

百变营养

素食

BAIBIAN
YINGYANG
SUSHI
1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著

1000样

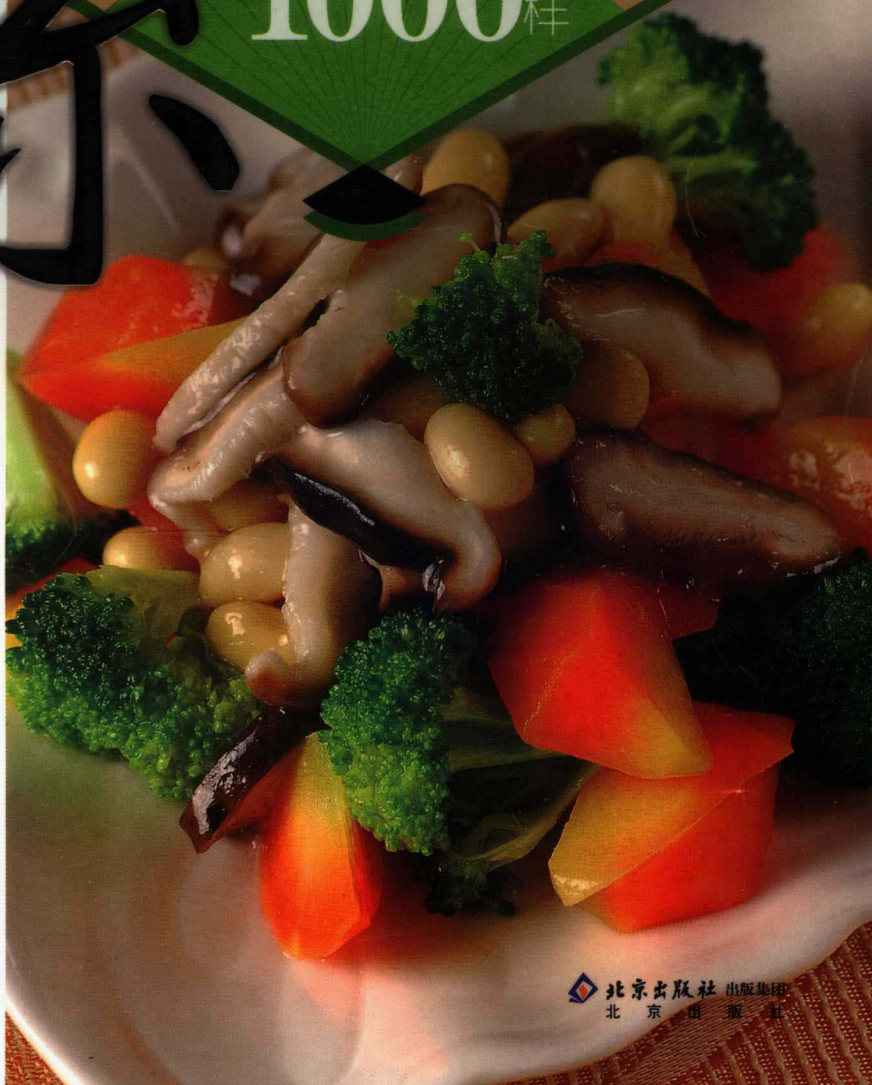


陈结荣
本书特邀顾问

国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师
国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，
现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食
专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼
秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国
民间菜发展研究中心主任、中国饭馆顾问、
中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省
烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食
文化发展有限公司总经理等职。

美白、瘦身、祛毒作用多
素食的营养一点不差
做得好吃不容易

精选近千种经典食谱
大量细致的指导和有用的小窍门
厨艺全面升级



百变营养

素食 1000样

BAIBIAN YINGYANG
SUSHI 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

百变营养素食1000样 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06676-0

I. 百… II. 家… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第142111号

全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & CULTURE CO., LTD. 100000

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

特约编辑 于伟

装帧设计 李亚欧

百变营养 素食1000样

《家庭书架》编委会 编著



出版 / 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京威远印刷厂

版次 / 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 16

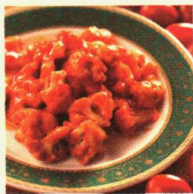
字数 / 255千字

印数 / 1—20 000册

书号 / ISBN 978-7-200-06676-0 / TS·128

定价 / 19.90元

前言



在当今社会，“素食”似乎已成为一种时尚，很多人把“素食”当作养生之道、健康之源，的确不无道理。

美国饮食协会（ADA）认为，适当调配的素食对人体健康非常有益，它不但可为人体的生长发育提供充足的营养，而且可有效地预防肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病等现代人常患的多种疾病。现代临床医学研究证明，多用清淡素食，还可大大降低妇女患乳腺疾病的几率。

素食之所以具有预防疾病的神奇作用，主要是因为素食中所含的饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白比较低，而叶酸、维生素C和维生素E等抗氧化剂、类胡萝卜素等对人体有益的营养成分比较高。此外，素食中还含有大量的纤维素，具有促进消化、排毒养颜、防治便秘等多重功效。因此，提倡素食也是养生学家的一贯主张。



好营养

本书所选素食均以富于营养为第一选择标准，不仅富含人体所需要的多种维生素和微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。



好滋味

本书所选素食清爽可口、口感醇鲜，百吃不厌。



经济实惠

本书所选素食用料简单，购买方便，花钱不多，经济实惠。



千变万化吃不腻

本书所选素食近1000种，如会轮换着搭配食用，定能经年吃不烦、吃不腻！



目录 CONTENTS

绪论

013

第一篇 素粥

018 / 荞麦粥

018 / 蔬菜油条粥

019 / 鲜橘汤圆粥

019 / 首乌百合粥

019 / 紫米红枣粥

019 / 红豆花生红枣粥

020 / 核桃姜汁红枣粥

020 / 山药红豆粥

020 / 荔枝山药粥

021 / 桃花粥

021 / 牡丹花粥

021 / 酥蜜粥

021 / 奶香麦片粥

022 / 山药红枣粥

022 / 山药扁豆粥

022 / 桂圆栗子粥

023 / 雪梨黄瓜粥

023 / 玫瑰花粥

023 / 荔枝红枣粥

023 / 花生山药粥

024 / 刺儿菜粥

024 / 三宝素粥

024 / 香菜粥

025 / 鲜菇小米粥

025 / 小麦豆角粥

025 / 茺菁粥

025 / 白茄首乌粥

026 / 大蓟粥

026 / 栀子粥

026 / 菠菜粥

027 / 玉竹冰糖粥

027 / 红扁豆粥

027 / 首乌粥

027 / 芹菜山楂粥

028 / 米糕甜粥

028 / 月季花粥

028 / 枸杞粳米粥

029 / 千屈菜马齿苋粥

029 / 焦米粥

029 / 郁李仁粥

029 / 小米蛋奶粥

030 / 绿豆酸梅百果粥

030 / 香附麦片粥

030 / 南瓜牛奶粥

031 / 胡萝卜咸粥

031 / 胡萝卜香菜粥

031 / 白菜粥

031 / 茉莉玫瑰冰糖粥

032 / 枇杷银耳粥

032 / 茵陈粥

032 / 莴笋粥

032 / 慈姑粥

033 / 苦苣菜粥

033 / 五果糯米粥

033 / 西红柿西米粥

034 / 佛手柑粥

034 / 韭菜子粥

034 / 青蒿粥

034 / 薏米党参粥

035 / 包心菜粥

035 / 糯米花生麦粥

035 / 椰汁黑糯米粥

036 / 八宝莲子粥

036 / 南瓜大麦粥

036 / 金银花粥

037 / 红枣糯米粥

037 / 川贝雪梨粥

037 / 白果麦片粥

038 / 酪梨芋头粥

038 / 菠菜芹菜粥

038 / 黑木耳芹菜粥

039 / 冰糖苘蒿粥

039 / 大麦烤麸粥

039 / 大蒜粥

039 / 芹菜百合粥

040 / 芝麻红枣粥

040 / 芡实薏米粥

040 / 蒲菜粥

040 / 豆薯粥

041 / 枸杞油菜粥

041 / 车前子粥

041 / 煨酥豆糖粥

042 / 蜜饯胡萝卜粥

042 / 苎菜绿豆粥

042 / 芋艿米豆粥

043 / 绿豆竹叶粥

043 / 白果莲子粥

043 / 柏子仁粥

043 / 蘑菇小米粥



百变营养素食1000样

百
变
营
养
素
食
1
0
0
0
样

- 044 / 南瓜百合粥
- 044 / 大麦豇豆粥
- 044 / 土豆泥牛奶粥
- 🔥 044 / 芦笋天门冬粥
- 045 / 红薯粥
- 045 / 长豇豆粥
- 045 / 芡实茯苓粥
- 🔥 046 / 甜八宝粥
- 046 / 芝麻黑豆粥
- 046 / 猕猴桃粥
- 047 / 毛豆荞麦粥
- 🔥 047 / 木瓜粥
- 047 / 蔷薇花粥
- 047 / 冰糖五色粥
- 048 / 红豆莲藕粥
- 🔥 048 / 葛根粉粥
- 048 / 百合玉竹粥
- 048 / 西米樱桃粥
- 049 / 桑叶粥
- 🔥 049 / 荷叶粳米粥
- 049 / 竹荪玉米粥
- 050 / 银耳鸽蛋粥
- 050 / 银耳杏仁露粥
- 🔥 050 / 黑米党参山楂粥
- 051 / 当归黄芪粥
- 051 / 木瓜胡萝卜玉米粥
- 051 / 芡实白果粥
- 🔥 051 / 甜藕粥
- 052 / 三米红枣桂圆粥
- 052 / 白芍麦冬粥
- 052 / 陈皮核桃粥
- 🔥 053 / 花生菠菜粥

- 053 / 覆盆子粥
- 053 / 黑芝麻甜奶粥
- 053 / 桃脯粥
- 🔥 054 / 益母草粥
- 054 / 山楂丹参粥
- 054 / 银耳樱桃粥
- 055 / 甘蔗高粱粥
- 🔥 055 / 珠玉二宝粥
- 055 / 橄榄粥
- 055 / 石榴花粥
- 056 / 酒酿粥
- 🔥 056 / 青梁米粥
- 056 / 腐竹白果粥
- 057 / 荸荠粥
- 057 / 荆芥粥
- 🔥 057 / 甜菜叶粥
- 057 / 紫苏叶粥
- 058 / 菠萝粥
- 058 / 扁豆小米粥
- 🔥 058 / 山药葡萄粥
- 059 / 黄芪红糖粥
- 059 / 桂圆枸杞粥
- 059 / 芝麻小米粥
- 🔥 059 / 芝麻蜂蜜粥
- 060 / 薄荷粥
- 060 / 白梁米粥
- 060 / 白兰花粥
- 🔥 061 / 甜石榴西米粥
- 061 / 橘皮粥
- 061 / 百合绿豆粥
- 061 / 白扁豆粥
- 🔥 062 / 西米甜瓜粥

- 062 / 菊花核桃粥
- 062 / 茭白粥
- 063 / 茄子粥
- 🔥 063 / 苦瓜粥
- 063 / 翠衣甜粥
- 063 / 槐花粥
- 064 / 牛奶菠菜粥
- 🔥 064 / 香菇油菜面筋粥
- 064 / 豌豆绿豆粥
- 065 / 鸭梨粥
- 065 / 绿豆粥
- 🔥 065 / 普洱冬茶粥
- 065 / 菱粉粥
- 066 / 豆浆粥
- 066 / 款冬花粥
- 🔥 066 / 黄精粥
- 067 / 炒面粥
- 067 / 花生仁粥
- 067 / 干冬菜粥
- 🔥 067 / 西瓜皮丁粥
- 068 / 香椿芽粥
- 068 / 核桃芝麻百合粥
- 068 / 核桃芡实粥
- 🔥 069 / 沙参粥
- 069 / 天门冬粥
- 069 / 甘露子粥
- 069 / 香附芡实粥
- 🔥 070 / 桂圆阿胶红枣粥
- 070 / 荸荠萝卜粥
- 070 / 锅巴粥
- 071 / 菊花茶粥
- 🔥 071 / 桂花粥



目录 CONTENTS

百变营养

素食100样

071 / 西米苹果粥

071 / 菊芋粥

072 / 橘子粥

072 / 嫩莲子粥

072 / 黑木耳粥

073 / 决明子粥

073 / 黄豆粥

073 / 二花粥

073 / 樱桃粥

074 / 南瓜饭豇豆粥

074 / 菊苗粥

074 / 玉米燕麦粥

074 / 生地黄粥

075 / 绿豆麦片粥

075 / 白茯苓粥

075 / 白果冬瓜粥

076 / 南瓜粥

076 / 滋味斋粥

076 / 梅花粥

077 / 肉桂粥

077 / 柿饼粥

077 / 糯米粉粥

077 / 毛豆粥

078 / 花生烤麸粥

078 / 萝卜青果粥

078 / 姜粥

079 / 红枣黑豆粥

079 / 饭豇豆粥

079 / 香蕉粥

079 / 茴香菜粥

080 / 杏子粥

080 / 山药桂圆粥

080 / 菱角薏米粥

081 / 麸皮粥

081 / 酸梅粥

081 / 米沙粥

081 / 杏仁糯米粥

082 / 莲枣薏米粥

082 / 桂圆黑豆粥

082 / 山茱萸肉粥

083 / 枸杞核桃粥

083 / 榛子粥

083 / 绿豆奶粥

083 / 肉豆蔻粥

084 / 西瓜子粥

084 / 鲜奶核桃粥

084 / 腊八粥

085 / 人参茯苓粥

085 / 金樱子粥

085 / 墨菜粥

085 / 空心菜粥

086 / 无花果粥

086 / 萝卜汁粥

086 / 山药萝卜粥

087 / 杨梅绿豆粥

087 / 萝卜子粥

087 / 平菇粥

087 / 土豆粥

088 / 芹菜粥

088 / 菟丝子粥

088 / 豌豆鲜奶粥

089 / 黑米粥

089 / 芹菜粥

089 / 四季豆粥

089 / 薏仁紫米粥

090 / 蚕豆粥

090 / 蜜枣桂圆粥

090 / 油菜粥

091 / 葱白粥

091 / 芝麻桃仁粥

091 / 米面红枣粥

091 / 枇杷粥

092 / 燕麦粳米粥

092 / 瓠瓜粥

092 / 稷米粥

093 / 松子粥

093 / 西米酸梅粥

093 / 茉莉花粥

093 / 小米红糖粥

094 / 三黑蛋粥

094 / 浮小麦粥

094 / 藿香粥

095 / 桃仁红枣粥

095 / 小麦通草粥

095 / 冬瓜玉米面粥

095 / 香茗粥

096 / 胚芽甘薯粥

096 / 苜蓿粥

096 / 枸杞豉汁粥

097 / 白果养颜粥

097 / 酸枣仁粥

097 / 芍药花粥

097 / 玉米须粥

098 / 冰糖纯菜粥

098 / 花生杏仁粥

098 / 豆豉薤白粥



百变营养素食1000样

百
变
营
养
素
食
1000
样

098 / 山楂红糖粥

099 / 罗汉果糙米粥

099 / 薏白粥

099 / 西红柿山药粥

100 / 豆薯小米粥

100 / 姜枣粥

100 / 豆腐皮粥

101 / 桔梗粥

101 / 黄豆小米粥

101 / 甜杏仁粥

101 / 山药南瓜粥

102 / 制首乌黑豆粥

102 / 芋头芹菜粥

102 / 栗子茯苓粥

108 / 海带豆腐汤

108 / 白菜山药萝卜汤

109 / 黄瓜汤

109 / 苦瓜菊花汤

109 / 山楂橘皮甜汤

109 / 红枣鹌鹑蛋汤

110 / 枸杞菠菜豆腐汤

110 / 魔芋汤

110 / 枸杞银耳冰糖汤

110 / 山楂荷叶香蕉汤

111 / 冰糖百合汤

111 / 萝卜香菇汤

111 / 土豆菠菜汤

111 / 海带金针菇汤

112 / 白萝卜豆腐汤

112 / 山药杏仁玉米汤

112 / 荷叶冬瓜薏米汤

112 / 菜干腐皮红枣汤

113 / 萝卜酸梅汤

113 / 橄榄萝卜汤

113 / 奶汤圆白菜

113 / 菜花香菇汤

114 / 栗子白菜枸杞汤

114 / 红糖枣姜汤

114 / 辣椒叶鸡蛋汤

114 / 胡萝卜土豆汤

115 / 蘑菇丝瓜汤

115 / 桃花豆腐汤

115 / 韭姜牛奶汤

115 / 银芽白菜汤

116 / 百合冰糖蛋花汤

116 / 茭白芹菜汤

116 / 甘蓝菠菜汤

116 / 菠菜玉米蛋汤

117 / 葫芦芹菜汤

117 / 黑木耳芝麻汤

117 / 丝瓜粉丝汤

117 / 紫菜荸荠豆腐汤

118 / 绿豆冬瓜汤

118 / 葱枣汤

118 / 豆瓣菜番茄汤

119 / 淡菜黄瓜汤

119 / 芥菜西红柿汤

119 / 莼菜冬笋香菇汤

119 / 雪里蕻蚕豆汤

120 / 酸梅红枣汤

120 / 萝卜汤

120 / 银耳豆腐汤

120 / 芦笋荸荠藕粉汤

121 / 海带冬瓜薏米汤

121 / 黑木耳豆腐汤

121 / 荷叶冬瓜汤

121 / 银耳白果汤

122 / 枸杞百合莲花汤

122 / 核桃桑椹芝麻汤

122 / 芦笋薏米汤

122 / 车前草黄瓜汤

123 / 荷塘冲菜冬瓜汤

123 / 五汁炖汤

123 / 黑豆豆腐皮汤

123 / 口蘑芙蓉蛋汤

124 / 菊花白菜豆腐汤

124 / 土豆南瓜汤

124 / 芙蓉汤

第二篇 素汤

104 / 百花豆腐汤

104 / 蜂蜜冬瓜汤

105 / 党参薏米土豆汤

105 / 蔬菜山楂汤

105 / 冬菇黄豆白菜汤

105 / 杏仁豆腐汤

106 / 枸杞西红柿鸡蛋汤

106 / 白芷鲜藕汤

106 / 蘑菇菠菜汤

106 / 山楂冬瓜薏米汤

107 / 莲藕竹荪冬菇汤

107 / 豆腐冬菇栗子汤

107 / 润肤蔬菜汤

107 / 青苹果芦荟汤

108 / 丝瓜木耳汤



目录 CONTENTS

百
变
营
养

素
食
100
样

- 125 / 芥菜生姜汤
- 🔥 125 / 芦笋鲜莲小米汤
- 125 / 腐竹瓜片汤
- 125 / 绿豆茶叶冰糖汤
- 126 / 豆浆莴笋汤
- 🔥 126 / 樱桃甜汤
- 126 / 胡萝卜当归汤
- 126 / 芦笋鲜莲玉米汤
- 127 / 丝瓜灯心葱白汤
- 🔥 127 / 咸蛋芥菜汤
- 127 / 木瓜汤
- 127 / 枸杞丝瓜汤
- 128 / 天门冬炖冬瓜汤
- 🔥 128 / 桂圆红枣莲豆汤
- 128 / 天门冬鲜藕汤
- 128 / 鲜香青菜汤
- 129 / 白果腐皮甘蔗汤
- 🔥 129 / 柚皮薏米冬瓜汤
- 129 / 蛋黄菜花汤
- 129 / 白果莲子汤
- 130 / 节瓜咸蛋汤
- 🔥 130 / 薏米海带汤
- 130 / 茉莉鲜莲冬瓜汤
- 131 / 玉兰香菇紫菜汤
- 131 / 绿豆白菜汤
- 🔥 131 / 山药莲子汤
- 131 / 玉米豆干汤
- 132 / 什锦水果羹
- 132 / 酥香豆花汤
- 🔥 132 / 萝卜丝蛋花汤
- 133 / 海带薏米蛋汤
- 133 / 磨菇双豆汤

- 133 / 小麦生地百合羹
- 🔥 133 / 何首乌黑豆汤
- 134 / 莲子菠菜银耳汤
- 134 / 大芥菜番薯汤
- 134 / 银丝香羹
- 🔥 134 / 绿豆枣仁莲藕汤
- 135 / 枸杞鲜藕汤
- 135 / 蘑菇冬瓜番茄汤
- 135 / 银耳莲子汤
- 🔥 135 / 栗子桂花汤
- 136 / 核桃栗子羹
- 136 / 鲜莲丝瓜汤
- 136 / 苦瓜豆腐汤
- 🔥 136 / 猴头菇红腰豆汤
- 137 / 柠檬薏米汤
- 137 / 西洋菜萝卜汤
- 137 / 海带苦瓜汤
- 🔥 137 / 人参银耳汤
- 138 / 什锦蔬菜汤
- 138 / 丝瓜豆腐金针汤
- 138 / 玉米豆苗汤
- 🔥 138 / 海带清热汤
- 139 / 木耳丹参汤
- 139 / 妙香红枣羹
- 139 / 西红柿土豆汤
- 🔥 139 / 菊花雪梨淡奶汤
- 140 / 蟹味菇羹
- 140 / 绿豆鲜藕汤
- 140 / 翡翠珍珠羹
- 🔥 141 / 琥珀莲子羹
- 141 / 水果什锦奶羹
- 141 / 玫瑰藕粉汤

- 141 / 鲜藕山楂汤
- 🔥 142 / 菠菜汤
- 142 / 菠萝苦瓜汤
- 142 / 素太极羹
- 142 / 银耳冰糖汤

第三篇 小炒素菜

- 🔥 144 / 蘑菇菜心
- 144 / 奶油菜心
- 145 / 板栗白菜
- 145 / 醋熘白菜
- 🔥 145 / 蒜蓉茼蒿
- 145 / 麻辣白菜
- 146 / 核桃仁香油生菜
- 146 / 素炒香芹
- 🔥 146 / 奶汁白菜
- 147 / 葱烧薯条
- 147 / 熘土豆丝
- 147 / 清炒芦笋
- 🔥 147 / 地三鲜
- 148 / 雪里蕻烧茭白
- 148 / 黄油炒胡萝卜
- 148 / 鱼香茭白
- 🔥 149 / 熏干圆白菜
- 149 / 芥蓝腰果炒香菇
- 149 / 雪菜笋丁
- 149 / 炒二冬
- 🔥 150 / 清炒山药丝
- 150 / 蜜汁山药



百变营养素食1000样

百
变
营
养
素
食
1
0
0
0
样

- 150 / 五彩土豆丝
- 151 / 鱼香茄子
- 🔥 151 / 油爆茄片
- 151 / 炒茄泥
- 151 / 红烧茄子
- 152 / 怪味茄子
- 🔥 152 / 辣汁茄丝
- 152 / 生煨豆荚
- 153 / 珊瑚金钩
- 153 / 豆筋炒三丝
- 🔥 153 / 炒素三丝
- 153 / 罗汉上素
- 154 / 糖醋菜花
- 154 / 西红柿菜花
- 🔥 154 / 炒三泥
- 155 / 藕断丝连
- 155 / 糊辣白萝卜
- 155 / 黄豆芽烧豆泡
- 🔥 155 / 炸香椿
- 156 / 金壳红玉
- 156 / 炒果味豆芽
- 156 / 咸蛋黄炒南瓜
- 🔥 157 / 桂花萝卜
- 157 / 溜翡翠片
- 157 / 豌豆炒鸡蛋
- 157 / 腐竹鲜蘑
- 🔥 158 / 菇笋烧菜心
- 158 / 蒜薹炒豆腐干
- 158 / 甜椒蒜薹
- 159 / 熏干炒芹菜
- 🔥 159 / 沙茶四宝
- 159 / 炝炒西红柿

- 159 / 油浸鲜蘑
- 160 / 金钱豆泡
- 🔥 160 / 双耳炒菠菜根
- 160 / 炒素什锦
- 161 / 宫保素鸡丁
- 161 / 酒糟炒芋丝
- 🔥 161 / 青椒南瓜
- 161 / 清炒豌豆苗
- 162 / 回锅豆腐
- 162 / 素炒西葫芦
- 🔥 162 / 油辣香菇
- 163 / 烧素四宝
- 163 / 香酥豆腐
- 163 / 什香菜
- 🔥 163 / 芙蓉豆苗
- 164 / 鲜蘑烧扁豆
- 164 / 南乳冬瓜方
- 164 / 鲜蘑菠菜
- 🔥 165 / 炸胡萝卜豆腐丸
- 165 / 豆苗炒荸荠
- 165 / 炒双菇
- 165 / 酱烧椒片冬笋
- 🔥 166 / 素排骨
- 166 / 美味脆“鳝”
- 166 / 桂圆“虾仁”
- 167 / 生煨青椒
- 🔥 167 / 炒豆腐松
- 167 / 熘土豆青椒片
- 167 / 青椒炒腐竹
- 168 / 炒四色豆腐
- 🔥 168 / 黑木耳炒山药
- 168 / 木耳烩豌豆

- 169 / 干烧四季豆
- 169 / 多彩金针菇
- 🔥 169 / 金针菇炒小青菜
- 169 / 金针菇炒胡萝卜
- 170 / 豆豉南瓜炒咸蛋黄
- 170 / 西红柿炒香菇
- 🔥 170 / 双菇苦瓜丝
- 171 / 熘莴笋丁
- 171 / 豆豉鲜草菇
- 171 / 黄蘑素鸡
- 🔥 171 / 香菇扒菜胆
- 172 / 葱油土豆泥
- 172 / 麻辣明笋丝
- 172 / 酸辣土豆丝
- 🔥 173 / 豌豆烧茄子
- 173 / 烧熘土豆片
- 173 / 茄汁土豆
- 173 / 笋肉炒菠菜
- 🔥 174 / 炒双笋丝
- 174 / 菜心油豆腐
- 174 / 爆炒豆腐
- 175 / 麻酱茭白
- 🔥 175 / 素回锅肉
- 175 / 糟煎茭白
- 175 / 油吃麻辣茭白
- 176 / 笋干炒蕨菜
- 🔥 176 / 麻辣干笋丝
- 176 / 红烧平菇
- 177 / 素炒三丝
- 177 / 麻辣白菜卷
- 🔥 177 / 芦蒿炒香干
- 177 / 平菇炒核桃仁



目录 CONTENTS

百变营养

素食100样

178 / 酱烧茼笋

178 / 酸辣青椒

🔥 178 / 鲜蘑茼笋尖

179 / 清炒百合黄瓜

179 / 香菇橄榄笋

179 / 辣油瓜皮

🔥 179 / 芦蒿炒蚕豆

180 / 豉香苦瓜

180 / 桃仁烧丝瓜

180 / 干煸青椒苦瓜

🔥 180 / 瓜仁西葫芦

181 / 素鸡花生仁

181 / 尖椒黄瓜条

181 / 甜椒炒丝瓜

🔥 181 / 番茄丝瓜

182 / 酱炒西葫芦

182 / 三鲜花干

182 / 奶汁丝瓜

🔥 183 / 豌豆炒茭白

183 / 萧山萝卜干炒豌豆

183 / 时蔬炒豆腐

183 / 豆腐干炒豌豆

🔥 184 / 豌豆菜花

184 / 枸杞炒豌豆

184 / 清炒西兰花

184 / 椒油苋菜

🔥 185 / 土豆粒炒蚕豆

185 / 椒乳茼蒿

185 / 海米炒苋菜

185 / 茭白炒蚕豆

🔥 186 / 麻辣藕片

186 / 水炒凤梨

186 / 蒜蓉菠菜

187 / 三下锅

🔥 187 / 蒜蓉蕨菜

187 / 樱桃萝卜

187 / 干烧冬笋

188 / 红薯炒玉米粒

🔥 188 / 炒红薯乳瓜

188 / 甜辣白薯丝

188 / 烩烧茄子

189 / 葱油尖椒土豆丝

🔥 189 / 洋葱炒土豆片

189 / 黄瓜“肉丝”

190 / 蚕豆春笋

190 / 豆豉春笋

🔥 190 / 豆芽油皮卷

191 / 糖汁烧茄子

191 / 红椒金菇炒豆芽

191 / 清炒菠菜

🔥 191 / 松子菠菜

192 / 炒素“虾仁”

192 / 清炒茼蒿叶

192 / 瓜片夏贝黄

🔥 193 / 滑炒腐竹瓜片

193 / 香脆四季豆

193 / 炆豆腐

193 / 椒香四季豆

🔥 194 / 清炒生菜

194 / 韭黄干丝

194 / 清炒胡萝卜丝

195 / 滑炒素肉片

🔥 195 / 桃仁炒韭菜

195 / 烧拌辣椒

195 / 炒牛蒡

196 / 蒜香圆白菜

🔥 196 / 糖醋红柿椒

196 / 绿茶娃娃菜

197 / 油吃黄瓜

197 / 干煸黄豆芽

🔥 197 / 糖醋圆白菜

197 / 醋溜嫩黄瓜

198 / 清炒红菜薹

198 / 沙茶牛蒡

🔥 198 / 酸辣萝卜

199 / 炒辣味丝瓜

199 / 葡萄酒焖土豆

199 / 冬菜苦瓜

🔥 199 / 栗子香菇

200 / 酸辣瓜片

200 / 清炒西芹

200 / 三鲜扒猴头蘑

🔥 200 / 素炒苋菜

201 / 清炒蕨菜

201 / 雪里蕻炒冬笋

201 / 果珍薯丁

🔥 201 / 酱爆蕨菜

202 / 炒脆丝

202 / 烧二冬

202 / 香干白菜丝

🔥 203 / 黑木耳炒芹菜

203 / 清香小炒

203 / 巧炒豆渣

203 / 姜汁苋菜

🔥 204 / 茄汁荸荠

204 / 蒜蓉空心菜



百变营养素食1000样

百
变
营
养
素
食
1
0
0
0
样

204 / 清炒荸荠

第四篇 凉拌素菜

206 / 水发木耳拌生菜

206 / 凉拌油菜心

207 / 蘸汁空心菜

207 / 炆白菜

207 / 脆嫩菜帮

207 / 汁浇白菜心

208 / 蜜汁土豆

208 / 青豌豆土豆泥

208 / 酱拌土豆

209 / 小葱拌土豆丝

209 / 西红柿拌藕片

209 / 酸辣土豆

209 / 姜拌藕片

210 / 泡嫩鲜藕

210 / 黄酱拌柳芽

210 / 姜汁观音菜

210 / 凉拌苋菜

211 / 椒油绿豆芽

211 / 凉拌紫苏叶

211 / 鲜藕雪梨双丝

211 / 凉拌藕三鲜

212 / 菠菜木耳拌绿豆芽

212 / 凉拌青红椒

212 / 粉皮拌绿豆芽

213 / 熏豆干拌青椒丝

213 / 青椒冬菇拌绿豆芽

213 / 海米翡翠青椒

213 / 香拌柿子椒丝

214 / 五香蒜薹

214 / 糖酸黄瓜

214 / 泡甜蒜薹

214 / 酱渍蒜薹

215 / 黄豆拌蒜薹

215 / 豉油豆腐

215 / 蒜末拌平菇

215 / 姜丝拌平菇

216 / 水晶豆腐

216 / 茼蒿拌腐竹

216 / 鸡蛋拌生菜

216 / 皮蛋拌豆腐

217 / 多味豆腐

217 / 拌菜花三样

217 / 白糖醋汁茭白

217 / 小葱拌豆腐

218 / 盐水豆腐

218 / 香油拌平菇

218 / 榨菜拌腐竹

218 / 豆酱拌苦瓜

219 / 五香花生

219 / 海带拌腐竹

219 / 双酱芹菜

220 / 姜末拌菠菜

220 / 五香土豆

220 / 胡萝卜土豆丝

220 / 芹菜拌土豆丝

221 / 芥末渍莲藕

221 / 芝麻拌苦瓜

221 / 椒盐拌花生米

221 / 香辣豆腐

222 / 椒盐泡菜

222 / 红乳菜花

222 / 生拌辣椒

223 / 琥珀花生

223 / 咸糖醋菜

223 / 西红柿拌茭白

224 / 泡酸白菜

224 / 姜汁芹菜

224 / 咖喱菜花

225 / 盐水菜花

225 / 腌韭菜花

225 / 泡嫩菜花

226 / 酸辣菜丝

226 / 辣味豆干韭菜花

226 / 香菇拌圆白菜

227 / 咸辣韭菜

227 / 虾酱韭菜

227 / 莴笋拌平菇

228 / 五香萝卜

228 / 多味芥菜

228 / 拌胡萝卜五样

228 / 土豆拌西红柿

229 / 腌渍芥菜

229 / 泡嫩芥菜

229 / 椒油双红炆芹菜

230 / 泡咸茄子

230 / 酱辣茄子

230 / 香菜红椒拌青萝卜

231 / 香菇拌粉皮

231 / 姜汁拌扁豆

231 / 腌咸蘑菇



目录 CONTENTS

231 / 蒜末拌圆白菜

232 / 泡酸黄瓜

232 / 泡辣豇豆

232 / 五香芥菜

233 / 镶茄子泡菜

233 / 冬瓜拌西红柿

233 / 椒蒜豇豆

233 / 腌脆芹菜

234 / 泡西红柿

234 / 花生碎拌豆腐

234 / 兰花豆干

第五篇

炖蒸煮类素菜

236 / 香菇豆泡

236 / 土豆炖茄子尖椒

237 / 土豆炖南瓜

237 / 芹菜熬荸荠

237 / 银耳素烩

237 / 炖五香黄豆

238 / 清汤白菜豆腐卷

238 / 农家炖三色

238 / 炖三鲜豆腐

239 / 花生牛奶炖银耳

239 / 白玉红油豆腐

239 / 西红柿爆蛋煲

239 / 红花绿叶

240 / 素什锦火锅

240 / 开水白菜

240 / 北派蒸菜

241 / 清汤萝卜丝

241 / 酸菜煮芋头

241 / 藕豆什锦火锅

241 / 三色鸽蛋

242 / 清蒸冬瓜盅

242 / 清蒸鸡蛋羹

242 / 吉祥如意

243 / 奶汤炖豆腐

243 / 赤豆炖鹌鹑蛋

243 / 炖山药

243 / 南派蒸菜

244 / 白菜炖土豆

244 / 沙锅炖豆腐

244 / 土豆丁汤

244 / 绿豆煮冬瓜

245 / 双扣相蒸

245 / 豆干炖鸽蛋

245 / 芙蓉口蘑

245 / 苦瓜炖芥菜

246 / 成都素烩

246 / 炖蜂窝豆腐

246 / 奶油炖土豆

247 / 家常茄子炖土豆

247 / 蒜头煮花生

247 / 清蒸藕丸

247 / 西红柿萝卜汤

248 / 煮三冬

248 / 煮蔬菜泥汤

248 / 蒸节瓜盅

249 / 奶油西红柿汤

249 / 毛豆煎臭豆腐

249 / 兰花豆腐干

249 / 银瓜蒸

250 / 南海金莲

250 / 竹荪莲子丝瓜汤

250 / 蘑菇豆腐

251 / 百合煮香芋

251 / 佛手瓜盅

251 / 素四宝煲

252 / 金牌锦素煲

252 / 素牛肉

252 / 素三鲜炖豆腐

252 / 豉汁熬豆腐

253 / 长寿汤

253 / 素蒸萝卜卷

253 / 日本脆皮豆腐

253 / 白菜炖豆腐

254 / 清汤竹荪

254 / 陈皮煮冬瓜

254 / 冬菇蒸油菜

255 / 沙锅口蘑面筋

255 / 游动仙人掌

255 / 丝雨孤云

绪论



选择素食的5大理由

1. 和肉食者比较起来，素食者由于摄取了较多的纤维素，血脂含量较低，所以较少罹患心血管疾病和癌症，体重超重的比例也比较小。

2. 素食及其所含的营养容易被人体消化和吸收。肉食在胃中不易消化，甚至进至大肠时尚有部分未完全消化，因此肉食动物大肠中的食物残渣腐化严重，并且带有毒性，对肌体有害。而果蔬谷类食物的营养易消化、易吸收，能够有效改善消化道功能。而且由于素食中含有大量纤维素，能刺激肠道蠕动加快，利于通便，降低了有害物质对肠壁和人体的损害，所以可以有效减少癌症，尤其是直肠癌和结肠癌的发病率。

3. 素食能减少人体对动物毒素的吸收，减缓衰老。动物肉中含有大量的尿素和尿酸等废物，肉食者的肾脏为了排除这些废物，会承受大于素食者的负担。此外，科学实验证明，动物在被屠宰时，因愤怒、恐惧、哀伤、痛苦、挣扎，会产生大量有毒的分泌物；而人食用这些动物的肉，就会把这些毒素也吃进体内，加重肾脏、肝脏等器官的负荷，使人容易患病和衰老。

4. 肉食会使人体血液里的尿酸、乳酸量增加，乳酸随汗液排到皮肤表面，就会使肌肤失去弹性而变得粗糙，容易产生皱纹与斑点。而碱性的素食可以中和乳酸，减少毒素对肌肤的侵害。同时，植物性食物中的矿物质、纤维质又能清除血液中的有害物质；从

而改善全身各器官的机能，皮肤自然健康细腻，达到美容的效果。

5. 素食令人心平气和、头脑清醒。大量肉食容易使人性情暴躁，好发脾气；而长期食素的人大都性格温和，时常保持开朗平和的心态，而且思维敏锐，判断力强。从而达到延年益寿的目的。

最受青睐的10类素食

1 大豆与豆制品

大豆是现有农作物中蛋白质含量最高、质量最好的一种。据测定，干大豆的蛋白质含量高达40%，优秀的大豆甚至达到50%左右，相当于瘦猪肉的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍。

我国大豆制品中最常见的有豆腐、豆浆和豆芽等。大豆经加工制成豆腐后，蛋白质的消化率可明显提高。豆腐还可进一步压制成豆腐干、豆腐皮等豆制品。而豆浆是一种很好的代乳品，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及一定量的铁、钙和B族维生素。豆芽则富含维生素C及游离氨基酸，也具有较高的营养价值。

2 花菜

花菜又叫菜花、花椰菜等。有研究指出，花菜富含胡萝卜素及维生素C，长期食用可以减少患乳腺癌、直肠癌及胃癌的几率，并能有效防止骨质疏松，因此被认为是延年益寿的上佳食材。

3 西红柿

西红柿所含的营养中最重要、含量最多的就是番茄红素。近年来，科学家已证明西红柿具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；预防心血管疾病的发生；阻止前列腺的癌变进程，并有效地减少胰



腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

4 菠菜

菠菜富含胡萝卜素、维生素、铁、磷和丰富的核黄素，其中维生素B的含量是绿叶植物中最丰富的。多吃菠菜能够有效预防心血管疾病，并能预防盲眼症。而且，菠菜几乎完全没有热量，爱美的女士也可以安心食用。

5 坚果

坚果指的是富含油脂的种子类食物，如花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁、开心果等。坚果虽然富含油脂，却是以不饱和脂肪酸为主，其中还溶有大量的维生素E，并且不含胆固醇，对人体十分有益。坚果中还含有丰富的B群维生素以及镁、铜、锰、硒等矿物质，它们既能调理人体的多种生理功能，也是合成体内抗氧化酵素的关键元素。

6 燕麦

燕麦含有丰富的B族维生素和锌，它们对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用，可以有效地降低人体中的胆固醇。经常食用燕麦，可对心脑血管病起到一定的预防作用。燕麦中所含的植物纤维和维生素B₁、维生素B₁₂都具有很好的调理消化道功能的作用。此外，燕麦还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力，其所含的钙、磷、锌等矿物质还可预防骨质疏松，促进伤口愈合，预防贫血。

7 草莓

草莓富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及矿物质钙、镁、磷、铁等，这些营养素对人体的生长发育有很好的促进作用，对老人、儿童大有裨益。学者研究发现，草莓中的有效成分可抑制癌肿的生长。饭

后吃一些草莓，可分解食物脂肪，有利消化。

8 苹果

欧洲人说：“一天吃一个苹果，医生远离你。”苹果的营养价值和医疗价值都很高。鲜苹果肉中含丰富的糖类、蛋白质、粗纤维、钾、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、锌及山梨醇、香橙素、维生素C等营养物质。研究表明，苹果汁具有强大的杀灭传染性病毒的作用，爱吃苹果的人比不吃的人得感冒的几率低得多。所以，有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”。

9 木瓜

木瓜富含17种以上的氨基酸及钙、铁等元素，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱、凝乳酶、胡萝卜素等营养物质。研究发现，木瓜独有的番木瓜碱具有抗菌抗癌的功效，并能阻止人体致癌物质亚硝胺的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。木瓜能消除体内过氧化物毒素，净化血液，对肝功能障碍及高血脂、高血压病具有防治效果。木瓜特有的木瓜酵素还可帮助消化，防治便秘。此外，木瓜还能均衡、强化孕妇妊娠期的荷尔蒙的生理代谢平衡，减轻脸部黑斑、色斑、青春痘的产生，润肤养颜，并且有明显的丰胸效果。

10 葱蒜

大蒜有极佳的防治心脏疾病的功能，不仅可以降低胆固醇，并有清血的效用，杀菌功能也备受推荐。大蒜素的二次代谢产物甲基丙烯三硫能预防血栓。洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。洋葱几乎不含脂肪，能够抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。



素食烹饪中的6项注意

1 蔬菜贵鲜

在选择购买蔬菜时，首先要保证新鲜。一次买菜不要买太多，并且应趁新鲜时尽快食用。有人为节省时间，喜欢提前把菜炒好，到该吃饭时再回锅热着吃，其实，蔬菜中的维生素B₁在再加热过程中会损失25%，而如果保温30分钟就会损失10%。所以，蔬菜应该随吃随炒，一次做好的菜最好一顿吃完。

此外，不打算马上吃的蔬菜不要立即整理。因为，卷心菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚虽然离开了土地，但还都是“活”的，它们的营养物质仍然在向叶球、笋、豆粒等食用部分运输，所以保留它们有利于最大限度地保存蔬菜的营养物质。

2 彻底清洗

蔬菜很容易受到农药和霉菌的污染，而农药和霉菌一旦进入人体，会给身体健康带来危害。因此，刚买来的蔬菜必须用清水多洗多泡，去皮，并多丢掉一些老黄腐叶，特别是生吃时更应该如此。

而且，对于有些蔬菜，人们往往习惯先切后清洗。其实，这种做法会加速蔬菜中营养素的氧化和可溶物质的流失，使营养价值降低。正确的做法是把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成块、片或丝，随即下锅。

3 保留营养部分

过去一些人们习惯的择菜方式，会将许多蔬菜最有营养的部分丢掉，这是非常可惜的。比如，黄瓜的营养成分大都集中在皮下，如果削皮就会造成一定的损失，所以只要表面无污染，就最好连皮一起吃。又如豆芽菜，有人只

吃上面的芽而将豆子丢掉，事实上，豆中含维生素C比芽儿的部分多2~3倍。再就是人们做菜馅饺子时往往把菜汁挤掉，这样维生素会损失70%以上。

4 旺火快炒

素菜不同于荤菜，为了保留鲜嫩的口感，在炒制时不宜用中小火，而最好用旺火热油快速翻炒；并且炒的时间不要过长。据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若用中小火炒，则菜里的维生素C损失率为59%。因此炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色味好，而且营养损失少。炒菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。

5 起锅调味

炒蔬菜时，应等到出锅时再放入食盐和味精。因为蔬菜内含有水量多在90%以上，盐会促使菜体的水分向外渗透，导致蔬菜的鲜嫩口感变差。而且，盐会使蛋白质凝固，在烹调蛋白质含量丰富的食物（如黄豆）时，如果先放盐就会使黄豆因表面蛋白质凝固而无法吸水膨胀，不易熟透。

6 薄芡挂糊

炒菜时，蔬菜中的大部分维生素会溶解在菜汤里。以维生素C为例，小白菜煮好后，维生素C会有70%溶解在菜汤里；新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟，维生素C有50%溶在汤里。所以炒菜时可以用淀粉勾芡，使汤汁浓厚，起到保护维生素C的作用。而且这样夹菜时可以带起更多汤汁，使汤汁中的营养物质不致流失。同样地，做油炸类菜时，在原料表面裹上一层淀粉或面粉糊，可避免食物直接与热油接触，从而减少蛋白质的变性和维生素的损失。



完善素食营养的5点建议

素食虽然对人体健康有很多益处，但是，长期的严格素食很容易使身体错失某些来源于动物的营养成分，从而造成健康问题。这主要体现在以下几个方面：

1. 素食易引发缺铁性贫血。与肉食中的铁相比，人体对来自植物食品铁的吸收情况较差，所以虽然素食的含铁量比荤食高，但素食者体内铁的存量却较低。

建议：可从深绿色蔬菜或五谷杂粮中摄取到铁质，但植物性食物中的铁必须有维生素C协助才能转变成造血所需的铁形式，因此，还应多吃一些同时富含铁质和维生素C的食物，如葡萄干、红枣等。此外，还应避免将含铁高的果蔬与妨碍身体吸收铁质的食物一起吃，如豆类、咖啡、茶等。

2. 素食者易缺乏维生素B₁₂。维生素B₁₂是一种人体造血机能和神经系统所必需的营养物质，几乎只存在于动物性食品中。

建议：多吃乳类产品。严格素食者则应多吃全麦食品、深绿色蔬菜、豆类、干果类和芝麻等。也可使用维生素B₁₂营养补充剂。

3. 素食者容易缺钙。尤其是严格素食者，由于富含乳钙的奶类食物也被排除在外，所以其钙摄入量比奶蛋素食者和杂食者要低得多，不利于骨骼健康。

建议：多食新鲜蔬菜、大豆和芝麻等含有丰富钙质的食物，并可适当使用补钙类营养品。多晒太阳，帮助身体合成维生素D，或补充些富含维生素D的营养补充品，以促进钙的吸收。

4. 素食者易缺锌。植物锌的生物利用率较低，而缺乏锌元素容易影响人体的免疫功能和生育机能等。

建议：可多吃些黄豆制品、核果类或未经过精加工的五谷杂粮食品。麦类、南瓜子和芥菜中也含有丰富的锌。

5. 素食易引起蛋白质和脂肪酸的缺乏。虽然素食者可以通过植物获得与非素食者一样多的蛋白质，但是植物蛋白比动物蛋白的质量要差。蛋白质与脂肪严重不足容易引发营养不良，而蛋白质的长期缺乏还对机体的抗病能力影响很大。而不饱和脂肪酸更对促进大脑智力发展极为重要，如果缺乏会对处在发育期的青少年产生危害。

建议：将不同食物互相配搭，满足身体所需的蛋白质。例如谷类和豆类混食，可提高蛋白质的质量，因为谷类缺乏赖氨酸，而豆类缺乏蛋氨酸，两者结合可以取长补短。因此，素食者要避免吃单一的食物，每天都应该尽量广泛食用谷类、豆类、薯类、蔬菜、鲜果等各类食物，还应加上适量的油脂等调味品，并且经常变换花样。从营养需求上看，蛋奶素食和奶素食要比严格素食合理些。如果进行严格素食，则应多食用大豆制品，因为大豆蛋白在各种植物性蛋白质中质量最佳。发育期的青少年和孕产期妇女最好不要完全素食。