



进厨房

素食

小煮意

Vegetarian Diet

梅依旧 著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



进厨房

素 食

小 煮 意

Vegetarian Diet

梅依旧 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食小煮意 / 梅依旧著. —北京: 中国轻工业出版社,

2015.10

ISBN 978-7-5184-0195-6

I. ①素… II. ①梅… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第184013号

策划编辑: 翟燕

责任编辑: 翟燕

责任终审: 张乃柬

装帧设计: 锋尚制版

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0195-6 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140649S1X101ZBW

目录 Contents

Part 1

清爽凉拌

— 素菜烹饪小妙招 —

- 每天吃多少蔬果才健康 8
- 蔬菜颜色与营养的关系 8
- 蔬菜水果的保鲜法 8
- 素菜低盐怎样才能做到减盐不减咸 9
- 炒青菜有利于保存营养的最佳烹调方式 9
- 蔬菜，生吃好，还是熟吃好 9
- 做汤如何不破坏蔬菜里的维生素 10
- 鲜香菇和干香菇的使用 10
- 木耳快速泡发变软的方法 10
- 蔬菜的洗切原则 11
- 炒菜放各种调料的最佳时间 11
- 给素食添滋味的几个方法 11
- 炒蔬菜如何保持鲜嫩翠绿 12
- 蔬菜焯水注意几个要点 12
- 素菜烹调中如何搭配水果 12



— 叶菜类 14

- 油醋大拌菜 自由发挥做凉菜 14
- 椒香包菜 致最美的滋味 16
- 酸辣翡翠卷 包裹住的好滋味 18
- 苦菊百叶卷 嫩叶何青青 20
- 时蔬粉皮卷 轻食漫卷 21
- 红油粉皮菠菜 市井里的时光 22
- 麻酱油麦菜 最受欢迎的菜 23
- 凉拌香菜 吃，是温暖安慰 24
- 蒜泥拌茼蒿 旧味再重提 25
- 韭菜拌银芽 廉价但温暖人心 26

— 根茎类 28

- 糖渍樱桃萝卜 返朴之味 28
- 酸甜萝卜花 秋天里最该吃的
一种菜 30
- 葱油茭白 江南三大名菜之一 31
- 凉拌土豆丝 吃到地老天荒 32
- 双味山药 形味兼美养生菜 33
- 洋葱拌木耳 有颗厨子的心 34
- 蘸水儿菜 美味从来不说谎 35
- 糖醋拌莴笋 简单是最大的学问 36



酱花生米	往食重提	37
西芹花生藕丁	清新写意丰俭由人	38

瓜茄类 40

擂椒茄子	家的味道	40
糖拌西红柿	甜食永远有好人缘	42
蓑衣黄瓜	独特的中国刀功	43
老虎菜	味道可以延续	44
炆拌苦瓜	长寿菜吃出天长地久	45

菌藻类 46

白灼金针菇	简单中自有丰盈的层次	46
拌白玉菇	没有什么不可以	48
手撕杏鲍菇	回味之后的味	49
双耳听琴	让人一见倾心的菜	50
捞汁海带丝	小菜的魅惑	51

豆类及其制品 52

秋葵拌豆腐	一缕葱香	52
红油冻豆腐	下厨天赋不重要	54
柠香豆花	至爱一缕柠香	55

香辣豆干	就要有滋有味	56
油泼香干	不单纯的味道	58
烤素鸡串	想起老口味炸串	59
茶香卤素鸡	火候到时味自美	60
酸辣豌豆凉粉	营养搭配合理	62
腐竹三拌	此时此刻四季拌	64
拌干丝	清淡的高手	66
素拌银芽	清新爽口集一菜	67
红茶乌梅芸豆	甜蜜的味道	68
麻酱豇豆	用芝麻酱拌也好吃	70
榄菜拌四季豆	榄菜是个好东西	71
五香毛豆	吃不求饱的小食	72

Part 2

营养热炒

叶菜、花菜类 74

醋熘白菜	白菜还是白菜好	74
辣白菜炖冻豆腐	色彩艳丽的韩国风味	76
栗子娃娃菜	拯救食欲的清新菜	78



砂锅豉椒娃娃菜 一缕难得的豉豉香 80

酥脆香椿 最好的春日料理 81

菜心炒年糕 餐桌上的小清新 82

双色包菜 开胃当家菜 84

塔菜炒冬笋 经典混搭不虚传 85

蚝油生菜 蚝油爱上蔬菜 86

腐乳空心菜 平凡而温暖的香 87

香菇油菜 佳偶天成别样香 88

素炒蒜黄 保留食物清鲜的原味 90

芥菜炒腐竹 蔬菜的温柔 91

小白菜炒木耳 让味道更有层次 92

番茄菜花 减肥抗癌姐妹花 93

五彩西兰花 只是一碟小菜 94

🍴 根茎类 96

干锅土豆片 和它一起来抵御衰老 96

素炒胡萝卜 如果你也爱吃素 98

湘味家乡藕 辣椒香、潇湘味 99

珍珠蒜薹 蔬菜混炒营养更丰富 100

五彩山药 营养素食的四色制度 101

青蒜炒魔芋结 快手营养菜 102

茭白西芹炒素鸡 膳食纤维丰富的菜 103

桂花芋 记忆里的那一缕甜桂花飘香 104

甜心小红薯 逐渐被淡忘的抗癌佳品 105

麻辣素香锅 过瘾必吃的一道菜 106

🍴 瓜茄类 108

香芒青瓜百合 最美清香味 108

一品南瓜盅 没肉照样香 110

湘味蒸丝瓜 谁人不爱剁椒 112

豆豉炒苦瓜 只留美味不留苦 113

尖椒炒油面筋 最能让你有食欲 114

红烧冬瓜 一身素淡有百味 115

番茄西葫芦 最百搭的夏日食材 116

番茄烧茄子 京味儿家常素烧茄子 118

红烧茄子 酱汁醇厚味浓香 119

泡椒佛手瓜 佛手可药可食赏心悦目 120

🍴 鲜豆类 122

姜丝扁豆 依旧是越老越有味 122

素炖宽粉 一勺酱打造的美味 124

五彩青豆 简单到家了 126

松仁玉米 营养方便的家常小炒 127

子姜炒芸豆丝 姜味渗透之美 128

🍴 菌菇类 130

宫保杏鲍菇 香喷喷的下饭菜 130

萱花什锦 和美食谈情 132

干煸平菇 每一口都是享受 133

鲜菇粉丝煲 极简的鲜味 134

鱼香双耳 白加黑让营养加分 136

🍴 豆制品类 138

东坡豆腐 看文人做菜 138

茶树菇烧豆腐 品的不仅是味道 140

沙茶豆腐 每一块豆腐都传神 141

酸辣豆花煲 自己动手丰衣足食 142

香煎黑椒素排 黑胡椒最撩人 144

鱼香素干丝 当家下饭菜 146

油面筋炒豆干 若素，安之 148

- 糖醋素鸡 绝好的素菜搭档 149
- 木耳炒腐竹 传神的一丝辣味 150
- 如意菜 带点水灵的香味 151
- 黄豆芽炒粉条 质朴的安慰 152

Part 3

素餐主食

🍴 米类 154

- 茶香炒饭 米饭的新花样 154
- 上海菜饭 老少皆爱的家常味道 156
- 香菇酱油炒饭 炒饭的寂寞与华丽 157
- 咖喱土豆盖饭 掀开锅盖都中招 158
- 南瓜小米蒸饭 谁都不会忘记的味道 159
- 酸辣砂锅米粉 是那市井生活之味 160
- 素糯米烧卖 没够的小吃 162
- 草汤汤圆 换个吃法心情好 164
- 椰蓉黄米年糕 滋味永回味 166
- 水果粽子 清新悠长的味道 168

🍴 面食 170

- 生煎素包 不能缺少的经典 170
- 烤香菇素包 换个花样吃包子 172
- 东北黏豆包 记忆中熟悉的味道 174
- 素馅水饺 一家人的粗茶淡饭 176
- 白茶素馄饨 一碗热腾腾的安慰 178
- 葱花烫面饼 吃饱饭才不孤独 180
- 香葱杂粮饼 给面食加点料更有营养 182
- 素卷饼 一缕岁月的感叹 184
- 水果春卷 春风得意 186

- 热干面 一道善变悠远的面食 188
- 油泼面 谁的心底都有一碗面 190
- 金汤蔬菜面 给面条加点味道 192

Part 4

温润汤羹

🍴 咸汤 194

- 豆花羹 简单朴实的鲜香汤 194
- 砂锅泡菜豆腐汤 大美天成鲜味汤 196
- 青瓜紫菜素汤 那碗暖心暖胃的清汤 197
- 番茄土豆汤 温婉的家常汤 198
- 西式南瓜浓汤 巧搭配营养味道佳 200

🍴 甜汤 202

- 香芒紫米甜汤 在家享受慢生活 202
- 乌梅三豆汤 一碗好汤滋补全家 204
- 茶香莲子羹 随手可得女人汤 205
- 桂花酒酿水果捞 学会用好汤来
- 关爱自己 206
- 果香年糕羹 并不只是形式之美 208





素 食

小 煮 意

Vegetarian Diet

梅依旧 著

图书在版编目(CIP)数据

素食小煮意 / 梅依旧著. —北京: 中国轻工业出版社,

2015.10

ISBN 978-7-5184-0195-6

I. ①素… II. ①梅… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第184013号

策划编辑: 翟燕

责任编辑: 翟燕

责任终审: 张乃柬

装帧设计: 锋尚制版

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0195-6 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140649S1X101ZBW

如何做出时尚的健康新素食

曾经的记忆中，吃素多是从外婆那里得知，外婆最爱拜佛，初一、十五是要吃素的，那时，我也要跟着吃素。这也是很多人对素食的第一印象。

素菜可分为：寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜三种。佛门弟子吃素如蔬，是在于戒杀护生，而后养成大慈大悲的佛性。宫廷素菜，是皇帝在祭祀先人或遇重大事件时食素，使心地纯一诚敬。民间素菜不是一种戒律，只是在朴素的菜品中，崇尚清淡质朴，健康的生活方式罢了。

素食，如何获得更好的营养

素食是植物性饮食，包括五谷杂粮、豆类及其制品、种子、坚果、蔬菜、水果、菌类、海藻等。

粮谷类中除米面外可多选用燕麦、荞麦等，日常可以全麦面包、胚芽面包、糙米饭等代替部分白米饭、精制面食。

豆类及其制品是替代肉制品的绝佳选择。黄豆、毛豆、黑豆或豆腐等豆类加工品含丰富的蛋白质，可补充因未摄食肉类而缺乏的部分营养，且多吃豆类无胆固醇过高之忧。

蔬果要多样化，肉类所含铁质可多从含高铁质的蔬果中摄取，如红苋菜、番茄、猕猴桃、葡萄等。

菌菇因维生素 B_{12} 含量超过了所有肉类而名冠天下，维生素 B_{12} 是体内多种代谢过程中所必需的辅酶，参与蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，对于素食者来说，往往容易缺乏维生素 B_{12} ，食用菌菇类食物是补充维生素 B_{12} 很好的途径。

以上这些食物确保了人体足够的、必需的营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维等。

素食的烹调方法也很关键，要避免过油、过甜、过咸的烹调习惯。由于少了肉类，不少人在烹煮时，往往不自觉地加入过量的油、糖、盐，以增加食物的味道，这样做不只对健康无益，亦让营养失衡。至于调味品，例如奶油、奶酪等，也是少用为妙。

有人说：明智者都吃素。这句话让我想起古人说过：肉食者鄙，素食者智。如今，人们崇尚俭朴素淡的生活方式，而对素食的追求更多的是一种健康的饮食方式、一种生活状态的取向，更深层次的是关注自己的健康与生活。

目录 Contents

Part 1

清爽凉拌

— 素菜烹饪小妙招 —

- 每天吃多少蔬果才健康 8
- 蔬菜颜色与营养的关系 8
- 蔬菜水果的保鲜法 8
- 素菜低盐怎样才能做到减盐不减咸 9
- 炒青菜有利于保存营养的最佳烹调方式 9
- 蔬菜，生吃好，还是熟吃好 9
- 做汤如何不破坏蔬菜里的维生素 10
- 鲜香菇和干香菇的使用 10
- 木耳快速泡发变软的方法 10
- 蔬菜的洗切原则 11
- 炒菜放各种调料的最佳时间 11
- 给素食添滋味的几个方法 11
- 炒蔬菜如何保持鲜嫩翠绿 12
- 蔬菜焯水注意几个要点 12
- 素菜烹调中如何搭配水果 12



— 叶菜类 14

- 油醋大拌菜 自由发挥做凉菜 14
- 椒香包菜 致最美的滋味 16
- 酸辣翡翠卷 包裹住的好滋味 18
- 苦菊百叶卷 嫩叶何青青 20
- 时蔬粉皮卷 轻食漫卷 21
- 红油粉皮菠菜 市井里的时光 22
- 麻酱油麦菜 最受欢迎的菜 23
- 凉拌香菜 吃，是温暖安慰 24
- 蒜泥拌茼蒿 旧味再重提 25
- 韭菜拌银芽 廉价但温暖人心 26

— 根茎类 28

- 糖渍樱桃萝卜 返朴之味 28
- 酸甜萝卜花 秋天里最该吃的
一种菜 30
- 葱油茭白 江南三大名菜之一 31
- 凉拌土豆丝 吃到地老天荒 32
- 双味山药 形味兼美养生菜 33
- 洋葱拌木耳 有颗厨子的心 34
- 蘸水儿菜 美味从来不说谎 35
- 糖醋拌莴笋 简单是最大的学问 36



酱花生米	往食重提	37
西芹花生藕丁	清新写意丰俭由人	38

瓜茄类 40

擂椒茄子	家的味道	40
糖拌西红柿	甜食永远有好人缘	42
蓑衣黄瓜	独特的中国刀功	43
老虎菜	味道可以延续	44
炆拌苦瓜	长寿菜吃出天长地久	45

菌藻类 46

白灼金针菇	简单中自有丰盈的层次	46
拌白玉菇	没有什么不可以	48
手撕杏鲍菇	回味之后的味	49
双耳听琴	让人一见倾心的菜	50
捞汁海带丝	小菜的魅惑	51

豆类及其制品 52

秋葵拌豆腐	一缕葱香	52
红油冻豆腐	下厨天赋不重要	54
柠香豆花	至爱一缕柠香	55

香辣豆干	就要有滋有味	56
油泼香干	不单纯的味道	58
烤素鸡串	想起老口味炸串	59
茶香卤素鸡	火候到时味自美	60
酸辣豌豆凉粉	营养搭配合理	62
腐竹三拌	此时此刻四季拌	64
拌干丝	清淡的高手	66
素拌银芽	清新爽口集一菜	67
红茶乌梅芸豆	甜蜜的味道	68
麻酱豇豆	用芝麻酱拌也好吃	70
榄菜拌四季豆	榄菜是个好东西	71
五香毛豆	吃不求饱的小食	72

Part 2

营养热炒

叶菜、花菜类 74

醋熘白菜	白菜还是白菜好	74
辣白菜炖冻豆腐	色彩艳丽的韩国风味	76
栗子娃娃菜	拯救食欲的清新菜	78



砂锅豉椒娃娃菜 一缕难得的豉豉香 80

酥脆香椿 最好的春日料理 81

菜心炒年糕 餐桌上的小清新 82

双色包菜 开胃当家菜 84

塔菜炒冬笋 经典混搭不虚传 85

蚝油生菜 蚝油爱上蔬菜 86

腐乳空心菜 平凡而温暖的香 87

香菇油菜 佳偶天成别样香 88

素炒蒜黄 保留食物清鲜的原味 90

芥菜炒腐竹 蔬菜的温柔 91

小白菜炒木耳 让味道更有层次 92

番茄菜花 减肥抗癌姐妹花 93

五彩西兰花 只是一碟小菜 94

🍴 根茎类 96

干锅土豆片 和它一起来抵御衰老 96

素炒胡萝卜 如果你也爱吃素 98

湘味家乡藕 辣椒香、潇湘味 99

珍珠蒜薹 蔬菜混炒营养更丰富 100

五彩山药 营养素食的四色制度 101

青蒜炒魔芋结 快手营养菜 102

茭白西芹炒素鸡 膳食纤维丰富的菜 103

桂花芋 记忆里的那一缕甜桂花飘香 104

甜心小红薯 逐渐被淡忘的抗癌佳品 105

麻辣素香锅 过瘾必吃的一道菜 106

🍴 瓜茄类 108

香芒青瓜百合 最美清香味 108

一品南瓜盅 没肉照样香 110

湘味蒸丝瓜 谁人不爱剁椒 112

豆豉炒苦瓜 只留美味不留苦 113

尖椒炒油面筋 最能让你有食欲 114

红烧冬瓜 一身素淡有百味 115

番茄西葫芦 最百搭的夏日食材 116

番茄烧茄子 京味儿家常素烧茄子 118

红烧茄子 酱汁醇厚味浓香 119

泡椒佛手瓜 佛手可药可食赏心悦目 120

🍴 鲜豆类 122

姜丝扁豆 依旧是越老越有味 122

素炖宽粉 一勺酱打造的美味 124

五彩青豆 简单到家了 126

松仁玉米 营养方便的家常小炒 127

子姜炒芸豆丝 姜味渗透之美 128

🍴 菌菇类 130

宫保杏鲍菇 香喷喷的下饭菜 130

萱花什锦 和美食谈情 132

干煸平菇 每一口都是享受 133

鲜菇粉丝煲 极简的鲜味 134

鱼香双耳 白加黑让营养加分 136

🍴 豆制品类 138

东坡豆腐 看文人做菜 138

茶树菇烧豆腐 品的不仅是味道 140

沙茶豆腐 每一块豆腐都传神 141

酸辣豆花煲 自己动手丰衣足食 142

香煎黑椒素排 黑胡椒最撩人 144

鱼香素干丝 当家下饭菜 146

油面筋炒豆干 若素，安之 148

- 糖醋素鸡 绝好的素菜搭档 149
- 木耳炒腐竹 传神的一丝辣味 150
- 如意菜 带点水灵的香味 151
- 黄豆芽炒粉条 质朴的安慰 152

Part 3

素餐主食

🍴 米类 154

- 茶香炒饭 米饭的新花样 154
- 上海菜饭 老少皆爱的家常味道 156
- 香菇酱油炒饭 炒饭的寂寞与华丽 157
- 咖喱土豆盖饭 掀开锅盖都中招 158
- 南瓜小米蒸饭 谁都不会忘记的味道 159
- 酸辣砂锅米粉 是那市井生活之味 160
- 素糯米烧卖 没够的小吃 162
- 草汤汤圆 换个吃法心情好 164
- 椰蓉黄米年糕 滋味永回味 166
- 水果粽子 清新悠长的味道 168

🍴 面食 170

- 生煎素包 不能缺少的经典 170
- 烤香菇素包 换个花样吃包子 172
- 东北黏豆包 记忆中熟悉的味道 174
- 素馅水饺 一家人的粗茶淡饭 176
- 白茶素馄饨 一碗热腾腾的安慰 178
- 葱花烫面饼 吃饱饭才不孤独 180
- 香葱杂粮饼 给面食加点料更有营养 182
- 素卷饼 一缕岁月的感叹 184
- 水果春卷 春风得意 186

- 热干面 一道善变悠远的面食 188
- 油泼面 谁的心底都有一碗面 190
- 金汤蔬菜面 给面条加点味道 192

Part 4

温润汤羹

🍴 咸汤 194

- 豆花羹 简单朴实的鲜香汤 194
- 砂锅泡菜豆腐汤 大美天成鲜味汤 196
- 青瓜紫菜素汤 那碗暖心暖胃的清汤 197
- 番茄土豆汤 温婉的家常汤 198
- 西式南瓜浓汤 巧搭配营养味道佳 200

🍴 甜汤 202

- 香芒紫米甜汤 在家享受慢生活 202
- 乌梅三豆汤 一碗好汤滋补全家 204
- 茶香莲子羹 随手可得女人汤 205
- 桂花酒酿水果捞 学会用好汤来
- 关爱自己 206
- 果香年糕羹 并不只是形式之美 208





— 素菜烹饪小妙招 —

● 每天吃多少蔬果才健康

如果想达到养生的目的，一天至少要摄取5份蔬果：蔬菜3份，水果2份。每份蔬果约100克，其中包含一种深绿色或深黄色蔬菜。上限一般是蔬菜每天食用500克，水果400克。

● 蔬菜颜色与营养的关系

绿、红、黄、白、黑五种大家熟知的蔬菜颜色，各入不同的脏腑，各有不同的作用。

红色主心，有番茄、红辣椒、红萝卜等，能提高人们的食欲并刺激神经系统的兴奋性，增加人体抵抗组织中细胞的活力。

绿色主肝，有西兰花、芦笋、苦瓜、黄瓜、芥蓝、莴笋、青椒、芹菜、荷兰豆以及其他绿色叶菜，都含有丰富的维生素及矿物质，还含有酒石黄酸，能阻止碳水化合物变成脂肪，并有益肝脏。

黄色主脾，有韭黄、南瓜等，富含维生素E，能减少皮肤色斑，延缓衰老，对脾、胰等脏器有益。黄色蔬菜及绿色蔬菜所含的黄碱素有较强的抑癌作用。

黑色主肾，有黑茄子、海带、香菇、木耳等，能刺激人的内分泌和造血系统。

白色主肺，有茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等，对调节视觉和安定情绪有一定的作用，对高血压和心脏病患者有益处。



● 蔬菜水果的保鲜法

保鲜袋保鲜适用于番茄、茄子、苹果等。将番茄、茄子、苹果等放入保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉处。每天打开袋口换气5分钟，如果有水珠凝结，用干净的毛巾擦干，再扎紧袋口。可以保鲜十几天。

包裹法保鲜适用于菠菜、油菜等叶类蔬菜。蔬菜不需水洗，只需在叶片上喷少许清水，然后用纸包起来，根部朝下放入冰箱冷藏室，可有效延长保存时间，留住新鲜。

水培法保鲜适用于芹菜、韭菜、茼蒿、香草等。将菜择去黄叶，用细绳在中间松松地扎起来，盆中放入适量清水，把菜根部浸入水中，可以保持三四天的新鲜。



● 素菜低盐怎样才能做到减盐不减咸

1. 烹调时多用醋、柠檬汁等酸味调味汁，替代一部分盐和酱油，同时最后放盐，既可以改善食物口感，还味道鲜美。

2. 多吃有味道的菜，如洋葱、番茄、青椒、胡萝卜等食物，用食物本身的味道来提升菜的口感。多采用蒸、烤（烤箱）、煮等烹调方式，多享受食物天然的味道，少放盐。对于放了盐的汤菜，避免喝菜汤。

3. 用酱油等调味品时，用点、蘸的方式，而不是一次性将酱油都倒进菜里面。每6克酱油所含钠离子等价于1克盐中钠离子的量。

4. 不需要在所有的菜里都放盐，最后一道汤可以少放甚至不放盐。因为人口腔里的咸味是可以累积的，人们在吃其他菜的时候，在口腔里已经留下咸味，所以汤可清淡些。



● 炒青菜有利于保存营养的最佳烹调方式

1. 蔬菜买回家不要马上整理。整理以后，营养容易丢失，使菜的品质下降。

2. 炒菜要用热锅、急火、快炒，这样可以最大限度地保存食物的营养素。烧好的菜要马上吃，放时间长了维生素会损失更多。

3. 炒菜时不宜加入过多的水，蔬菜中的维生素会流失。

4. 勾芡可减少维生素的氧化损失，淀粉中所含的谷胱甘肽具有保护维生素C使其少受氧化损失的作用，可减少水溶性营养素的流失。

5. 加醋后食物中的钙质会被溶解，可促进钙被人体更好的吸收。



● 蔬菜，生吃好，还是熟吃好

西餐中，生吃蔬菜比较多见，如洋葱、芹菜、甜椒都可以生吃。因为蔬菜中所含的维生素C和一些生理活性物质很容易在烹调中受到破坏，生吃蔬菜可以最大限度地获得其营养价值。

生吃蔬菜和熟吃蔬菜各有长处，如果能够将生食与熟食有机地结合起来，每天既吃些生菜，又吃些熟菜，就可以取长补短。

适宜生吃的蔬菜有胡萝卜、黄瓜、柿子椒、生菜、洋葱、芹菜等。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜凉拌。凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太烂，以尽量减少营养的损失。



● 做汤如何不破坏蔬菜里的维生素

蔬菜一经加热一部分维生素就会被破坏掉，要想不破坏维生素，做蔬菜汤时，一定要等水烧开后，再放青菜，放入青菜后我会倒入一些米汤，让米汤包裹住青菜，如果需要勾芡的汤，也可以用米汤来替代水淀粉，无需再加水淀粉，米汤有保护蔬菜中所含维生素的作用。



● 鲜香菇和干香菇的使用

菇类是常使用的素食食材。干香菇与新鲜香菇虽然都是香菇，但是味道完全不同，各有千秋。

干香菇是新鲜香菇经过脱水而成，其中所含有的几种特殊的香味成分浓度增加了，会散发出一种特别的味道，口感方面干香菇比较有韧劲儿。

一般炒菜用新鲜香菇比较好，而煲汤炖煮则用干香菇，汤味更鲜、更浓。菇类在温室种植，没有喷洒农药，鲜香菇只需要用流动的水冲洗干净菇类表面的杂质就可以了，不要浸泡，以免流失菇类本身的香气及养分。



● 木耳快速泡发变软的方法

泡发木耳要很长时间，其实有办法缩短泡发时间，可以在温水中放入木耳，然后再加入盐，浸泡半小时就可以让木耳快速变软啦。

还可以将木耳放入较大的容器中，然后加入适量的水，水多一点也可，盖上盖，放入微波炉中高火4分钟，取出即是泡发好的木耳了。

