



日素 韩

美味食谱

免费结缘  
FREE DISTRIBUTION

# 韩式炒年糕



## 材料:

1. 韩式年糕 1包
2. 大白菜叶 4片
3. 素余饼 4片

## 配料:

1. 糖 2汤匙
2. 盐 1茶匙
3. 味噌 ½汤匙
4. 韩国红辣椒粉 4汤匙
5. 麻油 4汤匙

## 做法:

1. 将所有配料的成份及100毫升水加入锅中搅拌均匀，然后煮成浓稠的糊状酱料备用。
2. 白菜和素余饼切条备用。
3. 锅内入油烧热，放入白菜，素余饼翻炒。
4. 加入200毫升水，水开后加入事先准备好的酱料，煮沸之后，加入年糕，继续中小火煮。
5. 等汤汁渐浓时可以尝尝咸淡，根据个人喜好调味。
6. 续翻炒1分钟左右即可享用。



# 日式凉拌豆腐



## 材料:

1. 水豆腐 1盒
2. 毛豆
3. 白玉菇
4. 番茄
5. 玉米

## 调料:

1. 生抽 1½汤匙
2. 味醂 2茶匙
3. 糖 1茶匙

## 做法:

1. 毛豆、玉米烫熟备用。
2. 把豆腐装盘中，用中大火隔水蒸熟。小心滤掉多余水分待用。
3. 把调味汁料及适量的水倒进锅中，加入白玉菇，大火煮沸，随即熄火。淋下汁料，摆盘即成。





# 寿司



## 材料:

1. 泡菜 适量
2. 胡萝卜 1根
3. 米饭 150克
4. 海苔 1包
5. 素肉松 适量
6. 素香肠 3根
7. 鳄梨果 ½粒
8. 芒果 ½粒
9. 玉米粒 适量
10. 毛豆 适量
11. 紫色包菜 2叶
12. 美奶滋 适量
13. 黄瓜 1根

## 配料:

1. 盐 ½汤匙
2. 醋 1汤匙
3. 糖 1汤匙
4. 芥末酱

## 做法:

1. 电饭煲煮好珍珠米饭，加入适量的盐、醋、糖搅拌均匀放凉。
2. 卷席上铺海苔一张，海苔上铺上米饭，在米饭上盖上保鲜膜，并把有海苔的那一面朝上。
3. 在海苔的中间放上胡萝卜条，黄瓜条，素肉松，素香肠，紫色包菜，美奶滋再卷起来并取出保鲜膜。
4. 把牛油果和芒果切成片并放到已卷好的寿司卷上。
5. 用保鲜膜包住，竹帘定型。
6. 定型完切好（记得带着保鲜膜切）

## 泡菜、玉米、毛豆寿司做法:

1. 把米饭搓成一个小团。
2. 海苔剪成5厘米的宽条包住饭团，并将饭团压平。
3. 上面放上泡菜或玉米粒或毛豆即可。



# 日式拌饭

## 材料:

1. 白饭 1碗
2. 牛油果 ½个
3. 小西红柿 10粒
4. 素鱼饼 1片
5. 素肉松 适量
6. 豆干 1块
7. 玉米粒、青豆 适量
8. 海苔 1片

## 配料:

1. 纯麻油 1汤匙
2. 白糖、盐 适量
3. 日式芝麻酱 3 汤匙

## 做法:

1. 豆干切片，玉米粒、青豆一起蒸 2分钟，豆干放凉后包上海苔。
2. 炸素鱼饼，切丁。
3. 小西红柿洗净，牛油果切片。
4. 酱汁（纯麻油、日式芝麻酱、白糖、盐）拌匀备用。
5. 将白饭舀入，依序放入以上食材，食用时倒入酱汁拌匀即成。





## 韩式炒冬粉



### 材料:

1. 韩国冬粉(蕃薯粉丝) 130克
2. 素肉片 200克
3. 菠菜 1包
4. 红、黄灯笼椒各 1/2个
5. 胡萝卜 1/2根
6. 鸿禧菇 1包
7. 海苔丝少许

### 调料:

1. 生抽 4汤匙
2. 糖 3汤匙
3. 麻油 1汤匙
4. 素蚝油 1汤匙
5. 酱油 1/2汤匙

### 做法:

1. 冬粉煮 7~10分钟 (照包装背后指示的时间), 捞出后冲冷水。
2. 调料拌匀备用。
3. 把胡萝卜切丝, 红、黄椒、素肉片切条, 鸿禧菇洗净备用。
4. 用滚水烫菠菜, 菠菜过清水后把水份沥出备用。
5. 锅里加点油, 加入备好的调料和蔬菜一起炒熟。最后加入海苔丝少许即可享用。



# 吃素的好处



一个人想身体健康，要常吃素。因为吃素能让你的身体、血液呈碱性体质，而吃荤的人，身体呈酸性。在癌症患者中，百分之八十到九十的人都是酸性体质，而常吃素的人都是碱性体质。吃素的人不容易生癌症，既学佛又生慈悲心，身体又健康，奥妙也在于此。

## 石锅拌饭



### 材料:

1. 豆干 2块
2. 新鲜香菇 3-4朵
3. 菠菜 100克
4. 豆芽 100克
5. 胡萝卜  $\frac{1}{2}$ 根
6. 日本黄瓜 1根
7. 珍珠米饭

### 调料:

1. 韩式辣椒酱 4汤匙
2. 韩式烧烤酱 2汤匙
3. 素蚝油 1汤匙
4. 盐、油和黑胡椒粉少许

### 做法:

1. 豆干切片，煎至金黄色，取出多余的油，加入烧烤酱一起翻炒，在炒时加入适量的水。
2. 香菇切片，用素蚝油和黑胡椒粉拌炒。
3. 滚水中加入少许盐和油，烫下菠菜和豆芽，捞出沥干备用。
4. 胡萝卜和日本黄瓜切丝。
5. 韩式辣椒酱加水稀释，加些麻油和芝麻，制成拌饭酱。
6. 将米饭舀入，依序放入以上食材，食用时倒入酱汁拌匀即成。



# 韩式烧烤酱

## 配料:

1. 苹果 1个磨成末
2. 酱青 200毫升
3. 黑糖 8汤匙
4. 麻油 4汤匙
5. 姜末 2茶匙  
或姜粉 1茶匙

# 韩式辣椒酱

## 配料:

1. 糖 2汤匙
2. 水 100毫升
3. 盐 1茶匙
4. 味噌 1/2汤匙
5. 韩国红辣椒粉 4汤匙
6. 麻油 1汤匙







## 韩式部队锅



### 材料:

1. 茄汁焗豆 1罐
2. 泡菜 150克
3. 韩式年糕(要先烫过) 100克
4. 金针菇 50克
5. 鲍鱼菇 50克
6. 香菇 10朵 (7朵做高汤用)
7. 韩式泡面或普通快熟面 1包
8. 豆腐(切厚片)
9. 香菜 少许
10. 高丽菜 ¼颗
11. 红萝卜 1根
12. 素丸子 2粒, 素香肠 1根
13. 西芹菜 1根
14. 芝士 1片

### 调味料:

1. 韩式辣椒酱 2匙
2. 酱油 1匙
3. 韩式辣椒粉 10克
4. 糖 适量
5. 盐 适量
6. 素高汤 适量

### 素高汤材料:

1. 高丽菜 ¼颗
2. 红萝卜 1条
3. 香菇 7个
4. 昆布 1片
5. 西芹菜 1根
6. 苹果 1个

## 素高汤做法:

1. 取锅加入所有食材，并加入水（淹過食材即可）
2. 放电锅煮一个小时即完成

## 素部队锅做法:

取锅下素高汤、酱油、辣椒粉、辣椒酱、糖、盐，接著放入焗豆、泡菜、豆腐、鲍鱼菇、年糕、泡面、金针菇、香菇再将素高汤加到淹過食材煮滚（素高汤:食材=1:1）

# 日式烤菇

## 材料:

1. 香菇 10朵（去蒂、洗净、浸水待软）
2. 芝士 2片-素食者可用
3. 植物油 1汤匙
4. 马铃薯 2颗
5. 素火腿 1包
6. 牛奶 1盒

## 做法:

1. 土豆去皮洗干净后，放入微波炉煮 6分钟。
2. 将煮好的土豆趁热用勺子压成泥。
3. 将盐和切碎的素火腿依序倒入土豆泥，拌匀。
4. 可以加入适量的牛奶一起搅拌。
5. 将芝士切成细条状备用。
6. 烤盘铺上锡纸，将土豆泥填满香菇。  
（按个人喜好选择份量）
7. 放入烤盘中，铺上芝士条。
8. 烤箱 200度预热后烤 15分钟后转 150度 5分钟。



# 培养慈悲心



现代医学已经证实，常吃素的人，心态会平和；常吃素的人，会如花草般地美丽；常吃素的人，会像稻穗一样，越长越高，但是他的头还是会垂得越来越低，会谦虚、会谨慎。大家想想看，食肉动物都是牙齿尖利的，而我们人本来就不是食肉的动物；人的肠子很长，这是有益消化，但食肉动物的肠子非常短，像老虎、狮子等，所以，食肉动物，当肉食进去之后，它很快地就排泄掉，而人把肉吃下去之后，在肠子里绕过来，绕过去，一直在里边绕不出来。这些肉如果不放在冰箱里，几个小时就会发臭，而我们虽然在吃进去之前拼命地烹调，但是它毕竟还是肉，在你的肚子里转了半天，还是转不出来，不能吸收，时间长了，肠子里怎么会不长东西呢？所以要明白啊，我们不能吃肉食，更不能吃活的。医生早就劝我们，随着年龄的增长，要多吃素啊，多吃素有利于健康。

我们要学佛的大悲，不能拿人家的身体来供养他人和供养自己，这是孽障。

Scan QR code  
for English copy



<http://xlfm.cc/ep20fh>



免费结缘

FREE DISTRIBUTION