

吉品
图文

健康素食
家常菜
美味又经济
民间素食用料广泛
寺院素食讲究全素
宫廷素食求奇珍



素食心經

戚明春◎主编



★SUSHI XINJING★

素食心经

戚明春 © 主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社





物以稀为贵，从有记载的历史看，国人还是向往吃肉的。至于李笠翁言：吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬……那只不过是史上富足、清雅的少数人的一种追求。

近一二十年以来尤其是近十年之内，随着生活水平的普遍提高，随着健康饮食观念的日渐深入，国人崇肉的风气开始有了改变。为了迎合这种改变，在北京、上海这些国际化的大都市乃至不那么国际化不那么大的一般城市中，形形色色的素食馆不仅从无到有、从少到多，而且开始呈现雨后春笋之势。

菜品是餐厅的灵魂。素食馆要想兴旺发达，必然离不开素菜支撑。但是，囿于学识和技术水平的局限，当今多数素食馆的出品，无论是品种、口味还是装盘造型，还尚未达标。更为严重的是，由于菜品不达标而影响了餐馆的经营，甚至将原本很有生命力的素食餐馆搅黄拖垮的现象，已经开始出现。

大风起兮云飞扬，安得猛士兮守四方？到哪里去找到适合经营、适合消费、与当代时尚健康理念合拍的素菜？

《素食心经》的出现，让人眼前一亮。书中不仅集纳了几十款色香味形俱佳的时尚素食，而且图文并茂，讲解细致，制法详尽。无论是对正为寻找素菜着急的大厨小厨，还是对家庭美食爱好者，它都是一本解渴实用的好教材。

本书作者戚明春以刀工知名，他曾多次登临中央电视台，荣获“花刀师傅超人”等称号。但大家也许不知道，他还先后担任过徐州钱铿领地餐饮管理有限公司经理、北京十号庄园（素食）餐饮有限公司行政总厨、北京茗道轩（素食）餐饮服务有限公司副总经理，是一位在素食领域既有师承又有创意的烹饪大师。他撰写的有关素食的论文和创制的素食作品，曾多次在《中国烹饪》等专业媒体发表，《素食心经》实际上是他多年研究的一个成果总结。

烹饪学是和人的健康息息相关的一门科学。在这个走向普遍富足的时代，愿《素食心经》能为多数人的身心健康助力。



孙春明 《中国烹饪》总编

记得有人说过，一个人在某一领域做出骄人的成绩，在另一方面做一个愚者才行。在徐州烹调界有这样一位青年烹调师，同样也验证了这样一个普遍规律。他对菜品的感知、烹饪的领悟和创新意识可得98分（满分100），对烹饪的热情近乎愚痴和癫狂，但在其他方面可以说是不及格的，唯其如此，才有不一般的业绩。

记得多年前，在家中或不同的场合，我常常看到一个青年厨师，俯身站在家父胡德荣跟前，请教一些烹调方面的知识、技法，细心聆听记录。后来，有很多情况，神龙见首不见尾的。有时突然在电视上看到他，有时又突然出现在各种形式的烹饪活动中，鞍前马后，忙里忙外……

前年，在徐州的云龙山东坡有了一家净素餐馆——兴化寺素食坊。心想：能在徐州这样的三线城市敢于以净素餐馆业态出现的，那要有多大的勇气啊！不光对投资者是一种考验，同时要有极其到位的净素菜品示人，那就不一般了。这需要很大的胆识，两个方面着实让人佩服。待开业时，看到一位集营销、管理、研发等于一身的青年烹调师忙碌的身影，做出了让人耳目一新的“净素菜肴”，在徐州刮起了一股“素食风”……

再后来，他根据多年的积累，突然又拿出了这样一本令人叫绝的《素食心经》来，着实吸引人的眼球。这与他十几年来在外闯荡而形成的开放视角和转益多师的积累是分不开的——他就是青年烹饪师戚明春。

烹饪属文化范畴。在新的形势下，需要烹调师们有更广泛的视野、厚重的功夫和多方面的理论知识。烹调虽属手工技艺，但如果在理论上有所造诣，定会在提高技术和创新上有很大的帮助。我从戚明春身上，看到了一个像影视演员王宝强一样的草根青年烹调师的执着追求；看到了越来越多的烹调师对文化的渴求和吸收，意识到文化和传承的重要性。希望戚明春在烹调的道路上越走越远。

欣慰之余，是为序。

胡树森

胡树森 徐州彭祖烹饪文化研究会副秘书长



Contents 目录

素食点滴

- 【8】素食历史
- 【10】素食原则
- 【12】素食形式
- 【13】素食益处
- 【14】素食汤调制



清鲜素凉菜 Part 1

- 【16】酱卤香菇
- 【17】秘制拉皮
- 【18】蔬菜沙拉
- 风味泡菜



- 【19】糖醋莲藕片
- 【20】兰花豆干
- 【21】烟熏素鹅
- 【22】鲜藕丝糕
- 【24】姜汁四季豆
- 【25】风味豆鸡
- 【26】花仁拌芹菜
- 果味辣白菜
- 【27】珊瑚苦瓜
- 【28】辣酱黄瓜卷
- 【29】酱拌茄子
- 【30】酿皮
- 【32】山药火龙果
- 【33】苦瓜蘑菇松
- 【34】椒圈豇豆
- 美极小萝卜
- 【35】特色凉粉
- 【36】酸辣蓑衣黄瓜
- 【37】珊瑚萝卜卷
- 【38】道家老泡菜
- 【40】内江萝卜干
- 【41】翠绿桃仁
- 【42】酸甜冰苦瓜
- 拌什锦蔬菜
- 【43】炝拌三丝
- 【44】糟卤蚕豆粒
- 【45】芥味粉丝菜
- 【46】菜花藕丁
- 【48】什锦凉粉

适口素热菜 Part 2

- 【50】 酸辣菜豆腐
- 【51】 水煮魔芋
- 【52】 香辣土豆丝
- 煎炒豆腐
- 【53】 八宝山药
- 【54】 香辣藕丝
- 【55】 五彩时蔬
- 【56】 油吃平菇
- 【58】 冬冬青
- 【59】 地三鲜
- 【60】 鲜蘑烧白菜
- 回锅豆腐
- 【61】 素咕咾肉
- 【62】 糖醋素排骨
- 【63】 梅汁菜花
- 【64】 樱桃炒三脆
- 【66】 南瓜炒百合
- 【67】 风味土豆丸
- 【68】 口蘑菜花
- 素炒鲜蘑
- 【69】 银杏炒时蔬
- 【70】 家常素丸子
- 【71】 素脆鳝
- 【72】 腐乳素什锦
- 【74】 豆腐饼
- 【75】 咸酥莲藕

- 【76】 油焖茭白
- 芝香薯蓉枣
- 【77】 木耳炒山药
- 【78】 三椒小土豆
- 【79】 素烧鸡卷
- 【80】 尖椒土豆丝
- 【82】 四喜吉庆
- 【83】 美味素牛排
- 【84】 炒蘑菇白菜
- 素烧鸭
- 【85】 碧玉金砖
- 【86】 芦笋南瓜
- 【87】 鱼香脆茄子
- 【88】 素鳝炒青笋
- 【90】 冬菜炒莴笋

营养素汤羹 Part 3

- 【92】 小白菜粉丝汤
- 【93】 白菜豆腐汤



- 【94】 蜜橘银耳汤
- 百合南瓜羹
- 【95】 蘑菇炖豆腐
- 【96】 胡萝卜鲜橙汤
- 【97】 木耳黄花汤
- 【98】 巧手长寿汤
- 【100】 胡萝卜无花果汤
- 【101】 豆泡白菜汤
- 【102】 菇耳豆腐汤
- 清香冬瓜汤
- 【103】 双冬豆皮汤
- 【104】 素菜汤
- 【105】 素烩山药
- 【106】 酸辣魔芋丝
- 【108】 胡萝卜煮蘑菇
- 【109】 豆腐松茸汤
- 【110】 大枣银耳羹
- 翡翠松子羹

- 【111】 家居番茄汤
- 【112】 百年好合汤
- 【113】 开水白菜
- 【114】 口蘑汤
- 【116】 酸辣豆皮汤
- 【117】 白蘑田园汤
- 【118】 土豆菠菜汤
- 金玉南瓜汤
- 【119】 如意鸳鸯羹
- 【120】 银耳雪梨羹
- 【121】 蚕豆南瓜羹
- 【122】 香甜翡翠羹
- 【124】 什锦白菜汤

风味 素主食 Part 4

- 【126】 桃仁酥
- 【127】 翡翠巧克力包
- 【128】 苹果麦片粥
- 五彩玉米饭
- 【129】 栗蓉艾窝窝
- 【130】 马蹄糕
- 【131】 南瓜驴打滚
- 【132】 茶香松饼
- 【134】 梅子莲藕饭
- 【135】 三丝素春卷





- 【136】 南瓜包
- 脆麻花
- 【137】 西米粽子
- 【138】 菊花酥
- 【139】 小白菜水煎包
- 【140】 时蔬饭团
- 【142】 腐皮糯米卷
- 【143】 猫耳朵

- 【144】 桂花酥
- 盘丝酥饼
- 【145】 杂粮包
- 【146】 叶儿粑
- 【147】 豉香素面
- 【148】 四川豆花面
- 【150】 蘑菇燕麦粥
- 【151】 驰名玉米烙
- 【152】 枣泥米团
- 豆面糍粑
- 【153】 芸豆卷
- 【154】 翡翠菜心凉面
- 【155】 风味绿豆粥
- 【156】 果脯酥条
- 【158】 怪味凉拌面
- 【159】 茶香芝麻饼





素食

点滴

我国的烹饪技术历史悠久，内容极其丰富，是祖国的宝贵文化遗产。素食就是烹饪技术上的一颗明珠。其独具一格，可分为寺院素食、宫廷素食、民间素食三大类。寺院素食讲究“全素”，禁用“五荤”调味，且大多禁用蛋类；供帝王享用的宫廷素食，追求用料的奇珍，考究的蒸调技法，外形的美观述意；民间素食用料广泛，美味而经济，为人们普遍接受。

■ 素食历史



素食在我国存在已久，其起点已无从考证，人类起源时应是以素食为主，偶捕些动物而食之，根据文献记载，人类是由于敬畏鬼神和祭拜祖先，在祭祀活动中，才引出了斋戒素食的制度和习惯的。

相传成汤灭夏桀于己卯日，武王灭商纣于甲子日，之后历代为避免重蹈覆辙，遂于这些日子斋戒，修身养性，初一至十五茹素遂成为传统。《礼记》中有：“逢子卯，稷食菜羹。”《周礼》中云：“大丧，则不举”。解“不举”为“不杀牲食肉”。另有道家为求成仙长生之术而茹素。

《吕氏春秋》就有：肥肉厚酒，务以自强，名曰烂肠之食。《论衡·道虚篇》有：食精身轻，故能神仙。若士者食蛤蜊之肉，与庸民同食，无精轻之验，安能纵体而上天？

西汉时淮南王刘安发明了豆腐，更是为素食发展的里程碑。可以说我国的素食形成于汉，发展于魏晋至唐代，至五代十国梁武帝终身奉行。即逢启告宗庙、天地、社稷、农坛之大典，亦以面制象形祭品，代替太牢三牲血食，于今素菜馆仿荤素食，始创于梁武帝。梁武帝颁布《断酒肉文》使吃素成为佛教正统，而佛教的盛行又促进了素食的发展。

隋唐时素食发展至又一高度，佛教的兴盛使素食形成了独特风味体系。唐宋时期，茹素之风兴盛。《梦粱录》记：当时已有专卖素点心小食店，卖“丰糖糕、乳糕、栗糕、镜面粉、重阳糕、枣糕、乳饼、麸笋丝、假肉馒头、裹蒸馒头、菠菜果子馒头、七宝酸馅、姜糖、辣馅糖馅馒头、活糖沙馅诸色春茧、仙桃龟儿、包子、点子、诸色油炸素夹儿、油酥饼儿、笋丝麸儿、果子、韵果、七宝包儿等点心”。陈达叟《本心斋蔬食谱》记当时他认为鲜美的、无人间烟火气的素食二十品，每品都配有十六

字赞。陈达叟称，这二十品，不必求备，得四之一斯足矣。

林洪《山家清供》中，记有当时大量的素菜名饌。其中有“假煎肉”：“瓠子、麸薄批，各和以料煎。麸以油煎，瓠以脂乃熬，葱油入酒共炒熟。”“素蒸鸭”，鸭其实是葫芦所代。“玉灌肺”是“真粉、油饼、芝麻、松子、胡桃、苡苳六者为末，拌和入甑蒸熟，切作肺样块，用枣汁供”。

自宋代起，素菜开始讲究菜名，讲究“色香味形”。《清异录》中记：“居士李巍，求道雪窦山（今浙江奉化西）中，畦蔬自供。有问巍曰：‘日进何味？’答曰：‘以练鹤一羹，醉猫三饼。’”“练鹤羹”是菜羹名，意思是常食此羹，可练得身似鹤形。“醉猫三饼”，指的是以苡苳、薄荷制成的饼，因旧称猫吃薄荷就醉，所以叫“醉猫饼”。

清代素食发展成为寺院素食、宫廷素食和民间素食三大类。食材品种也更具多样性，其代表有寺院中的名肴鼎湖上素（选料多达十八种）。口味和形状也更具有神似，大明寺的笋炒鳝丝（香菇代替鳝丝更形象）。在此引用李渔《闲情偶寄》中辑饮饌一卷，后肉食而首蔬菜。李笠翁感叹道：“声音之道，丝不如竹，竹不如



肉，为其渐近自然。吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然也。草衣木食，上古之风。人能疏远肥腻，食蔬蕨而甘之，腹中菜园，不使羊来踏破，是犹作羲皇之民，鼓唐虞之腹，与崇尚古玩同一致也。所怪乎世者，弃美名不居而发异端，其说谓佛法如是，是则谬矣。”李笠翁是反对把素菜与寺院佛教联系在一起的。他认为，以草茅为衣，以树果为食，是上古人的风气。人能远离肥肉荤油，以吃蔬果野菜为美，使腹中那块菜园，不被羊肉之腥来践踏，就好比上古羲皇之民，在尧舜盛世吃饱了肚子，这同爱好古玩者有同样的意趣。

现代，随着物质生活不断提高，人们对饮食观念的改变，对富贵病的认识，素食已悄然成为时尚。在我国，如北京、上海素食餐饮发展极为迅速，大有逐年翻番之势，沿海城市也发展迅猛，食材大量出新。知名素食企业有功德林、枣子树、净心莲、叙香斋等。各大寺院均有自己的特色素斋。素食也不再是纯粹宗教人士的专属，已成为健康时尚的代表。





素食做为一种环保、健康、时尚的生活方式，在国际上渐渐流行，表现出人们回归自然、保护地球生态环境的追求。如今的素食，与环境保护、动物保护一样代表着一种不受污染的文化品味和健康时尚。

素食养生在我国可谓源远流长，自古就有药食同源之说，也就是说食物与药物并没有明确的界线，每一种食物都具备一定的药性，这就是饮食调养之精髓。据《千金翼方养生食疗》载“安身之本，必须于食，救疾之道，唯在于药。不知食宜者，不足以全

生，不知药性者，不能以除病”。故食能排邪而安内脏腑，药能恬神养性以资四气。若将食物的寒、热、温、平、凉五气与酸、苦、甘、辛、咸五味，随人体和季节的不同而作搭配，即可养血气、排疾患。诗人屈原在《楚辞·天问》中写道“彭铿斟雉，帝自飧，受寿永多，夫和久长”。汉代楚辞专家王逸注曰：彭铿彭祖也。古人淮南居诗云：彭铿在执鼎，昆吾为制陶，钵中存美味，首赞至唐尧。彭祖史前寿星，善养生，相传寿长八百八十岁，迄今已有4300多年的历史。独创了导引术、养生烹调术、房中术等。彭祖膳食养生，重在通过饮食或药饵的调养来补益人体之精气、神明。调整人体内部阴阳五行关系，使整个人体各器官功能协调平衡，从而达到健康长寿的目的。《黄帝内经》中就有五谷为养，五畜为益，五果为助的论述，经几千年的验证，现代营养学也证实了其科学性。道家五行说也深深地刻入了我们的文化，道家五行及金、木、水、火、土五行学说，在人体则以五脏为中心。五色与五脏相配，即绿、红、黄、白、黑五种大家熟知的蔬菜颜色，各入不同的脏腑，各有不同的作用。

红色主心，所属蔬菜有胡萝卜、西红柿、红椒、红豆等；绿色主肝，所属蔬菜有花椰菜、芦笋、苦瓜、黄瓜、芥蓝、莴笋、青椒、芹菜、荷兰豆以及其他绿色蔬菜；黄色主脾，所属蔬菜有黄豆、玉米、南瓜、黄豆芽、红薯、南瓜子、腰果以及各种植物种子等；白色主肺，所属蔬菜有地瓜、莲藕、白薯、莲子、山药、土豆、白萝卜、银耳等；黑色主肾，所属蔬菜有紫菜、荞麦、海带、黑豆、香菇、黑芝麻、黑木耳等。

五色养生素食以低盐、低糖、低脂肪为准则，坚持新鲜入馔，视觉欢愉兼顾，五脏均衡保健，充分体现中国素食哲学之精神内涵。

另外，酸、苦、甘、辛、咸等食物五味，与我们脏腑的关系也十分密切，《黄帝内经》中记载，酸味与肝相应，有增强肝脏的功能；苦味与心相应，可增强心脏功能；甘味与脾相应，有增强脾的功能；辛味与肺相应，可



增强肺的功能；咸味与肾相应，可增强肾的功能。在我们选择食物时，必须五味调和，这样才能有利于健康。若五味过偏，会引起疾病的发生。所以平时要注意各种味道的搭配，做到五味调和，应对增补。

佛教传入我国后，与道教融合，见于大乘涅槃经与楞伽经典传入中国，至五代十国梁武帝终身奉行。即逢启告宗庙、天地、社稷、农坛之大典，亦以面制象形祭品，代替太牢三牲血食，于今素菜馆仿荤素食，始创于梁武帝。

说素食之利益，依科学观察：

一、就动物学之进化论，由下等动物进化至高等动物，由高等动物进化至动物最灵之人类，则此人类与动物原属一体。

二、就卫生学原理，盖植物受日光雨露而滋长，所含维生素之质素，远胜于动物。

三、就经济学之统计：素食发生，乃战国时各国被经济封锁，国内粮食大起恐慌，自此经验，当全国休养生息时，积极提倡素食，足见素食益于国家经济。

综合上述三项，佛教素食含意尤深。佛说慈悲，起发于大悲之心，盖一切众生皆系同体，一切群情系未来之眷属；生命大流，六道轮回，生生死死，因果相续。综合上述，合理健康吃素要掌握原则如下：

● 主食以多选用粗粮为佳。我们知道粗粮含有丰富的膳食纤维，对肌体有很好的补益功效。当然粗粮的品种也要有所区别，而且最好用全麦面包、燕麦面包、胚芽面包，糙米等代替白米饭、细白面等。

● 多吃豆类和豆制品。豆类中植物蛋白的含量很高，比如豆类中的黄豆、毛豆、绿豆；豆制品中的豆腐、豆干等，植物蛋白可补充肌体因未摄食肉类而缺乏的部分营养素，而且多吃也没有胆固醇过高之忧。



● 多食用核果类食品。腰果、杏仁、花生、核桃仁等核果类食品，其丰富油脂可以补充人体所需的热量。

● 食用果蔬需要多样化，不要只吃几种，既要吃些绿色叶菜，也要食用根茎菜、花果菜、菌藻菜等。微量元素铁可经由多摄取高铁质的水果，如猕猴桃、葡萄来补充。

● 烹调清淡化。别为了让素食更有味道而多放油脂来烹调，应掌握素菜清淡、少盐、少糖的烹调原则，才符合素食之健康取向。

● 补充富含维生素的原料。吃素者易缺乏维生素，其中以缺乏维生素B₁₂最为常见，可以食用富含维生素B₁₂的水果以改善。

做素食要掌握以上原则，就是不要使用太复杂的烹调程序，多食用新鲜蔬菜，油一定要适量，选择原始粗糙的食材，经常更换米饭种类，偶尔吃点糙米，或在米饭内加五谷、燕麦等，都是达到均衡营养的好方法。

根据国际素食者联合会成员的意愿,素食主义被定义为一种“不食用肉、家禽、鱼及它们的副产品,食用或不食用奶制品和蛋”的习惯。下面几种是常见的素食形式:

● 纯素食

纯素食会避免食用所有由动物制成的食品,例如各种禽蛋、奶、奶制品、干酪和蜂蜜。除了食物之外,部份严守素食主义者也不使用动物制成的商品,例如皮革、皮草和含动物性成份的化妆品。



● 果素

果素是指仅仅食用各种水果和果汁或其他植物性果实,不包括肉、蔬菜和谷类。

● 苦行素食

是为了坚定心中的信念,以苦行的方式进行素食,不仅戒蛋,牛奶,甚至戒大豆、食盐。



● 斋食

斋食一般会避免食用所有由动物制成的食品和包括青葱、大蒜、洋葱、韭菜、虾夷葱在内的葱属植物。

● 乳蛋素

乳蛋素是指不食肉,素食主义者会食用部分动物制成的食品来取得身体所需之蛋白质,例如蛋和奶类。

● 奶素

奶素是指这类素食主义者不食用禽蛋及禽蛋制品,但会食用奶类和其相关产品,比如奶酪、奶油或酸奶等。

● 蛋素

蛋素与奶素正好相反,蛋素是指这类素食主义者不吃奶及奶制品,可食用禽蛋类和禽蛋相关产品。

● 生素食

这种素食形成是将所有食物保持在天然状态,即使加热也不超过摄氏47℃。生素食主义者认为烹调会致使食物中的酵素或营养被破坏。有些生食主义者在食用种子类食物前,会将食物浸泡在水中,使其酵素活化。有些生食主义者仅食用有机食物。

● 胎里素

指素食妈妈怀孕所生的素宝宝。在临床观测到苯丙酮尿症的宝宝在怀孕期间会影响母亲的饮食,使得母亲抗拒动物性食物,并且苯丙酮尿症宝宝也是基因特性决定其也是纯素饮食。如果出世后继续吃素,身体里都没有动物食物成份,可算得上全身都是素。在印度和我国盛行吃素的地方,有很多素宝宝。素宝宝并没有因为不摄入动物蛋白而营养不良,基本上体质都很健壮。

随着生活水平的提高,现代人脂肪、蛋白质、糖分摄入过多,造成了营养过剩、营养失调。从营养学角度来说,人类饮食的荤素黄金比例应该为2:6,即2份荤6份素。但是随着经济发展,生活改善,人们倾向于食用更多的动物性食物,甚至把这个比例倒了过来,成了6份荤2份素。所谓病从口入,不健康的饮食习惯引发多种现代疾病,如肥胖、糖尿病等疾病。每年的11月25日被定为“国际素食日”。国际素食日的确定,提醒人们要摆脱这一不合理的饮食习惯,多吃素食,养成健康的饮食习惯。

● 延年益寿

经常吃素能起到延年益寿的作用。根据营养学家研究,素食者比非素食者更能长命。一些原始素食主义民族平均寿命极高,令人称羡。

● 有助于体质酸碱中和

人类体质是偏碱性的,肉吃太多易使体液变成偏酸性,而增加患病的机会,吃素则有助于体质的酸碱中和。

● 降低胆固醇含量

素食者血液中所含的胆固醇永远比肉食者更少,血液中胆固醇含量如果太多,则往往会造成血管阻塞,成为高血压、心脏病等病症的主因。

● 可以防癌

有些癌症和肉食密切相关,比如大肠癌。素食中含有大量纤维素,利于通便,使体内有害物质实时排出,降低有害物质对肠壁的损害。

● 可减少慢性病

对肾功能不全的肾脏病患者来讲,吃素食可减轻肾脏负担,又不减少蛋白质的摄入量。文献上也有素食可改善类风湿性关节炎之报告。

● 避免尿酸过高

经常吃肉类而产生过高的尿酸,对肾脏造成沉重的负荷,与肾衰竭及肾结石的发生有一定的关系,吃素就可以消除这一影响。

● 降低体内毒素堆积

素食营养非常容易被消化和吸收,肉食在

胃中不易消化,甚至进至大肠时尚有大部分未消化或只是一半消化,因此肉食在大肠中腐化极盛,且多带毒性,对人体有害。

● 减少引发胰腺炎概率

大量进食肉类食物会使胰蛋白酶分泌急剧增多,胰头排泄不畅就会引发胰腺炎等严重的消化系统疾病。一切果蔬谷类的营养反而易消化、容易直接吸收,植物中纤维素能刺激肠道蠕动,支撑粪块疏松不易硬结,防止便秘的发生。

● 安定神经系统

素食常用的五谷类、硬壳果、蔬菜、水果,包括足够的蛋白质、碳水化合物、植物油、矿物质和维生素,都是身体必需的养分。素食可建造人体的组织,也可维护修补,并产生热量,供给人体体能,使人的血液碱性化,并富有维生素,又能安定神经系统。



① 黄豆芽汤



将黄豆芽择洗干净，沥去水分。



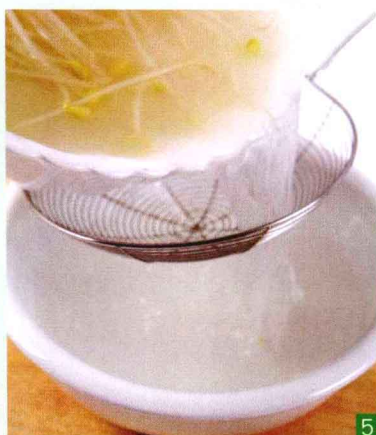
放入油锅中煸炒至豆芽发软时。



加入冷水（水量要宽）并加盖。



用旺火熬煮至汤汁呈浅白色时。



用洁布或滤网过滤后即成。

① 口蘑汤



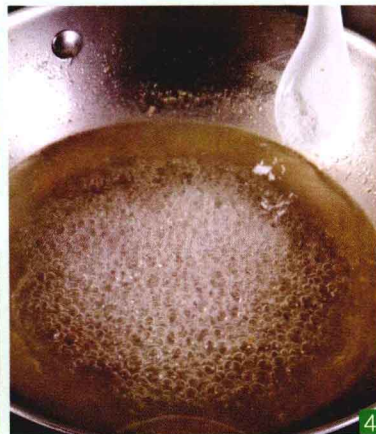
干品口蘑是制素汤的上好食材。



先将口蘑洗净，用清水泡软。

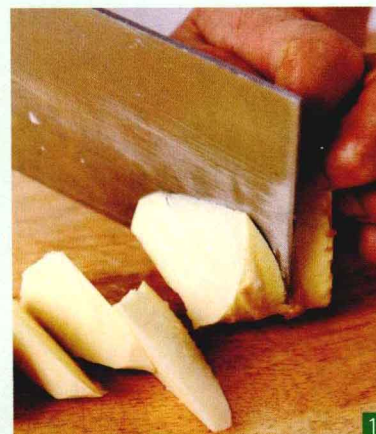


一起倒入锅中，用小火煮30分钟。



捞出口蘑，再把原汁过滤即成。

① 素清汤



取鲜笋根部切成大块。



与水发香菇、黄豆芽一起洗净。



放入锅中，加入足量的清水烧沸。



再转微火保持汤面微沸。



煮约2小时，离火过滤后即成。

清鲜素凉菜

Part 1



01 冷菜 酱卤香菇

味型 酱香味 美味 ★★★ 时间 60分钟 难度 ★★

原料 ingredients

鲜香菇-----500克

调料 condiment

精盐-----1大匙

味精-----2小匙

白糖-----100克

酱油-----2大匙

素汤-----1000克



制作步骤 method

- 1 将鲜香菇去除菇柄，留下菇伞，放入清水盆内，加上少许白糖揉搓均匀，再换清水洗净。
- 2 净锅置火上烧热，加入白糖和少许清水，用小火慢慢熬煮至暗红色，再加入500克清水煮沸，出锅晾凉成糖色。
- 3 净锅复置火上，加入素汤、糖色、酱油、精盐、白糖和味精，中小火熬煮成卤汁。
- 4 放入洗净的鲜香菇，烧沸后转小火酱煮约10分钟，然后转旺火收浓汤汁，捞出香菇，装碗，浇上少许卤汁即可。


 有话要说TIPS

- ❖ 香菇为高蛋白、低脂肪的保健食品，含有30多种酶和18种氨基酸，人体所必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种，故有“菌菜之王”的美称。
- ❖ 无论鲜品还是干品，香菇常带有泥土和杂质，因此在烹调前要先用冷水将香菇表面冲洗干净（带柄的香菇可将根部除去），然后香菇“鳃页”朝下放置于温水盆中，再加上少许白糖浸泡，待香菇变软、“鳃页”张开后，再用手朝一个方向轻轻旋搅，让泥沙沉入盆底，捞出香菇轻轻挤去水分，即可用于烹调菜肴使用，而且味道也更加鲜美。