



素食“煮男” 创意厨房

水滴石穿 编著

非著名生活家解释著名生活状态

做个素食“煮男”并不难

素食“煮男” = 好男人、好恋人、好丈夫

创意厨房 = 随性买菜 + 用心做饭



素食“煮男”的 创意厨房

图书在版编目 (C I P) 数据

素食“煮男”的创意厨房 / 水滴石穿编著. —
济南: 山东美术出版社, 2010.12

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3292-0

I. ①素… II. ①水… III. ①素菜—菜谱 IV.

① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217001 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 何江鸿

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽 张 超

责任印制: 傅守兰

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 700×1000毫米 16开 9印张 彩插2.5印张

版 次: 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价: 23.00元

百合甜豆

原料

甜豆 200 克，百合 100 克。盐适量。

做法

1. 甜豆洗净后仔细剥去豆荚边缘的硬皮丝。
2. 将百合一瓣一瓣剥下来，用清水洗净。
3. 将甜豆、百合一起用滚水氽烫后备用。
4. 起锅热油，将百合、甜豆一起放入锅中炒熟，加盐调味即可起锅。

创意来源

这是一道简单得再也不能简单的菜肴，制作方法只是清炒一个手法，但是甜豆和百合的搭配，无论在外型还是在颜色上，都十分出众。此菜具有美容嫩肤的功效，富含维生素 A、维生素 C、维生素 B 等，能修补肌肤，防止肌肤干燥与老化。



芦笋百合

原料

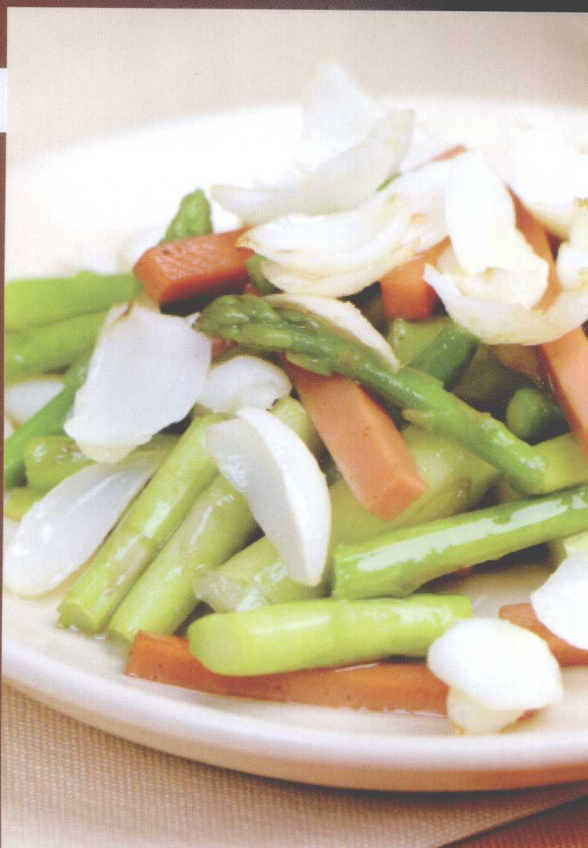
绿芦笋 200 克，鲜百合 3 个，素火腿 1 小块。盐适量。

做法

1. 芦笋洗净切小段，百合剥开洗净，素火腿切丝。
2. 起锅热油，先将素火腿下锅炒成金黄色，再倒入芦笋、百合大火炒熟，并加入适量盐炒匀即可。

创意来源

百合有良好的止咳作用，并可以增加肺脏内血液的灌流量，改善肺部功能。芦笋是很好的抗氧化食物，是营养美容抗衰老的佳品，也是防癌食品，营养价值高于一般蔬菜、水果及蘑菇等，是国际流行的高档保健蔬菜。





橄榄菜嫩豆腐

原料

内酯豆腐 1 盒，橄榄菜适量。

做法

1. 将盒装内酯豆腐完整地取出，切成片。
2. 在豆腐片上均匀地撒上橄榄菜即可。

创意来源

这道菜是最适合夏季吃的菜，拿来款待朋友也倍儿有面子，白白嫩嫩的豆腐点缀香气四溢的橄榄菜，养眼！做法也十分简单，几分钟便能搞掂，味道也十分不错。不过还是要提醒一下，橄榄菜是腌制食品，不宜常吃，偶尔吃几次无妨。



尖椒炒魔芋

原料

魔芋 100 克，青、红尖辣椒各 50 克。
盐适量，生抽 1 小匙。

做法

1. 先把魔芋洗净，再用开水焯过，捞出沥干水，切块。
2. 尖椒洗净去籽，切成细丝。
3. 锅里放油烧热，下魔芋，加盐和生抽翻炒一会儿，最后下尖椒丝略炒一下即可。

创意来源

魔芋口感筋道，有韧性，食用后易产生饱腹感，还能促进肠道蠕动，是一种有益健康的食物，可以常常吃。魔芋本身没有什么味道，但是它比较吸味，所以要和其它食材搭配着吃，比如用尖椒炒就不错，做起来简单，又下饭。

清炒茭白芦笋

原料

茭白 2 根，芦笋一小把。盐适量，生抽、橄榄油各 1 大匙。

做法

1. 将茭白和芦笋洗净，茭白切滚刀块，芦笋切成 5 厘米长的寸段。
2. 起锅热油，放入茭白、芦笋炒至半熟。
3. 加入适量的盐、生抽，再炒熟即可出锅装盘（也可以焖一会儿）。

创意来源

别看这道菜看上去不起眼，食物平常得不带闪光的，但它的营养功效是不容置疑的。在奥巴马访华期间，招待他的国宴中唯一的一道素菜便是清炒茭白芦笋，简简单单的清炒方式不油腻，保留了蔬菜本身的清香，当你和你的她一起分享这道菜时，一定也是沁人心脾的。



韭菜春笋

原料

韭菜 1 把，春笋 300 克。盐适量。

做法

1. 韭菜和春笋洗净，切一指长的段。
2. 起锅热油，放春笋煸炒，到春笋边上稍稍有点焦时加少许水煮 5 分钟。
3. 放韭菜一起翻炒，加盐适量快速翻炒均匀即可。

创意来源

韭菜有“起阳草”的别称，男人多吃点韭菜是有助处的。韭菜有杀菌消炎的作用，有助于提高人体免疫力。长长的冬季过去后，万物都苏醒了，早春的韭菜是最好的，嫩嫩的韭菜搭配鲜鲜的春笋，那叫一个馋涎欲滴！





薯泥沙拉

原料

土豆 2 个，青豆、玉米粒各 1 大匙，胡萝卜半根，牛奶 1 杯。盐适量。

做法

1. 土豆去皮切成小块；胡萝卜洗净切粒；青豆、玉米粒浸泡 2 小时煮熟。
2. 将所有材料放入蒸锅蒸熟，将土豆趁热用勺子压成泥，或者装进保鲜袋用擀面杖擀成泥。
3. 土豆泥中加几勺牛奶拌匀，再加盐，最后加入煮好的青豆、玉米粒拌匀即可。

创意来源

你的她一定难以抵抗冰激凌和甜食的诱惑，在素食路上晋级的你怎能看着她在垃圾食物的道路上越走越远！你可以给她做一些健康的食品，就像这个薯泥沙拉，集健康美味于一身，关键是它还浪漫而有趣！但要记得提醒她：薯泥沙拉淀粉含量高，吃多了会发胖。



芝麻酱拌萝卜

原料

萝卜 200 克，芝麻酱 2 大匙。盐适量。

做法

1. 挑选新鲜的萝卜，洗净，切成丝。
2. 芝麻酱加入凉开水稀释，边加边用筷子搅拌，最后加盐搅匀。
3. 把调好的芝麻酱拌入萝卜丝中即可。

创意来源

白萝卜总是那么喜气洋洋、惹人喜爱，咬一口甜丝丝、脆生生，清热又去火，生吃自然也不错，但要像道菜似乎还缺了些什么。用芝麻酱拌一拌正好能两全其美，芝麻酱的香与萝卜的脆甜，真正的相得益彰！

丝瓜木耳炒毛豆

原料

丝瓜1条(约300克),毛豆100克,黑木耳10克,蒜蓉、水淀粉适量。盐、味精各适量。

做法

1. 丝瓜去皮切成滚刀块,撒上少量盐略腌几分钟,这样可以防止丝瓜变黑。
2. 黑木耳清水泡开,洗净撕成小块;毛豆剥壳取仁,毛豆仁用开水煮两分钟后冲凉。
3. 起锅热油,先下蒜末、毛豆仁翻炒,再放丝瓜、木耳,加一点点水。
4. 大火煮至丝瓜软糯,加入少许水淀粉勾薄芡,出锅装盘即可。

创意来源

丝瓜炒毛豆是一道很清爽的应季家常菜,最适合炎热的高温天食用。丝瓜清热解毒,凉血化痰,搭配具有润燥消水、清热解毒功效的毛豆和黑木耳,色、香、味俱全,是炎炎夏日不可缺少的美食。



素焖扁豆丝

原料

扁豆300克,姜末、蒜蓉适量,水淀粉、素高汤各1大匙。盐、味精适量,白糖1小匙,料酒、香油各1小匙。

做法

1. 将扁豆去掉筋和尖,洗净沥干切丝。
2. 起锅热油,放入姜、蒜炆锅,烹入料酒,放入扁豆煸炒几下。
3. 加素高汤、盐、白糖烧开,改中火,加盖焖熟。
4. 焖至汤浓时,加味精,用水淀粉勾薄芡,淋入香油即可。

创意来源

这道菜色泽翠绿,清鲜爽口,咸鲜味美,而且它具有健脾、益气、化湿、消暑的功效,对脾胃虚弱,夏季泻痢或烦渴颇有效果。要注意,扁豆一定要焖熟以后才可以食用,否则可能出现中毒。





胡萝卜炒苦瓜

原料

苦瓜1根(约200克),胡萝卜1个(约100克),葱花适量。盐、味精适量。

做法

1. 苦瓜洗净,纵向切成两半,去瓢后切丝,加少量盐腌10分钟后洗净;胡萝卜洗净后切丝。
2. 起锅热油,放入苦瓜丝和胡萝卜丝,大火快炒5分钟。
3. 加入葱花、盐和味精,转中火炒匀即可。

创意来源

胡萝卜颜色鲜艳,苦瓜青翠欲滴,而且胡萝卜自然的清甜让苦瓜的苦变得温和了许多,两者在一起,简直是绝配。苦瓜含有丰富的维生素C,胡萝卜含有大量维生素A和维生素C,常吃这道菜可改善肤质,使面容变得细嫩,容光焕发,降低血脂,清热解毒。



番茄汁菜花

原料

西红柿2个,菜花100克,蒜蓉、葱花适量,水淀粉2大匙。番茄酱1大匙,盐、白糖适量。

做法

1. 西红柿洗净切小丁,菜花分成小朵,用水洗净,盐水泡30分钟。
2. 菜花放进加有盐和几滴食用油的热水里焯一下后,放入凉水中冷却。
3. 起锅热油,加入番茄酱、蒜蓉,炒到油酱混合后,加入西红柿丁,翻炒均匀后加入菜花。
4. 加少许水和糖,小火炖3~5分钟,加入水淀粉勾芡,加盐拌匀即可出锅。

创意来源

西红柿和菜花健胃消食、降血压、增强免疫力,这道菜还是一道很好吃素的菜,酸酸甜甜的,连挑食的小朋友都喜欢吃,相信你和身边的朋友也一定不会拒绝它,建议你做来尝一尝。

凉拌紫甘蓝胡萝卜

原料

紫甘蓝半个，新鲜胡萝卜1根。盐、白醋、香油各适量。

做法

1. 紫甘蓝去掉外面的干皮，洗净切丝；胡萝卜洗净切丝。
2. 紫甘蓝用盐腌制5分钟，滤出汁液。
3. 把胡萝卜丝和紫甘蓝丝倒入大碗中，加香油、白醋拌匀装盘即可。

创意来源

紫甘蓝含有丰富的维生素C，能保健美容，还可帮助清理身体里的毒素，也有助于调节身体的新陈代谢，无论对你自己还是你的她，都是适合多多食用的食物。紫甘蓝可煮、炒食、凉拌、腌渍或做泡菜等，是沙拉或西餐配色的好原料，加少许白醋对保持颜色美观很有效果。



青芥金针菇

原料

金针菇200克，绿芥末膏1小匙，大葱1段，红辣椒1个，葱花适量。盐、白砂糖各适量，香油、白醋各1大匙。

做法

1. 大葱洗净切成细丝；红辣椒洗净切成细丝；金针菇洗净撕散。
2. 在绿芥末膏中调入香油、盐、白砂糖、白醋和少许清水，混合均匀制成绿芥末调味汁。
3. 将洗净金针菇放入开水中煮2分钟，捞出后用冷水冲凉。
4. 在金针菇中调入调味汁，加香葱碎、大葱丝和红辣椒丝拌匀后放入小杯中按实后将金针菇扣在盘中即可。

创意来源

金针菇菌柄中含有一种蛋白，对哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病有不错的食疗作用，而且，吃金针菇增强免疫力。可以将金针菇随心制成各种形状，给你和她的生活带来不经意的浪漫。



腰果黄瓜

原料

黄瓜 1 根、腰果 100 克。盐适量。

做法

1. 黄瓜洗净切粗条，腰果洗净控干水。
2. 起锅热油，将腰果放入，中小火慢慢炸熟，捞出。
3. 放入黄瓜条，加少量盐大火快炒，倒入炸好的腰果翻炒几下即可。

创意来源

黄瓜和腰果都是你的她爱吃的食物，这两样食材都是对女性特别有益的食品，清脆欲滴的黄瓜配上散发着坚果香气的腰果，确实很诱人。在每个周末，你不妨来上这么一道菜，犒劳一下你的她，记住黄瓜千万别炒得太熟了，不超过 1 分钟最好。



糖醋拌三丝

原料

西芹 2 根，胡萝卜 1 根，青椒 2 只，蒜末适量。白糖、酱油、陈醋各 1 大匙，盐、味精、香油各适量。

做法

1. 西芹撕去老筋，洗净切成细丝；胡萝卜去皮，切成细丝；青椒去蒂洗净切成细丝。
2. 将西芹、胡萝卜和青椒丝放入加有少量盐的开水中氽烫 30 秒后捞起过冷水沥干。
3. 在三丝中加入白糖、酱油、盐、味精、陈醋和香油充分拌匀即可。

创意来源

糖醋三丝是一道凉拌菜，成菜酸甜可口，脆嫩爽口，很适合炎热的夏天食用，以达到增进食欲、开胃消暑的目的。这是一道简单清爽的小菜，做法跟一般的拌菜差不多，原料随意搭配，自由度很大。



番茄四季豆

原料

四季豆 300 克，西红柿 1 个，大蒜 1 瓣。
醋、盐、白糖各适量。

做法

1. 四季豆洗净，去丝折成段；西红柿洗净切片；大蒜洗净切片。
2. 锅内加入植物油，烧至七成热，将大蒜片放入，炒至出香后放入四季豆，再加水焖熟。
3. 将西红柿倒入锅内翻炒片刻，加入醋、盐、白糖各适量炒匀即可。

创意来源

西红柿和四季豆似乎搭不上边，但如果你试着做就会发现，这两样食材的搭配很绝妙，鲜艳的 red 与炒熟后四季豆的黄绿色配在一起十分诱人。西红柿酸甜的味道与四季豆的清香互相补足，一道非常有特色的菜！注意四季豆一定要煮熟，不然会有毒。



蜜汁山药南瓜

原料

南瓜、山药各 200 克，红枣 10 颗。冰糖适量，蜂蜜 1 大匙。

做法

1. 南瓜和山药去皮切成丁，红枣去核切成片。
2. 将切好的南瓜、山药、红枣一同放进大碗蒸熟（约 10 分钟）。
3. 炒锅中加水 1 杯，放入冰糖，小火烧到冰糖完全融化，然后倒入蜂蜜，熬至开锅冒泡即可。将蜜汁均匀地浇在山药上即可。

创意来源

“煮男”的境界当然不能满足于吃饱，还要在营养价值与色香味上有更高的追求，在满足了日常生活的需要后，会追求精神上的享受。好的菜应该也是一道艺术作品，给人以享受，蜜汁山药南瓜便是如此。



木瓜甜豆

原料

甜豆 100 克，木瓜 1 个。盐适量。

做法

1. 甜豆择洗干净，用开水焯一下捞出，控干水分；木瓜去皮，去籽，切成条。
2. 炒锅烧热放油，放入甜豆翻炒一下，再放入木瓜，翻炒片刻后放盐即可出锅。

创意来源

甜豆清甜、鲜嫩、爽脆、可口，无公害。甜豆含有 17 种人体必需氨基酸，营养丰富，做法上自由度也比较大，可以随性发挥，清炒、做汤、涮食皆可。这道木瓜甜豆不妨和女朋友分享，木瓜对女性好处多，将甜豆与木瓜搭配便是一道属于你们的好素菜。

醋熘白菜帮

原料

白菜 300 克，水淀粉 1 大匙。醋半大匙，盐适量。

做法

1. 白菜择洗干净，将白菜帮切成薄片。
2. 将盐、醋、淀粉混合调成汁。
3. 锅内放入植物油，烧至七成热，下白菜帮片，爆炒至七成熟。
4. 加入调好的淀粉汁，翻炒片刻，至汁透明，出锅即可。

创意来源

白菜是北方人越冬不能缺的菜，一个冬天一家人可能吃得掉一吨大白菜。白菜帮子有的人嫌硬了，但是丢了可惜，事实上白菜帮子营养丰富，而且能帮助消化。

麻辣藕丁炒毛豆

原料

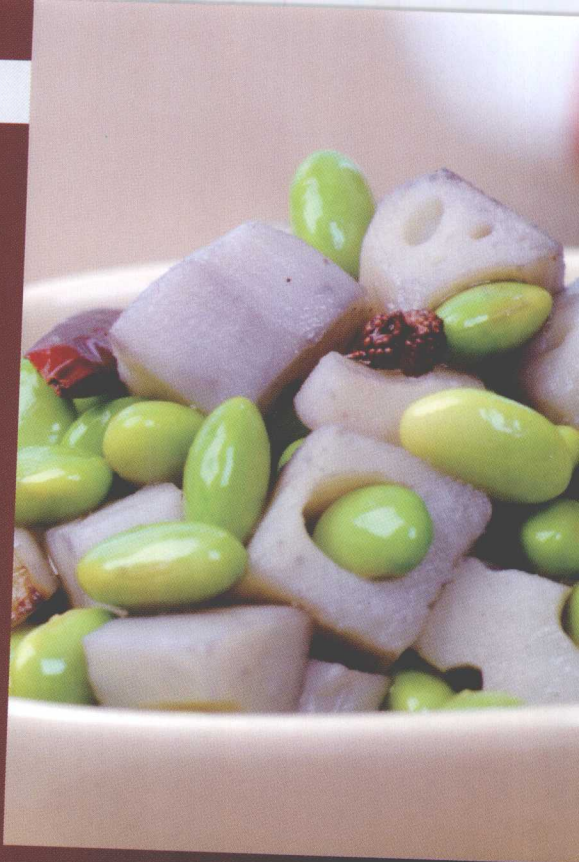
莲藕 1 节，毛豆仁 50 克。干辣椒、花椒粒、盐各适量。

做法

1. 莲藕洗净去皮切成丁，再冲洗几次后沥干。
2. 毛豆仁择洗干净，在开水里焯 2 分钟后捞出沥干。
3. 炒锅烧热放油，放入花椒粒和干辣椒，炸出香味后捞出。
4. 放入藕丁和毛豆炒熟，加盐调味即可。

创意来源

藕有两种，一种是面的，一种是脆的。脆藕淀粉含量少，适合炒着吃，做麻辣藕丁就非常好。在有毛豆上市的季节加一把毛豆仁一起炒也很应景，做好后即便放一个晚上，第二天带饭上班也还保留有莲藕和毛豆香，很是下饭！



清炒地瓜胡萝卜

原料

红薯、胡萝卜各 1 个。盐、白糖适量。

做法

1. 红薯、胡萝卜洗净去皮，切成细丝。
2. 起锅热油，放入红薯丝和胡萝卜丝，大火快炒。
3. 加盐、白糖适量，加 1 大匙水，炒至菜熟即可。

创意来源

地瓜和胡萝卜的质感相似，味道微甜，在口感上也能互补，胡萝卜炒熟后稍软，地瓜水分较多，脆脆的。二者营养价值颇高，能调节免疫功能，预防感冒。





枸杞丝瓜

原料

丝瓜 1 条 (约 500 克), 枸杞 1 大匙, 水淀粉 2 大匙, 姜适量。盐适量。

做法

1. 丝瓜去皮, 洗净切滚刀块; 姜切丝; 枸杞用凉水略泡, 洗净。
2. 起锅热油, 放入姜丝爆香, 放入丝瓜块, 加盐调味后, 加水适量烧软。
3. 加入枸杞, 烧至丝瓜熟软时, 用水淀粉勾芡即可盛出。

创意来源

枸杞子是一种药食两用的食材, 可滋补肝肾, 对疲劳精亏、腰膝酸痛、盗汗乏力等慢性疲劳症状的改善很有好处。而丝瓜是一种可以美白肌肤、延缓衰老的美容食品, 你和你的她都能从中受益。



白萝卜炒木耳

原料

白萝卜 1 个, 干木耳 20 克。盐适量。

做法

1. 白萝卜去皮切片; 木耳泡发洗净, 撕成小朵。
2. 起锅热油, 先下木耳略炒, 再下萝卜片。
3. 加盐适量, 炒至白萝卜熟透即可。

创意来源

白萝卜和黑木耳都是特别常见的食材。白萝卜含有丰富的维生素 A、维生素 C、锰等元素, 还可以解毒抗癌。黑木耳能养血驻颜, 令人容光焕发, 同时也能解毒抗癌, 将白萝卜与黑木耳一起炒特别香! 要注意白萝卜不要与鲜木耳搭配, 否则可能引发皮炎。

西兰花炒什蔬

原料

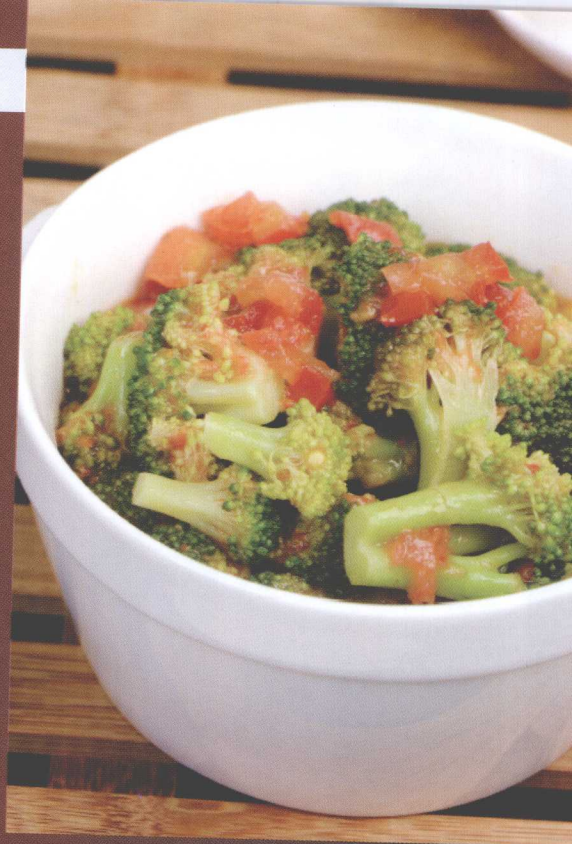
西兰花 100 克, 胡萝卜 1 个, 莲藕 1 节, 木耳 10 克。盐适量。

做法

1. 西兰花掰成小朵, 洗净, 用开水焯软。
2. 胡萝卜和莲藕洗净后去皮切成片; 木耳泡发洗净后撕成小朵。
3. 起锅热油, 放入所有材料炒熟后, 加适量盐调味即可。

创意来源

在西餐中, 经常会见到西兰花作为配菜出现, 细想的话, 你会知道这是有道理的: 西方国家早已承认西兰花的营养价值, 它的平均营养价值及防病作用都远远超出其他蔬菜, 名列第一, 将它列为你的餐桌宾客是非常值得的。除了常用的清炒外, 西兰花还特别适合凉拌和做汤。



栗子娃娃菜

原料

娃娃菜 200 克, 栗子 10 颗, 蘑菇 50 克。盐、胡椒粉各适量, 香油 1 小匙。

做法

1. 娃娃菜洗净, 顺着长度的方向切成几瓣; 栗子剥开, 蘑菇洗净。
2. 起锅热油, 把蘑菇炒一下, 蘑菇炒过会更鲜, 放入栗子仁, 加水, 先煮 5 分钟。
3. 放入娃娃菜, 再煮几分钟, 至娃娃菜软, 撒上盐、胡椒粉、香油炒匀即可。

创意来源

男人做菜其实是在用最直白的口吻暗示几样难得的品质: 细腻、全面和热爱生活。同时在爱他的女人眼里, 将是对幸福的最好诠释。做栗子娃娃菜便是一道考验男人做菜功底的菜, 爱她, 就为她做这道菜吧。





香菇烧冬笋

原料

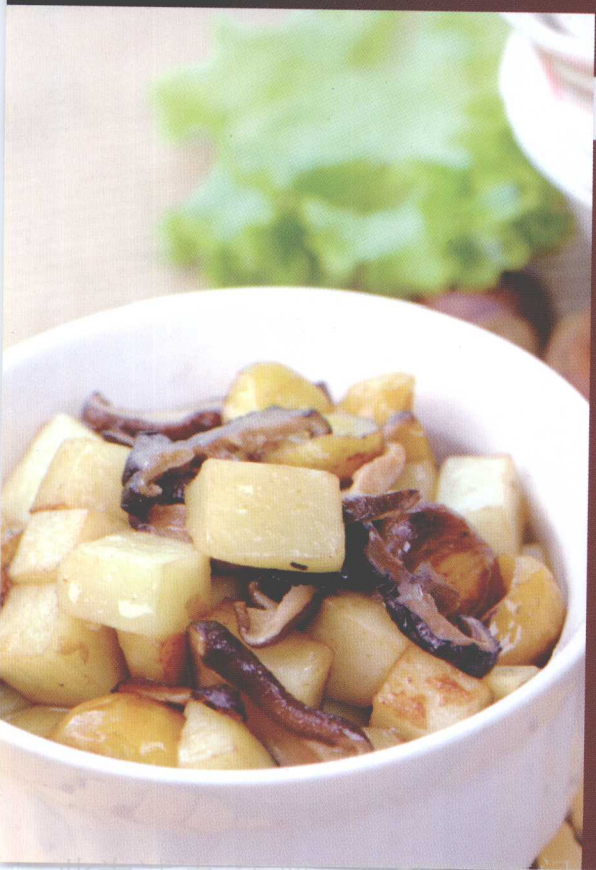
冬笋 150 克，香菇 60 克，葱花、素高汤各适量，水淀粉 1 大匙。盐、味精、酱油、料酒、白糖、香油各适量。

做法

1. 冬笋洗净切滚刀块；香菇洗净，大朵的改刀，一切 2 瓣。
2. 炒锅上火，放油烧热，下入冬笋略炸一下捞出控油。
3. 炒锅留适量底油上火，放入葱花炆锅，将香菇放入煸炒几遍。
4. 下入冬笋，烹料酒、酱油，点入素高汤，放入白糖、味精，炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅盛入盘中即成。

创意来源

每年的 1 ~ 2 月份是吃冬笋的好时节，冬笋本身颜色洁白、肉质细嫩、味道清鲜，如果与素有“山珍”之称的香菇合炒，必定是勾人食欲的一道菜，在冬天里能让你和家人感到浓浓暖意。



香菇栗子烧土豆

原料

土豆 200 克，栗子 10 颗，香菇 20 克。盐、味精适量，生抽 1 小匙。

做法

1. 土豆去皮后洗净切块；香菇泡开后洗净切块；栗子剥皮洗净。
2. 起锅热油，先下香菇炒香，再放栗子仁和土豆块，加水没过菜，盖上锅盖焖 10 分钟。
3. 放盐、味精和生抽，大火收汤即可。

创意来源

为家人做这样一道菜，能舒缓心情，让自己更加热爱生活。板栗含钾，钾是维持心跳规律的，能产生抑制焦躁情绪的作用。板栗和土豆都含有比较多的淀粉，也能让人心情更好。