

NO.
8

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

美味素食



健康百味

美味的素食将带您步入素食养生新时代。

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶

编辑统筹：石艳芳

文图编辑：肖贵平

美术编辑：姜红斌

版式设计：韩少杰

封面设计：夏 鹏

文图统筹：人人美食工作室

撰 稿：白 玉

摄 影：王 旭

菜肴制作：张兴隆（北京香渝厨餐饮有限公司行政总厨）

广 邹 王 勇（北京香渝厨餐饮有限公司厨师）

协助拍摄：北京香渝厨餐饮有限公司

健康百味系列丛书·美味素食100例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002

网 址：<http://www.easbook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/48

印 张：40 字数：300千字

印 数：1-10000

版 次：2006年1月第1版

印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00元（全20册）



美味素食

100 例



Contents

美味素食



1杯=220毫升=220克

适量=可依个人口味增减分量。
少许=酌加即可。例如：放盐、花椒粉等调味料。

高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲤鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录

4 素爽凉菜

- 香芹腐竹 4
- 粉汁银芽 5
- 麻香豆腐 6
- 枸杞拌山药 8
- 清爽西兰花 9
- 脆爽双丝 10
- 果蔬沙拉 12
- 碧玉菜卷 13
- 奶香菠菜 14

16 素香热菜

- 酱汁油菜 16
- 油菜金针菇 17
- 乳香土豆粒 18
- 百合南瓜盅 20
- 素烩竹荪 21
- 素炒三丁 22
- 五彩蟹柳 24
- 香菇山药 25
- 甜酸素鳗 26



28 素郁汤羹

- 香菇蛋花汤 28
- 香浓玉米汤 30
- 枸杞炖银耳 31
- 豆腐酱汁汤 32
- 素罗宋汤 34
- 青蒜土豆汤 36



38 素雅小点

- 冰糖莲藕 38
- 素腐留香 40
- 法式松饼 42
- 香甜南瓜饼 44
- 桂花芋泥 45
- 红枣糕 46

凉菜类

49

皮蛋豆腐 49
蒜泥茄子 49
凉拌莴苣 50
香椿拌豆腐 50
椒油炆芹菜 51
多味黄瓜 51
凉拌茭白 52
麻酱三丝 52
佛手三丝 53
凉拌三片 53
自制泡菜 54
色味小菜 54
双菇苦瓜丝 55
素拌莼菜 55
凉拌海带 56
凉拌海蜇丝 56
香油菜头丝 57
十香如意菜 57
三味白菜 58
咖喱菜花 58
炆油菜 59
松菇拌菠菜 59
凉拌青木瓜 60
凉拌豇豆 60
凉拌粉皮 61
凉拌素鸡 61
凉拌山蕨菜 62
玉米沙拉 62

热菜类

63

63 海米冬瓜
63 八宝菠菜
64 荷叶莲藕炒豆芽
64 五香花生
65 炒素什锦
65 油焖笋
66 银芽韭菜
66 炒山药泥
67 雪菜炒冬笋
67 豆苗南瓜包
68 糖醋素排骨
68 软炸番茄
69 素炒猴头菇
69 鱼香素丝
70 西式圆白菜
70 菠萝黄耳
71 蜜汁南瓜
71 清炒马蹄
72 植物扒四宝
72 韭菜豆腐丝
73 美味时蔬
73 青豆炒丝瓜
74 扣五丝
74 芋头红豆沙

五丝豆腐 75

炒竹笋 75

清炒油麦菜 76

白果炒百合 76

茄子炖土豆 77

豆皮春卷 77

拔丝苹果 78

酱爆素雪贝 78

汤羹类

79

萝卜清汤 79
翡翠三丁汤 79
哈密瓜清素汤 80
素膳汤 80
素菜汤 81
苦瓜脆玉汤 81
雪菜蚕豆汤 82
芦笋浓汤 82
杂样蔬菜汤 83
丝瓜烘蛋汤 83
素排芋头汤 84
蜜烧红薯羹 84
龙眼莲子羹 85
香菇菜羹 85
86 栗子白果羹
86 杏仁羹
87 木耳粥
87 红枣菊花粥
88 蒜泥海带粥
88 银耳鸽蛋糊

小点类

89

89 巧克力沙司
89 卡夫果丝春卷
90 芝麻南瓜饼
90 红枣布丁
91 荷花酥
91 泰式千层糕



附录

- 92 附录 1: 吃素有什么好处
93 附录 2: 怎样健康吃素
94 附录 3: 素食营养何处寻



香芹腐竹

【材料】

◆西芹1根◆腐竹2根

【调料】

◆盐◆味精◆淡色酱油◆香油

做法

Method

- 1 将腐竹切成菱形条，用温水浸泡，待软后备用。
- 2 将西芹洗净，切成均匀的菱形条，在沸水中焯一下，用凉水过凉后备用。
- 3 将西芹和腐竹盛入盘中，加入盐、味精、淡色酱油、香油拌匀即可。

贴心小提示

西芹营养丰富，能促进食欲，而腐竹是用黄豆制成的高植物蛋白食品，两者融合于这道凉菜中，清爽可口，老少皆宜。



粉汁银芽

【材料】

◆绿豆芽（银芽）200克◆黄瓜1/2根◆芹菜150克◆山楂片40克◆百合40克

【调料】

◆水淀粉◆白糖

贴心小提示

此菜清脆爽口，用山楂片和百合制成的味汁，有清热解暑、开胃消食的功效。



做法 Method

- 1 将绿豆芽洗净；黄瓜洗净后切成斜丝；芹菜洗净后切成小段备用。
- 2 将山楂片、百合洗净，放入锅中，加2杯水，以中火煮至汤汁剩下1/3，滤出汤汁。
- 3 加热滤出的汤汁，放入白糖，搅拌至溶解，再加入水淀粉勾芡成味汁备用。
- 4 将半锅水烧开，放入绿豆芽及芹菜余熟，捞出沥干水分，加入黄瓜丝，淋上味汁即可。





麻香豆腐



【材料】

◆豆腐2块◆胡萝卜1/2根

【调料】

◆姜◆香油◆淡色酱油◆白芝麻
◆葱花◆香菜

做法

Method

- 1 将豆腐洗净，在沸水中氽烫片刻，捞出用干净纱布擦干水分，放于盘中。
- 2 再将胡萝卜、姜、香菜洗净切碎末，均匀地撒在氽烫过的豆腐上，然后淋上淡色酱油。
- 3 食用时，再淋上加热过的香油，撒上炒过的白芝麻、葱花即可。



贴心小提示

- ① 白芝麻具有营养丰富、品质好的特点。由其榨制的油品，气味醇香可口，营养丰富，既是强身健体的滋补品，又是风味别致的调味品。
- ② 加热香油和白芝麻时，要控制好火候，如果火太大，时间过长，白芝麻就会变苦，会影响整道菜的味道。





枸杞拌山药

【材料】

●山药 300 克 ●枸杞 10 克 ●柠檬 1/2 个

做法

Method

- 1 将枸杞洗净后，放入热水中浸泡 10 分钟。
- 2 将柠檬榨汁备用。
- 3 将山药去皮洗净，切成条状，放入含柠檬汁的冷水中浸泡 2~3 分钟。
- 4 将山药、枸杞捞出沥干水分，盛盘即可。



贴心小提示

- ① 此菜不需要添加什么调料，这样直接食用可吃出山药和枸杞本身的甜味。
- ② 山药和枸杞都有一定的药用功效，长期食用会对黑眼圈和消化不良的症状有一定的缓解作用。
- ③ 新鲜山药削皮时最好戴手套，避免山药外皮的植物碱成分引起皮肤刺痒。

清爽西兰花

【材料】

◆西兰花 200 克 ◆胡萝卜适量

【调料】

◆盐 ◆胡椒粉 ◆鸡精 ◆香油

做法

Method

- 1 将西兰花洗净，切成小朵，用沸水焯一下盛出过凉。
- 2 将胡萝卜洗净，切成均匀的菱形片，待用。
- 3 将焯过的西兰花沥去水分，放入适量的盐、胡椒粉、鸡精拌匀装盘，上面放少许胡萝卜片点缀，淋上香油即可。

贴心小提示

- ① 西兰花中含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素。
- ② 西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的，在煮西兰花时，时间不宜过长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。





脆爽双丝

【材料】

◆海带丝 100克 ◆莴笋 1根

【调料】

◆盐 ◆香油 ◆胡椒粉

做法

Method

- 1 将海带丝洗净后，放入沸水中焯烫，待用。
- 2 将莴笋去皮洗净切丝，加盐拌匀，腌10分钟，挤去水分。
- 3 将海带丝和莴笋丝混合，淋上香油，撒上胡椒粉，搅拌均匀即可。



贴心小提示

很多人在食用莴笋时，总喜欢把莴笋叶扔掉，要知道，这样不仅浪费，也把莴笋叶中的营养都扔掉了。虽然上面这道小菜并不需要莴笋叶，但你可以用莴笋叶做一道汤，味道也很鲜美哟！







果蔬沙拉

【材料】

- ◆苹果 1 个 ◆芹菜 100 克 ◆生菜 50 克
- ◆腰果 30 克 ◆柠檬 1/2 个

【调料】

- ◆植物油 ◆鲜奶油 ◆沙拉酱 ◆盐



做法

Method

- 1 苹果洗净去皮、核，切小块；芹菜洗净去筋，切成1.5厘米长的小段；生菜洗净，备用。
- 2 腰果过油稍炸，沥干后拍碎；将柠檬榨汁，备用。
- 3 将鲜奶油像打鸡蛋一样顺同一方向打，依次加入沙拉酱、盐，放入柠檬汁打匀，做成奶油酱汁。
- 4 将生菜铺盘底，苹果、芹菜用奶油酱汁拌匀装盘，撒上碎腰果即可。

贴心小提示

苹果富含蛋白质、脂肪、多种维生素等，芹菜性味清凉，可降血压、血脂，更可清内热。苹果与芹菜搭配而成的这道菜，既有了水果的营养，又包含了蔬菜及蛋奶的营养，是你减肥时期的上佳美食。

碧玉菜卷

【材料】

- 圆白菜1个 ●豆腐干5块 ●豆芽250克
- 香菇3朵 ●胡萝卜1/2根 ●芹菜200克

【调料】

- 花生油 ●酱油 ●盐 ●白糖 ●醋 ●胡椒粉

贴心小提示

淋到菜卷上的酱汁不要太高，太热会影响到菜的清脆口感。

做法

Method

- 1 将圆白菜洗净焯烫后沥干水分，待用。
- 2 将白糖、醋、酱油倒入碗中加少许开水拌匀，再将圆白菜叶放入碗中浸泡20分钟。
- 3 将豆腐干洗净切丝，豆芽洗净，香菇泡软洗净后切丝，胡萝卜削皮洗净切丝，芹菜去除叶后洗净切段；然后将所有材料放入热花生油中炒，并加入少许胡椒粉和盐，炒拌均匀后盛在碟中待用。
- 4 将两片圆白菜叶相连叠放，将炒好的材料放在菜叶上，形成一字形，卷成圆筒状，然后将菜卷从中间切成两段。开口向上排列，将之前泡菜的酱汁煮热后淋在菜卷上即可。





奶香菠菜

【材料】

◆菠菜1小把◆乳酪50克◆奶油1/2大匙

【调料】

◆盐◆胡椒粉◆黑胡椒粒

贴心小提示

①菠菜含有丰富的微量元素，而奶酪和奶油中则含有丰富的动物蛋白质，它们结合在一起，可以让你轻轻松松补充到人体所需的两大类营养素。

②菠菜含草酸也多，草酸可干扰人体对铁、锌等微量元素的吸收，可将菠菜放入开水中焯一下，大部分草酸即被破坏掉。

做法

Method

1 将菠菜洗净，切成小段，放入加了少许盐的沸水中余烫，再用冷水过凉，沥干后待用。

2 将奶油放进平底锅，用中火煮化，再放入菠菜拌炒，放入盐与胡椒粉调味。撒上乳酪一起拌炒，待乳酪熔化后，盛盘。

3 上桌前，再撒上少许黑胡椒粒即可。

