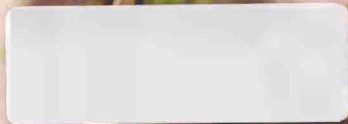


我的 轻食主张



岳祥健
(Nicole) 著



我的轻食主张

孟祥健 (Nicole) 著



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

我的轻食主张 / 孟祥健著 ; 一广州 : 南方日报出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5491-0923-4

I. ①我… II. ①孟… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第058543号

Copyright © 2014 Anno Domini Media Co.Ltd., Guangzhou
广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片支持 :  www.lotoe.com

我的轻食主张

WODE QINGSHI ZHUZHANG

作 者 : 孟祥健 (Nicole)

责任编辑 : 阮清钰

特约编辑 : 张滢滢

装帧设计 : 张 隼

技术编辑 : 张俊玲

出版发行 : 南方日报出版社 (地址 : 广州市广州大道中289号)

经 销 : 全国新华书店

制 作 :  广州公元传播有限公司

印 刷 : 深圳市福圣印刷有限公司

规 格 : 889mm × 1194mm 1/24 9 1/4印张

版 次 : 2014年5月第1版第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5491-0923-4

定 价 : 36.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。



“感受食物的美好”

童年的我，是个无肉不欢的馋丫头，如果哪顿饭没有荤腥，那我可是宁愿饿着肚子也不愿意动筷子的；而且小时候也不懂什么是美，能够吃饱喝足就觉得满足，什么都可以不在乎，就是觉得不能委屈了自己的肚子。

就是这样肆无忌惮地一直吃，不知不觉我就长成了一个胖丫头，等到开始在意自己形象的时候，已经无可救药地飙升到了当时体重的巅峰。看着镜子里圆乎乎的自己，真是又懊恼又沮丧，平时大大咧咧的我，在那一刻，突然有一种自卑感从心底油然而生。

为了减少这种自卑感，我给自己制订了残酷的减肥计划：那时根本不懂什么科学、什么循序渐进，只是将全部的悔恨和懊恼都化为一股力量：对自己狠一点，再狠一点。我可以一整天坐在教室里不吃飯只喝水，我可以连续几个月只吃食堂的白菜豆腐不吃主食，我还可以一大早就饿着肚子在操场上疯狂奔跑……

……经过坚持不懈的努力，我终于不再是个胖妹子了，可身体素质却大大下降。每个寒夜里，手脚都是冰凉得无法入睡；每次流行感冒来袭的季节，我都无一幸

免；每次胃疼起来，我都会脸色苍白冷汗直冒……人虽然瘦下来了，但我离健康却越来越远了，美丽就更加遥不可及了。

工作之后，由于工作性质，我每天要面对电脑工作十几个小时，长期的辐射导致皮肤干燥粗糙、暗淡无光，加上缺乏运动，身体状况越来越差。这使我逐渐意识到身体健康的重要性，于是明白了——其实胖还是瘦，都不重要，最重要的是拥有健康。

为了告别亚健康状态，我开始学着下厨，为自己下厨，为健康下厨，为美丽下厨。从此，工作之余的休息方式不再是睡懒觉，而是在厨房里实行各种天马行空的创意；我的小厨房，不仅飘出了饭菜香，更增添了自食其力的乐趣。

这本书收录了我大部分的素食菜品；写这本书的目的，就是为了分享给那些如我一样，每天奋斗在办公室里，面对电脑的姑娘们——美丽和健康，其实离我们一点都不远：新鲜的瓜果蔬菜，营养都不可小觑，而且富含膳食纤维，可以帮助身体及时排毒，不仅使我们的身材越来越匀称，更使我们的皮肤越来越完美，气色越来越红润，让我们变得神清气爽、精力充沛。

或许有些朋友会觉得素食往往少料寡味，殊不知，只要稍花心思，素食也可以做出许多美味料理。我最沉迷的事情，就是用同一种最简单、最家常的食材，做出不同特色和口味的菜肴；细细品尝之，感受它最美好的味道，那一刻的满足感，是任何事物都无法替代的。

姑娘们，让我们一起动手，为自己重新争取健康和美丽吧！

Nicole



C o n t e n t s



Part 1

保持窈窕身材

- 002 爽口瓜皮丁
- 004 豉香煎蒸冬瓜
- 007 椒盐玉米粒
- 009 五福素斋煲
- 014 油辣白萝卜条
- 017 椰香蜜汁薯球
- 020 咖喱奶酪番茄盅
- 023 椰香双薯藜麦羹
- 026 番茄胡萝卜羹
- 029 飞燕茶



Part 2

甩掉腰腹赘肉

- 032 凉拌金针菇菠菜
- 035 爽心木耳沙拉
- 038 蒜蓉嫩豆腐
- 041 香桃南瓜条
- 044 美味瓜皮丁
- 046 炒春盘
- 049 锅巴土豆
- 052 芝香四季豆
- 055 南瓜圆子红豆汤
- 059 养颜纤体茶



Part 3

清除体内垃圾

- 062 山楂藕片
- 064 金麦酿苦瓜
- 067 四色小炒
- 070 卤香菇
- 073 蒜茄子
- 077 桂花糖芋
- 079 麦香紫薯金瓜圆
- 081 西瓜芒果冰沙
- 083 南瓜红米豆浆
- 085 水果红茶



Part 4

消除身体疲劳

- 088 凉拌剁椒木耳
- 091 春色沙拉
- 094 红苋菜拌粉丝
- 097 焦糖杏仁鲜果沙拉
- 099 五香毛豆
- 101 什锦烧白菜
- 103 豆豉荷包蛋
- 105 叉烧豆腐角
- 108 桂杞蜜糖蒸萝卜
- 111 红豆牛奶燕麦粥



Part 5

打造靓丽肌肤

- 114 香拌茼蒿血珊瑚草
- 118 丽花茭白
- 120 丝瓜烩油条
- 122 手撕圆白菜
- 124 松仁玉米粒
- 127 腐皮杂蔬卷
- 130 桂花枸杞酿苹果
- 133 花样水果串
- 135 桃胶银耳炖木瓜
- 137 美白养颜汤



Part 6

找回神采奕奕

- 140 香草焦糖双桃沙拉
- 143 山药炒木耳
- 145 酸菜藕丁
- 147 奶香燕麦红豆沙
- 150 五果汤
- 152 红枣银耳莲子羹
- 155 核桃红枣糯米豆浆
- 157 红酒木瓜饮
- 160 大枣枸杞养颜茶
- 163 焗山楂茶



Part 7

吃出明眸善睐

- 166 田园沙拉
- 169 凉拌青豆
- 172 五香素三丁
- 174 缤纷苦瓜煎蛋饼
- 177 葱油洋芋擦丝
- 180 蒜蓉苋菜
- 182 花样西红柿炒蛋
- 185 酱烧素鸡
- 187 大豆杏仁核桃露
- 189 洛神菊花茶



Part 8

拥有亮丽秀发

- 192 缤纷水果串
- 194 海带豆腐汤
- 197 蜜醋山药
- 199 蒜苗辣炒酱香干
- 202 芒果椰汁黑糯米
- 204 香芒烤薯角
- 207 玫瑰蜜汤圆
- 210 五香鹰嘴豆
- 212 椒盐桃仁
- 214 五味豆浆

The background of the page is decorated with several slices of cucumbers, showing their internal seeds and green skin. These slices are arranged in a scattered pattern, with some being larger and more prominent than others. A speech bubble containing the text 'Part 1' is positioned in the upper left area of the page.

Part 1

保持窈窕身材

想保持窈窕身材并不是难事，只需平时多注意控制饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果和杂粮。因为这些食物中富含膳食纤维，仅仅摄入少量就可以增加饱腹感，同时刺激肠壁，使其蠕动性增强，降低脂肪吸收率，减少体内的脂肪囤积，帮助我们保持健美身材。



爽口瓜皮丁

西瓜皮的白色部分，有一个雅致名字叫“翠衣”。虽然含糖量少、味道较淡、纤维较粗，但正是由于这低糖低热的特点，它不仅对于下半身因循环不良而造成的水肿有很好的利水消肿功效，而且对水肿型肥胖身材有不错的瘦身效果，可以帮助我们将肉肉的腿部慢慢变得匀称有致。



主料

西瓜皮3块



配料

蒜3瓣 香菜2根



调料

米醋1茶匙 糖1/2茶匙 盐1/4茶匙
鸡精1/4茶匙 芝麻油1/4茶匙

做法

准备 削去西瓜皮绿色的硬皮部分，留一层红瓢，切成1厘米左右的瓜皮丁，香菜切成1厘米左右的小段，蒜切末。



- 1 瓜皮丁放入一只大碗，放入香菜和蒜末。
- 2 调入糖、盐和鸡精。
- 3 再加入芝麻油和米醋。
- 4 搅拌均匀，蒙上保鲜膜，放入冰箱冷藏十几分钟即可。

Tips

- 西瓜的红瓢不要完全去掉，留一层，吃起来口感更好。
- 瓜皮也可切丝或切片，根据自己的喜好而定。
- 选择稍厚一些的瓜皮做这道凉菜，口感较好。
- 拌匀后腌制几分钟即可食用，但冷藏后口味更佳。



豉香煎蒸 冬瓜



冬瓜富含维生素C、钾盐和水分，而钠盐和糖分的含量低。它本身不含任何脂肪，热量也低，其所含的丙醇二酸还可以有效抑制糖类转化为脂肪，具有利尿消肿的功效，可以帮助我们消除过多脂肪的囤积。



主料

冬瓜 100 克



配料

红椒 1 个 香葱 1 根 海米 10 粒



调料

豆豉酱 1 汤勺 蒸鱼豉油 1 汤勺
盐 少许

做法

准备 冬瓜去皮，切厚片，葱切末，红椒切末。



1



2



3



4

1 冬瓜两面分别用刀轻轻划一些十字刀口。

2 锅中加入少许油，摇匀并烧热后，放入冬瓜片，小火煎至冬瓜呈半透明色。

3 将冬瓜片摆在小盘中，根据个人口味撒上适量豆豉酱。

4 再撒上少许红椒末，点缀淋入少许蒸鱼豉油，并撒上少许海米和盐。



- 5 将装饰好的冬瓜放入开水蒸锅。
- 6 大火蒸5分钟，出锅撒上葱末即可。



- 冬瓜表面打十字花刀可以使调料更加入味。
- 先将冬瓜煎一下再蒸，吃起来口感更好。
- 豆豉酱可根据个人口味换作其他风味酱料。

椒盐玉米粒

玉米中所含的粗纤维，比我们常吃的精米、精面高4—10倍，而且玉米中还含有大量的镁元素，可以加强肠壁的蠕动，从而促进体内废物及时排出，对瘦身减脂十分有利。



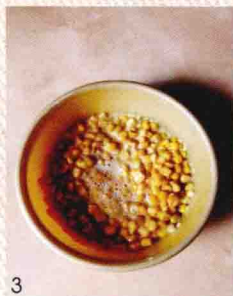


-  **主料** 罐装玉米粒1罐 鸡蛋1个
-  **配料** 小香葱1根
-  **调料** 生粉适量 椒盐少许

做法

准备 备齐所有所需材料。

- 1 将玉米粒沥干水分，放入碗中，打入1个鸡蛋。
- 2 加入适量生粉，可以适当多放些，以使玉米粒比较有厚重感。
- 3 充分搅匀，使玉米粒均匀地裹满蛋液。
- 4 再往锅里加适量油，比炒菜稍多一些，烧至七八成热时倒入玉米粒，不要立刻用铲子拨动，等待约半分钟再用铲子搅散。炒几下停一会，不要一直翻动，待玉米粒呈金黄色后熄火，趁热撒入椒盐和葱花，拌匀即可。



Tips

- 罐装玉米里水分较多，使用之前应充分控干水分。
- 可只采用蛋清，成品色泽会偏白。
- 炒的时候不要不停翻拌，要使玉米粒与油充分接触。
- 如果不喜欢油多，也可适当减少油量，慢慢将玉米粒煎熟。



五福素斋煲

菌类具有低脂肪、高维生素的特点，不仅清肠胃，还可以有效瘦身。海茸筋是野生天然的深海植物，脂肪含量低，且富含纤维素，食用后容易带来饱胀感，很适合作为减肥食品。这一小锅“全素煲”鲜美之极，真是美味瘦身两不误。