

快手小厨



凉拌、小菜和鲜汤，
素食的新鲜美味



FAVORABLE
VEGETABLE DIET

赵敏 任彦 夏根
编著

上海文化出版社

快手小厨

生活
工场

爱上吃素



FAVORABLE
VEGETABLE DIET

夏根 任彦 赵敏
编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上吃素/赵敏、任彦、夏椋编著. - 上海:上海文化出版社,
2006

(快手小厨)

ISBN 7-80646-974-5

I. 爱… II. ①赵…②任…③夏… III. 素菜-菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023158 号

责任编辑 张 磊

装帧设计 王 婧 陈 丽

书 名 爱上吃素

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-974-5/TS·308

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

作者序

preface

被污染的水质出产的鱼虾、激素催长的禽畜、含添加剂的肉类、高脂肪食物、咖啡因以及酒……越来越多的毒素充斥着我们的餐桌；头痛、黄褐斑、体味、易疲倦、痤疮、口臭、便秘、心情不佳，这些正是体内毒素积聚的信号。当体内环境遭到污染，当健康面临威胁，你还在等什么？赶快制定你的体内环保计划吧！

根据素食营养学的色彩哲学，素食分为红、黄、绿、白、黑五大类，其中绿色素食和香蕉、玉米、粗粮、苹果等黄色、红色素食都含有丰富的纤维素，可促进肠道的蠕动，有助于粪便排出，防止便秘，并减少食物渣滓在肠内停留的时间，防止累积致癌物质；大部分蔬果都含有大量维生素，特别是黄色素食更是维生素C的天然源泉，各种维生素都是很好的垃圾清理剂，具有助肝脏排毒、延缓皮肤衰老的功效；豆制品、果仁、大米等白色素食都富含蛋白质和钙，具有解毒调养的功能，更是身体不可或缺的能量之源；矿物质是促进血液排毒的主要营养元素，大量存在于黑米、黑豆、食用菌等黑色素食中，有助于加速血液循环，具有预防动脉硬化和心血管疾病的作用。在食用素食排毒中，只有做到五色素食合理搭配才能达到营养均衡。

本书正是一本集素食文化、美食文化、营养学为一体的排毒食谱，把体内环保运动搬到餐桌上来，用素食烹制的佳肴还你一个清洁、健康的身体。

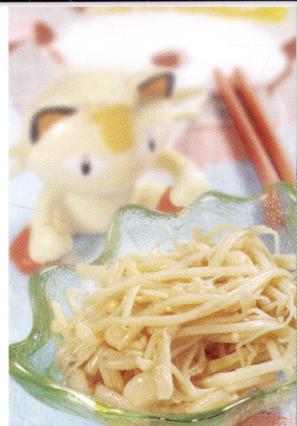


目 录

一、风味凉拌

翠绿三丝	2
清拌豆腐	3
奶香白菜	4
姜丝黄瓜	5
百合瓜条	6
拌豆干	7
麻油芥菜	8
皮蛋豆腐	9

双色紫甘菜	10
糖醋西瓜皮	11
什锦蔬	12
豆芽拌芹菜	13
芹菜花生米	14
辣味豆芽	15
雪菜豆腐	16
拌金针菇	17



二、家庭小炒

奶香黄瓜	18
三色丝瓜	19
蒜苗豆干	20
枸杞百合	21
鱼香茄子	22
鸭梨西芹	23
炒鲜素	24
萝卜鸡蛋丝	25
鲜菇百合	26
胡桃炒韭菜	27
炒三丁	28
豌豆玉米粒	29
鲜味冬瓜球	30
菊花药芹	31
虾皮炒菠菜	32
山珍四宝	33
芥菜豆腐丝	34
青椒炒藕段	35
山药荷兰豆	36
清炒四季豆	37



contents

三、素味鲜汤

酸辣紫菜汤	38
素罗宋汤	39
苋菜鲜笋汤	40
咸菜豆瓣汤	41
海参蔬菜汤	42
鲜菜蔬菜汤	43
蘑菇冬瓜汤	44
冬菇豆腐羹	45

翠绿三丝



材料 Preparation

西瓜皮200克，黄瓜400克，冬瓜皮200克，盐适量。



做法 Ingredients

- * 西瓜皮去皮后切丝；冬瓜皮去皮切丝；黄瓜去除瓜瓤，洗净切丝。
- * 将以上三者混合放在开水中，稍微烫煮片刻，再捞起放入盐调味，即可食用。



Tips:

作为食疗的西瓜，一般不宜经过冷藏，否则不但没有疗效，对肠胃力弱及脾虚之人还会有伤害。



功效 Function

具有清热利湿、减肥之效；能够有效降低胆固醇，尤其适合便秘患者。



Tips:

盒装豆腐内的水泡多，而且大，包装突起的话，绝对不要买。

凉拌豆腐



材料 Preparation

海带80克，豆腐150克，酱油适量。



做法 Ingredients

- * 海带洗净；豆腐切成块状，汆烫后沥干多余水分。
- * 豆腐置于盘底，再放上海带结，淋上酱油即可。

功效 Function

消脂减肥，营养丰富。

奶香白菜



材料 Preparation

菜心300克，鲜牛奶50毫升，色拉油、葱末、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 将白菜洗净，切成丝，放在盘中。
- * 将色拉油在炒锅中烧热，葱花下锅，炒出香味，再放入白菜丝、盐、糖，炒熟。
- * 将鲜牛奶入锅，待烧沸，翻炒几下，装盘即可。



Tips:

这道菜不适合贫血者享用，因为菜心性凉，会降低血压、破坏血色素。



功效 Function

此道膳食有嫩白肌肤、延缓衰老之功效，常食可使肌肤红润细腻，防止皱纹。



Tips:

胃寒、易腹泻、腹胀者以及肾亏者不宜多食。

姜丝黄瓜



材料 Preparation

黄瓜100克，豆腐100克，姜丝、盐、胡椒粉、花椒、芝麻油（即麻油、香油）各适量。

功效 Function

黄瓜含有维生素B、C及胡萝卜素，能有利排泄，降血脂。



做法 Ingredients

- * 黄瓜切小段，加盐腌渍2分钟后沥干水作为备用；将豆腐切成小块。
- * 豆腐放入沸水中煮熟，捞出后用冷水浸冷沥干，和黄瓜放在一起，再放入姜丝、盐和胡椒粉。
- * 麻油放入锅中烧到六成熟，放入花椒炸出香味，然后把花椒捞出，麻油倒在黄瓜豆腐上，搅拌均匀即可食用。

百合瓜条



材料 Preparation

鲜百合125克，黄瓜100克，油、盐、葱、姜末各适量。



做法 Ingredients

- * 鲜百合洗净备用；黄瓜洗净，切成薄片。
- * 锅中放油加热，爆香葱姜，随后放入百合和黄瓜片略炒，最后放盐即可。



Tips:

此菜要现炒现吃；
制作时不能放酱油，
会有苦味。



功效 Function

宁心安神，清热解毒；百合与黄瓜搭配做成菜肴，植物蛋白质含量加倍。



Tips:

要选择新鲜的芹菜，
膳食纤维含量最为
丰富。



拌豆干



材料 Preparation

芹菜150克，豆腐干100克，芝麻油、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 芹菜择去根和老叶，洗净后切段；豆腐干切成丝。
- * 芹菜与干丝一起放入沸水中氽烫片刻，捞出后加入麻油、盐，调味即成。

功效 Function

清热解毒；促进脂肪代谢。

麻油芥菜



材料 Preparation

芥菜250克，豆腐100克，芝麻油、盐、姜末各适量。



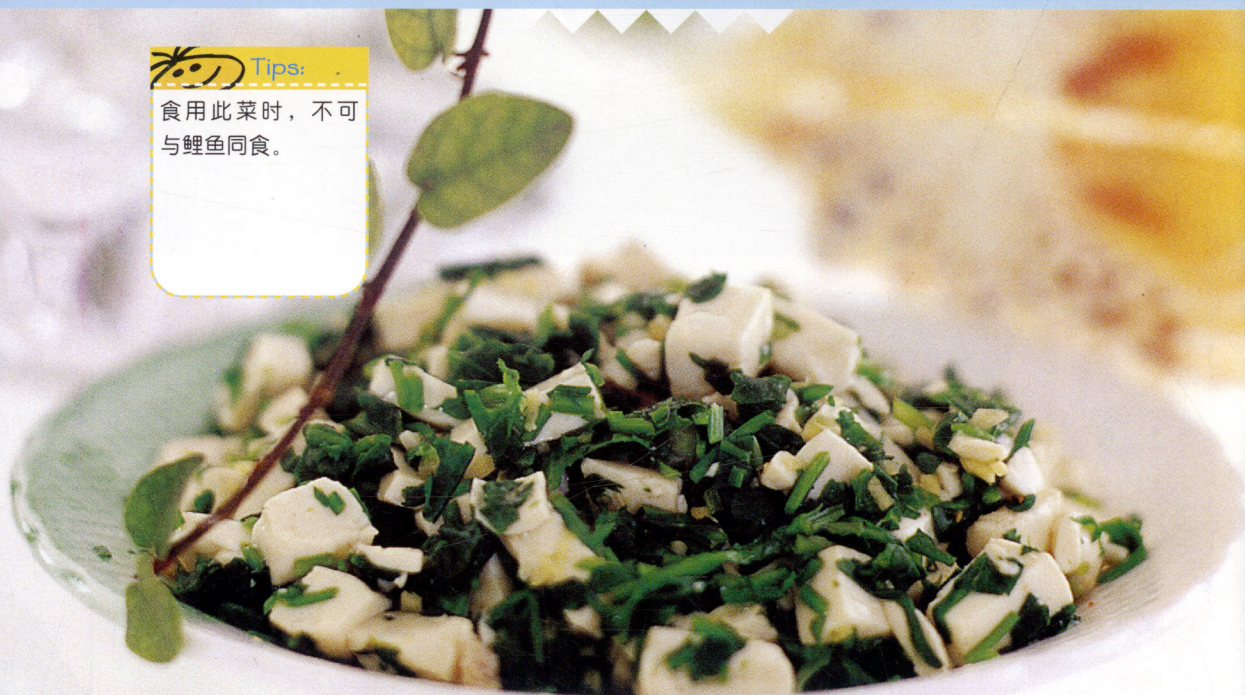
做法 Ingredients

- * 将芥菜摘洗干净后，以沸水微焯，放凉后，切成细末。
- * 将豆腐放于沸水中，略煮，捞起放凉，装盘。
- * 撒芥菜末于豆腐上，加入盐、姜末拌匀，最后淋麻油。



Tips:

食用此菜时，不可与鲤鱼同食。



功效 Function

此道膳食有明目清火的作用，常常食用可使眼部健康。



皮蛋和豆腐不要搅得太碎；放入冰箱冷藏后食用，口味更佳。

皮蛋豆腐



材料 Preparation

皮蛋100克，嫩豆腐400克，蒜泥、葱花、酱油、盐、芝麻油各适量。



做法 Ingredients

- * 皮蛋去外壳，冷水洗净后切成均匀的小块。
- * 把皮蛋和嫩豆腐一起放入碗内，加入盐、酱油、蒜泥、葱花和麻油调匀。

功效 Function

富含多种维他命和微量元素，高蛋白、低热量，有利于瘦身。

双色紫甘菜



材料 Preparation

紫甘蓝100克，卷心菜100克，月桂叶1片，醋、芥末各适量。



做法 Ingredients

- * 紫甘蓝、卷心菜洗净后，切丝，加盐腌渍30分钟。
- * 月桂叶、醋、芥末混合，加水以小火煮3~5分钟成汁。
- * 混合汁和腌渍好的紫甘蓝及卷心菜搅拌均匀，放置2分钟即可食用。



Tips:

喜食糖醋的患者，
可适量放几块冰糖。



功效 Function

清热除烦、通利肠胃、解渴利尿，非常适合糖尿病患者。



Tips:

腌渍时间不宜过长。



糖醋西瓜皮



材料 Preparation

西瓜皮500克，酱油、砂糖、芝麻油、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 西瓜皮削去皮内残存的内瓢，洗净后切成薄片。
- * 西瓜皮加盐拌匀，腌渍片刻。
- * 挤去多余的水分，加酱油、砂糖、麻油等佐料，拌匀即成。

功效 Function

清热解暑，泻热除烦。

什锦蔬

材料 Preparation

番茄、胡萝卜、黄瓜各100克，盐、醋、芝麻油各适量。

做法 Ingredients

- * 将上述材料分别用清水洗净。
- * 番茄用开水滚烫后切成片状；胡萝卜与黄瓜切成菱形。
- * 将三种蔬菜放入盘中，加入盐、醋调匀，然后淋上麻油即可。

Tips:

有些菜肴淋入适量的调味油，可增加菜肴的鲜香味，而有些菜肴淋油的目的是突出其特殊口味。

功效 Function

健胃消食，解烦除燥。



Tips:

清洗时要把绿豆芽的蒂和芹菜的根部去除干净。

豆芽拌芹菜



材料 Preparation

芹菜150克，绿豆芽150克，蒜泥、醋、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 把芹菜和绿豆芽洗净，并将芹菜切成段，一起放入沸水中略烫后捞起。
- * 加入盐、醋和蒜泥拌匀即可。

功效 Function

清热利水，帮助人体排毒，有助恢复苗条身材。