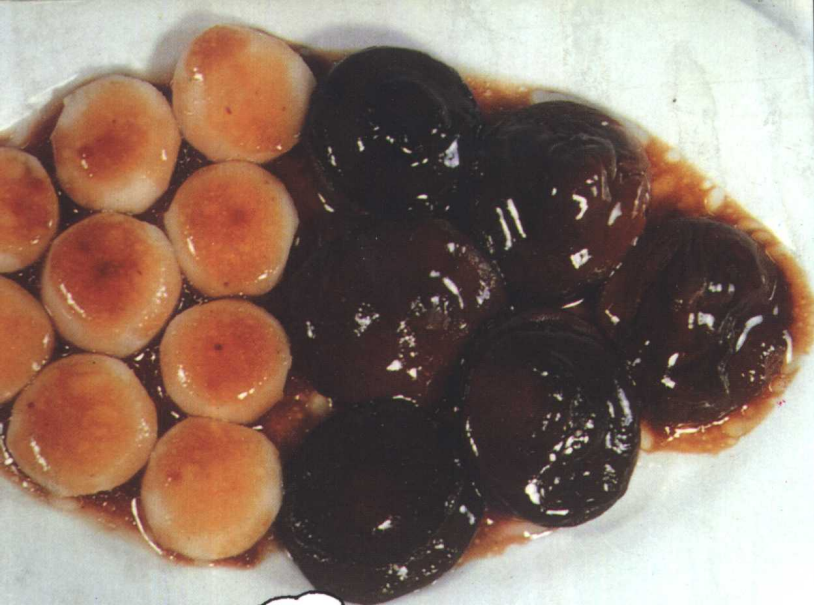


素食养生系列丛书

菌藻类养生食谱



麻辣平菇
茄汁平菇
凉拌平菇
平菇豆腐汤



主编 张志华 晓琳
安徽科学技术出版社

素食养生系列丛书

菌藻类养生食谱

主编 张志华
晓琳

本书编写人员：蒋伟达 博 森
宁 磊

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

菌藻类养生食谱/张志华,晓琳主编.-合肥:安徽科学技术出版社,1999.8

(素食养生系列丛书)

ISBN 7-5337-1848-8

I. 菌… II. ①张… ②晓… III. ①藻类-食物养生-食谱 ②菌类植物-食物养生-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38654 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:4.125 字数:103 千

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:3 000

ISBN 7-5337-1848-8/R·368 定价:12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等现代疾病。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病，严重地影响着下一代的健康成长。

有关医学专家和营养专家认为，素食的营养价值和保健功能都远远胜于肉类荤食。素食多指蔬菜、瓜果、食用菌、海藻、干果、豆谷类食物，大多数素食富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分。这些物质不仅对维护正常的人体生理功能起着重要作用，而且具有防治对人类威胁最大的癌症、心血管病等疾病的发生，以及具有养生健身、抗衰美容的功效。被人们誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，经常根据现代饮食养生的要求制定合理食谱，是防病健身的主要方法。现在，肉类荤食已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远，蔬菜、瓜果之类的素食，基本上已代替了过去餐桌上的大排、鸡腿等荤食，人们开始选择对人体更有养生强身、防病益寿作用的合理膳

食。

我国许多家庭主妇也喜欢自己动手烧一些素食菜肴。但是，他们对素食的养生保健、营养知识及烹饪方法了解甚少，素食菜谱也过于单调乏味。怎样将素食烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，已成为当今家庭素食中的一个突出问题。素食养生系列丛书，就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书以素食与养生为主线，对素食的营养价值、保健功效、烹饪方法都作了系统性介绍，具有较强的科学性和实用性。书中有时涉及的历史传说、趣闻等内容，亦具有一定的文化性和趣味性。本丛书共有五册：第一册《蔬菜营养食谱》，第二册《瓜果营养食谱》，第三册《菌藻类营养食谱》，第四册《豆类营养食谱》，第五册《干果谷类营养食谱》。每册书中介绍 160 种食谱，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于我们水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

张志华

目 录

一、食用菌.....	1
抗癌山珍——蘑菇	1
干烧鲜蘑	4
茄汁鲜菇	4
炆三鲜	5
鲜菇炒素	5
鲜蘑炒番茄	6
奶油烩鲜菇	7
蘑菇拌黄瓜	7
蘑菇土豆饺	8
双菇炖菜羹	8
三鲜素汤	9
鲜菇笋丝汤	10
蘑菇豆腐汤	10
抗衰老王——香菇.....	11
赛脆鳞	14
三色素丝	14
香菇炒菜心	15
香菇炒丝瓜	15
香菇炒芹菜	16
香菇炒冬笋	16
香菇炒板栗	17
香菇炒面筋	18
清炖香菇木耳	18
香菇冬瓜汤	19

香菇豆腐汤	19
防癌贡菇——草菇	21
炸草菇	24
干烧草菇	24
炒三菇	25
草菇三丁	25
草菇炒菜心	26
草菇炒香干	27
草菇清汤	27
草菇鲜辣汤	28
草菇豆腐羹	29
益气活络——平菇	30
凉拌平菇	32
鲜烤平菇	32
麻辣平菇	33
茄汁平菇	33
三色炒菜	34
平菇炒菜心	34
平菇榨菜汤	35
平菇酸辣汤	36
平菇豆腐汤	36
健脑益智——金针菇	38
凉拌金针菇	40
金针菇拌香菜	40
凉拌双金菜	41
金菇炒木耳	41
金菇炒冬笋	42
金菇干丝	42
金菇炒腐竹	43

金菇鲜汤	44
金菇豆苗汤	44
滋补强身——猴头菇	46
红烧猴头菇	49
扒猴头菇	49
豆豉猴头菇	50
猴头炒春笋	51
猴头炒香菇	51
清炖猴头菇	52
砂锅猴头菇	52
猴头清汤	53
猴头菜心汤	54
三鲜猴头汤	54
鲜美菌冠——鸡枞	56
葱油鸡枞	59
红油鸡枞	59
香辣鸡枞	60
豉汁鸡枞	60
麻辣鸡枞	61
烩山珍	61
鸡枞烩豆腐	62
鸡枞清汤	63
鲜辣鸡枞汤	63
补气菌花——竹荪	65
糟竹荪	67
竹荪炒三丝	67
竹荪炒面筋	68
竹荪烩鲜莲	68
竹荪烩双菇	69

竹荪炖豆腐	69
竹荪鲜汤	70
竹荪豆芽汤	71
竹荪炖菜汤	71
补虚强身——松茸	73
酱爆松茸	75
松茸炒玉兰	75
松茸烩双冬	76
清汤松茸	77
抗衰延年——黑木耳	78
凉拌双耳	81
糖醋木耳	81
炒双耳	82
木耳炒什锦	82
木耳烩豆腐	83
双耳鲜汤	84
木耳红枣汤	84
木耳柿饼汤	85
木耳山楂汤	85
滋阴益气——银耳	87
牡丹银耳	89
冰糖炖银耳	89
银耳炖燕窝	90
银耳水果羹	90
银耳八宝羹	91
银耳莲子汤	91
银耳枸杞汤	92
银耳参汤	92
银耳清肺饮	93

银耳粥	93
养阴补心——石耳	94
凉拌石耳	97
石耳炒冬笋	97
石耳炒荷兰豆	98
石耳烩三菇	99
石耳炒素	99
石耳鲜汤	100
石耳豌豆汤	100
石耳炖龙眼	101
石耳粥	102
二、海藻类	103
祛脂降压——海带	103
海带松	105
凉拌海带丝	105
怪味海带	106
陈皮海带丝	107
豆豉炒海带	107
鱼香海带丝	108
珊瑚菜	108
海带炒干丝	109
酸辣海带汤	110
海带豆芽汤	110
海带米仁汤	111
清热化痰——紫菜	112
烤紫菜	114
凉拌紫菜	114
紫菜拌蔬菜	115

紫菜汤	115
紫菜鲜汤	116
紫菜冷汤	116
紫菜芙蓉汤	117
紫菜萝卜汤	117
紫菜蚕豆汤	118
五色紫菜汤	118
紫菜卷饭	119
消炎抗癌——裙带菜	120
凉拌裙带菜	122
糖醋裙带菜	122
裙带菜拌萝卜丝	123
香蒜裙带菜	123
姜汁裙带菜	124
麻辣裙带菜	125
裙带炒洋葱	125
裙带菜汤	126
大蒜裙带菜汤	126
清热防癌——鹿角菜	128
凉拌鹿角菜	131
醋渍鹿角菜	131
糖醋鹿角菜	132
酱拌鹿角菜	132
汁淬鹿角菜	133
葱油鹿角菜	133
麻酱鹿角菜	134
鹿角菜鲜汤	134

一、食用菌

抗癌山珍——蘑菇

蘑菇，又称肉蕈、白蘑菇等，为黑伞科植物蘑菇的子实体，有“山珍”之美誉，在国际上被称为“保健食品”。蘑菇有野生、人工栽培之分，野生的蘑菇又称口蘑，主要产于内蒙古草原和河北西北部牧场草地，青海、西藏、新疆也有许多肥美味馨的野生口蘑；人工栽培的蘑菇，主要产地为福建、四川、浙江、上海、江苏等，其中福建占有全国蘑菇产量的40%。蘑菇以菌盖浑圆洁白、肉质细密、香味浓郁、肥嫩鲜美者为佳品，口蘑中以“白蘑”、“雷蘑”为优质品，人工栽培的蘑菇中以大肥菇、白色双胞菇为上品。

民间有一个蘑菇清香诱引鱼群的传说。古代，有一商贩从张家口贩运蘑菇到天津，而后乘船南下。但船航行不久船体颠簸不停，摇晃异常，船老大感到十分奇怪，急忙去船头查找原因。他发现船体周围全是鱼群，成群的鱼簇拥在船底，把船也顶高了一些，摇摇晃晃简直有翻船的危险。这时，船老大对商贩说，你蘑菇的清香诱来了大批的鱼群，赶快拿些蘑菇撒入江中，以便驱散鱼群，否则有翻船的危险。那位商贩只得忍痛割爱把千里运来的蘑菇拿出一筐撒入水中，鱼群果真纷纷追食离去，使船得以平安航行。虽然这个传说有些夸大，但是蘑菇那浓郁的清香却是有口皆碑的。

新鲜蘑菇质嫩鲜香，别有风味，可炒、可烧、可做汤或做各荤素菜配料及调味品。如蘑菇炒菜心、奶油蘑菇、蘑菇豆腐等菜肴，味道都十分鲜美。蘑菇还可制成罐头或制成味鲜香美的酱油。干蘑菇食用前需先用冷水洗去泥沙，再用开水浸泡发胀，捞起捏干，撒上少量精

盐，漂洗。浸泡下来的原汁，也可同蘑菇同煮，气味清香。此外，新鲜蘑菇含水分多、组织柔嫩、不易贮存。较好的贮藏方法是，将洗净的蘑菇放入 0.6% 的盐水中浸泡 10~15 分钟，取出沥干，放入保鲜袋内，扎好袋口，放入冰箱冷藏，可保鲜 7~10 天。

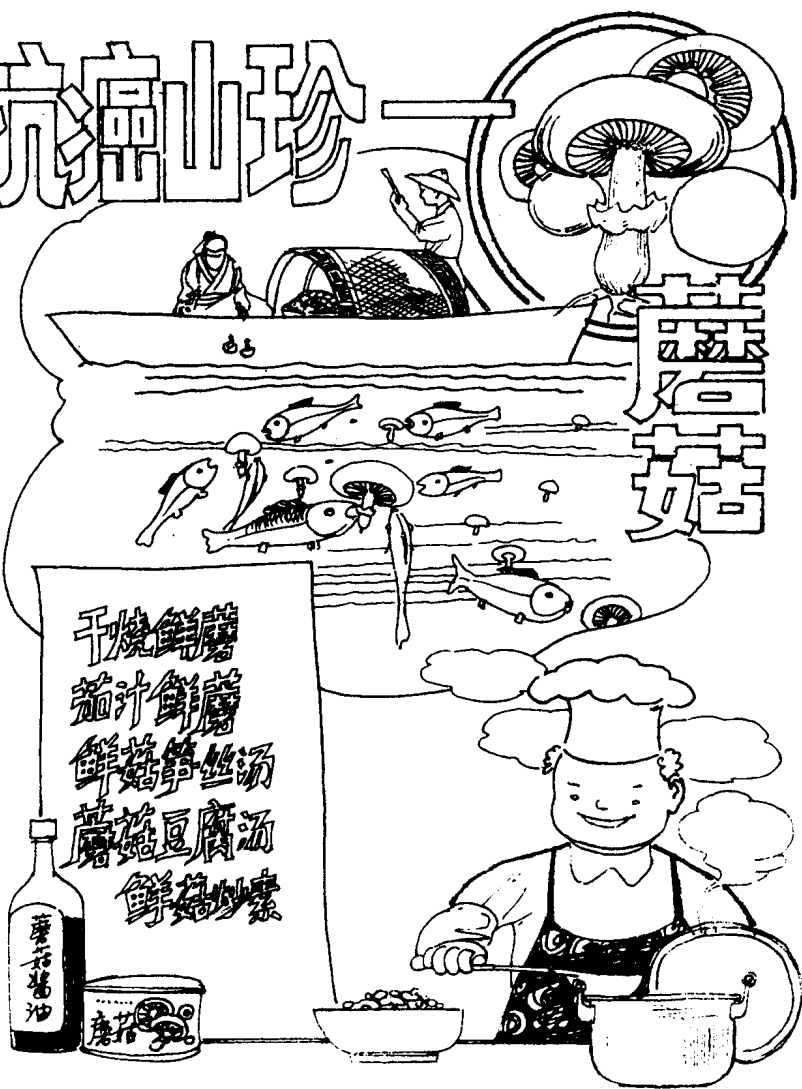
蘑菇营养丰富，含有 17 种氨基酸、多种微量元素、多种维生素及大量生物酶等物质。据近年来有关研究报道，日本科学家发现蘑菇煎汁可以抑制癌的生长，其中有一种叫“PSK”的物质，可以直接杀死癌细胞，对肺癌、乳房癌、子宫癌及消化道癌等癌症均有较好的疗效。蘑菇提取液对治疗病毒性肝炎、白血球减少症均有明显的疗效，可能有抗病毒的作用。蘑菇培养液具有降低血糖的作用，是糖尿病患者的保健食品。蘑菇还富含亚油酸，能降低血中胆固醇，改善心、脑及微循环供血，可以预防动脉硬化及肝硬化。常食蘑菇还可增强人体的抵抗力，预防人体各种皮肤粘膜发炎和毛细血管破裂。

祖国医学认为，蘑菇具有健脾开胃、滋阴润燥、理气化痰、抗衰延年等功效，是体虚纳少、高血压、高脂血症、糖尿病、病毒性肝炎、肝硬化等患者优质的康复保健食品，也是中老年人的一种理想的延年益寿的佳蔬。

蘑 菇

抗 癌 山 珍 一

蘑 菇



干烧鲜蘑

原料:

蘑菇	300 克	生姜	5 克
豆油	40 克	酱油	20 克
白糖	10 克	上汤	30 克

精盐、味精各适量，香油少许。

做法:

1. 将蘑菇洗净，切成薄片；生姜洗净，切成细末。
2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温七成时，放入生姜末爆一下，放入蘑菇片煸炒片刻，加入酱油、白糖、上汤、精盐炒至汤汁收干，熄火加入味精调好口味，淋上香油，即可起锅。

特点: 香浓味鲜。

功效: 滋阴润燥，防病抗癌。

茄汁鲜菇

原料:

蘑菇	250 克	豌豆	50 克
胡萝卜	30 克	番茄酱	50 克
白醋	15 克	白糖	25 克
豆油	40 克	水淀粉	15 克

精盐、味精各适量。

做法:

1. 将蘑菇洗净，切成小丁；豌豆洗净，用沸水焯一下，捞出沥干；胡萝卜洗净，切成小丁。
2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温八成时，放入蘑菇丁、豌豆、胡萝卜丁煸炒片刻，放入番茄酱、白醋、白糖、精盐拌炒几下，加入味精调好口味，用水淀粉勾芡，即可上菜。

特点：色泽红润，酸甜味美。

功效：健脾开胃，抗癌防衰。

炆三鲜

原料：

蘑菇	150 克	莴笋	100 克
青椒	100 克	香葱	15 克
香油	15 克		

精盐、味精各适量。

做法：

1. 将蘑菇洗净，切成小片；青椒去蒂籽洗净，切成菱形片；莴笋去皮洗净，用梅花模具压好后，切成小片；香葱去根须洗净，切成细末。

2. 把蘑菇片、青椒片、莴笋片放入沸水内煮至断生，捞起沥干。

3. 把锅烧热后，倒入香油，待油温七成时，放入香葱末煸炒香味，倒入蘑菇片、青椒片、莴笋片炆锅炒几下，加入精盐、味精调好口味，即可食用。

特点：清香脆嫩。

功效：健脾，抗衰，防癌。

鲜菇炒素

原料：

蘑菇	100 克	冬笋	75 克
花菜	100 克	胡萝卜	50 克
油面筋	50 克	豆油	40 克

精盐、味精各适量，香油少许。

做法：

1. 将蘑菇洗净，切成小块；冬笋去壳，洗净，切成小块；花菜洗净，切成小块，用沸水焯一下；胡萝卜洗净，切成小块；油面筋一切两半。

2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温八成时，放入蘑菇块、冬笋块、花菜块、胡萝卜块煸炒片刻，放入油面筋、精盐拌炒几下，加入味精调好味，淋上香油，即可起锅。

特点：色彩悦目，鲜香味美。

功效：健身防病，抗癌延年。

鲜蘑炒番茄

原料：

蘑菇 200 克 番茄 150 克

豌豆苗 50 克 豆油 50 克

上汤 50 克

精盐、味精各适量，香油少许。

做法：

1. 将蘑菇洗净，切成滚刀块；番茄洗净，切成滚刀块；豌豆苗洗净，摘成小朵。

2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温八成时，放入蘑菇块、番茄块煸炒几下，倒入上汤加盖焖2分钟，放入豌豆苗、精盐拌炒几下，加入味精调好口味，淋上香油，即可食用。

特点：三色相映，鲜中带酸。

功效：健脾开胃，防癌抗衰。