

健康

郑伟乾 / 主编 郭刚 / 摄影

素食 300例

晨烹山蔬美，午漱石泉洁。
岂役七尺躯，事此肤寸舌。

简单轻松
做清新素食



健康

素食 300例



郑伟乾 / 主编 郭 刚 / 摄影

图书在版编目(CIP)数据

健康素食 300 例 / 郑伟乾主编. — 重庆: 重庆出版社,
2016.3

ISBN 978-7-229-10006-3

I. ①健… II. ①郑… III. ①素菜-菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 002923 号

健康素食 300 例

JIANKANG SUSHI 300 LI

郑伟乾 主编

郭刚 摄影

策 划: 无极文化

责任编辑: 刘喆 赵仲夏

特约编辑: 刘秀华 袁芝兰

责任校对: 李小君

美术编辑: 无极文化·陈康慧 夏雪梅

封面设计: violet
Q1152979738

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳舜美彩印有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1 000mm 1/16 印张: 11 字数: 200 千

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-10006-3

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



目录

第一章

素食本质 天然健康

食素从认识素食开始·····	6
茹素是一种生活态度·····	8
食素的诸多好处·····	10
均衡营养 素食更健康·····	12
养成健康食素的习惯·····	13
烹饪素食有诀窍·····	15
正确吃素食 避免饮食误区·····	16
五色素食话养生·····	18

第二章

开胃爽口的凉菜

盐水煮毛豆·····	21
盐水煮花生·····	22
五香花生米·····	23
拌折耳根·····	24
凉拌山野蕨·····	25
美味黄瓜·····	26
黄瓜苗藕条·····	27
炆拌洞庭藕·····	28
川味泡菜·····	29
老醋萝卜皮·····	30

橄榄油雪萝卜·····	31
响萝卜片·····	32
爽口马蹄·····	32
爽脆黑木耳·····	33
蒜泥茄子·····	34
辣拌豆角·····	35
巧拌土豆丝·····	36
凉拌皮蛋·····	37
桃仁苦菊·····	38
五福临门·····	39
爽口冲菜·····	40
巧手香芹苗·····	41
姜汁菠菜·····	42
清香茉莉花·····	43
养生金针菇·····	44
香拌三鲜·····	45
香菜豆油皮·····	46
卤水香干·····	47
小葱拌豆腐·····	48
粉丝娃娃菜·····	49
凉拌三丝·····	50
桂香山药·····	51
橙汁冬瓜·····	52
休闲圣女果·····	53
水果沙拉·····	54

第 三 章

齿颊留香的热菜

蚕豆米韭黄炒蛋·····	56	杏鲍菇炒甜玉米·····	85
地皮菜炒蛋·····	57	五谷养生膳·····	86
泰安小豆腐·····	58	脆皮红腰豆·····	87
酸菜烧豆腐·····	59	雪里蕻炒青豆·····	88
麻婆豆腐·····	60	青菜炒毛豆·····	89
蟹黄豆腐·····	61	韭黄炒蚕豆·····	90
飘香豆腐·····	62	百合鲜豆·····	91
香辣青岩豆腐·····	63	腰豆老南瓜·····	92
素煮油豆泡·····	64	山药蒸金瓜·····	93
芹菜香干·····	65	南瓜香芋煲·····	94
韭菜豆干塔·····	66	健康南瓜盅·····	95
五香豆干·····	67	砂锅小瓜·····	96
豆皮素菜卷·····	68	酒糟冬瓜·····	97
芥菜炒腐竹·····	69	油条丝瓜·····	98
砂锅油面筋·····	70	蒜蓉蒸丝瓜·····	99
酸辣魔芋·····	71	素炒苦瓜·····	100
风味土豆片·····	72	米汤南瓜藤·····	101
美味土豆泥·····	73	蒜香红薯叶·····	102
酸辣土豆丝·····	74	白灼芥蓝·····	103
竹荪煨萝卜丝·····	75	手撕包菜·····	104
彩椒羊肚菌·····	76	菌菇扒夏阳白·····	105
回锅杏鲍菇·····	77	薏米扒娃娃菜·····	106
天妇罗蟹味菇·····	78	砂锅娃娃菜·····	107
茶树菇炒年糕·····	79	清香芥菜·····	108
味汁杏鲍菇·····	80	芥胆山药炒木耳·····	109
剁椒金针菇·····	81	尖椒豇豆·····	110
美味野山菌·····	82	橄榄菜长豆角·····	111
椒盐菌菇·····	83	豇豆烧茄子·····	112
双椒牛肝菌·····	84	香汁茄子·····	113
		素藕夹·····	114
		小炒莲藕·····	115
		爽口藕苗·····	116

口味双脆..... 117

荷塘素炒..... 118

清凉素三味..... 119

芥香福果炒莲子..... 120

四素全家福..... 121

核桃仁炒百合..... 122

荷兰豆炒百合..... 123

健康双炒..... 124

浓汤竹荪木耳..... 125

番茄菜花煲..... 126

清炒西蓝花..... 127

葱香山药..... 128

砂锅炖山药..... 129

马拉盏炒杂菜..... 130

韭菜炒豆芽..... 131

浓汤脆笋..... 132

第 四 章

原汁原味的汤羹

白菜豆腐浓汤..... 134

雪里蕻豆腐汤..... 135

养生素菜羹..... 136

银耳玉米羹..... 137

椰汁百合南瓜羹..... 138

木瓜炖百合..... 139

木瓜银耳汤..... 139

榨菜粉丝汤..... 140

西湖莼菜汤..... 141

枸杞菜丝浓汤..... 142

虫草芦笋清汤..... 143

冬瓜玉米汤..... 144

鲜味菌菇汤..... 145

人参山药汤..... 146

第 五 章

多姿多彩的
主食·点心·饮品

红薯莲子粥..... 149

白果菜粒粥..... 150

水果什锦粥..... 151

五色健康炒饭..... 152

田园炒饭..... 153

金瓜八宝饭..... 154

蒜蓉蒸河粉..... 155

素拌面皮..... 156

素炒面..... 157

外婆菜杂粮包..... 158

燕麦豆沙包..... 159

荠菜馄饨..... 160

心太软..... 161

醪糟汤圆..... 162

拔丝红薯..... 163

返沙芋头..... 164

鲜果奶香土豆泥..... 165

脆皮香蕉..... 166

冰糖炖雪梨..... 167

杨枝甘露..... 168

养生芒果汁..... 169

美容南瓜露..... 170

草莓酸奶汁..... 171

前言

在许多人的印象中，素食也许是寡淡无味的代名词。然而，随着新派健康素食的兴起，人们开始注重营养搭配、少油少盐，崇尚无添加剂食品，并通过粗菜精做、中菜西做等烹饪手法，让素菜风味百变。经过人们巧手处理，听起来寡淡无味的素食也可以变得有滋有味、有形有色、五彩缤纷，简简单单的食材也可以成为餐桌上最诱人的美味。

素菜养生，延年益寿。素食中的多种营养元素，在清理人体内毒素、促进机体代谢的过程中起着重要的作用。看到这里，注重健康的您，是不是已经对美味的素食产生兴趣了呢？

不论您关注素食的初衷是想追求健康自然的生活，还是单纯出于一个“吃货”对美食的追求，本书都能让您满意。除了凉菜、热菜、羹汤、主食等常见菜品，还特别收录了点心、小吃、饮料等内容，用丰富多样的素食菜肴，让您体会轻松制作美食的快乐。

本书中每一道菜品使用的都是常见易得的食材，制作步骤详细清晰，即使是从没下过厨房的新手，也可以轻松制作。此外，书中还特别将作者在日常烹饪、饮食方面的一些心得经验及营养小常识汇集起来，以“食话食说”和“郑师傅悟语”的形式与大家交流。随意、细腻的文字表达了崇尚自然、简单生活的处世态度；营养、爽口的素食体现了作者“做健康美味、

品素食人生”的饮食理念。素食厨房里，就算不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，也依然能做出一道道色香味俱全的美味佳肴。

只要您做好准备，就能加入到崇尚健康与美味的素食行列中来。





目录

第一章

素食本质 天然健康

食素从认识素食开始·····	6	橄榄油雪萝卜·····	31
茹素是一种生活态度·····	8	响萝卜片·····	32
食素的诸多好处·····	10	爽口马蹄·····	32
均衡营养 素食更健康·····	12	爽脆黑木耳·····	33
养成健康食素的习惯·····	13	蒜泥茄子·····	34
烹饪素食有诀窍·····	15	辣拌豆角·····	35
正确吃素食 避免饮食误区·····	16	巧拌土豆丝·····	36
五色素食话养生·····	18	凉拌皮蛋·····	37
		桃仁苦菊·····	38
		五福临门·····	39
		爽口冲菜·····	40
		巧手香芹苗·····	41
		姜汁菠菜·····	42
		清香茉莉花·····	43
		养生金针菇·····	44
		香拌三鲜·····	45
		香菜豆油皮·····	46
		卤水香干·····	47
		小葱拌豆腐·····	48
		粉丝娃娃菜·····	49
		凉拌三丝·····	50
		桂香山药·····	51
		橙汁冬瓜·····	52
		休闲圣女果·····	53
		水果沙拉·····	54

第二章

开胃爽口的凉菜

盐水煮毛豆·····	21
盐水煮花生·····	22
五香花生米·····	23
拌折耳根·····	24
凉拌山野蕨·····	25
美味黄瓜·····	26
黄瓜苗藕条·····	27
炆拌洞庭藕·····	28
川味泡菜·····	29
老醋萝卜皮·····	30

第 三 章

齿颊留香的热菜

蚕豆米韭黄炒蛋·····	56	杏鲍菇炒甜玉米·····	85
地皮菜炒蛋·····	57	五谷养生膳·····	86
泰安小豆腐·····	58	脆皮红腰豆·····	87
酸菜烧豆腐·····	59	雪里蕻炒青豆·····	88
麻婆豆腐·····	60	青菜炒毛豆·····	89
蟹黄豆腐·····	61	韭黄炒蚕豆·····	90
飘香豆腐·····	62	百合鲜豆·····	91
香辣青岩豆腐·····	63	腰豆老南瓜·····	92
素煮油豆泡·····	64	山药蒸金瓜·····	93
芹菜香干·····	65	南瓜香芋煲·····	94
韭菜豆干塔·····	66	健康南瓜盅·····	95
五香豆干·····	67	砂锅小瓜·····	96
豆皮素菜卷·····	68	酒糟冬瓜·····	97
芥菜炒腐竹·····	69	油条丝瓜·····	98
砂锅油面筋·····	70	蒜蓉蒸丝瓜·····	99
酸辣魔芋·····	71	素炒苦瓜·····	100
风味土豆片·····	72	米汤南瓜藤·····	101
美味土豆泥·····	73	蒜香红薯叶·····	102
酸辣土豆丝·····	74	白灼芥蓝·····	103
竹荪煨萝卜丝·····	75	手撕包菜·····	104
彩椒羊肚菌·····	76	菌菇扒夏阳白·····	105
回锅杏鲍菇·····	77	薏米扒娃娃菜·····	106
天妇罗蟹味菇·····	78	砂锅娃娃菜·····	107
茶树菇炒年糕·····	79	清香芥菜·····	108
味汁杏鲍菇·····	80	芥胆山药炒木耳·····	109
剁椒金针菇·····	81	尖椒豇豆·····	110
美味野山菌·····	82	橄榄菜长豆角·····	111
椒盐菌菇·····	83	豇豆烧茄子·····	112
双椒牛肝菌·····	84	香汁茄子·····	113
		素藕夹·····	114
		小炒莲藕·····	115
		爽口藕苗·····	116

口味双脆..... 117

荷塘素炒..... 118

清凉素三味..... 119

芥香福果炒莲子..... 120

四素全家福..... 121

核桃仁炒百合..... 122

荷兰豆炒百合..... 123

健康双炒..... 124

浓汤竹荪木耳..... 125

番茄菜花煲..... 126

清炒西兰花..... 127

葱香山药..... 128

砂锅炖山药..... 129

马拉盏炒杂菜..... 130

韭菜炒豆芽..... 131

浓汤脆笋..... 132

第 四 章

原汁原味的汤羹

白菜豆腐浓汤 134

雪里蕻豆腐汤..... 135

养生素菜羹..... 136

银耳玉米羹..... 137

椰汁百合南瓜羹..... 138

木瓜炖百合..... 139

木瓜银耳汤..... 139

榨菜粉丝汤..... 140

西湖莼菜汤..... 141

枸杞菜丝浓汤..... 142

虫草芦笋清汤..... 143

冬瓜玉米汤..... 144

鲜味菌菇汤..... 145

人参山药汤..... 146

第 五 章

多姿多彩的
主食·点心·饮品

红薯莲子粥..... 149

白果菜粒粥..... 150

水果什锦粥..... 151

五色健康炒饭..... 152

田园炒饭..... 153

金瓜八宝饭..... 154

蒜蓉蒸河粉..... 155

素拌面皮..... 156

素炒面..... 157

外婆菜杂粮包..... 158

燕麦豆沙包..... 159

荠菜馄饨..... 160

心太软..... 161

醪糟汤圆..... 162

拔丝红薯..... 163

返沙芋头..... 164

鲜果奶香土豆泥..... 165

脆皮香蕉..... 166

冰糖炖雪梨..... 167

杨枝甘露..... 168

养生芒果汁..... 169

美容南瓜露..... 170

草莓酸奶汁..... 171



第一章

素食本质 天然健康

素食古已有之，小到平民百姓，大到帝王之家，向来是饭桌上不可或缺的一部分。作为一种不食畜肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式，素食因其健康、环保、天然、营养而备受人们的喜爱，并逐渐成为一种时尚的生活方式，风靡全球。

食素从认识素食开始

“素食”之说最早见于古代先贤的记载中，比如《孟子·离娄》中有“虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝”。其中，“斋戒”有素食的意思。

西汉之前，无论皇家贵族还是平民百姓，素菜的品种都大同小异，主要原料为蔬菜、瓜果之类。后来西汉初期的淮南王刘安发明了豆腐，为素菜的发展立下了汗马功劳。豆腐不仅是素菜的重要原料，也是素食中蛋白质的重要来源。因此，豆腐的发明不仅大大丰富了素菜的内涵，而且在营养学方面使素食主义有了更强的说服力。

魏晋南北朝时期，佛教开始传入中国，其宣扬戒杀放生的教义与儒家传统的观点相契合，使得素食之风兴盛，于是出现了专门吃素的人群，形成了讲究全素、禁用五荤调味的寺院素菜。北魏的《齐民要术》是我国目前发现的最早的素食谱。南朝的梁武帝崇尚佛学，终身吃素，并积极倡导素食，大大推动了中国素菜文化的发展。

隋唐时期，素菜得到了很大发展。人们开始追求奇珍的用料、考究的烹调技法、美观写意的外形，形成专供帝王享用的“宫廷素菜”。南宋时期，汴梁已有专门的素菜馆。

到了元明清三代，素菜已经达到高度繁荣的时期，成了与享有盛名的川、粤、苏、鲁四大菜系并立的又一菜系，各种文献中的记载也是相当丰富。



素食的三大流派

一般认为，中国素食包括寺院素食、宫廷素食、民间素食三大流派及全素派、以荤托素派两大方向。全素派主要以寺院素菜为代表，不用鸡蛋和葱蒜等“五荤”，只取植物性食物。以荤托素派主要以民间素菜为代表，不忌“五荤”和蛋类，甚至使用海产品、动物油脂和肉汤等。

寺院素食泛指佛家寺院和道家宫观中的素食佳肴，为中国素菜的“全素派”。体现戒杀护生的宗旨，能在一定程度上显示大慈悲的佛性。

宫廷素食发源于宫廷，先是供帝王享用，后流传至民间。清宫御膳房曾下设荤局、素局、饭局和点心局。素局中烹调的素菜，制作极为精细，配菜规格繁杂。由此可见，宫廷素食是素菜中的精品，来源于民间，发展于宫廷，最后亦于民间流传。

民间素食主要是指民间的素菜馆和家常烹制的素菜，亦有自己的流派，如川菜素食等。民间吃素大多是以慈善心和道德情操为出发点，并认为吃素是仁者的美德。

素食的装饰技艺

素食菜品讲究装饰美感，更体现与自然的和谐，尽显烹饪美学的艺术。

◆ 还原自然形态

素虾、素鱼、素鸡的形态是一种自



然的动物美感，是以保持自然原型来取悦人。人们看到动物的自然形态，就会联想到它们的可爱，从而产生慈悲与怜惜之情。让人们自然产生保护动物和吃素的愿望。此外还有整根的竹笋、整个的清蒸小南瓜、冬瓜盅等菜肴，它们都展现着自然之美。不要用过多的外在装饰，就能体现本质的美。

◆ 模仿逼真生动

素食厨师都具备高超的技艺，精通各种原料的刀工处理。比如一些素食馆里用猴头菇摆成的松鼠、用面粉加工的小南瓜与寿桃等。

◆ 冷暖搭配美观

素食注重冷暖色搭配。光谱中居于红端区域的红、橙、黄为暖色；接近尾端区域的青、绿、蓝、紫为冷色；白、灰、金、银为中性色。暖色与热情、开朗、兴奋相关；而冷色则与沉稳、宁静相关。冷暖色彩的搭配不仅使素食在视觉上看上去更美观，还更加充满协调感。



素食，并非矫揉造作，而是一种生活姿态，更是一种发乎内心的品位与豁达。如今，茹素已经成为了一种文化，一种全球性的时尚标签，一种全新的健康生活方式。吃素已不再单单出于宗教的禁忌和约束，而是与环境保护、动物保护一样，代表着一种纯净而出尘的文化品位和现代意识。

“吃出健康、吃出美丽、吃出聪明、吃出文化”，这是新素食主义者追求的目标。当然，新素食主义并非绝对拒绝肉食。他们所奉行的是基本吃素，并坚持动植物食品混食的原则，既保证了营养，又得到了健康。

尊重生命 选择素食

每一样食物都有它合适的食用分量，肉类尤其如此。顿顿“无肉不欢”，加上运动量少，蔬菜摄入不足，身体代谢机能就会受到影响，出现各种慢性疾病。推行素食，不仅可使身体更加健康，也是一种对生命负责的积极生活方式。

人类所吃的食物，由于性质的不同，对人体也有不同的影响，许多专事修习解脱道或灵修的修行者，莫不提倡素食。因为谷类、水果、蔬菜、豆类等植物性食品，能创造一个纯净的身体及神经系统，使我们变得健康而精力充沛，心灵感到平静快乐。正确地食素，是符合自然规律的生活方式，也是了解生意义与方向的一条捷径。



修养身心 选择素食

食素者清，食荤者浊；食素者静，食荤者燥；食素者温柔，食荤者刚愎；食素者气定神闲，食荤者气散神浮。

吃素，可使身心避免混浊之气的干扰，而趋向稳定、纯净、宁静，与宇宙祥和、喜悦的脉动相符，自然容易进入“定境”当中。定境是平和安稳的，和杀生的暴戾、痛苦不同。定境是充满喜悦的，和杀生的惊恐、不安不同。定境是充满光明的，和杀生的黑暗、沉沦不同。

吃素，可以带领我们的身心走向平和、喜悦、光明，因为我们的生存不是凭借他人的生命换取来的。血液中流着的是心安理得的安然，而不是暴躁不安的焦躁，更加容易进入与大自然的同步的觉醒之中。

环保节能 选择素食

素食不仅有益于健康，而且有利于环境保护。人们为了吃肉而去大规模饲养动物，将会给地球带来植被退化、土地沙化、水质污染、水源枯竭、温室效益等不良后果。我们将有限的土地、水、能源、人力、物力等用来集中繁殖肉用动物，并不是明智之举。一头牛每年向大气中排放4吨二氧化碳，远远高于一辆汽车的排放量，而二氧化碳等温室气体正是导致全球不断变暖的罪魁祸首。地球，常年平均温度在17℃左右，给万物生长提供了最好的生长条件。只有适宜的温度，才有利于生命的延续和人类的生存。

食素的诸多好处

万物皆有灵性，食素的护生也是修行的一种，它代表了对大自然的博爱以及对自身的修炼，既是与大自然和谐沟通的方式，也是对自身德行的修养。站在环境的角度来看，食素能够减少对环境的破坏，继而保护生态环境；站在健康的角度来说，植物类食物都含有相当丰富的碳水化合物、植物脂肪、植物蛋白、纤维素、维生素、矿物质等营养成分，而这些营养成分对人体健康十分有益。接下来，我们主要说说食素养生的功能。



食素可降低血脂

食素可以降低血脂含量，并减少罹患心脏疾病和癌症的概率，并使体重得到很好的控制。哈佛大学一项研究指出，每天多吃一根胡萝卜或半个西红柿的妇女，可以减少心脏病和中风的病发概率。对于心脏病患者来说，蔬菜水果也是保健佳品。



素食可减少血管疾病的发生

植物食品中不含有对心血管构成威胁的有害物质，因此食素对心脏有益，可减少心血管疾病的发生，美国公布的一项研究报告指出，堵塞的冠状动脉可以通过素食、运动、服药和减少精神压力等综合措施使其重新通畅。坚持长时间食素的患者，病情得到有效质控，较少复发。



食素可减少癌症的发病率

食素有抗癌作用，尤其是直肠癌和结肠癌。因为素食中含有大量纤维素，能刺激肠蠕动，使其加快，可让粪便中的有害物质及时排出，降低了有害物质对肠壁的损害。据有关资料显示，素食者比肉食者癌症发病率低20%~40%。



食素可减轻肾脏的负荷

素食对肾功能不健全的肾脏病患者来讲，能起到让肾脏休息的作用。肾脏病患者建议改为素食，并增加乳制品摄入，既可减轻肾脏负担，又不减少蛋白质的摄入量，一举两得。



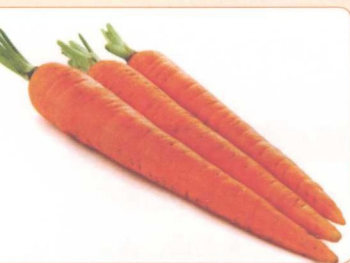
食素可预防骨质疏松

中老年人为预防骨质疏松，可多吃含钙质的食品，而素食中丰富的维生素C有利于钙质的吸收。如大部分绿叶蔬菜、西红柿和某些瓜果等。相反，肉类食品有时却能降低身体吸收钙质的能力。



食素可美容养颜

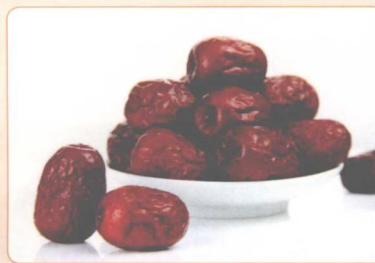
食素可令女性皮肤更有弹性、光泽。长期食用弱碱性的植物性食品，血液中的乳酸将会大量减少，有害物质不会随汗排至皮肤表面，损害皮肤的健康。此外，素食中含有大量的维生素E，能使女性皮肤更加娇嫩，起到极佳的美容效果。同时，植物性食品中的矿物质、纤维质又能清除血液中的有害物质，使血液能够在代谢过程中给身体器官输送足够的养分与氧气，使身体器官充满生气，皮肤健康有光泽，细腻而有弹性。



胡萝卜——降低血脂



西红柿——预防骨质疏松



红枣——美容养颜