

台湾引进版
健康美食DIY②



健康素食

◆天心岩素食餐厅 编著



从简易到高难度的私房菜，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。

黑龙江科学技术出版社

出版序

汉书郦食其传中有：“王者以民为天，而民以食为天。”可见自古以来，民生问题便是最重要的，而民生问题又以“食”为首位，饮食文化也是物质文明进化的表现。

我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，以及自身的经验、创意之后，已逐渐成为今日符合现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同。”今日的食艺除了配合四季时果的更替而有变化，如：夏天适宜清凉素净之食，春、秋适宜进补之外，更有年龄上的差异，如：年幼者适合鲜软食物，青年喜爱香酥口感等。因此，我们特别走访名厨，将各家精华整理、汇集成册，把大师们融合色、香、味的手艺，一一在纸上呈现给您。

孙中山先生曾说：“烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完、学不尽。秉持传承美食技艺的精神，我们格外用心策划了本套丛书，编排上力求简单、通俗，增列精美的图片解说，希望读者在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国的食艺之美有更深一层的认识与体验。

世一文化事业股份有限公司

董事长 **庄朝根**

1998年元月于台南

序

现代人的饮食文化除了在色、香、味的表现上要求完美，更注重均衡与健康。由世一文化事业股份有限公司精心编撰的《健康美食DIY》丛书，内容丰富，制作精致，是美食爱好者最好的选择。

本书具有三大特点：一、聘请具有多年经验的主厨制作，以精致引人的过程照片，配合翔实清楚的步骤说明及重点提示，使读者易于学习。二、搜集丰富多样的营养情报、一点就通的厨娘妙招和五花八门的静憩小站，提供给读者正确的营养知识、巧妙的做菜诀窍及有关食物的趣味知识等。三、聘请领有执照的营养师，针对每道菜做出主要营养分析及建议，使读者吃得安心，吃得健康。

本丛书的食谱经过编者精心挑选，从易到难，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。相信本丛书之出版，必将增进人们的身体健康，并能大大提高人们的饮食文化水平。今欣见丛书之付梓出版，除钦佩世一文化事业股份有限公司之热心与诚挚外，特为之介绍其内容与特色，并以为序。



台南女子技术学院校长

郭藤吉

1998年元月



编著者
郑朝立

台湾省台北县人，1953年生，从事食品业已有30年，曾任天心岩素食餐厅调理部主任，手艺高超，对素食料理极有研究。



营养师
徐玲媚

福建省诏安县人，中华医专食品营养科毕业，通过台湾高级营养师考试，现任祥和中医诊所营养咨询部主任，兼任美国永久公司产品讲师。



摄影师
张世强

台湾省台南市人，1962年生，日本拓殖大学毕业，对于摄影、美学、建筑有独特的见解，目前担任策动广告摄影公司摄影师。

目 录

- 5 ◆ 蒸蛋
- 7 ◆ 豆苗火腿
- 9 ◆ 脆鳝
- 11 ◆ 冷菠菜
- 13 ◆ 凉拌花生
- 15 ◆ 荷叶排骨
- 17 ◆ 三杯豆腐
- 19 ◆ 虎皮小串
- 21 ◆ 小鱼干
- 23 ◆ 苦瓜沙拉
- 25 ◆ 凉面
- 27 ◆ 吉冻
- 29 ◆ 凉拌大头菜
- 31 ◆ 拌毛豆荚
- 33 ◆ 雪菜百页





35◆宫保鸡丁

37◆炒鳝糊

38◆糖醋排骨

41◆珍珠黑皮菇

43◆黄金卷

45◆清蒸鳕鱼

46◆杏仁酥

48◆果珍川味

51◆马蹄条

53◆果冻

55◆佛跳墙

57◆酸辣汤

59◆四神汤

60◆寿司饭

61◆圆形寿司

62◆水滴寿司





编著者
郑朝立

台湾省台北县人，1953年生，从事食品业已有30年，曾任天心岩素食餐厅调理部主任，手艺高超，对素食料理极有研究。



营养师
徐玲媚

福建省诏安县人，中华医专食品营养科毕业，通过台湾高级营养师考试，现任祥和中医诊所营养咨询部主任，兼任美国永久公司产品讲师。



摄影师
张世强

台湾省台南市人，1962年生，日本拓殖大学毕业，对于摄影、美学、建筑有独特的见解，目前担任策动广告摄影公司摄影师。

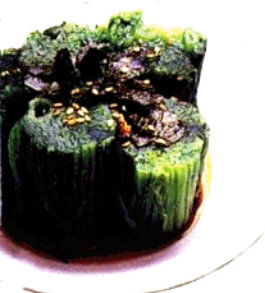
目 录

- 5 ◆ 蒸蛋
- 7 ◆ 豆苗火腿
- 9 ◆ 脆鳝
- 11 ◆ 冷菠菜
- 13 ◆ 凉拌花生
- 15 ◆ 荷叶排骨
- 17 ◆ 三杯豆腐
- 19 ◆ 虎皮小串
- 21 ◆ 小鱼干
- 23 ◆ 苦瓜沙拉
- 25 ◆ 凉面
- 27 ◆ 吉冻
- 29 ◆ 凉拌大头菜
- 31 ◆ 拌毛豆荚
- 33 ◆ 雪菜百页





- 35 ◆ 宫保鸡丁
- 37 ◆ 炒鳝糊
- 38 ◆ 糖醋排骨
- 41 ◆ 珍珠黑皮菇
- 43 ◆ 黄金卷
- 45 ◆ 清蒸鳕鱼
- 46 ◆ 杏仁酥
- 48 ◆ 果珍川味
- 51 ◆ 马蹄条
- 53 ◆ 果冻
- 55 ◆ 佛跳墙
- 57 ◆ 酸辣汤
- 59 ◆ 四神汤
- 60 ◆ 寿司饭
- 61 ◆ 圆形寿司
- 62 ◆ 水滴寿司





营养师的话

蛋是高生物价之蛋白质来源，但蛋黄含胆固醇量极高，故高血压、高胆固醇血症患者需限量。

厨娘妙招

将蛋放进热水中嫩煮5~7分钟，可以使蛋的营养保持得最完整。

蒸蛋

材 料：

鸡蛋 7 个、素高汤 $\frac{2}{3}$ 杯、素鱼板 2 片(切末)、香菇 4 朵、豌豆仁 94 克。

调味料：

米酒 1 大匙、盐 1 小匙、味精 1/2 小匙。

做 法：

1. 将鸡蛋打入大碗中加素高汤、调味料拌匀(图①)。
2. 蛋液倒入蒸碗内(图②)，放进蒸笼(图③④)。
3. 在蒸锅中加冷水，大火烧开后 5 分钟后，放入香菇、素鱼板末、豌豆仁，改小火再蒸 5 分钟即可(图④)。

重点提示：

素高汤是用胡萝卜、甘蓝、香菇和黄豆芽切碎，加水烧开后，再以小火煨煮 4 小时后滤清而成。

主要营养成分：

糖类 5 克，脂肪 35 克，蛋白质 51 克，胆固醇 1 764 毫克，普林 140.60 毫克。





豆苗火腿

材 料:

素火腿半条、小豆苗 94 克、牙签 1 包。

调味料:

沙拉酱 1 包。

做 法:

1. 将素火腿切薄片，小豆苗洗净沥干(图①)。
2. 在素火腿片上放豆苗，卷起后以牙签固定(图②③)，淋上沙拉酱即可。

重点提示:

小豆苗可以用苜蓿芽、小黄瓜、甘蓝或皱叶莴苣代替。

主要营养成分:

脂肪 145 克，蛋白质 20 克，普林 141 毫克。



素火腿、小豆苗含普林极高，故高尿酸血症及痛风患者需限量。



芽菜是由不起眼的种子长出来，其营养素超过原来的种子或所长的蔬菜。



营养师的话

香菇含普林极高，尿酸过高及痛风患者减少食用。

静憩小站

金针原名“萱草”，品种繁多，是中国人的母亲花。

脆 鳝

材 料:

香菇 20 朵、淀粉 188 克、白芝麻 (炒熟) 少许。

调味料:

酱油 2 大匙、盐 1/4 小匙、冰糖 2 大匙、味精 1/4 小匙、黑醋 2 大匙、姜末 1/4 小匙、水 1/2 杯。

做 法:

1. 香菇洗净，泡水 40 分后，沿香菇周围剪成螺旋状(图①)。
2. 剪成螺旋状的香菇放入淀粉中用手拌压，使香菇均匀的粘上淀粉(图②)。
3. 炸油烧热，放入粘匀淀粉的香菇，以中温小火慢炸至香菇酥脆时捞起(图③)。
4. 将调味料烧开，以淀粉水勾芡，呈糊状时加一点点沙拉油倒入炸好的香菇条(图④)，快速拌匀盛起。
5. 撒上一点白芝麻即可食用。

主要营养成分:

糖类 22 克，脂肪 30 克，蛋白质 165 克，普林 198 毫克。

1



2



3



4



