

轻松上菜系列 8

简易健康素食

“素”简时代的新吃法

台湾引进版



黑龙江科学技术出版社

轻松上菜系列 8



天心岩素食餐厅 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版权贸审字 08 - 2000 - 016

责任编辑 徐晓飞 曹俊强

轻松上菜系列⑥

简易健康素食

JIANYI JIANKANG SUSHI

天心岩素食餐厅 编著

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印刷 黑龙江新华印刷厂

发行 全国新华书店

开本 787×1092 1/16

印张 5

字数 100 000

版次 2000 年 12 月第 1 版·2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-4 000

书号 ISBN 7-5388-3741-8/TS·276

定价 30.00 元

序

现代饮食文化除了在色、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《轻松上菜系列》丛书，内容丰富，制作精致，是美食爱好者最好的选择。

本丛书具有三大特色：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、提供巧妙的做菜诀窍及有关食物的知识等。三、聘请领有执照的营养师，针对每道菜做出主要营养成分分析，使读者吃得安心，吃得健康。

本丛书的食谱经过编著者精心挑选，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的热心与诚挚外，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

1999年10月于台南

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，食的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层的认识与体验。

世一文化事业股份有限公司

董事长

莊朝根

1999年10月于台南



编著者 — 郑朝立

台湾省台北县人，1953年生。从事食品业已有30年经验，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，嘉南药理技术学院毕业。通过高级营养师考试，现任台南县营养师公会理事、祥和中医诊所营养咨询部主任及连妇产科医院营养部主任。

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。



食物营养成分代换表

下表所列为各类食物一单位所含营养素的量及热量，其重各不相同。

一、主食类 每份含蛋白质 2 克，糖类 15 克，热量 285 焦耳



饭(熟) 1/2 碗 50 克



面条(干) 25 克



米粉(干) 25 克



粉丝(干) 20 克



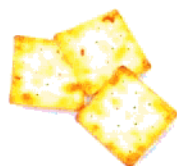
面包 25 克



馒头 1/4 个 28 克



包子(中型) 1/2 个



苏打饼干 20 克



饺子皮 30 克



馄饨皮(薄) 30 克



豆薯 150 克



玉米(生) 1/3 支 60 克



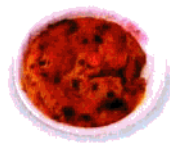
莲子 20 克



绿豆(生) 20 克



红豆(生) 20 克



碗果 1/2 碗 130 克





汤圆 (无馅) 30克



油条 (须另计一小匙油) 40克



红薯 60克



油面 50克

二、鱼、肉、豆、蛋、奶类 每份含蛋白质7克,脂肪5克,热量305焦耳



白鲳鱼 (生) 37.5克
(熟) 30克



带鱼 (生) 37.5克
(熟) 30克



小卷 (鱿鱼) 40克



海参 100克



牡蛎 75克



虾 50克



鸡胸肉 (生) 35克
(熟) 30克



牛肉 (生) 37.5克
(熟) 30克



猪肉 (生) 37.5克
(熟) 30克



猪肉干、牛肉干 15克



肉松、肉脯 15克



猪肝 (生) 37.5克
(熟) 30克





蛋 1 个 50 克



低脂鲜奶 236 毫升



豆干 45 克



豆浆 (不加糖) 240 克



毛豆 (须另计糖 5 克) 50 克



面筋 40 克



百页 25 克



豆皮 (干) 20 克

三、水果类 每份含糖 10 克, 热量 167 焦耳



西瓜 300 克



番石榴 85 克



杨桃 180 克



哈密瓜 240 克



猕猴桃 1 个



柠檬 1 颗



莲雾 170 克



苹果 100 克





木瓜 150克



枇杷 160克



葡萄 100克



葡萄柚 170克



柳丁 150克



柑橘 1个 150克



樱桃(生) 100克



梨子 大1/4个、小1/2个



香蕉 65克



柚子 280克



芒果 90克



红毛丹 100克



椰子汁 180毫升



柿子 100克



凤梨 115克



青枣 4个



山竹 1个



桃子 大1个、小2个



荔枝 100克



释迦 100克

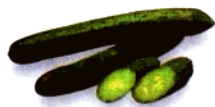


四、蔬菜类

甲：每份(生重)100克,含少量蛋白质及糖类,热量低于126焦耳。

乙：每份(生重)100克,含蛋白质2克,糖类5克,热量126焦耳以上。

甲种蔬菜



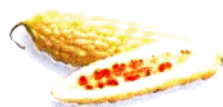
小黄瓜



芹菜



美生菜



苦瓜



丝瓜



白萝卜



菠菜



青椒



四季豆



甘蓝



茄子



空心菜



花椰菜



芦笋



竹笋



香菇





冬瓜



韭菜



绿豆芽



木耳

乙种蔬菜



芥蓝菜



胡萝卜



洋葱



姜



莲藕



南瓜



豌豆荚



蒜苗



韭菜花



玉米笋



萝卜干



酸菜







CONTENTS

- 03 序
- 04 出版序
- 06 调理师、营养师、摄影师简介
- 07 食物营养成分代换表
- 13 目录
- 18 八宝粥
- 20 佛跳墙
- 22 荷叶排骨



- 24 杏仁酥
- 26 马蹄条
- 28 雪菜百页
- 30 黄金卷
- 32 凉拌大头菜
- 34 凉面
- 36 凉拌花生
- 38 拌毛豆荚
- 40 苦瓜沙拉
- 42 冷菠菜
- 44 豆苗火腿





CONTENTS

- 46 吉冻
- 48 酸辣汤
- 50 果珍川味
- 52 珍珠黑皮菇
- 54 虎皮小串
- 56 炒鳝糊
- 58 脆鳝
- 60 小鱼干

