笋 4 片

调料:食盐 4 克 酱油 10 克 老姜 40 克 花椒 30 粒 料酒 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 80 克) 豆油 80 克 鲜汤 500 克
水粉 30 克

制作

1. 先将水面筋揪成30个剂子,下6成热的油锅中,炸至起大泡漂浮油面捞出。青菜心削根划荚,老姜切片拍松,待用。

2. 把炸好的面筋泡切两瓣,撕去内瓢,作鸭皮坯料。青菜荚、鲜笋片下沸水锅中焯过,待用。

3. 锅置火上,着进豆油,下老姜片、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤略滚捞弃,即放入鸭皮及配料青菜荚、鲜笋片,调料食盐、酱油,着水粉上芡,煨料酒出锅即成。

特点:滋郁醇厚 味道咸鲜

香炸荠菜

原料

主料:荠菜 250 克

调料:食盐 2 克 腐乳汁 40 克 花生酱 30 克 姜粉 10 克
花椒面 2 克

辅料:植物油 1800 克(140 克) 蛋清糊 70 克 面粉 40 克

制作

1. 先将荠菜洗过截寸段,着食盐略渍,着腐乳汁、花生酱、姜汁拌匀,再挂上蛋清糊,撒上面粉拌匀,使其膨松,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升至 6 成,把调好的料坯散下锅中,待定型捞出,候油温升高,再下锅中复炸至酥捞出,撒上花椒面,即成。

特点:酥香而鲜 味道清脆

米粉肉

原料

主料:水面筋 400 元 米粉(注)200 克

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 香油 200 克 甜酱 40 克 嫩姜
40 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 110 克) 鲜汤 100 克

制作

1. 先将水面筋压扁整长方形,放平处上笼蒸透拿出,冷却后片 1 指条的片作肉料;嫩姜切丝,待用。

2. 把片好作肉料的坯放容器中。着进食盐、酱油、香油、甜酱、姜丝、料酒、鲜汤同拌匀略渍,待用。

3. 将腌渍过的肉坯料拌上米粉,用大碗一只,把肉坯料,分片横摆碗中码好填满,放蒸笼中,蒸约 30 分钟,拿出翻扣盘中即成。

特点:肉质柔韧 其味醇厚

注:米粉是用大米着花椒、茺茴、橘皮放锅中用文火炒黄,另用磨碾成粉而成。

附注:此品种原料,亦可用硬豆腐,或去皮的茄子,经过油,拌上米粉蒸,亦有很好的效果。

烧菱刺参

原料

主料:藕粉 250 克 紫菜 8 张

配料:青菜心 2 棵 鲜笋 4 片

调料:食盐 3 克 花椒 20 粒 老姜 4 片 酱油 6 克 料酒 10 克

辅料:花生油 100 克 鲜汤 500 克 水粉 30 克

制作

1. 先将藕粉用开水烫过,紫菜用开水烫过,搦净水分剁碎,与烫过的藕粉同调合一起和成粉块作坯料,老姜拍松,待用。

2. 把和好的料坯分成 40 个剂子,每个剂子捏成指条状,串在细竹筷上,分别从两边捏刺,若菱刺参状,放沸水锅中浸透,从一面开刀取下,待用。

3. 火上置锅,着进花生油,下老姜片、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤略滚捞弃。再把制好的刺参下锅中,同下配料菜荚、笋片,放入食盐、酱油略烧,着水粉上芡、溜料酒出锅,盛汤盘中即成。

特点:食之柔糯 其味鲜醇

附注:刺参料坯中,可加少许墨汁增色,亦可把海参片成薄片,着腐乳烧制增味,谓之“腐乳海参”。

烧象眼肠

原料

主料:水面筋 500 克

配料:青菜心 2 棵 香菇 4 片

调料:食盐 4 克 酱油 10 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 料酒 20 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 80 克) 豆油 70 克 鲜汤 300 克
水粉 30 克

制作

1. 先将水面筋揪成 6 个剂子,再搓成条,缠在 3 根竹筷子上,使其外圆内空,逐条如法缠好。青菜根削根划荚与香菇同放沸水锅中焯过,待用。

2. 把缠好的大肠料坯下水锅中,逐渐加热浸透,捞出放冷水中,抽出竹筷子,斜切象眼块,作象眼肠的坯料;另起锅着油,放入象眼肠,炸至收缩捞出,待用。

3. 火上置锅,着豆油,下老姜片、花椒粒待炸出味,冲入沸鲜汤,略滚捞弃姜、椒,下象眼肠及配料,菜荚、香菇,放入食盐、酱油略烧,着水粉上芡,煽料酒出锅,盛盘中即成。

特点:滋鲜而浓 味道醇厚

裹炸藿香卷

原料

主料:藿香苗 250 克 豆腐 100 克 白菜叶 2 片

调料:腐乳泥 50 克 香油 40 克 食盐 2 克 芝麻粉 30 克
姜椒泥 20 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 80 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将藿香洗净,放沸水锅中烫过,搽净水分剁碎,豆腐压成泥,同放一处,着进腐乳泥、香油、食盐、芝麻粉、姜椒泥,同调匀作馅,待用。

2. 先用1张白菜叶铺平,抹上馅料滚卷两层,余者切掉,直径约1寸。另一张白菜叶如法卷好,上笼蒸透拿出,冷却后,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热,另把冷却的藿香卷切片,挂上蛋清糊,逐片下锅中炸至定形捞出,掰开沾连处,待油温升至8成,下锅复炸至金黄色捞出,摆盘撒上花椒面即成。

特点:外脆里嫩 香气诱人

附注:主料藿香,又名排香草,为唇形科植物。多生于山坡、路边、较阴湿的山沟及疏林下,全国各地均有野生,每年5~6月采嫩芽食用。

据中医学认为藿香性味辛、微温,入肺、脾、胃、肝经,具有解暑、化湿、止吐、开胃的功效。并可治疗感冒暑湿、寒热、呕吐腹泻等病症。据《本草再新》记载:藿香能解表散邪、清热止渴,久食确有功效。

烩南北

原料

主料:水发香菇 300 克 番茄 300 克

调料:食盐 4 克 酱油 8 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 料酒 10 克

辅料:花生油 70 克 鲜汤 400 克 水粉 30 克

制作

1. 先将水发香菇的根去掉,把番茄用沸水烫过揭去皮,切开后去种留肉切瓣,姜片拍松,待用。

2. 火上置锅,着花生油,放入姜片、花椒粒,待炸出味,冲入沸鲜汤,翻滚后捞弃姜、椒,即下香菇、番茄,接着食盐、酱油,放入水粉上芡,熘料酒出锅,盛汤盘中即成。

特点:黑红色明 味道鲜醇

附注:此菜是以道家五行的色定名,南红北黑。

酱汁鸭子

原料

主料:腐衣肘 300 克 腐衣 1 张

调料:食盐 4 克 花椒 30 粒 甜酱 80 克 老姜 4 片 香油
40 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 红曲汁 5 克 鲜汤 250
克 水粉 30 克

制作

1. 先将腐衣肘用热水发透,搽净水分,着红曲汁拌匀略腌,姜片拍松,待用。

2. 把腌好的腐衣肘,经油炸至色红捞出作鸭块。腐衣也经过油,再用沸水浸泡使其回软,待用。

3. 用大碗 1 只,先把腐衣铺碗中、填进形似鸭块的坯料,放入花椒粒、老姜片、食盐,另起锅,着底油,下甜酱炒出味,冲入鲜汤,略滚浇在鸭块碗中,随即放笼中蒸 40 分钟,待用。

4. 锅置火上,先把蒸好的鸭块翻扣盘中,原汁回锅,下水粉上芡,煽香油、料酒出锅,浇鸭面上即成。

特点:滋醇浓郁 其味咸鲜

熘八珍饼

原料

主料:鲜笋 50 克 香菇 50 克 胡萝卜 50 克 豆腐 100 克

桃仁 50 克 金橘 10 克 腐竹 50 克 豆豉 10

调料:食盐 4 克 嫩姜 40 克 酱油 10 克 白糖 30 克 香油

30克 料酒 10克

辅料:植物油 1000克(150克) 面粉 100克 熘汁(注)120克
制作

1. 先将豆腐切丁、桃仁经沸水烫过切碎,鲜笋、香菇、胡萝卜、腐竹、金橘、豆豉均切丁,嫩姜去皮切米状,待用。

2. 把以上切好的原料同放一处,着进食盐、酱油、白糖、香油、料酒及面粉,同调和作馅料,并分成 13 个剂子,作饼坯,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把饼坯逐个拍成饼下锅中,煎至内透两面见黄,拿出摆成九下四上的方形,待用。

4. 另起锅,着进熘汁,略熬至浓,浇在饼子面上即成。

特点:原滋本味 醇郁鲜浓

注:熘汁,是用鲜汤,着腐乳汁、食盐、花椒汁、姜汁、着水粉烧制而成。

四喜丸子

原料

主料:馅料(注 1)600克

配料:青菜心 4棵 鲜笋 4片

调料:食盐 4克 酱油 10克 老姜 4片 花椒 20克 香油
40克 料酒 10克

辅料:植物油 2000克(耗用 100克) 鲜汤 300克 水粉 20克
制作

1. 先将丸子的馅料分成 4 份,拍成圆形状作丸子料坯,青菜心削根划莢与笋片同放沸水锅中焯过,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,把丸子料坯下锅中炸至内透外黄捞出,放大碗中,着进食盐、酱油、姜片、花椒粒、鲜汤,放笼中蒸 40 分钟拿出,待用。

3. 另起锅,同时把蒸好的丸子摆盘中,呈四眼形,配上青菜莢、笋片,原汤回锅,着水粉上芡,熘香油、料酒,浇丸子面上即成。

特点:鲜嫩而浓 其味醇厚

注:丸子馅料,是用腐竹、香干、豆腐、香菜着调料加淀粉调制而成。

豆豉烧鱼腩

原料

主料:水面筋 250 克 豆豉 150 克

配料:番茄 4 片 青菜心 2 棵

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 料酒 10 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 花生油 80 克 鲜汤 350 克 水粉 20 克

制作

1. 先将水面筋捋长条压扁,下温油锅中浸透,热油发起捞出,用温水泡软截段,再片成片,作鱼腩料。青菜心削根划荚,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进生油,下老姜、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤,候翻滚捞弃姜、椒,即下鱼腩料及配料,着食盐、酱油,略烧着水粉上芡,煽料酒,出锅盛汤盘中即成。

特点:滋鲜清淡 其味醇厚

附注:配料豆豉,(科属)为豆科植物大豆的种子经蒸腌加工而成。(性味)苦、寒。(成分)与黑豆相似。(功能)解表、除烦、宣郁、解毒。据《本经逢原》载:“豆豉,入发散药,陈者为胜,入涌吐药,新者为良。”

太虚丸子

原料

主料:水面筋 300 克 桃仁 100 克

配料:青菜心 2 棵 鲜笋 4 片

调料:食盐 4 克 酱油 10 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 料酒 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 120 克) 花生油 70 克 鲜汤 300 克 水粉 20 克

制作

1. 先将桃仁用开水焯过切碎,青菜根削皮划荚与笋片同放沸水中焯过。水面筋分成 20 个剂子,分别包上切碎的桃仁,待用。

2. 火上置锅,着植物油待热,把包好的丸子坯料下锅中,温油养透,热油炸黄,漂浮油面捞出,待用。

另起锅,着花生油,下老姜片、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤,略滚捞弃姜、椒,放入丸子坯料,接下食盐、酱油略烧,着水粉上芡,煽料酒,出锅即成。

特点:含味抱汁 滋鲜且浓

裹炸鸭子

原料

主料:豆腐 200 克 腐竹 2 根 腐衣 4 张

调料:食盐 4 克 花生酱 40 克 姜汁 10 克 花椒汁 10 克
腐乳 3 块 香油 50 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 110 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将豆腐、腐乳压成泥,着进食盐、花生酱、姜汁、花椒汁、香油同调匀作馅料,腐竹发透切片;待用。

2. 先用 1 张腐衣,横铺案上,抹上一层馅料,摆上一层腐竹片,先从两头叠起,再从里向外折叠,成 7 寸宽、2 寸短的宽方形。另 3 张腐衣如法制好,放笼中蒸透拿出,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热,把鸭坯抹上蛋清糊,下锅中炸至定形捞出,待油温升至 8 成,下锅复炸见黄漂浮油面捞出,片成

片摆盘，撒上花椒面即成。

特点：外酥里嫩 味感鲜香 形象如真

附注：此菜制作的另一方法：先用腐衣泡至发白撕碎、搥净水分，切腐竹丝，加调料同拌一齐作馅料。另用事前备好的膀、腿、头、掌模俱，把馅料装模俱中，拿出整形，放笼中蒸透，挂上蛋清糊，过两遍油，剥块摆盘，衬上鸭头、鸭掌，撒花椒面，配上香菜心即成。

烧东西

原料

主料：苔菜心 300 克 鲜笋 250 克

调料：食盐 4 克 酱油 8 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 腐乳汁 30 克 料酒 10 克

辅料：花生油 80 克 鲜汤 350 克 水粉 20 克

制作

1. 先将苔菜心削根划荚、鲜笋切片，下沸水锅中焯过，老姜片拍松，待用。

2. 锅置火上，着进花生油，放入老姜片，花椒粒，待炸出味，冲入鲜汤，捞弃姜、椒，着进苔菜、鲜笋，再下食盐、酱油、腐乳汁，略烧下水粉上芡、煨料酒，出锅即成。

特点：清脆而嫩 味道鲜醇

附注：此菜定名是以道家五行色，东青西白得名。

附注：主料鲜笋，(科属)禾本科类、嫩时为笋、老而成竹。(性味)甘、寒。(成分)含糖、钙、磷、水分等，另含草酸较多。(功效)清热消炎、利膈爽胃。并有肺热咳嗽、胃热嘈杂者均宜食笋。

香橡豆腐

原料

主料:腐衣 6 张 馅料(注) 500 克

调料:食盐 2 克 酱油 10 克 花椒 20 粒 老姜 4 片 料酒 10 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 蛋清糊 20 克 水粉 20 克 鲜汤 300 克

制作

1. 先将腐衣每张切 2 片,计 12 片,把馅料分成 12 份,均用腐衣包好,抹上蛋清糊封口,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待热把包好的形似香橼的豆腐下锅中炸至色黄捞出,排放大碗中,放进鲜汤,着食盐、酱油、花椒粒、老姜片,放笼中蒸 30 分钟拿出,待用。

3. 另起锅,先把蒸好的香橼豆腐翻扣盘中,原汤回锅,着水粉上芡,煽料酒,出锅浇菜面上即成。

特点:滋鲜而醇 其味浓厚。

注:馅料,是用豆腐、腐竹、鲜笋同切丁,着进食盐、花椒面、腐乳汁、香油同调而成。

红焖栗子鸡

原料

主料:栗子 200 克 腐衣肘 200 克

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 老姜 4 片 花椒 30 粒 香油 30 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1400 克(耗用 100 克) 红曲汁 10 克 鲜汤 400 克 水粉 20 克

制作

1. 先将栗子的壳去掉,煮过剥掉里衣,腐衣肘用开水泡透,搽净水分,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把腐衣肘抹上红曲汁上色,下

锅中炸至漂浮油面捞出作鸡料；栗子也下锅炸至见黄捞出，老姜片拍松，待用。

3. 用大碗1只，先摆栗子，从碗底旋摆至边，再把鸡料填碗中，注入鲜汤，接下食盐、酱油、姜片、花椒粒，放笼中蒸40分钟拿出，待用。

4. 另起锅，先把栗子鸡翻扣盘中，原汁回锅中，着水粉上芡，煽料酒，出锅浇菜面上即成。

特点：味道鲜醇 酥香微甜

附注：主料栗子，(科属)壳斗科植物栗的种仁。(性味)甘、温。(成分)含醣、脂肪、蛋白质、维生素、钙、磷、铁、钾等，另含脂肪酶。(功效)养胃、健脾、壮腰、补肾、活血止血，并有栗实主补肾气及患腰脚等作用。久食驱疾。

冬菜烧茄子

原料

主料：茄子 500 克 冬菜 100 克

调料：食盐 3 克 酱油 10 克 花椒 30 粒 老姜 4 片 料酒 10 克

辅料：植物油 1200 克(耗用 130 克) 花生油 80 克 鲜汤 400 克 水粉 20 克

制作

1. 先将茄子的梗去掉，削去皮，切厚片，下油锅中炸至漂浮油面捞出，老姜片拍松，待用。

2. 锅置火上，着进花生油、下老姜片、花椒粒，待炸出味，冲入鲜汤，略滚捞弃姜、椒，放入茄子、冬菜、食盐、酱油，略滚着水粉上芡，煽料酒，出锅即成。

特点：浓味厚 其料鲜醇

炸翡翠夹

原料

主料:苔菜 600 克 嫩豆腐 100 克

调料:食盐 3 克 腐乳 3 块 花椒面 2 克

辅料:植物油 1400 克(耗用 160 克) 蛋清糊 80 克

制作

1. 先将苔菜的外帮择掉,削根划荚,切 1 寸长的段,成翡翠荚料;另把腐乳与嫩豆腐压成泥,着进食盐同放一处,与蛋清糊并合调和成糊,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把菜荚料放入调好的糊中拌匀散下锅中,候定型捞出,掰开粘连处,待油温升高,再下锅复炸至漂浮油面捞出,撒上花椒面即成。

特点:外脆里嫩 味道清淡

三圆烩

原料

主料:香菇 200 克 山药 200 克 胡萝卜 200 克

调料:食盐 2 克 酱油 8 克 腐乳汁 10 克 老姜 4 片 花椒 20 粒 料酒 10 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 50 克) 鲜汤 300 克 豆油 80 克 水粉 20 克

制作

1. 先将香菇的根去掉,山药削皮切厚片,胡萝卜削皮也切厚片,与香菇山药同放沸水锅中焯过。另把山药与胡萝卜片下油锅中略炸捞出,老姜片拍松,待用。

2. 另起锅,着进花生油,下姜片、花椒粒、待炸出味、冲入鲜汤

略滚捞弃姜、椒，放入三圆片，接下食盐、酱油、腐乳汁，烧开后溜水粉上芡，着料酒，出锅即成。

特点：清淡鲜嫩 其味醇厚

红烧鲤鱼

原料

主料：鱼肉馅料(注)400克 腐衣1张

配料：红樱桃1棵 香菜1棵 红鲜椒2个 鲜笋50克

调料：食盐2克 酱油10克 腐乳汁20克 白糖5克 姜粉8克 花椒汁0克 香油50克 料酒10克

辅料：植物油1500克(耗用90克) 面粉70克 鲜汤600克 水粉20克

制作

1. 先用腐衣1张铺好，着上馅料，包成鱼形，上笼蒸透拿出。把香菜、鲜红椒、鲜笋切碎，待用。

2. 把蒸好的鱼料坯，用抽刀法连剞八刀，抹上一层酱油，沾上一层面粉，下油锅中炸透，待用。

3. 火上置锅，即下鲜汤、食盐、酱油、腐乳汁、白糖、姜粉、花椒汁，把鱼料坯下锅中烧透，出锅摆盘中，原汁略熬着进鲜红椒、鲜笋，着水粉上芡，煽料酒、香油，出锅浇鱼周身。用樱桃装眼，撒上香菜末即成。

特点：形态如真 味道鲜醇

注：鱼肉馅料，是用腐衣泡软至白、搦净水分，再着少许土豆泥，调和而成。

附注：此菜可用鱼肉馅料制成太极图中的阴阳鱼形，蒸好对成太极图，浇上红白汁，或外围八卦，成阴阳八卦形象，更加壮观。

太极两鲜

原料

主料:紫菜 5 张 腐衣 5 张

配料:红樱桃 2 颗

调料:食盐 4 克 老姜 4 片 花椒 40 粒 料酒 10 克

辅料:花生油 100 克 鲜汤 400 克 水粉 20 克

制作

1. 先将紫菜发透回软,剥成小片。腐衣泡发至回软色白,切小片,老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进花生油,放入姜片、花椒粒,待炸出味,冲入鲜汤,略滚捞弃姜、椒,接下食盐,着水粉上芡,煨料酒即成烩汁,待用。

3. 另起锅,着进一半烩汁,先把备好的紫菜,下锅中烩好,到在碗中,再用另一半烩汁,着进切好的腐衣片烩好,倒在另一碗中,待用。

4. 用大平盘一块中放“S”形片,把烩好的黑白两色原料,使左右手各执一碗对浇,拿下“S”形片,各放樱桃一棵,即成太极圈形。

特点:形象壮观 味道鲜醇

翡翠丸子

原料

主料:鸡蛋清 4 个 嫩豆腐 300 克 青菜汁(注)100 克

调料:食盐 4 克 姜米 20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 80 克) 花生油 40 克 鲜汤 300 克 水粉 20 克

制作

1. 先将蛋清打开,嫩豆腐压成泥,同放容器中,着进青菜汁、加食盐2克、姜汁10克,同调匀打开作馅料,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温5成,把馅料用左手搦,右手着汤匙挖成丸下锅中,直至把馅料挖完,温油炸过,呈大小一致的绿色丸子,待用。

3. 另起锅,着花生油,下姜米略炸,冲入鲜汤,熘水粉上芡,放入丸子见开,着料酒,出锅盛汤盘中即成。

特点:色呈翡翠 味道鲜嫩

注:青菜汁,是用绿色蔬菜剁碎搦的汁。

蒸扫帚菜

原料

主料:扫帚菜500克 鲜红椒2个

调料:红油60克 芝麻粉50克 香油60克 食盐4克

辅料:面粉200克

制作

1. 先将扫帚菜择洗干净,切寸段撒上面粉拌匀。鲜红椒去种子,切米粒状,待用。

2. 锅置火上,着进水,放上竹筴子、铺上笼布,把拌好面的扫帚菜撒放笼布上,盖上笼帽大火蒸5分钟,先开笼帽,用筷子操过,再盖上笼帽蒸5分钟倒出,待用。

3. 先将红油、麻粉、香油、食盐与切碎的鲜红椒同放一处调开,再与蒸好的扫帚菜合拌即成。

特点:野味清醇 兼有辣香

烩苕菜饼

原料

主料:苦苣菜 500 克 鲜笋 4 片

调料:食盐 3 克 嫩姜 40 克 花椒面 2 克 酱油 10 克 花生酱 40 克 腐乳 4 块 红油 50 克

辅料:植物油 1400 克(耗用 100 克) 面粉 200 克 水粉 20 克
鲜汤 300 克

制作

1. 先将苦苣菜择洗干净,放沸水锅中焯过,再过凉水剁碎,着进食盐、花椒面、花生酱、腐乳压成泥与面粉同拌一处作饼料,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温至 7 成,把饼馅分成 20 分,拍成饼,逐个下锅中炸至漂浮油面捞出。嫩姜切丝,待用。

3. 另起锅,着底油,放入姜丝略炸,冲入鲜汤,下酱油,着进苣菜饼,见开煽水粉上芡,着进鲜笋片,煽入红油,出锅盛盘中即成。

特点:浓滋而厚 味道微辣

附注:主料苦苣菜,又称为苦马菜,为菊科植物,分布很广。其茎叶及幼苗可食。具医家认定,苦苣菜有明显的清热解毒、健胃等疗效。并且运用烹调之法,食之味美。

猪芽菜丸子

原料

主料:猪芽草 300 克 炒米(注)150 克

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 腐乳 2 块 嫩姜 30 克 花椒面 1 克 香油 30 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 150 克) 鲜汤 150 克 干淀粉 30 克 水粉 10 克

制作

1. 先将猪芽草择洗干净,放沸水锅略焯捞出,用冷水过凉,搦净水分剁碎。嫩姜切米,待用。

2. 把剁好的猪芽菜放容器中,着进食盐、姜米、花椒面、香油、腐乳压成泥,加鲜汤同拌匀再下干淀粉调和好,炸制前,把炒米放入活成馅料,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热。用左手搦馅,右手挖出如核桃大小的丸子形、下锅中炸,直至馅料用完,约 30 个。把炸好的丸子放碗中,加鲜汤、酱油,上笼蒸 8 分钟拿出,待用。

4. 另起锅,把蒸好的丸子翻扣盘中,原汁回锅,溜水粉上芡、着料酒,浇丸子面上即成。

特点:味厚汁浓 鲜香松喧

附注:主料猪芽菜,又称猪芽草,属蓼科一年生草本,其生长遍布全国各地,为徐州常见野菜之一。据《医典》记载,猪芽菜有清热、消炎之功能。另据医家报导对肾炎亦有疗效。久食医疾,吃法多样,食疗兼益。

腐乳肉

原料

主料:熟面筋 600 克

配料:青菜荚 2 棵 鲜笋 4 片

调料:腐乳 5 块 食盐 2 克 姜汁 10 克 花椒 30 粒 香油 100 克 料酒 20 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克) 鲜汤 300 克 水粉 20 克 红曲汁 20 克

制作

1. 先将熟面筋切成菱形的大块作肉坯料,用红曲汁拌过。菜荚与鲜笋放沸水锅中焯过。腐乳压成泥,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把肉坯料下锅中炸至色红漂浮油面捞出。用大碗 1 只,把肉坯料从碗底旋摆至边,再填满,放入腐乳泥、食盐、姜汁、花椒粒、着鲜汤,上笼蒸 1 小时拿出,待用。

3. 另起锅、把蒸好腐乳肉的原汁回锅中,再把肉翻扣盘中,配

上青菜荚、鲜笋片。锅中的原汁见开着水粉上芡，溜香油、料酒，出锅浇菜面上即成。

特点：色鲜似肉 味道醇香

附注：主料面筋以小麦粉和水揉洗而凝结成团的。（性味）甘凉、无毒。
（功能）解热和中，油炒后则性转热。

烧皮丝

原料

主料：豆腐皮 500 克

调料：嫩姜 50 克 香菜 30 克 白胡椒粉 2 克 食盐 4 克

辅料：花生油 60 克 鲜汤 600 克

制作

1. 先将豆腐皮用微量碱水泡 20 分钟拿出，切 1 寸宽的条，再横切细丝；嫩姜切细丝；香菜切细末，待用。

2. 火上置锅，着进花生油待热，把姜丝下锅中略炸冲入鲜汤，放入切好的豆皮丝，盖上锅盖，翻滚 3 分钟，掀开锅盖，见汤白似奶，即下食盐、白胡椒粉、略翻出锅盛品锅中，撒上香菜末即成。

特点：滋醇而厚 味道咸鲜

糖醋鱼

原料

主料：鱼坯料（注）400 克

配料：银杏 100 克 红樱桃 1 颗

调料：白糖 200 克 黄醋 150 克 酱油 5 克 香油 30 克 老姜 4 片

辅料：植物油 1500 克（耗用 200 克） 水粉 30 克 蛋清糊 140 克 清水 100 克

制作

1. 先将鱼坯料用模俱或手工作成鱼形,放笼中蒸 30 分钟拿出,待冷却后刮刀(用抽块法,鱼身成大片)。银杏压扁、老姜拍松,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 7 成,把刮好刀的鱼料坯抹上蛋清糊、下锅中炸至定形捞出,候油温升至 8 成下锅复炸,呈金黄色捞出,摆盘中略松,用红樱桃衬上眼整形,待用。

3. 另起锅,着底油,放入老姜,待炸出味捞弃,下白糖、黄醋、酱油、清水略熬再放入银杏,着水粉上芡、溜香油出锅浇鱼周身即成。

特点:外酥里嫩·酸甜味浓

注:鱼坯料,是用腐衣经泡回软发白搽净水分,着蛋清 2 个,干粉 50 克调匀即可。

红烧大排骨

原料

主料:水面筋 700 克 玉兰笋 100 克

调料:食盐 2 克 酱油 20 克 老姜 3 片 花椒 30 粒 腐乳 1 块 香油 40 克 料酒 20 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 150 克) 水粉 20 克 鲜汤 500 克 蛋清糊 60 克 红曲汁 20 克

制作

1. 先将水面筋压平,约半指厚,放笼中蒸 20 分钟拿出,改刀呈 1 寸宽、2 寸长的块,计 12 块,玉兰笋切成像猪骨粗细的条,长 1 寸 4 分,计 24 条,待用。

2. 把改好刀的面筋块,从中间横片两片,抹上蛋清糊,横摆 2 条玉兰笋,合实作排骨坯料,逐片如法。腐乳压成泥、老姜拍松,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把制好的排骨坯料逐个抹上红曲汁,下锅中炸至金黄色,漂浮油面捞出,待用。

4. 另起锅,着底油,放入老姜、花椒粒、待炸出味,冲入鲜汤,略加翻滚,捞弃姜椒,即下腐乳泥、食盐、酱油,再把过油的排骨坯料放锅中,烧约 10 分钟,着水粉上芡、溜香油、料酒、出锅摆平盘中整形即成。

特点:形象如真 味道浓厚

绿豆面丸子

原料

主料:绿豆面 250 克 红萝卜 400 克

配料:苔菜 4 棵

调料:盐水 20 克 嫩姜 50 克 花椒面 2 克 食盐 1 克 料酒 8 克 水粉 20 克 鲜汤 600 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克)

制作

1. 先将萝卜洗净,削去两头,用镢子把萝卜镢丝剁碎,放容器中,着进盐水拌匀,挤出水分,即放入花椒面,把嫩姜切米同调匀,着进绿豆面活成块,作丸子料坯,待用。

2. 火上置锅,着进植物油、待油温 7 成,将丸子料坯搦成丸子逐个下锅中,炸至色黄漂浮油面捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,把苔菜瓣帮削根划荚洗净下锅中翻炒,冲入鲜汤,同时将炸好的丸子下锅中烧透,放入食盐,着水粉上芡、溜料酒,出锅盛汤盘中即成。

特点:浓醇醇厚 其味异香

附注:主料绿豆面,(性味)甘寒,(成分)含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、蛋白质、磷脂酸等 20 余种成分。(功能)清热解毒、消暑、利水,并能使已升高的血脂质含量迅速下降,此外有较明

显的解毒保肝等作用。

清蒸老豆腐

原料

主料:豆腐 600 克

配料:枸杞子 20 克 香菜 10 克 黄胡萝卜 20 克 香菇 15 克

调料:食盐 2 克 腐乳 4 块 酱油 5 克 嫩姜 30 克 料酒 6 克

辅料:花生油 40 克 水粉 20 克 鲜汤 200 克 蛋清 5 个 干粉 20 克

制作

1. 先将豆腐压成泥,腐乳也压成泥同放钵中,着进蛋清、干粉调匀摊平盘中,约扁指厚,整平后把枸杞子、香菜、黄胡萝卜、香菇均切或剁成茸,撒在摊平的豆腐上,待用。

2. 把制好的老豆腐坯料上笼蒸 10 分钟拿出,冷却后切菱形块放盘中,摆花形加叶、蕊衬托,放笼中蒸 5 分钟拿出,待用。

3. 火上置锅,着进花生油待热,把嫩姜切米下锅中,待炸出味,冲入鲜汤,放进食盐、酱油,着水粉上芡,溜料酒,出锅浇在菜面上即成。

特点:形似花朵 味道醇厚

附注:主料豆腐,(科属)为豆科植物大豆种子的加工制成品。(成分)含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等。(功能)益气和中,生津润燥、清热解毒。据王士雄《随息居饮食谱》云:豆腐具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功效。

香炸碧螺茶

原料

主料:碧螺春 40 克

调料:食盐 1 克 腐乳汁 30 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 120 克) 蛋清糊 150 克

附料:甜酱 70 克 萝卜 100 克

制作

1. 先将碧螺春茶叶用沸水泡开,搽净茶叶汁(原汁用于调糊),拌上腐乳汁与食盐略渍,再挂上蛋清糊,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把挂好糊的碧螺春茶散下锅中,待定形捞出,候油温升至 7 成,下锅中复炸呈金黄色捞出,撒上花椒面即成。

3. 另把甜酱分成 2 碟、萝卜切寸条也分成 2 碟,与炸好的碧螺春茶同上桌,有增味解腻的作用。

特点:清香脆嫩 味道咸鲜

附注:

主料碧螺春。(科属)为山茶科常绿灌木或乔木茶树之叶。(性味),甘、苦、微寒、无毒。(成分)含咖啡因、茶碱、可可碱、黄嘌呤、维生素等。(功能)清热、消食、利尿、收敛、止痢、解毒。既是有效的毛细血管壁加强剂,又是有效的甲状腺活动的调节物质。并能减轻血清胆固醇浓度和胆固醇与磷脂的比值,减轻动脉粥样硬化的程度等功效。

小 件 类

(51 个品种)

炒鱼片

原料

主料:鲜菇 250 克

配料:青菜心 2 棵 红胡萝卜 4 片

调料:盐水 5 克 嫩姜 6 克 黄醋 10 克 食盐 1 克 料酒 5 克 干粉 8 克 水粉 8 克 鲜汤 15 克

辅料:植物油 700 克(耗用 100 克)

制作

1. 先将鲜菇的根去掉,下沸水锅中焯过,再片成薄片。青菜心削根划荚、红胡萝卜下沸水锅中焯过、嫩姜切小片,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 6 成,把片好鱼料坯着食盐、干粉拌匀,即下锅中,用筷子拨开,即下配料,青菜荚及胡萝卜片,随即滗去油,着进盐水、姜片、黄醋、鲜汤熘水粉上芡,翻勺后,再着香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:明油亮芡 味道鲜醇

糟熘豆腐松

原料

主料:豆腐 500 克

配料:香菜心 2 棵

调料:辣味腐乳 2 块 姜汁 50 克 食盐 1 克 香油 60 克 糟汁 50 克 料酒 10 克

辅料:水粉 20 克 鲜汤 100 克

制作

1. 先将豆腐压成泥,辣味腐乳也压成泥,同放一处,着进鲜汤、食盐、姜汁、料酒、水粉,同调匀成糊。香菜切末,待用。

2. 火上置锅,着进香油待热,即下调好的糊,迅速推炒至凝固,煽进香糟,出锅盛汤盘中,上撒香菜末即成。

特点:糟香而嫩 其味鲜醇

炒鸡丝

原料

主料:鲜平菇 350 克

配料:香菜心 2 棵 胡萝卜丝 20 克

调料:盐水 5 克 姜汁 5 克 食盐 1 克 花椒汁 5 克 香油 5 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克) 干淀粉 8 克 水淀粉 5 克 鲜汤 40 克

制作

1. 鲜平菇去根,再片成薄片,码起切细丝,作鸡丝料。香菜心洗净截两段,胡萝卜切丝放入沸水锅中焯过,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升至 7 成,把鸡丝料着食盐干淀粉拌匀,散下锅中,用竹筷子拨开,着进配料、香菜心、胡萝卜丝,随即滗去油,即下盐水、姜汁、花椒汁,翻勺后,烹入鲜汤,着水粉上芡,煽香油、料酒,出锅即成。

特点:清淡而嫩 味道咸鲜

注 1:鲜汤,是用干口蘑、黄豆芽、鲜草菇或鲜莪煮制的汤。

爆鳝片

原料

主料:水发香菇 250 克

配料:鲜笋 4 片 胡萝卜 4 片

调料:酱油 30 克 胡椒粉 20 克 香醋 10 克 食盐 1 克 料

酒 20 克

辅料:植物油 1200(耗用 100 克)干淀粉 20 克 水粉 10 克
鲜汤 70 克

制作

1. 先将水发香菇的根去掉,再片成薄片,作鳝片料,着上食盐、干淀粉拌匀,使其上浆,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把浆好的鳝片散下锅中,用竹筷拨开,即下笋片及胡萝卜片,随即滗去油,放入酱油、胡椒粉、黄醋,着鲜汤、下水粉上芡、熘料酒,翻勺出锅即成。

特点:滋味鲜浓 咸中微辣

面包鱼条

原料

主料:熟面筋 200 克 豆腐 70 克

配料:食盐 1 克 腐乳 2 块 香油 60 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 100 克) 面包(注)50 克

制作

1. 先将熟面筋片成 2 寸长的厚片,作鱼料坯,另把腐乳压成泥,着豆腐、食盐、香油调匀,与鱼料相拌一起,把拌好的鱼条两面都蘸上面包渣,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高至 7 成,将沾好面包渣的鱼条下锅中,炸至定型捞出,待油温升高再复炸一遍,捞出摆盘中,撒上花椒面即成。

特点:外酥里嫩 其味鲜香

注:如没有成品面包渣,可用凉馒头剥去皮搓碎代用。

附注:此菜原料,亦可用腐衣包豆腐挂糊后再蘸上面包渣,炸过片成片上桌。

芹菜炒肉丝

原料:

主料:豆腐皮 150 克 芹菜心 150 克 鲜红椒 80 克

调料:食盐 2 克 甜酱 30 克 花椒 30 粒 嫩姜 30 克

辅料:植物油 70 克 鲜汤 100 克

制作

1. 先将豆腐皮切成 1 寸长的丝,芹菜削根划荚截寸段,鲜红椒去梗、种切丝,嫩姜去皮切丝,待用。

2. 把切好的豆皮丝,下油锅中炸至飘浮油面捞出,放开水中略煮,搽净水分,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,先把花椒粒下锅中炸出味捞弃,再着进姜丝、红椒丝略炒,同放入豆皮丝及芹菜段、着食盐、甜酱、加鲜汤少许,推炒翻匀出锅盛盘中即成。

特点:清鲜脆嫩 味道微辣

豆豉炒丝瓜

原料

主料:丝瓜 250 克 豆豉 50 克

调料:嫩姜 40 克 花椒汁 5 克 食盐 2 克 香油 20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 80 克 鲜汤 30 克 水粉 10 克

制作

1. 先刮去丝瓜外皮,切去两头经沸水焯过,再用刀从丝瓜的一面直切,深度为原料的三分之二,再翻过来用如上刀法,即成连花形,嫩姜切米状,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,下姜米炸出味,接下丝瓜肉,再放

入豆豉、花椒汁、食盐、鲜汤略炒，着水粉上芡，熘香油、料酒出锅盛盘中即成。

特点：其味清淡 鲜而微嫩

附注：丝瓜，别名天萝或布瓜，属葫芦科攀植物。（性味）甘、平，无毒。（功用）祛风化痰，凉血解毒，并有利尿止咳等疗效。配以相辅的药物作用更大。食用方法甚广，是蔬食中的食疗佳品。

糖醋黄金肉

原料

主料：油炸面筋泡 200 克

配料：荸荠 40 克

调料：酱油 4 克 白糖 100 克 黄醋 80 克 嫩姜 30 克 香油 40 克

辅料：植物油 1500 克（耗用 100 克） 水粉 20 克 鲜汤 60 克

制作

1. 先将油炸面筋泡切 4 瓣，荸荠切片，嫩姜切米粒状，待用。
2. 火上置锅，着进植物油，待油温升至 7 成，把切好的黄金肉料坯下锅中炸至漂浮油面捞出摆盘中，待用。

3. 另起锅，着底油，下姜米略炸，放入鲜汤、酱油、白糖、黄醋略熬，着进荸荠片，下水粉上芡，熘香油，出锅浇在黄金肉上即成。

特点：酥脆香醇 酸甜味浓

辣子鸡

原料

主料：水面筋 200 克 莲藕 100 克

配料：青辣椒 1 个 红椒辣 1 个

调料：酱油 10 克 食盐 1 克 香油 10 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 90 克) 红曲汁 6 克 干粉 30 克
水粉 10 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将莲藕削皮切丝,水面筋摊平按扁,把藕丝顺摆捋齐卷起,呈粗条状,下沸水锅中浸透捞出作鸡坯料,待用。

2. 把鸡坯料切成小块,着红曲汁、食盐拌匀,再着干粉浆好,青红辣椒切滚刀块,待用。

3. 火上置锅,着进植物油,待油温升至 8 成,将酱好的鸡块散下锅中,用筷子拨开,即下青红椒块,略停笔去油,迅速放入酱油,鲜汤,翻勺后着水粉上芡,煽香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:滋鲜而浓 其味微辣

煎南瓜花

原料

主料:南瓜花 200 克

调料:食盐 1 克 芝麻酱 20 克 甜面酱 30 克 料酒 4 克
生姜 30 克 酱油 6 克

辅料:面粉 60 克 植物油 300 克(耗用 90 克) 鲜汤 100 克
水粉 30 克

制作

1. 先将南瓜花放沸水锅中焯过,剁块搦净水分放容器中,着进食盐、芝麻酱、甜面酱,面粉同调拌均匀作料,生姜切米状,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,另把煎料分成 13 份,搦圆拍扁,逐个下锅中煎至两面见黄,出锅摆盘中,待用。

3. 另起锅,着底油,放入姜米略炸,即下酱油、鲜汤、着水粉上芡,煽料酒,出锅浇在南瓜花饼上即成。

特点:鲜香柔嫩 味道咸醇

附注:南瓜花,性凉,能清湿热,消肿毒,治黄疸、痢疾、咳嗽、痈疽肿毒。

南瓜花亦有疏解肝郁作用,有多食驱疾的功效。

豆豉炒鲜菇

原料

主料:豆豉 50 克 鲜蘑菇 200 克

调料:食盐 1 克 芝麻酱 20 克 嫩姜 30 克 香油 20 克

辅料:生油 30 克 鲜汤 50 克 水粉 20 克 料酒 10 克

制作

1. 先将蘑菇放水锅中烫,使其回软捞出,片薄片,豆豉压扁、嫩姜切米状,待用。

2. 锅置火上,着进生油待热,下姜米略炸出味,放入蘑菇片、豆豉煸炒后,再着食盐、芝麻酱、鲜汤,着水粉上芡,煸香油、料酒,出锅即成。

特点:脆嫩鲜香 其味咸醇

炸香椿卷

原料

主料:糯米纸 4 张 香椿 200 克 豆腐 80 克

调料:生豆油 20 克 食盐 1 克 花椒面 1 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 50 克) 蛋清糊 50 克

制作

1. 先将香椿放大碗里,冲入开水略泡拿出切碎。豆腐压成泥,着进食盐、生豆油同调匀作馅,待用。

2. 先用糯米纸 1 张,抹上香椿馅,握两端卷起,抹蛋清糊封口,另 3 张糯米纸如法卷好,待用。

3. 火上置锅,着进植物油,待油温 6 成,把卷好的香椿卷挂上蛋清糊,下锅中炸至定形捞出,待油温升至 8 成,即下锅中复炸至

金黄色出锅斜切象眼块，摆盘中散上花椒面即成。

特点：香气浓郁 其味鲜醇

注：如不用糯米纸，改用腐衣，亦有同样效果。

附注：主料香椿，(科属)楝科落叶乔木香椿之嫩叶。(性味)、甘、平。(成分)含胡萝卜素及多种维生素等。(功效)清热解毒、健胃理气、杀虫。《陆川本草》记载有：“健胃、止血、消炎、杀虫、治子宫炎、肠炎、痢疾、尿道炎”等功效。香椿季节性特强，仅在谷雨数日内，腌制品亦有同样作用。是医食兼用食物。

煎黄金饼

原料

主料：绿豆饼 250 克 香菜 4 棵

调料：盐水 10 克 甜面酱 20 克 花生酱 20 克 花椒汁 10 克
嫩姜 20 克 料酒 5 克

辅料：植物油 200 克(耗用 50 克) 鲜汤 100 克

制作

1. 先将香菜的外茎老叶掰掉，洗净切末，嫩姜去皮切米粒状，绿豆饼掰开沾连处，待用。

2. 火上置锅，着进植物油待热，放入绿豆饼，用手勺不停的推动，使其受热均匀，见黄滗去油，下姜米略煸，烹入盐水、甜面酱、花生酱、花椒汁，翻勺后着鲜汤推开，即下香菜末、熘料酒，出锅即成。

特点：咸鲜而浓 味道香醇

附注：绿豆饼，是用纯绿豆糊煎制而成。以睢宁县所产为上品，久有名气。绿豆本质亦属食疾兼顾之物，久食健身。

香辣鸡丁

原料

主料：鲜蘑菇 200 克 豆豉 30 克

调料:食盐 1 克 花生酱 50 克 红油 50 克 料酒 5 克

辅料:植物油 700 克(耗用 40 克) 干淀粉 30 克 水淀粉 20 克 鲜汤 80 克

制作

1. 先将鲜蘑菇下沸水锅中烫至回软捞出,把蘑菇的根去掉切丁,用干淀粉浆匀,作鸡丁料坯,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把浆好的鸡丁下锅中,用筷子徐徐拨开,略停滯去油,再放入豆豉、食盐、花生酱,翻勺后着鲜汤,下水粉上芡、煨红油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:香辣味浓 鲜而且嫩

煎荠菜饼

原料

主料:荠菜 200 克

调料:食盐 1 克 芝麻酱 20 克 白糖 10 克 香油 20 克 嫩姜 40 克 酱油 6 克 料酒 5 克。

辅料:植物油 300 克(耗用 60 克) 鲜汤 80 克 干粉 50 克 水粉 10 克。

制作

1. 先将荠菜的黄叶择去,洗净烫过剁碎放容器中,着进食盐、白糖、香油、嫩姜切米状与干粉同调一处作料坯,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把料坯分成 13 个剂子,拍扁下锅中煎两面熟透,拿出摆盘中(下九上四),待用。

3. 另起锅,着鲜汤、酱油、芝麻酱,下水粉上芡,煨料酒,出锅浇荠菜饼上即成。

特点:鲜香味浓 野味非凡

炸鱼卷

原料

主料:腐衣 2 张 豆腐 180 克 紫菜 2 张

调料:食盐 1 克 香油 4 克 腐乳 3 块 姜汁 4 克 料酒 4 克 花椒面 1 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 100 克) 蛋清糊 120 克(注)。

制作

1. 先将豆腐切薄片,腐乳压成泥置容器中,加进香油、姜汁、食盐、料酒调合成腐乳汁,待用。

2. 先用 1 张腐衣铺好,抹上腐乳汁,覆上一层豆腐,再覆上一张紫菜,从怀里向外卷,至边抹上水粉糊封口,另一张腐衣如法制好,即成鱼料坯,待用。

3. 火上置锅,着进植物油,待油温 6 成,把鱼的料坯挂上蛋清糊下锅中炸至定型捞出,待油温升高再复炸一遍捞出,斜切象眼块摆盘中,撒上花椒面即成。

特点:外酥里嫩 味有鱼香

注:蛋清糊是用蛋清加淀粉调制而成。

炒肉片

原料

主料:鲜菇 200 克

配料:青菜心 2 棵 鲜笋 4 片

调料:酱油 10 克 胡椒粉 10 克 食盐 1 克 香油 10 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 干粉 20 克 水粉 8 克 红曲汁(注)5 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将鲜菇片成肉片形的片,青菜心划荚,把片好的肉片坯料,着红曲汁拌匀,使其上色,再着食盐、干粉浆好,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温七成,把浆好的肉片散下锅中,用筷子拨开即下配料菜荚、鲜笋片,随即滗去油,着进酱油、胡椒粉、鲜汤,着水粉上芡,煽香油、料酒,翻勺出锅即成。

特点:滋浓味厚 咸鲜微辣

注:红曲汁,是用红曲米熬制而成的。

椒子酱

原料

主料:腐竹 100 克 香干 100 克 黄豆 100 克

调料:红辣椒酱 50 克 甜面酱 50 克 食盐 1 克 老姜 30 克

辅料:植物油 120 克 鲜汤 60 克

制作

1. 先将黄豆泡透煮熟,香干与水发腐竹均切成和黄豆相似的丁。老姜切米粒状,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,放入姜米略炸,即下红椒酱、甜面酱,用手勺捻开,待炸出香味,再下黄豆、香干、腐竹丁,着食盐、鲜汤略炒,翻勺出锅即成。

特点:色红鲜明 其味香辣

爆肝尖

原料

主料:水面筋 250 克

配料:青菜荚 2 棵 胡萝卜 4 片

调料:食盐 1 克 酱油 15 克 胡椒粉 20 克 嫩姜 40 克 香

油 20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 40 克) 红曲汁 10 克 干淀粉 20 克 水粉 15 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将水面筋整平放笼中蒸过压实,片成薄片,作肝尖的坯料,青菜削根划荚,胡萝卜片下沸水锅中焯过,嫩姜去皮切片,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把肝尖料坯用红曲汁沾匀,再着食盐、干粉浆好,即散下锅中,用筷子拨开,下配料青菜荚及胡萝卜片,随即把油滗掉,放入酱油、姜片、胡椒粉、腐乳汁,着鲜汤,翻勺后下水粉上芡,熘香油、料酒,推炒盛盘中即成。

特点:滋浓味厚 鲜香微辣

注:此菜原料亦可用平菇或草菇片片,效果亦好。

烹玉如意

原料

主料:绿豆芽 300 克

调料:花椒 30 粒 干红椒 10 克 食盐 2 克 黄醋 50 克 香油 50 克 料酒 10 克

辅料:植物油 60 克

制作

1. 先将绿豆芽的根择掉洗净,干红辣椒切丝,另把食盐、黄醋、香油、料酒同放一处作烹汁,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,下花椒粒炸出味,接下辣椒丝略炸,放入绿豆芽,煸炒回软,再烹入事先兑好的料汁,翻勺后,出锅盛盘中即成。

特点:清脆鲜嫩 味道酸辣

附注:主料绿豆芽,为绿豆的种子,用水浸泡后发出的嫩芽。(性味)

甘、寒。《本草纲目》述：能“解酒毒、热毒、利三焦”等症，脾胃虚寒之人，不宜久食。

五香排骨

原料

主料：水面筋 200 克 玉兰笋 50 克

调料：食盐 1 克 白糖 20 克 五香粉 1 克 黄醋 10 克 香油 20 克 料酒 10 克

辅料：植物油 1000 克（耗用 40 克） 红曲汁 10 克 鲜汤 80 克

制作

1. 先将水面筋摊成横宽竖窄的宽方形，玉兰笋去根切粗条，横放面筋上卷起成条，下沸水锅中浸透捞出，作排骨料坯，待用。

2. 火上置锅，着进植物油待热，把浸好的排骨料坯剁小块，拌上红曲汁，下锅中炸至收缩色红捞出，待用。

3. 另起锅，着鲜汤、食盐、白糖、黄醋、五香粉同熬至浓，放入炸好的排骨料坯，翻勺后，煨香油、料酒出锅即成。

特点：香味浓郁 柔脆相兼

麻香豆腐

原料

主料：豆腐 250 克 香菜 2 棵

调料：红油 80 克 花椒 30 克 老姜 30 克 食盐 1 克 香油 10 克 料酒 5 克

辅料：鲜汤 100 克 水粉 20 克

制作

1. 先将豆腐切成片，老姜去皮切米粒状，香菜瓣去老梗及根，切末，待用。

2. 火上置锅,着红油,下花椒粒炸糊捞弃,再着姜米略炸,冲入鲜汤,放入豆腐,接下食盐翻滚后,着水粉上芡,煽香油、料酒出锅,撒上香菜末即成。

特点:麻辣味浓 鲜香且嫩

炸鸡托

原料

主料:嫩豆腐 150 克 鲜菇 50 克 馒头 2 个 青菜叶 2 片

调料:食盐 1 克 姜汁 5 克 花生酱 10 克 花椒面 1 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 60 克) 干淀粉 30 克

制作

1. 先将嫩豆腐压成泥,鲜菇烫过切丁,同放容器中,着进食盐、姜汁、花生酱、干粉同调匀作鸡托馅料,待用。

2. 把馒头的皮揭掉,切成 1 寸见方的块再切成厚片 20 个,摆盘中作底托,另把馅料搗成丸子状,放置底托上,再把青菜叶切细丝撒在馅料上端作衬料,即成鸡托,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把鸡托推下锅中,炸至底托见黄滗去油,把鸡托推进盘中整形后撒上花椒面即成。

特点:味道鲜嫩 底托香脆

芙蓉鸡片

原料

主料:鸡蛋清 5 个 嫩豆腐 100 克

配料:青菜心 2 棵 番茄 2 片

调料:食盐 1 克 盐水 8 克 嫩姜 30 克 香油 15 克 料酒 10 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 40 克) 水粉 10 克 鲜汤 30 克

制作

1. 先将蛋清打开,豆腐压碎成泥,着食盐与蛋清合并搅打成糊作鸡片料坯,青菜心划荚,嫩姜切丝,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升至4成,把鸡片料坯用勺挖片下锅中炸至成型飘浮油面捞出,待用。

3. 另起锅着底油,放入青菜荚、番茄片、姜丝,随即翻勺后,放入盐水、鲜汤推炒,下水粉上芡,再把鸡片料坯下锅微推翻勺,煸香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:白嫩醇郁 味道咸鲜

注:如做翡翠鸡片,可在馅中加菠菜汁,如法制作即成。

瓢肉茄

原料

主料:茄子2个 馅料(注)150克 食盐1克 香油40克
姜汁20克 酱油20克 料酒10克

辅料:植物油1000克(耗用100克) 鲜汤100克 水粉30克

制作

1. 先将茄子的梗去掉,削去外皮,从一面切下五分之一作盖,再把瓢挖空,下油锅中炸至见黄捞出,另一个茄子如法制好,待用。

2. 把馅料装进过油的两个茄子里,盖上茄盖,放大碗中,着进鲜汤、酱油、姜汁、食盐、香油,放笼中蒸30分钟,拿出整形,原汁回锅,煸水粉上芡,着料酒出锅浇瓢茄上即成。

特点:滋浓而厚 其味鲜醇

注:馅料,是用豆腐、豆豉、鲜笋、腐乳、食盐、香油等调制而成的馅子。

炸三丝卷

原料

主料:腐衣 2 张 豆皮 70 克 胡萝卜 70 克 水发香菇 100 克

调料:食盐 2 克 香油 10 克 花椒汁 4 克 姜汁 4 克 甜酱 5 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1300 克(耗用 100 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将豆皮切丝,过油用开水泡,使其回软,搽净水分,胡萝卜切丝,下沸水锅中焯过,香菇切丝,待用。

2. 把以上三丝同放一处,着进食盐、香油、花椒汁、姜汁、甜酱同调匀作馅料,用腐衣 1 张铺好,着馅料,抹成条,从怀里向外卷至边,抹上蛋清糊封口,另 1 张腐衣如法卷好,待用。

3. 火上置锅,着进植物油,待油温 6 成,把卷好的料坯,挂上蛋清糊下锅中,炸至定型捞出,待油温升高,再复炸见金黄色捞出,斜切象眼块,摆盘中,撒上花椒面,即成。

特点:外皮酥香 里馅鲜嫩

软兜长鱼

原料

主料:面筋肘 250 克

配料:芹菜心 20 克 鲜笋 20 克

调料:嫩姜 20 克 酱油 20 克 黄醋 10 克 胡椒 30 克 香油 20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 500 克(耗用 140 克) 干粉 20 克 水粉 10 克 鲜汤 40 克

制作

1. 先将嫩姜刮皮切丝,芹菜切段,鲜笋切丝,面筋肘撕成丝,着酱油上色入味,再着干粉浆好,作长鱼料坯,待用。

2. 火上置锅,放入植物油待热,着进上好浆的长鱼料坯,徐徐拨开晃匀,定型后滗去余油,随即翻勺略炕,再着进芹菜、鲜笋丝,

经推翻接下姜丝、酱油、黄醋、胡椒粉，下鲜汤着水粉上薄芡，炝香油、料酒，出锅即成。

特点：柔糯浓郁 味鲜微辣

注：此菜原料亦可用水发香菇，用剪子旋剪成条，效果也很好。

烹瓢肉椒

原料

主料：鲜红辣椒 12 个 三鲜馅(注)150 克

调料：盐水 10 克 姜汁 10 克 花椒汁 10 克

辅料：植物油 1000 克(耗用 40 克) 面糊 20 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将鲜红椒的梗与籽去掉洗净，装进三鲜馅，用面糊封口，待用。

2. 火上置锅，着进植物油，放入装好馅的肉椒，先用温油养透捞出，待油温升至 7 成，再下锅复炸，见皮部起泡，滗去油，随即烹入盐水、姜汁、花椒汁、鲜汤，翻勺出锅即成。

特点：鲜醇浓厚 其味微辣

注：三鲜馅，是用水发腐竹、豆腐、胡萝卜，均切丁，同放一处，着食盐、香油、腐乳汁、花生酱、调制而成。

附注：主料辣椒，(科属)茄科植物辣椒的果实，又名番椒、秦椒、辣茄、辣虎。(性味)辛热。(成分)含糖、蛋白质、钙、磷、维生素等。另含辣椒碱、二氢辣椒碱、辛酰香荚兰胺等。并有辣椒红素、胡萝卜素、苹果酸、酒后酸等。(功效)和中、散寒、开胃、消食。据《食物宜忌》载：“温中下气、散寒除湿、开郁去痰、杀虫解毒、治呕逆、疗噎膈、祛脚气”等。久食可驱以上之疾。凡阴虚有热者、眼部有炎症、齿痛喉肿、气管炎及咳嗽者均不宜食。

糖醋子鸡

原料

主料:水面筋 200 克 莲藕 1 节

调料:老姜 30 克 酱油 5 克 黄醋 60 克 白糖 70 克 香油 20 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克) 干粉 20 克 红曲汁 5 克 水粉 30 克 鲜汤 80 克

制作

1. 先将莲藕削去皮切粗丝,水面筋摊平压扁,顺将藕丝卷起如指条状,放沸水锅中浸透捞出,冷却后剁块,拌上红曲汁,着干粉浆好,老姜切米,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温升高,把浆好的鸡坯料下锅中,用筷子拨开,定型后略停,滗去余油,先着姜米,翻勺后,再着进酱油、白糖、黄醋、鲜汤,下水粉上芡,煽香油出锅即成。

特点:主料脆嫩 酸甜味浓

烹虾仁

原料

主料:土豆 300 克

配料:青豆 10 克 枸杞子 10 克

调料:姜汁 5 克 盐水 5 克 黄醋 5 克 食盐 1 克 腐乳汁 50 克

辅料:蛋清 1 个 植物油 700 克(耗用 50 克) 干淀粉 7 克 鲜汤 8 克

制作

1. 先将土豆蒸熟,揭去皮,压成泥,着干粉调匀摊平约 2 分厚,上笼蒸 10 分钟拿出,冷却后用月牙模具压成虾仁坯料,待用。

2. 用小碗一只,着进姜汁、盐水、黄醋、乳腐汁、鲜汤调合作烹汁。另把虾仁坯料着食盐、蛋清、干粉浆匀,待用。

3. 火上置锅,放入植物油,待油温 5 成把虾仁料坯散下锅中,

用筷子拨开,下配料青豆、枸杞子,滗净油,随即烹入料汁,翻勺后出锅盛盘中即成。

特点:色白鲜嫩 其味微酸

注:此菜原料,亦可用冬瓜瓢切成类似虾仁状,着盐杀去水分,再上浆炒制而成,效果亦好。

附注:主料土豆,(科属)薯蓣科薯蓣属马铃薯之块茎,又称马铃薯、土芋、土卵、洋芋等。(性味)甘、辛、寒。(成分)碳水化合物、蛋白质、维生素、钙、磷等。(功效)消炎、解诸药毒。是蔬食中常用之菜。凡发育出牙的土豆、因芽与皮内均含可引起中毒的龙葵素,食后出现恶心、呕吐、腹泻、头痛及发热等现象,应注意。

糟熘鱼片

原料

主料:鸡蛋清 5 个 藕粉 60 克

配料:香菜心 2 棵 水发香菇 2 片

调料:食盐 1 克 盐水 8 克 糟汁 50 克 香醋 5 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 40 克) 水粉 10 克 鲜汤 30 克

制作

1. 先将蛋清打开,藕粉用冷水调好,着食盐,再与蛋清合并搅打作料坯,香菜心洗净,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 4 成把鱼片料坯用勺子挖片下锅中炸至定型飘浮油面捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,放入香菜心、香菇及鱼片料坯,翻勺后,下盐水,着鲜汤,接下水粉上芡,着进黄醋、料酒,推炒后再熘进香糟即成。

特点:咸鲜且嫩 余味糟香

附注:主料藕粉,是用莲藕加工制成的淀粉,又名藕澄粉。性味甘、咸、

平。能益血、止血、调中开胃等作用。常用益体疗疾、有助健康。

炸签子

原料

主料:腐衣 2 张 馒头渣 130 克 腐竹 2 根

调料:花椒面 1 克 食盐 1 克 腐乳 1 块

辅料:植物油 1000 克(耗用 40 克) 面粉 10 克

制作

1. 先将腐竹经水发剁碎,腐乳压成泥与馒头渣同放一处,着进食盐、花椒面,洒水润湿活成块作料坯,待用。

2. 先取用 1 张腐衣铺平,把料坯分成两块,每块捏成三角条,放腐衣上卷起,抹面粉封口,另一张腐衣如法制好,放沸油锅中冲一遍,即成独杆签子,待用。

3. 锅置火上,着进植物油待热,把独杆签子斜切厚块,下油锅中炸至飘浮捞出即成。

特点:酥脆麻香 味道咸鲜

附注:五花签子的制作,是用五根细点的三角条,摆成三下两上的上窄下宽形,外用 1 张腐衣包好封口,上笼蒸过,冷却后切片过油炸至金黄色,形成五花即成。

煎香椿托盘

原料

主料:香椿 100 克 豆腐 100 克 腐竹 50 克

调料:食盐 1 克 花生酱 40 克 腐乳汁 50 克 花椒面 4 克

辅料:植物油 90 克 面粉 50 克

制作

1. 先将香椿烫过切碎,豆腐压泥,腐竹发过切碎,同放一处,

着进食盐、花生酱、腐乳汁、面粉同拌匀,作托盘坯料,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油热,把坯料分成 13 个剂子,拍成饼,逐个下锅中,先用文火温煎,定型后用中火煎至色黄,出锅盛盘中撒上花椒面即成。

特点:味道鲜醇 外酥里香

注:此菜亦可熘上咸鲜汁,另有一番风味。

附注:主料香椿,具有清热解毒、健胃理气、杀虫等作用,既是佳肴美馔,又有驱疾之功。

炸紫藤花

原料

主料:紫藤花 150 克 腐衣 2 张

调料:食盐 1 克 甜酱 20 克 花生酱 30 克 花椒面 1 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 60 克) 面粉 50 克 蛋清糊 80 克

制作

1. 先将紫藤花下沸水锅中焯过,经冷水过凉,搽净水分剁碎、放容器中,着进食盐、甜面酱、花生酱调匀,待用。

2. 先用腐衣 1 张铺好,再把调好的馅料抹上 1 半,随即握两头卷起,另 1 张腐衣如法卷好,放笼中蒸透拿出,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把蒸过的藤花卷用蛋清糊抹匀,下锅中炸至定型捞出,待油温升至 7 成,下锅复炸至金黄色捞出,斜切象眼块摆盘撒上花椒面即成。

特点:外层酥脆 里鲜而香

注:或把腐衣改用糯米纸亦可。

附注:紫藤花为豆科落叶木质,藤本植物,其花香味甚浓。据医界报导有解毒驱虫、止吐之功。采食季节为 4~5 月份。蒸食,或炸、熘、炒等法均可,具有香鲜嫩柔的特点,食之味美、疗疾有功。

杏仁炒槐芽

原料

主料:槐牙 400 克 杏仁 50 克

调料:食盐 2 克 花椒 20 粒 嫩姜 40 克 白糖 10 克 香油
20 克 料酒 5 克

辅料:花生油 40 克

制作

1. 先将槐牙淘洗干净,用热水烫过,沥去水分。杏仁用开水烫过,捏掉皮,嫩姜切米状,待用。

2. 锅置火上,着进花生油待热,即下花椒粒、姜米炸出味,急着进槐牙、杏仁,同时放入食盐、白糖,翻勺煸炒,见槐牙略有回软,煸进香油、料酒,再翻勺出锅盛盘中即成。

特点:脆嫩香醇 余味微甜

附注:槐芽是国槐树上的幼芽,槐为豆科落叶乔木,属“本经上品”。槐叶、槐花、槐实都有止血消炎的功效。

春天采食嫩芽、夏天采食花蕾、秋天采其果实,其作用均有防止脑出血的疗效。槐的芽、叶、花、可以运用烹、蒸、炸、炒的技法,食之味道鲜美。

烹蓊蓊菜

原料

主料:蓊蓊菜 300 克

调料:烹汁(注)120 克

辅料:植物油 1400 克(耗 100 克) 面粉 400 克(耗用 90 克)
蛋清 2 个

制作

1. 先将蓊蓊菜择洗干净,放沸水锅中略烫回软捞出,过凉水

截段,搦净水分,加蛋清调匀放面粉中蘸匀,抖去余粉,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 8 成,把蘸好粉的蓊蓊菜散下锅中,见漂浮油面略有黄色,随即滗去油,急把烹汁到锅中,经数次翻匀,出锅盛盘中即成。

特点:味道香辣 脆嫩微甜

注:烹汁,是用鲜汤、食盐、酱油、姜汁、胡椒粉、白糖、料酒、香油、水粉调匀而成的烹汁。

附注:主料蓊蓊菜,俗名蓊蓊芽,其生长遍布全国各地,为菊科多年生的草本植物,春天采集的幼苗,连根具用,先用开水焯过,去异味,烹调法多样,久食健身。

据《医典》记载:蓊蓊菜主要作用是防治止血的中药,并有解毒、消肿之功,亦防各种出血症,还有减肥的功能。如有以上症状,久食疗疾,无病健身。

熘灰灰菜

原料

主料:灰灰菜头 250 克

调料:嫩姜 100 克 食盐 2 克 酱油 10 克 香油 10 克 料酒 5 克 白糖 10 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 140 克) 蛋清糊 150 克 鲜汤 100 克 水粉 20 克

制作

1. 先将灰灰菜头择净淘洗,搦去水分,着蛋清糊裹匀,嫩姜切丝,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热 7 成,把拌好的灰灰菜散下锅中,候定型捞出,掰开粘连处,去净飞渣,待油温升高,下锅复炸,见漂浮油面色道微黄捞出摆盘中,待用。

3. 另起锅,着底油,下姜丝略炒,放入食盐、酱油、白糖、鲜汤略熬,熘水粉上薄芡,临出锅着香油、料酒,烧在炸好的灰灰菜上即

成。

特点:咸鲜微辣 清脆略甜

附注:主料灰灰菜,亦称灰涤菜,此菜生长极为泼辣,据传为世界性的野菜。采食可于春夏两季,取其幼嫩的茎叶,因其碱性大,食前须用沸水浸泡、漂洗去碱。据《本草纲目》载:其效果有杀虫的功能,亦可外用杀菌。长食可促使人体健康。

炒猪毛菜

原料

主料:干猪毛菜 300 克

配料:豆豉 50 克 枸杞子 50 克

调料:红油 100 克 花椒 20 粒 老姜 50 克 酱油 10 克 食盐 2 克 料酒 10 克

辅料:植物油 50 克 水粉 20 克 鲜汤 150 克

制作

1. 先将干猪毛菜用热水泡,使其回软,切段,放沸水锅中焯过,老姜去皮切丝,待用

2. 火上置锅,着进植物油,下花椒粒、姜丝炸出味,即放入猪毛菜,干煸后,着酱油、食盐,加入鲜汤略煨,煽水粉上薄芡,临出锅下料酒、红油,出锅即成。

特点:滋浓而厚 味道鲜辣

附注:主料猪毛菜,据《医典》记载:有清热解毒、凉血及降血压的作用。猪毛菜分布广泛,无论山丘泽旁,甚至碱地沙地均有长植,但采食只宜在五六月份,取其幼苗及嫩茎叶,老则不堪食用,幼苗亦可风干食之甚美。食法多样,久食有益身体健康。

爆车前草

原料

主料:车前草苗 250 克

调料:酱油 10 克 盐水 10 克 嫩姜 140 克 香油 10 克 料酒 6 克 胡椒粉 2 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 100 克) 干粉 50 克 水粉 20 克
蛋清 2 个 鲜汤 100 克

制作

1. 先将车前草苗洗净,放沸水锅中焯过,搽净水分。蛋清打开,着盐水与车前苗同拌匀,撒上干淀粉拌好。嫩姜切丝,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把拌过干粉的车前苗下锅中炸至漂浮油面捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,放入姜丝略炸,即下酱油、鲜汤、胡椒粉,着水粉上芡,煽香油、料酒,急下炸好的车前草,三翻勺出锅盛盘中即成。

特点:咸鲜微脆 味道香辣

附注:主料车前,又名车前草、牛舌草,为车前科植物车前的嫩叶,生于沟旁、田边、路旁、河岸等处,全国各地均有分布。每年 4~5 月采嫩幼苗食用。

中医学认为车前性寒、味甘具有清热利尿、清肝明目、祛痰止咳、渗湿止泻的功效,可治疗水肿、尿频、尿急、尿痛、暑热泄泻、目赤肿痛、肺热咳嗽、痰多等病症。据《滇南本草》记载:车前草能“清胃热、利小便、消水肿”。

现代医学研究证实,车前草叶不仅有明显的祛痰功效,还具有抗菌、降压效果,还有抗肿瘤等作用。

枸杞炒柳芽

原料

主料:柳芽 250 克 枸杞子 50 克

调料:食盐 1 克 嫩姜 30 克 豆瓣酱 40 克 香油 10 克 料酒 5 克

辅料:花生油 40 克

制作

1. 先将柳芽择洗干净,沥净水分,嫩姜切米状,枸杞子用温水泡,使其回软,待用。

2. 火上置锅,着进花生油待热,把柳芽与枸杞子同下锅煸炒,见柳芽略有回软,急着进姜米、食盐、豆瓣酱,翻勺后煸进香油、料酒,再翻勺出锅即成。

特点:脆嫩鲜醇 余味香辣

附注:主料柳芽即柳树的嫩芽及未成熟的花絮,是春天充饥的食物。据《医典》记载:柳芽有去热止痛的功能。原因是其含水杨酸,和阿司匹林的作用相近。采食季节为春天,食之具有医食同效之果。

脆皮鸡

原料

主料:腐衣 15 张

调料:姜盐水(注)700 克 花椒面 2 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 120 克) 蛋清糊 120 克

附料:甜面酱 100 克 萝卜条 100 克

制作

1. 先将腐衣放姜盐水中泡至回软发白捞出,沥净水分,另用麻布铺平,把沥净水分的腐衣抹平叠好,放笼中蒸 20 分钟拿出,置于平处,上用平板复压,再着重物压实,冷却后取出作鸡坯料,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,同时把鸡坯料片成 1 指条的厚片,再着蛋清糊裹匀,待油温升至 6 成,散下锅中,定型捞出,候油温升高,下锅复炸至漂浮油面捞出,撒上花椒面即成。

3. 另把甜面酱与萝卜条均摆碟中,与脆皮鸡同时上桌(其作用蘸食增味、解腻)即成。

特点:外脆里嫩 味道鲜醇

注:姜盐水,是用老姜拍松与盐加料酒同熬的汁。

清烧蓑衣肚

原料

主料:腐衣 10 张

调料:食盐 1 克 酱油 20 克 姜汁 10 克 五香粉 1 克 香油 60 克 料酒 10 克

辅料:鲜汤 600 克

制作

1. 先将腐衣用温水泡至回软发白捞出,把每张重叠起来,放平处,上着平板盖好,再用重物压实,冷却后拿出作肚坯料,待用。

2. 把肚坯料先切成 1 寸宽的条,再竖切连刀块,呈蓑衣块状,逐条如法切好,待用。

3. 火上置锅,着进鲜汤,放入食盐、酱油、姜汁、五香粉,小火烧透,大火收汁,煽香油、料酒,出锅盛汤盘中即成。

特点:味道五香 口感柔韧

附注:此品种可凉可热。另法用小碗,把蓑衣肚片先从碗底旋摆至填满,着汤汁蒸透,反扣盘中即成。

茄汁鱼片

原料

主料:鲜蘑菇 300 克

配料:青菜心 2 棵

调料:番茄酱 100 克 食盐 1 克 嫩姜 40 克 香油 30 克 料酒 6 克

辅料:植物油 700 克(耗用 60 克) 鲜汤 50 克

制作

1. 先将鲜菇烫过片成厚片,作鱼片坯料;青菜心削根划荚;嫩姜切米粒状。番茄浆放碗中,着进食盐、料酒、鲜汤、香油调匀,待用。

2. 锅置火上着进植物油,待热至7成,把鱼片坯料下锅中,用筷子拨开,即放入青菜荚,略停滯去油,倒碗中,待用。

3. 另起锅,着底油待热,把调好的番茄浆下锅中推炒后,急下过油的鱼料坯推开翻匀,出锅盛汤盘中即成。

特点:鲜嫩而醇 味道微酸

附注:主料鲜蘑菇,(科属)黑伞科植物蘑菇的子实体,又称鸡足蘑菇、蘑菇蕈芽。(性味)甘凉。(成分)含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、无机盐、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、维生素等成分。(功能)益气味、化痰、理气。有降低血糖作用,并能理气化痰,而于肠胃亦有功效。

姜炒何首乌

原料

主料:鲜何首乌 300 克

配料:嫩姜 60 克

调料:食盐 1 克 酱油 8 克 香油 40 克 料酒 10 克

辅料:花生油 60 克 鲜汤 100 克 水粉 8 克

制作

1. 先将鲜何首乌洗净,削根去皮切开放沸水锅中略煮捞出,待用。

2. 嫩姜刮去皮,切米粒状,把煮好的何首乌先切一指条的块,再切成片,待用。

3. 火上置锅,着进花生油待热,把切好的何首乌片与姜片同下锅中,略加翻炒,放进食盐、酱油、鲜汤,着水粉上芡,熘香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:营养丰富 脆嫩微辣

附注:主料何首乌属蓼科植物,有肥大而不整齐的块根,含有丰富的淀粉,可食用。(性味)苦、涩、微温、无毒。(功用)补精髓、益血气、乌须发、療病、散痼肿。并对高血压、血管硬化亦有良好的效果。

枸杞烹虾仁

原料

主料:冬瓜瓢 250 克

配料:枸杞子 20 克

调料:食盐 1 克 盐水 4 克 姜汁 10 克 黄醋 6 克

辅料:花生油 800 克(耗用 100 克) 蛋清 1 个 干粉 20 克
鲜汤 30 克

制作

1. 先将枸杞子洗净,冬瓜瓢切指顶块,着食盐略渍,挤去水分,待用。

2. 把挤去水分的冬瓜瓢,先着蛋清拌匀,再着干粉调活均匀,作虾仁料坯,待用。

3. 火上置锅,着进花生油,待油热 6 成,把调好的虾仁料坯散下锅中,用竹筷徐徐拨开,随急放入枸杞子,略停滯去油,烹入盐水、姜汁、黄醋,着鲜汤、熘料酒,翻勺出锅,盛盘中即成。

特点:口感鲜嫩 味道微酸

附注:主料冬瓜瓢,(性味)甘凉。(成分)含蛋白质、糖、粗纤维、无机盐、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、维生素等。(功能)清热、止渴、利水、消肿等作用,并有治烦渴、水肿、淋病、痈肿等功效。

糟熘绕环

原料

主料:豆腐皮 250 克

调料:糟汁 30 克 盐水 10 克 花椒汁 10 克 嫩姜 40 克 腐乳汁 10 克 料酒 5 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 70 克) 水粉 10 克 鲜汤 60 克

制作

1. 先将豆腐皮切一指条从中间竖划一刀,再从一头握起,填进刀口里绕过来,呈环形,计 30 个。嫩姜切米状,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 8 成,把作好的豆皮绕环下锅中,炸至收缩定型即滗去油,随急下盐水、花椒汁、腐乳汁及姜米,翻炒后着鲜汤,放入料酒,着水粉上芡,最后炝香糟,翻勺出锅即成。

特点:味道鲜醇 糟香四溢

枸杞炒鸭皮

原料

主料:豆皮 250 克 枸杞子 40 克

调料:盐水 1 克 嫩姜 30 克 花椒汁 10 克 酱油 8 克 花生酱 20 克 香油 30 克 料酒 10 克

辅料:花生油 60 克 鲜汤 50 克

制作

1. 先将豆皮下沸水锅中略煮捞出,过凉后切一指条作鸭皮料坯,枸杞子洗净,嫩姜切米粒状,待用。

2. 火上置锅,着进花生油,即放姜米,待炸出味,急下鸭皮料坯及枸杞子,翻勺后,再着盐水、酱油、花椒汁、花生酱、翻炒均匀,炝香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:口感柔韧 味道咸鲜

注:此品种主料可用油炸面筋泡撕去内瓤作鸭皮亦可。

鸳鸯鸡丁

原料

主料:红胡萝卜 150 克 鲜蘑菇 100 克

调料:盐水 6 克 食盐 1 克 嫩姜 30 克 花椒汁 8 克 香油
30 克 料酒 8 克

辅料:植物油 400 克(耗用 90 克) 鲜汤 90 克 蛋清 1 个 干
粉 30 克 水粉 10 克

制作

1. 先将胡萝卜的皮削掉,放沸水锅中煮透切丁,再把蘑菇也放沸水锅中焯过切丁,作鸡丁料坯。嫩姜切米粒状,待用。

2. 把切好的胡萝卜丁与蘑菇丁同放一处,着进蛋清、食盐、干粉,抓打上劲,使其浆包鸡丁,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把浆好的鸡丁散下锅中,用竹筷徐徐拨开,待定型后即滗去油,先放姜米,翻匀后放入盐水、花椒汁,在翻炒过程中,下鲜汤,着水粉上芡,煸香油、料酒,三翻勺出锅即成。

特点:色具两格 味道咸鲜

椒麻肚丝

原料

主料:腐衣 10 张

配料:香菜心 2 棵 胡萝卜 2 片

调料:干辣椒 30 克 花椒粒 40 粒 酱油 10 克 盐水 10 克
香油 50 克 料酒 3 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克) 干粉 20 克 鲜汤 60 克
水粉 10 克

制作

1. 先将腐衣用温水泡至回软发白拿出,放平处叠好捋平,上加平板压实冷却后拿出,切寸宽的丝,香菜划荚劈开,胡萝卜切丝,干辣椒切丝,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把肚丝放碗中,加盐水、干粉浆匀,散下锅中,徐徐拨开,候定型滗去油,出锅放盘中,待用。

3. 另起锅,着底油,放入辣椒丝、花椒粒,候炸出味,放入香菜、胡萝卜丝,翻匀后,下过油肚丝,烹进酱油,着鲜汤、水粉上芡,煽香油、料酒,翻匀出锅盛盘中即成。

特点:味道麻香 滋鲜而醇

附注:主料腐衣即豆制腐皮。(性味)甘平。(功能)清肺热、止咳、消痰、养胃、解毒,并有治自汗、腠痒难忍、肺热咳嗽等功效。

油爆肚

原料

主料:腐衣 10 张

配料:芹菜心 2 棵

调料:酱油 8 克 盐水 10 克 胡椒粉 2 克 姜汁 6 克 香油 60 克 料酒 8 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 110 克) 干粉 10 克 水粉 10 克 鲜汤 70 克

制作

1. 先将腐衣用温水泡至回软发白拿出,再把每张腐衣重叠起来捋平,上用平板盖上,再着重物压实,冷却后拿出作肚坯料,待用。

2. 把肚料坯切 1 寸宽的条,再斜片成片,着盐水拌匀,加干粉浆好。芹菜削根划荚截段,待用。

3. 火上置锅,着进植物油待热,把上好浆的肚料散下锅中,用

筷子徐徐拨开,定型后放入芹菜段,略停滯去油,急下酱油、胡椒粉、鲜汤,翻勺后着水粉上芡,熘香油、料酒,出锅盛盘中即成。

特点:滋浓味厚 口感鲜醇

茄汁龙井茶

原料

主料:龙井茶 20 克

调料:食盐 1 克 番茄汁 80 克 嫩姜 30 克 香菜 1 棵 料酒 4 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 80 克) 蛋清糊 60 克

制作

1. 先将龙井茶用沸水泡开,搽净水分,嫩姜切丝,香菜切末,同放一处,加食盐拌匀略渍。另把番茄汁与龙井茶汁调匀,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把腌渍的龙井茶调上蛋清糊,散下锅中,徐徐拨开,定型捞出,待油温升高,再下锅复炸至金黄色,捞出摆盘中,待用。

3. 另起锅,着底油待热,把调好的番茄汁下锅中推炒,熘料酒,出锅浇炸好的龙井茶上即成。

特点:清香脆嫩 味微酸甜

甜 菜 类

(10 个品种)

密润红莲

原料

主料:干莲子 200 克

配料:红樱桃 20 粒

调料:白糖 150 克 蜂蜜 100 克 桂花 5 克 食盐 1 克

制作

1. 先将干莲子用碱水煮透,捞出放在抹布上,包起揉搓掉外皮,放冷水中洗净,再经沸水煮半熟,削去两头,把莲心投去,待用。

2. 把削过两头的莲子,从碗底摆至碗边,下余的莲子填在空中至满。另把白糖、蜂蜜、食盐、桂花均放在莲子上,蒸 1 小时,待用。

3. 锅置火上,把蒸好的莲子翻扣盘中,原汁回锅熬浓浇莲子上,撒上红樱桃即成。

特点:清香微苦 味道浓甜

附注:主料莲子,(科属)睡莲科植物莲的果实。(性味)甘、涩、平。(成分)含多量淀粉和棉子糖、蛋白质、脂肪、钙、铁、多量磷质和莲碱、碳水化合物等。(功效)养心安神、益肾固精、健脾止泻止滞。补胃气而镇虚逆,若反胃由于胃虚,而气冲不纳者,日以干莲子细嚼而咽之,胜于他药多矣。熟吃亦有很好的功效。

拔丝乾坤圈

原料

主料:野山药 400 克

调料:白糖 180 克 桂花汁 10 克

辅料:植物油 2000 克(耗用 80 克) 干淀粉 50 克 水粉糊

(注)120 克

制作

1. 先将野山药洗净,放笼中蒸熟,剥去外皮,切厚圆片,把中间掏空成圈,用干淀粉沾过,再用水粉糊裹匀,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升至6成,把浆好的乾坤圈散下锅中,定型后捞出,去掉飞渣,待油温升至8成,下锅复炸至金黄色捞出,待用。

3. 另起锅,着底油,下白糖、桂花汁,小火捻开,见糖由干变湿,由稠变稀,迅速投入炸好的乾坤圈,翻勺数次,出锅即成。

特点:出丝细长 香甜味美

注1:以上技法是油拔丝,亦可用水熬拔丝或油水混合的技法,均有以上的效果。

注2:水粉糊是用九成淀粉,一成面粉调制而成。

附注:主料山药,又名山药蛋,是薯蓣科植物薯蓣的块茎,生于山坡或疏林下,现全国各地均有栽培,可作主食,又可作蔬菜,还有一定的药用价值,每年秋采挖块茎食用。

中医学认为野山药性平味甘,具有健强脾胃、补益肺气、滋肾固精、治消渴、止泄泻等功效。

野山药因有收敛作用,故大便燥结或患感冒及肠胃积滞者禁食。

枣泥雀脑

原料

主料:腐衣8张 枣泥200克

调料:蕃茄酱150克

辅料:植物油2000克(耗用90克) 面糊40克

制作

1. 先将每张腐衣切成三角形的片,计24片,随即包上枣泥馅,用面糊封口,挽系一道,中间成雀头形,待用。

2. 锅置火上,着进植物油待热,把包好的雀脑料坯下锅中炸至定型捞出,待油温升至7成再复炸一遍,捞放盘中整形,待用。

3. 另起锅,着底油,放入蕃茄酱,着汤少许熬浓熘在雀脑上即成。

特点:香脆味甜 略有微酸

附注:主料枣泥,是用大枣加工制成的。大枣(科属)鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的成熟果实。(性味)干、温。(成分)含蛋白质、糖类、有机酸、粘液质、维生素、钙、磷、铁等。(功效)补脾、和胃、益气生津。调营卫、解药毒。治虚劳烦闷不眠等。并且大枣气平入肺、味甘入脾,久食可使全身气血调和。

蜜熘薄荷

原料

主料:薄荷叶 200 克

调料:蜂蜜 100 克 白糖 50 克 桂花 20 克

辅料:植物油 1500 克(耗用 90 克) 蛋清糊 150 克

制作

1. 先将薄荷叶放沸水锅中焯过,再放冷水泡过,搽净水分,桂花着水泡开,去渣留汁,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,把搽净水分的薄荷放蛋清糊中浆好,散下锅中,定型捞出,待油温升至 7 成,放入锅中复炸,见漂浮油面捞出置盘中整形,待用。

3. 另起锅,着蜂蜜、白糖、桂花,同熬至汁浓,熘在炸好的薄荷上即成。

特点:香脆甜蜜 其味殷凉

附注:主料薄荷又名山薄荷、野薄荷、紫薄荷,是唇形科植物薄荷的全株,生于河沟两旁、田边、路旁、低洼阴湿处,全国大部分地区均有生长,每年春秋季采收嫩茎叶食用或腌渍。

中医学认为:薄荷性凉味辛苦、入肺胃肝经,具有疏散风热、清利头目、利咽透疹的功效。可治外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮、牙痛、疮疥等病症。据《本草纲目》记载:薄荷有“利咽喉、口齿诸病”等功效。久食

医病。

红尘银杏

原料

主料:水发银杏 150 克 楂糕 200 克

调料:白糖 150 克 桂花 20 克

制作

1. 先将水发白果的两头削去(为整形美观),放笼中蒸酥,楂糕压成泥,桂花用水泡去渣留汁,待用。

2. 锅置火上,着进清水 400 克,放入压好的楂糕泥,用汤勺及漏勺对齐,使其溶化于水中,接下白糖、桂花汁熬浓,同时把蒸好的银杏放盆中,随即浇上熬好的楂酪汁即成。

特点:银杏清香 味道酸甜

附注:主料银杏,(科属)银杏科植物银杏的种子,俗称白果、灵眼、佛指甲等。(性味)甘、苦、涩、平、有毒。(成分)含脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及多种氨基酸。(功效)敛肺定喘、止浊止带,生食解酒、熟食止小便频数,可治骨蒸痨热、倦怠、咳嗽、咳痰、咯血、咽干、口渴、音哑、赤白带下等诸多症状,有的需配他物作用更大,久食少食能除百疾。有文献记载,食白果满千个者死。中白果毒者,昏晕如醉,用白果壳煎汤解之。白果虽对人体作用很大,但不宜多食,应慎之。

蜜饯茄夹

原料

主料:茄子 300 克 楂糕 150 克

调料:白糖 80 克 蜂蜜 100 克 桂花浆 10 克

辅料:植物油 1400 克(耗用 70 克) 蛋清糊 100 克

制作

1. 先将茄子的皮削掉,切约1寸见方的连刀片(即两片相连成夹形),计20片,楂糕也切成20片,每片都填夹在茄夹中,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温6成,把茄夹挂上蛋清糊,逐片下锅中炸至定型捞出,掰开沾连处,去净飞渣,待油温升至8成,下锅复炸,捞出待用。

3. 另起锅,着水少许,下白糖、蜂蜜、桂花浆熬浓,即放入炸好的茄夹,经翻勺出锅即成。

特点:外脆香酥 味道酸甜

杏仁豆腐

原料

主料:去衣杏仁50克 绿豆粉100克 鲜奶100克

调料:白糖150克 番茄酱150克

制作

1. 先将杏仁用碾子碾碎,放锅中熬,去渣留汁,绿豆粉用冷水调开,待用。

2. 锅置火上,着进杏仁汁、鲜奶、清水适量,见开徐徐下入调好的绿豆粉,直至凝结一致,出锅倒平盘中,待冷却即成杏仁豆腐,待用。

3. 另起锅,着番茄酱,加水少许,放入白糖略熬,同时把杏仁豆腐切菱形片放盆中,浇上熬好的番茄汁即成。

特点:色形美观 味道微酸

注:如没有杏仁,亦可用杏仁露,也有同样的效果。

附注:杏仁,属蔷薇科植物“杏”的仁。杏仁可作茶点果品,亦可作菜的主料与配料。其性辛、苦、甘、温,有小毒,不可生食。

苦杏仁主治咳逆上气,为滋养缓和性止咳药,并有止咽干、干咳、气喘、肺病虚弱、老年咳嗽等症,有久食益咳的作用,但应注意少食,以免受毒。

楂酪百合羹

原料

主料:百合 200 克 楂糕 200 克

调料:白糖 100 克 桂花 10 克

制作

1. 先将百合的根及不净处择去掰开,用沸水焯过洗净,放碗中着清水蒸至柔糯,楂糕压成泥,桂花用水泡,去渣留汁,待用。

2. 锅置火上,着清水适量,同时放入压好的楂糕,用勺子捻开,即下白糖、桂花汁,见开着进蒸好的百合,出锅盛盆中即成。

特点:百合殷苦 酸甜味浓

附注:主料百合又名喇叭筒,是百合科多年生草本植物百合的鳞茎,生于土壤深肥山坡、林园盛草地,全国各地都有分布,每年秋冬采挖鳞茎食用。

中医学认为百合性平味甘微苦、无毒,入心、肺经,具有润肺止咳、平喘、清心安神的功效。可治疗肺劳久咳、咳血、热病后余热未清、虚烦惊悸、脚气浮肿等病症。据《日华子本草》记载:百合有“安心胆、益志养五脏”等作用。

百合性寒,凡脾虚弱、大便溏薄者不宜多食。

四宝山药泥

原料

主料:山药 400 克 芝麻粉 80 克

配料:红枣 70 克 青梅 50 克 蜜枣 70 克 金橘 50 克

调料:白糖 200 克 桂花 10 克

制作

1. 先将山药的皮削掉,放蒸笼中蒸熟,压成泥、放容器中,着进白糖 100 克、桂花及芝麻粉同拌匀作馅料。

2. 把红枣、蜜枣的核去掉切丁,青梅与金橘也切丁,用大碗 1

只，抹上油，先把红枣丁分两半，贴碗帮对衬摆好，另3种配料如法摆好，填上山药泥馅料待用。

3. 将摆好的四宝山药泥，放笼中蒸透拿出，翻扣汤盘中，同时另起锅，着清水适量，下白糖100克略熬，浇在四宝面上即成。

特点：面呈四色 味道甜香

附注：主料山药，(科属)薯蓣科植物薯蓣的块茎，又称淮山药、山芋、白药子等。(性味)甘、平。(成分)含皂甙、粘液质、胆碱、尿囊素、精氨酸、淀粉酶及碘、磷、钙、维生素等。(功效)健脾、补肺、固肾、益精。对治肺虚久嗽、脾虚腹泻、怠惰嗜卧、四肢困倦等均有疗效。单食山药对糖尿病亦有奇功。

挂霜银杏

原料

主料：水发银杏250克

调料：白糖150克 桂花10克

辅料：植物油1500克(耗用80克) 蛋清糊100克

制作

1. 先将银杏放沸水锅中焯过，沥净水分，拌上蛋清糊，桂花泡开去渣留汁，待用。

2. 火上置锅，着进植物油，待油温5成，把拌好糊的银杏散下锅中，炸至定型捞出，掰开粘连处，待油温升至8成下锅复炸至金黄色，捞出待用。

3. 另起锅，着进清水适量，即下白糖、桂花汁，待熬浓即下炸好的银杏，迅速搅拌至出霜为止，出锅即成。

特点：甜润清爽 余味殷苦

注：此品种制作，应注意银杏不要发得过软，过油要炸透见老为宜。用此法做挂霜桃仁亦可，但桃仁必经焯水，再过凉水，而后过油，否则发苦。

汤羹类

(10 个品种)

百蘑汤

原料

主料:野蘑菇 200 克

调料:食盐 2 克 姜汁 20 克 三香粉 1 克 香菜 1 棵 香油
20 克 料酒 10 克

辅料:植物油 40 克 面粉 30 克 鲜汤 600 克

制作

1. 先将蘑菇的根去掉洗净,放沸水锅中焯过,使其回软,切成薄片,香菜去根切末,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,急下面粉,迅速用手勺捻开,冲入鲜汤翻滚,使其汤浑,接下食盐、姜汁、三香粉、蘑菇片略滚,煽料酒,出锅盛盆中,撒香菜、浇香油即成。

特点:味道鲜香 滋浓而厚

附注:主料野蘑菇又名蘑菇等,是蘑菇科蘑菇的子实体。生于园地、草地、田野或林间空地,单生或群生,全国各地均有分布。每年春、夏、秋季均可采收。

中医学认为蘑菇味甘性凉、无毒,入肠、胃、肺经,有补脾益气、健脾开胃、理气化痰、滋阴润燥等功效。可治疗体虚纳少、痰多腹胀、恶心、泄泻、高血压、高血脂、糖尿病等。据《本草纲目》记载:野蘑菇有“益肠胃、化痰理气”等功能。

野蘑菇虽具有较高的营养价值的药效,但多食易动气发病,有慢性病患者慎食。

三才羹

原料

主料:腐衣 1 张 蕃茄 150 克 青菜心 4 棵

调料:食盐 2 克 嫩姜 10 克 香菜末 5 克 料酒 4 克

辅料:植物油 40 克 鲜汤 60 克

制作

1. 先将腐衣用温水泡软,切小片;蕃茄放沸水锅中烫过,揭去皮,去籽切片;青菜心削根划荚烫过,嫩姜去皮切米状,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热,放入姜米略炸,冲入鲜汤,翻滚后着进腐衣、蕃茄、青菜心,接下食盐、料酒,出锅盛盆中,撒上香菜末即成。

特点:汤清而淡 其味咸鲜

青阳汤

原料

主料:菠菜 250 克 豆豉 50 克

调料:食盐 2 克 姜汁 20 克 香菜 1 棵 香油 20 克 料酒 8 克

辅料:植物油 40 克 面粉 20 克

制作

1. 先将菠菜的老帮掰掉,削根划荚,切寸段经烫过回软,香菜洗净切末,豆豉压扁,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,急下面粉,用手勺迅速捻开,冲进鲜汤,使其汤浑,即放入菠菜、豆豉、食盐、姜汁,见开溜料酒,出锅盛盆中,浇香油、撒香菜末即成。

特点:汤汁清淡 味道鲜醇

附注:主料菠菜,原名菠薐菜,属藜科植物,各地均有栽培。(性味)甘、冷、滑、无毒。(功用)利五脏、通血脉、下气调中、止渴润汤。适用于慢性便秘、高血压、痔疾;并能促进胰腺分泌,有助消化等作用。

红尘羹

原料

主料:蕃茄 500 克

调料:食盐 2 克 胡椒粉 10 克 嫩姜 30 克 香菜 1 棵 香油 30 克 料酒 10 克

辅料:植物油 40 克 鲜汤 600 克 水粉 30 克

制作

1. 先将蕃茄用开水烫过,揭去外皮,去籽留肉,片成薄片,嫩姜刮皮切米粒状,香菜切末,待用。

2. 火上置锅,着植物油,放姜米略炸,放入切好的蕃茄、食盐、胡椒粉,推炒后冲入鲜汤略滚,着水粉上芡,煽料酒出锅盛盆中,浇香油、撒香菜末即成。

特点:味道咸鲜 酸辣而浓

附注:主料番茄,又名西红柿,属茄科植物,我国各地均有栽培,为主要蔬菜之一,是生熟兼用的品种。(性味)酸、平、微甘,无毒。(功用)清热解毒,凉血平肝。并对高血压、眼底出血亦有疗效。

三阳汤

原料

主料:薏苡米 60 克 枸杞子 40 克 青豆 40 克

调料:食盐 2 克 胡椒粉 10 克 香醋 10 克 姜汁 20 克 香油 20 克 水淀粉 20 克 鲜汤 600 克 料酒 10 克

制作

1. 先将薏苡米的杂物捡去,淘洗干净放容器中,着水上笼蒸熟,青豆煮透,枸杞子去籽,待用。

2. 锅置火上,着进鲜汤,接下薏苡米、枸杞子、青豆及食盐、胡

椒粉、姜汁略熬，下水粉上芡，煽香醋、料酒，出锅盛盆中，浇香油即成。

特点：清香而鲜 味道酸辣

附注：主料薏苡米，属禾本科植物。（性味）甘微寒、无毒。（功用）主湿痹、利肠胃、消水肿，且有利尿和抗癌作用。适用于脚气水肿、赘疣以及癌瘤等。薏苡米既是食用，又是药用，久食益体强身。

太极羹

原料

主料：发菜 150 克 蕃茄 300 克

配料：香菇 1 片 蕃茄 1 片

调料：食盐 2 克 姜汁 10 克 胡椒粉 8 克 料酒 8 克

辅料：鲜汤 700 克 水淀粉 40 克

制作

1. 先将发菜洗净发制回软，切成寸段；蕃茄烫过揭去皮，去籽留肉切片；另把香菇、蕃茄片修成圆形，待用。

2. 火上置锅，着进鲜汤，放入发菜，接下食盐 1 克、姜汁 5 克、胡椒粉 4 克，见开溜水粉上芡，着料酒出锅盛碗中。另起锅，着进鲜汤，放入蕃茄及以上另一半调料，制法如上，倒入另一碗中，待用。

3. 备品锅一只，把备好的黑红色两汤一齐对浇品锅中，至最后顺一方向微动，即成阴阳形，再分别衬上黑圆片、红圆片，成“太极圆”形即成。

特点：酸辣味浓 形似太极

附注：发菜，生长于高原地带阴湿山间的石坡和沙缝的一种蓝藻门念珠藻科的植物，产地以宁夏为最。（性味）甘、咸、寒。（功用）清热、软坚、化痰等。并对内热痰结、小便不利、颈淋巴结肿久者，食亦有良好的效果。

豆豉面泡汤

原料

主料:面筋泡(注)100克 豆豉 50克

调料:嫩姜 20克 香菜 1棵 酱油 3克 食盐 3克 胡椒粉 2克

辅料:鲜汤 700克

制作

1. 先将面筋泡切开,嫩姜切米状,香菜切末,豆豉压扁,待用。
2. 锅置火上,着进鲜汤,接下食盐、酱油、姜米、胡椒粉,同放入面筋泡、豆豉,待开略滚,出锅盛盆中,撒香菜末即成。

特点:咸鲜微辣 味口醇厚

注:面筋泡,是用水面筋扭成剂子,炸制而成。

枸杞紫菜羹

原料

主料:紫菜 3张 枸杞子 50克

调料:食盐 3克 酱油 10克 嫩姜 40克 香菜 1棵 胡椒粉 3克 黄醋 10克 香油 10克 料酒 5克

辅料:鲜汤 700克 水粉 20克

制作

1. 先将紫菜切菱形片撕开,枸杞子洗净。嫩姜切米状,香菜切末,待用。
2. 锅置火上,着进鲜汤,放入食盐、姜米、胡椒粉,同下紫菜片、枸杞子,见开着水粉上芡,临出锅下酱油、醋、料酒,盛品锅中,撒香菜末,浇香油即成。

特点:味道酸辣 汤汁鲜醇

附注：主料紫菜，系红藻类植物，我国沿海一带均有，生长在海滨的浅水岩上，为一种极富营养的海菜。其性、甘、咸、平。为优良的变质解凝药，有营养及软坚作用。适用于甲状腺肿大、淋巴结核、脚气病等症。属医食兼用的水产野菜之一。

燕菜汤

原料

主料：冬瓜肉 350 克

配料：青菜荚 2 棵 番茄 2 片

调料：食盐 4 克 料酒 10 克 姜汁 10

辅料：鲜汤 600 克 面粉 10 克 植物油 20 克 绿豆粉 500 克
(耗用 80 克) 蛋清 2 个

制作

1. 先将冬瓜肉片成 1 寸 5 见方的薄片，再切成连刀片，随即用食盐 1 克拌匀略渍，杀去水分，蛋清打开调拌均匀，冬瓜逐片蘸上绿豆粉、上笼蒸透拿出，放冷水中掰开粘连处，作燕菜坯料，待用。

2. 锅置火上，着进植物油，急下面粉用手勺捻开，迅速冲入鲜汤，翻滚后下食盐 3 克，同下姜汁，放进燕菜坯料，见开煨料酒，出锅盛品锅中，衬上青菜荚、番茄片即成。

特点：汤浓味鲜 清淡鲜嫩

附注 1：原料冬瓜肉，亦可改用菌类干制品如竹荪，其形似燕窝，味道鲜美更佳。

附注 2：主料冬瓜，又名白瓜或枕瓜，属葫芦科植物。其性甘、微寒，无毒。(功用)具有消暑烦渴、水肿腹胀、小便不利等功效。并对心脏病、肾病、肝病腹胀、肠痛、支气管炎、误食河豚及其它鱼类中毒等均有疗效。冬瓜辅以相应的药物更有明显的功效，并且食用方法多样，久吃医病。

酸辣杏仁羹

原料

主料:杏仁 100 克 红胡萝卜 50 克 香菇 50 克

调料:食盐 3 克 酱油 10 克 黄醋 20 克 胡椒粉 3 克 香菜 1 棵 香油 10 克 料酒 5 克 姜汁 10 克

辅料:鲜汤 700 克 水粉 20 克

制作

1. 先将杏仁用开水泡过,去皮,放沸水中煮过捞出。红胡萝卜与香菇均切成与杏仁相似的片,用沸水焯过,香菜切末,待用。

2. 锅置火上,着进鲜汤,同下杏仁、胡萝卜、香菇及食盐、胡椒粉、姜汁略滚,下水粉上芡,临出锅着酱油,碗中放底醋,煨料酒出锅盛碗中,浇香油、撒香菜末即成。

特点:酸辣且浓 味鲜而醇

附注:配料杏仁,(性味)苦温、有毒。含苦杏仁甙、脂肪油、蛋白质和各种游离氨基酸。(功效)具有祛痰止咳、平喘、润肠作用。对治疗外感咳嗽、喘闷、肠燥亦有疗效。但对属阴虚咳嗽、肺有虚热、热痰者忌食。杏仁虽有食疗作用,因其有毒,故不宜多食,应慎之。

点 食 类

(12 个品种)

天圆饼

原料

主料:山药 600 克 豆沙 200 克

调料:白糖 60 克 桂花 10 克

辅料:植物油 1200 克(耗用 90 克) 淀粉 50 克 麻霜粉(注)
100 克

制作

1. 先将山药放笼中蒸熟,剥去外皮,压成泥,着淀粉和成块,再分成 20 个剂子,分别包上豆沙馅,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温升高,把包好的圆饼坯逐个下锅中,炸至透捞出,待用。

2. 另起锅,着清水少许,下桂花,白糖略熬,把炸好的圆饼放锅中,翻勺蘸匀糖浆,出锅蘸麻霜即成。

特点:柔糯且香 其味醇甜

注:麻霜,是用去皮的芝麻炒黄擗碎,着白糖拌匀而成。

苦菜窝窝

原料

主料:面粉 500 克 苦菜馅(注)400 克

制作

1. 先将面粉用开水烫过,待凉揉过醒透搓条下剂子,约 40 个,待用。

2. 把下好的剂子压扁擗圆薄,在包馅时运用捏的技巧,单皮对折时,捏出背面有折花,再从两角对起捏实成窝状,待用。

3. 将捏好的圆形菜窝窝,用笼屉铺上笼布摆好,上笼蒸 10 分钟即可出笼,摆盘中即成。

特点:味道清爽 野味鲜浓

注:苦菜馅,是用野生苦买菜苗,烫过剁碎,着切碎茶干,加香油等调料而成。

附注:主料苦菜又名苦苦菜,是菊科一年生草本植物苦菜。生于田野、庭园、路旁,我国大部分地区均有分布。每年春秋季采嫩苗及嫩茎叶,晒干备用。

中医学认为苦菜性寒味苦,入心、胃、大肠经,具有清热解毒、凉血的功效。亦可治疗黄胆、血淋、痔瘕、疗肿、蛇咬等症。《本草纲目》记载:苦菜有凉血热、利小便等功能。

苦菜性寒,故脾胃虚寒者忌食,再者苦菜不能与蜂蜜同食。

苋菜卷

原料

主料:酵面 750 克 苋菜馅(注)400 克

制作

1. 先将酵面扒开,对上碱水,运用推扒折叠的技法,把面盘好,待用。

2. 把盘好的面分成 3 块,每块揉过,擀方薄形,抹上苋菜馅,从怀里向外卷至边,另 2 块面如法卷好(直径 1 寸),待用。

3. 将卷好的苋菜卷,放笼屉中蒸 10 分拿出,切斜段上桌,即成。

特点:暄柔而鲜 野味辣香

注:苋菜馅是用野苋菜烫过剁碎,着食盐、香油、香辣粉等料调制而成。

绿豆糕

原料

主料:绿豆面(注)500 克 白糖 250 克 香油 250 克

配料:青红丝 30 克

调料:桂花酱 30 克

制作

1. 先将绿豆面放笼中干蒸至熟,青红丝切碎,桂花酱用水泡开,去渣留汁,待用。

2. 把蒸好的绿豆面放容器中,着进白糖、香油、桂花汁、拌匀后用手掌反复擦搓,调和一致,作馅料,待用。

3. 用小方模具,先撒上切碎的青红丝茸,着进馅料拍实,反磕下来,逐个如法即成。

特点:清香甜润 味道独具

注:绿豆面,需用去过皮的绿豆黄,磨成细面粉为宜。

圆窝酥

原料

主料:皮面(注)900 克 油酥面 600 克 白糖 200 克

调料:青红丝 40 克

辅料:植物油 2000 克(耗用 220 克)

制作

1. 先将皮面揉好搓条,下 60 个剂子,油酥面也分成 60 分,把剂子按扁逐个包上酥块,待用。

2. 把包好的剂子按扁,用擀轴推擀成长条片卷起,如法再来一遍,但要卷得略细,待用。

3. 将卷好的剂子切两半,用一半握圆捏死,逐个剂子如法作好,但要匀称一致,待用。

4. 火上置锅,着进植物油,待油温 3 成把捏好的圆层酥下锅中,以温油养透,再用大火热油,使其漂浮捞出,待用。

5. 把捞出的圆层酥放大盘中,排列摆好,撒上白糖,衬上青红丝即成。

特点:酥香甜润 形态美观

注：皮面，是用温水着油少许调和而成。

荠菜水饺

原料

主料：荠菜馅(注)800克 面粉500克

附料：香酱碟2个

制作

1. 先将面粉用温水调和好，醒透揉匀，搓好条下60个剂子，把剂子撒面拌开，待用。

2. 把面剂子用手按扁，擀成薄圆形，随手用抹子着上馅，两手对折捏边，呈边薄中间鼓的形状，待用。

3. 锅置火上，着进清水待开，把捏好的水饺逐个下锅中，用汤勺推水，勿触饺子，否则易烂，见开三滚捞出即成。

特点：皮薄馅大 味道清香

注：荠菜馅，是把荠菜剁碎，用少许腐竹剁碎，着食盐、香油等调料调制而成。

阴阳酥

原料

主料：皮面450克 酥面300克 枣泥馅200克

衬料：红樱桃5粒 青豆5粒

辅料：植物油1000克(耗用100克)

制作

1. 先将皮面揪成10个剂子，酥面也分成10分，用皮面剂分别包上酥面剂，把每个包剂按扁、擀长条卷起，如法再来一遍，从中间斜切两半，待用。

2. 把切开的剂子按扁擀圆，逐个如法，再把每个皮子都包上

枣泥馅,合成月牙形,分别捏上花边,而后再两个对一齐捏成圆形,待用。

3. 火上置锅,着进植物油,待油温 3 成把捏成阴阳酥坯料下锅中,用手勺推油逐动,免其贴锅,用温油养透至漂浮油面,热油出锅,用棉纸汲油,摆盘中,另将樱桃、青豆切两半,分别衬在月牙形的中间即成。

特点:味道酥香 形似阴阳

附注:此品种亦称太极酥。圆皮包馅,背面在底,正面朝上。

马兰春卷

原料

主料:春卷皮(注 1)20 张 马兰馅(注 2)150 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 100 克) 蛋清糊 50 克

制作

1. 先用春卷皮 1 张,横着抹上马兰馅,握两端,从怀里向外卷,至边抹上蛋清糊封口,逐个如法,待用。

2. 锅置火上,着进植物油,待油温 6 成把卷好的春卷料坯下锅中,炸至见黄漂浮油面捞出摆盘即成。

特点:皮脆而香 馅心鲜嫩

注 1:春卷皮,是用面粉着蛋清、食盐调成的面团,用文火置锅,手抓面团在锅中捻,见翘边接下,如法制完。(市上也有专营春卷皮的,买用亦可)

注 2:马兰馅,是用马兰头洗净焯过水剁碎,另配水发腐竹剁碎,放入调料调制而成。

附注:主料马兰头又名鸡儿肠、田边菊,是菊科多年生植物马兰的嫩茎叶。生于山坡、路旁、沟边湿地,全国大部分地区均有分布。每年春季采摘嫩茎叶食用。

中医学认为马兰头性凉味辛,入肝、胃、大肠经,具有清热解毒、止血、散结消肿的功效。治疗急性咽喉炎、牙周炎、结膜炎、创伤出血、黄疸、痔疮、脓肿等病症。据《本草纲目》记载:马兰头有养新血、止吐泻等功能。

煎萝卜饼

原料

主料:面粉 500 克 萝卜馅(注)300 克

辅料:植物油 200 克(耗用 100 克)

制作

1. 先将面粉用沸水烫,同时调拌均匀,待冷却在反复揉开醒透,待用。

2. 把揉好的烫面块,擀成横宽竖窄的宽方形,抹上萝卜馅,从怀里向外卷起至边,竖切 10 段,待用。

3. 锅置火上,着油待热,把切好的萝卜段略拧按扁,放锅中煎至两面见黄,出锅摆盘中即成。

特点:味道咸鲜 并兼香麻

注:萝卜馅,是用萝卜放镢子上,镢成丝再剁碎,先用盐杀出水,再搦去水分,着香油、花椒面调拌而成。

附注 1:此品种另法,用皮面包酥,擀皮包萝卜馅,上衬青菜丝,烤制而成更佳。

附注 2:主料萝卜,(科属)十字花科植物,莱菔的新鲜根茎。(性味)辛、甘、凉。(成分)含葡萄糖、蔗糖、果糖等。另含甲硫醇、维生素、磷、锰、硼等。并含有香豆酸、咖啡酸、阿魏酸、龙胆酸及多种氨基酸。(功效)降气、祛痰、消食、行滞、止血。并有宽胸膈、利大小便。熟食之,化痰、消谷,生啖之,止渴宽中。生熟均宜,乃食疗中之珍品。

苋菜馒头

原料

主料:发面团 750 克 苋菜馅(注)40 克

制作

1. 先将发面团扒开着碱水,运用推扒折叠的手法,反复揉开,使其碱适中,待用。

2. 把揉好的面块,分下 20 个剂子,按扁擀薄,分别包上苋菜馅,运用拇指与食指的技巧,捏出约 13 个折花,待用。

3. 将捏好带馅的馒首,放笼屉中蒸 20 分钟拿出,摆盘中即成。

特点:皮暄馅鲜 野味非凡

注:苋菜馅,是用野苋菜洗净焯过剁碎。另把豆干切碎,上锅煸黄,着汤下调料勾芡出锅,与剁好的苋菜调合一齐即成。

附注 1:古代把包子称馒首,亦有把包子翻蒸,形似馒首。

附注 2:主料苋菜又名野苋菜、人情苋菜,是苋科植物反枝苋、凹头苋的嫩茎叶。生长于荒地、路旁及园地,全国各地均有分布。每年春、夏、秋季采其嫩茎叶食用。

中医学认为苋菜性凉味甘,入肝、大肠、膀胱经,具有清热明目、通利二便、收敛消肿、解毒止痢、抗炎止血等功效,可治疗尿血、内痔出血、扁桃腺炎、急性肠炎、尿道炎、毒蛇咬伤等病症。据《本草纲目》记载:有“利大小便,补气除热”等功能。

秣米黏糕

原料

主料:秣米粉 500 克 枣泥馅 400 克

辅料:植物油 1000 克(耗用 200 克)

制作

1. 先将秣米粉用温水调匀成块,下 30 个剂子,把每个剂子包上枣泥馅呈圆扁形,待用。

2. 火上置锅,着进植物油,待油温 7 成,把包好馅的秣糕逐个下锅中,用手勺徐推,或端锅晃动,勿使粘连,炸至飘浮油面,色泽金黄捞出即成。

特点:食之香酥 味道醇甜

附注 1:秣米的另一方法,是将秣米用水泡过,再用小水磨拐成糊,澄净水分,着枣泥下锅炸,口感更佳。

附注 2:主料秣米面,(科属)禾本科植物粟类之一种,带有粘性的粟米。别名黄米,糯粟、糯秫。(成分)含碳水化合物、钙质、磷质、蛋白质等。(功能)消肉食成积、清痼热、和胃安眠等。

蕨菜烧麦

原料

主料:面粉 500 克 蕨菜馅(注)300 克

辅料:枸杞子 20 克

制作

1. 先将面粉倒案上(留干面 100 克作面扑),打好池子,着 230 克温水调匀,揉成团,醒透,再经手工处理(推扒折叠),然后将面团擀成条,随即下 40 个剂子,待用。

2. 把下好剂子逐个用小瓷碗旋捻成片(旋捻时,先按扁剂子、培上干面再旋捻),在旋捻过程中,先出薄边,直至出折,待用。

3. 将捻好的皮子逐个包上蕨菜馅,封口处撒上剁碎的枸杞子,摆笼屉上,大火蒸 8 分钟即成。

特点:色形美观 馅心鲜嫩

注:蕨菜馅,是用野生蕨菜,择洗干净,经沸水烫过剁碎,着调料拌匀,突出咸鲜微甜的味道。

附注:主料蕨菜,又名拳头菜,如意菜,是蕨科多年生草本植物蕨的嫩叶。生于山坡草丛中全国均有分布,每年 4~6 月间采摘,可鲜食、盐渍、干制等。中医学认为蕨菜性寒味甘,入肺经,有清热、滑肠、降气化痰、降压清火、健胃等功效。《本草纲目》记载:蕨菜可“去热,利水,补五脏不足”。蕨菜营养丰富,味道鲜美,素有“山菜之王”之称,为人们喜爱的山珍之一。

坐 菜 类

(5 个品种)

六顺火锅

原料

主料:胡萝卜糕(注1)100克 豆皮卷(注2)100克 老豆腐(注3)100克 绿豆饼100克 鲜菇100克 番茄100克

调料:食盐4克 酱油20克 腐乳汁40克 姜汁40克 花椒汁30克 香油40克 胡椒粉4克 料酒20克

辅料:鲜汤2000克(先着锅中1000克,后备添汤1000克)

制作

1. 先将胡萝卜糕切寸片,豆皮卷斜切成片,老豆腐切寸片,绿豆饼经热油冲一遍,鲜菇烫过片成片,番茄烫过揭去皮切块,待用。

2. 选用大火锅一个(烧木炭或酒精),先把以上六种原料用一半掺开垫底,再把另六种料,顺序旋摆面上,着进鲜汤,并放入食盐、酱油、腐乳汁、姜汁、花椒汁、香油、胡椒粉、料酒,点着木炭或酒精烧开即成。

特点:汤味鲜美 原料多样

注1:胡萝卜糕,是用红胡萝卜削皮煮熟压成泥,着调料蒸制成糕。

注2:豆皮卷是豆制品的成品,卷制而成。

注3:老豆腐是把豆腐压成泥、着藕粉加调料合成蒸制而成。

四宝砂锅

原料

主料:腐竹100克 面筋泡100克 胡萝卜150克 草菇150克

调料:食盐4克 酱油20克 腐乳汁50克 红油50克 姜汁20克 胡椒粉6克 香油30克 料酒10克

辅料:鲜汤 120 克

制作

1. 先将腐竹发透,切寸长斜段,面筋泡切两半,胡萝卜削皮切片过油,草菇烫过片成片,待用。

2. 先选用大砂锅 1 只,把四宝原料分四面摆好整平,着进鲜汤、食盐、酱油、腐乳汁、红油、姜汁、胡椒粉,香油、料酒,放炉火上烧开略滚上桌即成。

特点:味道咸鲜 醇厚微辣

三鲜烫锅

原料

主料:豆腐皮 150 克 香菇 150 克 番茄 200 克

调料:食盐 3 克 酱油 20 克 胡椒粉 3 克 姜汁 20 克 花椒汁 20 克 香菜 40 克 香油 40 克 料酒 10 克

辅料:鲜汤 600 克

制作

1. 沸水着碱少许,把豆皮放入略泡拿出切片,香菇去根片成薄片,番茄烫过切片,作三鲜料。

2. 选用烫锅(烫锅是锡制品,双层底,能装开水,起保暖作用) 1 只待用。

3. 锅置火上,着进鲜汤,放进三鲜料推开,接下食盐、酱油、胡椒粉、姜汁、花椒汁、料酒见开盛烫锅中,撒上海菜,浇香油即成。

特点:味道醇厚 咸鲜微辣

十全品锅

原料

主料:丸子(注)10 个

配料:香菜心 10 棵 鲜笋 150 克

调料:食盐 3 克 酱油 20 克 腐乳汁 40 克 老姜 40 克 花椒 40 粒 料酒 10 克

辅料:植物油 50 克 鲜汤 600 克

制作

1. 先将香菜心削根劈开,老姜切片拍松,鲜笋削皮下沸水锅中煮过,劈开切长片,待用。

2. 火上置锅,着进植物油待热下老姜片、花椒粒候炸出味,冲入鲜汤,略加翻滚捞弃,即下食盐、酱油、腐乳汁略滚,着进笋片,见开捞出生品锅中垫底,接下丸子烧透,炆料酒,出锅盛品锅中,把香菜心覆上边即成。

特点:丸子鲜嫩 汤汁味醇

注:丸子,是用鲜笋,腐竹,香菇等调成的馅,外用腐衣包裹,过油而成。

八鲜涮锅

原料

主料:面筋泡 250 克 胡萝卜糕 300 克 紫菜卷 250 克 豆皮 250 克

配料:过油粉丝 100 克 过油面丝 100 克 白菜心 100 克 青菜心 100 克

调料:食盐 4 克 酱油 30 克 胡椒粉 3 克 姜汁 50 克 花椒汁 30 克 料酒 20 克 香菜末 40 克

辅料:鲜汤 2000 克(先着锅中 1000 克,后备添汤 1000 克)

附料:甜面酱 50 克 芝麻酱 50 克 腐乳酱 50 克 辣椒酱 50 克

制作

1. 先选用涮锅(酒精锅,或电锅)1 只,着进鲜汤,即下食盐、酱油、胡椒粉、姜汁、花椒汁、料酒,烧开后撒上香菜末,待用。

2. 把面筋泡切两半,胡萝卜糕切片,紫菜卷切片,豆皮切指条,从中划开,再绕过来成绕环形,以上四料分别摆盘中上桌,待用。

3. 把过油粉丝,过油面丝,白菜心与青菜心均削根切条摆盘,与以上四料插开摆好,另把四附料同时上桌,摆在八盘四角空中,即可涮食。

特点:汤鲜味醇 随好涮食

附文一 选用原料

(一)蔬菜类

1. 叶菜:有大白菜、小白菜、菠菜、苔菜、油菜、芹菜等。
2. 茎菜:有茭白、竹笋、芋艿、土豆、莴苣、荸荠等。
3. 根菜:有红胡萝卜、白萝卜、青萝卜、小萝卜、山药等。
4. 花菜:有南瓜花、木槿花、槐花、黄花菜等。
5. 果菜:有冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、茄子、辣椒、番茄等。

(二)干菜类

有玉兰笋、金针菜、黄板笋、青盐笋、春笋、干豆角、南瓜片、干蕨菜等。

(三)食用菌类

有黑木耳、银耳、香菇、香蕈、口蘑、香菇、平菇、金针菇、草菇、猴头蘑、竹荪、鸡枞、石耳等。

(四)豆制品

有豆腐、豆干、香干、腐衣、腐鞭、腐皮肘、千张皮、黄豆芽、绿豆芽等。

(五)面制品

有面筋、面筋肘、油面筋、熟面筋、粉条、粉皮、凉皮等。

(六)藻类

有紫菜、海带、发菜等。

(七)野菜类

有富富苗、苘蒿、蒲公英、荠菜、茵陈蒿、榆钱、枸杞头、藿香、猪牙菜、苣荬菜、扫帚菜、槐芽、蓟蓟菜、车前草、灰灰菜、何首乌等。

附文二 禁用原料

(一)动物类

1. 莺、鸽、雁、鹑、鸠(包括家禽水禽)等。
2. 蛇、鳝、鱼、鳖、鳅(包括水产品)等。
3. 猪、牛、羊、驴、骡、马、狗(包括家畜野畜)等。

(二)植物类

有大葱、韭菜、芥菜、大蒜、兴渠、薤菜、慈葱、韭黄、韭芽、胡荽、韭薹、韭花、芥末、小蒜、蒜苗、芸薹、蒜黄、蒜薹。

附文三 三教食俗

道教的食俗渊源

源于中国的道教食俗，可从古代的道家及后来的道教说起。道教创始人张道陵，生于东汉建武十年，沛国丰人。他七岁读老子《道德经》即了其义。他继承老子学说，在巴蜀创天师道，尊老子为鼻祖，从而创立道教。当时大兴图讖之学，写明道书 24 卷。后来经典著作多达一千四百余种。《道藏》五千多卷。设道场、弘扬道法，提倡节食济贫、蔬食淡饭、平等互爱的教义。

道教后来出现很多的教派，如：“南派五祖，北宗五祖”等。明代又出现邈邈道人张三丰。以上的道派均以天师道为主体。总体道士在修行功法方面有五大派：“一是积善派；二是经典派；三是丹鼎派；四是符咒派；五是占验派”。其中，除积善派及经典派，其它三派对饮食都有讲究。有的讲修心炼性、久居深山老林中，采药炼丹、讲吃野菜，食自然物的养生之道。有的为炊讲究用水与火之法。运用《周易》中的数理，法于阴阳，和于术数。以此他们为炊所用的水，选用无根水，即山泉水。具说山泉水流经百草，含百滋，有除疾养生的作用，或用天水。以雪水为最，是经自然净化的，亦有益于人体健康。他们用火选用桑木或荆树根作柴。具说这两种木质的气味清香，有助于菜点成份，相得益彰，以及食物合理配伍，鼎中之变的烹调法则。道家以素食为主，不仅制作特殊，它的命名冠以素菜荤名。区别与其它教会风味的饮食之道。

中国道教的教条规则中有“五戒”：一者不得杀生；二者不得盗窃；三者不得邪淫；四者不得妄为；五者不得违真。其一就是戒杀生，吃肉就得杀生，为此有禁食“三厌”的食规，禽、畜、水产类谓之

三厌。并有禁食“五荤”，指：韭、蒜、薤、芸薹、胡荽。这五种蔬菜有浊气，谓之五荤。道家认为，三厌乱性，五荤昏神，并有纵欲的不良作用，所以不食。在清末民初时期，徐州灵霄观的全真道士们，严守禁食五荤、三厌的戒规。正一道的食俗是可荤可素，不过在节日大典的常规中各教派都严守斋食的戒规。其它各道派亦有各自不同的食规。

道家饮食通过调味的方法以达到最高境界。他是以阴阳平衡、五味顺生的调味法则。“五味”是：咸、甜、苦、酸、辣。五味之外别无它味。五味属五行、有顺生之道。按五行是“东木、南火、西金、北水、中央土”。五行四季味的相生顺序是：春木（咸）顺生火、夏火（甜）顺生金、秋金（酸）顺生水、冬水（辣）顺生木。以味连起来，相生是：“咸甜味”、“甜酸味”、“酸辣味”、“辣咸味”。调味运用剂量平衡，谓之顺生，或三味连起来平衡运用，反之则相克，调味不宜平衡运用。这是徐州清末天师道（即正一道）中的道家厨师刘勤膳留下的调味之道。有城隍庙正一道的道长王祥坤，题五味生克诗云：

滋生鲜香味五行，原于周易八卦中。

酸甜辣咸有生克，四方食俗各不同。

被尊为道教鼻祖的老子，在《道德经》中，六十章云：“治大国若烹小鲜”。意思是说大国不好治，小鲜（蔬菜）不好烹。以此老子把治国比作作蔬菜，诸书实属少见。六十三章云：“为无为，事无事，味无味”。意思是说做一番事业，追求美味都不要强为，应顺乎自然之味，吃自然物，求无味之味的养生之道。老子另一专著《食禁经》对我国饮食理论的形成产生了巨大的影响。

总之道教素食，从取料制作至水火的运用、五味的调和、食物配伍，并疗疾之功效，均有区别于其它宗教的饮食之处，在素菜风味中独树一格。

儒教的食俗渊源

源于中国的儒教食俗,可从孔子学说中说起。儒家讲“三纲”(君为臣纲,父为子纲,夫为妻纲)、“五常”(仁义礼智信)。五常中的“仁”字,包涵很广。其主要是“慈和爱”,但是没有明确讲明对动物讲慈爱。不过在孔子的言行中可以窥见。如孔子在鲁国任司寇时,民间有狩猎比赛的活动,狩猎就得杀生,为避免杀生,孔子以建立文明规定的名义,取消了这种民俗。孔子有一次弹琴,他发现猫追扑老鼠,即生怜悯之心,琴声突变深沉。这都含有戒杀护生的仁慈行为的现象。

《论语·乡党》篇中,记载孔子在乡党里应酬时,论饮食的一段话。“食不厌精,脍不厌细,食饔而渴,鱼馁而肉败不食。色恶不食、臭恶不食、失饪不食、不时不食、割不正不食、不得其酱不食、沽酒市脯不食、不彻姜不食”等。这段话是对饮食制作的要求,从选料到烹调适饪、原料还得适时、切的要规范、用料要得当。在市上买的酒不喝,买的肉脯不吃;菜无姜不食等食规。后人认为孔子对饮食太过分的讲究,其实他是借故不吃荤食。他在最后说:“虽疏食菜羹、瓜祭、必齐如也”。他说虽粗饭菜羹,食前必祭祖,而且调味得当,也是如适的美味。

《论语·述而》记有:“君子食无求饱,居无求安,敏於事而慎於言”,“疏食饮水,曲肱而枕之,乐在其中矣”、“君子谋道不谋食,饱食终日,无所用心,难已哉。”从以上言论可知,孔子并不讲究吃。

《孟子·梁惠王》章有:“五十者可以衣帛矣,鸡豚狗彘之畜、勿失其时,七十者可以食肉矣。”这更说明儒家对穿衣食肉都有规定。虽适时养生也不能随便杀食,必至七十岁方可食肉,反之则食素为生。

《孟子·梁惠王》章句:“君子之於禽兽也,见其生,不忍见其死,

闻其声不忍食其肉，是以君子远庖厨也”。这是说有仁人之士的君子，都同情禽畜的生死，有闻其声不忍食其肉的慈爱观念。

据《庄子·天运》记有：“孔子行年五十有一未闻道，南之沛见老聃。”《庄子·知北游》又记曰：“孔子问于老聃曰：‘今日晏闲，敢问至道？’老聃曰：‘汝斋戒，疏淪而心，澡雪而精神，掊击而知。夫道，窅然难言哉！将为汝言其崖略。’”其大意是说，孔子见老聃安闲，便向他问“道”。老子说：“你先斋戒。”表明孔子虽说“蔬食菜羹，乐在其中”，但恐未能达到严格的清口茹素的境界。所以老子强调他要斋戒：“一、疏通你的心灵，二、洗涤你的性欲，三、去掉你的世俗知识”，这样才为孔子说“道”。以此推论，孔子受老子的教诲，从此就严格开始了茹素的斋戒生活，老子就把道传给他了。所以孔子说“五十而知天命”。

又如西汉儒家学家董仲舒，以至唐、宋、元、明、清的李白、杜甫、白居易等，他们都写有茹素不杀生的诗文。宋代黄庭坚写过《士大夫食时五观》，其内容是，世人对饮食要反省自律、珍视他人劳动、增强道德行为。苏东坡曾撰有《菜羹赋》及《节饮食说》，他把茹素与好仁不杀生及回归大自然联系起来，极力提倡食素与安贫乐道。另有蔡襄、米南宫都写有这类的诗文。以此纵观儒家圣贤之士的言行，他们都有慈爱好仁的表现。也大都有偏好茹素，或斋戒为尚的养生之道。

佛教的食俗渊源

源于印度的佛教食俗。“食”在佛教中认为是众生生死症结的根本所在，若调适不当则不能与道相应。当年释迦牟尼在雪山苦修六年，就始终未能与解脱境界相应，于是放弃苦行，接受牧羊女供养的奶酪，身体得到了资益，于菩提树下很快进入禅定的境界。可见适当的食物滋补对禅的重要性。佛教在饮食问题上奉行中道哲学，既不自苦，也不纵欲。因此寺院中常可听到“法轮未转，食轮先转”，“身安则道隆”的说法。

佛教作为一种宗教，有着庞大的僧团组织。为了修行自律、传教渡人。在释迦牟尼当时的环境和修行的需要，相应的产生了不同的饮食戒律，主要表现在以下几个方面：

(1)有托钵乞食的戒规。这基本是沿袭印度及南传佛教出家人的习俗，主要是为了便于专心修行，磨炼身心。乞食间不择贫富、不择食，给荤吃荤、给素吃素，与施主结缘、使施者得种福因；

(2)有过午不食的戒规。佛教认为，早晨为天神食时，中午为法定食时，下午为众生食时，夜晚为阴鬼食时，因而规定过午不食。仅可饮水喝浆、称之为持午斋。以此节食有利修行；

(3)有禁食三厌的食规。指禁食天空的飞禽、地上的走兽、水里的鱼虾。如吃这些动物等于杀生，并说三厌乱性，难已明心见性；

(4)有吃花斋的食俗。就是在每月的初一、十五这两天禁食三厌。以上因佛教的宗派不同，禁食各异。凡在二月十五“涅槃日”、四月初八“佛祖诞辰”，七月十五“盂兰会”及腊月初八“佛祖成道”等等节日，无论哪一种宗派都得禁食“五荤三厌”。

佛教中的“三皈”（皈依佛、皈依法、皈依僧）、“五戒”（杀、盗、淫、妄、酒）。第一戒就是杀，吃肉就得杀生，这是很现实的。后来

佛祖弟子提婆达多倡导苦行救世、终身素食，不仅忌食三厌，还得禁食五荤（葱、韭、芥、蒜、兴渠）。这五种蔬菜，都有浊气，所以说五荤昏神。凡受《具足戒》及大乘佛法，更要严格遵守“只吃朝天长、不食背朝天”的茹素生活。

佛教从印度传入中国在南北朝时期，被尊为东方禅宗一祖的达摩禅师，一苇渡江在南朝讲经说法。一时信士云集，虔诚众多。当时梁武帝笃信佛教，曾三次出家，读《涅槃经》有心得。“提倡茹素，不结恶果，先种善因，戒杀放生，食素清思”等。并作《断酒肉文》。一时食素之风，不仅僧尼，以至官民，在南朝盛兴。

印度佛教传至中国，至禅宗六祖慧能法师时期，基本演变成中国式的佛教。现有佛教宗派，如禅宗、法性宗、密宗、天台宗、律宗、净土宗、法相宗、首贤宗八个宗派。其饮食戒规各有不同的禁忌。其中密宗能吃肉，因地处牧区，无粮吃肉习以为常。另有法相宗能吃鸡蛋。有人提问鸡蛋应属荤食，为何能吃呢？他说：

“混沌乾坤一壳包，亦无骨骼又无毛。

我今带尔西方去，免在人间受一刀。”

徐州解放前期，云龙山兴化寺的和尚吃花斋，皇藏峪瑞云寺的和尚，终身食素，其因是宗派的不同，故饮食也各异。

纵观佛教在我国流传很久。以禅宗为首的各宗派基本都能奉行各自宗派的食规，在佛教中广为流传。

后 记

本书所列菜品,是根据徐州现存的有关道家饮食的资料及流传至今的道家素食及托荤品种,又经现代技法研制而成,并有道家“太极宴”相沿至今。

徐州是道教天师张道陵的故里、彭祖的家乡、太上老君的第二故里(沛县有老子藏身处)、留侯张良的封地(留城在沛县东南 30 公里),这些道家人物的思想影响着后世道教的发展。自东汉楚王刘英都彭城时,他崇道奉佛。彭城既是道家辈出之处,亦是我国东部的佛教传播中心(见巨赞法师《北京法源寺》一文),历经西东晋、南北朝、唐、宋、元、明、清,直至清末民初,道教在徐州都很普及兴盛。当时有灵霄观、子房祠、城隍庙、真武观、老君庙、天师观、泰山庙等道场。道派有:华山派(即全真道)在徐州一带发展极盛;正一派(即天师道)在徐州以至淮海地区历史很久,当时道士云集,因此道家饮食的发展在徐州一带应运而生,源远流长。并有同治年间杰出的城隍庙道家厨师刘勤膳,留下了很多的道家素菜的品种及道家调味之道,已记录在《大彭烹事录》中。后经多次精选品种 180 个,进行研制,参与研究的有王献立、芦志祥、刘金明、李鸿旭、钱锋、张庆华、靖汝德、王支援、李庭法、谢金华、王洪根、王树长、桑大明、张启超等,由薛胜利试作。本着徐州道家传统烹调法则,运用五行相生的调味技艺试制而成。

本书品种编排是根据徐州市传统筵席品称组合,分别为“凉菜、大件、小件、甜菜、汤羹、点食、坐菜”共七类,按顺序组成,并以多种烹调技法写成。再者,把每一个菜的原料也分别列清,如:主

料、配料、附料、调料、辅料等;在编写调味方法上,本着“以咸为主、兼蓄五味”的风味写作而成;其内容参阅了《百科全书·烹饪分册》、《中国烹饪大全》及各类素食专著资料;并引用了陈光新宗教食俗等有关内容。

本书出版颇得天时、地利、人和及诸多仁人志士鼎力相助。徐州师范大学教授赵明奇先生亲自审订,气象出版社陶国庆主任、林雨晨编辑热心相助,使本书得以顺利出版,亦蒙董治祥先生作序,在此一并谨致以衷心的感谢!

作者
千禧金秋