

家庭饮食新概念系列

JIANKANG
SUSHIPU

素食谱



健康 素食谱

上海诺宝中心 编

融入新“素食主义”
理念

吃出健康，吃出乐趣
美味、瘦身两相宜

上海科学普及出版社



家庭饮食新概念系列

JIANKANG
SUSHIDU



健康素食谱

上海诺宝中心 编

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康素食谱 / 上海诺宝中心编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2006.1

(家庭饮食新概念系列)

ISBN 7-5427-3295-1

I. 健... II. 上... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113286 号

责任编辑 徐培敏

装帧设计 赵 斌

技术编辑 杨振农

家庭饮食新概念系列

健康素食谱

上海诺宝中心 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5100

ISBN 7-5427-3295-1/TS · 196 定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



胡丽妹

虹桥宾馆行政总厨顾问，中国烹饪大师。编著出版多部烹饪著作。

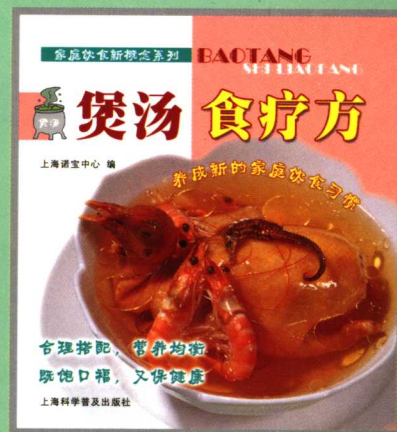


刘洪

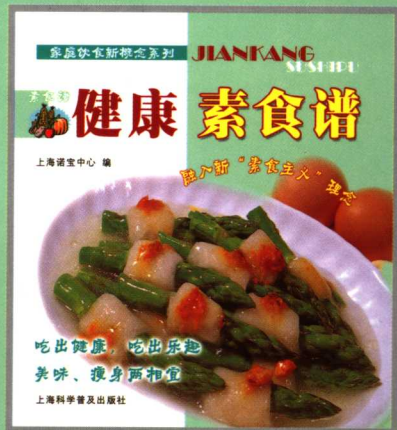
中国烹饪协会会员，国家职业技能鉴定考评员，高级营养师，中国烹饪名师，上海市烹饪协会名厨委员会委员。2001年在北京参加全国药膳精品交流赛获得金奖，2005年被中国烹饪协会评为中国优秀厨师。曾任锦江国际管理有限公司金山宾馆行政总厨、上海诺宝中心行政总厨等职。编著出版《365天新家常菜》、《蔬菜营养菜谱》等多部图书。

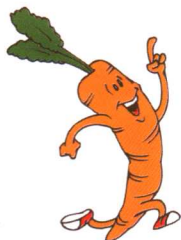
家庭饮食新概念系列

煲汤食疗方



健康素食谱





前言

JIANKANG

素食

现代社会，吃得越“好”，罹患心脑血管疾病的比例也越高。一些对人体不利的饮食方式，如多荤少素，使许多人出现了“三高”（血压高、血糖高、血脂高）。当人们对此有了一定的认识后，回归自然，崇尚绿色饮食，以吃素食为主的人越来越多。人们开始重视纤维素的重要性，并且更深层次地了解到，素菜（包括蔬菜、豆制品及一些菌菇类菜）不仅提供给我们赖以生长、发育和增强对疾病抵抗能力的各种维生素和钙、磷、铁、钾等微量元素，还含有抗老化功效的核酸、维生素B₁和维生素E，其自身具有治疗与辅助治疗一些疾病的作用。如：能延年益寿的菊花菜，浑身是宝的枸杞，可以当饭吃的南瓜，补肾健脾的豇豆，减肥保健的茴香菜，对肿瘤有抑制作用的黑木耳。常吃我们日常生活中常见的一些素菜能使我们强身健体，护肤养颜，延年益寿。吃素，并不意味着要彻底断绝荤食——从营养学的角度来看，彻底拒绝荤食对健康并无好处，肉类可以提供人体所需要的高热量。适当地补充高热量的食物是必需的。所以，我们提倡的是基本吃素，坚持动植物食品混食的饮食原则，营养会更全面。这也是与传统的吃素的重大区别。我们的这本素食谱中，正是贯穿了素食为主、营养均衡这样的理念。

位于上海西区的诺宝中心是一家集涉外星级酒店、大型国际康体会所和一个同时可容纳300人的多功能剧场为一体的国际级康体休闲中心。酒店倡导健康饮食的理念，推出的绿色保健菜肴受到了广大会员和新老客户的广泛赞誉。为了进一步回馈众多消费者，我们精心编撰了一套家庭饮食新概念系列，为您着重介绍一些具有保健、美容、养生功效的菜肴，让您在繁忙的工作之余，享受精致、健康的美妙生活。

上海诺宝中心总经理

杨志群

2005年9月



编委会名单

主 编	杨志群		
副主编	周广仁	刘 洪	
顾 问	胡丽妹		
策 划	杨中俭		
撰 稿	刘 洪		
摄 影	杨中俭		
编 委	刘 洪	许寒宾	杨 帆
	冯世坤	李 刚	张 荣
	张 敏	汪 浩	郁蕴华
编 务	朱春兰	王复勇	欧阳玉萍
	夏 岚		



目 录

JIANKANG
SUOSHU

前言

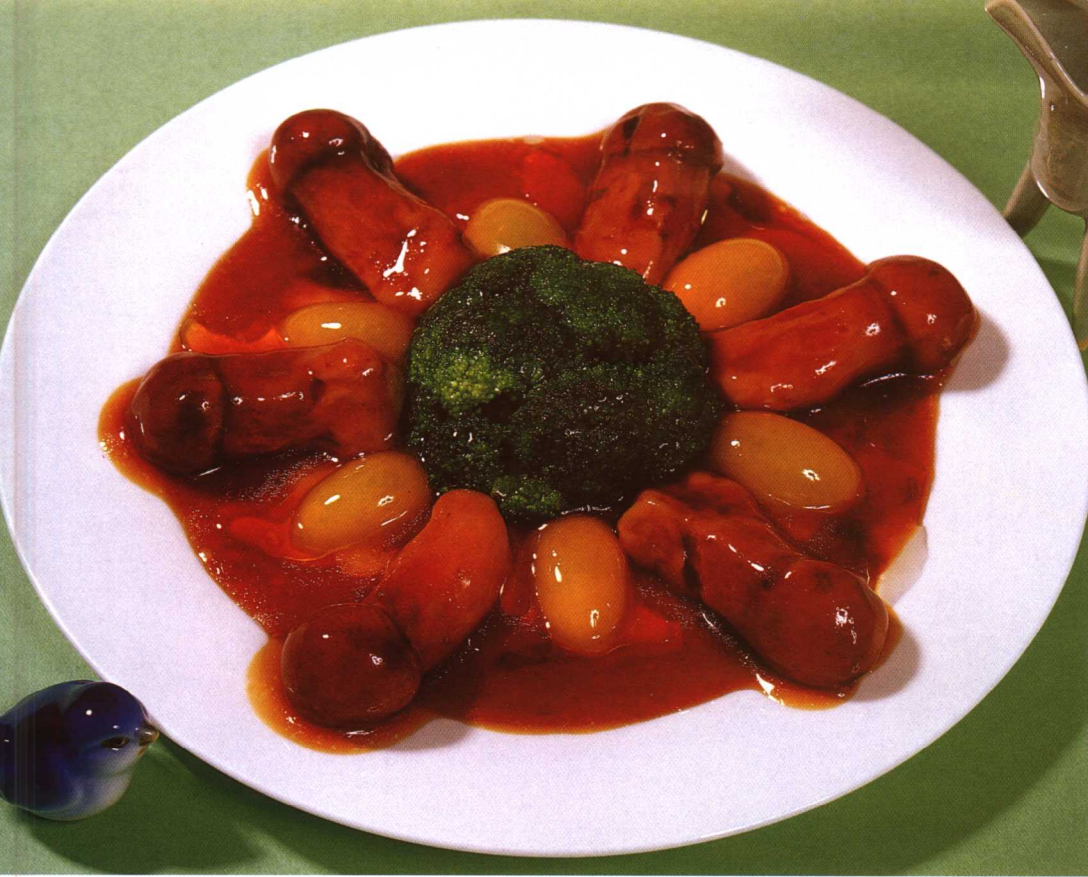
1. 鲍汁柳松菇	1
2. 西芹炒荸荠	2
3. 虾茸莲藕卷	3
4. 肉蓉扁豆夹	4
5. 金菇肥牛卷	5
6. 蜗牛酱圆茄	6
7. 百花酿凉瓜	7
8. 贝茸酿茄条	8
9. 鳕鱼金菇卷	9
10. 海鲜南瓜盅	10
11. 干锅茶树菇	11
12. 双味菌芋盒	12
13. 香糯白灵菇	13
14. 鱼子酱西葫芦	14
15. 油烙老人头	15
16. 百合芥蓝菜	16

17. 沙律烟薰菇	17
18. 豉油皇树仔菜	18
19. 芥蓝黄金鲍	19
20. 蚝皇菌菇托	20
21. 热拌鱼腥草	21
22. 咸黄豆瓣酥	22
23. 五彩黄花菜	23
24. 南瓜辣豆腐	24
25. 草菇鱼丸	25
26. 兰花明虾片	26
27. 甘蓝宝塔菜	27
28. 开洋龙豆	28
29. 培根佛手瓜	29
30. 蕨菜牛肉丝	30
31. 芥菜春笋	31
32. 白芦笋腩里卷	32
33. 红椒珊瑚草	33

34. 脆皮芦荟	34
35. 鸡丝枸杞藤	35
36. 白灵千层肉	36
37. 腰果菊花菜	37
38. 黑珍鲍玉米笋	38
39. 香芋茄子烤	39
40. 芦蒿鱼丝	40
41. 金屋藏娇	41
42. 塘鳢鱼烩豆腐	42
43. 黄蚬金针菇	43
44. 茴香菜塌蛋	44
45. 韭菜鳝背丝	45
46. 黄金素鲍鱼	46
47. 刺参白玉菇	47
48. 清炒黑豆芽	48
49. 锅塌杏鲍菇	49
50. 柳菇黄瓜卷	50

51. 豆衣海鲜卷	51
52. 蟹粉竹荪芦笋	52
53. 红酒芦荟	53
54. 腐皮香芋卷	54
55. 糖醋双卜	55
56. 冬瓜蟹仔盒	56
57. 虾仔青萝卜	57
58. 鹅珍白芦笋	58
59. 咸鸡冬瓜条	59
60. 蟹粉石榴果	60
61. 豆豉鲰鱼烩京白	61
62. 羊肚菌豆浆蛋	62
63. 芙蓉青豆	63
64. 云豆炒山药	64
65. 蟹味菇鹌鹑蛋	65
66. 蜜瓜百合北极贝	66

鲍汁柳松菇



健康素食谱

JIANKANG
SUSHIPU

原料:

柳松菇6个, 樱桃番茄3粒, 西兰花1棵, 高汤适量。

调料:

盐、味精、鲍汁、糖、水淀粉、精制油适量。

小提示:

柳松菇具有利尿祛湿, 健脾止泻, 清肺热, 平肝明目, 抗癌等功效。

素食谱



制法:

1. 柳松菇修去老根, 西兰花修成小朵, 樱桃番茄切开, 分别焯水。
2. 将柳松菇放入锅中, 加入高汤、鲍汁、盐、糖, 煨烧至入味, 再收汁至稠。
3. 另锅放少量精制油, 放入西兰花、高汤焯后加盐、味精, 同柳松菇、樱桃番茄, 装盆即可。

厨师: 刘 洪



2

西芹炒荸荠



西芹



JIANKANG

健康素食谱

SUSHIPU

原料：

西芹100克，荸荠50克，红椒10克，高汤适量。

调料：

盐、味精、水淀粉、精制油适量。

小提示：

荸荠是寒性食物，有清热、泻火的良好功效，但它生长在淤泥中，可能附着较多细菌，故不宜生吃。

制法：

1. 西芹去茎，切成菱形块，荸荠去皮切片，红椒去籽，切菱形片。
2. 西芹、荸荠、红椒分别焯水。
3. 锅留底油，加入高汤、盐、味精、水淀粉勾芡，倒入西芹、荸荠、红椒翻匀即可。

厨师：许寒宾

素食谱



虾茸莲藕卷



健康素食谱

JIANKANG
SUSHIPU

原料：

莲藕 100 克，虾茸 50 克，胡萝卜 10 克，高汤适量。

调料：

盐、味精、水淀粉适量。

小提示：

莲藕药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳肴。

素食谱



制法：

1. 莲藕去皮切薄片，胡萝卜去皮切丝。
2. 藕片抹上虾茸，放胡萝卜丝卷起，上笼蒸 3 分钟。
3. 锅中放高汤、盐、味精，用水淀粉勾成玻璃芡，浇在藕卷上即可。

厨师：杨 帆

4

肉蓉扁豆夹



JIANKANG

健康素食谱

SUSHI PU

原料：

扁豆 150 克，肉糜 50 克，高汤适量。

调料：

海鲜酱、糖、味精、水淀粉、精制油适量。

小提示：

扁豆富含蛋白质和多种氨基酸，经常食用能健脾胃、增进食欲。

素食谱



制法：

1. 扁豆去茎，掰开，夹入肉糜。
2. 锅烧热，放入精制油，扁豆过油。
3. 留底油，加入海鲜酱、糖、味精、高汤，倒入扁豆略焖后，用水淀粉勾芡即可。

厨师：冯世坤

金菇肥牛卷



金针菇

健康素食谱

JIANKANG
SUSHIPU

原料：

金针菇 50 克，美国肥牛肉片 100 克。

调料：

黑椒汁、糖、味精、高汤、水淀粉、精制油适量。

小提示：

金针菇适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。

素食谱



制法：

1. 金针菇去根，撕开，将金针菇放入肥牛片中卷成卷。
2. 锅烧热加油，肥牛卷过油滑熟。
3. 留底油，加入黑椒汁、糖、味精、高汤，倒入肥牛卷略煨，用水淀粉勾芡即可。

厨师：李 刚

蜗牛酱圆茄



JIANKANG

健康素食谱

SUSHI PU

原料：

圆茄 100 克，蜗牛 50 克，高汤适量。

调料：

海鲜酱、糖、味精、水淀粉、精制油适量。

小提示：

紫茄子富含维生素P，可软化微细

血管，对高血压、动脉硬化均有一定防治作用。

制法：

1. 圆茄去蒂，挖出个坑，蜗牛上笼蒸酥。
2. 锅烧热加油，放入海鲜酱、糖、味精、高汤、圆茄、蜗牛煨入味。
3. 蜗牛塞入圆茄，原汁水淀粉勾芡浇在圆茄蜗牛上即可。

厨师：张 敏

素食谱



百花酿凉瓜



苦瓜

健康素食谱

JIANKANG
SUSHIPU

原料：

凉瓜 100 克，虾茸 50 克，咸蛋黄 10 克，青红椒 10 克，高汤适量。

调料：

盐、味精、水淀粉、精制油适量。

小提示：

苦瓜能调节体内的脂肪平衡，是糖尿病患者理想的食疗食物。

素食谱



制法：

1. 凉瓜切段去籽，放上虾茸、咸蛋黄、青红椒。
2. 上笼蒸 3 分钟，成熟装盆。
3. 锅内加油，放入盐、味精、高汤，加入青红椒末，用水淀粉勾成玻璃芡，浇在凉瓜段上即可。

厨师：汪 浩



贝茸酿茄条



JIANKANG

健康素食谱

SUSHI PU

原料：

茄子 100 克，鲜贝 50 克，高汤适量。

调料：

酱油、糖、味精、蛋清、水淀粉、精制油适量。

小提示：

秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。

素食谱



制法：

1. 将鲜贝加入蛋清、盐、味精，打成茸。
2. 茄子切段，挖洞，填入鲜贝茸。锅烧热加油，茄段过油。
3. 留底油加酱油、糖、味精、高汤，倒入茄段煨，水淀粉勾芡即可。

厨师：郁蕴华