

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 自 助 餐 ◆

香积厨房

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 自助餐 ◆

香积厨房

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

香积厨房/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-147-6

I. 香... II. 董... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062387 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 香积厨房

作 者:董周相

策 划:覃 春 曾 怡

组 稿:张桂宜

责任编辑:张桂宜

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:广西民族印刷厂

出版日期:2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:890mm×1240mm 1/32

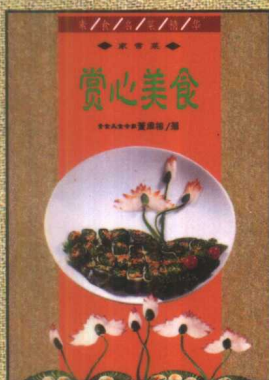
印 张:2

书 号:ISBN 7-80666-147-6/TS·15

定 价:12.00 元

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



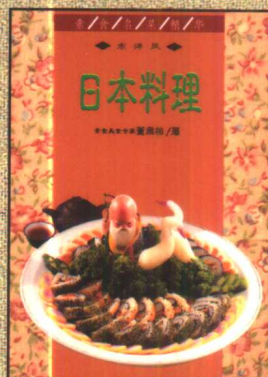
素食名菜精华

甘露上味——养生菜



素食名菜精华

日本料理——东洋风



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。北京市健康所对该市居民膳食结构的调查显示,三十多年来,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,老话的说“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

清凉四季



- 紫高丽卷 1
- 起司三明治 2
- 腐皮沙拉 3
- 芝麻牛蒡 4
- 生菜紫卷 5
- 菜燕三丝 6
- 凉粉苦瓜 7
- 麻辣白菜 8
- 芝麻胡萝卜 10
- 苹果紫卷 11

光明美满



- 萝卜素蹄 12
- 银杏淮山 13
- 宫保翠珍 14
- 麻辣箭笋 15
- 莲香素卷 16
- 脆丸黑豆 17
- 芹香银芽 18
- 玉芹双芽 19
- 塔香玉黍 20
- 菊红香根 21
- 瓜排竹笙 22

欢天喜地



- 香枣泥卷 23
- 炸皇帝豆 24
- 百合仙翠 25
- 三宝加被 26
- 绿苔丝瓜 27
- 芝麻芋球 28
- 青海带条 29
- 茄汁包块 30
- 松子田花 31
- 酥脆蘑菇 32
- 莲香山药 33

七彩瓜果



- 糖醋时鲜 34
- 碧绿红霞 36
- 黄金核枣 37
- 苦行精进 38
- 瓜果双脆 39
- 素贝瓜方 40
- 椰香南瓜 42
- 水晶瓜卷 43
- 猕猴桃丁 45
- 蜜桃羹条 47
- 红楼双鱿 48

饮水思源



- 连锅面筋汤 49
- 菜茎玉米汤 50
- 腐竹竹笙汤 51
- 油豆腐细粉 52
- 味噌海带汤 53
- 山地玉米汤 54

紫高丽卷

材 料

紫高丽菜、美国生菜、烧海苔

调味料

无蛋沙拉、花生粉

做 法

1. 紫高丽菜、美国生菜洗净切丝，备用。
2. 烧海苔铺平，放入美国生菜、紫高丽菜，挤入无蛋沙拉，撒上花生粉，再卷成圆筒状的紫高丽卷（在烧海苔皮边缘涂点无蛋沙拉使之粘紧）。
3. 将紫高丽卷两端切平，再切6等份即可。



起司三明治



材 料

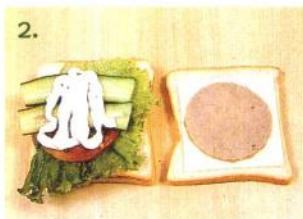
土司面包、番茄、小黄瓜、素火腿、起司片

调味料

无蛋沙拉

做 法

1. 素火腿炸过后切片,番茄、小黄瓜切薄片。
2. 将一片土司面包铺平,放入一片素火腿、一片起司片,再铺上一片土司面包,再放入番茄片、小黄瓜片,挤入无蛋沙拉,再盖上一片土司面包。
3. 将四面的土司皮切去,再切成对半即可(土司若先烤过则别有一番风味)。





腐皮沙拉

材 料

寿司豆腐皮、马铃薯、玉米三色豆

调味料

无蛋沙拉、盐

做 法

1. 马铃薯削皮，切薄片，放入蒸笼蒸熟，待冷后备用。
2. 将马铃薯压成泥，加无蛋沙拉、盐，放入玉米三色豆拌成馅料。
3. 将寿司豆腐皮撑开塞入馅料即可。



芝麻牛蒡



材 料

牛蒡、白芝麻

调味料

沙拉油、酱油、糖、陈醋

做 法

1. 牛蒡削皮，刨长条，再泡水备用。
2. 锅内加沙拉油，放入牛蒡炸脆，捞起备用。
3. 锅烧热，加沙拉油、酱油、糖、陈醋、水炒匀，待糖溶化后倒入牛蒡，待水快干时起锅，再撒上白芝麻(炒熟的)。



生菜紫卷

材 料

烧海苔、素火腿、小黄瓜、生菜

调味料

无蛋沙拉、素肉松

做 法

1. 素火腿炸过切长条,小黄瓜切成半张烧海苔长度的长条。
2. 将烧海苔对切成两半,将生菜铺在上面,再放入小黄瓜条及素火腿条,挤入无蛋沙拉,撒上素肉松。
3. 将烧海苔卷成圆筒状(在烧海苔皮边缘涂点无蛋沙拉使之粘紧)。





菜燕三丝



材 料

菜燕、大头菜、胡萝卜、木耳

调味料

盐、糖、醋、酱油、香油

做 法

1. 菜燕放水中泡软，木耳放入开水中烫过。
2. 将所有材料切丝，用盐将大头菜丝、胡萝卜丝拌入味后腌10分钟，若太咸可用清水洗一遍，再压干水分。
3. 放入菜燕、木耳，加糖、醋、酱油、香油拌匀即可食用。



凉粉苦瓜

材 料

苦瓜、凉粉皮、辣椒、去壳花生、芝麻粉

调味料

糖、酱油、醋、姜末、香油

做 法

1. 苦瓜去籽，切薄片，放入开水中烫过即捞起备用。
2. 凉粉皮切片，花生去膜，辣椒切细末。
3. 凉粉皮放入开水中烫软，捞起和苦瓜用水冲凉后，加芝麻粉(或芝麻酱)、糖、酱油、姜末、醋，滴点香油拌匀即可食用。



麻辣白菜



材 料

酸嫩姜、大白菜、五香豆腐干、辣椒、芹菜

调味料

盐、糖、醋、香油、辣椒油、辣椒酱

做 法

1. 将所有材料切细丝。
2. 将五香豆腐干丝、芹菜丝放入开水中微微烫过，再冲凉备用。
3. 大白菜用盐腌入味，约10分钟后将盐水滤干，再放入所有材料，加糖、醋、香油、辣椒油、辣椒酱拌匀，再倒入盘中即可。

