



时尚美食系列

李坤昌 著

健康蔬菜

聪明做菜 正确提供魅力养分
轻松调理 做个自然蔬食美人

health vegetable



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬菜 / 李坤昌著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.3
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-5236-1

I. 健... II. 李... III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 161127 号

版权声明

原书名: 蔬食美人
作者: 李坤昌

© 本书中文简体版由台湾台视文化事业股份有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 蕾
版式设计: 叶 蕾 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年3月第1版第1次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-5236-1/TS · 3047

定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4963

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898

传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50880S1X101ZYW

吃出健康

即
在
此
处

MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

为都市白领提供

最倾心的美食享受



健康蔬菜

给吃多了大鱼大肉
想**清肠排毒**的你
给想依据身体需要
合理**调养体质**的你

方便的**自制酱料**
瘦身、美白的均衡营养
带你感受**天然**食物
带来的**魅力人生**





时尚美食系列

现代人

健康蔬菜

李坤昌 著

health vegetable



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

- 4 蔬果中的神奇营养素
- 6 让“蔬食”更美味①
巧用“香料”及“方便酱”
- 9 让“蔬食”更美味②
自己动手做“酱料”



PART 1 蔬食美肌篇

- 16 白皙亮丽
变身白雪公主I
- 16 南瓜木耳浓汤
- 17 桂香面
- 18 水果燕麦粥
- 19 百香果拌山药
- 20 美白蓝莓生菜
- 21 葡香薏仁饭
- 22 战痘除疤
告别恼人的青春痘I
- 22 人参茄汁面
- 23 枸杞甘蔗苦瓜汤
- 24 牛蒡烩鲜菇
- 25 白果炒芦笋
- 26 凉拌海带南瓜丝
- 27 菊花杏仁冻
- 28 去皱抗衰老
保持平滑的美肌,
拒绝幼纹I
- 28 姜味乳香卷心菜
- 29 群菇争艳
- 30 茄汁通心粉
- 31 八宝绿茶豆花
- 32 香瓜炖白木耳
- 34 鸿喜绿菜花汤





35 PART 2 蔬食美体篇

- 36 窈窕曲线
享“瘦”美食，
享“瘦”健康！
- 36 和风拌豆芽
- 37 淮山豆腐烧
- 38 照烧魔芋排
- 39 糙米冬瓜粥
- 40 杏鲍菇炒西芹
- 41 泰式酸辣汤
- 42 挺拔丰满
“食”现前凸后翘
的傲人身材！
- 42 花生芝麻糊
- 43 杏仁山药粥
- 44 通草炖花生
- 45 海苔拌马铃薯
- 46 坚果生菜沙拉
- 47 红枣桂圆冻
- 48 活力飞扬
补充元气，
让神采更加飞扬
- 48 七味杏鲍菇
- 50 迷迭香炒双笋
- 51 椰香煎薯饼
- 53 薄荷起司春卷
- 54 野菇香茅锅

55 PART 3 蔬食调理篇

- 56 治疗失眠
告别数羊的日子
- 56 番茄沙拉
- 57 金麦玉米浓汤
- 58 五谷寿司
- 59 总汇三明治
- 60 五彩烩豆腐
- 61 百合菊花莲子汤
- 62 预防便秘
肚子变轻松，
身姿自然更迷人
- 62 蔬果双宝
- 63 芦荟鲜果盅
- 64 梅汁凉拌笋丝
- 65 翡翠金菇卷
- 66 素排骨牛蒡汤
- 67 丝瓜金针粥
- 68 舒解经前症候群
在特别的日子风采依旧
- 68 腰果豆浆
- 69 南瓜子脆饼
- 70 酒酿花生芋圆
- 71 红绿奶酪
- 72 豆酥地瓜叶
- 73 彩椒炒甜豆
- 74 贫血
红润好脸色，
魅力不可挡！
- 74 葡萄酸奶
- 75 金瓜炖饭
- 76 胚芽松饼
- 78 香松菠菜燕麦粥
- 79 破布子炒莴苣



蔬果中的神奇营养素

天然蔬果中普遍会有好几百种的植物性化学物质，被称为“植物营养素”（phytochemical），有些具有防癌、调节内分泌、促进新陈代谢及增加免疫力等功效；蔬果中还含有微量营养素，如维生素与矿物质，它和我们身体的运作息息相关。到底这些色彩缤纷的蔬果具有哪些神奇功效？



让你拥抱青春美丽的“类胡萝卜素”

“番茄红素”与“ β -胡萝卜素”都是“类胡萝卜素”，具有很强的抗氧化功能。它能够对抗体内的自由基，防止老化与皱纹的产生，其食物来源有：番茄、红色西瓜、葡萄柚和木瓜；而富含 β -胡萝卜素的食物有：胡萝卜、红薯、木瓜、芒果、茼蒿、油菜、菠菜、韭菜等。不过，“番茄红素”与“ β -胡萝卜素”都是脂溶性的维生素，所以在饭后食用会更易被吸收；如果食用 β -胡萝卜素过量，皮肤容易变黄。

让你明眸亮眼的“叶黄素”

“叶黄素”（Lutein）也是类胡萝卜素的一种，存在于眼睛、皮肤中，它可以保护眼睛，避



免视网膜受到自由基的伤害，还可以降低白内障的发生率。因为“叶黄素”是唯一可储存在水晶体中的类胡萝卜素。知道哪些食物中有“叶黄素”吗？它存在于甘蓝、菠菜、芥菜、绿菜花等蔬菜叶片中；还有猕猴桃、葡萄、柳橙等水果中，如果平时没有摄取足够的深绿色叶菜类，便容易对视力造成损伤。





更年期不可不知的“异黄酮素”

“异黄酮素”能抑制癌细胞生长，还可以减轻更年期的不适症状，如热潮红、心悸等。

“异黄酮素”的主要食物来源为黄豆制品，如豆腐、豆浆等，如果每天喝一杯豆浆，不但摄取了丰富的钙质，也达到抗癌的功效。



可防癌抗癌的“引哚”及“含硫有机化合物”

“吲哚类”(indoles)可有效减少乳腺癌及卵巢癌发生的几率，而“含硫代配糖体”可活化肝脏解毒酵素，抑制自由基伤害人体细胞。它们存在于十字花科的蔬菜中，如卷心菜、芥菜、菜花、油菜、芥蓝菜、大白菜、小白菜等，另外还有一种含硫化合物，存在于“葱蒜类”食物中，切洋葱时会流泪，就是它刺激了眼睛所致。含硫化合物能稳定自由基，帮助修复细胞，预防血栓形成，防癌效果很好。饮食中的来源有：洋葱、大蒜、葱。



健康食品的新宠儿——“多酚类”

这是很热门的抗氧化营养素，其来源有绿茶、葡萄籽、葡萄酒等，所以平常要多喝绿茶，但饭后半小时内先不要喝浓茶，以免影响铁质的吸收。平时每周可喝1小杯(约30毫升)红葡萄酒2~3次，能抗老化，并促进血液循环，让脸蛋像苹果一样娇嫩动人。蔬果中有这么多神奇的营养素，爱美的你快点加入“蔬果美人”的行列吧！



让“蔬食”更美味①

巧用“香料” 及“方便酱”

香料——让口味加分

a. 巴西里

常用在西餐烹调中。如焗烤类、意大利面、香草酱汁等。或是用在中餐料理做盘饰。



b. 泰国香茅

常用于咖喱类或汤类，可让食物更增加迷人的香气。



c. 柠檬叶

可消除腿部水肿，净化肠道、缓和经痛。肉类、海鲜类、腌炒、烩都非常适合。



d. 迷迭香香草

有着独特的香气，让人心旷神怡，加入食物烹调有防腐、抗病、放松身心的功效。

e. 薄荷

适合做水果沙拉、点心配料，或酱汁。也是装饰的最好材料。但是喂哺母乳就不可以吃薄荷，因为这样会导致“回奶”。



方便酱料——让做菜更 EASY

a. 味醂

与食物搭配能让食物更加美味，鲜甜而不腻，还可软化肉质，使食物有光泽。

b. 美极酱油

由蔬果蛋白质浓缩提炼而成的调味料，可以代替一般的酱油使用。

c. 梅子醋

用青梅与醋酸制成的调味料，有杀菌解毒，刺激食欲，促进消化及改善酸性体质等功效，平常可直接加水稀释饮用，或用来做凉拌菜、沙拉的酱汁，味道也不错。

d. 寿司醋

醋与糖的混合调料，除用做寿司饭外，还可以拿来作凉拌菜的调味品，或腌渍蔬菜及食物，有去油解腻等功能。

e. 意大利黑醋

与橄榄油是最好的搭档，可以用作沙拉调味酱或家禽类食物的蘸酱。

f. 灵芝鸿喜高汤

萃取灵芝、鸿喜菇、增智菇、香菇中的精华，味道



中有灵芝的微苦，加上菇类的甘甜，适用于炒菜或煮汤。

g. 素香菇粉

由新鲜香菇提炼而成，用天然素材来加强食物的美味，添加了香菇的鲜香味。常用于汤类或热炒类食物的提香。





i i

h. 去皮番茄罐头

最常用在西餐料理中，例如：意大利肉酱面，茄汁面，比萨等。

i. 墨西哥辣椒水(TABACO)

百分之百的天然成分，是唯一可供心脏病患者食用的辣椒酱。

j. 沙拉酱

使用纯酿醋，酱油，柚子汁，橙汁，味醂调制而成，用于生菜沙拉、日式凉拌小菜。

k. 和风沙拉酱

低脂，低盐，搭配沙拉或豆腐蘸酱，方便又好吃。

l. 香菇素蚝油

由黄豆、小麦、盐、砂糖、香菇、香料、淀粉调制而成，对素食调味有很大的益处，无论是炒、炖、烩或凉拌都很适合。

m. 香椿酱

用香椿、香菇、豆干、辣椒、酱油、纯素调味料及进口芥花油制成，适合蒸、煮、拌等料理。但是不宜长期大量食用，否则容易引起皮肤发炎、红肿。

n. 海苔酱

精选上等的海苔、香菇、海带，搭配风味独特的调味料调制而成，是稀饭佐餐最佳的搭档。



n



k l



m



让“蔬食”更美味②

自己动手 做“酱料”



SAUCE 泰式酸辣酱

可用做凉拌类或酥炸类食物的沾酱，例如：凉拌粉丝、青木瓜沙拉、炸菇类或炸豆腐等。

材料

香茅10g，辣椒5g，香菜10g，番茄酱50g，柠檬汁10ml，白醋50ml，糖30g，盐适量

做法

- 1 香茅洗净，取嫩的头部切碎。
- 2 辣椒、香菜洗净切碎。
- 3 将做法1、2混匀，再加入番茄酱、柠檬汁、白醋、糖、盐调匀即成。



SAUCE 墨西哥番茄莎莎酱

适合做沙拉蘸酱或凉拌类调味用。

超市中有卖去皮切丁的番茄罐头，可直接购买使用会比较方便。

材料

红番茄200g，罗勒5g，巴西里5g，番茄酱50g，柠檬汁30ml，墨西哥辣椒水5ml，黑胡椒、盐、糖各适量

做法

- 1 红番茄在表皮划十字刀，放入滚水氽烫一下，把皮剥掉，去籽，切小丁状。
- 2 罗勒、巴西里洗净，切碎。
- 3 将番茄酱、墨西哥辣椒水、柠檬汁、黑胡椒、盐及糖混匀，再放入做法1、2拌匀。



SAUCE 油醋酱

只要用简单的素材就可调配意式风味的酱汁,尤其是搭配生菜沙拉非常好,健康又开胃。

材料

白醋 50ml, 橄榄油 100ml, 柠檬汁 10ml, 百里香香料少许, 巴西里少许, 黑胡椒, 盐各适量

做法

1. 巴西里洗净, 切碎。
2. 将白醋、橄榄油、柠檬汁混匀。
3. 再加入百里香香料、巴西里碎、黑胡椒、盐搅拌均匀。



SAUCE 素味塔塔酱

塔塔酱一般都是用来做油炸类食物的蘸酱,但是也可拿来拌马铃薯沙拉、玉米沙拉、通心面沙拉等,都是不错的组合。

材料

酸黄瓜 40g, 芹菜叶 20g, 巴西里 5g, 素美乃滋 200g, 柠檬汁 5ml, 白胡椒, 盐各适量

做法

1. 酸黄瓜切碎, 挤干水分。
2. 芹菜叶、巴西里洗净, 切碎。
3. 将酸黄瓜碎、芹菜碎、巴西里碎放入碗里, 加入素美乃滋、柠檬汁、白胡椒、盐拌匀。



SAUCE 素千岛酱

可做生菜沙拉或生菜卷,也可搭配葡萄干、花生粉等干果类食品食用来增加口感。

材料

酸黄瓜 40g, 芹菜 40g, 巴西里 5g, 素美乃滋 100g, 番茄酱 50g, 辣椒酱 10ml, 柠檬汁 10g

做法

1. 酸黄瓜切碎后挤干水分。
2. 芹菜、巴西里洗净切碎。
3. 素美乃滋、番茄酱拌匀, 加入蔬菜碎、辣椒酱及柠檬汁调味即成。



SAUCE 芥末酱

做凉拌西芹，味道很呛，也可拌马铃薯沙拉。
芥末的使用量可随个人喜好增减。

材料

绿芥末酱 50g，素美乃滋 100g，白胡椒，盐各适量

做法

1. 绿芥末酱与素美乃滋混合拌匀。
2. 加入白胡椒，盐调味即成。



SAUCE 橙汁风味酱

适合做生菜沙拉酱，水果沙拉酱。
喜欢吃酸的人可加入柠檬汁或白醋。

材料

柳丁皮半粒，巴西里碎少许，柳丁汁 10ml，柳橙浓缩汁 100ml，橄榄油 10ml，胡椒，盐各适量

做法

1. 柳丁皮清洗干净，切除白肉部分，再切碎。
2. 将柳丁汁与柳橙浓缩汁、橄榄油混合。
3. 加入胡椒、盐、柳丁皮碎及巴西里碎拌匀即成。



SAUCE 酸奶水果酱

适合做水果沙拉的拌酱。
可依个人喜好更换各种口味的果酱或浓缩汁调配，如果酱汁太稀，可加入美乃滋一起搅匀。

材料

原味酸奶 50ml，草莓果酱 30g，蜂蜜 5g，盐适量

做法

1. 草莓果酱放入容器内打散。
2. 加入原味酸奶及原味酸奶，蜂蜜，盐打匀成浓稠状即成。



SAUCE 椰香咖喱酱

可做烩面，又香又好吃。

咖喱粉炒过味道较香，吃辣的人可再加入辣椒碎。

材料

姜泥 10g，素咖喱粉 20g，椰浆 1 罐，水 200ml，白胡椒，盐，糖各适量，橄榄油 10ml，水淀粉适量

做法

1 炒锅加入橄榄油，放入姜泥炒香，倒入素咖喱粉再炒香（不要炒焦）。

2 加入椰浆及水煮沸，放入白胡椒，盐，糖调味后，倒入水淀粉勾薄芡即成。



SAUCE 素黑胡椒酱

取此道酱汁来炒食物后，待起锅前，加入少许的素奶油会让整道菜香气四溢。

材料

芹菜 30g，胡萝卜 30g，蘑菇 30g，素奶油 30g，黑胡椒粉 20g，酱油膏 50g，番茄酱 30g，糖，盐适量，水 100ml，水淀粉适量

做法

1 芹菜，胡萝卜，蘑菇洗净，切碎。

2 炒锅放入素奶油，加入芹菜，胡萝卜，蘑菇拌炒，放入黑胡椒粉续炒至香。

3 加入水及酱油膏，番茄酱，糖，盐调味。

4 倒入水淀粉勾芡，最后再另外取少许素奶油加入拌匀即成。



SAUCE 素沙茶拌炒酱

可用做火锅蘸酱，炒菇类或凉拌菜的调味酱等，但制作凉拌菜不要调太浓稠，不然无法拌开食材。

材料

素沙拉酱 50g，酱油膏 100g，素蚝油 30g，糖，胡椒粉各适量，香油少许，水 150ml，水淀粉适量，芹菜末 50g，姜末 15g

做法

1 锅中加油，烧热，加入姜末爆香，放入素沙茶酱微炒，再加入酱油膏，素蚝油，水煮匀。

2 加入糖，胡椒粉调味，再用水淀粉勾芡，加入芹菜末及香油拌匀即成。



SAUCE 素蚝油拌炒酱

无论用于凉拌、炒菜、烧肉或当蘸酱都很好吃，如烩豆腐、三杯菜、拌海带等。

材料

素蚝油酱 100g、酱油膏 50g、糖 50g、香油 10ml、白胡椒适量、熟白芝麻 10g、水 10ml、水淀粉适量

做法

1. 取一个深锅加入水及素蚝油、酱油膏煮沸。
2. 加入糖、白胡椒粉调味。
3. 再加入熟白芝麻煮匀，倒入水淀粉勾芡，最后滴入香油即成。



SAUCE 素照烧汁

可当烧肉酱使用，例如：烤杏鲍菇、香菇都很好吃，或是烤竹笋、茭白笋、玉米条味道也很棒。直接用来当蘸酱也不错。

材料

酱油膏 50g、素蚝油 50g、味醂 50g、米酒 100ml、水 50ml、胡椒粉少许

做法

1. 将酱油膏、素蚝油、味醂、米酒、水混合打匀加热煮沸。
2. 加入胡椒粉调味即成。



SAUCE 糖醋酱

用来炒或当蘸酱皆可。加入酒酿味道更是独特。可依各人喜爱增减醋与糖的用量。

材料

番茄酱 50g、糖 50g、白醋 40ml、乌醋 10ml、水 100ml、白胡椒、盐各适量、水淀粉适量、熟白、黑芝麻适量、香油 5ml

做法

1. 番茄酱、糖、白醋、乌醋、水煮沸，加入白胡椒、盐调味。
2. 再用水淀粉勾芡，最后加入熟白、黑芝麻、香油搅拌均匀即成。

