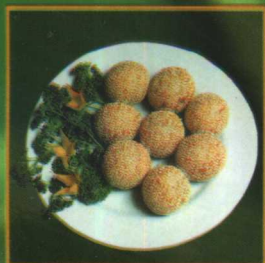
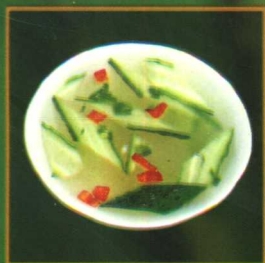


大众芦荟学系列丛书

芦荟保健食谱

王有江 编



吉林科学技术出版社

大众芦荟学系列丛书

芦荟保健食谱

王有江 编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

芦荟保健食谱/王有江主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2001

(大众芦荟学系列丛书)

ISBN 7-5384-2390-7

I. 芦… II. 王… III. 芦荟—保健—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19553 号
责任编辑: 司荣科 郝沛龙 刘 莉 封面设计: 郝熙敏

大众芦荟学系列丛书

芦荟保健食谱

王有江 编

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第九印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.75 印张 彩图 4 版 114 000 字

2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月第一次印刷

定价: 10.00 元

ISBN7-5384-2390-7/Z·114

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

内容提要

芦荟——21 世纪天然的大众保健食品，将成为千家万户餐桌上的佳肴，这是许多专家、学者的共识，也是人们天然健康概念日益深入人心的具体体现，更是世界范围内出现的“回归自然、崇尚自然、返璞归真”潮流的实际反响。那么，芦荟为什么能成为大众保健食品，有什么食用特性，配菜时有何技术要求等，本书都给予了准确而详细地回答。至于芦荟具体可做出几种几道菜，本书从芦荟凉菜、芦荟热菜、芦荟西餐、芦荟酒、芦荟酱、芦荟饮料、芦荟饭等方面开列出了 224 道菜食谱，这是目前中外已出版的芦荟保健食品的综合和汇集，可谓“芦荟健康食谱大全”。本书可作为芦荟餐馆的饭菜谱，也可供家庭做芦荟饭菜时选用。

本书定名为《芦荟保健食品》，是说芦荟不但是是一种新型的具有发展前途的蔬菜，更是一种食用后有利于人们身体健康的具有一定医疗保健作用的食物。所以，在编写本书时，把类似药方的食谱也一并收入。

因作者才疏学浅，初学乍练，错误、讹传也在所难免，勿请芦荟之友、专家不吝赐教。

序

抓住机遇 利用优势 为繁荣芦荟产业作贡献

我国的芦荟产业近年来取得了长足发展，特别是近3年，一年一大步，芦荟种植面积连续翻番，据统计，到2000年秋已达2万亩。芦荟原料的充裕，给深加工带来了前所未有的机遇，可以说，一场遍布全国的芦荟深加工热潮正在孕育。可是，一些不容忽视的问题也随之出现了，即芦荟制品、产品的质量、品种、科技含量、各种制品、成品标准以及检测等一系列问题。芦荟产业本身就是一个高科技产业，加之人为的因素，还有科研、科普力量薄弱，组织协调、指导相对滞后等问题存在，虽然在2000年芦荟产业发展研讨会暨芦荟加工技术、产品展示会上公布了《食品用芦荟制品标准》和《化妆品用芦荟制品标准》，但如此复杂、众多的问题如何解决？可以说，要做的工作很多，要解决的问题也不少，芦荟产业任重道远。多年来，国家科技部做了大量工作，但更多、更细致、更具体的工作需要有关部门和有志于从事芦荟产业开发、产品研制和科普宣传的各界同仁共同来做。北京工商大学作为其中的一员，愿与大家一道，为这项利国利民事业的兴旺发达尽我们一份力量。

北京工商大学是1999年6月经国家教育部、北京市委、

市政府批准，由原北京轻工业学院、北京商学院、机械管理干部学院组建的一所涵盖理、工、文、经、商、法等多学科的综合性大学。现占地 360 亩，建筑面积 26 万平方米，固定资产 2.15 亿元。我校现有硕士授予点 15 个，每年输送本科毕业生、硕士研究生两千多名。北京工商大学的成立使学校的人才资源优势、重点学科和特色专业优势、科研优势更加突出。校领导一贯重视科研工作，使学校具备了较好的科研环境，建设并完善了多个重点实验室。信息工程学院拥有微机软件及网络实验室、自动检测室及计算机图形应用研究室，对芦荟产业联合会今后网络建设提供了很好的基础和先进的技术保证；机械自动化学院拥有机电工程实验室、机电一体化及测控实验室、网络主控室、机械原理室、机械数控实验室，对研制芦荟产品加工专用设备生产提供了技术和设施上的保证；化工学院拥有基础化学、无机化学实验室、精细化工科研基地、微生物生化室、物理化学实验室等，为芦荟系列产品开发及基础研究提供了良好的硬件条件。学校还有条件较好的语音室、多媒体教室、现代化电化教室，对芦荟技术培训提供了良好的教学条件和环境。

我校拥有一支科研开发能力较强的教师队伍，在各个专业领域开发出了许多科技成果。近年来，在校领导的大力支持下，在广大老师的共同努力下，在轻工机械、食品机械加工、精细化工产品生产、表面活性剂、生物工程、计算机应用、产品造型设计、计算机网络、工业企业管理、物流管理、国际金融、市场预测与营销、法律、国际贸易等方面，每年均承担许多科研课题，在各个专业领域取得了许多技术成果，并将其转化为现实生产力，为政府、企业决策和经营发挥了作用，收到了较好的经济效益和社会效益。

在国家科技部、教育部、市教委、市科委等部门的大力支持下，有一批优秀的科技工作者投身到芦荟产业这个事业上来，为了进一步推动芦荟产业的发展，经校党委研究决定专门成立了芦荟中心，致力于芦荟研究、开发和应用。该中心成功研制出稳定化芦荟浓缩汁加工技术，并通过北京市科委主持的技术鉴定，获北京市科技进步三等奖。在吸收国内先进经验的基础上，开发出了芦荟高含量的系列化妆品 30 余种，如美白系列、防晒系列、抗皱系列等，这些产品的特点是最大限度保留了芦荟的活性成分；还陆续开发了芦荟系列饮料、口服液、芦荟茶、芦荟口胶等保健食品。我校芦荟中心到目前为止拥有芦荟制品开发可转让技术 30 多项，9 项通过省部级鉴定，近期将大规模推出芦荟系列产品以满足市场的需求。这些技术申报了中国发明专利，为我国的芦荟产业发展提供了可靠的技术保障。在开发芦荟产品的同时，还注重芦荟的基础研究，制定了《食品用芦荟制品标准》和《化妆品用芦荟制品标准》，建立并获批准了芦荟分析检测方法，为规范市场、公平竞争提供了科学依据。

在新世纪到来之际，北京工商大学提出了教育事业“十五”规划的 2001 年发展规划，规划中在学科建设方面，强调加强重点学科及特色专业的建设，将芦荟开发与应用技术等一些学科建成国家级重点学科。为了实现这个目标，北京工商大学芦荟中心在校领导的大力支持下，正在积极调整科研队伍，重组科研力量，与校内有关教研室进行紧密合作，重点抓好芦荟的基础理论研究、芦荟产品开发和系列芦荟产品标准的制定。目前，受国家轻工局的委托，芦荟制品检测中心已成立，并设在北京工商大学，学校在房屋和经费都很紧张的情况下，克服困难挤出 400m² 实验室，投资 200 万

元，购置了先进的仪器设备。中心主任由我校主管科研的副校长潘邦金担任，副主任由北京工商大学芦荟中心主任董银卯、化工学院科研副院长王启东担任。

自芦荟产业联合会成立以来，我们提供了专用办公用房和专职工作人员，并做了大量工作：接待来访、专业咨询、组织出国考察、举办芦荟产业培训班、为行业提供信息服务等。今后，我们要在芦荟产业发展进程中，充分发挥产业优势、行业管理优势、技术开发优势，继续做好产品开发和技术推广工作。积极支持芦荟产业联合会开展工作，把设在我校的国家轻工业局芦荟产品质量监督检测中心的工作作为重点工作，投入更多的人力、物力、财力，为加强芦荟行业管理做出贡献。同时争取在上级主管部门的支持下，在北京市政府扶持下，建立科技孵化器，营造一个中小规模的科技园，努力开展芦荟实用技术开发和基础理论研究，为芦荟深加工、产业化应用提供可靠的技术保证。

新世纪即将开始，WTO 的脚步已经临近，我国芦荟产业是机遇与挑战并存，深加工与科研问题十分突出，此时此刻我们必须要有新思路、新起色。新时期企业的发展，应该是以经济调整为主线地发展，应该是注重科技进步、提高经济效益、注重质量标准地发展，应该是可持续地发展，应该是注重体制创新地发展，应该是速度和效益相统一地发展。为适应当前企业优化重组的大环境和高校改革的需要，我们要对芦荟中心内部做大的调整，彻底改革，走企业化道路，成立股份制公司，扩大规模，力争二版上市，拓宽自身的发展道路。

我们愿与芦荟产业同仁一起，积极开展各种形式的产、学、研合作，支持佳木斯市芦荟开发应用学校王有江同志开

展科普宣传工作，为推动我国芦荟产业健康、有序、快速发展而不断拼搏进取。

是为序。

北京工商大学校长、教授

2000年12月18日

苏志平

以下图片由北京西山绿色芦荟研究所 姚利提供



芦荟饼



芦荟蜜



芦荟凉拌口条

芦荟炒西兰花



芦荟什锦炒饭

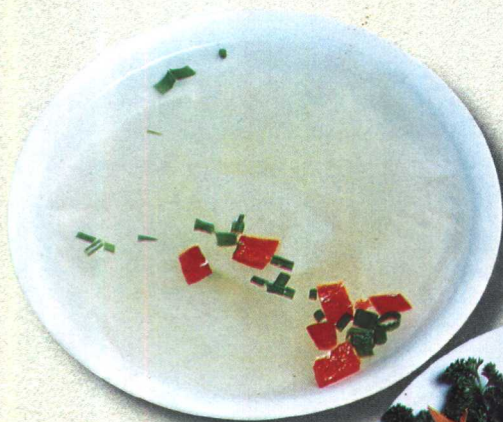


芦荟菠菜汤



芦荟黄瓜汤

芦荟素汤



芦荟麻团



芦荟炆拌黄瓜



芦荟炒三丝



芦荟炒鸡丁



芦荟汤圆



目 录

芦荟—21 世纪天然的大众保健食品	(1)
芦荟与保健食品	(4)
一、芦荟在食品工业中应用发展新动向	(4)
二、芦荟在餐饮业和家庭烹饪中的应用	(6)
芦荟的食用特性	(10)
一、芦荟生长期耐热性好	(11)
二、芦荟生长期耐干旱	(11)
三、离体芦荟叶片货架寿命长	(12)
四、芦荟做菜肴烹饪特性好	(12)
芦荟配菜的技术要求	(14)
一、芦荟量的搭配	(14)
二、芦荟质的搭配	(15)
三、芦荟味的搭配	(15)
四、芦荟色的搭配	(16)

芦荟凉菜

1. 葱油海蜇芦荟丝	(17)
2. 番茄块拌芦荟	(17)
3. 芦荟汁开洋西芹	(18)
4. 孢子甘蓝芦荟色拉	(18)
5. 盐水花生芦荟	(19)
6. 黄花菜芦荟与青花菜芦荟	(19)

7. 彩蛋豆腐芦荟·····	(20)
8. 猪肝芦荟夹片·····	(20)
9. 凉拌芦荟丝·····	(21)
10. 蔬菜拌芦荟酱·····	(21)
11. 中式芦荟片·····	(21)
12. 盐渍芦荟花·····	(22)
13. 凉拌芦荟(1)(2)(3)·····	(22)
14. 生食芦荟·····	(23)
15. 芦荟蘸酱·····	(24)
16. 三色凉拌芦荟·····	(24)
17. 凉拌沙拉芦荟·····	(24)
18. 芦荟凉拌海蜇丝·····	(24)
19. 芦荟咸菜·····	(25)
20. 芝麻拌芦荟·····	(25)
21. 芦荟片·····	(25)
22. 芦荟与黄瓜醋拌凉菜·····	(26)
23. 鸡丝拌芦荟·····	(26)
24. 芦荟拌银菜·····	(26)
25. 蜂蜜腌芦荟银杏·····	(27)
26. 芦荟蜜·····	(27)
27. 凉拌芦荟西红柿·····	(27)
28. 凉拌芦荟条·····	(27)
29. 凉拌芦荟口条·····	(28)
30. 芦荟肉皮冻·····	(28)
31. 芦荟丸子·····	(29)
32. 凉拌芦荟黄瓜·····	(29)
33. 凉拌芦荟豆腐干·····	(29)

34. 凉拌芦荟酱牛肉 (30)
35. 凉拌芦荟酱肘片 (30)
36. 凉拌芦荟肚丝 (30)
37. 芦荟芥末鸭掌 (31)
38. 凉拌芦荟腊肉 (31)
39. 芦荟酸黄瓜 (31)

芦荟热菜

1. 潮州菜脯蛋 (32)
2. 鸡丁芦荟 (32)
3. 香菇一品素芦荟 (33)
4. 银杏芦荟 (33)
5. 回锅肉夹芦荟白肉饼 (34)
6. 鲈里片芦荟 (34)
7. 炖金童鸡芦荟汁 (35)
8. 芦荟汁炒金钱菇 (35)
9. 芦荟花炖猪肉 (35)
10. 芦荟炒什锦 (36)
11. 芦荟煮金橘 (36)
12. 炸胡萝卜芦荟 (36)
13. 油炸芦荟 (37)
14. 芦荟炒虾 (37)
15. 芦荟汤 (38)
16. 芦荟蔬菜汤 (38)
17. 芦荟汤、芦荟炖菜 (39)
18. 芦荟芹菜炒虾 (39)

19. 素炒芦荟	(39)
20. 芦荟保健汤羹	(40)
21. 芦荟香菇	(40)
22. 芦荟什锦菜	(40)
23. 香干炒芦荟	(41)
24. 芦荟豆芽汤	(41)
25. 芦荟炒牛肉	(41)
26. 芦荟芹菜	(42)
27. 芦荟肉片炒菜花	(42)
28. 芦荟烩里脊片	(42)
29. 芦荟炒猪肝	(43)
30. 芦荟鸡丝	(44)
31. 芦荟拌鸭掌	(44)
32. 芦荟鱼香肉丝	(45)
33. 芦荟炖菜	(45)
34. 芦荟豆芽菜汤	(46)
35. 芦荟炒三丝	(46)
36. 芦荟红烧鸡块	(46)
37. 芦荟黄瓜汤	(47)
38. 芦荟沙锅汤	(47)
39. 芦荟菠菜汤	(48)
40. 芦荟鸡块	(48)
41. 芦荟排骨	(49)
42. 芦荟麻婆豆腐	(49)
43. 芦荟玉米粒	(49)
44. 芦荟枣泥蒸鱼	(49)
45. 微波炉芦荟肉丝蛋	(50)