

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 宴 客 菜 ◆

如意吉祥

素食美食专家 董周相 / 著



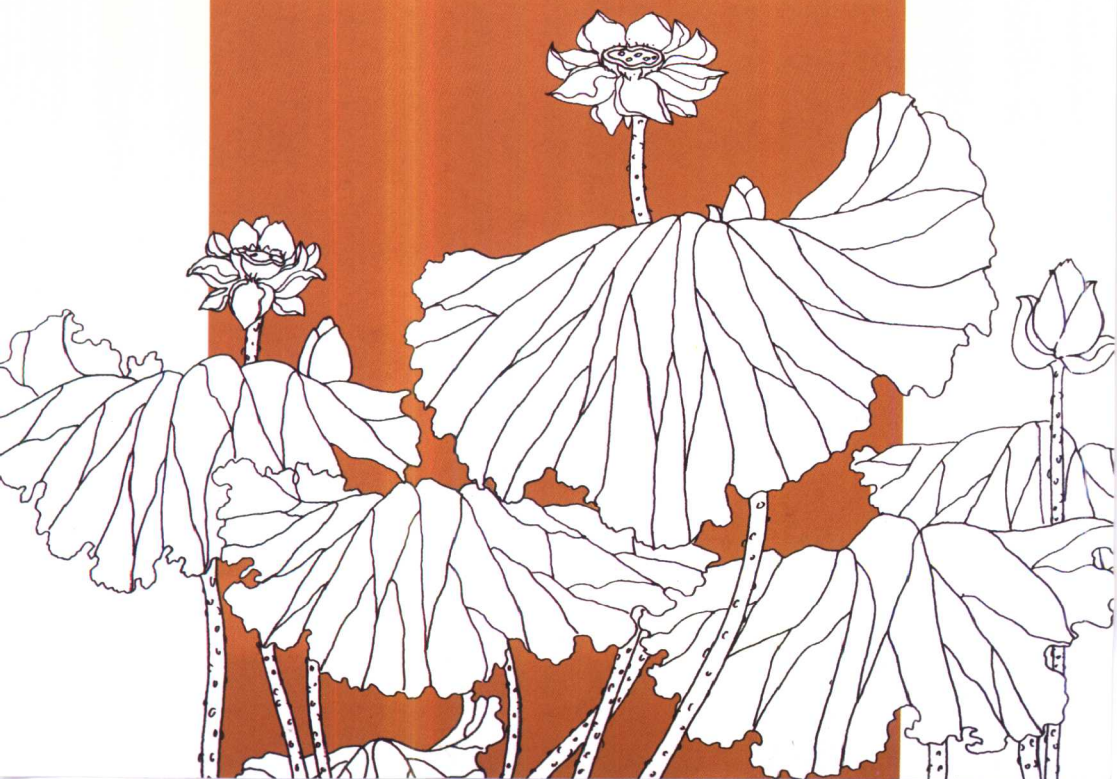
广西科学技术出版社

◆ 宴客菜 ◆

如意吉祥

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

如意吉祥/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-1452-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062389 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 如意吉祥

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

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 7-80666-145-X/TS·13

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。

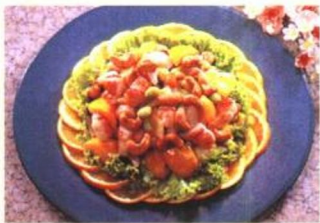
有关专家指出,生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一,就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多,再加上运动减少,人体血液的pH值偏于酸性,这就为包括肿瘤在内的慢性病提供了一个温床。

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

如意吉祥



- 铁板素肠 1
- 三元吉块 2
- 瓜仔卤锅 3
- 什锦烤串 5
- 猴菇银杏串 6
- 青椒酿圆 7
- 腰果霞丁 8
- 渝香云片 9
- 沙锅臭豆腐 11
- 糖醋红毛丹 12
- 三杯腐干 13

悠然自在



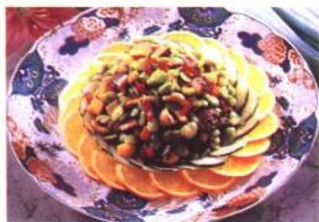
- 蜜瓜香盅 15
- 生菜霞松 16
- 河粉蒸卷 17
- 奶油白菜 18
- 酱丝薄饼 19
- 莲香雪梨 21
- 青丝金翅 22
- 奇异沙拉 23
- 百合沙拉 24
- 芝麻脆膳 25
- 苹果手卷 26

有福同享



- 黄金瓜卷 27
- 牛蒡素卷 29
- 黄瓜菠萝 30
- 发菜豆腐 31
- 豆豉鳕鱼 32
- 麻酱蚕豆 33
- 锅巴芋泥 34
- 苹果派 35
- 波浪芭乐 36
- 哈密瓜果盘 37
- 塔香半天花 38
- 曼脯烧 39

永恒情爱



- 沙拉茭白 40
- 奶油甘薯 41
- 味噌烧茄 42
- 酸菜柳松 43
- 粉蒸南瓜 44
- 芝麻芋方 45
- 猴菇馄饨 46
- 麻油腐衣 47
- 香藕凉瓜 48
- 苹果蒸饺 49
- 茄汁腐丸 51
- 彩蝶双飞 52
- 天鹅戏水 53
- 竹轮西芹 54



铁板素肠



材 料:

面肠、酸菜、香菇、辣椒、九层塔、姜

调味料:

色拉油、酱油、糖、醋、素沙茶酱、生粉、麻油、黑胡椒

做 法:

1. 酸菜、香菇、辣椒、姜切片，九层塔挑去老叶，面肠切成长条。
2. 锅内加色拉油烧热，放入面肠炸至浅褐色，捞起备用。
3. 锅烧热，加色拉油，放入酸菜、香菇、辣椒、姜爆香，加酱油、糖、醋、素沙茶酱、水，再倒入面肠一起煮，水快烧干时，以生粉勾芡。铁板加点麻油烧热，将勾芡好的菜肴倒在铁板上，加点黑胡椒。





三元吉块

材 料：

素鸡块、香菇、红枣、人参须、枸杞、黄芪、锡箔纸

调味料：

色拉油、麻油、酱油、糖

做 法：

1. 红枣泡软，香菇切片。素鸡块切成1厘米长的细片，放入油锅炸过，倒入两张打“十”字平铺的锡箔纸上。
2. 锅内加麻油，放入香菇、红枣、人参须、枸杞、黄芪炒过，加水、酱油、糖煮过，再倒在素鸡块上。
3. 锡箔纸包紧菜肴，放入蒸笼蒸20分钟。





瓜仔卤锅



材 料:

素肉末、香菇、花瓜、芹菜、姜

调味料:

色拉油、五香粉、糖、酱油、胡椒粉、豆瓣酱

做 法:

1. 素肉末(可用五香豆腐干代替)、香菇泡软,其他材料切成细末。
2. 锅烧热,加色拉油,放入香菇末、姜末爆香,再倒入素肉末、花瓜末,加糖、酱油、五香粉、胡椒粉、豆瓣酱、水略煮。
3. 倒入沙锅中,慢慢加热,起锅前放入芹菜末(本道菜可拌米饭、面食用)。





什锦烤串

材 料：

素甜不辣、素脆丸、青椒、红枣、香菇、竹签

调味料：

素沙茶酱、酱油、糖、胡椒、姜汁

做 法：

1. 红枣蒸熟，其他材料切块。
2. 用竹签串起素甜不辣、素脆丸、青椒、香菇、红枣。
3. 将素沙茶酱、酱油、糖、胡椒、姜汁调成素烤肉酱，将酱涂在烤串上，将烤串放入烤箱烤熟。





猴菇银杏串

材 料：

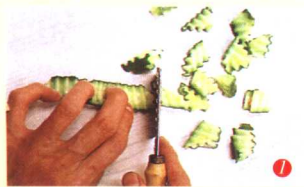
小黄瓜、猴头菇、银杏、竹签

调味料：

酱油、胡椒、素沙茶酱、糖、色拉油

做 法：

1. 小黄瓜用波浪刀切块，猴头菇撕成小块。
2. 猴头菇用酱油、胡椒、素沙茶酱、糖在碗中腌过，再用竹签串起猴头菇、小黄瓜和银杏。
3. 将串好的竹签串放入油锅炸熟（亦可放入烤箱慢慢烧烤）。





青椒酿圆



材 料：

马铃薯、青椒、嫩豆腐、素火腿、芹菜

调味料：

玉米粉、胡椒、盐、生粉、色拉油

做 法：

1. 马铃薯削皮，切片，蒸熟，与嫩豆腐、素火腿、芹菜一起切成末，加玉米粉、胡椒、盐拌成馅。
2. 青椒切开去籽，内部涂点生粉备用。
3. 将馅装入青椒内，放入微波炉烤1分钟，取出放入热油中炸熟。





腰果霞丁

材 料：

素虾、腰果、甜椒、青豆仁、姜

调味料：

色拉油、盐、糖、生粉

做 法：

1. 油锅内放入腰果，用慢火炸至金黄色，捞起备用。
2. 素虾、甜椒、姜切片。
3. 锅烧热，加色拉油，放入姜片爆香，倒入素虾片、甜椒片，加盐、糖、水，放入青豆仁略煮，以生粉勾芡后起锅，再撒上腰果。





渝香云片



材 料:

凉薯、竹笋、胡萝卜、姜、甜豆片、素食胆肝

调味料:

色拉油、辣椒酱、糖、醋、酱油、生粉

做 法:

1. 凉薯、竹笋、胡萝卜、姜均切末。
2. 素食胆肝切片，放入油锅炸过。
3. 甜豆片炒熟摆置盘缘。锅烧热，加色拉油，放入姜末、竹笋末爆香，加辣椒酱略炒，倒入凉薯末、胡萝卜末，加水、糖、醋、酱油，放入素食胆肝片略煮，以生粉勾芡后起锅倒在甜豆中间。



