

Tasty Food
食在好吃

绝味家常湘菜 一本就够

甘智荣 主编

辣味烈性一相逢，便胜却人间无数！



Tasty Food
食在好吃

绝味家常湘菜 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

绝味家常湘菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4236-6

I . ①绝… II . ①甘… III . ①湘菜—菜谱 IV .
① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049022 号

绝味家常湘菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4236-6
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

湘菜的烹饪常识

湘菜的特点	6
湘菜的特色调味品	7
湘菜的制作方法	8
湘菜的烹调特色	10

第一章 素菜类

凉拌藠头	12
豆角炒茄子	14
酸辣芹菜	16

酸辣冬瓜	18
酸辣土豆丝	20
尖椒炒土豆丝	22
豆豉辣炒年糕	24
豆豉蒜末莴笋片	26
手撕包菜	28
农家小炒芥蓝	30
香炒蕨菜	32
香辣萝卜干	34
剁椒蒸茄子	36
蒜苗炒烟笋	38
豆豉香干炒青豆	40
蒜蓉蒸茄子	42
煎苦瓜	44
剁椒蒸香干	46
青椒炒豆豉	48

第二章 畜肉类

茭白炒五花肉	50
小炒猪颈肉	52
腊肉炒包菜	54
粉蒸肉	56
豉椒炒肉	58
蒜薹炒香肠	60
香菜爆肚丝	62
烟笋烧肉	64
豉椒炒牛肚	66
泥蒿炒腊肉	68
蒜苗炒猪颈肉	70
黄瓜炒肉	72
芥菜头炒肉	74
酒香腊肉	76
雪里蕻炒大肠	78
小炒猪心	80
泥蒿炒腊肠	82
蒜苗小炒肉	84
藠苗炒腊肉	86
莲藕粉蒸肉	88

第三章 禽蛋类

韭菜花炒鸡胸肉	90
豉香鸡肉	92
椒香竹筴鸡	94
腊鸡炖莴笋	96
泥蒿炒鸡胸肉	98
干锅湘味乳鸽	100
酸萝卜炒鸡胗	102
泡豆角炒鸡柳	104
尖椒炒鸭胗	106
韭菜花炒鸭肠	108
豆豉青椒炒鹅肠	110
咸蛋炒茄子	112
荷包蛋炒肉片	114
萝卜干炒鸡胗	116
香辣孜然鸡	118
尖椒爆鸭	120
青椒拌皮蛋	122
剁椒荷包蛋	124

第四章 水产类

野山椒蒸草鱼	126
老干妈蒸刁子鱼	128
蒜苗炒腊鱼	130
剁椒武昌鱼	132
豉椒炒蛭子	134
剁椒鱼头	136
韭菜花炒小鱼干	138
腊八豆烧黄鱼	140
孔雀武昌鱼	142
豆角干炒腊鱼	144
醋香武昌鱼	146
豉椒武昌鱼	148
豆豉鳝鱼片	150
串烧基围虾	152
湘味腊鱼	154
蒸巴陵腊鱼	156
酒香腊鱼	158
豉香腊鱼	160



Tasty Food
食在好吃

绝味家常湘菜 一本就够

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰创章

图书在版编目 (CIP) 数据

绝味家常湘菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4236-6

I. ①绝… II. ①甘… III. ①湘菜—菜谱 IV.
① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049022 号

绝味家常湘菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4236-6
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

湘是湖南省的简称。湘菜，即湖南菜，是中国八大菜系（鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜）之一，具有源远流长的历史和博大精深的烹饪技巧。

湘菜历来重视原料互相搭配，滋味相互渗透，尤其注重酸、辣两味，这是因为地理位置的关系。湖南气候温和湿润，所以人们喜欢食用辣椒以提神去湿。而用酸泡菜作调料，搭配辣椒做出来的菜肴，开胃爽口，深受人们喜爱，成为独具特色的地方饮食习俗。

湘菜制作精细，品种繁多，用料广泛，口味多变。其特点是菜放重油，颜色浓厚，讲究实惠，口味上注重酸辣、香鲜、软嫩。湘菜在做法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见长。煨、炖讲究的是微火烹调，其中煨则味透汁浓，而炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制和叉烧，其腊肉系烟熏制品，既可以作为冷盘，又可以热炒，或者用优质原汤蒸；炒则突出湘菜鲜、嫩、香、辣的特点。

近年来，越来越多的人领略到湘菜的魅力，以湘菜为主的饭店也在全国范围内异军突起，呈现出遍地开花的强劲发展势头。而湘菜也不断地推陈出新，已由原来的2000多个品种增加到6000多个品种，知名菜品多达400种。不仅传统菜式受到消费者欢迎，这些湘菜新品在全国各地也受到广大消费者的青睐。

本书特地选取了生活中十分常见但汇聚了湘菜美食精华的材料，精选出广为流传并适合家庭制作的香辣湘菜，共75道，并按食材将其分为素菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类。其中既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素搭配，营养均衡。同时，本书通过细致的文字指导和完整的步骤图片演示，以及制作指导和小贴士，帮助你完成一道道色香味俱全的湘菜美食，带给你麻、辣、香的诱惑，色、味、香的享受，让你上手更快速，做出美味又营养的菜肴。





目录 Contents

湘菜的烹饪常识

湘菜的特点	6
湘菜的特色调味品	7
湘菜的制作方法	8
湘菜的烹调特色	10

第一章 素菜类

凉拌藠头	12
豆角炒茄子	14
酸辣芹菜	16

酸辣冬瓜	18
酸辣土豆丝	20
尖椒炒土豆丝	22
豆豉辣炒年糕	24
豆豉蒜末莴笋片	26
手撕包菜	28
农家小炒芥蓝	30
香炒蕨菜	32
香辣萝卜干	34
剁椒蒸茄子	36
蒜苗炒烟笋	38
豆豉香干炒青豆	40
蒜蓉蒸茄子	42
煎苦瓜	44
剁椒蒸香干	46
青椒炒豆豉	48

第二章 畜肉类

茭白炒五花肉	50
小炒猪颈肉	52
腊肉炒包菜	54
粉蒸肉	56
豉椒炒肉	58
蒜薹炒香肠	60
香菜爆肚丝	62
烟笋烧肉	64
豉椒炒牛肚	66
泥蒿炒腊肉	68
蒜苗炒猪颈肉	70
黄瓜炒肉	72
芥菜头炒肉	74
酒香腊肉	76
雪里蕻炒大肠	78
小炒猪心	80
泥蒿炒腊肠	82
蒜苗小炒肉	84
藠苗炒腊肉	86
莲藕粉蒸肉	88

第三章 禽蛋类

韭菜花炒鸡胸肉	90
豉香鸡肉	92
椒香竹筴鸡	94
腊鸡炖莴笋	96
泥蒿炒鸡胸肉	98
干锅湘味乳鸽	100
酸萝卜炒鸡胗	102
泡豆角炒鸡柳	104
尖椒炒鸭胗	106
韭菜花炒鸭肠	108
豆豉青椒炒鹅肠	110
咸蛋炒茄子	112
荷包蛋炒肉片	114
萝卜干炒鸡胗	116
香辣孜然鸡	118
尖椒爆鸭	120
青椒拌皮蛋	122
剁椒荷包蛋	124

第四章 水产类

野山椒蒸草鱼	126
老干妈蒸刁子鱼	128
蒜苗炒腊鱼	130
剁椒武昌鱼	132
豉椒炒蛭子	134
剁椒鱼头	136
韭菜花炒小鱼干	138
腊八豆烧黄鱼	140
孔雀武昌鱼	142
豆角干炒腊鱼	144
醋香武昌鱼	146
豉椒武昌鱼	148
豆豉鳝鱼片	150
串烧基围虾	152
湘味腊鱼	154
蒸巴陵腊鱼	156
酒香腊鱼	158
豉香腊鱼	160





湘菜的烹饪常识

湘菜的特点

1. 荤素搭配、药食搭配

湘菜讲求荤素搭配、药食搭配。荤素搭配是指一道菜中尽量既有蔬菜类食材，又有肉类、海鲜等食材。荤素搭配不仅口味更美，营养也更加丰富。药食搭配即用某些中药材与食材互相搭配，共同烹饪。畜、禽肉类和水产品均含有丰富的营养成分，和中草药合理搭配来烹饪，更能起到滋补和预防疾病的作用。

2. 注重酸碱平衡

湘菜很注重食物的酸碱平衡。例如，肉类属酸性食物，烹调时就会加入一些碱性食物，如青椒、红椒、豆制品、菌类等；醋是弱碱性食物，能促进人的消化吸收，加入红烧鱼、红烧排骨之类的菜肴中，可使原料中的钙游离出来从而便于人体吸收，也使菜肴的口感更佳；鱼是酸性食物，豆腐是碱性食物，湘菜中将鱼与豆腐共同烹饪，不但有酸碱调和作用，而且更利于人体对钙和蛋白质的吸收。

3. 豆类菜肴丰富

湘菜中的豆类及豆制品菜肴丰富多样。湘菜中的豆类菜通常都很鲜嫩，所含蛋白质、矿物质、维生素及膳食纤维均较丰富，营养价值高。用某些豆类制成品，如香干入菜，也是湘菜的特色之一。

4. 鱼类菜肴丰富

湖南是“鱼米之乡”，因此湘菜中鱼类菜肴所占比例很大。与畜肉和禽肉相比，鱼类含有丰富的蛋白质，而脂肪的含量却很低，而且脂肪主要是由不饱和脂肪酸组成。此外，鱼类还含有丰富的钙、磷、铁、锌、硒等多种矿物质和微量元素，以及多种脂溶性和水溶性维生素，因此具有极高的营养价值。

5. 发酵食物丰富

湖南人大多嗜食发酵食物，如臭豆腐、腐乳、豆豉、腊八豆、酸菜、泡菜等。一般情况下，食物经过发酵后，其营养成分更利于被人体吸收，经发酵的豆类或豆制品，其B族维生素

含量还会明显增加。酸菜和泡菜含有大量乳酸和乳酸菌，能抑制病菌的生长繁殖，增强消化能力、预防便秘，使消化道保持良好的功能状态，还有防癌作用。当然，酸菜、泡菜中也含有亚硝酸盐等不利于人体的物质，不可多食。

6. 保护食物营养

湘菜在烹调过程中很注意保护食物的营养。任何食物在加热烹制过程中都会损失不少营养物质，湘菜在烹调中特别注意这一点，凡能生吃的尽量生吃，能低温处理的绝不高温处理。此外，用淀粉类上浆、挂糊、勾芡，不但能改善菜肴的口感，还可保持食材中的水分、水溶性营养成分的浓度，使原料内部受热均匀而不直接和高温油接触，蛋白质不会过度变性，维生素也可少受高温的分解破坏，更减少了营养物质与空气接触而被氧化的程度。

湘菜的特色调味品

1. 腊八豆

腊八豆是将黄豆用清水泡涨后煮至烂熟，捞出沥干，摊晾后放入容器中发酵，发酵好后再用调料拌匀，放入坛子中腌渍而成。腊八豆含有氨基酸、维生素、功能性短肽、大豆异黄酮等多种营养成分，有开胃消食的功效，对营养不良也有一定的食疗作用。

2. 玉和醋

玉和醋是以优质糯米为主要原料，以紫苏、花椒、茴香、盐为辅料，以炒焦的芥末为着色剂制作而成。从原料加工到酿造，再到成品包装，产品制成后，要储存一两年后方可出厂销售。玉和醋具有浓而不浊、芳香醒脑、酸而鲜甜的特点，具有开胃生津、和中养颜、醒脑提神等功效。

3. 湘潭酱油

湘潭制酱历史悠久，湘潭酱油以汁浓郁、色乌红、香温馨被称为“色香味三绝”。据《湘潭县志》记载，早在清朝初年，湘潭就有了制酱作坊。湘潭酱油选料、制作乃至储器都十分讲究，其主料采用脂肪、蛋白质含量较高的澧河黑口豆、荆河黄口豆和湘江上游所产的鹅公

豆，辅料盐专用福建结晶子盐，坯缸则用体薄传热快、久储不变质的苏缸。生产中，浸子、蒸煮、拦料、发酵、踩缸、晒坯、取油七道工序，环环相扣，严格操作，一丝不苟。用独特的传统工艺酿造的湘潭酱油久贮无浑浊、无沉淀、无霉花，深受人们的喜爱。

4. 茶陵紫皮大蒜

茶陵紫皮大蒜因皮紫肉白而得名，是茶陵地方特色品种，与生姜、白芷同誉为“茶陵三宝”。茶陵大蒜是一个经过多年选育、逐渐形成的地方优良品种，具有个大瓣壮、皮紫肉白、含大蒜素高等优点。

5. 永丰辣酱

永丰辣酱以本地所产的一种肉质肥厚、辣中带甜的灯笼椒为主要原料，搀拌一定分量的小麦、黄豆、糯米，依传统配方晒制而成。其色泽鲜艳，芳香可口，具有开胃健脾、增进食欲、帮助消化、散寒祛湿等功效。

6. 浏阳河小曲

浏阳河小曲以优质高粱、大米、糯米、小麦、玉米等为主要原料，利用自然环境中的微生物，在适宜的温度与湿度条件下扩大培养，成为酒曲。酒曲具有使淀粉糖化和发酵酒精的双重作用，数量众多的微生物群在酿酒发酵的同时代谢出各种微量香气成分，形成了浏阳河小曲的独特风格。

7. 辣妹子辣椒酱

辣妹子辣椒酱精选上等红尖椒，细细碾磨成粉，再加上大蒜、八角、桂皮、香叶、茶油等香料，运用独门秘方小火熬成。辣妹子辣椒酱辣味醇浓、口感细腻、色泽鲜美，富含铁、钙、维生素等多种营养成分。

8. 浏阳豆豉

浏阳豆豉以其色、香、味、形俱佳的特点成为湘菜调味品中的佳品。浏阳豆豉是以泥豆或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，其颗粒完整匀称、色泽浆红或黑褐、皮皱肉干、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富，且久贮不发霉。浏阳豆豉加水泡涨后，是烹饪菜肴的调味佳品，有酱油、味精所不及的鲜味。



湘菜的制作方法

1. 炖

炖的基本方法是将原料经过炸、煎、煸或水煮等熟处理方法制成半成品，放入容器内，加入冷水，用大火烧开后，随即转小火，去浮沫，放入葱、生姜、料酒，长时间加热至原料软烂出锅。炖有不隔水炖和隔水炖两种。不隔水炖是将原料放入容器后，加调味品和水，加盖煮；隔水炖是将原料放入瓷质或陶制的钵内，加调味品与汤汁，用纸封口，放入水锅内，盖紧锅盖煮，也可将原料的密封钵放在蒸笼上蒸炖。此类汤菜汤色较清，原汁原味。湘菜中有玉米炖排骨、墨鱼炖肉、肚条炖海带、清炖土鸡、淮山炖肚条等。

2. 蒸

蒸是以蒸汽为加热介质，通过蒸汽把食物蒸熟的一种烹调方法。将半成品或生料装入盛器，加好调味品（汤汁或清水）上蒸笼蒸熟即成。所使用的火候随原料的性质和烹调要求而有所不同。一般来说，只需要蒸熟不需要蒸烂的菜

肴应该使用大火，在水煮沸后上笼速蒸，断生即可出笼，以保持鲜嫩。对一些经过较细致加工的花色菜，则需要用中火徐徐蒸制。如用大火，蒸笼盖应留些空隙，以保持菜肴形状整齐，色泽美观。蒸制菜肴有清蒸、粉蒸之别。蒸菜的特点是可以使原料的营养成分流失较少，菜的味道鲜美。时至今日，蒸仍然是普遍使用的烹饪方法，剁椒蒸鱼头更成为湘菜的代表菜，火遍全国。

3. 汆

汆用来烹制大火速成的汤菜。选娇嫩的原料，切成小片、丝或剁蓉做成丸子，在含有鲜味的沸汤中汆熟。也可将原料在沸水中烫熟，装入汤碗内，随即浇上滚开的鲜汤。

4. 焖

焖是将经过油煎、煸炒或焯水的原料，加汤水及调味品后密盖，用大火烧开后，再用中小火较长时间烧煮，至原料酥烂而成菜。焖菜要将锅盖严，以保持锅内恒温，促使原料酥烂，即所谓“干滚不抵一焖”。

焖要求添汤要一次成，不要中途添加汤水。焖菜时最好要随时晃锅，以免原料粘底，还要注意保持原料的形态完整，不碎不裂，其成品汁浓味厚，酥烂鲜醇。湘菜的焖制，主要取料于本地的水产与禽类，具有浓厚的乡土风味。焖因原料生熟不同，有生焖、熟焖；因传热介质不同，有油焖、水焖；因调味料不同，有酱焖、酒焖、糟焖；因成菜色泽不同，有红焖、黄焖等。用焖法烹制的湘菜有黄焖鳝鱼、油焖冬笋、醋焖鸭等。

5. 炸

炸属于油熟法，是以油作为传热媒介制作菜肴的烹调方法。炸、熘、爆、炒、煎、贴等都是常用的油熟法。可用于整只原料（如整鸡、整鸭、整鱼等），也可用于轻加工成型的小型原料（如丁、片、条、块等）。炸可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸和特殊炸等，成品酥、脆、松、香。

6. 焯

焯水是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

7. 涮

用火锅把水烧沸，再把主料切成薄片，放入火锅涮片刻，变色刚熟即夹出，蘸上调好的调味汁食用，边涮边吃，这种特殊的烹调方法叫涮。涮的特点是能使主料鲜嫩，汤味鲜美，一般由食用者根据自己的口味，掌握涮的时间和调料口味。主料的好坏、片形的厚薄、火锅的大小、火力的大小、调味的调料，都对涮菜起着重要作用。

8. 煨

煨是将加工处理过的原料先用开水焯烫，然后放入砂锅中，加足汤水和调料，再用大火烧开，撇去浮沫后加盖，改用小火长时间加热，直至汤汁黏稠、原料完全松软成菜的技法。

10. 烩

烩是指将原料油炸或者煮熟后改刀，放入锅内加辅料、调料、高汤烩制的一种烹饪方法。

具体做法是将原料投入锅中略炒，或在滚油中过油，或在沸水中略烫之后，再放入锅内，加水或浓肉汤，加作料，用大火煮片刻，然后加入芡汁拌匀至熟。这种方法多用于烹制鱼虾、肉丝和肉片，如烩鱼块、肉丝、鸡丝、虾仁之类。

9. 卤

卤是冷菜的烹调方法，也有热卤，即将经过初加工处理的家禽家畜肉放入卤水中加热浸煮，待其冷却即可。

卤水制作：锅洗净上火烧热，锅滑油后放入白糖，中火翻炒，白糖粒渐溶，成为白糖液，见白糖液由浅红变深红色，出现黄红色泡沫时，放入清水 500 毫升，稍沸即成白糖水色，作为调色备用。将备好的香料（最好打碎一点）用纱布袋装好，用绳扎紧备用。将锅置中火上，下食用油 100 毫升，下入生姜、葱爆炒出香味，放清水、药袋、酱油、盐、料酒，一同烧至微沸，转小火煮约 30 分钟，弃掉生姜、葱，加入味精，撇去浮沫即成。





湘菜的烹调特色

湘菜的食材

湖南地处长江中游南部，气候温和，雨量充沛，土质肥沃，物产丰富，素有“鱼米之乡”的美誉。优越的自然条件和富饶的物产，为千姿百态的湘菜在选料方面提供了源源不断的物质条件。举凡空中的飞禽，地上的走兽，水中的游鱼，山间的野味，都是入菜的佳选。至于各类瓜果、时令蔬菜和各地的土特产，更是取之不尽、用之不竭的饮食资源。

湘菜注重选料。植物性原料，选用生脆不干缩、表面光亮滑润、色泽鲜艳、菜质细嫩、水分充足的蔬菜，以及色泽鲜艳、壮硕、无疵点、气味清香的瓜果等。动物性原料，除了注意新鲜、宰杀前活泼、肥壮等因素外，还讲求熟悉各种肉类的不同部位，进行分档取料；根据肉质的老嫩程度和不同的烹调要求，做到物尽其用。例如炒鸡丁、鸡片，用嫩鸡；煮汤，选用老母鸡；卤酱牛肉选牛腱子肉，而炒、熘牛肉片、丝则选用牛里脊。

湘菜的配料

湘菜的品种丰富多元，与配料上的精巧细致和变化无穷有着密切的关系。一道菜肴往往由几种乃至十几种原料配成，一席菜肴所用的原料就更多了。湘菜的配料一般从数量、口味、质地、造型、颜色五个因素考虑。常见的搭配方法包括：

叠：用几种不同颜色的原料，加工成片状或蓉状，再互相间隔叠成色彩相间的厚片。

穿：用某些适当的原料穿在某种材料的空隙处。

卷：将带有韧性的原料，加工成较大的片，片中加入用其他原料制成的蓉、条、丝、末等，然后卷起。

扎：把加工成条状或片状的原料，用黄花草、海带、青笋干等捆扎成一束一束的形状。

排：利用原料本身的色彩和形状，排成各种图案，能产生良好的配料效果。

湘菜的调味料

湘菜的调味料很多，常用的有白糖、醋、辣椒、胡椒、香油、酱油、料酒、味精、果酱、蒜、葱、姜、桂皮、大料、花椒、五香粉等。众多的调味料经过精心调配，形成多种多样的风味。湘菜历来重视利用调味使原料互相搭配，滋味互相渗透，交汇融合，以达到去除异味、增加美味、丰富口味的目的。

湘菜调味时会根据不同季节和不同原料区别对待，灵活运用。夏季炎热，宜食用清淡爽口的菜肴；冬季寒冷，宜食用浓腻肥美的菜肴。烹制新鲜的鱼虾、肉类，调味时不宜太咸、太甜、太辣或太酸。这些食材本身都很鲜美，若调味不当，会将原有的鲜味盖住，喧宾夺主。再如，鱼、虾有腥味，牛、羊肉有膻味，应加糖、料酒、葱、姜之类的调味料去腥膻。对本身没有显著味道的食材，如鱼翅、燕窝等，调味时需要酌加鲜汤，补其鲜味不足。这就是常说的“有味者使之出味，无味者使之入味”。

A vibrant vegetable salad in a white bowl, featuring bean sprouts, red bell peppers, tomatoes, and mushrooms, garnished with a dark sauce. The bowl is set on a bamboo mat. In the background, a plate of rice and other vegetables is partially visible.

第一章

素菜类

素菜通常是指用蔬菜、豆制品、菌类、干鲜果等植物性原料烹饪的菜肴，具有口味清新、营养丰富、容易消化的特点。素菜含有非常丰富的维生素、蛋白质、水以及少量的脂肪、糖类等营养物质，经常食用有利于保持身体健康。

口味 清淡 适合人群 一般人群 烹饪方法 拌

凉拌藠头

藠头含有糖、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等多种营养物质，具有健胃消食、排毒养颜的功效，还可以抑制胆固醇合成和降低血压，从而预防动脉硬化和心血管疾病。此外，藠头还可用于辅助治疗关节炎、慢性胃炎等症。

