

台湾引进版
健康美食DIY ⑤



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

汉书酈食其传中有：“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。

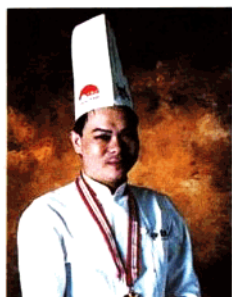
本丛书的食谱经过编者精心挑选，从易到难，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。相信本丛书之出版，必将增进人们的身体健康，并能大大提高人们的饮食文化水平。今欣见丛书之付梓出版，除钦佩世一文化事业股份有限公司之热心与诚挚外，特为之介绍其内容与特色，并以为序。



台南女子技术院校长

郭藤吉

1998年元月



编著者
肖宗隆

台湾省嘉义市人，1968年生，具乙级烹饪技术士资格，曾在台湾美食展中多次获奖，现任御花园KTV主厨。



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，目前担任策划广告摄影公司摄影师。



目录

- 5 ◆西芹花生棒
- 7 ◆蛋卷苜蓿芽
- 9 ◆红毛丹生干贝
- 11 ◆沙拉鱼籽酱
- 13 ◆当归醉明虾
- 14 ◆蒜泥珍珠蚬
- 17 ◆五味墨鱼冻
- 19 ◆椒麻腰花
- 20 ◆如意卷
- 22 ◆双味烟熏鱼宝
- 25 ◆三色蛋
- 26 ◆烟熏素鹅
- 29 ◆红糟鸡卷
- 31 ◆台式凉蚬
- 33 ◆水晶鸡





- 35 ◆ 芝麻豆干
- 37 ◆ 黄金乌鱼卷
- 39 ◆ 椒麻鸡片
- 41 ◆ 糖炒腰果
- 43 ◆ 双味乌贝
- 45 ◆ 蛋黄小卷
- 47 ◆ 瓜皮鸭掌
- 49 ◆ 原味海蜇卷
- 51 ◆ 绍兴醉鹅
- 53 ◆ 绿竹笋鲍鱼片
- 55 ◆ 豆鱼卷
- 57 ◆ 香辣黄条丝
- 59 ◆ 子姜皮蛋
- 61 ◆ 香烤乌鱼籽
- 62 ◆ 鲈鱼卷





西芹花生棒

材 料:

西芹 2 根、剑叉或牙签 10 支。

佐 料:

花生酱 1 小罐。

做 法:

1. 将西芹刨皮(图②)、撕除老筋后切段, 浸泡冷开水(图③)。
2. 将花生酱涂在西芹内茎上, 用剑叉固定即可(图④)。

主要营养成分:

脂肪 105 克, 普林 174.23 毫克。

1



2



3



4



花生酱含钠量高, 高血压、肾脏病、心血管疾病者不宜食用。



芹菜含纤维质、铁质和钙质及维生素 A、B、C, 具有造血、清血、平衡血压的功能。



蛋卷苜蓿芽

材 料:

苜蓿芽 125 克、鸡蛋 3 个、面粉 1 小匙、水 2 小匙、糖粉、花生粉各少许。

佐 料:

沙拉酱 1 小包。

做 法:

1. 苜蓿芽用冷开水洗过，沥干水分。
2. 面粉加水调开后放入鸡蛋打成蛋液，用平底锅小火煎成蛋皮（图②）。
3. 将蛋皮摊开，摆上苜蓿芽、花生粉、糖粉（图③）。
4. 卷成圆筒状（图④），涂沙拉酱封口，置冰箱冷藏保存，食用时取出切小段即可。

主要营养成分:

糖类 30 克，脂肪 110 克，蛋白质 21 克，胆固醇 756 毫克，普林为 59.94 毫克。



苜蓿芽、花生粉含普林较高，痛风或高尿酸血症者减少食用。



水煮蛋时，把蛋放入冷水中加盐或醋，用小火煮开，可防止蛋壳破裂。

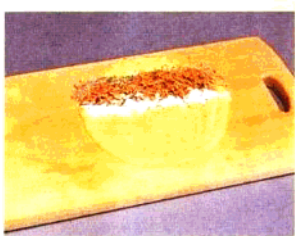
1



2



3



4







红毛丹生干贝

材 料:

生干贝 250 克、红毛丹 1 罐。

佐 料:

甜辣酱 1 大匙、海山酱 1 小匙、米酒 1 小匙、姜末 1/2 大匙、蒜末 1/2 大匙、葱末 1/2 大匙、砂糖 1 小匙、味精 1/4 匙、香油 1 小匙、高汤适量。

做 法:

1. 生干贝切片。
2. 水烧开放入生干贝，大火略余烫(图②)，捞起冲冷开水，待冷置冰箱冷藏备用。
3. 以红毛丹铺盘底，上放生干贝，佐料拌匀置小碟中，即可蘸食。

主要营养成分:

糖类 35 克，脂肪 180 克，蛋白质 140 克，胆固醇 362.50 毫克，普林 1191.50 毫克。



营养师的话

生干贝含胆固醇颇高，高胆固醇血症者减少食用。



营养情报

红毛丹是东南亚的特产，果皮软且厚，剥开是奶油色的果肉，糖分高，含有大量的维生素 C。



沙拉鱼籽酱

材 料:

鱼籽酱2大匙、面包渣粉1大匙、水2杯。

佐 料:

沙拉酱适量。

做 法:

1. 面包渣粉加水调开(图②)后,放入鱼籽酱拌匀(图③)。
2. 移入蒸笼以中火蒸15分钟,取出待冷置冰箱冷藏20分钟。
3. 取出鱼籽酱切块,淋上沙拉酱即成。

主要营养成分:

脂肪110克,蛋白质14克,胆固醇108毫克,普林461.67毫克。

1



2



3



营养师的话

鱼籽酱含普林极高,痛风患者或尿酸过高者不宜食用;沙拉酱热量极高,减肥者减少食用。



静憩小站

要拥有苗条身段,必须改掉吃宵夜的习惯,因为吃完就睡热量囤积在体内,容易致胖。



当归醉明虾

材 料:

大明虾 6 支、绍兴酒 1/2 杯、葱 1 支、姜 1 块、当归 6 片。

调味料:

盐 1/2 小匙、味精 1/4 小匙。

做 法:

1. 将大明虾抽除泥肠，洗净；葱切段；姜切片。
2. 大明虾加葱、姜、绍兴酒、当归片、调味料浸泡(图②)，置冰箱 3 小时。
3. 取出大明虾放入蒸笼(图③)，以大火蒸 15 分钟即熟，待冷置冰箱冷藏，切盘即可食用。

主要营养成分:

脂肪 30 克，蛋白质 42 克，胆固醇 450 毫克，普林 486.60 毫克。

1



2



3



营养师的话

明虾含胆固醇量较高，所以血清胆固醇高者减少食用。



营养情报

体型大的虾不一定营养价值就高，实际上可以连壳一起吃的小虾米营养价值最高。