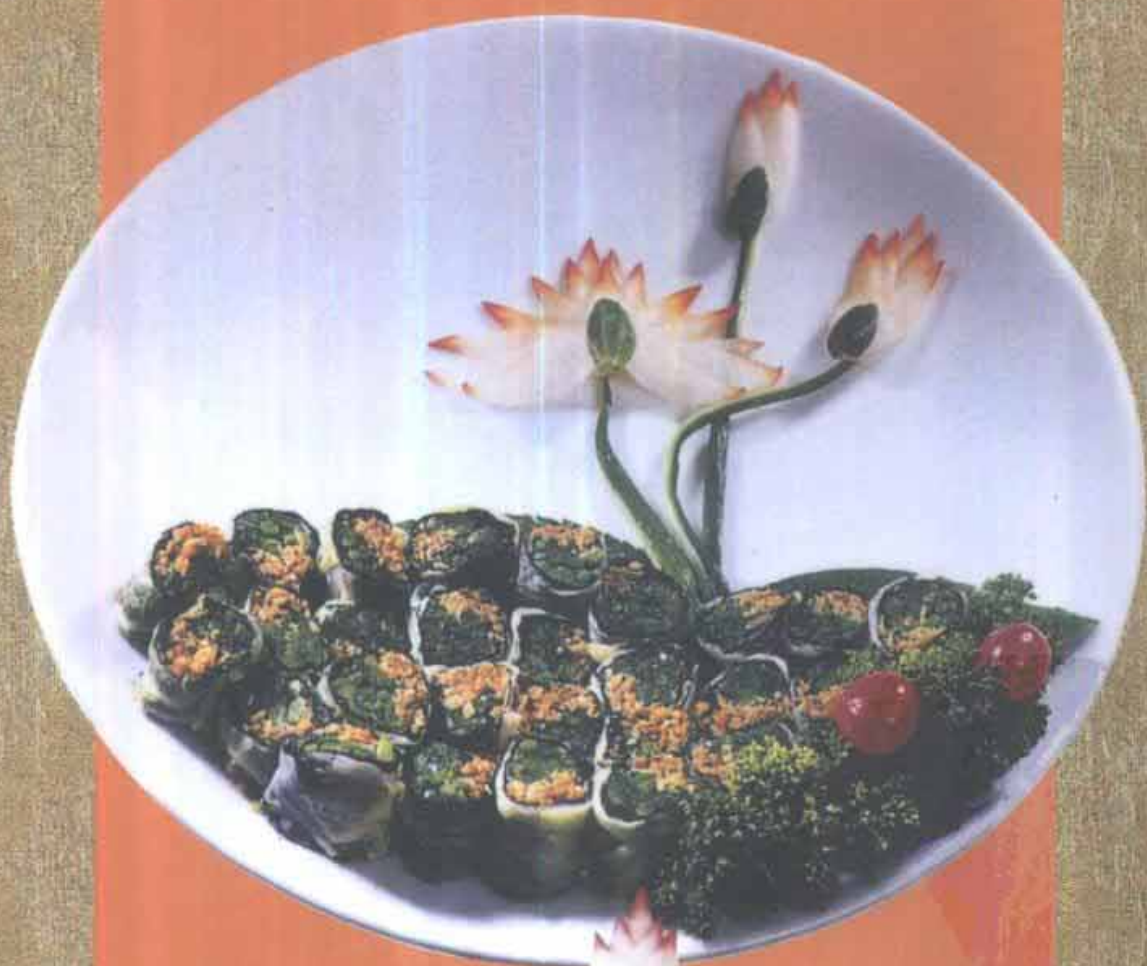


素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 家 常 菜 ◆

源远流长

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 家常菜 ◆

源远流长

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 源远流长

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·18

定 价:12.00 元

目录

轻松小品



- | | |
|---------|----|
| · 枸杞香藕 | 1 |
| · 凉拌苦瓜 | 2 |
| · 油焖桂笋 | 3 |
| · 塔香海龙 | 4 |
| · 红油干丝 | 5 |
| · 千岛西芹 | 6 |
| · 镇江金梳 | 7 |
| · 雪菜笋豆 | 8 |
| · 红椒海带根 | 9 |
| · 翠绿黄瓜 | 10 |
| · 紫高丽泡菜 | 11 |



乡村小调

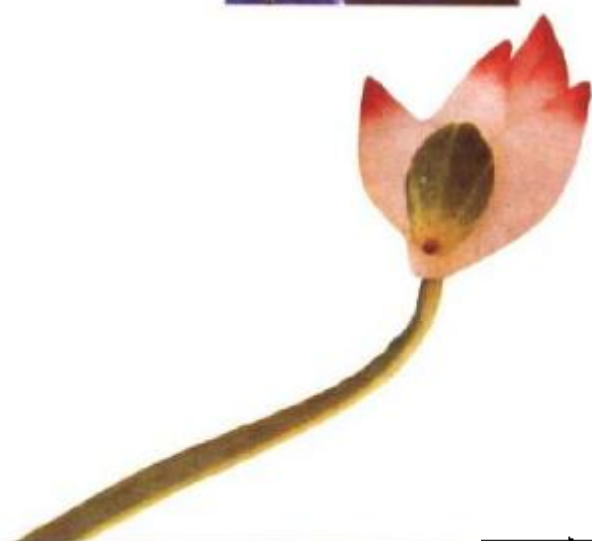


- 澎湖瓜筒 12
- 青江玉翅 13
- 橘汁高丽心 14
- 三根普被 15
- 火龙双味 16
- 踏雪寻梅 17
- 五更苋菜 18
- 金菇芥心 19
- 宝黄丝瓜 20
- 百香沙拉 21
- 秋凉小品 22

源远流长



- 酸辣鲜汤 23
- 珍珠莲子汤 24
- 菠菜西莼 25
- 乡下浓汤 25
- 寒松银杏 27
- 枣红团圆 27
- 海瑞菩提 27
- 罗宋汤 28
- 雪菜百页汤 29
- 上品卤锅 30
- 扣四宝汤 31



四川老家



- 宫保双尤 32
- 五更昌旺 33
- 干煸四季豆 34
- 豆豉辣椒 35
- 冲菜飘香 36
- 玉香紫茄 37
- 干烧茭白 38
- 宝黄菜心 39
- 奶油白菜 40
- 火爆双脆 41
- 豆酥豆腐 42

健康长寿



- 椰仁白果 43
- 参杞香曼 44
- 四神汤 45
- 麻油面线 46
- 四宝山药 47
- 大枣红菱 48
- 枸杞川七 49
- 酥炸山药 50
- 白鹤仙翁 51
- 豆苗香茄 52
- 药膳素鳗 53
- 皇宫奇珍 54





枸杞香藕

材 料

莲藕 500 克、枸杞 50 克、辣椒 2 个

调味料

糖、醋、盐、香油

做 法

1. 先把莲藕削皮洗净，切薄片。
2. 用开水烫莲藕，冲凉备用，把调味料和枸杞子调匀与莲藕拌一拌即可上桌。

特殊疗效

莲藕能润肺止咳，枸杞有明目补肝的作用。





凉拌苦瓜

材 料

苦瓜 2 个、姜 1 块、辣椒 2 个

调味料

糖、醋、盐、香油

做 法

1. 苦瓜去籽，切成长片，辣椒切末，姜切丝。
2. 切好的苦瓜用热水稍微烫过再冲冷水去苦味，再把调味料与苦瓜凉拌调匀即可上桌（喜欢吃香菜的人吃前加些香菜别有一番风味）。

特殊疗效

苦瓜有清心明目、养血滋肝的作用。





油 焖 桂 笋

材 料

熏面肠 1 片、桂竹笋 500 克、辣椒 2 个

调味料

酱油、糖、香油、沙拉油

做 法

1. 将笋撕成细条,用开水先煮过。
2. 熏面肠和笋切成 5~6 厘米长条。
3. 辣椒用热油爆香,加糖、酱油、糖水,慢火焖至笋入味再淋香油起锅。

烹调秘诀

因熏肠已有咸味,不宜再加太多盐,可多加一些糖调味。



塔香海龙

材 料

海龙 500 克、九层塔适量、辣椒 2 个、姜 1 块

调味料

素沙茶酱、酱油、糖

做 法

1. 辣椒和姜切丝，海龙切段。
2. 辣椒和姜先在锅里爆香，再放入海龙及调味料焖 3 分钟，起锅前加入九层塔小炒几下即可起锅。





红油干丝

材 料

干丝 500 克、芹菜 2 根、胡萝卜半个

调味料

盐、香油、辣油

做 法

1. 烧热水,放少许碱,放入干丝泡 15 分钟再洗净备用,芹菜切段,胡萝卜切丝,用开水微烫,冲冷。
2. 用一个大碗把材料和调味料拌匀即可上桌。

特殊疗效

芹菜有清肝热、降血压的作用。





千島西芹

材 料

西洋芹 1 棵

调味料

番茄酱(素食用)、无蛋沙拉

做 法

1. 西洋芹用刨刀稍为刨过(也可以先烫过切折出粗纤维)。
2. 把西洋芹切成 7 厘米长,用热水烫过冲凉。蘸酱可用番茄酱加沙拉酱作千岛汁,也可以蘸辣椒酱油或芥末。

特殊疗效

芹菜对高血压患者有疗效。





镇江金梳

材 料

大头菜 2 棵、姜一小块、辣椒 2 个

调味料

镇江醋（或素食黑醋）、糖、香油、盐、酱油

做 法

1. 把大头菜削掉外皮，切三段再切成梳子状，先用盐腌 15 分钟再冲水沥干。
2. 用黑醋、酱油、糖调匀香油，也可加一些香菜。再加入腌过盐的大头菜泡约 1 小时，放入冰箱。要吃时再淋点香油。



雪菜笋豆

材 料

绿竹笋 1 个、雪菜 250 克、毛豆仁 200 克、辣椒 1 个

调味料

糖、盐、香油

做 法

1. 雪菜切细，毛豆加一点碱用开水煮熟，冷水去膜，绿竹笋煮熟切丝（或丁）备用。
2. 把所有切好的材料和调味料在大碗里拌匀即可（这道菜也可以用热炒）。





红椒海带根

材 料

海带根 250 克、红辣椒 2 个、姜一小块。

调味料

盐、糖、香油、素食黑醋

做 法

1. 海带根用热开水烫 3 分钟,再用冷水冲凉(不要煮太烂),姜、辣椒切丝。
2. 把调味料和姜丝、辣椒丝拌匀,再和海带根凉拌即可上桌。



翠绿黄瓜

材 料

小黄瓜、胡萝卜、白萝卜

调味料

辣椒酱、白糖、白醋、盐、香油

做 法

1. 小黄瓜去头尾切两段,再切成 6 长条。
2. 先用盐腌约 10 分钟洗净沥干,再把辣椒酱加白糖、白醋、香油拌匀淋上即可。

另一种做法:胡萝卜、白萝卜、小黄瓜切滚刀,腌盐 10 分钟,洗净再调糖、醋、柠檬汁即可。



紫高丽泡菜

材 料

紫高丽菜 1 棵、姜一小块、辣椒 2 个

调味料

柠檬汁、白糖、白醋、盐

做 法

1. 紫高丽菜切片，用盐先腌过，洗净。
2. 再加糖、白醋拌匀，加柠檬汁、姜丝。敢吃辣可加点辣椒。



澎湖瓜筒

材 料

澎湖丝瓜 2 条、素蟹肉、小豆苗

调味料

盐、白胡椒、太白粉、香油

做 法

1. 丝瓜削皮切 3.5 厘米段，中间挖小洞在热水中稍微烫过，捞起冲冷，素蟹肉切段塞入丝瓜中。
2. 放入蒸笼中蒸 5 分钟，用微波炉更佳（2 分钟）。
3. 小豆苗炒熟加盐打边，锅中加点水、盐、白胡椒调匀勾芡淋在丝瓜上即可。

特殊疗效

丝瓜有凉血化痰、祛风解毒的功用。



青江玉翅

材 料

绿竹笋、大白菜、青江菜、香菇

调味料

酱油、盐、糖、太白粉、素沙茶、白胡椒

做 法

1. 绿竹笋煮熟(也可用罐头),切成两半,再用片刀片薄,不要切断。
2. 切丝也不要切断,切成扫帚形。
3. 用八分热油炸成笋翅,加素沙茶、酱油、糖煮十几分钟。
4. 倒入扣碗,再将洗好的白菜煮好勾芡倒在笋翅碗中。
5. 放入蒸笼中蒸 20 分钟,青江菜用开水烫过打边,扣碗倒扣在中间即成。



橘汁高丽心

材 料

高丽菜心、柳橙或柳橙汁

调味料

糖、盐、太白粉

做 法

1. 将高丽菜心洗净,用开水烫熟排上盘子。
2. 柳橙汁加糖、盐,加热,勾点太白粉淋上即可。



三根普被

材 料

芋头、马铃薯、红薯、芭乐

调味料

无蛋沙拉、盐

做 法

1. 所有材料切成四方丁,芋头、马铃薯、红薯蘸点盐放入蒸笼蒸约 10 分钟,放冷备用。
2. 将材料和沙拉拌匀倒入南瓜盅即成。

典 故

红薯、马铃薯、芋头均属根类蔬菜,佛教说法三根为上中下根器。



火龙双味

材 料

火龙果 1 个、玉米粒、素虾仁、胡萝卜、素火腿

调味料

盐

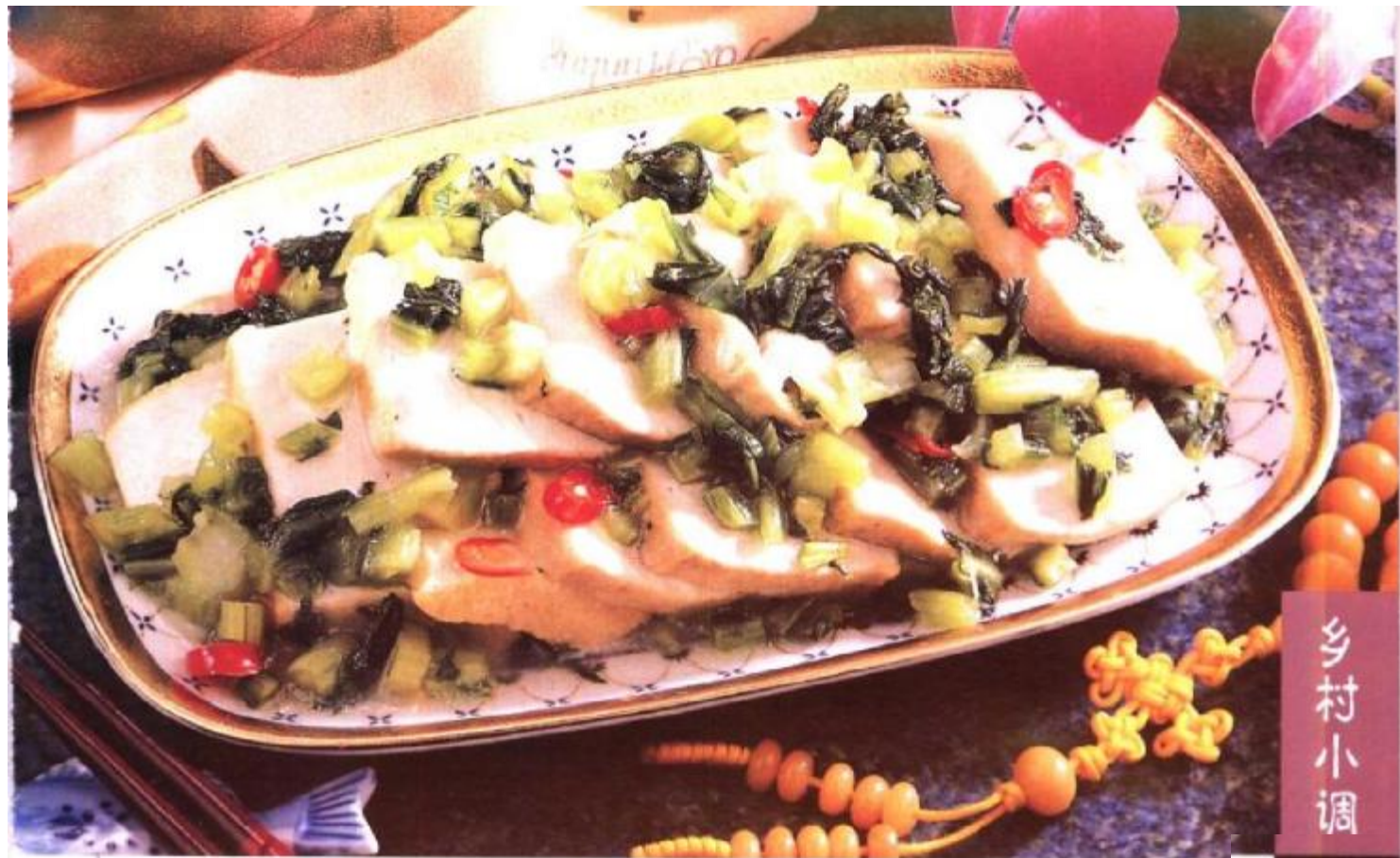
做 法

将火龙果切成两半，把果肉挖出，一边放果肉，素火腿切丁与素虾、玉米粒、煮熟的胡萝卜拌盐放另一边。

特 色

这道菜可以作沙拉也可以热炒。





踏雪寻梅

材 料

百页(素鸡)、雪里红、辣椒

调味料

盐、糖、香油

做 法

1. 将素鸡切成厚度为 0.5 厘米的片,整齐排列盘中,雪里红切细末。
2. 将排好的素鸡放入蒸笼中蒸 10 分钟,雪里红和辣椒在锅中加盐、糖、水少许略炒,淋在蒸好的百页上即可。





五更苋菜

材 料

苋菜一把、素火腿、鲜香菇、鲜洋菇

调味料

盐、白胡椒、香油

做 法

1. 苋菜先用热水烫熟再用冷水冲凉（若大量烹调可放一点碱粉）。
2. 在冷水中泡凉（煮时才不会变黄），火腿、香菇、洋菇切丝放入热锅中爆香，再把苋菜放入锅中加盐、胡椒煮3分钟即可。



金菇芥心

材 料

芥菜心、金菇罐头、胡萝卜

调味料

盐、糖、香油

做 法

1. 芥菜削去老叶切成小块，放入开水中加点碱块烫熟，用冷水冲凉。
2. 金菇、胡萝卜也用开水微焯放冷，再把材料和调味料凉拌即可上桌。

特殊疗效

芥菜有明耳目利九窍之功效。



宝黄丝瓜

材 料

丝瓜、素蟹黄、金菇

调味料

沙拉油、盐、糖、胡椒、素干贝、太白粉

做 法

1. 丝瓜刨皮切成 0.5 厘米厚的片排在盘子上。
2. 加点盐，用保鲜膜封住放入蒸笼蒸熟（用微波炉更佳），再淋上素蟹黄。

附素蟹黄做法：

1. 胡萝卜用汤匙刮成碎泥。
2. 油烧热，刮好的胡萝卜泥放入锅中炒至呈金黄色。
3. 加糖、盐、素干贝、胡椒盛起晾凉放入冰箱，可放 1 周（要用时再加水、调味料勾芡淋到菜面上）。



百香沙拉

材 料

生菜、百香果、柠檬、番茄

调味料

糖、盐、香油

做 法

1. 生菜洗净撕成小块,番茄切片。
2. 百香果切开,把果粒挖出来和生菜、番茄加盐、糖凉拌,香油加不加都无妨,挤点柠檬汁味道更佳。



秋凉小品

材 料

皇帝豆、茭白笋、紫高丽

调味料

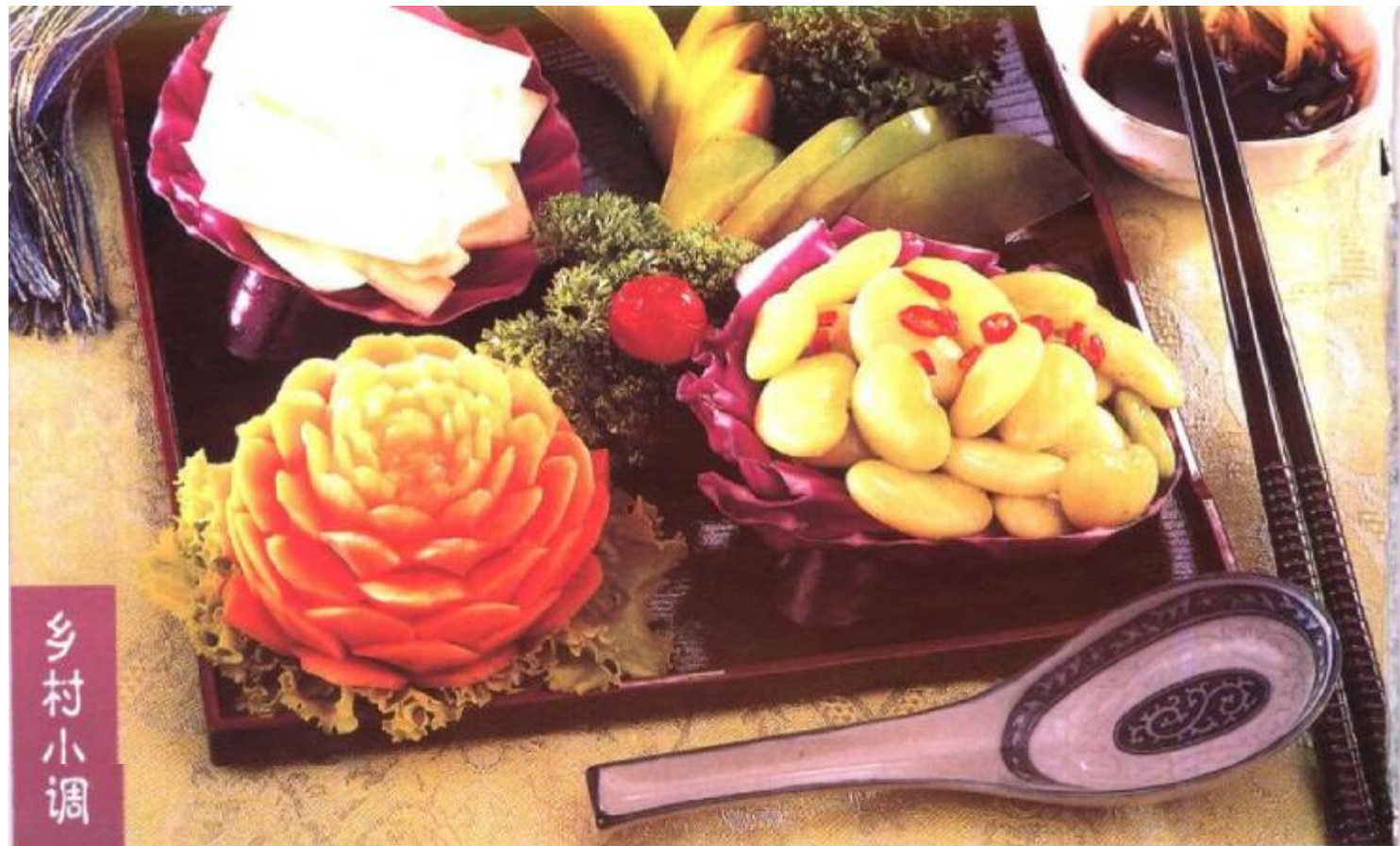
盐、酱油、糖、香油

做 法

1. 皇帝豆和茭白笋分别煮熟，茭白笋切成薄片。
2. 用紫高丽剪两个小圆碗，将皇帝豆和茭白笋分别放入两个小碗，调糖、酱油和香油作蘸料，也可以蘸沙拉酱食用。

特殊疗效

茭白笋解热毒，解烦渴，利大小便。治烦热、消渴、黄疸、痢疾、目赤、风疮。



酸辣鲜汤

材 料

素鱿鱼、素甜不辣、素蟹肉、素火腿、小黄瓜丁

调味料

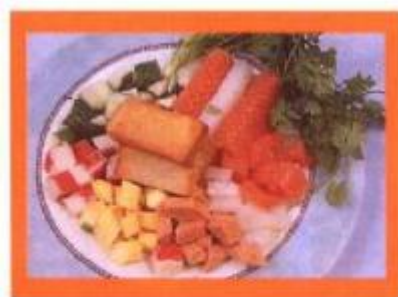
酱油、黑醋、白醋、白胡椒、太白粉、香油

做 法

1. 将所有材料都切成四方细丁。
2. 把所有材料放入汤锅，加酱油、醋、胡椒煮开后勾芡，淋香油，撒点香菜即可。

烹调秘诀

喜欢吃酸辣重味时，胡椒和醋煮好再加，味道更香浓。





珍珠莲子汤

材 料

珍珠菇、莲子、素火腿丁、白木耳、
青豆、洋菇

调味料

胡椒、盐、太白粉、香油

做 法

莲子、白木耳先用水泡开，所有材料切丁并放入开水中煮 15 分钟，加盐、胡椒勾芡，淋点香油即可。

特殊疗效

莲子有镇静安神之效。



菠菜西芹

材 料

菠菜、莼菜、素火腿丝

调味料

盐、白胡椒、太白粉

做 法

菠菜先烫熟冲凉,切成细末,和莼菜、火腿丝加调味料煮开勾芡即可。

特殊疗效

莼菜是睡莲科的一种水草,有消炎解毒作用。



乡 下 浓 汤

材 料

玉米酱、番茄、素火腿、青豆、洋菇、香菇

调味料

奶油、糖、盐、太白粉

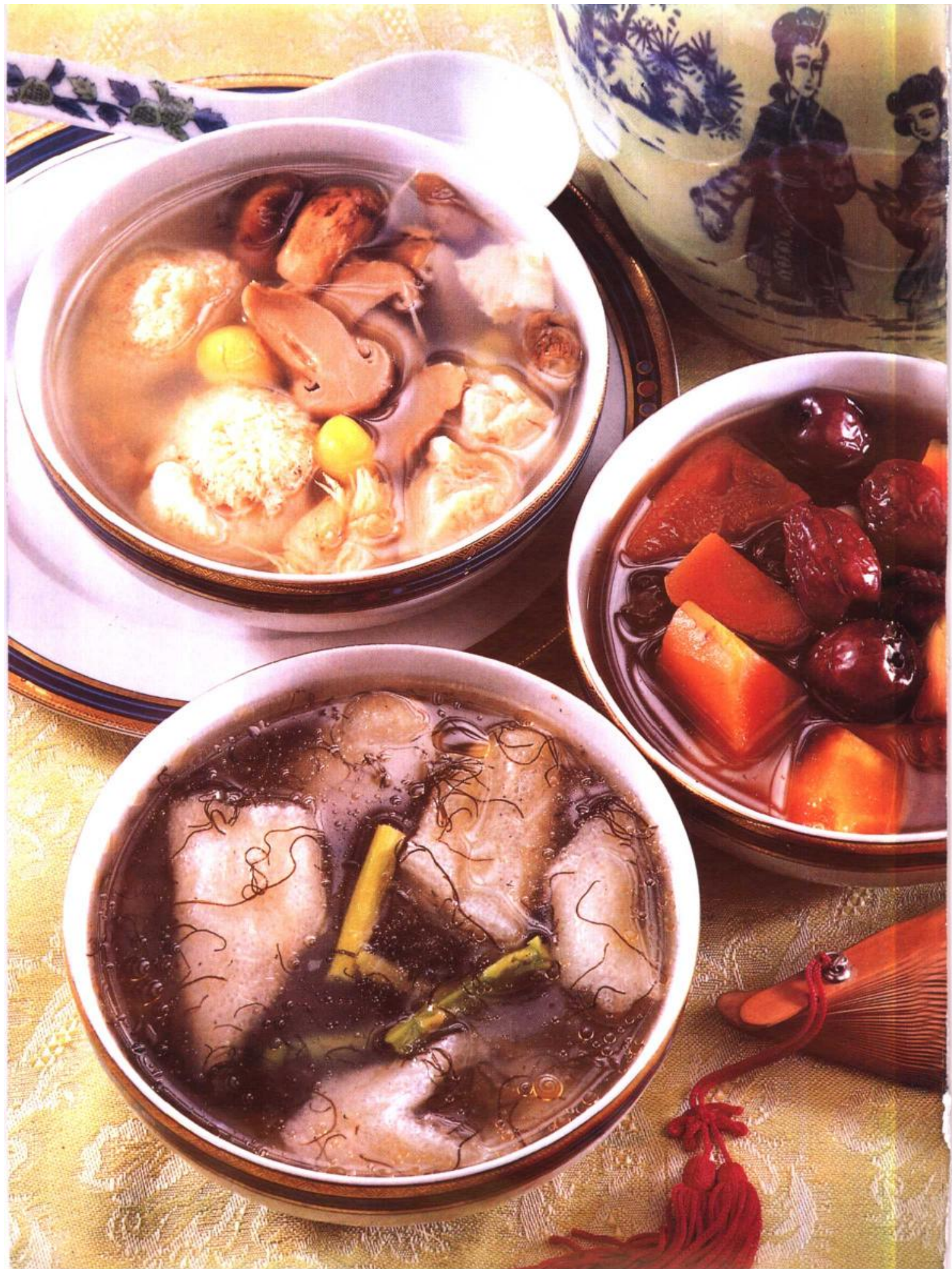
做 法

将所有材料切丁,和奶油一起放入开水中煮5分钟,加调味料再煮开勾芡即可。

特殊疗效

番茄有健脾开胃、生津止渴之功效。可治疗食欲不振、热病、伤暑、口渴等。





寒松银杏

材 料

寒松、猴头菇、白果、素肉块(或素火腿)

调味料

盐、白胡椒

做 法

素肉块先泡软。寒松、猴头菇切片和白果一起放入开水煮约 15 分钟,加盐、胡椒即可(也可以用蒸笼蒸 20 分钟)。

特殊疗效

白果又名银杏,温肺益气固肾,不能生吃,微毒,不宜多食。



枣红团圆

材 料

胡萝卜、红枣、素脆丸、火腿丁

调味料

盐

做 法

红枣先用水泡过,然后和胡萝卜、素火腿、素丸子加水煮约 25~30 分钟(或用蒸笼蒸 30 分钟),加点盐即可。

特殊疗效

《本草纲目》说胡萝卜有安五脏功用,红枣益气生津。



海瑞菩提

材 料

竹荪、青芦笋、香菇、竹笋

调味料

盐、胡椒、太白粉、香油

做 法

将竹荪、发菜用水泡软,芦笋切段,将所有材料放入开水中煮约 5 分钟,勾芡,淋点香油即可。



罗宋汤

材 料

马铃薯、番茄、花菜、洋菇、素火腿、肉桂叶

调味料

番茄酱(汁)、盐、糖、面粉

做 法

1. 马铃薯削皮,把所有材料切成块状。
2. 将材料放进汤锅中,再加糖、盐、番茄汁,煮至马铃薯熟透,调面粉加水搅拌即成。

特殊疗效

马铃薯有健脾益气的作用,含大量淀粉、蛋白质。





雪菜百页汤

材 料

雪菜、香菇丝、素火腿、笋丝、干瓢、百页

调味料

盐、白胡椒、香油

做 法

1. 将百页在热水中泡软（可加少许的碱水，更容易软化）。
2. 百页铺平，将香菇、素火腿、笋丝包起来用干瓢绑紧，雪菜切细，一起放入锅中煮10分钟，加盐、白胡椒，淋上香油即可。



上品卤锅

材 料

山奈、八角、花椒、草果、甘草、桂皮、姜、辣椒、芹菜、萝卜、海带、豆鸡

调味料

酱油、糖、盐

做 法

1. 姜、八角、花椒先爆香，将卤味材料用纱布包起来，再加水、酱油、糖、卤味包、芹菜煮开。
2. 把喜欢的材料任意加入卤锅中。卤至萝卜、海带用竹筷可穿透时捞起切片装盘。

特殊疗效

花椒可帮助消化，增进食欲，八角可开胃散寒，草果可消食化积。



扣四宝汤

材 料

金针、金菇、胡萝卜、素火腿、素蟹丝、玉米笋

调味料

盐、白胡椒、素高汤

做 法

1. 金针泡水捞起,将所有材料切成细丝备用。
2. 将材料排入一个扣碗中,放入蒸笼蒸15分钟后扣在深盘里,开水加素高汤、盐、白胡椒,煮开后淋在上面即可。

* 这种做法也可以做成扣菜,用青菜打边就成一道碧绿扣宝。





宫保双尤

材 料

素鱿鱼、干辣椒、花椒粒、姜片、熟花生

调味料

酱油、糖、盐、醋、太白粉、香油

做 法

1. 先将干辣椒、花椒粒放在热锅里爆香再加姜片。
2. 加入素鱿鱼慢火翻炒几下，调味料先和太白粉调匀，倒入锅中翻炒，淋香油即可起锅。

特殊疗效

素鱿鱼用蒟蒻做成，有清肠胃作用。



五更昌旺

材 料

嫩豆腐、素肠、酸菜、花椒粒、姜、胡椒、金针笋

调味料

辣椒酱、糖、酱油、香油、太白粉

做 法

1. 姜、胡椒、金针笋、酸菜切片备用。
2. 花椒和姜片先在热锅中爆香,加入辣椒酱和水。
3. 嫩豆腐炸过后同素肠、酸菜一起放入锅中,加糖、酱油煮 5~8 分钟,勾芡,淋香油即可。



干煸四季豆

材 料

四季豆、香菇

调味料

素肉酱(或素火腿)、姜末、冬菜(或榨菜)、芹菜末、酱油、糖、醋、盐

做 法

1. 四季豆挑好洗净,先在热油锅里炸过,素火腿、冬菜、芹菜、姜等切末备用。
2. 把切好的香菇、素火腿等先爆炒,加盐、糖等调味料,再把炸好的四季豆下锅翻炒1分钟即可。



豆豉辣椒

材 料

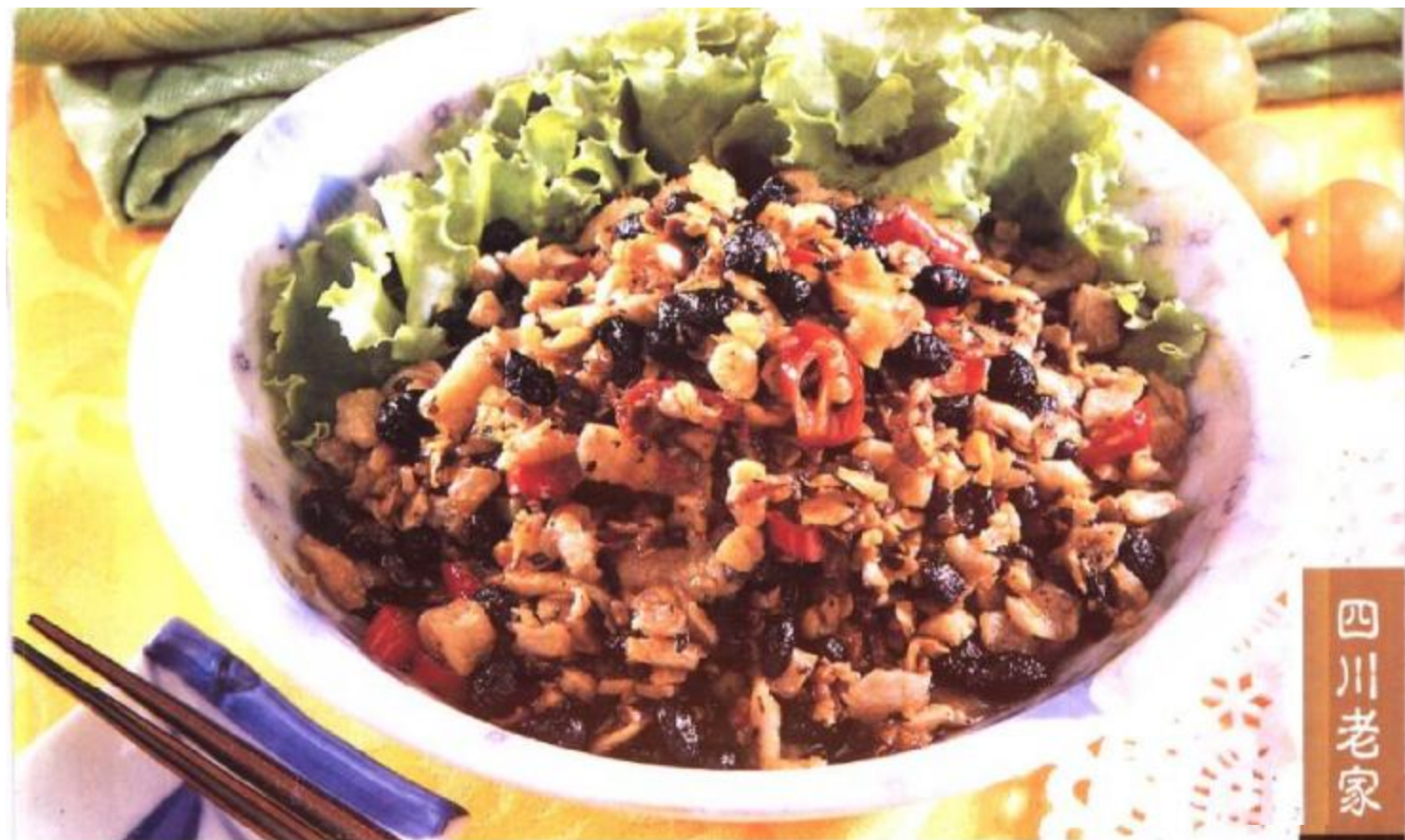
萝卜干、辣椒、豆豉

调味料

糖、辣椒酱、沙拉油

做 法

1. 萝卜干用水洗净切细末，辣椒切细末备用。
2. 在热锅中放入沙拉油，萝卜干爆至焦黄时再倒入辣椒、豆豉，加辣椒酱、糖，用慢火炒2分钟即可。



冲菜飘香

材 料

菜心尾、辣椒、一个可密封的罐子或容器

调味料

香油、酱油

做 法

1. 先将菜洗净晾干水分，切细。
2. 锅烧热，不要放油，用慢火炒十几分钟。
3. 炒到菜水分较干时，倒入容器中密封半天，可存放冰箱，要吃时拌点酱油、辣椒、香油。

特 色

这道菜吃起来像芥末一样冲鼻，很开胃。



玉香紫茄

材 料

茄子

调味料

素肉酱、辣椒酱、姜末、九层塔末、芹菜末、酱油、糖、醋、太白粉

做 法

1. 将茄子切滚刀块，泡在水中。
2. 茄子用热油炸透。
3. 素肉酱和所有调味料爆炒，加水，再放入炸好的茄子，加热至茄子软时，勾芡即可。



干烧茭白

材 料

茭白笋、香菇、火腿、洋菇、芹菜末、姜末

调味料

辣椒酱、糖、醋、盐、太白粉、番茄酱

做 法

1. 茭白笋切成长条，先用热油炸熟，香菇、洋菇、火腿切丁备用。
2. 辣椒酱、番茄酱、姜末、芹菜末先爆炒，加水、糖、醋、盐，再放入茭白笋煮 3~5 分钟，勾芡起锅。





宝黄菜心

材 料

菜心、胡萝卜、素干贝酱

调味料

糖、盐、胡椒、太白粉

做 法

1. 菜心去皮切成7厘米长,先用开水烫熟。
2. 胡萝卜用铁汤匙刮成层片。
3. 锅里放沙拉油将胡萝卜炒至金黄色。
4. 加入素干贝酱、盐、糖、胡椒和水加热,勾芡淋在菜心上(也可以将菜心和素蟹黄一起煮)。

特 色

素蟹黄可以煮豆腐、白菜、丝瓜等,颜色非常亮丽。



奶油白菜

材 料

小白菜、奶水

调味料

糖、盐、太白粉、素火腿末

做 法

1. 先将白菜切掉根和老叶，在开水中烫熟。
2. 水煮开加点盐、糖，放入烫过的小白菜煮 2 分钟，奶水加太白粉水调匀，勾芡起锅，撒上素火腿末即可。



火爆双脆

材 料

小黄瓜、素火腿、素甜不辣、香菇、胡萝卜

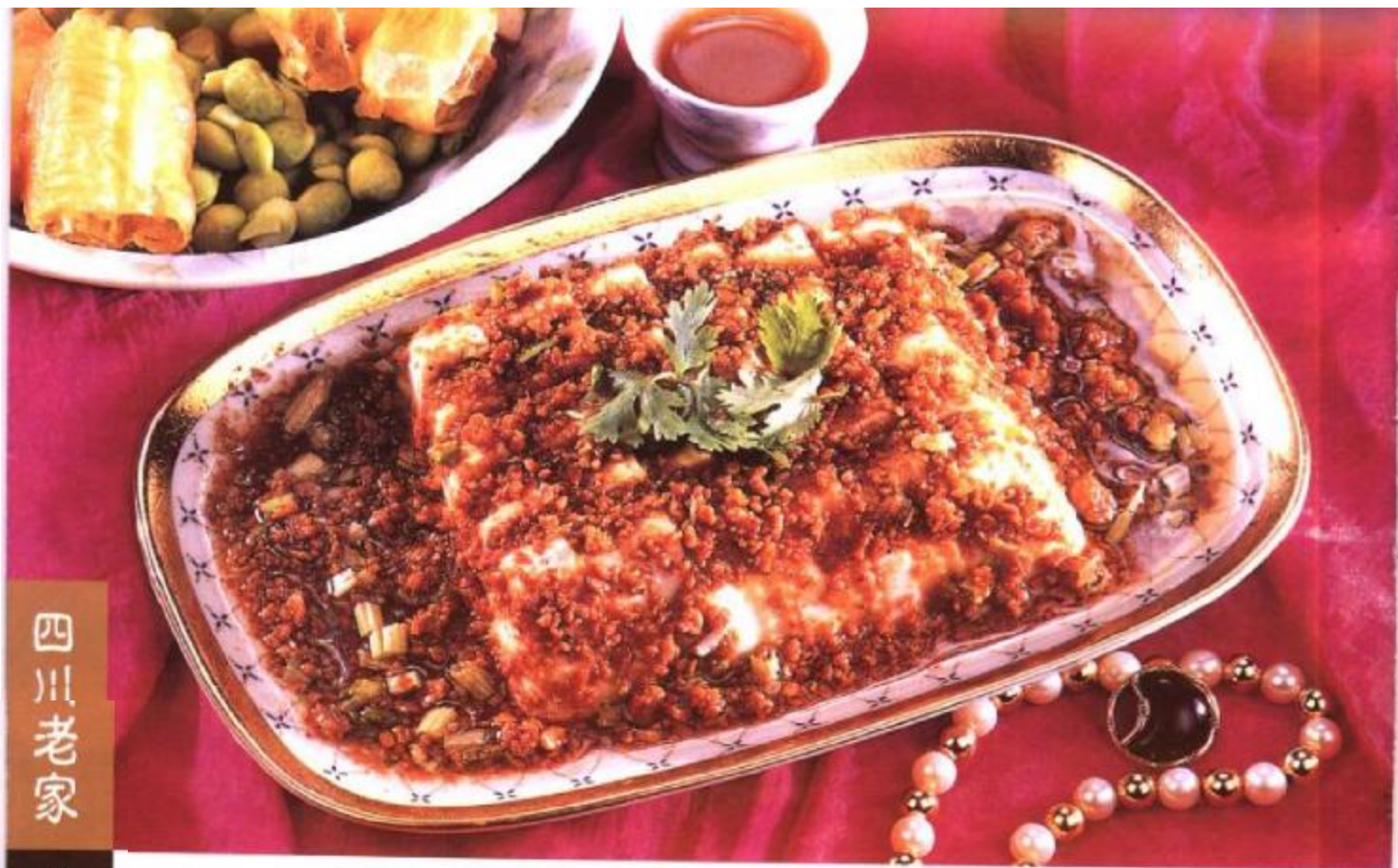
调味料

盐、香油、太白粉

做 法

1. 小黄瓜去头尾，切成4瓣，削皮去籽。
2. 把所有材料切成大小均匀的长条，入锅爆炒，加适量盐、水，等所有材料煮熟约需2.5分钟，勾芡，淋上香油即可。





豆酥豆腐

材 料

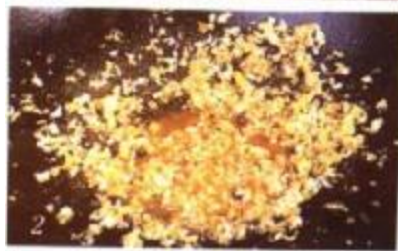
嫩豆腐、黄豆豉、芹菜、姜

调味料

糖、盐、辣椒酱

做 法

1. 豆腐切十字刀,不要切断,放在盘子里,放入蒸笼里蒸10~15分钟。
2. 姜、芹菜切末。黄豆豉入热锅中用沙拉油爆炒,豆豉快酥时,加姜末、芹菜末、糖小炒几下,淋在蒸好的豆腐上面即可。





椰 仁 白 果

材 料

椰子肉、白果、辣椒、碗豆荚

调味料

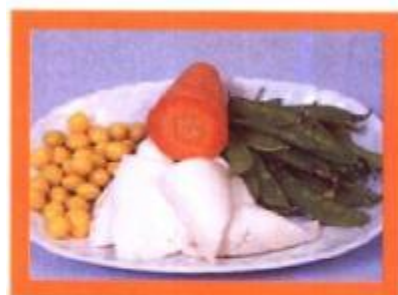
盐、糖、太白粉

做 法

椰子肉切片,辣椒切片,碗豆荚挑净,再将所有材料入锅中爆炒,加盐、糖煮2分钟,勾芡即可。

特殊疗效

椰子肉有补虚强壮作用。





参杞香曼

材 料

海苔、豆包、枸杞子、参须、青耆、当归

调味料

盐少许、面粉

做 法

1. 海苔切对半铺平，豆包放在上面，将枸杞子包起，用面粉在末端固定。
2. 切成三四段排在碗中，用蒸笼蒸 15 分钟。
3. 参须、当归、青耆在开水中煮 15 分钟，倒入蒸好的素鳗中（也可以连同素鳗一起蒸 20 分钟）。

特殊疗效

当归有活血作用，人参可补五脏固元气。



四神汤

材 料

素肚、素肠、花菇、淮山、莲子、芡实、薏仁

调味料

盐

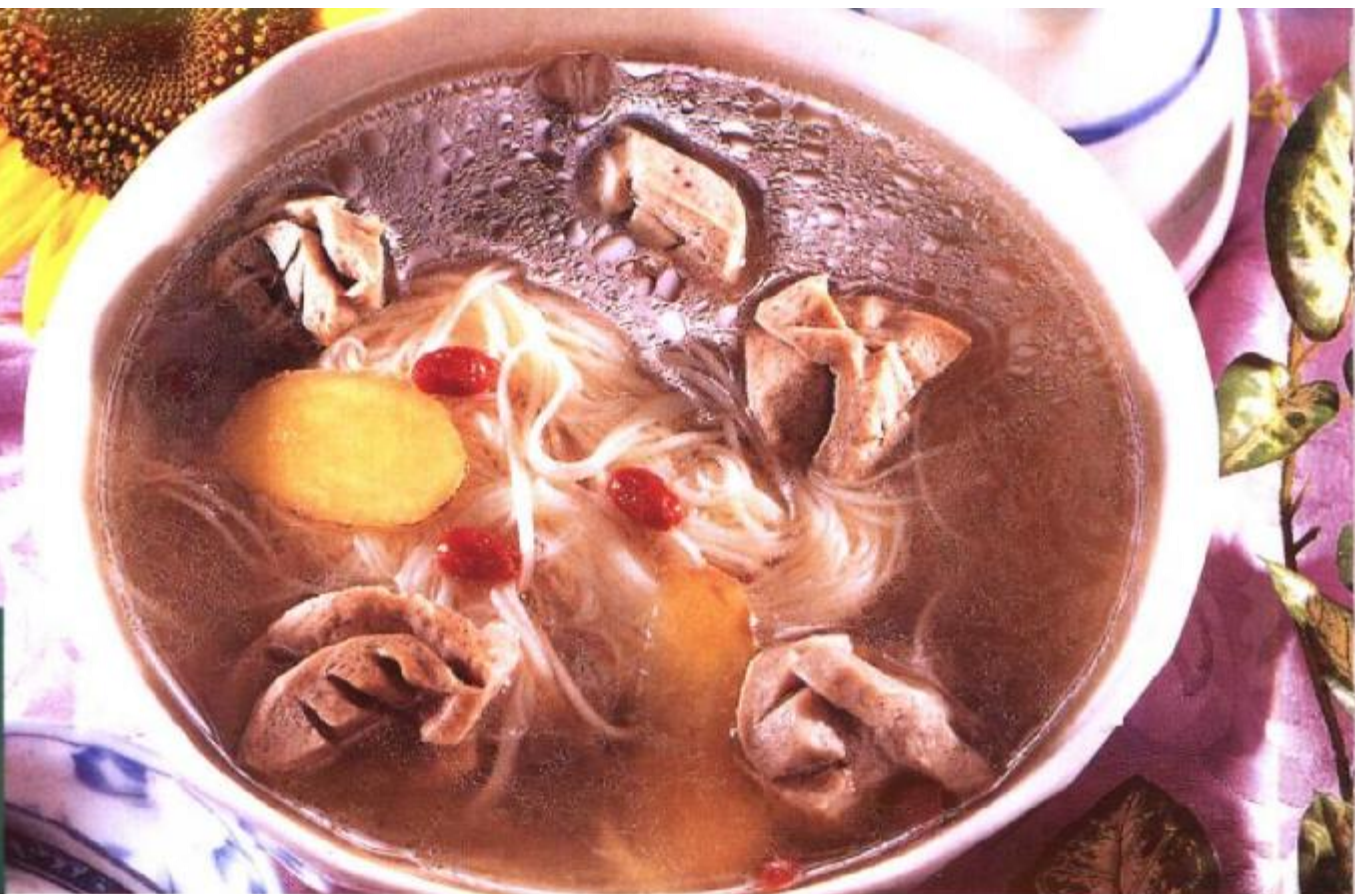
做 法

1. 素肚、素肠切成小片段，香菇先在水中泡软。
2. 将所有材料放入锅中煮1小时或放进电锅中炖也可以。

特殊疗效

四神汤开脾胃、整肠补气最佳。





麻油面线

材 料

面线、素腰花、老姜、枸杞

调味料

麻油、盐

做 法

1. 水烧开后放入面线煮软,捞起放入碗中。
2. 麻油烧热,加入姜片爆香,加水及素腰花、枸杞等煮 5 分钟,倒入碗中即可。

特殊疗效

麻油是用芝麻榨成的,是很好的滋养强壮食品,黑芝麻是植物中含钙最高的食品。



四宝山药

材 料

生山药、香菇、素火腿、枸杞、莲子、红枣

调味料

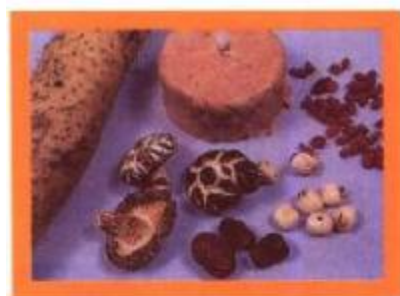
盐

做 法

1. 将生山药去皮切成块状,素火腿和香菇切块。
2. 泡过的红枣、莲子加枸杞、火腿、山药、香菇一起放入大圆盅里。
3. 加热开水、盐,再用保鲜膜或锡铂纸盖上蒸约 40 分钟即可。

特殊疗效

山药有助消化敛虚汗作用。



大枣红菱

材 料

青花菜、红枣、菱角

调味料

盐、糖、太白粉

做 法

1. 红枣先用开水泡软,菱角煮熟,青花菜先烫熟围边。
2. 红枣、菱角加盐、糖水煮 15 分钟,勾芡后即可上桌。

特殊疗效

红枣有补血气、健脾胃之功效。





枸杞川七

材 料

川七叶、枸杞、姜

调味料

麻油、糖、盐

做 法

川七洗净，姜切丝，麻油在锅中烧热后，入姜丝爆香，再放入川七和枸杞热炒 1.5 分钟即可上桌。

特 色

此道菜宜现炒现吃，放久会变黑也太油。



酥炸山药

材 料

鲜山药、油炸粉（也可以用面粉、太白粉 1:1 调水作面糊）

调味料

番茄酱、白胡椒、盐

做 法

1. 鲜山药削皮，切成 0.5 厘米片。
2. 油炸粉调成糊状，山药片蘸面糊在七分热油中炸至浅黄色即可。可蘸胡椒、盐或番茄酱进食。

特殊疗效

山药有滋养强壮，对尿频、夜尿有疗效。





白鹤仙翁

材 料

寿司、长寿翁捏面、白萝卜雕成鹤形、西洋香菜

调味料

寿司饭做法:1 500 克寿司米煮成白饭、细糖 200 克、白醋 250 克、盐 40 克慢火调匀,趁热和饭拌匀,用风扇吹凉。

做 法

把寿翁和白鹤放盘上,寿司切片摆入盘中即可。

特 色

这个盘饰适合生日祝寿时用,家庭主妇不会捏面雕刻,可买泥偶代替。





豆苗香茄

材 料

小豆苗、茄子、枸杞

调味料

芝麻酱、酱油、糖、醋、香油

做 法

1. 把茄子用开水煮开，切 7 厘米条状，小豆苗烫熟后打边。
2. 茄子摆在豆苗中间，把调味料拌匀淋在上面即可。

特殊疗效

茄子有散血止痛、利尿的作用。





药膳素鳗

材 料

素鳗、红枣、黑枣、当归、枸杞、黄芪

调味料

盐、胡椒

做 法

1. 将所有药材和素鳗倒入圆盅里，加满开水，加一点盐、白胡椒。
2. 用保鲜膜密封蒸约 30 分钟即可。

特 色

这道菜用的中药都没什么苦味，是很好的补益食品。



皇宫奇珍

材 料

猴头菇、皇宫菜

调味料

沙茶酱、盐、酱油、糖、太白粉

做 法

1. 猴头菇撕成小块，挤干水分，用沙茶酱和太白粉抓入味，在热油中炸过备用。
2. 皇宫菜洗净切好，先炒好打边，猴头菇加酱油、糖和水煮入味再勾芡，摆在皇宫菜中间即可。

特殊疗效

猴头菇称东北奇珍，含 16 种氨基酸，故有保健食品之称，是清朝的贡品。

