

劳毅波
施旭光 著

SHEJI ANSHANG
SUSHI YANGSHENG

舌尖上的 的 素食养生

素食助你
健康100分

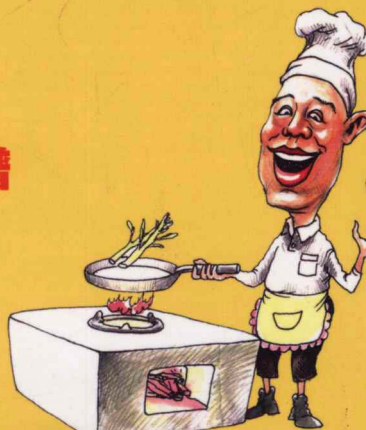
——汤粥·蒸煮·焖烧



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
著名养生专家**施旭光**教授细说素食功效
著名漫画家**邝飏**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
SUSHI (VEGETARIAN)

舌尖上的 的 素食养生

——汤粥·蒸煮·焖烧

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. 汤粥、蒸煮、焖烧 / 劳毅波, 施旭光 著

—广州: 广东科技出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5359-5671-2

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042939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5.5 字数110千

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。

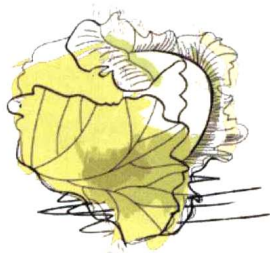
如果每天每顿饭都坚持素食，那是信仰或要靠信念。但如果每周一天吃素，每天一顿吃素，或每顿增加素食的分量，就比较容易做到，并且能轻松体会到素食的好处。

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



四季汤粥

餐桌上的“上膳若水”

黄豆菜干老火汤	2-3
五行老火汤	4
哈密瓜虫草花老火汤	5
胡萝卜扁豆老火汤	6-7
五指毛桃冬瓜干土茯苓老火汤	8
白萝卜白米醋酸汤	9
黄豆蒜头炖凉瓜	10-11
党参北芪桂圆杞子炖汤	12
荷叶冬瓜煲老火汤	13
无花果杏仁炖雪梨	14-15
虫草花炖冬菇竹荪	16
五味子炖蜂蜜	17
枸杞炖花旗参	18-19
雪里蕻酸菜魔芋丝豆芽生滚汤	20
金不换生滚冬瓜汤	21

虫草花白果支竹生滚汤	22-23
紫菜海带丝胡萝卜丝生滚汤	24
火麻仁绿豆粥	25
陈皮赤小豆粥	26-27
淡竹叶木棉花干煲粥	28

营养蒸煮

“煮”出味道，“蒸”不上火

梅菜碎蒸支竹	30-31
桂花蜂蜜蒸鲜山药	32
腐乳紫苏蒸茄子	33
沙姜碎蒸丝瓜	34-35
蒸豆芽竹荪卷	36
蒸酸甜杨桃	37
荷叶蒸橄榄菜青豆角	38-39
果皮丝蒸娃娃菜	40
酸野山椒蒸冬瓜	41



烧烤汁青葱蒸豆腐	42-43	白胡椒焖白萝卜青蒜	62
清蒸凤尾菇	44	香茅茄汁焖黄豆	63
五柳菜煮白瓜	45	咖喱焖土豆	64-65
尖青椒尖红椒煮菜花	46-47	芝麻酱腐乳焖烧茄子	66
香椰煮薏仁芋头	48	花生酱花椒焖四季豆	67
蒜蓉豆豉煮南瓜	49	干椒洋葱干烧鲜茶树菇	68-69
白木耳煮番茄	50-51	陈醋老姜焖木瓜	70
咖喱洋葱煮牛蒡	52	雪里蕻毛豆焖萝卜	71
金不换煮节瓜皮	53	陈皮黄豆花生焖莲藕	72-73
南乳青蒜煮油面筋	54	锡纸烧绿豆芽	74

美味焖烧

焖，烧，一锅端

蒜头南乳焖节瓜	56-57	串烧豆干洋葱	76-77
烧烤汁焖双鲜菇	58	锡纸烧玫瑰露酒芦笋	78
老板菜焖笋干	59	五柳烧油面筋	79
茴香八角焖花生仁	60-61	锡纸干烧尖椒金针菇	80-81
		锡纸烧洋葱圈	82
		香菇生菜烧豆卜	83



餐桌上的“上膳若水”

老子曰：“上善若水。”意为最高境界的善行就像水的品性一样，泽被万物而不争名利。

餐桌上的“上善若水”，我认为是以其“汤”和“粥”来体现这一种境界的。

水，通过长时间的加温加热，促使汤料或米粒绽开其体，释放精华，它利百般千款食材而不争。最后，依然是液态的水，成就了浓汤稠粥。

若一席盛宴，没有了汤粥，仿似美食之路迷失了方向，因而，“汤”当先锋，“粥”殿后。

上善若水，“上膳若水”。

黄豆菜干老火汤

素材 白菜干200克，黄豆20克，山药15克，红枣10粒。

素味 花生油2茶匙，蜜枣2粒，盐酌量，16碗水(每碗约200毫升)。

素手速动



1. 黄豆、山药、红枣洗净，用温水提前4小时浸发；
2. 白菜干冲洗净，用开水浸泡30分钟，切节；
3. 白菜干、黄豆、山药、红枣、蜜枣、水和花生油同放入瓦煲；
4. 先用武火烧开10分钟，再用文火慢慢煲2.5小时，加盐调味即可；
5. 若用电子汤煲，省事，档位调至“煲汤”即可。

素食养生有理

白菜干消燥除热，通利肠胃，下气消食。黄豆益气养血，健脾宽中，是虚弱者的补益食品。山药补而不滞，不热不燥，能补脾气而益胃阴。红枣补中益气，养血安神。本素食清热消食，健脾益气。



波波素煮意

白菜干，在南方各地的乡村都晾晒，它曾经是30多年前城乡新鲜蔬菜供应不足时，百姓当作宝贝的主要菜品。

今天，饮一碗菜干老火汤，时不时涌出一种吊味揪心的感觉。汤是芳香鲜甜的，汤的记忆是百味的。



五行老火汤

素材 莲藕500克，红豆、黄豆、眉豆、莲子各20克。

素味 陈皮1块，蜜枣2粒，15碗水，盐酌量。

素手速动



1. 红豆、黄豆、眉豆、莲子洗净，用温水提前浸发；
2. 如怕莲心清苦，可剔去；
3. 莲藕洗净，用小刀轻刮去藕衣，切块；
4. 以上材料倒入瓦煲，先用武火烧开10分钟，改文火慢慢煲2.5小时，加盐调味即可；
5. 煲这类有淀粉质的汤料，要时不时用锅铲刮一刮煲底，避免煲底粘焦。

素食养生有理

熟莲藕性温、味甘，益胃健脾，养血补益，止泻。红豆健脾止泻，利水消肿。黄豆益气养血，健脾宽中。眉豆健脾化湿。莲子益肾固精，补脾止泻，养心安神。本素食益气血，补脾肾。

波波素煮意

这一款老火汤，无肉也无骨，全素却醇香。

因汤料的淀粉质丰富，饮两三碗便相当于吃了大半碗的米饭。谨记，别煮太多米饭了。



哈密瓜虫草花老火汤

素材 半生不熟的哈密瓜半个，虫草花10克，黄豆15克。

素味 姜2片，花生油1/4茶匙，水12碗，盐适量。

素手速动



1. 虫草花、黄豆洗净，分别用温水提前1小时浸发；
2. 哈密瓜洗净削皮，斜切成三角形；
3. 哈密瓜、虫草花、黄豆、姜片、花生油、水等同放入瓦煲；
4. 先用武火烧开10分钟，再改文火慢慢煲3小时，加盐调味即可。



素食养生有理

哈密瓜性寒、味甘，止渴，除烦热，防暑气。虫草花性质平和，不寒不燥，能益肝肾、补精髓，所含有的虫草酸和虫草素能增强人体免疫功能、提高人体抗病能力。黄豆益气养血，健脾宽中，润燥消水。本素食清热润燥，健脾益肾，增强体质。



波波素煮意

花非花，虫非虫，“虫草花”三个字，吓得我几乎从“素仓库”里逐它出仓。其实虫草花是人工培养的一种真菌，与常见的香菇、平菇等食用菌很相似。

进步的科技，令到真菌孕育出特有的菌香和适度的“鲜肉味”。

多留意各类创新的菇菌，素食就不那么寡味单调了。



胡萝卜扁豆老火汤

食材 胡萝卜200克，扁豆20克，玉米1个，马蹄(荸荠)15个。

素味 蜜枣1粒，水13碗，盐酌量。

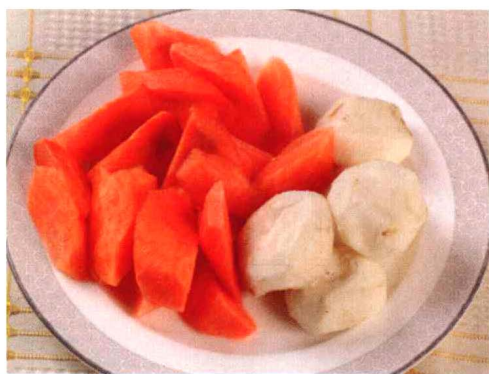
素手速动



1. 扁豆洗净，用温水提前浸发；
2. 胡萝卜刮皮，洗净，切成滚刀块；马蹄(荸荠)削皮；玉米剥去外衣，洗净切为3节；
3. 胡萝卜、扁豆、玉米、马蹄、蜜枣和水同放入瓦煲；
4. 武火烧开10分钟，改文火慢慢煲2.5小时，加盐调味即可。

素食养生有理

胡萝卜健脾消食，补肝明目，清热解毒。扁豆健脾和中，消暑化湿。玉米能调中健胃、利尿。马蹄清热化痰，生津开胃，明目清音。本素食健脾消食，祛湿养胃，清热化痰。



波波素煮意

胡萝卜，广东人习惯称为“红萝卜”。其实，在内地菜市场里，比较直观的是看它们的形状：条形或圆锥形的是胡萝卜或叫甘荀，球形的才是红萝卜。

胡萝卜真真正正来自域外的胡人之地，原产于阿富汗及邻近国家。胡萝卜有红、黄、白、紫等品种，目前中国栽培最多的是红、黄两种，而广东等地出现最多的是“红色的胡萝卜”。



五指毛桃冬瓜干土茯苓老火汤

素材 五指毛桃100克，冬瓜干、土茯苓各50克。

素味 蜜枣2粒，盐酌量，13碗水(1碗水约为200毫升)。

素手速动



1. 五指毛桃、冬瓜干、土茯苓分别洗净，用温水提前1小时浸发；
2. 五指毛桃、冬瓜干、土茯苓、蜜枣和水同放入瓦煲；
3. 先用武火烧开10分钟，改文火慢慢煲2.5小时，加盐调味即可。

素食养生有理

五指毛桃被称为“广东人参”，其性微温、味甘，有健脾补肺、行气化痰、舒经活络之效。冬瓜干性微寒，味甘、淡，能清热解毒、利尿消肿，经常食用，能去掉人体内过剩的脂肪。土茯苓性平，味甘、淡，能解毒、除湿。本素食健脾润肺化痰，清热祛湿解毒。



波波素煮意



满室飘逸的，是很香很香的椰香味，九成九的人便以为那是椰子煲出的汤水，殊不知原来在养生的食材里，还有一种椰香气味的，这就是五指毛桃。



挺奇怪，五指毛桃的干货，没有什么气味，跳入汤煲里，经过水与火几小时的煲滚，椰香味便跑了出来。



白萝卜白米醋酸汤

素材 白萝卜2个，花生、黄豆各20克。

素味 白米醋2碗（1碗约为200毫升），姜5片，花生油1/2茶匙，盐、白糖或冰片糖各适量，水13碗。

素手速动



1. 花生、黄豆洗净，用温水提前1小时浸发；
2. 白萝卜削皮洗净，切成片；
3. 白萝卜、花生、黄豆、白米醋、姜片、花生油和水同倒进入瓦煲；
4. 先用武火烧开10分钟，改文火慢慢煲3小时；
5. 用白糖或冰片糖和盐，调成咸、甜、酸三味即可。

素食养生有理

白萝卜下气消食，除疾润肺，解毒生津。花生滋养补益，延年益寿，民间称为“长生果”。黄豆益气养血，健脾宽中，润燥消水。本素食消食润肺，益气养血。

波波素煮意

广东开平人，把“酸”读作“顺”，“酸汤”便读成“顺汤”。

小时候要在除夕春节时，我的父母才会煲煮这么一款开平乡情的“顺汤”。现在自己有能力可以天天动手煮了，想捧给亲朋好友，饮一饮“开平顺汤”，喃喃自语：“饮顺汤，事事顺利，天天顺利！”



黄豆蒜头炖凉瓜

素材 凉瓜（苦瓜）200克，黄豆50克。

素味 蒜头8瓣，鲜无花果2颗（干品也可），姜3片，水5碗，盐适量。

素手速动



1. 黄豆洗净，用温水提前1小时浸泡；
2. 鲜无花果洗净，用剪刀在果体上轻剪一个“十”字，便于无花果出味（若为干品，则提前浸泡）；
3. 凉瓜洗净，挖瓢，切成长方形；
4. 蒜头原粒剥去蒜衣，待用；
5. 凉瓜、黄豆、蒜头、无花果、姜片、水等，放入瓦煲炖盅；
6. 用纸巾湿水封住盅盖及盅口边缘，以免水蒸汽钻入盅里；
7. 隔水炖的水量一定要至盅体外围的三分之二；
8. 先武火烹开水，后文火慢慢炖2.5小时；留意水若干了，只能添加开水；
9. 最后加盐调味。

素食养生有理

凉瓜即苦瓜，清热消暑，滋肝明目，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痄子过多、结膜炎等有一定的功效。黄豆益气养血，健脾宽中，润燥消水。无花果润肺止咳，清热润肠。本素食清热解毒，益气健脾，适宜于夏季解暑和热性体质者食用。



波波素煮意



蒜头吃后，除有口臭外，尚因其有很重的硫磺成分，令屁多且臭。

饮服这一款汤之后，不宜出席隆重的社交场合，尤其是相亲幽会。然而，去户外跑步，“放屁”的气体所产生的推力有可能令人提速，不信？试一试，把蒜头全吃了！

