

没有肉，要怎么满足你的舌头？
拜托！真的不是只有蔬菜沙拉

We
decide

我们决定
多吃菜

to eat more

34位料理人，

带你走一走34条蔬食之路，

为你分享34种令人脑洞大开的蔬食料理食谱，

就是要解你的馋！

顺便，还要颠覆几下你对蔬食的偏见！

素食
星球
著

中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

别怀疑我们小小的料理想法，说不定就撬开了你的另一种人生。

素食
星球
著

We decide
我们决定
多吃菜
to eat more
vegetables

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我们决定多吃菜 / 素食星球著. -- 北京：电子工业出版社，2017.7

ISBN 978-7-121-31819-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第129727号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9 字数：380千字

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年8月第2次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

推荐序

说起素食，其实对大部分人来说都不算陌生。小时候第一次接触素食的概念，是从吃斋念佛的长辈那里听来的。那时候的素食几乎等同于斋菜，虽无鱼肉，却想尽办法把豆制品做得和鱼肉一般。为了盖掉散发浓浓植物气息的豆腥味，各种素火腿、素鸡、素排骨之类的菜，通通浓油赤酱，让人根本无法分辨它原本该有的味道。那时候我就在心里犯嘀咕：“既然要戒了荤腥，又何必自欺欺人呢？倒不如‘酒肉穿肠过，佛祖心中留’。”

后来大家终于慢慢发现，大自然是包罗万象的，每一种蔬菜都有它自己的个性，或清甜、或绵软、或香气扑鼻、或脆嫩爽口。我也渐渐在市面上看到了懂得尊重食材本身特性的素食餐厅。几年前在深圳去过一家公益性质的纯素餐厅，餐厅是自助形式的，10元一位，价格低到不可思议。后来了解到老板既是佛教徒又是环保人士，开餐厅不为赚钱，只想传达他的素食理念，餐厅里的服务人员也都是志愿者。餐厅里提供的都是做法非常简单的菜，像小白菜就是清炒，南瓜就是清蒸，玉米就是水煮。虽是粗茶淡饭的一餐，但那一餐我吃得很开心，因为终于能看到这样不再假装自己是鱼肉的素菜了。

其实在我心里，食材没有什么高下贵贱之分，只要是合适的食材用适合的做法做出来，都能成为独一无二的美味。而尊重食材本身的特性，也并不意味着清水煮一切。将不同个性的食材搭配在一起，找到那个碰撞中又有和谐的平衡点，才是美味的秘密。我身边有许多朋友都是“肉食动物”，平时很少吃蔬菜，我都会跟他们说，也许你只是没有吃到足够好吃的蔬菜。而在每一道我做的素食料理中，我也都会不厌其烦地鼓励观众去尝试，美味是多种多样的，而素食的美味也许会远远超出你的想象。

前年我去日本拍摄节目，认识了一位叫高嶋綾也的素食厨师，他会在网上与观众分享他做的各种纯素料理。包括很多甜点需要用到鸡蛋、黄油等动物制品，綾也都会想办法找出素食替代品，做到吃素嗜甜两不误。我问过綾也为什么会开始吃素，他说一开始是考虑到环保因素，生产 100 克牛肉也许需要耗费 1000 克的植物，这种畜牧喂养方式在他看来是一种资源的浪费。而他同时也是一位动物保护主义者，不忍心看到动物被当作工业产品一样对待。除去这些外部因素，从自身出发，他也认为吃素会更有益健康。我想大部分素食者可能都有和他类似的考量。

BBC 曾经发表过一篇文章，探讨如果全世界的人都突然开始吃素会发生什么，也许会减少温室气体排放，缓解气候变暖；也许会在某些依赖畜牧业的地区引发社会动荡；也许会让一些人变得更健康；也许会让另一些人营养不均衡。这个问题过于复杂，也许我们很难在现阶段知道确切的答案。我们能确定的是，素食是一种态度，一种生活方式。选择这种生活方式的人，在用他们自己的方式让自己过得更好，让世界变得更好。

就像这本书中介绍的 34 位“决定多吃菜”的人，他们都有属于自己的、与素食之间的故事，以及如何让素食变得更美味的秘诀。虽然我不是素食者，但我懂得素食之美，我更欣赏这些有着自己人生态度的人。这不是一本简单的素食食谱，读完后除了学习几道美味的素食料理，也许你还能从中得到些别的东西。希望这些人的故事能给你启发和灵感，让你对素食产生一些新的理解。

“曼食慢语”创始人、美食作者

■ Amanda

序言

食物，在我们的生活中是如此之平常，但食物却可以使我们与万物相连。当我们选择肉食的时候，我们吃进身体里的不只是这份食物的味道，更是对其他无辜生命的伤害，以及由此给自然环境和我们自身健康带来的影响。而当我们选择蔬食的时候，我们吃到的是从大地中生长出来、被阳光雨露滋养过的能量集合，这样的食物不仅对健康有很多益处，更是对其他生命与大自然的尊重，并能够让我们从中获得内心平静的力量。

书中的 34 位料理人，正是通过各自不同的契机、不同的转折，发现了食物与人、食物与自然的连接。他们每个人的性格都独一无二，每个人的想法更是卓尔不群，个个心怀梦想的他们却都决定多吃菜，并且还要用蔬食来改变世界！

那么，决定多吃菜，就真的是选择了每天都吃蔬菜沙拉吗？通过这本书，跟着这 34 位料理人的 34 条蔬食之路，你一定会对蔬食料理产生一个完全不同的看法。因为他们分享的 34 道蔬食料理食谱真的会令你脑洞大开、意想不到！

如今，食物已不再是只为果腹。它直接体现着每个人对待生活与生活的态度和价值观。“无肉不欢”的“食代”就像是王家卫的凤梨罐头一样终将过期，而要“决定多吃菜”的人必定要掀起一股饮食的潮流、一场健康的革命，和一次对现代生活方式的全新解读。

别怀疑我们小小的料理想法，说不定就撬开了你的另一种人生。不要忘记，世界向来都是被一小撮有着颠覆想法的人改变的！

目录

「把钱用在食材上，心情放在料理上」

Hazel

用温柔的方式撼动世界

13

星星包

成为一个有说服力的素食老太太

23

吴迪

简化的是餐桌，丰富的却是整个世界

31

娇娇

白羊座美厨娘的料理哲学

37

NINI

唯有向善和自由意志是我不会变的两样东西

45

任芸丽

素味乐生活，清心不寡欲

53

Kimberly

走进厨房是掌控自己生活的关键

61

Sophia	Angie	Zoey	Karlos	Layla	思晴	Yu Nan	Shuman	韩李李
素食让我年轻永驻	正能量女神的健康生活	用食物的力量改变自己	一个「极端的」纯素主义者	不是不能吃，而是我选择不吃	保卫动物的美少女战士	有一种恩爱，就是与你一同展开食素旅程	从书斋到厨房，人类学家的素厨养成记	世界原本美好，我们不该忘记她本来的样子
129	119	111	103	95	89	81	75	67

「翔宇」

传播素食是这辈子的信仰

137

「盛环」

最好的药物是食物，最好的药房是厨房

145

「爬鱼」

世界只缺一颗能安静的心

153

「毛泡泡」

画声音的环保艺术家

161

「虹韵」

才貌双全的吃素洋妞

169

Lulu

「老师」

快乐是可以练习的

177

「睿子」

素食于我，是一种生活方式，一种生命态度

183

「如疏」

过简单、美好的素食人生

189

「nu 忌」

不做律师做厨师，辞职才是最开心

197

Yiyi

能选美能创业，健康生活与心灵净化两不误

205

安心

人人都有大理梦

213

清宁

素食是快乐、简单、满足的开始

221

美驴

成为动物们的英雄

229

宝宝瓜

敢于吃素的「馋人」才是人生的赢家

237

Frank

让失足成为人生的财富

245

Meijin

在生活中当一个山水之间的顽童

253

珠珠

只有一张桌子的饺子店

261

林太太

给林先生的早餐

267

把钱用在食材上 心情放在料理上

文 / NINI

图 / 帕姆

Hi! 各位正在享受蔬食或者想要改变饮食结构的好朋友们。

当你拿起这本书，就说明了你一定是热爱蔬食的。若是因为健康爱上蔬食，就更要恭喜你了。在书中你所见到的达人们，都在蔬食生活中收获了健康，并因此而持续着。

我总想说，吃素是个技术活儿。我们需要一番实践，让每天的三餐都可以脱离外食，规避食品安全风险。但是，在这个过程中，大家一定遇到过这样的小状况：被一道好棒的食谱吸引，要做，要做，要做！然后发现，不是缺这味调味料就是少那种食材？我曾经也被这样的问题困惑，怎样做到准备充分，又不会浪费呢？

吃素是一个将生活化繁为简的过程。在我吃素以后，我发现很多东西都不用买了。你不必学会如何挑选肉类，不必考虑鸡蛋的新鲜程度，更不用担心冰箱的动物源细菌。相反的，我们一定要在蔬菜、水果、种子、坚果、海藻、菌菇、豆类……这些食材上多下工夫，懂得它们的属性，更好地补充到我们的身体中。这也是为了避免

浪费，因为它们和动物一样是有生命的。不要担心，素食厨房是有规律可循的。慢慢地你会发现，素食料理有一套常用的食物清单，这里面包括常用的生鲜食材（蔬菜、水果），也有常用的调味料（大多是天然的），以及常用的营养补充（以超级食物为主）。

当我们有了枫树糖浆，我们就不必有蜂蜜（蜂蜜是蜜蜂的食物）；当我们有了亚麻籽，我们就不必甄别鱼油的品质、承担海洋污染的风险（减少捕杀海洋生物）；如果家中储备天然黑芝麻和白芝麻，就不用去超市买成分不明的黑芝麻糊和白芝麻酱……

学习合理购买和储存食材，有利于我们的均衡饮食。毕竟，每天吃到自己厨房制作的食物、新鲜的食物，对自己和家人，是一件很重要的事情！

除了蔬菜和水果要买新鲜的以外，其实很多食材或调味料更适合提前准备好。下面我们就来列个清单，为洁净而愉悦的素食生活做个准备吧！

天然调味品

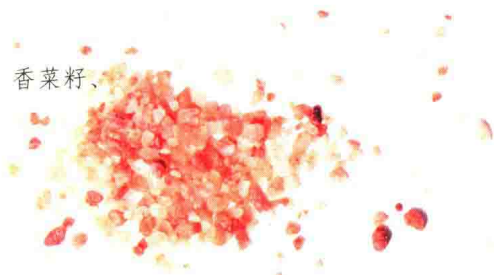
调味品是料理的灵魂，更是素食料理的灵魂，不同的是，在素食料理中，用到更多的是单一天然调味料，比如姜黄、肉桂、可可粉……而不用复合的有添加剂的调味料。天然调味料家族有几百种成员，它们中的大多数具有暖胃和氧化的好处，有一种“香料抗癌法”就是利用姜黄粉等强抗氧化香料，帮助身体对抗自由基。我们只需要了解其中最常用的 20~30 种，就可以随心创造口味丰富的美味了。

常用：

海盐^①、玫瑰盐^②、有机酱油、有机米醋、苹果醋、
现磨黑胡椒、白胡椒、姜黄粉^③、咖喱粉、肉桂粉、孜然粉、
百里香、干罗勒、迷迭香、卡宴辣椒粉 (cayenne pepper)、
香草精、营养酵母

推荐：

印度黑盐、普罗旺斯香草、凯里茴香、香菜籽、
西班牙烟熏红辣椒粉



①② 海盐呈灰色，是采自海洋的天然盐，不经过人工精致和高温工序，因此含有 81 种完整矿物质。**玫瑰盐**呈粉红色、橘红色或深红色，属于岩盐，主要产自喜马拉雅山脉，是 2 亿 5 千万年前形成的天然晶体，含有超过 84 种对人体有益的矿物质及微量元素，因为富含铁质，所以用在料理中还有提鲜的作用。选择矿物质含量高，非精致化的盐类，可以在日常生活中调节我们身体的酸碱平衡。我建议厨房中多备几款天然盐，交互使用，因为每一种天然盐所含的矿物质成分均不一样，多吃几种天然盐可以得到多元化的矿物质。

③ 姜黄粉是当之无愧的调味品明星。它既是印度咖喱粉中的主料，同时又是食物来源的天然抗氧化剂。所以姜黄的知名度一年比一年高。在素食料理中，运用姜黄不仅能让食物呈现诱人的金黄色，而且还具有刺激食欲的迷人味道。如果你擅长用姜黄加上其他香料灵活搭配，那么连咖喱粉都不需要了，它很重要！

油脂类

油脂的选择和储备尤为重要。它关系到我们身体里面脂肪酸的比例，甚至关系到我们会不会亲手制造反式脂肪酸。烟点低的油脂（亚麻籽油 / 橄榄油 / 红花籽油 / 菜籽油）往往不饱和程度高，不能长时间储存，要买最小瓶，并且要买深色玻璃瓶，它们对我们的健康有重要意义；烟点高的油脂（椰子油 / 葡萄籽油 / 玄米油 / 苦茶油）在烘焙和高温烹饪中更安全，不容易发生裂解产生反式脂肪酸。从料理和口味角度来看，椰子油受到很多人的喜爱，因为它浓郁的香味替代黄油一点都不勉强，橄榄油已经是西式沙拉中大家最熟悉的味道，葡萄籽油因为味道清淡的缘故反而是我厨房里的必备植物油。因此，准备家里的植物油，要从烟点温度、营养价值与口味 3 个角度进行排列组合，一般来说准备 3~4 种植物油就够日常使用了！

▶ 常用：

橄榄油、椰子油^①、芝麻油、葡萄籽油

▶ 推荐：

亚麻籽油^②、苦茶油、紫苏油、玄米油、葵花籽油、可可脂

▶ TIPS:

根据烹调方式选择油品：凉拌菜或沙拉，一般选用烟点低、营养高的橄榄油、芝麻油、亚麻籽油；日常煎炒适合选用烟点高、油质稳定的葡萄籽油、玄米油、茶油、花生油；高温烘焙、大量煎炸则适合非常稳定、不易过烟点的椰子油。

根据脂肪酸类型选择油品：富含单不饱和脂肪酸的油脂有花生油、芝麻油、橄榄油、菜籽油、苦茶油、玄米油；富含多不饱和脂肪酸的油脂有亚麻籽油、大豆油、玉米油、红花籽油、葡萄籽油、葵花籽油，其中富含 Omega-3 系列的亚麻籽油尤为重要。除此之外，富含饱和脂肪酸的椰子油应该限量使用。使用大豆油和玉米油要谨慎转基因原材料。



液体和罐头

为懒人准备一个这样的分类，有一些健康的罐头和液体我们可以提前储备。它们的密封保质期较长，可以在我们打算料理的时候减少处理食材的时间。

▶ 常用：

原味豆奶、椰浆^③、椰子水^④、有机番茄罐头、有机鹰嘴豆罐头、小扁豆罐头

▶ 推荐：

有机高汤、有机红腰豆、有机白芸豆

- ① **椰子油**的核心价值是中链脂肪酸和月桂酸（母乳的珍贵成分），可以帮助身体抗菌、抗病毒，并且可以快速补充大脑能量，热能转化快，促进新陈代谢。但要注意必须购买冷压初榨椰子油，才能保留其营养和功效。椰子油更大的亮点在于它熔点高的特性以及浓郁的香味，在素食烘焙中，用椰子油替代黄油几乎毫不逊色。但是因为它饱和脂肪含量高的特点，每天的使用也应限量，不可过于喜爱。
- ② **亚麻籽油**是豇风橄榄油之后的又一健康油脂新秀。因为亚麻籽油在种籽中是不多见的富含 Omega-3 脂肪酸的植物油，它可以调整现代饮食中极度不平衡的 3 系脂肪酸和 6 系脂肪酸比例，这个比例的失衡导致我们的身体慢性发炎，以及已证实的它与癌症多发的关系。建议每天直接食用 1 匙亚麻籽油（不可高温），或和植物酸奶混合食用。
- ③ **椰浆**是用椰汁和椰肉制成的。低蛋白，低纤维。椰浆分为淡椰浆、浓椰浆，还有更浓的椰子奶油，它们的脂肪含量则一个比一个高。在料理中，一般淡椰浆可以用来调味，尤其是做东南亚咖喱，还可以加入浓汤中增加奶香的味；浓椰浆和椰子奶油一般用来制作素奶油，还可以和水果打在一起制作冰淇淋，椰子简直是令吃货们欲罢不能的食材。
- ④ **椰子水**：随着椰子油、椰子糖逐渐大红大紫起来，椰子水也算是惹人喜爱的液体食材了。它是超级补水的天然果汁，富含碱性矿物质，在夏天可以补充我们流失的电解质，还可以降血压和排毒。因为它清甜讨喜的口味，用它代替水来制作果昔，或者直接发酵，都是很流行的！

营养补充品

或者可以叫超级食物。这个分类里的食物我都喜欢。它们是来自大自然的携带高营养密度的“高富帅”。例如奇亚籽、亚麻籽、智利酒果粉、日本抹茶粉、中国枸杞……对此感到生疏的朋友会认为完全不知道在哪里会用到它们，其实很简单，把它们作为加分项就可以了！了解奇亚籽富含 Omega-3 以及亚麻籽富含木质素以后，打果昔的时候我会随手加一匙进去；比如制作高分颜值的 Smoothie Bowl，你可以加 1 小匙酒果粉，它会变成迷人的紫红色。它们的营养多、热量低，在料理中各有绝活儿。

▶ 常用：

生可可粉、奇亚籽^①、黄金亚麻籽粉（或亚麻籽）、
营养酵母（或啤酒酵母）^②、枸杞

▶ 推荐：

角豆粉、大豆卵磷脂、大麦苗粉、螺旋藻、玛卡粉、火麻仁

① 小小的**奇亚籽**是薄荷家族的成员。我喜欢叫它“植物鱼油”，它所富含的 Omega-3 系列脂肪酸甚至比亚麻籽还要高一些。奇亚籽具有遇水膨胀的特性，因此在胃中的反应能使我们产生饱腹感，降低对碳水化合物的渴望。它的这个特性还可以和水混合静置一会儿做成奇亚籽蛋，类似鸡蛋的作用加入到烘焙中。奇亚籽最好提前浸泡催芽再食用，泡水时间越长，释放出的营养越多，越好吸收。

② **营养酵母 / 啤酒酵母**是用甘蔗和甜菜糖浆制成的酵母，经过杀菌及干燥，制成粉末或片状的产品。营养酵母中含有丰富的维生素 B 群（包括 B12）及矿物质。它以特有的干酪和坚果风味儿而出名，在国外，经常被素食者用来代替起司食用。每次我打开罐子闻都闻不够呢。无论作为营养补充，或是调味品，很适合撒在沙拉上，或加入生食意面、坚果美乃滋等料理中。味噌、大酱、酱油等食材，也可以做出与营养酵母近似的味道。啤酒酵母是酿酒工业的副产品，味道比营养酵母苦一点点，除此之外，作为营养补充品也是很好的。



坚果、果干

无论是素食者，还是非素食者，坚果类都出色地提供给我们最优质的不饱和脂肪酸和抗氧化物质。在素食料理中，从植物奶到素起司，从能量球到沙拉，简直没有它不出现的场面！果干可以做生食纯素甜点的黏合剂，还可以在素食料理中提升果香，搭配早餐燕麦碗……我们可以买天然风干的果干并将它放到玻璃罐里储存备用，或者自己用烘干机低温烘干更佳！

▶ 常用：

生腰果、生扁桃仁、蔓越莓干、番茄干、葡萄干、椰枣

▶ 推荐：

生核桃、松子、碧根果、榛果、柿干、无花果干、
橙皮干、杏桃干

▶ TIPS:

杏仁奶和杏仁渣：杏仁是制作植物奶最常用的坚果，同时，它是坚果类中膳食纤维的佼佼者。因此，利用杏仁做完坚果奶之后剩余的杏仁渣不要浪费掉哦。在素食料理中，它有妙用。杏仁渣冷藏可以存放4天，冷冻可以放到4个月以上，如果干燥24小时变成粉状，还能保存更久呢。制作饼干或面包的时候，可代替粉类放入杏仁渣，使成品散发出美味的香气。

果干的营养成分和料理担当：生机甜点中不可或缺的食材。水果干燥后水分大量减少，甜度增加且产生黏性，可以轻松帮助粉类食材结成块状。果干中的维生素、矿物质等营养素含量，比新鲜水果高出5~10倍，食物纤维也非常丰富。苹果、橘子、香蕉等水果只要切成薄片，直接用风干机干燥后就会变成非常美味的零食。



海藻和菌菇

海藻类帮助我们平衡身体的酸碱性。菌菇类提升我们的免疫力。而且它们还具有独特的风味，菌菇类如今已经非常娴熟地模仿鸡肉的味道，海藻类的蛋白质甚至可以做出三文鱼的质感！这两类食物也越来越受到欧美素食者的重视和追捧。

常用：

海带、紫菜、海藻沙拉、有机香菇^①、有机银耳、黑木耳、各种菌类

推荐：

珊瑚草、螺旋藻、海带芽、韩国脆藻、猴头菇

TIPS:

海藻沙拉：我特别推荐家中常备海藻沙拉。它是 5~6 种天然海藻的风干制品，一般包括海带芽、赤凤尾藻、羊栖菜等。取 1 小把海藻沙拉泡水 20 分钟即可膨胀 10~15 倍以上，添加自己喜欢的油醋汁或调味料，是我们食用海藻类最方便的办法。



- ① 香菇含有作用于免疫系统的香菇多糖，改善亚健康作用显著。现代科技把香菇多糖提取出来制成片剂已很多，但是从天然食物中摄取当然是最好的。鲜香菇需要经过至少 2 天的暴晒才更适合人体食用，所以准备一些优质干香菇是很方便的选择。因为不同土壤富集重金属的程度不同，建议选用有机干香菇更妥当。