

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 自然食 ◆

返朴归真

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 自然食 ◆

返朴归真

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 返朴归真

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·10

定 价:12.00 元

目录



至善若水

- 精力旺盛 1
- 大地春回 3
- 翡翠苹果汁 5
- 酵母果菜汁 7
- 紫晶菩提 9
- 雪白乳香 11
- 檬汁豆薯 13
- 藕根红杞 15
- 苦尽甘来 17
- 酸酪芭乐汁 19
- 苜蓿果菜汁 21



绿茵披蓑



- 香蕉麦胚芽 22
- 梨丝苜蓿芽 23
- 荸荠松子 24



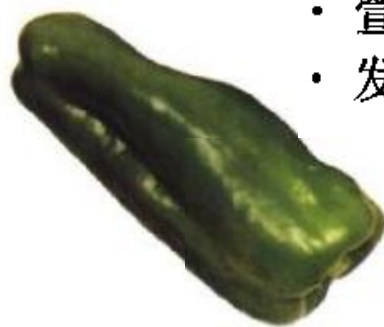
- 果红瓜绿 25
- 黄椒甘蓝 26
- 青玉木瓜 27
- 蒟蒻凤梨 28
- 奇异三丁 29
- 梨浆香露 30
- 银耳荔枝 31
- 芒果手卷 32

珍珠滚盘



- 檬汁青椒 33
- 香根菜菔 34
- 贡菜三丝 35
- 善根塔香 36
- 南瓜春笋 37
- 宝黄笋衣 38
- 洋薯煎饼 39
- 芋泥西谷米 40
- 无花果银耳 41
- 芝麻椒片 42
- 梅汁姜芽 43

燕草碧丝



- 树子胡瓜 45
- 澎湖丝瓜 46
- 碧绿菱角仁 47
- 海带西洋菜 48
- 茭白金菇 49
- 鲜笋豆芽 50
- 发菜芦笋丁 51
- 咖喱洋芋丝 52
- 美力菇津白 53
- 萱草菜心 54
- 发菜烩银杏 55

精力旺盛

材 料

角菜(珍珠菜)4棵、苹果1个、猕猴桃1个、黑芝麻少许、松子50克、芽菜50克

调味料

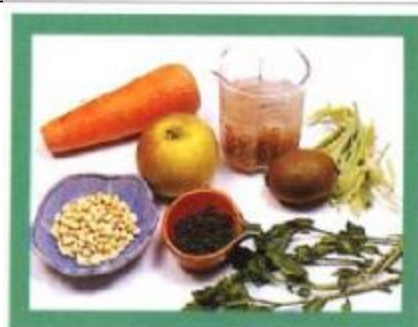
回春水250毫升、枫糖少许(或甘蔗汁)、小麦胚芽1小匙、紫菜细片少许

做 法

1. 先将回春水制好备用(参照第9页做法)。芽菜和角菜、松子洗净,黑芝麻需先炒熟。
2. 苹果、猕猴桃削皮切成小块。亦可用其他水果如香瓜、木瓜、芭乐代替,但最好勿选用太酸的水果。
3. 将所有材料及调味料放入果汁机中,用瞬间开关分段打散。不要打太久,否则会破坏纤维质。

健康小方签

本单元食谱是参照生食疗法中的精力汤制成,营养价值很高,含丰富的纤维质及多量的矿物质、维生素,尤其是维生素E、钙质,长期饮用可改善体质、增强免疫力,但若是胃及十二指肠溃疡的患者则不宜饮用。注意,本汤要现打现喝才不会变质或流失营养。





大地春回

材 料

小麦种子 200 克、开水 600 克、纱布、玻璃广口瓶

调味料

凤梨汁、蜂蜜(或小麦草汁更佳)

做 法

1. 先将小麦种子洗净并捞去破损或空心的种子,然后放入清水中泡 6 小时(冬天则需泡 8~10 小时),再将水倒干并用湿布覆盖,置阴凉处约 2~3 天让它发芽,盖布要保持湿润。
2. 将已催芽的小麦种子洗净并挑去劣质的种子,再倒入宽口玻璃瓶中并加入 3 倍的开水,然后用纱布罩住瓶口并用橡皮筋固定,置于室内常温下 8 小时后密封瓶盖再放入冰箱,放一天一夜后即发酵成回春水。
3. 将凤梨放入果汁机搅碎,取汁加点蜂蜜再和回春水拌匀即可。亦可和新鲜小麦草汁加点柠檬汁拌匀,味道更佳。

健康小方签

回春水催芽发酵的时间有时短有时长,气温高则短,气温低冷则延长。发酵过的回春水味道略酸,含丰富的酵素与酵母菌,对于胃肠疾病和便秘具有疗效,营养不良者常饮用能改善体质。

催芽后的种子可以再发酵 2 次,但前一次需留下 1/4 作为母菌。记得回春水没喝完要放入冰箱冷藏。





翡翠苹果汁

材 料

菠菜 150 克、苹果 1 个、柠檬 1/4 个

调味料

果糖(有无皆可,随口味喜好增减)

做 法

1. 将菠菜择净、洗净放入开水中略烫熟,冲凉备用。
2. 苹果削皮,切成小块并泡在柠檬水中。
3. 烫好的菠菜切段,和苹果块一起放入果汁机中,加水搅拌约 1 分钟再用粗滤网过滤即可。

健康小方笺

菠菜是由波斯(现伊朗)引进的,故又名波斯菜或菠薐菜,因其根部呈红色像鹦鹉嘴,又叫鹦鹉菜。菠菜性凉味甘,具有养血、止血、利肠胃、解酒毒之功效。菠菜含有丰富的维生素 A 原、维生素 C 和铁,因维生素 C 可促进铁的吸收,所以很适合患夜盲症、贫血症的人食用。

但菠菜又含有大量的草酸,不宜和含钙量太高的食物一起煮,否则会造成草酸钙的沉淀而导致结石。孕妇或成长中的儿童亦不宜吃菠菜,因为菠菜中的草酸会妨碍钙质的吸收。他们可多吃苋菜,尤其红苋菜含铁更高,也含有维生素 A 原、维生素 B、维生素 C,熬成浓汁还可以治疗痢疾。





酵母果菜汁

材 料

芒果 1 个、甜椒 100 克、荷兰芹(巴西利)一小棵

调味料

酵母粉一小匙、冷开水 250 毫升

做 法

1. 芒果剥皮,取果肉切成丁块,荷兰芹洗净备用。
2. 甜椒切开去籽,再切成小块。
3. 把所有材料放入果汁机中,加冷开水搅拌成果汁,再加入酵母粉拌匀即可。

健康小方签

荷兰芹含丰富的铁质和维生素 C,是蔬菜中含铁最高的食物。





紫晶菩提

材 料

葡萄 200 克、紫高丽菜 100 克

调味料

优酪乳 200 毫升、冷开水 150 毫升

做 法

1. 将紫高丽菜逐叶剥下,洗净并切成丝状。
2. 葡萄用稀盐水洗净,和紫高丽菜丝一起放入果汁机中,加冷开水搅拌成汁。
3. 用粗滤网过滤并倒入优酪乳搅拌即可。

健康小方笈

葡萄主要的成分是果糖和葡萄糖,食用后在体内可转化成热量,又含有丰富的铁质,是贫血患者的优良食品。





雪白乳香

材 料

马铃薯 200 克、芹菜 1 棵、豆浆 350 毫升

调味料

卵磷脂粉一小匙、枫糖

做 法

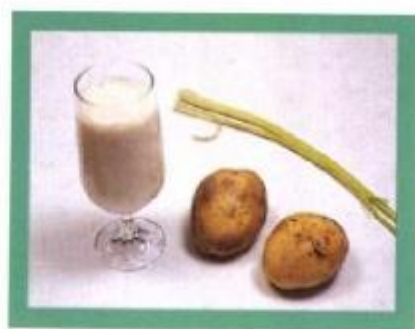
1. 芹菜去叶洗净,马铃薯削皮洗净并切成小块。
2. 将马铃薯块放入开水煮至熟软再捞起待凉备用(蒸熟则更佳)。
3. 将熟马铃薯块与豆浆、芹菜一起放入果汁机中搅拌,再用粗滤网过滤后加入卵磷脂粉、枫糖拌匀即可。

健康小方签

卵磷脂是身体重要的基础物质,每个细胞都含有它,其中以脑、心脏、肝脏和肾脏的含量特别高。

卵磷脂在血液中可降低胆固醇和血脂肪,并可乳化去除血管壁上的沉积物,有清洁血液、血管的作用,亦可代谢肝脏中过剩的脂肪并增强解毒功能。

卵磷脂可促进新陈代谢,强化营养吸收。中老年人常补充卵磷脂可预防动脉硬化、脑中风、肝硬化、脂肪肝等疾病。





柠檬汁豆薯

材 料

豆薯 150 克、洋芹 2 片、猕猴桃 1 个、柠檬 1 个

调味料

果糖、冷开水 250 毫升

做 法

1. 将猕猴桃、豆薯削皮切成块状，洋芹去叶洗净。
2. 将所有材料放入果汁机中，加冷开水搅拌成泥，再用粗滤网过滤去渣。
3. 加入果糖拌匀并挤点柠檬汁增味即可。另可切两片柠檬、放一颗樱桃作杯饰。

健康小方签

本汁含有大量的维生素 C，对坏血病、动脉粥样硬化及癌症有防治的效果，对初期的轻微感冒亦有疗治功能。

人体若长期缺乏维生素 C，容易罹患坏血病或引起牙龈出血、关节痛等病症。每日补充适量的维生素 C 能提高免疫力，预防感冒，保护心脏。





藕根红杞

材 料

莲藕 250 克、枸杞 100 克

调味料

小麦胚芽粉 100 克

做 法

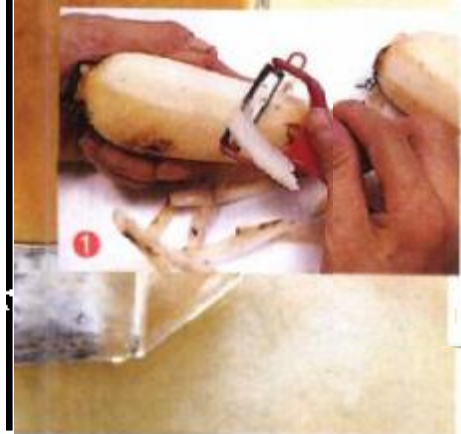
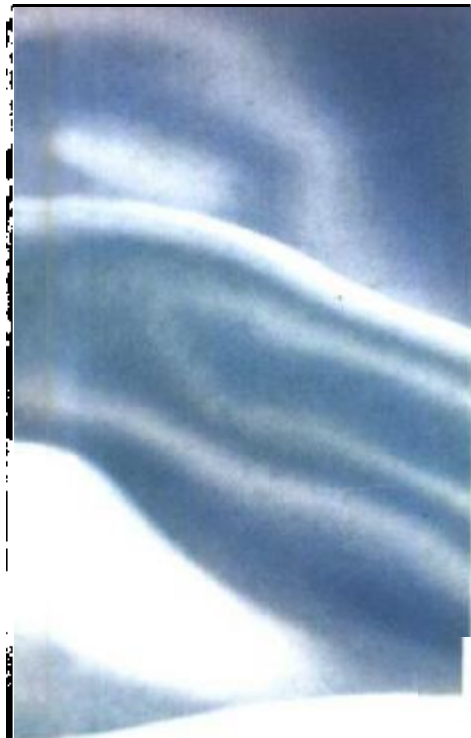
1. 莲藕洗净，削皮并切成薄片。枸杞用开水略泡备用。
2. 将莲藕片放入开水中用慢火煮约 10 分钟，连汤起锅待凉备用。
3. 再将莲藕片、莲藕汤、枸杞、水一起倒入果汁机中搅拌，最后倒入小麦胚芽粉拌匀即可。

健康小方笺

小麦胚芽含丰富的维生素 E，人体不能自制维生素 E，必须从食物中补充摄取。

维生素 E 主要的功能是抗老化，亦称作“青春维生素”，是女性最佳的保养品，可调节荷尔蒙分泌，预防生理期不顺及内分泌失调所引起的疾病，更年期的妇女尤其需要它。它也能增强性功能及生育力，所以又名“生育醇”。

皮肤外伤、烫伤时，擦维生素 E（鱼肝油状颗粒）可加速伤口愈合并淡化疤痕。疲劳过度者补充维生素 E 可迅速恢复体力。





苦尽甘来

材 料

苦瓜半个、小黄瓜1条、小番茄6个、柠檬1个
调味料

枫糖、冷开水 200 毫升

做 法

1. 将苦瓜用菜瓜布清洗,小黄瓜、小番茄分别洗净后都切成小块。
2. 所有材料放入果汁机中,加开水搅拌后用粗滤网过滤去渣。
3. 果汁加枫糖拌匀,再挤点柠檬增味。另外可用柳橙、柠檬切成小兔子作装饰。

健康小方签

苦瓜性寒、味苦,具有养血滋肝、和脾补肾、明目解毒、祛暑清热的作用。其肉、子和膜分别都能作药。苦瓜打汁生食可促进食欲,有清热消暑的功效,但脾胃过虚者不宜多食。小黄瓜含高量的钾盐,有很好的利尿效果,并能有助于将肠道内的有害物质排出体外。带皮食用新鲜的小黄瓜还可以治疗咽喉肿痛。皮肤轻度灼伤时可用小黄瓜片敷于患部,有清凉消热的作用。





酸酪芭乐汁

材 料

芭乐 1 个、小豆苗 100 克、小黄瓜 2 条

调味料

优酪乳 200 毫升、冷开水 100 毫升

做 法

1. 芭乐和小黄瓜洗净,切成小块。
2. 水煮开后放入小豆苗略烫即捞起冲凉备用。
3. 把所有材料放入果汁机中,加冷开水搅拌,再用粗滤网过滤去渣,再倒入优酪乳拌匀即可。

健康小方签

饭后饮用乳酸菌饮料有促进肠子蠕动的功能,并有整肠功能,可帮助肠内有益的细菌繁衍,还可以治疗便秘,常喝优酪乳还可促使身体对维生素 B 族更容易吸收。





苜蓿果菜汁

材 料

苜蓿芽 200 克、西生菜 100 克、番茄 1 个

调味料

柳橙 1 个、冷开水 250 毫升

做 法

1. 西生菜洗净并剥成小片,番茄洗净并切块。
2. 将所有材料放入果汁机中,加冷开水搅拌成汁。
3. 用粗滤网过滤去渣,和压好的柳橙汁拌匀即可。

健康小方签

经食品营养专家实验分析,苜蓿芽含有丰富的蛋白质、矿物质(钾、钙、铁)和维生素 A₁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E 及烟酸、叶绿素,几乎能提供人体完全的营养素。

上班族因工作忙碌常错失正餐,可用苜蓿芽做成三明治,或者和干果、蔬菜一起打成果菜汁饮用,就不怕营养不均衡了。



香蕉麦胚芽

材 料

香蕉 3 个、小麦胚芽 30 克、荷兰芹 1 棵、樱桃

调味料

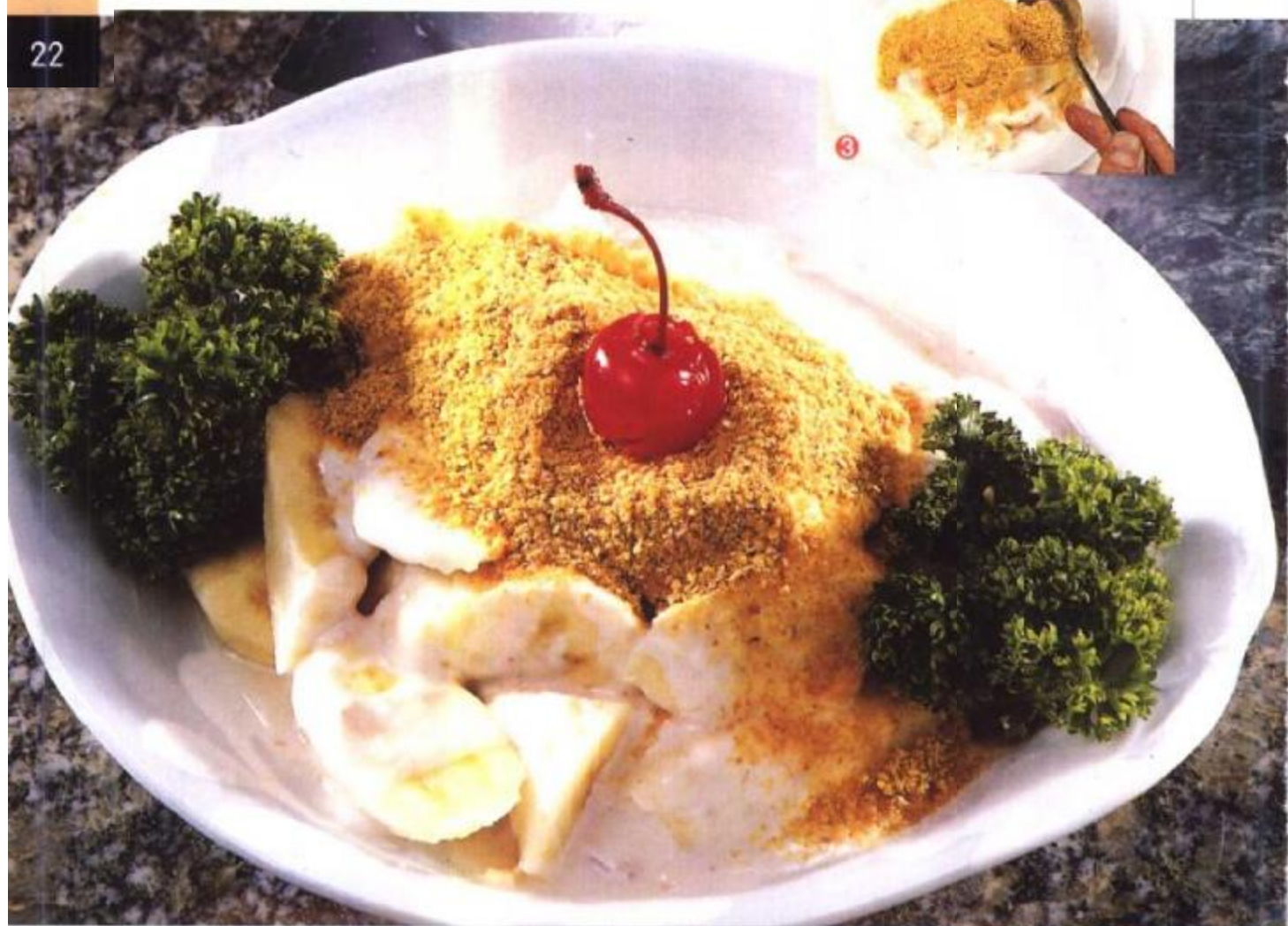
红莓优酪乳

做 法

1. 香蕉剥皮,切成滚刀块。
2. 将红莓优酪乳淋在香蕉上。
3. 撒上小麦胚芽即可。还可以摆上荷兰芹、樱桃做盘饰。

健康小方签

香蕉和小麦胚芽都含高量的维生素 E, 本食谱对习惯性便秘者具有疗效。



梨丝苜蓿芽

材 料

胡萝卜半个、西洋梨 2 个、苜蓿芽 150 克

调味料

海盐、果糖

做 法

1. 胡萝卜削皮,用海盐先腌软后压去水分。
2. 西洋梨削皮,切成细丝。
3. 苜蓿芽成三角形放入盘中。将西洋梨丝、腌过的胡萝卜丝加少许果糖拌匀再摆于苜蓿芽上。

健康小方签

梨有息风化痰、凉心涤热、润肺清胃的功效,本品用西洋梨较爽脆,若药用则以水梨更佳。



荸荠松子

材 料

紫玉米及黄玉米各 1 个、荸荠(马蹄)6 个、红甜椒半个、松子少许

调味料

海盐、橄榄油

做 法

1. 将紫玉米、黄玉米削下玉米粒,将荸荠、红甜椒切丁。
2. 将玉米粒放入开水中煮熟,再放入荸荠丁略煮后捞起冲凉备用。
3. 将所有材料加少许海盐、橄榄油拌匀即可。

健康小方签

荸荠含抗菌物质,可解热毒、除胸热、降血压,并有抑制绿脓杆菌的作用。



果红瓜绿

材 料

莲雾 4 个、小黄瓜 2 条、熟玉米粒 50 克、生菜若干

调味料

海盐

做 法

1. 将莲雾洗净, 切开去除籽和膜并切成小块。
2. 小黄瓜对切成 4 瓣, 去籽再切丁, 加海盐略拌入味。
3. 将所有材料拌匀放进铺有生菜的盘中。

健康小方签

本菜有解热、利尿、退火之功效, 黄瓜对体内热气不散或小便尿道灼热症有疗效, 因黄瓜性凉具收热之效。



黄椒甘蓝

材 料

高丽菜半棵、黄甜椒 1 个、番茄 2 个

调味料

辣椒、糖、海盐、柠檬汁

做 法

1. 将高丽菜切片,放入开水中略烫后捞起冲凉备用。
2. 黄甜椒剖开去籽,和番茄、辣椒切成片。
3. 将所有材料加糖、海盐、柠檬汁拌匀即可。

健康小方签

高丽菜含有维生素 U, 维生素 U 又称胃溃疡维生素, 可治疗轻度胃溃疡。



青玉木瓜

材 料

青木瓜 1 个、胡萝卜半个、小黄瓜 2 条、柠檬 1 个

调味料

海盐、糖

做 法

1. 将青木瓜削皮去籽并切成薄片。
2. 胡萝卜削皮和小黄瓜切薄片，先用海盐腌过并压去水分。
3. 将所有材料加少许糖拌匀，再挤点柠檬汁增味即可。

健康小方笈

木瓜含维生素C、蛋白质分解酵素、柠檬酸、胡萝卜素。生青木瓜含多量的木瓜酵素，生食有助于分解动物性蛋白质，是优良的消化剂。



蒟蒻凤梨

材 料

蒟蒻150克、红甜椒1个、荸荠10个、凤梨半个

调味料

姜片、沙拉油、糖、天然酱油、太白粉、香油

做 法

1. 将蒟蒻片切斜刀纹后再切小丁，放入开水中煮去碱味。
2. 红甜椒去籽和荸荠切成薄片。
3. 姜片先在锅中爆香，再放入所有材料加糖、天然酱油、水，煮入味后以太白粉勾芡，淋点香油即可起锅。

健康小方签

蒟蒻有“肠内的清道夫”之称，能促进排便及防止动脉硬化和肥胖症。



奇异三丁

材 料

胡萝卜半个、西洋芹 3 片、猕猴桃 1 个、青葡萄干、柳橙 1 个

调味料

海盐

做 法

1. 将胡萝卜削皮和西洋芹切小丁,先放入开水中烫熟后捞起冲凉备用。
2. 猕猴桃削皮切丁,和胡萝卜丁加少许海盐拌匀,再放入青葡萄干和西洋芹丁。
3. 柳橙切薄片在盘缘围成圆圈,再将拌好的材料放入其中即可。

健康小方笺

猕猴桃含丰富的维生素 C 和蛋白质及分解酵素。



梨浆香露

材 料

西谷米 100 克、酪梨 1 个、炼乳或鲜奶 1 瓶

调味料

果糖、冰块

做 法

1. 将西谷米放入开水中煮 8 分钟后熄火待凉。
2. 将酪梨挖出果肉(买回放至黑褐色才可使用)。
3. 将酪梨果肉放入果汁机中,加冰块、果糖、炼乳、冷开水打成浓稠的果汁,和煮好的西谷米拌匀即可。

健康小方签

一个酪梨约可产生 250 卡热量,但其不属于糖类热量,是节食者和糖尿病患者的理想食物。



银耳荔枝

材 料

白木耳 20 克、荔枝 12 颗

调味料

冰糖

做 法

1. 白木耳先泡水 15 分钟并拣去杂质。
2. 荔枝剥壳去核取果肉。
3. 白木耳放入约 500 毫升的水，煮软后再放入冰糖、荔枝，待冰糖煮溶后即可起锅。

健康小方签

荔枝能健气、养血、益智，对体质虚寒、血压过低及胃寒、肺虚者有缓治之效。常与白木耳同食，温凉适中，能补身养体。



芒果手卷

材 料

芒果 1 个、西生菜半棵、烧海苔 2 张、生菜叶 4 片

调味料

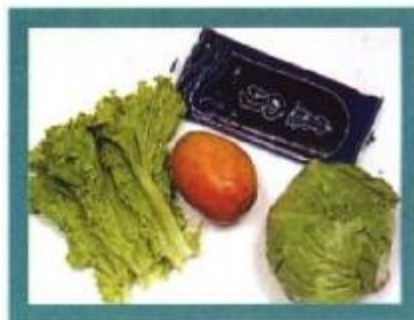
沙拉酱

做 法

1. 芒果去皮,取果肉并切成细丝。
2. 西生菜洗净后切细丝并晾干水分。
3. 烧海苔对切成三角形平放于手中,放入菜丝,挤点沙拉酱,再放入芒果丝,再将烧海苔卷起成倒三角形。

健康小方签

芒果可畅清肠胃,民间传方可治晕船呕吐之症。



檬汁青椒

材 料

青椒 3 个、嫩姜一小块、柠檬 1 个、辣椒 2 个

调味料

天然酱油、素食黑醋、糖、香油

做 法

1. 将柠檬去皮取果肉切碎，嫩姜切丝。
2. 青椒和辣椒切开去籽并切成细丝。
3. 将天然酱油、素食黑醋、糖调匀，再倒入所有的材料拌匀，最后淋点香油即可。

健康小方签

青椒的维生素 A 原比番茄还要多，维生素 C 比柠檬还丰富，并含有丰富的叶绿素，可帮助排泄体内多余的胆固醇。



香根菜脰

材 料

青萝卜 1 个、胡萝卜半个、小黄瓜 2 条、姜及香菜少许

调味料

海盐、糖、醋、香油

做 法

1. 青萝卜和胡萝卜削皮切成细丝，先用海盐腌过并压去水分。
2. 小黄瓜、姜切丝，香菜洗净切末。
3. 将所有材料和糖、醋拌匀，最后淋点香油。

健康小方签

萝卜含有维生素 A 原、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 E 及磷、钙、胡萝卜素，常食萝卜可以帮助消化，防止夜盲症、眼睛干涩等。



贡菜三丝

材 料

贡菜 200 克、五香豆干 6 片、胡萝卜半个、小黄瓜 1 条、辣椒 2 个

调味料

海盐、糖、香油

做 法

1. 先将贡菜泡水并切去头尾,再将所有材料切成细丝。
2. 将贡菜、五香豆干放入开水中微烫后冲凉备用,再将所有材料及辣椒丝加海盐、糖拌匀,最后淋点香油。

健康小方签

贡菜是蔬菜中含钙甚高的食物之一,40 岁以上的人体内的钙质无法再储存,要每日补充钙质才不会老来得骨质疏松症。



善根塔香

材 料

辣椒、姜、白萝卜1条、海带根200克、九层塔

调味料

沙拉油、天然酱油、糖、香油

做 法

1. 辣椒切开去籽,和姜切成细末。
2. 白萝卜削皮切成4厘米长条,九层塔挑去老梗。
3. 将姜末和辣椒末先放入锅中爆香,加少许水、天然酱油、糖,并放入白萝卜条、海带根煮至熟软,再放入九层塔,起锅前淋点香油。

健康小方签

海带中含有高量碘、氨基酸中的丙氨酸,可治甲状腺肿大及高血压,多吃海带还可增加胰岛素的分泌,帮助血管保持弹性。



南瓜春笋

材 料

南瓜 150 克、绿竹笋 3 个

调味料

沙拉油、海盐、糖

做 法

1. 南瓜切小块放入蒸笼蒸熟。
2. 绿竹笋放入开水煮熟后切成长条。
3. 锅内加少许沙拉油,放入南瓜块炒至金黄色,加水、海盐、糖,再放入绿竹笋条,煮入味后即可起锅。

健康小方签

南瓜和南瓜子都含高蛋白质及矿物质,亦有丰富的维生素B族,是营养价值极高的食品。



宝黄笋衣

材 料

绿竹笋 2 个、胡萝卜半个

调味料

沙拉油、海盐、糖、太白粉

做 法

1. 将绿竹笋剥壳,对半切开后放入开水中煮熟。
2. 胡萝卜削皮切成薄片,熟绿竹笋切薄片。
3. 锅内加少许沙拉油,放入胡萝卜片略炒,加水、海盐、糖,再放入绿竹笋片,煮软后以太白粉勾芡即可。

健康小方笈

笋除蛋白质外并无很高的营养价值,但有丰富的纤维质,对便秘患者很有疗效。



洋薯煎饼

材 料

马铃薯 400 克、胡萝卜半个、香菜一小棵

调味料

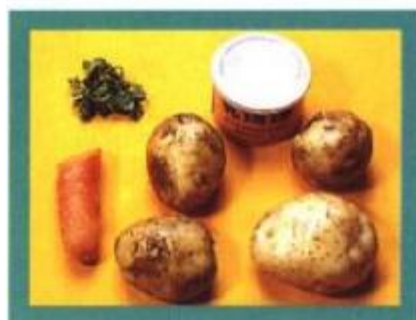
植物奶油、海盐

做 法

1. 马铃薯、胡萝卜削皮，切细丝。
2. 锅烧热，加入植物奶油、海盐，煮至奶油溶解。
3. 放入马铃薯丝、胡萝卜丝，用慢火煎到双面皆成金黄色，最后撒上香菜。

健康小方笈

马铃薯含有钾，可以中和过多的钠，防止血酸过多。蔬菜若过度加热，其维生素会流失，只有马铃薯加热时维生素还能留存。



芋泥西谷米

材 料

芋头 1 个、西谷米 100 克、鲜奶 300 毫升

调味料

果糖、椰浆

做 法

1. 芋头削皮，切细丁，放入蒸笼中蒸熟。
2. 将西谷米放入开水中煮约 10 分钟后捞起待凉。水和西谷米比例约为 5:1。
3. 在冷开水中加入果糖、鲜奶，再和芋头丁、西谷米、椰浆拌匀后即可倒入碗中。

健康小方签

芋头有健胃整肠、治疗腹泻的功用，对淋巴腺结核有治疗功效。



无花果银耳

材 料

无花果 6 颗、白木耳 30 克

调味料

冰糖

做 法

1. 无花果先泡软,白木耳先泡水并拣去杂质。
2. 将无花果切成碎末。
3. 白木耳置于碗中,加入无花果末、冰糖、水,放入蒸笼蒸约半小时。

健康小方签

无花果可排热顺肠,能治疗痔疮、便秘、消化不良等症。



芝麻椒片

材 料

青椒 2 个、嫩姜、辣椒、熟黑芝麻少许

调味料

沙拉油、天然酱油、糖、香油

做 法

1. 青椒切开去籽并剥成片状。
2. 嫩姜切丝，辣椒去籽切成细片。
3. 嫩姜丝、辣椒片先在锅中爆香，加天然酱油、糖、水，再放入青椒片略炒即可起锅，再淋点香油并撒些熟黑芝麻。

健康小方签

黑芝麻是植物中含钙量最高的食物之一，常年吃素的人多吃黑芝麻可补充钙质。其维生素B族和铁也都很丰富，可预防贫血。



梅汁姜芽

材 料

嫩姜 250 克、紫苏梅 4 颗

调味料

枫糖、天然酱油

做 法

1. 将嫩姜切成细丝,放入水中泡去涩味。
2. 将紫苏梅去核剁成梅酱。
3. 将姜丝和紫苏梅酱加点枫糖、天然酱油拌匀即可。

健康小方签

姜对身体虚冷者、贫血症和低血压患者具有疗效。





树子胡瓜

材 料

鲜香菇 3 朵、姜一小块、胡瓜 1 个、树子少许

调味料

沙拉油、海盐、胡椒粉

做 法

1. 鲜香菇切小丁,姜切末。
2. 胡瓜削皮用波浪刀切条状。
3. 将鲜香菇丁、姜末放在锅中爆香,加少许水,再放入胡瓜条、树子,加海盐、胡椒粉煮熟即可起锅。

健康小方笈

胡瓜原称扁蒲,有利尿、治水肿、消鼓胀之疗效。



澎湖丝瓜

材 料

澎湖丝瓜 2 条、香菇 4 朵、胡萝卜半个、姜一小块

调味料

沙拉油、海盐、太白粉

做 法

1. 澎湖丝瓜、胡萝卜削皮，香菇先泡软。
2. 澎湖丝瓜和胡萝卜切细条再切成 4 厘米长，姜、香菇切细丝。
3. 姜丝、香菇丝先放入油锅爆香，再放入澎湖丝瓜条、胡萝卜条，加海盐炒软后以太白粉勾芡即可起锅。

健康小方签

丝瓜别名天萝，含生物碱、氨基酸、维生素 C、维生素 B，有祛风化痰、凉血解毒、利尿的作用。



碧绿菱角仁

材 料

菱角仁 200 克、小豆苗 150 克、姜一小块

调味料

海盐、沙拉油、天然酱油、糖、胡椒粉、太白粉、香油

做 法

1. 菱角仁放入开水中煮熟后捞起备用。姜切丝。
2. 小豆苗放入开水中微烫即捞起，拌些海盐置入盘中。
3. 姜丝先在油锅爆香，加少许水、天然酱油、糖、胡椒粉，放入菱角仁、小豆苗，煮入味后以太白粉勾芡再淋点香油即可起锅。

健康小方签

菱角能解酒毒、止消渴，并能作利尿、通乳之食品。



海帶西洋菜

材 料

西洋菜 250 克、海帶芽 50 克、姜一小塊

調味料

海鹽、胡椒粉

做 法

1. 西洋菜先放入開水中燙熟。
2. 西洋菜切 4 厘米長，海帶芽泡水去鹽味，姜切絲。
3. 將所有材料加少許海鹽、胡椒粉拌勻即可。

健康小方箋

西洋菜又稱水蘊菜，對肺熱燥咳有療效，加海帶食之又有泄熱化痰之功效。



茭白金菇

材 料

干金针 50 克、茭白笋 3 条、辣椒 1 个、金针菇 100 克

调味料

沙拉油、海盐、胡椒粉

做 法

1. 干金针先泡水 15 分钟，金针菇切成 2 段。
2. 茭白笋切丝，辣椒去籽切丝。
3. 辣椒先放入油锅爆香，再放入所有材料加少许水、海盐、胡椒粉翻炒，炒约 3 分钟即可起锅。

健康小方笺

金针又叫黄花菜，能利湿热、宽胸膈，对便血及排尿不顺有疗效。



鲜笋豆芽

材 料

绿竹笋 1 个、黄豆芽 200 克、青江菜 3 棵、胡萝卜半个

调味料

葵花油、海盐、胡椒粉

做 法

1. 先将绿竹笋剥壳对半切开,再放入开水中煮熟。
2. 黄豆芽挑去老根,绿竹笋、青江菜、胡萝卜切丝。
3. 锅内加少许葵花油,放入黄豆芽、绿竹笋丝、胡萝卜丝,加水、海盐、胡椒粉焖煮 3~5 分钟,再放入青江菜丝翻炒几下即可起锅。

健康小方签

黄豆芽有健脾、宽中、润燥、消水的功效,竹笋有利尿、消除赘肉的功效。



发菜芦笋丁

材 料

发菜少许、绿芦笋3条、鲜香菇2朵、玉米粒100克

调味料

海盐、胡椒粉、太白粉、香油

做 法

1. 发菜先泡水并挑去杂质,再放入蒸笼蒸5分钟。
2. 绿芦笋削皮后和鲜香菇切丁。
3. 将鲜香菇丁、玉米粒放入开水中,加点海盐、胡椒粉煮开,再将发菜撕碎,和绿芦笋一起放入继续煮约1分钟,再以太白粉勾芡并滴点香油即可起锅。

健康小方笈

芦笋含丰富的维生素B、维生素B₂、维生素E和胡萝卜素,同时还含有预防高血压的成分。



咖喱洋芋丝

材 料

马铃薯 400 克、胡萝卜半个、青豆仁少许

调味料

植物奶油、咖喱粉、糖、海盐、椰浆

做 法

1. 将马铃薯、胡萝卜削皮切丝。
2. 将植物奶油放入锅中煮至溶解，再放入马铃薯丝、胡萝卜丝、青豆仁略炒，加水、糖、海盐。
3. 煮至熟软后再加咖喱粉，煮入味后再加入椰浆，再煮开时即可起锅。

健康小方笈

马铃薯含丰富的钾，会中和体内的钠并排出体外，是肾脏机能衰弱者的良好主食。



美力菇津白

材 料

美力菇 150 克、胡萝卜 1/3 个、芽白 250 克、芹菜少许

调味料

花生油、海盐、胡椒粉、太白粉

做 法

1. 美力菇先放入开水中煮熟后捞起备用。
2. 胡萝卜削皮切丝，芽白切半，芹菜切末。
3. 锅内加花生油，放入胡萝卜丝略炒，再加入芽白、美力菇、海盐、胡椒粉煮至芽白熟软，撒入芹菜末，再以太白粉勾芡即可起锅。

健康小方签

芽白是山东白菜的嫩芽，其含维生素 C、钙、铁、胡萝卜素，常吃可预防感冒。



萱草菜心

材 料

胡萝卜 100 克、干金针 40 克、高丽菜心 400 克

调味料

葵花油、海盐、太白粉

做 法

1. 胡萝卜削皮切丝,干金针先泡水 15 分钟。
2. 高丽菜心洗净对半切,先放入开水中烫熟再置于盘中。
3. 锅中加葵花油,放入胡萝卜丝略炒,再放入干金针,加少许水、海盐煮开,以太白粉勾芡后再淋于高丽菜心上。

健康小方签

高丽菜心含丰富的维生素 C、维生素 U、维生素 K。维生素 K 能帮助血液凝固,维生素 U 对溃疡有预防和治疗的作用。



发菜烩银杏

材 料

发菜 30 克、小豆苗 200 克、熟白果 20 粒

调味料

海盐、胡椒粉、太白粉、香油

做 法

1. 发菜先泡水并挑去杂质,洗净后放入蒸笼蒸 5 分钟。
2. 小豆苗放入开水中略烫,捞起拌点海盐再置于盘中。
3. 白果放入开水中加海盐、胡椒粉,再将发菜撕碎放入一起煮,以太白粉勾芡后淋点香油即可起锅,再放于小豆苗中间。

健康小方签

银杏又名公孙果,因其树龄很长而得名。日本文献记载原子弹爆炸后的广岛最早发芽的植物是银杏,因此证明它生命力很强,可作强壮药,但不可多食。

