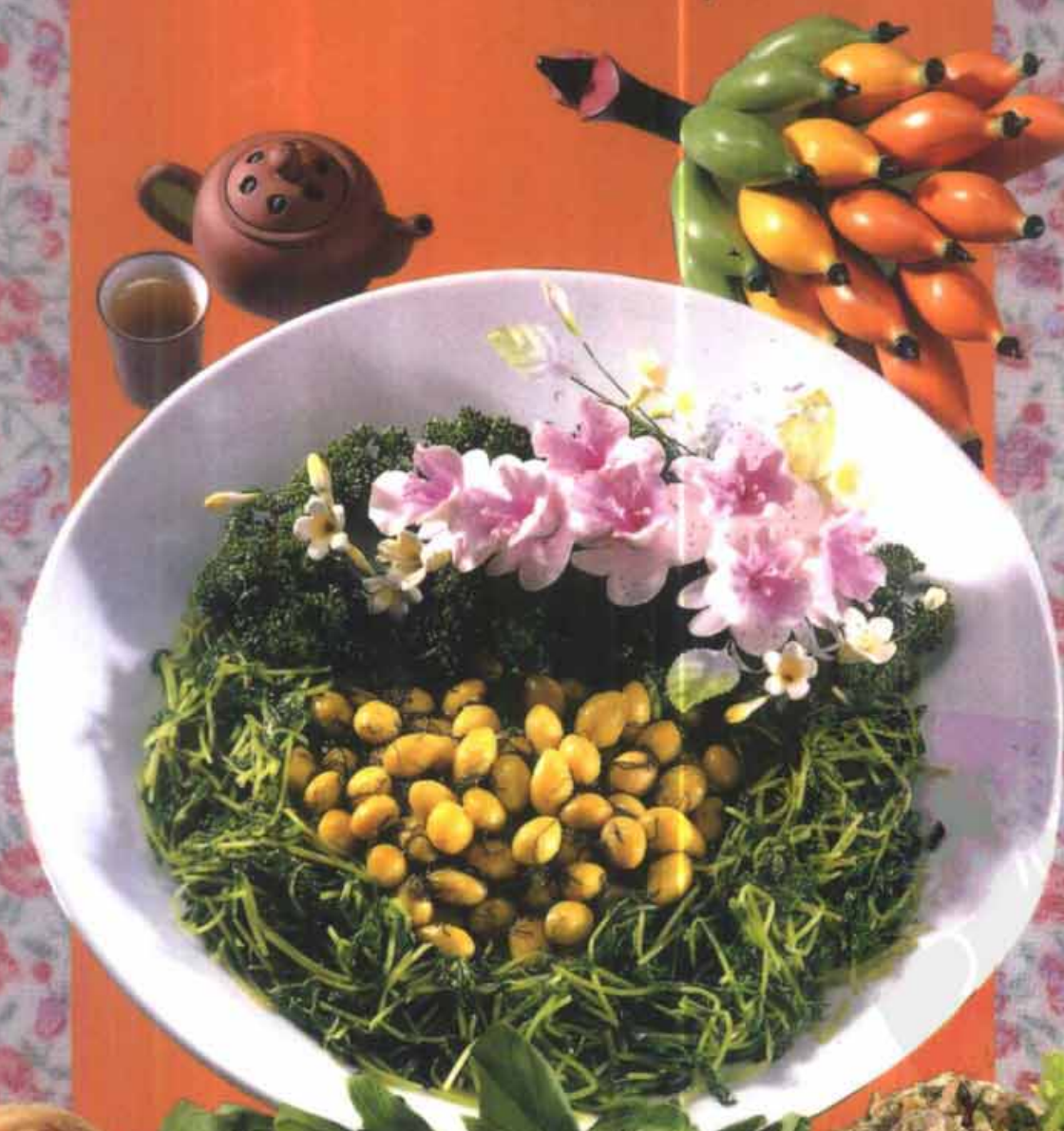


素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 自然食 ◆

随缘不变

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 自然食 ◆

随缘不变

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 随缘不变

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·9

定 价:12.00 元

目录



随缘不变



- 柚汁凉面 1
- 番茄豆腐面 2
- 南瓜全麦面 3
- 丝瓜面线 5
- 茄汁通心面 6
- 总汇沙拉 7
- 榴莲三明治 8
- 苜蓿吐司卷 9
- 百香果粉丝 10
- 梅汁茶面 11

姹紫嫣红



- 热带风情 12
- 三色甜椒 13
- 苦口婆心 14
- 麻香秋葵 15
- 千岛百合 16
- 红茄花椰 17
- 姜芽鹿草 18
- 艳红芹香 19



- 乳香青露 20
- 胚芽菠菱 21
- 秋凉花香 22

大地至爱



- 绿豆地瓜粥 23
- 香椿油饭 25
- 凤梨炒饭 26
- 银杏咖喱饭 27
- 红豆黑米饭 28
- 莲香斋饭 29
- 牛蒡营养粥 30
- 糙米香豆奶 31

花香至情



- 果王紫卷 32
- 酪梨藏珍 33
- 优酪香瓜盅 35
- 腰果苹果盅 36
- 芭乐沙拉 37
- 梅干芭乐 38
- 甜橙果丁 39
- 金橘杨桃 41
- 绵南莲雾 42
- 椰城木瓜 43
- 草莓沙拉 44



蕙质兰心



- 茴香毛豆荚 45
- 皇帝豆腐 47
- 香卤黑豆 48
- 菜梗干丁 49
- 果汁豆干 50
- 香椿芽素鸡 51
- 芜菁珍珠豆 52
- 白果绿豆仁 53

柚汁凉面

材 料

意大利面 250 克、高丽菜半棵、葡萄柚 1 个

调味料

海盐、橄榄油

做 法

1. 先将意大利面放入开水中烫熟后冲凉备用。
2. 高丽菜撕成片状用开水略烫。葡萄柚去皮，取果肉切成小块。
3. 把意大利面、高丽菜片和葡萄柚块加少许海盐拌匀并淋些橄榄油即可。

健康小方签

葡萄柚含丰富的维生素 C，还含有钙、磷、铁和维生素 A 原、维生素 B₁，建议切一些柚皮的黄色部分食用，可降火清血，去劳累。



番茄豆腐面

材 料

面条 200 克、洋菇 5 朵、番茄 2 个、嫩豆腐半盒、青江菜 2 棵

调味料

沙拉油、海盐、胡椒粉、香油

做 法

1. 将面条放入开水中烫熟后捞起备用。
2. 洋菇、番茄及嫩豆腐切成小丁，青江菜对切成两半。
3. 番茄丁先放入锅中略炒，加水、海盐、胡椒粉，再放入洋菇丁、嫩豆腐丁，煮开后放入青江菜，起锅前滴些香油再倒出淋于面上。

健康小方签

番茄的酸味可促进胃液分泌，增强食欲，并可促进蛋白质的吸收。



南瓜全麦面

材 料

南瓜 150 克、杏香菇 2 朵、香菜少许、全麦面条 200 克

调味料

葵花油、海盐、芹菜末

做 法

1. 先将南瓜、杏香菇切成细丝，香菜切末。
2. 全麦面条放入开水中烫熟后捞起备用。
3. 锅内加葵花油，放入南瓜丝、杏香菇丝炒软，加少许海盐，再放入烫好的全麦面条煮至入味，起锅后撒些芹菜末、香菜末增色即可。

健康小方签

南瓜含丰富的胡萝卜素，在体内会转换成维生素 A，可保护皮肤和滋润眼、口、鼻及消化器官，如能加上含维生素 E 的食物食用更佳。





丝瓜面线

材 料

澎湖丝瓜 1 条、胡萝卜一小块、鲜香菇 2 朵、面线 200 克

调味料

姜、沙拉油、海盐、香油

做 法

1. 将澎湖丝瓜削皮，切成 4 瓣后再切成 5 厘米长条。
2. 胡萝卜、鲜香菇、姜切丝并放入锅内爆炒，再放入澎湖丝瓜条，加少许海盐焖煮至澎湖丝瓜条熟软。
3. 另煮开水放入面线煮软后捞起，拌些香油放入碗中，再将煮好的澎湖丝瓜条淋于面上。

健康小方笱

丝瓜在中医处方中多用作解热毒、化痰湿、消肿胀、通经络，是夏天极佳的菜肴。



茄汁通心面

材 料

甜玉米 2 个、洋菇 4 朵、胡萝卜少许、小番茄 6 个、通心面 100 克、青豆仁少许

调味料

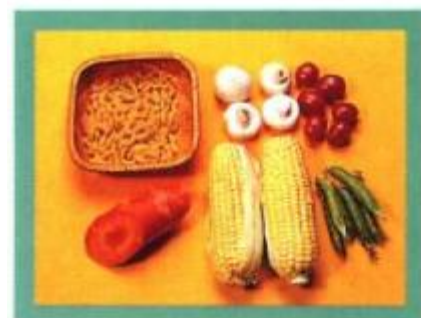
沙拉油、海盐、胡椒粉、太白粉

做 法

1. 将甜玉米削下玉米粒，将洋菇、胡萝卜、小番茄切成细丁。
2. 将通心面放入开水中烫熟后捞起。
3. 将洋菇丁、胡萝卜丁、小番茄丁放入锅内略炒，加水煮开后再放入玉米粒、通心面、青豆仁，加些海盐、胡椒粉，煮开后以太白粉勾芡即可起锅。

健康小方签

有人称玉米为黄金蔬菜，它含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 及各种矿物质，是高热量的食品。



总汇沙拉

材 料

紫高丽菜 100 克、西生菜 100 克、芒果 1 个、番茄 1 个、
全麦吐司 3 片、综合果仁 100 克、苜蓿芽 150 克

调味料

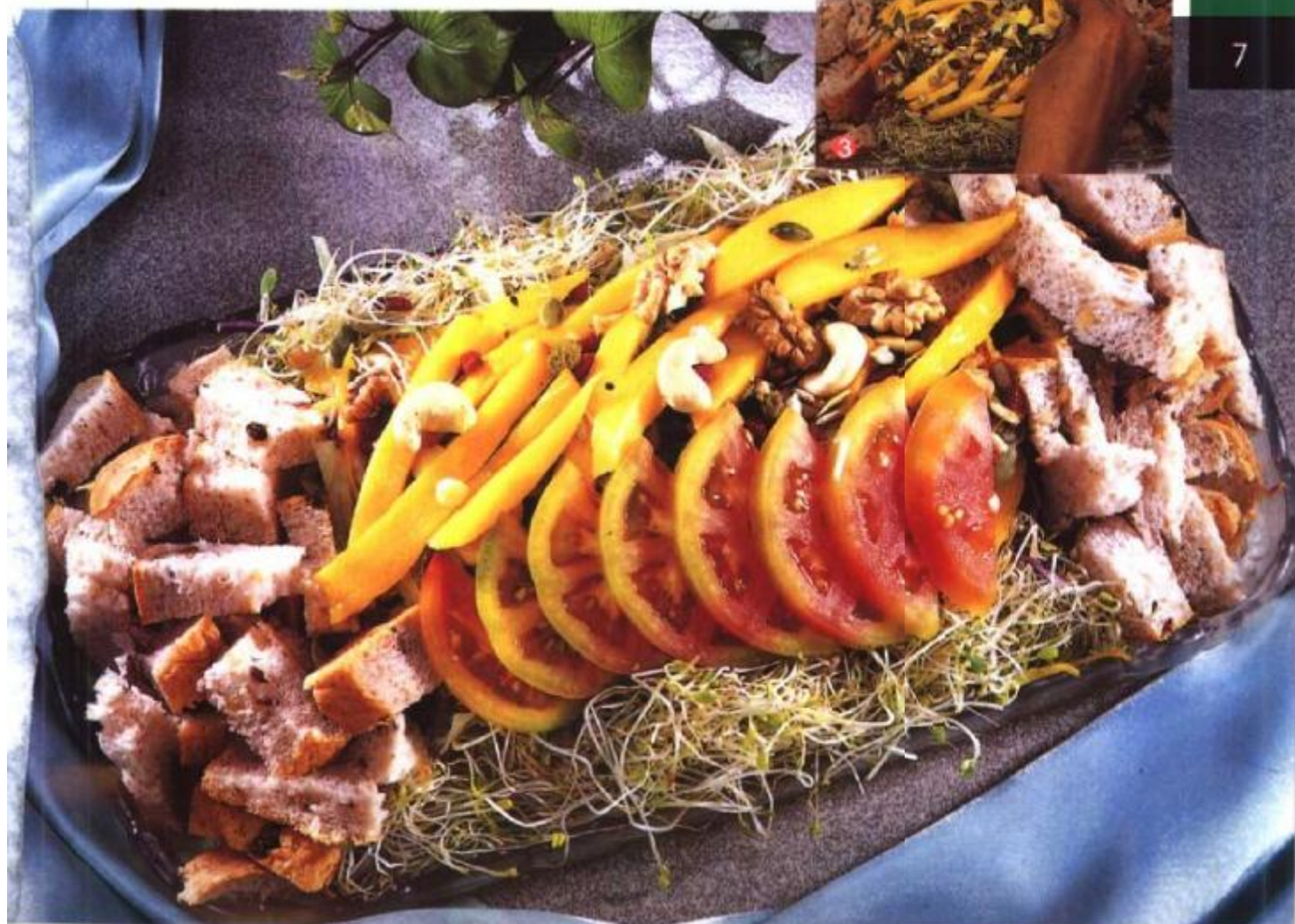
沙拉酱

做 法

1. 将紫高丽菜、西生菜、芒果肉切细丝，番茄切片。
2. 将全麦吐司撕成碎片，和切好的菜丝一起铺于盘中。
3. 将芒果丝、番茄片置于菜丝上，挤点沙拉酱，再撒上综合果仁，最后将苜蓿芽置于盘子两边。

健康小方笺

食谱中若有一些综合果仁，再加上苜蓿芽、全麦吐司，您的营养就不会匮乏了。



榴 莲 三 明 治

材 料

榴莲果肉 150 克、胚芽吐司 6 片

调味料

小麦胚芽粉 100 克

做 法

1. 将榴莲肉和小麦胚芽粉搅拌成馅。
2. 将馅涂于胚芽吐司上并叠成三层。
3. 切掉胚芽吐司四周的厚皮，再切成三等份放于盘中即可。

健康小方签

榴莲和酪梨都有人称之为“水果之王”，含丰富的蛋白质，用榴莲果肉做成的三明治别有一番风味。



苜蓿吐司卷

材 料

全麦吐司 4 片、烧海苔 4 片、苜蓿芽 250 克、小豆苗 150 克

调味料

沙拉酱、芝麻菜松

做 法

1. 将全麦吐司切去四周厚皮再片成两半。
2. 将烧海苔铺平，放入苜蓿芽，挤上沙拉酱，再撒上芝麻菜松，然后卷成滚筒状的苜蓿卷。
3. 将苜蓿卷切成 4 段摆入盘中即可（小豆苗卷做法相同）。

健康小方签

苜蓿芽是营养非常完整的芽菜，做成吐司卷、海苔卷给小孩子带便当甚佳。



百香果粉丝

材 料

百香果 2 个、粉丝 1 把、苜蓿芽 150 克

调味料

枫糖、海盐

做 法

1. 将百香果剥开,用汤匙挖出果汁。
2. 将粉丝放入开水烫过,捞起冲凉备用。
3. 将粉丝加少许枫糖、海盐拌匀,和苜蓿芽一起置于盘中再淋上百香果汁。

健康小方笺

苜蓿芽含泛酸烟酸和丰富的叶绿素,因其碱性较大,对食用过多酸性食物者有平衡作用。



梅汁茶面

材 料

茶面 1 包、青花菜 1 朵、紫苏梅 3 颗

调味料

茶叶、天然酱油、糖、茶油

做 法

1. 茶面放入开水中烫熟后冲凉备用。
2. 青花菜切成小朵烫过待凉，茶叶用小壶泡出茶汁。
3. 将紫苏梅的梅肉切碎，连梅汁和茶汁、天然酱油、糖、茶油拌成调味料淋于茶面上即可。

健康小方签

紫苏梅有安定精神、利尿健胃的作用，茶叶亦可提神。考生夏天开夜车，来一份紫苏梅茶面，精神和食欲会更好。



热带风情

材 料

胡萝卜 1 个、大黄瓜 1 条、小黄瓜 3 条

调味料

小番茄 5 个、优酪乳 200 毫升

做 法

1. 胡萝卜削皮,切成条状并放入开水中略烫。
2. 大黄瓜削皮、去籽,切成条状,小黄瓜切成条状并去籽。
3. 将切好的材料插入水晶杯中摆成放射状,小番茄剁碎和优酪乳调成蘸酱。

健康小方签

优酪乳中的乳酸菌可帮助蛋白质消化,使肠功能维持正常。乳酸菌中的维生素 A 和维生素 B₂ 含量很高。



三色甜椒

材 料

红、黄、橙、绿的甜椒各 1 个

调味料

姜丝、海盐、糖

做 法

1. 将全部甜椒剖开去籽，切成三角形片，再放入开水略烫捞起备用。
2. 将剩下的碎甜椒片切成丝，和姜丝加海盐、糖拌匀。
3. 将三角形甜椒片依红、黄、橙、绿整齐排列成圆形，再将拌好的甜椒丝、姜丝置于中间即可。

健康小方签

甜椒是青椒的改良品种，含丰富的维生素 A 原和维生素 C，亦含维生素 D，可预防高血压和糖尿病。



苦口婆心

材 料

苦瓜 1 个、芹菜 1 棵

调味料

姜、味噌、糖

做 法

1. 将苦瓜切开,去籽并切成长条。
2. 将苦瓜条放入开水中略煮去苦涩味再捞起冲凉备用。
3. 芹菜、姜切末和味噌、糖调匀,再和烫好的苦瓜条拌入味即可。

健康小方笺

味噌是日本料理重要的调味料,其原料为含优质蛋白质的大豆。须控制盐分摄入量的慢性病患者可使用低盐味噌调味以增进食欲。



麻香秋葵

材 料

秋葵 250 克、熟芝麻 20 克

调味料

味噌、鲜香菇、糖

做 法

1. 秋葵洗净后横切成两段。
2. 水煮开后放入秋葵略煮即捞起，待凉后摆入盘中并撒上熟芝麻即可。
3. 味噌和水调匀倒入锅内，放入鲜香菇，加少许糖煮开做成蘸酱。

健康小方笈

秋葵中含有维生素 A 原和钙质，此道菜的蘸料亦可用芥末或芝麻酱调味，风味亦佳。



千島百合

材 料

百合茎球 3 个、苹果 1 个、小番茄 200 克、生菜

调味料

海盐、沙拉酱、番茄酱

做 法

1. 将百合茎球切开，去杂质后泡入清水中。
2. 苹果削皮切丁后泡入稀释的海盐水中，再捞起和百合一同放入铺着生菜的盘中。
3. 小番茄剁碎，和沙拉酱、番茄酱调匀再淋于百合上。

健康小方签

百合有润肺和滋润肌肤的功效。苹果含丰富的钾，可帮助体内过剩的钠排出体外。



红茄花椰

材 料

马铃薯、花椰菜、番茄

调味料

沙拉酱

做 法

1. 马铃薯削皮,和花椰菜、番茄分别切成丁。
2. 马铃薯丁、花椰菜丁先用开水烫熟后捞起冲凉备用。
3. 将熟马铃薯丁、花椰菜丁撒在番茄丁上,再和沙拉酱拌匀即可摆入盘中。

健康小方签

马铃薯热量较白米低,含钾又高,肥胖的高血压患者以其作为主食可帮助稳定血压,又不必担心导致肥胖。



姜芽鹿草

材 料

金针笋 300 克、辣椒 2 个、姜一小块

调味料

柠檬、海盐、糖

做 法

1. 将金针笋切成 5 厘米长条，放入开水中略烫后冲凉，整齐摆入盘中。
2. 辣椒去籽和姜切成细丝。
3. 柠檬压汁加少许海盐、糖，与辣椒丝、姜丝调成酸姜汁再淋于金针笋上。

健康小方签

金针笋是金针的嫩梗，古人称鹿葱。传说鹿食九种解毒之草，金针笋是其中之一。



艳红芹香

材 料

西洋芹半棵、红肉李 4 个

调味料

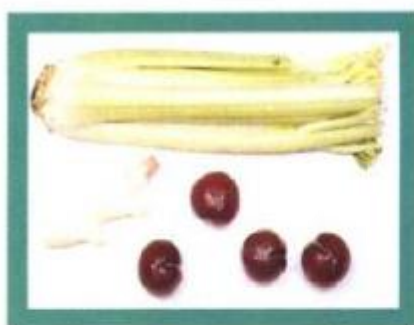
姜、蜂蜜

做 法

1. 将西洋芹前半段切成 5 厘米长条，放入开水略烫即捞起冲凉备用。
2. 将西洋芹后半段、2 个红肉李、姜同切丝再一起拌匀。
3. 将剩下的红肉李剥成碎末，加蜂蜜调匀后淋于烫好的西洋芹条上。

健康小方签

西洋芹含有特殊的清新香味，和红肉李凉拌可消除油腻，增进食欲，也是补血的佳肴。



乳香青露

材 料

胡萝卜、鲜芦笋

调味料

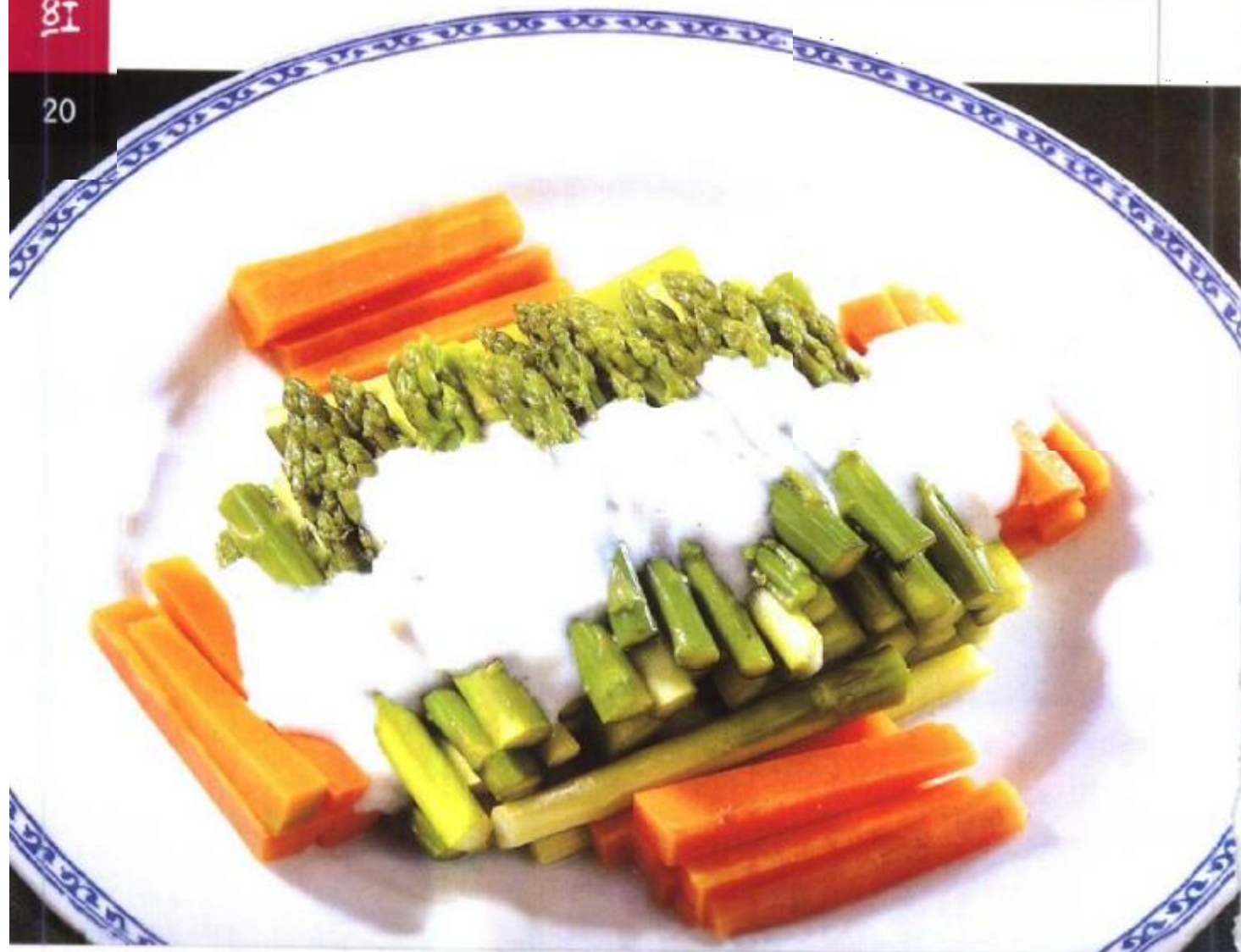
优酪乳

做 法

1. 胡萝卜、鲜芦笋削皮切成5厘米长条。
2. 将胡萝卜条、鲜芦笋条分别放入开水烫熟，冲凉后整齐排列于盘中。
3. 最后淋上优酪乳。

健康小方签

绿芦笋在体内能变为天冬胺酸和天安脱酸，可促进代谢功能和蛋白质合成。



胚芽菠菜

材 料

菠菜 400 克、小麦胚芽粉 30 克

调味料

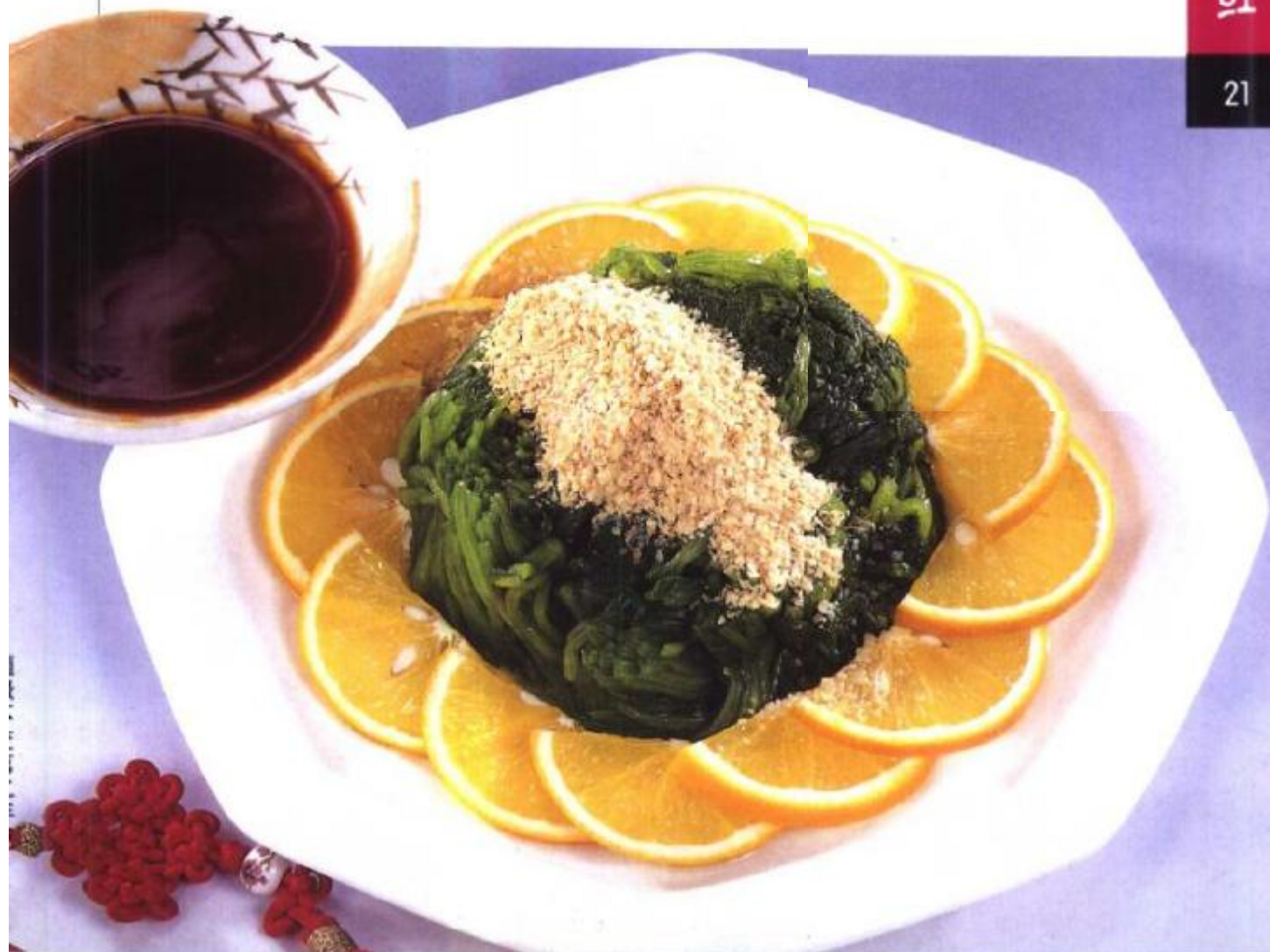
海盐

做 法

1. 菠菜洗净,放入开水中烫熟后冲凉备用。
2. 菠菜加少许海盐拌入味,再切成 3 厘米长,立放于盘中。
3. 撒上小麦胚芽粉即可。还可以用柳橙或番茄切片围作盘饰。

健康小方签

菠菜中含丰富的铁质、维生素 A 原、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和烟草酸。铁质可促进红血球中的血红蛋白搬运氧气的功能,缺乏铁质会导致贫血症。



秋凉花香

材 料

大黄瓜 1 条、桂花少许

调味料

海盐、桂花酱、天然酱油

做 法

1. 将大黄瓜削皮，切成 4 瓣再去籽。
2. 用树叶形印模将大黄瓜压成树叶状。
3. 大黄瓜段加少许海盐、桂花拌匀，并将桂花酱和天然酱油拌匀做成蘸酱。

健康小方签

桂花又名木樨花，可糖渍蜜饯，中医作为温中散寒、暖胃止痛的药用。



绿豆地瓜粥

材 料

红心地瓜 1 个、绿豆 200 克、饭 1 碗或米半碗

调味料

可随喜好加点糖

做 法

1. 地瓜削皮，切成大块备用。绿豆洗净。
2. 放 4~5 倍于绿豆的水先煮开，水煮开后再放入绿豆，再煮开时用中火煮约半小时。
3. 放入地瓜块和饭一起煮，煮至地瓜熟透即可关火。

健康小方签

现代人比较忙碌，用饭煮粥比较快，但若有时间用生米煮粥更佳。白米加 10 倍的水慢慢熬成的粥更好吃，放久也会更稠。





香椿油饭

材 料

杂粮饭一大碗、香菇 5 朵、豆干 5 片、熟青豆仁 30 克

调味料

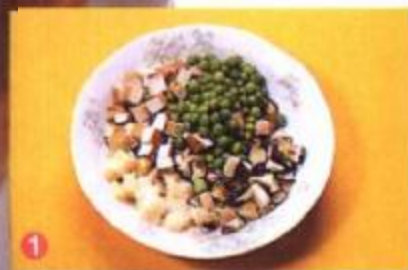
香椿芽、低盐酱油、香油、胡椒粉

做 法

1. 香菇先泡水洗净和豆干切成小丁备用。香椿芽切细末(若没用完可加些油放入冰箱冷冻,可保持原味)。
2. 锅内加少许香油,放入香菇丁和香椿末用文火爆香再放入豆干丁。
3. 加点低盐酱油、胡椒粉,再放入杂粮饭翻炒,最后放入熟青豆仁略炒即可起锅。

健康小方签

白米饭只有热量和淀粉质,若能配以豆类、燕麦、荞麦、薏苡仁、小米、高粱等杂粮一起烹煮营养较佳。



凤梨炒饭

材 料

凤梨 1 个、芦笋 5 支、玉米笋 6 个、胡萝卜一小段、洋菇 5 朵、饭一大碗

调味料

砂糖、海盐、沙拉油

做 法

1. 凤梨削皮，取果肉切成小丁（可留半个挖空当装饭容器）。芦笋、玉米笋、胡萝卜、洋菇都切成小丁。
2. 水煮开，依序放入胡萝卜、洋菇烫软，再放入玉米笋和芦笋略煮即捞起。
3. 锅内加少许沙拉油，放入凤梨略炒香，再放入所有材料，然后加点砂糖、海盐调匀即可起锅。

健康小方笺

凤梨中含有糖、蛋白质、有机酸，夏天食用可消暑解渴、消食止泻，这道菜在天气酷热时食用甚佳，很开胃喔！



银杏咖喱饭

材 料

南瓜 100 克、熟白果 15 个、青豆仁 25 克、芹菜 1 棵、饭一大碗

调味料

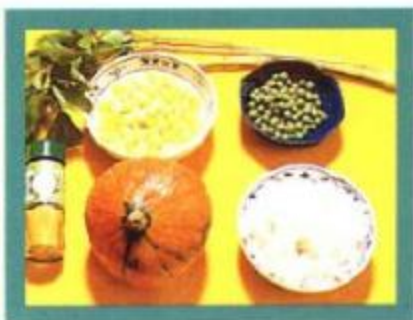
沙拉油、砂糖、咖喱粉、海盐

做 法

1. 南瓜洗净切块,放入蒸笼中蒸熟(若量少亦可切成小丁直接炒熟)。芹菜切末。
2. 把南瓜用饭匙压成泥状。锅烧热加入少许沙拉油再放入南瓜泥炒成金黄色。
3. 放入饭翻炒,加点砂糖、咖喱粉、海盐,再放入熟白果、青豆仁、芹菜末拌炒,咖喱粉和南瓜泥、饭充分拌匀即可起锅。

健康小方签

银杏含丰富的胡萝卜素和维生素C,中医将其作强壮及强精之药用,因其含微量生物碱毒素,不宜多食,否则会引起消化不良。



红豆黑米饭

材 料

黑糯米 1000 克、红豆 250 克、桂圆肉 100 克

调味料

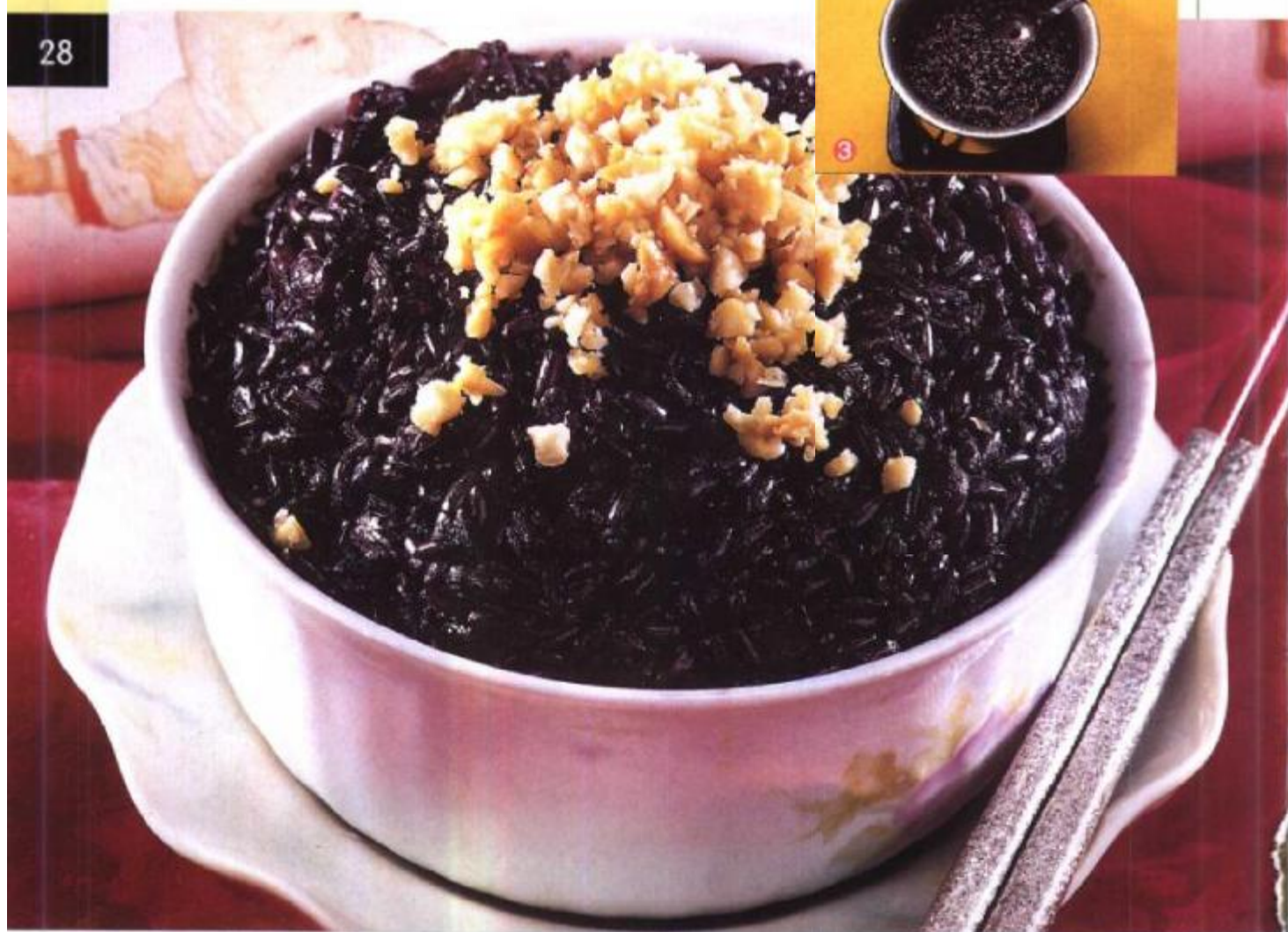
粗糖 300 克

做 法

1. 黑糯米和红豆先泡水 4~6 小时,再将红豆加 3~4 倍的水煮至熟软成红豆泥,加点粗糖再煮 5 分钟做成红豆沙。
2. 黑糯米加 1.2 倍的水,放入桂圆肉煮成黑米饭。
3. 黑米饭加点粗糖再和红豆沙拌成红豆饭即可。

健康小方笺

红豆含丰富的维生素 B₁, 对脚气病的治疗有很大的帮助,对利尿、通便、催乳也有助效作用。



莲香斋饭

材 料

胡萝卜一小块、莲子 25 颗、青豆仁 25 克、饭一大碗

调味料

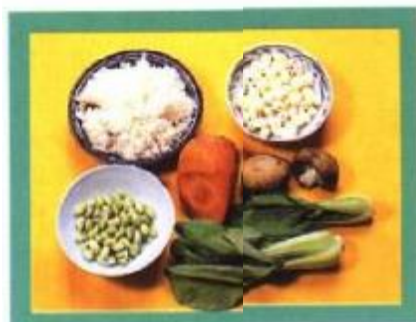
海盐、胡椒粉、橄榄油

做 法

1. 将胡萝卜切丁，放入开水中烫熟后捞起待凉备用。
2. 莲子和青豆仁放入开水中煮熟，捞起备用。
3. 将所有的材料倒入大碗，加点海盐、胡椒粉，滴点橄榄油拌匀即可。

健康小方签

莲子是很好的滋养食品，有镇静安神之功效，煮饭、熬粥皆宜，并有除湿热、利大肠的作用。



牛蒡营养粥

材 料

糙米 1 碗、牛蒡 1 条、胡萝卜 1 个、鲜香菇 3 朵、菠菜 200 克（绿色青菜皆可）

调味料

海盐（可有可无）、香油

做 法

1. 糙米先洗净泡水 4 小时再煮熟。为节省烹煮时间可将糙米一次煮成糙米饭，再分成数包放入冰箱冷藏，每次取 1 包出来熬粥。
2. 牛蒡、胡萝卜、鲜香菇切大块，菠菜切碎。一碗糙米饭加 8~10 碗水煮粥，水煮开后用小火慢熬约 1 小时，煮至稠时再放入菠菜碎片，加少许海盐，滴数滴香油即可。

健康小方笺

本粥品是银发族平时的保健食品，对脚气病患者及走路脚酸软的情况很有改善作用。



糙米香豆奶

材 料

糙米 1 碗、黄豆半碗

调味料

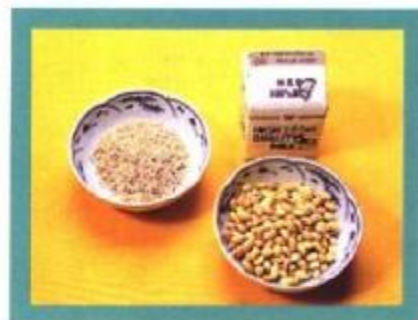
糖、花生粉或干果碎、鲜乳

做 法

1. 糙米和黄豆分别于前一夜洗净泡水。
2. 糙米加水放入果汁机中打成米浆，黄豆加约 5 倍的水放入果汁机打成豆浆，并滤去米渣、豆渣。
3. 再将滤好的米浆、豆浆倒入锅中煮滚，煮时捞去泡沫并要趁热加糖。食用时可撒些花生粉或干果碎，冷饮则可加入鲜乳做成香豆奶。

健康小方笺

精米不及糙米有营养，两者的维生素 B 族、矿物质、脂肪和热量差距数十倍以上。劳力或运动量多的素食者应选择糙米食用，更能提供充分的热量和营养。



果王紫卷

材 料

酪梨1个、小黄瓜1条、胡萝卜1个、海苔3张

调味料

沙拉酱

做 法

1. 酪梨放至外皮泛黑变软(约2~3天)后切开,再切成长条状。
2. 小黄瓜挑形状直而且与海苔片长度相等的尤佳。胡萝卜切长条,先在开水中烫熟再冲凉备用。
3. 海苔铺平,放入所有材料并挤上沙拉酱(也可以撒些干果仁),最后包成卷筒状,再切成小段摆于盘中。

健康小方笈

酪梨有记载其为“生命之源”,又有“果王”之称,除了含有优质氨基酸外,还含有数十种维生素和矿物质。



酪梨藏珍

材 料

酪梨 1 个、综合果仁（腰果、南瓜子、核桃、葵花子、松子、葡萄干、玉米粒、生菜片、麦片）、枸杞

调味料

沙拉酱

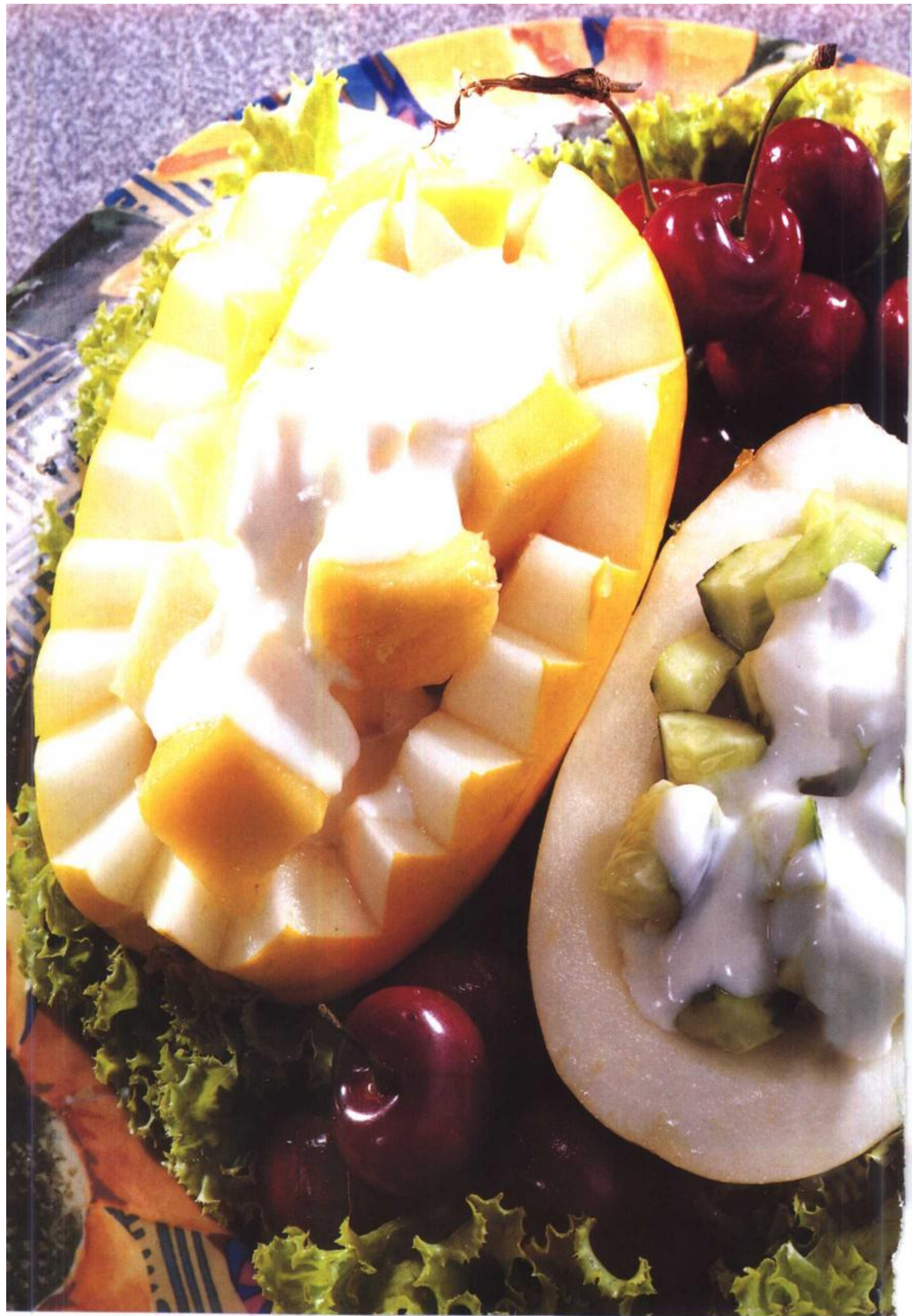
做 法

1. 酪梨先放至外皮泛黑褐色，再切开挖去籽和内膜。
2. 将沙拉酱挤入酪梨盅，并放入综合果仁。
3. 最上面再挤一些沙拉酱，并撒些枸杞增色。

健康小方签

酪梨被称为“森林中的奶油”，含丰富的不饱和脂肪酸，吃了不怕胆固醇过高，高血脂的人也可安心食用。





优酪香瓜盅

材 料

黄香瓜 1 个、芒果 1 个、小黄瓜 1 条

调味料

优酪乳

做 法

1. 将黄香瓜横切成两半,挖去籽做成两个瓜盅。
2. 芒果剥皮去籽,取果肉切小块再放入其中一个瓜盅。
3. 小黄瓜削去部分青皮,切滚刀块,放入另一个瓜盅。两个瓜盅分别淋上优酪乳。

健康小方笺

健康营养专家建议,瓜类最好单独食用,不要将太甜和太酸的水果混在一起食用,而且最好在饭前半小时或饭后 2 小时吃水果方有益肠胃吸收。



腰果苹果盅

材 料

马铃薯 1 个、苹果 2 个、腰果 15 粒（生熟皆可）

调味料

海盐、沙拉酱

做 法

1. 马铃薯削皮切成小丁，撒些盐放入蒸笼蒸熟，待凉备用（煮熟亦可）
2. 苹果挖出果肉、果核，去籽，做成苹果盅。
3. 马铃薯丁和苹果肉加沙拉酱拌匀后放入苹果盅，再撒入腰果即可。

健康小方签

现代很多高级餐厅流行个人套餐，一点生菜沙拉较难突显价值感，若用瓜盅则别有一番浪漫情趣。



芭乐沙拉

材 料

芋头 1 个、胡萝卜 1 条、芭乐 2 个、生菜 1 棵

调味料

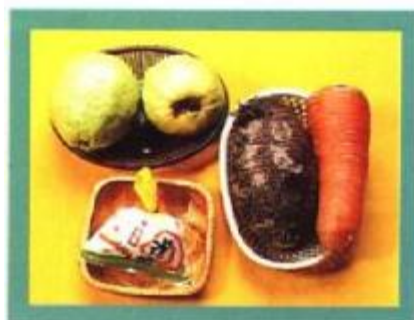
沙拉酱

做 法

1. 芋头削皮切成小丁，煮熟后待凉备用（蒸熟亦可）。
2. 胡萝卜削皮煮熟后冲凉，芭乐去籽，均切成小块。
3. 所有材料加沙拉酱拌匀倒入盘中即可，盘底可铺些生菜。

健康小方签

芭乐原称番石榴，内含有纤维素、钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C，尤其果皮含维生素 C 特别高。



梅干芭乐

材 料

芭乐 2 个、梅干 6 颗

调味料

海盐、开水

做 法

1. 将芭乐切开去籽,再切成薄片。
2. 梅干洗净切成碎末,再用稀释的海盐开水泡出味道。
3. 将梅干汁淋到芭乐片上即可。

健康小方签

芭乐本身具有强烈的碱性涩味,可防范肠内缘虫的寄生,但吃太多会便秘。



甜橙果丁

材 料

苹果、柳橙

调味料

海盐、开水

做 法

1. 苹果削皮，切开去籽，再泡入稀释的海盐冷开水中。
2. 柳橙削皮，切成小丁，和苹果拌在一起再放入铺有生菜的盘中，还可放入红樱桃增色。

健康小方签

欧洲的高级餐馆为了避免食客饮食时弄湿衣服或桌巾，会把水果皮先去掉，这样食客吃起来很方便，手也不会弄得粘粘的。



花香至情





金橘杨桃

材 料

豆薯 1 个、金橘 8 个、杨桃 2 个

调味料

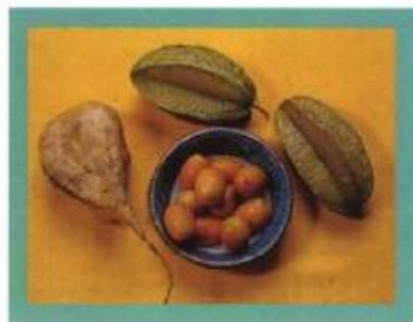
海盐

做 法

1. 豆薯削皮切丁,金橘切成四瓣。
2. 杨桃切下果肉,切成小丁再泡入盐水中。
3. 豆薯、杨桃加少许海盐,再和金橘挤出的汁一起拌匀即可。

健康小方签

本品对喉咙不适、声音沙哑及干咳者有缓和的疗效。



绵南莲雾

材 料

莲雾 4 个、柳橙 2 个

调味料

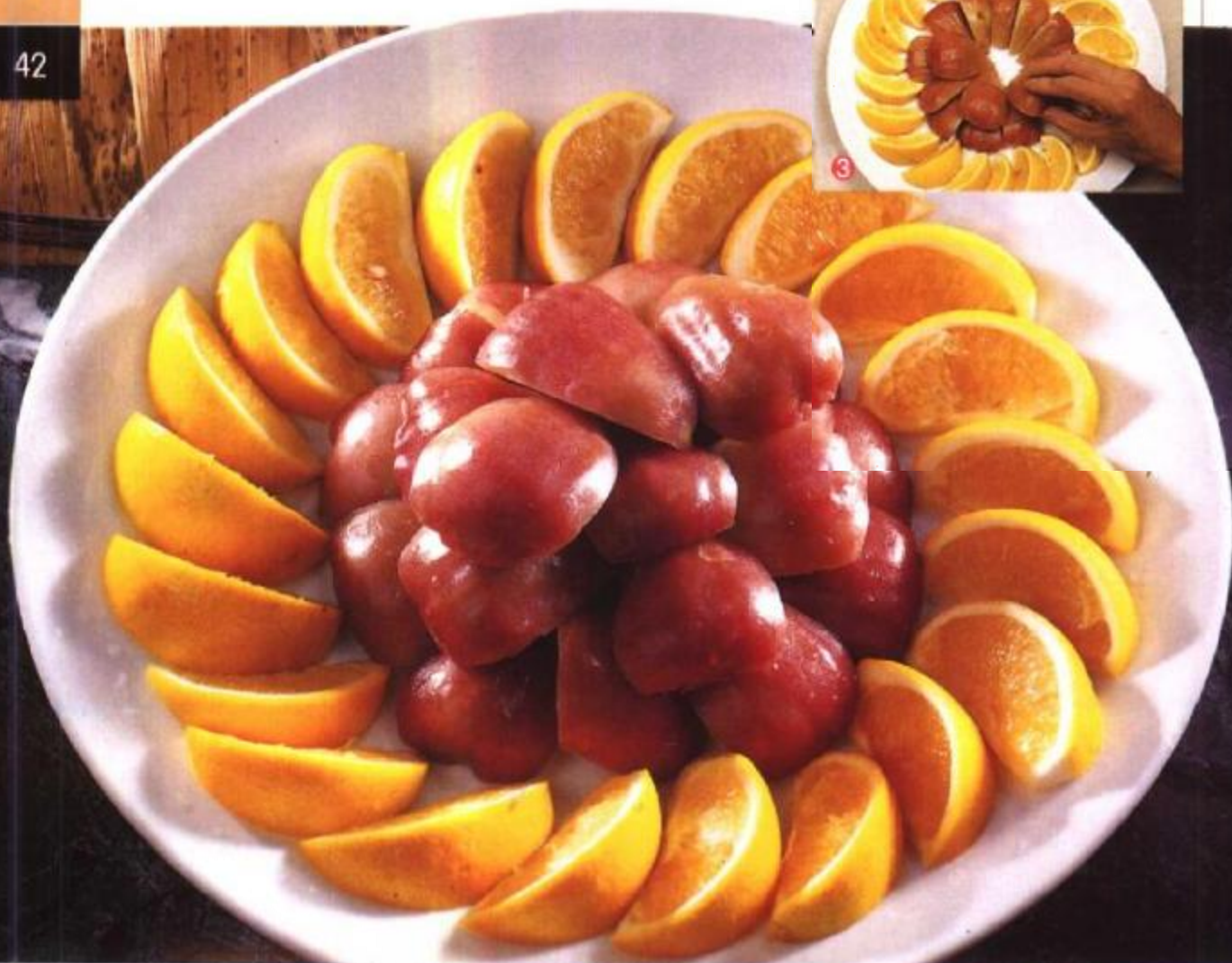
姜汁甜辣酱

做 法

1. 莲雾切成 4 片并去除中间的籽和膜。
2. 柳橙切成 8 片排于盘子外围。
3. 将莲雾片置于盘中，蘸姜汁甜辣酱即可食用。姜汁甜辣酱是用姜汁、麦芽、砂糖、酱油和辣酱调制而成的。

健康小方签

笔者在印度尼西亚第五大城市绵南吃过蘸辣酱的水果，味道非常特别。热带国家都喜欢吃辣，当地人说这样吃很开胃。



椰城木瓜

材 料

木瓜 1 个、香蕉叶一大片、柠檬 1 个

调味料

海盐

做 法

1. 木瓜横切去籽，切成长条后去皮。
2. 香蕉叶剪成圆形铺于盘中再放入木瓜条。
3. 柠檬切成 6 瓣再切成兔子形状，食用时可将柠檬汁挤于木瓜条并沾点海盐。

健康小方签

在雅加达的酒店或度假中心，常在木瓜盘内放几片柠檬和一小撮盐，吃起来别有一番风味。



草莓沙拉

材 料

包心菜(或西生菜)1棵、草莓12个

调料味

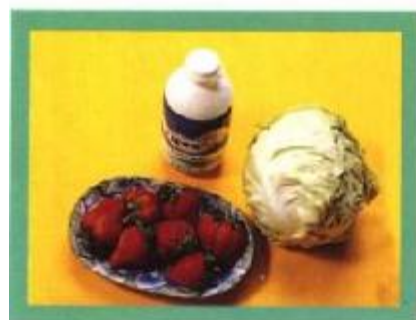
优酪乳、沙拉酱

做 法

1. 将包心菜切成细丝,在冰水中泡后滤干水分备用。
2. 草莓切成薄片围排在盘边,太小片的可以切碎。
3. 将优酪乳和草莓、沙拉酱调拌成草莓沙拉酱。将包心菜丝蘸上草莓沙拉酱食用味道甚佳。

健康小方签

草莓含丰富的维生素C,洗草莓不要先拔蒂以免维生素C流失。抽烟的人多食草莓可补充因抽烟而破坏掉的体内维生素C。



茴香毛豆荚

材 料

毛豆荚 500 克、辣椒 2 个、八角 4 粒

调味料

姜、沙拉油、海盐、香油

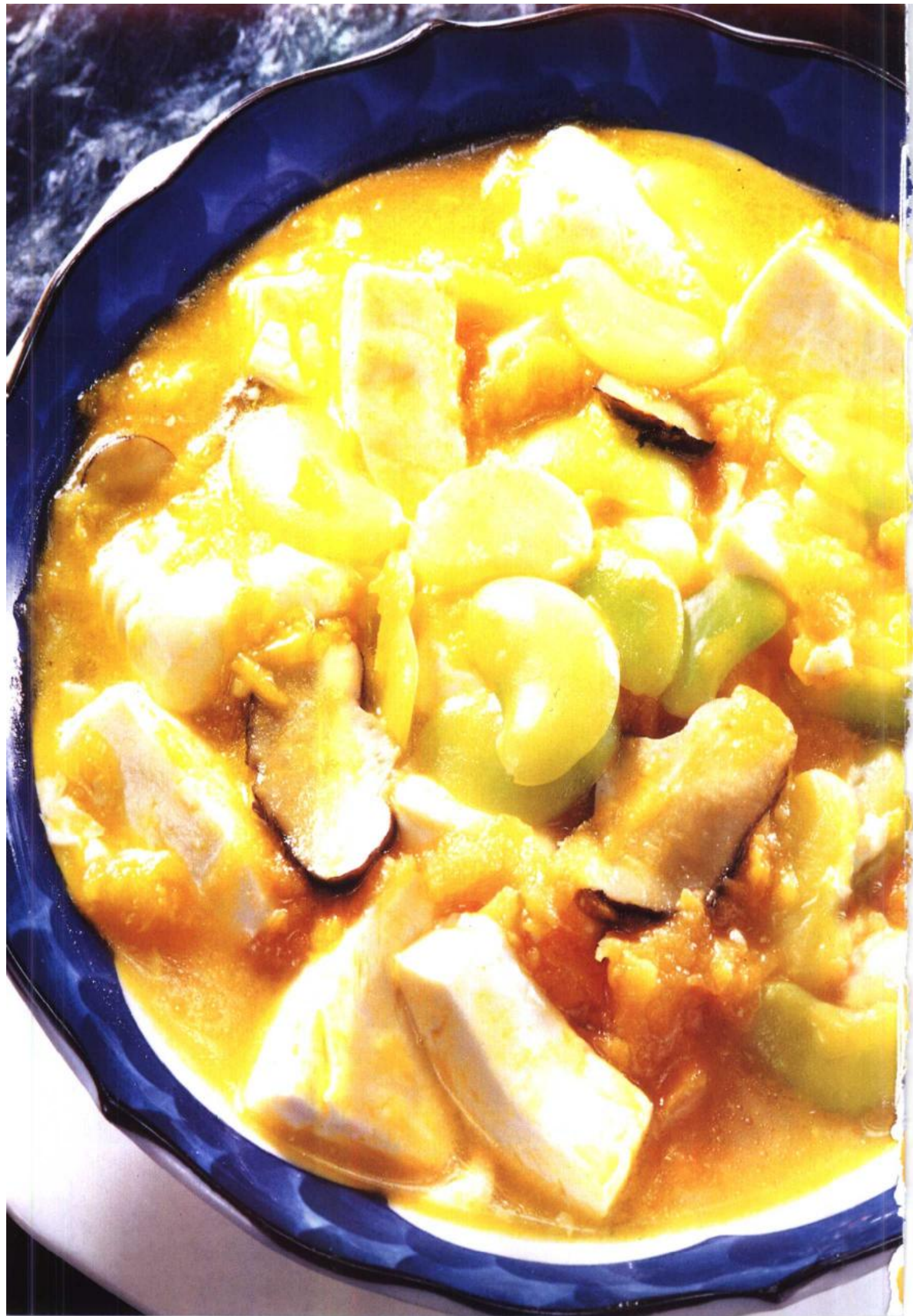
做 法

1. 先将毛豆荚剪去头尾。
2. 辣椒、姜略拍，和八角先爆香，加水煮开后放入毛豆荚煮约 10 分钟即可捞起。
3. 熟毛豆荚加点海盐拌匀再滴点香油即可。

健康小方笺

在小咖啡厅或单身厨房煮些毛豆当午茶点心、零食，既营养且美味，煮好后若摆入冰箱可保存两天无妨。





皇帝豆腐

材 料

胡萝卜 1 个、皇帝豆 200 克、鲜香菇 2 朵、豆腐 1 盒、嫩姜一小片

调味料

葵花油、海盐、糖

做 法

1. 胡萝卜用铁汤匙刮成碎片，皇帝豆先用开水略烫过。
2. 鲜香菇切片，豆腐切长条，姜切细末。
3. 锅中加入葵花油，放入胡萝卜碎片和姜末先炒出颜色，加点水，再放入皇帝豆、豆腐、鲜香菇，加点海盐、糖以慢火焖煮十几分钟即可起锅。

健康小方签

胡萝卜含丰富的维生素 A 原，但必须和油质溶解才容易被人体吸收。



香卤黑豆

材 料

黑豆 200 克、姜一小块、八角 4 个、肉桂叶 4 片

调味料

沙拉油、低盐酱油、冰糖

做 法

1. 黑豆洗净,先泡水 3 小时,再放入蒸笼蒸约半小时。
2. 姜切片和八角先在锅内爆香,加点水并放入肉桂叶。
3. 再倒入黑豆,加低盐酱油、冰糖焖煮约 10 分钟入味即可。

健康小方笺

黑豆有活血、利水、祛风、解毒的功效,对水肿、脚气病、神经痛、脸部神经麻痹的患者有缓治之疗效。



菜梗干丁

材 料

豆干 6 片、鲜香菇 4 朵、空心菜梗 200 克

调味料

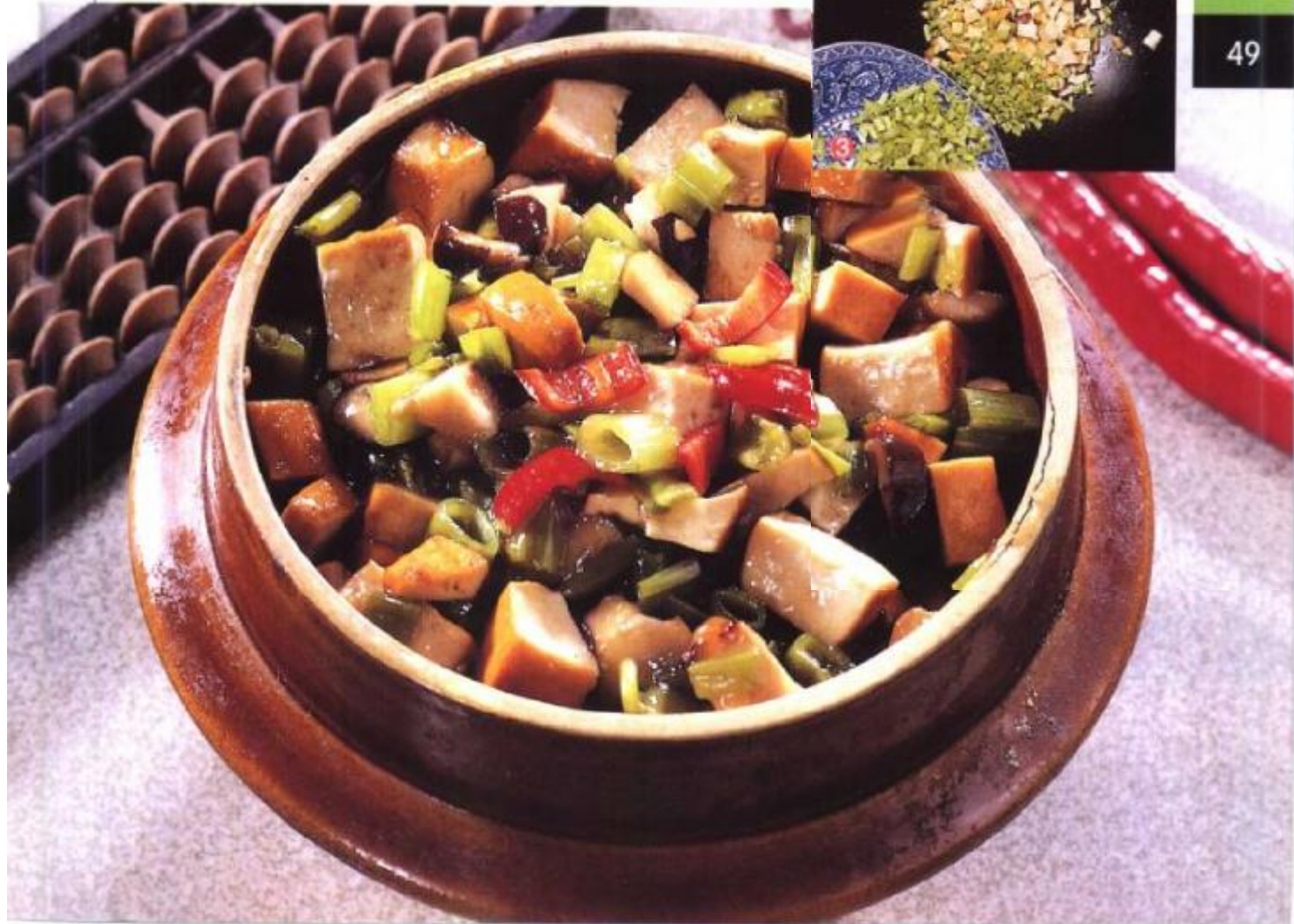
辣椒、豆豉、天然酱油、砂糖

做 法

1. 辣椒切开去籽并切成细片。
2. 豆干、鲜香菇切丁，空心菜梗切细丁。
3. 辣椒和豆豉略炒，加入豆干丁、鲜香菇丁，加天然酱油和少许砂糖，再放入空心菜梗丁拌炒至入味即可。

健康小方签

空心菜梗通常都被丢弃，若能废物利用和豆干炒成配粥小菜，味道十分可口。空心菜梗的蛋白质和钙质含量颇高，亦含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和胡萝卜素等营养成分。辣椒食用时最好刮去里面的籽，因为辣椒籽很不容易消化，有时会附粘在肠胃中。



果汁豆干

材 料

豆干 12 片、凤梨 1/6 个

调味料

沙拉油、姜、桂皮、八角、天然酱油、冰糖

做 法

1. 豆干先切斜刀纹但不要切断。
2. 凤梨洗净连皮切成小块，姜切片。
3. 姜、桂皮、八角先爆香，加 1 碗水再放入豆干、凤梨片并加入天然酱油、冰糖卤，至水快干时即可起锅。另外亦可切点香菜点缀并滴点香油。

健康小方签

桂皮、八角有暖脾胃的功效，姜和香油也都是温热性的食物，可让长期吃素的人脾胃不至于太寒。



香椿芽素鸡

材 料

茭白笋 3 个、素鸡 5 只、香椿芽一小把

调味料

辣椒、姜、芹菜末、沙拉油、天然酱油、冰糖

做 法

1. 茭白笋和素鸡切成滚刀块。
2. 香椿芽切成细末，辣椒去籽和姜切片。
3. 香椿芽和姜片先爆香，再放入素鸡、茭白笋，加天然酱油、冰糖、水焖煮约 15 分钟即可起锅，撒点芹菜末、辣椒末增色。

健康小方签

茭白笋有利尿、止消渴、解酒毒的功效，对高血压患者是良好的营养食品之一。



芜菁珍珠豆

材 料

大头菜 1 个、珍珠豆 200 克

调味料

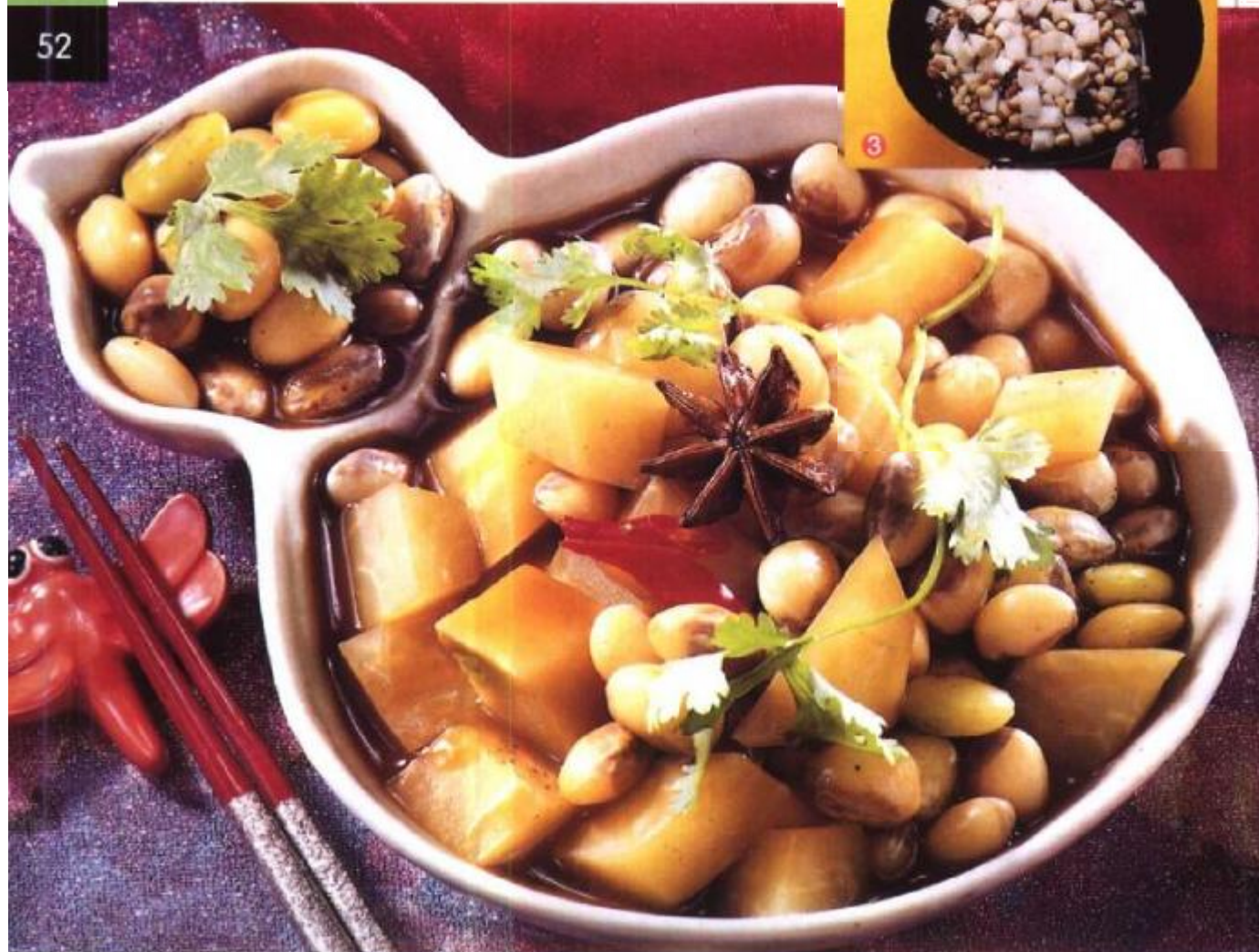
姜、八角、沙拉油、海盐、香菜

做 法

1. 大头菜削皮切丁，姜切片。
2. 珍珠豆先用开水略烫熟。
3. 姜片和八角先爆香，再放入大头菜丁、珍珠豆，加海盐、水，焖煮至熟软即可起锅，再摆点香菜增色。

健康小方笺

香菜含丰富的维生素 A 原和钙质，生食时须洗净以免附有微小的细虫。



白果绿豆仁

材 料

白果 20 颗、绿豆仁 250 克

调味料

冰糖、炼乳

做 法

1. 白果、绿豆仁先放入蒸笼中蒸熟(约 20 分钟)。
2. 锅内加大约材料 3~4 倍的水,再加冰糖煮至溶解,再放入熟的白果、绿豆仁。
3. 待白果、绿豆仁和水充分煮稀时再倒入炼乳拌匀煮开即可。

健康小方笺

白果又称银杏,小孩、老人、尿频者吃白果生熟各七颗,数日后即可有所改善。因白果微毒,不宜当饭多食。

