



台湾健康美食料理新概念

简单料理 健康素

刘邦传◎著

徐博宇、林宗亿◎摄影

Take a Bite of Freshness

美味粗鲍素大餐

宫保猴头菇

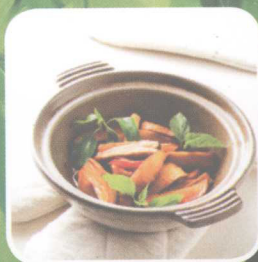
蔬果通心面

凉拌海珊瑚

蜜汁哈密瓜

甜芋泥糯米滋
脆皮炸生果

香椿酱拌乌龙面



简单料理 健康素

刘邦传◎著

徐博宇、林宗亿◎摄影

Take a Bite of Freshness

美味粗鲍素大餐

宫保猴头菇

蔬果通心面

凉拌海珊瑚

蜜汁哈密瓜

甜芋泥糯米滋

脆皮炸生果

香椿酱拌乌龙面

本书中文简体字版由赛尚图文事业有限公司(中国台湾)授权,由重庆出版社于中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究
版贸核渝字(2009)第 38 号

图书在版编目(CIP)数据

简单料理健康素 / 刘邦传著. — 重庆: 重庆出版社, 2009.7
ISBN 978-7-229-00795-9

I. 简… II. 刘… III. 全素膳食—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 C I P 数据核字(2009)第 094645 号

简单料理健康素

JIANDANLIAOLI JIANKANGSU

刘邦传 著

出 版 人: 罗小卫 责任编辑: 刘思余 熊海群
责任校对: 廖应碧 装帧设计: 刘 洋 蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 8 字数: 152 千

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00795-9

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



经历：

现任中国台湾嘉义市大同技术学院餐饮管理系专任助理教授。统一超商年菜代言名厨以及多项社区美食班的指导、研发老师。近年，着力研发素食料理，强调食用天然有机蔬果，透过创新的料理手法让素食者也能得到美味及健康。

现代吃素的人越来越普遍，是为了健康，还是发愿，还是种种因缘与佛结缘来吃斋，总归一句大家的出发点都是慈悲快乐心来改变自己的饮食，但相对的也偏重在加工品的食物与农药喷洒过的蔬菜及人工添加物摄取太多，长期下来造成身体沉重的负担，渐渐在体内堆积各种毒素，让体内器官负荷过量，产生引发各种疾病的危机。

有鉴于此，人们开始意识到必须从改变饮食习惯开始，除了少油少盐之外，对于料理素食食材的取材，应该朝向天然有机蔬果及海藻类跟奶类的方向，因天然有机蔬果多属碱性食物，而海藻类能提供钙质给人体所需，至于奶类是能提供维生素 B₁₂ 给人体所需，因长期吃素的人如无法摄取维生素 B₁₂ 是容易导致贫血的。

透过本书希望能与读者分享几点素食料理的精神，首先是料理的观念，做菜是一件很快乐的事喔！料理过程井然有序、菜肴也能让客人或家人或自己吃得很健康又愉快，其次是食材的选择，就以我们生长的土地所盛产的有机蔬果及海藻类作为首选，只要配菜、调味得当，做出美味的素食佳肴并不难，最后是烹饪技巧，简易的烹调方式，突显食材的原味，初学者只要按部就班，就能轻松上手；只要循序渐进，人人都能作出健康养生的素食料理。

劉邦傳

回归自然,轻松健康

在现今的社会,生活水准与品质越来越提升,就连饮食方面亦然,因而对饮食产生了高油、高热量的过度消费,而且往往添加了许多人工色素。但是仔细想想,随之而来的便是形形色色的文明病,因为这些美食,其实带了太多违反自然律的因素,所以越来越多的人都选择尽量回归自然——多吃素,同时我本身也是一位素食爱好者,发现多吃素食让我身体减少许多不必要的负担,并在繁忙的工作中还能吃出健康。

本校餐饮系刘邦传助理教授最近将所研发的素食料理分享在《简单料理健康素》这本书中,在仔细阅读之后,看到书中的“照烧杏鲍菇”、“开胃南瓜片”、“龙须黄金卷”、“和风丝瓜卷”,让我发现刘教授不仅将素食料理发挥得美味可口,更是符合现代人饮食的健康原则,透过自然的饮食,合理均衡的天然素食,有助于增进免疫功能,更有利于生理健康,同时希望借由本书能提供给读者多元化的选择,让读者也能轻轻松松走进厨房,将自然食材及原味展现出来,伴你走入健康素食的生活。

感谢本校刘教授为饮食文化注入新的理念,不断的创新研发新菜色,让大家的饮食习惯与营养健康多了一些认识与选择。刘教授为了发扬素食文化餐饮,为餐饮教育贡献力量,将饮食的内涵加以变化创新,希望多吃素食能够成为大家健康饮食习惯的风气与潮流,更期望素食料理能有新的一番风貌!

职是之故,凡是留心自己身体营养健康,或想尝试素食的饮食的朋友们,不妨可以阅读一下刘教授所撰写的《简单料理健康素》这本大著,体会享受美味同时兼顾健康的素食料理世界。

台湾大同技术院校长

簡星博

质好味美的健康素斋

素食，不妨说是咱佛门弟子的悠久传统，僧人一生茹素，既斋且戒。在我学生时代，特别喜欢到寺庙里去吃斋饭，晨钟暮鼓之间，在我的印象中除了悠扬的梵唱之外，就是那些迥脱凡俗的罗汉斋菜。照说，各式各样的素斋我是吃得够多了，美好的印象总是在二十世纪七八十年代之间，是简单素雅淡淡菜根香的那种素斋。

在台湾经济起飞之后，物质丰厚了，素食除了形形色色，得其便利之外，素食本身并没有太大的提升，太多的精致素食材料和加工品，仿荤食的形象和口味，素食虽然已经大众化，但在宗教素食或健康素食方面，仍然面临一些基本问题，而其中最重要的就是，如何能有质好味美的素食料理和养生健康的关系。由此而外，良好的素食文化也影响着生产和消费的环节，人与大自然之间和乐善生的互动关系。

我能和刘邦传师傅认识，还是由于他一贯的以天然食材却能做出色香味俱佳的素食因缘，品尝他的菜，也品味了他的人，那种印象是我积多年素食经验由衷发出的赞赏。素食之于刘师傅不仅仅是厨艺，还是一种追寻美好的素食情境，让人感受到刘师傅对素食的细微用心和分享的喜悦。

刘邦传师傅做的菜总能给人独特的印象和惊喜，原来他早已是名闻台湾的大厨，曾受请为 2002 年中国台湾宴请国外友人的主厨，亦曾受请在台湾闻名的饭店餐厅主厨，近年来又受聘在大同技术学院教导学生厨艺，也热心地在学校开设素食烹饪课程，开放家庭主妇参加，他的指导非常全面，是一位兼具厨艺功夫、教学理想、传承与创作的好厨师、好老师！

刘老师的素食料理有一种取材天然而又巧妙细腻功夫，让食材的特性发挥得淋漓尽致，有些菜肴看似简单，但香味与口感全然是另一种绝佳的经历，让人惊奇不已！佩服的是他的菜肴并不复杂，也不必精心调味，但从他的摆盘、配色到气味早已引人入胜，更别说举箸入口了。

当然，刘老师对素食的最大用心还是在素食本身该具有的养生价值，使素食成为日常生活的美好情境，让人感到信任和愉快。这样的观念很自然地反应在本书里，刘老师对菜肴的食材选用和烹饪技巧的说明，这是他想把多年来素食烹饪的教学心得出版成书以飨读者的美丽愿景。

如 龍

Contents 目录

作者序 刘邦传

推荐序

回归自然，轻松健康
质好味美的健康素斋

9

◎健康素大观园

就“素”要健康

美味的关键——酱料篇

15

◎美味粗饱素大餐

照烧莲藕丝

鬼马西芹

生菜竹笋松

豆豉炒莲花梗

3

照烧杏鲍菇

25

芋头烧芋梗

26

宫保猴头菇

28

三杯杏鲍菇

30

油豆腐香菇卤冬瓜

32

红曲番茄烧冻豆腐

35

蓬莱伴仙境

37

披萨烤白菜

39

芋香杏鲍菇煲

40

焗烤绿竹笋

42

元素咖哩煲

44

红曲炒饭

46

芋头香菇炒饭

49

蔬果通心面

50

香椿酱拌乌龙面

52

素肉羹面

55

罗勒面线糊

56

菜胆香菇炖地宝

58

南瓜浓汤

60

药膳炖三菇

63

10

12

16

18

20

22



素虱目鱼汤
翡翠珊瑚羹
素鱼翅羹
养生能量锅
素羊肉炉
黑麻麻蔬菜锅

64
66
69
70
72
75

和风丝瓜卷
罗勒豆腐卷
蔬果润饼卷
龙须黄金卷
吉利高丽菜卷
蜜汁哈密瓜
桂花绿豆爽
凉粉糕
金萱椰奶凉糕
甜芋泥糯米滋
芝麻红薯饼

96
98
101
103
104
106
109
110
112
115
116

77

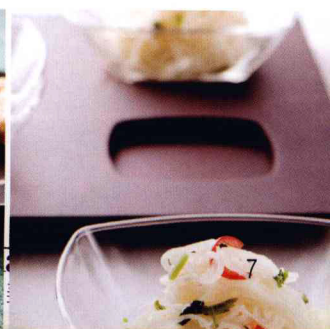
◎健康美味素小品

开胃南瓜片
凉拌莲藕片
凉拌海珊瑚
凉拌脆花生
凉拌大头菜丝
红曲拌萝衣
牛蒡手卷
脆皮炸生果
黑木耳碗粿

79
80
82
84
86
89
90
92
95

119

◎认识有机







健康素大观园

A Taste of Nature

◆ 当一个健康的蔬食生活家

“健康素”的概念是以天然“蔬食”取代“素食加工品”，
透过食材的选取达到均衡的健康饮食。

素食的饮食文化也从宗教因素，日渐走向健康、养生了。

蔬食生活家选择的不仅仅是食物，而且是一种回归自然的生活方式。



就“素”要健康

“你的食物就是你最好的药物。”越来越多的人相信要由食物来改善体质、增进健康。饮食对身体健康的重要性日渐深植人心，带动了“呷菜”的风气。



大众生活水准日益提升，近几年来因饮食引发的健康问题却一直亮起红灯。加上现代人的生活十分紧张忙碌，精神压力越来越大，于是兴起健康养生的观念。

素食在传统观念里，代表着慈悲，代表出家人不希望造成直接或间接的杀生，是一种功德的表现。时至今日，越来越多的研究显示，吃素可以有效的预防及改善心脏血管疾病、减少癌症的发生几率等；对爱美的女性而言，吃素还可以控制体重，让肌肤更加的美丽。

因此，吃素的饮食文化从过去宗教信仰的原因，日益走向以健康、养生为诉求。如此一来，素食主义者不仅讲求食物的功效，还必须保持食物的原味，强调完整的、新鲜的、生气蓬勃的食材。全世界正流行素食，素食宣示着一种有益身心健康新时代的开始，并且是一股追求健康的潮流。

但是，有人或许会质疑，长期吃素到底会不会造成营养不良？一般人认为吃素容易缺乏蛋白质而影响健康。但其实只要调配得宜，注意营养的均衡，素食不但不会影响健康，反而可以防止许多疾病的发生。营养均衡的素食要诀，应该把谷类和豆类一起调配，力求植物性蛋白质多元化，以提供身体所需的各种胺基酸。

素食主义者选择的不仅仅是食物，而且是一种生活方式。素食者必须自觉地致力于良好均衡的饮食，因此了解植物性食物容易缺乏的营养素，才不会让吃素变成有勇无谋。

“蔬食”的素食

随着吃素风气日盛,传统素食、生机饮食、自然食(强调用最简单的方式烹煮自然的食物)等不同主张的饮食观念,都不约而同的提倡素食的好处。

但是,素食渐趋走向精致化,过度强调食物的外观与烹调技巧,让素食也能媲美荤食变化成各式山珍海味。许多人想要透过吃素来达到健康的生活,但却大量食用这些以黄豆蛋白制成的素鸡、素鸭、素肉等加工品;或以面粉去除淀粉后制成的面筋、面肠、素猪肚等。此外,为了口感及追求饱足感,多用油炸、油煎的烹调方式,加上素食加工品为了延长保存期限而添加的防腐剂,吃多了反而更不健康。

吃素要吃得健康,必须从食材的选择到烹调方式的改变。

“蔬食”的素食,以蔬菜、豆腐、豆干等豆制品,以及菌类、干果类等植物为主要烹调原料,由这些食材里摄取营养素,只要调配得宜,不仅可以获得健康,还可以吃到蔬菜原本的滋味,简单清淡却很有味道。

在食材的选择上以天然素材最好,建议以当令蔬果入菜,不仅物美价廉,而且营养丰富。此外,当然是以食用“有机蔬果”为终极目标啰!

但是,别以为没有喷洒化学农药,叶子被虫咬得坑坑洞洞、丑丑的就是“有机”。有机蔬果有相当严格的规定,不仅仅是不能使用化学肥料、农药、杀虫剂、增甜剂等非天然肥料以及药剂而已,栽培有机蔬果的环境还必须是没有任何空气污染、水污染、土壤污染的环境才行。

就算食用了蔬果,但还是采取重油、重口味的烹调方式,依然得不到健康。“炒”是素食最常见的烹调方式,烹调时应掌握油热及动作快的原则,多选择“水煮”、“清炖”、“烤”、“卤”、“凉拌”等低油的料理方式。简单的烹调方式,加上一点点创意,素食料理也可以很美味。

饮食是可以影响健康的因素之一,您可以决定要不要吃某种食物。虽然今日的素食不再有宗教的意味,但素食主义中的环境保护、爱护生命的意识,体现出现代人类的文明、进步和高雅。如果能将素食的品质提升,落实健康素的概念,则更能吸引饕客们,再创饮食中素食的高峰。



美味的关键——酱料篇

要端出一道美味的料理,不论料理方式是炒、炸、蒸、卤,还是煎、焗、燉、凉拌等,其美味的秘诀都在调味料的使用。市面上贩卖的调味料种类琳琅满目,而且有许多调配好的酱汁与酱料,不但使用方便,还可以让料理更美味。以下介绍6种刘师傅的独门酱料做法及美味秘诀,让您不仅吃得健康,还可以简简单单地吃到美味。

素高汤



高汤大多被用来进一步烹调成其他汤品或菜肴。用新鲜蔬果制成的素高汤,改变长时间炖煮、熬制高汤的料理方式,直接将蔬果和水

一起绞碎、过滤煮滚后调味,就是既简便又营养满分的素高汤,省去熬煮高汤所花费的瓦斯、时间,同时蔬果的养分又全都保留下来。将这高汤拿来当火锅的汤底,还是代替料理时的水,都是既方便又美味。

若是想要蔬菜风味多一些的高汤,可以适当的增加高丽菜(卷心菜)的分量,也可以加入土豆或番茄一起打碎,尝起来又会有不同的风味。或者在煮的时候放入甘蔗,可以让高汤更甘甜;也可以放入海苔,这样就变成海鲜风味的素高汤了。



做法:

红萝卜、高丽菜(卷心菜)、苹果、西芹各75克洗净,和水1000毫升用果汁机打碎,过滤去渣煮滚后,以适量的盐、糖、胡椒粉调味即可。

豆腐乳酱

豆腐乳是常见的佐料,由于气味特殊,除

了可以调成酱料外,还可以用来炒、烧等,用来腌肉也别有一番滋味。这里建议使用四川麻油辣豆腐乳来调制豆腐乳酱,会比较容易散发出豆腐乳的香气,也可以用其他的豆腐



乳调制,但这样尝起来甘味会比较重且较无豆腐乳香气。调好的豆腐乳酱除了可以当做火锅的蘸料外,用在其他菜肴里也别有风味。如炒空心菜、西洋菜或高丽菜时,可以豆腐乳酱调味,除了可以吃到菜本身的甜味,还有豆腐乳酱独特的香气,让简单的炒青菜味道更丰富。



做法:

辣豆腐乳3块、醇米霖、香油、砂糖各1茶匙,一起搅拌成泥即可。



太白粉水



太白粉和水后会变得糊化,黏稠性相当高,一般会作为料理勾芡或增加馅料的浓稠度。太白粉遇热水会凝结成透明的黏稠状,因此记得要将太白粉

加冷水调匀后,再加入煮好的菜肴中勾芡,这样可以使汤汁看起来浓稠,又能让食物外表看起来有光泽,也可以根据个人的喜好调成不一样浓度的口感。



做法:

太白粉 1 大匙、水 1 大匙,一起搅拌均匀即可。

油面粉糊



中式料理勾芡会使用太白粉水,但西式料理勾芡则是使用油面粉糊,一般会用来制作浓汤,如玉米浓汤;或是用在焗烤料理上,如披萨烤白菜。用油面粉糊勾芡的汤汁会比较容易变稠,吃起来还会有淡淡的面粉香味。在制作油面粉糊时可以加入少许的香椿叶提味,会让做出来的料理有不同的风味。

做法:

将香椿叶 3 叶切碎,以花生油 3 大匙将香椿叶炸香熄火,接着加入低筋面粉 3 大匙一起搅拌均匀即可。



水面粉糊



水面粉糊用在料理中可以当成粘连的作用,尤其是需要包卷食材的料理,以及需要裹上面包粉油炸的料理。需要包卷食材的料理,常会一不小心就让卷好的食材掉出来或整个散掉,这时,就可以在封口的地方用水面粉糊黏住。此外,

如果没有先裹上水面粉糊是没办法黏住面包粉的,这样炸出来的料理,就不会有酥脆的外衣。

也可以把水面粉糊当成面衣,沾上后直接入油锅油炸,这时可以加入鸡蛋,会让面衣的香气更佳。调制水面粉糊的时候,要记得将面粉搅拌均匀,不要残留颗粒,水面粉糊的浓稠度可以根据不同用途稍微调整。



做法:

面粉 1 大匙和水 1 茶匙,一起搅拌均匀成糊状即可。

脆浆

想要让料理有一层酥脆的外皮,可以直接裹上脆浆粉入锅油炸,如此不仅可以使表皮更加香脆,还可以防止食材的水分流失,将滋味全都留住。除了直接裹粉外,还可以将脆浆粉调成脆浆使用,也会达到同样的效果喔!



做法:

1. 市面上调好的脆浆粉 75 克和水 100 毫升搅拌均匀,再加入食用油 1 茶匙搅拌均匀即可。

2. DIY 脆浆:将低筋面粉 1500 克、太白粉 93 克、糯米粉 93 克、泡打粉 112 克一起搅拌均匀,用容器装好储存于室温下。要做菜时取出 75 克和水 100 毫升搅拌均匀,再加入食用油 1 茶匙搅拌均匀即可。







美味粗饱素大餐

Vegetarian Cooking

◆ 当一个幸福的健康素妙厨

总是吃素的味蕾也觉得素食口味缺乏变化吗？
被蔬食淀粉填饱的脾胃不一会儿工夫又饥肠辘辘吗？
在刘师傅的素锅素铲里，要教你如何抛开素食加工品，
轻松煮健康吃，餐餐都是美味的“粗饱素大餐”。



照烧莲藕丝



莲藕尝起来微甜,而且有脆脆的口感,既可以生食也能做菜。莲藕还能健脾开胃,益血补心,有消除淤血、止泻、促进消化的功效。一般习惯将莲藕切片入菜,这里反将莲藕切丝,和酱油膏、醇米霖一起煮,轻松就做出照烧风味的莲藕丝,简单的调味却有深厚的味道。