

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

美容素菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

美容素菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 4

(吃遍天下)

ISBN 978-7-5442-3637-9

I. 美... II. 深... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032938号

CHIBIAN TIANXIA——MEIRONG SUCAI

吃遍天下——美容素菜

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 2
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3637-9
定 价 5.00元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

美容素菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



向您推荐

《美容素菜》以通俗的文字介绍了36例精美素菜的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1. 五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

2. 配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 冬瓜炒基围虾 | 4 | 雀巢冰镇杂丁 | 32 |
| 冬瓜干贝炒牛蛙 | 5 | 上汤天绿香 | 33 |
| 冬瓜鸡腿 | 6 | 西式煎蛋 | 34 |
| 〔营养分析〕冬瓜 | 7 | 萝卜干蒸蛋 | 35 |
| 香菇瘦肉酿苦瓜 | 8 | 黄瓜炒火腿 | 36 |
| 〔营养分析〕苦瓜 | 9 | 〔营养分析〕黄瓜 | 37 |
| 双椒炒鲜鱿 | 10 | 蟹柳炒笋 | 38 |
| 香辣美容蹄 | 11 | 上汤南瓜苗 | 39 |
| 蛋炒竹笋丁 | 12 | 大枣蒸南瓜 | 40 |
| 〔营养分析〕竹笋 | 13 | 〔营养分析〕南瓜 | 41 |
| 蟹粉豆腐 | 14 | 红烧米豆腐 | 42 |
| 春笋炒血豆腐 | 15 | 玫瑰养颜羹 | 43 |
| 竹笋炒四季豆 | 16 | 草菇丝排 | 44 |
| 水果沙拉 | 17 | 〔营养分析〕草菇 | 45 |
| 土豆条炖鲈鱼 | 18 | 开洋萝卜丝 | 46 |
| 〔营养分析〕土豆 | 19 | 〔营养分析〕萝卜 | 47 |
| 胡萝卜炒肉丝 | 20 | 浓汤竹荪扒金菇 | 48 |
| 〔营养分析〕胡萝卜 | 21 | 〔营养分析〕金针菇 | 49 |
| 雀巢百合 | 22 | 荷花绘素 | 50 |
| 〔营养分析〕百合 | 23 | 〔营养分析〕西红柿 | 51 |
| 芹菜素烩 | 24 | 蒜蓉生菜 | 52 |
| 〔营养分析〕芹菜 | 25 | 〔营养分析〕生菜 | 53 |
| 海米扒白菜 | 26 | 芋儿烧白菜 | 54 |
| 〔营养分析〕白菜 | 27 | 〔营养分析〕芋头 | 55 |
| 番茄焖牛肉 | 28 | 青椒皮蛋 | 56 |
| 果汁藕片 | 29 | 〔营养分析〕青椒 | 57 |
| 小葱拌豆腐 | 30 | 相宜相克大公开 | 58 |
| 〔营养分析〕豆腐 | 31 | | |

冬瓜炒基围虾



准备:8分钟
烹饪:10分钟



【原材料】 冬瓜200克、基围虾200克、胡萝卜1小段

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精2克、胡椒粉1克、姜5克、蒜3克

【制作过程】

1. 虾去头和脚须，背上划一刀，剔出泥肠洗净；冬瓜去皮，切成条状；胡萝卜切条状；
2. 虾入油锅中炸至变色时，捞出备用；
3. 锅置火上，加油烧热，爆香姜、蒜，下入调味料，落入冬瓜、胡萝卜烧至入味，下入基围虾，勾芡即可。

【特别提示】 虾不要炸得太久，要保持它的嫩度。



冬瓜干贝炒牛蛙

《吃遍天下》58
美容素菜



准备:10分钟
烹饪:90分钟

【原材料】 冬瓜500克、干贝80克、牛蛙500克

【调味料】 生姜5克、味精3克、陈皮少许、盐少许

【制作过程】

1. 牛蛙斩去头，剥去皮，去内脏洗净后切块，放入沸水中焯片刻，捞出，用水洗净血水，沥干，放入大炖盆内，加入陈皮，并加适量清水；
2. 干贝洗净盛入盆内，加少量开水，上笼蒸10分钟，放入生姜片，再上笼蒸1小时；
3. 冬瓜去皮、瓤，切成小块，下沸水锅焯一下捞出，锅上火，烧热油，加入生姜、干贝、牛蛙翻炒，调入盐、味精，入味即可。

【特别提示】 此菜可补虚健身，利水消肿，减肥去脂，强壮身体。



冬瓜鸡腿



准备:15分钟

烹饪:80分钟

【原材料】小冬瓜1个、鲜鸡腿1个、熟火腿75克、水发香菇100克、冬笋50克

【调味料】葱、姜丝各5克、花椒3克、丁香、香叶各3克、绍酒5克、盐3克、麻油3克、水淀粉3克

【制作过程】

1. 将冬瓜刮去毛皮，留绿色，取少许盐涂抹均匀，在冬瓜顶部对等斜切3刀，瓜蒂在中央做盖，挖尽瓜瓤；鸡腿去骨筋，切小块，用葱、姜、花椒、丁香、香叶、绍酒、盐拌匀，腌渍10分钟；火腿、冬笋切丁，水发香菇切十字改为4片；
2. 将腌渍好的鸡块上笼，用旺火蒸制30分钟后取出，拣出葱、姜、花椒，把鸡块装入冬瓜内，将火腿、冬笋和香菇丁置于鸡块上，盖上冬瓜蒂盖，上笼用旺火蒸30分钟左右即可；
3. 将鸡汤烧开，用水淀粉收成薄汁，用盐调好味，淋上麻油，用手勺将薄汁自上而下浇在冬瓜上，以挂满冬瓜外部即可。

【特色介绍】色泽润绿，鲜香味美。



Chinese watermelon

冬瓜

冬瓜原产于中国和东印度，在我国已有2000多年的栽培历史。具有良好的烹调性，在全国南北各地市场是最受欢迎的蔬菜之一。

【营养与功效】

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

【营养师健康警告】

因为冬瓜性寒，所以久病的人和阴虚火旺者应少食。

【烹饪特别提示】

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

【烹饪方法】

可煮汤、可炒、可凉拌等。

【适用量】

每次约100克。

【选购】

要选择外形完整，无虫蛀、外伤的新鲜冬瓜。

【保存】

冬瓜放置在阴凉通风处可长时间保存。



香菇瘦肉酿苦瓜



准备:10分钟
烹饪:25分钟



- 【原材料】** 苦瓜250克, 瘦猪肉200克, 蛋1个, 虾子、香菇各适量
- 【调味料】** 盐、味精、酱油、葱花、姜花、姜末、生粉、油各适量
- 【制作过程】**
1. 将苦瓜洗净, 切筒, 去瓢核, 放沸水内焯透, 捞出用冷水浸凉, 挤干水;
 2. 猪肉洗净剁蓉, 放入碗内, 加入虾子、香菇、生粉、鸡蛋、盐、酱油、葱花、姜末调成馅, 将苦瓜填馅, 两端用生粉封口;
 3. 油烧至六成热, 入苦瓜炸至金黄色, 捞出竖在碗内, 入笼蒸透, 出笼后, 将酱汁倒入锅内, 调好口味, 浇在苦瓜上即成。
- 【特别提示】** 此菜具有健脾胃、益肺肾的功效。



Balsam pear

苦瓜

苦瓜为葫芦科植物苦瓜的果实，全国各地均有栽培，又名锦荔枝、癞葡萄、癞瓜，是药食两用的食疗佳品。苦瓜作为餐桌上的佳肴，因其味苦清香而特别能引起人的食欲。苦瓜的吃法很多，如炒苦瓜、干煸苦瓜、苦瓜炒肉丝等。苦瓜虽苦，但从把苦味传给其他食物，如苦瓜肉丝、苦瓜炖肉、清蒸苦瓜丸子中，苦瓜就都不会使肉染上苦味。因此，苦瓜又被众多美食家誉为“君子菜”。

【营养与功效】

苦瓜，性味苦、寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家还从苦瓜中提炼出一种奎宁精的物质，它含有生物活性蛋白，能提高免疫力，同时还利于人体皮肤的新生和伤口的愈合。所以常吃苦瓜还能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩洁白。

【营养师健康提示】

苦瓜营养丰富，一般人均可食用，特别适合肥胖症患者。

【选购】

要选择颜色青翠、新鲜的苦瓜。

【适用量】

每次100克。



双椒炒鲜鱿



准备:10分钟
烹饪:8分钟



【原材料】 新鲜鱿鱼500克、青彩椒200克、红彩椒100克、蒜片10克、葱段15克

【调味料】 盐1克、糖2克、生抽2克、生粉3克、味精2克、鸡精1克、花生油30克

【制作过程】

1. 将鲜鱿鱼切开洗净，切成小段，用开水焯一下；菜椒去蒂去籽分别切块，再用水焯至三成熟，捞出沥水；
2. 烧锅下油，将蒜片、葱段在锅中炒香，加入鲜鱿鱼、青菜椒块、红椒块，翻炒30秒；
3. 加入所有调味料翻炒匀，用生粉勾芡即可。

【特色介绍】 色鲜味美。



香辣美容蹄

《吃遍天下》58

美容素菜



准备:5分钟
烹饪:60分钟

【原材料】 猪蹄300克、干辣椒150克

【调味料】 精盐、味精、花椒、卤水、精炼油、香油各适量

【制作过程】

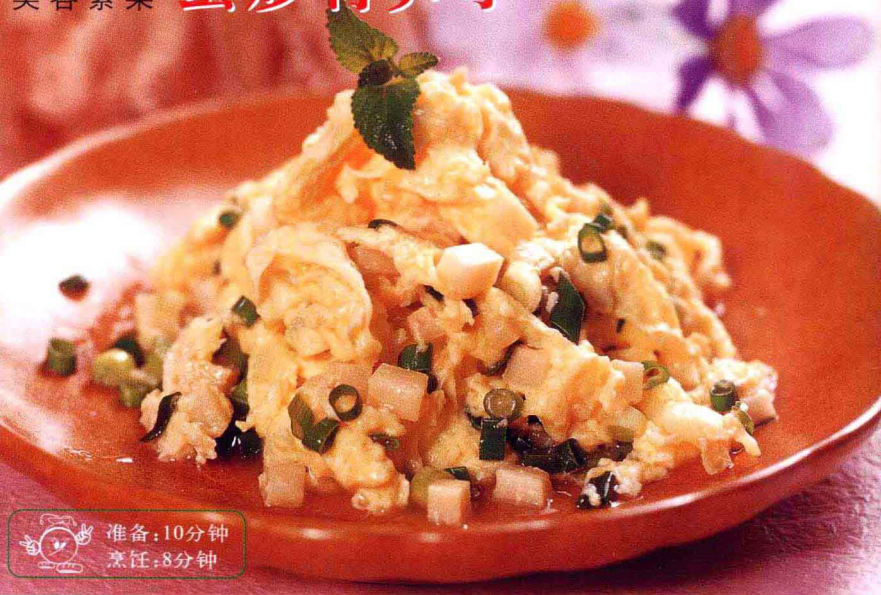
1. 将猪蹄去毛、洗净，入六成热油锅中炸至金黄色；
2. 再入卤水中卤至八成熟，改刀成块状；
3. 炒锅置中火上，下油，炒香干辣椒、花椒，下猪蹄、盐、味精翻炒，淋入少许香油，装盘即成。

【特别提示】

猪蹄卤制时耙糯要适度，太耙不成型，不耙则口感不好；炒干辣椒、花椒时，火不宜太大，否则易糊。



蛋炒竹笋丁



准备:10分钟
烹饪:8分钟



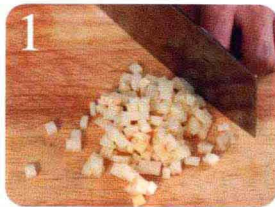
【原材料】春笋150克、鸡蛋4个、葱50克

【调味料】麻油5克、盐4克、味精1克

【制作过程】

1. 春笋洗净切丁；鸡蛋先磕入碗内打散；
2. 炒锅置火上，放油烧热，投入笋丁翻炒数下，出锅晾凉，然后与葱段一起放入蛋液中搅匀；
3. 之后倒入锅内搅炒，待蛋液裹满笋丁，加入盐、味精和麻油翻炒均匀，盛入盘内即成。

【特别提示】打蛋时须提防沾到蛋壳上的杂菌。



Bamboo shoot

竹笋

竹笋又叫笋子、绿竹笋、竹芽、竹胎等。竹笋原产东亚，我国食竹笋历史悠久。竹笋是竹竿的雏形，是供食的部分，脆嫩鲜美，营养丰富。其味甘、性微寒，无毒，具有消渴、利尿、化痰功用，适用于浮肿、腹水、急性肾炎、喘咳、糖尿病等。

【营养与功效】

竹笋有消炎、排毒、利九窍、通血脉、化痰、消食胀的作用，所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的功用，对治疗便秘有一定的效用。

【营养师健康警告】

严重肾炎、尿道结石、胃痛出血、慢性肠炎、久泄滑脱者慎食。

【烹饪特别提示】

竹笋十分鲜嫩，不宜炒得过老，否则口感较差。

【适用量】 每次约25克。

【烹饪方法】

可烧、炒、煮、炖、炸，可荤可素，故有“荤素百搭”的美誉。



【选购】

以长成弯曲牛角造型、色泽鲜明、笋壳光滑、笋尖金黄、笋头切口处毛细孔细密不粗糙者为佳。

【保存】

竹笋一定要在低温环境下保存，在冰箱中可保存1周左右。



蟹粉豆腐



准备:8分钟

烹饪:12分钟

【原材料】 豆腐1盒、蟹粉50克、姜10克

【调味料】 素红油、盐、味精、胡椒粉、生粉、黄酒各适量

【制作过程】

1. 先将豆腐切成小正方块，蟹粉分开放，姜去皮切末；
2. 再将豆腐放入锅中过水后倒出；净锅上火，放入少许素红油将姜末炒香，倒入蟹粉炒香，放入少许黄酒，加入300克水烧开；
3. 加盐、味精、胡椒粉，再倒入豆腐，开小火烩约2分钟后，勾芡，淋上素红油出锅，豆腐上放3~4片香菜叶即可。

【特别提示】 煸炒蟹粉时火不宜过大，素红油也不宜过多，勾芡时需薄芡。



春笋炒血豆腐

《吃遍天下》58

美容素菜



准备:6分钟
烹饪:10分钟

【原材料】 血豆腐200克、春笋100克

【调味料】 酱油5克、料酒10克、葱花10克、水淀粉适量、食盐适量

【制作过程】

1. 血豆腐切成小块，春笋去皮洗净，切成片；
2. 一起于锅中焯水待用；
3. 炒锅上火，注入色拉油烧热，下葱花炆锅，加入春笋、血豆腐、料酒、酱油、食盐翻炒至熟；最后下水淀粉勾芡，炒几下即可。

【特别提示】 该菜特别适合于贫血患者，可补血养血，润肤抗皱。

