

全球  
累计销售  
300 000册

《纽约时报》  
评选的畅销书



# 全植物 纯素食

109道素食，让你拥有健康和好气色  
全植物饮食彻底改变了我




**The Oh She Glows Cookbook**

〔加〕安杰拉·利登 / 著 李音 / 译

# 全植物 纯素食

〔加〕安杰拉·利登 / 著 李音 / 译

 北京科学技术出版社

The Oh She Glows Cookbook by Angela Liddon

Copyright © 2014 by Glo Bakery Corporation

This edition published by arrangement with the Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

The Simplified Chinese translation rights © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2017-5471

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

全植物纯素食 / (加)安杰拉·利登著;李音译. —北京:北京科学技术出版社, 2017.10  
ISBN 978-7-5304-9183-6

I. ①全… II. ①安… ②李… III. ①素菜—菜谱 IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 177839 号

## 全植物纯素食

---

作 者: [加]安杰拉·利登

译 者: 李 音

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 原 娟

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 18.75

版 次: 2017年10月第1版

印 次: 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9183-6/T · 932

定价: 79.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 前言

五年前，我成了一名纯粹的素食主义者，此后，我经历了巨大的转变。在与饮食失调症抗争了十年、尝遍了各种低热量、经过加工的“瘦身”食品之后，我强烈地意识到：我的生活——我的健康需要一次改革。我逐渐将饮食重心转移至由植物制成的食物上——用生机盎然的蔬菜、水果、谷物、豆子、坚果和种子代替精加工的盒装食品。饮食习惯的改变使我的精神面貌焕然一新。日积月累，我的皮肤变得有光泽，精力更加旺盛，慢性肠易激综合征也逐渐好转。那些号称热量仅有 100 卡路里（1 卡路里  $\approx$  4.2 焦）的加工盒装食品突然对我失去了吸引力。

2008 年，我开通了博客“亮闪闪的她”，尝试记录自己的康复之旅，宣传素食给我的生活带来的巨大改变。我的初衷从未改变，我只希望与大家分享自己的故事，并激励那些被健康问题困扰的人。实话实说，我根本没想到自己竟然坚持写了几个星期的博客，而这个兴趣也意外地成为了我的一项事业。我可以自信满满地说：“我的博客改变了我的人生。”我开通博客后，短短几个月内，关注我的人数不断上升，不久之后，我便与世界各地的读者建立了联系。各种评论与邮件纷至沓来，很多读者都将自己承受痛苦与战胜自我的经历与我分享。这些充满勇气的博客朋友成为我康复的重要动力，他们的经历不断地鼓励着我坚持健康的饮食习惯。我第一次感到这么充实，这种充实感就是我现在所做的事情带给我的。渐渐地，我发现自己常常一整天都待在厨房里，按照自己最喜欢的配方做成一道道素食，并与读者分享这些素食及其配方的照片。

五年之后，我的博客“亮闪闪的她”的发展超越了我最大胆的想象，其月浏览量高达数百万次。近些年，世界各地都有读者因采用了我的配方而发生了令人欣喜的转变。能够与他人分享我对烹饪素食的热情，并将健康饮食带给我的愉悦传递至全世界，我备感欣慰。写一本食谱是我多年以来的梦想，我期待可以在书中与读者分享我最喜欢的配方，比如简单易做的早餐、富含蛋白质的零食、丰盛的主菜以及令人有罪恶感的甜品。如今，我很高

兴终于有机会与大家分享这些我私藏已久的配方了。《全植物纯素食》包含上百个素食配方，其中大部分是全新的独家配方，也有一些读者最爱的改良版配方，它们能让你由内而外散发光彩。不管你是一位纯粹的素食主义者，还是仅仅想在一周中吃几顿素食的人，我相信这本书中的配方都有利于你的身体健康，也有利于你摄入均衡的营养，衷心希望这些配方能够点燃你对素食的热情！

## 我的健康之旅

我多希望我是因为在农场长大、从小跟着爷爷奶奶学习如何做菜而走上健康之路的，但事实却是，我是因为得了饮食失调症而不得以改变对待食物的态度。在十多年的时间里，食物一直是我的敌人。就像乘坐险象环生的过山车一般，我在厌食与暴食两种极端之间左右摇摆，不断挣扎，这导致我对食物充满怀疑与恐惧，甚至觉得自己异常可悲。当时的我不知道我每天吃的食物是如何影响我的情绪的，也并不在乎。对高热量和高脂肪食物的喜爱让我忽视了生活中的其他问题，同时也阻碍了我去体会营养均衡的好处——对我的心情、精神状态乃至自尊心的好处。在我内心深处，我知道自己拥有改变人生的力量，但是我并不知道究竟该如何改变。

真相是，人生最美好的时刻往往出现在我们最不快、不安或不满的时候。唯有在这样的时刻，我们才会在痛苦的鞭策下打破旧例，开始寻求不同的方式或更加真实的答案。

—— M. 斯科特·佩克

二十多岁的时候，我踏上了饮食失调症的康复之路。抱着乐观的心态，我决心放下过去，放眼未来，开启自我治疗的旅程。我的目标非常简单：学会再次爱上真正的食物，食用那些能够让我容光焕发的健康食物。这意味着我要与热量为 100 卡路里的零食、人造无糖脱脂酸奶等食物彻底决裂，并且要开始在每天早晨上班前用绿色蔬菜等素食制作一份蔬果昔。从羽衣甘蓝、黄瓜、甜菜根到胡萝卜，只要说得出口的蔬菜，我就都放进搅拌机。我第一次做的蔬果昔看起来有点恐怖（尝起来也是如此），我将它称为“绿怪物”（参见第 55、59 和 65 页），但最后我成功调制出了一种完美的口味，并在我的博客上分享了这个配方。令我惊讶的是，“绿怪物”风靡了整个博客界，世界各地的读者都将他们制作的“绿怪物”拍成照片发给了我。很快，我的皮肤重现光泽，我的体力也大增，这让我可以轻松

应对忙碌的一天。我的丈夫埃里克采用纯植物的饮食方式减掉了 20 磅体重，并且在没有任何药物辅助的情况下，他偏高的胆固醇也降低了。这种良好的效果促使我采用这种全新的生活方式并坚持下去，不再重蹈覆辙。

让食物成为药物，并让药物成为食物。

——希波克拉底

我经常订购社区支持农业（Community Supported Agriculture，简称 CSA）的蔬菜和逛“农夫市场”，因此，我厨房中的新鲜农作物越来越多。几年后，我自己也开辟了一片菜园，种植了大量羽衣甘蓝和其他蔬菜（那些种植失败的蔬菜我是不会说出来的）。种菜的经历让我第一次感受到自己与盘子里的食物的紧密联系。看着菜园里茁壮成长的菜苗，以及那些被我亲手拔起并吃掉的蔬菜，我感觉很奇妙！这些蔬菜都很新鲜可口，散发着大自然的气息。我生平第一次如此忙碌地在厨房里重新开始学习烹饪（以及拍照）。我失败过无数次（大多都被记录在我的博客上），但也有很多成功的案例，这些都成为我继续学习烹饪、提高厨艺的动力。

爱上天然的食物之后，我开始尝试在网上搜索素食配方，但结果却令我大失所望。很多情况下，按照网上的配方做出来的菜，好不好吃要碰运气，而且烹饪工序很复杂或需要使用素肉食品。基于以上原因，我决定自行研发一些更好的素食配方——甚至可以赢得爱吃肉的朋友的青睐。如果我的配方不能吸引我的丈夫，那就是不合格的。我把做出令人垂涎三尺的素食当作自己的目标，而且我经常要试验很多次才会把最终配方放到博客上。最重要的是，虽然我的配方选用的都是健康的纯植物食材，但我并不觉得自己被这些素食剥夺了享受美食的权利，因为素食并不是你们想的那样寡淡无味、没有营养、种类单一。只要你使用绝对新鲜的食材，食物自身会证明一切。

我茹素的习惯是慢慢养成的，并不是某一天我突然将冰箱里的所有食材扔掉或是弹指间就决定放弃肉类食品。这是一个循序渐进的过程，因为生活方式的改变需要很长时间。最初，我购买了很多市售素食食品，但是我很快就发现：不依赖这些食品时，我的精力更旺盛，整体健康水平也更高。因此，在这本书中你不会看到太多市售素食食品。我的饮食主要由蔬菜、水果、全谷物、坚果、豆子、种子和轻度加工的豆制品组成，这些食材也是本书使用的主要食材。以前的我总认为“素食”是稀奇古怪、选择有限或乏味无趣的食物的代名词，如今我已经证实：这种观念是错误的。如果你也对素食主义持怀疑态度，我希望这本书能改变你的想法！

当我吃的畜产品越来越少，而吃的蔬果越来越多时，我感觉自己像变了一个人一样，实际上看起来也是如此。刚开始，我是因为爱慕虚荣才这样做，久而久之，我吃素食的理由越来越多。当知道肉制品行业与乳制品行业对待动物有多么残忍后，我问了自己两个很难的问题：我这个从小到大都喜欢动物的人，该如何继续支持这些每年给无数动物带去痛苦与折磨的行业？吃肉制品和乳制品与我保护动物的信念相冲突，这种情况令我难以下咽，难道没有什么办法既可以让我拥有健康的饮食习惯，又不助长这些行业的发展吗？

有，当然有。纯植物食物鼓励我向外界寻找治疗饮食失调症的方法，还教会我珍惜地球上的所有生命，包括我自己的生命。慢慢地，我认识到自己的饮食习惯迫切需要改变。于是，我开始食用素食，因为食用素食就不会与我信念相冲突。这种饮食习惯让我越发热爱地球上的生命，也越发关爱我自己。我最终意识到，不管我的身材怎样，我都应该让自己过得幸福快乐并且吃得营养——所有人都应如此。

我希望这本书中的配方不仅能够点燃你的烹饪热情，还能让你意识到将健康食物融入日常饮食并不困难。行动起来，去追求你渴望已久的新生活吧——长跑 1 万米，爱上羽衣甘蓝，没有比现在更好的时机了！

安杰拉

永远不要怀疑：那一小部分有思想并且执着努力的公民能够改变这个世界。事实上，世界往往就是这样被改变的。

——玛格丽特·米德

# 关于本书

本书的配方由十章组成，从“早餐”到“自制特色食品”有上百道菜肴。其中许多菜肴都有不同的吃法（比如，“无油法拉费”既可以作为开胃菜，也可以充当一份令人满意的主菜——参见第 83 页），因此，你完全可以根据自己的喜好从不同章节中挑选不同配方，从而定制一份专属你的菜单。

我建议你在开始制作某道菜肴前，仔细阅读相关的配方与小贴士（本书中的一些配方后附有小贴士，请一定要留意）。因为在做某些菜肴时，我们需要提前做好准备（比如浸泡坚果）。通常情况下，我会在一些配方后附上关于提前准备食材的小贴士，也会附上如何改变配方来制作新菜的小贴士，例如，巧克力馅料可以被轻松改造成冷冻软糖（参见第 228 页的小贴士）。大胆尝试吧！我支持你！

我知道很多人都患有食物过敏症，因此，我会尽可能提供易致敏食材的替代品。我还会列出每道菜肴的特点——是否无麸质、无精糖或无糖、无大豆、无坚果、无谷物和 / 或无油，便于你进行选择。当然，购买食材时你最好还是主动看一下产品说明，以防误食易致敏食材。

“我的天然食材储藏室”一章中详细介绍了我在烹饪中经常使用的食材。虽然没有涵盖你可能会使用的所有食材，但是此章提供了本书中最常用的食材的具体信息。在开始烹饪之前，建议你一定要阅读该章。

另外，本书中的“准备时间”不包括“腌制时间”“浸泡时间”等，“烹饪时间”指烹饪所需的精确时间的总和。用于涂抹厨具的油不计入食材中。







# 目 录

我的天然食材储藏室 1

我的厨具与小电器 17

第一章 早餐 23

第二章 蔬果昔、果汁和茶 51

第三章 开胃菜 73

第四章 沙拉 95

第五章 汤品 117

第六章 主菜 135

第七章 配菜 177

第八章 能量零食 199

第九章 甜品 223

第十章 自制特色食品 257

如何煮谷物和豆子 287

致 谢 289

# 我的天然食材储藏室

全谷物和粉类	2	坚果和种子	9
植物奶、植物酸奶和植物奶酪	3	豆类	12
甜味食材	4	豆制品	13
脂肪和油	5	巧克力和可可	14
盐	7	其他	15
芳香植物和香料	8	酸味食材	16
蔬菜汤和蔬菜粉	9		

**将**我家厨房中用来储藏食材的区域称为“储藏室”其实有点儿夸大其词，因为在我为本书研发配方时，我们家并没有储藏室或一个较大的储藏空间。（不要被照片中租来的豪华厨房给骗了。）我必须把每一种食材都塞进厨房的橱柜里，但是由于食材太多，我们的起居区有时也会被用来储存食材。我把麦芬模放在咖啡桌底下，把袋装面粉放到电视柜中，并把不用的煮锅和平底锅放在橱柜顶上。可以想象，如果让家人和朋友看到如此混乱的局面，我该有多尴尬！当我的丈夫向我求婚时，可怜的他压根儿不知道今后可能要面对什么样的生活。幸运的是，我的丈夫非常有耐心，并且热衷于他作为首席美食鉴定家的工作（他让我这么写的）。

无论你家厨房的储存区域大还是小，储存一些必备食材都有助于我们保持饮食均衡。当我逐渐意识到天然的植物食材可以代替畜产品时，我决定打造一间天然食材储藏室。打造储藏室需要时间，所以如果你还没有准备任何食材，不用气馁。每周添一些新食材，建好储藏室指日可待。享受打造储藏室的乐趣吧。当然，如果你已经拥有一间储藏室，那就事半功倍了！

# 全谷物和粉类

## 纯燕麦片和燕麦粉

燕麦是膳食纤维的重要来源，富含锰、硒、磷、镁、锌等矿物质。燕麦不仅可以为烘焙食品增添轻微的甜味和类似坚果的香味，还可以用于制作各种甜口和咸口的菜肴。纯燕麦片（即传统燕麦片）指的是被轧制成片的去壳生燕麦，通常用蒸和压或碾的方法去壳。碾过的燕麦片表面积大，比普通去壳燕麦和钢切燕麦更容易熟。自制燕麦粉非常简单（第 263 页），它可以为烘焙食品带来质朴、天然和香甜的味道。如果你对麸质过敏或患有其他过敏症，请使用经过认证的无麸质燕麦。

## 带皮杏仁粉和去皮杏仁粉

杏仁粉可以为饼干、粗粮条和其他烘焙食品增添独特的嚼劲、轻微的甜味和坚果的香味。去皮杏仁粉由去皮的白杏仁制成，口感细腻，而带皮杏仁粉则由带皮杏仁制成，口感较为粗糙。杏仁粉富含蛋白质——1/4 量杯（60 ml）杏仁粉含有 7.6 g 蛋白质——以及维生素 E、锰、镁和铜，比其他粉类食材更健康。如果你有破壁料理机或食物料理机，便可以在自家厨房制作杏仁粉（第 263 页），你也可以在超市中买到杏仁粉。

## 全麦派粉

与普通全麦面粉相比，全麦派粉的蛋白质（包括麸质）含量较低。羽毛般轻盈的质地使得全麦派粉成为代替传统中筋面粉的理想选择，而且它的营养价值更高。我会用全麦派粉代替某些配方（例如麦芬和蛋糕）所需要的中筋面粉。值得注意的是，不能用普通全麦面粉代替全麦派粉，因为用普通全麦面粉做出来的烘焙食物往往过于紧实、厚重。当然，如果你愿意，完全可以用中筋面粉代替全麦派粉。

## 生荞麦米和生荞麦粉

荞麦并不像一些人想的那样属于禾本科，不过，它与禾本科谷物极为相似，这使得荞麦粉成为制作无麸质烘焙食品的新宠。米色与淡绿色的生荞麦米是未经加工的天然谷物，它富含蛋白质、膳食纤维、锰和镁。烤荞麦米与生荞麦米经常被弄混，但是在本书的配方中，两者不能互换。烤荞麦米味道浓郁（有些人不喜欢），用它作为食材可能会掩盖其他

食材的味道。基于以上原因，我总是选用生荞麦米作为食材。在本书第 263 页中，我介绍了如何自制生荞麦粉。你可以在一些有机食品专卖店里买到生荞麦米，也可以选择网购。

### 未增白的中筋面粉

未增白的中筋面粉由软质小麦与硬质小麦混合磨制而成，用中筋面粉制作的烘焙食品往往柔软而膨松。本书的配方不常使用中筋面粉，但是有时候，它是唯一可以使蛋糕或油酥糕点变膨松的面粉。不过，我发现也可以将配方中三分之一的中筋面粉用全麦派粉代替（第 235 页的“双层巧克力海绵蛋糕”），这并不会影响成品的整体效果。你要尽量选用有机的未增白的中筋面粉。

除了上述食材以外，我还会使用糙米、糙米粉、野米、小米、藜麦、卡姆小麦、斯佩尔特小麦胚芽以及小麦胚芽，但糙米、卡姆小麦和斯佩尔特小麦是我最常使用的。

## 植物奶、植物酸奶和植物奶酪

那些想要摆脱乳制品的人如今可以在大多数超市买到各种各样的植物奶。我个人最爱的植物奶是杏仁奶，它是我的常用食材。当然，你也可以选择自己喜欢的植物奶。我常喝自制的“香草杏仁奶”（第 261 页），而把市售无糖原味杏仁奶当作食材。杏仁奶的蛋白质含量较低，如果你想选择一种富含蛋白质的植物奶（比如制作蔬果昔时），我推荐豆浆或线麻籽奶。制作甜品时我会使用罐装椰奶，其丝滑柔顺的口感与奶油非常相似。本地森林（Native Forest）和泰国厨房（Thai Kitchen）是我常用的两个椰奶品牌。至于植物酸奶和植物奶酪，我只是偶尔使用，比如我在“温泉日什锦早餐”（第 35 页）中使用了植物酸奶。我更喜欢杏仁酸奶和椰子酸奶，比如真好吃（So Delicious）牌的，但是你也可以选择大豆酸奶，以摄取更多的蛋白质。我在“超抢手美式墨西哥焗菜”（第 141 页）中使用了少量植物奶酪碎，我的首选品牌是黛雅（Daiya），当然，你也可以选择自己喜欢的植物奶酪品牌。

# 甜味食材

## 帝王椰枣

还有比软糯且果肉肥厚的帝王椰枣更好的东西吗？制作蔬果昔、免烤甜品和派皮（第233页）时，我会用帝王椰枣来增加甜味。它绝对称得上是“天然糖果”！帝王椰枣有助于各种食材的融合，并能为食物增添几分焦糖般香甜醇厚的味道。作为证明，你可以试着做一下本书第249页的“自制巧克力‘焦糖’球”——很多人都说，它们比商店里卖的糖果还好吃！如果你手边没有帝王椰枣，也可以用别的枣替代。如果你购买的椰枣又干又硬，使用前可以将它们放入水中浸泡30~60分钟至其软化。当然，还必须去除枣核。

## 纯枫糖浆

作为一个地道的加拿大人，我对枫糖浆的痴迷程度是不言而喻的。枫糖浆是用糖枫树的树汁熬制而成的糖浆。由于取材比较容易，我通常会用枫糖浆来作为甜味剂。我建议你使用B级枫糖浆，因为它的味道最浓。购买纯枫糖浆的渠道并不多，受你居住的地区影响，纯枫糖浆的价格可能较高。因此，你可以将本书配方中的枫糖浆换成自己喜欢的其他液态甜味食材，比如龙舌兰糖浆。用其他液态甜味食材替代枫糖浆时，尽管做出的成品味道会有些不同，但我认为不会影响最终的成功率。我不推荐用固态甜味食材代替液态甜味食材，因为固态甜味食材会影响食物的干湿平衡，有可能出现无法预料的结果。

## 黑糖

黑糖（以甘蔗为原料）是对蔗糖稍作加工制作而成的，具有类似椰子花糖的颗粒状的粗糙口感。制作黑糖时，要将从甘蔗中提取的甘蔗汁倒入大缸，然后加热，当甘蔗汁被熬成浓稠的糖浆时，对其进行冷却和干燥处理。整个制作过程完美地保留了糖蜜，而糖蜜中含有天然矿物质（例如铁、钙和钾）与维生素，这使得黑糖具有焦糖的色泽与浓郁的香味。我喜欢在制作姜饼或用到巧克力时使用黑糖（第216页的“无油巧克力西葫芦麦芬”）。如果没有黑糖，也可以用散装有机红糖或椰子花糖代替。

## 椰子花糖

椰子花糖是椰花汁经过低温熬煮、冷却、干燥并研磨而成的一种砂糖。尽管椰子花糖

来源于椰子树，但是它并没有椰子味。因此，椰子花糖也被当作一种甜味剂出现在本书的配方中，它能为食物增添轻微的焦糖香气。与其他甜味食材相比，椰子花糖的血糖指数较低（35），且富含维生素和矿物质。在本书的大部分配方中，你都可以用椰子花糖代替黑糖或散装有机红糖。

### 有机蔗糖和有机红糖

有机蔗糖是烘焙食品中通用的甜味食材。它与传统的白砂糖相似，但是它在制作的过程中既不需要用动物骨炭过滤，也不需要漂白剂增白！有机红糖与有机蔗糖几乎完全相同，二者的唯一差别在于，有机红糖中加入了一些糖蜜，因此，有机红糖呈棕红色，含水量也更高。按照本书中的配方烹饪时，你可以根据个人喜好选择浅棕色或深棕色的红糖。

### 黑糖蜜

黑糖蜜是含有铁、钾、钙、镁等矿物质的强力甜味食材。这种浓稠的糖浆可以让烘焙食品变得湿润而有嚼劲，适合用来制作姜饼和烧烤酱等。每汤匙黑糖蜜含有 3.5 mg 铁，所以食用黑糖蜜无疑是你补充铁元素的捷径。黑糖蜜与维生素 C 搭配食用，最有利于铁元素的吸收。

### 糙米糖浆

糙米糖浆能够为人体供应稳定而持久的能量。据说，由于糙米糖浆的血糖指数较低，食用糙米糖浆可有效避免人体血糖浓度达到峰值。我偶尔会使用糙米糖浆，因为某些菜肴（第 203 页与第 205 页的粗粮条）需要这种极为黏稠的糖浆。最近，人们对糙米糖浆和其他大米制品中砷的含量感到担忧，因此，人们正在研究糙米糖浆的摄入量在哪个范围内才是安全的。我建议你时刻关注此项研究，自行决定是否食用糙米糖浆。

## 脂肪和油

### 初榨椰子油

椰子油是我非常喜欢的一种食用油，它具有保护心脏、抗真菌和抗细菌的作用。椰子油的烟点较高，非常适合高温油炸、烘烤或烧烤——其中的营养成分也不会被破坏。出于



以上原因，我在烹饪时经常使用椰子油。固态椰子油可以代替黄油，用它做出的食物（第 227 页的“巧克力馅榛子挞”）口感更紧实。初榨椰子油的味道与椰肉的味道相似，初榨椰子油可以为食物增添一丝淡淡的天然椰香，烹饪时添加一点儿初榨椰子油就能让菜肴更具吸引力。我很喜欢椰子的香味，制作各种菜肴时经常使用椰子油，甚至制作油炸食品时也会使用。如果你不喜欢吃椰子，我建议你使用精制椰子油，这种椰子油没有一丝椰子的味道。烹饪（比如煎或炒）时，你也可以用自己喜欢的其他食用油代替椰子油。

## 冷压特级初榨橄榄油

家家户户的厨房里都会有一瓶特级初榨橄榄油，但是它不能被用于油炸之类的高温烹饪。橄榄油的烟点约为 200℃，过高的温度很容易使橄榄油变质。尽管如此，只要在烹饪过程中避免过度加热，橄榄油仍然是一种多用途的健康食用油。选择特级初榨橄榄油时，应购买瓶身为深琥珀色的，这样的包装可以防紫外线。冷压橄榄油是使用物理压力将油脂从原料中分离制作而成的，通常被认为是最健康的选择。

## 葡萄籽油

葡萄籽油是一种优质食用油，适合制作各种菜肴。当我不希望自己使用的油影响蛋糕的整体味道时，我会选择葡萄籽油。你也可以用特级初榨橄榄油代替葡萄籽油（用于高温煎炸或烧烤时除外），需要注意的是，这样做出的菜肴会有橄榄油的味道。

## 牛油果

你是否试过用牛油果代替黄油或普通食用油？这听起来简直不可思议。但是，牛油果被称为“天然黄油”。我喜欢用它代替黄油抹在烤面包上（第 31 页的牛油果吐司）。制作“快手奶香牛油果酱意大利面”（第 165 页）时，我也会用牛油果代替食用油和奶油。说实话，牛油果真的很百搭。

## 素黄油

素黄油由天然植物油制成，是一种非常普遍的食用油。现在，市面上还可以买到不含大豆和棕榈油的素黄油。出于健康考虑，我偏爱椰子油。但是，当制作某些菜肴必须用到黄油时，我会使用少量素黄油。例如，制作花椰菜马铃薯泥（第 195 页）和“无麸质巧克