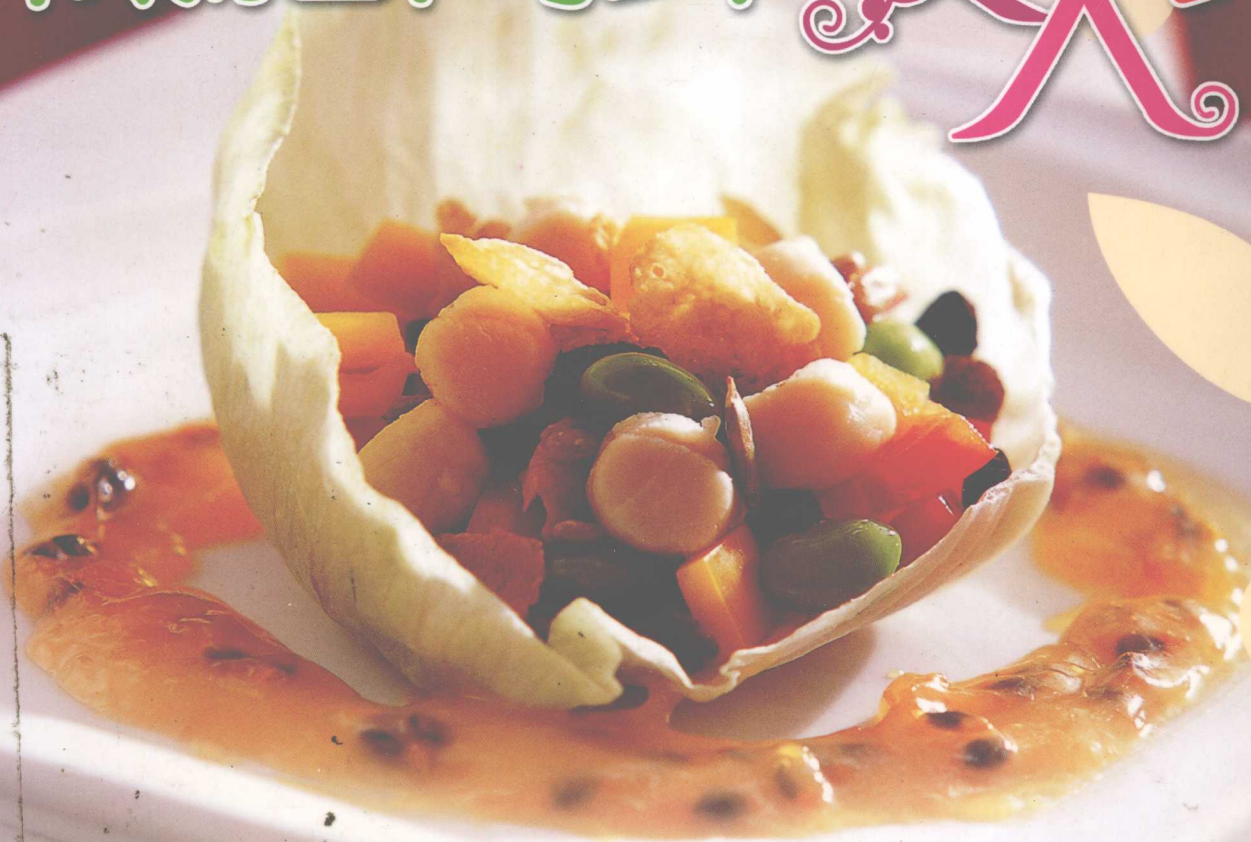


DIZHIGAOXIANMEIRENCAN 陈兆麟◎著 汕头大学出版社

低脂高纤美人餐



长寿

养生

营养

调理

排毒

清肠

图书在版编目 (CIP) 数据

低脂高纤美人餐 / 陈兆麟著 — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(美人馆·美人食谱)

ISBN 7-81036-375-1

I. 低... II. 陈... III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 006328 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

低脂高纤美人餐

作 者: 陈兆麟

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧 梁志英

责任校对: 段文勇 李小平

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

字 数: 320 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 72.00 元 (全 4 册)

ISBN 7-81036-375-1/TS·117

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

低脂高纤美人餐

陈兆麟◎著

汕头大学出版社



多吃蔬菜， 健康活力自然来！

现代人共同的烦恼是——吃得太好！

三餐不是鱼，就是肉，还常常大鱼大肉一起装进肚囊中，年久月深，健康就离我们越来越远。

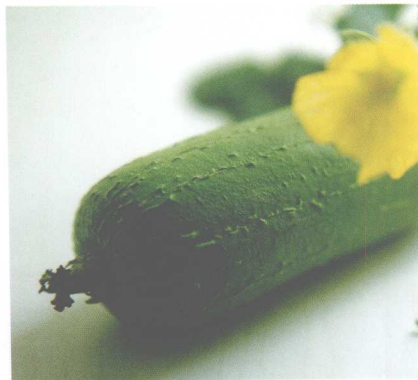
于是，一股蔬食风气开始兴起，不少人回归到饮食原点，从食材本身的营养中，找回最自然的活力。

其实，早在物质未如此丰裕的时候，人们的饮食就是如此。因为物质缺乏，只能在逢年过节时才吃得到鱼肉，而平时，蔬菜就成为了餐桌的常客，因此也留下了不少美味又有养生效果的蔬食料理。

低脂高纤好营养，是蔬菜最令人津津乐道之处，但是，料理变化少，也成为不少煮夫煮妇们烧煮蔬菜时的烦恼。

如何烧出一手好吃又养生的蔬食是本书的重点，只是我们并不将蔬食看作是素食，主要是让朋友们藉由本书，能做些多蔬少肉少油的美味料理，同时也让朋友与家人透过这些料理吃进更多样的蔬菜。

企划之初，我特将前人流传下来的料理逐一整理，再融入我在海外看到、学到的菜色，经过数次增减之后，终于完成这66道超简单又美味又有食疗效果的菜肴，并在每道菜肴中再介绍一些可以简单变化的口味，希望能一扫您在料理蔬菜时的苦恼，轻轻松松地与人共享健康的蔬菜料理。





讲求健康，要多吃时蔬，
但您是否只会清炒、清烫？
或是只再多加点肉丝、虾米？
口味难以变化？



家传四代·金牌名厨

陳兆麟

清肠、排毒、调理
增进健康



蔬食是否就等于素食？——近来常和朋友讨论这样的话题。

几番辩来辩去，依然各有主张，但有个共识，不论是不是素食，蔬食菜肴中蔬菜用量一定要多，且不可以用过量的油、糖去强迫菜变美味。

运用烹调法及食材本身的特性，经过一番组合，就可以简单轻松地烧出一道道多蔬低油又美味营养的“好菜”。

健康活力，变化多



● **5分钟速煮** 运用拌、烫、炒等烹调法，快速烧出美味好吃的菜肴。

● **腌菜也养生** 运用一些常见的腌酱泡菜，与生鲜蔬材一同料理，做出各具风味的美食。

● **凉拌最健康** 低油低脂的料理，快速又开胃。

● **蒸煮好长寿** 多用一些时间来料理，让蔬材更入味、更好吃。

● **汆烫多营养** 以汆烫，使蔬材恰好熟成，营养不流失。

超简单、超丰富、超有变化

每道菜都相当容易制作，且还有介绍为何有健康之效、口味的变换、料理的窍门、买&保存的妙方！

做菜前，先弄清楚
计量单位 & 代换

● 1 杯 = 240ml

● 1 大匙 = 15ml

● 1 茶匙 = 5ml

本书使用方法

材料

做法

食材购买 & 保存妙方



菜名

营养健康从何而来

料理小窍门

如何变换口味

低脂高纤美人餐

66 道不可不吃的超人气蔬食料理
100 多种口味变化

目录

2 作者序：多吃蔬菜，健康活力自然来！

4 健康活力，变化多

part 1

08 5 分钟速煮

09 西芹炒螺肉

10 炒双条

11 乾坤袋

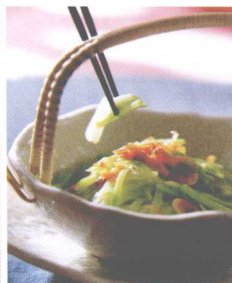
12 咸蛋南瓜

14 豌豆苗鳗鱼卷

16 热炒凤眼果

17 金银蛋拌苋菜

18 速炸青蔬



20 炒芋梗

21 绿金针炒竹笙

22 柿汁蕃茄

24 芝麻牛蒡

26 腌菜也养生

27 三色腌萝卜

28 日式泡菜

29 菜心味噌素肉

30 酸白菜猪肚丝

31 龙须菜辣萝卜

32 XO 酱干贝大头菜

34 荫瓜焖面筋

35 嫩姜紫苏梅海味

36 酱菠萝苦瓜鸡柳

38 酸豆苍蝇头

39 腌冬瓜珍珠锅



40 凉拌最健康

41 破布子山苏

42 和风珊瑚

43 木耳冬粉鸡丝

44 坚果养生玉米片

46 桑椹莲藕

48 小黄瓜拌素包

49 淮山脆丝

50 凉拌三丝蛋

51 酪梨拌蔬果

52 蒸煮好长寿

- | | | | |
|----|----------|----|-------|
| 53 | 白雪猴头菇 | 69 | 桂圆杂粮饭 |
| 54 | 百合翡翠马铃薯 | 70 | 豆瓣红甜椒 |
| 56 | 鸳鸯白菜卷 | 71 | 亮油烧萝卜 |
| 57 | 芦荟蒸明虾 | 72 | 干烧香葱鱼 |
| 58 | XO 酱蜆肉菠菜 | 74 | 绣球地瓜 |
| 60 | 玉菜珍珠 | 75 | 芋头烧 |
| 61 | 西兰花蒸蛋 | 76 | 甘烧栗子 |
| 62 | 巴西蘑菇综合锅 | 77 | 蜜马铃薯 |
| 64 | 雪泥牡蛎 | 78 | 幸子白玉菇 |
| 66 | 珊瑚薏仁饭 | 79 | 蒜香鲍鱼菇 |
| 68 | 甜不辣茄饼 | | |



80 汆烫多营养

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 81 | 香菇丝娃娃菜 | 90 | 芥菜脆猪耳 |
| 82 | 白玉小鲍鱼 | 91 | 虾仁卷心菜 |
| 84 | 清新空心菜 | 92 | 香辣沙茶蘑菇 |
| 85 | 素丝玉菜香 | 93 | 腐衣芦笋卷 |
| 86 | 健康素锅 | 94 | 地瓜叶拌苎菇 |
| 88 | 茭白笋拌熏肉 | 95 | 三菇虾球 |
| 89 | 过猫柴鱼 | | |

美味 Service

Do It Yourself

好料吃不完!

健康主厨美味放送，一样食材教您好几吃，即使菜买多也不用担心，稍微换点口味、变个做法，几样食材也可以端出一桌好菜!

咸蛋蒸肉饼·南瓜饭 / 13
豌豆苗鸭赏卷 / 15
桂花凤果汤 / 16
蕃茄娘子 / 22
台式泡菜 / 28
蚝油菜心 / 29
酸白菜 / 30
辣萝卜 / 31
大头菜腌梅子 / 33
花生面筋·荫瓜炖排骨汤 / 34
清爽嫩姜·米酱嫩姜 / 35
菠萝豆酱鸡汤 / 37
甜椒拌珊瑚草 / 42
木耳炒肉片 / 43

美奶滋 / 45
桑椹冻·桑椹果酱 / 47
红糟山药·芒果山药 / 49
洋菜酒酿汤圆 / 50
酪梨牛奶·海鲜蔬果春卷 / 51
香酥猴头菇 / 53
翡翠海鲜汤 / 55
开阳白菜 / 56
凉拌菠菜·猪肝菠菜汤 / 59
咖喱西兰花 / 61
青蔬素羹汤 / 63
法式薏仁饭 / 67
味噌鲜鱼白菜汤 / 68
传统桂圆茶 / 69

蜜香鱼 / 73
蛋香芋泥 / 75
新奇栗子球 / 76
肉丝炒马铃薯·干禧球 / 77
和风酱 / 78
美味羊排 / 79
五味九孔·木屑九孔 / 83
香菇小鱼空心菜汤 / 84
素高汤 / 87
薰肉美人卷 / 88
豆瓣过猫菜 / 89
柴鱼高汤 / 95



PART 1



5 分钟速煮

区区 5 分钟，大概就是烧开水煮泡面的时间，能做出什么菜？

答案就在下面，可不可能，跟着做做看，你就知道！

→速煮 Plus ①——食材不用多；

→速煮 Plus ②——不需要繁复的技巧；

只要简单处理好食材，秒针转五圈，马上就有好菜吃。

所以，从现在起，忙碌、麻烦、没做菜天分，

不能再成为虐待肠胃的借口啰！

西芹炒螺肉

炒双条

乾坤袋

咸蛋南瓜

豌豆苗鳗鱼卷

热炒凤眼果

金银蛋拌苋菜

速炸青蔬

炒芋梗

绿金针炒竹笙

柿汁蕃茄

芝麻牛蒡



健康名厨活力妙方



· 西芹含有丰富的蛋白质、维生素 B₁、B₂、C、铁、纤维素、β 胡萝卜素等营养成分，具有促进肠胃蠕动、安定神经、消除水肿、改善贫血、养颜美容及减肥瘦身等功效，是爱美女性不可缺少的蔬食，而且对于高血压患者有很好的疗效，可以消除血液中坏的胆固醇，彻底改善体质，回复正常的血压。此外，芹菜叶的养分比我们食用的茎还多，煮汤时加一点进去，散发出的自然香气有促进食欲的作用喔！

西芹炒螺肉

◆材料

西芹..... 2 根
螺肉罐头..... 1 罐
红甜椒..... 1/4 个
蒜末..... 1/3 匙

◆调味料

螺肉汁..... 2 大匙
胡椒粉..... 1/2 茶匙
米酒..... 1 大匙
柴鱼精..... 1/4 茶匙

◆做法

1. 西芹洗净，撕去外皮，切成 6 厘米长段。红甜椒去除籽，洗净，切成 6 厘米长、2 厘米宽的长段。
2. 西芹、红甜椒放入滚水中汆烫至熟，捞出，沥干水分。
3. 锅中加油 2 大匙，烧热，放入蒜末爆香，倒入调味料煮沸，再放入西芹、红甜椒、螺肉。
4. 另以生粉水勾成薄芡，盛入盘中即可



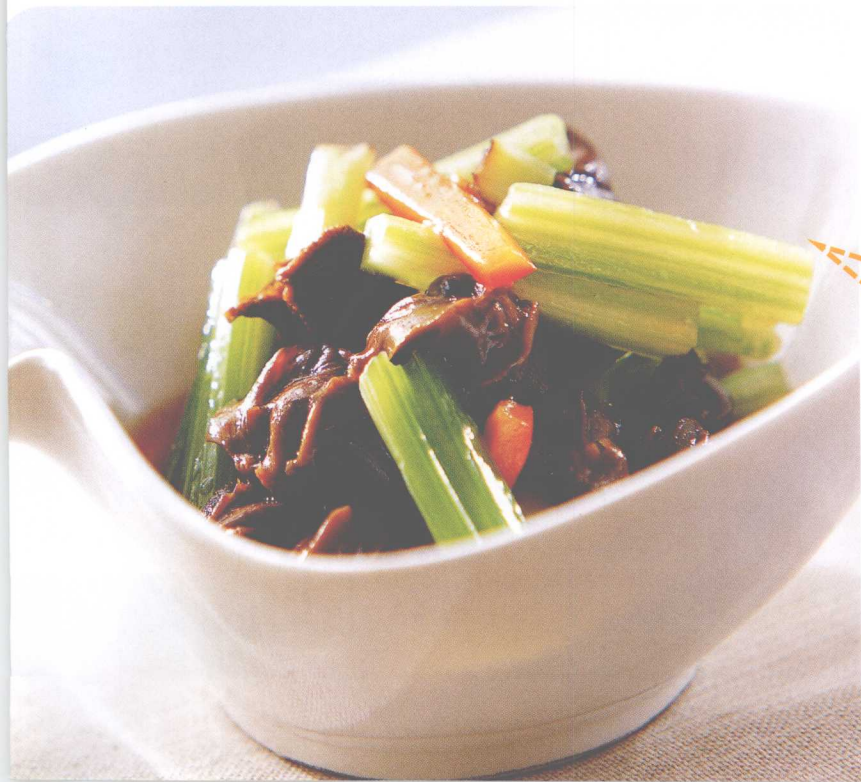
料理小窍门

- 西芹本身有多条粗筋，只要反过来就可轻易撕去老筋，或用刨刀削掉外皮，再切段或切条，才可开始进行烹调动作哦！
- 螺肉可以改用各种不同的罐头，如：草菇、鲍鱼、海芦笋等，变化一下皆有不同的特色。



换个口味吃吃看

- 将调味料改用美奶滋替代，即成一道简单开胃的小菜。
- 西芹也可以汆烫后，直接倒入螺肉，加入少许的螺肉汁拌匀，或是用购买的酱料，如：泰式鸡酱、和风沙拉酱、甜辣酱、海鲜酱等来变化口味。





炒双条

◆材 料

芦笋 6 支
 罐头海芦笋 2 支
 红甜椒 半个
 蒜头片 3 瓣
 葱段 2 支

◆调味料

豆瓣酱 1 大匙
 香油 1 茶匙

◆做 法

1. 芦笋洗净，削皮，切段；红甜椒去除蒂头及籽，洗净，切成段，分别放入滚水中汆烫至熟，捞出，沥干水分。
2. 海芦笋放入滚水中汆烫至熟，捞出，沥干水分。
3. 锅中加油 1 大匙，烧热，放入蒜头片、葱段及豆瓣酱爆香，再放入海芦笋、芦笋、红甜椒拌炒。
4. 另以生粉水勾成薄芡，淋上香油，盛入盘中即可食用。

🍳 料理小窍门

- 海芦笋又名海蓬子，是用海水灌溉生成的海水蔬菜。海芦笋本身已有杀菌，但是口味没有生芦笋来得香甜，所以烹调时，一定要取海芦笋汁 2 大匙拌炒，才可以吃到海芦笋的原味。
- 新鲜的芦笋可分为两种，外形比较细长的适合用来炒或凉拌；而外形比较粗长则的适合炖煮汤品，口感比较清爽。



健康名厨活力妙方

- 芦笋有绿芦笋和白芦笋两种，口感脆甜，含有蛋白质、维生素 B₁、B₂、C、铁、纤维素、β 胡萝卜素、叶酸等营养成分，能清热消暑、利尿、帮助消化，还可消除疲劳、改善贫血等现象，是非常有益健康的蔬食。因为不容易保存，购买后必须尽早食用，才不会失去原有的美味；烹调时，要保留笋尖不能去除，因为芦笋的重要养分都储存在笋尖！





健康名厨活力妙方

- 韭菜有“蔬菜中的伟哥”之称，其香味独特，含有维生素B₁、B₂、C、纤维素、钙、铁等营养成分，可补肾、壮阳，还能够预防感冒、促进肠胃蠕动及血液循环，对于经常便秘或是容易手脚冰冷的人，也有改善的功效。
- 泡菜含有多种维生素和纤维质，能帮助消化、改善贫血、预防便秘、动脉硬化等，对于抗老化也有卓越的功效。

乾坤袋

◆材料

四方形寿司豆皮....6个
 罐头泡菜.....2罐
 韭菜.....6根
 味霖.....1大匙

◆做法

1. 韭菜洗净，放入滚水中汆烫至熟，捞出，浸泡冰水，沥干水分。
2. 泡菜切末，淋入味霖拌匀，填入豆皮内，再用韭菜绑紧，排入盘中即可食用。



换个口味吃吃看

- “乾坤”意指可以装入任何的食材，意味着肚量很大的意思。除了可以加入泡菜之外，也可以放入腌渍萝卜、炒蛋、薏仁饭或是炒饭来变化口味。
- 韭菜洗净，放入榨汁机压挤成汁饮用，有降低血压的作用哦！



料理小窍门

- 泡菜的口感有点咸，淋入一点点的味霖，有提鲜及综合味道的作用。
- 这道做法非常简单又快速，也可以将“四方形寿司豆皮”改用蛋皮或春卷皮替代，变化一下做法，口味也不错！





👉 聪明买菜 & 保存有妙方

- 买生咸蛋最好挑有红泥土包着的比较新鲜，而且回家后一定要放入冰箱冷藏，等到要使用再洗净，但记得要趁鲜食用比较好吃。
- 一般熟咸蛋冷藏约可放置 7 ~ 10 天左右；若是购买现成的咸蛋黄，要挑选色泽亮丽，闻起来没有臭味的，要是有一点黑黑就表示不新鲜了！



咸蛋南瓜

◆材 料

南瓜..... 300 克
熟咸蛋 2 个
起司粉..... 3 大匙
葱末..... 1 支
辣椒末 1 条

◆做 法

1. 南瓜洗净，削皮，切成 10 厘米长、3 厘米宽的长段，沾裹起司粉，放入 160℃ 热油锅内炸至金黄酥脆，捞出，沥干油分。
2. 熟咸蛋去壳，取出咸蛋白、咸蛋黄，分别切成末。
3. 锅中加油 1 大匙，烧热，放入咸蛋白、咸蛋黄炒至起泡。
4. 再放入南瓜略拌炒，撒上葱末、辣椒末，盛入盘中即可食用。

健康名厨活力妙方

· 南瓜又名金瓜，含有丰富的营养成分，包括蛋白质、维生素 C、钙、铁、钴及 β 胡萝卜素等，其中以 β 胡萝卜素的含量最高，是提供维生素 A 的重要来源，具有抗老化、改善皮肤粗糙、减脂瘦身及防癌等功效；而钙质可增强骨质密度；钴有补血的作用。此外，南瓜还含有泛酸，可以缓解心绞痛，并有降血压的作用，所以食用南瓜作为保健食品可说是一举数得。



换个口味吃吃看

- 咸蛋蒸肉饼 DIY：将绞肉加入少许的胡椒粉、糖、香油拌匀，揉捏成肉饼，中间再摆上咸蛋黄，移入电锅中蒸煮至开关跳起，取出即可享用。
- 南瓜饭 DIY：南瓜 1/4 颗去皮，洗净，切块，放入洗好的 2 杯米，内锅加入 3 杯水，移入电锅中蒸煮至开关跳起，取出即可享用。

料理小窍门

- 南瓜段沾了起司粉再炸，炸出来的南瓜会更香酥金黄。这道菜所用的起司粉就是中餐老师与厨师所说的“卡士达粉”，使用前是白色粉末，加水调匀或受热后，就会呈现鲜亮的金黄色泽，可在传统的杂货摊铺购得。
- 此道料理也可以将南瓜改用冬瓜替代，具有不同风味，但都是一样好吃。
- 如果要把咸蛋黄变得更香，可以取出蛋黄后，放入烤箱烤约 3 ~ 5 分钟待其变色，外观呈出油的现象，就会有浓郁的香味溢出来，更好吃。







豌豆苗鳗鱼卷

◆材 料

豌豆苗.....1 盒
蒲烧鳗.....1 尾

◆做 法

1. 豌豆苗洗净，沥干水分。
2. 蒲烧鳗切成斜片。
3. 撕一张保鲜膜铺在竹卷帘上，依序放入蒲烧鳗、豌豆苗，卷成圆筒状，切段，排入盘中即可食用。



料理小窍门

- 鳗鱼卷一定要包紧，切好后，去除保鲜膜，就是一道整齐漂亮的料理。切片时，刀子沾少许柠檬水就不会沾黏了。



也可以这样变化

- 豌豆苗鸭赏卷 DIY：蒲烧鳗也可以用300克的鸭赏替代，但鸭赏要先放入糖4两、醋4两（腌渍比例为1：1）及蒜丝拌匀后，腌渍约10~15分钟待入味，再依照此菜的做法制作，就成为一道美味可口的豌豆苗鸭赏卷哦！



聪明买菜&保存有妙方

- 蒲烧鳗现有真空包，可在超级市场、大卖场、鱼货熟食区购得，只要拆封、切片，即为一道美食。购买时要注意一下制造日期及保存期限，买回家后，若不立即食用，应冷藏保存。
- 你可以到超市买豌豆苗，宜挑选有低温冷藏，而且是当天现采的比较新鲜（可以看日期标示）；若是豌豆苗较粗长，则表示已老化，口感会比较差。
- 豌豆苗保存尽量不要碰到水，以免容易腐烂，可放置在保鲜袋内密封，约可保存3~5天，但还是应趁新鲜尽早吃完。



健康名厨活力妙方

- 豌豆苗就是豌豆嫩芽的部分，因为容易培植、没有农药残留的问题，是近年来流行的养生芽菜之一，含有丰富的维生素B1、C、烟碱酸、铁、纤维素、β胡萝卜素等营养成分，有预防便秘、美容养颜、降低血液中的胆固醇、增加免疫力及预防癌症等功效。若是糖尿病、心脏病、高血压的患者，可将豌豆苗洗净，用布包压成汁，每天早晚喝半杯，对健康助益哦！