

一“码”当先

“淡”中品味生活真谛
食素，改变身体，更影响心灵

我的素食 新主张

甘智荣 主编

“素”不相识
一见倾心

清爽冷菜：“素”造新花样
鲜香热菜：“素”来有味
营养汤羹：“素”食不打折
时尚饮品：乐享“素”食光



扫一扫二维码
素类美食
“码”上来



爱上素食，爱上一种简单有味的生活方式
践行“素”缘新主张，邂逅清新纯粹的自然风味

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

一“码”当先

甘智荣
主编

我的素食 新主张



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的素食新主张 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

(一“码”当先)

ISBN 978-7-5388-8631-3

I. ①我… II. ①甘… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283621 号

我的素食新主张

WO DE SUSHI XIN ZHUZHANG

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 马远洋 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8631-3/TS·689 |
| 定 价 | 29.80 元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents

Part 1

我行我“素”， 开启健康新生活



闲话素食

素食理念.....	002
素食的类别.....	002
素食的诱惑.....	003
六类素食食材	004

健康茹素

合理素食的“十字口诀”	005
远离吃素的误区	006

易缺乏营养素的补充建议	007
不同人群的食素建议.....	008

手做美味素食

食材要新鲜.....	010
口味宜清淡.....	010
素高汤的制作技巧	011
让素菜更美味的方法.....	011

Part 2

清爽冷菜， “素”造新花样

素冷菜的制作技巧

推荐食谱.....	015
黑蒜拌芹菜	015
醋拌芹菜.....	016

杏仁拌茼蒿	016
炆拌手撕蒜薹.....	017
香菜拌竹笋	018



醋拌莴笋萝卜丝	018
红油拌杂菌	019
白菜梗拌胡萝卜丝	020
西瓜翠衣拌胡萝卜	021
葱丝拌熏干	022
芝麻洋葱拌菠菜	023
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	024
芝麻拌芋头	024
海带丝拌土豆丝	025
冬菇拌扁豆	026
豌豆拌土豆泥	027
腐乳拌薄荷鱼腥草	028
四季豆拌鱼腥草	029
菠菜拌金针菇	030
炆拌生菜	031
芝麻酱拌小白菜	031
香辣黄豆芽	032
枸杞拌菠菜	033
姜汁拌空心菜	034
炆拌包菜	035
菠菜拌魔芋	036
紫甘蓝拌粉丝	037
紫甘蓝拌杂菜	038
紫甘蓝拌茭白	039
甜椒拌苦瓜	039
黄瓜拌玉米笋	040

红油拌秀珍菇	041
枸杞拌蚕豆	042
甜椒紫甘蓝拌木耳	043
彩椒拌腐竹	044
海带拌彩椒	045
豆皮拌豆苗	046
彩椒苦瓜沙拉	047
西蓝花沙拉	047
扁豆西红柿沙拉	048
西红柿沙拉	049
生菜紫甘蓝沙拉	050
生菜南瓜沙拉	051
扁豆玉米沙拉	052
冬瓜燕麦片沙拉	053
藕片花菜沙拉	054
白萝卜丝沙拉	055
胡萝卜芹菜沙拉	056
柠檬彩蔬沙拉	057
鲜果沙拉	058
葡萄苹果沙拉	059
缤纷蜜柚沙拉	060
番石榴雪梨菠萝沙拉	061
芹香绿果沙拉	061
开心果蔬菜沙拉	062
芝麻蔬菜沙拉	063



Part 3

鲜香热菜， “素”来有味

素热菜的制作技巧

推荐食谱	067
蒸茼蒿	067
炆炒生菜	068
椒丝炒苋菜	069
小白菜炒黄豆芽	070
椒油小白菜	070
韭菜炒卤藕	071
松仁炒韭菜	072
马齿苋炒黄豆芽	072
腰果炒空心菜	073
酥豆炒空心菜	074
枸杞芹菜炒香菇	075
蒜蓉芥蓝片	076
芥蓝腰果炒香菇	077
蒜香秋葵	078
蜜蒸白萝卜	079
红烧白萝卜	079
荷兰豆炒胡萝卜	080
胡萝卜炒口蘑	081

胡萝卜炒杏鲍菇	081
胡萝卜凉薯片	082
拔丝莲子	083
蜂蜜蒸红薯	084
红薯烧口蘑	085
香煎土豆片	086
酱焖小土豆	087
慈姑炒藕片	088
玉竹炒藕片	089
莴笋炒茭白	090
蒜苗炒莴笋	091
青椒炒莴笋	091
莴笋炒百合	092
荔枝西红柿炒丝瓜	093
西红柿青椒炒茄子	094
青椒炒茄子	094
青豆烧茄子	095
豆瓣茄子	096
黑椒豆腐茄子煲	097



蒜香蒸南瓜	098
蓝莓南瓜	099
清甜三丁	100
紫苏煎黄瓜	101
彩椒炒黄瓜	102
白果炒苦瓜	103
豆豉炒苦瓜	104
杏仁苦瓜	105
核桃香煸苦瓜	106
蚝油丝瓜	107
丝瓜烧花菜	108
丝瓜烧豆腐	108
香菇炒冬笋	109
香菇扒生菜	110
白菜炒菌菇	111

菠菜炒香菇	111
草菇烩芦笋	112
草菇扒芥菜	113
木耳炒百合	114
杏鲍菇炒芹菜	115
彩椒炒杏鲍菇	115
笋菇菜心	116
马蹄炒荷兰豆	117
慈姑炒芹菜	118
酱爆素三丁	119
豆腐皮枸杞炒包菜	120
蒸冬瓜酿油豆腐	121
灵芝素鸡炒白菜	122
酱烧魔芋豆腐	123



营养汤羹， “素”食不打折

素汤的制作技巧

推荐食谱	126
薏米白菜汤	126

白菜冬瓜汤	127
西红柿豆芽汤	128



节瓜西红柿汤	129
西红柿洋葱汤	130
芹菜红枣汤	130
芹菜叶粉丝汤	131
蚕豆粉丝汤	132
南瓜番茄排毒汤	133
韭菜苦瓜汤	134
莲子心冬瓜汤	135
冬瓜薏米车前汤	135
海带豆腐冬瓜汤	136
绿豆知母冬瓜汤	137
泽泻冬瓜汤	138
芦笋玉米西红柿汤	139
牛蒡丝瓜汤	139
芋头汤	140
杏仁百合白萝卜汤	141
白萝卜汤	142
白萝卜海带汤	142
佛手胡萝卜马蹄汤	143
怡红绿玉汤	144
慈姑蔬菜汤	145
慈姑花菜汤	145
莲藕海带汤	146
海带紫菜瓜片汤	147
决明子海带汤	147
花生莲藕绿豆汤	148

金针汤	149
沙参玉竹雪梨银耳汤	150
木瓜银耳汤	151
雪莲果百合银耳糖水	152
枇杷银耳汤	153
人参银耳汤	154
麦冬银耳炖雪梨	155
黑枣苹果汤	156
菊花苹果甜汤	157
山竹银耳枸杞甜汤	157
小吊梨汤	158
开胃水果汤	159
百部杏仁炖木瓜	160
雪梨山楂百合汤	161
山楂四味汤	162
山楂酸梅汤	163
麦枣桂圆汤	163
人参橘皮汤	164
黄豆黄花菜饮	165
黄豆香菜汤	166
红豆马蹄汤	167
红腰豆绿豆莲子汤	168
绿豆鱼腥草汤	169
陈皮绿豆汤	169
红枣白果绿豆汤	170
马蹄绿豆汤	171



五色杂豆汤	172
夏枯草黑豆汤	173
白菜豆腐汤	173

丝瓜豆腐汤	174
姜葱淡豆豉豆腐汤	175

Part 5 百变主食， “素”养健康

巧“吃”素主食

推荐食谱	178
南瓜拌饭	178
南瓜糙米饭	179
绿豆饭	180
红豆玉米饭	180
燕麦五宝饭	181
香菇炒饭	182
草莓炒饭	183
芝麻山药饭	184
多彩豆饭团	184
莲藕西蓝花菜饭	185
糙米牛蒡饭	186
冰糖雪梨米饭盅	187
糯米稀粥	187
黑米绿豆粥	188

参芪大米粥	189
芋头糙米粥	190
桃仁苦瓜粥	190
玉米片红薯粥	191
核桃百合玉米粥	192
果仁粥	193
花菜香菇粥	194
胡萝卜南瓜粥	195
糙米胡萝卜糕	196
莲子糯米糕	197
茭白胡萝卜炒面	198
桑葚芝麻糕	199
黑豆玉米窝头	200
刺猬包	200
土豆黄瓜饼	201



香甜鲜果卷	202
大拉皮	203
素三丝炒面	204
豆芽荞麦面	205

葱白姜汤面	205
南瓜西红柿面疙瘩	206
洋葱西红柿通心粉	207



时尚饮品, 乐享“素”时光

DIY 饮品的技巧

推荐食谱	210
菠菜圣女果汁	210
苹果椰奶汁	211
香芒菠萝椰汁	212
芦笋西红柿汁	213
杨桃甜橙汁	214
菠萝木瓜汁	214
桃子甜瓜汁	215
翠衣果蔬汁	216
包菜火龙果汁	216
黄瓜胡萝卜汁	217
草莓油桃苹果汁	218
黑米南瓜豆浆	219
红绿二豆浆	219
金橘红豆浆	220

草莓豆浆	221
黑豆雪梨大米豆浆	221
榛仁豆浆	222
果仁豆浆	223
甘润莲香豆浆	223
茉莉绿茶豆浆	224
西红柿柠檬蜜茶	225
葡萄柚蜂蜜红茶	226
雪梨红枣桂圆茶	227
香橙桂圆茶	227
大枣蜂蜜柚子茶	228
石斛枸杞茶	229
山楂薏米水	230
党参荷叶山楂茶	230

我行我“素”， 开启健康新生活

Part 1

食素，是一种健康理念的践行，能为我们开启另一种健康的生活方式，而掌握一些科学食素的诀窍，才能吃出素食真滋味、吃出健康好身体。接下来就跟着本章学习必备的素食知识，掌握让素食更美味的秘诀。

闲话素食

健康、养生、绿色、天然……这就是素食最本真的魅力。
当素食正在渐渐成为一种集营养、健康、养生、时尚于一体的
全新生活方式，今天，你食素了吗？



素食理念

素食是以不吃肉类、家禽、鱼、海鲜等动物产品为主的一种健康生活新理念，有时也包括蛋类、奶类及其制品。食素者遵循素食主义的原因通常是出于健康，或是出于信仰、跟随时尚、对动物的保护和尊重等。

很多古代先哲们都相信素食可以修身养性、延年益寿，蔬菜、水果、豆类等植物性食品能创造出一个纯净的身体及神经系统，让人更加健康、轻松和精力充沛。如今，食素早已超出了信仰的范畴，不仅代表了一种健康的饮食方式，也是一种心境平和的生活态度，从朴实的食材中寻求到内心的宁静。

素食的类别

素食的种类很多，每个人选择食素的理由都不尽相同，因而素食也产生了各种不同的类别。

一般来说，素食者可以分为两大类。一类是“严格素食者”，他们不吃鱼、肉、鸡蛋和牛奶；一类是“广义素食者”或称“蛋奶素食者”，他们仅仅是不吃肉和鱼，但是可以接受牛奶和鸡蛋。本书中所提到的素食是在“广义素食”的基础上，带你探寻素食世界的方方面面。

素食的诱惑

越来越爱吃素食，似乎味蕾在大鱼大肉间更爱寻找素食那种本质的清香！确实如此，食素能让我们的生活更健康。具体而言，主要体现在以下几个方面。



① 排毒瘦身

大部分素食中都含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，可以使身体的新陈代谢活跃起来，加速食物在肠道内的蠕动，帮助身体排出毒素，达到自然减肥的效果。而且，素食中蔬菜、豆类含热量都非常低，即使搭配主食，也能让我们健康减肥而不反弹。

② 润肤美容

食素能让人变得更加美丽，最明显的就是皮肤会变得细致、有弹性。植物性食物如新鲜的蔬菜、水果中都含有丰富的矿物质、纤维素，它们能清除血液中的毒素，帮助代谢过程中的皮肤输送充足的养分，使皮肤组织充满生气，富有光泽，细致而有弹性。



③ 防治多种疾病

健康食素是防治多种常见病的有效途径。素食中豆类及其制品含有的卵磷脂，可以促进血液循环，预防动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病；芹菜、海带、木耳等蔬菜均有降压、镇静的作用，对高血压患者日常保健非常有益。食素还能防癌抗癌、延年益寿，常见的百岁老人，多以食素为主。

④ 调节情志

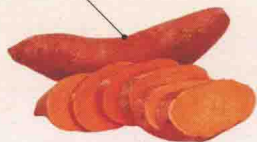
食素，不仅仅是时髦而已，它通过饮食调节，可以使你感到快乐，使头脑变得更为清晰，使心境变得更加平和。它所代表的回归自然、保护生态的返璞归真的文化理念，也使得我们能够真切地体验到远离都市喧嚣和欲望的愉悦，让我们的生活更加快乐。



六类素食食材

素食并不是让你放弃美食，虽然不使用肉、鱼、海鲜等食物，但源自于大自然的素食也种类繁多，水果、蔬菜、豆类、谷类……看看这些食材，让我们的采购清单丰富起来吧！

五谷根茎类



● 提供糖类、蛋白质、脂肪等

五谷根茎类是日常生活中的**主食类**。五谷根茎类主要包括大米、大麦、小麦、荞麦、小米、薏米、大豆（黄豆）、土豆、红薯、芋头、玉米、燕麦等。

蔬菜类



● 提供维生素、矿物质、膳食纤维等

蔬菜类主要包括**茎叶类**、**根茎类**、**瓜果类**、**菌类**、**花菜类**等类型。常见的有白菜、菠菜、萝卜、莲藕、南瓜、苦瓜、茄子、辣椒、西红柿、香菇等。

水果类



● 提供矿物质、维生素、膳食纤维等

水果主要包括**新鲜水果**、**果干**、**蜜饯**等种类，常见的水果有芒果、葡萄、香蕉、橘子、柚子、梨、苹果、柠檬等。

豆类及其制品



● 提供蛋白质、糖类、维生素、矿物质等

豆类及其制品是素食者**蛋白质**的主要来源，几乎不含胆固醇。常见的豆类有黄豆、红豆、绿豆、黑豆；常见的豆制品包括豆腐、豆皮、豆芽等。

油脂类



● 提供热量、必需脂肪酸等

素食者摄取的油脂主要来源于**食用油**，如橄榄油、大豆油、葵花子油、花生油、芝麻油，以及坚果类，如花生、杏仁、核桃、松仁、芝麻等。

蛋类、奶类及其制品



● 提供蛋白质、维生素、矿物质等

蛋类包括**家禽蛋**和**鸟类蛋**两类，常见的有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等；奶类及其制品包括各种牛奶、酸奶以及奶粉、炼乳等。

健康茹素

素食，是一种态度，是一种健康的生活。

如果单纯摄入某几种素食容易导致食物营养成分不平衡。

因此，素食者需要掌握饮食原则，合理素食，远离误区，才能吃出健康“素”之味。



合理素食的“十字口诀”

想要享受素食带来的益处，一定要充分了解素食的营养搭配知识，这样才能避免营养缺乏的危险。合理素食有一个非常容易记忆的口诀，就是：一二三四五，红黄白绿黑。

① 一、二、三、四、五

“一”是指每天喝一袋牛奶，它的主要目的是补钙。乳糖不耐者和严格素食者也可以喝豆浆来代替，不过量最好增加到两袋。

“二”是指 250 ~ 350 克糖类（碳水化合物），相当于 300 ~ 400 克主食。对不同的人来说，这个数值也不是固定的，根据自身情况适当调整，还能起到控制体重的作用。

“三”是指三份高蛋白。蛋白质是人类

生命活动中最重要的物质基础，参与组成人体各种组织和器官，但蛋白质不能太多也不能太少，合适就好。每天摄入三份高蛋白，一份就是100克豆腐或25克黄豆。

“四”即指“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”。具体而言，粗细粮搭配，一周吃三四次粗粮；少吃盐、少吃糖；在控制总量的基础上，每天吃三顿，可适当加餐一至两顿，少量多餐；每餐不要吃太饱，七八分饱最合适。

“五”就是 500 克蔬菜和水果。一般是 400 克蔬菜和 100 克水果。新鲜的蔬菜和水果能为身体补充丰富的维生素和纤维素，能起到预防癌症的作用。

② 红、黄、白、绿、黑

“红”主要指西红柿、桑葚、大枣、

山楂、红苹果、草莓等红色食品，其富含番茄红素、胡萝卜素、铁等营养元素，还含有大量的抗氧化剂，能减少患慢性疾病的风险。

“黄”多指橙黄色食物，包括黄豆（豆类和豆制品）、黄豆芽、柑橘、南瓜、香蕉等，其富含维生素A、维生素D和膳食纤维，有助于清除体内的细菌和毒素，保护胃肠黏膜，预防胃癌、食管癌、直肠癌等癌症的发生。

“白”主要指大米、面粉及杂粮，也包括山药、白萝卜、银耳、百合、莲子等白色食品。白色食物多为主食，含有淀粉、糖类和蛋白质等，能够为机体提供全面而丰富的营养物质，有助于提高机体免疫力，预防肿瘤的发生。

“绿”主要指绿色蔬菜和瓜果，包括芹菜、菠菜、空心菜、青椒、绿豆等。绿色食物都含有大量的纤维素，能通利肠胃，防止便秘，常吃还有助于维持体内酸碱平衡，预防癌症。

“黑”多指黑色食物，包括香菇、黑木耳、黑豆、紫米、紫菜等。黑色食物不但营养丰富，且多有补肾、防衰老、防病治病、乌发美容等独特功效。

除此之外，素食者还要特别注意食物的多样性，每天饮用8~10杯水（1500~2000毫升）。只要多花一点心思，多了解、实践，经过合理搭配、健康烹调，素菜也可以色香味俱全，营养又美味。



良，引发各种疾病问题，反而危害身心健康。远离以下食素的误区，能帮助你更健康地食素。

① 只吃几种“减肥蔬菜”

很多素食者往往只吃几种减肥蔬菜，认为这样的饮食既健康又能减肥瘦身，其实这样的做法是非常不健康的。蔬菜不仅要为素食者供应维生素C和胡萝卜素，还要为机体补充足量的钙、铁、叶酸、维生素B₂等营养物质。所以，素食者在选择蔬菜时，类别应该多样化。多选择芥蓝、菠菜、上海青、茼蒿、苋菜等绿叶蔬菜；蘑菇、毛豆、鲜豌豆等各种菌菇类和鲜豆类蔬菜。如果只吃黄瓜、苦瓜、冬瓜等少数几种所谓的减肥蔬菜，很难获得全面的营养，也不符合“健康素食”的理念。

② 吃过多水果或用水果代替正餐

很多人都喜欢吃水果，素食者更甚，有些想要减肥的人士更是直接以水果代替正餐。殊不知，这样的饮食方式不仅不能带来苗条的身材，还会加重身体负担，出现各种营养问题。因为水果中含有很高的糖分，空腹吃或过多食用都容易使机体产生高出正常水平的能量，久之不利于身体健康，也不会有减肥的效果。因此，素食者也要注意水果的摄入量，尤其是想要通

远离吃素的误区

食素虽然对健康有益处，但如果不注重饮食营养的合理搭配，极易出现营养不

过吃水果减肥的人，要注意多吃新鲜的水果或含糖分较少的水果（如木瓜、火龙果），少吃果干、果脯等加工食品。每天的水果摄入量以不超过 200 克为宜，并适当减少主食的摄入量，达到能量平衡。

③ 以生冷食物为主

一些素食者认为蔬菜生吃比熟吃更有营养，因而偏食生冷蔬菜，热衷于凉拌菜或沙拉。其实，很多蔬菜中的营养成分也需要油脂的加热参与才能够充分释放出来，从而更好地被人体吸收，如维生素 K、胡萝卜素、番茄红素等。所以，西红柿、胡萝卜等蔬菜最好是用油炒制或在含有油脂的水中煮熟或焯烫后再食用。同时还要注意，沙拉酱的脂肪含量高达 60% 以上，用它进行凉拌，并不比放油脂烹调热量低。

④ 摄入油脂、糖、盐过量

由于素食比较清淡，所以很多人在烹制素食的时候喜欢添加大量的油脂、糖、盐以及其他调味料，以增加食欲。其实，这是一种非常不健康的做法。摄入过多精制糖，会增加热量的摄入，容易升高血脂、血糖，并诱发脂肪肝，而长期摄入过量钠盐会升高血压。而且植物油和动物油一样，也含有丰富的脂肪和能量，食用过多同样可引起肥胖。因此，素菜宜多采用水煮、清蒸或汆烫等烹调方法，尽量不用过多的调味料，以品尝食物的天然味道。

易缺乏营养素的补充建议

想要吃素，又担心营养不均衡是很多人的顾虑。的确，长期吃素而又没有注意

到营养的合理摄入，很容易导致钙、铁、锌等营养素的缺乏，尤其是一些容易被忽视的特殊元素，如维生素 D、维生素 B₁₂ 等。

① 蛋白质

保证每日充足的蛋白质摄入，对素食者来说非常重要。在常见的植物性食物中，大豆及其制品、坚果类、五谷类、豌豆、扁豆等，都是蛋白质很好的来源。尤其是大豆中的蛋白质为优质蛋白，而且几乎不含胆固醇，对素食者的健康非常有益。



② 钙

素食其实也可以很好地补钙，经常食用奶类及乳制品、豆类及其制品、海藻类等都能为机体补充丰富的钙质。另外，素食中的蔬菜占据很大的比重，而很多蔬菜中含有草酸（如菠菜），易与人体中的钙结合形成草酸钙而影响钙的吸收，可先将蔬菜放入沸水中汆烫，然后再捞出烹饪。

此外，还可以通过运动和摄入维生素 D 来补充钙质。运动能促进骨骼发育、提高骨密度，有利于钙的吸收；维生素 D 也可以促进钙、磷的吸收，有防治骨质疏松的作用。

③ 锌

锌主要存在于动物性食物，尤其是海