

家庭营养 素菜1688例

厚文图书 编著

500道菜+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧
素有味无穷，清淡多宁静。
一日三餐在，绿色最健康。

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

家庭营养 素菜1688

例

犀文图书 编著

字山书馆
书章



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养素菜1688例 / 犀文图书编著. --长沙: 湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4272-1

I. ①家… II. ①犀… III. ①素菜-菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010586号

家庭营养素菜1688例

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 12

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4272-1

定 价: 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

P 前言

reface

或许你已经注意到了，这两年全球喊得最响的口号，就是“绿色”。无论说什么，人们都喜欢在前面加两个字——绿色。

于是我们发现，在今天人们的饮食起居中，绿色食品已经变成了一种全球性的时尚标签。各国营养学家也纷纷发表声明：搭配合理的素食是健康的，可以提供充足营养素，而且对一些疾病的预防和治疗有益。于是，以前被认为是佛门或其他修行者专用的素食，更是成为了绿色食品的重头戏。在全世界掀起了强大的“素食风潮”。

为什么会有这样的现象发生？素食有什么好处呢？就让我们在这里给你慢慢道来吧。

研究表明，素食不但可以净化血液，预防便秘及痔疮的产生、养颜美容，并且安定情绪，而且和肉食比起来，素食在养生方面也益处多多。

- 1、素食是最自然的长寿之道。
- 2、素食是最有效和最根本的美容圣品。
- 3、素食可以减少癌症发病率，尤其是直肠癌、结肠癌的发生。
- 4、素食可以减少心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生。
- 5、素食有助于骨质增加密度，预防骨质疏松症。
- 6、素食是减肥良药。
- 7、素食可以让大脑更聪明。
- 8、素食使人性格温和。
- 9、素食使人精力充沛。
- 10、素食有利于身体健康。
- 11、素食者可以远离禽流感等动物性疾病的攻击。

虽说素食有这么多的好处，但是有一些没有真正接触素食的人士，一看到“素食”这两个字，仍会联想到影视上看见的僧院素食，故而觉得素食必然轻淡无味，也就毫无胃口可言。其实素食也可以很美味的，尤其是有别于僧院素食的家常素食，它不忌讳蛋奶，能选择多样化的菜式，在其丰富多样的菜式里也一样能摄取到足够的营养。因此和僧院素食比起来，家常素食的口味更全面，营养也更为丰富。

《家常营养素菜1688例》将为您提供百余种口味的素食菜谱，以详尽的文字和图片相结合的方式展示素食的做法，手把手教您如何做素食，让您再也不用为怎么做素食而犯愁。让这些轻松易做的素食菜谱，来丰富一下你家餐桌上的健康吧！



C 目 录 Contents



Part1

2

时蔬类

红烧茄子

莴笋炒山药

3

六味萝卜

春意盎然

4

西芹百合炒腰果

鱼香菠菜

5

咖喱酸辣菜花

三色芦笋

6

糖醋白菜卷

素炒黑白菜

7

乌云托月

扒双冬

8

笋焖蕨菜

珍珠菜花

9

甜辣藕片

雪菜冬笋

10

韭菜鸡蛋

桃香韭菜

11

银耳炒芹菜

板栗烧菜心

12

燕窝炖荔枝

糟香三丝

13

糖醋海蜇芹菜

烧藕丸

14

酸辣莴笋

油辣冬笋尖

15

手撕包菜

油辣包菜卷

16

尖椒皮蛋

银丝菠菜

17

油焖茭白

冰糖湘莲

18

尖椒茄子煲

美味杂果

19

香菜笋干

川贝炖雪梨

茭白炒面筋

20

荷包辣椒

糖醋素肉

21

海米炒蕨菜

开水白菜

22

山椒芋丝

麻辣茄条

23

香辣海带丝

麻辣笋块

24

椒油菜心

凉拌馄饨皮

25

皮蛋剁辣椒蒸土豆

鲜奶银杏炖菊花

26

松仁茄花

洋葱豆豉炒鸡皇

27

玉米蛋黄

青蒜煮萝

28

青红煮土豆

韭菜炒蛋

29

地三鲜
蜜汁酿藕

30

虾米炒白菜
西红柿蛋花汤

31

素炒三鲜
鸡蛋花苦瓜汤

32

凉拌马蹄
干酱高笋

33

水果煎蛋
拌马齿苋

34

炒白花藕
炒金针

35

山楂玉米粒
红油芹菜

36

香蕉薯泥
蜜汁双球

37

酸甜菜花
青菜蛋花汤

38

五色炒玉米
醋熘白菜

39

炒土豆丝
酸菜藕片

40

香辣土豆块
炒鲜芦笋

41

原条烤玉米
干煸苦瓜青椒

42

串烧杂果
烤藕片

43

泰式烤木耳
碳烤彩椒

44

锡纸烤地瓜
烤白萝卜片
锡纸焗花椰菜

45

锡纸烧杂菜
锡纸烤香芋
双冬油面筋

46

照烧香蕉
芝士土豆片

47

剁椒蒸香芋
粉蒸芋头

48

梅菜干蒸苦瓜
粉蒸苕菜

49

双枣元菜
玉米粉蒸红薯叶
淡菜炒笋尖

50

淡菜海带冬瓜汤
河南粉蒸菜

51

粉蒸胡萝卜丝
杨梅梨子番茄红薯汤

52

蔬菜米汤
鸽蛋白菜汤

53

青红椒煮土豆
西红柿煮蘑菇

54

凉拌菠菜
蒜茄子

55

果味辣白菜
萝卜丝拌蜇皮

56

桂圆菠萝汤
陈醋螺头拌菠菜

57

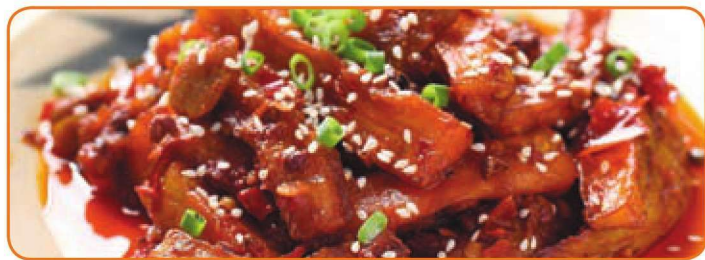
花生仁拌卷心菜
凉拌枸杞头
凉笋色拉

58

三色蛋卷
水果色拉

59

三色色拉
雪里蕻拌豆干
豆酱茭笋



60

萝卜笋丝汤
银芽海带丝
芹菜拌干丝

61

水晶皮蛋
鸡蛋色拉

62

糖醋嫩藕
白菜丝拌紫菜

63

凉拌紫背菜
酸甜莴笋

64

芹菜叶花生仁
芝麻蒜薹

65

黄瓜姜丝海蜇
菠萝莴笋

66

咖喱酸辣白菜
蒜泥苋菜

67

紫菜瑶柱蛋白羹
凉拌芹菜

68

凉拌洋葱
粉丝拌菜梗

69

苹果拌黄瓜
蒜蓉西兰花

70

爽口南瓜丝
芥味玉米沙拉

71

经典凯撒沙拉
水晶芦荟
芥菜咸蛋汤

72

凉拌竹笋
蒜蓉豆苗

73

蜂蜜胡萝卜
青豆蛋黄菜花汤

74

椒油萝卜丝
杏仁青红萝卜汤

75

紫菜萝卜汤
甜辣薯丝



Part2

76

瓜果类

77

南瓜蛋羹
清淡西瓜皮

78

丝瓜炒蛋
甜椒炒丝瓜

79

太极芋泥
黄瓜拌素鸡

80

香菇苦瓜
面筋丝瓜

81

土豆烧苦瓜
煎焖苦瓜

82

苦瓜酿蛋黄
湘味蒸丝瓜

83

南瓜糖水
鱼香苦瓜丝

84

麻辣冬瓜
呛辣苦瓜

85

黄瓜卷
冬瓜盅

86

什锦茄子
醋椒冬瓜

87

拔丝红薯
白油冬瓜

88

决明烧茄子
清炒苦瓜

89

麻香云南小
糖醋萝卜

90

凉拌苦瓜
鲜拌三皮

91

海米拌嫩黄瓜
素贝烧冬

92

茄子拌丝瓜
芦笋拌冬瓜

93

凉拌黄瓜
南瓜杏仁汤

94

二红汤
百合蒸南瓜

95

蒜蓉蒸丝瓜
金针西红柿汤

96

豆制品类

97

橙汁豆腐羹
五香兰花干

98

芝麻豆腐饼
糖醋豆腐丸子

99

乌发素什锦
豆腐猪红汤

100

翡翠豆腐
芋头豆腐

101

青椒拌豆干
酿蛋黄豆腐

102

洞庭臭干
蚕豆烧熏干

103

铁扒豆腐
萝卜干炒毛豆

104

全福豆腐
蒜苗炒豆腐

105

虎皮毛豆腐
香干炒芹菜

106

三鲜花干
丝瓜炒豆腐

107

麻婆豆腐
豉椒豆腐

108

回锅豆腐
麻酱豆腐

109

地耳烧豆腐
挂霜豆腐

110

白芸豆沙拉
豆干炒粉丝

111

栗豆腐
烧腐竹

112

腐皮肉卷
什锦豌豆

113

清蒸豆腐圆
上海青豆腐丸

114

黄豆芽豆腐汤
豆苗浓汤

115

蚝油豆腐
蒜蓉豆苗

116

玉竹烧豆腐
香干烧芹菜

117

蒸酿豆腐
糖醋金裹银

118

美味腐竹
腐竹鹌鹑蛋糖水

119

千层豆腐
豆腐软饭



120

豆腐汤

雪里蕻豆腐

121

杏仁苹果豆腐羹

豆腐葱花汤

122

白玉金银汤

蔬菜豆腐泥

123

彩色豆腐

大煮干丝

124

彩色豆腐

大煮干丝

125

四宝煮豆腐

鸭血豆腐汤

126

番茄豆腐羹

豆腐干炒蒜苗

127

脆熘豆腐

干贝香菇蒸豆腐

128

凉拌四季豆

黄豆豆浆

129

麻辣豆腐干

黄豆芽炖豆腐

130

烧豆腐

香菇烧豆腐

131

红烧虾米豆腐

苦瓜豆腐汤

132

五香豆腐干汤

萝卜豆腐丸

133

鲜蘑炒青豆

青豆玉米羹

134

生煸荷兰豆

三丝炒绿豆芽

135

芥菜干丝

红枣绿豆汤

136

银芽贡菜

炒茭白绿蚕豆

137

酱焖四季豆

红焖豆角

138

香辣绿豆芽

豌豆苗豆腐汤

139

双冬鲜蚕豆

海带绿豆汤

140

百合绿豆汤

山药豆腐汤

141

蛋黄鲜蚕豆

雪里蕻拌豆干

142

腐竹白果薏米水

泰式烤豆腐干

143

翻山豆腐

卤水蛋豆腐

144

自制臭豆腐

香油豆腐卷

145

糟香白芸豆

腐竹卷

146

腐竹拌菠菜

芹菜拌腐竹

147

鲜蘑炒扁豆

豉汁蒸腐竹

148

洋葱豆豉炒鸡蛋

特色水豆腐

149

冬菜炒兰豆

西红柿拌豆腐

150

苦瓜焖豆豉

香菇扁豆丝

151

青椒拌干丝

剁椒蒸香干

152

鸽蛋豆腐白菜汤

卤味豆干

153

独活红枣乌豆汤

三色豆芽

154

红枣白菜干豆腐皮汤

糖醋黄豆芽

155

豆泡烧油菜

银花云豆

156

拌掐菜

炸菜卷

157

葱油炒黄豆芽

尖椒香干炒蜜豆

158

照烧四季豆

粉蒸豌豆

159

菌菇类

160

百花酿冬菇

丝瓜干贝

161

木耳炒白菜

金针菇萝卜汤

162

蕨菜炒香菇

香菇炒西兰花

163

上汤白灵菇

冬菇扒菜胆

164

香辣金针菇

香菇板栗

165

山野菜炒蘑菇

凉拌面筋

166

鸡腿菇炒莴笋

油辣香菇

167

干锅茶树菇

芥蓝腰果炒香菇

168

冬笋香菇

香菇拌豆角

169

香菇苋菜

彩色四季豆

170

干炸平菇

油焖花菇

171

烧四宝

鲜蘑烧扁豆

172

猴头菇炖海参

菜花香菇

73

银耳柑橘汤

银耳豆浆羹

174

白菜豆腐金菇汤

粉蒸香菇

175

冬菇茭白汤

竹笙鲜菇汤

176

芥末双耳

水晶海藻

177

黄芪猴头菇汤

白雪银耳汤

178

凉拌黑木耳

木耳菠菜鸡蛋汤

179

竹笋香菇菠菜汤

银耳蜜柑汤

180

冬笋香菇

鲜蘑炒扁豆

181

银耳玉米糖水

银耳雪梨汤

182

南北杏仁银耳糖水

杏仁桂圆炖银耳

183

葱烧木耳

红烧双菇



时蔬类





莴笋炒山药

主料：山药250克，莴笋250克，胡萝卜50克。

辅料：盐、鸡精、胡椒粉、白醋、食用油各适量。

制作方法

1. 山药、莴笋、胡萝卜分别洗净，去皮，切长条，焯水。
2. 锅内入油烧热，放入山药、莴笋、胡萝卜翻炒，加盐、鸡精、白醋、胡椒粉调味即成。

【营养功效】 山药含有大量的粘液蛋白、维生素及微量元素。

小贴士

山药焯水时加一点白醋，会使之更白亮。

红烧茄子

主料：嫩茄子500克。

辅料：蒜头、葱、姜、食用油、酱油、糖、盐、味精、香油各适量。

制作方法

1. 将茄子洗净，切去蒂，用手撕拉成块状，再浸泡在盐水中；蒜头拍开切成粒状；葱、姜均切成末状待用。
2. 将炒锅置于中火加热，倒入食油烧至六成热时，放入蒜头粒、葱姜末爆锅，溢出香味。
3. 将茄子倒入翻炒至软熟时，再加入酱油、糖、盐，再翻炒至茄子软瘪熟透，放入味精和香油，改用大火翻炒至汁浓稠即可。

【营养功效】 茄子皮里面含有丰富维生素B和维生素C。

小贴士

红烧茄子必须重油烹制，可确保其油润、入味。撕拉后的茄块浸泡在盐水中，可防止茄肉氧化，溢出黑褐色的物质。



春意盎然

主料：冬笋300克，荠菜100克，胡萝卜20克。

辅料：盐、味精、淀粉、食用油各适量。

制作方法

1. 冬笋去皮，洗净，煮熟后切成劈柴状；淀粉加水调成水淀粉。
2. 荠菜择洗干净，用开水氽一下，捞出放进冷水里冲凉后，挤出水分，切成粗末。
3. 胡萝卜洗净煮熟切成末待用。
4. 起锅，放油烧热，放入冬笋块略炒，加入鸡汤、粗盐、味精，烧开后放入荠菜、水淀粉勾稀芡。
5. 开锅后放进胡萝卜末，即可装盘。

【营养功效】荠菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素、尼克酸、等有益元素。

小贴士

此菜老少皆宜。



六味萝卜

主料：白萝卜5000克。

辅料：五香粉、辣椒粉各4克（装盘），盐500克，酱油1500毫升，食用油15克，味精4克。

制作方法

1. 将萝卜洗净，一层萝卜一层盐入缸进行腌制，大约腌两个月，捞出，晾3天，切成片，备用。
2. 取200克萝卜片出来，将酱油、五香粉与萝卜片拌匀，酱制萝卜片。第二天再加入味精。
3. 取适量的辣椒粉放在碗中，油倒入锅中，烧热，再将辣椒粉倒入热油锅中，5~10分钟后，掺入萝卜中，拌匀，即成六味萝卜菜。

【营养功效】白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌等，其含的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收。

小贴士

脾虚泄泻者少食。





鱼香菠菜

主料：菠菜500克。

辅料：葱、蒜、姜、盐、糖、醋、酱油、料酒、淀粉、味精、食用油各适量，红辣椒10克。

制作方法

- 1.菠菜洗净；葱、姜、蒜切末；将盐、糖、醋、酱油、料酒、淀粉、味精混合调成味汁。
- 2.锅内倒少量油烧热，下入菠菜稍炒后盛盘。
- 3.锅内倒油烧热，放入红辣椒、姜末、蒜末煸炒出香味，烹入兑好的味汁炒熟，放入菠菜炒匀，撒入葱末即可。

【营养功效】每份鱼香菠菜中含蛋白质14.6克、碳水化合物31.09克、维生素A2436.54微克、维生素C160.48微克、钠1984.45毫克、钙341.9毫克等。

小贴士

便秘者宜多食。

西芹百合炒腰果

主料：百合50克，西芹100克，胡萝卜50克，腰果50克。

辅料：盐、糖、食用油适量。

制作方法

- 1.百合切去头尾分开数瓣，西芹切丁，胡萝卜切小薄片。
- 2.锅内下2大匙油，冷油小火放入腰果炸至酥脆捞起放凉。
- 3.将油倒出一半，剩下的油烧热放入胡萝卜及西芹丁，大火翻炒约1分钟。
- 4.放入百合，盐，糖大火翻炒约1分钟即可盛出，撒上放凉的腰果即可。

【营养功效】百合含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、C等营养素。

小贴士

炒的时候，火候一定要掌握好，不然口感不够爽脆。



三色芦笋

主料：芦笋100克，青椒、红椒各50克。

辅料：盐、味精、食用油各适量。

制作方法

- 1.芦笋去皮，切成菱形段，青椒、红椒切成菱形块。
- 2.锅内放食用油，下入全部主料翻炒，调味后即可。

【营养功效】此菜的三种蔬菜都含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。而青椒和红椒具有特有的辣椒素，能帮助促进食欲。

小贴士

味精中含有谷氨酸钠，大量食用后在体内会与锌发生特异性组合，生成谷氨酸锌随尿排出体外导致宝宝缺锌。

咖喱酸辣菜花

主料：菜花500克，干红辣椒3个。

辅料：醋、咖喱粉、盐、味精、糖各适量。

制作方法

- 1.将菜花洗净，掰成小朵，放入沸水中烫透捞出，用冷水过凉后控水；干红辣椒去蒂、籽后洗净，切成细丝。
- 2.炒锅上大火，加水适量，放入咖喱粉、干红辣椒丝、糖、盐、味精、醋，煮沸后撒去浮沫，起锅晾凉后倒入大汤盆内。
- 3.然后加入菜花浸泡，约4小时后捞出，整齐地摆放盘中，上桌时淋入适量腌菜花的原汁即可。

【营养功效】菜花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、各种维生素和钙、磷、铁等矿物质。

小贴士

精神衰弱、慢性胃炎、疲劳综合症、抑郁症患者宜多食。





素炒黑白菜

主料：水发木耳100克，大白菜250克。

辅料：小葱、油、盐、酱油、花椒粉、水淀粉各适量。

制作方法

- 1.将水发木耳去杂洗净；白菜选中梆、菜心，去菜叶、洗净；将梆切成小斜片备用。
- 2.将炒锅内放入油加热，放入花椒粉、葱花炝锅，随即下白菜煸炒至油润透亮。
- 3.放入木耳，加酱油、盐适量继续煸炒；快熟时，用水淀粉勾芡出锅即可。

【营养功效】木耳内含有蛋白质、脂肪、糖、多种微量元素、多种维生素、对人体有益的胶质以及特殊的磷脂、甾醇等物质。

小贴士

温水泡软的木耳，加两勺淀粉搅拌，可去除木耳细小的杂质和残留的沙粒。

糖醋白菜卷

主料：大白菜1棵，胡萝卜1个，鸡蛋2个。

辅料：木耳、糖、白醋各适量。

制作方法

- 1.将大白菜洗净，放入滚水中煮软，捞出沥干；胡萝卜去皮切丝，木耳泡发切丝，均放入滚水中煮熟备用。
- 2.鸡蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煎成蛋皮，盛起后切丝。
- 3.将大白菜叶片摊开，放入胡萝卜丝、蛋丝和木耳丝，用手卷好，放在碗中加糖、白醋和适量水浸泡半小时，即可切段食用。

【营养功效】胡萝卜富含人体所需的胡萝卜素。

小贴士

胡萝卜素是保护眼睛、皮肤和粘膜正常健康的物质。



扒双冬

主料：冬笋200克，油菜100克，冬菇100克。

辅料：蚝油、盐、糖、食用油、淀粉各适量。

制作方法

- 1.冬笋和油菜洗净，分别放入滚水中烫熟；冬笋去皮切滚刀块，油菜盛入盘中；冬菇泡软，去蒂备用。
- 2.锅中倒3汤匙食用油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞起待用。
- 3.将油锅再次加热，爆香香菇，放入冬菇，加入蚝油及适量水，小火煮至汤汁收干，再加盐、糖、淀粉调匀，盛起时放在油菜上即可。

【营养功效】冬笋含有蛋白质和多种氨基酸、维生素，以及钙、磷、铁等微量元素以及丰富的纤维素。

小贴士

食欲不振、胃口不开、大便秘结、形体肥胖等症者宜多食冬笋。

乌云托月

主料：鸡蛋100克，紫菜（干）20克。

辅料：鸡汤、料酒、盐各适量。

制作方法

- 1.将紫菜清水洗净，用凉水浸透控干放在汤碗里；煮荷包蛋放汤碗中央。
- 2.另起汤锅，加入250毫升鸡汤、100毫升凉水，放盐、料酒，烧开后撇去浮沫，盛到汤碗里即成。

【营养功效】紫菜含碘量很高；富含胆碱和钙、铁，能增强记忆，促进骨骼，牙齿的生长和保健。

小贴士

紫菜须挑选，以无沙质佳者入煲。

