

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 宴 客 菜 ◆

# 亲朋好友

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 宴客菜 ◆

# 亲朋好友

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 亲朋好友

---

作 者:董周相  
策 划:覃 春 曾 怡  
组 稿:张桂宜  
责任编辑:田 巍  
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 7-80666-146-8/TS·14  
定 价:12.00元

**图书在版编目(CIP)数据**

亲朋好友/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社,

2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-146-8

I. 亲... II. 董... III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062388 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》

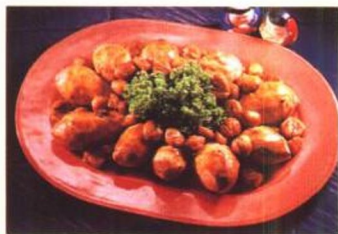
# 目录

## 人间美食



- 九层香菇 1
- 珍珠发菜 2
- 翡翠百合 3
- 苹果苞卷 5
- 葵花山药 6
- 四色素烩 7
- 碧绿扣宝 8
- 竹轮西芹 9
- 菠萝里肌 11
- 瓜蓉白菜 12
- 金针玉笋 13

## 天天靓菜



- 三椒素黄 14
- 湘烤素方 15
- 莲枣豆腐脑 16
- 五柳时鲜 17
- 糖醋香芋 18
- 桂香双鱿 19
- 栗子山芋 20
- 黄椒口蘑 21
- 沙锅猴菇 22
- 菠萝三丁 23
- 双味果炸 24

## 红花绿叶



- 天鹅戏水 25
- 宝塔庄严 26
- 故宫至宝 27
- 彩蝶双飞 28
- 红菊秋意 29
- 翠柏苍松 30
- 花团锦簇 32
- 出水芙蓉 34
- 红白莲花 35

## 素保平安



- 梅菜扣素鸭 36
- 宝黄金翅 37
- 青苔寿司 38
- 椰香寿司 39
- 青露红云 40
- 蔗园菜心 41
- 东坡绣球 42
- 龙凤金棒 43
- 咖喱明霞 44
- 京酱素圆 45
- 白果瓜排 46

## 福寿长远



- 麻油黑枣汤 47
- 金针柴把汤 48
- 当归祥若汤 49
- 翡翠玉脑 50
- 青江红霞 51
- 冬瓜燕蓉汤 52
- 满坛飘香 53
- 三丝发菜羹 54
- 番茄浓汤 55
- 昙花四宝汤 56
- 天笋竹笙汤 57





## 九层香菇

材 料：

鲜香菇、九层塔、姜、辣椒、牙签

调味料：

色拉油、玉米粉、糖、酱油、沙茶酱

做 法：

1. 姜、辣椒切片；鲜香菇放入开水中烫软，捞起切十字刀。
2. 用牙签将鲜香菇串成腰花状。
3. 将鲜香菇串加玉米粉调匀，放入热油中炸熟，捞起备用。
4. 锅内加色拉油，放入姜、辣椒爆炒，加糖、酱油、沙茶酱、水，炒匀，再倒入菇串、九层塔，翻炒几下即可起锅。





## 珍珠发菜



### 材 料：

发菜、菜心、青花菜

### 调味料：

盐、糖、生粉、麻油

### 做 法：

1. 发菜先泡水，用挖球器从菜心挖起一颗颗圆球。
2. 将青花菜切小朵，放入开水中烫熟，加盐，捞起置于盘的四周。
3. 菜心球放热水中，加盐、糖煮约 10 分钟，放入发菜，以生粉勾芡，淋上麻油，随即起锅置于青花菜中间。



## 翡翠百合

### 材 料：

胡萝卜、丝瓜、素蟹丝、鲜百合

### 调味料：

色拉油、盐、糖、胡椒、生粉

### 做 法：

1. 鲜百合剥片，丝瓜去皮，胡萝卜刮成细丝。
2. 丝瓜切成5厘米的长条，放热油中炸过，捞起备用。
3. 将鲜百合放入开水中烫熟，捞起置于盘中。
4. 锅内加色拉油，倒入丝瓜，加盐、糖、水略煮，以生粉勾芡后起锅置于鲜百合四周。
5. 锅烧热，放入色拉油，倒入胡萝卜丝、素蟹丝，加盐、糖、胡椒，以生粉勾芡后起锅淋于鲜百合上。





# 苹果苞卷

材 料:

鲍鱼菇、苹果、牙签、油炸粉

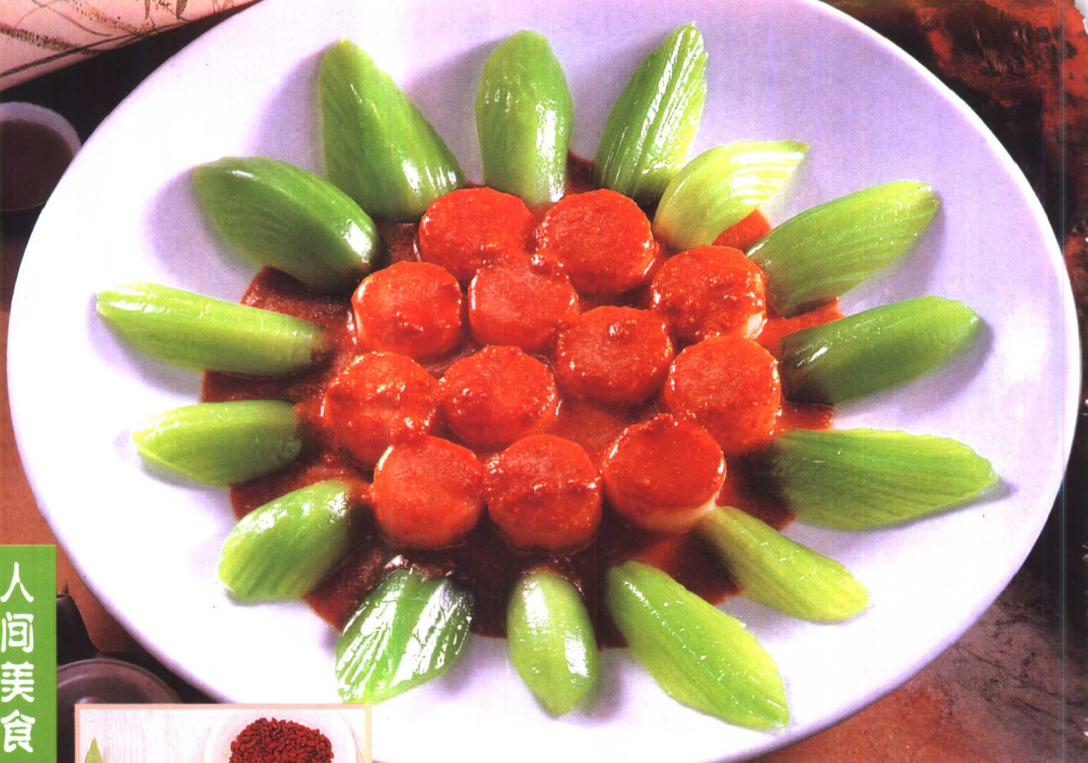
调味料:

盐、色拉油、番茄酱

做 法:

1. 油炸粉加水调成糊状。苹果削皮,切条,泡于盐水中。
2. 鲍鱼菇放入开水中烫软,捞起切十字刀。
3. 将苹果条卷入鲍鱼菇中,用牙签串起,做成一个个苹果苞卷。
4. 将苹果苞卷沾油炸糊后放入锅内油炸,捞起后蘸番茄酱即可食用。





## 葵花山药

材 料：

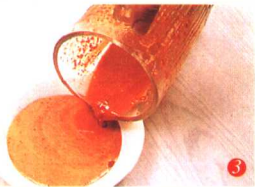
山药、枸杞、芥菜心、碱块

调味料：

盐、糖、生粉

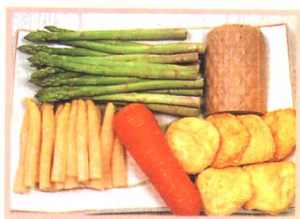
做 法：

1. 芥菜心削成叶状放入开水中，加少许碱块，烫熟后冲凉备用。
2. 山药削皮，切成2厘米的圆筒状，置于蒸笼内蒸熟。
3. 枸杞加水用果汁机打成汁。
4. 将芥菜心放入热水中，加糖、盐略煮，以生粉勾芡后，起锅与山药一起摆于盘中。
5. 枸杞汁加盐、糖煮开，以生粉勾芡后起锅淋于山药上。





## 四色素烩



材 料：

胡萝卜、绿芦笋、白芦笋、素火腿、素甜不辣

调味料：

色拉油、盐、糖、生粉、麻油

做 法：

1. 所有材料切成等长的条状。
2. 胡萝卜、绿芦笋、白芦笋分别放入开水中煮熟，冲凉备用。
3. 素火腿、素甜不辣用热油炸过，捞起备用。
4. 将所有材料排成九宫状，放入蒸笼蒸3分钟。
5. 锅内加色拉油、水、盐、糖煮开，以生粉勾芡，加麻油，起锅淋于蒸好的菜肴上。





## 碧绿扣宝

### 材 料:

大白菜、上海青、素鲍鱼、素火腿、素肉片、金针菇、香菇

### 调味料:

色拉油、盐、糖、胡椒、生粉、素蚝油、麻油

### 做 法:

1. 素肉片泡水, 大白菜切片, 上海青削去老叶烫熟备用。
2. 素火腿、素鲍鱼切片排于扣碗中。
3. 将大白菜、素肉片、金针菇放入锅中, 加盐、糖、胡椒、水略煮, 以生粉勾芡后倒入扣碗中, 蒸约 30 分钟后倒扣于上海青中间。
4. 锅内加色拉油, 倒入香菇、素蚝油略炒, 加水、糖、胡椒煮开, 以生粉勾芡, 加麻油, 起锅淋于菜肴上。



1



2



3



4





## 竹轮西芹

材 料：

素香肠、西芹、竹轮

调味料：

色拉油、芥末、酱油

做 法：

1. 西芹削去老皮，将素香肠塞入竹轮中炸过并切段。
2. 西芹切成4厘米的长段，再切成笔心状，烫熟备用。
3. 竹轮、西芹排于盘中，蘸芥末及酱油即可食用。

