

健康美味素菜

● 陆仁萍 著 ● 浙江科学技术出版社

精致、自然、健康的新素食

养生食谱系列



本书由膳书房文化事业有限公司授权出版发行简体中文版

养生食谱系列

健康美味素菜

作 者：陆仁萍

原出版社：膳书房文化事业有限公司

责任编辑：林 芳

封面设计：孙 菁

审核登记号：图字：11-2002-170 号

印 刷：浙江省邮电印刷厂

发 行：浙江省新华书店

开 本：889 × 1194 1/24

印 张：全彩 3.34 印张

版 次：2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-5341-2048-9/TS·329

定 价：18.00 元

养生食谱系列



健康美味素菜

陆仁萍 著

浙江科学技术出版社

作者简介



陆仁萍

1954年出生于香港·祖籍江苏省江县

经历

曾任职于香港庆相逢、南方酒楼、
八佰伴饮食集团、台北新同乐餐厅
任香港 YMCA 餐饮顾问
香港餐饮学院建教合作导师

现任

力霸皇冠假日大饭店中餐厅副主厨
“用料新鲜、搭配得宜、火候与调味并重”
是陆师傅一贯坚持的烹饪原则，并以细腻的刀
工闻名于粤菜界。

近年来，更致力于无味精、纯手工素食的
推广，倡导精致、自然、健康素食潮流。

著作

《健康美味素菜》

序

自16岁进入香港九龙的豪华茶楼学习厨艺以来，踏入这行已经30年了。一路走来，从香港到台湾，不一样的城市，却始终保持着一样的心情：期望能获得顾客的肯定，看见他们满意的笑容。如此，厨艺对我而言才具有意义。但这30年以来，都只是实务上的经验。很高兴能有这一次机会，与出版社一起合作出版本书，将自己这些年来的所学，通过文字与大家分享，这是另一种尝试，也是一种突破。

近年来，台湾刮起了一股素食的饮食风潮，这正和我近年来所提倡的素食的烹调方式不谋而合。在烹调上，我一直致力于无味精、纯手工素食的推广，强调保留食材的原汁原味及清淡口感，期望呈现出另一种精致、自然、健康的新素食，而这也正是本书中所要表达的内容。

素食者因忌荤，常易造成营养摄取的不足。因此，本书的菜肴在烹调上，简单不繁杂，以防食材本身所含的营养流失，并让食用者能品尝到食材最原始的风味。期望本书不仅能为素食者提供更健康的饮食，也能开启您对素食的另一种认识，为您提供日常饮食的另一种选择。

陸仁萍

目录

05/ 食材介绍



蔬菜类

06/ 素石榴花开

08/ 葡汁焗四蔬

10/ 桂花糖莲藕

12/ 椰奶香芋头

14/ 法海素蒲团

16/ 酥炸素鳗鱼

17/ 茭白炒三丝

18/ 酥炸紫山药

19/ 大白菜饭卷

20/ 银杏小菜心

21/ 香芋炸酥卷

22/ 芝麻拌牛蒡

23/ 香炒拌水芹

24/ 紫山药补羹

25/ 糖醋素蜜肉

26/ 芥末鲜芦笋

27/ 核桃炒素珍

28/ 咖喱三宝斋

29/ 紫菜卷上素

30/ 如意鲜百合



瓜果类

31/ 白玉冬瓜卷

32/ 糖煮山苦瓜

34/ 吉祥玉如意

36/ 乳香蒸软茄

38/ 金瓜健康饭

40/ 翡翠素玉环

42/ 三色小黄瓜

43/ 金橘温室茄

44/ 南瓜黄金汤

45/ 荷塘素仙子

46/ 酸奶蔬果粒



菇类

47/ 素烧鲜草菇

48/ 竹荪金菇札

50/ 金针云耳汤

52/ 玉子鲜冬菇

54/ 香菇素烤麸

56/ 浓炖猴头菇

58/ 金菇银丝卷

59/ 香酥炸蘑菇

60/ 黄耳珊瑚羹

61/ 冰花银耳冻



豆制品类

62/ 玉面罗汉斋

64/ 麒麟蒸豆腐

66/ 炸脆皮豆腐

68/ 玉米三色羹

70/ 银丝鲜竹卷

72/ 鱼香素肉丝

73/ 普宁酱豆腐

74/ 栗子焖素鸡

75/ 紫米豆腐包

76/ 蚝油素鲍粒

77/ 福建豆腐窝

78/ 琵琶煎豆腐

79/ 腐竹油豆包

80/ 干层滑豆腐

食材介绍

现代人用餐不但讲求气氛与食物的精致度，而且要求健康，因此，素食渐为人们所喜爱，成为二十一世纪的饮食新宠儿。本书的菜肴，讲究口感的清淡，且保留食材的原汁原味。以下便将本书所用的主要食材做一简单的分类介绍：

蔬菜类

蔬菜主要包括根茎及叶菜两大类。本书的烹调法，不但保留蔬菜的原汁原味，而且以清淡口感为主，让品尝者体验大自然原野蔬菜的原始风味。蔬菜含有丰富的维生素、矿物质与膳食纤维等营养，不仅能促进人体的新陈代谢，而且多吃蔬菜能使身材更均衡，生活更健康。



瓜果类

瓜果大都盛产于夏季，可说是当季蔬果中最物美价廉的食材了。瓜果不但可作菜肴中的食材，更可作为盛装菜肴的器皿，造型可多变，有时方，有时圆，有时长，任凭掌厨者的巧思。瓜果是蔬菜，也是果实，含有各种维生素及矿物质，这些都是人体不可或缺的营养素，而且其丰富的膳食纤维更是帮助肠胃蠕动与消化的重要成分。



菇类

菇类在菜肴中，虽然多扮演着配角的角色，但其特有的天然鲜味，却是一般蔬菜所不及，因此是素菜中不可或缺的重要食材之一。此外，菇类亦具有食疗价值，从药中极品——灵芝，到价廉物美的金针菇、木耳，都有其独特的食补功效。菇类中含有人体无法制造的8种必需氨基酸、蛋白质及各种糖类的含量亦介于肉类和蔬果之间，虽蛋白质含量不及动物性食物丰富，却没有动物性食品的高脂肪和高胆固醇。



豆制品类

豆制品在餐桌上可说变化万千，有时做主菜，有时做配角，除了增加别种食物的美味外，更是素菜变化各种口感及造型的基本材料。其主要成分来自于黄豆，黄豆含有植物蛋白质、卵磷脂、植物固醇及皂素等物质。卵磷脂有益于脑神经，更可去除动脉内壁所堆积的脂肪，可以说是心脏与动脉的保护者；植物固醇及皂素可降低血内胆固醇含量，进而减少心血管等疾病的发生率。



素石榴花开

材 料

- (1) 雪菜 150 克，豆腐干 3 片，胡萝卜 1/2 条，花椰菜 1 小棵
- (2) 鸡蛋 2 个，牛奶 1/3 杯，生粉 1 茶匙

调 味 料

盐 1 茶匙，糖 1/2 茶匙、
香油少许

做 法

1. 将雪菜(留 6 根细长条备用)、豆腐干、胡萝卜(留少许备用)切成细丁，放入锅中，加调味料炒熟，盛出放凉，作为馅料。
2. 将蛋白、牛奶及生粉打匀，用平底锅煎成 6 张蛋白皮。
3. 将馅料用蛋白皮包成石榴花的形状，用雪菜细条绑好，面上撒上少许胡萝卜丁，入锅蒸 5 分钟。
4. 花椰菜汆烫至熟，取出沥干，放于盘正中。





葡汁焗四蔬

材 料

花椰菜8小朵，玉米笋8条，蘑菇8朵，
番茄2个，香菇1朵

调 味 料

椰汁4大匙，面粉3大匙，咖
喱粉1大匙，牛奶2大匙，奶
油2大匙，盐1茶匙

做 法

1. 将材料洗净，切好，用盐、油及水汆烫至熟，排放于烤盘中；香菇泡软、去蒂，蒸熟备用。
2. 用小火将奶油煮至融化，加入咖喱粉炒香后，放入面粉、椰汁、牛奶及盐煮成稠状，淋在蔬菜上。
3. 放入烤箱内，以200度火力烤至微焦呈金黄后取出，摆上香菇即可。





桂花糖莲藕

材 料

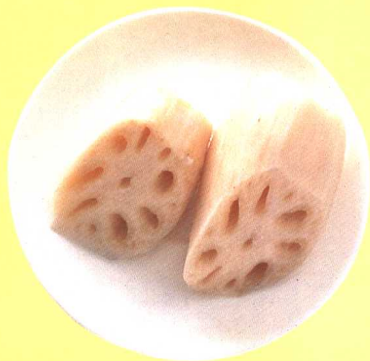
莲藕 1 条

调 味 料

白醋 1 杯，桂花糖 3 大匙

做 法

1. 将莲藕去皮，切成薄片，用开水氽烫后，放入冰水中，以保持脆度。
2. 桂花糖加醋煮滚，待凉后放入沥干的莲藕片，腌泡 1 小时即可食用。





椰奶香芋头

材 料

芋头1个(约300克), 蘑菇
150克, 番茄1个

调 味 料

椰汁1杯, 牛奶1/2杯, 盐
1茶匙

做 法

1. 蘑菇洗净; 番茄去皮后, 切成角块状。
2. 芋头去皮, 切成小块, 用油炸至金黄色。
3. 锅中加3杯水, 放入蘑菇及芋头煮至软熟, 再加入番茄及调味料, 煮至汤汁成稠状即可。





法海素蒲团

材 料

豆腐皮1/2张，发菜25克，银杏8粒，大白菜、苋菜、菠菜、芥菜、豆芽菜各100克

调 味 料

素蚝油1大匙，盐1/2茶匙，麻油、生粉、水各少许

做 法

1. 将豆腐皮用油炸至金黄色，泡水备用；大白菜、苋菜、芥菜及豆芽菜洗净，切成丝，下锅炒熟后盛出。
2. 发菜泡软；菠菜洗净；与银杏一齐入锅氽烫至熟。
3. 将做法1中的蔬菜包入豆腐皮内，置于碗中，蒸3~4分钟后，倒扣于铺放菠菜及发菜的盘中，再排入银杏。
4. 将调味料加1碗清水煮开，用生粉勾芡，淋在菜上即可。



