

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 东 洋 风 ◆

闻香下凡

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 东 洋 风 ◆

闻香下凡

素食美食专家 董周相 / 著

广西科学技术出版社



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 闻香下凡

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
(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)
发 行:广西新华书店
印 刷:广西地质印刷厂
(南宁市建政东路 邮政编码 530023)
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 7-80666-151-4/TS·19
定 价:12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

闻香下凡/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社,
2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-151-4

I. 闻... II. 董... III. 素菜 — 菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062383 号

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》

素食名菜精华

赏心美食——家常菜



素食名菜精华

香积厨房——自助餐



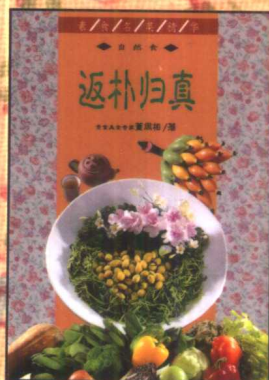
素食名菜精华

亲朋好友——宴客菜



素食名菜精华

返朴归真——自然食



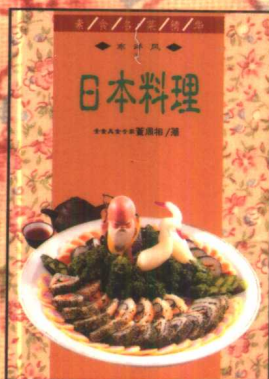
素食名菜精华

甘露上味——养生菜



素食名菜精华

日本料理——东洋风





目录

般若满钵

- 青提添香 1
- 甜蜜红尘 2
- 野香稻禾 3
- 海味山珍 4
- 童子郊游 5
- 童趣饭盒 6
- 孟夏简食 7



舞彩千姿



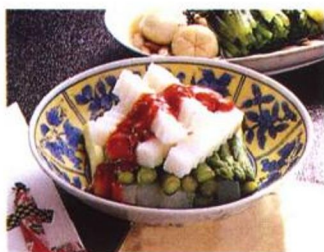
- 蝶舞蜂喧 8
- 点红镶绿 9
- 丝丝弄碧 10
- 雪压青毡 11
- 田园乡味 12
- 三宝素饭 13
- 艳红胜火 14
- 春随人意 15
- 石上深苔 16
- 雪盖红砖 17
- 百卉争妍 18

卷帘见日



- 南国倾思 19
- 梅开五福 21
- 意简轻描 22
- 满身沾香 23
- 里外圆融 24
- 缀绿含红 25
- 方寸天地 26
- 肚大乃容 27
- 暗香盈袖 28
- 荷包饱满 29
- 伏虎太郎 30
- 帘卷西风 31

即席开演



- 玉树琼枝 32
- 林花春红 33
- 池岸梅香 34
- 伐林砌玉 35
- 苍翠寒山 36
- 落絮无声 37
- 蔓菁红萝 38
- 花丛蝶影 39
- 金石满山 40
- 临海菇丘 41
- 翠深红隙 42

闻香下凡



- 山居有余 43
- 堆金积玉 45
- 山樵积仓 46
- 茯苓仙翠 47
- 戴角披衣 48
- 玉田拈香 49
- 香风引仙 51
- 觅幽寻香 52
- 锦囊藏香 53
- 三冬会友 54
- 渔唱丰收 55

青提添香

材 料

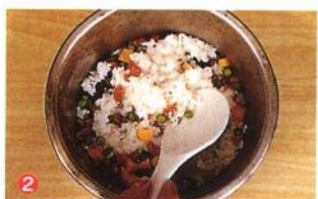
米饭 1 碗、葡萄干和青豆仁及豆枣各少许，渍萝卜 1 小块

调味料

盐、糖、橄榄油

做 法

1. 将渍萝卜和豆枣切成细丁。
2. 将米饭倒入大碗中，加少许盐、糖、橄榄油再倒入所有材料拌匀即可食用。



甜 蜜 红 尘

材 料

米饭 1 碗、水蜜桃 2 片、红甜椒半个、小黄瓜 1 条、素热狗 1 条

调味料

盐、糖

做 法

1. 将所有材料切成小丁块。
2. 水煮开后,放入红甜椒和小黄瓜略烫后捞起冲凉备用。
3. 素热狗放入热油中炸过,再和所有材料加盐、糖拌匀即可食用。



野 香 稻 禾

材 料

油豆腐皮 6 片、牛蒡 1 条、寿司饭 1 碗、熟芝麻
少许

调味料

酱油、糖、蔬菜油

做 法

1. 将牛蒡削皮并切成细丝，先放入热油中炸成褐色。
2. 再将炸好的牛蒡丝放入锅中，加少许酱油、糖炒入味。
3. 将油豆腐皮撑开，塞入寿司饭，再放入炒好的牛蒡丝，然后装进便当盒内，并撒点熟芝麻即可。



海味山珍

材 料

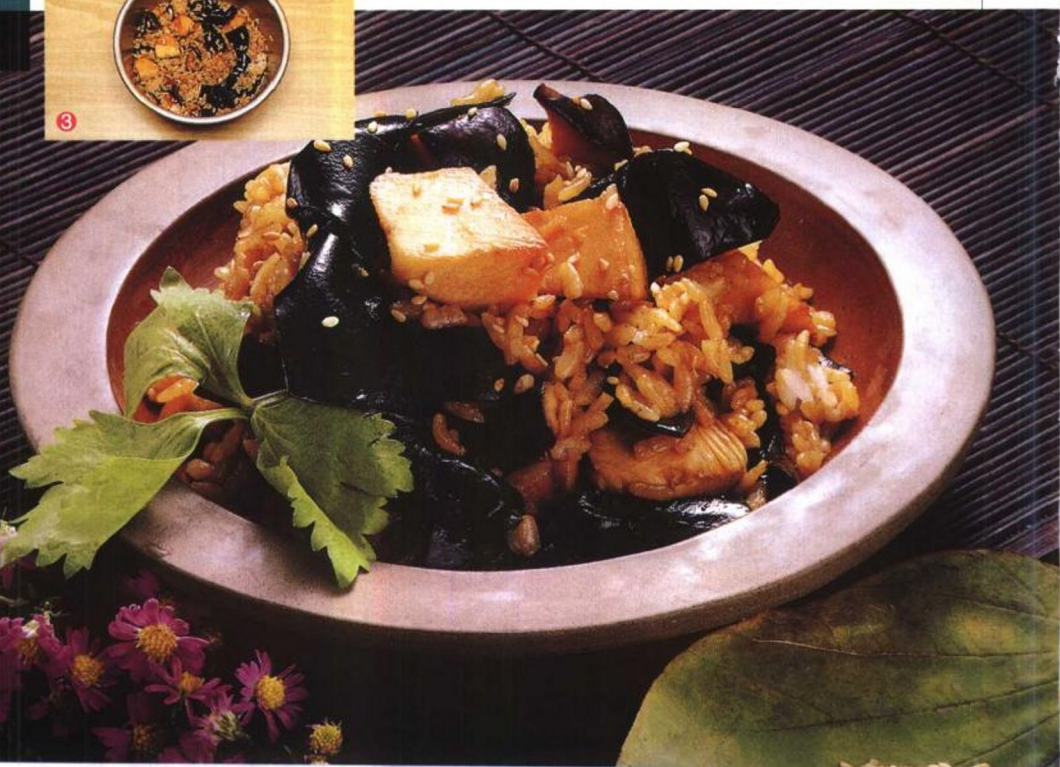
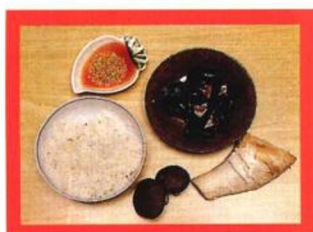
糯米饭 1 碗、鲜香菇 3 朵、竹笋半支、海带和熟芝麻各少许

调味料

香椿芽、酱油、胡椒粉、糖

做 法

1. 将竹笋切成小块，先用开水烫过去苦涩味，鲜香菇切成小片。
2. 锅烧热，放入香椿芽爆香，再放入竹笋块、海带、香菇片，加酱油、糖、胡椒粉焖煮入味。
3. 再倒入糯米饭拌匀后，用慢火略炒入味，撒上熟芝麻即可食用。



童子郊游

材 料

寿司饭 1 大碗、玉米粒及青豆仁和甘梅各少许

调味料

梅酱

做 法

1. 将甘梅去核取梅肉剁碎,和寿司饭加梅酱拌成梅味寿司饭。
2. 将玉米粒、青豆仁分别和寿司饭拌成不同颜色的寿司饭。
3. 将拌好的两种寿司饭分别用保鲜膜揉成圆饭团,再置于饭盒中即可。



童趣饭盒

材 料

米饭 1 大碗、鲜香菇 2 朵、黄瓜半条、甘梅及青菜叶梗少许

调味料

海苔蔬菜粒（罐头装）、盐、糖、梅酱、蔬菜油

做 法

1. 将鲜香菇和青菜叶梗切成细末，和米饭加少许盐放入油锅做成炒饭，并拌点海苔蔬菜粒。
2. 甘梅去核取梅肉剁碎，和米饭加少许糖、盐、梅酱拌成梅汁寿司饭，再放入猫形餐盒中。
3. 再将青菜叶梗烫熟切成细末，加盐调味后放于餐盒内，再用黄瓜做装饰即可。



孟夏简食

材 料

青甜椒 1 个、寿司饭 1 碗、凤梨片 2 片、胡萝卜 1 小块、青豆仁少许

调味料

糖、盐

做 法

1. 将胡萝卜和凤梨片切成细丁，青甜椒剖开去籽。
2. 水烧开后放入胡萝卜煮至熟软，再放入青甜椒略煮即可捞起冲凉备用。
3. 寿司饭和凤梨丁、胡萝卜丁、青豆仁加少许糖、盐拌匀后，装入青甜椒盅即可，若欲热食可放入烤箱中略烤味道更香。

