

久久
素食

豆豆美食

伴随一生的 养生家常素菜

灶边边看边学 · 60道经典素菜超级详解 · 一辈子吃不够

久久素食机构 组织编写



化学工业出版社



伴随一生的 的 养生家常素菜

久久素食机构 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书是在专业素食厨师的指导下，由烹饪达人任豆豆手把手教读者烹飪营养又美味的家常素菜，在帮助读者提高烹饪技艺的同时，更使读者了解素菜的好处，养成更加科学的饮食习惯，为健康加分。全书分为四大部分，收录数十种养生家常素菜，将普普通通的蔬菜通过蒸、煮、炸、拌、炒等烹调方式变成一道道美味佳肴。

本书适合各类注重包含健康、养生保健的人士阅读。

图书在版编目（CIP）数据

伴随一生的养生家常素菜 / 久久素食机构组织编写.

—北京：化学工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-122-20001-3

I. 伴… II. 久… III. 素菜—菜谱 IV.

①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第043885号

责任编辑：张 蕾 傅四周

责任校对：边 涛

装帧设计：任月园 时荣麟 培捷文化

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：北京彩云龙印刷有限公司

787mm×1092mm 1/24 印张5¼ 字数150千字 2014年6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：29.80元

版权所有 违者必究

前言

健康，从每餐一素开始

关于多吃素食的好处，无须多言。但观近些年来“富贵病”的高发，您就知道随着生活水平的提高，许多人的饮食结构出了问题，大鱼大肉吃得太多，以致身体机能出了毛病。

其实，从历史上看，我们中华民族的饮食结构是以素食为主，翻看古典文学作品，有对“莼菜”、“芦芽”的歌咏，对“菱蒿”的描绘，对“莲”的赞叹，不一而足。这些食材都是甘美芳香的，带着大自然的清新泥土味道，涤肠清脑。

工作之余，我喜欢悠然地逛菜市场，瞅准了再买。我买菜首先就是要新鲜——蔬菜，同样有一种生命的鲜活。其次要好看，养眼，也能让精神一振，心情大好。买菜回家，细细地洗，精心地烹，当端上桌来，入口的不仅有素食的甘香，还有生活最纯朴的滋味。

有人提倡“一天一素”，我更倾向于“每餐一素”，让每顿饭都有一盘素食登场，简单如一道小凉菜，复杂如一道炖菜、热菜，或者一盆素汤、一份素面、一碟素饺子。这么吃很家常、舒适，不会给胃肠增加过重的负担，因而消化和吸收好，利于养生保健。我尤其提倡喝素汤而非荤汤，这是预防心脑血管疾病的良方。

在这本书中，我提供了 60 道家常素菜。每做完一道我都请家人尝一尝，美味的才收录进来，这也是对读者朋友们负责。希望大家喜欢我的书，更喜欢吃书中的菜。

编者

2014 年 1 月

轻松阅读指南

菜谱 适用 人群 说明

- 本菜谱针对素食爱好者制订，倡导健康养生的饮食理念，烹饪过程中用到葱、蒜等“五荤”食材和蛋、奶、蜂蜜等。
- 不适用于纯素食者、佛教素食者和其他有饮食禁忌的宗教信仰者及其他类型的素食人群。

内页 菜谱 标识 说明



简单

指烹饪难度，分“简单”、“中等”、“复杂”。



15'

指烹饪需用时间，包括食材准备和烹调时间。



¥6

指食材采购成本，不包括调味料。



鲜脆

指菜肴口味，有咸香、甜糯等多种。

调料 分量 说明

- 1 茶匙固体调料 = 5 克，1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克。
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升，1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升。
- 1 汤匙固体调料 = 15 克，1/2 汤匙固体调料 = 7.5 克。
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升。
- 1 碗液体调料 = 250 毫升。

目录 Contents

PART 1

最爱吃蔬菜

- 003 香菇油菜
- 005 手撕包菜
- 007 蒜蓉西兰花
- 009 香蒜胡萝卜
- 011 酸辣土豆丝
- 013 酸甜胡萝卜丝
- 015 西红柿炒鸡蛋
- 017 醋炝藕丁
- 019 芹菜炒豆干
- 021 花菜炒木耳
- 023 山药炒木耳
- 025 笋瓜炒木耳
- 027 素炒秀珍菇
- 029 青椒炒鸡蛋
- 031 茄汁脆豆腐
- 033 茄汁茭白
- 035 金针菇炒鸡蛋
- 037 虎皮青椒
- 039 香辣豆腐皮
- 041 炒三丝
- 043 炒辣椒饼
- 045 菠菜蛋卷

素厨小记：品尝大自然的美妙芳香



PART 2

比肉更美味

- 049 鱼香茄子
- 051 地三鲜
- 053 麻辣豆腐
- 055 萝卜炖粉条
- 057 豆芽炖粉条
- 059 红烧平菇
- 061 烧素排
- 063 鲜菇菊花心
- 065 香菇烧冬瓜
- 067 宫保杏鲍菇
- 069 咖喱小土豆
- 071 香菇豆腐丸子
- 073 蒜蓉粉丝蒸丝瓜
- 075 剁椒芋头
- 077 糖渍芋头
- 079 百合蒸南瓜

素厨小记：洗澡和营养，

我的鱼与熊掌



PART 3

小菜大学问

- 083 蓑衣黄瓜
- 085 香菜拌青萝卜丝
- 087 洋葱拌木耳
- 089 麻油莴笋丝
- 091 麻酱豆角
- 093 凉拌腐竹
- 095 水煮毛豆
- 097 香拌茼蒿
- 099 酱香萝卜条
- 101 松花蛋拌豆腐
- 103 老醋花生
- 105 粉蒸芹菜
- 107 蜜汁山药
- 109 糯米藕
- 110 素厨小记：烹饪方法 vs. 食物营养 (I)

PART 4

素食更养人

- 113 银耳莲子羹
- 115 老冰糖黄梨饮
- 117 南瓜羹
- 119 菌菇萝卜煲
- 121 酸辣豆腐羹
- 123 荠菜水饺
- 125 西红柿鸡蛋面
- 127 玉米面窝窝头
- 128 素厨小记：烹饪方法 vs. 食物营养 (II)



最爱吃蔬菜

PART 1

■ 香菇油菜的做法有许多种,可以直接上锅炒,不过我教你的这种做法简单漂亮,味道也不错,不论自食还是用来待客都是很好的一道菜,赏心悦目。



香菇油菜



简单



15'



¥6



鲜脆



原料

- 小油菜 6 棵 · 干香菇 8 朵 · 淀粉少许
- 植物油适量 · 生抽 1 汤匙 · 盐 1/2 茶匙 · 蘑菇精适量

做法

1. 提前将香菇表面的尘土冲掉，放入温水中浸泡约一小时，使其蒂部朝下在水中抖动，抖出泥沙，取出划十字刀。
2. 小油菜洗净，对半剖开。
3. 取泡香菇的水适量，调入淀粉搅匀备用。
4. 起锅烧沸水，加盐少许。
5. 投入香菇焯熟取出。
6. 投入油菜焯熟取出，摆盘，把香菇放于盘心的油菜上。
7. 起锅倒油，烧至五成热，倒入水淀粉，加盐、蘑菇精。
8. 加生抽，熬至黏稠。
9. 浇在摆好盘的油菜和香菇上即可，脆爽鲜香。



美味叮咛

- 长得特别大的鲜香菇不要吃，以防其是用激素催肥的，大量食用后对身体造成不良影响。
- 要在泡好的香菇上切十字刀，最简单的办法就是用剪刀在香菇上横竖各剪一刀。

■ 微辣鲜香，入口回甜，素而不淡，是非常美味的一道家常菜。做好它的最大要素是大火，这样不论从口感还是营养价值来说都是最好的，因为蔬菜的营养会随着烹饪时间的延长而流失。

养胃先锋

爽脆清甜，提振食欲，并可加速溃疡愈合，预防胃溃疡恶变



手撕包菜



简单



10'



¥4



脆爽

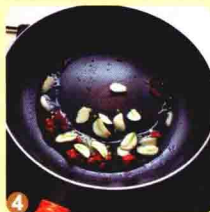


原料

- 圆白菜 1/2 个 · 干红辣椒 4 个 · 蒜 5 瓣 · 花椒数粒
- 植物油适量 · 生抽 1 汤匙 · 醋 1 汤匙 · 盐 1/2 茶匙 · 白糖 1/2 茶匙 · 蘑菇精 1/4 茶匙

做法

1. 圆白菜用手撕成小块，洗净沥干。
2. 蒜剥皮切片，干红辣椒切粒。
3. 锅中放油，放入花椒粒炸出香味后，取出花椒粒。
4. 在炸好的花椒油中再放入干红辣椒、蒜片炸一下，炸出香味。
5. 倒入圆白菜，旺火翻炒。
6. 加醋、生抽，翻炒片刻。
7. 加盐、白糖和蘑菇精，翻炒均匀，待作料入味即可出锅装盘。



美味叮咛

· 挑选圆白菜时请用手掂一下，尽量选择比较沉的，这样的圆白菜叶片紧密，口感更佳。

· 做这道菜时，放入圆白菜以后一定要调成大火快速翻炒，以防圆白菜出水过多，影响口感；如果不丢掉圆白菜梗，可将菜梗部分下锅煸炒，炒软后再下菜叶。

· 不喜欢吃辣的朋友，可以少放或者不放辣椒，会清淡一些。



■ 儿子小时候，每次吃这道菜的时候，都会说我要吃大树啦！问其原因，儿子说西兰花多像森林里缩小的大树呀！

防癌抗癌
增强肝脏解毒能力，
提高机体免疫力，
预防胃癌、乳腺癌

蒜蓉西兰花



简单



10'



¥5



清香

原料

- 西兰花 1 个 · 蒜 2 头
- 植物油适量 · 盐 1/2 茶匙 · 蘑菇精 1/4 茶匙 · 淀粉适量 · 开水少许



做法

1. 西兰花掰成小朵，洗净。
2. 将西兰花倒入沸水中焯一下捞出，沥干备用。
3. 蒜剥皮，洗净，切碎。
4. 淀粉加水适量，调成水淀粉，备用。
5. 起锅放油，油热后投入蒜碎，炸出香味。
6. 锅转小火，倒入小半碗开水，用水淀粉勾芡。
7. 见汤汁变黏稠，倒入西兰花，翻炒片刻。
8. 加盐、蘑菇精，翻炒均匀即可出锅装盘。



1



2



3



4



5



6



7



8

美味叮咛

· 西兰花表面花蕾丰富，易隐藏菜虫，可将其放在盐水中浸泡数分钟，驱除菜虫并降解残留农药。

· 为了保持西兰花的口感和翠绿颜色，在焯的时候不要太久，避免把西兰花煮烂且破坏营养。

■ 是不是常有这种感受，看着新鲜的胡萝卜，知道它的营养好，长得又可爱，却不知怎么吃。其实只要三四元钱的成本，从前到后十分钟的时间，一道好吃的菜就做成了。



香蒜胡萝卜



简单



10'



¥4



咸香

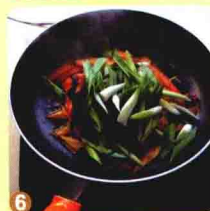


原料

- 胡萝卜 3 根 · 蒜苗 5 棵 · 黑木耳 30 克 · 干红辣椒 2 个 · 姜 1 块
- 植物油适量 · 生抽 1 汤匙 · 盐 1/2 茶匙 · 蘑菇精 1/4 茶匙 · 开水少许

做法

1. 胡萝卜洗净切菱形片；蒜苗洗净斜切小段；干红辣椒、姜各洗净切丝；黑木耳提前 12 小时用冷水泡发，洗净撕小朵。
2. 起锅放油，烧热后投入姜丝、干红辣椒丝，炸出香味。
3. 放入胡萝卜片、黑木耳片，旺火快速翻炒。
4. 加生抽，继续翻炒。
5. 倒入少许开水，防止旺火干锅。
6. 放入蒜苗段，翻炒均匀。
7. 至熟，加盐、蘑菇精，炒匀即可出锅装盘。



· 建议您选购体型相对细小的黄芯胡萝卜，口感比较好。

· 吃胡萝卜不需要削皮，因为其营养精华——胡萝卜素，主要存在于皮下，只需轻轻洗净即可，而且用油炒胡萝卜素更容易释放出来。

· 注意火候，干红辣椒丝不要炸黑了，胡萝卜片不要炒得太软烂。

■ 这是人见人爱的一道家常菜，酸辣可口，让不想吃饭的你都能食欲大开，越吃越想吃。做好这道菜的关键是保持土豆丝熟而脆爽，这与土豆的选择、土豆丝的处理、炒制时间及火候有密切关系。

