

美味素斋  
GreenHealth 家带菜  
Dainty

# 前言

GREENHEALTH DAINTY

## QIANYAN

新世纪带来新的流行，我们的餐桌也要革命。换一张流行风格的台布，放一束浪漫的鲜花……还差点什么呢？一桌时尚的菜。

告别大鱼大肉、无肉不欢的初级消费时代，不正确的餐饮习惯正是你还不够健康的主要原因。餐桌革命选择适合你的菜，指出你真正需要的营养素，告诉你科学的烹饪方法。健康热点全力发送，一起来一场餐桌的革命。

来看看时尚的餐桌上有些什么？《绿色健康食谱》丛书为你准备了生猛奇趣的《开胃特色》菜，再来个《滋补汤煲》润一润。紧跟《健康低脂》《补血营养》的头盘，消除亚健康排的《排毒养颜》《养肺护肝》系列菜，激发大脑潜能的《健脑益智》菜。你还可以根据你的需要来一个食补《维生素餐》，增强身体免疫力。最后上一份《五谷杂粮》，保证你吃得健康。在一周中你还需要吃一天《美味素斋》清肠胃，这才是时尚的餐桌，健康的生活。

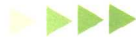
吃斋日不是难熬的一天，素菜的款式也可以千变万化。《美味素斋》结合斋菜荤做的手法，挑选多款时尚斋菜，介绍素菜烹调的诀窍和素食健身的道理。快来加入饮食主流，体会素食带来的方方面面的好处。



## 目 录

## 绿 色 健 康 菜 谱

- |              |    |              |       |
|--------------|----|--------------|-------|
| 小炒蚕豆米·····   | 4  | 蒜香炒苋菜·····   | 16    |
| 姜葱炒春笋·····   | 6  | 菠菇猪红汤·····   | 18    |
| 怪汁莴笋丝·····   | 8  | 榨菜拌三素·····   | 20    |
| 红绿豆干丁·····   | 10 | 淮扁粳米粥·····   | 22    |
| 夜香浸竹笋·····   | 12 | 抓炒双片·····    | 24    |
| 清味三合汤·····   | 14 | 齿椒香干丁·····   | 26    |
| 洋菇红宝石·····   | 28 | 虾米焖冬瓜·····   | 40    |
| 兰花猴头菇·····   | 30 | 红黄相照·····    | 42    |
| 福禄青豆粒·····   | 32 | 红萝卜拌银丝·····  | 44    |
| 葱花炆三丝·····   | 34 | 玉盅蜜糖汤·····   | 46    |
| 菠菜木耳拌蛋丝····· | 36 | 白雪拌皮蛋·····   | 48    |
| 芦笋海带结·····   | 38 | 三丝豆腐皮·····   | 50    |
| 荷香蒸大枣·····   | 52 | 金鼎罗汉素·····   | 64    |
| 香煎青瓜烙·····   | 54 | 双椒酿土豆·····   | 66    |
| 香炸花菜颗·····   | 56 | 什菌大烩·····    | 68    |
| 蒜苗冬瓜片·····   | 58 | 彩珠映白玉·····   | 70    |
| 玉锤仿鱼翅·····   | 60 | 椒荷烧土豆·····   | 72    |
| 香炸腐皮卷·····   | 62 | 健康烹饪小知识····· | 74-79 |





### 原材料

鲜蚕豆瓣 200 克、青菜 200 克、蒜头 5 克。

### 调味料

精盐 8 克、味精 6 克、植物油 5 克、湿生粉 10 克。

### 小贴士

蚕豆一定要先用水煮片刻，否则难熟。

# 【小炒蚕豆米】

## XIAOCHAOCANDOU MI

### 制作过程



鲜蚕豆瓣洗干净浸透，青菜切成菜胆，蒜头切茸。



锅内加水烧开，放入蚕豆瓣、青菜煮片刻，捞起待用。



烧锅下油，放入蒜茸、蚕豆瓣、青菜，调入精盐、味精，用湿生粉勾芡，下包尾油即成。







### 原材料

鲜春笋300克、香菇50克、红萝卜10克、生姜10克、葱10克。

### 调味料

精盐6克、味精5克、白糖2克、绍酒5克、湿生粉5克、花生油15克、麻油2克、胡椒粉1克。

### 小贴士

春笋一定要用开水煮透，否则会有苦涩味。

# 【姜葱炒春笋】

## JIANGCONGCHAOCHUNSUN

### 制作过程



1 春笋切日字形厚片，香菇浸透切块，红萝卜切片，生姜切片，葱切段。

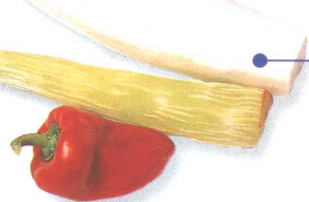


2 锅内加水烧开，放入笋片煮透，捞起待用。



3 烧锅下油，下姜片、红萝卜片爆香，放入春笋、香菇，攒入绍酒，调入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，下葱段，下包尾油即成。





### 原材料

莴笋 300 克、白萝卜 150 克、红菜椒 30 克。

### 调味料

精盐 5 克、味精 3 克、白糖 5 克、辣椒油 2 克、白醋 5 克。

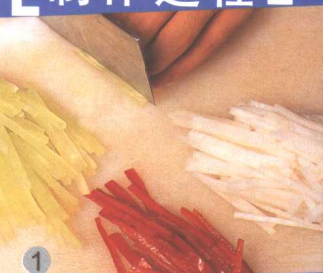
### 小贴士

莴笋丝、白萝卜丝、红菜椒丝煮的时间不能太长，并要漂冻，这样吃起来才会爽脆。漂冻时最好放在冰冻的水中，利于降温。

## 怪汁莴笋丝

GUAIZHIWOSUNSI

### 制作过程



1

莴笋和白萝卜去皮切丝，红菜椒切丝待用。



2

锅内加水烧开，放入莴笋丝、白萝卜丝、红菜椒丝稍煮片刻，捞起漂冻。



3

将处理好的莴笋丝、白萝卜丝、椒丝加入上述调味料拌匀，上碟即成。







### 原材料

蒜苗 200 克、豆腐干 200 克、青、红菜椒 30 克。

### 调味料

精盐 3 克、味精 3 克、湿生粉 2 克、麻油 2 克、白糖 2 克。

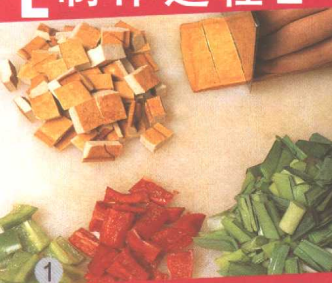
### 小贴士

蒜苗不要炒得过熟，口感才会好。

# 红绿豆干丁

## HONGLÜDOUGANDING

### 制作过程



1 豆腐干切丁，蒜苗切段，青、红菜椒去瓤切丁。



2 锅内加水烧开，放入豆腐干稍煮片刻，捞起待用。



3 烧锅下油，加入蒜苗和青、红椒丁炒至八成熟，放入豆腐干，调入盐、味精、白糖爆炒至干香，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。







### 原材料

竹荪(水发)50克、鲜莲子50克、竹笋50克、夜香花50克、香菇10克、生姜10克、葱10克。

### 调味料

精盐8克、味精6克、麻油3克、高汤1000克。

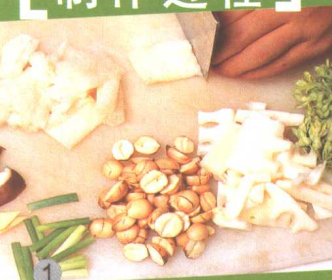
### 小贴士

竹笋要滚透，莲子要去芯，否则会有苦涩味。

## 【夜香浸竹笋】

# YEXIANGJINZHUSUN

### 制作过程



1 先将竹荪浸洗干净切段、竹笋和香菇切片，夜香花洗净，莲子去芯，生姜切片，葱切段。

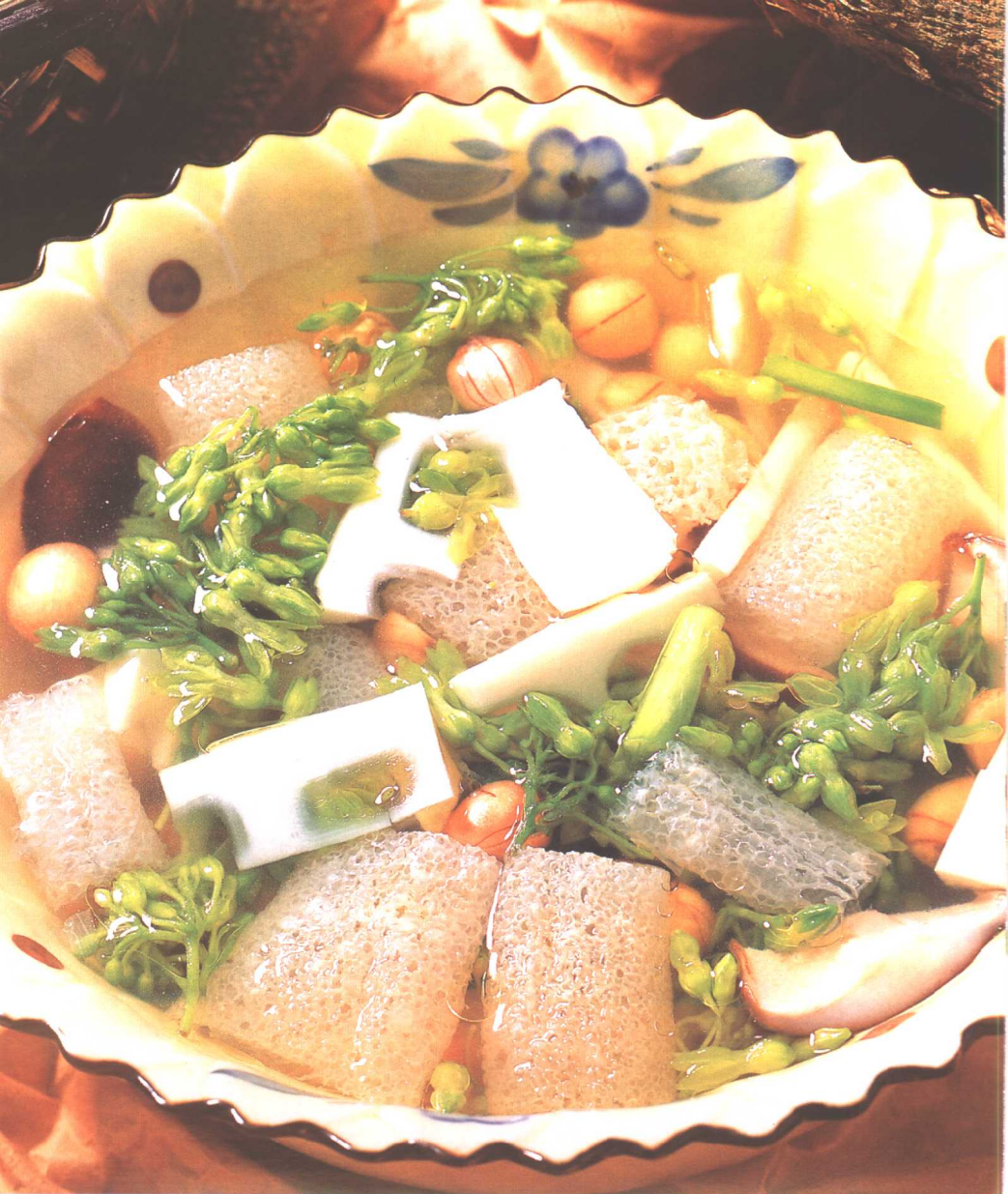


2 锅内加水烧开，加入少量姜片、放入竹荪、竹笋、莲子、香菇稍煮片刻，捞起待用。



3 将高汤放入瓦煲中烧开，放入竹荪、鲜莲子、竹笋、夜香花、香菇、葱段，调入精盐、味精再煮片刻，淋入麻油即可。







### 原材料

冬菇100克、冬瓜500克、冬笋100克、  
生姜10克。

### 调味料

精盐8克、味精6克。

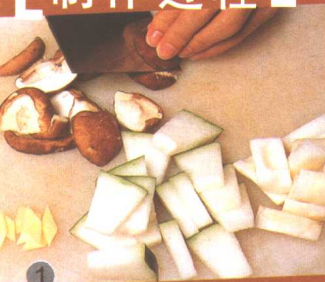
### 小贴士

冬笋要滚透，否则会有苦涩味。

# 【清味三合汤】

## QINGWEISANHETANG

### 制作过程



1 冬瓜去皮切片，冬笋切片，  
冬菇浸透切片，生姜切片。



2 锅内加水烧开，放入冬笋  
滚透，捞起待用。



3 烧锅下油少许，加入  
少量姜片，放入冬菇、  
冬笋、冬瓜煮10分钟，  
调入精盐、味精即成。







### 原材料

苋菜 500 克、蒜子 30 克。

### 调味料

精盐 5 克、味精 4 克、鸡汤 300 克、绍酒 5 克、花生油 20 克、湿生粉 10 克。

### 小贴士

苋菜煮的时间不能太长，否则不够青绿。

## 【蒜香炒苋菜】

# SUANXIANGCHAOXIANCAI

### 制作过程



1 苋菜洗净切段，蒜子切茸。



2 锅内加水烧开，加入苋菜煮片刻，捞起滤水待用。



3 再烧锅下油，放入蒜茸、苋菜，攒入绍酒，调入鸡汤、精盐、味精炒至刚熟，用湿生粉勾芡，下包尾油，上碟即成。



