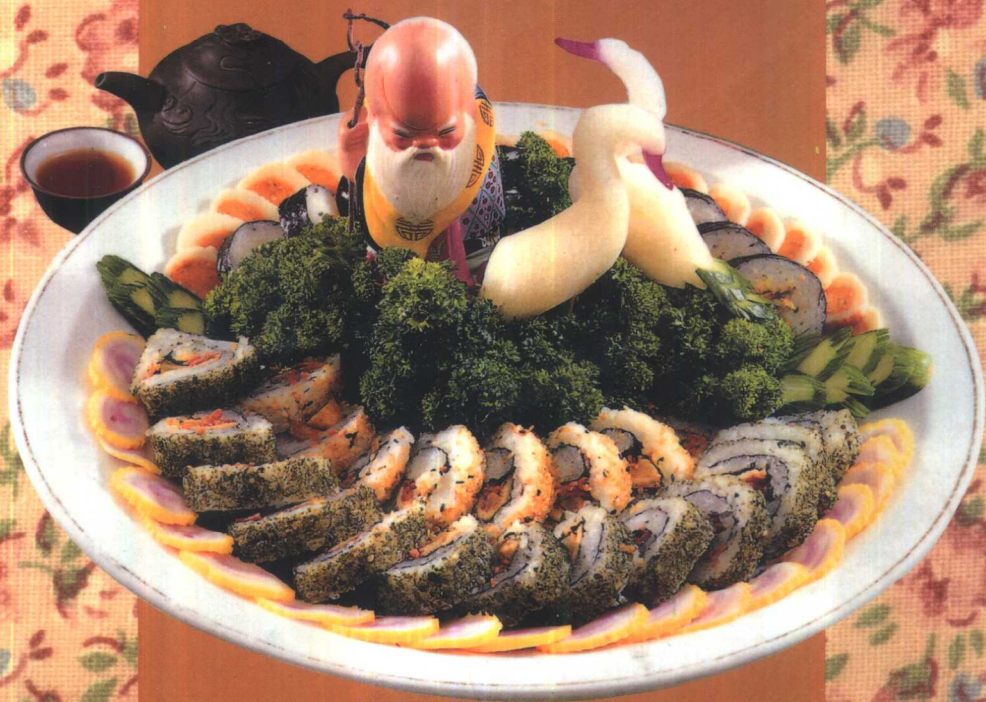


素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 东 洋 风 ◆

日本料理

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 东 洋 风 ◆

日本料理

素食美食专家 董周相 / 著

广西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

日本料理/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-152-2

I. 日... II. 董... III. 素菜—菜谱—日本 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062395 号

版权所有:世茂出版社

原书出版者:世茂出版社

中文简体版权所有:广西科学技术出版社

著作权合同登记号:桂图登字:20-2001-092

本书由台湾世茂出版社授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

本书所有内容均受著作权保护,严禁侵权,违者必究。

素食名菜精华 日本料理

作 者:董周相

策 划:覃 春 曾 怡

组 稿:张桂宜

责任编辑:陶志宁

责任校对:周华宇 伍玉婵

责任印制:梁 冰

出 版:广西科学技术出版社

发 行:广西新华书店

印 刷:广西地质印刷厂

出版日期:2002年5月第1版第1次印刷

开 本:890mm×1240mm 1/32

印 张:2

书 号:ISBN 7-80666-152-2/TS·20

定 价:12.00 元

专家提醒多吃素食好

北京的胖子数量全国第一,这个令人吃惊的统计数字确实事出有因。北京市健康教育所对该市居民膳食结构的调查显示,30多年来,北京居民的日常食物中,粮食、薯类及豆类所占的比例明显下降,动物脂肪及油脂的摄入量则大大上升,甚至超过了人体的需要。

调查表明,粮食、薯类及豆类在北京人餐桌上所占的比例已经从过去的2/3下降到现在的1/3。过去一个成人一顿饭能吃掉半斤粮食,现在一天也吃不到半斤。但动物脂肪及油脂的摄入量却已经由过去仅仅占食物总量的2.8%上升到现在的23.1%。这直接导致北京人花在高血压、冠心病、糖尿病、痛风等慢性病方面的治疗费用占据了医疗费用支出的最大比例。

有关专家指出,生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一,就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多,再加上运动量减少,人体血液的pH值偏于酸性,这就为包括肿瘤在内的慢性病提供了一个温床。

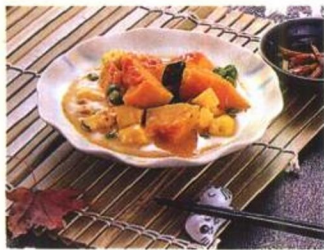
专家提示北京市民,老话说的“豆腐白菜保平安”,实际上就是说:吃素能使血液偏于碱性,从客观上避免了“酸性体质”引起的后患。

摘自《科技日报》



目录

煮海烹山



- 招福纳吉 1
- 苦即菩提 2
- 山野采青 3
- 村闲红鹭 4
- 泥红山翠 5
- 金山岩溶 6
- 山染绿意 7
- 梅苔松青 8
- 果园麦香 9
- 布袋乾坤 10
- 吟醉山海 11

云雨知味



- 拂水飘绵 12
- 名山采药 13
- 延寿泉浆 14
- 野怀幽意 15
- 软玉温香 16
- 沈海寻宝 18
- 龙遇浅滩 19
- 薄雾浓云 20
- 水面清圆 21
- 高风亮节 23
- 百合新婚 24

汉化唐风



- 淮安余粮 25
- 西湖岸绿 26
- 泥软峰青 27
- 麻婆西游 28
- 色香增味 29
- 卷轴藏青 30
- 素豆凝脂 31
- 东篱采菊 32
- 山东雅樵 33
- 肥而不俗 34
- 棉细绢柔 35

茶香一味



- 山抹微云 36
- 紫芝绿苔 37
- 万缕怀风 38
- 淋漓醉墨 39
- 午后秋闲 40
- 红颜最爱 41
- 陆羽归山 42
- 西施醉月 43
- 百果争香 44
- 青苹留红 45

红装绿裹



- 松林炊烟 47
- 花香满盆 48
- 手掇红蕊 51
- 君子爱财 52
- 雪融春绿 53
- 翠深红隙 54

招福纳吉

材 料

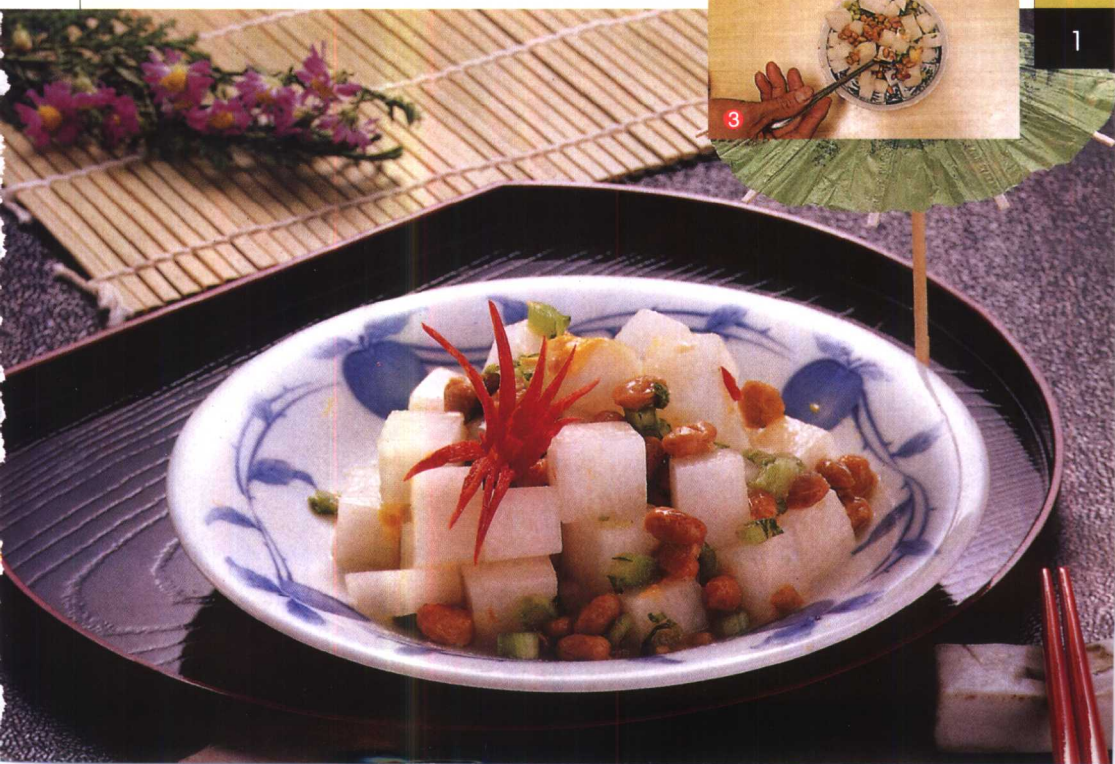
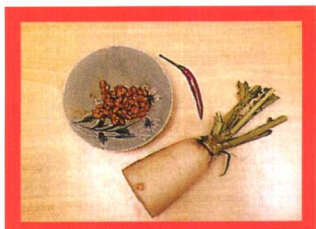
白萝卜半个、纳豆少许、辣椒1个、白萝卜叶梗少许

调味料

盐、糖

做 法

1. 白萝卜削皮并切成小丁，白萝卜叶梗和辣椒切成细末。
2. 将白萝卜丁及白萝卜叶末用盐腌去苦涩味。
3. 挤去白萝卜丁及叶末的盐水后加辣椒末、纳豆，再加少许糖拌匀即可。



苦即菩提

材 料

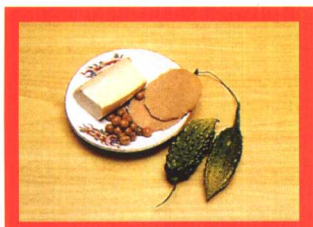
小苦瓜 2 条、豆腐 1 小块、素火腿 2 片、破布子
少许

调味料

盐、胡椒粉、太白粉、酱油、香油

做 法

1. 将小苦瓜斜切并去籽，再用开水略烫去苦涩味。
2. 将素火腿切成细末，和豆腐加胡椒粉、盐、太白粉、香油拌成馅料。
3. 将馅料塞入苦瓜中，置于盘内放入蒸笼蒸 10 多分钟，再将破布子加水、酱油煮开，勾薄芡淋于苦瓜上即可食用。



山野采青

材 料

蕨菜 1 把、白芝麻少许

调味料

味噌、糖、酱油

做 法

1. 将蕨菜挑去老梗并切成小段，再放入开水中略烫后捞起冲凉备用。
2. 将味噌和酱油、糖加少许冷开水调开。
3. 蕨菜沥干水分后置于盘中，再淋上酱汁并撒点白芝麻即可食用。



村闲红鹭

材 料

大溪豆干 5 块、雪里红和鲜香菇及刀豆少许

调味料

辣椒、糖、酱油、蔬菜油、香油

做 法

1. 将鲜香菇、刀豆、豆干切成片状，将雪里红及辣椒切末。
2. 水烧开后，将香菇、刀豆略烫后捞起，再将豆干用热油炸过。
3. 锅烧热后，加少许蔬菜油，放入雪里红和辣椒爆香，再倒入所有材料加酱油、糖略炒，再滴少许香油即可起锅。



泥红山翠

材 料

西洋芹 250 克、红番茄 3 个

调味料

糖、盐、肉桂粉

做 法

1. 将西洋芹刨去老皮再切成长条状。
2. 锅中水烧开后,放入西洋芹条略煮,趁青绿色时捞起放入冰水中待凉。
3. 红番茄放至熟透后放入果汁机中打成泥状,再倒入锅中加糖、盐、肉桂粉煮成浓汁,再淋于西洋芹条上。



金山岩溶

材 料

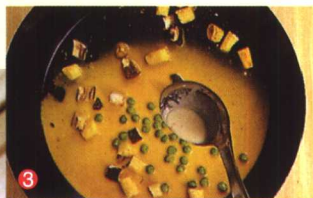
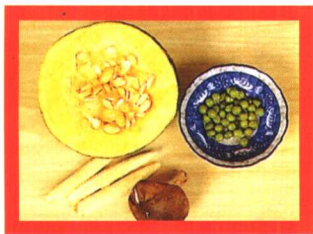
南瓜 250 克、玉米笋 3 条、香菇 3 朵、青豆仁少许

调味料

盐、糖、奶油、太白粉

做 法

1. 将南瓜切成块状，玉米笋及香菇切丁。
2. 将南瓜块置于盘中放入蒸笼内蒸约 15 分钟后取出。
3. 锅烧热，加少许奶油及水，放入玉米笋丁及香菇丁、青豆仁，加糖、盐调味，煮开后以太白粉勾芡淋于蒸好的南瓜上。



山染绿意

材 料

牛蒡 1 根、青椒 1 个、素甜不辣 6 片、辣椒 1 个

调味料

姜丝、糖、酱油、香油、蔬菜油

做 法

1. 牛蒡削皮后切成细丝，青椒、红辣椒去籽切成细丝，素甜不辣也切细丝。
2. 锅烧热加少许蔬菜油，放入姜丝、辣椒丝爆香，再倒入牛蒡与素甜不辣，加酱油、糖、少许水焖煮，再倒入青椒翻炒数下并淋点香油即可起锅。



梅苔松青

材 料

小松菜 1 把、洋菇 5 朵、松子少许

调味料

紫苏梅粉、辣椒、酱油、糖、盐

做 法

1. 将小松菜和洋菇烫熟后捞起待凉。
2. 小松菜切成 6 厘米长并加少许盐拌匀，再整齐排于盘中。
3. 锅中放入洋菇，加酱油、水、糖焖煮入味，连汤汁淋于小松菜上，再撒上紫苏梅粉和松子即可食用。



果园麦香

材 料

青苹果 2 个、胡萝卜 1 个、柠檬 1 个、荞麦面条 250 克

调味料

酱油、糖、香油、姜汁

做 法

1. 将青苹果、胡萝卜削皮，切细丝备用。
2. 水烧开后，放入荞麦面条煮至熟软后捞起冷却。
3. 柠檬挤汁，和酱油、糖、香油、姜汁拌成蘸酱，食用时再淋于面上。



布袋乾坤

材 料

湿豆腐皮 2 片、花椰菜和素火腿、鲜香菇、胡萝卜、玉米粒、毛豆仁及干瓢各少许

调味料

酱油、糖、胡椒粉、盐

做 法

1. 先将湿豆腐皮用酱油、糖、水卤入味。
2. 将花椰菜、素火腿、鲜香菇、胡萝卜切丁，和玉米粒及毛豆仁放入锅中，加少许胡椒粉、盐略炒。
3. 将豆腐皮撑开，塞入炒好的馅料并用干瓢打结后，置于盘中放入蒸笼蒸 10 分钟即可。

