

不用肉做出来的 美味“肉”菜

用大豆
或杂粮
制作

日 / 大越乡子 著

素食是一种生活态度，
健康、节约又减肥！



小米萝卜
大酱汤
三色碎肉盖饭
回锅肉
青椒包肉
炸包子
麻婆豆腐
生菜裹碎豆酱



中国旅游出版社



用大豆
或杂粮
制作

素食是一种生活态度，健康、节约又减肥！

不用肉做出来的美味“肉”菜

日 / 大越乡子 著



中国旅游出版社

责任编辑: 王欣艳 xinyan_w@sohu.com

责任印制: 冯冬青

装帧设计: 北京红方众文咨询有限公司

DAIZU YA ONIKU DE TSUKURU ONIKU WO TSUKAWANAI "ONIKU" NO
OKAZU © TATSUMI PUBLISHING CO.,LTD. 2012

Original Japanese edition published in 2012 by Tatsumi Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Tatsumi Publishing Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

不用肉做出来的美味“肉”菜 / (日) 大越乡子著; 张华扬译.

-- 北京: 中国旅游出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5032-4693-7

I. ①不… II. ①大… ②张… III. ①素菜 - 菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053983号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-8518

书 名: 不用肉做出来的美味“肉”菜

作 者: 大越乡子

翻 译: 张华扬

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话: 010-85166503

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京翔利印刷有限公司

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 6

字 数: 50千

定 价: 39.80元

I S B N 978-7-5032-4693-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



CONTENTS

目录

前言	02
使用的材料	06

Part 1

用杂粮做出来的美味“肉”菜

杂粮的特点与烹饪窍门	10
日式汉堡	11
炸肉饼	12
烧卖	13
菜包肉	15
青椒包肉	16
炸藕盒	17
小米萝卜	18

烤肉串	19
奶油狮子头	20
炖根菜	21
意大利面条	23
中式糯米小豆饭	24
韩式寿司	25
馄饨汤	27
蔬菜饺子	28

Part 2

用天贝做出来的美味“肉”菜

天贝的特点与烹饪窍门	30
八宝菜	31
酱炒葱	32
炒辣白菜	33
苦瓜炒天贝	34
比萨式烤奶酪	35
炸紫菜卷	36

天贝泡菜饼	37
炸包子	39
大汉堡	41
浇汁炒面	43
炒饭	44
大酱汤	45



Part 3

用大豆蛋白做出来的美味“肉”菜

大豆蛋白的特点和烹饪技巧	48
糖醋辣馅肉丸	49
碎肉煎蛋	50
挂卤豆腐	51
生菜裹碎豆酱	53
豆腐炖肉	54
红炖大豆蛋白	55
香芹嫩煎小牛肉片	56
什锦炸串	57
柠檬味炸丸子	59

西式牛肉	61
炖西红柿	62
芋头炖肉丸	63
蒸蛋	64
豆角炒碎肉	65
乱炖	66
五目饭	67
大豆蛋白咖喱饭	68
三色碎肉盖饭	69
肉丸根菜汤	70

Part 4

用豆渣魔芋做出来的美味“肉”菜

豆渣魔芋的特点和烹饪技巧	72
回锅肉	73
微波炉糖醋肉	74
京酱肉丝	75
干炸豆渣魔芋	76
干炸春卷	77
蔬菜肉卷	79
酱烤豆渣魔芋	81
豆渣魔芋肉土豆	82
炸猪排	83

麻婆豆腐	84
棒棒鸡	85
猪肉炖豆	86
油炸杏仁豆渣魔芋	87
肉鸡蛋盖饭	88
杂样煎菜饼	89
咖喱饭	91
奶油菜汤	92
蔬菜牛肉浓汤	93
意式蔬菜汤	94

column ① 面筋肉饼

46

column ② 姜炒面筋

95

〈本书计量方法〉

- 1大汤匙是 15ml, 1小汤匙是 5ml。
- 微波炉加热时间以 600W 的微波炉为标准。请依机型不同酌量加減。



用大豆
或杂粮
制作

素食是一种生活态度，健康、节约又减肥！

不用肉做出来的美味“肉”菜

日 / 大越乡子 著



中国旅游出版社

前言

最近几年，食品安全问题一直备受大家的关注，特别是肉类食品，已然成为热门的话题之一。鉴于对于肉类大家有着如此之多的担心，我便一边实践一边探索从其他食材中摄取优质蛋白质的方法。

一直以来，豆渣、魔芋、天贝等大豆加工品和高粱、小米、玉米等杂粮类都很受大家欢迎，其在健康食品中的作用已人所共知。这些健康的食材，不仅仅受注重健康的人和素食主义者欢迎，同时也受到由于疾病、过敏、节食等缘故必须控制动物性食品摄入量的人们的欢迎。

此外，还有一些年轻的妈妈，很想让讨厌吃肉的小孩子也能摄取到足够的优质蛋白质，所以关注大豆加工品及杂粮类的妈妈们也日益增多。

大豆加工品和杂粮类谷物虽然都是植物性食材，但烹调后，无论外观还是口感上都具有像肉一样的感觉，进而让吃的人能够获得如同吃肉一般的心理满足感，同时提供丰富的低热量膳食纤维。此类菜肴，烹饪方法也很简单，并且重要的是，比肉低廉的价格也是它的魅力所在。

本书介绍的是完全不使用肉类制作的中式、西式、日式等各具民族特色的“肉菜”。所有菜谱尽是简便的制作方法，希望能让您每日的餐桌更丰富多彩。





CONTENTS

目录

前言	02
使用的材料	06

Part 1

用杂粮做出来的美味“肉”菜

杂粮的特点与烹饪窍门	10
日式汉堡	11
炸肉饼	12
烧卖	13
菜包肉	15
青椒包肉	16
炸藕盒	17
小米萝卜	18

烤肉串	19
奶油狮子头	20
炖根菜	21
意大利面条	23
中式糯米小豆饭	24
韩式寿司	25
馄饨汤	27
蔬菜饺子	28

Part 2

用天贝做出来的美味“肉”菜

天贝的特点与烹饪窍门	30
八宝菜	31
酱炒葱	32
炒辣白菜	33
苦瓜炒天贝	34
比萨式烤奶酪	35
炸紫菜卷	36

天贝泡菜饼	37
炸包子	39
大汉堡	41
浇汁炒面	43
炒饭	44
大酱汤	45



用大豆或杂粮制作 不用肉做出来的美味“肉”菜

Part 3

用大豆蛋白做出来的美味“肉”菜

大豆蛋白的特点和烹饪技巧	48
糖醋辣馅肉丸	49
碎肉煎蛋	50
挂肉豆腐	51
生菜裹碎豆酱	53
豆腐炖肉	54
红炖大豆蛋白	55
香芹嫩煎小牛肉片	56
什锦炸串	57
柠檬味炸丸子	59

西式牛肉	61
炖西红柿	62
芋头炖肉丸	63
蒸蛋	64
豆角炒碎肉	65
乱炖	66
五目饭	67
大豆蛋白咖喱饭	68
三色碎肉盖饭	69
肉丸根菜汤	70

Part 4

用豆渣魔芋做出来的美味“肉”菜

豆渣魔芋的特点和烹饪技巧	72
回锅肉	73
微波炉糖醋肉	74
京酱肉丝	75
干炸豆渣魔芋	76
干炸春卷	77
蔬菜肉卷	79
酱烤豆渣魔芋	81
豆渣魔芋肉土豆	82
炸猪排	83

麻婆豆腐	84
棒棒鸡	85
猪肉炖豆	86
油炸杏仁豆渣魔芋	87
肉鸡蛋盖饭	88
杂样煎菜饼	89
咖喱饭	91
奶油菜汤	92
蔬菜牛肉浓汤	93
意式蔬菜汤	94

column ① 面筋肉饼

46

column ② 姜炒面筋

95

〈本书计量方法〉

- 1大汤匙是 15ml, 1小汤匙是 5ml。
- 微波炉加热时间以 600W 的微波炉为标准。
请依机型不同酌量加减。

不用肉做出来的美味“肉”菜 使用的食材



杂 粮

黄米有黏黏的口感并且稍微有点甜，比小米香甜。它所含的热量是谷物中最低的，膳食纤维和含铁量约是大米的3倍。

小米具有独特的柔软口感，没有太过个性的特点反而是它的特长。膳食纤维约是大米的7倍，铁含量约为大米的6倍。膳食纤维丰富且碳水化合物少，可以减肥。

高粱米煮后散发浓香，口感筋道，像肉一样，所以有“肉米”的爱称。膳食纤维约是大米的20倍，铁含量约为大米的4倍。与其他杂粮比，高粱米稍大且硬，需要用压力锅煮，或充分用水浸泡后再煮。

天 贝

天贝是用焯过的大豆经过天贝菌（酶菌的一种）发酵而成的印度尼西亚的传统食品，近年来开始在国内流行。

天贝的营养价值极高，富含丰富的大豆异黄酮、膳食纤维及必需的氨基酸等营养素。此外，经过发酵后的天贝比大豆更易于吸收。天贝具有较高的抑菌、治理肠胃的作用，还能促进血液循环，是更年期综合征、便秘、高血压、高胆固醇及肥胖人群的首选佳品。

天贝有固体的和粉末状的，本书中使用的是固体的。固体的有加热的和未加热的生天贝之分，容易做成各种各样的料理，用途无限。请你试着用天贝来替代常用的肉吧。

天贝可以在淘宝网上，或者一些素菜馆里买到。



本书中介绍的食材都是肉类的代替品，这些食材非常美味健康，并且可以自由搭配成为上等佳品，一起让我们每日的餐桌变得越来越丰富吧！

大豆蛋白



大豆蛋白被称作“植物肉”，是含有 100% 大豆成分的无添加食品，因含脂量很低被视为非常健康的食品。大豆蛋白富含丰富的大豆异黄酮、卵磷脂、肥素、蛋白质，属于低热高蛋白，又属于容易消化零胆固醇的健康食材，同时更不必担心肉及鱼的病原菌感染等情况。

大豆蛋白的形状有碎末、薄片、小块、细粒、厚粒等各种类型，口感最接近鸡肉，在任何烹饪中都可以使用，而烹饪方法非常简单，只需用热水焯一下再将水沥干即可。用热水泡时体积可以膨胀 2 ~ 3 倍，真是对身体好又省家用的食品。

国内的仿荤素菜多使用大豆蛋白，可以在网上买到。

豆渣魔芋



用传统食品豆渣和魔芋制作的豆渣魔芋，以富含膳食纤维为人们所熟知。豆渣中的膳食纤维不溶于水，不溶性膳食纤维能促进大肠蠕动；魔芋中的膳食纤维能溶于水，水溶性膳食纤维可以抑制饭后的血糖值急剧上升和胆固醇的吸收。

这种食材像肉一样有嚼头，能让人获得吃肉一样的满足感，而热量只有鸡肉的 1/10~1/7，是不必担心热量的美味食品，不仅适合正在减肥的人、注重健康的人及素食主义者，也是可以推荐给讨厌吃肉、缺乏蔬菜营养的孩子们的美味食品。

不用肉做出来的美味“肉”菜 使用的食材

其 他



“姜炒面筋”在
第95页

油面筋

油面筋在超市里就能买到，是用面粉制作的。用小麦面粉加入适量水、少许食盐，搅匀上劲，形成面团，稍后用清水反复搓洗，把面团中的活粉和其他杂质全部洗掉，剩下的即是面筋。

它不仅可作为肉的代用品，也可用于炒菜、汤、面条儿等。

水面筋肉

以面筋（小麦蛋白质）为主原料，是100%的植物加工食品。零胆固醇的水面筋肉成为替代肉的健康食材，是素食主义者及担心畜肉污染的人，以及注重健康和美容人士的上等佳品。



“面筋肉饼”在
第46页

用杂粮做出来的美味“肉”菜



杂粮

黄米有黏黏的口感并且稍微有点甜。

小米具有独特的柔软口感，
没有特殊味道的甜味是它的特点。

高粱米煮后散发浓香，
外观和筋道的口感都像肉一样。

这些杂粮经常作为肉的代替品用来养生，
请你也一定感受下这脆脆的、美味的、不可思议的口感吧。

杂粮的特点与烹饪窍门

煮好或焯烫过的杂粮可以作为肉馅的代替品使用。

高粱米用水浸泡一晚后放入电饭锅中，用平常煮饭的方法煮熟即可。

黄米和小米可放少量在锅中焯一下。可以在冰箱中冷冻保存。

这些食材可以一次多做一些保存起来，想用的时候用微波炉解冻即可立即使用，非常方便。

预先准备

1 简单清洗



焯好的 黄米



洗米的要诀是迅速冲洗。

2 下锅焯



热水充分沸腾之后将黄米倒入锅中，焯5分钟左右。

1 简单清洗



焯好的 小米



洗米的要诀也是迅速冲洗。

2 下锅焯



热水充分沸腾之后将黄米倒入锅中，焯5分钟左右。

1 用水浸泡一晚



煮过的 高粱米



洗米的要诀是迅速冲洗，然后用足量的水浸泡一晚。

2 下锅煮



沥去之前的水分，将高粱米与大约为高粱米1.2倍的水一同放入锅中。盖上锅盖点火，沸腾之后转为小火，煮15分钟。之后熄火，焖20分钟左右。

保存方法

可以在冰箱中冷冻保存，这些食材可以多做一些保存起来。想用的时候用微波炉解冻即可立即使用，非常方便。



健康有味道

日式汉堡

1人份

324
kcal

材料 (2人份)

大葱	1/2 根
鲜香菇	2 个
高粱米 (煮好的)	150g

A

鸡蛋	1 个
面粉	30g
盐、胡椒	各少许
色拉油	1 大匙

B

水	100cm
酒	1 大匙
萝卜苗	20g
萝卜泥	200g
水萝卜	2 个
橙汁酱油	2 大匙

(A、B 表示调制的两种不同配料)

制作方法

- 1 大葱切碎，鲜香菇去茎切成碎块。
- 2 将高粱米、1、A 放入钵中充分混合后分成 2 等份。做成可以让空气流通的中间部分凹下的形状。
- 3 煎锅内倒入色拉油加热，将 2 摆放在上面，烧制变色后翻面，使两面都充分着色。
- 4 将 B 转动着倒入，盖上盖子用中火煮 5~6 分钟后打开盖子，煮到水分完全蒸发为止。
- 5 切掉白色萝卜苗的根部，水萝卜切成薄片，与萝卜泥混合。
- 6 将 4 和 5 装盘，浇上橙汁酱油即可。



弹性口感非常新鲜!

炸肉饼

1人份

498

kcal

材料 (2人份)

土豆	2个
洋葱	1/2个
色拉油	2小匙
面粉	1大匙
盐、胡椒、肉豆蔻	各少许
黄米 (煮好的)	150g
油	适量
油麦菜	2片
荷兰芹	少许
圣女果	4个

制作方法

- 1 土豆去皮分成4等份,用水焯熟,趁热捣碎。
- 2 洋葱切成小碎块。
- 3 煎锅内倒入色拉油加热,将2放入翻炒。将面粉抖入,撒入盐、胡椒、肉豆蔻。
- 4 将3和黄米加入1中混合后分成6等份,做成扁平的圆饼状。撒上面粉,浸泡打散鸡蛋,撒上面包粉。
- 5 放入180℃热油中炸至黄褐色。
- 6 油麦菜、荷兰芹切成适当大小,圣女果去蒂后切成两半。
- 7 将5和6一起盛放在盘中即可。