

45

小小荤素店  
吃遍天下

# 素干货佳肴

36道菜 + 18种营养分析 + 48种食物相宜相克 = 1册 5元钱

⇨ 100%超值



5元钱吃遍天下  
只买好的，不买贵的

广州文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

素干货佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.  
—广州: 广州出版社, 2005.9  
(吃遍天下丛书. 小小荤素店)  
ISBN 7-80731-024-3

I. 素... II. 深... III. 素菜—菜谱  
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102069号



吃遍天下 45 小小荤素店

# 素干货佳肴

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)  
主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 易 文  
封面设计 朱小良  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)  
开 本 787×1092 1/32  
总 印 张 20  
总 字 数 800千  
版次印次 2005年9月第1版第1次  
书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS·4  
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》45

# 素干货佳肴



广州出版社

# 向您推荐

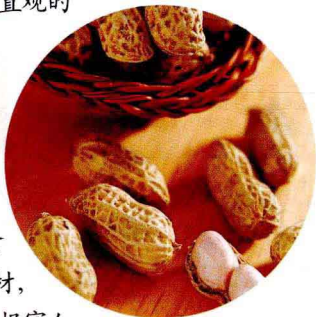
《素干货佳肴》以通俗的文字介绍了36例精美素干货的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

## 除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





- |                 |    |                |    |
|-----------------|----|----------------|----|
| 芙蓉番茄 .....      | 4  | 板栗鸡翅煲 .....    | 32 |
| 〔营养分析〕西红柿 ..... | 5  | 〔营养分析〕板栗 ..... | 33 |
| 胡萝卜烩木耳 .....    | 6  | 白椒炒腊肉 .....    | 34 |
| 〔营养分析〕胡萝卜 ..... | 7  | 白椒鸡杂 .....     | 35 |
| 拌双耳 .....       | 8  | 虎皮核桃 .....     | 36 |
| 〔营养分析〕银耳 .....  | 9  | 〔营养分析〕核桃 ..... | 37 |
| 腰果西芹 .....      | 10 | 茄汁虾仁锅巴 .....   | 38 |
| 〔营养分析〕腰果 .....  | 11 | 干锅茶树菇 .....    | 39 |
| 芹菜炒花生米 .....    | 12 | 干炸响铃 .....     | 40 |
| 〔营养分析〕花生 .....  | 13 | 拌干豆腐丝 .....    | 41 |
| 芹菜炒粉丝 .....     | 14 | 糯米红枣 .....     | 42 |
| 〔营养分析〕芹菜 .....  | 15 | 〔营养分析〕大枣 ..... | 43 |
| 辣味干豆角 .....     | 16 | 蒜椒炒猪血丸子 .....  | 44 |
| 烟笋炒肚条 .....     | 17 | 红椒炒香干 .....    | 45 |
| 辣椒笋衣 .....      | 18 | 肉丝炒干蕨菜 .....   | 46 |
| 〔营养分析〕竹笋 .....  | 19 | 〔营养分析〕蕨菜 ..... | 47 |
| 金针笋干 .....      | 20 | 朱仙镇黑豆干 .....   | 48 |
| 〔营养分析〕黄花菜 ..... | 21 | 香菜花生米拌香干 ..... | 49 |
| 素鸡 .....        | 22 | 炆拌萝卜丝 .....    | 50 |
| 菜脯粒煎蛋角 .....    | 23 | 〔营养分析〕萝卜 ..... | 51 |
| 豆腐丝拌黄瓜 .....    | 24 | 香辣豆腐串 .....    | 52 |
| 〔营养分析〕黄瓜 .....  | 25 | 〔营养分析〕豆腐 ..... | 53 |
| 梅菜扣肉 .....      | 26 | 椒盐蚕豆 .....     | 54 |
| 清蒸花菇 .....      | 27 | 〔营养分析〕蚕豆 ..... | 55 |
| 干豆角焖腊肉 .....    | 28 | 板栗香菇 .....     | 56 |
| 芹菜炒香干 .....     | 29 | 〔营养分析〕香菇 ..... | 57 |
| 紫菜蛋花汤 .....     | 30 | 相宜相克大公开 .....  | 58 |
| 〔营养分析〕紫菜 .....  | 31 |                |    |

# 芙蓉番茄



**【特别提示】**  
红白相间，味  
鲜素雅。



准备:10分钟  
烹饪:5分钟



**【原材料】** 番茄250克、鸡蛋清150克、核桃仁50克、洋葱末50克

**【调味料】** 盐3克、料酒3克、白糖3克、鸡精2克

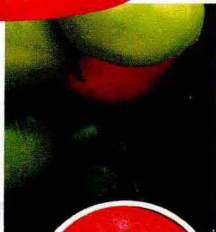
### 【制作过程】

1. 将番茄放入盆中用开水烫去表皮，切成丁；将蛋液加入盐、料酒搅拌均匀待用；
3. 净锅上火，油温四成热时，倒入洋葱末炒出香味，再放入鸡蛋液炒散，加入番茄丁、白糖、鸡精、盐翻炒均匀，撒入核桃仁；
3. 装盘即可。



## Tomato

## 西红柿



西红柿又名番茄，属茄科，一年生草本蔬菜，味甘性微寒，全株有软毛，花黄色。结果为球形或扁圆形，红色或黄色。西红柿适应性很强，在18世纪传入我国，目前西红柿的品种有4700多个。西红柿含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。

**【营养与功效】**

西红柿能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用，还有美容效果，常吃可使皮肤细滑白皙，延缓衰老。它富含丰富的番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

**【营养师健康警告】**

西红柿中含有大量的胶质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引起胃胀痛。青色的西红柿不宜食用，胃酸过多者、肠胃功能不佳者不宜空腹食用。

**【烹饪特别提示】**

把西红柿洗净后，放于碗中，倒入开水烫一会儿，用小刀尖在西红柿表面开个小口，30秒钟后可将水倒掉，再放到冷水中，用手剥皮就很容易，且能保持内肉形状不变。也可以用刀背将西红柿皮揉皱，然后用手剥皮。

**【适用量】** 每天2个。

**【烹饪方法】**

炒、蒸、煮、炖、拌、烧，可制番茄酱、番茄汁、腌番茄。

**【选购】**

催熟的西红柿多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看，籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁；而自然成熟的西红柿周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，透亮而无斑点，籽粒呈土黄色，肉质红色，沙瓤，多汁。

**【保存】**

购回番茄后，用抹布擦干净，摆放在阴凉通风处（果蒂向上），一般情况下可保存10天左右。



# 胡萝卜烩木耳



**【特色介绍】** 此菜有护肝功效。



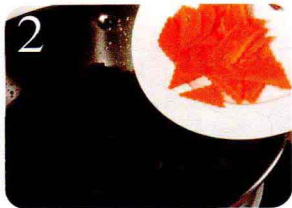
准备:5分钟  
烹饪:5分钟

**【原材料】** 胡萝卜50克、木耳50克

**【调味料】** 油10克、盐3克、糖3克、生抽5克、鸡精3克、料酒5克、姜5克

**【制作过程】**

1. 木耳用冷水泡发洗净，胡萝卜切片；
2. 锅置火上倒油，待油烧至七成热时，放入姜片煸炒，随后放木耳稍炒一下，再放胡萝卜片；
3. 再依次按顺序放料酒、盐、生抽、糖、鸡精，炒匀即可。





## Carrot

## 胡萝卜

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元朝以前传入我国。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

**【营养与功效】**

胡萝卜能健脾、化滞，治消化不良、久痢、咳嗽、眼疾，并能降血糖。它提供的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持正常视力、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，它能促进消化，并有杀菌作用。

**【营养师健康警告】**

胡萝卜与酒同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

**【烹饪特别提示】**

胡萝卜应用油炒热或和肉类一起炖煮后食用，以利吸收。

**【烹饪方法】**

可炒、炖、煮、凉拌或做沙拉。

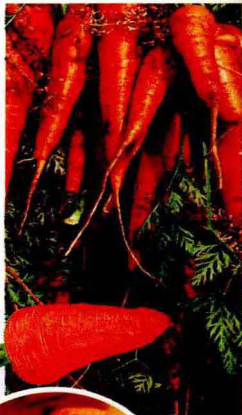
**【选购】**

选购体形圆直、表皮光滑、色泽橙红、无须根的胡萝卜。

**【适用量】** 每次100克。

**【保存】**

胡萝卜适宜保存，用保鲜袋封好后，置于冰箱中可保存1~2个月。



# 拌双耳



准备:10分钟  
烹饪:3分钟

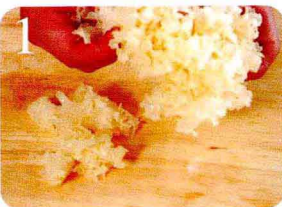
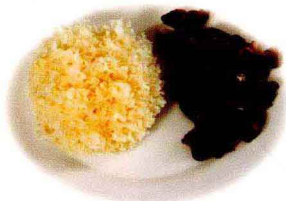
**【特别提示】** 双耳要熟而不烂，木姜油需适量。

**【原材料】** 黑木耳、银耳各适量

**【调味料】** 盐、味精、木姜油各适量

**【制作过程】**

1. 双耳用水泡发洗净，撕成小块；
2. 双耳入锅焯熟，晾凉；
3. 双耳中加入盐、味精、木姜油拌匀即成。





## White Fungus

## 银耳

银耳，又称白木耳，是一种生长于枯木上的胶质真菌，因其色白如银，故名银耳。由于银耳所含的营养非常全面，且有一定的药用价值，因此历来与人参、鹿茸齐名，被人们称为“山珍”“菌中明珠”。银耳又是席上佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中，加水以文火加热，炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，汤甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功效；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

## 【营养与功效】

银耳营养丰富，有一定的药用价值，被人们誉为“菌中明珠”。银耳热能较低，又含有丰富的食物纤维，糖尿病人食之有延缓血糖上升的作用。近年来有研究报道，银耳中含有较多的银耳多糖，它对胰岛素降糖活性有明显影响。在动物实验中发现，银耳多糖可将胰岛素在动物体内的作用时间从3~4小时延长至8~12小时。因此，有利于糖尿病人控制血糖。

## 【营养师健康警告】

银耳为补品，药力平缓，故只宜用于轻症、缓症或亚健康者的日常保健，若遇重症、急症当配伍其他药或作为治疗辅助品。



## 【选购】

选嫩白晶莹、略带乳黄者。

## 【适用量】

每次25克。





# 腰果西芹

**【特别提示】**西芹对高血压、低热不退等有一定疗效；腰果含蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、膳食纤维，有补中益气、助消化之功效。



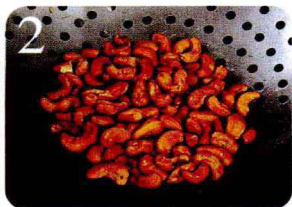
准备:10分钟  
烹饪:5分钟

**【原材料】**腰果50克、西芹150克、红萝卜50克

**【调味料】**精盐、味精、淀粉各适量

### 【制作过程】

1. 西芹去叶，留梗洗净，切成菱形，红萝卜也切菱形；
2. 腰果下油锅炸香，捞出沥干油待用；西芹、红萝卜下开水锅中焯水；
3. 锅置旺火上，下西芹、红萝卜合炒，调味后勾芡，起锅装盘，撒上腰果即可。



# Cashew nut

## 腰果

腰果为漆树科常绿乔木腰果树上果梨之果仁，为世界四大干果之一。

### 【营养与功效】

作为四大干果之一的腰果，含有丰富多样的B族维生素。对食欲不振、心衰、下肢浮肿及多种炎症有显著功效，尤其酒糟鼻的人更应多食腰果，以免除烦恼。腰果还含有丰富的维生素A，对夜盲症、干眼病及皮肤角化有防治作用，并能增强人体抗病能力、防治癌肿。腰果中的酒酸可预防动脉硬化和心血管疾病，而亚麻油酸则可预防心脏病和脑中风，所以腰果是难得的长寿食物。



### 【营养成分】

蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、钙、镁、铁和维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>及亚麻油酸、不饱和脂肪酸等。

### 【性味】

味甘，性平。 每百克631千卡。

### 【选购】

腰果以月牙形、色泽白、饱满、气  
味香、无虫蛀、无斑点者为佳。

### 【热量】

### 【烹饪方法】

腰果可入粥、可炖汤，更多用来加工成副食品。

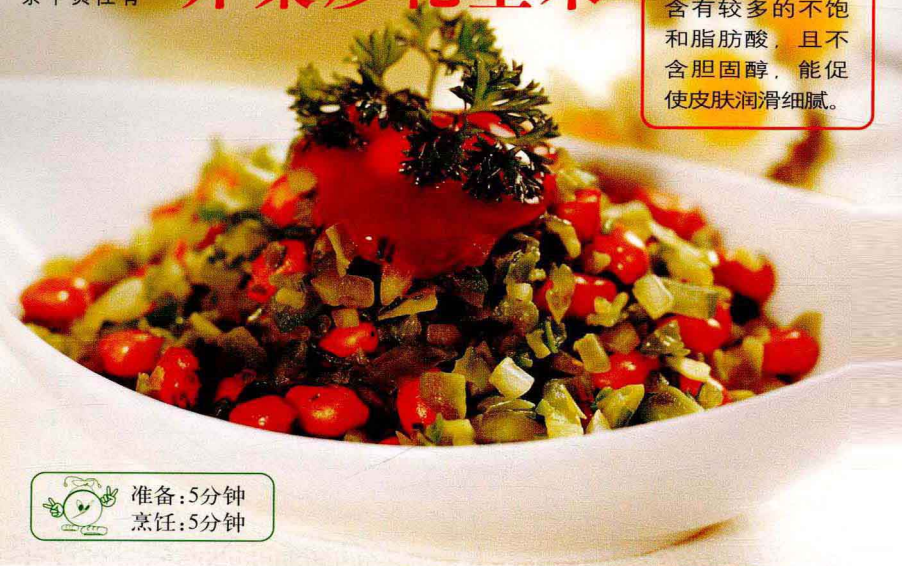
### 【保存】

用薄膜袋装好、扎口，于容器中置阴凉、干燥、通风处保存。



# 芹菜炒花生米

**【特别提示】**花生含有较多的不饱和脂肪酸，且不含胆固醇，能促进皮肤润滑细腻。



准备:5分钟  
烹饪:5分钟



**【原材料】**花生米200克、芹菜50克、胡萝卜50克

**【调味料】**茄汁10克、盐3克、味精2克、糖3克

## 【制作过程】

1. 芹菜去叶，切末，下入锅中过水后捞出，沥干水分；
2. 花生米洗净，放入油锅中，加入盐、味精、白糖，再下芹菜末一起炒入味；
3. 盛出装盘，加茄汁拌匀即可。





## Peanut

## 花生

花生为蝶形花科的植物，又叫及地果、长生果。

## 【营养与功效】

花生含有大量的碳水化合物和多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等20多种微量元素，尤其对儿童、少年提高记忆力有益，对老年人有滋补保健之功效。用花生加工而成的花生油中含不饱和脂肪酸达76%以上，其中65%以上是不饱和油酸，35%左右为聚不饱和亚油酸，不仅可以降低血胆固醇，而且对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有效。

## 【营养成分】

蛋白质、糖类、钙、铁、氨基酸、卵磷脂、维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>等。

## 【热量】

每百克492千卡。

## 【选购】

粒圆饱满、无霉蛀者为佳。干瘪者为次品。

## 【性味】

味甘，性平；炒后性微辛香。

## 【烹饪方法】

可油炸、炒食，还可蒸、煮或炖汤，也可做糕点、饮料。

## 【保存】

花生容易霉变，霉变后会产生致癌力极强的黄曲霉素，所以应晒干后放在低温、干燥的地方保存。



# 芹菜炒粉丝

【特别提示】  
粉丝不宜煮



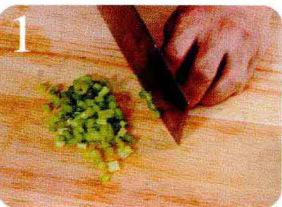
准备:10分钟  
烹饪:5分钟

【原材料】 芹菜250克、粉丝300克、豆油50克、水发海米5克

【调味料】 酱油、盐、花椒面、味精、葱丝各适量

## 【制作过程】

1. 把芹菜摘洗净，切成细末；锅内放油，用葱丝、花椒面炆锅，下芹菜炒几下，出锅备用；
2. 粉丝用热水泡发开后捞起，海米同样用热水泡发待用；
3. 下粉丝于锅中，使锅中芹菜的汤汁吸收到粉丝里，随即加酱油、盐炒几下，放入炒过的芹菜和海米，再一起炒匀，下入味精即成。





## Celery

## 芹菜

芹菜是大众化的蔬菜之一，既可热炒，又可凉拌，是一种具有很高营养价值的食物。

**【营养与功效】**

芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化、肺结核有预防和治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，可强健骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病也有很好的治疗作用，还是健脑益智的理想蔬菜。

**【营养师健康警告】**

芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

**【烹饪特别提示】**

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

**【适用量】** 每次约50克。

**【烹饪方法】**

可烧、炒、凉拌、做馅，当主料、配料均可。

**【选购】**

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹。选购时，注意芹菜的鲜、嫩程度，以农家刚上市、茎秆粗壮、色亮、无黄萎叶者为佳。

**【保存】**

芹菜放入保鲜袋中置于冰箱内，可存放1~2天。

