

素食配餐与营养食谱



Sushi Peican Yu Yingyang Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



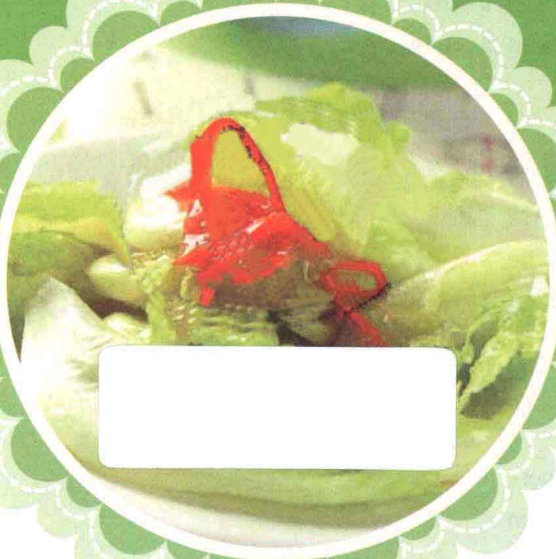
中国人口出版社

素食配餐与营养食谱

Sushi Peican Yu Yingyang
Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食配餐与营养食谱 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012. 12
(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1468-7

I. ①素… II. ①家… III. ①素菜—菜谱②保健—食谱
IV. ①TS972.123②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269037号

素食配餐与营养食谱

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1468-7
定 价 22.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 contents

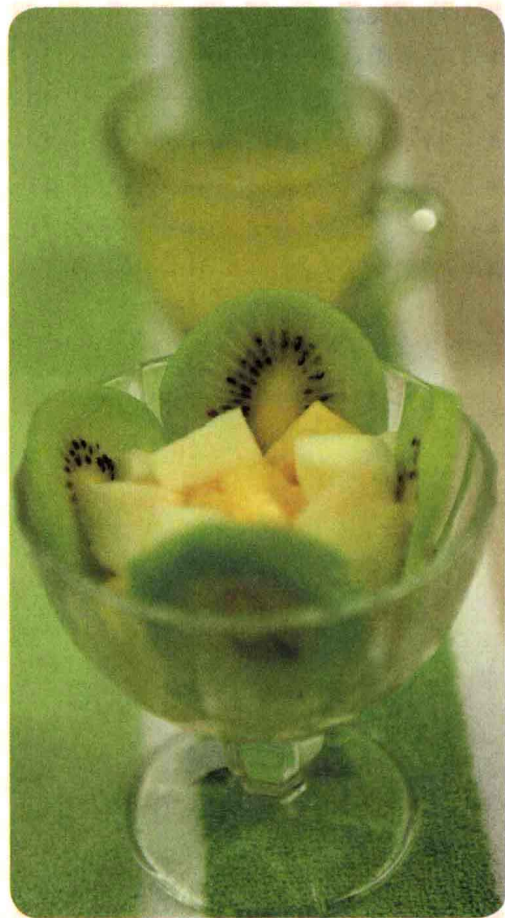
第一章

营养素食 保障健康

现代人为何要吃素食	2
-----------------	---

素食：如何得到更好的营养..... 2

- 素食不缺营养 2
- 素餐的种类 2
- 素餐金字塔 3
- 获得合适的营养 3
- 开始素食 5



第二章

蔬菜 增加膳食纤维，排毒杀菌

蔬菜之属，每食所需 8

什么是蔬菜 8

食不可无绿 8

为何现代人需要更多的蔬菜 9

7大蔬菜种类及营养价值 10

■ 1. 叶菜类蔬菜 10

■ 2. 根茎类蔬菜 10

■ 3. 瓜果类蔬菜 10

■ 4. 种子和豆类蔬菜 10

■ 5. 菌藻类 11

■ 6. 茄果类蔬菜 11

■ 7. 坚果和干豆类 11

烹调蔬菜有技巧 11

红油黄瓜 12

蓑衣黄瓜 12

双耳炆黄瓜 12

凉拌苦瓜 13

香辣苦瓜 13

凉拌木耳瓜丝 14

橘味海带丝 14

炆拌三丝 15

什锦拌菜 15

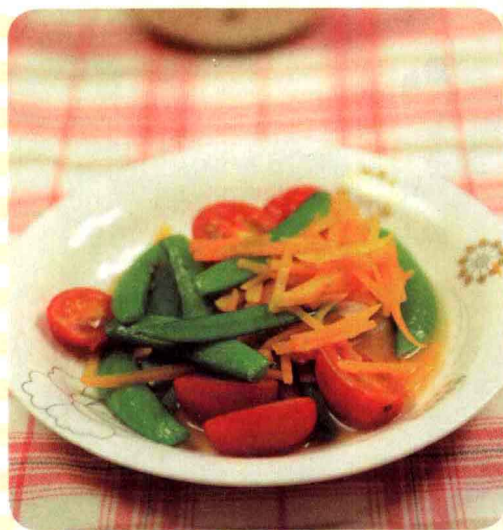
韩国泡菜 16

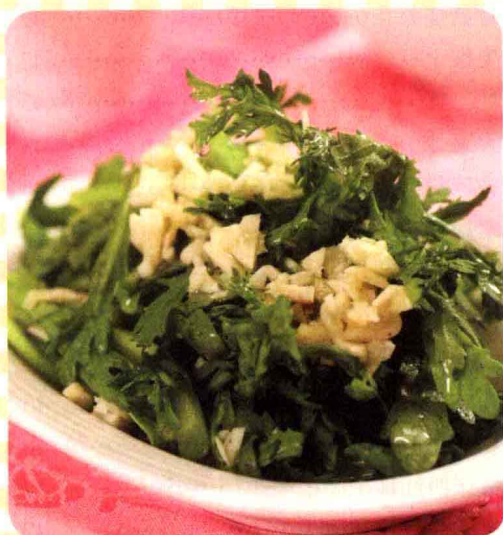
海米拌菠菜 16

拍黄瓜 17

豆芽香芹 17

核桃仁拌芹菜 17

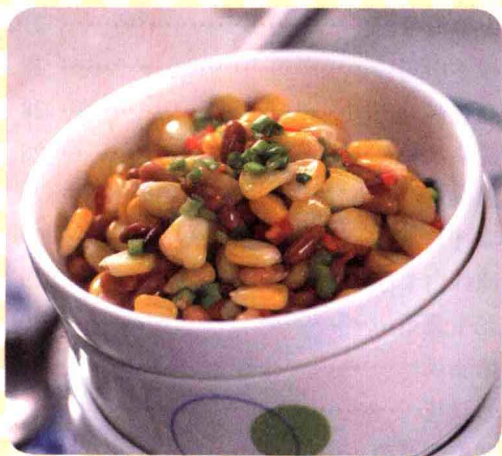




爽口茼蒿·····	18
凉拌胡萝卜丝·····	18
芥末西芹·····	19
凉拌西红柿白菜·····	19
千岛苦瓜·····	19
蒜泥菠菜·····	20
芹菜拌花生仁·····	20
麻油萝卜丝·····	21
姜米拌脆藕·····	21
藕拌黄花菜·····	22
腌西兰花·····	22
番茄洋葱沙拉·····	23
香煎西葫芦·····	23
青红椒笋丝·····	24
拍小萝卜·····	24
红翠大拌菜·····	24
香脆土豆丝·····	25
酸甜莴笋·····	25
蒜泥茄子·····	26
拌双耳·····	26
木耳拌三丝·····	27

山楂海带丝·····	27
梅子山药·····	28
麻香芦笋·····	28
蔬菜沙拉·····	28
黑椒芦笋拌双椒·····	29
凉拌莴笋丝·····	29
凉拌白菜心·····	29
花生菠菜·····	30
糖醋双丝·····	30
炒双花·····	31
剁椒炒芹菜·····	31
魔芋南瓜汤·····	31
香甜黄瓜玉米粒·····	32
酸辣茭白炒笋丁·····	32
榨菜炒茭白·····	33
酱烧茄子·····	33
蒜香番茄土豆片·····	34
清炒三丝·····	34
酸辣洋葱圈·····	35
山药炒甜椒·····	35
酱烧春笋·····	36
油焖春笋·····	36





清炒蜜刀豆	37
番茄豌豆脆	37
松仁玉米	38
糖醋小萝卜	38
炒胡萝卜	39
南瓜炒洋葱	39
辣味白萝卜丝	39
豉汁苦瓜	40
清炒苦瓜	40
清炒菜花	40
黑木耳炒黄瓜	41
皮蛋炒黄瓜	41



香菇烧菜花	42
尖椒土豆丝	42
地三鲜	43
雪菜炒土豆	43
香辣茭白	44
素炒豆腐丝	44
番茄西葫芦片	45
姜丝四季豆	45
土豆炖豆角	45
虎皮尖椒	46
炒蔬菜	46
梅味西红柿	47
尖椒炒藕片	47
香菇炒荷兰豆	48
口蘑炒竹笋	48
二冬烧扁豆	49
子姜炒脆藕	49
蒜茸菜心	50
双色蔬菜棒	50
彩椒番茄	50
西红柿烧冬瓜	51
糖醋黄瓜片	51
橄榄油什锦菜	51



第三章

水果补充维生素，预防心血管疾病

水果的分类及营养特点 54

水果的分类 54

水果的营养保健作用 55

水果分寒热 56

橘子沙拉 58

葡萄沙拉 58

京糕梨 58

团圆果 59

蜜汁双珠 59

赛香瓜 60

樱桃沙拉 60

橙子沙拉 60

开心果沙拉 61

菠萝饮 61

凉拌西瓜皮 61

蜜汁鲜果 62

木耳拌西瓜皮 62

木瓜陈皮粥 63

橘子羹 63

石榴开胃饮 63

香蕉牛奶 64

雪梨汁 64

大杏仁蔬菜沙拉 64

樱桃银耳盅 65

酸奶麦片 65

百合梨白藕汤 66

牛奶草莓西米露 66

草莓酸奶杯 66

苹果沙拉 67

苹果粥 67

山药葡萄粥 67

西芹苹果汁 68

草莓黄瓜 68

草莓土豆泥 68

蜜汁鲜桃 69

椰香芒果糯米饭 69



第四章

豆类、菌菇补充营养、解毒, 预防癌症

6大豆类营养价值保健功效 72

红豆.....	72
绿豆.....	72
黄豆.....	72
黑豆.....	73
豌豆.....	73
芸豆.....	74

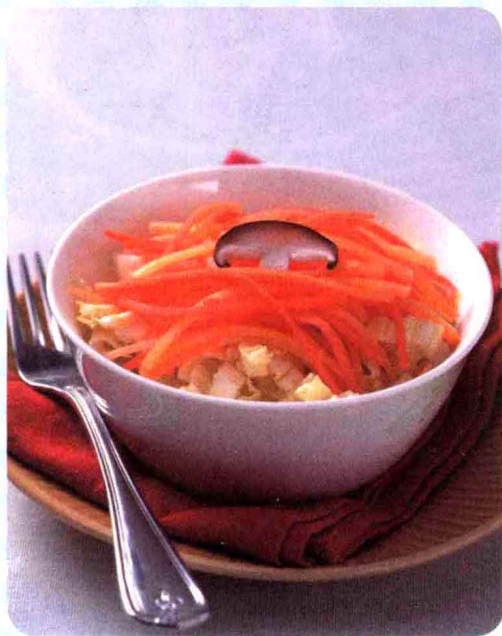


食用菌营养丰富, 可以防癌 74



五菇汤.....	76
酸辣金针菇.....	76
五香大芸豆.....	76
腐竹三丝.....	77
什锦腐竹.....	77
绿豆芽拌蛋皮丝.....	78
五彩腐竹.....	78
茴香豆.....	79
甜酒芸豆.....	79
咸鸭蛋拌豆腐.....	79
炆鲜蘑腐竹.....	80
皮蛋豆腐.....	80
小葱拌豆腐.....	81
白菜心拌豆腐丝.....	81
绿豆沙牛奶.....	81
糟毛豆.....	82

青椒豆腐丝·····	82	炸烹香菇·····	90
麻酱四季豆·····	82	口蘑炒草菇·····	91
香菇炒芹菜·····	83	萝卜干炒青豆·····	91
凉拌豇豆·····	83	白菜烧三菇·····	91
葱爆黑木耳·····	84	苦瓜炒三菇·····	92
西葫芦炒草菇·····	84	西兰花烧双菇·····	92
炒五仁·····	85	双冬油面筋·····	93
海带烧豆腐·····	85	三鲜鱼肚·····	93
炒绿豆芽·····	86	雪菜炒黄豆·····	94
清炒豌豆苗·····	86	炒三鲜·····	94
番茄平菇·····	86	糖醋蘑菇青豆·····	95
草菇丝瓜·····	87	笋尖炒香菇·····	95
营养蘑菇豆花·····	87	韭菜炒干丝·····	96
草菇炖豆腐·····	87	炒豆腐干五丁·····	96
香菇番茄萝卜汤·····	88	素三丁·····	97
干煸黄豆芽·····	88	椒盐豆腐·····	97
油焖鲜香菇·····	89	香辣豆腐·····	98
烧二冬·····	89	百合黄花炖豆腐·····	98
蒸三素·····	90	四喜烤麸·····	99



第五章

蛋类提供优质蛋白，补充钙质

蛋类的营养价值 102

鲜蛋 102

- 鸡蛋 102
- 鸭蛋 103
- 鹅蛋 103
- 鸽蛋 103
- 鹌鹑蛋 103

咸蛋 103

皮蛋 103

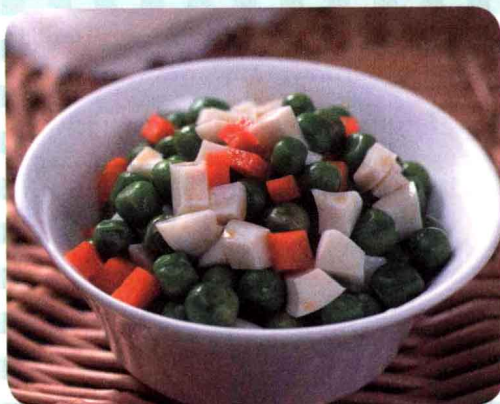
糟蛋 103

蛋类的食用误区 104

鸡蛋的烹调技巧 105

- 香菜拌皮蛋 106
- 皮蛋拌豆腐 106
- 银耳鹌鹑蛋 106
- 鸡蛋三丁 107
- 芦笋炒蛋 107
- 剁椒菌菇蛋 108
- 香橙蒸蛋 108
- 去壳五香红茶卤蛋 109
- 茭白炒鸡蛋 109
- 鸡蛋炒丝瓜 110
- 醪糟鸡蛋 110
- 尖椒炒鸡蛋 110
- 韭菜炒鸭蛋 111
- 黄瓜炒鸡蛋 111

- 剁椒木耳炒鸡蛋 112
- 鸡蛋炒韭菜薹 112
- 洋葱炒蛋 113
- 金针菇炒鸡蛋 113
- 菠菜胡萝卜蛋饼 114
- 青椒炒鸡蛋 114
- 香菇鹌鹑蛋 115
- 番茄炒鸡蛋 115



第六章

五谷杂粮 为身体提供基础能量

什么是五谷杂粮 118

饭为百味之本 118

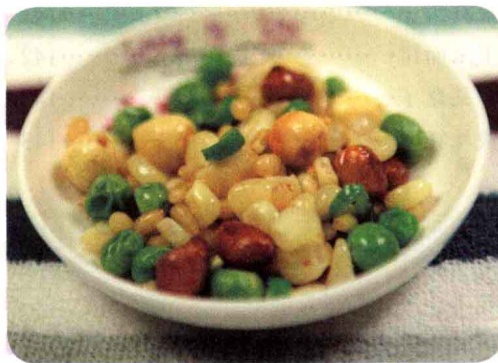
如何科学地吃五谷杂粮 119

什么是平衡膳食宝塔 119

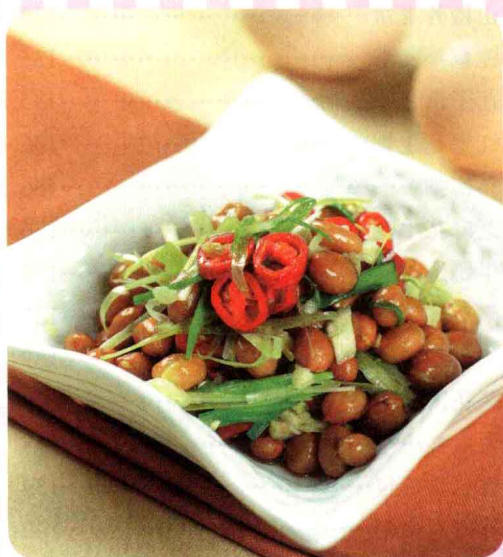
谷类早餐有益健康 119

家庭早餐配餐原则 120

健康吃五谷的建议 120



红豆红薯粥	121
素什锦炒饭	121
蘑菇盖浇饭	122
鱼香茄子盖浇饭	122
素鲜菇烩饭	123
罗汉素烩饭	123
青菜烫饭	124
三色焖饭	124
蔬菜焖饭	125



枸杞子南瓜饭	125
老醋花生	125
家常烫饭	126
茄香菜饭	126
豆腐干拌花生米	127
紫菜饭卷	127
薯丁炒玉米	127
泡菜炒饭	128
双菇炒饭	128
萝卜干炒饭	129
麻酱花卷	129
紫薯粥	130
龙眼花生粥	130
松仁粥	131

红枣薏仁粥	131
小米绿豆粥	131
炒饼	132
南瓜饼	132
西葫芦蒸饺	133
奶黄包	134
山楂荞麦饼	135
莲藕燕麦粥	135
莲子百合小豆粥	135
红枣花生粥	136
乌梅粥	136
芝麻花生粥	136
牛奶黑芝麻粥	137
南瓜拌饭	137
玉米沙拉	137
葱花饼	138
大米糕	138
香菇油菜包	139
陈皮海带粥	140



南瓜红薯玉米粥	140
玉米面发糕	140
板栗核桃粥	141
红薯小窝头	141
菜窝头	142
玉米面饼	142
韭菜盒子	143
拔丝红薯	143

第七章

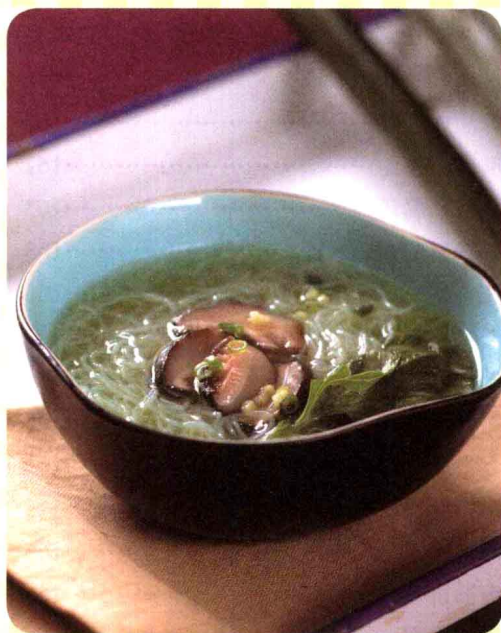
不同群族的营养素食

适合婴幼儿的营养素食	146
------------	-----

胡萝卜鸡蛋奶	146
牛奶蛋花粥	146
小米粥	147
南瓜面包粥	147
二米粥	147
菠菜鸡蛋小米粥	148
五色粥	148



三色粥·····	149
绿豆红枣粥·····	149
南瓜百合粥·····	150
黄瓜大米粥·····	150
芹菜叶粉丝汤·····	151
黄花南瓜汤·····	151
玉米糝粥·····	152
鸡蛋豆腐汤·····	152
西红柿蛋汤·····	152
紫菜鸡蛋汤·····	153
小白菜冬瓜汤·····	153
西红柿疙瘩汤·····	154
鸡蛋黄瓜面片汤·····	154
番茄鸡蛋面·····	155
鲜菇龙须面·····	155



适合青年女性的营养素食 ····· 156



鲜玉米糊·····	156
香菇疙瘩汤·····	156
芒果西米羹·····	157
绿豆红枣粥·····	157
蛋花粥·····	157
百合粥·····	158
枸杞冬瓜汤·····	158
双豆百合粥·····	158
萝卜丝汤·····	159
五蔬汤·····	159
乌梅生姜红糖汤·····	159
小米红糖粥·····	160
芥菜豆腐汤·····	160
银耳百合雪梨汤·····	160
凉拌蕨根粉·····	161
小炒面·····	161
红枣姜片汤·····	161

适合青年男性的营养素食 162

香油炒面条.....	162
重庆小拌面.....	162
菠菜豆腐汤.....	163
五谷黑白粥.....	163
红薯粥.....	163
松仁核桃香粥.....	164
松仁燕麦粥.....	164
奶香麦片粥.....	165
大米绿豆粥.....	165
枸杞拌蚕豆.....	165
朝鲜冷面.....	166
南瓜饼.....	166
扁豆焖面.....	167
葱油拌面.....	168
凉拌荞麦面.....	168



适合孕产妇的营养素食 169

红枣花生羹.....	169
枸杞山药粥.....	169
花生酱燕麦粥.....	170
韭菜生姜饮.....	170
蛋醋止呕汤.....	170
银耳核桃汤.....	171
葡萄糯米粥.....	171
南瓜浓汤.....	171
鸡蛋阿胶粥.....	172



燕麦南瓜粥.....	172
土豆补血什锦汤.....	173
豆腐芹菜粥.....	173
白菜粉丝豆腐汤.....	174
菠菜鸡蛋小米粥.....	174
枣仁粥.....	174
南瓜板栗粥.....	175
桂圆红枣汤.....	175
红豆姜汤.....	175
小米红糖鸡蛋粥.....	176
八宝粥.....	176
乌梅生姜红糖汤.....	177
枸杞红枣茶.....	177
红枣花生粥.....	177

紫菜凉拌白菜心.....	178
蚕豆米冬瓜汤.....	178
薏米粥.....	179
蒜泥蚕豆.....	179
炆拌水煮白菜.....	179
南瓜粥.....	180
冰糖大枣粥.....	180
小米红薯粥.....	181
山药薏米红枣粥.....	181
糯米麦粥.....	181
鲜菇丝瓜汤.....	182
豆浆蔬菜浓汤.....	182
咸蛋香粥.....	182
家常面片汤.....	183
荞面蛋汤面.....	183
姜汁腐竹炖蛋.....	184
家常凉面.....	184
搁锅面.....	185
紫薯银耳白果羹.....	185



第八章

远离“三高”营养素食

低糖营养素食 188

清炒苋菜.....	188	芹菜白萝卜汁.....	190
生菜豆腐汤.....	188	枸杞冬瓜汤.....	190
洋葱炒土豆片.....	189	桔梗三丝.....	191
芝麻拌芦笋.....	189	柠檬薏米饮.....	191
桔梗冬瓜汤.....	189	糯米红茶.....	191
苦瓜粥.....	190	香辣黄瓜花生沙拉.....	192

甜椒海带丝·····	192
蚝油浸芥菜·····	193
青菜钵·····	193
干椒南瓜·····	194
咸蛋黄炒南瓜·····	194
珍珠南瓜·····	195
脆炒南瓜丝·····	195
果珍脆藕·····	196
芹菜炒土豆·····	196
豆豉笋丁·····	197
蒜香菠菜·····	197
黑木耳什锦菜·····	198
红油香菇腐竹丝·····	198
咖喱西兰花·····	199
番茄豆腐·····	199
玉米拌油菜心·····	200
素烧娃娃菜·····	200



护心降压素食 ····· 201



红翠大拌菜·····	201
黄瓜炒洋葱·····	201
葱香土豆丝·····	202
花生玉米炒香芹·····	202
萝卜黑木耳炒韭菜·····	203
黑木耳炒山药·····	203
香芹腐皮·····	204
青椒炒腐皮·····	204
雪菜炒豆干·····	205
黑木耳炒黄花·····	205
银耳炒菠菜·····	206
樱桃萝卜炒豆腐·····	206
豆泡炒圆白菜·····	207