

新健康大系

营养与保健系列

活力纤体素

70

道让身体进行光合作用的健康美味

HUOLI XIANTISU

蔡万利 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社

www.sciencep.com

新健康大系

营养与保健系列

活力纤维素

70道让身体进行光合作用的健康美味

蔡万利 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号：01-2003-4902

内 容 简 介

本书以活力、纤体为出发点，针对现代人越来越重视健康概念的饮食习惯，设计出70道菜肴，并请专业营养师计算出包括热量、蛋白质、脂肪……等含量的“营养补帖”。“素”≠宗教或重油、乏味，而是能够带来许多口味变化且有益健康的新式料理法，不仅是平日吃宗教素的人可以借此调整吃素的习惯，而且吃荤食的朋友也应拥有一本以蔬菜为主，在荤食之余多搭配一些蔬食，为您带来健康的《活力纤体素》。

图书在版编目(CIP)数据

活力纤体素：70道让身体进行光合作用的健康美味/
蔡万利编著. —北京：科学出版社，2003.10
(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012104-X

I.活… II.蔡… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第075033号

书名/作者 活力纤体素 / 蔡万利

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版
中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李 夏 / 责任校对：张怡君

责任印制：刘士平 / 封面设计：东方上林

2003年10月第 一 版 开本：787×1092 1/20

2003年10月第一次印刷 印张：6

印数：1—6 000 字数：842 000

定价：24.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

目录

本书用法 / 5

序 / 6

导言 / 7

► 谁来晚餐?

——蔬食的盛情味

- 素东坡肉 / 11
- 绣球豆腐 / 13
- 栗子烧素鳗 / 15
- 福袋素包 / 17
- 翠玉豆腐卷 / 19
- 碧玉鲜菇 / 20
- 夏果茭白 / 21
- 翡翠冬瓜球 / 23
- 鱼翅羹 / 25
- 一品鲍菇 / 27
- 百花冬菇 / 29
- 橙子豆腐 / 30
- 芝麻猴菇 / 31
- 腐乳冬笋 / 33
- 四喜柴把 / 35
- 禅衣素卷 / 37
- 发菜山药盅 / 39
- 蜜汁火腿 / 41
- 紫包淮山卷 / 43
- 五彩什蔬卷 / 45
- 塔香洋菇 / 46
- 八宝素盅 / 47

► 熟悉米麦香

——口腹的知足味

- 麻油香面线 / 51
- 枣泥锅饼 / 53
- 芋香油饭 / 54
- 紫米寿司 / 55
- 肉羹汤面 / 56
- 黄金米粉 / 57
- 香煎山药饼 / 59
- 馄饨拌面 / 61

► 独有的创意菜

——纤体的新雅味

- 罗汉素烩 / 65
- 砂锅百页 / 67
- 时菇拌豆腐 / 69
- 菊花干丝 / 70
- 乳酪密瓜球 / 71
- 洋芋金梨 / 73
- 海带蒸豆腐 / 75
- 酱爆芋头 / 76
- 山药羊柳 / 77

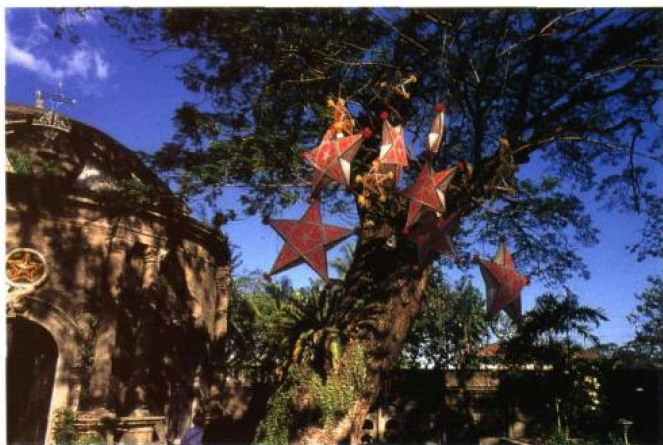


拌五色柿子 / 78
 豆酥四季豆 / 79
 味噌烧魔芋 / 81
 素狮子头 / 83
 双色笋札 / 85
 菊烩冬瓜 / 86
 茶梅百合 / 87
 莼菜豆腐 / 88
 红毛丹素鲍色拉 / 89

辣拌柠檬茼蒿 / 105
 宁式烤麸 / 106
 黑胡椒肉排 / 107
 大茴芋头 / 109
 素松金针花 / 110
 果烩双色木耳 / 111
 三色鲜蔬宴 / 112
 清蒸双菇 / 113
 枸杞南瓜烧 / 115
 豉汁臭豆腐 / 117
 豆瓣嫩笋 / 118
 鸿禧绿瓜烩 / 119
 京酱肉丝 / 120

● 生活家常菜 ——朴实的季节味

素食卤味拼盘 / 93
 干烧猴菇 / 95
 咖喱素鸡块 / 97
 西式烤薯泥 / 99
 牛蒡魔芋卤 / 100
 甜豆什锦 / 101
 三丝春卷 / 102
 烩什锦莲子 / 103



● 本书用法

包括材料名称及份量

依照几个简单的步骤就能做出美味的健康素



这里提供的材料可做出4人份的份量及制作这道菜所需的时间。

制作一道好菜一定有其诀窍，这里有详尽的介绍，此外甚至还包括食材的选购及处理技巧。

提供一些较特别、较繁琐的处理步骤图片，对照着做就一定能成功！

为您介绍这道菜1人份的热量及营养成分，并且告诉您吃了对人体会有什么好处，更充实您对食材本身的健康概念。

量匙：

茶匙：1茶匙的盐约等于4克

1茶匙的冰糖约等于10克

大匙：容量约等于15毫升

各材料度量换算表

量匙/量杯	毫升
1大匙	15
1茶匙	5
1杯	200

1茶匙=5毫升

1大匙=15毫升



1/2茶匙=2.5毫升 1/4茶匙=1.25毫升

● 序

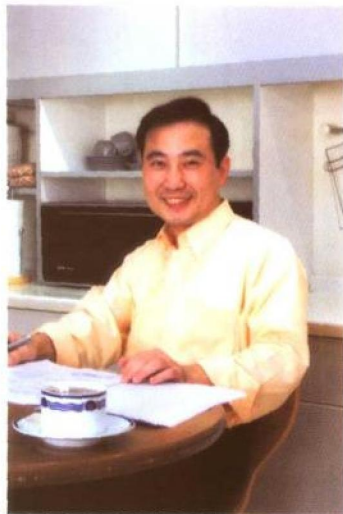


吃出活力、纤体的健康素

以往吃素的人讲究的是自在、随缘，有浓厚的宗教味，现代人则以自然、健康为概念。然而一提到素食，马上有人会说，“我害怕素食，我不喜欢素食”，那是因为过去的素食餐厅梵音缭绕，香烟弥漫，而且重油、重口味，加上豆制加工品的过度使用，菜肴欠缺变化性，反而吃得不健康。针对现代人饮食习惯的改变，并且越来越注重健康概念，所以设计这本《活力纤体素》，全书共约70道菜肴，内容不乏有菇类、豆腐、蔬菜、水果等促进健康的精致素食料理。

本书最大的特色是简单、易学、易做，而且取材方便，烹调更是以家中容易取得的器具，轻松做出美味佳肴。只要让青菜略加以变化，就能焕然一新呈现在餐桌上，不但吃出全家人的健康，也吃出全家人的幸福。无论你是素食者或葷食者，都应该拥有这本《活力纤体素》，不但可让自己常葆健康活力，也让你的厨艺获得提升，让“吃素”成为轻松惬意的享受。

蔡其利



- * 台湾省台北市人
- * 1966年出生，从事餐饮工作20年
- * 曾赴日本从事厨艺工作4年
- * 取得中餐烹调乙级技术士证照，食品工程科自学考试学历鉴定考试及格证书，食品研究所餐饮业HACCP系统实务结业证书
- * 曾获台湾省厨艺竞赛铜牌奖、第一届巧手杯创意菜优胜奖、清香素食创意菜优胜奖、中华美食展国际热食创意赛银牌奖
- * 曾当选台湾省旅台事业协进会优良厨师、台湾省桃园县模范劳工
- * 目前服务于交通部民用航空局国际机场中餐厨师、台湾军人退辅会职训中心餐饮教师、餐饮顾问：黄江松、刘礼雄





让身体进行光合作用的健康美味

吃出活力、纤体的健康美味

以往的人吃素大多由于宗教的关系，讲究的是自在、随缘，多基于浓厚的心理层面因素。但科技越发达，许多的研究显示：多吃蔬食，减少摄取动物中的荷尔蒙及脂肪，对健康有直接的影响。所以，现代人是自然、健康为概念在享受蔬食带来的安心感。

传统的素食，重油、重口味，让人担心高热量；加上过度使用豆制加工品，像素鸡、素鸭，菜肴欠缺变化性，反而吃得不健康。这本《活力纤体素》，以活力、纤体为出发点，针对现代人越来越注重健康概念的饮食习惯，设计出约70道菜肴，内容包括：菇类、豆腐、蔬菜、水果等对健康有益且美味加倍的精致蔬食料理，“素”≠宗教或重油、乏味，而是能够带来许多口味变化且有益健康的新式料理法。

不论荤食、素食的朋友都应该拥有

这本《活力纤体素》最大的特色就是简单、易学、易做，而且取材简便，烹调更是以家中容易取得的器具为主。我们除了特地列出制作份量、材料费、下厨时间等信息外，更请专业营养师计算出包括热量、蛋白质、脂肪等含量的“营养补贴”，让您不仅EASY做，还能EASY地了解吃下的营养成分。不单是平日吃宗教素的人可以借此调整吃素的习惯，吃荤食的朋友更应拥有一本以蔬食为主，在荤食之余多搭配一些蔬食，为您带来健康的《活力纤体素》。

编辑部





VEGETARIAN

谁来做晚餐？——

蔬食的感情味



盛
情 味



素东坡肉

◆ 份量4人份

◆ 下厨时间25分钟

材料

百页豆腐.....1块 蒲瓜带..... 30克
香菇.....8朵 油菜.....4朵
素火腿..... 30克

调味料

- A. 酱油1大匙、水杯2杯、香菇粉1/4茶匙、糖1/4茶匙、香油1/2茶匙
B. 淀粉水1茶匙

做法

1. 百页豆腐、素火腿切厚片，香菇烫熟后压干水分
2. 蒲瓜带切约12厘米长，将百页豆腐、素火腿、香菇依序叠起，用蒲瓜带绑成十字形成为东坡肉
3. 将绑好的东坡肉和调味料A一起入锅焖煮15分钟，取出排盘
4. 油菜烫熟之后围边，并将剩下的汤汁以淀粉水勾芡后淋上即可



厨房笔记

1. 蒲瓜带因较不耐久煮，所以请控制烹煮的时间，以免蒲瓜带断裂。
2. 百页豆腐亦可用冬瓜块来代替。

营养大秘方

香菇为一种菌类，寄生于腐朽枯木，具有特殊的香气，因为其中的核苷酸、氨基酸、有机酸等物质微妙的搭配，形成了它甘美的风味。香菇含有大量的人体必需氨基酸，营养价值很高，可降低血压和胆固醇，治疗贫血、糖尿病及癌症，并可增强性功能。

1人份量89克	热量646焦	
蛋白质	9.9克	11%
碳水化合物	15.5克	14.7%
脂肪	9.6克	10.7%
钠	81.3毫克	
钙	157毫克	

health note

盛
情 味



► 绣球豆腐

◆ 份量4人份

◆ 下厨时间12分钟

材料

传统豆腐…………… 2块 素鱼板……………10克
胡萝卜……………10克 芥菜……………10克
香菇…………… 2朵

调味料

A、素肉燥1茶匙、盐少许、淀粉1茶匙
B、香菇粉1/4茶匙、素高汤1/3杯、盐1/4茶匙

做法

1. 胡萝卜、香菇、素鱼板、芥菜各切成细丝
2. 传统豆腐切除硬皮部分，压成泥状沥干水分
3. 豆腐泥和调味料A拌匀，分成6~8个裹上1的细丝
4. 淋上调匀的调味料B，入蒸锅中蒸6分钟取出，可淋上少许香油（材料外）后上桌



厨房笔记

豆腐需挑选水分较少的传统豆腐，比较容易制作。食荤的人，可在拌料中加入干贝丝，会更加美味可口。



营养大秘方

豆腐为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。含有丰富的蛋白质、卵磷脂、食物纤维、维生素、矿物质等，对降血压、降胆固醇及防癌、延缓衰老、保健有一定的功效，可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力，并且有解毒作用。

1人份量68克	热量172焦	
蛋白质	3.6克	5.3%
碳水化合物	1.8克	2.6%
脂肪	3.6克	5.3%
钠	117毫克	
钙	50毫克	

health note

盛
情 味



栗子烧素鳗

◆ 份量4人份

◆ 下厨时间25分钟

材料

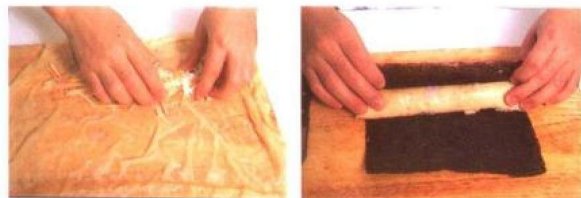
腐衣.....2张 胡萝卜.....50克
栗子（罐头）.....1/2罐 金针菇.....50克
海苔.....1张 毛豆仁.....5克
熟竹笋.....50克

调味料

- A. 盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、香油1/2茶匙
B. 面粉、水各1/3杯
C. 素蚝油1大匙、高汤1又1/2杯、糖1/2茶匙、淀粉水1茶匙、香油1/4茶匙

做法

1. 熟竹笋、胡萝卜、金针菇切丝拌入调味料A备用
2. 腐衣粘水将1料包入与海苔同一长度，外层再包上海苔，接口用面粉和水调成的面糊粘住，成为素鳗
3. 将素鳗一条切成4段，切口部分用面糊粘住，入油锅中略炸一下捞出
4. 栗子也入油锅中略炸一下捞出
5. 将炸好的素鳗、栗子与调味料C一起入锅烧至入味后勾芡，淋上香油即可起锅



厨房笔记

腐衣包卷完成时，若有蓬松的感觉，可用牙签插几个小洞将空气挤出。

营养大秘方

栗子又名板栗，有补脾健肾、补肾强筋、活血止血的功效，脾胃虚寒引起的慢性腹泻，可治疗肾虚所引起的腰酸膝软、腰肢不遂，小便频数以及金疮、折伤肿痛等症状，所以肾虚者不妨多吃板栗。

1人份量84克	热量718焦	
蛋白质	9.1克	0.8%
碳水化合物	22.5克	26.7%
脂肪	4.3克	5.1%
钠	128毫克	
钙	49.5毫克	

health note

盛
情 味

