

10

杨桃文化·新手食谱系列

吃素最美丽

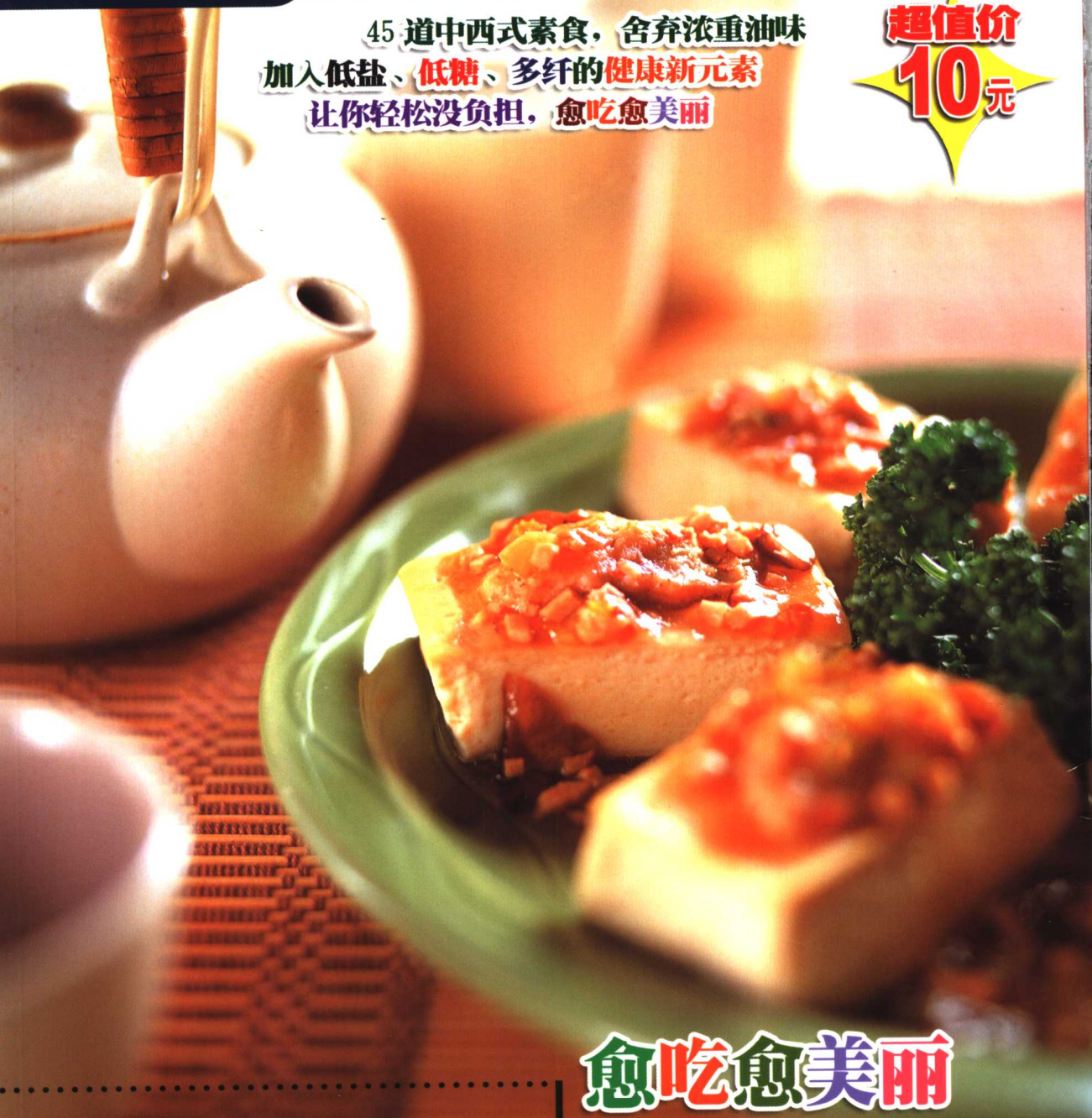
45道中西式素食

徐茂鑫[台湾]著 汕头大学出版社

45道中西式素食，舍弃浓重油味
加入低盐、**低糖**、多纤的健康新元素
让你轻松没负担，**愈吃愈美丽**

超值价
10元

愈吃愈美丽





吃
素
最
美
丽

轻 松 没 负 担 · 越 吃 越 美 丽

C 目录

CONTENTS

导读04

改变你对素食的看法

健康素食新纪元

进入素食世界之前06

常用的素食材料08

常用的素食调味料10

开胃菜篇

开启你的味蕾 11

凉拌什锦12

凉拌萝卜皮12

田园沙拉13

三色烤甜椒14

烤麸15

油醋香菇16

中式主菜篇

精致美味的主角 17

红烧狮子头18

红烧肥肠20

红烧猴头菇20

酿豆腐21

咸酥鸡22

脆皮香菇22

什锦炒饼23

炒鳝糊24

辣子鸡丁25

麻婆豆腐25

糖醋排骨26

锅贴26

吃素最美丽

CONTENTS

西式主菜篇

健康芳香的主角 27

基础酱料 28

奶油洋芋 29

瑞士薯饼 29

千层时蔬 30

椰汁咖喱饭 31

香草天妇罗 31

烤茄子卷 32

焗烤花椰菜 32

田园面疙瘩 33

炖时蔬 34

茄汁炖饭 34

汤品篇

餐前餐后的舒缓 35

罗宋汤 36

柴把汤 36

酸辣汤 37

药炖甲鱼 38

南瓜汤 39

巧达浓汤 40

点心饮料篇

品尝悠闲的滋味 41

蔬菜卷饼 42

百香奶酪 42

香椿油饼 43

香草花茶 44

紫苏梅子茶 44

附录一寻找素食好味道 45

使用量匙的容量

1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 15ml

1 杯 = 240ml

低筋面粉 1 杯 = 140 克

中筋面粉 1 杯 = 120 克

高筋面粉 1 杯 = 100 克

另外，有些料理食材只需一点点材料搭配，因此会出现几片、适量、少许，不须刻意用量器计算，毕竟有的只是作为菜色的色彩搭配而已，可依自己的喜爱增减分量，绝不影响口感美味。

INTRODUCTION

导 读

改变你对素食的看法

健康素食新纪元

翠绿鲜嫩的蔬菜、色泽鲜艳亮丽的瓜果、浓郁独特的香草，
组合出令人惊异的美食佳肴，快打开蔬食料理世界，相信你会爱上它！



在这个强调健康的年代，多数人都知道吃素食的好处，不少人往往抵挡不了肉食的诱惑，开口大啖炸鸡、猪排、牛排等；有人说吃不惯素菜，总觉得外卖的素食餐厅太过油腻；再不然就说光蔬食是吃不饱的，营养价值没有大鱼大肉来得高等理由，其实多吃蔬食不只让健康加分，还能因蔬食里的纤维含量高，加速肠胃蠕动，达到体内环保的目的，让人愈吃愈“享瘦”，愈吃愈美丽呢！

在《吃素最美丽》这本书里的食谱，对常年吃素的人或是正想开始尝试的人，都有相当大的变化，为了让大家能一改往昔的素食料理法，我们以一般常见的家常菜作为进入蔬食料理的开始，既轻松简单也十分美味唷！

本书共分为六个篇章，从各式素食食材的仔细介绍开始，教导读者如何采买应用，再来简单的“开胃菜”、“汤品”、“点心饮料”到桌上的主角——“中式主菜”及“西式主菜”等一应俱全，还会教导读者如何不浪费食材来料理出美味可口的佳肴，如“凉拌萝卜皮”是利用原本削去不用的萝卜皮来料理，是替读者精打细算的一例；而在“中式主菜”中替热爱肉食的读者特别设计几道以菇类为主轴的料理，口感与肉食相差无几，在嘴里还真会让人怀疑：这真的只是用蔬食做出来的吗？而读者可能对于西式的蔬食料理较陌生，其实在海外蔬食已经相当风行，尤其是多数爱美塑身的人更是喜爱的不得了呢！那我们当然也不可少看啰，先从西式主菜最常用的的几种酱汁做法介绍起，再教导搭配主菜蘸酱的餐点，保证轻轻松松就上手啰！

心动了吗？现在就翻开下一页，与我们一起进入蔬食世界，跟着 Bruce 一起将改变后的素食料理融入日常生活，让诉求健康美丽的45道素食为你带来全新的味蕾感受！





进入→素食世界之前

素食(Vegetari)是身心健康新时代的饮食代表,不管主张“纯素”、“奶素”、“奶蛋素”、“环保素”或“健康素”都让这股热潮漫向全球,并持续扩张,也许素食的好处已被大众所公认,但你真的了解吃素是怎么一回事吗?常常吃素食的好处在哪儿呢?就让我们在进入素食世界之前,先为你一一解答所有疑惑吧!

多吃素食好处多多

营 养均衡指的是天天都要摄取五大类食物的营养，长期吃蔬食就须调整一些饮食方向，尤其是发育中的青少年与孕妇更加要注意多补充钙质。每餐要吃水果，尤其是维生素C含量丰富的水果，以增加铁质的吸收。选择各式各样的蔬菜，尤其是深绿色蔬菜，但请适量食用菠菜，以避免草酸含量过高，因为菠菜中钙质和草酸结合在一起，就没有办法吸收食物中所含的钙质。另外，油脂类尽量采用植物性油制品。在五谷类中，米饭、面食的食量要充足，以提供充分的热量。但由于不吃动物性食物，可增酌豆类的分量，以维持蛋白质的摄取量。

由于吃素并不能摄取到动物性脂肪，一些维生素如B₁₂、D，以及微量元素锌、铁、钙等较缺乏，所以必须适量补充，最好的办法就是每天吃颗综合维生素。

>>> 身体保健：可降低胆固醇含量，素食者血液中所含的胆固醇比荤食者少。血液中胆固醇含量如果太多，往往会造成血管阻塞，成为罹患高血压、心脏病等病症的主因。能减少肾脏负担，由于各种动物和人体内的废物，都需经由血液带至肾脏排除，荤食者所食用的肉类，含有动物血液，因而加重了肾脏的负担。防癌抗老化，根据多数调查，许多植物含有抗癌物质，多多食用可减少患癌症机会。

>>> 美容瘦身：蔬果中，含有丰富的维生素，能使肌肤美丽漂亮，尤其肉类比植物含有更多的脂肪，吃多了肉类多了脂肪。并且荤食者若是摄取过多的蛋白质，则其中过量的蛋白质也会转变成脂肪。

>>> 经济实惠：大多数的蔬食价格低廉，尤其是植物性蛋白质（豆类）都比肉类便宜多了。

>>> 生态环保：产生1公斤的肉品，等于产生10公斤的植物性蛋白质，因此吃蔬食可减少对地球资源的消耗，也能使生命受到尊重。

● 料理蔬食的小提示

1. 少盐、糖适量、油适量：其实无论荤素，都应尽量低糖、低脂、少油、少盐、高纤，多选择清蒸、汆烫、凉拌的方式，来保留食物中完整的维生素。
2. 慎选素食加工品：选用素食加工品时，注意标示成份与化学剂的用量，多选用天然成份较多的加工品。
3. 注意蔬菜上农药残留：没有农药化肥污染的有机蔬菜，尽量以生鲜的方式料理，才能摄取到较多的维生素；市售的蔬菜瓜果，可选择有认证的品牌或标志，以保证农药残余在安全范围内。若无法查清残留农药是否合乎标准，最好在室温下摆上几天，让农药逐渐分解之后再吃。
4. 多利用食材间的互补性：例如五谷类配合豆类一起吃，使氨基酸产生互补作用，来提高蛋白质的品质；玉米加入白米煮饭、吐司上抹花生酱，都是很好的例子。

常用的 素食材料

香菇

香菇为褐色的真菌，扁平伞衣状，干燥后有斑驳的裂纹，切片后煎、炒、煮汤皆适宜。含多种人体必须氨基酸，营养价值极高，并可降低胆固醇和血压，以及提炼出抗癌物质。



猴头菇

猴头菇因形状酷似猴子的头部而得名，含丰富的蛋白质，能帮助消化，并提高免疫力，可作为健康食品。



面肠

面肠是由生面筋揉卷成肠子形状后煮熟而成，富有嚼劲。可在素料店购买到，由于外型较光滑，料理前常翻出内面，因此模样较像动物的肠子。



素肉

素肉是以大豆纤维、小麦蛋白、油、淀粉等素材制成，外衣则是由豆皮所制成，适合煎、炒、煮、炸，为纯素食材。



干胡瓜条

干胡瓜条以瓠瓜削去外皮，取其瓜肉削成长条，晒干制成，常用于捆绑食材，煮熟后可与食材一起食用，口感略脆，由于产量稀少，价格较高，可于南北货的商店购买得到。



烤麸

烤麸也是以生面筋切块蒸熟而成，略带黄色，一般会先撕成小块油炸后再料理，口感味道会更好。为什么不用刀切，主要是烤麸较松软，使压力会使其变扁，形状就不好看了！



药炖素排骨肉

药炖素排骨肉包含了素排骨肉与中药材，这里的素排骨肉以生面筋切块油炸而成，中药材中有枸杞、人参等，是搭配好的材料包，也可只购买药包来炖煮其他食材。



素甲鱼

素甲鱼以香菇、黄豆、面粉、蛋等材料制成，像鱼皮的材料则是海苔，可久煮不烂并吸收汤汁入味。



百页豆腐

百页豆腐是豆浆加入凝固剂后，由上往下加压，形成一层层的薄片，因制作过程之故又称千张豆腐，口感较一般市售嫩豆腐硬一些，适合烤及油炸。



凉薯

凉薯，状似大型的豆薯，口感类似荸荠，脆脆甜甜的，在非荸荠产季时，常用来替代荸荠。由于体积较大，若用来做配料常会剩余，可切丝做成凉拌菜，亦可加少许的油快炒食用。



板条

板条是以米浆作成薄膜后再蒸煮而成，取出挂在通风处阴干，故亦有“面帕板”之称，算是客家美食的一种。吃起来口感很有弹性，还略带黏性，可直接作为面条烹煮食用。



素五花肉

素五花肉以大豆蛋白、乳清蛋白、油、酱油等材料制成，无蛋、无酒、无辛香料是低饱和脂肪、无胆固醇的素食加工品，吃来的味道与火腿肉相似。



意大利香芹菜

意大利香芹菜(Parsley), 又称巴西利或欧芹, 茎、叶含丰富的维生素与矿物质, 常装饰菜肴一起食用, 也可制成干燥品, 方便保存与使用。



薄荷

薄荷(Mint), 最广为人知的香草, 也运用的最广泛, 目前发展出的品种多达千种以上, 主要有清凉的作用, 并有提神醒脑、帮助消化、消除疲劳、稳定情绪等功效。



常用的素食材料

香蜂草

香蜂草(Lemon Balm), 外型因接近薄荷容易被误认, 靠近就能闻到柠檬的香味, 具有强壮身体、帮助消化等功效。



金莲花

金莲花(Nasturtium), 因花型酷似莲花而得名, 具有独特的山葵辛香味道, 含丰富的维生素C, 可预防感冒。



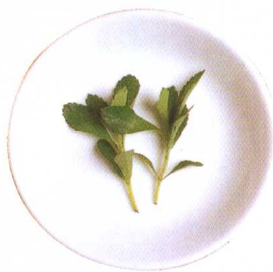
紫苏

紫苏(Perilla), 可分为绿叶与红叶两种, 味道相近, 常与梅子搭配食用。若放在寿司里可降低海产的毒素, 干燥后的叶片可治疗流行性感冒。



甜菊

甜菊(Ltevia), 其叶片的甜度是糖的200~300倍, 可替代人工代糖的地位, 尤其天然甜度对人体健康很有帮助, 甚至对糖尿病患者也不会产生任何不适, 但仍要酌量使用。



香椿

香椿(Cedar), 是素食料理中常用的提味的代用品, 因特有的浓郁香味, 故使用方式类似荤食中常用的葱、姜、蒜, 大部分都是切成末与素食材料混和料理; 而由香椿枝叶经干燥磨成的粉末可取代味素的地位。最重要的是香椿对金黄色葡萄球菌、伤寒、痢疾杆菌等有明显抑制及杀灭作用, 对某些癌细胞及血糖也有抑制及降低效果, 经常食用对身体健康很有帮助。



常用的 素食调味料

素沙茶酱

素沙茶酱为植物性沙茶酱，味道与原味沙茶酱相差无几，一般常用来拌炒及制作火锅沾酱。要注意的是素沙茶酱虽比原味沙茶酱热量略低，食用时仍须酌量使用才能吃得安心，不怕胖。



素味噌

素味噌是用大豆发酵制作而成的，无添加任何动物性材料，一般用来煮汤，也可腌制酱菜，或是涂抹于食材上当抹酱去火烤，滋味都很不错。

橄榄油

橄榄油以橄榄精制而成，油质稳定耐高温，适合煎、煮、炒、炸与凉拌等多种用途，富含维生素E与单位不饱和脂肪酸，是优质的油品，当然吃纯素的人也可以选其他纯植物油，料理菜色的口味一样会很美味。

红酒醋

红酒醋是用葡萄汁发酵造出的酒醋，适合搭配料理肉品调味，在西式料理中最常见到与橄榄油混合做成油醋汁，广泛应用于各式餐点中。



素蚝油

素蚝油较酱油浓稠，在料理中常用以勾芡方式调味，并使其带点咖啡色，丰富菜色。也可以市售的香菇素蚝油替代，口味更鲜美。

香菇酱油

以香菇调味制成的酱油，咸味较一般酱油为低，是素食料理最常用的调味料。



酸奶沙拉酱

酸奶酱是用美乃滋与酸奶加调料混合而成，口味偏酸，酱汁也较稀，热量较低，常与生鲜蔬果一起拌食。



香油

香油又称麻油，以白芝麻加工而成，一般作为爆香食材的调味料，或是加酱油调成水饺沾酱，也可直接淋在汤上增添香味。

素高汤粉

素高汤粉用来增加咸类食物鲜味与甜味，并且耐热、耐冻，放久也不易变质。使用时，可直接加入材料中一起烹调，或是调入水混合料理。



植物性奶油

植物性奶油以大豆等植物油脂为原料，加入水、食盐及乳粉等副原料，以制造出固态油脂加工品。比动物性奶油热量低，而且饱和脂肪酸较少，不含胆固醇，是西式料理中最常使用的调味料。



美乃滋

美乃滋是使用油与蛋黄、醋、糖来制作，一般用来沾食。也可用市售的美乃滋混入其他调味酱调制各种沙拉酱，例如多加了蕃茄酱即成千岛沙拉酱，加芥末与酸黄瓜即成塔塔酱等。

椰浆

椰浆是由椰子的白色果肉制成，味道较椰奶浓郁，在烹调中常用来调和辛香料的味，让料理吃起来较不刺激，通常在南洋料理中较常见到。



鸿喜菇高汤

鸿喜菇高汤为高度浓缩的高汤，主要是以鸿喜菇与水经长时间熬煮而成，料理时与数位的清水一起稀释后煮滚，即为好喝又营养的高汤，本身已有咸味，若当成火锅汤底或炒菜时都不需要再调味了。



开胃菜篇

开启你的味蕾

中 西方用餐前都有个共通点，主菜上桌前，都会先来点冷盘类料理，在中国菜里称“小菜”，在西餐称“开胃菜”。这些精致可口的开胃菜，能让用餐的人胃口大开，也趁着等待主菜的时间与同伴展开轻松的话题。

一般来说味咸香辣是中式小菜的特色，“凉拌什锦”与“烤麸”更是其中代表作，而运用了常丢弃的萝卜皮做成“凉拌萝卜皮”，既好吃、简单又经济；西式开胃菜较清爽，“田园沙拉”保留食材的生鲜，营养不流失，是爱漂亮的女性最佳选择，而以油醋酱汁做调味的“三色烤甜椒”与“油醋香菇”，食材单纯，非常值得试试这种新鲜的料理方式！



凉拌什锦

材料：

魔芋丝……………300克
黄豆芽……………50克
芹菜……………2支
竹笋……………1/4个
木耳……………2片
红萝卜……………3片
金针菇……………1把

调味料：

香油……………1小匙
红辣椒……………1条
辣椒油……………1/2小匙
醋……………1/2小匙
糖……………1/2小匙
盐……………1/2小匙

做法：

①魔芋丝由包装袋中取出，沥干水分；黄豆芽洗净，沥干水分；芹菜洗净，切段；竹笋、木耳、红萝卜分别洗净，切丝；金针菇洗净，切去尾端并剥开；红辣椒洗净去籽，切丝备用。

②将处理好的材料B分别以滚水汆烫后，与魔芋一起放入调理盆中，再加入所有调味料拌匀即可。



凉拌萝卜皮

材料

白萝卜……………2个
红辣椒……………1条
香菜……………1/2支
盐……………2小匙

调味料

香油……………1小匙
糖……………1/2小匙
醋……………1/2小匙
盐……………1小匙

做法：

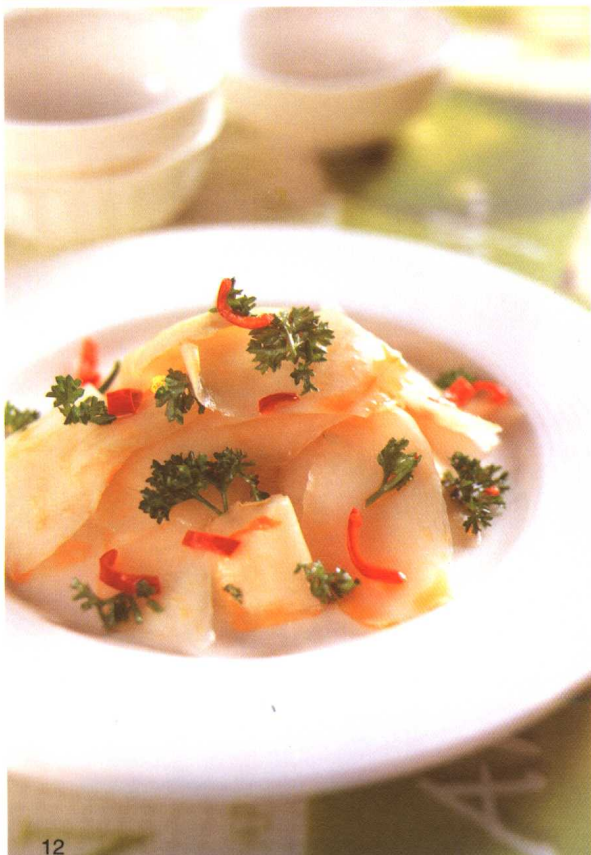
①白萝卜洗净，用刀削去外皮后，取其外皮与2小匙盐抓拌至出水，再以清水洗去盐分备用。

②红辣椒洗净，去籽切末；香菜洗净，切末备用。

③将做法1的萝卜皮全部放入调理盆中与所有调味料、红辣椒一起拌匀至入味，最后撒上香菜末即可。

备注：1大匙=15ml

1小匙=5ml





材料：

莴苣……………1/4 个
小黄瓜……………2 条
黄甜椒……………1/3 个
红甜椒……………1/3 个
苹果……………1/2 个

调味料：

葡萄干……………1 小匙
奶酪粉……………1/2 小匙
百香果酱汁……………1/2 小匙

做法：

①莴苣一片片剥开洗净后，以手撕成小片状；小黄瓜洗净，切片；黄甜椒、红甜椒洗净，去籽切成长条状；苹果洗净，切薄片，并立刻泡入盐水中备用。

②将做法 1 的材料沥干水分后，平铺于盘中，食用前依序撒上调味料即可。

田园沙拉

如果将生菜放在铺有家用纸巾的砧板上切，让纸巾吸收生菜多余的水分，吃起来的口感会更清脆，更美味唷！

百香果酱汁



材料：

百香果……………5颗

调味料：

橄榄油……………2小匙
优酪乳……………1小匙
柳橙汁……………1大匙

做法：

百香果对切，挖出果肉，放入果汁机中绞碎，再倒入碗中，与所有调味料一起搅拌均匀即可。

三色烤甜椒

材料：

青椒……………1个
红甜椒……………1个
黄甜椒……………1个

做法：

①将所有材料洗净，去籽对半切，并于表面抹上一层橄榄油后，排放在烤盘中备用。

②烤箱预热至200℃，将做法1的材料放入烤箱烤15分钟至熟透，且边缘略焦时取出放凉。

③将做法2的烤甜椒，每片以手撕成4份等量的长条状后放入餐盘中，食用前淋上油醋酱汁即可。

调味料：

橄榄油……………2小匙
油醋酱汁……………1大匙

油醋酱汁

材料：

红酒醋……………1大匙
橄榄油……………1大匙
黑胡椒粉……………1/2小匙
盐……………1/2小匙

做法：

将所有材料放入小碗中搅拌均匀即可。



将烤过的甜椒放在铺有家用纸巾的盘子上，让纸巾吸收食物多余的油脂，这样会让人吃得更健康，较没有肥胖的烦恼。



材料：

烤麸……………10个
新鲜香菇……………3朵
红萝卜……………3片
竹笋……………1/2个
木耳……………1片
红辣椒……………1条
姜……………3片

调味料：

酱油……………1小匙
盐……………1/2小匙
水……………3大匙

做法：

①新鲜香菇洗净，切块；竹笋、木耳、红萝卜分别洗净后，切小片；姜切丝；红辣椒洗净，去籽，切丝备用。

②将烤麸以手撕成等量的3小块后，放入已烧热至180℃的油锅中，以中火炸至表面酥黄时，捞出沥干油脂备用。

③另热一锅，加入2小匙油，放入做法1的材料炒香后，加入做法2的烤麸及所有调味料，以小火焖煮10分钟至入味即可。

烤麸



材料：

新鲜香菇……………5朵

调味料：

A 橄榄油……………2小匙

大蒜……………2粒

黑胡椒粉……………1/2小匙

B 红酒醋……………2小匙

盐……………1/2小匙

水……………2小匙

意大利香芹菜……………1支

做法：

①新鲜香菇洗净，每朵切成1/4小块；大蒜去皮，切末；意大利香芹菜洗净，切末备用。
②热锅，加入调味料A（大蒜为做法1的蒜末）爆香后，放入新鲜香菇块以大火快炒至熟，再加入调味料B拌炒均匀至入味，起锅前撒上意大利香芹菜末即可。



油醋香菇

Bruce 小叮咛

红酒醋在西式料理中是很常见到的一种调味料，尤其在调制油醋的沙拉酱汁中更少不了它，微带酒香的酒醋由不同厂家制作出来的酸度也不同，读者可于各大超市购买得到，若要多些选择性，就须至售卖进口食品较多的超市购买。