

|木果|



与果蔬为伴，
赴一场盛宴。

撷取自然之色彩
给予素食以新味



美好如素

肖洋洋 著



五味杂蔬，
在稀疏平常的日子里有滋有味。

『用素的生活态度
微笑面对给予和得到』



美好如素

肖洋洋 著



图书在版编目 (CIP) 数据

美好如素 / 肖洋洋著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5502-6924-8

I. ①美… II. ①肖… III. ①素菜—菜谱

IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 303364 号

美好如素

选题策划: 北京日知图书有限公司

策划编辑: 陈 瑶 (新浪微博: 夏日星)

责任编辑: 喻 静

封面设计: 夏 鹏

封面插图: SummerBee夏凉

版式设计: 陈 瑶

美术编辑: 王道琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

123千字 787毫米×1092毫米 1/16 8印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6924-8

定价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



自序

提笔写这本书时，思绪回到三年前的八月。那是个盛夏的季节，似乎更多理由是冲着“减肥”二字而来，但并非如此，当一件事下了决心，必然是有因缘的，而这个念头的起因就是我的姐姐。

她是位大学老师，有着内敛沉静的气质，给人的感受就像是徐徐的春风、和煦的阳光。但她也是个坚定执着的人，不妄下决定，也不冲动地选择目标。当她决定食素时，我不能从她简单的“环保爱动物”这五个字里得到我想要的答案！我们虽有几十年的相处，但我第一时间并没有直接提出疑问，而是按下疑云，自己去查阅很多关于食素的资料 and 知识。由此展现在我眼前的，不再是对姐姐食素的困惑，而更吸引我的则是食素博大精深的渊源和精髓，演变和传承。

这让我在姐姐食素半年后的八月的一天，从一顿纯素早餐开始了我的食素生活。

当静下心来决定一件似乎平常，但又非被了解和理解的事情时，所遇到的困难似乎已不再是这件事的本身。

“就吃蔬菜会很容易饿吧？”“肯定会缺乏营养。”“信佛吗？”“好可惜，很多美食享受不到了。”……

非常理解大家的关心与好奇，因为当初我的疑惑不也是这些吗？

不想过多说明什么，也不想去讨论荤与素的优劣，更不想以一个食素者的姿态去指点着影响身边人去食素，因为我的生活、我的食物、我的内心，一定会让更多人看到：食素，不是清苦，不是寡淡，而是清冽又丰富、简约又多彩的选择。

所以我想到了记录，用照片和文字留住这些平凡的食素生活。

无论是自己的心情、感悟或是做食物的过程，还是那些带着简单心情行走的旅途、和家人好友分享喜悦的瞬间、小孩成长的点滴……就这样，一一地用镜头记录下那时美好的心情。

或许偶尔一段时间，你会想着减轻些身体负担，想吃清淡一些，想肠胃清爽一刻，又或者也想着素出什么花样，那么你可以尝试翻看这本我用照片和文字所记录的我的食物与生活，从而对于食素有更多一些的了解。也或许，就这样，成为素未谋面，却心交很久的朋友……

肖洋洋

自序

Chapter 1

素是餐桌上的奇思妙想

有着可爱蘑菇面包的早餐

蘑菇面包...13 南瓜奶昔...15

神奇的小餐包们

小餐包基础面团的做法...18

【苹果馅的苹果小餐包】...19 【红豆沙小餐包】...20

【鸡蛋小餐包】...21 【菠萝爆浆小餐包】...21 【奶油水果裸面包】...23

法棍日记

法棍的做法...25

【冷冻法棍简易比萨】...28 【橄榄油配法棍】...30

【引子酱玫瑰糖配法棍】...30 【土豆酸汤配法棍】...31 【牛油果红糖配法棍】...31

马苏里拉焗一切

【马苏里拉焗法棍】...33 【马苏里拉焗蛋白】...34

【马苏里拉焗面包盅】...37 【马苏里拉焗饭】...38

车轮面包的花式下午茶

三色车轮面包的做法...44

【用芒果、牛油果、西葫芦做的休闲小点】...47

【黄瓜鸡蛋迷你素汉堡】...48 【车轮面包酿牛油果】...48

【有花瓣的车轮面包】...51

汉堡面包的另类吃法

双色汉堡面包的做法...54

【双色汉堡面包配煎松茸和炒鸡蛋】...55

【牛油果盒子汉堡面包】...57 【椰浆冷泡燕麦面包】...59

Chapter 2

素是细细品味大自然的无私馈赠

水果的盛宴

百香果磅蛋糕...64 蓝莓芝士蛋糕...67 草莓可可海绵蛋糕...68 蜜桃派...70

电影中的烤杂蔬 & 不用揉的全麦面包

普罗旺斯烤杂蔬...74 斯特卢安面包...79

素，意大利面

【紫甘蓝意面】...85 【白灵菇意面】...86
【香蒜奶酪意面】...86 【酸汤螺纹意面】...87

Chapter 3

素是化繁为简的清清爽爽

想吃土豆

芝心土豆泥...91 土豆浓汤...93 炸薯条...95 葱油土豆泥...95

一碗米饭的新滋味

酱油米汉堡...99 葱油拌饭...100 小豆米烫饭...101 素蟹粉炒饭...103
牛肝菌酱油饭...105 松茸土豆丝烫饭...106 牛油果炒饭...108

素馅也美味

素馅饺子...111 【传统煎饺】...112 【焗饺子】...113
蛋皮馄饨...114 番茄酱烩馄饨...115

荞麦面的各种可能

【油泼荞麦面】...118 【番茄炖鸡蛋茄子浇头荞麦面】...121
【麻辣香煎杏鲍菇荞麦面】...122

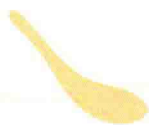
后记





美好如素

肖洋洋 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



自序

提笔写这本书时，思绪回到三年前的八月。那是个盛夏的季节，似乎更多理由是冲着“减肥”二字而来，但并非如此，当一件事下了决心，必然是有因缘的，而这个念头的起因就是我的姐姐。

她是位大学老师，有着内敛沉静的气质，给人的感受就像是徐徐的春风、和煦的阳光。但她也是个坚定执着的人，不妄下决定，也不冲动地选择目标。当她决定食素时，我不能从她简单的“环保爱动物”这五个字里得到我想要的答案！我们虽有几十年的相处，但我第一时间并没有直接提出疑问，而是按下疑云，自己去查阅很多关于食素的资料 and 知识。由此展现在我眼前的，不再是对姐姐食素的困惑，而更吸引我的则是食素博大精深的渊源和精髓，演变和传承。

这让我在姐姐食素半年后的八月的一天，从一顿纯素早餐开始了我的食素生活。

当静下心来决定一件似乎平常，但又非被了解和理解的事情时，所遇到的困难似乎已不再是这件事的本身。

“就吃蔬菜会很容易饿吧？”“肯定会缺乏营养。”“信佛吗？”“好可惜，很多美食享受不到了。”……

非常理解大家的关心与好奇，因为当初我的疑惑不也是这些吗？

不想过多说明什么，也不想去讨论荤与素的优劣，更不想以一个食素者的姿态去指点着影响身边人去食素，因为我的生活、我的食物、我的内心，一定会让更多人看到：食素，不是清苦，不是寡淡，而是清冽又丰富、简约又多彩的选择。

所以我想到了记录，用照片和文字留住这些平凡的食素生活。

无论是自己的心情、感悟或是做食物的过程，还是那些带着简单心情行走的旅途、和家人好友分享喜悦的瞬间、小孩成长的点滴……就这样，一一地用镜头记录下那时美好的心情。

或许偶尔一段时间，你会想着减轻些身体负担，想吃清淡一些，想肠胃清爽一刻，又或者也想着素出什么花样，那么你可以尝试翻看这本我用照片和文字所记录的我的食物与生活，从而对于食素有更多一些的了解。也或许，就这样，成为素未谋面，却心交很久的朋友……

肖洋洋





自序

Chapter 1

素是餐桌上的奇思妙想

有着可爱蘑菇面包的早餐

蘑菇面包...13 南瓜奶昔...15

神奇的小餐包们

小餐包基础面团的做法...18

【苹果馅的苹果小餐包】...19 【红豆沙小餐包】...20

【鸡蛋小餐包】...21 【菠萝爆浆小餐包】...21 【奶油水果裸面包】...23

法棍日记

法棍的做法...25

【冷冻法棍简易比萨】...28 【橄榄油配法棍】...30

【引子酱玫瑰糖配法棍】...30 【土豆酸汤配法棍】...31 【牛油果红糖配法棍】...31

马苏里拉焗一切

【马苏里拉焗法棍】...33 【马苏里拉焗蛋白】...34

【马苏里拉焗面包盅】...37 【马苏里拉焗饭】...38

车轮面包的花式下午茶

三色车轮面包的做法...44

【用芒果、牛油果、西葫芦做的休闲小点】...47

【黄瓜鸡蛋迷你素汉堡】...48 【车轮面包酿牛油果】...48

【有花瓣的车轮面包】...51

汉堡面包的另类吃法

双色汉堡面包的做法...54

【双色汉堡面包配煎松茸和炒鸡蛋】...55

【牛油果盒子汉堡面包】...57 【椰浆冷泡燕麦面包】...59

Chapter 2

素是细细品味大自然的无私馈赠

水果的盛宴

百香果磅蛋糕...64 蓝莓芝士蛋糕...67 草莓可可海绵蛋糕...68 蜜桃派...70

电影中的烤杂蔬 & 不用揉的全麦面包

普罗旺斯烤杂蔬...74 斯特卢安面包...79

素，意大利面

【紫甘蓝意面】...85 【白灵菇意面】...86
【香蒜奶酪意面】...86 【酸汤螺纹意面】...87

Chapter 3

素是化繁为简的清清爽爽

想吃土豆

芝心土豆泥...91 土豆浓汤...93 炸薯条...95 葱油土豆泥...95

一碗米饭的新滋味

酱油米汉堡...99 葱油拌饭...100 小豆米烫饭...101 素蟹粉炒饭...103
牛肝菌酱油饭...105 松茸土豆丝烫饭...106 牛油果炒饭...108

素馅也美味

素馅饺子...111 【传统煎饺】...112 【焗饺子】...113
蛋皮馄饨...114 番茄酱烩馄饨...115

荞麦面的各种可能

【油泼荞麦面】...118 【番茄炖鸡蛋茄子浇头荞麦面】...121
【麻辣香煎杏鲍菇荞麦面】...122

后记



A child wearing a white and purple striped long-sleeved shirt is seated at a table. In front of them are two plates of food. The upper plate contains several golden-brown buns, some topped with black sesame seeds. The lower plate is a dark skillet filled with small, round, golden-brown items, possibly dumplings or buns, garnished with green herbs. The child's hands are resting on the table.

Chapter 1

素是餐桌上的
奇思妙想