

素／食／名／菜／精／華／6

◆ 東 洋 風 ◆

精進料理

素食美食專家 董周相／著



國家圖書館出版品預行編目資料

精進料理：東洋風 / 董周相著。-- 初版。--
臺北縣新店市：世茂，民87
面：公分
ISBN 957-529-784-9(平裝)

1. 素食 2. 食譜

427.31

87008253

精進料理

●東洋風●

作 者／董周相
題 字／蘇秋榮
企劃執行／陽光大海
電 話／(02)2547-3858
傳 真／(02)2546-9523
主 編／董周相
攝 影／劉溢蒼
潤稿校對／李慧敏
美術編輯／黃碧霞

發行人／簡玉芬
出版者／世茂出版社
負責人／簡泰雄
地 址／台北縣新店市民生路19號5F
電 話／(02)2218-3277(代表號)
傳 真／(02)2218-3239
劃撥帳號／07503007(世茂出版社)
登記証／行政院新聞局版臺省業字第564號

電腦排版／創價企業有限公司
彩色製版／造極彩色印刷有限公司
彩色印刷／國堡彩色印刷事業有限公司
初版一刷／1998年(民87)8月

◎本書所有內容均受著作權保護，未經同意，禁止就所載圖文之全部或局部，行使摘錄、複製、割裂等侵權行為，否則依法追訴法律責任。

定價／NT320元

Printed In Taiwan

◆ 東洋風 ◆

精進料理

素食美食專家 董周相／著

世茂出版社





青柳垂絲拂水靜
綠竹輕風傳遠聲



戊寅年仲夏



法舟本岸於海日世界





台灣省南投縣人

現職：

建樹國際股份有限公司 餐旅專業顧問師

昆藍園工作室 (Tel: (034)377780) 負責人

曾任：

雅加達文華大酒店 副主廚

日本東京大飯店 調理師

檳城極樂寺素菜餐廳 開幕企劃經理

和平素食餐廳 經理

人道素菜餐廳總管理處 執行副總裁

佛乘宗密行班 素食教授師

經歷：

連續參與全國齋僧大會筵席承辦

供賓羅尊者羅漢席設計及烹調

華衛佛教衛星美食天地主持人

中廣午餐約會現場 call in 特別來賓

日本每日新聞專訪：台灣素菜發展新趨勢

佛祖心素食教學連載：素食精緻美食設計

南星唱片香積廚教學錄影帶主廚

慈濟世界現代新素派節目顧問

著作：

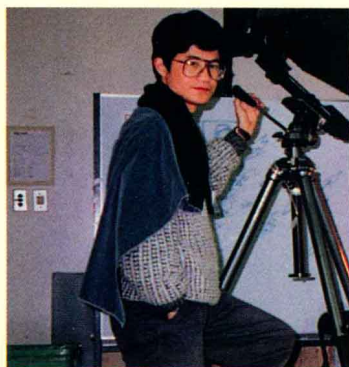
禪悅美食、香積廚房、法喜盛筵、反樸歸真、甘露上味

聯絡處：

海日世界國際企業有限公司

台北市南京東路三段 303 巷 3 弄 2 號 B 1

(TEL:2546-9523 、 2547-3858)



民國 54 年生

學歷：

實踐專校畢業

日本寫真藝術專門學校畢業

經歷：

朝代廣告攝影設計有限公司

上允傳播有限公司

惠比壽廣告有限公司

作品曾入選於銀座 CONTAX、FUJI 等沙龍展出，

並在國內報章雜誌媒體發表

聯絡處：

台北市敦化北路 155 巷 1 號 5 樓

(TEL:2713-2419 、 2713-5137)

E-MAIL：

liu54613 @ msl7. hinet. net

目錄



舞彩千姿



- 蝶舞蜂喧 10
- 點紅鑲綠 11
- 絲絲弄碧 12
- 雪壓青氈 13
- 田園鄉味 14
- 三寶素齋 15
- 艷紅勝火 16
- 春隨人意 17
- 石上深苔 18
- 雪蓋紅磚 19
- 百卉爭妍 20

捲簾見日

- 梅開五福 22
- 意簡輕描 24
- 滿身沾香 25
- 裡外圓融 26
- 綴綠含紅 27
- 方寸天地 28
- 肚大乃容 29
- 暗香盈袖 30
- 荷包飽滿 31
- 伏虎太郎 32
- 南國傾思 33
- 簾捲西風 34



即席開演

- 玉樹瓊枝 36
- 林花春紅 37
- 池岸梅香 38
- 伐林砌玉 39
- 蒼翠寒山 40
- 落絮無聲 41
- 蔓菁紅蘿 42
- 花叢蝶影 43
- 金石滿山 44
- 臨海菇丘 45
- 翠深紅隙 46



聞香下凡

- 漁唱豐收 48
- 山居有餘 49
- 堆金積玉 50
- 山樵積倉 52
- 茯苓仙翠 53
- 戴角披衣 54
- 玉田拈香 55
- 香風引仙 56
- 覓幽尋香 58
- 錦囊藏香 59
- 三冬會友 60



煮海烹山

- 吟醉山海 62
- 招福納吉 63
- 苦即菩提 64
- 山野採青 65
- 村閒紅鷺 66
- 泥紅山翠 67
- 金山岩溶 68
- 山染綠意 69
- 梅苔松青 70
- 果園麥香 71
- 布袋乾坤 72



雲雨知味



- 拂水飄綿 74
- 名山採藥 75
- 延壽泉漿 76
- 野懷幽意 77
- 軟玉溫香 78
- 沈海尋寶 80
- 龍遇淺灘 81
- 薄霧濃雲 82
- 水面清圓 83
- 高風亮節 84
- 百合新婚 86

漢化唐風



- 棉細絹柔 88
- 淮安餘糧 89
- 西湖岸綠 90
- 泥軟峰青 91
- 麻婆西遊 92
- 色香增味 93
- 捲軸藏青 94
- 齋豆凝脂 95
- 東籬採菊 96
- 山東雅樵 97
- 肥而不俗 98

茶禪一味



- 山抹微雲 100
- 紫芝綠苔 101
- 萬縷懷風 102
- 淋漓醉墨 103
- 午後秋閒 104
- 紅顏最愛 105
- 陸羽歸山 106
- 西施醉月 107
- 百果爭香 108
- 青蘋留紅 109
- 君子愛財 110

般若滿鉢



- 松林炊煙 112
- 花香滿盆 114
- 手掇紅蕊 116
- 孟夏簡食 118
- 青提添香 119
- 甜蜜紅塵 120
- 野香稻禾 121
- 海味山珍 122
- 童子郊遊 123
- 童趣飯盒 124
- 雪融春綠 125



舞
彩
千
姿

今月依似古月圓 今人不如古人閒
歌伎伴舞時日貴 試問青春值幾錢

(法舟本岸)



蝶舞蜂喧

《材 料》

米飯 1 大碗、柳橙和檸檬及奇異果各半顆、紫高麗菜 1 小片、小黃瓜 1 小段、漬蘿蔔 1 小段

《調味料》

壽司醋適量

《工 具》

梅花形壽司押模

《作 法》

1. 柳橙、檸檬、奇異果洗淨切成扇形薄片。
2. 小黃瓜、紫高麗菜、漬蘿蔔切成細絲備用。
3. 米飯趁熱和壽司醋邊拌邊用風扇吹，待涼後放入押模中壓成梅花壽司飯糰，再將切好的水果蔬菜分別擺在飯糰上即可食用。



點紅鑲綠

《材 料》

壽司飯 1 大碗、枸杞和紅梅各數顆，小黃瓜 1 小段

《調味料》

炒熟的黑芝麻、鹽

《工 具》

扇形壽司押模

《作 法》

1. 將小黃瓜切下綠色的外皮再切成細絲，然後浸泡在淡鹽水中。
2. 將壽司飯放入扇形押模中壓出扇形飯糰。
3. 再分別將枸杞、紅梅及黃瓜絲放在飯糰上方做成裝飾。



絲絲弄碧



《材 料》

壽司飯 1 大碗、小黃瓜 1 小段、紅辣椒 1 條、漬蘿蔔 1 小段

《調味料》

花生粉、海苔粉、鹽

《工 具》

長形壽司押模

《作 法》

1. 將小黃瓜和紅辣椒切絲並泡在淡鹽水中，漬蘿蔔亦切絲備用。
2. 將壽司飯放入押模中壓出長形的飯糰。
3. 再將切好的小黃瓜絲、辣椒絲、漬蘿蔔絲壓放在飯糰上方做成裝飾，亦可沾點花生粉和海苔粉增味。



雪壓青氈

《材 料》

壽司飯 1 大碗、紫蘇葉少許，甘梅數顆

《調味料》

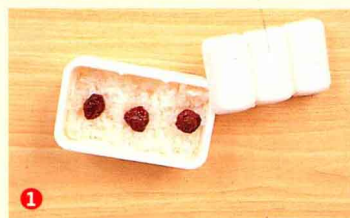
漬醋薑

《工 具》

長形壽司押模

《作 法》

1. 將調味好的壽司飯放入押模中，並把甘梅包入再壓出長橢圓形的飯糰。
2. 將紫蘇葉洗淨後擦乾水份，一起包入飯糰裡，再配漬醋薑食用。





田園鄉味

《材 料》

壽司飯 1 大碗、破布子和蘿蔔乾及小豆苗各少許、辣椒 1 條

《調味料》

濕蔭豉、醬油、糖、香油

《工 具》

圓形壽司押模

《作 法》

1. 將壽司飯放入押模壓成圓形的飯糰，將蘿蔔乾用糖、辣椒及香油略炒備用。
2. 在飯糰上刷層薄薄的醬油，再放入煎鍋煎至淺褐色。
3. 將破布子、蘿蔔乾、濕蔭豉放在飯糰上增香，再擺一小段小豆苗增色。



三寶素齋

《材 料》

壽司飯 1 大碗、小麥胚芽和啤酒酵母粉及大豆卵磷質各適量

《調味料》

紅豆枝、白芝麻、青菜末

《工 具》

壽司壓模

《作 法》

1. 將壽司飯放入押模中壓出各種形狀的飯糰。
2. 將小麥胚芽、啤酒酵母粉及大豆卵磷質分別灑在飯糰上，再以紅豆枝、白芝麻及青菜末增色即可食用。

