

素 / 食 / 名 / 菜 / 精 / 华

◆ 自助餐 ◆

香积厨房

素食美食专家 董周相 / 著



广西科学技术出版社

◆ 自助餐 ◆

香积厨房

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

香积厨房/董周相著. —南宁:广西科学技术出版社, 2001

(素食名菜精华)

ISBN 7-80666-147-6

I. 香... II. 董... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062387 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 香积厨房

作 者:董周相

策 划:覃 春 曾 怡

组 稿:张桂宜

责任编辑:张桂宜

责任校对:周华宇 伍玉婵

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 7-80666-147-6/TS·15

定 价:12.00 元

目 录

清凉四季



- 紫高丽卷 1
- 起司三明治 2
- 腐皮沙拉 3
- 芝麻牛蒡 4
- 生菜紫卷 5
- 菜燕三丝 6
- 凉粉苦瓜 7
- 麻辣白菜 8
- 芝麻胡萝卜 10
- 苹果紫卷 11

光明美满



- 萝卜素蹄 12
- 银杏淮山 13
- 宫保翠珍 14
- 麻辣箭笋 15
- 莲香素卷 16
- 脆丸黑豆 17
- 芹香银芽 18
- 玉芹双芽 19
- 塔香玉黍 20
- 菊红香根 21
- 瓜排竹笙 22

欢天喜地



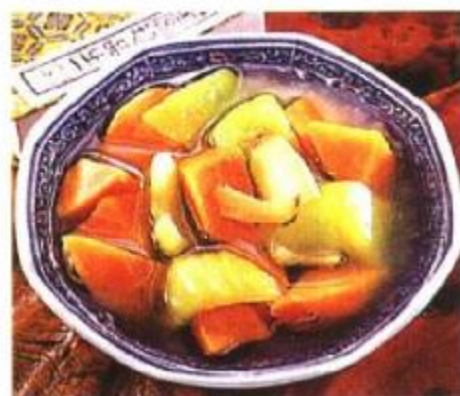
- 香枣泥卷 23
- 炸皇帝豆 24
- 百合仙翠 25
- 三宝加被 26
- 绿苔丝瓜 27
- 芝麻芋球 28
- 青海带条 29
- 茄汁包块 30
- 松子田花 31
- 酥脆蘑菇 32
- 莲香山药 33

七彩瓜果



- 糖醋时鲜 34
- 碧绿红霞 36
- 黄金核枣 37
- 苦行精进 38
- 瓜果双脆 39
- 素贝瓜方 40
- 椰香南瓜 42
- 水晶瓜卷 43
- 猕猴桃丁 45
- 蜜桃羹条 47
- 红楼双鱿 48

饮水思源



- 连锅面筋汤 49
- 菜茎玉米汤 50
- 腐竹竹笙汤 51
- 油豆腐细粉 52
- 味噌海带汤 53
- 山地玉米汤 54

紫高丽卷

材 料

紫高丽菜、美国生菜、烧海苔

调味料

无蛋沙拉、花生粉

做 法

1. 紫高丽菜、美国生菜洗净切丝，备用。
2. 烧海苔铺平，放入美国生菜、紫高丽菜，挤入无蛋沙拉，撒上花生粉，再卷成圆筒状的紫高丽卷（在烧海苔皮边缘涂点无蛋沙拉使之粘紧）。
3. 将紫高丽卷两端切平，再切6等份即可。



起司三明治



材 料

土司面包、番茄、小黄瓜、素火腿、起司片

调味料

无蛋沙拉

做 法

1. 素火腿炸过后切片,番茄、小黄瓜切薄片。
2. 将一片土司面包铺平,放入一片素火腿、一片起司片,再铺上一片土司面包,再放入番茄片、小黄瓜片,挤入无蛋沙拉,再盖上一片土司面包。
3. 将四面的土司皮切去,再切成对半即可(土司若先烤过则别有一番风味)。





腐皮沙拉

材 料

寿司豆腐皮、马铃薯、玉米三色豆

调味料

无蛋沙拉、盐

做 法

1. 马铃薯削皮，切薄片，放入蒸笼蒸熟，待冷后备用。
2. 将马铃薯压成泥，加无蛋沙拉、盐，放入玉米三色豆拌成馅料。
3. 将寿司豆腐皮撑开塞入馅料即可。



芝麻牛蒡



材 料

牛蒡、白芝麻

调味料

沙拉油、酱油、糖、陈醋

做 法

1. 牛蒡削皮，刨长条，再泡水备用。
2. 锅内加沙拉油，放入牛蒡炸脆，捞起备用。
3. 锅烧热，加沙拉油、酱油、糖、陈醋、水炒匀，待糖溶化后倒入牛蒡，待水快干时起锅，再撒上白芝麻(炒熟的)。



生菜紫卷

材 料

烧海苔、素火腿、小黄瓜、生菜

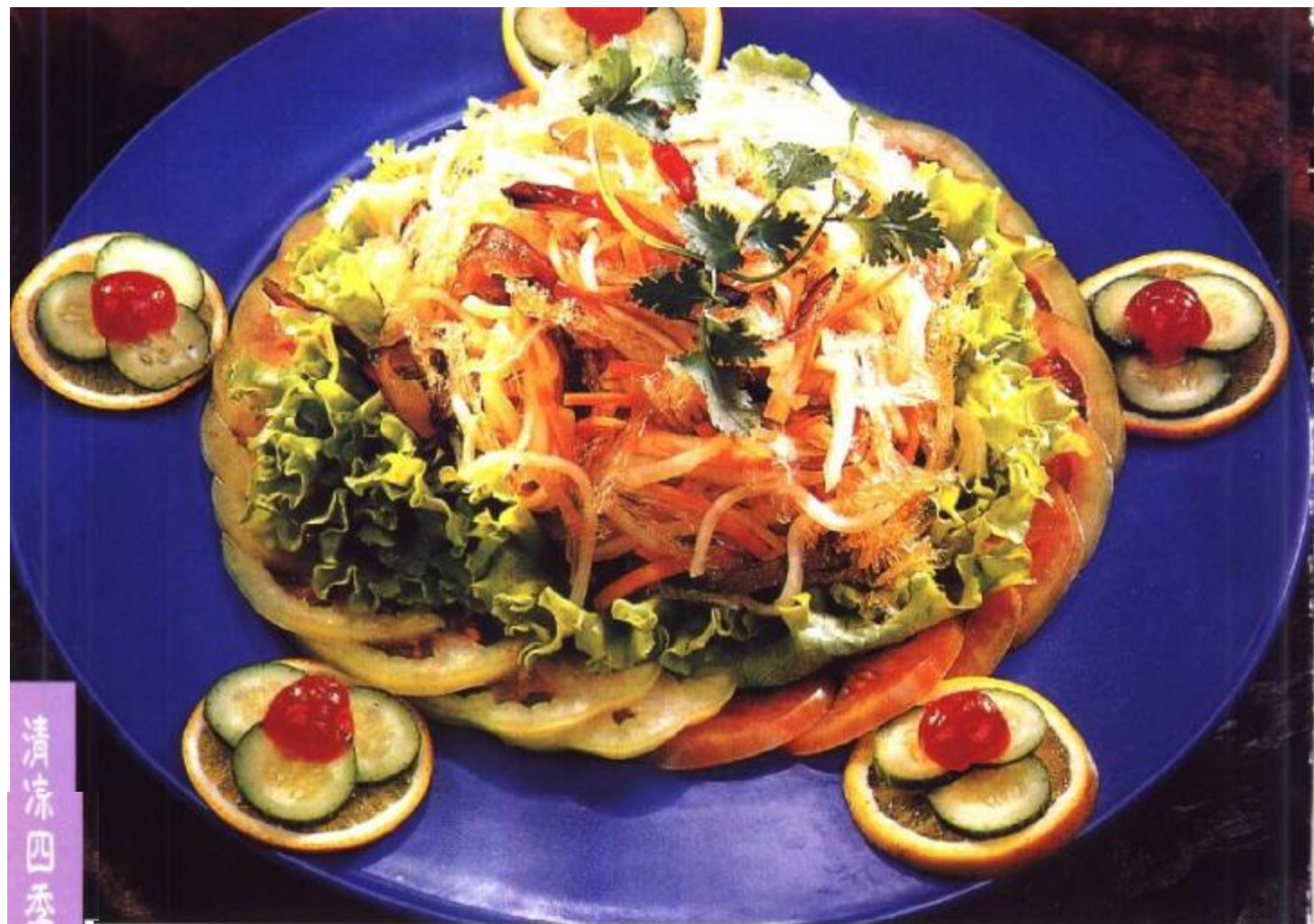
调味料

无蛋沙拉、素肉松

做 法

1. 素火腿炸过切长条,小黄瓜切成半张烧海苔长度的长条。
2. 将烧海苔对切成两半,将生菜铺在上面,再放入小黄瓜条及素火腿条,挤入无蛋沙拉,撒上素肉松。
3. 将烧海苔卷成圆筒状(在烧海苔皮边缘涂点无蛋沙拉使之粘紧)。





菜燕三丝



材 料

菜燕、大头菜、胡萝卜、木耳

调味料

盐、糖、醋、酱油、香油

做 法

1. 菜燕放水中泡软，木耳放入开水中烫过。
2. 将所有材料切丝，用盐将大头菜丝、胡萝卜丝拌入味后腌10分钟，若太咸可用清水洗一遍，再压干水分。
3. 放入菜燕、木耳，加糖、醋、酱油、香油拌匀即可食用。

1.



2.



3.



凉粉 苦瓜

材 料

苦瓜、凉粉皮、辣椒、去壳花生、芝麻粉

调味料

糖、酱油、醋、姜末、香油

做 法

1. 苦瓜去籽，切薄片，放入开水中烫过即捞起备用。
2. 凉粉皮切片，花生去膜，辣椒切细末。
3. 凉粉皮放入开水中烫软，捞起和苦瓜用水冲凉后，加芝麻粉(或芝麻酱)、糖、酱油、姜末、醋，滴点香油拌匀即可食用。



麻辣白菜



材 料

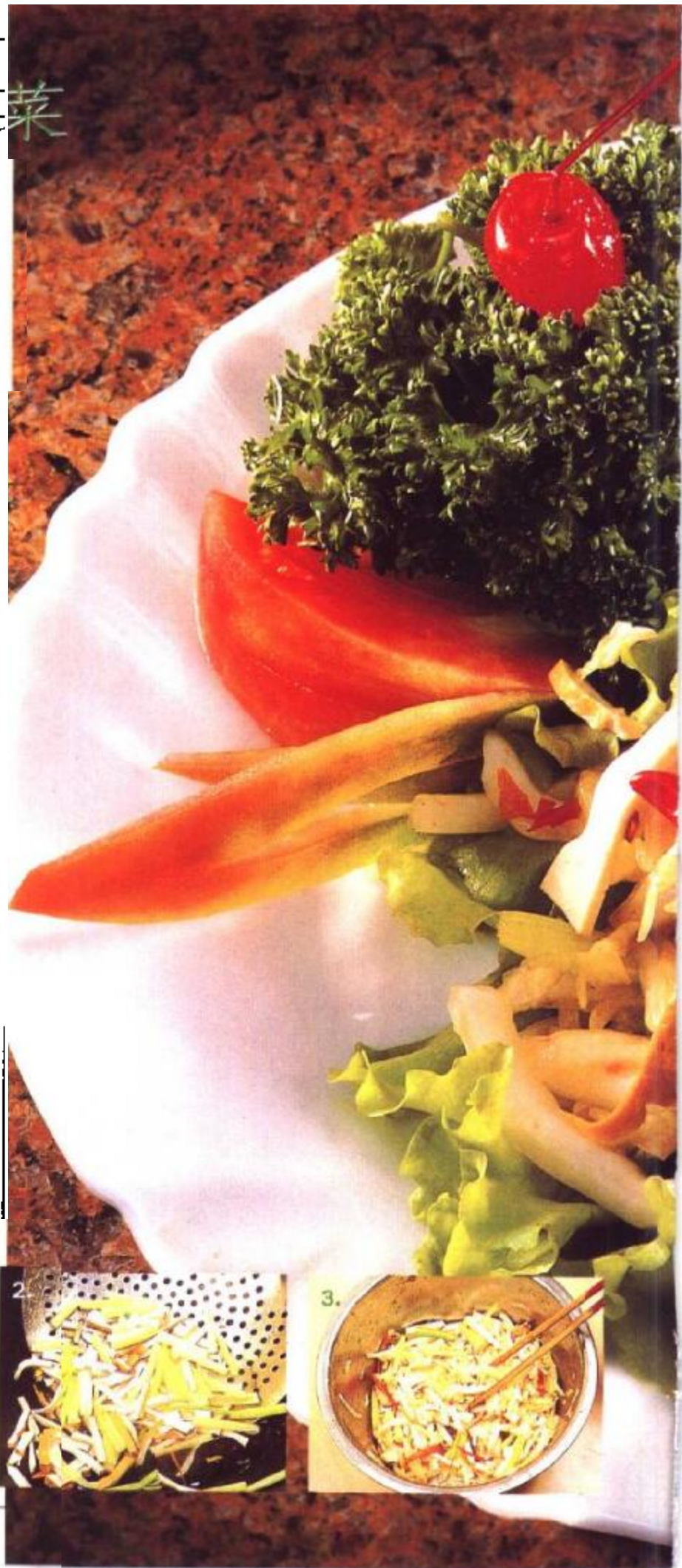
酸嫩姜、大白菜、五香豆腐干、辣椒、芹菜

调味料

盐、糖、醋、香油、辣椒油、辣椒酱

做 法

1. 将所有材料切细丝。
2. 将五香豆腐干丝、芹菜丝放入开水中微微烫过，再冲凉备用。
3. 大白菜用盐腌入味，约10分钟后将盐水滤干，再放入所有材料，加糖、醋、香油、辣椒油、辣椒酱拌匀，再倒入盘中即可。





芝麻胡萝卜



材 料

胡萝卜、白芝麻

调味料

沙拉油、酱油、糖、陈醋、香油

做 法

1. 胡萝卜削皮，切条。
2. 锅内加沙拉油，放入胡萝卜条，炸脆时捞起备用。
3. 锅烧热，加沙拉油、酱油、糖、陈醋、水，再倒入炸好的胡萝卜条，煮至水快干时淋点香油即起锅，再撒上白芝麻即可(炒熟的)。





苹果紫卷



材 料

苹果、海苔皮、美国生菜、小黄瓜

调味料

盐、无蛋沙拉、花生粉

做 法

1. 苹果切条泡于盐水中，小黄瓜切条，美国生菜切丝。
2. 将生菜丝、小黄瓜条、苹果条、花生粉、无蛋沙拉包于海苔皮内，并以无蛋沙拉涂于海苔皮边缘使之粘紧，做成一个个苹果紫卷。
3. 将苹果紫卷对半切开，再斜切。





萝卜素蹄



材 料

胡萝卜、白萝卜、素蹄、香菇、姜、辣椒、卤包

调味料

沙拉油、糖、酱油、盐、香油、生粉

做 法

1. 素蹄及香菇泡软,与胡萝卜、白萝卜切块备用。
2. 锅内加沙拉油烧热,放入素蹄、香菇、胡萝卜、白萝卜炸透,捞起备用。
3. 放入姜爆香,加水、糖、酱油、盐,再放入炸好的材料、辣椒、卤包,煮约15分钟,以生粉勾芡,淋点香油即可起锅。



银杏淮山

材 料

淮山、白果、甜豆、枸杞

调味料

沙拉油、盐、糖、生粉

做 法

1. 淮山去皮，切薄片后泡入水中，甜豆去老梗。
2. 锅内加沙拉油烧热，放入淮山、甜豆，炸透后捞起备用。
3. 锅内留少许油，放入白果、枸杞略炒，加盐、糖、水，以生粉勾芡即可起锅。



宫保翠珍



材 料

素脆珍、去壳熟花生、干辣椒、花椒粒、姜、九层塔

调味料

沙拉油、酱油、醋、糖、生粉、香油

做 法

1. 九层塔去老梗，姜切丝，素脆珍在热油锅中炸透。
2. 锅内加沙拉油烧热，放入干辣椒、花椒粒、姜丝爆炒，再放入素脆珍炒一下。
3. 放入九层塔，将所有调味料加水调匀慢慢倒入，放入花生翻炒即可起锅。



麻辣箭笋

材 料

箭笋、发菜、香菇、辣椒

调味料

辣椒酱、沙拉油、糖、酱油、生粉、香油

做 法

1. 发菜泡水，箭笋、香菇、辣椒切片。
2. 香菇、辣椒加辣椒酱放入油锅中爆香，加水，放入箭笋，加糖、酱油煮约3分钟。
3. 放入发菜，以生粉勾芡，滴点香油即可起锅。





莲香素卷



材 料

素火腿、莲子、牛蒡、干瓢(胡瓜丝)、甜豆、姜

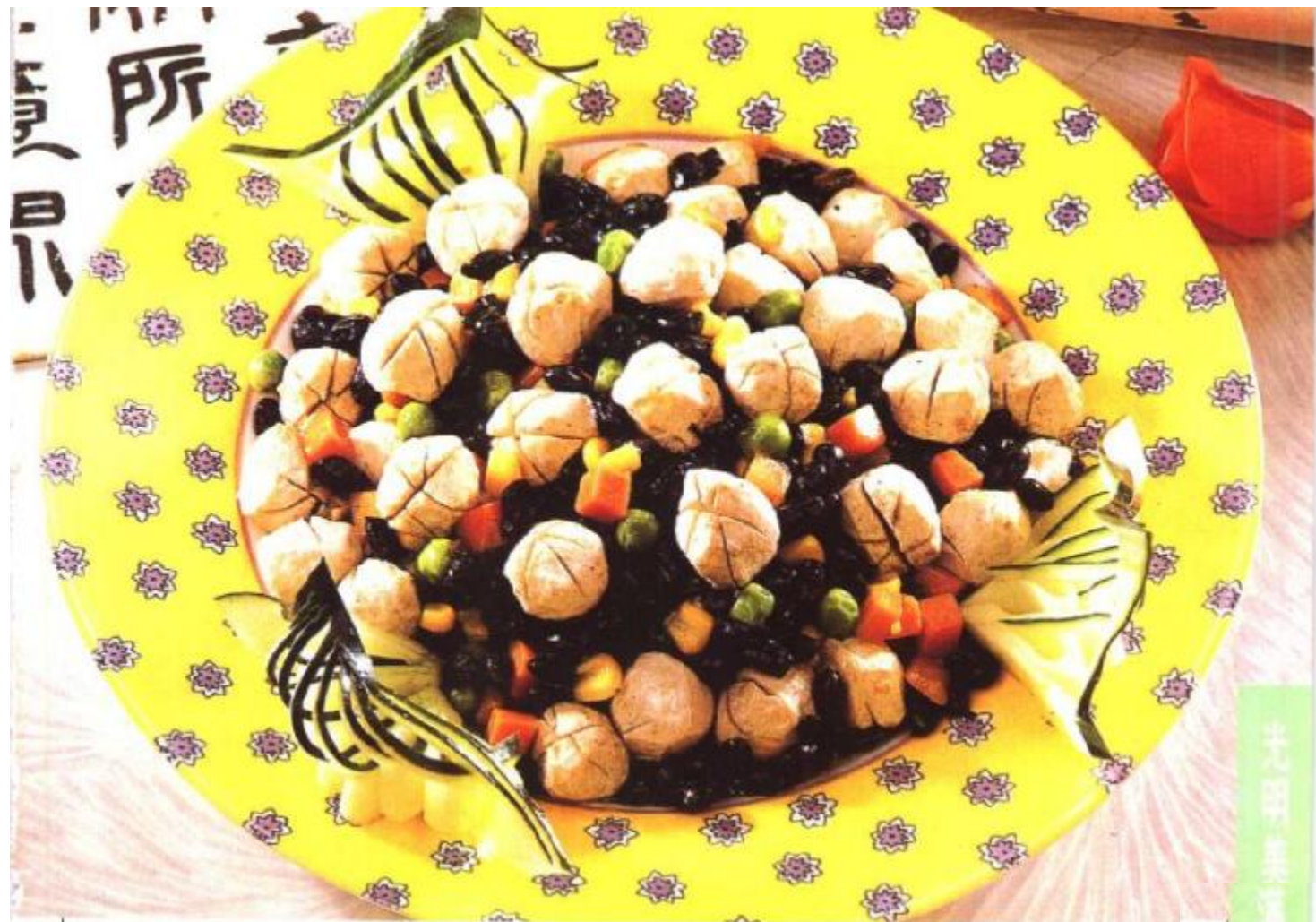
调味料

沙茶酱、酱油、糖、生粉、沙拉油

做 法

1. 莲子泡水后放入蒸笼蒸熟,素火腿及姜切片,牛蒡切丝,甜豆去老梗。
2. 将牛蒡丝卷在素火腿片内,用干瓢绑住打结,做成一个个斋卷,再放入锅内油炸,炸至褐色时即可捞起。
3. 锅内加点水,放入炸斋卷、莲子、甜豆,加点沙茶酱、酱油、糖炒热,以生粉勾芡后即可起锅。





脆丸黑豆

材 料

水煮黑豆、素脆丸、玉米三色豆

调味料

沙拉油、盐、糖、生粉

做 法

1. 素脆丸切米字刀。
2. 锅内加沙拉油煮热，放入素脆丸，炸至皮脆时捞起备用。
3. 油锅内加水，放入玉米三色豆炒一下，加盐、糖，放入炸好的素脆丸煮入味后，放入水煮黑豆一起煮，以生粉勾芡即可起锅。





芹香银芽



材 料

芹菜、胡萝卜、金针菇、绿豆芽、五香干丝、素火腿

调味料

沙拉油、酱油、盐、糖、胡椒、香油、生粉

做 法

1. 芹菜去叶，切成6厘米长段。
2. 素火腿炸过后和胡萝卜、辣椒一起切丝，金针菇放入开水中烫过。
3. 锅烧热，加沙拉油，放入芹菜，加盐炒熟置于盘子周边，再倒入其他材料，加酱油、盐、糖、胡椒、水，快炒1分钟，以生粉勾芡，淋点香油即起锅倒于芹菜中间。



玉芹双芽

材 料

海带芽、黄豆芽、竹轮、山芹菜、辣椒、姜

调味料

沙拉油、酱油、盐、胡椒、糖

做 法

1. 竹轮对半切开再切长条，山芹菜、姜、辣椒切丝。
2. 海带芽先泡水去盐分，再挤干水分下锅炒，加胡椒、姜丝、糖，捞起备用。
3. 锅内加沙拉油烧热，放入姜丝爆香，再放入黄豆芽略炒，加酱油、盐，再放入山芹菜、辣椒丝，炒好后起锅倒在海带芽上。



塔香玉黍



材 料

甜玉米、九层塔、辣椒

调味料

沙拉油、糖、酱油、素沙茶酱、生粉、香油

做 法

1. 九层塔去老梗，甜玉米切成2厘米长段。
2. 锅内加沙拉油烧至七分热，放入甜玉米炸熟。
3. 锅烧热，加沙拉油、素沙茶酱，放入辣椒爆香，加水、糖、酱油，放入炸好的甜玉米，放入九层塔，以生粉勾芡，淋点香油即可起锅。





菊红香根

材 料

蒟蒻(素蟹丝)、白萝卜、芹菜、姜

调味料

沙拉油、盐、糖、胡椒、香油、生粉

做 法

1. 白萝卜去皮,切薄片,再切细丝;芹菜切长段;姜切丝。
2. 锅内加沙拉油,放入姜丝爆香。
3. 放入白萝卜丝焖软,加盐、糖、胡椒、水,再放入素蟹丝炒熟,然后倒入芹菜段,以生粉勾芡,淋点香油即可起锅。



瓜排竹笙



材 料

小黄瓜、竹笙、素蟹肉、蘑菇

调味料

沙拉油、盐、胡椒、生粉、姜汁、香油

做 法

1. 竹笙用温水泡软，切菱形小段。
2. 小黄瓜用波浪刀切波浪长条，蘑菇切片，素蟹肉切段。
3. 锅烧热，加沙拉油，放入小黄瓜、蘑菇，加盐、胡椒、姜汁、水，再放入素蟹肉、竹笙，待小黄瓜熟透时，以生粉勾芡，淋点香油即可起锅。





香枣泥卷

材 料

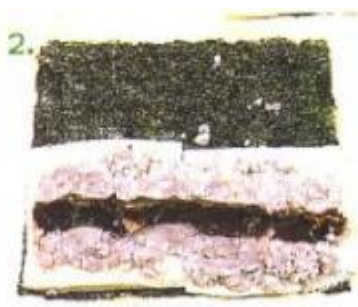
土司面包、芋头、枣泥、海苔、椰子粉

调味料

面粉、沙拉油、糖

做 法

1. 芋头削皮,切片,放入蒸笼蒸熟,趁热加糖、沙拉油拌成泥状备用。
2. 土司面包切成薄片,面粉加水调成面糊。海苔铺平,先涂一层面糊,放入土司薄片、芋泥、枣泥后卷成圆筒状的香枣泥卷。
3. 将香枣泥卷沾上椰子粉,放入热油中炸透,切成二等份后再斜切成四等份。



炸皇帝豆



材 料

皇帝豆、胡萝卜、黄豆粉、油炸粉

调味料

沙拉油、盐、胡椒

做 法

1. 皇帝豆放入开水中烫熟再剥皮。
2. 胡萝卜切细块放入果汁机中，加水打成浓汁，再与黄豆粉、油炸粉调成面糊。
3. 皇帝豆蘸面糊放入热油中炸脆，再沾上胡椒和盐拌成的胡椒盐即可食用。





百合仙翠

材 料

鲜百合、油炸粉、枸杞

调味料

沙拉油、胡椒、盐

做 法

1. 鲜百合切去根部,再剥片,泡水洗净。
2. 枸杞放入果汁机中,加水打成浓汁,与油炸粉拌成面糊。
3. 鲜百合片蘸面糊放入热油中炸至熟脆,再沾上胡椒和盐拌成的胡椒盐即可食用。





三宝加被



材 料

芋头、红薯、马铃薯、白芝麻

调味料

沙拉油、面粉、玉米粉、盐

做 法

1. 芋头、红薯、马铃薯削皮，切丝，再泡入水中。
2. 沙拉油与玉米粉、面粉、水调成面糊，放入所有材料，加少许盐拌匀。
3. 再抓成柴把状放入热油中炸熟。



绿苔丝瓜

材 料

丝瓜、绿海苔屑、油炸粉

调味料

沙拉油

做 法

1. 丝瓜削皮，切长条。
2. 油炸粉加水、绿海苔屑、沙拉油拌成面糊。
3. 丝瓜条蘸面糊放入热油中，炸至外皮酥脆即可捞起。



芝麻芋球



材 料

芋头、白芝麻、豆沙

调味料

沙拉油、白油、玉米粉、糖、盐、面粉

做 法

1. 芋头削皮，放入蒸笼蒸熟，趁热加白油、玉米粉、糖、盐拌成泥状。
2. 面粉加水调成面糊。将豆沙揉成小圆球，包入芋泥中，蘸点面糊、白芝麻。
3. 放入七分热的油锅中炸透。

1.



2.





青海带条

材 料

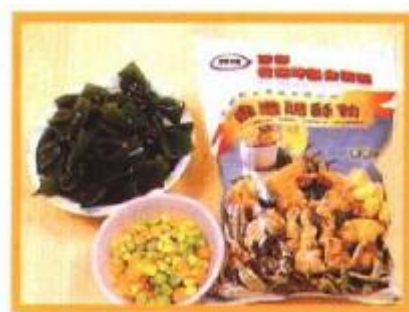
青海带结、玉米三色豆、油炸粉、辣椒、姜末

调味料

沙拉油、酱油、糖、生粉、香油

做 法

1. 青海带结放入开水中微烫，捞起备用。
2. 油炸粉加水调成面糊。青海带结沥去水分，蘸上面糊，放入油锅炸脆。
3. 锅烧热，加沙拉油，放入辣椒、姜末爆香，加水、糖、酱油，放入玉米三色豆、青海带结，以生粉勾芡，淋点香油即可起锅。



茄汁包块



材 料

凤尾菇、番茄、豌豆

调味料

面粉、沙拉油、番茄酱、糖、醋、盐、生粉

做 法

1. 凤尾菇放入开水中烫过，再切片；豌豆去老梗，番茄切片。
2. 凤尾菇蘸面粉放入热油中炸熟，捞起备用。
3. 锅烧热，加沙拉油、番茄酱，放入番茄略炒，加水、糖、醋、盐，放入豌豆煮开，再倒入炸好的凤尾菇，以生粉勾芡即可起锅。



松子田花

材 料

金针菇、松子、芹菜、辣椒

调味料

油炸粉、沙拉油、辣椒酱、甜面酱、糖、生粉

做 法

1. 油炸粉加水调成糊状，均匀淋于切去根部且洗净的金针菇上。
2. 锅内加沙拉油烧热，放入金针菇炸熟即捞起备用，再放入松子，炸至金黄色即捞起备用。
3. 芹菜、辣椒切细末，放入油锅，加水、辣椒酱、甜面酱、糖一起煮，以生粉勾芡即起锅淋在炸好的金针菇上，最后撒上炸好的松子。



酥脆蘑菇



材 料

九层塔、蘑菇、红薯粉

调味料

胡椒、盐、沙拉油

做 法

1. 蘑菇放入开水中烫软，捞起沥干水分备用。
2. 熟蘑菇蘸红薯粉放入油锅中炸脆。
3. 九层塔挑去老叶，放入热油中即刻捞起，和炸蘑菇加胡椒、盐拌匀。



莲香山药



材 料

紫山药、春卷皮、莲子

调味料

沙拉油、奶粉、糖、盐、面粉

做 法

1. 紫山药削皮切片,和莲子放入蒸笼蒸熟,趁热压成泥状,加点奶粉、糖、盐拌匀。
2. 面粉加水调成面糊。春卷皮铺平,放入紫山药和莲子压成的泥,在皮缘涂点面糊使之卷紧成圆筒状。
3. 锅内加沙拉油,放入紫山药莲子卷炸至浮起,再捞起切为三等份。



糖醋时鲜



材 料

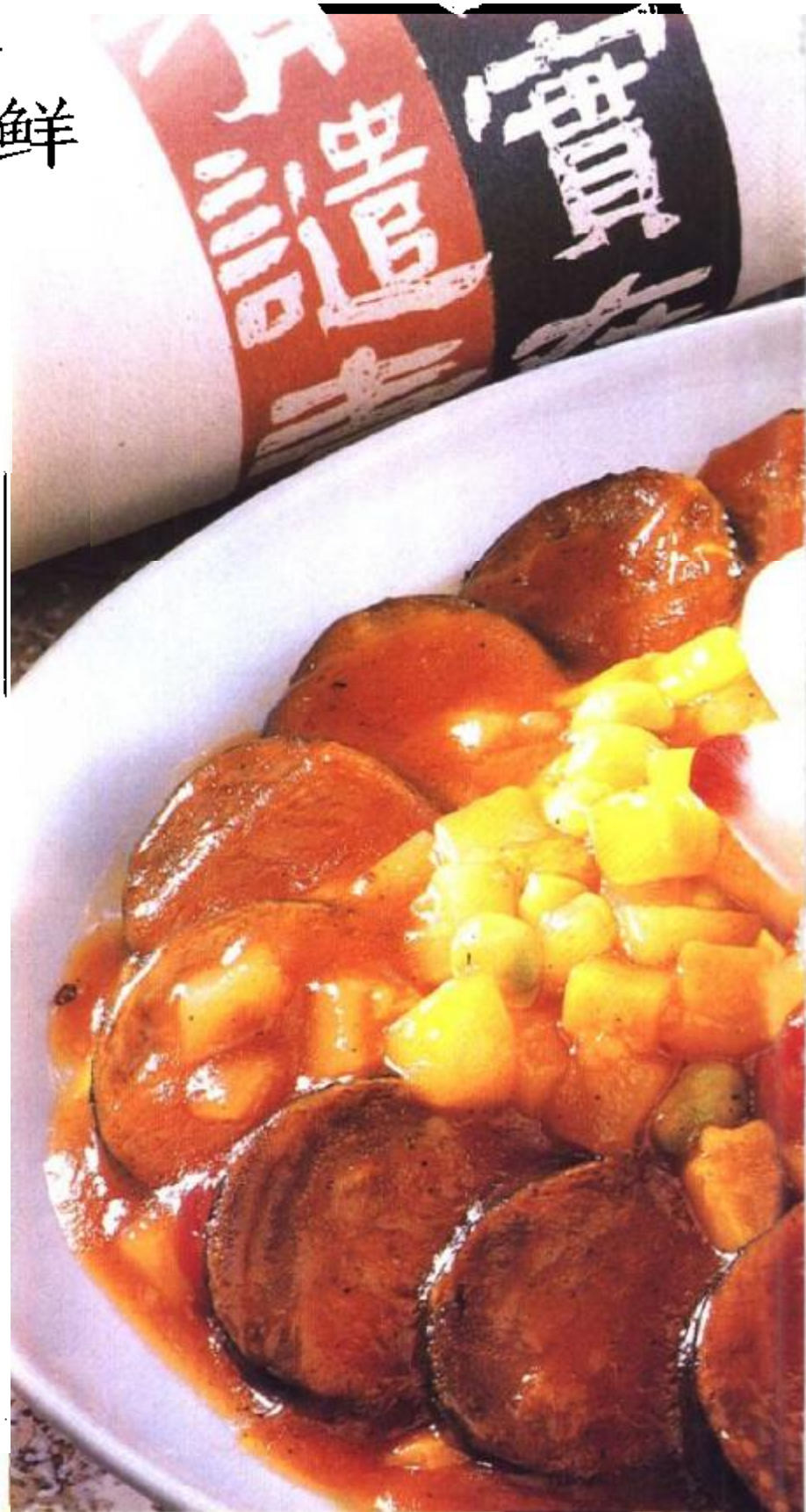
海苔素鱼、什锦水果、毛豆仁、姜

调味料

沙拉油、番茄酱、盐、糖、生粉

做 法

1. 毛豆仁在开水中烫熟，姜切细末。
2. 锅内加沙拉油烧热，放入海苔素鱼油炸，炸熟后捞起备用。
3. 锅内加沙拉油烧热，放入姜末爆香，再放入什锦水果、毛豆仁，加水、番茄酱、盐、糖炒一炒，以生粉勾芡后起锅淋在炸好的海苔素鱼上。





碧绿红霞



材 料

莲雾、西芹、素虾、姜片

调味料

沙拉油、盐、糖、生粉

做 法

1. 莲雾及削去老皮的西芹切块。
2. 锅内加水烧开,将西芹块放入开水中烫约1分钟即捞起备用。
3. 将锅烧热,加沙拉油,放入姜片爆香,再倒入素虾略炒,再加水、盐、糖并放入莲雾、西芹炒1分钟,以生粉勾芡后即可起锅。





黄金核枣

材 料

加州李、素甜不辣球、核桃、枣子

调味料

沙拉油、盐、糖、生粉

做 法

1. 枣子去核切块。
2. 锅内加沙拉油烧热,放入核桃炸约10分钟,捞起备用。
3. 油锅放入素甜不辣球,加盐、糖煮入味,再放入枣块略炒,然后放入加州李,以生粉勾芡后,倒入核桃,略炒即可起锅。



苦行精进



材 料

苦瓜、九层塔、辣椒、豆豉、香菇

调味料

沙拉油、荫油、豆瓣酱、生粉

做 法

1. 苦瓜洗净并对半切开,九层塔挑去老梗,辣椒切片,香菇切丝。
2. 锅内加沙拉油烧热,放入苦瓜炸至熟透即捞起备用。
3. 锅内加沙拉油,放入辣椒片、香菇丝爆香,加水、豆豉、荫油、豆瓣酱,放入炸苦瓜一起煮约6分钟,再放入九层塔,以生粉勾芡后即可起锅。





瓜果双脆

材 料

苹果、小黄瓜、素甜不辣、胡萝卜

调味料

盐、糖、沙拉油、生粉

做 法

1. 苹果、小黄瓜、素甜不辣、胡萝卜切长片，苹果片泡于盐水中备用。
2. 锅内加沙拉油，放入小黄瓜、素甜不辣及胡萝卜片，加点糖炒一炒。
3. 放入苹果片一起炒，以生粉勾芡即可起锅。



素贝瓜方



材 料

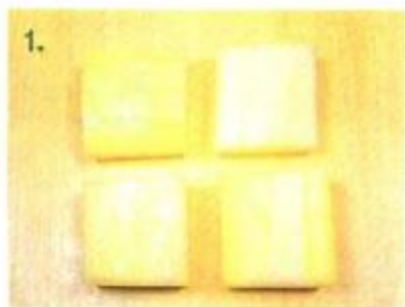
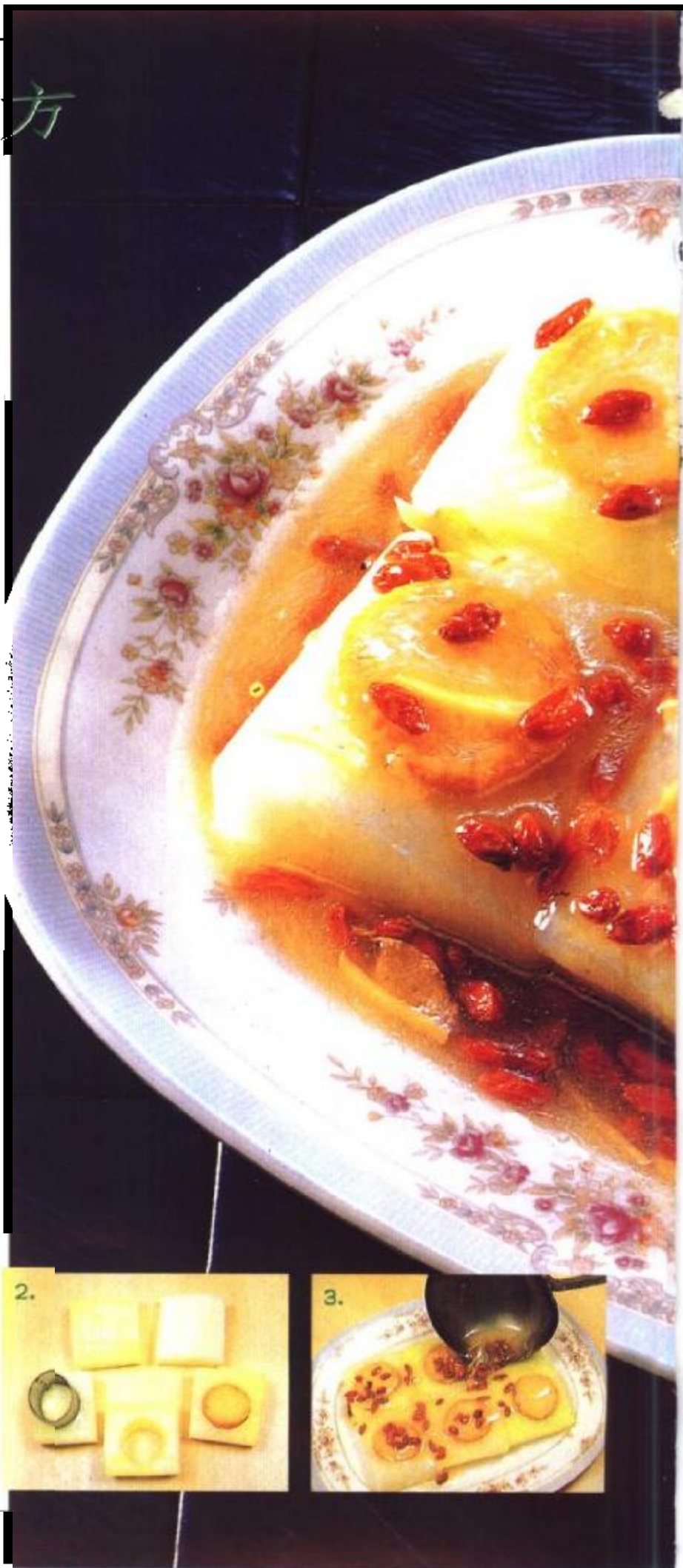
冬瓜、素干贝、枸杞、姜丝

调味料

盐、糖

做 法

1. 冬瓜去皮,切成正方形。
2. 用圆筒模型在冬瓜中间打出圆洞,把素干贝塞入圆洞,再放入蒸笼蒸约15分钟,熟了即起锅备用。
3. 锅内加点水煮开,放入枸杞、姜丝,加盐、糖略煮,约1分钟后起锅淋在蒸熟的瓜方上。







椰香南瓜



材 料

南瓜、椰浆、椰子粉、面粉

调味料

盐、糖、沙拉油

做 法

1. 南瓜削皮，切薄片。面粉加水调成面糊。
2. 南瓜块蘸面糊放入热油中炸至熟透。
3. 锅内加沙拉油、椰浆、糖、盐、水，烧开后以生粉勾芡，再放入炸南瓜拌一下即可起锅。





水晶瓜卷

材 料

冬瓜、金针菇、素火腿、黄花菜、干瓢(胡瓜丝)

调味料

盐、胡椒、生粉、沙拉油

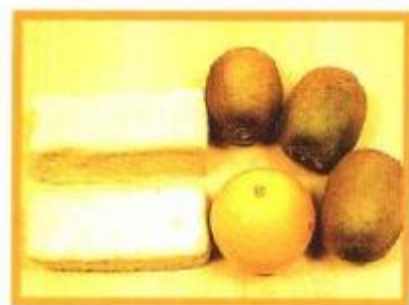
做 法

1. 冬瓜去皮,切薄片;素火腿切丝。
2. 锅内加水烧开,放入冬瓜片微烫后捞起,再将金针菇、素火腿丝包在冬瓜片内,以干瓢绑住打结,做成一个个水晶瓜卷,先放入盘中再置于蒸笼蒸熟。
3. 锅内加沙拉油,放入黄花菜,加水、盐煮开,以生粉勾芡后即可起锅淋于水晶瓜卷上。





猕猴桃吉丁



材 料

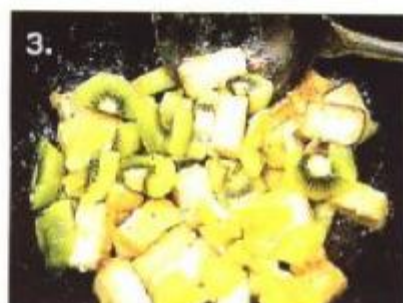
素鸡、猕猴桃、柳橙

调味料

沙拉油、盐、糖

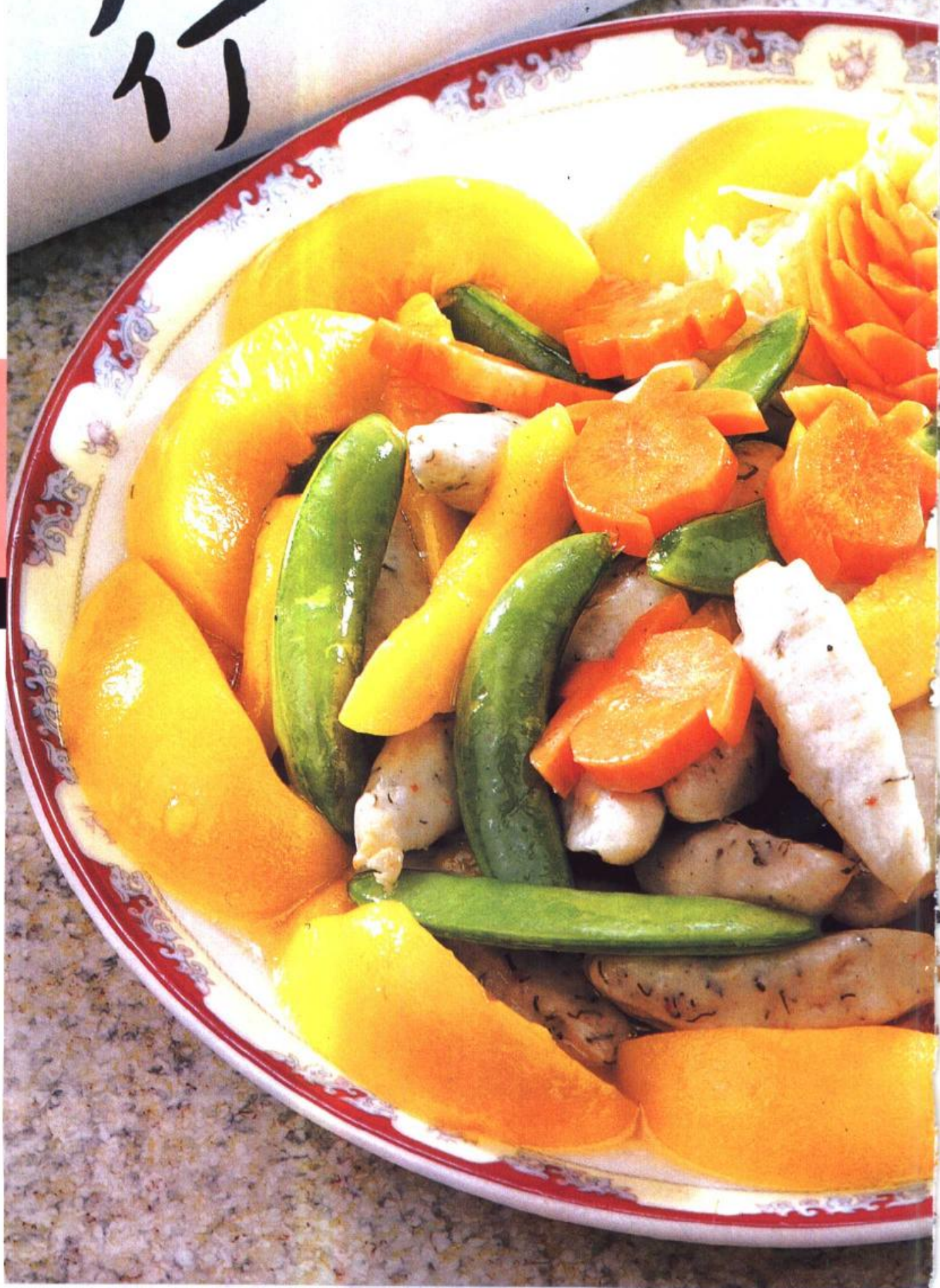
做 法

1. 猕猴桃去皮，切条；柳橙去皮，切块。
2. 素鸡切条，放入油锅炸过，加盐、糖。
3. 放入猕猴桃、素鸡，再放入柳橙略炒即可起锅。



行

德



蜜桃羹条



材 料

水蜜桃、胡萝卜、素羹条、甜豆

调味料

沙拉油、生粉

做 法

1. 胡萝卜去皮,切片;甜豆挑去老梗。
2. 锅内加沙拉油,放入胡萝卜片、素羹条、甜豆略炒。
3. 倒入水蜜桃,轻轻拌匀,以生粉勾芡即可起锅。



红楼双鱿



材 料

凤梨片、素鱿鱼、辣椒、木耳、青椒

调味料

沙拉油、番茄酱、辣椒酱、糖、盐、醋、生粉

做 法

1. 所有材料切片。
2. 锅内加沙拉油，先放入素鱿鱼炸过，再放入青椒炸过，一起捞起备用。
3. 锅烧热，加沙拉油、番茄酱、辣椒酱略炒，再放入凤梨片、木耳片、辣椒片，加水、糖、盐、醋调匀炒一炒，然后倒入炸过的素鱿鱼、青椒一起炒，以生粉勾芡即可起锅。





连锅面筋汤

材 料

白萝卜、长面筋、芹菜、素鱼板

调味料

沙拉油、胡椒粒(或花椒粒)、盐、香油

做 法

1. 白萝卜削皮、切薄片,素鱼板切片,长面筋泡软,芹菜去叶。
2. 锅内加沙拉油,放入白萝卜炸熟。
3. 胡椒粒及芹菜用刀面略拍,水煮开后放入所有材料,加盐煮至白萝卜成透明状即可起锅。



菜茎玉米汤



材 料

素火腿、玉米、胡萝卜、菜茎

调味料

盐、香油

做 法

1. 菜茎削皮，切块。
2. 素火腿、玉米、胡萝卜切块。
3. 全部材料放入锅中，加盐、水煮熟，起锅时淋点香油。





腐竹竹笙汤

材 料

西洋菜、腐竹、竹笙、姜丝、枸杞

调味料

盐

做 法

1. 竹笙、腐竹泡软，再切成2厘米长的斜片。
2. 西洋菜切2.5厘米长段，放入开水中煮。
3. 加盐，再放入竹笙、腐竹一起煮，约煮30分钟，起锅前3分钟放入姜丝、枸杞。



油豆腐细粉



材 料

马铃薯、素干贝丝、粉丝、油豆腐、冬菜

调味料

盐、胡椒、生粉、芹菜末、香油

做 法

1. 马铃薯切片,放入蒸笼蒸熟。
2. 粉丝先在开水中烫过,捞入碗中并放入冬菜。
3. 马铃薯片放入素干贝丝(素肉末亦可),加盐、胡椒、生粉拌匀做成馅,将馅塞入油豆腐再放入开水中煮3分钟,起锅后倒入粉丝碗,再撒上芹菜末并淋点香油。





味噌海带汤

材 料

海带、素蟹丸、嫩豆腐、姜丝

调味料

味噌、盐、芹菜末

做 法

1. 嫩豆腐切方丁。
2. 味噌放入清水中溶解。
3. 素蟹丸切片,和海带、姜丝一起放入锅内煮,煮开时倒入味噌水,加盐、芹菜末即可起锅。





山地玉米汤



材 料

秋葵子、南瓜、玉米酱、番茄、凤梨片、椰子粉

调味料

沙拉油、糖、盐、生粉

做 法

1. 南瓜切块,放入油锅中略炸。
2. 秋葵子、番茄、凤梨片切成小片。
3. 南瓜先放锅内煮15分钟,再倒入其他材料,加糖、盐煮一分半钟,以生粉勾芡后起锅,再撒上椰子粉。

