

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

## 图书基本信息

书名：《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

13位ISBN编号：9789863733164

出版时间：2016-6-3

作者：陳彥甫

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

## 內容概要

高纖天然蔬果雜糧 + 烹調少油、少鹽、少添加物

食材營養完全攝取，美味無負擔、安心吃出美麗健康！

10大類175道素料理輕鬆煮，兼顧美味健康

坊間素食餐多油多鹽、重口味反傷身，營養師配餐採用新鮮蔬果雜糧，豐盛料理親手做，發現素食好味道，健康吃素零負擔、享瘦美麗人生！

可口素料DIY，手作無毒安心吃

食安問題多，自製素料簡單做、口感佳，精選素料作法及活用變化食譜，人氣菜品輕鬆做，家庭聚餐、宴客菜皆宜！

常見病對症素食餐，調養體質增健康

針對常見病、慢性病，提供專業營養解析及素食飲食對策，天然蔬果膳食調理體質，幫助緩解症狀，全方位改善身體健康！

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

## 作者簡介

陳彥甫 營養師

現職：

聯合營養諮詢中心營養師

新北市營養師公會常務理事

學經歷：

輔仁大學食品科學所碩士

基督教醫院營養師

美商蓋曼群島商然健環球股份有限公司 產品顧問

著作&審訂：

《超級健康食物排行榜》

《超級防癌食物排行榜》

本書榮獲國民健康署優良健康讀物推介獎

《超級排毒食物排行榜》

《食物安全就要這樣吃》

《神奇對症蔬果汁》

《五穀雜糧營養密碼》

《水果營養密碼》

《蔬菜營養密碼》

《魚類海鮮營養密碼》

《肉類營養密碼》

## 書籍目錄

【作者序】吃對樂活維生素，美味高纖無負擔

### Part 1 美味素食家常菜

【TOP20最受歡迎素菜排行榜】

#### Chapter 1 開胃涼拌菜&沙拉

- 20 和風洋蔥絲 台式泡菜
- 21 四季豆佐油醋汁 芥末菱角仁
- 22 香Q玉米薏仁
- 23 紅豔番茄拌蒟蒻 辣味黃豆芽
- 24 涼拌金針花
- 25 堅果拌花椰 嗆辣芥藍
- 26 拿坡里鮮蔬沙拉
- 27 百香青木瓜 羅勒番茄起司沙拉
- 28 涼筍沙拉 梅香南瓜片
- 29 優格水果沙拉 南瓜優格沙拉
- 30 華爾道夫沙拉
- 31 繽紛蔬果沙拉

【TOP 10 電鍋素料理精選】

【大廚料理教室】低卡沙拉醬DIY

#### Chapter 2 天然蔬食纖料理

- 38 蠔油芥藍
- 39 翡翠白菜卷
- 40 松子草菇燙菠菜 芝麻拌莧菜
- 41 牛蒡燉香芋
- 42 蔓越莓拌蓮藕 綠豆藕餅
- 43 四季豆炒蛋
- 44 蓮藕清炒四季豆 蒟蒻炒三彩
- 45 芹菜炒甜椒
- 46 菠菜炒雞蛋 莧菜炒蛋
- 47 腰果炒西芹
- 48 素炒五絲 蕪菁炒玉米
- 49 香烤核桃番茄盅
- 50 酥炸牛蒡 彩椒杏仁果小炒

#### Chapter 3 鮮美菇料理

- 52 香拌美白菇 醋拌什錦菇
- 53 蘑菇洋蔥炒蛋
- 54 鮮金針炒香菇 蘑菇燴青江菜
- 55 雙椒炒蘑菇 窈窕什錦菇
- 56 素炒三珍
- 57 酥炸梅肉香菇
- 58 山藥雙菇湯

#### Chapter 4 豆腐&豆製品料理

- 60 橘醋嫩豆腐 秋葵香拌豆腐
- 61 玉子燒蛋豆腐
- 62 紫蘇炸豆腐 白果煎豆腐
- 63 起司焗番茄豆腐
- 64 豆芽香炒油豆腐
- 65 綠芹涼拌干絲 香椿豆乾

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

- 66 迷迭香滷豆乾 五色豆包捲
- 67 雪菜百頁 銀芽香炒腐皮
- 68 黃瓜腐皮湯
- 69 冰糖枸杞豆腐盅
- 【常用材料圖鑑】豆腐家族大集合
- 【大廚料理教室】豆腐、豆乾美味料理法
- 【大廚料理教室】豆腐料理疑惑大揭密

## Chapter 5 營養麵飯主食

- 74 山藥涼麵
- 75 紅茄天使麵 彩蔬蒟蒻涼麵
- 76 番薯蒟蒻麵
- 77 黃豆甘薯糙米飯
- 78 高粱薏仁纖蔬飯 黃瓜薏仁飯
- 79 雙色絲瓜飯
- 80 洋蔥豌豆糙米飯
- 81 葡萄乾花生飯 什錦菇胚芽粥
- 【大廚料理教室】蒸一鍋健康雜糧飯
- 【大廚料理教室】熬一碗營養五穀粥
- 【大廚料理教室】煮一碗美味爽口麵

## Chapter 6 原味湯品

- 【大廚料理教室】美味素高湯自己做
- 88 蘆筍紅蘿蔔湯 鮮筍蘿蔔湯
- 89 什錦蔬菜湯
- 90 香芹豌豆湯
- 91 紅茄鮮蔬湯
- 92 栗香馬蹄紫菜湯 綠花椰鮮菇湯
- 93 腰果雙菇湯
- 94 小白菜番薯湯 紫菜豆腐湯
- 95 高麗菜豆腐湯
- 96 苦瓜蘑菇豆腐湯

## Chapter 7 滋補養生藥膳

### 美味菜餚

- 98 清炒絲瓜百合 百合炒山藥
- 99 首烏燉雞蛋
- 100 肉桂香烤洋芋

### 元氣粥品

- 101 阿膠白朮粥 蓮子芡實粥

### 幸福甜湯

- 102 三七甜藕湯 百合安眠湯
- 103 椰香山楂蓮藕湯
- 104 蓮子百合紅豆沙 首烏芝麻糊
- 105 香甜枸杞酒釀蛋

### 【常用中藥材圖鑑】

## Chapter 8 異國風蔬食料理

### 日式素食

- 110 紫米蘆筍卷 紫米豆皮壽司
- 111 和風黃瓜壽司

### 歐風素食

- 112 焗烤黃金南瓜泥

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

113 綠花椰蘑菇焗飯 時蔬奶香焗飯

114 蔬菜起司通心粉

115 馬鈴薯披薩

## 韓式素食

116 泡菜炒飯 韓風辣蘿蔔

## 印度素食

117 黃金咖哩什錦豆 奶香咖哩焗椰菜

## 美式素食

118 夏威夷披薩 奶油玉米濃湯

## Chapter 9 可口輕食點心

120 奶香肉桂烤番薯 香烤黑糖南瓜

121 藍莓鬆餅

122 什錦潤餅 苜蓿芽蔬果手卷

123 草莓酪梨手卷

124 蘋果黃瓜吐司卷 全麥蔬菜三明治

124 什錦鮮果貝果

126 手工餅皮水果派

127 蜜李蒸布丁 藍莓奶酪

128 雙豆燉番薯

129 甜薯銀耳湯

130 青木瓜甜湯 青木瓜銀耳湯

131 山藥蓮子銀耳粥

### 【點心常用材料圖鑑】

### 【烘焙點心器具介紹】

## Chapter 10 手工素料輕鬆做

素肉絲??素咕咾肉

素絞肉??素獅子頭

素排骨??素雞丁

素棒棒腿??素腰花

素肉羹??素魚排

素蚵仔??素蝦

素鰻片??素鰻段

143 素左宗棠雞

144 素客家小炒 咕咾素肉

145 蜜汁棒棒腿

146 紅燒獅子頭 糖醋排骨

147 珍珠丸子

148 五彩素魚排 素蚵仔煎

149 咖哩炸素蝦

150 烤素鰻 腰果鰻段

151 素香菇肉羹

152 蔬菜餛飩湯

### 【大廚料理教室】素食料理美味祕訣

### 【大廚料理教室】蔬果食材選購訣竅

### 【大廚料理教室】蔬果食材處理妙招

### 【10大排毒蔬果排行榜】

### 【10大防癌蔬果排行榜】

### 【10大美容養顏蔬果排行榜】

### 【10大抗氧化蔬果排行榜】

## 【10大紓壓蔬果排行榜】

### Part 2 吃對健康養生素

#### Chapter 1 樂活吃素Q&A

- 181 Q 素食可分哪幾種？
- 182 Q 素食與有機食物、生機飲食有何不同？
- Q 素食者容易缺乏維生素B群？
- 183 Q 多吃素體質會由酸變鹼？
- 184 Q 長期吃素會營養不均衡？
- Q 吃素會容易變胖嗎？
- Q 吃素能幫助身體排毒清血？
- 185 Q 懷孕期間可以吃素嗎？
- Q 產婦吃素要怎麼坐月子？
- 186 Q 吃素為什麼能減少環境污染？
- Q 多吃素會比較長壽嗎？
- Q 吃素者有可能膽固醇偏高？
- 187 Q 痛風患者不能吃菇菌類、豆製品嗎？
- Q 豆腐為什麼被稱為「植物中的肉類」？
- 188 Q 使用豆腐類做菜時，如何避免外觀破碎不好看？
- Q 為何使用市售素肉等加工品要先泡水至脹發？
- Q 素食料理適合用什麼油？
- 189 Q 素食料理可加辣椒之類的調味料嗎？
- Q 素食料理為何常用勾芡調味？
- Q 素食料理可用中藥材入菜嗎？
- 190 Q 多吃「食物」、少吃「食品」意指？
- Q 食安問題多，如何避免黑心加工食品？

#### Chapter 2 吃素食在好健康

- 192 素食是什麼？
- 193 最好的養生是吃素
- 194 5色蔬果神奇療效
- 196 素食對人體7大保健作用：排毒
- 198 素食對人體7大保健作用：美顏
- 199 素食對人體7大保健作用：瘦身
- 200 素食對人體7大保健作用：防癌抗癌
- 201 素食對人體7大保健作用：健腦
- 202 素食對人體7大保健作用：改善痛風、結石
- 204 素食對人體7大保健作用：預防心血管疾病
- 206 這樣吃素健康加分

#### Chapter 3 對症素食健康料理

- 210 防癌
  - 紅燒金針菇      番茄綠茶湯
- 212 感冒
  - 涼拌糖醋蘿蔔絲      元氣洋蔥粥
- 214 膽固醇過高
  - 白綠雙瓜麵線      豌豆炒烤麩
- 216 高血壓
  - 糖醋鮮芹      清香素齋湯
- 218 糖尿病
  - 苦瓜茶飲      香燉南瓜
- 220 肝病

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

- 清燉冬瓜湯      高纖雜糧粥
- 222 痛風  
    綠豆薏仁粥      西瓜梨汁
- 224 心臟病  
    黃豆香栗粥      彩虹鮮果沙拉
- 226 中風  
    香蕉燕麥粥      紅蘿蔔奇異果汁
- 228 護眼明目  
    紅蘿蔔奶油濃湯      枸杞黃耆明目茶
- 230 排毒抗老  
    黃豆蒟蒻排毒粥      紅蘿蔔海帶湯
- 232 提升免疫力  
    香菇燴白菜      木耳炒豆包
- 234 美髮烏髮  
    養髮核桃粥      黑芝麻糊
- 236 補血養血  
    枸杞炒高麗菜      葡萄乾蒸枸杞
- 238 緩解疲勞  
    香醋拌豆芽      清爽蔬菜湯
- 240 舒壓安眠  
    香蕉牛奶      花生燕麥粥  
    香蕉蛋糕
- Chapter 4 4大族群吃素停看聽
- 244 兒童吃素關鍵重點
- 245 孕婦吃素關鍵重點
- 246 更年期吃素關鍵重點
- 247 銀髮族吃素關鍵重點
- 248 【附錄1】【營養師特調全家一週配餐】
- 250 【附錄2】【豐富宴客菜建議菜單搭配】
- 252 【附錄3】健康素食譜速查

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

## 精彩短評

### 1、孝養茹素

一個探討健康素食的小組，歡迎大家加入，互相鼓勵、學習。

<http://www.douban.com/group/iHerbs/>

# 《素食這樣吃最健康：營養師特調美味素食》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)