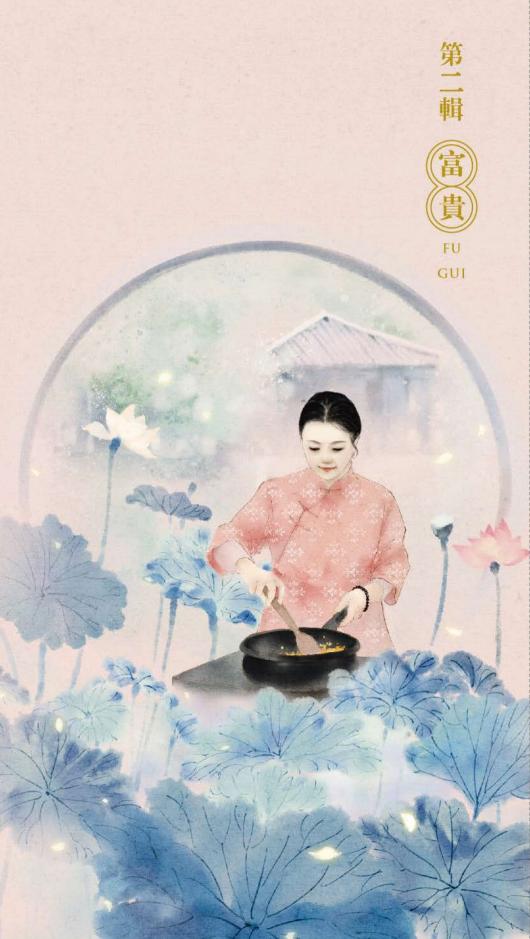


净七題聽

食譜

HEALTH LONGEVITY HAPPINESS RECIPES

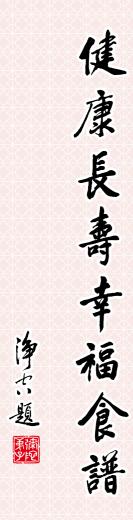












HEALTH LONGEVITY HAPPINESS RECIPES



中國人

常講「五福臨

門」,五福是指五種福

福是「一曰壽,二曰富,三曰康寧,四曰攸美滿的人生。《尚書・洪範》記載,五報,五福合起來就構成了幸福

財足也,貴即地位高也;又云:「富在知足,好德,五曰考終命」。第二福是富貴。富即資

貴在知退。」若能於己福分如如安之,見

人所需泰然讓之,自得富貴時時隨

事,恬然安享天然富之。仁者素位而行護生之

貴。

## 淡中有味清為貴

### 半与藜羹百味全

《説文解字》曰:「匙,匕也」。

飯匕乃今餐勺之前身。

七千年前的河姆渡文明就已經有了骨匕的身影

《禮記正義》云:「飯黍無用箸,當用匕」。

以匕吃飯,以箸夾菜,足見古代中國用餐禮節之嚴格。

隨著時代變遷,餐具的使用會不盡相同。

唯一不變的是,匙箸起落間的甘苦同受

平淡一匙之中,舀起人生百味。

天倫齊聚之下,安享清和之貴

OT)

### 序 FOREWORD

短 命 身 云 : 心不安者 病 從  $\Box$ ,此舉世 入。 自古至今, 人之常情 117 未 有 不 求 健 康 長 壽 闔 家平 安吉 祥 者 亦 未 有 欲 闔 家

病

得 長 壽 健 康  $\Rightarrow$ 涅 身心 槃經》 清 굸 淨 : 慈夫 為 食 最主 肉 者 葽 , 原 斷 大 因 慈 0 現 種 代 0 \_ 科學 慈悲 也 證心 是佛 明 , 長 種 期 字 素 , 食 戒 殺 能 吃 使 素 人 最 身 能 心 養 清 人的 淨 安寧 慈 悲 1/7 康

得 德 生產力低 宣 種 或出 導之行為 然的 食 於信 下所造就 方 式 食 仰 並 0 非今日 或 , 《墨 迫 並非人類的自覺行為 於 子 才有 經 • 辭過》 濟 壓 古 力 中説 時 或為 便 有 :「古之民未 保 0 0 如今人們推崇素食之原因未必 原 護 始 動 物 初 民 難以 知 時 為 盡 飲 , 食 述 時 類 不論 無 , 素食 火 是 , 基 多 而 相同 於 分處 以 何 植 。 \_\_\_\_ , 物 種 i 縁由素 。 為 誠 主 然 食 食 康 , 此 可 或為 不過為 以 説 值 道 是

家 今 飲運彼 食 痛 非 生 苦 淨 證 家 斯 土 所考得 宗第 一中寫 養我 倡 坦 1 世 十三 表 道 明 為 因 慈 代 最 : 果 , 油 「沒有 有 生 祖 中 國 死 與 益 師 於 輪 肉印 任 養 常常 光大 迴 , 生 有何 何 人 (所飲者為清 與 方法 者 師 也 戒 分 , 比 殺 別 於 0 素食 故 ? 護 令文 生吃 中 更有 茶 鈔 國 湯 素念 亦當編 窮 , 助 鄉 所食者為淡 我們的 僻 佛 不 壤 不可 食 復 之人 ° 鮑 健 ° 衡 飯 在 康 士 孫中山 和 飲 《復 居 , 食 而  $\pm$ 書》 類 不 加 馬 在 及 以菜 先 舜 地 酒 生 卿 中 球的 蔬 居 說 肉  $\Rightarrow$ 建 者  $\overline{\Box}$ 士 : 長遠 書》 腐 或 常 方 所 生存 略》 中説 多上 此等之食料 言 吃 第 壽 素 : 章 欲 原 挽 以劫憫

二〇一七年十二月二十七日報導説:「德國的環保國政府已帶頭提倡素食,在政府的宴會中禁止肉食 共 識 , 十一世 英、 美 `` 紀 德 , — 等 | 國有 吃肉 過 愈來愈多 量危 害健康及地 的人 八吃素, 球生態,多吃素 環保局禁止了肉類在所有政 聯合 據 國世界衛 《英國電報 生 對 三組織 身體 (The 也呼 好」,已逐 籲世 府官方活動中出 Daily Telegraph) » 人 )漸 盡 成 量 棄 為 肉茹 人 現。」 類 素 社 會 0 德 的

不 肉 , 這 窮的今日,素食確實是值得提倡的 改變飲食習慣並非 不僅是為了自己的健康 蹴而 , 就 同 ,希望大家先從改變飲 時 也能 健康生活 有助於地 方式 球 生態的 食觀念開始 改善 0 尤其 ,慢慢的習慣素食 (在災難 頻 仍 各 ,不再殺 種 疾 層 生 #

更於開 輯 開 (健康 以愛為食」。 , 始 《食譜》 宣 信 篇 長 德圖 導 先列舉 に 壽幸福 並 錄 書 包含一千道素食 館 製 食譜》系列書籍及視頻光碟問世,分別為長壽、富貴、康寧、好德、人和 「素食的 素 向 食 小 製作 利館 好處」, 視 長 頻 ,學佛多年 , , 可謂當代素食食譜之集大全。書中不僅羅列各種素食之製作方法 於網路 引導大眾「心甘情願去做 Ē , 悲心深重, 發大願, 為大眾推介。二〇一三年,由上淨下空老和 存著 提倡「 顆供養的 以愛為 食」。 心去做」,循 自上 尚 親 自題名 世 ,一共五 紀 末

素 祈 願 皆身心安寧祥和 這 套  $\sim$ 健 康長壽幸福食譜 - 。 如此 則人與自然和諧  $\Rightarrow$ ,能為您今生的 , 與一切眾生和 健康長 壽之旅保駕護航 諧 共 建和 諧 0 家園之日 普願天下大眾戒 不 遠 殺 ! 吃

二〇一九年一月二十八日末學 悟道 敬序於華藏淨宗學會





著 活 有 《健康 愛分享,致力於推廣美味素食 向 曉莉,素食文化倡導者 長壽幸福食譜》系列書 愛生

其清雅純樸的獨特氣質,調和南北口際素菜之有機,家常素菜的親切,以圓融和諧,廣納宮庭素菜的精細,國 腹 令人回味無窮 ,溫暖十方心脾。誠敬 深諳當代飲食審美,不拘 謙和之中 格

### 吃素的好点 《 xx se xx xx

春 種 粒 粟 ,秋收萬顆子」 , 種子雖小 成果豐碩 吃素帶來的好處亦不可

# 吃素「衛生」更健康

思

議

略

述如下

明 理念 的 醫 中 , 生 或 能 |醫學||三 夠有效防範多種疾病 更重 視 著 疾 **《**黄 病 帝內經》 的 預 防 而 強 調 非 治 :「上工治未病 療 0 而 素 食衛 7,不治已 生的 特 點 正 病 一符合 ° 上 裡 面 工治 認 為 未 真 病 正

這 高

- 〇吃素可 以 減 少 病 毒感染和寄生蟲 滋生 減少生長激素和其他化學物質的攝入;
- 〇吃素可 以 淨 化 血 液 血 質 , 維 持 血 液 酸 鹼 平 衡
- 〇吃素可 〇吃素可 以 以 促 減 進消 輕 消 化 化 和 和 腎臟 排 泄 排 毒 預 防 負 便 擔 | 秘及 , 維持 痔 瘡 血 糖 平 衡
- ○吃素可以預防骨質疏鬆;
- 〇吃素可 中 嵐 以 肝 預 病 防 肥胖 和控制現代 病 等 社會各質 類高發性 疾 病 如 癌 症 糖 尿 病 高 血 壓 心 臟 病
- ○吃素可以獲得更全面均衡的營養
- 0 吃素可 以 明 顯 提 高 體 力 耐 力 讓 大腦 更 聰 明

# 吃素「衛性」更長壽

者 句 少 諺 吃 語  $\sim$ 肉 大 : 戴禮 , 食物 自 1然不 記 決 • 致 易本 定 性 感染畜牲凶殘之性 · 命 》 格 説 : — 法國 食肉者勇敢而悍, 生理學博 , 自然可以保持人性本質的良善 士利嘉· 士歐曾說過 食穀者智慧 : 而 巧。 如 果 人 能 德意志民 夠 不 吃 肉 族 有 或

發現 比 自己 長 壽 爾 他 老人 健 卡 中 們 康 班 或 長壽的 李 長  $\mathbb{E}$ 廣 清 壽與 , 西 是 的 雲 原 抗 國 巴 因之一就是長期素 公元九三三年 衰老的 際 馬 自然醫 ` 中 或 主要祕訣 |學會 新 疆 <u>|</u> 所 的 : 評 和 食 六七七年), 以 出  $\mathbb{H}$ 的 素食為主 ` 由 巴 \_ 此可 世界 基 斯 見 坦 或者純素 五 有長: 大長 的 素 罕 食是最自然的 達二百 壽 薩 食的飲 之地 ` 外 五十 高 食習慣 加 六年 據 索 健康長 科 地 的 學 品 0 而 家 壽 (壽之道 ` 命 世 研 厄 界著 究 瓜 他 調 多 三 名 的 認 查 爾 的

# 吃素「衛心」更幸福

心 上 中 不 或 愧 的 對 — 於 亞 天 聖 下不羞對 孟 子曾説 於 人, 君 1子有三 因 而 獲得 件 幸 内 福 心 的 的 安 事 寧 , 其 中 有 件 是 對 得 起 自 己 的 良

塵 世 ; 英 它不 或 著 但給幸福於受施的 名 文學 家莎 士 比 亞 人 曾 , 説 也 : 同 樣給幸 慈悲 不 福於施與的人 · 是 出 於 勉 強 它是 像 甘 露 樣 從 天 上 降 下

將 收獲 吃 永 素 恆 的 讓 幸 我 福 們 邁 向 個 新 的 世 界 在 這 裡 我 們 用 愛 關 懷 切 生 命 在 這 裡

我



薑拌乾椒 富貴好禮 拌蠶豆 秋葵拌 油炸辣椒虾 榨菜拌 拌豆 涼拌 涼拌雙筍 涼拌紅蘿蔔 麻辣蘿蔔乾 芥末秋葵 熗拌苦瓜 菠菜腰果 涼拌紫甘藍 涼拌苦苣 木耳醬拌豆皮 土豆絲 ;豆腐 豆 腐 絲





酸辣蕨根粉

花生醬 拌豆腐 照燒海苔豆腐 腐乳豆 鹽煎豆 · 豆腐 一鮮 豆腐

立腐燉紅蘿菇 蔔

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 八 六 六 六 六 六 六 六 六 六 六

海苔芝麻花生 海苔芝麻花生 酒鬼花生米 海帶條 薑 泡 醃 薑絲



- 芹菜炒腐竹和豆油豆腐泡 西紅柿炒五色豆毛豆紅蘿蔔炒腰用 魚香豆皮 香辣醬燜腐竹 炒毛豆碎 茶香四 榨菜炒 素味海 西紅柿燜黃豆 豆 **毛豆煮茴香** 扁 包 鹽 肉 炒 豆 「蘑四季」 季豆芽 榨 鮮 豉 腐 菜 豆 燒豆腐 腐 豆 豆米 一腐絲 丸 果



| $\sim$     | $\sim$     | $\sim$     | $\sim$      | $\sim$      |             |            |            | $\sim$     |     |         |             |             | $\sim$      |       | $\sim$     |            |             |             |             | $\sim$     | $\sim$     |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-----|---------|-------------|-------------|-------------|-------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| $\bigcirc$ | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ | $\bigcirc$  | $\bigcirc$  |             | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |     |         | $\bigcirc$  | $\bigcirc$  | $\bigcirc$  |       | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |             |             | $\bigcirc$  | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |
| 椰漿芋頭南瓜煲    | 麻辣西葫蘆      | 燈籠茄子       | 菊花茄子        | 地三鮮         | 紫菜蒸茄子       | 黃豆醬燒茄子     | 紅椒茄子       | 青椒番茄燴茄條    | 燒花菜 | 乾煸花菜    | 豆瓣醬炒紅薯葉     | 西紅柿炒花菜      | 山藥炒南瓜       | 芹菜炒白果 | 栗子燉娃娃菜     | 砂鍋白果煨白菜    | 白菜蒸粉絲       | 燉白菜         | 白菜炒蘑菇       | 木耳腐竹炒荷蘭豆   | 荷蘭豆炒蓮藕     |
|            |            |            | 一<br>二<br>七 | 一<br>二<br>六 | 一<br>二<br>加 |            |            | <u> </u>   |     | <u></u> | 一<br>一<br>六 | 一<br>一<br>五 | —<br>—<br>加 |       | <br>       |            | 一<br>〇<br>七 | 一<br>〇<br>六 | —<br>〇<br>加 | <br>O<br>= | _<br>O     |



香菇燜筍 雪菜香筍 油燜茭白 泡椒土豆 糖醋茭白 醋溜土 賽葡萄 醬爆蓮藕 老乾媽炒蓮藕絲 XO醬炒海筍 茄汁茭白 紅蘿蔔香菇燉土豆 乾豆角燉土豆 老乾媽豆豉醬蒸土豆 蓮花柿子盅 秋葵百合 秋葵山藥炒蟹味菇 青紅辣椒炒鮮竹筍 素心若雪 沙茶素羹 榨菜茭白筍 香菇土豆絲 豆絲 山家清宴 六 六 六 五 五 五 二 一 〇 九 七 六 五四四八六 五四 四四四 五五三 四 五







日式豆皮烏冬麵蔬菜咖哩烏冬麵 黄油拌飯 老乾媽炒土 紅薯臘腸 米麵牛 煎玉米餡 南瓜小 紫蘇千層餅 芒果糯米飯 香菇燜飯 乾香菇飯 餃子皮菜餅 花生小米粥 蘋果汁燕麥粥 胡蘿蔔南 香菜紅蘿蔔餅 紅莧菜煮麵條 麻醬香拌 米 蹄 捲 餅 粥 燜 瓜 麵 粥 豆 飯





SOLIP

番茄木耳豆腐燙

紫菜豆腐羹番茄秋葵湯

三三三三三三九八六五四二

黄芪海帶花椰湯

老黄瓜祛濕湯

西紅柿火鍋湯 秋葵土豆湯 香草南瓜湯

味美於回

塊菌油土豆湯

雜菜湯





↓ 計五彩飯★ 大葵壽司★ 大学本 大学<

◆ 冷菌山藥湯 ◆ 全素羅宋湯 ◆ 解百合栗子甜湯 ◆ 教葵竹蓀湯 ・ 解子肉煲腰果湯 ・ 芝麻味噌湯 ・ 芝麻味噌湯 ・ 芝麻味噌湯

楊梅醋 炒紅果 楊梅醬 杏仁奶 素食 留給他人和後代 細品百味 花生核桃燕麥漿 黑芝麻花生豆漿 花生核桃紅棗豆漿 西紅柿玫瑰飲 拔絲蘋果 鮮橙冬瓜 法式煎麵包 紅棗冰糖蒸南瓜 花生蓮藕丸子 香辣涼蝦 番茄蘋果芝麻蜜 番茄甜菜根汁 炫彩小湯圓 南瓜湯圓 椰汁馬蹄爽 糯米包油條 個美好的地球 Ξ Ξ ΞΞ ΞΞ Ξ <u>=</u> = O 三 三 三 九 八 六 三二七 = O 三三〇九八 三〇六 三 〇 五 五五 三四四 三〇四 <u>=</u> O = <u>=</u> O <u>=</u> O O







One World One Family

Bring Love to Every Dear

Family Member



飲xin 和 食 能 德 De



## AND GRANDEUR

### 富 禮

OF THE INNER WEALTH COURTESY, EXPRESSION

> 禮成能 敬 自 而 明 安詳 以 反其性 知 白 地位 1做人的 生活 謙 明 道 而 。《管子》 退者為真 尊貴而 富 自 安 足而 , 性將大定 道 貴而 理, 要》 , 貴 不奢侈暴慢者 不失人之常情者,即是富 而 曰:「守禮莫若敬,守敬莫若靜,內敬外靜 不能 樂 , 能 有 無為 0 能 言 好禮者為 自 : 」心定才能開智慧,心浮氣躁 非者 我審查與反 寡 而 方能 真 矣 貴 富 。 \_\_ 卑以 省,很難避免做 驕 0 好禮 生在 , 生而 自 而無驕,進可富 牧 富貴之 者 富 0 **,** 做 切言動 家 錯錯 , 能 , , 故 如 事 如 一事無 果不 而好 此 ,

常 蔔 家 味總是 婦 其 的 彼 順 中 鹹香的花生米, 一起 能 此 身 守 , 0 心 傾聽 同 敦盡· 讓人身心輕安 好家常 乃天然之道 才能健 進 人倫 , 晩 相互 , 餐 康 , 亦是真好禮 , 成長 體 方得家常真 簡單健 。工作再忙 共享家常。清淡的小米粥、 , 諒 平淡 , 將幸福: 康 愜 , 0 自在從容 家常者 意 ,也應回 味。父慈子孝, 的滋味融 0 生活 , 。聊聊 到 居 在 家中 家日 點 暖 兄友 常常 滴 趣 以 和 美 的 聞 盡 也 睦 味的醬 2生活 第恭 人倫 , 的 , 談 家 談 倫 0 , , 蘿 家心 與夫

事

和貫

生 真 居 才幸福 味 家 , 《論 能 自 藉 如 語 而 敦盡倫 美滿 云:「子之燕居 舒 緩 0 溫 常之德 而 尊嚴 馨 和 , 諧 0 隨富貴好禮之風 守 之家常味實乃無價之寶 '好家常 , 申 家常,内心· ,夭夭 才富 遍 滿 足 如 人 也 0 而 間 願 踏實 0 此



海》 [唐] 杜甫







#### <u>\_</u>

調料

橄 欖

油

香

菇

醬

鹽

黑胡 椒

碎

Seasoning

Ingredients 主

料

豆皮 一張 木耳一小碗 豌豆尖一碗

做 法

1 豆尖洗淨,木耳泡軟後分小朵。 豆皮洗淨切絲,裝大碗待用;

- 2 碗。 尖下鍋,燙熟後撈出, 尖下鍋,燙熟後撈出, 燙熟後撈出,裝入大 後,豌豆
- 加 入 椒 適量 碎,拌匀即可 鹽、香菇醬 橄欖 油

3



尖 最 好選 ,不僅味道好,營養價值也高 澤 新 鮮肥嫩、莖粗 、水分多的 豌 豆

豌豆芽苗莖葉柔嫩,水分含量高 存 ,最佳儲存時間為一到兩天 0 ,

需

密

封

保

Efficacy

豌

做法簡單 黑木耳 木寒耳, 貧 血 具有清熱解毒、護肝明目的 、養血 Š 豆皮營養豐富,香菇醬香味濃 含豐富 , 駐顏的: 味道鮮辣爽口 的 鐵 作用;豌豆尖味甘 元素,具有預防缺 ,是一道四 作用 季養 郁 、鐵性性 鐵 •



生菜

0

`

古人 越名遂,功成身退;積居治產,三聚三散。 人之道,為而不爭。」諳此道者 0 道德經》云:「天之道,利而不害;聖 南陽商聖,范蠡是也。 有 言: 「 富 在 知足, 貴在知退。 ,方真富



Iofu Salad with Sesame Oil

拌

豆腐

調 Seasonings

做法 1

塊。 將整塊豆腐装入大碗,用小刀切成小

Directions

上熟芝麻即可。加入適量鹽、芝麻油拌勻,裝盤後撒

2



嫩豆腐含水量較大,宜輕緩調拌,勿致破



固醇的作用。 富含有益油脂,其中的亞油酸還有調節膽至高於牛奶,是素食者的最佳選擇;芝麻豆腐中含有多種礦物質,蛋白質的含量甚



五内、益氣力、長肌肉、填精益髓。」《神農本草經》言芝麻:「傷中虚羸,補





#### 10 10 11

嫩豆腐一塊

主 Ingredients

榨菜一小包

調 Seasonings

醬

油 素蠔油 芝麻 油 白 糖 香菜

做法 Direction

1

塊裝盤待用。 榨菜切末; 嫩豆 腐整

上榨菜和香菜即可。 兑成調料汁,淋在豆腐上,均匀地撒取適量芝麻油、醬油、素蠔油、白糖

2



榨菜的小妙用:暈車、暈船時,咀嚼少許水,或選用低鹽榨菜。

榨菜,可緩解不適。





榨菜拌豆腐,醬香鮮脆,爽滑清涼榨菜能健脾開胃,補氣醒腦。豆腐味甘性涼,可益氣和中,生津

津

. 潤 燥

•

早知淮王術,安坐獲泉布。種豆豆苗稀,力竭心已腐。

(宋)朱熹《豆腐》



#### 四

 $\frac{1}{0}$ 

主 Ingredients 紫包菜 炸花生米各適量 生菜 黄瓜 新 鮮 玉 米 粒

料 葉白 醋 生 抽 鹽 白 糖 香 菜 新 鮮

香

調

1 絲香去 玉 菜梗 米 切切 粒 段細;絲 煮 熟 生菜 ; , 菜黄裝撕瓜碗 片 斜待 刀用 ; ,香葉切細/切薄片; 紫 包菜

做

法

2 即米將 可 、以 白 上 糖 食 材 ` 白裝 醋 入 大大碗生碗 抽 , 加 ` 鹽 入 拌花 匀生



油

挑 包 , 口 以 從 手 ` 外 表及形 狀

同比相新 品較 質的紫包菜 對 鮮的紫包菜 個 緊實 尖頭 種的 面 紫包菜 來辨 的 紫 別其 , 包 般水分較足 顏色通常較鮮艷 菜 , , 優劣 應選 而 感 言 澤菜 相對 , 平



硬

的

0

球較

較好和

· 圓頭的會

頭

手

且有 感

光 沉

澤 0

0

紫 中可 的保 包 菜中 可 護 溶皮 性層健 含有 豐富 食康 纖 , 維有 的 能助 花 色苷 調於 節預 和 血防 糖老 維生 素 血 • 脂玉 C 平米

的酸衡 健 甜 康 爽 美 食 的 大 拌 菜 , 是 道 低 脂  $\mathbf{x}$ 低 熱量



### <u>\_</u> 五

調 Ingredients 料

seasoning

菠 菜 一把 腰

主

料

果適量

食 用 油 芝麻 油 薑 汁 鹽

糖

做 法

1 少許油 洗 一、燙熟後撈出。 流淨切段,入開之 水 鍋 中

加

2 腰果冷油 入鍋至炒 熟

0

3 將薑 , 汁 撒上腰果, ` 糖 ` 拌勻即可。 芝麻 油 淋 在 菠



油保 . 持 亦可 ;菠菜翠綠色 焯水後過一遍涼水 澤 , 可在焯水時添加少許

菠菜焯水時間不宜過長,以免營養流

失

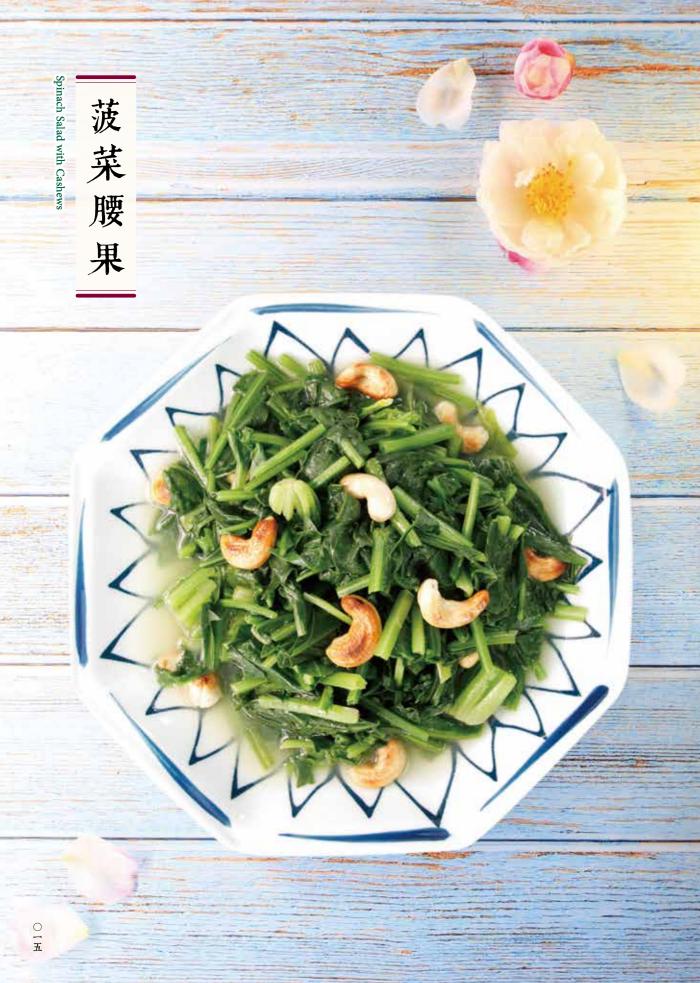
0

Sdil

蠕動,幫這 血護管正 管的 常視 環視幫性力助 彈 , 消 量 , 提高 很 化的 植 物 粗 力的 持 纖 n血管的は 刀;腰果T 胡 蘿 , 蔔 能 不可以保護素,可維促進腸道 健 康



將唐菠代 因 治心血 中國 菠菜 菠菜也被稱為「菠薐菜 貞觀 稱菠菜產地波斯為 作 管疾病非常有益 為禮 + 物 年 , 派 , 使尼 臣 泊 「西域菠薐 爾 獻 或 給 王 唐 那 皇 拉 國 帝 提 波 0



## 二〇六

Ingredients 主 料

苦苣 花生米各適量

做 法

> 陳 醋 醬 油 食 用 油 芝麻 油 鹽

> > 糖

調

料

Seasoning

1 用 鍋 内 入 油 燒 熱, 下花 生米炸 香 待

2 量 苦 I 苣洗淨 匀裝盤, 陳 醋 ` 醬油段 撒上花生米即可 ` , 芝麻 裝入 油碗 内 ` 鹽 , 加 糖 適



家人 撘 配 們 食 用 可 根據 , 各有 個 人喜好, 番風味 選 擇 適 的 蘸醬





精 高 過 苦苣含有 了紅 免 尤其 疫力;花 蘿 是β 大 蔔 量 , 可清熱去火, 生 的 中 維 胡 的兒茶素 蘿 生 蔔 素 素的礦 消炎 及 含物 量 質 賴 明目 和苦 氨 , 甚 酸 至超菜 ,, 可提

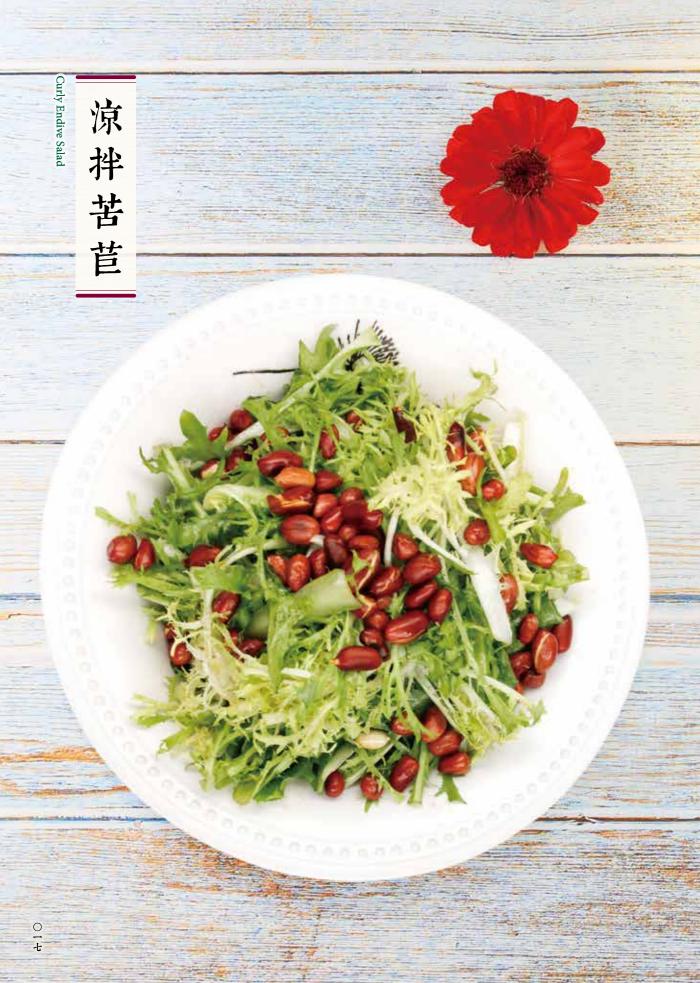
涼 齒 拌苦苣 緩衰老 間又有絲絲清甜 一, 入 口 有 淡淡 的 苦 , 再 口 味 ,

唇

延



音不苦 苣 稱 僅 0 採摘 在 , 別名野苣、東北苦菜 中 牛奶菜」 時有白色漿液流出,故被歐 . 或 有白色漿液流出,故被歐洲民 [廣為人知,歐洲也有不少知 ` 仔 菜 等





### 二〇七

主 料 Ingredients

辣椒麵一大碗

食用 油 鹽 糖 白芝麻

調料

Seasonings

做法

1

Directions

鹽、白芝麻拌勻。將辣椒麵倒入大碗內 加入少許糖

好的辣椒麵上,晾涼即可。鍋內入油燒至七成熱,將熱油澆 在拌

2





油溫若過高易炸

辣椒麵;淋澆熱油過程中避免攪動,辣兒加入的熱油寧多勿少,需確保能完全蓋兒糊,過低則煉不出香味。 會自然上浮。 辣蓋椒過



麵,能開胃活血、散熱祛濕。 有助於預防缺鐵性貧血。油炸後的辣椒防慢性疾病;白芝麻含有較高的鐵元素,辣椒麵中含較多的抗氧化物質,有助於預

的蘸料,都很可口。開胃爽口的辣椒麵,用來拌麵或作為捲餅



### 二〇八

乾辣椒一大碗

主 料 Ingredients

調 Seasonings 生 抽

芝麻油 薑末

做法

1

分切圈,裝盤待用。乾辣椒放入開水中泡軟洗淨

瀝 乾

水

拌勻即可。 適量生抽、少許芝麻油

2



薑拌乾椒,鮮辣 的功效。 皆有開胃健脾、 活 血 寒

鮮辣

爽口

,開胃下



椒芥不下箸也,湯則多有之」。(貴州)、湘(湖南)、蜀(四川)人嗜(貴州)、湘(湖南)、蜀(四川)人嗜末《清稗類鈔》記載:「滇(雲南)、黔末《清稗類鈔》記載:「滇(雲南)、黔末《清稗類鈔》記載:「滇(雲南)、黔

## 二〇九

### 調 Ingredients 主 料 料

### 苦 瓜

# 兩根

### 辣生 椒抽 芝 薑 麻 油 食 用 油 鹽 花

椒

乾

### 1 薑 切 絲; 乾辣椒斜刀切 絲

0

做

法

- 2 苦 薑 絲 瓜 , 加少 洗 淨 許 後 剖 鹽 開 醃 十五籽 分,鐘斜 刀 , 放力
- 量芝麻油 椒、 鍋 內入 油 椒燒 生 抽淋 七 ,拌勻即可 在苦成 瓜熟 上, , 炸 加香 適花

3



# 苦瓜已用鹽醃過 , 料理時可不必另加 鹽

0





素 食 用

留 涼拌 苦 瓜

了苦瓜中的維生素 工生食還能清見以能泄去心中 中 暑降 煩 熱 上火,且! , 排 除 很 好體 地內 保毒

爽清熗 **ቮ脆,□感清香,□** 帰拌苦瓜做法簡單 小菜 , \_\_\_\_\_ , 是 , 菜品 一道去火祛暑的 色澤 . 翠綠 , 夏 質

季地

甘 瓜清 醃 性平 清則苦 代 0 。中寒者(寒底) 清則苦寒;滌熱 王 士雄在 養血滋肝 1 (寒底) 《隨息 勿明食目 潤脾補腎 居飲 食譜 ۰ , 熟則色赤 0 心 道 : ",醬可苦



一片

Red Cabbage and Enoki Mushroom Salad

凉拌紫甘藍

主 料 Ingredients

調料 Seasonings

辣 椒 油 鹽

白

做法

1

Direction

撈出過涼開水,瀝乾待用。 勻醃漬;金針菇入開水鍋加蓋燙熟,紫甘藍洗淨,去梗切絲,加少許鹽拌

2

与即可。 中,取適量辣椒油、少許鹽、白糖拌 將瀝乾的金針菇放入醃好的紫甘藍



育。簡簡單單的涼拌,不僅保留了食材本多種礦物質和維生素,利於兒童大腦發量,有助身體對脂肪的燃燒;金針菇含有紫甘藍富含鐵元素,可提高血液中的氧含 味,且更具營養。 。簡簡單單的涼拌,



愛,與涪陵榨菜、法國酸黃瓜並稱為「世菜單獨出售,其中甜酸甘藍最受德國人喜吃醃菜。在德國餐館,醃菜通常會為一道 德國人有個綽號 Kraut, 源 自 德

### 1 1 1

秋葵邁量

主 Ingredients

生抽 芥末

調料

Seasonings

做法

1 離料。 取適量生抽、# 芥末放入調味碟內作為

用。 秋葵洗淨去蒂, 擺入盤中, 配蘸料食

2



秋葵性寒,胃腸虛寒、經常腹瀉者不可多



養互相補益。

秋葵與芥末搭配食用,味道辛辣爽口、似葵與芥末搭配食用,味道辛辣爽口、温味辛,可溫中散寒、散結消腫。

秋葵與,可溫中散寒、散結消腫。 一方; 芥末性 一方; 芥末性

味道辛辣爽口

, 營



Background

蔔)製成,添加色素後呈綠色。 芥末(青芥辣)源於歐洲,用辣根(馬蘿 游於中國,是由芥菜的種子研磨而成;綠 粉,一般分綠芥末和黃芥末兩種。黃芥末

胡 椒 粉

1 鐘,撈出切塊或長條。出切小段;豆腐入開水秋葵洗淨去蒂,焯水一 水一 分鍋煮 兩後 分撈

做

法

即鹽秋 可 , 葵 淋上 ` 上豆橄腐 欖擺 油入 、盤 胡中 椒 , 粉加

2

入 ,

拌 適 勻量



小菜。 比鮮奶,與豆腐一同食用 比鮮奶,與豆腐一同食用 並加快胃液分泌,有很! 進 好 人體 促進 是很好的 腸 消 , 道 对的補 医 基 据 的 有 要 据 的 有 要 事 事 事 事 事 ,



瓦旋轉 傳得 T滋味誰得知 唯浸來蟾有影 時磨上流瓊液 淮 南 術最 皮膚退盡見 精 華 0

, 多在僧家與道家。 , 金刀剖破玉無瑕。

個

中

明 蘇平 《詠豆腐詩》



紅辣椒各適量

油辣

椒

鹽

糖

薑

調料 Seasonings

香菜

1 末。將香菜、青辣椒、 紅辣椒、 薑洗淨!

切

做法

Directions

2 入盆內待用。 加開水煮二十分鐘,過涼水瀝乾,倒乾蠶豆倒入空鍋內大火翻炒,炒香後

香菜

3

末、適量調味料,拌勻即可。加入青辣椒、紅辣椒、薑末、



保存,會使其外皮變厚而影響口感 蠶豆性滯,不可生吃;生蠶豆不宜放冰箱 油辣椒可根據個人口味適量添加



甘香濃郁,還能健脾開胃,補氣養血。將煮軟的蠶豆拌上適口的調料,不僅口蠶豆有預防貧血、促進消化的作用。 感

主 料 Ingredients

Spicy Fava Bean Salad

拌

蠶

豆



### 二一四

主 Ingredients

蘿蔔乾適量

油

鹽

白糖

花椒 粉

油 辣

調料 Seasonings 椒醬 紅尖椒油芝麻油

做法 1 蘿蔔切條,曬至七成乾。

Direction

2

尖椒切圈 蘿蔔乾泡開洗淨,擠乾水分裝盤;紅

量醬油、鹽、白糖、油辣椒、花椒將蘿蔔乾、紅尖椒盛入碗中,加入適 粉、芝麻油拌匀即可。

3



上灰塵,料理前需用開水泡洗。 蘿蔔在曬的過程中,可能被昆蟲爬過或沾

一起食用,這樣容易引發甲狀腺疾病,導蘿蔔不宜與橘子、蘋果、葡萄等酸性水果 致甲狀腺腫大。



香辣爽口麻辣蘿蔔乾,是一道家常快手的 B、鐵質,有降血壓、化痰止咳等功效。 蘿蔔乾有 「素人參」之美名,富含維生素

蔔 根

芝 麻 油 鹽 熟 泛麻 香菜

Seasoning

做

法

1

香

菜洗

沿 河 切

段;

紅蘿

皮

切

0 蔔 去

Direction

2 醃 麻 油好 拌的 加少許鹽醃出 勻 紅 , 蘿 撒上熟芝麻即可 蔔 中加 水 入香菜、 分 0 用 芝



味做 佳 0 涼 紅蘿菜 蔔的 ||紅蘿 出蔔 水分後。 會得 變細 軟長 , , 口才 感 易 更入



性 紅 蘿 , 香菜可以 可 蔔 促 中 進 含 腸 有 消穀 胃 的 消植 化氣 化物 , , 纖 開 幫維 胃消 助有 清 良 食 除 好 體的 內吸 垃水



又入鄉蔔 紅 生家 朗世植 蔔 右 地區 了 界 物 埃及 中 逐 較 , 0 。公元十世紀,紫免疾及王宮壁畫中就有 東從原 漸演變為 的 0 0 在此過程中,並 .俗,變成了現在長元朝時期引入中國 最 的 原 早記 變化 產 圳 短圓錐 載 呵 , 從 , 富 紫色 是在 其形狀 有 形 ` 富汗的 中國 , 紅蘿蔔 像紫 公元  $\sim$ 逐 橘黃 , 漸 紅 色 前 ` ` 紫色 傳 色 顏 H 開 紅 スス 本播等到 色也 蔔 的 始 蘿 千 歐紅 週 蔔 式快洲蘿發國伊遊的左



### ニー六

土豆一個 青 辣 椒 紅 辣 椒 各半

根

### 做 法

Direction

鹽 醋 油 熟 芝麻 芝 麻 油 花 椒 油 橄 欖 油

調料

Seasoning

Ingredients 主

料

- 1 去皮切絲後泡水十分鐘。青辣椒、紅辣椒去籽切絲 ;  $\overline{\Box}$
- 2 碗水 鍋 内 0 熟後撈出過涼開 加 水 燒 開 , 放 人土 水 , 豆絲 瀝 乾燥
- 3 4 椒加 將 -後撈出 青 油 入 適量 ` 紅辣 鹽 橄 0 ` 糖 椒 欖 `, 油 放 芝麻 人 ` 開 醋 油 水 ` 醬 鍋 , 撒 油 , 燙 上 ` 熟花

芝麻

与

即

可



큣. 更 易切 切成 得 , 粗厚 細均 均匀 7句; 切 , 好再 的 來 土切 豆絲要 , 狺

青 泡 的 朋 辣 在 涼開 友也 椒 口 可 闸 水 換成尖椒 香菜或薄荷葉代替 不宜使用冷水 , 喜 歡 吃

辣

油果選 的 擇 生油、 生油、 生油、 生油、 生油、 生油、 生油、 生油 食用 、芝麻油、橄欖油和沙拉油無特殊氣 油 來烹飪 , 會 都味 有 有 不 , 其 而 日 獨特的教

體 的涼 ·拌土豆絲,清脆爽口·完全吸收,且有護眼、  $\overline{\Box}$ 做法卻不失營養美味 一營養 齊 全 , 其 中 的 0 蛋 抗衰老的功 白質 酸甜 微辣 幾 乎可 , 效 被 簡 0 單



他雖 個 在 然 就 典 處 瑞 是約 名 型 矗 典 身 的勝 立 的 斯文遜 拿斯 貴 著 哥 族裝扮 德 座 吃土豆者的 回 , 斯文遜 銅塑 爾 , 市 但神情流 中 像 特 • 的 這 淡瑞 塑 瑪 像 !是哥 然 典 個 0 那 德 //\ 靦 是 腆 : 堡 廣 他 一的場 個 0



Celtuce and Winter Shoot Salad

雙叉

主 Ingredients

醬 油

橄欖油

食用油

鹽

白糖

調料

Seasonings

做法 1

Directions

水,瀝乾待用。 木耳分別焯水煮至斷生,撈出過涼開 鍋內加水,放入少許鹽,再將萵筍、

2

3

白糖、橄欖油,拌勻上碟即可。 筍、木耳,再加鹽、醬油、醋、少許 炒出胡蘿蔔素,盛盤後放入冬筍、萵 鍋內加少許油燒至五成熟,下紅蘿蔔



其色澤翠綠。 萵筍又名青筍 焯水後過涼開 水 , 能 保 持

處理冬筍需帶上手套,避免手部皮膚因接 冬筍不易存放, 須儘早食用

紅蘿蔔炒出胡蘿蔔素後,顏色會泛白 觸筍衣而過敏發癢。

0111





### 二一八

# 主 Ingredients

### 萬 筍 一根

### 芝麻 醬 鹽 熟芝麻

調料 Seasonings

### 做法

1

Direction:

- 後撈出,瀝乾後盛盤。(最好是冰水),加少許鹽醃兩分鐘萵筍去皮洗淨,刨成薄片放入涼水
- 淋在萵筍上,撒上熟芝麻即可。 取芝麻醬、鹽,加涼開水兑成醬汁

2





萵筍加少許鹽醃漬,可去除苦·筍片厚度比刀切更均勻。 使用刨皮器不僅操作方便快捷 , 刨 出 的 萵



助改善體內糖的代謝功能,很適合糖尿病狀;萵筍中的煙酸是胰島素的激活劑,有克左右,有助於改善幼兒偏食、厭食的症芝麻醬中含有豐富的鐵元素,每天攝取十 人食用。

### 九

主 料 Ingredients 調 料

> 包菜半個 紅 纓 蘿 葡 紅 辣 椒 各適量

Seasoning

做

法

白 醋 鹽 白 糖 花 椒 香

葉

2 1 逐 塊 紅 層 ; 纓 將 紅辣椒切段。 蘿 蘿 蔔 蔔 洗 ` 淨切 包菜 月 Ż ; 罐 包菜 , 壓 切 實 按 小

3 小一辣取 時或椒適 即礦 量 泉花 白 可 水椒醋 一放 入糖罐、 蓋過 食中鹽材, 加香涼葉 , 封開 三水紅



緊食 欲 ; 材 紅加 鹽 會 、包菜間 水 放 隔搭 入密封 配 美 罐 後 觀 有需 食按

調調 白 節味 酒 ; 太 小 妙 鹹 招 : 可 加醃 製 糖 • 出 的 泡 感 菜 不 脆 太 酸 , 可 , 加可 少 加 許鹽

氣成紅 化 纓蘿 蔔 性功豐 中 平 效 獨 富 味甘 有 , , 促 生的 , 進 食 木質 口 腸 有 健 胃的温 解素 牌養胃 ` 蠕膩芥子 止油 , 咳 多 助 **\** 消通種



發 的 我培方法 我培育 圂 総培方法 雅  $\approx$ 的關 中 於 稱  $\sim$ 齊 蘿 蘿 蔔 民要術》 蔔 的 為 文 (字記) 蘆 菔 載 ; 北 這 魏 是 買思 蘿 中 或

# 快手泡菜



Shredded Ginger Salad

凉拌薑

主 Ingredients

醬 油 芝麻油

調 Seasonings

做法

1 生薑洗淨切成細絲

可食用。 芝麻油拌勻後,半小

诗 即

2

生薑,容易傷肺,加劇人體乾燥失水,故預防中暑。而秋季氣候乾燥,食用辛辣的胃,避免根植病源;還可刺激排汗機制,陽虛的情況。多吃生薑,可有效保護脾常使用空調,易造成體表陽氣盛、體內脾常使用空調,易造成體表陽氣盛、體內脾 不宜過量食用。



故不老云」。 女一般,問其緣由,「自言服生薑四十年, 慈寺有一位八十多歲的老和尚,面色如童 蘇軾在《東坡雜記》中記述,杭州錢塘淨



1 1111

主 Ingredients

黄薑適量

味噌醬

調料 Seasonings

1 薑洗淨切片。

做法

Directions

小時即可。 加入味噌醬攪拌均勻,醃製八到十二

2



再食用,口感更好! 待醃漬片刻出薑汁後



缺的調味品。 樣,與當地的醬料相融合,成為現在日本各地誕生,並成為當地飲食不可或低,滿足不同的飲食習慣,各種味噌相繼低,與當地的醬料相融合,成為現在日本

Ingredients 主 料

> 海帶 張 梨 個 青辣 椒椒 紅 辣椒各

根

調 Seasonings 料

辣玫 椒瑰 粉 醋 白 醬 糖 油 芝 麻 油 辣 椒 油

做 法 1

Direction

青辣 椒 ` 紅辣椒洗淨切 圈

2 海帶泡: 中 -煮熟, 軟 撈出過涼開水, 瀝乾裝碗 捲緊切 條 放入開水鍋

3

內

,

加

少

4 匀油量,、醬 許水打成汁,濾出梨汁待用梨去籽切塊,放入攪拌機內 海帶碗中放入青辣椒 醬油 辣椒 椒粉、 白 醋、芝麻 紅紅 鹽 及油梨、 辣 椒 汁辣椒

即可上

碟



海帶用開水煮後過涼水,會更有嚼勁

Lips

鹽

梨汁海帶條,麻椒能增進食欲,增 海帶含有豐富 的鈣 增強免疫力。 梨可生津潤肺 `\ ·碘元素 , 口 , 利 滋 水消 陰 補 滋 腎 腫 味 • ` 獨 辣防

特 麻中帶甜, 辣 中 甘 ,

「含碘冠軍」的美譽。 柔韌似帶而得名。有「長壽菜」、「海上之蔬」、 海帶 ,是海藻類植物之一 , 因 其生長在海· 中

Background





主 料 Ingredients

調料

Seasoning

香菜末

海帶一張 綠豆芽一碗 紅蘿蔔

陳 醋 油 芝麻 油 辣 椒 油 根

鹽

糖

做法

Direction

2

1 海帶泡軟洗淨切絲;紅蘿蔔切

芽燙至斷生,撈出過涼水瀝乾待用。鐘, 下紅蘿蔔絲煮開,再放入綠豆鍋內加水燒開,放入海帶絲煮兩分

、香菜末,放入三絲中拌椒油、鹽、糖、芝麻油、 匀 陳

3



Background

更衛生。
將海帶在開北 EK 裡燙過,III IS,加少許醋III 可可 可以去腥味,而早可使海帶更柔軟・ Ħ. •

可以降低血脂,還有活血化瘀的功用。帶中蘊含一種神奇的「岩藻多糖」,不僅海產品,成為有名的長壽縣。這是因為海日本沖繩等地區的居民常吃海帶、海藻等





### 二二四

# 黑木耳

白木耳各適量

主 Ingredients

醋 醬 油 料 酒 芝 麻 油

鹽

調料 Seasonings

### 做法

1

Direction

- 入開水鍋燙熟後,過涼水瀝乾待用。用溫水將黑白木耳泡開,撕成小朵,
- 匀,倒入木耳中,拌匀取道量鹽、芝麻油、醋 ,拌勻即可。 畑、醋、醬油攪拌均 均

2



Tips 優質白木耳色澤鮮白

略帶微黃,

肉質肥

焯過白木耳的水可作高湯.厚。 作用; 白木耳 用 味道鮮美 能有 L 清 胃 潤 補

很適合工作繁忙的上班族。 營養均衡 製作 簡



### 二二五

Ingredients 料 黄彩 油炸 椒花 生米 青 椒各適量 聖女果 木耳 紅 彩 椒

主

調 Seasoning

料

蘋果

醋

醬油

食 用

油

乾

辣 椒

花

椒

### 做 法 1

Directions

鹽 糖 切開 椒木 耳 ` ; 青椒去籽切 泡 乾辣椒切段;薑切片 軟 洗 **籽切塊;聖女果對半** (淨;紅彩椒、黃彩

3 2 片 鍋 椒碗木 耳入開 内 ` , 聖女果待用。 乾辣椒、花椒炸 加少許油 放入紅彩椒、 水鍋燙半分鐘 燒至三成 黄彩椒、青分鐘,撈出裝 、蘋果醋、 片香後倒入木 三成熱,下薑

耳

碗

中

,

加

花

生米、

醬油、鹽拌勻即

可

lips 食館

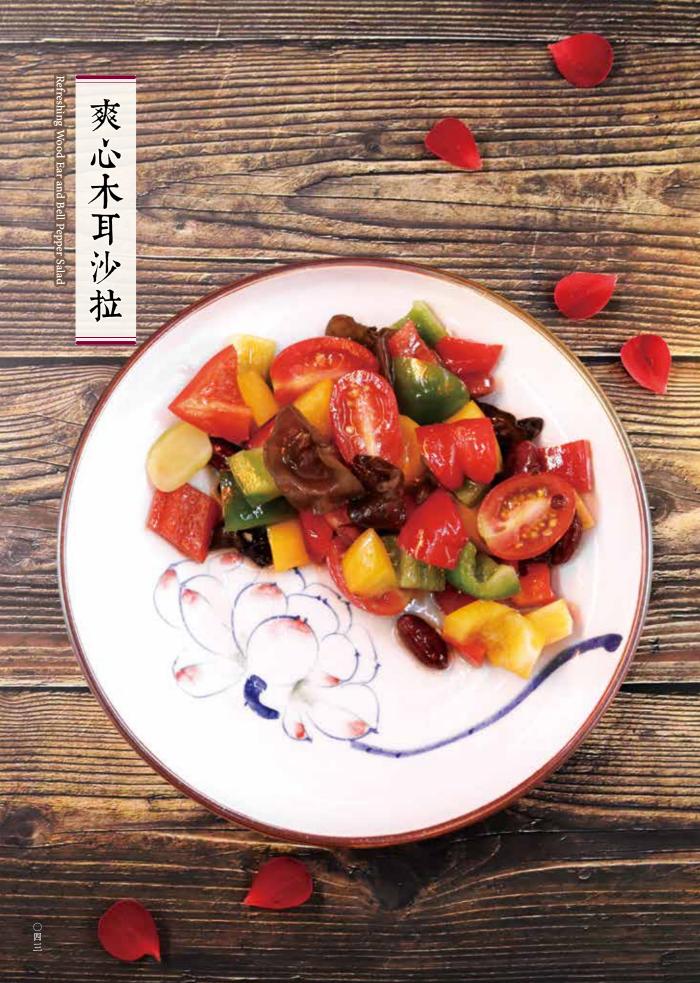
使木口耳 涼 開 水 感 不 發 , 宜 可使其口 黏用 • 開 木 水 耳 浸 感爽潤 4焯水半分沒沒泡,會破沒 鐘 壞 後即 其 營 撈 養 出過 , 且



憶 花 吃 可 生 ` 養血駐顏,防治缺鐵性貧血 滋潤皮膚; 木耳富含鐵 富 含 維 生 素 Е 和 鋅 元 素 ` , 鈣 0 可 元 增 素 強 , 常



成是沙拉鹽 拉醬 來沙 鹽 的 拉 的 菜 源 Salad 道美味體 存一 自 0 仔在,將互相搭配的不一般,扮演著至關重要。鹽在最早的沙拉中, 古拉 丁文的 由 囬 出法文的 的佳肴 salt 重要的 saladeJ 不 , **,** 如 司 意思! 同 角 演 色 現 





# FOLLOW YOUR OWN NATURE

# 但求本心

鼻 被素食者 如 小 樸素家常 始 的 何 長 於 心安茅 甘 能 。 恬 香 體 行色匆匆裡為 察世 淡 所 青睞 充滿 屋 的 間 心 穩 的 了 最 ·煙火! 性 豆 隱 能 定菜根 内心 腐 微 밆 氣 的 出 保留 可 人 世 , 不 以 情 上 香 變的 做得 最 ; 0 份難得的 尤 世 美 其在 是入 事 如 味 凝 靜 的 今天 方見 脂 食 的 精 安 物 清 華 寧 的 , , 都 安定 醇 0 也 如 情 與 市 同 可 的

桌上的 解沮 富含賴氨酸 白 五 0 0 大豆 不  $\overline{\Box}$ , 蛋白 喪 同 穀 腐是中國特色豆製品 和抑鬱 宜為 主 富 的豆類所側重的營養成分也有 角 |含卵磷脂 質 , (是建造和修補人體 養,失豆則不良」。 的 可以 情 緒 調節人體代謝 , 有助於提高學習 所以 的代表。中華傳 豆類 細胞組織的  $\overline{\Box}$ 食物 平衡 類 常常 所 和 富 , 工作 增強免疫 不 含 成 同 優 統 - 效率 主 為素 質 飲 要 如 植 食 功 原 食 豌 物 講

料 蛋 究

豆

餐 緩 能

均 悦 H )衡營 所 0 平淡 以 有 古人 食 養 淨 不是單 其 材 在 , 還能 與 身 重 味 大的 , 道昇 獨的 體驗到擺 清 其心」。食素既 祭 存在 華至另 祀 活動 脱了都市 ,它總是 前夕,一定要「 層境界 能 在 的 喧 獲取 有 囂和 餘無 天然純淨 盡之間 欲望的 茹 素 愉 的 數

調料 Ingredients 主 料

> 花生米 碗 海苔適量

Seasoning

食 用 油 鹽 熟芝麻

1 花生米洗淨;海苔切碎

做

Direction 法

2 將花 熟 生米放 入冷油 鍋 中 , 小火炒

3 放 麻 入海苔碎 即可出 鍋 鹽拌 勻 撒 上



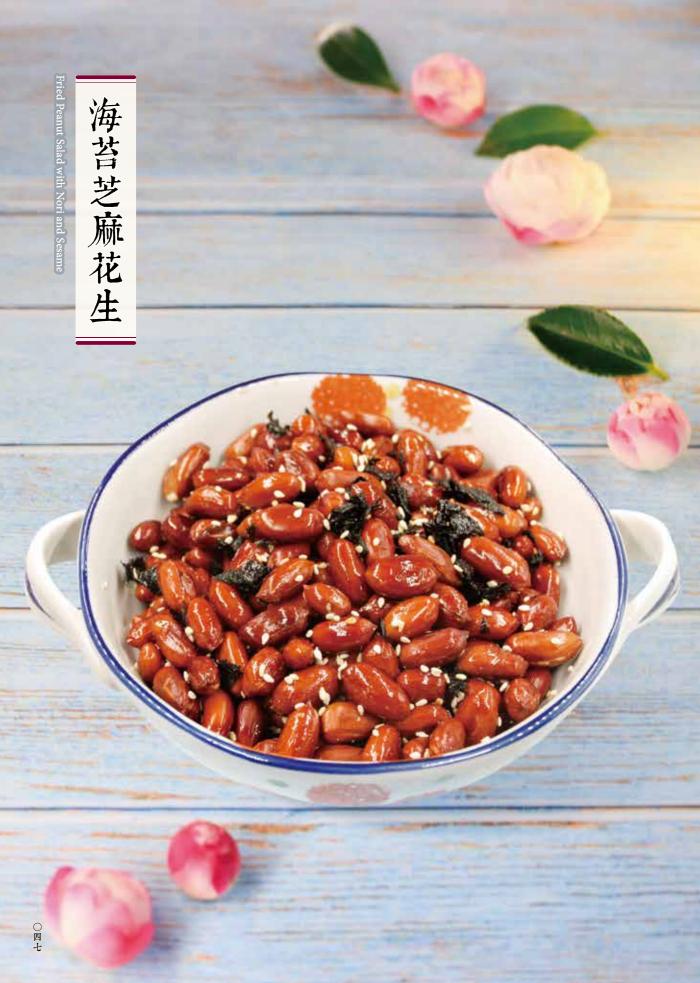
熟炒,花 慢 慢炸 即生 熟 可米 關時 待油溫變涼後撈出 火 7,利用: 用熱油的餘溫將花生油入鍋,小火炸至1 , 感 酥 生成米成 脆

Efficacy

海 花 苔中 生能 健 腦益智,增強免疫功能 核黄素和尼克酸的含量十分豐富 肺 養 胃 , 補 Ш 止 血 , 延 衰



就記錄了這種不易獲得的名貴海苔戶時代的百科事典《倭漢三才圖會海苔」便是久負盛名的海苔佳品,「海苔」一詞最早來自於日本,「脆嫩、入口即化,這就是我們熟悉的 岩石縫隙 縫隙 才能更好鎖住 、入口即化,這就是我們熟悉的海苔 烤 」一詞最早來自於日本,「十六島 熟 寒的冬季 中採收,像這樣經過 ` 經調味處 海洋的氣息 《倭漢三才圖會 冒著風 理 , 就 浪 海苔 會變得 在鋒 , 早在江 0 的利它中, 地



Fried Peanuts with Bl

7

陳醋花生米

紅辣椒 適量

陳醋 生抽

> 食用 油

> 鹽

糖

香菜

調 Seasonings

1 紅辣椒洗淨去籽切丁;香菜切段

做法

炸熟後,撈出放涼。 鍋內入油燒至三成熱,下花生米小火

2

汁,倒入鍋中煮開,盛出待用。 取適量陳醋、生抽、糖、鹽兑成調料

3

4 香菜 淋入

調料汁拌勻即可。 在花生米中放入紅辣椒



鐘,試吃沒有生味即可關火。免炸糊;待皮慢慢變成紅色,再炒炸花生米須用小火慢炸,並不斷翻 兩 炒 三分以

血管的功效。 范之後,具有發散去熱、調花生炒熟辛香,辛能潤肺· 調順腸胃 、脾 軟; 化醋



### 二二八

花生米適量

調 Seasonings 主 料 Ingredients 食用 油

鹽 白 糖 花 椒 乾辣

椒

做法 Direction 1

籽切絲。 花生米泡五個小時後去皮;乾辣椒去

- 2 分至微黄,撈出待用。將花生米放入冷油鍋中, 小火炸乾水
- 3
- 可。放入炸好的花生米、白糖、鹽拌勻即鍋內留底油,爆香花椒、乾辣椒,再



水分便基本炸乾了。油炸花生米時,若見花生米張口,將乾辣椒剪成圈,會比刀切更方便 1,其中 的



用心挑選的花生米,粒粒飽滿 ,麻辣香脆

## 主 Ingredients

辣蕨 椒根 粉 紅 碗 辣 松各半根紅蘿蔔 蔔 半根 熟 花 生 西 工米適量 紅 柿 半 個

調

料

做

法

切 柿

,

刻

紅

蘿

絲洗

加切

1 椒陳 醋 香菜 青 生 辣 抽 淨 椒 ` 辣 加鹽拌勻醃漬片刻切粒;香菜切末、紅辣椒去籽切? 椒 油 熟 油 末切;絲 鹽 ; 西 油 蔔紅 辣

- 2 鍋 乾 七 待 内 用分水 ; 燒 開 煮 熟 , 後 放 過 入 涼蕨 根 開 水粉 , , 瀝 煮
- 3 紅的蕨 柿紅根 蘿 粉 蔔 盛 入 ` 盤 紅中 辣 , 椒分、別 放 香 菜入 、切 西好
- 4 成油取 花生 調 嫡 料生汁抽 料 量 来即 油 , ` 辣 可淋辣。在椒 椒 ` | 蕨相 鹽 粉 拌 均 陳 勻 醋 撒 , 上兑熟



青

口 可乾 使 過 蕨 感 粉 • 勁道 煮熟提 後 前 過 用 涼 溫 水水 泡 , 可軟 避 , 煮製 免 黏 捙 時 間 , 還不

純 蕨正 根 質 西 蕨 地 粉 根 , 有白 粉 做 所 工 , 產的較! 要屬 更精 色 兀 細 色之 ]][ , 宜 而 且 分 賓 會  $\dot{}$ , 有 通 常 州 藥 畢 材 白 節味色 • 的 廣優更



濾 粉 蕨 解 根 矖 粉 是 直 而成用接將 而 從 野生蕨 0 蕨 菜根 《本草綱 補五臟不足 菜的 部 洗滌 目》 裡 載 ` 煉 : 搗 出 蕨 碎 來 根 ` 的 袪 過 澱



百 醋油飯羹泉山 炊熟白廊 味 煮 煎 皆紫静粳笋似修 上難芽頂米鞭銀午 方及姜草香爛漿供

何

須

説



《溪巖雜詠》 元 清珙







# 1150

調 料

Seasonings

Ingredients 主

料

豆 腐一塊/ 茄 子 青 辣 椒 紅 辣 椒 各一

做 Direction 法

> 白 生 胡抽 椒 粉料 酒 鹽 食 白 用 油 素 角 蠔 油 薑 生 粉

- 1 皮切 椒 薑 ` 洗 滾刀。 紅辣椒去籽切滾刀 淨 切 Ħ  $\overline{\Box}$ 腐 切 刀;茄子去 塊;青辣 塊
- 放茄 取 白 用 胡 素 入 子入油鍋炸軟 椒蠔 豆 粉 油 一腐 ` ` 炸 白 鹽 成 糖 ` 金黄色, 生 ` 粉料 撈 出 酒 瀝 加 ` 水生抽 瀝 油 乾,待再 成

3

汁

2

,

4 汁炒片 起 内 鍋 加鹽 青紅辣椒、豆 油 燒 、調料汁炒至入味紅辣椒、豆腐、茄子 , 爆 香 角 , 資都 薑



根

中茄 用茄 持 磕 水沖洗 ,色澤美 碰 子 炸出茄 、受熱即 切 好 觀 有 將其存放於陰涼 , 子中多餘的 , 可 而且燉煮時更容易入味 、變色 水分 前 • 通 , 保存時 快 )風 樣 處 熱 既 , 無需 可油 防 保鍋



綴軟有 及 抗 茄 俏 嫩 降 助 衰 皮的 形 及味 彩 於 降 彩 含有 老 低 青紅辣 量 的 <sup>採</sup>椒,色澤清<sup>森</sup> 搭配金黃鮮系 維 生 素 Р , 雅 香 很 用 有 明 的 好 , 防 快 豆 的 對 止 於 腐 作 出 , 用 控血 , 感 點 制和 ,

以湯汁拌飯也是絕佳



調 主 Ingredients 料 料

Seasoning

食

用 油

糖

生

粉

薑

末

醬

油

膏

豆 腐 塊 海苔適

量

做 Direction 法

2

取

適

量

生

粉

`

糖

`

油

膏

,

加

水

兑

成

調

料汁

1 豆 腐 切 塊; 海苔 撕 碎

3 鍋腐 鍋 炒內 撒上 香 入 油 , |海苔碎| 倒燒 入熱 調 , 即 料爆 可汁香 , 薑 收 末 汁 , 後 下 出豆



加醬 油 鹽 膏 較 鹹 , 可 根 據 個 人 味選 澤是 否 再



豆

氣

富 發 育 腐 也清 這 為 頗熱 些 補 礦 為潤 益 有 燥清 質 益 熱養 , 有 • 而 海苔 助 且 生 於 對 食 維 中牙品 含 持 娲 , 硒 機  $\sim$ 體和骨 食 的碘 骼 口 尤的 補 | | | | | | | | | | 生中 長



照 了 燒 材 H 進行天然 本 料 理 中 處理 項 傳 統 技 術 , 體 現

祝可慢的時飪燒照相 使 慢 祝 前 僡 用吸 福 民 將 0 神 , 天 H 間 不 然 就 鏡 天 認 塊黑 忍人們受苦 本 照 的 將 為 1 照燒 最 後 鐵 鐵 陽 初喜 光神將 板 板 烹飪 溫 反 食 在 度的 強 射 祝 物 生 , 多在 烈 福 置 傳 食 傳 於 升  $\exists$ 可 0 , 統的 炙 多 烹飪 以 鐵 高 光 室 烤 是 外 有 得 下 板 進 天 上 放 之疾 照大 行 更程 病 多中使大一:「。



# 111111

調料 Ingredients 主 料

> 豆腐一塊 紅 腰 豆一碗

做 法

Direction

2

鍋內入油

燒熱,放入豆

生 抽 食 用 油 素 蠔 油 鹽

香菜

Seasoning

1 豆提 香菜洗淨切段;豆腐 前 泡軟煮熟。 切 塊 ; 紅 腰

3 燜煮 調 腰豆 鹽 味 , 兩分鐘 一、素蠔油,蓋上鍋蓋煎至四面金黃,加煮 撒上香菜,拌匀即可。 後 , 加生抽 加煮好的紅八豆腐、適量 少許 0 鹽



勻 腰豆 無破 以鮮艷 辦、無掛絲者為佳 有光澤、顆粒飽 滿 ` 整齊均

素蠔油中含有澱粉,烹飪時無需再勾芡。煎豆腐時加少許鹽,能令豆腐更容易入味鍋燉煮,比較節時省力。 紅腰豆不易煮熟,泡五六小時 後再 用 高 壓

0

Efficacy

紅腰豆 質 濕 的 腰豆綿綿軟軟、豆腐外焦裡嫩 腰豆豆腐,美味又營養。 補 ,是很好的穀物補充食品。 牌的 富含膳食纖 功效;豆腐富含氨基酸 豆腐富含氨基酸和蛋白纖維,有增強免疫力、化 • 鹹 香 人 味

Braised Tofu and Kidney Beans 腰豆豆腐 02-

# 

## 調料 Ingredients 主 料

# 豆腐一塊

## 白 醋 油 食用 油 花生 醬 鹽

熟

花 生碎 香菜

Seasonings

## 1 薑 ` 香菜洗淨切末; 豆腐切 成方

做

Directions 法

- 2 取適量花生醬加 適量醬油 ` 鹽 ` 少許 水調 白雪, 再加入
- 3 腐 鍋內入油燒至六七成熱,放入豆 煎至 兀 面金黃,下薑末爆香。
- 4 拌 倒入醬汁煮至入味,加入香菜末 (勻,撒上熟花生碎即可





充分炸出生薑的香味 豆腐中的 水分炒乾後再放入薑末 ,

更能

保存花生醬的方法:

以抑制微生物的繁殖。此外,每次用完需處,醬的上層可存持一層浮油隔絕空氣, 馬 使 用 上密封好。 清潔 的 容器盛裝,存於陰 涼 乾 燥



花潤 豆 腐 生香、豆腐美,供養家 燥、生津止渴、清潔腸胃 為補益清熱的養生食品 入 , , 常食可 用 的 是 清 丰 埶

,表的是心意。

〇六二



# 二三四

調 Ingredients 料

豆腐一塊一紅蘿蔔

根

Seasonings

食用油一豆腐乳一花椒

做 法

1/ 紅蘿蔔洗淨切滾刀塊;豆腐切方

- 2/ 鍋內入油燒熱,下紅蘿蔔塊炒
- 稍微翻炒,待紅蘿蔔燜熟即可。均勻。

4

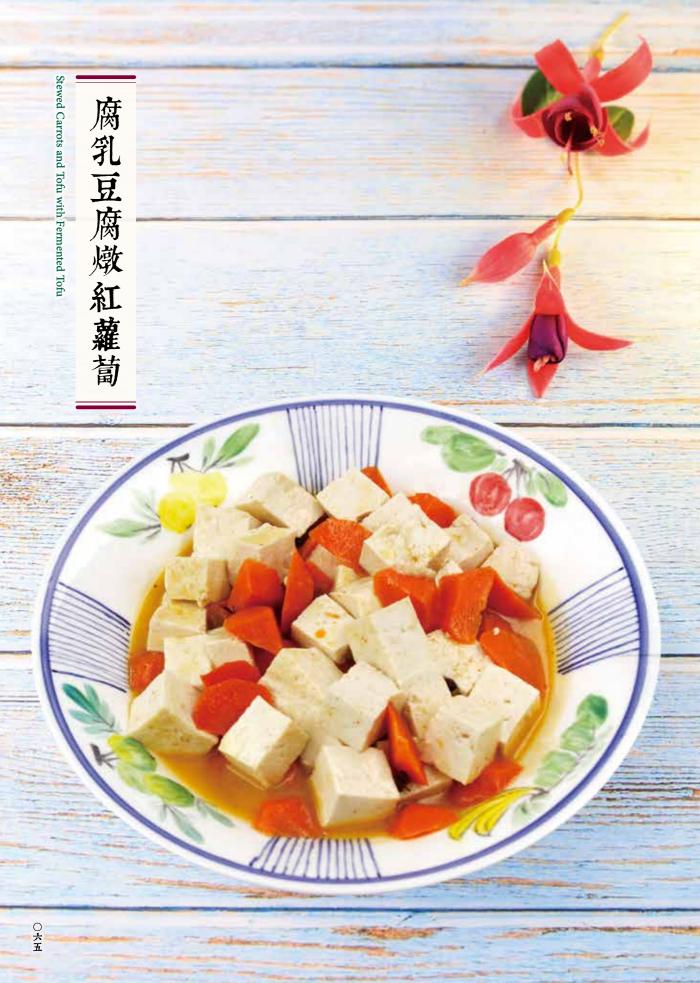
3



碎。菜最好選用北豆腐來製作,烹煮時不易破菜最好選用北豆腐來製作,烹煮時不易破腐、腐乳、臭豆腐、霉豆腐等品種。這道豆腐有南豆腐、北豆腐、凍豆腐、油豆豆腐有南豆腐



茴末和曬更佳。」天,和麵醬,下酒少許,蓋密曬之或加小去。出曬兩天,置蒸籠內蒸到極熟,出曬一去。上將豆腐切成方塊,用鹽醃三四天,方法):將豆腐切成方塊,用鹽醃三四天,



# 二三五

主 Ingredients 菇 豆 腐一塊 青菜心各適量 冬 笥 根 大 白 菜 ら 新

Seasonings 料 料酒 鹽 食 用 油 芝 麻 油 生 粉 胡 椒 粉

調

做

法

2 1 腐食把粉豆碗用小勺; 水,調成生粉水待用。 大白菜心、青菜心取葉;生 冬筍、新鮮香菇、薑洗淨切 小勺作模具 少許料 在 壓緊按 , 碗 分別舀取適量 内 酒 壓 7、勺內均. 實, 碎, 連勺 加 7放入蒸格量拌好的豆鸡加入一滴 大国,用數 粉片 加;

3 筍片 鍋 料 内 酒 入 胡椒粉(油燒熱 翻炒均 ` , 水 爆 香 勻 薑 片 , 加 , 適 放 量入

人

鍋

蒸十分鐘

,

取出待E

用

出味刻放 鍋 , 入 , 淋上生! 青 加菜 鹽 , 一粉水、 大白 、 豆 腐菜 芝麻 丸 加 蓋 子 油 爓 燉 , 收至煮汁入片

4



鮮

香

湯 營 香 使用 養素 菇 不 流 , 宜 惜福又美味 失長 入 ; 時 泡發香花 菇或 的沖 水洗 留 , 〒以 作為香 素高和

下一 一降、年老體 般人群均可 氣乏力者 0 弱 食用香菇 脾 胃 虚 , 弱尤 其 ` 食 適 欲 合 減 抵 退抗 及力



健 效 香 ; 脾消食。 菇 豆 有 腐 保 可 神益 清熱潤燥、生津 ` 堅筋骨、 止渴 美容 ?;冬筍 顏 之 可功

丸子通體雪白 令人見之生喜、食之稱 ` 鮮 香 嫩 滑 美 , 湯 汁 醇 厚 鮮





# 二三六

主 Ingredients

豆腐一塊

醬油 食用油 鹽 香菜末

調料

Seasoning

做法

Directions

2

1 豆腐切片

味,出鍋後撒上香菜末即可。 入味,再轉至大火,加適量醬油調 兩面金黃,轉小火後加入少許鹽煎至 鍋內入油燒至五成熱,放入豆腐煎至



水分倒掉,以清於豆腐表面,較 使其受熱均勻。三、煎豆腐時, 一、豆腐買回後:煎豆腐的技巧: 有韌性。 水分倒掉,以清水淋洗並瀝乾,可使其更於豆腐表面,醃漬五到八分鐘後將滲出的二、做菜前將豆腐瀝水,取一小勺鹽輕抹 需用清水浸泡, 以保證其口感和營養。 , 不宜直接放冰箱儲 藏

輕

晃動鍋內的

豆 腐

, 口



# 二三七

豆腐 榨菜絲各適量

主料 Ingredient

調料 Seasonings

醬 油 食用 油 鹽 糖

做法

2 1 豆腐切成片;榨菜絲泡水洗淨

油調味,翻炒均勻即可。香,放入煎好的豆腐,加少許糖、醬鍋內入油燒熱,放入榨菜絲大火炒 金黄,加適量鹽,盛出待用鍋內入油燒熱,放入豆腐, 放入豆腐,煎至兩面

3

擇;一般榨菜較鹹,最好先用水洗過;低榨菜口味鹹辣不一,可根據個人喜好選 鹽保健型榨菜,有保肝降脂的作用。 煎豆腐最好選用不黏鍋。

鹽醃製,其風味脆嫩鮮香,因傳統製作工陵縣商人邱壽安將涪陵青菜頭風乾脱水加據《涪州志》記載:清光緒二十四年,涪 藝中需經三壓三榨,故稱「榨菜」。

# 二三八

調料 主 Ingredients

Seasonings

嫩豆腐一塊

生 抽 鹽 剁 椒 香菜

1 香菜洗淨切末

做

Direction 法

2 嫩豆 放上剁椒。 腐切厚片 , 整齊擺 入盤· 中

出 撒 少許鹽

3

,

入

鍋

蒸

八 分

鐘 後

取

4 撒上香菜末即可 在蒸好的 豆腐上 淋入少許生抽



剁椒較鹹,調味時不需加太多鹽

含有豐富 豆 腐 可降 | 壓降脂 的維生素E, ` 預 防 骨質疏 可 '保護心· 鬆 心知



可後將 活剁 康 促進體內新陳代謝 方左右即 二、豆豉 一、豆豉 一、豆豉 管椒 健中 Steamed Tofu with Hunan Salted Chilies



# 二三九

調 Ingredients 主 料 料

> 豆 一腐一塊 香菇 白 菇 金針菇各適量

Seasoning

做 法

食 用 油 素 蠔 油 鹽

1 金針菇洗淨去根;香菇切塊;白 刀切三角塊;豆腐切厚片。

2 鹽 鍋 用 內入油 , 小火煎至兩面 , 放入豆 金 黄 , 盛出待 撒

3 鍋 金 |針菇炒香,加素蠔油||內留少許油,下香菇、 白菇 ` 鹽翻 `

4 放入豆腐 分鐘即可出鍋。 ` 鹽 , 加 蓋 爓



中的泥沙等雜質。清水中加適量生料 粉清洗蘑菇 , 有助洗淨 其





胃 食纖 豆 腐 腸道疾病 維 中 蛋 , 白 可 促 質 含量 進 消 豐富 化 吸收 • 菇類 , 並 防 富 含 止 潰 大 傷等

三菇一同燴煮 道不錯的養生小菜。 , 菌 兀 溢 , 鮮 嫩 味 美

,

是

典載 Background

> 濁 酒聚鄰曲 , 偶來: 非宿

拭盤堆連展 烏懺將新犢 , 青桑 長 嫩 枝 0

,

0

豐年多樂事 I 国 伸 眉

0

陸遊 《鄰

指的是豆腐

為詩 中展現 味 招 待親朋好友,更增添的是一派農家樂景象 了 , 豐口 的腐 樂作



## 二四四 0

主 料 Ingredients 調 料

Seasonings

豆

腐一塊

粉料 酒 糖 食用油 花椒 生薑 老乾 媽 豆 豉 醬 辣

椒

1 薑洗淨切片;豆腐切方塊 0

做

Direction 法

2 辣椒 鍋內入油燒熱,下薑片、花 粉、老乾媽豆豉醬炒香。 椒

3 加 入 料 酒 ` 糖翻 炒 绚 勻

4 鍋 再 倒 入豆 腐 炒至入味 , 即 可 出





來自貴州的資 脂豆 多 種營 又腐 可消物 延緩衰 化,老少皆宜·蛋白的重要來 老 **\** 提高智力 ; 源 的 同智力、消,豆豉含有 辣 椒 粉

使豆腐麻辣鮮香,色澤誘人。 老乾 媽 , 產 於 ΪΪ 地

成」。
一書中,譽豆豉為「五味調和,需之而最早的記載見於漢代劉熙《釋名•釋飲食》豆豉,古代稱為「幽菽」,也叫「嗜」; ,需之而

# 老乾媽豆豉燒豆腐



## 四

## 調 主 Ingredients 料

料

粉各適量 蓮 藕 半節 豆 腐 一塊 紫菜 小小 碗 香 菇

麵

香 素 薑 菜蠔 汁 油 味 生 極 粉鮮 醬 油 五 香 食 粉 用 鹽油 熟 芝 芝麻 麻油

## 做

1 蓮 藕 泡發;豆 香菇、 紫菜、 成豆 香菜剁碎 腐 泥 • 0 將

油粉、、

鹽

`

芝麻油、

素

部分薑汁、麵粉

拌

勻

,

搓 、 成 醬

3 再 盤 放 子入油鍋中炸至定型 油 鍋 復炸片刻, 後撈 瀝 油 出 裝

# 4

5 即煮鍋可開內 鍋 剩 餘 水 調 醬油、 後 入 的 勻 淋油 薑 在燒 汁 丸 熱 素 中 子上倒 加 油 入 入 ` 適 撒調 五 脱上熟芝麻的分) 量 香 生 粉 粉 小

## 法

醇小提

丸

淮

聚

了

菇

的

 $\sim$ 

腐

食的

高 作

憶力的質

作

用

的記

· //\

的甜

藕

, ,

細細

來 香

,

滋

甚

美  $\overline{\Box}$ 

味鮮

加

難

忘 蓮

2

所

有

材

料放

入碗

中

,

加 蠔

嫡

五.

香

油量

過 各的丸 煎 猧 種 子 炸 原 程 或 料 名 中 是烤煮方成 均 , 員 与混合 般 , 都 外 要 形 , 揉 經 呈 過圓 員 滾捶球 卷 捶 形 打打 之後 0 它 在 , , 再 以 製 經使作

下子 在 中 來 都 或 有美 碗 村 有八 好 仙 每人一 紅白 好 個 ,一桌剛 和 九子, ||喜事 份 員 的 的 大 好 宴 寓 為以 席 意 E 前農 0 個 , 多 數 村 會 如的情 有 此酒況力



蓮 藕 口 刀 匀撒碎 在 , 丸子上 或使用攪拌 機 攪 碎 0

需 將芝 麻用 均



的蓮

用中

• 的

紫菜

的 白

鈣 有

質 清

進 血

骨

骼 健

發脾

有解促

 $\sim$ 

開 育

胃 `

藕

黏

液

中蛋



## 二四二

素 雞 四季豆 西紅柿 黄瓜 青辣椒各適量

主 Ingredients

調 Seasonings

醬油 薑末 食用油 香菜末 芝麻 油 鹽 胡 椒 粉 生

粉

做法

- 1 季豆去筋切片。西紅柿、黄瓜、東 青辣椒洗淨切粒 ; 四
- 内;生粉加水,兑成生粉水。至兩面金黃,撈出瀝油,整齊擺入盤素雞切圓片,蘸滿生粉,入油鍋內炸

2

上香菜末即可。 整、胡椒粉、薑末、生粉水、醬油、椒、西紅柿、黃瓜炒香,加少許水、醬油、

3





亮無裂痕者為佳。 素雞以乳白或淡米色 略帶鹹

味

切 面

光



加調料炒製而成的佳肴;菜色暗紅,形似料,捲成圓棍形,捆緊煮熟,切片過油,素雞是以豆腐皮(千張,非油皮)作主 雞 肉 口感鹹鮮,軟中有韌



二四三

豆腐兩塊 納豆適量

主 Ingredients

食用 油

調料 Seasoning

做法

1 豆腐切成四方塊

Direction 2

晾涼。 火煎香,煎至兩面金黃,定型後盛出 平底鍋入油燒至七八成熟,下豆腐小

豆,對角切開,擺入盤中即可。將豆腐內部攪碎並掏空,放入適量納用筷子輕輕擀壓煎好的豆腐,從側面

3



外,黃豆過敏患者或者腎病患者不宜吃納會失去活性,所以納豆不宜加熱食用。另皮。納豆激酶不耐熱,七十攝氏度以上就擀壓豆腐時需留心,避免捅破週圍的豆腐



納豆作餡料的豆腐三明治,創意搭配,味可有效降低血脂和膽固醇、改善肌膚彈性。 道獨特,豆中有豆 納豆含有納豆激酶 、卵磷脂等營養物質

## 二四 四

調 Ingredients 主 料 料

> 芹菜一小把 木耳一小碗 腐竹 紅 辣 椒 各適量

做

法

Direction

Seasoning

生 抽 食 用 油 鹽

1 竹泡軟切段;木耳泡軟撕小朵。芹菜切段;紅辣椒去籽切絲; 段;木耳泡軟撕小朵。 腐

2 椒 鍋 內入油 芹菜炒香 燒至 六 成 熟 , 下 紅 辣

3 4 加 放 刻 入木耳 鍋適 量 鹽 ` ` 生抽炒至入味 腐 竹 ` 少許 水 煮 , 製片 即 可

出



皆可 加 可 入適量素高 同烹飪 0 湯 (泡菌子或泡蘑菇 的

水



老年癡呆症。芹菜炒腐竹, 煩 受 耳 黑亮 春 , 食 季 用 氣 腐竹乳白,色彩鮮明, 芹菜 有 響 助 , 於 清 熱 解舌 辣椒 , 有助於 毒 爽口 , 鮮紅 ` 祛氣 脆 流,預病喘 木防強心 病喘



會兒又起了 出一層薄皮 煮食 腐 T 竹的 加 工 (,他們挑出 始於 它美 一層 唐 味可口,從此腐竹便問世2……他們把這些薄皮曬乾 夫妻開 , 去了薄 豆漿 距今已 了 間 面 皮 上 豆 有 , 一的豆作 但 千多年 一遍了一 一遍了一露 一。一 0

# 芹菜炒腐竹





Korean Style Sweet and Sour Pressed Tofu

韓式酸甜乾豆腐絲

調料 Seasonings

玫瑰醋 食用油 辣椒 油 鹽 白糖

做法 1

匀,兑成調料汁。 玫瑰醋、白糖、鹽,加少許水拌乾豆腐洗淨切絲;取適量辣椒油、

後,淋上辣椒油即可。 入調料汁煮至入味,待湯汁如鍋內入油燒熱,放入乾豆腐絲 收乾倒

2



適中。無液體滲出;氣味清香,滋味純正,鹹淡無液體滲出;氣味清香,滋味純正,鹹淡便質的乾豆腐,色澤為乳白或淡黃色,稍



質,對骨質疏鬆有一定預防作用。乾豆腐富含優質蛋白、鈣元素等 養 物



## 二四六

腐 竹 盤 紅辣椒 根

芹菜

香菇各適量

主 Ingredients

調料 Seasonings 薑 生

抽 食 用 油 牛 肝 菌 油 香 辣

鹽

做法

Direction 1

2

菇、薑切片;紅辣椒斜刀切片。芹菜洗淨切段;腐竹泡軟切段 ; 香

味,即可出鍋。 菜、牛肝菌油、鹽、紅辣椒圈燜至入油、水,加蓋燜煮五分鐘,放入芹菜醬、腐竹炒勻,加適量生



發,不宜用熱水,否則會使腐腐竹須提前用冷水或溫水約四 竹十 發攝 

於素燒 別有風味。 ` 烹炒 ` 涼拌 ` 煮湯 等



骨骼發育;香辣醬可以竹濃縮了黃豆的精華 增強食浴 食欲, 幫助消

一 辣醬! 間腐竹 色澤淡雅 味爽筋道 鹹

## 四 七

調 Ingredients 主 料

豆 皮 素 肉(花生蛋白) 紅 彩 椒 各適量

Seasoning 料

生料 薑

粉酒 陳 醋 醬 油 食 用 油

鹽

糖

做 法

1 粒;豆椒; 盤 待 用 0 皮洗 泡淨 軟 , 去籽 , 捲 起 切 切碎 寬 ; 段素 , 肉 奶

- 2 將 金 黃  $\overline{\Box}$ 、 發 胞 立 皮 放 , 入 ·盛出裝盤 · 八冷油鍋中 , 煎 至 兩
- 3 取 陳 醋 嫡 量 ` 鹽 生. 粉 , 加 ` 水兑成魚香汁 糖 ` 料 .酒 ` 醬 油
- 4 鍋 肉 粒內炒入 油 乾 水燒 分 熱 0 , 爆 香 薑 末 , 下 素
- 5 入放 味 入 紅彩 , 澆 在煎 椒 , 好的豆皮上即 倒 入 魚香 汁, 可 。 炒至



Tips

素 魚 肉 香 炒 的乾 量 水 0 分後易吸收湯汁 , 可 適 當當 增 加



地環 澱 菜肴的 一各具 境 國 歷 ` 特 史 了 文 色 風 候 0 如味 條 化 **今** 也 件悠 的不 以久 盡 及 , 相 飲地 菜系 同 食 大 習物 , 隨 慣 博 著 等 , 們 時 因由 在間素於 口的 ,地 味沉各理

魯菜 • 鹹 鮮 0

菜 : 麻 辣 0

蘇菜 ` 黄酒 味 0

粤菜: (: ) : ) : ] : ] 汗 (南部:原味、 鮮 ` 香清辣淡

閩 • 鹹 甜 `` 北 部

 $\overline{\phantom{a}}$ 

0

湘 徽 : 重 油 味 ` 重 鹽 0

• 重油 重 鹽 重 辣  $\sim$ 醃 製 臘 味

• 醬香 味 濃 0

ĬĬ 菜的 主要傳統味型之一



#### 二四 八

#### 調 Ingredients 主 料 料

素肉 (小麥蛋白) 盤 紅 蘿 

Seasoning

做 法

1

Direction

白 粉 醋 食 用 油 番 茄 醬 鹽 白 糖

生

紅蘿 地 裹上一! · 蔔洗淨切絲;素肉 層生粉

0

切

月

,

均

2 糖 取 適 ` 量 粉, 番 茄醬、 加 水兑成調料 鹽 ` 白 醋 ` 白

3 4 軟 鍋 炸 鍋 內入油 至金 内 , 6放入素肉炒勻,E,倒入調料汁,加 留 黃 少許 燒至五 , 撈出瀝: 油,下 成熟 油 加少許鹽, 紅蘿 0 放 蔔絲 入 素 煮炒 肉

開

後

即可出鍋



醋 妙用 緩 解

入冰箱 下化的 油水四 中製成 膿起 疤痕 煙 醋 清潔 除 治燙 機 創 , 内, 臭 能夠提高睡 泡 面 灶臺、 傷 失眠 的 污垢:用適量白醋與牙膏加 : 能起到除臭的作用 清潔 將 用 : 有 被水燙 白 : 冰箱等的油垢及污垢 睡覺 液 醋 眠質量 [四 , 多傷或是 竟前半 可很好地清潔 敞 創 腫 個 , 避免 的 被 小 , 火燒 時 玻 能 璃 癒 防 喝 合 玻 瓶 止 傷 後留 創 造 小 璃 人 , 清 勺 面成 ` 放

甜金病 素 食 養 黃的 能力 物質 밆 肉 含有 酥 酥軟軟 素肉 , 紅蘿蔔中 , 豐富的 還有助於預防組織細胞發生癌 是一 淋上美味的 種低 讓人胃口倍增 鈣質 的 木質 脂且不含膽 ` 素 葉酸 調 , 味 可提 ` 古 纖維素等 醇的 高 體 味 健 變 抗康 酸 0

Crispy Sweet and Sour Vegan Pork

鍋 包肉



#### 二四九

主 料 Ingredients

調料

醬 油

食用油

鹽

糖

薑末

Seasoning

青黄豆 豇豆米 茴香各適量

Direction

2

做法 1

水煮至八成熟撈出待用。 茴香洗淨切碎;豇豆米、青黃豆用

鹽、少許糖調味,炒熟後再放入茴青黃豆、豇豆米炒勻,加入醬油、鍋內入油燒至五成熱,爆香薑末,下 香,煮至入味即可。



宜乾炒食用,最好是高溫煮爛。 酶,所以黃豆不宜生食或夾生食用,也不生黃豆含有不利健康的抗胰蛋白酶和凝血 青黄豆也叫毛豆,是黄豆的鮮嫩豆莢



李時珍稱豇豆「可菜、 所致的食積、腹脹有一定食療作用。改善的作用;豇豆可藥食兩用,對因脾虛青黃豆有助於軟化血管,對心血管疾病有 可果、 可穀 備用

最好,乃豆中之上品。





### 五〇

新鮮毛豆仁 茴香各適量

主 Ingredients

調料

Seasonings

食用 油 鹽 花 椒 粉 胡椒 粉

做法 Direction 1

用。 機,加入花椒粉、胡椒粉打成漿待 茴香洗淨切碎;新鮮毛豆仁放入攪拌

少許開水,煮熟即可。香,倒入毛豆漿、適量鹽炒勻,再加鍋內入油燒至七八成熟,下茴香碎炒

2



毛豆漿須煮熟,以免有生豆味影響口 打毛豆漿時可適量添加青辣椒 煮漿時,需邊煮邊攪動,以防糊鍋 感 •



寒的作用。 有助增強食欲;花椒性熱味辣,有溫中散毛豆能除胃熱、消水腫;茴香的特殊香氣

毛豆煮茴香,清香淡雅,鹹鮮宜人。

椒

根

食 用 油 芝麻 油 鹽 薑 絲

做 Direction 法 1

紅 辣 碎 椒 切 細 卷 ; 新鮮青毛豆去殼

2 鍋 辣 內入油 椒 妙出 紅油 燒熱 , 爆香薑 絲 , 下 紅

3

入毛

豆碎、

少許

水 ,

加

蓋

爓

熟 放

待水分收乾。

4 鍋 加 鹽 調 味 , 淋上芝麻油 , 即 可 出



壞 能 燙 使 毛 毛 豆  $\overline{\Box}$ 時中 加的 少許綠 毛豆保: , 不 持被新破

鮮 的 認線線色

的毛的炒鍋 好的 内 朋友亦可用紅彩椒來配色 加適量油 毛豆碎 可以 , 可防 搭配捲餅 上黏! 食 用 , 不 吃

辣

豆不能和 吸收和利用, 一蕨菜同 不利於身體健康 (食,會影響人體 對 營

養

因毛 進食欲 出 豆 汗中 過 的 多 鉀 含 而 流 量 失的 很 高 鉀 , 夏 , 季食 從 而 用 緩 解 , 疲 可 乏、 補充

毛增 豆中的 鐵易 於 吸收 , 適合兒童 與老 人食

炒用 毛 可 豆 碎 , 是家庭餐桌上的優選菜品 , 色澤清新 , 豆香四溢 , 味 道 香



#### 五五二

#### 主 Ingredients 調 料

#### 乾 黄豆 碗 西 紅 柿 兩個

糖 食 用 薑末 油 番 茄 醬 胡 椒 粉 生

粉

鹽

Seasonings

1 粒撈 乾 黄 出 瀝 豆洗淨泡五 水 待 用 ; 個小 西 紅時 柿 , 去皮 煮 熟 切後

做

Direction 法

2 水取 適 量 生 粉 ` 糖 , 加 水 兑 成 生 粉

3 紅鍋 柿內 糖 油 ` 燒 胡 熱 椒 , 粉炒香 爆香薑 末 , 下 西

4 鐘 豆再 放 入 放 黄 適 量  $\overline{\Box}$ 番 ` 茄 鹽 醬 , 加加 蓋 開 爓 水 煮蓋 十過 分黄

5 鍋 加 入 調 好 的 生 粉 水 , 收 汁 即 可 起



喜歡 偏 酸口 味的 朋友可以多加 此 一番茄 0



素 異 衰 西 黄 老 的 沉 酮 柿 , 澱 且 能 中 促有 的 進利 番 新於 茄 陳皮紅 代膚 素 謝健是 康 抗 , • 防 氧 止黄化 細豆 劑 胞中 , 中的能 黑大 延 色豆 緩

來酸 供 香 開 養 家 胃 人的 西 , 既 紅 能柿 增 熄 進黃 食 豆 欲 , 色 , 又可 澤 誘 補 人 充營 , 烹

養



觀或高的清 四記代 來 四五載汪 自 人, 一、葉 在 村, 實尺 • 灝 西 一的 番 , 廣 故名 艾,花似榴 芳 實  $\approx$ 0 中 , 柿有 作 關 架枝 莖 於 結如 西 最五蒿 紅 堪實 柿 ,





### 二五三

毛豆 腰果 玉米粒 紅蘿蔔各適量

主 Ingredients

薑末

調料 Seasonings

> 食用油 胡 椒 粉 鹽

#### 做法

Direction

2

1 紅蘿蔔洗淨切丁;毛豆去殼

- 仁加蓋煮兩分鐘後,撈出瀝水待用。鍋內加水燒開,放入紅蘿蔔丁、毛豆
- 果炸至金黄色,盛出瀝油待用鍋內入油,大火燒至七成熟, 放入腰

3

粒炒勻。 煮好的紅蘿蔔丁和毛豆仁,再下玉米鍋裡留少許油,大火爆香薑末,放入

4

乾,倒入腰果炒勻,即可出鍋。加少許水、鹽、胡椒粉,炒至水分收

**5** 



於芹菜桿和菠菜,對肥胖症、高血壓、高嫩毛豆中膳食纖維的含量十分高,甚至高 脂血等疾病都有預防和輔助治療作用



#### 五五 四

紅柿各適量 腰豆 乾蠶豆 花豆 毛豆

西

主 Ingredients

調 Seasonings

香食菜用 油 芝 麻 油 番 茄 醬 鹽 薑

做 法 Directions

1 去皮;毛豆去殼。 豆、紅腰豆、花豆泡軟;乾蠶豆泡軟 西紅柿洗淨切粒;薑、香菜切末;黃

色豆、鹽炒勻,待豆子水分炒乾鍋內入油燒熱,下薑末爆香,放 放入五 0

2

末、芝麻油,拌匀即可。水、糖,加蓋燜煮五分鐘後,加香菜再倒入西紅柿翻炒,加入番茄醬、開

3



農香,開胃下飯。農香、開胃下飯。農內酸鹼平衡。農內酸鹼平衡。農內酸鹼平衡。農內酸鹼平衡。農內酸鹼平衡。農內酸鹼平衡。 1體質,維持不僅對腸道

, 精 而 軟且

#### 二五五 五

Ingredients 主 料

> 紅 蘿 蔔 根 黄豆 芽 榨菜 青辣 椒各適量

調料 Seasoning

食 用

油

1 鹽

做

法

- 2 絲 鍋 黄豆芽去根洗淨 內入 炒 辣椒去籽切絲。 出 紅 油 油 燒 至五 , 放入榨菜炒香 成熟,下紅蘿 紅蘿 蔔 切 絲
- 3 倒 勻 即可出 青 辣 椒 鍋 ` 豆芽 , 加 少 許 炒



道 有 腹瀉 芸 不 和 ` 根萎軟呈茶色的豆芽 牌胃 買 虚寒症狀者,不宜多 顏 色特 別 ` 有 刺 食 激 性 黄 味  $\overline{\nabla}$ 

即可;愛拉 芽 可;愛吃辣的宣作菜本身就有鹽公 家人 炒菜 , 也可 時 選 加 川帶辣 味調 的味

菜來製作

Efficacy

黄豆芽的 消除 素 有健脾開胃 疲 勞 た 、 攝入能減少人體乳酸堆 降低 、增食助 膽固 ....醇 神的功效 ; 榨菜中 積 含 , 幫助

Background

生秤垂 一如頂者 -錘形 如茄 惟取 熟 莖高尺許 故故 檢 花 》云辣椒:「 細長如象牙,又如人指 ,有倒 有小如豆者 名, ,結實青色 , 垂葉下 至夏乃花 食 , , 其實有 有大如 者 0 , ## 曲 橘 如 色五 種 似茄 柿 形 茄 , 。有,質質 ,





### 二五六

四季豆一高山茶葉各適量

調 Ingredients

Seasonings

食用油一橄欖油一鹽

做 法 Directions

1

水泡開,瀝乾待用。段;茶葉放入濾網杯中,加八十度開/四季豆洗淨,去頭尾去筋,斜刀切

- 2/鍋內加水燒開,加鹽、少許橄欖油

3



保持其顏色不變。 食物中毒;煮四季豆時加適量鹽和油,可四季豆須煮至變色熟透再食用,以免引起選用嫩一些的四季豆,口感會更好。



神。」 滌煩療渴,換骨輕身,茶茹之利,其功若 宋代文學家吳淑在《茶賦》有言:「夫其





## 二五七

# 扁豆一大碗

主 Ingredients

#### 醬 油 食用 油

芝麻 油

鹽

薑

#### 調料 Seasonings

1 扁豆去筋洗淨;薑切片。

做法

Directions

2

- 糖、鹽、水炒勻。香,放入扁豆翻炒片刻,加入醬油、香,放入扁豆翻炒片刻,加入醬油、
- 火,淋上芝麻油,拌匀即可。加蓋燜煮一分鐘,再翻炒片刻後關

3



方可食用。 所以扁豆一定要煮至熟透富,但生食、夾生食用會

和胃而不油膩,芳燜燒的扁豆中含有澱粉酶扁豆中含有澱粉酶 ,清新翠綠,鮮香濃郁 補脾

酶抑制物

有 降

低

血糖的

,芳香化濕而不躁烈。

# 五五

八

調 Ingredients 主 料 料

> 四 季豆 把 口 蘑

做 法

Direction

食 用 油 椒 鹽 熟 芝麻

Seasoning

1 四季豆洗淨切段;  $\square$ 蘑切薄片

2 炒 鍋 內入油 至變深綠色 燒 至五 成 熟 , 下四 1季豆

3 軟 加 水燜 煮 五 分鐘 , 放 入 蘑 月 炒

4 撒 上 一熟芝麻 ` 椒鹽 炒 勻 , 即 可 出



缺四 • 鐵 性豆 中 蘑 貧 所 血 含的 生 症 狀 硒 C 並能 元 和 素 鐵 調 , 尤 是 和 為 臟 天 豐 /然增· 器 富  $\sim$ , 利可 味 水消解 劑 ,

麻四還腫 季豆嫩軟入味,口蘑鲜有助於預防心血管疾病

和 椒 鹽 提香,誘人味蕾,食之難忘 味,口蘑鮮 美可 , 佐 以 芝

菌口 的 薢 因 屬 是 而被稱為 蘑 野 生 生蘑菇 以 長 前都是通過張家 在 蒙 , 太古草原 回蘑 味道異 八常鮮美 的 市 種白 輸 。由 往 內於蒙色地蒙傘

下寫一的古 九 五. 不 下知緣何叫 首讚美口 八 年, 蘑菇好且多 郭沫若 一層型的 0 蘑 詩 在 視 • 察張 來產在玩家口時 張家天曾



二五九

主 料 Ingredients

荷蘭豆 蓮藕 紅蘿蔔各適量

調料

Seasonings

食 用 油 鹽 糖 胡 椒 粉

Direction

2

做法

1

紅蘿蔔切薄片。 荷蘭豆洗淨去筋; 蓮藕去皮切薄片;

写,待湯汁收乾,即可出鍋。 鹽、糖、胡椒粉、少許開水翻炒均香,放入荷蘭豆、蓮藕炒軟,加適量 鍋內入油燒至七八成熟,下紅蘿蔔炒



很美味。 樂意供養的愛心來製作,炒出來的菜 在於我們的心情;若是心中清淨,以 烹飪往往並非取決於調料的多少,而 炒蓮 荷蘭豆須煮熟再食用,以防食物中 藕時需加少許水, 以免糊鍋 菜自然用



Background

境適宜,經大面積種植,又被出口到其他帶入中國的,遂有「荷蘭豆」之稱。因環荷蘭豆原產自泰國,是十七世紀由荷蘭人 簡稱 國家 「中國豆」。 「中國雪豌豆



### 二六〇

木耳一腐竹一荷蘭豆

紅蘿蔔各適量

調料

主 Ingredients

Seasonings

醬油一食用油一鹽一糖一薑片

做法

1

Direction

- 絲;紅蘿蔔切薄片;荷蘭豆去筋。/ 木耳泡軟洗淨撕小朵;腐竹泡軟切
- 糖煮至變色,撈出放入涼水中。 鍋內加水燒開,放入荷蘭豆,加少許

2

糖,炒熟即可。 油翻炒均勻,再加入荷蘭豆、鹽、下紅蘿蔔炒軟,放入腐竹、木耳、醬

3



間;經常翻曬腐竹,可有效預防生蟲。置陰涼、通風、乾燥處,可延長其保存時將腐竹晾曬後裝入食品袋,紥緊袋口,放

# 二六一

調 Ingredients 料

Seasoning

主

料

大白菜 香菇 青辣椒各適量

做 Direction 法

> 生 抽 食 用 油 鹽 薑

1 青 白 1菜洗淨 椒去籽切 切 塊 段 ; 香 菇 ` 薑切片

3 鍋 椒 再 內入油 放入 ` 香菇 白 1菜葉翻 ` 燒 白菜梗翻 熱, 爆香薑 炒 Ŕ 炒 刻 片 , 放 , 入生 下 青

抽

`

鹽炒至入味即可。

2



由大 於 白 種菜 上 植 有 時 些許 氮 肥 施多了 不 , 影 缺 鈣 響 所致用 , , 不這是是

霉 變 0

整 須 裸的 放 入 冰箱保存 大白 1菜可 在 常常 溫 下 保 存 , 切 開 後

則



除 白 疲勞 菜 可 的增 功強 效 身體 • 香抵菇抗 能 力 和 , 胃有 健 預 脾防 感  $\sim$ 冒 補 及消 氣益

腎

眾 白菜爽滑清甜 喜愛的家常! 風味菜品 , 香菇質 厚 味

香

,

是深

受大



其菜大 音 六「食之潤肌膚、、黄芽菜或包、 白 聲 菜 , 唯 , 性 中國古 滑 泄 心的白 代稱為 患痢人勿服 利五 五。臟《 菘菜 (本草拾) , 0 又 降氣 ]遺》 名結 中 拜 白









### 二六二

### 大白菜 油豆腐

# 海帶各適量

主 Ingredients

#### 調 Seasonings

料 酒 醬油 香菇水 食用油

鹽

糖

### 做法

- 1 豆腐對半切開。大白菜洗淨切塊; 海帶泡軟 切條 ; 油
- 腐帶,煮醬油 照後先放, 和、料酒 料酒 放白菜梗、一半油豆鸡、鹽、少許糖、海七八成熟,倒入香菇

2

熟軟,即可出鍋。 燉煮至白 成者至白菜
成者至白菜

3



佳、脾胃虚弱者食用。 如白菜時,露唇放入食材:最底層是白菜的時候,逐層放入食材:最底層是白菜的時候,逐層放入食材:最底層是白菜的時候,逐層放入食材:最底層是白菜的時候,逐層放入食材:最底層是白菜





### 二六三

### 白菜半棵 粉絲適量

主 Ingredients

調料 Seasonings

雞 樅 油 鹽 紅彩椒末 炸雞樅 菌

做法

1

幾刀,保持菜身完整不散開 粉絲泡軟;白菜洗淨去根,在梗部 切

2

可。 末、適量鹽,入開水鍋蒸六分鐘即 雜樅菌,淋上雞樅油,撒上紅彩椒 將白菜擺入盤中,依次鋪上粉絲、炸



愛吃辣的家人,可用紅尖椒代替紅彩椒 煮時間、使其更易入味,也比較方便食用。 娃菜來製作;將白菜梗部切開,可縮短蒸 這道菜最好選用嫩白菜,也就是常説 的娃



# 二六四

主 Ingredients 各適量 大白 菜 豆 一腐泡 白 果 紅 蘿蔔 香菇

調 料

Seasonings 生 糖 粉 香菜末 油 芝 麻 油 素 蠔 油

鹽

1 切片;生粉加水調成生粉水壓扁,對半切開;香菇、紅大白菜洗淨,切段焯水;豆 紅蘿腐 蔔泡

做

Directions 法

- 2 果開 菇砂 鐘 ` 水 鍋 ` 、鹽、少許糖,加蓋燜煮十分水,放入白菜、豆腐泡、白、加素蠔油炒至入味,加適量鍋入油燒至五成熱,爆香香
- 3 芝麻 鐘 再 放 , 油放即上 入 紅蘿 可香 蔔片 菜末 , , 淋 加上 蓋 生料煮 水兩 分



光 宜白清 河水浸泡一小時以-口果含有毒性,不可 | 果不可 滑 0 優質白果的特點:新鮮、粒大 ` 潔白;果仁飽滿、 過量食用, 以不可 一,再加熱煮熟食 堅實,無霉 新鮮、粒大、外殼>天用量以十粒為 斑 用 好 0 ; 用



促 白 白 ユ某特有的: 進血 液循環 的白果酚, 能有數 心降 肺 氣 完喘嗽
 严壓的功效

經 很 過 適合孝敬家中的長輩 砂鍋的煨煮 , 食材 鮮 美 , 湯 汁 清 淡

,

0



#### 二六五

調 Ingredients 主 料 料

> 板 栗一碗 娃 娃 菜適量

做 法

Direction

皮

食 用 油 胡 椒 粉 鹽

Seasoning

1 娃娃菜去根 , 掰開洗淨;

2 入娃娃菜 鍋內入油! 燒熱, , 加胡 椒粉、 下板栗炒香 適量水 0 放

3

加

燜煮

至

熟軟

後 , 加

鹽調

味

即 可出

鍋。

在過兩量 板 栗先入油鍋翻炒片刻再煮 兩餐之間食用,或做 , 也更容易煮熟 食用板栗容易發胖 在飯菜裡食用 , 可 把板栗當 , 就 不易 零 食



板栗去

Stricacy

壯筋 骨 記 友若能經常食用,可以起到緩解的作用 1較多的 • 娃娃菜 澱粉 有 「暖胃的」 和蛋白質 功 效,有胃寒的 , 可 補 氣



菜

葉片

般為嫩綠色。

典載

辨別 從 姓娃菜和大白菜的方法 顏 色:娃娃菜葉片顏色 〕較黃

,

大白

葉 實 而 脈 白 菜頂 葉脈 較 外 粗 部葉片 較細 形 , 葉片 :娃娃菜頂部 , 包裹鬆 葉片、 `` 菜幫 較 散 菜幫較窄且 寬 葉片包 ,緊實 , 相 度不 裹緊 不 平 太夠整平,; 密嚴

細膩感 ` . : 大白 爽脆、甘甜 菜水分較多 ; 娃 娃 菜 Braised Baby Napa Cabbage and Chestnuts 栗子燉娃娃菜

# 二六六

調 Ingredients 主 料 料

> 白 果 芹菜 青辣椒各適量

做 法

Direction

Seasoning 生 抽 食 用 油

花 椒 油 鹽 薑

1 芹菜洗 粒 ; 薑切末。 淨切 粒 ; 青 辣 椒 去 籽 切

- 2 水將 白 , 撈出瀝乾 果、芹菜放 入 開 水 鍋 中 焯
- 3 椒炒至變色鍋內入油,開 菜炒香 場香薑· 場香薑· 入煮好 末 , 的放 白 入青 果、 辣
- 4 加少許: 翻 炒均匀即 生抽 可 ` 鹽 ` 花 椒 油 調 味



Tips

十分鐘以上再食用 白果營養價值 很高 0 , 但 不可生 吃 最 好 煮



量、頭痛与一點1mg/m 的芹菜苷,可清熱除煩,亚效,能使人肌膚紅潤,精質 含大 生 有 平牌牌發 滋 陰 序壓,對頭 公養顏的功 公養顏的功



白 白 是珍貴的藥材, 果有補肺、止咳、活血、清熱平喘 果 其 搗爛外敷,還可治皮膚開裂 , 營養豐富,既是高級的滋補 又名 靈 眼 可供炒食或煮成甜 佛指 , 是 銀 杏 的 等 , 又種 功





### 二六七

山藥

主 Ingredients

南瓜各適量

調 Seasonings

白 醋 食用油 鹽 白糖 薑末

做法

Direction 1

水中。 南瓜去皮切片;山藥去皮切片後泡入

2

量白醋、白糖、鹽調味,即可出鍋。南瓜炒香,放入山藥翻炒均勻,加適鍋內入油燒至七成熟,爆香薑末,下



因山藥易氧化變黑,切開後需泡入水中。







## 二六八

花菜 西紅柿各適量

主 Ingredients

食用 1 油 花菜洗淨掰小朵;西紅柿切塊; 鹽 糖 薑 香菜葉

薑切

Seasonings

調料

做法

Directions

2

火翻炒,再加鹽、糖調味。鍋內入油燒熱,爆香薑片,下花菜大

3

即可。鐘,待花菜熟軟後撒上香菜葉,拌勻倒入適量水、西紅柿,加蓋煮三分



色,是兩種不同的食材。
形態相近,但一個是乳白色,一個是綠花菜和西蘭花同屬十字花科芸薹族,雖然淡的青色,就是最沙最甜的西紅柿。 優質西紅柿的蒂部很圓潤,如果還帶著 花蕾乾淨堅實,顏色為白色或淡乳色。 優質的花菜,葉子鮮綠飽滿,緊包花蕾 淡

# 二六九

調 Ingredients 料

Seasoning

紅 著葉適量 紅 尖椒

一根

主

料

生 抽 食 用 油 豆 瓣 醬 鹽 白

糖

1 紅薯葉洗淨;紅尖椒: 斜 刀 切 圈 0

做

法

Direction

2 紅薯 用 鍋 内 0 加加 葉 焯水 水燒 開 , 撈出 , 加 瀝釣許 油 , 盛 , 盤放 待入

3 汁 取 適 醬 量 生抽、白 紅 尖 椒 , 糖、少許鹽 加 水兑成 調料豆

4 汁 鍋 內入油 煮開: 後淋在紅薯葉上即 燒至五成熟, 倒入調 i i 料



豆焯 一辦醬 『和醬油均有鹹味,再加少許鹽器加少許油,能防止紅薯葉被煮黑 調 0 味

即 可 0

過多食用。 紅薯葉的食! 能 食用禁忌: 力 不佳 者和 腎 病 患 者 , 都 不

官

紅薯 葉不 可 和 · 雞 蛋 起食 用 , 可 會 導致

腹 痛 0 能



護 紅薯中膳  $\exists$ 視力 本 推崇為令人 輔助治療糖尿 食 纖 維 和 長 胡蘿 壽 病 蔔 的 新型蔬菜 多 , 能 , 保 被

紅葉綠的 新的 `紅薯葉搭配味道鮮美的 香辣濃郁,鹹鮮適 , 開 豆 胃助食 辦 ,



二七〇

主 料 Ingredients

花菜適量

椒 醬油 食用油 豆瓣醬 鹽 乾辣椒

花

Seasoning

調料

做法

Directions

2 1 花菜洗淨掰成小朵。

撈出瀝乾,盛盤結鍋內加水燒開,故 盛盤待用。 放入花菜加蓋略煮

瓣醬炸出紅油,放入花椒、乾辣椒爆鍋內入油,大火燒至六七成熟,下豆 香

3

將花菜水分炒乾即可。 倒入煮好的花菜,加少許鹽 油

4



飪時再加少許鹽和醬油調味即可。 乾煸全程需用大火烹製;豆瓣醬較鹹鐘,有助於去除殘留的農藥。 將花菜掰成小朵,放鹽水中浸泡約-十分 烹



酮除了能防止感染,還是很好的血管清洗花菜是含有類黃酮最多的食物之一,類黃 ,有助於減少心臟病和中風的危險



二七一

花菜適量

主 Ingredients

醬油

調料

Seasonings

菜 食 用 油 芝麻 油 乾辣 椒

薑

香

做法 Direction

1 切片;香菜切段。花菜洗淨切小朵;

乾辣椒剪成段;薑

鍋內入油燒熱, 爆香薑片、乾辣椒

2

3 放入花菜、醬油炒香 上鍋蓋燜至水分燒乾 , 加 適量水, 蓋

与,即可出鍋 再加適量醬油 ` 香菜、芝麻油翻 那 炒 均

4



將花菜切成均勻的小朵比較易熟, 花菜中以青梗花菜的口感較好。 不要切太碎。 但注 意



緣故。補充的最佳途徑就是常食用花菜。 塊紫一塊,這是因為體內缺乏維生素K的一旦受到小小的碰撞和傷害就會變得青一花菜含有豐富的維生素K。有些人的皮膚 燒花菜乾香入味,爽辣下飯。

#### 二七二

#### 調 Ingredients 主 料 料

茄子一根 番 茄個 青辣 椒 一根

Seasonings

做

法

白 生粉 醋 生抽 食用 油 番 茄 醬 鹽 糖

1 段茄;子 段 洗 薑切塊;番茄切 淨 切 段;青 辣椒 塊 城;香菜切椒去籽切

3 2 鍋 取 水 適 内 兑 量 入 成 油 生 粉 燒 熱 ` 0 糖 , 下 ` 茄 鹽 子 ` 炒 生 軟 抽 , 加 加

少許.

白

醋

0

- 4 番 倒 入 茄 青辣 番茄 椒 醬炒勻 翻炒片 刻 , 放 入 薑
- 5 淋 可 上 調 料 汁 , 撒 上 香 菜 , 收 汁 即



爐 健 加康 熱五 分鐘茄 (至) 土八成熟),即方法:將茄了 取子 出放 後再燒

炒即茄可 字 時 加 少許 白 醋 , 可 防 止 茄 子 發黑變

色

0



子番 通 絡 性 茄 L寒味甘,T加中豐富的T 可 番茄紅素 以 去血 瘀 , 可 ` 消 清 腫 潔 痛腸 胃  $\sim$ 袪風 • 茄

味至極。 「 紅茄湯汁酸」 甜 , , 紫茄 用 來 蘸 饅 感 軟 頭 糯 拌 , 青 麵 椒 條 脆 , 美

國時 番 茄 期 當 起 時 栽培 源於 食 僅 作為觀察 南 0 現已 美洲 監賞植物 成為夏秋 的 安第斯 , 至二十世紀初東南亞引入中 季主 東山 地 要蔬 0 明代



Steamed Eggplants with Chili Pepper Sauce

紅椒茄子

主 料 Ingredients

薑

Seasonings

調料

醋 油 食用 油 芝麻 油 鹽 香菜末

做 法

1

Direction

2

後,取出晾涼。 入開水鍋蒸十二分鐘

- 醋、醬油, 是 二、芝麻油、艾麻椒、花 、熱薑鹽油切 品,兑成調味 品,再加適量 品,不必必 碎
- 內,淋上調味汁,撒上香菜末即,將蒸好的茄子撕成長絲,整齊擺 可放碗

3



國南北除有紫茄、白茄、水茄外,江市的《南方草木狀》;到了宋代的時候中國最早關於茄子的記載,見於西晉第少,甚至可以説中國是茄子第二起源地中國栽培茄子的歷史悠久,而且品種均 帶還種有藤茄。 南北除有紫茄、白茄、水茄外,江南一《南方草木狀》;到了宋代的時候,中國最早關於茄子的記載,見於西晉嵇含 種 地 也 很





# 二七四

茄子三根 青辣椒 紅 辣椒各一根

主 Ingredients

調料

Seasonings

食 用 油 辣 豆 瓣 醬 黄豆 醬

鹽

做法

Direction

1 子去蒂切粒,泡鹽水待用。青辣椒、紅辣椒洗淨,去籽切粒 ; 茄

豆瓣醬爆出紅油。 辣

2

調 放入茄子、青紅辣椒炒熟 味, 即可出鍋 , 加少許 鹽

3



浸泡茄子時 放入幾滴食醋或檸檬 汁 ,

口

船形狀的容器,不僅使此道菜更加美觀,家人們可將新鮮的茄子中間挖空,做成小較鹹,不需加入太多鹽。炒茄子需多放一些油;因黃豆醬和豆瓣醬防止茄子發黑變色。 ,小

也給烹飪過程增加別樣的樂趣



活血、止痛消炎的功效。 保持血管彈性和健腦的作用;茄子有清 黄豆醬富含不飽和脂肪酸和大豆磷脂, 熱有

### 二七 五

調 Ingredients 主 料 料

茄 子一根 紫菜一碗

素高 湯 白 糖 油 剁 食 用油 香菜 芝麻

油

生

粉

Seasoning

### 做 法

1 發; 茄 子 香菜切段 洗 淨 斜 刀切薄片; 紫菜 泡

- 2 菜 取 將 出 茄 ` 当後撒上香菜。、剁椒,入開水 片整 齊疊放 水鍋 盤 内, 蒸十 放 上 鐘 紫
- 3 汁 白將 素 糖 高湯中加適量生粉 少許 鹽 ` 芝麻 油 ` 調 醬 成油 料
- 在將 鍋 流子上即引 調好的料 調好的料 可汁熱 倒 , 人 澆 鍋 在 中香 煮菜 上 開 淋再

4



剁 菌 椒 菇 有 鹹的 味水 和為最 , 加少許鹽即 天然的 素高 可





食用可均衡 濃郁的 紫菜柔 紫菜富 料汁,細膩入味,滿口鮮香 美細 含 衡血液中的膽固醇,延緩衰老 功膽 效 滑、茄子醇厚軟嫩,淋上 鹼 ; 茄子含 和 鈣 , 有 有 促 維 進 生素 Е 發 育 , 香味 經常  $\sim$ 0 健



顏

呈 紫色 色分 屬 紅 紅 紫 藻 類  $\sim$ 綠 植 紫和 物 , 生 黑 紫三 長 在 種淺 海 , 岩 乾 燥礁 後上 均,

之一、紫菜 乾 對的 之則紫 地 紫菜之鄉 品 紫色」: 為了 進貢 的 代 或 海 用 孟詵 南 描 中 浦 的珍貴食品 述 方 縣 , 正 最 是 0 <u></u> 青色療 到 青 早 福 デ 北 養 建 本殖 最 , 宋石 草》 海 古 老 中 的 , 取也而有 紫菜 縣 ,



# 二七六

主 Ingredients 土豆 茄子一青椒各適量

醬油 食用油 生 粉 鹽

糖

薑

調料 Seasonings

# 做法

1

Directions

切滾刀,泡入鹽水。 洗去澱粉;青椒去籽切塊;茄子去皮薑洗淨切絲;土豆去皮切滾刀,泡水

成調料汁。 醬油 ` 鹽、 糖 加水兑

2

- 3 熟,撈出待用。鍋內入油燒熱, 分別下土豆、茄子炸
- 子、土豆翻炒均匀,加入青椒,倒入鍋內留少許油,爆香薑絲,放入茄 調料汁,燜至入味即可出鍋。 子、土豆翻炒均勻,加入青椒

4



容易炸糊。土豆在油炸之前, 需先將澱粉洗去,才不



# 二七七

主 Ingredients

茄子一根

生抽 食 用油 紅蘿蔔適量 番茄醬

調 Seasonings

薑末

鹽

生 粉

麵 粉

1

做法 Direction

段,一端切十字花刀呈菊花狀。紅蘿蔔切粒;茄子去蒂去皮均匀切

薑末,加水兑成調料汁。 均勻裹上麵粉。取適量生粉、生抽 茄子盛入碗內,加少許鹽醃製片刻

2

子炸熟,撈出裝盤待用鍋內入油燒至五成熟, 放入醃好的茄

3

入味,淋在茄子上即可。水,下紅蘿蔔煮熟;倒入調料汁煮至水,下紅蘿蔔煮熟;倒入調料汁煮至

4



切至剩一釐米處即可。 茄子切花刀時需留心不要將其切斷 慢慢

# 二七八

### 調 Ingredients 主 料 料

茄 子一根 素 肉

醬 米 醋 生 食用油 粉 鹽 十三香 素蠔 油

薑 番 茄

醬

辣

椒

Seasoning

1 素肉 切 塊 , 放入 攪拌 機 打 成 醬 ,

做

Direction 法

加十三 香、 鹽拌勻待用 0

2 段茄 子 , 去 每 段頭 均 尾 勻 切對 半 刀切 開 但 後 不切 切長

- 3 中取,適 至 金 適 黃,瀝油盛出 裹上一層生粉 量 素 肉醬 , 切 開 放 油 的 鍋 縫 炸隙
- 醬 取 成 調 適 米醋、 量 辣 椒 醬 ` 十三香 素 蠔油 , ` 加 水番茄

4

5 調 鍋 料內 煮油 可 至 燒 濃 熱 稠 , 爆香薑· , 淋 在 炸 末 好 , 的倒 茄入



嫩老 嫩茄子的鑒別方法: ,

色重量少 茄 子 顏 , 色偏 籽肉不易分離, 暗 皮薄肉鬆 花萼下 , 籽 部 嫩 有味 緑白 甜

籽實,肉質 一會帶苦味。 ,肉籽容易分離 色光 亮 , 皮 光 , 籽黄 滑 且 硬 厚 而 , 緊 重 量 , 大 肉 堅

有 些

金防脂茄 止 子 血管 高 性 蛋 寒 一硬化, 白的特 , 味甘 保護心臟 點, 熱量 其中的 高 • 卵磷 素 肉 脂 具 有 助有 於低

」澤明艷 黃 飽 滿的燈籠茄子裹著香嫩 外酥裡嫩、香辣誘人。 的 肉

Eggplant Lantern

燈籠茄子





### 二七 九

### 調 主 Ingredients 料 料

西 葫 蘆 一根 青辣 椒 一根

法

做

Direction

椒生 抽 小 米 食 椒用 油 芝 麻 油 鹽 生 粉

花

Seasoning

1 片 西 ; 小 葫 蘆 米椒切斜片 ` 青辣椒洗淨 對 半 切 開 後 切

- 2 取 適 量 生 抽 ` 鹽 ` 生 粉 ` 水兑成 調
- 後加再 出 少許入 淋上芝麻油即 水青炒辣 軟 椒 , ` 小 倒 入米 調 椒 料 ` 汁 西 葫 收 蘆 汁 ,

可

4

3

鍋

内

入

油

燒

熱

,

下

花

椒

粒

爆

香

後

撈



西葫蘆 的挑選技巧:

現正一 些小 看外 表面光滑飽滿,沒有磕 坑, 形 : 説明西葫蘆中的水分已經開飽滿,沒有磕碰傷口;若表 好的 西 葫 蘆大小 7已經開始21;若表面4 中 外形 流出周

餡色二 0 , 適合 看 顏 炒菜 色 : , 新 發白 鮮且 的 嫩 西葫蘆 的 西 葫 較 蘆 顏 , 色 可 用 呈 嫩 來 做綠

重 , 更新 量 : 鮮 同 樣 大 /[\ 的 西 葫 蘆 , 分量 重 的 水

明 捏手感:嫩<sup>如</sup> 捏手感 已經老了 的 , 或西 用 葫 蘆 手 捏 摸 詩 上 去會有 感 覺 有些 點 黏 軟 手 Ţ 的

Efficacy

功效 西葫蘆具 (有除! 煩 止 渴  $\mathbf{x}$ 潤 肺 止 咳  $\sim$ 消 散

結

等



西葫蘆 植 等番 西 物形態與葫蘆有不少相似之處 0 瓜 它於明末清和 葫 温有很多 別名 清初才從西洋傳入中國瓜、雲南小瓜、菜瓜、 , 如:北 瓜 , 所以 デ 由 月 被稱 白 由 瓜 為於瓜



# 二七〇

調 Ingredients 主 料 料

芋 頭四個 南 瓜 板 栗各適量

Seasoning

椰 漿 食 用 油 鹽

1 去皮 南瓜 0 ` 芋頭 去皮洗 淨 切 塊 ; 板

栗

做

Direction 法

鍋 內入油 **燒熱** 

2

下芋

頭

`

南

瓜

炒

3 熟後加鹽調料蓋燜煮片刻 加 香 水蓋 , 炒至油變黃色 浜 月 刻 芋 味 , 頭 即 倒 , 可 放 入 椰椒板 滑 栗 与, ,起烟加



出處 現 理 手芋 癢頭 前 症 狀可 戴 , 用白 Ĺ 手 醋 套 將手以 搓防 過 搓敏 即 • 可緩

解

不芋椰 宜頭、 漿需 一次食用太多,以免引起腹脹、南瓜、板栗中澱粉的含量的 先搖勻 、板栗中 , 再倒入鍋中烹煮 -澱粉的含量均

較

高

芋

内 酸 頭 鹼 是鹼 平 衡 性 食品 0 , 適量 食用有 助 於調 節

漿的清甘 的 湯汁 # , 不愧 更加 為一道溫補養胃: 粉糯軟 甜 , 配 的美味佳肴 以 溫潤 鮮新

0

瓜

`

清

甜

的

芋

頭

和板栗吸收

細勝於日

致傷 本草綱目》 連液吞咽,引 脾矣 0 對板栗有記載 咽,則有益,若頓食 火煨油炒,勝於煮蒸 : 頓食至飽 風乾 , 仍須 栗





# 二八一

主 Ingredients

蟹味菇 秋葵 山藥各適量

調料 Seasonings

> 食用油 鹽 生粉

> > 薑

做法

1

月。 開,斜刀切片;秋葵斜刀切段;薑切 蟹味菇洗淨去根切段;山藥對半切

爆香薑片,下蟹,加水兑成生粉水 味 0

2

3 即可。秋葵炒至吐絲後,倒入生粉水待山藥炒至七成熟,加少許水 , 放 放 入



秋葵易熟,最後下鍋略炒即可。整、大小均勻、飽滿健壯、無破損者為宜。紋;菇型以菌蓋略小、菌柄偏短,規則圓優質的蟹味菇在菇蓋上有明顯的大理石斑



適合秋補。

適合秋補。

適合秋補。

養味菇具有健脾開胃、降脂降壓之效;山藥脆 山藥脆 Ш





# 二八二

紅蘿蔔各適量 花生米 新鮮玉米粒

主 Ingredients

食用油

鹽

調 Seasonings

# 做法

- 1 具壓出花型。 秋葵洗淨切厚片;紅蘿蔔切片,用模
- 2 紅蘿蔔煮兩分鐘,撈出待用。鍋內加水燒開,放入百合、玉米粒
- 入所有材料,加鹽炒至入味即可。將花生米放入冷油鍋,小火炸熟,放

3



# 二八三

玉 西 米粒柿 豌 豆一松子仁各適量 茭白半根 紅 蘿 勤 半 根

主 Ingredients

料

### 調 料 食 用 油 鹽

做

法

糖 生 粉 薑末

### 2 1 紅蘿 新 西 水 盅小紅 鮮 力去瓤 柿 蔔 玉 切米 粒 粒 ; 的 ` 生粉 豌 出汁水 淨 水兑成生粉 ; 處 做成開 茭白

3 蔔 鍋 勻 内 茭 油 ` 燒熱 新鮮 , 玉 下 米 豌 粒豆 翻 ` 炒紅 均蘿

子 用

擺入

盤

中 倒出

0

,

,

柿

4 上松子仁即可。 後盛 糖 ` 鹽 入 柿調子味 盅 , 倒 撒入



新

鮮

空; 破 開 做 柿 操 順 子 作 著 時紋時 須理 , 小將用 心瓤小 取刀 , 避 出從 免 底 將 並端 西將 紅 分之 邊 柿 的的 皮肉處 戳 掏 切



茭白 微膚 小的 量 的 可 健腦益質 綠 元 作 蛋 柿子盅如同聚寶盆,盛滿了金 素 用 , 簡單的清炒,也能妙趣橫生 • 質 , 智 能營 西 紅柿 量 滋陰潤肺、延緩衰老 養心 含有 , 肌 有 的 補 保護 番 虚 茄 健 <sup>暖心臟</sup>;松子 加紅素和多種 潤滑肌 黄



明代 茭白是中 謂 頌 白 之茭白 日 2李時珍 : , -國的特產蔬菜,是「江南三大名 春末生白茅如筍 生熟皆可啖,甜美。 《本草綱目 • 草八 ,即菰菜也 • 菰》 引蘇 , 又





# 二八四

主 Ingredients

土豆適量

食用油一芝麻油 老乾媽豆豉醬

調料

Seasonings

糖

薑末一香菜末

生 粉

鹽

做法

Direction

1 用;生粉加水調成生粉水。 搓成丸子,入鍋蒸兩分鐘,取出待土豆洗淨去皮切塊,蒸熟後壓成泥,

水煮至濃稠,淋上芝麻油後盛出。適量水、豆豉醬、鹽、少許糖、生粉鍋內入油燒至四成熟,爆香薑末,加

2

即可。將料汁澆在土豆丸子上,撒上香菜末

3



Tips

將土豆 時 0 切 成 小塊再蒸, 比較容易熟 也 更

強腦力、消除疲勞、提高肝臟解毒功能等。 鼓有諸多好處:幫助消化、延緩衰老、增 多,據報導,經實驗得出結論,常食用豆 豆豉除作調料和食用外,醫療功用也很





# 二八五

# 冬瓜一塊

主 Ingredients

末 醬 油 素高湯 食用 油 生 粉

鹽

糖

薑

調 Seasonings

# 做法

Directions

2

# 1

冬瓜削皮洗淨,去瓤挖成圓球

糖,兑成調料汁 素高湯內加 入適量生粉 ` 醬 油 鹽

入剩餘的調料汁,煮至入味即可出球、適量調料汁,加蓋燜熟後,再倒鍋內入油燒熱,爆香薑末,放入冬瓜

3





腎臟虛寒及陽虛

肢

冷的朋友,須謹慎食用冬瓜性寒,脾胃虛寒、

冬瓜可調節 血糖 、降低膽固醇和 ĺП 脂 , 有

獨特做法,給小朋友們帶來意外的驚喜。冬瓜球晶瑩剔透,童趣可愛,簡單食材的預防高血壓、健胃護腎的功效。

# 二八六

調 Ingredients 料

Seasoning

土豆兩個一青辣椒兩根

Direction:

陳醋一生抽一食用油一鹽一乾辣椒

做法 1

絲;乾辣椒切段。 去澱粉,撈出瀝乾;青辣椒切土/土豆去皮洗淨切絲,泡入水中洗

3 2 加 炒辣 鍋 入生抽 椒,放入青辣椒、土 入青辣椒、土豆 鹽 ` 陳 醋 調 爆 , 絲 香 炒 翻乾 至

土

豆絲斷生,

即可出鍋



宜太長,以減少青辣椒中維生素C的流失。炒土豆絲時需用猛火快炒,且加熱時間不

効效

青辣椒 化 酸 百 吃不厭的家常下飯菜 辣土豆絲用料簡單, ;土豆富含膳食纖維 富含維生 С , 0 , 開胃爽口 有助 能改善胃腸功能 於 預 ,是一道 防 動 脈 硬 0



醋 明代 能 陳 葡 食用 藤兩至三年的米醋方 麥醋、曲 李時 ,但不可入藥 珍 **《**本 1、柿子 草 糯米醋等數 目  $\ll$ ` 有載 糠 第十 其種 醋 ` 他的僅等只有 桃醋 醋 有 米



# 二八七

主 料 Ingredients

土豆一個 乾香菇 紅蘿蔔各適量

Seasonings 調 料

> 白 醋 食 用 油 鹽 胡 椒 粉

> > 薑

做 Direction 法

1 瀝 切乾 絲 紅蘿 ,放入水中洗去澱粉,撈出蔔、薑洗淨切絲;土豆去皮

2 乾香菇泡 發, 去蒂切薄片 0

3 片 鍋 內入油 紅蘿 蔔 燒 絲 熱 , 爆 香 薑 絲 `

4 炒至斷生,即放入土豆絲 即 ` 可 胡 椒 出 鍋 粉 白 `



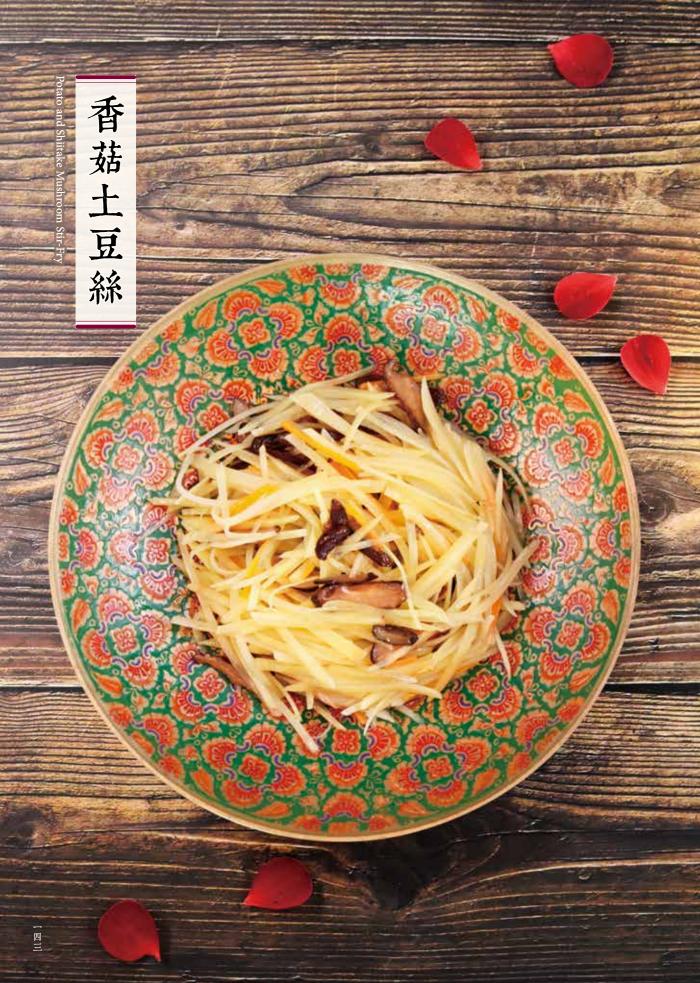
切在 更方便、安全。 再放於案板上

加用 保 加一些食用油和白醋,就不用水洗去土豆絲上的澱粉,切的時候會更方便、安全。在土豆底部切出一個平面再 持其脆 爽的 感 不 , 炒 易 糊鍋 適當

,

還 能多

質質 來 源 豆 , 叮 富 ?作為補充鈣、鐵、磷等元素的;高記憶力;乾香菇中含較多的 含 蛋 白質 ` Β, 可 增 良礦強好物體





# 二八八八

主 料 Ingredients

土豆兩個 乾豆角適量

調料 Seasoning

醬油 食用油 鹽 八角 香菜末 薑片

做法 1

Direction

2

成段。 土豆去皮洗淨切塊;乾豆角泡: 軟 , 切

入土豆塊。 片爆香,放入乾豆角、醬油炒匀,鍋內入油燒至七八成熟,下八角、 倒薑

末即可。開後,小火燉煮二十分鐘,撒上香菜加鹽、開水(需蓋過土豆),加蓋煮

3



中、解毒消腫。 豆角性甘、淡 ,土豆味甘性平,可和胃、微溫,化濕而不燥烈、 和胃 健 健

郁。合著粉糯的土豆,菜品質軟乾香、風經過燉煮,乾豆角的香味被充分激發 味混



# 二八九

土豆個 紅蘿蔔根

香菇適量

調料

主 Ingredients

醬油 食用油 香菜末 薑片

Seasonings

做法

Direction 1

塊;香菇泡軟。 土豆去皮洗淨切滾刀;紅蘿蔔切滾刀

轉小火加醬油翻炒,放入紅蘿蔔中火鍋內入油燒熱,下薑片、香菇爆香, 翻炒至變軟。

2

末,拌勻即可。 上鍋蓋小火燉十五分鐘,撒上香菜加入土豆、開水(需蓋過土豆),蓋

3



Tips

散發,使整道菜的口感得以提升。香菇經過爆香再烹飪,可使其鮮香 味充分

享有「小人參」、「金筍」的美譽。期傳入中國,是春冬季的主要蔬菜之一, 紅蘿蔔,又名紅根、丁香蘿蔔,於元末時

## 二九

主 料 Ingredients 調 料

> 土豆一個 泡 椒 剁 椒各適量

Seasoning

做

法

醬 油 食 用 油 鹽

薑

1 片;泡椒去蒂切圈;薑切片 土 豆洗淨去皮,對半 切 開 切 薄

2 椒、 適量 鍋內入油 重水燜煮至變軟。、剁椒炒出紅油,放,內入油燒熱,爆香薑具 入 片 土 土 下泡 豆 `

待湯 調 ·,即可出經 湯汁收乾後 鍋 , 0 加 少許 醬油 `

3



和泡 鹽調 椒 和 味剝 即 椒 可 岂有 鹹味, 烹製時 加少量醬油

胃 豆 脂降糖, 開胃祛濕 調 中中,含 健脾 有豐 益 富 氣的; 鉀 ( ) 押元 椒富和 含 纖 活維 性素 酶 , ,可 可和

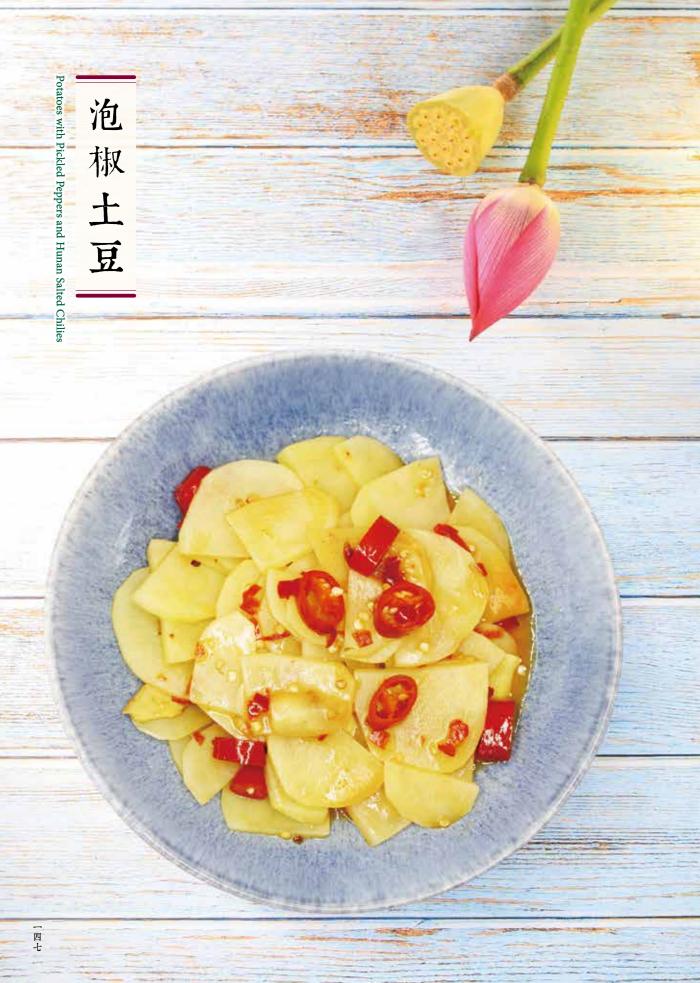
郁紅降 亮眼, 辛辣十足,是有滋有的泡椒配上淡黄色的 1、味的家常味的土豆片,濃

節

道

飲 自然脾健 ,少餐必定神安

(明)胡文煥《續附 ·養生要訣》



# 二九一

茭白筍四根 榨菜絲 西芹各適量

調料

Ingredients 主

料

食 用 油

鹽

Seasoning

1 西芹洗淨斜刀切絲;茭白筍去老 0

做

法

2 鍋內入油 燒 熱, 下榨菜絲爆

香 放 人 加少許鹽調味 西芹、 茭白 筍 , 即可 適 出 量 鍋。 水 炒

3



因 榨菜已有鹹 味清淡的朋友也可不加鹽 味 , 烹飪時 加 少許鹽 即 可

•



化 增 生 食助神名的維持 維生 ; ;西芹富含膳食纖維,;榨菜中的鋅元素能健生素 C 含量豐富,能好 健 法 , 可 脾 埶 促開 除 胃 進 濕 /当 `

榨菜茭白筍,原汁原味, 鹹鮮清路 脆

0



相 康 傳 , 終日 清 朝 膏粱厚味 有 位 名叫 , 邱 致 正的 食欲 富 不 者

,

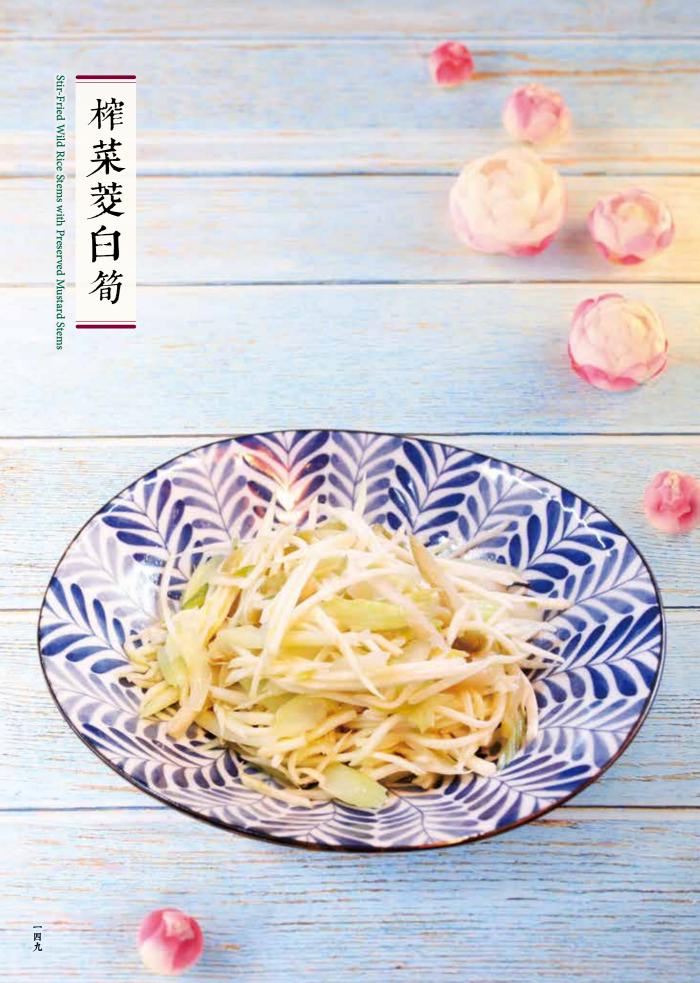
家世

,

悶

不 小

醒後他便去該地口天子殿包包菜泡菜 一夜,富者夢一老 舉欲好轉 安 0 此 便去該地品 處的 精神日佳 終年得享。至九十三歲,無望神日佳。因無法割捨美味,如該地品嘗。在持續食用後, 榨菜便是涪陵泡菜的 菜最 老道 能 面 送食 機 宜 , 不 , 妨 前身 知 一試 無,,疾遂食 0 0



# 二九二

### 主 Ingredients 調 料

茭白兩根 泡 椒

做 法

Direction

香菜 鹽

Seasonings

陳醋 食 用 油 番 茄 醬

白

糖

薑

1 切 香菜洗淨 斜片 切段 ; 泡 椒 薑

2 水取 適 調 量番 成糖醋汁 茄 醬 ` 陳 醋 ` 白 糖 , 加

3 軟出鍋 紅油,放入茭白、少許水內入油燒熱,下薑片、泡椒 炒爆

4 上味 加 香菜即可 蓋 倒入糖醋汁炒匀, 燜 煮兩 分鐘 , 加 少 許 鍋 鹽 後 放調



泡椒中含有鹽分,炒製時不用放太多鹽 0

中國古人最初是把它視為穀類而」。最早的「菰」是用來結菰米的「原產於中國和東南亞地區,古代 食 ,稱

」字細述之,「茭白」一稱便由此而來。 ] 為「茭」;因其潔白肥嫩,又綴《生在水下的土壤裡,因此古人又 





**Braised Wild Rice Stems** 

油

烟茭白

# 茭白三根

# 醬油 食用

油

鹽

糖

# 主 料 Ingredients

# 調料

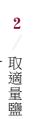
# Seasonings

### 做法 Direction 1

茭白去老皮洗淨,

滾刀切

塊









3









長出,它其實是一種有益菌,對身體茭白上的黑點並非霉變,或因太晚採 很有好處, 還有延緩骨質老化的作用 代謝而

鮮嫩可口。 提升了鮮香的口感 熱油烹製的茭白: 內的活性氧、四重升高,其一 美容養顏功效。 茭白是高 性氧、阻止黑色素生成,有局,其中大量的豆醇,還能局鉀低鈉的食品,不僅有助 1、既能保留 蛛鹹鮮微甜,食之株留原汁原味,又 b,還能清除豐 一僅有助於抑制 有很好 的體制



# 二九四

番茄一個 茭白一根

主 Ingredients

食 用 油 鹽

調料 Seasoning

1

做法

Direction:

2

**開**,斜刀切片。 番茄洗淨切片;茭白去老皮, 對半切

即可出鍋。軟,放入番茄翻炒均勻,加鹽調味,數內入油燒至五六成熟,下茭白炒



多種營養物質的可延緩衰老,預 中參」。 番茄中的番 物質,且易於吸收,被譽為「老,預防心血管疾病;茭白宮番茄紅素有獨特的抗氧化能力 () 譽為「水 力



洲渚,垂葉滿皋澤。匹彼露葵羹 南宋文學家沈約曾詩讚茭白曰: , 可以留

### 二九 五

### 調 Seasoning 料

Ingredients 主

料

豆 皮半張 竹 舒 紅 蘿蔔各適量 香 菇

### 做 法

Direction

陳 粉 醋 鹽 食用 糖 油 薑末 芝麻油 香菜 沙茶 醬 胡 椒

- 1 切絲;豆皮切絲;香菇去蒂切竹筍去殼洗淨切絲;紅蘿蔔去皮 絲;香菜切段。 竹筍去殼洗淨切絲;紅蘿
- 3 2 末、 鍋 放入竹筍、紅蘿 內入油燒至五 香菇絲。 蔔、 成 沙茶醬 熟 , 爆 香 ` 適 薑
- 4 鹽 加 胡 陳醋煮至入味 椒 粉 、少許糖 0 `  $\Box$ 皮 絲

量

水,

加蓋燜煮片刻

0

5 淋 可 上 芝 麻 油 , 出 鍋 後放上 香菜 即



三朵

皮含大量鈣質 脂 肪 充足  $\mathbf{x}$ 低澱 粉 水 , 分 特別適合骨 高 和 纖 維 的健植 質 疏 康物 鬆的 食蛋白 老豆是

人和生長發育期的青少年食用 道素羹, 既簡單美味,又養胃下飯

0



位品筍專家。他在《明末清初著名的戲曲 。」道出了品筍的好地方有其樂。至於筍之一物, 一种,凡宅旁有圃者 日鬆脆而已矣…… 「論蔬食之美者,  $\sim$ 家李 閑 物,則斷 他種蔬 日清 情 漁 , , 寄 旋烹 食 日 同 × 》 中也 潔 其 , 論 境 日 芳







# 二九六

# 海筍 紅尖椒各適量

# 主 Ingredients

### 調料 陳

# 醋 食用油 素 XO 醬

鹽

Seasonings

# 1

# 做法

# 海筍泡軟洗淨切段;紅尖椒剪成圈

# 2

燜熟,淋上陳醋拌勻,即可出。筍、素XO醬燜至入味,加鹽、鍋內入油燒熱,爆香紅尖椒, 少許水 鍋。



可多洗幾遍。

海筍不適合用熱水浸泡,

否則口

感會很硬

海產品本身會帶有海腥

味

怕 腥

味

的

朋 友

下濟民用。海鹽、井鹽、鹼鹽三者出於煉而成……此五種皆食鹽也,上供國課,參,海鹽取海滷煎煉而成;井鹽取井滷煎《本草綱目》有關於鹽的記載:「鹽品甚 池鹽、崖鹽出於天。



# 二九七

香筍 根

主 Ingredients

調料

雪菜適量

Seasonings

片

料酒 醬 油 食用 油 生 粉 鹽

糖

薑

做法 Direction

1

洗淨切條,入開水鍋焯水,撈出瀝雪菜去梗取葉,泡水待用;香筍去殼

攪勻待用。鹽、糖煮成醬汁,盛出後加入生粉,鍋內加少許水、醬油、料酒、少許

2

炒熟,整齊擺於盤邊圍成圈。 鍋內入油燒至七八成熟,放入雪菜葉

3

4 雪菜盤中即可。 熟,將醬汁淋在筍條上,收汁後盛入 熟,將醬汁淋在筍條上,收汁後盛入



雪菜很耐放,家中常備一些,用來製作配醃製的雪菜帶有鹹味,需泡水後再使用。 粥小菜、煮湯、炒年糕都很合適。



### 山素 家心 清若 宴雪

在

於它:

能

帶給人們營養與健康

時 筍 嫩豕 清香 白 渴 化 菜 《間情偶記》 萬 濃時 而 維生 利水 物 '何足比 諸 遺 《本草 0 味皆鮮 肉」。 竹筍 淡。回味 , 道, 素及微量元素。素食之美 所在之處,令人歡喜 為蔬 綱目 肩 益氣 中就有提到 隨著細細咀嚼,鮮香 , 0 食第 ,是對竹筍之鮮最好的品鑒 願人的品性亦能 但將筍  $\leq$ , 記載,筍「甘, 可久食。」筍含有豐富 鮮 **,** 肉齊烹,合盛一 「此蔬 以長 食中 如 於 是 流 Ш 不 微 第 僅 轉 林 寒 :為最 在 推 , 品品 簋 於 時 無 味 的 及 有 也 0 , 0 時無 以 植 毒 人止 李 道 肥 物 筍 漁 0 更 蛋 消 人 食 羊 在

感

受

,

看

著漫山

遍 覺

的青 香

青

翠竹 這

仿

佛 先

能 生

嗅 初

到 到

竹 苗

好

竹

連

Ш

筍 野

**,** 

是

東

坡

若 此 惟 雪 書的 餉 此 與君 有 , 緣 想應 林 下 知 也能效法院 久相從 蔬 筍 0 筍 由來 美德 願 能 嗜好! 以 筍 潔 同 會 如 友 0 不 玉 願 餉 素 看 腥 到 羶



### 二九八

主 料 Ingredients

新鮮竹筍適量 青辣椒 紅辣椒各一

根

調料

Seasoning

油膏

九層塔

料 酒 醬 油 菜 籽 油 鹽 糖 薑 絲

醬

做法 Direction

1

絲;青辣椒、紅辣椒去籽切絲。十五至二十分鐘,撈出過涼水後切成九層塔擇好洗淨;竹筍去皮,入鍋煮

香,放入青紅辣椒、竹筍翻炒片刻 鍋內入油燒至七八成熟,下薑絲爆 0

2

出鍋 調味,再放入九層塔炒至入味,即加醬油、醬油膏、料酒、少許糖、 可鹽

3



口感更好;家人們可根據個人口味搭配辣竹筍是低糖低脂的高纖維蔬菜,切成細絲味;焯水後過涼開水,食用起來更爽脆。 竹筍經焯水處理,可去除草 度不同的辣椒來烹飪。 酸, 減輕澀

食、健脾的作用。 及多種人體必需的微量元素,有養肝、消新鮮竹筍含有豐富的植物蛋白、纖維素以



### 二九九

主 Ingredients

竹笥乾 乾香菇各適量

Seasonings 調料

> 醬 油 食用 油 糖 胡 椒粉 薑末

做法 Direction

1 切絲。 竹筍乾泡軟洗淨,切成絲;香菇泡軟

下薑末、醬油、竹筍乾炒香。鍋內入油燒至五六成熟,爆香香菇

2

味,再煮兩分鐘即可。小火燜二十五分鐘,加糖、胡椒粉調加開水蓋過竹筍乾,大火燒開後轉至

3



香菇用量不需太多,以免蓋過竹筍的後再次曬乾,以避免受潮發霉。 市面上的乾香菇多為機器烘乾 建議 味 買 道

炒竹筍時需適當多加一些食用油。



山林足膏雨,土脈潤以肥,採得雙鮮歸 去積食;香菇能調理脾胃、 竹筍自古被當做「菜中珍品」,能助消化 病久氣虛、食欲不振者很有益處。 固本培元,對

為我盤中美。

## 100 100

調 Ingredients 主 料 料

蓮 藕 一節

食 用 油 老乾 媽 辣 椒 醬 鹽

Seasoning

1 蓮藕去皮洗淨, 去頭尾刨 成絲

做

法

Direction

2 炒 軟內 入 油 燒 熱 , 放入蓮藕絲大火

3 匀,即7加老乾1 司出鍋 醬 ` 少 許 鹽 翻 炒 均



匍

更為 使用 安全 刨絲 器刨 至食材塊 較 小 時 , 改用刀切

可 邊 炒

出來的藕絲時 藕絲不僅潔白美觀 邊加少 , 量清 而 且 水 脆 , 嫩 這 可

0

0

的功效。 熟藕生吃 健 有 助 養 於 胃 清 熱生 ` 補 氣 津 養血  $\sim$ 涼 Ш 鎮 止 咳 血 袪 • 痰煮



蓮 藕 ,荷花能活血5个同的功效, 4位頭到腳,6 自 熱降火 以 來就 化瘀 是滋 ;蓮藕能補 全身都是寶 如 : 補佳 • 蓮蕊能 葉能治療 是寶,不 益 脾胃 清 療 心 同 光 頭部 美 • 通 腎 痛 位味 眩還





### 三 〇

### 主 料 Ingredients 調 料

蓮藕 一節 紅 辣 椒 木耳各适量

Seasoning

陳 醋 食 用 油 沙茶醬

鹽

1 木 耳 泡軟洗淨 切絲; 紅辣 **冰椒去籽** 

做

法

Direction

切 絲 0

2 蓮藕去皮擦成絲 , 過涼水洗去澱

粉 瀝 乾

3

鍋

内

入油燒熱,下紅辣椒

、沙茶

4 即加 醬 少許水 爆 香 , ` 放入木耳、蓮藕炒熟。 適 量 陳醋 鹽翻 炒

可出

鍋



放入沙茶醬後加入少許水,可以防止變黑;最好使用不黏鍋或不鏽鋼鍋。炒蓮藕時,建議不要使用鐵鍋,會原 會使蓮 乾鍋 藕

0

Ips

食能

代謝 蓮 容光煥發 藕 0 能 補 • 血 紅生辣肌 椒能 • 木耳 驅 寒排 濕毒 養生  $\mathbf{x}$ 促 進 , 新使人

有 醬爆後的 番 風 味 蓮 0 ?藕 , 脆嫩鲜 香 ` 口 味 清甜

,

別

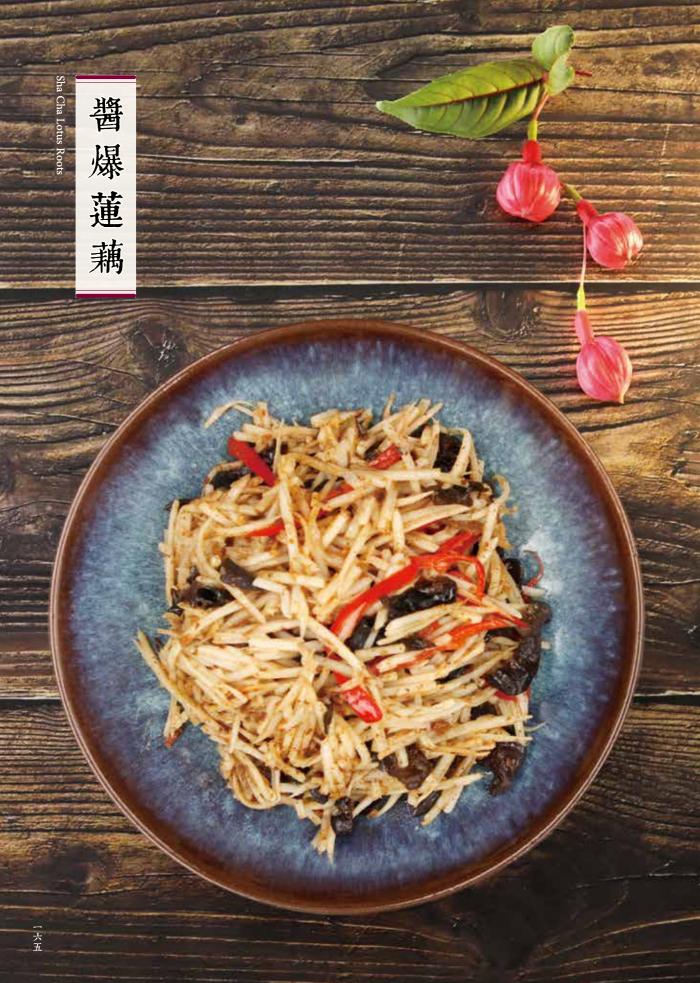
Background

深受人們的喜愛,並與荷花染,且中通外直,不蔓不枝由於蓮藕雖生於污泥之中, 污泥之中, 7. 一同成為清廉 (2.) 所以自古就 (3.) 一塵不

在高潔 朝 咸豐年間 , 蓮藕 更是被欽定為御 .膳

潔品質的象徵

貢品



## 三 〇 二

### 調 Ingredients 主 料 料

蓮藕 一節 花 生一碗

菜 生 抽 食 用 油 鹽 花 椒 乾 辣 椒

香

Seasoning

做

Direction 法

1 蓮 辣 藕 去皮洗淨 椒 、香菜切段。 切 塊 ; 花 生 泡 軟

2 椒 鍋 炒 內入油燒熱, , 放 蓮 藉 ` 爆香乾 花 生、 辣椒 生 抽 ` 翻花

3 乾 加 水 加少許鹽 蓋 過 蓮 藕 , , 撒上香菜即 燜 煮 至 湯 可 汁 收



花

性 就是因為 食 蓮 偏 生須 用 藕 涼 很 0 提 , 婦女產後忌食生冷 適 故產婦 前用 合淤 藕 政產婦不宜過日 構有很好的消息 水泡幾 血 吐 個 血 是食用 時 , 衄 惟 ÍП

。但由:

般

產後

獨

不

忌

藕 產

, 婦

群

及



兩週後再吃藕為宜

元的 藕 藕 與花 素 作 能 , 用 起 能 生 到 • 延緩 花 搭 養陰清 生含有維生 配 食 腦 用功 熱 能衰 ` , 能 潤 素 清 退 燥 熱 Е 止  $\sim$ 法滋痘潤 和渴 定清量心 皮膚 , 滋 

味花膚 生色 可冷熱兩吃 如 琥 珀 , 0 醬 香 微 甜 , 蓮 藕 麻 辣 入



茉莉 之日 食 統習俗 瓜 吃 ` 戴 梔子、 楸 藕 葉 在 0 吃吃 《酌 蘭、芙蓉等花 些地 泊中志) 蓮蓬 温是 ` 蓮 中就 立 種 秋 有 H , 提 比 曬 伏 較 到 薑 古 , 立 秋 的 ,



## 三〇三

### 調 Ingredients 主 料 料

蓮 藕 節 油 條適量

做 Seasonings

Direction 法

> 生陳 醋 生 抽 老 抽 食 用 油

> > 鹽

糖

粉 香 菜

1 長條; 香菜洗淨 油 切段; 條切段。 蓮藕去皮洗 淨 切

2 骨 的 用 蓮藕 筷子將油 條 塞 條中間戳開 入 油 條 中 做 , 將切 成 素 排好

3 陳 取 醋 適 量 老抽 鹽 ` 生粉 , 加水兑成糖醋汁。 ` 白 糖 ` 生抽

4 煎邊 汁 鍋 後 内 出 翻 鍋面油 , 倒冷 油 糖 放 醋 人 清新排 炒骨 , , 收邊

5 上 將 鍋 , 撒上香菜即 中 剩餘 的 糖醋 可 汁 澆 在素排 骨



多汁。 好 痕 購 ا • • 買 切開 藕 蓮 節 藕 小小 粗 時 且 , 段 短 須 查 的 留 看 , 其成 , 其內 通氣孔 熟度 外 有 大的 高 無 , 明 蓮 藕 感 顯 更傷 較

油油 條後仍 條需 切 得 能露出一 比 蓮 藕 小截 條 短 0 此 , 使 藕 條 塞

此 道菜需趁熱食用

0



欲 能 蓮 增 藕 振者 進 含 食 有 很有益處 欲 鞣 質 ` 促 , 進 有 )消 定 化 健 對 脾 腸 止 胃 瀉 不作 佳用  $\mathbf{x}$ 食還

飯味簡 傎 單 佳的 香 的 食 美材經 問 題發愁了 ,媽媽們 撘 再 也 配 不用為孩子吃 , 成 為 道色



## 三〇

紅 彩 椒 四 黄彩

椒

口

蘑各適量

調 料

Seasoning

Ingredients 主

料

生 抽 食 用 油

鹽

1 紅彩 蘑 切片。 椒 `` 黄彩 椒 洗 淨 去 耔 切 條

做

法

Direction

3 2 待 香 鍋 內入 炒口 , 均蘑 加 匀炒, 軟 油 適 量 軟 燒 生抽 至五 , 放 出鍋。 調 一成熟 味 , 下 椒  $\Box$ 蘑 ` 鹽 炒

翻

即

可

出



蘑

肉質紮實、

無破

損

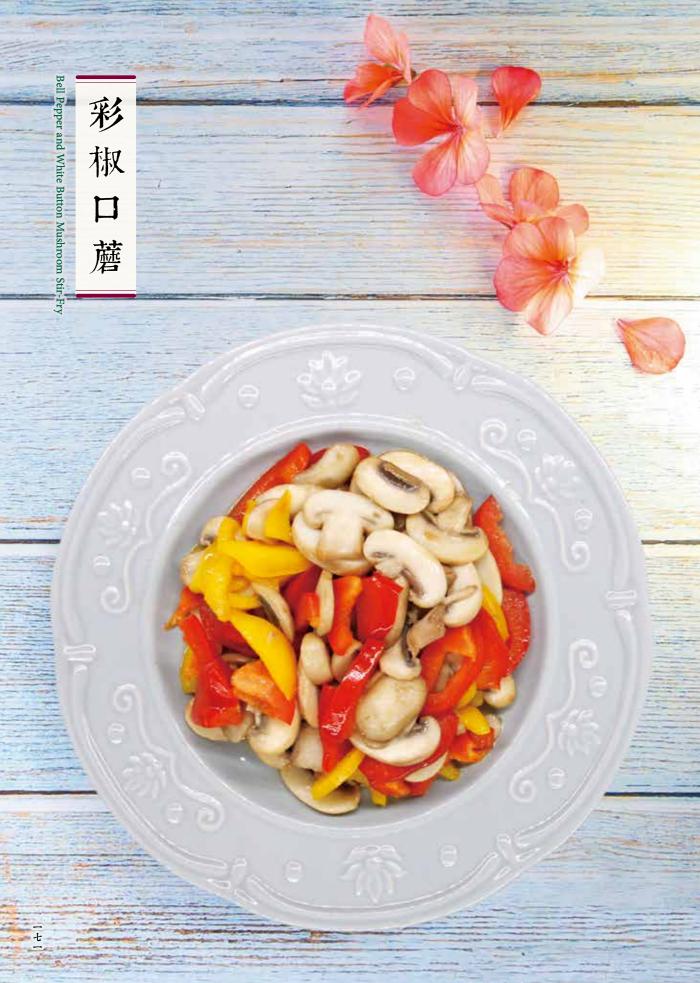
(、無異

者為



蘑 泥 別  $\equiv$ 翻 彩 而 未 慢 而 有青 色椒 成成 會 轉 椒 炒即可。 表 清 熟熟 變 化 可 手 新且 成 生 的的 成 面滑爽、沒有泥,且有濕潤 感 É 又 ` 黃色 較粗糙 吃; 有 紅青 劑 紅 味 椒 燈 種 的 **\** 甜 黄味 顏 黄 籠 因 ` 椒 道 橙色 色 、乾燥;含有增白 蘑 其易熟, 椒 含 橙 較 , ,  $\sim$ 未熟色 其菇 彩 有 苦 , 澀成 較 椒 出鍋 多 熟 時 0 面 ,  $\mathbf{x}$ 並 的 根 甜 一發澀 透 是 果 帶青 的 據 前 青 椒 是紅 糖 色 成 之 放 , 感 和草 的 熟 名 人 劑 表 0 味色;。 葡 程 略 的 面 , , 慢度 微 口有

新環彩 防 陳代 等椒 病 的 功具 作 謝效有 用 抗 , 防 其 老 止中化 體 的 內椒預 脂類防 肪鹼感 冒 積能 存夠和 促 促 , 具 進進 有 脂 ÍП 減肪液肥的循



Matsutake Mushroom Stir-Fry

炒

松

茸

主 Ingredients

調料

Seasoning

做法 1/松

籽切絲。

/ 松茸洗淨切成片;青辣椒、紅辣椒去

椒,下松茸炒軟。

2

入味即可。

/ 加入醬油、少許鹽調味,待松茸炒熟

3



乾松茸若用於燉湯,也很美味可口。且富含營養,清洗時需留意,勿將其洗掉。松茸表面的黑色絨毛,不僅口感鮮嫩,而



爛變質,口感和香味也會遜色很多。 茸的保鮮期不超過三天,否則即使沒有腐 意思就是松樹下的蘑菇。一般情況下,松 常以源自日語的「Matsutake」來稱呼, 松茸是寄生於松樹、杉樹樹根的珍稀野生



## 三〇六

主 Ingredients 杏鮑菇兩個

麵粉適量

調 Seasonings

食用油 鹽 孜然粉 生粉

做法

Direction

1 杏鮑菇洗淨切條

2 水調成麵糊,如 ,放入杏鮑菇掛糊、生粉、孜然粉、

鹽 , 加

至金黄色,撈出瀝油即可。 鍋內入油燒至六成熟,放入杏鮑菇炸

3



脱離。 須等杏鮑菇炸至成型後再攪動 以免粉糊



多種礦物質,具有降血脂、潤腸胃、提高杏鮑菇營養豐富,富含蛋白質、維生素及 多種礦物質,具有降血脂、 人體免疫功能等作用。



且具獨特的杏仁香味,而得此名。 杏鮑菇因其肉質豐厚、口 感脆嫩似鮑魚

# 三〇七

Ingredients 料 蟲草花

主

調

料

橄

欖 油

芝麻

油

素

蠔

油

鹽

Seasoning

素火腿各適量

做 法

Direction

1 蟲 草花洗淨;素火腿切絲

- 2 放鍋入內 片 刻 、蟲草 橄 花欖 油 少 許· , 下 素 水 次,加蓋四次,加蓋四次,加蓋四次,加蓋四次, 0 香 燜 煮
- 均 加 適 量 即可出 素蠔 油 鍋 ` 0 鹽 ` 芝麻 油 翻

炒

3





的蟲 蟲 免浸泡太久。 草花 草 真 菌 花 孢最 , 為 子好 粉 Ť 不 流失清 乾 :淨 衛 0 洗 生如果以 購防 可 略 買 具 微的有 清 是 食 (洗,避)





蟲 降 血 草 花 脂以及防止動脈硬 不 僅 能 益 ` 補 精 髓 , 還 郁 有 助 於 鮮

香 蟲 適口 草花 , 是素火腿 是素食家人的一道養生佳品 , 色澤金黃 湯汁濃

0

,

蟲 草 花 與冬蟲夏草的 區別

蟲體,其草莖為經 冬蟲夏草:外形像 好環境有所不同。 一樣,教 金黄 都屬 , 形 於 食 似 用 植 菌物 , 花 只是 芯心 , 生長香

深 褐 色 深黄 像 色 條 , 頭 蟲 部 體 長 了草莖: 呈紅 棕 色或蠶

Braised Cordyceps Flowers and Vegan Hams



三〇八

海 鮮 菇 紅 彩 椒 各適量

料

味 極 鮮 食 用 油

調 Ingredients 主

料

Seasoning

做 法 1

Direction

2

入 翻

燒熱

,

放

入

海 解菇

`

紅

彩 鍋

椒 内

炒片 油

刻

海 . 鮮菇洗 0 淨 切 段; 紅彩椒去籽

切

3 出適 倒 鍋 量 味極鮮 少許 水 醬 , 油 蓋 上 炒 至鍋 , 熟 即 可加



的海可放海 煮海 冰鮮箱菇 開鮮 菇 , 可 不 中冷藏保存 官 以最大限度除去其中殘留的 定要煮熟了才可以 一存放太久,須儘快食用; (零至五攝氏度間 食用 , 經高 化肥。 最好 ,

儲存 開水中 鮮菇具有近似海鮮的 週左右 焯一下,味道會更好 腥 味, 0 在 加 有 生 薑

健 病菇海 食品的 毒類 鮮 菇 , 功具 中 效有 賴 緩 氨 , 是解 酸 一咳  $\sim$ 嗽 種 精 氨 低  $\sim$ 熱量 酸 的 含量 免 ` 低疫 脂 高  $\sim$ 肪的保 抗菌抗 般



喜海 味 鮮菇 菇 ,在日本也稱為 始,其質地脆嫩 , 又名 玉 嫩 蕈 , ` 蟹味菇」 味斑玉 道鮮 香 ` 真 , 具 姬 有 菇 海蟹 ` 鴻



## 三〇九

木耳 竹蓀各適量 青辣椒

根

### 調料 Seasonings

Ingredients 主

料

味 極 鮮醬 油 食用 油 鹽

### 做 法

Direction

1 開 木 菌蓋頭切段。 - 耳泡軟 去籽切滾刀;竹蓀泡軟 洗淨; 青辣椒對 半 , 去切

- 2 放 鍋內入油 入木耳、竹蓀炒勻 燒熱,下青辣 0 椒 妙 香
- 3 加適 燜煮至入味,即可出鍋。 量 味極 三鮮醬油 ` 鹽 少許 水



Tips

0

蟲 挑 選竹落 蛀 者為は 佳 時 , 以朵大肉厚 ` 顏色偏黃 ` 無





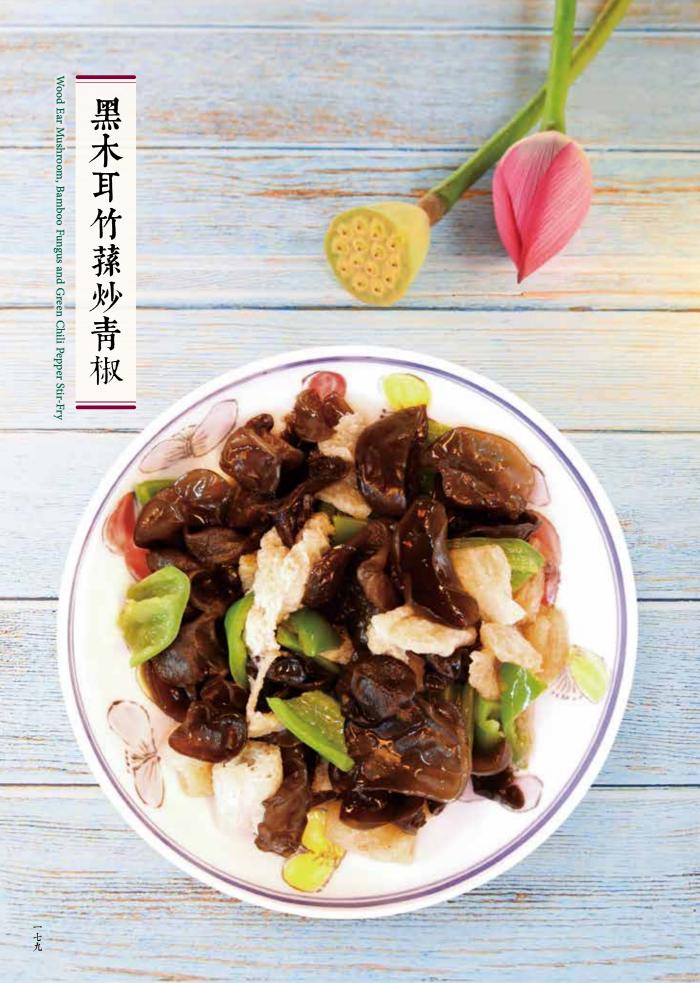
素 有 豐富的蛋白質、維生素 E,有養顔 落 , 能夠益氣補腦、寧神健體 富 含多種 氨基酸 維 生 ,有養顔補血以素、微量元 素



,

Background

脆滑,烹飪後很的一種隱花菌類 黑木耳竹蓀炒青椒 的作用。 種隱花菌類 ,烹飪後很易入味 六竹 (,表面: , 參 清脆腴美 , 為 是寄生 狀 , に結構 在 鮮嫩 枯 竹 , 爽口 清根香部 0



# 三 一 〇

主 料 Ingredients 料

海木耳適量

菜食 用 油 素 XO 醬 鹽 薑 小 米

椒

香

調

Seasoning

法

做

Direction

1 菜 海 木 ` 小耳 米 泡 椒軟 切段 段; , ·薑切片。 ,剪成小片 小片 香

2 鍋 內入 油 , 爆香薑片、小米 椒

0

燜 放 熟,撒 耳 上 香菜加 , 素 即 ΧO 可出 鍋 鹽

3



香將 水 ·菜有很好的發汗之效,在有 海木耳剪成小片,會更方便食 煮服之, 具有防治的作用 食 ....感 用 冒 跡

象

時

俱海的抑海 全木作制木 用 血 耳 糖所 含褐 值 的 升 藻 高酸 納 , 從 和 而 食 物 起 到 纖 防 維 治 , 糖可 尿 有 病效

絲與 耳 , (眾不) 爽配上 脆耐特 同 的嚼 別 味 的 ` 道 醬 料 生 , 津鹹 ,  $\sim$ 為 辣 生 ` 香 活 增 添應



本含 含或是海 有 黄 一木 八譽為 陸褐種 耳 地 又 色野 可 , 生 Ш 食外藻性觀類 的 日 多種類的 海 木 耳 養所 , 顏 , 被成分管 色 基 產 部 為 於 養較 紅 , 海 不成 窄褐 洋 僅分 、深 0 稱被,它黃為日又既綠 被 處

有

獨

長壽 有

菜」

,

美

或

稱

洋蔬菜之首



調 Ingredients 料

Seasoning

海茸一碗一粉皮一小碗一白蘿蔔半個

做法

Direction

薑末一香菜 醬油一食用油一鹽一花椒粉一五香

粉

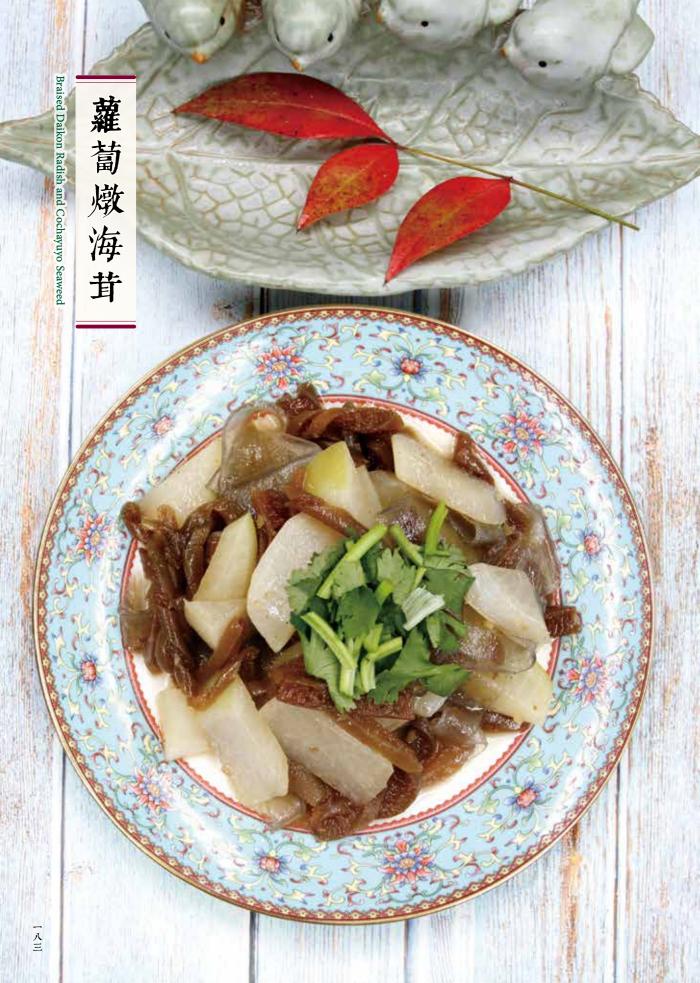
- 1/ 白蘿蔔洗淨,斜刀切厚片;海茸
- 3 2 加醬油 鍋內入 水 白蘿 蓋上鍋蓋燜煮五六分鐘 蔔 油 、五香粉 燒 熱 , 爆香薑末,放入 ` 花椒 粉 ` 0 適 量
- 可。
   翻炒,收汁後出鍋,撒上香菜即茸,加蓋燜煮片刻,加醬油、鹽4/ 白蘿蔔煮熟後,倒入粉皮、海



白 和海 薑 茸 蘿蔔和海 雜 質 須 同 食用以中和。 , 提 海茸不宜與啤 前 泡 茸均為寒涼食材,所以搭 發 , 以便去除其中的 酒、水果同 食 微 生物 配 生



美 節 ; 肴 三種食材 皮有助於緩解疲勞、振奮精神 白 ;為愛自己的家人們精心烹飪 只是看他們吃得歡喜,已是有滋有味 海 蔔 茸 通 可 利 一起燉煮,充分吸收了湯料的 強健心臟, 五臟 , 可以輕 延緩大腦 身益 氣 衰老 , 利 • • 道菜 通 鮮 粉關



調 Ingredients 料

粉絲 素 肉 青 紅 辣 椒各適量

韶

主

料

做 Direction 法

肉

生 抽 食 用 油 香 菇 醬

鹽

Seasoning

2 1 青紅 鍋 撈 切 出內 粒 裝碗 瀝 加 辣 乾待 水 椒 焼開 待 洗 用 用 淨 ` , 去籽 放 人 粉 切 3絲煮 粒 ; 軟 素

4 加 素 肉 内 適 量 油 生抽 倒 入粉絲 燒 熱 ` 鹽 妼 0 勻 再 加 香菇

醬

炒至入味即

可

3

鍋

入

,

爆

香

青

紅

辣

椒



Efficacy

綠式 絲 們 豆、 所含營 前 土豆粉絲熟得快、更入味。 綠 最 豌豆粉絲;如果是煮湯~確有一定差別。如果是 豆 常 粉絲 養大致相同 見 的 ` 土豆粉 絲 主 , 。如果是炒菜,首點,但在口感和烹調式 要有 絲 和紅 兀 薯 種  $\sim$ 粉 : 涮 鍋 絲 豌 首選活調方 。豆它粉 豆

臟 絲中含有 增 進食欲 蛋 ` 白 降低膽固醇的 質 ` 磷 脂 等 , 具 作用 有 0 保 護 腎



洲紀地辣 並由 印椒 末 中 第 原 , 或 哥 安產 此 倫 人 於 將 南 布 播現現 播 野美 生洲 方辣的島 椒 0 0 , 於帶 十是 明日代歐世常



Red-Cooked Taro Roots

紅燒芋頭

調 Seasonings

豆醬 油 薑末 用 油 豆 辦 醬 生 粉 鹽

糖

做法 1

芋頭去皮洗淨切塊

Directions

2

炒,轉至中火。加入豆瓣醬炒出紅油,放入芋頭翻鍋內入油燒至五成熟,下薑末爆香,

加蓋燜煮十五分鐘,煮至熟軟即可再加入開水蓋過芋頭,加入豆豉、 糖

3



功效。高,有潔齒防齲,補中益氣,美容烏髮的芋頭中含多種微量元素,其中氟的含量較



### 三一 四

腐竹一碗 紅蘿蔔一根 木耳 芹菜葉各適量

主 Ingredients

調料

Seasonings

食用油

胡

椒 粉

鹽

薑片

香菜末

做法

1

Direction

蘿蔔斜刀切菱形片;木耳泡軟。芹菜葉洗淨切段;腐竹泡軟切段; 紅

胡椒粉、鹽炒至入味。紅蘿蔔爆出紅油,放入木耳、腐竹、鍋內入油燒至四成熟,爆香薑片,下

2

加適量水翻炒片刻,撒上芹菜葉、 菜末即可。 香

3



Tips 烹炒豆製品的食材時可多加一些食用油腐竹一定要泡透再使用,以免中間有硬芯 菜品的色澤會更好。

有時自發鐘聲響, 愛汝玉山草堂靜, 高秋爽氣相鮮新 落日更見漁樵人 0

盤剝白鴉穀口栗, 柴門空閉鎖松筠。飯煮青泥坊底芹。

何為西莊王給事 唐) 杜甫 《崔氏東山草堂》



## 三五五

主 H Ingredients

玉米餅適量 青椒

三個

調料 Seasonings

食用 油 鹽

做 法 Directions 1

片。 青椒洗淨,去籽切成絲;玉米餅切 厚

**軟,放入玉米餅翻炒。** 鍋內入油燒至七八成熟, 下青椒絲炒

2

可加鹽調 味 炒至玉米餅兩面金黃即

3

在玉米葉上蒸熟,再去掉葉子即可。玉米餅的做法:將新鮮的玉米粒打碎上粉餅的蔬菜可根據個人口味自由搭配。 , 放



口感清甜。

「四感清甜。」

「四感清甜。」

「四感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。」

「一感清甜。 ,米。家





## 三一六

大白菜 海藻 素丸子 香菇各適量

主 Ingredients

### 調料

味噌

## Seasonings

做法

1 刀切十字花。 大白菜、海藻洗淨切段;香菇頂 面

斜

大白菜、海藻,蓋上鍋蓋燉煮片刻。鍋內加入水、香菇,加蓋煮開,放入

2

、中国的

3







肪、糖類等多種營養元素,可增強免疫力。血有很好的效果;味噌富含蛋白質、脂質含量最多,經常食用對於預防缺鐵性貧量的天然無機元素,其中以鈉、鉀、鐵、量的天然無機元素,其中以鈉、鉀、鐵、

## 三一七

主 Ingredients 椒魔 適量 芋一塊 金針 菇 把 鮮 竹 箭 半 個 青辣

### 調 料 醋 醬

seasoning

油 食 用 油

鹽

1 去皮切 菇去 魔 光 去根; 光 浮 光 彩 絲 青切 辣條 椒 , 去 泡 籽 入 切 涼 條水 ; ; 竹金筍針

做

法

2 芋 放 鍋 味翻 入內 竹 入 炒 即可刻絲燒 出 熱 , ` 加 金 , 0 鹽 針 下 青 菇 ` 少許 辣 ` 許醬椒炒 香 , , 醋魔 ,



sdil

魔芋性寒,且有多種過敏原,鬼魔芋的食用禁忌:魔芋不可生吃 有 傷 寒感冒克 症狀的朋友,不宜多食 且有多種過敏原,患皮 0 膚

病 `



天脈 然健 開胃 康 等 有 的功 效的 高 • 鹼 鉀 低 金 針 性 鈉 食 食品 菇 性 , 涼有 , 具味 散 有甘 毒 健 養 , 腦、抗種通

中 勞的 或 功效 魔芋的 0 歷 史堪稱 悠久 , 口 追 則,。關為溯凝頭一記蒟到



。千晉七

晉朝左思-七百多年3

心前

, <u>~</u> 當

的

人們

稱

思

蜀 時

都

賦

就

有 魔

相等

成大劉載蒻一

註

 $\Box$ 

:

蒻,草

·也,其根

,其根名蒻 吳,瓜疇芋區

: 良

其圃則有蒟蒻茱萸

者

如斗,其肌正白,可以灰汁煮

,

可

以苦酒淹食之,蜀人珍焉





大白菜 包菜 素魚 西蘭花 素高湯各適

主 Ingredients

### 調料

Seasonings 食用油

沙茶醬

鹽

做法 1 所有材料洗淨切塊。

Direction

2 出待用。 將西蘭花放入開水鍋中燙至變色,撈

3 西蘭花。 入沙茶醬、素高湯、大白菜、包菜、平底鍋內入油燒熱,下素魚煎香,放

鍋仔中即可。加適量鹽燜至入味, 熟後起鍋 放入

4





和雜物,又可保持色澤鮮亮。 西蘭花焯水後再烹飪,既可去除殘留農藥



湯濃味鮮的沙茶鍋,選料多樣, 西蘭花可以清化血管,補脾和胃。 種營養物質,能夠解熱除煩、補中消食;白菜含有人體所需的維生素、纖維素等多 軟嫩細膩





## 三一九

腐竹一金針菜一香菇

粉絲各適量

## 調料

主 Ingredients

Seasonings

生抽一食用油一鹽

## 做法

Direction

- 1/腐竹泡軟切段;金針菜切段;香菇對
- 抽、金針菜、腐竹翻炒。

2

調味,盛入小火鍋內即可。加適量水,放入粉絲加蓋燜煮,加鹽

3



歡樂,忘憂思,故曰忘憂草。」《博物志》中有載:「萱草,食之令人好金針菜,也叫黃花菜,古人稱其為萱草。

花成了中國的母親花。堂」,「萱草」則成了母親的代稱,這種親。從此,母親居住的房屋被稱為「萱北堂是母親居住的地方,後用來代表母北堂是母親居住的地方,後用來代表母

主 Ingredients 菠 蘿 番 茄 芒果各半個 芹菜 木耳音適

#### 做 法

2

耳 鍋

胡 熱

椒

`

生

` , 下

鹽

抽末

炒木

r、芹菜 内入油は

燒 `

, 粉

爆香薑

香

粉 醋 薑 末抽 食 用 油 芝麻 油 鹽 胡

椒

調 Seasonings

料

1 番 芹菜洗淨切段;菠蘿去皮切片; 茄 洗淨切薄片;芒果切丁。

3 出匀再 鍋 , 放 淋上 入 菠 少許 蘿 ` 番茄 醋 ` 芝麻 ` 芒 果 油 翻 , 即炒 可均



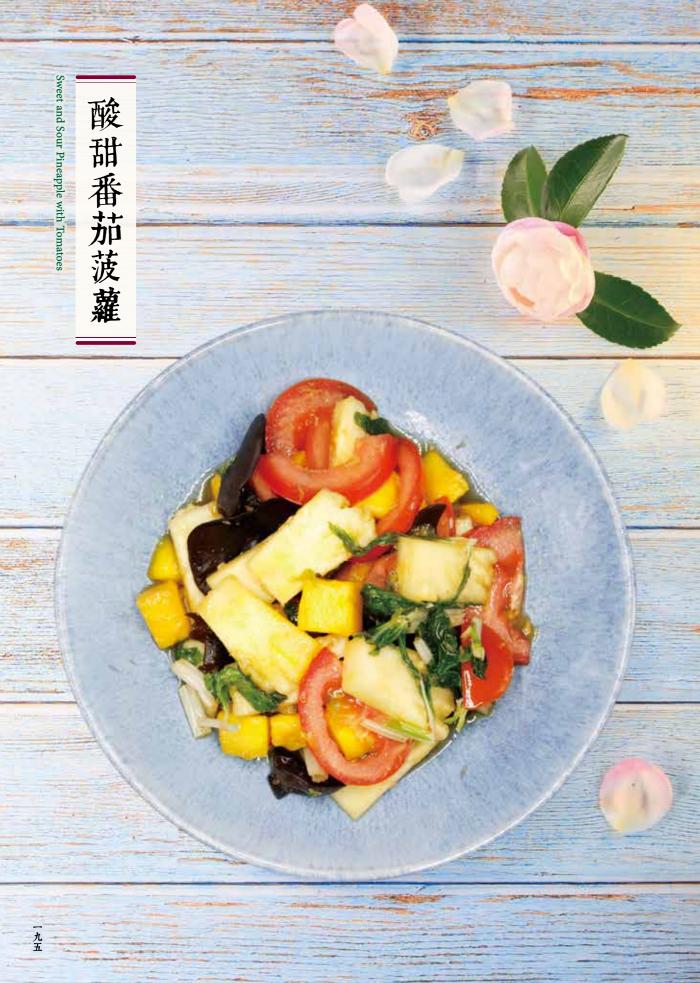
色; 菠 菠 蘿 蘿 質 中含 生菠蘿則呈鐵 呈 的 一淡 菠 黄 色或亮黄色,兩 呈 適中, 員 柱 青或略帶褐 芽眼 或 枞 數量 頭 白 色 端 亚 稍 酶 略 尖 的 0 帶 成的 物 青熟橢 質 ,

從用菠 它 會刺 蘿 而 害 這 最 減 最好先使用淡鹽水浸泡<sup>一</sup>刺激口腔和腸胃,並引發PP含有一種叫做菠蘿蛋白 樣 能 食 有效 用 時 的 抑 制 麻 菠蘿蛋 痺 刺 並引 痛 白 感 發 和酶段對的時 腹 痛 腸 活間 0 性再因,食此 胃 的



耳 量 養 菠 子富含黑木耳多数 基占水果之首位 顏 蘿 渡身 有 功效 等功 清 暑 0 效 解 , 具 糖 • 渴 具芒有果 和 ` 膠 消 明中的 質 食 的法 , 有 的 維 軟化 作 生 ` 用 素 益 • 氣 A 黑原木含 管 ÍП

果清 流 病 腸 胃 的 , 色澤 明 快 , 酸 甜 清 新



殿屋 新年來不內食 整著未免循系 整著未免循系 整對情事五經 新野村下二三子



《素飯》

宋] 陸遊







Ingredient

### 主 料

#### 大米 香菇 新 鮮 玉米粒 紅蘿蔔各適量

#### 做 法

生 抽 食 用 油 素 蠔 油 鹽

調

料

seasoning

1 大米 鍋 中; ` 新鮮玉· 紅蘿蔔 蔔、 米粒洗淨放入電 香菇切丁

飯

二、大米腹部常有一個不透明的

2

鍋內

入

熱

,

爆香 素

香

菇

, 放 人

> 量 斑

高

0

越大 越

,

則大米蛋白質含量越

低

`

澱 斑

粉含

白

,

É

紅

蘿

蔔

炒 油

出 燒

胡

蘿蔔

3 電 鹽 加 飯 適 拌 与即 量 素 蠔 可加 油 水 ` <sup>八</sup>燜 生 熟 抽 後炒 <u>بر</u> ب 勻 撒少許





的 米略 了米飯 養生都 飯 機率較小,口感也比較好。 天的 最好選擇新米,霉變和受到細菌 ,是養生食療收效最快的方法 注意動們 實際上,行動提供能力 每餐吃上營養 的 ` 量 礦物質: 的 主 重 要 , 的任 肩 補 務 負 0 充 健 著 0 康而多我 感染

米的硬度越強三、米粒硬度冒 越 0 所以最好選擇硬度較高的大米 是 , 蛋白質含 (含量越) 質的 含 1量決定: 高 , 透 的 明 0 度 ,

香菇味: 大米 充足的 飯 香 I 菇 鮮 香 ,給忙碌 味 ]營養 Ħ Ħ 碌一天的家人帶來愉悦的心 、米飯清新,精心烹製的乾1 性平 , 能和胃健脾,補氣益腎 , 能生津 止 渴 ` 健脾 養 香菇 情 胃



Braised Rice with Shiitake Mushrooms

香菇

烟

紅蘿蔔

板栗各適量

調料

食用油

鹽

糖

八角

Seasonings 生抽

做法 1

Direction

去皮;大米洗淨放入電飯煲中。紅蘿蔔、香菇切丁;新鮮蠶豆、 板栗

作為調料汁待用。中,煮開後再煮兩分鐘,倒入碗中,取適量生抽、糖、鹽、八角放入鍋

2

- 3 少許鹽炒勻,倒入電飯煲中鋪平。加少許醬油調味,下紅蘿蔔、板栗鍋內入油燒至五六成熟,爆香香菇
- 再放入蠶豆辦、
- 材),燜熟後淋上料汁,拌匀 上料汁,拌勻即可。適量水(需蓋過食

4



少許白糖對於香菇 可使味道更鮮美,還能縮短泡類的乾貨,浸泡時在水中加入

將板栗切得-發時間。 小朋 友食用 小 些,口感更好 , 也更適合



主 Ingredients

大米/紅薯 素臘腸各適量

做法

1

Direction

粒。 大米洗淨;紅薯去皮切粒;素臘腸切

中,加適量水燜熟,拌勻食用。將大米、紅薯、素臘腸放入電飯鍋

2



煮飯時滴幾滴食用油,可以使米飯更飽滿烹飪時間,還能使燜出的米飯更軟糯。 可口,顏色更鮮亮。 大米先浸泡十分鐘再煮,這樣不僅能縮 短



生素,能健脾開胃。 胃蠕動,能補中益氣;素臘腸中的 B 族維紅薯含有膳食纖維和維生素 C,會刺激腸

大米中融合了紅薯及臘腸的鮮香,清淡適 口,營養均衡。

## 三二四

調 Ingredients 主 料 料

Seasonings

米 飯 一碗 菠菜一把

橄 植 欖 物奶 油 油 食 用 油 素 高 湯 鹽

胡

椒

碎

1 撈 成 菠 放 淨 入規則 攪拌 , 入開 機 , 加水 適 鍋 量焯 水水 打後

做

Direction 法

- 2 鍋 湯 均 勻, 内 ` 菠菜汁,放入 入 盛入盤中 油 燒 熱, 倒 米飯 入部 ` 分素 翻 炒高
- 3 汁 鍋 内 胡椒碎 倒 入 剩 0 餘 的 素 高 湯 ` 菠 菜
- 燉物 加 飯奶 蓋 即油 煮 可拌開 勻後 後 , 加 , 倒橄 入欖 碗油 内 ` 鹽 , 配 ` 上植

4



使燉 米 燉 飯 飯 大 多 其選 膩 滑有 澱粉含量很高 用 軟 光而 嫩 多汁 不 軟榻 ` , 能夠 , 度 感 吸附 適 香糯 中 的 湯 更有 汁短 , 粉

煮湯時 質 感 , 需在鍋未 燒 熱前 , 就 放 人 胡 椒 粒 0

0



健

菠

菜 體 , 而且 中 燉 的 飯 鐵 一具有很好的 中餐西做 元 , 能 促 , 補血作用 進 風味獨特 新陳代 謝 , 精  $\sim$ 

強身

緻

美



味

菠

上文東 或 立的人區 亞 食 大米早 文 ` 東 化 0 據不完 南 在七千年前 日 亞 被奉為  $\equiv$ 和 以 餐覧以上 大米 「五穀之長 為 大米為 就成為 世 主 世 界 的 了 主上典 文 · ; 而 型 或 有 化 民 的現 賴在半米以中以食 象

Spinach Fried Rice

菠菜燉飯





## 三二五

米飯一碗

主 Ingredients

土豆一個 豌豆少許

調料

食用油 老乾媽豆豉醬 鹽

Seasonings

做法

Direction

1 土豆洗淨切絲

2 絲翻炒。 鍋內入油燒至四成熟,下豌豆、土豆

3 入米飯、少許鹽,炒勻即可。加適量老乾媽豆豉醬炒至八成熟,放



Tips

幾滴醋,可避免土豆變黑。 土豆去皮後,最好浸泡在冷水中 並 滴入



仁。煮、炒皆佳,磨粉麵甚白細膩。如藥丸,亦似甘草子。出胡地者大如杏奶宛宛,故得名豌豆。結莢長寸許,子圓



### 三二六

適量 米飯 南 瓜 青瓜 青辣 椒 紅 · 辣 椒各

主 Ingredients

## 調 Seasonings

食用 油 鹽 胡 椒 粉

做法

1 粒南瓜、 青瓜、青辣椒、紅辣椒洗淨切

2

- 粉、鹽翻炒均匀,再加入青瓜拌匀。辣椒炒至八成熟,放入米飯、胡椒鍋內入油燒至四成熟,下南瓜、青紅 盛 入碗內壓緊 倒 扣裝 盤 刨
- 可。 將炒飯

3



才粒粒分明。 最好選用水分較少的米飯

炒

心出來的<sup>1</sup>

米

飯

## 三二七

主 料 Ingredients 調 料

大米一碗

醬 油 植 物 黄

油

Seasoning

2 1 量水燜熟 大米洗淨 0 , 放入 電 飯 鍋

内

,

加

適

做

法

Directions

3 扣裝盤即用將拌好的 醬 再放入融 油 攪拌均 米 化 好的 飯 勻 盛 植 物黄 碗 中 壓 油 ` 少許

可

倒



食能

.飯 植 物黄油 置於鍋蓋上, 即 口

米飯口感如同新飯。 蒸剩飯時,若向水裡放少許食鹽,一 米酒,再煮一段時間便可有所改善。 如果遇到米飯煮夾生的情況,可倒 利用煮飯的熱度將其融化。 , 倒 可 入 少許 以 使



肥仔

米涼,南



主 Ingredients 漿<sup>各適量</sup> 米飯 芒果 炒米 麵 乾 綠 豆

調

#### 料 食 用 油 鹽

糖

做

法

- 2 1 糯 乾綠豆提前去皮,冷油入鍋芒果洗淨去皮,切丁擺入盤中 酥 米飯 中 加 適量 椰 漿 ` 炒 米 粉 拌 炸;
- 3 盛 再 盤即 加 糖 可 ` 鹽 ` 炸 好的 緑豆 , 拌 勻



椰

建議選用罐裝椰漿 ,食用時口 |感更佳

0



止消振消芒 果的 渴的 暑 炎 氣虛無 ` 功效 解 胡 毒保健 毒保健;椰漿有無力者的滋補佳 意素含量居水果之首 護 眼 • 椰漿有清涼 米溫補 品 • 綠豆能 消暑 , 是 , 食可 生清欲抗津熱不菌



芒果糯 了 芒果的 紫糯酥香 米 飯 酸甜芬芳與椰 為泰 ,令人回味無窮 或 經典 八的特色 漿的 香 甜 主 濃 食 郁 , 融合 , 入



紅蘿蔔一西蘭花一鴻喜菇一烏冬麵各適量

Ingredients

主

料

做

法

段 ;

紅蘿蔔切薄片

0

鴻

菇

切

用

心

劑家人的生活

0

mings 料 食用油 鹽 咖哩

調

1 西蘭花洗淨掰小朵;

- 2 菇 鍋 内 西蘭花 入 油 燒 翻炒片刻 至五成 熱 0 , 下 鴻 喜
- 4 3 後加 再 加 ,倒入紅蘿蔔炒勻入咖哩、少許水, 適量 水 , 放入 烏 0 待 冬麵 咖 炒 哩 熟 融 化

撒

調

味

即

可



經 肝 膳 高 經典的日式料理主加臟的解毒能力,2 免疫 食 力; 維 藥 和 料理主食 西 蛋 蘭 兩 花 質用 並有助於降低 富含: 的 能 食 , 於平淡的日子 維生素 促用 進腸 幫 , 含有 胃 C 血 蠕 , 糖 動 可 中 增、富強提的



麵 對 於 是具有代 H 本 的 表性的 麵 條 文 化 而 言 , 蕎 麥麵 和 烏冬

在滿與成 種 蕎 麥麵 蕎 的細麵條 將蕎麥、 起,而是一根根飽滿絲毫不會像蕎麥麵那 麥麵 散開來。 , 而是一根根飽滿香滑 是日本最傳統 相 麵粉 0 比 , 和 水經 的 過 的 形 麼彼 精 本 態 心 土 更 的此 製 麵 為 重疊 作條 員 加 , 黏潤附豐 在 工是而一 而



烏冬麵

主 Ingredients

豆皮 香菇各適量

調 Seasonings

食用 油 素高湯 滷 汁 鹽 冰 糖

做法 1

至金黃起泡,撈出香菇泡軟洗淨;豆 ,撈出晾凉。 序;豆皮切趴 。段, 入油 鍋 炸

2

調味即可。 滷至入味,再放入烏冬麵煮熟,滷至入味,再放入烏冬麵煮熟,加蓋燒開,放入豆皮,加蓋 流蓋小光 加 整 量



煮而成。 芽、玉米、腐竹、薑片,放入冷水! 素高湯的製作方法:取適量紅蘿! 鍋蔔 中、 熬豆



在中國,麵類通常是以碗在中國,麵類通常是以碗工,為單位。 不則是以「玉」為單位。 大充分品嘗到麵本身的小人充分品嘗到麵本身的小 的小麥香氣,與湯頭的素湯麵),可以讓本(香川除外)稱為「一四種類,稱為「一位。麵在製好之後,以碗為單位,而在日



# 主 Ingredients

### 掛麵一把

# 糖経鮮醬油

素蠔油

芝麻醬

鹽

調 Seasonings

芝麻油

取適量芝麻醬加少許溫開水稀

釋

做法

Direction

2 1

油、鹽、糖兑成醬汁。再加適量芝麻油、味極鮮 醬 油 素蠔

汁即可。 將掛麵煮熟, 撈出瀝乾裝盤, 淋上醬

3





津地區的特色吃法之一。芝麻醬拌麵,麵條柔韌,芝香四溢,是京放其營養,更豐富了膳食的風味。芝麻自古以來都被視為延年益壽之品,可





潤其燥,禁寒飲」。《飲膳正要》有云: 有云:「秋氣燥 , 宜食麻以

調 Ingredients 主 料 料

麵 粉 香菜 紅蘿蔔各適量

食 用 油 番 茄 醬 鹽

#### 做 Directions 法

1 紅蘿 蔔 洗 淨 去皮 切 碎 香 菜

切

末

2 取適量 末 ` 鹽 , 麵 加 粉 適量水調成稀麵糊。 , 放入紅蘿蔔、香菜

3 倒入 平底鍋: 後 翻 麵 糊內 面 難刷 , 兩 成 面煎 薄層 餅油 熟後關火。 燒 , 小火煎 至熱定,

4 將 茄 醬即 薄餅 可 捲 起 , 切 段裝盤 , 配上 番



成煎 餅 , 在未定型以前不宜 翻 動 , 以免造

破裂

菜到 餅 手。 煎好後 , 在 鍋 内 捲 起 時 需 小 心 , 避 免

湯

全 刀用完 可避免誤傷 後 , 將 0 其 放 於 菜 板 下

會

更

安



香菜對 用 C 食 香 菜 和維生素 , 醒脾和中的功效,而且 辛 溫 般呼吸道感染病有防治的輔 A的含量高於一般蔬菜 , 歸 脾 9防治的輔助作一般蔬菜,常吃豆其中的維生素 具有健 胃

香 1軟的煎 餅配粥 , 就是一 頓養人的家常飯



調 料

Ingredients 主

料

紅 ( 莧菜 把 掛 麵 適量

醬 油 食 用 油 鹽 胡 椒 粉

薑

絲

#### 做 Seasoning 法 1

- 紅莧 切 碎 菜 ;薑好 好 切 ,洗淨切 絲 0 段 ; 香菜洗
- 2 絲 鍋 勻 內 入 放 油 紅 燒 就 覚菜、 鹽 烷至七八成 は 熟, 胡 椒爆 香 粉 炒薑
- 3 加 適 量 , 裝碗待用 水 ` 少許 0 醬 油 , 將 紅莧菜
- 5 鍋 放 撈 上 出 内 盛加 炒 好 X 水 碗 燒 的 內開 紅 覚菜 加 放 入適量麵湯 入掛麵煮熟 , 倒 入菜湯 即

可

4

,



可;加 水由 煮 麵時 於 以免 莧 E加三次冷水,l 引,一開始的水I 冷 使其偏於乾硬 葉 水後不宜馬上 較 厚 , 炒 水量不需 每次加 而影響口 一攪 拌, 葉 一百毫升 太多, 時 感 待 需 煮 天 加 開水水門 適 量



攪

這樣口

感更好

穩 紅 老年 定 莧 血 菜 人食用 檿 富 , 含鉀元 它還 具 素 有 , 補常 血吃 的可 功以 效增 強 , 特 體 別質 嫡

莧菜湯 江 水綠 如藍 , 日 出 0 江 花 紅 勝 火 , 莧 菜 葉 , 春 來



一食 麵 餅 物 條 ` 耙 煮餅 百 源 年 於 便是 0 年中 間 條 或 , . 或 麵 初 條先河 只稱為「餅 · · 餅一 超 , 和並水過的

淘為一在也溲 長 麵 條 起所 起所做出的食品均稱之為溲麵使合並也」,意指用 方法之多,亦令人歎 條 淘 口 形 撥 一詞直到宋朝才正式 , 還是素麵 花樣 抿 也中 卻多不勝數, 可 意指用: 煎麵 擦 可 皆屬 通用 水將 餅 壓 無論 可 麵 0 可 是冷 條 粉 擀 麵 條



## 三三四

### 胡蘿蔔 南 瓜 糯米各適量

#### Ingredients

主

料

做法

Direction

- 1 糯 米洗淨 0
- 2 壁機, 胡蘿蔔 加水打成汁。 、南瓜去皮切塊 , 放 入破
- 3 電 南 飯鍋 瓜汁 內放 , 煮四十分鐘即可 入 糯 米, 倒入 胡 蘿蔔



用 唐代孫思邈認為「春時宜食粥」,此 感更细腻,比較適合消化不好的家人們一破壁機打汁,可充分釋放食材的營養 適合消化不好的家人們 時服 0



用

養生粥,

對潤和脾胃大有益處。

惜米不妨添 香 於酯乳 膩 緑豆 於茶 , 佐餐少許抹 味 和 潤 牙 0

,

惟匙 抄飽任先生饌 飄飲清宜 處 士家瓜 0

居然入口融無哽。 暖食定應勝麥飯。 恐妻兒嫌味薄 , , 加餐並可減 不假酸鹹 十分嗟賞 雜鼎烹 自 淡藜 羹 矜誇 0 0

到但宜多著水 不礙沾唇 和罷 一呷有聲 瓦 盆盛

0

(清) 阮葵生



#### Ingredients 主 料

燕 、麥一碗 蘋果半個 獼 猴 桃 個 藍 

#### 調 Seasoning 料

法 1 蜂 蜜 鹽

做

Direction

- 塊; 燕 蘋果去核切塊, `` 一莓洗淨, 獼 泡入鹽水中。 猴 桃 法去皮 切
- 2 3 放入攪拌機中·將蘋果撈出,與 粥將 成 果汁待用 燕麥放 入電飯 與藍 , 加 鍋 少許 莓 内 ` , 涼彌開 加 水 水桃 煮 ; 榨起 成

倒入果汁

,

攪拌均勻

即可



喜鹽平 喜歡吃涼的朋友,可以選擇鹽水中不用泡太久。 ,使用半個蘋果即可; 蘋果 在

澤放在 冰箱內冷藏

果、藍莓、 放冰箱冷藏,第二天早上加熱即可食用 藍莓、 比 獼猴桃榨成汁,與燕麥泡在 較匆忙的家人,可提 前 <del>七一起並</del> 天將蘋



壽

燕麥能 富含的: B維生素 能輔助降 質 助降糖降 С ,可令皮膚紅潤 脂 、改善胃 腸 光澤 功能 ,  $\sim$ 延 蘋 年益中

天的學習工作帶來愉悦的心情補,快捷又甘美,上學上班前蘋果汁燕麥粥融合了水果的樣 快捷又甘美,上學上班前喝上一碗,給 合了水果的清甜和燕麥的



Peanut Millet Porridge

花生小米粥

1 待用。 放入攪拌機,加水打成花生漿,其餘 小米洗淨;花生米泡軟去皮,取部分

做法

Directions

2

小米,不斷攪動,鍋內倒入花生漿, ,煮熟即可。,再加水、花生米



可搭配藜麥、大棗、紅豆、紅薯、蓮子、睡前服用一些小米粥,有助眠的功效;還的流失。

百合、龍眼肉等食材一同熬煮



有很好的養胃氣、健脾胃、溫腎陽之效。而粥中的米油,是其營養的精華所在,具美味,且營養豐富,是上好的營養食品。小米熬粥一直有「黄金粥」的美稱,不僅





## 三三七

## 主 Ingredients 小米

南瓜各適量

做法 Directions

1 切小塊。 小米洗淨,瀝乾水分;南瓜去皮去瓤

再放入南瓜煮至鬆軟,即可出鍋。鍋內加水,倒入小米加蓋煮八分鐘

2



南瓜小米粥,香甜可口胃、補虛損的特性。 胃、補虛損的特性。 南瓜能補中益氣,溫脾暖胃;小米有開腸 食用可以強健體魄,延年益壽 黏軟易 消 長



稱其為腎之穀。 寒,五味上略帶鹹味,而鹹味入腎,所以寒,五味上略帶鹹味,而鹹味入腎,所以少,腎之穀也。」意思是説,小米性質偏

### 三三八

#### 主 Ingredients 調 料 番

茄

玉米麵發麵 糰 麵 粉 豆沙各適量

#### 做 法

Direction

Seasoning

- 1 搓 在 成長短極板 條 上 撒 0 少 許 麵 粉 取 發 專
- 2 包入豆沙搓成圓形分成大小均等的質 形,壓成餅 麵 劑子, 壓扁 狀。 後
- 煎 玉 茄醬 至 米 兩 餅 面 , 金 中火煎黃後翻 黃 盛 出 , 食用時 面 配 上

番

訶

可

3

平底

鍋

内

刷

層

油

,

油

熱後放入





煎美 糖發 可 的味 製成 **\** 麵 過 0 酵時 母 程 0 將 可 粉可 將豆沙餡換成 餅 在 輕 少許牛奶 玉 輕 米 轉 粉 動 , , 成玫瑰花糖 經和麵、 彩 加 可 入 使 適 其 受 量 發煉 熱 , 也酵奶 更 均



勻

界據 用玉米造人, 了上瑪 源泉,兩 不人」已經 個 最 雅 木 泥 早 文 但 頭 人 並明 稱 兩者 因 造 印第安人來説 ,不 經 沒 在存 了 發現這樣的 有感 成 具有本質上的共通性 在  $\sim$ 個 場熱帶大 波 男人 恩 對 類 波 中美洲 心 0 爾 造 而被 , ,玉米就是 • 人很有生命 用雨 物 烏 钔 遺 蘆 中 主  $\Rightarrow$ 第安土 · 章編了 一被沖毀 棄 先 記 • 用載 其二年 最 泥 力 , 後 ; 巴 世 , **,** 



## 三三九

麵粉 紫蘇葉各適量

主 Ingredients

食用油 鹽

調料

Seasoning

做法

1 紫蘇葉洗淨, 鹽打碎。 放入攪拌機中, 加 適量

Direction

2

- 子,將切面朝上放置壓成圓餅。碎,捲成長條,切成大小均等的麵劑後,擀成薄餅,均勻鋪上一層紫蘇麵粉慢慢加水和成麵糰,餳三十分鐘
- 至兩面金黃即可。電餅鐺內抹油燒熱, 放入生餅胚 , 煎

3

Tips

薄的乾麵粉,都能使延長餳麵的時間,或.

能使「千層」: 或在薄餅上!

□」的效果更顯□上灑上一層薄

著。



效。 紫蘇葉具有散寒氣、 清肺氣、化痰氣等 功

醇厚的麥香融入紫蘇的芬芳,吃起來酥脆

,令人回味無窮。



千層餅,又叫「瓤子餅」是在山東和浙江 帶,具有地方特色的麵點主食



### 三四〇

小 米 粉 小 麥 粉 紅棗各適量

主 Ingredients

發 酵

粉

調 Seasonings

和成發麵糰。 小米粉、小麥粉中加適量水 ` 發酵

粉

做法 Direction

1

皮後切成三寸長的長方形。發好的麵糰揉勻至排出空氣 成

麵

2

3

蹄狀,入鍋蒸二十分鐘即可。 棗頭朝裡側),捲成長條後折回 在麵皮兩端放上紅棗且稍微露出 呈生 (紅



規整;蒸好後,在牛蹄捲彎折處,整形狀,將麵皮接口處藏在底部,將麵皮接口處藏在底部,將麵皮捲成牛蹄形狀時,可一邊捲 瓜片和枸杞略作裝飾,會更美觀 放上黃 使其更 調



善補陰陽 ,一切虛損,無不宜之。」 言言》 100 氣血、津液、脈絡、筋俞、1》言紅棗:「此藥甘潤膏凝 骨

### 三四一

調 Ingredients 料

餃子皮一紅蘿蔔各適

量

做

法

1

Direction

Seasonings 鹽

| 鹽料酒 | 醬油 | 食用油 | 芝麻油 | 番茄

醬

醃 料

3 放 番 茄醬 入 油 即 鍋 可 ,小火兩 面 煎 熟 , 配 上



蘿 紅 蔔 蘿 i 絲太長 蔔 絲 加 鹽 ,將超出部分掐短即可 醃 軟 後 , 更便於作餡 0 • 如 果

一擀。 將餃子皮邊沿捏合後,可用擀麵杖輕輕擀

匀 煎 餅擀官。 可避免出現灰生的 宜 用 火慢煎 , 情 這 況 樣 0 受 熱 會 比 較 均



安雞 九江茶館 圖出不窮 麵 周 村 食 在 中 (山 焼 餅 或 0 , 臺 中北 灣 或 方 的 有 + 太陽 盲 陝 分 西公陽的餅餅 傳 及 水,,晶山廣 統 , 名餅 東 餅的 餅西 和太古仁 • 種 江 類 東餅餅西也 的,、 的是 Pan-Fried Carrot Stuffed Wraps

# 餃子皮菜餅



# 三四二

### 主 Ingredients 調 料

### 麵 粉

# 油

### 食 用 白 糖

Seasoning

### 做 Direction 法

1

- 後麵搓粉 成加 長和 ,成 切麵 成大小: 均 与十 的分鐘
- 2 做成 捏 合 惠 圓形 起, 麵皮後窩起 壓成圓餅 狀 , 包入 白 糖
- 加 鍋 有 內入 硬 蓋 |度後翻| 即可出鍋 烟兩 油 燒 分鐘 熱 面 , 放 待 人 兩 糖 面 餅 煎 煎 至 至 焦 稍

4

黄

3



Tips

個 可白 達糖 月的 需 \_\_\_ 用 年放 半 道 量 訶 可 建風 議日涼 常處 少量 儲保 存存 , , 留保 出存 一期

餅化 白 ||皮酥軟, 糖 性 平 味 糖 甘 餡 , 甜 可 蜜 潤 肺 , 滿 生 足胃 津 ` 清 熱 , 舒 燥 緩 濕

N.

 $\dot{}$ 

臘月二十 兀 日為祭灶之日,又稱作小年夜

關《 ·東糖、糖餅及清水草豆而已。」 〈燕京歲時記》説:「民間祭灶惟用南糖 Sugar Syrup Stuffed Pancakes

餅

清

糖





糖果各適量

主 Ingredients

花樣饅頭

**| 蓮花** 

調料

Seasonings

做法

1

Directions

用叉子按出花紋,捏成花瓣形狀,做擀成圓形麵皮,將邊沿處勻等切開,(紫薯麵糰的劑子略小一些),分別將白麵發麵糰及紫薯發麵糰分成劑子 成蓮花。

頭,餳十分鐘。間放一顆糖果做花心,做成蓮花饅紫色蓮花居中疊放在白色蓮花上,中

2

3 十五分鐘即可蒸格內刷一層 可層。油 , 放入蓮花饅頭 , 蒸

Tips 擀麵皮以薄厚均勻為宜。麵需和得硬一些,這樣比較不容易變形

時代才開始種冬小麥。四千年歷史,最早種的是春小麥,到春秋四千年歷史,最早種的是春小麥,到春秋麵粉的原料是小麥。小麥的栽種在中國有

Background

二三四



### 三四 四

南 瓜發麵糰 蠶豆發麵糰 紅棗各適量

主 Ingredients

做法 Direction 1

成圓形麵皮。 取蠶豆發麵糰搓成條 分成劑子 擀

- 2 在梳齒孔紋間分別放上紅棗。用乾淨的梳子橫豎按壓出十字孔紋
- 3 錯疊放且稍微露出。 再蓋一層麵皮和紅棗, 每層紅棗都交
- 4 葉饅頭。 頂層麵皮中間豎插一顆紅棗,做成荷
- 5 可 。 蒸格內放入荷葉饅頭,蒸二十分鐘即



不同顏色的荷葉饅頭。 依此步驟,使用其它的發麵糰,可以做出或灰白,可能是過量使用增白劑所致。 微性適中,麩星少的麵粉。麵粉顏色純白



鈣、鎂、鐵等礦物質。麵粉發酵後,可使身體更好地吸收和利用

### 主 Ingredients 調

麵 菠 糰 菜 發 麵 豆各適量 糰 紅 蘿 蔔 發 麵 糰 著 發

### 做 法

料 食 用 油

1 發 麵 糰 分 成 劑 子 , 擀 成 員 形 麵

2 身放魚紋緣將 上身路切 麵 皮 折 魚 -為眼睛 %魚尾形 %魚尾形 %魚尾形 %魚尾形 %魚尾形 用力,子壓 , 子 一筷出弧 在下子魚形魚

3 蒸 頭 格 蒸十五 內 刷 分鐘 層 油 節 , 可 放 0 入 小 魚 饅



魚 鱗 時 須將 叉子略 向 前 推 , 並 非 直

接



口

疏

 $\sim$ 

熱解

紅

可

研 補

於多元 所 影 素 氣

營

再合

適不過

机食的 食或含 食物

R量少的小品

小朋友

,

用 栩

來幫

其 生

均

精美

`

栩

如

,

衡 對

具有護

眼

明目的

功效

健 利

脾

化 胃

滯

富

含 •

花

素 蔔

和

方膳 頭頭花 活: 鰻! 各種 發 樣 展 饅 花 史上 它是古代 頭 樣 頭 **‡** 的 做好 有著重要 前 蒸 記 熟後用 後 載 饅 , 頭 了當 用 的 中 胭 為 剪子在時剪花 意 的 脂染色 花饅頭的粉花 宋 饅 而 頭 剪 製《在後 上



















steamed Rose Buns

玫瑰花捲

糰

白

麵

發

麵

主 M Ingredients

調 Seasonings

做 法 Directions 1

切成劑子,擀成圓形!將不同顏色的發麵糰 

- 2
- 花形,將外層的麵皮稍向外翻折。四分之三,從一端開始層疊捲成玫瑰取四張麵皮依次交錯疊放,整體對折
- 十五分鐘即一蒸格內刷一回 可層。油 放入玫瑰花捲 , 蒸

3





式,可以 選取不同

以製作出多種花色的花捲-同顏色的麵皮、使用不同

不同

的

搭

配

方



# 三四七

棒各適量紅蘿蔔發麵糰一麵粉一紅棗一巧克力餅乾

主 Ingredients

# 調料

玫瑰花

糖

Seasonings

# 做法

Directions

1/ 將紅蘿蔔發麵糰分成小劑子,壓扁

後

2/ 捏成梨形,在頂端用筷子戳一個

小

乾棒插在頂端小口中即可。 人鍋蒸十五分鐘後取出,將巧克力餅

3

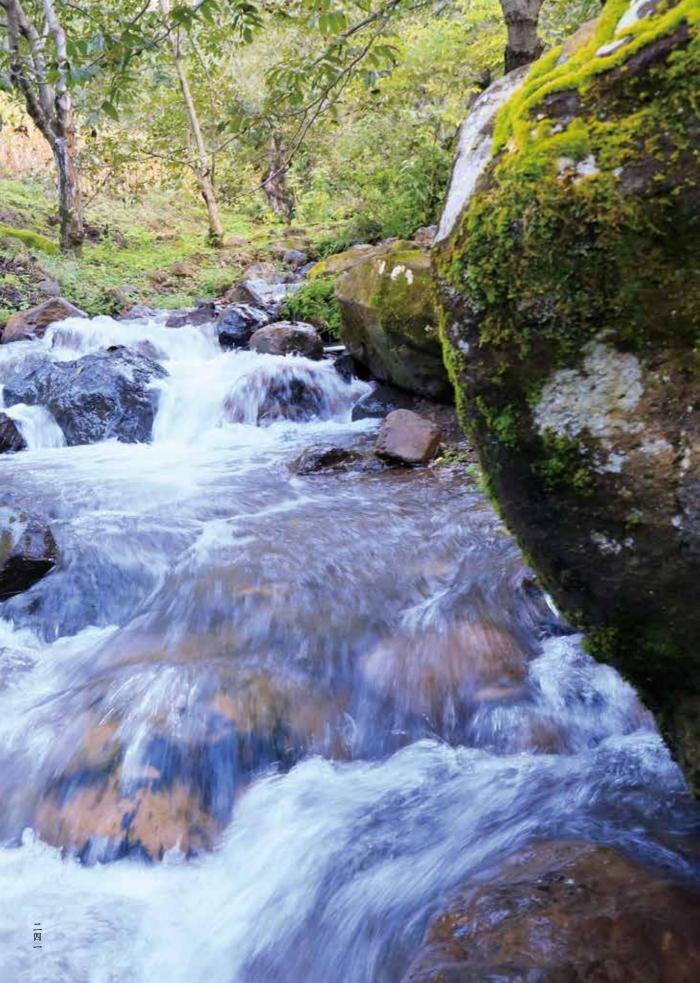


多、品質更好的麵筋。糰中的蛋白更好地吸收水分,從而生成更這個過程就叫做餳麵,這個步驟可以讓麵麵糰和好以後必須要放置一段時間再用,

間。 餳三十分鐘左右,夏季則可以適當縮短時餳麵的時間長短也有所講究,冬季至少要 

(詠》 [宋]司馬光

《山藥







### 三 四 八

調 Ingredients 主 料

嫩 豆 腐 塊 素火 腿

適量

料

做 法

番 茄 醬 鹽 生 粉

1 嫩 豆 腐 切小塊;素火腿切丁

2 取 味 適 汁 量 生 粉 ` 番 茄 醬 , 加 水兑 成

腐 鹽 **墨煮至入味** 加水燒開,

3

鍋

内

加

放 人

火

腿

豆

4 鍋淋 上 調 味 汁 , 待湯汁 .濃稠 即 口 出



素火腿切成豆腐塊大小的 半即 口 0

的 天

營可食可 口品增 強腿 , 具 分可 人 更易被上 有 體 益 免 氣 疫 植 欲補 力 物 ; 虚 , 與的 豆 新 功腐 容 鮮 效作 易 番 • 為 被 茄番相茄 藥吸 食 收 醬 兩消 i 酸用 其甜的 用化

羹色 養 成 暖溫 馨, 被人體吸收 質地細膩 , 清淡 酸 甜

0

濃羹 尚湯是 中 , 流行的 於全 種 傳 統 食 物 , 指 五 味 調 和 的

果中惟《 喻 要製作美 或 鹽 刑梅 書 法鼻 説 理味祖這 命 好 佳 一是 下 所説 -》 有 肴 或 , · 必需用鹽岩 言: 記話,意 意思是 要有 梅 武 作 來 丁 和 調 説 任 的味 , 命 , 人;如的爾







# 三四九

### 番茄半個 豆 一腐一塊 木耳適量

主 Ingredients

### 調料 Seasonings

# 鹽

### 胡 椒

# 粉

### 做法 1

# 泡軟撕小朵。 薑洗淨切片; # 番茄 、豆腐切丁;木耳

# 鹽調味即可。 耳、豆腐、適量胡椒粉燜煮片刻, 鍋內加水、薑片燒開,放入番茄、

加木

2



其營養,口感也會更好。 木耳富含膠質,用冷水泡發,

既不會破





宋代林洪的《山家清供》中有提到用芙蓉、一時傳為佳話。他在品嘗這道菜時,讚歎一時傳為佳話。他在品嘗這道菜時,讚歎一時傳為佳話。他在品嘗這道菜時,讚歎一時傳為佳話。他在品嘗這道菜時,讚歎不代林洪的《山家清供》中有提到用芙蓉





# 三五〇

### 番 茄 個

# 秋葵兩個

主 Ingredients

### 陳 醋 熟 油 鹽

調 Seasonings

1 番茄洗淨切條;秋葵切薄片

做法 Direction 2

煮開即可。 秋葵,加適量鹽、 鍋內加水燒開,倒 倒 ` 、熟油、陳醋調味倒入番茄煮軟,放了

燙過再食用,且不可過量食用。 秋葵中鉀元素含量較高,腎病患者須將 葵,以免使其變色、口感受到影響。 不宜使用銅製或鐵製器具烹飪或盛裝 其 秋



Background

罐藏等。除嫩果可食外,其葉片、芽、花「蔬菜王」之稱,可炒食、煮湯、醃漬、黄蜀葵,是一種原產於非洲的物種,有秋葵,別名咖啡黄葵、羊角豆、黄秋葵、 皆可食用

# 三五

### 主 料

### 豆 腐 塊

### 調 料

Ingredients

# 紫菜 適量

### 做 Direction 法

### 素 高 湯 熟 油 胡 椒 粉 鹽 香菜

- 1 菜泡入水中待 香菜洗淨 切 段; 用 0  $\overline{\Box}$ 腐 切 小 塊
- 入再 味加 適 撒上香菜即 量 胡 椒 粉 ` 可 。 熟油 ` 鹽 至

3

2

鍋內

加

水, `

入

素

高

湯

燒

開

,

放

紫菜

人

豆

腐



Tips 腐

部豆 分 豆 口 腥 用 味清 水浸泡半 0 小時後再 煮 , 能去除

熟 鮮 油 美用

量

不

宜

過多

,

清

淡

的

感

嘗

起

來

會

紫

這品膽 白骼 紫菜含有豐 生 |津解毒。| |道湯非常適合夏季食用,可清熱潤燥||,搭配食用能很好地為身體補充鈣質 一發育 古 低脂 醇 • 的 · 提高免疫力的功效 · 提高免疫力的功效 作肪 用 的 0 蛋 兩者都是含鈣量 白 質和 降效 鈣 • 血 , 懕 豆 具 腐 有 高 Ш 是 促 的脂 高 進 燥 0 食 蛋



類 素 素 高 調 高 湯可 味 湯 湯 是 以單亦 使 指 用 用 獨 不蔬 ·含動 菜和 喝 , 物 也 蘑 油 菇 可 脂點 以 在 , 不 時高 使 湯 用 , 作 0 肉





# 三五二

主 Ingredients

南

瓜塊

素 高湯 鹽 香草粉

調料

Seasoning

做法 1

Direction

2 中。加適量素高湯,な 南瓜洗淨,去皮切塊,放入榨汁機 打成南瓜汁, 倒

入鍋

煮至濃香。 ,不斷攪動

3

加香草粉 鹽攪勻即可

4



再放入冰箱,可麻至三個月。四 ·新,可存放一週左右。 個月。切開去瓤後,用促 心不切開,直接放入冰箱 保箱 鮮 , 膜 口 存放 存放

加入香草的南瓜汁,細膩順滑,清新濃香功能;香草獨特的芳香,可增進食欲。南瓜中含有的南瓜多糖,能提高身體免疫 疫





# 三五三

### 土 豆 個 秋葵五個

主 Ingredients

熟 油 鹽 胡 椒 粉 薑

調 Seasonings

做法

1 片;薑切片。 土豆洗淨,去皮切粒;秋葵去蒂切厚

油。開水鍋下土豆: ,加薑片,放少許 熟

2

胡椒粉煮一分鐘,即可出鍋。 土豆煮熟後,放入秋葵,加少許鹽

3



生效果。 生效果。 生效果。 生效果。 是有用与相互相益,有極佳的養 性的人來說是食補良方;二者搭配,再輔 性的人來說是食補良方;二者搭配,再輔 是食補良方;二者搭配,再輔 是會相等,對消化不良和脾胃不 性效果。 秋葵易熟,出鍋前加入,略煮即 可

### 三五 四

調 Ingredients 主 料 料

> 西 紅 柿

適量

食 用 油 番茄 醬 鹽

糖

1 西 紅 柿 過開水,去皮切粒

0

做

法

Direction

2 醬 鍋 刻 炒內 0 出 入油燒至五成熟 紅 油 , 下 西 紅 , 柿 倒 翻 人 炒片 番 茄

3 再 味 加 即 入 可 適 0 量 開 水 ` 鹽 糖 , 煮至



食能

飲料作 熱量 腸 乳 化 酸飲料等 ; 一;椰汁、 的作用。 菊花茶、大麥茶等植物性 為 , 飲 建議 , 品。 杏仁露 於餐前飲用 選擇清 清茶 ` 能 豆漿等 , ` 膩 可 植 去火 蛋 的 量白飲料或 的茶水不含 別別 起 茶 到 ` 保 護



濃 聚 西 煮製食用 番 紅 茄 桌時 柿 液 内 酸度 的 火鍋湯底 奉上,鍋內熱氣騰騰,令人食欲倍增。在佳 蘋 果酸 有健胃消食的功效 酸甜 和 檸檬酸等有 可 , 搭配 機 友親 各種 席 酸 , 情窟 蔬 能 食 增



0

了 朝 時 , 火鍋在 中國民間 就 已經 比 較常見

帝 成 相 千五 · 曾 為歷史上最大的一次火鍋盛宴。 傳 在 , 百多個 宮 在 中 大 朝嘉慶元年正 ,應邀品嘗者達五 羅千 叟宴 , 全席 月時 共 , 千 上 乾 火隆皇



老黄瓜 蜜棗 根 蓮子 淮 山 百合各適量 扁豆 赤小豆

Ingredients

主

料

### 調 Seasonings 料

鹽 陳 皮

1 塊;作材が 淮山去皮切段。 料洗 淨; 老黄 瓜 去 瓤 切

做

法

Directions

2 可。水煲一個半小時,加鹽將所有材料放入電飯鍋, 加鹽 調 加 味 適 即量



Tips

出淮 再 接觸時不會發生過敏現象。 , Ш 月刀! 刀輕 , 劃表面,即可輕鬆 在開 水 中氽燙四 五分鐘 去皮 , 後 而 且取



Background 祛濕

一、睡足覺:最好每天晚上 保證六至八小時睡眠 五妙招: 0 + \_\_\_ 點 前 睡

四、多運動:越不動,體內堆積的濕氣就時;因此涼品的食用要限量,且烹調時最能;因此涼品的食用要限量,且烹調時最差、涼性蔬果等生冷食物,會影響腸胃功乏、少沾涼:中醫認為,過多食用冰激三、少沾涼:中醫認為,過多食用冰激 二、吃清淡:油膩、過鹹 或太甜等 肥 Ħ 厚

五 越 多。 要因 戒煙 酒 : 吸煙  $\sim$ 喝酒 是 加 重 濕 毒 的 重



### 三五 六

主 Ingredients 調 料

Seasonings

絲 瓜 兩根 乾 豆 皮 紅 蘿蔔各適量

做 法

> 白 薑片 醋 熟 油 鹽 糖 胡 椒 粉 香菜末

1 蘿蔔切物 絲待淨 用切 Ĥ ; 豆 , 一皮 泡 泡 入 軟水 切中 條 , ;加 紅少

2 鍋 煮 開 内 加 0 人 開 水 , 下 薑 月 ` 紅 蘿

蔔

胡再 京椒粉、 可鹽皮 ` 糖絲 煮瓜 熟 ` 少許 起 鍋熟 撒油 上 `

3



作此 道 菜 選 用 的 豆 皮 , 是 以 豌豆粉為原 料製

泡絲 的 瓜 時 , 在 水 中 加 少許 白 醋

絲去浸 瓜除泡 價 值 心籽不僅可以食味其中的黑色素 , 適當吃一些絲瓜籽有益身 以食用 , 且 具 有 禮健 定 , 有 的 康 助 藥 0 於 用

豆絲 皮富味 含 Ħ 優質 性涼 蛋 , 白 可 清 , 可熱增化 強痰 人  $\sim$ 體解的毒

免涼

疫血

功;

涼湯能 色淡 解 暑 綠 清 新 , 鮮 香 適 , 夏 季 食 用 , 清

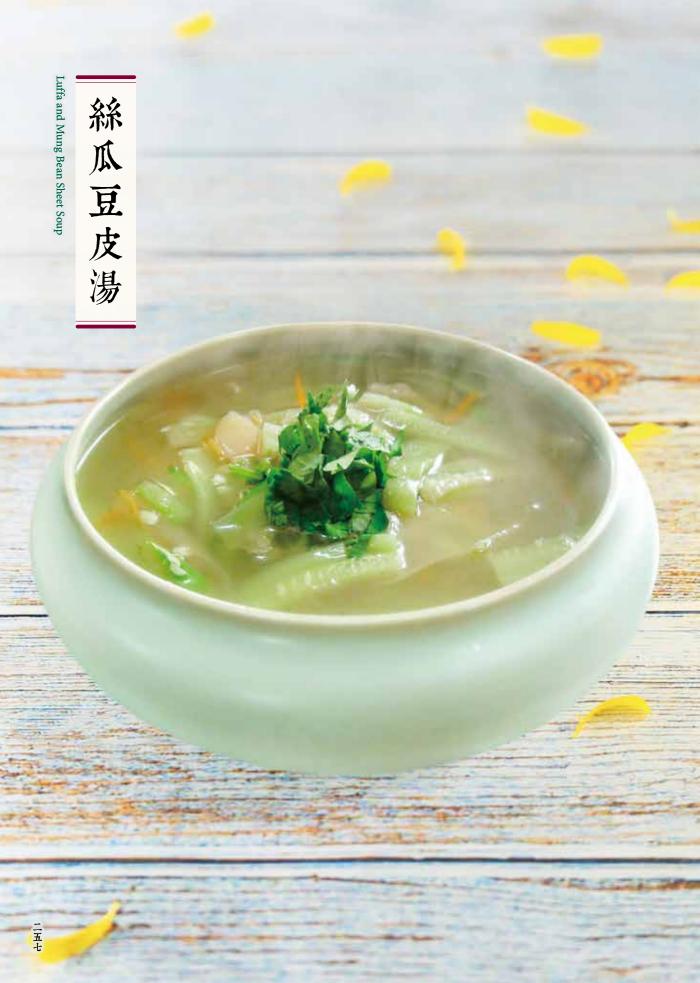


數寂 寥離 Ħ 雨 時秋草長 , 絲瓜沿上瓦牆生

,

宋) 杜汝能 《絲瓜》

0





# 三五七

主 Ingredients

鮮玉米粒各適量 土豆 紅蘿蔔 西蘭花

新

### 調 料 鹽

Seasonings

做法

Direction

1 黄芪、新鮮玉米粒洗淨

2 刀;西蘭花掰小朵。海帶結泡水;土豆、 、紅蘿蔔去皮切滾

小時,加鹽調味即可所有材料放入鍋中, 加適量水煲 個

3



氣虛體弱、倦怠乏力、食少懶言足、味道微甜、氣味清香者為佳黃芪以條粗長、皺紋少、質堅而 、倦怠乏力、食少懶言者 質堅而 綿 粉 可 性

黃芪與人參或黨參一同食用。



Background

最為適宜。《神農本草經》將其列為「上品」《神農本草經》將其列為「上品」黃芪以其根入藥,藥用歷史悠久, 腫,對虛胖虛腫症為等古藥書均認為為「上品」。《名歷史悠久,漢代的



# 三五

八

主 Ingredients

白南菜瓜 豆南 一腐各適量 瓜花 木耳 土豆 紅 蘿蔔

大

# 調料

片食用 油 鹽 胡 椒 粉 草果 粉 香菜末

薑

## 做法

Direction

1 切開泡水;木耳泡軟撕小朵。 洗淨切塊;豆腐切厚片;南瓜花對半南瓜、大白菜、紅蘿蔔、土豆去皮,

瓜、土豆、草果粉、胡椒粉、鹽炒勻。鍋內入油,爆香薑片、紅蘿蔔,下南

2

3 起鍋撒上香菜末即可。瓜花,燉煮十分鐘後加加入開水、大白菜、木 後加少許鹽調· 木耳、豆腐 **咈** 南



此道湯羹色鮮味美,軟糯適口,且營養豐性,有利於清除體內毒素;土豆能益氣調性,有利於清除體內毒素;土豆能益氣調性,有利於清除體內毒素;土豆能益氣調



# 味

誕 可 食 日菜湯 缺 生 少 0 從 的 湯 人 的 類 0 穿越 部 最 歷 初 分 史 千年的時 悠 發現 甚至是圓 久 水 , 與 從 火的 空, 遠 古 滿 湯已成: 結 時 代 合 起 , 為 便 人們 處點睛之筆 今人餐桌上 有 Ť 己 經開 湯 不 的

濃 不 歡收 理 調 飯 食 飲 後 材 為 馤 在於樣式 糖 和 0 先 懷 水 北方人喜歡燴菜,湯菜便成為 經 從功效上看 飲 碗湯 與滿 調 過 0 食 湯的滋 清潤消1 出 包含了 燉 滿愛意 層出 細 , 煮  $\Box$ 膩 用 是我們久而 暑, 兩 不 補作用已深入人心。這 易於消 心 窮 湯有四季之分,陰陽之別 層意思:一為飲 0 小火慢 愜意暢: , 而 化,營 在 不變的 熬 快。不管南 股股熱氣中 1養溶 熬出 習慣 了一 **,** 於 溫 水 其中 方北 體 為 暖 0 中 湯 ; 食 南方 也不 情 升 的 方 , 0 , 湯中 騰 味 易 而 於 道 五 的 飯 無 食 喜 前 吸 的 以 味 濃 道

和 蔬 種品 輕 於 湯 啜 無 味 , 是一 形 묘 中 份守 出 融 生 口 合與 |味無盡 活的濃 護 • 滋 守住 養 郁 與清 家的安穩與幸福 於細 癬 淡。陪伴 膩 中 流 露 著 出 主 0 淡 食 湯 與 雅 , 佳 是 祥

Ingredients 主 料

> 蓮 藕 半節 紅 蘿蔔半根 花生米 香菇各適量

調 Seasoning 料

鹽

法 1 皮 花 切 生 米洗淨; 塊;紅蘿蔔切滾刀。 香菇泡 軟 ; 蓮 藕

做

- 2 倒 將 蓮 入 電 藕 飯 ` **%鍋中。** 紅 蘿蔔 ` 香 菇 ` 花 生 米
- 3 加 製片刻即 適 量 水 可。 煲 兩 個 小 時 加 鹽 再 爓



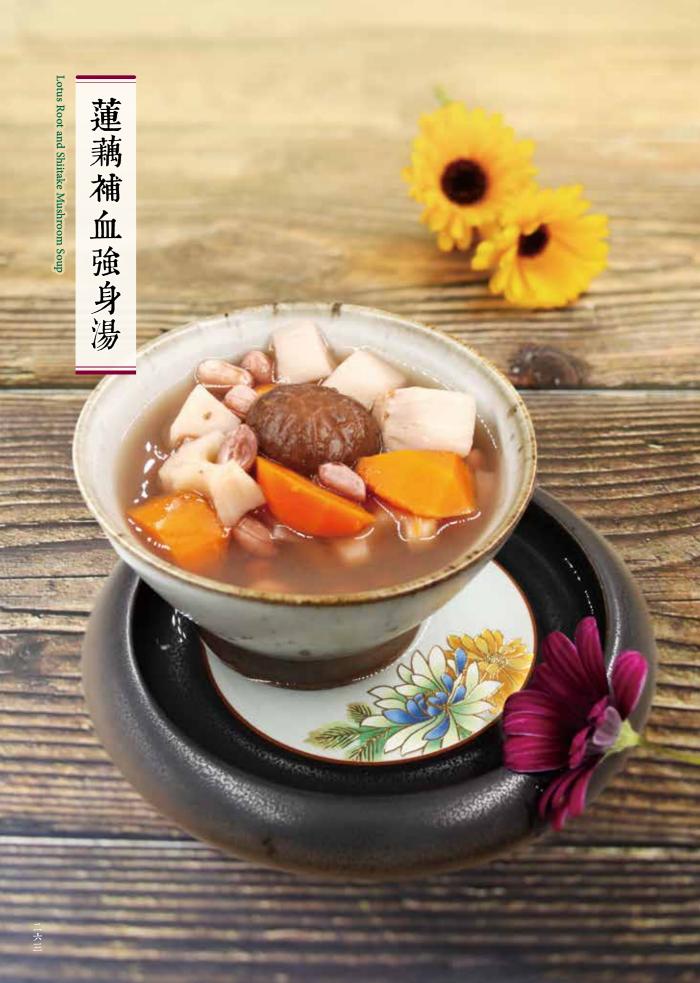
質

較 滑 市泥存 白 的則不耐放 且 面 置於陰涼處可存放一週左 呈 蓮 三洗好 藕 一黄 可能 外形 褐 色 經化學 飽滿, ` 0 賣相 帶有濕泥的蓮藕 帶有 劑 佳 浸 的 泡 濕 蓮 過 藕 泥 右 土 , 通 不 • , 常常 更 外 建 不 一帶湯保光 議 顏 鐉 色

購 0

Efficacy

的 蓮 的 蔔 成的 蓮 素能 藕 , 維 藕 免疫能力,有效阻止皮細胞發生癌變 有補, 肥 生 含 美 轉 素 有 變成維 為家人滋補身心,養顏益智 清 C 較 甜 多的 , 經常 ,湯汁溫潤恬淡;簡簡 維生素 A,有助於 山的功效;紅蘿蔔 鐵 食 , 以 用可 及 以 能 有助於提 促 促 蔔 進 進 提高的組織 鐵 質 身胡鹿火吸收 單 0 單



### 調 Ingredients 料

土豆一個 乾塊菌片 蘑菇各適量

料

Seasoning

香 橄 欖 油 塊菌 油 植 物 奶 油 鹽

百

裡

### 做 法 1

2

内

加

入橄欖油

,

煎香蘑菇

下

土 鍋

豆片

、百裡香翻炒

蘑菇洗淨切片;土豆去皮切片。

### 加 適 量 水 `

3 煮 塊 菌 片 , 蓋 上 鍋蓋 燉

### 4 植待 物奶油器 調 軟 味 , 放入塊菌 即可出鍋 油 `

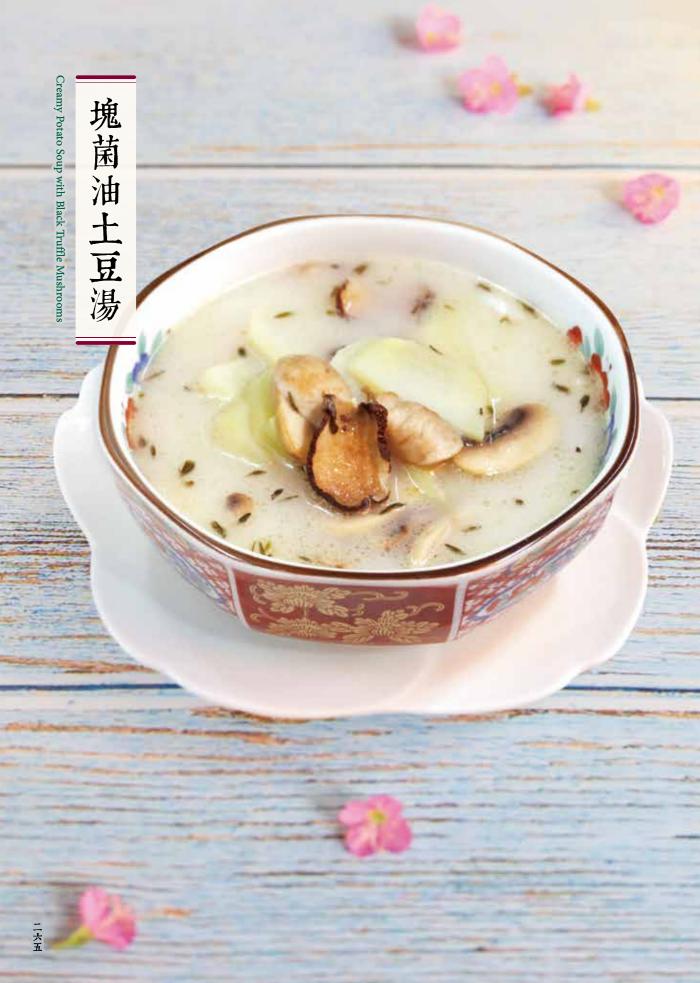


增塊 В 群 , 有增強體 土 酸和 質 豆 中雄 、提高記憶力等作用。 富性 含蛋白 酮 , 可 補腎益 質和維生素 氣

`



無獨有偶,中國四川等地也是借食用菌,「豬拱菌」之名由此而在食用菌,「豬拱菌」之名由此而在中拱挖,經細心觀察,這是一種味中拱挖,並將拱出的黑乎乎圓球 説 他 世 們 , 界 民間也將塊菌稱為「豬拱菌」 一國四川等地也是借助豬「豬拱菌」之名由此而來。 在狩獵 Ė 最 早 時 發現野豬喜 現 塊菌 的是古 球狀的 味 歡 拱 0 而



# 三六一

調 料

Seasoning

Ingredients 主

料

山 藥

三根

冷菌

碗

紅

薩

蔔

半根

腰

果

· 碟

橄 欖 油 鹽

1 蔔切滾刀. 刀。 泡水 待 用 ; Ш 藥 ` 紅 蘿

2

將

冷菌

`

腰

果

`

Ш

藥

`

紅

蘿

蔔

放

入汽

鍋

做

法

3 倒 兩 入冷菌 小 ·時 , 加鹽調味即 水 , 淋 上 橄欖 可 油 , 燉 煮



的最 味好 使用 道 掩蓋 清淡的 了冷菌的鮮香 橄 欖 油燉 煮菌 湯 , 以免油



經過汽鍋: 湯汁鮮醇 效和 • 菌 蘑 Ш 菇 是 適合高血壓、高血脂的家人們食用 藥富含的黏蛋白,能防急糖,有抗衰老、改善 献 適口 的煲製,食材的美味充分釋放 類 中 ,品後彌久留香。 的 珍 品品 , 含有: 的 止動 糖 維 尿 生 脈病 粥的 B 素 , 0



從法師府於 此 中在 楊 發 創 出 !特色菜 汽 瀝 或 鍋造了 佈滇 代 , 了汽鍋 告懸賞 綜合 乾 南 法 隆 \_\_\_ 名 了當地吃火鍋 帶 年 <sup>1</sup>聲大振 徴 間 。皇帝品 0 乾 求 , 汽 美 隆 鍋 味 皇 嘗後 成 帝 的 0 當 廵 為 和 做 蒸 時 視當 法 雲 龍 饅 南 顏 福 就 地 品 的



#### 主 Ingredients

根一芹菜一金針菇各適量

#### 調 Seasonings

葉郷漿一食用油一番茄醬一鹽一迷迭香一香

#### 做 法

白菜、芹菜切粒。 土豆、紅蘿蔔去皮切丁,金針菇、圓1/將所有材料洗淨,西紅柿剝皮切塊,

# ections 2

- 謂。 香、香葉、番茄醬,蓋上鍋蓋大火燒 出濃汁,加入紅蘿蔔、適量水、迷迭 鍋內入油燒至五成熱,放入西紅柿炒
- 3/ 放入土豆煮熟後,再倒入圓白菜、金
- 4/ 加入芹菜、適量椰漿、少許鹽攪拌均



派來的使者,烏克蘭人的第二個母親」。食物」,其國人民把紅菜湯稱作是「上帝式。在烏克蘭當地,紅菜湯被譽為「靈魂於烏克蘭,是一種在東歐廣泛流行的湯羅宋湯別名紅菜湯。一般認為紅菜湯起源羅宋湯別名紅菜湯。一般認為紅菜湯起源





## 三六三

## 鮮百合 板栗各適量

主 Ingredients

## 糖

## 冰

# 調 Seasonings

1

做法

Directions

去皮。 鮮百合用鹽水浸泡片刻後掰開;板栗

中,加水煲三十分鐘即可。將板栗、鮮百合、冰糖放入電飯鍋

2





用溫鹽水浸泡百合可去除苦味 白或呈淡黃色。 優質的新鮮百合個大、 瓣匀、 肉質 厚 色



和 板 栗

虚者可常飲之。 一起食用,可以健脾養胃。 脾胃氣

## 三六四

#### Ingredients 主 料

竹 蓀 秋 · 芙 各 適 量

熟 油 鹽 胡 椒 粉

調

Seasoning 料

1 段 ; 乾竹蓀用 秋葵去蒂切 溫水泡: 卷 軟洗 淨

,

擠乾

切

做

法

2 鍋 兩胡 分椒內 鐘粉加 4、竹蓀、 水 燒 落開 , 味取放入 可。 適 , 量熟 開 鍋 後油 煮



sdil 竹蓀根

可去除 部 0 有生澀之味 , 用清水浸泡幾遍 食

即

秋葵和竹蓀本身 7味淡 , 口 搭 配豆 腐 乳

0

Efficacy

淡淡的 陰 纖 這 1落中煙 道湯很適合在秋季飲用,簡單的烹煮 維 潤肺止咳;秋葵富含維生素 C ,有降脂保肝、排毒養顏的功 清香,養生之道寓於其中 酸 和 核黄素含量較 , 0 미 效 補 和 0 !膳食 氣 養 ,

Background

處 重 長《 罩柄 八寸 妙惟 如 似 蓀 酉陽雜俎》,其中提到 結網羅 竹節 在 中國 上 , 地描述了長裙竹蓀的形態特徵 , 相遠不相著也 ,脱之又得脱也 頭蓋似雞頭實 古代 , 四面週可五六寸, 一典籍. 中, ,黑色……雞 · 「 竹林 吐 最早見 。自 0 節 這段文字 處別生 圓繞 於 唐 生質 芝 , 週 朝 0 匝 的



Wood Ear and Tofu Soup

黑木耳豆腐湯

主 Ingredients

油 鹽

胡

椒

粉

調料 Seasonings

做法

Direction

2 1 豆腐切片;木耳泡軟洗淨

豆腐。 鍋內加水、 素高湯煮開,放入木耳、

即可出鍋。 胡椒粉、鹽煮十分鐘

3

這道湯是用泡菌子的水作為素高湯木耳泡發後仍緊縮的部分不宜食用展,氣味清香,體輕乾燥,無雜質 優質木耳 烏黑光潤 , 片 大均

勻 ,

耳 辦 舒

解毒 心血管疾病;豆腐可促進新陳代謝木耳富含膳食纖維和維生素K,能 。 病 預 防

約,口味豐富。豆腐溫潤潔白 木耳 ·黝黑亮澤,品相簡



#### 三六六

東各適量 猴 頭菇 淮山 香菇 核桃仁 花生米

蜜

主 Ingredients

#### 調料 鹽

Seasoning

#### 做法

1

塊擠水。 山去皮切滾刀;猴頭菇泡軟洗淨,切核桃仁、花生米洗淨;香菇去蒂;淮

小時,加鹽調味即可。鍋內加水,放入所有材料 煲一 個 半

2



的療效;淮山可健脾益胃、滋腎益精。良、胃潰瘍和神經衰弱的家人們都有較好猴頭菇具有較高的藥用價值,對於消化不





多食猴菇,返老還童

中國民間諺語

## 三六七

Ingredients 主 料

調

料

蜂 蜜

竹 蓀 銀 耳 紅 来各適量

做 法

2 1 竹 紅 朵 蓀 棗洗淨 泡軟 ; , 剪 銀 去 耳 封 泡 閉 軟 端 洗 的 淨

切

小

卷

,

切成段。

小

白

3 兀 鍋 十分鐘,加適量蜂蜜即可。 内 放 人 所有材 料 , 加 水 煲



具 , 可 有 下 面的方法將其減輕 殊的香 味, 若 習慣這 種

也此不小在味竹可外過時竹道蓀 過營養成分也會隨之流失 竹蓀烹製之前 ;泡的 時間 越長 , 先用淡鹽水泡 (,這種) 氣 味 發兩 會 越 淡

個

,

可去掉菌 ,最好將菌蓋 [裙只留菌筒食用 (封閉的 , 等習慣 端 剪 了之 掉

0

再留 菌裙 並烹製



具有良好的美容作用 期 落能 食用能淡化色斑 滋養肌 膚 , 促進 , 也 能 皮 膚 預防 新 皺紋代 生 謝 成 , 長 ,

湯 羹白裡透紅,清醇甘 ,常飲用有利於潤肺止咳,安神助眠 甜 , 食材 軟 嫩 0 荻

Bamboo Fungus and Snow Ear Soup with Jujubes

# 竹蓀紅棗銀耳湯





# 三六八

椰子一個 腰果一碗

主 料 Ingredients

調料 Seasonings

熟 油 鹽 薑

做法

Direction

1 椰肉切塊。 腰果洗淨;薑洗淨切片;椰子取新鮮

熟油。 放入薑片、 椰肉 腰果

2

加少許鹽煮兩分鐘即可。 用大火燒開後,轉小火煲兩個· 小 時

3



片的 或水果刀將椰子打開縮,會使外殼與椰肉 椰子冷藏 椰肉 段 時 間 後 分離 ,能夠很容易取出整力離;此時用螺絲刀取出,由於熱脹冷 取



漿四五合如乳,飲之冷而動氣醺人。」白如豬肪,濃半寸許,味如胡桃。膚內裹包。皮內有堅殼,圓而微長。殼內有膚,垂於枝間,如掛物然。實外有粗皮,如棕重飲枝間,如掛物然。實外有粗皮,如棕水質之。葉在木末如束蒲。其實大如瓠,



## 三六九

棗 各 適量 椰 肉 銀 耳 淮 山 黨參 杏仁

蜜

主 Ingredients

鹽

調 Seasonings

#### 做法

1 皮切滾刀;杏仁泡水;黨參切段銀耳洗淨切小朵;椰肉切條;淮 心出去

小時,加鹽攪拌均勻即可鍋內放入所有材料,加水 個 半

2



蓉食用。用,也可製作菜肴、蜜餞或做成!椰肉芳香滑脆,柔若奶油,可2 以 不翻絲

心 高 接 食



氣,而無剛燥之弊。 類多能補脾養胃,潤肺生津,腱運中氣, 黨參能補脾養胃,潤肺生津,腱運中氣,

《本草正義》

#### 三七〇

調料 主 Ingredients

> 素 肉 酸 菜 野山椒各適量

食 用 油

薑末

1 取 半 野山 椒切碎,一 半待用

0

做 法

鍋內 酸菜 入油 野山 燒熱,爆香薑 椒碎炒香 末 , 放入

2

3 野 加 山適 椒,燉煮五分鐘即可。 重水,再侄丿烹丨 椒量 另 半



再加鹽。 分, 味清淡的家人可不用

酸味。 若覺得湯: 也可將這 R酸菜多泡洗纸酸,可加少許g 幾白 次糖

> , , 減味 淡 道

其會



以此為原料醃成酸菜,滋味絕勝。入沸湯熟之。」其中北方黄芽白菜肥美菜的製法:「寒月初取鹽菜入缸,去汁潮埔的《食味雜詠・北味酸菜》記載了: 酸





#### 主 Ingredients

一木耳一竹筍各適量酸菜一嫩豆腐一金針菇一油豆腐一紅蘿蔔

#### 調 Seasonings

粉一鹽一胡椒粉一香菜末米醋一陳醋一醬油一食用油一芝麻油一

生

#### 做 法 Directions

1

- · 腐切條;木耳泡軟切絲;紅蘿蔔切/ 竹筍去皮,洗淨切絲;嫩豆腐、油豆

2

3

4/ 開鍋後,將料汁倒入鍋內攪勻,收汁



助消化的作用。 鹹、鮮、香,飯後飲用,有醒酒去膩、幫或湘菜系。四川酸辣湯的特點是酸、辣、酸辣湯是一道傳統的川菜小吃,屬於川菜





## 三七二

## 主 Ingredients 海帶絲

# 黄瓜各適量

#### 味 噌 醬

#### 鹽 熟芝麻、 碎

調 Seasonings

#### 做法

1

- 汁。 勺味噌醬放入碗內,加水調成味噌 黄瓜洗淨切片;取三勺熟芝麻碎、一
- 2 煮兩分鐘。 鍋內加水燒開· 放入海帶絲、 少量 鹽
- 3 開即可。 加入黄瓜片 水開後倒入味噌汁 , 煮





建議家人們短時烹煮,即煮即食。味噌湯味道鮮美,但久煮會使香氣流



主 Ingredients 一根 紅 蘿 脏菌 西芹/豆芽/ 黄蘿蔔各一根 香菇蒂各適量 白 蘿蔔 半 根 玉 米

#### 1 西芹、 玉米洗淨切段 ; 紅蘿 蔔

`

黃

做 Directions 法

蘿蔔、 白蘿蔔切片。

2

3 蓋過食 鍋內 大火燒開後調至中小 後濾出湯汁即可。 加開水, 材)。 放 入所 火, 有 食 煲一 材 小 水 時 需



市湯此 面上可能不易買到黃蘿蔔,也可不、醬汁和菜品時作為調味湯使用。 其 他

免疫功能。 多種不僅提鮮,還能增強 心、健脾開胃的功效;紅蘿蔔能提 大工業,具有 材 料 0 增強人體的 機、保 持 視 調 高 有 益 肺 加 率 此





《燕臺竹枝詞·水餃》

[清] 何耳







米飯 蜂蜜 核桃醬 玫瑰 花 紅 花糖 生醬各適量 素 肉 鬆

茄

醬

主 Ingredients

1 取適 做 成飯 量 糰 米 取飯 出放 人 模 具 中 壓 緊 實

做 Directions 法

飯桃將 糰 醬 玫 瑰花 ` 下 花 糖、花糖、 素肉 番 茄鬆 醬 分蜂 別蜜 放在核

2



能玫 可 滋潤花 悦 牌和工 加膚;核桃醬T 糖可驅寒暖B 、利水消 腫 可冒 健 調 腦 益 理 氣 智 ; 花 血 •

生 蜂 醬蜜



甜 味 , 是 類 早 。食物的甜味。 食物的甜味 是知的味到 某些食,也是

中料人用 性質 們的 愛 , 同時也能供給大量熱能 好感 , 改味最 進 和

類 辨的 新別出了的不同味型 的祖先在很早的時候 型 候 , , 便從 而 甜 味植 就 物

是其食

種

富愉

悦

的

型

口





# 三七五

#### 米 飯 一碗 紫菜一張 秋葵適量

主 Ingredients

調料

Seasonings

玫 瑰 醋 芝麻 油

鹽

1 秋葵洗淨焯水, 撈出切去頭尾

做法

Directions

拌匀 米飯 中 0 加入 適量玫瑰醋 ` 芝麻 油 鹽

2

即可。 蔡包緊捲實,去掉保鮮膜,切段裝盤 一片紫菜,放上米飯鋪平,再放上秋 在做壽司的竹簾上鋪一層保鮮膜,放

3

醋代替),還可加入適量熟芝麻。拌米飯時需加入壽司醋(此道菜是以秋葵易熟,焯水時間不宜太長。 清爽的壽司,簡單精緻,軟糯香甜。善血脂、排除毒素、平衡血糖值的功效。秋葵的黏液含水溶性果膠、黏蛋白,有效 鋪米飯時,需使其薄厚均勻。 有改 玫瑰



## 三七六

米 飯 素肉鬆 黄菜椒 梅子各適量

主 Ingredients

做法 1

Directions

2

黄菜椒洗淨切碎

米飯中加入素肉鬆、黃菜椒碎拌勻

間放置一顆梅子。 在模具底層鋪好適量拌勻的: 米 飯

中

3

4 再放上米飯壓緊實 可 做成飯糰取 出 刨



鹽漬

式料理中是常用食材

去核

食用 7.也很方便。 復梅子在日式

在日本戰國時代,御飯糰曾經作為古代日東衛心臟,恭奉於神前。」
在日本戰國時代,御飯糰的歷史悠久。據日本民俗學者柳田國男的研究,他認為日本本民俗學者柳田國男的研究,他認為日本本民俗學者柳田國男的研究,他認為日本原住民族「利用三角形的整糧。而目前日本發象徵心臟,恭奉於神前。」

Yunnan Rice Noodles

南米粉

香酥鷹嘴豆

炸

雞

概 榨菜的 香酥青豆

榨菜絲各適量

Seasonings 調

料

油

樅 醋 油

熟辣

然花生碎水椒油 一点

芝麻 薑末

油

椒

雞

香菜末 花

做

法

2

1 碗 鍋中 內 · 加湯蓋過米粉。 加水燒開 · 放入米粉燙熟

盛

入

好的米粉上即可。

一取適量榨菜絲、辣椒油、薑末、醬
如、醋、鹽、香酥青豆、香酥鷹嘴
油、醋、鹽、香酥青豆、香酥鷹嘴 分別放在煮 香酥 鷹嘴 電話 鷹嘴



眾多雲南<sub>北</sub>米粉在中国 具特色的 米國 是 7製品中,過橋米袋 綫 食 是 品品 其 中而 最在

米綫在兩碗架成橋形,亦有妻子送米綫過才常在湖心亭內攻讀,其妻每將飯菜送往才常在湖心亭內攻讀,其妻每將飯菜送往有說蒙自城的南湖舊時風景優美,有位秀 過橋米



#### 三七八

紅薯粉 香 酥黄豆

主 Ingredients

調料 椒醋

鹽油

椒用 粉油

花

椒

油

辣

花食 香菜末 榨菜絲各適量

做 法

Directions

2

1 碗中待用。 紅薯粉放入開水鍋內加蓋煮軟 盛 入

椒油、香菜末即可。紅薯粉上,再分別放上香酥黃豆、花油、醬油、醋、榨菜絲,煮開後澆到紅油,加適量開水、花椒粉、辣椒



輩喜歡吃軟一些的,可再煮久一紅薯粉煮至能掐斷的程度即可 些的,可再煮久一 如 家中

長



# 三七

九

調 料

Seasoning

Ingredients

主

料

山

藥

一根

核

桃

九仁一小碗

橄 欖 油 鹽

1 山藥去皮洗淨, 斜刀切厚片

0

做

法

2

將

Ш 0

藥整齊擺

八盤中

放上核桃

3 加 二十分鐘即 適 量鹽 , 可淋 上 橄 欖 油 , 鍋 蒸

了食材甘美的味道和豐沛的營養。山藥\* 吃腦益智的功效。蒸煮的烹飪产豆 吃腦益智的功效。蒸煮的烹飪产豆

藥滋

保 留有

桃

親友們烹製

了 健

盤補



苦衣核 桃 晚神塊桃的 都能眠、質 質 質薄 胡隔 之 桃膜 功效。取三克分心 , 隔名 · 色黃為佳 然核桃隔 然 然 然 本 為 分 心 木 , 有 又 其 健



水腎,、 山 鞏 症 狀 藥 早安以胡內 腸中 0 膳 食 纖 能眠 喝一 維 能使 杯,有助於改 鹼含量 目相 對 較 失 高 民木 牌 保 胡 泡 固 微 桃 性能

溫

常食





#### 三八〇

主 Ingredients

調料

Seasonings

掛麵一大頭菜一香酥豌豆 | 冬菜尖音適量

生末一薑末一香菜末醋一醬油一芝麻油一熟 熟油 芝麻醬 鹽

花

## 做法

Direction

1 大頭菜洗淨切絲;冬菜尖切末

將掛麵煮熟,撈出盛入碗中

2

芝麻油、熟油、香酥豌豆即可。鹽、醋、芝麻醬、香菜末、花生末、加入大頭菜、冬菜尖、薑末、醬油、

3



可避免麵條黏在一

厚腸,磨成麵粉食用更易消化。營養豐富的小麥,有助於養心益 細薄的麵條拌上濃香的芝麻醬 豆,汁濃味鮮,甚是入味。 香酥 腎 的豌 健

挑著擔子沿街叫賣此麵而得名。 擔擔麵是成都有名的特色小吃,因最初是



#### 三八一

主 Ingredients

新鮮楊梅

蘋果各適量

檸檬一個

糖

調料 白

Seasonings

機打碎待用。 切開;蘋果去皮去籽切塊,放入榨汁楊梅洗淨去核,取肉切片;檸檬對半

做法

1

Direction

乾,即可出鍋。 檬汁,煮開後調小火,煮至水分收鍋中放入楊梅、白糖、蘋果,擠入檸

2



白糖可用麥芽糖代替,糖的用量可按個人可用來製作楊梅醋;煮楊梅醬時無需加水。費,可倒入鍋裡一起煮;切剩的楊梅核,新鮮楊梅含水量很高,切出的汁水不宜浪 清洗 楊梅時,可先用濃鹽水浸泡三十分鐘

1;蘋果也可切成薄片,但4、檸檬汁同煮,有增香的

味來調節。

#### 三八二

#### 調 料

Seasoning

Ingredients 主

料

豌 豆 粉 碗 青 辣 椒 紅 辣 椒 各適量

#### 做 法

陳 醋 醬 油 芝 麻 油 辣 椒 油 鹽

#### 1 粉 加 辣 水椒 調 ` 成 紅辣 糊 椒 洗

淨

切

卷

;

豌

豆

- 2 鍋 不 斷 内 攪 加 動 水 燒 , 開 火煮熟 , 緩緩 倒 入 豌  $\overline{\Box}$ 糊
- 3 中 趁 出 埶 , 做 用 成漏 涼 勺 蝦將 , 豌 待  $\overline{\nabla}$ 其 糊 涼 滴 透入後涼 撈水
- 4 將 麻 涼 撒上 蝦 油 盛 ` 青辣椒 一入碗中 辣 椒 油 紅辣 加適 陳醋 椒 量 即 ` 醬 少 可 油 許

韶 豌  $\overrightarrow{\Box}$ 

免 糊 粉 需 將 火 調 至最 小 並 邊 煮邊 攪 , 以

下時涼 多 需 餘 輕 按 蝦 , 的 輕 可 , 攪 以用 涼 定 動 加 鍋 要 鏟 ,以免涼蝦黏在 快 滴 輔 豌 落 助 豆 的 粉 速將 熱 的 度 漏 勺 • 時 八入冰箱! 一起 中 滴 候 的 製 涼 豌 保 水 豆 • 存 粉粒作 後 0

蝦可泡在水裡,放

Efficacy 豌

涼 炎 蝦瑩滑 豆 增強新陳代謝的作 粉 富 含優質 調 院 香 辣 蛋 白 和 ,足不 闬 纖 0 維 出 素 戶 , 有 , 也 抗 能 菌 消 享

用 消 漫開胃: 的地方特色小吃



涼 蝦 地 又 名 品 米 涼 蝦 -分常見: , 是湖北 的 特 宜 色 昌 小 ` 吃 兀 ][[ , 大 ` 雲 頭

冬相, 傳 中用撈 蝦 尾 來 依 體 傳 老母 法 溫 並 0 細形似蝦 , , 但 在 者 炮 病重 長 來 製 冰 河 面 孝子涼 江 授他 面 面 這種製 邊上 融 早 , 製蝦 母 化 此 蝦 住著 親 , 蝦 不 喝 方法 法 料 邊 下 0 母 為母 後 小 子 昏 , 他 蝦 在 了 , 醒 民 母 過 心 人 0 去 切兒 間 親 後 0 飛 的子 竟 流 0 昏他想去 傳 醒 奔 年 口 T



## 三八三

南瓜一小湯圓各適量

主 Ingredients

調料 花生醬

Seasoning

做法

Direction

1 成南瓜汁。 放入攪拌機 加水打

不斷攪動。將南瓜汁倒入鍋中煮開,放入小湯圓

2

轉至小火,加適量花生醬、糖攪勻即 可

3



南瓜 種 ,這樣的口感和色彩會更好 最好選用肉質細膩 、味 道 香 甜的品

膩 優質的花生醬一般為淺米黃色, 並搗爛,再以此南瓜水來煮湯圓 也可以將南瓜用水煮熟(水不宜加太多 香氣濃郁,且不含雜質。 其品質細



料,食用饅頭、麵包時亦可作為調味品等。拌麵條、涼菜,製作餅、包子等的餡心配其口味通常分為甜、鹹兩種,可以用來 花生醬是一種頗具營養價值的佐餐食品



#### 三八四

彩色湯圓適量

主 料 Ingredients

調料 玫瑰 花 糖

Seasoning

做法

Direction

1 化。 取適量玫瑰花糖放入碗中, 加開水溶

撈出放入玫瑰花糖水中即可。鍋內加水燒開,放入五彩湯圓 煮熟

2



糯米能健脾養胃 、止虛汗;玫瑰花糖補 血

之心情愉悦,食之軟糯清甜。湯汁透著玫瑰的香氣,湯圓養血、開胃消食。 色彩豐 望



身——「油饞」的身影。 期的元宵節,街頭上已經出現了它的前湯圓又稱圓子、浮圓子等等。在唐五代時

子」出售,而蘇州亦有可與之媲美的直至北宋,在汴京市上,元宵節已有 0 糖圓

米 籍 到 了 明 成 如核桃大。」 2,內用核桃仁、白糖為果餡,灑水2《明宮史》記載,「其製法,用糯分代,元宵和湯圓的説法才見於典

滾

## 三八五

#### 調 料

Seasoning

Ingredients 主

料

花生米 蓮藕各適量

做 法

> 泰 國 辣 椒 醬 鹽 生

粉

1 打成花生碎待用。花生米。一大成花生米。 0 其泡 餘軟 放入攪 放 洋烘幣

- 2 打片碎刻, 蓮藕 碎,盛入碗内。 刻,加少許花生米 納洗淨去皮切塊,加 放加 入入 鹽 攪 拌醃 機漬
- 3 花生碎拌 層 花 生 碎 与加 適 量 捏成 生 九子,鹽、 鹽 再 ` 裹 部 一分
- 4 或 入鍋蒸二十分鐘 辣椒醬即 可 , 取 出 後 配 上 泰



晚後, 更容易去皮

將 散 作 在 莲 生 米 浸 粮 椒 醬 4 在蓮藕碎中加,化生米浸泡一晚 樣做成的丸子更易成中加入生粉,可起到 子更易成型,而不會,可起到吸收水分的

用 都很美味。 換 成 番 茄 , 或 不 配 醬 料 直 接

食

花 蓮 藕 可 藕與花生做 生含有維生素 E 消腫化瘀, 成粉糯的丸子 清熱祛痘 和 鋅 , 能 , 健 味 腦 道 潤 甘 膚 鮮 • 蓮 ,

胃





## 三八六

綠色南瓜 紅色南瓜各一個 紅棗適量

冰 糖

調料

主 Ingredients

Seasonings

做法 1

Directions

去瓤去籽,做成南瓜盅。 紅棗洗淨去蒂;南瓜頂端切開圓 

2 滿。在南瓜盅內裝入紅棗, 加入冰糖塞

蓋,入鍋蒸半小時左右即可。加少許水,封上保鮮膜,蓋 蓋上南瓜

3





可不加水,直接入鍋蒸。使用塊狀或粉狀的冰糖均可 , 南 瓜 盅內 也

品。的鴨梨、九月的棗,都是當季最好吃的果的鴨梨、九月的棗,都是當季最好吃的果兒甜蜜蜜。意思是説,七月的核桃、八月中國諺語有謂:七月核桃八月梨,九月棗中國諺語有謂:七月核桃八月梨,九月棗



## 三八七

主 Ingredients

山 楂適量

調料 Seasoning

> 食 用 油 冰 糖

做法

1

Direction

冰糖、少許水。 山楂洗淨。鍋內加少許油燒熱,放入

皮裂開,收乾水分,即可出鍋。待冰糖融化後,倒入山楂,炒至山 楂

2



最好選用不黏鍋,並邊炒邊攪

以免糊鍋

汁不宜過多,不宜用大火炒製。炒紅果是一種有少量黏稠湯汁料 種有少量黏稠湯汁的 小 吃, 湯



熱健脾、潤肺止咳。 欲不振、胃口不佳的山楂能夠活血化瘀、 別朋友食用· 健胃消食 • , , 冰糖可清

菜品色澤鮮亮、酸酸甜甜。 晶瑩剔透的糖漿包裹著沙沙軟軟的

紅果

,



等製作而成。

等製作而成。 · 植、李子、山慈一種傳統小吃 楂 藥 , 来 類似糖

## 三八八

糯 米 油 條 素肉 鬆 榨菜各適量

主 Ingredients

做 Directions 法

1 段 糯 米洗淨 煮成糯米 飯 ; 油 條切

- $\mathbf{3}$ 2 在竹 放 米 層 上 飯 糯 攤 油 簾 米飯、 平 上 鋪 0 榨菜、 , 用保鮮膜包緊 層 保 素肉 鮮 膜 鬆, , 倒 再放 人 糯
- 4 段裝盤 再 用 竹 訶 簾 可 捲 實 去掉保 鮮 膜 , 切

韌其成築

原 ,

料

簡

單,

且經濟實惠

脆

的

特點,其口

感香酥綿

軟

,

有

嚼

熱食最佳

飯

是將糯

米蒸成

飯

,

條

包 食

而

他配料一

心。 菜品 同

軟用捏

,

有

也可加入榨菜等其他配



食能 sdil

糯糯 煮得偏硬一 米米 飯提 時 前 些為 加天入浸 宜 的泡 0 水 , 量蒸 須出來 平味 時道 更好 少一 些, • 蒸

糯 米飯容易黏手, 可將 手沾濕或抹 少許 油 0



一分城市 金餅 粢 剛 飯 ` 油條、豆漿並稱為江南早點的也是最普及的民間早點品種、市又稱蒸飯,是江南特色傳統 即糯 米包油條) 又稱 糍 飯 , 安 小 四與吃徽大大之部



## 三八九

瓜小 棒樣 半個 法式麵包各適量 青 辣 椒 紅辣 椒 薄荷葉 青

主 Ingredients

Seasonings

調 料

橄 欖 油 植 物 黄油 鹽 胡 椒 粉 香菜末

做法 Direction:

1

水。 紅辣椒切粒,泡入水中;薄荷葉;法式麵包、青瓜斜刀切片;青辣椒 ,泡入水中;薄荷葉泡

包片,煎至兩面金黃,擺入!平底鍋內加入植物黃油融化 脱入盤中 脈化,放: 0 人

麵

2

青瓜即可。

大、胡椒粉、少許橄欖油、中,取小檸檬擠入汁水,加中,取小檸檬擠入汁水,加 麵包片上,配上薄荷葉 油、鹽拌 与 新 盛 入 碗

3



以免過焦;注融化黃油和草

煎

麵包都要用

·較硬,稍微煎 //小火慢慢烤乾

法式麵包質地

口感滑爽等特點。

山拌和的食物,有色澤鮮亮、氣味抹麵包,或直接調拌各類素菜等。 即 可變軟 氣味清 。可 用橄欖 用 於塗 香



## 三九〇

## 主 Ingredients

## 鮮橙兩個 冬瓜適量

#### 做法

Direction

1 機中榨汁。 成圓球狀;鮮橙切塊去皮, 成圓球狀;鮮橙切塊去皮, , , 放入榨汁

鐘,撈出過涼水,盛碗待用。鍋內加水,放入冬瓜球,加蓋煮兩

分

2

一小時即可。將橙汁倒入冬瓜球中, 放入冰箱冷凍

3



解

油

膩

消 積

食、止渴、醒酒的作用飯後食橙子或飲橙汁 有



種。

乃橙屬之大者,晚熟耐久,皆有大小十二乃橙屬之大者,晚熟耐久,皆有大小十二時屬之大者,早黃難留,橙《本草綱目》中言:橙,產南土,其實似 缓解壓力。 止渴、開胃消食,其芬芳的氣味還. 護腎臟的作用;橙子富含維生素,一 湯道 有助於常

## 三九

#### 調 Ingredients 料

#### 蘋 果兩個

## 料

#### 食 用 油 白

粉

## 糖 生

Seasoning

#### 1 生粉 加 水調成糊

0

做

法

- 2 糊 蘋 用 果去皮去籽切滾刀, 入 油 鍋炸至金黃 , 裹上 盛 一出待粉
- 3 慢 妙 内 加 少許 熬成焦黃色糖 油 ` 適量 稀 糖 , 小 火

4

放

蘋果後關火

,

攪拌均勻裹上

糖

稀

即可出!



下保溫

,

以免糖稀冷卻結塊而不便食用

這道菜需趁熱食用;天冷時可用熱水

在

底

0



淺棕色, 稀 糊 時 開始起泡即可 時慢慢加水 需 不斷攪動 , ,煮至糖完全融化呈 不宜一 次加太多 0



宴席上 造 色澤金黃的拔絲蘋果,外脆裡嫩 蘋果中含有豐富的果膠 促 ; 輕夾 一 • 成的不良情緒,還有提神醒腦的 進 蘋果特有的 陽 頗受歡迎的一道甜品 塊,金絲滿布, 動 香味有助於緩解壓 熟食 則 和 有治療腹 妙趣 纖 維 , , 功效 寫生吃 酸 力過 甜可 0 大作能



對北菜 餞 説 的 於山 地 等 東 製作 清 是 興 拔絲菜 東堰 地區 已相 果 技 其 , 流 的 聊齋 知名 物 發 拔絲 不 祥 Ш 文 可 東 0 坳 用糖 集 >> 民 作 0 :家蒲 間 拔絲 黏中 的 甜 一就 松齡 情 的 有 絕

語句,今甜源

語

T



調料

蜂

蜜

番茄一個一甜菜根半個

紅

蘿蔔半根

主 料 Ingredients

做法

1/ 紅蘿蔔、番茄洗淨切塊;甜菜根

- 2 將番 汁 機 , 茄 加 ` 甜 適 量涼 菜根 開 ` 水榨成汁 紅蘿蔔放 入 榨
- 3/ 杯中加入蜂蜜,倒入榨好的蔬菜



朋一 加 友杯可飲 適 量 檸檬汁 不品 加蜂需 蜜用; 若個 喜 甜 歡較根 酸 , 的国 味原 ,味 可的



色菜心番彩根肌茄 消 食去膩 鮮 為大量 ` 麗同增 , 榨強 味 升 免 番 道 ,疫 茄 再力加的 酸 紅 甜 素 清爽,飯箱 ` 維 生 素 後燥 紅 C 飲的 蘿 , 蜂 有 用 蔔 營養 蜜 ` , 甜 可 ,



呈獻阿諾 糖栽 獻 培 大 , 後波 而開; 在 羅 在十九世紀被 古 E 始廣泛和 神 希 0 臘 在古羅 種植 發 馬被 時 視 代 可 為 Ë 以 神 用開 聖 來始 生人物 產工



## 三九三

主 Ingredients 辦各適量 個 青

瓜 一根

檸

檬

新 鮮

玫

瑰

花

調料 Seasoning

蜂 蜜

鹽

做法

1

Direction

塊;青瓜切塊;檸檬對半切開。西紅柿放入開水中燙一下,去皮切新鮮玫瑰花瓣用鹽水洗淨後過涼水;

樣汁、蜂蜜即可。 內榨成汁,過濾後倒A 將西紅柿、青瓜、玫瑰 B入杯中, 玫瑰花放入i , 入加破 入摩機

2



**檬汁,每天服用三**用一杯水,加兩匙 有一定效果。 杯蜂 蜜 對治療感冒出、四分之一 冒 和匙 咽鮮 炎 檸



腎病 酸甜相宜的西紅柿玫瑰飲 西紅柿生津止渴、健胃消食,對的功效;蜂蜜能緩解疲勞,提高.玫瑰花有理氣解鬱、活血散瘀、 有較好的輔助治療作用 **食,對高血壓及** ,提高免疫力; 散瘀、調經止痛

香淡雅

,清爽宜

人

芳



#### 三九 四

主 Ingredients 新

鮮楊梅適量

Seasoning 調料

> 米 醋 鹽 冰 糖

做法

Direction

1 出晾乾。 楊梅洗淨, 放入鹽水中泡十分鐘 ,

撈

糖,放置陰涼處,七天後即可飲用。加適量冰糖,倒入米醋蓋過楊梅和冰將楊梅放入玻璃罐中(裝七分滿),

2

開封後最好放冰箱冷藏,飲用時按滿,需留出五分之一的空間。 由於發酵過程中會產生氣體,容器不可 製作楊梅醋宜用大塊的黃冰糖 塞



的比例兑水稀釋。

比

醉裡自矜豪氣在・斜插寶髻看遊舫・ 未愛滿盤堆火齊,先驚探頷得驪珠 綠蔭翳翳連山市 ,細織筠籠入上都 丹實累累照路隅

,欲乘風露摘千株。

《六峰項裡看採楊梅連日留山中》 (宋)陸遊

#### 三 九 五

#### 調 料

Seasoning

新 鮮 椰 子個 馬 蹄適

量

主

料

Ingredients

#### 做 法

黄 冰 糖 枸

杞

1 枸 . 杞洗淨 ; 馬 蹄 切 小 粒

2 椰 起 放子 人 取 、攪拌: 椰 肉 機切 打 成 成塊 椰 , 汫 和 椰 学水

3

將

椰汁

倒

入

鍋

中

煮

開

4 即加 可 入 馬 蹄 枸 杞 ` 冰 糖 再煮片

刻



汁馬 蹄 , , 駐 於亦 顏潤膚 夏日 飲蔬 0 , 用 椰 , 肉營養豐 可 生津 止富 渴 , 清起 肺打 解成



界

椰

•

們

習慣

在

 $\mathbb{H}$ 

袁

地

 $\sim$ 

住

宅

和椰 慣 當 幾 地在 人海 渗透到生活的 民 南 有 下 很 了不 悠久的 -解之緣 方方 培 面 歷 , 相史 關 , 的椰 風樹 俗也

像月們滿種地習 月 上 為 椰 椰 樹 彌 : 月之 夫婦 , 稱 慶送來許 為兒子做「滿 地界椰 多椰 月 , ,

作來華 慶 造 椰 椰都 必 苦」 不 椰 的 可 : 樣茁壯 父母 椰 少 親 們 的戚 為 樹 朋 蓋 物友房子 成長,以 孩子栽下 , 而 有 都會把 蓋 些人家 升梁 房 後 後 椰 成 苗苗 下子 華造 那天 , , 棟 蓋 是稱時 深. 房 椰 祈為 , 種時 材 盼一親 上砍當 他滿戚



番茄蘋果芝麻蜜

調料

蜂蜜

Seasonings

做 Direction 法 1

蘋果去皮切塊

過

鹽

蘋果、 熟芝麻、 蜂蜜放入攪

2

拌機中。

撒上少許熟芝麻即可。加適量溫開水,打成汁後倒入碗中

3



經常食用蜂蜜有很多好處

疲勞和饑餓。 能在很短時間內給人體補充能 量 , 並 消 除

感冒藥者,肝硬化、肌瘤、痛風、糖尿但不滿一週歲的嬰幼兒,脾胃虛寒者,善心肌功能,調節血壓。善心肌的作用,可養放枇杷蜜後,有很好的止咳作用。有消炎、祛疾、潤肺、止咳的功效,特 可 特 改 別

等疾病患者須忌食。 糖尿病



## 三九七

黄豆 花生 核桃仁 紅東各適量

主 Ingredients

## 調 Seasonings

冰 糖

1

做法 Direction

紅棗洗淨去核;黃豆泡軟

2

中。 漿機內,加適量水,打成豆漿倒 將紅棗、花生、黃豆、核桃仁倒 入過豆

3

後用餘火煮片刻即可。加冰糖同煮,開鍋後慢慢攪動 關 火



Tips

的功效。以花生殼煮水代茶喝, 有 定降 脂 降 壓

asy 益氣、養血安神、潤心肺、悦顏色;花生富含卵磷脂和腦磷脂,可促進血液循環、腎、補腦益智、增強記憶力。 腎、補腦益智、增強記憶力。 四,潤之於心。

## 三九八

#### 調 Ingredients 主 料 料 糖

黄豆 花生 黑芝麻各適量

做 法

1 黄  $\overline{\Box}$ 洗 淨 泡 軟 , 撈 出 倒 入豆

3 2  $\overline{\Box}$ 量不 加 - 斷攪動 成豆 入花生米 漿。 勤, 領 中 ` 黑芝麻 煮出 煮開 豆 , · 轉至小火並 ` 適量 水 ,

凯

可



芝麻 日 古 本人喜 醇 之功效 | 胡蘿蔔 歡用 0 醬 1;每天食用三勺, 蔔 有 , 降低膽



漿

豆漿與黑芝麻、中,潤燥消水。可補氣養血,提 黑芝麻 滋 補 提 佳 升記憶· . H , 能 力;黄豆 夠 補 益 腸 能 胃 健 • 脾 花 寬生

漿與黑芝麻、 飲之濃郁甘醇 花 0 生交融

,

聞之香

氣

怡



菽,今有「綠色的乳牛」之美譽一,至今已有五千年的栽培歷中大豆,通稱黃豆,是中國重要糧 司栽培歷史-國重要糧命 , 食 古 作 時 物 稱之



Peanut Walnut Oat Milk

花生核桃燕麥漿

白

糖

主 料 Ingredients

Seasonings 調料

做法

1

Direction

待用。 空鍋中分別放入花生米、核桃仁炒

香

2

破壁機中,加適量水打成漿。將燕麥、炒好的花生米、核桃仁 放

入

白糖,撒上松仁即可。將打好的漿倒入鍋中, , 煮開後加 適量

3



一同食用。 核桃仁的皮雖有澀味,但營養豐富

最

喜歡原味的家人也可不加白糖煮漿時需邊煮邊攪,防止糊鍋



核桃仁富含的蛋白質、不飽和脂肪酸等營養成分,能滋養腦細胞、增強腦功能,且養成分,能滋養腦細胞、增強腦功能,且香甜美味的花生核桃燕麥漿,營養豐富且香甜美味的花生核桃燕麥漿,營養豐富且易於吸收,作為早餐或飯後的甜品,滋補易於吸收,作為早餐或飯後的甜品,滋補



## 四〇〇

杏仁適量

主 Ingredients

蜂蜜

調 Seasonings

做 法 Directions

1 打成杏仁漿。將杏仁放入攪拌機,加入適量溫開水

2 倒入杯中,加蜂蜜即可。



漿奶味更加濃郁。 杏仁浸泡六小時以上再使用 , 打出的杏仁



怡人。 濃濃的杏仁漿加入蜂蜜,口感醇厚,香品成分,可潤肺降氣,止咳平喘。 杏仁富含蛋白質及鈣、鐵元素等多種營品 香甜



之潤五臟,去痰嗽。」



# 細品百味

悟 言 中 人 生 白 全 妙 味 在 味 飲 , 食 | 者善用 為 , 善 百 飲飲 味 其 食 人 心 者 生 0 0 0 此 人 味 在 世 無 處 間 不 , 在 離 , 不 無 開 時 飲 不 食 在 能 默 從 默 中 體 無

收 新用 思來處不 份 用 並 豁 達 蓄 蜂 富 番 與 茄 蜜 有 人 , ·易 ; 亦 紅 自 醇 活 味 甜 力 彤 在 可 豐 彤 如 0 , 幾種 充滿 花 富 此 , 0 細 員 細 果 食 熱 實 膩 情 細 材 員 可 體 品品 混 ; 融 愛 嘗 合 悟 青 ; , 調 瓜 既 玫 不 , - 言之諦 製製 瑰 不 口 僅 當 感 花 , 爽 水 流 成 美 於 為 脆 艷 果 ; 品 舌 清 面 , 對 尖 杯 平 香 嘗 生 番 和 , , , 活 又 茄 親 可 飲玫 切 觀 可 自 瑰 ; 賞 作 啄 飲 檸檬 會 , 蔬 可 菜 兼清 當 食 食

界 將治 子 貧 成 是 賤 理 × 主 方 廚 而 所 白 能 由 言 味 不 享受 技 難 説 : 飮 藝 稱 。 食 天地 人 推 意 生自 將世 向 彰 知 藝 有 額 俗 足 術 大 然美好的 著 已之美推· 美 即 0 無 放 為 而 量 稱 下 不 的 景 對 向 言 意 智 致 世 天 , 慧與 八地之美 刀 俗 Ш 0 《格言 的 時 水 無 花 執 有 私 竹 明 著 , 的 聯 能 法 壁》 如 包 留 而 無 容 此 恆 心 不 굸 主 於 用 議 , : 物 正 人 心 , 萬 如 外 , 的 富 自 物 間貴 世 莊 可 有



## 素食

# 一個美好的地球留給他人和後的

VEGETARIANISM, PRESERVE A BETTER WORLD FOR CURRENT AND FUTURE GENERATIONS

的 到二〇二 流 域 全球 0 。畜牧業是水資源的一五年,估計全球-Ē 在 面 臨 嚴 峻 的 的 人 淡 八水資源 的 個重要消 六成將 短缺 耗者 會生 和 損 活 耗 問 在 題 缺 水

貧 素食飲食 团 和氣 二〇一八年十月 的 候 轉變 變化 會給 對 於拯救世界免於劫 世界帶來嚴 , 聯合 1國報告: 重 1指出 一的影 響 難至關 , , 饑 而 餓 全球 重 要 燃 0 料 向

足 苦 積 以供給 的三成,如果全球吃素,那麼只需三成的 土地無需化肥,將得以喘息、再生和恢 畜牧業占用了總農業用地的七成 所有 人的生活所需,從此世人遠 , 非 凍 離饑 復 土 + 地 陸 餓 地 , 就 之 面

善人的 話 的 地 個 素食者 球 起 個心念, , 那 德國著 宇 就 健 是我們 宙 康 龢 產生 就會 他 名物理學家 , 和 曾經 影響 改變行為方式 增 自 加 説 人 0 : 這世界沒有 吃素也 在 「 沒 ` 思想家及哲學家愛因 地 球 有 許 上生 什 就會對 就 麼 存的 能 救 可 以 世 比 主 人機 成 素 生、 會 食 若說 我 社 會 更能 斯 有 改 坦 的 變 改 是



感 感 感 感 感 感 感 感 感 恩老 恩國 恩天 恩 恩 恩 恩 恩農夫辛勤勞作 恩父母養育之恩 所 盆 大 同 眾信 家 有 盆 學 師 地滋養萬物 辛勤 付 關 培 碟 任支持 出的 碟 養 心 教 碗 幫 護 碗 助 導 佑 人

#### Be grateful

for the nourishments from our mother earth

Be grateful for the supports and protections from our country

Be grateful for the unconditional love and care from our parents

Be grateful for the guidance and inspirations from our teachers

Be grateful for the encouragements from our friends and mates

Be grateful for the hard-works of the farmers

Be grateful for the trust and faith people have in us

Be grateful for those plates and bowls that served us

Be grateful for everyone

who makes efforts

for a better world



# 肯在知足 留在知足







本會一切法寶,免費結緣,禁止販售,請勿擅改內容,歡迎翻印流通。 All the Dharma material in this association is for free distribution. Please don't sell it nor alter any content without authorization. Any reproduction or circulation is appreciated.