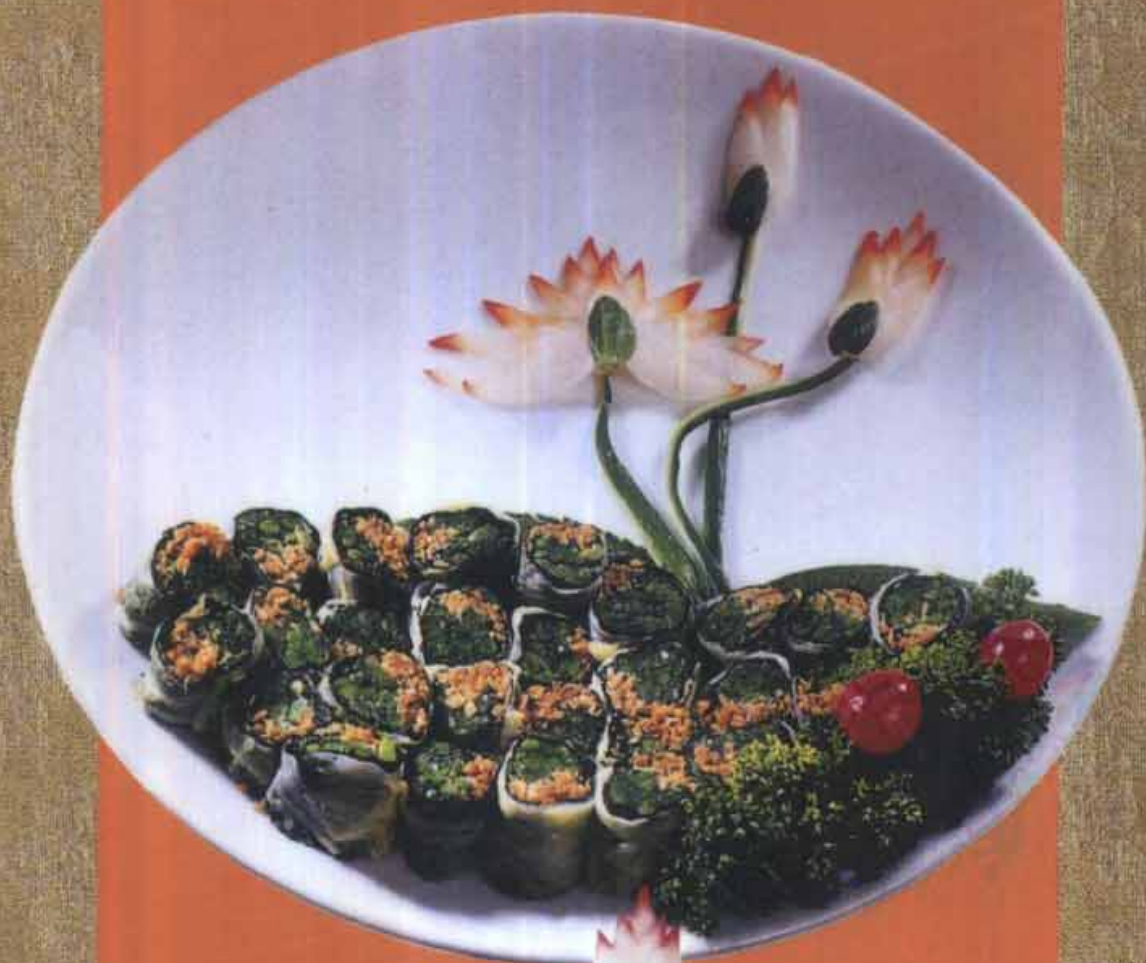


素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 家 常 菜 ◆

赏心美食

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 家常菜 ◆

赏心美食

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 赏心美食

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·17

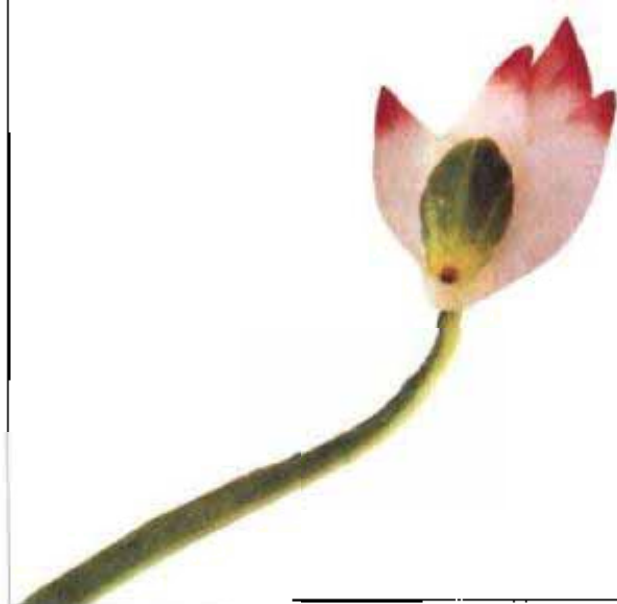
定 价:12.00 元

目录

日本料理



- 河粉三色卷 1
- 青苔金菇卷 3
- 西洋菜卷 5
- 起司西芹 6
- 苜蓿豆苗 7
- 银芽煎卷 8
- 杏片香蕉 9
- 发菜芝麻卷 10
- 昆布干丝 11
- 翡翠凉面 12
- 绿竹鲜露 13



清凉自在



- 莲花仙境 16
- 风采牡丹 17
- 彩蝶羽翔 18
- 一帆风顺 19
- 灵秀山河 21
- 慧心常驻 22
- 七星会照 23
- 小桥流水 24
- 苍松翠谷 25
- 梅花盛开 27
- 外圆内方 28

暖冬温情



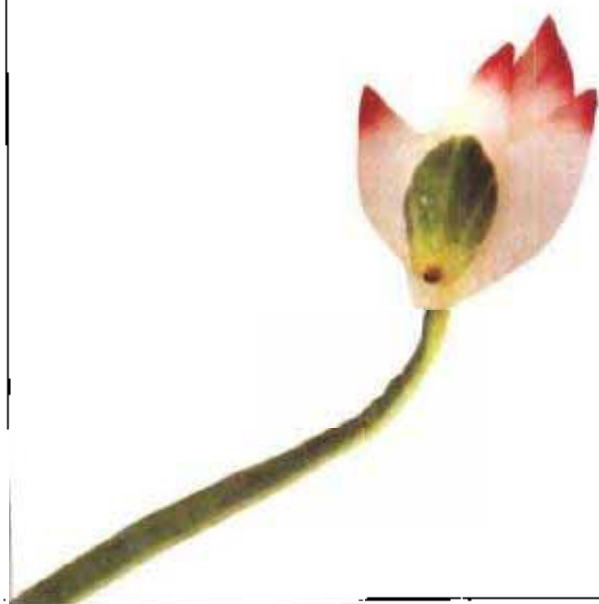
- 铁板蔗笋 29
- 鸳鸯火锅 31
- 昌旺猴菇 32
- 豆腐粉丝煲 33
- 铁板斋卷 34
- 清蒸雪鲜 35
- 锅烧乌龙面 37
- 三杯小卷 38
- 铁板豆腐 39
- 关东锅宝 40
- 三杯脆珍 41



秋高气爽



- | | |
|--------|----|
| · 素素吉丁 | 42 |
| · 金菇龙霞 | 43 |
| · 碧绿时鲜 | 44 |
| · 枫红片片 | 45 |
| · 塔香玉串 | 47 |
| · 绿衣红袍 | 48 |
| · 贵妃金珀 | 49 |
| · 富贵双方 | 51 |
| · 咕佬菠萝 | 52 |
| · 酱烧包块 | 53 |
| · 翠绿彩丝 | 54 |





河粉三色卷

材 料

素火腿、河粉皮、烧海苔、小黄瓜、胡萝卜

调味料

菜酥、无蛋沙拉、红豆枝

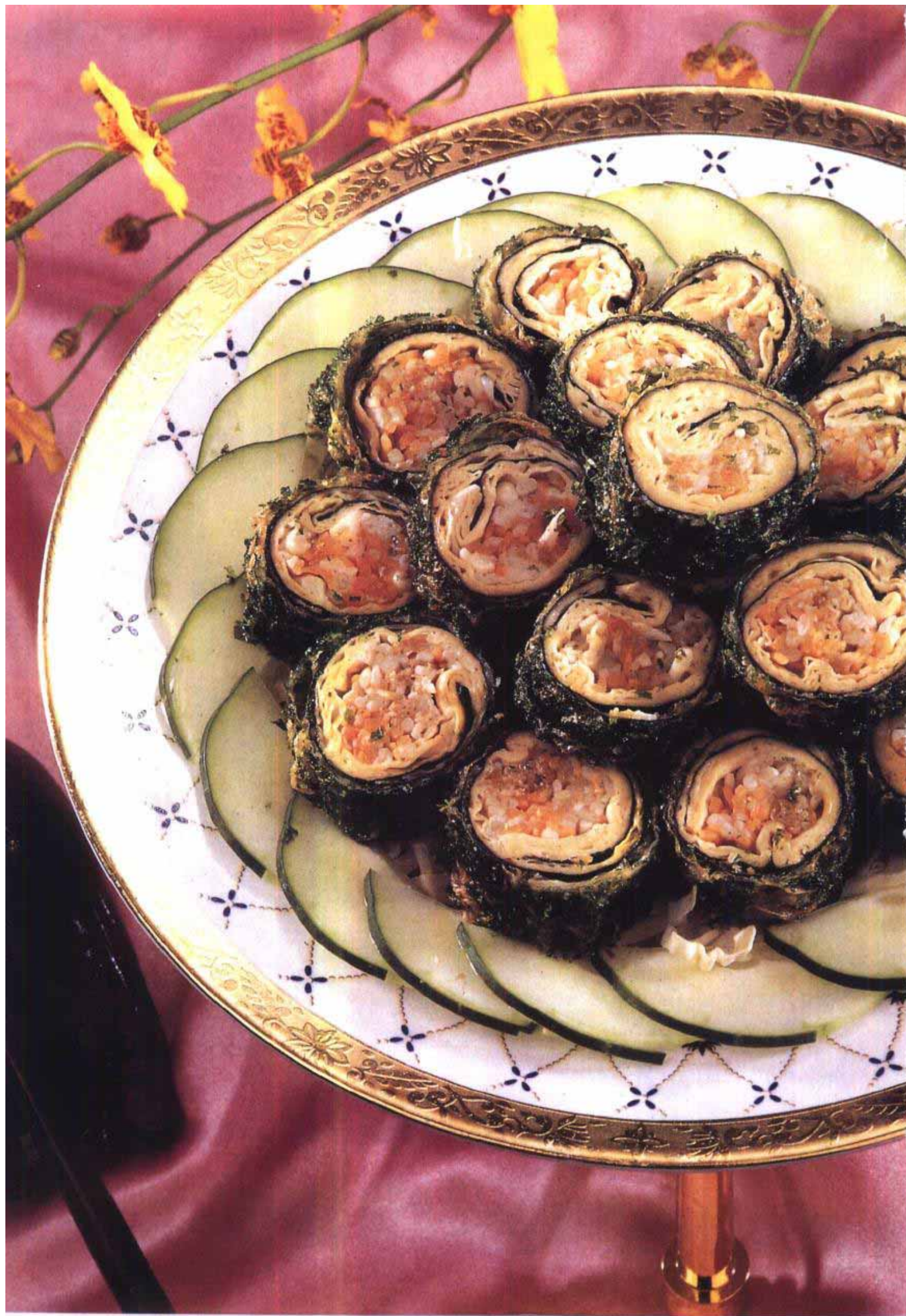
做 法

1. 素火腿、小黄瓜、胡萝卜切条备用，河粉皮摊开，一张半海苔铺上。
2. 材料与调味料整齐排列在海苔上，再挤上沙拉。
3. 卷成筒状，要卷紧一点，以防切时脱散。
4. 平均切成 10 小段，排列在盘上即可。

特殊疗效

海苔是晒干的紫菜，含有丰富的维生素 A 原、维生素 B₂、钙、铁、磷，常吃会使头发乌黑。





青苔金菇卷

材料

烧海苔、青海苔屑、干豆皮、豆包、金菇、胡萝卜

调味料

盐、味素、白胡椒粉、面粉

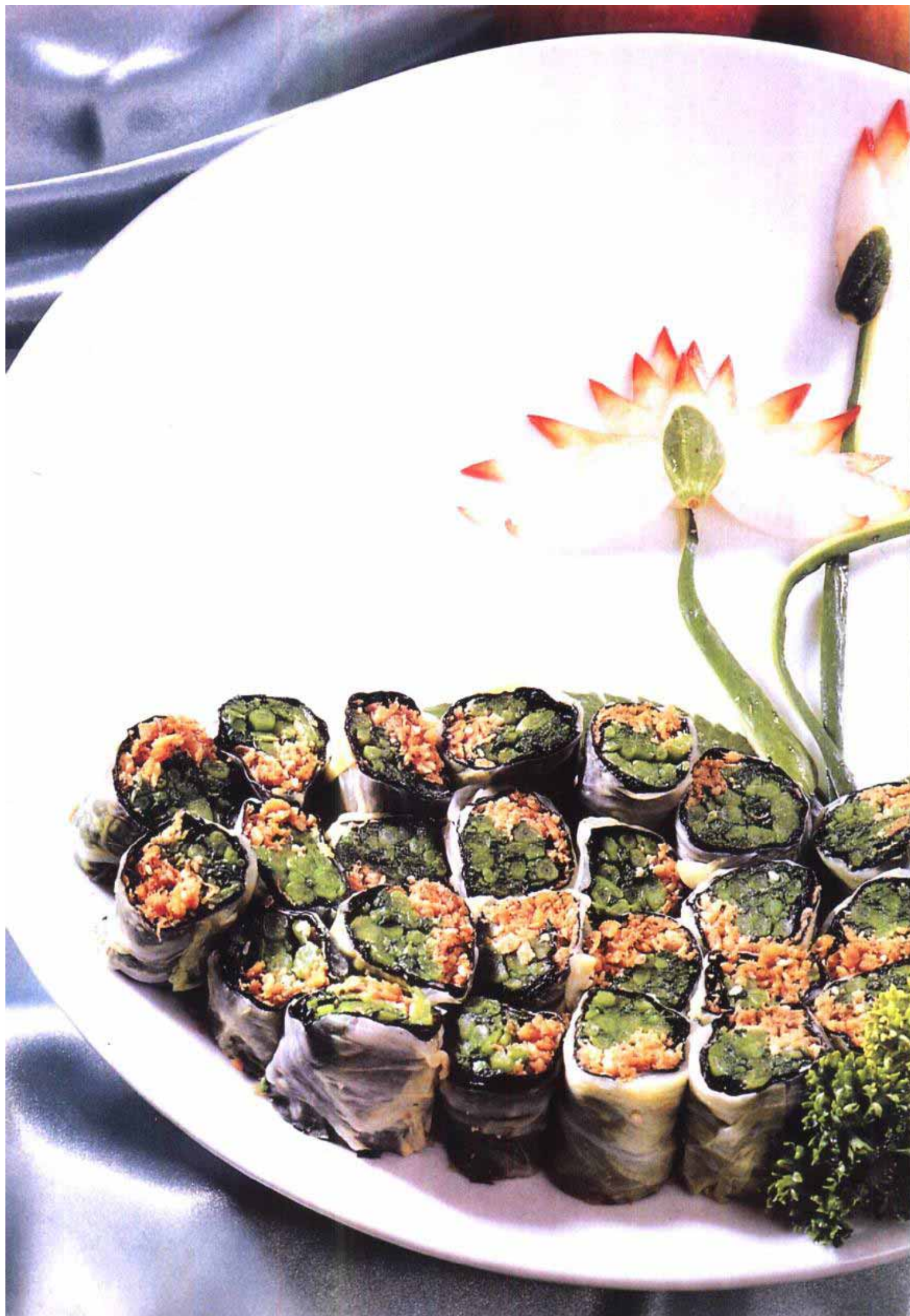
做法

1. 豆皮铺平，海苔铺其上，蘸点面糊再搁上腌过味的豆包。
2. 金菇和胡萝卜丝加调味料，炒熟置于豆包上再卷成筒状。
3. 蘸上面糊后，再蘸青海苔屑，入五分热油锅，炸熟起锅，切成6段。

特殊疗效

紫菜具有补血、防止血管硬化之效。





西洋菜卷

材 料

高丽菜 1 棵、烧海苔 4 张、西洋菜 3 把

调味料

菜酥、盐

做 法

1. 西洋菜烫熟入冷水冲冷,高丽菜取大叶片烫熟,冲凉备用。
2. 西洋菜挤干水分加盐,拌匀。
3. 海苔铺平,西洋菜置其上,撒上菜酥,先包成圆筒。
4. 高丽菜铺平,再包上西洋菜卷即可。





起司西芹

材 料

海苔 4 张、西洋芹 1 棵、胡萝卜 1 个、素鱼板 1 个、玉米笋 6 支、起司片 8 片

调味料

无蛋沙拉

做 法

1. 胡萝卜、芹菜、玉米笋烫熟，泡冷水备用。
2. 海苔切成对半，起司铺在海苔上，材料整齐排列起司上。
3. 卷成筒状，在海苔尽头涂点沙拉以免松脱。
4. 每卷切成 4 小段。

特殊疗效

起司是用牛奶发酵而成，一片起司等于 350 毫升牛奶。





苜蓿豆苗

材 料

苜蓿芽、小豆苗、烧海苔

调味料

无蛋沙拉、花粉 20 克

做 法

1. 海苔铺平，一边放苜蓿芽，另一边放小豆苗。
2. 分别挤上沙拉再撒花粉。
3. 分别卷起至中间成如意形，平均切成 6 小段，摆在盘上即可。

特殊疗效

花粉及苜蓿芽含多种矿物质及维生素，是营养均衡的食品。





银芽煎卷

材 料

绿豆芽、干豆皮、芹菜、小麦胚芽

调味料

辣椒、酱油、姜、糖、醋、香油

做 法

1. 豆芽去头尾，芹菜、辣椒切丝。
2. 豆芽、芹菜烫熟拌盐味，豆皮铺平，把材料放在豆皮上。
3. 卷成筒状，在两侧及上方蘸点面糊包紧。
4. 锅烧热再放沙拉油及香油少许，将豆皮卷两面煎成金黄色。

★姜切碎与酱油、糖、醋、香油拌成蘸料。

特殊疗效

绿豆可解热毒，利尿消肿，绿豆芽是用绿豆泡水发成的。





杏片香蕉

材 料

香蕉 3 个、小黄瓜 2 条、胡萝卜 1 个、美国杏仁片、干豆皮
(或千张皮)、素火腿

调味料

无蛋沙拉、面糊(中筋面粉调成糊状)

做 法

1. 素火腿、胡萝卜(煮熟)、黄瓜、香蕉切条,摆在豆皮上。
2. 再挤上沙拉。
3. 卷成圆筒状,豆皮两端及上方蘸上面糊。
4. 蘸匀面糊后,粘上杏仁片,下油锅炸至金黄色,起锅切成 6~8 段。





发菜芝麻卷

材 料

吐司面包、海苔、发菜、黑白芝麻、小黄瓜、红豆枝

调味料

白胡椒、盐、面糊

做 法

1. 海苔铺平涂上面糊。
2. 把吐司切成薄片(0.3厘米左右),铺在海苔上,再放上泡过的发菜及红豆枝、黄瓜,卷成筒状。
3. 蘸面糊后裹上芝麻。
4. 入热油锅(八分热)慢火炸至芝麻浅褐色即可。

特殊疗效

发菜称塞上五宝,是珍贵的菜肴,有降血压、清肠胃、助消化的作用。





昆布干丝

材 料

海带卷、豆干、香菜、胡萝卜丝

调味料

卤味(请参照“上品卤锅”)

做 法

1. 将卤味包加糖、酱油、盐、姜煮开,放入海带、豆干。
2. 把卤好的豆干切丝,香菜切末,海带铺平,上置胡萝卜丝、豆干丝、香菜末,卷成筒状后再切成3段即可。

特殊疗效

海带在日本叫昆布,碘的含量很高,对甲状腺肿大有疗效。



翡翠凉面

材 料

菠菜面、胡萝卜面、小黄瓜、绿豆芽、胡萝卜

调味料

酱油 3 匙、醋 1 匙、糖 1 匙、香油半匙、芝麻酱 1 匙、素沙茶酱半匙

做 法

1. 面及豆芽用热水烫过，冲凉备用。
2. 黄瓜、胡萝卜切丝，调味料调匀。





绿竹鲜露

材 料

绿竹笋 3 个、青芦笋 10 支、烧海苔 1 张

调味料

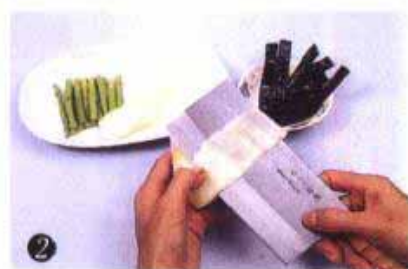
无蛋沙拉

做 法

1. 先把绿竹笋煮熟，青芦笋入水烫过，放水中泡冷备用，海苔剪成 1 厘米×7 厘米大小。
2. 将绿竹笋切成薄片，青芦笋切成小段。
3. 将芦笋包在切好的绿竹笋片里卷成圆筒状。
4. 再将剪好的海苔卷在包好的笋卷外缘。

特殊疗效

根据医学研究，芦笋有抗癌作用，是珍贵的蔬菜。





素鸡卷



素腊肠



素札蹄



素鹅



素熏鸭



三色素烧



龙凤卷



烟熏小卷



素鸡



素火腿



素熏肉



素豆鸡



素豆鸡



当归素肉



素蟹卵



竹轮



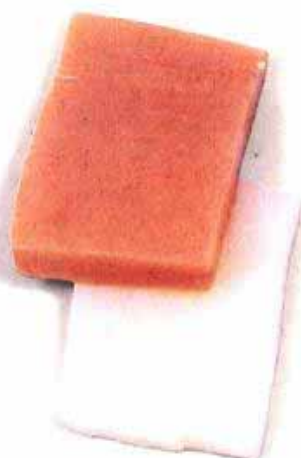
素鱼板



甜不辣



蔬菜排



蒟蒻(素鱿鱼)



素鲍鱼



素肉排



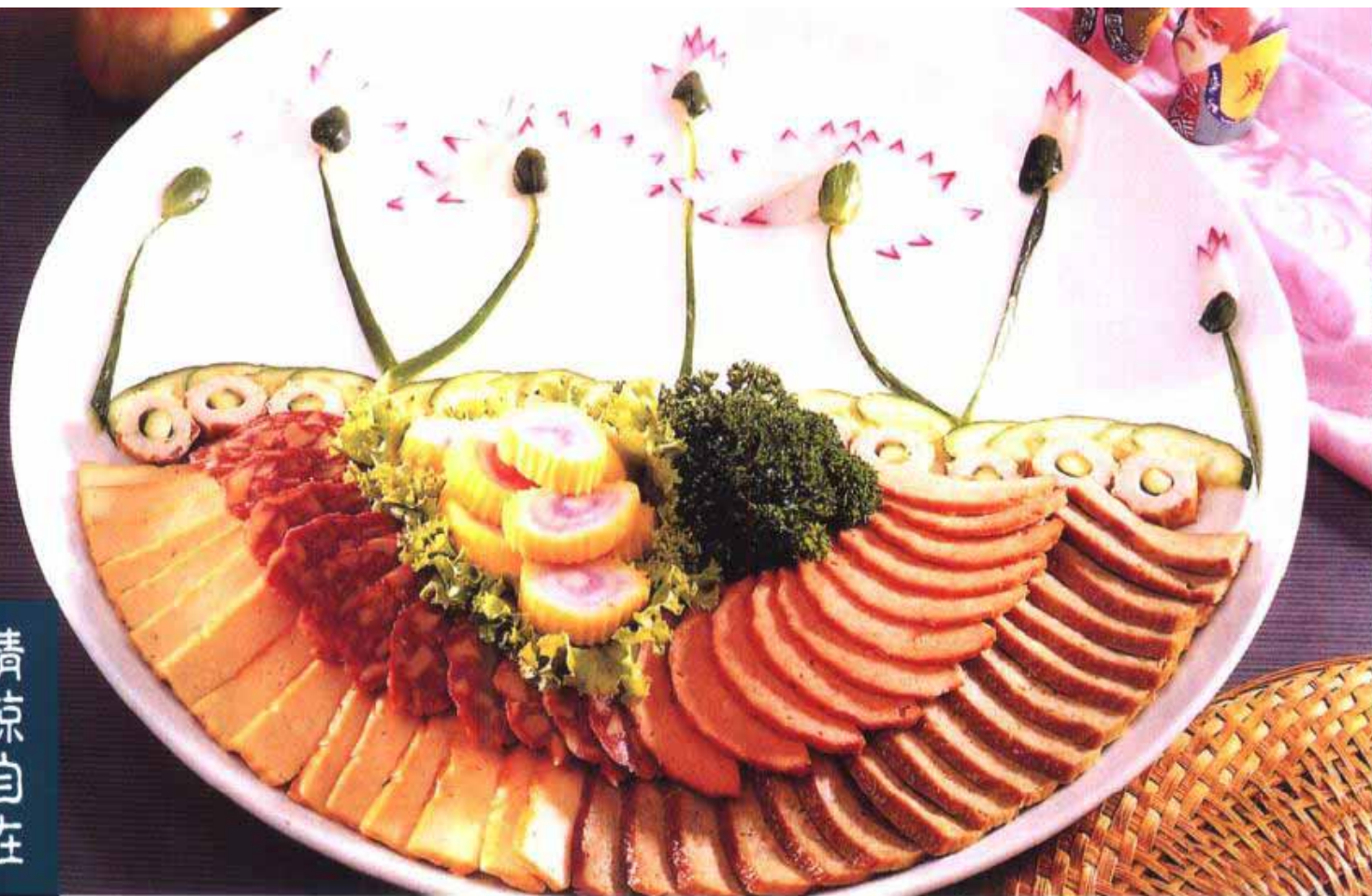
素鱼排



味噌素鱼



素蟹丝



莲花仙境

材 料

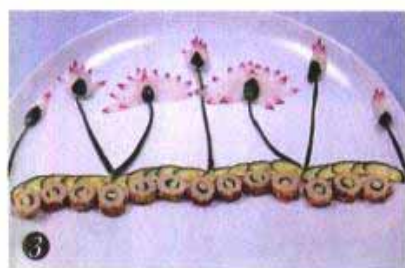
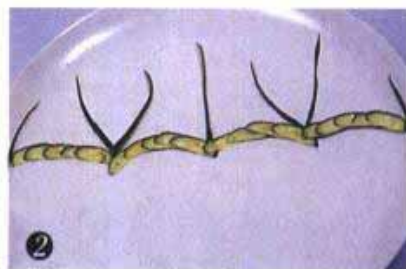
白萝卜、冷盘材料七八种

做 法

1. 将白萝卜切成莲花瓣状,用盐水泡软。
2. 将小黄瓜切成莲花梗及叶子,泡盐水后摆成花梗状。
3. 白萝卜染红色,切片,摆成(大小)莲花形。
4. 再将冷盘材料切片一一摆上盘子即成。

特 色

莲花象征清净无染,花开并蒂象征和合之意。





凤采牡丹

材 料

马铃薯(或白饭)、小黄瓜1条、番茄1个、冷盘材料七八种

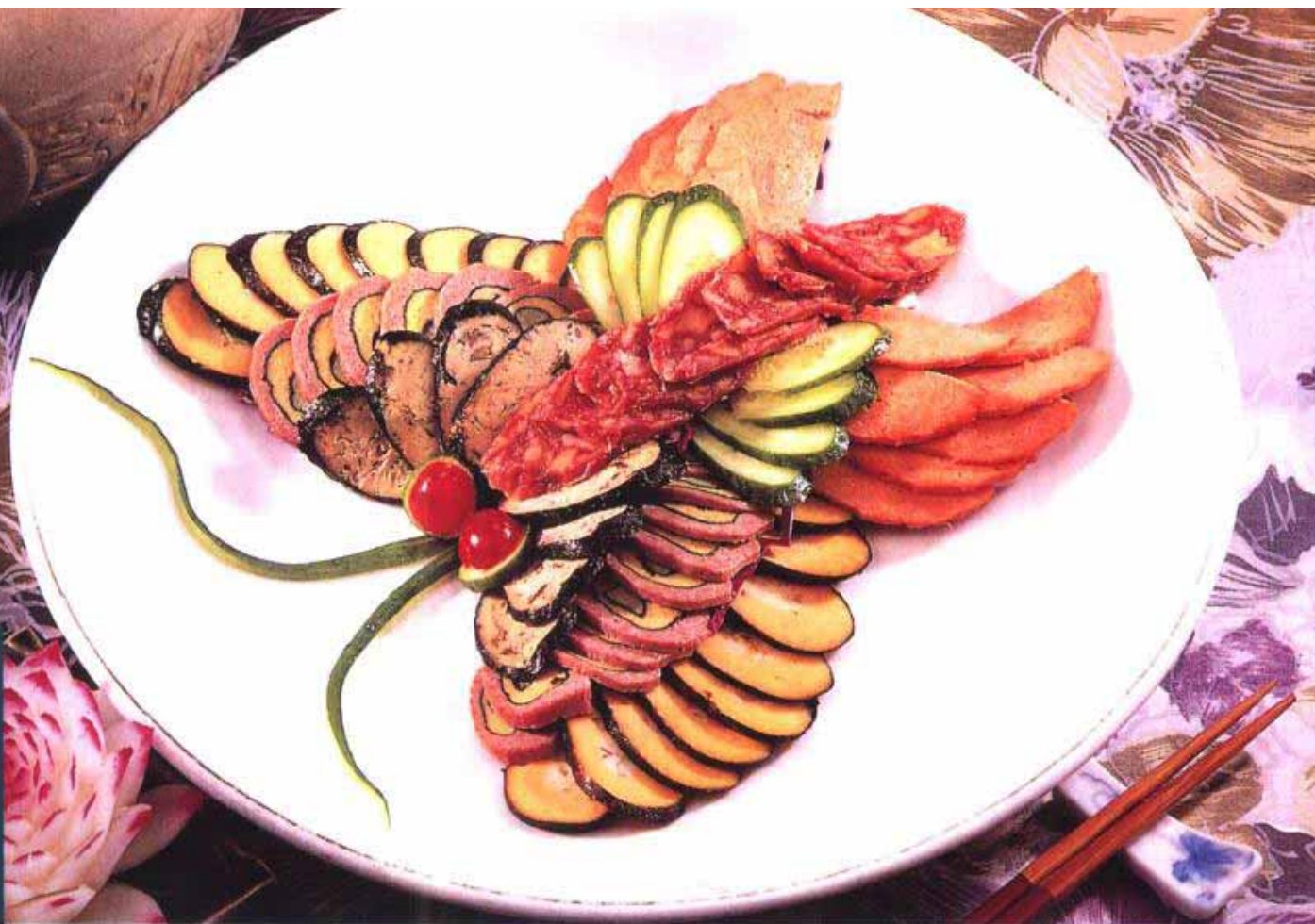
调味料

沙拉

做 法

1. 将马铃薯煮熟压成泥状(或用白饭),排成凤身及脖子,再将材料切片排成凤尾状。
2. 将番茄切成翅膀,盘子空出的地方可再排腰果或泡菜,刻一朵花作装饰即可。
3. 用小黄瓜作风冠,胡萝卜切成凤嘴状,樱桃作风眼。





彩蝶羽翔

材 料

高丽菜丝、红樱桃、冷盘材料五六种

做 法

1. 冷盘材料切薄片并排成翅膀形状。
2. 蝴蝶身用菜丝垫高再排下方翅膀，眼睛可用樱桃，触须用小黄瓜或红辣椒切长丝排上即可。

烹调秘诀

要排蝴蝶形尽量用能切薄片且不易碎断之材料，颜色鲜艳且多种颜色调配更佳。





一帆风顺

材 料

龙船1艘、生菜、高丽菜丝、冷盘材料7种

做 法

1. 龙船上铺上生菜和高丽菜丝。
2. 将材料切成薄片再整齐排列于船上即可。





灵秀山河

材 料

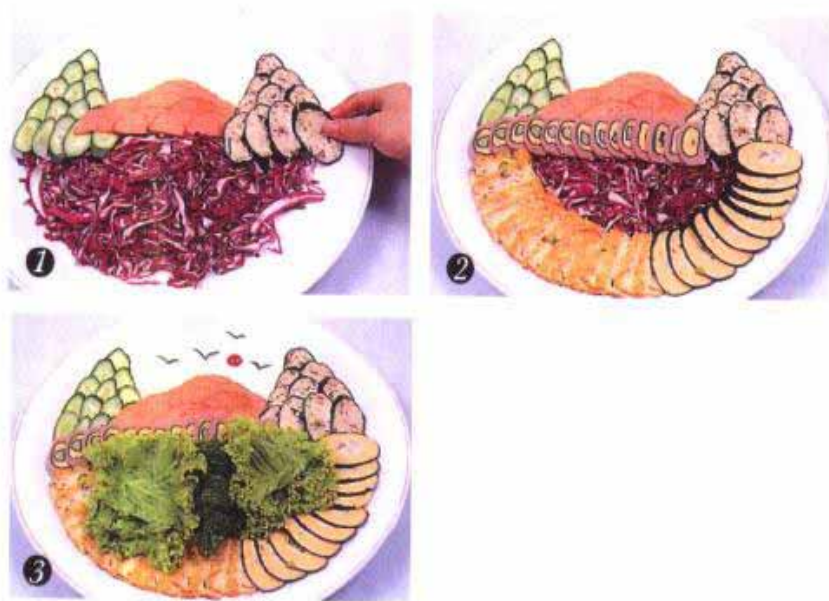
小黄瓜1条、紫高丽(或苜蓿芽)、冷盘材料七八种、生菜(广东A菜)、西洋香菜

做 法

1. 小黄瓜切片,素火腿、海苔卷切片,分别排成山峰。
2. 沿着盘子圆形以素鸡、素鹅排成阶梯状。
3. 中空处铺上生菜、西洋香菜,上面再排上两种材料,山峰中空位置可用小黄瓜切成飞鸟状装饰,放一个红樱桃象征落日。

特 色

这个冷盘造形大方且不费材料,蛮有立体感,若有更大的盘子,山峰可重叠五峰。





慧心常驻

材 料

柳橙 2 颗、小黄瓜 2 条、高丽菜丝、冷盘材料 7 种

做 法

1. 将高丽菜丝铺在盘上,柳橙沿盘边摆一圈。
2. 小黄瓜切长片把盘子隔成三等份,再将冷盘材料分三个层次整齐排上即可。





七星会照

材 料

七星转盘一个、生菜、冷盘材料 7 种、高丽菜丝

做 法

1. 转盘铺上生菜，冷盘材料：片、丁、丝、块，煎、炸、炒、拌皆可。
2. 这种转盘大且深，若请的客人不多，垫点菜丝，再摆上材料，较大方且不费材料。





小桥流水

寿司饭做法

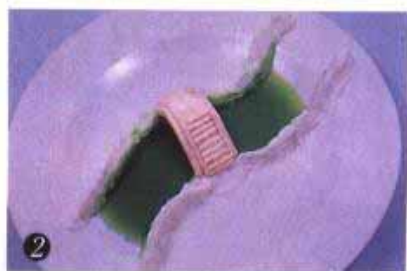
1.5 千克米(寿司米或蓬莱米)煮成饭。细白糖 200 克、醋 250 克、盐 40 克,慢火加热至糖溶解,饭趁热拌匀再用电扇吹凉即可。

材 料

吉利 T(或洋菜粉)、澄面粉、芋头 1 个(刻桥用)、绿色素、寿司

做 法

澄面粉用热水调匀,揉成面团做成溪流状,吉利 T 和绿色素溶解后倒入溪中做成流水,小河两边可排上寿司或冷盘,也可以装双味热菜点心。





苍松翠谷

材 料

红豆沙(或卤香菇)、小黄瓜2条、冷盘材料两三种

做 法

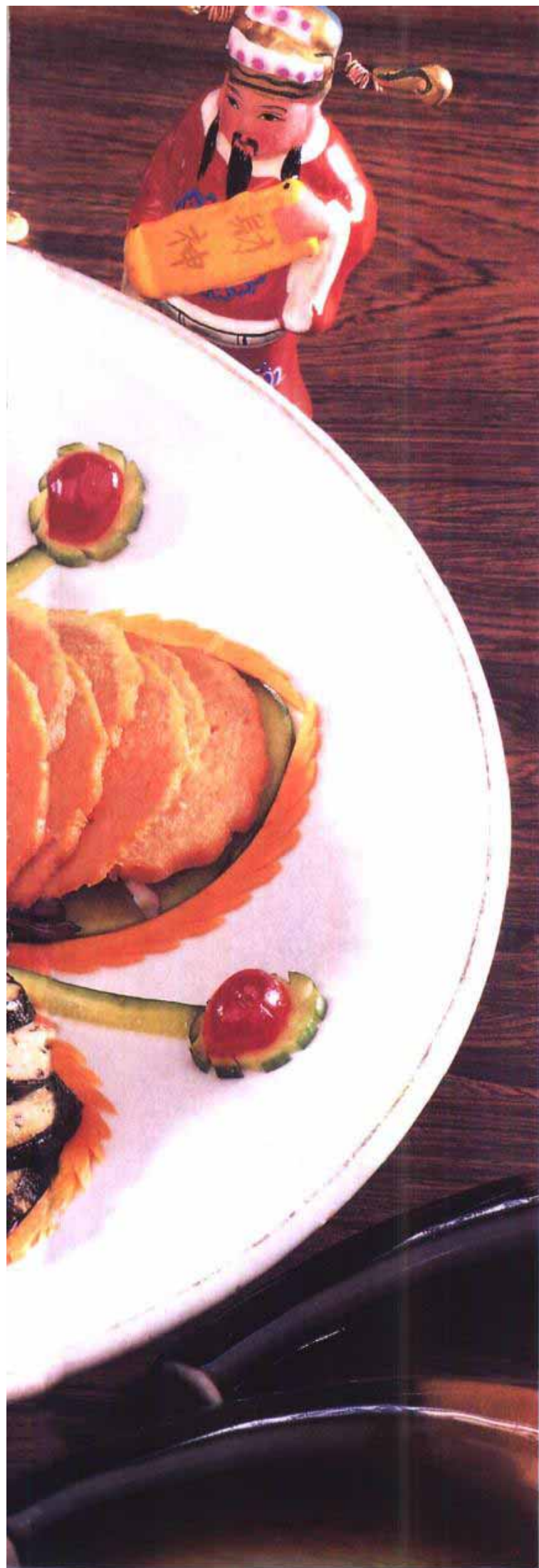
1. 把豆沙排成松树的枝干。
2. 黄瓜纵切成4份去籽,再将黄瓜切成松叶状,蘸点盐水。
3. 将切好的松叶排上去,松树下可放各种菜肴(除了有汤水的菜)。

特 色

这个盘饰也可以在做热菜或点心时使用。







梅花盛开

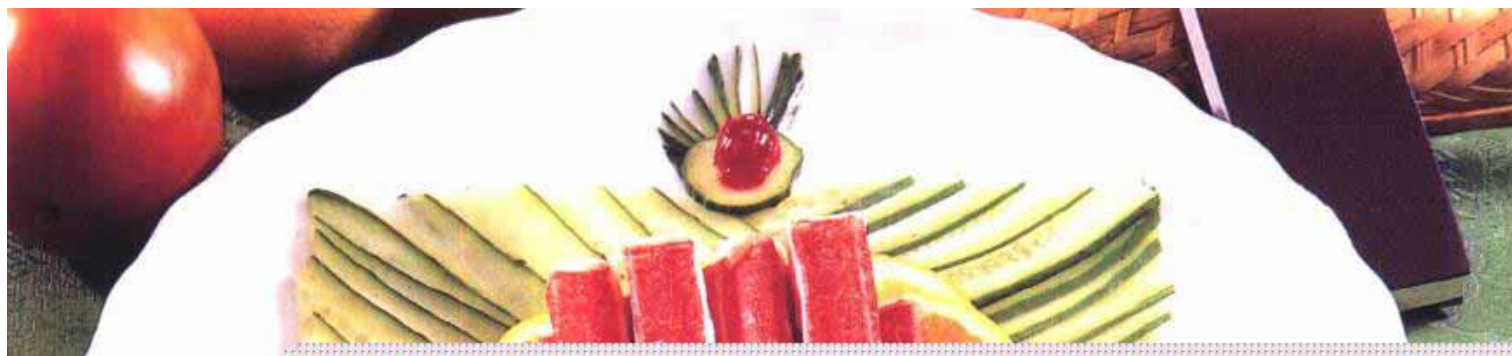
材 料

胡萝卜 1 个、小黄瓜 2 条、冷盘材料 6 种

做 法

1. 胡萝卜及小黄瓜切长片，可用波浪刀切纹路。
2. 再将胡萝卜及小黄瓜片排成 5 瓣大小均匀的梅花瓣，将材料放进框中即可。







铁板蔗笋

材 料

甘蔗笋、香菇 3 朵、梅干菜、火腿、九层塔

调味料

黑胡椒、酱油、太白粉

做 法

1. 甘蔗笋用热水煮过，火腿、香菇切丝，梅干菜泡水后洗净切末备用。
2. 先把梅干菜爆香，加入所有材料及水焖炒 5 分钟，起锅前勾芡（太白粉水）。铁板烧热，先放九层塔，再把烧好的甘蔗笋倒入即可。

特殊疗效

甘蔗笋含铁量很高，是补血甚佳的食物。





鸳鸯火锅

材 料

胡萝卜、白萝卜、大白菜、豆腐、香菇、芹菜、姜、黄豆芽、粉丝、火锅材料(随自己喜爱)、河粉皮1包、烧海苔、小黄瓜

调味料

沙茶酱、辣椒酱、酱油、花椒粒、盐

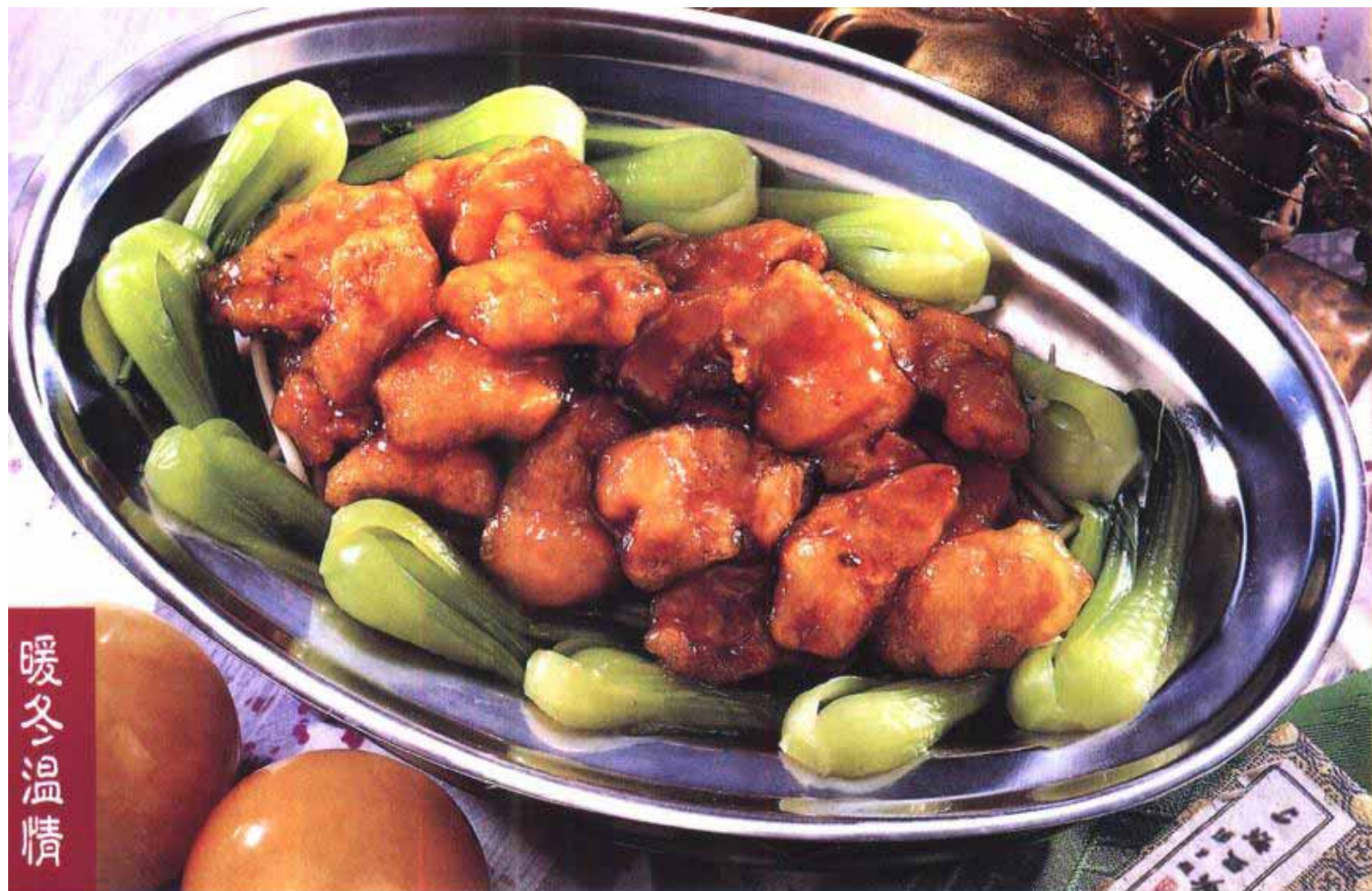
做 法

1. 把所有材料洗净,麻辣锅用花椒粒、姜、红辣椒爆香加水,再加辣椒酱、酱油熬 20 分钟即成麻辣锅。
2. 将黄豆芽、香菇爆香,加水,放入胡萝卜、白萝卜、玉米、白菜、芹菜熬出火锅汤头,要吃时随自己喜爱加入火锅材料。

特 色

这道菜适合全家聚会或朋友聚餐,市面上有很多现成火锅料可选择。





昌旺猴菇

材 料

猴头菇罐头 2 罐、青江菜约 10 棵

调味料

素沙茶酱、酱油、太白粉、胡椒、糖

做 法

1. 猴头菇切片，调素沙茶酱、胡椒蘸太白粉炸熟。
2. 青江菜用热水烫熟备用，先把绿豆芽垫在酒精锅盘底，青江菜排边，猴头菇放最上面，沙茶酱、酱油和糖加水在锅里调匀勾芡（太白粉水），淋在菜上面即可。

特 色

猴头菇含 16 种氨基酸，对素食者来说是很好的营养食品。





豆腐粉丝煲

材 料

嫩豆腐、粉丝、大白菜、香菇

调味料

辣椒酱、酱油、糖、太白粉、素沙茶酱

做 法

1. 嫩豆腐切长条，大白菜洗净，粉丝泡水备用。
2. 嫩豆腐炸成金黄色，大白菜烫过和粉丝一起放在沙锅底，豆腐放最上面，辣椒酱、酱油和沙茶酱、糖、水等调匀，勾芡淋在豆腐上，把沙锅放在炉上小火炖 10 分钟即可。





铁板斋卷

材 料

素火腿、牛蒡、干瓢、芦笋(也可以用莲子、红枣、香菇作配料)、九层塔

调味料

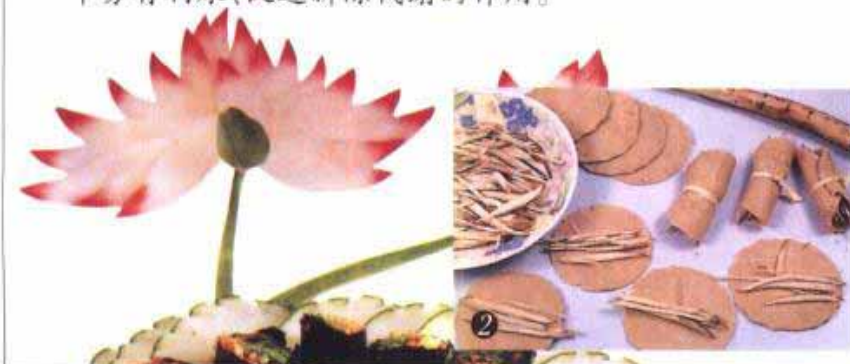
素沙茶酱、酱油、糖、太白粉

做 法

1. 素火腿切片,牛蒡切丝泡水备用。
2. 牛蒡绑在素火腿片中间做成斋卷。
3. 香菇、莲子、红枣先泡软,和斋卷一起放入锅中,加水及调味料煮 10 分钟,再勾芡倒在热铁板上即可。

特殊疗效

牛蒡有利尿、促进新陈代谢的作用。





清蒸雪鲜

材 料

鲍菇、绿豆芽、姜、金针笋、辣椒、芹菜

调味料

白胡椒、盐、香油

做 法

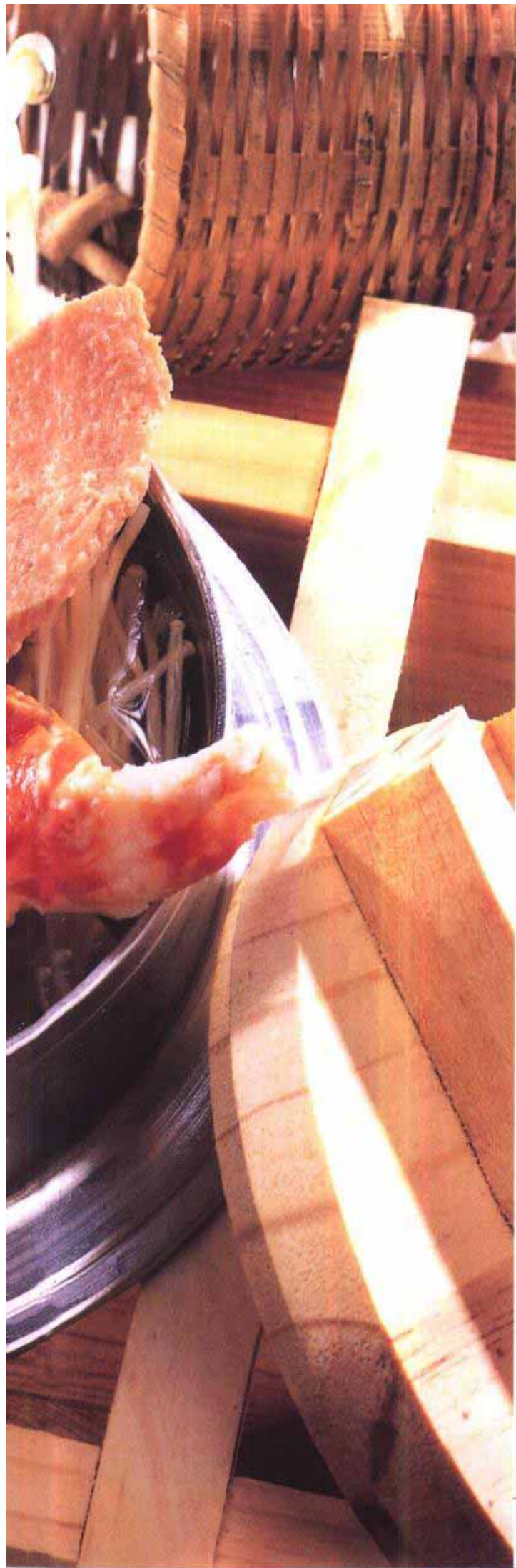
1. 先把鲍菇用热水煮熟，金针笋、芹菜、辣椒、姜切细丝备用。
2. 鲍菇去头蒂切十字纹，不要切断。
3. 绿豆芽放在五更锅中垫底，再把鲍菇加盐、白胡椒略煮，排在绿豆芽上面，撒上细丝，热香油淋在上面即可。

特 色

金针笋是金针花的嫩芽，长得有点像葱，吃素的人是不吃葱的。







锅烧乌龙面

材 料

乌龙面 1 包、金菇、白菜、素火腿、素虾、素鱼板、鲜香菇、洋菇、甜玉米（材料随自己喜好调配，如芋头、花菜等均可）

调味料

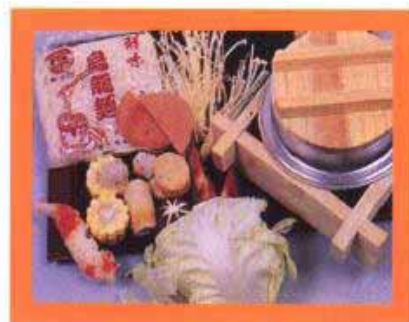
白胡椒、香油、盐、素沙茶

做 法

1. 把乌龙面放进锅里，其他的菜先洗净切好。
2. 再把所有材料放到乌龙面上，加调味料和水，连同锅放炉子上烧 15 分钟。

特 色

这种做法可煮面、米粉、冬粉、粥，若喜欢开小店，不麻烦，好准备。



三杯小卷

材 料

素食竹轮、香菇、九层塔、老姜、辣椒

调味料

素沙茶、酱油、麻油、糖

做 法

1. 老姜切片，九层塔去梗洗净。
2. 锅烧热，倒入麻油，将老姜爆至微软时，加泡好的香菇和辣椒再爆炒一下。
3. 倒入竹轮加糖、酱油、素沙茶及水，烧至水快干时，再盛入热三杯锅中即可。





铁板豆腐

材 料

板豆腐 2 块、莲子、红枣、(火腿、香菇、青豆、玉米)切末
(也可以加荸荠、木耳等料)

调味料

太白粉、酱油、黑胡椒、糖

做 法

1. 豆腐先用九分熟油炸成金黄色。
2. 调浓太白粉水、火腿、香菇、青豆、玉米切末炒好作馅。
3. 豆腐挖空,把炒好的馅塞入,再将浓太白粉浆淋在上面。
4. 放入蒸笼蒸 10 分钟取出备用。
5. 香菇、莲子、红枣泡软,再放入锅中和八宝豆腐一起煮,加酱油、糖,入味后勾芡,倒在热铁板上即可。

烹调秘诀

若没时间做八宝豆腐,豆腐炸过直接下锅味道也不错。



关东锅宝

材 料

大白菜、甜玉米、鲜香菇、洋菇、素虾、素丸、素干贝、素甜不辣、菜心、粉丝、番茄

调味料

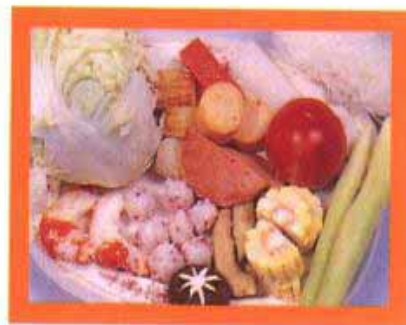
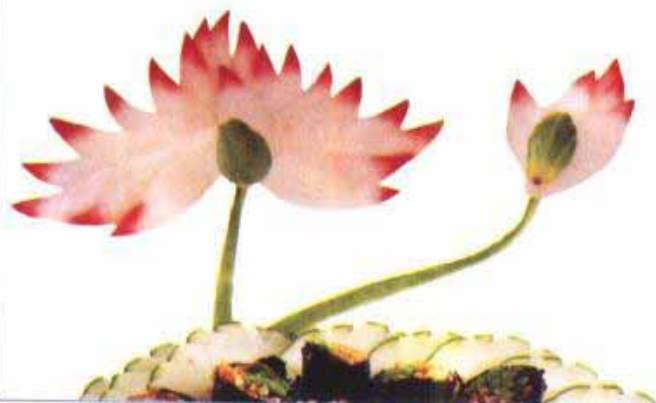
素高汤(可用海带作汤底)、素沙茶酱、盐

做 法

1. 甜玉米切段,其他材料都切成片,粉丝先泡软。
2. 在素高汤中加入白菜、菜心、香菇、海带,先煮出汤头,要吃时再把材料慢慢加入,若蘸素沙茶酱,味道更佳。

烹调秘诀

可用鸳鸯火锅的高汤煮,味道更佳。





三杯脆珍

材 料

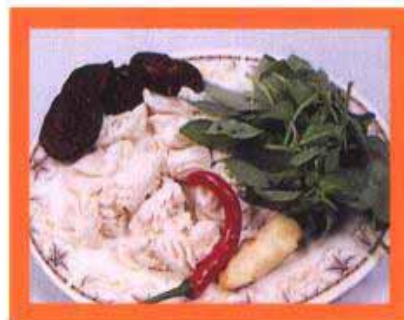
蒟蒻脆珍、香菇、老姜、红辣椒、九层塔

调味料

素沙茶酱、酱油、麻油、糖

做 法

1. 锅烧热,用麻油把姜片爆香,加炸过的脆珍香菇,加素沙茶酱、酱油、辣椒、糖,再加一点水。
2. 煮到汤汁快干时把三杯锅烧热,九层塔垫底,再倒入煮好的脆珍即可。





素素吉丁

材 料

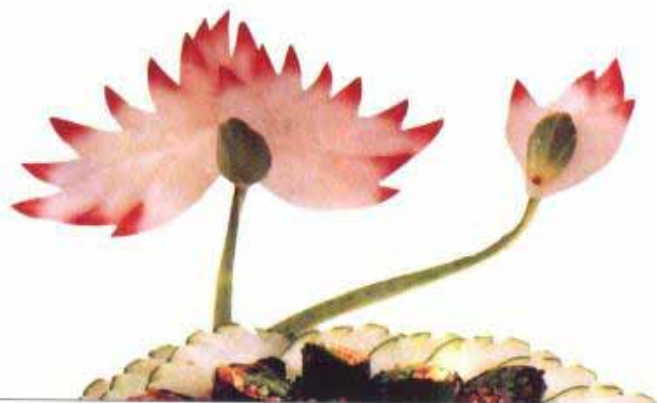
素肉块、红辣椒、生姜

调味料

酱油、糖、黑醋、太白粉、芹菜末、沙拉油、香油

做 法

1. 辣椒、生姜切片备用，素肉块用水泡软，挤干水分加酱油再蘸干太白粉，用热油炸7分钟。
2. 锅烧热，放少许油、姜、辣椒爆香，再放炸好的素肉块一起炒，酱油、糖、黑醋和太白粉水先调匀，慢慢倒入，淋一点香油即可起锅。





金菇龙霞

材 料

素大虾、金菇、金针笋、姜、辣椒

调味料

盐、白胡椒、香油

做 法

1. 把金菇和素虾先煮过，金菇垫底，素虾整齐排列于五更锅上。
2. 姜、辣椒、金针笋切丝撒在上面。盐加白胡椒和水调匀淋在上面，再淋上热香油，五更锅下加酒精点火即可上桌。





碧绿时鲜

材 料

素鳕鱼片、胡萝卜、香菇、姜、火腿、青花菜

调味料

盐、白胡椒、香油、芹菜末

做 法

1. 先将青花菜切成小朵，在开水中烫熟。
2. 把所有材料切片整齐排于五更锅上。青花菜排在两侧，盐、白胡椒加水在锅中调匀，撒上芹菜末，香油烧热淋在上面即可。





枫红片片

材 料

素鲍鱼、素蟹卵、小黄瓜、胡萝卜

调味料

姜、醋、酱油

做 法

1. 胡萝卜和小黄瓜切细长条，先泡盐水，然后排成叶状，把素鲍鱼和素蟹卵切片排上即可。

* 用姜、醋、酱油调成蘸料。

烹调秘诀

这种做法可以任意排入自己喜爱的菜肴。





塔香玉串

材 料

洋菇(大颗者佳)、九层塔、姜、辣椒

调味料

素沙茶酱、酱油、糖、香油

做 法

1. 先将鲜洋菇入水中煮熟,冲冷备用。
2. 洋菇切十字花,姜、辣椒切丝,九层塔洗净。
3. 将切好的洋菇用热油炸成金黄色。
4. 锅烧热,姜、辣椒爆香,放入洋菇加素沙茶酱、糖、酱油、水煮至入味,倒入热的三杯锅中。

特殊疗效

洋菇又名口磨,有补肺开胃作用。





绿衣红袍

材 料

素蟹肉、黄瓜、樱桃、素鱼板

做 法

1. 把黄瓜切成三片。
2. 再用斜刀慢慢切片，不要切断，排成圆形。
3. 另外削四片切成扇形，里框用鱼板绕一个圈即可。

特殊典故

蟹未煮前是墨绿色，煮过是红色，古人喻平民通过考试当上官为绿衣换红袍。





贵妃金珀

材 料

玫瑰素肉、胡萝卜、白萝卜、香菇、姜、红辣椒、花椒、八角、金针笋、番茄

调味料

胡椒、酱油、番茄酱、糖、香油、太白粉

做 法

1. 胡萝卜、白萝卜切大块，番茄切块。
2. 香菇、姜、辣椒切片，金针笋切段备用。
3. 八角、花椒、姜爆香后放入胡椒、酱油、番茄酱，再倒入玫瑰素肉煮 10~15 分钟，勾芡淋香油即可。





富贵双方

材 料

1. 富贵火腿:素火腿、凤梨片、红枣、锡铂纸
2. 烤方:(金菇、香菇、笋丝、胡萝卜、芋头切丝)、千张皮、海苔

调味料

1. 富贵火腿:桂花酱、番茄酱、糖、橘饼、酱油
2. 烤方:盐、胡椒、酱油、面粉

做 法

1. 素火腿切片和风梨片整齐排列在锡铂纸上。
2. 撒上糖和橘饼屑,桂花酱和番茄酱煮过淋在上面,红枣泡过放两边。
3. 用锡铂纸封起放入蒸笼里蒸 30 分钟。



脆皮烤方

1. 芋头丝先炸过备用。
2. 胡萝卜、金菇、笋、香菇等加胡椒、酱油炒过和芋头丝拌匀。
3. 海苔铺在千张皮上,把炒好的材料放上面。
4. 压成长方形再放入八分热油锅炸成金黄色,取出切成 4 段即可。



特殊疗效

桂花有温中散寒、暖胃止痛作用。

咕 啫 菠 萝

材 料

油条、番茄、青椒、芋头(或莲藕)切条

调味料

番茄酱、糖、醋、盐、太白粉、凤梨罐头、面粉

做 法

1. 油条切成4厘米长,番茄切片,青椒切三角形。
2. 把切好的芋头塞入油条里,若油条太软,先用筷子通一下。
3. 面粉打成面糊,油条蘸面糊放入热油锅里炸。
4. 番茄酱、糖、醋放入热锅里调匀,放入炸好的油条勾芡即可起锅。

烹调秘诀

炸好的油条不宜煮太久,否则会变软。





酱烧包块

材 料

鲍菇 1 包

调味料

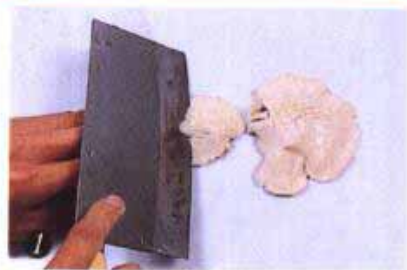
红薯粉、甜面酱、酱油、糖、沙拉油

做 法

1. 将鲍菇煮熟切十字斜纹。
2. 把切好的鲍菇擦干，蘸上红薯粉。
3. 入热油锅中炸至熟脆捞起。
4. 甜面酱、糖和酱油调匀煮开，炸好的鲍菇下锅翻几下就捞起，切成小块即可。

特 色

也可以炸好直接蘸椒盐或番茄酱，味道也不错。





翠绿彩丝

材料

素蜚丝、小黄瓜、嫩姜、红辣椒

调味料

辣油、盐、糖

做法

1. 嫩姜、小黄瓜、红辣椒切丝。
2. 把所有材料加盐、糖、辣油拌匀即可。

特殊疗效

黄瓜含丙醇、乙酸，有抑制糖转化为脂肪的作用，多吃可减肥。

