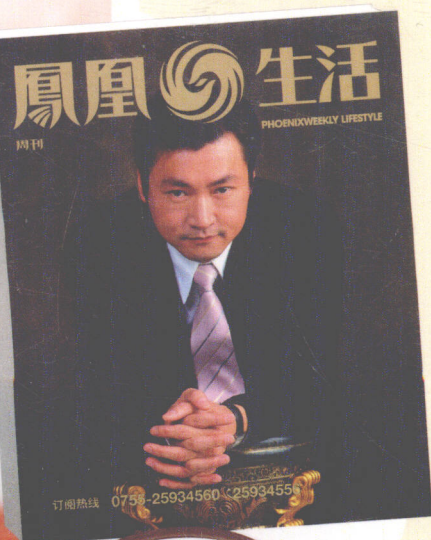


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

五彩素菜 老爸私房菜

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老爸私房菜·五彩素菜/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5147-3

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 素菜—菜谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103339号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·五彩素菜

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5147-3

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合父亲食用的营养素食

凤凰美食顾问：

23道美味营养的五彩素食食方

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线：0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力，就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取，配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成，专为亚洲人的面部皮肤状况而研制，可溶解淡化及排除肌肤有害毒素，有效防止色素沉着，防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸，达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润，高效保湿，有效预防及平复脸上的细纹，经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

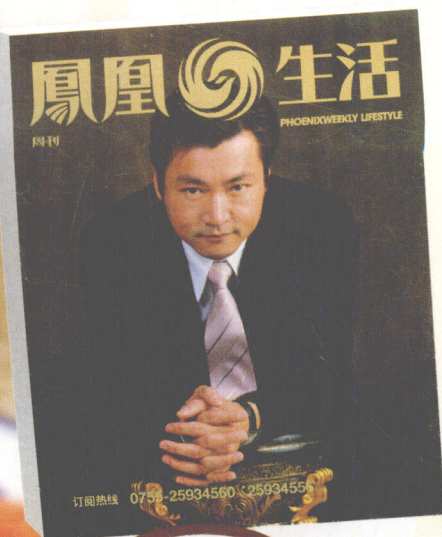
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址：深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层 邮编：518004 电话：0755-25735574
生产许可证：XX16-108 5083 卫生许可证：(2000)卫监准字29-XX-1925 执行标准：QB/T 51005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

老爸私房菜 五彩素菜

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 五彩素菜 ·

红椒白菜·····	4
芝麻油菜·····	6
清香炒三丝·····	8
小炒三鲜·····	10
春笋豌豆苗·····	12
四色素炒·····	14
红烧素味·····	16
清炒木耳菜·····	18
百合蒸南瓜·····	20
松子丝瓜·····	22
松仁玉米·····	24
凉拌八鲜·····	26
鲜香板栗小白菜·····	28
木耳蕨菜·····	30
翡翠百合·····	32
白菜炖豆腐·····	34
鱼腥草拌莴笋·····	36
糖拌西红柿·····	38
韭菜炒核桃仁·····	40
香拌芹菜核桃仁·····	42
双色素丝·····	44
醋熘白菜·····	45
鲜味拌茄子·····	46



红椒白菜

原 料

大白菜……400克

红椒………100克

调 料

食用油……适量

盐………适量

姜………5克

蒜………5克

做 法 ①②③



1. 先将大白菜洗净，撕成块备用；红椒、姜洗净，切丝；蒜切末。



2. 把大白菜氽水后捞起，沥干水分。



3. 起油锅，将蒜末、姜丝爆香，加入红椒丝翻炒片刻。



4. 然后加入大白菜合炒至熟，再放盐调味即可。

吃出健康

大白菜、红椒均维生素和矿物质含量丰富，能提供营养，强身健体；吃白菜还可使血管保持弹性，促进排毒，润泽皮肤，延缓衰老，防癌抗癌。此菜色泽鲜艳，味道可口，能开胃消食、防治便秘。

温馨提示

沿大白菜纹理切成丝、条或片，这样白菜易熟，维生素流失少，味道也更佳。

美食红绿灯

- 尤其适合秋、冬季节食用。
- 适宜营养缺乏、气虚、大小便不利之人食用。
- 肺寒咳嗽的患者暂不宜食用。

食用建议

白菜应现炒现吃，隔夜菜或放置时间过久的菜最好不吃。

大白菜中含有少量会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对必需矿物质碘的利用。因此，食用一定量的碘盐、海鱼、海藻等可以补充碘的不足。



芝麻油菜

原 料

油菜·····400克

白芝麻·····30克

调 料

色拉油·····20克

精盐·····4克

味精·····少许

做 法 ①②③



1. 油菜择洗干净，放入沸水中焯一下，用冷水过凉，沥干水分备用。



2. 炒锅中放入色拉油烧热，放入芝麻，用微火炒熟。再倒入油菜，加入精盐、味精拌匀，翻炒几下装盘即成。

吃出健康

油菜富含营养，可降低血脂、宽肠通便、解毒消肿、强身健体；芝麻中的钙含量很高，还含有大量油脂，能强健骨骼、润肠通便。此菜搭配合理，有补益强健、帮助消化的作用。

温馨提示

油菜焯水的时间不宜过长，否则会失去青绿的颜色；芝麻应最后再放，以保持其香脆。

美食红绿灯

- 特别适宜患口腔溃疡、口角湿白、牙龈出血、牙齿松动、淤血腹痛、癌症患者食用。
- 孕早期妇女、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食油菜。
- 吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃了，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。

食用建议

油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高，一个成年人一天吃500克油菜，其所含钙、铁、维生素A和维生素C即可满足人体需求。

食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜嫩，又可使营养成分不被破坏。油菜的食用方法较多，可炒、烧、炆、扒，油菜心可做配料，如“蘑油菜”、“扒菜心”、“海米油菜”等。

食用建议

应选用菇形整齐不坏，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正清香，无杂味、无病虫害，八成成熟的鲜平菇。八成成熟的菇菌伞不是翻张开，而是菌伞的边缘向内卷曲。



清香炒三丝

原 料

平菇……200克

扁豆……150克

木耳……50克

调 料

精盐……适量

醋……适量

姜丝……适量

鲜汤……少许

味精……适量

葱丝……适量

食用油……适量

做 法 ①②③



1. 扁豆去两头撕筋，下沸水锅焯熟后切丝；水发木耳去杂洗净切丝；平菇去杂洗净，下沸水锅焯透后捞出，沥干水分切丝。



2. 炒锅加入油，烧热后加葱、姜煸香，加入扁豆丝、平菇丝，木耳丝、鲜汤，待炒到快熟时放入精盐、醋、味精煸炒入味即成。

吃出健康

平菇含有抗肿瘤的硒、多糖体等物质，对肿瘤细胞有很强的抑制作用，含有的多种维生素及矿物质可以改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能。此菜味道清新适口，有健脾利水、舒筋通络、散寒止痛的作用。

温馨提示

将平菇放在淡盐水中浸泡5分钟左右，用细软净布沿菇纹轻轻擦拭，最后在清水中漂洗一下，其表面的黏稠物、黏污物即可除去；扁豆烹调前应将豆筋摘除，以免影响口感，不易消化。

美食红绿灯

- 适宜作为筋络不舒、关节疼痛及脾胃虚弱而致食欲不振、腹水浮肿、胀满等病症患者的保健食疗菜肴。
- 消化系统疾病、心血管疾病、癌症患者和体质虚弱者尤其适宜。
- 烹煮时间宜长不宜短，要保证扁豆熟透。若食用没有熟透的可能会发生中毒。



小炒三鲜

原 料

南瓜……………150克

竹笋……………50克

木耳……………50克

调 料

葱段……………少许
姜片……………少许

蒜片……………少许
色拉油…………1大匙

精盐……………1小匙
味精……………1/2小匙

糖……………少许

做 法 ①②③



1. 将南瓜、竹笋、木耳各洗净切片，焯水备用。



2. 净锅内放适量油烧热，用葱、蒜、姜爆出香味，放入南瓜、竹笋、木耳煸炒片刻。



3. 加入精盐、糖、味精翻炒入味，然后淋入少许熟油即可出锅。

吃出健康

南瓜是补充维生素A的理想植物性食物，而竹笋有低脂肪、低糖、多纤维的特点，对防治便秘、浮肿有助益。此菜营养丰富，具有补中益气、滋补强壮、补血和血的功效。

温馨提示

配菜中的木耳最好选用鲜品；竹笋烹调前最好先用开水焯过，以去除笋中的草酸。烹调时不可炒制太久，以免影响鲜香口味。

美食红绿灯

- 肥胖之人、老年人和高血压、冠心病及癌症患者适宜食用，营养不良、身体虚弱的人食用会有很好的改善。
- 南瓜性温，胃热炽盛者应少食；黄疸病、脚气病及气滞湿阻、便秘等患者应忌食。
- 儿童以及有尿路结石、脾胃虚寒、胃痛出血、慢性肠炎、久泻滑脱者不宜食用竹笋。

食用建议

孕妇不宜食用黑木耳太多，所以配菜时也可不要它，或换成菜椒。
靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。
烹调此菜时可根据个人口味及身体情况适当调整增补食材。

