

素食，是一种生活态度



阿拉兔



幸福

韩李李 著

素食堂

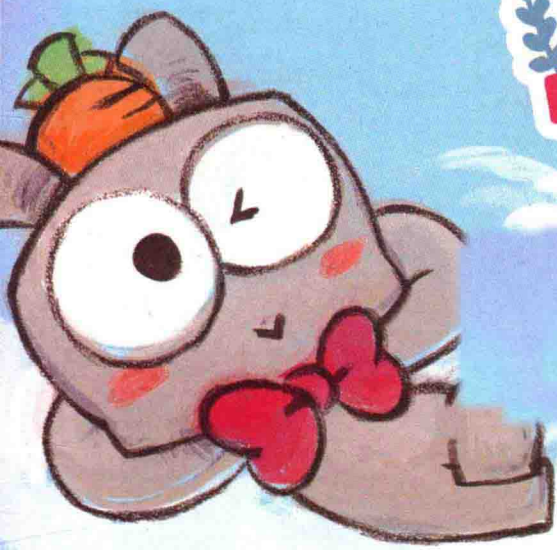
65道吃了会幸福的素食

世界图书出版公司

素食，是一种生活

阿拉 幸福 素食堂

韩李李 著



世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

阿拉兔幸福素食堂 / 韩李李著. — 上海: 上海世界图书出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5100-9943-4

I. ①阿… II. ①韩… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173641号

责任编辑 苏靖

责任校对 石佳达



阿拉兔幸福素食堂

韩李李 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

杭州恒力通印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 0571-88506965)

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.75 字数: 142 000

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-9943-4/T·213

定价: 35.00元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



目录

阿拉幸福拌

五彩大拌菜 16

手撕茄条 18

生拌西葫芦 20

枸杞拌蚕豆 22

苹果拌黄瓜 24

香椿拌豆腐 26

凉拌瓜皮 28

凉拌海茸 30

榴香沙拉 32

清爽拌芦笋 34

麻酱油麦菜 36

糖醋小萝卜 38

天使沙拉 40

木耳拌芹菜 42

酸爽拌黄瓜 44

手撕杏鲍菇 46

凉拌金针菇 48

春笋马兰头 50

菠菜拌双丝 52

菠菜拌花生 54



幸福小甜品

58 椰蓉可可香蕉糕

60 香蕉芝麻糊

62 蓝莓芋泥

64 活力绿天使

66 雪梨银耳羹

68 紫薯茶巾绞

70 紫薯银耳羹

72 椰香南瓜汤

74 缤纷豆薯泥

76 超级杏仁奶

78 酸甜柠檬水

80 山药红豆糕



幸福私房餐

花菜西红柿 84

阿拉酸辣面 86

南乳空心菜 88

南乳烩土豆 90

浓情土豆球 92

秋葵烩豆腐 94

茄汁儿烩豆腐 96

茄汁儿两面黄 98

香蕉生菜手卷 100

海裙菜豆腐汤 102

素罗宋汤 104

黑耳白菜 106

暖暖咖喱煲 108

蜜汁杏鲍菇 110

酸汤娃娃菜 112

酸甜小藕丁 114

酸甜西兰花 116

酸菜笋片 118

120 酸辣土豆丝

122 西红柿饭

124 清香豆皮卷

126 酱烧白萝卜

128 土豆炖豆角

130 土豆酿香菇

132 大根烧

134 山药寿司小卷

136 春饼

138 西红柿冻豆腐

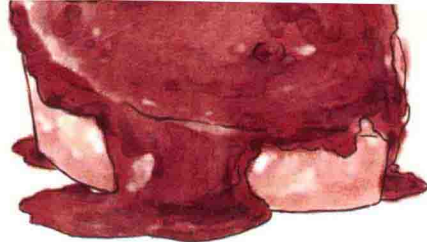
140 咖喱双花

142 咖喱豆腐盖浇饭

144 白玉翡翠卷

146 上海冷面

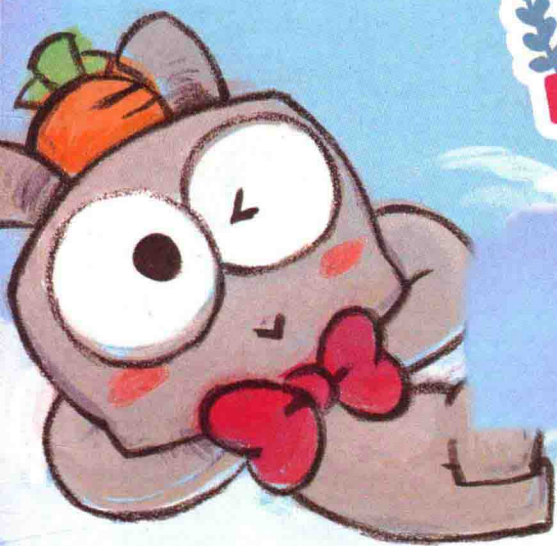
148 幸福水果粽



素食，是一种生活

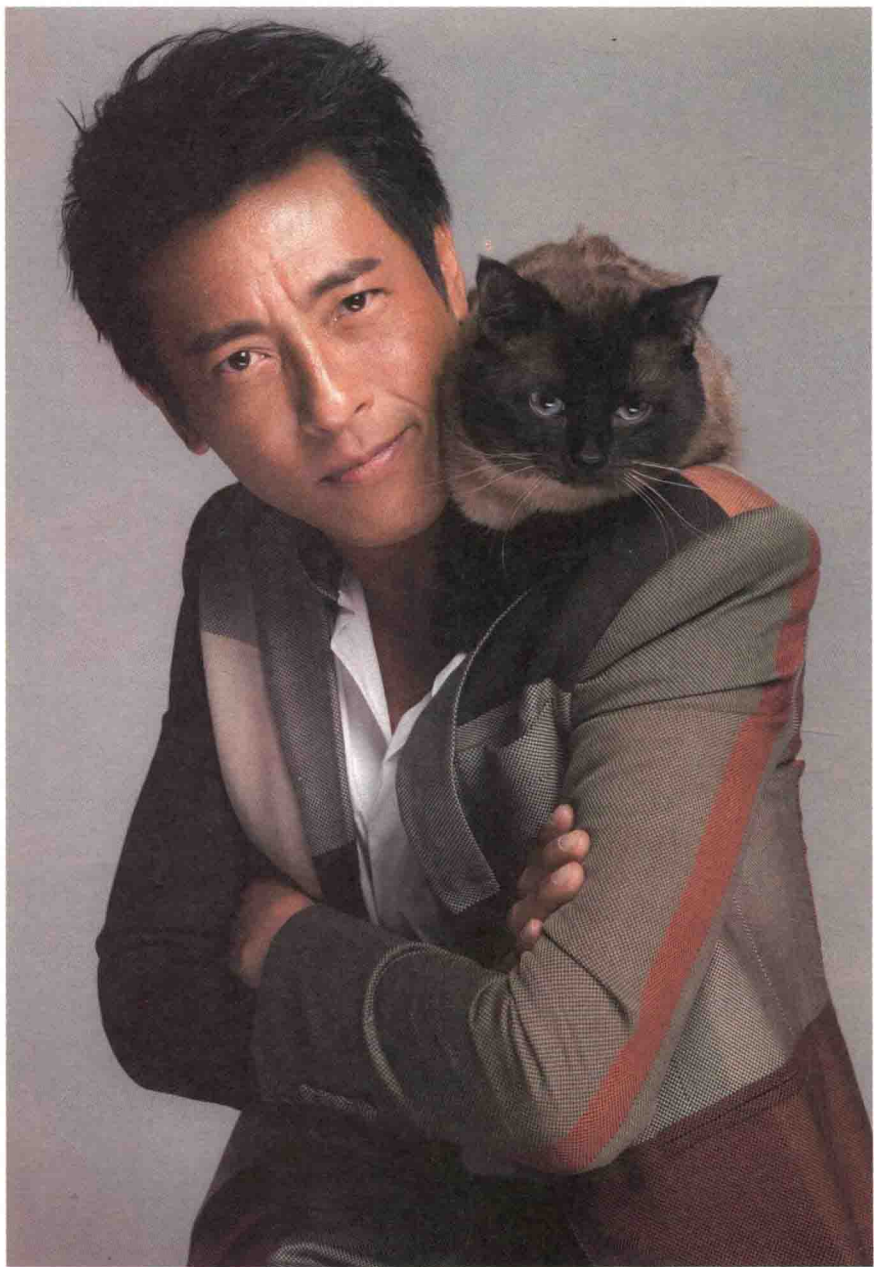
阿拉 幸福 素食堂

韩李李 著



世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州



推荐序

阿拉兔，一只住在上海的兔子，
一直致力于动物保护、环保、素食！
一直就是我心目中的素食天使！

我是素食者，
和李李也是因为素食相识。
认识她的时候就感觉很惊叹：
她居然自己走遍上海画下漫画版的素食地图！

这次她把自己宝贵的素食经验拿出来跟大家分享，
用她的爱心及灵巧的双手绘制了一个美味简净的素食天地。
这本素菜谱，就像闹市中的清泉，沁人心脾。
菜谱里用的材料都是新鲜蔬菜水果，
没有添加剂，不用油，让你耳目一新！
对于追求健康环保的你，
这本菜谱值得拥有！
在这里我诚意推荐给大家。

吕颂贤

演艺工作者、素食者

尊重生命、爱护地球的绿色新人类

关于下厨

我认识很多擅长做菜的高手，
热爱做菜或者烘焙，
而且会在一道菜或者一个小甜点上花很多时间和心血，
照片和成果也确实很诱人。
但是，我还是一个懒人，
花很多时间做菜，
几分钟几口吃完，
对于这样的事情我一般不太热衷。
我喜欢做菜，
但是我喜欢简单又好做的，
不必用复杂高端的工具设备，
用吃一餐饭的时间去做菜，
对我来说似乎更有效率。

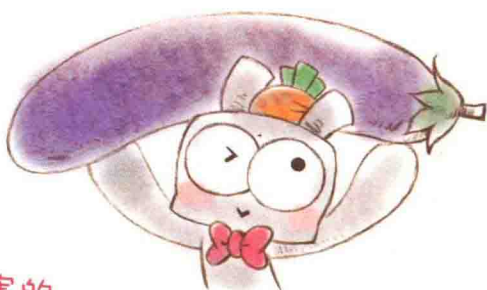


做家常菜可以很容易，
但是要完全不含动物制品，
少油甚至不用油，不用盐，
不用白糖，不用花哨复杂的人工调味剂，
而是用天然的蔬菜水果来调味……

没有复杂的技术，
有的只是一颗充满爱和感恩的心。
做充满能量的食物给自己和爱的人，
感恩食物给我们带来的能量和爱。

李李
2015年7月

关于盐



你的血压即使很正常，
减少食盐摄取也是有益无害的，
摄入过多的盐分不但会导致血压升高，
而且会引起骨质疏松。
每日摄入盐分超过3克，
就会影响钙质吸收，
久而久之，骨骼会变得松脆易折。
目前，大多数人每天的食盐摄入量都超过了
健康摄取量的15%~40%，
所以限制食盐的摄入量十分必要。

阿拉兔的建议是，
可以用天然的食材获取天然盐分，
如果一定需要，也可以试试换成天然盐，
比如湖盐，或者其他天然优质的盐，
当然能少一点最好……
你慢慢会发现，
有些菜天然带点甜或咸，
其实自然的味道
大自然早已经安排好了。



关于油

我们真的需要那么多油吗？

人工榨取的油

和其他加工品一样，

兔兔建议大家试试从天然食物中获取油分，

牛油果、各种坚果和种子等都是含天然油脂的，

也是很好的来源。



关于主食

兔兔推荐的主食没有米饭面食等加工谷类，

大自然给我们的礼物是蔬菜水果，

当种子成熟时，水果就会变得很香很甜，

吸引人和动物去吃。

试试看把主食换成蔬菜水果或者种子吧，

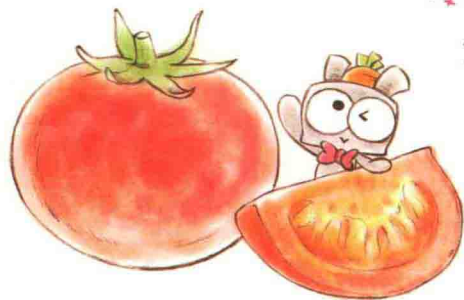
也可以做出很多美味食物，

实在吃不饱可以加点土豆或者番薯。

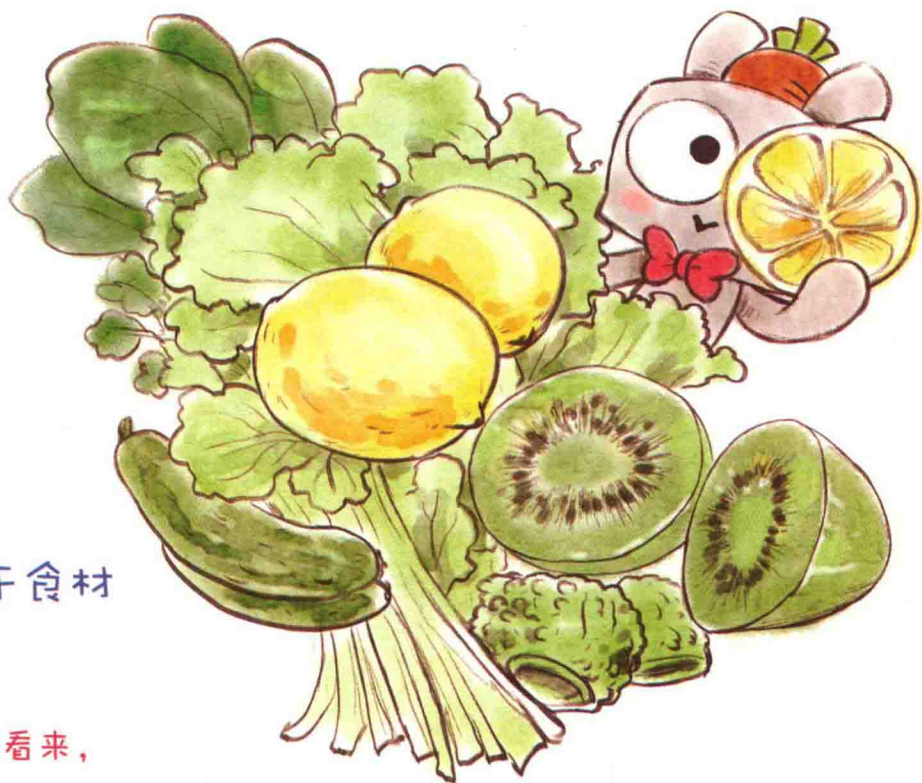
慢慢你会发现，

不需要每道菜都做得那么重口味了，

尊重食物的原味也是一种美好。



关于食材



在我看来，
能够把平淡或者并不好吃的食材烹饪成绝世美味，
确实是一种高超的技能。

但是，如果这种食材本身不好吃，
是不是它就不想我们吃它呢？

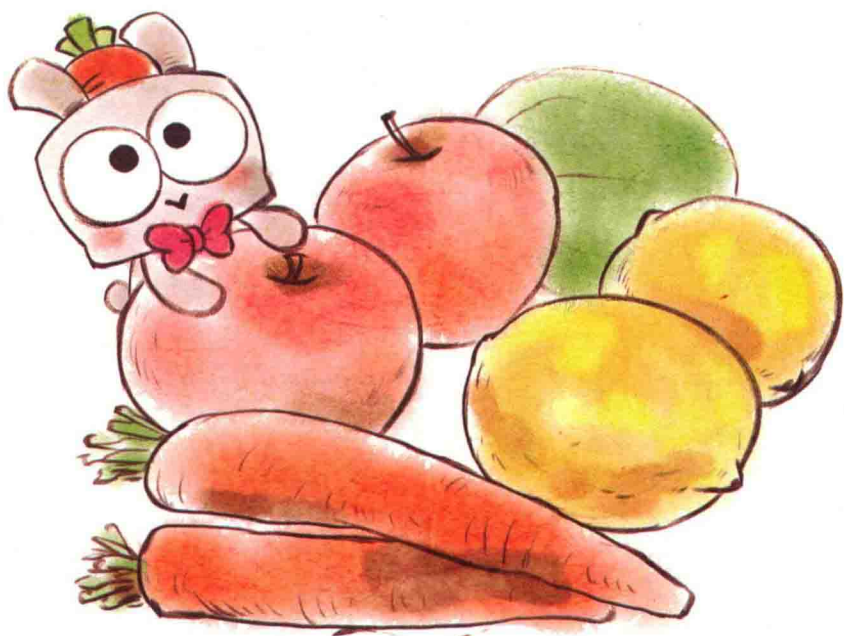
大自然安排这种食材，
是想让其他动物吃呢还是有其他的意义呢？

给自己一次不同的尝试，选择自然又美味的食材，
简单地加工，
和食材自然共处，

不强行改变它原有的自然风味，
享受和感恩大自然给我们的礼物。

关于为什么要支持有机 或者好的农耕方式

虽然有机食材成本似乎高了很多，
但是除了减少农药及有毒化学品的困扰之外，
好的农耕方式也是对土地和自然生态的贡献。
我们花出去的每一分钱，都是投票，
都是在为你想要的未来投票。
所以，
请投票在你想看到的世界。



阿拉兔的厨房里

环保袋

出门买水果蔬菜，

可以少用一个塑料袋。



这是最重要的，
其他工具都是辅助，
爱是一切美好的源头。

微笑和感恩的心



我也喜欢用竹质的无漆餐具，
环保又自然。

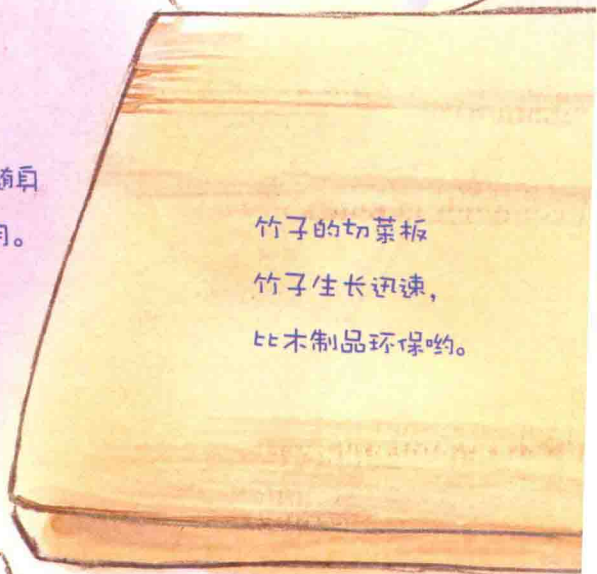
玻璃碗



竹筷
也可以随身
携带使用。



竹子的切菜板
竹子生长迅速，
比木制品环保哟。



玻璃杯和竹吸管

出门带蔬果露或者带水，

减少消费饮料就是减少使用一次性制品。



有机棉手帕

减少使用纸巾，

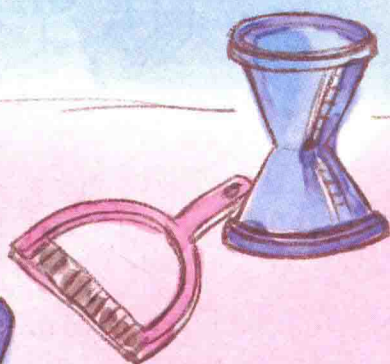
多爱地球一点点。

好用的搅拌器

好喝的坚果奶和每天的蔬果露

都是用这个打的哟！

很多自制酱料也需要用到它，
健康饮食必备利器。



像卷笔刀一样的卷丝器
和刨丝刀

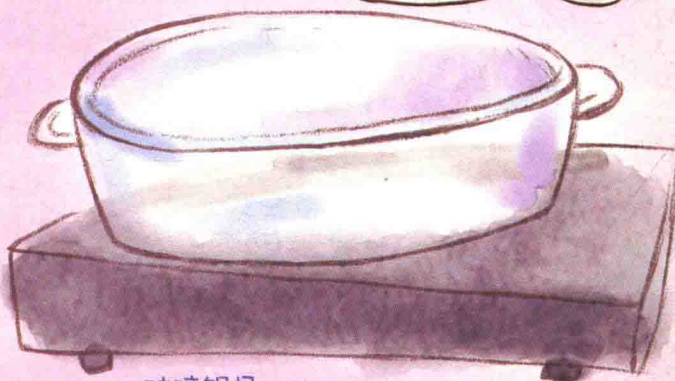
都是很好用的小工具，
出门携带也方便。



陶瓷刀

蔬菜水果在接触到金属的时候，
会马上产生变化，
味道也会不一样。

陶瓷刀是尽量让食物
处于原本状态的选择之一，
当然我也经常喜欢直接用手掰开。



玻璃锅具

不残留化学物质，
是健康的好选择。

目录

阿拉幸福拌

五彩大拌菜 16

手撕茄条 18

生拌西葫芦 20

枸杞拌蚕豆 22

苹果拌黄瓜 24

香椿拌豆腐 26

凉拌瓜皮 28

凉拌海茸 30

榴香沙拉 32

清爽拌芦笋 34

麻酱油麦菜 36

糖醋小萝卜 38

天使沙拉 40

木耳拌芹菜 42

酸爽拌黄瓜 44

手撕杏鲍菇 46

凉拌金针菇 48

春笋马兰头 50

菠菜拌双丝 52

菠菜拌花生 54



幸福小甜品

58 椰蓉可可香蕉糕

60 香蕉芝麻糊

62 蓝莓芋泥

64 活力绿天使

66 雪梨银耳羹

68 紫薯茶巾绞

70 紫薯银耳羹

72 椰香南瓜汤

74 缤纷豆薯泥

76 超级杏仁奶

78 酸甜柠檬水

80 山药红豆糕