

素／食／名／菜／精／华

◆ 养 生 菜 ◆

甘露上味

素食美食专家 董周相 / 著



◆ 养 生 菜 ◆

甘露上味

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 甘露上味

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
(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)
发 行:广西新华书店
印 刷:广西民族印刷厂
(南宁市明秀西路 53 号 邮政编码 530001)
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 7-80666-144-1/TS·12
定 价:12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

甘露上味/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社,
2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-144-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062390 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



· 论四季时宜 2

· 谈五脏显属 16

· 论五味宜忌 30

· 谈食物五性 44

甘露饮品

· 君臣相惜 4

· 红颜知己 5

· 唐风午茶 6

· 雨夜温心 7

· 同甘共苦 8

- 亲情难舍 9
- 悠闲佳人 10
- 秋菊冬露 11
- 星辰清音 12
- 七年之享 13
- 绿水青秧 15

香美甜浆



- 荷塘争艳 18
- 心同意合 19
- 面黑心善 20
- 桂林米乡 21
- 淋漓尽致 22
- 仙林松香 23
- 惬意秋风 25
- 善巧凝脂 26
- 月映千江 27
- 山红秋香 28
- 芳郁茶香 29

滋身美饌

- 枣红莲香 32
- 圆满五行 33
- 鲜露润玉 34

- 梨园百合 35
- 忘忧萱草 36
- 浅滩蛟龙 37
- 仙人下凡 38
- 茯苓依翠 39
- 猕猴攀桃 41
- 梅山藏珍 42
- 六月飘雪 43

补益珍肴



- 五加板栗 46
- 长生齐天 47
- 桂地香干 49
- 参麦干丁 50
- 天麻香府 51
- 茴香腐花 52
- 巴戟栗子 53
- 五谷丰收 54
- 淮山蕉园 55
- 吉林上味 56
- 南国思乡 57

[常用药材]



红枣



百合



草果



黑枣



芡实



桂皮



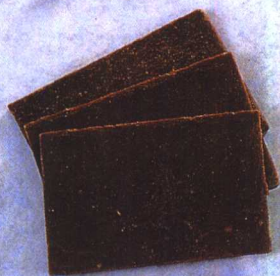
桂圆肉



薏仁



花椒



山楂片



松子



大茴香

论四季时宜

春月宜加辛温之药，如薄荷、荆芥之类以顺春升之气。春之饮食宜省酸增甘以养脾气。

夏月宜加辛热之药，如香薷、生姜之类以顺夏浮之气。夏之饮食宜省苦增辛以养肺气。

长夏宜加甘苦辛温之药，如人参、白术之类以顺化成之气。长夏之饮食宜省甘增咸以养肾气。

秋月宜加酸温之药，如芍药、乌梅之类以顺秋降之气。秋之饮食宜省辛增酸以养肝气。

冬月宜加苦寒之药，如黄芩、知母之类以顺冬沉之气。冬之饮食宜省咸增苦以养心气。

春食凉、夏食寒以养阳，秋食温、冬食热以养阴。顺时气而养天和，体天地之大德也。

（本文参照《本草四时用药例》）



甘 露 饮 品

夏天暑热难熬，很多人贪一时凉快，吃下许多冰品，喝了一罐又一罐的饮料。事实上，这些冰品饮料不但营养效益低，而且高热量，易致肥胖又有碍营养吸收，实非良品。

冰一入腹，暑气滞郁不易散发，而且容易刺激肠胃，造成湿难泄，易引发气喘、咳嗽、胸闷痛、过敏性鼻炎。更甚者，对于体质虚寒者会造成虚火加旺，容易生病。女性朋友吃冰品过多，不但有碍血液循环，易引发经痛或子宫内膜剥落不全、经来血块、经期后延不顺。此外，冰品冷饮多为高糖、高热量食品，易刺激胃酸造成肠胃消化不良等症状。

临床上吃冰品冷饮致病的患者越来越多，喝了冰啤酒就痛风足肿，年轻学生运动完喝冰水致手足不利，形同中风，不可不慎。

温白开水是真正解渴圣品，若不喜欢清淡无味，习惯饮用“有味道”的朋友，在此介绍数道饮品，不但解渴又有一定之疗效，请君品尝。





君臣相惜

材 料

黄芪 50 克、红枣 12 颗、枸杞 20 克、当归 10 克

做 法

1. 先将红枣撕开，果肉备用。
2. 锅内加两碗半的水烧开后放入所有材料，用文火煮约 15 分钟，滤渣取汁即可饮用。

健 康 小 方 签

古人用药谓之君臣，主治者为君，辅治者为臣。黄芪能补五脏之虚，佐以大枣、枸杞、当归为辅，经常饮用有强心、健脾、护肝、益肾、补肺之功，并能增强身体免疫力。



红颜知己

材 料

乌梅 10 颗、甘草 6 片、山楂 50 克、洛神花 12 朵、陈皮 10 克

调味料

冰糖

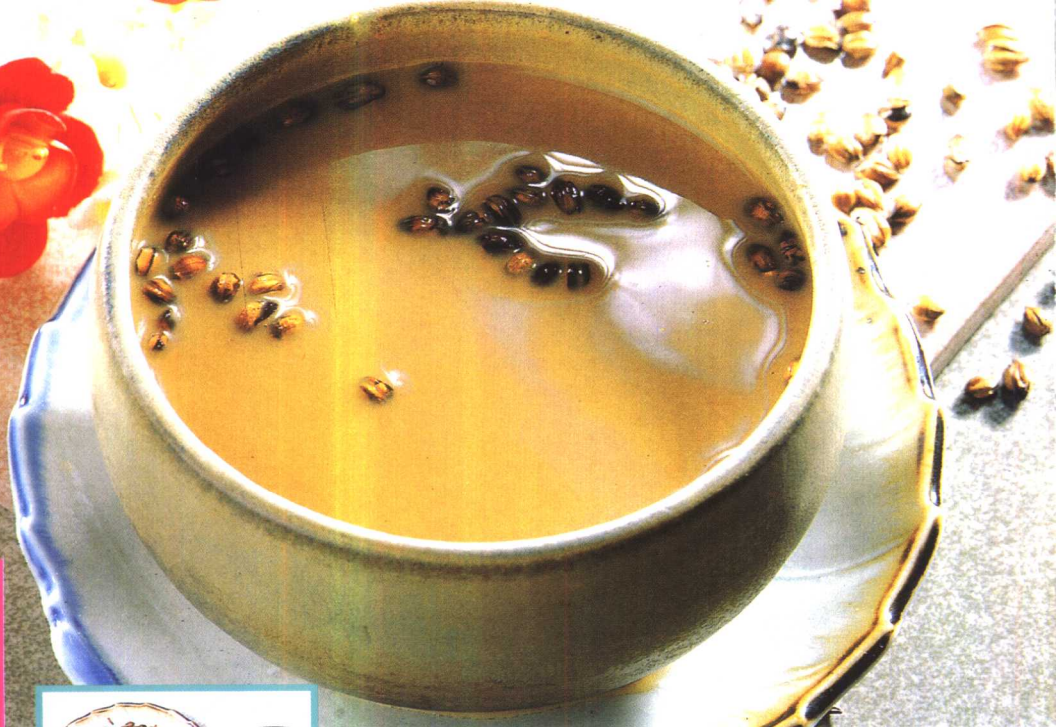
做 法

1. 先将材料用清水洗净备用。
2. 乌梅与甘草放入水中煮 10 分钟，再放入山楂、洛神花、陈皮续煮 10 分钟。
3. 将煮好的洛神梅汁过滤去渣，再加入冰糖，待冰糖溶解之后即可饮用。



健 康 小 方 签

酸梅汤一直是女人家的最爱。乌梅可治虚热消渴，山楂能降血压血脂、助消化、消积食，是夏天甚佳的消暑饮料。



唐风午茶

材 料

麦茶 50 克、决明子 30 克

调味料

砂糖、炼乳

做 法

1. 锅内加水煮开后放入麦茶续煮 3 分钟。
2. 再放入决明子续煮两分钟。
3. 滤渣取汁后再加入砂糖、炼乳调匀即可。



健 康 小 方 签

决明子麦茶有中国咖啡之称。大麦性温，能治脾胃虚寒、饮食不化，决明子有明目、清肝火、通便秘之功用，高血压及慢性便秘者常服决明子茶，病情会有显著改善且无副作用。



雨夜温心

材 料

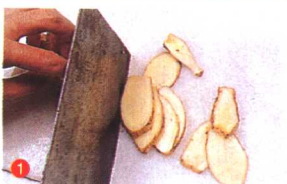
桂圆肉 50 克、老姜一小块

调味料

黑糖（红糖）

做 法

1. 将老姜洗净连皮切片。
2. 锅内加水煮开后放入姜片、桂圆肉用中火煮约 20 分钟，再加入黑糖调匀即可。



健康小方签

桂圆有补心安神、养血健脾之功能，常饮桂圆茶对于失眠、健忘具有疗效。冬天惧寒或小孩被雨淋时，可用桂圆与姜加黑糖同煮，有驱寒暖脾胃的功效。



同甘共苦

材 料

牛蒡半支、参须 15 克、甘草 15 克、枸杞 10 克

调味料

冰糖（随喜）

做 法

1. 先将牛蒡削皮切成薄片。
2. 锅内加三碗水煮开后放入所有材料，用文火煮约 20 分钟，可加少许冰糖，煮溶后即可饮用。

健 康 小 方 签

牛蒡有利尿解毒、疏散风热的功效，加参须、枸杞、甘草同煮，四季冷热饮用皆宜。



亲情难舍

材 料

地骨皮 25 克、枸杞 15 克

调味料

番茄汁

做 法

1. 锅内加一碗半的水煮开后，放入地骨皮煮约 10 分钟再滤渣取汁。
2. 将汁液和枸杞煮约 3 分钟再滤渣取汁。
3. 待汁液凉后与番茄汁调匀即可。



健 康 小 方 签

地骨皮是枸杞的根皮，有清泄肺热的功效，对热咳痰中央血的状况具有疗效。肺结核和气喘病患者饮地骨露可收缓治之效。