



舌尖上的美食

素食菜谱

——吃素是福 免費结缘——



以下文字摘自于《白话佛法》和《卢军宏台长佛学常识开示集锦》

素食，可以说是一种文化，也可以说是一种信仰，在当今社会甚至可以说是一种时尚。
对我们个人而言，吃素的利益也是不计其数的。

从人间的角度来讲，可以改善体质、维持健康、提高智慧；
从佛法的角度来讲，可以增长慈悲、避免因果、远离业报。

佛教向以慈悲为本，而吃素是慈悲众生的第一步。

世界上的五种欲望我们要能控制、能节制，有规律地去修行，我们就是快乐行。
我们不要贪名利，我们要节制它，控制它。

比如我明明不能吃荤腥，但是我控制不住，那我就节制，少吃一点。
再不行我们就有规律地去控制它，有规律就是有节制地去控制它。

自然而来的修心，就是很自然来的修心。我很自然地接受了，如吃素，很自然地节制了自己的贪欲、食欲等等这就叫乐行，就是快乐地行为，快乐的修行。



让自己尽量**初一、十五**吃素，这就是有规律地节制，控制自己这**两天**吃素



然后我**十天**吃素



再来我**一个月**吃素



最后就可以**吃全素**了

念经没有效果，除了心不诚之外，还有一个外界环境问题，吃荤腥，吃五辛护法神是不会来的。五辛包括：葱、蒜、韭、薤、兴渠，为什么不能吃臭味的东西？因为所有臭味的东西都带有刺激性。有刺激性的东西都会刺激人体的大脑细胞，引发人的食欲和性欲如果护法神闻到了刺激的味道，念诵者就无法成就其道业。我们修心的人，要经常修正自己的毛病和缺点。当把心修好了，肯定也不爱发脾气了，血压也不会高，身体也会随之变好。学佛、修心、吃素的人，凡事都要当心才行。

吃素，也可以吃得很有营养很健康的。平时要补充一些钙质，还有吃东西千万不要盯着一个东西吃，吃素的人不要盯着一个菜吃，因为怕营养不均衡。最主要的是豆制品的蛋白质，它很重要，所以黄豆特别要注意，还有其他的豆类都要吃，这个豆制品实际上就是最重要的一个蛋白质，在人体氨基酸里面都需要的。所以我觉得吃素的人根本用不着担心的，你去看看饭店里那些吃素的人，吃了可好了，他们那些素肉做得像真的一样，但是味道不一样的，但是它里面的营养特别好，可以去买一袋素肉回家。

- 我们应该要**保证饮食调配均衡**，因为我们要保护好我们的肉体，菩萨也让我们有好的肉身，这样才能更好的在人间修行。

- 吃素是**能够吃鸡蛋**的，里面营养成分很多。这个是菩萨同意的，因为鸡蛋很多都是孵不出小鸡的。但是不要吃鹌鹑蛋。

- 可以吃**牛奶、奶制品**，可以为身体**补充钙质**等一些必要的营养成分。

- 还可以吃 **cheese[芝士]**，cheese 实际上是长肌肉的，它有卡路里的

- 要多吃**豆制品**，豆制品里面含有丰富的蛋白质，比如**黄豆、豆干、豆皮、豆浆**

- 吃素的人要不断地想出花样来吃，蒸的、煮的、炒的等等，如果味道太单一的话，时间长了，会导致某种元素不足。

- **菌菇**的营养很丰富，而且味道鲜美

- 还有要多吃些**五谷杂粮坚果类**，**花生米、核桃、栗子**等等、这种都很有营养



- 可以适当吃些保健品，譬如**大豆卵磷脂、钙片**等。其中**卵磷脂是补脑的**。因为人的脑细胞每天都要大量损耗，但是补充生长出来的很少。所以如果每天吃点大豆卵磷脂，会增加脑细胞，增强记忆

- 也要**多吃水果蔬菜**，补充各种维生素

- 可以选择买些素食，譬如**素火腿、素肠、素肉、素鸭**等等，它们是**大豆卵磷脂**提炼出来的，蛋白质特别高，而且味道也好。

目录

煎炒类	6
四喜烤麸.....	6
素宫保吉丁.....	6
山药南瓜炒木耳.....	6
金玉满堂.....	7
酱烧素鸡.....	7
面筋烧胡萝卜.....	7
香菇枸杞烧萝卜.....	8
三丝酱茄条.....	8
黑椒汁杏鲍菇.....	8
素肉片烩香菇.....	8
脆皮烧鹅.....	9
香辣素肉酱.....	9
黑木耳番茄炒鸡蛋.....	9
红烧茄子.....	10
香菇酱炒豆腐黑木耳.....	10
菠萝咕咾豆腐.....	10
椰香咖喱豆腐.....	10
秋葵烩豆腐.....	11
双色豆腐球.....	11
糖醋花生丸子.....	11
香煎土豆饼.....	11
素味海鲜豆腐丸.....	12
糖醋藕圆.....	12
南瓜素肉丝.....	12
紫薯饼.....	13
茄汁烩菠菜土豆玉米球.....	13
干锅娃娃菜.....	13
豆包食譜海苔豆包捲.....	14

番茄圆椒鸡蛋.....	14
糖醋蛋.....	14
豆包食谱素鳗鱼.....	15
印度风味的蔬菜咖喱.....	15
春天的小蘑菇.....	16
吉祥三宝.....	16
卷心菜粉丝.....	17
凉拌类	17
双浇头金针木耳丝.....	17
拍黄瓜.....	17
凉拌芝麻菠菜.....	18
芹菜腰果拌双耳.....	18
黄瓜凉拌杏鲍菇.....	18
麻酱油麦菜.....	18
梨汁腌萝卜.....	19
辣海带丝.....	19
面点类	20
素味海鲜煎饼.....	20
巧克力蛋糕.....	20
南瓜马芬 Muffins.....	20
香蕉蛋糕.....	21
杂蔬披萨.....	21
彩虹米纸卷.....	21
小白菜粉丝水煎包.....	22
椰汁马豆糕.....	22
蛋奶玉米红枣发糕.....	22
豆皮卷.....	23
黑芝麻奶香发糕.....	23
素食芋头糕.....	23
南瓜发糕.....	23

野菜馅饺子.....	23
胡萝卜饺.....	24
白菜香菇饺.....	24
素食馄饨.....	24
素食汤面.....	24
茄汁拌面.....	24
茄子香菇焖面.....	25
素版臊子面.....	25
杂蔬素炒面.....	25
牛油果通心面.....	26
老北京素版炸酱面.....	26
素什锦面.....	27
菌菇香香酱-自制健康拌饭拌面酱.....	27
汤粥饭类	27
山药鲜蔬汤.....	27
清香浓汤时蔬.....	28
高纤蔬果浓汤：燃脂去火的零负担全能营养汤.....	28
菠菜草菇汤.....	28
素高汤.....	29
菌菇蔬菜汤.....	29
核桃栗子莲藕汤.....	29
素蟹粉豆腐.....	30
紫菜豆腐羹.....	30
西洋菜罗汉果汤.....	30
补血佳品--“五红补气养血汤”.....	31
次第花开养生汤.....	31
南瓜银耳甜汤.....	32
黑白木耳红枣汤.....	32
莲子薏米炖冬瓜.....	32
莲藕花生红枣汤.....	32

韩式大酱汤.....	32
萝卜腐竹煲.....	33
健康養生十穀米.....	33
养生粥一.....	34
养生粥二.....	34
腊八粥.....	35
高纤粥.....	35
小米地瓜粥.....	35
五味养心粥.....	36
桂圆归枣粥.....	36
胡桃枸杞粥.....	36
七锦糯米粥.....	36
泰式凤梨饭.....	37
香菇素肉饭.....	37
蔬糙米饭.....	37
香料炒饭(兩人份).....	37
薑黄饭焗酿红椒.....	38
南瓜薑饭.....	38
鲜蔬杂粮饭.....	38
翡翠坚果菜饭.....	38
四季松子饭.....	39
枸杞蒸蛋.....	39
藜麦蔬菜粥.....	40
藜麦 Quinoa.....	40
Chia Seed 藜麦燕麦粥.....	40
藜麦黑米粥.....	41
椰汁藜麦芒果捞.....	41
藜麦蔬菜沙拉.....	41

煎炒类

四喜烤麸

原料：烤麸，干香菇 4 朵，黑木耳，黄花菜(金针花) 胡萝卜

调料：生抽，糖，老抽，香油，植物油

小贴士：

烤麸要用开水煮开，在冷水里洗多次，一遍一遍挤干水分，直到烤麸水清澈为止，不然会有酸味

最终的成品，烤麸，香菇弹牙，胡萝卜脆口，黄花菜味道入得很深，不同的食材虽味道相同，但是层次却完全不同，以此来体现出丰富的口感。酱油和香油的香味融合，加上胡萝卜的甜，这是一道江浙人会超爱的美食！



做法：

- 1、黄花菜，干香菇，木耳提前 2 小时温水或热水泡发
- 2、泡发好的香菇去蒂切成图中形状，胡萝卜切条再改刀成菱形。黄花菜拧干，切成段
- 3、烤麸切成 1 厘米左右的正方形，锅内热水，等水烧开后下烤麸煮，大约煮 5 分钟后捞出沥干水分
- 4、准备一个碗，开始调味，盐少许，生抽，香油调匀
- 5、空锅热油，下香菇炒掉水分，此时水分蒸发，油分部分渗入，最终的成品香菇会有嚼劲而且香味更浓
- 6、香菇炒的差不多后下黄花菜翻炒约 1 分钟
- 7、下胡萝卜，黑木耳同炒，下烤麸
- 8、烤麸炒约 2 分钟后调味。翻炒均匀后盖上锅盖焖一会儿

素宫保吉丁

原料：素肉块、青菜椒、熟花生米

调料：酱油、生粉、面粉、姜末、花椒粒、豆瓣酱、香醋、红糖



做法：

- 1、素肉块用水浸泡 1 小时，待软后挤干水分，切丁，用酱油、盐腌味，裹生粉，再拌入少量面粉，用手抓抓，让每个素肉块上都均匀裹上面粉。入油锅中略炸至表面金黄，捞出控油。青菜椒洗净、去籽、切丁
- 2、另起锅热少许油，爆香姜末和几个花椒粒，放入 1 汤匙豆瓣酱、2 汤匙香醋、3 汤匙红糖、半汤匙酱油调味，翻炒后，加一小碗水，待滚后，倒入青红椒丁、花生米和素肉块，翻炒几下后，勾薄欠出锅

此菜味道是酸、甜、咸、辣四味皆有，水的量要掌握好，最好是出锅时略带一些汤汁为合适。此菜很下饭，适宜做便当

山药南瓜炒木耳

原料：山药 100 克、南瓜 100 克、水发木耳 100 克、绿尖椒适量


调料：姜末、香菇素蚝油、盐、蘑菇精



做法：

- 1、山药去皮切片，放入冷水中防止氧化变黑
- 2、南瓜去皮切片，木耳泡发后撕小块
- 3、炒锅烧热倒油，油热后放入姜末爆香
- 4、放入山药片略炒
- 5、再放入南瓜片和木耳炒至段生，加入蚝油和盐调味
- 6、最后放入适量绿辣椒提味
- 7、出锅前加点蘑菇精提鲜即可


金玉满堂

原料: 素肉丝 干香菇 熟玉米粒 花生米 调料: 姜末适量、 盐 2/3 小勺 蚝油 1 小勺 酱油 1 小勺 蘑菇精适量	做法: 1、素肉用清水泡 10 分钟至软，挤干水分 2、香菇用清水泡发洗净，沥干水分 3、将素肉丝和香菇切成小丁 4、花生米炒熟备用 5、炒锅烧热倒油，油热后放入姜末和香菇丁爆香 6、倒入素肉丁和玉米粒翻炒约 1 分钟 7、再倒入熟花生米 8、加盐、酱油、蚝油炒约半分钟 9、关火后加入蘑菇精炒匀调味即可 小贴士: 玉米粒可以选择罐头的，也可以选择速冻的，这个根据个人口味，罐头玉米粒比较软嫩只要炒炒就可以，速冻玉米粒则需要加少许清水略煮 1-2 分钟
	

酱烧素鸡

原料: 素鸡 1 个 胡萝卜 1/3 根 干香菇 2 朵 绿辣椒 2 根 调料: 姜末 1 小勺 豆瓣酱 1/2 大勺 糖 1/2 小勺 香菇素蚝油 1 小勺 蘑菇精适量 水淀粉 1 大勺	做法: 1、菇泡发切碎，胡萝卜洗净切碎，绿辣椒洗净切圈 2、素鸡表面斜切十字花刀 3、炒锅烧热倒油，油热后放入素鸡炸至表面金黄酥脆盛出沥油备用 4、炒锅留底油烧热，放入姜末爆香 5、再放入香菇碎、胡萝卜碎、辣椒碎炒出香味 6、放入豆瓣酱继续小火炒出香味 7、倒入 2/3 小碗清水煮滚 8、放入煎过的素鸡，小火焖煮 10 分钟，至剩余约 1/3 的酱汁 9、然后将素鸡盛出码盘 10、在锅中酱汁中加入适量味素、蚝油、糖调味 11、然后倒入水淀粉煮至粘稠，最后将酱汁浇在素鸡上，再撒一些绿辣椒碎即可
小贴士: 1、干香菇味道浓郁醇香是做这道菜的最佳选择 2、有些素鸡是有咸味的，制作前最好尝尝，然后根据素鸡的咸度酌情增减豆瓣酱的用量，以免成菜过咸	
	

面筋烧胡萝卜

	原料: 面筋泡 150 克， 青豆 30 克，香菇 8 朵 胡萝卜 50 克 调料: 酱油 10 毫升， 香油 5 毫升，白砂糖 5 克	做法: 1、烧开水，先放入青豆煮 5 分钟，捞出沥干水分 2、再放入面筋泡煮 3 分钟，面筋泡变软捞出，用冷水冲洗去大部分的油脂，充分沥干 3、胡萝卜切成小薄片，干香菇充分泡发洗净，沥干水分 4、锅里倒入一点底油。后放香菇和胡萝卜片煸炒 1 分钟，倒入酱油，白砂糖和少许热水，大火烧开 5、放入沥干的面筋泡。改中火炖煮 10 分钟 6、放入煮熟的青豆，改大火，汤汁基本收干后淋香油
小贴士: 1、面筋泡又叫油面筋，油泡，开水烫之前可以在上面戳一个洞，面筋泡更容易变软了 2、干香菇也可以换成新鲜香菇，但是干香菇的味道更浓郁 3、剩下的面筋泡应在阴凉通风处存放，或者冰箱冷冻，下次试用提前取出。如果温度过高或暴露在太阳直射下，很容易出味，这是油炸类食品变质的迹象		

香菇枸杞烧萝卜

原料: 干香菇 4-5 朵、白萝卜 300 克
枸杞约 15 粒

调料: 姜末 1 小勺、酱油 1 大勺、
香菇素蚝油 1/2 大勺、盐适量
白糖 1/2 小勺、蘑菇精适量、
香菜末 1 大勺、五香粉适量



做法:

- 1、香菇用水泡发洗净
- 2、将白萝卜洗净后切成约 1 厘米见方的块，香菇切片
- 3、炒锅烧热倒油，油热后放入姜末爆香，再放入香菇和五香粉炒出香味
- 4、放入萝卜块翻炒一会，加酱油继续炒约半分钟
- 5、加入约 1/2 小碗清水
- 6、在放入枸杞，用小火炖至萝卜软烂，剩下少许汤汁
- 7、然后加入蚝油、糖、盐炒匀后大火收汁
- 8、起锅前加入香菜末和味素调味即可

三丝酱茄条

原料: 素肉丝 20 克、茄子 300 克、
青椒 1 个、白背木耳丝

调料: 姜末 1 小勺、郫县豆瓣酱 2/3 大勺
生抽 1/2 大勺、白糖 1/2 小勺
蘑菇精



做法:

- 1、木耳丝泡发洗净
- 2、素肉丝泡软挤干水分别用
- 3、茄子切粗条，青椒切粗丝
- 4、炒锅烧热，倒入较多油，放入茄子条小火煎炸至软，盛出沥油
- 5、炒锅留底油烧热，放入姜末、豆瓣酱
- 6、小火炒至出红油
- 7、放入素肉丝和木耳丝煸炒至木耳熟透
- 8、放入茄子条和青椒条，加酱油、糖炒匀，至青椒熟透
- 9、出锅前加入味素提味即可

黑椒汁杏鲍菇

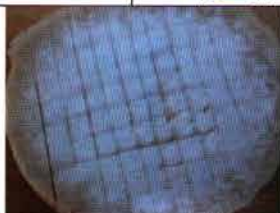
原料: 杏鲍菇 1 个

调料: 植物油 1 汤匙、黑胡椒酱 1 汤匙

杏鲍菇片深度切 1/3 即可，不要切太深，容易切断。杏鲍菇，又名刺芹侧耳，因其具有杏仁的香味和菌肉肥厚如鲍鱼的口感而得名

做法:

- 1、杏鲍菇切 1 厘米左右的片
- 2、在切网格式花刀，深度切 1/3 即可，不要切太深，容易切断
- 3、锅加油烧热下入杏鲍菇煎制
- 4、煎制两面上色，变软
- 5、刷上黑胡椒酱，再稍煎一下即可



素肉片烩香菇

原料: 素肉片、香菇、三色豆、蠔油、薑丝

调料: 胡椒粉、香油、太白粉、糖、盐、水

做法:

1. 素肉片水泡软
2. 香菇洗净切薄片
3. 炒锅爆香薑丝
4. 素肉片、香菇炒香
5. 倒些蠔油翻炒
6. 再加入三色豆煮熟
7. 加入糖、盐、胡椒粉
8. 太白粉、水勾芡
9. 起锅前几滴香油提香



脆皮烧鹅



原料: 豆包 2 片, 豆皮 4 张, 香菇 3 朵, 金针菇半把, 榨菜 1/4 个, 土豆半个

综合调汁: 水 2/3 杯, 麻油 1/2 大匙

调料: 薑末, 盐 1/5 小匙, 芝麻酱 2 小匙, 酱油 1 大匙, 醋 1 小匙, 糖半小匙

做法:

1. 将香菇, 土豆榨菜切丝, 金针菇切小段备用
2. 取一容器放入综合调汁拌匀备用
3. 起油锅放香菇炒香, 再放土豆, 水煮滚再放榨菜, 综合调汁, 金针菇及太白粉水炒至收干盛出放凉备用
4. 取 2 张腐皮放好在中间洒上调味料酱汁, 再放上 2 片豆包摊开及适当的馅料, 再将腐皮卷成长方形封口朝下放在抹油的盘子上蒸 10 分钟取出放凉
5. 起油锅小火煎成两面金黄色, 切成斜宽条盛盘即可

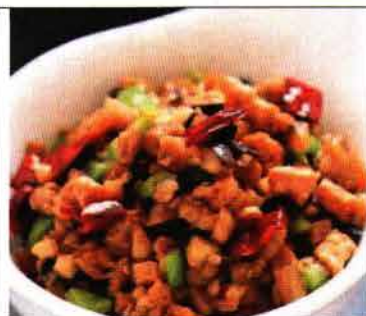
香辣素肉酱

原料: 素肉丝 20 克、香菇 4-5 朵、胡萝卜 1/2 根、绿尖椒 1 根、干红辣椒 3-4 根

调料: 姜末适量、黄豆酱 1.5 大勺、盐少许、糖 1/2 小勺、熟芝麻 1 大勺
素蚝油 1/2 大勺

做法:

- 1、素肉丝用清水泡软, 挤干水分
- 2、将素肉丝、洗净的香菇、胡萝卜、绿尖椒、干红椒切碎
- 3、炒锅烧热倒油, 油热后放入姜末和干红椒末爆香
- 4、倒入香菇碎炒出香味, 再倒入素肉碎, 翻炒均匀
- 5、放入熟芝麻, 放入黄豆酱炒匀
- 6、倒入清水, 小火煮约 3 分钟, 至汤汁粘稠
- 7、加少许盐、素蚝油和糖调味, 放入绿辣椒碎炒匀
- 8、放入适量蘑菇精调味, 最后炒匀即可关火



菜肴中加入的黄豆酱比较咸, 所以盐的用量请根据个人口味酌情添加

一款非常百搭的菜肴, 可以用来拌米饭、拌面条、夹在馒头里也是非常好吃的

素肉丝的主要原料就是大豆, 属于豆制品的一种。而大豆属高蛋白物质, 营养价值高, 利用大豆为原料加工的大豆蛋白肉的蛋白质含量在 40%以上, 含有人体必需的 8 种氨基酸, 还含有磷、钙、铁、维生素等人体必需的营养元素, 是被公认的“健康食品”

香菇含丰富的维生素 D 原, 但维生素 C 甚少, 又缺乏维生素 A 及 A 原。菇蛋白质里包含 18 种氨基酸, 人体必须的 8 种氨基酸里, 香菇就占了 7 种, 并且多属 L 型氨基酸, 活性高, 易被人体吸收, 消化率高达 80%。香菇里含有大量谷氨酸和通常食物里罕见的伞菌氨酸、口蘑氨酸和鹅氨酸等, 所以风味鲜美

黑木耳番茄炒鸡蛋

原料: 黑木耳、番茄、鸡蛋、姜末, 芹菜

调料: 盐少许、白砂糖、油、老抽

做法:

- 1、黑木耳提前泡发, 开水中焯水后滤干备用
- 2、番茄洗净后切丁备用; 鸡蛋打散, 加少量香菇水, 加少许盐搅匀备用
- 3、锅内注油加热, 将 2 中蛋液倒入炒至 7-8 成熟盛起备用
- 4、锅内再加少许油, 下黑木耳煸炒, 再加入番茄丁翻炒
- 5、加入糖、油、老抽、盐, 再加入的鸡蛋块, 迅速翻炒均匀, 起锅



红烧茄子

原料: 茄子、油、盐、蘑菇精、白糖、生抽、生姜

做法:

- 1、将姜切成碎末。碗内放白糖，倒入适量生抽，放入姜末，再加入适量清水成碗汁
- 2、茄子切滚刀块，调少量盐焯一下水
锅内入油，将茄子煎至两面金黄
- 3、将碗汁中加入少量淀粉，拌匀
- 4、倒入茄子中，快速翻炒一下，出锅装盘即可



香菇酱炒豆腐黑木耳

原料: 北豆腐一块、泡发的黑木耳一把、
香菇酱一汤匙、生抽一茶匙、白糖一点点

做法:

- 1、准备好材料，黑木耳用温水泡发洗净
- 2、锅烧热放油，油热后放入切成块的豆腐，中火煎
- 3、一面煎好再翻面把另一面也煎到金黄
- 4、倒入黑木耳，加入一汤匙香菇酱、一茶匙生抽和一点点白糖
- 5、加入大约饭碗小半碗水
- 6、盖上盖子焖煮一会儿，到锅中汤汁收的差不多



菠萝咕咾豆腐

原料: 老豆腐 1 块、菠萝 1/4 个、青椒一个、
番茄酱 3 大匙、糖 1 大匙、盐 1/2 匙、
淀粉 1/2 匙、水 2 大匙

做法:

- 1、豆腐切成方块，表面拍上干淀粉，放入锅中煎至表面金黄，待用。
- 2、菠萝去皮切片，放在盐水中浸泡待用。青椒去蒂去籽切块。
- 3、将番茄酱、糖、盐、淀粉和水混合调成汁。锅烧热下少许油，下调好的汁炒匀，然后下入青椒和菠萝翻炒一会，接着下入豆腐一同翻炒，让调料汁均匀裹在菜上即可



椰香咖喱豆腐

原料: 老豆腐一块(300 克左右), 青椒半个, 番茄一个

调料: 盐 1/2 小匙, 椰浆一大匙, 咖喱粉 1/4 小匙

做法:

- 1.老豆腐洗净切成厚 1 厘米左右的长方形块，平底锅中放油烧热，放入老豆腐中小火煎至一面金黄，翻面继续煎至金黄，盛出待用。
- 2.小锅中烧开水，放入用小刀去蒂的番茄煮到皮开始脱落，取出冲凉水，用手将皮剥掉后切丁(也可以直接切丁)，青椒洗净去蒂去籽切块
- 3.另取一深炒菜锅放少许油，入番茄丁中火翻炒片刻，放入青椒一起炒熟，然后放入椰浆和咖喱粉，小火煮到番茄变成泥；如果番茄水分少的可以加点水。
- 4.放入盐炒匀，然后放入老豆腐，小火煮到酱汁浓稠度适中，让每块豆腐都裹上酱汁即可出锅



秋葵烩豆腐

原料：嫩豆腐一盒，白色金针菇1把，秋葵几只，红甜椒几只
调料：生抽，海盐

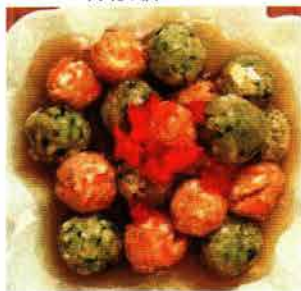
做法：

- 1.将金针菇去蒂洗净切段，秋葵洗净切小圈，甜椒切小圈
- 2.嫩豆腐切方块
- 3.起锅热油，将秋葵、甜椒略炒几分钟
- 4.放入豆腐、金针菇，加入少许水，加调料煮熟即可



双色豆腐球

原料：北豆腐，胡萝卜，菠菜，面粉，淀粉，生姜，青红椒，胡椒粉



做法：

- 1.胡萝卜洗净擦丝儿，菠菜剁碎；
- 2.准备两个碗，北豆腐用手抓碎分两份放碗里，加适量面粉，少量淀粉
一个碗里挤入萝卜汁，另一个挤入菠菜汁，加少量水拌匀；再分别把萝卜细丝儿、菠菜碎拌进去，加适量盐、五香粉(整体稀稠程度要保证能团成小丸子)；
- 3.两种糊分别团成小丸子，炒锅加水烧开，丸子下锅氽熟，盛放到盘子里
炒锅热少油，姜切末炸一下，添水、生抽、勾芡(淀粉)，加入盐、胡椒粉，搅匀做成浇汁儿，浇在氽好的丸子上即可；
- 5.最后切点青红椒碎撒上做点缀

糖醋花生丸子

原料：花生，白萝卜，胡萝卜，面粉，生姜，罗勒碎(或香菜)，盐

小贴士：

- 1.花生带皮用，花生皮好处多多，拌在丸子里还增添红红的颜色
- 2.蒸好的丸子可以直接摆盘撒椒盐等调料即食，也可以再以糖醋、红烧等方法进一步加工烹饪



丸子做法：

- 1.花生浸泡3小时以上(完全泡发为准)，剁碎待用
- 2.白萝卜、胡萝卜洗净擦丝儿；姜切末；如果配料用的是香菜，也要洗净剁碎。
- 3.备好的食材混合在一起，花生、白萝卜、胡萝卜比例基本为2:2:1，少量姜末和罗勒碎(或香菜)
- 4.加适量面粉和少量水(可以用泡花生的水，一汤勺即可)搅拌均匀，面粉可慢慢添加，观察直到面糊和食材的混合能团成一个个丸子；撒少量盐搅拌均匀。
- 5.蒸锅放入打湿的笼布，烧热水后转中火，搅拌好的食材团成小丸子，均匀码放在笼布上，蒸20分钟即可

糖醋丸子做法：

- 1.生姜切末；和一点芡汁儿待用(淀粉和水)。
- 2.炒锅热少许油，姜末倒入煸炒。随即加入等比的醋、糖、生抽，充分融合后倒入花生丸子翻炒半分钟，倒入搅匀的芡汁再翻炒均匀挂汁即可

香煎土豆饼

原料：土豆、牛奶、黑胡椒、盐

做法：

- 1.土豆隔水蒸熟，放凉后去皮，压碎。
- 2.黑胡椒和盐化在牛奶里，和土豆泥混合拌匀。
- 3.土豆泥做成大小均匀的饼，放入加了油的平底锅，小火煎至两面金黄即可



素味海鲜豆腐丸



原料：紫菜适量,干香菇 2-3 朵,莲藕 100 克,豆腐 150 克,香菜末适量
面粉 2 大勺,白芝麻 1 大勺

调料：盐 1-2 小勺,蘑菇精适量,姜汁 1-2 小勺,素蚝油 1-2 小勺,香油 1 小勺,五香粉适量

做法：

- 1、紫菜用水泡发洗净
- 2、干香菇泡发洗净剁碎,莲藕去皮洗净剁碎,紫菜挤干水分剁碎。
- 3、将所有食材放入容器中,用手将豆腐捏碎并且与其他食材混合均匀,加入所有调料拌匀,再加入面粉拌匀
- 4、用手揉成大小适中的丸子
- 5、锅里倒油烧制 8 成热,放入丸子炸制外表金黄酥脆即可

糖醋藕圆

原料：藕 500 克,香菇 3-4 朵,面粉 2 大匙

调料：盐 1/2 小匙,生抽 1 大匙,醋 1 大匙,糖 1 小匙

小贴士：

- 1.今天用的汆丸子的方法,直接拍饼煎了也好吃,或者炸了丸子也行
- 2.汆好的丸子可以直接冷冻起来随吃随取,炒烩烧汤皆可。
- 3.汆丸子的时候水里会有少许藕茸,放心继续很正常。注意一点是一定要挤干藕茸里的水分,否则容易散,口感也没那么 Q。再就是丸子要捏紧
- 4.藕茸挤出的水分,加点糖小火煮熟,就是藕粉!一点都不浪费。
- 5.汆丸子的时候,锅里水要开,但是不能太滚,否则也容易散



做法：

- 1.莲藕洗净去褐色表皮,用擦丝器擦成茸,用手挤干藕茸的水分待用;
- 2.香菇洗净去蒂切碎,与挤掉水分的藕茸还有 2 大匙面粉一起拌匀;
- 3.加入 1/2 小匙盐和少许白胡椒粉继续拌匀,用手团成小丸子;
- 4.锅中烧开一锅水,下入团好的丸子汆烫四五分钟左右,捞出;
- 5.重新起锅烧热,下一点点油,下入丸子翻炒,再下生抽、醋、糖炒匀上色收汁即可

南瓜素肉丝

原料：南瓜 350 公克,素肉丝 10 公克, 薑丝 10 公克
枸杞 5 公克, 水 250 毫升, 油 2 大匙

调料：盐 1/4 小匙, 白胡椒粉 少许

做法：

- 1.素肉丝泡软,放入滚水中汆烫,再捞起沥乾,备用
- 2.枸杞洗净;南瓜外皮刷洗净,挖除籽后切块,备用
- 3.热锅,加入 2 大匙油,放入薑丝爆香,再放入作法 2 的南瓜块拌炒
- 4.续作法 3 的锅中放入素肉丝、枸杞、调味料和水,煮滚后再以小火稍微焖煮至南瓜入味即可。



紫薯饼

原料：紫薯 300 克、糯米粉 50 克、牛奶 30 克、白芝麻、白糖 30 克

做法：

- 1、紫薯洗净，削皮，大火蒸熟，压成泥状，放入白糖，加入糯米粉，再倒入牛奶，揉匀。
- 2、将紫薯泥团成一个个小圆球，滚动烤盘，使紫薯球均匀的蘸上芝麻，依次将紫薯球压成紫薯饼。
- 3、用饼铛或者平底锅放少许油，小火煎熟即可



茄汁烩菠菜土豆玉米球



罗勒 Basil 又名九层塔



奥勒冈 Oregano

原料：番茄红酱, 番茄 3 个, 干奥勒冈碎 Oregano 1/2 匙, 罗勒 Basil 1 小把
蔬菜球, 玉米粒 100 克 土豆 2 个(330 克)菠菜 150 克 全麦面粉 100 克
玉米面 25 克

调料：橄榄油, 盐 1 小匙, 糖 1/2 小匙, 盐 2/3 小匙 糖 1/2 小匙, 黑胡椒粉 适量

做法：

1. 制作番茄红酱：番茄用小刀挖去蒂头放入沸水锅中煮至表皮开裂，沥水捞出，放凉后用手去皮后切丁；罗勒叶洗净切碎；
2. 锅中放入橄榄油烧热，放入番茄和奥勒冈碎大火煮开后转小火，盖盖煮至番茄成泥，汤汁浓稠，最后加入盐、糖、罗勒碎炒匀关火
3. 土豆洗净切片，菠菜洗净去粗杆子保留叶子，分别切细碎或者用搅拌机搅碎，加入玉米粒、全麦粉、玉米面、一大匙橄榄油、盐、糖搅拌均匀，最后是可以捏成圆球的浓稠的面糊，如果太干可以加点水，如果太稀加点面粉；
4. 烤盘上铺烘焙用纸，用手去适量面糊捏成 5 厘米左右的球形，放在烤盘上，烤箱预热到 200 度中层上下火烤 20 分钟左右，至蔬菜球内部熟透，可用竹签实验一下，抽出竹签没粘黏面糊就是熟透
5. 刚才煮好的番茄红酱重新加热，将烤好的蔬菜球放入酱汁翻炒均匀即可关火

干锅娃娃菜

香辣酱做法

原料：郫县豆瓣酱，菜籽油，香菇丁，姜末，白芝麻，花生酱

做法：

- 1、锅中倒入菜籽油，加热至冒烟(220 度)，回凉至 150 度
- 2、将姜末，白芝麻放入锅中煸出香味
- 3、放入香菇丁，郫县豆瓣酱炒香
- 4、最后放入花生酱，翻炒均匀即可



原料：杏鲍菇
娃娃菜
美人椒

调料：生抽
香辣酱

做法：

- 1、将洗净的娃娃菜按十字切开
- 2、杏鲍菇切薄片，美人椒切片
- 3、锅中放少许油，将杏鲍菇下入锅中煎至表面略微呈金黄色
- 4、下入美人椒，倒入香辣酱炒香
- 5、将切好的娃娃菜放入锅中，调大火炒匀，一直炒到菜的水分出来
- 6、倒入生抽，烧片刻，收汁
- 7、起锅前翻炒均匀，出锅即可

豆包食譜海苔豆包捲

原料: 豆包 4 片, 寿司皮(海苔)1 张, 面粉 1 汤匙

调料: 素食沙茶酱 1 汤匙, 天然酱油 1 汤匙, 九层塔(香菜也可以)1 小搓, 姜 1 小块

做法:

1. 取姜 1 小块, 洗净, 用厨房纸巾擦干, 着搓成姜泥, 备用
2. 把 1 小搓九层塔(香菜也可以)洗净, 切碎, 备用
3. 将 1 汤匙的面粉加水 100 毫升, 调成面糊, 备用
4. 取海苔(寿司皮)1 张, 剪成 8 小条
5. **海苔(寿司皮)豆包卷调味料做法**
素食沙茶酱 1 汤匙, 天然酱油 1 汤匙, 九层塔(香菜也可以)1 小搓, 姜泥一起混合调匀, 备用
6. 将烫过的豆包, 取一片摊开正平, 对切两小片
7. 取适量的海苔(寿司皮)卷调味料, 置入做法(6)对切摊开正平后的豆包上方, 以橡皮刀调匀, 接合处抹少许面糊, 再将豆包捲卷起
8. 取做法(4) 1 条的海苔(寿司皮), 将做法(7)豆包捲从中心处捲起, 接口处抹少许面糊, 即为制造完成的海苔豆包卷
9. 再一一将(8)捲的海苔(寿司皮)豆包卷逐步完成, 待用
10. 热油锅, 投入海苔(寿司皮)豆包卷, 以中火煎成两面呈金黄色即可
11. 盘底铺入些高丽菜细丝, 或是盘子边缘添加切片黄瓜, 再置放海苔(寿司皮)豆包卷



番茄圆椒鸡蛋

原料: 番茄 2 个, 圆椒 1 个, 鸡蛋 2 个

调料: 糖、盐适量

做法:

1. 番茄切丁备用;
2. 圆椒从侧面平均分切成两半, 一半做盅, 一半做盖子;做盖子的一半可再切下 1/2 切成丁入菜;
3. 锅中倒入油烧热, 倒入鸡蛋, 用筷子快速划散, 倒入少量水;
4. 倒入番茄丁, 加入糖, 盐, 将番茄煮成酱状;
5. 勺子边煮边压, 待汤汁变的粘稠时, 加入鸡蛋和圆椒丁;
6. 翻炒, 鸡蛋挂上番茄即可出锅, 倒入圆椒做的盅里面, 盖上盖子



糖醋蛋



原料: 700 克重的蛋 30 只

调料: 酱油 150 毫升, 添丁甜醋 150 毫升, 水 300 毫升
片糖半块, 陈皮四分一个, 姜 3 片, 盐适量

做法:

1. 先把酱油, 添丁甜醋, 水, 片糖, 陈皮, 姜, 盐 放到瓦锅或不锈钢锅烧好糖醋汁, 放凉
2. 把 30 个鸡蛋用冷水洗干净, 然后煮熟, 剥壳, 放到糖醋汁里, 泡浸一整天, 即不少于 24 小时。第二天就可以吃了

豆包食谱素鳗鱼

原料：豆包 22 片，黄豆皮 15 张，寿司皮 15 张 鸡蛋 3 颗 香菇 3 两 素火腿 6 片
(不吃蛋可用 100 克左右玉米粉取代)

调料：酱油

做法：

1. 材料豆包 22 片，每片摊开，切成细条状(如从冷冻库取出，则需先用沸腾的水川烫至软化后，滤干水分)，加入 3 颗鸡蛋(不吃蛋可用 100 克左右玉米粉取代)，将豆包丝与鸡蛋和均匀备用
2. 香菇 3 两，洗净泡水待软化(可预先将香菇洗净，放小塑胶袋内，加少量的水于袋里，放置冰箱，需要用时就会很方便的)
3. 将(2)泡软的香菇，菇伞朝着水龙头方向，再用手搓洗伞褶内隐藏的沙粒
4. 将(3)洗净的香菇切细丝，加入少许海盐，稍微揉搓，这样炒出来的香菇会较香，备用
5. 将素火腿 6 片切细丝，放入烤箱以 250 度烤 10 分钟，去除水分，口感会更好，备用
6. 热油锅，放入做法(4)切细的香菇丝，以中火炒至香味溢出，再放入做法(5)切细的火腿丝同炒，放入少许酱油和水，闷煮片刻
7. 取一张黄豆皮，铺于工作台上，再将寿司皮一张铺于黄豆皮上方，对齐，将寿司皮往左拉一至两个指头宽，预留右方黄豆皮的里面糊空间)，以此方法捲素鳗鱼，好操作又美观
8. 取切成细条状的豆包，取约 5 汤匙量，放入寿司皮上方，再放入香菇丝，素火腿丝。以两手按紧贴后将之卷起，以面粉糊住接口处
9. 用蒸年糕的玻璃纸包捲好的素鳗鱼一一包捲好，放入电锅，外锅放 1 量杯的水分成上下两层，蒸至开关跳起，待 10 分钟后取出放凉，再将玻璃纸拿下
10. 此次共计做了 13 条素鳗鱼



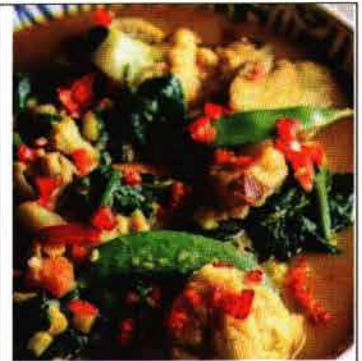
印度风味的蔬菜咖喱

原料：胡萝卜 2 个(切块) 土豆 1 个(切块) 咖喱叶 4 片
新鲜或冷冻的青豆 1/2 杯 番茄 4 个(切碎)
花菜 2 杯 小辣椒 2 个 姜 1 寸 姜黄粉 1/4 小勺
辣椒粉 1 小勺 香菜籽粉 1 大勺 综合印度香料粉 1 小勺

调料：盐适量 水适量 油 3 大勺

做法：

1. 锅内加热油，爆香辣椒，放入咖喱叶再炒几分钟
2. 关小火，加入其他香料，翻炒 2 分钟加入西红柿和其他蔬菜翻炒至番茄出水，再加入 1 杯水煮约 15 分钟，直到所有蔬菜都变软，略微收干汤汁，即可上桌，配以米饭或面包



小贴士：

“综合印度香料粉”是指 garam masala (又叫玛莎拉香料)，一种很常见的印度混合调料，不同品牌配方也不大相同。最普遍的配方是加以黑白胡椒、丁香粉、月桂叶粉，长胡椒(叫做 Pippali，也可以用辣椒代替)、当地产的孜然、肉桂粉、小豆蔻、肉豆蔻、八角茴香、芫荽籽儿

春天的小蘑菇



原料：口蘑、盐、黑胡椒粉

做法：

1. 口蘑洗净去柄，直接上手掰。口蘑的蒂一拧就好，很容易去掉
2. 准备一口锅，平底锅优先考虑。不放油，将口蘑一个个平铺在锅中
3. 将盐和黑胡椒粉微量放入每个口蘑中，依个人口味调整
4. 开小火盖上锅盖煎 15 分钟左右
5. 当听到锅中发出滋滋声响，口蘑中鲜汁满溢流入锅底时，就可以关火出锅了

记住，第一口先喝汤哦！

如果你厨艺精湛，在撒盐和胡椒的时候填入一些其他的馅，盖上芝士，就是芝士焗口蘑啦



做法：

1. 口蘑洗净，切除根部，拔出整个茎部并切成碎末备用，茎部的可食用部分为口蘑帽内部部分
2. 番茄切碎末，并与口蘑的茎部碎混合；
3. 把碎末混合物塞入口蘑的小碗里，平底锅擦上一层椰子油，开小火加热；
4. 把装满碎末的口蘑小碗小心地放入平底锅内，盖上锅盖，煎 10 分钟左右；
5. 用两把小勺一个个盛出蘑菇碗，上面撒少许海盐、黑胡椒、香芹叶碎或香菜叶碎

吉祥三宝

原料：水发干香菇 10 朵，藕一大段(切厚片)，豆干 10 片
花椒一小把，大料 2-3 个，辣椒(可不放) 3-5 根，姜一小段

调料：甜面酱 2 汤匙，酱油 2 汤匙，水足量(没过食材)

小贴士：

这一道卤菜，味道好又简单。豆干、藕都要借助香菇提味最好用干香菇，泡发了用，鲜的总是觉得味道淡了点。味道，酱香微甜，还有一点香菇的香味，藕肉肉，豆干和香菇软软的，熟食就米饭，冷后，就粥吃，也很赞



做法：

1. 锅内放油，小火把花椒、大料、姜炸熟，注意翻炒不要炸糊。
2. 三种食材入锅翻炒几下，倒入水(与食材平)，加上甜面酱、酱油，将装好的料包放入锅里(可以用纱布包)，小火煮熟，汤尽，加少量盐(甜面酱和酱油已有咸味)即出。

卷心菜粉丝

原料：卷心菜半个 粉丝 1 小把 姜适量 红辣椒适量

调料：酱油、糖、盐和植物油适量

做法：

1. 把粉丝放在一个大碗里倒入开水烫一下。
2. 卷心菜洗净切成丝，姜和辣椒切成小段备用。
3. 中火锅里倒入油，待油微微有点热时放入姜和辣椒煸出香味
4. 加入卷心菜煸炒，卷心菜炒软时加入泡好的粉丝，
5. 翻匀后加入酱油、盐、糖调味，再翻炒 1 分钟就可以出锅



小贴士：

1. 炒辣椒和姜时需要中火，放入卷心菜后转成大火翻炒。
2. 如果不能吃辣的朋友可以就不放辣椒。
3. 加糖给这道菜提香。
4. 喜欢花椒和醋的朋友，也可以放十几颗花椒和 1 小勺醋。味道更香!

凉拌类

双浇头金针木耳丝

原料：木耳丝 50 克、金针菇 250 克
水发香菇 1 朵、绿辣椒适量

调料：干红辣椒 4 个、姜末 1 小勺、
酱油 1 大勺、香醋 2/3 大勺、
白糖 2/3 大勺、香油 1 小勺
蘑菇精适量、盐 1/2 小勺



做法：

1. 木耳丝用清水泡发，洗净
2. 放入氽烫至熟，捞出放入冷水中过凉，沥干水分放入盘
3. 金针菇去老根洗净，放入开水中氽烫 3 秒钟，捞出放入冷水中过凉，淋干水分放入木耳丝盘中
4. 干辣椒和香菇切碎
5. 炒锅烧热倒油，油热后放入姜末、辣椒碎、香菇碎炒出香味离火
6. 将炸好的香菇辣椒油浇在木耳丝和金针菇上
7. 酱油、香醋、白糖、香油、味素、盐兑成碗汁
8. 将碗汁浇在木耳丝和金针菇上
9. 最后撒一些绿辣椒碎拌匀即可

拍黄瓜



原料/做法：

1. 生抽 1.5 匙、盐 1 小匙、蜂蜜 1 匙、白醋 1 匙
(或 1 个青柠檬汁,黄柠檬不够酸)拌匀;
2. 热锅放入一匙芝麻油,随后加入干辣椒碎小火炒香
3. 将 1 和 2 混合均匀即成腌渍料;
4. 最后将拍好的黄瓜放入腌渍料里,置于冰箱冷藏最好超过 2-3 小时
5. 将腌渍好的黄瓜取出摆盘,撒上炒熟的花生米即可

小贴士：

1. 选用白醋，是因为用白醋腌制黄瓜能让黄瓜长时间保持翠绿的鲜艳色彩；
2. 选择蜂蜜，关键在于用蜂蜜替代白糖使得味汁的甜味非常独特，一股清甜芬芳的感觉；
3. 用香油炸辣椒油，要凉油下热锅，这样炸辣椒油能更好地烹出辣椒的香味，加热时间不要过长，否则辣椒碎就会糊了；
4. 一般不选择腌渍前先用盐腌黄瓜，因为这样黄瓜会变软影响脆感，而且最后腌渍的时候黄瓜水和腌渍料融合可以将大部分的黄瓜浸泡起来，便于更好的吸味；
5. 冷锅冷油小火翻炒炒花生米,等到花生米变得饱满花生衣变红,抄完后凉一会香酥脆口感好

凉拌芝麻菠菜

原料：菠菜、花椒、香油、香醋、生抽、糖、盐、红辣椒粒、姜蓉、黑胡椒粒、熟白芝麻

做法：

- 1、锅里加入香油，加入适量花椒，小火炸出香味，剔出花椒
- 2、将红辣椒粒、姜蓉置于碗中，倒入烧热的香油
- 3、再加入适量香醋、生抽、糖、少许盐拌匀成为调味汁
- 4、锅里加入足够多的水烧开，加适量玉米油、盐氽烫 2-3 分钟
- 5、氽烫好的菠菜捞出冲凉开水，挤干水分加入调味汁熟白芝麻拌匀



小贴士：

凉拌菜最好现拌现吃，不要摆放过夜

- 1、菠菜含有草酸，圆叶品种含量尤多，食后影响人体对钙的吸收，因此，食用此种菠菜时宜先煮过去掉菜水，以减少草酸含量
- 2、调味料可以根据自家口味自行调节，酌情增减用料
- 3、香油烧热后淋在姜蓉上，可以有效减少辛辣、刺激的味道
- 4、白芝麻小火炒香，玻璃罐密封保存，随用随取，方便快捷

芹菜腰果拌双耳



原料：水发木耳 50 克、水发银耳 50 克、芹菜 50 克、腰果 50 克、熟芝麻 1 大勺

调料：盐、蘑菇精、糖少许、香油 1 大勺

做法：

- 1、将水发好的木耳和银耳洗净，撕成小朵
- 2、腰果炒熟备用
- 3、芹菜洗净切片
- 4、烧一锅开水，水开后放入木耳、银耳、芹菜氽 4 烫至熟，捞出过凉水，沥干水分
- 5、再将炒熟的腰果与木耳、银耳、芹菜混合在一起
- 6、倒入熟芝麻
- 7、加入调料拌匀即可

小贴士：

- 1、挑选银耳时尽量选择颜色浅黄的，这才是天然银耳。颜色白白的银耳看着虽然漂亮，但是大多数都是经过化学漂白过的。
- 2、如果喜欢麻辣味的，可以加一些麻油和辣椒油同拌

黄瓜凉拌杏鲍菇

原料：黄瓜 2 根 杏鲍菇 3 根 胡萝卜 1 根

调料：香醋 6 克 生抽 3 克 香油 2 克 盐 5 克 五香粉 2 克 蘑菇精 2 克

做法：

1. 杏鲍菇切丝入水里煮三分钟，煮好挤掉水份
2. 然后黄瓜胡萝卜切丝加入，加入香醋，生抽及香油，然后加入五香粉，加入盐，加入蘑菇精，然后搅拌均匀

小贴士：喜欢吃辣也可以加入一点辣椒酱也非常的好吃



麻酱油麦菜

原料/调料：油麦菜 300 克, 芝麻酱 1 大勺、椒盐适量、醋 20 克、花椒粉半小勺、生抽 15 克、油泼辣子 1 大勺、香油 1 大勺、水适量

小贴士：用这个料碗拌焯过水的茼蒿，生菜都可以

做法：

1. 油麦菜切去根部, 用水洗净控干备用, 切成小拇指长短的段
2. 找一个小碗倒入满满一大勺芝麻酱, 加入一大勺香油搅拌均匀
3. 再加入生抽 15 克, 醋 20 克搅拌均匀, 边倒边搅拌, 不可一次倒入
4. 然后根据稀稠加入凉开水, 把芝麻酱泄到用勺子舀起来可以流动
5. 最后浇到油麦菜上即可(根据个人喜好加入油泼辣子)



梨汁腌萝卜

原料：白萝卜半个,梨小半个

调料：糖 3 勺,素蚝油 1 勺,盐 1 勺,醋 1 勺,生抽 2 勺

小贴士：

1. 白萝卜和梨都是凉性的,所以这款开胃小菜,更适合体热盛的人也非常适合痰湿体质。正常体质的人都可以吃
2. 萝卜生食是下气的,熟食是补气的,所以根据情况调整吃法



做法：

1. 半根萝卜,刷洗干净表皮,一定是带皮的哦,吃着才是脆的。切成 0.3 厘米的薄片
 2. 撒上一勺盐,腌 20 分钟左右,腌出萝卜里的水。我口味较淡的,所以这不会很咸的,这个也和咸菜是不同的哦。你可以尝一点,按自己喜欢的口味调整
 3. 腌过控净水分,再放入 2 勺糖,腌 30 分钟。腌完尝尝哇!已经很好吃了。喜欢甜多点可以再多放点糖。喜欢色重点的还可以再加些煮开后晾凉的生抽。泡到上色即可
 4. 调一碗料汁:半碗纯净水加蚝油,白醋,糖,生抽。味道自己把控,酌情加减一定用瓶装纯净水或矿泉水哦,因为过滤的纯净水杂菌少,不容易污染
 5. 腌好的萝卜片挤干水分,摆放到干净无水无油的保鲜盒里,半个梨切成薄片,和萝卜片一起摆好
 6. 倒上料汁,盖好盖子放入冰箱保鲜冷藏过夜,明天就可以吃了
- 注意全程一定没有一点点油的,必须清清爽爽。腌好了,吃饭的时候拿出来几片,很开胃啊

辣海带丝

原料：海带丝、干辣椒、生姜、茺荑、香醋、生抽、香油、花椒油、糖、油辣子、熟芝麻



做法：

- 1、将海带丝洗净稍稍切成段,水烧开加入 1 勺白醋,将海带丝放入开水里煮 15-20 分钟,然后捞出浸泡在冰水里至凉
- 2、干辣椒剪小圈,生姜切成蓉
- 3、锅里放入适量香油、花椒油烧热,然后倒入所有第 2 步的材料.火炸出香味,关火离灶加入适量香醋、生抽、糖、油辣子充分拌匀放置几分钟,成为调味汁
- 4、将沥干水分的海带丝、茺荑段放入大容器里,加入调味汁熟芝麻拌匀即可

小贴士：

- 1、如果是干海带要事先充分泡发,然后才能烹饪
- 2、煮海带丝的时候加入适量的白醋,不仅能去除海带丝特有的腥味,也能促使海带更容易煮软,颜色也好看,喜欢更软的口感可以适当延长煮制的时间
- 3、建议用香油炸配料,其特有的香味会因为受热挥发到极致,没有花椒油可先放入适量花椒粒炸制,等花椒香味出来,捞出花椒粒以免影响成品的口感;
- 4、炸制调味料一定要用小火,时间也要短,以免炸糊,最后加入香醋、生抽的时候要关火离灶以免溅油伤人
- 5、油辣子可以用老干妈油辣子等代替,万一不吃辣的也可以省略,调味汁可以用筷子蘸少许试尝,比平时炒菜稍稍咸一点点即可
- 6、白芝麻事先小火炒香摊凉,放入玻璃罐密封,可随用随取

面点类

素味海鲜煎饼



原料:

紫菜适量、素肉丝 1 把、干香菇 2 度、
银耳适量辣椒碎 1 大勺、面粉 2 大勺

调料: 姜汁 1/2 小勺、五香粉适量、盐
适量、蘑菇精适量、素蚝油 1 小勺

蘸汁:

味极鲜酱油、小米椒、香油数滴

做法:

1. 紫菜用清水泡发洗净沥干水分
2. 素肉丝用清水泡软挤干水分
3. 银耳和香菇用清水泡发洗净，挤干水分
4. 将银耳、素肉丝、香菇剁碎
5. 将所有食材放入容器中混合，再放入面粉拌匀
6. 加入少许清水
7. 将食材调成浓浓的粘稠状
8. 平底锅烧热倒油，油热后倒入食材，用铲子铺平
9. 用小火煎至两面金黄熟透
10. 出锅后切成小块，蘸料汁趁热食用味道最佳



巧克力蛋糕

原料:

可可脂 50 克
豆浆或杏仁奶
椰奶 300 克
砂糖 77 克
盐 1 毫升
可可粉 50 克

泡打粉 5 毫升
无味植物油 50 克
(如玉米油、葵花籽油)
橙子皮一个(擦碎)
香草精 5 毫升(可省略)
低筋面粉 140 克



做法:

1. 可可脂切碎放入搅拌盆，小火加热盆，或者把盆泡在热水里面，等可可脂融化
2. 加入植物油、奶、砂糖、盐、香草精、橙子皮屑，搅拌均匀
3. 将低筋面粉、可可粉、坚果粉、泡打粉，筛入刚才的液体，搅拌成丝滑的面糊
4. 面糊入蛋糕模具，最好是活底方便脱模



南瓜马芬 Muffins

原料: 南瓜 100 克 泡打粉 8 毫升 糖 60 克
无味植物油 30 克 如玉米油、葵花籽油
豆浆或杏仁奶、椰奶 125 克 香草精 5 毫升(可省略)
杏仁粉 25 克(可省略) 中筋面粉 150 克 (或者低筋面粉)

小贴士:

1. 杏仁粉可以买，可以自己磨，可以省略，但是加了会更香
2. 奶最好是无糖的；
3. 中筋面粉可以用 75 克高筋面粉+75 克低筋面粉代替



香蕉蛋糕

原料:

成熟香蕉 100 克 砂糖 30 克
 无味植物油 25 克 核桃 30 克
 (如玉米油、葵花籽油) 泡打粉 10 毫升
 豆浆或杏仁奶、椰奶 100 克
 香草精 2 毫升(可省略)
 中筋面粉 133 克(低粉也可以)



做法:

1. 香蕉剥皮, 用叉子捣成泥状, 加入油, 奶, 香草精, 糖, 搅拌均匀;
2. 筛入面粉、泡打粉, 搅拌均匀, 加入核桃, 搅拌均匀;
3. 面糊入模具, 喜欢核桃也可以在面糊表面再撒一点, 烤出来会很香很漂亮;
4. 烤箱调至 180°, 烤 35-45 分钟。(根据模具大小适当调整)

小贴士:

不确定蛋糕内部熟不熟的话, 用一根牙签插进去, 拿出来牙签很干净没有面糊就是熟了。

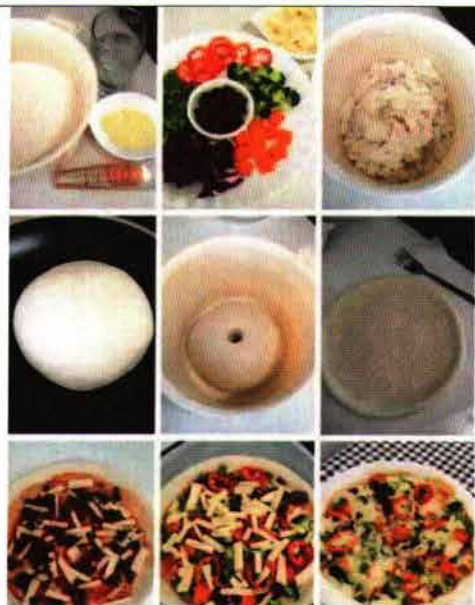
杂蔬披萨

原料: 高粉 125 克 低粉 125 克 酵母 2 克 盐 2 克
 糖 12 克 植物油 12 克 温水 125 毫升

调料: 各种蔬菜 胡椒少许 番茄酱(无洋葱)
 马苏里拉奶酪 Mozzarella cheese

做法:

- 1、酵母用温水化开;
- 2、所有粉类混合加入植物油和酵母水揉成光滑面团
不断甩打多次增加面团筋性;
- 3、揉好的面团放烤箱发酵 30 分钟(没烤箱的也可提前
做好然后放冰箱冷藏发酵一晚或选择室温发酵 但
较费时)发酵好的面团如图 用手指抹点油 在面团
中间搓个洞 洞洞不回缩不反弹就是发酵好了;
- 4、烤箱取出面团用劲揉 把气揉出来 然后擀成中间低
四周高的披萨底 用叉子叉几下;
- 5、依次在饼底先刷一层番茄酱再铺奶酪胡椒少许蔬菜
奶酪;
- 6、烤箱 220 度预热 然后 15 分钟以内



彩虹米纸卷

原料:

越南米纸 10 张
 黄瓜 1 根 荞麦面 1 碗
 香菜(或罗勒 Basil) 1 小把
 牛油果(或芒果) 1 个
 胡萝卜 1-2 根
 紫甘蓝叶 3 片
 原味烤腰果(或生腰果) 适量



做法:

1. 烤箱预热 15 分钟;
2. 土豆洗净, 不要去皮, 直接淋上一小勺橄榄油, 撒上一些
海盐, 用锡纸包裹住入烤箱, 220 度烤 1 小时;
烤好时可见到土豆皮裂开鼓起, 若想吃软一点 可再久一点
3. 等待时开始准备馅料: 混合藜麦和小米, 在锅中倒半杯水
(如果个人喜欢可以再加一点豆奶),
煮沸后改小火
并不停搅拌直至藜麦出芽熟透, 加入燕麦片搅拌至稠状
关火放凉后, 加入熟玉米粒搅拌, 撒少许海盐;
4. 把罗勒叶、松子、豆奶油放入搅拌机搅成浆待用;
5. 取出烤箱的土豆, 用刀在上面切成十字,
双手向土豆压下去;(土豆肚子开花啦!)
6. 把藜麦玉米馅填入土豆肚子里, 上面浇罗勒松子浆, 撒一
点黑胡椒, 用番茄片装饰提味, 然后就可以吃啦!

小白菜粉丝水煎包

原料：小白菜1把、面粉500克、粉丝1把、胡萝卜1根、酵母(干)2克、油、盐、酱油、蘑菇精、姜1块、香油、五香粉

做法：

1. 小白菜清理干净，焯水，沥干水分切碎；粉丝用开水烫一下。
2. 胡萝卜切碎粒炒香。所有原料放在盆里，加酱油蘑菇精、五香粉、姜末、油、香油、拌匀
3. 面粉加酵母和成面团放温暖处发酵到2倍大，切成剂子，擀成圆皮，包成包子。
4. 锅里放少许油，放入包子中间留空隙，倒入清水刚好到包子的2/3处就好，盖上盖子小火慢煎，一直听到锅里滋滋作响，水收干即可



椰汁马豆糕

原料：马豆 (Split Peas) ½ 量杯 糖 1½ 量杯 椰浆(椰奶 coconut cream) 2/3 量杯
花奶 (evaporated milk) ½ 量杯 水 4 量杯 粟粉(玉米粉 cornflour)1 量杯

做法：

1. 将马豆洗净，随冷水放入煲内煮软稔后，放在筛中沥乾水份，待用。
2. 用 1 量杯水，把粟粉调匀。
3. 将糖放入 3 量杯水中煮到大滚，随即加入花奶和椰浆。再滚时，倒进拌匀的粟粉水，徐徐不停地搅拌，用中慢火煮至再滚后，煮多 2 分钟。
4. 把煲撤离火，加入马豆轻轻拌匀。
5. 倒糕糊入已湿水的糕盘模型或食物盒中，放凉后，置入雪柜(冰箱)中冷藏



蛋奶玉米红枣发糕

原料：玉米面 150 克、高筋面粉 150 克、纯牛奶 180 毫升、干酵母 3 克、鸡蛋 1 个、红枣 30 克、白砂糖 60 克



做法：

1. 鸡蛋打散，将拌有酵母的牛奶倒入打散的蛋液中，并搅拌均匀，红枣去核，留下一些完整的作为发糕的装饰，其余切碎；
2. 将面粉，玉米粉，白糖，倒在一起混合均匀；
3. 牛奶加热到微温，加入干酵母搅拌均匀，静置 5 分钟，将混合好的牛奶蛋液分几次加入粉中并搅拌；
4. 面都差不多成团了，这时可以加入之前切好的红枣碎上手揉面，黏手的话就再稍微加一点干玉米粉，揉到成团又刚好不黏手就行
5. 为了不粘，用湿润的纱布垫在盆里，再将面团放上，盖上盖子准备发面
6. 发到足够大，时间视温度定，时间久一些发得越大，我这个用了 5 小时，温度 26℃ 左右；
7. 上蒸锅，用红枣片装饰上；
8. 冷水上锅，上汽后大火 15 分钟，中火 5 分钟，关火后再闷 15 分钟

豆皮卷

原料: 豆皮半包(15片), 胡萝卜 1 根, 黄瓜半根, 土豆 1 个

调料: 甜面酱 4 大匙, 香油 2 大匙

做法:

1. 豆皮洗净上锅蒸熟, 土豆、胡萝卜洗净去皮切片切丝, 黄瓜洗净切丝
2. 甜面酱和香油搅匀待用; 锅中烧开适量水, 放入土豆丝煮 3 分钟左右, 煮熟但不要太软后沥干水待用; 锅中放少许油放入胡萝卜中火翻炒至熟, 盛出待用
3. 将黄瓜丝、土豆丝、胡萝卜丝加上酱一起卷入豆皮中即可



黑芝麻奶香发糕

原料: 面粉 350 克、黑芝麻 35 克、发酵粉 3 克、白糖、奶粉

做法:

1. 黑芝麻打成粉倒入面粉, 放入发酵粉, 奶粉, 白糖;
2. 加水混合, 揉成光滑的面团, 再揉成长条;
3. 发酵至原来的 2.5 倍大, 放入蒸锅隔水蒸 20 分钟左右;
4. 焖 3 分钟取出即可



素食芋头糕

原料: 在来米粉 1 包 500 公克、素火腿
香菇、芋头、太白粉 1 大匙

调料: 盐、酱油、糖少许



做法:

1. 把粉类用水先慢慢全部搅拌均匀备用(包装上用 500 毫升/公克/量米杯 3.5 杯)
2. 另外起油锅先把材料先爆香, 然后会加入比较大量的先水煮烂, 然后再把 1 的粉浆倒入搅拌, 额外加入太白粉, 这样吃起来比较 Q 软一点.... 所有食材搅拌均匀 倒入电锅内锅中 外锅 2 杯水 跳起即可

南瓜发糕

原料: 南瓜泥 300 克、牛奶 100 克、细砂糖 30 克、
面粉 250 克、酵母 3 克

做法:

1. 南瓜去籽去皮上锅蒸熟, 捣烂成南瓜泥;
2. 加入细砂糖、牛奶、酵母搅拌均匀;
3. 加入面粉搅拌成南瓜糊, 发酵至两倍大;
4. 南瓜糊倒入模具中, 盖上盖子发酵约 10-15 分钟
5. 红枣对半切开放在发好的南瓜糊上, 盖上盖子或者保鲜膜, 冷水上锅蒸 40 分钟



野菜馅饺子

调料: 香油两大勺, 有机酱油两大勺,
盐适量 五香粉一小勺(可不放)
姜末一小勺(可不放) 香菜三棵(切沫)

1. 五种原料按 1:1:1:1:1 来准备;
2. 建议吃的时候不放其他调料, 能更好地品尝荠菜特殊的清香和鲜甜



原料: 荠菜一把, 干腐竹或豆腐干适量
干秋耳适量, 新鲜香菇适量, 玉米粒适量

做法:

1. 荠菜洗净, 焯水放凉, 挤干水, 切成茸
2. 干腐竹和干秋耳泡发, 切成碎末;
3. 新鲜香菇切碎;
4. 将五种原料混合;
5. 把所有配料加入混合好的原料中(注意先放油, 混合均匀, 然后再放其他配料, 这样可以防止新鲜的蔬菜出水);
6. 和面、擀皮、包饺子、煮饺子

胡萝卜饺

原料: 胡萝卜, 盐, 芹菜, 油, 蘑菇精

做法: 将胡萝卜擦丝剁烂+盐+芹菜末+油+蘑菇精, 和成馅, 然后就可以做成小饺子啦。吃胡萝卜馅饺子、包子不宜沾醋, 因为酸可以破坏胡萝卜素



白菜香菇饺



原料: 大白菜, 盐, 香菇, 橄榄菜

做法:

1. 大白菜洗净, 切碎, 放少许盐, 码 10 分钟, 挤掉水分待用
2. 香菇切碎
3. 橄榄菜末(可用市面上的灌装橄榄菜末)
4. 把其他的放一起先混合, 最后加香菇加油、盐调好味就可以包成你喜欢的饺子了

素食馄饨

原料:

- 1、素火腿半根, 剁碎成小粒。(2*2*3 毫米)
- 2、薑一块, 也是剁很碎很碎很碎的末末
- 3、燕麦片一杯, 加半杯到一杯水用小锅煮开, 盖锅焖成稠密的糊
- 4、盐适量
- 5、馄饨皮半斤

做法:

- 1、5 大匙油热后, 爆薑末
- 2、丢素火腿粒进去煸香, 加适量盐
- 3、关火, 放燕麦片糊进去拌匀、摊凉
- 4、开始包馄饨。包好后下开水煮开即可



小贴士:

- 1、素火腿要剁细, 油要够, 这两个是关键
- 2、燕麦片是做粘合作用的, 不能稀, 要粘粘稠稠的糊
- 3、配白米粥或青菜汤更妙

素食汤面

原料: 素肉块 250 公克, 香菇 7 朵, 红萝卜 适量, 白萝卜 适量, 空心菜适量, 薑片 2 片

调料: 素豆瓣酱 1 匙, 麵条 1 斤, 素高汤粉 1 大匙, 酱油 2 匙, 盐 2 匙

做法:

1. 空心菜洗净切段备用, 香菇切片备用
2. 白萝卜、红萝卜去皮切块备用, 煮一锅滚沸的水, 将素肉块煮至软化捞出顺便将空心菜烫捞出
3. 热锅放入少许沙拉油以中火爆香薑片和素豆瓣酱再加入调味料煮至滚沸再放入红、白萝卜块、素肉块和香菇片以小火滷 30 分钟
4. 再放入麵条, 以小火煮至麵条熟透放烫空心菜即可

茄汁拌面

原料: 番茄, 胡萝卜, 豌豆 **调料:** 番茄酱, 酱油, 醋, 白糖, 盐

做法:

1. 番茄切小块, 胡萝卜切丁后炒熟
2. 加入焯水后的豌豆继续翻炒
3. 放入番茄酱、酱油、醋、白糖、盐炒匀
4. 面条煮熟后, 过水沥干
5. 酱汁淋在面条上拌匀



茄子香菇焖面

原料:

茄子切滚刀块,把茄子切好后泡水十几分钟,这样可以减少吸油量,干香菇泡发洗净,

面条,鲜的压面、手擀面都可以,或者是超市冷柜里卖的那种软拉面

调料:姜末,酱油 黄豆酱(甜面酱也可) 盐、蘑菇精、糖、素蚝油、醋



做法:

- 1、锅中入比平常做菜稍多的油,加姜末爆香,再加少许酱油和黄豆酱炒香,注意火要小些,容易糊掉
- 2、入茄子翻炒,让每块茄子都包裹上酱料
- 3、加入香菇翻炒。加入一大碗开水,加适量盐,烧开,用泡发香菇的水也不错噢,汤盛出一半
- 4、把面条摆到菜的上面,再把刚才盛出的汤浇在上面一半,如果喜欢更香的口感,还可以倒一些油在面上,拌匀,盖好锅盖,用小火继续煮
- 5、大概六七分钟之后,再加入剩余的汤汁,并用筷子把面条挑散,再整理好继续盖盖小火焖。如果发现汤量太少,要及时加开水
- 6、在一小碗中调好料汁待用,料汁内容为两勺生抽、一勺素蚝油、一勺醋、半勺糖、蘑菇精。
- 7、面再焖五分钟后,尝一下面条已经煮透,就把料汁倒入锅中,拌匀,出锅

素版臊子面



原料: 面条、清水、黄花菜、木耳、豆腐、胡萝卜、土豆、菠菜、腐竹、生姜、香芹、盐、花椒粉、蘑菇精、酱油、香油、水淀粉

做法:

- 1、木耳黄花菜用温水泡发。洗净后切成碎。各样蔬菜都洗净切成小丁腐竹泡好切丁,豆腐切成丁
- 2、热锅倒油,先炆炒姜末和香芹粒,出香味后把豆腐丁和各样蔬菜丁放进锅内翻炒,再放进木耳和黄花菜
- 3、翻炒少许后,倒入适量的水。开大火烧开,开始调味,盐适量,酱油适量,花椒粉可以多一点,口感会更好
- 4、放入蘑菇精,和调好的淀粉水
- 5、锅再次开后,把菠菜碎也放进锅内。倒一些香油。盖上锅盖焖一下
- 6、另做一锅热水,锅开后下面,面熟后捞入碗中,浇上做好的臊子汤

臊子面,是西北最常见的面食。今天我们做一种汤清面白黄花香的素版臊子面,健康清爽要做素臊子面,少不了黄花菜、木耳、胡萝卜、豆腐、土豆、菠菜、腐竹。从颜色上论:黑、白、黄、绿、红,都有了,五颜六色的增加食欲。从营养上论,多种蔬菜在一起,健康又易于消化。不吃面,就是单喝臊子汤,也不会觉得寡淡,内容很丰富。当然,做出来的臊子汤是油油的。倘若不是真馋了,那样飘着满满一层的臊子汤,还是挺腻的

杂蔬素炒面



原料: 蒸面 500 克、黄瓜 100 克、胡萝卜 50 克、黑木耳 50 克、绿豆芽 100 克

调料: 油适量、盐适量、胡椒粉 2 克、酱油 25 毫升香醋 10 毫升、蔬菜精少,香油适量

做法:

- 1、准备好所有的食材
- 2、黄瓜,黑木耳,胡萝卜全部切丝
- 3、炒锅倒油倒入,胡萝卜,木耳,绿豆芽翻炒
- 4、加入酱油,加入胡椒粉
- 5、翻炒均匀后加入黄瓜丝翻炒
- 6、再放入面条继续翻炒,加少许盐翻炒,淋入少许香醋
- 7、淋入香油,翻炒均匀关火

牛油果通心面



原料:

牛油果 1 个	通心粉适量
苦菊一小把	香菇 3 朵
黄瓜半只	海苔两片(配菜用)
西红柿少量(配菜用)	草莓少量(配菜用)

调料:

盐适量	黑胡椒适量
橄榄油少许	柠檬汁少许

做法:

1. 将水烧开后, 放入通心粉, 煮 10 分钟左右(可依据个人对软硬程度的喜好增加或减少时间) 煮好后关火晾至一旁(煮面期间备齐食材)
2. 锅内倒入少量橄榄油, 放入香菇切片煎至全熟后捞出
3. 牛油果一切两半, 用勺子将果肉挖出碾成泥, 加入少许盐、黑胡椒、柠檬汁后, 搅拌均匀;
4. 通心面里加入制作好的牛油果泥, 拌入苦菊和黄瓜, 这时其实已经基本 ok 了; (如果喜爱沙拉口感可放入少许沙拉酱)
5. 加入煎好的香菇和配菜, 摆盘开吃!

牛油果营养成分

每 100 克果肉含脂肪 23.49 克、糖分 5.6 克、蛋白质 1.25 克、纤维 1.8 克、维生素 C, 是一种高热能水果, 营养价值与奶油相当。

果核、果皮、叶子中含有一种心血管毒素 Persin, 是一种自然真菌毒素, 欧洲、美国、日本等国家将其视为果类珍品。

【纤维】清除体内多余的胆固醇, 帮助保持消化系统功能正常, 预防便秘

【叶酸】预防胎儿出现先天性神经管缺陷, 减少成年人患癌症和心脏病的机率

【镁】有助于缓和经前综合征、偏头痛、焦虑和其他不适

【油酸】可代替膳食中的饱和脂肪, 降低胆固醇水平



老北京素版炸酱面

原料: 手擀面、老北京干黄酱、李锦记京式甜面酱、五香豆干丁、黄椒、绿豆芽、青豆、胡萝卜、青豆紫甘兰、黄瓜、胡萝卜咸菜、姜末、醋

做法:

- 1、油锅放稍多一点油,
- 2、油热下五香豆干丁, 中火煸炒, 然后把豆干丁盛出
- 3、用一个碗把黄酱和面酱混合均匀
- 4、锅内留着煸豆干的油, 中火将酱炒一下, 这样酱才香
- 5、酱出香味了, 然后倒入豆干丁、姜末(切特细), 转小火, 慢慢的熬, 酱和豆干丁水乳交融, 大约 10 分钟不停的翻炒, 如果觉得干了, 可加点水。
- 6、紫甘兰、胡萝卜、黄椒切丝, 下锅焯熟, 放入盘中
- 7、青豆、绿豆芽下锅焯熟, 放入盘中
- 8、胡萝卜咸菜切末, 放入盘中
- 9、锅中加水, 水开下面, 放一些盐, 这样面煮的时候不会粘连在一起, 面不要煮的太烂, 有咬劲最好吃, 面条煮好了, 开冷水, 冲掉面糊, 爽滑好吃



说起炸酱面, 那可是北京人的当家饭! 讲究的是: 小碗干炸酱配, 小把儿抻面, 外加八样面码, 还有老醋、辣椒油

这里面要有: 黄瓜丝、小萝卜丝、水萝卜丝、焯熟的豆芽菜、焯熟的青豆嘴儿、焯熟的白菜丝、外加又甜又脆的卫青儿萝卜条儿。

也可用当下时令蔬菜来替代这几样, 依个人口味搭配

至于老陈醋、辣椒油则根据个人爱好

素什锦面

原料：西兰花、胡萝卜、木耳、绿豆芽、甘蓝、鲜面条

调料：生抽、食盐、植物油、老姜、素蚝油、五香粉

做法：

- 1、所有蔬菜洗净，西兰花撕小朵，胡萝卜切片，甘蓝撕小块，姜切片
- 2、烧一锅水，沸腾后把所有蔬菜依次放入焯熟备用。
- 3、炒锅烧热后倒入植物油，放入姜片煸炒，炒出香味后倒入生抽炒一下，加入多多的水烧开，放入盐和素蚝油调味
- 4、烧好的汤汁倒入大碗里，把焯好的蔬菜全部放入，稍微浸泡一下入味
- 5、鲜面条放入锅中煮熟，捞起放在面碗里，浇上蔬菜和汤汁即可



菌菇香香酱-自制健康拌饭拌面酱

原料：冻豆腐 300 克, 小杏鲍菇 15 个
姜 1 块, 香菇 6 朵

豆芽适量 黄瓜半根

调料：生抽 2 汤匙, 老抽 1 汤匙

面粉 1 汤匙

白砂糖 1 茶匙

小麦淀粉 1 汤匙

做法：

1. 黄瓜切丝，姜切小片，冻豆腐切丁；
豆芽用热水焯熟
2. 杏鲍菇和香菇切片，和豆腐丁、姜片、白糖、一汤匙生抽、半汤匙老抽、一茶匙淀粉一起腌渍 30 分钟以上
3. 锅里放油，煸香剩余的姜片
4. 姜出香味后倒入腌好的豆腐丁、杏鲍菇、香菇炒熟
5. 兑入开水，煮沸，水量淹没豆腐末
6. 调入剩下的一汤匙生抽、半汤匙老抽熬煮约 30 分钟，根据自己喜好调入
7. 一汤匙水淀粉、半汤匙面粉兑半碗水搅拌均匀
8. 倒入淀粉，小火熬到浓郁粘



小贴士：

准备面条就不说了，面条是胡萝卜汁的面，吃不出来胡萝卜的味道，但是颜色黄色的看起来像玉米面面条煮好要过冰水。那样更清爽好吃

汤粥饭类

山药鲜蔬汤

原料：番茄 1 个、黄豆芽 1 把、红枣 6 个、香菇 2 朵、盐
木耳 4 朵、玉米 1 根、山药 1 段、胡萝卜 1 段，油

做法：

1. 准备材料
2. 香菇切块：锅中加水 4 碗，放入黄豆芽、红枣和香菇小火煮 30 分钟
3. 玉米切段；木耳撕小朵，胡萝卜去皮切小块
4. 山药去皮切块；番茄在开水余烫去皮切块，
5. 捞出豆芽、红枣和香菇，下胡萝卜、玉米、黑木耳煮 5 分钟
6. 再下番茄和山药，煮 5 分钟至熟，加盐调味即可



清香浓汤时蔬

原料：香菇、口蘑、豌豆苗、橄榄油、腰果酱、盐

做法：

- 1、香菇、口蘑去根切片
- 2、锅中放油烧热，将切好的香菇和口蘑倒入锅中煎至两面微黄，蘑菇出水
- 3、加入腰果酱，煸炒至腰果酱散发香味，加水
- 4、用小火慢慢熬炖 10 分钟，加少许盐调味，倒入碗中
- 5、烧一锅开水，将豌豆苗倒入锅中焯至变色后即可捞出，保持翠绿
- 6、将炒好的豌豆苗放入碗中，浇入菌菇汤



高纤蔬果浓汤：燃脂去火的零负担全能营养汤



原料：南瓜 100 克，西芹 20 克
地瓜 40 克，胡萝卜 40 克
苹果 40 克，素牛奶 30 克
调料：橄榄油 2 大勺、盐适量

做法：

1. 南瓜、地瓜、苹果分别去皮洗净切小块；胡萝卜和西芹也洗净切小块
2. 炒锅烧热倒入橄榄油，油热后用中小火把果蔬粒炒出香味
3. 倒入适量清水和牛奶(也可以不放，只用水煮)
4. 开大火煮约 10-15 分钟，煮至果蔬粒变软熟透
5. 加入适量盐调味，关火，放至温热
6. 然后用搅拌棒或者倒入搅拌机中，搅打成糊状即可
7. 蔬菜水果可以根据个人口味做适当调整，但是最好不要用气

小贴士：

味比较重或者特殊味道的水果，以免影响整体的味道
这款蔬果浓汤，既能补充维生素，又能补充水分，还能促进肠蠕动，尤其对咱爱美女士尤为适合，在保证不失营养的情况下起到减脂的作用

菠菜草菇汤

原料：

面筋 100 克 草菇 50 克
西兰花 100 克
胡萝卜 100 克 菠菜 50 克
水 600 克 清水适量
胡椒粉适量 盐适量



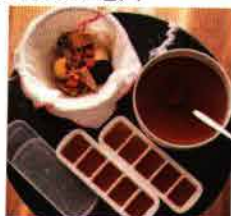
做法：

- 1、蔬菜洗净，西兰花切小粒、胡萝卜切片、菠菜切段、草菇切片切丝备用
- 2、胡萝卜加入水，大火煮开
- 3、加入草菇、面筋，煮开后，转文火煮 15 分钟
- 4、另起一锅，烧开水，加入菠菜烫 2 分钟，捞起，去除掉菠菜中的草酸
- 5、处理好的菠菜和洗干净的西兰花，加入汤中，大火煮开关火
- 6、最后加盐、胡椒粉调味即可

营养功效：菠菜草菇面筋汤，味道鲜美，香味浓郁，护肝健胃增免疫力，含有丰富维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力。菠菜草菇面筋汤所含铁质，对缺铁性贫血有较好辅助食疗作用，能消食去热，滋阴壮阳，护肝健胃

素高汤

原料：干香菇 9 枚
黄豆芽 180 克
胡萝卜两根约 200 克
玉米 1 根约 250 克
春笋（可免去）2 根约 230 克
矿泉水 3000 毫升



小贴士：这所有的材料当中，春笋可用冬笋替代的，也可免去；玉米不要用粘玉米，用新鲜普通的玉米或甜玉米

素高汤冰块怎么用？在烹调中用到水的步骤，都可用素高汤替代

1. **开水白菜素食版**及其他蔬菜延展做法：小青菜、毛豆、丝瓜、蚕豆瓣，蔬菜直接汆烫熟再浸于沸腾的素高汤中，只以盐调味

2. **制作汤食作为汤底：**在煮制菌菇汤、豆腐汤、海带汤等时，用素高汤做汤底，再放入其他处理好的煲汤食材一起煲煮或隔水蒸

3. **下一碗辣乎乎的热汤面**

4. **做素卤味或素火锅的汤底**

做法：

1. 准备工作

a) 提前冲净香菇表面的浮尘，再以矿泉水浸泡 4-6 个小时，直至泡香菇的水颜色变重、味道变香，香菇表面也舒展起来就算成了。浸泡香菇的水要沉淀后留用，所以最好不要反复换水

b) 胡萝卜刮去外皮，春笋剥去外皮，分别切成小块。黄豆芽择去根。

c) 玉米切小块，如果够新鲜，可以留下湿润的外皮和须一起煮（玉米须水有消肿的功效）

2. 入锅

用容量足够的煮锅装好所有处理好的食材，注入浸泡香菇的水和矿泉水（或纯净水）。液体需要没过所有固体食材至少 4-6 厘米

3. 熬煮

先用大火煮沸，再改小火熬煮 1-2 小时，直至锅中的素高汤量煮至减半。中间锅盖可以虚掩，这段时间满屋子都将满溢着一股天然清甜的香气

4. 保存

素高汤彻底晾凉后，用细纱布过滤出净汁。再用冰模分数次全部制成素高汤冰块，装在盒子中密封冷冻保存（不仅避免蒸发，并方便每次分量随时取用）。可保存数月

菌菇蔬菜汤

原料：玉米、金针菇、香菇、滑子菇、芹菜叶，盐

做法：

1、玉米洗净切段

2、菌菇类淡盐水浸泡片刻，清水冲洗干净

3、芹菜叶洗净；香菇去根蒂切块

4、煮锅加水烧开放入玉米、金针菇、香菇、滑子菇，小火煮 20 分钟左右

5、放适量盐芹菜叶即可



核桃栗子莲藕汤

原料：核桃 2 两，莲藕 1 斤，莲子 2 两，栗子 8 两，陈皮 1 片，红枣 10 粒

功效：补肾固肾，补血益气

做法：将所有材料洗净，莲藕切成大块状，红枣去核，莲子去芯，在锅中放入 8 分满水，先放入陈皮，待水煮滚后，再加入所有材料，以大火煮 20 分钟，再转为小火，继续煮 2 小时即可。这道汤口味香甜，核桃栗子和莲子久煮都会糊化，让整锅汤更浓稠。要注意，煲汤时的莲子和红枣都要去芯去核，因为莲子中绿色的芯味苦，久煮后整锅汤都会变苦，而红枣核比较容易上火，煲汤时也一定要去掉



素蟹粉豆腐

原料：胡萝卜 1 根(150 克左右)
土豆 3 个 (150 克左右)
香菇 1 朵 姜末 2 大勺
嫩豆腐 1 盒

调料：盐适量 糖 1/2 茶勺
白胡椒粉少量
米醋 1 大勺
素高汤小半碗
水淀粉 2 大勺



做法：

1. 胡萝卜和土豆洗净，隔水蒸至少半小时，至完全酥烂
2. 然后将胡萝卜和土豆去皮，压泥，搅拌均匀
3. 豆腐切丁，在煮沸的盐水中焯一下，捞出备用
4. 焯过的豆腐取一小部分（约 1/3 的豆腐），压碎备用，香菇切末，姜切末备用
5. 起油锅，先后加入姜末、香菇末煸香
6. 倒入胡萝卜泥、土豆泥，小火炒 15 分钟
7. 第 6 步炒到一半的时候，加入三分之一的碎豆腐，一起继续炒 15 分钟
8. 加入小半碗素高汤搅匀；加盐、糖、醋搅匀；调中火，水开始有点滚了就加水淀粉勾芡，撒些白胡椒粉搅匀
9. 再次滚起，迅速倒入剩下的豆腐丁，晃动锅子使豆腐和汤羹均匀，加盖闷一小会儿到再次烧滚就可以了，如果之前水加的多了，开盖把火调大些，汤汁收一收即可

小贴士：

1. 1 茶勺 = 5 毫升，1 大勺 = 15 毫升
2. 胡萝卜和土豆差不多等重，一般大小的胡萝卜一根 150 克左右，多点少点没关系，土豆就和胡萝卜分量看齐，小土豆就多几个，中等大小则 2-3 个，很大的可能一个就够了
3. 土豆和胡萝卜一定要带皮蒸的，不要用煮的，这样才好吃，蒸好再去皮压泥
4. 土豆胡萝卜泥小火要炒足 15 分钟，将食材的味道充分的炒出来，然后加高汤烧，味道才能弥漫整个汤汁，口感也更好
5. 素高汤没有可以用清水。普通米饭碗小半碗的样子，或者看加下去可以把炒的胡萝卜土豆泥稀释到中薄厚度的糊状就差不多了，水稍微只多一点没关系，到时候可以收汁，但不要太稀
6. 水淀粉就是淀粉和水 1: 3 调开
7. 这个菜的关键味道是姜末与醋的组合，来模拟传统蟹的调味料，所以姜末的数量多才可以和醋均衡，差不多就是两大勺姜末，一大勺醋的样子。糖、白胡椒粉都是提鲜用的，不用加很多，白胡椒粉轻轻撒一两下就可以了。盐加了约半茶勺的样子，大家根据食材分量及自己口感增减
8. 豆腐留了 1/3 压碎放在胡萝卜土豆泥里一起炒是为了模拟蟹白，颜色更好看些
分享给爱吃螃蟹的人吧！放过大闸蟹，咱们还是可以吃到美味，素蟹粉做起来

紫菜豆腐羹

原料：豆腐 1/2 块、紫菜适量、香菜适量、盐适量
素高汤或者清水适量，蘑菇精适量、浓稠水淀粉适量

做法：

1. 豆腐切小块，紫菜用清水泡发洗净，香菜切末备用
2. 锅中倒入少许植物油烧熟，放至温热
3. 倒入清水或者素高汤。放入豆腐大火煮滚，转成中火煮约 3 分钟
4. 加入盐再煮约 1 分钟使豆腐入味，放入泡发的紫菜。煮约半分钟
5. 倒入浓稠水淀粉煮至汤汁粘稠，放入适量蘑菇精调味，最后放入香菜末提香



西洋菜罗汉果汤

原料：西洋菜 1 斤，南北杏 2 两，罗汉果半个，蜜枣 5 粒，百合 2 两
功效：清痰，健肺，治咳嗽

做法：洗净所有材料，锅中注入 8 分满水，水开后，放入所有材料，以大火煮 20 分钟，转至小火煮 2 小时即。在最后加入西洋菜，煮熟即可



补血佳品--“五红补气养血汤”



原料：红枣 花生 枸杞子 红小豆 红糖

五红补血汤，而且效果极佳，尤其适合贫血女性和例假期间的女性喝。佳明身边的朋友亲试，用了一段日子后才跟大家推荐的。真心非常不错。值得分享~~五红补气养血汤

此汤中，红枣养脾补益气血；枸杞补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳。治肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精；花生连红衣一起与红枣配合使用，既可补虚，又能止血，提升血小板，但血脂粘稠者不宜多加；红豆被李时珍称为“心之谷”，赤入心，形似肾，可清心养神，健脾益肾；红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用，能渐复正气，提高机体免疫力，并有助改善贫血



图 1-4 原料：红枣，花生，枸杞子，红小豆等
图 5. 将上述原料洗净
图 6. 红糖一勺。五种原料的比例为一比一



图 7 将洗净的原料放入砂锅，浸泡半个小时
图 8 加入红糖搅拌均匀
图 9 大火烧开，改为小火，煮一个小时
图 10 这时候所有的原料基本上都沉下去了

次第花开养生汤

原料：冬瓜、胡萝卜、茶树菇、香菇、豆皮、干黄花、西兰花



做法：

- 1、冬瓜洗净切小块（不要去皮，冬瓜皮有祛湿的功效）、胡萝卜轻轻刨去表面的皮（胡萝卜皮有淡淡的泥腥味），切滚刀块
- 2、用不锈钢锅（砂锅更好）烧水，水开后，把冬瓜、胡萝卜，和老姜一大块，下到锅里，再倒 1—2 勺油（色拉油、或橄榄油、熟菜油均可）到汤里
- 3、再放洗净的茶树菇、香菇
- 4、炖 20 分钟后，放豆皮、干黄花(只要一点点，泡开后，会很多)
- 5、炖 35 分钟后，放西兰花，这时不要盖盖子，煮 5 分钟后，汤就 OK 了
- 6、将炖好的汤舀到小盆里，放两三滴香油和盐，就 OK 了，不用放蘑菇精
- 7、汤的特点：营养、香浓、色彩美丽

南瓜银耳甜汤

原料: 银耳 20 克、南瓜 100 克、枸杞约 20 粒、冰糖适量

做法:

- 1、银耳用水泡发，洗净，撕成小朵
- 2、南瓜去皮切片
- 3、将银耳放入小锅中加 1 大碗水大火煮滚，改成小火煮约 1 小时，至银耳略粘稠
- 4、放入南瓜片煮至稍微变软，再放入冰糖
- 5、放入枸杞继续煮约 10 分钟即可

小贴士: 如果想口感细腻，可以将煮好的银耳南瓜糖放入料理机中搅打成糊



黑白木耳红枣汤

原料: 黑木耳 1 两，白木耳 1 两，红枣 20 粒

功效: 预防血管硬化，补血，养心安神

做法: 洗净所有材料，红枣去核，白木耳泡水浸软。锅中注入 8 分满水，水开后，放入所有材料，以大火煮 20 分钟，转至小火煮 1 小时即可



莲子薏米炖冬瓜

原料: 冬瓜 220 克、薏米 40 克、莲子 20 克、香菇 3 朵、香叶 1 片、盐适量

做法:

1. 薏米和莲子提前半天泡发，香菇也提前半小时泡发
2. 冬瓜去皮切块备用
3. 将泡发的薏米、莲子和香菇加入适量水，大火煮开后转小火慢煲
4. 炖至薏米莲子变软，加入冬瓜和一片香叶再次煮开后转小火慢煲
6. 约二十分钟后，冬瓜变软，关火后加盐调味即可



小贴士:

室温高时，请将薏米和莲子放冰箱泡发，或经常换水

莲藕花生红枣汤

原料: 香菇约 10 个、莲藕两到三节、花生两把、红枣 7 到 8 个、百果约 10 个

做法:

1. 香菇洗净，莲藕削去皮，切成片或是小块备用；花生米放开水锅里煮一下，以去涩味。
2. 用不锈钢锅（砂锅更好）烧水，水开后，把莲藕、香菇等，老姜一块，全部一起下到锅里，再倒 1—2 勺花生油到汤里。炖 1 小时以上，就 OK

韩式大酱汤

原料: 干海带结 10 克、土豆 1 个、豆腐 1 小块、白蘑菇 2 个、西葫芦半个、红椒 1 根、豆芽 30 克

调料: 淘米水（米洗净后，再放水，用手搓米，直至水变白）、韩式甜辣酱、韩式大酱、辣椒粉

做法:

- 1、土豆、豆腐切块，蘑菇、西葫芦、红椒切片，海带结泡发
- 2、淘米水倒入锅中，放入大酱和甜辣酱，搅拌匀
- 3、将海带结放入，煮 10 分钟
- 4、依次放入土豆、蘑菇、豆腐，煮几分钟
- 5、再放入豆芽、西葫芦、红椒
- 6、调入辣椒粉，搅拌匀，关火



萝卜腐竹煲



原料：姜末适量、酱油 1 大勺、素蚝油 1 大勺、盐 1 小勺、蘑菇精适量

做法：

1. 腐竹、木耳、香菇提前用清水泡发，洗净挤干水分；白萝卜洗净切约 1.5 厘米见方的块、胡萝卜切小块腐竹切小块，木耳撕成小朵，香菇切片
2. 炒锅烧热倒油，油烧热后放入姜末和香菇片爆香
3. 加入酱油和蚝油
4. 炒至香菇片上色后关火
5. 然后将香菇片和炒香菇的油倒入砂锅中
6. 加入适量清水煮滚
7. 放入所有食材大火煮滚，转成小火煮约 20 分钟，至萝卜软烂
8. 最后加入蘑菇精调味，再加入适量香菜末提香即可

小贴士：

- 1、如果把清水换成高汤菜肴会更佳美味
- 2、白萝卜尽量不要去皮，萝卜皮有很好的营养价值春季身体脏器非常活跃，这个季节排毒，能达到事半功倍的效果。而食疗，无疑是最合适的排毒方式。萝卜味辛、性凉，具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为，萝卜有很好的利尿效果，所含的维生素还可促进排便，利于减肥，早春时节适当吃些萝卜，能减轻身体负担，去除身体里的毒素，让身体更健康。烧这道菜时，最好加入一些水发香菇，这种香菇味道浓郁，能很好的掩盖萝卜的辛辣味

健康養生十穀米

原料：糙米、黑糯米、小米、小麦、荞麦、欠实、燕麦、莲子、麦片和红薏仁等分量混合

做法 1：晚上时，将十穀米一杯用水洗净，加水七杯，放入闷烧锅内锅中烧开再煮十五分钟，放入外锅中加盖，翌日早晨上班前即可食用。多煮一点，供三四天食用。

做法 2：晚上时，将十穀米三杯泡水 4 小时，放入电锅中，再加水 5 杯煮成乾饭，待冷却后，放入冰箱。翌日早晨上班前，取酌量加水四杯煮成稀饭。

备注：小孩子若因口感不喜欢吃时，可加入几粒龙眼乾或葡萄乾。若不加糖进食时，可加茶叶蛋一个，风味绝佳，记忆超强，功课一级棒

十穀健康米，据科学分析其成份有一百多种有益人体健康的物质，如维生素 B 群(B 1, B 2, B 6, B 9, B 12)、C、A、E、K、D, 矿物质(钙、铁、镁、钾)，微量元素(锌、铜、锰、铬)，酵素，抗氧化物、纤维素、氨基酸、生物素，具有降血压，降胆固醇，清除血栓，舒缓神经之功用，对便秘、高血压、皮肤病、阑尾炎、失眠、口角炎效果不亚于医药，最重要的是没有副作用



养生粥一

原料(五天的量):

- 1、绿豆(入心经, 清热解毒益肝)50 克
- 2、薏仁(健脾、补肺, 清热化痰、入肾经)50 克
- 3、莲子(清心养心、入肾经)50 克
- 4、白扁豆(健脾、乌发)50 克
- 5、大枣(健脾、补血)30 克
- 6、枸杞(入肝经、肾经)10 克
- 7、黄芪(补气)250 克。一般人用量每天 30 克即可



功效: 人的精力体力要充足, 首先就得身体健康, 没有疾病对体能的消耗, 中医讲, 就是正气充足, 而要正气充足, 心、肝、脾、肺、肾等五脏六腑就得功能正常, 相互协调, 所谓“五脏调, 百病消”

做法:

1. 黄芪先泡 20 分钟, 加入两碗水, 用砂锅煎 15 分钟后将水滗出, 再加一碗水再煎后滗出水, 两遍煎后出的滗水, 用做煮粥之水
2. 将前五种材料洗净入砂锅, 加入黄芪水, 急火煮沸后慢火炖 40 分钟, 加入枸杞一起再煮 10 分钟

不锈钢锅水可适当增加白扁豆和薏仁最好先泡 2-3 小时, 红枣去核成份易煮出来。莲子不须泡红莲子易煮, 白莲最好掰开两边。莲心去掉。每天取五分之一, 早饭前和晚上各吃一半

功效:

1. **绿豆**有清热解毒、止渴消暑的功效, 另一重要药用价值是解毒。李时珍曾指出: 绿豆, (豆)肉平, 豆皮寒, 能解金石、砒霜、草木诸毒。绿豆 1 升, 与生粉、甘草各 60 克, 用水煎服可解百毒
2. **白扁豆**性微温, 味甘。功能主治: 健脾化湿, 和中消暑。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀。在电视上看到朱老中医用的是炒过的白扁豆。
3. **莲子**性平、味甘涩, 入心、脾、肾经; 补脾止泻, 益肾涩精, 养心安神。用于脾虚久泻, 遗精带下, 心悸失眠。主治夜寐多梦, 失眠健忘, 心烦口渴, 腰痛脚弱, 耳目不聪, 遗精, 淋浊, 久痢, 虚泻, 妇女崩漏带下以及胃虚不欲饮食等病症
4. **薏仁**的食疗作用
 - (1)、有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效, 为常用的利水渗湿药
 - (2)、用于头发: 它具有营养头发、防止脱发, 并使头发光滑柔软的作用
 - (3)、用于皮肤: 使皮肤光滑, 减少皱纹, 消除色素斑点的功效
 - (4)、此外, 薏仁算是穀物的一种, 以水煮软或炒熟, 比较有利于肠胃的吸收, 身体常觉疲倦没力气的人, 可以多吃。薏仁中含有丰富的蛋白质分解酵素, 能使皮肤角质软化, 对皮肤赘疣、粗糙不光滑者长期服用也有疗效
5. **红枣**具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用, 是脾胃虚弱气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。
6. **枸杞**补肾益精, 养肝明目, 补血安神, 生津止渴, 润肺止咳治肝肾阴亏, 腰膝酸软, 头晕, 目眩, 目昏多泪, 虚劳咳嗽, 消渴, 遗精
7. **黄芪**味甘, 性微温。能补脾益气, 补肺固表, 利尿消肿。用于脾胃气虚; 脾气虚, 中气下陷, 脏器下垂(脱肛、子宫脱垂、胃下垂等); 肺气虚弱, 咳喘短气; 气虚自汗, 易于感冒; 气虚水肿, 小便不利; 气血不足, 贫血萎黄, 或肢体麻木, 或疮疡、创面不易愈合消渴(糖尿病)

养生粥二

原料: 以上是两个人的量
 黑豆(1 小把) 黑米(2 把)
 百合(10 片) 薏仁(3 把)
 黑芝麻(1 小把)
 核桃(2 个) 大米(2 把)
 红糖(随意)

黑豆(1 小把)



薏仁(3 把)



百合(10 片)



做法: 泡水 6 小时, 将所有材料加适量水煮成粥加入红糖即可。另外核桃也可以换成花生米

腊八粥



小贴士:

腊八粥根据食材的特点,还具有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效

原料: 小米、黑米、豇豆、小豆、绿豆、小枣,还有粘黄米、大米、江米等
讲究些的还可以加入,莲子、百合、珍珠米、薏仁米、大麦仁、粘秫米、粘黄米、云豆、绿豆、桂圆肉、龙眼肉、白果、红枣及糖水桂花等,色、香、味俱佳

做法:

- 1、将难煮烂的食材提前一晚进行浸泡,第二天洗净入锅,用旺火煮开 15 分钟,再关火焖上半个小时,反复两次
- 2、前面两次煮开之后,再将其它的食材倒入,继续煮开一小时,煮好后,就可以加入红糖或白糖进行搅拌均匀,并用火煮上一两分钟

腊八粥是一种在腊八节用由多种食材熬制的粥,也叫做七宝五味粥。作为一种民间风俗,农历十二月八日吃腊八粥,用以庆祝丰收吉祥,一直流传至今。

最早的腊八粥是红小豆来煮,后经演变,加之地方特色,逐渐丰富多彩起来。

腊八粥传说来自印度天竺,农历十二月初八是佛陀成道纪念日,俗称“腊八节”,在佛教称“法宝节”。——相传,悉达多太子,舍弃王位,出家修道。初无收获,后经六年苦行,饿得骨瘦如柴,曾欲弃此苦,恰遇一牧羊女,送他乳糜,他食罢盘腿坐于菩提树下,于十二月初八之日悟道成佛。为了纪念,后人将此日称为“佛成道节”。

高纤粥

原料: 大豆 1/3 杯、伏苓十五克、薏苡仁十五克、蓬莱米半杯

做法: 大豆、伏苓、薏苡仁打成细粉,与米共煮

小贴士:

- 1、白伏苓(味甘、淡、性平)能健脾补中,养心安神,利水渗湿。对夏日易有的小便不利,水肿胀满,心悸失眠很有帮助,可提升人体之免疫力
- 2、薏苡仁(味甘、淡、性微寒),利尿消炎、祛风止痛、健脾止泻。常用于脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛、水肿、肠瘫。若要健脾,薏苡仁可以先炒香后再用
- 3、大豆具有降低胆固醇之植物性蛋白,是一种高纤食品,其中并含有和葛根可镇痛之相同成份,因此尚有镇痛作用
但本粥痛风者则不宜食用,除非将本粥品之大豆减除
- 4、本粥对「癌」患者的帮助是,伏苓具有提升免疫之能力,薏苡仁可止痛抗癌利尿、米粥则能补中止渴。癌症病人在接受放射线治疗后若有喉部灼热感,以及接受化疗后产生口腔溃疡现象,则宜温冷食用

小米地瓜粥



烹饪技巧

- 1、地瓜切得太大或者是太小,太小容易煲烂太大需要煲的时间要更长些。
- 2、煲的过程中尽量一次性加满水,如果喜欢稀一点的可以在 1 升水的基础上更上一碗水,太稠会不太好喝。一升是刚刚好的。
- 3、小米放入后要不不停的用勺子搅拌以防粘锅

原料: 小米 50 克 地瓜一个 水 1000 毫升
做法:

- 1、地瓜削皮,切成块备用
- 2、米洗净后,用凉水浸泡 20 分钟
- 3、沙煲倒上 1000 毫升水,放入地瓜,大火煲开后转中小火煲 30 分钟
- 4、小米泡胀后,待地瓜煮了 30 分钟后,倒入小米继续用小火煲 15 分钟
- 5、小米放入滚开后,要用勺子不停的搅拌,以防粘锅。小米放入煲到 15 分钟后,盖上盖子,焖上 5 分钟即可

小米具有养胃之功效,早上来一碗小米粥可以让胃受到更好的保护。常食地瓜可以通便,对于便秘患者来讲是个不错的选择

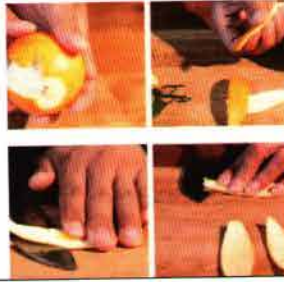
五味养心粥

原料: 糯米 莲子 红豆 龙眼 橙皮 冰糖

做法:

- 1、将莲子提前煮熟，也可以一次多煮些放冰箱保存，多次使用
- 2、红豆，紫糯米加水煮沸，关火焖30分钟，注意不能放太多的水，也不要一直开火煮，否则食物火气太重，吃了容易上火
- 3、准备橙皮。将橙皮拨下来之后，用刀尽量将内皮白色部分切掉，留下薄薄的外皮，否则会有苦味。切丝或切丁
- 4、加入莲子，龙眼，橙皮，继续煮
- 5、如果红豆没有煮烂，可多次加水，直至煮烂。(用手能很容易捻碎)
- 6、最后关火加入糖，搅拌让糖慢慢融化。注意不要开着火，那样会增加糖的酸性，不利于身体健康

这是一款一年四季都可以做来吃的甜品，补血、补气、养心、养脾



桂圆归枣粥

原料: 桂圆肉 30 克，全当归 20 克，红枣 30 克，糯米 250 克，红糖 60 克

功效: 具有双补气血、滋润肌肤的功效，适用于气血亏虚、心失所养所致失眠心悸、面色苍白、身体瘦弱、倦怠乏力等症

做法: 先将当归放入锅内，加水适量，用中火煮沸后去渣取药汁待用。淘净糯米放入锅内，加药汁桂圆肉、红枣(去核)、清水适量，用旺火煮烂后放红糖，再煮片刻即成粥，分顿食用



胡桃枸杞粥

原料: 胡桃肉 30 克，枸杞子 30 克，糯米 150 克，黄精、姜各 15 克，白糖 60 克

功效: 具有益气健脾、双补肺肾、养颜润肤之功效，适用于面色萎黄、皮肤弹性减弱、皱纹等

做法: 将胡桃肉、枸杞子、黄精、姜(切成丝)加水适量，用中火煮沸后，加糯米、白糖，再煮至米烂成粥，即可食用



七锦糯米粥

原料: 糯米 500 克，桂圆干 30 克，红糖 120 克，冬瓜糖 60 克，黑白芝麻各 15 克，大枣 30 克，银耳 30 克

功效: 温中健脾、双补气血、健身益寿之功效，适用于血虚引起的头发早白、面色苍白、四肢无力、头昏眼花等症

做法: 将桂圆去壳，红枣洗净去核，银耳发透去杂质，糯米淘净放入锅内，加入大枣、桂圆肉、银耳、冬瓜糖，加水适量，用旺火煮至六成熟，下芝麻、红糖，再煮烂成粥，分顿食用



泰式凤梨饭

原料：凤梨、素火腿、冷冻什锦蔬菜
煮好之米饭、椰浆适量

小贴士：

1. 因炒饭还要加入椰浆及凤梨汁，故饭要煮得比平常的饭硬一点，就是在煮饭时水少一点，若饭太软炒得时候容易糊掉。
2. 或者在煮饭时以椰浆取代部份的水来煮饭。在炒饭裡加椰浆，可增添炒饭之香味及口感。
3. 凤梨可用凤梨罐头来代替。
4. 若买的凤梨较酸，炒饭时可加些糖来调味。
5. 椰浆可以用椰浆粉加水调和来代替

做法：

1. 凤梨直剖成两半，果皮保持完整，将果肉挖出切丁备，用凤梨之汤汁可留下来备用
2. 素火腿切丁
3. 起油锅，倒入素火腿丁炒热，再加入冷冻什锦蔬菜炒匀
4. 加入米饭一起炒，再倒入椰浆及凤梨汁炒匀，最后以少许盐调味即可。
5. 将炒好之凤梨饭，填装于凤梨壳内即可上桌供食



香菇素肉饭

原料：素肉丝 150 公克，香菇 10 朵，咸冬瓜 50 公克，
薑末 10 公克，水 700 毫升

调料：酱油 120 毫升，冰糖 1 大匙，胡椒粉少许
香菇精少许，香油 1 小匙

做法：

1. 香菇洗净、泡软，切小丁备用
2. 素肉丝加热水泡软，泡软后捞起、沥乾，切小丁，咸冬瓜切碎
3. 热锅，倒入 80 毫升的油，爆香薑末，再加入作法 1 的香菇丁炒香，放入作法 2 的素肉丁拌炒，接著加入咸冬瓜碎、所有调味料与 700 毫升的水煮滚，煮滚后转小火，续煮约 30 分钟至入味



蔬糙米饭

原料：糙米一杯，黄豆一把，小油菜 3 颗，海盐
包菜(卷心菜)半颗胡萝卜一根，香油

功效：糙米饭绝对是小胖纸们的好朋友，
富含膳食纤维，饱腹刮油又补充能量，
吃饱了才能好好减肥

做法：

1. 糙米、黄豆洗净冷水泡一晚(约 8 小时)，捞出沥干备用；
2. 包菜、油菜洗净切小块；胡萝卜刮皮洗净切丁；
3. 将做法 1、2 食材，倒入水放入电锅蒸熟，盛出饭拌上所有调味料



香料炒饭(两人份)

原料：油、素火腿丁 1/3 碗、三色冷冻蔬菜 2/3 碗、白饭 3 碗、

调料：酱油盐适量、咖哩粉 2 勺、豆蔻粉 1 勺

做法：

1. 用油把你自己喜欢的炒饭料炒炒，加进饭再炒炒，用酱油盐调味 OK
2. 加进炒香的咖哩粉拌炒，均匀后撒上豆蔻粉熄火炒匀

小贴士：

1. 豆蔻味道近黑胡椒(但比它香多了)豆蔻除了可做点心调味外，和炒饭其实非常速配
2. 至于咖哩，吃腻咖哩烩饭的人，咖哩粉用来炒饭跟炒乌龙也粉好吃

薑黄饭焗酿红椒

原料：薑，糙米，腰果，黄豆，南瓜，红椒，素芝士

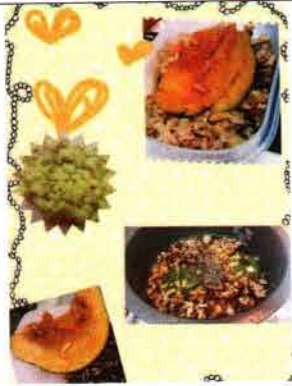
调料：糖、盐、油同煮

做法：

1. 新鲜薑黄削皮、切粒
2. 腰果切粒，备用
3. 糙米、印度米混合加水
4. 放入薑黄、腰果、黄豆、糖、盐、油同煮
5. 南瓜洗净，放入调至 240 度的烤箱，加热 20 分钟，取出刮去籽
6. 待印度饭煮好，放入红椒内
7. 红椒饭上加入素芝士
8. 放入烤箱烤 10 分钟或镬中稍煎
9. 取出，舖上生菜简单伴碟



南瓜薑饭



原料：糙米 1 碗、水 2 碗，香菇半杯，南瓜半个

调料：胡椒粉、豉油、老抽、麻油

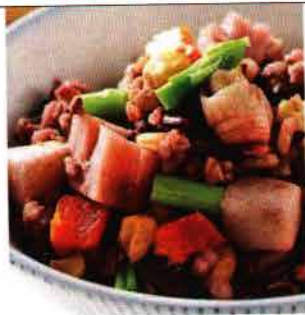
做法：

1. 糙米 1 碗、水 2 碗
2. 香菇半杯切碎、薑 1 个切碎放入电锅
3. 南瓜半个洗净外皮，切半放入电锅内
3. 加入胡椒粉、豉油、老抽、麻油、水 1/6 碗

小贴士：

南瓜，甘温入脾胃经。有温中平喘，杀虫解毒的功效。对于冬季有哮喘、喘症的病人，南瓜去籽，煲粥、煮饭皆可缓解病情

鲜蔬杂粮饭



原料：十谷米 1 杯 水 2 杯 玉米粒 30 公克 红萝卜 30 公克

莲藕 50 公克 芹菜 1 支 芦笋 2 支 竹笋 60 公克

调料：盐 1/2 小匙 生抽 1 大匙

做法：

1. 十谷米洗净，浸泡清水约 2 至 3 小时，沥干备用。
2. 红萝卜、莲藕去皮切粗丁；芹菜、芦笋、竹笋洗净切粗丁，备用
3. 将作法 1、2 的材料、玉米粒、所有调味料与水放入电子锅中拌匀，按下煮饭键熟后翻松，续焖 30 分钟即可。
传统电锅这样煮，外锅加 1 杯水，按下开关煮至开关跳起熟后翻松，续焖 30 分钟即可

翡翠坚果菜饭

原料：寿司米 100 公克 水 100 毫升 菠菜 200 公克
南瓜子 10 公克 核桃 10 公克

调料：盐少许

做法：

1. 寿司米洗净沥干；菠菜洗净切碎末，备用
2. 内锅放入寿司米、菠菜碎末、盐和水，放入电子锅中，按下开关，烹煮至开关跳起
3. 再加入南瓜子和核桃拌匀即可
传统电锅这样煮，外锅加入 1 杯水，按下开关煮至开关跳起，加入南瓜子和核桃，翻松材料再焖 10 至 15 分钟即可



四季松子饭

原料：白米 2 杯 松子 20 公克
四季豆 100 公克 水 2 杯
橄榄油 1 大匙 干辣椒 1 根
调料：盐少许



做法：

1. 白米洗净，浸泡清水约 10 至 15 分钟，沥干备用
 2. 四季豆切斜段；干辣椒切圆片，备用
 3. 热锅，倒入橄榄油转小火，放入松子炒香，取出备用
 4. 於作法 3 锅中，加入四季豆、辣椒圈炒匀，加入盐调味拌匀后，取出备用
 5. 将作法 1、3、4 的所有材料与水放入电子锅中，按下煮饭键煮熟后翻松，续焖 10 至 15 分钟，起锅前拌入松子即可
- 传统电锅这样煮，外锅加 1 杯水，按下开关煮至开关跳起后翻松，续焖 10 至 15 分钟，起锅前拌入松子即可
松子、核桃、腰果这类坚果时才要先烤过香味才会散出，可以先用锅子煎炒过，或放入烤箱烤至香味散出，用来料理风味更佳

枸杞蒸蛋

枸杞子性味甘、平。有滋补肝肾、益精明目，治肝肾亏虚、阳虚遗精、精少不育、血虚、头晕目眩、视物不明、两目干涩、消渴等功用。

性味归经：性平，味甘。归肝、肾经。①《别录》：微寒，无毒。②《药性论》：味甘，平。③《食疗本草》：寒，无毒。

现代药理及临床研究证明，枸杞子有保护和营养视网膜组织的作用，可使视网膜组织中的维生素 C 含量增加，从而增强视力。如有不懂的请搜公众号脉脉答 医生在线咨询，此外，枸杞还具有提高机体免疫力、抗衰老、保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平的作用，对脂肪肝和糖尿病具有一定的疗效。

鸡蛋性味甘、平，归脾、胃经，可养血、滋阴、润燥，用于气血不足引起的多种症状，是扶助正气的常用食品。枸杞与鸡蛋共同煮食，在功效方面可起到协同作用，可预防和治疗中老年人的老花眼，对肝肾不足引起的头昏多泪也有效。鸡蛋还含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，是营养价值较高的天然食物之一。

眼睛视万物的功能是依赖于五脏六腑的精气，特别是肝肾精气的濡养。只有肝肾的功能正常，眼睛才能得到充分的营养，发挥正常功能。中老年人气血渐衰，肝肾精气亏损，不能荣养眼目，就会出现视近模糊，望远不明的症状，也就是人们常说的老花眼。其实，若能注意眼睛保健，适当饮食调养，视力衰退可以预防或延缓。在此，推荐一款防治老花眼的药膳——枸杞鸡蛋羹



做法：枸杞子一小把，鸡蛋一个，鸡蛋打碎与枸杞搅拌后隔水蒸，也可以把枸杞子用热水泡胀，最后放蛋上装饰，烧一锅水，将备好的蛋液放上锅蒸 10 分钟(锅盖要露一条缝)，关火即可

15 分钟即可食用。枸杞蒸蛋可改善眼疲劳和维生素 A 缺乏引起的夜盲症。建议患有上述病症的中老年人，可常食枸杞蒸蛋

也可以根据自己的喜好加点泡发过的木耳，切碎放在打好的蛋液里。黑木耳中的胶质，有润肺和清涤胃肠的作用，可将残留在消化道中的杂质、废物吸附排出体外；并具有益智健脑、滋养强壮、补血治血、滋阴润燥、养胃通便、清肺益气等保健作用

蒸蛋小窍门：

- 1、蛋朝一个方向搅，要搅到均匀。
 - 2、水和蛋的比例是 2：1，拌蛋液的水是 30—40 度温开水或凉开水
 - 3、把水先烧开，再放入打好的鸡蛋碗。
 - 4、蒸蛋的碗要用浅碗，不要用深碗
 - 5、蒸的时候锅盖不要盖紧，要开个口。大约蒸 7—8 分钟
- 这样蒸出的蛋就鲜、嫩、滑！蒸好后淋上几滴香油

藜麦蔬菜粥

原料：藜麦 60 克，梗米 1 杯，高丽菜 200 克，海带芽适量，蛋 2 颗，姜 10 克，热开水 1500 毫升

调料：海盐 1 小匙，昆布粉少许

做法：

1. 梗米、藜麦分别用滤网洗净，放入锅中，注入热开水 1500 毫升，用锅铲稍微搅散开，避免结块，小火慢煮至熟透
2. 高丽菜洗净，剥小片。西芹洗净，切小段。姜洗净，剁成姜末。蛋敲入容器内，打成蛋液
3. 热油锅，投入姜末，以中小火炒香，依序放进高丽菜、西芹同炒至七分熟
4. 将做法（3）煮七分熟的高丽菜及西芹，放入做法（1）梗米藜麦粥中，加适量海带芽，转中火，注会后，熄火
5. 沿着锅边倒入蛋液，约 2 分钟后，视蛋花成形，加调味料海盐、昆布粉，拌匀
6. 此道养生藜麦咸粥料理食谱-养生藜麦蔬菜粥做法简单易学,老少咸宜,天天藜麦粥养生,健康一生

藜麦 Quinoa

准备藜麦 Quinoa

1. 将红藜一小包 50 克放入碗中，加入清水浸泡，中途换水几次
因为未加工藜麦籽表面有一层可溶性的皂角苷，最好用清水浸泡后反复冲洗几次，以免有涩味
2. 藜麦要先浸泡，要浸泡到藜麦芽开始萌动时，藜麦的营养活性最强！
两三小时后藜麦开始长出胚芽
3. 将藜麦放入锅中煮 15 分钟左右，膨胀、变透明后即可
4. 控净水分晾凉备用

需要注意的是，由于过多加工会损失藜麦珍贵的营养，为了保全更多营养，成品藜麦尽量减少加工工序。藜麦易熟口感好，可以和任何食材搭配单独食用。煮粥时，在滚水中煮沸约 15 分钟左右，令其膨胀、籽粒变半透明后即可食用。焖饭时火力不宜太高，如使用电饭煲，水量要稍多些。为使其香味更浓，可在入锅之前把藜麦放在干燥的煎锅里烘烤几分钟，烘烤的过程中要不断地搅动使它受热均匀以免烤焦。

如果蒸制，需要提前浸泡几个小时，藜麦是复合淀粉高膳食纤维食物，蒸前需要较长时间吸足水份才容易变软。例如：五彩藜麦饭、清炒藜麦、藜麦八宝饭
混合其他谷物一起食用，例如：藜麦小米粥、藜麦大米粥、藜麦大米焖饭、白面藜麦饼。
搭配其它食材制作特色菜肴，一般将藜麦单独煮熟后再与其他食材烹饪，煮汤 例如：藜麦菠菜番茄汤、藜麦草菇汤
饮品，藜麦打米糊或者浆后配制的饮品非常可口，例如：藜麦浆与各类水果混合成果汁饮品，或者做成藜麦豆浆等
藜麦茶，将藜麦炒熟成金黄色出来香味，杯子里放几勺用开水冲饮，每日饮用强身健体

Chia Seed 藜麦燕麦粥

原料：藜麦 10 克，燕麦 1 杯，水 2000 毫升（冷开水 500 毫升+热开水 1500 毫升）

做法：

1. 藜麦 10 克，浸泡 500 毫升冷开水中 1 小时（可于前晚先浸泡，放冰箱冷藏）
 2. 燕麦 1 杯加入热开水 1500 毫升拌匀，置炉火上以中小火煮开
 3. 倒入浸泡好的藜麦于做法(2)煮开的燕麦粥锅中，一起拌匀，再次以中小火煮开后熄火，即可上桌食用
 4. 此道养生粥食谱 - 藜麦燕麦养生粥做法就是这么简单容易，营养健康调理，养生一级棒
- 小贴士：**
1. 煮好的藜麦燕麦养生粥，可以加入蜂蜜或枫糖浆食用，亦或搭配小菜食用
 2. 藜麦有黑的子，有人专卖白子，因为据说白的功效比较好。
 3. 超级营养食物藜麦是鼠尾草种子，低热量，富含食物纤维和 Omega-3 脂肪酸，对心脑血管和消化排毒很有助益

藜麦黑米粥



藜麦黑米粥:

藜麦 100 克 糯米 100 克 黑米 100 克

用藜麦、糯米、黑米一起煮粥，搭配上一点馒头或者饼，是早餐的绝佳选择哦

藜麦属于易熟易消化食品，口感独特，有淡淡的坚果清香或者人参香，具有均衡补充营养、增强机体功能、修复体质、调节免疫和内分泌、提高机体应激能力、预防疾病、抗癌、减肥、辅助治疗等功效，适于所有群体食用，尤其适于高血糖、高血压、高血脂、心脏病等慢性病，以及婴幼儿、孕产妇、儿童、学生、老年人等特殊体质和生活不规律人群。长期食用，效果显著

做法:

1. 藜麦、糯米、黑米清洗干净，三种材料浸泡三个小时以上
2. 材料放入电压力锅内胆，加入水
3. 之后加入冰糖

椰汁藜麦芒果捞



原料: 主料减脂椰浆 100 毫升 冰牛奶 100 毫升
藜麦 30 克 芒果 100 克

做法:

将芒果去皮切丁，奇异果少许也切成
将水果丁和藜麦交错着放入杯子中
加入适量椰浆和冰牛奶

藜麦蔬菜沙拉

原料:

- A. 藜麦 2 杯，水 3 杯 B. 红萝卜丝、西芹丁、节瓜片、红椒丝各适量
- C. 调味料:
1. 柠檬汁、橄榄油 (extra virgin olive oil)、苹果醋各 1 大匙 (15 毫升)、海盐 3 克
 2. 帕玛森起士粉 (Parmesan cheese)、胡椒粉各少许

做法:

1. 锅中放入三杯水煮开，放入一杯藜麦 (Quinoa) 煮滚后，转中小火，续煮 10-15 分钟。
2. 关火后，闷熟至水分被藜麦吸收，捞出放凉，置保鲜盒中，放冰箱冷藏
3. 取出藜麦，和材料 B. 蔬菜丁及调味料 C1. 柠檬汁、橄榄油、苹果醋、海盐搅拌均匀，用量依各人喜好添加
4. 最后撒入调味料 C2. 帕玛森起士粉、胡椒粉少许，调匀即可
5. 此道健康营养藜麦蔬菜沙拉料理做法，热热吃或凉凉吃，各有不同风味！

小贴士:

1. 焖藜麦的时间，依个人对藜麦硬软度喜好而定
2. 藜麦蔬菜沙拉可加玉米粒，让整体的味道微酸带甘甜；亦可用芒果和酪梨丁沙拉风味！
3. 材料 C1. 调味料：柠檬汁、橄榄油、苹果醋、海盐调匀后可置小碗内，是个人需要
4. 由于藜麦丰富营养价值，印加人称之为穀物之母，藜麦是一种完全蛋白，食用藜麦可供应足量矿物质、各种营养物质及维生素。目前藜麦在欧美是有机穀物的热门产品

感恩您的支持

如果您有任何建议和素食菜谱分享，请 email 我们

myveggiehome@gmail.com

素食菜谱请发文字和图片给我们