

尚锦王之味系列

尚锦文化

素食王

100多种食材营养全解密, 130多道养生素食大公开

古建邦
施建玮◎著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食王 / 古建邦, 施建玮著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(尚锦王之味系列)

ISBN 978-7-5064-8155-7

I. ①素… II. ①古… ②施… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第257877号

原文书名: 《素食王》

原作者名: 古建邦, 施建玮

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,
不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-5036

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1 / 24 印张: 12

字数: 150千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦王之味系列

尚锦文化

素食王

130多道健康素食，营养可口变化多

古建邦 施建玮 著



 中国纺织出版社

健康吃素，回归自然养生

多吃素、少吃肉，不仅环保，

而且对身体健康有保障。

素食有哪些种类？怎么吃素最健康？

只有回归自然、健康养生，才是唯一王道！

【 内 容 特 色 】

1

菜色变化丰富：内容分为主食、主菜、汤品和凉拌菜四大类别，在主菜部分又有蔬食类、素肉类和鲜菇豆腐类，菜色琳琅满目，足以满足家常饮食需求。

2

保健知识完整：每道菜皆提示主要食材特性及营养成分，供读者参考选用，增进健康概念。

3

自己做素肉方法：运用天然食材教读者自己制作各种素肉，如香菇调味制成素肉丝、芋头调味制成素排骨、北豆腐调味制作素肉馅等，外观惟妙惟肖，口味也能以假乱真，增加素菜的多样性。

4

健康与美味兼顾：名师名厨特别示范117道精致可口的素菜，让爱吃素的朋友有更多选择，同时满足健康与美味两大诉求。

推荐序

吃素，在过去一直让人和宗教联想在一起，宗教吃素是为了不杀生，但现在有更多的因素让人选择素食，比如：有人是为了自己的健康吃素，有人是为了地球环保吃素，也有人是为了还愿吃素，还有人是因为保护动物而吃素……以上原因林林总总，却鲜有人为美食而吃素，可见素食的研发领域还有相当大的发展空间。

近些年，市面上出现一些“蔬食餐厅”，蔬食和素食的差异主要在食材，蔬食大多以天然食材为主，少有素食所用假鱼、假肉的人工素料；其实蔬食和牛排、海鲜、面食一样，只是餐饮中另一种不同食材的选择。

当然，蔬食烹调是否好吃，终究会成为能否被大家接受的因素；由于过去餐饮界一直认为素食是小众市场，只有少数人在做菜色方面的研发，长期下来导致社会大众认为要吃素就要牺牲美食，这种先入为主的观念深植人心，殊不知现在蔬食也一样是美食。

这本《素食王》食谱，它以最简单的方式及设备、没有太繁复的烹煮调理程序，就让大家轻轻松松在家中也烹煮出好吃又健康的蔬食餐点，让餐桌上的菜色更富变化及美味，也让家中的小朋友不再畏惧排斥吃蔬菜，这样也就能达到我们推广蔬食的初衷了。

宽心园精致蔬食料理餐厅 董事长 黄琼莹

古建邦

★现任——宽心园精致蔬食餐厅厨艺督导

★经历

来来大饭店

陶陶餐厅

晶华酒店

鸿禧别馆

顶上鱼翅

后花园餐厅

高记



★作者的话

从事餐饮工作25年，一直用创意联结健康，希望自己烹调出来的菜都符合营养又美味的健康原则，基于这样的想法与观念不断研发创新，说起来容易，但是要注意的细节很多，从选材用料、调味配方到烹饪制作方式，每一个环节都马虎不得。

有一段时间在地方农会担任妈妈烹饪教室的指导老师，与主妇朋友们有较多接触，常会有人向我反映说，素食很难做出口味变化，还有，家里小朋友都不爱吃青菜，不知道要怎么做，才能变出可口的蔬食菜肴？这些话题一直停留在我心中，终于在今天，我可以借这本书完整解答，满足所有对蔬食或素食菜肴有兴趣的读者。

看了本书您会知道，做菜并不难，只要选对食材、用对酱汁、火候控制得当，就能做出一道美味佳肴。健康的素菜，其实就是从“用心”开始！

施建玮

★现任——宽心园精致蔬食餐厅区督导

★经历

京兆尹宫廷养生料理

新自然素食餐厅



★作者的话

很久以前我就开始吃素了。记得刚开始吃素的时候，不论去朋友家还是外出聚餐，大家都会好奇地问：“你这样会不会营养不良？”听到我说两个孩子从一出生就吃蛋奶素，更是惊讶。这是因为人们印象中，素食的口味变化很少，除了青菜豆腐之外，似乎变不出什么花样，长期固定单一食材或菜色，当然容易发生营养不均衡的问题。

庆幸的是，这几年大家已经开始意识到素食的好处，不管是为了个人保健，或是为了环保爱地球，健康素食的观念日趋普遍，在一些先进国家，还有“每周无肉日”的运动，让大众更加认识合理素食的必要性。

这本书总结了我多年来对素食烹饪的研究与精华，希望为人们创造更多美味的素食菜肴，改变大家对素食的刻板印象，让大自然中所有天然食材，都能成为餐盘中的营养素，吃出健康，也吃出美味！

Contents

目 录

12 爱上百分百的素食生活

- * 素食的种类
- * 合理吃素营养指标

16 用素食调理体质—— 维持酸碱平衡第一步

- * 酸性体质 = 容易生病体质
- * 这样吃，让体质从酸性变成碱性

20 素菜的美味秘诀

22 熬煮一锅好汤头， 天天都有好美味

- * 黄金高汤
- * 海带高汤





33 清淡爽口的凉拌素菜

24 自己做素肉简单又健康

- 25 素肉丝、素咕咾肉
- 26 素肉馅、素狮子头
- 27 素腰花、素排骨
- 28 素鸡丁、素鸡腿
- 29 蟹黄、素虾
- 30 素蚬仔、素肉羹
- 31 素鳗片、素鳗段
- 32 素鱼排、素鳝鱼

- 34 凉拌五色蔬
- 36 黑椒毛豆
- 38 凉拌通心粉
- 40 银萝珊瑚草
- 42 三丝洋菜
- 44 百香果青木瓜
- 46 梅醋拌彩椒
- 48 泰式酸辣土豆丝
- 50 海苔拌芦笋
- 52 韩式淮山泡菜
- 54 麻酱拌豆鱼
- 56 凉拌香根木耳
- 58 意式蘑菇小番茄
- 60 凤眼果沙拉
- 62 椒麻拌干丝
- 64 凉拌五味秋葵
- 66 水果泡菜
- 68 海带芽拌腐竹

71 四季缤纷的蔬菜



- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 72 | 芝麻茄段 | 106 | 咖喱小土豆 |
| 74 | 梅菜蒸冬瓜 | 108 | 素三丝 |
| 76 | 镶黄瓜 | 110 | 炸水莲卷 |
| 78 | 梅汁蒸苦瓜 | 112 | 白玉紫菜 |
| 80 | 奶油白酱焗芦笋 | 114 | 丝瓜烩鲜贝 |
| 82 | 栗子烧白菜 | 116 | 上汤娃娃菜 |
| 84 | 三丝圆白菜卷 | 118 | 素金枪鱼炒空心菜 |
| 86 | 蟹黄烩菜心 | 120 | 沙茶海龙头 |
| 88 | 百合炒双针 | 122 | 玉米笋炒豆丁 |
| 90 | 油卤桂竹笋 | 124 | 莲蒸猴菇卷 |
| 92 | 冰糖蜜南瓜 | 126 | 起司番茄镶紫茄 |
| 94 | 蚝油芥蓝 | 128 | 芋头松糕 |
| 96 | XO酱炒西芹 | 130 | 橄榄菜四季豆 |
| 98 | 鱼香芸豆 | 132 | 萝卜腐竹煲 |
| 100 | 五彩百果 | 134 | 南瓜子牛蒡 |
| 102 | 黑胡椒烧茼蒿 | 136 | 酥炸芋丸 |
| 104 | 甘薯烧烤麸 | 138 | 抹茶焗鲜笋 |

141 香鲜滑嫩的菇类&豆腐

菇蕈类

- 142 芦笋茶树菇
- 144 碧绿黄金菇
- 146 鲜烩三菇
- 148 酸甜咕嚕果
- 150 双色美生鲍
- 152 宫保杏鲍菇
- 154 黑椒菌菇佐吐司

豆腐类

- 156 雪里蕻炒豆干
- 158 荷兰豆炒百叶
- 160 家常豆肠烧
- 162 辣泡菜烧臭豆腐
- 164 麒麟豆腐
- 166 木耳炒千张
- 168 麻婆豆腐
- 170 五色油豆包卷
- 172 白菜炖豆腐
- 174 香椿豆腐
- 176 香酥嫩豆腐
- 178 迷迭香卤豆干





181 美味诱人的素肉菜肴

- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 182 | 蜜汁素火腿 | 200 | 咖喱炸素虾 |
| 184 | 素左宗棠鸡 | 202 | 京酱素丝 |
| 186 | 素客家小炒 | 204 | 生菜素松 |
| 188 | 三杯素腰花 | 206 | 一口乌鱼子 |
| 190 | 咕咾素肉 | 208 | 沙爹烤串烧 |
| 192 | 蜜汁鸡腿 | 210 | 糖醋排骨 |
| 194 | 红烧狮子头 | 212 | 干烧素虾 |
| 196 | 腰果鳗段 | 214 | 脆鳝 |
| 198 | 五彩素鱼排 | 216 | 烤素鳗 |

219 口味丰富的主食、点心&汤品

主食类

- 220 素炸酱面
- 222 红烧素香面
- 224 南瓜炒米粉
- 226 鲜菇炒年糕
- 228 奶油鲜蔬面
- 230 葡国焗烤笔管面
- 232 辣味泡菜鲜蔬饭
- 234 红曲百合饭
- 236 香椿坚果炒饭
- 238 黄金咖喱饭

点心类

- 240 筒仔米糕
- 242 素蚵仔煎
- 244 珍珠丸子
- 246 素蚵仔面线
- 248 素香菇肉羹
- 250 素四神汤

汤品类

- 252 酸辣汤
- 254 苋菜豆腐羹
- 256 菠萝苦瓜汤
- 258 扁尖金菇汤
- 260 南瓜野菇盅
- 262 柴把山药汤
- 264 莲藕米豆汤
- 266 罗宋汤
- 268 蔬菜馄饨汤
- 270 香油素腰汤
- 272 肉骨茶汤
- 274 巴西蘑菇汤



本书使用注意事项

单位换算

- | | |
|---------------|--------------|
| 1杯=240毫升=16大匙 | 半小匙=2.5毫升 |
| 1大匙=15毫升=3小匙 | 1/4小匙=1.25毫升 |
| 1小匙=1茶匙=5毫升 | |

◎ 烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

爱上百分百的素食生活

素食有哪些种类？怎么吃素最健康？

“素食”已经不再是出家人或是老人家的专利了。

全世界素食人口越来越多，“吃素”变成一股健康风潮。

从过去受限于烹饪变化少，到现在标榜健康蔬食或纯素料理的餐厅到处林立，口味包括中式、西式或面饭点心等，选择性日趋多元，让人看到素食除了健康养生之外，还有各种美味的菜色变化，要营造一个百分之百的素食生活，已经比以前容易太多了。

大多数的人都知道“多吃蔬菜、少吃肉类”能带来许多好处，

像是增进健康、养颜美容、塑体瘦身等。

不过每个人吃素的方式都不一样，有人吃纯素，有人吃蛋奶素，有的人则吃方便素，

以下综合各种吃素的方式，你可以衡量自己和家人该怎么吃，

才能保持最佳的健康状态。



素食的种类

1 完全素食

不吃所有动物性来源之食物，包括肉类、海鲜、蛋及乳制品。也不吃葱蒜等五辛。只吃植物性食物，如黄豆、蔬菜、水果、全麦面包及谷类、干豆类、核果类等。

2 蛋奶类素食

不吃肉类、海鲜和葱、姜、蒜、韭菜、薤苢等五辛以及酒类，但是可以吃蛋、奶类食物和蔬菜、水果等植物。所以称“蛋奶类素食”。

3 蛋类素食

不吃所有动物性来源食物、乳制品和酒类，也不吃葱、姜、蒜、韭菜、薤苢等五辛，但是可以吃蛋类和蔬菜、水果等植物类食材。

4 奶类素食

不吃蛋类和所有肉类、海鲜，也不吃葱蒜等五辛和酒类食品，但是可以吃乳制品和蔬菜、水果等植物类食材。

5 植物五辛素食

可以吃葱蒜等五辛和所有蔬菜、水果等植物类食材；不吃肉类、海鲜以及蛋类、乳制品及酒类等。

6 方便素食

方便素食是指不严格限定素食的种类，只要是蔬菜、水果等植物性来源的食物都可以吃，也吃蛋类、乳制品和葱蒜等五辛。甚至与肉类一起烹调的“锅边素”也能食用。这是比较方便、不受限的素食方法。



合理吃素营养指标

婴幼儿阶段营养需求

在婴儿期的孩子，前半年的营养是要靠妈妈，妈妈的营养左右着宝宝的健康，对不吃母乳的宝宝而言，选择适当的婴儿配方是必要的。后半期则是开始副食品的添加期，食物的种类已由母乳或婴儿奶，逐渐转换成一般大人的饮食种类，当然食物的形态，也是慢慢地改变成大人的样式。这时的奶类还是很重要的，占营养的 $1/3 \sim 1/2$ ；添加的食物应特别注意形状，要以泥碎状为主，不然质地就要煮得够软；蛋白质的质与量也是不容忽略，要吃得够也要吃得好，也就是质量并重。

奶儿期(指的是1~3岁的期间)，饮食形态已渐渐大人化，奶制品的补充可是很重要的，对于不喝牛奶的宝宝，选择强化营养素的豆奶是必要

的，尤其是钙、铁、维生素D和维生素B₁₂等营养素。当然此时，良好饮食习惯的养成也很重要，对食物可不能偏食更不能专食，不然营养不良可是会影响发育的。此时蛋白质的品质是要靠互补作用达成，主要是因为植物性的蛋白质，其氨基酸的组成往往缺少一两种，所以得多种混合吃才能被身体好好利用，也就是得到好的营养价值。更有一点是不可忽视的，那就是宝宝咀嚼能力，与该供应什么形态的食物有关，食物要不要切碎或煮烂，应依宝宝的情况而定，这往往与热量补充得是否足够，有很重要的关系。

学龄前孩童营养需求

学龄前的孩童(指的是幼稚园时期，4~6岁期间)，一些素食常建议饮食高蛋白质食物，如坚果类、种子类、水果干及一些蔬菜类等。其实幼儿的肠胃道还不能好好消化吸收这些食物，这是



因为太硬咬不烂，有些添加了面皮的核谷面包，更不容易被消化。此外因素食食物的体积较大，要吃到与一般孩子等量的营养时，食量就得大一些，或者餐次要增加，这也是不容忽视的事实。在幼稚园时期，孩子逐渐与人交往，也开始模仿他人的行为，饮食也不例外。所以须定期评估孩子的饮食，不断修正内容和做法，可是重要的课题松懈不得，孩子的健康就靠此把关。

青少年阶段营养需求

学龄期(指上小学时，7~12岁期间)，学校的生活对孩子影响很大，一般学童的饮食已不同于幼稚园期的三餐点心，大多数变为午餐式，对发育中的孩子来说似乎不太足够。目前重要的是如何让孩子认同素食，且依学校作息及家人能够配合的要求，适时适量地补充孩子所需营养。有些女童的发育较早，钙与铁都应该给予适量的补

充，可以喝强化钙和铁的牛奶或豆奶，或是吃一些谷粉或饼干，或是选择营养含量高的食物，如荚果类、豆腐、杏仁、芝麻或是深绿色蔬菜等。

青春期(指14~18岁期间)，正值青春发育期，垃圾食物要尽量少吃，此时的食量就不容忽视，除了钙和铁外，矿物质锌也是很重要的，不过在一般素食中并不缺，除非偏食与专食的孩子外，一般不需要额外补充。