

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 东 洋 风 ◆

闻香下凡

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 东 洋 风 ◆

闻香下凡

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 闻香下凡

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·19

定 价:12.00 元



目录

般若满钵

- 青提添香 1
- 甜蜜红尘 2
- 野香稻禾 3
- 海味山珍 4
- 童子郊游 5
- 童趣饭盒 6
- 孟夏简食 7



舞彩千姿



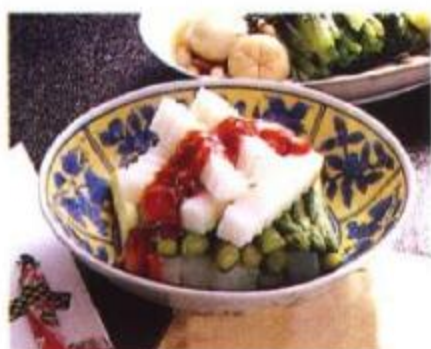
- 蝶舞蜂喧 8
- 点红镶绿 9
- 丝丝弄碧 10
- 雪压青毡 11
- 田园乡味 12
- 三宝素饭 13
- 艳红胜火 14
- 春随人意 15
- 石上深苔 16
- 雪盖红砖 17
- 百卉争妍 18

卷帘见日



- 南国倾思 19
- 梅开五福 21
- 意简轻描 22
- 满身沾香 23
- 里外圆融 24
- 缀绿含红 25
- 方寸天地 26
- 肚大乃容 27
- 暗香盈袖 28
- 荷包饱满 29
- 伏虎太郎 30
- 帘卷西风 31

即席开演



- 玉树琼枝 32
- 林花春红 33
- 池岸梅香 34
- 伐林砌玉 35
- 苍翠寒山 36
- 落絮无声 37
- 蔓菁红萝 38
- 花丛蝶影 39
- 金石满山 40
- 临海菇丘 41
- 翠深红隙 42

闻香下凡



- 山居有余 43
- 堆金积玉 45
- 山樵积仓 46
- 茯苓仙翠 47
- 戴角披衣 48
- 玉田拈香 49
- 香风引仙 51
- 觅幽寻香 52
- 锦囊藏香 53
- 三冬会友 54
- 渔唱丰收 55

青提添香

材 料

米饭 1 碗、葡萄干和青豆仁及豆枣各少许，渍萝卜 1 小块

调味料

盐、糖、橄榄油

做 法

1. 将渍萝卜和豆枣切成细丁。
2. 将米饭倒入大碗中，加少许盐、糖、橄榄油再倒入所有材料拌匀即可食用。



甜 蜜 红 尘

材 料

米饭 1 碗、水蜜桃 2 片、红甜椒半个、小黄瓜 1 条、素热狗 1 条

调味料

盐、糖

做 法

1. 将所有材料切成小丁块。
2. 水煮开后,放入红甜椒和小黄瓜略烫后捞起冲凉备用。
3. 素热狗放入热油中炸过,再和所有材料加盐、糖拌匀即可食用。



野香稻禾

材 料

油豆腐皮 6 片、牛蒡 1 条、寿司饭 1 碗、熟芝麻
少许

调味料

酱油、糖、蔬菜油

做 法

1. 将牛蒡削皮并切成细丝，先放入热油中炸成褐色。
2. 再将炸好的牛蒡丝放入锅中，加少许酱油、糖炒入味。
3. 将油豆腐皮撑开，塞入寿司饭，再放入炒好的牛蒡丝，然后装进便当盒内，并撒点熟芝麻即可。



海味山珍

材 料

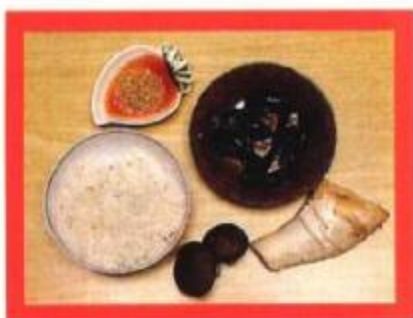
糯米饭 1 碗、鲜香菇 3 朵、竹笋半支、海带和熟芝麻各少许

调味料

香椿芽、酱油、胡椒粉、糖

做 法

1. 将竹笋切成小块，先用开水烫过去苦涩味，鲜香菇切成小片。
2. 锅烧热，放入香椿芽爆香，再放入竹笋块、海带、香菇片，加酱油、糖、胡椒粉焖煮入味。
3. 再倒入糯米饭拌匀后，用慢火略炒入味，撒上熟芝麻即可食用。



童子郊游

材 料

寿司饭 1 大碗、玉米粒及青豆仁和甘梅各少许

调味料

梅酱

做 法

1. 将甘梅去核取梅肉剁碎,和寿司饭加梅酱拌成梅味寿司饭。
2. 将玉米粒、青豆仁分别和寿司饭拌成不同颜色的寿司饭。
3. 将拌好的两种寿司饭分别用保鲜膜揉成圆饭团,再置于饭盒中即可。



童趣饭盒

材 料

米饭 1 大碗、鲜香菇 2 朵、黄瓜半条、甘梅及青菜叶梗少许

调味料

海苔蔬菜粒(罐头装)、盐、糖、梅酱、蔬菜油

做 法

1. 将鲜香菇和青菜叶梗切成细末,和米饭加少许盐放入油锅做成炒饭,并拌点海苔蔬菜粒。
2. 甘梅去核取梅肉剁碎,和米饭加少许糖、盐、梅酱拌成梅汁寿司饭,再放入猫形餐盒中。
3. 再将青菜叶梗烫熟切成细末,加盐调味后放于餐盒内,再用黄瓜做装饰即可。



孟夏简食

材 料

青甜椒 1 个、寿司饭 1 碗、凤梨片 2 片、胡萝卜 1 小块、青豆仁少许

调味料

糖、盐

做 法

1. 将胡萝卜和凤梨片切成细丁，青甜椒剖开去籽。
2. 水烧开后放入胡萝卜煮至熟软，再放入青甜椒略煮即可捞起冲凉备用。
3. 寿司饭和凤梨丁、胡萝卜丁、青豆仁加少许糖、盐拌匀后，装入青甜椒盅即可，若欲熟食可放入烤箱中略烤味道更香。



蝶舞蜂喧

材 料

米饭 1 大碗、柳橙和柠檬及奇异果各半个、紫高丽菜 1 小片、小黄瓜 1 小段、渍萝卜 1 小段

调味料

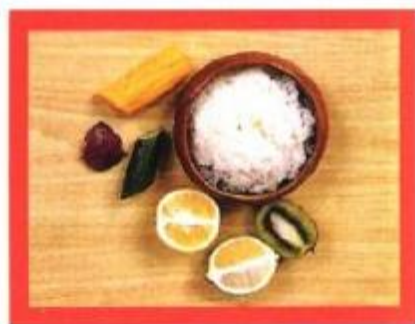
寿司醋适量

工 具

梅花形寿司押模

做 法

1. 柳橙、柠檬、奇异果洗净切成扇形薄片。
2. 小黄瓜、紫高丽菜、渍萝卜切成细丝备用。
3. 米饭趁热和寿司醋边拌边用风扇吹，待凉后放入押模中压成梅花寿司饭团，再将切好的水果蔬菜分别摆在饭团上即可食用。



点红镶绿

材 料

寿司饭 1 大碗、枸杞和红梅各数颗、小黄瓜 1 小段

调味料

炒熟的黑芝麻、盐

工 具

扇形寿司押模

做 法

1. 将小黄瓜切下绿色的外皮再切成细丝，然后浸泡在淡盐水中。
2. 将寿司饭放入扇形押模中压出扇形饭团。
3. 再分别将枸杞、红梅及黄瓜丝放在饭团上方做成装饰。



丝丝弄碧

材 料

寿司饭 1 大碗、小黄瓜 1 小段、红辣椒 1 个、渍萝卜 1 小段

调味料

花生粉、海苔粉、盐

工 具

长形寿司押模

做 法

1. 将小黄瓜和红辣椒切丝并泡在淡盐水中，渍萝卜亦切丝备用。
2. 将寿司饭放入押模中压出长形的饭团。
3. 再将切好的小黄瓜丝、辣椒丝、渍萝卜丝压放在饭团上方做成装饰，亦可蘸点花生粉和海苔粉增味。



雪压青毡

材 料

寿司饭 1 碗、紫苏叶少许、甘梅数颗

调味料

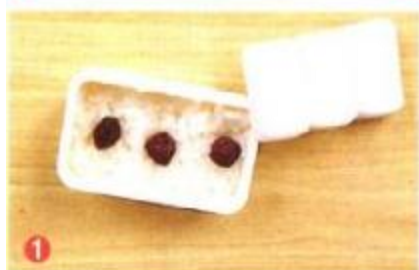
渍醋姜

工 具

长形寿司押模

做 法

1. 将调好味的寿司饭放入押模中,并把甘梅包入再压出长椭圆形的饭团。
2. 将紫苏叶洗净擦干水分,一起包入饭团里,再配渍醋姜食用。



田园乡味

材 料

寿司饭 1 大碗、破布子和萝卜干及小豆苗各少许、辣椒 1 个

调味料

湿豆豉、酱油、糖、香油

工 具

圆形寿司押模

做 法

1. 将寿司饭放入押模压成圆形的饭团，将萝卜干用糖、辣椒及香油略炒备用。
2. 在饭团上刷一层薄薄的酱油，再放入煎锅煎至浅褐色。
3. 将破布子、萝卜干、湿豆豉放在饭团上增香，再摆一小段小豆苗增色。



三宝素饭

材 料

寿司饭 1 大碗、小麦胚芽和啤酒酵母粉及大豆卵磷脂各适量

调味料

红豆枝、白芝麻、青菜末

工 具

寿司押模

做 法

1. 将寿司饭放入押模中压出各种形状的饭团。
2. 将小麦胚芽、啤酒酵母粉及大豆卵磷脂分别撒在饭团上,再以红豆枝、白芝麻及青菜末增色即可食用。



艳红胜火

材 料

寿司饭 1 大碗、新鲜草莓若干

调味料

盐

工 具

三角形寿司押模

做 法

1. 将寿司饭放入押模中压出三角形的饭团。
2. 将新鲜草莓连叶子在淡盐水中洗净，滴干水分后切成两半并放于饭团上即可食用。



春随人意

材 料

寿司饭 1 大碗、鲜芦笋 2 支、素蟹棒 2 根、生菜 2 大片、海苔 1 张

调味料

芝麻菜酥适量

工 具

寿司竹卷、保鲜膜

做 法

1. 先将新鲜芦笋放入开水中烫过,再放入冰水中待凉后捞起备用。
2. 将竹卷摊平,先铺入海苔,再均匀将寿司饭铺于海苔上,然后用保鲜膜压上并翻过反面。
3. 再将鲜芦笋和芝麻菜酥、生菜、素蟹棒分别放在海苔两端,从两个方向向内卷成如意形寿司并切片后即可食用。



石上深苔

材 料

米饭 1 碗、海苔酱和花生粉及白芝麻少许

调味料

酱油、糖粉

工 具

长形寿司押模

做 法

1. 将米饭放入押模的前半层，涂上海苔酱，再放入米饭填满押模的另半层，用力压紧后取出并切成小长方形的饭团。
2. 花生粉加少许糖粉拌匀，将小长方形的饭团均匀撒上花生糖粉即可。
3. 另一式则是在小长方形的饭团表面蘸些白芝麻，然后放入锅中煎，快起锅前再涂少许酱油增味。



雪盖红砖

材 料

寿司饭半碗、五谷米饭半碗、萝卜干少许、鲜香菇3朵

调味料

红豆枝、糖、酱油、菜酥

工 具

长形寿司押模

做 法

1. 将鲜香菇切成细丝,和萝卜干加少许酱油略炒爆香备用。
2. 将寿司饭放入押模的前半层,接着放入炒好的鲜香菇丝与萝卜干及菜酥、红豆枝,再放入五谷米饭填满押模的另半层,而且要铺平压紧。
3. 将压好的长形饭砖倒出来,再切成小长方形的饭砖并摆入盘中即可。



百卉争妍

材 料

寿司饭 1 大碗、红豆枝和渍萝卜少许、甘梅数颗

调味料

青海苔粉、熟芝麻粒、小麦胚芽、花生粉

工 具

各种形状的寿司押模

做 法

1. 先将寿司饭用各种不同形状的押模压出各种形状的饭团。
2. 再将各种形状的饭团蘸上花生粉、青海苔粉或是撒上小麦胚芽、红豆枝或熟芝麻粒,也可以配上甘梅、渍萝卜而做成各种不同的小寿司。



南国倾思

材 料

寿司饭 1 大碗, 黄豆和黑豆、甜红豆及海带各少许
调味料

盐、酱油、糖、胡椒粉、姜

做 法

1. 黄豆、黑豆先泡水 4 小时再卤入味。
2. 姜爆香后加水, 放入黄豆、黑豆、红豆、海带, 加少许盐、糖、酱油、胡椒粉卤至黄豆熟软。黑豆亦可用糖煮, 但须等煮熟再加糖。
3. 寿司饭捏成相思心形(或用心形押模亦可), 海苔切成长方条绕边, 再将煮熟的黄豆、黑豆、红豆分别置于饭上即可。





梅开五福

材 料

寿司饭 1 碗、甘梅 10 颗、小黄瓜 1 条、
烧海苔 3 张、醋姜及渍萝卜少许

调味料

酸梅粉

工 具

竹卷、长圆形寿司押模

做 法

1. 将寿司饭加甘梅肉及酸梅粉拌成梅汁味的寿司饭,将小黄瓜、醋姜、渍萝卜切成细丝备用。
2. 将烧海苔切成 4 小片后铺平,压入梅汁寿司饭并放入小黄瓜丝再卷成圆筒状。依此一共做 5 条小寿司。
3. 另取半张海苔,将 5 条小寿司放入再卷成大卷,中间放些醋姜丝和渍萝卜丝增味,卷好后再切成约 1 厘米薄片即可食用。



意简轻描

材 料

寿司饭 1 大碗、小黄瓜 1 小段、烧海苔 2 张

调味料

素肉松、红豆枝

工 具

竹卷

做 法

1. 将小黄瓜洗净切成 4 片，并去籽修成三角形。
2. 烧海苔铺平在竹卷上，先将寿司饭压在烧海苔上，再将小黄瓜、素肉松、红豆枝分别放在饭上。
3. 然后用竹卷卷紧，再切成小段摆入盘中即可食用。



满身沾香

材 料

寿司饭 1 碗、萝卜干少许、鲜香菇 3 朵、烧海苔 1 张

调味料

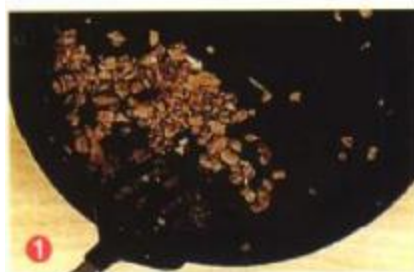
花生粉、糖、酱油

工 具

竹卷、保鲜膜

做 法

1. 将鲜香菇和萝卜干先爆香,加少许糖、酱油略炒。
2. 烧海苔铺平在竹卷上,再铺上寿司饭,用保鲜膜压平后翻过另一面。
3. 蘸上花生粉再切成 0.8 厘米薄片即可食用。



里外圓融

材 料

寿司饭 1 碗、素竹轮 2 条、海苔 1 张、胡萝卜 1 个、小黄瓜 1 条

调味料

芥末酱

工 具

竹卷

做 法

1. 将胡萝卜切成条状后用开水烫熟，将小黄瓜切条并塞入素竹轮中。
2. 海苔铺平在竹卷上，先压好寿司饭，蘸点芥末酱，再放入素竹轮。
3. 然后用竹卷卷成圆筒状并切片摆入盘中即可食用。



缀绿含红

材 料

寿司饭 1 大碗、烧海苔 1 张、茴香菜 1 小把、红豆枝少许

调味料

盐

工 具

长方形寿司押模

做 法

1. 先将茴香菜洗净用开水烫熟，沥干水分待凉后拌点盐味再切成细末。
2. 将寿司饭压入押模前半层，接着放入茴香菜末、红豆枝，再放入寿司饭填满押模的另半层并压紧成为饭团。
3. 再将饭团从押模取出，包一层烧海苔，用竹卷卷紧后切成 1 厘米长的小段并摆入盘中即可食用。



方寸天地



材 料

寿司饭 1 大碗、熟青菜和熟黑白芝麻及红豆枝
少许

调味料

海苔酱

工 具

长形寿司押模、纸板 1 片

做 法

1. 先将寿司饭压入押模的前半层，涂上海苔酱，再将寿司饭放入押模的另半层并用力压紧成为饭团。
2. 将饭团从押模倒出切成正方形，而且将熟青菜和红豆枝切成细末并分别摆成等边三角形。
3. 另一式则是用熟黑白芝麻撒成等边三角形。撒不同材料时需用品板隔开，这样颜色会比较分明。



肚大乃容

材 料

寿司饭 1 大碗、四方豆皮 6 片、甜红豆和甜黑豆及纳豆少许

做 法

1. 将四方豆皮撑开先塞入寿司饭,不要塞得太满,然后把四方豆皮往内摺好。
2. 再将甜红豆、甜黑豆、纳豆分别放入豆皮中寿司饭的上面即可食用。



暗香盈袖

材 料

寿司饭 1 大碗、四方豆皮 6 片、海苔 1 张、香菜
少许

调味料

湿豆豉

做 法

1. 将四方豆皮撑开，先塞入寿司饭，不要塞得太满，中间包点湿豆豉、香菜增味。
2. 然后把豆皮往内摺好，再将海苔切成细长片绕住豆皮并蘸点饭粒即可食用。



荷包饱满

材 料

寿司饭 1 碗、四方豆皮 6 片、鲜香菇 3 朵、洋菇 3 朵、素火腿和芹菜及干瓢各少许

调味料

盐、胡椒粉、香油

做 法

1. 将鲜香菇、洋菇、素火腿切成细末，将芹菜挑去老叶切成细末。
2. 将切好的细末全部放入热锅中，加少许香油、盐、胡椒粉爆香，然后起锅待凉作馅料。
3. 再将四方豆皮撑开，塞入寿司饭，中间包点馅料，并用先煮熟入味的干瓢绑好即可食用。



伏虎太郎

材 料

寿司饭 1 碗、大张豆腐皮 1 张、小黄瓜 1 条、玉米笋 4 条、海苔 1 张、苹果 1 个

调味料

无蛋沙拉、素肉松

工 具

竹卷、保鲜膜

做 法

1. 将苹果及小黄瓜切成长条，将玉米笋烫熟后冲凉并沥干水分备用。
2. 将海苔铺平于竹卷上，在海苔上铺一层寿司饭，翻过来反面，放入苹果条、小黄瓜条及玉米笋，再挤上无蛋沙拉，撒点素肉松，并卷成圆筒状。
3. 大张豆腐皮先煮入味，待凉后放入圆筒状寿司并将其卷好，然后外面再包一层海苔，海苔边缘用点饭粒粘牢并切片后即可食用。



帘卷西风

材 料

寿司饭 1 碗、海苔 2 张、土司 2 片、小黄瓜 1 条、素火腿和红豆枝各少许

调味料

花生酱

做 法

1. 将土司切成薄片铺于海苔上并涂层花生酱。
2. 再将小黄瓜、素火腿切成长条置于土司上，并撒点红豆枝。
3. 然后在海苔边缘蘸点开水，慢慢将土司卷成圆筒状，并斜切摆入盘中即可食用。



玉树琼枝

材 料

鲜山药 200 克、小黄瓜 1 条、玉米笋 6 根、胡萝卜 1 个、干瓢

调味料

糖、醋、盐

做 法

1. 将鲜山药削皮,和小黄瓜、玉米笋、胡萝卜切成 4 厘米长条备用。
2. 将切好的 4 种长条用干瓢扎成柴把状。
3. 用半碗水加糖、醋、盐慢火煮开后,将扎好的“柴把”浸入其中泡约 2 小时即可食用。



林花春红

材 料

素火腿 3 片、小黄瓜 1 条、胡萝卜 1 个、白萝卜半个、芹菜 3 根、薄饼皮 3 张

调味料

盐、胡椒粉、香油

做 法

1. 将所有材料切成细丝并放入锅中，加香油，再加盐、胡椒粉调味，爆香后起锅待凉。
2. 将薄饼皮放入平底锅中煎熟。
3. 将煎好的薄饼皮铺平，放入炒好的材料包成春卷状，再对切摆入盘中即可。



池岸梅香

材 料

甘梅 10 颗、鲜莲藕 250 克

调味料

糖、盐、醋

做 法

1. 将鲜莲藕削去老皮，横切成几半，再刻成山丘状。
2. 水煮开后，放入切好的鲜莲藕略煮去涩味。
3. 将甘梅用一碗水熬出梅汁，加少许糖、盐、醋，再将莲藕泡入梅汁中，放半日后即可食用。



伐林砌玉

材 料

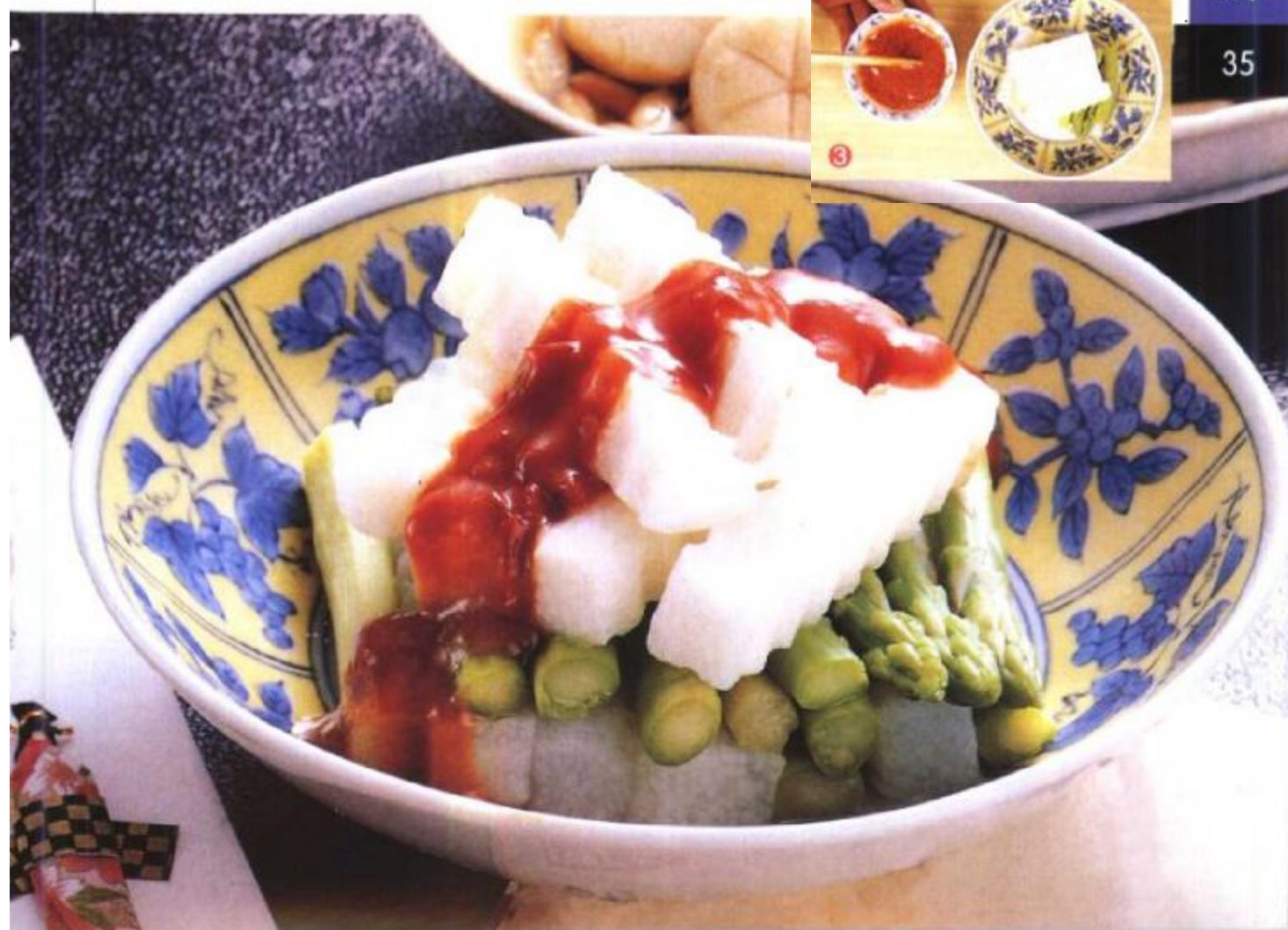
鲜山药 300 克,绿芦笋 3 根

调味料

无蛋沙拉、番茄酱、糖

做 法

1. 将鲜山药削皮并用波浪刀削成 5 厘米长条,将绿芦笋削皮后也切成长条。
2. 水煮开后,放入鲜山药略煮,起锅前再倒入绿芦笋,起锅后用冰水冲凉并沥干水分后放于盘中备用。
3. 再将无蛋沙拉和番茄酱加少许糖拌匀,然后淋于盘中材料上。



苍翠寒山

材 料

莴苣笋 1 条、萝卜缨 150 克、小黄瓜 1 条、胡萝卜 1 个、白萝卜半个

调味料

柠檬 1 个、酱油、糖、盐

做 法

1. 将莴苣笋、小黄瓜、胡萝卜、白萝卜切成细丝。
2. 用冰开水将切好的细丝与萝卜缨泡至冰脆，再沥干水分置入盘中。
3. 将柠檬削皮后切成小块，和酱油、糖、盐拌成蘸汁即可食用。



落絮无声

材 料

山东大白菜 500 克、胡萝卜和白萝卜各 1 小块、
辣椒 1 个

调味料

糖、醋、盐、白酱油、花椒粒

做 法

1. 将所有材料洗净切成细丝。
2. 将细丝用盐搓揉入味,再用重物压于上方约两小时以压干盐水。
3. 将花椒粒爆香,和糖、醋、白酱油调匀,放入腌好的细丝泡半日,待其入味即可食用。



蔓菁红萝卜

材 料

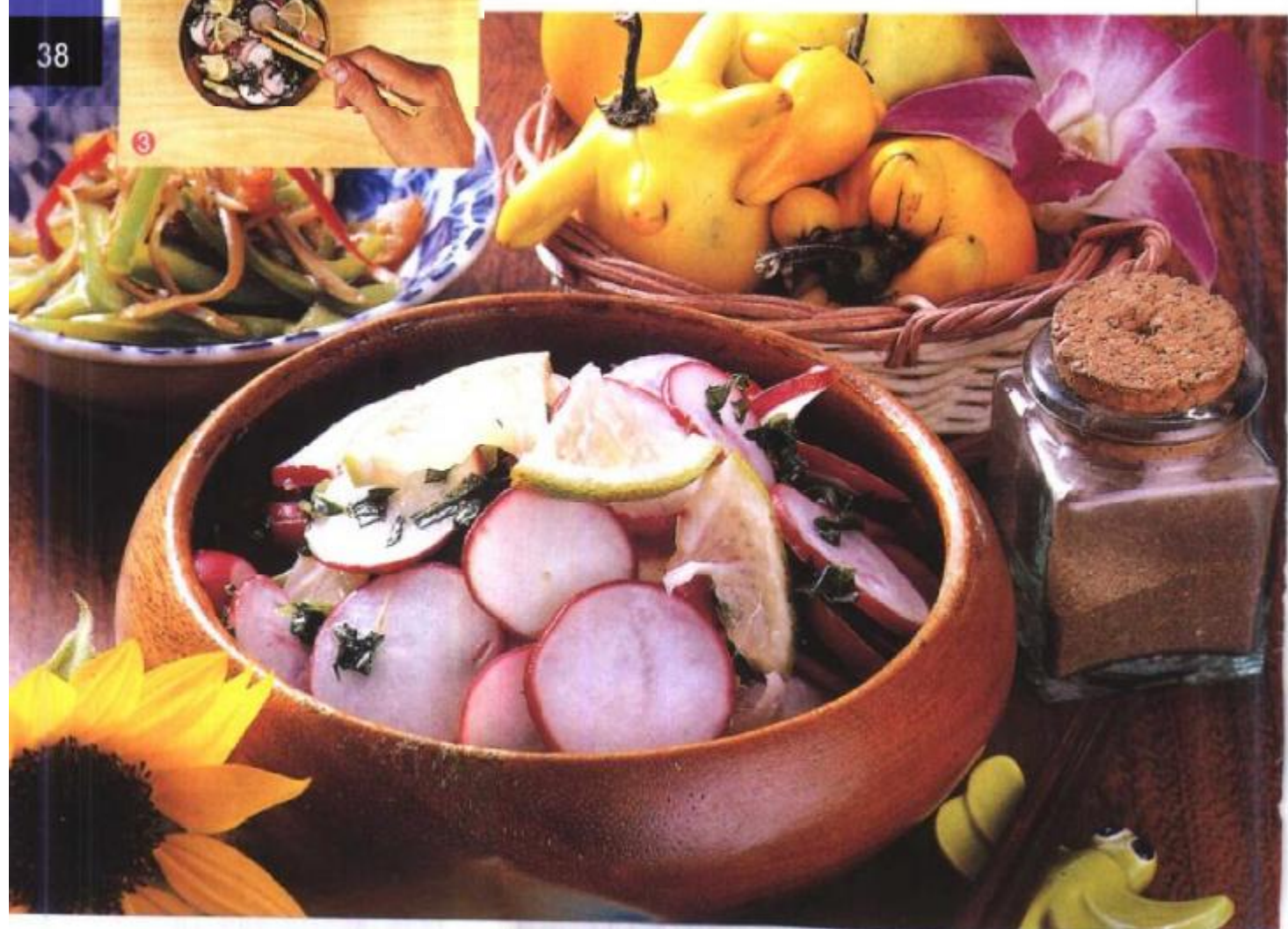
樱桃萝卜连叶 250 克, 柠檬半个

调味料

糖、醋、盐

做 法

1. 将樱桃萝卜切成薄片, 其叶则切成碎末。
2. 将切好的萝卜片及叶末分别用盐腌入味后挤去水分。
3. 将柠檬切成薄片, 和萝卜片及叶末加糖、醋拌匀即可食用。



花丛蝶影

材 料

花椰菜 250 克、胡萝卜及姜各 1 小块、海带丝少许

调味料

盐、糖、白酱油、醋

做 法

1. 将花椰菜去老梗并切成小朵，将胡萝卜及姜切成细丝。
2. 水煮开后，放入花椰菜、胡萝卜丝、海带丝烫熟后捞起待凉。
3. 将所有调味料和姜丝拌匀后，放入烫熟的材料，腌入味即可食用。



金石满山

材 料

南瓜半个、甜花豆和甜红豆适量

调味料

盐

做 法

1. 将南瓜切成厚片,再切成小丁状。
2. 将南瓜丁放入盘中,加少许盐拌匀,用蒸笼蒸至熟软后待凉备用。
3. 再将熟南瓜丁和甜花豆及甜红豆轻轻拌匀即可食用。



临海菇丘

材 料

柳松菇 200 克、小黄瓜 1 条、茼蒿条 200 克、海藻少许

调味料

盐、糖、醋、柠檬、辣椒

做 法

1. 先将海藻泡水,小黄瓜切成小片备用。
2. 柳松菇去根洗净和茼蒿条放入开水中烫熟,再捞起冲凉。
3. 将所有材料沥干水分后,加入盐、糖、醋、柠檬、辣椒拌匀即可食用。



翠深红隙

材 料

高丽菜叶片 2 片、萝卜缨 1 小把、素蟹棒 4 条

调味料

酱油、芥末酱

做 法

1. 锅中水煮开后,放入高丽菜叶片烫软即可捞起冲凉备用。
2. 将高丽菜叶片铺平,放入萝卜缨、素蟹棒包成春卷状,再斜切摆入盘中。
3. 然后将芥末酱和酱油调成蘸酱即可食用。



山居有余

材 料

海苔 2 张、马铃薯 250 克、牛蒡 1 小块、白芝麻
少许

调味料

盐、胡椒、面糊、番茄酱、蔬菜油

做 法

1. 牛蒡削皮切成细丝，马铃薯削皮切成小块并放入蒸笼中蒸熟。
2. 将熟马铃薯块趁热搅成泥状，加入盐、胡椒、牛蒡丝拌匀备用。
3. 将海苔铺平，放入拌好的馅料压于海苔的前半部，再将海苔后半部蘸点面糊反折做成素馒头片状，然后放入热油锅中炸透捞起，再切成小块置入盘中，撒点白芝麻并蘸点番茄酱即可食用。





堆金积玉

材 料

南瓜 250 克、青椒 1 个

调味料

面包粉、面粉、胡椒、盐、蔬菜油

做 法

1. 将南瓜去籽用波浪刀切成块状，青椒去籽切成大片。
2. 将南瓜块放入蒸笼中蒸熟，再将面粉加胡椒、盐、水调成面糊备用。
3. 蒸熟的南瓜块蘸面糊再蘸面包粉，然后放入热油中炸至酥脆即可起锅。



山樵积仓

材 料

牛蒡 500 克、胡萝卜 1 个、香菇 4 朵、熟芝麻少许

调味料

酱油、糖、黑醋、蔬菜油

做 法

1. 先将香菇泡软再切成细条,将牛蒡及胡萝卜削皮切成条状。
2. 油锅烧热,放入牛蒡、胡萝卜及香菇条炸熟后捞起来。
3. 将酱油、糖、黑醋熬成浓汁,放入炸好的材料同煮入味起锅装盘,撒上熟芝麻即可。



茯苓仙翠

材 料

鲜芦笋 250 克、白芝麻少许、茯苓粉 50 克

调味料

油炸粉、盐、蔬菜油

做 法

1. 将鲜芦笋削皮再斜切成 4 厘米长段。
2. 将油炸粉、白芝麻及茯苓粉加少许盐及水拌成面糊。
3. 油锅烧热,将鲜芦笋蘸拌好的面糊放入油锅中炸熟即可起锅。



戴角披衣

材 料

秋葵子 200 克、九层塔及白芝麻各少许

调味料

油炸粉、胡椒、盐、蔬菜油

做 法

1. 秋葵子切成两半，九层塔挑去老梗。
2. 油炸粉加白芝麻、盐、胡椒和水调成面糊。
3. 油锅烧热后，将秋葵子和九层塔蘸面糊炸至浮起即可起锅。



玉田拈香

材 料

鲜香菇及鲜洋菇各数朵、甜玉米 1 个、竹签 3 支

调味料

素沙茶酱、糖、酱油

做 法

1. 将素沙茶酱和糖、酱油调成烤酱。将甜玉米对切再切成小块，并用竹签串起。
2. 将鲜香菇去蒂并在菇面切出米字，再和洋菇用竹签串起。
3. 用烤箱或在炭火上置一铁网，将甜玉米串和菇串放上去，边烤边涂上烤酱。





仙 引 风 香

材 料

米饭 1 大碗、味噌 1 小包、熟黑白芝麻
各少许

调味料

酱油、糖

做 法

1. 将味噌、酱油、糖调成烤酱，将米饭用圆形寿司押模压出圆形饭团。
2. 将饭团涂上烤酱。
3. 将饭团放于铁网上，用炭火烤至褐色，再撒上熟黑芝麻、白芝麻即可食用。



觅幽寻香

材 料

蕨菜及金针菇、香菇、四季豆、南瓜各少许

调味料

青海苔粉、油炸粉、胡椒盐、蔬菜油

做 法

1. 将四季豆、蕨菜、金针菇挑去老梗，南瓜切成薄片备用。
2. 将青海苔粉、油炸粉加水拌成面糊。
3. 油锅烧热，将所有材料蘸面糊放入炸至浮起即可，食用时蘸胡椒盐风味更佳。



锦囊藏香

材 料

寿司饭 1 碗、油豆腐皮数片、甘梅及干瓢各少许

调味料

桂花酱、酱油

做 法

1. 将调好味的寿司饭和桂花酱拌匀备用。
2. 将油豆腐皮撑开，塞入寿司饭，并在中间放 1 颗甘梅。
3. 干瓢用酱油水略煮入味，把包好的油豆腐皮寿司打十字结绑好。



三冬会友

材 料

素火腿 4 片、豆腐 1 块、金针菇 1 小把、冬粉 1 把、冬菇 3 朵、春菊(茼蒿)1 把

调味料

酱油、胡椒粉、素沙茶酱、蔬菜油

做 法

1. 将豆腐切成小块并油炸成金黄色,将素火腿片、冬菇切成小片,冬粉先泡水备用。
2. 锅烧热,加少许蔬菜油,先放入素火腿及冬菇片、金针菇爆香,再加水及素沙茶酱、酱油、胡椒粉煮开,再放入豆腐、冬粉继续焖煮。
3. 起锅前再放入春菊,起锅后倒入预热好的砂锅中。



渔 唱 丰 收

材 料

海苔 3 张、豆包 3 片、白芝麻少许、竹签 3 支

调味料

盐、黑胡椒、酱油、柠檬、面糊

做 法

1. 将豆包摊开，用盐、黑胡椒、酱油腌入味备用。
2. 海苔铺平，放入腌好的豆包包成秋刀鱼状，并用面糊粘牢。
3. 将做好的秋刀素鱼用竹签弯曲串起，放入烤箱中烤熟，撒点熟白芝麻，再挤点柠檬汁食用风味更佳。

