



小白素食记录



23

小白 / 著

中国旅游出版社



小白 / 著

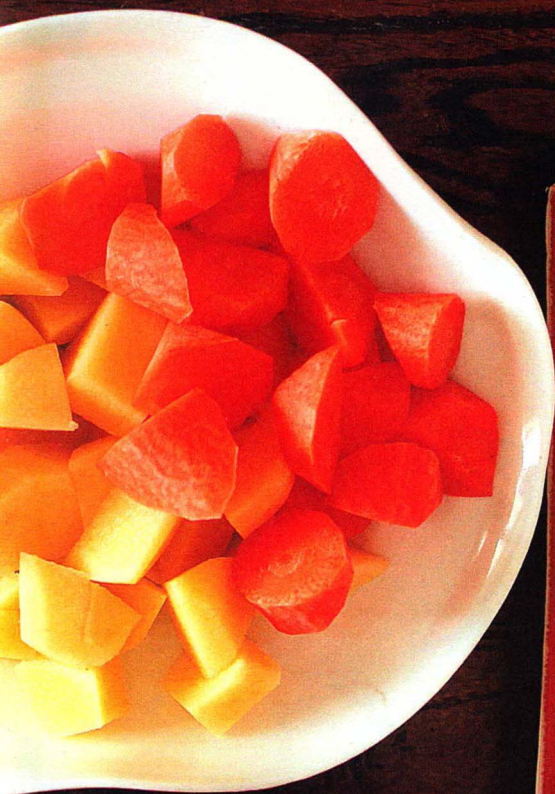
中国旅游出版社



小白 / 著

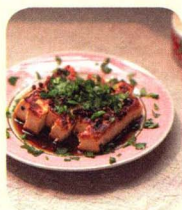
中国旅游出版社







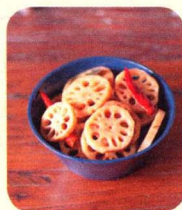
壹 凉菜 010



椒麻豆腐 012



快手泡菜 014



卤藕片 016



油浸香菇 017



油醋汁沙拉 018



四喜烤麸 020



海苔山药卷 021



鲜橙冬瓜 022

贰 热菜 024



清水煮萝卜 026



白灼芦笋 028



荷塘小炒 030



香椿酱烧豆腐 032



香煎豆腐排 034



家常红烧土豆 035



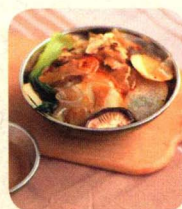
酸汤烫菜 037



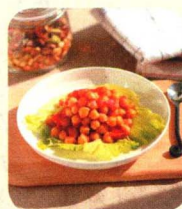
煎萝卜盒 039



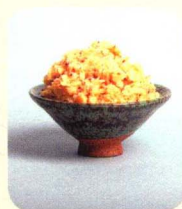
煎西葫芦 040



简易麻辣烫 040



茄汁焗鹰嘴豆 042



老奶洋芋 043

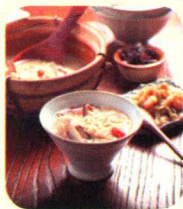


少油彩椒茄子 044



什蔬咖喱 045

叁 羹汤 066



沙锅糙米咸粥 068



发芽玄米糊 069



菌菇汤 070



泰式冬阴汤 073



罗宋汤 074



味噌汤 075



豌豆尖豆腐汤 075



南瓜浓汤 076



水煮乱炖 046



素三剁 047



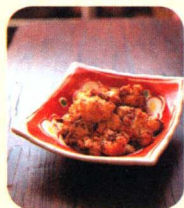
糖醋香菇丝 049



照烧杏鲍菇 050



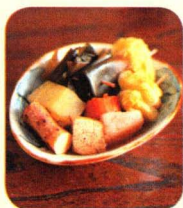
菠萝咕咾豆腐 052



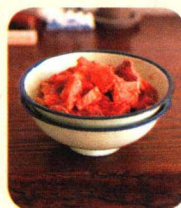
干烤菜花 053



天妇罗拼盘 054



关东煮 056



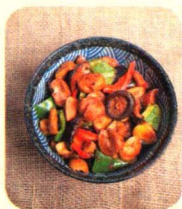
南乳芋头 057



蒸三蔬 058



虎皮杭椒 060



香菇烧栗子 061



糖醋藕元 062



中东素丸子 064

肆 主食 078



茶香炒饭 080



韩式拌饭 082



土豆焖饭 085



金汤菌菇捞饭 086



红色系茄汁炒饭 087



军舰寿司 088



南瓜酱炒饭 090



早餐香蕉热香饼 092



尖椒茄子馅饼 094



豆渣蔬菜饼 096



糊塌子 096

伍 烘焙 114



焦糖黄桃派 116



全麦消化饼 119



快速面包佛卡夏 121



巧克力熔岩玛芬 122



紫薯酥 124

陆 小吃 130



黑芝麻糊 132



红豆羊羹 133



芒果雪葩 133



自制豆花 134



水果果冻 135



香烤什蔬串 127



薰衣草小饼干 128



红枣山药泥 136



抹茶大福 137



1 大匙 = 15ml
1 小匙 = 5ml



西红柿烩馒头 097



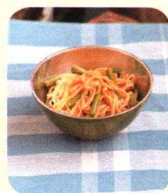
鲜脆锅贴 098



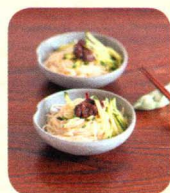
梅干菜酥饼 100



手擀菠菜面 102



豆角焖面 104



炸酱面 104



酸辣粉 105



番茄意大利面 106



咖喱炒面 108



宜宾燃面 110



芝麻酱凉面 112



油醋通心粉 113

柒 饮料 138



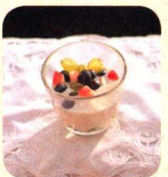
热可可 140



柠檬绿茶 142



水果红茶 144



酸豆乳 146



西瓜姜柠檬爽 148



秋梨膏 149



酸梅汤 150

捌 自制 152



番茄酱 154



糖渍柠檬 156



豆松 157



果酱 158



天然香草糖 160



玫瑰糖浆 162



素炸酱 163



香椿酱 164



凉菜



『椒麻豆腐』



原料

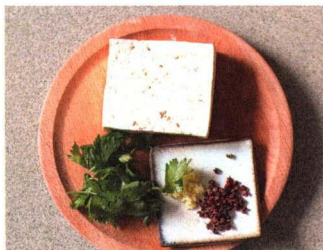
A. 北豆腐

调味料

- A. 花椒或麻椒 1 大匙
 B. 油 1 大匙
 C. 生抽 1 大匙
 D. 醋 1/2 小匙
 E. 白糖 1/2 小匙
 F. 辣椒油 1 小匙
 G. 香芹碎 适量

做法

1. 将 1 大匙花椒和 1 大匙油放入锅中小火炸花椒油，注意火候不要过，编过的花椒吃起来很香。
2. 将炸好的花椒油和花椒粒装入小碗中，加入 1 大匙生抽、1 小匙辣椒油、1/2 小匙醋、1/2 小匙白糖拌匀成为浇汁。
3. 北豆腐整个横向片成 2~3cm 的厚片。
4. 起锅下少许油，把豆腐放入锅中中火煎至皮脆里嫩，翻面煎另一面。
5. 煎好的豆腐切成比较好夹的块，装入盘子浇上刚才调好的浇汁，然后撒上切碎的香芹叶即可。



温馨提示

这道美味的原创菜重点就在“麻”上，可以根据个人口味选择花椒或者麻椒，但是量一定要放足。炸花椒油的时候一定要小火，把花椒炸酥但不要发黑。煎豆腐注意火候，不要小火，最好中火，这样煎出的豆腐外皮特别脆。

豆腐的块比较大，翻面的时候要小心。

保存香芹小窍门：经常用到但每次用量都很少的新鲜调味品怎么保存呢？

我会把买来的香芹洗净切碎然后焯水，挤干水分冷冻，这样就可以随用随取了。



原料

- A. 樱桃萝卜 200g
B. 黄瓜 200g
C. 卷心菜 100g
D. 红彩椒 100g

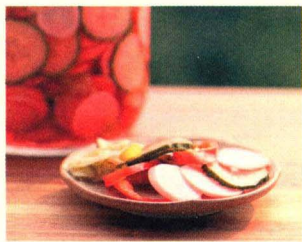
调味料

- A. 白醋 3 大匙
B. 白糖 2 大匙
C. 盐 1 小匙
D. 香叶 二三片
E. 花椒 十几粒
F. 凉开水 适量



做法

1. 蔬菜洗净，樱桃萝卜和黄瓜切片，卷心菜撕成小块，红椒切块，装入可密封容器中。
2. 加入3大匙白醋，2大匙白糖，1小匙盐，两片香叶，几粒花椒。
3. 用勺子向下压蔬菜，如果白醋没有没过菜继续加凉白开水没过。
4. 密封好放入冰箱冷藏3个小时以上即可食用。



温馨提示

冷藏可保存1周左右，随吃随取，注意取的时候用干净的餐具。
喜欢吃辣的可以添入2个朝天椒。
胡萝卜、心里美萝卜、仔姜等都可以用来泡制。
快速又容易上手。

『快手泡菜』

