

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 宴 客 菜 ◆

如意吉祥

素食美食专家 董周相 / 著



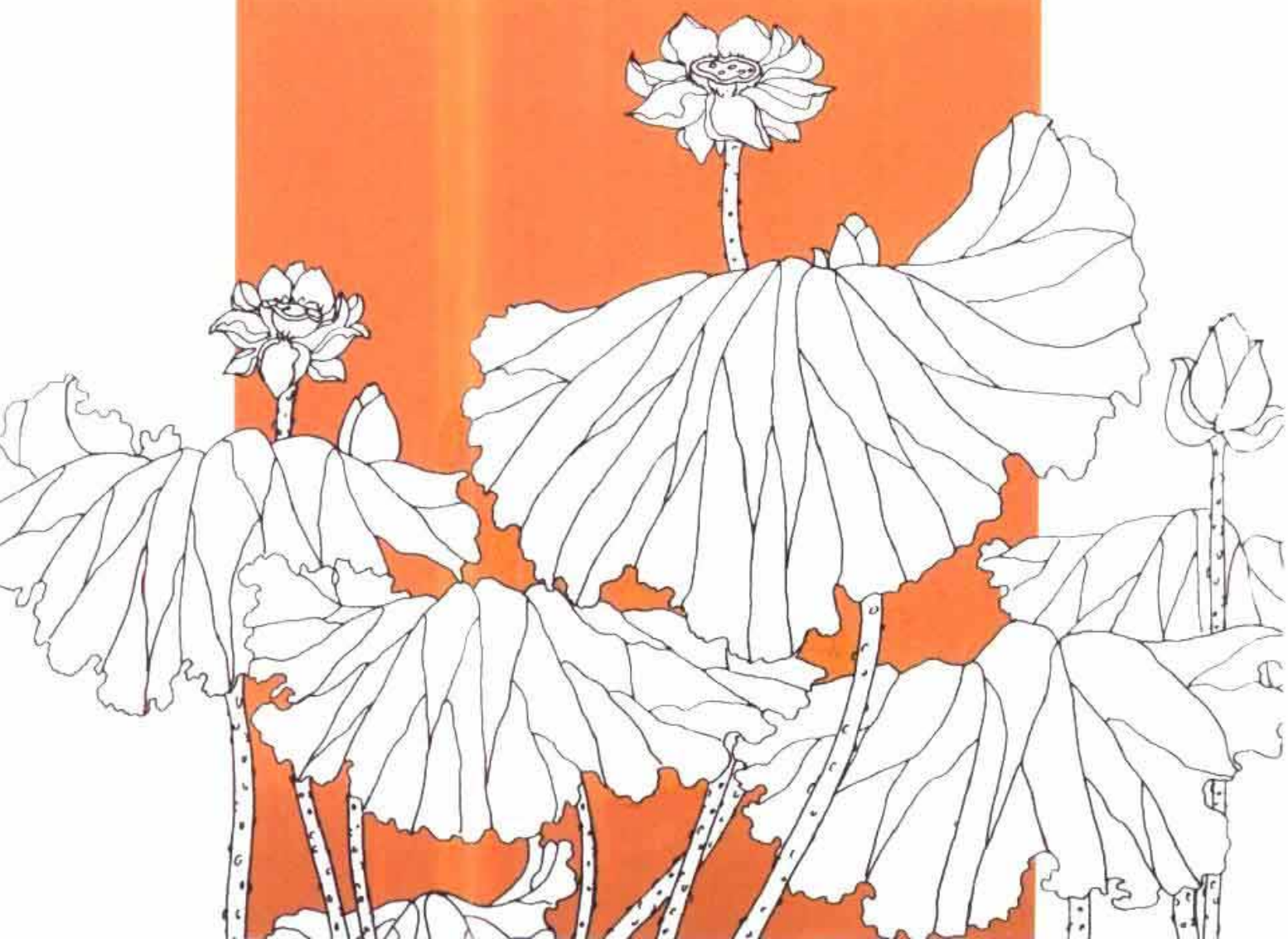
广西科学技术出版社

◆ 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 $\frac{2}{3}$ 下降到现在的 $\frac{1}{3}$ 。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。

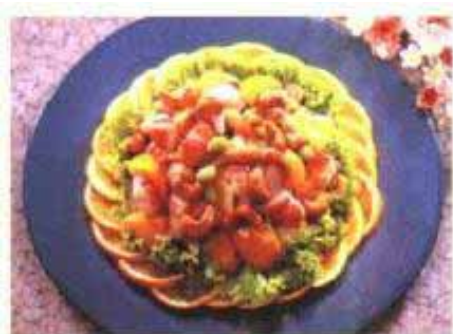
有关专家指出,生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一,就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多,再加上运动减少,人体血液的 pH 值偏于酸性,这就为包括肿瘤在内的慢性病提供了一个温床。

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
- 豆豉鳕鲜 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

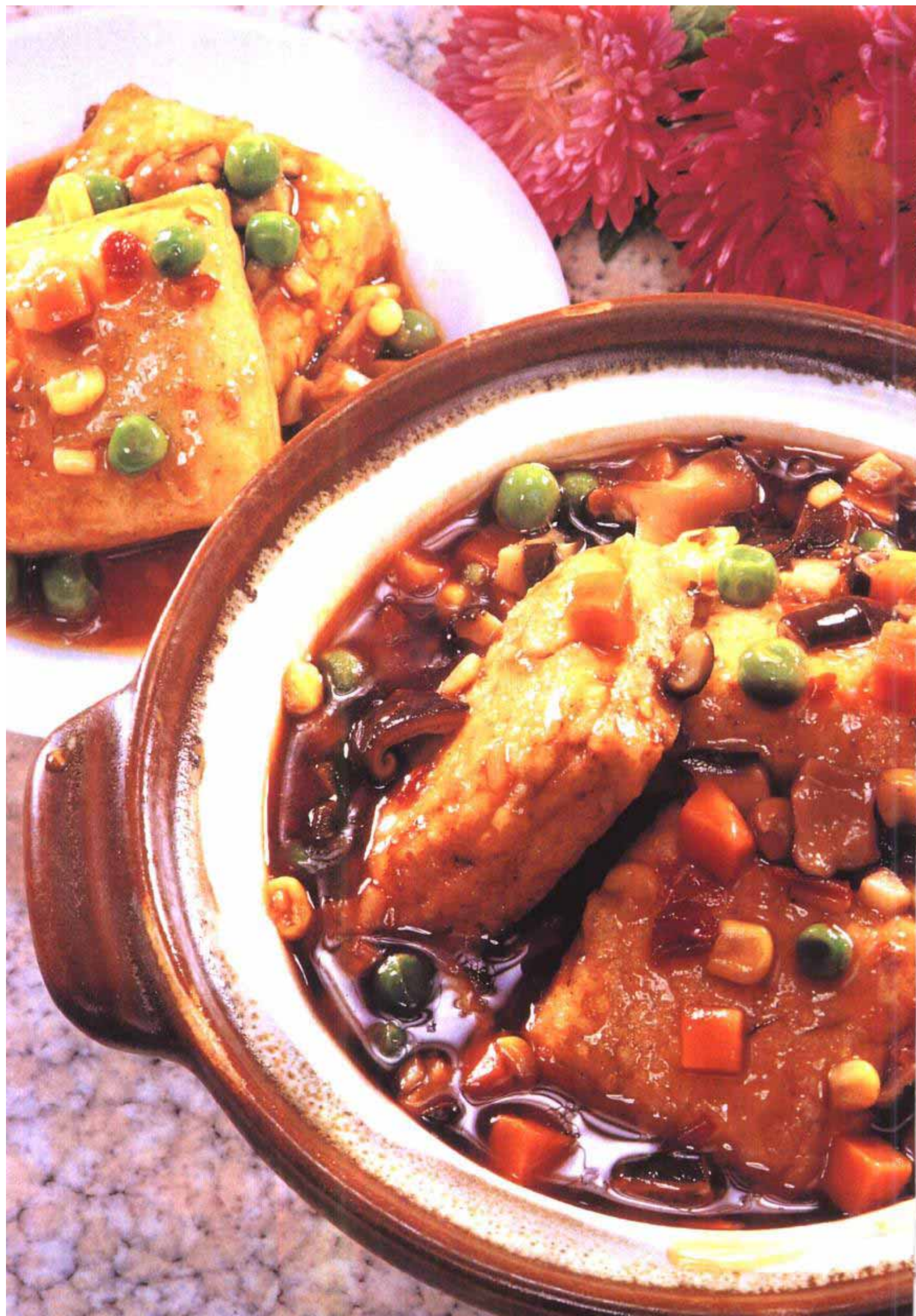
调味料：

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。







沙锅臭豆腐

材 料:

臭豆腐、破布子、玉米三色豆、香菇、姜

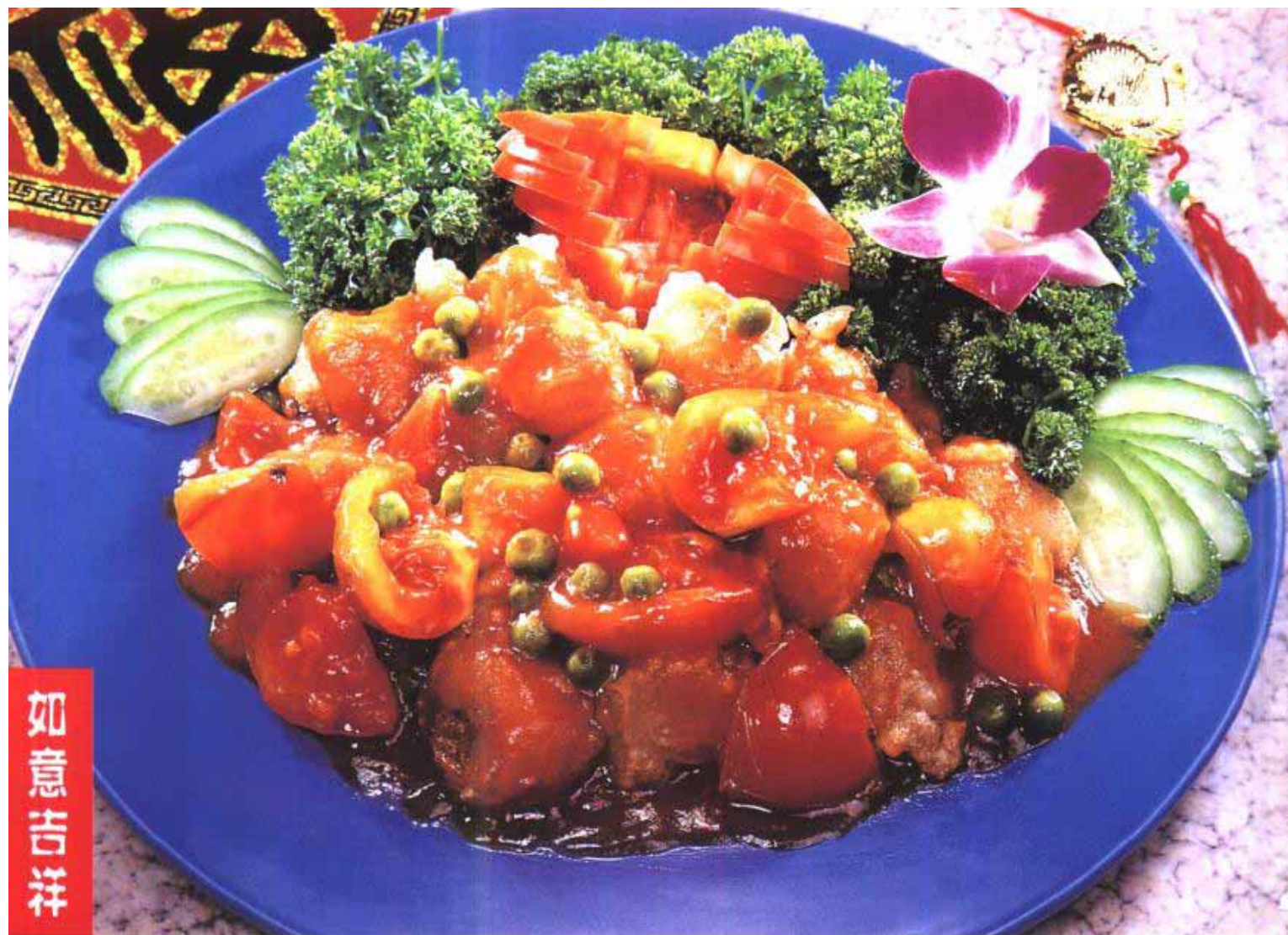
调味料:

色拉油、辣椒酱、糖、酱油、生粉、麻油

做 法:

1. 臭豆腐放入油锅炸过, 倒于沙锅中。
2. 香菇、姜切末, 放入油锅中爆炒, 加辣椒酱, 放入破布子、玉米三色豆, 加糖、酱油、水煮过, 以生粉勾芡, 淋些麻油后起锅倒入沙锅中。
3. 沙锅用慢火加热。





糖醋红毛丹

材 料:

红毛丹、番茄、青豆仁

调味料:

油炸粉、盐、色拉油、番茄酱、糖、醋、生粉

做 法:

1. 番茄切块。红毛丹用油炸粉拌过,再放入油锅炸过。
2. 锅烧热,加色拉油,放入番茄,加番茄酱略炒,加水、糖、盐、醋煮过,以生粉勾芡后倒入青豆仁。
3. 起锅后淋在红毛丹上。





三杯腐干



材 料：

豆腐干、九层塔、香菇、辣椒、姜

调味料：

色拉油、麻油、素沙茶酱、酱油、糖、生粉

做 法：

1. 九层塔挑去老梗，香菇、辣椒、姜切片，豆腐干撕成小块。
2. 锅内加色拉油，放入豆腐干炸过，捞起备用。
3. 锅内加麻油烧热，放入香菇、辣椒、姜爆香，加水、素沙茶酱、酱油、糖，放入豆腐干，水快烧干时，以生粉勾芡。三杯锅加麻油先热放入九层塔，再倒入勾芡好的菜肴。





蜜瓜香盅

材 料：

蜜瓜、素火腿、素虾丸、素甜不辣、小黄瓜、细美利菇

调味料：

盐

做 法：

- 1.蜜瓜用雕刻刀挖空内部，雕成瓜盅，素火腿搅碎。
- 2.素虾丸、素甜不辣、小黄瓜、细美利菇切成小块，与素火腿一起放入瓜盅。
- 3.开水加盐，倒入瓜盅，然后用保鲜膜封紧瓜盅，放入蒸笼蒸熟。





生菜霞松

材 料:

生菜、素虾球、凉薯、青豆仁、芹菜、姜、春卷皮、粉丝
调味料:

色拉油、盐、胡椒、梅林辣酱油

做 法:

1. 生菜切去根部，在水流下剥出完整叶片，再剪成圆碗状摆于盘中。素虾球、凉薯、青豆仁、芹菜、姜均切细末。
2. 粉丝放入热油锅中炸过，再摆于圆叶内。
3. 锅内加色拉油，放入以上细末，加盐、胡椒、梅林辣酱油略炒，起锅放入有粉丝的圆叶中。
4. 春卷皮折成三角形蒸2分钟后取出，包住整片圆叶即可食用。





河粉蒸卷



材 料:

河粉皮、素火腿、胡萝卜、金针菇、香菇、小黄瓜

调味料:

盐、胡椒

做 法:

1. 素火腿、香菇炸过切丝,胡萝卜、小黄瓜切丝。将上述材料一起加盐、胡椒拌匀。
2. 将金针菇与拌好的材料一起包入河粉皮内,包成圆筒状的河粉卷。
3. 将河粉卷切成4段,放入蒸笼蒸熟。





奶油白菜



材 料：

大白菜心、素火腿、三花奶水

调味料：

糖、盐、生粉、色拉油

做 法：

1. 大白菜心用开水烫过。
2. 锅内加水，放入大白菜心，加糖、盐煮过，水煮开时加三花奶水。待再煮开，以生粉勾芡，倒入盘中。
3. 素火腿炸过后切成细末，撒在盘内的菜肴上。





酱丝薄饼



材 料：

生菜、金针笋、素肉丝、春卷皮

调味料：

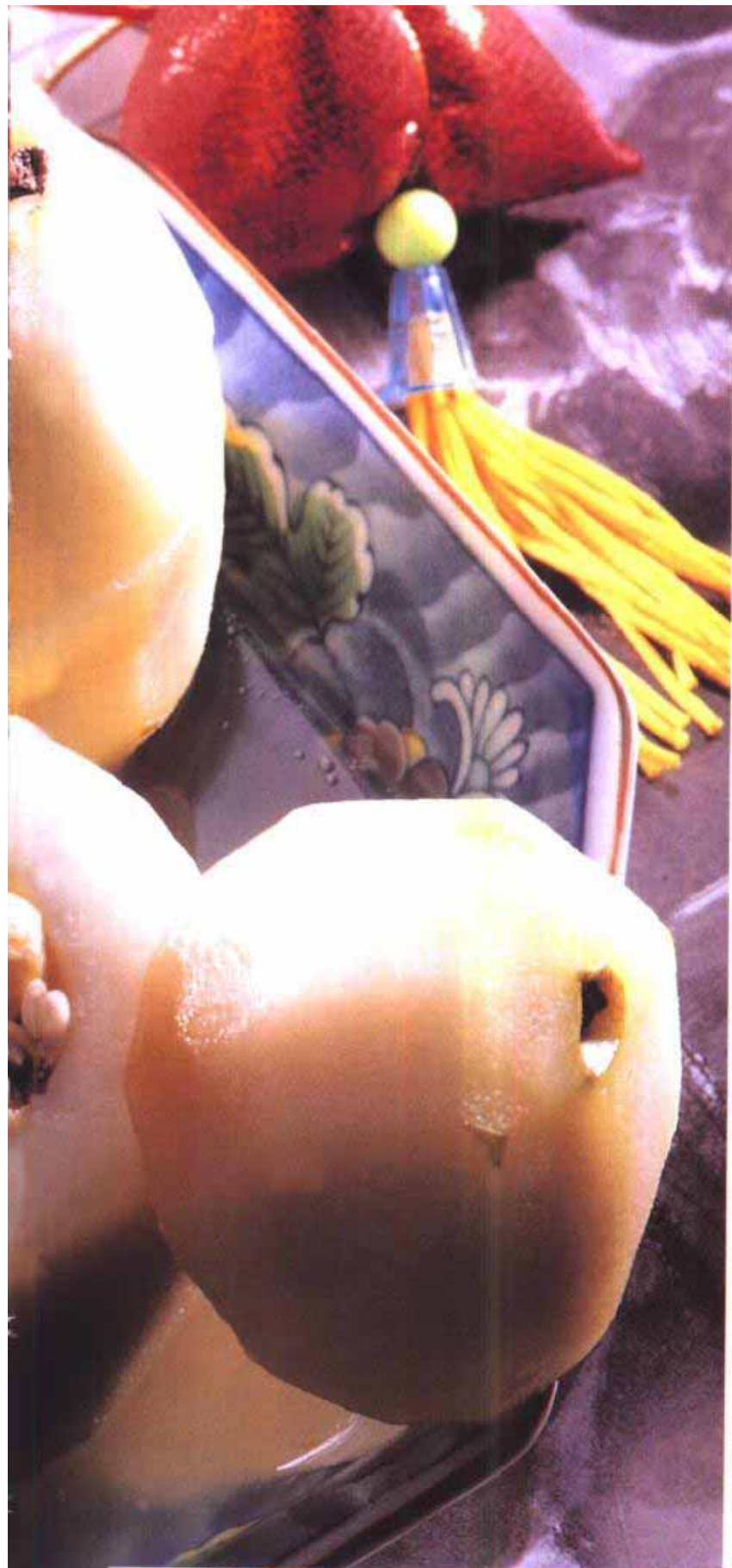
盐、胡椒、生粉、色拉油、甜面酱、糖、酱油、麻油

做 法：

1. 生菜、金针笋切丝泡水后放于盘中。
2. 素肉丝用水泡软，加盐、胡椒、生粉拌匀，放入油锅中炸过，捞起备用。
3. 锅烧热，加色拉油、甜面酱、水、糖、酱油，倒入炸好的素肉丝略炒，以生粉勾芡，淋点麻油后起锅倒在生菜及金针笋上。用春卷皮包起来食用。







莲香雪梨

材 料：

莲子、薏米、西洋梨(用水梨更佳)

调味料：

冰糖

做 法：

- 1.将莲子、薏米一并蒸熟，再放入冰糖蒸透。
- 2.西洋梨削去外皮，并切一个盖子，再用挖球器挖籽，挖成小圆盅。
- 3.将蒸熟的莲子、薏米塞入西洋梨圆盅内，盖上盖子，用牙签插好固定，再放入蒸笼中蒸软。上桌时再淋上冰糖水。





青丝金翅



材 料：

素鱼翅、大黄瓜、素鲍鱼、辣椒、芹菜、姜

调味料：

盐、醋、麻油、糖

做 法：

- 1.大黄瓜、素鲍鱼(亦可用干丝)、辣椒、芹菜均切丝。大黄瓜用盐、醋、麻油、糖拌过,排于盘子四周。
- 2.素鱼翅及芹菜丝放在开水中烫过,捞起冲凉与姜丝、素鲍鱼丝、辣椒丝一起拌匀。
- 3.将拌匀的材料倒在大黄瓜丝中间。





奇异沙拉



材 料：

猕猴桃、素火腿、青豆仁、玉米粒、葡萄干

调味料：

无蛋沙拉

做 法：

1. 猕猴桃切对半，用挖球器挖去籽。
2. 素火腿炸过切丁，与煮熟的青豆仁、玉米粒、葡萄干拌匀，再塞入猕猴桃内。
3. 将无蛋沙拉挤在猕猴桃顶端。





百合沙拉



材 料:

鲜百合、甜豆片、小番茄

调味料:

无蛋沙拉、番茄酱、姜末、糖

做 法:

1. 鲜百合去根部,剥片后泡水洗净。甜豆片去老筋。
2. 水煮开,放入甜豆片,煮熟时再放入鲜百合,略烫过即捞起冲凉。
3. 小番茄切对半,与甜豆片排于盘子四周,再把鲜百合放在盘子中间,无蛋沙拉与番茄酱、姜末、糖拌成千岛汁,淋在鲜百合上。





芝麻脆膳

材 料：

香菇、白芝麻

调味料：

玉米粉、色拉油、酱油、糖、番茄酱、陈醋

做 法：

1. 香菇用水泡软，绕圆圈剪成长条。
2. 香菇条蘸玉米粉在热油中慢慢炸脆。锅内放入白芝麻，用慢火炒至呈浅黄色即捞起备用。
3. 锅烧热，放入酱油、糖、番茄酱、水、陈醋熬成浓汁，倒在炸好的香菇上，再撒上白芝麻。





苹果手卷

材 料：

苹果、绿芦笋、马铃薯、烧海苔、生菜

调味料：

盐、无蛋沙拉

做 法：

1. 苹果切丁，泡于盐水中。绿芦笋削皮，切成 10 厘米的长条，再用开水烫过备用。
2. 马铃薯切片，蒸熟，待凉后与苹果加无蛋沙拉、盐拌匀。
3. 烧海苔切成三角形，摆上生菜、绿芦笋，再放入拌好的马铃薯、苹果沙拉，在烧海苔皮边缘涂点沙拉并卷成圆筒状。





黄金瓜卷

材 料：

素甜不辣棒、大黄瓜、烧海苔

调味料：

色拉油、盐、芥末

做 法：

1. 锅内加色拉油，放入素甜不辣棒炸过。
2. 大黄瓜切两段，削皮，再绕圆圈切薄片，放入盐水中泡软。
3. 烧海苔切成半张，放入大黄瓜片、素甜不辣棒，涂点芥末，卷成圆筒状，再切成3段。







牛蒡素卷

材 料：

素火腿、牛蒡、香菇、豆皮

调味料：

色拉油、盐、糖、酱油、面粉

做 法：

1. 香菇泡水，切丝；牛蒡削皮，切丝，泡于水中；素火腿切丝。将上述材料一起放入油锅炸过。
2. 锅内加色拉油烧热，放入香菇丝、牛蒡丝、素火腿丝，加盐、糖、酱油炒过。面粉加水调成面糊。豆皮切成3段，包住所有材料，以面糊涂于豆皮边缘，卷成牛蒡素卷。
3. 锅内加色拉油，放入牛蒡素卷，炸至呈金黄色。





黄瓜菠萝



材 料:

小黄瓜、菠萝片、素火腿、辣椒

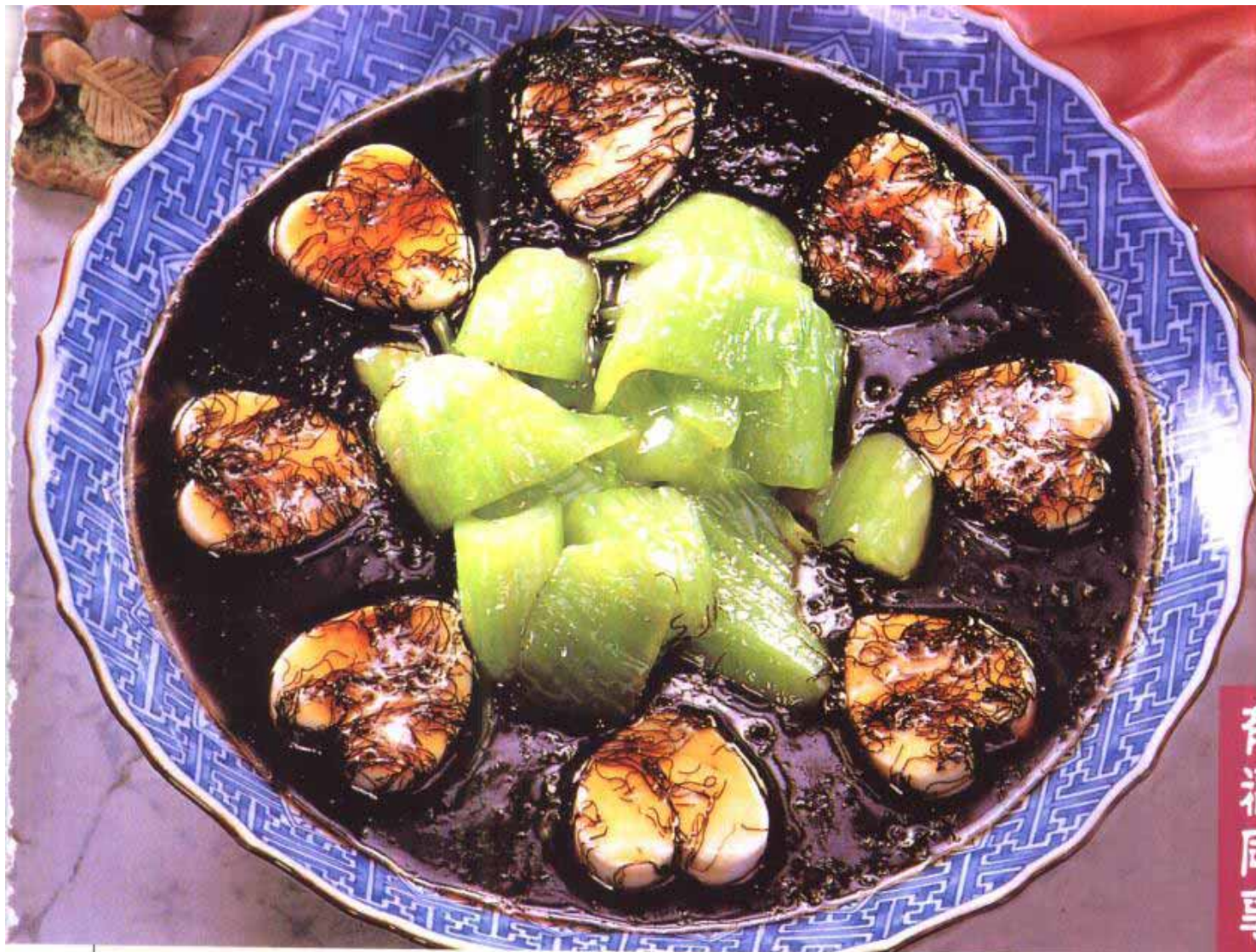
调味料:

糖、盐、色拉油

做 法:

1. 小黄瓜削皮,用波浪刀切成菱形,再用菜刀切薄片,加糖、盐腌过。
2. 辣椒去籽切片,菠萝片切成4小片,素火腿炸过再切片。
3. 所有材料加盐、糖拌匀。





发菜豆腐



材 料：

发菜、芥菜心、嫩豆腐、碱块

调味料：

色拉油、盐、生粉、糖、酱油、胡椒、麻油

做 法：

1. 芥菜心切块放开水中，加点碱块煮熟，捞起冲凉备用。
2. 嫩豆腐用模型做成心形块状，加盐放蒸笼内蒸8分钟，再摆入盘内。锅烧热，加色拉油、水，以生粉勾芡后起锅倒在嫩豆腐中间。
3. 锅内加水、糖、酱油、胡椒，放入撕碎的发菜煮开，以生粉勾芡，淋点麻油，起锅淋在盘内的菜肴上。





豆豉鳊鱼



材 料:

豆包、芹菜、烧海苔、豆皮、姜、辣椒、豆豉

调味料:

盐、糖、胡椒、生粉、色拉油、酱油

做 法:

1. 豆包、芹菜切成末,加盐、糖、胡椒、生粉拌匀。
2. 烧海苔平铺在豆皮上,将拌匀的材料放在烧海苔上,再包成卷状的素鳊鱼。
3. 放蒸笼中蒸 12 分钟后取出,晾凉后放热油锅内炸过。姜、辣椒、芹菜切成末,锅烧热,加色拉油,放入姜末、辣椒末爆香,放入芹菜末、豆豉、水、酱油、糖、胡椒煮过,起锅后淋于素鳊鱼上。





麻酱蚕豆



材 料：

洋菇、蚕豆、竹笋、胡萝卜、辣椒、豆干

调味料：

色拉油、辣椒酱、芝麻酱、糖、醋、麻油

做 法：

1. 洋菇、蚕豆、竹笋、胡萝卜切成丁，用开水烫过。辣椒切成末。
2. 豆干切丁，放热油中炸过，捞起备用。
3. 将所有材料放入大碗中，加辣椒酱、芝麻酱、糖、醋、麻油拌匀。





锅巴芋泥

材 料：

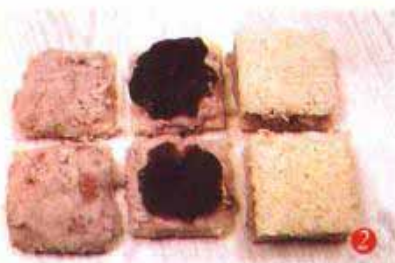
芋头、锅巴、豆沙、黑芝麻粒

调味料：

糖、盐、色拉油、面粉

做 法：

1. 芋头削皮，切片蒸熟，取出后趁热加糖、盐拌成芋泥。锅巴炸过后备用。
2. 面粉加水调成面糊，用两片锅巴将豆沙、芋泥夹在中间，四周蘸上黑芝麻粒、面糊。
3. 将锅巴饼放入七分热的油锅中炸熟。





苹果派



材 料:

苹果、菠萝片、花生粉、春卷皮

调味料:

糖、玉米粉、色拉油

做 法:

1. 苹果削皮,切成小块,放入果汁机中,加点水、糖打成泥状,加入玉米粉调成苹果糊。
2. 苹果、菠萝片均切丝,与花生粉、苹果糊一起包入春卷皮内,卷成苹果派。
3. 将苹果派放入油锅中炸熟。





波浪芭乐

材 料：

芭乐

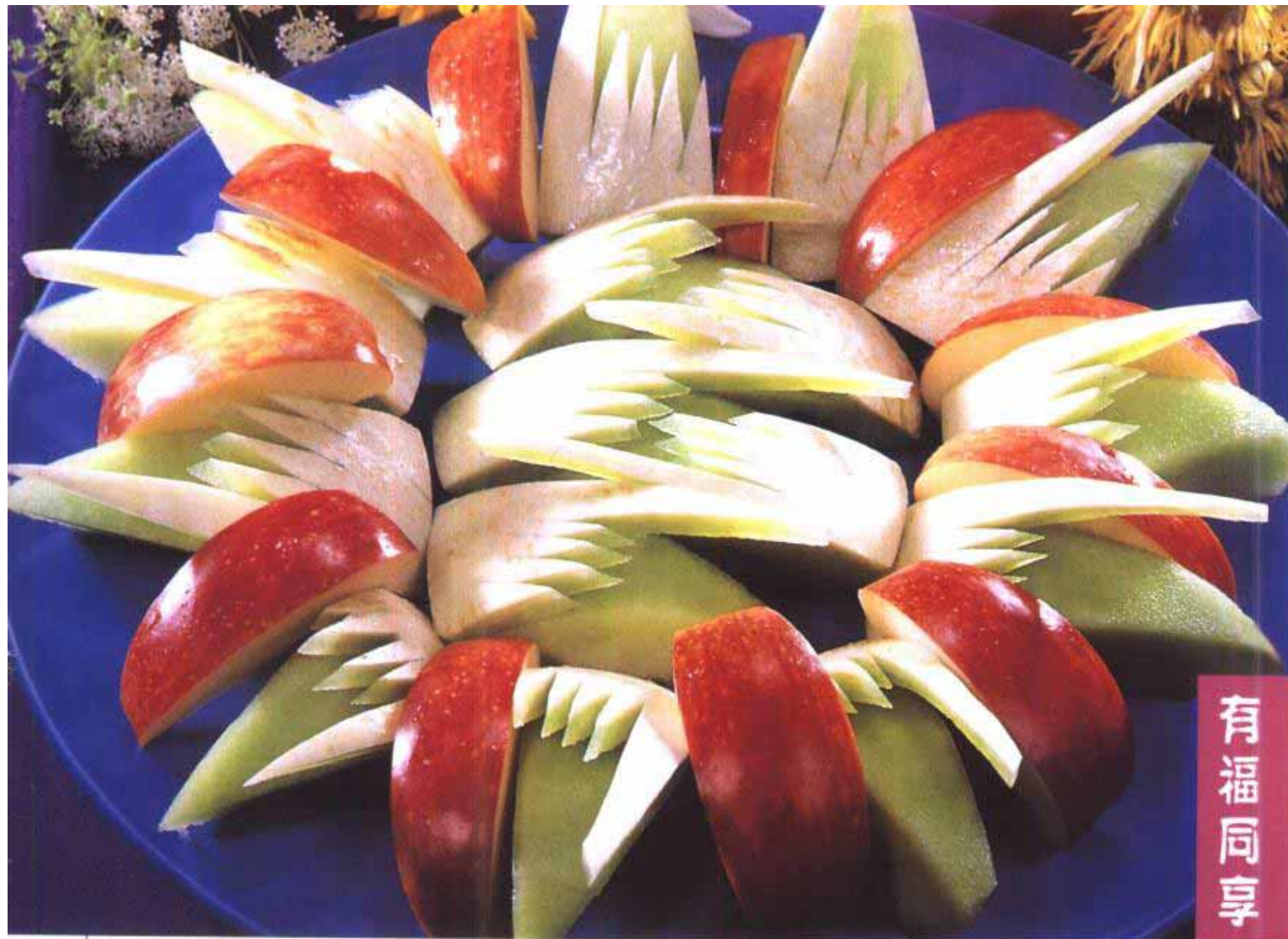
调味料：

盐

做 法：

1. 芭乐用波浪刀切成两半并去籽。
2. 去籽的芭乐切片泡入盐水中。
3. 将切片的芭乐呈放射状排入盘中(用波浪刀切块极适合老人、小孩食用)。





哈密瓜果盘



材 料:

哈密瓜、苹果

调味料:

盐

做 法:

1. 哈密瓜切成两半去籽。
2. 将哈密瓜的皮切薄(勿切断)并切成山峰状。
3. 将哈密瓜呈放射状排于盘中, 苹果切片泡盐水后摆于哈密瓜中间。





塔香半天花



材 料：

槟榔花、九层塔、素火腿、青椒、红辣椒

调味料：

色拉油、酱油、盐、糖、素沙茶酱

做 法：

1. 将青椒、素火腿、红辣椒切成丝，槟榔花切成小段。
2. 素火腿丝放入热油中炸至呈褐色，起锅前倒入青椒丝，一起捞起备用。
3. 锅中加少许色拉油，放入红辣椒爆香，再倒入槟榔花、素火腿、青椒，加素沙茶酱、酱油、盐、糖略炒，起锅前放入九层塔。





曼 脯 烧



材 料：

素甜不辣、烧海苔、芝麻

调味料：

香椿嫩芽、面粉、酱油、糖、黑胡椒、油炸粉、色拉油

做 法：

1. 素甜不辣(或百叶素鸡)切成两片，面粉加水调成面糊备用。
2. 香椿嫩芽加酱油、糖、黑胡椒调成酱汁，涂于素甜不辣片上，再将素甜不辣片包在烧海苔内。
3. 油炸粉加水、芝麻调成面糊，涂在烧海苔卷外部，再将烧海苔卷放入油锅炸过，起锅后再切片。





沙拉茭白



材 料:

茭白笋、番茄、无蛋沙拉

调味料:

盐

做 法:

1. 将番茄洗净,切成薄片,排入盘中围成椭圆形。
2. 茭白笋切成长条,再切成3厘米长的段。
3. 水烧开,加盐,倒入茭白笋煮熟捞起,冲凉后排入盘中,再挤上无蛋沙拉即可。





奶油甘薯



材 料：

红薯、奶油、锡箔纸

调味料：

盐

做 法：

1. 红薯削皮，切成长条，加盐拌匀。
2. 锡箔纸剪成正方形，将红薯条和少许奶油包在锡箔纸内。
3. 将包好红薯条的锡箔纸放入烤箱中烤熟（也可以用热油炸熟）。





味噌烧茄



材 料：

日本短茄、味噌、锡箔纸

调味料：

色拉油、酱油、糖

做 法：

1. 将日本短茄对半切开，再切“十”字刀纹，但不要切断。
2. 锅内加色拉油烧热，再放入日本短茄炸熟。
3. 将酱油、糖、味噌调成酱汁，用刷子涂于日本短茄上，再用锡箔纸包起来放入烤箱中略烤即可。





酸菜柳松



材 料：

柳松菇、酸菜、素肉丝、红辣椒

调味料：

色拉油、素沙茶酱、盐、糖、醋、生粉、麻油

做 法：

1. 素肉丝泡软，挤去水分，再加素沙茶酱、生粉拌匀，放入热油中炸过捞起备用。
2. 酸菜切丝，与柳松菇一起在开水中烫过后捞起备用。
3. 锅中加色拉油，放入红辣椒、酸菜丝爆香，再倒入柳松菇、素肉丝，加少许糖、盐、醋，再以生粉勾芡，淋点麻油即可起锅。





粉蒸南瓜



材 料:

南瓜、素肉块、鲜香菇、蒸肉粉

调味料:

辣椒酱、酱油、糖、麻油

做 法:

1. 南瓜切块。素肉块泡软，挤干水分，加少许酱油、蒸肉粉先炸过。
2. 鲜香菇切块，和南瓜块、素肉块加所有调味料拌匀。
3. 将拌好的料放入蒸笼中蒸至南瓜熟烂为止。上菜时，将麻油烧热淋于粉蒸南瓜上。





芝麻芋方



材 料：

芋头、凉薯、素熏鸭、芝麻

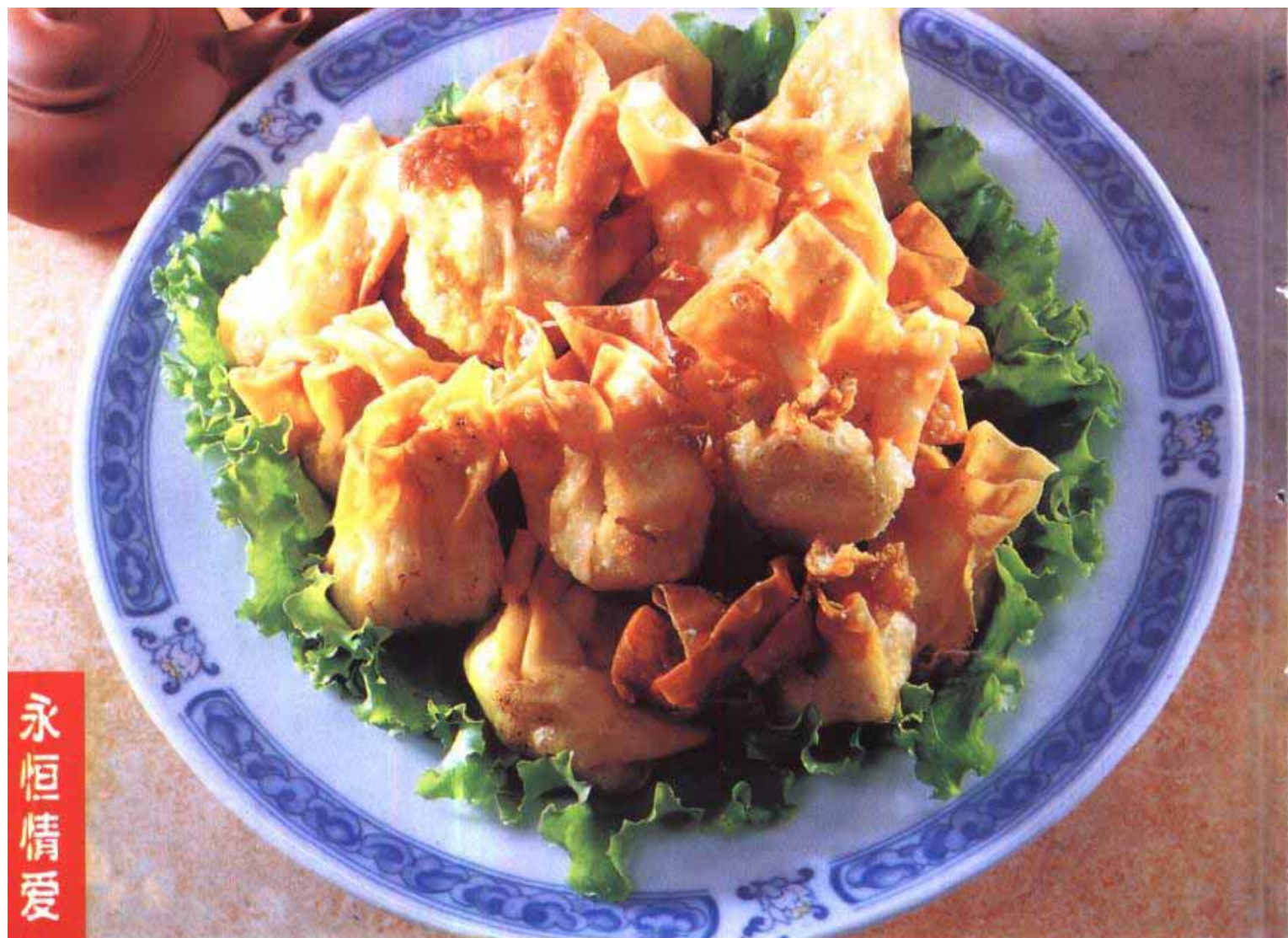
调味料：

色拉油、盐、玉米粉

做 法：

1. 将芋头、凉薯、素熏鸭切成丝，放入蒸笼中蒸熟。
2. 将蒸好的芋头丝、凉薯丝、素熏鸭丝加盐、玉米粉拌匀。取一长盘，盘面抹点油，将拌好的材料和芝麻放入盘中压成平板状，放入冰箱中冷冻。
3. 从冰箱中取出盘后，把材料切成长方形，放入热油中用慢火炸透即可上桌。





猴菇馄饨



材 料:

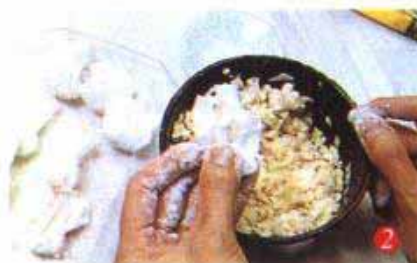
馄饨皮、素火腿、猴头菇、豆包、芹菜

调味料:

色拉酱、盐、胡椒粉、麻油

做 法:

1. 将猴头菇、豆包、芹菜、素火腿切成碎末，加入所有调味料拌匀，做成馅料。
2. 将馅料包入馄饨皮，放入水已烧开的蒸笼中蒸熟。
3. 取出蒸熟的馄饨，放入热油中炸至呈金黄色即可(亦可以煮汤)。





麻油腐衣

材 料：

豆包、枸杞、老姜

调味料：

色拉油、麻油、酱油、糖

做 法：

1. 将豆包放入热油中，炸至呈金黄色取出。
2. 将豆包切成 4 小片，老姜切丝备用。
3. 锅烧热，加麻油，放入老姜丝爆香，加水、糖、酱油，放入枸杞煮开，再倒入炸好的豆包略煮即可起锅。





香藕凉瓜

材 料:

莲藕、大黄瓜、玉米笋、红辣椒

调味料:

盐、糖、醋、麻油

做 法:

1. 将莲藕、大黄瓜削皮，切成条状。红辣椒切片。
2. 莲藕、玉米笋分别放入开水中煮熟，再捞起冲凉备用。
3. 将所有材料加调味料拌匀，放入冰箱 3 个小时后即可食用。





苹果蒸饺



材 料：

苹果、菠萝罐头、凉薯、水饺皮(自己和面擀皮最佳)

调味料：

盐

做 法：

1. 苹果、凉薯削皮,和菠萝一起切成小丁,加盐拌成馅料。
2. 水饺皮边缘蘸点水,包入馅料压成半圆形状,再推摺成羽扇状。
3. 放入蒸笼中蒸约 8 分钟(蘸料可用甜辣酱)。







茄汁腐丸

材 料:

胡萝卜、豆腐、金针菇、芹菜、毛豆仁

调味料:

色拉油、盐、胡椒粉、番茄酱、糖、酱油、生粉

做 法:

1. 将所有材料剁碎, 加盐、胡椒粉、生粉, 和豆腐一起拌成泥状。
2. 油烧热, 将豆腐泥捏成丸状, 放入油锅中炸透, 捞起放入盘中。
3. 锅中加少许色拉油, 加番茄酱略炒, 加酱油、糖、水略煮, 再以生粉勾芡后, 起锅淋于豆腐丸上。





彩蝶双飞



材 料：

白萝卜、巴西利

做 法：

1. 白萝卜切两片(中间不要切断)。
2. 在白萝卜片上雕出两条蝴蝶触须,再雕出一双翅膀。
3. 在触须与翅膀间划一刀,再将翅膀反折,触须可染上喜欢的颜色。
4. 将巴西利排于盘中,将蝴蝶摆在巴西利上。





天鹅戏水

材 料：

白萝卜、巴西利、红色素

做 法：

1. 将白萝卜对切成两半，再切成“凸”字形。
2. 先雕出天鹅的嘴形，再雕出天鹅的脖子，最后削出天鹅的下身。
3. 用红色素涂红天鹅的嘴部和尾部，再放在盘内的巴西利上。





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。

