

我家迷你小食谱  
营养美食篇

SUSHI

The mini cookbook in my family

# 素食良方

陈敏 编著

一套超实惠的家庭食谱自助全书

买得起 读得懂 学得会

锁线 全彩版

小开本 大版面



广东人民出版社

The mini cookbook in my family ●●●●



我家迷你小食谱  
营养美食篇

# 素食良方

陈 敏 编著

广东省出版集团  
广东人民出版社

# 目录

# Contents

04 大家一起来吃素

07 凉拌芦荟

09 开洋五彩丝

11 蟹柳烩冬瓜

12 冬瓜

13 黄瓜

15 玉子酿黄瓜

17 玉扣罗汉素



19 青红煮土豆

20 土豆

21 莲藕

23 茄汁莲藕片

25 珊瑚嫩藕片

27 鱼香茄条

28 茄子

29 白萝卜

31 煎萝卜烙

33 凤凰萝卜

35 黄金酿白玉

36 胡萝卜

37 西兰花

39 扣罗汉斋

41 玉丝浸元宝

43 三丝千张丝

**44** 丝瓜

**45** 百合

**47** 三色百合

**49** 金钩炒银针

**51** 香菇炒笋丝

**52** 香菇

**53** 黑木耳

**55** 木耳烧腐竹

**57** 碧绿炒红腰豆

**59** 煎紫菜卷

**60** 紫菜

**61** 竹笋

**63** 海米烧玉笋

**65** 高汤什菇

**67** 芙蓉烩南瓜

**68** 南瓜

**69** 芋头

**71** 芡实烩香芋

**73** 豆腐蒸土豆

**74** 豆制品

**75** 西红柿

**77** 白果烩西红柿

**79** 金针菇菜胆

**81** 三色金针菇

**82** 金针菇

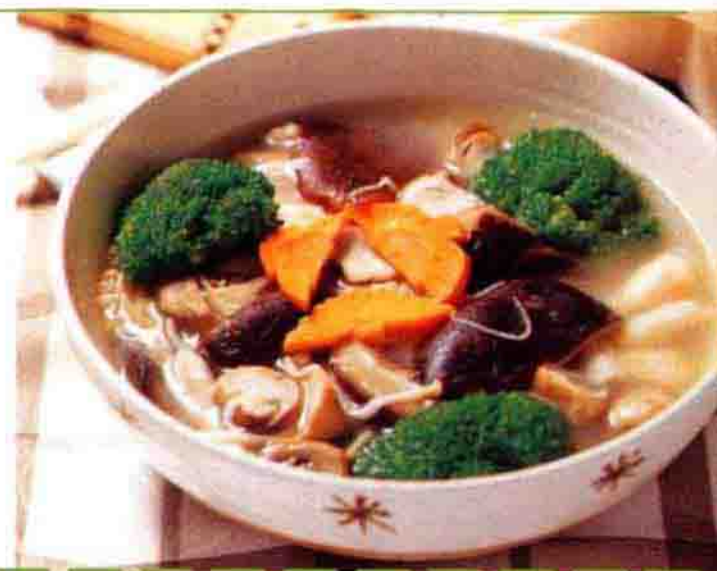
**83** 辣椒

**85** 青椒榨菜丝

**87** 家常四物汤

**88** 素菜秀

**92** 怎样吃素才健康



# 大家一起来吃素



素菜是中国菜的一个重要组成部分，其显著特点是材料以时鲜为主，选料考究，技艺精湛，品种繁多，风味别致。素菜通常指用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。

从解决温饱到奔入小康，衣食无忧的人们在吃腻了大鱼大肉之后，逐渐意识到素食才是真正的养生之道。

## 吃素的 17 个理由

### 动物的痛苦

1. 无数的动物由于大量的饲养而被虐待。
2. 不杀生是培养慈悲心的第一步。
3. 人皆贪生怕死，将心比心，动物何尝不是？

### 素食对人的好处

4. 素食可减轻肠胃负担。
5. 约束自己转移肉食欲望，是一种自我要求的品德。
6. 植物性食物从进入胃中到排出体外，只需三四小时，肉类则至少须十二小时，其滞留体内所分解出的废气，严重影响人体健康。
7. 素食者患心血管疾病与癌症的机率较常人低。
8. 如果全人类都是素食者，能源危机将是 260 年后的问题。





## S U C A I

9. 不可能得疯牛症，减少沙门氏菌、大肠杆菌中毒的机会，防止糖尿病的产生，免疫系统会增强。

10. 肉类蛋白质囤积体内所引起的痛风、关节炎问题在素食者身上很少发生。

11. 吃素是未来潮流之一！这点从各国吃素人口逐年增加可看出。

## 肉食的伤害

12. 畜牧是破坏森林的最大力量，肉食间接成了破坏地球的杀手。

13. 畜牧的排泄物造成环境污染问题。

14. 表土的损耗是历史上许多文明消失的原因；在美国，表土损耗原因中有 85% 与畜牧业有关。

15. 肉食动物的胃酸是人类的 20 倍，如此强酸环境足以消化肉与骨头。

16. 养活一个肉食者所需的土地生产力，就能养活 20 个素食者。

17. 肉食是许多文明病的主要原因，一般人不是吃得太多，就是吃得不对，动物蛋白质是许多过敏的主因，也是其他疾病的原因，有些皮肤病只能用吃素的方法来治疗，南印度和欧美吃素的宗教团体都比肉食者健康。



**吃素，** 做一个身体健康、心灵柔软、意志坚定、英姿飒爽的中国人！



## 营养 & 功效

芦荟中含有的芦荟酐是抗菌性很强的物质,具有直接杀菌作用。女性还可以用它来排毒美容。

# 『凉拌芦荟』

## 原材料

泡芦荟 150 克，生姜 5 克，枸杞 5 克，香菜叶 3 克。

## 调味料

熟花生油 2 克，盐 3 克，味精 1 克，白酱油 2 克。



## 制作过程

1 芦荟洗净切片，生姜去皮切米，枸杞泡透，香菜叶洗净。



2 锅内烧水，待水微开时，轻轻投入芦荟片，用小火烫透，捞起过凉水，摆入碟内。



3 在碗内加入生姜米、枸杞，调入熟花生油、盐、味精、白酱油调匀，淋在摆好的芦荟上，摆上香菜叶即可。



## 操作技巧

芦荟比较嫩，在制作过程中要轻拿轻放。



### 营养 & 功效

此菜合烹具有补肾、通筋、理气的功效，含铁量丰富适合生长发育的儿童食用。

# 『开洋五彩丝』

## 原材料

香干15克，莴笋15克，胡萝卜15克，  
韭菜15克，豆芽15克，干虾米15克。

## 调味料

花生油10克，盐5克，味精3克，白糖  
1克，湿生粉适量。



## 制作过程

1 香干切成丝，莴笋去皮切丝，胡萝卜去皮切丝，韭菜洗净切段，豆芽去头，干虾米泡透。

STEP



2 烧锅加水，待水开时，投入香干丝、莴笋丝、胡萝卜丝，稍煮片刻，捞起。

STEP



3 另烧锅下油，待油热下入虾米、韭菜段、豆芽爆炒，再加入香干丝、胡萝卜丝、莴笋丝，翻炒数次，调入盐、味精、白糖，炒匀入味，用湿生粉勾芡即成。

STEP



## 操作技巧

干虾米要泡至软身，出锅前要用大火。



## 营养 & 功效

冬瓜可防止人体内脂肪堆积,具有减肥、降脂、美容的功效。且冬瓜含钠量低,是肾脏病、浮肿病患者的佳品。

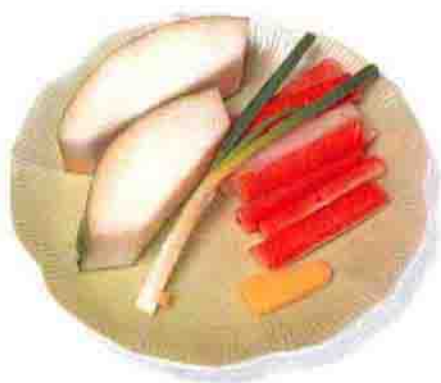
# 蟹柳烩冬瓜

## 原材料

日本蟹柳100克，嫩冬瓜150克，生姜5克，葱10克。

## 调味料

花生油8克，盐5克，味精1克，白糖1克，鸡精粉2克，湿生粉适量，麻油1克。



## 制作过程

1 日本蟹柳切成菱形段，嫩冬瓜去籽去皮切菱形块，生姜去皮切菱形片，葱切榄。

STEP

1



2 锅内烧水，待水开时，下入冬瓜，用中火煮去其中青味，倒出待用。

STEP

2



3 另烧锅下油，放入姜片、葱炒香锅，注入上汤，加入冬瓜、日本蟹柳，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，烩至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。

STEP

3



## 操作技巧

冬瓜要烩透，以透明为佳，刀法要整齐。

# 冬瓜

冬瓜又名白瓜、枕瓜。这是一种名不符实的瓜，冬瓜产于夏季而非冬季，之所以称之为冬瓜是因为冬瓜成熟时，表皮上有一层白色的霜状粉末，如冬天结的霜。冬瓜肉质清凉，是夏季极佳的消暑蔬菜。



盛产期 7~9月



## 营养功效

1. 冬瓜性凉，可解燥去热，养胃生津，是夏季消暑解渴的佳品。
2. 冬瓜中96%是水分，热量低，吃后有饱肚感，让人减少食量，所以是减肥人士的理想食品。
3. 冬瓜还有嫩肤的作用，经常食用可以保持皮肤光滑细致、水润白皙。

## 选购

整个的成熟冬瓜应该是表皮带白霜，无绒毛，敲打时声音厚实。冬瓜体形较大，一般切块购买，宜挑选肉质厚实的，如果切面已变色就不要买了。

## 保存方法

整个冬瓜只要存放于阴凉通风的地方就可以从夏天放到冬天，切块购买宜即时食用。如果用保鲜纸包好放在冰箱冷藏室可以存放一天。

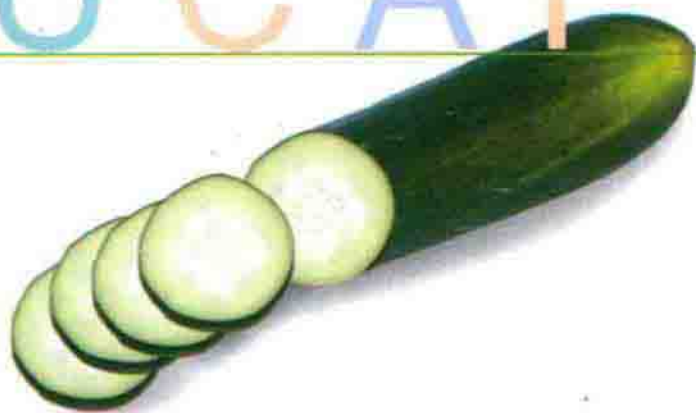
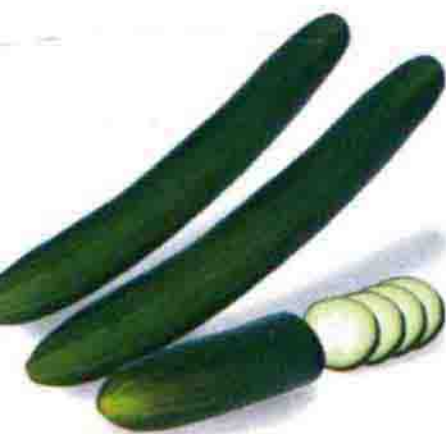
## 宜忌

老少皆宜。但因其性寒，体弱肾虚者不宜多吃。

S U C A I

# 黄瓜

黄瓜是西汉时期从西域引进我国的，所以又名胡瓜；又因其表皮带刺，所以又叫刺瓜。黄瓜不但清甜爽脆，可当水果吃，可以入菜，而且还有很好的美容功效。



## 营养功效

1. 黄瓜的含水量高达 96%~98%，是极佳的减肥食品。它含丰富的钾和维生素 C，可以促进人体的新陈代谢，防止肌肤老化，有很好的美白嫩肤作用。

2. 黄瓜的头部有点苦，很多人不喜欢，其实就是这种苦味素起到了抗癌的作用。

3. 黄瓜还有清热祛湿，利水解渴的作用，可帮助糖尿病人降低血压。

## 选购

新鲜黄瓜外形长实，颜色青绿有光泽，表皮有刺，手感硬挺。

## 保存方法

用保鲜袋装好，存放于冰箱冷藏室，可保存一周，但应尽早吃完，以免水分流失。

## 宜忌

老少皆宜，特别是糖尿病人和肥胖人士可以多吃，但体寒、腹泻或脾胃虚弱的人不宜多吃。

盛产期 4~8月



### 营养 & 功效

豆腐、黄瓜和胡萝卜，都是补充维生素的佳品。组合起来，热量低而营养含量高。

# 『玉子酿黄瓜』.....

## 原材料

日本豆腐2条, 大黄瓜250克, 胡萝卜10克。

## 调味料

花生油8克, 盐5克, 味精2克, 白糖1克, 湿生粉适量, 熟鸡油1克, 淡奶少许。



## 制作过程

- 1 日本豆腐切成段, 大黄瓜洗净切段再去籽中间挖空, 胡萝卜去皮切小圆片。

1

STEP



- 2 黄瓜放入开水中烫一下。

2

STEP



- 3 再把日本豆腐逐个酿入黄瓜圈内, 入蒸柜蒸8分钟, 拿出待用, 胡萝卜片用开水烫熟摆在日本豆腐上。

3

STEP



- 4 另烧锅下油, 注入清汤, 调入盐、味精、白糖烧开, 用湿生粉勾芡, 推入淡奶、熟鸡油, 淋在酿好的黄瓜上即可。

4

STEP



## 操作技巧

挖洞的大小要以日本豆腐为准, 蒸时要用大火。



## 营养 & 功效

鲍鱼菇水分含量极高, 并含有多量的蛋白质、醣类、纤维素、胡萝卜素及少量维生素B。