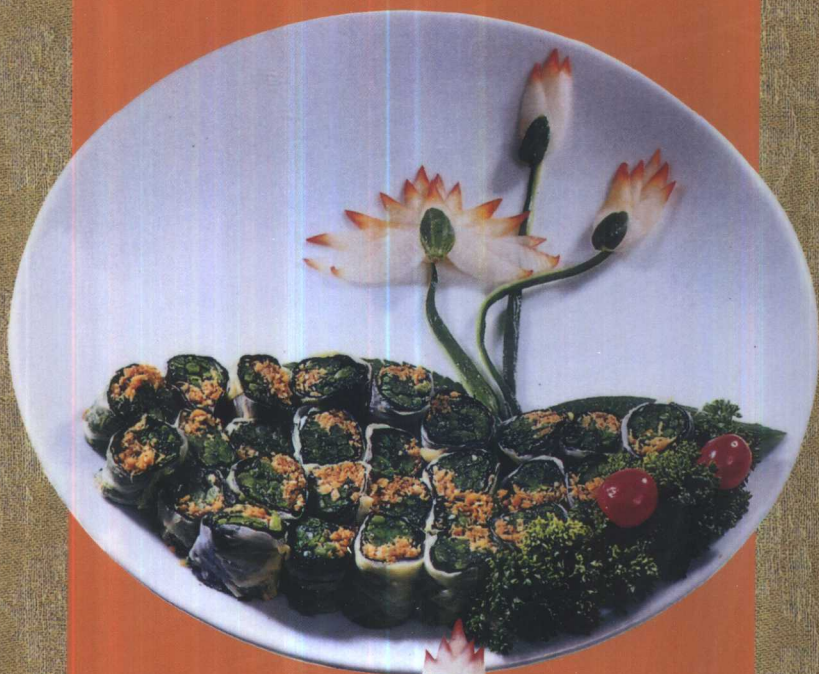


素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 家 常 菜 ◆

源远流长

素食美食专家 董周相 / 著



西科学技术出版社

◆ 家常菜 ◆

源远流长

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

源远流长/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社,2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-150-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062384 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 源远流长

作 者:董周相

策 划:覃 春 曾 怡

组 稿:张桂宜

责任编辑:刘晓春

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 7-80666-150-6/TS·18

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

轻松小品



- 枸杞香藕 1
- 凉拌苦瓜 2
- 油焖桂笋 3
- 塔香海龙 4
- 红油干丝 5
- 千岛西芹 6
- 镇江金梳 7
- 雪菜笋豆 8
- 红椒海带根 9
- 翠绿黄瓜 10
- 紫高丽泡菜 11

乡村小调



- 澎湖瓜筒 12
- 青江玉翅 13
- 橘汁高丽心 14
- 三根普被 15
- 火龙双味 16
- 踏雪寻梅 17
- 五更苋菜 18
- 金菇芥心 19
- 宝黄丝瓜 20
- 百香沙拉 21
- 秋凉小品 22

源远流长



- 酸辣鲜汤 23
- 珍珠莲子汤 24
- 菠菜西莼 25
- 乡下浓汤 25
- 寒松银杏 27
- 枣红团圆 27
- 海瑞菩提 27
- 罗宋汤 28
- 雪菜百页汤 29
- 上品卤锅 30
- 扣四宝汤 31



四川老家



- 宫保双尤 32
- 五更昌旺 33
- 干煸四季豆 34
- 豆豉辣椒 35
- 冲菜飘香 36
- 玉香紫茄 37
- 干烧茭白 38
- 宝黄菜心 39
- 奶油白菜 40
- 火爆双脆 41
- 豆酥豆腐 42

健康长寿



- 椰仁白果 43
- 参杞香曼 44
- 四神汤 45
- 麻油面线 46
- 四宝山药 47
- 大枣红菱 48
- 枸杞川七 49
- 酥炸山药 50
- 白鹤仙翁 51
- 豆苗香茄 52
- 药膳素鳗 53
- 皇宫奇珍 54





枸杞香藕

材 料

莲藕 500 克、枸杞 50 克、辣椒 2 个

调味料

糖、醋、盐、香油

做 法

1. 先把莲藕削皮洗净，切薄片。
2. 用开水烫莲藕，冲凉备用，把调味料和枸杞子调匀与莲藕拌一拌即可上桌。

特殊疗效

莲藕能润肺止咳，枸杞有明目补肝的作用。





凉拌苦瓜

材 料

苦瓜 2 个、姜 1 块、辣椒 2 个

调味料

糖、醋、盐、香油

做 法

1. 苦瓜去籽，切成长片，辣椒切末，姜切丝。
2. 切好的苦瓜用热水稍微烫过再冲冷水去苦味，再把调味料与苦瓜凉拌调匀即可上桌（喜欢吃香菜的人吃前加些香菜别有一番风味）。

特殊疗效

苦瓜有清心明目、养血滋肝的作用。



油 焖 桂 笋

材 料

熏面肠 1 片、桂竹笋 500 克、辣椒 2 个

调味料

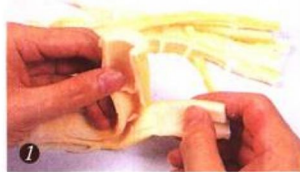
酱油、糖、香油、沙拉油

做 法

1. 将笋撕成细条,用开水先煮过。
2. 熏面肠和笋切成 5~6 厘米长条。
3. 辣椒用热油爆香,加糖、酱油、糖水,慢火焖至笋入味再淋香油起锅。

烹调秘诀

因熏肠已有咸味,不宜再加太多盐,可多加一些糖调味。





塔香海龙

材 料

海龙 500 克、九层塔适量、辣椒 2 个、姜 1 块

调味料

素沙茶酱、酱油、糖

做 法

1. 辣椒和姜切丝，海龙切段。
2. 辣椒和姜先在锅里爆香，再放入海龙及调味料焖 3 分钟，起锅前加入九层塔小炒几下即可起锅。





红油干丝

材 料

干丝 500 克、芹菜 2 根、胡萝卜半个

调味料

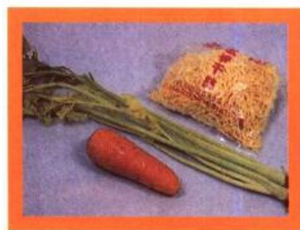
盐、香油、辣油

做 法

1. 烧热水,放少许碱,放入干丝泡 15 分钟再洗净备用,芹菜切段,胡萝卜切丝,用开水微烫,冲冷。
2. 用一个大碗把材料和调味料拌匀即可上桌。

特殊疗效

芹菜有清肝热、降血压的作用。





千岛西芹

材 料

西洋芹 1 棵

调味料

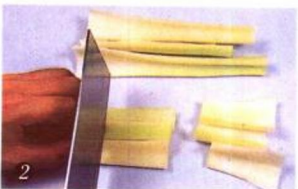
番茄酱(素食用)、无蛋沙拉

做 法

1. 西洋芹用刨刀稍为刨过(也可以先烫过切折出粗纤维)。
2. 把西洋芹切成 7 厘米长,用热水烫过冲凉。蘸酱可用番茄酱加沙拉酱作千岛汁,也可以蘸辣椒酱油或芥末。

特殊疗效

芹菜对高血压患者有疗效。





镇江金梳

材 料

大头菜 2 棵、姜一小块、辣椒 2 个

调味料

镇江醋（或素食黑醋）、糖、香油、盐、酱油

做 法

1. 把大头菜削掉外皮，切三段再切成梳子状，先用盐腌 15 分钟再冲水沥干。
2. 用黑醋、酱油、糖调匀香油，也可加一些香菜。再加入腌过盐的大头菜泡约 1 小时，放入冰箱。要吃时再淋点香油。



雪菜笋豆

材 料

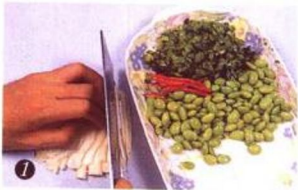
绿竹笋 1 个、雪菜 250 克、毛豆仁 200 克、辣椒 1 个

调味料

糖、盐、香油

做 法

1. 雪菜切细，毛豆加一点碱用开水煮熟，冷水去膜，绿竹笋煮熟切丝（或丁）备用。
2. 把所有切好的材料和调味料在大碗里拌匀即可（这道菜也可以用热炒）。





红椒海带根

材 料

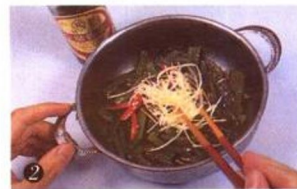
海带根 250 克、红辣椒 2 个、姜一小块。

调味料

盐、糖、香油、素食黑醋

做 法

1. 海带根用开水烫 3 分钟，再用冷水冲凉（不要煮太烂），姜、辣椒切丝。
2. 把调味料和姜丝、辣椒丝拌匀，再和海带根凉拌即可上桌。





翠绿黄瓜

材 料

小黄瓜、胡萝卜、白萝卜

调味料

辣椒酱、白糖、白醋、盐、香油

做 法

1. 小黄瓜去头尾切两段，再切成6长条。
2. 先用盐腌约10分钟洗净沥干，再把辣椒酱加白糖、白醋、香油拌匀淋上即可。

另一种做法：胡萝卜、白萝卜、小黄瓜切滚刀，腌盐10分钟，洗净再调糖、醋、柠檬汁即可。

