

劳毅波
施旭光 著

SHEJIANSHANG
DE
SUSHI YANGSHENG

舌尖上的 的 素食养生

素食助你
健康100分

——饮品 · 小炒 · 凉拌

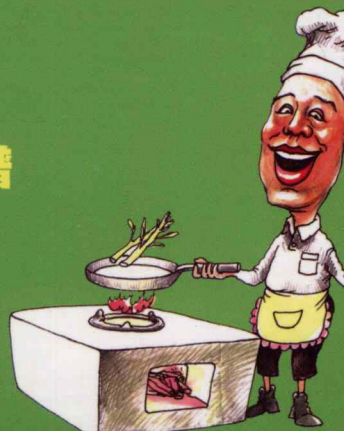


曾经“无肉不香”的美食专家**劳毅波**
分享“舌尖上的素食养生新乐活”
教你做住家惹味素食，让健康更靠谱

素食养生专家**施旭光**教授细说素食功效
漫画家**邝随**先生绘画友情支持

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



SHEJIANSHANG
DE
SUSHI YANGSHENG

舌尖上的 素食养生

——饮品·小炒·凉拌

劳毅波 施旭光 / 著



广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书再版编目(CIP)数据

舌尖上的素食养生. 饮品、小炒、凉拌 / 劳毅波, 施旭光 著

—广州: 广东科技出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5359-5670-5

I. ①舌… II. ①劳… ②施… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第042945号

策 划: 姚 芸

责任编辑: 姚 芸

封面设计: 柳国雄

版式设计: 张红霞

图片摄影: 余德保 付大英 尹 念

罗 蓉 李 铁 付娟娟

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 东莞市翔盈印务有限公司

(东莞市莞龙路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 5 字数100千

版 次: 2012年8月第1版

2012年8月第1次印刷

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

素食助你健康100分

我们说素食助你健康100分，并不是说要彻底否定肉食和牛奶鸡蛋，让你从此与鸡鸭鱼肉说拜拜，每天只食用蔬菜和五谷杂粮，也不是说不喜欢素食就不环保低碳。

我们只是希望你能够改变“无肉不香”的观念和习惯，按照自己身体的需要和生活节奏，合理安排日常饮食中素食的比例。

如果每天每顿饭都坚持素食，那是信仰或要靠信念。但如果每周一天吃素，每天一顿吃素，或每顿增加素食的分量，就比较容易做到，并且能轻松体会到素食的好处。

也许一讲到素食，你就总是想到一些单调而令人乏味的蔬菜。但美食家劳毅波先生分享的住家健康惹味素食，不仅家常易做，而且相信再挑剔的舌尖，也会有全新的味觉感受。

著名养生专家施旭光教授对每款素食功效的讲解，会让你惊喜：素食原来对身体如此有益，原来能让健康更靠谱！

本书将带领你开始素食养生的新乐活，很快你就会发现，素食真的助你健康100分！

目录



速效饮品		姜汁番茄木瓜饮	18-19
快速，又有功效		紫背天葵罗汉果茶	20-21
双黑浆	2-3	决明子泽泻荷叶甘草茶	22-23
巴戟黑豆浆	4	金不换苹果汁	24
果皮芝麻糊	5	西洋菜蜜	25
芡实薏仁饮	6-7	石榴奶昔	26-27
椰香绿豆饮	8	香蕉酸奶昔	28
核桃花生燕麦饮	9		
红枣豆奶	10-11	家常小炒	
奶茶香豆浆	12	抛锅，欢乐炒	
茉莉薏仁饮	13	素炒八彩丁	30-31
薄荷冬瓜饮	14-15	“华南五神枪”	32
虫草花豆浆	16	芥辣油橄榄菜炒豆角	33
山楂麦芽谷芽饮	17	炒“四合院”	34-35



沙茶酱炒“美人腿”	36	椒丝腐乳爆炒通菜	58
蒜米南乳炒藕片	37		
红椒香芹炒笋片	38-39	爽口凉拌	
姜蓉爆炒芥兰	40	“爽一口”的“不爽”	
双菇炒白果	41	凉拌豆腐皮丝	60-61
“三耳竖听”	42-43	话梅粉腌西瓜皮	62
萝卜丁爆炒紫椰菜	44	泰汁辣酱拌魔芋丝	63
花椒炆炒包菜	45	芥辣油拌湿支竹	64-65
紫苏菠萝炒子姜	46-47	甜醋凉拌炸花生	66
鲜蟹味菇炒山药	48	苹果醋拌拍黄瓜	67
烧烤汁炒蒜芯	49	九制陈皮拌绿豆芽	68-69
“三爽四香”	50-51	威士忌酒凉拌熟黄豆	70
蒜蓉豆豉炒凉瓜	52	小黄瓜蘸桂花水果酱	71
韭菜炒白瓜	53	芥辣陈醋拌黑木耳	72-73
五香萝卜炒豆干	54-55	橄榄菜拌青豆角海带结	74
腰果炒“四菇丁”	56-57	素之仓库	75



快速，又有功效

慢节奏的素食加工，可以“浸、磨、熬”。快节奏的素食生活，只能从“碎片化”的工作生活方式中，见缝插针地让素食加工变得快而有功效。

睡觉前，浸泡一小碗黄豆、黑豆、绿豆、芡实、薏苡仁等坚硬果仁的时间是有的，那么第二天早晨，去打磨豆浆或饮品，就会方便快捷很多。

经过几个小时的浸泡，食材本身发胀并释放出营养。豆浆机之类的机械加工，把坚硬果仁打烂磨搅成更加幼细的颗粒，便于人体的肠胃吸收。

以前，我进食养生药材多以“煲、炖、焖”的长时间方式，自从购置了豆浆机，便琢磨“快又有功效”的食谱，于是我餐桌上的快速饮品，不再局限于牛奶、豆浆了，啥都有。

双黑浆

素材 黑豆20克，炒香黑芝麻8克，燕麦片8克。

素味 水0.8升。

素手速动



1. 黑豆洗净，提前一个晚上用开水浸泡（如果在炎夏，要搁入冰箱里，以免长出了黑豆芽；若是寒冬，则放在热炕头边上，看着它慢慢发胀）；
2. 使用豆浆机，倒入水，加入黑豆、炒香黑芝麻、燕麦片，按下“湿豆档”键，等机子自动化地完成全过程，“双黑豆浆”可以了；
3. 微温饮“双黑豆浆”，较佳。

素食养生有理

黑豆自古就有“豆王”之美誉，有养肝血、补肾阴之效。黑芝麻能补肝肾、润五脏、益气补虚、乌发养颜。燕麦润肠通便，改善血液循环，防止骨质疏松。本素食养肝补肾，滋阴润燥，为冬季热饮精品。



波波素煮意

黑芝麻多炒一点，摊凉之后，用小瓶子装着，放在冰箱里，随手可取。在黑豆浆里，黑芝麻一是增香提味，二是起润滑作用，因为芝麻含油率达45%~63%，可使黑豆浆不易粘底。而燕麦片相当于天然的增稠剂，使得黑豆、黑芝麻的混合稀浆不会明显出现“浆渣分层”的现象，饮起来润滑顺喉。



巴戟黑豆浆

素材 黑豆20克，蜜炼巴戟10克，燕麦片8克。

素味 水0.8升。

素手速动



1. 黑豆洗净，提前一个晚上用开水浸泡；
2. 使用豆浆机，倒入水，加入黑豆、蜜炼巴戟、燕麦片，按下“湿豆档”键。
机器停了，“巴戟黑豆浆”也就可以饮服啦。



素食养生有理

巴戟天性微温，为“补肾要药”，有补肾助阳、祛风除湿、强筋健骨之效。豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，黑豆补肾阴，故肾虚之人食用黑豆甚有益处。黑豆巴戟天相配，肾阴阳双补，滋而不腻，温而不燥。本素食适宜于中老年人食用。



波波素煮意

市场竞争和消费需求，促进了豆浆机的进化，电脑程式设计，十分方便，“一键即得”，省时省事省心。

使用豆浆机，我算得上物尽其用，每天早上折腾它，并在饮品设计上，混搭打搅。至今，我在新浪微博@劳毅波广州大波波，独创了100多款饮品的【波波搞机浆糊王】系列，供微博网友分享。



果皮芝麻糊

素材 炒香黑芝麻20克，燕麦片20克，干果皮1瓣(约1/6个柑子皮)。

素味 水0.8升，白糖适量。

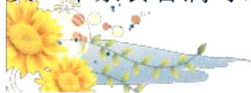
素手速动



1. 干果皮洗净，提前用开水浸泡软，再刮去白囊，否则会有轻微的苦涩味；
2. 使用豆浆机，倒入水，加入泡软的干果皮、炒香黑芝麻、燕麦片，按下“湿豆档”键，停机后，再加入白糖，启动“果汁档”即可。

素食养生有理

黑芝麻养血补肝肾，炒熟的黑芝麻可推迟和控制眼睛昏花，常吃芝麻，还可使皮肤柔嫩、细致和光滑。燕麦润肠通便。柑子皮理气健脾，调中、燥湿、化痰。本素食香润可口，常吃可健脾胃、润肠通便、养颜美容。



波波素煮意

冬日时节，老一辈的广东人，吃柑子之后，一般会把新鲜柑皮用细棉绳穿成一串，挂在门角，像北方人晾挂风干的那一串红辣椒一样。

挂了半年，黄澄橙的柑皮渐渐变成了深褐色的陈皮，那是幽郁的陈香。若只挂了一两个星期，柑皮仅仅被冬季干燥的北风晒干而已，拿来烹饪调味，有些柑子的新鲜气息却无陈皮气味的悠长，与炒香的黑芝麻，两种香味浑为一体，比较容易入口。



芡实薏仁饮

素材 芡实25克，薏苡仁25克。

素味 水0.8升。

素手速动



1. 芡实和薏苡仁洗净，混在一起，提前一个晚上用开水浸泡；
2. 使用豆浆机，倒入水，加入芡实、薏苡仁，按下“干豆档”键；
3. 机停了，“滴滴”鸣叫几声，可以品饮咯。

素食养生有理

芡实被誉为“水中人参”，性平味甘涩，入脾、肾二经，为健脾止泻、益肾固精之良药。薏苡仁健脾祛湿，美肌艳肤，与芡实相配，补脾祛湿的作用更加明显。本素食适宜于脾虚湿盛者食用。



波波素煮意

芡实也叫鸡头米，但干的芡实没有新鲜的好吃，新鲜的软糯而有弹性。

“芡实薏仁饮”，是早晨一款清雅的健康素食饮品。



椰香绿豆饮

素材 绿豆25克，燕麦片8克，无糖浓缩椰粉2/3茶匙。

素味 水0.8升，白糖适量。

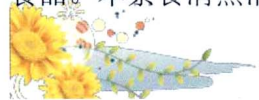
素手速动



1. 绿豆洗净，提前一个晚上用开水浸泡；
2. 使用豆浆机，倒入水，加入绿豆，按下“干豆档”键；
3. 把浓缩椰粉放在碗里，用冷开水调成椰浆；
4. 机停了，“滴滴”鸣叫几声，加入白糖和椰浆，启动“果汁搅拌”键，待机子再次停下，倒在碗里，摊至微温即可。

素食养生有理

绿豆性凉味甘，能清热解毒、消暑益气、止渴利尿，有“食中佳品，济世长谷”之称，是夏令饮食中的上品。纯天然椰子粉富含人体所需的18种氨基酸等营养元素，是迄今为止世界上氨基酸含量最高的天然食品。本素食清热消暑，非常适宜夏天饮用。



波波素煮意

浸泡了一个晚上的干豆或干品已进化为湿豆或湿品，但像绿豆、黄豆、芡实、薏苡仁、红豆、板栗、干莲子之类的坚硬果仁，还要开动“干豆档”；而花生、核桃、葵花子、杏仁、鲜莲子、白果、枸杞子之类的，可以按“湿豆档”啦，因其本身立场不坚定，高速搅转几下，便都迅速软化分解为更幼细的末粒。



核桃花生燕麦饮

素材 核桃仁10克，花生17克，燕麦片8克。

素味 水0.8升，白糖适量。

素手速动



1. 核桃仁、花生洗净；
2. 往豆浆机里倒入水，加入核桃仁、花生、燕麦片，按下“干豆档”键；
3. 机停，发出“滴滴”几声鸣叫，加入白糖，启动“果汁搅拌”键，待机子再次停下即可。



素食养生有理

核桃仁是最好的健脑食物，且素有“万岁子”、“长寿果”之美称，是医学界公认的抗衰老食品，其镇咳平喘作用也十分明显。花生长于滋养补益，可延年益寿，有“长生果”之美称。本素食常喝能滋补肝肾、延年益智。



波波素煮意

核桃与花生在今天手拉手，举办联欢会而推出了这一款“核桃花生燕麦饮”。

这两种果仁富含油质，核桃的含油率是65%~69%，花生的含油率为45%~52%。把它们混在一起，打搅饮品，尝一尝，油润顺滑，十分可口。



红枣豆奶

素材 黄豆25克，无核红枣5粒。

素味 水0.8升。

素手速动



1. 黄豆洗净，提前半天用开水浸泡；
2. 往豆浆机倒进水，加入湿黄豆和无核红枣，按下“干豆档”键；
3. 很简单，机子停了，可以倒在细孔的滤勺，过滤而饮。

素食养生有理

黄豆素有“豆中之王”、“植物肉”、“绿色的乳牛”之美称，中医认为服食黄豆可令人长肌肤、益颜色、填精髓、增力气、补虚开胃，是虚弱者的补益食品；黄豆还含有植物雌性激素，故是女性的保健佳品。大枣最突出的特点是维生素含量高，有“天然维生素丸”、“百果之王”等美誉，功能补气安神、补血养血。本素食补虚养血，特别适宜女性长期饮用。





波波素煮意

“浆、奶、饮”，这三款由豆浆机打搅并煮熟的成品，仅有“奶”是需要过滤的饮品，而“浆、饮”则允许食材残渣与汁液一起饮服，但“奶”却没有残渣，细腻顺滑。

那些为“奶”而滤出的余渣，不要舍弃，可以和米粉或面粉混合，弄成点心，如“红枣豆糕”。