

女性美食谱小丛书

女性生机素食谱

刘晓敏 陈利民 编著



中原农民出版社

女性生机素食谱

NUXING SHENGJI SU SHIPU

丛书编委会

主编：陆丽敏 刘晓敏

编委：王明慧 刘晓敏 陈利民 陆丽敏

程国秀 张晓红 袁翎 蔡凤云



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性生机素食谱/刘晓敏编. - 郑州:中原农民出版社,2002.1

(女性美食谱小丛书)

ISBN 7-80641-440-1

I.女… II.刘… III.女性-保健-素菜-菜谱
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053809 号

女性美食谱小丛书

女性生机素食谱

刘晓敏 陈利民 编著

责任编辑 冯成奇 吴丹青

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 安阳市印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 14 印张 309 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3 000 册

ISBN 7-80641-440-1/TS·014 定价:22.00 元

内容提要

这是一本针对女性生理特点的生机素食入门读物,全面讲述了生机素食的新概念、生机素食的原因、好处、营养和具体的方法,分类给出适合女性的生机素食,为现代女性的健康饮食生活提供一个全新参照。

前 言

生机素食是一种有意识的饮食行为，它通过科学有效的素食途径，采用人性化的个性饮食方法，来调节人体生理机能，使人远离疾病，充满活力。生机素食的本质在于它符合人类天然的素食食性，而现代工业化所带来的全球性污染，导致食物链遭受到化学品的毒化与侵害，使得人类开始将注意力转移到纯天然的绿色食品。这一概念在上世纪初风弥欧美，至今不衰，涌现出大批素食者群。一批素食者和素食倡导者通过素食实践，不仅使自己受益，更将此做为一种文明的生活方式和理念，也即素食主义加以推广。

本书是一本针对女性生理特点的生机素食入门读物，全面讲述生机素食的好处、原因、生机素食的营养及原则、方法，并分类给出适合女性的生机素食谱，为现代女性的健康饮食生活提供一个新的参照。



目 录

素食带来生机

生机素食的好处

素食是最佳内服美容剂·····	3
经常食素可消体臭·····	4
素食与人的性情·····	5
优美体型来自素食·····	6
漂亮的头发来自素食·····	8
素食可防癌·····	9

素食的原因

人类的素食天性·····	10
--------------	----

何为生机素食

生机素食的概念·····	12
素食者的类型·····	13
素食者与生机素食·····	13

生机素食与营养

蛋白质·····	15
脂肪·····	19
碳水化合物(糖类)·····	23
维生素和矿物质·····	24

生机素食与女性健康

孕妇与生机素食·····	30
哺乳期如何进行生机素食·····	33
特殊生理与疾病·····	34

如何进行生机素食

生机素食的原则·····	39
生机素食的基本方法·····	40

生机素食谱

谷物类

- | | | | |
|------------|----|--------------|----|
| 小米面茶····· | 61 | 豆沙和碱水粽····· | 75 |
| 绿豆米粥····· | 61 | 豆馅糯米糕····· | 76 |
| 小窝头····· | 62 | 山药汤圆····· | 77 |
| 牛奶大米饭····· | 62 | 枣粒卷····· | 77 |
| 糖三角····· | 63 | 玉米枣糕····· | 78 |
| 鸡蛋饼····· | 64 | 山楂黄米····· | 79 |
| 家常面····· | 64 | 山药赤豆煎饼····· | 79 |
| 豆沫····· | 65 | 枣泥菊花酥····· | 80 |
| 煎饼盒子····· | 66 | 健胃粉包····· | 80 |
| 素包子····· | 67 | 土豆芝麻球····· | 81 |
| 莲花馒头····· | 68 | 薄荷玉粉糕····· | 82 |
| 米仁酿鲜藕····· | 68 | 茯苓豆沙寿桃····· | 82 |
| 红豆麦米粥····· | 69 | 炸番薯····· | 83 |
| 黑米羹····· | 70 | 豆沙煎堆····· | 83 |
| 花生糯米粥····· | 71 | 健脾糕····· | 84 |
| 八宝锅蒸····· | 71 | 金线穿珠····· | 85 |
| 素粽····· | 72 | 煎玉米饼····· | 85 |
| 糯米球····· | 73 | 油焖香菇珍珠米····· | 86 |
| 芝麻卷····· | 74 | 糟味玉米笋····· | 86 |
| 豆沙汤圆····· | 74 | 煸炒玉米笋····· | 87 |
| | | 油菜鸡蛋包····· | 87 |
| | | 韭菜鸡蛋包····· | 88 |
| | | 鲜香炸面····· | 89 |

什锦烩面·····	89
龙凤汤·····	90
山芋泥面·····	91
清汤素面·····	91
素伊府面·····	92
杭州素面·····	93
蚝油菇面·····	93
长寿面·····	94
油焖面·····	95
米粉皮·····	95
一品素包子·····	96
天津素包子·····	97
西红柿玉米羹·····	98
糯米甜酒酿·····	98
薏米莲子粥·····	99
黑豆补肾汤·····	100
拔丝山药丸子·····	100
炸桂花红薯饼·····	101
薏米菱角粥·····	102
红米萝卜丝饭·····	102
林米二叶粥·····	103
糙米茶·····	104

豆 类

豆腐花·····	109
豆沙包·····	109

赤豆羹小圆子·····	110
冰冻豌豆茸·····	110
莲藕黑豆汤·····	111
绿豆凉糕·····	112
山药赤豆煎饼·····	112
豆沙酿苹果·····	113
扁豆糕·····	113
豌豆黄·····	114
豆沙水晶饼·····	114
双豆沙汤圆·····	115
桂花赤豆泥·····	115
蚕豆泥·····	116
海米烧芸豆·····	117
干烧芸豆·····	117
沾椒豆腐·····	118
五香豆腐干·····	119
香圆豆腐·····	119
油炸臭豆腐·····	120
奶香腐皮·····	121
腐皮松·····	122
黄豆沙拉·····	122
绿豆薏米露·····	123
绿豆蛋麦糕·····	123
蒜味扁豆·····	124
糖醋蚕豆·····	125
拌蚕豆泥·····	125
凉拌发芽豆·····	126

榨菜豆泥·····	127	五香芹菜豆·····	142
鲜蘑炒豌豆·····	127	毛豆炒茄子·····	142
红豆饭·····	128	莴笋叶炒豆泥·····	143
椿芽蚕豆·····	128	酱汁刀豆·····	144
葱油酥豆·····	129	黄豆芽鸡毛菜·····	144
青煸鲜蚕豆·····	130	素炒绿豆芽·····	145
盐水黄豆·····	130	盐水豌豆·····	145
罗江豆鸡·····	131	苋菜豆瓣·····	146
毛豆豆浆·····	131	烧豇豆·····	146
木耳毛豆羹·····	132	酱四季豆·····	147
炆黄豆芽·····	132	焖扁豆·····	148
干煸黄豆芽·····	133	炒四季豆·····	148
五香油辣豆·····	133	酱双豆·····	149
炒焖黄豆·····	134	炒蚕豆·····	149
萝卜干炒毛豆·····	134	椒盐蚕豆·····	150
青椒香干炒毛豆·····	135	炒蚕豆瓣·····	150
炒木须毛豆·····	135	菠菜豆腐羹·····	151
炆绿豆芽·····	136	烩豆腐·····	152
酸菜豆瓣·····	136	莲籽豆腐·····	152
炒豆瓣酥·····	137	蘑菇豆腐汤·····	153
咸酥黄豆·····	137	腐皮蛋汤·····	153
豆沙糯米球·····	138	黑豆补肾汤·····	154
赤豆山药糊·····	138	黑豆火锅·····	155
豆泥核桃·····	139	雪菜炒黑豆·····	155
豆馅糯米糕·····	140	卤黑豆牛蒡·····	156
八宝豆腐·····	140	黑豆芽炒香干·····	156
炒豆腐丝·····	141		

蔬菜类

拌西红柿·····	163
拌白菜心·····	163
拌双泥·····	164
花生仁拌熏豆干·····	164
拌茄泥·····	165
拌芹菜·····	165
拌生菜·····	166
清拌银菜·····	166
糖醋拌水萝卜·····	167
白汁红丁·····	167
扒奶汁白菜·····	168
红烧菜花·····	168
虾油菠菜·····	169
芹菜炒豆腐皮·····	170
雪里蕻炖豆腐·····	170
油菜炖豆腐·····	171
糖醋白菜·····	172
炒合菜·····	172
菠菜拌虾皮·····	173
芝麻酱拌菠菜·····	174
姜汁菠菜·····	174
蒜泥椒油菠菜·····	175
雪花莲菜·····	175
芝麻拌藕片·····	176

椒油炆藕片·····	176
青豌豆拌土豆泥·····	177
凉拌莲藕·····	178
清汤白菜·····	178
果汁白菜心·····	179
宫廷辣白菜·····	180
炸土豆团·····	180
香椿焖蛋·····	181
香椿豆腐卷·····	182
欧式炸土豆·····	182
德式煎土豆片·····	183
蜜汁土豆饼·····	183
番茄土豆块·····	184
香菜拌土豆丝·····	185
萝卜丝海带汤·····	185
宫廷素燕菜·····	186
萝卜粥·····	187
盐水瓜条·····	187
松汁茄子·····	188
糖醋茄条·····	189
日式糠腌黄瓜·····	189
脆皮茄条·····	190
泡黄瓜·····	191
核桃仁炒韭菜·····	191
酸黄瓜·····	192
金丝菠菜·····	192
拌瓜菜·····	193

五丝黄瓜卷·····	193
凉拌空心菜·····	194
海米烧芸豆·····	194
奶油炒洋白菜·····	195
甘蓝泡菜·····	195
拌甘蓝丝·····	196
麻辣甘蓝·····	196
香菜拌青辣椒丝·····	197
酸辣莴笋·····	198
茄汁茭白·····	198
干烧茭白·····	199
香椿煎豆腐·····	200
烧拌春笋·····	200
海米拌菜花·····	201
芝麻笋片·····	201
金糕山药卷·····	202
蒸山药桃·····	203
清蒸山药·····	204
醋熘白菜·····	204
菱角丝瓜·····	205
丝瓜豆腐·····	206
栗子烧白菜·····	206
海米烧冬瓜·····	207
炒西红柿·····	208
扒海米白菜·····	208
炒菠菜·····	209
菠菜炒豆腐·····	210

鲜果类

炸香蕉团·····	215
蒸蜜桃·····	215
水晶桃·····	216
樱桃桑椹·····	216
拔丝草莓·····	217
椰汁西瓜·····	218
金钱菱角·····	219
多味水果卷·····	219
拔丝苹果·····	220
芒果炒豆腐·····	221
草莓醋黄瓜·····	222
樱桃炒豆苗·····	222
草莓果酱·····	223
荸荠糕·····	223
冰菠萝·····	224
腌西瓜·····	225
香蕉鸡蛋羹·····	225
枇杷豆腐·····	226
炒荔枝虾仁·····	226
炸龙眼蜜枣·····	227
拔丝银杏·····	227
炸双果·····	228
蜜香椰蕉·····	229
奶油草莓·····	229

清炖木瓜·····	230
香蕉玉米片牛奶·····	230
地瓜煮水果·····	231
果菜沙拉·····	231
红枣麦片粥·····	232
糖醋菠萝藕·····	232
荸荠拌西红柿·····	233
香瓜粒·····	233
酸脆甜果·····	234
香玉银杏·····	234
栗子百果羹·····	235
美味香蕉·····	235
拌西瓜皮·····	236
蜜汁梨球·····	237
甜酒炖洋梨·····	237
炸香蕉金糕·····	238
八宝瓢苹果·····	239
果汁瓜条·····	240
水果沙拉·····	240

坚果类

豆泥核桃·····	243
炒三泥·····	243
核桃仁粥·····	244
百合莲子饭·····	245
红枣桂圆栗子羹·····	246

芝麻核桃糖粘·····	246
核桃糖粘·····	247
酱五香花生米·····	247
煮五香花生·····	248
卤花生·····	248
百果粥·····	249
杏仁百合粥·····	249
松子仁烧平菇·····	250
松子豆腐·····	250
莲籽豆腐·····	251
闽生果·····	252
桃酪·····	252
双色果仁·····	253
酱泡杏仁·····	254
香炒山瓜子·····	254
香酱栗子·····	255
栗子焖芥菜·····	256
核桃菠菜·····	256
酥桃鲜笋·····	257
酱汁桃肉·····	258
红枣焖菱角·····	258
莲子冰·····	259
杏仁豆腐·····	259
五香花生糖·····	260
腰果虾仁·····	261
白菜煮海瓜子·····	261
山药芝麻糊·····	262

芝麻豆糖·····	263
芝麻酱·····	263
杏仁脆饼·····	264
莲子芡实粥·····	264
腰果麦谷饭·····	265

菌菇类

松子仁炒香菇·····	269	鸡汤炖蘑菇·····	281
冬菇菜心·····	269	蘑菇萝卜笋·····	281
香菇炒白菜·····	270	炖蘑菇·····	282
花菇烧菱角·····	271	鲜蘑菇炒核桃仁·····	283
炒菇笋·····	271	鲜蘑菇烧菜花·····	283
香菇面筋·····	272	凉拌平菇·····	284
上汤炖花菇·····	273	鲜蘑菇豆腐汤·····	284
烧香菇·····	273	蘑菇黄豆芽汤·····	285
香菇面筋骨汤·····	274	什锦蘑菇菜·····	285
油焖冬菇·····	275	蘑菇烧青笋·····	286
枸杞炒香菇·····	275	炸鲜蘑·····	287
香菇炒三丝·····	276	蘑菇炒荸荠·····	288
烧蘑菇·····	276	平菇烧海带·····	288
马蹄冬菇·····	277	口蘑烧冬瓜·····	289
鲜蘑菇烧豌豆·····	278	香菜炖蘑菇·····	290
煮鲜蘑菇扁豆·····	278	北风菌炒核桃仁·····	290
蘑菇焖菜心·····	279	蘑菇萝卜菜·····	291
鲜蘑菇素菜·····	279	软炸口蘑·····	292
蘑菇汤·····	280	清汤平菇·····	292
		葱烧平菇·····	293
		煮平菇鲜藕·····	293
		素煮平菇·····	294
		平菇炒青豆·····	295
		糖醋平菇·····	295
		烧平菇腐竹·····	296
		口蘑烧茭白·····	297
		口蘑锅巴·····	298

口蘑烧菱角·····	298
口蘑烧水萝卜·····	299
口蘑豆腐·····	300
清蒸口蘑·····	301
卤口蘑·····	301
口蘑烧扁豆·····	302
芙蓉口蘑汤·····	303
翡翠猴菇羹·····	303
松仁猴菇米·····	304
猴头蘑扒菜心·····	305
沙锅猴头·····	306
白扒猴头·····	307
竹荪炒萝卜·····	308
清炒竹荪·····	309
竹荪豆苗汤·····	309
双菇竹荪汤·····	310
白菜酿竹荪·····	311
口蘑竹荪汤·····	312
竹荪紫菜汤·····	312
草菇冬瓜·····	313
草菇油菜心·····	314
金针菇烧素鸡·····	314
草菇烧丝瓜·····	315
金菇茉莉·····	316
金菇面筋·····	316
蒸金针菇·····	317
金菇炒双耳·····	317

金菇烧双冬·····	318
清拌金针菇·····	319
烤松菇·····	319
蒜米松茸·····	320
木耳拌黄瓜·····	320
黑木耳炒黄花菜·····	321
马蹄木耳·····	322
冰糖银耳·····	322
醋熘莲花白·····	323
凉拌银耳·····	323
炆双耳·····	324
蒸灵芝蜜桃·····	325
蘑菇炒三片·····	325
枣香平菇·····	326
鲜蘑烧腐竹·····	327
杏圆银耳·····	328
鲜莲银耳汤·····	328
鲜蘑炒豌豆·····	329

野菜类

蚝油野豌豆·····	335
桔梗花生米·····	335
凉拌桔梗根·····	336
柳芽豆腐汤·····	336
凉拌柳芽·····	337
野豌豆拌黑木耳·····	338

凉拌野苋菜·····	338	野韭拌香干·····	353
苋菜豆腐汤·····	339	凉拌地耳·····	353
凉拌薄荷·····	339	地耳豆腐·····	354
桃仁拌麦蒿·····	340	苜蓿炖豆腐·····	354
蒜泥拌黄花·····	340	炒麦苗·····	355
酸甜珍珠菊·····	341	灰灰菜寿司卷·····	356
素炒打碗花·····	341	菊花粥·····	357
枸杞叶芹菜粥·····	342	菊花山药粥·····	357
素炒山蒜·····	342	菊花酒·····	358
荠菜拌腐竹·····	343	杞菊羹·····	358
薄荷番茄汤·····	343	菊花清汤·····	359
凉拌水竹叶·····	344	菊苗炒饭·····	359
嫩益母草咸粥·····	344	凉拌马齿苋·····	360
香茶菜拌粉丝·····	345	马齿苋拌豆干丝·····	360
满天星菜汤·····	345	酥炸蒲公英·····	361
凉拌酸模叶·····	346	马齿苋冬笋烧烤麸·····	361
凉拌五味子·····	346	凉拌嫩车前草·····	362
炸花椒芽·····	347	凉拌槐叶芽·····	363
炝荠菜·····	347	清炒野豌豆苗·····	364
凉拌花椒芽·····	348	槐叶淘面·····	364
椒芽炖豆腐·····	348	槐叶蒸糕·····	365
榆钱豆腐·····	349	槐树芽豆腐卷·····	365
榆钱蒸菜·····	350	扒芦苇根·····	366
霞草炒三丝·····	350	荠菜土豆煎饼·····	367
榆钱汤·····	351	荠菜麦饭团·····	367
野葱拌豆腐·····	352	槐花蒸蛋·····	368
益母草豆羹·····	352	凉拌风轮菜·····	368

蒜茸蜂斗菜·····	369
干丝拌水芹·····	369
雪菜拌花生米·····	370
香椿拌嫩豆腐·····	370

海菜类

海菜鸡丝汤·····	377
海味米粉汤·····	377
海鲜炒米粉·····	378
海带丝面·····	378
海带拌粉丝·····	379
炆海带丝·····	380
香鲜海带·····	380
双味海带·····	381
凉拌海带·····	382
海鲜卷·····	382
鲜味海参·····	383
芫爆鱿鱼卷·····	383
红烧裙边·····	384
佛手海蜇皮·····	385
香芹海蜇卷·····	386
云托八鲜·····	386
荷花仙子·····	387
清汤全家福·····	387
凉拌海蜇·····	388
炆文蛤·····	389

椒麻鱿鱼·····	389
桂花干贝·····	390
清蒸螃蟹·····	391
清汤金钱鱿鱼·····	391
一品鲜贝·····	392
辣炒鱿鱼丝·····	393
豌豆炒虾仁·····	393
酸辣海参·····	394
翡翠鲜贝球·····	395
竹荪紫菜汤·····	396
海带炖冻豆腐·····	396
糖醋海带·····	397
海米紫菜蛋花汤·····	398

汤汁茶饮

盐茶·····	403
醋茶·····	403
丝瓜茶·····	403
萝卜茶·····	404
蜜茶·····	404
普洱附子茶·····	405
柿叶茶·····	405
红茶菌液·····	406
菊花茶·····	407
甜桔汁·····	407
美味梨汁·····	408