

◆ 自然食 ◆

返樸歸真

素食美食專家 董周相／著



國家圖書館出版品預行編目資料

返樸歸真：自然食／董周相作，--初版，--臺北縣新店市：世茂，民86
面：公分
ISBN 957-529-717-2(平裝)

1. 素食 2. 食譜

427.31

86012835

返樸歸真

* 自然食 *

作者／董周相

題字／蘇秋榮

企劃執行／昆藍園工作室 (Tel: 7568989)

主編／董周相

攝影／巨傑工商攝影 李承勳 楊惠民 (3390033)

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) 2183277 (代表)

傳真／(02) 2183239

劃撥帳號／07503007・世茂出版社帳戶

登記證／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／造極彩色印刷製版有限公司

彩色印刷／國堡彩色印刷事業有限公司

初版一刷／1997年(民87)11月

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

定價：N.T.320元

Printed In Taiwan

◆ 自然食 ◆

返樸歸真

素食美食專家 董周相／著

世茂出版社



光明、圓滿、善

有一個故事這麼說：戰後一片荒涼、民不聊生，三個有宗教信仰的年青人各自說出他們的抱負——

道教徒說：修煉去，來日替天行道誅邪扶正。

基督徒說：佈道去，隨耶穌信上帝必得永生。

佛教徒說：出家去，普渡衆生同登極樂淨土。

這時，農夫牽著老牛說：耕田去，將來大家吃米你有草吃。農夫的話立刻感動了龍天，剎那間天雨普降人間，潤澤整個大地。

中學時寫作文，有一位同學跟我的夢想都是當醫生。他最敬佩的是大地，我最崇拜的是陽光。他讀六年醫學院當實習醫生，我已經在大飯店當中餐主廚。他到廚房來看我，誇讚我的刀工勝過醫院裡的主治大夫、作菜的調味及樣式不遜藥房的藥劑師，薪資也和醫生差不多。那時，我有幾分得意與慶幸。

十年來常出國居處不定，和他失去聯繫。前年我去醫院探病跟他巧遇，他剛為一個膽結石病人順利開完刀正要下班，邀我到咖啡廳敘舊。他一開口便捧我了不起：要是有你那做八寶乳鴿的刀法，又精準、又快速，剛才做手術的那位病人就不會那麼難受。

八寶乳鴿的做法是把小鴿子的骨頭內臟完全取出，但外形還保持完整。

我嚴肅地告訴他：真敬佩你，把絕望的病人從死亡邊緣救回來。我以前所做的事卻是把活的生命變成屍體，送到餐桌上。我現在已經改做素菜了。

兩人相談甚歡，我言及想在已知的領域作突破，他建議我從事營養、食療方面的深入研究。他的話讓我重拾當初踏入餐飲界的積極與熱誠。

去年世茂出版社的簡社長再邀我寫一本健康導向的自然食食譜，我愉快地接下來。年底大緣精舍常住聚餐時，我請教李導師如何將書做最好的詮釋，導師開示：任何行業的終極目的都是為了人類要更健康、更完美、更和諧而努力。

八個多月，我用心研讀生機飲食和營養健康的基礎概念，終於完成了這本食譜，定名為「反樸歸真」。希望帶給愛好自然與健康的您營養與美味兼顧。也盼望每單元章首頁的小故事，都能讓您品味到心靈世界的歡喜、光明、圓滿與善。

丁丑年仲秋

董周相隨筆於昆藍園

作者

董周相 《字大可》



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 : 756-8989) 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、法喜盛筵素食名菜精華系列

攝影師

李承勳



1986 年任國立台灣海洋大學攝影社副社長

1987 年獲全國大專盃攝影銀牌獎

1988 年獲第二屆「春在中華」攝影金牌獎

1988 年獲台灣攝影沙龍年度總決賽金牌獎

1989 年創立巨傑工商攝影公司

1993 年著作美工圖書「創意攝影底紋」

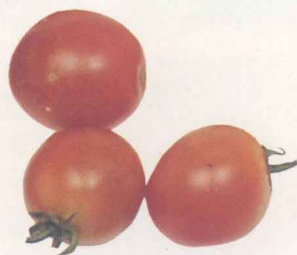
1990-1997 年食譜、花藝……等叢書攝影製作約 50 冊

1996 年至今巨傑商品廣告攝影班指導老師

聯絡處：巨傑工商攝影公司

台北市萬大路 558 號 2F Tel : (02) 339-0033

目錄



至善若水

- 大地春回 10
- 翡翠蘋果汁 12
- 酵母果菜汁 14
- 紫晶菩提 16
- 雪白乳香 18
- 檬汁粉葛 20
- 藕根紅杞 22
- 苦盡甘來 24
- 酸酪芭樂汁 26
- 苜蓿果菜汁 28
- 精力旺盛 30



大地至愛

- 香椿油飯 32
- 鳳梨炒飯 34
- 銀杏咖哩飯 35
- 紅豆黑米飯 36





- 蓮香齋飯 37
- 牛蒡營養粥 38
- 綠豆地瓜粥 39
- 糙米香豆奶 40

花香至情



- 果王紫捲 42
- 酪梨藏珍 43
- 優酪香瓜盅 44
- 腰果蘋果盅 46
- 芭樂沙拉 47
- 梅干芭樂 48
- 甜橙果丁 49
- 金桔楊桃 50
- 綿南蓮霧 52
- 椰城木瓜 53
- 草莓沙拉 54

隨喜佈施



- 皇帝豆腐 56
- 香滷黑豆 58
- 菜梗干丁 59
- 果汁豆干 60



- 香椿芽素雞 61
- 蕪菁珍珠豆 62
- 茴香毛豆莢 63
- 白果綠豆仁 64

隨緣不變

- 梅汁茶麵 66
- 柚汁涼麵 67
- 蕃茄豆腐麵 68
- 南瓜全麥麵 69
- 絲瓜麵線 70
- 茄汁通心麵 72
- 總匯沙拉 73
- 榴槤三明治 74
- 苜蓿土司捲 75
- 百香果粉絲 76



隨順衆生



- 熱帶風情 78
- 三色甜椒 79
- 苦口婆心 80
- 麻香秋葵 81
- 千島百合 82



- 紅茄花椰 83
- 薑芽鹿草 84
- 艷紅芹香 85
- 乳香青露 86
- 胚芽菠菱 87
- 秋涼花香 88

無量壽



- 香蕉麥胚芽 90
- 梨絲苜蓿芽 91
- 荸薺松子 92
- 果紅瓜綠 93
- 黃椒甘藍 94
- 青玉木瓜 95
- 茼蒿鳳梨 96
- 奇異三丁 97
- 梨漿香露 98
- 銀耳荔枝 99
- 芝果手捲 100



無量光

- 梅汁薑芽 102
- 檬汁青椒 103



- 香根萊菔 104
- 貢菜三絲 105
- 善根塔香 106
- 南瓜春筍 107
- 寶黃筍衣 108
- 洋薯煎餅 109
- 芋泥西谷米 110
- 無花果銀耳 111
- 芝麻椒片 112

無量善



- 樹子胡瓜 114
- 澎湖絲瓜 116
- 碧綠菱角仁 117
- 海帶西洋菜 118
- 皎白金菇 119
- 鮮筍豆芽 120
- 髮菜蘆筍丁 121
- 咖哩洋芋絲 122
- 美力菇津白 123
- 萱草菜心 124
- 髮菜燴銀杏 125

至善若水

雨落江湖潤萬物 風吹綠林舞千姿
莫羨彩虹多顏色 村野小徑百花香

雲向風抱怨說：彩虹的一生都是彩色，我為什麼都是黑白？風回答：你看到的是不真實的幻影，彩虹是水透過陽光的照射而形成的。

於是，雲每天夢想能變成水，再遇到陽光而化為彩虹。風安慰雲說：有個地方叫娑婆世界，那裡有更多的顏色，還有聲音、味道，有機會我帶你去。

一日雷響，風帶著雲穿越大氣層，雲來不及看到自己化為彩虹即變作無數水滴飛向人間。有些掉入稻田，有些滑入池塘，有些流到大海。水滴聽見農夫感謝天公作美，了解到魚兒十分需要他，也看到花草因他而長大。

清晨，太陽照著海洋、河川、湖泊。風問水滴人間如何？海水說：有點鹹。河水說：不安定。湖水說：有點髒。風笑笑說：本然清淨，習慣就好。



大地春回

《材 料》

小麥種子 200 公克、開水 600 公克、紗布、玻璃廣口瓶

《調味料》

鳳梨汁、蜂蜜（或小麥草汁更佳）

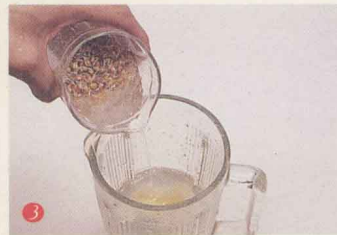
《作 法》

1. 先將小麥種子洗淨並撈去破損或空心的種子，再放入清水中泡 6 小時（冬天則 8 - 10 小時），再將水倒乾並用濕布覆蓋，置陰涼處約 2 至 3 天讓它發芽，蓋布要保持濕潤。
2. 將催芽過的小麥種子洗淨並挑去劣質的種子，再倒入寬口的玻璃瓶中並加入 3 倍的開水，然後用紗布罩住瓶口並用橡皮筋固定，置於室內常溫下 8 小時後密封瓶蓋再放入冰箱，放一天一夜後即發酵成回春水。
3. 將鳳梨放入果汁機攪碎，加點蜂蜜再和回春水拌勻即可。亦可和新鮮小麥草汁加點檸檬汁拌勻味道更佳。

健康小方箋

回春水催芽發酵的時間有時短有時長，氣候熱則短，氣候冷則延長。發酵過的回春水味道略酸，含豐富的酵素與酵母菌，對於胃腸疾病和便秘具有療效，營養不良者常飲用能改善體質。

催芽後的種子可以再發酵 2 次，但前一次需留下四分之一作為母菌。記得回春水沒喝完要放入冰箱冷藏。





翡翠蘋果汁

《材 料》

菠菜 150 公克、蘋果 1 個、檸檬 1/4 個

《調味料》

果糖（有無皆可，隨口味喜好增減）

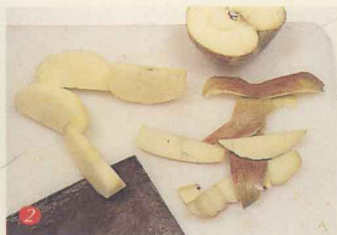
《作 法》

1. 將菠菜挑淨洗淨放入開水中略燙熟再沖涼備用。
2. 蘋果削皮切成小塊並泡在檸檬水中。
3. 燙好的菠菜切段和蘋果塊一起放入果汁機中，加水攪拌約 1 分鐘再用粗濾網過濾即可。

健康小方箋

菠菜是由波斯引進，故又名波斯菜或菠菱菜，因其根部紅色像鸚鵡嘴又叫鸚鵡菜。本草記載：菠菜性涼味甘，具有養血、止血、利腸胃、解酒毒之功效。菠菜含有豐富的維生素A、C和鐵，因維生素C可促進鐵的吸收所以很適合夜盲症、貧血症的人食用。

但菠菜又含有大量的草酸，不宜和含鈣量太高的食物一起煮，否則會造成草酸鈣的沉澱而導致結石。孕婦或成長中的兒童亦不宜吃菠菜，會妨礙鈣質的吸收，他們可多吃莧菜，尤其紅莧菜含鐵更高，也含有維生素A、B、C，熬成濃汁還可以治療痢疾。





酵母果菜汁

《材 料》

芒果 1 顆、甜椒 100 公克、荷蘭芹（巴西利）1 小棵

《調味料》

酵母粉 1 小匙、冷開水 250CC

《作 法》

1. 芒果剝皮取果肉切成丁塊，荷蘭芹洗淨備用。
2. 甜椒切開去籽再切成小塊。
3. 把所有材料放入果汁機中，加冷開水攪拌成果汁，再加入酵母粉拌勻即可。

健康小方箋

荷蘭芹含豐富的鐵質和維生素C，是蔬菜中含鐵最高的食物。

