

有机 天然 永续的全食物主张

联·合·推·荐

饮食作家

庄祖宜

饮食旅游作家

韩良忆

Yamicook 创办人

潘秉新

从口欲到食愈的 原味 食悟

邱佩玲 著

一位旅居国外的普通主妇，蜕变为健康厨艺老师。历经一段从口欲到食愈、有机到乐活的美食旅程。用她的饮食体悟告诉你，健康与美食，从来不是鱼与熊掌的关系！只要有心且得法，自然取悦味蕾与感官，乞丐也能变绅士！

中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



从口欲到食愈的零
负担健康烹饪法

原味食悟

邱佩玲 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 BEIJING

原著书名：《原味食悟：从口欲到食愈，让有机更美味的真食物料理》
原出版社：城邦文化事业股份有限公司 麦浩斯出版
作者：邱佩玲

本书由台湾城邦文化事业股份有限公司正式授权，经由凯琳国际文化代理，由电子工业出版社独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。本著作限于中国大陆地区发行。

中文简体字版©2017年，由电子工业出版社出版。
版权贸易合同登记号 图字：01-2016-7093

图书在版编目（CIP）数据

从口欲到食愈的零负担健康烹饪法 / 邱佩玲著. — 北京：电子工业出版社，2017.1
（原味食悟）

ISBN 978-7-121-30262-6

I. ①从… II. ①邱… III. ①保健 - 食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263981号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15 字数：341千字

版 次：2017年1月第1版

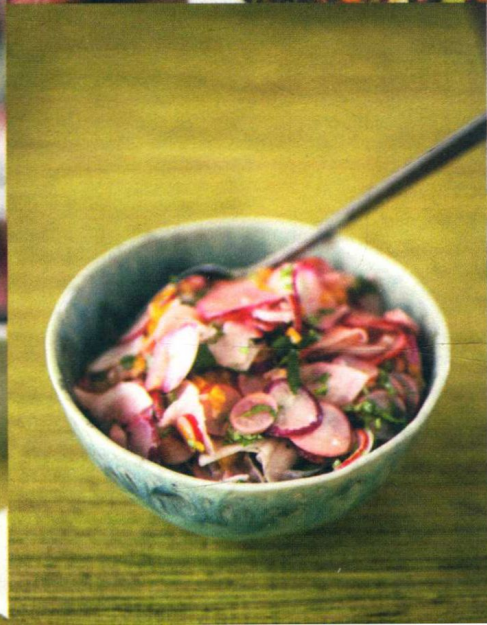
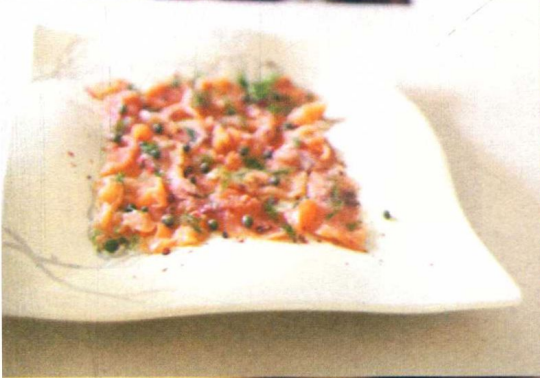
印 次：2017年1月第1次印刷

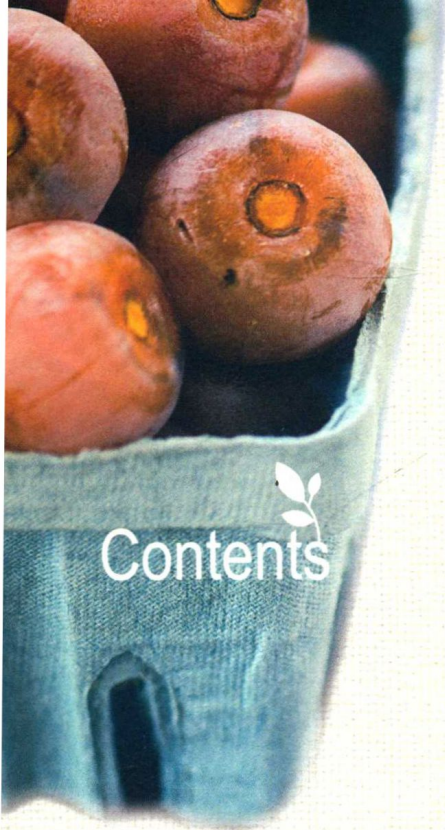
定 价：68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970-814。





- 010 缘起：从口欲到食愈、有机到乐活的美食旅程
- 024 关于这本书
- 030 我的厨房器具
- 036 我的食物柜



Part 1

活力源泉早餐&早午餐

Energetic breakfast & brunch

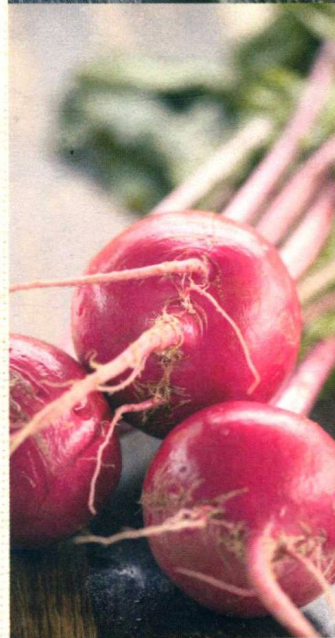
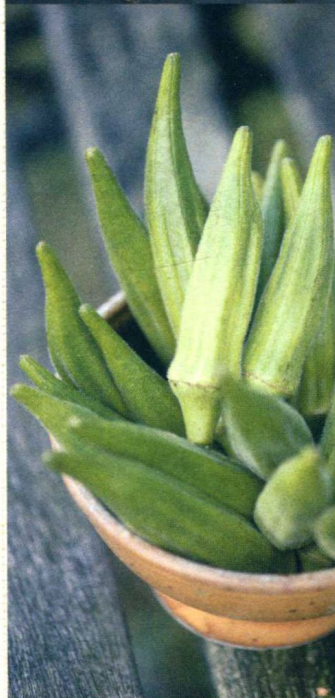
- 042 高纤枸杞燕麦粥 | 结合超级食物的营养首选
- 044 Food & People 替罪羔羊的椰油
- 046 牛油果奇亚籽三明治 | 降胆固醇补充元气
- 048 荞麦芝麻松饼 | 舍弃白面更美味的早晨煎饼
- 050 坚果种子燕麦酥 | 寒天里甜牙齿的好伙伴
- 052 千层果香酸奶 | 汇集超级食材的美味一杯
- 054 根蔬菜菜蛋饼 | 清冰箱料的周末蛋饼
- 056 枣香坚果豆谷奶 | 通体暖舒的寒冬良伴
- 058 固本清源绿果汁 | 连小朋友也爱的酸甜果汁
- 060 Food & People 美国农夫市集与本地食物运动



Part 2

清爽舒食沙拉&时蔬 *Salads and vegetables*

- 068 凉拌果香卷心菜 | 暖心护士的疗愈菜谱
- 070 Food & People 寒冬里的一抹阳光——
以食喂养、以爱护育我们的Rosa
- 072 凉拌金橘樱桃萝卜 | 家乡风味凉拌一品
- 074 凉拌茼蒿柿子 | 东西合璧的秋季风味
- 076 荞麦凉面沙拉佐姜汁芝麻酱 | 沁凉开胃夏日轻食
- 078 牛油果南瓜佐腐乳酱 | 连老外都惊艳的绝妙组合
- 080 干煎茄子佐味噌蒜泥酱 | 厨艺课里佳评如潮的夏季菜品
- 082 蒜烤南瓜 | 绵密如脂瓜香甘甜
- 084 秋之烤蔬 | 封存味蕾里的馥郁秋意
- 086 培根孢子甘蓝 | 天生一对宴客料理
- 088 豆腐韭菜煎饼 | 连肉食者也爱的巧变菜品
- 090 咖喱肉末秋葵 | 健胃整肠的夏季鲜甜
- 092 Food & People 人气亚洲菇和健康不败烹调法
- 098 烤芦笋香菇 | 春季必尝原味蔬香



Part 3

欢乐时光一手食 *Light food & finger food*

- 104 意式烤甜椒佐欧包 | 食欲大开美味面包船
- 106 烟熏鲑鱼萝卜卷佐青柠椰汁酱 | 毕业派对应景菜
- 108 鲜虾牛油果开口三明治 | 派对必备营养一手食
- 110 双味海苔 | 海菜课里的创意菜单
- 112 墨西哥式毛豆卷心菜卷 | 一卷补足蔬果量
- 114 全谷卷饼佐柠香酸奶酱 | 色彩鲜艳麦香轻食
- 116 周末的鸡汤米粉 | 半小时上桌的安慰食物
- 118 Food & People 吃健康，爱地球——小区化的有机食品合作社



Part 4

甘甜鲜美海之味 *Taste of the ocean*

- 126 南洋风香草虾沙拉 | 色鲜味丰豪华沙拉
- 129 橙香干贝沙拉 | 果香提鲜海滋味
- 132 烤鱼块佐青柠蜜汁酱 | 少油多滋无负担料理
- 134 咖喱鲑鱼 | 滋养身心的优质蛋白质
- 136 蒸烤纸包鱼 | 中西皆宜的鱼料理
- 138 香草蒸酒貽贝 | 偷师而来的绝妙海味
- 140 香草油淋鱼 | 精简健康的全鱼烹煮
- 142 香料海鲜炖饭 | 尝一口就折服的全谷炖饭
- 146 珍珠虾肉丸 | 半肉半虾健康配方
- 150 Food & People 坐飞机来的海味

Part 5

味丰而不腻的肉品 *For the meat lovers*

- 158 从零开始泰式绿咖喱 | 自制蔬香绿咖喱
- 162 烤鸡柳佐菠菜杏仁酱 | 另类青酱的惊奇之味
- 164 南洋风茄汁鸡 | 改良版南洋酸甜风味
- 166 金枣橙香鸡 | 排行我家前三名的鸡料理
- 168 五香烤肋排 | 用味噌做吮指回香肋排
- 170 健康升级肉燥 | 以天然鲜蔬代替爆香
- 172 果香根蔬炖牛肉 | 果酸是天然软肉剂
- 174 日式烤里脊佐橙汁酱油 | 低脂多汁的肉排做法
- 176 Food & People 与中川家共享的美好“食光”

Part 6

让肉食者拒绝不了的蔬食 *Vegans' delights*

- 182 凉拌萝卜叶豆腐海带芽 | 颠覆美国友人观念的无添加美味
- 184 Food & People 隐匿于美国中西部小镇的东方古早味
- 188 催芽种子抹酱 | 有“肉味”的多用途抹酱
- 190 冲绳苦瓜炒豆腐 | 让苦瓜变好吃的升级做法
- 192 印式菠菜鹰嘴豆咖喱 | 椰奶风味浓郁配方
- 194 甜菜豆腐核桃千层 | 不油腻的清爽尝试
- 196 椰汁南瓜豆 | 满足肉食者的蔬食料理
- 198 Food & People 餐桌上的季节风景

Part 7

让非白饭不吃者破例的全谷 *Whole grains*

- 204 油蒜香草拌饭 / 杂蔬拌饭 | 掳获不食糙米者的饭料理
- 206 日式栗子炊饭 | 喷香诱人的浓郁秋味
- 208 彩虹小米沙拉 | 易消化的零麦麸谷类料理
- 210 芝麻菜松子螺丝面 | 全麦取代白面的营养吃法
- 212 糙米萝卜糕 | 蒸烤两吃的家传萝卜糕
- 216 Food & People 厨艺教室里的人生百态

Part 8

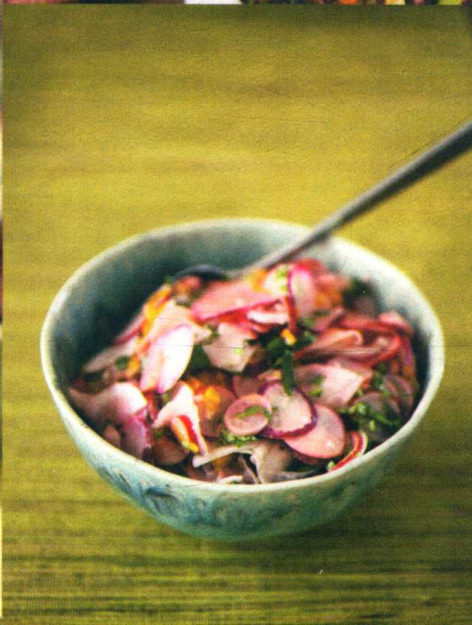
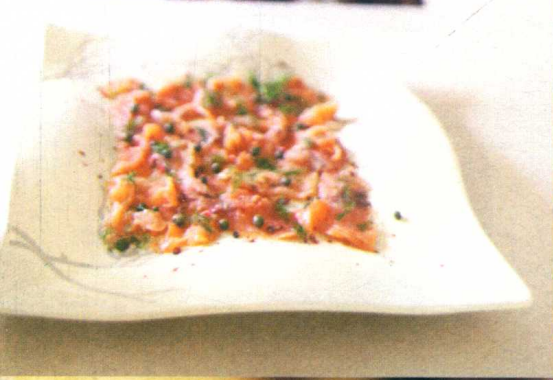
零罪恶无负担小点 *Guilt- and burden-free snacks & treats*

- 224 脆烤地瓜土豆片 | 短时间搞定的健康零嘴
- 226 蒜味香草小薄饼 | 打败天下无敌手的小点
- 228 全谷胚芽玛芬 | 不用白面粉也一样松软
- 232 奇亚籽杏仁巧克力方块 | 零负担的“黑色喜悦”
- 234 椰枣松露球 | 无加糖的纯素生机点心

美味附录 *Appendix*

- 236 蒜香辣油 | 健康口味的万用辣油
- 237 基本款青酱 | 可多变化的无调味青酱







从口欲到食愈的零
负担健康烹饪法

原味食悟

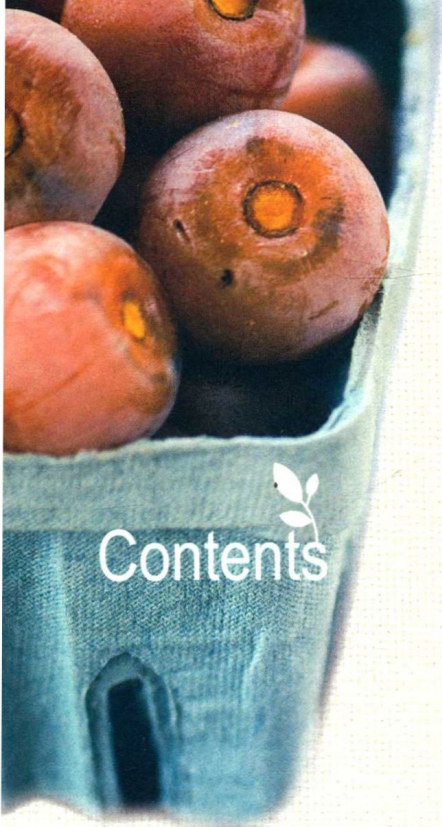
邱佩玲 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

此为试读, 需要完整内容请访问 www.ehbook.com



- 010 缘起：从口欲到食愈、有机到乐活的美食旅程
- 024 关于这本书
- 030 我的厨房器具
- 036 我的食物柜



Part 1

活力源泉早餐&早午餐

Energetic breakfast & brunch

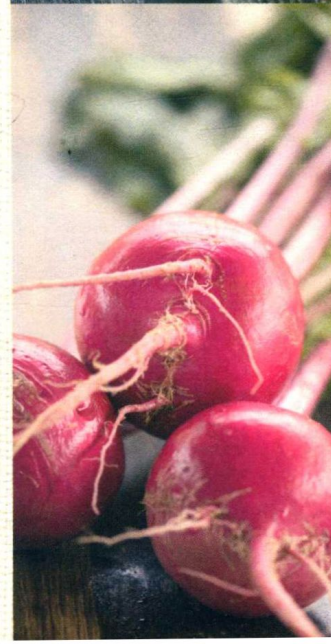
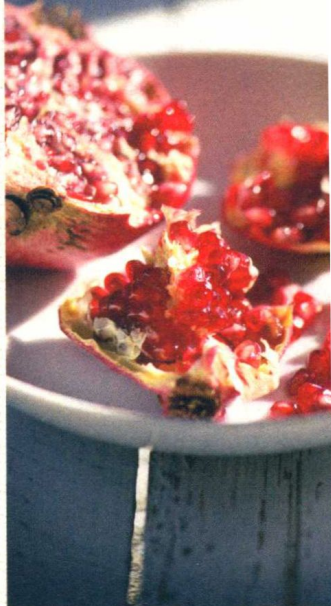
- 042 高纤枸杞燕麦粥 | 结合超级食物的营养首选
- 044 Food & People 替罪羔羊的椰油
- 046 牛油果奇亚籽三明治 | 降胆固醇补充满满元气
- 048 荞麦芝麻松饼 | 舍弃白面更美味的早晨煎饼
- 050 坚果种子燕麦酥 | 寒天里甜牙齿的好伙伴
- 052 千层果香酸奶 | 汇集超级食材的美味一杯
- 054 根蔬菜菜蛋饼 | 清冰箱料的周末蛋饼
- 056 枣香坚果豆谷奶 | 通体暖舒的寒冬良伴
- 058 固本清源绿果汁 | 连小朋友也爱的酸甜果汁
- 060 Food & People 美国农夫市集与本地食物运动



Part 2

清爽舒食沙拉&时蔬 *Salads and vegetables*

- 068 凉拌果香卷心菜 | 暖心护士的疗愈菜谱
- 070 Food & People 寒冬里的一抹阳光——
以食喂养、以爱护育我们的Rosa
- 072 凉拌金橘樱桃萝卜 | 家乡风味凉拌一品
- 074 凉拌茼蒿柿子 | 东西合璧的秋季风味
- 076 荞麦凉面沙拉佐姜汁芝麻酱 | 沁凉开胃夏日轻食
- 078 牛油果南瓜佐腐乳酱 | 连老外都惊艳的绝妙组合
- 080 干煎茄子佐味噌蒜泥酱 | 厨艺课里佳评如潮的夏季菜品
- 082 蒜烤南瓜 | 绵密如脂瓜香甘甜
- 084 秋之烤蔬 | 封存味蕾里的馥郁秋意
- 086 培根孢子甘蓝 | 天生一对宴客料理
- 088 豆腐韭菜煎饼 | 连肉食者也爱的巧变菜品
- 090 咖喱肉末秋葵 | 健胃整肠的夏季鲜甜
- 092 Food & People 人气亚洲菇和健康不败烹调法
- 098 烤芦笋香菇 | 春季必尝原味蔬香



Part 3

欢乐时光一手食 *Light food & finger food*

- 104 意式烤甜椒佐欧包 | 食欲大开美味面包船
- 106 烟熏鲑鱼萝卜卷佐青柠椰汁酱 | 毕业派对应景菜
- 108 鲜虾牛油果开口三明治 | 派对必备营养一手食
- 110 双味海苔 | 海菜课里的创意菜单
- 112 墨西哥式毛豆卷心菜卷 | 一卷补足蔬果量
- 114 全谷卷饼佐柠香酸奶酱 | 色彩鲜艳麦香轻食
- 116 周末的鸡汤米粉 | 半小时上桌的安慰食物
- 118 Food & People 吃健康，爱地球——小区化的有机食品合作社



Part 4

甘甜鲜美海之味 *Taste of the ocean*

- 126 南洋风香草虾沙拉 | 色鲜味丰豪华沙拉
- 129 橙香干贝沙拉 | 果香提鲜海滋味
- 132 烤鱼块佐青柠蜜汁酱 | 少油多滋无负担料理
- 134 咖喱鲑鱼 | 滋养身心的优质蛋白质
- 136 蒸烤纸包鱼 | 中西皆宜的鱼料理
- 138 香草蒸酒貽贝 | 偷师而来的绝妙海味
- 140 香草油淋鱼 | 精简健康的全鱼烹煮
- 142 香料海鲜炖饭 | 尝一口就折服的全谷炖饭
- 146 珍珠虾肉丸 | 半肉半虾健康配方
- 150 Food & People 坐飞机来的海味

Part 5

味丰而不腻的肉品 *For the meat lovers*

- 158 从零开始泰式绿咖喱 | 自制蔬香绿咖喱
- 162 烤鸡柳佐菠菜杏仁酱 | 另类青酱的惊奇之味
- 164 南洋风茄汁鸡 | 改良版南洋酸甜风味
- 166 金枣橙香鸡 | 排行我家前三名的鸡料理
- 168 五香烤肋排 | 用味噌做吮指回香肋排
- 170 健康升级肉燥 | 以天然鲜蔬代替爆香
- 172 果香根蔬炖牛肉 | 果酸是天然软肉剂
- 174 日式烤里脊佐橙汁酱油 | 低脂多汁的肉排做法
- 176 Food & People 与中川家共享的美好“食光”

Part 6

让肉食者拒绝不了的蔬食 *Vegans' delights*

- 182 凉拌萝卜叶豆腐海带芽 | 颠覆美国友人观念的无添加美味
- 184 Food & People 隐匿于美国中西部小镇的东方古早味
- 188 催芽种子抹酱 | 有“肉味”的多用途抹酱
- 190 冲绳苦瓜炒豆腐 | 让苦瓜变好吃的升级做法
- 192 印式菠菜鹰嘴豆咖喱 | 椰奶风味浓郁配方
- 194 甜菜豆腐核桃千层 | 不油腻的清爽尝试
- 196 椰汁南瓜豆 | 满足肉食者的蔬食料理
- 198 Food & People 餐桌上的季节风景



Part 7

让非白饭不吃者破例的全谷 *Whole grains*

- 204 油蒜香草拌饭 / 杂蔬拌饭 | 掳获不食糙米者的饭料理
- 206 日式栗子炊饭 | 喷香诱人的浓郁秋味
- 208 彩虹小米沙拉 | 易消化的零麦麸谷类料理
- 210 芝麻菜松子螺丝面 | 全麦取代白面的营养吃法
- 212 糙米萝卜糕 | 蒸烤两吃的家传萝卜糕
- 216 Food & People 厨艺教室里的人生百态

Part 8

零罪恶无负担小点 *Guilt- and burden-free snacks & treats*

- 224 脆烤地瓜土豆片 | 短时间搞定的健康零嘴
- 226 蒜味香草小薄饼 | 打败天下无敌手的小点
- 228 全谷胚芽玛芬 | 不用白面粉也一样松软
- 232 奇亚籽杏仁巧克力方块 | 零负担的“黑色喜悦”
- 234 椰枣松露球 | 无加糖的纯素生机点心

美味附录 *Appendix*

- 236 蒜香辣油 | 健康口味的万用辣油
- 237 基本款青酱 | 可多变化的无调味青酱



我是在两位同事的推荐下开始参加佩的“东西交融”（East Meets West）厨艺课的。在此之前，我们都认得佩一家人，因为她是我们天然有机食品合作社的常客，经常分享她对做菜的热情和精挑细选食材的态度。

那天我和一群同好齐聚在佩的家中厨房，一边看她示范做菜、讲解食材，一边在她引领下一步一步动手实操，并分享彼此的生活故事。其他学员来自日本、中国大陆、菲律宾和美国，每个人的厨事经验不同，但大家一起帮忙泡茶、切香茅、炒菜，再将完成菜品端上桌。结果那第一堂课和接下来的两堂课，让我成为佩的忠实支持者。

佩所精挑的上课食材，不管是来自我工作的有机食品合作社，或是来自本地农夫市集，都看得出她对新鲜度、季节性、价格和营养价值的要求。她用的每一种食材、所设计的每一道菜，都传达了好几层故事：首先是这道菜的历史、传统做法和吃法。接着是在使用本地时令有机食材的前提下，如何加进她自己的创新元素，使菜品自然东西交融或提高营养价值。不论她做何改变，每一种味道都协调平衡，互补增色。

佩的课总是以大伙儿围坐餐桌一起享用合力完成的晚餐收场。学员在欢庆的氛围里欣赏从无到有摆盘漂亮的成品，尝在嘴里的味道有惊喜、趣味、舒适，还有各种可能性。席间，佩会和我们分享为何她选鲑鱼当开胃菜、用椰油来做菜，或加芦笋在沙拉里。有时她先生、儿子刚好进门，也一起加入我们的美味餐桌。

对于我这个热衷下厨，但对东方口味一直抱持戒慎恐惧的厨娘来说，佩的厨艺课大大扩展了我对厨事的想象力和可能性。如今这些美味的菜肴被收录在这本书中，除了步骤清楚，佩用心拍摄的图片更提供了视觉飨宴。我们借由她厨艺的创新、教学的严谨和摄影的艺术感，才得以将佩的厨房延伸到自家的餐桌上。这些兼顾健康与厨乐的食谱，为未来提供了一个东西文化交融的日常平台，让我们吃得明智，进而享受用心饮食的好生活。

Ellen Michel

艾伦·米歇尔 (Ellen Michel)

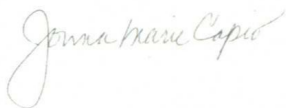
Bloomingfoods Market and Deli营销经理

佩是一个善用才华和乐于分享来促成改变的推动者。这本书呈现的不只是她深具艺术美感的烹调能力，也展露她传达以食物为美丽滋养的热情与决心。

我是在健康亮红灯、急欲改变生活的1999年时认识佩的。我当时正挣扎于单亲妈妈的角色和压力繁重的工作之间，想改变却不知从何下手。佩刚搬进城，为找不到传媒相关工作（她曾是拥有多年经验的记者）而苦恼。很巧地，她志愿到我所工作的医院的传播营销部门当义工。我很快就被她的真诚、活力和聪明才智所吸引。当时的我完全想不到她会对我日后的人生造成这么大的影响。

我和儿子都是乳糖不耐症者，对于鲜少使用乳制品来烹调的东方饮食一直很向往。我和佩日渐熟络后，我向她表达想通过饮食来调养身心，但不知怎样料理才能兼顾效率、实用性和吸引力。佩则告诉我，她自从接触了重口味、多油炸和快餐充斥的美式饮食之后，也是病痛一堆。这次交心之后，佩决心改变她的饮食，也承诺在她自家厨房里，利用我们的午休时间教我以蔬食为主的简单亚洲菜烹调法，协助我改变饮食。我想就是这些精小简短的一对一课程，开启了佩对健康烹调的兴趣。也因她对我的热心帮助，让我有办法为儿子调理、教导他（当时他是个过胖、满脸严重青春痘而自尊心低落的小男孩）对饮食与烹调做出健康选择。如今他是个英俊、健康、高大健美的年轻人，不只会做菜，还通过他对好食材和健康料理的认识，来影响周围人的饮食。

这些年来，我和佩一起经历了许多生命起伏，也协助彼此接受友谊和人生经验带来的珍贵影响。我很高兴能成为她的厨艺课“助手”，并敢毫无保留地说，每一个学员在体验她集美味、疗愈和身心一体的料理风格后，都能被激发出用改变自身和食物的关系来完善生活的动力。这本漂亮的书是送给每一个人的礼物，是有心以食滋养身心灵者最好的指引。Namaste（双手合十礼）。



蕾娜·卡皮欧 (Jonna Capio)