

# 从零开始做美味素食

健康素食全图解呈现  
超详细制作一学就会

精致 营养 美味

- ★ 精选健康美味的素食美食
- ★ 涵盖凉菜、热菜、主食、汤品四大类
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★ 烹制美味素食，营养健康必选

朱太治 双福◎主编

专为中国  
家庭定制



中华工商联合出版社

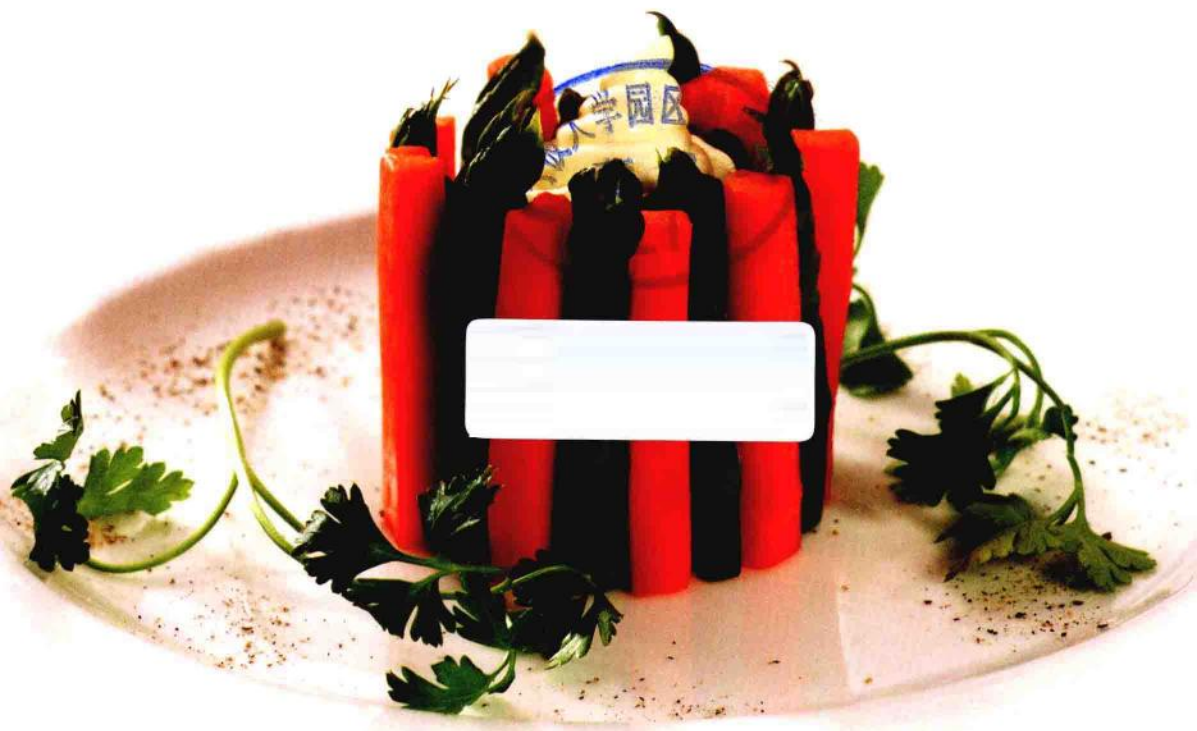
从零开始做

美味

Vegetarian  
Diet



朱太治 双 福 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始做美味素食 / 朱太治, 双福主编. -- 北京  
: 中华工商联合出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-5158-0393-7

I. ①从… II. ①朱… ②双… III. ①素菜-菜谱  
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006191号

---

从零开始做美味素食

---

作 者: 朱太治 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莺

责任编辑: 许阳光

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜  
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻  
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳

美食制作: 福苑美厨

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英  
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 1000幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0393-7

定 价: 32.00 元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量  
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

# 目录 CONTENTS



## Part 1 健康美味的素食大揭秘

|                 |   |
|-----------------|---|
| 素食的分类·····      | 2 |
| 素食的好处与注意事项····· | 2 |
| 常见素食蔬菜一览·····   | 3 |



## Part 2 美味素食制作

### 清爽可口的凉菜

|             |    |
|-------------|----|
| 芙蓉五彩素·····  | 6  |
| 番茄糖藕·····   | 8  |
| 糖醋山药丝·····  | 9  |
| 酸辣四季豆·····  | 10 |
| 玉米笋拌黄瓜····· | 12 |
| 萝卜卷·····    | 13 |
| 清拌土豆丝·····  | 14 |
| 手撕茄子·····   | 16 |
| 兰提豆沙拉·····  | 17 |
| 凉拌红油豆腐····· | 18 |
| 菠菜沙拉·····   | 20 |

|             |    |
|-------------|----|
| 香菜沙拉·····   | 21 |
| 花菜南瓜沙拉····· | 22 |
| 芦笋山芋沙拉····· | 24 |
| 香草番茄沙拉····· | 25 |
| 菠菜酸奶·····   | 26 |
| 酸奶黄瓜·····   | 27 |
| 栗子烧土豆·····  | 28 |

### 营养可口的热菜

|              |    |
|--------------|----|
| 养生四宝·····    | 30 |
| 素炒薯丁·····    | 32 |
| 香甜山药蒸南瓜····· | 33 |

# CONTENTS

|              |    |
|--------------|----|
| 土豆烧香菇·····   | 34 |
| 剁椒蒸双色豆腐····· | 35 |
| 飘香玉米·····    | 36 |
| 油辣冬笋尖·····   | 38 |
| 番茄炒丝瓜·····   | 40 |
| 桃仁山药泥·····   | 41 |
| 翡翠南瓜·····    | 42 |
| 上汤冬菜茭瓜·····  | 44 |
| 玉米笋炒黄瓜·····  | 45 |
| 胡萝卜炒苦瓜·····  | 46 |
| 蘑菇炖豆腐·····   | 48 |
| 上汤扣三素·····   | 50 |
| 蛋黄山药·····    | 52 |
| 彩椒杏鲍菇·····   | 53 |
| 香扒银耳·····    | 54 |
| 黄瓜芒果泥拌饭····· | 56 |

## 美味诱人的主食

|             |    |
|-------------|----|
| 豆角焖饭·····   | 58 |
| 川味凉面·····   | 60 |
| 五谷杂粮炒饭····· | 61 |
| 番茄豆豉卤面····· | 62 |
| 莲藕香芋饼·····  | 64 |
| 玉米烙·····    | 66 |
| 茄子三明治·····  | 68 |
| 茭瓜三明治·····  | 70 |



## 口感浓厚的汤品

|               |     |
|---------------|-----|
| 银耳杏仁雪梨汤·····  | 72  |
| 什锦素汤·····     | 74  |
| 冬瓜番茄汤·····    | 75  |
| 山药枸杞汤·····    | 76  |
| 银耳莲子木瓜汤·····  | 78  |
| 凤凰粟米羹·····    | 80  |
| 南瓜奶油汤·····    | 82  |
| 芒果西米露·····    | 83  |
| 小白菜土豆汤·····   | 84  |
| 椰汁黑米莲子粥·····  | 86  |
| 莲子百合红豆沙汤····· | 87  |
| 韩式大酱汤·····    | 88  |
| 木耳枸杞大米粥·····  | 90  |
| 百合芦笋汤·····    | 91  |
| 香菇白菜羹·····    | 92  |
| 琥珀翡翠汤·····    | 94  |
| 玉米牛奶浓汤·····   | 96  |
| 荷叶粥·····      | 97  |
| 萝卜缨鸡蛋羹·····   | 98  |
| 飘香苹果奶蛋·····   | 100 |





# Part 1

## 健康美味的 **素食** 大揭秘

从严格意义上讲，素食指的是禁用动物性原料及禁用“五辛”和“五荤”的寺院菜、道观菜。但是对于现在的人们来说，可供人们直接食用或加工食用的食品，我们可以统称为素食。蔬菜、水果、豆制品和面筋等都是常见的素食。



## 素食的分类

食用素食作为一种生活习惯，现在逐渐流行起来，素食的分类有很多，但通常分为以下三类：

**完全素食：**此类素食不包括任何动物肉以及动物制品，通常也不吃蜂蜜，甚至包括拒绝食用发酵食品。



**奶蛋素：**这类素食包括蛋、奶制品，其余的与完全素食一样。

**奶素：**除了可以食用奶制品之外，其它遵循完全素食的要求。

## 素食的好处与注意事项

素食一般比肉类食物低脂肪，所以素食者体内胆固醇含量会比较低，避免造成血管阻塞，成为高血压、心脏病等病症；而低脂肪的食物有助于保持体重。

素食中常用到的五谷与豆类是极佳的蛋白质来源，一般便于储存；而素食食物价格一般比肉类低廉，这也是素食的优点之一。



核桃、杏仁、松子等干果类蛋白质的含量均较高。

通常情况下，素食者要注意不挑食、注意营养均衡，避免造成微量元素的缺乏，使身体更健康。



素食者最好适量补充复合营养素，特别是含铁、锌、维生素B<sub>12</sub>和维生素D的配方，以预防可能发生的营养缺乏问题。



素食者应该注意多摄入蛋白质，来保证身体需要，像大豆以及豆制品就是很好的蛋白质来源，此外花生、瓜子和芝麻、



## 常见素食蔬菜一览

| 食材名称                                                                                             | 优质菜这样选                         | 烹饪小技巧                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>白菜</b><br>    | 包心结实，无黄叶，无老帮，无灰心，无虫蛀           | 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟                |
| <b>菠菜</b><br>    | 色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽薹开花，不带黄烂叶 | 含有较多草酸，影响对钙的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒 |
| <b>黄豆芽</b><br>   | 颜色洁白，根部显白色或淡褐色，头部显淡黄色，色泽鲜艳而有光泽 | 烹调黄豆芽切不可加碱，可以加少量食醋              |
| <b>芦笋</b><br>    | 形状正直，嫩茎新鲜、质地细密，笋尖花苞紧密          | 芦笋不宜生吃，也不宜存放过长时间，而且应低温避光存放      |
| <b>芹菜</b><br>  | 平直、颜色浅绿                        | 将西芹先放沸水中焯烫（焯水后要马上过凉），可以使成菜颜色翠绿  |
| <b>生菜</b><br>  | 菜色青绿，茎部带白，叶大而短身                | 生菜因可能有农药化肥的残留，生吃前一定要洗净          |
| <b>茼蒿</b><br> | 茎呈圆形，颜色翠绿，用手掐茎部顶端很嫩            | 茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，烹调时应以旺火快炒         |
| <b>小白菜</b><br> | 呈绿色，鲜艳而有光泽，无黄叶，无腐烂，无虫蛀         | 用小白菜制作菜肴，炒、熬时间不宜过长，以免损失营养       |

| 食材名称                                                                                              | 优质菜这样选                            | 烹饪小技巧                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| <b>油 菜</b><br>   | 新鲜、油亮、无虫、无黄叶，用两指轻轻一掐即断            | 油菜的食用方法较多，可炒、烧、炆、扒、油菜心可做配料  |
| <b>圆白菜</b><br>   | 叶球大小整齐，外观一致，结球紧实，修整良好，无老帮、焦边      | 清洗时应先切根，去外围的叶片，再单片冲洗        |
| <b>白萝卜</b><br>    | 形状圆整、表皮光滑、比重大、中等大小                | 生吃以汁多辣味少者为好，平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜 |
| <b>胡萝卜</b><br>   | 表皮光滑，色泽橙黄而鲜艳，形状粗细整齐，不分叉，不开裂，中心柱细小 | 烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失        |
| <b>茭 白</b><br>    | 肉质茎显著膨大，抱茎叶鞘中部向左右裂开，露出少许茭白肉       | 可切成片、丁以及滚刀块，能适应多种调味         |
| <b>莲 藕</b><br>  | 藕身肥大、无伤、不变色、无锈斑、不断节，不过分白嫩         | 煮藕时忌用铁器，以免引致食物发黑            |
| <b>山 药</b><br> | 外皮无伤，带黏液，断层雪白，黏液多，水分少             | 可蒸、煮作为主食食用，亦可做蔬菜制成各类菜肴或羹汤   |
| <b>土 豆</b><br> | 个头大、均匀，形正，皮面光滑而不过厚                | 削皮时注意去掉变绿色的芽眼等部分            |
| <b>莴 笋</b><br> | 表面无锈色，皮薄，呈浅绿色，茎部粗大，不弯曲            | 莴笋怕咸，要少加盐才好吃                |
| <b>芸 豆</b><br> | 豆荚饱满、肥硕多汁、折断无老筋、色泽嫩绿、表皮光洁无虫痕      | 食用时注意撕去老筋                   |



# 素食

美味

## Part 2

### 制作

随着人们健康意识的增强，提倡素食的人越来越多了，素食具有益寿延年、减轻体重、降低胆固醇含量等健康作用。不苛求人人、天天食素，但每周有几天食素的时间，对个人的健康有很大的帮助。本部分精选了一些常见的素食菜肴，你可以根据自己的喜好，做来食用。



清爽可口的凉菜

## 芙蓉五彩素

难易度 ★★



## 制 作



### 原 料

|     |      |
|-----|------|
| 鸡蛋清 | 200克 |
| 胡萝卜 | 100克 |
| 香菇  | 100克 |
| 冬笋  | 100克 |
| 香菜  | 适量   |
| 食盐  | 适量   |
| 味精  | 适量   |
| 水淀粉 | 适量   |
| 牛奶  | 适量   |
| 香油  | 适量   |
| 花生油 | 适量   |



### 素食小知识

胡萝卜颜色靓丽，脆嫩多汁，对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。



1. 香菇洗净去蒂，切成细丝；冬笋洗净切丝。



2. 胡萝卜洗净去皮，切成丝，香菜洗净切段。



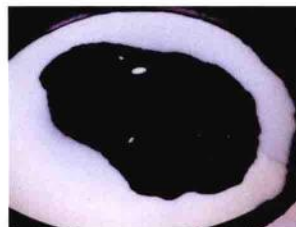
3. 锅内添入适量水烧开，分别放入香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝焯熟。



4. 把香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝分三色整齐地摆放在盘中。



5. 蛋清搅打成蛋泡糊，入温油中滑成蛋芙蓉，沥油，放在三丝中间。



6. 锅内添适量水，加牛奶、食盐、味精烧开。



7. 用水淀粉勾芡，淋香油，浇在菜上。



8. 用洗净的香菜段围边装饰即成。



# 番茄糖藕

难易度 ★



## 原料

番茄.....2个  
莲藕.....1节  
白糖.....适量

Vegetarian  
diet



制  
作



1. 番茄洗净，去皮，切成圆片。



2. 莲藕清洗干净，削去皮。



3. 将去皮的莲藕切成薄一些的圆片。



4. 锅内添入适量水烧开，放上藕片煮熟，捞出沥干。



5. 把藕片与番茄片一同放入盘中。



6. 撒上白糖拌匀即成。



## 素食小知识

莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，在清朝咸丰年间，就被钦定为御膳贡品。

# 糖醋山药丝

难易度 ★



## 原料

|      |      |
|------|------|
| 山药   | 500克 |
| 水发木耳 | 25克  |
| 葱    | 2个   |
| 姜    | 适量   |
| 食盐   | 适量   |
| 白糖   | 适量   |
| 醋    | 适量   |
| 香油   | 适量   |



1. 山药去皮洗净，切成细丝。



2. 山药丝用清水冲洗干净。



3. 将山药丝放入开水锅中焯熟，捞出过凉，沥干水分。



4. 木耳、葱、姜分别洗净，切细丝。



5. 把山药丝、葱丝、姜丝、木耳丝放入碗中。



6. 加入食盐、白糖。



7. 加入醋、香油拌匀。



8. 装入盘中即成。

# 酸辣四季豆

难易度 ★★



## 制 作



### 原 料

|     |      |
|-----|------|
| 四季豆 | 400克 |
| 大蒜  | 适量   |
| 辣椒粉 | 适量   |
| 食盐  | 适量   |
| 鸡精  | 适量   |
| 醋   | 适量   |
| 香油  | 适量   |
| 花生油 | 适量   |



### 素食小知识

四季豆色泽碧绿，口感鲜嫩，做法可蒸可炒，可煮可拌，但食用四季豆必须煮熟煮透，以免引起食物中毒。



1. 将四季豆去掉两头和筋，洗净，切成5厘米的长段。



2. 大蒜去皮，切成细末。



3. 锅内添水烧开，放入四季豆焯熟，捞出过凉沥干。



4. 把辣椒粉放在碗内。



5. 炒锅注油烧至八成热，将热油倒在辣椒粉碗内，炸成辣椒油，凉透。



6. 四季豆加入辣椒油、蒜末、醋、食盐、鸡精、香油。



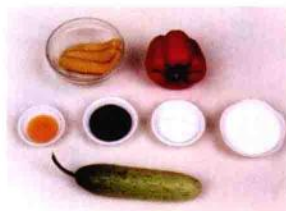
7. 将所有材料仔细拌匀。



8. 将拌好的四季豆装入盘中即成。

# 玉米笋拌黄瓜

难易度 ★



## 原料

|     |      |
|-----|------|
| 玉米笋 | 200克 |
| 黄瓜  | 1个   |
| 红甜椒 | 1个   |
| 白糖  | 适量   |
| 食盐  | 适量   |
| 醋   | 适量   |
| 香油  | 适量   |

Vegetarian  
diet



## 制作



1. 玉米笋洗净，切段，放入开水中焯烫，过凉后沥干。



2. 黄瓜洗净去皮，切成菱形片。



3. 红甜椒洗净，去掉蒂、籽，切成粗一点的丝。



4. 将玉米笋段、黄瓜片、红甜椒丝一同放入碗中。



5. 加入白糖、食盐、醋、香油，仔细拌匀。



6. 装入盘中即可食用。



## 素食小知识

玉米笋的食用部位为籽粒尚未隆起的幼嫩果穗，其营养丰富，还含有多种人体必须的氨基酸。