

# 团 体 标 准

T/YZPX 002—2019

## 淮扬素食制作技艺

Huáiyangzhou vegetarian diet production skills

2019-11-23 发布

2019-11-23 实施

扬州市烹饪餐饮行业协会 发布

## 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 术语和定义 .....	1
3 淮扬素食品类 .....	1
4 仿荤素食 .....	2
5 豆腐类素食 .....	7
6 面筋类素食 .....	8
7 笋菌类素食 .....	8
8 冷盘类素食 .....	10
9 寺院素食 .....	12
10 宫廷素食 .....	14
11 其他素食 .....	16
附录 A（资料性附录） 素油、素汤制作技艺 .....	18

## 前 言

本标准按照GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准结构和编写》给出的规则编制。

本标准由扬州市烹饪餐饮行业协会提出。

本标准由扬州市烹饪餐饮行业协会、扬州聚贤饭庄、扬州涵田·汇金度假酒店、扬州众顺和淮扬菜馆起草。

本标准主要起草人：施志棠、杨军、张文军、邱杨毅、柏翔飞。

## 引 言

中国素食历史悠久，源远流长。中国人民自古就有素食的传统。

淮扬素食历史悠久。隋开皇十年(590)，晋王杨广出镇扬州，在大听寺设僧斋，专门从天台山请来智颢作戒师。素食渐趋显耀。唐代，鉴真东渡，将大明寺素食传至日本，日本豆腐业尊为祖师。清代，扬州素食体大规宏，出现了“寺院素菜”、“宫廷素菜”、“民间素菜”三大流派。盐商家庵中的素食素菜尤为著名。晚清以扬州“邨陀林”为代表的众多盐商家庵的素食精制味美，成为一时之尚。社会餐饮倚山园、功德林、小觉林传承素食制作技艺。

淮扬素食自成体系，名师辈出。

淮扬素食制作精细。

淮扬素食适应了人民群众茹素的需求，服务于常年坚持素食的人群。淮扬素食制作技艺是淮扬菜系一个重要组成部分。

为更好地满足国内外食客对淮扬素食的消费需求，进一步规范制作技艺，提升质量，传播美食文化，特制定本标准。

# 淮扬素食制作技艺

## 1 范围

本标准规定了淮扬素食制作技艺的术语和定义、淮扬素食品类、仿荤素食、豆腐类素食、面筋类素食、笋菌类素食、冷盘类素食、寺院素食、宫廷素食、其他素食、附录等。

本标准适用于淮扬素食的制作。

## 2 术语和定义

### 2.1 素食

素食是一种不食肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式。

### 2.2 素油

素菜制作过程中使用油类，一般指由豆油、花生油、菜籽油熬制并冠以名称。如熟豆油、熟花生油、熟菜籽油等。

### 2.3 素清汤

用素原料制作的鲜清汤。有清汤与浓汤之分，清汤则选用竹笋、香菇、黄豆芽，也可用冬菜、老姜熬制，号称“独腿小鸡汤”。浓汤则用老蚕豆泡出芽用豆油煸香再煮熬，鲜醇似乳。

### 2.4 圆菜

鸡蛋。淮扬素食专用词。常用鸡蛋清作粘合剂。

## 3 淮扬素食品类

### 3.1 仿荤素食

白扒鱼翅、熘素鳊鱼、炒素虾仁、炒素蟹粉、素鸡、素烧鸭、炒素鸡丁、熘素鹅皮、素火腿、熘素排骨、炒素腰花、熘肥肠、素炒鳝丝、烧素海参、烧素狮子头。

### 3.2 豆腐类素食

三鲜豆腐、香椽豆腐。

### 3.3 面筋类素食

糖醋面筋。

### 3.4 笋·菌类素食

干烧冬笋、炒双冬、口蘑锅巴、炖珍菌、炒鸡枞菌。

### 3.5 冷盘类素食

芝麻茼蒿、凉拌杞芽、香干马兰、马齿香干、秧草豆瓣、蓑衣萝卜、卤水兰花干。

### 3.6 寺院素食

扬州干丝、翡翠白玉、山珍献寿、罗汉上素、素什锦火锅、文思豆腐、甜浆粥。

### 3.7 宫廷素食

清炒豌豆荚、熘荸荠口蘑、炒三鲜、酥炸玉兰花、熘腐竹。

### 3.8 其他素食

植物四宝、炒素什锦、冬冬青。

## 4 仿荤素食

### 4.1 熘素鳊鱼

#### 4.1.1 原料

山药500g, 香干40g, 香菇丝35g, 春笋丝35g, 豆腐皮1张, 红辣椒丝10g, 香菜末5g, 芝麻屑15g, 姜汁10g, 精盐1g, 酱油10ml, 香醋100ml, 白糖150g, 姜末10g, 干淀粉100g, 湿淀粉25g, 芝麻油25ml, 熟花生油750ml(约耗150ml)。

#### 4.1.2 制法

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、姜汁、精盐搅匀。豆腐皮用湿洁布盖上,回软后平摊在案板上,将香干剪成鳊鱼的鳞、鳍、鳃、尾、眼等形状,按鳊鱼的样子放在豆腐皮中间,再放上调味山药泥,将豆腐皮包起,做成鳊鱼生坯,蘸满干淀粉。炒锅上火,入花生油,烧至160℃时,放入“鳊鱼”,炸约8min呈金黄色时,用漏勺捞起,将装有鳞、鳃形的一面朝上,放入长盘中。锅内留油25g,仍上火,放入姜末略炸,入清水100ml,再加白糖、酱油、香醋、烧沸,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油,将红辣椒丝、香菜末放在鱼身上,将糖醋汁浇在“鳊鱼”上即成。

#### 4.1.3 品鉴要求

惟妙惟肖,外脆内鲜,甜酸适口。

### 4.2 炒素虾仁

#### 4.2.1 原料

花菜500g,熟胡萝卜15g,青豆15g,绍酒7ml,笋汤100ml,面粉75g,圆菜1只,湿淀粉5g,素清汤100ml,熟花生油100ml(约耗100ml)。

#### 4.2.2 制法

将花菜洗净,切成1.5cm见方的丁,用沸水焯到六成熟时,沥干冷却。碗内放入清水、面粉、圆菜清、精盐(2.5g),搅匀后,放入花菜拌匀挂糊。把熟胡萝卜去皮切成1.8cm见方的丁。炒锅上火,放入花生油,烧到160℃时,将挂糊花菜分散放入锅里,用漏勺轻轻翻动,呈白玉色,用漏勺捞起,沥油,称“虾仁”。炒锅内留余油,用旺火烧到180℃时,下胡萝

卜煸炒，加入绍酒、精盐(1.5g)、素清汤烧沸，再放入青豆，用湿淀粉勾成薄芡，入虾仁，颠锅，淋上熟花生油(10ml)即成。

#### 4.2.3 品鉴要求

虾仁洁白滑润，胡萝卜金橙，脆韧咸香。

### 4.3 炒素蟹粉

#### 4.3.1 原料

熟马铃薯200g，熟胡萝卜100g，熟笋30g，水发冬菇5g，水发腐竹50g，圆菜2只，豌豆苗20g，绍酒6ml，精盐5g，米醋7ml，姜末1g，熟花生油150ml。

#### 4.3.2 制法

将熟马铃薯去皮，榻压成泥。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，与熟笋分别切成细丝。圆菜搥入碗内搅匀，放入马铃薯、胡萝卜、冬菇、笋丝、姜末(0.5g)搅匀，即成“素蟹粉馅”。炒锅上火，放入花生油100g，烧到220℃时，下素蟹粉煸炒2min，加入花生油、精盐搅匀，再加入豆苗(或时令蔬菜)，翻拌几下，放入绍酒、米醋、姜末(0.5g)搅拌几下即成。

#### 4.3.3 品鉴要求

醋香扑鼻，软糯滑嫩，鲜似蟹粉。

### 4.4 素鸡(以10份计)

#### 4.4.1 原料

豆腐皮2000g，姜10片，白糖200g，白酱油200ml，红糟5g，熟花生油5000ml(约耗1000ml)。

#### 4.4.2 制法

将豆腐皮用清水喷软，每张豆腐皮摊平后，重叠一起再卷紧，放在布上包成恻棍形，用细麻绳捆紧。炒锅放在旺火上，下清水后再放入豆腐皮卷，烧50min取出，待冷却后，解开细麻绳，去掉布，切成1.5cm厚的片。炒锅上旺火，入花生油，烧至220℃时，将豆腐皮片下锅过油3min，沥油。炒锅留余油(25ml)，上火，入红糟、姜片煸炒，加清水100ml，再放下豆腐皮片，加入白酱油、白糖颠翻炒几下即成。

#### 4.4.3 品鉴要求

形似鸡片，软中有韧，咸甜醇香。

### 4.5 素烧鸭(以10份计)

#### 4.5.1 原料

豆腐皮2000g，精盐20g，酱油250ml，白糖50g，芝麻油100ml，熟菜油7500ml(约耗500ml)。

#### 4.5.2 制法

将酱油、精盐、糖放入大碗内，加入热水200ml，调成鲜汁。豆腐皮用湿毛巾润潮后，撕去边筋。取豆腐皮6张，将弧形的一端互相重叠三分之一，平摊在砧板上铺底；然后将余下的8贴一一对摺，在汤汁中浸软后，逐一放在铺底腐皮的下端也互相重叠三分之一；再将

撕下的边筋放入鲜汁中浸软后,平铺在对摺的腐皮上面;然后从下而上摺向另一端(分2次摺,第1次摺三分之一,第2次再摺三分之一),即成扁条,成腐皮卷,上笼蒸3min左右,取出冷却。将炒锅上火,下熟菜油,烧至160℃时,放入腐皮卷,煎至金黄色时,用筷子夹住翻身,待两面均呈金黄色时捞起,抹上芝麻油,切成1.2cm宽的条装盘即成。

#### 4.5.3 品鉴要求

油润鲜韧,酱香浓郁,外脆里软,韧中有柔,咸鲜回味,惟妙惟肖。

#### 4.6 炒素鸡丁

##### 4.6.1 原料

素鸡250g,青椒丁75g,笋丁75g,圆菜清2只,湿淀粉25g,精盐6g,芝麻油25ml,干淀粉100g,葱末10g,姜末10g,熟花生油500ml(约耗100ml)。

##### 4.6.2 制法

将素鸡切成5cm长的段,再顺长切成丁放碗内,加入精盐、圆菜清、姜末、白兰地酒,拌匀后撒上干淀粉。炒锅上火,放入花生油至160℃时,将素鸡丁放入用筷子拨散,划油约1min,再倒入漏勺沥油。炒锅复上火,放入熟花生油(50ml),放入青椒丝、笋丝略炒,加精盐、清水,用湿淀粉勾芡,放入素鸡丁,颠匀,淋入芝麻油,翻锅炒匀即可起锅装盘。

##### 4.6.3 品鉴要求

色彩淡雅,鸡丁软嫩。

#### 4.7 熘素鹅皮

##### 4.7.1 原料

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

##### 4.7.2 制法

将油面筋切成两半,里面翻转朝外。把绵白糖、精盐、香醋、湿淀粉一起放入碗中,入清水150ml,调和成糖醋汁。炒锅上火,入花生油,烧至220℃时,放入油面筋,炸至酥脆呈棕黄色,用漏勺捞起装盘,浇上热花生油(25ml)。在炸油面筋的同时,另用炒锅上火,入花生油25ml,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,倒入糖醋汁浇沸,淋入芝麻油出锅,随即倒在面筋上即成。

##### 4.7.3 品鉴要求

香酥松软,酸甜适口。

#### 4.8 素火腿(以10份计)

##### 4.8.1 原料

豆腐皮2000g,精盐70g,酱油400ml,白糖300g,五香粉50g,红曲粉50g,湿淀粉100g,芝麻油75ml。

##### 4.8.2 制法

炒锅上火，入清水1000ml，加酱油、绵白糖、精盐、五香粉、红曲粉、芝麻油(50ml)，烧沸5min后，用湿淀粉调稀勾芡成卤汁。锅离火，将豆腐皮分6次放入卤汁锅中浸渍，挤去卤汁。再将豆腐皮逐张摊平叠平，均匀地切成20份，逐份卷紧成长约15cm、直径4.5cm的长圆素火腿坯。取30cm见方的白布10块，每块分别放上两条素火腿坯，紧紧包在一起，然后用绳扎紧，浇卤，上笼用旺火蒸约60min，取出，解去绳和包布，即成半圆素火腿20条，再分别抹上芝麻油(共25ml)。上桌时用刀切成薄片，入盘。

#### 4.8.3 品鉴要求

色泽棕红，香味浓郁，柔中有韧性，味美爽口。

### 4.9 熠素排骨

#### 4.9.1 原料

鲜藕250g，荸荠50g，水面筋150g，姜末5g，酱油25ml，醋30ml，精盐1.5g，白糖100g，面粉50g，湿淀粉100g，芝麻油500ml。

#### 4.9.2 制法

将藕切成3cm长的段，再切成猪排骨形的小条。将水面筋拉长绕在每条藕条上，绕成大拇指粗，两头各露出一藕条，即成“排骨生胚”。荸荠去皮，用刀拍破，切成碎粒。用湿淀粉75g，加盐、面粉和水(50ml左右)调成糊，把绕好的“排骨胚”放入糊内裹匀。炒锅上火，放入芝麻油，烧至160℃，把裹了糊的“排骨胚”入锅炸3min，捞起沥去油。另用一只炒锅上中火，放入芝麻油，烧至四成热，把姜末、荸荠粒下锅略煸，加水(150g)、白糖、酱油、醋，用湿淀粉25g调稀勾芡成糖醋汁。将原油锅烧至200℃，放入“排骨”炸0.5min捞起，立即放入卤汁锅内，颠翻几下，使“排骨”全部裹上卤汁，起锅装盘，淋上芝麻油即成。……

#### 4.9.3 品鉴要求

形似排骨，韧中有脆，味甜酸。

### 4.10 炒素腰花

#### 4.10.1 原料

杏鲍菇200g，青椒15g，圆菜清2个，绍酒5ml，酱油1.5ml，精盐5g，白胡椒粉5g，素清汤125ml、干淀粉7g，湿淀粉20g，芝麻油5ml，熟花生油1000ml(约耗75ml)。

#### 4.10.2 制法

将平菇的表面每隔0.3cm刮一刀(划破表皮，不切断)，与刀纹交叉用斜刀片成0.6cm宽的薄片，成“腰花”。取碗一只，放入圆菜清，入腰花、精盐(3g)、干淀粉搅匀浆好。炒锅上火，放入花生油，烧到160℃时，将浆好的腰花逐片下锅，边炸边用漏勺翻动，不使其粘在一起，炸到呈白玉色时，捞起沥油。全部炸好后，待油温烧到180℃时，全部复炸一次，翻动几下，捞起沥油。炒锅里留余油(50ml)，放入素清汤、酱油、精盐(2g)、绍酒、青椒烧沸，用湿淀粉勾芡，随即下入腰花，颠翻，淋上芝麻油即成。

#### 4.10.3 品鉴要求

刀纹清晰，几可乱真，嫩中带柔，亮油抱滋，咸鲜回甜微辛，滋味绵长。

### 4.11 熠肥肠

#### 4.11.1 原料

水面筋125g, 冬笋25g, 水发木耳25g, 白糖2.5g, 酱油15ml, 素清汤100ml, 湿淀粉5g, 干淀粉50g, 姜末2.5g, 熟花生油750ml(约耗90ml), 芝麻油20ml。

#### 4.11.2 制法

将生面筋拉成0.5cm厚的薄片, 切成3cm宽的长条状, 每3条叠摺在一起, 自上向下均匀地缠在抹了油的直径1cm的圆木棍上。把缠满“肥肠”的木棍放在沸水锅中煮沸, 再移微火上煮30min后, 捞入凉水中, 晾凉后, 取下木棍, 即为“肥肠”。再切成0.6cm宽的斜段, 放在大碗中, 加入酱油, 拌均浸透, 略挤一下水后, 再放在干淀粉盆中, 沾匀。把水发木耳撕块, 冬笋切成长4cm、宽1.5cm、厚0.2cm的片, 用沸水余热捞出。炒锅上火, 入花生油, 烧至220℃时, 入“肥肠”, 炸至金黄色时, 倒入漏勺中沥油。炒锅上火, 放入花生油(30ml), 入姜末, 煸出香味, 加酱油、白糖、湿淀粉、素清汤调成芡汁, 放入冬笋片和木耳, 翻炒几下, 再下入炸好的“肥肠”, 再翻炒, 待“肥肠”均匀地沾满芡汁, 淋入芝麻油即成。

#### 4.11.3 品鉴要求

形态逼真, 嫩滑韧香, 糖醋盈口, 外糯里嫩。

#### 4.12 素炒鳝丝

##### 4.12.1 原料

水发冬菇200g, 冬笋丝100g, 香菜末50g, 精盐2g, 胡椒粉1g, 绍酒10ml, 淀粉150g, 米醋2ml, 姜末5g, 芝麻油20ml, 熟花生油50ml。

##### 4.12.2 制法

将水发冬菇去蒂、洗净, 加姜末、花生油(25ml)、精盐(1g)拌匀, 上笼蒸2h。取出沥去汤, 切成3mm粗丝。冬笋切3mm粗、5cm长丝, 下沸水锅中焯透, 沥干。将胡椒粉、精盐、绍酒、葱姜丝、香菜末、芝麻油、素清汤兑成味汁。炒锅上火, 入花生油, 烧至200℃, 将冬菇丝滚沾上干淀粉, 抖散下锅。炸至冬菇酥脆时, 放入冬笋丝, 用手匀略推拌, 倒入漏勺, 沥油。原锅上火, 入冬菇丝和笋丝, 速将味汁放入, 急火快炒前翻匀。至汁将尽, 香气四溢时入醋, 淋芝麻油, 出锅装盘即成。

##### 4.12.3 品鉴要求

干香酥脆, 咸鲜爽口, 色形几可乱真。

#### 4.13 烧素海参

##### 4.13.1 原料

水发紫菜150g, 土豆300g, 圆菜3只, 葱末5g, 姜米5g, 白兰地酒25ml, 笋片50g, 青菜心10棵, 熟胡萝卜25g, 素清汤500ml, 湿淀粉25g, 熟花生油1000ml(约耗100ml), 精盐8g。

##### 4.13.2 制法

将水发紫菜用温水泡发开, 洗净。土豆洗净去皮切块上笼蒸烂取出用刀压成土豆泥。将发菜和土豆泥放入碗内, 加入姜葱末、圆菜清、白兰地酒、精盐、拌匀成厚糊状。将平盘内抹上花生油, 再将发菜土豆糊用刀刮成海参形状放置盘内, 上笼蒸5min取出。炒锅上火, 入花生油至200℃, 将蒸透的素海参放入炸至外壳发硬倒入漏勺沥油。油锅复上火, 入花生油,

待温至140℃，放入青菜心焐油至熟，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，放入素清汤，放入素海参、笋片、胡萝卜片、青菜心、花生油、精盐烧2min，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

#### 4.13.3 品鉴要求

酷似海参，软糯鲜嫩。

#### 4.14 烧素狮子头

##### 4.14.1 原料

豆腐750g，笋片100g，水发香菇100g，去皮熟山药200g，烤麸150g，面筋泡50g，圆菜2只，姜末8g，白糖40g，青菜心400g，湿淀粉25g，精盐15g，酱油10ml，炒米50g，粳米粉75g，桂皮30g，素清汤400ml，芝麻油30ml，熟花生油1500ml（约耗150ml）。

##### 4.14.2 制法

将山药与香菇、烤麸、面筋泡均切成小丁。炒锅上火，放入桂皮、炒米、米粉，炒熟后去掉桂皮，成香味米粉。将豆腐捏碎，挤去水，放入山药丁、香菇丁和烤麸丁，加入姜末、白糖、圆菜清、湿淀粉、香味米粉、精盐，搅匀成馅，做成每只约重100g的素斩肉生坯。炒锅上中火，入花生油烧至160℃，将素斩肉放入炸至金黄色时捞出沥油，炒锅上中火，放入花生油（50ml），放入青菜心煸炒，加精盐，放入笋片、素清汤，再依次放入素斩肉，再放入酱油、糖，盖好锅盖，烧沸，改小火焖约15min再加入芝麻油即可装盘。

##### 4.14.3 品鉴要求

素狮子头大而嫩，素有荤味。

### 5 豆腐类素食

#### 5.1 三鲜豆腐

##### 5.1.1 原料

豆腐200g，冬笋15g，鲜蘑15g，油菜25g，姜末10g，精盐2g，酱油20ml，白糖15g，干淀粉15g，花生油500ml（约耗100ml），芝麻油10ml，素清汤100ml。

##### 5.1.2 制法

将豆腐淋去水，切成长6cm、宽3cm、厚5cm的长方形状，冬笋、鲜蘑切片，油菜洗净，切成5cm长段。炒锅上火，入花生油，烧至160℃时，将豆腐逐块下锅，煎至金黄色，出锅沥油。锅内留少许底油，入姜末煸香，将冬笋、鲜蘑、油菜放入锅内，加素清汤、酱油、白糖、精盐，勾入淀粉，淋入芝麻油即成。

##### 5.1.3 品鉴要求

鲜香味醇，外酥里嫩。

#### 5.2 香椽豆腐

##### 5.2.1 原料

豆腐3块(约450g),水发香菇25g,鲜冬笋50g,青菜汁50g,熟白果肉50g,素火腿50g,油面筋50g,精盐1g,酱油25ml,白糖5g,圆菜1只,干淀粉50g,花生油750ml(约耗125ml),素清汤100ml。

### 5.2.2 制法

将豆腐切去边皮,搗成茸,放入碗中,加精盐、干淀粉、青菜汁拌匀成豆腐泥。香菇、白果、冬笋、素火腿、油面筋切成小丁。炒锅上火,入花生油50ml,烧至200℃时,放入“五丁”,加酱油、绵白糖、圆菜清、精盐、素清汤烧沸,收稠汤汁成馅,盛入碗中。用瓷杯12只,杯内壁抹上花生油,逐只放入豆腐泥,中间挖一个凹膛,放入“五丁”馅,再盖上豆腐泥,抹圆,上笼蒸约10min取出,倒出豆腐圆。炒锅上火烧热,入花生油,烧至160℃时,放入豆腐圆,炸至金黄色捞出,装盘即成香椽豆腐。上桌时备花椒盐蘸食。

### 5.2.3 品鉴要求

形似香椽,皮脆腐嫩,馅心鲜美。

## 6 面筋类素食

### 6.1 糖醋面筋

#### 6.1.1 原料

水面筋200g,冬笋100g,白糖50g,米醋40ml,精盐1g,酱油2ml,姜末2g,淀粉5g,芝麻油25ml,花生油1000ml(约耗100ml)。

#### 6.1.2 制法

将水面筋折叠成块,上笼蒸30分钟,然后改切成1cm粗,3cm长的滚刀块块。冬笋切成3cm长、1cm宽、3mm厚的片,用沸水焯透,漂凉。将酱油、精盐、白糖、醋、淀粉,兑成汁芡。炒锅上火,入花生油,烧至200℃,入面筋块,炸至金黄色时捞出沥油。原锅上火,放姜末煸香,入冬笋片略炒,入面筋块炒匀,淋入兑汁芡。待汁浓起泡时翻炒均匀,淋入芝麻油即成。

#### 6.1.3 品鉴要求

面筋脆香,冬笋清鲜,口味甜酸。

## 7 笋菌类素食

### 7.1 干烧冬笋

#### 7.1.1 原料

净冬笋350g,腌雪里蕻叶75g,精盐4g,芝麻油25ml,花生油500ml(约耗75ml)。

#### 7.1.2 制法

将净冬笋用滚刀法切成3.6cm长、1.5cm宽、0.9cm厚的菱角块,放入精盐、绍酒拌匀浸渍好。雪里蕻叶用沸水泡去咸味洗净,挤去水,切成3cm的段。炒锅上火,里放入花生油,

烧到220℃，入浸渍好的冬笋块，炸成金黄色捞起，再入雪里蕻叶炸酥，捞起，随即一起倒入漏勺沥油。将炸好的冬笋和雪里蕻叶，复入锅内颠翻起锅，淋上芝麻油即成。

### 7.1.3 品鉴要求

冬笋金黄香嫩，雪里红叶墨绿酥脆，滋味鲜美。

## 7.2 炒双冬

### 7.2.1 原料

净冬笋250g，水发冬菇100g，素清汤150ml，精盐1g，酱油25ml，湿淀粉25g，芝麻油5ml，花生油750ml(约耗75ml)。

### 7.2.2 制法

将水发冬菇去蒂，用冷水洗净，切片。净冬笋切成5cm长、1cm宽、0.3cm厚的长段。炒锅上火，放入花生油，烧至170℃时，下冬笋段炸，约20s，立即用漏勺捞起，再将冬菇挤去水分，下油锅，炸去水分，倒入漏勺沥油。锅内留油50ml，先下冬笋煸炒，再下冬菇、精盐、酱油、素清汤，焖2min，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油装盘即成。

### 7.2.3 品鉴要求

颜色淡红，冬笋脆嫩，冬菇鲜香。

## 7.3 口蘑锅巴

### 7.3.1 原料

干口蘑菇25g，圆形锅巴片100g，豌豆苗20g，精盐15g，酱油10ml，熟花生油1000ml(约耗100ml)。

### 7.3.2 制法

将干口蘑菇用清水洗净，再用冷水(500ml)浸发(春冬季浸4h，夏秋季浸2h)，使蘑菇吸足水分发软，取出，放在碗里，加精盐搓揉去泥沙，用布揩去面上沙斑，然后用刀批片。把浸蘑菇的原汤，滤去渣脚，澄清后，取300ml待用。炒锅内放入蘑菇汤、清水(300ml)、蘑菇、酱油、用旺火烧沸，撇去浮沫，加入豌豆苗，即起锅倒入大汤碗。在烧蘑菇汤的同时，另取炒锅上火，入花生油，烧至220℃时，入锅巴，炸松呈深金黄色，即捞起沥油，倒入盘中，迅速上桌，将蘑菇汤倒入锅巴碗里(发出响声)即成。

### 7.3.3 品鉴要求

锅巴酥脆，汤汁清鲜，滋味芳香。

## 7.4 炖珍菌

### 7.4.1 原料

水发羊肚菌80g，水发牛肝菌80g，水发虫草花30g，水发竹荪60g，水发竹燕窝80g，水发花菇80g，银杏20g，纯净水1500ml，盐5g。

### 7.4.2 制法

锅上大火，入纯净水，将羊肚菌、牛肝菌、虫草花、竹荪、竹燕窝、银杏、花菇入锅，烧沸，转小火炖3小时，加盐调味即成。

#### 7.4.3 品鉴要求

滋味香鲜，堪比佛跳墙。

### 7.5 炒鸡枞菌

#### 7.5.1 原料

黑鸡枞菌220g，白鸡枞菌220g，芥蓝100g，色拉油500ml(实耗80ml)，素鲜汤50ml，盐5g，水淀粉5g。

#### 7.5.2 制法

鸡枞菌滑油制熟，芥蓝飞水，加盐、素鲜汤。用水淀粉勾芡，大火翻炒几下，淋上熟油即成。

#### 7.5.3 品鉴要求

黑白对立，和谐并存，酥香鲜嫩。

## 8 冷盘类素食

### 8.1 芝麻茼蒿

#### 8.2 原料

茼蒿嫩茎300g，精盐5g，芝麻油10ml，炒熟黑芝麻5g。

#### 8.2.1 制法

将茼蒿茎撕去外皮，洗净切段入沸水，焯水，迅速捞入凉水浸凉，控去水，将精盐、黑芝麻与之拌匀装盘，淋上芝麻油。

#### 8.2.2 品鉴要求

蒿杆碧翠，芝麻喷香，口感脆嫩。

### 8.3 凉拌杞芽

#### 8.3.1 原料

枸杞芽（俗称枸杞头）250g，茶干80g，姜末10g，精盐4g，芝麻油20ml。

#### 8.3.2 制法

将枸杞芽洗净，入沸水锅焯熟。晾凉，沥干水分，切成段。茶干切成丝。将枸杞芽、茶干丝用盐、姜末、芝麻油拌匀，装盘。

#### 8.3.3 品鉴要求

杞芽爽脆，茶干香嫩，春令佳肴。

### 8.4 香干马兰

#### 8.4.1 原料

净马兰300g（俗称马郎头），界首茶干80g，白砂糖15g，精盐3g，芝麻油20ml。

#### 8.4.2 制法

将马兰洗净，用沸水焯熟，沥干水份，切成1.5cm小段，茶干切成1cm的长细丝，用白砂糖、精盐、芝麻油拌匀后装入盘内。

#### 8.3.3 品鉴要求

香嫩味鲜，清爽利口。

#### 8.5 马齿香干

##### 8.5.1 原料

马齿菜250g，香干5块，精盐10g，芝麻油30ml，姜末50g，素清汤25ml。

##### 8.5.2 制法

将马齿菜洗净控干，切成2cm的长段，香干切成细丝。炒锅上火，入姜末，将马齿菜段和香干丝下锅略焯，加盐、素清汤。烧入味，起锅淋上芝麻油，拌匀。

##### 8.5.3 品鉴要求

马齿清脆滑润，香干酱香咸鲜。

#### 8.6 秧草豆瓣

##### 8.6.1 原料

咸秧草220g，鲜豆瓣100g，精盐2g，姜末5g，素清汤50ml，熟花生油50ml。

##### 8.6.2 制法

将咸秧草用水浸泡去咸味，沥水切成1.5mm末。鲜豆瓣焯水待用。炒锅上小火，放入秧草，焯去水气，盛起。炒锅复上大火，入花生油、姜末煸香，放入豆瓣翻炒。入素清汤、精盐，烧入味。再放入秧草，炒匀装盘。

##### 8.6.3 品鉴要求

酱香咸鲜，细嫩爽口。

#### 8.7 蓑衣萝卜

##### 8.7.1 原料

樱桃红小萝卜300g，精盐3g，麻油5ml，白糖1g，香醋5ml。

##### 8.7.2 制法

将樱桃红小萝卜清洗干净，一剖为二，逐个剖蓑衣刀，入净化水漂洗干净，将蓑衣萝卜加盐、香醋、糖略腌，淋入麻油拌匀。将腌好的蓑衣萝卜码齐入盘中，成大蓑衣状。

##### 8.7.3 品鉴要求

精细成羽，鲜脆咸鲜。

## 8.8 卤水兰花干

### 8.8.1 原料

篮花干6块(重约400g),花生油750ml(实耗约100ml),酱油25ml,白糖10g,精盐2g,葱结1个,姜片2片,虾子2g,八角2g,花椒10粒,芝麻油15ml。

### 8.8.2 制法

炒锅上火,倒入花生油烧至八成热,将篮花干生坯逐个放入油锅,两手持筷插在篮花干两头并拉开,炸至呈金黄色,捞出沥油。炒锅留底油上火,放入姜片(拍松)、酱油、虾子、白糖、八角、花椒、精盐、篮花干,加清水适量,烧沸,改小火焖至入味,再用旺火收稠卤汁,淋上芝麻油,起锅装盘即成。

### 8.8.3 品鉴要求

形似竹篮花纹,双面相连,色泽酱红,咸甜鲜香,卤汁醇厚。

## 9 寺院素食

### 9.1 扬州干丝

#### 9.1.1 原料

豆腐干300g,熟笋40g,水发木耳10g,素火腿40g,精盐5g,绿叶菜头40g,姜片10g,素鲜清汤500ml,熟花生油75ml。

#### 9.1.2 制法

将豆腐干批成24层薄片,再切成细丝,用大量沸水浸泡,去掉豆腥味后,沥干水。将姜片切成细丝。熟笋切成火柴梗状的细条,水发木耳摘成小块,素火腿也切成同样的细条。炒锅上火,下入花生油,烧至220℃时,把干丝、笋丝、冬菇丝、木耳和素鲜清汤一起下锅,加入精盐、焖烧约3min,放入绿叶菜头,略煮,待汤汁稠浓即可起锅装入大汤碗中,然后将素火腿丝撒在汤面上即成。

#### 9.1.3 品鉴要求

汤汁浓醇清香,味道鲜美。

### 9.2 翡翠白玉

#### 9.2.1 原料

菜花250g,青椒片50g,精盐5g,白糖5g,姜米5g,素鲜清汤50ml,精面粉40g,湿淀粉5g,发酵粉3g,圆菜1只,芝麻油5ml,熟花生油1000ml(约耗80ml)。

#### 9.2.2 制法

将菜花摘成2cm大小,放入沸水锅中煮至七成熟,捞起置冷水中冷却后捞出,沥干水分。面粉放入碗中,圆菜加精盐、发酵粉和素鲜清汤25ml,调成酵面糊,再把菜花倒入碗中拌和均匀。青椒洗净后,切成2cm的片。炒锅上火,入花生油,烧至140℃时,把挂好面糊的菜花块,逐块下锅炸制,并用手勺不断翻动,使其不粘结,待菜花表面炸至淡黄色结壳时捞出沥

油。炒锅内留底油，烧热后放入姜米、青椒片煸炒，加入精盐、白糖和素鲜清汤25ml。烧沸，用湿淀粉勾芡，并速将炸好的菜花块倒入锅中颠翻几下，淋上芝麻油即成。

### 9.2.3 品鉴要求

白翠相映，形色悦目，外脆内嫩，咸鲜回甜。

## 9.3 山珍献寿

### 9.3.1 原料

鲜香菇100g，鲜蘑菇100g，鲜冬笋100g，水发猴头菇100g，胡萝卜25g，马蹄20g，青豌豆15g，西红柿6个，精盐10g，湿淀粉20g，味精4g，姜米10g，花生油500ml(约耗油70ml)，芝麻油5ml，素鲜清汤70ml。

### 9.3.2 制法

将鲜香菇洗净去根蒂。鲜蘑菇洗净，用沸水氽一下。鲜冬笋去皮洗净，用沸水煮2min左右，捞出用冷水冷却。将香菇、蘑菇、冬笋、猴头菇均切成0.5cm见方的粒形。胡萝卜去皮洗净，用水煮透后，入冷水冷却，切成小粒。马蹄拍碎，将青豌豆氽水，用冷水冷却，将西红柿洗净，一破两开。将香菇、蘑菇、猴头菇粒放入大碗中，加入精盐拌匀，加入湿淀粉拌匀上浆。炒锅上火，入花生油，烧至160℃时，入上浆的香菇、蘑菇、猴头菇粒，过油后捞出沥油。炒锅内留底油，上火，入姜米略焗，放入冬笋、胡萝卜粒和马蹄、青豌豆煸炒，入素清汤、精盐，再放入划过油的香菇、蘑菇、猴头菇粒。烧沸后，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，盛入盘中，外围用西红柿圈成寿桃形即成。

### 9.3.3 品鉴要求

七彩斑斓，各呈其鲜，吉祥气象。

## 9.4 罗汉上素

### 9.4.1 原料

水发冬菇70g，冬笋50g，水发口蘑50g，栗子10只，红枣10只，银杏16粒，水发腐竹50g，熟莲子50g，水发银耳50g，木耳10g，青菜心50g，油面筋25g，胡萝卜25g，炸马铃薯25g。精盐3g，酱油20ml，绍酒30ml，白糖20g，姜丝15g，湿淀粉40g，芝麻油20ml，熟花生油100ml、素浓白汤100ml。

### 9.4.2 制法

将冬菇洗净切丝。口蘑、冬笋、鲜菇切成片。发菜洗净摘成段。水发腐竹切成斜刀片，用沸水煮后沥水。生莲子洗净。银耳、木耳洗净掰开。油面筋掰开。胡萝卜洗净去皮切成花刀片。均放入菜盆中拌匀。炒锅上火，入熟花生油烧热入姜丝，煸香。将配好的主配料入锅中煸炒，入绍酒、素浓白汤、酱油、白糖、精盐继续煸炒，待入味后入湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，装盘即成。

### 9.4.3 品鉴要求

脆嫩兼备，一菜多味，鲜香可口。

## 9.5 素什锦火锅

### 9.5.1 原料

大白菜心400g, 水发冬菇200g, 净冬笋150g, 皮鸡150 g, 小豆腐10块, 面筋泡50 g, 山药片60g, 粉丝150g, 胡萝卜250g, 菠菜200g, 精盐35g, 姜片10g, 素清汤1500ml, 芝麻油35ml。

### 9.5.2 制法

将白菜心洗净切成2.5cm方块, 粉丝用沸水煮透, 用冷水冷却, 切成6cm长的段。胡萝卜去皮和净冬笋洗净后, 用沸水煮透, 用冷水冷却后, 切成2cm半宽, 6cm长的薄片。菠菜洗净用沸水氽过后用冷水, 沥干水, 切成6cm长段。金针菇用沸水氽过后也用冷水冷却后沥干水分, 切成6cm长段。冬菇去根蒂后, 洗净, 片成薄片。火锅洗净, 放入白菜, 白菜上面放入粉丝, 上面依次放入冬菇、豆腐、皮鸡、面筋泡、山药片、菠菜、金针菇、胡萝卜片、冬笋片, 直到把火锅表而码满。将汤锅上火, 放入素清汤, 加入精盐, 待汤烧沸后, 放入芝麻油, 点燃火锅, 再等汤沸时, 即可上桌。

### 9.5.3 品鉴要求

鲜香醇郁, 嫩软柔脆。

## 9.6 文思豆腐

### 9.6.1 原料

内脂豆腐2块(约300g), 水发冬菇25g, 熟冬笋10g, 熟青菜叶丝15g, 精盐4g, 素鲜清汤750ml。

### 9.6.2 制法

将内脂豆腐削皮, 切成细丝, 放入冷水碗中抖开缕缕银丝。将香菇、冬笋切成与豆腐同样的细丝。香菇丝放入碗内, 加素鲜清汤, 泌去汤汁待用, 上笼蒸熟。将炒锅上火, 入素鲜清汤烧沸, 放入香菇丝、冬笋丝、青菜叶丝, 加入精盐烧沸。放入豆腐丝, 略沸, 用湿淀粉勾琉璃芡, 盛入汤碗即成。

### 9.6.3 品鉴要求

腐丝精细, 诸丝软嫩汤汁清醇。

## 9.7 甜浆粥

### 9.7.1 原料

黄豆500g, 粳米150g, 糯米250g, 精盐4g, 蜂蜜150ml。

### 9.7.2 制法

将黄豆泡10h, 加清水3000ml, 磨成豆浆, 滤去豆渣, 取豆浆(约3500ml)。粳米与糯米淘洗干净。大锅中上火, 放入豆浆、粳米、糯米, 烧沸5min。改小火, 放入盐, 用木勺不停地徐徐搅动, 直到粥汤起稠, 停火, 停止搅动, 盖上锅盖焖10min。放入蜂蜜搅匀即成。

### 9.7.3 品鉴要求

有豆香气, 粥白如玉, 稠黏细滑, 生津微甜

## 10 宫廷素食

### 10.1 荸荠蘑菇羹

#### 10.1.1 原料

鲜荸荠250g, 鲜蘑菇150g, 精盐2g, 白糖1g, 素清汤300ml, 藕粉10g, 姜油2ml。

#### 10.1.2 制法

将荸荠洗净, 下清水锅中煮熟, 捞出晾凉。荸荠水过滤待用。将鲜蘑菇片成2mm厚的片。荸荠削去外皮, 横片为3mm左右的圆片。将藕粉入冷沸水调开待用。炒锅上火, 入素清汤, 放入口蘑片、荸荠片烧沸, 加精盐、白糖, 焯去浮沫, 下藕粉汁, 边淋边搅动, 呈薄芡, 入姜油, 盛入浅汤碗中即成。

#### 10.1.3 品鉴要求

荸荠脆爽, 口蘑鲜香。

### 10.2 炒三鲜

#### 10.2.1 原料

嫩蚕豆瓣200g, 鲜蘑菇100g, 春笋尖100g, 精盐4g, 白糖2g, 姜片2g, 芝麻油50ml, 素鲜汤100ml。

#### 10.2.2 制法

将鲜蘑菇片成2mm的薄片。将鲜竹笋尖, 洗净。切薄片。炒锅上火, 入芝麻油, 入姜片煸香, 入竹笋煸炒, 再下鲜蘑菇片炒透, 加盐、糖, 翻炒几下, 放入嫩蚕豆瓣急火快炒, 放入素鲜汤 至蚕豆瓣翠绿断生时起锅装盘。

#### 10.2.3 品鉴要求

豆瓣翠嫩, 蘑菇香醇, 笋尖脆细, 清香爽口。

### 10.3 酥炸玉兰花

#### 10.3.1 原料

鲜玉兰花瓣100g。老酵肥30g, 精面粉50g, 玉米淀粉20g, 熟花生油1000ml(约耗100ml)。

#### 10.3.2 制法

选刚要开的玉兰花, 剥去外层花瓣, 将内层花瓣摘出, 用清水漂过沥水。将老酵肥用温水泡, 加精面粉、玉米淀粉调成糊状, 置暖处发酵。待面完全发透, 起泡均匀无酸味时, 加入花生油(50ml)调匀, 制成面糊。炒锅上火, 下花生油烧至160℃, 将玉兰花瓣拖面糊下锅炸至身挺色淡黄时, 捞出沥油即成, 带玫瑰糖盘, 供蘸食。

#### 10.3.3 品鉴要求

花瓣淡黄, 外皮微脆, 芳馨四溢。

### 10.4 熘腐竹

#### 10.4.1 原料

腐竹150g, 冬笋50g, 鲜蘑菇100g, 红椒50g, 精盐2g, 酱油2ml, 香醋5ml, 素清汤500ml, 姜末2g, 干淀粉50g, 淀粉15g, 芝麻油50ml, 熟花生油1000ml (约耗50ml)。

#### 10.4.2 制法

将腐竹用水泡开, 挤去水, 切成3cm的段。将冬笋、红椒分别切成薄片。鲜蘑菇亦切成与之相配的片。炒锅下花生油烧至150℃. 入腐竹段至脆而不焦时, 捞出沥油。炒锅上火, 入姜末煸香, 素清汤加精盐、白糖、酱油烧沸, 入鲜蘑菇片、红椒片、冬笋片及腐竹, 烧沸, 用湿淀粉勾芡, 撒上香醋, 淋入芝麻油, 装碗即成。

#### 10.4.3 品鉴要求

腐竹酥脆滑爽, 冬笋口蘑鲜香。

### 11 其他素食

#### 11.1 植物四宝

##### 11.1.1 原料

水发蘑菇75g, 水发花菇75g, 冬笋100g, 鲜嫩蚕豆瓣40g。绍酒10ml, 精盐1g, 湿淀粉5g, 素清汤100ml, 芝麻油10ml, 花生油500ml (约耗60ml)。

##### 11.1.2 制法

将蘑菇、花菇、冬笋均切成长约2.4cm, 宽约0.6cm的片。炒锅上火, 入花生油, 烧至160℃时, 放入蘑菇、花菇、冬笋片过油约1min, 漏勺沥油。炒锅上火, 入花生油30ml, 再放入蘑菇、花菇、冬笋、青豆, 加精盐、素清汤烧沸, 用湿淀粉调稀勾芡, 淋入芝麻油, 装盘即成。

##### 11.1.3 品鉴要求

蘑菇鲜、花菇香、冬笋脆、蚕豆嫩, 爽口宜人。

#### 11.2 炒素什锦

##### 11.2.1 原料

水发冬菇50g, 鲜蘑菇50g, 熟栗子50g, 熟笋 50g, 水发黄花菜25g, 油面筋30g, 豆腐衣1张, 素鸡35g, 熟白果25g, 马铃薯30g, 胡萝卜20g, 熟花菜30g, 卷心菜20g, 水发木耳25g, 青豆 10g, 酱油50ml, 白糖7g, 姜片5g, 素浓白汤250ml, 湿淀粉10g, 芝麻油10ml, 花生油100ml。

##### 11.2.2 制法

将水发冬菇去蒂、洗净, 与鲜蘑菇均切成3cm见方的块。水发金针菜去根、洗净, 对切成段。油面筋对切两半。豆腐衣撕成9cm\*12cm的片。熟栗切半。熟白果用刀压扁。素鸡切成菱角块。马铃薯切成滚料块。熟笋、胡萝卜均切成3cm长、0.9cm厚、1.8cm宽的片。熟花菜顺着花茎切成1.5cm见方的小块。卷心菜切成长方块。将上述原料与水发木耳、青豆一起掺

和。炒锅上火，放入花生油，烧至220℃时，放入姜片，放入全部原料拌匀，煸炒到五成熟，加入酱油、白糖，颠翻，再加入素浓白汤，烧2min，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

### 11.2.3 品鉴要求

原料多样，色泽各异，各有滋味。

## 11.3 冬冬青

### 11.3.1 原料

净冬笋片（劈菜块）250g，水发冬菇75g，青菜心250g，味精2g，精盐2.5g，湿淀粉15g，素清汤750ml，熟花生油500ml（约耗100ml）

### 11.3.2 制法

将净冬笋片、青菜心洗净，将菜根部削成橄榄形，菜叶切齐；冬菇择洗干净，斜切成片。炒锅上火，入花生油，烧至130℃，放入冬笋、青菜心分别焐油至透，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，入素清汤，再放入笋片、冬菇片，加花生油烧入味，放入青菜心，加入精盐，用湿淀粉勾芡，把冬菇、冬笋、菜心在盘中排齐即成。

### 11.3.3 品鉴要求

冬笋质脆，青菜鲜嫩，冬菇味香，清鲜爽口。

(资料性附录)  
素油、素汤制作技艺

A.1 素油熬制（以熟豆油制作为例）

A.1.1 原料

豆油5000ml、带皮生姜500g，红枣100g。

A.1.2 制法

锅上中火，放入豆油、带皮生姜（柏松）、红枣熬制，去尽水气，捞出姜枣，冷却后即可使用，去尽豆腥味。

A.2 素汤

A.2.1 素清汤（另称独腿小鸡汤）。

A.2.1.1 原料

干口蘑200g，净鲜笋根1000g，初发黄豆嫩芽（约5cm长）1000g，姜块100g。

A.2.1.2 制法

将干口蘑用清水2000ml泡开，在泡水中洗去细砂。再入清水略汰。将泡口蘑的水，滤去细砂、杂质，沉淀成清鲜水，放入汤锅中。加焯水笋根、黄豆嫩芽，上中火烧沸，撇去浮沫，再用中火炖30min即成。

A.2.2 素浓白汤

A.2.2.1 原料

水发净绿鞭笋块500g，姜块100g，水发净香菇梗200g，老蚕豆芽（刚发芽）500g，熟豆油150ml。

A.2.2.2 制法

炒锅上火，放入熟豆油烧至120℃，放姜块煸香，再放入绿鞭笋块、香菇梗、老蚕豆芽，煸去水气，盛入汤锅中，加2000ml清水，用中火炖至汤汁乳白。