



## 营养十谷粥

网络上流传着一个故事：一弱女子身患癌症，后得一高僧指点，每天喝十谷粥，癌症竟然不药而愈。故事中的十谷配方是：糙米、黑糯米、小米、小麦、荞麦、芡实、燕麦、莲子、麦片和红薏仁。故事的真假无从考证，但多吃五谷杂粮有益健康却是不争的事实。去市场把所有能找到的粮食每样买一斤回来，再每样抓出一小把，洗净，清水浸泡几个小时，然后熬啊熬啊……就熬成了香浓四溢的十谷粥。

这个十谷粥的配方里，第一个就是“糙米”。糙米是指稻谷只剥去粗糠而保留胚芽和内皮的“浅黄米”；各种谷物的营养都集中在胚芽和内皮里，胚芽掌管着米的生命，相当于人的头脑，内皮则相当于人的皮肤。经过精加工的白米失去了头脑和皮肤，导致杂菌侵入，吞噬了本来就不多的营养成分。而糙米依赖原有的生命力和营养成分，就能抵抗杂菌入侵。人们常把白米叫“死米”而把糙米称为“活米”。由于稻谷中除碳

水化合物以外的营养成分（如蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和维生素等）大部分都集中在果皮、种皮、外胚乳、糊粉层和胚（即通常所说的糠层）中，因此糙米的营养价值明显优于精制大米。

糙米被公认为是公害时代的必需食品。糙米在超市里就有卖，一斤三块钱左右，比一般白米要贵。当地超市没有的话，可以去淘宝上买。习惯了吃大白米软软的口感，刚开始可能不太习惯吃糙米。糙米很耐嚼的。可以先一部分白米一部分糙米这样做饭，最后再全部换成糙米。将糙米先泡几个小时，煮的时候比煮一般白米饭略多加点水，再滴几滴油进去同煮，味道很好很香。

炖十谷粥做早饭，营养又方便。慢炖锅里放好杂粮米和水，用定时器设置好开火的时间，比如说，设置成夜里二点到早晨六点开通，这样电子慢炖锅（如果是控制电饭锅，没人看管较易扑锅）在这四个小时内才通电工作，早晨六点钟，一锅香喷喷的十谷粥已经熬好了，可以直接吃，不需要再花时间做早饭。定时器在淘宝网上有售。价格三十元左右。节约下来的做早饭的时间，可以用来拜忏念经做早课。

也可以将泡好的杂粮米用搅拌机磨碎后倒在锅里煮成米糊，因为已经泡软又磨碎了，所以非常容易熟，水开后煮几分钟即可。省时、营养，而且杂粮磨碎后煮更有另一种香味。



# 紫米紫沙豆粥

**原料** 紫米、紫沙豆

## 做法

在杂志上看到一句话：“传统饮食讲究‘五谷宜为养，失豆则不良。’五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。”也就是说五谷要与豆类搭配着吃。现在超市里能买到的豆子种类有很多：红芸豆、白芸豆、红小豆、花豇豆、奶花豆、猫眼豆等等，最近我又发现一个以前没见过的品种，叫做“紫沙豆”，比豌豆粒略大一些，颜色紫红，颗粒饱满，煮过之后又绵又软，外皮还不破不烂，很适合与五谷杂粮搭配着煮粥吃。常有同学说买不到糙米，其实像紫米、紫糯米、黑米都属于糙米。还有的文章说紫米也叫做紫糯米，但是我买到的紫米、紫糯米、黑米却是三种不同的米。

预先把紫米和紫沙豆用清水浸泡10小时，再换干净的水煮至米粒开花，豆子绵软即可。加了豆的杂粮粥也可以晚上泡在慢炖锅里，用定时器定好时间，做早饭吃。



## 四美拌饭

**原料** 腰果、香菇、青豆、南瓜，当然还有煮好的饭一碗

## 做法

1. 腰果在油里炒酥备用
2. 青豆和香菇粒加点姜丝、盐炒熟备用
3. 做1、2的同时，南瓜切块蒸熟，用勺子压成泥，我是用搅拌机搅的。
4. 将白饭在炒过1、2的油锅里炒一下盛起，顺便把油沾干净，既不浪费又好洗锅。
5. 将南瓜泥和饭拌匀，再拌入1、2即是一碗色、香、味、营养俱足的可口饭菜啦。

## 单身拌饭

**原料** 大豆素肉、胡萝卜、新鲜香菇、芹菜、紫椰菜、紫菜、素肉松、花生、熟芝麻

### 做法

起锅热油，放入大豆素肉炒至微黄，再放入胡萝卜芹菜紫菜和鲜香菇炒至熟。拌入炒熟的花生（弄碎）、熟芝麻（最好磨细较好吸收营养）、生的紫甘蓝丝，和饭，加香油、盐就好啦！这道拌饭里加入了花生碎和芝麻粉，很提香味的。

我还推荐 将这个饭用生菜叶子包着吃（生菜叶子用盐水泡泡洗净，然后沥干），又脆又香的口感啊！米饭搭配各种蔬菜坚果拌到一起，简便又营养全面！



## 紫米山药饭

**原料** 紫米、铁棍山药

### 做法

紫米预先泡几个小时，切块的铁棍山药直接用泡米的水和紫米蒸即可。山药健脾益肾，肾是先天之本，脾管人体消化吸收，被称之为后天之本，山药将先天后天都可以补，在药食同源的食物中或者在中药来说，是比较特殊的。铁棍山药比菜市场卖的粗粗的菜山药的补益作用要大，我只在淘宝上买到过，是手指粗细的长长的一根，网上有名的养生粥：薏米山药粥里的山药，就是指铁棍山药。



## 玉米渣红枣粥

**原料** 棒渣、去核金丝小枣

### 做法

棒渣洗净，煮开，小火慢煮，快熟时放入小枣继续煮熟即可。超级简单又香甜。



# 玉米面红薯粥

原料 玉米、红薯

## 做法

1. 红薯去皮切成滚刀块，加水没过红薯块，先煮10分钟。
2. 小半碗玉米面加水搅成糊。
3. 等红薯煮软，把玉米面糊慢慢倒入锅里，边煮边搅拌，锅开了再煮5分钟就行了。

小米加红薯煮也很好喝，做法是小米和红薯同时下锅煮熟就可以了，大概水开后二十分钟左右。

小米煮熟的时间比玉米面糊要久。红薯抗癌又减肥，跟米面搭配起来吃，营养互为补充，所以平常做粥做饭，我都常放一些。



# 小鸟和二米饭

原料 大米 小米

## 做法

我家客厅阳台的窗外有一个露台，偶尔会有一、两只小麻雀在墙头蹦蹦跳跳地走过。我和老公开始试着在露台上洒一些小米来招待这些小客人，慢慢地小麻雀越来越多，几乎从早到晚都不断，二、三天就能吃光一斤小米。看，他们闷头吃饭的样子多可爱。（麻雀非常警觉，稍有动静就会迅速飞走，只好远远地隔着两层玻璃照了照片）

从此，小米成了我家的常备之物，而我们也经常吃上美味营养的二米饭了。做法就是将大米和小米一起煮就行。

到了冬天，冰雪覆盖天寒地冻之时，小鸟找食非常困难。如果你们有这个条件，那么请在窗外也撒些小米吧，播种爱心，必将收获快乐！



## 南瓜粥

原料 南瓜、糯米粉

### 做法

1. 将南瓜蒸熟，碾成泥，然后倒入锅中，加水煮。

2. 另取一些糯米粉加水调稀。将糯米浆缓缓倒入南瓜粥中，一边倒一边不停地搅拌。开锅后会有南瓜迸溅出来，要离锅远一点，小心不要被烫到，煮一会儿就可以出锅了

南瓜含有葫芦巴碱、多糖等独特成分，可刺激胰岛素分泌，调节内分泌，所以它虽然是甜味的，却适合糖尿病患者经常食用。



## 糙米紫薯饭

原料 糙米、紫薯

### 做法

红薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中β-胡萝卜素、维生素E和维生素C尤多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。红薯与米面混吃，可以得到更为全面的蛋白质补充。就总体营养而言，红薯可谓是粮食和蔬菜中的佼佼者。今天做的是糙米紫薯饭，提前把糙米泡几个小时，我一般早晨上班前泡上，晚上回来把紫薯和糙米一起放进电饭煲里蒸就好了。

吃惯了糙米有嚼头的口感，再吃白饭就感觉烂烂的，不香，很多素友也这样说。



## 黄豆糙米饭

原料 黄豆、糙米

### 做法

1. 黄豆糙米饭是倍受营养学家们推崇的主食之一。

2. 糙米中的氨基酸组成比较完全，但赖氨酸含量较少，而黄豆中所含赖氨酸丰富而氨基酸较少，所以糙米和黄豆正好互补，10份糙米加1份黄豆是非常完美的组合。

早晨上班前把糙米和黄豆洗净泡上，晚上回家时糙米和黄豆已经泡软，像煮普通的米饭一样煮熟就行了。





## 清香荷叶粥

原料 大米、荷叶

### 做法

1. 大米和糯米适量煮成粥
2. 新鲜荷叶半张切碎放入搅拌机，再加一点凉开水搅成浆，倒入滤网滤掉渣，将荷叶汁倒入煮好的粥里拌匀即可。



## 燕麦菜粥

原料 燕麦米、青菜

### 做法

1. 燕麦米洗净，浸泡几小时，像煮普通的粥一样煮熟。
2. 青菜洗净切碎，在粥煮熟以后加到粥里再煮两分钟。
3. 加一点盐，搅匀，关火即可。

在《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。燕麦是少有的既含有大量蛋白质，脂肪的含量也很高的谷物。而且它的脂肪80%都是不饱和脂肪酸，对健康很好。但是燕麦虽好一次也不能吃太多，否则会造成胃痉挛或是胀气。



## 豆渣玉米面粥

原料 豆渣、玉米面

### 做法

在网上看到这样一段话：将25%的黄豆与75%的玉米混合在一起，磨成粉，用其熬成粥或制成各类再制品，生物学价值就可提高到76%左右。

1. 豆渣和玉米面加水搅匀成稀糊状。
2. 锅里加水烧开，把豆渣玉米糊慢慢倒入，边倒边用勺子搅动。再次烧开后小火煮10分钟即可。很细很润滑。完全不是豆渣粗糙的口感了。这也是磨豆浆剩下的豆渣的一个解决方案。

## 海苔红米饭

**原料** 红米1/2碗、白米1碗、新鲜红枣数粒、海苔、熟芝麻

### 做法

1. 红米泡一小时，新鲜红枣去核切片，海苔切成条。
2. 将泡好的红米、白米、红枣一起放入电饭煲中，加入适量水（以没过五指为佳）。待煮饭键跳起后，再焖15分钟。
3. 吃饭前撒上熟芝麻和海苔条拌匀即可。

老妈从网上看到这样煮的米饭有补血的功效，做起来试试，还真好吃



## 胡萝卜糙米饭

**原料** 胡萝卜渣、糙米

### 做法

糙米洗净后加水，加入胡萝卜渣，搅匀，滴几滴橄榄油，糙米加橄榄油后更容易煮烂，胡萝卜素也更容易被吸收。煮熟以后胡萝卜渣就像煮化了一样，丝毫没有干涩的感觉，而且颜色漂亮又有营养。

有些素友们喝汁，那么榨胡萝卜剩下的渣就可以做这个饭，胡萝卜渣还可以跟别的菜搭配来炒菜，和在面里烙菜饼，做馅包包子。



## 十锦炒饭

**原料** 糙米饭、香菇、胡萝卜、豆腐干、芹菜

### 做法

干香菇泡发，切成丝，胡萝卜去皮切片，豆腐干切成丁，芹菜切成碎末。炒锅烧热放油，依次放入香菇、胡萝卜、豆腐干翻炒，加点盐，然后加入糙米饭，最后放芹菜末炒匀出锅。

十锦的意思就是家里有什么菜都可以炒到一起，呵。如果能做到红黑黄绿颜色搭配，就更漂亮了



# 五彩饭团

**原料** 大米、糯米、香菇、大豆蛋白、面筋、一些蔬菜（这次用的胡萝卜、紫椰菜、黄瓜、红辣椒）、素肉松、熟芝麻

## 做法

1. 大米和糯米按4:1比例煮熟，盛出。
2. 煮饭的过程中，另将香菇、大豆蛋白、面筋（材料可真是丰富啊）切粒，用油炒熟，备用。
3. 待饭煮好后，趁热将炒好的香菇粒、大豆蛋白粒、面筋粒倒入装饭的盆中，并加少许醋、盐、生抽、熟油，一起拌均，待冷却。
4. 另将各种蔬菜洗净、剁细、加盐腌拌，待充分出水后，挤干水份备用。
5. 最后将蔬菜和冷却好的寿司饭拌在一起，然后揉成饭团，最后均匀滚上素肉松和熟芝麻就OK了。

蔬菜一定要在寿司饭冷却后再拌入，这样才能维持蔬菜原有的色泽。



# 糙米海苔卷

**原料** 寿司海苔、糙米、圆糯米、菠菜、豆芽、胡萝卜

## 做法

1. 二份糙米加一份糯米煮成米饭，加糯米是为了增加粘度，不然切的时候容易散开。饭中加些盐拌匀。
2. 胡萝卜先用油炒熟，菠菜和豆芽分别烫熟。
3. 把寿司海苔光面向下铺在寿司帘上，铺上一层米饭，顶部留点空，用手或勺子把米饭压实。
4. 把准备好的菜分别铺好。用什么菜可以随意，我发现卷上萝卜泡菜、黄瓜这样脆或者味道突出的菜，很提味很好吃，可惜现在买不到泡菜。卷起来，一定要卷紧，卷好后用手握一下，把它按紧按实。没有寿司帘就用手卷也行。然后用锋利的刀切成小段。





## 各式手擀面

原料 面粉、配菜

### 做法

手擀面要做的好吃，有讲究呢。我的经验是：

1、在和面时加入一点盐和碱，加碱可以使成品更香，不过有人不喜欢碱面的味道，那就可以不加或者少加。手擀面的面团，要和的稍硬一些。充分揉面至成光滑面团。饧发一小时（时间可以自己根据情况掌握，充分饧发后口感会更好。还可以放在冰箱里进行饧发，更为筋道，这是小窍门哦。可以前一天晚上和好比较硬的面团放到冰箱冷藏室，第二天早晨取出来擀成面条做早饭，口感非常好。无论是做面条，做面片、烙饼还是饺子皮等，留充分时间让面团饧发很重要。一定要多揉多饧。做面条或者面片时，面团要和硬一些才好吃，暂时揉不光滑的话，饧5分钟再揉就好揉了）。接着再揉十分钟。

2、用擀面杖擀开面团成一圆薄片。从面片的一头将它

卷在擀面杖上，用均匀、较大的力道擀开，中途不停的打开卷起、并变换方向擀制，尽量使面片各处受力一致，厚薄均匀，至面片较薄约1mm后，在整张面片上撒上面粉防粘。然后从一头用叠纸扇的方式开始叠面片，叠好后切成细条，抖散晾开。最好放置一会儿再煮。用开水下锅，中火煮。自己擀的新鲜面条一个开就熟。煮久面条就泡软，会影响口感了。

手擀面做好后。可以做成干拌面，或者汤面，搭配的菜也随各人喜欢。左图中面卤的配料是黑木耳黄花菜香菇豆干下图1是面煮好后直接汤里下菠菜，图2是面煮好后捞出沥干拌油，再用卷心菜、香芹、胡萝卜、香菇切成丝炒好，跟面条拌在一起即可。夏天还可以面煮好后用凉水过凉，然后拌上芝麻酱，黄瓜丝、绿豆芽、好一顿清凉的美味大餐呢(图3)！或者就简单的用西红柿炒个酱，拌上面，上面撒点坚果，也是好吃的(图4)！





## 素馅饼

**原料** 面粉、茴香、香菇、豆干

### 做法

馅饼的面皮可以是多种多样的，可以是沸水面团，热水面团，温水面团，凉水面团，发面面团，都可以，只是做出来的口感不一。

沸水面团，面筋易断，皮薄容易破，皮厚包馅儿受限制且口感不是很好；凉水面团，成品面皮过韧，放凉以后很考验牙口。而先和好热水面团和凉水面团，两种相混，各取其长，饼皮的口感兼顾沸水面团的软和凉水面团的筋道，口感很Q，不是温水面团可比的哦。素友们可以试试。

无论选用哪种水来和面，做馅饼的面要和的较软，充分揉匀后，饧最少半个小时，作用是使面和水充分融合，面饧够时面团会非常听话，擀起来好擀，包起来好包，也不容易漏馅。这个时间可以用来准备馅料。

- 1、茴香摘洗干净，在开水中烫一下后迅速捞起沥干，注意茴香的茎和叶要分开烫，否则叶子容易烫烂。
- 2、干香菇泡发后切碎，豆干切碎。
- 3、把烫好的茴香细细地切碎。（易出水的菜最后切）
- 4、上述材料拌在一起，放油、香油，拌匀，最后再加盐，这样菜馅被油包住，遇到盐就不易出水了，包馅的时候好包，吃时又会感觉口感鲜嫩多汁。
- 5、馅做好后，开始包。先包成一个包子的样子，然后按扁，轻轻擀圆。
- 6、锅里加少量油，将饼坯放入。盖上盖。一面烙好后，翻面。馅饼两面上色均匀，见饼鼓胀时即是熟了，要马上出锅。烙饼的火候也特别重要，火太大容易糊，太小又不容易熟，烙时间长了饼皮会变硬，只能自己多摸索，多试几次了。

江南一带素馅饼的馅多为纯萝卜丝馅，或者萝卜丝加上老豆腐的，也有青菜香菇馅的。



这是茴香，有特殊的香味，适宜做馅，菜市场有卖，不过我很久没见到了

# 西红柿素饺

原料 西红柿:青椒=2:1(从切碎后的体积看) 土豆、生姜

## 做法

1. 凉水和面，充分揉透后静置半小时以上。面团饧够时间好擀好包，也不易露馅，特别是包这种水份多的馅。
2. 土豆蒸熟，碾成泥，姜切茸，青椒切碎。西红柿切碎，加入姜茸青椒碎，根据西红柿的出水量加入土豆泥，至能包的程度就行，有一点稀不要紧。加入油、香油、五香粉。
3. 饺子皮擀好，马上要包时，馅里再放盐，因为是水煮饺，馅要略咸，否则煮好后会淡的。调好味道先尝一尝，五香粉和香油的量要放足。
4. 饺子包好后，马上开始煮，因为这个馅水分多，久放饺子皮会被浸破的。煮二个水开即可。

土豆泥是为了中和水分而加的，不能多，否则口感会面。馅里还略有一点汤汁即可。这样做法的西红柿饺子，如果外食时点上上来一份，能吃到这样的味道，足够让你惊喜了。



# 黄瓜素饺

原料 黄瓜、青椒、黑木耳、生姜

## 做法

1. 黄瓜容易出水，所以馅里配上较不出水的青椒（略有一点点辣味的那种）和黑木耳。黄瓜、青椒、黑木耳大概2:1:1的比例。黑木耳先用凉水发开，切碎。生姜切茸，青椒切碎，最后将黄瓜切碎（越是易出水的菜，放在最后切，缩短它出水的时间）。
2. 全部料拌在一起后，马上加食用油、香油，这样把菜用油分裹起来，可以少出水。加入五香粉。五香粉和香油的量要放足，可以先尝尝。饺子皮擀好，马上要包时，馅里再放盐。可以略放咸些。
3. 包好后马上煮，二个水开即可。口感清爽，家人很赞。





## 油煎西葫芦锅贴

**原料** 西葫芦、木耳、香菇

### 做法

1. 面粉加温水揉成面团，饧面半小时以上。
2. 香菇和木耳泡发、洗净、剁碎，面葫芦用擦板擦成丝。拌上油等调料。西葫芦的嫩和木耳的脆配起来口感超好。包之前再根据口味加盐调味，可使馅少出水。
3. 面团饧好后擀成饺子皮，放入西葫芦馅，把中间捏紧，两边露着。平底锅烧热，倒入薄薄的一层油，依次码入锅贴。等锅贴底部煎黄，倒入半杯水，迅速盖上锅盖，焖一、两分钟，利用水蒸汽把锅贴蒸熟。打开锅盖，把水收干即可。

## 芹菜黑木耳蒸饺

**原料** 芹菜、白菜、香菇、豆腐、木耳、面粉

### 做法

1. 做蒸饺最好用烫面，即：用一半沸水，一半温水和面，而且揉匀后要充分饧发，口感才好。
2. 芹菜、香菇、豆腐、黑木耳、白菜帮切碎，先拌上油、香油、五香粉等调料，这样可以使植物细胞壁被油分子保护起来就不会因盐分产生的渗透压而出水。等要包之前时再根据口感放盐调味。
3. 包蒸饺，不用担心煮破，所以饺子可以包得大些。蒸锅的水烧开后，铺上淋湿的笼屉布，笼屉布一定要淋透，大火蒸15分钟就行了。注意饺子蒸熟后要立即捡出来，否则粘在笼屉布上容易破。



# 快速烙春饼

原料 面粉

## 做法

1. 将面粉等分成两份,一份用冷水和匀,一份用热水和匀,再把两个面团揉到一起,揉至光滑即可,醒30分钟左右(不是温水和面哦);
2. 将醒好的面分成面剂子
3. 将剂子分别擀开成**比手掌略大的面饼**,在每张面饼的一面涂上油,可以用一个面剂子沾上油当刷子,给其它面饼刷油,将涂了油的面饼摞在一起。面皮的边缘处一定要认真抹油,防止擀皮时粘连,导致烙饼时无法揭层。

这个面皮垒的越多越好擀皮,7-8张没问题。刚开始不熟练时,可以用3张皮开始练。擀皮时要用擀面杖由中间向两端不断的轻压,然后翻面重复刚才的动作不断轻压。面皮能比原来大3倍不止,这样出来的成品会很薄。单张擀绝对擀不了这么薄(薄如纸)。

4. 锅要预热后再放饼(不用放油),放饼后改小火,注意温度。因为是几张叠在一起的,为了防止中间不熟,所以要揭下去一层,就把剩下的翻个面,然后再揭,再翻面,直至全部揭完为止。



如果刚试这个方法不熟练的话,面饼上抹油时,也可以再洒点玉米粉,这样更方便最后揭开饼。成品可以做到薄如纸,软如手绢一样。用这个方法,一锅可以烙好多张饼,比一张一张烙省时间多呢,吃春饼不再是一件麻烦事啦!准备一些家人爱吃的菜,夹在饼中,就是很好吃的卷饼了,再配上清粥,一顿很美味的饭哦!





## 西葫芦菜卷

**原料** 西葫芦、木耳、面粉

### 做法

1. 发酵粉适量溶在一小碗40度的温水中，加到面粉中揉成面团，盖上湿布或保鲜膜等待面发起来。
2. 木耳用凉水泡发，洗净，剁碎。老点的西葫芦一个，擦成丝，跟木耳拌在一起拌上油，等面发好后准备卷菜时再拌盐（易出水的菜做馅时，都可以等到最后马上要用时才切才拌油，特别是最后再放盐，减少菜馅出水的时间）。
3. 面发好，擀成大饼状，再把拌好的菜铺上。卷起来，两端捏紧，放置十分钟。蒸锅里的水烧开，放入菜卷蒸20分钟，熟了以后切成小块就行了。这个馅，换成小白菜黑木耳馅，也很好吃。

## 笋丁炸酱面

**原料** 干黄酱、甜面酱、冬笋、手擀面

### 做法

1. 冬笋切成小丁。冬笋可以直接买水发的，省事，如果是新鲜的冬笋，去壳后要煮熟。
2. 干黄酱、甜面酱按1:1的比例混合，或者黄酱多些，甜面酱少些也可以。加水调稀。炒锅烧热放油，先炒笋丁，再倒入稀酱糊，小火慢慢炸，边炸边搅动，等酱汁变稠，酱香飘出就可以关火了。如果酱炸时觉得太干，可以再加水，如果太稀就多炸一会儿等水份蒸发。最后再备点拌面小菜，面条煮熟就开吃啦。给朋友推荐试做后也说不定很好吃！很香！



# 全麦包子

原料 全麦粉

## 做法

包子看上去金灿灿的，是用全麦面粉的缘故，小麦的麸皮还保留着，营养因此也更全面。菜馅的主料是青菜、干香菇和豆腐干。将干香菇泡发、洗净切丁，用油炒香；青菜洗净焯水切丁，再挤掉部分水分；把豆腐干也切丁，再一块拌匀，用盐调味就行。做好的包子最好放在温暖的地方醒发一阵，再上锅蒸，出来的就是香喷喷的菜包了。

馅换成红豆馅，就是红豆包了。红豆提前泡上，泡得涨涨的，冬天需要一整天，夏天半天就够了。高压锅上气后煮十五分钟即可。然后用勺子将豆子压成泥就成了红豆泥。用发好的全麦面包上红豆泥馅，包成包子的形状，然后压成小饼状，在饼的表面刷水，沾上白芝麻，放在平底锅里，两面烙得黄黄的，就可以了。

素食以来，就发现家里的冰箱用处不大，空荡荡只有几包冻豆腐等在里搁着。终于下了决心停用冰箱了，感觉，非常好！现在市场上的物质很丰富，供应也很充足，根本就不需要在家储备太多东西。何况，健康饮食是不需要那些乱七八糟的食物，自然也就不太需要冰箱来充当食品柜了。



# 玉米面发糕

原料 面粉、玉米面1：1，苏打、泡打粉3：2 酵母

## 做法

- 1.把所有原料加水搅拌成比较稠的糊糊，放在温暖处发酵。发酵约两倍大就可以了。
- 2.把无核红枣和核桃洗净切碎，再加一些葡萄干，撒在面团的表面。
- 3.上锅蒸。蒸的时间依面团厚度不同而有所不同，我蒸了20分钟。另外蒸的时候怕滴水到发糕表面，在盆上另覆了一层耐热保鲜膜。
- 4.稍微晾凉，从盆中取出，切块。

由于搅拌、发酵和蒸都在一个盆里完成，最后取的时候，粘了一些在盆底。如果第二步把搅拌均匀的面糊糊倒入另一个刷了油的模具里，就好取了。当然，不喜欢刷油的，粘一点也不要紧。

最后说几句泡打粉，不少“香甜泡打粉”的成分都标注有明矾，对健康不利。这回买的泡打粉是无铝的，只用了一点。泡打粉的功效是遇热反应后让成品膨胀得更好。这款发糕已经用酵母进行了发酵，泡打粉可省略。



# 茄子馅包子

原料 紫圆茄子、青椒、魔芋、有机面粉

## 做法

1. 将发酵粉溶在一小碗35度左右的温水中，把这碗水慢慢加入到面粉中，揉成柔软光滑的面团，在面盆上蒙上保鲜膜，放在温暖处等待面团发起。有机面粉弹性好，吃着香。
2. 尖椒切碎；魔芋在开水中煮一分钟，捞起沥干，切碎。茄子切碎，所有原料混在一起，加油、香油拌匀。准备包之前，馅里再放盐。
3. 包子包好后，放置20分钟。蒸屉里铺上淋湿的笼屉布（或烹调纸、玉米皮、粽叶），摆上包子，蒸锅烧开后放入蒸屉，再开锅后中火蒸15分钟即熟。



# 西红柿面疙瘩汤

原料 面粉、西红柿、青菜

## 做法

1. 取一个大碗，放入适量面粉，面粉少一些比较好做。
2. 水龙头开到最细的水流，像条线一样细，把面碗拿到水流下均匀地淋上几秒钟后关上水，面粉沾水就会成团，耐心地用筷子把面粉拌成大小适中的面疙瘩，这里需要注意的就是要保持面疙瘩的干爽，因为面太湿了就会粘成一坨。拌好的就拔拉到一边，不要急着再加水，等确定碗里除了拌好的面疙瘩以外就是干面粉，而没有湿面团的时候，再淋一点点水重复上述过程，直到全部拌好。
3. 油烧热，放入西红柿炒出汁，加盐，加开水，再加入拌好的面疙瘩煮熟，最后放入青菜叶略煮，洒胡椒粉和香油起锅。味美啊！





## 豆角焖面

**原料** 豆角、榛蘑、大料（八角）、干切面

### 做法

1. 将干切面在蒸屉里摊开（蒸屉里最好事先抹一层植物油防粘，或者垫上白菜叶玉米皮等），把锅里的水烧开后放上蒸屉，大火蒸10分钟，把蒸屉取下，面条晾凉备用。面条蒸过之后口感会更劲道，也不用担心焖不熟。

2. 干的榛蘑（或香菇）用凉水泡发，洗净。

3. 热锅凉油，放两粒八角爆香，再放入榛蘑炒香，最后放入豆角翻炒均匀。倒入开水，使之刚好没过所有的菜，加入盐和酱油。蒸过的面条摊开了码在菜上，面条下部会有一点浸在汤汁里，上部露在汤面上。盖上锅盖，用中火焖七、八分钟时打开锅盖，沿着锅的边缘添加一些开水，盖上锅盖继续焖五、六分钟，关火，把菜和面拌匀即可。

## 炒疙瘩

**原料** 面粉、干香菇、胡萝卜、黄瓜、豆腐干

### 做法

1. 面粉加凉水揉成面团，要揉得硬一些。饧一饧。
2. 准备配菜：干香菇洗净用温水泡软切成丁（泡香菇的水留用），胡萝卜、黄瓜、豆腐干等切成丁。黄瓜丁用盐腌出水份，这样吃起来更脆嫩
3. 面饧好后，把面团擀成5毫米厚的面饼，再切成5毫米宽的条。抖开，滚上干面粉。切成小丁。
4. 水烧开，下面疙瘩，二个开就能熟，尝尝看里面有没有白心。没白心就是熟了。
5. 将配料下油锅炒，熟后加放煮好的面疙瘩，即可。同样都是和成较硬的面团，做成面条面片面疙瘩，形状不同，口感就是不同呢！



## 荠菜团子

**原料** 荠菜、香菇、冻豆腐、玉米面、白面

### 做法

1. 团子是指包馅的玉米面窝头。我现在这个做法，是玉米面白面各一半。发酵粉一茶勺，溶在不超过40摄氏度的温水里；将玉米面白面一起揉成面团，盖上湿布，放在温暖处等待发酵。
2. 荠菜摘洗干净，开水烫软，切碎；鲜香菇也用开水焯过切碎；冻豆腐解冻后切碎，加油盐调成馅。两个小时，面团发好，包成团子，中火蒸15分钟即可。非常非常鲜香。



## 雪菜蚕豆馅馄饨

**原料** 雪菜、春笋、青蚕豆、馄饨皮

### 做法

1. 雪菜用的是腌制好的，比较咸，将雪菜反复投洗几遍，再用开水焯烫过，剁碎。
2. 春笋去壳、切丁，在开水里滚煮两、三分钟，捞起，再剁细一些。
3. 青蚕豆煮熟，去皮，将蚕豆瓣碾成泥。
4. 将上述三样混和在一起，滴几滴香油，拌匀，包成馄饨。腌制的雪菜本身有咸味，所以馅里不需要加盐。三者的比例以1:1:1为基础，可根据雪菜的咸度而调整比例，蚕豆泥不能太多，否则馄饨吃起来会很面。很有创意的一个馅料配制吧。煮的方法跟普通一样了。





## 土豆饼

原料 土豆（或者红薯南瓜也行）、面粉

### 做法

烙饼可是个技术活，不但要求面和的软，火候的掌握更是重要，火大了饼容易糊，火小了饼不容易熟，烙时间长了饼就会又干又硬。那试试这个土豆饼吧，熟土豆又软又面，很容易烙出又香又软的饼呢。红薯南瓜也同样可以这样做，都很香甜。

1. 土豆去皮切成丁，蒸10分钟，趁热压成土豆泥。
2. 在土豆泥中加入面粉，揉成面团。擀成饼，在平底锅里小火慢慢烙熟。这样烙出的饼不会硬了，即使放一两天再吃也是软软的。

## 千层金丝饼

原料 面粉、芝麻粉

### 做法

1. 用温水和面，揉成较软的面团，充分揉透后，饧发半小时以上。
2. 做油酥：碗里加一点面粉，用烧的热热的油冲开，即成油酥。油量要较多一点。
3. 饧好的面团擀开成长方形的薄面片，抹上油酥，再洒上芝麻粉（也可以不用，不是关键）。
4. 将面片从一端开始，用叠扇子的方法层层叠起后，将层次面朝上，从一端开始盘，边盘边横向轻轻抻长，最后收成圆形。用擀面杖轻轻擀薄成饼坯。
5. 锅里加适量油，油热后，放入饼坯，盖上锅盖，一面烙好后，翻面，烙至两面都金黄。即可出锅。面皮上要抹油酥、用叠扇子的手法折面片、以及最后盘饼时要轻轻抻长，这三步是使饼能分成多层的重要步骤哦。



# 黄金瓜

原料 南瓜、糯米粉

## 做法

1. 南瓜蒸熟，取一小块去皮，用勺子压成南瓜泥，加入糯米粉，揉成面团。南瓜中含水量大，要先取少量南瓜泥开始加面，省得稀了。
2. 南瓜面团分成小剂，压扁，包入馅料。馅料的选择随意，可以用豆沙、枣泥。我用的是芝麻粉加红糖。
3. 包好的南瓜包整成扁圆形，用勺子把或者牙签在边缘压出纹路，顶端插一粒葡萄干，做成南瓜的样子。
4. 蒸锅里铺上淋湿的笼屉布，烧开，放入南瓜包，中火蒸15分钟即可。

南瓜面团和的软硬很重要，太硬，造型的时候容易开裂，而且蒸好后不软糯，口感不好；太软，蒸好后容易塌软，不挺。和成耳垂软度的面团较合适。



# 香甜麻酱花卷

原料 自发粉、麻酱

## 做法

1. 自发粉倒入盆中，加温水揉成柔软光滑的面团，盖上湿布饧30分钟。
2. 芝麻酱倒入小碗中，加少量食用油和红糖搅拌均匀。
3. 面团饧好后擀成一张大饼，把调好的芝麻酱倒在面饼上抹匀。把面饼卷起来，切成条。
4. 取一条，抓住没有切口的两边拉长一些放在案板上。同样方法再拉长一条摆在刚才那条上，双手抓住两头向相反方向扭180度。再向下弯，把两头粘在一起。
5. 冷水上屉蒸，注意放的时候要留出足够的间隙，因为蒸熟后会发得很大，屉布要用冷水淋湿。开锅后转中火蒸25分钟就熟了。不愿吃糖的还可以做成咸的。

## 西北炒面片

原料 面粉、香菇、蘑菇、青红椒、小青菜

### 做法

- 1.面粉加凉水揉成较硬的面团，饧一小时左右，
- 2.先把面团擀成一大张薄饼。在面饼上洒上干面粉防粘，然后卷在擀面杖上，用刀从中间划开后，斜切成菱形小片，抖散防粘连。
- 3.炒锅烧热倒油，把菜放进去翻炒，先放蘑菇类再放青红椒，之后放小青菜，加盐，最后放面片再炒，炒的时候加酱油上色提味。加一点泡香菇水会更好吃，泡香菇时中途要换一次水，留用第二次的。



## 菠菜馅素馄饨

原料 菠菜、冬笋、鲜香菇、馄饨皮

### 做法

- 1.菠菜摘洗干净，用开水烫软，再用冷水冲凉后切碎。煮熟的冬笋切碎，鲜香菇也用开水焯过之后切碎。
- 2.所有材料混在一起，放油、盐，拌匀，包成馄饨。水烧开放入馄饨，煮两、三分钟，放入酱油、紫菜、香芹即可出锅。这次这个馅很好吃，以后又可以常做素馄饨了哈。



## 荠菜馄饨

原料 荠菜、鲜香菇

### 做法

荠菜和鲜香菇焯过之后切碎，加油盐拌成馅，包成馄饨。这次不是煮而用蒸的方法。把馄饨蒸熟，趁热拣到大碗里。再洒上紫菜、酱油、胡椒粉、香油，冲入滚水，一碗香喷喷的馄饨就做好了。现在，我中午在公司也能美美地吃上馄饨午餐了，还不用微波炉。**中午带饭的同学也可以参考。**



## 蔬菜卷饼

**原料** 面粉、各类蔬菜（这次用的是土豆、黄瓜、红尖椒），喜欢吃黄豆酱（或大酱）的人还可以抹些酱。

### 做法

1. 盆中装入面粉，逐渐加水调制成稀面糊，加少许盐拌匀。注意：不能太稠，面糊在锅里流不动，饼会太厚；太稀，饼又不易成型。要调成比刚能流动再稀一点的面糊。
2. 平底锅中刷上一层薄薄的油，用汤勺舀一勺面糊，淋在锅底中央，同时转动锅，使面糊流成一个圆形。用中火，将两面都煎微黄即可。
3. 再将配菜炒熟，卷入饼中即可开吃。

烙这个饼的时候，白面粉中可以加入玉米粉或者其他杂粮粉，或者调的面糊里直接拌入菜丝，如加入西葫芦丝就是北京有名的糊塌子饼啦。

## 甜蜜糖三角

**原料** 面粉、发酵粉、红糖、熟面粉

### 做法

1. 发酵粉一勺，溶在不超过40度的温水里，用这水和面，盖上湿布饧发。
2. 一小碗干面粉用炒锅炒熟，加入红糖粉拌匀。
3. 等面发起来，包入红糖跟面粉拌好的馅。蒸熟即可。



## 孜然馒头片

**原料** 馒头、油辣子、孜然、油

### 做法

1. 一个馒头切成四片，涂上油辣子（如果不吃辣就抹上一点油和盐也行），只涂一面即可。
2. 平底锅里刷上一层油，放入馒头片，没涂油辣子的一面朝下，用最小的火煎一会儿。
3. 翻个面再煎一小会儿，盛到盘子里洒上孜然粒，插上竹签就可以开吃了。家里剩的馒头，变个花样给女儿吃，她就爱吃了。



## 荷兰豆炒荸荠

**原料** 荷兰豆、荸荠(马蹄)

### 做法

1. 荸荠洗净去皮，在开水里滚烫30秒，因为荸荠生长在水里，其表面可能会被一些微生物污染。烫好捞起冲凉，切成2毫米厚的片。
2. 荷兰豆摘洗干净；胡萝卜去皮切片；黑木耳泡发洗净。
3. 荷兰豆在炒之前最好先用开水焯过，这样炒的时候容易熟，菜的颜色也鲜艳漂亮。焯水时要在水里加一点盐和油，焯好后捞起马上用冷水冲凉，菜的颜色就是碧绿的。
4. 热锅凉油，先炒胡萝卜片，再下黑木耳和荷兰豆，最后放入荸荠片，调入适量盐，略炒即可。



## 芋头腐竹煲

**原料** 香菇、腐竹、芋头、毛豆

### 做法

1. 提前泡发香菇，干腐竹掰段，也泡好，芋头提前蒸好再剥皮切块（这样手不会痒）。
2. 煲里放少量水，煮香菇和腐竹，可以加一些毛豆，四五分钟之后，放芋头，烧两分钟左右，关火。放一点盐，淋一点香油即可。

用煲做菜有独特的风味，煲的另一个特性是保温性很好。南方地区冬季时，室温较低，热热的菜端到桌上很快就冷了，吃饭的速度得加快，但是这样对消化不太好。这时主妇们可以做煲仔菜，或者用普通锅烧菜，用加热后的煲来盛菜，菜就不容易凉啦！



## 麻辣素火锅

**原料** 如右图，从左上依次为：黄豆芽、马蹄、豆腐、莴笋和黄花菜、平菇、红薯粉条、芹菜

**调味料** 素火锅底料、花椒粒、八角、桂皮、姜片、干辣椒、紫苏叶

### 做法

1. 原料处理成上图如示的，其中红薯粉条因为是干的，要用滚水浸泡至略软；黄花菜也用水泡软；芹菜切成短条。
2. 锅热略多油，放入姜片、花椒粒、八角桂皮、干辣椒炒香，加多水（根据人数而定），待水滚后，将原料逐个逐个放入，注意不要频繁搅动，以免豆腐被翻碎了，待煮开后，再放入火锅底料和紫苏叶，继续煮，待所有原料都入味后，就可以吃啦！

### 心得：

1. 个人觉得马蹄（也叫荸荠）一定要放，因为在辣味中，它的甜味显得很特别。
2. 紫苏叶在调味料中很重要，一般市场卖煲汤材料的地方有，这次买的是干的，用时去掉杆只用叶子。火锅的味道因为有了紫苏叶才会特别的香。
3. 这次用的火锅底料的牌子是“素斋”（香辣味的），就在深圳那家做素糕非常好吃的F2买到的，味道很正。
4. 如果有魔芋，放在里面更好吃；但注意不要放白萝卜，因为会使汤底变了味道。

素火锅的吃法，也可以用清淡口味的，煮一锅素高汤(做法见素汤分类)，直接用这个汤涮菜吃，调料可以蘸酱油醋香油，或者再加点自己磨的花生酱芝麻酱。



# 榛蘑茄子干

原料 榛蘑、茄子干、黄豆

## 做法

1. 茄子干、榛蘑、黄豆全部洗净泡发，黄豆用开水煮五分钟，捞出。
2. 先用油炒榛蘑、黄豆，之后放入茄子干略炒，放盐和酱油，加水没过菜，盖锅盖焖10分钟左右即可。

茄子干的做法是先切成片之后蒸了一下再晒，豇豆干是先蒸熟再晒，用煮的也行，萝卜、豆角、白菜也都能晒成干。冬天北方的蔬菜又贵又少，正可以吃这些干菜。而且炖干菜更有一种特别的香味。可以趁这些菜大量上市时晒制一些。



## 温暖大炖菜

原料 冻豆腐、西红柿、干菇、萝卜、白菜

## 做法

1. 冻豆腐解冻，干香菇泡发，胡萝卜和西红柿、切成小块。
  2. 炒锅烧热放油，用生姜爆锅，先放香菇和胡萝卜炒香，再放西红柿，加盐，炒至西红柿化成汁，移入砂锅中。
  3. 放入冻豆腐，加水没过所有的菜，加一点生抽，慢慢炖上十几分钟。
- 最后放入撕成小块的白菜再煮一、两分钟，放胡椒粉、香油，出锅。

寒冷的冬天吃上这么一碗炖菜，从里到外都热乎，真舒服！炖菜的原料可以根据手头有的材料来搭配。网上很多素友冬天里都喜欢做这种大炖菜。

# 炸春卷

**原料** 干张、金针菇、绿豆芽

## 做法

1. 先做馅。干张放入沸水中略煮，捞出后切细丝，金针菇、绿豆芽切两段。以上所有的料用油炒八成熟，放盐调味，这样馅就做好了，备用。
  2. 将整张春卷皮分割成数个下图中的梯形（哈哈，老妈介绍了一种最不浪费的分割法，如下图左边那张），剩下的边角料可以切丝放到馅中。切好的皮子在包之前用湿布盖好，以免干。
  3. 将适量的馅放在皮上。注意二边不要露。包好后将口朝下放入蒸盘。
- 现在就可以将包好的春卷或蒸或炸了。炸春卷和炸

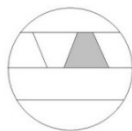


其他东西一样，这里主要介绍一下蒸春卷的做法。

- (1) 蒸春卷：锅里的水滚后放入蒸盘，旺火蒸3分钟。
- (2) 汁的制法：炒锅洗净，加一小碗清水、盐，用旺火煮滚后，淋入湿粉欠拌匀，勾成薄欠。
- (3) 汁趁热浇在蒸好的春卷上即可。

**心得：**

- 1、包好的春卷，一次吃不完，剩余的可以放在冷冻室保存。
- 2、用皮子包馅时，馅要趁热包，春卷的合拢处就不容易散口。
- 3、春卷皮一般在菜市场有卖。看网上素友们的说法，各地方做春卷的皮子，原材料好象还不太一样。如果买不到我这种时，多问问当地人吧。



# 自己发豆芽

专家说：豆类在发芽时最有营养，因为其中的蛋白质已经转化成氨基酸，可以被人体直接吸收而不必经过转换，所以吸收率高。现在市场上有一种发芽糙米，价格是普通糙米的好几倍，就是因为营养价值高。喜欢自己做豆浆的朋友也可以以等豆子发一点芽时再打豆浆。

自打听说了外面卖的豆芽大都是用尿素催长的恐怖传说之后，我就再也不敢买菜场的豆芽了，后来竟然在网上看到有卖豆芽生长激素的，其中包括：生长素、无根素、增粗剂、增白剂、防腐剂、速长灵、杀菌灵、保鲜粉、水溶AB粉、水不溶AB粉等等等等N多个品种。太可怕了，想吃放心豆芽，只有自己动手了。

前几天发黄豆芽用的是玻璃瓶，方法是把黄豆泡在清水里七小时左右，豆粒已完全涨大，沥干水分，装在茶壶中（玻璃的、不锈钢的、陶瓷的或广口玻璃瓶都行）瓶口用湿润的笼屉布蒙住，放在不见光的地方。此后每天早中晚三次拿到水龙头下淋水（早晚两次也行），淋透之后把水倒掉，注意一定要淋透，不然容易烂。这次是用不锈钢小茶壶发绿豆芽。

**第一天：**新鲜绿豆提前泡了一夜，有的豆皮已经开裂，浸泡得相当充分。装进茶壶，高度还不到茶壶的三分之一处。每天淋水三、四次，这回淋水就容易多了，打开壶盖灌进去，淋透了再从壶嘴倒出来就行了。**第二天：**长出小嫩芽。**第三天：**豆芽更长了，白白胖胖的，豆皮全部裂开，高度也涨到了茶壶的三分之一处。**第四天，**已经长到了壶口，里面塞得满满的，倒出来足足有一盆。

## 心得：

用这种不透明的茶壶淋水方便，遮光效果好  
不必放在阴暗处。



# 炒素蟹粉

**原料** 熟土豆、熟胡萝卜渣（比例3比1）

**配料** 少量的金针菇（或香菇）、嫩笋和姜

## 做法

1. 熟土豆去皮、压成泥。
2. 金针菇和笋切成小粒，油热后，放入金针菇和笋粒一起炒熟。
3. 另起锅，放入约2两油，将胡萝卜泥和土豆泥放入同炒，1分钟后再加入少量油，倒入姜末再炒一下，加入盐。
4. 出锅前放入第二步炒好的金针菇和笋粒，加醋翻炒几下，装碟。

炒熟土豆泥和胡萝卜泥时，油不能过少，否则容易炒焦粘锅。此菜的重点之处在于加醋和姜末，味道调好口感才能出来。这个菜样子普通，味道我家人都爱吃呢。



# 自制内脂豆腐

**原料** 黄豆浆、葡萄糖酸内酯（做豆腐还可以用盐卤等，可以到当地化工商店问问有否这些东西卖，或者去做豆腐的地方问。盐卤和葡萄糖酸内酯都很便宜。如果当地问不到，就去万能的淘宝吧。用关键字“盐卤”“内酯”搜索宝贝就可以找到了，店家还会告诉你详细的使用方法 比例等。）

## 做法

1. 现在很多人在家里自制豆浆，用一千克豆浆加入3克葡萄糖酸内酯，这样的比例就可以做出来嫩豆腐。3克大概就是一小瓶盖的量（最小的小瓶），溶在少量冷水里。
2. 豆浆煮熟，关火等1分钟左右，待凉至80—90度，把溶好的葡萄糖酸内酯倒入，搅匀，静置15至20分钟。豆浆就凝固成白白嫩嫩的豆腐脑啦。
3. 豆浆保持在80—90度时凝固最好，为了保温，我用了砂锅，要是冬天最好用焖烧锅做嫩豆腐，

用内酯做出来的豆腐细腻但没有卤水点出来的豆腐香。可以控制卤水或内酯的量做出来豆腐脑或者老豆腐。豆腐脑喜欢咸味的就放酱油辣椒油等，喜欢甜口的可以放糖，搭配上水果丁，跟水果酸奶的口感很象。





## 惜福丸子

**原料** 榨豆浆剩下的豆渣，其它配菜等随意

### 做法

1. 素丸子必须的材料是豆渣或是老豆腐，其他菜可自行选择。有些素友平时喝果汁，那么可以加上榨胡萝卜汁时剩下的胡萝卜渣，将豆渣挤干水分备用(如果是用老豆腐，要捣碎后挤干水)
2. 香菇洗净挤干水分切碎；荸荠（马蹄）去皮洗净切碎；
3. 所有原料拌匀，并用盐调好味，再加入适量面粉和成团状。用手挤出一个个适量大小的素丸，放入油锅中炸至金黄色，捞出控干油即可。

心得：

1. 面粉最好逐量放入，只要捏成的丸子入油锅后不散开就可以，因为面粉太多会影响口感。
2. 丸子一次可以多做些，冻在冰箱里，做菜做汤时取出即可使用。没有荸荠也可以不放，或是换成芹菜粒、紫菜碎等都挺好吃。素丸子可以帮你把豆渣胡萝卜渣等吃掉，就叫“惜福丸子”



## 红烧萝卜面筋

**原料** 一个面筋，几个干香菇，白萝卜半棵，少许姜丝

### 做法

1. 干香菇需要提前洗净泡发备用，面筋用手撕成条状，白萝卜切滚刀块。
2. 把全部材料放入锅中，倒入少量油、适量酱油，再倒入泡香菇的水，继续加水淹没食材。盖上锅盖，大火烧开后，转小火煨约20分钟至萝卜烂，汤汁收干，起锅。这个菜，吃到嘴里的感觉是：萝卜炖得香香的，软软的，香而不腻！图是看着不起眼，其实味道真的很好，推荐！

# 西芹腰果百合

原料 西芹、百合、腰果

## 做法

1. 西芹洗净削皮，切成菱形块；百合掰开洗净；腰果用油炸熟备用；
2. 起锅烧水，水滚后加入西芹，烧烫即可捞出备用；另起锅热油少许，倒入西芹、百合、腰果，加盐、少许水，翻炒几下，用少许水淀粉勾芡，淋几滴香油即可出锅。



# 土豆炖番瓜

原料 土豆、番瓜、大豆蛋白、青红椒

## 做法

1. 西土豆、番瓜去皮，切块；大豆蛋白用水泡软后挤干水分，切块；青红椒切段。
2. 起锅热油，爆香姜丝，先放入土豆块翻炒几下后，加少许水，盖上盖子焖五分钟左右的。
3. 再放番瓜和大豆蛋白，并加酱油、盐、咖喱粉，翻炒均匀，再次加入适量水（一次不能太多，否则会让菜失去香味），并盖上盖子继续焖至土豆和番瓜都熟透为止（喜欢烂烂的，就多煮些时间，中间如果烧干了就加水），快出锅前，放青红椒、翻炒均匀，待锅中剩下少许汤汁后，出锅。





## 香椿豆腐

**原料** 豆腐、香椿酱（是泡在菜籽油里的香椿）

### 做法

1. 豆腐切片，用少许油煎至两面金黄，取出盛盘。
2. 另起锅，将香椿连菜籽油一起倒入锅中，再加入素蚝油、少许水一起煮沸，煮成香椿酱汁。
3. 将酱汁淋在煎好的豆腐上即可。

朋友从云南老家带来她妈妈用香椿泡的菜籽油，今天正好用上了。来做这个香椿豆腐，味道真棒啊！



## 清炒黄豆芽

**原料** 黄豆芽、少许香芹叶

### 做法

1. 豆芽洗净，摘去小尾巴，放入滚水中焯半分钟，过凉水，控干水份。香芹叶洗净备用。
2. 起锅热少许油，爆香姜末，倒入黄豆芽快速翻炒，中间淋一点点水，并用盐调味，待水收干后即可出锅，装盘时拌香芹叶即可。



## 东坡豆腐

**原料** 豆腐、竹笋、香菇

### 做法

1. 豆腐切大块，放入面粉、盐调制的面糊中挂糊，再放入油锅中炸至金黄色，捞出，控干油；
2. 另起锅热油，爆香姜丝，倒入竹笋和香菇翻炒，待略软后加盐，倒入炸好的豆腐，略焖，即可出锅。



## 霉干菜烧茄子

**原料** 茄子、霉干菜、红尖椒

### 做法

1. 茄子切成一厘米宽、三厘米长的条状，略挤干水份，放入油中炸至软，捞出，控干油；霉干菜用水泡开，洗净后，挤干水份；红尖椒切丝。
2. 起锅热油，爆姜丝，放入霉干菜和红尖椒翻炒，炒至霉干菜变软后，再倒入茄子，并淋上酱油，用酱油的汁焖着茄子和霉干菜，使其入味即可出锅。



## 香菇豆腐

**原料** 豆腐、香菇、枸杞、姜

**调料** 干辣椒、花椒粒、孜然粉、咖喱粉、紫苏、香芹叶

### 做法

1. 豆腐切小块，用油略煎一下备用。
2. 起锅热油，放入干辣椒花椒与豆腐一起翻炒
3. 再放入香菇、枸杞、姜片并加酱油、孜然粉、咖喱粉、紫苏叶和少许水炖。
4. 等水不多时撒上香芹叶出锅。



## 重庆地三鲜

**原料** 土豆、茄子、红尖椒

### 做法

1. 土豆、茄子切滚刀块；红尖椒切段
2. 起锅热油，将土豆和茄子煎至金黄色。
3. 放入尖椒，与炸好的土豆、茄子一起翻炒，并加入豆豉、咖喱粉、花椒粉、酱油调味，即可出锅。



# 椒盐茄盒

**原料** 茄子、土豆、香菇、荸荠、大豆蛋白

## 做法

1. 茄子洗净去蒂，横切成两刀一断的厚片（如果买的茄子比较细，就斜着切成椭圆片）
2. 茄盒馅料做法：土豆煮熟去皮压成细泥；香菇、荸荠洗净切细碎；大豆蛋白泡软挤干水分切碎。将香菇和大大豆蛋白用油炒香，拌入土豆泥、马蹄，用盐调味。
3. 将适量馅料夹入茄盒内。
4. 调制面糊：面粉和生粉按4：1比例，加少许发酵粉、适量水，调成面糊。
5. 油烧至六成热，将茄盒裹上面糊，放入油中炸到略黄色，捞出，控干油，装碟。
6. 吃时，可洒上椒盐，或另外调自己喜欢的汁淋上即可。



# 珍珠豆腐丸

**原料** 老豆腐，胡萝卜、冬笋、香菇、长糯米

## 做法

1. 白长糯米洗净，用清水泡两小时。
2. 老豆腐半块，用刀背压成豆腐泥。
3. 冬笋一小段先用开水焯过，切碎，香菇和胡萝卜也都切碎，用油炒熟，晾凉，加到豆腐泥中，再加少许盐、胡椒粉、两大勺淀粉拌匀。
4. 拌好的豆腐泥捏成球，滚上泡好的糯米。
5. 蒸锅里垫上防粘的烹调纸(或玉米皮或粽子叶或白菜叶,都起防沾作用，蒸面食时也可用这些东西垫在锅帘上防沾)，放入珍珠豆腐丸，大火蒸10分钟（开锅以后计时）即可。





## 胡萝卜木耳腐竹煲

**原料** 香菇、金针菇、腐竹、木耳、烤麸、胡萝卜

### 做法

- 1.起锅热油，爆香姜末，先放入香菇、烤麸稍炒，再倒入砂煲煲汤。砂煲煲出来的汤较香，如果没有砂煲，直接在炒菜锅里煮也可以。
- 2.将其他材料也倒入煲中，并加适量的水，以刚好盖过材料为准。待水烧滚后，调小火慢慢炖20分钟左右。最后加盐、少许酱油调味即可。



## 醋溜白菜

**原料** 大白菜、红尖椒

### 做法

- 1.大白菜洗净切片，红尖椒切片。
- 2.起锅油热后，先放入姜末和红尖椒，然后倒入大白菜一起翻炒，再加少许盐、酱油、香醋调味即可。

大白菜虽是家常菜，却有着“菜中之王”、“百菜不如白菜”的美称。大白菜含有丰富的钙，而且大白菜汁的钙磷配比比牛奶更接近母乳，是果蔬中最佳的钙来源。大白菜还是含锌冠军，锌能促进人体对钙的吸收，减少钙的排放和流失。难怪中医中有大白菜“强筋壮骨”一说。

大白菜的帮比叶营养更丰富，而且越是外层的偏绿部分营养越丰富，千万不要丢掉呢。

## 芥兰炒山药

原料 芥兰、 山药、玉米粒

### 做法

- 1.芥兰斜切成片，山药去皮切丁。
- 2.所有材料放入油锅中快速翻炒一分钟，加盐起锅。



## 老醋花生

热锅凉油，放入小花生米翻炒，等听到啪啪声，有香味飘出就炸熟了，晾凉后倒入镇江香醋或陈醋，拌入香芹。

小提示：

热锅凉油小火炒花生米，这样炒的花生米香。我们常吃油炸花生米，试试再加醋，尝尝这酸酸的炸花生米吧！

## 三彩荷兰豆

原料 荷兰豆、熟玉米粒、红尖椒

### 做法

起锅热油，爆香姜丝，放入荷兰豆翻炒几下后，再倒入熟玉米粒和红尖椒粒爆炒，加盐调味即可。

## 五香芸豆

原料 大白芸豆

### 做法

大白芸豆清水浸泡八小时，加五香粉和盐煮二十几分钟即可。还可以加一些毛豆一起煮。



## 腐乳炖土豆

**原料** 土豆、胡萝卜、腐乳汁、香芹菜

### 做法

1. 土豆和胡萝卜去皮切成滚刀块；腐乳一块加原汁碾碎；香芹菜洗净切碎。。
  2. 热锅凉油，放入胡萝卜和土豆略炒，倒入适量开水，水量刚好没过菜即可，加入腐乳汁，炖至土豆绵软，盛出，洒上香芹菜。
- 试试这个特别的土豆做法吧。网上的素友们试吃后说味道非常好！

## 什锦西兰花梗

**原料** 西兰花梗、胡萝卜、山药、甜玉米粒

### 做法

1. 西兰花梗切成丁，沸水焯过，胡萝卜和山药去皮切丁，山药切好后要泡在盐水里防止氧化。
  2. 油烧热，依次放入上述原料略炒，最后加盐即可。
- 西兰花梗跟西兰花一起炒时，影响菜的卖相。单独配上别的切成丁的菜来炒西兰花梗，看起来很不错哦。

## 麻酱苦瓜

**原料** 苦瓜、麻酱

### 做法

- 做法很简单，苦瓜炒好后，拌上芝麻酱，二者合二为一，味道妙不可言。
- 自己磨芝麻酱，可以拌凉菜，炒热菜时拌上一些换换口味，麻酱还可以拌面条等。



## 芹菜烤麸

**原料** 芹菜、烤麸、香菇

### 做法

芹菜含有挥发性的芳香油，香味诱人，可以让菜肴的味道更鲜美，这道菜主料之一就是芹菜，所以可以用香喷喷来形容了。主料之二是烤麸，与香菇搭档堪称绝配。记得最好用干香菇，洗干净提前泡发好，切成条，泡香菇的水留着备用。烤麸自然也需先泡发，再切成小块。芹菜洗净切成寸段。

做菜的时候，把香菇和烤麸放进锅里，加入泡香菇的水和适量酱油，开始焖煮。等水差不多快焖干了，盛起，这时烤麸吸收了香菇的味儿，也变得十分香。接下来，炒芹菜，大火快炒一阵，再把香菇和烤麸放入同炒，最后，少量地放点盐就成。香气扑鼻！



## 腰果玉米粒

**原料** 腰果、玉米粒、胡萝卜丁、黄瓜丁

### 做法

1. 玉米煮熟后剥粒；黄瓜胡萝卜连皮切成丁。
2. 腰果略用油炸一下，控干后备用。
3. 起锅热少许油，爆香姜末，先倒入胡萝卜丁炒至七八成熟，再放入玉米粒、腰果、黄瓜丁翻炒，最后用盐调味即可。



## 香菇炒土豆

**原料** 土豆、香菇、青红椒

### 做法

1. 土豆切略粗的条(易熟，而且香)，香菇切薄片；青红椒切丝。
2. 起锅热少许油，将土豆条煎至七、八成熟，加入香菇翻炒，同时淋少许酱油和水，快熟时放入青红椒丝，加盐调味即出锅。



## 红烧板栗

**原料** 板栗、茭白、大豆蛋白、红菜椒

### 做法

1. 用刀把每个板栗切一小口（切破栗子皮即可），锅内加水，放入栗子，把皮煮软，过凉水，把栗子皮剥下。
2. 茭白切滚刀块；大豆蛋白用水泡软，挤干水份；红菜椒切块。
3. 栗子、大豆蛋白和茭白分别用油炸过备用。
4. 起锅热少许油，爆香姜丝，依次放入红菜椒和上述三种材料翻炒，加入酱油、红糖添加适量水，水滚后，用小火焖五分钟左右的，勾芡，即可出锅。



## 清蒸白玉

**原料** 豆腐一块、大白菜叶4片、荸荠6个、香菇3朵、胡萝卜半条、芹菜2棵

### 做法

1. 大白菜叶洗净、烫熟；香菇用水泡软后切末；荸荠与胡萝卜分别去皮后洗净，切末；芹菜切末备用。
2. 豆腐捣成泥状，加入切末的以上材料，并用盐、少许胡椒粉调味，搅拌均匀后做成馅料，分成4等份。
3. 取一片大白菜铺平，撒少许粉欠，将馅料放在大白菜上，包卷起来，放在盘子（盘子事先抹少许油，以免粘上）
4. 将做好的白菜卷连盘子一起放入蒸锅里蒸约30分钟取出，把盘中的汤汁倒出，用少许粉芡勾芡后淋在菜卷上即可。



## 野山椒蒸冬瓜

**原料** 冬瓜、野山椒、素蚝油

### 做法

1. 冬瓜切厚片，整齐地摆入盘中。野山椒洗净后用刀在表面划几道口子。
2. 起锅热少许油，爆香姜末、野山椒，并加少许水、盐调味，煮滚后将调味汁浇在冬瓜表面上，放入蒸锅蒸5-10分钟，取出后倒出盘中多余的水分。
3. 另起锅热少许油，倒入约两大匙素蚝油，略烧，用生粉勾薄欠，最后将蚝油欠汁淋在冬瓜上。

**提示：**

- 1 冬瓜不用去皮，否则蒸出来的容易烂。
- 2 冬瓜蒸完后，一定要控干盘中的水分。



## 菜椒竹笋

**原料** 竹笋（选嫩的部分）、菜椒

### 做法

1. 我们用的是袋装竹笋，开袋后用水浸泡一、二个小时后洗净，如果是新鲜竹笋就可洗净直接用，选前面嫩的部分切成薄片；菜椒切成块状。
2. 起锅热油，油略多些，倒入笋尖煸炒，边煸边淋些水，待笋煸至七、八成熟时，倒入酱油调味，并放入菜椒，略炒后即可出锅。

# 蚕豆玉米笋

**原料** 玉米笋、蚕豆、胡萝卜

## 做法

1. 胡萝卜洗净去皮，切成长条；其他两样洗净
2. 起锅热油，爆香姜末，将以上三种材料一起入锅爆炒，加适量水焖3-5分钟，用盐调味。待汤汁略收干后即可出锅。

提示：

- 1、蚕豆不可生吃，不可多吃，以防胀肚伤脾胃。
- 2、蚕豆含有致敏物质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏、急性溶血等中毒症状，就是俗称的“蚕豆病”。这是因为其体内缺乏某种酶类所致。发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。



# 糖醋苦瓜

**原料** 苦瓜、红尖椒

## 做法

1. 苦瓜去蒂切两半，去籽洗净后切成薄片，加少许盐腌一下，除去水分；红尖椒切小段。
2. 起锅热油，倒入苦瓜片用旺火爆炒2分钟，盛出。
3. 另起锅热少许油，加入姜末、辣椒段，爆香，倒入炒过的苦瓜片，淋上少许酱油、盐、糖、醋，用旺火煸炒2分钟，即可出锅。

心得：

苦瓜片一定要用旺火爆炒。关于苦瓜：1、苦瓜虽苦，却不会把苦味传给其他的菜。2、有降血糖作用，是糖尿病患者理想的食疗食物。3、经常食用可提高人体免疫能力。





## 紫衣土豆泥

**原料** 紫菜（海苔）、土豆、熟白芝麻

### 做法

1. 将土豆煮熟后，去皮，捣成土豆泥，加盐拌匀。
2. 将整张海苔剪成同等大小的数张。
3. 将土豆泥用匙铺在海苔上，再在上面再铺一张海苔。
4. 平底锅热油，放入薯饼，两面煎至金黄色。
5. 另起锅放少许油，倒入适量的素蚝油搅匀，然后勾欠至浓稠，淋在煎好的薯饼上，撒上熟白芝麻即可。

还有另一种方法：也可以将整张海苔一分二，在一张上铺土豆泥，并用另一张盖在上面，放入平底锅中煎，出锅后，再切成均匀大小的薯饼，并淋上素蚝油汁和熟芝麻。因为紫菜遇热会缩小，所以用这种方法做出来会更漂亮均匀。



## 金玉满堂

**原料** 小黄瓜两条、小西红柿十个、生玉米粒适量、花生米适量、香菇三朵、大豆蛋白八片

### 做法

1. 将以上材料全部洗净。黄瓜切成斜片；小西红柿一分为二；新鲜香菇切条；大豆蛋白切小块；姜切丝。
2. 把花生米、香菇、大豆蛋白用油炸一下，控干。
3. 取一碟子，将黄瓜、小西红柿依次摆个漂亮的造型（上图为参考，也可自由创造发挥啦！），多余的黄瓜和小西红柿也利用起来，切粒备用。
4. 起锅热油，爆香姜丝，倒入玉米粒翻炒，加入少许水煮两分钟左右，再依次放入香菇、花生米、大豆蛋白、黄瓜粒和小西红柿粒继续翻炒，用盐调味，最后勾薄欠，倒在刚才摆好黄瓜和小西红柿的中间即可。这是老爸的年夜饭摆盘菜哦。



## 椒炒三色蔬

**原料** 茭白、紫椰菜、尖椒

### 做法

1. 茭白切滚刀块、紫椰菜、尖椒切段
2. 起锅热油，爆香姜丝，放入茭白翻炒，淋入少许水以防茭白炒焦。翻炒至茭白熟时，加入尖椒和紫椰菜，略炒几下，并用盐调味，炒匀后出锅。

提示：这道菜要炒得脆才爽口。



## 咖喱菜花

**原料** 菜花、咖喱粉、红萝卜

### 做法

1. 白菜花用刀切成小朵，盐水浸泡后洗净，用滚水焯，浸入凉水中片刻，捞出，控干水分。
2. 起锅热油，爆香姜末，放入适量咖喱粉炒匀，加少许水，并用盐调味，勾欠后，倒入焯过的菜花，翻炒几下，撒点红萝卜碎即可出锅。

有些人不喜欢吃花菜，那试着换一种调味来做，还可以试试用西红柿炒出的酱来炖花菜，可能就会喜欢吃了。



## 香芋酥

**原料** 香菇、土豆、芋头、面粉、盐

### 做法

1. 香菇洗净切成小块
2. 将1切成小块
3. 将土豆芋头煮熟加上面粉、盐，用擀面杖捣成泥
4. 芋泥里包上香菇块捏成长条，下油锅炸至金黄即可



## 炸蔬菜球

**原料** 豆腐一块、紫菜三张、马蹄（荸荠）10个、香菇五、六朵、小菠菜

### 做法

1. 豆腐用盐水煮10分钟，捞出控干水，捣碎，用干净纱布挤干水。紫菜剪碎。
2. 马蹄去皮，香菇洗净，两样切碎粒，一起入油锅炒香备用。
3. 将上述四种材料与少量面粉混合搅拌均匀，并用盐、胡椒粉调味，用手捏成一个个圆球，外面均匀滚上生粉，放置10分钟。
4. 放入油锅，用中火炸至金黄色，捞出。另外菠菜洗净后放入油锅中略炸即刻捞出，铺在碟子上，将炸好的蔬菜球放在菠菜上即可。
5. 可根据个人口味搭配椒盐或西红柿酱。蔬菜球外脆里嫩，非常好吃。



## 番茄汁茭白

**原料** 新鲜茭白、玉米、碗豆、西红柿

### 做法

1. 茭白剥皮，洗净，斜切成厚片；玉米煮熟剥粒；
2. 起锅热油，爆香姜片，倒入茭白、碗豆、玉米粒翻炒（随时淋少许水，以免茭白炒焦变黑）。
3. 另起油锅，将西红柿切小块，倒入到热油锅里（油比一般炒菜的量放的略多），翻炒几下后，加盖锅盖，略小火焖。焖至西红柿成酱状。
4. 茭白七、八成熟时，倒入适量西红柿酱，加少许水、盐，快速翻炒至西红柿汁均匀裹上茭白后即可出锅。

## 咖喱小土豆

原料 小土豆、香菇、红尖椒

### 做法

1. 把小土豆洗净，放入凉水中煮熟（用筷子试着能扎透就行，注意别煮得太烂，以免后面不能切块成形）后，过凉水，此时再去皮就很容易了，将去皮的小土豆一分二备用。
2. 选新鲜香菇，洗净后摘去腿，切成小块，红尖椒切丝备用。
3. 起锅热油，倒入香菇炒香后，加入红尖椒丝、咖喱粉翻炒，加少许开水将咖喱搅匀，马上放入煮好的小土豆，待土豆裹匀咖喱后即可出锅。



## 香辣蚕豆

原料 新鲜蚕豆、红辣椒一只（或泡辣椒）

### 做法

1. 新鲜蚕豆剥好，红辣椒切成小丁备用。
2. 将香麻油、酱油、醋、适量的盐、姜末连同红辣椒丁倒入小碗中，兑成香辣汁待用。
3. 旺火起锅热油，把蚕豆倒入锅中翻炒，待蚕豆的外皮略有酥脆时，趁热倒入刚才调好的香辣味汁，待蚕豆入味后即可出锅。

心得：

- 1、蚕豆剥出来最好马上就用，放时间久了，豆皮会变老。
- 2、剥蚕豆时，最好是挤出豆来，这样豆就可以不再用水洗，有人说豆皮淋水后也会影响味道。





## 冻豆腐炒蜜豆

**原料** 蜜豆、冻豆腐、红辣椒

### 做法

1. 冻豆腐解冻后挤干水分，切成和蜜豆大小的条；蜜豆洗净；红辣椒切粗丝。
2. 起锅热油，冻豆腐先下锅，炒到微黄，然后加入蜜豆和红辣椒，一起翻炒，用盐调味即可。



## 炒红薯丁

**原料** 红薯、毛豆、胡萝卜

### 做法

在世界卫生组织2007年公布的全球健康食品排行榜中，红薯名列蔬菜类的榜首，请注意，世界卫生组织把红薯归到了蔬菜类，它是可以当菜吃的。

做法：红薯、胡萝卜去皮切丁，青豆提前煮熟。炒锅烧热放油，先炒胡萝卜和红薯，炒软了再放青豆，加盐再翻炒一会儿即可。

做大炖菜时可以放切成片的红薯，涮火锅时也试试加上红薯，还可以把红薯切成了和米饭一起炒，总之，不要只想着红薯是蒸着吃的主食，可以把红薯当做一种菜来处理哦。



## 素三丝

**原料** 干张、黄豆芽、芹菜、红尖椒

### 做法

1. 干张切丝，放入滚水中焯一下，用凉水冲过。黄豆芽摘净，芹菜切丝。
2. 起锅热油，爆香姜丝，倒入所有的材料爆炒，加盐调味后即可装盘了。

## 金瓜香菌盅

**原料** 小金瓜一个，适量香菇、草菇、鸡腿菇，青红椒各一个

### 做法

1. 番瓜有把的一头切开（切下的番瓜别浪费，可以搭配其他菜使用），另一头略微切平即可，便于放置于盘中，将中间的籽挖掉，如图。
2. 把挖空的小番瓜放入锅中用小火蒸，蒸至可用筷子扎透即可，从锅中取出摆在盘中备用。
3. 将各类菇洗净，一切二。起锅热油，爆香姜末，放入所有的菇爆炒，不用炒太久，最后用盐、少许胡椒粉调味，最好加一点点水炒出汁，吃起来会比较有味道，不用勾欠。
4. 把炒好的菇连少许汁倒入小番瓜盅中，多余的可放在旁边。吃的时候，可用小刀将小番瓜切开。好的小番瓜蒸熟后甜甜的、面面的。



## 糖醋藕排

**原料** 莲藕、西红柿、绿菜椒

### 做法

1. 莲藕洗净，去皮，切成条，撒上干生粉拌匀，这样后面就容易挂上面糊。另外买莲藕最好挑两头完好没有破损的，里面才干净。
2. 调糊：面粉和生粉的比例是 2 : 1，放少许的盐、油、酵母，调成糊状。将莲藕条裹上面糊放油锅里炸至表层变脆。注意炸时油温不要太高。
3. 另起锅热少许油，倒入蕃茄酱约 3 ~ 4 汤匙，加入少量白醋、糖、水，翻炒，尝尝酸度是否合口味后再倒入菜椒和西红柿，转成小火，并用少许水淀粉勾欠成糊状，最后将炸好的莲藕条倒入锅中，转大火，快速炒匀出锅。

**小提示：**一般用蕃茄酱调汁时，都要加少量的白醋、糖调味，出来的味道会更好。这道菜最好要趁热吃哟。





## 木耳炒鲜蔬

**原料** 干木耳、菜胆（也叫上海青）、胡萝卜、草菇、口蘑（也叫白蘑菇）

### 做法

1. 菜胆掰成一片片的洗净，干木耳用凉水泡开去蒂洗净撕成小块，草菇和口蘑用水焯一下切成厚片，胡萝卜切片，备用。
2. 起锅热少许油，先放入菜胆快速翻炒，用盐调味出锅，如图摆在盘底。
3. 另起锅热少许油，依次放入胡萝卜、木耳、口蘑、草菇，快速翻炒，也用盐调味，并勾薄欠出锅，盛到刚才摆好的菜胆上。



## 干炸猴头菇

**原料** 干猴头菇、红青尖椒、芹菜、干辣椒

### 做法

1. 干猴头菇用凉水泡至少三个小时，撕成适当小块，再用滚水焯一下可以去掉本身的苦涩味，捞出后用凉水过一下，挤干水分。
2. 将挤干的猴头菇用酱油、白胡椒粉腌至入味，放入干生粉拌匀后，倒入油锅中炸至金黄色。
3. 另起锅热油，依次放入干辣椒、红青尖椒片、芹菜段炒出香味，再倒入炸好的猴头菇，翻炒后加入少许盐即可出锅。



## 梅干菜蒸冬瓜

**原料** 冬瓜、梅干菜

### 做法

1. 把冬瓜切厚片煎至表面金黄备用。
2. 梅干菜用水泡开，挤干水分后用油炒香，加少许酱油调味。
3. 最后把煎好的冬瓜摆在一个较深的盘子里，将梅干菜倒在冬瓜上面，蒸20分钟。
4. 蒸好后，将盘子倒扣过来，多余的汁倒入锅里勾少许芡淋到冬瓜表面即可。

## 家常蒸菜叶

**原料** 新鲜芹菜叶、面粉

### 做法

1. 芹菜叶洗净，撒入适量干面粉拌匀。
2. 上锅蒸7-8分钟，取出放凉。
3. 加入适量酱油、盐、香醋、熟油拌匀即可。

**心得：**

- 1、芹菜叶洗好后要趁叶面还有水分就立即裹面粉，否则面粉不易裹上。
- 2、干面粉的用量以刚好裹住芹菜叶面为佳。如果表面的面粉过少，蒸出的叶子容易缩水。
- 3、此做法还可用其他菜叶代替，如茼蒿叶、香椿叶等其他蔬菜叶。







## 一品百灵菇

**原料** 百灵菇、西兰花、生菜

### 做法

1. 新鲜百灵菇洗净煮熟（煮时可以加适量盐）备用，西兰花烫熟备用；
2. 生菜切丝垫入盘底，把煮熟的百灵菇切片摆放到生菜上；西兰花也摆到盘上。
3. 另起锅热油，加入姜末炒香，加少量水，用生抽、素蚝油和白胡椒调味，加水淀粉勾芡。把汁淋到百灵菇和西兰花上即可。

这是老爸的年夜饭摆盘菜哦

## 干锅茶树菇

**原料** 茶树菇、青红椒、香芹

### 做法

1. 茶树菇洗净，入油锅炸熟；青红辣椒切丝；香芹切段备用。
2. 另起锅热油，加入适量豆瓣酱、干辣椒炒香，然后加茶树菇、青红椒、香芹一起翻炒，用生抽、花椒油调味；
3. 再取小干锅放到小火上，加入干辣椒、花椒粒、八角、良姜、小茴、香叶等香料和一勺油，烧出香味即关火，垫上生菜叶，倒上炒好的茶树菇即可。





## 花浪香菇

**原料** 香菇数朵（选厚而大小均匀的）、盐水豆腐一小块、大豆蛋白（可不放）、豌豆苗、红椒。

### 做法

1. 盐水豆腐用滚水煮1分钟，捞出，待凉后捣成泥，加入生粉、盐拌匀，备用。
2. 大豆蛋白用水泡软，挤干水分，切小粒；豌豆苗洗净切碎。热锅下油，爆香姜末，放入红椒粒、大豆蛋白粒和豌豆苗一起翻炒，用盐调味，盛出备用。
3. 香菇去蒂洗净，黑色一面划“米”字（为更入味），用滚水加少许盐、油煮2分钟，捞出，沥干水分，逐个仰放在盘中（既白色一面朝上），里面均匀地抹上干生粉，再依次放入豆腐泥（第1步）和炒好的其他菜（第2步）。
4. 另取豌豆苗、红椒切成长段。锅中放少许油，爆香姜末，加入适量清水煮滚，加盐、胡椒粉、豌豆苗、红椒段烧开，倒入香菇碗即可。



## 四喜烤麸

**原料** 烤麸（就是干面筋，一般超市都有售）、黑木耳、黄花菜、冬笋、莲子、腐竹、干香菇

### 做法

1. 烤麸先用热水泡软，再用冷水冲凉，挤干水份，切成小块。莲子煮熟。冬笋切片、黑木耳、黄花菜、腐竹、干香菇分别泡发、洗净。
2. 炒锅倒油烧热，放入烤麸略炸，之后放入其它材料翻炒，加些热水，加酱油、红糖、盐，中火炖10分钟，最后大火收汤，淋入香油出锅。热吃、凉吃都行，和买的一样好吃。



## 牛蒡胡萝卜丝

原料 牛蒡、胡萝卜

### 做法

小知识介绍：牛蒡的保健功能很高，它可以消除和中和有害人体健康的“活性氧”，因为“活性氧”不仅是致癌的因素也是动脉硬化和老化的原因之一，网络上流行的五行汤原料之一就是牛蒡。

我炒菜经常放点牛蒡。这个牛蒡胡萝卜丝做法简单，就是切丝，加油爆炒后，略加水焖几分钟加盐调味即可。牛蒡我一般是在超市里买到，细细长长的一条，比手指略粗，一米多长，一斤三元多。



## 煮苋菜

原料 苋菜

### 做法

苋菜可以炒食，也可作汤。饭店里常见的上汤苋菜是比较豪华的一款，自己在家做，简单地煮煮，也好吃。

买来苋菜，去掉根部及较老的茎，浸泡后洗干净。锅里放少量水，烧开后，放苋菜进去煮，中间可翻动数次，直到苋菜煮软，煮熟。关火，放适量盐，拌匀，用筷子夹出，淋上麻油，再把锅里的汤汁浇上即可

苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛。苋菜煮出来的汤是红色的，有补血作用。



## 米粉蒸胡豆

原料 新鲜胡豆瓣、米、胡萝卜

### 做法

只需要把米炒熟磨成粉，就可以蒸上好多次。而且除了生食以外，用蒸的方式应该是营养保存最佳的了。甚至连煮饭都可以免了，米粉就是饭做的呀，呵~~~~

将米粉和新鲜胡豆瓣、胡萝卜丁和匀，放点油、盐、花椒面，撒上适量的水，中火蒸熟即可。



## 拔丝山药

原料 山药、冰糖

### 做法

1. 山药洗净去皮，切成块，裹上生粉。
  2. 起锅热油，油五分热时，倒入山药炸至金黄色，捞出沥油。
  3. 另起锅热少许油，倒入冰糖用小火炒成稀汁，等大气泡变小，糖略微有些浅红色时，立即把炸好的山药倒入，用糖汁将山药包匀即可出锅。
- 同样的方法可以做拔丝红薯、香蕉、苹果等菜。做拔丝的菜重要在于熬糖的火侯。



## 地瓜炒胡萝卜

原料 地瓜、胡萝卜

### 做法

地瓜（不是红薯，地瓜是指的那种一头圆圆的，一头尖尖的，身体分成几瓣，外面一层浅褐色的薄皮），地瓜和胡萝卜切成菱形片，下到热油锅里，速炒，加盐调味，即可出。

心得：

地瓜和胡萝卜都是甜的，质感也差不多，只是地瓜水分多一些，炒在一起好吃又营养。



## 美味辣串串

原料 猴头菇

### 做法

1. 干淀粉加水、盐、胡椒，调成淀粉糊。
  2. 猴头菇煮熟，切成小块，在淀粉糊里沾一下，摆到盘子里，腌三十分钟。
  3. 在油锅里炸成金黄色，用厨房纸吸一下油，串起来，洒上孜然和辣椒粉。
- 新炸出来的口感是外焦里嫩，如果吃不完，放一天变干了再吃又是另一种口味，都好吃。不过油炸食品还是少吃为好。



## 黄豆烧海带

**原料** 干海带、黄豆、韩式大酱

### 做法

- 1.干海带泡一天，其间换几次水，大片的海带泡软后切成小块。
- 2.黄豆泡八小时。
- 3.炒锅烧热放油，倒入海带和黄豆略炒，加开水没过菜。
- 4.加一大勺韩式大酱，再加一勺醋（加点醋海带容易炖烂），加盐，盖上锅盖小火炖。大概半个小时左右，海带和黄豆都炖烂了，打开锅盖大火收汤，汤收干了也行，留点汤也行，就着米饭吃，很香。



## 米粉蒸土豆

**原料** 土豆、米

### 做法

- 1.先做米粉：大米不要洗，直接放炒锅里小火炒黄，炒的时候放几粒大料（八角），这么高温就相于消毒了，要是实在不放心可以用免洗米。
- 2.炒熟的大米用料理机打成粉，用擀面杖擀也行的，颗粒会比较粗。
- 3.土豆去皮切块，用盐、酱油、五香粉、植物油腌十五分钟。
- 4.把米粉加进去拌匀，大火蒸十五分钟就好了。



## 彩椒杏鲍菇

**原料** 彩椒、杏鲍菇

### 做法

- 杏鲍菇洗净切成片，彩椒洗净切成丁。油锅烧热后先放杏鲍菇，炒软了再放彩椒丁，加盐，简单翻炒一下就可以出锅了。
- 现在做菜都是尽量少放调料，无论鸡精，蘑菇精，看看它的主要成份，都还是过去的味精：谷氨酸钠。《食品真相大揭秘》这本书就是告诉我们学会看成份标签，不要被商品名字蒙蔽。

## 丝瓜炒毛豆

原料 丝瓜、毛豆仁、红椒

### 做法

1. 丝瓜去皮切成滚刀块，洒上盐抓匀略腌几分钟，可以防止丝瓜变黑。
2. 毛豆仁用开水煮两分钟后冲凉。
3. 炒锅烧热放油，先下毛豆仁翻炒，再放丝瓜，加一点点水，防止温度过高使丝瓜变黑。
4. 等丝瓜炒软放盐、红椒略炒即可。

## 熏干毛豆

原料 熏干、毛豆、红辣椒

### 做法

1. 新鲜的毛豆仁先用开水煮两分钟，捞出冲凉。熏干或其它豆腐干切成小丁。
2. 油烧热，放两粒八角爆香，再放熏干和毛豆仁翻炒，加盐，最后洒上红辣椒。这个小菜过粥、拌饭都好吃。

## 莲藕炒毛豆

原料 藕、毛豆、辣椒

### 做法

1. 莲藕去皮切成丁
2. 毛豆仁在开水里煮两分钟捞出。
3. 炒锅烧热放油，放入花椒粒和干辣椒，等油温变高炸出香味后捞出。
4. 放入藕丁和毛豆翻炒，加盐即可。

看了一篇文章说：不可一日无豆，想想自己差不多真是呢，豆浆、豆腐自然不用说，豆子饭、杂豆粥也是常吃的，除了黄豆、绿豆、红豆等豆类食物，豆荚类蔬菜如四季豆、荷兰豆、扁豆等也是餐桌上经常出现的菜肴。大豆中富含一种植物雌激素——异黄酮。大豆异黄酮作为大豆特有的植物雌激素，其化学结构与雌激素相似，是动物雌激素的前体，对女性，特别是更年期妇女有非常重要的保健功能，且没有动物雌激素的副作用。中老年人为了防止钙丢失，需要摄入充足的钙，因此也应每日摄入一定量豆类食品。但好东西也是适量即可，不要吃太多。比如豆浆喝太多了，就容易胀气。可以喝一阵停一阵，各种食物轮换着吃。





## 红豆沙藕夹

原料 红小豆、红糖、莲藕

### 做法

1. 红小豆提前用清水浸泡12小时，换水煮至软烂后捞起，趁热拌入红糖。
2. 加一点煮豆的水，用搅拌机打烂，或者用勺子直接碾碎红小豆，再小火炒干即成红豆沙。
3. 莲藕去皮切片，在滚水里焯烫1分钟，捞起冲凉，夹入红豆沙即可。就这样直接吃就挺好吃的，浇上桂花糖会更加香甜也更漂亮。这样做出来的藕夹是脆口的，里面夹的馅可以换成土豆泥等菜馅，做成咸味的藕夹也不错。



## 桂花糯米藕

原料 藕、糯米、糖桂花

### 做法

1. 糯米洗净，清水浸泡1小时后沥干，藕去皮洗净。鲜藕的皮非常薄，去皮有一个小窍门，就是边冲洗边用钢丝球擦。
2. 藕的一端切下一个小头做盖子，把泡好的糯米灌到藕的孔里，用筷子捅实。盖上盖子，用几根牙签固定好。
3. 放到锅里，倒入清水，大火煮开转小火煮1小时。
4. 晾凉、切片、装盘、浇上糖桂花、开吃。这种做法口感是糯的。



## 素脆鳝

**原料** 鲜香菇300克、红椒一个、芹菜少许

### 做法

- 1、将鲜香菇洗净，摘去蒂，蒂留着，和香菇盖一起做此菜，放入滚水中焯一下，再放入凉水中，捞出挤干水分，切成略粗的长条。
- 2、将香菇条和蒂放在盆中，倒入酱油、孜然粉、胡椒粉、生粉（量要多一些，300克香菇约用50克生粉），抓匀，腌味一会。
- 3、起油锅，七成热时放入拌好味的香菇，逐条放入，以免粘在一起，炸至外皮呈金黄色捞起，控干油。
- 4、另起锅放少许油，倒入姜丝、红椒粒、芹菜粒翻炒后，马上倒入炸好的香菇条，迅速翻炒均匀，即可出锅。

这是老爸的招牌菜，走到哪里都受欢迎的哦。有几点要注意的：

- 1、炸时要注意火候，让油温保持七、八成热。
- 2、调味要适当，不宜太咸，孜然粉和胡椒粉应根据个人口味掌握量。
- 3、生粉要放合适，太少就裹不住，炸出的香菇条就不脆。



## 酸辣藕片一招鲜

**原料** 藕片、芹菜、长红椒

### 做法

- 1、洗净一根芹菜，切成寸段；嫩藕切成片；干辣椒切成小段。
- 2、先热锅，放辣椒，将辣椒表面的水分烘干，放油，再放芹菜段，等香味出来了，放入藕片，翻炒。
- 3、炒的过程加入少量水，可保持藕片的嫩度和洁白。等藕片颜色变透明了，放盐和醋调味，就可起锅。

一招鲜，这“鲜”的一招就是放芹菜，因为芹菜含有挥发性的芳香油，香味诱人，可以让菜肴的味道更鲜美！试试吧！





## 豆豉辣酱

**原料** 尖辣椒500克、豆豉40克、盐40克

### 做法

- 1.尖辣椒洗净，用厨房纸巾擦干水分，剁碎。注意案板和刀具都要擦干，不能沾油沾水，否则容易变质。
- 2.豆豉剁碎，和盐一起加入到辣椒中拌匀即可。

装在玻璃瓶中放冰箱里保存，吃的时候用干净又干燥的勺子盛出一碟，过粥、下饭、抹馒头都特别好吃。这个方法做出来的辣酱，夏天做了，可以吃一冬天。



## 香菇炖花生

**原料** 干香菇、花生、黑豆

### 做法

- 1.干香菇、花生和黑豆都分别泡发，香菇切碎。
- 2.热锅凉油，放两粒八角爆香，再依次放入香菇、花生和黑豆，略炒一会儿。
- 3.倒入适量开水，没过所有的原料。放一块桂皮，调入生抽和盐，盖上锅盖，小火焖煮十几分钟，至花生和黑豆软熟，开盖收汤，汤汁收干或留一点汤都可以。很香的菜哦。



## 草菇蚕豆瓣

**原料** 草菇、蚕豆

### 做法

- 1.先把洗净的草菇一切为二，在开水锅里烫片刻，捞出备用。
- 2.烧热锅，放少量油，先下蚕豆瓣略炒，再放草菇翻炒，如果觉得干，可以加少量水，盖上锅盖，烧四、五分钟到蚕豆熟了就行，最后下盐调味。

## 甜蒸山药南瓜

原料 南瓜、山药、红枣

### 做法

- 1.小南瓜和山药去皮切成丁。红枣去核切成片
- 2.将切好的南瓜、山药、红枣一同放进大碗，浇上糖水，蒸10分钟即可。出锅晾凉后可再加一勺糖水，软糯香甜，混合着浓浓的枣香，非常好吃。

白糖在体内的代谢需要消耗多种维生素和矿物质，因此，经常吃糖会造成维生素缺乏、缺钙、缺钾等营养问题，尽量少吃糖，做甜品时，用红糖代替白糖吧。



## 腰果炒甘露

原料 甘露、腰果、杭椒

### 做法

- 1.先用一点油把腰果炒香盛出。
  - 2.再用油爆炒甘露和杭椒，快熟时加盐，放入腰果炒匀即可。
- 甘露口味清淡，和腰果、花生这类的坚果一起炒，就会变得格外香，而且优势互补，香而不腻。甘露各地的叫法不同，有叫螺丝菜、宝塔菜、草石蚕等，长相象个小小的葫芦，也象田螺。



## 酸辣甘露

原料 甘露、小米椒、白醋

### 做法

- 1.把甘露洗净，晾晒一天，晾干表面的水份。
- 2.加入切碎的小米椒，倒入白醋和红糖拌匀，最后装瓶即可。一个多月后就可以吃了。又脆又酸又辣，绝对下饭。





## 五香干丁

**原料** 花生米、土豆、胡萝卜、黄瓜、豆腐干

### 做法

1. 把土豆、胡萝卜、黄瓜、豆腐干都切成丁。
2. 炒锅烧热，倒油，不用等油热即下花生米翻炒，等听到“啪啪”声，闻到香味立即起锅，把花生米捞出。（手要快哦，别炸糊了）
3. 用锅里剩下的油炒胡萝卜、土豆和豆腐干，快熟的时候下黄瓜，放盐和一点点生抽，最后拌入已炒熟的花生米出锅。



每天一道“粘液”食品

## 清蒸小芋头

**原料** 小芋头

### 做法

小芋头刷洗干净外皮，放在锅里蒸熟，稍微放凉后，剥皮食用。既可以沾调料吃，也可以就吃原味的，都很香。

山药、芋头等粘液食品，含有食物纤维和蛋白质结合而成的粘蛋白，会产生粘液，保护粘膜，预防感冒和流感。同时还能改善肠内环境，抑制致癌物质。给全家人做饭的主妇，记得常给家人蒸上这样的“粘液”食物哦！



## 宫保茄丁

**原料** 茄子、花生、香芹、姜

### 做法

- 1 先把圆茄子洗净、去蒂，切成小丁，放适量盐腌制一会。
- 2 另起锅，热锅凉油炒花生米。
- 3 把腌茄子出的水滗掉，热锅凉油，放生姜丝、茄丁，中间可加适量水，差不多炒好了，烹入少量酱油调味，关火。再放醋，放花生，拌匀，最后撒香芹菜就好。



## 干豆角炖红蘑

原料 干豆角、红蘑、土豆

### 做法

1. 干豆角和红蘑用凉水泡发、洗净，土豆去皮切块。
2. 热锅凉油，用两粒八角炆锅，放入发好的红蘑和豆角翻炒，加开水没过菜，再放入土豆块。调入适量盐和酱油，焖至菜品软烂，把汤收干即可。

东北的特产红蘑配上自家制的干豆角，就这样简单一炖，就是人间美味啊！



## 草菇三色蔬

原料 草菇、熟玉米粒、青红椒

### 做法

- 1、草菇洗净，划十字口，用滚水加少许盐烫熟，沥干水分，装盘。
- 2、烧锅下油，爆香姜末，放入熟玉米粒、青红椒粒翻炒，加少许水，调盐烧开后勾欠，浇在草菇中间即可。

这个菜和下图的“香酥杏鲍菇”、“栗子白菜”是老爸的年夜饭创意摆盘菜哦，愿大家过年全家都吃素，越吃素越健康越快乐！



## 香酥杏鲍菇

原料 杏鲍菇（或鸡腿菇）

### 做法

- 1、杏鲍菇洗净，控干水，切成大小均匀的几块，并削成头大尾小的形状（如下图，削下的余料可另处理），在尾部插一根牙签，放入滚水中焯1分钟，捞出，轻轻挤干水分。
- 2、取一碗，倒入酱油、胡椒粉，调匀，把煮好的杏鲍菇周围用小刀划几刀，以便入味，再放入酱汁中腌10-15分钟；同时另取一碗，按1:1的比例放入面粉和香炸粉，用水调成稠的面糊。
- 3、取出腌好的菇，先裹上面糊（最好裹厚一些），再沾一层面包糠，放入油锅中用小火炸至金黄色，捞出，沥干油，装在铺上生菜叶的盘中。



## 栗子白菜

原料 栗子、大白菜、少许青豆和红椒

### 做法

- 1、白菜取中间嫩的部分，一切二，放入加盐、油的滚水中焯片刻，捞出，控干水，摆在盘中间。
- 2 栗子煮熟，去皮，用油炸至金黄，捞出，摆在白菜周围。
- 3 锅中热少许油，爆香姜末，加清水和青豆略煮片刻，用盐调味，放入红椒丝，勾薄芡，淋在白菜上即可。

去掉栗子皮的方法：用剪刀在栗子背部平面划十字，去其硬壳。这时的栗子还穿着一层毛茸茸的“衣服”。把栗子放在热水里稍微烫烫，再用手轻轻一搓，带毛的皮就掉了。



## 豆豉蒸芋头

原料 小芋头、豆豉、杭椒

### 做法

1. 小芋头洗净、去皮、切成厚圆片，码入耐高温碗中。
2. 把杭椒切成小圆圈，
3. 热锅凉油，放入豆豉和杭椒炒香，加入适量生抽，翻炒至入味。
4. 把炒好的杭椒连同汁液一起倒入芋头中，拌匀。
5. 上屉大火蒸至芋头软烂即可。一般需要十来分钟。



## 醋溜嫩姜红薯丝

原料 红薯、嫩姜

### 做法

- 1、红薯去皮切细细的丝，用清水淘洗两遍，把淀粉洗掉一些；嫩姜纵向切片，再切丝，嫩姜的皮很薄，如果想去皮就用刀刮一刮就行了。怕辣的少加点姜。
- 2、油热先炒姜丝，再下红薯丝，加醋、盐，爆炒几下至红薯丝变成金黄色即可出锅。红薯是可以生吃的，所以不必担心炒不熟。有素友说，红薯丝换成南瓜丝，这样搭配嫩姜丝炒也不错的。



## 白灼芥兰

原料 芥兰

### 做法

- 1、先把菜洗净，摘好，削去老的茎，烧开一锅水，加少许油、盐，把菜放下去烫熟，捞出待用。
- 2、因为芥兰本身有涩味，解决的办法可以用姜、糖调味。先用一点点油小火把姜爆出香味，烹入少量水烧开，加盐、酱油和一点糖调成比较鲜的汁，浇在芥兰上就大功告成。

“灼”是粤菜烹调的一种技法，以煮滚的水或汤，将生的食物烫熟，是一种健康的料理手法。爽口的青菜多以“白灼”方法制成



## 九层塔炒菜

家里种了盆九层塔，这是一种西餐常用的香料。那天刚好想做这个菜，就取了新鲜的放进去，味道果然不同，别有风味。网上常有素友家中自己种香料的，做菜的时候可以随时摘取，很方便。

### 做法

- 1、花菜洗净，切成小朵；红菜椒切块；摘下的九层塔洗净。
- 2、将面粉、生粉按 4：1 比例倒入碗中，加少许盐和发酵粉，并加水调成面糊。
- 3、花菜裹上面糊放入锅中油炸至浅金黄色捞出控油，
- 4、另起锅热少许油，爆香姜末和红菜椒，加少许水，放入九层塔、少许盐、黑胡椒粉，勾欠。
- 5、将调好的汁淋在炸好的花椰菜上即可。九层塔叶在煮汤、炖菜时都可以放一些，有特别的香味，可以切碎和到面粉里，烙饼、炸东西都可以。九层塔也叫罗勒，味道有些像八角，还可以药用，止腹泻、咳嗽。



## 自制拌饭芝麻海苔

原料 紫菜、熟芝麻、香油

### 做法

- 1.把紫菜撕成小片，放入料理机的干磨杯中，一次不要放太多.开机打10秒钟，紫菜即被粉碎。打磨不要超过10秒，以免被打成细末。在打碎的紫菜中滴几滴香油，拌匀。
- 2.平底锅烧热，放入拌好的紫菜碎，用最小的火翻炒20秒钟。注意时间只能短，不能长，否则烧糊了就变苦了
- 3.平底锅离火，晾凉，放入熟芝麻粉和适量盐。芝麻要去皮之后里面的营养才能被人体吸收，所以最好炒熟后磨成粉再加入。装在密封瓶里保存，瓶里要放上干燥剂。吃米饭的时候放上一勺，包你吃了一碗想二碗。



## 糖醋嫩姜片

**原料** 嫩姜、红糖、醋、生抽、红糖

### 做法

将嫩姜洗净，去皮切片，浸入用红糖、醋、生抽做的调味汁中腌一天使其入味，吃起来口味酸甜，带有嫩姜自身的微辣，多腌几天味道更好。



## 凉拌苜蓝

**原料** 苜蓝、红椒

### 做法

去皮切丝加点盐和香油即可。

苜蓝最适合生食，因为它含有极丰富的维生素C和E，据说一杯煮熟的苜蓝中维生素C的含量仍然是“每日建议摄取量的1.5倍”，生食能最大限度地保留这些营养素。每顿饭适当地生吃一些蔬菜，不但有最完整地保留蔬菜中的营养，而且还更容易被消化和吸收。那是因为生的蔬菜中含有酵素，这是一种消化酶，酵素在60度以上就会分解，所以炒熟的菜中所含酵素极少，要消化这些菜就必须依赖人体自有的消化酶，效果当然要大打折扣了。



## 甜辣萝卜干

**原料** 白萝卜、盐、辣椒粉、糖

### 做法

1. 把白萝卜洗干净，连皮切成手指粗的条，摊开，在有阳光且通风处晾晒一、两天。
2. 晾晒至萝卜条半干时收起，加入盐、辣椒粉、糖，戴上一次性手套抓匀即可食用。

### 小知识：

萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。若要一起吃时应加些醋来调和，以利于营养吸收





## 凉拌芥兰头

**原料** 芥兰头、红椒

### 做法

1. 芥兰头去皮切细丝，用盐腌20分钟。
2. 将芥兰头丝放入盆中，加入红椒丝，加盐、香醋、少许酱油、香油、少许辣椒油拌匀，上面撒上炒熟的芝麻即可。



## 紫甘蓝胡萝卜

**原料** 紫甘蓝、胡萝卜

### 做法

紫甘蓝和胡萝卜切丝，放适量橄榄油、盐、柠檬汁（或者醋）、红糖粉拌匀装入饭盒即可在午餐食用。

柠檬汁有很强的杀菌作用，所以生吃蔬菜的时候最好能加些柠檬汁或醋消毒。



## 荞麦苗拌甜椒

**原料** 荞麦苗、甜椒、甜玉米、甜橙、橄榄油

### 做法

1. 荞麦苗洗净后用盐水泡十分钟，冲洗几遍沥干水。
2. 甜玉米粒用开水烫过，甜椒切成小条。
3. 橄榄油中加入橙汁搅匀，和所有原料拌在一起。

荞麦苗可以用萝卜苗或其它可以生食的嫩苗代替。



## 凉拌莴笋丝

原料 莴笋、熟芝麻

### 做法

1. 莴笋摘叶（留下来）、去皮、洗净。将莴笋和叶子一起切成细丝，用开水烫一下（久了就不脆口），过凉水后捞出。

2. 根据个人喜爱的口味加入盐、芝麻油、少许醋拌匀，最后撒上熟芝麻即可。

生肌饮食中一个很重要的思想就是“生食”，即：生吃蔬菜和水果，这样可以最大限度地保留食物中的营养和有助于消化的酵素，所以我们每天最好能生吃一些蔬菜

秋季，有些人容易咳嗽，莴笋叶可以止咳（别扔掉哟）



## 凉拌茄子

原料 茄子、红青尖椒

### 做法

1. 茄子洗净，切成长段，红青尖椒去子洗净，切小粒。

2. 将辣椒粒放入碗中，加上酱油、醋、香油适量调成味汁备用。

3. 将茄子放入蒸锅中蒸熟，用筷子扎，感觉里面软就可以。将茄子排在盘中，淋上调好的味汁即可。

吃的时候，用筷子把每段茄子再撕成细条，这样吃起来比较入味道。



## 凉拌丝瓜

原料 莴笋、熟芝麻

### 做法

新鲜嫩丝瓜一只去皮切片，放少量盐、白醋、红糖粉（就是粉状的红糖）、辣椒油、橄榄油或香油拌匀即可。

据研究表明，丝瓜能润滑皮肤，防止皱纹的产生。但是，你一定要知道只有生食才能充分体现这个效果呢。

挑新鲜的丝瓜一只来试试吧。凉拌丝瓜的口感也是毫不逊色的，清嫩多汁，喜欢辣的可以再淋上辣椒油。



## 豆腐干拌茼蒿

**原料** 茼蒿、白豆腐干

### 做法

1. 茼蒿洗净，用滚水焯（放入滚水中要即刻捞出），浸入冷开水中过凉捞出，挤干水分切末。
2. 白豆腐干切末，和茼蒿一起装入大碗中，用盐、香醋、麻油调味拌匀即可。喜欢辣味的还可加点辣子油。

### 小提示：

其中可加些切成丁的熟竹笋会更好味。

这道菜清香鲜美，茼蒿用水焯过异味会减少。

## 凉拌长豆角

**原料** 长豆角（也叫豇豆）

### 做法

1. 豇豆洗净，切成寸段，水滚后放入豇豆，待色泽变翠绿后捞出过凉水，控干水分。
2. 红尖椒切丝，放入豇豆、盐、醋、香油、姜末一起拌匀即可。

## 凉拌蔬菜丝

**原料** 大白菜心、圆白菜（也叫包菜、椰菜）、牛蒡、黄瓜、胡萝卜、红椒

### 做法

1. 以上材料全部洗净，切细丝备用。其中牛蒡丝用滚水焯后用凉水洗一下（其他菜不用水焯）。
2. 将所有材料放入盆中，加盐、香醋、少许酱油、香油、少许辣椒油拌匀即可。



## 蓑衣黄瓜

原料 黄瓜

### 做法

挑选一根新鲜顺直的黄瓜，两边各放一根筷子，刀口垂直向下切成2毫米厚的薄片，切到黄瓜的三分之二处，下面不要切断，当然，有筷子保护是不会切断的。切完一面后把黄瓜翻过来切另一面，注意这时要把刀尖调转45度角，还是垂直向下切成斜片。把切好的黄瓜用盐腌10分钟。然后控净水分，浇上用盐，酱油，醋，香油，辣椒油调好的汁即可。

一个很好操作又很容易出彩的菜！



## 凉拌马齿苋

原料 马齿苋

### 做法

马齿苋沸水中煮熟，放点盐、香油、姜末即可，别放醋，马齿苋本身有点酸

马齿苋在民间也叫长寿菜，它除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外，也含有大量去甲肾上腺素和多量钾盐。去甲肾上腺素能促进胰岛素分泌、调节人体内糖代谢，具有降低血糖浓度、保持血糖稳定的作用；钾盐可降低血压，减慢心率，具有保护心脏的作用。马齿苋还含大量维生素E、维生素C、胡萝卜素及谷胱甘肽等抗衰老有效成分。



## 拌百叶

原料 百叶、青椒、胡萝卜

### 做法

- 1.豆腐百叶，如果是整张的就要自己切成丝，洗干净后下到沸水锅里，煮煮，捞出。
- 2.切一些青椒丝、红萝卜丝放入，拌上盐、一点酱油和麻油就好。

蔬菜种类不限，随意发挥，芹菜、包菜，能生吃的都可以。



## 凉拌土豆丝

**原料** 土豆、胡萝卜、尖椒

### 做法

1. 土豆、胡萝卜和青椒都切成丝，土豆丝要泡在凉水里，再冲洗几次除去淀粉。
2. 烧开半锅水，放入土豆丝，水再烧开后把土豆丝捞起，过凉水冲凉。焯土豆丝时一次不要放入太多，以免烫烂，最好分几次焯烫。用同样的方法把胡萝卜丝和青椒丝也烫软。
3. 炸花椒油：重新坐锅，锅烧热后倒入2汤勺植物油，放几粒花椒，等油温升高，花椒变黑时关火，把花椒粒捞出。
4. 等花椒油晾凉，倒入三丝中，加醋、盐、香油拌匀即可。



## 凉拌豆芽粉丝

**原料** 绿豆芽、粉丝、胡萝卜

### 做法

1. 姜切成碎末，调入醋、盐、香油和辣椒油做成调味汁。因绿豆芽性寒，所以吃的时候要同时吃一些姜来中和。
2. 粉丝、绿豆芽、胡萝卜用开水焯熟，捞出后迅速用凉水冲凉。

### 提示：

可以在家自制绿豆芽，既方便又卫生。



## 凉拌烤麸蕨根粉

**原料** 烤麸、蕨根粉条

### 做法

1. 干烤麸用冷水泡软，切成小块，在开水里滚煮一下捞起沥干。
  2. 蕨根粉条煮熟后用冷水冲凉。
  3. 做调味料：芝麻酱加花椒水调稀，再调入生抽，喜欢辣的可加些油辣子，把蕨根粉条、烤麸、香芹菜拌在一起即可。
- 烤麸最经典的做法是“四喜烤麸”，此外还可以炒菜、煮汤，当然也可以凉拌，什么凉菜都可以加一些烤麸进去丰富口感，非常好吃。



## 凉拌西瓜皮

原料 西瓜皮

### 做法

1. 西瓜皮将外面的一层硬皮剥掉，切丝，加糖，撒上枸杞即可。
2. 另一种凉拌西瓜皮丝的做法是拌成咸味的，放盐、醋、香油、辣椒油。或者用辣椒醋脆炒成酸辣味的西瓜皮，我也很爱吃。

西瓜皮有独特的口感，脆而有点发硬，很好吃。西瓜翠衣（西瓜皮）营养丰富，含葡萄糖、苹果酸、枸杞碱、果糖、蔗糖酶、蛋白氨基酸、西瓜氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等，有消炎降压，促进新陈代谢，减少胆固醇沉积，软化及扩张血管，抗坏血病等功效，能提高人体抗病能力，预防心血管系统疾病的发生。



## 凉拌芥兰荸荠

原料 芥兰、荸荠

### 做法

1. 芥兰去叶留梗，整棵洗净烫熟，捞起迅速用冷水冲凉，再斜切成薄片。芥兰的叶子可以用来焯火锅，煮汤，下面条。
2. 荸荠洗净去皮，在开水里滚烫30秒，因为荸荠生长在水里，其表面可能会被一些微生物污染。烫好捞起冲凉，切成2毫米厚的片。
3. 将切好的芥兰和荸荠放入一个大碗，调入盐和香油略腌一会儿即可食用。



## 炆拌白菜芯

原料 白菜芯、干红椒

### 做法

1. 大白菜的嫩芯洗净切成细丝。
2. 干辣椒两、三个，掰碎洒在白菜丝上。
3. 热锅倒油，放入几粒花椒，等油烧热、花椒变黑，趁热浇在白菜丝和干辣椒上，再加生抽、醋拌匀就可以吃了。

# 西红柿紫菜汤

原料 西红柿、紫菜

## 做法



热锅放油，放入生姜丝爆锅后，将切好的西红柿放入炒，待西红柿炒成浆后，加水烧开，放入洗好的紫菜。水再开后，加盐调味，即可出锅。盐要放的适量，才能将西红柿的酸鲜味带出来。

西红柿中含有谷氨酸钠，就是人造味精的主要成份，所以我们常用西红柿的这个鲜的特性来提味。

关于紫菜，1、紫菜的蛋白质含量超过海带，每100g干紫菜含蛋白质24~28g，而且紫菜蛋白质的组成氨基酸中，中性、酸性氨基酸较多，这是所有陆生蔬菜植物所没有的特征。

2、维生素B12：陆生植物中几乎不存在的维生素B12，紫菜的含量很高，以干物计，维生素B12的含量与鱼肉相近。

3、维生素U：维生素U具有预防溃疡和促使溃疡面愈合的作用。维生素U原本是在甘蓝菜中被发现的，但是紫菜中的维生素U含量是甘蓝菜的70倍，所以紫菜可以健胃。

4、碘：紫菜属于红藻类，碘质的含量最为丰富，每公斤紫菜中含碘18毫克。

总结：紫菜是一种营养非常全面的蔬菜。我家常做这个汤，呵



# 黄豆芽海带汤

原料 海带、黄豆芽、水发冬笋、姜。别小看海带和黄豆芽，这可是制作素高汤必不可少的原料哦。

## 做法

1. 干海带用水浸泡几小时后清洗干净，其间最好换几次水。
2. 把海带和水发冬笋切成丝，姜切成片，黄豆芽也洗干净。
3. 海带丝、冬笋丝、黄豆芽，姜片放入锅里，最好用砂锅，加满水，烧开后小火慢炖一小时，要注意别炖干了。
4. 关火前放一点点盐、生抽和香油就好了，味道非常鲜美。而且有抗辐射作用，常坐电脑前的素友，可以做来喝哦。



## 补血的四红暖汤

**原料** 红小豆、红衣花生、无核红枣、糖。

### 做法

1. 早晨上班前把红小豆、花生洗干净用清水泡上，晚上回来后豆子已经泡大了，为避免营养流失，就用泡豆子的水煮红小豆和花生，这样不到1小时豆子就能煮开花了。

2. 干红枣洗净，用温水泡发，去核（因红枣核燥热，所以去除后方可用）。在红豆快炖烂时，将红枣放入锅中同炖。

3. 最后放入红糖至完全融化即可。不放红糖做成三红汤可行。

此汤男女老幼皆宜，对于补血有很好的作用，但因为过于活血，女性经期内饮用可能会加大出血量，所以请慎用。白糖会引起很多代谢病，所以要少吃，需要用糖的地方，就用红糖代替吧！



## 素高汤

**原料** 胡萝卜、黄豆芽、甘蔗、海带、玉米、卷心菜

### 做法

素高汤，所用到的原料本身就是甜度很高的，所以什么调料都不放，熬出来的汤有着最自然的甘甜清香。

所有的原料洗净切块，一次加足水，煮两小时。原料如果凑不齐缺个一两样也无所谓，我就没放卷心菜。煮好后把里面的菜捞出，剩下的汤就是素高汤。可以直接喝，也可以用这个汤底烫青菜吃。



## 红薯叶花生汤

**原料** 红薯叶、花生汤

### 做法

花生被称为“长寿果”，红薯叶在南方很常见，营养非常丰富，能够增强免疫功能，阻止细胞癌变，促进新陈代谢，延缓衰老，具有长寿保健的功效，国外甚至称之为“蔬菜皇后”。

1. 鲜花生去壳，用清水煮开30分钟，备用。

2. 鲜红薯叶洗净切段，去掉下部较老的部分，留用上部的嫩茎叶；取一片姜，切成姜丝。

3. 热锅凉油，先把姜丝炒香，再放入红薯嫩茎叶炒至软塌，加入花生汤，烧开后再煮5分钟，调入适量盐和香油即可。



## 什锦蘑菇汤

**原料** 各种蘑菇、

### 做法

蘑菇的品种有很多很多，随便买上几种，洗干净，用开水焯一下消毒，蘑菇先用油盐略炒，再移入砂锅添满开水，小火煮上一个小时，一锅鲜美的菌菇汤就做好啦。



## 折耳根藕汤

**原料** 折耳根（又名鱼腥草）、莲藕、木耳

### 做法

折耳根、莲藕、黑木耳加水煮沸，中火炖至折耳根变粉即可。

折耳根味道特别，有人很爱吃，有人吃不惯，它炖汤粉粉甜甜的，很好吃，凉拌也不错。

功效：清热解毒，消痈排脓，利尿通淋。用于肺痈吐脓、肺热咳嗽、热毒疮疡、湿热淋证



## 桂圆红枣汤

**原料** 红枣、桂圆、莲子、枸杞、百合

### 做法

红枣、桂圆、莲子、枸杞、百合，慢火煮一小时，有时间的时候煮上一大锅，每天喝一点，有补益作用，但是体热的人喝了可能会上火，自己试着调整吧。



## 五谷豆浆

**原料** 黄豆、花生、红枣、芝麻、

黑豆、绿豆、小米、薏米等随意

### 做法

将原料提前泡一夜，早晨用磨碎机磨碎，然后放锅里煮，最少煮半个小时以上。



## 竹荪汤

**原料** 竹荪、木耳、莴笋叶

### 做法

1. 竹荪是生长在竹子中间的白色网络状物质，竹荪和木耳分别用凉水泡发；莴笋叶摘洗干净；姜切成丝。

2. 用一点油把姜丝炒香，加开水煮沸，放入竹荪和木耳，最后放莴笋叶，加盐、胡椒粉、香油调味。此汤败火。



大豆的蛋白质含量是很高的，大约有35-40%左右，它比各种肉类的蛋白质含量要高两三倍。但是，只有通过充分加工，这些养分物资才华被人体吸收。比如，干炒大豆时蛋白质消化率一般是48%，而整粒煮大豆时消化率仅为65%。大豆经过水泡、碾磨、做成豆浆、充分加热之后，大豆蛋白的消化率则可以一下子提高为90%。

做豆浆要注意一定要煮开煮透。煮豆浆时很容易扑锅，需要人在旁边经常搅，费时间，在网上看到另有一种方法是先煮豆后磨浆的，这样煮浆时就只略煮就可以，也不扑锅。这方法有空进我要试试。



## 白菜汤

原料 白菜、生姜

### 做法

有文章报道说，现在有四成日常食品铝超标，过量摄入铝对人体的危害非常大。而大白菜中含有的硅元素能够迅速地将铝元素转化成铝硅酸盐而排出体外，所以大白菜就是铝的克星。白菜汤虽然做法简单又普通，味道却是非常鲜美。

白菜叶洗净撕成小块，砂锅里加入清水和两、三片姜，烧开后放入白菜叶，再次烧开后煮两、三分钟，放点盐、胡椒粉和香油就OK了。



## 烤麸丝瓜汤

原料 烤麸、丝瓜

### 做法

1. 干香菇和烤麸都用冷水泡发，香菇切成丝，烤麸挤干切成小块。
2. 丝瓜去皮，切成滚刀块，洒上盐抓匀。
3. 炒锅烧热放油，先放入香菇丝炒香，再加入开水，烧开后放入丝瓜和烤麸煮熟，最后加盐、黑胡椒粉、香油起锅。

好喝，我一连喝了三碗。



## 芸豆南瓜汤

原料 南瓜、大白芸豆

### 做法

1. 大白芸豆先用清水浸泡12小时，然后煮烂。
2. 南瓜去皮切块。
3. 煮好芸豆留出几粒，其余的剥去外皮，加一碗清水，用搅拌机打成浆。浆不用很浓，稀一点没关系。
4. 炒锅烧热放一点油，倒入南瓜块翻炒一会儿，加入芸豆浆和芸豆粒，芸豆浆要没过所有的南瓜块，如果不够可加水。调入适量盐，煮至南瓜绵软。

这个汤的秘诀是芸豆泥打的浆，使汤水的味道更加浓厚。



## 莲藕山药汤

**原料** 莲藕、山药、胡萝卜

### 做法

1. 莲藕、山药、胡萝卜去皮切片，姜切成丝。
2. 炒锅烧热，倒一点点油，放姜丝爆香，下胡萝卜略炒，加开水，移入砂锅中，煮开后放入莲藕、山药、枸杞，小火煮二十分钟即可，出锅前加盐，味道鲜美。



## 滋补花生藕汤

**原料** 藕、花生、红枣、莲子

### 做法

1. 最好选粗大些的莲藕，对开，切成厚片。花生提前泡几个小时。
2. 砂锅放足量的水，烧开后，放入所有藕、花生、红枣、莲子、姜，等水再度沸腾起来，转小火，过40分钟就行，最后用适量盐调味。这个汤对素妈妈下奶很好



## 红枣银耳汤

**原料** 红枣、银耳、莲子

### 做法

银耳润肺，对美容护肤有很大效用，秋季可以常喝此汤。将银耳泡几个小时，加上莲子红枣一起炖成稠稠的胶质汤即可。可以把泡好的银耳用搅拌机打碎后再炖，更容易炖出它的胶质来。好的银耳很容易就炖稠了。有些银耳是脆的，炖很久还是不稠。

莲子炖烂的方法：干莲子不要用水泡，先将炖汤的其它原料放下水中，水烧开后，将干莲子洗净放入，锅移开火闷五分钟。然后再重新开火继续炖。这样莲子非常容易就炖面了。



## 发芽豆浆

豆浆等豆制品虽然营养丰富，但有些人食用后会有腹胀的感觉。此时可以将黄豆先略略发芽再打成汁，煮沸后代替豆浆饮用。豆芽浆在营养上和豆浆相似，口感还非常清甜，最主要的是，饮用后不会产生胀气现象。



## 去暑酸梅汤

**原料** 乌梅、桂花、冰糖

### 做法

乌梅30克左右，清洗干净，加水放锅里煮，乌梅很酸，可多加些水，开锅后放冰糖，再煮十五分钟，最后加桂花酱（也可不加），酸甜、清香，热饮、冷饮都非常好喝。一碗下去，真是暑意顿消。

酸梅汤制作过程简单，一次不要做得太多，以免喝不完变质。另外各地乌梅的口味可能会有差异，所以加水加糖的量要自己尝试。

酷暑将至，冰镇酸梅汤成为最受欢迎的夏日冷饮，大多数人都是从超市选购速溶酸梅晶或瓶装酸梅汤饮料，虽然方便，可免不了要连同香精、色素、防腐剂等一同吃进肚子，要想吃得健康，还得自己动手DIY。这个汤做起来也非常容易的。



## 驱寒的红枣姜茶

**原料** 红糖、红枣、姜

### 做法

受凉了，或者冬日的早晨，都可以喝这个暖胃的红枣生姜茶，这也是网上中医论坛里推荐的养生饮品。

水烧开后，加入拍碎的生姜、去核的红枣，煮十分钟后至姜味出来，水微辣，加入红糖，再煮二分钟即可。喝下一碗，浑身都变暖了。

### 小知识：

生姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃止呕等多种功效。

## 核桃露&核桃酪

原料 核桃仁

### 做法

- 1 生核桃仁清蒸15分钟，再用热水浸泡几分钟，剥去核桃衣。
- 2 倒入搅拌机，1杯核桃仁加3杯清水，把核桃仁打碎，把核桃浆滤出，核桃渣待用。
- 3 如果喜欢喝热的，就把核桃浆放小锅里煮开，稍凉后加糖，温暖而香甜。煮好的核桃露里会有些泡沫和沉淀物，如果为了好看，可以用纱布或滤纸过滤一遍。核桃里含有丰富的油脂，能看到核桃露上漂着星星点点的油花，喝一小杯就会有饱腹感，所以不要喝多了。

**核桃酪：**核桃渣里加1杯清水搅匀，煮开，再加入水淀粉，边煮边搅拌，至核桃浆变得浓稠，关火，调入糖桂花，甜美清香，入口即化。同法可以做花生露花生酪。



## 玉米汁

原料 甜玉米

### 做法

- 1 用刀把玉米粒削下来。
- 2 玉米粒加少量水煮开10分钟，晾凉，用搅拌机打成汁，过滤即可。喝时可再加热，冷饮也行。

玉米芯上还有不少削不下来的玉米，最好和玉米粒一起煮煮，再啃干净，别浪费了。

过滤玉米汁剩下的玉米渣也别浪费，可以用来做发糕。外面卖的玉米汁，仔细看看上面的配料表，里面可是放了不少添加剂的。自己动手做做，其实是非常简单的。



# 炒面&果仁点心

**原料** 白面粉、黑芝麻、花生米等

## 做法

1. 将白面粉倒锅中，用小火炒，炒到面粉微变黄色即可。
2. 黑芝麻洗后，放在锅里小火炒熟，同样炒好花生核桃
3. 将芝麻、花生米、核桃仁用搅拌机的干磨杯磨成细面。打10秒钟左右，就打成了粉，再多打一会，就成酱了（我用这个方法做芝麻酱和花生酱。超市里的花生酱的成份里有氢化植物油，是改变我们身体正常代谢途径的不好的成份）。如果没有机器，可以直接用擀面杖压碎，只是就不那么细了。不过不细有不细的口感，有人可能更喜欢吃炒面时能偶而吃到果仁粒的感觉呢。



4. 磨细的果仁细面跟炒好的白面拌和即成炒面。比例是白面多果仁少。吃时，碗里放入适量炒面和红糖，倒入滚开的水冲匀，即可。可以一次炒好放密封瓶内，孩子放学回来自己冲一碗喝，很香又垫饥。

还可以将炒熟的面粉、果仁（1：1比例）、红糖适量，一点点盐，一起放搅拌机里搅成细面混合物，然后将细面在饭盒里压严实，切成小块，启出，就成了果仁粉的小点心了（如果有模具压出来花样，更炫）。一次做好一些量放在密封盒里，随吃随取，没有添加剂，味道也不错，我和女儿都爱吃。



## 黑芝麻糊

**原料** 黑芝麻、米，比例为4:1（从体积上看）

这是最基本的原料，在此基础上还可以添加核桃、花生等。黑芝麻本身没有粘性，所以要做出又香又稠的芝麻糊，要加些黏性东西。这次用的是糙米，还可以换成小米、黑米、紫米、面粉等。这个做法是水煮的，不上火。炒面配料其实跟这个差不多，就是一个比例，是面多还是芝麻多，炒面是炒的，多吃注意上火。不过炒面香，我经常馋的不知道想吃什么的时候喝一碗炒面就解馋了。

## 做法

黑芝麻洗干净后（可以将芝麻装在新的丝袜中，打个结，反复冲几次，就可以冲掉里面的灰尘），洗净的芝麻和糙米泡水八小时，然后用搅拌机打成糊，倒锅里煮，边煮边用筷子搅动防止粘锅，开锅后小火煮五分钟即可。注意开锅后会有芝麻糊迸溅出来，不要被烫到。



## 芝麻球

原料 红薯、芝麻

### 做法

红薯切成几段，连皮蒸熟，去皮压成薯泥，戴上一次性卫生手套捏成薯球，在芝麻碗里滚一下就好了，简单又好吃。

我和家人都很爱吃甜点，现在尽量少吃少买，馋了就自己做点小心解馋。超市里卖的糕点大多是含有反式脂肪酸的，它是普通植物油在一定温度和压力下加氢催化的产物。因为它不但能延长保质期，还能让糕点更酥脆；同时，由于熔点高，室温下能保持固体形状，因此广泛用于食品加工。

最近研究表明，反式脂肪酸对人体的危害比饱和脂肪酸更大。专家说，反式脂肪酸危害堪比杀虫剂。目前在全球食品市场，正悄然蕴酿着一场战争——反“反式脂肪酸”。据英国路透社2008年7月2日报道，美国纽约自7月1日起禁止所有餐厅、快餐店、饼店等使用反式脂肪酸，成为全美首个禁用反式脂肪酸的城市。这引起了全球食品市场的强烈反应，日本和东南亚国家的食品生产商已接到政府通知，必须严格控制出口美国食

品的反式脂肪酸含量。膳食中的反式脂肪酸每增加2%人们患心脑血管疾病的风险就会上升25%。还有实验发现，反式脂肪酸可能会引发老年痴呆症。我国对氢化植物油的使用尚无明确标准。如果在配料表上注有“氢化植物油”、“植物起酥油”、“人造黄油”、“人造奶油”、“植物奶油”、“麦淇淋”、“起酥油”等字样，就意味着食品中含有反式脂肪酸。另外，咖啡伴侣的主要配料‘植脂末’也是反式脂肪酸。超市里的糕点面包点心等，包括香喷喷的花生酱，基本都含这种成份。越是口感好的加工食物，越要细看看它的标签。



## 色汤圆

原料 杂粮、糯米粉

### 做法

把杂粮：荞麦、燕麦、南瓜、红薯、山药等，需要泡的事先泡几个小时，然后一起放到搅拌机里加水搅碎，加入糯米粉，搓成圆形，像煮汤圆那样煮好就成，简单又快捷，还可以多装点冻冰箱里，想吃就吃。用菜榨出各种颜色的汁来和糯米面，就可以做出一碗五彩汤圆了。

# 自制芝麻&花生酱

**原料** 黑芝麻、花生

## 做法

1.黑芝麻洗干净后，用小火炒熟，凉后放到搅拌机干磨桶里进行磨碎。

2.头10秒钟后芝麻磨成了粉，再继续打，很容易就打成了芝麻酱。注意为避免机器过热，要打十几秒钟就关掉机，停几秒钟再继续打。

用同样的方法可以做花生酱。自己磨的芝麻酱花生酱较稠，不象超市里卖的看上面一层油。因为超市的酱里添加有油的（大多数添加的是氢化油，就是反式脂肪酸）。自制花生酱很简单，而且可以自己控制原料，不用担心黄曲霉素（花生霉变后产生的物质）、反式脂肪酸了。喜欢颗粒花生酱的，可以一部分磨酱，另一部分只是打碎，混在一起就是颗粒花生酱的口感了。还可以随意做成咸味或者甜味。

芝麻酱花生酱可以抹馒头夹面包或者拌面条拌凉菜等，好吃。一次少磨一些，新鲜做新鲜吃。



# 胡萝卜糕

**原料** 胡萝卜、面粉、糖

## 做法

1.将胡萝卜汁、砂糖、面粉、水用筷子搅拌均匀，制成稀面糊。

2.使用可微波炉使用的平底饭盒，底层和旁边刷薄薄一层植物油，用细的过滤网将搅拌均匀的面糊滤到饭盒中，到最后可用调羹用力将滤网上的面糊抹几下。

将饭盒用保鲜膜盖住，并用牙签戳几个小洞，方便透气。将饭盒放入锅中蒸（或者微波炉），十分钟后取出，放平底碟子在饭盒上，将饭盒翻个，这样萝卜糕就顺利放入碟子，晾凉后，切块。

面糊调的稀，糕会软一些，否则就硬。砂糖不用太多，因为胡萝卜汁本身就有甜味。也可以用绿茶或者可可粉调味道和颜色。





## 琥珀核桃仁

**原料** 生核桃仁、熟芝麻、红糖

### 做法

1. 点小火，锅里先放三大勺水，再放红糖，用筷子不停地搅拌，待红糖全部溶化，放入生核桃仁。
2. 继续搅拌，使每块核桃仁都裹上红糖汁液。
3. 等红糖汁收干，迅速把核桃仁盛到大盘子里，趁热洒上芝麻拌匀。（注意：要把核桃仁盛出来再洒芝麻，不要图省事而把芝麻直接洒到锅里，这样芝麻会被红糖染黑，而且会有很多芝麻粘在锅底而浪费掉，这可是我的前车之鉴哦）
4. 把沾好芝麻的核桃仁摊开晾凉即可。

**友情提示：**一定要少做，否则你会因为太好吃了而忍不住一颗接一颗地吃光的，切记！我就是边做边吃，等到拍照片的时候已经快吃掉一半了。



## 海苔蚕豆泥卷

**原料** 青蚕豆、海苔（或者把寿司紫菜裁成小块）

### 做法

1. 除去豆荚的青蚕豆在沸水中煮七、八分钟，捞起，过凉水冲凉，再剥去外皮。
2. 把蚕豆瓣装在保鲜袋中，用擀面杖压成泥。
3. 取一小片海苔，铺上一层豆泥，就这样简单地折起来。也可以像做寿司一样卷成圆筒状，再切开，看起来更漂亮。

**上右图是“紫菜红薯泥卷”：**蒸熟红薯后，碾成泥状，用紫菜包好，切成小段，即可。土豆等都很容易这样玩一玩，变个样子来吃。

## 素三明治色拉酱

**原料** 无奶纯豆浆粉（甜味的）90克、水500克、白糖60克、盐5克、植物油（用橄榄油效果最好）500克、白醋70克（用鲜榨的柠檬汁更好）

### 做法

先用搅拌机把豆浆粉、水、糖、盐搅匀，再边开机边缓慢加入植物油，搅至浓稠状，最后加入白醋再搅匀即可。

**提示：**酸甜度可根据个人喜好调整醋和糖的量。以上份量比较大，如果自己在家制作，所有原料的份量都取三分之一。豆浆粉最好选甜味的。

另一种方法更简单，嫩豆腐一块搅成浆，加适量的橄榄油、盐、白醋（或柠檬汁）即可。

有了自制沙拉酱，咱们就来做个素三明治吧

用杂粮面包夹上生黄瓜片和紫甘蓝片，再浇上各种酱，黄的是芒果酱，白的是豆腐酱，一个美味的素三明治就做好了。



## 配面包的南瓜沾酱

**原料** 面粉、茴香、香菇、豆干

### 做法

- 1.老南瓜切块蒸熟后用搅拌机搅成酱
- 2.加香喷喷的黄豆面，菜场或超市可以买到。原食谱里加的是腰果，我没有就改成黄豆面了，可根据实际情况、口味爱好随意变换。
- 3.加点切碎碎的生菜，如紫甘蓝、生菜等
- 4.抹到买来的全麦吐司上，当然能自己做吐司更好了。

再盖一片吐司，很简单吧。很简单的做法，却可以做出香浓无比的口感哦！



## 北京小吃-驴打滚

**原料** 糯米粉、黄豆面、红豆、食用油

### 做法

- 1.糯米粉用温水揉成面团，放盘子里大火蒸20分钟，盘底要事先抹上油避免粘盘子。
- 2.小火翻炒黄豆面，等黄豆面颜色变深，有香味飘出来就熟了。炒的时候要适当调整火力，火大了容易糊，太小又不容易上色。炒好的黄豆面筛一下，铺在案板上，
- 3.蒸熟的糯米面团用木铲铲下来放在案板上。在面团上铺上保鲜膜，趁热用擀面杖擀成面饼，取下保鲜膜，在面饼上铺一层红豆沙。卷起来。切好装盘。  
最好现做现吃，因糯米放凉后会变硬，所以吃不完的要保鲜膜包起来防止变干，下次吃的时候再蒸一下。



## 给孩子的豆浆冻

**原料** 豆浆、琼脂

### 做法

果冻是小朋友喜欢的零食，因其色彩缤纷和QQ的口感，但是大家都知道那些都是各种添加剂塑造出来的，对小朋友的健康是百害而无一益。所以，咱们自己动手来做个卫生又营养豆浆冻吧。做法很简单，豆浆煮熟后放适量的琼脂，不断搅拌，等琼脂融化后关火，待豆浆稍微冷却后倒入模具里放冰箱冷却后即可食用。我用的模具就是超市里买来的果冻盒，因为小朋友喜欢甜味，豆浆里可加一点糖。



## 烘焙南瓜糕

(1) **馅料**的原料：南瓜900克、高筋粉90克、玉米粉45克、豆浆90克、植物油60克、糖30克、盐3克

(2) **底皮**的原料：全麦粉150克、植物油60克、豆浆30克、糖1克、盐1克

### 做法

#### 1. 做馅料

(1) 南瓜去皮、切块，放入蒸锅中蒸熟透，用汤匙压成泥状备用。

(2) 取一钢盆，倒入植物油、细砂糖、盐、南瓜泥（做法1）一起用手动打蛋器拌匀。

(3) 再将高筋粉、玉米粉、豆浆加入做法2中，用打蛋器继续拌匀成南瓜馅备用。

#### 2. 做底皮

取一钢盆，倒入豆浆、糖、盐拌匀，再加入植物油和全麦粉，用手拌成光滑的面团。

#### 3. 成型、烘烤

(1) 把面团放在烤盘中，用手掌压成大小和烤盘一样大小的薄面皮。（当然你也可以用杆面杖成薄片，再放入烤盘中，但我觉得面皮很难拎起来，所以就直接在烤盘里用手压，也挺快的）

这里提示一下，因为我用的锡箔纸，如果是直接放在烤盘里，要刷一层油。

(2) 把南瓜馅倒在面皮上，用个平的勺子刮平表面。

(3) 根据个人喜欢，可以在表面放些坚果（如南瓜子）或是葡萄干什么的，我就现成用的新鲜小的黑葡萄，烤出来味道也很好。

(4) 放入烤箱，190度，30分钟（含预热时间）

## 仿荤菜

刚开始吃素时，可能还会馋肉的味道。或者自己要吃素，家人孩子却很馋想吃肉，怎么办？这时可以暂时用仿荤菜过渡。

仿荤菜的原材料是大豆、面筋、魔芋等素食食材。一种是专门的仿荤素食厂家生产成调好味道的半成品，有些本身已是熟制，我们买回来只需要简单加工，略蒸略煎即可。素食店里卖的仿荤菜，很多也都是用这种半成品加工出来的，所以第一次从自家厨房里端出来跟饭店大厨做的一样味道的“精品”时，还真能给孩子们点惊喜呢。还有一种是大豆蛋白制的“素肉”，没有调味。

仿荤食品目前有几大品牌，如齐善素食等，在全国各地很多城市有专卖处，或者网络淘宝上都可以买到。仿荤菜的味道有些做的与肉食几可乱真。比如：黑椒素排，素香肠，素丸子等，做的跟肉制品味道非常象。要达到这种口味效果，里面当然少不了放很多调料和添加剂，这从健康素食的角度来说，还是未达尽善。但是跟吃肉的危害相比，仿荤菜做为暂时过渡的功效就很大。

健康素食提倡少油少盐少糖少加工，尽量吃天然食物，这样既环保又健康。



## 宫保吉丁

原料 大豆蛋白块、青菜椒、熟花生米

### 做法

1、大豆蛋白块用水浸泡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，让每个大豆蛋白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汤匙郫县豆瓣酱、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、花生米和大豆蛋白块，翻炒几下后，勾薄欠出锅。

此菜的味道是酸、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。



## 炸素肉串

原料 素肉、黑木耳、青菜

### 做法

1. 大豆蛋白用水泡软后，挤干水分，放入酱油、白胡椒粉、孜然粉、适量生粉抓匀后腌20分钟。
2. 用洗净的竹签将入味的大豆蛋白串好。
3. 平底锅放油烧热，将串好的素肉串并排放入锅内，并均匀地在两面洒上少量辣椒粉、孜然粉，用中火煎。煎的过程中，一要不时淋点油在上面，二要不时地用锅铲压实，使每块都能充分煎到。待两面都煎成金黄色，撒上熟芝麻即可。煎时一定要用锅铲压实，否则有些部分会煎不到，影响口感。

也有仿荤食品，做成肉串的样子，是那种开袋即食调好味道的。我前一阵买过给女儿吃，麻辣味的。



## 大豆蛋白炒木耳

原料 大豆蛋白、木耳、青红椒

### 做法

1. 大豆蛋白用水泡软（约5-10分钟），切块，用滚水焯一分钟，捞出，过凉水，挤干水份，裹适量生粉，搅匀；木耳泡开后，去蒂，洗净，控干水；青红椒切段
2. 起锅热油，爆香姜末，先放入木耳翻炒（控干水分就不会溅油），然后再放入大豆蛋白再快速炒几下，此时淋少许酱油，使大豆蛋白充分入味，最后放入青红椒，加少许盐炒均匀后出锅。这样炒出来的蛋白很滑有韧性。

有朋友用大豆蛋白炒木耳时，先放了大豆蛋白，惨了，就把油全吸走了。大豆蛋白不是很好消化，一次不能吃太多。大豆蛋白裹上生粉后，加上一道程序：加一点酱油、咖喱粉腌制一下，放到油里炸透，再炒出来，它的外形就成了“肉片”，口感也像。

大豆蛋白现在还无法在超市买到，我们一般是从北方邮购的，一次数量比较多，拿回来大家分。大块蛋白分丝状，片，块，颗粒等，用关键字“大豆蛋白 块”在淘宝上可以搜索到。

# 素火腿炒饭

**原料** 素火腿肠、胡萝卜、牛蒡、糙米紫薯饭

## 做法

将锅里放油，加入胡萝卜丁、牛蒡丁爆炒，加盐，再加入切成丁的火腿肠，最后加入紫薯糙米饭拌和，即可出锅。也可根据各人口味再加酱油等调味，不过调料还是能越少放越好哦！

素火腿肠的味道跟普通火腿肠一非常象，有素友说吃着都会有心理障碍，象是在吃肉一样。素食店的名菜：长相思，就是用素火腿简单加工一下就成了。



# 麻辣素肉丝

**原料** 大豆蛋白丝、红椒、芹菜、木耳

## 做法

1. 黑木耳用凉水泡开后，切丝；芹菜、红椒都切丝。
2. 大豆蛋白丝用凉水泡20分钟，挤干水分，再用开水泡1-2分钟，过凉水，这次水分不用挤太干。用酱油拌匀，裹生粉，入油锅中炸软即可捞出，备用。
3. 另起锅热油，爆香姜末，放入一小勺郫县豆瓣酱炒香后，放入木耳丝、芹菜丝、红椒丝翻炒至熟，即加水、糖、酱油、香醋（咸、甜、酸、辣），尝汤味ok后再倒入素肉丝翻炒均匀，勾薄欠后出锅。

**提示：**

主料大豆蛋白丝的量约 $\frac{2}{3}$ ，其他配料的量约 $\frac{1}{3}$ ，水以出锅时还能略剩汁为好。





## 炒素螺

原料 素螺、香菇、青红椒、苦瓜

### 做法

- 1.将素螺（魔芋）放在淡盐水中浸泡30分钟，控干水份；香菇洗净去蒂切片；青红椒切段。
  2. 苦瓜洗净切厚片，水滚后，加点油（可保持绿色蔬菜的色泽）、盐，把苦瓜倒入焯过，过凉水后控干，摆在盘子周围；
  3. 起锅热油，爆香姜片，放入魔芋煸炒后，再放入青红椒、香菇、玉米粒翻炒，并加入素蚝油、酱油、盐、胡椒粉调味，最后勾欠，盛出，放苦瓜中间即可。
- 心得：魔芋制品一般是无味的，用淡盐水浸泡后炒出来会比较入味。另外魔芋炒菜味道适宜比较浓郁（所以这道菜里放胡椒粉），麻辣火锅里用也很好吃

这个炒素螺大家吃过后可是抢着去买素螺和其它仿素品了呢。还有一种魔芋做的仿荤五花肉，做成辣椒和醋一起爆炒的就很香。

魔芋的别名是蒟蒻，魔芋所含的丰富钙质极易溶解被人体吸收。



## 黑椒素排

原料 成品黑椒素排

### 做法

1. 热锅放油，将素排放入煎，关小火，盖锅盖；
2. 三分钟后，将素排翻面，再盖锅盖；
3. 再二分钟后，根据个人口味加点盐、黑胡椒粉即可出锅。因为原料素排已是调好味的熟品，本身加有胡椒和盐的。这个做法非常简单，图照的不出彩，不过这可是我吃过的素食店里的仿荤“招牌菜”，我做的跟店里的，一样味道哦！





## 素肉饺子

**原料** 素肉、黑木耳、青菜

### 做法

- 1.冷水和面，充分揉匀，饧半小时以上；
- 2.素肉（即食素肉，已调味）剁细，黑木耳提前就用凉水泡上，充分泡开后，剁碎；青菜连梗一起剁碎。这三样拌在一起，加入酱油，胡椒粉，生姜茸，食用油。临要包饺子时再尝尝馅的味道，加入盐。盐不要早加，以免青菜馅出水。**因为是水煮饺子，馅的味可以略咸。**将水烧开，放入包好的饺子，点三次水即熟。吃时可以用香油和醋的调料蘸着吃。女儿说好吃。



## 四喜丸子汤

**原料** 四喜丸子（即食型，已调味）、木耳、蘑菇、白菜

### 做法

- 锅里放油，放入生姜碎略出香味后，放入四喜丸子炒，依次下入切块的黑木耳、蘑菇、白菜梗。加水盖锅盖，中火炖。五六分钟后开盖，加盐，加入白菜叶，略煮后即可出锅，天冷时可以再加入胡椒粉，一碗热热微辣的汤，会使全家人都暖起来呢！



## 素肉馄饨

**原料** 素肉、番茄、紫菜、青菜叶

### 做法

- 1.将素肉(是那种开袋即食素肉，已有调味)剁细，拌入酱油，食用油，生姜茸，做成馅。
- 2.买现成的馄饨皮将馅包好。
- 3.将锅里加水烧开，加入切成片状的番茄、洗好的紫菜，略煮后放入馄饨，煮二个水开即熟了。撒上切细的青菜叶丝
- 4.盛入碗中，加入几滴香油即可。可以根据个人口味再加一点胡椒粉。家人说做的味道很好。



## 土豆炖素肉

**原料** 土豆、素肉、大白菜、四季豆

### 做法

这道炖菜的土豆，炖得烂烂的，很香，炖土豆和素肉时喜欢加酱油和糖，可以调出特别的香味。

- 1.土豆切片，四季豆切成段，白菜和素肉切成片
- 2.油热后，姜、红辣椒丝爆香后，先放入素肉片，爆炒后，再加入土豆片，大火炒。
- 3.加入四季豆、白菜，淋上少许酱油、盐翻炒几下，加入一小碗水，盖锅盖焖7、8分钟，剩少许汤汁最好，最后加入糖再炒几下即可。



## 炒素腰花

**原料** 素腰花、红腰豆

### 做法

打开袋装的素腰花后，用水浸泡并冲洗2-3次，控干水分。

起锅热油，爆香姜末，倒入素腰花爆炒，放入煮好的红腰豆、少量的辣椒酱、蕃茄汁、盐、翻炒均匀后即可出锅



## 辣炒素肠

**原料** 素肠、白蘑菇、红椒、荷兰豆

### 做法

- 1.素面肠解冻切斜片，白蘑菇洗净切厚片，红椒切块，荷兰豆洗净。
- 2.起锅热油，先下面肠炒至微黄，在加配料一起翻炒，加酱油、少许盐、糖调味出锅。

**提醒：**炒这道菜不需要加水，也不要勾芡。

“老爸老妈的素食厨房”素食博客里的“我爱地球素食便当”，看着都馋啦~~~~~



## 今日便当

菜（左）：香芋卷（干张、紫菜、芋头）

菜（中）：香炒笋干丝（笋干、胡萝卜、香芹）

菜（右）：三丝椰菜卷（椰菜、黑木耳、香菇、胡萝卜、绿豆芽）

小吃：素肉躁（大豆蛋白、菜干）

## 今日便当

菜（左）：西红柿炒包菜

菜（中）：豆腐泡烧菜心

菜（右）：宫保吉丁（大豆蛋白块、青红椒、花生米、豆瓣酱）

小吃：清蒸糯米丸





## 今日便当

菜（左）：白萝卜烧油面筋（加枸杞）

菜（中）：炆拌黄瓜条

菜（右）：炒杂蔬（莲藕、茼笋、猪肚菇）

小吃：泡菜、卷薄饼（里面夹土豆丝、青红椒丝、甜面酱）

## 今日便当

菜（左）：凉拌苦瓜片（加红椒）

菜（中）：炸苋菜

菜（右）：豇豆角烧霉干菜（加豆瓣酱）

小吃：反转寿司卷、手握苦瓜卷





## 今日便当

菜（左）：鱼香丝瓜粉丝煲（丝瓜、黑木耳、粉丝）

菜（中）：油焖笋

菜（右）：凉拌土豆片

小吃：口袋饼（里面夹大豆蛋白丝、青红椒）

## 今日便当

菜（左）：西葫芦馅饼

菜（中）：鱼香茄子（加大豆蛋白、青红椒）

菜（右）：冬瓜烧平菇（加枸杞）

小吃：西葫芦馅饼



## 今日便当

菜（左）：冬瓜烧丸子（冬瓜、黄豆、素丸子）

菜（中）：炆土豆丝（土豆、青红椒）

菜（右）：苦瓜炒魔芋（苦瓜、魔芋、红椒）



## 今日便当

菜（左）：西红柿烧菜花

菜（中）：凉拌黄瓜条（加红椒）

菜（右）：咖喱蔬菜烩（土豆、胡萝卜、大白菜）

小吃：南瓜糕



## 今日便当

菜（左）：土豆烧香菇（土豆、香菇、黑木耳、胡萝卜、咖喱）

菜（中）：清炒绿豆芽（老妈发的绿豆芽，配上青红椒炒）

菜（右）：番茄烧豆腐（西红柿、盐水豆腐、香菜）

小菜：水煮黄豆

## 今日便当

菜（左）：大豆蛋白炒黄瓜（加黑木耳）

菜（中）：百合蒸南瓜

菜（右）：五味豆腐（豆腐、红椒、番茄酱、素蚝油）

小吃：蒸饺（馅料有玉米粒、胡萝卜、油面筋）



# 今日便当

菜（左）：胡萝卜炖土豆（用料：土豆、胡萝卜）

菜（中）：烤麸炒包菜（用料：烤麸、包菜）

菜（右）：炒土豆丝

主食：三蔬炒饭（用料：玉米粒、青豆、黄瓜、红菜椒）



# 今日便当

菜（左）：榨菜烧冬瓜（加枸杞）

菜（中）：油豆腐烧菜心（素蚝油淋汁）

菜（右）：大豆蛋白丝炒茄条（加青椒）

小吃：油焖笋





## 今日便当

菜（左）：玉米炒素螺（用料：素螺、玉米粒、豆瓣酱）

菜（中）：生菜

菜（右）：干煸藕条（用料：莲藕、芹菜、胡萝卜）

主食：米饭配番薯（紫的，很甜）

## 今日便当

菜（左）：清炒南瓜条

菜（中）：凉拌黄瓜（加白芝麻）

菜（右）：宫爆吉丁（大豆蛋白块、青辣椒、花生米。）

小吃：驴打滚（黄豆糕）



## 今日便当

菜（左）：黄豆烧冬瓜

菜（中）：清炒包菜

菜（右）：糖醋藕排



## 今日便当

菜（左）：炖土豆（大豆蛋白、土豆）

菜（中）：炒双西（西红柿、西葫芦）

菜（右）：豆泡炒冬瓜（冬瓜、毛豆仁、豆腐泡）

小吃：紫薯芝麻球



## 今日便当

菜（左）：炒粉丝（包菜、粉丝、胡萝卜）

菜（中）：蔬菜沙拉（沙葛、佛手瓜、西红柿、纯素沙拉酱）

菜（右）：竹笋炒芹菜（芹菜、红椒、竹笋）

小菜：干豆角炒香菇腿

## 今日便当

菜（左）：双豆炒莲藕（莲藕、毛豆、玉米粒）

菜（中）：凉拌黄瓜（黄瓜、红椒）

菜（右）：酱爆吉丁（大豆蛋白块、菠萝、青椒）



**校园素食专栏**—素友温馨雨莲在宿舍里用电饭锅做出来的素美食。只要有心，真的想做，这件事并不难。她的博客上链接有很多高校的素协网页或者素食论坛：北大、复旦、中山、东北师大、南京大学等。她的博客里这样写：

#### 饮食原则

- 无酒、无肉、无蛋、无五辛(葱、蒜、韭)；
- 各种颜色植物都吃到：红、橙、黄、绿、白、紫、黑；
- 各种类型植物都吃到：蔬菜类(根茎叶花果)、水果类、谷物类、豆类(含芽类)、坚果类、海藻类、菌菇类
- 多吃当地当季食品；少吃精致加工食品；· 条件允许时优先选择有机食品；
- 少食、慢食，必要时可适当单一饮食或断食(根据身体情况而定)；
- 逐渐学习减少贪吃的欲望。

#### 食物比例：

- 夏季生食比例大，冬季熟食比例大；
- 谷物：蔬菜：水果：豆类(含芽类及其他)=4：3：2：1。

#### 烹饪原则：

- 可炒、可烫、可蒸、可煮；
- 少煎炸烤、少微波、少冷冻冰镇；
- 少味精、少白糖、少重调味。

· 心态：用欢喜心做饭；· 用感恩心吃饭。

她提到了慢食，最近网络上流行一种慢食健康法，可以对治我们的贪吃。慢食就是：每口饭嚼36才咽下去。这个方法在网络上被大家实践，反应很好，效果惊人：你不需要克制，自然而然你的食量会减少到过去的一半以下，而且内心有相当的满足感，不再总想找东西吃了。

这个方法的原理在于：我们过去之所以肚子饱了，但嘴里还想吃，是因为大脑接受到“已经饱了”的信息，比胃接受的信息的速度要慢几拍。当我们放慢吃的速度时，大脑和胃接收信息的速度同步，而且吃的东西在嘴里经过唾液消化酶的充份调和消化，到了胃里就已经消化差不多了，人体马上就能吸收这个能量，当然就不想再吃了。

吃的少，就可以比过去少买，少洗，少炒，少费油。真是一个省钱，省力，省时间的好法子啊。

## 紫薯藕

**原料** 莲藕、紫薯、枸杞

### 做法

1. 将紫薯洗净，煮熟备用；
2. 将莲藕洗净去皮切厚片，煮熟备用；
3. 将煮熟的紫薯瓢填入到莲藕的藕孔中，摆放盘中，放置到自然凉；
4. 将枸杞切碎，用煮莲藕的少量水冲泡成浓汁，浇到紫薯藕上即可。卖相好，味道也超赞！



# 玉米莲子五谷粥

**原料** 白莲子10颗、红莲子10颗、玉米粒半穗、薏米仁半把、血糯米1把、糙米3把。

## 做法

任何一个营养理论的饮食金字塔结构中，无论上层结构如何搭配，首当其冲地处于金字塔的最下层的都是一一谷物！可见谷物对于身体健康起着多么重要的作用！但吃谷物要吃对才行，少吃精米精面，多吃五谷杂粮，不但不会发胖，还能更全面地吸收营养，如果搭配得好，甚至会起到治愈疾病的作用。

饭的做法就是将除玉米粒以外的材料，先泡几个小时，然后加上玉米粒，加水，一起熬成粥即可。

经多次试验，觉得按上面写的配搭比例，煮出来的饭颜色不深不浅，微糯且不是很黏，口感好。再搭配上莲子和玉米，营养又美味。



# 清炒空心菜

**原料** 空心菜

## 做法

空心菜洗净切段，梗和叶分开备用。小电饭锅里放植物油、姜丝，盖盖儿，待煸出姜味，放入空心菜的梗，筷子搅拌几下后盖盖儿，等梗稍微变软，放入酱油、盐，继续盖盖儿。待闻到空心菜的香味，放入空心菜的叶子，继续用筷子搅拌几下，盖盖儿。待再次闻到空心菜的香味，即可。

其实做家常菜很简单，尤其是素菜。用电饭锅炒绿叶菜一直没敢试验，可做了几次后就掌握了要领，简单得很呢！我用的电饭锅是350W的，超市里最小的那种，基本上放入菜后都是盖盖儿要等半天才能热的。如果用瓦数大些的电饭锅或者炒勺，这做法和步骤就不一样了。不过只要勤试验，美味皆可得~~

# 糖醋杏仁藕片花

原料 莲藕、杏仁、胡萝卜、尖椒

## 做法

1. 将莲藕斜切整薄片用热水焯一下备用；
2. 将胡萝卜切圆薄片用热水焯一下备用；
3. 将姜切丝。小电饭锅中放入油、姜，盖盖儿，等姜出了姜味儿，放入莲藕片和胡萝卜片，还有杏仁，搅拌几下，盖盖儿闷一会，而后放入由糖、醋、盐、淀粉、水混合而成的淀粉酱汁倒入，继续搅拌几下，待藕片和胡萝卜片充分接触酱汁后关电，一片片夹出来摆盘。最后把剩余的酱汁淋到盘子里。

放入杏仁，可以摆出好看的样子来，更重要的是，素友们可通过经常有意识地在烹饪中增加坚果类食物来获得更全面的植物油脂，注意是直接从食物本身中摄取，不是在菜里多放油哦，这样摄取的营养更全面健康~~当然啦，放入坚果还会使菜更有香味



# 金针菇三拌

原料 金针菇、黄瓜、红椒

## 做法

将金针菇在开水中烫一下捞出，过冷开水放凉。黄瓜和红辣椒切丝，将放冷的金针菇放入，用香油、盐、白糖、醋拌之即可。喜欢其他口味的用不同的调料拌之也可。

菇类富有素之萃之美称，而金针菇既有顺滑的口感又颇有嚼头的质感，是凉拌菜的首选。个人喜欢清爽的口味，这些食材直接吃就已很清爽了，所以没有用太重的口味和调料拌之。听说红糖是加工过程中白糖的前身，白糖是精制糖，对人体不好，我等吃完了这袋白糖就不准备用白糖了，而选择红糖替之。也或者应有意识地去学习品味蔬菜水果中自带的糖分，而少加糖也~



爱动爱静爱阅读  
blog.sina.com.cn/wenxinmilian