

绿色营养食谱

美食素菜

Mei Shi Su Cai

主编 冰点



LUSEYINGYANGSHIPU

中医古籍出版社



绿色营养食谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

食素菜

冰点 编著

中医古籍出版社



责任编辑 朱定华

封面设计 刘青燕

图书在版编目(CIP)数据

绿色营养食谱/冰点编. —北京:中医古籍出版社, 2003. 1

ISBN 7-80174-027-0

I. 绿... II. 冰... III. 保健-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099220 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编 100700)

全国各地新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 8 印张 150 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-027-0/R·027

全套(四册)定价:48.00 元 本册:12.00 元

清拌三丝



大煮干丝



烧猴头菇



金针炒苡芹





前言

人体生命必须赖以饮食而得以存活，食物的功用在于维系生命，人体生命存在质量的高低与营养饮食有着密切的关系。

人体的健康是建立在良好的营养与科学的饮食上面的，合理饮食的人能体验到那种处于良好健康状态的感觉，这种感觉表现为：稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。同时一个希望保持身体健康的人，必须十分清楚什么食物适合自己身体的需要，什么食物可以促进自己健康以及身体何时的需要。我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成身体某些特定的疾病，例如：身体缺乏维生素 B₁，就容易引起脚气病、癌症的发生。

世界卫生组织公布已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等 14 种所必备的微量元素。它们来自于食物，虽然在人体中的含量以毫克、甚至微克来计算，但却对维护我们的身体、调节机体的代谢和促进生长发育起着巨大的生化作用。人体一旦缺乏或临近缺乏某种微量元素，便会使人体生





命系统的正常运作发生故障。

健康在于每一天，健康在于平平常常的每一餐。人的精神心理与食物是密切相关的。为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘，很显然，传统的卫生保健选错了方向，或许我们需要做的是为健康开辟一个全新的方向，那就是从我们的每一餐开始，从饮食方面还给我们一个健康的身体。

2002 年 11 月



目 录

catalog

蔬菜篇

速腌白菜帮·····	(3)
香菇扒空心菜·····	(3)
清炒木耳菜·····	(4)
鱼香空心菜·····	(5)
蒜泥木耳菜·····	(6)
蒜片苋菜·····	(6)
香菇扒木耳菜·····	(7)
冬菇扒苋菜·····	(7)
粉蒸苋菜·····	(8)
蒜泥苋菜·····	(9)
素扒白菜·····	(10)
辣白菜卷·····	(11)
奶油白菜·····	(12)
干烧白菜·····	(13)
炸白菜盒·····	(14)
锅溜白菜·····	(15)
香辣白菜·····	(16)
爽口白菜·····	(16)

扒海米白菜·····	(17)
炆白菜卷·····	(18)
素什锦白菜·····	(18)
金边白菜·····	(19)
醋熘白菜·····	(20)
珊瑚白菜·····	(21)
鱼香白菜·····	(22)
素炒白菜·····	(22)
扒白菜条·····	(23)
锅煨菜卷·····	(24)
五彩白菜卷·····	(25)
果汁白菜心·····	(26)
海米小白菜·····	(26)
菠菜油豆腐·····	(27)
拌菠菜松·····	(28)
炸熘菠菜·····	(28)
菠菜炒粉丝·····	(29)
芝麻菠菜·····	(30)
蛋皮拌菠菜·····	(30)
姜汁菠菜·····	(31)
炸菠菜脯·····	(32)

catalog

鸡蛋炒菠菜·····(33)	韭菜炒绿豆芽·····(48)
鲜蘑鸡茸菠菜·····(34)	鸡蛋炒韭菜·····(49)
红焖白菜·····(35)	虾皮炒韭菜·····(49)
粉丝烩白菜·····(35)	肉片青椒·····(50)
白菜烧豆腐·····(36)	蛋丝拌韭菜·····(51)
芝麻白菜丁·····(36)	醋熘青椒·····(51)
冰镇酸辣白菜·····(37)	煎韭菜盒·····(52)
清汤白菜·····(38)	干煸青椒·····(52)
辣白菜·····(38)	香菇烧菜心·····(53)
果汁白菜·····(39)	鱼香油菜心·····(54)
糖渍白菜·····(40)	鸡皮烧油菜·····(55)
焦熘菠菜·····(41)	芝麻油菜·····(55)
姜汁菠菜·····(41)	香肠炒油菜·····(56)
生煸菠菜·····(42)	腌芹菜·····(57)
酥炸菠菜·····(42)	芹菜拌腐竹·····(57)
雪花菠菜·····(43)	五香芹菜豆·····(58)
素烩酸菠菜·····(44)	虾子炆芹菜·····(58)
鱼香油菜·····(45)	花生仁拌芹菜·····(59)
鱼麻油菜薹·····(45)	韭根三丝·····(60)
冬菇浇烧花·····(46)	韭黄银丝·····(61)
冬菇炒油菜·····(47)	韭菜炒鸡蛋·····(61)
炒鸡丝韭黄·····(48)	韭菜炒虾皮·····(62)

catalog

芥末拌生菜.....(62)

海米烧芹菜.....(63)

芹菜炒豆干.....(64)

海米爆芹菜.....(64)

炆麻辣莴笋.....(65)

奶油海米莴笋.....(65)

扒芦笋菜心.....(66)

糖醋莴笋.....(67)

白肉莴笋.....(68)

炒鲜莴笋.....(68)

酸甜菜花.....(69)

鲜卤菜花.....(70)

海米拌菜花.....(71)

香菇烧菜花.....(71)

片烧菜花.....(72)

火腿烧菜花.....(72)

酸辣莴笋.....(73)

姜丝炒茼蒿.....(74)

茼蒿拌荠菜.....(74)

清炒蕨菜.....(75)

蒜泥蕨菜.....(76)

辣炒蕨菜段.....(76)

锅爆蒲菜.....(77)

口蘑炒蒲菜.....(78)

开洋扒蒲菜.....(79)

木须菜花.....(80)

凉拌菜花.....(80)

海米烧菜花.....(81)

青椒卷心菜丝.....(82)

腌青辣椒.....(82)

糖醋红椒.....(83)

青椒炒毛豆.....(83)

青椒拌干丝.....(84)

海米翡翠青椒.....(85)

酿青椒.....(85)

青椒炒鸡蛋.....(86)

蒜苗炒腐竹.....(87)

青椒皮蛋.....(87)

虎皮尖椒.....(88)

干煸青椒.....(89)

油焖尖椒.....(89)

素炒青椒.....(90)

炸干椒盒.....(90)

炆青椒板筋.....(91)

catalog

酿烧青椒.....(92)	干煸黄豆芽.....(106)
炸藕盒.....(93)	海米炒黄豆芽.....(106)
酸梅藕.....(93)	黄豆芽炖豆腐.....(107)
茭白炒鸡蛋.....(94)	炆豆芽菜.....(107)
熘藕片.....(95)	香辣绿豆芽.....(108)
凉拌藕片.....(95)	素炒绿豆芽.....(108)
炆莲藕.....(96)	醋烹绿豆芽.....(109)
藕丝羹.....(97)	肉炒绿豆芽.....(110)
葱椒藕片.....(97)	姜汁豆角.....(110)
糖拌藕丝.....(98)	炆扁豆.....(111)
冰糖莲子.....(98)	鱼香扁豆.....(112)
糖醋鲜藕.....(99)	酱汁扁豆.....(112)
酱烧茭白.....(100)	生煸豌豆苗.....(113)
油焖茭白.....(100)	素炒扁豆.....(114)
红烧茭白.....(101)	油焖豇豆.....(115)
	素炒豇豆.....(115)
	炒豌豆苗.....(116)
	拌绿豆芽.....(116)
	干煸黄豆芽.....(117)
	肉片烧豆角.....(117)
	红焖豆角.....(118)
	炆芸豆.....(118)

豆类篇

翡翠豆腐羹.....(104)	
炆黄豆芽.....(104)	
素炒黄豆芽.....(105)	
椒油豆芽菜.....(105)	

红油扁豆·····	(119)
炸蚕豆·····	(119)
鸡油豌豆·····	(120)
肉末炒豌豆·····	(120)
甜酱毛豆·····	(121)
五彩四季豆·····	(122)
青椒炒毛豆·····	(123)
五香干豆腐·····	(123)
炸豆腐盒·····	(124)
红烧豆腐干·····	(125)
虾子炆腐竹·····	(125)
山谷丝炒干豆腐·····	(126)
肉炒干豆腐·····	(127)
韭菜炒豆腐·····	(127)
虾子烧豆腐·····	(128)
卤汁腐干·····	(128)
拌干豆腐丝·····	(129)
红烧豆腐干·····	(129)

瓜果篇

青椒炒黄瓜·····	(132)
------------	-------

素炒苦瓜·····	(132)
怪味苦瓜·····	(133)
炒苦瓜辣椒·····	(134)
鱼香苦瓜·····	(134)
干煸苦瓜·····	(135)
炒黄瓜条·····	(136)
糖醋黄瓜·····	(136)
木犀黄瓜·····	(137)
酸辣黄瓜·····	(137)
肉丁炒黄瓜·····	(138)
卤盐黄瓜·····	(138)
素烧冬瓜条·····	(139)
辣油冬瓜·····	(140)
琥珀冬瓜·····	(141)
酱烧冬瓜条·····	(141)
冬瓜盅·····	(142)
奶油冬瓜条·····	(143)
木耳烧冬瓜·····	(144)
五香冬瓜·····	(144)
炒黄瓜酱·····	(145)
黄瓜炒鸡蛋·····	(146)
炒黄瓜条·····	(146)
肘子肉拌黄瓜·····	(147)

catalog

猪肝炒黄瓜·····(147)	软炸金元·····(166)
葱油瓜卷·····(148)	酸辣西葫芦条··(167)
酿黄瓜·····(149)	蒜泥拌西葫芦··(167)
佛手瓜鸡茸汤羹··(150)	扒西葫芦香菇··(168)
凉拌佛手瓜·····(151)	素炒萝卜·····(168)
油焖西葫芦·····(152)	辣萝卜条·····(169)
酸辣佛手瓜·····(152)	樱桃萝卜·····(170)
醋熘角瓜·····(153)	萝卜松·····(171)
佛手瓜炒鸡蛋····(153)	桂花萝卜·····(171)
酱菜瓜·····(154)	红烧萝卜·····(172)
麻辣菜瓜·····(155)	糖醋萝卜卷····(173)
椒油菜瓜丝·····(155)	什锦胡萝卜丁··(173)
酸辣菜瓜·····(156)	海蜇萝卜丝····(174)
煎南瓜粑粑·····(157)	肉末烧胡萝卜··(174)
鱼香南瓜·····(158)	烧茄子·····(175)
拔丝南瓜·····(159)	干烧茄子·····(176)
糖醋南瓜丸·····(160)	糖醋茄条·····(176)
蒸酿南瓜·····(161)	炸茄盒·····(177)
酸辣搅瓜汤·····(162)	鱼香茄子·····(178)
蒜泥拌搅瓜丝····(162)	辣汁茄丝·····(179)
海米烧搅瓜·····(163)	酱爆茄子·····(180)
肉片炒笋瓜·····(164)	多味茄泥·····(181)
西葫芦夹·····(165)	素炒茄丝·····(181)

油烧茄子	(182)
清蒸茄子	(183)
蒜泥茄子	(183)
油焖茄子	(184)
醋熘茄子	(184)
炸茄片	(185)
脆皮茄条	(185)
炒茄丝	(186)
法式茄丁	(187)

菌类篇

蘑菇油菜心	(190)
冬菇扒茼蒿	(191)
香菇豆角	(191)
红烧猴头	(192)
炒香菇	(193)
拌猴头	(193)

笋类篇

红烧笋卷	(197)
------	-------

香炸芦笋	(198)
芦笋煎鸡蛋	(199)
红烧冬笋	(200)
炆笋片	(200)
海米烧冬笋	(201)
麻辣笋条	(202)
烧拌春笋	(202)
冬笋炒肉丝	(203)
芝麻笋片	(204)
海米烧冬笋	(204)
炒辣春笋	(205)
酱汁春笋	(205)
麻辣笋条	(206)
生炒笋尖	(207)
酱菜笋尖	(208)
炆麻辣茼蒿笋	(208)
炸芦笋	(209)
红烧冬笋	(210)
鲜蘑冬笋	(211)
凤翅	(212)
干烧冬笋	(213)

综合篇

素炒土豆片·····	(216)
熘莲花白·····	(216)
炸春卷·····	(217)
炒肉春椿·····	(218)
香椿拌豆腐·····	(218)
扒鲜芦笋·····	(219)
炒鲜黄花菜·····	(219)
芭蕉素鱼翅·····	(220)
辣炒茴香·····	(221)
糖醋姜片·····	(222)
干烧茭白·····	(222)
麻辣茭白·····	(223)
香椿煎豆腐·····	(223)
香椿炒鸡蛋·····	(224)
蝙蝠莲藕·····	(225)
糖醋藕丝·····	(225)
香椿豆·····	(226)
珊瑚藕片·····	(227)
糖醋藕排·····	(227)
椒盐蛋皮椿卷·····	(228)

卤面筋·····	(230)
酸辣干丝·····	(230)
烩面筋·····	(231)
辣子干丝·····	(232)
五香花干·····	(232)
炒素三丝·····	(233)
烧面筋包素·····	(234)
油辣茭白·····	(235)
姜丝肉·····	(235)
元葱炒肉·····	(236)
葱心排骨·····	(237)
葱爆羊肉·····	(238)
青蒜炒肉丝·····	(238)
姜芽鸡片·····	(239)
大蒜烧蹄筋·····	(240)
脆皮素肉·····	(240)
干炸素肉·····	(242)
素松子肉·····	(242)
棒凉拌牛肉·····	(243)

蔬菜篇



维生素 A 和维生素 E 含量偏低则与老年性痴呆症有关系。患老年性痴呆症的病人血液中维生素 E 以及 β -胡萝卜素的含量是其他未患此病的老年人的一半。血液中维生素 C 含量低的老人患白内障的可能性比血液中维生素 C 含量高的老人要高 11 倍。同样，维生素 E 含量低的老人患白内障的可能性也要大一倍，而每天摄入 400 单位维生素 E 的人只有一半的可能性会患白内障。

——《营养圣经》