好吃佬丛书
HAOCHILAOCONGSHU
丛书主编 ☆ 卢永良

吃素

CHISU

蔡波◎主编

营养健康版
YINYANGJIANKANGBAN

湖北科学技术出版社

好吃佬丛书
HAOCHILAO CONGSHU
丛书主编 ☆ 卢永良

CHISU

吃素

蔡 波◎主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃素 / 蔡波编著. — 武汉：湖北科学技术出版社，2010.7
（好吃佬丛书 / 卢永良主编）
ISBN 978-7-5352-4257-0

Ⅰ.①吃… Ⅱ.①蔡… Ⅲ.①素菜-菜谱 Ⅳ.①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038737号

策　　划：谭学军　刘玲
责任编辑：李海宁　　整体设计：戴　旻

出版发行：湖北科学技术出版社　　电话：027-87679468
地　　址：武汉市雄楚大街268号　　邮编：430070
（湖北出版文化城B座12-13层）
网　　址：http://www.hbstp.com.cn

印　　刷：武汉中远印务有限公司　　邮编：430034
摄影、制版：湖北盛世御风广告有限公司

889×1194　　1/24　　3印张
2010年7月第1版　　2010年7月第1次印刷
定价：15.00元

本书如有印装质量问题，可找本社市场部更换

编委会

丛书主编　卢永良
本册主编　蔡　波
参编人员　卢永良　蔡　波　曾翔云　陈才胜
陈建雄　朱德才　干海斌　桂其柳
谭志国　王　庆　刘现林　王海东
邹志平　甘　泉　郭方斌　严进文
陈如奎　李再辉

前　言

俗话说“民以食为天”。这句话简明而深刻地指出了饮食在人们日常生活中的重要地位，揭示了饮食是国计民生的重要基石。饮食是万物之始，更是人事之本，人生五味，春夏秋冬，莫不因饮食而丰富多彩，生机盎然。

古人云：“饮食男女，人之大欲存焉。”可以说好吃是人的天性，人有好吃的习惯，也有好吃的愿望。对于中国人而言，更是如此。纵观芸芸众生，可谓食有三品：下品能吃，中品好吃，上品会吃。能吃是福气，好吃是天分，会吃是智慧。若能在好吃的天分里融入会吃的智慧，那可真是难得的快意人生。

圣人曰：“食不厌精，脍不厌细。”此话历来是国人的基本美食准则，体现了国人饮食的精品意识和时代追求。当饮食已经不再局限于充饥裹腹之后，不仅吃饱，更要吃好，吃出滋味，吃出品位，吃出文化，吃出健康，吃得明明白白，这既是饮食之道，也是众生所期。

但凡讲究饮食的国家，大都是拥有高度文化背景的国家，而饮食文化通常最能反映一个民族、一个国家、一个地区居民的生活特性和生活质量。在我国社会主义市场经济日益繁荣，居民生活水平不断提高的新时期，为人们奉献出一套精致实用、雅俗共赏的烹饪图书，为丰富和提高人们的生活质量服务，无疑是烹饪工作者的历史使命和时代责任。

本着继承和创新的原则，由厨界名师和餐饮专家共同编著，面向普通家庭和一般酒店的《好吃佬丛书》应运而生了。此书按单料成册，以特色取胜，分鱼类、禽类、肉类、汤类、圆子类、素菜类等七本，原料立足大众化，菜品定位中低档，工艺流程简明扼要，菜肴特点简洁清晰，制作小窍门点石成金，健康小提示爱心飞扬。此书整体上注重实用与文化的结合，文字与彩图的互动，食谱与品味的嫁接，厨艺与健康的兼容，以孜孜于味的精神确保优良的出品，力求实实在在地回报同仁的厚爱和读者的惠顾。

愿本套《好吃佬丛书》的出版与发行，能为中华饮食文化的传播和弘扬尽一份绵薄之力，若果如此，自是欣慰之至。

卢永良

2010 年 1 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

原料介绍/1
爽口大拌菜/6
凉拌茼蒿/7
橄榄菜百灵菇/8
西芹花生酱/9
葱油蚕豆/10
薯味雪菜/11
桂花山药/12
椰香小·金瓜/13
萝卜干炒土芹/14
笋瓜炒鲜核桃/15
板栗扒娃娃菜/16
杭椒臭干子/17
面筋黄豆芽/18
霉千张筒榨菜羹/19
砂钵芦笋/20
香菇糯米饭/21
松仁黑椒杏鲍菇/22
青豆烩魔芋结/23
南瓜炖海带/24
小·葱煎豆腐/25
椒香茼茼笋/26
椒盐红腰豆/27
酸菜拌面/28
白灼芦笋百合/29
板栗烧粽子/30
酸汤柴火豆腐/31
三丁生菜盏/32

茶汁汤圆/33
竹荪玉米粒/34
豉椒玉米棒/35
豆瓣酱炒花仁/36
大碗湖藕/37
尖椒白萝卜/38
泡椒腐竹/39
菜心芋头/40
橄榄油炒时蔬/41
韭黄平菇汤/42
荷兰豆炒银杏/43
酸辣紫菜薹/44
锅巴水果沙律/45
泡包菜蒸丝瓜/46
雪菜红萝卜/47
小·米锅巴粥/48
黑木耳炒西兰花/49
咖喱土豆拌饭/50
葱油炒面/51
冰糖胖大海/52
口味长豆角/53
杏鲍菇炒粉丝/54
菊香馓子紫菜汤/55
小·米粑外婆菜/56
青菜糊/57
黄金椒蒸豆腐/58
红薯玉米片/59
荷塘三宝/60
韭菜梗炒藕丝/61
糯米蒸金瓜/62
茄汁捞豆丝/63
香煎藕饼/64

原料介绍

yuanliao jieshao

大白菜

大白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，又能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。大白菜对预防肠癌也有良好作用。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

豆　腐

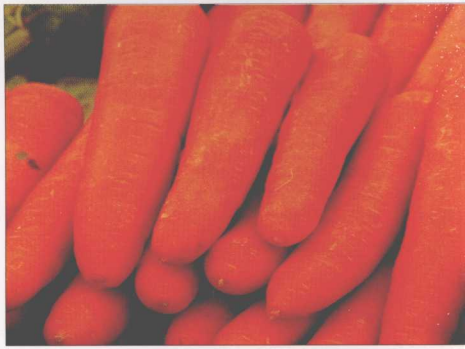
豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。豆腐为补益清热养生食品，常食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。

玉　米

玉米亦称玉蜀黍、包谷、苞米、棒子；粤语称为粟米，闽南语称作番麦，是一年生禾本科草本植物，也是全世界总产量最高的粮食作物。我国各地均有栽培。夏、秋季采收成熟果实，将种子脱粒后晒干用；亦可鲜用。含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6，烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素等成分。

山　药

山药属薯蓣科缠绕性草本植物。原名薯蓣。据《本草纲目》记述，因唐代宗名“预”，封建时代为了避讳，改为薯药，后来又因宋英宗名“署”，再改为山药。山药有野生、家种、山地生、平地生等等。药用多以山地生、以野生者为佳。



胡 萝

胡萝卜又称黄萝卜，是一种营养丰富、老幼皆宜的好菜蔬，誉称“小人参”。胡萝卜肉质细密，质地脆嫩，有特殊的甜味，并含有丰富的胡萝卜素，维生素 C 和 B 族维生素。

腐 竹

腐竹是中国人很喜爱的一种传统食品，具有浓郁的豆香味，同时还有着其他豆制品所不具备的独特口感。从营养的角度来说，腐竹也有着别的豆制品无法取代的特殊优点。能量配比均衡和一般的豆制品相比，腐竹的营养素密度更高，腐竹可以预防老年痴呆。

番 茄

番茄富含维生素 A、维生素 C、维生素 B_1、维生素 B_2 以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素，还含有蛋白质、糖类、有机酸。健胃消食，生津止渴，润肠通便所含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液分泌，对脂肪及蛋白质的消化。增加胃酸浓度，调整胃肠功能，有助胃肠疾病的康复。所含果酸及纤维素，有助消化、润肠通便作用，可防治便秘。

南 瓜

南瓜是葫芦科南瓜属的植物。因产地不同，叫法各异。又名麦瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜，台湾话称为金瓜，原产于北美洲。南瓜在中国各地都有栽种，日本则以北海道为大宗。嫩果味甘适口，是夏秋季节的瓜菜之一。老瓜可作饲料或杂粮，所以有很多地方又称为饭瓜。在西方南瓜常用来做成南瓜派，即南瓜甜饼。南瓜瓜子可以做零食。

蚕　豆

蚕豆为一年生或越年生草本植物，属豆科植物。它是豆类蔬菜中重要的食用豆之一，既可以炒菜、凉拌，又可以制成各种小食品，是一种大众食物。蚕豆中含有大量蛋白质，在日常食用的豆类中仅次于大豆，还含有大量钙、钾、镁、维生素 C 等，并且氨基酸种类较为齐全，特别是赖氨酸含量丰富。

竹　笋

竹笋为禾本科植物，为毛竹等多种竹的幼苗，去竹箨可食部分。主要生长于湖南、湖北、江西、浙江等省。竹笋的种类很多，毛竹是其中之一。笋体肥壮，呈圆筒状宝塔形，上尖下圆，中间有节；笋外壳的脉线和壳毛为黄色；笋肉色白或淡黄，质细嫩，味清鲜。

香　菇

香菇是世界第二大食用菌，也是我国特产之一，在民间素有“山珍”之称。它是一种生长在木材上的真菌。味道鲜美，香气沁人，营养丰富，素有“植物皇后”美誉。香菇富含维生素 B 族、铁、钾、维生素 D（经日晒后转成维生素 D）、味甘，性平。主治食欲减退，少气乏力。

竹　荪

竹荪营养丰富，香味浓郁，滋味鲜美。竹荪之鲜，主要是由于它含有较多的氨基酸，特别是谷氨酸（是味精的主要成分）含量高达 1.76%。竹荪有防食物酸败的特殊作用。它还是食疗佳品，能减少腹壁脂肪的积贮，治疗劳伤、虚弱及咳嗽等病症，具有镇痛、补气、降低血压的作用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

花　生

花生又名落花生，原产于南美洲一带，世界上栽培花生的国家有 100 多个，亚洲最为普遍，次为非洲，据中国有关花生的文献记载栽培史约早于欧洲 100 多年。花生被人们誉为“植物肉”，含油量高达 50%，品质优良，气味清香。除供食用外，还用于印染、造纸工业，花生也是一味中药，适用营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症。

核　桃

核桃的药用价值很高，中医应用广泛。补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。此外，阴虚火旺者、大便溏泄者、吐血者、出鼻血者应少食或禁食核桃仁。

红　薯

红薯的营养很丰富，含有糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 和钙、磷、铁等。由于红薯含胡萝卜素较丰富，临床上还可用以治疗夜盲症，鲜嫩的红薯叶炒猪肝，就是一个很好的治疗食品。红薯又因含食物纤维较多，所以有通便、降低血脂的作用。

土　豆

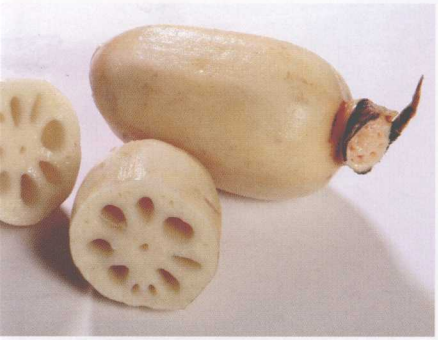
土豆原产南美洲，17 世纪初传入我国，与稻、麦、玉米、高粱一起称为全球五大作物，因其茎形似马铃而得名。土豆中所含钾及丰富的维生素 C，对于高血压或哮喘病等过敏性反应的患者，也是重要的食物。

包　菜

包菜也叫包心菜或卷心菜，原名甘蓝。属十字花科植物。中国各省农村普遍栽培。性味甘、平，无毒。成分含有维生素 C、维生素 B_1、维生素 B_2。此外还含有多量维生素 U 及胡罗卜素。

百　合

百合是百合科百合属多年生草本球根植物，主要分布在亚洲东部、欧洲、北美洲等北半球温带地区，全球已发现有百多个品种，中国是其最主要的起源地，是百合属植物自然分布中心。百合的主要应用价值在于观赏，有些品种可作为蔬菜食用和药用。



藕

藕，又称莲藕，属睡莲科植物，莲的根茎。藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。用藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血，是妇孺童妪、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

青　椒

青椒由原产中南美洲热带地区的辣椒在北美演化而来，经长期栽培驯化和人工选择，使果实发生体积增大，果肉变厚，辣味消失和心皮及子房腔数增多等性状变化。中国于 100 多年前引入，现全国各地普遍栽培。

[爽口大拌菜]

shuangkou da bancai

原料 大白菜梗 50 克、紫包菜 150 克、红萝卜 50 克、青椒 20 克。

调料 麻油 10 克、美极鲜 15 克、味粉 5 克、盐 5 克、蒜茸 10 克。

制作 1.将所有原料切细丝，入冷水浸泡到原料充分吸水变脆沥干。

2.将所有调料拌匀后，淋在原料上拌匀即可入碗装盘。

特点 爽脆味鲜，健康素食。

富含钙、钾、铁、维生素 C、维生素 A 等微量元素，具有开胃消食功效。

健康小提示

烹调小窍门 所选原料一定要新鲜，保持脆性。

[凉拌茼蒿]

liangban tonghao

原料 净嫩茼蒿叶 200 克、红椒丝少许。

调料 生抽 18 克、麻油 5 克、花椒油 3 克、蒜泥 20 克、盐、味精、白醋少许。

制作 1.茼蒿保持新鲜和嫩度，沥干后备用。

2.将所有调料入碗，稀释后与茼蒿拌匀，装盘即可，放上红椒丝。

特点 咸鲜微辣，原汁原味，酱香味浓。

烹调小窍门 茼蒿叶一定要嫩，清洗要动作轻，以防损坏失去口感。

健康小提示

富含钙、钾、铁、维生素 C、维生素 A 等微量元素，具有开胃消食功效。

富含铁、钾、维生素 B_1、维生素 B_2 等微量营养素和膳食纤维，具有消脂降压，开胃消食功效。

健康小提示

[橄榄菜百灵菇]

ganlancai bailinggu

原料 罐装白灵菇 1 听、瓶装橄榄菜 30 克、姜片 20 克、小葱段 20 克。

调料 盐、味精、白糖适量。

制作 将罐装白灵菇取出漂水去异味后，水烧开下入盐、味精、姜片、小葱段、白糖调成咸鲜味加热，小火卤到入味，大约 1 小时关火，到卤水冷后取出切条，长短粗细一致，再加入橄榄菜拌匀即可。

特点 口感脆嫩，鲜美味长。

烹调小窍门 百灵菇无论切片切条，均要求体现其口感与橄榄菜的柔和与细腻。

[西芹花生酱]

xiqin huasheng jiang

原料 西芹 150 克、花生酱 80 克。

调料 盐、味精适量。

制作 1.将西芹整条洗净，刨去外层表皮。

2.锅中水烧开加入盐、味精，下入西芹烫熟沥起冲凉。

3.将花生酱均匀抹在西芹的浅槽内，再切成小段，装盘即可。

特点 手法新颖，结合巧妙。

健康小提示

富含铁、钾、钙、维生素 B_1、维生素 B_2 等微量营养素和膳食纤维，具有润肺清热，宽肠消食功效。

烹调小窍门 花生酱可用奶香沙津酱代替，风味各异。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com