KBP2525

高雄淨宗學會

信德素食

第一輯

健康長壽 幸福食譜

淨空題

精簡版

信德素食

第一輯

健康長壽幸福食譜

向小利館長 編著

淨空法師題

序言

推薦序

隨著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，早在春秋戰國時代，食素的觀念就已經逐漸深入人心，如《禮記》說『逢子卯，稷食菜羹。』，是為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，共記錄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，為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，不希圖繁複奪目，『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》，為『信德素食』第一輯出品，由向小利老師盡心編著，食譜中包含菜式兩百餘道，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，養身養心為原則，一一斟酌，調試烹煮，並錄製相應的視頻，整理成書冊與光盤的套裝，謹以此供養大眾。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　二零一三年十月十九日

吃素的好處

吃素更健康

- 遠離癌症。
- 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為主或者純素食，巴基斯坦北部的渾匝人和墨西哥

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，他認為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，人心地清淨，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

人類是屬於果食性動物，近似草食動物，有鹼性唾液，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穀和黃豆，才能換得一份肉吃，其它的十五份穀物全都化成牲畜的糞尿排泄掉了，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。

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為食，耳以聲為食，舌以味為食，身以細滑為食，意以法為食，涅槃以不放逸為食。

對我們來說，『我們以愛為食』——宇宙間的萬事萬物，都仰仗著滋養，才能生存並散發出蓬勃生機，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，讓我們看清眾生本為一體，無差無別，眾生生命同等可貴，放下我們一念口腹私欲，通往戒殺護生、棄肉茹素，通往身心清淨，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，擺盤是否精緻，這樣一顆愛心，足以打動在座的每一位，令大眾都能歡喜吃素。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，健腦強體少不了；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，除了一顆供養大眾的愛心，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，更為殊勝。

至於烹調，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！

【涼菜】COLD DISHES

涼拌豆腐乾……2
拌豆腐……3
滷水豆乾……4
涼拌薑絲……5
涼拌苦瓜……6
黑白雙拌……7
芝麻茄子……9
黑白雙拌……18
涼拌芹菜粉條……11
油酥花生米……12
涼拌豆角……13
涼拌三絲……14
油炸辣椒麵……15

【熱菜】HOT DISHES

豆製品

韓國泡菜燉豆腐……18
雪乾蘚燉豆腐……19
羅漢菜……21
苦瓜燉豆腐……23
蒸臭豆腐……25
海帶燉豆腐……26
茴香燒豆腐……27
香煎豆腐餅……29
豆腐燉蕃茄木耳香菇……30
麻婆豆腐……31
豆腐炒榨菜……32
雞刨豆腐……33

目錄 Contents

豆類

毛豆紅蘿蔔炒腰果……34
雪裡紅炒黃豆……35
蕃茄燒豌豆米……36
紅燒麵筋豌豆米……37
乾煸四季豆……38
魚香皇帝豆……39
木耳腐竹炒荷蘭豆……40

馬鈴薯

蕃茄燒馬鈴薯……41
扁豆燉馬鈴薯……43
紅蘿蔔香菇燉馬鈴薯……44
咖哩馬鈴薯……45
尖椒炒馬鈴薯絲……46
乾煸馬鈴薯絲……47

茄子

糖醋茄子……48
味噌茄子……49
魚香茄子……51
炸茄盒……53
醬爆茄子……54

菌菇

蒸香菇……55

椒鹽平菇……57

竹筍

乾鍋竹筍……59

香菇燜筍……60

雪菜香筍……61

其餘

椒絲腐乳通菜……62

油燜茭白……63

香菇燒蘿蔔……64

蕃茄燜冬瓜……65

鹹蛋黃炒南瓜……66

目錄 Contents

豆豉燜苦瓜……67
虎皮辣椒……68
山藥炒南瓜……69
絲瓜炒木耳……71
燉山藥……73
大白菜燉馬鈴薯……74
蕃茄炒花菜……75
白菜炒木耳……77
魚香蓮藕……79
香脆芝麻藕條……81
糖醋蓮藕……83
絲瓜炒雞蛋……85
四季豆炒蛋……87
雜鍋菜……88
青椒炒蕃茄……89
宮廷炒年糕……91
咖哩煲……93

【湯羹】SOUP / STEW

煲羅宋湯……97
薏米煲冬瓜湯……98
馬鈴薯味噌湯……99
南瓜羹……100
青紅黃蘿蔔玉米湯……101

玉米羹……103
素肉煲蘿蔔芋頭湯……105
絲瓜豆皮湯……106
紅蘿蔔燉蓮藕湯……107
綠豆蓮藕湯……108
奶油蕃茄濃湯……109
白菜味噌湯……110
酸辣湯……111
清湯火鍋……113

【小吃】

SNACK

煎油餅……117
法式煎麵包……119
煎玉米餅……120
茴香餃子……121
包抄手……123
西葫蘆煎餃……125
韓國五色湯圓……127
擔擔麵……128
豆腐花……129

【主食】 STAPLE FOOD

炒飯……132
香椿炒飯……133
韓國拌飯……135
紅莧菜煮麵條……136
蘿蔔黃瓜炒河粉……137
雪菜麵……138
鍋仔烏冬麵……139

方寸清清　意純則精

涼菜

Cold Dishes

涼拌豆腐乾

材料　白豆腐乾（半斤）。

調味料　醋、醬油、糖、鹽、芝麻油、辣椒油、花椒油、熟芝麻、芝麻醬、香菜。

做法

一、豆腐乾切條；香菜洗淨切段。

二、取適量調味料放入小碗內，調成醬汁後倒入豆腐乾中，加香菜，拌勻後食用。

小常識

買回的豆腐乾需放入冰箱，在製作涼拌菜時，最好先用開水燙洗一下，比較衛生。

拌豆腐

材料 嫩豆腐1塊

調味料 鹽、芝麻油、熟芝麻

做法 把豆腐放入大碗內，用小刀切成5厘米的小塊，加鹽、芝麻油拌勻，撒上熟芝麻後食用。

小常識

豆腐營養豐富，含有多種微量元素和豐富的優質蛋白，素有『植物肉』之美稱。

滷水豆干

材料 白豆腐乾半斤

調味料 鹽、素滷水汁、芝麻油

做法

一、將豆腐乾放入開水鍋內，加少許鹽，煮3分鐘後撈出。

二、鍋內換水燒開，加入滷水汁，放入豆腐乾煮3分鐘後關火。待豆腐乾在滷汁裡浸泡入味後，撈出切片淋上芝麻油，即可食用。

小常識

兩小塊豆腐，即可滿足一個人一天鈣的需要量。

涼拌薑絲

材料 新鮮嫩薑適量

調味料 醬油、芝麻油

做法 生薑洗淨切成細絲，加入醬油、芝麻油，拌勻後食用。

小常識

在早餐前半小時製作，口感最好。可以和饅頭、餅搭配著一起吃，既簡單又美味。

涼拌苦瓜

材料 苦瓜2條

調味料 鹽、芝麻油、糖、香菜

做法

一、苦瓜洗淨去籽切成薄片，放少許鹽醃3分鐘；香菜洗淨切段。

二、苦瓜擠乾水分，放入糖、鹽、芝麻油、香菜，拌勻後食用。

小常識

苦瓜又有『君子菜』之稱。因為苦瓜雖苦，但當它與別的菜一起炒時，不會影響別的菜自身的味道，正所謂『只苦自己不苦別人』。

黑白雙拌

材料 黑木耳1把、白木耳1把

調味料 醋、芝麻油、鹽、醬油

做法

一、用溫水把黑白木耳泡開、洗淨、撕成小朵，放入開水鍋內燙熟後，過涼水待用。

二、取適量調味料放入碗內兌成調料汁，倒入木耳中，拌勻後食用。

小常識

優質白木耳色澤鮮白帶微黃，肉質肥厚，若顏色過於潔白，則不宜購買。

芝麻茄子

材料 長茄子3條

調味料 芝麻醬、糖、辣豆瓣醬、醋、鹽、芝麻碎

做法

一、茄子洗淨，從頭到尾劃一刀，轉動茄子，共劃三刀，不要將茄子切斷。

二、茄子入蒸鍋內蒸7分鐘後，泡入涼水中待用。

三、取適量的辣豆瓣醬、醋、糖、鹽、芝麻醬、涼開水，調成芝麻醬汁。

四、茄子瀝水切段，入盤內擺放整齊，淋上芝麻醬，撒上芝麻碎，拌勻食用。

小常識

茄子富含營養，特別是維生素P的含量極高，能促進細胞新陳代謝，保護血管循環，清熱涼血。

『芝麻茄子』的加熱時間短，營養損失少，而且營養吸收完全，因為不用削去茄子皮，皮中含有大量的生物活性物質，茄子的價值大部分就在皮裡面。調味所用的芝麻醬和芝麻碎含有豐富的鈣、蛋白質和維生素。

涼拌芹菜粉條

材料 粉條、香芹各適量

調味料 醬油、醋、胡椒粉、花椒油、芝麻油、薑末、辣椒油、紅油、糖、鹽

做法

一、芹菜洗淨切成1寸長的段；粉條泡軟。

二、將芹菜、粉條分別放入開水鍋裡燙熟，過涼水後控乾水分，倒入盆中待用。

三、取適量調味料兌成調味汁，倒入粉條芹菜裡，拌勻後食用。

小常識

芹菜分為香芹和西芹。香芹細長而中空，香味濃，主要用於炒煮及佐料；而西芹葉柄肥大、富肉質、香味淡，主供生食，也可炒煮。

芹菜葉比莖的營養價值要高出很多倍，葉子中含有蛋白質、脂肪、清水化合物、粗纖維、鈣、磷、鐵等多種營養物質，而且具有較高的藥用價值，所以扔掉芹菜葉實在可惜。

特點 色澤碧綠 乾辣鮮香

製作簡單 香脆可口

油酥花生米

材料 生花生米1碗

調味料 花生油、鹽

做法

一、鍋內放入小半鍋油燒至六成熱，放入生花生米，用小火炸至花生發出『啪啪』的爆破聲時，撈出瀝油。

二、待花生冷卻後撒上鹽，拌勻食用。

小常識

用花生油炸花生米時，最好先讓油燒熱至五成，這樣才能炸出酥脆的花生米。

特點 翠綠香嫩 辣脆爽口

涼拌豆角

材料 長豆角1把

調味料 鹽、醬油、醋、油辣椒、薑末、白糖、花椒麵、花椒油、香菜

做法

一、豆角洗淨切成長段，放入開水鍋內，加少許糖，煮至七成熟後，過涼水瀝乾待用。

二、取適量的調料兌成調味汁，倒入豆角盆中，加少許香菜末，拌勻食用。

小常識

在煮豇豆時加一點糖，這樣煮出來的豇豆清爽翠綠，不易發黃。

涼拌三絲

材料 海帶1張、綠豆芽1碗、紅蘿蔔1根

調味料 芝麻油、醬油、陳醋、辣椒油、糖、鹽、薑、香菜

做法

一、鍋中加水燒開，放入海帶絲煮2分鐘後，下紅蘿蔔絲、綠豆芽燙至斷生，然後撈出三絲過涼水待用。

二、取適量的調味料、香菜末兌成調料汁，倒入三絲中，拌勻後食用。

油炸辣椒麵

材料 辣椒麵1碗

調味料 白芝麻、鹽、糖

做法

一、將辣椒麵倒入大碗內，加入糖、鹽、白芝麻拌勻。

二、鍋中加入生油燒至七成熱時，慢慢地澆在辣椒麵上，放涼後使用。

小常識

油溫太高易炸糊，油溫過低煉不出香味。油寧多勿少，製作完後應完全淹沒辣椒麵。

水火微妙　淨而見真

熱菜

Hot Dishes

韓國泡菜燉豆腐

材料 韓國泡菜半棵、豆腐1塊、海帶1張

調味料 薑、糖、醬油、鹽

做法

一、將豆腐切成2釐米的方塊；海帶洗淨切成5釐米大小的方片；泡菜切成1寸長的小段；薑洗淨切片。

二、炒鍋內入油燒熱，下薑片爆香，加入開水、豆腐、海帶、韓國泡菜、糖，用大火燉煮8分鐘。待湯汁收乾後加少許醬油、鹽調味，即可食用。

雪裡紅燉豆腐

材料 豆腐1塊、雪裡紅3棵

調味料 鹽、芝麻油

做法

一、豆腐切成1釐米的方塊；雪裡紅洗淨切段。

二、豆腐、雪裡紅放入煲仔鍋內，加鹽、開水、熟油，煮開後轉小火燉煮6至8分鐘，淋上芝麻油即可食用。

小常識

醃製後的雪裡紅有一種特殊鮮味和香味，能促進胃、腸消化功能，增進食欲，可用來開胃，幫助消化。

羅漢菜

材料 腐竹、豆腐、木耳、竹筍、香菇、板栗、金針菜、四季豆、粉絲、榨菜各適量

調味料 豆腐乳、生粉、薑、鹽、胡椒粉、醬油

做法

一、所有乾貨泡軟洗淨。竹筍切絲；木耳撕成小朵。腐竹、四季豆掰成1寸半長的小段；豆腐切成5釐米大小的方片；板栗去皮；薑切末。

二、取適量的醬油、胡椒粉、生粉，用清水調成生粉水。

三、豆腐片放入油鍋中，煎成金黃色；腐竹用小火炸至表面起泡後，泡入冷水中待用。

四、鍋內留少許油，爆香香菇，下薑末、板栗、醬油、榨菜絲炒勻。加入開水、四季豆、木耳、筍絲、黃花菜，將泡水的腐竹帶水一起倒入鍋內燒開，再加入胡椒粉、鹽、豆腐乳，調味後燜煮5分鐘。

五、把粉絲放入鍋內煮2分鐘，倒入調好的生粉水，待湯汁煮至濃稠時，即可出鍋。

小常識

「羅漢菜是雜合各種蔬果烹製的一種什錦素菜，也稱『羅漢齋』。菜名出自釋迦牟尼佛的弟子十八羅漢，釋迦牟尼佛圓寂時囑託十八羅漢『不入涅槃，永駐世間，弘傳佛法。』

「羅漢菜始於唐代，眾佛寺精選各種素菜為原料，一般選用十八種，與『十八羅漢』同數，是對羅漢廣為行善、弘傳佛法的敬仰。

特點 色美味甘 濃而不膩

苦瓜燉豆腐

材料 苦瓜2條、豆腐1塊、香菇適量

調味料 薑、素蠔油、醬油、糖、鹽

做法

一、苦瓜洗淨切成2釐米厚的圓圈；豆腐切大塊；香菇泡軟；薑切片。

二、鍋內入油燒至八成熱，下薑片、香菇爆香，加入素蠔油、醬油、糖炒勻，再放入苦瓜煸炒至斷生。

三、加入豆腐、醬油、素蠔油、鹽、糖翻炒均勻後，將食物倒入燉鍋內，加開水淹過食物，燉煮1小時，待苦瓜熟後，加少許鹽調味，即可食用。

小常識

豆腐，是中華民族對人類文明的貢獻之一。據記載，豆腐是漢武帝的叔叔，淮南王——劉安發明的。豆腐中蛋白質含量極高。

苦瓜是夏季時蔬，具有清熱消暑、滋肝明目的功效。炒苦瓜之前，也可以把苦瓜先煎一煎，在燉的時候不容易爛。

蒸臭豆腐

材料 臭豆腐2塊

調味料 香菜、辣椒粉、花椒粉、鹽、白芝麻

做法

一、臭豆腐放入煲仔鍋內，用小刀切成1寸大小的方塊，撒上一點鹽，入蒸鍋大火蒸12分鐘後取出，撒上辣椒粉、白芝麻。

二、鍋內加1勺油燒至八成熟後，淋在辣椒粉上，撒上香菜末、花椒粉即可食用。

小常識

臭豆腐是中國漢族特色小吃之一，聞起來臭，吃起來香，可以增加食欲。豆腐中富含植物性乳酸菌，具有很好的調節腸道及健胃功效。發酵後的豆製品也會產生大量維生素B12，尤其是臭豆腐中的含量更高。

臭豆腐製作流程複雜，對溫度和濕度的要求非常高，一旦控制不好，受到有害細菌的污染，在選購時需謹慎。

海帶燉豆腐

材料 海帶1張、凍豆腐1塊

調味料 薑、糖、鹽、香菜

做法

一、把海帶洗淨切成寬1釐米的長條；凍豆腐擠乾水分切成塊；香菜洗淨切段；薑切絲。

二、鍋內入油燒至七成熱，爆香薑絲，放入豆腐、海帶翻炒至七成熟，加糖、鹽調味，倒入開水淹過豆腐，中火燜煮30分鐘後，撒上香菜即可食用。

小常識

海帶富含膳食纖維，豆腐所富含的硒具有抑制癌變的功能，這是一道不錯的藥膳。

茴香燒豆腐

材料　豆腐1塊、茴香1把

調味料　鹽、醬油

做法

一、豆腐切成小方塊，加少許鹽拌勻；茴香洗淨切末。

二、油鍋燒熱，放入豆腐煎至微黃，加醬油、鹽、開水，炒至水分收乾後，放入茴香，待豆腐入味後裝盤食用。

小常識

豆腐吸收了茴香的香氣，增加了鮮味，口感回香，後味悠長，是很開胃的一道菜。

蛋素 全素可不加蛋

香煎豆腐餅

材料 老豆腐1斤、玉米粒適量、竹筍適量、香菇3朵、雞蛋1個

調味料 薑、醬油、芝麻油、糖、胡椒粉、鹽、香菜、生粉、

做法

一、竹筍、香菇泡軟洗淨後切成碎粒；香菜、薑洗淨切末。

二、老豆腐捏碎，加入竹筍粒、香菇碎、玉米粒、香菜末、雞蛋、薑末、鹽，攪拌均勻。

三、取適量的豆腐泥按壓成餅形，放入煎鍋內，煎熟後裝盤待用。

四、糖、鹽、醬油、生粉、食用油，加水拌勻，兌成調味汁。

五、鍋內入油燒熱，倒入調味汁煮開後，澆在煎好的豆腐上，即可食用。

小常識

愛吃辣椒的朋友，可以在調味汁中加入辣椒油，又是不同的風味。加入雞蛋和澱粉讓豆腐口感更加細膩，也讓食材容易凝結成形。

特點 色鮮味美 口感獨特

豆腐燉蕃茄木耳香菇

材料 豆腐1塊、豆腐乾2塊
蕃茄1個、木耳1把、香菇6朵

調味料 薑、八角、醬油、糖、鹽、芝麻油
胡椒粉、花椒粒、香菜

做法

一、豆腐切成1寸寬的厚片，再掰成塊；豆腐乾切成菱形斜片。

二、蕃茄洗淨去皮，切塊；香菇泡軟去蒂，切成兩半；薑洗淨切片。

三、鍋內入油燒熱，爆香香菇，下薑片、八角、醬油炒香，加入開水、胡椒粉、鹽、糖、木耳、蕃茄，燜煮20分鐘。

四、待湯色見紅，放入豆腐乾、豆腐、花椒粒、鹽，煮開後半分鐘，即可出鍋。食用時撒上香菜末、淋上芝麻油即可。

麻婆豆腐

材料 豆腐1塊

調味料 醬油、糖、鹽、豆瓣醬、薑、生粉、花椒粉、豆豉、芝麻油、香菜

做法

一、豆腐切成小方塊；香菜、薑洗淨切末。

二、取適量的鹽、糖、醬油、生粉，調成生粉水待用。

三、鍋內入油燒至五成熱，爆香薑末，下豆瓣醬炒出紅油後，加入豆豉炒香。

四、加入開水、花椒粉、豆腐燒至入味後，倒入生粉水煮開，出鍋前加少許香菜末、芝麻油，拌勻即可。

特點

色澤金黃　脆嫩鮮香

豆腐炒榨菜

材料　豆腐1塊、榨菜2包

調味料　醬油、糖、鹽

做法

一、豆腐切成1寸長的薄片；榨菜洗淨切絲。

二、鍋內入油，放入豆腐，小火煎至兩面金黃，撒少許鹽，盛出待用。

三、榨菜絲入油鍋中炒香，放入豆腐，加少許糖、醬油，翻炒均勻後食用。

蛋素 全素可不加蛋

雞刨豆腐

材料 雞蛋1個、豆腐1塊

調味料 薑、香菜、鹽、糖、花椒粉

做法

一、雞蛋去殼放入碗中打散；香菜洗淨切碎；薑切末。

二、油鍋燒熱，放入整塊豆腐，用鏟子將豆腐切成小塊，然後加鹽、糖、薑末、花椒粉炒勻，倒入雞蛋液翻炒均勻後，撒上香菜末，即可起鍋。

小常識

這種製作豆腐的方法，能更好地讓雞蛋味道進入豆腐裡，很多老人家愛吃。

毛豆紅蘿蔔炒腰果

材料 胡蘿蔔1段、毛豆1碗、腰果1小碗、玉米粒1小碗

調味料 薑、芝麻油、鹽、胡椒粉

做法

一、胡蘿蔔洗淨切丁；毛豆去殼，薑洗淨切末。

二、鍋內加水燒開，放入胡蘿蔔丁、青豆煮2分鐘後，瀝水待用。

三、腰果放入油鍋中，炸成金黃色，瀝油待用。

四、鍋裡留少許油，爆香薑末，下胡蘿蔔、青豆、玉米粒炒勻，再加入少許水、鹽、胡椒粉，炒至入味後倒入腰果拌勻，淋上芝麻油，即可食用。

雪裡紅炒黃豆

材料 雪裡紅1碗、黃豆1大碗

調味料 乾辣椒、鹽

做法

一、雪裡紅洗淨切碎；乾辣椒剪成段。

二、鍋內入油燒熱，炸香乾辣椒，下黃豆炒至斷生，再加入雪裡紅、鹽，炒熟後食用。

小常識

雪裡紅有黃色和綠色兩種，綠色的是剛泡醃不久的，黃色的是泡醃時間比較長的。

蕃茄燒豌豆米

材料 新鮮豌豆1碗、蕃茄1個

調味料 薑、醬油、糖、鹽、胡椒粉

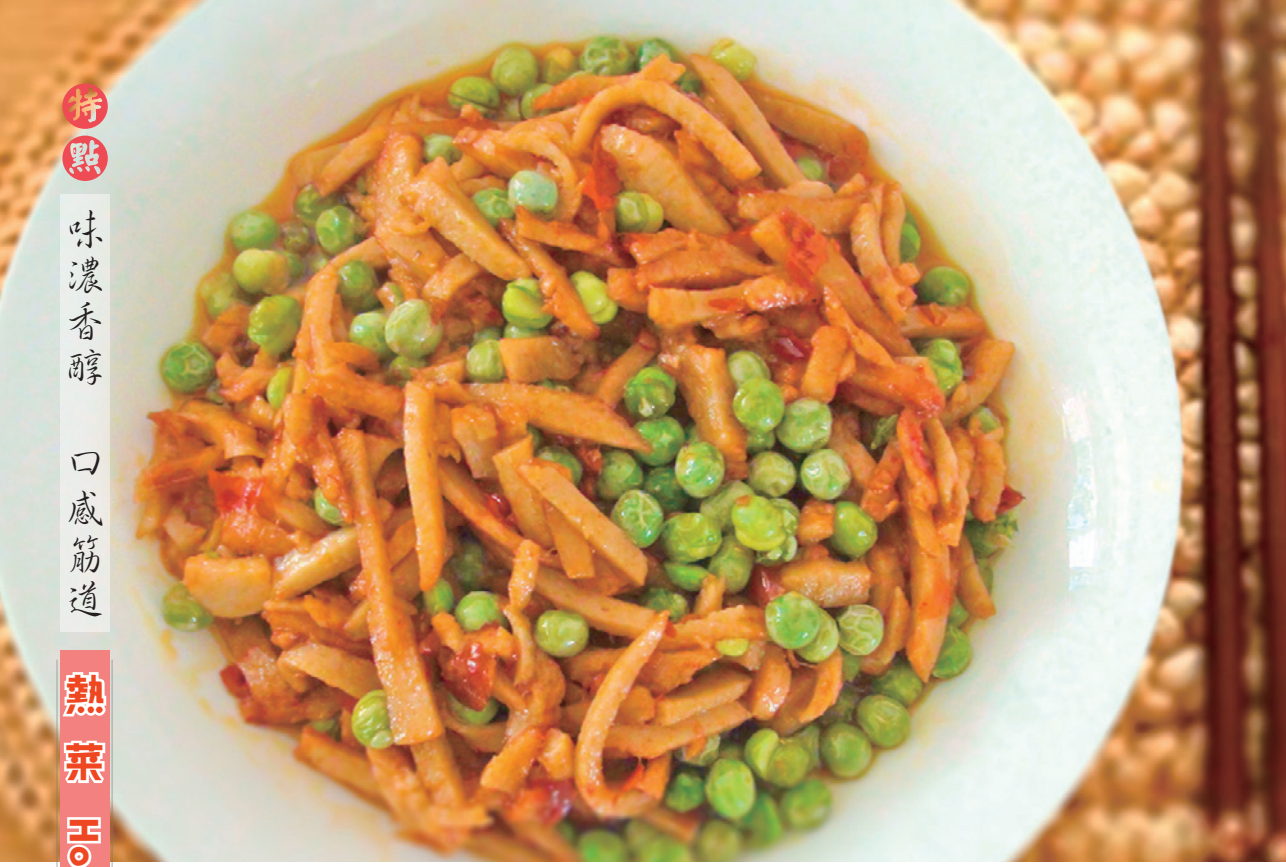
做法

一、蕃茄洗淨切粒；薑洗淨切末。

二、鍋內入油燒熱，下薑末爆香，放入豌豆炒至五成熟，加入鹽、糖、胡椒粉、醬油調味，然後倒入蕃茄炒勻，加少許水燜熟後食用。

小常識

豌豆中富含粗纖維，能促進大腸蠕動，保持大便通暢，起到清潔大腸的作用。



紅燒麵筋豌豆米

材料 麵筋2條、豌豆1碗

調味料 豆瓣醬、醬油、糖、芝麻油、花椒油、生粉

做法

一、麵筋切絲，放入碗中，加生粉、醬油、糖、花椒油、豆瓣醬拌勻。

二、鍋內入油燒熱，下麵筋炒香，放入豌豆，中火炒熟後加芝麻油，拌勻起鍋。

小常識

麵筋，相傳是南朝梁武帝所創製，一直是我國素菜中的經典食材。

乾煸四季豆

材料 四季豆半斤、四川芽菜適量

調味料 鹽、薑、花椒、乾辣椒

做法

一、豆角掰成1寸長的段，洗淨控乾水分；乾辣椒切成小段，薑洗淨切末。

二、四季豆放入七成熱的油鍋中炸軟後，瀝油待用。

三、鍋內留少許油，下薑末、芽菜用小火炒香，再放入花椒、鹽、乾辣椒炸香，倒入豆角翻炒均勻，熟後起鍋。

小常識

烹調前要將豆筋擇除，否則既影響口感，又不易消化，而且一定要炒至熟透，否則會發生中毒。也可以先將豆角入油鍋略炸一下，這樣更易入味，達到濃縮風味的效果。

魚香皇帝豆

材料 皇帝豆1斤、香菇6朵、紅蘿蔔1段、素肉適量、泡辣椒2條

調味料 香菜、糖、薑、鹽、醋、醬油、生粉

做法

一、香菇、紅蘿蔔、香菜洗淨後切碎；泡辣椒、素肉切丁；薑切末。

二、皇帝豆放入開水中煮8分鐘後撈出待用。

三、取適量的調味料、香菜末放入碗內，加水兌成魚香汁。

四、鍋內入油燒至七成熱，爆香泡辣椒，下香菇碎、素肉碎、紅蘿蔔碎、薑末炒香，再加入開水、皇帝豆，燜熟後倒入魚香汁，收汁後出鍋。

木耳腐竹炒荷蘭豆

材料 木耳1把、腐竹適量、荷蘭豆半斤、紅蘿蔔1小段

調味料 薑、醬油、鹽、芝麻油、糖

做法

一、腐竹泡軟切絲；木耳泡軟洗淨撕成小朵；紅蘿蔔、薑切片；荷蘭豆焯水後，瀝乾待用。

二、鍋內入油燒熱，下薑片、紅蘿蔔爆香，放入腐竹、木耳、荷蘭豆炒勻，加少許水、醬油、糖、鹽，調味炒熟後，淋上芝麻油即可。

小常識

燙荷蘭豆時，在開水鍋里加點糖，可以保持荷蘭豆顏色翠綠，不易變黃。

蕃茄燒馬鈴薯

材料 蕃茄2個、馬鈴薯2個

調味料 香菜、鹽、胡椒粉、蕃茄醬

做法

一、蕃茄去皮剁碎；馬鈴薯去皮洗淨切成薄片；香菜洗淨切段。

二、鍋內入油燒熱，放入蕃茄醬炒香，加開水（水量要淹過食物）、馬鈴薯片、胡椒粉、鹽，燜煮8分鐘，再放入蕃茄，熟後出鍋，食用時撒上香菜段即可。

小常識

喜歡用湯汁拌飯的朋友，可以多加點水，又成了蕃茄馬鈴薯湯。胃口不佳時，嘗試煮一鍋，無論是味道還是顏色都很開胃。

扁豆燉馬鈴薯

材料 馬鈴薯2個、扁豆1把

調味料 薑、醬油、甜麵醬、八角、鹽、糖

做法

一、馬鈴薯去皮洗淨切成滾刀；扁豆去筋洗淨；薑切片。

二、油鍋燒熱，爆香薑片、八角，下扁豆、甜麵醬翻炒均勻後，放入馬鈴薯、醬油、鹽、糖，炒出香味。

三、加開水淹過馬鈴薯，中火燉煮15分鐘，待湯汁收乾後裝盤食用。

小常識

挑選食用的嫩扁豆時，因莢色不同，有白扁豆、青扁豆和紫扁豆三種。莢皮光亮、肉厚不顯籽的嫩莢為好，炒過之後肉嫩肥厚、清香味美；如果莢皮薄、籽粒顯、光澤暗就是已經老熟了。

馬鈴薯削皮時，只削掉薄薄的一層，因為馬鈴薯皮下面的汁液含有豐富的蛋白質。

紅蘿蔔香菇燉馬鈴薯

材料 馬鈴薯1個、紅蘿蔔1根、香菇適量

調味料 醬油、鹽、薑、香菜

做法

一、紅蘿蔔、馬鈴薯去皮洗淨切滾刀；香菜洗淨切小段；香菇泡軟；薑切片。

二、鍋內入油燒熱，下薑片、香菇爆香，放入醬油、紅蘿蔔翻炒，待蘿蔔變軟後，加入馬鈴薯、開水（水量要淹過食材）燉熟，食用時撒上香菜末即可。

小常識

胡蘿蔔含有大量的胡蘿蔔素，有補肝明目的作用。

咖哩馬鈴薯

材料 馬鈴薯3個、紅蘿蔔1根、青辣椒1條、紅辣椒1條

調味料 咖哩塊、八角、鹽、香菜

做法

一、把所有的材料洗淨切成滾刀；香菜洗淨切段。

二、鍋內入油燒熱，爆香八角、紅蘿蔔，下青紅辣椒、馬鈴薯炒出香味，再加入鹽、咖哩塊拌勻，調味後加開水淹過馬鈴薯，用大火煮開再改中火燜煮10分鐘，待馬鈴薯可用筷子扎透時出鍋。

小常識

咖哩中含有辣味香辛料，能促進唾液和胃液的分泌，增加胃腸蠕動，增進食欲。

尖椒炒馬鈴薯絲

材料 馬鈴薯2個、青辣椒1條、紅辣椒1條

調味料 薑、醋、鹽、白糖、醬油

做法

一、青、紅辣椒去籽切絲；馬鈴薯去皮洗淨，切絲後泡水待用；薑切末。

二、炒鍋入油燒熱，爆香薑末，下青紅辣椒絲、馬鈴薯絲翻炒，加醬油、鹽、白糖調味，待馬鈴薯絲熟後，放入1小勺醋，拌勻出鍋。

乾煸馬鈴薯絲

材料　馬鈴薯2個

調味料　椒鹽

做法

一、馬鈴薯去皮洗淨，切成絲。

二、平底鍋內入油燒熱，放入馬鈴薯絲，用中火攤成圓餅，煎成金黃色後翻面，待另一面也煎黃時，撒上椒鹽，即可食用。

小常識

製作馬鈴薯餅時，宜薄不宜厚，太厚了中間的部分不易熟。

糖醋茄子

材料 茄子3條、青辣椒半條、紅辣椒半條

調味料 薑、香菜、醋、糖、鹽、蕃茄醬、醬油、生粉

做法

一、茄子對半破開，在茄背上劃出十字花紋路，再切成5釐米的長段。

二、青、紅辣椒洗淨切粒；香菜、薑洗淨切末。

三、取適量的生粉、醋、醬油、鹽、糖放入小碗內，調成糖醋汁待用。

四、茄子入油鍋炸至八成熟後，撈出瀝油。

五、鍋內留少許油，爆香薑末、青紅辣椒，下蕃茄醬炒香，再加入開水、茄子，燜熟後倒入糖醋汁，撒上香菜末，拌勻食用。

味噌茄子

材料 茄子3條、香菇適量

調味料 味噌醬、白糖、醬油、素蠔油、芝麻油、鹽

做法

一、茄子洗淨切滾刀，泡鹽水待用；香菇泡軟切粒。將調味料混合兌成味噌汁。

二、鍋內入油燒熱，爆香香菇粒，下茄子炒軟，再倒入味噌汁，中火燒至入味後，裝盤食用。

小常識

味噌醬的味道很鮮，用醬油調味就可以了，不需要再放鹽。

魚香茄子

材料 長茄子3條

調味料 生抽(淡醬油)、醋、薑、糖、鹽、生粉、泡辣椒

做法

一、茄子洗淨切成滾刀；泡辣椒切粒；薑洗淨切末。

二、取適量的生抽、醋、薑末、鹽、糖、生粉，加少許水調成魚香汁。

三、茄子入油鍋內炸軟後，瀝油待用。

四、鍋內留少許油，下薑末、泡辣椒爆香，加入茄子炒勻，再倒入魚香汁，收汁後起鍋。

小常識

茄子表面覆蓋著一層蠟質，能夠保護茄子，蠟質層受到損害，茄子容易腐爛變質。要保存的茄子不能用水沖洗，還要防雨淋，防磕碰，防受熱等，最好存放在陰涼通風處。

蛋素 全素可不加蛋

炸茄盒

材料 茄子1條、麵粉適量、雞蛋1個

調味料 胡椒粉、芝麻油、鹽、糖、

做法

一、取適量的麵粉放入盆中，加胡椒粉、芝麻油、雞蛋、糖、鹽、清水調成麵糊。

二、茄子洗淨切成厚片，取少量食用鹽均勻撒在茄子片上，醃幾分鐘。

三、把茄片均勻地裹上麵糊，放入五成熱的油鍋中，炸至定型微黃時撈出，待油溫回升後復炸成金黃色，即可出鍋。

小常識

油炸食品在烹飪過程中裹上麵糊，就是我們常說的『掛糊』。根據不同的食物，『糊』所調製的厚薄也有所不同。如果麵糊調得太稠太厚，炸出的食物容易外焦裡生，如果太稀太薄，炸出的食物容易脫糊掉漿。

醬爆茄子

材料　茄子2條

調味料　香菜、豆瓣醬、九層塔、鹽

做法

一、茄子洗淨切成厚條，入油鍋炸軟後，瀝油待用。

二、鍋內入油燒熱，下豆瓣醬爆香，放入茄子、鹽炒勻，待茄子入味後，加香菜末、九層塔，拌勻出鍋。

小常識

炸茄子時油溫可以高一些，否則的話茄子會很吸油。

蒸香菇

材料 香菇適量

調味料 薑片、芝麻油、素蠔油、生抽(淡醬油)、糖、生粉

做法

一、薑洗淨切片。香菇用溫水泡軟泡透，擠乾水分。

二、香菇抹上生粉，揉搓洗淨，再裹上生粉醃幾分鐘。

三、香菇、薑片入開水鍋內煮2分鐘後，盛入碗中，加素蠔油、醬油、糖、芝麻油拌勻。

四、將香菇放入盤中，入蒸鍋用大火蒸20分鐘，即可食用。

蛋素 全素可不加蛋

椒鹽平菇

材料 平菇適量、雞蛋1個、麵粉適量

調味料 紅辣椒、辣椒粉、胡椒粉、鹽、芝麻油

做法

一、平菇洗淨撕成細條；紅辣椒洗淨去籽切末。

二、雞蛋打入麵粉盆中，加芝麻油、鹽、清水順時針攪拌，調成麵糊。

三、把平菇放入麵糊盆中，掛糊後入油鍋炸成金黃色，撈出瀝油。

四、取適量的鹽放入空鍋中，用小火炒香，再加少許辣椒粉、胡椒粉拌勻，將炒好的椒鹽粉倒入平菇中，即可食用。

小常識

調製麵糊時，要順時針攪拌，水一次不要加太多，一邊加水一邊攪拌，需要的時候再加。添加雞蛋之後，吃起來口感好，不會發硬。

吃辣的朋友，在炒椒鹽時，可以加一點辣椒粉進去。

乾鍋竹筍

材料 竹筍乾適量

調味料 薑、糖、醬油、花椒、胡椒粉、乾辣椒、豆瓣醬、芝麻油、香菜

做法

一、竹筍乾泡軟洗淨切絲；乾辣椒切段；香菜、薑洗淨切末。

二、油鍋內燒熱，下薑末、豆瓣醬炒出紅油，再放入花椒、乾辣椒炸香。

三、加入竹筍絲、醬油、糖、胡椒粉翻炒均勻後，倒入開水燜熟，待湯汁收乾時淋上芝麻油，即可食用。

小常識

乾、香、辣、麻是這道菜的精髓所在，所以烹調時，加水不宜過多，最後將湯水收乾後，才能把其中的乾香氣息充分揮發出來。

購買散裝竹筍乾時，選擇手感乾燥、顏色淺黃、沒有黴點、聞起來沒有異味為最好。

香菇燜筍

材料 竹筍乾適量、香菇1小把

調味料 薑、醬油、糖、鹽、胡椒粉

做法

一、竹筍泡軟洗淨後，撕成細條；香菇泡軟洗淨後切絲；薑切末。

二、鍋內入油燒熱，爆香香菇絲，下薑末、醬油、筍條炒香，再加開水淹過竹筍，燜煮25分鐘，熟後放入糖、鹽、胡椒粉，調味後煮2分鐘起鍋。

小常識

竹筍自古被當作『菜中珍品』，能促進腸道蠕動，幫助消化，去積食，防便秘。

雪菜香筍

材料 雪菜3棵、香筍2根

調味料 醬油、鹽、白糖、生粉、薑片、芝麻油

做法

一、香筍去殼洗淨切條，入開水鍋中焯水後瀝乾；雪菜去除根莖保留葉子，泡水待用。

二、把鹽、醬油、糖放入開水鍋內煮成醬汁，然後倒出，加生粉水拌勻備用。

三、鍋內入油燒熱，放入雪菜炒熟後，盛盤待用。

四、薑片入油鍋爆香，放入筍條炒熟，再將煮好的醬汁淋在筍條上，收汁後盛入雪菜盤中食用。

椒絲腐乳通菜

材料 空心菜1把、青辣椒1條、紅辣椒1條

調味料 豆腐乳

做法

一、空心菜擇好，洗淨控乾水分；青紅辣椒洗淨去籽切成絲。

二、鍋內入油燒至八成熱，下青紅辣椒炒香，放入空心菜炒軟，然後加入豆腐乳，拌炒均勻後起鍋。

小常識

根據個人口味，選用紅豆腐乳或者白豆腐乳都可以。

油燜茭白

材料 茭白筍3根

調味料 鹽、糖、醬油

做法

一、茭白去皮洗淨切滾刀。取鹽、糖、醬油，加水兌成調味汁。

二、油鍋燒熱，下茭白炒香後，倒出多餘的油，加入調料汁，燜煮至茭白入味後，起鍋食用。

小常識

茭白是我國特有的水生蔬菜，能夠補虛健體，茭白上有黑點並不是壞了，而是一種名為『菰黑穗菌』的真菌類，對於身體代謝有正面的效果，可以延緩骨質的老化。

香菇燒蘿蔔

材料 白蘿蔔2根、大香菇10朵

調味料 薑片、八角、醬油、冰糖、鹽、香菜

做法

一、白蘿蔔洗淨切大滾刀；香菇泡軟洗淨；薑洗淨切厚片。

二、油鍋燒熱，爆香香菇，下薑片、八角、醬油、冰糖炒勻，再放入白蘿蔔，炒香後加開水淹過蘿蔔，燒18分鐘，待蘿蔔熟後，放入鹽、香菜末，即可食用。

蕃茄燜冬瓜

材料 嫩冬瓜1塊、蕃茄2個

調味料 胡椒粉、鹽、白糖

做法

一、冬瓜、蕃茄去皮洗淨，切成厚片。

二、油鍋燒熱，放入冬瓜炒至五成熟時，加鹽、胡椒粉、白糖、開水（淹過冬瓜），燜熟，再放入蕃茄，煮2分鐘後起鍋。

小常識

挑選冬瓜時用指甲掐一下，皮較硬，肉質緻密，種子已成熟變成褐色的冬瓜口感好。

蛋素 全素可不加蛋

鹹蛋黃炒南瓜

材料 小南瓜半個、鹹鴨蛋3個

調味料 芝麻油、香菜

做法

一、南瓜去皮，洗淨後切片，鹹鴨蛋煮熟後，取蛋黃捏碎；香菜洗淨切末。

二、鹹蛋黃下油鍋中炒香後，放入南瓜片炒勻，加開水，煮熟後淋上芝麻油，撒上香菜末，即可食用。

小常識

蛋黃本身的鹹味足以調味，自然鮮美，十分爽口，不必再多加調料。

豆豉燜苦瓜

材料 苦瓜2條

調味料 陽江豆豉、薑、鹽、冰糖

做法

一、苦瓜洗淨切成1寸寬的小段，薑洗淨切片。

二、油鍋燒熱，爆香薑片，下苦瓜兩面煎黃，再放入豆豉翻炒均勻，加開水淹過苦瓜燜熟後，加少許冰糖、鹽，調味起鍋。

虎皮辣椒

材料 青辣椒適量

調味料 醬油、醋、糖、老干媽豆豉醬、鹽

做法

一、辣椒洗淨去蒂，控乾水分。

二、將青辣椒放入八成熱的油鍋中炸熟，然後取適量的調味料兌成調味汁，淋在炸好的辣椒上，拌勻食用。

小常識

烹製這道菜，最好選用剛上市的新鮮嫩辣椒，口感更為鮮嫩。

山藥炒南瓜

材料 山藥1根、南瓜半個

調味料 薑、鹽、白糖、白醋

做法

一、南瓜去皮切片；山藥去皮切片後泡在水裡；薑切末。

二、鍋內入油燒熱，爆香薑末，下南瓜片炒勻，再放入山藥片，加適量的白醋、糖、鹽調味，炒熟後起鍋。

小常識

秋天時節，山藥和南瓜都大量上市，混炒食之，對脾胃有很好的補益。

絲瓜炒木耳

材料 絲瓜3條、木耳1小把、紅辣椒1條

調味料 薑、鹽、醬油、白糖、白醋、生粉、香菜

做法

一、絲瓜去皮洗淨切滾刀；紅辣椒切絲；木耳泡軟洗淨；香菜、薑切末。

二、將適量的生粉、醬油、白糖，加清水調成生粉水。

三、薑末入油鍋爆香後，下木耳炒勻，再放入絲瓜、醬油、白醋，炒至斷生後加清水、糖、鹽、紅辣椒絲，燜煮5分鐘。

四、待絲瓜熟後倒入生粉水，翻炒均勻後放少許香菜末，即可起鍋。

小常識

絲瓜中維生素B1的含量高，有利於幼兒大腦發育，及中老年人保持大腦健康。

烹製絲瓜時應注意盡量保持清淡，少用油，可以加胡椒粉提味，這樣才能保持絲瓜的香嫩爽口。

燉山藥

材料 糯米1小碗、山藥4根

調味料 草果、砂仁、芝麻油、鹽

做法

一、山藥去皮洗淨，切成滾刀塊，泡水待用；草果用刀背拍裂。

二、芝麻油倒入鍋內燒熱，下草果、砂仁炸香，放入糯米，用小火炒成淺黃色後，加入開水、山藥，燉煮1個半小時，食用前加鹽調味即可。

小常識

- 山藥質地細膩，味道香甜，切片後需立即浸泡在鹽水中，以防止氧化發黑。新鮮山藥切開時會有粘液，極易滑刀傷手，可以先用清水加少許醋清洗，這樣可減少粘液。
- 山藥皮容易導致皮膚過敏，所以最好用削皮的方式，並且削完山藥的手不要亂碰，馬上多用清水沖洗幾遍。或者將食用油塗於手上也可緩解。
- 山藥一般在霜降前後收穫，正好供入冬後至春節時食用。可主食，可蔬菜，亦可甜點。
- 山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收功能，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。糯米與山藥同熬，可溫補脾胃，補虛補血，改善腰膝酸軟的病症。

大白菜燉馬鈴薯

材料 大白菜半棵、大馬鈴薯2個

調味料 薑、八角、醬油、糖、鹽

做法

一、大白菜洗淨切方塊，馬鈴薯去皮洗淨切滾刀；薑切片。

二、鍋內入油燒至七成熱，放入薑片、八角爆香，下大白菜、馬鈴薯、醬油、鹽炒勻，再加開水淹過馬鈴薯，燉煮20分鐘，待馬鈴薯熟軟後出鍋。

蕃茄炒花菜

材料 蕃茄2個、花菜1棵

調味料 薑、醬油、糖、鹽、香菜

做法

一、花菜掰成小朵，洗淨後控乾水分；蕃茄切小塊；香菜切段；薑切片。

二、鍋內入油燒熱，爆香薑片，下花菜翻炒片刻，再加入鹽、糖、開水、蕃茄，燜煮3分鐘，待花菜熟後撒上香菜，拌勻出鍋。

白菜炒木耳

材料 大白菜1棵、木耳1把、紅辣椒2條

調味料 醋、醬油、花椒粒、胡椒粉、豆瓣醬、薑、生粉、糖、鹽

做法

一、大白菜洗淨切絲；木耳泡軟切成小朵；辣椒切塊；薑切末。

二、取適量的生粉、糖、醬油、醋放入小碗內，拌勻待用。

三、鍋內入油燒熱，爆香薑末，下豆瓣醬炒出紅油後，放入花椒、木耳、大白菜、紅辣椒，炒勻後加鹽、胡椒粉調味，待大白菜熟後，倒入調料汁，收汁起鍋。

小常識

白菜的營養價值高，種類多，一年四季都能吃到，有退燒解熱、止咳化痰的功效。

冬天是吃白菜的好季節，白菜豐富的纖維和維生素C，可以補足冬天蔬果攝取的不足。吃火鍋時，別忘了盡可能多加點白菜，消解燥熱之氣。

魚香蓮藕

材料 蓮藕1節

調味料 泡辣椒、薑、醋、醬油、糖、鹽、生粉、香菜

做法

一、蓮藕去皮洗淨切成薄片；泡辣椒切碎，香菜切小段，薑切末。

二、取適量的醬油、醋、糖、鹽、生粉，加少許水調成魚香汁。

三、鍋內入油燒熱，下泡辣椒炒出紅油，再加入薑末爆香，然後倒入蓮藕，加少許水翻炒1至2分鐘後，淋入魚香汁，撒上香菜末，拌勻起鍋。

小常識

魚香味是川菜的經典做法。三種調料必不可少——泡辣椒，用香醋、生抽、鹽、白糖勾兌的魚香味汁，薑末。

因為蓮藕本身屬粉質的食材，所以省去了芡粉，如果是其他蔬菜，最好添加一勺芡粉，均勻上色，更加紅亮誘人。

蛋素 全素可不加蛋

香脆芝麻藕條

材料 蓮藕適量、雞蛋2個

調味料 五香粉、鹽、芝麻、乾辣椒、花椒粉、薑末

做法

一、雞蛋去殼打散；乾辣椒切段；薑洗淨切末。

二、蓮藕去皮洗淨切成小條，加入五香粉、花椒粉、鹽、薑末拌勻。然後倒入雞蛋液中，均勻地裹上蛋糊。

三、把藕條撈出放入芝麻碗中，蘸滿芝麻後入油鍋炸成金黃色，盛出待用。

四、鍋內留少許油，下乾辣椒段爆香，放入炸好的藕條炒勻出鍋。

小常識

蓮藕中含有粘液蛋白和膳食纖維，生吃新鮮蓮藕能夠清熱解煩，解渴止嘔。

蓮藕散發出一種獨特清香，還含有鞣質，有一定健脾止瀉作用，能增進食欲，有益於胃納不佳，食欲不振者恢復健康。

糖醋蓮藕

材料 蓮藕2節、泡辣椒2條

調味料 醋、糖、薑、生抽(淡醬油)、生粉、鹽

做法

一、蓮藕去皮洗淨切成半圓型的薄片；泡辣椒切碎；薑洗淨切末。

二、取適量的糖、醬油、醋、鹽、生粉，加水調成糖醋汁。

三、鍋內入油燒熱，爆香薑末，下泡辣椒炒出香味，再放入藕片，加少許水炒熟，然後倒入調好的糖醋汁，大火收汁後起鍋。

小常識

炒蓮藕不能用鐵鍋，鐵鍋炒蓮藕，藕會變黑。最好使用不粘鍋或不銹鋼鍋。

蓮藕比較容易氧化變黑，切好的藕片一定要放入清水中浸泡，這樣可以隔絕空氣，防止氧化變黑。而且也可以在浸泡過程中去除部分澱粉，炒好後口感比較脆。

蛋素 全素可不加蛋

絲瓜炒雞蛋

材料 絲瓜2條、雞蛋4個

調味料 胡椒粉、醬油、糖、鹽、薑、白醋

做法

一、絲瓜去皮洗淨切成細條；薑洗淨切末。

二、雞蛋打入碗中，加少許胡椒粉、鹽攪拌均勻。

三、鍋內入油燒熱，倒入適量的雞蛋液，用小火煎成薄薄的蛋餅。待所有的雞蛋液都煎成蛋餅後，將蛋餅切成3公分長的的細條。

四、油鍋燒熱，爆香薑末，下絲瓜煸炒片刻，加一點白醋，拌勻後放入醬油、糖、鹽，炒熟後倒入蛋皮，用小火翻炒均勻，即可起鍋。

小常識

絲瓜不宜生吃，烹製絲瓜時應注意盡量保持清淡，油要少用，不宜加太多醬油和豆瓣醬等口味較重的醬料，以免搶味。

炒絲瓜時，加一點白醋，可以去除絲瓜的黑色素，讓絲瓜不會變黑。而白醋在翻炒的過程中已經揮發掉，食用時吃不出醋的味道。

蛋素 全素可不加蛋

四季豆炒蛋

材料 四季豆1把、雞蛋4個

調味料 胡椒粉、芝麻油、鹽、薑

做法

一、豆角去筋洗淨切成薄片；薑洗淨切末。

二、雞蛋打入碗內，加鹽、胡椒粉拌勻後，倒入豆角中，再加入鹽、薑末、芝麻油拌勻。

三、鍋內入油燒熱，倒入拌好的豆角雞蛋汁，炒熟後食用。

小常識

- 雞蛋的食用，可以選購母雞獨立生產的雞蛋（即未受精蛋），這類雞蛋沒有生命，不能孵出小雞，可以食用。
- 選購雞蛋時，可用手輕輕搖動無聲的是鮮蛋，有水聲的是陳蛋。
- 四季豆一定要切成很薄的片，越薄越好，切得薄才容易熟，因為雞蛋熟得快，不至於糊掉。

蛋素 全素可不加蛋

雜鍋菜

材料 白蘿蔔1段、年糕少許、油豆腐5個、雞蛋2個、粉絲適量、四季豆適量、海帶適量

調味料 醬油、鹽、糖、甜麵醬、芝麻油、香菇水

做法

一、雞蛋煮熟去殼；白蘿蔔去皮洗淨切塊；四季豆去筋洗淨掰成小段；粉絲、海帶泡軟；海帶切長片。

二、油豆腐開口，將中間掏空，把年糕片塞入油豆腐內，用牙簽穿好，折掉多餘的牙簽。

三、鍋內加水燒開，放入海帶，加香菇水、熟油、白糖、鹽、醬油、甜麵醬調味後，下白蘿蔔燜煮5分鐘。

四、放入四季豆煮15分鐘，再加入油豆腐、粉絲煮熟，起鍋前放入熟雞蛋、芝麻油，即可食用。

青椒炒蕃茄

材料　蕃茄2個、青辣椒1條

調味料　醬油、鹽、胡椒粉

做法

一、蕃茄洗淨去皮切丁；辣椒洗淨去籽切丁。

二、鍋內入油燒至七成熟，放入青辣椒煸炒片刻，倒入蕃茄，加少許鹽、胡椒粉、醬油調味，翻炒1分鐘，即可出鍋。

小常識

優質蕃茄的蒂部很圓潤，如果還帶著淡淡的青色，就是最沙最甜的了。

宮廷炒年糕

材料 年糕片1包、胡蘿蔔1根、四季豆5條、綠豆芽1小把、青辣椒1條、紅辣椒1條、香菇3朵、木耳5朵

調味料 香菜、薑片、芝麻油、蜂蜜、醬油、胡椒粉、鹽、糖

做法

一、胡蘿蔔洗淨去皮切條；四季豆洗淨掰成段；木耳、香菇泡軟切絲；青、紅辣椒去籽切絲；香菜切段；薑切片。

二、把年糕片、紅蘿蔔、四季豆、綠豆芽分別放入開水鍋中燙至斷生，撈出過涼水後瀝乾。年糕片加入芝麻油、蜂蜜拌勻。

三、薑片、香菇、木耳下油鍋爆香，放入胡蘿蔔、豆角翻炒均勻後加水燜煮2分鐘，再放入醬油、胡椒粉、糖、鹽調味。

四、待豆角、胡蘿蔔熟後，放入青紅辣椒絲、綠豆芽、年糕片翻炒，出鍋前加入少許香菜，拌勻即可。

小常識

據說最早年糕是為年夜祭神、歲朝供祖先所用，後來才成為春節食品。年糕又稱為『年年糕』，與『年年高』諧音，寓意著人們的工作和生活一年比一年提高。

這道菜中所用的水磨年糕呈白色，由粳米跟糯米按一定比例混合製成，口味為米香原味。水磨年糕的做法非常豐富，可以蒸、炸、切片炒或煮湯。

選購年糕時，如果十分白潤，色澤光鮮，酸澀的水磨氣味比較重，或者表面有綠豆般大小的紅點，都有可能是硫磺熏製的。

年糕的熱量較高，是米飯的數倍，雖然美味香甜，食用不宜過量。少吃不膩，既補充營養，又對身體好。

咖哩煲

材料 竹筍1塊、油豆腐5個、金針菇少許、上海青2棵、包菜少許、紅蘿蔔1小段

調味料 素蠔油、鹽、醬油、咖哩塊、醬油膏

做法

一、把所有蔬菜洗淨，竹筍、紅蘿蔔切片；油豆腐切塊；金針菇撕碎，待用。

二、包菜鋪在煲仔鍋底，依次將竹筍片、金針菇、上海青、油豆腐、紅蘿蔔片放入煲仔鍋內。

三、炒鍋內加入開水，放入咖哩塊、醬油、醬油膏煮成咖哩汁，然後倒入煲仔鍋內，開大火將煲仔鍋內的蔬菜煮熟，即可食用。

小常識

- 咖哩的主要成分是薑黃粉、花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香和芫荽籽等含有辣味的香料，其味辛辣帶甜，具有一種特別的香氣，是中西餐常用的調味料。
- 咖哩能促進血液循環，達到發汗的目的，還可以改善便秘，有益於腸道健康。
- 咖哩粉應密封、避光保存，以免香氣揮發散失。
- 一頓吃不了可先存放冰箱，第二頓加熱的時候要注意，凝固的咖哩汁慢慢用小火化開，並不停攪拌。

幾經熬煉　濃淡相安

湯羹

Soup / Stew

煲羅宋湯

材料

蕃茄1個、紅蘿蔔1根、黃蘿蔔1根、馬鈴薯2個、豌豆1碗、青辣椒1條、紅辣椒1條、黃辣椒1條、包菜半棵、蘋果1個

調味料

薑、鹽、蕃茄醬

做法

一、馬鈴薯、紅黃蘿蔔去皮，蘋果、青紅黃辣椒去籽，將所有的材料洗淨，切成滾刀塊待用。

二、鍋內放油燒至八成熟，放入薑片爆香，下蕃茄醬炒香。

三、加入開水，放入所有材料，用大火煮開後，轉中火燉煮1個半小時，出鍋前加少許鹽調味即可。

小常識

羅宋湯是在俄國和波蘭等東歐國家處處可見的一種羹湯。在過去的俄羅斯，這是普通人糊口的主要食物之一，所以怎麼做主要取決於家裡有什麼食材。通常將所有的食材都一起放進去煮。

特點

利水去濕 清淡爽口

薏米煲冬瓜湯

材料 冬瓜2斤、薏米1兩

調味料 陳皮、鹽、薑

做法

一、冬瓜洗淨切成厚塊，薏米泡水，薑洗淨拍扁。

二、鍋內加1小勺油燒熱，加入開水、薑塊、陳皮、薏米、冬瓜，燉煮1個半小時，然後加鹽調味，再煮2分鐘後食用。

小常識

冬瓜是一種解熱利尿、去濕熱比較理想的日常食物，連皮一起煮湯，效果更明顯。

馬鈴薯味噌湯

材料 馬鈴薯2個、西芹1棵、高湯1大碗

調味料 素蠔油、味噌醬

做法

一、馬鈴薯去皮，洗淨切片；西芹洗淨切碎。

二、高湯倒入鍋內煮開，加入味噌醬拌勻，放入馬鈴薯、素蠔油煮2分鐘後，撒上西芹末，即可食用。

小常識

味噌不耐久煮，煮湯時通常最後才加味噌，略煮一下便熄火，以免味噌的香氣流失。

持點 香甜軟糯 濃郁芬芳

南瓜羹

材料 小南瓜半個、牛奶少許

調味料 糖、鹽、胡椒粉、生粉

做法

一、南瓜去皮洗淨，蒸15分鐘後倒入攪拌機，加水打成南瓜糊。

二、南瓜糊倒入鍋內，加胡椒粉、糖、鹽煮開，再倒入牛奶，略煮片刻後加入生粉水，拌勻後食用。

小常識

色彩鮮艷，香甜芬芳的南瓜羹，給家裡的小朋友帶來意外的驚喜。

青紅黃蘿蔔玉米湯

材料 青蘿蔔1根、紅蘿蔔1根、黃蘿蔔1根、玉米1根、薑1塊、紅棗4顆、銀耳少許

調味料 鹽

做法

一、玉米洗淨切段；青、紅、黃蘿蔔洗淨切滾刀；銀耳泡軟洗淨撕成小朵；薑拍扁。

二、鍋裡加入開水，放入薑、玉米、紅棗、青紅黃蘿蔔、銀耳，燉煮1個半小時，再加入鹽、熟油調味，煮5分鐘後食用。

蛋素 全素可不加蛋

玉米羹

材料 新鮮玉米粒適量、雞蛋2個

調味料 生粉、胡椒粉、鹽、芝麻油

做法

一、雞蛋打入碗內，加少許鹽、胡椒粉拌勻。取適量生粉，加水調成生粉水。

二、油鍋內加水，燒開後放入玉米粒煮2分鐘，再倒入雞蛋液拌勻。

三、待湯汁煮開後，放入鹽、生粉水，收汁後加少許芝麻油、胡椒粉，拌勻後食用。

小常識

玉米富含維生素C，有長壽美容作用，還能開胃、利膽、通便、利尿、軟化血管。玉米胚尖所含的營養物質，有增強人體新陳代謝、調整神經系統功能。

將嫩玉米粒蒸熟爛或壓爛再烹製，更加入味，也更適合家裡的老人食用。玉米渣及玉米梗芯有良好的通便效果，可緩解老年人習慣性便秘。

持點 稠而不粘 色澤清新

素肉煲蘿蔔芋頭湯

材料 素肉1包、白蘿蔔1個、荔浦芋頭1個、紅蘿蔔1個

調味料 薑、鹽、香菜

做法

一、紅、白蘿蔔去皮洗淨切滾刀；芋頭去皮洗淨切大塊；香菜切末；薑切片。

二、鍋內加入開水，放入薑片、素肉煮開，再加入紅、白蘿蔔，燉煮1小時。

三、放入芋頭、鹽煮15分鐘，芋頭熟後，加上香菜末，即可食用。

小常識

由於芋頭的粘液中含有皂甙，會刺激皮膚發癢，最好戴上手套。削了皮的芋頭碰到水再接觸皮膚，就會更癢。因此，芋頭不用先洗淨就直接去皮，並保持手部乾燥，可以減少發癢的症狀。如果不小心接觸皮膚發癢時，塗抹生薑，或在火上烘烤片刻，或用醋水浸泡都可以止癢。

絲瓜豆皮湯

材料 豆皮適量、絲瓜2條、紅蘿蔔少許

調味料 香菜、胡椒粉、鹽、薑、糖、白醋

做法

一、絲瓜洗淨切片，泡入白醋水裡待用；豆皮切條；紅蘿蔔切絲；香菜切末，薑切片。

二、鍋內加入開水，下薑片、紅蘿蔔煮開，再放入粉皮、絲瓜、熟油、胡椒粉、鹽、糖，煮熟。食用時撒上香菜末即可。

紅蘿蔔燉蓮藕湯

材料 蓮藕2節、紅蘿蔔1根、花生米1碗

調味料 薑、鹽、草果

做法

一、蓮藕、紅蘿蔔去皮洗淨切成滾刀；薑拍扁。

二、把紅蘿蔔、蓮藕、花生米、薑、草果、鹽放入高壓鍋內。

三、鍋內加油燒至九成熱，倒入高壓鍋，加入開水淹過蓮藕，燉煮15分鐘，即可食用。

綠豆蓮藕湯

材料 蓮藕2節、胡蘿蔔2根、綠豆2兩、花生1兩、紅棗4顆、蜜棗4顆

調味料 薑、陳皮、鹽

做法

一、蓮藕、胡蘿蔔去皮洗淨切成滾刀；薑洗淨拍扁。

二、鍋內加水，放入材料、調味料，大火燒開5分鐘後，轉小火煲2小時，再加鹽調味，煮1分鐘後食用。

小常識

蓮藕孔內的泥土不容易清洗乾淨，因此切開後應用清水再洗一次。

奶油蕃茄濃湯

材料 蕃茄5個、牛奶1碗、麵粉適量

調味料 香葉、鹽、胡椒粉、蔥、糖

做法

一、蕃茄洗淨去皮，切成1釐米的方塊；蔥洗淨切碎。

二、鍋內入油燒熱，下蔥花爆香，加入麵粉，用小火炒黃，再倒入牛奶，煮開後關火待用。

三、空鍋內加水，放入胡椒粉、鹽、糖、香葉、蕃茄，大火煮開後轉中火煮5分鐘，倒入奶湯，加少許鹽調味，略煮片刻後起鍋。

持點 汁濃醇厚 柔軟甘香

白菜味噌湯

材料 油豆腐、大白菜、芹菜各適量

調味料 高湯、味噌、素蠔油

做法

一、油豆腐切成兩半；大白菜洗淨切成塊，芹菜洗淨切碎。

二、鍋內加入高湯、味噌、素蠔油煮開，然後放入白菜梗煮至七分熟，再下白菜葉子、油豆腐略煮片刻，即可食用。

小常識

味噌可以抑制或降低血液中的膽固醇，抑制體內脂肪的積聚，可以改善便秘。

酸辣湯

材料 酸菜、嫩豆腐條、金針菇、油豆腐、紅蘿蔔絲、木耳絲、竹筍絲各適量

調味料 醬油、陳醋、芝麻油、鹽、胡椒粉、生粉、米醋、香菜

做法

一、鍋內入油燒至七成熱，爆香紅蘿蔔絲，下竹筍絲炒香。

二、加入木耳絲、酸菜、油豆腐、金針菇炒勻，加入開水、胡椒粉，燒開後放入嫩豆腐條煮熟。

三、取適量的白醋、醬油、陳醋、鹽、芝麻油、生粉，加水兌成酸辣汁。

四、將酸辣汁倒入鍋內攪勻，收汁後起鍋，食用前加入香菜末即可。

清湯火鍋

材料 豆腐1塊、平菇適量、蕃茄半個、粉絲1把、馬鈴薯1個、胡蘿蔔1段、乾香菇1把、黨參5錢、紅棗5個

調味料 芝麻粉、鹽、香菜

做法

一、薑、豆腐、蕃茄、胡蘿蔔、馬鈴薯切片；香菇、粉絲泡軟。

二、鍋內放油燒至五成熱，下薑片爆香，加入開水、胡蘿蔔、黨參、紅棗、芝麻粉、蕃茄、香菇、鹽，大火煮開後，轉中小火熬20分鐘。

三、放入平菇、馬鈴薯、豆腐、粉絲等煮熟。

四、取適量的調味料，兌成火鍋蘸料，即可食用。

從繁生簡　以誠盡心

小吃

Snacks

煎油餅

材料　麵粉適量

調味料　辣椒油、花椒粉、香菜、鹽、芝麻油

做法

一、麵粉加水和成麵糰，餳30分鐘，再用擀麵杖擀成一張薄餅。

二、在薄餅上抹一層芝麻油，撒少許鹽，再抹一層辣椒油，撒上花椒粉、香菜末，然後將整張麵餅捲成長條。

三、將捲好的麵餅，封住兩頭，用刀切成1寸長的小麵糰，把小麵糰豎起來往下壓成圓餅。

四、平底煎鍋燒熱後抹油，放入生餅胚，略微煎黃後，撒少許水蓋上鍋蓋，小火煎到底部變黃，水分全部蒸發後，翻面，加油煎1分鐘，出鍋食用。

小常識

在煎油餅的過程中不要頻繁來回翻面，避免油餅的口感變硬。

這種類型的早餐，熱量高、油脂高，不宜常吃，建議搭配豆漿一起食用。

特點　油酥香麻　外脆內鮮

法式煎麵包

材料 法式麵包1根、薄荷葉少許、檸檬1個、青辣椒1條、紅辣椒1條、青瓜1小段

調味料 香菜、胡椒粉、植物黃油、橄欖油、鹽

做法

一、法式麵包切成1釐米厚的斜片；青紅辣椒去籽切粒，浸泡在水裡；香菜洗淨切碎；薄荷葉洗淨泡水；青瓜切片；檸檬對半切開，取檸檬汁待用。

二、平底煎鍋內加入植物黃油熔化，放入麵包片，兩面煎成金黃色後，擺入盤中待用。

三、青紅辣椒粒瀝水後放入碗中，加入香菜末、檸檬汁、胡椒粉、橄欖油、鹽，拌勻後盛到麵包片上，配上薄荷葉、青瓜片，即可食用。

小常識

法式麵包因外形像一條長長的棍子，所以俗稱『法式棍』，是法國特產的硬式麵包，在世界上獨一無二。與大多數的軟麵包不同，它的外皮和裡面都很硬。吃的時候，從中間縱向將麵包剖開，鋪上沙拉、黃瓜、蕃茄醬等食物，或者放入鍋中用植物黃油煎一煎，味道更好。

煎玉米餅

特點 色澤金黃 外酥內鮮

材料 新鮮玉米粒適量

調味料 糖

做法

一、新鮮玉米粒加少許水，放入攪拌機裡打成漿，加糖拌勻。

二、平底煎鍋內刷油加熱，把玉米漿攤成小餅，煎4分鐘，翻面後再煎3分鐘，即可食用。

蛋素 全素可不加蛋

茴香餃子

材料 麵粉、茴香、雞蛋各適量

調味料 芝麻油、鹽、花生碎、薑、辣椒油、陳醋、醬油、香菜

做法

一、麵粉加水和成麵糰，餳30分鐘；茴香洗淨切碎，放入盆內待用。

二、將花生炒熟，碾成碎粒；雞蛋打成蛋液入油鍋炒熟後剁碎。

三、把花生碎、雞蛋碎放入茴香盆內，加芝麻油、鹽、薑末拌勻。

四、將麵糰擀成餃子皮，包上茴香餡，放入開水鍋內煮熟後裝盤。

五、取適量的芝麻油、辣椒油、陳醋、醬油放入碗中，兌成調料汁。

六、把煮好的餃子配上調料汁、餃子湯，即可食用。

蛋素 全素可不加蛋

包抄手

材料

抄手皮適量、豆腐1塊、上海青1把、香菇10朵、雞蛋1個

調味料

薑、芝麻油、醬油、素蠔油、芝麻碎、花生碎、鹽、生粉、香菜、辣椒油、醋

做法

一、香菇、香菜、薑切末；上海青過水後切碎。豆腐捏碎，加雞蛋、鹽、生粉拌勻。

二、鍋內入油燒熟，放入香菇末炒香，加醬油、素蠔油、鹽調味。

三、把香菇末、芝麻油、花生碎、芝麻碎、上海青、香菜末放入豆腐盆內拌勻。

四、取適量的豆腐餡，放入抄手皮中，對折成長方形，捏成抄手。

五、把薑末、辣椒油、芝麻碎、芝麻油、醬油、醋、鹽、香菜末放入大碗內，調成蘸水汁待用。

六、抄手放入開水鍋內，煮至浮出水面後，盛少許麵湯，沖入蘸水汁中；撈出抄手放入蘸水碗內，即可食用。

特點 皮薄餡嫩 爽滑鮮香

小常識

四川方言所稱的抄手，即北方的餛飩，廣東的雲吞，是中國漢族的傳統麵食，用薄麵皮包餡，通常煮熟後帶湯食用。

煮抄手的方法與煮麵條的方法相同，中間加三次冷水，這樣煮出的抄手不容易破開。

不喜歡吃辣椒的朋友，也可以在調料中減去辣椒油，其他調味料可根據自己的喜好增減。

蛋素 全素可不加蛋

西葫蘆煎餃

材料 麵粉適量、西葫蘆2條、香菇1小把、雞蛋2個

調味料 薑、鹽、芝麻油、熟花生碎

做法

一、麵粉加入適量的冷水和成麵糰，餳30分鐘。

二、西葫蘆洗淨剁碎，撒少許鹽出水後，放入盆內待用。香菇、薑切碎；花生放入鍋中炒熟後，碾成碎粒。

三、雞蛋去殼打散，加胡椒粉、鹽調味，倒入油鍋內煎熟後剁碎。

四、香菇、熟花生碎、薑末、鹽、芝麻油、雞蛋碎放入西葫蘆盆裡拌勻。

五、把和好的麵，擀成餃子皮，包上西葫蘆餡，做成餃子。

六、平底煎鍋內刷一層油，放入餃子，灑少許水燜2分鐘。待水分全部蒸發，餃子底部煎黃後，取出食用。

小常識

西葫蘆富含水分，有潤澤肌膚的作用。還含有抗壞血酸、胡蘿蔔素、鈣等物質，營養十分豐富。

對於不愛吃菜的孩子，可以把各種蔬菜剁碎了包成包子、菜盒子、餃子，也可以烙餅、煮粥，將各種顏色的蔬菜搭配在一起，紅黃藍綠這些艷麗的色彩，會吸引孩子的眼球。

韓國五色湯圓

材料 糯米粉適量

調味料 紅豆沙、紅棗片、肉桂粉、花生粉、黑芝麻粉、黃豆粉

做法

一、把花生、黃豆、黑芝麻分別炒熟後打成粉；紅棗去核切成薄片。

二、糯米粉加70度的熱水和成麵糰後，分成劑子，包入豆沙餡，搓成湯圓待用。

三、湯圓放入開水鍋內，煮至浮上水面後，撈出泡涼水待用。

四、將湯圓瀝水擦乾，分別蘸上紅棗片、肉桂粉、花生粉、黑芝麻粉、黃豆粉，裝盤後食用。

小常識

湯圓是中國漢族的代表小吃之一，歷史十分悠久。湯圓營養豐富，可補虛調血，健脾開胃。但湯圓的含糖量較高，所以吃湯圓時最好搭配一些辣味小菜，不僅爽口解膩，營養也更均衡。

擔擔麵

材料 麵條2兩、香酥豌豆適量

調味料 薑、大頭菜、芝麻醬、醋、香菜、冬菜尖、醬油、鹽、花生末、芝麻油

做法

一、大頭菜洗淨切絲；香菜、冬菜尖、香菜、薑洗淨切末。

二、麵條煮熟後，盛入碗中，加入調味料，拌勻後食用。

豆腐花

材料 豆腐花1碗、榨菜適量、香酥青豆適量、香酥鷹嘴豆適量

調味料 辣椒油、醬油、芝麻油、鹽、花生碎、花椒油、香菜

做法

一、香菜、榨菜洗淨切碎。

二、把豆腐花盛在碗裡，加入適量的調味料，即可食用。

小常識

豆腐花食用時分為甜鹹兩類。甜的加入砂糖或紅糖，鹹的加入辣椒油、醬油和醋。

五穀百味　存愛於常

主食

Staple Food

炒飯

蛋素 全素可不加蛋

材料 冷米飯1碗、雞蛋2個

調味料 胡椒粉、鹽、香菜

做法

一、冷米飯裡打入1個雞蛋拌勻；香菜洗淨切碎。

二、油鍋燒熱後，打入雞蛋炒散，倒入拌好的冷米飯炒勻，加鹽、胡椒粉、香菜末，調味後食用。

小常識

這是我們最傳統，也是最熟悉的蛋炒飯，材料就是大米和雞蛋，即簡單美味，又可以花樣多變。

香椿炒飯

材料　米飯1大碗、香椿1小把、紅辣椒1條

調味料　醬油、鹽

做法

一、香椿洗淨切碎，紅辣椒洗淨切末，待用。

二、炒鍋內放少許油燒熱，下紅辣椒末爆香，倒入米飯炒至鬆散後，加醬油、鹽調味，放入香椿末，待香椿炒出香味後出鍋食用。

小常識

香椿被稱為『樹上蔬菜』，是香椿樹的嫩芽，有主治外感風寒、風濕痹痛的功效。

韓國拌飯

材料 大米1碗、青瓜1小段、白蘿蔔1小段、紅蘿蔔1小段、南瓜1塊、杏鮑菇1個、海帶少許、紅尖椒2條

調味料 豆瓣醬、醬油、素蠔油、糖、芝麻油、紅尖椒

做法

一、製作主食把大米洗淨，放到電飯煲裡煮熟。

二、製作配菜

①紅蘿蔔、白蘿蔔、青瓜、南瓜、杏鮑菇、海帶切絲；紅尖椒切小片。

②白蘿蔔、青瓜分別用鹽醃2分鐘，盛入小碗待用。

③南瓜絲、紅蘿蔔絲、海帶絲分別放入油鍋中炒軟後待用。（不用加鹽）

④杏鮑菇絲倒入油鍋內炒軟，加入醬油、素蠔油、糖、芝麻油調味，炒熟後盛入碗中。

三、製作辣椒醬

鍋內入油，爆香紅尖椒片，下豆瓣醬炒香，加少許糖、芝麻油、素蠔油，拌勻後盛出。

四、搭配食用

碗中盛入米飯，按顏色搭配放入各種菜絲，倒入辣椒醬，拌勻後食用。

小常識

韓式拌飯裡蘊涵著『五行五臟五色』的原理。綠色食物屬木，利於肝臟；紅色食物屬火，利於心臟；黃色食物屬土，利於脾臟；白色食物屬金，利於肺臟；黑色食品屬水，利於腎臟。

紅莧菜煮麵條

材料 紅莧菜1把、掛麵3兩

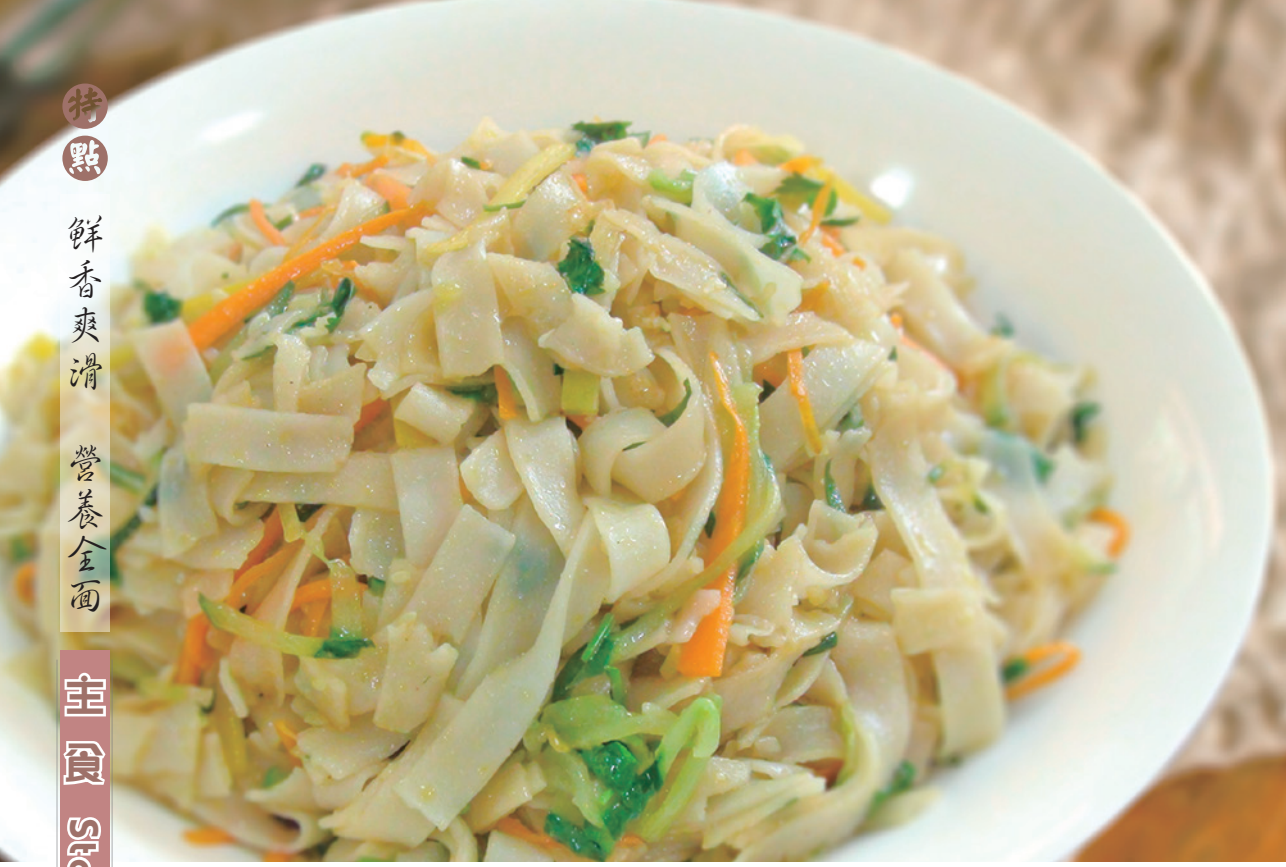
調味料 薑、醬油、胡椒粉、鹽、芝麻油、香菜

做法

一、紅莧菜擇好，洗淨切成1寸長的段；香菜洗淨切碎；薑切絲。

二、油鍋燒熱，爆香薑絲，放入紅莧菜、胡椒粉炒勻，加開水、醬油，將莧菜煮熟，盛入碗裡待用。

三、燒水將掛麵煮熟，撈出盛入碗裡，放上炒好的莧菜，倒入菜湯，加上香菜末、芝麻油，即可食用。



蘿蔔黃瓜炒河粉

材料 紅蘿蔔1小段、黃蘿蔔1小段、黃瓜半條、河粉1碗

調味料 糖、醬油、鹽、胡椒粉、香菜

做法

一、黃瓜、紅蘿蔔、黃蘿蔔洗淨切絲，香菜洗淨切碎。

二、鍋內入油燒熱，下紅黃蘿蔔絲炒軟，放入黃瓜絲、河粉、調味料，炒熟後撒上香菜末，拌勻即可。

小常識

炒河粉時右手握鍋鏟炒，左手用筷子幫助翻動，這樣河粉就不容易炒斷或炒碎了。

雪菜麵

材料 新鮮麵條3兩、雪裡紅適量、杏鮑菇1個

調味料 豆瓣醬、醬油、芝麻油、素蠔油、鹽、糖、生粉、芝麻油

做法

一、杏鮑菇切絲，加入適量調味料拌勻；雪菜洗淨切碎。

二、油鍋燒熱，下豆瓣醬炸香，加入杏鮑菇絲炒出香味後，放入雪裡紅，炒熟待用。

三、麵條煮熟後盛入碗中，加麵湯、雪菜杏鮑菇、芝麻油，即可食用。

蛋素 全素可不加蛋

鍋仔烏冬麵

材料 烏冬麵3兩、油豆腐2個、香菇4朵、雞蛋1個、高湯適量

調味料 芝麻油、醬油、鹽、素蠔油、香菜

做法

一、煲仔鍋內加入高湯、水、香菇，用大火煮2分鐘。

二、放入烏冬麵、油豆腐、鹽、醬油、素蠔油。待麵條煮熟後，加入香菜末、芝麻油，打入生雞蛋，煮開後食用。

小常識

烏冬麵用小麥粉製成，水煮不易軟爛，口感好，可以做湯麵，也可以做炒麵。

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

信德素食

第一輯 精簡版

健康長壽幸福食譜

編　著　信德圖書館 向小利館長

設　計　高雄淨宗學會 出版組

印　贈　高雄淨宗學會

流通處　高雄市鹽埕區七賢三路236號

電　話　(07)5219988

郵　撥　41635731

戶　名　高雄市淨宗學會

網　址　www.khamtb.com

承印者　白石文化出版社0917551061