



魔法椰子油食谱

全力推荐未曾见过的“椰子油食谱”

孙晶丹 主编

用椰子油烹调出的家常美味，温暖你的肠胃

- 做菜 主菜、下酒菜、小吃，内容丰富
- 当主食 饭与面相结合，美味不间断
- 煮汤 中式靓汤与西式浓汤巧妙搭配
- 做零食 多款甜点统统不放过
- 榨汁 椰子油成为点睛之笔
- 调酱汁 当配角也能充分提味增香



手机扫一扫
视频同步做





魔法 椰子油 食谱

孙晶丹 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

魔法椰子油食谱 / 孙晶丹主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2124-6

I. ①魔… II. ①孙… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257362号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

魔法椰子油食谱

目录

CONTENTS

PART 1

魔法椰子油的神奇之处

- 10 | 椰汁油的功效之一美肤和抗衰老

- 12 | 椰汁油的功效之二减肥

- 14 | 椰汁油的功效之三增强免疫力

- 15 | 椰汁油的功效之四预防三大成人病

- 16 | 椰汁油的功效之五活化大脑

- 18 | 椰子油五种深藏不露的妙用技巧

- 20 | 如何使用椰子油问答

PART 2

用椰子油做出完美主菜

- 25 |  香味藕夹盖温泉蛋

- 26 |  蒜香苦瓜蟹味菇

- 27 |  核桃嫩炒莲藕

- 27 |  胡萝卜嫩炒长豆角

- 28 |  黑醋什锦蔬菜

- 29 |  蔬菜蒸盘

- 30 |  玉米青豆薄饼

- 31 |  西红柿煎土豆

- 32 |  浇汁香辣豆腐

- 33 |  健康豆腐煎饼

- 34 |  飘香椰子麻婆豆腐

- 34 |  圣女果桃子汁

- 36 |  柠檬薄荷盐猪肉

- 37 |  香脆葱烧肉

- 39 |  西红柿奶酪椰子汉堡

- 40 |  椰子油鸡肉

- 41 |  味噌香煎鸡胸肉

- 42 |  椰子油煎蛋饼

- 42 |  香蕉菠菜椰子油汁

- 44 |  普罗旺斯风情蛋卷

- 44 |  芝士薄饼

- 46  椰子油蒸鱼
-
- 47  蒜香大葱沙肝
-
- 48  金枪鱼生卷
-
- 50  三文鱼泡菜锡纸烧
-
- 51  芝麻味噌煎三文鱼
-
- 51  甜椒南瓜椰子油汁
-
- 52  西红柿干烧虾仁
-
- 53  辣味椰子虾
-
- 54  土豆圣女果炒蛤仔
-
- 55  椰子油炒虾
-
- 55  椰子油香煎干贝
-
- 56  亚洲风味蛤蜊芹菜
-
- 61  电饭锅蘑菇饭
-
- 63  凤尾鱼西红柿烩饭
-
- 64  贝类咖喱炖菜饭
-
- 65  甜辣肉松牛油果泡菜拌饭
-
- 66  鲜虾黄瓜咖喱饭
-
- 67  田园风味咖喱饭
-
- 68  越南风味葱丝挂面
-
- 70  菌菇温面
-
- 71  亚洲风味咖喱乌冬面
-
- 73  芝麻酱乌冬面
-
- 74  芦笋火腿意大利面
-
- 75  美味西红柿意大利面
-
- 76  海鲜团式炒面

PART 3


香喷喷的椰子油饭、面

- 58  茄子西红柿咖喱烩菜
-
- 58  椰子油米饭
-
- 60  干木鱼蒸饭

PART 4

汤里加了椰子油，很开胃

- 78  白菜嫩白浓汤
-
- 79  椰子油葱花汤


79 |  味噌裙带菜汤

80 |  椰子油罗宋汤

81 |  纳豆味噌汤

81 |  豌豆甜椒浓汤


82 |  即席玉米浓汤

83 |  鹌鹑蛋椰子油浓汤

84 |  南瓜浓汤露

85 |  南瓜椰子油黄浓汤

86 |  嫩绿浓汤露

87 |  胡萝卜椰子油浓汤

87 |  红薯椰子油浓汤

88 |  豆腐秋葵香辣汤

89 |  扇贝香菇汤

91 |  洋葱培根姜汤

92 |  鸡肉蔬菜椰子油汤


93 |  泰式酸辣虾汤

94 |  鲜虾椰奶绿浓汤

95 |  花甲椰子油汤

97 |  咖喱椰奶莲藕沙丁鱼

98 |  海鲜椰子油辣汤

99 |  红咖喱西红柿海鲜

100 |  白萝卜蛤蜊椰子油汤


101 |  蛤蜊蔬菜咖喱汤


102 |  牛油果椰子油浓汤

102 |  豆浆蓝莓热汤

PART 5

新奇的椰子油下酒菜、小吃


105 |  黑芝麻拌莲藕石花菜

106 |  蔬菜天妇罗

107 |  香蒸蔬菜

108 |  过瘾包菜

109 |  春季蔬菜沙拉

110 |  红葡萄酒煮丝瓜

110 |  苹果西芹果汁

PART 6

椰子油和沙拉、面包也很搭

- 112  鲜蔬菜配黄油
-
- 113  创意彩椒
-
- 114  椰子油拌彩椒
-
- 114  椰子油维C奶油浓汤
-
- 116  松软炸藕
-
- 117  嫩炒鹰嘴豆
-
- 117  薄荷芒果椰子油汁
-
- 118  味噌香葱
-
- 118  海苔小青椒
-
- 120  章鱼拌秋葵
-
- 121  苦菊炒牛肉
-
- 122  辣椒酱牛蒡大秋刀鱼
-
- 122  香蕉炼奶椰子油汁
-
- 124  八爪鱼炒西蓝花
-
- 125  小青椒炒小银鱼
-
- 125  橙子胡萝卜姜汁
-
- 126  椰子油炸牛油果

- 128  牛油果蟹肉棒沙拉
-
- 130  鲜虾牛油果椰子油沙拉
-
- 131  虾米洋葱裙带菜沙拉
-
- 132  牛蒡白芝麻沙拉
-
- 133  综合沙拉配法式沙拉酱
-
- 134  土豆沙拉配鱼子沙拉酱
-
- 135  南瓜核桃沙拉
-
- 137  苦瓜榨菜豆腐沙拉
-
- 138  生火腿椰子油慕斯
-
- 139  樱桃果酱奶酪吐司
-
- 139  奶酪牛油果吐司
-
- 140  黄瓜三明治
-
- 140  樱桃萝卜三明治
-
- 141  香蕉三明治
-
- 141  草莓果酱三明治
-
- 142  核桃黄油面包
-
- 142  香料面包

PART 7

加了椰子油，甜点更美味

144  椰子油生巧克力

144  抹茶生巧克力

145  花生生巧克力

145  葡萄干生巧克力

146  香草草莓生巧克力


146  脆皮水果巧克力

147  红豆香蕉椰奶

148  珍珠椰子油椰奶

149  椰子油热奶昔


149  椰子油蔓越莓干

150  椰子油格兰诺拉麦片

PART 8


椰子油也能做蔬果汁

152  甜菜甜椒椰子油汁

152  菠萝奇异果椰子油汁

153  牛油果奇异果汁

153  蓝莓圣女果汁

154  圣女果酸奶椰子油汁

154  紫苏油菜椰子油汁

PART 9

加入椰子油调酱&汁

156  万能椰子油调味汁

156  黑白胡椒调味汁

157  咖喱调味汁

157  芝麻味噌酱

157  椰子油蛋黄酱

158  简易辣椒酱汁

158  简易橙醋酱油

159  椰子油咖喱露

159  椰子油沙拉酱

160  发酵黄油

160  芥末黄油

160  花生黄油



魔法 椰子油 食谱

孙晶丹 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

魔法椰子油食谱 / 孙晶丹主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2124-6

I. ①魔… II. ①孙… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257362号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

推荐序

——来自椰子油爱好者们的声音

越来越多的科学研究表明，椰子油对人体健康有益。椰子油脂肪链短，容易代谢，又有不少其他功效，是非常好的保健食品。但是很多人不知道如何使用椰子油，这本书无疑对他们提供了及时的帮助。

冰清

海外美食作家、美食专栏作家

之前看过一篇文章，印象颇为深刻，我记得题目是《你与女神只差一个椰子的距离》，详细地讲述了椰子的种种功效，可食用，更可用来护肤保健，从此我便成了一个椰子油的爱好者。我偶尔会用它来卸妆、涂抹身体和护发，在家里也把椰子油作为常规食用油，经常直接食用或涂抹面包，用来煎炒烹炸亦或是凉拌轻食皆可。椰子油有着淡淡的椰香，让菜肴风味更独特，因其主要含有的是中链脂肪酸，所以经常食用，保健作用也很显著。

刘小懒

新浪女性论坛知名达人、美食达人

天天外食腻了吗？想在家享受美美的菜肴吧？这不仅是一本食谱书，而且是将好吃的厨房秘密悉数记录而凝聚成的一本都市健康生活美食菜谱，助我们回归自然的生活主张。椰子油点睛的健康菜单，大家都爱的西式菜单，中华风菜单，做出主菜、配菜、汤三品料理。调料不用太多，减少烹调器皿，分量精准易学。这些引人入胜的深厚滋味，将是我们走到哪儿都会想念的家常味。

小仕子

专业美食评论家、美食达人

魔法椰子油食谱

目录

CONTENTS

PART 1

魔法椰子油的神奇之处

- 10 | 椰汁油的功效之一美肤和抗衰老

- 12 | 椰汁油的功效之二减肥

- 14 | 椰汁油的功效之三增强免疫力

- 15 | 椰汁油的功效之四预防三大成人病

- 16 | 椰汁油的功效之五活化大脑

- 18 | 椰子油五种深藏不露的妙用技巧

- 20 | 如何使用椰子油问答

PART 2

用椰子油做出完美主菜

- 25 |  香味藕夹盖温泉蛋

- 26 |  蒜香苦瓜蟹味菇

- 27 |  核桃嫩炒莲藕

- 27 |  胡萝卜嫩炒长豆角

- 28 |  黑醋什锦蔬菜

- 29 |  蔬菜蒸盘

- 30 |  玉米青豆薄饼

- 31 |  西红柿煎土豆

- 32 |  浇汁香辣豆腐

- 33 |  健康豆腐煎饼

- 34 |  飘香椰子麻婆豆腐

- 34 |  圣女果桃子汁

- 36 |  柠檬薄荷盐猪肉

- 37 |  香脆葱烧肉

- 39 |  西红柿奶酪椰子汉堡

- 40 |  椰子油鸡肉

- 41 |  味噌香煎鸡胸肉

- 42 |  椰子油煎蛋饼

- 42 |  香蕉菠菜椰子油汁






- 44 |  普罗旺斯风情蛋卷

- 44 |  芝士薄饼

- 46  椰子油蒸鱼
-
- 47  蒜香大葱沙肝
-
- 48  金枪鱼生卷
-
- 50  三文鱼泡菜锡纸烧
-
- 51  芝麻味噌煎三文鱼
-
- 51  甜椒南瓜椰子油汁
-
- 52  西红柿干烧虾仁
-
- 53  辣味椰子虾
-
- 54  土豆圣女果炒蛤仔
-
- 55  椰子油炒虾
-
- 55  椰子油香煎干贝
-
- 56  亚洲风味蛤蜊芹菜
-
- 61  电饭锅蘑菇饭
-
- 63  凤尾鱼西红柿烩饭
-
- 64  贝类咖喱炖菜饭
-
- 65  甜辣肉松牛油果泡菜拌饭
-
- 66  鲜虾黄瓜咖喱饭
-
- 67  田园风味咖喱饭
-
- 68  越南风味葱丝挂面
-
- 70  菌菇温面
-
- 71  亚洲风味咖喱乌冬面
-
- 73  芝麻酱乌冬面
-
- 74  芦笋火腿意大利面
-
- 75  美味西红柿意大利面
-
- 76  海鲜团式炒面
-


PART 3

香喷喷的椰子油饭、面

- 58  茄子西红柿咖喱烩菜
-
- 58  椰子油米饭
-
- 60  干木鱼蒸饭
-
- 78  白菜嫩白浓汤
-
- 79  椰子油葱花汤
-

PART 4

汤里加了椰子油，很开胃


79 |  味噌裙带菜汤

80 |  椰子油罗宋汤

81 |  纳豆味噌汤

81 |  豌豆甜椒浓汤


82 |  即席玉米浓汤

83 |  鹌鹑蛋椰子油浓汤

84 |  南瓜浓汤露

85 |  南瓜椰子油黄浓汤

86 |  嫩绿浓汤露

87 |  胡萝卜椰子油浓汤

87 |  红薯椰子油浓汤

88 |  豆腐秋葵香辣汤

89 |  扇贝香菇汤

91 |  洋葱培根姜汤

92 |  鸡肉蔬菜椰子油汤


93 |  泰式酸辣虾汤

94 |  鲜虾椰奶绿浓汤

95 |  花甲椰子油汤

97 |  咖喱椰奶莲藕沙丁鱼

98 |  海鲜椰子油辣汤

99 |  红咖喱西红柿海鲜

100 |  白萝卜蛤蜊椰子油汤


101 |  蛤蜊蔬菜咖喱汤


102 |  牛油果椰子油浓汤

102 |  豆浆蓝莓热汤

PART 5

新奇的椰子油下酒菜、小吃

105 |  黑芝麻拌莲藕石花菜

106 |  蔬菜天妇罗

107 |  香蒸蔬菜

108 |  过瘾包菜

109 |  春季蔬菜沙拉

110 |  红葡萄酒煮丝瓜

110 |  苹果西芹果汁

PART 6

椰子油和沙拉、面包也很搭

- 112  鲜蔬菜配黄油
-
- 113  创意彩椒
-
- 114  椰子油拌彩椒
-
- 114  椰子油维C奶油浓汤
-
- 116  松软炸藕
-
- 117  嫩炒鹰嘴豆
-
- 117  薄荷芒果椰子油汁
-
- 118  味噌香葱
-
- 118  海苔小青椒
-
- 120  章鱼拌秋葵
-
- 121  苦菊炒牛肉
-
- 122  辣椒酱牛蒡大秋刀鱼
-
- 122  香蕉炼奶椰子油汁
-
- 124  八爪鱼炒西蓝花
-
- 125  小青椒炒小银鱼
-
- 125  橙子胡萝卜姜汁
-
- 126  椰子油炸牛油果

- 128  牛油果蟹肉棒沙拉
-
- 130  鲜虾牛油果椰子油沙拉
-
- 131  虾米洋葱裙带菜沙拉
-
- 132  牛蒡白芝麻沙拉
-
- 133  综合沙拉配法式沙拉酱
-
- 134  土豆沙拉配鱼子沙拉酱
-
- 135  南瓜核桃沙拉
-
- 137  苦瓜榨菜豆腐沙拉
-
- 138  生火腿椰子油慕斯
-
- 139  樱桃果酱奶酪吐司
-
- 139  奶酪牛油果吐司
-
- 140  黄瓜三明治
-
- 140  樱桃萝卜三明治
-
- 141  香蕉三明治
-
- 141  草莓果酱三明治
-
- 142  核桃黄油面包
-
- 142  香料面包

PART 7

加了椰子油，甜点更美味

144  椰子油生巧克力

144  抹茶生巧克力

145  花生生巧克力

145  葡萄干生巧克力

146  香草草莓生巧克力

146  脆皮水果巧克力

147  红豆香蕉椰奶

148  珍珠椰子油椰奶

149  椰子油热奶昔

149  椰子油蔓越莓干

150  椰子油格兰诺拉麦片

PART 8


椰子油也能做蔬果汁

152  甜菜甜椒椰子油汁

152  菠萝奇异果椰子油汁

153  牛油果奇异果汁

153  蓝莓圣女果汁

154  圣女果酸奶椰子油汁

154  紫苏油菜椰子油汁

PART 9

加入椰子油调酱&汁

156  万能椰子油调味汁

156  黑白胡椒调味汁

157  咖喱调味汁

157  芝麻味噌酱

157  椰子油蛋黄酱

158  简易辣椒酱汁

158  简易橙醋酱油

159  椰子油咖喱露

159  椰子油沙拉酱

160  发酵黄油

160  芥末黄油

160  花生黄油



PART 1

魔法椰子油的神奇之处



椰子油拥有五大神奇功效
还能在生活中发挥独特妙用技巧
关于椰子油如何使用的小知识也在这里铺展开
对于椰子油还有不明白、不理解的地方
都能在本章中找到答案

