

最畅销食谱
最新版



广西科学技术出版社

方太食谱

低胆固醇美食

Lisa Yam's Health Food

Low Cholesterol Recipes

方さんの健康料理教室

低コレステロール美食

方任利莎 著



方太食谱

低胆固醇美食

Lisa Yam's Health Food

Low Cholesterol Recipes

方さんの健康料理教室

低コレステロール美食



广西科学技术出版社

版权所有：明报出版社有限公司
原出版者：明窗出版社有限公司
中文简体版权所有：广西科学技术出版社
版权中介：中国图书进出口广州公司版权部
著作权合同登记名：桂图登字：20-2000-006

本书经中国图书进出口广州公司版权部代理，由香港明报出版社有限公司独家授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

方太食谱 低胆固醇美食

作者：方任利莎
责任编辑：闭雪梅
责任校对：田国臣 赵 艳
责任印制：梁 冰
封面设计：北大方正集团广西分公司彩色制版输出中心
出版：广西科学技术出版社

(南宁市东葛路66号 邮政编码 530022)

发行：广西新华书店

印制：桂林市印刷厂

(桂林市七星路25号 邮政编码 541004)

出版日期：2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷

开本：880×1140 1/24 印张 4 字数 47 000

书号：ISBN 7-80619-928-4/TS·88

定价：16.80元

本书如有倒装缺页，请与承印厂调换

序

我在编写这本食谱之前，花了很多功夫去搜集有关胆固醇的资料，原因是我和出版社均希望能做得更仔细。为了使资料无误，曾向香港中央健康教育组、香港营养学会等医学组织查询，以求真正达到既可“保健”，又享口福的目的。

大家都知道胆固醇过高对健康有害，原来身体吸收过量胆固醇，便容易患上各类心血管疾病，情况严重的，不但要严格控制饮食，减少从食物吸收胆固醇，还须服药，即使健康正常的人，也应注意不可暴饮暴食。其实很多美食的胆固醇含量都不高，大家不必担心要牺牲口福；本书便选用了不同的材料，利用有特色的烹调法，炮制出四十多个食谱，我相信大家试过后，也会觉得味道可口。

食谱中便附上各种原材料的胆固醇含量，以及每个菜式胆固醇的总含量；虽然数字只是一个约数，但只要油、盐及各类调味料的分量不过量，便不用担心会吃进过量的胆固醇。

这本保健食谱的菜式，老少咸宜，希望你一家人能同享美味！

方任利莎

低胆固醇与饮食健康

胆固醇是一种特别的脂肪，是维持生命的要素。人体内的胆固醇由肝脏制造，此外，从食物中也能摄取胆固醇；“吃”胆固醇多了，身体便减少制造胆固醇，又会把多余的排出体外，以维持健康水平。

不过，如果饮食没有节制，摄取的胆固醇经常超过身体需要，胆固醇便会积聚，造成胆固醇过高，影响健康，尤其会引至心血管疾病，因为胆固醇是血小板的主要成分，过量的血小板在动脉积聚，结果使动脉变窄，阻碍血液流通，造成“血管硬化”，严重的更会完全阻塞，后果可能是中风，甚至心脏病猝发。

因此从控制饮食方面着手，可避免胆固醇过高。不过，如果胆固醇量已达危险水平，便应以药物治疗为主，控制饮食为辅。

何谓低胆固醇饮食？美国心脏学会建议每日摄取的胆固醇，不应超过 300 毫克，但不同年龄的人，体能消耗各异，因此可摄取的水平不尽相同；青少年体能消耗大，自然可以摄取多一点胆固醇，老人家却更须小心饮食。

要避免胆固醇过高，应注意下列几点：

一、烹调食物用油，应选用粟米油、花生油、菜油等不饱和脂肪 (Unsaturated Fatty Acid)，少用牛油、鸡油、猪油等饱和脂肪 (Saturated Fatty Acid)。

二、烹调方法以烤、红烧、清炖、蒸和凉拌等少用油的方法为佳。

三、多吃粗纤维食物，如全麦、五壳类、瓜菜、水果及豆类食品，帮助排出胆固醇。

四、鱼、家禽等全瘦肉可以多吃，但要减少吃内脏，如猪脑、牛骨髓等。

五、汽水、甜奶茶、咖啡、纸包和瓶装果汁含大量砂糖，热量高，会引致体内产生胆固醇；应多喝清水及多吃新鲜水果。

目录

Index

海鲜 Seafood 海の幸

银鱼煮豆腐 (一百六十毫克) Coddled Silvery Fish with Beancurd (160 mg)	
白魚と豆腐の煮もの (160 mg)	2
海参烩芦笋 (0 毫克) Braised Sea Cucumber with Asparagus (0 mg)	
なまことアスパラガスの煮もの (0 mg)	4
花胶烩北菇 (0 毫克) Braised Fish Bladder with Black Mushroom (0 mg)	
魚の浮袋と椎茸のオイスターソース煮 (0 mg)	6
柠汁狮子鱼 (二百四十毫克) Fried Lion Fish in Lemon Sauce (240 mg)	
揚げカンダリのレモンジュースかけ (240 mg)	8
海带蒸鳕鱼 (六百毫克) Steamed Cod Fillets with Kelp (600 mg)	
鱈の昆布蒸し (600 mg)	10
冬菜蒸鱼 (三百二十毫克) Steamed Sea Bream with Preserved Cabbage (320 mg)	
冬菜と鯛の蒸しもの (320 mg)	12
瑶柱鱼肚 (0 毫克) Braised Fish Maw with Conpoy (0 mg)	
貝柱と魚の浮袋のあんかけ (0 mg)	14
蜆蚶鱼云 (四百八十毫克) Fish's Head with Clam Flavour (480 mg)	
豆腐、青魚の頭としじみの土鍋煮込み (480 mg)	16
红烧石斑头 (四百八十毫克) Fried Grouper's Head in Brown Sauce (480 mg)	
揚げたハタの頭の醤油煮 (480 mg)	18
糟溜三白 (四百二十毫克) Stir-fried Fish with Chicken and Asparagus (420 mg)	
キグチ、鶏肉とアスパラガスの酒ソースのあんかけ (420 mg)	20

海參茄子蒸豆腐 (0 毫克) Steamed Beancurd with Sea Cucumber (0 mg)	
なまこ、茄子と豆腐の蒸しもの (0 mg)	22
拌海带 (0 毫克) Cold Shredded Kelp with Bamboo Shoot (0 mg)	
昆布と野菜のあえもの (0 mg)	24
鮮柠彩虹带子 (二百毫克) Stir-fried Scallops with Assorted Vegetables (200 mg)	
ホタテとミックス・ベジタブルのレモンソース炒め (200 mg)	26

猪、牛 Pork and Beef 豚肉、牛肉

萝卜焖排骨 (二百四十毫克) Braised Sparerib with Turnip and Carrot (240 mg)	
大根とスペアリブの蒸し煮 (240 mg)	30
金菇肉丝烩素鸡 (六十毫克) Braised Steamed Beancurd Roll (60 mg)	
えのき茸、豚肉と素鶏の炒め煮 (60 mg)	32
醋溜圆子 (四百毫克) Fried Meat Balls in Sweet and Sour Sauce (400 mg)	
肉団子の甘酸っぱいあんかけ (400 mg)	34
原汁煎肉眼扒 (三百五十毫克) Fried Pork Loin in Original Flavour (350 mg)	
豚チョップのオリジナルソース焼き (350 mg)	36
香茅煎猪扒 (四百二十毫克) Fried Pork Chop with Flavour Cane (420 mg)	
豚チョップのシトロネラソウ焼き (420 mg)	38
白肉丝拌粉皮 (五百毫克) Cold Shredded Pork with Vermicelli Sheet (500 mg)	
豚肉と粉皮の冷やしあえもの (500 mg)	40
雪菜肉末 (三百毫克) Stir-fried Salted Vegetable with Pork (300 mg)	
雪菜と豚挽き肉の炒めもの (300 mg)	42
咸菜焖酿凉瓜 (三百毫克) Braised Stuffed Bitter Gourd (300 mg)	
鹹菜と肉詰めニガウリの蒸し煮 (300 mg)	44

肉茸冬瓜(六十毫克) Coddled White Gourd with Minced Pork (60 mg) _____46
肉そぼろと冬瓜の煮込み(60 mg) _____

三丝茄子(九十毫克) Stir-fried Eggplant with Pork and Pepper (90 mg) _____48
三色野菜と茄子の炒め煮(90 mg) _____

鱼香茄子(一百二十毫克) Stir-fried Eggplant in Chilli Sauce (120 mg) _____50
茄子と荒挽き肉のからし炒め(120 mg) _____

牛肉炒茭笋(七十五毫克) Stir-fried Shredded Beef with Wild Bamboo Shoot (75 mg) _____52
牛肉とマコモタケの炒めもの(75 mg) _____

白灼沙茶牛肉(二百毫克) Blanched Beef with Satay Sauce (200 mg) _____54
牛肉のサテソース炒め(200 mg) _____

鸡 Chicken 鶏

青瓜炖鸡翼(一百八十毫克) Steamed Chicken Wings with Cucumber (180 mg) _____58
きゅうりと鶏の手羽先の煮込み(180 mg) _____

海蜇炒鸡丝(三百〇六毫克) Stir-fried Chicken with Sea Blubber Skin (306 mg) _____60
クラゲと鶏肉の炒めもの(306 mg) _____

时瓜鸡丝(二百三十五毫克) Stir-fried Shredded Chicken with Cucumber (235 mg) _____62
きゅうりと鶏肉のあんかけ(235 mg) _____

双脆拌鸡(三百六十毫克) Cold Shredded Chicken with Vegetables (360 mg) _____64
セロリ、人参と鶏肉の冷やしあえもの(360 mg) _____

红糟鸡肉豆腐(一百四十毫克) Braised Diced Chicken and Beancurd (140 mg) _____66
紅糟、鶏肉と豆腐の炒め煮(140 mg) _____

盐水鸡翼(三百六十毫克) Salted Chicken Wings (360 mg) _____68
鶏の手羽先の鹽水づけ(360 mg) _____

蔬菜、豆腐 Vegetables and beancurd 野菜、豆腐

炒素鸡丝 (0 毫克) Stir-fried Bran Gluten (0 mg)	
生麸、椎茸と筍の炒めもの (0 mg)	72
瑤柱节瓜船 (二百毫克) Stuffed Hairy Gourd with Shredded Conpoy (200 mg)	
肉詰め節瓜の貝柱あんかけ (200 mg)	74
蒸莲藕饼 (一百八十毫克) Steamed Lotus Root Pie (180 mg)	
蓮根カスの蒸しもの (180 mg)	76
素炒腐皮 (0 毫克) Stir-fried Beanmilk Sheet (0 mg)	
乾燥湯葉、枝豆と椎茸のあえもの (0 mg)	78
什锦面筋 (0 毫克) Stir-fried Fried Gluten with Vegetables (0 mg)	
五目野菜と生麸の炒め煮 (0 mg)	80
蚝汁煎豆腐饼 (一百毫克) Fried Beancurd Pie with Oyster Sauce (100 mg)	
豆腐カスのオイスターソース焼き (100 mg)	82
奶汁豆腐 (0 毫克) Steamed Beancurd Balls with Milk (0 mg)	
つぶし豆腐の牛乳蒸し (0 mg)	84
什菜素卷 (0 毫克) Fried Beanmilk Rolls with Spices Sauce (0 mg)	
焼きミックス野菜の湯葉巻き (0 mg)	86

第一輯 海 鮮

Seafood
海の幸



银鱼煮豆腐(一百六十毫克)

Coddled Silvery Fish with Beancurd (160 mg)

白魚と豆腐の煮もの(160 mg)

材料: 银鱼(白饭鱼) 160 克, 豆腐二件, 姜蓉半茶匙, 蒜肉一粒磨碎, 葱粒一汤匙

调味料: 生抽一汤匙, 盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙, 水半杯, 胡椒粉、麻油各少许

做法:

- (1) 豆腐切成小块, 放入热油中略炸或煎透, 取出待用。
- (2) 洗净银鱼, 沥干水分。
- (3) 烧热一汤匙油, 爆香姜蓉及蒜蓉, 放入银鱼略煎, 赞少许酒。
- (4) 加入豆腐及调味料, 焖煮片刻, 淋入葱粒, 即可上碟供食。

Ingredients: 150g (5 oz) silvery fish (160 mg); 2 beancurds; $\frac{1}{2}$ tsp mashed ginger; 1 braid of garlic (mashed); 1 tbsp diced spring onion

Seasonings: 1 tbsp light soy; $\frac{1}{3}$ tsp salt; $1\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{1}{2}$ cup of water; pinch of pepper; dash of sesame oil

Method:

- (1) Cut beancurds into small pieces. Then fry in hot oil for a short while. Take out.
- (2) Rinse silvery fish and drain.
- (3) Heat 1 tbsp oil and saute mashed ginger and garlic. Put in silvery fish and fry. Sprinkle with wine.
- (4) Put in beancurds and seasonings. Coddle for a short while. Sprinkle with diced spring onion. Dish up and serve.

材料: 白魚 150 g (160 mg)、豆腐 1 丁、生姜(みじん切り) 小匙 $\frac{1}{2}$ 、にんにく(おろす) 1 個、万能ねぎ(小口切り) 大匙 1

調味料: 生抽醬油大匙 1、塩小匙 $\frac{1}{3}$ 、砂糖小匙 $1\frac{1}{2}$ 、水カップ $\frac{1}{2}$ 、胡椒、胡麻油少々

作り方:

- (1) 豆腐を小さ目に切って、熱い油の中に入れて軽く揚げ、或いは十分に焼き、取り出しておく。
- (2) 白魚を洗って、水気を切る。
- (3) 油大匙 1 を熱し、生姜やにんにくを炒め、香りが出たら白魚を入れて軽く焼き、酒少々をふりかける。
- (4) 豆腐や調味料を加えてしばらく蒸し煮し、万能葱を散らして皿にとれば出来上がり。



银鱼
Silvery fish
白鱼



海参烩芦笋 (0 毫克)

Braised Sea Cucumber with Asparagus (0 mg)

なまことアスパラガスの煮もの(0 mg)

材料: 发透海参 600 克, 鲜芦笋 230 克, 葱二条切段, 姜二片, 甘笋花少许

调味汁料: 蚝油二汤匙, 老抽半汤匙, 糖 1½ 茶匙, 盐¼茶匙, 水约¼杯, 胡椒粉、麻油各少许, 生粉水适量埋芡

做法:

- (1) 海参用姜、葱出水后洗净, 沥干水分, 切成大块待用。
- (2) 洗净芦笋, 切段, 用盐、油水灼熟, 捞起待用。
- (3) 用二汤匙油爆香姜、葱后, 弃去姜、葱, 放下海参, 赞酒, 倒入调味汁料烩煮片刻, 埋薄芡。
- (4) 加入芦笋及甘笋花, 拌煮均匀, 即可上碟供食。

Ingredients: 600g (21 oz) presoaked sea cucumber; 230g (8 oz) fresh asparagus; 2 stalks of spring onion (sectioned); 2 slices of ginger, some carrot slices

Sauce: 2 tbsp oyster sauce; ½ tbsp dark soy; 1½ tsp sugar; ¼ tsp salt; ¼ cup of water; pinch of pepper and sesame oil; some cornflour solution to thicken sauce

Method:

- (1) Scald sea cucumber in boiling water with ginger and spring onion. Rinse and drain. Cut into pieces.
- (2) Rinse asparagus and then section. Blanch in water with some salt and oil until done. Take out.
- (3) Saute ginger slices and spring onion sections with 2 tbsp oil. Then discard ginger and spring onion. Put in sea cucumber, sprinkle with wine. Pour in sauce and braise for a while. Then thicken sauce with cornflour solution.
- (4) Add in asparagus and carrot slices. Stir well. Dish up and serve.

材料: なまこ (水戻しする) 600 g、グリーンアスパラガス 230 g、万能葱 (ぶつ切り) 2 本、生姜 (うす切り) 2 枚、人参 (飾り切り) 少々

調味料: オイスターソース大匙 2、老抽醬油大匙 ½、砂糖小匙 1½、塩小匙 ¼、水約カップ¼、胡椒、胡麻油各少々、水溶き片栗粉適量でとろみをつける

作り方:

- (1) なまこを生姜と葱を入れた熱湯でさっと火を通した後洗い、水気を切って大きくぶつ切りにしておく。
- (2) グリーンアスパラガスを洗い、斜めぶつ切りにして、塩や油を入れた水で火が通まで茹で、取り出しておく。
- (3) 油大匙 2 で生姜、葱を香ばしく炒めた後捨てる。更になまこを入れて酒をふりかけ、調味料を入れながらしばらく煮込んだら、薄くとろみをつける。
- (4) グリーンアスパラガスや人参を加えて混ぜ合わせ、皿に取れば出来上がり。



芦笋
Asparagus
グリーン・アスパラガス



发透海参
Presoaked sea cucumber
干しなまこ



花胶烩北菇 (0 毫克)

Braised Fish Bladder with Black Mushroom (0 mg)

魚の浮袋と椎茸のオイスターソース煮 (0 mg)

材料: 发透花胶 230 克, 北菇 38 克, 清鸡汤一罐, 芥菜胆适量, 姜、葱各少许

调味汁料: 蚝油 1 ½ 汤匙, 上汤 ¾ 杯, 胡椒粉、麻油各少许, 生粉水适量

做法:

- (1) 花胶用加有姜、葱、酒的水焗过, 捞起待用。
- (2) 浸软北菇去蒂, 洗净后放入一茶匙生油、半茶匙糖、半汤匙酒、一汤匙油拌匀, 蒸熟待用。
- (3) 用盐、油水灼熟芥菜胆, 捞起, 再用上汤略焗, 伴碟。
- (4) 用二汤匙油爆香葱段后, 弃去葱段, 将北菇、花胶及调味料放入略焗, 盛放菜胆中间即成。

Ingredients: 230g (8 oz) presoaked dried fish air bladder; 38g (1.3 oz) black mushrooms; 1 can chicken broth; some mustard tubers; a pick of ginger and spring onion

Sauce: 1 ½ tbsp oyster sauce; ¾ cup of superior stock; pinch of pepper and sesame oil; some cornflour solution

Method:

- (1) Braise fish bladder in water with ginger, spring onion and wine for a while. Take out.
- (2) Soak black mushrooms and then trim. Rinse. Blend with 1 tsp light soy, ½ tsp sugar, ½ tbsp wine and 1 tbsp oil. Steam until done.
- (3) Blanch mustard tubers in water with salt and oil. Take out. Then braise with superior stock. Garnish dish.
- (4) Saute spring onion sections with 2 tbsp oil. Then discard spring onion. Put in black mushrooms, fish bladder and sauce. Coddle for a while. Dish up and serve.

材料: 乾燥魚のうきぶくろ (十分に水戻しする) 230 g、椎茸 38 g、缶詰鶏ガラスープ 1 つ、カラシナの塊茎 適量、生姜、万能葱各少々

調味料: オイスターソース大匙 1 ½、一番出汁のスープカップ ¾、胡椒、胡麻油各少々、水溶き片栗粉適量

作り方:

- (1) 魚の浮袋を生姜、万能ねぎや酒を入れた水で煮込んだ後、取り出してまく。
- (2) 椎茸を柔らかく水戻しして、軸をとって洗った後、生抽醬油小匙 1、砂糖小匙 ½、酒大匙 ½、油大匙 1 を入れてかき混ぜて、火が通るまで蒸しておく。
- (3) 塩や油を入れた水でカラシナの塊茎を火が通るまで茹で、取り出して、又一番出汁のスープで軽く煮込んで皿に添える。
- (4) 油大匙 2 で葱を香ばしく炒めた後捨て、椎茸、魚の浮袋や調味料を入れて軽く煮込み、カラシナの塊茎の真ん中に入れば出来上がり。



芥菜
Mustard
カラシナ



花胶
Dried fish bladder
乾燥魚の浮袋



柠汁狮子鱼 (二百四十毫克)

Fried Lion Fish in Lemon Sauce (240 mg)

揚げカンダリのレモンジュースかけ(240 mg)

材料: 狮子鱼 240 克, 柠檬半个, 红椒半只, 西生菜丝少许

调味料: 盐半茶匙, 糖二茶匙

做法:

- (1) 狮子鱼去鳞, 开肚洗净, 去脊骨, 抹干水分。
- (2) 将柠檬榨汁后, 取一汤匙柠檬汁, 放入调味料拌匀; 西生菜丝洗净, 放碟中。
- (3) 将已调味的柠檬汁放入狮子鱼中拌匀, 腌约半小时, 取出, 扑上干粉, 放入热油中炸呈金黄色, 放上生菜丝面。
- (4) 将剩余的柠汁淋面, 并将红椒切成圆状, 淋面即成。

Ingredients: 230g (8 oz) lion fish (240 mg); ½ lemon; ½ red chilli; a pick of shredded lettuce

Seasonings: ½ tsp salt; 2 tsp sugar

Method:

- (1) Scale fish and discard internal organs. Rinse thoroughly. Remove back bones and then wipe dry.
- (2) Squeeze juice from lemon. Blend 1 tbsp lemon juice and seasonings and make the lemon sauce. Rinse shredded lettuce and dish up.
- (3) Marinate fish with lemon sauce for ½ hour. Take out and dust with corn-flour. Put fish in hot oil and fry until golden brown. Arrange on top of lettuce.
- (4) Pour remaining lemon juice over. Cut red chilli into ring shape. Sprinkle over fish and serve.

材料: カンダリ 230 g (240 mg)、レモン ½、赤唐辛子 ½ 個、レタス (細切り) 少々

調味料: 塩小匙 ½、砂糖小匙 2

作り方:

- (1) カンダリの鱗と内臓を取り除いてあらう、背骨を取り抜いて、水気を拭く。
- (2) レモンジュースを絞った後、レモンジュース大匙 1 を調味料の中に入れてかき混ぜる。レタスを洗って皿にとる。
- (3) かき混ぜたレモンジュースをカンダリの中に入れて混ぜ合わせ、約 30 分間下味をつける。そして取り出して片栗粉をまぶし、熱い油の中できつね色に変わるまで揚げて、レタスの上に入れる。
- (4) 残りのレモンジュースをその上にかけて、更に赤唐辛子を輪切りにして、その上に散らせれば出来上がり。



柠檬
Lemon
レモン



狮子鱼
Lion fish
カンダリ