

<<舌尖上的素食养生>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的素食养生>>

13位ISBN编号：9787535956705

10位ISBN编号：753595670X

出版时间：2012-8

出版时间：广东科技出版社

作者：劳毅波，施旭光 著

页数：74

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<舌尖上的素食养生>>

### 内容概要

著名美食家劳毅波教你做独创的住家惹味素食。

著名养生专家施旭光教授细说素食功效。

全书有【速效饮品】、【家常小炒】、【爽口凉拌】三个栏目的内容。

每款素食都讲述【素材】、【素味】、【素手速动】、【波波素煮意】和【素食养生有理】的内容。

分享更多实用的烹饪技巧、风土人情、美食知识和体验。

图片靓丽，语言幽默风趣。

## <<舌尖上的素食养生>>

### 作者简介

劳毅波（大波波）

正职：资深旅游策划、评论家

副职：寻觅民间美食

独创“波波觅食玩游”方式，共享旅笈食经，在媒体开辟了“新好男人住家菜”、“波波煮意”、“为食又一波”、“波波觅食”等个人美食专栏，被媒体称为“旅游美食专家”、“广州知名美食家”。

在报刊发表了几百篇美食文章，有时去电台、电视台客串，分享旅游美食之道。

曾经是“无肉不香”，可当有一天站立低头时，发现滚圆的肚腩遮着了脚趾，再看看体检单上一路奔顶的“三高”指标，终于想到了“要戒口，少吃荤，多吃素”。

施旭光

医学博士，广州中医药大学方剂学教研室教授，博士生导师；广州中医药大学第一附属医院内科门诊主任医师。

在中医养生保健、药膳食疗、中医治未病等方面有较深入的研究，善于用中医方法治疗内科常见病和疑难杂症。

施旭光教授不仅有丰富的临床经验和教学经验，有较高的学术成就，更致力于大众健康事业和保健知识的普及与推广。

本次应邀讲解素食的养生功效，希望广大读者用舌尖品尝惹味素食，收获健康！

## <<舌尖上的素食养生>>

### 书籍目录

#### 速效饮品

快速，又有功效

双黑浆

巴戟黑豆浆

果皮芝麻糊

芡实薏仁饮

椰香绿豆饮

核桃花生燕麦饮

红枣豆奶

奶茶香豆浆

茉莉薏仁饮

薄荷冬瓜饮

虫草花豆浆

山楂麦芽稻谷饮

姜汁番茄木瓜饮

紫背天葵罗汉果茶

决明子泽泻荷叶甘草茶

金不换苹果汁

西洋菜蜜

石榴奶昔

香蕉酸奶昔

家常小炒

抛锅，欢乐炒

素炒八彩丁

“华南五神枪”

芥辣油橄榄菜炒豆角

炒“四合院”

沙茶酱炒“美人腿”

蒜米南乳炒藕片

香芹红椒炒笋片

姜茸爆炒芥兰

双菇炒白果

“三耳竖听”

五香萝卜爆炒紫椰菜

花椒炆炒苞菜

紫苏菠萝炒子姜

鲜蟹味菇炒淮山

烧烤汁炒蒜芯

“三爽四香”

蒜茸豆豉炒凉瓜

韭菜炒白瓜

五香萝卜炒豆干

腰果炒“四菇丁”

椒丝腐乳爆炒通菜

爽口凉拌

<<舌尖上的素食养生>>

“爽一口”的“不爽”

凉拌豆腐皮丝

话梅粉腌西瓜皮

泰汁辣酱拌魔芋丝

芥辣油拌湿支竹

甜醋凉拌炸花生

苹果醋捞拍青瓜

九制陈皮拌绿豆芽

威士忌酒凉拌熟黄豆

小黄瓜蘸桂花水果酱

芥辣陈醋拌黑木耳

橄榄菜拌青豆角海带结

## <<舌尖上的素食养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：金不换苹果汁 素材 金不换（罗勒）鲜叶5片，苹果2个。

素味 冷开水或净化水或蒸馏水0.8升。

素手速动 1. 所有食材洗净后，还要用净化水或冷开水冲洗一遍；2. 苹果去蒂、削皮、剔核、切块；3. 把金不换鲜叶、苹果块、冷开水或净化水或蒸馏水倒进果汁机（或榨汁机，或带有“果汁搅拌”功能的豆浆机），按操作运转；4. 倒出蔬果饮品，常温饮，别放太久，苹果汁会氧化的。

素食养生有理 金不换性温味辛，能化湿消食、行气活血和解毒。

苹果营养丰富，有科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或“全科医生”；现在空气污染比较严重，多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受空气中灰尘和烟尘的影响。

本素食适宜于一般人群食用。

波波素煮意 金不换也叫罗勒、九层塔等，是一种难得的香料，会散发出如丁香般的芳香，也有略带薄荷味、稍甜或带点辣味的。

金不换常被用于热加工，而在这款饮品中则采用生食，气味芬芳，新奇特别。

西洋菜蜜 素材 西洋菜梗750克。

素味 水2.5升，蜂蜜适量。

素手速动 1. 西洋菜梗洗净；2. 烧开水，焯一下西洋菜梗，以去除微苦微涩之味；3. 用压力锅煮2.5升水和西洋菜梗，待减压阀“噗嗤噗嗤”地喷出蒸汽时，调为文火，再煮20分钟，收火摊凉；4. 倒出常温的西洋菜水，加入蜂蜜，搅匀即可。

冷饮更爽。

素食养生有理 西洋菜性寒凉，能清燥润肺、化痰止咳、利尿，被誉为“天然的清燥救肺汤”，是治疗肺病的理想辅食；研究还表明西洋菜有通经作用，女性在月经前食用一些，能防治痛经、月经过少等症状。

在西洋菜中加上蜂蜜，加强了该素食的清燥润肺之效。

本素食适宜于阴虚火旺人群及肺燥咳嗽者食用。

波波素煮意 买回家的西洋菜，带着长长的、粗硬的菜梗，一般是一刀切下去，丢粗留嫩。

现在，我们却用粗硬的菜梗，固其菜味较浓。

“西洋菜蜜”，属于香港茶餐厅里的经典饮品之一。

广东人视西洋菜为佳品，但广州人喜欢拿来与蜜枣和猪骨一起煲老火汤，而潮州人则更喜欢将西洋菜和肉片等做生滚汤。

<<舌尖上的素食养生>>

编辑推荐

<<舌尖上的素食养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>