

尚锦健康



系列 4

尚锦文化



99道

养生素菜

Yangsheng Sucai

宋 雷 张建军 钱玉霞 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生素菜/宋雷, 张建军, 钱玉霞编著. —北京: 中国纺织出版社, 2005.9

(尚锦健康99系列)

ISBN 7-5064-3507-1/TS · 2046

I. 养… II. ①宋…②张…③钱… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090402号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 54千字 定价: 25.00元

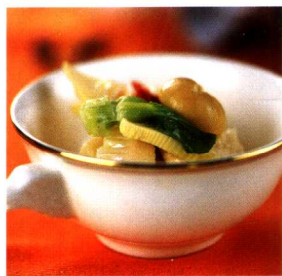
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



养生素菜

宋 雷 张建军 钱玉霞 编著

杨跃祥 摄影



本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰 陈忠明

委 员：夏启泉 宋 雷 唐建华

张建军 章海风 赵 勇

目 录

CONTENTS

炒菜类

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 1 鲜蘑菜心 | 4 | 27 西芹百合 | 29 |
| 2 鲜蘑蚕豆 | 5 | 28 百合烧菜心 | 30 |
| 3 鲜蘑毛豆 | 6 | 29 银杏百合 | 31 |
| 4 鲜蘑包心菜 | 7 | 30 白扒竹荪 | 32 |
| 5 鲜蘑扁豆 | 8 | 31 蒜蓉荷兰豆 | 33 |
| 6 卤鲜蘑 | 9 | 32 炒素海螺 | 34 |
| 7 鲜蘑冬笋 | 10 | 33 荷兰豆素腰花 | 35 |
| 8 鲜蘑丝瓜 | 11 | 34 草菇菜花 | 36 |
| 9 鲜蘑萝卜条 | 12 | 35 奶汁西兰花 | 37 |
| 10 栗子白菜 | 13 | 36 松仁玉米芦荟 | 38 |
| 11 栗子炒冬菇 | 14 | 37 牛蒡炒芦荟 | 39 |
| 12 素烧冬冬 | 14 | 38 银雪西兰花 | 40 |
| 13 核桃冬菇 | 15 | 39 豆豉南瓜 | 41 |
| 14 卤香菇 | 16 | 40 爆炒南瓜条 | 42 |
| 15 香菇烩山药 | 17 | 41 蕨菜土豆条 | 43 |
| 16 香菇双笋 | 18 | 42 炒西瓜皮 | 43 |
| 17 香菇烧板栗 | 19 | 43 粉蒸芋球 | 44 |
| 18 猴头扒菜心 | 20 | 44 清蒸红苋枣 | 45 |
| 19 双色菜心 | 21 | 45 素三鲜 | 46 |
| 20 花菇莴笋 | 22 | 46 百合紫甘蓝 | 47 |
| 21 莴笋烧素鸡 | 23 | 47 紫甘蓝玉米笋 | 48 |
| 22 干煸苦瓜 | 24 | 48 清炒虾仁 | 48 |
| 23 健身苦瓜 | 25 | 49 鸡蛋黄瓜片 | 49 |
| 24 荔枝爆丝瓜 | 26 | 50 豆苗鸡蛋 | 50 |
| 25 面筋丝瓜 | 27 | 51 洋葱炒鸡蛋 | 51 |
| 26 扣素肉 | 28 | 52 花生炒三样 | 52 |





53 金银丝	53
54 炒冬瓜皮	54
55 海带焖黄豆	55
56 油焖茭白	56
57 干烧扁豆	56
58 植物四宝	57
59 蒜蓉空心菜	58
60 红薯苹果	59
61 榨菜四季豆	60
62 香干炒芹菜	61
63 海米烧瓠子	62
64 芦蒿香干	63
65 木耳烧豆腐	64
66 上汤茼蒿	65

凉拌类

67 什锦掐菜	66
68 凉拌金针菇	67
69 香芹拌腐竹	68
70 春蚕拌百合	68
71 芦荟拌金针菇	69
72 素四味	70
73 白玉翠衣	71
74 凉拌三样	72
75 凉拌海带	73
76 雪梨仙人掌	74

77 兰花莴笋	75
78 凉拌包菜	76
79 蜜汁糯米藕	77
80 三色上素	78
81 凉拌豆苗	79
82 芝麻苔菜	79
83 炆咖喱菜花	80
84 相思莴笋	81
85 芦笋沙拉	82
86 生仁拌香菜	83
87 盐水毛豆	84
88 麻酱菠菜	85

汤羹类

89 鲜蘑豆腐汤	86
90 竹荪丝瓜汤	87
91 莲子银耳汤	88
92 香菇炖菜汤	88
93 牛蒡汤	89
94 菊叶蛋汤	90
95 三菇汤	91
96 山药清汤	92
97 黄花紫菜汤	93
98 苋菜羹	94
99 冬瓜木耳汤	95

特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司
(0315-3286894)



提示及禁忌

- 适用于胃口不好、消化功能差者。

1 鲜蘑菜心

功效

补益脾胃，理气化痰

↓ 材料

鲜蘑菇 100 克
油菜心 3 棵

↓ 调味料

色拉油 500 克，盐 2 克，味精、
素汤各少许

做法

- 1 鲜蘑菇洗净，用沸水略焯捞出；菜心洗净，入油锅烫至色呈碧绿时捞出。
- 2 锅留底油，下鲜蘑菇煸炒，放入菜心，加素汤、盐、味精烧沸 2 分钟即可。

2 鲜蘑蚕豆

功 效

补气健脾，利水消肿

↓ 材 料

鲜蘑菇 100 克

嫩蚕豆 150 克

↓ 调味料

盐 2 克，色拉油、葱末、味精、
清汤各少许

做 法

- 1 鲜蘑菇洗净，入沸水中略焯捞出；嫩蚕豆去皮留仁。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，投入蚕豆仁略煸，再加鲜蘑菇、清汤、盐、味精炒熟即可。

● 适用于脾虚食少、
大便溏泄、水肿等。

提示及禁忌

炒
菜
类



3 鲜蘑毛豆

功 效

补气健脾，养血补血

材 料

蘑菇 60 克

毛豆仁 120 克

调味料

豆油 20 克，盐 2 克，素汤、味精、水淀粉各少许

做 法

- 1 蘑菇洗净后切成片；毛豆仁洗净。
- 2 油锅烧热，投入毛豆仁、蘑菇片煸炒片刻，加素汤、盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡即可。



提示及禁忌

- 适用于脾气虚弱、食少便溏、血虚贫血者及肝炎患者。



提示及禁忌

● 适用于小便淋浊、
大便下血者及十二指肠
溃疡患者。

4 鲜蘑包心菜

功 效

清利小便，补益肠胃

材 料

鲜蘑菇 100 克
包心菜 150 克

调 味 料

色拉油 20 克，葱末 5 克，盐 2 克，味精、素汤、香油各少许

做 法

- 1 鲜蘑菇去蒂洗净，切块；包心菜去老根洗净，切成段。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，放包心菜翻炒，加蘑菇块、盐、味精、素汤略炒，淋香油即可。



提示及禁忌

- 适用于脾虚有湿、体倦乏力、食少便溏、妇女带下及夏伤暑湿、呕吐泄泻者。

5 鲜蘑扁豆

功效
健脾化湿

↓ 材 料

嫩扁豆 150 克
鲜蘑菇 100 克
胡萝卜 1 根

↓ 调味料

色拉油 500 克，盐 2 克，味精、水淀粉、素汤各少许

做 法

- 1 鲜蘑菇、胡萝卜洗净切成片；扁豆摘去两头洗净，入油锅中炸至色呈碧绿时捞出。
- 2 锅留底油，倒入素汤、扁豆、鲜蘑菇、胡萝卜烧沸，加盐、味精入味，用水淀粉勾芡即可。

● 适用于小儿麻疹、疹透不利及胃呆食少等症。

提示及禁忌

炒菜类



6 卤鲜蘑

功效

发表透疹，解毒开胃

↓ 材料

蘑菇 200 克
香菜 1 棵

↓ 调味料

豆油 10 克，盐 4 克，味精、素汤各少许

做法

- 1 蘑菇、香菜洗净待用。
- 2 油锅烧热，下蘑菇、素汤、盐、味精烧至入味，待卤汁快干时装盘，上面点缀香菜叶即可。

7 鲜蘑冬笋

功 效

益胃气，解毒透疹，清热化痰

材 料

鲜蘑菇 50 克
水发冬笋 150 克
菜心 1 棵
红椒 1 个

调味料

色拉油 30 克，盐 1 克，味精、素汤、水淀粉各少许

做 法

- 1 冬笋洗净切片；鲜蘑菇洗净，入沸水中略焯捞出；菜心洗净；红椒切成片。
- 2 油锅烧热，倒入素汤，下鲜蘑菇、冬笋片烧沸，再加菜心、红椒、盐、味精略烧，用水淀粉勾芡即可。

提示及禁忌

- 脾虚肠滑、皮肤有疮疥者不宜食用。



8 鲜蘑丝瓜

功 效

清热化痰，止咳平喘

↓ 材 料

嫩丝瓜 150 克
鲜蘑菇 100 克
枸杞子 4 粒

↓ 调味料

色拉油 500 克，盐 2 克，味精、
素汤、水淀粉各少许

● 适用于肺热、痰喘、
咳嗽。

提示及禁忌

做 法

- 1 丝瓜去皮洗净，切滚刀块，入四成热油锅中，炸至色呈碧绿时捞出。
- 2 锅留底油，入素汤、鲜蘑菇烧沸，再下丝瓜、枸杞子、盐、味精入味，用水淀粉勾薄芡即可。



炒
菜
类

9 鲜蘑萝卜条

功 效

清热化痰，消食导滞

↓ 材 料

鲜蘑菇 50 克

白萝卜 200 克

↓ 调味料

盐2克，味精、素汤、水淀粉各少许

做 法

- 1 白萝卜去皮洗净，切成长条，入沸水中焯透捞出；鲜蘑菇洗净待用。
- 2 锅上火，加素汤、鲜蘑菇、萝卜条烧沸，再加盐、味精，用水淀粉勾芡即可。

提示及禁忌

- 适用于肺热咳嗽、食积胀闷、痢疾等。

炒菜类





10 栗子白菜

功效

清热除烦，补肾强筋

材料

栗子 20 克
白菜叶 200 克

调味料

盐 2 克，水淀粉、味精、香油、
葱姜油、素汤各少许

做法

- 1 栗子煮熟去皮，白菜叶洗净切成大片，入沸水中焯后捞出冲凉。
- 2 锅烧热，倒入葱姜油，放素汤、盐烧沸，再下栗子、白菜叶略烧，用水淀粉勾芡后加味精、香油即可。

提示及禁忌

- 脾虚消化不良、气虚胃寒者不宜多食。

炒菜类

11 栗子炒冬菇

功效

益胃健脾，补肾强筋，养血止血

材料

栗子肉 150 克
水发冬菇 50 克
蘑菇 1 朵

调味料

豆油 30 克，酱油、白糖、味精各少许

做法

- 1 栗子、冬菇、蘑菇洗净待用。
- 2 油锅烧热，下栗子、冬菇、蘑菇、酱油、白糖、清水烧沸，加味精转小火焖片刻即可。

提示及禁忌

● 适用于反胃泄泻、腰脚软弱、小儿行迟、大便出血等。



12 素烧冬冬

功效

生津除烦，补肾益胃

材料

冬瓜 100 克
冬菇 30 克
大海米 5 个

调味料

色拉油 25 克，葱半根，盐 1 克，味精、素汤各少许

做法

- 1 冬瓜、冬菇洗净切片；葱洗净切末。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，再倒入冬瓜翻炒，加素汤、冬菇、海米、盐、味精，焖烧片刻即可。





13 核桃冬菇

功 效

补肾纳气，润肠通便

材 料

冬菇 60 克
冬笋、马蹄 各 30 克
菜心 2 棵
栗子 1 个
核桃仁 100 克

调味料

色拉油 500 克，盐 3 克，酱油、白糖、味精、素汤各少许

做 法

- 1 冬菇、冬笋、马蹄洗净切成块；菜心、栗子洗净。
- 2 油锅烧热，下核桃仁炸酥，捞出沥油。
- 3 锅留底油，下所有材料煸炒，加素汤、盐、味精、白糖、酱油调味即可。

提示及禁忌

- 适用于肾虚咳喘、大便干涩等。

炒 菜 类