

养生

素食制作大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：5大类创意养生素食

超值奉献：近200个素食心得和养生素食美食

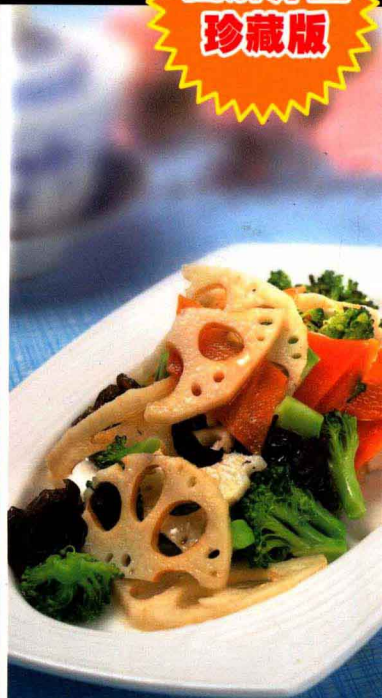
素菜、素饭、素面、素汤和饮品、素零食，一本全收录！



朱太治 双福 等编著

图解养生
珍藏版

近1000张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆



养生素食

制作大全

朱太治 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以养生为核心内容，由营养专家审定，精选142道养生素食美食，包括素菜、素饭、素面、素汤、饮品以及零食，将素食美食全部收录，让你在不使用肉的情况下依然能做出健康的美食。

本书详细图解了142道素食美食，花样创新，一看就懂，一学就会。

本书精心奉献142个素食心得，亲切的话语、贴心的指导，将作者的素食之感分享。

此外，本书还详细讲解了素食的相关知识，能够让你更加深刻地认识素食。本书所选的食材较为常见，制作方法简单，易操作。

图书在版编目(CIP)数据

养生素食制作大全 / 朱太治, 双福等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2012. 1

(美食养生馆)

ISBN 978-7-122-12895-9

I. 养… II. ①朱… ②双… III. ①素菜 — 食物养生 — 食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243402号



责任编辑: 李娜 马冰初

统 筹:

校 对: 周梦华

摄 影: 双福 SF 文化·出品

装帧设计:

www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 9 字数 180 千字

2012年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

>> 如何使用这本书

■ 立足养生，分类全面，将素食美食全收录

本书以养生为内容核心，由营养专家审定，精选142道养生素食美食，分为素菜美食、素饭美食、素面美食、素汤美食、饮品美食以及素零食几部分，划分明确，一目了然。

■ 种类繁多，花样创新

菜品种类繁多、花样创新，包括凉菜、热菜、汤、粥、饮品、米饭、面条、零食等，将素食美食全部收录其中，让您在不使用肉的情况下，依然能做出健康的美食。

■ 真实的成品，精美彩图，造型美观

每道素食都有实际制作成品，全彩印刷，造型美观，可以供您参考，并能令您收到理想的效果。

■ 实物材料图示

制作每道素食所用的全部材料皆以实物拍摄，一目了然，让您能够轻松购买到所需食材。



芝麻酱拌豆角

原料 鲜豆角260克，芝麻酱、盐、凉开水各适量。

制作

1. 将豆角洗净，切段，放入开水中焯熟，捞出过凉。
2. 芝麻酱中加入适量盐和凉开水搅拌均匀。
3. 将调好的芝麻酱倒在豆角段上，拌匀即可。

美食心得 水萝卜是蔬菜中的佼佼者，营养丰富，能补血、补钾，同时具有抗癌、降压、止痰、降糖、美容等功效。据美国约翰霍普金斯大学研究，水萝卜中还含有一种植物性化学物质萝卜硫素，是目前发现的所有天然抗癌物质里，效力最强、效果最好的。



黄瓜拌腐竹

原料 黄瓜1根，腐竹、盐、香油各适量。

制作

1. 将腐竹用温水泡软，放入开水中焯过，捞出沥干，切段。
2. 黄瓜洗净，切成细丝。
3. 将黄瓜丝和腐竹段放入盘中，加入盐和香油拌匀即可。

美食心得 黄瓜拌腐竹口感清爽、清热解暑，是夏日佳肴。同时食材易得，制作方便，备受欢迎。就餐时，简单单纯的素食反而更美味，也许就是因为保留了原汁原味的缘故吧。在制作的时候，腐竹一定要泡透、泡软，大约需要1小时。在焯腐竹的过程中，你最好以处理黄瓜、洋葱等熟了。

■ 步骤详解，图文对应

做法简单，步骤详细、明确，步骤与做法一一对应，让您制作起来轻松方便。

■ 详细、全面的功效解说

作者对于每道素食都有详细、全面的素食心得，亲切的话语、贴心的指导、作者的亲身经验、营养功效分析或者烹饪指导，方便您学习制作，共同分享制作素食的喜悦。

■ 详解素食知识，让你了解素食，爱上素食

本书内容讲解全面细致，让您全面地认识素食、爱上素食，做一个懂得享受健康素食的人。

目录

如何使用这本书



PART 1

养生创意·素菜美食

清爽可口的凉菜

姜汁拌菠菜	1
香菜拌蟹味菇	2
紫甘蓝黄瓜色拉	3
坚果拌三丝	4
花生米拌香干	5
腰果拌黄瓜	6
番茄芹菜拌豆腐	7
海带拌粉丝	8
凉拌卷心菜	9
清拌土豆丝	10
芥油金针菇	11
黄瓜丝拌绿豆芽	12
胡萝卜拌西兰花	13
酸甜莴笋	14
玉米笋拌黄瓜	15

美味营养的热菜

玉米笋鲜百合	16
酱香胡萝卜丝	17
罗汉笋炒蘑菇	18
青椒炒罗汉笋	19
香干炒毛豆仁	20

素焖扁豆丝	21
辣炒苦瓜胡萝卜	22
茄汁煮黄豆	23
素炒薯丁	24
香甜山药蒸南瓜	25
椒香藕丁	26
尖椒豆腐皮	27
糖醋藕条	28
胡萝卜炒红薯	29
枸杞烧丝瓜	30
鲜藕炒西兰花	31
栗子煲娃娃菜	32
孜然回锅土豆	33
土豆烧白菜	34
栗子烧土豆	35
玉米笋炒双菇	36
芹菜炒香干	37
番茄炒土豆	38
木耳炒白菜	39
香菇烧莴笋	40
黄豆焖茄子	41
土豆烧香菇	42
木耳炒山药	43
香菇冬瓜球	44
茄子烧豆角	45
芹菜炒土豆条	46
茼蒿炒香干	47
香藕豆腐	48
剁椒蒸双色豆腐	49
清炒苦瓜	50

五香芸豆	51
青豆炒番茄	52
番茄炒丝瓜	53
玉米炒山药	54
素炒娃娃菜	55
木耳炒黄瓜	56
清炒豆角	57



PART2

养生创意·素饭美食

香喷喷的米饭

黄瓜芒果泥拌饭	58
黄豆糙米饭	59
胡萝卜青豆炒饭	60
茴香五谷杂粮炒饭	61
荷香米饭	62
豆角焖饭	63
香菇芹菜糙米饭	64
双菇胡萝卜拌饭	65
豆浆豆渣香米饭	66
芹香胡萝卜糙米饭	67
红豆薏米饭	68

软糯糯的粥

南瓜小米粥	69
椰汁黑米莲子粥	70
十宝粥	71
玉米粉红薯粥	72
荷叶粥	73
薏米山药粥	74
牛奶燕麦蔬菜粥	75

红薯粳米粥	76
腊八粥	77
紫米红豆山药粥	78
山药大米粥	79
大麦山药粥	80
木耳枸杞大米粥	81
百合薏米粳米粥	82
绿豆薏米芡实粥	83
玫瑰养颜粥	84
红枣莲子粥	85
苦瓜粥	86



PART3

养生创意·素面美食

滑溜的面条

番茄菠菜手擀面	87
芹香胡萝卜炒面	88
青菜手擀面	89
香菇打卤面	90
川味凉面	91
西兰花椒香面	92
番茄豆豉卤面	93
笋丁土豆炸酱面	94
青芥末凉拌面	95
南瓜疙瘩汤	96

酥软的糕饼

美味土豆饼	97
玉米粉发糕	98
冰皮薯泥饼	99

红枣核桃枣糕	100
孜然馒头片	101
韭菜豆渣饼	102
南瓜黄金饼	103



PART4 养生创意·素汤、饮品 美食

滋补的汤水

番茄土豆卷心菜汤	104
冬瓜番茄汤	105
橙香紫菜萝卜汤	106
银耳木瓜甜汤	107
蘑菇白菜魔芋汤	108
小白菜土豆汤	109
红枣桂圆滋补汤	110
银耳雪梨甜汤	111
薏米银耳羹	112
绿茶杏仁汤	113
奶香番茄汤	114
豆芽蘑菇汤	115
百合雪梨银耳汤	116
南瓜莲子汤	117
枸杞蜜枣莲藕汤	118
木瓜莲子百合汤	119
海带豆芽汤	120

甜甜的饮品

胡萝卜汁	121
甘草酸梅汤	122
菠菜苹果汁	123

苦瓜苹果汁	124
豆浆南瓜汤	125
红糖姜枣茶	126
葡萄汁	127
雪梨南瓜汤	128
玉米羹	129
芒果西米露	130



PART5 养生创意·素零食

琥珀核桃仁	131
水晶糯米枣	132
香甜绿豆沙	133
红薯麻圆	134
五香南瓜子	135
老醋花生	136
美味红薯饼	137
椰汁西米汤圆	138



姜汁拌菠菜

清爽可口的凉菜



原料 菠菜500克，醋2汤匙，酱油1茶匙，姜片、盐、香油各适量。



1. 将菠菜择洗干净，切成长段，在沸水中略烫，捞出后用凉开水过凉；挤干水分，放入盘中待用。



2. 将姜片切末，放入碗中，加入醋、酱油、盐、香油调匀成味汁。



3. 将调匀的味汁浇在菠菜上，拌匀即可食用。

素食心得

菠菜富含胡萝卜素、铁、钾、多种维生素，能改善缺铁性贫血症状，令人面色红润，可谓养颜佳品。菠菜可炒、拌、烧、做汤和当配料，但是菠菜含有草酸，影响口感的同时会影响人体对钙的吸收。因此，食用菠菜时宜先用热水焯一下。另外，生菠菜不宜和豆腐同煮，煮前要先将菠菜焯水。





香菜拌蟹味菇

原料

蟹味菇200克，香菜20克，白糖、盐、醋、香油各适量。



1. 将蟹味菇洗净去蒂，放入开水锅中煮熟，捞出过凉。



2. 将香菜择洗干净，切成小段。



3. 将蟹味菇放入大碗中，加入盐、醋、香油、白糖，撒入香菜段拌匀即可。

制作

素食心得

蟹味菇含有丰富的维生素和17种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸的含量高于一般的菇类，有助于青少年益智增高，并能抗癌、降低胆固醇。刚开始吃素食的朋友不妨选择菌菇类，因为菌菇类不仅营养丰富，而且味道鲜美，可以给你一个口味转换的时间。

紫甘蓝黄瓜色拉

原料

紫甘蓝200克，黄瓜、胡萝卜各1根，腰果、盐、柠檬汁、橄榄油各适量。



1. 将紫甘蓝、黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成细丝，放入大碗中。



2. 将腰果压碎，将橄榄油、盐、柠檬汁倒入碗中调匀成味汁。



3. 将味汁浇在盛放三丝碗内拌匀，撒上腰果碎即成。

素食心得

紫甘蓝的营养价值很高，富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等营养物质，腰果能润肠通便。此款色拉对人体十分有益，而且柠檬汁有很强的杀菌作用，所以生吃蔬菜的时候最好加入些柠檬汁或者醋，不仅味道爽口，而且更有益于健康。

制作



坚果拌三丝

原料 紫甘蓝200克，胡萝卜1根，西芹75克，腰果、白糖、盐、醋各适量。



1. 将胡萝卜、紫甘蓝分别洗净，切成细丝；西芹洗净切丝，一同放入色拉碗中。



2. 取小碗加入白糖、盐、醋调匀，倒入放有三丝的内。



3. 将腰果切成碎粒，撒在已拌匀的三丝上即成。

素食心得

坚果拌三丝营养全面，能诱发食欲，对人体健康极为有益。同时，这是一道美容菜，常食此菜能够缓解便秘等症状。紫甘蓝和西芹富含粗纤维，可增强胃液、消化液以及胆汁的分泌，促进肠胃蠕动，加速排毒、排便；胡萝卜含有植物纤维，可加强肠道的蠕动，宽肠通便、防癌。

花生米拌香干



原料

香干250克，花生米100克，香菜、盐、酱油、香油、花生油各适量。



1. 将香干洗净，切成丁，放入开水锅里烫一下，取出沥干水分。



2. 将香菜洗净切成末，将花生米放入热油锅中炸熟，捞出沥油。



3. 将香干丁、花生米放入碗中，加入香菜末、盐、酱油、香油拌匀即成。

素食心得

花生米拌香干可谓是一道流行的凉拌菜，在各大餐厅中被点到的概率也是极高的。此菜制作简单，还有助于消化，既能满足你的胃，又符合“懒人法则”。但是对于肠胃虚弱的人来说，油炸花生米不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻。





腰果拌黄瓜

原料

黄瓜1根，腰果25克，番茄酱、盐各适量。



制作



1. 将黄瓜洗净，用刀拍碎。



2. 将腰果切成碎粒。



3. 将黄瓜、腰果碎一同放入碗中，加入盐和番茄酱拌匀即成。

素食心得

腰果不腻，黄瓜脆嫩，二者搭配美味可口。黄瓜中含有的维生素C具有提高人体免疫功能的作用，含有的维生素E可起到延年益寿、抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性，能有效地促进肌体的新陈代谢；黄瓜中所含的丙醇二酸可抑制糖类物质转变为脂肪。再加上腰果和番茄酱，使此菜美味又健康。

番茄芹菜拌豆腐

原料

豆腐200克，番茄1个，芹菜、榨菜、盐、香油各适量。



1. 将豆腐洗净，放入开水锅中烫熟，切成丁。



2. 将番茄洗净切丁；将芹菜洗净，切成小粒；将榨菜切丁。



3. 将豆腐丁、番茄丁、芹菜丁、榨菜丁一同放入碗中，加入盐、香油拌匀即成。

制作

素食心得

番茄芹菜拌豆腐是一道美白养颜菜，能够美白皮肤。豆腐富含蛋白质，营养价值较高，对病后调养、减肥、细腻肌肤亦有很多好处。番茄富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，其所含的番茄红素能清除自由基，具有抗衰老、使皮肤保持白皙的作用。





海带拌粉丝

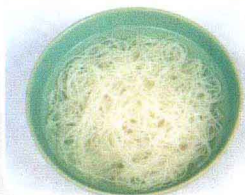
原料 鲜海带、粉丝各100克，生抽、醋、盐、香油各适量。



制作



1. 将海带洗净，以直刀切成细丝，入开水锅中煮熟捞出。



2. 将粉丝煮熟，过凉。



3. 将海带丝、粉丝一同放入碗中，加入生抽、醋、盐、香油拌匀，装盘即成。

素食心得

海带拌粉丝营养丰富。海带富含碘，常食可令秀发润泽乌黑；海带中富含的甘露醇可利尿消肿，防治肾功能衰竭、老年性水肿等；海带所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，减少放射性疾病的发生概率。粉丝富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质以及钙、镁、等矿物质，二者搭配，营养美味。

凉拌卷心菜



原料 卷心菜250克，干辣椒、花椒、盐、酱油、米醋、花生油各适量。



1. 将卷心菜洗净切丝。



2. 炒锅注油烧热，放入花椒和干辣椒爆香，制成香辣花椒油。



3. 将卷心菜丝放入碗内，加入盐、酱油、米醋、香辣花椒油拌匀，装盘即成。

素食心得

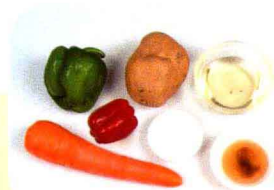
此菜尤其适合青少年以及骨质疏松患者多食。卷心菜中富含维生素A、钙和磷，能促进骨骼发育，防治骨质疏松症。卷心菜富含多种氨基酸、胡萝卜素、维生素C等，能提高人体免疫功能；卷心菜所含有的果胶及大量粗纤维能够促进排便，还具有防癌的功效。加入适量干辣椒，能增强食欲。



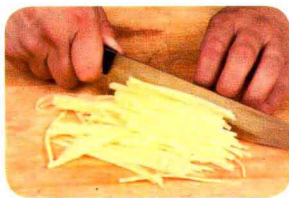


凉拌土豆丝

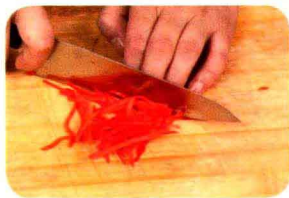
原料 大土豆1个，红甜椒、青甜椒各1个，胡萝卜1根，盐、醋、熟油各适量。



制作



1. 将土豆洗净去皮，切成细丝，放入开水锅中焯熟，过凉后沥干。



2. 将红甜椒、青甜椒分别洗净，去蒂、子后切成丝；将胡萝卜洗净切丝。



3. 将土豆丝、红甜椒、青甜椒丝、胡萝卜丝放入碗中，加入盐、醋、熟油拌匀，装盘即成。

素食心得

此菜适宜最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪困扰的上班族食用。土豆含有的矿物质和营养元素能作用于人体，改善人的精神状态，同时土豆不仅不会使人发胖，还具有愈伤、利尿、解痉的功效，能增强虚弱的体质。夏季没有食欲的朋友，坚持吃一段时间的土豆，一定能收到令你满意的效果。