

食尚主义

我的素食生活

周小雨 主编

体验清新、素雅之味
健康美食新主张
告别寡淡
素食也能有滋有味

重庆出版集团 重庆出版社

食尚
主义

我的素食生活

周小雨 主编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的素食生活/周小雨主编. —重庆:
重庆出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-229-11818-1

I. ①我… II. ①周… III. ①素菜—菜谱 IV.
①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288813号

我的素食生活

WO DE SUSHI SHENGHUO

周小雨 主编

责任编辑: 吴向阳 谢雨洁

责任校对: 杨 媚

装帧设计: 何海林

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 200千

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11818-1

定价: 32.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

序

PREFACE



老人们常说，能吃是福。吃，确实是一件幸福的事儿，美食总能让人感受到生活的美好。

素食，正是一种时尚健康的饮食方式。也许一开始你会觉得这样的食物相比于“山珍海味”来说显得淡而无味，但是过一段时间之后，你就会慢慢领略到素食的美妙滋味。

而且，素食生活也可以精彩纷呈，可以花样百出。鲜香滑嫩的蟹味菇炒小白菜，麻辣重口的川味烧萝卜，令人垂涎欲滴的铁板花菜，还可以成就一桌与亲朋好友欢聚分享的素食宴。让素食给你的生活带来意外惊喜！

素食生活也可以很清新，很温暖。没有什么比从超市精心挑选一棵水灵灵的青菜，小心摘好、细细冲洗后，看着它们在锅中翻滚，最终沁出带着植物芬芳的菜肴更让人感觉温馨的了。

那些色彩缤纷的蔬果食材令人赏心悦目。将蔬果等食材进行合理搭配，或烧或炒，或煮或蒸之后，你可以不用牺牲口腹之欲，就让自己变得更健康，更苗条了。

这是一本关于素食生活的书，教你怎样做好一碟碟含有植物芬芳而又健康的美食。

不需要特殊的食材，不需要精湛的技法，一切都简简单单。不管你在什么地方，都可以制作，轻松享用一餐美味。

来吧，和我们一起，做简简单单的素食，享受健康又快乐的生活！



第一章

让吃素成为 一件有爱的事儿



茹素，是一种生活态度	002
素食观色	003
素食藏健康	004

了解素食，避免误区	006
花式切法，让素食花样百出	008
素菜巧保鲜，天天吃到新鲜菜	010

第二章

餐前素小点， 味蕾复苏的小秘密



玫瑰山药	012
酱腌白萝卜	014
风味萝卜	014
醋香胡萝卜丝	015
凉拌莴笋条	016
玉米拌洋葱	018
桂花蜂蜜蒸萝卜	019
酱香子姜	020
煎红薯	020
凉拌嫩芹菜	021
黑蒜拌芹菜	022
烤蔬菜卷	024

自制酱黄瓜	025
果味冬瓜	026
梅汁烤圣女果	026
凉拌爽口西红柿	027
清拌金针菇	028
烤金针菇	030
红油拌杂菌	030
黑椒杏鲍菇	031
烤口蘑	032
豆芽拌粉条	033
黄豆芽泡菜	034
醋泡黑豆	036

Contents

醉豆.....	036
五香黄豆香菜.....	037
烤豆腐.....	038
酸甜脆皮豆腐.....	038
凉拌粉丝.....	039
海带丝拌菠菜.....	040
蒜泥海带丝.....	041
核桃油玉米沙拉.....	042

玉米芥蓝拌巴旦木仁.....	042
乌醋花生黑木耳.....	043
酸辣木瓜丝.....	044
酸甜西瓜翠衣.....	046
酸甜蒸苹果.....	047
润肺百合蒸雪梨.....	048
冰镇蜂蜜圣女果.....	050

第三章

清淡素菜， 让身体排毒so easy



蟹味菇炒小白菜.....	052
草菇扒芥菜.....	054
西芹百合炒白果.....	054
松仁玉米炒黄瓜丁.....	055
黄瓜腐竹汤.....	056
芥蓝炒冬瓜.....	056
松仁丝瓜.....	057
南瓜番茄排毒汤.....	058
椒香南瓜.....	058
冰糖百合蒸南瓜.....	059
翠衣冬瓜葫芦汤.....	060
清蒸西葫芦.....	062
黑蒜炒苦瓜.....	063

明目菊花蒸茄子.....	064
芥蓝腰果炒香菇.....	066
茄汁茭白.....	066
清味莴笋丝.....	067
奶油炖菜.....	068
粉蒸胡萝卜丝.....	070
胡萝卜玉米笋.....	071
蒸白萝卜.....	072
白萝卜紫菜汤.....	072
山药木耳炒核桃仁.....	073
彩椒山药炒玉米.....	074
莲藕炒秋葵.....	075
蘑菇藕片.....	076

双拼桂花糯米藕	077
红枣糯米莲藕	078
芸豆赤小豆鲜藕汤	080
姜丝红薯	080
马蹄玉米炒核桃	081
蒸地三鲜	082
烤土豆条	084
口蘑焖土豆	085
双椒炒魔芋	086
素烧魔芋结	087
粉蒸四季豆	088
五宝菜	088
素炒黄豆芽	089
姜葱淡豆豉豆腐汤	090
苦瓜炒豆腐干	090
酱爆香干丁	091
西芹腰果炒香干	092

香菜豆腐干	093
芹菜豆皮	094
双菇玉米菠菜汤	094
烧汁猴头菇	095
泡椒杏鲍菇炒秋葵	096
荷兰豆炒香菇	096
香菇豌豆炒笋丁	097
笋菇菜心	098
珍珠莴笋炒白玉菇	100
蒜苗炒口蘑	101
胡萝卜炒口蘑	102
什锦蒸菌菇	102
西芹藕丁炒姬松茸	103
枸杞百合蒸木耳	104
木耳炒上海青	104
木耳炒百合	105
仙人掌百合烧大枣	106

第四章

米饭杀手， 整个重口味素菜



豉油蒸菜心	108
油泼生菜	110
蒜蓉蒸娃娃菜	111
茄汁蒸娃娃菜	112
油豆腐包菜	112
酸辣魔芋烧笋条	113
家常小炒魔芋结	114
泡椒烧魔芋	116
香辣味土豆条	116
鱼香土豆丝	117

青红椒煮土豆	118
干煸土豆条	120
椒油笋丁	121
茄汁莴笋	122
葱椒莴笋	123
辣椒酱孜然莲藕	124
辣油藕片	124
萝卜干炒青椒	125
川味烧萝卜	126
麻辣小芋头	127

炆拌手撕蒜薹	128
铁板花菜	130
豆瓣茄子	130
糖醋花菜	131
蒜香手撕蒸茄子	132
酱焖茄子	134
酱香西葫芦	135
川味酸辣黄瓜条	136
酱汁黄瓜卷	137
金针菇拌黄瓜	138
丝瓜焖黄豆	138
蒜香豆豉蒸秋葵	139
酱焖四季豆	140
酱爆素三丁	141
鱼香金针菇	141
湘味金针菇	142

小土豆焖香菇	143
红烧白灵菇	144
野山椒杏鲍菇	146
青椒酱炒杏鲍菇	148
香卤猴头菇	148
红油拌秀珍菇	149
腐乳凉拌鱼腥草	150
双椒蒸豆腐	151
山楂豆腐	152
宫保豆腐	152
松仁豆腐	153
腊八豆蒸豆干	154
辣炒香干	156
酱烧豆皮	156
豉汁蒸腐竹	157
红油腐竹	158

第五章

来一桌素食宴， 与亲朋好友幸福相约



翠玉烩珍珠	160
五宝蔬菜	162
爆素鳝丝	162
鲜菇烩湘莲	163
金瓜杂菌盅	164
红烧双菇	164
草菇西兰花	165
双菇争艳	166
龙须四素	167
素佛跳墙	168
清蒸白玉佛手	170

罗汉斋	171
手撕茄子	172
葱香蒸茄子	172
金桂飘香	173
蒸冬瓜酿油豆腐	174
糖醋菠萝藕丁	174
糖醋藕片	175
清炒地三鲜	176
拔丝红薯莲子	178
红薯烧口蘑	179
蒸三丝	180

蚝油魔芋手卷.....	182	多彩豆腐.....	191
奶香口蘑烧花菜.....	184	素酿豆腐.....	192
蒸香菇西兰花.....	184	铁板豆腐.....	194
荷塘三宝.....	185	酱香素宝.....	195
剁椒腐竹蒸娃娃菜.....	186	豆腐皮素菜卷.....	196
椒麻四季豆.....	188	白凤豆雪梨盅.....	198
川香豆角.....	188	红酒雪梨.....	198
黑椒豆腐茄子煲.....	189	橙汁雪梨.....	199
西北农家煎豆腐.....	190	拔丝苹果.....	200
姜汁芥蓝烧豆腐.....	190		



素主食&素小吃, 最佳的暖心美味



木瓜蔬果蒸饭.....	202	豆芽荞麦面.....	219
南瓜糙米饭.....	204	甘笋馒头.....	220
胡萝卜丝蒸小米饭.....	204	菊花包.....	221
洋葱烤饭.....	205	刺猬包.....	222
绿豆薏米炒饭.....	206	豆角素饺.....	223
土豆蒸饭.....	207	莲子糯米糕.....	224
香菇炒饭.....	208	清香马蹄糕.....	226
红薯杂粮粥.....	208	白糖伦教糕.....	226
红薯燕麦粥.....	209	黑米莲子糕.....	227
翠衣粥.....	210	杏仁木瓜船.....	228
蔬菜玉米麦片粥.....	212	网炸豆沙卷.....	228
香菇笋粥.....	213	蔓越莓西米水晶粽.....	229
什锦蝴蝶面.....	214	芒果汤圆.....	230
西红柿素面.....	216	笑口枣.....	230
油菜素炒面.....	217	糍粑.....	231
豆腐素面.....	218	素食口袋三明治.....	232
双色馒头.....	218		



第一章

让吃素成为 一件有爱的事儿



提起素食，你也许会说，我可是重口味的人，对素菜的寡淡实在没有兴趣。确实，有的素菜十分清淡，但是素食的世界也可以五彩缤纷，只要你倾心了解素食，就能让那些蔬果菌豆在你的手中变成一道道令人垂涎的美食，你也一定会发现素食的美好。

茹素，是一种生活态度

现代社会中，素食者越来越多，素食人群也趋于年轻化。素食主义体现了一种有益于自身健康、尊重其他生命、爱护环境、合乎自然规律的饮食习惯。

… 尊重生命，选择素食 …

素食是一种不食畜肉、家禽、海鲜等动物食品的饮食方式，素食的食材为植物性食材，为土地中、水中生长的植物或由这些植物加工得来的食品，如蔬菜、果品、豆制品等。素食主义者认为，动物也是有生命的，爱护它们，减少杀戮，会唤起我们内心的一丝怜悯和安宁，使一切生物都和谐地生活在一起，这才合乎自然规律。

… 保持健康，选择素食 …

由美国康奈尔大学、英国牛津大学以及中国预防医学科学院所合作进行了一次关于大型流行病学的调查，一共得到8000多项具有统计学显著性意义的科学数据。报告中指出植物性食物可以使胆固醇水平降低，而动物性食物可以使胆固醇水平升高。当血液中的胆固醇下降时，多种癌症的发病率都显著下降；来源于植物的纤维和抗氧化剂与消化道癌症发病较低有关。调查结果表明，维持健康要食用纯天然、非精制加工、植物来源的食物。由此可见，人体健康与清淡饮食有着某种隐秘的联系。

… 节能环保，选择素食 …

对食物的选择，跟能源危机也息息相关。素食几乎都是从土地和水中直接得来的食材，是大自然赐予的食物，几乎不需要动用能源就能获取，也不会对环境造成污染，是最环保的生活模式。而肉类食品的整个生产线，则是以消耗能源的机器取代人工，浪费了许多地球资源。



素食观色

不同颜色的蔬菜有着不同功效，只要看准颜色吃对蔬菜，就可以让你更加轻松地拥有健康。

… 黑色蔬菜养胃 …

黑色蔬菜有黑茄子、香菇、黑木耳等。黑色蔬菜能刺激人的内分泌和造血系统，促进唾液的分泌，有益肠胃，进而促进消化。

… 紫色蔬菜抗氧化 …

紫色蔬菜主要有紫茄子、紫洋葱、紫薯、紫甘蓝等。紫色蔬菜大多含有一定量的花青素。花青素具有很强的抗氧化、预防高血压、减少肝功能障碍等作用。对女性来说，花青素是抗衰老的好帮手。

… 绿色蔬菜养肝 …

常见的绿色蔬菜有油菜、韭菜、芹菜、菠菜等。绿色蔬菜水分含量高，达94%，且热量较低，还具有舒肝强肝的功效，是人的良好“排毒剂”。

… 红色蔬菜养心 …

常见的红色蔬菜有西红柿、红椒、红薯等。红色蔬菜一般具有极强的抗氧化性，富含番茄红素、丹宁酸等，具有益气补血和增进食欲的作用。

… 黄色蔬菜养脾 …

黄色蔬菜能给人清新脆嫩的视觉感受，包括韭黄、南瓜、黄花菜、黄心红薯、黄豆芽等。以黄色为基础的蔬菜，如南瓜、大豆、土豆等，可提供优质蛋白、脂肪、维生素和微量元素等，常食用会对脾胃大有裨益。

素食藏健康

科学研究发现，食用植物性食物配合积极、健康的生活方式，不仅有利于身体健康，还能增强体质。可以肯定的是，食素的好处极多，不一而足，主要有以下七点：

… 素食可益寿延年…

营养学家研究指出，素食者往往比非素食者寿命更长。墨西哥中部的印第安人是原始的素食主义民族，平均寿命极高，令人称羨；瑜伽的圣贤也因素食而享高寿。而在

中国古代，也有素食养生的说法。明代儿科医学家万全在所著的《养生四要》里提出，素食可以使人的体魄、精神处于最佳状态。

… 素食可防癌…

有些癌症和肉食息息相关，尤其是大肠癌，而素食中含有大量纤维素，能刺激肠蠕动加快，利于通便，使体内有害物质实时排出，降低了有害物质对肠壁的刺激损害。据美国研究数据显示，素食者比肉食者癌症发病率低20%~40%。



… 素食可保持体重…

素食者较肉食者体重轻，能够较长时间保持体重。这是因为肉类比植物性食物含有更多的脂肪，而且肉食者若是摄取过多的蛋白质，则其中过量的蛋白质也会转变成脂

肪，使摄入者体重上升，进而导致体态臃肿。新鲜的水果、蔬菜含有多种丰富的维生素，能提供给人體需要的营养成分，还有助于清除体内垃圾，排除身体毒素。

… 素食可减少肾脏负担 …

各种高等动物和人体内的废物，都会经由血液进入肾脏。一旦动物体内的废物（比如牛肉中的尿

素和尿酸）通过血液进入肾脏时，就会加重肾脏的负担。素食者避开了肉食，从而减轻了肾脏的负担。

… 素食可减少寄生虫感染 …

寄生虫容易寄住在肉类食品上，虽用70℃的水就能将其烫死，但虫卵却不好对付，至少要用100℃的水。如绦虫及其他几种寄生虫，都是经由受感染的肉类而寄生到人体内的。寄生虫可引发人的

体重减轻、偶尔腹痛、食欲亢进，及肛门四周刺痒、疲乏、头痛、便秘、头晕、神经过敏等症状。食素可以减少寄生虫感染的情况发生。

… 素食可降低胆固醇 …

素食者血液中所含的胆固醇比肉食者少得多。血液中胆固醇含量如果太多，则往往会造成血管阻塞，成为高血压、心脏病等病症的主因。第二次世界大战期间，北欧

人被迫食素，结果发现国民心脏病罹患率大为降低。“二战”结束后，人们改食肉类，结果心脏病罹患率又提高了。

… 素食能让人心平气和 …

素食能令人心平气和、头脑清醒。人在食用肉类时，也把动物中的激素一同吃进腹中，使人容易暴躁。反之，素食者大都性格温和，时常保持心平气和，就好比大象、

长颈鹿等食草动物一样，不恃强凌弱。动物脂肪容易阻塞血管，会产生胆固醇，令身体（包括脑部）老化。而素食者的血液更清洁，脑力也会大为提高。

了解素食，避免误区

随着人们健康意识的提高，提倡素食的人越来越多。有的人为了健康，有的人为了时尚，有的人为了环保……食素俨然成为一种需求，成为一种习惯，但在食素的过程中，人们也存在着一些误区。

● 油脂、糖、盐不可过量

由于素食较为清淡，有些人会添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品来烹调，以增加口感，刺激食欲。殊不知，这些做法会带来过多的能量，不知不觉，口味变重，身体中也承载了太多的油脂、糖分、盐分负荷。精制糖和动物脂肪一样容易升高血脂，并诱发脂肪肝，而钠盐会使血压升高。

○ 不能吃过多水果

很多素食爱好者除每天三餐之外，还要吃不少水果，结果是没有给他们带来苗条身材，似乎与他们当初选择素食的期望相差甚远。这是因为水果中含有8%以上的糖分，能量不可忽视。如果吃半斤以上的水果，就应当相应减少正餐或主食的摄入量，以达到一天当中的能量平衡。除了水果之外，每日额外饮奶或喝酸奶的时候，也应注意同样的问题。

● 不要以生冷食物为主

一些素食者热衷于以凉拌或沙拉的形式生吃蔬菜，认为这样才能充分吸收其营养价值。实际上，蔬菜中的很多营养成分需要添加油脂才能很好地被人体吸收，如维生素K、胡萝卜素、番茄红素都属于烹调后更易吸收的营养物质。同时还要注意，沙拉酱的脂肪含量高达60%以上，用它进行凉拌，并不比放油脂烹调热量低。



—没有摄入发酵食品

对于严格的素食者来说，膳食中最容易缺乏的是维生素B₁₂，而这种维生素很少存在于纯植物食品当中，最好能从发酵食品和菌类食品中补充。

—只认几种“减肥蔬菜”

蔬菜不仅要为素食者供应维生素C和胡萝卜素，还要在铁、钙、叶酸、维生素B₂等方面有所贡献。所以，应尽量选择绿叶蔬菜，如芥蓝、西蓝花、苋菜、菠菜、油菜、茼蒿等。为了增加蛋白质的摄入，菇类和鲜豆类都是上佳选择，如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。如果只喜欢黄瓜、西红柿、冬瓜、苦瓜等少数几种所谓的“减肥蔬菜”，人体就很难获得足够的营养物质。

—忽略补充复合营养素

在一些发达国家，素食者的食物中普遍进行了营养强化，专门为素食者设计的营养食品品种繁多，素食者罹患微量元素缺乏症的风险较小。然而在中国，食品工业为素食者考虑得很少，营养强化不普遍，因此素食者最好适量补充复合营养素，特别是补充铁、锌、维生素B₁₂和维生素D等，以预防可能发生的营养缺乏问题。

—饮食不平衡

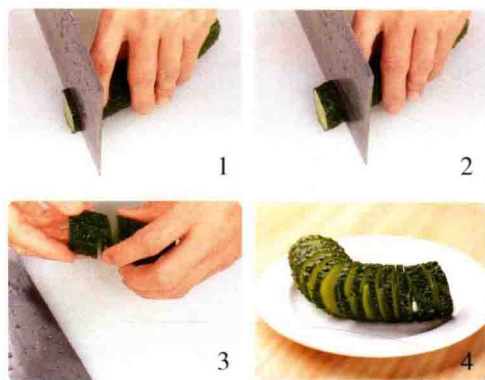
众所周知，饮食平衡是饮食健康的重要组成部分。一个普通人一天中摄入的食物应该是这样的：水1200毫升，谷类250~400克，蔬菜300~500克，水果200~400克，畜禽肉类50~75克，鱼虾类50~100克，蛋类25~50克，鲜奶300克，大豆30~50克或相当量的大豆制品，烹调油25~30克，盐6克。高血脂患者应相应减少肉类、烹调油的摄入，谷类应以粗粮为主，奶类选择低脂奶，多用鱼虾类替代畜禽肉类食物，每日饮水应该增加到1500毫升或以上。

花式切法，让素食花样百出

在很多人的印象中，素食都难免寡淡，如何让素食也能精彩纷呈呢？其实，只要你拥有一双巧手，再加上一点小技巧，你也能让素食形态别致，令人眼前一亮！

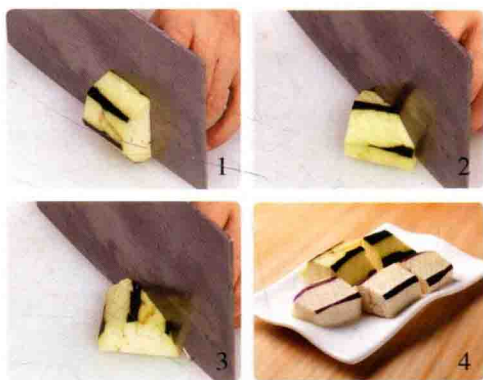
切蓑衣黄瓜

黄瓜段用刀垂直切，但不要切断，直到切完整段黄瓜，再将黄瓜反过来放好，按刚才的方法切，也不要切断，最后将切好的黄瓜用手轻轻拉开，摆盘即可。



茄子切花刀

取一段洗净、去皮的茄子，纵向一切为二，将切面朝下，用刀斜切，但不切断，连刀将整个茄子块切完，再调整茄子角度，与刚才的切口垂直，将整个茄子块斜切切完。



香菇切花

在香菇顶端斜切一个小口，另一边再斜切一个相对的小口，将切出的小块去除，使其形成“V”字刀口，再换一个方向，重复上述操作，将切出来的小块去除，花就切好了。

