

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 自 助 餐 ◆

菜根飘香

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 自助餐 ◆

菜根飘香

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

菜根飘香/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-148-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062386 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 菜根飘香

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 7-80666-148-4/TS·16

定 价:12.00 元

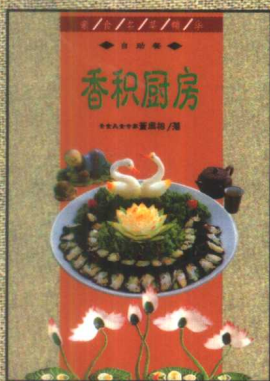
素食名菜精华

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



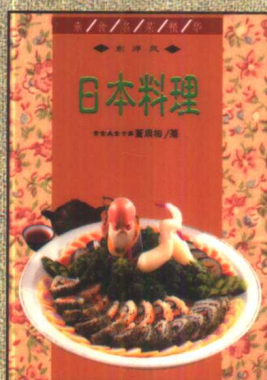
素食名菜精华

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

菜根飘香



- 当归高丽 1
- 翠绿荷包 2
- 雪菜百页 4
- 宝黄芥心 5
- 咖喱花菜 6
- 沙茶薯叶 8
- 腐竹津白 9
- 龙须紫茄 10
- 醋溜白菜 11
- 玉香茄饼 12
- 雪里双白 13

堆金积玉



- 卷紫含红 14
- 茄汁红缘 15
- 红枣素馒 16
- 东坡豆腐 17
- 不垢不净1 19
- 不垢不净2 19
- 番茄腐衣 20
- 树子豆包 22
- 脆皮豆腐 23
- 腐卷飘香 24
- 玉笋金砖 25
- 白玉珍珠 26

五谷丰收



- 咖喱春卷 27
- 锅巴霞玉 28
- 海苔香饭 29
- 金瓜米粉 30
- 香椿米粉 31
- 玉米薯球 32
- 椰香薯圆 33
- 香乳土司 34
- 美浓果条 35
- 油饭寿司 36
- 麻香油饭 37

福寿绵长



- 茄汁意大利面 38
- 素酱通心面 39
- 台式炒面 40
- 拌面皮薄饼 41
- 酸菜宁波糕 42
- 炒乌龙面 43
- 苦茶油面线 44
- 菠菜翡翠面 45
- 榨菜冬粉 46
- 炒冬粉 47
- 雪菜拉面 48

饮水思源



- 河洲素片汤 49
- 枸杞莲藕汤 50
- 冬瓜球汤 51
- 凤梨苦瓜锅 52
- 芥菜红薯汤 54



当归高丽

材 料

高丽菜、当归片、枸杞、青葱

调味料

沙拉油、盐、糖、生粉、香油

做 法

1. 整颗高丽菜切成4等份，再切去梗部。
2. 锅烧热，加沙拉油，放入当归片、青葱，用慢火爆香，加水、盐、糖，再放入高丽菜，用中火焖煮。
3. 煮至高丽菜熟软时，再放入枸杞，以生粉勾芡，淋点香油即可起锅。



翠绿荷



材 料

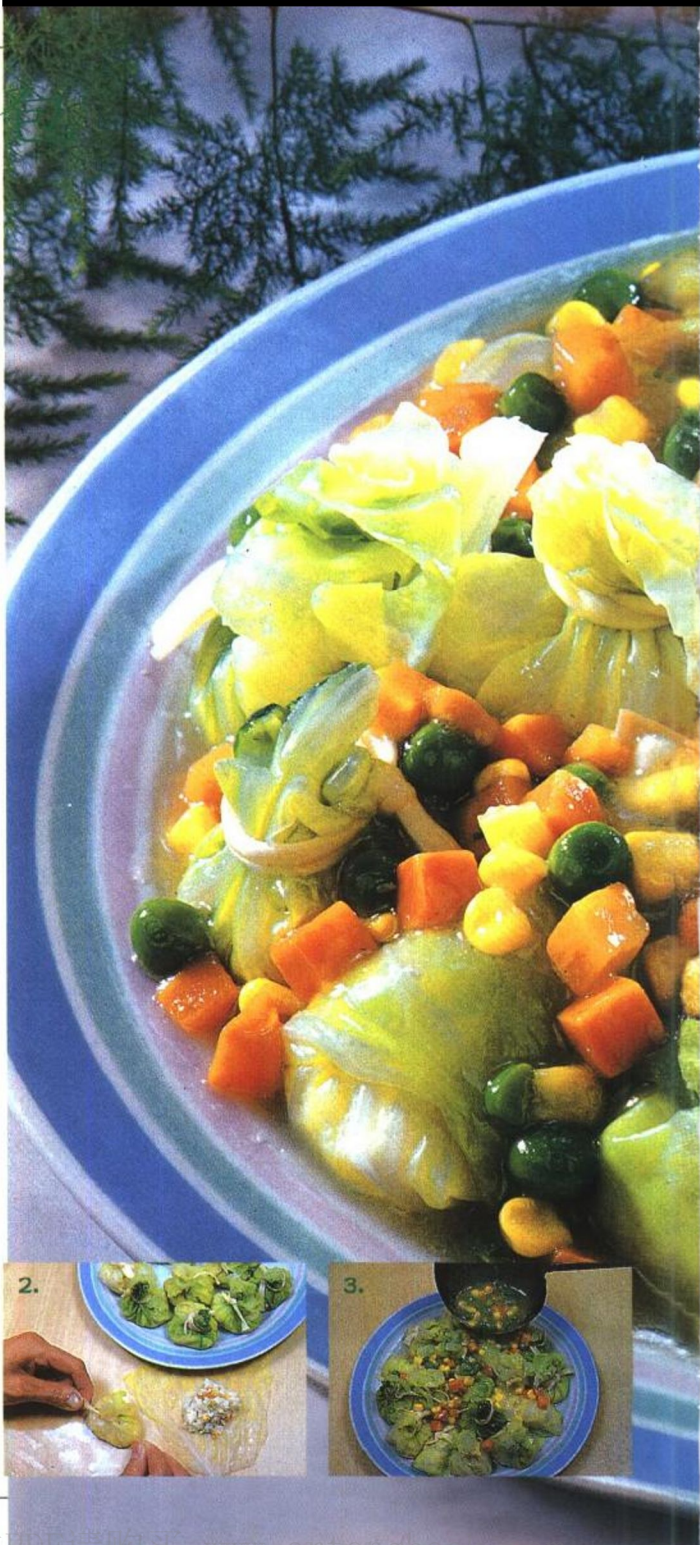
高丽菜、素火腿、玉米三色豆、豆腐、凉薯、干瓢(丝瓜丝)

调味料

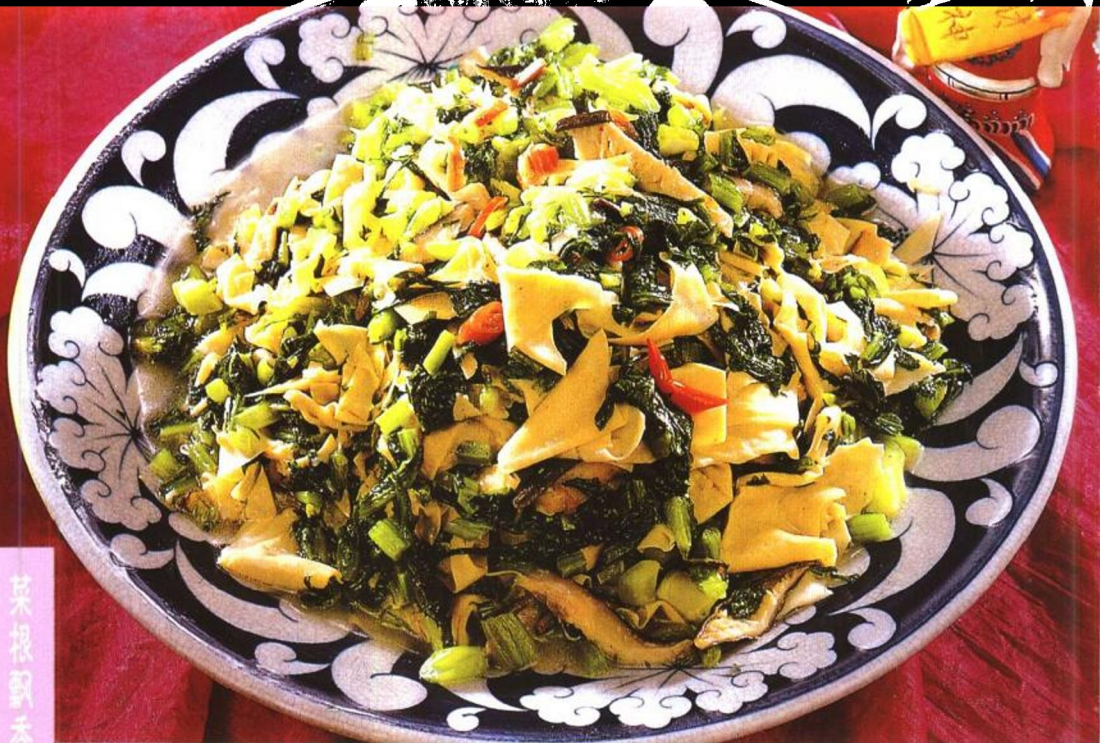
盐、胡椒、玉米粉、芹菜末、沙拉油、生粉

做 法

1. 锅内加水煮开,放入高丽菜叶烫熟;素火腿、豆腐、凉薯切细末,加盐、胡椒、玉米粉一起拌匀。
2. 把拌料包入高丽菜叶,以干瓢绑住打结,做成一个个荷包,再放入蒸笼蒸熟。
3. 锅内加沙拉油,放入玉米三色豆炒一炒,以生粉勾芡即可起锅淋于熟荷包上。







雪菜百页



材 料

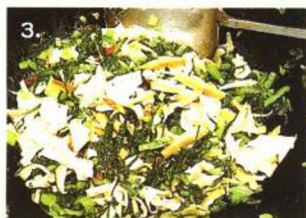
雪菜、百页、素鸭、辣椒、香菇、碱块

调味料

沙拉油、糖、盐

做 法

1. 碱块溶于温水中，放入百页泡软再捞起洗净。
2. 雪菜、百页、素鸭、辣椒及香菇切细末。
3. 锅内加沙拉油、水，倒入所有材料，加糖、盐，约炒两分半钟即可起锅。



宝黄芥心

材 料

芥菜心、罐头金针菇、胡萝卜、素蟹丝

调味料

盐、糖、沙拉油、生粉

做 法

1. 芥菜心切小片，放入开水(加碱块)中烫软，再捞起用清水冲去碱味。
2. 胡萝卜去皮，用大铁汤匙刮成碎片。
3. 锅内加沙拉油，放入胡萝卜片爆炒，再放入素蟹丝，加盐、糖、水，再放入芥菜心、罐头金针菇，煮开后以生粉勾芡即可起锅。



咖喱花菜



材 料

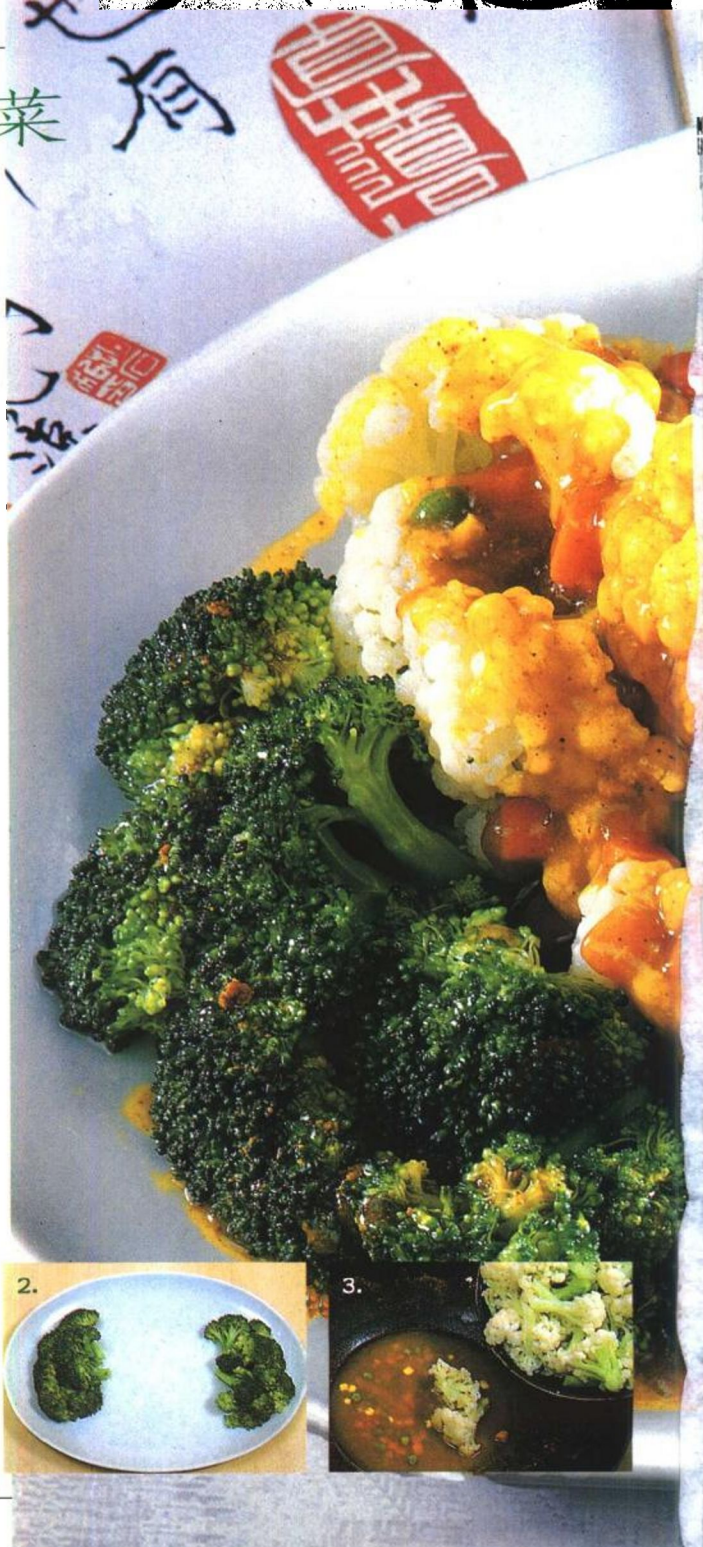
青花菜、白花菜、玉米三色豆

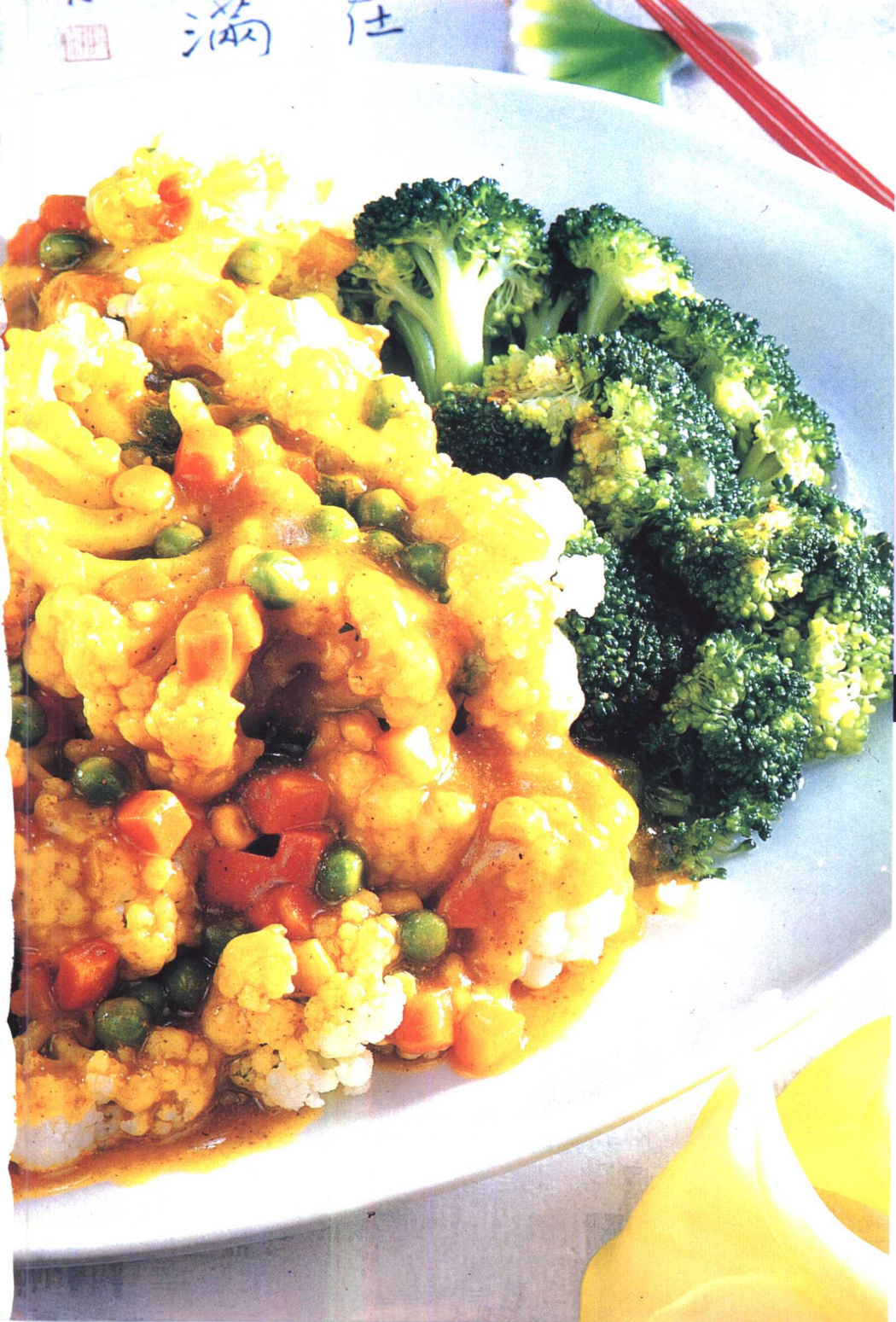
调味料

咖喱粉、糖、盐、生粉、沙拉油

做 法

1. 青花菜、白花菜切小朵，放入开水中略烫过。
2. 锅烧热，加沙拉油，放入青花菜，加盐、水煮过，起锅放于盘子两边。
3. 锅内加沙拉油，加咖喱粉爆香，加水，放入白花菜、玉米三色豆，煮至白花菜软时，以生粉勾芡即可起锅。





沙茶薯叶



材 料

红薯叶、姜

调味料

素沙茶酱、糖、酱油膏、香油、熟沙拉油

做 法

1. 姜切末,红薯叶的梗部去外皮并留取嫩叶。
2. 水煮开后放入红薯叶,快搅一下即捞起。
3. 姜末加素沙茶酱、糖、酱油膏、香油、熟沙拉油拌匀,再淋在红薯叶上。

