

【法】弗恩·格林 著 黄婷婷 译

轻素 食蛋白

美味轻食

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

[法] 弗恩·格林 著 黄婷婷 译

轻素 食蛋白

• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

版权声明

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2015
Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

轻素食蛋白 / (法) 弗恩·格林著 ; 黄婷婷译. —
北京 : 北京美术摄影出版社, 2017. 6
(美味轻食)
书名原文: Proteine Vertes
ISBN 978-7-5592-0021-1

I. ①轻… II. ①弗… ②黄… III. ①食品—蛋白质—
—营养卫生 IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第135802号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3807

责任编辑: 董维东
助理编辑: 杨 洁
责任印制: 彭军芳

美味轻食

轻素食蛋白

QING SUSHI DANBAI

[法] 弗恩·格林 著 黄婷婷 译

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社
地 址 北京北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总发行 北京出版集团公司
发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司
经 销 新华书店
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
版印次 2017年6月第1版第1次印刷
开 本 635毫米×965毫米 1/32
印 张 5
字 数 60千字
书 号 ISBN 978-7-5592-0021-1
定 价 59.00元
如有印装质量问题, 由本社负责调换
质量监督电话 010-58572393

版权所有, 侵权必究

目录

引言	7	煎豆腐卷饼	42
优质绿色蛋白	9	鹰嘴豆薄脆比萨饼	44
发芽的种子、谷类和豆类	13		
如何制作轻素食蛋白食谱	14	汤和沙拉	46
		鹰嘴豆意大利蔬菜汤	48
小吃和开胃菜	16	西蓝花豌豆汤	50
香菜鹰嘴豆沙拉	18	椰香红小扁豆汤	52
藜麦饼配柠檬酸奶	20	瑞士甜菜红豆汤	54
热蚕豆糊	22	豌豆毛豆汤	56
小扁豆罗勒意式烤面包	24	三文鱼香葱豆腐汤	58
红豆海草酥	26	香茅昆布豆腐浓汤	60
干烤毛豆	28	青色鹰嘴豆沙拉	62
橙香生姜天贝卷	30	西葫芦藜麦沙拉	64
红薯素丸子	32	榛果扁豆牛油果沙拉	66
鹰嘴豆薄煎饼	34	墨西哥沙拉	68
眉豆吐司	36	红豆藜麦塔博勒沙拉	70
蔬菜辣天贝卷饼	38	毛豆薏米沙拉	72
天贝春卷	40	开心果面包屑裹豆腐	74



豆腐茄子辣椒沙拉	76	胡萝卜豆腐荞麦面	118
日本金枪鱼糙米沙拉	78	煎天贝四季豆	120
斯佩尔特沙拉	80	香脆盐焗红辣椒豆腐	122
主菜	82	大麦烩饭	124
摩洛哥式烩菜	84	酿三宝	126
小扁豆红芸豆辣菜	86	菠菜豆糊	128
咖喱炖菜	88	蔬菜烤串配碎麦粒	130
蚕豆豌豆芦笋碗菜	90	甜品	132
辣味小扁豆炖菜	92	巧克力鹰嘴豆蛋糕	134
白芸豆番茄炖菜	94	巧克力腰果红豆球	136
斯佩尔特炖菜	96	司康饼	138
普罗旺斯炖菜	98	黑莓藜麦坚果杯	140
芸豆番茄炖蛋	100	辣味苹果藜麦松饼	142
芦笋藜麦意式烘蛋	102	草莓山核桃华夫饼	144
番茄挞	104	蓝莓薄荷果昔	146
素格雷派饼配芝麻菜青酱	106	豆腐香蕉法式吐司	148
咖喱鹰嘴豆	108	巧克力生姜冰激凌	150
摩洛哥蚕豆炖菜	110	杏仁曲奇	152
素食汉堡	112	红豆核桃布朗尼	154
西葫芦绿豆焖饭	114		
红薯绿豆塔可	116	术语表	157



轻素 食蛋白



美味轻食



[法] 弗恩·格林 著 黄婷婷 译

轻素 食蛋白

• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

目录

引言	7	煎豆腐卷饼	42
优质绿色蛋白	9	鹰嘴豆薄脆比萨饼	44
发芽的种子、谷类和豆类	13		
如何制作轻素食蛋白食谱	14	汤和沙拉	46
小吃和开胃菜	16	鹰嘴豆意大利蔬菜汤	48
香菜鹰嘴豆沙拉	18	西蓝花豌豆汤	50
藜麦饼配柠檬酸奶	20	椰香红小扁豆汤	52
热蚕豆糊	22	瑞士甜菜红豆汤	54
小扁豆罗勒意式烤面包	24	豌豆毛豆汤	56
红豆海草酥	26	三文鱼香葱豆腐汤	58
干烤毛豆	28	香茅昆布豆腐浓汤	60
橙香生姜天贝卷	30	青色鹰嘴豆沙拉	62
红薯素丸子	32	西葫芦藜麦沙拉	64
鹰嘴豆薄煎饼	34	榛果扁豆牛油果沙拉	66
眉豆吐司	36	墨西哥沙拉	68
蔬菜辣天贝卷饼	38	红豆藜麦塔博勒沙拉	70
天贝春卷	40	毛豆薏米沙拉	72
		开心果面包屑裹豆腐	74



豆腐茄子辣椒沙拉	76	胡萝卜豆腐荞麦面	118
日本金枪鱼糙米沙拉	78	煎天贝四季豆	120
斯佩尔特沙拉	80	香脆盐焗红辣椒豆腐	122
主菜	82	大麦烩饭	124
摩洛哥式烩菜	84	酿三宝	126
小扁豆红芸豆辣菜	86	菠菜豆糊	128
咖喱炖菜	88	蔬菜烤串配碎麦粒	130
蚕豆豌豆芦笋碗菜	90	甜品	132
辣味小扁豆炖菜	92	巧克力鹰嘴豆蛋糕	134
白芸豆番茄炖菜	94	巧克力腰果红豆球	136
斯佩尔特炖菜	96	司康饼	138
普罗旺斯炖菜	98	黑莓藜麦坚果杯	140
芸豆番茄炖蛋	100	辣味苹果藜麦松饼	142
芦笋藜麦意式烘蛋	102	草莓山核桃华夫饼	144
番茄挞	104	蓝莓薄荷果昔	146
素格雷派饼配芝麻菜青酱	106	豆腐香蕉法式吐司	148
咖喱鹰嘴豆	108	巧克力生姜冰激凌	150
摩洛哥蚕豆炖菜	110	杏仁曲奇	152
素食汉堡	112	红豆核桃布朗尼	154
西葫芦绿豆焖饭	114		
红薯绿豆塔可	116	术语表	157





引言

我们都知道蛋白质与碳水化合物及脂肪一样，对人体至关重要。我们也知道食用肉类可以补充大量蛋白质。但你可能不知道的是，通过植物也可以摄取蛋白质，且植物蕴含丰富的营养价值。

不管你是半素食主义者还是严格的素食主义者，是想要了解如何在饮食中摄取蛋白质或只是单纯地想减少肉类的摄取量，这本书都会坚定你食用绿色蛋白质的信心。

什么是蛋白质？

蛋白质由22种氨基酸组成，有助于人体内酶、激素、抗体和组织的形成，是组成皮肤、肌肉、肌腱、软骨、毛发和指甲的重要成分。

氨基酸分为两类，一类是从食物中获取的“必需氨基酸”，另一类是人体合成的“非必需氨基酸”。几乎所有未经加工和改良的食物都含有蛋白质。食物蛋白含有组成蛋白质的所有氨基酸，这正是我们在饮食中需要大量摄入的。

蛋白质的种类

动物蛋白

动物蛋白包含了人体所需的所

有必需氨基酸，主要存在于肉类、家禽、鱼类、蛋类和奶制品中。

植物蛋白（绿色蛋白）

植物蛋白含有大量氨基酸，但每种植物只含有部分氨基酸，主要存在于豆类、谷物、坚果、种子以及大豆制品中。因此，你需要同时食用不同的绿色蛋白来补充体内所需的氨基酸。

为什么选择绿色蛋白？

为保持健康饮食，我们有充分的理由选择多食用绿色蛋白，而非动物蛋白。畜禽制品是很好的蛋白质来源，但遗憾的是，其饱和脂肪和胆固醇含量也偏高。在畜禽制品中，我们常常喜欢食用高脂肪食品，比如黄油，因为它们风味更佳，但也因此摄入了较多的油脂和胆固醇。

植物蛋白脂肪含量低，富含纤维素，同时还含有大量维生素和矿物质，有助于提高免疫力，更有防癌功效。同时，植物蛋白还有助于降低血脂和血糖，进而降低罹患心脏病的风险；其植物化学成分也对身体有益，能预防疾病。比如，毛豆含有抗氧化成分，能有效缓解更年期症状。

通过列举各种美味食谱，本书旨在证明：食用多种植物类食品可助你轻松获取所需蛋白质，实现健康饮食。



绿豆



波罗蒂豆



小扁豆



白豆和红芸豆



鹰嘴豆



红豆



豌豆

优质绿色蛋白

鹰嘴豆

每100g含8.86g蛋白质

市面上可买到干豆、熟豆或由其制成的面粉。干豆须浸泡一晚，沥干水，水煮30~40分钟。

营养价值：膳食纤维含量高，有利于降低胆固醇和罹患心脏病的风险。

波罗蒂豆

每100g含23g蛋白质

浸泡12个小时，沥干并用水煮1个小时。

营养价值：有助于稳定血糖，富含维生素B族元素以及铁元素、钾元素和锌元素。

豌豆

每100g含25g蛋白质

水煮20分钟至1个小时。

营养价值：有助于稳定血糖，膳食纤维含量高。

红豆

每100g含17.3g蛋白质

干豆须浸泡2个小时或一个晚上，沥干，并用水煮1个小时。

营养价值：有助于促进消化，稳定胆固醇含量，据说还能降低女性罹患乳腺癌的风险。

小扁豆

每100g含6g蛋白质

水煮10~40分钟。

营养价值：镁元素含量丰富，膳食纤维含量高，有助于消化。

绿豆

每100g含23.86g蛋白质

绿豆原产自印度。首先浸泡，然后再水煮45分钟。

营养价值：膳食纤维含量高，因而有助于减肥塑身，有利于降低胆固醇。

白豆和红芸豆

每100g各含22.3g和24g蛋白质

这两种常见的豆类含有丰富的淀粉、蛋白质和膳食纤维，市面上可买到干豆和熟豆。

营养价值：有助于稳定血糖，含有丰富的抗氧化物，有护肤功效。

坚果和种子

藜麦



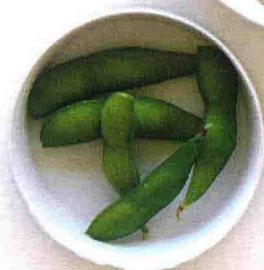
豆浆

豆腐



天贝

毛豆



蚕豆

每100g含7.9g蛋白质

市面上可买到鲜豆和干豆，最好买已经除去硬皮的。浸泡12个小时，沥干，用水煮40~60分钟。

营养价值：富含铁元素，蛋白质和膳食纤维，叶酸含量高，脂肪含量低。

藜麦

每100g含8g蛋白质

大多数谷物的蛋白质含量都比较低，但这种产于南美的谷物——准确来说应该是种子——含有全部9种必需氨基酸，有助于人体细胞的生长和修复。颗粒饱满的藜麦先用干锅烘烤几分钟，随后加水，比例为每300g藜麦兑675ml水，然后煮约15分钟。

营养价值：富含膳食纤维和铁元素；含有全部必需氨基酸，有助于组织生长和修复。

毛豆

每100g含10.88g蛋白质

和其他豆类一样，这种大豆含有丰富的碳水化合物、镁元素、膳食纤维和叶酸。煮熟后撒上盐即可食用，或拌入沙拉、米饭佐餐。

营养价值：膳食纤维含量高，有利于提高免疫力；富含锰元素，因而有助于强健骨骼。

天贝

每100g含18g蛋白质

通过浸泡、腌渍和煎炸，加入沙拉、三明治和炖菜中食用。通常作为肉类替代品。

营养价值：降低胆固醇。

豆浆

每100g含2.86g蛋白质

由泡好的黄豆与水一起磨制而成，常见于亚洲地区。豆浆作为牛奶的替代品，其蛋白质含量与牛奶不相上下，饱和脂肪酸含量较低，不含胆固醇。

营养价值：降低胆固醇。

豆腐

每100g含8g蛋白质

市面上的豆腐质感不一。由于加入的催化物质不同，分为口感丝滑的嫩豆腐，以及普通豆腐和老豆腐。烹饪时配上辣椒和盐制品风味更佳。通过炖煮和煎炸，口感更佳。

坚果和种子

每100g含20~30g蛋白质

除了蛋白质含量高，还富含叶酸、膳食纤维和包括镁元素和硒元素在内的矿物质等各种营养物质。

营养价值：富含有利于心脏健康的脂肪，有助于提供能量，含有大量矿物质。

发芽过程

抓两把种子、谷类或豆类放入碗中，倒入等量的水，浸泡一夜。



第二天用水冲洗后，置于干净的碗中，用浸湿的厨房用纸盖好，无须密封。每天早上都须用水冲洗，直到看到芽根为止。这需要2~4天的时间。



等芽根长到约2.5cm长时就可以食用了。食用前放入冰箱冷藏，可撒在沙拉上食用。

