

美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

素食小

Sushi
Xiaopin



许堂仁 编著

上海科技教育出版社

美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

素食小

Sushi
Xiaopin



许堂仁 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食小品/许堂仁编著. - 上海:上海科技教育出版社,

1999. 11

(美食世界)

ISBN 7-5428-2074-5

I. 素… II. 许… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38877 号

责任编辑 张'磊

美术设计 汤世梁

经台湾餐饮出版社授权,

由上海科技教育出版社出版发行

美食世界丛书

素食小品

许堂仁 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店 经销 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/40 印张 2.4

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5428-2074-5/G·1376

定价:12.00 元

食素的学问

吃素，是一门学问，如何吃得安心而健康，是食素者的重要课题。人类到底适不适合吃素？什么人不宜吃素？素食者又应该如何选择素食料，才能确保吸收到各种营养？

根据医学研究显示，人类是适合吃素的，因为人类有完备的消化系统，如有唾液腺，也有可消化碳水化合物的肠道。此外，研究者还指出，食素者的胃酸分泌量只有食肉者的 1/20。这也说明人体是能适应素食习惯的。对人体来说，一般正常饮食的吸收、代谢时间大致是 1 小时半，而吃肉的话，则需要 2 小时。若是食用含动物性油脂的高脂肪食物，则消化过程至少需要 5 个小时。然而，素食消化却只需要半小时。更有医学数据表明，长期食用高油脂、少纤维的食物，容易引起大肠癌、直肠癌及乳房癌。

人体虽然是适宜于吃素的，但不是所有的人都适宜食素。一般而言，婴幼儿是不适宜吃素的，他们必须摄取成长所需的足够营养；发育中的儿童也不适宜吃“全素”，因为奶、蛋、鱼类对他们来说，是非常重要的。此外，怀孕的妇女应多补充钙、铁等营养成分，所以在素食的选择上应多加注意。

吃素的人最常见的困扰，便是营养成分的摄取不均衡，例如缺铁、锌、维生素 D 及维生素 B₁₂。对于摄取铁质，食素者应多吃豆类、绿色蔬

菜、谷类、坚果类等；对于摄取锌，则可多吃豆类、花生及谷类；对于摄取维生素 D，可多晒太阳，多运动；较麻烦的是维生素 B₁₂ 的摄取，因为此类营养成分只存在于肉类及少数奶制品中，所以素食者须靠吃综合维生素制品来补充。

食素不仅可以改善个人体质，而且能缓解现代人在生活压力下的浮躁情绪。食素还能减少对生态环境的破坏。因此，素食已日渐成为人们心目中的“新世纪饮食”。



美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

素食小

Sushi
Xiaofen

口册



目录

食素的学问

煎·炒·炸

1. 锅贴豆腐
2. 香煎荸荠饼
3. 芋香鸭方
4. 福州炒双脆
5. 干煸剑笋
6. 银杯百果松
7. 菠萝鸭脯
8. 苦瓜乳汁炒饭
9. 荔枝炒腰子
10. 子姜猴头卷
11. 乡村油豆腐包
12. 龙凤腿

烧·烩·炖

13. 干烧松茸
14. 红烧海参
15. 素东坡肉
16. 八宝镶冬笋
17. 乳汁冬笋
18. 绿映百合
19. 百花镶豆腐
20. 清炖狮子头
21. 香瓜炖四宝

拌·焗·烤

22. 樱桃萝卜
23. 芝麻拌文柚
24. 泰式拌粉丝
25. 五味苦瓜
26. 黄金烤苹果
27. 咖喱焗洋菇

沙锅·汤

28. 菜心烧百叶
29. 沙锅小芋艿
30. 莲藕海带养生汤
31. 锅巴虾仁
32. 番茄莼菜盅
33. 金针羹

点心·甜品

34. 芋头丝蒸糕
35. 珍珠丸
36. 发菜蒸饺
37. 芋头莲子酥
38. 黑米糖藕
39. 高丽香蕉
40. 五果大西米



美食世界丛书

Meishi Shijie

Congshu



素食小品
*Sushi
Xiaopin*

煎 · 炒 · 炸





1

锅贴豆腐



锅贴豆腐

主材料 ●

豆腐 2 块

配 料 ●

素火腿 50 克

水发花菇 8 个

吉士粉(干酪粉) 1 大匙

中筋面粉 1 大匙

调味料 ●

盐 1 茶匙

白胡椒粉少许

冬菇素蚝油 1 茶匙

沙拉油 1 碗

糖 1/2 茶匙

淀粉 1 大匙

素高汤 2 大匙

作 法 ●

- (1) 将炒锅烧热加 1 大匙沙拉油, 加入花菇并煎到有香味, 再加入 1 茶匙冬菇素蚝油, 拌炒入味后, 加糖 1/2 茶匙、素高汤 2 大匙, 烧到汁收干即可。
- (2) 把吉士粉与面粉加水拌成糊状备用; 再把豆腐每块切成 4 片, 撒 1 茶匙盐; 再把素火腿、花菇切成 3 厘米见方的四方形备用。
- (3) 将花菇沾少许淀粉, 放在最下面, 中间放沾了吉士粉面糊的豆腐, 最上面放沾少许淀粉的素火腿, 做成三明治的形状。
- (4) 将炒锅烧热, 加半碗沙拉油, 用温热油把豆腐煎到金黄色即可。





2

香煎荸荠饼

香煎荸荠饼

主材料 ●

荸荠 300 克

配 料 ●

素火腿 50 克

芹菜 1 棵(切成细末)

香菜少许

调味料 ●

花生油 3 大匙

荸荠粉 1 大匙

盐 1/2 茶匙

黑胡椒粒 1 茶匙

麻油 1 茶匙

淀粉 1 茶匙

素蚝油 1 茶匙

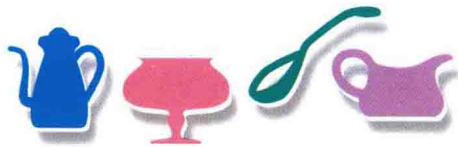
素高汤 1/2 碗

番茄酱 1 茶匙

糖 1/2 茶匙

作 法 ●

- (1) 将荸荠和素火腿洗净切成小丁，加盐 1/2 茶匙和荸荠粉 1 大匙，拌匀后做成半径约 3 厘米的圆饼。
- (2) 将炒锅烧热，加花生油 3 大匙，将荸荠饼放入，煎到两面变黄即可倒出装盘，上面以香菜装饰。
- (3) 另备炒锅烧热，加麻油 1 茶匙，放入芹菜末炒香，再加黑胡椒粒和番茄酱、素蚝油炒香，再加素高汤及糖，烧开后加上淀粉勾芡，倒入小碗中以荸荠饼蘸食即可。





俗人俗心
俗人俗事

3

芋香鸭方

芋香鸭方

主材料 ●

素鸭 200 克

配 料 ●

芋头 1 个

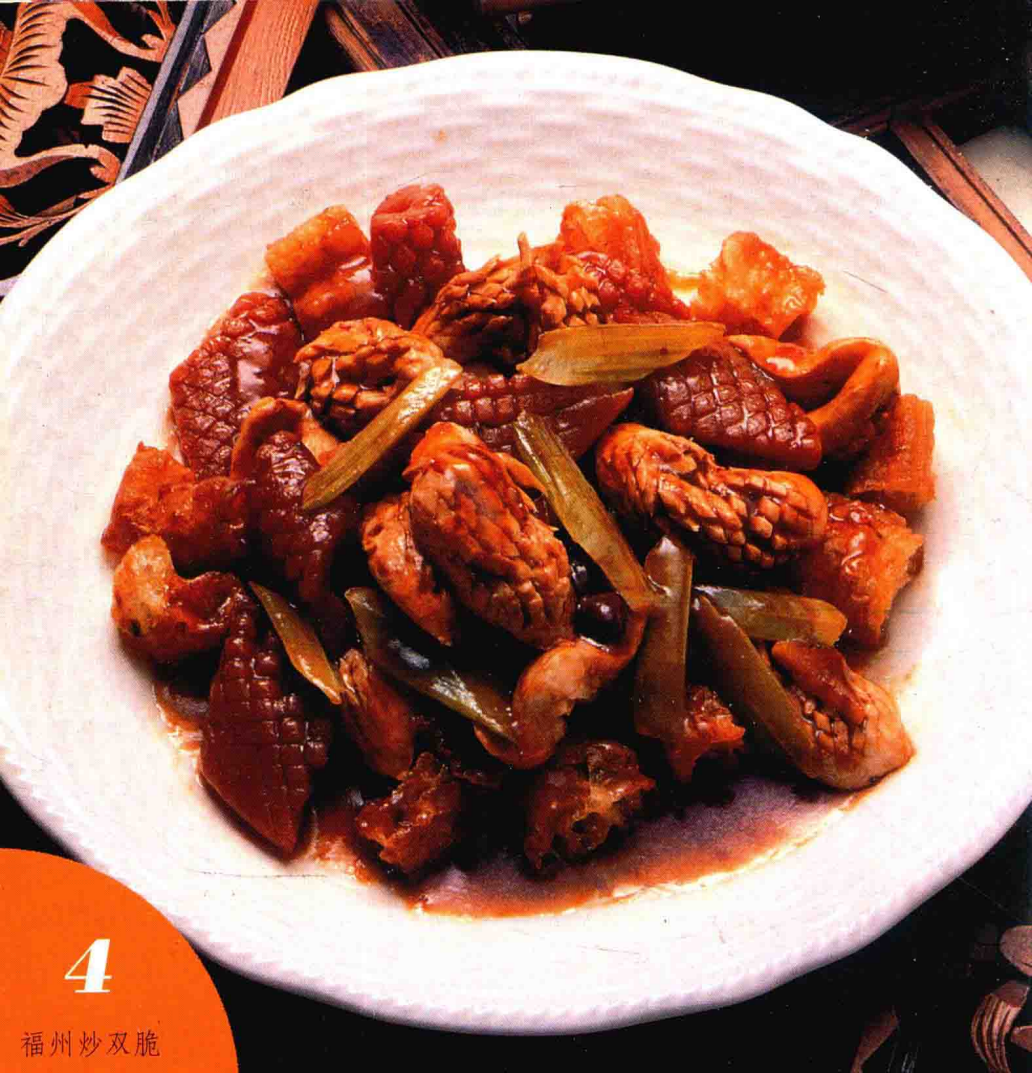
调味料 ●

- (1) 麻油少许
淀粉少许
白芝麻 30 克
- (2) 盐 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
白胡椒粉少许
淀粉 1 碗
五香粉少许
麻油 1 茶匙

作 法 ●

- (1) 先将芋头洗净去外皮，切成 1 厘米厚的片，上笼蒸 30 分钟后压成泥状，趁热拌入调味料(2)。
- (2) 将四方小铁盘先抹少许麻油，把素鸭切成约 1 厘米厚片，排在铁盘上面，将拌好的芋泥压在排好的素鸭上，并撒上白芝麻。压平后上笼蒸 20 分钟，放凉后切成小长方形，旁边沾少许淀粉，用温热的油将其煎至酥黄即可。





4

福州炒双脆

福州炒双脆

主材料 ●

素鱿鱼 200 克

素腰花 200 克

配 料 ●

油条 1 根

生姜 5 克

西洋芹菜 2 棵

调味料 ●

(1) 甜面酱 2 茶匙

番茄酱 1 茶匙

麻油 1 茶匙

糖 2/3 茶匙

素高汤 1/3 碗

淀粉 1 茶匙

(2) 白醋 1/2 茶匙

麻油少许

作 法 ●

- (1) 将西洋芹菜洗净切成约 3 厘米长小段, 生姜切成小菱形片; 油条切成约 2 厘米长小段, 然后回锅再炸酥, 排在盘底; 素鱿鱼、素腰花和西洋芹菜一起过油后沥干。
- (2) 起锅加麻油把生姜片爆香, 加甜面酱和番茄酱炒出香味和色泽, 再加糖和素高汤烧开, 将素鱿鱼、素腰花入锅, 加入淀粉勾芡。
- (3) 放入调味料 (2) 后起锅, 淋在油条上, 即可上桌。