



二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

会动的美味

健康素食

会说话的菜谱书
会动的健康素食



扫一扫，看视频
学做“五宝鲜蔬”



甘智荣◎主编

素食食材尽在掌握，烹饪秘诀独家放送
一菜一码一视频，易懂易学，一学就会

清新、零脂肪的素食美味集锦
触动您舌尖上的味蕾
素食也能吃出新花样

凉拌素菜、素香热菜、
素味汤品、花样素主
食、美味素饮——解析

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做健康素食

甘智荣 主编

图书馆
章



山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做健康素食

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做健康素食 / 甘智荣主编. — 济南: 山东电子音像出版社, 2015.4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-021-4

I. ①看… II. ①甘… III. ①素菜—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059788 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做健康素食
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-021-4
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 健康素食知多少

结缘素食，健康生活	002
食素的十大好处	003
食素的误区与“偏见”	006

健康素食烹调技法	009
特殊人群的素食吃法	012

Part 2

2 凉拌素菜，如此小清新

◎ 凉拌茎叶菜

菠菜拌粉丝	014
菠菜拌魔芋	015
枸杞拌菠菜	015
豌豆苗拌香干	016
姜汁拌空心菜	017
凉拌豌豆苗	017
芝麻洋葱拌菠菜	018
芝麻酱拌茼蒿	019
芝麻酱拌油麦菜	019

凉拌芹菜叶	020
凉拌黄花菜	020
凉拌马齿苋	021
蒜香南瓜藤	021

◎ 凉拌根茎菜

白菜梗拌胡萝卜丝	022
酱腌白萝卜	023
凉拌茭白	023
凉拌竹笋尖	024



凉拌魔芋丝	024
凉拌莴笋	025
紫甘蓝拌茭白	026
海带丝拌土豆丝	026
凉拌嫩芹菜	027
醋拌芹菜	028
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	028
紫甘蓝拌杂菜	029
紫菜凉拌白菜心	029
紫甘蓝拌粉丝	030
凉拌菜花	030
雪梨拌莲藕	031
橄榄油拌西芹玉米	031
冬笋拌豆芽	032
醋拌莴笋萝卜丝	032
西瓜翠衣拌胡萝卜	033
枸杞拌芥蓝梗	033



◎ 凉拌瓜类

果仁凉拌西葫芦	034
黄瓜拌豆皮	035
清凉姜汁黄瓜片	035
蜜汁苦瓜	036
梅汁苦瓜	036
果味冬瓜	037
黄瓜拌绿豆芽	037

◎ 凉拌菌菇类

木耳拌豆角	038
金针菇拌黄瓜	039
冬菇拌扁豆	039
腊八豆拌金针菇	040
菠菜拌金针菇	040
凉拌手撕平菇	041
芝麻拌黑木耳	041

◎ 素沙拉

苹果蔬菜沙拉	042
白菜玉米沙拉	043
胡萝卜芹菜沙拉	043
橄榄油拌果蔬沙拉	044
芹菜甜橘沙拉	045



菠菜牛蒡沙拉.....	045
紫甘蓝雪梨玉米沙拉	046
生菜沙拉.....	047
生菜紫甘蓝沙拉	047
水果豆腐沙拉.....	048
玉米黄瓜沙拉.....	049

藕片菜花沙拉.....	049
桂圆水果沙拉.....	050
菠菜柑橘沙拉.....	051
土豆紫甘蓝沙拉	051
橄榄油蔬菜沙拉	052
银芽土豆沙拉.....	052

Part 2

3 素香热菜，回味又下饭

◎素炒菜

莴笋炒什锦	054
小白菜炒黄豆芽	055
椒油小白菜	055
腰果葱油白菜心	056
醋熘白菜片	056
辣白菜焖土豆片	057
荸荠炒芹菜	057
芹菜炒黄豆	058
核桃仁芹菜炒香干.....	059
蒜蓉芥蓝片	059
腐竹烩菠菜	060

芥蓝腰果炒香菇	061
芥蓝炒冬瓜	061
姜汁芥蓝烧豆腐	062
葱姜炆菜心	063
松仁炒韭菜	063
椰汁草菇扒苕菜	064
韭菜银芽炒木耳	065
炆炒生菜.....	065





豌豆苗炒豆皮丝	066	草菇烩芦笋	077
腰果炒空心菜	067	芦笋金针	078
蒜蓉豌豆苗	067	茼白炒荷兰豆	079
蒜蓉油麦菜	068	西红柿炒洋葱	079
香菇扒油麦菜	068	荸荠炒荷兰豆	080
木耳炒上海青	069	炒黄花菜	081
茼蒿炒豆干	069	圆椒炒芋头片	081
胡萝卜炒木耳	070	苦瓜炒荸荠	082
胡萝卜炒菠菜	071	紫苏煎黄瓜	083
香油胡萝卜	071	彩椒炒黄瓜	083
芦笋炒莲藕	072	川味酸辣黄瓜条	084
莲藕炒秋葵	073	黄瓜炒土豆丝	085
糖醋藕片	073	家常小炒黄瓜	085
蘑菇藕片	074	黄瓜炒木耳	086
胡萝卜炒玉米笋	074	黄瓜蒜片	087
醋熘土豆丝	075	西芹炒南瓜	087
黄豆芽炒莴笋	075	葱油南瓜	088
丝瓜百合炒紫甘蓝	076	南瓜香菇炒韭菜	089
辣椒炒茼白	077	蓝莓南瓜	089
		蒜片苦瓜	090
		杏仁苦瓜	091
		双菇炒苦瓜	091
		白果炒苦瓜	092
		蚝油丝瓜	093





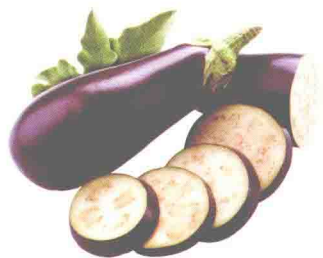
西红柿炒冬瓜	093
丝瓜荸荠炒木耳	094
山楂玉米粒	095
杏鲍菇炒甜玉米	095
豌豆炒玉米	096
青椒炒茄子	097
彩椒茄子	097
豆瓣茄子	098
浇汁莲藕	098
荷兰豆炒香菇	099
慈姑炒藕片	100
荷兰豆炒彩椒	101
荷兰豆炒胡萝卜	101

◎素蒸菜

桂花蜜糖蒸萝卜	102
蜜蒸白萝卜	103
蜂蜜蒸红薯	103
土豆泥拌蒸茄子	104
醋香蒸茄子	105
蒜香蒸南瓜	105
蒜泥蒸茄子	106
蒸苹果	107
冰糖蒸香蕉	107
盐蒸橙子	108

◎素炖菜

白菜炖豆腐	109
红烧白萝卜	110
菠菜炖豆腐	111
莴笋烧板栗	111
丝瓜烧菜花	112
彩椒木耳烧菜花	113
冬瓜烧香菇	113
丝瓜烧豆腐	114
腐竹青豆烧魔芋	114
土豆炖南瓜	115
口味茄子煲	116
土豆炖油豆角	117
土豆烧苦瓜	117
菌菇烧菜心	118
青豆烧茄子	119
葫芦瓜炖豆腐	119
蘑菇竹笋豆腐	120
芦笋煨冬瓜	120





Part 2

4 素味汤品，营养又健康

◎ 蔬菜素汤

红枣芋头汤	122	玉米浓汤	131
白菜冬瓜汤	123	白萝卜海带汤	132
白萝卜汤	123	西兰花浓汤	133
芦笋荸荠藕粉汤	124	西红柿疙瘩汤	133
南瓜百合莲藕汤	125	慈姑蔬菜汤	134
西红柿土豆汤	125	西红柿洋葱汤	135
杏仁百合白萝卜汤	126	蔬菜罗宋汤	135
酸甜柠檬红薯	127	莲子心冬瓜汤	136
荸荠煮甜酒	127	三冬汤	137
土豆疙瘩汤	128	玉竹山药黄瓜汤	137
韭菜苦瓜汤	129	苦瓜豆腐汤	138
山药冬瓜汤	129	萝卜瘦身汤	139
枸杞红枣芹菜汤	130	芥菜魔芋汤	139
南瓜浓汤	131	鸡蛋苋菜汤	140
		白萝卜粉丝汤	141
		灯芯草苦瓜汤	141



◎ 菌菇素汤

冬瓜银耳莲子汤	142
---------------	-----



红薯莲子银耳汤	143
三丝紫菜汤	143
胡萝卜银耳汤	144
紫薯百合银耳汤	145
黄芪猴头菇汤	145
苦瓜银耳汤	146
蘑菇浓汤	147
金针白玉汤	147
菌菇豆腐汤	148
香菇魔芋汤	149
竹荪银耳甜汤	149
慈姑菜花汤	150
香菇柿饼山楂汤	151
泽泻香菇木耳汤	151
香菇白菜汤	152
鲜菇西红柿汤	153
白玉金银汤	153

◎豆类素汤

香菇白菜黄豆汤	154
荸荠绿豆汤	155
冬瓜红豆汤	155
花生莲藕绿豆汤	156
西红柿红腰豆汤	157
南瓜绿豆汤	157
绿豆杏仁百合甜汤	158
山楂白扁豆厚朴汤	159
薏米绿豆汤	159
玉米须薏米绿豆汤	160
红豆红薯汤	161
山楂韭菜豆汤	161
山楂白扁豆韭菜汤	162
海带绿豆汤	162

Part 2

5 健康谷物，最家常的养生吃法

◎米饭

黄米大枣饭	164
-------------	-----

胡萝卜丝蒸小米饭	165
茼蒿饭	165



茼蒿萝卜干炒饭	166
松子玉米炒饭	167
黄金炒饭	167
五色健康炒饭	168
红薯糙米饭	169
南瓜拌饭	169
糙米豌豆杂粮饭	170
八宝饭	171
红枣瓜子糯米饭	171
菠萝蒸饭	172
紫菜包饭	173
彩色饭团	173

◎粥

红豆南瓜粥	174
肉末豆角粥	175
山药南瓜粥	175
芥菜黄豆粥	176



薏米红薯粥	177
瓜子仁南瓜粥	177
豇豆粥	178
胡萝卜南瓜粥	179
黄瓜粥	179
冬瓜绿豆粥	180
南瓜木耳糯米粥	181
梨藕粥	181
什锦菜粥	182
香菇大米粥	183
菠菜粥	183
芋头粥	184
小米南瓜粥	185
红薯莲子粥	185
丝瓜绿豆粥	186
栗香南瓜粥	186

◎面、粉

南瓜西红柿面疙瘩	187
芝麻核桃面皮	188
豆芽荞麦面	189
茼蒿清汤面	189
洋葱西红柿通心粉	190
什锦蔬菜炒河粉	190



荞麦猫耳面	191
乌冬面糊	191

◎小吃

荸荠胡萝卜饺子	192
南瓜馒头	193
黑豆玉米窝头	193
煎红薯	194
西兰花土豆泥	195
土豆黄瓜饼	195
南瓜坚果饼	196

红枣芋头	197
肉末南瓜土豆泥	197
土豆胡萝卜菠菜饼	198
香葱苦瓜圈	199
奶香薯条	199
炸洋葱圈	200
紫甘蓝萝卜丝饼	201
芝麻香煎西葫芦	201
美味红薯丸	202
香煎土豆片	202

Part 2

6 美味素饮，喝出健康

◎蔬果汁

西红柿芹菜莴笋汁	204
芹菜汁	205
芹菜胡萝卜人参果汁	205
薄荷黄瓜雪梨汁	206
苦瓜芹菜黄瓜汁	207
胡萝卜菠萝汁	207
黄瓜苹果汁	208

黄瓜雪梨柠檬汁	209
芹菜胡萝卜苹果汁	209
双瓜西芹蜂蜜汁	210





雪梨莲藕汁211

莲藕柠檬苹果汁211

芦笋西红柿鲜奶汁212

爽口胡萝卜芹菜汁213

胡萝卜红薯汁213

猕猴桃西兰花青苹果汁 214

芹菜胡萝卜柑橘汁215

卷心菜苹果蜂蜜汁215

蜂蜜雪梨莲藕汁 216

胡萝卜梨汁 216

◎健康豆浆

白萝卜豆浆217

紫薯南瓜豆浆 218

青豆豆浆 218

白萝卜冬瓜豆浆 219

蚕豆豆浆 219

胡萝卜黑豆豆浆220

红薯山药豆浆221

胡萝卜豆浆221

百合荸荠梨豆浆222

玉米苹果豆浆223

豌豆豆浆223

百合豆浆224

黄米豆浆224

果仁豆浆225

枸杞百合豆浆225

金橘豆浆226

桂圆山药豆浆227

红枣豆浆227

绿茶豆浆 228

红豆小米豆浆 228

Part1

健康素食知多少

食素是一种健康而历史悠久的饮食方式。说它健康，是因为相对于荤食来说，素食更易消化、吸收，更能维护肠胃健康和心脑血管健康，使人性情平和。但是，在生活中，我们对于食素并没有过多的了解。为什么有的人觉得食素很好，有的人却不能适应？为什么有的人食素之后身体健康、容光焕发，而有的人却营养不良？其实，这不是该不该食素的问题，而是如何“食素”的问题。只有掌握正确的食素方式，才能吃出健康！



结缘素食，健康生活

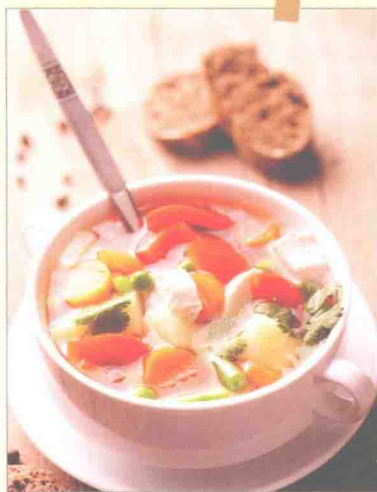
忙碌的都市人应该放慢脚步，静下心来感受生活、感受生命，吃素食是一种很好的感受方式，也是一种非常健康的方式。



素食是相对于荤食而言的。纯素食主义是指不食肉、海鲜等动物食品，戒食奶制品和蜂蜜，甚至我们平时用的葱、姜、蒜、韭菜等带有辛辣味道并且有刺激作用的调味品即小五荤也不能食用。这样的饮食方式更像是斋，也就是修行的人所吃的食物。我们讲的素食，是为了帮助我们调理身体、清理肠胃的，是戒除大五荤，保留小五荤的素食。

选择素食者不外乎两种原因。一是为了身体健康，避免摄入动物性脂肪和胆固醇，还能避免一些由动物传播的疾病。二是出于对动物的关爱，以及对环境的维护。动物和我们人类一样都有生命，如果我们都不吃荤，那么动物也就不会遭到杀戮了。另外，人工饲养动物还会增多二氧化碳的排放，过度荤食对于环境的保护和地球的可持续发展都是不利的。

“要想知道梨子的味道，就要亲口尝一尝”。因此，如果你对于素食有兴趣，完全可以先来尝试一下。如果不能一下完全食素，也可以每周抽出一天或两天食素，如果适应就可以慢慢累加。不过，需要注意的是，素食不等于健康。如果你每天喝着可乐，吃着油炸薯条，即使吃素食也很难得到真正的健康。我们所说的素食指的是“健康素食”。要以天然的食材为原料，经过简单的加工做成食物，并且要全面摄取各种营养，防止因为营养摄入不全面而导致发育不良、营养不足等情况发生。



食素的十大好处

看了上面的素食介绍，你是不是对于素食有了一点兴趣呢？那么现在，我们就来看一下素食对于人体到底有哪些好处。

素食营养丰富

人体所需要的蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和矿物质，都能从素食中获得。

糖本来就是从植物里提取的。如麦芽糖是从刚刚萌发的小麦种提取出来的，白糖是从甘蔗中提取的，红糖是从甜菜中提取的。

再说脂肪，脂肪酸总共有13种，但是其实所有的动物性脂肪加起来只有6种，而植物性脂肪里却全部都有。在脂肪的安全性上，植物性脂肪也有显著的优势。植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸的分泌增加，使胆固醇降低，可避免心脏病和各种血管病症。

蛋白质在植物中的含量也很高，尤其是黄豆，其中的蛋白质含量是猪肉的两倍多，近于鸡蛋的三倍。

至于维生素与矿物质就更不用说了，蔬菜、水果、杂粮、干果中富含各种维生素和矿物质。

食素使人聪明

《大戴礼记》中说：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧。”也就是说，吃荤食的人勇敢而强悍，吃五谷的聪明而灵巧。这句话也印证了食素的好处。

根据大脑生理学的相关研究，人的大脑活动力，是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用，在大脑之中不断冲击而形成的，这就是我们通常所说的“思考”。这样的冲击到了最高层，总有一方的作用获得胜利，这就是我们通常所说的“决定”。但是要使大脑细胞能够充分发挥其正反两种作用，就必须充分供给大脑细胞所必需的养分，这种养分主要是谷氨酸，其次为B族维生素和氧。

在我们日常所食用的食物中，以完整谷物和豆类中所含有的谷氨酸和各种B族维生素最为丰富，肉类中含量很少。美国麻省理工大学研究员也有类似的报道说，健康饮食，尤其是全麦食物能促进大脑的化合作用，创造心灵深处的安宁幸福。

食素可以防治多种疾病

素食不仅味道相对清淡，对健康也有益处。我们都知道，血液在人体中起着非常重要的作用。根据医学研究，好的血液应呈微碱性，并富含钙和钾等矿物质。动物性食品多半容易使血液变酸性，而植物性的食品大多含有较多的矿物质，所以多吃素食能够使血液变成微碱性，有助于身体健康。