

Chinese-style

Japanese-style

Western-style

好吃健康素

50道体内环保素食料理

养生美食专家

林秋香◎著

陕版出图字(25-2005-019)

图书在版编目(CIP)数据

好吃健康素 / 林秋香著. —西安: 世界图书出版西安公司,
2005.5

ISBN 7-5062-7506-6

I. 好... II. 林... III. 素菜 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043422 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行

《好吃健康素》咖啡田出版社 初版:2004 年

好吃健康素

主 编 林秋香

责任编辑 齐琼雷丹

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号

邮 编 710001

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 国营五二三厂

开 本 889×1194 1/18

印 张 6.25

字 数 60 千字

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-7506-6/Z·126

定 价 26.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

好吃健康素

style 50道体内环保素食料理

Western-style

Japanese-style

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

林秋香 著

AUTHOR

about the

林秋香



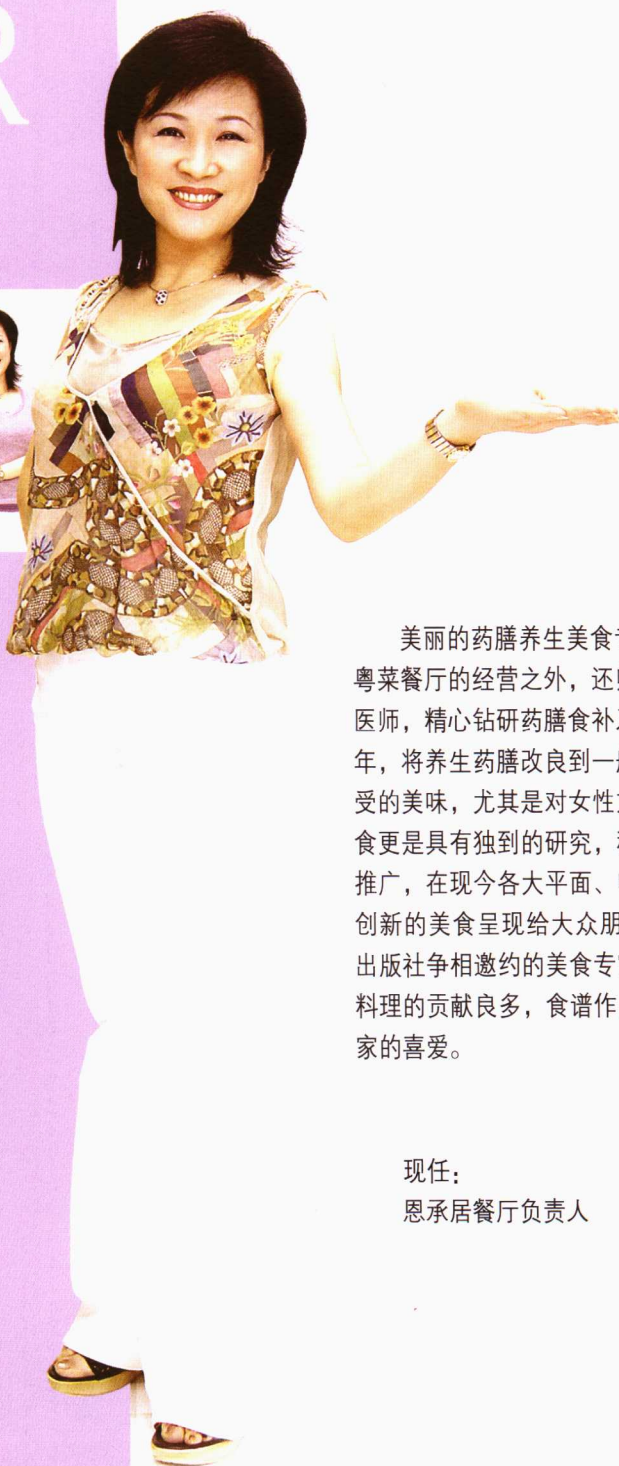
经历：

中视《怡养茶香》、《欢喜大补帖》、《养生御膳坊》、公视《养生小铺》等节目主持人

《食全食美》、《女人香》、《李明依 FUN 电》、《黄金七秒半》，以及各媒体特约来宾

著作：

《抗老化食谱》、《聪明吃番茄》、《山药养生食谱》等养生、美容健康料理食谱 30 余本。



美丽的药膳养生美食专家。除从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良到一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，积极且广泛的推广，在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家，对于养生料理的贡献良多，食谱作品更是受到大家的喜爱。

现任：

恩承居餐厅负责人

PREFACE

为全家人的健康加分

序
言

“吃素”不只是宗教信仰所衍生出来的饮食文化，更是越来越多的人为了健康及追求自然食材的养生疗法而改变出来的饮食方式。以往的大鱼大肉、油脂厚味、不知节制的饮食习惯，逐渐被许多人排拒，主要是大家对自己的健康更重视了，尤其是现代的上班族，待在办公室的时间比在自己家里的时间要长，经常外食且运动的机会也不多，健康品质一直在下降，所以许多朋友开始注意到健康的饮食方式才是最根本的健康之道，而新鲜的食材、简单的料理，就成了重视健康的现代上班族最喜爱的烹调方式，这也是我本人最推崇的养生哲学。

旧有的素食方法，常见到加工或是油炸的素食材料，烹调方式也大多油腻、重口味，所以称不上是“健康素食”，也让真正想吃素的人不愿意去学习，更是没有美味、健康可言。其实，只要是新鲜的蔬果食材再加上巧思的料理，就能做出营养又美味，令人惊喜的素食佳肴了，所以要想吃素吃得健康，还要享受，那么就要跳脱旧有的料理习惯。

在这本为了广大的上班族女性所精心设计的《好吃健康素》里，所有菜肴都很简单易学，而且每种食材的营养价值与美味，都能为全家人的健康加分，让大家都能从基本的体内环保做起，有了正常的新陈代谢，全身的体能状况才会达到完美的境界。能出这本养生素食要感谢那些推崇素食的出版者，他们希望让大家吃得健康、过得快乐，让身体无负担，出版这本素食食谱，让我有机会对素食有了另一层的认识。因次，希望大家对我们的用心都能了解，能够善加利用本书的内容，让健康与美食结合，温暖您全家人的心与满足家人的口福。希望各位读者们在料理素食时的心情放轻松，多加一点爱心来调味，让家人感受到烹调者的喜悦心情，这样吃起食物会更加可口、美味喔！最后祝福大家，平安、幸福！

林秋香

CONTENTS

目 录

作者介绍	2
序言——为全家人的健康加分	3
吃素,好处真的很多	6
当个气色美人,要先从体内环保做起	8
有益体内环保的材料小尖兵	10
当个厨房美人的好诀窍	18
素食高汤自己做,美味赞赞赞	19



酸菜竹笋	20
千岛翠玉苦瓜	22
素炒三色蔬	24
茄汁素排	26
毛豆子姜素卷	28
西芹素腰花	30
松子马蹄素松	32
腰果茄汁面肠丁	34
紫芋香素卷	36
参枣炖素面筋	38
杜仲首乌炖野菇	40
山药马蹄糕	42
美白补气茶	42
薏仁椰奶红豆粥	44
栗子杂粮养生粥	46
水梨蜜枣银耳汤	48
当归补血茶	50
粉嫩忘忧茶	50
海苔香松散寿司	52
油豆腐乌龙面	54

Chinese-style



Japanese-style

- 56 水果优格麦片
- 58 美奶滋生菜沙拉
- 60 羊栖菜牛蒡丝
- 62 蔬菜煮物
- 64 芝麻酱翠玉金菇
- 66 竹笙山珍海味鲜
- 68 芝麻味噌豆腐
- 70 味噌烤山药
- 72 玉子拌时蔬
- 74 时蔬天妇罗
- 76 洋芋可乐饼
- 78 鲜茄海味汤
- 80 蔬菜萝卜味噌汤
- 82 洋菇起士三明治 & 香苹山药牛奶
- 84 法式沙拉三明治 & 蓝莓柳橙汁
- 86 意式沙拉
- 88 香草松子什锦菇
- 90 鲜茄奶油美白菇
- 92 松子意大利面
- 94 焗烤蛋黄鲜笋
- 96 奶油焗烤帝王茸
- 98 香煎猴头菇
- 100 烤洋芋番茄盅
- 102 山药南瓜盅
- 104 洋菇奶油芦笋
- 106 郁金蔬菜汤
- 108 意式野菇浓汤
- 110 美人养生瑜珈



Western-style



FOR HEALTH

吃素,好处真的很多

吃

素

,
好

处

真

的

很

多

过去因为宗教的关系,许多人为了信仰而以“素食”来代表自己的虔诚心,可是现在许多人更因为追求健康而选择“素食”这种符合自然法则的饮食方式,从原本“慈悲心不杀生”的佛法理念,到如今以“健康”为本的饮食概念,大幅度增加了素食的人口。现在不管在东方,还是西方,素食人口不断增加的唯一理由就是——为了追求健康,因为有了健康的身体,才是一切的根本。

其实,在许多国内外的科学研究报告里,素食的好处甚至比荤食还多,多食用肉类的食物,往往导致许多现代疾病的产生,因为动物性脂肪会囤积在人体里,不易代谢出去,许多不适症状就会产生,像是动脉硬化、心血管疾病等等;还有就是烹调方法越来越精致化,为了使食物更加美味,所以许多食材会经过长时间的烹煮及添加许多化学调味品,让其入味可口,但这样往往也破坏了食材本身的结构,而产生了不同的化学变化;另外,就是营养不均衡,像是高热量、低纤维、酵素不足等,都是在荤食中常常产生的问题。所以,素食这种回归自然的饮食方式,是比荤食有更多好处的。真正的好处是哪些呢?

1. 降低罹患心血管及高血压等疾病的可能性。肉类含有大量的饱和脂肪酸,长时间食用容易引起胆固醇在人体内的堆积,久了无法顺利排出,就会造成身体的负担,血液就会因为脂肪累积而对身体有所伤害;而素食材料大部分是以天然的新鲜蔬菜及水果为主,有净化血液的效果。
2. 增新陈代谢的效果。因为素食的植物性食材,很多都有抑制癌症的成分,以及含有丰富的维生素C、高纤维素,所以对人体的排泄多有助益,因此多多食用有益身心。
3. 养颜美容。天然的蔬菜、水果是绝佳的保养品,其中含有相当多种的维生素,对皮肤有非常好的润泽效果。



4. 降低肥胖的机会。素食的烹煮方式大都是少油、少盐、低糖、低蛋白、高纤维的方式，所以食用后较不易囤积在体内，因此减少了肥胖的可能性。

5. 合乎自然，养生长寿。素食的食材大都采用天然的蔬果，符合自然规律，对人体是有大大的好处的。

现代饮食就是讲究自然、健康、营养，“素食”正符合了这样的要求。在有这么好处的前提下，一个正确而健康的饮食方式，我们怎能不去尝试看看呢！就让我们为了身体更健康、更有活力一同来努力吧！让我们以健康为出发点，一起走向健康路，一起开心地享受素食的美味！



FOR BEAUTY

当个气色美人，要先从体内环保做起

当个气色美人，要先从体内环保做起

现代人为了“钱”忙碌地工作，为了“出名”不停地努力，但是健康的身体却往往被忽略了，所以当不适的症状出现时，才会发现健康已经离自己有段距离了。其实，检视自己身体状况最简单的方法就是“看脸色”，当脸色不好时，您就要注意自己的体况是否有异常了。

为什么脸色不好就是身体有变化呢？因为气色的显现代表着本身的新陈代谢是否正常，所以当我们全身新陈代谢没有受到阻碍时，一切气血都会照着正常的循环在进行。像肠胃道如果排泄正常，那么废弃物就不会累积，肚子不容易胀气，肥胖也不会产生，体内火气也不会因废弃物的堆积而表现在外，像是皮肤变差、口气不好；还有血管的循环正常，血压就不会过高，血管壁也不会囤积脂肪。所以身体运作正常的话，一切代谢也就会正常，这样表现在外的脸色就会好，气色就会好，精神状况也就会处在极佳状态。

因此，想要气色好，新陈代谢运作正常，那就要从“体内环保”做起。所谓“体内环保”，就是要维持体内循环系统正常运作，把不好的东西扫除干净，让该有的营养素能够到达该去的地方，如果有地方不通顺，这样循环系统不正常，身体当然就会抗议了。而要做好体内环保，有四个重点需要大家注意：

1. 生活要规律，这是一切的根本，如果生活无法正常规律，那一切都免谈了。
2. 肠胃道要保持畅通，排泄要正常。一般人正常排便，都有可能会产生宿便，更何况是便秘，因为粪便本来就是毒素，当毒素累积到一定程度，就会对身体造成伤害。因此，要让肠胃道功能正常，饮食习惯一定要好，摄取的营养要均衡，像膳食纤维高、含乳酸菌、水分多的食物，都是有益排泄的，想要肠胃道通畅，这些含量高的食物就可以多食用。



3. 保持血管的通畅。当我们饮食的油份过多、热量过高时，就容易造成血液循环的负担，这时血管壁就容易被油脂阻塞，循环就会不好，心血管疾病就会来找麻烦了。所以想要血管流通正常，油分摄取要减低，肉类食物尽量少吃，以植物性食物来代替，食物的热量也要降低，这样可以达到保养血管的目的。
4. 好好保养细胞。细胞是生命的基础，一切新陈代谢都是由细胞在进行的，细胞彼此联系好，全身循环才会正常运行。为了让细胞有好的作用，含有抗氧化成分的食物就是很好的保养品了，这些成分包括磷脂质、维生素、胡萝卜素、茄红素、花青素、叶绿素等等，多吸收这些有益物质，细胞的环保一定不会做不好的。

想要当个气色美人，大家一定要努力做到，不为什么，为的就是自己的身体健康，健康是一切财富的开始，美女们一起努力吧！做好体内环保，气色一定好！



INGREDIENTS

有益体内环保的材料

有益体内环保的材料小尖兵

市面上许多食材常让人搞不清到底适不适合素食者食用，所以人们往往以为选择素食加工制品，是最不会出错的方法，可是这些加工过的材料，却不如天然的食材来得有益健康，尤其是为了让身体能达到最理想的状态。因此在这里，特别介绍本书重点的几项材料让大家清楚地认识，有新鲜的蔬果、菇类，还有中药材，更有调味品，在大家吃素的时候能够对材料的选择上有更多元、更深入的认识。

谁说素食材料选择性少，仔细看看下面的资讯，您会发现，素食的材料原来可以这样的不同，这样的美味啊！

蔬果类

小尖兵



小黄瓜：主要含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素 A、C，以及矿物质中的铁、矽、硫、钾等。可以润泽肌肤、利尿、平衡血压。



覆盆子：含有最高量的挥发性复合物，如鞣花酸，另外还有安息香醛、乙基醋酸盐、柠檬油精等成分。它的消炎效果佳，并对治疗月经失调、经常性的经血过多、孕妇晨吐、流产、缓解分娩时的阵痛有帮助，另对恶心、腹泻、伤风、感冒、儿童胃疾也有治疗效果。



蓝莓：主要含有青花素的植物性营养素、可溶性纤维和不溶性纤维，以及单宁酸等。能够抗氧化、强化维生素 C 的效力、促进毛细血管的健康、防止心血管发生病变，还可以帮助消除腹泻和便秘。



芦笋：有白、绿两种。主要含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素 A、B₁、B₂、C，以及铁、磷、钙等矿物质。有防止血管硬化、降血压、清热、利尿等功效。



茗荷：属于姜科植物，味道清香，有提味及健胃功效，也有清热、解毒、消肿的作用。



芹菜：有一般芹菜跟西洋芹菜两种。主要内含维生素 A、B₁、B₂、C，矿物质的磷、钙、铁及粗纤维等成分。能够清洁肾脏、减少细菌感染、降血压。



青花菜：主要含有蛋白质，糖类，维生素 A、B、C、K₁、U 及矿物质的磷、铁等成分。能够健美肌肤、增强视力、预防胃溃疡及十二指肠溃疡，并对皮肤生疮或是贫血具有改善作用。



巴西利：味道芳香，维生素 A、B₁、B₂、C 及铁含量丰富，能预防贫血、促进细胞再生。



柠檬：主要含有维生素 C 及矿物质的钙、钾、镁、磷，橙皮苷和精油等。帮助营养吸收、保护血管壁、改善更年期不适。



奇异果：主要内含维生素 A、C 及钙、钾等矿物质，胡萝卜素，以及人体所需的 17 种氨基酸等。能够帮助肠道消化、增强体质、预防疾病。



黄金莓：属于茄科植物，含有丰富的维生素 C。对于美容养颜非常有效果。



莲藕：主要含有维生素 A、B、C，矿物质的磷、铁、镁、钾等。可以改善虚弱体质、调理贫血体寒；生食能够解热暑。



番茄：主要含有维生素 C、P，磷、钠、钾、镁及茄红素、β-胡萝卜素等成分。可以提升免疫力、促进新陈代谢、预防摄护腺方面疾病、洁净肌肤、减少肤色暗沉等功效。



苦瓜：有青色、白色两种。主要含有苦瓜苷、多种氨基酸、维生素 B 和 C 等成分。可以促进新陈代谢、光滑肌肤、消暑解热、预防便秘。



紫苏叶：主要含有蛋白质，糖类，维生素 A、C，以及磷、铁等矿物质成分。有松弛紧张、消除疲劳的效果，另外还有滋补、发汗、镇咳、利尿的功效。



紫萵苣：是国外进口食材，口感和本地产的紫高丽菜不一样。主要含有维生素 C、U、K 及铁、硫等矿物质。能够改善暗沉肌肤、减缓发炎。



高丽菜：主要含有蛋白质、氨基酸、葡萄糖、维生素 A、B₂、C、K₁、U 及钙、磷、硫、氯、碘等成分。治疗胃溃疡、预防便秘、皮肤生疮、贫血、恶心等症状。



紫高丽菜：主要含有维生素 C、U、K 及铁、硫等矿物质。能够改善暗沉肌肤、减缓发炎。



秋葵：主要含有蛋白质、糖类、维生素 A、B，以及矿物质中的钙和镁等。有增强体力的作用，在日本是一道强壮身体的菜肴。



马蹄：主要含有蛋白质，糖类，粗纤维，维生素 B₁、B₂，以及钾、锌等成分。有清凉降火、利尿、明目、促进消化等功效。



豌豆：主要含有蛋白质，糖类，维生素 A、B₁、B₂，以及矿物质中的铁、钙、镁、锌等成分。对于久泻、久痢或肠膜吸收不良，以及老年人体衰中气不足等有食疗助益之功效。



萝卜缨：主要含有蛋白质，植物雌激素，维生素 A、C，以及钙、铁、钾、纤维素等成分。可以帮助消化、刺激胃肠蠕动、预防便秘，另外有助减缓月经或更年期不适的症状。



紫高丽菜芽：主要含有维生素及花青素。有补血、抗衰老、强化肝功能的效果。



苜蓿芽：主要含有维生素 C、蛋白质、纤维质等成分。可以排除体内毒素、清除宿便、预防癌症。



山芹菜：主要含有维生素及纤维质等成分。有健胃、刺激食欲、预防食物腐败及降血压等功效。



南瓜：主要含有维生素 C、β-胡萝卜素，矿物质的钾、钙、镁等成分。有增强抵抗力、预防便秘及结肠癌、防止老化的功效。



牛蒡：主要含有特殊菊糖及纤维质等成分。能够促进新陈代谢、提升免疫力、平衡肠内益菌、增加孕妇体力。



萝卜：胡萝卜含有维生素 A、B、C 及矿物质、β-胡萝卜素等；有增强免疫力、延缓老化、维护视力、改善肌肤等功效。白萝卜含有蛋白质、糖类、纤维素、维生素 B、C，以及钠、钙、磷等成分；可以帮助消化、利水消肿、润燥化痰等作用。



山药：主要含有维生素 E、氨基酸、黏蛋白、甘露聚糖等。有益气补脾、调整内分泌、促进血液循环、改善更年期不适症状、增强体力的功效。



芋头：主要含有淀粉，蛋白质，糖类，维生素 A、B，以及铁、钙，膳食纤维等成分。有开胃生津、消炎镇痛、补气益肾等功效。

中药类



黑枣：含有丰富的蛋白质、有机酸、糖类、黏液质和多种维生素、矿物质等。有补脾胃、生津解渴、养颜补血、减咳嗽、治痔疮等功能。



红枣：含有丰富的蛋白质、有机酸、糖类、黏液质和多种维生素、矿物质等。能增强体力和肌力，改善虚弱、倦怠、容易感冒等作用。



蜜枣：可以增加天然甘甜味，有调和脾胃、补气安神的作用。



枸杞：含有胡萝卜素、维生素C、B群等成分。可以降低血糖、胆固醇，预防动脉粥样硬化，并有益视力、神经系统等正常运作，缓和紧张、消除疲劳等作用。



桂枝：含有桂皮醛、乙酸桂皮酯等成分。有调整血液循环、温经通络的效果。



炙甘草：补气药材之一，有补脾益气、调和药性的功效。



人参：是强壮剂，有大补元气、宁心安神、增强免疫功能、提高抗病力等效果。



西洋参：含有人参皂甙、挥发油、树脂等成分。能调理肺气、增强呼吸道抗病力，还可以生津止渴、促进食欲、改善营养摄取状况，有助于成长发育。



麦门冬：含有麦胚固醇、葡萄糖、果糖等成分。有清心润肺、益阴除烦、健胃生津、清痰止嗽等功能。



茯苓：是很好的利尿剂。有利水渗湿、健脾和中、宁心安神、强心降压、增进免疫功能等作用，并能抗癌、抑肿瘤。



天麻：主要含有香草醛、香草醇、黏液质、甙类及少量维生素等成分。有镇痛、镇痉、止眩晕、滋补等功效。



党参：含有蛋白质、维生素B₁和B₂、生物碱、糖类、党参甙等成分。有补中益气、健脾胃、助消化，降血压等功效。



当归：是调理血病的重要药材。可以补血调经、活血止痛、润肠通便，改善头晕、头痛等功能。



何首乌：是一种强壮药剂。有补肝益肾、益精养血、润肠通便、强筋健骨、乌黑发须等效果。



熟地：一般常用中药材。有滋阴补血、养肝益肾、强心、降血糖等功效。



龙眼肉：含有丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质及多种维生素、微量元素。有补血作用，另外还有补心安神、增益脑智、延缓老化等功效。



玉竹：含有强心甙、生物碱、黏液质、烟酸、白屈菜酸、维生素 A 等成分。有养阴润肺、润肠通便、强心、润燥等功效。



黄芪：含有糖类、甜菜碱、胆碱、叶酸、氨基酸、异黄酮、皂甙等成分。能够增进新陈代谢、改善全身营养状态、提高免疫力、改善血液循环、保护肝脏及肾脏等功效。



杜仲：含有大量杜仲胶、树脂、糖甙、黄酮、生物碱、酒石酸、维生素 C 等成分。能够增强免疫功能、提高抵抗力，还具有利尿、抗炎、镇痛、降血压等作用。

菇类



香菇：有干品及新鲜品，是营养价值高的补养品。含有多糖类、氨基酸、酶类、多种维生素等成分。有补血益胃，抗癌、降低血脂等作用。



美白菇：含有丰富的氨基酸、多糖体、矿物质、酚类化合物、纤维素等成分。有美容养颜的功效，是美丽的必备元素。



润丰茸：胶质丰富，可预防皮肤干燥及补充骨骼胶质。



鸿喜菇：含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素、多糖体及纤维素，是低脂肪、低热量、零胆固醇的食材。保护肝、肾、肺等器官，还有抗癌作用。



巴西蘑菇：含有丰富的蛋白质、脂质、矿物质、维生素及膳食纤维，其中脂质以亚油酸为主的不饱和脂肪酸含量最为丰富，可帮助您平日身心健康的维护。



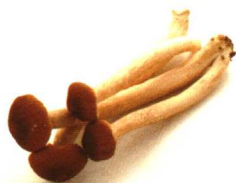
金针菇：含有丰富的氨基酸、蛋白质、膳食纤维，以及矿物质中的钾、钙。可以增加脑力、平衡智能发展。



珊瑚菇：含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素、多糖体及纤维素。具有抗疲劳、提高免疫力及延缓衰老等作用。



帝王茸：含有丰富的寡糖，可促进肠道有益菌的存活环境，均衡美食的热量。



柳松菇: 含大纤质, 久煮亦不失其脆度, 口感十分良好。可以刺激肠胃的蠕动, 消除便秘, 降低血液中胆固醇的含量, 是一种兼具美味和保健功能的食品。



秀珍菇: 含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素、多糖体及纤维素等成分。其形状似蚝, 又称为蚝菇, 属于鲍鱼菇类。是低脂肪、低热量、零胆固醇的绝佳食材。



猴头菇: 含有多量的蛋白质与多糖体, 且含有七种人体的必需氨基酸, 其中麸胺酸含量特别高, 是极富盛名的美味食用菌。能利五脏、助消化、滋补, 对于消化不良、神经衰退与十二指肠溃疡及胃溃疡有良好的功效。



竹笙: 是甚珍贵的菇类之一, 口感脆嫩, 含有多糖体, 对妇人病、月经不顺、血病有效, 另有抗炎症作用, 因此也可抗肿疡。

其他



白果: 又名银杏, 内含脂肪、淀粉质、蛋白质、灰分和糖等成分。有调理肺气、止咳平喘、抑菌、抗菌等作用, 但因有小毒, 所以不宜长期多食。



百合: 含有氨基酸、钙、镁、磷、糖类等成分。有安神助睡眠、强化骨骼、预防钙质流失、改善各种过敏的不适等作用。



新鲜虫草: 含有多多种维生素。可以补虚劳、增强食欲及加强抵抗力。



栗子: 主要含有钾、钙、镁、铁、磷、锌等矿物质。可以强健脾胃、抗老化。



松子: 主要含有维生素 B、E 及蛋白质等成分。可以帮助生长发育、降低心血管疾病、延缓老化。



杏仁: 主要含有钙、铁、磷及糖类等成分。有稳定情绪、保护神经系统等效果。



羊栖菜: 海带的一种, 是日本进口食材。有通便、防肿瘤及促进新陈代谢的功效。



莲子: 主要含有维生素 E 及矿物质的钙、镁、磷、铁、锌等。可以安神宁心、延缓老化、去热解烦。