

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 养 生 菜 ◆

附味青蔬

素食美食专家 董周相 / 著



◆ 养 生 菜 ◆

附味青蔬

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

附味青蔬/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-143-3

I. 附... II. 董... III. 素菜 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062392 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 附味青蔬

作 者:董周相

策 划:覃 春 曾 怡

组 稿:张桂宜

责任编辑:蒙焰华

责任校对:周华宇 倪瑞燕

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 7-80666-143-3/TS·11

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



· 常用药材	1
· 谈五行相生	2
· 论五志相胜	16
· 谈五音益智	30
· 谈五色悦情	44

养生粥品



· 荷池飘香	4
· 仙芝三红	5
· 仓谷满实	6
· 有意中人	7
· 粟米冬藏	8
· 来福好采	9
· 笙笛扬波	10
· 绿江点红	11

- 西湖春翠 12
- 四神同舟 13
- 黑海觉明 14
- 山海奇珍 15

附味青蔬



- 首乌双菇 18
- 川椒兰心 19
- 山露银杏 21
- 南杏地梨 22
- 橙皮银芽 23
- 菠萝粉豆 24
- 笋香敏豆 25
- 五味菜梗 26
- 滑石凉瓜 27
- 桔梗芥胆 28
- 玉竹豆荚 29

调养药膳



- 雪山幽兰 33
- 蔗圃余香 34
- 车前绿意 35
- 双冬临福 36
- 海陆平安 37
- 吉期荣归 38

· 闻香起舞	39
· 星州妙膳	40
· 珍果奇根	41
· 年寿且康	42
· 老乡新味	43

古传妙方

· 东坡避俗	46
· 仲夏清凉	47
· 莲池海会	49
· 盛暑清悠	50
· 古道热肠	51
· 三德六味	53
· 福慧增长	53
· 顽石点头	55
· 妇人之美	57
· 君子之交	57
· 十全十美	57
· 十全大补汤药材	58



[常用药材]



红枣



百合



草果



黑枣



芡实



桂皮



桂圆肉



薏仁



花椒



山楂片



松子



大茴香

谈五行相生

中国人的宇宙观从阴阳五行立基，把原始能量分为木、火、土、金、水。中医也用五行来立论，木生火，火生土，土生金，金生水，水复生木。

凡具有寒凉滋润向下静藏等特性的归属于水。凡具有温热、升腾、昌旺、繁盛等特性的归属于火。凡具有生化、承载、受纳等特性的归属于土。凡具有收敛、清除、降潜、肃杀等特性的归属于金。若相对于五色则是青、红、黄、白、黑，若相对于五气即为风、暑、湿、燥、寒，用以五化即是生、长、化、收、藏。



养 生 粥 品

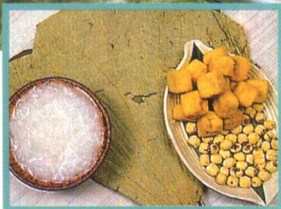
养老宜粥糜

中国历代名医撰述养生典籍，甚多推崇应用药粥作为食疗，尤其对体弱的老年人或病初愈者能有改善体质之功。

老年人生理机能都明显衰退，器官也渐趋老化，胃肠道的分泌机能减退，有些加上牙齿咀嚼困难，以致消化吸收能力大为减弱。重病初愈者因服药伤及肠胃，或开刀后脾胃虚弱，若能选择适当的粥品服食，一来容易咀嚼吞食，二来肠胃容易吸收。

在粥谱中有很多用单方中药配膳的粥品，如黄芪粥、山药粥、胡桃粥、何首乌粥、松子仁粥、大枣粥、芹菜粥，可交替长期服食，对养生延年很有助益。





荷池飘香

材 料

莲子100克、小油豆腐50克、荷叶1/4片、粥1碗(亦可不使用小油豆腐而加糖煮成甜粥)

调味料

盐

做 法

1. 荷叶洗净撕成碎片加水煮出汤汁,再滤渣取汁备用。
2. 莲子加少许水放入蒸笼里蒸软。
3. 将荷叶汁倒入锅中,放入所有材料一起焖煮,再加少许盐煮至黏稠即可熄火。

健 康 小 方 签

莲子有清心养胃、安神补气之功,荷叶能散淤血、解暑清热、降血压、降血脂。暑热烦渴、心神不宁、头胀胸闷者食本品甚有疗效。



仙芝三红

材 料

菱角肉10颗、红枣8颗、胡萝卜1小块、鲜香菇2朵、素火腿1片、芹菜少许、粥1碗

调味料

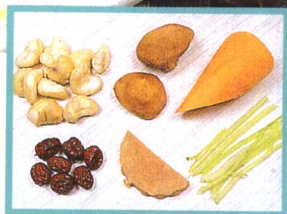
胡椒粉、盐、香油

做 法

1. 将胡萝卜削皮，与鲜香菇、素火腿分别切成块状，芹菜切末。
2. 菱角肉放入开水中略烫去除涩味，放入芹菜以外的所有材料，加两碗水、胡椒粉、盐，以慢火煮至黏稠。起锅前淋点香油并洒上芹菜末增香。

健康小方签

菱角肉有补肠胃、解内热之功，据现代药理学实验报道，菱角肉和薏仁可作为乳癌、子宫颈癌、胃癌、食道癌患者的治疗食品。但脾胃虚寒者可加红枣、姜片方适食用且不宜多食。





仓谷满实

材 料

五谷米半杯、芡实100克、苋菜100克、洋菇4朵

调味料

盐、胡椒粉、香油

做 法

1. 五谷米、芡实先泡水3小时,再一起煮成五谷饭。
2. 洋菇切丝,苋菜切小段。
3. 锅内加两碗水,放入2/3碗的五谷饭和洋菇丝一起焖煮,加盐、胡椒粉煮至黏稠时再倒入苋菜段。起锅前淋点香油。

健 康 小 方 签

芡实有益肾固精、健脾止泻之功,苋菜能清热止痢,故本品甚适泻痢的患者作为调养食品,用五谷米同煮更能补充体力,增进恢复之效。





有意中人

材 料

南瓜100克、薏仁100克、素火腿1小块、粥1碗、芹菜少许

调味料

盐、胡椒粉、香油

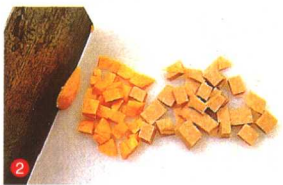
做 法

1. 锅内加水煮开再放入薏仁煮至熟软。
2. 南瓜、素火腿切成细丝，芹菜切末备用。
3. 锅内加一碗水，放入薏仁、南瓜丝、素火腿丝、粥同煮，加盐、胡椒粉煮至浓稠。起锅前淋点香油并洒上芹菜末增香。

健康小方签

南瓜能补中益气，连籽同煮可驱绦虫，亦可戒鸦片瘾；南瓜之蒂甚坚粘固，习惯性流产的妇女用南瓜蒂和糯米煮汤食用有助安胎。薏仁能健脾益胃、补肺暖肝、清热利湿，并含丰富的蛋白质，惟孕妇不宜多食薏仁。





粟米冬藏

材 料

玉米酱半瓶、麦冬10克、素火腿1小块、胡萝卜少许、青豆仁少许、粥1碗

调味料

盐、胡椒粉

做 法

1. 锅内加水放入麦冬先煮出汤汁，再滤渣取汁备用。
2. 胡萝卜、素火腿切成小丁。
3. 将汤汁倒入锅中，放入玉米酱、素火腿丁、胡萝卜丁、粥同煮，加少许盐、胡椒粉，起锅前放入青豆仁。

健 康 小 方 签

本品甚适津少口渴的病人食用。麦冬能清心润肺、养胃生津，善治肺胃虚热、肠燥便秘。玉米含有丰富的胡萝卜素。民间有偏方说玉米须或根煮汤能治疗肾结石和胆结石。

来福好采

材 料

萝卜150克、豆包2片、香菇3朵、香菜少许、粥1碗

调味料

胡椒籽5克、盐、香油

做 法

1. 萝卜削皮切成细丝，香菜去根洗净备用。
2. 豆包和香菇切丝。
3. 锅内加一碗水，放入胡椒籽煮约3分钟后捞去籽渣，再放入萝卜丝、香菇丝、豆包丝、粥同煮，加少许盐煮至黏稠。起锅前淋点香油并洒上香菜增香。

健康小方签

萝卜古名莱菔，能润肺化痰、祛风涤热，能治水土不服、饮食停滞、误食补剂。被烟灶熏呛或吸入煤气的人可用生萝卜（老萝卜开花结子者尤佳）捣汁，能解煤炭熏人之毒。萝卜煮粥甚易消化，对人体的新陈代谢很有助益。





笙笛扬波

材 料

竹荪3条、菜心半条、素肉片40克、枸杞10克、玉竹10克、粥1碗

调味料

盐、胡椒粉

做 法

1. 锅内加水放入玉竹、枸杞先煮出汤汁，再滤渣取汁备用。
2. 竹荪和素肉片洗净泡软，菜心削皮切滚刀块。
3. 将汤汁倒入锅中，放入所有材料，加一碗水及盐、胡椒粉同煮，煮至浓稠即可。

健 康 小 方 签

玉竹能滋阴润肺、养胃生津，对肺胃燥热者甚有疗治之功，亦能作强心及降血糖之药用，和竹荪、枸杞煮粥甚适中老年人食用。