

瘦身素食

Healthy Vegetarian Ideas

陈青狄著
陆兰芝译

P

art



上海遠東出版社



and my mother

and my mother

and my mother

美食新主张

New Gourmandism

瘦身素食 Party

陈青狄 著 陆兰芝 译

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身素食 Party: 英汉对照/陈青狄著; 陆兰芝译. 2 版.
—上海: 上海远东出版社, 2000
ISBN 7-80661-020-0

I. 瘦… II. ①陈… ②陆… III. 素菜-菜谱-英、汉
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 32079 号

- 本书中文简体字版由台湾幼狮文化事业公司
授权上海远东出版社独家出版。
- 未经出版社书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
- 版权所有 翻印必究

美食新主张

瘦身素食 Party

陈请狄 著 陆兰芝 译

出版 上海远东出版社
(上海冠生园路 393 号 邮编 200233)
发行 上海远东出版社
经销 全国新华书店
印刷 上海出版印刷有限公司

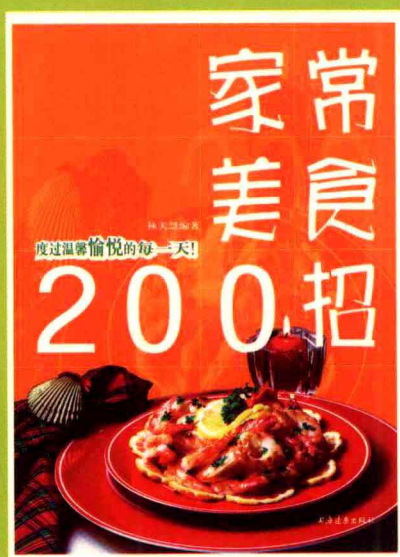
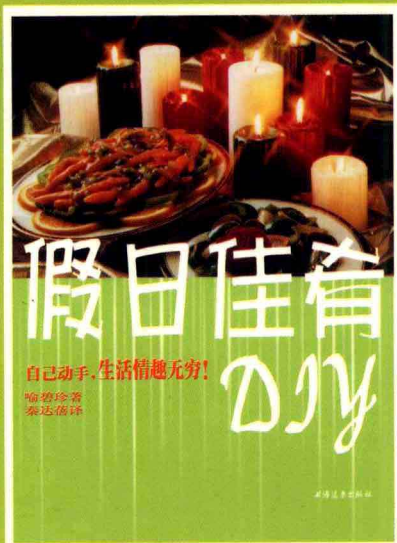
开本 787×1092 1/16
印张 9.5
版次 1997 年 12 月第 1 版
印次 2000 年 8 月第 2 次

ISBN 7-80661-020-0/TS·3

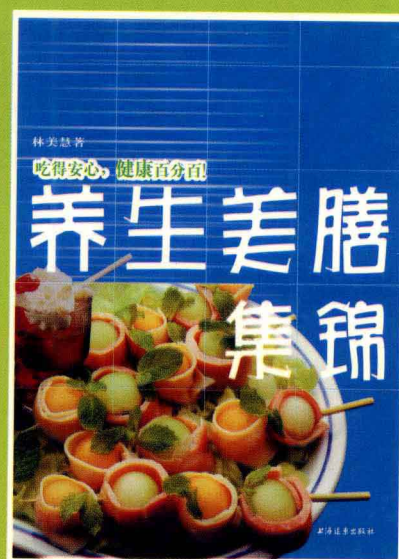
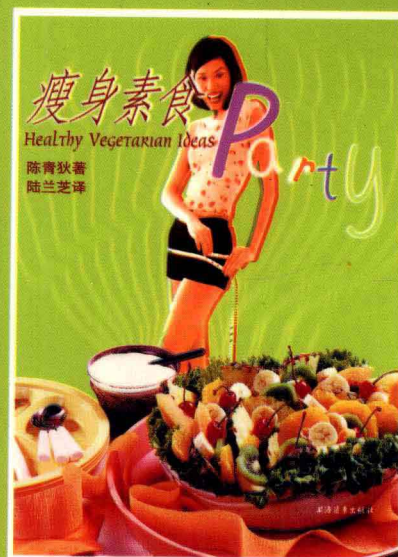
图字:09-1997-141 号

定价:46.00 元

New Gourmandism



New Gourmandism





卷首语

随着物质生活的不断改善,人们日渐重视自身的健康。如何科学地摄食养生已成为现代人普遍关注的重要话题。然而,现代社会竞争激烈,人们为了实现自我价值而少有时间去费心准备一日三餐。在这种情况下,操作简便、内容翔实、富有现代气息的菜谱当为现代人生活必备。我们新近获得授权出版的“美食新主张”丛书正是契合了这种需求。

当您目光匆匆掠过本丛书时,您一定会被图文并茂的精美装帧所吸引,它们的确在美术设计上别具一格。然而,当您稍稍驻足翻阅一下本丛书时,您一定会发现它们在内容编排上颇具匠心。的确,本丛书的作者既有多年的烹饪实践经验,更有长期在营养学等领域潜心钻研的学术功底。因此,本丛书表达的观念和介绍的做法实用而新颖,所有的菜肴不仅取材容易、操作简单,而且可以举一反三、触类旁通。不仅如此,本丛书还将餐具搭配、餐桌摆设、用餐气氛营造的诀窍公诸同好。所有这些内容均在科学摄食观念的统领之下,引领现代人逐步走向健康的人生之路。

需要说明的是,在出版本丛书的过程中,为了尊重原出版者的权益,我们只就个别说法作必要改正,其余均保持原貌。

我们相信,通过出版本丛书,中华民族饮食文化之树将在相互交流的过程中更加枝繁叶茂。

鲜味素高汤

【材料】

黄豆芽	250 公克*
红萝卜	1 条
甜玉米(或玉米梗)	1 条
水	10 碗

【作法】

1. 黄豆芽洗净,红萝卜切块。
2. 将所有的材料加水,用大火煮开再用小火熬煮 40~60 分钟;捞去材料即可。

浓味素高汤

【材料】

黄豆芽	250 公克
胡萝卜	1 条
香菇蒂	30 公克
高丽菜	1/3 棵
红枣	10 颗
水	10 碗

【作法】

1. 黄豆芽、红枣洗净,胡萝卜切片,香菇蒂泡软,高丽菜切大片。
2. 将所有的材料加水,用大火煮开再用小火熬煮 40~60 分钟;捞去材料即可。

海味素高汤

【材料】

香菇	6 朵
蘑菇	100 公克
胡萝卜	1 条
西芹	3 片
海带	30 公克
水	10 碗

【作法】

1. 香菇泡软,蘑菇、海带洗净,胡萝卜、西芹切块。
 2. 将所有的材料加水,用大火煮开再用小火熬煮 40~60 分钟;捞去材料即可。
- ① 素高汤材料比例可随各人喜好口味调整。
- ② 熬煮素高汤时需注意于水沸滚时才将所有材料放入锅内。

Fresh Vegetable Stock

【Ingredients】

250 g soy sprouts
1 carrot
1 sweet corn (or corn spear)
10 cups water

【Procedure】

1. Clean the soy sprouts. Cut the carrot in chunks.
2. Put all the ingredients in a pan. Bring to a boil over high heat. Reduce the heat. Simmer for 40~60 minutes over low heat and remove.

Thick Vegetable Stock

【Ingredients】

250 g soy sprouts
1 carrot
30 g mushroom stem
1/3 cabbage
10 red dates
10 cups water

【Procedure】

1. Clean the soy sprouts and red dates. Slice the carrot. Soak and soften the mushroom stem. Cut the cabbage in large pieces.
2. Put all the ingredients in a pan. Bring to a boil over high heat. Reduce the heat. Simmer for 40~60 minutes over low heat.

Sea-Flavor Vegetable Stock

【Ingredients】

6 black mushrooms
100 g mushrooms
1 carrot
3 pieces celery
30 g sea belts
10 cups water

【Procedure】

1. Soak and soften the black mushrooms. Clean the mushrooms and sea belts. Dice the carrot and celery.
2. Put all the ingredients in a pan. Bring to a boil over high heat. Reduce the heat. Simmer for 40~60 minutes over low heat.

1. The proportion of the vegetable stock is up to the individual's taste.
2. When cooking the stock, it is advised to pour the ingredients in after the water boils.

* 我国台湾地区使用的计量单位。下同。

- 1 小匙 = 5c.c.
 1 大匙 = 15c.c.
 1 杯 = 200c.c.
 1 碗 = 200c.c.
 1 斤 = 600 公克



意大利调味香料
 (Italian Seasonings)
 主要成分为百里香、迷迭香、山艾、俄力冈香料等香料。
 The ingredients are thyme, rosemary, Oregano and sage mixed herbs.



巴西利
 (Parsley)

双色果汁

Bicolored Fruit Juice

【材料】

草莓	150 公克
香瓜	¼个
冷开水	1 杯
蜂蜜(或果糖)	1 大匙

【作法】

1. 草莓洗净切半,香瓜去皮、籽并切块。
2. 将两种水果各加入冷开水及果糖,分别打成汁。
3. 先将香瓜汁倒入杯中,后再把草莓汁用流量小的漏斗倒入即可。

【Ingredients】

150 g strawberries
1/4 melon
1 cup cold water
1 tbsp honey (or syrup)

【Procedure】

1. Cut the strawberries in half after cleaning. Pare, seed and dice the melon.
2. Separately, blend each fruit with cold water and syrup in a mixer.
3. Then, pour the melon juice in a glass; afterwards, use a small funnel to add the strawberry juice slowly.

1. 此道饮料可视季节选用不同水果(唯需用两种颜色分明的水果,如西瓜、芒果)。

2. 果汁应先倒入比重较重者。

1. You may choose the various fruits according to the season (but the colors are advised to be distinguished, like watermelons and mangos).

2. Always pour the heavier juice first.

目 录

Contents

开胃菜 Appetizers

- 希腊蘑菇 Ulysses' Mushrooms 2
番茄色拉 Tomato Salad 4
素丝拉皮 Vegetable Salad 6
煎蘑菇 Fried Mushrooms 8
三色蔬菜卷 Tricolored Vegetable Rolls 10
法式开胃菜 Carrot and Apple Salad 12
冷盘 Cold Plate 14

汤类 Soups

- 奶油西芹汤 Celery Soup 18
酸奶黄瓜汤 Chilled Cucumber and Yogurt Soup 20
南瓜浓汤 Pumpkin Soup 22
炖补汤 Energy Soup 24
罗宋汤 Cabbage Borsch 26

主食类 Entrées

- 鲜菇派 Mushroom Pie 30
镶青椒 Stuffed Green Peppers 32
香辣面筋 Spicy Fried Gluten 34
烤马铃薯 Baked Potatoes 36
匈牙利烩饭 Rice à la Goulash 38
葡式烩四蔬 Portuguese Stewed Vegetables 40



白软芝士
(Cream Cheese)



红酒醋
(Red Wine Vinegar)



豆蔻粉
(Nutmeg Powder)



番茄糊
(Tomato Paste)



洋薄荷叶
(Mint Leaves)

法式三明治	French Sandwich	42
焗香茄	Roasted Eggplants	44
焗草菇香蔬饭	Roasted Rice with Vegetables & Straw Mushrooms	46
咖喱茄子	Curry Eggplants	48
香瓜盅	Stuffed Melon	50
欧香扁豆	Country Style Lentils	52
茄汁四季豆	Green Beans in Tomato Sauce	54
清蒸臭豆腐	Steamed Stinking Beancurd	56
焗薯泥什蔬	Roasted Potato Purée	58
杏仁白花	Cauliflower with Almonds	60
芹汁烩鲍菇	Abalone Mushrooms in Celery Sauce	62
奶油白豆	Butter Beans	64
腐衣茄子卷	Eggplant Rolls	66
炒苹果素片	Fried Meat Slices with Apple	68
焖烧香芹	Braised Celery	70
西洋菜茼蒿	Watercress Konnyaku	72
宝盒豆腐	Treasure Beancurd	74
花心萝卜	Four Vegetable Fantasy	76
烤豆腐	Baked Beancurd	78
沙锅豆腐煲	Beancurd Casserole	80
肚中乾坤	Gluten Rolls	82
味噌苦瓜	Bitter Gourd with Miso	84
金三角	Golden Triangles	86
三丝秋葵	Tricolored Okra	88
烤白菜	Baked White Cabbage	90
糖醋豆肠	Sour-Sweet Gluten Rolls	92



匈牙利红椒粉
(Paprika Powder)



椰浆
(Coconut Milk)



月桂叶
(Bay Leaf)



瑞士起士
(Emmenthal)



扁豆
(Lentil)

意大利酱面	Italian Pasta Sauce	94
茶碗蒸	Steamed Beancurd	96
酥煎土豆片	Sautéed Potatoes	98
奶油蘑菇面	Cream Mushroom Noodles	100
法式薄馅饼	French Stuffed Crêpes	102
珍藏香藕	Stuffed Lotus Roots	104

甜点类 Desserts

水果色拉	Fruit Salad	108
牛奶布丁	Milk Pudding	110
酸奶水果盅	Yogurt Fruit	112
鸭梨派	Pear Pie	114
甜八宝饭	Eight Treasures Sweet Rice	116
法式甜薄饼	French Sweet Crêpes	118
水蜜桃派	Peach Pie	120
巧克力鸭梨	Chocolate Pears	122
双色慕斯	Bicolored Mousse	124
牛奶饭	Milk Rice	126
拔丝香蕉	Banana with Caramel	128

饮料 Beverages

印度酸奶昔	Indian Lassi	132
水果茶	Fruit Tea	134
夏日风情	Summer Mood	136
绿洲阳光	Oasis Sunshine	138
双色果汁	Bicolored Fruit Juice	140



白豆
(White Beans)



杏仁露
(Almond Dew)



卡士达粉
(Custard Powder)



小茴香粉
(Cumin Powder)

开胃菜

Appetizers

希腊蘑菇

Ulysses' Mushrooms



(4~6 人份serves 4~6)



【材料】

蘑菇	300 公克
橄榄油	3 大匙
柠檬	1 个
白芝麻	少许
白葡萄(没有亦可不加)	15 颗
香菜	少许

【调味料】

意大利调味香料、盐、胡椒粉、砂糖、白醋	各少许
番茄酱	2 大匙
白葡萄汁	1 杯

【作法】

1. 蘑菇洗净后,切除菇脚擦干水分,柠檬挤汁备用。
2. 锅中放入橄榄油、柠檬汁及所有的调味料,以小火煮开。
3. 再放入蘑菇、香菜及白葡萄,以大火(不加盖)煮约 8 分钟后熄火。
4. 待凉后,放入冰箱冷藏,于食用时再撒上白芝麻。

【Ingredients】

300 g mushrooms
3 tbsps olive oil
1 lemon
White sesame seeds
15 grapes (optional)
Chinese parsley

【Seasonings】

Italian seasoning, salt, pepper, sugar and vinegar
2 tbsps tomato paste
1 cup white grape juice

【Procedure】

1. Clean and cut off the mushroom stems. Drain. Squeeze the lemon and reserve.
2. Pour the olive oil in a pan. Add the lemon juice and all seasonings. Bring to a boil over low heat.
3. Toss in the mushrooms, Chinese parsley and grapes; cook (uncovered) for about 8 minutes over high heat. Turn off the heat.
4. Allow to cool and chill in the refrigerator. Sprinkle with white sesame seeds before serving.

此道菜为希腊家常菜,在炎炎夏日食用,甚具开胃效果。

This is a common dish in Greece and a good appetizer during a hot summer.