



名厨打理绿色厨房系列



刘自华 主编

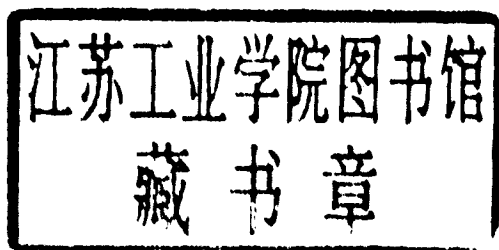
保健魔芋菜

2.123
22

中国林业出版社

保 健 魔 芋 菜

刘自华 主编



中国林业出版社

名厨打理绿色厨房系列编委会

主 编：刘自华

编 委：解丽娟 刘 然 齐宝立 解晓芳

齐 皓 张紫英 解丽新 王志军

图书在版编目 (CIP) 数据

保健魔芋菜/刘自华主编. —北京: 中国林业出版社, 2003.12
(名厨打理绿色厨房系列)

ISBN 7 - 5038 - 3683 - 0

I. 保...

II. 刘...

III. 薯蓣类蔬菜, 魔芋—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110966 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010 - 66174569

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京昌平百善印刷厂

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.75

插页: 8

字数: 175 千字

印数: 1 ~ 5000 册

定价: 12.00 元



前言

随着生活水平的提高，人们的饮食观念也发生了变化，果腹充饥已不再是大多数人单纯的饮食目的了，人们更需要吃出营养、吃出健康。为此，食物的保健功能便逐渐地被人们所认识，所接受。然而，在大多数家庭中，很难把果腹充肌与滋补保健较为理想地考虑到同一菜肴的制作当中，总认为只有价格较高的补品才对人体健康有滋补作用，而一般家庭又不可能常吃这些滋养补益的食品。有时，人们把某样原料买回来后，却不知怎样制作才能达到最佳效果。

在我们的饮食习惯中，再有营养的滋补佳品若没有“美味”进行调剂，人们也是很难接受的。但在我们的家庭制菜中，美味与营养经常产生矛盾，顾了菜肴味美，就忽视了它的营养价值；注意到了营养，又失去了菜肴应有的味道。人参、党参、西洋参、淮山药、桂圆肉、枸杞子、红枣、当归、黄芪等都是好东西，对人体保健极有补益作用，但若不能调出极佳的口味，想必许多人是接受不了的。把它们融于烹饪原料之中，合理地进入菜肴，有营养又不失美味，才是我们追求的最佳饮食效果。

这非常符合我国传统的营养美食理念。从中医的角度来讲，“养”、“食”是同出一家的，从而创造性地提出了“药食同源”之说。如果我们从早已形成的饮食文化角度来看，这个结论是非常有哲理的，它的最大功用就是能指导我们平常百姓的饮食生活，特别是菜肴的制作与食用，更是有其不可取代的指导作用，也使我们对于食物的营养和美味的形成有了更为科学、合理的认识。

对于我们的健康来讲，营养物质，甚至是价格极高的滋补



品就在我们的身边。说得直白一些，有些营养成分、滋补功能的得来是不需要花多少钱就可以得到的。魔芋菜就明显地带有这一功能。其集美味营养于一菜，花上少量的钱，适当食用，就会得到意想不到的保健效果。

本书介绍的素虾仁、素腰花、鲍片、墨鱼卷、素蹄筋、墨鱼仔、素肥肠等，都属于魔芋精制品，在超市里均能买到。

本书文字简炼、通俗易懂、实用性强，是您生活中不可多得的好参谋。

编 者

2003 年 11 月



21 世纪最盛行的绿色食品——保健魔芋菜

魔芋是生长在我国贵州、云南、四川、陕西等地的特味食品，属天南星科植物，被称为魔力食品。从表面看，它毫无惊人之处。但若从它的食用价值和效果功能来看，是不得不刮目相看的。据说人们对于魔芋特殊食用价值的认识，还是从对当地人身体普查中开始的，人们惊奇地发现这些地方的人很少患肠胃疾病。究其原因，是好像与当地入经常食用的被称作魔芋的食品有关，这才引起了营养学家们的关注。

魔芋是块根类的可食佳蔬，形状似圆，为地皮色，在土中生长。我们现在食用的魔芋制品，都是它的再加工产品，在不断精加工的作用下，它那土灰的颜色已经得到了彻底的改变。

据化验表明，魔芋营养物质的含量相当丰富，几乎不含脂肪。每 100 克魔芋中含蛋白质 2.5 克，碳水化合物 17.5 克，粗纤维 0.8 克，和较丰富的葡萄糖、果糖、钙、锌等多种矿物质及维生素。魔芋具有低热量、低脂肪的特性，是符合人们新世纪饮食理念的极佳食品。

从中医的角度来看，纤维素能促进胃肠蠕动，具有宽肠胃、助消化、疗烦热、甚下气、调中补虚、软坚散寒、化痰和胃之功，对腹胀气闷、消化不良，有其独到之处。

“要想长生，肠胃常清”，魔芋的食用功能正好符合这一中医保健的著名理念。从营养学角度来讲，魔芋的特有功能得到了营养、美食两家的共同认可，给予了“消化系统的垃圾清障车”和“食品清道夫”的定论和美称，被专家预测为 21 世纪最盛行的绿色食品。其具有平衡血糖值、清洁肠胃、降低胆固醇、解毒、减肥、防癌等功能，对胆固醇高、血压高、便秘、



胆结石、直肠癌、肥胖、心血管病，特别是糖尿病有独到的疗效，是一种防癌、祛病、益寿延年的健康食品和辅疗食品。

然而，这种理论还没有被人们所认识，还没有对人体保健起到应有的实际指导作用。而日本、东南亚等国家和地区却认识到了这一点，每年都从中国进口大量的魔芋制品，并已成为他们熟悉并愿意接受的保健食品。

在我们的食品超市中，有许多的魔芋制品。由于人们还没有充分认识到它的价值所在，所以很少有人问津。难怪营养学家们感叹，这么好的保健资源却得不到充分的利用。

作者也有同感，即便是饭店，也很难有几道魔芋菜肴，这不能不说是美食保健上的一个缺憾。

由于魔芋本身味道没有什么，我们在制菜时应注意：

1. 要明确认识魔芋制品的食用范围

从目前的加工水平和方法来看，作为特味的烹饪原料，魔芋的食用范围是相当广泛的。我们所见到的魔芋制品是由魔芋粉再加工产品，加工过程具有较先进的科技含量，不仅使魔芋颜色得到了彻底更新，而且使其形状多样化，丝、片、丁、粒应有尽有，还制成了形态逼真的“腰花”、“腰块”、“墨鱼卷”、“鲍鱼”、“梅花”、“麻花”等多种形状，赋予了许多美妙动人的名称，如素腰花、素腰块、墨鱼卷、墨鱼仔、鲍鱼片、素虾仁、素贡丸、素腰片、素蹄筋、素发菜丸、素鱿鱼、素海蜇丝、素鱼条、素烟鹑、素羊腩等。

魔芋菜肴的具体制作和实际品种是相当广泛的，可荤可素，可凉拌可热烹，可主食可菜肴，可独立制菜也可与其他原料合作制菜，与味道鲜美丰厚的荤食原料同入一菜，更有美味夺主之效果。

2. 魔芋菜肴的调味

魔芋制品本身不含什么味道，无滋无味的。我们在制作菜肴时，要特别注意调制它的口味。依作者司厨的经验，应以凉



拌宜清、素食宜淡、热烹宜浓、荤食宜重，独立制菜应清调、合而制菜宜丰厚的原则，可咸鲜可回甜、可香辣、可微麻。若从食用效果上看，魔芋适宜与荤食原料合制调味，正如我们已经知道的那样，魔芋几乎不含脂肪，从中餐菜肴的制作上看，不含脂肪的烹饪原料在烹调制菜时，口味口感是较难调制的，最明显的是没有“滋润”之感和“异常”程度的香味，反过来讲，要想使魔芋菜肴口味更醇、口感更细嫩，最好还是与荤食原料同烹入馔，如中餐名食“魔芋烧湖鸭”就历来为人们所青睐，鸡、鸭、鱼、肉、海鲜水产，都是效果极佳的入馔原料。

3. 把握好菜肴制作所需的火候

魔芋原料与其他的烹饪原料相比，有着明显的不同之处，就是在水煮着热的作用下，魔芋的质地越来越筋道，而不是越来越软。这是魔芋纤维在热的作用下紧密收缩所致。常温下，魔芋的纤维处于松散放开的状态中，这时的魔芋较为柔软，好似凉粉，只是在受热以后，它才变得质地发硬。所以一般的魔芋原料在正式制菜以前，都要先用开水烫过。

4. 魔芋原料的保管

从一般烹调原料的保管常识来看，低温冷藏是适用于大多数水发制品原料的（魔芋原料应属于水制品范畴，因为它离不开水），但魔芋原料却是例外，在低温下，魔芋呈冰状，无法食用。

什么原因所致，还不十分清楚，只待有关专家研究后得出答案。

正确保管魔芋的方法是放入冰箱冷藏，千万不可冷冻。



目 录

前言

21 世纪最盛行的绿色食品——保健魔芋菜

凉瓜素虾仁 (1)	冬笋素腰花 (21)
鱼香素虾仁 (2)	鸡块素腰花 (22)
茄汁素虾仁 (3)	素腰西兰花 (23)
宫保素虾仁 (4)	板栗素腰花 (24)
魔芋黑豆腐 (5)	菜心素腰花 (25)
魔芋烧芽豆 (6)	洋葱素腰花 (26)
蚕豆烩鲍片 (7)	香辣素腰花 (27)
蚕豆素腰花 (8)	翅尖素腰花 (28)
魔芋烧豆腐 (9)	陈皮素腰花 (29)
豌豆烩魔芋 (10)	糖醋素腰花 (30)
魔芋拌花仁 (11)	泡椒素腰花 (31)
玉米素虾仁 (12)	鱼香素腰花 (32)
青笋素虾仁 (13)	西芹素腰花 (33)
鲜菇素虾仁 (14)	香菇素腰花 (34)
松籽素虾仁 (15)	凉瓜素腰花 (35)
牛蛙素腰花 (16)	刺身素腰花 (36)
黄鳝素腰花 (17)	宫保素腰花 (37)
虾丸素腰花 (18)	黄喉烩鲍片 (38)
蟹柳素腰花 (19)	蟹柳烩鲍片 (39)
鸡心素腰花 (20)	沙茶烩鲍片 (40)
青笋素腰花 (彩)	椒蓉烩鲍片 (41)
茄汁素腰花 (彩)	虾仁烩鲍片 (42)



- | | |
|------------|------------|
| 萝卜素腰花 (43) | 芥末鲍鱼片 (70) |
| 豉豉素腰花 (44) | 豉椒烩鲍片 (71) |
| 山椒烩鲍片 (45) | 蚝汁烩鲍片 (72) |
| 鲜贝素腰花 (46) | 南瓜烩鲍片 (73) |
| 鸡菇烩鲍片 (47) | 三鲜烩鲍鱼 (74) |
| 白菇烩鲍片 (48) | 凉瓜熘鲍片 (75) |
| 粉皮烩鲍片 (49) | 鱼香魔芋丝 (76) |
| 血旺烩鲍片 (50) | 香菇魔芋丝 (77) |
| 啤酒烩鲍片 (51) | 红根魔芋丝 (78) |
| 土魷烩鲍片 (52) | 香菜魔芋丝 (79) |
| 菜心烩鲍片 (彩) | 西芹魔芋丝 (80) |
| 家常烩鲍片 (彩) | 川椒魔芋丝 (81) |
| 百合烩鲍片 (53) | 鲜菊魔芋丝 (82) |
| 荔枝熘鲍片 (54) | 香韭魔芋丝 (83) |
| 鱼香熘鲍片 (55) | 椒蓉魔芋丝 (84) |
| 锅粑烩鲍片 (56) | 白汁魔芋花 (彩) |
| 玉米烩鲍片 (57) | 白汁魔芋丸 (彩) |
| 椒麻拌鲍片 (58) | 尖椒魔芋丝 (彩) |
| 麻辣拌鲍片 (59) | 清炒魔芋丝 (彩) |
| 水煮鲍鱼片 (60) | 火腿魔芋丝 (85) |
| 豆花煮鲍片 (61) | 季豆魔芋丝 (86) |
| 贻贝熘鲍片 (62) | 鱼香墨鱼卷 (87) |
| 鱼皮烩鲍片 (63) | 茄汁墨鱼卷 (88) |
| 鱼头素腰花 (64) | 酸菜墨鱼卷 (89) |
| 咸菜鲍鱼片 (65) | 豆瓣墨鱼卷 (90) |
| 雪菜鲍鱼片 (66) | 田鸡墨鱼卷 (91) |
| 红油拌鲍片 (67) | 橘香墨鱼卷 (92) |
| 青笋烩鲍片 (68) | 豉椒墨鱼卷 (93) |
| 龙井烩鲍片 (69) | 葱爆墨鱼卷 (94) |



榨菜墨鱼卷 (95)	季豆素蹄筋 (120)
麻酱墨鱼卷 (96)	酸辣素蹄筋 (121)
荔枝墨鱼卷 (97)	大蒜素蹄筋 (122)
盖菜墨鱼卷 (98)	椒蓉素蹄筋 (123)
咸菜墨鱼卷 (99)	沙茶素蹄筋 (124)
蚝油墨鱼卷 (100)	蚝油素蹄筋 (125)
沙茶墨鱼卷 (101)	麻辣素蹄筋 (126)
酸辣墨鱼卷 (102)	萝卜素蹄筋 (127)
腰花墨鱼卷 (103)	雪菜素蹄筋 (128)
尖椒墨鱼卷 (104)	红烧素蹄筋 (129)
泡椒墨鱼卷 (105)	牛肚素蹄筋 (130)
椒麻墨鱼卷 (106)	鱼香素蹄筋 (131)
三鲜墨鱼卷 (107)	香炸素蹄筋 (132)
清炒墨鱼卷 (108)	蟹柳素蹄筋 (133)
宫保墨鱼卷 (109)	鞭笋素蹄筋 (134)
土鱿墨鱼卷 (110)	南瓜墨鱼仔 (135)
剁椒素蹄筋 (111)	凉瓜墨鱼仔 (136)
泥鳅素蹄筋 (112)	鲜菇墨鱼仔 (137)
黄鳝素蹄筋 (113)	萝卜墨鱼仔 (138)
豆瓣素蹄筋 (114)	红根墨鱼仔 (139)
香辣素蹄筋 (115)	红苕墨鱼仔 (140)
南瓜素蹄筋 (116)	家常墨鱼仔 (141)
尖椒素虾仁 (彩)	西芹墨鱼仔 (142)
西芹素虾仁 (彩)	芋头墨鱼煲 (143)
彩椒魔芋丝 (彩)	猪手墨鱼煲 (144)
三鲜素虾仁 (彩)	尖椒墨鱼仔 (145)
红根素蹄筋 (117)	百合墨鱼仔 (146)
香葱素蹄筋 (118)	蒜蓉墨鱼仔 (147)
笋尖素蹄筋 (119)	葱油墨鱼仔 (148)



- | | |
|------------|------------|
| 鲜椒熘腰花(彩) | 甜豆素鱼条(174) |
| 腊味烩鲍片(彩) | 豆豉素鱼条(175) |
| 三油墨鱼仔(149) | 酱汁素鱼条(176) |
| 腊味墨鱼仔(150) | 椒麻素鱼条(177) |
| 鱼肚墨鱼仔(151) | 红根素鱼条(178) |
| 鱼香墨鱼仔(152) | 季豆素鱼条(179) |
| 汤爆墨鱼仔(153) | 青笋素鱼条(180) |
| 菠萝墨鱼仔(154) | 烩荤素腰花(彩) |
| 雪梨墨鱼仔(155) | 魔芋烩肝片(彩) |
| 枸杞墨鱼仔(156) | 豆瓣素鱼条(181) |
| 椒蓉墨鱼仔(157) | 茄子素肥肠(182) |
| 青笋墨鱼仔(158) | 酸菜素肥肠(183) |
| 韭薹墨鱼仔(159) | 官保素肥肠(184) |
| 腰片墨鱼仔(160) | 大蒜素肥肠(185) |
| 茄皮墨鱼仔(161) | 豉椒素肥肠(186) |
| 凉粉墨鱼仔(162) | 陈皮素肥肠(187) |
| 干丝墨鱼仔(163) | 山椒素肥肠(188) |
| 海带墨鱼仔(164) | 葱烧素肥肠(189) |
| 生菜素鱼条(165) | 沙茶素肥肠(190) |
| 菊花素鱼条(166) | 雪菜素肥肠(191) |
| 香辣素鱼条(167) | 咸菜素肥肠(192) |
| 冬菜素鱼条(168) | 鲜菇素肥肠(193) |
| 干烧素鱼条(169) | 茄汁素肥肠(194) |
| 西芹素鱼条(170) | 家常素肥肠(195) |
| 凉瓜素鱼条(171) | 酸辣素肥肠(196) |
| 南瓜素鱼条(172) | 鱼香素肥肠(197) |
| 三鲜素鱼条(173) | 时蔬素肥肠(198) |

附：绿色司厨小常识 (199)



凉瓜素虾仁

(3 人份)

制作此菜需要 15 分钟

名厨心得

素虾仁为魔芋制品，制菜时用热水烫一下，口感会更筋道；凉瓜事先要烫透，煮得时间不宜过长，保其脆中嫩，否则不爽口。

用料

1. 素虾仁 300 克，南味凉瓜 300 克，大蒜瓣 6 只。
2. 黄酒 1 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1. 凉瓜收拾干净，切小丁，和素虾仁同放开水中，稍烫，捞出，控干水分；大蒜剥皮切片。
2. 锅烧热，放入烹调油适量，蒜片下锅，炒出香味，放入凉瓜、虾仁，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧开，勾入水淀粉，汤汁收稠即可。

特点

此菜以素虾仁为主要原料，佐以鲜绿凉瓜合制而成；色泽清新，白绿分明，口感脆中有嫩，咸鲜适口，清淡美味，食之不腻，为家庭佐酒下饭之佳肴。



鱼香素虾仁

(3人份)

制作此菜需要15分钟

名厨心得

鱼香为川菜著名味型，用料较为讲究，宜用泡辣椒，制菜时，要用温火温油炒出香味，切勿有生辣味。此菜蒜味要浓一些。

用料

1. 素虾仁 350 克，鲜绿菜椒 2 只，大蒜瓣 8 只，泡辣椒末 1 汤匙。
2. 黄酒 1 汤匙，白糖 1 汤匙，醋 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1. 菜椒收拾干净，切丁，和素虾仁同放开水中，稍烫，捞出，控干水分。
2. 大蒜剥净表皮，切末。把黄酒、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉、水淀粉和 1 汤匙清水依次放入碗中，对汁调匀。
3. 锅烧热，放入烹调油适量，蒜末和泡辣椒同放锅中，煸炒出香味，放入素虾仁、菜椒，烹入对好的味汁，旺火炒熟即可。

特点

此菜以素虾仁为主要原料，佐以鱼香味汁合制而成；色泽红亮，汁浓味厚，口感脆嫩，咸鲜回甜微辣稍酸，鱼香味浓，醇香可口，食之不腻，为家庭素食之佳肴。



茄汁素虾仁

(3人份)

制作此菜需要 15 分钟

名厨心得

茄汁，在这里特指菜肴的味型。番茄酱要用温火温油炒出香味，否则极易食出生味；素虾仁是魔芋制品，热水烫过，口感会更筋道。

用料

1. 素虾仁 300 克，黄瓜 100 克，大蒜瓣 6 只，番茄酱 1 汤匙。
2. 黄酒 1 汤匙，白糖 1 汤匙，醋 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/3 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1. 黄瓜洗净，切菱形小丁，和素虾仁同放热水中，稍烫，捞出，控干水分。
2. 大蒜瓣剥净表皮，切末。把黄酒、白糖、醋、鸡精、精盐、胡椒粉、水淀粉和 1 汤匙清水依次放入碗中，对汁调匀。
3. 锅烧热，放入烹调油适量，蒜末下锅，炒出香味，放入番茄酱，煸炒至吐油，出香味，放入素虾仁、黄瓜，烹入对好的味汁，炒熟即可。

特点

此菜以素虾仁为主要原料，佐以番茄味汁合制而成；色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，咸鲜回甜微酸，醇香适口，食之不腻，为家庭佐餐之美味佳肴。



宫保素虾仁

(3人份)

制作此菜需要 15 分钟

名厨心得

宫保味汁为川菜所独有，为典型的复合型口味。辣椒要用温火温油炒出香味，成紫红色为宜；花椒以南方产为宜。

此菜要旺火快炒，一气呵成，切勿出汤。

用料

1. 素虾仁 300 克，鲜绿菜椒 2 只，干红辣椒 6 只，花椒 1/3 茶匙，葱姜蒜共 50 克。
2. 黄酒 1 汤匙，白糖 1 茶匙，醋 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1. 菜椒收拾干净，切丁；辣椒去籽，切小节；葱姜蒜剥净表皮，切片。
2. 把黄酒、白糖、醋、鸡精、精盐、水淀粉和 1 汤匙清水同放碗中，对汁调匀。
3. 锅烧热，放入烹调油适量，辣椒、花椒同放锅中，炒出香味，放入葱姜蒜、素虾仁、菜椒，稍炒，烹入对好的味汁，炒熟即可。

特点

此菜以素虾仁为主要原料，佐以宫保味汁合制而成；色泽红亮，汁浓味厚，口感酥嫩，咸鲜回甜，麻辣味浓，醇香可口，食之不腻，为家庭佐餐之美味佳肴。



魔芋黑豆腐

(3人份)

制作此菜需要15分钟

名厨心得

魔芋用热水烫过，口感会更筋道；黑豆腐也要用热水烫过，否则菜中易食出豆腥味。此菜汤汁宜浓，切勿成汤汤水水样。

用料

1. 魔芋 150 克，黑豆腐 250 克，葱姜蒜共 50 克。
2. 黄酒 1 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1. 魔芋适当切片，黑豆腐 1.5 厘米见方切块，同放凉水中浸泡；葱姜蒜剥净表皮，切片。
2. 把魔芋、黑豆腐和适量清水同放锅中，烧至将开，捞出。
3. 锅烧热，放入烹调油适量，葱姜蒜同放锅中，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，放入魔芋、豆腐、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，小火烧透，勾入水淀粉，汤汁收稠即可。

特点

此菜以魔芋为主要原料，佐以黑豆腐合制而成；色泽分明，口感细嫩，咸鲜适口，醇香美味，食之不腻，为家庭佐餐之美味佳肴。