

健康長壽幸福食譜

長壽

CHANG  
SHOU

淨土題



HEALTH  
LONGEVITY  
HAPPINESS  
RECIPES



CHANG  
SHOU  
FU  
GUI  
KANG  
NING  
HAO  
DE  
REN  
HE







健康長壽幸福食譜

淨土題



HEALTH  
LONGEVITY  
HAPPINESS  
RECIPES

# 長壽

CHANG  
SHOU

中國

人常講「五福臨

門」，五福是指五種福

報，五福合起來就構成了幸福

美滿的人生。《尚書·洪範》記載，五

福是「一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸

好德，五曰考終命」。五福之中第一福是長

壽，長壽才能真正享受到福報。欲得長壽者，

先修無畏布施，若能於諸眾生普施無畏，

以茹素放生之法行愛生護生，以清

淨慈悲之心與萬物同生，

自得長生。如此，方

為五福之始。

覺來長壽問蔬箸 閒把人生細思量



《曲禮》曰：「羹之有菜者用挾。」

《廣雅》云：「挾謂之箸。」

箸即是筷子，殷商叫箸，先秦叫挾，明以後才叫筷。

作為中國獨特飲食禮儀文化的代表，

箸筷文化也是東方文明的重要象徵。

究其體，竹，木，金，玉也；

察其相，下圓上方，坤在乾上，乃地天泰也；

考其用，動靜相宜，和順暢達，平衡陰陽也。

箸箸舉落之間，自然吉祥止止。



## 序 FOREWORD

俗云：「病從口入。」自古至今，人未有不求健康長壽、闔家平安吉祥者；亦未有欲闔家生病短命、身心不安者，此舉世人之常情也。

《涅槃經》云：「夫食肉者，斷大慈種。」慈悲心是佛種子，戒殺吃素最能養人的慈悲心。欲得健康，身心清淨、慈悲為最主要原因。現代科學也證明，長期素食，能使人身心清淨安寧，健康長壽。

素食方式，並非今日才有，古時便有。原始初民時代，人類無火，多以植物為主食，可以說是一種天然的素食。《墨子·辭過》中說：「古之民未知為飲食時，素食而分處。」誠然，此不過為生產力低下所造就，並非人類的自覺行為。如今人們推崇素食之原因未必相同，或為健康，或為道德，或出於信仰，或迫於經濟壓力，或為保護動物，難以盡述，不論是基於何種緣由素食，皆為值得宣導之行為。

淨土宗第十三代祖師印光大師，於《文鈔續編·復鮑衡士居士書》中說：「所言吃素，原為憫彼痛苦，養我仁慈，油與肉，有何分別？肉湯亦當不食。」在《復馬舜卿居士書》中說：「欲挽劫運，非提倡三世因果生死輪迴，與戒殺護生吃素念佛不可。」孫中山先生《建國方略》第一章「以飲食為證」中寫道：「中國常人所飲者為清茶，所食者為淡飯，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，為今衛生家所考得為最有益於養生者也。故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多上壽。」科學家愛因斯坦也表明，「沒有任何方法比素食更有助我們的健康和人類在地球的長遠生存。」

二十一世紀，「吃肉過量危害健康及地球生態，多吃素對身體好」，已逐漸成為人類社會的共識，英、美、德等國有愈來愈多的人吃素，聯合國世界衛生組織也呼籲世人盡量棄肉茹素。德國政府已帶頭提倡素食，在政府的宴會中禁止肉食。據《英國電報(The Daily Telegraph)》二〇一七年十二月二十七日報導說：「德國的環保局禁止了肉類在所有政府官方活動中出現。」

改變飲食習慣並非一蹴而就，希望大家先從改變飲食觀念開始，慢慢的習慣素食，不再殺生食肉，這不僅是為了自己的健康，同時也能有助於地球生態的改善。尤其在災難頻仍、各種疾病層出不窮的今日，素食確實是值得提倡的健康生活方式。

信德圖書館向曉莉館長，學佛多年，悲心深重，發大願，提倡「以愛為食」。自上世紀末，開始宣導並錄製素食製作視頻，於網路上為大眾推介。二〇一三年，由<sup>上</sup>淨<sub>下</sub>空老和尚親自題名之《健康長壽幸福食譜》系列書籍及視頻光碟問世，分別為長壽、富貴、康寧、好德、人和，一共五輯，《食譜》包含一千道素食，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，更於開篇先列舉「素食的好處」，引導大眾「心甘情願去做，存著一顆供養的心去做」，循循善誘，「以愛為食」。

祈願這套《健康長壽幸福食譜》，能為您今生的健康長壽之旅保駕護航。普願天下大眾戒殺吃素，人皆身心安寧祥和。如此，則人與自然和諧，與一切眾生和諧，共建和諧家園之日不遠矣！

末學 悟道 敬序於華藏淨宗學會  
二〇一九年一月二十八日

食  
／  
品  
稱  
珍

何  
／  
者  
爲  
最

食  
／  
無  
定  
味

適  
／  
口  
者  
珍



# 作者簡介

ABOUT THE AUTHOR



向曉莉，素食文化倡導者。愛生活，愛分享，致力於推廣素食，著有《健康長壽幸福食譜》系列書籍。

深諳當代飲食審美，不拘一格，圓融和諧，廣納宮庭素菜的精細，國際素菜之有機，家常素菜的親切，以其清雅純樸的獨特氣質，調和南北口腹，溫暖十方心脾。誠敬謙和之中，令人回味無窮。





## 吃素的好處

「春種一粒粟，秋收萬顆子」，種子雖小，成果豐碩。素食行為帶來的好處亦不可思議。略述如下：

### 吃素「衛生」更健康

中國醫學巨著《黃帝內經》強調：「上工治未病，不治已病。」意為，真正高明的醫生，重視疾病的預防。而吃素衛生的特點正符合「上工治未病」這一理念，能夠有效防範多種疾病。

- 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；
- 吃素可以淨化血液血質，維持血液酸鹼平衡；
- 吃素可以減輕消化和腎臟排毒負擔，維持血糖平衡；
- 吃素可以促進消化和排泄，預防便秘及痔瘡；
- 吃素可以預防骨質疏鬆；
- 吃素可以預防和控制現代社會各類高發性疾病，如癌症、糖尿病、高血壓、心臟病、中風、肝病、肥胖病等；
- 吃素可以獲得更全面均衡的營養；
- 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

《大戴禮記·易本命》說：「食肉者勇敢而悍，食穀者智慧而巧。」德意志民族有句諺語：「食物決定性格。」法國生理學博士利嘉士歐曾說過：「如果人能夠不吃肉或者少吃肉，自然不致感染畜牲凶殘之性，自然可以保持人性本質的良善。」

中國廣西的巴馬、中國新疆的和田、巴基斯坦的罕薩、外高加索地區、厄瓜多爾的比爾卡班巴，是國際自然醫學會所評出的「世界五大長壽之地」。據科學家研究調查，發現他們長壽與抗衰老的主要祕訣：以素食為主或者純素食的飲食習慣。而世界著名的長壽老人李清雲（一六七七—一九三三），有長達二五六年的壽命，他認為自己健康長壽的原因之一就是長期素食。由此可見，素食是最自然的健康長壽之道。

## 吃素「衛心」更幸福

中國的「亞聖」孟子曾說，君子有三件幸福的事，其中有一件是對得起自己的良心，上不愧對於天，下不羞對於人，因而獲得內心的安寧。

英國著名文學家莎士比亞曾說：「慈悲不是出於勉強，它是像甘露一樣從天上降下塵世；它不但給幸福於受施的人，也同樣給幸福於施與的人。」

吃素，讓我們邁向一個新的世界。在這裡，我們用愛關懷一切生命；在這裡，我們將收穫永恆的幸福。

# 涼菜

COLD APPETIZERS

以愛為食

醬拌沙茶豆乾

涼拌孜然豆皮

青椒拌乾絲

麻辣芹菜葉

芝麻醬拌菠菜

果仁菠菜拌木耳

芝麻醬包菜絲

蘋果西芹絲沙拉

玫瑰醋拌黃瓜

涼拌黃瓜捲

長壽之本

泡椒茄子

酸豆角

芝麻醬拌秋葵

爽脆蘿蔔丁

怪味蘿蔔絲

涼拌藕片

醬油菜

涼拌素四樣

涼拌甜菜根

堅果甜菜根沙拉

〇三

〇八

一〇

一二

一四

一五

一六

一八

二〇

二二

二三

二五

二六

二八

三〇

三二

三三

三四

三六

三八

四〇

四二





CONTENTS  
目錄

熱菜

MAIN COURSE



大白菜燉豆腐粉條	七六	豆類	五五
左宗棠豆腐	七四	涼拌米粉	五四
鴻禧菇燴豆腐	七二	清涼黃瓜蘋果丁	五二
茴香燒豆腐	七一	沙拉腰果	五〇
燒豆腐	七〇	醬油醃核桃	四八
栗子燒豆腐	六八	檸香海茸	四六
香脆豆腐	六六	涼拌剝椒木耳	四五
豆腐丸子	六五	銀耳拌菠菜	四四
麻婆豆腐	六四		
茶樹菇煲豆腐	六二		
廣式醬燒豆腐	六〇		





白菜炒木耳	沙茶白菜魯	鮮蔬類	辣炒黃豆芽	油燜四季豆	粉蒸豆角	油燜刀豆	綠色清供	魚香荷包豆	青椒炒水豆豉	炆炒毛豆	蠶豆雪裡蕪	蠶豆瓣燒黃瓜	青豆紅薯炒素肉丁	辣椒炒豆皮	雙椒燒豆皮	腐竹煲	小炒香乾	青紅辣椒炒臭豆腐	黃瓜燒油豆腐	泰式炸豆腐	砂鍋豆腐
一〇八	一〇六		一〇四	一〇二	一〇〇	九八	九七	九五	九四	九二	九一	九〇	八八	八七	八六	八四	八二	八一	八〇	七八	七七



魚香土豆絲	韓國醬土豆	粉蒸土豆	泡椒土豆片	咖哩秋葵	清炒秋葵	砂鍋燜苦瓜	西紅柿炒絲瓜	金瓜鮮蘑煲	火候——烹飪中的溫情	老乾媽豆豉醬燒南瓜	沙茶醬蒸茄子	獨鮮茄兒	茄子炒西紅柿	茄子毛豆咖哩	毛豆燒茄子	蒸茄子	空心菜炒豆乾	薑絲炒紅莧菜	茄汁菜捲	快手炒花菜	酸辣燉菜
一三八	一三六	一三五	一三四	一三二	一三一	一三〇	一二八	一二六	一二五	一二三	一二二	一一一	一一〇	一一八	一一七	一一六	一一四	一一三	一一二	一一〇	一〇九



香菇小菜	青豆炒蘑菇	香炒美味牛肝菌	燒杏鮑菇	沙茶牛蒡絲	臘味杏鮑菇	沙茶炒香菇	山藥燉木耳	山藥炒番茄	平菇炒青紅椒絲	其餘類	魚香蓮藕	糖醋藕丁	蘆筍藕片	乾鍋竹筍	乾燒香筍	蘿蔔捲	香菇炒茭白	西紅柿炒茭白	土豆素牛肉	炕土豆	土豆燉海帶
一六七	一六六	一六四	一六三	一六二	一六〇	一五八	一五七	一五六	一五五		一五四	一五二	一五〇	一四九	一四八	一四六	一四五	一四四	一四二	一四〇	一三九





# 主食

RICE, NOODLES,  
PORRIDGE, PANCAKES  
AND STEAMED BUNS

- |      |       |       |      |      |        |      |      |       |       |        |        |      |        |       |       |         |        |         |      |
|------|-------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|-------|---------|--------|---------|------|
| 茄汁炒飯 | 營養豆米飯 | 甜菜根炒飯 | 土豆燜飯 | 韓國拌飯 | 榨菜豆皮蓋飯 | 沙茶魔芋 | 五彩果蔬 | 宮廷炒年糕 | 粉絲蒸絲瓜 | 紅燒豌豆涼粉 | 清蒸新鮮百合 | 素炒粉絲 | 大白菜燉粉條 | 香炸杜鵑花 | 蒿筍炒木耳 | 香辣醬炒海木耳 | 香辣醬炒海筍 | 青紅辣椒炒木耳 | 炒虎掌菌 |
| 一九七  | 一九六   | 一九四   | 一九三  | 一九二  | 一九〇    | 一八四  | 一八三  | 一八二   | 一八〇   | 一七九    | 一七八    | 一七七  | 一七六    | 一七四   | 一七三   | 一七二     | 一七〇    | 一六九     | 一六八  |





糙米綠豆炒飯	一九八
花菜米飯	二〇〇
豆漿麵條	二〇二
番茄鮮菇麵	二〇三
抹茶炒疙瘩	二〇四
雪菜麵	二〇六
酸湯麵	二〇七
紫菜南瓜疙瘩麵	二〇八
豆香通心粉	二一〇
時蔬花生醬涼麵	二一二
黑醋沙茶醬拌麵	二二四
紅薯三寶粥	二二六
祛濕三寶粥	二二七
番茄醬素麵	二二八
全麥紫菜椒鹽餅	二二〇
茴香餅	二二一
時蔬捲餅	二二二
蘿蔔絲豆腐餡餅	二二四
煎玉米餅	二二六
煎油餅	二二七
花樣饅頭——蝴蝶	二二八
花樣饅頭——福臨門	二三〇



# 湯羹

SOUP

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
芡實銀耳湯	杏鮑菇小茴香濃湯	竹蓀絲瓜	山藥羹	山藥蘆薈燉百合	淮山枸杞	煲羅宋湯	蘿蔔竹蓀湯	薯仔雜陣湯	綠豆蓮藕湯	尖筍絲瓜番茄湯	紅蘿蔔燉蓮藕湯	冬瓜荷葉綠豆湯	白玉豆腐羹	豆腐海帶湯	香菇豆腐湯	小花饅頭	小兔子饅頭	蝴蝶捲	黑芝麻花捲
二六六	二六四	二六二	二六〇	二五九	二五八	二五六	二五四	二五三	二五二	二五〇	二四九	二四八	二四六	二四四	二四二	二三二	二三三	二三四	二二六



小吃  
飲品

SIDE DISHES,  
SNACKS AND DRINKS

- |      |      |     |      |     |      |       |       |         |      |      |       |      |          |           |        |       |         |       |       |
|------|------|-----|------|-----|------|-------|-------|---------|------|------|-------|------|----------|-----------|--------|-------|---------|-------|-------|
| 糖油粑粑 | 新疆小炒 | 擔擔麵 | 果凍漢堡 | 銅錢餃 | 越式法棍 | 水果三明治 | 牛油果法棍 | 蘿蔔黃瓜炒河粉 | XO河粉 | 玫瑰飯糰 | 雙薯海苔捲 | 油條飯糰 | 紅棗蓮子薏米甜湯 | 山藥鷹嘴豆菠菜濃湯 | 青黃豆煮豌豆 | 牛奶燉木瓜 | 紅豆花生燉牛奶 | 梨藕百合湯 | 土豆味噌湯 |
| 三〇〇  | 二九九  | 二九八 | 二九六  | 二九四 | 二九二  | 二九〇   | 二八八   | 二八七     | 二八六  | 二八五  | 二八四   | 二八二  | 二七六      | 二七四       | 二七三    | 二七二   | 二七〇     | 二六八   | 二六七   |





○	清清白白圓子豌豆羹	三〇二
○	廣式芋頭糕	三〇三
○	芋頭糕	三〇四
○	桂花土豆丸	三〇六
○	炸土豆芋頭丸子	三〇七
○	蘋果派	三〇八
○	橙汁芋頭	三一〇
○	日式水果大福	三一〇
○	桂花糖蜜汁南瓜	三一〇
○	麻油綠豆糕	三一四
○	翠玉豆糕	三一五
○	西紅柿果蔬糊	三一六
○	草莓甜菜根汁	三一八
○	黃瓜甜菜根汁	三一九
○	益智補腦枸杞核桃豆漿	三二〇
●	薏米綠豆漿	三二二
○	椰奶	三二三
○	愛的供養	三二五
○	留給他人和後代 一個美好的地球	三二七

食譜中部分菜品，會選用料酒調味，食素的朋友可不採用。標記○的菜品，適宜糖友及有三高的朋友食用，但不宜加入白糖、紅糖、冰糖等含糖量高的食材；需要時，可加入元貞糖提味。





用  
愛  
供  
養  
身  
邊  
每  
一  
位  
家  
人

One World One Family  
Bring Love to Every Dear  
Family Member



飲

Yin

和

He

食

Shi

德

De



《阿含經》有言：眼以眠為食，耳以聲為食，舌以味為食，身以細滑為食，意以法為食，涅槃以不放逸為食。

宇宙間的萬事萬物皆因滋養才能賴以生存，從而散發出蓬勃生機。除了日常所需的必要養分之外，於我們而言，更加不可或缺的是「愛」——我們「以愛為食」。

無私的大愛，讓我們感悟到眾生一體，無差無別，生命是同等的可貴與可愛。放下一念口腹私欲，選擇茹素護生，是通往身心清淨、和諧美滿的快樂之道。

居家待客，以一顆飽含著愛的心去煮一桌飯菜，真誠、恭敬地供養滿座親朋。無論菜色是否鮮亮，擺盤是否精緻，這樣一顆愛心，足以打動在座的每一位，令大家都能歡喜吃素。煮菜前多想一想：這位長輩年事已高，喜食軟爛；這位好友工作勞心，多需解乏安神；這位小朋友適逢備考，正應健腦強體……照顧每一位家人和朋友的感受，體會每一種食材的秉性，以這樣的用心，煮出的飯菜自然美味可口，悅豫身心。

菜譜中的烹調方法，實無太多技巧可言，謹將廚中的喜悅和對素食的熱愛與大家分享，不妥之處，敬請多多包涵。



## 以愛為食

NURTURED BY LOVE

芥花。菘菡餞春忙。  
夜吠仙苗喜晚嘗。  
味抱土膏甘復脆。  
氣含風露咽猶香。  
作齊淡著微施酪。  
茗茗臨時莫過湯。  
却憶荆淡古城上。  
翠條紅乳摘盈箱。



《嘗枸杞》

〔宋〕楊萬里









涼

COLD  
APPETIZERS

菜

## 主料

Ingredients

豆乾兩塊 / 紅辣椒一根

## 調料

Seasonings

陳醋 / 醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 花椒粉  
/ 冰糖 / 沙茶醬 / 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨，取半個對半切開，切成半圓；香菜切末；豆乾先斜切一刀成兩部分，再直切成薄片，整齊擺入碗中，入鍋蒸五分鐘。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香紅辣椒，下沙茶醬炒香，加花椒粉和一顆冰糖，炒至冰糖融化盛出，加適量醬油、陳醋、芝麻油拌勻，調成醬汁待用。
- 3 / 取出蒸好的豆乾，淋上醬汁，撒上香菜末即可。

## 食註

Tips

豆乾質地緊密，不易入味，烹飪時可加適量水燜製。豆乾蒸好，待其自然冷卻後出鍋。

## 功效

Efficacy

紅辣椒能溫中散寒、健胃消食。豆乾獨特的熏香融入醇厚的醬汁，酸、麻、鹹、辣、甜，滋味十足，筋韌耐嚼，令人回味。

## 典載

Background

醬始創於中國，在《周禮》中就有「百醬」之說。醬剛開始並非作為調料，而是作為一種重要的食品而誕生的，《風俗通》載：「醬成於鹽而鹹於鹽，夫物之變有時而重。」後來製醬之法也用於烹製其他非佐料菜肴，並逐漸發展出一種烹調菜肴的方法，即醬法。



— 〇〇

# 醬拌沙茶豆乾

Pressed Tofu Salad with Sha Cha Sauce





## 主料

Ingredients

新鮮豆皮 一張

## 調料

Seasonings

陳醋 / 芝麻油 / 鹽 / 糖 / 辣椒粉 / 孜然粉 / 熟芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 豆皮切絲，裝入大碗。
- 2 / 加適量陳醋、孜然粉、辣椒粉、鹽、糖、芝麻油攪拌均勻，裝盤撒上熟芝麻即可。

## 食註

Tips

新鮮豆皮可直接食用，若是乾豆皮，則需在開水裡燙過後，才可食用。

## 功效

Efficacy

豆皮富含優質植物蛋白，易吸收，且不會造成肝腎負擔，常食有益健康；孜然味辛、性溫，可緩解脘腹冷痛、消化不良、寒疝腹痛。  
盛夏時節食用，清爽開胃。

## 典載

Background

豆皮是中國傳統豆製美食，有著一千多年的歷史。  
各地對豆皮的叫法不甚一致，有如下兩種：  
一、豆漿煮沸之後，表面會形成天然的油膜，將其「挑」起來晾乾而成的豆腐皮，也叫油皮、腐竹、豆腐衣。  
二、壓製成的豆腐皮（千張、乾豆腐），與豆腐乾近似，但較薄（與油皮相比則明顯較厚）、稍乾，口味與豆腐有別。



二〇〇

# 涼拌孜然豆皮

Cumin Pressed Tofu Sheet Salad



## 主料

Ingredients

豆乾<sup>四塊</sup> / 青辣椒<sup>兩根</sup>

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 糖 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 青辣椒洗淨，對半切開，斜刀切絲；豆乾切絲。
- 2 / 鍋內加水燒開，放入豆乾焯水後，撈出晾涼。
- 3 / 加適量芝麻油、鹽、糖、辣椒絲拌勻，即可上碟。

## 食註

Tips

將豆乾放入滾水中焯水，可去除豆腥味。

## 功效

Efficacy

豆乾含有身體必需的八種氨基酸，營養價值較高，有增進食欲、幫助消化、增強體力之功效。青椒拌乾絲，白綠相間，清爽別緻，鹹淡適口。簡簡單單的小菜，佐餐食用天然健康。

## 典故

Background

鹵製豆腐乾，簡稱鹵乾，是以豆腐乾為原料，加調味料鹵製而成，通常分為白乾、名乾、香乾、臭乾等。





三〇〇

# 青椒拌乾絲

Shredded Pressed Tofu Salad with Chili Peppers

四〇〇

# 麻辣芹菜葉



## 主料

Ingredients

芹菜葉 一碗 / 紅辣椒 兩根

## 調料

Seasonings

醋 / 芝麻油 / 花椒油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨切絲；芹菜葉焯水，放入涼水中浸泡，撈出瀝乾。
- 2 / 將芹菜葉、紅辣椒放入盤內，加適量花椒油、醋、鹽、芝麻油，拌勻後食用。

## 食註

Tips

辣椒經鹽醃漬，更容易入味。

## 功效

Efficacy

芹菜葉富含胡蘿蔔素、蛋白質等多種營養成分，別具芳香，增進食欲；紅辣椒有助於保護心臟，降低血糖。  
麻辣芹菜葉色彩鮮麗，麻香四溢，口感鮮嫩。



五〇〇

## 芝麻醬拌菠菜



### 主料

Ingredients

菠菜一把

### 調料

Seasonings

芝麻油／芝麻醬／鹽／熟白芝麻

### 做法

Directions

- 1 / 菠菜洗淨，整棵放入開水鍋中煮兩分鐘，撈出過涼開水，擠乾水後切段，整齊擺入盤中。
- 2 / 取適量芝麻醬、鹽，加少許溫開水調勻後，再加入芝麻油調成醬汁，淋在菠菜上，撒上熟白芝麻即可。

### 食註

Tips

市面上以白芝麻醬較為多見，其色黃褐。選購時，最好選擇純芝麻醬。辨別的方法如下：取少量芝麻醬放入碗中，加少許水，用筷子攪拌，若會慢慢變乾，說明是純芝麻醬。

### 功效

Efficacy

芝麻醬是鈣的「寶庫」，每百克芝麻醬含鈣八百七十毫克，遠高於豆類和蔬菜；菠菜中富含的維生素K，是骨鈣形成的要素。在補鈣的同時增加維生素K，可大大提升補鈣的效果，促進鈣沉積在骨骼當中。菠菜與芝麻醬搭配食用，不愧為一道完美的補鈣涼菜。

## 主料

Ingredients

菠菜一把 / 木耳一碗 / 核桃仁一小碗

## 調料

Seasonings

醋 / 生抽 / 芝麻油 / 食用油 / 糖 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 木耳泡軟洗淨，菠菜切段，分別放入開水鍋內，煮一分鐘後撈起瀝乾，裝碗待用。
- 2 / 取適量生抽、醋、鹽、糖，兌成調料汁。
- 3 / 鍋內入油燒至三成熱，下核桃仁慢火炸香後撈出，放入碗中與菠菜、木耳拌勻。
- 4 / 鍋內留少許油，倒入調料汁，煮開即盛出，放涼後澆在菠菜木耳上，淋上芝麻油，拌勻裝盤即可。

## 食註

Tips

核桃仁生吃、水煮皆可，不易上火；加少許熟芝麻，可提味增香。

優質木耳黑而光潤，一面呈灰色，乾燥無異味。黑木耳泡好後可裝入保鮮袋，紮緊袋口後放入冰箱冷藏，隨取隨用。

## 功效

Efficacy

黑木耳富含膳食纖維，能幫助排解無意中吃下的難以消化的異物；核桃仁味甘性溫，補氣養血，可緩解疲勞和壓力。

## 典載

Background

《本草綱目》言核桃仁：「補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘咳、腰腳重痛、心腹疝痛、血痢腸風。」



六〇〇

果仁菠菜拌木耳





## 主料

Ingredients

有機包菜一個

## 調料

Seasonings

芝麻醬／鹽／白糖

## 做法

Directions

1 / 取適量包菜去梗，切細絲後整齊擺盤。

2 / 取適量芝麻醬，加入鹽、白糖，使用涼開水調勻，淋入包菜絲中，蘸芝麻醬食用。

## 食註

Tips

製作涼拌菜，最好選購有機包菜。

## 功效

Efficacy

包菜中維生素C和維生素E含量較高，有助於消除疲勞、增強免疫力，緩解感冒症狀。  
絲絲包菜，清脆鮮甜，濃郁醬香，鹹淡相宜。

## 典故

Background

芝麻醬是由優質白芝麻或黑芝麻等加工而成，成品為泥狀，有濃郁的炒芝麻香味；可佐餐，可用於拌涼菜，亦可作為火鍋的調味醬汁使用。  
芝麻醬有黃色和黑色兩種，以色正、味純、無浮油、無雜質者為佳品。



七〇〇

# 芝麻醬包菜絲

White Cabbage Salad with Tahini Dressing



## 主料

Ingredients

西芹<sup>半把</sup> / 蘋果<sup>一個</sup> / 聖女果<sup>三個</sup> / 堅果碎<sup>適量</sup>

## 調料

Seasonings

沙拉醬 / 鹽

## 做法

Directions

1 / 聖女果洗淨切半；蘋果洗淨去皮去籽，入鹽水浸泡片刻，撈出切絲；西芹斜刀切絲，焯水後過涼開水。

2 / 將蘋果絲、西芹絲放入盤中，擺入聖女果，加入沙拉醬，撒上堅果碎即可。

## 食註

Tips

蘋果絲勿切太細，否則涼拌時易斷。西芹絲過涼水時須用涼開水，不宜使用冷水。挑選芹菜時，用手掐芹菜桿，易折斷的為嫩芹菜，不易折斷的為老芹菜。

## 功效

Efficacy

蘋果中的營養成分可溶性較好，易被人體吸收，故有「活水」之稱。在空氣污染較嚴重的地區，多吃蘋果可改善呼吸系統和肺功能，保護肺部免受空氣中的灰塵和煙塵的影響。芹菜能平肝降壓，鎮靜安神。甜美爽口蔬果沙拉，夏季食用，可除煩潤燥。

## 典載

Background

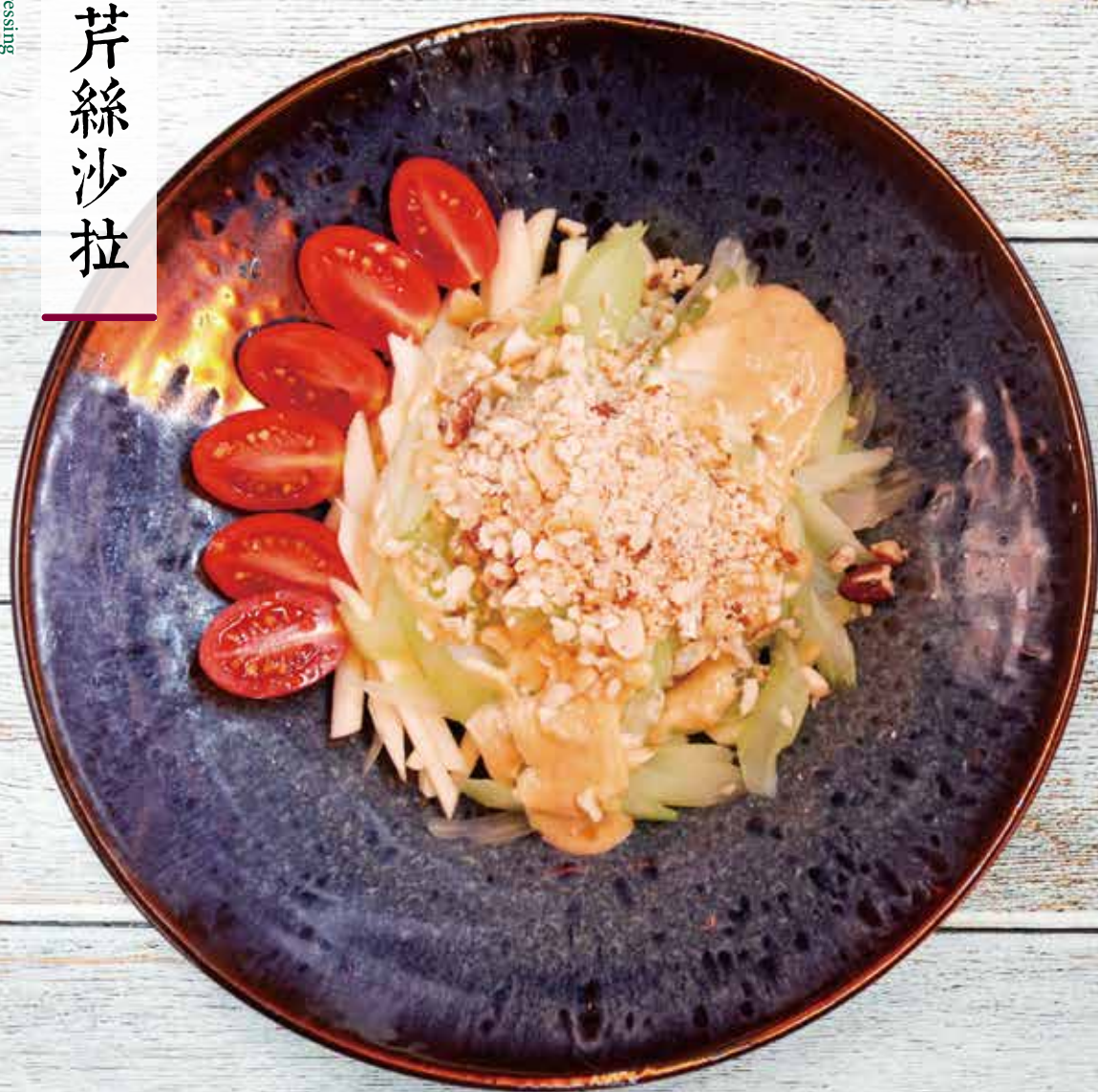
西芹又稱洋芹、美芹，是從歐洲引進的芹菜品種，植株緊湊粗大，葉柄寬厚、實心。質地脆嫩，有芳香氣味。可以分黃色種、綠色種和雜色種群三種。平時作菜食用，也可搗汁加熱飲用。



八〇〇

# 蘋果西芹絲沙拉

Apple Celery Salad with Mayo Dressing



九〇〇

# 玫瑰醋拌黃瓜



## 主料

Ingredients

黃瓜 兩根 / 玫瑰花瓣 適量

## 調料

Seasonings

玫瑰醋 / 鹽

## 做法

Directions

1 / 將玫瑰花切絲；黃瓜去皮後切滾刀，放入碗中加鹽拌勻，醃漬三到五分鐘，放入玫瑰花。

2 / 加入適量玫瑰醋，拌勻後裝盤即可。

## 食註

Tips

還可將玫瑰醋搭配其他飲品（如：牛奶、綠茶、番茄汁、橙汁等）來飲用，營養又美味。

黃瓜尾部含有較多的苦味素，苦味素有抗癌作用，所以食用時請勿丟棄黃瓜尾部。

## 功效

Efficacy

玫瑰醋可促進新陳代謝，幫助消化，調理身體，緩解疲勞。

玫瑰醋拌黃瓜，酸甜清爽，提神解乏。

## 典藏

Background

果醋是以水果或果品下腳料為主要原料，利用現代生物技術釀製而成的酸味調味品，種類有蘋果醋、葡萄醋、酸梅醋、玫瑰醋等。



〇一〇

# 涼拌黃瓜捲



## 主料

Ingredients

黃瓜 兩根

## 調料

Seasonings

醋／生抽／芝麻油／花生油／鹽／糖／乾辣椒／薑

## 做法

Directions

- 1 / 乾辣椒洗淨切圈；薑切末；黃瓜刨成長薄片捲起，整齊擺入盤中。
- 2 / 取適量芝麻油、生抽、醋、糖、鹽，兌成調料汁後，均勻淋在黃瓜捲上，撒上薑末、乾辣椒。
- 3 / 鍋內加花生油燒熱，至七八成熟時澆在辣椒和薑末上，炸出香味即可。

## 食註

Tips

醋以白醋或香醋為宜。  
黃瓜煮湯能緩解夏季浮腫。

## 功效

Efficacy

黃瓜富含蛋白質、糖類、維生素C、維生素E等，可預防感冒，提高記憶力。生薑入肺開胃，去寒，暖腹。

## 典載

Background

《證類本草》中收錄了黃瓜「治水病肚脹至四肢腫」的方子：「胡瓜（黃瓜）一個，破作兩片不出子，以醋煮一半，水煮一半，俱爛，空心頓服，須臾下水。」







# 長壽之本

SECRETS OF  
LONGEVITY

《格言聯璧》曰：「只字必惜，貴之根也；粒米必珍，富之源也；片言必謹，福之基也；微命必護，壽之本也。」愛護生命，是長壽的本源。《孟子》曰：「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉。」仁愛之心，溢於言表。勿以善小而不為，勿以惡小而為之。長壽的根本，在於仁愛存心。仁者愛人，源於父子有親，親親而仁民，仁民而愛物。愛心擴大到萬事萬物，即是本有良知顯現。上天有好生之德，仁者壽，非虛言也。以愛心面對生活者，眾生歡喜。愛人者，人恆愛之，敬人者，人恆敬之，此必然之理也。

然唯有自愛者，方真正懂得仁愛。常言道，病從口入，飲食不可不慎。人皆有趨吉避凶，趨利避害之理性思維。飲食選擇，其內關乎自身健康，其外關乎物命生存，須理性面對。許多人選擇吃素，實質是一種理性，是選擇一種健康安全的生活方式，蘊含著對生活的理解，對生命的體悟，對仁愛境界的嚮往。素食養心，能養、所養者皆是這顆仁愛之心。素食即是自愛，亦護眾生，將此心擴展開來，即是愛護一切人事物，與天地同德，即可契入仁者之境。智者樂，仁者壽，智慧與愛心會讓身心更健康，生活更美好。





## 主料

Ingredients

茄子<sup>兩根</sup> / 青尖椒 / 紅尖椒<sup>各適量</sup>

## 調料

Seasonings

料酒 / 鹽 / 紅糖 / 花椒

## 做法

Directions

- 1 / 茄子洗淨切條；青紅尖椒切段。
- 2 / 將茄子、青紅尖椒放入泡菜罈子內，加入涼開水蓋過茄子，放入適量鹽、花椒、紅糖、料酒，封蓋醃製十五天即可。

## 食註

Tips

泡菜罈子選用陶、瓦或玻璃材質的均可。製作泡椒茄子時，加入的涼開水要沒過茄子，使茄子隔絕空氣，避免氧化變質。

## 功效

Efficacy

茄子中維生素P的含量很高，能增強人體細胞間的黏著力和毛細血管的彈性，防止微血管破裂出血，對心血管有保健的功用。此外，茄子還有防治壞血病及促進傷口癒合的功效。紅糖的營養易被吸收，能補充能量，恢復體力，被稱為「東方的巧克力」。



Pickled Eggplants with Chili Peppers

一一〇

# 泡椒茄子



## 主料

Ingredients

新鮮豆角 適量

## 調料

Seasonings

料酒 / 芝麻油 / 鹽 / 紅尖椒 / 薑

## 做法

Directions

1 / 豆角洗淨切長段；薑切絲；紅尖椒斜刀切段。

2 / 將豆角、薑絲、紅尖椒放入碗中加鹽，攪拌均勻；再放入罐子或玻璃瓶內，加適量料酒密封，醃製一週，食用時淋上芝麻油即可。

## 食註

Tips

泡製前將豆角的豆筋摘除，泡製時再加少許鹽，口感會更好。醃菜時須將罐子密封好，以免空氣進入使其變質。

## 功效

Efficacy

豆角性甘、淡、微溫，化濕而不燥烈，健脾而不滯膩；尖椒開胃健胃，可緩解風寒感冒。

## 典載

Background

豆角，又名豇豆、長豇豆、帶豆。《本草綱目》中記載：「豇豆開花結莢，必兩兩相垂，有習坎之義。」  
「坎」作坎坎坷難解，「習」乃學習之意，「習坎」即從困難中學習並成長，主動吸收知識，迎接挑戰。享受困難帶來的磨礪從而讓自己更強。



二一〇

酸豆角

Pickled Long Beans with Chili Peppers







## 主料

Ingredients

秋葵  
適量

## 調料

Seasonings

生抽  
芝麻醬  
鹽

## 做法

Directions

- 1 / 秋葵洗淨去蒂，入開水鍋煮一分鐘，撈出裝盤。
- 2 / 取適量芝麻醬、溫開水、生抽、鹽兌成調料汁，淋在秋葵上即可。

## 食註

Tips

芝麻醬放置時間超過二十天左右，表面會有一層清油析出，屬正常現象。

## 功效

Efficacy

芝麻醬拌秋葵，軟嫩微甜，綠色養生，既能夠調節腸胃、促進消化，還能緩解疲勞。

## 典載

Background

宋代大詩人蘇東坡認為，芝麻能強身體、抗衰老，以九蒸胡麻，同去皮茯苓，少入白蜜為麵食，日久氣力不衰，百病自去，此乃長生要訣。

Okra with Tahini Dip

三一〇

# 芝麻醬拌秋葵



# 爽脆蘿蔔丁



## 主料

Ingredients

白蘿蔔 半根 / 紅蘿蔔 半根 / 紅辣椒 兩根 / 青檸檬 一個

## 調料

Seasonings

白醋 / 鹽 / 糖

## 做法

Directions

- 1 / 紅、白蘿蔔均勻切丁，加適量鹽拌勻，醃一小時後控乾水分。
- 2 / 青檸檬切丁、紅辣椒洗淨切圈。
- 3 / 將蘿蔔、青檸檬、紅辣椒盛入碗內，加少許白醋、鹽、糖拌勻，再醃半小時即可。

## 食註

Tips

醃鹹菜的專用容器，其蓋普遍較重；醃製時間越長，所出水分越多，其蓋沉下越多，有助於持續醃出水分並使其入味。

## 功效

Efficacy

白蘿蔔可滋養咽喉；紅蘿蔔下氣補中，健食開胃；搭配青檸檬食用，酸香適口，鮮嫩脆爽，可潤肺順氣，預防感冒。



五一〇

# 怪味蘿蔔絲



## 主料

Ingredients

白蘿蔔半根 / 青辣椒兩根

## 調料

Seasonings

陳醋 / 鹽 / 花椒 / 八角 / 茴香籽 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 白蘿蔔洗淨擦絲；青辣椒切斜片；薑切絲。
- 2 / 鍋內加水，放入八角、花椒、茴香籽煮半小時，晾涼去渣待用。
- 3 / 將蘿蔔、青辣椒、薑絲裝入鹹菜盅內，拌勻後倒入煮好的大料水，加適量陳醋、鹽，醃製一天即可。

## 食註

Tips

蘿蔔屬於涼性食物，而人參屬於熱性藥材，兩者同食會減弱人參的功效。

## 功效

Efficacy

白蘿蔔生食可順氣消炎，增強抵抗力；茴香籽有祛寒止痛的功效。鹽醃後的蘿蔔絲爽脆可口，開胃助消化。

## 典載

Background

《本草綱目》對蘿蔔有記載：「根、葉皆可生可熟，可瀉可醬，可鼓可醋，可糖可臘，可飯，乃蔬中之最有利益者。」



## 主料

Ingredients

蓮藕 一根

## 調料

Seasonings

陳醋 / 生抽 / 芝麻油 / 辣椒油 / 熟油 / 鹽 / 白糖 / 香菜少許

## 做法

Directions

1 / 香菜切末；蓮藕洗淨去皮切成薄片，入開水鍋煮兩分鐘，撈出過涼開水，瀝乾。

2 / 取適量鹽、白糖、陳醋、生抽、熟油、芝麻油、辣椒油、香菜末兌成調料汁，淋在藕片上即可。

## 食註

Tips

藕宜分段食用：藕尖香甜脆嫩，焯水後涼拌鮮食；第二、第三節稍老，是做湯的好原料，也可以做炸藕夾；第四節之後的各節只適於炒食，或作為藕粉的原料。

## 功效

Efficacy

涼拌藕片口味鮮香，爽口解膩，常食可養陰清熱，潤燥止渴，清心安神。

## 典載

Background

藕自古以來就是滋補佳品。民諺曰：荷蓮一身寶，秋藕最補人。



六一〇

# 涼拌藕片





## 主料

Ingredients

白蘿蔔半根 / 黃豆一小碗 / 花生米一小碗

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽 / 八角 / 紅尖椒 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 黃豆泡發洗淨；薑切片；紅尖椒切圈；花生米泡軟；白蘿蔔切塊。
- 2 / 白蘿蔔中加適量鹽拌勻，醃十五分鐘後，將醃出的水倒掉，再加適量醬油醃漬。
- 3 / 油鍋燒熱，爆香薑片、八角；鍋內加水，放入花生米、黃豆，加入適量醬油，煮熟後撈出。
- 4 / 加入煮好的花生米、黃豆拌勻，撒上辣椒圈即可。

## 功效

Efficacy

花生富含脂肪油、維生素，悅脾和胃、清咽潤肺；黃豆能補中益氣，延緩衰老；白蘿蔔有潤肺止咳、增強免疫力的功效。搭配食用可滋養補氣，健脾利濕。

## 典故

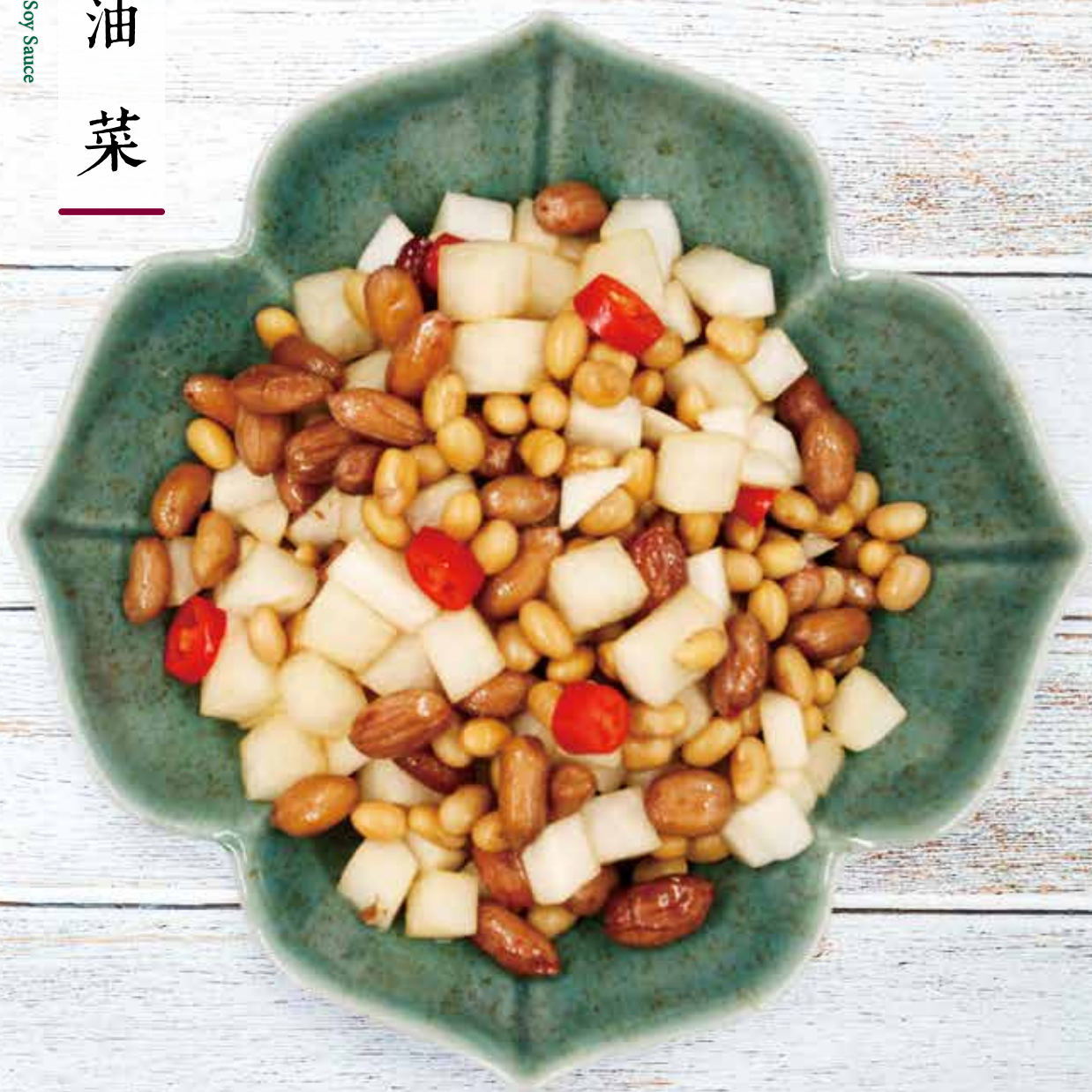
Background

花生是營養價值極高，又兼具美味的代表性農作物。關於花生的原產地，文獻記載有巴西、中國、埃及等三種說法。歷史學家曾在秘魯沿海地帶史前廢墟中發現大量古代花生，因此一般認為，花生的淵源可追溯到至少七千六百年前，原產於秘魯和巴西。在哥倫布遠航時期，航海家將花生莢果帶至西班牙，在一五三五年出版的《西印度通史》中便記載花生的西班牙文為「瑪尼」(Maní)，之後逐漸被傳播到世界各地。

七一〇

# 醬油菜

Marinated Daikon Salad in Soy Sauce



## 主料

Ingredients

紅蘿蔔 半根 / 土豆 半個 / 荷蘭豆 一小碗 / 木耳 一小碗

## 調料

Seasonings

陳醋 / 生抽 / 芝麻油 / 芥末 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 土豆洗淨去皮切厚片；紅蘿蔔切片；木耳泡軟撕小朵；荷蘭豆去筋。
- 2 / 將土豆片、紅蘿蔔片、荷蘭豆、木耳依次放入開水鍋中煮熟，撈出過涼開水，瀝乾盛盤。
- 3 / 取適量生抽、鹽、陳醋、芝麻油、芥末兌成調料汁，倒入盤中，拌勻即可。

## 食註

Tips

泡發黑木耳不宜用熱水，用溫水浸泡八小時左右，就能吸足水分，恢復原形態。土豆去皮後泡入冷水中，滴幾滴醋可以保持色澤，不使變黑。

## 功效

Efficacy

脆嫩爽口的木耳，綿軟清香的土豆，翠綠甘甜的荷蘭豆，再加芥末、陳醋等調味，酸爽適口，營養滿滿，是色香味俱全的佳品。

## 典故

Background

土豆，原產南美洲，形似山芋，故得名洋芋、洋番薯等。因其地下塊莖似球形，故名土豆。其味如山藥而形似蛋，故又稱山藥蛋。馬鈴，即馬糞也，因形近而名馬鈴薯。



八一〇

涼拌素四樣

Three -Vegetable and Wood Ear Salad



## 主料

Ingredients

甜菜根 一個

## 調料

Seasonings

玫瑰醋 / 食用油 / 鹽 / 花椒 / 乾辣椒 / 熟芝麻

## 做法

Directions

1 / 乾辣椒切段；甜菜根去皮切細絲，裝碗待用。

2 / 花椒、乾辣椒入油鍋炸香，倒入甜菜根中，加適量玫瑰醋、鹽拌勻裝盤，撒上熟芝麻即可。

## 食註

Tips

甜菜根生吃營養價值更高，不僅味甜、水分多，且所含維生素C不會被破壞。

## 功效

Efficacy

甜菜根富含維生素C和多種微量元素，有健胃消食、止咳清嗓、消熱解毒之功效。清甜的甜菜根吸收了紅油的味道，香麻脆爽，再撒入芝麻，味道會更加醇香。

## 典載

Background

《本草綱目》對甜菜根有記載：「氣味甘、平，無毒。主治通經脈，下氣，開胸膈。」

九一〇

# 涼拌甜菜根





## 主料

Ingredients

甜菜根 一個 / 巴旦木 / 腰果 / 核桃仁 / 紅棗乾 各適量

## 調料

Seasonings

沙拉醬 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 甜菜根洗淨去皮切粒，盛入碗中。
- 2 / 放入巴旦木、腰果、核桃仁、紅棗乾，加少許鹽、沙拉醬拌勻即可。

## 食註

Tips

堅果可最後再放，以免浸泡過久，影響口感。

## 功效

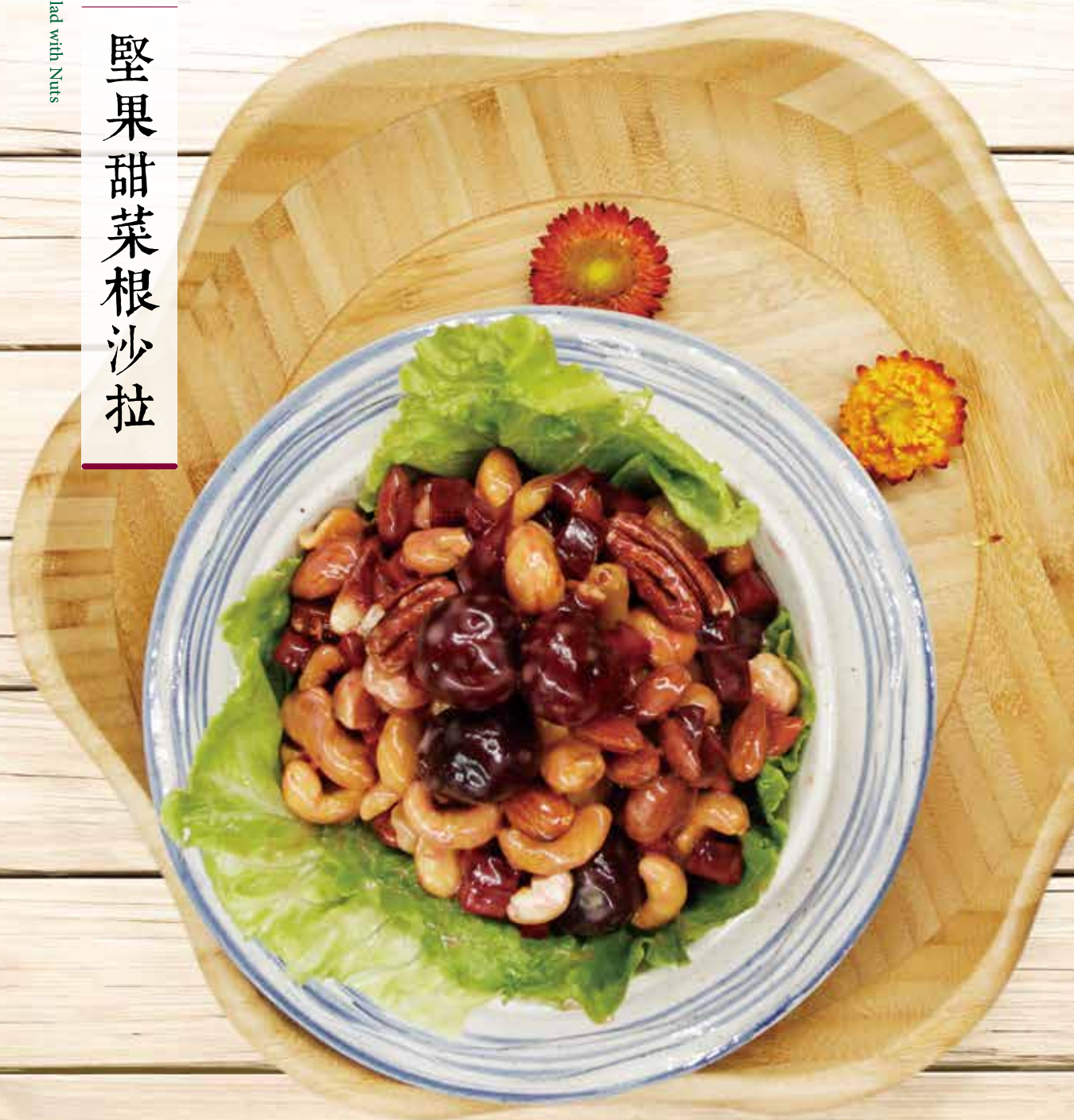
Efficacy

腰果含有澱粉、糖、鈣和多種維生素，有健腦養血、補腎和脾的功效；沙拉醬口感醇厚濃郁，有助於新陳代謝。  
清爽的甜菜根沙拉，香醇甘美，悅人心脾。

Beet Salad with Nuts

〇二〇

# 堅果甜菜根沙拉



一〇〇

## 銀耳拌菠菜



## 主料

Ingredients

菠菜一把 / 銀耳一小碟 / 油炸花生米半碟 / 枸杞適量

## 調料

Seasonings

玫瑰醋 / 熟油 / 鹽 / 白糖

## 做法

Directions

- 1 / 銀耳泡軟切小朵，入開水鍋中煮五分鐘撈出，下整條菠菜燙熟，撈出過涼開水，擠乾切小段，枸杞燙軟待用。
- 2 / 將銀耳、菠菜放入大碗中，加枸杞、花生米、玫瑰醋、鹽、糖、熟油，拌勻即可。

## 功效

Efficacy

菠菜中富含胡蘿蔔素、維生素A、鐵元素，能改善視力、增強抵抗力，對缺鐵性貧血大有裨益；銀耳本有滋陰潤肺、養顏護膚的功效，枸杞能養胃醒脾、護肝明目。拌成小菜，爽脆鮮香，尤其適合女性朋友補血養顏、滋陰潤燥。

## 典故

Background

關於菠菜，《本經逢原》有記載：「凡蔬菜皆能疏利腸胃，而菠菜冷滑尤甚。」



二二〇

# 涼拌剝椒木耳



## 主料

Ingredients

乾豆腐皮<sup>半張</sup> / 木耳<sup>適量</sup>

## 調料

Seasonings

陳醋 / 剝椒醬 / 白糖 / 胡椒粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 薑洗淨切絲；乾豆腐皮泡軟切塊；木耳泡軟洗淨。
- 2 / 鍋內加水燒開，放入木耳煮半分鐘，撈出裝碗，再倒入豆皮焯水後撈出。
- 3 / 將豆皮放入木耳碗中，加入薑絲、剝椒醬、適量陳醋、白糖、胡椒粉拌勻即可。

## 食註

Tips

剝椒醬主要由辣椒醃製而成，風味濃郁，鮮辣爽口。

## 功效

Efficacy

黑木耳中含有豐富的纖維素和一種特殊的植物膠原，能夠調節胃腸、清理毒素；豆腐皮可養胃，清熱潤肺，常食用可改善心血管功能。

## 主料

Ingredients

紫包菜 一片 / 紅蘿蔔 一根 / 青檸檬 半個 / 海  
茸 適量

## 調料

Seasonings

味極鮮 / 橄欖油 / 鹽 / 白糖 / 熟芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 紫包菜、紅蘿蔔洗淨切細絲，加鹽拌勻醃漬片刻；青檸檬對半切，取汁待用。
- 2 / 海茸用水泡開後切段，放入開水鍋中煮熟盛出待用。
- 3 / 將紫包菜絲、紅蘿蔔絲、海茸入碗，加檸檬汁、味極鮮、橄欖油、白糖拌勻，撒上熟芝麻，拌勻即可。

## 食註

Tips

青檸檬可榨汁用，有時也用作烹飪調味品，其味芬芳，口感飽滿，與海茸等海味產品搭配食用可去腥增香。

## 功效

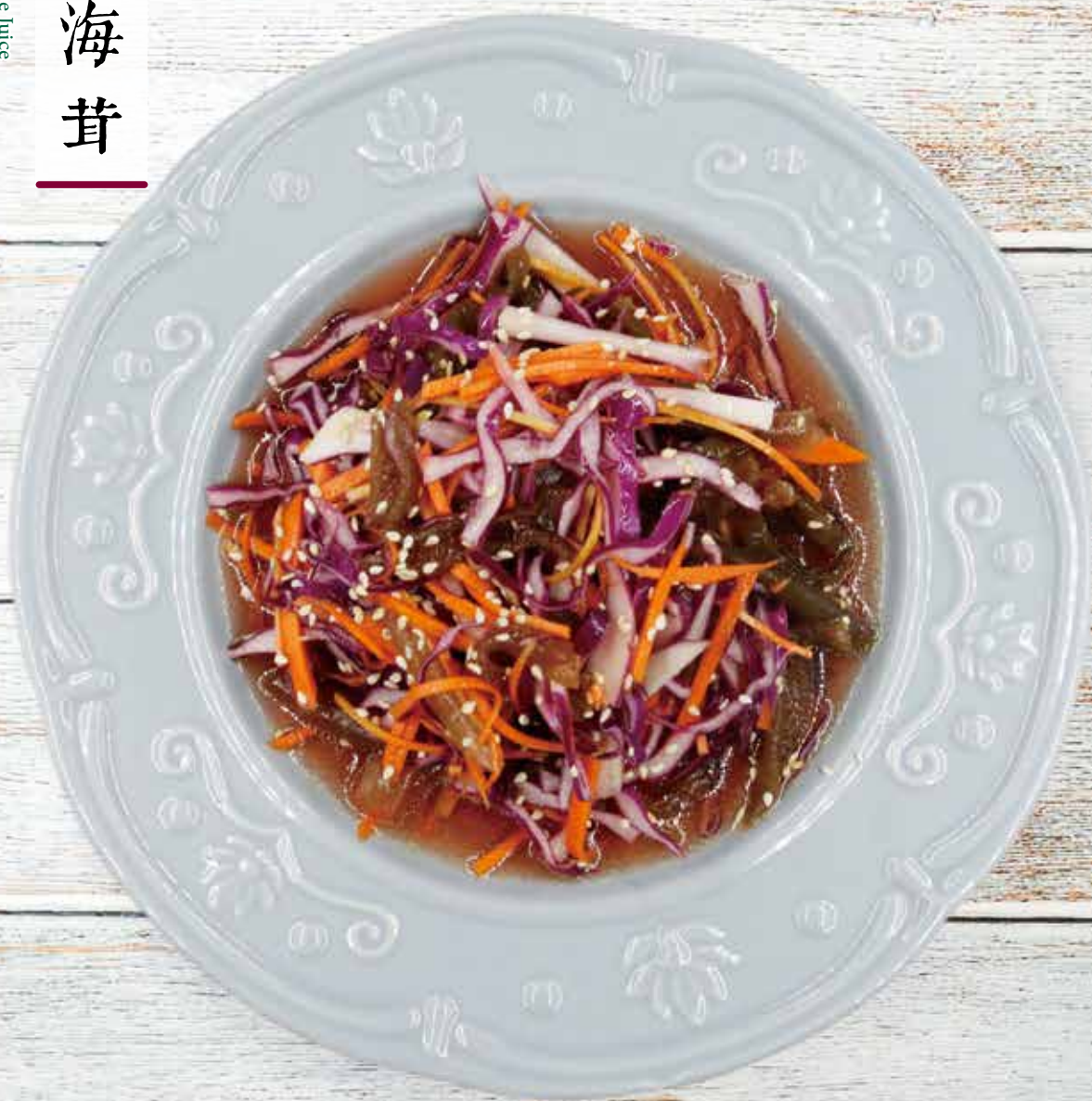
Efficacy

海茸含有豐富的膠原蛋白；紫包菜富含維生素。菜品營養豐富，有助於穩定血壓，恢復細胞活力，令面色紅潤有光澤，女性朋友可常食用。



三二〇

# 檸檬香海茸





## 主料

Ingredients

核桃仁 適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 料酒 / 食用油 / 白糖 / 八角

## 做法

Directions

- 1 / 核桃仁放入開水中煮八分鐘，倒出瀝乾水分。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熱，倒入醬油煮開；放入三顆八角再煮三分鐘，然後關火晾涼。
- 3 / 鍋內入油，燒至七成熱，放入核桃仁炸透，撈出放入醬油汁裡（醬油汁須蓋過核桃），加少許料酒、白糖拌勻，醃製八至十二小時即可。

## 食註

Tips

一次可以多做一些，放涼後裝入玻璃罐，放冰箱保存，隨吃隨取。核桃仁表面的褐色薄皮很有營養，最好一起食用。

## 功效

Efficacy

核桃仁含有蛋白質及人體必需的不飽和脂肪酸，可強健筋骨、固齒烏鬚髮、健腦；醬油的主要原料是大豆，因富含硒等礦物質而有防癌效果。

炸香的核桃仁經醬油醃製，鹹香酥脆，既能作為鹹菜下飯，又可當小吃。

四二〇

# 醬油醃核桃



## 主料

Ingredients

腰果 一碗  
紫包菜 一片

## 調料

Seasonings

食用油 1 沙拉醬

## 做法

Directions

1 / 取一片紫包菜洗淨，剪成碗狀待用。

2 / 鍋內入油燒至三成熱，下腰果炒至金黃色，盛出晾涼，放入紫包菜中，加適量沙拉醬即可。

## 食註

Tips

沙拉醬是高熱量食物，食用須適量。腰果富含高油脂，可取適量油炒熟，不需油炸。因腰果含多種過敏原，過敏體質者不宜食用。

## 功效

Efficacy

腰果富含有益油脂，有補腦養血、補腎健脾的功效；沙拉醬能健胃消食，改善消化功能。

## 典故

Background

腰果因其堅果呈腎形而得名。腰果果實成熟時香飄四溢，甘甜如蜜，清脆可口，它與核桃、扁桃和榛子稱為「世界四大乾果」。



Mayo Roasted Cashews in A Red Cabbage Bowl

五二〇

# 沙拉腰果



## 主料

Ingredients

黃瓜 一根 / 紅辣椒 半根 / 黃辣椒 半根 / 蘋果 半個 / 西紅柿 一個 / 青檸檬 一個

## 調料

Seasonings

橄欖油 / 鹽 / 糖 / 薄荷葉

## 做法

Directions

1 / 薄荷葉洗淨去桿；黃瓜去頭尾，紅黃辣椒去籽，蘋果去皮、核後，與西紅柿一同切丁；青檸檬榨汁。

2 / 將所有材料放入碗中，加適量檸檬汁、糖、鹽、橄欖油，拌勻即可。

## 食註

Tips

青檸檬的用量可根據自己的口味增減，也可以用酸梅醋、玫瑰醋代替。

## 功效

Efficacy

黃瓜味甘，性涼，能清熱止渴，利水消腫，減輕身體負擔；蘋果中含有磷、鐵等元素，易被腸壁吸收，有補腦養血、寧神安眠的作用。搭配富含維生素的紅黃辣椒、西紅柿，清涼的薄荷、青檸檬，色彩豐富，清爽可口，是炎炎夏日中一道不錯的消暑佳品。



六二〇

清涼黃瓜蘋果丁

Refreshing Cucumber and Apple Salad





七二〇

## 涼拌米粉



## 主料

Ingredients

米粉<sup>半碗</sup>／紅蘿蔔／香菜／紫菜／薄荷各適量

## 調料

Seasonings

醋／醬油／芝麻油／花椒油／玫瑰花糖  
鹽／油辣椒／熟芝麻

## 做法

Directions

- 1 米粉泡軟；紅蘿蔔、薄荷、紫菜洗淨切絲；香菜切末。
- 2 取適量醋、醬油、鹽、芝麻油、花椒油、油辣椒、玫瑰花糖拌勻，兌成調料汁。
- 3 將米粉盛入盤中，分別放入紅蘿蔔絲、薄荷絲、紫菜絲、香菜末，淋上調料汁，撒上熟芝麻，拌勻食用。

## 功效

Efficacy

米粉拌入清涼的薄荷，可發汗散氣；搭配鮮美的紫菜，艷麗的紅蘿蔔，色澤誘人，營養豐富。

## 典載

Background

《本草綱目》記載了蘇頌說的話：「薄荷處處有之。莖葉似荏而尖長，經冬根不死，夏秋採莖葉曝乾。」可見薄荷的採摘時間為夏秋兩季，其生命力十分旺盛，即使在冬天，根部也不會被凍死。

八二〇

# 涼拌芹菜粉條



## 主料

Ingredients

粉條半碗 / 香芹一把

## 調料

Seasonings

醋 / 醬油 / 芝麻油 / 辣椒油 / 花椒油 / 紅油 / 鹽 / 糖 / 胡椒粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 芹菜洗淨切段；粉條泡軟，薑切末。
- 2 / 將芹菜、粉條分別放入開水鍋裡燙熟，過涼水後控乾水分，倒入盆中待用。
- 3 / 取適量調味料、薑末兌成調味汁，倒入粉條芹菜裡，拌勻食用。

## 食註

Tips

芹菜有水芹、旱芹、西芹三種，功能相近。藥用以旱芹為佳；香芹一般指水芹，梗白色；芹菜是西芹，梗綠色。

## 功效

Efficacy

芹菜有助清熱解毒、通利血脈；粉條富含碳水化合物、膳食纖維和蛋白質等營養元素。柔韌的粉條配以香脆的芹菜，色澤清新，鮮香嫩滑，醒腦健胃，潤肺止咳。

紫籜坼故錦  
素肌擘新玉  
每日逐加飧  
經時不思肉  
久爲京洛客  
此味常不足  
且食勿踟躕  
南風吹作竹



《食筍》

〔唐〕白居易









熱

MAIN  
COURSE

菜





**主料**

Ingredients

豆腐 一塊 / 紅蘿蔔 半根 / 香菇 適量

**調料**

Seasonings

料酒 / 醬油 / 食用油 / 素蠔油 / 素XO醬 / 糖

**做法**

Directions

1 / 香菇洗淨切片；紅蘿蔔斜刀切片；豆腐切方塊。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香香菇，下紅蘿蔔片炒軟，加素蠔油、醬油、料酒、素XO醬、適量水炒勻，放入豆腐，再加少許糖，燒至入味即可。

**食註**

Tips

市面上出售的XO醬含有海鮮和肉類成分，食素的朋友請留意選購素XO醬。

**功效**

Efficacy

紅蘿蔔含抗氧化劑和胡蘿蔔素，可延緩衰老、提高免疫力；豆腐含鈣量高，可益智健腦，減少膽固醇的攝入。

豆腐色白味清，配以補氣健脾的香菇及濃香多味的醬料，既健康又美味。

**典故**

Background

唐初儒家學者顏師古有言，「醬者，百味之將帥，醬領百味而行。」又據說，醬就像將軍平暴除惡那樣，可制各種食物之毒。大概醬即由此而得名。

九二〇

廣式醬燒豆腐





## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 青辣椒一根 / 紅辣椒一根 / 茶樹菇 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 素蠔油 / 鹽 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 茶樹菇洗淨切段；青紅辣椒切絲；豆腐切厚片；薑切絲。
- 2 / 鍋內入油燒熱，放入豆腐煎至兩面金黃色，撒少許鹽，盛出待用。
- 3 / 鍋內留底油，爆香薑絲，放入茶樹菇、素蠔油、豆腐翻炒，加水燜兩分鐘，放入青紅辣椒、少許鹽炒勻即可。

## 食註

Tips

茶樹菇中的蛋白含量高於肉類、蔬菜、水果，經常食用可充分補充身體營養。煎豆腐的時候撒少許鹽，不僅提味，還可使豆腐中的水分滲出來，以免糊鍋。

## 功效

Efficacy

茶樹菇具保健及藥用之功，可補氣提神，提高新陳代謝，改善體內環境平衡，增強抵抗力。煎香的豆腐配以香滑的茶樹菇，色澤誘人、菌香四溢，可作為鮮美的宴客佳肴。

## 典載

Background

太湖附近居民，大多以網鳥釣魚謀生，唯獨沈文寶全家，愛好行善，見人捕獲魚鳥，必買來放生。後來遇上當地鄉村傳染瘟疫，有人在黑夜裡，看見兩個瘟鬼，手中各持拿一束旗，互相討論道：「除了沈文寶一家放生外，其餘各家都要插旗。」不久，該村居民三百餘家，傳染瘟疫而死的超過了大半，唯有沈文寶一家沒有受到影響，安然地度過了這場災難。



〇三〇

# 茶樹菇煲豆腐



## 麻婆豆腐



## 主料

Ingredients

豆腐一塊

## 調料

Seasonings

醬油／料酒／食用油／芝麻油／豆瓣醬／  
鹽／糖／花椒粉／生粉／薑／香菜／豆豉

## 做法

Directions

- 1 豆腐切小方塊；香菜、薑洗淨切末。取適量鹽、糖、醬油、生粉，調成生粉水待用。
- 2 鍋內入油燒至五成熱，爆香薑末，下豆瓣醬炒出紅油後，加入豆豉炒香。
- 3 加入開水、花椒粉、料酒、豆腐燒至入味，淋上生粉水，煮開後加少許香菜末、芝麻油，用大火煮製片刻即可。

## 功效

Efficacy

豆腐營養豐富，含多種微量元素；嫩滑的豆腐在鮮艷的紅油中烹煮，汁濃味厚、麻辣鮮香，十分助食開胃。

## 典載

Background

清朝時，成都北郊有家小店，店主陳氏烹製的豆腐又麻又辣又香，獨具風味，遠近聞名。為了區別於其他的燒豆腐，顧客遂稱其為「麻婆豆腐」。清代的馮家吉曾作詩讚曰：

麻婆陳氏尚傳名，豆腐烘來味最精。  
萬福桁邊簾影動，合沽春酒醉先生。



二三〇

# 豆腐丸子



## 主料

Ingredients

豆腐一大塊 / 土豆一個 / 四川嫩冬菜尖兩棵 / 腰果一小碗

## 調料

Seasonings

醬油 / 素高湯 / 芝麻油 / 鹽 / 糖 / 胡椒粉 / 生粉 / 薑 / 紅尖椒

## 做法

Directions

1 / 豆腐放入盆中搗成泥；紅尖椒洗淨切圓圈；冬菜尖、薑洗淨切末。

2 / 土豆切薄片，放入蒸鍋蒸熟，取出搗成泥。將土豆泥倒入豆腐盆，加入生粉、冬菜尖、薑末、胡椒粉、鹽、糖、芝麻油、醬油拌勻。

3 / 取適量豆腐泥搓成小丸子，放入生粉盆中蘸滿生粉，入盤內擺放整齊。將紅尖椒放在丸子上，淋上芝麻油入蒸鍋蒸八分鐘，加入素高湯、醬油、腰果，再蒸兩分鐘即可。

## 食註

Tips

做丸子時，可將手打濕，以免食物黏在手上。丸子容易變形，需輕拿輕放，以免散開。

## 功效

Efficacy

腰果富含不飽和脂肪酸和維生素，能補充體力，消除疲勞。



## 主料

Ingredients

豆腐  
適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 鹽 / 咖哩粉

## 做法

Directions

1 / 豆腐切塊，加適量鹽、生抽、咖哩粉拌勻，醃至入味。

2 / 鍋內入油燒熱，放入拌好的豆腐煎出香味，待豆腐水分煎乾呈金黃色，即可出鍋。

## 食註

Tips

這道菜適合用老豆腐來烹飪。

豆腐的營養價值與牛奶相近，對於不能喝牛乳的人而言，豆腐是最好的營養補品。

煎豆腐時，用筷子翻面比較容易使豆腐斷裂，可用鍋鏟或者夾子。

## 功效

Efficacy

咖哩含豐富的維生素，還有驅寒暖胃的功效；豆腐能寬中益氣，和脾胃，消脹滿。

## 典故

Background

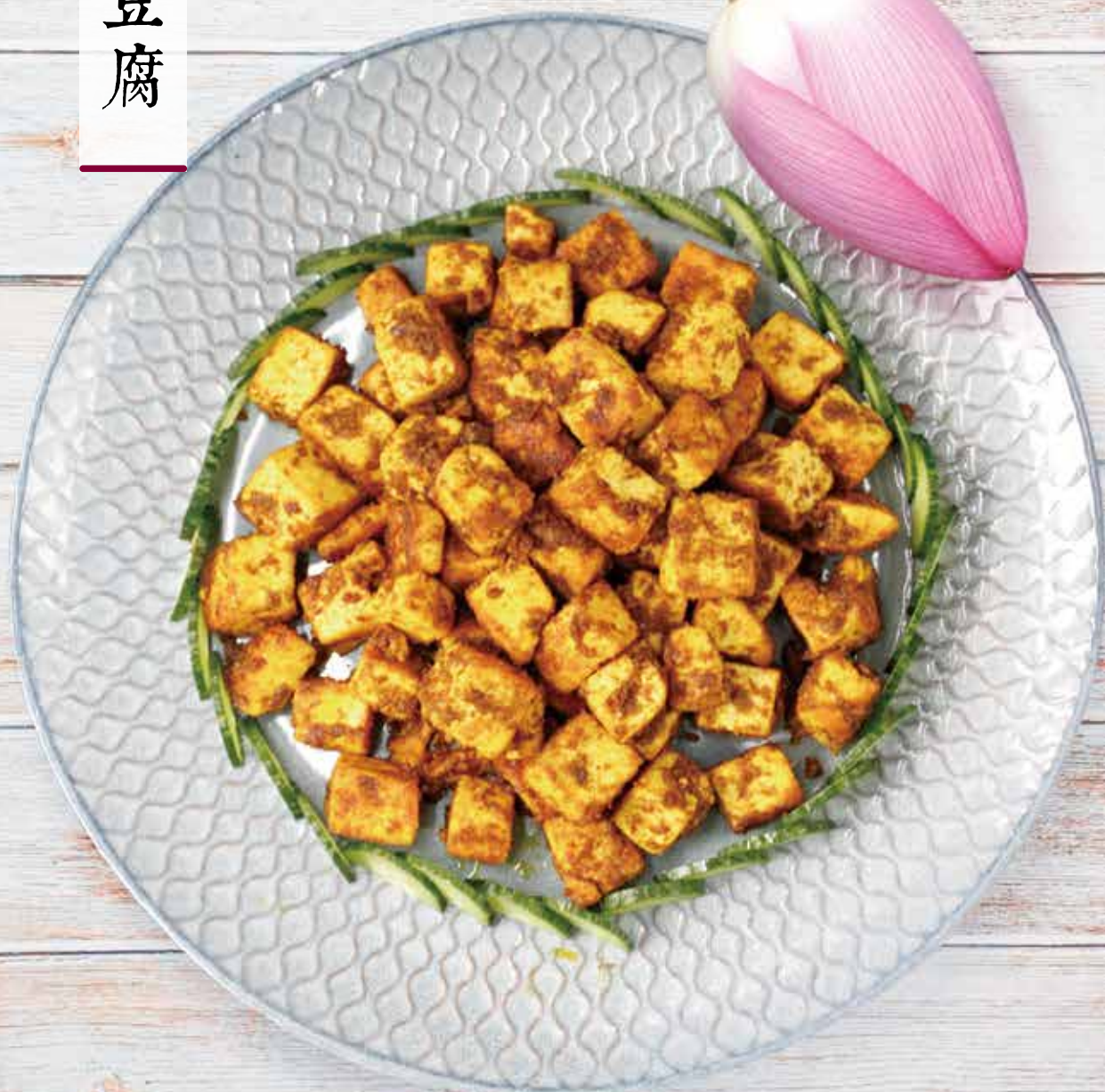
咖哩並不是一種香料，而是由多種香料混合而成。

印度人擅長利用各類香料來料理食材，咖哩 (curry)，由印度語 *Kulry* 演化而來，意思是濃稠的醬汁。它最多可用二十多種香料（如：豆蔻、丁香、肉桂、各色胡椒、辣椒、芥末子等）來製作，這些香料均擁有獨特的香氣與味道，有的辛辣、有的芳香，交揉在一起，搭配不同的食材製作，均有不同的口味。

Curry Crispy Fried Tofu

三三〇

# 香脆豆腐



## 主料

Ingredients

豆腐一塊／板栗／苦瓜各適量

## 調料

Seasonings

生抽／食用油／胡椒粉／鹽／豆豉醬／薑

## 做法

Directions

1 苦瓜洗淨去籽切塊；豆腐切塊；薑切片；板栗去皮。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑片，放入豆腐，加少許鹽煎至豆腐微黃，倒入豆豉醬、板栗、苦瓜、生抽、胡椒粉炒香，加水燜煮十分鐘，加少許鹽，即可出鍋。

## 食註

Tips

煎豆腐時撒少許鹽，可使豆腐中的水分滲出，食用時口感會更緊實。

## 功效

Efficacy

板栗的營養價值可與人參、黃芪、當歸媲美，它是補腎良品，有「腎之果」之美譽，特別對於中老年朋友，經常食用有助強身健體。

## 典載

Background

唐代的鑿真和尚東渡日本時，把豆腐製作技術也帶了過去，因而被譽為日本豆腐製作業的祖師。後來，豆腐又傳入了朝鮮、歐洲、非洲和北美，成為了一種世界性的食品，備受人們的歡迎。有人甚至說，豆腐應該算是中國古代四大發明之外的「第五大發明」。



四三〇

# 栗子燒豆腐





五三〇

## 燒豆腐



## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 木耳適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 生粉 / 芝麻醬

## 做法

Directions

- 1 / 木耳泡軟洗淨，撕小朵；豆腐切方塊；取適量生粉，加水調成生粉水待用。
- 2 / 鍋內入油，燒至七八成熟，下豆腐炸至金黃色，瀝油待用。
- 3 / 鍋內加少許熟油，加開水蓋過木耳、醬油、芝麻醬拌勻，再放入豆腐，轉小火，加水燜煮八分鐘左右，再加少許醬油，淋入生粉水，收汁起鍋。

## 功效

Efficacy

芝麻醬中豐富的維生素E能滋養肌膚，對兒童的智力發育很有好處；木耳中的膠質可以起到清理腸胃的作用。  
芝麻醬濃香細膩，熬成醇厚的湯汁，使豆腐更加鹹鮮入味。



六三〇

# 茴香燒豆腐



## 主料

Ingredients

豆腐一塊／茴香適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／鹽

## 做法

Directions

- 1 / 豆腐切小方塊，加少許鹽拌勻；茴香洗淨切末。
- 2 / 鍋內入油燒至五六成熟，放入豆腐煎至微黃，瀝出多餘的油，加入醬油、鹽、少許開水，炒至水分收乾後放入茴香，加少許水，燒至入味即可。

## 食註

Tips

宜選用水豆腐進行燒製；老豆腐煎好後口感偏硬，內酯豆腐則太軟，皆不宜選用。豆腐不易入味，加鹽拌勻能增加底味，並減輕豆腥味，還能使豆腐更結實、燒製時不易破碎。

## 功效

Efficacy

茴香可暖丹田，其特有的芳香味道，能刺激人的唾液和胃液分泌，增進食欲。豆腐吸收了茴香獨有的香氣，味道清新淡雅。





## 主料

Ingredients

嫩豆腐一塊 / 鴻禧菇 / 紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 素蠔油

## 做法

Directions

1 / 鴻禧菇洗淨切段；嫩豆腐切方塊；紅蘿蔔用模具壓成花型片。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香紅蘿蔔，放入鴻禧菇翻炒片刻，加水、嫩豆腐、素蠔油、生抽煮至入味即可。

## 食註

Tips

紅蘿蔔中所含的胡蘿蔔素在油脂中更容易被消化吸收，因此紅蘿蔔熟食更為適宜。

## 功效

Efficacy

紅蘿蔔含有大量β-胡蘿蔔素，有養肝明目之用；鴻禧菇是一種具有食療和藥用價值的食用菌，富含鋅、硒、銅等元素，可提高機體的免疫功能；嫩豆腐的鐵元素含量豐富，可清潔腸胃。

滑嫩的豆腐、肥美的菌菇，口感細膩，味道鮮香，菜肴承載著食物的本味和營養，敬獻長輩，既貼心又溫暖。

七三〇

鴻禧菇燴豆腐

Braised Tofu with White Beech Mushrooms





## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 甜紅椒半個 / 西蘭花適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 生粉 / 鹽 / 香辣醬 / 芝麻 / 薑末 / 乾辣椒

## 做法

Directions

- 1 / 西蘭花洗淨掰小朵；豆腐、甜紅椒切塊；薑切末；乾辣椒切圈；生粉加水兌成生粉水。
- 2 / 將豆腐放入碗中，加適量香辣醬、芝麻、少許鹽、生粉拌勻。鍋中放油燒熱，放入豆腐煎至香脆，盛出待用。
- 3 / 鍋內留少許油，爆香薑末，下乾辣椒、西蘭花炒香，加水燜熟，放入甜紅椒、生粉水煮至湯汁濃稠，再加適量生抽，放入豆腐翻炒均勻，即可出鍋。

## 食註

Tips

將蔬菜放入淡鹽水中浸泡片刻，可去除部分殘留的農藥。  
拌豆腐時，若豆腐還有水分，可加少許生粉將水分吸乾。  
香辣醬味道較鹹，烹飪時加少許鹽即可。

## 功效

Efficacy

豆腐性涼，味甘，可生津潤燥、清熱解毒；西蘭花、甜辣椒中維生素C含量很高，可提高人體免疫功能，加快新陳代謝。  
香辣鮮美的左宗棠豆腐，色澤誘人，鮮香適口且不易上火。

## 典載

Background

左宗棠，是一位愛國的軍事家、政治家，與曾國藩、李鴻章、張之洞並稱「晚清中興四大名臣」。他嚴守「禦外患與除內憂」的忠君愛民思想，並精心求學，積極探求「上慰宸辰，下安百姓，振刷綱紀，濟時匡世」的途徑。李鴻章曾對其讚言，「焜耀九重詔，文以治內，武以治外，為天下惜公」。



八三〇

左宗棠豆腐

General Tso's Tofu



九三〇

# 大白菜燉豆腐粉條



## 主料

Ingredients

大白菜半棵 / 粉條一大碗 / 豆腐一塊

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 胡椒粉 / 鹽 / 糖 / 八角 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 大白菜、豆腐洗淨切成方塊；薑切片；粉條用溫水泡軟。
- 2 / 鍋內入油燒至六七成熟，下薑片、八角爆香，轉至小火加水，再轉為大火加蓋燒開；放入大白菜、豆腐、醬油、鹽、少許糖後，加蓋燒開。
- 3 / 放入粉條、胡椒粉，加蓋燉三分鐘左右，待粉條熟軟，加適量鹽調味即可。

## 功效

Efficacy

白菜性平味甘，可以養胃生津、除煩解渴、清熱解毒；粉條中含有蛋白質、磷脂，可興奮神經、增進食欲。

## 典載

Background

中國古代稱白菜為「菘」，明代名醫李時珍在《本草綱目》中寫道：「菘性凌冬晚凋，四時常見，有松之操，故曰菘。」



○四○

# 砂鍋豆腐



## 主料

Ingredients

豆腐／西紅柿／黃瓜／香菇／紅蘿蔔各適量

## 調料

Seasonings

料酒／醬油／熟油／芝麻油／鹽／薑

## 做法

Directions

- 1 / 香菇洗淨泡軟；黃瓜、紅蘿蔔、薑切片；西紅柿去蒂，開水燙後去皮，斜刀切塊；豆腐切厚片，焯水去澀味。
- 2 / 砂鍋內加水，放入薑片、香菇、紅蘿蔔、豆腐，加料酒、醬油、熟油、鹽調味，大火燒開，再放入西紅柿、黃瓜，開鍋後淋上少許芝麻油即可。

## 食註

Tips

砂鍋可用來煎、炸、燉、煮，可以保汁保味，使食品色鮮味美。新買的砂鍋，一般內壁沾有不少沙粒，需要用硬一些的刷子來清潔。

## 功效

Efficacy

豆腐為補益清熱的養生食品，可補中益氣、清熱潤燥、生津止渴、清潔腸胃；香菇能保神益精，降血壓、血脂。  
砂鍋豆腐熱量較低，清淡美味。



## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 青檸檬一個 / 紅辣椒 / 花生米各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 糖

## 做法

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨切碎；青檸檬切開取汁；花生米入空鍋炒香後碾碎。
- 2 / 豆腐加鹽醃至入味，控乾水分切成條，入油鍋炸至金黃，瀝油裝盤。
- 3 / 鍋內加適量水、糖煮至濃稠，倒入青檸汁、辣椒碎，盛出後撒上花生碎，作為蘸料即可。

## 食註

Tips

豆腐用鹽醃出水後，可用廚房紙吸乾表面水分。炸豆腐時需把握火候，以免炸糊。

## 功效

Efficacy

紅辣椒可健脾消食、降低血糖；花生米可潤肺養胃，降低膽固醇。豆腐皮脆味美，蘸料酸甜香辣，別緻的味道，給家人帶來不同的享受。

## 典載

Background

《內經》曰：「日中而陽氣隆，日西而陽氣虛。」故早飯可飽，午後即宜少食，至晚更必空虛。——清·曹庭棟《老老恆言》

一四〇

# 泰式炸豆腐



二四〇

# 黃瓜燒油豆腐



## 主料

Ingredients

黃瓜 一根 / 泡辣椒 兩根 / 油豆腐 一碗

## 調料

Seasonings

素高湯 / 食用油 / 鹽 / 薑片

## 做法

Directions

- 1 / 黃瓜洗淨切條；油豆腐切條；泡辣椒斜刀切段。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片、少許泡辣椒，下油豆腐，加適量鹽翻炒，再放入黃瓜、泡辣椒，加少許水、素高湯炒至入味，即可出鍋。

## 食註

Tips

購買油豆腐，以色澤麥黃、略有光澤者為佳；質量較差的油豆腐，皮的顏色多呈灰黃色或黃褐色，色彩較暗且不均勻。

## 功效

Efficacy

黃瓜富含多種營養成分，肉質脆嫩，芳香多汁，甘甜可口，清熱解渴。搭配蛋白質豐富的油豆腐，以泡辣椒調味，做法簡單，香辣下飯。



# 青紅辣椒炒臭豆腐



## 主料

Ingredients

臭豆腐塊 適量 / 青辣椒 兩根 / 紅辣椒 一根

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 花椒粉 / 辣椒粉 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 青紅辣椒洗淨去籽切粒。
- 2 / 鍋內入油燒至三成熱，放入臭豆腐塊煎至金黃色，加少許醬油，放入青紅辣椒，撒上辣椒粉、花椒粉、鹽，炒勻即可。

## 食註

Tips

鑒別劣質臭豆腐方法——一看二嗅三掰：  
首先看放臭豆腐的水的顏色，太黑則不正常；其次聞臭豆腐表面的味道，若刺鼻則可能有加入氨水；最後要掰開臭豆腐看一看，裡面是否較白味淺，若色差太大、裡面像未經發酵的新鮮豆腐，可能是速成臭豆腐。

## 功效

Efficacy

臭豆腐中的植物性乳酸菌，具有調節腸道蠕動及健脾胃的功效，搭配青紅辣椒，色澤誘人，微辣鹹香，品後回味無窮。

## 主料

Ingredients

青辣椒 1根 / 香乾 適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 豆瓣醬 / 泡辣椒 / 香菜 / 薑

## 做法

Directions

1 / 香乾、薑洗淨切絲；青辣椒去籽切絲；泡辣椒、香菜切段。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑絲、泡辣椒、豆瓣醬，炒出紅油，放入香乾、醬油、青辣椒炒至變軟，撒上香菜即可出鍋。

## 食註

Tips

青椒易熟，不宜炒太久，以免影響口感。提前將香乾用鹽水浸泡可使其在烹炒時更易入味。炒香乾時不宜經常翻動，以免炒碎影響美觀；將鍋拿起適當晃動可防止其黏鍋。

## 功效

Efficacy

香乾是更年期朋友的「保護神」，可較為有效地預防骨質疏鬆、乳腺癌；泡辣椒能幫助腸胃消化、促進血液循環；香菜性溫，可溫胃散寒、緩解胃痛；豆瓣醬中的不飽和脂肪酸和大豆磷脂有保持血管彈性、健腦益智的功效。小炒香乾色澤豐盈、口感柔韌，且醬香味濃，是拌飯的絕佳選擇。



四四〇

小炒香乾

Spicy Pressed Tofu Stir-Fry





## 主料

Ingredients

紅辣椒一根 / 乾腐竹 / 芹菜 / 香菇 / 花生  
米各適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 牛肝菌油 / 食用油 / 鹽 / 香菇醬  
薑

## 做法

Directions

- 1 / 乾腐竹掰段；紅辣椒斜刀切圈；薑切絲；芹菜切末；香菇泡發切片。
- 2 / 乾腐竹入油鍋炸至微黃起泡，撈出瀝油，放入涼水泡十分鐘。
- 3 / 鍋內入油燒至五成熟，爆香薑絲、香菇、香菇醬，倒入腐竹、花生米，炒勻加水燜五至八分鐘，至其熟軟，放入紅辣椒、少許生抽、鹽、牛肝菌油、一半芹菜末翻炒均勻後盛出，撒上另一半芹菜末即可。

## 食註

Tips

較好的腐竹一般為枝條狀或片葉狀，呈淡黃色，有光澤，質脆易折。條狀腐竹折斷後有空心，無霉斑、雜質、蟲蛀，且具有腐竹固有的香味。

炸腐竹時油溫不宜過高，稍微過一下油即可。

## 功效

Efficacy

腐竹有預防骨質疏鬆、心血管疾病，以及促進孩子骨骼發育的功效。

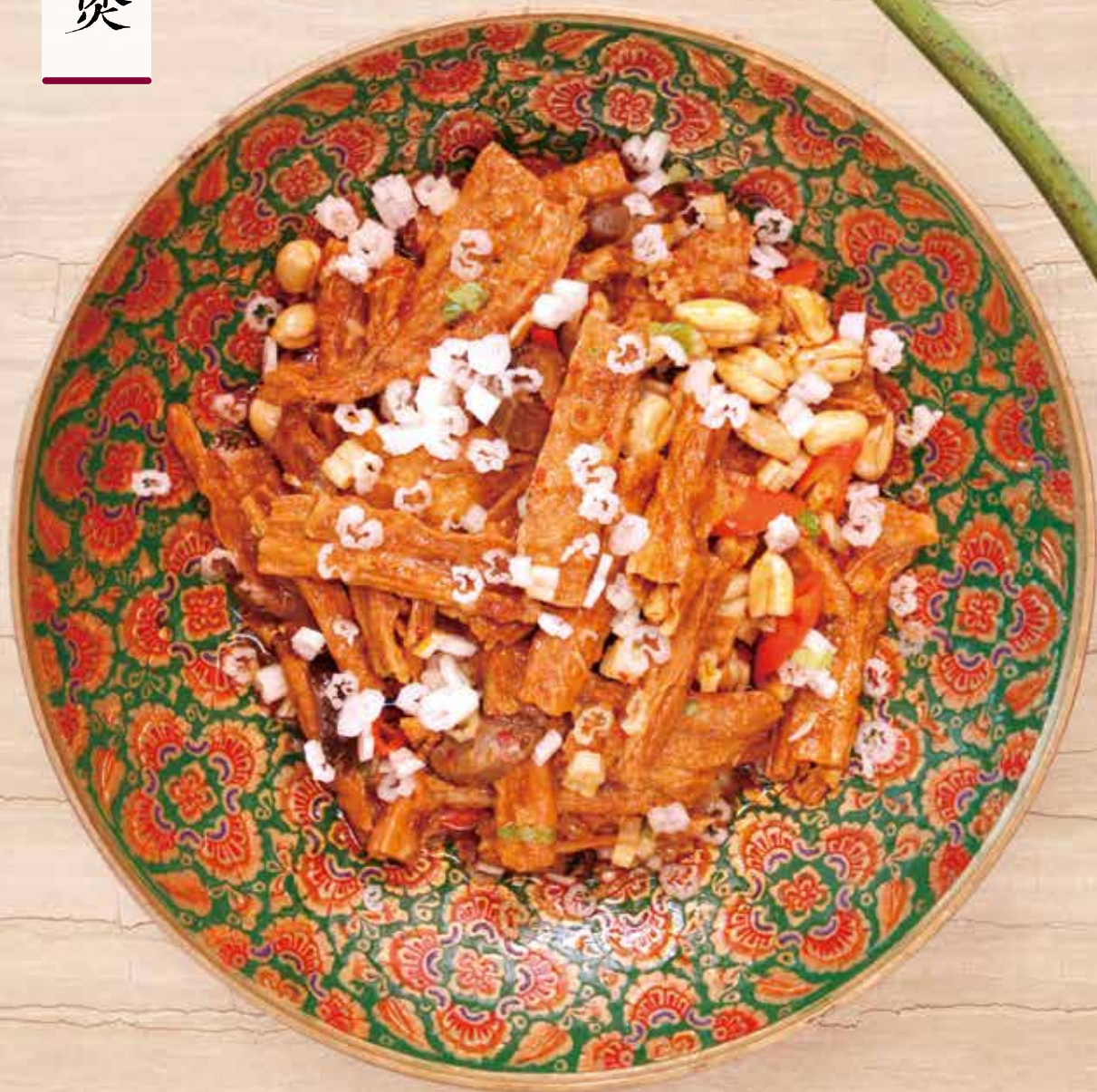
## 典載

Background

據考，唐朝有一位豆腐師傅，從江西撫州遷至高安八景鎮禮巷落腳謀生。從此，他就在禮巷製作豆腐，並在長年的加工實踐中漸發現豆漿上面的油皮，並取之曬乾做出了腐竹的雛形。

五四〇

# 腐竹煲





六四〇

# 雙椒燒豆皮



## 主料

Ingredients

豆皮一張／紅蘿蔔／青辣椒／紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／素蠔油

## 做法

Directions

1 / 紅蘿蔔洗淨斜刀切片；豆皮切塊；青紅辣椒斜刀切段。

2 / 豆皮冷油入鍋，小火煎脆，盛出切塊。

3 / 鍋內加少許油，下紅蘿蔔片炒至油變黃色，放入青紅辣椒炒軟，倒入豆皮，加入素蠔油、醬油、適量水燜兩分鐘，即可出鍋。

## 功效

Efficacy

青紅辣椒果肉厚而脆嫩，維生素C含量豐富，可健胃消食、活血化瘀；豆皮中不含膽固醇，不飽和脂肪酸含量豐富，容易消化吸收；常食紅蘿蔔可以提高免疫力、預防感冒。  
煎脆的豆皮色澤金黃、香氣撲鼻、筋韌耐嚼，搭配青紅辣椒、清甜的紅蘿蔔，色香味俱全。



七四〇

# 辣椒炒豆皮



## 主料

Ingredients

新鮮豆皮／青辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／鹽

## 做法

Directions

1 / 青辣椒洗淨去籽，斜刀切段；豆皮斜刀切片。

2 / 鍋內入油燒熱，下青辣椒炒香，放入豆皮、醬油翻炒勻，加少許水、鹽炒至入味，即可盛出。

## 食註

Tips

因豆腐皮本身帶有鹹味，只放醬油不加鹽，味道也很好。

## 功效

Efficacy

辣椒可促進血液循環，延緩衰老；豆皮具有高營養、高無機鹽、低脂肪、低熱量的特點，其豐富的蛋白質有利於增強體質。辣椒炒豆皮，清雅素淨、鹹辣適中，簡單的烹飪激發出食材原始的鮮香，閒暇的週末教小朋友親自烹飪為長輩獻上，可從小養其孝敬之心。

## 主料

Ingredients

素肉 四塊 / 紅薯 半個 / 青豆 適量

## 調料

Seasonings

料酒 / 生抽 / 食用油 / 生粉 / 鹽

## 做法

Directions

1 / 青豆洗淨；素肉切丁醃至入味，加適量生粉、鹽、料酒、生抽拌勻；紅薯去皮切丁。

2 / 鍋內入油燒至五六成熟，下素肉丁炸乾水分，放入紅薯、青豆，加少許水燜熟，加鹽調味，收汁即可。

## 功效

Efficacy

青豆中有抗氧化成分，可延緩衰老；紅薯含有膳食纖維、胡蘿蔔素、多種維生素和微量元素；素肉蛋白質含量豐富，且不含膽固醇。

圓潤的青豆、綿甜的紅薯，搭配營養豐富的素肉，做法簡單卻美味十足。

## 典故

Background

夙沙氏又作宿沙氏，黃帝重臣，首開用海水煮鹽的先河，生活於現山東濰坊濱海一帶。

當時，夙沙是東海邊的一個部落首領，一日，他帶著民眾來到海邊，無意中喝了幾口水，發現精神了許多。自此，人們便有了喝海水的習慣。後來夙沙去世了，一次海水退潮後，沙灘上現出白茫茫的一片。夙沙的後人與族人在沙灘上嬉戲時，白色顆粒不慎入眼，他隨即喊道「眼」，此為「鹽」的由來。（後來倉頡造字，因此味鹹之物帶有鹵性，就改作了帶「鹵」的「鹽」字。）

後來，第八代夙沙在機緣巧合下發明了熬鹽技術。夙沙氏因為這幾段因緣被稱為製鹽的師宗，被封為鹽神。

八四〇

青豆紅薯炒素肉丁

Braised Vegan Pork and Sweet Potatoes with Peas





# 蠶豆瓣燒黃瓜



## 主料

Ingredients

黃瓜 一根 / 蠶豆 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 糖 / 剝辣椒

## 做法

Directions

- 1 / 黃瓜洗淨去皮切小塊；蠶豆泡軟去皮。
- 2 / 鍋內入油燒至三四成熟，剝辣椒，炒出紅油，下蠶豆瓣、黃瓜翻炒，加少許開水燜五分鐘，加鹽、糖調味，即可出鍋。

## 食註

Tips

建議使用嫩黃瓜，如若黃瓜較老，則需去瓤。用小火慢慢燉剝辣椒。

## 功效

Efficacy

黃瓜味甘、性涼，可清火解毒、促進消化；蠶豆含有豐富的大豆卵磷脂，具有增強記憶力的功效。



〇五〇

# 蠶豆雪裡蕪

Braised Dried Split Fava Beans and Potherb Mustard

## 主料

Ingredients

油豆腐七塊 / 蠶豆瓣 / 雪裡蕪各適量

## 調料

Seasonings

料酒 / 醬油 / 食用油 / 胡椒粉 / 鹽 / 糖 / 薑  
/ 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 雪裡蕪、薑、香菜洗淨切碎；乾蠶豆瓣泡軟去皮；油豆腐切塊。
- 2 / 鍋內入油燒至四成熟，爆香薑末，下油豆腐、蠶豆瓣、雪裡蕪翻炒，加料酒、糖、醬油、鹽炒至入味，加水燜五分鐘，撒上香菜、胡椒粉，拌勻即可。

## 功效

Efficacy

油豆腐可健脾養胃、補氣益氣，且有助於提高免疫力；蠶豆含大量蛋白質，且氨基酸種類較為齊全，特別是賴氨酸含量豐富；雪裡蕪含有胡蘿蔔素和大量食用纖維，有開胃消食之用。

此道菜香軟鮮嫩，營養豐富，為家中老人細心烹飪，小小菜肴承載感恩之情。

## 主料

Ingredients

新鮮毛豆 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 薑末 / 乾辣椒

## 做法

Directions

- 1 / 毛豆去殼洗淨；乾辣椒切圈。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末、乾辣椒，放入毛豆，加鹽炒至毛豆張口，即可出鍋。

## 食註

Tips

挑選毛豆時，以新鮮青綠、莢形闊大、莢毛較白者為佳，豆仁愈是飽滿、挺實愈好，三粒莢的毛豆是為上品。

## 功效

Efficacy

毛豆的脂肪含量高於其他種類的蔬菜，其中的不飽和脂肪酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低甘油三酯和膽固醇。加以乾辣椒炆炒，濃香味美，香辣下飯。

這道簡單的家常菜，很適合上班忙碌的家人們。



Stir-Fried Edamame with Dried Chili Peppers

一五〇

# 炆炒毛豆





二五〇

# 青椒炒水豆豉



## 主料

Ingredients

青椒 / 水豆豉 各適量

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 食用油 / 薑末 / 香菜末

## 做法

Directions

- 1 / 青椒洗淨去籽切碎。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下薑末、青椒炒香，放入水豆豉炒勻，待水豆豉水分收乾後，加入香菜末翻炒，出鍋後放芝麻油，拌勻即可。

## 食註

Tips

喜歡吃辣的朋友，可以用尖椒代替青椒。

## 功效

Efficacy

辣椒性辛溫，有解熱鎮痛的作用；水豆豉中含有多種營養素，可改善胃腸道菌群，有促進消化、延緩衰老、消除疲勞的作用。

## 典載

Background

水豆豉是豆豉的一種，最早出現在宋代，在中華各地有不同的叫法，如：水豆豉（四川、湖南等地）、陰豆豉（江西一代）、醬豆豉（江蘇），還有一些地方稱為霉豆豉、臭豆豉。

# 魚香荷包豆



## 主料

Ingredients

泡辣椒 兩根  
荷包豆  
香菇  
紅蘿蔔  
素肉  
各適量

## 調料

Seasonings

料酒  
醋  
醬油  
食用油  
生粉  
鹽  
白糖  
薑  
香菜

## 做法

Directions

1 / 荷包豆去殼，放開水中煮八分鐘，撈出待用；香菇、紅蘿蔔、香菜洗淨後切碎；泡辣椒去蒂切圈；素肉切丁；薑切末。

2 / 取適量的料酒、白糖、醋、鹽、生粉、醬油、香菜，加水兌成魚香汁。

3 / 鍋內入油燒至七成熟，爆香泡辣椒，炒出紅油，下香菇碎、素肉丁、紅蘿蔔碎炒香，再加入開水、薑末、荷包豆，燜熟後倒入魚香汁，收汁後出鍋。

## 功效

Efficacy

荷包豆不寒不燥，可祛濕補血、健胃補腎，對高血壓、冠心病的症狀有一定改善作用。煮熟後的荷包豆口感綿軟粉糯，配以魚香汁，口味豐富，用來配飯拌麵都很美味。





## 綠色清供

THE GIFT OF THE LAND

食飲之道，非唯品嘗鮮美，亦為康健體身。園蔬之美，在於清新、潔淨、馨香，更有農家真味，如《食後·田家無所有》詩曰：「田家無所有，晚食遂為常。菜剪三秋綠，煇炊百日黃。」古人返璞歸真之心，甘於淡泊之意，雖歷經歲月，亦能感同身受。

草衣木食，上古之風。自然天成妙味，還從蔬食尋覓。園中青菜，綠色呈鮮。如常見的小白菜，含有大量胡蘿蔔素和豐富的維生素C，於享受清新美味之時，更能有效攝取足夠營養，增益身心。「摘之務鮮，洗之務淨」，菜可掰可撕，動作各不同，掰撕用手分，拆分手亦柔，心柔意清淨，其中味亦濃。潔淨青菜，還原其素珍品質，加之以中國傳統飲食烹飪手法，專供目前。美好食物，在我們的用心與愛心中，詮釋出自然味道，酌而可餐。

《禮記》云：「甘受和，白受采」。調和蔬食，亦是調和身心，如天地靜美無私，如青菜清新潔淨，以此供養家人，幸福之感，溢於言表。



## 主料

Ingredients

刀豆 / 素肉 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 生粉 / 鹽 / 薑末 / 香菜末

## 做法

Directions

- 1 / 刀豆洗淨切段；素肉切丁。
- 2 / 取適量的鹽、醬油、生粉、水，兌成調味汁。
- 3 / 鍋內入油，爆香薑末，先下素肉丁炒香，再放入刀豆，轉大火倒入調味汁，拌勻後撒上香菜即可。

## 食註

Tips

切刀豆時，須選在豆粒的間隔之間下刀。優質刀豆表面光滑有光澤，顏色呈淡紫色至紅紫色，質地堅硬不易破碎，顆粒飽滿，無蛀蟲。烹製刀豆的火候如果不夠，吃了有豆腥味和生硬感，還會引起食物中毒，所以烹調刀豆一定要充分加熱、徹底炒熟。判斷方法：若刀豆的豆棍由支挺變為蔫弱，顏色由鮮綠變為暗綠，吃起來沒有豆腥味，說明已熟。（集體食堂烹調刀豆，最好先用水煮沸後再炒）

## 功效

Efficacy

刀豆可以調脾胃，降胃氣，使神志清晰，精力充沛；素肉富含氨基酸，其中人體必需而又不能自身合成的八種氨基酸含量尤高，配比恰當，符合人體生理需要，是一種健康食品。



四五〇

# 油燜刀豆

Stir-Fried Sword Beans with Vegan Cold Cuts





## 主料

Ingredients

長豆角<sup>二把</sup> / 玉米粉<sup>一碗</sup>

## 調料

Seasonings

生抽 / 芝麻油 / 辣椒油 / 熟油 / 鹽 / 十三香 / 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 豆角洗淨切段，加適量鹽、熟油、十三香拌勻，裹上玉米粉後裝盤。
- 2 / 取適量芝麻油、生抽、辣椒油，兌成調料汁。
- 3 / 將豆角放入鍋內蒸八分鐘後取出，淋上調料汁，撒上香菜，拌勻即可。

## 食註

Tips

蒸豆角不適合用太嫩的豆角，因其水分較多會影響口感。

## 功效

Efficacy

豆角可健脾和胃、消暑化濕、調和臟腑；玉米中富含卵磷脂、亞油酸、穀物醇和纖維素，磨成粉狀更易消化吸收。

## 典載

Background

蒸菜的品種很多，春季多用薺菜、白蒿、麵條菜、掃帚苗、榆錢、槐花等，夏季多用豆角、荊芥、莧菜、馬齒莧、茄子、土豆等。蒸的時間根據食材特性而定，易熟的葉菜類蒸三分鐘左右即可。

五五〇

# 粉蒸豆角





## 主料

Ingredients

豆腐泡 五個 / 四季豆 適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽 / 薑末

## 做法

Directions

1 / 四季豆洗淨，斜刀切段；豆腐泡切塊。

2 / 鍋內入油，爆香薑末，下四季豆炒至斷生，加醬油、豆腐泡、少許水燜煮，待湯汁收乾，撒少許鹽調味，即可出鍋。

## 食註

Tips

炒四季豆前應先控乾水分，避免熱油濺出。四季豆不易入味，可提前把調料加進去慢慢燜至入味。四季豆一定要熟透才可食用，否則會引起食物中毒。

## 功效

Efficacy

四季豆含有豐富的維生素C和鐵元素，經常食用可改善缺鐵性貧血；豆腐泡富含蛋白質，可提高免疫力。燜煮後的豆腐泡充分吸收了四季豆的清甜，味道更加甘美。清新的小炒，貼心的味道。



六五〇

# 油燜四季豆

Braised Green Beans and Tofu Puffs





## 主料

Ingredients

黃豆芽 適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 鹽 / 乾辣椒 / 花椒

## 做法

Directions

1 / 黃豆芽去根洗淨。

2 / 鍋內入油燒熱，炸香花椒、乾辣椒，放入黃豆芽大火翻炒，加生抽、鹽炒至香脆，即可出鍋。

## 食註

Tips

黃豆芽需反復清洗，並將豆芽外的白色殼去除。

豆芽較嫩，翻炒時間不宜太長，需開大火，才能炒出香脆的口感。但炒花椒和辣椒時，油不宜燒太熱，以免炒焦。

## 功效

Efficacy

黃豆芽味甘性涼，可清熱利濕、緩解口腔炎症；花椒開胃祛濕、溫中散寒。簡單的小炒，麻辣爽口，美味健康。

## 典載

Background

中國發明豆芽約有兩千多年的歷史，早時首先用於食療，其次用於道家養生。宋朝時，食豆芽已相當普遍。

陳元靚《歲時廣記》中，則稱「豆菜」為「生花盆兒」：京師每前七夕十日，以水漬綠豆成豌豆，日一二四易水，芽漸長至五六寸許，其苗能自立，則置小盆中，至乞巧可長尺許，謂之「生花盆兒」，亦可以為菹。



七五〇

# 辣炒黄豆芽





## 主料

Ingredients

紅蘿蔔<sup>半根</sup> / 香菇<sup>三朵</sup> / 豆皮 / 大白菜<sup>各適量</sup>

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 沙茶醬 / 鹽 / 糖

## 做法

Directions

1 / 大白菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮洗淨切絲。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香香菇，下紅蘿蔔絲炒軟，放入白菜絲、醬油、糖炒勻，加適量水、沙茶醬、豆皮加蓋燉煮片刻，加鹽調味即可。

## 功效

Efficacy

白菜含有多種營養元素，可解熱除煩、通利腸胃、增強免疫力；豆皮有清熱潤肺、養胃解毒的功效。

搭配爽脆的紅蘿蔔絲和嫩滑的香菇，加沙茶醬調味燜製，鹹香軟嫩、醬香濃郁。

## 典故

Background

《石屏縣誌》記載，豆腐皮生產始於明代初期，盛於清代後期，光緒年間該縣有個姓羅的壯士進京會試，得中武狀元，留作慈禧宮中佩劍侍衛，官達四品。有一次羅狀元回鄉省親，返京時捎去豆腐皮獻於慈禧，慈禧食後連聲稱好，後遂成為貢品。



八五〇

# 沙茶白菜魯

Sha Cha Napa Cabbage and Pressed Tofu Sheet





九五〇

# 白菜炒木耳



## 主料

Ingredients

大白菜二棵 / 木耳一把 / 紅辣椒兩根

## 調料

Seasonings

醋 / 醬油 / 食用油 / 胡椒粉 / 豆瓣醬 / 薑 / 生粉 / 糖 / 鹽 / 花椒粒

## 做法

Directions

- 1 / 大白菜洗淨切絲；木耳泡軟切小朵；辣椒切長條；薑切末。
- 2 / 取適量生粉、糖、醬油、醋兌成調料汁。
- 3 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末、豆瓣醬，放入花椒、木耳、白菜絲、紅辣椒炒勻，加鹽、少許胡椒粉，調味後炒熟，淋上調料汁，收汁起鍋。

## 食註

Tips

蔬菜一般都是先洗後切，可保證其營養成分不流失。炒製大白菜時加適量醋，既能提味，又可分解出大白菜中的營養元素，易於人體吸收。

## 功效

Efficacy

白菜營養豐富，有退燒解熱、止咳祛濕的功效；黑木耳是著名的山珍，亦食、亦藥、亦補，是老百姓餐桌上久食不厭的佐餐佳品，被稱為「中餐中的黑色瑰寶」。

〇六〇

# 酸辣燉菜



## 主料

Ingredients

大白菜／雜菌／豆角／花生米／酸木瓜片  
／豌豆／粉條／香菇／木耳各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／豆瓣醬／鹽／花椒粉／辣椒粉／薑

## 做法

Directions

- 1 / 大白菜、雜菌洗淨切塊；香菇、木耳、粉條泡軟。
- 2 / 豆角去筋洗淨，煮至八成熟，切段待用；花生米煮熟；酸木瓜片煮出木瓜水待用。
- 3 / 鍋內入油燒五六成熟，下豆瓣醬、薑炒出紅油，加辣椒粉、花椒粉，倒入木瓜水拌勻，放入大白菜、香菇、木耳、粉條、豆角、花生米、青豆、雜菌，再加入少許水，加蓋燉煮五分鐘，加鹽調味即可。

## 食註

Tips

可將上一餐剩餘的菜加入一起煮，味道更香。粉條需要燉煮的時間較長，需提前放入。

**主料**

Ingredients

花菜 / 紅辣椒 各適量**調料**

Seasonings

料酒 / 醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 生粉 / 糖  
/ 黑胡椒粒 / 薑**做法**

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨，去籽切粒；薑切片；花菜切小朵，焯水後撈出待用。
- 2 / 取適量生粉、糖、醬油，加水兌成調料汁。
- 3 / 鍋內入油，爆香薑片、紅辣椒，放入花菜、黑胡椒粒、料酒翻炒均勻，倒入調料汁燜煮入味，淋上芝麻油即可。

**食註**

Tips

切花菜時不可切太碎。

**功效**

Efficacy

花菜含豐富的維生素C，可增強肝臟解毒能力，提升免疫力，預防感冒和壞血病；辣椒具有通利肺氣、通達竅表、通順血脈的「三通」作用；生薑能益脾胃、散風寒、解食毒、溫肺止咳。



一六〇

# 快手炒花菜

Quick Cauliflower Stir-Fry



二六〇

# 茄汁菜捲



## 主料

Ingredients

高麗菜／豆腐／豆腐泡／平菇／香菇／豌豆  
豆／紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

芝麻油／花生油／番茄醬／胡椒粉／鹽／香  
菜末／月桂葉

## 做法

Directions

1 / 豆腐、豆腐泡、香菇切碎；紅蘿蔔分別切成片和碎末。高麗菜去梗取葉，放入開水鍋中燙軟，撈出過涼水；平菇撕條，焯水後擠乾待用。

2 / 鍋內入花生油燒至四成熟，炒香菇及紅蘿蔔碎，加鹽、胡椒粉炒勻，盛出晾涼，放入豆腐、豆腐泡、芝麻油，再加鹽、胡椒粉、香菜末拌勻。

3 / 將燙好的高麗菜葉擦乾水分，包入餡料捲成長形菜捲。依次將平菇、紅蘿蔔片、番茄醬鋪在煲仔鍋內，放入菜捲，加適量水、月桂葉、豌豆、花生油、鹽、胡椒粉，燜煮五分鐘左右（燜煮時須用筷子稍稍攪動，使番茄醬煮出），淋上芝麻油即可。



三六〇

# 薑絲炒紅莧菜



## 主料

Ingredients

紅莧菜 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 薑絲

## 做法

Directions

- 1 / 紅莧菜擇好，洗淨控乾水分。
- 2 / 鍋內入油燒至七八成熟，下薑絲爆香，放入莧菜、鹽、少許水，炒熟即可。

## 食註

Tips

莧菜葉較厚，需在翻炒時加少量水，不易炒糊或炒得過硬；炒時容易結團，可用筷子將其分開。此類素菜需大火快炒，烹調時間不宜過長，避免營養流失。

## 功效

Efficacy

紅莧菜富含易被人體吸收的鈣質，可促進骨骼生長發育；薑性溫，可調節體質。清炒莧菜滑脆甘甜，色味俱全。

## 典載

Background

生薑，據《本草綱目》記載：「辛而不葷，去邪辟惡，生啖熟食，醋、醬、糟、鹽、蜜煎調和，無不宜之。可蔬可和，可果可藥，其利博矣。」





## 主料

Ingredients

空心菜桿 / 豆腐乾 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 五香粉 / 鹽 / 花椒 / 乾辣椒

## 做法

Directions

1 / 空心菜桿洗淨切粒；豆腐乾切粒；乾辣椒切段去籽。

2 / 鍋內入油，爆香乾辣椒、花椒，下豆腐乾炒香，放入空心菜桿、五香粉、鹽炒至入味，即可出鍋。

## 功效

Efficacy

空心菜含豐富粗纖維，可促進腸道蠕動；香乾含有豐富的蛋白質和多種營養元素，可益氣寬中、生津潤燥、清熱解毒。

## 典故

Background

嘉善有個姓孔的人去拜訪親戚，親戚要殺雞給他吃，他堅決不接受，並說：「我已立誓戒殺放生，絕不吃雞。」  
親戚白天搗米用的大石杵還留在朽爛的屋樑上，他正好睡在下邊。夜裡，孔某在睡夢中忽覺有雞啄他的頭，連驅好幾次都趕不走，他便想點火把雞趕走。剛離開臥席，大石杵就掉了下來，砸在了枕頭上，他才恍然明白雞是來報恩的。後來他經常用這件事勸告人，千萬不要殺生。

四六〇

空心菜炒豆乾

Water Spinach and Pressed Tofu Stir-Fry





五六〇

# 蒸茄子



## 主料

Ingredients

茄子三根 / 青辣椒 / 紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 鹽 / 糖 / 枸杞少許

## 做法

Directions

- 1 / 枸杞洗淨泡軟；青紅辣椒切末。
- 2 / 茄子洗淨上蒸籠蒸十分鐘取出晾涼，撕成長條擺入盤中。
- 3 / 取適量醬油、糖、鹽、芝麻油、青紅辣椒末兌成調料汁，淋在茄子上，撒上枸杞即可。

## 食註

Tips

不吃辣的家人，也可不必加青紅辣椒末。若選擇較嫩的茄子，蒸軟後調味食用，口感更佳。

## 功效

Efficacy

茄子有益氣活血的功效；枸杞可養心補腎，延緩衰老，降血壓血脂。  
清蒸茄子散發著原味的甘香，調製好的料汁鮮辣適口，用心製作，烹出愛的味道。



六六〇

# 毛豆燒茄子



## 主料

Ingredients

茄子三根 / 毛豆一小碗

## 調料

Seasonings

料酒 / 醬油 / 食用油 / 生粉 / 鹽 / 糖 / 薑末 / 香菜末

## 做法

Directions

1 / 毛豆洗淨煮熟盛出；茄子去皮洗淨斜刀切段（每段約半指長），每段中間再均勻切三刀（每刀切至三分之二處，勿將其切斷），在鹽水中浸泡一段時間，撈出待用。

2 / 取適量的生粉、薑末、料酒、糖、醬油、香菜末、鹽，加少許水兌成調料汁。

3 / 鍋內入油燒熱，放入茄子炒軟，再加入毛豆，炒熟淋上調料汁，收汁起鍋。

## 食註

Tips

炒茄子時，可適當多加一些食用油。

## 功效

Efficacy

毛豆可降血脂、改善新陳代謝；茄子能保護心血管，增強體質。  
軟嫩鮮滑的茄子吸收了美味的料汁，味道香醇，湯汁濃郁，搭配清香鮮美的毛豆，令人食欲倍增。

## 主料

Ingredients

茄子 1根 / 毛豆 / 南瓜 / 紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 咖哩塊

## 做法

Directions

1 / 毛豆去殼洗淨；南瓜切塊；紅蘿蔔去皮切丁；茄子去皮切滾刀，泡入鹽水待用。

2 / 鍋內入油燒熱，下紅蘿蔔丁、毛豆、南瓜炒香，加適量水，加蓋燜煮片刻，放入茄子煮軟，再加入咖哩塊，待咖哩融入味後，即可出鍋。

## 食註

Tips

茄子削皮之後放入加鹽或白醋的水中浸泡，可避免茄子變黑；但浸泡時間不宜太長。

## 功效

Efficacy

茄子能保護心血管，還能幫助傷口癒合；毛豆味甘、性平，入脾、大腸，經常食用可以健脾寬中、潤燥消水、清熱解毒；咖哩能促進胃液分泌，令人胃口大增。此道菜色澤溫馨，湯汁濃郁，口感細膩鮮美，營養下飯。

## 典載

Background

### 立秋吃茄子的起源

民諺有曰：「立夏栽茄子，立秋吃茄子」。依民俗，在立秋前一天，人們會把瓜、蒸茄脯、香糯湯等放在院子裡晾一晚，於立秋當日吃下。雖然立秋後氣候涼爽，但是「秋老虎」（指八九月之間，早晚清涼、午後高溫暴曬的天氣狀況）絕對不會歇著，所以要食用一些清熱祛暑的食物，比如茄子。





七六〇

# 茄子毛豆咖喱

Eggplant and Edamame Curry



八六〇

# 茄子炒西紅柿



## 主料

Ingredients

茄子 / 青辣椒 / 西紅柿 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽 / 糖 / 薑末

## 做法

Directions

- 1 / 茄子、青辣椒洗淨切絲；西紅柿切片；薑切末。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熟，爆香薑末，下青辣椒絲炒軟，放入茄子絲，待炒軟後倒入西紅柿片炒出紅色素，加適量醬油、鹽、糖調味即可。

## 功效

Efficacy

番茄含有一種叫氯化銅的物質，對肝病有輔助治療作用。

用西紅柿的濃汁將茄子、青椒炒至入味，食材嫩滑鮮美，湯汁醇厚濃郁，普通的小菜，家的味道。

## 典載

Background

《本草綱目拾遺》云：「辣茄入藥惟取細長如象牙，又如人指者，作食料皆可用。」

九六〇

# 獨鮮茄兒



## 主料

Ingredients

茄子一根／黃豆一碗

## 調料

Seasonings

生抽／食用油／鹽／花椒／八角／香菜

## 做法

Directions

1 / 茄子洗淨對半剖開，在表皮斜刀切出花紋，保持茄身完整不斷，再切成段；黃豆泡軟；香菜切段。

2 / 鍋內入油燒至七成熱，放入茄子，先炸有茄皮的一面，再炸另一面，加八角、花椒爆香，撈出待用。

3 / 鍋內加少許油，倒入黃豆、適量水燜熟，加生抽、鹽加蓋煮至入味，放入茄子稍煮片刻，裝盤撒上香菜即可。

## 食註

Tips

切茄子上的花紋時，可在其兩側各放一隻筷子，就不會將茄子切斷了。

## 功效

Efficacy

茄子能維持血液中膽固醇水準不致增高，還能延緩人體衰老；黃豆富含鐵元素，可預防缺鐵性貧血，促進骨骼發育、健腦益智。



〇七〇

# 沙茶醬蒸茄子



茄子 1根

## 主料

Ingredients

## 調料

Seasonings

食用油 / 沙茶醬 / 鹽 / 枸杞 / 薑 / 薄荷葉

## 做法

Directions

- 1 / 枸杞泡水洗淨；薑切末；薄荷葉切絲。
- 2 / 茄子對半剖開，泡鹽水後撈出，入鍋蒸八分鐘，取出瀝水待用。
- 3 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末，放入沙茶醬、枸杞、少許鹽炒勻，淋在茄子上，撒上薄荷葉即可。

## 功效

Efficacy

茄子在紫皮和果肉的接合處，維生素P含量很高，可提高血管的彈性，預防心血管疾病，所以茄子以紫色品種為佳。配以鹹辣甜香的沙茶醬、清香淡雅的薄荷葉，可開胃助消化。

一七〇

# 老乾媽豆豉醬燒南瓜



## 主料

Ingredients

南瓜 適量

## 調料

Seasonings

生粉水 / 食用油 / 老乾媽豆豉醬 / 花椒粉  
鹽 / 白糖 / 薑末 / 香菜末 / 紅辣椒末

## 做法

Directions

- 1 / 南瓜洗淨去皮切成條。
- 2 / 鍋內入油燒至四成熟，倒入南瓜翻炒，下薑末、紅辣椒末、老乾媽豆豉醬炒香，加水燜煮三分鐘，再加少許白糖、花椒粉、鹽、生粉水、香菜末炒勻，收汁後即可起鍋。

## 食註

Tips

南瓜切開後不易保存；若用湯匙將其內部掏空，再用保鮮膜包好，放入冰箱儲存，存放時間可延長幾日。

## 功效

Efficacy

豆豉中含有多種營養素，可以改善胃腸道菌群；南瓜含有豐富的鈣元素，能活躍人體的新陳代謝，促進造血功能。  
南瓜與醬汁燉煮，一品醬香濃郁，細品香甜適口。





# 火候 烹飪中的溫情

COOKING FIRE PASSING THE  
WARMTH FROM HEART

有巢構木為巢，而民知居處；燧人鑽木取火，而民知飲食。取火熟食拉開了中華飲食文化的大幕。古今廚師喻烹飪為「火中取寶」，運用火候的功夫，是取得「真寶」的關鍵。炒、炸、烤、燉、煎、蒸、煮、烹，火候有大、中、小、微之分，時間有或長或短之別，運用之妙，存乎一心。用心掌握火候，火候傳遞溫情。且令生處熟，熟處美，美在溫情，有情入味。有道是：「能緣一切有情心，亦解一切有情意，在彼一切有情心，隨順一切有情意」。歡歡喜喜供養家人，和和樂樂園桌舉箸。歲月就在平凡與溫情中靜靜流淌。

火是智慧與光明的象徵。有智慧的人，能敏感地體察到身邊人的感受與需要，所以他的內心是柔軟的。這份柔軟，營造了家的溫馨。有智慧的人，內心是光明的。光明照破了妄求與貪欲，這份無私無我，承載起家的重量。內心光明的人，他的世界也是一片光明與生機。如王陽明《中秋》詩中所言：「吾心自有光明月，千古團圓永無缺。山河大地擁清輝，賞心何必中秋節。」

爐中的火苗，供養了它的溫度。盤中的素餚，傳遞著我們的溫情。





## 主料

Ingredients

金瓜一個 / 杏鮑菇半朵 / 豆腐一塊 / 紅蘿蔔半根  
— 豌豆 / 新鮮玉米粒 / 素蝦仁各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 胡椒粉 / 生粉

## 做法

Directions

- 1 / 豌豆洗淨；杏鮑菇、紅蘿蔔切丁；豆腐切塊；取適量生粉，加水調成生粉水待用。
- 2 / 金瓜頂端切開圓口，去瓢去籽，做成金瓜盅，蓋上金瓜蓋，入鍋蒸一小時，控乾水分。
- 3 / 鍋內入油燒至五六成熟，下素蝦仁、紅蘿蔔丁炒香，放入杏鮑菇、玉米粒、豌豆；再加少許油後放入豆腐、胡椒粉、醬油，炒勻後加水燜熟，再加鹽調味，倒入生粉水，收汁後盛入金瓜盅內即可。

## 功效

Efficacy

金瓜（即南瓜）可促進潰瘍癒合；杏鮑菇可降低脂、降膽固醇，促進胃腸消化，增強機體免疫能力。

## 典故

Background

清代海鹽區的張藝堂年少時，好學聰穎，但苦於家貧，無錢交納學費。一日，他背了個大布囊，裝好準備送給老師的禮物，便去拜訪當時的大學問家丁敬身先生，想要拜丁先生為師。來到老師家，他放下沉重的布袋，從裡面捧出兩個大南瓜，每隻約重十餘斤。旁人看了皆大笑，而丁先生卻欣然受之，並當場烹瓜備飯，招待學生。這頓飯只有南瓜一種菜，但師生卻吃得津津有味。此後在海鹽一帶，「南瓜禮」一直被傳為美談。

二七〇

# 金瓜鮮蘑煲

Stuffed Pumpkin with Oyster Mushrooms and Vegan Shrimp







## 主料

Ingredients

絲瓜 一根 / 西紅柿 一個

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 鹽 / 胡椒粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 西紅柿、薑洗淨切薄片；絲瓜去皮去頭尾切斜片。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片，放入絲瓜，加胡椒粉、少許生抽炒勻，再加適量水、西紅柿、鹽炒至入味，即可上碟。

## 食註

Tips

新鮮的絲瓜輕捏有彈性；若手感較硬，可能味道會稍苦。  
絲瓜很易熟，建議切厚片，烹製時少放油。

## 功效

Efficacy

絲瓜有消熱化濕、涼血解毒的功效；番茄含有較多的胡蘿蔔素和礦物質，可預防骨質疏鬆。  
軟嫩多汁的西紅柿和清新滑口的絲瓜一起翻炒，口味酸甜，鮮嫩美味。

## 典故

Background

黃花褪束綠身長，白結絲包困曉霜；  
虛瘦得來成一捻，剛俚人面染脂香。

——（宋）趙梅隱《詠絲瓜》

三七〇

# 西紅柿炒絲瓜





四七〇

# 砂鍋燜苦瓜



## 主料

Ingredients

苦瓜 兩根 / 紅辣椒 一根 / 梅菜 / 豆腐泡 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 糖

## 做法

Directions

- 1 / 苦瓜洗淨去瓢對半切；紅辣椒洗淨對半切；豆腐泡切條；梅菜切粒。
- 2 / 鍋內入油燒至五六成熟，放入苦瓜炸至微黃，撈出待用。
- 3 / 煲仔內入油燒熱，下豆腐泡、梅菜炒香，加糖、醬油炒勻，加適量水，將苦瓜整齊排入，放入紅辣椒，加少許水燒開，調小火燜十分鐘即可。

## 食註

Tips

若梅菜較鹹，可先在水中泡五分鐘；若不鹹，直接洗淨即可。炒苦瓜時加少許白糖，再淋少許醋，可以減輕苦味，食用起來清香可口。

五七〇

# 清炒秋葵



## 主料

Ingredients

秋葵 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 秋葵洗淨切段；薑切絲。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熱，爆香薑絲，放入秋葵，加適量水、鹽炒至秋葵吐絲，即可出鍋。

## 食註

Tips

不宜使用銅、鐵器烹飪或盛裝秋葵，容易使秋葵變色，味道也會受到影響。

## 功效

Efficacy

秋葵可清熱利咽，消除疲勞，有助於青壯年和運動員恢復體力。



**主料**

Ingredients

秋葵／蟹味菇 各適量

**調料**

Seasonings

食用油／咖哩粉／鹽

**做法**

Directions

- 1 / 秋葵、蟹味菇洗淨切段。
- 2 / 鍋內入油燒至三成熱，炒香咖哩粉，放入蟹味菇炒軟，加適量水，放入秋葵、鹽，炒至秋葵吐絲，即可出鍋。

**功效**

Efficacy

咖哩辛香，有助於發汗、祛濕、活血；蟹味菇有提升免疫力的功效。

**典載**

Background

咖哩起源於印度，是以薑黃為主料，以多種香辛料（如芫荽籽、桂皮、辣椒、白胡椒等）為配料製作而成的複合調味料，其味辛辣帶甜，具有一種特別的香氣。在東南亞許多國家中，咖哩是必備的重要調料。

六七〇

# 咖哩秋葵





七七〇

# 泡椒土豆片



## 主料

Ingredients

土豆三個 / 泡椒四根 / 泡豇豆適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 薄荷葉

## 做法

Directions

- 1 / 薄荷葉洗淨；土豆去皮切薄片；泡椒去蒂，斜刀切片；泡豇豆切段。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下泡椒炒出紅油，放入泡豇豆炒香，加入土豆片、適量水燜至入味，上碟後加薄荷葉點綴。

## 食註

Tips

土豆宜在常溫下陰涼處存放，溫度過高、過低都不利於土豆的存放。  
薄荷中的營養成分，在受熱後易揮發失效，烹飪時最好在水開後再放入。

## 功效

Efficacy

土豆含纖維素，有和胃調中、健脾益氣的作用；薄荷具有宣散風熱、醒腦提神的功效；泡椒能幫助腸胃消化、增進食慾。  
泡菜的香味經炒製完全散發出來，融入土豆片中，酸辣脆爽中帶著一絲薄荷的清涼，令人回味無窮。

八七〇

# 粉蒸土豆



## 主料

Ingredients

土豆／米粉 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／醪糟／豆瓣醬／豆腐乳／花椒／薑末

## 做法

Directions

- 1 / 土豆切塊；豆腐乳加水調成汁；花椒粒碾碎。將花椒碎、豆瓣醬、薑末、豆腐乳汁、醬油放入米粉內拌勻，再加入土豆、食用油、醪糟，攪拌均勻。
- 2 / 取一個大碗，在碗內均勻抹一層油，把拌好的土豆倒入碗中，加適量水。待蒸鍋水開後，將碗放入蒸鍋中，大火蒸四十五分鐘，食用時倒扣裝盤即可。

## 食註

Tips

醪糟即米酒。  
調味料較鹹，可以不加鹽。  
在碗內抹一層油，可使其不粘碗。

## 功效

Efficacy

土豆可補充鈣質和鉀元素，有促進消化、健脾益氣的作用。  
做法簡便的粉蒸土豆，入口即化，其口感香濃軟糯，老少皆宜。



## 主料

Ingredients

土豆<sup>一個</sup> / 青辣椒<sup>一根</sup>

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 韓國辣醬 / 黑胡椒粉 / 辣椒粉 / 鹽 / 白糖

## 做法

Directions

- 1 / 土豆洗淨去皮，斜刀切厚片；青辣椒斜刀切段。
- 2 / 鍋內入油，下土豆片微炸片刻，再放入韓國辣醬，倒出多餘的油（土豆不用起鍋，鍋內留少許油）。
- 3 / 放入醬油、黑胡椒粉、白糖、鹽、辣椒粉炒香，淋上芝麻油，撒上青辣椒，拌勻後食用。

## 食註

Tips

成熟的青椒外觀看起來新鮮、厚實、明亮，頂端的柄、花萼部分是新鮮綠色的；不新鮮的青椒常是皺縮或疲軟的，顏色晦暗。

## 功效

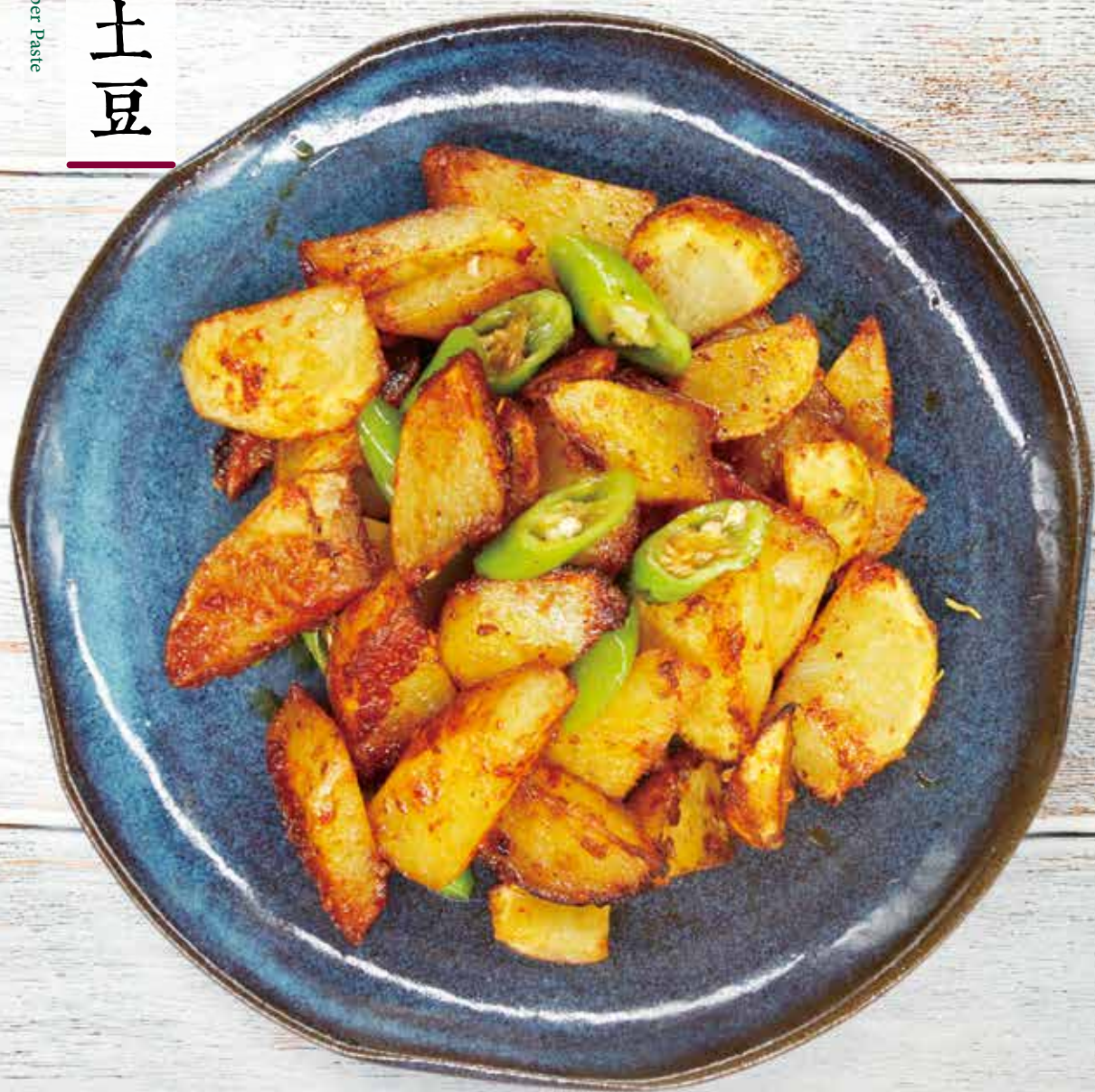
Efficacy

土豆含有豐富的鉀元素，能調整虛弱體質、增強食欲、和胃益氣；青椒和辣醬含有豐富的維生素，能夠預防膽結石、降低血脂、減少血栓形成。  
韓國醬土豆，醬香濃郁，鹹辣適宜，備受小朋友喜愛。

九七〇

# 韓國醬土豆

Sautéed Potatoes with Korean Red Pepper Paste





〇八〇

# 魚香土豆絲



## 主料

Ingredients

土豆 兩個

## 調料

Seasonings

鹽 / 醬油 / 料酒 / 醋 / 食用油 / 生粉 / 白糖 / 泡辣椒 / 薑 / 玫瑰花

## 做法

Directions

- 1 / 土豆、薑洗淨切絲；泡辣椒去蒂，切圈；玫瑰花切絲。
- 2 / 取適量生粉、醬油、醋、白糖、鹽，加水調成魚香汁。
- 3 / 鍋內入油燒至四成熟，下薑絲、泡辣椒，放入土豆絲，加少許醋，小火炒至八成熟，淋上魚香汁，收汁後盛出，撒上玫瑰花絲即可。

## 功效

Efficacy

土豆含有豐富的維生素及鈣、鉀等微量元素，易於消化吸收。  
脆爽的土豆絲，淋上酸甜可口的魚香汁，多汁美味，是一道典型的川味家常菜。

一八〇

# 土豆燉海帶



## 主料

Ingredients

土豆／海帶 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／鹽／糖／東北大醬／薑／八角／香菜

## 做法

Directions

- 1 / 土豆去皮洗淨，切滾刀後泡水待用；海帶泡軟洗淨切成長條；香菜切碎；薑切片。
- 2 / 鍋內入油燒至七八成熟，下薑片爆香，放入海帶、土豆、醬油、東北大醬翻炒兩分鐘，加入八角、糖、開水（水需沒過食材）。
- 3 / 開鍋後轉至小火，加蓋燉熟二十分鐘左右，加鹽調味，撒上香菜即可。

## 食註

Tips

翻炒時，要使海帶和土豆均勻地裹上醬和醬油。燉土豆時不要用大火，需轉至中小火。醬油和辣醬較鹹，加少許鹽即可。

## 功效

Efficacy

土豆有「地下水果」之稱，可健脾養胃、活血消腫、益氣強身；海帶具有預防高血壓、慢性氣管炎及動脈硬化的功效。菜品味醇汁稠、熟軟鮮香，十分下飯。



## 主料

Ingredients

土豆 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 辣椒粉 / 鹽 / 糖 / 熟芝麻 / 薑  
乾辣椒

## 做法

Directions

- 1 / 土豆洗淨切兩半；乾辣椒切段；薑切末。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下一半乾辣椒爆香，放入土豆翻炒，加蓋燜製片刻。
- 3 / 再倒入另一半乾辣椒，加適量辣椒粉、薑末、鹽、糖調味炒勻後，撒上熟芝麻即可。

## 功效

Efficacy

炕土豆以土豆為主料，配以溫中散寒的辣椒、養血護膚的熟芝麻，入口後有烤熟的香甜味，不油不膩，作為零食也很健康美味。

## 典故

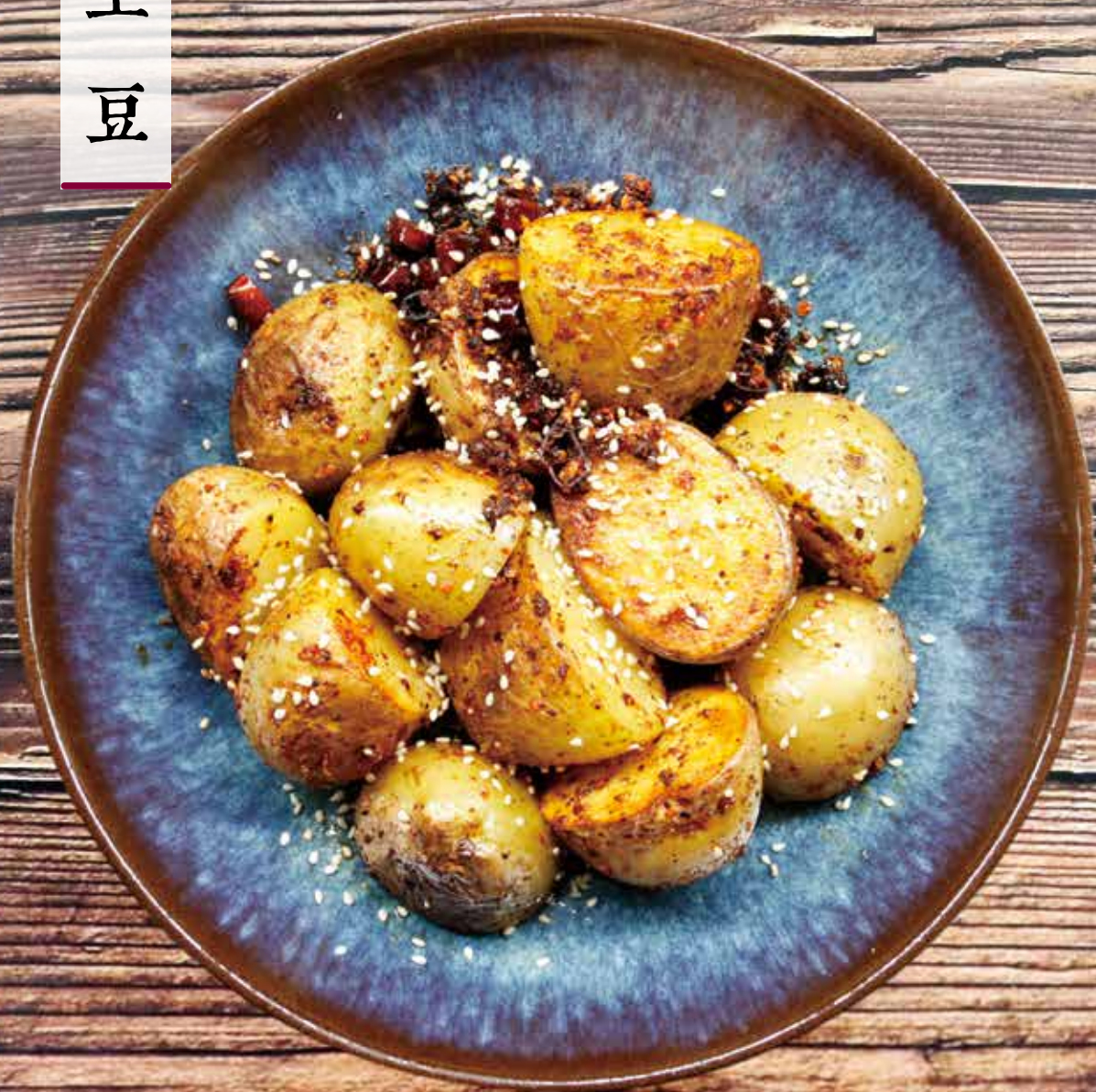
Background

「炕」是煎炒燜炸之外的一種做菜方式，比煎炸所用的油量要少，所以比較健康。炕製食物時，先小火後大火。若喜歡軟糯一些的口感，可不用炕太長時間；若喜歡焦脆的口感，待外皮炕出鍋巴後，吃起來更香。

二八〇

炕  
土  
豆

Crunchy Sautéed Potatoes





**主料**

Ingredients

素牛肉 / 土豆 / 紅蘿蔔 各適量**調料**

Seasonings

料酒 / 生抽 / 食用油 / 鹽 / 五香粉 / 白糖 / 薑

**做法**

Directions

- 1 / 土豆、紅蘿蔔洗淨切滾刀；薑切片。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片，下紅蘿蔔、土豆炒香，放入素牛肉，加適量生抽、白糖、五香粉、料酒翻炒。
- 3 / 加適量水，燜煮十五分鐘後，撒鹽調味即可。

**食註**

Tips

胡蘿蔔素是脂溶性維生素，必須在油脂中才能被消化吸收和轉化，若生食只能起到通便和降低膽固醇的作用，而不能吸收到更多的營養素。

**功效**

Efficacy

土豆有健脾化濕、下氣補中的功效，有助於緩解消化不良、預防呼吸道感染、促進身體生長發育。

**典故**

Background

中國東北、河北稱土豆，華北稱山藥蛋，西北和兩湖地區稱洋芋，江浙一帶稱洋芋或洋山芋，廣東稱之為薯仔，粵東一帶稱荷蘭薯，閩東地區則稱之為番仔薯，在鄂西北一帶被稱為「土豆」。

三八〇

# 土豆素牛肉

Braised Potatoes and Vegan Beef





四八〇

# 西紅柿炒茭白



## 主料

Ingredients

茭白一根 / 西紅柿一個

## 調料

Seasonings

食用油 / 胡椒粉 / 鹽 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 茭白去皮洗淨，斜刀切薄片；西紅柿、薑洗淨切片。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片，下茭白炒軟。
- 3 / 加少許水、胡椒粉、鹽調味，再放入西紅柿炒勻，即可裝盤。

## 食註

Tips

茭白含水量較高，若放置過久，會失去鮮味，最好即買即食。

## 功效

Efficacy

西紅柿中富含檸檬酸、番茄素和多種礦物質，可分解脂肪、促進消化；茭白清暑熱、解煩渴、去浮腫。  
茭白與西紅柿互相映襯，色澤明快，口感酸甜鮮美。

五八〇

# 香菇炒茭白



## 主料

Ingredients

茭白 兩根 / 紅甜椒 半個 / 新鮮香菇 三朵

## 調料

Seasonings

生抽 / 芝麻油 / 食用油 / 鹽 / 乾辣椒 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 茭白洗淨對半切開，斜刀切片；紅甜椒切絲；香菇、薑切片；乾辣椒去籽切段。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熟，放入茭白，小火炒軟後盛出待用。
- 3 / 鍋內加少許油，爆香薑片、乾辣椒，再放入香菇片、紅甜椒、茭白翻炒，加生抽、鹽調味，淋上少許芝麻油即可出鍋。

## 功效

Efficacy

茭白中碳水化合物、蛋白質等營養物質豐富；多食香菇可預防感冒。  
芝麻油醇香，香菇鮮美，常食還可增強抵抗力。

## 典故

Background

古人稱茭白為「菰」。  
《本草綱目》曰：「春末生白茅如筍，即菰菜也，又謂之茭白，生熟皆可啖，甜美。」





## 主料

Ingredients

豆乾一塊 / 香菇兩朵 / 白蘿蔔適量

## 調料

Seasonings

陳醋 / 醬油 / 食用油 / 鹽 / 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 白蘿蔔切圓薄片，入開水鍋焯水，取出待用。香菇洗淨切碎；香菜切末；豆腐壓碎。
- 2 / 香菇、豆腐、香菜裝入碗內，加入醬油、鹽、少許陳醋拌勻，放在蘿蔔片上，捲起用牙籤固定，整齊擺入盤中，入鍋蒸五分鐘後取出。
- 3 / 鍋內加少許油、適量水、鹽、醬油、醋煮開，澆在蘿蔔捲上即可。

## 食註

Tips

俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保安康」。蘿蔔不僅是一種健康的養生食材，還有止咳化痰、除燥生津、清熱解毒等食療功效。蘿蔔雖好，但吃的時候切忌與以下食物同食，才能吃得更健康。

- 一、胡蘿蔔：胡蘿蔔中含有一種解酵素，會破壞白蘿蔔中的維生素C。
- 二、柿子、梨、蘋果、葡萄：吃了蘿蔔後，再吃這些含有大量植物色素的水果，容易誘發或導致甲狀腺腫大。
- 三、木耳：兩者同食，易得皮炎。
- 四、人參：蘿蔔屬寒性食物，而人參屬熱性藥材，兩者同吃會抵消人參的功效。
- 五、中藥：在服中藥、中藥丸、中成藥的期間須忌食蘿蔔，否則會影響藥效。

## 功效

Efficacy

白蘿蔔可利五臟、白淨肌膚；豆腐具有益氣補虛之功效；香菇可和胃健脾、補氣益腎，還能緩解食欲不振。

將軟嫩的豆腐、美味的香菇入清甜的蘿蔔中，配以醇厚的湯汁，口口清香。

六八〇

蘿蔔捲





七八〇

# 乾燒香筍



## 主料

Ingredients

冬筍一根／雪菜適量

## 調料

Seasonings

料酒／食用油／鹽

## 做法

Directions

- 1 / 雪菜洗淨切段；冬筍去皮洗淨切成滾刀，放入碗中，加鹽、料酒醃漬。
- 2 / 鍋內入油燒至六成熱，放入冬筍炒成深黃色，轉小火，將多餘的油倒出，再放入雪菜，炒熟即可。

## 食註

Tips

冬筍以黃中略顯白的為佳，且一般選用清明節前後出土的嫩筍，筍若太老不易入味且口感較差。

## 功效

Efficacy

雪菜能開胃散寒，可中和冬筍的涼性，使整道菜變得溫和。  
簡單的烹調方法完整的保留了食材甘美的原味，乾燒後的冬筍鹹甜味濃，很適合作為秋冬季節的食補菜品。

# 乾鍋竹筍



## 主料

Ingredients

竹筍乾 適量

## 調料

Seasonings

料酒／醬油／芝麻油／食用油／豆瓣醬／胡椒粉／糖／薑末／花椒／乾辣椒段／香菜

## 做法

Directions

- 1 / 竹筍乾泡軟洗淨切絲；香菜切段。
- 2 / 鍋內入油燒至五六成熟，下薑末、豆瓣醬炒出紅油，再放入花椒、乾辣椒，小火炸香。
- 3 / 放入竹筍絲，轉大火略炒，放入醬油、糖、料酒、胡椒粉翻炒均勻後，倒入開水，待水分收乾後淋上芝麻油，盛入乾鍋，撒上香菜即可。

## 食註

Tips

乾筍需提前用溫水泡發，需要浸泡一兩天，每天換水，以防止發酸；料酒在烹製過程中起調節作用，不僅不易糊鍋，揮發後不留水分，還有去腥增香的作用。

## 功效

Efficacy

竹筍乾含有豐富的蛋白質、多種不同的氨基酸，能幫助消化，排毒降脂。



## 主料

Ingredients

蘆筍／蓮藕 各適量

## 調料

Seasonings

玫瑰醋／醬油／芝麻油／食用油／鹽／熟芝麻／玫瑰糖

## 做法

Directions

1 / 蓮藕去皮洗淨刨成片；蘆筍切段。

2 / 鍋內入油燒熱，下蘆筍、藕片炒香，加入醬油、玫瑰醋、玫瑰糖、少許水、鹽炒至入味，淋入芝麻油，撒上熟芝麻即可。

## 食註

Tips

刨蓮藕時可豎著擦，使其成片均勻。加入玫瑰醋可使蓮藕不易變色。

## 功效

Efficacy

蓮藕有止血散瘀、消腫解毒的功效，能輔助降低血糖，補益氣血，適合貧血、易疲倦、食欲不振的家人食用。

蘆筍藕片，食材簡單，色澤清爽，口感脆嫩，後味清甜，在炎熱的夏季，一盤蓮清筍香的小菜，帶給家人舒暢愉悅的心情。

## 典載

Background

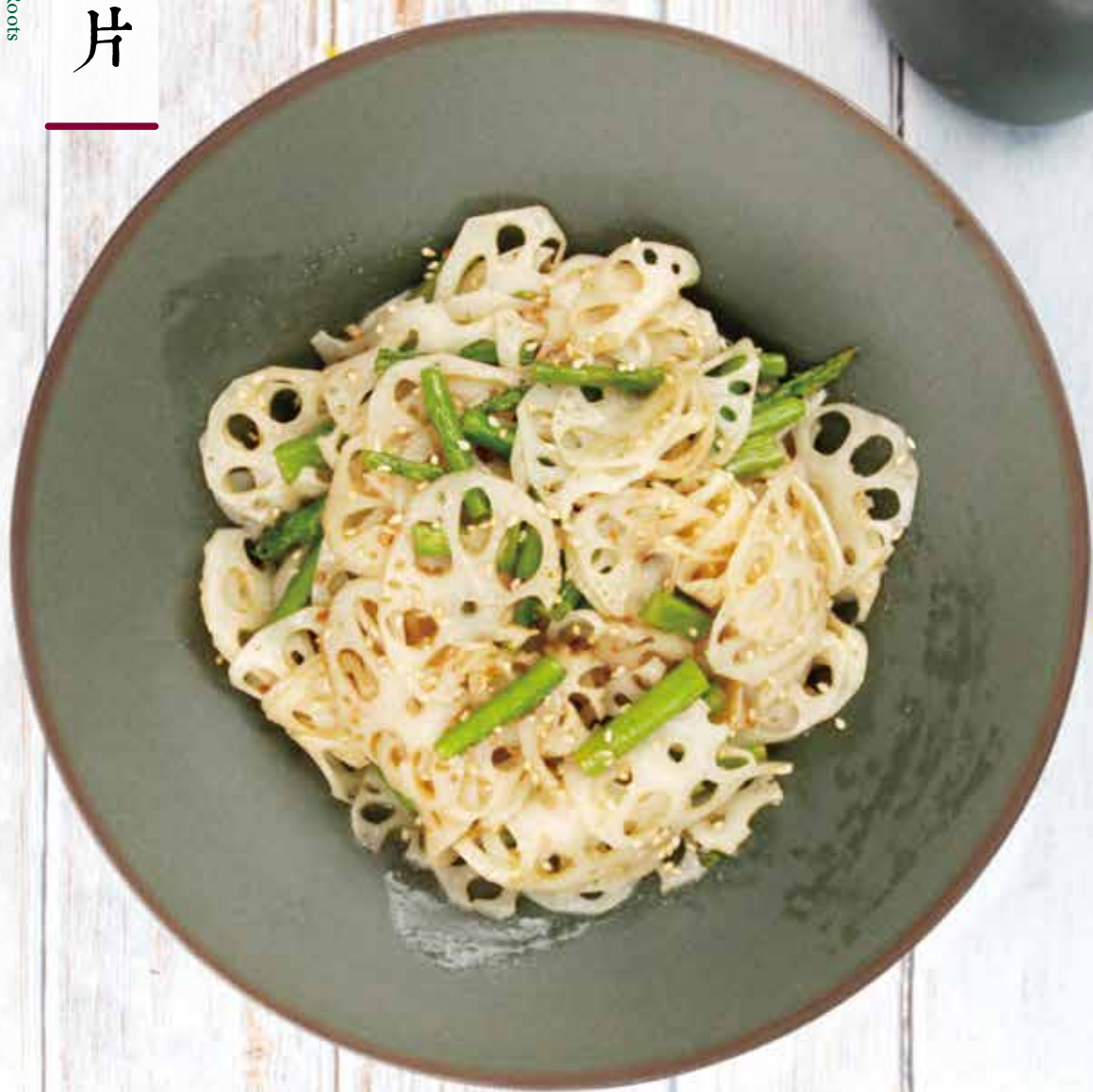
清代著名食療養生書《隨息居飲食譜》中對藕有詳細記載：生食生津，行瘀，止渴除煩，開胃消食；熟食補虛，養心生血，開胃舒鬱。



九八〇

# 蘆筍藕片

Sweet and Sour Asparagus and Lotus Roots





## 主料

Ingredients

蓮藕一個 / 青辣椒一根 / 紅蘿蔔一根 / 香菇三朵

## 調料

Seasonings

米醋 / 醬油 / 食用油 / 素蠔油 / 番茄醬  
鹽 / 糖 / 熟芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 蓮藕去皮洗淨切丁；紅蘿蔔、香菇切丁；青辣椒去籽切丁。
- 2 / 取適量醬油、米醋、糖、鹽、番茄醬、素蠔油，加水兌成糖醋汁。
- 3 / 鍋內入油燒熱，爆香香菇丁，下紅蘿蔔丁、藕丁翻炒。
- 4 / 加適量水，燜煮片刻，放入青辣椒，倒入糖醋汁，收汁後撒上熟芝麻即可。

## 食註

Tips

調製糖醋汁時，糖的用量可稍多一些。

## 功效

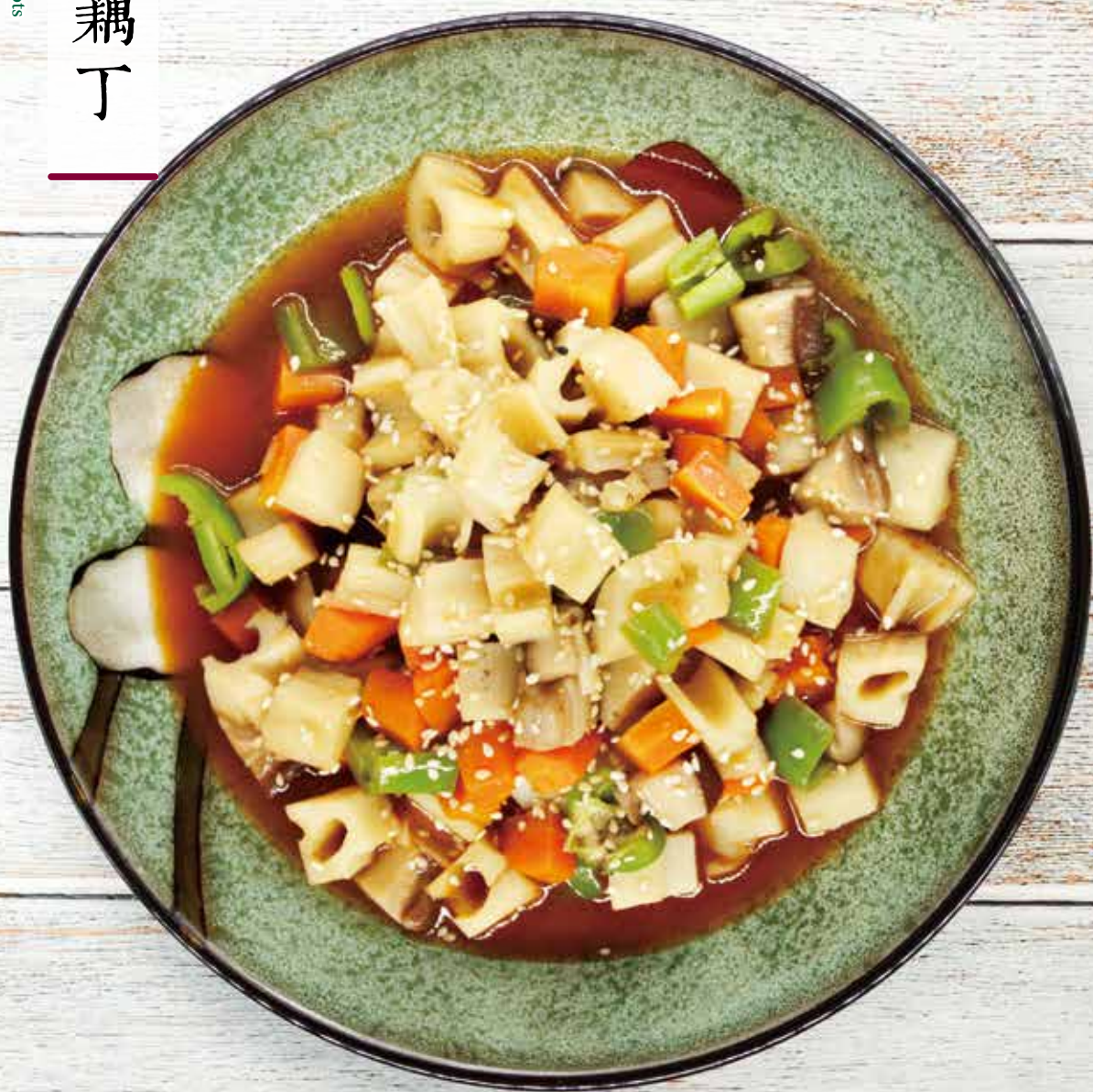
Efficacy

蓮藕煮熟後，有益血和養胃滋陰的功效；青辣椒能降脂減肥、增加抵抗力；紅蘿蔔可降低脂降壓、養肝護目。  
蓮藕酸甜脆爽，輔以香菇提香，味道濃郁鮮美，簡單的食材也可以為家人做出愛的味道。

〇九〇

糖醋藕丁

Sweet and Sour Diced Lotus Roots





一九〇

## 魚香蓮藕



## 主料

Ingredients

蓮藕 適量

## 調料

Seasonings

醋 / 醬油 / 料酒 / 食用油 / 鹽 / 糖 / 生粉 / 泡  
辣椒 / 香菜 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 蓮藕去皮洗淨、切成薄片；泡辣椒切圈；香菜切小段；薑切末。
- 2 / 取適量的醬油、醋、糖、鹽、料酒、生粉，加少許水調成魚香汁。
- 3 / 鍋內入油燒至七八成熟，爆香泡辣椒，下薑末炒香，再倒入藕片，加少許水，炒熟後淋上魚香汁，收汁後撒上香菜即可。

## 食註

Tips

第四節之後的藕節，適用於炒食，或作為藕粉的原料。炒蓮藕時，放少許白醋或者米醋，做出來顏色漂亮。蓮藕要用大火翻炒，但時間不宜過長（嫩蓮藕只需炒一兩分鐘），以免將澱粉炒出來，影響其爽脆口感。

## 功效

Efficacy

蓮藕性溫、味甘，富含膳食纖維、黏蛋白和維生素B群等，有健脾養胃、補氣養血、安神寧心的功效。

二九〇

# 平菇炒青紅椒絲



## 主料

Ingredients

紅辣椒 兩根 / 青辣椒 兩根 / 平菇 適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 素蠔油 / 醬油膏  
/ 胡椒粉 / 生粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 青、紅辣椒洗淨，去籽切成絲；薑切絲；平菇洗淨撕成細絲。
- 2 / 平菇焯水，去除澀味後過涼水，擠乾待用。
- 3 / 取適量的生粉、素蠔油、醬油膏、醬油、胡椒粉、芝麻油放入平菇絲中拌勻，醃兩分鐘。
- 4 / 鍋內入油燒熱，下平菇、青紅辣椒、薑絲炒熟，淋上少許芝麻油拌勻即可。

## 功效

Efficacy

平菇性溫、味甘，有驅風散寒、舒筋活絡的功效，對腰腿疼痛、筋絡不舒的家人有很大益處；青紅辣椒能增進食欲，幫助消化，補充維生素。平菇營養豐富，菜椒鮮辣開胃，用來拌飯或麵條食用都很美味，是一道居家的養生菜肴。



三九〇

# 山藥炒番茄



## 主料

Ingredients

番茄一個 / 山藥適量

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 食用油 / 番茄醬 / 鹽 / 糖 / 薑 / 香菜梗

## 做法

Directions

- 1 / 番茄洗淨切片；山藥去皮，斜刀切片後泡水，撈出放入開水鍋中焯水，盛出放入涼水中待用。
- 2 / 鍋內入油燒熱，放入番茄、山藥、番茄醬炒香，加入糖、鹽、香菜梗翻炒均勻，淋上芝麻油即可關火。

## 食註

Tips

處理山藥時可戴上一一次性手套，防止手部因接觸山藥黏液而過敏發癢。（也可將山藥焯水處理，以減弱其黏性。）  
若出現手癢症狀，可使用食鹽將手搓幾分鐘後洗淨，症狀會有所緩解。

## 功效

Efficacy

山藥含有澱粉糖化酶，可促進消化、增強脾胃吸收、緩解胃脹；番茄中的番茄紅素，能清除人體內導致衰老和疾病的自由基，預防心血管疾病的發生。

四九〇

# 山藥燉木耳



## 主料

Ingredients

木耳一碗 / 紅蘿蔔一根 / 山藥一根

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 食用油 / 鹽 / 素高湯 / 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 木耳洗淨；紅蘿蔔、山藥去皮切成滾刀塊；香菜切段。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下紅蘿蔔炒出紅蘿蔔素，放入木耳、山藥炒勻，倒入素高湯燉熟後，加鹽調味，淋上芝麻油，起鍋撒上香菜即可。

## 食註

Tips

油變成紅色時，說明已經炒出紅蘿蔔素。素高湯可以用紅蘿蔔、豆芽、玉米、薑片來熬；也可用洗菌子的水代替，會帶有菌子的清香。

## 功效

Efficacy

食用山藥有助於改善脾胃消化吸收功能，亦可平補脾胃；黑木耳含鐵量極豐富，可養血駐顏，令肌膚紅潤，容光煥發。山藥綿軟、木耳脆滑，輔以清甘的紅蘿蔔燉煮，湯汁溫潤，滋補養顏。





## 主料

Ingredients

青瓜 / 海鮮菇 / 金針菇 / 紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 沙茶醬

## 做法

Directions

1 / 海鮮菇、金針菇洗淨切段；青瓜、紅蘿蔔切絲。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香沙茶醬，下海鮮菇、金針菇炒香，放入紅蘿蔔絲、鹽、少許水炒軟，倒入青瓜絲翻炒片刻，即可出鍋。

## 食註

Tips

沙茶醬是一種多功能增香、增鮮、增味調味料，廣泛運用於煮、炒、炸、燒、滷、蒸、煲、燉等做法中；可直接蘸食佐餐，也可加入其他調料兌成獨特的風味。

## 功效

Efficacy

海鮮菇豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，增強新陳代謝；金針菇高鉀低鈉，能抑制血脂升高。搭配青瓜和紅蘿蔔，調和沙茶醬炒製，成菜色澤明快，美味營養。

## 典故

Background

筍蕈初萌杞采織，燃松自煮供親嚴。  
人間玉食何曾鄙，自是山林滋味甜。

——（宋）趙竹溪《詠山家三脆》

五九〇

# 沙茶炒菇菇

Sha Cha White Beech Mushrooms and Enoki Mushrooms







## 主料

Ingredients

杏鮑菇 一個 / 素臘腸 兩根 / 青辣椒 / 紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 素蠔油 / 鹽 / 薑

## 做法

Directions

1 / 薑洗淨切末；杏鮑菇對半剖開，斜刀切片；青紅辣椒、素臘腸斜刀切片。

2 / 油鍋燒熱，爆香薑末，下素臘腸炒香，放入杏鮑菇、素蠔油、青紅辣椒、適量鹽炒至入味，熟後起鍋。

## 食註

Tips

杏鮑菇肉質肥嫩，口感鮮美，適合於炒、燒、燴、燉，可作為湯、火鍋用料，亦適宜西餐、涼拌菜。

## 功效

Efficacy

杏鮑菇可促進胃腸消化、增強機體免疫力；食用辣椒能改善心臟功能，促進血液循環。嫩滑的杏鮑菇、甘香的素火腿，味道醇厚鮮美，藉以辣椒提味，豐沛而有滋味。

## 典故

Background

梁武帝登基後，篤信佛教，為僧人作表率，將祭祀祖宗、祭祀天地神靈用的「五牲」——牛、羊、豬、雞、魚都改用豆製品或乾麵替代，但保留原名，所以便有了素雞、素火腿之類的菜肴名稱，一直沿用至今。

六九〇

# 臘味杏鮑菇





七九〇

# 沙茶牛蒡絲



## 主料

Ingredients

牛蒡 / 紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 芝麻油 / 沙茶醬 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 紅蘿蔔洗淨擦絲；牛蒡去皮擦絲，泡入鹽水待用。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熟，下紅蘿蔔絲、沙茶醬炒香，放入牛蒡絲翻炒均勻。
- 3 / 加少許水、鹽炒熟，淋上芝麻油，即可出鍋。

## 食註

Tips

牛蒡長六十釐米以上，直徑兩釐米以上，表皮光滑幼嫩、形體順直而新鮮的為上品。牛蒡適宜存放於陰涼處，溫度以零至十攝氏度為宜。牛蒡易氧化，將切好的牛蒡絲泡在鹽水裡，當水變成鐵銹色時，需更換清水，以免破壞牛蒡的原色。

## 功效

Efficacy

牛蒡有「蔬菜之王」的美稱，含大量膳食纖維，被譽為大自然的最好清血劑，可提高免疫力，是營養價值極高的保健型蔬菜；紅蘿蔔能健脾化滯，緩解消化不良，咳嗽等症狀。



八九〇

# 燒杏鮑菇

## 主料

Ingredients

杏鮑菇 三個

## 調料

Seasonings

料酒／醬油／食用油／冰糖粉／八角

## 做法

Directions

- 1 / 杏鮑菇洗淨切成斜片。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下八角炸香，放入杏鮑菇炒軟後，加醬油、料酒、冰糖粉調味，大火燜煮五分鐘，熟後起鍋。

## 食註

Tips

杏鮑菇以選擇菇體粗壯肥大、色白細嫩、肉質密實、不易開傘的為佳。在採摘前有毛頭的杏鮑菇不能食用。  
烹炒時不適合加鹽，也不宜煮太久，以防杏鮑菇口感變硬。

另需注意，杏鮑菇忌與酒精飲品同食。

## 功效

Efficacy

杏鮑菇是一種藥用蕈菌，口感肥嫩，富含多種維生素和礦物質，有鎮靜寧心、調節新陳代謝的作用。  
燒杏鮑菇鮮軟醇香、菌味濃厚，是一道強身健體、益氣安神的養生菜品。





## 主料

Ingredients

新鮮牛肝菌 / 青辣椒 / 紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 草果 / 九層塔

## 做法

Directions

1 / 牛肝菌洗淨切薄片；青紅辣椒切斜片；草果拍裂口；九層塔去桿留嫩尖和葉。

2 / 鍋內入油燒熱，下草果炸出味。下青紅辣椒、牛肝菌大火翻炒，加少許鹽、九層塔調味，即可起鍋。

## 食註

Tips

炒菌時少放鹽，能減少菌菇中水分的流失；油要多放一些，並用大火燒熱，因為高油溫才能去除菌內的不健康物質。

## 功效

Efficacy

牛肝菌具有養血和中、清熱解煩、補虛提神的功效；九層塔富含維生素和礦物質，對產後調理身體有一定的幫助。香氣撲鼻、別具風味的牛肝菌鮮嫩辛香，味道鮮美。

## 典載

Background

九層塔又名「魚香菜」、「羅勒」。它的英文名字是從希臘字「國王basileum」演變成的，據稱當時在宗教祭典上，希臘國王用的香油即為羅勒精油所製成，因而被稱為「國王的香藥草」。

九九〇

# 香炒美味牛肝菌





# 青豆炒蘑菇



## 主料

Ingredients

素火腿 一根 / 口蘑 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 口蘑洗淨切片；素火腿斜刀切片。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熱，爆香素火腿，放入青豆、口蘑炒至香軟，加少許水、鹽翻炒均勻，熟後起鍋。

## 食註

Tips

優質的素火腿紅白相間，柔軟細嫩，無黏貼感，無異味。

## 功效

Efficacy

青豆有延緩衰老、降低膽固醇、護肝養胃、益智健腦的功效；口蘑熱量極低，能增強抵抗力，幫助降血脂，養護心血管。素火腿粉嫩耐嚼，蘑菇細膩滑軟，青豆碧綠甘香，簡單的清炒，清香美味。

## 典載

Background

素火腿是一道中國傳統名菜，其生成工藝和技藝，流傳至今已有一千五百多年的歷史，是佛教文化和飲食文化有機結合的產物。其主要食材是豆腐衣，因形似而得名。

— 〇 —

# 香菇小菜



## 主料

Ingredients

乾香菇 一碗

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 白芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 乾香菇泡發擰乾切條，加醬油醃二十分鐘。
- 2 / 白芝麻倒入空鍋內炒香至金黃色待用。
- 3 / 鍋內入油燒至五成熟，放入香菇，中火煸炒，調小火炒至水分收乾，上碟後撒上白芝麻即可。

## 食註

Tips

炒香菇時先用中火後用小火，需要將香菇的水分炒乾。

## 功效

Efficacy

香菇中含有嘌呤、膽鹼、酪氨酸等營養成分，能起到降血壓、降膽固醇、降血脂的作用。  
香菇肉質肥美，甘香四溢，經過醃漬，味道甘醇濃郁，輔以白芝麻點綴，味道更加醇香。



二〇一

## 炒虎掌菌



### 主料

Ingredients

虎掌菌 / 青尖椒 各適量

### 調料

Seasonings

醬油 / 料酒 / 食用油 / 鹽 / 冰糖粉 / 薑

### 做法

Directions

- 1 / 將虎掌菌洗淨切成厚片；青椒斜刀切片；薑洗淨切絲。
- 2 / 鍋內不放油，將虎掌菌倒入空鍋中炒乾水分，盛出待用。
- 3 / 添油入鍋燒至八成熟，爆香薑絲，放入青尖椒炒香，倒入虎掌菌，加少許料酒、醬油、鹽、少許冰糖粉翻炒，待虎掌菌水分炒乾後，裝盤即可。

### 功效

Efficacy

虎掌菌有追風散寒、舒筋活血的功效，能提高身體免疫功能，是理想的保健食品之一。

### 典載

Background

虎掌菌是一種珍稀名貴的野生食用菌，主要生長在高山懸崖的草叢深處和針葉林中。這種菌無蓋無柄，菌體長滿一層纖細的茸毛，呈黃褐色，並有明顯的黑色花紋，形如虎爪，因而得名。

# 青紅辣椒炒木耳



## 主料

Ingredients

木耳 / 青辣椒 / 紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

生粉水 / 醬油 / 食用油 / 香辣醬 / 鹽 / 糖 / 薑末

## 做法

Directions

- 1 / 木耳泡軟洗淨，剪成小片；青紅辣椒洗淨去籽切絲。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熟，爆香薑末，放入青紅辣椒絲、木耳，加少許糖、醬油、鹽調味，加少許水，少量生粉水，翻炒片刻，即可出鍋。

## 食註

Tips

黑木耳須提前以冷水泡發，翻炒時使用快火猛炒，營養成分不宜流失。

## 功效

Efficacy

黑木耳有益智健腦，滋陰潤燥，清肺益氣的功效；青辣椒含有豐富的維生素C，可促進新陳代謝；食用紅辣椒能預防感冒。





## 主料

Ingredients

海筍 適量

## 調料

Seasonings

陳醋 / 食用油 / 香辣醬 / 鹽 / 紅尖椒 / 薑

## 做法

Directions

1 / 海筍泡軟洗淨切段；紅尖椒切圈；薑切片。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片、紅尖椒，放入海筍、香辣醬、少許水燜至入味，待水分蒸發後，加少許鹽、陳醋翻炒均勻，熟後出鍋。

## 食註

Tips

乾海筍很輕，可用盤子將其壓入水中浸泡。泡三小時左右即可，泡太久會失去脆的口感。發好的海筍呈灰褐色。

## 功效

Efficacy

海筍富含多種生命活性物質和膠原蛋白，可潤膚養胃，穩定血壓，養顏瘦身。濃濃醬香夾著海味席捲而來，口感滑嫩，鹹辣相宜。

## 典故

Background

南極海筍，又稱冰筍，是一種營養豐富、口感鮮美的海藻，其身軀為圓柱形，外面為深綠色，裡面呈氣泡狀。海筍營養價值很高，堪比海蟲草，但在全世界，僅智利南海沿岸未經任何汙染的南極海域中，才能少量生長。製成乾貨的海筍，表面有一層白霜，那不是析出的鹽分，而是植物鹼經過風化，形成的一種叫做甘露醇的物質。海筍經泡發後，口感滑中帶韌，比海帶更脆韌。

四〇一

# 香辣醬炒海筍

Cochayuyo Seaweed with Chili Paste





五〇一

# 香辣醬炒海木耳



## 主料

Ingredients

海木耳／紅尖椒 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／食用油／香辣醬／鹽／香菜／薑

## 做法

Directions

- 1 / 海木耳泡軟洗淨，剪成小片；香菜切段；薑切絲；紅尖椒剪成圈。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下薑絲、紅尖椒、香辣醬爆香，放入海木耳，加少許鹽、醬油調味，炒勻後撒上香菜，即可出鍋。

## 食註

Tips

海木耳，亦稱海青菜、海菠菜。在炒製前，須先用水浸泡兩小時，洗去多餘的鹽分，再用八十度左右的熱水燙一下，撈出放在冰水中冷卻，瀝乾水分後再使用。

## 功效

Efficacy

海木耳又叫長壽菜，富含蛋白質、維生素、纖維素及鈣、鐵等多種微量元素；辣椒可增進食慾、祛除濕寒。  
燒製而成的紅湯醬汁，包裹著脆嫩的海木耳，色澤誘人，香辣汁濃。

六〇一

# 萵筍炒木耳



## 主料

Ingredients

萵筍兩根 / 木耳各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 花椒油 / 豆瓣醬 / 鹽 / 糖 / 胡椒粉 / 生粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 萵筍去皮洗淨切成薄片；木耳泡軟洗淨切成小朵；薑切末。
- 2 / 取適量的生粉、醬油、花椒油、胡椒粉、糖、鹽，加水兌成調味汁。
- 3 / 鍋內入油燒熱，下薑末、豆瓣醬爆香，放入萵筍片、木耳、少許水，炒熟後倒入調味汁，大火翻炒收汁起鍋。

## 食註

Tips

萵筍鹽不宜放多；食材爆香出辣味後，放入萵筍和木耳快速翻炒，確保萵筍的脆嫩；不能吃豆瓣醬和辣椒的家人，可以放入一些紅甜椒，味道不辣，而且菜的顏色會更好看。

## 功效

Efficacy

萵筍富含植物纖維，有調理腸胃，清熱解暑的功效；黑木耳營養豐富，具有活血，養胃潤腸，鎮靜止痛的作用；萵筍口感爽脆鮮嫩與木耳加入豆瓣醬翻炒，汁濃味美，辣味香濃，簡單不失美味。

## 典載

Background

宋代陶穀著《清異錄》記載：「萵國（西域國名）使者來漢，有人求得菜種，酬之甚厚，故因名千金菜，今萵苣也。」



**主料**

Ingredients

新鮮杜鵑花 / 麵粉 各適量

**調料**

Seasonings

食用油 / 鹽 / 胡椒粉

**做法**

Directions

- 1 / 杜鵑花洗淨，擠乾水分切碎。
- 2 / 加適量麵粉，加入胡椒粉、鹽、少許水拌勻。
- 3 / 將拌好的杜鵑花放入油鍋，炸至金黃色即可。

**食註**

Tips

麵粉可不用加太多，只需在杜鵑花表面裹一層即可。  
杜鵑花無論是清炒、燉湯或油炸，都須要先將花蕊、花粉清理乾淨，並浸泡焯水後再食用。

**功效**

Efficacy

杜鵑花兼藥食兩用，能行氣活血、清嗓鎮咳、安神去燥、祛濕補虛。裹上麵糊炸香後，金黃誘人，香脆可口。

**典載**

Background

詩人李白最喜杜鵑花，曾數次移栽庭院。明朝蘇世讓的《初見杜鵑花》詩曰：「際曉紅蒸海上霞，石崖沙岸任欹斜。杜鵑也報春消息，先放東風一樹花。」

七〇一

# 香炸杜鵑花

Crispy Fried Rhododendron Flowers





八〇一

# 大白菜燉粉條



## 主料

Ingredients

大白菜 / 粉條 / 香菇 / 素火腿 各適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 老抽 / 食用油 / 鹽 / 八角 / 茴香 / 薑

## 做法

Directions

1 / 茴香洗淨切段；大白菜切條；素肉切絲；薑切絲；香菇用溫水泡軟洗淨，擠乾水分切成片。

2 / 油鍋燒熱，爆香薑絲、香菇，下素肉絲、八角炒香，放入白菜條、生抽、老抽翻炒均勻，待白菜條炒軟，倒入粉條、適量水燉三分鐘後，加鹽、茴香調味，即可出鍋。

## 功效

Efficacy

白菜可解熱除煩，通利腸胃；茴香中能夠產生特殊的香氣，幫助人們提升食欲。白菜甘甜鮮美，粉條粉嫩入味，湯汁味濃香正，寒冷的冬季來一碗白菜燉粉條，熱呼呼、暖洋洋。

九〇一

# 素炒粉絲



## 主料

Ingredients

粉絲 適量 / 紅蘿蔔 半根 / 包菜 / 鮮香菇 各適量

## 調料

Seasonings

生抽 / 食用油 / 鹽 / 薑末

## 做法

Directions

1 / 包菜去梗去芯切細絲；香菇切薄片；紅蘿蔔、青辣椒切細絲。

2 / 鍋內入油，爆香薑末，下紅蘿蔔絲炒出紅蘿蔔素，放入香菇絲、包菜絲、青辣椒絲、少許生抽炒勻，再加入粉絲、適量水燜煮，撒鹽調味，即可出鍋。

## 食註

Tips

粉絲很容易熟，出鍋前加入即可；由於粉絲會吸附湯汁，汁多一些粉絲才好吃，不粘連。若採用乾香菇，則先放乾香菇，再放入紅蘿蔔絲。

## 功效

Efficacy

粉絲富含胰蛋白抑制劑，可以增進食欲，保護腎臟；包菜中含有能分解亞硝酸胺的酶，可預防腫瘤。  
油亮的粉絲，清甜的包菜，以柔配柔，軟嫩香滑，鹹鮮微辣的家常小炒，充滿令人安心的舒適味道。



# 清蒸新鮮百合



## 主料

Ingredients

鮮百合 適量

## 調料

Seasonings

橄欖油 / 鹽 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 新鮮百合掰開洗淨；薑切絲。
- 2 / 百合、薑絲放入盤中，加適量鹽、橄欖油，放入開水鍋中，蒸十分鐘，即可出鍋。

## 食註

Tips

若用乾百合，泡四個小時以上可去除其酸澀和苦味。還可以切少許紅棗碎撒在上面做點綴，更加營養美味。

## 功效

Efficacy

百合營養滋補、安神養心、潤肺止咳；生薑能除胃中虛冷，解除鬱氣，舒暢胃口。蒸氣均勻彌散於鍋中，釋放出食材本有的味道，淡淡的橄欖果香，聞之舒緩心情，百合質地細膩、清淡甘美，食之寧心安神。

# 紅燒豌豆涼粉



## 主料

Ingredients

豌豆涼粉 適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 生粉水 / 食用油 / 雞樅油 / 豆瓣醬  
鹽 / 胡椒粉 / 糖 / 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 香菜洗淨切末；豌豆涼粉切塊。
- 2 / 鍋內入油燒三至四成熟，下豆瓣醬炒出紅油，加水燒開，放入雞樅油、鹽、胡椒粉、醬油、糖熬成料汁，倒入豌豆涼粉煮至入味，淋上生粉水收汁，撒上香菜末，拌勻即可。

## 食註

Tips

煮豌豆粉時間長一些，可使其充分吸收料汁。  
中國人常見的調味醬分為兩大類，一個是以小麥粉為主要原料的甜麵醬，一個是以豆類為主要原料的豆瓣醬。

## 功效

Efficacy

豌豆粉富含粗纖維和植物蛋白，有潤腸、增強身體免疫力的功效。



**主料**

Ingredients

絲瓜 1根 / 粉絲 1碗

**調料**

Seasonings

醬油 / 食用油 / 豆豉醬 / 鹽 / 薑絲

**做法**

Directions

**1** / 絲瓜去皮去頭尾切段。**2** / 絲瓜整齊擺入盤中，鋪上一層粉絲，放上薑絲、豆豉醬，加鹽、醬油，入鍋蒸十分鐘即可。**食註**

Tips

絲瓜用鹽水浸泡可防止氧化變黑，醃漬入味後再蒸，口感更好。

粉絲不宜用熱水浸泡，使用溫水泡軟後過冷水，口感更佳。

**功效**

Efficacy

粉絲富含蛋白質、磷脂等，可增進食欲、保護腎臟、降低膽固醇；絲瓜含多種維生素，能解暑除煩、通經活絡、改善過敏症狀。粉絲吸收絲瓜的清香與豆豉的醬香，整道菜清雅敦厚、豉香濃郁，補身又養心。

**典載**

Background

李時珍曰：「絲瓜，唐宋以前無聞，今南北皆有之，以為常蔬。」

二一一

# 粉絲蒸絲瓜





# 宮廷炒年糕



## 主料

Ingredients

年糕片一包 / 紅蘿蔔一根 / 綠豆芽一小把 / 青辣椒一根 / 紅辣椒一根 / 四季豆 / 香菇 / 木耳 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 蜂蜜 / 胡椒粉 / 鹽 / 糖 / 香菜 / 薑片

## 做法

Directions

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

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

3 / 薑片、香菇、木耳下油鍋爆香，放入紅蘿蔔、四季豆翻炒均勻後加水煮片刻，再放入醬油、胡椒粉、糖、鹽調味。待四季豆、紅蘿蔔煮軟後，放入青紅辣椒絲、綠豆芽、年糕片翻炒，出鍋前加入少許香菜，拌勻即可。

## 食註

Tips

先用溫水將年糕泡起來，入鍋前再洗一下，口感更有嚼勁。

# 五彩果蔬



## 主料

Ingredients

素火腿一根／紅蘿蔔半根／蘋果半個／新鮮玉米粒／芋頭／新鮮蠶豆瓣 各適量

## 調料

Seasonings

食用油／熟油／醬油／鹽／薑

## 做法

Directions

1 / 薑洗淨切末；紅蘿蔔、芋頭去皮切丁，素火腿切丁；蘋果去皮切丁，拌上熟油待用。

2 / 鍋內入油燒至四五成熟，爆香薑末、素火腿，下紅蘿蔔、芋頭丁、蠶豆瓣、玉米粒炒香，放少許醬油調味，加少許水，加蓋燜三到五分鐘，再放入鹽、蘋果拌勻，即可上碟。

## 食註

Tips

蘋果削皮後在涼開水裡泡一下，更加清脆香甜。烹調前用熟油或橄欖油拌勻，可避免氧化變黑。蘋果不適合炒製太長時間，所以出鍋前再放。

## 功效

Efficacy

玉米粒的攝入，有助於增強記憶力；芋頭能補中益氣；鹹鮮的素火腿可行氣和胃。繽紛艷麗的各色果蔬，營養均衡，粒粒清甜。



## 主料

Ingredients

魔芋／荷蘭豆／紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

食用油／沙茶醬／鹽

## 做法

Directions

1 / 荷蘭豆洗淨去筋；紅蘿蔔、魔芋切條。

2 / 鍋內入油燒熱，下紅蘿蔔炒至油變黃色，放入荷蘭豆翻炒均勻，加入沙茶醬、魔芋條、少許水燜熟，加鹽調味，即可出鍋。

## 食註

Tips

將魔芋先冷凍處理，解凍後切成小塊，烹煮時更易入味。

## 功效

Efficacy

魔芋的主要成分葡甘露聚糖，是一種優質的天然膳食纖維，能防止人體對糖、脂、膽固醇的過量吸收；荷蘭豆富含維生素和蛋白質，有益脾和胃、生津止渴的功效。搭配清脆爽口的紅蘿蔔，加入鹹香多味的沙茶醬，入口滑嫩鮮美、醬香濃郁。

## 典載

Background

十七世紀，荷蘭人憑藉強大的海上艦隊統治東南亞的臺灣和南洋諸島，從世界各地帶來各種舶來品，因為荷蘭豆是荷蘭人帶入臺灣的，所以臺灣當地居民稱之為荷蘭豆。

五一一

# 沙茶魔芋





幾年太學飽諸儒  
餘伎猶傳筍蕨廚  
公子彭生紅縷肉  
將軍鐵杖白蓮膚  
芳馨政可資椒實  
粗澤何妨比瓠壺  
老去齒牙辜大嚼  
流涎聊合慰饞奴



《饅頭》

〔宋〕岳珂







主

RICE, NOODLES,  
PORRIDGE, PANCAKES  
AND STEAMED BUNS

食。





## 主料

Ingredients

豆皮 / 熱米飯 / 素高湯 / 榨菜 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 生粉

## 做法

Directions

- 1 / 豆皮切長條；熱米飯盛入碗中壓緊，倒扣盤內。
- 2 / 取適量生粉、醬油、芝麻油，加水兌成調料汁。
- 3 / 鍋內入油燒熱，下豆皮炸至起泡呈金黃色，放入榨菜炒香，加素高湯燜煮兩分鐘，倒入調料汁，待收汁後盛入盤中。

## 食註

Tips

將豆皮切細條烹製，更加入味。喜好清淡口味的朋友，可將榨菜泡水去除多餘鹽分；若加入適量辣椒也很美味。

## 功效

Efficacy

榨菜含蛋白質、膳食纖維、礦物質等，可增食助神、解酒降燥、健脾開胃；豆皮中豐富的氨基酸可提高免疫力。煎香的豆皮配上多味的榨菜，佐以醇厚的素高湯烹製，清爽亮澤、鮮香開胃，很適合胃口不佳時食用。

## 典載

Background

中國人吃米飯的歷史相當悠遠。一九七三年在浙江餘姚境內河姆渡遺址上，曾考古發現儲藏量逾一百二十噸的稻穀，經測定，這批稻穀距今有七千年，秈稻、粳稻都有，且屬人工栽培。

六一一

榨菜豆皮蓋飯

Preserved Mustard Stem and Tofu Skin Rice Bowl





七一一

# 韓國拌飯



## 主料

Ingredients

米飯一碗 / 杏鮑菇一個 / 紅尖椒兩根 / 海帶一青  
瓜 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 南瓜 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 芝麻油 / 素蠔油 / 豆瓣醬  
鹽 / 糖

## 做法

Directions

1 / 紅蘿蔔、白蘿蔔、青瓜、南瓜、杏鮑菇、海帶切絲；紅尖椒切小片。白蘿蔔、青瓜分別加鹽，醃漬兩分鐘左右。

2 / 鍋內入油燒熱，分別下南瓜、紅蘿蔔、海帶炒軟後，盛出待用。鍋內入油燒熱，下杏鮑菇，加適量醬油、素蠔油、糖、芝麻油翻炒均勻，盛出待用。

3 / 鍋內入油燒熱，下紅尖椒爆出紅油，加入豆瓣醬炸香，加少許糖、芝麻油、素蠔油炒勻作為醬料。將蔬菜絲整齊擺在米飯上，中間放上醬料即可。

## 食註

Tips

須用大火炒南瓜絲。

## 功效

Efficacy

五色的食材為五臟提供不同的營養，加以辛香的醬料拌飯食用，健康美味。

八一

# 土豆燜飯



## 主料

Ingredients

大米 / 土豆 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 大米洗淨；土豆去皮切丁。
- 2 / 鍋內入油燒至三四成熟，放入土豆丁，加鹽翻炒片刻，倒入電飯鍋內。加入大米、適量熱水（蓋過土豆和米），使用煮飯模式燜熟即可。

## 食註

Tips

若提前將米在冷水裡浸泡一小時，蒸煮出來的米飯會粒粒飽滿。蒸煮米飯時，使用的水量是米量的一點二倍（過食指第一個關節即可）。

## 功效

Efficacy

土豆富含膳食纖維等，可清除體內多餘的油脂和垃圾，能降脂活血、解毒強身。土豆沙軟甘甜、健脾健胃，米飯清香鮮嫩、滋陰養肺，簡單的做法，清淡卻可口。



**主料**

Ingredients

米飯一碗 / 菠菜一把 / 紅蘿蔔半根  
 青辣椒一根 / 甜菜根一個

**調料**

Seasonings

食用油 / 鹽 / 薑

**做法**

Directions

- 1 / 紅蘿蔔洗淨切粒；青辣椒去籽切粒；甜菜根去皮切粒；薑切末；菠菜入開水鍋燙熟，切段待用。
- 2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下青辣椒粒、紅蘿蔔粒、甜菜根粒炒熟，倒入米飯炒散，加鹽調味，放入菠菜拌勻，盛入碗中壓緊，倒扣裝盤即可。

**食註**

Tips

做炒飯時，要注意將米飯炒散。

**功效**

Efficacy

菠菜富含植物粗纖維、葉綠素，可幫助腸胃消化，增強新陳代謝，改善視力；搭配素有「小人參」之稱的紅蘿蔔、色彩豐富的青紅椒、甜菜根，鮮香美味，色澤粉嫩，營養豐盛。

九一一

# 甜菜根炒飯





〇二一

# 營養豆米飯



## 主料

Ingredients

大米一碗 / 豌豆一小碗 / 黃豆一碗 / 芹菜葉一碗  
豆粉各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 胡椒粉

## 做法

Directions

1 / 大米洗淨；芹菜葉切絲；豌豆粉加水調成糊；黃豆泡發煮至七成熟。

2 / 鍋內入油燒熱，倒入水、大米，以大火燒開，轉至小火煮十分鐘，放入豌豆、胡椒粉、鹽、黃豆，煮兩分鐘左右，再倒入豌豆糊不斷攪拌，煮熟後撒上芹菜葉，即可出鍋。

## 食註

Tips

可加入適量的豌豆糊或鮮奶，來調節豆米飯的濃稠度。

## 功效

Efficacy

豌豆味甘、性平，歸脾、胃經，益中氣，調和脾胃，能促進腸道蠕動，起到清腸的作用。

芹菜葉清香，豆米飯清甜，營養美味且易於消化，用來孝敬家中的長輩再合適不過。



一二一

# 茄汁炒飯

Fried Rice with Tomato Sauce



## 主料

Ingredients

米飯／西紅柿／紅蘿蔔 各適量

## 調料

Seasonings

食用油／番茄醬／鹽

## 做法

Directions

- 1 / 紅蘿蔔、西紅柿洗淨切小粒。
- 2 / 鍋內入油燒至五成熟，下紅蘿蔔炒軟，放入西紅柿、番茄醬翻炒均勻，倒入米飯炒至鬆散，加少許鹽調味。
- 3 / 將炒好米飯盛入碗內，扣入盤中即可。

## 食註

Tips

若米飯是熱的，也可以將炒好的汁直接澆在米飯上食用。

## 功效

Efficacy

紅蘿蔔含豐富的維生素，有益肝明目的功效；西紅柿性溫，其中的番茄紅素具有抗氧化、延緩衰老的作用。

炒飯做法簡單，色澤怡人，茄汁濃郁，開胃可口，很適合作為上班族的午餐便當。



## 主料

Ingredients

糙米飯／綠豆／芹菜／紅蘿蔔／腰果／葡萄乾／花菜各適量

## 調料

Seasonings

食用油／鹽／咖哩粉／黃薑粉／薑

## 做法

Directions

1 / 花菜洗淨掰小朵；芹菜切粒；紅蘿蔔切花形；薑切末；綠豆煮熟；腰果炸至金黃，盛出待用。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末、紅蘿蔔，放入花菜、黃薑粉、咖哩粉、水燜煮兩分鐘，倒入綠豆、糙米飯、芹菜翻炒，再加入葡萄乾、腰果拌勻即可。

## 食註

Tips

糙米質地緊密，煮起來比較費時。煮前可先進行淘洗，再用冷水浸泡過夜，然後連同浸泡的水一起放入高壓鍋煮製（需半小時以上）。

## 功效

Efficacy

糙米中含有大量纖維素，可改善腸胃機能，其富含的維生素E，可促進血液循環；綠豆可以清熱消暑，保護腎臟；咖哩能增加食欲。

包裹著咖哩的米飯，粒粒辛香，搭配甘甜可口的腰果，清香的果蔬，美味營養。

## 典載

Background

明代藥物學家李時珍在《本草綱目》中，稱糙米具有「和五臟、好顏色」的妙用。意思是說常食糙米，不僅可以安和五臟，去病延年，而且還能潤澤容顏，使青春常駐。可見糙米不僅具有食用價值，而且還有神奇的醫療保健、養生延年的效用。

二二一

# 糙米綠豆炒飯

Curried Brown Rice with Mung Beans





**主料**

Ingredients

上海青 / 花菜 / 熟米飯 各適量**調料**

Seasonings

芝麻油 / 鹽

**做法**

Directions

- 1 / 花菜洗淨、上海青取葉切段，放入攪拌機打碎。
- 2 / 米飯中加入蔬菜碎、適量鹽、芝麻油拌勻，入鍋蒸五分鐘即可。

**食註**

Tips

大米淘洗次數不宜太多（簡單清洗兩遍即可），以免營養物質流失。  
煮飯時，若加少量食鹽，可使米飯更加鬆軟；滴幾滴醋，煮出的米飯會更加潔白、味香。

**功效**

Efficacy

花菜中維生素C、類黃酮極為豐富，可以清潔血管、提高免疫功能；上海青可提供身體所需礦物質和維生素，抑制潰瘍。

**典載**

Background

殷商時期人們用青銅甑蒸飯，這種蒸飯在先秦時很流行，《詩經·大雅》中的《洞酌》一詩，開頭就描寫了人們做蒸飯的情形：「洞酌彼行潦，挹彼注茲，可以餽餽。」意思是說，「遠遠地取那活水，那兒舀，這兒倒，蒸米飯真是好。」詩中的「餽」，就是蒸飯的方法。

三二一

# 花菜米飯

Steamed Cauliflower Rice





四二一

# 豆漿麵條



## 主料

Ingredients

麵條／黃豆／榨菜絲／香酥豌豆／冬菜尖  
各適量

## 調料

Seasonings

醋／醬油／熟菜籽油／芝麻醬／鹽／花生  
碎／薑／香菜

## 做法

Directions

- 1 / 黃豆提前一天泡軟，加入三倍的水，用豆漿機打成漿並煮熟；香菜、冬菜尖、薑切末。
- 2 / 鍋內加開水將麵條煮熟，撈出裝在碗裡，倒入煮好的豆漿，放入香酥豌豆、花生碎、冬菜尖等配料和調味料，拌勻食用。

## 食註

Tips

煮麵條時加三次冷水，煮出來的麵條更軟滑、美味。

## 功效

Efficacy

豆漿中所含的鎂、鈣元素，能有效地降低腦血脂，改善腦血流，從而防止腦中風。將麵條浸入醇香的豆漿中，加入豐富美味的調料，清香怡人、營養暖胃。

五二一

# 番茄鮮菇麵



## 主料

Ingredients

新鮮麵條／金針菇／包菜／荷蘭豆／紅蘿蔔／番茄 各適量

## 調料

Seasonings

橄欖油／食用油／鹽／香菜

## 做法

Directions

- 1 / 包菜洗淨切絲；荷蘭豆去筋；番茄切片；紅蘿蔔擦成絲；香菜切末。
- 2 / 鍋內加水燒開，下麵條煮熟，撈出盛碗，加橄欖油拌勻。
- 3 / 將荷蘭豆、金針菇、包菜絲、紅蘿蔔絲放入開水鍋中煮熟，盛入麵碗，加鹽調味，撒上香菜末，放上番茄即可。

## 食註

Tips

在鍋底開始冒出小泡時放入麵條，很容易煮軟。在麵裡面加些橄欖油並拌一下，可避免麵條黏在一起。

## 功效

Efficacy

番茄中的番茄紅素，有助於抵抗衰老，增強免疫系統，減少疾病的發生；紅蘿蔔可保護肝臟、幫助降低膽固醇。



**主料**

Ingredients

麵粉／素火腿／黃瓜／紅蘿蔔／紅尖椒  
 香菇／榨菜／抹茶粉各適量

**調料**

Seasonings

醋／醬油／食用油／鹽

**做法**

Directions

- 1 所有材料洗淨切粒；麵粉加抹茶粉拌勻，兌適量水和成抹茶麵糰，餉十分鐘；再取適量麵粉加水成白麵糰待用。
- 2 將餉好的麵糰分別搓成細長條，用手揪下拇指大小往前一推，搓成麵疙瘩，放入開水鍋，加鹽煮至七成熟，撈出過涼開水。
- 3 鍋內入油燒熱，爆香香菇，下素火腿、榨菜炒出香味，加少許水，放入麵疙瘩、紅尖椒炒勻，再加黃瓜、醬油、鹽、醋炒至入味，即可出鍋。

**食註**

Tips

加入少許鹽可使麵變得筋道耐嚼，把麵和的很光亮，要稍硬一點。擀麵時不妨撒上一些玉米麵，粘案板的情況就會解決了。煮疙瘩時可以將麵撈起掐幾下，感覺外面已熟，中間還有微微的白點即可；須留意，不宜煮過，這樣炒出來口感才筋道。

**功效**

Efficacy

素火腿中含有豐富的蛋白質，及多種礦物元素，可益肺固腎，行氣和胃；香菇口感鮮嫩，可以增強免疫。

各色食材匯集了不同的口感和養分，切丁後更加入味適口，小巧精緻的疙瘩帶著抹茶獨有的清香，嚼勁十足，鹹鮮得宜。

**典載**

Background

麵粉的原料是小麥。小麥大概是起源於中東的新月沃土。在伊拉克北部就曾發現了世界最古老小麥，有八千年歷史。小麥的栽種在中國有四千年歷史。

六二一

# 抹茶炒疙瘩





七二一

# 雪菜麵



## 主料

Ingredients

新鮮麵條 / 雪裡蕨 / 杏鮑菇 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 素蠔油 / 豆瓣醬  
生粉 / 鹽 / 糖

## 做法

Directions

- 1 / 杏鮑菇切絲，加入鹽、醬油、素蠔油、芝麻油、豆瓣醬、糖、生粉拌勻；雪裡蕨洗淨切碎。
- 2 / 鍋內入油燒至七八成熟，下豆瓣醬炒出紅油，加入杏鮑菇絲炒出香味後，放入雪裡蕨，炒熟待用。
- 3 / 鍋內加水煮開，放入麵條，在水開後加入冷水（待水開後再加冷水，如此反復三次），燒開後撈出麵條待用。麵條中加入麵湯、炒好的雪裡蕨和杏鮑菇，淋上少許芝麻油即可。

## 食註

Tips

炒杏鮑菇時會有水分滲出，可加少許生粉調節。

## 典藏

Background

雪裡蕨含有豐富的植物纖維，可寬腸開胃，促進消化。

此款湯麵，色澤素雅，麵滑勁道，湯鮮味美，營養豐富。



八二一

# 酸湯麵



## 主料

Ingredients

麵條 / 大白菜 / 酸菜 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 大白菜洗淨切細絲。
- 2 / 鍋內入油燒熱，炒香酸菜，加適量醬油、水煮成酸菜湯。再放麵條煮開，倒入白菜絲，加少許鹽調味，熟後起鍋。

## 食註

Tips

酸菜本身鹽分較足，烹飪時加少許鹽即可。

## 功效

Efficacy

白菜熱量很低，並含有豐富的粗纖維；酸菜能降低膽固醇，維持腸道健康，促進新陳代謝。

## 典載

Background

《詩經》中《小雅·信南山》一篇中有寫到：「中田有廬，疆場有瓜。是剝是菹，獻之皇祖。」  
菹為泡菜的古稱，即酸菜也。



## 主料

Ingredients

餛飩子 一把 / 南瓜 一小節 / 紫菜 一小把 / 麵粉 適量

## 調料

Seasonings

熟油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 紫菜泡開切小片；餛飩子掰成段；南瓜去皮切塊，放入攪拌機中，加水打成南瓜汁。
- 2 / 麵粉中緩慢加水，拌成小麵疙瘩，略錫片刻。
- 3 / 南瓜汁入鍋燒開，淋入熟油，倒入麵疙瘩不斷攪動，開鍋後放入紫菜，加鹽調味，撒上餛飩子，拌勻即可。

## 食註

Tips

拌麵疙瘩時需緩慢加水，做成較小的麵疙瘩，攪拌至所有疙瘩上沒有乾麵粉即可。下鍋煮麵疙瘩時，須調至小火，並邊放邊攪動以免糊鍋。

## 功效

Efficacy

紫菜含碘量很高，能健腦益智，促進骨骼的發育，提高免疫力；南瓜性溫味甘，能止咳清肺，潤腸補氣；麵粉能補虛養氣，益腎健脾，除熱止渴。用南瓜打成的汁，煮出來的麵疙瘩嫩滑甘美，搭配紫菜和餛飩子食用，濃郁鮮美，獨具新意。

九二一

紫菜南瓜疙瘩麵

Dough Drop Soup with Pumpkin and Nori





**主料**

Ingredients

通心粉／紅辣椒 各適量**調料**

Seasonings

食用油／豆豉醬／鹽

**做法**

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨，斜刀切片；通心粉入開水鍋，煮熟撈出。
- 2 / 鍋內入油燒至五十度左右，炸香豆豉醬，下紅辣椒炒香，放入通心粉翻炒均勻，加鹽調味即可。

**食註**

Tips

通心粉提前用水泡一兩個小時可以縮短燒煮的時間。煮通心粉時，多加幾次冷水，並在水中加少許鹽，能使其更有筋道；水開後放入橄欖油，可防止其粘連。煮通心粉的過程中，當切口出現了全透明、沒有白點的現象，說明已煮熟。

**功效**

Efficacy

豆豉醬中含有多種營養素，能夠清熱除濕、祛煩解毒，還可減輕病痛，對風熱感冒的朋友很有益處；紅辣椒溫中散寒、活血消腫，可緩解胃寒疼痛、胃腸脹氣。軟韌耐嚼的通心粉與鮮香多味的豆豉醬搭配，色澤紅豔、辣味醇厚，還有助於健脾開胃。

**典載**

Background

中國最早關於辣椒的記載，為明代高濂所撰的《遵生八箋》，其中有「番椒叢生，白花，果儼似禿筆頭，味辣色紅，甚可觀」的描述。

〇三一

# 豆香通心粉

Penne Pasta with Black Bean Sauce





**主料**

Ingredients

彩色意麵／黃瓜／紅蘿蔔／青豆／彩椒  
 香菜／花生碎各適量

**調料**

Seasonings

醋／醬油／熟油／芝麻油／花生醬／鹽  
 白糖／薑

**做法**

Directions

**1** 紅蘿蔔、薑、黃瓜洗淨切絲；彩椒去芯切絲；香菜切段；青豆入開水鍋中煮至斷生，撈出過涼開水瀝乾。

**2** 取適量醋、醬油、芝麻油、鹽、白糖、花生醬拌勻，調成醬汁。

**3** 鍋內加水燒開，放入意麵煮熟後盛出，加少許熟油拌勻，再加入薑絲、紅蘿蔔、黃瓜及彩椒絲，香菜、青豆，倒入醬汁拌勻，撒上花生碎即可。

**食註**

Tips

彩椒肉比較厚實，用刀將其內壁削去一層，就能輕鬆切出細絲了。切菜時，要將菜按緊，這樣才不容易切到手。

也可將紅蘿蔔煮熟後再使用。

意麵不容易熟，開鍋後需不斷少量加水直至煮軟透，撈出之後加少許熟油拌開，就不容易黏在一起。若喜歡較硬的口感，也可撈出先過涼水，再拌入調味料食用。

**功效**

Efficacy

意麵可以增強免疫力、平衡營養吸收；花生醬可悅脾和胃、滋養調氣、降壓降脂；黃瓜清熱止渴，利水消腫，解毒潤燥；彩椒可促進細胞活化，預防白內障。

**典故**

Background

意大利麵，也稱意粉，有很多種類，每種都有自己的名稱，其空心的種類稱為空心粉。當年，羅馬帝國為解決人口多、糧食不易保存的難題，想出了把麵粉揉成糰、擀成薄餅再切條曬乾的妙計，從而發明了意麵。

一三一

# 時蔬花生醬涼麵

Spaghetti with Vegetables and Peanut Sauce







## 主料

Ingredients

掛麵 / 黃豆芽 各適量

## 調料

Seasonings

陳醋 / 醬油 / 熟油 / 沙茶醬 / 九層塔 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 黃豆芽洗淨去根；薑切末，鋪在碗底。
- 2 / 鍋內加水燒開，放入掛麵，煮開後加兩次冷水，快煮熟時放入黃豆芽；舀出少許麵湯放入盛薑末的碗中，沖出薑味。
- 3 / 煮熟後撈出麵條放入碗內，加入九層塔、沙茶醬、陳醋、醬油、熟油，拌勻即可。

## 食註

Tips

發豆芽的步驟：清洗時須將漂浮的豆子除去，然後用溫水將其浸泡一天一夜。待豆子鼓脹起來，過清水並瀝乾，放入乾淨盆中，用濕布蓋好，每天最少用清水沖洗三次。當豆芽發到一寸長時，即可食用。

## 功效

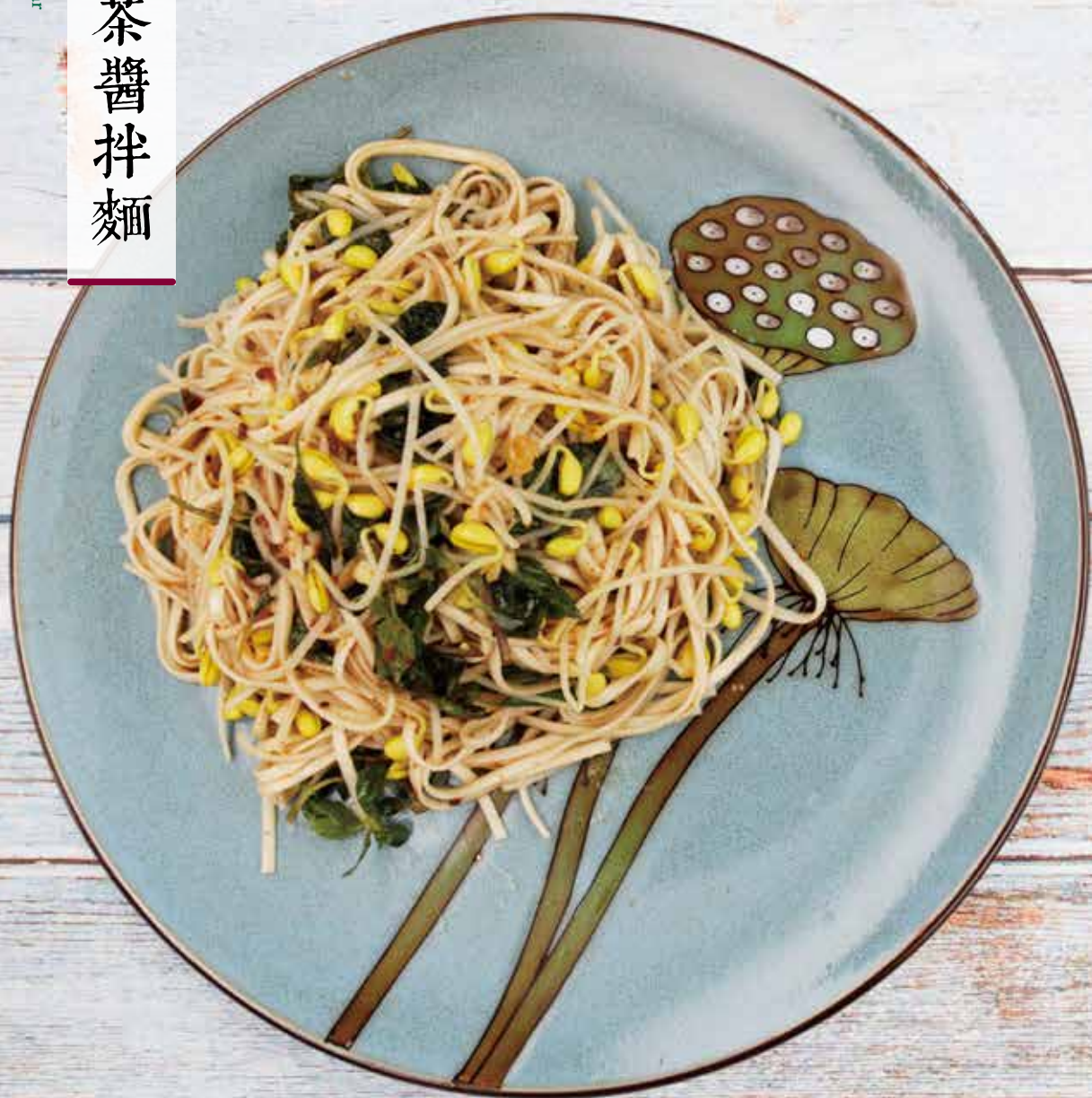
Efficacy

黃豆芽含蛋白質和多種維生素，能減少體內乳酸堆積、消除疲勞；九層塔擁有清新的丁香氣味，有疏風解表、化濕和中、行氣活血的功效。  
此菜既有沙茶醬的鹹鮮回甜，又有陳醋的濃香酸爽，伴隨著九層塔的芬芳，入口筋道順滑，脆嫩鮮美。

二三一

# 黑醋沙茶醬拌麵

Sha Cha Noodles with Black Vinegar





三三一

# 紅薯三寶粥



## 主料

Ingredients

紅薯／大米／糯米／小米 各適量

## 做法

Directions

- 1 / 紅薯去皮切丁；大米、糯米、小米洗淨。
- 2 / 所有米放入電飯鍋，加入紅薯丁、適量水，煮四十分鐘即可。

## 功效

Efficacy

紅薯為鹼性食品，能中和米、麵所產生的酸性物質，調節人體酸鹼平衡；大米能滋五臟、生津液，改善肺陰虧虛引起的咳嗽；小米煮粥食，能益丹田、補虛損、開腸胃；糯米味甘性溫，能緩解氣虛汗虛、氣短無力等情況。

## 典載

Background

古代養生家宣導「晨起食粥」以生津液，常喝大米粥有助於津液的生發，緩解皮膚乾燥等症狀。

一三四

# 祛濕三寶粥



## 主料

Ingredients

紅豆／薏米／芡實 各適量

## 做法

Directions

1 / 紅豆、薏米、芡實洗淨，放入電飯鍋，加適量水，煲一個小時即可。

## 功效

Efficacy

紅豆能健胃生津、祛濕益氣，其豐富的鐵質可使氣色紅潤，增強抵抗力，哺乳期女性建議多食紅豆；薏米健脾益胃，清熱去風；芡實具有很好的促進消化的功效。

為家人煲一碗養生粥，暖胃營養，老少咸宜。

## 典載

Background

中醫典籍中記載，芡實是「嬰兒食之不老，老人食之延年」的佳品，具有「補而不峻」、「防燥不膩」的特點。





## 主料

Ingredients

素麵條 / 土豆 / 紅辣椒 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 番茄醬 / 鹽 / 五香粉

## 做法

Directions

- 1 / 紅辣椒洗淨切圈；土豆去皮切丁。
- 2 / 素麵入開水鍋煮至七成熟，撈出過涼開水，盛碗待用。
- 3 / 油鍋燒熱，爆香番茄醬，放入土豆翻炒片刻，加水、辣椒圈、醬油、五香粉、鹽炒勻，待土豆煮熟，倒入麵條，收汁入味即可食用。

## 功效

Efficacy

番茄可養心護肝、降低血壓、改善貧血；土豆能幫助身材勻稱、防治淤斑、緩解視疲勞。麵條清香勁道，湯汁濃郁甘美，午餐來一份簡單的素麵，悅心又暖胃。

## 典故

Background

清代汪灝的《廣群芳譜》中有關於西紅柿的記載：「番柿，一名六月柿，莖如蒿，高四五尺，葉如艾，花似榴，一枝結五實或三四實，一數二三十實。縛作架，最堪觀。來自西番，故名。」

五三一

# 番茄醬素麵

Noodles with Chinese Style Tomato Sauce





# 全麥紫菜椒鹽餅



## 主料

Ingredients

全麥粉／紫菜 各適量

## 調料

Seasonings

食用油／花椒粉／鹽／芝麻／香菜

## 做法

Directions

- 1 / 紫菜泡軟洗淨剪碎；香菜切末。
- 2 / 全麥粉中放入紫菜、香菜、適量鹽、花椒粉拌勻，慢慢加水成麵糰，取適量大小壓成餅，蘸滿芝麻。
- 3 / 電餅鏞中刷一層油，放入紫菜餅，兩面煎熟即可。

## 食註

Tips

擀製餅胚的時候不宜太薄，以免露出餡料。全麥麵粉在掌心搓開，可以看到有粉碎的麩皮在裡面，口感較一般麵粉粗糙，麥香味更濃郁。

## 功效

Efficacy

全麥麵粉不含脂肪，熱量低，還有大量的B族維生素等營養成分；紫菜可補中益氣、健脾養胃、補血補鈣。沾滿芝麻的椒鹽餅外酥裡嫩、椒香四溢，蒸汽彌散時，空氣中浸潤著全麥樸素的香甜。

七三一

# 茴香餅



## 主料

Ingredients

茴香 / 粉絲 / 麵粉 各適量

## 調料

Seasonings

醬油 / 芝麻油 / 食用油 / 花椒油 / 鹽 / 十三香 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 麵粉加水成麵糰，錫三十分鐘。茴香、薑洗淨切末；粉絲泡軟切段。
- 2 / 將茴香末、薑末、粉絲倒入碗中，加適量花椒油、十三香、醬油、鹽、芝麻油拌勻。麵糰分成劑子，擀成餅狀，包入茴香餡，輕輕擀平，做成茴香餅。
- 3 / 鍋內刷一層油，放入茴香餅煎至微黃，撒少許水，待水分蒸發後，即可上碟。

## 食註

Tips

煎茴香餅時，用手轉動，不易粘鍋。茴香性燥熱，較適合虛寒體質者食用，每次食用的量不宜過多。

## 功效

Efficacy

茴香中的茴香油能增加胃腸蠕動，促進消化液分泌。剛出鍋的茴香餅冒著熱氣，厚實蓬鬆，配上爽口的小菜和一碗清粥，這就是家的味道。



**主料**

Ingredients

捲餅一張／生菜三片／黃辣椒半個／牛油果半個  
 聖女果五個／杏仁適量

**調料**

Seasonings

芥末醬／鹽／胡椒粉

**做法**

Directions

- 1 聖女果洗淨切片；黃辣椒去籽切薄片；牛油果去皮去核切片。
- 2 杏仁倒入鍋內炒香後盛出待用，再放入捲餅，灑少許水翻動烤熟，盛出待用。
- 3 捲餅內鋪一層生菜，抹少許芥末醬，放入黃辣椒、聖女果、牛油果，撒少許胡椒粉、鹽，放入杏仁片，捲起即可。

**食註**

Tips

杏仁不宜生吃；用空鍋炒香可去除苦味，也可以直接買烘焙好的杏仁片。

**功效**

Efficacy

杏仁可鎮咳平喘、消炎鎮痛，烘焙的杏仁還可預防濕疹；聖女果生津止渴、清熱解毒。柔韌筋道的捲餅裹著新鮮的時蔬，清香酸甜，伴隨著杏仁的香脆，帶著芥末的辛辣，悅神開胃，椒香怡人。

八三一

# 時蔬捲餅







## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 白蘿蔔 / 麵粉 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 白蘿蔔洗淨擦絲，豆腐壓碎，加鹽拌成餡料。
- 2 / 麵粉加水成麵糰，分成劑子，擀成圓形麵皮，包入餡料壓成餅狀。
- 3 / 電餅鏊中刷一層油，放入餡餅，餡餅上抹少許水，撒上芝麻，待水分蒸發後翻面，使兩面煎熟即可。

## 食註

Tips

蘿蔔絲放入開水中焯一兩分鐘，撈出放涼後擠出水分，蘿蔔味會減輕，口感也更加柔軟。

## 功效

Efficacy

豆腐可補中益氣、清熱潤燥、生津止渴；蘿蔔味辛、甘，能清熱生津，涼血止血。餡餅酥軟清甜，餡料軟嫩，甘香鮮美，看似無華的小餅，帶給家人別樣的味道。

## 典載

Background

古代養生學家陶弘景曾對芝麻這樣點評：「八穀之中，惟此為良，仙家作飯餌之，斷穀長生。」

九三一

蘿蔔絲豆腐餡餅



Chinese Stuffed Pancakes with Daikon Radish and Tofu



○四一

## 煎玉米餅



## 主料

Ingredients

新鮮玉米粒 適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 麵粉 / 糖

## 做法

Directions

- 1 / 新鮮玉米粒加少許水，放入攪拌機裡打成漿，加麵粉、糖拌勻。
- 2 / 平底煎鍋加熱，刷一層油，將玉米漿攤成大小一樣的小餅，煎四分鐘，翻面再煎三分鐘即可。

## 食註

Tips

需使用發麵烹飪此餅。

## 功效

Efficacy

玉米中含有大量的卵磷脂、維生素E、纖維素等，可以降低血壓血脂、抗動脈硬化、延緩衰老。

粗糧細做，煎餅色澤金黃，外酥裡鮮。

## 典載

Background

玉米在《本草綱目》中有如下記載：「其苗葉俱似蜀黍而肥矮，亦似薏苡。苗高三四尺。六七月開花成穗如秕麥狀。苗心別出一苞，如棕魚形，苞上出白鬚垂垂。久則苞拆子出，顆顆攢簇。」

一四一

## 煎油餅



## 主料

Ingredients

麵粉 適量

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 辣椒油 / 食用油 / 花椒粉 / 鹽 / 香菜末

## 做法

Directions

- 1 / 麵粉加水成和成麵糰，錫三十分鐘到四十分鐘，再用擀麵杖擀成餅狀。
- 2 / 餅上抹一層芝麻油，撒少許鹽，再抹一層辣椒油，撒上花椒粉、香菜末，將整張麵餅捲成長條，然後封住兩頭，切成大小均勻的小麵糰，再壓成圓餅。
- 3 / 平底煎鍋內抹油燒熱，放入生餅胚，轉小火煎片刻後翻面，略微煎黃後，撒少許水蓋上鍋蓋。待水分全部蒸發後翻面，撒少許鹽，煎至兩面金黃時即可。

## 食註

Tips

麵糰和得軟一些會比較好；煎油餅過程中避免頻繁來回翻面，以致變硬影響口感。

## 功效

Efficacy

麵粉為寒性食物，能夠清熱止渴。煎油餅成品色香味具足，油酥香麻；熱吃焦香十足，冷食富有嚼勁，配上豆漿十分經典。



## 主料

Ingredients

發麵糰 / 小糖果 各適量

## 調料

Seasonings

食用油

## 做法

Directions

1 / 發麵糰搓成長條，切成劑子，擀成圓形麵片。

2 / 麵片用叉子整齊戳出數排小孔，切成兩半，反過來將圓弧邊相對，用筷子從中間向內夾緊，再將其中一對對角也向內夾到一起，中間放上一顆糖果。

3 / 蒸格刷一層油，放入蝴蝶饅頭，蒸十五分鐘即可。



步驟圖

## 食註

Tips

蒸出的饅頭，如因鹼放多而變黃，且味道不太好聞，可在蒸過饅頭的水中加入少許食醋，把饅頭放入鍋中再蒸十來分鐘，饅頭即可變白，且無鹼味。

## 功效

Efficacy

發麵糰中的酵母可以保護肝臟、延緩衰老、預防動脈硬化、提高免疫力。

二四一

花樣饅頭——蝴蝶





**主料**

Ingredients

白麵發麵糰／紅蘿蔔發麵糰／菠菜發麵糰  
各適量

**做法**

Directions

1 取適量白麵發麵糰揉成圓形，壓成餅狀。

2 將紅蘿蔔、菠菜發麵糰分別擀成麵皮，用模具刻成花與葉子的形狀，再用牙籤畫出花紋，貼在白麵餅上，入鍋蒸十五分鐘，即可出鍋。



步驟圖

**食註**

Tips

檢驗饅頭生熟：用手輕拍饅頭，有彈性即熟；撕一塊饅頭的表皮，如能揭開皮即熟；手指輕按饅頭後，凹陷處若能很快平復為熟饅頭，若不能復原，說明未蒸熟。

**功效**

Efficacy

菠菜可提供多種營養物質，對缺鐵性貧血有較好的食療作用；紅蘿蔔可增強免疫力，對保護視力很有好處。

**典載**

Background

在中國山西，各類麵食達四百多種，花饅在這眾多麵食中更可謂一枝獨秀。

花饅除了觀賞性，還富有特殊含義。男女青年結婚時，新郎家要給新娘家蒸「上頭糕」花饅；新娘出門時，母親要將「上頭糕」的根部栽下來，讓一對新人帶走，寓意女兒要在婆家紮根。

而給老人蒸的壽糕花饅，一周有九隻造型優美的獅子，簇擁著一朵怒放的菊花，寓意「九世共居」。

三四一

花樣饅頭——福臨門





四四一

## 小花饅頭



## 主料

Ingredients

白麵發麵糰／南瓜發麵糰／紫薯發麵糰  
 蠶豆發麵糰 各適量

## 做法

Directions

- 1 / 麵粉內加適量酵母，兌水和成發麵糰，將麵糰搓成長條，切成大小均等的劑子，擀成麵皮。
- 2 / 取不同顏色發麵糰分成小劑子，搓成圓球包入麵皮，在頂端切十字，做成小花形狀，入鍋蒸二十分鐘即可。

## 功效

Efficacy

紫薯富含硒和鐵元素，可抗衰老、補血造血。小小的麵點別具匠心，帶著小朋友們一起動手製作，會是一家人記憶中最溫暖的時光。

## 典故

Background

饅頭最早的名稱叫蒸餅，時自漢代，是為了區別於當時西域傳來的烤餅。到宋仁宗趙禎時，因「蒸」與「禎」同音，為避帝王名諱，遂將「蒸餅」改稱「炊餅」。《水滸傳》中，武大郎賣的炊餅就是蒸餅。



五四一

# 小兔子饅頭



## 主料

Ingredients

白麵發麵糰 / 紫包菜發麵糰 / 紅豆 各適量

## 做法

Directions

1 / 紅豆泡軟。將發好的麵糰分成小劑子，揉成雞蛋大小的橢圓形；剪出小兔子耳朵、嘴巴，在眼睛位置豎插兩顆紅豆。

2 / 蒸鍋加水燒開，放入小兔子饅頭，蒸二十分鐘即可出鍋。

## 食註

Tips

剪兔子嘴巴時，先橫著剪，再豎著剪，然後用手輕輕按壓調整，做出來的效果更美觀。將紅豆豎著插入麵糰，看起來形象更美觀。

## 功效

Efficacy

紫包菜中的花青素，是最常見的抗氧化物質之一，對於預防衰老很有幫助。



## 主料

Ingredients

紫包菜 / 自發麵粉 各適量

## 調料

Seasonings

酵母粉

## 做法

Directions

- 1 紫包菜洗淨切絲，放入榨汁機中，加水榨成汁。
- 2 麵粉加適量酵母粉分別放入兩個盆中，一個倒入包菜汁和成紫色麵糰，另一個加水 and 成白色麵糰，發酵二十分鐘。
- 3 將兩種發酵好的麵糰分別擀成麵皮疊在一起，捲成長條，切成大小均等的小劑子。
- 4 將小劑子展開，由兩端向中間捲起，用筷子在中間夾一下，做出蝴蝶形狀，入鍋蒸二十分鐘即可。

## 食註

Tips

將紫包菜的根部挖掉，取一塊蘸水微濕的廚房紙巾放在原來根部的空洞內，再用食品保鮮膜包起來，放入冰箱冷藏，等紙巾變乾後再更換濕紙巾，這樣可以將紫包菜保存較長時間。

將麵片擀得薄厚均勻，做出來的成品會比較美觀。

## 功效

Efficacy

紫包菜中含有的大量纖維素，能夠增強胃腸功能，促進腸道蠕動，是一種適宜各個年齡層食用的蔬菜。

## 步驟圖



六四一

# 蝴蝶卷

Steamed Butterfly Rolls





## 主料

Ingredients

發麵糰 / 黑芝麻 / 牛奶 各適量

## 調料

Seasonings

熟油 / 鹽

## 做法

Directions

- 1 / 發麵糰擀成三釐米厚的薄片。
- 2 / 在麵皮上抹一層熟油，撒適量鹽，捲成長條，切成大小均等的劑子。
- 3 / 用筷子在劑子中間豎壓一下。錫  
十分鐘後，入鍋蒸二十分鐘後關  
火，再燜兩分鐘即可出鍋。

## 食註

Tips

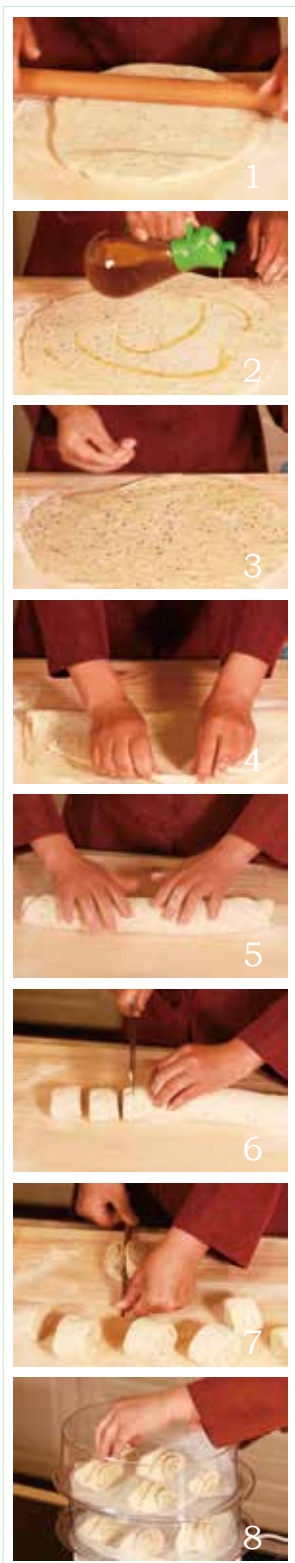
選購麵粉時，正常的色澤為乳白或乳黃色，顏色蒼白或慘白色的麵粉往往添加了過量的增白劑。發麵糰是由麵粉、酵母、黑芝麻和牛奶一起和成的。剛開始捲的時候幅度不要過大，因為捲到最後寬度會增加，到錫發或蒸的時候就容易變形。

## 功效

Efficacy

花捲，以發麵為丕，由汽蒸而熟，可溫中化滯，益氣和血。花捲中綴以點點芝麻，黑白相間，乳香芬芳，十分誘人，而且高鈣易消化，很適合老人和小孩食用。

## 步驟圖



七四一

# 黑芝麻花捲





老境遺人事  
窮居砭世盲  
茅簷聽雪滴  
瓦鼎熬松肪  
不願封侯印  
惟求煮菜方  
杯羹須及熱  
剩欲喚君嘗



《招鄰父啜菜羹》

〔宋〕陸遊









湯

SOUP

羹







## 主料

Ingredients

豆腐一塊 / 香菇 適量

## 調料

Seasonings

素高湯 / 生抽 / 芝麻油 / 生粉 / 白胡椒粉 / 鹽 / 薑 / 香菜

## 做法

Directions

1 / 豆腐切薄片；香菇、薑切片；香菜切段。

2 / 取適量白胡椒粉、芝麻油、生抽、鹽、生粉，加水兌成調料汁。

3 / 鍋內加素高湯煮開，下薑片、香菇片、豆腐煮八分鐘，倒入調料汁煮至入味，出鍋撒上香菜即可。

## 食註

Tips

夏天煲湯時，可選擇一些清淡、味鮮的食材，比如高蛋白、低脂肪的蘑菇，小火慢燉可使其溢出特有的鮮味。

## 功效

Efficacy

豆腐含鈣量很高；香菇富含維生素D，可促進鈣質吸收，兩種食材搭配煮湯，補鈣效果尤為顯著。

豆腐本身清淡，但容易入味，燉煮時能充分吸收香菇的鮮和高湯的醇，香氣沁人，老少皆宜。

## 典載

Background

黑胡椒是將未成熟的胡椒漿果，在熱水中燙煮，然後經烘乾或曬乾製成。具有溫補脾腎的功效，腎虛人群可常食用。

白胡椒通常採用完全成熟的果實，用水浸漬數日，然後剝掉果肉，曬乾而成。白胡椒主要利用的是其藥用價值，調味作用次之，與黑胡椒相比其味道更為辛辣，暖身驅寒效果更佳，適合體質偏寒者食用。

八四一

# 香菇豆腐湯

Tofu Shitake Mushroom Soup







## 主料

Ingredients

豆腐一塊／海帶一張

## 調料

Seasonings

熟油／鹽／薑

## 做法

Directions

1 / 薑洗淨切片；豆腐切塊；海帶切條。

2 / 鍋內加水，下薑片燒開，加海帶、豆腐、適量熟油，燉煮十五分鐘，加鹽調味即可。

## 食註

Tips

煮湯時選用較嫩的豆腐，口感會更潤滑；若喜歡老豆腐，可先用開水氽燙，去其腥味，再入湯烹煮。

氽燙是一種烹飪方法，將食物放到沸水中煮一下，隨即取出，以防食物養分因高溫烹調而流失，或使食物變老、變黃。

## 功效

Efficacy

海帶、海藻、紫菜等海藻類食物，含有豐富的鈣、碘元素，可保護骨骼、健腦益智，對甲亢、高血壓、高血脂等症有一定療效。豆腐海帶湯佐以辛鮮的生薑提味，湯汁清淡鮮美，亦可暖身禦寒。

## 典載

Background

韓國人有個習俗，在生日這天，要喝海帶湯。韓國母親在生產後，要喝將近一個月的海帶湯，因海帶含有豐富的碘、鈣等元素，可增加奶水，並利於子宮收縮。這一傳統一直延續至今。兒女們在生日時喝海帶湯，則是為了提醒自己不忘母親懷孕生產時的痛苦，感念母親的恩德。

九四一

# 豆腐海帶湯





## 主料

Ingredients

嫩豆腐<sup>半塊</sup> / 新鮮玉米粒 / 豌豆 / 松仁  
— 枸杞<sup>各適量</sup>

## 調料

Seasonings

生抽 / 芝麻油 / 食用油 / 鹽 / 胡椒粉 / 薑  
— 生粉

## 做法

Directions

- 1 / 枸杞洗淨；薑切末；嫩豆腐切塊。
- 2 / 取適量生抽、胡椒粉、鹽、生粉，加水兌成調料汁。
- 3 / 鍋內加水燒開，放入玉米粒、豌豆煮至八成熟，撈出待用。
- 4 / 油鍋燒熱，爆香薑末，加適量水燒開，下豆腐、玉米粒、豌豆，煮三分鐘後放入枸杞，倒入調料汁；待湯汁煮至濃稠，淋上芝麻油，撒上松仁即可。

## 食註

Tips

每天適量食用松仁之類的堅果，對養護心臟很有益處。

## 功效

Efficacy

常食用豌豆可祛除面部黑斑，令皮膚有光澤；豆腐含有豐富的植物蛋白；松仁富含不飽和脂肪酸，有強壯筋骨、消除疲勞的功效。

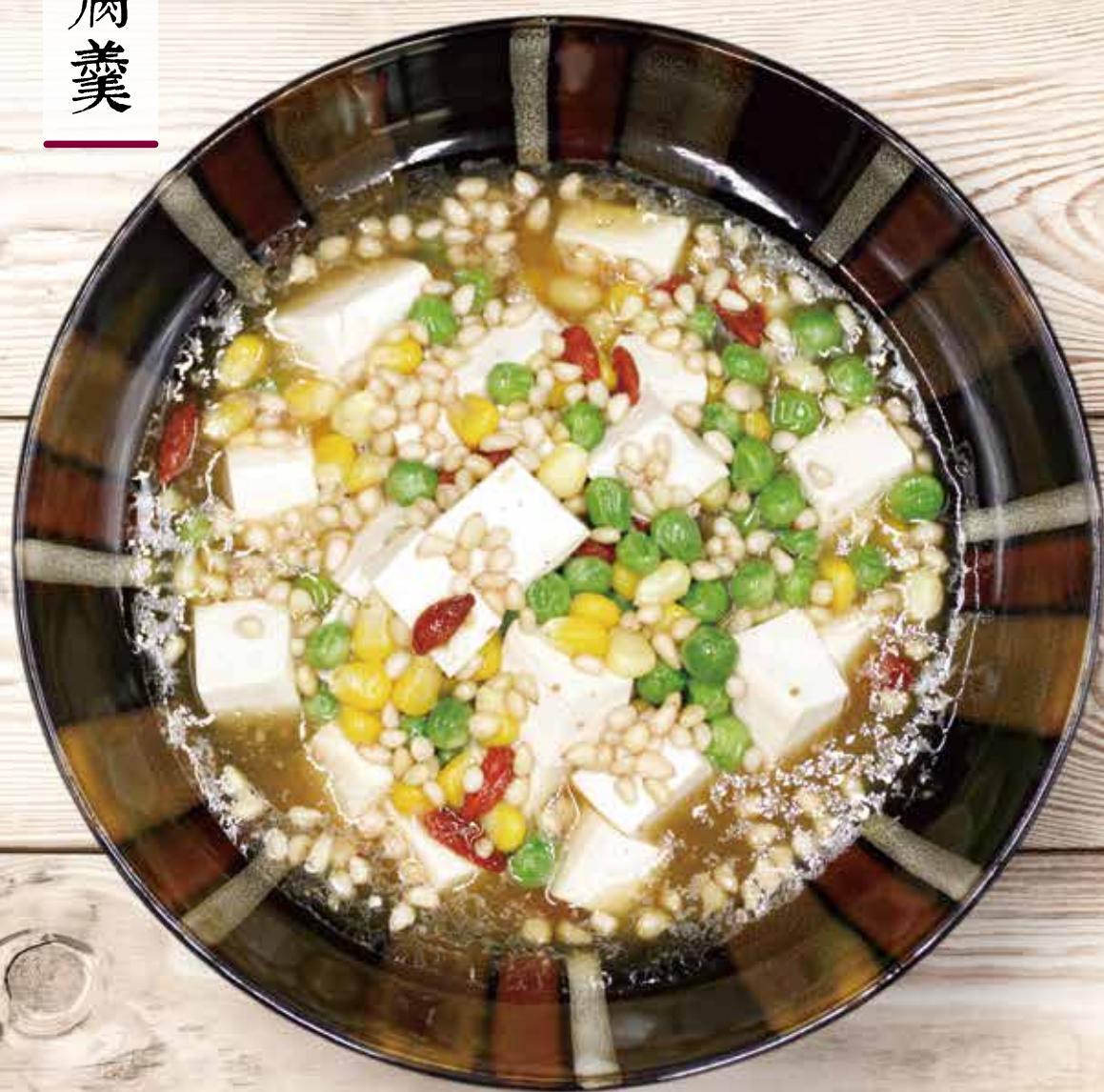
## 典載

Background

多思則神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲。——東晉·張湛《養生要集》

〇五一

# 白玉豆腐羹





一五一

## 冬瓜荷葉綠豆湯



### 主料

Ingredients

冬瓜 半個 / 新鮮荷葉 一片 / 綠豆 適量

### 調料

Seasonings

紅糖 / 陳皮

### 做法

Directions

- 1 / 綠豆洗淨；冬瓜切塊；荷葉切段。
- 2 / 將綠豆、冬瓜、荷葉、陳皮放入電飯鍋中，加水燜煮一個小時，再加紅糖，待其化開即可。

### 食註

Tips

冬瓜皮很有營養，有消暑、健脾、利濕之功效，用冬瓜煲湯時，可不去皮。冬瓜煮得太爛會影響口感，可將其切成大塊。

### 功效

Efficacy

荷葉中含有的荷葉鹼可擴張血管、降血壓；冬瓜性寒味甘，其脂肪含量極低，且富含膳食纖維；綠豆可消暑下氣、滋潤肌膚、調和五臟。  
炎熱的三伏天中，給家人們煮製清甜可口的冬瓜荷葉綠豆湯，可消暑解煩。

二五一

# 紅蘿蔔燉蓮藕湯



## 主料

Ingredients

蓮藕／紅蘿蔔／花生米 各適量

## 調料

Seasonings

食用油／鹽／草果／薑

## 做法

Directions

- 1 / 蓮藕、紅蘿蔔去皮洗淨，切成滾刀；薑拍扁。
- 2 / 將紅蘿蔔、蓮藕、花生米、薑、草果、鹽放入高壓鍋內。
- 3 / 鍋內入油燒至九成熱，將油倒入高壓鍋，加入開水（蓋過蓮藕），燉煮十五分鐘即可。

## 食註

Tips

蓮藕在燉煮時，宜選用不銹鋼鍋或砂鍋，以避免其因接觸鐵器而變色。開始煲湯時就放入薑，能充分發揮其祛濕作用。

## 功效

Efficacy

胡蘿蔔味甘，性平，有健脾和胃、補肝明目的功效；蓮藕的營養價值較高，可清熱涼血，益血補心；花生不僅是一種高營養食品，而且是一味藥用價值較高的保健良藥，有悅脾和胃、潤肺化痰、滋養調氣之功效。





## 主料

Ingredients

絲瓜 一根 / 番茄 一個 / 尖筍 適量

## 調料

Seasonings

熟油 / 鹽

## 做法

Directions

1 / 尖筍提前泡軟，洗淨切絲；絲瓜去皮切條；番茄切條。

2 / 鍋中加水燒開，放入筍絲、少許熟油、絲瓜、番茄，煮熟後加鹽調味，即可起鍋。

## 食註

Tips

筍乾在溫水中浸泡一兩天，然後用旺火燒煮兩個小時，再繼續浸泡兩三天，可防止其發酸，並促其發足發透（在此期間，須每天換一次水）。

## 功效

Efficacy

竹筍屬於低糖、低脂肪、高纖維食物，可促進腸道蠕動，有助於消化；絲瓜可清熱化痰，祛濕止癢；番茄性涼，味甘酸，可清熱生津，健胃消食。  
煮製的湯羹，對食欲不振、消化不良有一定的食療功效。

Bamboo Shoot and Luffa Soup with Tomato

三五一

# 尖筍絲瓜番茄湯





四五一

# 綠豆蓮藕湯



## 主料

Ingredients

蓮藕 兩根 / 紅蘿蔔 兩根 / 綠豆 一碗 / 花生米 一碗  
紅棗 / 蜜棗 各適量

## 調料

Seasonings

花生油 / 鹽 / 陳皮 / 薑

## 做法

Directions

1 / 蓮藕、紅蘿蔔去皮洗淨，切成滾刀；紅棗、蜜棗、花生米洗淨；薑洗淨拍扁。

2 / 鍋內加水，放入薑、紅棗、蜜棗、陳皮、花生米、綠豆、蓮藕、紅蘿蔔，加入花生油，再加適量調味料，大火燒開，五分鐘後轉小火煲兩個小時，再加鹽調味，轉大火煮一分鐘即可。

## 食註

Tips

蓮藕需要先切開，再清洗孔內的泥土。

## 功效

Efficacy

綠豆煮湯能補充體能，清暑益氣；蓮藕味甘，入心、脾、胃經；大棗補血養顏，可增強免疫力。  
天氣炎熱時，品一碗綠豆蓮藕湯，享一陣甘甜清涼。

五五一

# 薯仔雜陣湯



## 主料

Ingredients

土豆一個／黨參／蓮子／木耳／香菇／黑棗  
各適量

## 調料

Seasonings

鹽／薑

## 做法

Directions

- 1 / 木耳、香菇、黑棗洗淨；蓮子泡軟去芯；黨參切段；土豆去皮切滾刀；薑切片。
- 2 / 鍋內加水，放入所有材料，煲一個小時，加鹽調味，拌勻即可。

## 功效

Efficacy

黑棗入脾胃經，能補中益氣、養血、安神、明目。  
此道湯羹沙瓢酥軟，湯色濃郁，營養均衡，可補虛益氣，養血安神。

## 典載

Background

黑棗，學名君遷子，別名軟棗、牛奶棗、野柿子、丁香棗等，廣泛分布於中國北方地區。黑棗含有多種糖類、維生素、氨基酸和微量元素等，堪稱「天然的綜合維生素丸」，對於少年階段視力保健有極佳的效果。



## 主料

Ingredients

素火腿／白玉菇／紅蘿蔔／白蘿蔔／竹蓀／蓮子各適量

## 調料

Seasonings

素高湯／芝麻油／鹽／胡椒粉／冰糖

## 做法

Directions

1 / 白蘿蔔洗淨切塊；紅蘿蔔切片；白玉菇切段；竹蓀去根切段；素火腿切條；蓮子泡水去芯。

2 / 鍋內放入白蘿蔔、白玉菇、蓮子、適量水煮半個小時，再下紅蘿蔔、竹蓀、素火腿、素高湯、冰糖煮十分鐘，加胡椒粉、鹽、芝麻油攪勻，即可出鍋。

## 功效

Efficacy

白蘿蔔可緩解食積腹脹、消化不良；紅蘿蔔能滋養皮膚、延緩衰老；竹蓀不僅外形美觀，且營養豐富，滋味鮮美，可補氣養陰、潤肺止咳；蓮子強心安神、滋養補虛。

## 典故

Background

竹蓀又稱「真菌之花」，名列「四珍」（竹蓀、猴頭、香菇、銀耳）之首。竹蓀以其身形俊美動人而聞名，其鮮品形態猶如一位穿紗裙的女子，堪稱「雪裙仙子」。它具有延長湯羹等食品存放時間、保持菜肴鮮味不腐不餿的奇特功能，一向被帝王列為御膳，現在則是中國國宴中不可缺少的一味山珍。

六五一

# 蘿蔔竹蓐湯

Dakkon Carrot Soup with Bamboo Fungus





**主料**

Ingredients

西紅柿／紅蘿蔔／黃蘿蔔／土豆／豌豆  
 豆／青辣椒／紅辣椒／黃辣椒／包菜／蘋果  
 果各適量

**調料**

Seasonings

食用油／薑／鹽／番茄醬

**做法**

Directions

1 / 將所有的材料洗淨，土豆、紅黃蘿蔔去皮，蘋果、青紅黃辣椒去籽，全部切滾刀塊待用；包菜切方塊；西紅柿切滾刀；薑切片。

2 / 鍋內放油燒至七八成熟，放入薑片爆香，下番茄醬炒香，炒出紅油。

3 / 加入開水，放入所有材料，用大火煮開後，轉中火加蓋煲九十分鐘，出鍋前加少許鹽調味即可。

**食註**

Tips

煮湯所用的青紅黃辣椒，應選擇不辣的菜椒。要使湯色和酸味更濃郁，不能單靠西紅柿，需要加入足夠的番茄醬或番茄沙司。炒番茄醬時，油溫不宜過高，需炒透才能使湯色好看，如果不喜歡太酸也可適當加糖提味。

**功效**

Efficacy

土豆富含維生素及鈣、鉀等微量元素，易於消化；西紅柿含有的番茄紅素能補益心臟。

湯汁濃郁酸甜，果蔬軟爛沙綿。

**典故**

Background

羅宋湯是東歐國家處處可見的一種羹湯。在過去的俄羅斯，這是普通人家糊口的主食之一，如何製作主要取決於家裡有哪些食材，通常是將所有食材都一起放進鍋中燉煮。

七五一

煲羅宋湯

Shanghai Style Borscht





八五一

# 淮山枸杞



## 主料

Ingredients

淮山 1 根 / 紅蘿蔔 半根

## 調料

Seasonings

熟油 / 鹽 / 草果 / 枸杞 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 淮山去皮洗淨，和紅蘿蔔一起切滾刀；枸杞泡軟；薑切片。
- 2 / 電飯鍋內加水，放入薑片、淮山、紅蘿蔔、枸杞、草果、適量熟油，燜煮一個半小時左右，加鹽調味即可。

## 功效

Efficacy

淮山可健脾、益腎、補肺、厚腸胃，對虛勞咳嗽有輔助食療效果；草果是烹調佐料中的佳品，可燥濕溫中、消食化積；枸杞含有甜菜鹼、玉蜀黍黃素、酸漿果紅素等特殊營養成分，有「補腎聖品」之稱。

九五—

# 山藥蘆薈燉百合



## 主料

Ingredients

蘆薈一片 / 山藥 / 百合 各適量

## 調料

Seasonings

冰糖

## 做法

Directions

- 1 / 百合洗淨；山藥去皮切滾刀；蘆薈去皮，取瓢切段。
- 2 / 將百合、山藥、蘆薈、冰糖放入電飯鍋中，加適量水煲半小時即可。

## 食註

Tips

蘆薈去皮，煮三到五分鐘，可去除苦味。

## 功效

Efficacy

蘆薈含有豐富的維生素，可護膚養顏；百合能潤肺止咳；山藥有健脾和胃的功效，老少皆宜。  
在乾燥多風的春季飲用這道湯羹，可補充水分，潤澤身心。





## 主料

Ingredients

芹菜 一把 / 山藥 兩根 / 紅蘿蔔 半根 / 竹蓀 一碗

## 調料

Seasonings

芝麻油 / 鹽

## 做法

Directions

1

芹菜洗淨切末；紅蘿蔔切薄片，用模具壓成花型；竹蓀泡軟去根切細絲；山藥去皮切段，放入料理機內，加適量水、鹽打碎。

2

將打好的山藥汁倒入鍋中燒開，放入紅蘿蔔片、竹蓀、芹菜末煮開後，加鹽調味，淋上芝麻油即可。

## 食註

Tips

山藥打出的汁很細膩，倒入鍋內需快速壓開，以免結成大塊。

## 功效

Efficacy

山藥健脾益胃、促進消化，是藥食兩用之佳品；竹蓀中含有豐富的營養物質，能有效提高免疫力，有益於身體健康；芹菜中所含微量元素有清熱解毒、鎮定安神，緩解肝火過旺的功效。

濃濃的山藥汁裹著清甜的蔬菜粒，口感獨特、精緻細膩，是適宜四季常食的一道美味湯羹。

〇六一

山藥羹

Yam Chowder with Bamboo Fungus







## 主料

Ingredients

絲瓜<sup>1</sup>根 / 竹蓀 / 枸杞<sup>各適量</sup>

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽 / 葛根粉 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 枸杞洗淨；薑切片；絲瓜去皮切段；竹蓀泡軟擠乾水分，切段。
- 2 / 取適量葛根粉，加水拌勻，調汁待用。
- 3 / 鍋內入油燒熱，爆香薑片，放入竹蓀、枸杞翻炒片刻，加適量水，倒入絲瓜煮至變色，再加適量醬油、鹽調味，淋上葛根粉汁，攪拌均勻，煮開即可。

## 食註

Tips

優質的有棱絲瓜呈嫩綠或淡綠色；頭尾粗細均勻，褶皺間隔愈均勻，味道愈甜。

## 功效

Efficacy

竹蓀脆滑，可祛除風濕，通經活絡；絲瓜軟嫩，能清熱降火，補水駐顏；葛粉甘涼，有助於營養心肌，降糖降脂。

三者搭配煮湯，淡雅鮮香；在烈日炎炎的夏季飲用，可解暑除煩，暢悅身心。

## 典載

Background

「北有人參，南有葛根」，葛根藥用價值突出，曾被當成進獻宮廷的貢品。



一六一

# 竹蓐絲瓜

Luffa and Bamboo Fungus Soup







## 主料

Ingredients

杏鮑菇一個／茴香一把

## 調料

Seasonings

食用油／醬油／素高湯／鹽

## 做法

Directions

1 茴香洗淨切段，加適量水榨成汁；杏鮑菇去根切段，在一端切十字花至三分之一處。

2 鍋內入油燒熱，煎香杏鮑菇，加適量醬油燜至入味，盛出待用。

3 鍋內加素高湯燒開，倒入茴香汁，放適量鹽；燒開後盛入盤內，放入煎好的杏鮑菇即可。

## 食註

Tips

在茴香汁裡加少許鹽，可使其不易變色。杏鮑菇中含水分較多，切厚一些，更有口感。煎杏鮑菇時，將切十字花刀的一面朝下，用小火慢慢煎乾水分；若火太大，易使表面煎糊，裡面夾生。

## 功效

Efficacy

杏鮑菇被稱為「平菇王」、「乾貝菇」，其肉質豐厚，口感脆嫩，且具獨特的杏仁香味，有降脂潤腸的功效；茴香味辛性溫，可溫肝腎、暖胃氣。湯汁鮮香濃郁，菇肉嫩白鮮美，中菜西做，別具風味。

## 典故

Background

清朝末年，俄國富商米哈伊洛夫，乘船遊覽杭州西湖時，突然疝氣病發作，幸好船夫向他推薦了一位老中醫。老中醫用小茴香一兩，研成粗末，讓他用二兩浙江紹興黃酒送服。大約過了二十分鐘，他的疝痛奇跡般地減輕，並很快消失了，米哈伊洛夫大呼神奇。此事一時被傳為佳話。

二六一

杏鮑菇小茴香濃湯

Dill Soup with King Oyster Mushrooms





三六一

# 芡實銀耳湯



## 主料

Ingredients

新鮮銀耳／芡實／蓮子／枸杞 各適量

## 調料

Seasonings

冰糖

## 做法

Directions

- 1 / 銀耳洗淨掰小塊；枸杞、芡實洗淨；蓮子去芯。
- 2 / 將所有材料放入電飯鍋，加水煮九至十分鐘，放入冰糖，繼續煮五分鐘即可。

## 食註

Tips

蓮子需要去芯，否則會有苦味；新鮮的芡實不用提前泡發。

## 功效

Efficacy

芡實自古就是永葆青春活力之良物，含有豐富的澱粉，及多種維生素和碳物質，可為身體提供熱量。

湯汁甘美，食材軟爛，做法簡單，營養豐富。

## 典載

Background

銀耳又名白木耳、銀耳子等，是中國特產的食用菌，早在唐代段成式的《西陽雜俎》中就有白木耳的記載。

# 土豆味噌湯



## 主料

Ingredients

土豆／西芹 各適量

## 調料

Seasonings

素高湯／素蠔油／味噌醬

## 做法

Directions

- 1 / 土豆去皮，洗淨切片；西芹洗淨切碎。
- 2 / 素高湯倒入鍋內煮開，加入味噌醬拌勻，放入土豆、素蠔油煮兩分鐘後，撒上西芹末即可。

## 食註

Tips

芹菜不宜與黃豆、黃瓜一同食用，會降低營養；若與南瓜同食，則會引起腹脹、腹瀉。

## 功效

Efficacy

芹菜鐵元素含量較高，可以安定情緒、清熱祛煩、養血補虛；味噌醬中含有豐富的蛋白質、脂肪、糖類及多種微量元素，能提高身體免疫力。

## 典故

Background

芹菜原產於地中海沿岸沼澤地帶，很受當地人推崇。希臘人常把芹菜當作觀賞作物，在節日裡用它來裝飾房間，每逢競賽交鋒，便會用芹菜花紮成花冠，戴在優勝者頭上。



**主料**

Ingredients

蓮藕 一根 / 梨 半個 / 新鮮百合 / 枸杞 各適量

**調料**

Seasonings

冰糖

**做法**

Directions

1 / 枸杞泡水、百合洗淨；蓮藕、梨去皮切粒。

2 / 將蓮藕、梨、百合、枸杞放入開水鍋中，煮二十五分鐘，再加適量冰糖煮化，即可出鍋。

**食註**

Tips

梨皮是一種藥用價值較高的中藥，能清心潤肺、降火生津。將梨皮洗淨切碎，加冰糖燉水服用能治療咳嗽。自製泡菜時加少許梨皮，可使泡菜香脆美味。

**功效**

Efficacy

枸杞含有多種氨基酸、甜菜鹼和酸漿果紅素等特殊營養成分，具有良好的保健功效。與蓮藕、香梨等食材燉湯，可順氣寬中、養心安神、滋陰潤肺、清熱去火，能有效緩解咳嗽、上火等不適狀況，對提高免疫力也有一定功效。

**典故**

Background

萬頃金沙裡，誰將玉節栽。  
絲應鮫乞與，津是蚌分來。  
盤貯冰猶結，刀侵雪易摧。  
防風骨外折，混沌竅中開。  
月寺僧家鉢，風亭酒客杯。  
胸中秋氣入，牙角雨聲回。  
自愧塵泥賤，得蒙尊俎陪。  
與君消酷暑，瓜李莫相猜。

（宋）陶弼《詠藕》

五六一

# 梨藕百合湯

Pear and Lotus Root Soup with Lily Bulbs





**主料**

Ingredients

牛奶 一杯 / 紅豆 / 花生米 各適量**做法**

Directions

1 / 紅豆、花生米洗淨泡軟，紅豆煮熟，花生米去衣，煮至軟糯，撈出待用。

2 / 鍋內倒入牛奶，放入花生米、紅豆，煮開即可。

**食註**

Tips

將紅豆和花生浸泡兩個小時再煮，口感更軟糯。牛奶也可以不加熱，直接將煮好的花生、紅豆倒入即可；飲用前加一些糖，也很美味。

**功效**

Efficacy

花生素有「長生果」之稱，能補氣潤肺、健脾開胃，還可將體內脂肪轉化為能量，減少脂肪堆積；紅豆可祛除濕氣、清心養神、健脾益腎。

紅豆花生汲取了牛奶的鮮美，還可補充豐富的蛋白質，用作早餐飲品，營養美味，能量滿滿。

**典載**

Background

綠畦過驟雨，細束小紅霓。  
錦帶千條結，銀刀一寸齊。  
貧家隨飯熟，餉客借糕題。  
五色南山青，幾成桃李溪。

——（宋）蘇軾《紅豆》

Peanut Red Bean Milk

六六一

# 紅豆花生燉牛奶





七六一

# 牛奶燉木瓜



## 主料

Ingredients

木瓜 半個 / 牛奶 一杯 / 新鮮百合 / 枸杞 各適量

## 調料

Seasonings

冰糖

## 做法

Directions

- 1 / 百合、枸杞洗淨；木瓜去籽去瓢做成木瓜盅。
- 2 / 鍋內倒入牛奶，加百合、枸杞、冰糖燒開，轉小火再煮一分鐘，倒入木瓜盅內即可。

## 食註

Tips

木瓜有公母之分：公瓜呈橢圓形，身重核少，肉實味甜；母瓜身稍長，核多肉鬆，味稍差。  
成熟的木瓜，瓜皮呈黃色，味道清甜；表皮有黑點的木瓜有可能已開始變質，甜度和營養都會受影響。

## 功效

Efficacy

百合能清熱滋陰、安心寧神。與牛奶、木瓜一起燉煮，清新香醇，潤膚補水，是深受女性朋友喜愛的甜品。

八六一

# 青黃豆煮豌豆



## 主料

Ingredients

熟豌豆 1 小碗 / 新鮮花椒 / 青辣椒 / 松仁 / 青黃豆 各適量

## 調料

Seasonings

鹽 / 芝麻油 / 食用油 / 小芝麻粉 / 熟芝麻

## 做法

Directions

- 1 / 青黃豆、新鮮花椒、青辣椒洗淨，放入豆漿機打成漿。
- 2 / 豌豆泡發，入開水鍋煮熟，撈出待用。
- 3 / 鍋內入油燒熱，加少許水煮開，倒入豆漿、豌豆攪勻，加鹽、芝麻粉，煮開後調成小火再煮五分鐘，淋上芝麻油，撒上松仁、熟芝麻即可。

## 食註

Tips

毛豆去皮即青黃豆，新鮮的青黃豆在冰箱冷藏室內放一夜第二天就容易變酸。若長時間保存，可將青黃豆用油焯好，盛出拌少許鹽，冷卻後放入冰箱冷凍，這樣可延長其保存時間。

## 功效

Efficacy

青黃豆味甘、性平，健脾益氣，潤燥消水；松仁含有豐富的礦物質，有助於消除疲勞，健腦補腦。





## 主料

Ingredients

菠菜 一把 / 山藥 兩根 / 鷹嘴豆 一碟

## 調料

Seasonings

熟油 / 鹽 / 亞麻籽粉

## 做法

Directions

1 / 菠菜、山藥洗淨切段；鷹嘴豆泡軟。

2 / 菠菜、鷹嘴豆、山藥加水打成汁，倒入鍋中燒開，再依次加入鹽、熟油、亞麻籽粉，攪拌均勻即可。

## 食註

Tips

新鮮山藥切開時會有黏液，極易滑刀傷手，若在水中加少許醋清洗，可減少黏液。山藥去皮後立即浸泡在鹽水中，可防止氧化發黑。

## 功效

Efficacy

山藥滋補作用甚佳，可強健機體、健脾益胃、益肺止咳；菠菜可促進新陳代謝，提高免疫力。

## 典故

Background

鷹嘴豆的人工培育時間已經有九千多年的歷史。原生於西南亞乾旱地區，也稱為小黎豆。早在公元前兩千多年，尼羅河流域已有栽培鷹嘴豆。伴隨著各地飲食文化的發展進程，鷹嘴豆在亞洲、歐洲、非洲和拉丁美洲的烹調食譜中，都扮演了重要角色。如今，鷹嘴豆已經是中東和印度料理的常用配料。

九六一

山藥鷹嘴豆菠菜濃湯

Yam Chowder with Spinach Chickpeas





## 主料

Ingredients

大米／蓮子／薏米／紅棗各適量

## 調料

Seasonings

紅糖

## 做法

Directions

1 / 大米、薏米、紅棗洗淨；蓮子泡軟去芯。

2 / 將大米、薏米、紅棗、蓮子、紅糖放入電飯鍋中，加水煲一個小時即可。

## 食註

Tips

蓮子宜密封存放於乾燥處；一旦受潮生蟲，應立即晾曬。

## 功效

Efficacy

薏米營養豐富，被譽為「世界禾本科植物之王」，其滋補作用緩和，微寒而不傷胃，益脾而不滋膩，易於消化吸收。薏米與紅棗一起煲湯，可助暖去寒、生津補虛、補氣養血。

此道湯品營養豐富，口味甘甜，老少皆宜，久病體虛及產後恢復的朋友可常食用。

〇七一

# 紅棗蓮子薏米甜湯

Coix Seed and Lotus Seed Soup with Jujubes





桂花香餡裏胡桃  
江米如珠井水淘  
見說馬家滴粉好  
試燈風裡賣元宵



《上元竹枝詞》

〔清〕符曾









# 小吃

SIDE DISHES,  
SNACKS  
AND DRINKS

# 飲品





**主料**

Ingredients

米飯<sup>1碗</sup> / 油條<sup>1根</sup> / 黃瓜<sup>1根</sup> / 紅毛苔<sup>適量</sup>**調料**

Seasonings

芝麻油 / 鹽 / 熟芝麻

**做法**

Directions

- 1 / 黃瓜不用去皮，直接刨成長薄片；油條切段；米飯內加適量芝麻油、鹽、熟芝麻拌勻。
- 2 / 取適量拌好的米飯，放入油條、紅毛苔，捏成飯糰，用黃瓜薄片包住即可。

**食註**

Tips

帶刺、有白霜的黃瓜為新摘的鮮瓜，鮮綠、有縱稜的黃瓜是嫩瓜；選擇條直、粗細均勻的瓜肉質比較好。  
如果買不到紅毛苔，可以用素肉鬆代替，沒有黃瓜也可以用紫菜來包飯糰。

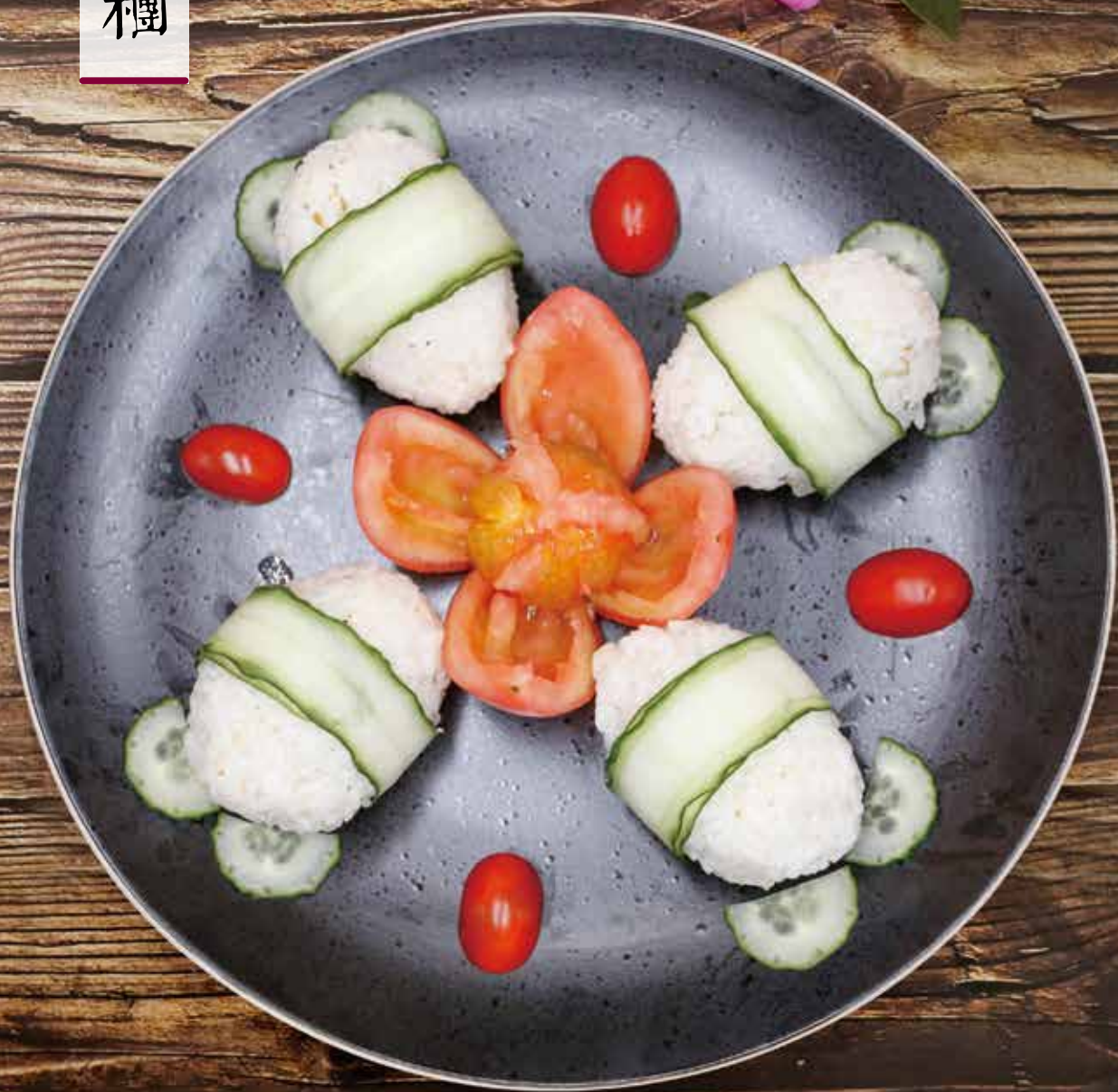
**功效**

Efficacy

米飯是中國人日常飲食中的主角之一，可生津潤肺；黃瓜味甘性涼，利水消腫，敗火排毒。  
清爽的黃瓜條包裹著香噴噴的飯糰，既有米飯的糯軟又有油條的酥香，加上趣味的擺盤，很吸引孩子們的眼球。

一七一

# 油條飯糰





二七一

# 雙薯海苔捲



## 主料

Ingredients

海苔／紅蘿蔔／黃瓜／紫薯／紅薯／素火腿  
各適量

## 調料

Seasonings

醬油／芥末醬

## 做法

Directions

1 / 紅蘿蔔、黃瓜、素火腿洗淨切細條；紫薯、紅薯去皮切片蒸熟後，分別放入攪拌機打成泥。醬油倒入小碟中，加適量芥末醬，作為料碟。

2 / 在竹簾上鋪一層保鮮膜，取一片海苔，鋪一層紅薯泥、一層紫薯泥，放上紅蘿蔔、黃瓜及素火腿條包捲緊實，去掉保鮮膜，切段裝盤，配上料碟即可。

## 食註

Tips

薯類食材不宜放在塑料袋中，且不宜與土豆一同存放。兩者放在一起時，易導致薯心變硬，或使土豆發芽。

## 功效

Efficacy

紫薯是低脂肪、低熱能食品，且能潤腸排毒；紅薯富含纖維素和果膠，有助於預防動脈硬化。  
海苔捲著粉糯甘甜的雙薯及清爽的果蔬，蘸上芥末醬油食用，提神醒腦、風味十足。

三七一

# 玫瑰飯糰



## 主料

Ingredients

米飯／乾玫瑰花 各適量

## 調料

Seasonings

玫瑰糖／紫蘇葉

## 做法

Directions

- 1 / 玫瑰花、紫蘇葉剪碎。
- 2 / 取適量米飯放入模具中壓成飯糰取出，加適量玫瑰糖，撒上玫瑰花、紫蘇葉即可。

## 食註

Tips

玫瑰花糖不建議混同別的食材高溫加熱，會導致最寶貴的揮發性物質揮發，使玫瑰糖的營養流失。

## 功效

Efficacy

乾玫瑰花是天然健康的滋補佳品；大米味甘性平，可補中益氣、滋陰潤肺、健脾和胃。飯糰的清香與玫瑰的暗香互熠生輝，玫瑰糖香甜可口、悅人心脾，白白的玫瑰飯糰軟糯甘甜，溫暖著平淡的歲月。



四七一

# XO 河粉



**主料**  
紫包菜／河粉／紅蘿蔔各適量

**調味**  
醬油／食用油／素XO醬／鹽

## 做法

Directions

- 1 / 紅蘿蔔洗淨擦成絲；紫包菜切細絲；河粉剪短。
- 2 / 鍋內入油燒熱，下紅蘿蔔絲炒軟，放入紫包菜絲、河粉，加適量素XO醬、醬油、鹽炒至入味，即可出鍋。

## 食註

Tips

紫包菜有三種類型，其中以平頭型、圓頭型為佳，這兩個品種菜球大，緊實而肥嫩，吃起來味道好；尖頭型相對較差。在同一品種中，宜選菜球緊實、用手摸著硬實的；同樣重量時，以體積小者為佳。

## 功效

Efficacy

河粉具有很好的調理腸胃、清肺潤肺、消脂吸脂的作用；紫包菜中的鐵元素，能提高血液中的氧含量，有助於機體對脂肪的燃燒；紅蘿蔔可養肝明目。

五七一

# 蘿蔔黃瓜炒河粉



## 主料

Ingredients

河粉 一碗 / 紅蘿蔔 一小段 / 黃蘿蔔 一小段 / 黃瓜 半根

## 調料

Seasonings

醬油 / 食用油 / 鹽 / 糖 / 胡椒粉 / 香菜

## 做法

Directions

1 / 黃瓜、紅蘿蔔、黃蘿蔔洗淨切絲；香菜洗淨切碎。

2 / 鍋內入油燒七八成熱，下紅、黃蘿蔔絲炒軟，放入黃瓜絲、河粉，加入醬油、胡椒粉、鹽、少許糖，炒熟後撒上香菜碎，拌勻即可。

## 食註

Tips

炒河粉需多放油，待油燒熟後再下河粉，用大火急炒，但炒拌時間不宜過長，以免將河粉炒碎。最後用醬油上色，可使色澤更鮮亮。

## 功效

Efficacy

河粉富含碳水化合物，可儲存和提供熱能；紅蘿蔔可抗過敏、並有助於增強體質預防感冒；黃蘿蔔能解油膩。





## 主料

Ingredients

法式麵包 / 牛油果 / 西紅柿 / 植物黃  
油 各適量

## 調料

Seasonings

沙拉醬

## 做法

Directions

- 1 / 西紅柿洗淨，對半切薄片；牛油果去皮去核，切薄片；法式麵包斜刀切片。
- 2 / 平底鍋內加入植物黃油，加熱使其融化，放入麵包片煎至兩面微黃，擺入盤中。
- 3 / 將西紅柿、牛油果片擺在麵包片上，加適量沙拉醬即可。

## 食註

Tips

硬的牛油果可以放置很長時間。若放置溫暖處，可使其加快變軟；而放於陰涼處或冰箱冷藏室，則可延緩變軟。

## 功效

Efficacy

牛油果油脂及維生素含量豐富，可養顏護膚、改善皮膚彈性。

## 典故

Background

關於法棍的起源人們有多種猜想：

第一種猜想是在拿破侖時代，他率領軍隊四處征戰，但當時的麵包基本都是圓形的，特別不便攜帶，於是麵包師靈機一動，以剛剛可以塞進軍裝褲腿裡的尺寸，將麵包制作成了長棍形。

第二種猜想，源於法國在一九二〇年一月頒布的一項法令：麵包師不能在凌晨四點之前工作。但按照傳統麵包的製作方法，經過各種繁雜的工序，耗時十分長。於是，他們便引進了維也納一種簡單的麵包做法，用最簡單的材料與流程，製作出了法棍，並迅速風靡。

Avocado and Tomato Baguette

六七一

# 牛油果法棍





**主料**

Ingredients

聖女果／紅辣椒／奇異果／法式麵包各適量**調料**

Seasonings

沙拉醬

**做法**

Directions

**1**／紅辣椒洗淨切粒；聖女果對半切；奇異果洗淨切片；法式麵包切厚片。

**2**／取一片麵包擺入盤中，放上聖女果、奇異果片，加適量沙拉醬，撒上辣椒粒即可。

**食註**

Tips

三明治做好後冷藏半小時再食用，味道也很好。

**功效**

Efficacy

紅辣椒有預防感冒、健胃消食等功效；奇異果口感酸甜，富含維生素。

醇香的麵包搭配酸甜多汁的水果、奶香醇厚的沙拉醬，讓忙碌的清晨也變得恬淡清新。

**典載**

Background

唐慎征在《證類本草》對奇異果有記載：「味酸甘寒，生山谷，藤生著樹，葉圓有毛，其形似雞卵大，其皮褐色，經霜始甘美可食。」

七七一

# 水果三明治





**主料**

Ingredients

法棍麵包／黃瓜／醬黃瓜／腐竹各適量**調料**

Seasonings

食用油／黃芥末醬／黑胡椒粉／鹽

**做法**

Directions

- 1 / 腐竹泡水撕小段；黃瓜切斜片；法棍麵包對半切開，擺入盤中。
- 2 / 鍋內入油燒熱，放入腐竹炒香，加適量鹽、黑胡椒粉炒至入味，盛出待用。
- 3 / 麵包片上鋪一層黃瓜片，放上腐竹、醬黃瓜，加適量黃芥末醬即可。

**功效**

Efficacy

麵包含有蛋白質、脂肪、碳水化合物，易於消化吸收；黃瓜味甘、性涼，能清熱止渴，利水消腫，清火解毒。

法棍入口香甜，混合黃瓜的醬香脆嫩、芥末的辛辣勁爽，口感豐富。

**典故**

Background

法棍在越南隨處可見，據說「有越南人的地方，就有法棍」，其普遍程度如同中國的「早餐三寶」——燒餅、油條和豆漿一樣。

越式法棍是越南人鐘愛的早餐選擇，巧妙融合了法國的傳統和越南的味道。

八七一

# 越式法棍







## 主料

Ingredients

素火腿 / 香菇 / 上海青 / 餃子皮 各適量

## 調料

Seasonings

玫瑰醋 / 鹽 / 胡椒粉 / 生粉 / 花生碎 / 薑  
— 香菜

## 做法

Directions

- 1 / 香菇去蒂、洗淨切碎；素火腿、香菜、薑切末；上海青切碎，加鹽醃出水分。
- 2 / 將所有材料放入碗中，加適量胡椒粉、鹽、生粉、花生碎拌成餡料。
- 3 / 餃子皮內包入餡料後對折封口，將四個餃子的兩邊依次粘連，拼成銅錢形狀，入鍋蒸十分鐘，配上玫瑰醋即可。

## 食註

Tips

捏餃子時，在餃子皮的邊沿沾少許水，可幫助其粘連。

新鮮香菇用透氣膜包裝後，放在冰箱冷藏可保鮮一週左右，也可直接冷凍保存，乾香菇則最好放在密封罐中保存。發好的香菇要放在冰箱裡冷藏，才不會使營養流失。

## 功效

Efficacy

上海青富含纖維，可促進消化；素火腿有助於預防心血管疾病；香菇可補腎益氣，提高免疫力。

幾種食材混合而成的餡料鮮香醇厚，菌味濃郁，銅錢形狀的餃子，外形新穎別緻，用來宴請親朋，別出心裁。

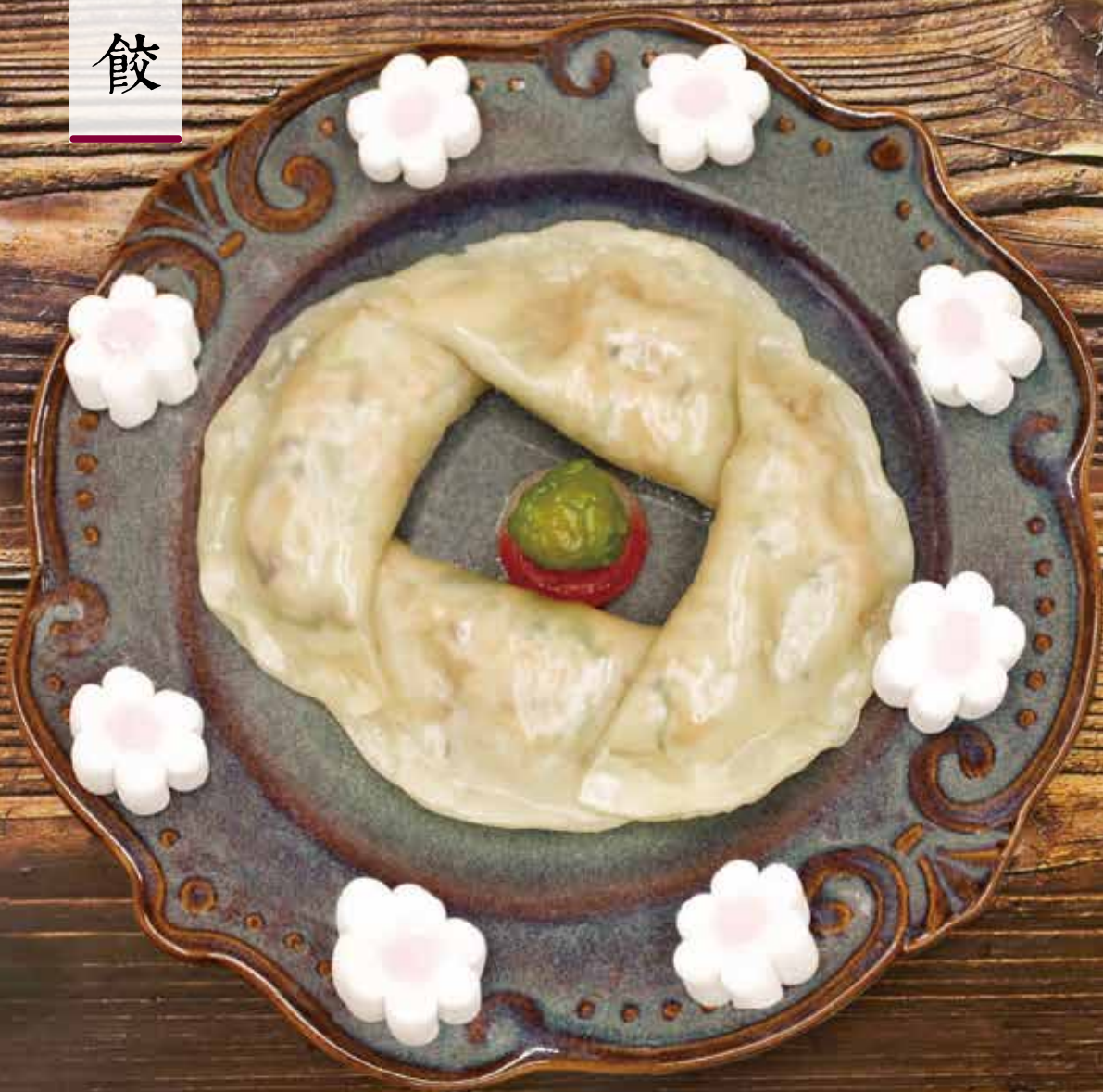
## 典故

Background

崔龜圖在註解《北戶錄》的時候引用了顏之推說的話：「今之餛飩，形如偃月，天下通食也。」說明這種偃月形餛飩在當時已頗為流行與普及。顏之推說的這種食物雖有「餛飩」之名，實具「餃子」之形。

九七一

銅  
錢  
餃





## 主料

Ingredients

切片麵包／奇異果／果凍／花生醬各適量

## 調料

Seasonings

沙拉醬

## 做法

Directions

1 / 奇異果刷淨絨毛，切成薄片；果凍切塊；麵包用模具切成圓形。

2 / 在兩片麵包中間抹一層花生醬，擺上奇異果片、果凍塊，加適量沙拉醬即可。

## 功效

Efficacy

麵包含有蛋白質、碳水化合物、少量維生素及豐富的礦物質，口味多樣，易於消化吸收；花生醬具有扶正補虛、悅脾和胃功效；奇異果富含維生素，增強體質。吐司搭配濃郁的花生醬，香醇又有顆粒感，奇異果清新解膩，早餐食用，簡單美味。

## 典故

Background

《開寶本草》曾言奇異果：「一名藤梨，一名木子，一名獼猴梨」、「其形似雞卵大，其皮褐色，經霜始甘美可食」。從這些記載中，可以看出古人是將它作為一種野果食用的。

八七一

# 果凍漢堡

Kiwi and Jelly Open-Faced Sandwich





一八一

## 擔擔麵



## 主料

Ingredients

麵條 適量

## 調料

Seasonings

醋 / 醬油 / 芝麻油 / 熟油 / 芝麻醬 / 鹽 / 花生末 / 薑末 / 香菜 / 香酥豌豆 / 冬菜尖 / 大頭菜

## 做法

Directions

- 1 / 大頭菜洗淨切絲；冬菜尖、香菜洗淨切末。
- 2 / 麵條煮熟後，撈出盛入碗中，加入大頭菜、冬菜尖、薑末、醬油、鹽、醋、芝麻醬、香菜末、花生末、芝麻油、熟油、香酥豌豆，拌勻即可。

## 食註

Tips

待麵條煮至八分熟時撈出，與料汁拌勻，可避免麵條黏在一起。

## 功效

Efficacy

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

## 典載

Background

擔擔麵是成都有名的特色小吃，因最初是挑著擔子沿街叫賣此麵而得名。



二八一

# 新疆小炒



## 主料

Ingredients

玉米 / 黑葡萄乾 / 綠葡萄乾 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 糖 / 枸杞少許

## 做法

Directions

- 1 / 葡萄乾泡水洗淨；玉米去皮剝粒；枸杞泡軟。
- 2 / 鍋內入油燒至四五成熱，下玉米粒炒至斷生，放入枸杞、鹽、糖翻炒，再倒入葡萄乾炒勻即可。

## 食註

Tips

葡萄乾應選擇沒有黏團、顆粒分明的；若表面有糖油，或手捏顆粒易破裂的葡萄乾較次。

## 功效

Efficacy

玉米的鈣含量接近乳製品，且維生素含量非常高，為稻米、小麥的五至十倍，有促進骨骼發育、預防骨質疏鬆等功效；葡萄乾中含有鐵元素，能補血益氣；枸杞可養肝明目，抗衰老。



**主料**

Ingredients

糍粑  
五個**調料**

Seasonings

食用油／紅糖／薑

**做法**

Directions

1 / 薑洗淨切末；紅糖加少許水融化。

2 / 鍋內入油燒熱，爆香薑末，放入糍粑小火煎至兩面微黃，加適量水燜軟，倒入紅糖水，收汁入味後即可。

**食註**

Tips

糍粑冷凍時間太長會硬化，蒸軟後淋入紅糖漿食用，非常美味。

**功效**

Efficacy

紅糖的營養成分易於消化吸收，能快速補充體力、提供熱能；糯米可補中益氣、健脾養胃、改善食欲不振，氣虛無力的症狀。糖油粑粑軟軟糯糯，湯汁香濃，甜甜蜜蜜。

**典載**

Background

糖油粑粑是湖南長沙的地方傳統名吃，它成本便宜，以糯米粉和糖作為主要原料，有特殊的製造過程。它雖不能登大雅之堂，更不能與山珍海味相媲美，但正因其廉價的身份，出入平常百姓家，受到民眾的厚愛，成為民間長吃不厭的小吃。

三八一

# 糖油粿粿

Pan-Fried Sticky Rice Cakes Glazed with Brown Sugar





四八一

# 清清白白圓子豌豆羹



## 主料

Ingredients

糯米粉／豌豆 各適量

## 調料

Seasonings

鹽

## 做法

Directions

- 1 / 糯米粉加適量五成熱的開水和成麵糰，搓成小丸子。
- 2 / 鍋內加水燒開，放入糯米丸子、豌豆燜煮，待丸子浮出水面，加適量鹽調味，即可出鍋。

## 功效

Efficacy

豌豆可消腫、和脾胃、養顏色、抗菌消炎、增強代謝。  
一碗簡簡單單的圓子豌豆羹，從中品味糯米本有的清香，豌豆自然的甘甜。

## 典藏

Background

《黃河文化叢書·民食卷》：「春雨過後，花開四野，鮮嫩的豌豆苗翠色誘人，採回與嫩韭相拌，或單味炒食，清香宜人。及至結莢，俗稱『扁角』，採摘生食，汁甜津爽，煮炒成菜，堪為佳品。」

五八一

# 廣式芋頭糕



## 主料

Ingredients

荔浦芋頭／糯米粉／素臘腸 各適量

## 調料

Seasonings

醬油／鹽／糖／十三香

## 做法

Directions

1 / 芋頭去皮洗淨、切粒；素臘腸切粒；糯米粉加開水調成糊，倒入攪拌機內，打成漿。

2 / 鍋內入油燒熱，下素臘腸粒、芋頭粒炒香，放入十三香、醬油、糖、鹽炒勻後盛出，倒入糯米漿拌勻。

3 / 蒸盤內刷一層油，倒入芋頭糯米漿，入鍋蒸三十五分鐘，取出切厚片。

4 / 鍋內入油燒熱，放入切好的芋頭糕，煎製片刻即可。

## 食註

Tips

個頭大的炒過的芋頭來做芋頭糕，口感更香軟。糯米漿不宜太稀，否則蒸出來會很粘，影響口感。

## 功效

Efficacy

荔浦芋頭的氟含量較高，能潔齒防齲，保護牙齒；糯米粉易於吸收消化，補中益氣；素臘腸的植物蛋白易於消化吸收。芋頭糕是廣東潮汕地區、陽江、佛山等地傳統特色糕點，晶瑩剔透，軟嫩香潤，鹹香可口。



## 主料

Ingredients

芋頭／糯米粉／素臘腸各適量

## 調料

Seasonings

食用油／豆瓣醬／薑

## 做法

Directions

1 / 薑洗淨切末；素臘腸切粒；芋頭去皮切薄片，入鍋蒸熟，放入豆漿機打成泥。

2 / 取芋頭泥、糯米粉、素臘腸、薑末拌勻，模具中鋪一層保鮮膜，放入拌好的餡料壓平，入鍋蒸十五分鐘後取出。

3 / 鍋內入油燒熱，放入芋頭糕煎至微黃，蘸豆瓣醬食用。

## 食註

Tips

蒸好的芋頭糕直接食用也很香，也可搭配多種醬料食用。

## 功效

Efficacy

芋頭是鹼性食品，能緩解胃酸過多的狀況，其含有的黏液蛋白還可解毒；素臘腸富含不飽和脂肪酸，鈣、鉀等元素及多種維生素；糯米粉營養滋補，能緩解脾胃虛寒、氣短無力。

做成糕點軟糯可口，鮮香入味，是餐前飯後的美味小食。

## 典載

Background

王禎《農書》言芋：「宜蒸食，亦中為羹臠，煮法宜先用鹽微滲之，則不模糊。」

六八一

# 芋頭糕





七八一

# 桂花土豆丸



## 主料

Ingredients

紅皮土豆 適量

## 調料

Seasonings

桂花糖

## 做法

Directions

- 1 / 土豆去皮洗淨，蒸熟後晾涼，壓成泥，搓成丸子。
- 2 / 將丸子擺入盤中，淋上桂花糖即可。

## 食註

Tips

桂花糖製作方法

- 一、摘掉新鮮桂花的枝梗，只留下花瓣。
- 二、用少許鹽搓揉一下桂花，去除苦澀味，用水沖洗一遍，晾乾水分。
- 三、桂花放碗底，取同樣份量的砂糖蓋在上面，蒸二十分鐘，使砂糖完全化開，冷卻後密封保存（可存放半年左右）。

## 功效

Efficacy

桂花清甜、芳香的味道使人心情愉悅；土豆富含維生素、碳水化合物，有利水消腫、降脂降壓的作用。

香氣撲鼻的桂花糖與軟糯的土豆丸子相得益彰，是一道孩子們非常喜愛的甜點。

八八一

# 炸土豆芋頭丸子



## 主料

Ingredients

白土豆 / 粉皮土豆 / 芋頭 / 麵粉 各適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 生粉 / 糖 / 番茄醬

## 做法

Directions

- 1 / 將土豆、芋頭去皮洗淨切塊，蒸熟後分別壓成泥，搓成不同顏色的丸子。
- 2 / 將丸子裹勻麵粉，再裹一層生粉，入油鍋小火炸至金黃，撈出瀝油。
- 3 / 番茄醬中加適量白糖拌勻，作為蘸料。

## 食註

Tips

先將土豆放入沸水中煮十五至二十分鐘（直到煮熟），再將其依次放入冰水裡，放置五秒後取出，即可輕鬆地去掉外皮。

## 功效

Efficacy

土豆能夠補充體內缺乏的鉀元素；芋頭可增強免疫力、潔齒防齲、補中益氣。油炸過的土豆芋頭丸子色澤金黃，入口香脆軟糯，蘸上番茄醬，酸甜可口，營養美味。



## 主料

Ingredients

蘋果一個 / 麵粉適量

## 調料

Seasonings

食用油 / 鹽 / 白糖

## 做法

Directions

- 1 / 蘋果洗淨，去皮去籽、切成丁；取適量麵粉，加水調成麵糊待用。
- 2 / 鍋內入油燒至四五成熱，放入蘋果炒軟，加少許鹽、白糖調味，倒入麵糊，待水分收乾後盛出待用。
- 3 / 麵粉加水成麵糰，分成小劑子，擀成長方形麵皮，包入蘋果餡對折捏緊，用叉子壓出花紋。
- 4 / 鍋內入油燒至六成熱，放入捏好的蘋果派炸至起泡，變成金黃色，即可出鍋。

## 食註

Tips

炒蘋果時加點麵糊，有助於吸收其水分。可適量多加一些糖，以提升蘋果派的甜度；加入少許鹽，可保持蘋果的色澤。

## 功效

Efficacy

蘋果所含的營養全面，容易吸收消化，有「智慧果」、「記憶果」的美稱，很適合嬰幼兒和老人食用。

## 典載

Background

蘋果派最早是一種起源於歐洲東部的食品，它有著各式不同的形狀和大小，口味也有焦糖蘋果派、麵包屑蘋果派、酸奶油蘋果派等多種類型。蘋果派製作簡單方便，所需的原料價格便宜，是美國人生活中常見的一種甜點，算得上是美國食品的一個代表。

九八一

# 蘋果派





○九一

# 橙汁芋頭



## 主料

Ingredients

芋頭 適量

## 調料

Seasonings

橙汁／蜂蜜／白糖／枸杞 少許

## 做法

Directions

- 1 / 芋頭洗淨切小塊，蒸熟後壓成泥。
- 2 / 橙汁加適量蜂蜜、糖拌勻待用。
- 3 / 將芋頭泥加適量蜂蜜、白糖、枸杞拌勻裝碗按緊，扣入盤中，淋上橙汁，放入冰箱冷凍十五分鐘，即可食用。

## 食註

Tips

沒有斑點、形狀均勻較結實的芋頭，切開來肉質細白、質地鬆軟的為上品。  
芋頭切塊再蒸容易熟。  
鮮榨的橙汁口感更佳。

## 功效

Efficacy

芋頭含有豐富的黏液皂素及多種微量元素，有補中益氣的作用；橙子富含維生素可生津止渴、開胃消食，芬芳的氣味有助於緩解壓力。  
冷凍後食用，是一道不錯的夏日解暑甜品。

一九一

# 日式水果大福



## 主料

Ingredients

糯米粉／草莓／椰子粉各適量

## 調料

Seasonings

白糖／生粉

## 做法

Directions

- 1 / 草莓洗淨去蒂。取適量糯米粉，加入適量生粉、白糖拌勻，兌水調成糊，入鍋蒸十五分鐘後取出。
- 2 / 待糯米糰晾涼，取適量糯米糰中間包入一顆草莓搓成團，裹上一層椰子粉即可。

## 食註

Tips

為避免農藥滲入果實內部，不宜將草莓直接泡水清洗，也不可摘掉草莓蒂清洗。可將草莓依次浸入淘米水（鹼性的淘米水能分解農藥）和鹽水泡三分鐘，再用淨水沖洗一遍即可。

## 典載

Background

自江戶時代起，水果大福一直是日本接待國賓和客人的食物。它外表看起來像糰子，內餡是滿滿的紅豆沙和水果，因皮薄餡多，早年日本當地稱其為「大腹餅」，後人為討得口彩而改名為大福。



## 主料

Ingredients

南瓜 / 製好的桂花糖 各適量

## 調料

Seasonings

白糖 / 生粉

## 做法

Directions

- 1 / 南瓜洗淨去皮、切小塊，上鍋蒸十五分鐘。
- 2 / 取適量生粉、白糖，加水拌勻，入鍋內煮至發亮，加入桂花糖調成蜜汁。
- 3 / 將煮好的蜜汁淋在南瓜上即可。

## 食註

Tips

桂花糖一下鍋即可關火，使用餘溫即可將其化開。

## 功效

Efficacy

南瓜內所含果膠可保護胃腸道黏膜，緩解不適，促進潰瘍癒合；桂花中所含的芳香物質可止咳、平喘、清潔呼吸道。

秋風乍起，桂花飄香，也正巧是南瓜成熟的季節；南瓜甜，桂花香，相信老人、小朋友們都會喜歡。

## 典載

Background

桂花有個別名叫「月為香」。相傳月亮上有桂樹和玉兔，而且桂花有香味，故稱「月為香」。

二九一

桂花糖蜜汁南瓜

Steamed Pumpkin with Osmanthus Syrup





三九一

## 麻油綠豆糕



## 主料

Ingredients

綠豆／蜂蜜 各適量

## 調料

Seasonings

芝麻油／食用油／白糖

## 做法

Directions

- 1 / 綠豆洗淨、泡軟去皮，蒸熟後放入攪拌機打成蓉。
- 2 / 鍋內入芝麻油燒熱，放入綠豆蓉炒香，再加少許食用油，待水分炒乾，加入少許白糖、蜂蜜，盛出待用。
- 3 / 晾涼後塞入模具，壓緊取出即可。

## 食註

Tips

優質綠豆外皮呈蠟質，顆粒飽滿，大小均勻，很少有破碎，無蟲，不含雜質。劣質的綠豆色澤黯淡，顆粒大小不均，飽滿度差，破碎多，有蟲，有雜質等。

## 功效

Efficacy

綠豆兼藥食兩用，可清熱消暑、解毒降脂、增進食欲；蜂蜜可清熱補中、解毒潤燥。豆蓉的甘甜伴著麻油的香氣，令人神清氣爽、愉悅無比。自製的綠豆糕健康美味、老少皆宜。

四九一

# 翠玉豆糕



## 主料

Ingredients

新鮮豌豆 / 糯米粉 / 薄荷葉 各適量

## 調料

Seasonings

糖

## 做法

Directions

- 1 / 盤內鋪一層薄荷葉，倒入豌豆，加少許水，入鍋蒸半小時後取出，放入攪拌機打成豌豆泥。
- 2 / 糯米粉入空鍋炒至微黃，晾涼待用。
- 3 / 將豌豆泥、糯米粉、糖拌勻，放入模具中壓緊後取出即可。

## 食註

Tips

炒糯米粉需要不停翻炒，直至糯米粉有些發黃才可，注意勿將其炒糊。  
若加適量薄荷汁在豆糕裡，會更加清涼爽口。

## 功效

Efficacy

豌豆有滋顏養身、清暑熱、緩解脾胃虛寒的功效；糯米是滋補佳品，補血、健脾暖胃；薄荷能清利頭目，疏肝解鬱。



## 主料

Ingredients

西紅柿一個／香蕉一根／新鮮菠蘿適量

## 做法

Directions

1 西紅柿洗淨切塊；菠蘿去皮切塊；香蕉去皮。

2 將以上材料放入料理機中，加適量涼開水打成果蔬糊即可。

## 食註

Tips

建議選擇自然成熟度高的西紅柿，可不去皮打汁；香蕉吸水性很強，若是作飲品可減少香蕉用量。打汁時可適當添加純淨水或白開水；現榨現飲可保持口感新鮮。

## 功效

Efficacy

香蕉能清熱解毒，快速補充能量，調理腸胃機能，並有安撫神經的效果；菠蘿可健胃消食，補脾清胃，消除水腫；西紅柿富含維生素。一杯酸甜濃香的果蔬糊，可開胃消食，靜心寧神。

Tomato, Pineapple and Banana Smoothie

五九一

# 西紅柿果蔬糊





六九一

# 草莓甜菜根汁



## 主料

Ingredients

草莓 五顆 / 甜菜根 一個 / 蘋果 半個 / 獼猴桃 一個

## 做法

Directions

- 1 / 所有材料洗淨。
- 2 / 將甜菜根、蘋果、獼猴桃去皮切粒，放入料理機中，再放入三顆草莓一起打成汁，倒入碗中。用兩顆草莓點綴即可。

## 食註

Tips

糖尿病患者、腸胃不適者不宜食用甜菜根。

## 功效

Efficacy

甜菜根富含利於降壓的硝酸鹽，其含量約為一般蔬菜的二十倍，可舒張血管、緩解血管硬化，被譽為「生命之根」。

使用多種水果與甜菜根汁調和，既可去其土腥味，又能使口感和營養更加豐富。

## 典載

Background

長得很像紅蘿蔔的甜菜根，又稱甜菜頭、紅菜頭。在歐美地區，甜菜根的美譽度極高，被當成「綜合維生素」，成為人們感冒發燒、身體虛弱時的首選食物。

七九一

# 黃瓜甜菜根汁



## 主料

Ingredients

黃瓜 一小段 / 紅蘿蔔 半根 / 蘋果 1 個 / 甜菜根 各半個

## 調料

Seasonings

蜂蜜 / 薑

## 做法

Directions

- 1 / 紅蘿蔔洗淨切塊；蘋果去皮去核切塊；甜菜根去皮切塊；黃瓜切段；薑切片。
- 2 / 將以上材料放入榨汁機，加溫開水、蜂蜜、薑片榨汁後，倒入杯中即可。

## 食註

Tips

西紅柿中含大量維生素C，而黃瓜中含有維生素C分解酶，所以兩者不宜同食。

## 功效

Efficacy

黃瓜肉質脆嫩，汁多味甘，有清熱解渴、利水消腫的功效；常食用甜菜根可改善大腦的血液循環，預防老年失智；薑生食可發汗解表、清熱除煩。

盛夏暑意漸濃，飲用一杯純天然的黃瓜甜菜根汁，品味絲絲清涼。



**主料**

Ingredients

黃豆／核桃仁／枸杞 各適量**調料**

Seasonings

冰糖

**做法**

Directions

**1**／枸杞、核桃仁洗淨；黃豆泡軟。**2**／取適量黃豆、核桃仁加適量水打成豆漿，倒入鍋中，加入冰糖煮開鍋，放入枸杞小火慢熬。待冰糖化開，撒上枸杞即可。**功效**

Efficacy

黃豆含有一種叫甾醇的物質，可增加神經機能，促進腦細胞活力；核桃被譽為「長壽果」，可益智健腦、烏黑鬚髮、滋潤肌膚。將黃豆和核桃仁打成豆漿，加冰糖熬製，甘醇香甜，健腦益智，老少咸宜。

**典故**

Background

唐代潤州有個開元寺，寺裡有口井，井旁長滿枸杞，高一二丈，其根盤結粗壯。寺人飲此井水，面色紅潤，年及八十，頭不白，齒不掉。唐代詩人劉禹錫因此賦詩《楚州開元寺北院枸杞臨井繁茂可觀群賢》：

僧房藥樹依寒井，井有香泉樹有靈。  
翠黛葉生籠石磴，殷紅子熟照銅瓶。  
枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。  
上品功能甘露味，還知一勺可延齡。

八九一

益智補腦枸杞核桃豆漿

Brain-Boosting Walnut Soy Milk with Gofji Berries





九九一

# 薏米綠豆漿



## 主料

Ingredients

薏米／綠豆／乾果 各適量

## 調料

Seasonings

白糖

## 做法

Directions

- 1 / 薏米、綠豆浸泡一夜
- 2 / 將薏米、綠豆撈出放入豆漿機，加水打成豆漿，倒入鍋中煮開，食用時放入乾果，加白糖攪勻即可

## 食註

Tips

加水量可根據使用豆量及個人口味來調整；喜歡喝原味豆漿的朋友，可不加糖。

## 功效

Efficacy

薏米含有薏苡仁油、薏苡仁脂、維生素、氨基酸等營養成分，能緩解脾虛、肌肉酸重、關節疼痛等狀況；綠豆可清熱消腫，降脂解毒。製成豆漿搭配乾果飲用，更加香濃可口、鮮甜怡人，是補脾益胃、清熱祛濕的養生佳品。

〇〇二

# 椰 奶



## 主料

Ingredients

椰子一個

## 調料

Seasonings

蜂蜜

## 做法

Directions

- 1 / 椰子入鍋蒸二十分鐘，放涼後取出椰肉，去黑皮切塊。
- 2 / 將椰肉、涼開水放入破壁機，打成椰漿後倒入杯中，加入蜂蜜攪勻即可。

## 食註

Tips

挑選椰子時，應選外皮呈青色，且頂端三稜堅實的。若用手按壓有軟焉的感覺，說明果實過熟，味道會相對較差。

## 功效

Efficacy

椰肉中含有多種維生素及豐富的蛋白質和脂肪，有清熱降火、滋潤肌膚的功效。炎熱夏日飲一杯嫩白絲滑的椰奶，味道鮮美，清熱解暑。

## 典載

Background

九天仙子送瓊漿，散入園林萬顆黃。  
清廟周壘雲捧得，漚池秦缶化陶將。  
涵濡璞玉藍田嫩，美滿金莖霄漢香。  
欲和金丹餐玉屑，茂陵曾有壽生方。

——（明）王佐《椰園寫景二首 其一》





捧一碗人間煙火，品一份寧靜閒和，結一段樸素善緣，一方純真淨土。

素食之風，源遠流長，《黃帝內經》等醫書中記載了古人「養、助、益、充」的飲食觀念，提倡「五穀為養、五果為助」，並視素食為一種美德；老子、莊子以其清靜無為的哲學思想，也提倡寡欲養生的飲食觀念。還有很多隱逸的文人志士，為追求氣清神爽的自然生活，因而選擇茹素。

在當代，素食得到了越來越多人的肯定，被認為是最自然、智慧的飲食觀念，蘊含哲理，順應道德。自自然然，慈悲為懷。盡飲食之妙用，存慈心與善願，於適口輕安中，細品無窮之味。素本至味，淡然生香，澄淨萬千塵俗，熄卻貪欲瞋恚。

林洪在《山家清供》中記載宋太宗問蘇易簡曰：「食品稱珍，何者為最？」對曰：「食無定味，適口者珍。」本食譜參考東西方常見的菜品樣式與烹飪方法，居家實用，簡易上手。不敢妄稱調和眾口，惟願諸君各取所需，宜家室，饗賓朋。廚中煙火，是家的溫馨；灶有餘熱，是家的溫情。願諸位家人，無論閒忙，都能把家的味道，融於油鹽醬醋之中，用愛烹調出美味的蔬食，用心回饋所有的關懷。真心供養每一位家人，願我們一同品嚐，健康長壽幸福的滋味。



## 愛的供養

LOVE AND BLESSING







二〇一八年十月，聯合國發佈的《全球升溫1.5°C特別報告》就聲稱，若再不重視全球暖化，世界很快就會陷入極大的危機。而同期報告亦指出，為了拯救地球，以免於饑餓、燃料貧困及氣候變化所帶來的嚴重影響，全球選擇純素飲食至關重要。

同時，我們正面臨嚴峻的淡水資源短缺和損耗問題，科學家提醒到二〇二五年，估計全球三分之二的人口將會生活在缺水的流域。而畜牧業是水資源的一個重要消耗者。

畜牧業占用了總農業用地的70%，非凍土地地面積的30%，如果全球吃素，那麼只需30%的土地，就足以供給所有人的生活所需，從此世人遠離饑餓之苦，土地無需化肥將得以喘息、再生和恢復。

德國著名物理學家、思想家及哲學家愛因斯坦是個素食者，他曾經說：「沒有什麼能比素食，更能改善人的健康，和增加人在地球上生存的機會。」改變一個心念，就會改變行為方式，就會對人生、社會、地球、宇宙產生影響。這世界沒有救世主，若說有的話，那就是我們自己，吃素也許就可以成為我們行動的起點。

## 素食

# 留給他人和後代 一個美好的地球

VEGETARIANISM, PRESERVE A  
BETTER WORLD FOR CURRENT  
AND FUTURE GENERATIONS





感恩天地滋養萬物

感恩國家培養護佑

感恩父母養育之恩

感恩老師辛勤教導

感恩同學關心幫助

感恩農夫辛勤勞作

感恩大眾信任支持

感恩盆盆碟碟盃盤

感恩所有付出的人

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





仁者壽



八二史詩六





PROVIDE  
WITH  
LOVE



### 華藏淨宗學會

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.