

食 素 更 健 康



盛益文化

健康滋补系列 09

素炖补



李蔓荻◎著 邓渠◎菜肴总监 李求学◎摄影

1000

锅



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康滋补系列09



李蔓荻 ◎ 著
邓 渠 ◎ 菜肴总监
李求学 ◎ 摄影

素炖补

100锅



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

素炖补100锅 / 李蔓荻著, 李求学摄. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

(健康滋补系列; 09)

ISBN 978-7-5381-4993-7

I. 素… II. ①李… ②李… III. 素菜—保健—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187943号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2008年1月第1版

印刷时间: 2008年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化 李 夏

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-4993-7

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

素食更健康

佛家人无疑是古老的素食主义者。寺庙里的素斋，一向被认为是超凡脱俗的风味。《清稗类钞》中记载：“寺庙庵观素饌之著称于时者，京师为法源寺，镇江为定慧寺，上海为白云观，杭州为烟霞洞。”譬如烟霞洞的席价，“最上者需银币五十圆”，不知共有哪些菜肴，其价码已令人有奢侈之感。纵然如此，仍有慕名而来的食客云集。而许多素菜居然以荤肉相称，如素鸡、素鸭、素鱼和素火腿，用素油烹制，模仿的只是形式，其实皆以豆腐、面筋、腐竹或其他豆制品代替。有时凭视力甚至无法分辨，必须亲口品尝才知其真伪。虽属“赝品”，但比真品却别有一番滋味——令人大快朵颐之余又毫无上当受骗之感，考究之处并不比尘世间的鱼肉筵席逊色。

除却佛家，国人自古已有素食的传统。早在2500年前的《左传》和《诗经》中就有“肉食者鄙”和“野老献芹”的典故。而现在，对于大多数人来说，吃素绝非出于宗教的禁忌和约束。“吃斋”不念佛，已经成为一种时尚的“我行我素”的美食态度，它与环保、动物保护一样，代表着一种“不受污染”的文化品位和现代意识。

素食的益处多多，概括起来主要包括：

益寿延年。素食的饱和脂肪含量很低，可降低血压和胆固醇含量。德国作过一次研究，偶尔吃肉的素食者，得心脏病的概率是一般人的1/3，癌症的罹患率是一般人的1/2。

美体健身。素食能使血液呈微碱性，促进新陈代谢，从而把蓄积在体内的脂肪和糖分燃烧掉，达到自然减肥的目的。

聪慧大脑。《大戴礼记》云：“食肉，勇敢而悍，食谷，智慧而巧。”经研究发现，让大脑细胞活跃起来的养分主要是麸酸，其次是维生素B，而谷类和豆类等素菜是麸酸和维生素B的“富矿”，一日三餐从“富矿”里汲取能量，可增强人的智慧和判断力，使人容易放松及提高专注力。

美容养颜。研究表明，植物性食物中的矿物质和纤维质可净化血液，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身器官有活力，皮肤自然健康有光泽，细致而有弹性。

精力充沛。正常人的体液呈弱碱性，而肉类中的脂肪和蛋白质等被分解后会产生酸性物质，刺激人体组织器官，让人感到疲惫。蔬菜和水果大部分是碱性食物，有利于维护体内的酸碱度平衡，消除疲劳。

营养均衡。素食富有变化，使营养更均衡。

降醇减脂。素食者血液中所含的胆固醇永远比肉食者少，不易发胖。

合乎生态。生产1千克牛肉所需的土地，可生产10千克植物性蛋白质。生态学家预言，人口的压力将迫使全世界人类不得不转而食素。

降低病变。人体内的废物经由血液带至肾脏。肉食者所食用的肉类中，一旦含有动物血液时，更易加重人体肾脏的负担。素食则会避免这一可能。

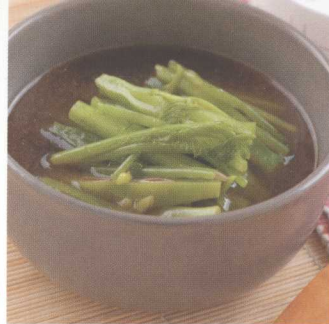
传统的素食是以时鲜植物类食物——蔬菜、瓜果、豆腐、豆制品、面筋和笋菌类为原料，用植物油精致烹制而成。有美国医学家指出，单纯素食因为无法得到只有从荤食中才能获得的维生素B₁₂，可导致记忆力下降等不良后果。好在新素食主义者找到了折中的办法，那就是并非单纯摒弃荤腥，而是以含有丰富营养素和微量元素的素食为主，辅之以乳制品、蛋、鱼，甚至少量鸡肉。

“新素食主义”在现实生活中更具可行性，必将受到越来越多的都市人追捧，成为人们物质富足后的主动选择。

简单的材料，精心的烹饪，健康就从素食开始。

目录

CONTENTS



食素更健康·····	3
常见素食材·····	6
素高汤的制作·····	7

Part1 蔬菜素补锅

01 象牙雪笋·····	10
02 瓦块茄鱼·····	11
03 栗子烧白菜·····	12
04 黄焖冬笋·····	13
05 八味瓢笋·····	15
06 罗宋蔬菜羹·····	16
07 山药炖百合·····	16
08 冬瓜红豆煲·····	17
09 五丁烩烧·····	18
10 刀豆炖芥菜根·····	19
11 三鲜煮·····	19
12 栗子焖芥菜·····	20
13 冬笋烩扁豆·····	20
14 素烧老南瓜·····	21
15 茄子炖粉条·····	22
16 酸辣素炖·····	23
17 上汤奶白菜·····	23
18 东北乱炖·····	24
19 上汤菠菜·····	25
20 鸳鸯海参·····	26

21 罗汉全斋·····	27
22 梅干菜烧芋儿·····	27

Part2 豆类及其制品 素补锅

23 蘑菇烧豆腐·····	30
24 黄焖豆腐·····	31
25 豆豉焖豆腐·····	32
26 雪里红豆瓣锅·····	32
27 冻豆腐炖金针·····	33
28 卤炖黄豆·····	33
29 白菜粉丝炖豆腐·····	34
30 油豆腐烧豆芽·····	35
31 奶汤炖豆腐·····	36
32 扬州干丝·····	37
33 红烧素狮子头·····	38
34 腐竹银芽木耳·····	39
35 豆腐焖茄子·····	39
36 松仁豆腐·····	40
37 豆浆小火锅·····	40
38 豆腐菜花·····	41
39 枸杞翡翠豆腐·····	42
40 金银豆腐·····	42
41 全福豆腐·····	43
42 玉掌豆腐·····	44
43 宝黄豆腐·····	44
44 雪里红炖豆腐·····	45

45 油豆角焖玉米 45

46 冬笋烧腐竹 47

Part3 菌藻素补锅

47 香菇竹荪焖丝瓜 50

48 翡翠绣球 51

49 海带炖豆腐煲 52

50 八珍菌煲 52

51 海带丝萝卜煲 53

52 海带炖土豆 53

53 杏仁炖雪耳 54

54 海带栗子炖西米 55

55 松仁烧香菇 55

56 鲜蘑菇烩萝卜条 56

57 木耳炖豆腐 56

58 红烧羊肚菌 57

59 开胃酸木耳 57

60 上汤竹干张 58

61 菌藻大炖菜 59

62 长寿菜 60

63 油焖花菇 60

64 酒炖白灵菇 61

Part4 蛋奶素补锅

65 奶汤蘑菇 64

66 奶油翠玉浓汤 64

67 牛奶煮甜玉米 65

68 芥兰奶汤素烩 65

69 玉米炖蛋 66

70 杨枝甘露 66

71 银耳鹌鹑蛋 67

72 紫菜鸡蛋炖木耳 67

73 锅仔西红柿蛋饺 68

74 扒鸽蛋 69

75 牛奶西红柿 71

Part5 面筋素补锅

76 黄焖面筋 74

77 当归面筋 75

78 三鲜面筋 76

79 口蘑炖面筋 76

80 银萝炖素排骨 77

81 香芋排骨煲 78

82 佛手烩面筋 79

83 烧面筋 80

84 梅菜烧素肉 81

85 蚕豆香菇烧面筋 81

86 卤汁面筋 82

87 素蚂蚁上树 83

88 素水煮肉片 84

89 珊瑚烧鸡 85

Part6 干鲜果素补锅

90 杏仁银耳炖木瓜 88

91 银耳炖雪梨 88

92 猕猴桃红枣煲 89

93 核桃桂圆煲 90

94 白果菊梨淡奶羹 90

95 苹果雪梨炖枸杞 91

96 红枣炖木瓜 92

97 西瓜炖蜜枣 93

98 木瓜银耳炖红薯 94

99 桂花鲜果羹 95

100 香果魔芋 96

常见素食材

素食常用的材料，大致可分为黄豆、小麦之类的加工品，天然蔬果，菌藻类原料及可接受的蛋奶。

◆加工品

素食加工品基本上是用黄豆、小麦磨成粉，加入香菇、海带和魔芋等材料制成，并仿造各种肉类及海鲜等食材的口味，具有植物性蛋白质、维生素和矿物质等，营养丰富，不仅价格比肉类便宜，还可减少脂肪及胆固醇的摄取(但豆类食品也不宜摄食过量，以免造成尿酸过高)。常见的有豆制品和面筋，其中豆制品是素食者蛋白质的主要来源。

◆天然蔬果

天然生长的蔬菜和水果本身不含脂肪，含有丰富的矿物质、维生素及水分，而且蔬果种类繁多，更可丰富素食菜肴的变化。例如，在素菜中常用来作搭配的胡萝卜，含有丰富的维生素A及钾、钙、磷等矿物质，再加上食物纤维的作用，对于保持正常的血压和胆固醇都有好的影响。

◆菌藻类

多数食用菌如口蘑、香菇和冬菇等都含有较高的蛋白质和碳水化合物，同时钙、磷、铁的含量也很高，有的还含有丰富的维生素B₂。藻类包括海带和紫菜等，其营养特点与食用菌类相似，也含较高的蛋白质和碳水化合物，但钙和铁的含量更高，此外还含有大量的碘、锌等微量元素和丰富的纤维素。

◆蛋奶类

吃全素的人不吃葱、蒜、韭菜、鸡蛋和牛奶，但是新素食主义提倡适当进食蛋奶类。因为牛奶是动物的乳汁，新鲜乳汁不仅含有其他食物所含的全部营养，还含有其他食物所没有的生物活性物质(有人称之为“命脉素”)。鸡蛋富含优质蛋白质，每100克鸡蛋含12.7克蛋白质，2个鸡蛋所含的蛋白质大致相当于150克鱼肉或瘦肉所含的蛋白质。

素高汤的制作

高汤是烹调必不可少的，大抵是可用水的地方，若用高汤代替，就会鲜美许多。例如，烤麸若是用高汤煮，鲜味就会渗透到烤麸里去；而鱼翅或鲍鱼之类，本身并不怎么鲜，就更需要用高汤把鲜味引出来，这叫做“吊鲜”。制作荤菜使用的高汤，最好的可能要数老鸡和甲鱼两样混炖的；其次是用鸡骨头和肉骨头混炖的。最不济的，也是民间饭店用得最多的，是用猪下水和猪血混炖的。素菜使用高汤，会使素食更加鲜美。但由于受食材的限制，基本以黄豆芽和胡萝卜为主料，并以此变化出多种做法。虽然目前市面上也有素高汤的现成品出售，但DIY的感觉一定会让你的素食更加美妙，不好吃都难！

素高汤制作一

材料 黄豆芽200克，胡萝卜150克，芹菜100克，西葫芦120克，带棒玉米200克

做法

1. 将黄豆芽择洗干净；胡萝卜去皮，洗净，切成块；芹菜洗净，切成小段；西葫芦洗净，切块；带棒玉米洗净，切成段。
2. 锅中放入1000毫升水烧开，倒入所有材料，用大火煮开，转小火煮2~3小时。
3. 待汤凉后过滤，汤汁分装入小袋，再放入冰箱冷藏保存即可。

素高汤制作二

材料 黄豆芽200克，胡萝卜200克，白萝卜150克，芹菜100克，香菇蒂90克

做法

1. 将黄豆芽择洗干净；胡萝卜和白萝卜去皮，洗净，切成块；芹菜洗净，切成小段；香菇蒂洗净，泡软。
2. 锅中倒入所有材料和1200毫升水，用大火煮开后，转小火炖煮4~5小时（锅盖需要留缝隙）。
3. 待汤凉后过滤，汤汁分装入小袋，再放入冰箱冷藏保存即可。

素高汤制作三

材料 干冬菇蒂75克

做法

1. 将干冬菇蒂洗净，与1200毫升水一起放入锅中，用大火煮开。
2. 转小火熬煮1小时，待汤凉后过滤（可加入适量蚕豆一起熬煮，味道更醇厚），汤汁分装入小袋，再放入冰箱冷藏保存即可。

PART1

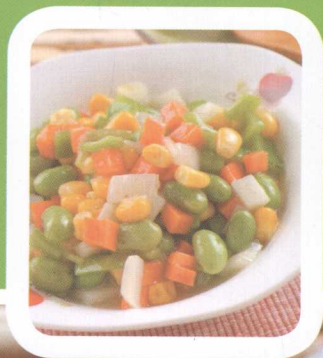
蔬菜素补锅

蔬菜是人体维生素和无机盐的主要来源，含有丰富的纤维素和一定数量的有机酸，对促进胃肠蠕动及消化腺的分泌具有重要作用。

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。小白菜、油菜、芹菜、苋菜、木耳菜、盖菜、雪里红、小萝卜缨和茴香等绿色叶菜类，含有丰富的矿物质和维生素。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜，它们含胡萝卜素和维生素B₂最多(如南瓜和胡萝卜等)。这些蔬菜也是维生素C、叶酸、钙、磷、钾、镁、铁及膳食纤维的重要来源。所有的新鲜蔬菜都含有维生素C(辣椒和绿叶菜)。蔬菜不但含有丰富的维生素和矿物质，还含有大量的粗纤维(如芹菜和萝卜)。粗纤维容易和胆盐结合成复合物，可阻止胆盐促使胆固醇形成微小胶粒，使胆固醇不易被人体吸收。这对高胆固醇血症患者具有重大意义。另外，由于粗纤维在直肠中吸收水分的能力强，能促进肠管蠕动，使废物及时排出体外，改善由于各种原因引起的便秘。粗纤维还能改善糖代谢，对防治糖尿病有好处。另外，蔬菜中含碱性元素较多，在人体内分解后，有利于保持血液和体液内环境的酸碱平衡，可维持正常生理活动。

挑选蔬菜时，要特别注意它们的新鲜度，最好的辨识方法就是新鲜蔬菜的外表光鲜亮丽，质感硬挺；如果不新鲜，就会失去光泽，变得干软。







01 象牙雪笋

材料 鲜冬笋300克，雪里红梗50克

调料 盐2克，黄酒3毫升，糖2克，鸡精2克

做法

1. 将鲜冬笋去根、剥皮且切去底，洗净后切成5厘米长的手指形，再用小刀雕刻成象牙形，放入沸水中煮2分钟捞出，用冷水过凉后，沥干水分（煮冬笋的鲜汤留60毫升）；雪里红梗洗净，切成小丁。
2. 锅中倒入40毫升花生油，烧至七成热时，放入“象牙笋”煸炒，再加入60毫升鲜冬笋汤、盐、黄酒、糖和鸡精，烧开后放入雪里红梗，待烧至入味，锅内汤快要收干时即可。

新素食主义



1. 雪里红又名雪菜，既可鲜食，亦可腌渍。它富含谷氨酸（鸡精的鲜味成分），吃起来格外鲜美。谷氨酸在人体内可转变为谷氨酰胺，参与蛋白质和碳水化合物代谢，改善神经系统功能。鲜雪里红含硫代葡萄糖苷，腌渍时分解形成芥子苷，具挥发性，故有特殊香辣味。
2. 雪里红梗以嫩绿色的为好，由于雪里红事先已经用盐腌过，故盐要少放。

02 瓦块茄鱼

材料 茄子300克，水发香菇50克

调料 蛋清1个，淀粉15克，姜丝5克，辣椒酱20克，鸡精2克，盐3克，酱油10毫升，醋2毫升，糖10克，香油10毫升，素高汤100毫升

做法

1. 将茄子去皮，切成1厘米厚、3厘米宽、6厘米长的块，两面剞上花刀；水发香菇切成丁；蛋清与淀粉调匀成蛋清糊。
2. 锅中倒入1000毫升花生油，烧至五成热，将茄子块逐块挂上蛋清糊下锅炸至呈金黄色，捞出沥净油。
3. 炒锅中留底油，放入姜丝、辣椒酱、鸡精、盐、酱油、醋和糖煸炒入味，再放入茄子块和香菇丁翻炒几下，然后倒入素高汤焖4~5分钟，待汤汁收浓，淋上香油即可。

新素食主义

1. 此菜以茄子为主料，配以香菇，炸烹而成，味有鱼香，咸中有辣，辣中有甜，质地鲜嫩，脆香可口。茄块过油前用少许盐腌约15分钟，轻轻挤去水分，再挂糊油炸，口感更佳。
2. 茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分，特别是维生素P的含量很高。每100克中含维生素P720毫克以上，这是许多蔬菜和水果望尘莫及的。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能，防止硬化和破裂，所以经常吃些茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。



03 栗子烧白菜

材料 大白菜450克，栗子150克

调料 糖15克，葱末3克，姜末3克，素高汤150毫升，酱油30毫升，绍酒10毫升，盐3克，花椒油5毫升

做法

1. 将大白菜撕成4.5厘米长的条，放入烧至六七成热的花生油中，炸至呈金黄色；栗子外皮切上“十”字形花纹，放入沸水中煮至七分熟，剥去皮，将栗仁对半切开，也放入六七成热的油中炸至漂起。
2. 炒锅内留少许底油，加糖炒至呈红色时，爆香葱末和姜末，放入大白菜和栗子炒5分钟，再放入素高汤、酱油和绍酒烧沸，撇去浮沫，转小火烧至入味，加入盐调味，再淋上花椒油即可。

新素食主义



1. 洗净的大白菜要控净水分，以防炸时油溅出烫伤人。炸大白菜时，切不可时间过长，时间过长，大白菜中的水分将大量流失，使其口感柴老。
2. 必须用素高汤烧制，因大白菜和栗子属于素菜，又经炸制，鲜味不足，素高汤味道鲜醇，用其烧制，既可保持大白菜和栗子的美味，又可提高菜肴的鲜味。
3. 也可用娃娃菜代替大白菜制作本菜，为了让成品美观，可加少许藏红花或枸杞。

04 黄焖冬笋

材料 冬笋750克

调料 酱油25毫升，盐5克，糖10克，鸡精1克，水淀粉10克，植物油3毫升

做法

1. 将冬笋削根去壳，洗净后切成滚刀块。
2. 锅中油烧至六成热时，放入冬笋块煸炒约1分钟，再加入酱油、盐、糖和适量水（以没过笋为宜），用旺火烧开，转小火焖至汤快干时，放入鸡精，用水淀粉勾薄芡，淋上熟植物油即可。

新素食主义

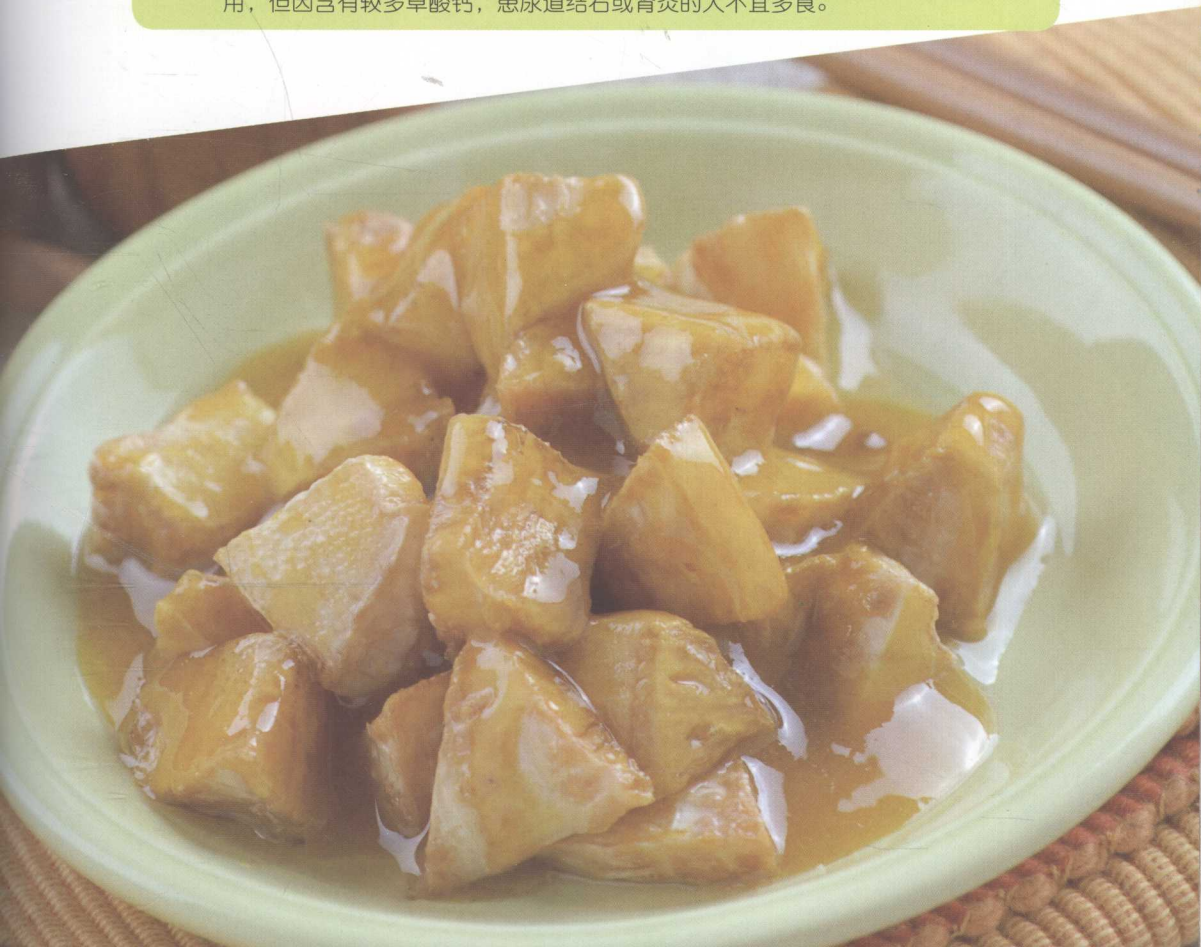


1. 此菜属安徽风味，笋色奶黄油亮，口感清脆鲜美，回味甘香。
2. 冬笋是竹笋的一种，是竹的嫩芽，品质好的冬笋呈枣核形（即两头小中间大），鳞片略带茸毛，皮呈黄白色，肉呈淡白色，素有“金衣白玉，蔬中一绝”的美誉。冬笋质嫩味鲜，清脆爽口，有助于消化，能预防便秘和结肠癌的发生。它的高蛋白、低淀粉特点很适合肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化患者食用，但因含有较多草酸钙，患尿道结石或肾炎的人不宜多食。



蔬菜素补锅

PARM





05 八味瓢笋

材料 嫩春笋300克，香菇15克，蘑菇15克，素火腿15克，春笋嫩尖15克，榨菜15克，油烤麸15克，红辣椒5克，香菜末10克

调料 香油20毫升，水淀粉15克，芝麻酱25克，绍酒10毫升，酱油15毫升，糖10克，鸡精4克

做法

- 1.取10厘米长，开口处直径2厘米左右的嫩春笋段，用竹筷尖将嫩春笋笋内节头打通，剥净外层硬皮后洗净；香菇、蘑菇、素火腿、春笋嫩尖、榨菜、油烤麸和红辣椒均切成绿豆大小的粒，与香油15毫升、鸡精2克、水淀粉及芝麻酱拌匀，分别填入笋内，即成瓢笋。
- 2.炒锅置旺火上烧热，倒入油烧至五成热时，放入瓢笋，转中火炸至呈淡黄色时，捞出沥油。
- 3.原锅留底油，放入瓢笋、绍酒、酱油、糖和余下的鸡精，加水浸没笋，用小火烧至汤汁剩下2/5，起锅装盘晾凉，切成斜块，在盘内摆成花形，淋上剩下的香油，浇些原汁在笋上，再缀上香菜末即可。

新素食主义



- 1.炸笋的油温不可过高，避免出现笋未炸透，颜色已过的现象。
- 2.笋肉鲜嫩，馅料多样，香辣爽口，回味悠长。馅料的选用可因地而异，因人而异，因时而异。



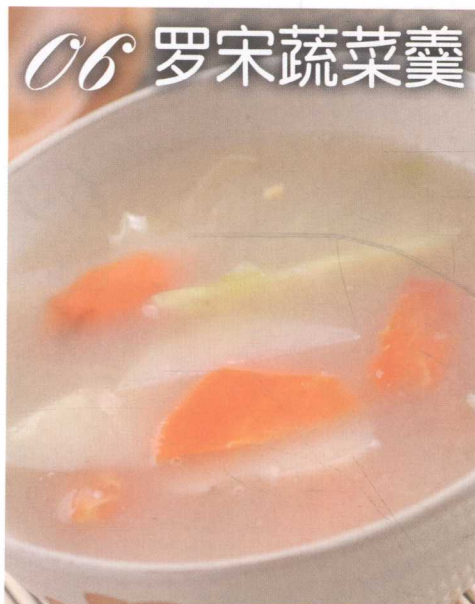
材料 土豆200克, 胡萝卜50克, 洋葱100克, 西红柿100克, 圆白菜50克

调料 月桂叶2片, 白酒15毫升, 素高汤800毫升, 盐3克, 胡椒粉5克

做法

1. 将土豆和胡萝卜去皮, 切成滚刀块; 洋葱去皮, 切成丁; 西红柿放入滚水中焯烫, 去皮后切成大块; 圆白菜洗净, 切块。
2. 锅中加热30毫升色拉油, 爆香洋葱和月桂叶, 倒入白酒, 加入胡萝卜块和土豆块炒至半熟, 再加入素高汤和盐一起炖煮, 然后加入圆白菜及西红柿, 煮至熟软入味, 撒上胡椒粉即可。

06 罗宋蔬菜羹



新素食主义

1. 洋葱是唯一含前列腺素A的蔬菜, 前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度, 具有降血压、增加冠脉血流量和预防血栓形成的作用。经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病患者有保健作用。洋葱中含有植物杀菌素, 具有很强的杀菌能力。
2. 土豆的营养价值很高, 含有丰富的维生素A、维生素C及矿物质, 优质淀粉含量约为16.5%, 还含有大量木质素等, 被誉为人类的“第二面包”。
3. 若要汤汁浓可加入奶油、面糊及牛奶, 即成蔬菜奶油浓汤, 也可加入素火腿增加鲜味。



材料 山药400克, 百合50克, 枸杞20克

调料 盐3克, 素高汤适量

做法

1. 将山药去皮, 洗净, 切成方块; 百合洗净。
2. 将山药和枸杞放入锅中, 加入适量素高汤, 用大火炖煮至山药八成熟后, 放入百合, 转中火慢炖15分钟, 最后加入盐调味即可。

07 山药炖百合



新素食主义

百合具有润肺止咳的功效, 尤其对肺热、痰稠或无痰干咳有相当好的效果; 山药味甘性平, 不燥不腻, 能健脾补肺、益气养阴和补脾益肾。

