



今晚吃

素

【厨房伴侣】

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著
■ 北京出版社

■ 本书编委会:

主任: 张世尧
副主任: 刘一健 刘永升
主编: 李瑞芬
主 编: 杨 柳
编 委: 孟 勇 谢文梅 西巧萍
采看制作: 王 涛 任晓亚
摄影: 文兵摄影工作室

特别致谢:

中国烹饪协会会长张世尧先生、著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员,全程参与、指导了本书的审定工作,充分保证了本书的高质量。

张世尧 中国烹饪协会会长、世界中国烹饪联合会会长、原商业部副部长,长期致力于弘扬中国饮食文化,大力推进健康餐饮,为中国烹饪事业的发展作出了卓越贡献。

李瑞芬 著名营养学家,从事营养事业50多年,享受国务院“政府特殊津贴”,曾在中央电视台《食品与健康》、中国教育台《美食长驱》等节目中播出50集营养专题讲座,先进事迹被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报导,曾任卫生部卫生监督委员会委员、中华医学会北京分会副会长、中国烹饪协会美食营养专业委员会常务副会长等职务。



图书在版编目(CIP)数据

今晚吃素 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2003
(唐母生活书系)
ISBN 7-200-05341-4
I. 今... II. 中... III. 菜谱 IV. TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第118269号

■ 全套书期:  唐韵书业 (北京) 有限公司

今晚吃素

(唐母生活书系)

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

■ 北京出版社出版

■ (北京北三环中路6号 邮政编码: 100011)

■ 网址: www.bjph.com.cn

■ 北京出版社出版集团总发行

■ 新华书店经销

■ 北京百花影印有限公司印刷

■ 16开本 (889 × 1194)

■ 2.5印张 18千字

■ 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

■ 印数: 1—8000

■ ISBN 7-200-05341-4/TS · 9

■ 定价: 16.00元

本书责任编辑: 唐韵书业编辑部/任晓亚
北京唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚

本书封面设计: 唐韵书业设计中心/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚
唐韵书业(北京)有限公司/任晓亚

北京印刷厂印刷 唐韵书业(北京)有限公司



今晚吃素

素

- 3/ 素鸡沙拉——素菜的烹饪
- 5/ 麻辣冬瓜——晚餐不要大油腻
- 7/ 清炒茄子杆——素菜流派
- 9/ 青烩豆腐——中国素菜的历史渊源
- 11/ 焗藕片——美国鹿与孝感豆油藕卷
- 13/ 彩色魔芋丝——为什么不要把茄子竖排在碗盘上?
- 15/ 豆豉苦瓜——白领饮食建议
- 17/ 咖喱土豆泥——土豆是食品
- 19/ 素脆鲑——明明白白枫酱油
- 21/ 植物扒四宝——减肥与竹笋
- 23/ 金勾拌芹菜——一日三餐的来历
- 25/ 孜然蘑菇——蔬菜不宜这样吃
- 27/ 青豆炒鸡肾——咸香、皮香与鲜香蔬菜有何不同?
- 29/ 三彩菠菜——粉丝不宜多食
- 31/ 奶油西兰花——煮西兰花的窍门
- 33/ 三味白菜——霜打的白菜营养更
- 35/ 冰冻茄子——法国菜
- 37/ 脆皮炸豆腐——炼乳的由来
- 39/ 八宝菠菜——霸王糕

素鸡沙拉



黄金拍档

素鸡 100克、鸡蛋2个、洋葱半个、黄瓜、西红柿、豌豆、胡萝卜、土豆。

阳春面

营养看台

热量指数 ★ **胆固醇指数** ★

热量 192千卡、蛋白质 16.5克、脂肪 12.5克、碳水化合物 13克、胆固醇 35毫克。

休闲小站

素菜的烹饪

素菜的烹饪方法与荤菜基本相仿，可以拌、卤、炖、酥、熏、腌、卷、炒、炸、熘、焯、烩、煎、焖、扒、爆、炖、蒸、炆、蜜汁、挂浆、挂霜等，但在具体操作过程中，又有其独到之处。例如，焗(烤)的特点是连续传热炒炸，而荤菜则不同。

此外，素菜也有其独特的造型、组合及装饰技艺。其中“仿荤”是素菜制作的一大特点。如“全素斋”用面粉、腐竹、豆腐皮及中药调料等制作的素鸡、素鸭等，形象和质地都非常逼真。切开整鸡时，鸡丝俨然可见。其秘诀往往在是焗而不烹的。

素鸡沙拉

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 物尽其用，健康自如

主料登场

素鸡 100克、鸡蛋2个、洋葱半个、黄瓜、西红柿、豌豆、胡萝卜、土豆。

调味龙套

蛋黄酱(沙拉酱)、胡椒粉、盐、白醋。

厨房动作

1. 土豆、鸡蛋、胡萝卜、豌豆洗净，分别放入锅内煮熟，切成丁；素鸡、洋葱、黄瓜、西红柿切丁；
2. 将以上各种原料放入容器中，加入蛋黄酱、胡椒粉、盐、白醋搅拌均匀即可。

烹饪秘技

做这道菜时要注意素土豆时要带着皮才能使营养不流失。

贴心提示

素鸡为豆制品，能提供优质蛋白，而且比直接食用大豆更易于消化吸收。

麻辣冬瓜



厨房伴侣

麻辣冬瓜

主料登场

冬瓜 500 克。

调味龙套

干辣椒、花椒粉、香油、盐、酱油、糖。

厨房动作

1. 将冬瓜去皮去瓤，洗净切成小片待用；将干辣椒去籽，去蒂待用；
2. 将冬瓜片投入开水锅中煮 3~4 分钟至熟后捞出沥干，加入盐、酱油、糖和花椒粉；
3. 炒锅中倒入香油，烧至七分热时，放入干辣椒，炸香后捞出，将炸出的红油趁热淋在冬瓜片上，拌匀即可。

贴心提示

冬瓜含有多种维生素和人体必需微量元素，可调节人体的代谢平衡，有良好的清热解毒功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。

黄金搭档

鸡蛋韭菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

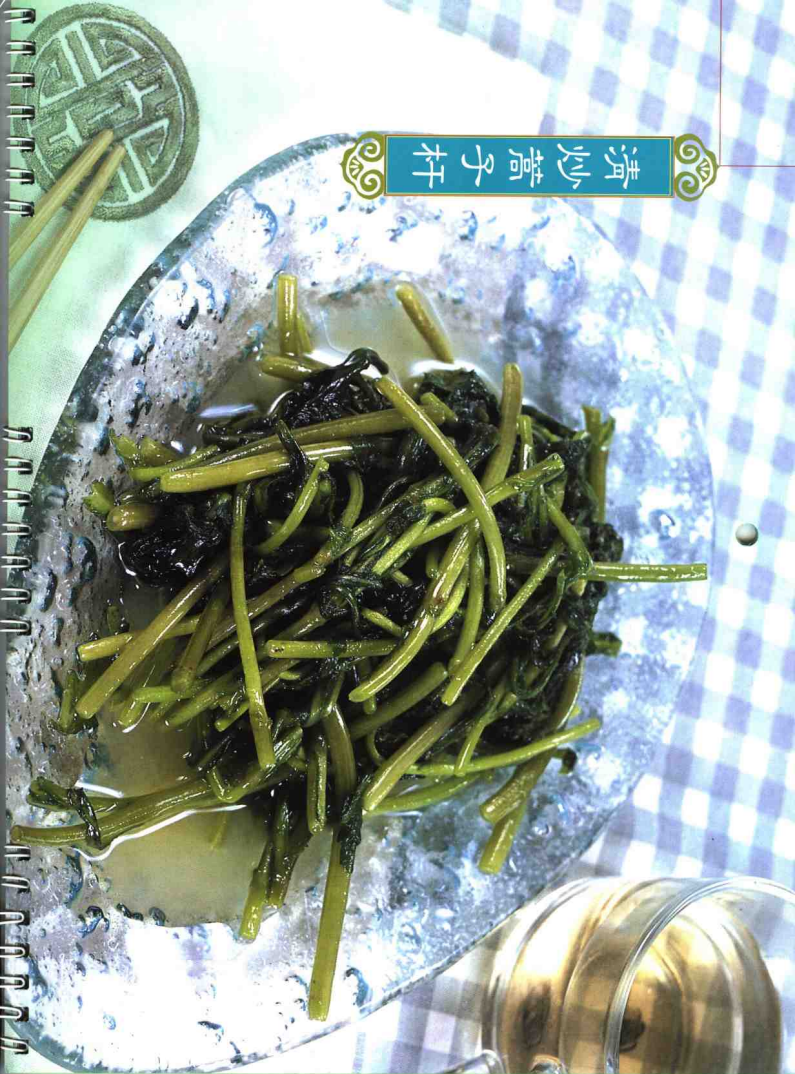
热量 68.7 千卡，蛋白质 3.2 克，脂肪 1 克，碳水化合物 12 克，胆固醇 60 毫克。

休闲小站

晚餐不要太油腻

不少人由于工作原因，习惯于早、中餐简单，晚饭十分丰富。这种安排并不合理。晚餐摄入高热能、晚餐则宜少食而清淡。人体内的各种生物功能、代谢变化都有内在的生理节奏。一到傍晚，血液中的胰岛素的含量就上升到高峰，而胰岛素可使血脂转化成脂肪贮存在腹腔之下，使人日益肥胖而大腹便便。晚餐太油腻会造成血脂骤然升高，加上睡眠时人的血流速度明显减慢，大量血脂便易沉积在血管壁上，造成动脉硬化，引起高血压、冠心病。因此，晚餐应该丰盛些，最好摄入全天所需热量的 30% 左右；晚餐应少食、清淡，摄入热量不超过全天的 30%。

清炒蒿子杆



厨房伴侣

清炒蒿子杆

主料登场

蒿子杆 400 克。

调味龙套

葱、盐、醋、鸡精、香油。

厨房动作

1. 蒿子杆洗净切段，葱切成葱花；
2. 坐锅放油烧热，放入蒿子杆，淋入少许水，迅速翻炒，加入盐、少许醋再翻炒几下，放入鸡精和少许香油即可。

贴心提示

蒿子杆中含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高量的钙、钾等矿物质，能利尿消肿、养心安神、稳定情绪、降压补脑。但对于腹泻的人，过多食用可能会使腹泻加重。

黄金搭档

炒锅豆腐

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 84 千卡，蛋白质 27 克，脂肪 1.2 克，碳水化合物 10.8 克，胆固醇 78 毫克。

休闲小站

素食流派

一般认为中国素食有三大流派、两大方向。所谓三大流派是指：宫廷素食、寺院素食和民间素食；所谓两大方向是指：“全素派”和“以荤托素派”。全素派主要以寺院素食为代表，不用鸡蛋和葱蒜等“五荤”。以荤托素派主要以民间素食为代表，不忌“五荤”和蛋类，甚至用海产品及动物油脂和肉汤等。

青烩豆腐



吃得智慧，吃出智慧 ● 饮食健康，健康自如

厨房伴侣

青烩豆腐

主料登场

豆腐 1 块、菠菜、胡萝卜。

调味龙套

葱花、姜末、淀粉、盐。

厨房动作

1. 将豆腐切成与鸭蛋大小的块，菠菜切成小段，焯水以去掉草酸；胡萝卜切成细丝；
2. 锅内放油，烧热后放入葱、姜爆香，加适量水，放入豆腐、胡萝卜、少量盐，汤开时放入菠菜，用淀粉勾芡即可。

贴心提示

大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长，豆腐脑能抑制胆固醇的吸收，女性特别适合食用。

黄金搭档

清炒虾仁

营养看台

热量指数 ★ **胆固醇指数** ★

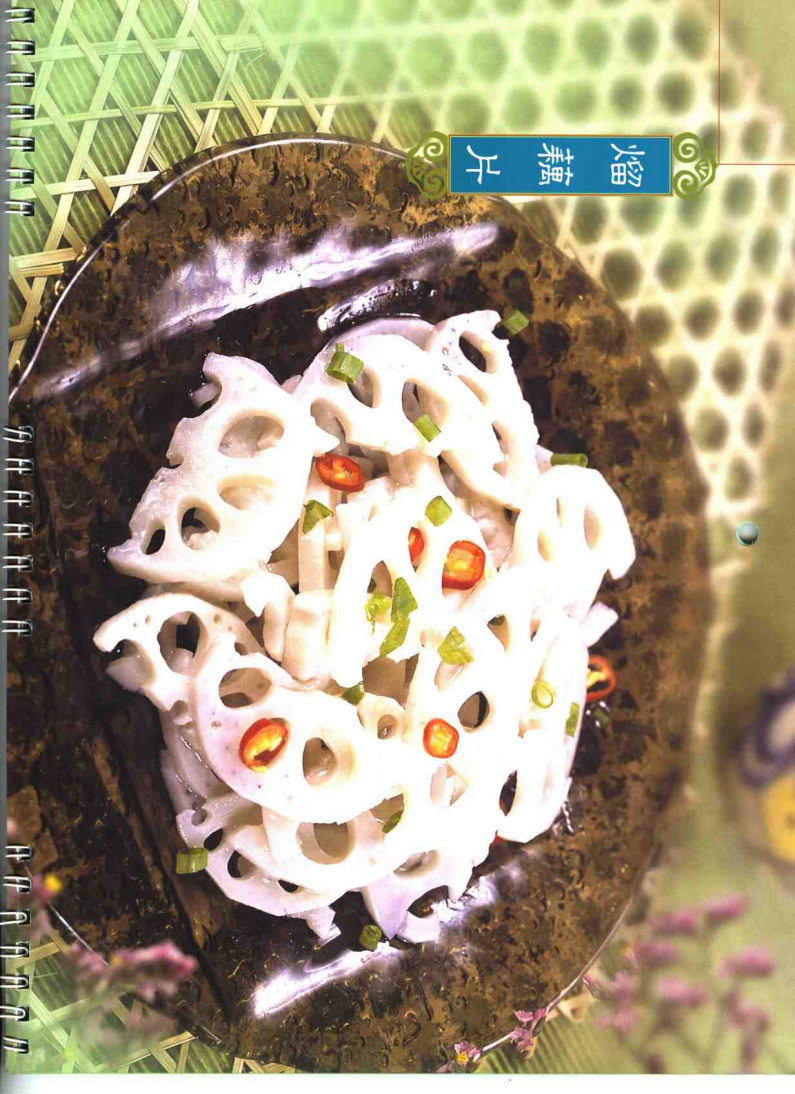
热量 280 千卡，蛋白质 35 克，脂肪 12 克，碳水化合物 12 克，胆固醇 35 毫克。

休闲小站

中国素菜的历史溯源

中国素菜的历史可追溯到西汉时期。相传西汉时期的淮南王刘安发明了豆腐，为素菜的发展立下了汗马功劳。北魏的《齐民要术》中专列了素菜一章，介绍了 11 种素食，是我国目前发现的最早的素食谱。南朝的梁武帝崇尚佛学，倡导素食，大大推动了我国素菜文化的发展。此后北宋汴京和南宋临安的市场上有专营素菜的素食店。宋朝时有林洪的《山家清供》，所载一百多种食品中大部分为素食，包括花卉、药物、水果和豆制品等。元明清三代，素菜的发展愈加繁荣，素菜在各种文献中的记载也非常丰富。另外，中国素菜也有走出国门的历史，明末隐元和尚东渡日本时就曾传去“净素食任”技术。

焗藕片



主料登场

藕 400 克。

调味龙套

糖、香醋、酱油、姜末。

厨房动作

1. 将藕去皮、削皮、洗净，顺长剖成两半，再顶刀切成片待用。
2. 炒锅上火，放油烧热，下姜末翻炒几下，放入藕片炒熟，加酱油、糖、香醋和少许水炒匀即可。

烹饪秘技

将切好的藕片放在清水里洗两遍，口感会更加爽脆。

贴心提示

藕中富含铁和丹宁酸，有很好的补血消淤、消暑清热、解渴健胃的作用。用藕做的菜甘脆解腻，适合搭配肉类食用。

黄金拍档

鸡蛋炒黄瓜

营养看台

热量指数 ★ **胆固醇指数** ★

热量 318 千卡，蛋白质 18 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 69 克，胆固醇 76 毫克。

休闲小站

赵匡胤与孝感豆油藕卷

相传，宋太祖赵匡胤曾以推车贩运为业。一次他手推装满莲藕的独轮车来到孝感西湖村，投宿西湖酒家。厨师用店里仅剩的两张未用完的豆油皮及葱、姜等零星物料，和买客车上的莲藕作原料，制成豆油藕卷。经油炸烹制，和一壶私酿的陈酒送上餐桌。赵匡胤非常感激，边吃边赞曰：“豆油藕卷肴，兼备美酒好。落缸体通泰，今朝独顿肴。”后来赵匡胤当上了宋朝的开国皇帝，想起当年在西湖酒家吃过的美食佳肴，便特对孝感颁发诏书，取为西湖禁酒令。自此，“西湖酒市”复兴，沿传千年，豆油藕卷也流传百代。

厨房伙伴倡 留藕片

吃得智慧，吃出智慧 ● 物尽其用，健康自如

菜

彩色魔芋丝



黄金拍档

尖椒豆腐

营养看台

热量指数 ★ **胆固醇指数** ★

热量 112千卡, 蛋白质 35克, 脂肪 1克, 碳水化合物 18克, 胆固醇 22毫克。

休闲小站

为什么不要把筷子竖插在碗盆上?

家里用餐时, 如果把筷子竖插在碗有食品碗或者盆子上, 往往会受到家里老人的阻止或呵斥, 这是为什么? 原来用筷礼仪中有这条忌讳, 中国从很古的时候起, 就有以食品祭祖的风俗, 祭祖时, 考虑到逝者和活人不一样, 活人用筷子进食很方便, 而逝者已脱离躯壳, 只有灵魂飘荡在冥界, 不能自如地使用筷子, 所以, 祭祖的碗盆上面才竖插筷子, 而平常生活中如果将筷子竖插在碗或盆上, 就算是犯了忌讳。

彩色魔芋丝

厨房伴侣

吃得智慧, 吃出智慧 ● 均衡膳食, 健康有助

主料登场

魔芋 250克、胡萝卜、水发木耳、干海带丝、香菜段。

调味龙香

盐、葱、味精、白醋、蒜泥、香油。

厨房动作

1. 将魔芋、胡萝卜、木耳切成丝, 与海带丝一起用开水烫一下, 沥干;
2. 坐锅放油烧热, 放入烫好的原料, 加入盐、葱、味精、醋、蒜泥炒匀, 淋上香油, 撒上香菜段即可。

烹饪秘技

魔芋是在碱性环境里加工而成的, 所以食用魔芋一定要用开水焯一会儿, 最好再加些醋以中和碱液。

贴心提示

魔芋能降低胆固醇、防治心脑血管疾病、提高机体免疫力, 并有润肠通便、降糖、补钙、清肠、减肥的功效, 是肥胖者和糖尿病者最适合的食物。

豆豉苦瓜



豆豉苦瓜

主料登场

豆豉 50 克，苦瓜 300 克，红辣椒 1 个。

调味龙套

酱油、葱、香油、清汤、盐、味精。

厨房动作

1. 苦瓜洗净去蒂去瓤，切成 4 厘米长、2 厘米宽的块，加入适量盐拌匀，腌 10 分钟左右，放入开水锅中烫一下，捞出沥干。
2. 将豆豉用清水洗净沥干；把红辣椒去蒂、去籽，切碎。
3. 炒锅置中火上，放油烧热，放入红辣椒末和豆豉，炒出香味，放入腌好的苦瓜块翻炒几下，放入酱油、葱、清汤，烧至汤汁快收干时淋上香油，炒匀即可。

贴心提示

豆豉中的大豆多肽具有消除疲劳、降低胆固醇、降低血压、调节胰岛素等多种保健功效，能清暑益气，开胃增食，适合天气热时、火气大或胃口差时食用。

黄金搭档

虾仁炒鸡蛋

营养香台

热量指数 ★ **胆固醇指数** ★

热量 200 千卡，蛋白质 35 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 30 克，胆固醇 75 毫克。

休闲小站

白领饮食建议

如果你经常在外用餐，平常应多摄取蔬菜、水果、乳制品、豆腐、海带、紫菜类的食物，另外绝不放弃早午饭，至少应吃一个苹果或来点儿面包牛奶和服用复合维生素。终日坐在电脑前的人要注意补充含维生素 A、D 的食物。如果不得加班，夜宵应易消化、不含过多热量、具有丰富的维生素和蛋白质。切忌在饱食后就上床呼呼大睡。如果你常感到疲劳，可嚼一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体力有神奇的功效。因为它们含有丰富的蛋白质、维生素 B 和维生素 E、钙、铁以及植物性脂肪，却不含胆固醇。如果你脾气不够好，动不动就喜欢发火，那么你不妨多吃一些含钙多的食品，因为钙具有安定情绪的作用。