健康長壽幸福食譜

淨空題

健康長壽幸福食譜

向小利 編著

第二輯

信德
素食

推薦序

隨着全球環境惡化的現狀，愈加清晰地呈現在我們眼前，素食也逐漸被當作一種有效的化解途徑，得到日益普遍地宣傳和推廣。諸多事實告訴我們，素食能帶給我們自身及全人類真正的健康，長壽，與幸福。

中國的素食源遠流長，早在春秋戰國時期，食素的觀念就已經逐漸深入人心，如《禮記》説：「逢子卯，稷食菜羹。」，是爲祭祀而引出素食的制度和習慣。又如北魏賈思勰《齊民要術》中就有「素食」的篇目，共記録了十一種素食的名菜譜，是我國目前發現的最早的素食譜。直到現在，歷代素食品種多達數千，豐富多彩。介紹素食的書籍也愈來愈常見，爲我們烹飪素食提供了極大方便。

瞻仰祖上博大精深的素食文化，體會其烹飪素食的智慧用心，不追求濃烈肥厚，不希圖繁復奪目，「平易恬淡」才能令我們身心和諧，趨與自然合一。敝館此次所印贈之《健康長壽幸福食譜》，爲「信德素食」第二輯出品，由向小利老師盡心編著，食譜中包含菜式一百余道，不拘南北風格，注重採用應季蔬果與五穀雜糧，但以配搭簡單，營養均衡，養身養心爲原則，一一斟酌，調試烹煮，并録制相應的視頻，整理成書册與光盤的套裝，謹以此供養大衆。健康長壽幸福食譜——願我們從素食這扇門，一同走近真實平靜美滿持久的快樂。

信德圖書館

我們以愛爲食

——以愛去供養身邊的家人和朋友

《阿含經》上有一句經文說：眼以眠爲食，耳以聲爲食，舌以味爲食，身以細滑爲食，意以法爲食，涅槃以不放逸爲食。

對我們來說，「我們以愛爲食」——宇宙間的萬事萬物，都仰仗著滋養，才能生存并散發出蓬勃生機，而我們所依賴的除了物質，更加必不可少的是「愛」。

無私的大愛，讓我們看清衆生本爲一體，無差無別，衆生生命同等可貴，放下我們一念口腹私欲，通往戒殺護生、弃肉茹素，通往身心清净，和諧美滿的快樂之道。

當我們居家時，以一顆飽含著愛的心去煮一桌飯菜，真誠、恭敬地供養身邊的家人和朋友，無論菜色是否鮮亮，擺盤是否精致，這樣一顆愛心，足以打動在座的每一位，令大衆都能歡喜吃素。煮菜前後多想一想，這位老人家年事已高，喜食軟爛；這位小朋友正是備考階段，健腦强體少不了；這位好友工作勞心，多需解乏安神……照顧每一位食客的感受，體會每一種食材的秉性，除了一顆供養大衆的愛心，其他一切雜念都摒除，這樣我們煮出的飯菜，自然會圓滿，煮菜時也可以常念阿彌陀佛聖號，這樣能得佛力加持，更爲殊勝。

至于烹調，實無絲毫經驗可談，中國的素食文化博大精深，但以恭慎求索，不斷學習來自勉，謹以此小小心得向諸位報告，不妥之處，敬請批評指正。阿彌陀佛！

◎吃素的好處

吃素更健康

○遠離癌癥。

○維持血液酸鹼平衡，淨化血質。

○素食富含纖維質，幫助消化和排泄，淨化循環系統。

○減輕腎臟排毒負擔和消化負擔，維持血糖平衡。

○減少病毒感染和寄生蟲。

○更全面的營養素：豐富的維生素，大豆分離蛋白，優質魔芋粉等，營養價值極高，促進新陳代謝；黃豆含有百分之四十的蛋白質，比肉類足足高出一倍，各種水果蔬菜含有豐富的維他命。

○植物蛋白可使身體呈微鹼性，大腦長時間保持良好的工作狀態，明顯提高體力、耐力及效率。

吃素更長壽

世界各地長壽的人們均以素食爲主或者純素食，巴基斯坦北部的渾亟人和墨西哥中部的印第安人，都是原始的素食民族，平均壽命極高。傳說中世界上著名的長壽老人李清雲（1677-1933），有長達256年的壽命，他認爲自己健康長壽的原因之一就是長期素食。

吃素更幸福

素食是『衛生』，保護生理；『衛性』，保護善良的性情；『衛心』，保護慈悲心、清淨心。慈悲與清淨是身心健康的根本，入心地清淨，絕對不會感染毒害，慈悲心可以解毒，這個世間任何解毒的藥物，都沒有慈悲心來得殊勝。

素食使我們身心自然清爽，煩惱更少，欲望更少，簡單幸福快樂。

另外 人類是屬于果食性動物，近似草食動物，有碱性唾液，平坦的臼齒，有身長十二倍的腸，所以人類天生就是素食動物。

飼養牲畜要花掉十六份的谷和黃豆，才能換得一份肉吃，其它的十五份谷物全都化成牲畜的屎尿排泄掉了，白白浪費百分之九十的蛋白質，百分之九十六的熱量，全部的纖維質及糖類化合物。素食所消耗的地球資源更少，若大家都吃素，我們就能快速有效地改善全球暖化問題。

信德素食

向小利　老師

心語

我們的心清淨
才能把菜做得好吃
即使我們不用什麼調料
煮出來的菜也很好味
因爲佛號就是調味料
心清淨就是調料

愛 ㄞˋ

最主要的是
爲家人爲別人做事
不要生煩惱
爲衆生做每一樣事情
都是應該的
心甘情願地去做
存著一個供養的心
布施的心去做
我們每天做任何事情
都是在修福報

目録

推薦序……001
我們以愛爲食……003
吃素的好處……005
心語……007
目録……009

小菜

紅蘿卜

紅蘿卜泡姜……017
快手泡菜……019

蓮藕

拌麻辣藕……021
滷蓮藕……022

花生

醬煮花生米……023

豆類

豆腐

八寶豆腐……046
豆腐鷄蛋羹……048
雙椒蒸豆腐……050
咸蛋黃煮豆腐……052
蘑菇炖豆腐……053
番茄燒豆腐……056
芝麻醬燒豆腐……057
黃瓜燒油豆腐……059

豆乾

韭菜花炒豆乾……061
青紅辣椒炒臭豆腐……063
芹菜炒香乾……066

花生拌豆芽……026
怪味花生米……028
米粉
涼拌米粉……030
秋葵
芥末蘸秋葵……031
芹菜
麻辣芹菜葉……034
芹菜拌腐竹……036
萵筍
涼拌雙筍……038
麻醬拌萵筍……039
味噌拌萵筍……041
蠶豆
青瓜煮蠶豆……067
蠶豆瓣燒黃瓜……069
蚝油四寶……070
茴香炒蠶豆……072
清炒鮮蠶豆……073
蠶豆雪裏蕻……075
蠶豆炒鷄蛋……077
豌豆
冬瓜燒豌豆……078
青黃豆煮豌豆……080
平菇炒豌豆……082
紅燒豌豆涼粉……083

菌菇類

香菇

香菇小菜……088
爆素鱔絲……090
泡椒炒香菇……092

掃把菌

炒掃把菌……093

奶漿菌

炒奶漿菌……095

茶樹菇

油燜茶樹菇……097

湯類

蘿卜

蘿卜蓮鍋湯……112

椰子

椰子肉煲腰果湯……114

鬆茸

炖鬆茸……115

豆腐

鷄蛋豆腐湯……118

西紅柿

西紅柿火鍋湯……120

花類

金雀花

金雀花煎鷄蛋……131

馬桑花

涼拌馬桑花……133
涼拌麻辣馬桑花……134
馬桑花炒鷄蛋……135

玫瑰花

玫瑰花鷄蛋……136

石榴花

青紅辣椒炒石榴花……137

鬆茸

烤鬆茸……098

雞樅菌

香炸雞樅菌……099

杏鮑菇

醬燒杏鮑菇……101

三杯杏鮑菇……103

平菇

醬爆平菇……104

金針菇

白油金針菇……106

猴頭菇

乾煸猴頭菇……107

豔豆

冬瓜煮豔豆米湯……121

水芹菜煮豆米……123

老鴨菜煮豆米……124

芹菜

煮芹菜葉湯……125

豌豆

豌豆尖豆腐湯……126

馬桑花

馬桑花湯……127

其餘各類

紅蘿卜

乾煸紅蘿卜……142

素小炒……143

回鍋乾笋……144

粉蒸胡蘿卜……145

百合

百合炒玉米……147

紅蘿卜炒百合……148

山藥

山藥炒番茄……150

香菇燴山藥……152

筍

魚香冬筍……154

香筍燒黃豆……155

粉絲

白菜蒸粉絲……158

螞蟻上樹……160

粉條炒黃豆芽……161

紫包菜炒粉絲……163

黃瓜

黃瓜炒鷄蛋……164

韭菜

韭菜花炒鷄蛋……165

韭黃

韭黃炒鷄蛋……166

南瓜

老乾媽豆豉醬燒南瓜……188

茄子

黃豆醬燒茄子……190

蒜蓉蒸茄子……192

蒸茄子……193

蠶菜

黃豆醬炒蠶菜……194

茼蒿

炸茼蒿……195

葡萄乾

新疆小炒……197

炒飯

七寶炒飯……220

土豆燜飯……222

四色炒飯……223

茄汁炒飯……226

蓮池海會炒飯……227

老乾媽炒土豆絲飯……229

四川昌西酸菜炒飯……230

各類蔬菜

三味白菜……168
砂鍋白果煨白菜……170
茄汁豆泡……172
茄汁菜卷……173
酸辣炖菜……176
麻辣雜鍋菜……178
石鍋咖喱煲……180

苦瓜

砂鍋燜苦瓜……182

土豆

魚香土豆絲……184
老乾媽豆豉醬蒸土豆……186

甜品小吃

炸土豆芋頭丸子……201
鮮橙冬瓜……203
桂花土豆丸……204
紅棗冰糖蒸南瓜……206
橙汁芋頭……207
多彩淮山……209

主食

米面牛蹄卷……214
蒸蝴蝶卷……215

粥

菜乾花生粥……216
營養豆米飯……218

餅

豆渣蔬菜餅……232
煎香菜餅……234

真誠·恭敬·感恩

厨房的每一個角落……235

善愛生靈……236

在本書中有五葷的食材，如果您是一位修行素食者，請避免這些食材的食用，或者用其它食材替代。

爽脆適口

開胃小菜

紅蘿卜泡姜

材料

紅蘿卜……適量
姜……適量

調料

白酒、冰糖、鹽、白醋

做法

1 材料洗净，紅蘿卜切薄片，姜切薄片。

2 先將姜片放入密封罐，然後放入紅蘿卜一同按緊。

3 放入兩大勺鹽，七八顆冰糖，兩大勺酒，兩勺白醋，倒入適量冷開水，蓋上密封蓋即可。

美味竅門

……

◎將紅蘿卜放在上面，這樣泡出來的姜，顏色會很漂亮。

快手泡菜

材料

包　菜……適量

櫻桃紅蘿卜……適量

調料

鹽、糖、白醋、香葉

花椒、紅辣椒

做法

1 材料洗净，蘿卜切片，包菜切小方塊，紅辣椒切成小段。

2 取一個密封罐子，一層蘿卜一層包菜放入罐中，將其按緊。

3 放入適量白醋、糖、鹽、香葉、紅辣椒段，少許花椒，倒入凉開水或者礦泉水，没過菜，蓋上蓋子，三小時後即可食用。

美味竅門

……

◎根據個人口味可以加青瓜。

◎材料放入密封罐要按緊，因爲加上鹽會出水。

拌麻辣藕

材料

蓮藕：1 根

調料

鹽、辣椒油、醋
醬油、香油、姜末
蒜末

做法

1 蓮藕洗净去皮，入蒸鍋蒸三十分鐘，取出晾凉後，切成一厘米厚的圓片。

2 備調料汁，放入適量姜末、蒜末、鹽、醬油、辣椒油、香油、醋，攪拌均匀，將每一片藕兩面蘸上汁，即可擺盤。

美味竅門

煮藕時忌用鐵器，以免食物發黑。

鹵蓮藕

材料

蓮藕：1 根

調料

鹽、五香粉、老抽、生姜
紅辣椒、花椒、冰糖、香葉
八角、桂皮、香菇

做法

1 鍋內放入水，將所有的調料放進去燒開。

2 燒開後加入蓮藕，大火煮開後轉小火煮三十分鐘，即可出鍋。

美味竅門

如果喜歡吃味道濃一點的，煮好半小時之後，再在鍋裏泡三十分鐘，味道更加濃鬱。

醬煮花生米

材料

花生米‧‧‧‧適量

調料

鹽、糖、醬油、白醋

八角、料酒、蜂蜜

乾辣椒

做法

1 花生米洗净後，鍋內加水，將花生米放進去，加點白醋煮開。

2 煮開後將水倒掉，再將鍋裏加水，加兩顆八角、三顆乾辣椒，適量料酒、糖、醬油、鹽、一勺蜂蜜。將其煮軟，大概十八到二十分鐘左右即可。

美味竅門

……

◎花生米煮熟後再燜一會兒，就會更入味。

美味竅門

……

◎綠豆芽性寒，烹調時應配上一點姜絲，以中和它的寒性，十分適合夏季食用。

◎如果選擇炒豆芽，正確的方法是烹炒時先放醋，可以保持豆芽的白色，保護豆芽菜的水分不向外流失，在口感上顯得脆嫩，而且醋能保護豆芽菜、土豆等蔬菜的維生素C在烹炒時不受損失或少受損失。

花生拌豆芽

材料

豆　芽……1碗
花生米……適量

調料

食用油、醋、糖
醬油、鹽、芝麻油

做法

1 豆苗、花生米分別洗淨。

2 鍋內加入水，燒開，滴幾滴熟油，加入鹽，將豆芽放進去，煮至斷生，撈出放在涼水中。

3 鍋內加入油，燒至三成，加入花生米，小火慢炸。

4 撈出豆芽放入碗中，倒入炸熟的花生米，加鹽、糖、醬油、醋，拌勻。再滴上芝麻油，即可食用。

美味竅門

- 花生米稍微用水煮一下，或者用開水燙一下，皮很快就可以剝掉了。
- 將炸好的花生米再次回鍋，可以使顏色均勻。
- 油炸食物時，鍋裏放點鹽，油就不會外濺了。

怪味花生米

材料

花生米……適量
玉米粉……適量
鷄蛋清……適量

調料

食用油、鹽、糖、辣椒粉
花椒粉、胡椒粉

做法

1 花生米洗净去皮，放入適量胡椒粉、鹽，攪拌均勻。

2 備用一個碗，放入玉米粉、鷄蛋清，少許清水調成糊狀，倒入拌好的花生米裹面。

3 鍋内放入油，燒至三成熟，小火炸至金黄色即可，并再次回鍋撈起。

4 另取一個鍋加清水燒開，放入糖，慢慢攪到起泡，關小火，將花生米倒進去，放適量胡椒粉、辣椒粉、花椒粉調味，即可上碟。

美味竅門

……

米粉質地柔韌富有彈性，水煮不糊湯，乾炒不易斷，配以各種菜碼或湯料進行湯煮或乾炒，爽滑入味，制作花樣很多，祇要我們善于創新，就能制作出各色風味。

涼拌米粉

材料

米粉……2把
紅蘿卜絲……1小碗
薄荷絲……1小碗
紫菜絲……1小碗
香菜……1小碗

調料

鹽、醬油、花椒油、醋
油辣椒、熟芝麻、芝麻油
玫瑰花糖

做法

1 根據個人的口味調配配料，適量的放入醋、醬油、鹽、芝麻油、花椒油、油辣椒、玫瑰花糖，攪拌均勻。

2 將米粉放在盤子中間，四周分別放上紅蘿卜絲、薄荷絲，紫菜、香菜。

3 最後，將調料淋在中間，撒上熟芝麻即可出盤。

芥末蘸秋葵

材料

秋葵……適量

調料

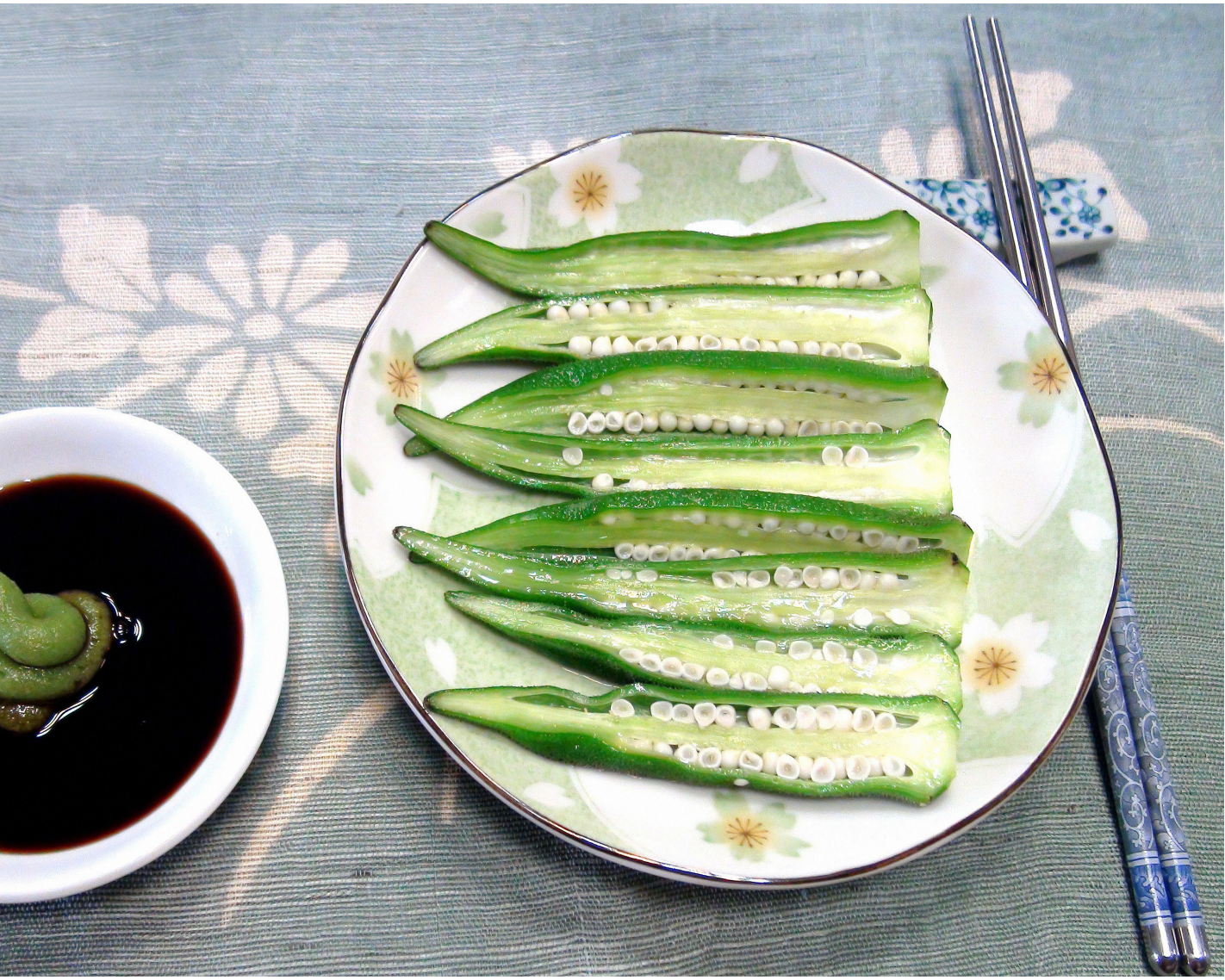
醬油、芥末

做法

1 秋葵洗净，將尾部切掉。

2 鍋内燒開水，放入秋葵煮五分鐘後撈出，放入凉水中晾凉，然後再將秋葵對半切，裝盤。

3 取一個芥末碟，加入芥末膏、醬油即可。



美味竅門

秋葵：又叫黃秋葵、羊角豆、咖啡黃葵，果實呈長條形，像羊角，故又稱羊角豆；秋葵是很有營養的一種蔬菜，尤其是裏面的籽和膠液更具有獨特的保健功效，所以秋葵不要切破後焯水，整株烹飪，蘸日式芥末醬油，清新爽口。

健康・長壽

……

◎俗話說：家廚眼中無廢料。很多人祇吃芹菜杆，其實芹菜葉的降壓效果很好，特別適合高血壓和動脉硬化的患者、糖尿病、缺鐵性貧血患者、經期婦女食用。

麻辣芹菜葉

材料

芹菜葉……適量

紅辣椒……4根

調料

鹽、醋、芝麻油、花椒油

做法

1 材料洗净，紅辣椒切絲。

2 鍋内入水燒開，放入芹菜葉稍微燙一下，放入凉水中瀝乾水待用。

3 將鹽、紅辣椒絲、花椒油、醋、芝麻油放入芹菜葉中，拌均匀即可上碟。

美味竅門……

◎ 焯水的時間短一些，可以保持芹菜的清脆口感。

芹菜拌腐竹

材料

芹菜……適量
腐竹……適量

調料

鹽、醬油、醋、芝麻油

做法

1 材料洗净，芹菜切段，腐竹泡軟切絲。

2 鍋内放入水燒開，將芹菜放進去煮至斷生後，放入凉水中。

3 將焯好的芹菜，瀝乾水切成與腐竹同樣大小的絲，裝碟。

4 准備調味料，加入適量醬油、醋、芝麻油、鹽，攪匀後淋上即可。

美味竅門……

◎萵笋焯水後，放入涼開水中顏色不會變，炒出來的菜色也會更有食欲。

涼拌雙笋

材料

冬　笋……半個
萵　笋……半條
紅蘿卜……半根
木　耳……1中碗

調料

食用油、鹽、糖
醬油、醋、橄欖油

做法

1 先將冬笋剥皮洗净，煮熟，切成粒，萵笋切粒，紅蘿卜切塊。

2 鍋内加水，放少許鹽，分别放入萵笋、木耳焯水後，放在凉開水中，再瀝乾待用。

3 鍋内放入油，燒至五成熟，將紅蘿卜放進去炒出胡蘿卜素。

4 冬笋、萵笋、紅蘿卜，一同攪拌，放入調味料，鹽、醬油、醋、少許糖，橄欖油，拌均匀即可上碟。

麻醬拌萵笋

材料

萵笋……1根

調料

鹽、芝麻醬、熟芝麻

做法

1 萵笋洗净，用刨皮器將萵笋刨成薄片，放入冰水中（水中加少許鹽），腌兩分鐘後撈出，瀝乾水分，放入盤中。

2 取小碗裝入兩勺芝麻醬，加入鹽，用凉開水，將芝麻醬攪成汁，淋在萵笋上面，撒上一些熟芝麻，即可食用。

美味竅門……

◎用刨皮器刨出的薄片，涼拌出的萵筍更加晶瑩剔透且入味。

味噌拌萵笋

材料

萵　笋：1根

調料

鹽、糖、蒜末、味噌醬

做法

1 萵笋洗净切小方塊，用鹽拌均勻。

2 取調味碟，將鹽、糖、味噌醬、蒜末，用開水攪拌均勻後，淋在萵笋上，即可上碟。

美味竅門

味噌不耐久煮，所以煮湯時通常最後再加入味噌，略煮一下便要熄火，以免味噌的香氣流失；若用味噌炖煮食物，可分兩次加入味噌，先將三分之二的味噌融入食材中入味，第二次，待起鍋前再加入味噌提香。

生熟皆可

老幼皆宜

美味竅門

……

豆腐比較嫩，在烹調時，不要過多的翻炒，這樣煮出來的豆腐，不僅有口感，整盤菜色，也會更加色香味俱全。

八寶豆腐

材料

嫩豆腐……適量
素火腿……少許
瓜子仁……適量
紅蘿卜……適量
松仁……適量
豆泡……適量

調料

食用油、鹽、生粉水、料酒
香菜

做法

1 素火腿、紅蘿卜洗净切粒，豆泡切末。豆腐切成小塊。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，依次放入素火腿、豆腐泡、紅蘿卜、瓜子仁、松仁，料酒，翻炒後，再加入豆腐、水、鹽。

3 調少許生粉水，待材料煮至入味，淋上生粉水勾芡，撒上香菜，即可上碟。

美味竅門

……

選擇豆腐的材料最好是用嫩豆腐，這樣蒸出來的豆腐雞蛋羹，口感更嫩。

豆腐鷄蛋羹

材料

鷄蛋……適量

豆腐……適量

調料

食用油、鹽、素蚝油

糖、生粉水、葱花

豆腐做法

豆腐，用刀壓碎，倒入碗内，打入適量鷄蛋，打散調匀，裝入玻璃盤中。放入蒸鍋蒸十五分鐘。

調汁做法

1 鍋内加入清水，加入鹽、糖、素蚝油，攪一攪，將汁燒開。

2 燒開後加入生粉水，關小火，加點熟油，煮至起泡即可。

3 取出蒸好的豆腐鷄蛋羹，澆上調味汁，撒上香菜或葱花，即可食用。

美味竅門

……

因爲剁椒和醬油都有咸味，所以這道菜不必加鹽。最後澆入的油要熱一些，才會將蔥花熗出香味。

雙椒蒸豆腐

材料

嫩豆腐……1塊
青紅剁辣椒……1小碗
蔥花……適量

調料

食用油、醬油

做法

1 蔥洗净，取葉子，切成蔥花。

2 豆腐切厚片，整齊放入盤中。將青紅剁椒均勻灑在豆腐上，加少許醬油，放入蒸鍋內，蒸十分鐘後，在上層撒上蔥花。

3 鍋內加入一調匙油燒至八成熱，澆在蔥花上，即可食用。

美味竅門

……

◎ 煮豆腐的時候放一勺鹽，可以去除豆腥味，還可以使豆腐變得美味鮮嫩。

◎ 因爲咸蛋黃本身有咸味，放鹽時應酌減份量。

咸蛋黃煮豆腐

材料

嫩豆腐……1塊
松仁……少許
雞蛋……2個

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 咸蛋煮熟後，將蛋黃搗碎。松仁稍微用油炒至金黃色。豆腐切成厚片鋪平在鍋中。

2 鍋內倒入熟油，加入適量水，淹沒豆腐的一半，撒上胡椒粉、鹽，待鍋內的水開後，再煮五分鐘上碟。

3 上碟後，撒上咸蛋黃，松仁即可。

蘑菇炖豆腐

材料

豆腐……適量
平菇……1碗

調料

食用油、鹽、醬油
芝麻油、料酒、生粉水

做法

1 將豆腐切成小塊，平菇洗净，撕成條。

2 鍋内加適量水、料酒、豆腐，燒開後撈出待用。

3 鍋内放入油，倒入適量的水，將平菇、豆腐放進去，加入醬油、鹽，慢火炖二十分鐘後，加生粉水，芝麻油略煮，即可出鍋。

健康・長壽

……

焯豆腐有講究，常見許多焯水過後的豆腐（尤其是嫩豆腐）不是散碎就是中心出現空洞，不符合烹調的要求。正確的方法是，將豆腐切成大小相近的小方塊，然後放在水鍋中，與冷水同時加熱，待水溫上升到九十度左右時，轉用微火恒溫，慢慢見豆腐上浮，撈出浸冷水中即可。

健康・長壽

本菜以豆腐和西紅柿爲主料搭配做菜，西紅柿中富含有機酸，而豆腐富含鈣，二者搭配有助于豆腐中鈣的吸收。對老年人有很好抗老防衰、美容、抗癌之功。

番茄燒豆腐

材料

豆　腐　……適量
西紅柿　……2個
豌　豆　……少量

調料

食用油、鹽、生抽
糖、芝麻油、蔥花
番茄醬、生粉水

做法

1 材料洗净，豆腐、西紅柿分别切成小塊 。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，將蔥花放進去炸香，倒入一半西紅柿炒軟，再加點番茄醬，炸出紅油。

3 豆腐放進去，將剩下的西紅柿也一同放進去翻炒。

4 倒入温水，加入適量的鹽、糖，生抽，煮兩分鐘後，放入豌豆，少許生粉水，淋上芝麻油即可上碟。

芝麻醬燒豆腐

材料

豆腐……適量
姜……適量

調料

芝麻醬、鹵水、香菜

做法

1 姜洗净切片，豆腐切塊。

2 鍋内加入水，燒開後，放入芝麻醬、姜片，將芝麻醬攪散。

3 在芝麻醬湯中，倒入少量鹵水，加入豆腐，煮四分鐘後收汁。起鍋，撒上香菜即可。

健康·長壽

……

老年人因爲年齡的關系，消化系統不好，經常會出現便秘，而豆腐是軟食，容易消化。所以，建議老年人吃些豆腐，從而減少便秘。但不宜大量食用，不然反而會引起消化不良，加重腎臟的負擔，也不利于身體健康。

黃瓜燒油豆腐

材料

黃　瓜……1根
油豆腐……1碗
泡辣椒……2根

調料

食用油、鹽、高湯、姜片

做法

1 黃瓜洗净切條，油豆腐切條，泡辣椒切成斜段。

2 鍋内放入油燒熱，放入姜片，少許泡辣椒一同炸香，放入豆腐泡，適量鹽，翻炒均勻，放入黃瓜，泡辣椒，加少許水和高湯，翻炒片刻即可上碟。

美味竅門

……

黃瓜不要炒太久，太軟了影響口感。

韭菜花炒豆乾

材料

豆腐乾……4塊
韭菜花……適量
紅辣椒……1根

調料

食用油、鹽、醬油
胡椒粉

做法

1 豆腐乾、紅辣椒切絲，韭菜花切成一寸長的段。

2 鍋內放入油，燒至四五成熟，放入紅辣椒炒出紅油，放入豆腐乾，少許醬油、胡椒粉，再將韭菜花放進去，撒上一點鹽，炒軟即可上碟。

美味竅門

……

韭菜花也叫韭菜苔，用來炒豆乾非常好吃，想要豆乾更加軟些，可再噴少少水。

做好的韭菜要一次吃完，不要剩下。熟韭菜放置時間過長會產生大量的亞硝酸鹽，對身體有害，所以一定不要吃剩韭菜。

青紅辣椒炒臭豆腐

材料

臭豆腐塊……1碗
青辣椒……2根
紅辣椒……2根

調料

食用油、鹽、醬油
乾辣椒粉、花椒粉

做法

1 青紅辣椒洗净，切粒。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，放入臭豆腐，炒至金黃色，加少許醬油，放入青紅辣椒，撒上乾辣椒粉，花椒粉，鹽，翻炒均勻，即可上碟。

美味竅門

……

買來先嘗嘗臭豆腐的咸淡，再來調味。這樣烹調出的臭豆腐咸淡才適宜。

美味竅門

……

在炒菜過程中灑上少許水，這樣炒出的香乾更加鬆軟，芹菜也容易熟。

芹菜炒香乾

材料

芹菜……適量
香乾……3塊
紅辣椒……適量

調料

食用油、鹽、醬油
糖、豆瓣醬

做法

1 芹菜洗净，切成一寸長的段，香乾切成半厘米厚的條，紅辣椒切圓圈。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，放入紅辣椒爆香後，放入香乾炒軟，再加入豆瓣醬、芹菜，將其炒軟後，加少許水、鹽、糖、醬油，翻炒均勻即可上碟。

青瓜煮蠶豆

材料

青　瓜　：1條

蠶豆瓣：1碗

姜　：2片

調料

食用油、鹽、剁辣椒

做法

1 材料洗净，青瓜切粒。

2 鍋内放入油，燒至三成熟，放入姜末爆香後，加入剁辣椒炒出紅油，再放蠶豆瓣爆香，放入青瓜，加入水，少許鹽，蓋上鍋蓋，煮五分鐘即可上碟。

美味竅門

……

可以到冬天都能吃到新鮮蠶豆的保存方法。將新鮮蠶豆煮熟（不要太熟），濾掉水，放在篩簍裏把表面的水分晾乾，分成一小份一小份，然後放冰箱冷凍，吃的時候再解凍即可。

蠶豆瓣燒黃瓜

材料

蠶豆瓣……適量
黃　瓜……1根

調料

食用油、鹽、糖
剁辣椒、蔥、蒜

做法

1 蠶豆泡開剝皮，黃瓜削皮。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，放入蔥蒜、剁辣椒爆香，放入蠶豆瓣翻炒後，放入黃瓜、水，燒開後煮五分鐘，放入糖和鹽即可。

美味竅門

小火爆香調料，這樣調料的顏色不會變色，菜色美觀。

蚝油四寶

材料

冬　笋……1小塊
蠶　豆　……1碗
素火腿……1碗
香　菇……1小碗

調料

食用油、鹽、素蚝油
糖、芝麻油、香菜

做法

1 材料洗净，竹笋剥殼，用鹽水煮熟後，將其切成小粒。

2 鍋内放入油，燒至四五成熟，將香菇放進去炸香，再放入素火腿、冬笋、蠶豆，加上水，放入適量鹽、糖、素蚝油，煮三至五分鐘後，淋上芝麻油，撒上香菜，拌勻即可。

美味竅門

將香菇切成比冬笋大一點的丁，（因爲鮮香菇烹調後會縮小）。

美味竅門

……

蠶豆炒至九成熟時放入茴香炒勻即可。

茴香炒蠶豆

材料

茴香……適量
蠶豆……1碗
紅辣椒……少許

調料

食用油、鹽、糖
芝麻油

做法

1 材料洗净，茴香切成半厘米長的段，紅辣椒切成圈。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，放入紅辣椒，稍微炸香，加入蠶豆、鹽、糖。

3 運用蠶豆本身的水分，炒至蠶豆皮爆開花，放入茴香，略炒，淋上少許芝麻油，翻炒均勻，即可出鍋。

清炒鮮蠶豆

材料

新鮮蠶豆……適量
黃辣椒……2個
泡辣椒……適量

調料

食用油、鹽、糖、姜末

做法

1 材料洗净，黃辣椒切丁，泡辣椒切成圈。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，加入姜末，泡辣椒，爆出紅油，加入新鮮蠶豆，均勻翻炒，加入清水，煮五分鐘，再加入糖、鹽、黃辣椒，均勻翻煮，即可出鍋。

美味竅門

……

◎蠶豆性滯，不可生吃，烹制蠶豆時一定要將蠶豆煮熟，所以要加水燜煮。也可先將蠶豆焯一下水後再進行烹制。

◎蠶豆不可多吃，以防脹肚傷脾胃。

蠶豆雪裏蕻

材料

乾蠶豆瓣……適量
油豆腐……適量
雪裏蕻……適量

調料

食用油、鹽、胡椒粉
糖、料酒、醬油、姜末
香菜

做法

1 乾蠶豆泡開，剝皮。油豆腐泡切塊，雪裏蕻切碎。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，加入姜末、油豆腐泡，略炒片刻，放入蠶豆瓣、雪裏蕻，再倒入料酒、糖、醬油、鹽，翻炒均勻。

3 鍋內加清水，蓋上蓋，煮五分鐘，待蠶豆瓣煮軟，放上香菜、胡椒粉拌勻即可。

美味竅門

……

◎梅菜本身是咸的，依個人口味可適量加少許鹽。

◎炒這個菜，要捨得放油。炒制的過程中多多翻動以免粘鍋。江南的口味，糖就要多放一點點，生抽少一點，能溶解糖就行。

蠶豆炒雞蛋

材料

新鮮蠶豆……適量
雞　蛋……3個
紅辣椒……1根

調料

食用油、鹽

做法

1 紅辣椒洗净，切碎。打入雞蛋，加鹽，調勻。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，倒入調好的雞蛋，迅速炒散，關小火，再稍微翻炒，即可裝盤食用。

美味竅門

蠶豆焯過鹽水，可以保持色澤翠綠，減少豆腥味。

冬瓜燒豌豆

材料

冬　瓜……1塊
豌　豆……1小碗
紅蘿卜……1根

調料

食用油、鹽、花椒粉
芝麻油

做法

1 材料洗淨，冬瓜削皮，用挖球器挖出圓球，紅蘿卜切成花朵形狀的薄片。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，放入冬瓜、紅蘿卜片、豌豆，翻炒片刻，加入花椒粉、鹽，再加入少許水，燜熟入味，待湯汁收乾時淋上芝麻油，即可食用。

美味竅門

挖過冬瓜球的剩餘冬瓜肉，還可以切成丁或打成冬瓜蓉做菜用，丟掉可惜。

健康·長壽

……

黃豆漿倒入鍋內，在煮的過程會隨着溫度的升高，變得更爲粘稠，所以要不時用湯勺推動攪拌，以防粘底煮糊。

青黃豆煮豌豆

材料

熟豌豆……1小碗
毛　豆……適量
新鮮花椒……少許
青辣椒……少許
松　仁……少許
熟芝麻……少許

調料

食用油、鹽、芝麻油
小芝麻粉

做法

1 材料洗净，豌豆泡發煮熟。黃豆、新鮮花椒、青椒放入豆漿機，打磨成漿。

2 鍋内放入油，燒至五成，加入一杯水，蓋上鍋蓋燒開。水開後，倒入黃豆漿、豌豆，略煮，加鹽，撒上小芝麻粉，煮開後轉小火，煮五分鐘加點芝麻油。

3 盛入碗中撒上松仁，熟芝麻即可。

美味竅門

……

焯水後的平菇在炒制時容易入味，口感也更好。

平菇炒豌豆

材料

平菇……1碗

豌豆……1小碗

調料

食用油、鹽、剁辣椒

醬油、糖、芝麻油

姜、素蚝油

做法

1 平菇、豌豆洗净，平菇撕成絲，姜切片。

2 鍋内放入水，加兩片姜，放入平菇焯水，水開後撈出平菇，過凉水，擠乾水分待用。

3 鍋内放入油，燒至四成熟，放入姜片爆香，然後放入剁辣椒、豌豆、平菇，再加入少許素耗油、醬油、糖和鹽均勻翻炒，出盤淋上芝麻油，即可食用。

紅燒豌豆涼粉

材料

豌豆粉 ‧‧‧‧ 適量

調料

食用油、鹽、醬油
胡椒粉、糖、豆瓣醬
鷄樅油、香菜、生粉水

做法

1 豌豆粉切塊。

2 鍋內放入油，燒至三四成熟，加入豆瓣醬，炒出紅油，加入水燒開。

3 加入鷄樅油、鹽、胡椒粉、醬油、糖，然後再放入豌豆粉，煮至入味。

4 快起鍋時慢慢倒入生粉水，撒上香菜，即可出鍋。

美味竅門

……

夏季吃涼粉消暑解渴，冬季熱吃涼粉多調辣椒又可祛寒。

切涼粉時刀子最好沾些水，用起來利爽不粘，切出的形狀會比較整齊好看。

鮮香佳肴

風味獨特

美味竅門

……

香菇一定要小火慢慢地炒乾，這樣口感才好。

香菇小菜

材料

香菇……1碗

調料

食用油、醬油、白芝麻

做法

1 香菇用溫水泡開，洗淨。擰乾切粗條，放入醬油腌漬二十分鐘。

2 鍋內放入白芝麻，炒至金黃色，備用。

3 鍋內放入油，燒至五成熟，將腌制好的香菇放入鍋內先用中火炒，再慢慢加小火，將香菇裏面的水分炸乾。撒上白芝麻，即可上碟。

美味竅門

……

因爲香菇很吸味道，腌制的時候一定要注意適量用鹽。

爆素鱔絲

材料

香菇……適量

調料

食用油、鹽、醬油、糖

醋、姜末、胡椒粉

生粉、白芝麻

做法

1 香菇洗净切絲，放到碗裏加上鹽、生粉水攪拌均勻。

2 准備調味料加適量醬油、醋、糖、鹽、水，生粉攪拌均勻待用。

3 鍋内放入油，燒至五成熟，待油燒好，將拌好的香菇放進去炸好待用。

4 將鍋裏留些底油，放入姜絲炸香，加水和剛剛調好的調味料，再放入炸好的香菇一同翻炒，炒好後，盛出撒上胡椒粉、白芝麻，即可食用。

美味竅門

……

泡辣椒炸出紅油，姜、蒜、蔥的香味炸出，這道菜炒出來才更有味道。

泡椒炒香菇

材料

新鮮香菇……適量

調料

食用油、鹽、泡辣椒

姜片、蔥片、大蒜

芝麻油、生粉水

做法

1 材料洗净，香菇切斜片，泡辣椒切馬耳朵的形狀，姜、蒜、蔥分別切片。

2 鍋内放入油，燒至四五成熟，放入姜片、蒜片、蔥、泡辣椒，一起炒香。

3 再將香菇倒下去，加點水，稍微煮兩分鐘，放入鹽，待收汁後，倒入生粉水，淋上芝麻油即可上碟。

炒掃把菌

材料

掃把菌 ……1碗
紅辣椒 ……少許
青辣椒 ……少許

調料

食用油、鹽、姜絲

做法

1 材料洗净，姜切絲，青紅辣椒切條，掃把菌切塊。

2 鍋內加適量的水，燒開後倒入掃把菌焯水，燒開後一分鐘撈出。

3 鍋內加入油，燒至七八成熟，放入姜絲、青紅辣椒，爆香後，將焯好的掃把菌放進去，翻炒片刻後，加適量鹽，炒熟即可上碟。

健康・長壽

……

掃把菌，質地脆嫩、別具風味、鮮甜爽口的食用菌，被稱爲野生菌之花。

掃把菌菌體內有非常有益健康的一種活性酸，會有一點酸味，如果不喜歡這樣的酸味，可以先用水煮一至兩分鐘，酸味就沒有了，拿水煮過的菌子炒菜或者煲湯，都可以。

炒奶漿菌

材料

奶漿菌 ……1碗
紅辣椒 ……少許
青辣椒 ……少許

調料

食用油、鹽、姜絲

做法

1 材料洗净，姜切絲，青紅辣椒切條，奶漿菌切斜塊，焯水。

2 鍋內加入油，燒至七八成熟，放入姜絲、青紅辣椒，爆香後，放入焯好的奶漿菌，翻炒片刻後，加適量鹽，炒熟即可上碟。

健康・長壽

……

奶漿菌學名多汁乳菇，俗稱谷熟菌，掐下奶漿菌你會發現有白色的漿水流出，奶漿菌這一叫法由此而來。奶漿菌的特點是香味濃鬱，食之味道鮮美。

洗野生菌時比較頑固的泥沙可以用鹽水，拿小牙刷，百潔布，或者有機會摘到南瓜葉，在活水下，輕輕刷洗。

油燜茶樹菇

材料

茶樹菇．適量

調料

食用油、糖、生粉水

老抽、生抽、姜片

乾紅辣椒

做法

1 材料洗净，鍋内放入油，燒至六成熟，放入姜片、乾紅辣椒爆香後，放入茶樹菇。

2 翻炒後放入老抽、生抽、糖，繼續翻炒，再加適量水，將其燜三至四分鐘後加上生粉水翻炒即可。

美味竅門

新鮮茶樹菇下鍋前，最好在清水衝淋後再用淡鹽水浸泡下，以去除新鮮茶樹菇的一些氣味和臟物，并增强茶樹菇的韌性。

烤松茸

材料

松　茸．．．2棵

調料

植物牛油

做法

1 松茸洗净，切成一寸長的薄片。

2 鍋內小火，放入適量的植物牛油，鍋燒熱後用鍋的余熱，將松茸一片片的放進去，烤至兩面呈金黃色即可上碟。

美味竅門

鬆茸片要稍微切厚一點，這樣才能煎出外表焦香，內部軟嫩的口感。

香炸鷄樅菌

材料

鷄樅菌……1碗
面粉……少許
生粉……適量
鷄蛋清……少許

調料

食用油、鹽、花椒粉
草果粉

做法

1 鷄樅洗净，切小滚刀放入碗中後，將生粉，少量面粉，蛋清，草果粉，少許花椒粉、鹽一同放進去攪拌均匀，裹在鷄樅上。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，用筷子一個個的放進去小火炸至金黄色撈出。

3 將炸好的鷄樅再次回鍋即刻撈起，即可上碟。

健康・長壽

……

雞樅，肉肥碩壯實，質細絲白，味鮮甜脆嫩，清香可口。是非常有名的雲南美食珍寶。

雞樅菌貴新鮮和時令，嫩嫩的骨朵適合蒸或者煮湯，如果是盛開的菌子，就適合清炒或炸雞樅油。

醬燒杏鮑菇

材料

杏鮑菇 ‧‧‧‧ 2根

調料

食用油、鹽、醬油

糖、姜末、蒜末

做法

1 杏鮑菇洗净切成厚片備用。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，將杏鮑菇倒下去，翻炒片刻加適量水、鹽、糖、醬油、姜末、蒜末，將菇翻炒至金黃色，收汁即可。

美味竅門

……

杏鮑菇不必切得太薄，稍微厚一點吃起來口感更佳。

三杯杏鮑菇

材料

杏鮑菇：3根
洋　蔥：半個
小米辣：適量

調料

芝麻油、鹽
醬油、糖、米酒

做法

1 材料洗净，杏鮑菇切滾刀塊，洋蔥切塊，小米辣切段。

2 鍋內放入芝麻油，燒至五成熟，放入洋蔥，爆香，加入杏鮑菇，炒至焦黃，加米酒、鹽、糖、醬油。均勻翻炒，加少許水。燜至收汁。放入小米辣，炒至入味，即可出鍋。

美味竅門

三杯汁中料酒、醬油、香油的比例相等。喜歡加入羅勒葉，在下鍋前用手拍開，香味更濃。

醬爆平菇

材料

平　菇．1碗

調料

食用油、鹽、糖、甜面醬

蔥花、姜絲、芝麻油、生粉水

做法

1 將平菇洗净，撕成條，焯水，撈出後擰乾水分，蔥切成一寸長的段，姜切絲。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，放入蔥段，姜絲爆香後，放入甜面醬、平菇，加少許水，糖、鹽、翻炒後加上生粉水，淋上芝麻油，即可上碟。

美味竅門

平菇一定要控乾水分，不然湯會很多。

注意放入甜面醬時，容易粘鍋，要適量放入。

健康・長壽

……

金針菇含鋅量比較高，對增强智力尤其是對兒童的身高和智力發育有良好的作用，人稱增智菇。

金針菇中含有一種叫多糖體樸菇素的物質，抗癌效果很不錯，想要預防癌癥的人平時也可以多吃金針菇。

白油金針菇

材料

金針菇……1碗

調料

食用油、鹽、胡椒粉
姜、葱、醬油、香菜
芝麻油

做法

1 材料洗净。姜切片，葱和香菜切段。

2 鍋内加入水，燒開，放入金針菇焯水後，瀝乾過凉水。

3 鍋内放入油，燒至三四成熟，放入葱、姜爆香，再放入金針菇、醬油、胡椒粉、鹽，均匀翻炒後，加入少許芝麻油，香菜，即可食用。

乾煸猴頭菇

材料

猴頭菇……適量

調料

食用油、鹽、醬油

黃酒、冰糖粉、乾辣椒

豆瓣醬、熟芝麻

芝麻油

做法

1 將猴頭菇用熱水泡兩個小時後，把水擰乾，再泡一個小時，撈出瀝乾撕塊。

2 鍋內放入油，燒熱後，將猴頭菇稍微炸香，放入豆瓣醬，炸出紅油。

3 放入適量黃酒、醬油、乾辣椒，少許冰糖粉，鹽，最後淋上芝麻油，撒上白芝麻即可。

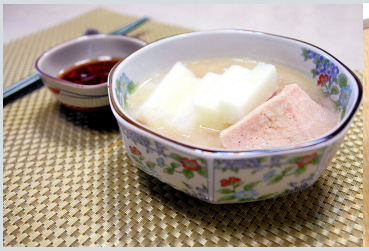
美味竅門

……

乾猴頭菇用溫水泡發後瀝乾，再用清水洗淨，如果是新鮮的猴頭菇則先要將汁液擠乾去除苦味。反復浸泡，去掉老根，多擠壓、換水。

湯汁潸潤

滋養美味



健康・長壽

……

白蘿卜很適合用水煮熟後，喝蘿卜水，放點白糖，可以當做飲料飲用，對消化和養胃有很好的作用。

蘿卜蓮鍋湯

材料

蘿卜……1條
素肉……1小碗
姜……半塊

調料

食用油、醬油、豆瓣醬
花椒面、辣椒面

做法

1 蘿卜，姜洗净。蘿卜切條。素肉切成薄片，姜拍扁。

2 鍋内入油，放入姜，稍微炸香，加水，放入素肉燜煮。

3 取小碗，加入醬油，花椒面，辣椒面，豆瓣醬，熟油，調成味碟。

4 水開後，放入蘿卜，煮半小時後，盛入碗中，配上味碟，即可食用。

小竅門

……

如何方便打開椰子？

椰子放到冰箱冷藏一段時間再取出，這時由于熱脹冷縮，椰肉受冷收縮，與外殼的聯系不再緊密，用螺絲刀或者水果刀很容易就可以插進去，輕輕一撬，整片椰肉就完整取出了！

椰子肉煲腰果湯

材料

椰子……1個
腰果……適量
姜……半塊

調料

食用油、鹽

做法

1 材料洗净，新鮮椰子取出椰肉，切成塊。姜切片。

2 鍋內加入適量水、姜片，椰片，腰果，適量熟油，蓋上鍋蓋，大火燒開後，轉小火，熬兩個小時。

3 熬好後，加少許鹽，再煮兩分鐘，即可食用。

炖松茸

材料

松　茸……1碗

調料

食用油、鹽

做法

1 松茸洗净切片。

2 准備兩個炖盅，分別放入適量松茸，少許鹽和食用油，加入適量温水，蓋上蓋子，放入炖鍋中炖三十分鐘即可。

健康・長壽

……

◎鬆茸頂部的傘沒有打開的爲品質較好，如果已經打開，則代表營養價值降低了。

◎秋天天氣乾燥，最適合喝點這樣的湯水滋補。

美味竅門……

- 攪碎雞蛋時不要讓雞蛋起太多的泡沫，煎出來的雞蛋才好吃。
- 雞蛋用來煮湯就要炒老一點。
- 姜絲有除腥的作用。

雞蛋豆腐湯

材料

豆腐……適量
雞蛋……4個

調料

食用油、鹽、姜、葱
胡椒粉

做法

1 豆腐切條，再切少許姜絲和葱花。

2 雞蛋打在碗裏，在攪拌的過程中，放入少許胡椒粉、鹽攪拌均勻。

3 鍋內放入油，燒至三四成熟，倒入雞蛋，邊炒邊將雞蛋用鍋鏟剁成小塊。

4 炒好後，關小火加入適量水、姜絲。煮一分鐘後，放入豆腐、鹽、胡椒粉，湯煮至金黃色，撒上葱花或香菜即可食用。

健康・長壽

……

不吃未成熟的西紅柿：因爲青色的西紅柿含有大量的有毒番茄碱，孕婦食用後，會出現惡心、嘔吐、全身乏力等中毒癥狀，對胎兒的發育有害。

不要空腹吃：西紅柿含有大量的膠質、果質、柿膠粉、可溶性收斂劑等成分。這些物質容易與胃酸起化學反應，結成不易溶解的塊狀物，阻塞胃出口引起腹痛。

西紅柿火鍋湯

材料

西紅柿……適量

調料

食用油、鹽、糖

番茄醬

做法

1 西紅柿用沸水略燙後去皮，切成粒。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，放入番茄醬，炸出紅油，再倒入西紅柿，翻炒片刻。

3 加入水，鹽、糖，略煮，即可盛出裝入小火鍋內，即是美味湯底。

冬瓜煮蠶豆米湯

材料

冬瓜……適量

蠶豆瓣……1碗

調料

食用油、鹽、姜

胡椒粉

做法

1 材料洗净，冬瓜切厚片，姜切片。

2 鍋内放入油，燒至三成熟，放入姜片爆香，加入水，蓋上鍋蓋燒開。水開後加胡椒粉、鹽，再放入切好的冬瓜片，略煮後加入蠶豆米，繼續煮五分鐘即可。

美味竅門

……

◎ 可放些海苔提鮮，味道更獨特。

◎ 煮冬瓜的時候，祇要看到冬瓜片的邊緣都透明，中心還呈白色的時候，即可出鍋，餘熱很快就會把中心的透明部分燙熟。如果煮至冬瓜塊全部透明再出鍋，吃的時候你就會發現冬瓜煮的太爛了。

水芹菜煮豆米

材料

新鮮蠶豆：適量

水芹菜：適量

調料

食用油、鹽

做法

1 材料洗淨，蠶豆剝成蠶豆瓣，水芹菜切成一寸長的段。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，加入適量的水。燒開後將蠶豆瓣、水芹菜放進去，加適量的鹽，煮三至五分鐘即可。

美味竅門

新鮮蠶豆上市的時候煮出來吃，最爲鮮美好吃。

老鴨菜煮豆米

材料

老鴨菜……適量

蠶　豆……適量

調料

食用油、鹽

做法

1 材料洗净，鍋内放入油，燒至五成熟，加入適量清水，燒開後放入豆米。

2 蠶豆約煮一分鐘後，倒入老鴨菜，加入鹽，煮三至五分鐘即可食用。

美味竅門

簡簡單單的做法，却有降血壓的功效。

煮芹菜葉湯

材料

芹菜葉：適量

調料

食用油、鹽、醋

姜末、芝麻油

做法

1 芹菜葉洗净。鍋内放入油，燒至五成熟放入姜末炸香。將芹菜葉放進去炒一炒，炒至斷生後加水，燒開。

2 燒開後，加少許鹽、醋、芝麻油，即可食用。

美味竅門

吃芹菜葉，對預防高血壓、動脉硬化等都十分有益，并有輔助治療作用。

豌豆尖豆腐湯

材料

豌豆尖……適量
豆腐……1塊

調料

食用油、鹽、姜

做法

1 材料洗净，姜切絲，豆腐切條。

2 鍋內放入油，燒熱後加入水、姜絲，水開後，放入豆腐，鹽，略煮片刻，放入豌豆尖，煮至開鍋，即可食用。

美味竅門

清清爽爽的豌豆尖豆腐湯，加上一些蘑菇，味道會更加鮮香可口。

馬桑花湯

材料

馬桑花……適量

調料

食用油、鹽

做法

1 馬桑花去蒂，洗淨。

2 鍋內加入水，燒開後，放入馬桑花，加少許油、少許鹽，開鍋半分鐘即可出鍋。

美味竅門

馬桑花別名紫桑，多花密集；它花苦、微涼，能清熱解毒，滋陰養顏。

聞之清香

食之餘香

金雀花煎鷄蛋

材料

新鮮金雀花 · 1 小碗

鷄　蛋 · · · · 3 個

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 先將鷄蛋和金雀花放在碗裏加入適量鹽、胡椒粉一同攪拌均勻。

2 鍋內放入油，燒至三成熟後，將金雀花鷄蛋倒進去，慢火煎，煎至鷄蛋和金雀花凝固在一起，兩面煎至金黃色，即可上碟。

美味竅門

……

◎金雀花用沸水焯過，再用冷水漂洗，去除草木的澀味和雜質。

◎煎鷄蛋一定要慢火煎顏色和口味才會更佳。

涼拌馬桑花

材料

馬桑花．適量

調料

鹽、芝麻油

做法

1 馬桑花去蒂，洗净。

2 鍋内加入水燒開，放入馬桑花燙一下撈起晾涼，再瀝乾放入碗中調入適量鹽、芝麻油，攪拌均勻即可。

美味竅門

馬桑花，用開水焯後，最好再用清水浸泡些時日再食用，浸泡過程要勤換水 。

涼拌麻辣馬桑花

材料

馬桑花．適量

調料

糖、鹽、花椒粉、醋、醬油
花椒油、芝麻油、炸辣椒
芝麻醬

做法

1 馬桑花去蒂，洗净。

2 鍋内加入水燒開，放入馬桑花燙一下撈起晾凉，再瀝乾放入碗中，調入適量糖、鹽、花椒粉、醬油、醋、花椒油、芝麻油、芝麻醬，攪拌均匀即可。

美味竅門

馬桑花不宜久煮，營養易流失。

馬桑花炒雞蛋

材料

馬桑花：適量

雞　蛋：3個

調料

食用油、鹽、芝麻油

胡椒粉

做法

1 馬桑花去蒂，洗净。打入雞蛋，加鹽、胡椒粉、芝麻油後，拌均勻。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，倒入調好的材料，待雞蛋稍微凝固後，均勻翻炒，炒至金黃色，即可出鍋。

美味竅門

在雞蛋中加入少量醋，這樣炒出來的雞蛋不僅沒有腥味，而且會很鬆軟。

玫瑰花雞蛋

材料

玫瑰花．1小碗

雞蛋．．．．3個

調料

食用油、鹽、糖

胡椒粉

做法

1 將雞蛋打在碗裏，放入胡椒粉，鹽，糖、洗净的玫瑰花一起攪拌均勻。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，倒入玫瑰花雞蛋，稍微凝固一下炒散，即可上碟。

美味竅門

炒雞蛋放入糖，一方面可以使雞蛋膨鬆柔軟，另一方面，可以減少玫瑰花的微苦味。

青紅辣椒炒石榴花

材料

新鮮石榴花……適量
青辣椒……1根
紅辣椒……適量

調料

食用油、鹽

做法

1 石榴花、青紅椒洗净。青紅椒切斜片。石榴花焯水。

2 鍋内放入油，燒至五成熟，倒入青紅辣椒炸香，炸至七成熟，放入新鮮石榴花，加鹽，炒至入味，即可上碟。

美味竅門

……

石榴花有苦澀味，所以要去除花蕊部分，用開水燙過，再用清水浸泡。

炒熟的石榴花瓣，吃起來脆脆地，清香中略帶一點淡淡的苦澀味，滋味獨特。

菜品多樣

各式風味

美味竅門

……

胡蘿卜最有營養，最好吃的辦法是要用油煸炒過，才能釋放裏面大量的胡蘿卜素，也便于人體的吸收，這是最主要的原因，再者，胡蘿卜炒過後更香。

乾煸紅蘿卜

材料

西芹……2根
紅蘿卜……2小段
油豆腐泡……適量

調料

食用油、鹽、醪糟汁
芝麻油

做法

1 西芹、紅蘿卜洗净，切成條，豆腐泡切成碎末。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，加入紅蘿卜條翻炒，待紅蘿卜炒出胡蘿卜素，放入豆腐泡炸香，再加入西芹，少量開水，鹽，略炒。倒入醪糟汁，大火收汁，淋上芝麻油，即可食用。

素小炒

材料

腐竹……1碗
紅蘿卜……1根
芹菜……少許
木耳……少許

調料

食用油、鹽、姜
胡椒粉、香菜

做法

1 材料洗净，紅蘿卜切片，芹菜切段、腐竹泡透後切段。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入姜片爆香，再放入紅蘿卜片，炒出胡蘿卜素。放入木耳、腐竹，加入胡椒粉和鹽，均勻翻炒後，加少許水，芹菜放進去略炒，撒上香菜，即可出鍋。

美味竅門

炒素菜時需油多點，這樣炒出來才香口。

回鍋乾笋

材料

紅蘿卜：2根
西芹：2小段

調料

食用油、鹽、豆豉
郫縣豆瓣醬

做法

1 胡蘿卜，西芹洗净，胡蘿卜切成滚刀，西芹切段。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入豆瓣醬、豆豉，炒香。放入紅蘿卜，炒出胡蘿卜素。加入少量水，再將西芹放進去，蓋上鍋蓋，煮五分鐘後，加鹽，略炒，即可出鍋。

美味竅門

西菜焯水時加點鹽可讓其更翠綠，撈起後馬上過冷水讓其保持爽脆的口感。

粉蒸胡蘿卜

材料

紅蘿卜……2根

玉米粉……1小碗

調料

食用油、鹽、蒜末

乾辣椒、香菜

做法

1 紅蘿卜洗净去皮，切成絲，盛入碗中。

2 將每一根紅蘿卜絲都均勻裹上玉米粉，放入盤中，加上鹽，用保鮮膜封住盤子。

3 蒸鍋内加水，燒開後，放入盤子，蒸二十分鐘後取出，揭開保鮮膜，放上香菜、蒜末、乾辣椒。

4 鍋内放入油，燒至七至八成熱，將熱油淋在盤中，即可食用。

美味竅門

……

吃的時候拌一拌，讓每一根胡蘿卜絲都裹上美味的調料。

百合炒玉米

材料

新鮮百合：適量

玉　米：1碗

調料

食用油、鹽、胡椒粉

姜末、番茄醬

做法

1 材料洗净，姜切末。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，放入番茄醬，炸出紅油，加入玉米粒、百合、姜末，稍微翻炒。加少許水，然後加鹽、胡椒粉，蓋上鍋蓋略煮，即可出鍋。

美味竅門

百合不要炒太老，太面了就不好吃。而且百合受熱過度會發黑，所以入鍋稍微翻炒一會兒，看到百合邊緣變透明就要立刻出鍋。

紅蘿卜炒百合

材料

紅蘿卜：2根
百合：1中碗

調料

食用油、鹽
胡椒粉

做法

1 紅蘿卜洗净去皮，用刨皮器將紅蘿卜刨成薄片。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，放入紅蘿卜，炒出胡蘿卜素後，加入百合，少許水，胡椒粉、鹽，均勻翻炒兩至三分鐘，即可出鍋。

美味竅門

胡蘿卜是脂溶性的，所以炒時，可適量多加一點油把它炒香。

美味竅門

……

山藥焯水吃起來口感會更好，不會很粘。

去皮時，沾液會讓皮膚變癢，最好戴個手套，不小心弄到，用食用鹽搓手幾分鐘，然後洗淨手即可。

山藥炒番茄

材料

山　藥……適量
西紅柿……少許

調料

食用油、鹽、糖、蔥
番茄醬、芝麻油、香菜

做法

1 材料洗净，山藥切菱形片放入鹽水裏，西紅柿切片。

2 鍋内加入水燒開，將山藥焯水晾凉備用。

3 鍋内放入油，燒至三四成熟，放入葱花炸香，放入西紅柿，山藥、番茄醬，一同翻炒後，放入適量水、糖、鹽、香菜，炒匀淋上芝麻油即可。

美味竅門

……

用一點糖泡發香菇易發透，且香菇味更美，而香菇水放入菜中可起到提鮮的作用。

香菇燴山藥

材料

山藥……適量
香菇……適量
紅蘿卜……少許
紅棗絲……少許

調料

食用油、鹽、醬油
蔥、蒜、芝麻油
生粉水

做法

1 山藥切成一寸半的條，放在鹽水裏備用。紅蘿卜、香菇分別切成片，蔥切成一寸長的段。

2 鍋內放入油，燒至四五成熟，將紅蘿卜片放進去，炒出胡蘿卜素，蔥、蒜放進去爆香。

3 放入香菇、山藥、水，紅棗絲，煮兩分鐘後，加少許醬油，生粉水，淋上芝麻油，即可上碟。

美味竅門

……

冬笋本身的草酸，容易和鈣結合成草酸鈣，所以用鹽水煮一下，可以去除澀味和大部分草酸。

魚香冬笋

材料

冬　笋　……1根

調料

食用油、鹽、郫縣豆瓣醬

泡椒、姜、蒜、葱、醋

糖、生粉

做法

1 姜和蒜切末，葱切段。冬笋去殼洗净，放入鹽水中煮熟，撈出切條。

2 調制生粉水，生粉水中加入鹽、糖、醋攪勻。

3 鍋内放入油，燒至四成熟，放入豆瓣醬、泡椒、姜、葱、蒜，爆香。

4 爆出紅油後，放入冬笋，略炒，倒入調好的生粉水，再加入剩余的葱和蒜，翻炒入味即可。

香笋燒黃豆

材料

黃　豆 ……1碗
香　笋 ……1碗
香　菇 ……適量
桂　皮 ……少許

調料

食用油、鹽、醬油、紅糖

做法

1 材料洗净，黃豆提前泡好待用，香笋煮開後切塊。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入香菇爆香後，加點醬油，將香笋、黃豆放進去翻炒，再次加入醬油、少許紅糖，桂皮。

3 加入水没過黃豆和香笋，加入鹽，燜煮至收汁即可上碟。

美味竅門

……

香笋具有吸味性，也可選擇用素高湯來燜煮至入味。

美味竅門

……

娃娃菜的大小，厚度決定要蒸的時間長短，一般小顆的蒸十分鐘以內即可。

白菜蒸粉絲

材料

娃娃菜……半棵
粉絲……適量
紅辣椒……1根

調料

雞樅、雞樅油、鹽

做法

1 白菜洗净，將尾部較厚實的地方多切幾刀，但保持白菜的完整形狀。

2 白菜放入碟中，將粉絲、雞樅鋪在白菜上，澆上雞樅油，再撒上紅椒末和鹽。

3 放入蒸鍋中，蒸熟，即可食用。

美味竅門

……

選擇炒制的粉絲最好是紅薯粉絲，紅薯粉絲的韌性比較好。

螞蟻上樹

材料

粉絲……1碗
松子……適量
南瓜子……適量
葵瓜子……適量

調料

食用油、鹽、胡椒粉
料酒、蔥、蒜、姜
老乾媽醬

做法

1 材料洗净，蔥、蒜切片，姜切絲。粉條泡好洗净。

2 鍋内放入油，燒至三成熟，放入蔥、蒜、姜絲、老乾媽醬、分別炸香，倒入南瓜子、葵瓜子、松仁，炸香後，放入粉絲，翻炒後加水。加入適量調味料，料酒、胡椒粉、鹽，即可。

粉條炒黃豆芽

材料

黃豆芽……適量
粉條……適量
韭菜……少許
小蔥……5－6根

調料

食用油、鹽、胡椒粉
醬油、料酒、姜絲

做法

1 將粉條泡好，豆芽洗净，韭菜和蔥分別切段，姜切絲。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入姜絲爆香，倒入豆芽爆炒，再放入粉條，適量醬油、料酒、鹽一同翻炒。

3 再加半杯水，炖煮至收汁後，加入胡椒粉、韭菜即可食用。

美味竅門

……

烹炒時，放入醋可以保護豆芽菜的水分不向外流失，在口感上顯得脆嫩。

紫包菜炒粉絲

材料

紫包菜……半個
綠包菜……半個
粉絲……1中碗
紅蘿卜……1小碗

調料

食用油、鹽、番茄醬
姜、洋葱

做法

1 包菜、紅蘿卜洗净，切絲。姜、洋葱洗净切末。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，放入紅蘿卜，爆香姜末、洋葱，關小火，炸香番茄醬，放入包菜，稍加一些開水，調入鹽，下粉條，翻匀入味即可。

美味竅門

包菜水分少，烹調不易熟，可適量加些開水。

黃瓜炒鷄蛋

材料

黃　瓜　．．．半個
紅　蘿　卜　．．．半個
鷄　蛋　．．．．3　個

調料

食用油、鹽、醬油
料酒、芝麻油

做法

1 材料洗净，黃瓜、紅蘿卜分別切片。將三個鷄蛋打在碗裏，加入少許料酒打散。

2 鍋內放入油，燒至三四成熟，鷄蛋倒下去炒成小塊，放入紅蘿卜、黃瓜，中火炒，放入適量鹽、醬油、芝麻油即可。

美味竅門

黃瓜原本可以生吃，鷄蛋也是快熟菜品，不能炒的過久，炒的過程中祇要掌握得當，不必加水，這樣炒出來的色澤會更好。

韭菜花炒鷄蛋

材料

韭菜花．適量

鷄蛋．．3 個

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 韭菜花切成半寸長的段，裝在碗裏，打入鷄蛋，放入胡椒粉和鹽，攪拌均勻。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，倒入鷄蛋，炒熟即可。

美味竅門

炒鷄蛋加入料酒和清水，鷄蛋不易碎，不粘鍋，會更嫩滑，同時還有除腥解膩增鮮的作用，但要適量的放入并攪拌均勻，水多了入油鍋後會容易爆油。

韭黃炒雞蛋

材料

韭　黃：適量
雞　蛋：3個

調料

食用油、鹽
胡椒粉

做法

1 韭黃洗净，切段。雞蛋打入碗中，加適量鹽、胡椒粉，均勻攪散。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，倒入雞蛋略炒後，倒入韭黃，炒至斷生，略加少許鹽，均勻翻炒即可出鍋。

美味竅門

韭黃入鍋翻炒片刻，加入調料後迅速大火翻炒均勻即可，時間長了影響韭黃口感，而且還會出很多的水。

美味竅門

……

灑上調味汁的做法不同于炒，雖然都有油做介質，但油潑灑的吃起來却清爽很多。

三味白菜

材料

白菜……一棵

調料

食用油、鹽、姜

醬油、紅辣椒、醋

糖、花椒油

做法

1 大白菜，辣椒，姜，洗净。白菜切條，姜和辣椒切絲。

2 鍋內加入水，燒開後，先放入白菜梗，加少許鹽，略煮，再加入白菜葉子，煮軟後，撈出瀝水，放入碗中晾涼。

3 鍋內放入油，燒至五成熟，放入姜絲，紅椒絲，爆香後，加少許水、糖、鹽、醬油、醋，略煮。

4 將煮好的調味汁澆于煮好的白菜上，再淋上花椒油，即可食用。

美味竅門

……

◎素蚝油與香菇一起炸時，炸到香菇完全吸收了蚝油的味，口味會更香。

砂鍋白果煨白菜

材料

大白菜……適量
豆腐泡……1小碗
白　果……1小碗
紅蘿卜……1小碗
香　菇……適量

調料

食用油、鹽、糖、生粉水
素蚝油、芝麻油

做法

1 材料洗净，大白菜切條，放入鍋中燙一下，豆腐泡對半切，紅蘿卜切片。

2 備用一個煲仔，放入油燒至五成熟，放入香菇、素蚝油一起炸香。炸香後加入開水，將燙好的白菜、豆腐泡、白果分別放入煲仔中。

3 加入適量調味料鹽，少許糖，燜煮十分鐘後。放入紅蘿卜片，再煮兩分鐘，撒上香菜，澆上生粉水，淋上芝麻油即可起鍋。

美味竅門

……

西紅柿在煸炒時一定要煸炒出紅油，這樣西紅柿才能更好吃。

茄汁豆泡

材料

豆腐泡……6－7個
西紅柿……2個
土豆……2個
黃豆……1小碗
豌豆……1小碗

調料

食用油、鹽、生粉水
芝麻油

做法

1 材料洗净，黃豆泡發，土豆、西紅柿切成粒，油豆腐泡切四分之一大小，調適量生粉水。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，加入西紅柿，炒出紅油，依次放入黃豆、土豆、油豆腐泡，炒一炒，加鹽，再將豌豆倒進去，翻炒片刻。

3 加入水，燜煮十分鐘後，淋上芝麻油、生粉水稍煮片刻即可出鍋。

茄汁菜卷

材料

高麗菜……適量
豆腐……適量
香菇……1小碗
碗豆……少許
胡蘿卜……少許
洋葱……少許
月桂葉……2片
鷄蛋……1個
香菜……少許

調料

食用油、鹽、胡椒粉、番茄醬
芝麻油

做法

1 材料洗净，洋葱切絲，胡蘿卜切片。水燒開，放入高麗菜，燙軟。放入平菇，焯水。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入香菇碎爆香，紅蘿卜加進去，均勻翻炒，加入鹽、胡椒粉，關火，盛入碗中，晾凉後，放入豆腐、豆腐泡，淋上芝麻油，打入鷄蛋，鹽、胡椒粉，香菜，拌均勻。

3 取燙軟的高麗菜，去掉硬梗，擦乾菜葉上的水，放上拌好的餡，包成長形的卷。

4 取一個煲仔，先放入平菇、洋葱絲、胡蘿卜片、番茄醬，再鋪上菜卷。

5 起火，煲仔内加上水，放兩片月桂葉、碗豆、鹽、胡椒粉、食用油，燜煮五分鐘後，打開煲仔，淋上芝麻油，即可食用。

美味訣竅

調餡兒，加入鷄蛋主要是起粘的作用。在煮制的過程中，因爲下層有番茄醬，可用筷子稍微攪動，使其能充分入味。

美味竅門

……

起鍋後，淋上幾滴香油出鍋，直接澆在飯上，酸辣又美味。

酸辣炖菜

材料

大白菜……1碗
菌子……適量
豆角……1碗
花生米……適量
碗豆……少許
粉條……1碗
香菇……適量
木耳……適量
酸木瓜片……少許
姜……少許

調料

食用油、鹽、辣椒粉
花椒面、豆瓣醬

做法

1 材料洗净，大白菜、菌子切塊，豆角切段焯至八成熟，花生米煮熟。

2 將酸木瓜片煮成木瓜水，待用。

3 鍋内放入油，燒至五六成熟，放入豆瓣醬、姜，炸出紅油後，放入辣椒粉、花椒面，炸香，將木瓜水加進去，放入 所有材料，燜煮五分鐘後，撒上鹽即可。

健康・長壽

……

就像它的名字一樣，這是一道融會各種新鮮時令蔬菜的美味，它的內容豐富，據說，麗江古城晚清年間百歲坊出的那位一百零八歲的壽星，就是很愛吃雜鍋菜。可見營養豐富，值得一吃。

麻辣雜鍋菜

材料

大白菜……2個
土豆……2個
豆腐……1塊
花生米……適量
海帶……1張
木耳……1碗
冬笋片……1小碗
蓮藕……1段

調料

食用油、鹽、草果、豆瓣醬、剁辣椒
辣椒粉、花椒粉、熟芝麻

做法

1 材料洗净。將大白菜切塊，土豆、豆腐分別切厚片，海帶切寬絲，蓮藕切薄片。

2 鍋內放入油，燒至三成熟，放入剁辣椒、豆瓣醬，兩個草果一起炸出紅油，再加入辣椒粉，熟芝麻，放入適量的水燒開。

3 燒開後，放入所有材料，再放入水没過菜，加上花椒粉，鹽，煮十五分鐘即可。

美味竅門

……

這道菜也可加入各種蘑菇，味道會更加鮮美。

石鍋咖喱煲

材料

土豆……2個
花菜……1小碗
年糕……5根
油豆腐……適量
紅蘿卜……1根
杏鮑菇……適量

調料

食用油、鹽、醬油、姜
咖喱塊

做法

1 花菜，土豆洗净，花菜掰成小朵，紅蘿卜、土豆切滚刀，油豆腐對半切三角塊，年糕切段。

2 石鍋燒熱，放入油，爆香姜片，放入紅蘿卜、杏鮑菇，煸炒片刻。

3 放入土豆，咖喱塊，加水，加入豆腐泡、花菜、年糕，加點醬油和鹽一起煮五分鐘，即可食用。

美味竅門

……

涼拌苦瓜，炒苦瓜可用鹽搓後再焯燙，不但能幫助去些苦味，還能保持本色的清香。

放點鹽和油，過冰水可以保持苦瓜焯燙後的青綠感。

砂鍋燜苦瓜

材料

梅菜……適量
豆腐泡……1小碗
苦瓜……適量
紅辣椒……1個
大蒜……少許

調料

食用油、醬油、糖

做法

1 材料洗净，豆腐泡切絲，梅菜切粒，苦瓜、辣椒分別切成兩段，大蒜切成片。

2 鍋内放入油，燒至五六成熟，放入苦瓜炸至微黃即可撈出備用。

3 准備一個煲仔放入油、蒜片，一同炸香，再將豆腐泡放進去炒一炒，放入梅菜翻炒。加入少許糖、醬油，水，再將苦瓜、紅辣椒一同放進去，蓋上蓋子燒開後即可。

美味竅門

……

在土豆下鍋時就倒幾滴醋，這樣的土豆炒出來是脆的，不糊鍋。

魚香土豆絲

材料

土豆……2個

調料

食用油、鹽、醬油、醋

糖、生粉水、泡辣椒

葱、姜、蒜

做法

1 土豆、葱、姜、大蒜洗净，土豆，姜切絲，葱切葱花，大蒜切片，泡椒切成圓圈。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，爆香姜絲、泡椒、蒜、葱，炸到泡椒出紅油，放入土豆絲，慢火炒。

3 取小碗調生粉水，加入醬油，醋，糖，鹽，待土豆絲炒至七八成熟，加入調好的生粉水，再將剩下的葱放進去，略炒即可出鍋。

美味竅門

……

豆豉醬本身是咸的，所以可少放一些鹽。

老乾媽豆豉醬蒸土豆

材料

土　豆……適量
姜　末……少許
香　菜……少許

調料

食用油、鹽、生粉水
老乾媽豆豉醬、糖
芝麻油

做法

1 土豆洗净，切成小塊，蒸熟後，放入塑料袋壓成土豆泥，搓成圓球待用。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，放入姜末爆香，加少許水，放入豆豉醬、鹽、糖、生粉水攪拌均勻，關火後淋上少許香油。

3 將調料淋在土豆丸子上，撒上香菜即可食用。

美味竅門

……

烹調時可加少許醋，燒出來的南瓜非常的香。不過醋祇是增香，不能加太多，否則就有酸味了。

老乾媽豆豉醬燒南瓜

材料

南瓜……1碗
紅辣椒末……少許
香菜……少許
姜末……少許

調料

食用油、鹽、花椒粉
老乾媽豆豉醬、糖
生粉水

做法

1 南瓜洗净削皮，切條。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，放入南瓜翻炒片刻，放入姜末、紅辣椒末、老乾媽豆豉醬爆香。

3 爆香後，放入適量的水，燜煮三分鐘後，加少許糖、花椒粉、鹽、生粉水、香菜，翻炒均勻即可食用。

美味窮門

……

讓這道菜更加美觀，我們可以準備一根茄子，用刀將中間的肉去掉，手工做成一祇精致的茄子小船，可以爲這道菜增加一份獨特的愛心樂趣。

黃豆醬燒茄子

材料

茄　子……3根
青辣椒……2個
紅辣椒……2個

調料

食用油、鹽、黃豆醬
辣豆瓣醬、芝麻油

做法

1 茄子、青紅辣椒洗净，切粒。放入提前備好的鹽水裹。

2 鍋内放入油，燒至五成熟放入黃豆醬、辣豆瓣醬，一同爆香，炸出紅油。

3 放入茄子、青紅辣椒一起炒熟，放入少許鹽，淋上芝麻油，即可上碟。

美味竅門

……

茄子清蒸肉質軟爛，配上蒜蓉非常香。蒜蓉和油一定要炒熟。您要是選擇炒茄子，在鍋裏放點醋，炒出的茄子顏色不會變黑。

蒜蓉蒸茄子

材料

茄　子……3根
紅辣椒末……少許
蒜　蓉……少許

調料

食用油、鹽、糖
芝麻油

做法

1 茄子洗净削皮。(只要削皮，茄杆和茄蒂要留下)。

2 將茄蒂以下的部分切條，擺入盤中待用。

3 鍋內放入油，燒至四五成熟，放入蒜蓉、紅辣椒末爆香，加少許水、鹽、糖，小火攪拌均勻即可淋在茄子上。

4 將茄子放入蒸鍋中，蒸五分鐘後，淋上芝麻油即可出盤。

蒸茄子

材料

茄　子……3根
枸　杞……少許
青紅辣椒末……適量

調料

鹽、糖、醬油
芝麻油

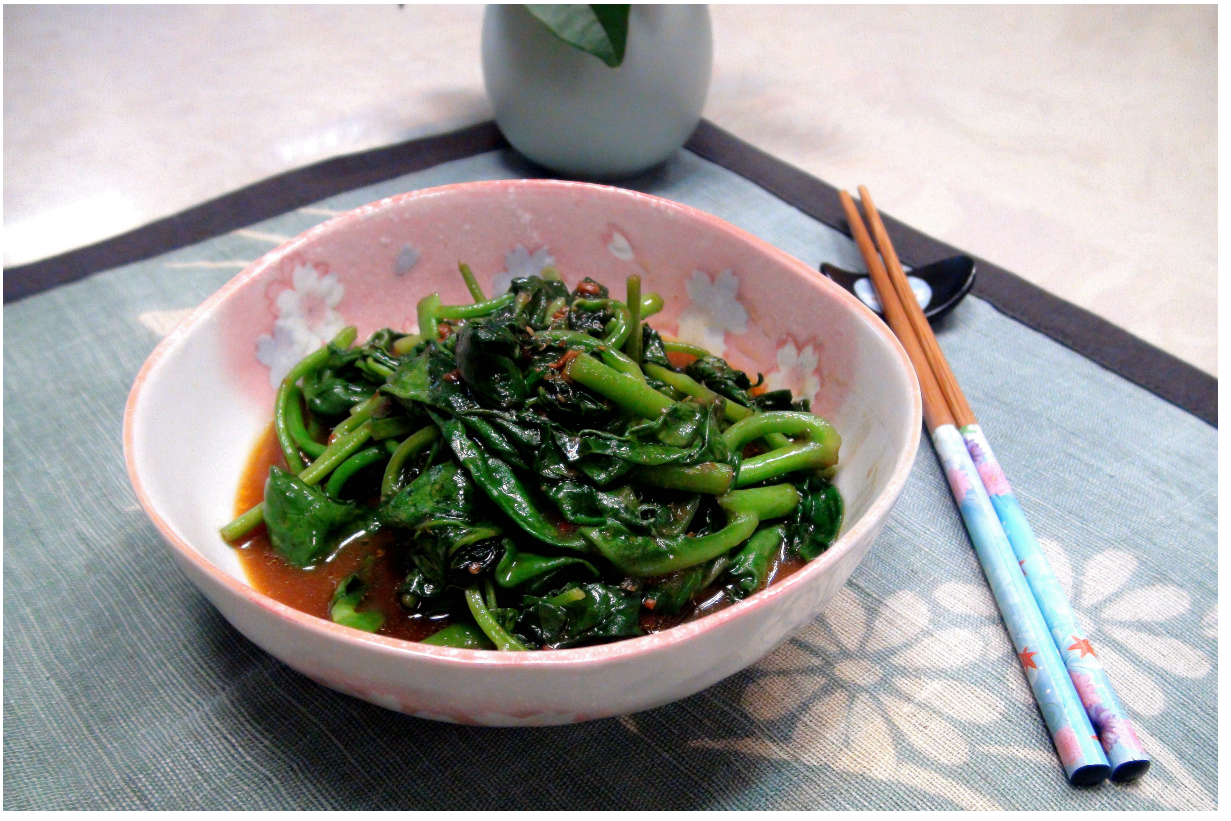
做法

1 准備調味汁，將醬油、糖、芝麻油、鹽、紅辣椒、青辣椒放入調味碟，攪拌均勻待用。

2 茄子洗净，放入蒸籠蒸十分鐘後晾凉，撕成條擺盤，淋上調味汁即可食用。

美味竅門

茄子一定要盡可能的嫩，醬油也一定要等茄子蒸熟了之後再加，不易破壞口感。



黃豆醬炒蠶菜

材料

蠶　菜：1碗

調料

食用油、鹽

黃豆醬、豆瓣醬

做法

1 蠶菜洗净。

2 鍋裏放入油，放入黃豆醬炸香，放入蠶菜跟豆瓣醬大火翻炒均勻，加少許鹽，炒熟即可上碟。

美味窮門

蠶菜學名落葵，又稱紫葛葉，木耳菜，在上海被稱爲紫角葉，可清炒，可入湯，對人體有滋補强壯作用，被視爲保健蔬菜。

炸茼蒿

材料

茼蒿……適量
面粉……適量
雞蛋清……少許
生粉水……適量

調料

食用油、鹽、胡椒粉
草果粉

做法

1 准備一個大的容器調面糊，將生粉水、面粉、雞蛋清，水、草果粉、胡椒粉放進容器攪拌均勻即可放入茼蒿裹上面糊。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，將茼蒿放入鍋中，小火炸熟，即可上碟。

美味竅門

……

茼蒿一定要整棵都粘滿面糊，油溫也要高，入鍋馬上炸起撈出，撈起時動作稍輕點，以免葉子上酥脆的殼給弄碎了。

蘸上醬類食用，也很有味。

新疆小炒

材料

玉米……2根
黑葡萄乾 1小碗
綠葡萄乾 1小碗
枸杞……少許

調料

食用油、鹽、糖

做法

1 枸杞泡開，葡萄乾泡三至五分鐘，洗淨。

2 鍋內放入油，油熱後，加入玉米粒，炒至斷生，加入枸杞，鹽和糖，稍微翻炒。倒入兩種葡萄乾，均勻翻炒後，即可出鍋。

美味竅門

選用甜玉米作爲材料，會更好吃。

甜品時光

五彩童趣

炸土豆芋頭丸子

材料

白土豆……適量
粉皮土豆……適量
芋頭……適量
面粉……適量
生粉……適量

調料

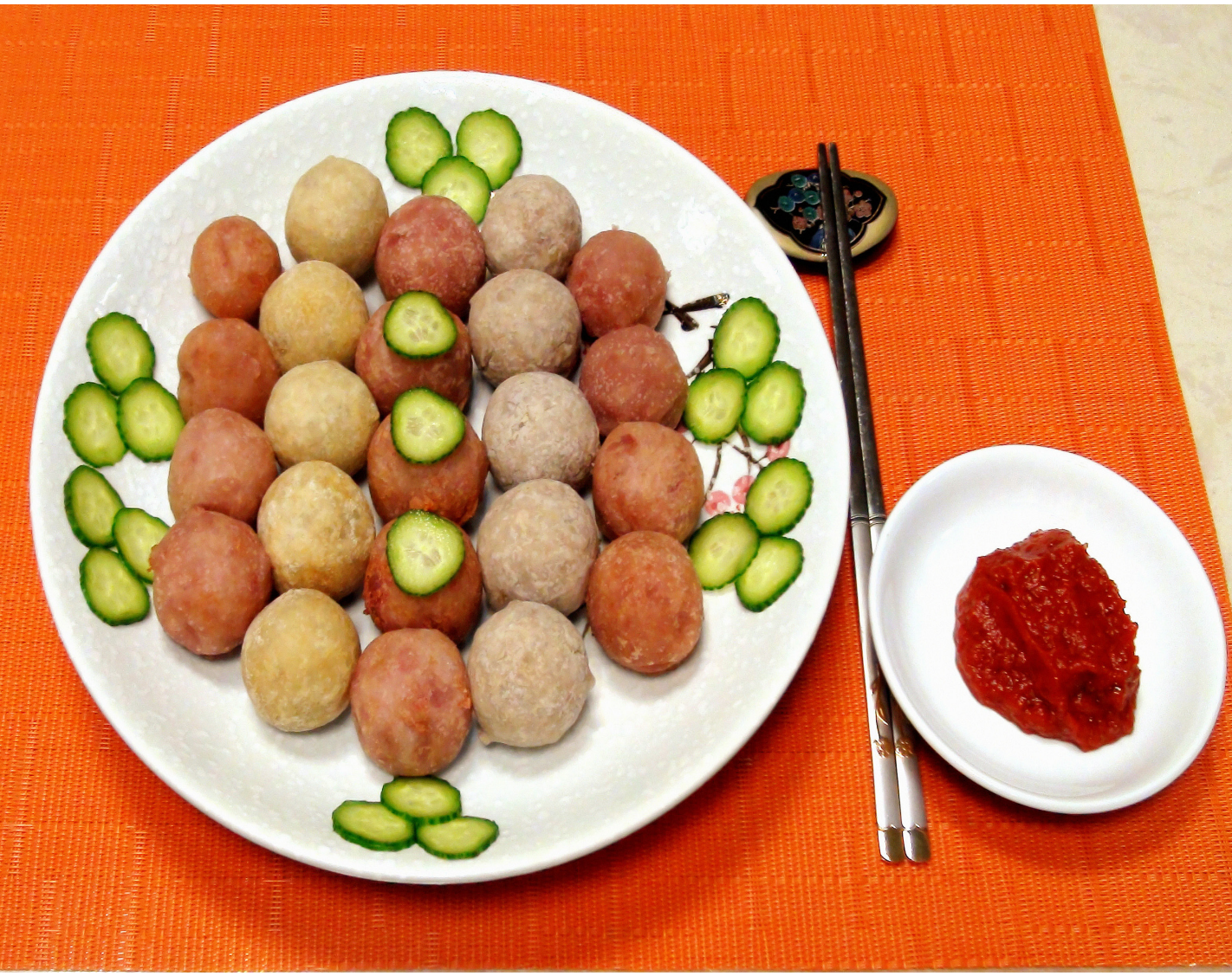
食用油、番茄醬

做法

1 土豆、芋頭削皮，切塊蒸熟，取出晾涼放入塑料袋中，分別壓成泥，搓成丸子。

2 將搓好的丸子分別裹上面粉和生粉。

3 鍋內放入油，燒至五成熟，將裹好面粉的丸子分別放入油鍋中，炸至金黃色即可撈起上碟。可搭配一碟番茄醬一同食用。



美味竅門……

- 搓丸子的時候，如果很粘手，就蘸少許水來操作。
- 炸的時候，火不要太大，以免炸糊

鮮橙冬瓜

材料

橙　子：2個　冬　瓜：適量

做法

1 冬瓜削皮，用挖球勺將冬瓜挖成圓球。新鮮橙子剝皮榨汁。

2 鍋內加水燒開，將冬瓜球放進去煮兩分鐘後，撈出過涼水。

3 冬瓜放入容器中，倒入橙汁，將鮮橙冬瓜放入冰箱凍一個小時，即可食用。

美味竅門

冰凍過的鮮橙冬瓜，這在夏季是最好的選擇。也可以換成別的口味果珍。

桂花土豆丸

材料

紅皮土豆：適量

調料

桂花糖

做法

1 土豆洗净削皮，蒸熟後晾凉，放入塑料袋壓成土豆泥。

2 將壓好的土豆泥，搓成丸子，擺入盤中，最后淋上桂花糖即可食用。

美味窾門

也可將桂花糖換作其它的調料來搭配。

紅棗冰糖蒸南瓜

材料

南瓜……2個
紅棗……適量

調料

冰糖

美味竅門

蒸好後直接淋上蜂蜜，味道也很不錯。

做法

1 南瓜洗净，從南瓜頂端開個圓形的口，掏出南瓜囊。紅棗洗净，去蒂。

2 將洗好的紅棗放入南瓜盅內，再加入冰糖，塞滿後，倒入少許開水。

3 蓋上南瓜蓋子，上蒸鍋，蒸二十五分鐘即可。

橙汁芋頭

材料

芋　頭……適量
枸　杞……少許

調料

蜂蜜、糖、橙汁

做法

1 橙汁裏放入適量蜂蜜，糖攪拌均勻，待用。

2 芋頭洗净，切成小塊蒸熟，放入塑料袋壓成芋頭泥。

3 將壓好的芋頭泥，放入適量蜂蜜、糖、枸杞攪拌均勻，盛入盤中淋上調好的橙汁，放入冰箱凍十五分鐘，即可食用。

健康・長壽

……

芋頭含較多澱粉，一次不能多食，多食有滯氣之弊，生食有微毒。

多彩淮山

材料

山藥：適量

調料

橘子醬、桂花醬
草莓醬、蜂蜜

做法

1 將山藥蒸熟，放進攪拌機裏，攪成糊狀。

2 取適量的果醬，分別放入蜂蜜，調勻待用。

3 將打好的山藥放進裱花袋裏，在盤子裏擠出喜歡的造型。淋上調好的果醬即可。

美味竅門

攪拌機裏的淮山太乾，可適當加一點點涼開水。

粒粒飽滿

谷香四溢

美味竅門

許多人愛用熱水或開水蒸面食，以爲這樣開得快。其實這并不科學。因爲生冷的面食突然遇到熱氣，表面粘結，容易使面食夾生。正確的方法應是在鍋內加冷水，放入面食後，再加熱升温，可使均勻受熱，鬆軟可口。

米面牛蹄卷

材料

小米粉：適量

小麥粉：適量

紅棗：適量

做法

1 將面提前發酵好，將面團放到面板上繼續揉壓面團，擀成長方形，再分別切成三寸長的長方形。

2 拿一張面皮，分別在兩端，放兩顆紅棗，（露出一點點在外面），然後卷起來，兩端向內一彎呈"u"字的形狀即可。

3 放入蒸鍋裏，蒸二十分鐘就可以出鍋了。

蒸蝴蝶卷

材料

小米粉：適量

小麥粉：適量

調料

芝麻油

做法

1 取適量小米粉和小麥粉，和成發酵的面團。發至兩倍大。

2 將發酵好的面團，搓成長條，切成劑子後，擀成圓形。在圓形面餅上，抹一層芝麻油，然後對折，捏成蝴蝶的形狀。用牙簽在蝴蝶面上扎孔。放入蒸鍋蒸二十分鐘即可。

美味竅門

將蝴碟卷生坯，放入蒸鍋時，生坯之間要留出一定的空隙，以免蒸好後粘在一起。

菜乾花生粥

材料

大　米　：1碗
菜　乾：1小碗
花生米：適量

調料

食用油、鹽

做法

1 菜乾提前半小時泡發後，洗淨，擰乾水分，切成粒。

2 將菜乾倒入鍋內，加入洗好的米，花生米，加點熟油，少量鹽，水。大火燒開後，轉小火，煮四十分鐘，即可食用。

美味竅門

中途記得攪動攪動，以免粘鍋底。

美味竅門

……

保持豌豆的清脆顏色，最好是粥即將熬好的時候再放入，再次開鍋即可。

營養豆米飯

材料

大　米……1碗
豌　豆……1小碗
黃　豆……1碗
豌豆粉……適量
芹　菜……少許

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 材料洗淨，黃豆泡開略煮，芹菜葉切絲。

2 鍋內放少許油，油熱後，倒入水，大米，水開後，關小火煮十分鐘左右，放入豌豆、胡椒粉、鹽，煮過的黃豆。

3 然後取豌豆粉，加水調成糊狀，放進去，要一直攪，防止糊底。

4 煮熟後，可加少許芹菜葉，略煮，即可出鍋。

美味竅門

……

青瓜可以生吃，所以青瓜最後放入，既可以保持口感的清脆，又可保持顏色的鮮艷。

七寶炒飯

材料

白米飯……1碗
白菜絲……適量
南瓜丁……適量
青　瓜……適量
青辣椒……少許
紅辣椒……少許

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 材料洗净，大白菜、香菇各切絲，南瓜、青瓜、青紅辣椒各切粒。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，將香菇絲爆香，放入南瓜、青紅辣椒、大白菜，翻炒均勻後，放入胡椒粉、鹽，炒至八成熟，將米飯放進去炒，最後快起鍋時，再放入青瓜即可上碟。

美味竅門

……

土豆丁煸炒過，煮出的土豆能保持形狀，不會散爛，米飯會更香。

蒸好後再燜五分鐘。這樣表層的米飯不會很稀，吃起來口感會更好，而且還不容易粘鍋難洗。

土豆燜飯

材料

土豆……適量

大米……1碗

調料

食用油、鹽

做法

1 大米洗净，土豆去皮洗净，切塊。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入土豆，少許鹽略炒。

3 將炒過的土豆放入飯鍋内，加入大米，倒入適量熱水，蓋上鍋蓋。煮熟即可。

四色炒飯

材料

白米飯……1碗
南瓜丁……少許
青　瓜……少許
青紅辣椒……少許

調料

食用油、鹽、胡椒粉

做法

1 材料洗净，南瓜、青瓜、青紅辣椒分別切粒。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入南瓜、紅辣椒爆香，再放入青辣椒炒至八成熟後放入米飯、胡椒粉、鹽，翻炒，最後再放入青瓜即可。

美味竅門

蒸好後的米飯開蓋後倒入少許橄欖油或色拉油，攪拌均勻使米粒分開，放涼後備用。炒出的米飯才會粒粒分明又有彈性的口感。

美味竅門……

◎炒飯的米飯很關鍵，水分要略少些（這才能粒粒分開），略乾的米飯可以更好的吸收番茄湯汁，使得口感更佳。

茄汁炒飯

材料

白米飯……適量
西紅柿……半個
紅蘿卜……半個

調料

食用油、鹽、糖
西紅柿醬

做法

1 材料洗净，紅蘿卜、西紅柿切成小粒。

2 鍋内放入油，將油燒至五成熟，紅蘿卜放進去炸出胡蘿卜素，再將西紅柿放進去一同翻炒。

3 放入兩勺西紅柿醬、適量的糖，將其炒熟，最後放入米飯炒熟，撒上鹽翻炒均勻即可。

蓮池海會炒飯

材料

白米飯……1碗
胡蘿卜……適量
豆腐……適量
玉米……適量
豌豆……適量
香菇……適量

調料

鹽、胡椒粉

做法

1 材料洗净，胡蘿卜、豆腐分別切丁。

2 鍋内放入油，燒至四成熟，放入香菇、豆腐爆香，再放入胡蘿卜、玉米、豌豆，翻炒均匀後，放入胡椒粉和鹽，少許水，炒至八成熟後，放入米飯，炒均匀即可食用。

美味竅門……

炒飯的調料您也可以根據個人的喜好調換，做出創意美味的炒飯。

老乾媽炒土豆絲飯

材料

白米飯：1碗
土　豆：1個
豌　豆：少許

調料

食用油、鹽
老乾媽豆豉醬

做法

1 材料洗净，土豆切絲。

2 鍋內放入油，燒至四成熟，放入土豆絲和豌豆，翻炒後放入老乾媽豆豉醬，土豆絲炒至八成熟，放入米飯，少許鹽，即可食用。

美味竅門

土豆切絲，用清水洗一下，會更加的脆，也不容易變色，粘鍋。

四川蒼溪酸菜炒飯

材料

白米飯：1碗
酸菜：適量

調料

食用油、鹽
姜末、豆瓣醬

做法

1 鍋內放入油，燒至四成熟，放入姜末，豆瓣醬爆香。

2 放入酸菜，將水分炒乾後，放入米飯翻炒均勻，放鹽即可食用。

美味竅門

沒有蒼溪的酸菜，也可以選擇您喜歡的酸菜來搭配。

美味竅門……

◎面糊不能太稀也不能太稠，粘稠度剛好的面糊，攤出來的餅既好吃，又美觀。

◎根據自己的喜好，加其它菜也可以制作。

豆渣蔬菜餅

材料

包菜……半個
豆渣……適量
面粉……適量

調料

食用油、鹽、黑胡椒粉

做法

1 包菜洗净切絲。再將豆渣中放入面粉，加上水調成面糊狀後，放入適量黑胡椒粉、鹽，再加入包菜。

2 鍋內放入油，燒至五成熟，取出適量豆渣放在手中來回翻拍成圓形，放入油鍋中按成餅狀煎熟，即可食用。

美味竅門

……

喜歡吃比較勁道的煎餅，和面時，分次加水，不要一次加够，就可以了。

煎香菜餅

材料

面　粉　……1碗
香　菜　……適量

調料

食用油、鹽

做法

1 香菜洗净，切碎。

2 四十五度的水，分兩次加入面粉盆中，和均勻，面要稍軟些。餳一會兒。取出面團，用手壓扁，在中間鋪上香菜，撒上鹽，將香菜和面團均勻揉和，揉到香菜和面完全粘在一起。將面團分成小劑子，蓋上濕毛巾，略餳。

3 取出小劑子，擀成圓形薄餅。鍋內加入一點點油，抹勻，燒至三成熟，放入餅，待一面定型後，翻面，煎一煎，再繼續翻面，小火煎至金黃色，成型煎熟，即可出鍋。

真誠．恭敬．感恩

厨房的每一個角落

一桌美味的飯菜，這其中少不了厨房的每一樣厨具，我們懷着感恩的心，供養身邊的家人時，也不要忘記，一同合作過的朋友—厨房。以真誠恭敬的心，將它打理干净是我們最好的感恩。養成每日清潔的習慣，不管是厨具，竈具還是厨房，每天飯後的清潔，只需要花一點點時間，而且很輕松，不費力。但要是每天不去管它，時間長了，再去清理，那就真的是：費錢，費時，費力，還不一定能保證效果很好。

與大家共同分享幾項清潔小竅門……

鐵鍋如何不生銹？

鐵鍋洗净後，用抹布將鍋的內壁擦乾，用大火燒乾鍋的內壁和外壁的水，就可以了。另外，如果長時間不用的話，就在鐵鍋的內壁上，薄薄的抹一層植物油，這樣保存，不論放多久，都不會生銹。使用前，用洗滌靈清洗乾净即可。

讓金屬餐具光亮如新的方法？

用過期的番茄醬或者快要壞掉的西紅柿（减少浪費），塗抹在不銹鋼餐具或厨具上，停留十分鐘後用熱水衝洗乾净，擦乾即可。

菜板怎么清洗？

將菜板放入淘米水中浸泡十分鐘後，拿出撒一些鹽，用清潔布反復擦洗，衝净風干即可。 或將白醋和水以一比二的比例調好，噴在案板的表面，直接放到通風的地方，自然風乾即可。

讓油烟機盒方便清潔？

在乾净的油烟機盒內倒入一層洗潔精即可。

鍋中的糊痕，水碱怎么除？

將白醋倒入鍋中，没過水碱或糊痕，靜置十到二十分鐘後。用百潔布擦掉水碱或糊痕，衝洗就可以了。

密封的餐具和容器用久了，將异味去除乾净？

將一片新鮮檸檬，或兩片姜片放入容器中 ，倒滿開水蓋上蓋子，待第二天衝净即可。這個方法，對新餐具也有很好的去除效果。

如何給抹布消毒，殺菌，去除掉部分印迹？

抹布放入盛有清水的鍋中，接着將生鷄蛋殼（約五個）放入，大火持續煮六分鐘後取出，用凉水衝洗乾净，晾乾即可。

清除厨房下水道的味道 ？

蘇打粉和鹽，以一比二的比例，倒入水池的下水管內，准備一碗開水，把它衝下去，定時每月清理一次就可以了。

清潔完厨房的衛生，奉上一瓶鮮花裝扮一下吧！

在花瓶中倒入清水，不要讓水没過葉子，否則會容易腐爛。再將花枝末端，斜着剪四十五度角插入瓶中，最後滴入幾滴白醋（或糖）。另外，每天剪掉一小段莖約一厘米左右。最好能保持每天換水。這樣可使花保持新鮮。

爲了家人和朋友的健康幸福，我們一同努力！

善愛生靈……

護生者，護心也。

去除殘忍心，長養慈悲心，然后拿此心來待人處事。

慈悲

乞命

吾不忍其觳觫，

無罪而就死地，

普勸諸仁者，

同發慈悲意。

人之初，性本善

人人愛物物，物物愛生全，
鷄見庖人執，驚飛集案前，
豕聞屠價售，兩泪涌如泉，
方寸原了了，只爲口難言。

生離歟？死別歟？

生離嘗惻惻，臨行復回首，
此去不再還，念兒兒知否？

仁愛

跪乳

仁宗一日晨興，語近臣曰：昨夕因不寐而甚饑，思食羊燒。侍臣曰：何不降旨取索？曰：比聞禁中每有取索，外面遂以爲例。誠恐自此逐夜宰殺，以備非時供應。則歲月之久，害物多矣。豈可不忍一夕之餒，而啓無窮之殺也。時左右皆呼萬歲，至有感泣者。

反哺

烏鴉烏鴉對我叫，烏鴉真真孝。
烏鴉老了不能飛，對着小鴉啼。
小鴉朝朝打食歸，打食歸來先喂母，
母親從前喂過我。

襁負其子

母鷄有群兒，一兒最偏愛，
嬌痴不肯行，常伏母親背。

和

平

恩人

鹽官縣慶善寺明義大師，退居邑人鄒氏庵。一日春晨起行徑中，見鳩雛墮地，攜以歸，躬自哺飼，兩月乃能飛。日縱所適，夜則投宿屏幾間。是歲十月，其徒慧月復主慶善寺，迎其師歸。逮暮鳩返，則闃無人矣。旋室百匝，悲鳴不已。守舍者憐之，謂曰：吾送汝歸老師處。明日籠以授師。自是不復出，馴狎左右，以手摩拊皆不動。他人近之，輒驚起。嗚呼！孰謂畜生無知乎？

冬日的同樂

盛世樂太平，民康而物阜，萬類咸喁喁，同浴仁恩厚，昔日互殘殺，而今共愛親，何分物與我，大地一家春。

放生池

馮道性仁厚，家有一池，每得生魚，必放池中，謂之放生池。其子爲監丞者，每竊釣而食之。道聞之不懌，于是高其墻垣，鑰其門戶。爲一詩，書子門曰：高却墻垣鑰却門，監丞從此罷垂綸。池中魚鱉應相賀，從此方知有主人。

信德素食

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

健康長壽幸福食譜

編著　向小利

出版發行　信德圖書館

印刷　廣東福田印經中心

印張　一六

版次　二零一六年八月

印數

特此聲明　本書免費結緣　歡迎流通
不可用于盈利行爲

信德素食

信德素食