

爱上素食

苏苏爱美食 ● 编著

健康养生、均衡营养

提升能量、平衡心态

苏苏首次公开

按照最严格的标准

精选的80款全素配方食谱

让我们一起进入达人的素食世界



苏苏爱美食●编著

爱上素食



辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上素食 / 苏苏爱美食编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5381-9549-1

I. ①爱… II. ①苏… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第000452号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 10.25

字 数: 200千字

出版时间: 2016年2月第1版

印刷时间: 2016年2月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 义航设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9549-1

定 价: 39.80元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

投稿热线: 024-23280258

邮购热线: 024-23284502

联系QQ: 1449110151

菜品名称

ERSI BAN QIU KUI ♡ 耳丝拌秋葵

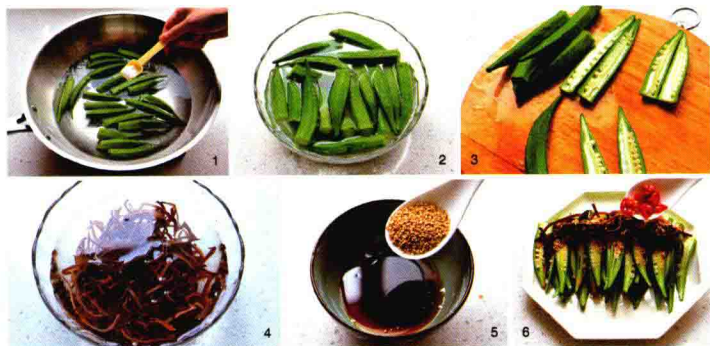
菜品常识

菜品的营养、功效及适宜人群

- 【营养】富含果胶、牛乳糖、维生素A、铁、钙、多糖等多种营养成分。
【功效】帮助消化、预防贫血、治疗胃炎和胃溃疡、保护皮肤和胃黏膜、保护视力、消除疲劳、迅速恢复体力、防癌抗癌，还能强肾补虚，对男性器质性疾病有辅助治疗作用。
【宜忌】适合一般人群。

制作步骤

菜品的高清步骤图解



原料

菜品的原材料及用量

食材：	
干白背木耳丝	10克
秋葵	200克
小米椒	3个
白芝麻	1大勺
香醋	1大勺
红油	1大勺
细砂糖	1勺
酱油	1大勺
香油	1大勺
盐	适量

做法：

- 1 洗净去蒂的秋葵放入沸水中，放盐焯3分钟捞出。
- 2 焯好的秋葵过冰水。
- 3 沥干水分后将秋葵对半切开，小米椒切碎。
- 4 白背木耳丝提前用冷水泡好。
- 5 取一只小碗调汁，倒入酱油、香醋、盐、细砂糖、香油、红油和白芝麻调成汁。
- 6 把切好的秋葵铺在盘中，上面缀上一层白背木耳丝，淋上一层酱汁，再淋上一层白背木耳丝，再淋上一层酱汁，上面缀上小米椒碎即可。

制作方法

制作菜品的详细步骤

注：1大勺 = 15克，1小勺 = 5克，1勺 = 10克

素食

[爱上它的九大理由]

——素食让你更健康 更美丽

爱上素食好多年了，感觉食物不仅影响身体，也影响心态和思想。



民以食为天。“吃”是人生最基本的活动。

如今，提倡素食的人越来越多了，素食已成为一种全球时尚标签，一种健康的新生活方式。越来越多的人开始倾向素食，一股多吃蔬菜、水果，少吃以至不吃肉的素食潮流正在兴起。

从健康角度看，素食是养生之道。我不吃素，但赞成素食。我爱上素食，有佛家的观念，有儒家的思想，也有我自己的理由。

(1) **益寿延年**。根据营养学家研究，素食者比非素食者更能长寿。巴基斯坦北部的浑匝人和墨西哥中部的印第安人，都是原始的素食主义民族，平均寿命极高，令人称羡。佛教的僧人、基督教复临安息日会教友，也因素食而享高寿。

(2) **均衡身材**。素食者比肉食者的体重轻，因为蔬菜是纤维的基本来源，纤维能促使废物排出人体。肉类不含纤维使人体易产生赘肉。同时，坚持食用丰富蔬菜饮食的人群，便秘、痔疮和痉挛性结肠等疾病的发病率往往较低。

(3) **提升能量。**吃素食的话，身体就不需要花更多的时间来消化动物蛋白质，从而让人精力更充沛。这是吃素食带来的额外好处。

(4) **改变性格。**食物不仅影响着我们的身体，也影响心态和思想。肉食所引起的敏感可造成精神上的不平衡，如心情低落或脾气暴躁，以及某些情形下发生犯罪行为。素食会令人心平气和、头脑清醒，易造就温和平易近人的性格。

(5) **平和心态。**素食愉悦心情，缓解压力。在竞争激烈、高度紧张的社会环境中，素食者遇事泰然、处变不惊，常能保持平和的处世心态。在金钱至上、崇拜权势、追求物质利益的潮流冲击下，素食者能做到与世无争、淡泊名利，以“德比于上则知耻，欲比于下则知足”自律，做到知足者常乐。

(6) **节能环保。**据外国土壤和农业用水的记录资料显示，4047 平方米的土地，可以提供 22678 千克的番茄，18144 千克的马铃薯，13608 千克的胡萝卜或者仅仅 113 千克的牛肉。从最大化的粮食产量观点来看，占用土地来发展畜牧业是低效的。

(7) **益于环境。**吃素食可以协助减少废物和空气污染。饲养猪、牛、家禽等释放的甲烷气体、尿液中的氨气、粪肥散发出的有毒气体、农药中的有毒化学物质、农场中为动物加工饲料的机器设备排放出的废气都是非常多的。

(8) **和睦相处。**地球并不是专属于人类的，它是一切动物的家园。人类为了扩大肉类的来源，不断地侵蚀动物们的传统领地，导致了物种灭绝。此外，生态破坏、环境污染等现代工业的恶果更加速了物种灭绝的进程。只有全民素食，爱护动物、尊重它们生存的权利，与一切生灵和睦相处才能逆转这种趋势。

(9) **做法正确。**爱因斯坦说：“我们的任务是一定要解放我们自己，这需要扩大我们同情的圈子，包容所有的生灵，拥抱美妙的大自然。没有什么能够比素食更加有益于人类的健康，并增加在地球上生存的机会了。”

实现健康饮食从而没有任何生灵被屠杀，这是一种多么伟大的情感。

素食可以提升我们的正能量，这不仅是已经素食的朋友的一个优势，也是尚未素食的朋友转向素食的又一个理由。

那么，让我们一起行动吧！

让我们爱上素食吧！





素食的口味千变万化，一般来说，夏季清淡，冬季浓郁。有时因为素菜过于清淡、没有什么显著的诱人滋味，有不少人不喜欢吃素菜，现在向大家推荐几招可以让素食更美味的小妙招。

1. 素菜不同于荤菜，在油炸时油温不宜过高，可以通过多次油炸，来达到酥脆的口感。

2. 有些蔬菜有非常重的辛辣、苦等异味，需要用“遮盖”的方法调味，比如制作辣椒、苦瓜等菜肴时，可以适当少放一点儿糖，因为糖有“和味”作用，能让辣椒、苦瓜的滋味变得柔和，有隐隐约约的“甜辣”和淡淡的“苦尽甘来”的滋味。

3. 素菜食材有时会鲜味不足，必须翻炒透，加入素蚝油、沙茶酱等，才能让调味料入味。

4. 很多蔬菜有涩味或霉味，可以用简单的焯烫方法去除蔬菜中大部分草酸和霉味。食材焯水时，可以加盐或少许油，这样可以使蔬菜鲜绿并去涩味。

5. 在素食中常用勾芡的方法，让勾芡的汤汁附着在食物上，可以让菜色更加鲜艳夺目，味道浓厚，质地柔嫩。

素食瘦身小技巧

许多人有这样的疑虑：为什么我只吃素食还是会长胖？吃素食也有一定的技巧，只有科学合理地吃素食才能瘦身！

1. 素食减肥要天然，天然素食包括以下食物：天然谷物、豆类、绿色及黄色的蔬菜等。

2. 主要食用各种种类、各种颜色的蔬菜，以吸收多种维生素和矿物质。

3. 食用糙米、黄米、小麦来代替大米饭和精米来为身体补充有益维生素和纤维。

4. 节制性的素食类，尽量少含糖量相当高的食物。

5. 避免食用面粉制成的斋食或是过于油腻的油炸煎炒类食物。

6. 多选择煮、蒸、炖、焖或是泰式麻辣混合类食物，而不是炒、烤类食物。

7. 如果担心吃素食会经常感到饥饿，那就改为少食多餐。

8. 如果在白天感到饿，吃有益的水果和谷物类零食，例如各种豆类、腰果、杏仁、瓜子。

怎样才能让 吃素更营养

营养学专家一直在强调：尽量吃植物性食物，少吃动物性食物，尤其要少吃高脂肪含量的食品，才是健康的饮食方式。

那么你知道怎样吃素食吗？或许你唯一担心的问题是得不到肉类才有的营养。其实，只要吃素时能菜式多样化，不偏食，一样能摄取到足够的营养。

为了保证身体营养的均衡，要注意方法，长期吃素需每天吃以下几种食物：

1. 谷类（如粗细粮、米面杂粮）
2. 豆类（如大豆、红豆、绿豆；还有豆制品，如豆腐、豆浆）
3. 蔬菜（如青菜、瓜类）
4. 蘑菇、紫菜（这两样属于蔬菜类，但因为重要，所以单独列出来。蘑菇类可提高抵抗力。紫菜可补充维生素 B₁₂）
5. 坚果（如花生、栗子、核桃等，可提高抵抗力）
6. 水果（最好是热性水果，如榴莲、龙眼。因长期吃素会偏寒，所以要适当地选择热性食物）

总之，吃素需要一个自然的渐进过程，比如三天中吃一天的素，再慢慢增加素食的分量。这一条很重要，无论是要改变什么习惯，都会引起各方面的不适应。如果一下子全部改变以前的饮食习惯，完全不吃肉，只吃饭和青菜，不懂得科学地吃素，可能会导致身体不适，因为害怕是少吃肉而产生的不适，反而可能吃更多的肉，要科学地吃素，效果才会好。



目录

素食——爱上它的九大理由
烹调素食小窍门
素食瘦身小技巧
怎样才能让吃素更营养

第一章

开胃小菜

- 002 耳丝拌秋葵
- 004 捞汁什锦素
- 006 蔬果杏仁沙拉
- 008 花篮豇豆
- 010 紫甘蓝拌耳丝
- 012 脆拌双耳
- 014 麻汁豇豆
- 015 胭脂藕
- 016 酸辣魔芋丝
- 018 梨汁海带条
- 020 桂花山药条



第二章

精品热菜

- 022 鱼香茄子
- 024 素炒三丝
- 025 三彩素炒
- 026 耳丝炒黄花菜
- 028 三杯杏鲍菇
- 030 干煸素肉丝
- 032 花生毛豆煮
- 034 五彩蒸茄子
- 036 辣白菜炒笋干
- 038 糖醋藕丁
- 040 剁椒蒸双菌
- 042 肉末铁板日本豆腐
- 044 秋葵炒笋干
- 046 剁椒粉丝蒸丝瓜
- 048 耳丝蒸绿萝卜
- 050 干锅有机花菜
- 052 辣白菜炒年糕
- 054 椒盐小土豆
- 056 素肉毛豆小炒
- 058 椒盐百合玉米

第三章

美味主食

- 060 葱油拌面
- 062 糯米荷叶粥
- 063 桂花莲藕粥
- 064 紫薯寿司卷
- 066 泡菜素肉饭团
- 068 什锦麦片
- 070 千层葱花饼
- 072 香菇素烧麦
- 074 麻酱烧饼
- 076 四喜素蒸饺
- 078 全麦吐司
- 080 蔓越莓豆浆小包
- 082 枫糖核桃面包棒
- 084 什锦养生饭



第四章

清新素汤

- 086 竹荪玉米汤
- 088 毛豆芋艿
- 090 番茄木耳豆腐汤
- 092 姬松茸丝瓜煲
- 094 银耳菠菜汤
- 096 海带豆腐大酱汤
- 098 玉米山药百合汤
- 100 黄瓜竹荪汤
- 102 姬松茸豆腐汤
- 104 三鲜菌菇汤

第五章

享受甜品

- 106 银耳炖桃胶
- 108 香蕉烤燕麦
- 110 枫糖黄桃挞
- 112 蓝莓果冻
- 114 甜杏果酱
- 116 木瓜银耳羹
- 118 蜜金橘
- 120 芋艿米糕
- 122 石榴银耳冻
- 124 冰糖黄桃
- 126 桃胶水果捞
- 128 五红水
- 130 糖烤板栗
- 132 五仁月饼
- 134 浆果沙拉



第六章

豪华宴客菜

- 136 白果烩油菜
- 138 荷塘小炒
- 140 什锦萝卜卷
- 142 紫薯苦瓜圈
- 144 玉米烙
- 146 腰果百合玉米
- 148 芒果紫薯球
- 150 粉丝蒸娃娃菜
- 152 京酱素肉丝
- 154 越式米皮卷



开胃小菜

第一章



根据营养学家研究，

素食者比非素食者更能长寿。

巴基斯坦北部的浑匠人和墨西哥中部的印第安人，
都是原始的素食主义民族，平均寿命极高，令人称羨。

佛教的僧人、基督教复临安息日会教友，

也因素食而享高寿。



ERSI BAN QIUKUI ♥

耳丝拌秋葵

【营养】富含果胶、牛乳聚糖、维生素 A、铁、钙、多糖等多种营养成分。

【功效】帮助消化、预防贫血、治疗胃炎和胃溃疡、保护皮肤和胃黏膜、保护视力、消除疲劳、迅速恢复体力、防癌抗癌，还能强肾补虚，对男性器质性疾病有辅助治疗作用。

【宜忌】适合一般人群。



食材：

干白背木耳丝	10 克
秋葵	200 克
小米椒	3 个
白芝麻	1 大勺
香醋	1 大勺
红油	1 大勺
细砂糖	1 勺
酱油	1 大勺
香油	1 大勺
盐	适量

做法：

- 1 洗净去蒂的秋葵放入沸水中，放盐焯 3 分钟捞出。
- 2 焯好的秋葵过冰水。
- 3 沥干水分后将秋葵对半切开，小米椒切碎。
- 4 白背木耳丝提前用冷水泡好。
- 5 取一只小碗调汁，倒入酱油、香醋、盐、细砂糖、香油、红油和白芝麻调成汁。
- 6 把切好的秋葵铺在盘中，上面缀上一层白背木耳丝，淋上一层酱汁，再淋上一层白背木耳丝，再淋上一层酱汁，上面缀上小米椒碎即可。



LAOZHI SHIJINSU ♡

捞汁什锦素

【营养】含有葫芦巴碱、矿物质、粗纤维以及多种维生素。

【功效】有降低胆固醇、消脂减肥、清热解暑、清心明目的作用。

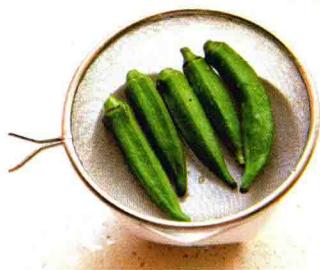
【宜忌】适合一般人群。



1



2



3



4



5

捞汁材料：

素蚝油 1大勺、米醋 1大勺、
酱油 1大勺、红油 1大勺、
香油 1大勺、白糖 10克、
盐 适量、白芝麻 少许

什锦素材料：

大蒜 20克、洋葱 15克、小
米椒 15克、秋葵 60克、非
菜薹 60克、粉丝 50克、干
黑木耳 10克、豆腐皮 60克、
洋葱 40克、胡萝卜 40克、
金针菇 40克

做法：

- 1 豆腐皮切丝焯水、金针菇焯水、胡萝卜切丝焯水。
- 2 泡好的黑木耳焯水，将粉丝泡好、韭菜薹切小段、洋葱切丝备用。
- 3 小米椒和秋葵焯水过冷水切圈。
- 4 取容器开始调汁，倒入素蚝油、酱油、米醋、红油、香油，加入白糖和盐、炒香的白芝麻、大蒜碎、冰水、洋葱碎、切圈的小米椒调成一碗百搭的捞汁。
- 5 取一只碗把焯好切好放凉的各种蔬菜摆放整齐。淋入调好的捞汁即可。

小贴士：

- 1 粉丝要提前泡好，最少泡2小时以上。
- 2 调好的捞汁可以随意搭配喜欢的素菜。

