



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN



段明月 邓雪
◎编著

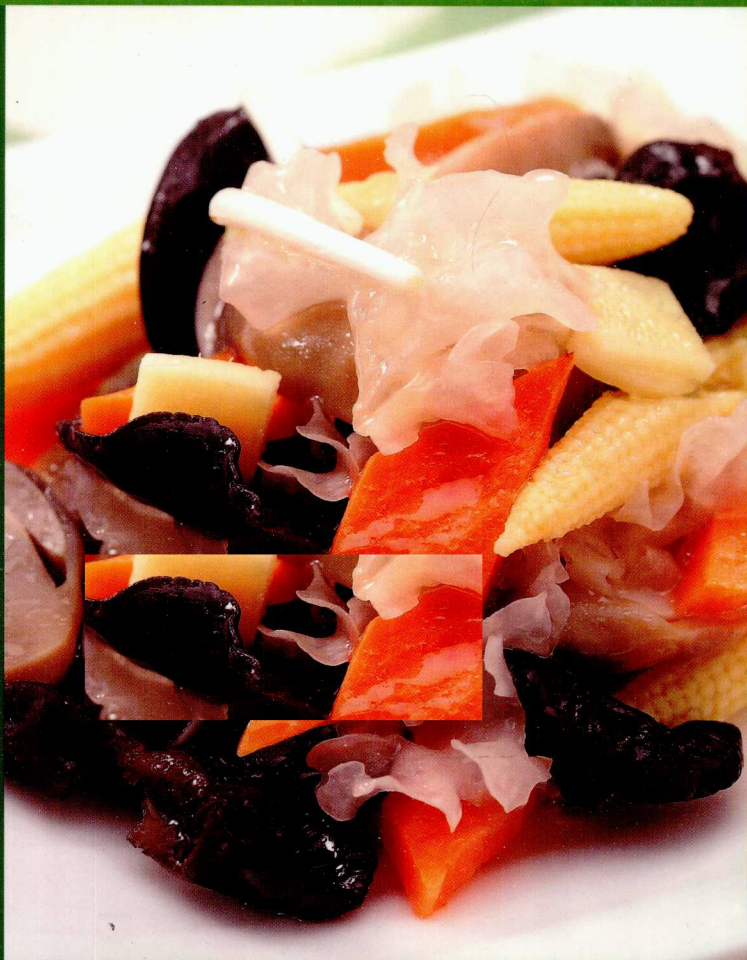
灶旁边看边做 营养素食

ZAOPANG BIANKANBIANZUO YINGYANG SUSHI

27

500余道
健康营养素食
纯素的材料
做出荤菜的鲜香

吃素不是吃糠咽菜，即使不用鸡鸭鱼肉，您依然可以做出能让味蕾融化掉的美味佳肴。



灶旁边看边做 营养素食

段明月 邓雪
◎编著

ZAOPANG BIANKANBIANZUO YINGYANG SUSHI



灶旁边看边做营养素食/段明月, 邓雪编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1
(中华大字版·生活经典)
ISBN 978-7-5356-4175-5

I. ①灶… II. ①段… ②邓… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256946号

爱读者出品

中华大字版·生活经典

灶旁边看边做营养素食

出版人 李小山
编 著 段明月 邓 雪
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑
图片整理 康顺韬
排版制作 王江妹 刘 翔

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4175-5
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61534147



前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人的日常生活中占据着极其重要的地位。如今，随着生活水平的提高，吃已不仅仅是为了果腹，地域和季节也已经不再是人们享受美食的阻碍。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉火锅旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们日常生活中不可缺失的一环。可是，在人们的菜篮子日渐丰富的同时，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，只要您看了我们这套“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书，这些烦恼一定会烟消云散。

本菜谱系列丛书是在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下，经由一年多的精心策划和创作才成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者阅读和参考。





本菜谱系列丛书包括《灶旁边看边做精品小炒》、《灶旁边看边做拿手家常菜》、《灶旁边看边做营养汤粥》、《灶旁边看边做营养素食》、《灶旁边看边做下饭家常菜》，每一本的侧重点各有不同。《灶旁边看边做拿手家常菜》和《灶旁边看边做下饭家常菜》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域菜品，您都可以从中找到它们的详细做法。其中，《灶旁边看边做拿手家常菜》按菜品种类分类，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一应俱全，一书在手，一桌完美的家宴可轻松搞定；《灶旁边看边做下饭家常菜》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，让您推陈出新，变着花样做出令全家人胃口大开的美味佳肴。

《灶旁边看边做精品小炒》和《灶旁边看边做营养汤粥》术业有专攻，《灶旁边看边做精品小炒》让您可以用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《灶旁边看边做营养汤粥》教您利用常见、常用的食材，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。《灶旁边看边做营养素食》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的传统观念，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

本菜谱系列丛书中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用的烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！



目录

CONTENTS



第一章 热菜篇

小炒类

虎皮尖椒	2	木耳炒黄瓜	16
尖椒土豆丝	3	菜花炒双蘑	17
蒜蓉菠菜	4	蚕豆炒韭菜	18
醋熘白菜	5	剁椒白菜	19
银杏西芹百合	6	素炒圆白菜	20
葱香圆白菜	7	芝麻圆白菜	21
百合西葫芦片	8	脆炒南瓜丝	22
平菇芥菜	9	干椒南瓜	23
番茄草菇西兰花	10	清炒苦瓜	24
腐乳炒空心菜	11	素炒苦瓜	25
韭菜炒干丝	12	豉香苦瓜	26
百合炒芦笋	13	椒香土豆	27
干煸茭白	14	糟辣土豆	28
炒毛豆	15	葱油土豆泥	29
		熘豆芽	30



蒜苗豆芽炒百叶	31	酸辣瓜片	53
青椒炒藕丝	32	清炒菜花	54
糖醋莲藕	33	咖喱双花	55
荷包青椒	34	炅炒西兰花	56
柿子椒炒丝瓜	35	清炒豆苗	57
豆豉小辣椒	36	酒香豆苗	58
豆干毛豆炒辣椒	37	蒜蓉荷兰豆	59
辣椒炒空心菜	38	生煸荷兰豆	60
香菇炒笋片	39	清炒荷兰豆	61
双椒鸡腿菇	40	银杏炒荷兰豆	62
芥菜竹笋	41	酸辣洋葱圈	63
笋丝豆苗	42	炒西葫芦	64
清炒芦笋	43	蒜蓉茼蒿	65
金针菇炒胡萝卜	44	蒿秆炒干丝	66
干烧萝卜	45	清炒芦蒿	67
萝卜干炒青豆	46		
糖醋水萝卜	47	煎炸类	
黄瓜炒香干	48	香酥花生米	68
椒麻丝瓜	49	挂霜腰果	69
荔枝爆丝瓜	50	虎皮核桃仁	70
毛豆炒丝瓜	51	炸土豆片	71
酱爆冬瓜条	52	炸糯米枣	72



煎豆腐 73

烧炖类

海带炖豆腐 74

干烧四季豆 75

鲜菇烩豌豆 76

竹荪素烩 77

雪菜炖豆腐 78

葱烧豆腐 79

西红柿烧豆腐 80

海带烧豆腐 81

烧红薯 82

糟煨茭白 83

油焖鲜香菇 84

红酒炖橙梨 85

冰糖炖木瓜 86

莲子银耳炖雪梨 87

蒸煮类

百合蒸南瓜 88

豆腐酿青椒 89

焖黄豆 90

剁椒豆干 91

甜辣木耳 92

薏米扁豆煮冬瓜 93

莲子煮荸荠 94

海藻煮冬瓜 95

党参薏米煮冬瓜 96

第二章 凉菜篇

泡菜类

四川泡菜 98

云南泡菜 99

西北泡菜 100

泡甜蒜薹 101

泡辣豇豆 102

自制泡椒 103

芝香泡菜 104

泡嫩鲜藕 105



腌菜类

蓑衣黄瓜	106
腌西兰花	107
芥末渍莲藕	108
双酱芹菜	109
腌梅	110
糟辣芸豆	111

拌菜类

八宝菜	112
菠菜拌粉丝	113
拌合菜	114
八宝黄瓜	115
菠菜豆腐卷	116
麻辣黄瓜	117
芝麻黄瓜	118
柠檬黄瓜	119
黄桃芦荟黄瓜	120
西芹花生米	121
姜汁芹菜	122
酸辣百合芹菜	123
柿子椒炆芹菜	124

西芹拌芸豆	125
美芹黄豆	126
炆苦瓜	127
怪味苦瓜	128
多味茄泥	129
芥香蒜泥茄子	130
凉拌茄子	131
豆腐皮拌莴笋	132
笋尖木耳	133
蕨菜拌春笋	134
蒜汁芦笋	135
芥油芦笋	136
凉拌藕三鲜	137
泡椒莲藕	138
拌菜花三样	139
双色菜花	140
香菇拌菜花	141
酱渍豇豆	142
椒蒜豇豆	143
芥末豇豆	144
椒拌香菇绿豆芽	145
黄豆芽拌荷兰豆	146



香辣黑豆芽	147	蘸汁空心菜	169
炆拌土豆丝	148	夏果橄榄菜	170
土豆丝拌白菜	149	蘸酱菜	171
青椒拌甘蓝丝	150	蔬果拌菜	172
甜辣拌白菜	151	双萝拌紫甘蓝	173
炆白菜	152	怪味海带	174
爽口脆白	153	葱香木耳	175
麻辣白菜卷	154	风味木耳	176
生拌菜篮子	155	芥末木耳	177
芥末茼蒿	156	冰雪聪明	178
姜汁扁豆	157	芥油金针菇	179
麻辣蒜泥拌豆角	158	脆丝三宝	180
大凉拌	159	蒜末拌平菇	181
多味大头菜	160	姜丝拌平菇	182
椒油苕蓝	161	怪味素鸡	183
开胃三丝	162	辣豆雪菜	184
凉拌苋菜	163	苹果果盘	185
麻辣韭菜	164		
梅子山药	165	沙拉类	
巧拌四丝	166	中华风味沙拉	186
清爽大拌菜	167	西红柿洋葱沙拉	187
三丁拌咸菜	168	什锦西瓜盅	188





第三章 主食篇

米饭类

素什锦炒饭	190
炒三丝饭	191
山菜蘑菇炒饭	192
三色焖饭	193
蔬菜焖饭	194
十谷米饭	195
提子花生饭	196
五彩玉米饭	197
花香饭	198
椰香饭	199
芒果饭	200
果脯红薯饭	201

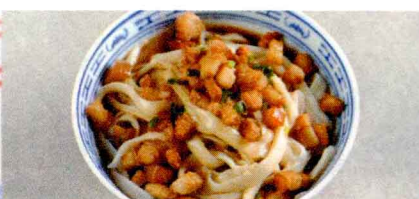
面食类

家常刀削面	202
家常手擀面	203
家常抻面	204
武汉热干面	205

麻酱热拌面	206
彩椒拌面片	207
蔬菜馒头	208
抹茶蜜豆馒头	209
绿茶卷	210
枣窝头	211
自制小窝头	212
香糯窝窝头	213
杂面窝头	214
巧克力小窝头	215
芋泥包	216
芋头红豆三角包	217
炒饼	218
玉米发糕	219

粥类

百合粥	220
百合红枣粥	221
百合莲子红豆粥	222



CONTENTS

目录

百合南瓜粥	223	冬瓜葡萄粥	245
桂圆百合粥	224	冬瓜粥	246
桂圆良姜粥	225	豆腐皮粥	247
桂圆红枣粥	226	豆汁粥	248
荞麦桂圆粥	227	茯苓五味粥	249
山药桂圆粥	228	桂花糖粥	250
山药玉米楂粥	229	果味绿豆粥	251
山药粥	230	海带大米粥	252
红枣山药粥	231	海带豆香粥	253
山药芝麻粥	232	海带紫菜粥	254
花生山药粥	233	核桃果肉紫米粥	255
核桃木耳粥	234	黑米桂花粥	256
山药葡萄粥	235	红豆高粱粥	257
扁豆小米粥	236	红豆花生粥	258
冰糖红枣粥	237	红豆莲藕粥	259
菠菜枸杞子粥	238	红枣绿豆粥	260
菠菜素粥	239	胡萝卜芹菜粥	261
茶叶粥	240	花生杏仁粥	262
大蒜粥	241	金橘糯米粥	263
川贝雪梨粥	242	菊花绿豆粥	264
冬瓜糯米粥	243	苦瓜粥	265
党参红枣粥	244	荔枝红豆粥	266



目录

CONTENTS

栗子粥	267	山楂粥	287
莲枣薏米粥	268	芍药花粥	288
莲子荷叶粥	269	什锦甜粥	289
绿豆菜心粥	270	双菇粥	290
绿豆黄瓜粥	271	双莲粥	291
绿蔬甜薯粥	272	双莲紫米粥	292
萝卜益气粥	273	松仁核桃香粥	293
芒果粥	274	松仁紫米粥	294
蜜饯胡萝卜粥	275	田园蔬菜粥	295
南瓜燕麦粥	276	甜果粥	296
芡实糯米粥	277	西红柿豆腐粥	297
芹菜芦荟粥	278	西葫芦粥	298
人参核桃粥	279	香菇粥	299
人参莲子粥	280	小米红枣粥	300
三菇小米粥	281	小米豌豆粥	301
三黑乌发粥	282	燕麦大米粥	302
三色米粥	283	银耳高粱粥	303
三色蔬菜粥	284	银杏莲子粥	304
桑葚芝麻粥	285	樱桃玫瑰花粥	305
山楂红枣莲子粥	286	枣莲三宝粥	306





第四章 汤羹篇

蔬菜类

小白菜粉丝汤	308	莲藕花生汤	327
白菜山药胡萝卜汤	309	绿豆冬瓜汤	328
枸杞百合莲花汤	310	魔芋瓜蓉汤	329
百合藻带汤	311	魔芋女贞汤	330
荸荠空心菜汤	312	玉米冬瓜汤	331
白芷鲜藕汤	313	美味双色羹	332
糙米萝卜丝汤	314	芹菜叶粉丝汤	333
荷叶冬瓜薏米汤	315	清毒除痘汤	334
枸杞子冬瓜汤	316	三丝豆苗汤	335
冬瓜薏米汤	317	银耳丝瓜汤	336
红豆南瓜煲	318	鲜味丝瓜汤	337
红枣冬瓜仁汤	319	丝瓜木耳汤	338
胡萝卜海带丝汤	320	莴笋叶豆腐汤	339
紫菜胡萝卜汤	321	西红柿菜花汤	340
萝卜汤	322	鲜笋高汤	341
黄花南瓜汤	323	薏米南瓜汤	342
健胃蔬菜汤	324	香芋桂花汤	343
苦菜酸辣汤	325	雪菜蚕豆汤	344
苦瓜荠菜汤	326	橘味莲子汤	345



果品类

桂圆菠萝汤	346
桂圆红枣莲豆汤	347
红枣葱白核桃汤	348
葱枣汤	349
双银红枣汤	350
小麦甘草红枣汤	351
红枣薏米山药汤	352
银耳百合雪梨汤	353
银耳枇杷汤	354
雪耳木瓜盅	355
银杏腐竹甘蔗汤	356
银杏莲子汤	357
百合啤梨白藕汤	358
山楂百合汤	359
橙香芡实羹	360
二冬雪梨汤	361
梨苹橘皮汤	362
青苹果芦荟汤	363
人参果芦荟汤	364
洛神山楂瘦身汤	365
山楂橘皮甜汤	366

山楂麦芽汤	367
橘子山楂羹	368
香蕉冰糖汤	369
养颜美容汤	370
樱桃甜汤	371

菌类

香菇木耳莼菜汤	372
山参桂圆银耳汤	373
银耳莲子汤	374
胡萝卜银耳汤	375
银耳莲子羹	376
花旗参银耳煲	377
紫苏珍菌汤	378
双菇竹荪汤	379
豆芽平菇汤	380
清炖草菇汤	381
三菌豆苗汤	382
草菇豆腐羹	383

豆类

粉丝冻豆腐汤	384
--------	-----



酸辣豆腐汤	385	山楂绿豆汤	394
紫菜荸荠豆腐汤	386	海带黄豆汤	395
桃花豆腐汤	387	莲桂红枣黑豆汤	396
天麻豆腐汤	388	五味子黑豆汤	397
腐竹黄瓜汤	389	冰茶煮芸豆	398
玉米香干汤	390	绿豆鱼腥草汤	399
苦瓜腐皮汤	391	木耳黄豆薏米汤	400
香干汤	392		
枸杞叶菊花绿豆汤	393		



第五章 饮品篇

果蔬类

草莓甜橙汁	402	菠萝苹果汁	412
冰镇甜橙水	403	苹果鲜藕汁	413
酸甜柠檬浆	404	草莓葡萄汁	414
柠檬葡萄柚汁	405	草莓西瓜汁	415
芒果柠檬汁	406	草莓西红柿芒果汁	416
金橘柠檬汁	407	杏肉猕猴桃汁	417
草莓柠檬汁	408	青果薄荷汁	418
哈密瓜柠檬汁	409	菠萝木瓜汁	419
苹果柠檬黄瓜汁	410	苹果甘蔗西红柿汁	420
苹果菠萝桃汁	411	西瓜橘子番茄汁	421
		鲜果汁	422



南瓜露	423	紫沙果美肤汁	441
柳橙菠萝汁	424	樱桃糖酒汁	442
胡萝卜西芹汁	425	玫瑰醋	443
苹果草莓汁	426	柠檬苹果醋	444
猕猴桃薄荷汁	427	桂圆莲子饮	445
菠萝胡萝卜汁	428	桔梗杏仁饮	446
三鲜汁	429	清凉茶饮	447
西红柿西柚汁	430	桑叶菊花饮	448
桑葚红枣汁	431	罗汉果桔梗饮	449
胡萝卜土豆汁	432	桔红杏仁饮	450
双罗芹菜汁	433	桑葚糯米饮	451
茶类		姜糖苏叶荆芥饮	452
姜枣茶	434	冰糖桃胶饮	453
首乌冬瓜茶	435	枸杞桑菊饮	454
菠萝香蜜茶	436	酸枣仁绿茶饮	455
荷叶菊花茶	437	三汁饮	456
山楂当归茶	438	甘麦饮	457
莲心白芍茶	439	桂花莲子饮	458
营养类		枇杷蜜枣饮	459
黄瓜玫瑰饮	440	桂枝红枣饮	460
		葱白红糖饮	461
		五君子饮	462

