

食尚小米

我的素食生活

大鱼大肉之外的 舌尖诱惑

用素菜的清香还原生活的本质
用独家的技法打造有滋有味的素食

食尚小米·著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

食尚
小米

我的素食生活

食尚小米·著

图书在版编目(CIP)数据

食尚小米·我的素食生活 / 食尚小米著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5929-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 016996 号

书 名 食尚小米·我的素食生活
著 者 食尚小米

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	10.25
字 数	150 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5929-9	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 王巧玲
责任校对 宋 东

责任印务 徐忠雷
特约编辑 张 丽

责任美编 金 晖

食尚
小米

我的素食生活

食尚小米·著

图书在版编目(CIP)数据

食尚小米·我的素食生活 / 食尚小米著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5929-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 016996 号

书 名 食尚小米·我的素食生活
著 者 食尚小米

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	10.25
字 数	150 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5929-9	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 王巧玲
责任校对 宋 东

责任印务 徐忠雷
特约编辑 张 丽

责任美编 金 晖

序 | PREFACE

一直想写一本关于“素食”的书，

——
主要原因是近来我发现自己越来越爱吃素食，似乎味蕾在大鱼大肉间更爱寻找素食那种本质的清香！当然，其中有一部分是身体原因，随着年龄的增长，吃饭已经没有了年少时狼吞虎咽的气势，更多的是一家人或朋友吃饭叙旧，五味杂陈后觉得清淡原味才是生活的本质。吃素食能获得身心的舒畅，心境也会变得平和，甚至在吃了几天素食后，会有身轻、皮肤也不起痘痘的排毒感觉。

不过我的这些“素食”并不是严格意义上的“素食”。纯素食主义是指不食肉、海鲜等动物食品，戒食奶制品和蜂蜜，甚至我们平时用的葱、姜、蒜、韭菜等带有辛辣味道并且有刺激作用的调味品即小五荤也不能食用，那样更像是斋，也就是修行的人吃的食物。如果单纯从全面营养的角度来说，这种饮食

搭配稍显单调，因此这本书更多的是以一个极其普通的饮食者的角度来写的素食，戒除了大五荤，为了让素食味道更美味而保留了小五荤，并不是纯素食主义。因为现代人生活节奏快，缺乏锻炼，针对出去吃饭油水太足的这些因素写的这本素食书，更多的是为了帮助我们调节身体，定期或者不定期地用素食清理肠胃，慢慢把饮食变得更原味清淡，让身体更为清爽。

当然出这本书的目的除了以上我所说的，还希望可以转变大家觉得素食不好吃、不好看、不够味、不下饭、不过瘾的这些观念，让您在家自己也能做出顺心、可口、营养甚至漂亮的素食，觉得做饭和吃素食完全是个享受的过程！



食尚小朱

目录 | CONTENTS

序 / 3

工具一览 / 6

一些基本刀工 / 8

Part 1 素菜里的奇珍——菌菇

汁浓肉厚·照烧杏鲍菇 / 12

酸爽过瘾·冬阴功香菇 / 14

味鲜得一滴都不剩下·蚝油焖香菇 / 16

吃一口就停不下嘴·酱烤金针菇 / 18

拌饭最佳选择·咖喱焖菇头 / 20

蒜香十足·蒜油蘑菇 / 23

以假乱真·宫保杏鲍菇 / 25

被称为“饭遭殃”的·干煸茶树菇 / 26



Part 3 精致凉拌菜

减肥利器·老醋花生拌苦菊 / 51

用芝麻酱拌也好吃·芝麻酱拌豇豆 / 53

祛火凉菜·蓑衣樱桃小萝卜 / 54

鲜嫩清爽集一菜·桃仁芹菜 / 56

一直最爱·杏仁黑芝麻油麦菜 / 59

开胃爽口·杨梅手剥笋 / 60

营养搭配合理·胡萝卜芝麻牛蒡 / 63

有助消化·凉拌秋葵 / 64

提高免疫力·凉拌金针菇 / 67

平衡身体机能·豆干海带丝 / 68

富含多种营养·海茸条拌秋葵 / 70

Part 2 素菜里的“荤菜”——豆腐

入味下饭·豆腐角 / 31

香辣过瘾·干煸腐皮 / 32

营养可口·海带烧豆腐 / 35

外焦里嫩·煎豆腐 / 37

连汤都不剩下·可乐豆腐 / 39

味蕾上的挑战·辣豆腐 / 40

过瘾够味·烧脆豆腐 / 43

每一口都是享受·铁板豆腐 / 44

简单质朴·芽菜豆腐 / 46



Part 4 美味下饭菜

- 停不下口·软炸藕片 / 75
要一大口一大口地吃·果仁玉米 / 77
从未被剩下·椒丝腐乳空心菜 / 78
鲜辣过瘾·干煸菜花 / 80
酱汁醇厚浓香·酱烧豆角 / 82
过瘾必吃一道菜·老干妈烧苦瓜 / 84
人人都爱·手撕包菜 / 87
每吃一口都是享受·砂锅煨长豇豆 / 89
记忆里的那一盘·醋熘花椒冬瓜 / 90
美味绝配·干煸豆角茶树菇 / 92
冷热都好吃·虎皮青椒 / 95
难辨真假·素烧鸭脖子 / 97
一人能干掉一大盘·干煸藕条 / 98
零死角·铁板烧茭白 / 101
超越真品·素糖醋里脊 / 102
主食克星·素鱼香肉丝 / 105



Part 5 排毒蔬菜

- 鲜鲜甜甜·蒜蓉甜蜜豆 / 109
一直被称为绝配·熏干炒芹菜 / 110
素菜也能吃出胶原蛋白的感觉·木耳炒秋葵 / 113
最能激发生菜的鲜香·蚝油生菜 / 115
鲜味十足·粉丝蒜蓉蒸丝瓜 / 116
汤鲜味赞·上汤娃娃菜 / 119
最能让你有食欲·蚝油煨茭白 / 120
排毒利器·苦瓜炒鸡蛋 / 123
胡萝卜也能这么好吃·醋熘胡萝卜丝 / 124
一道菜里全是宝·素五珍 / 127
被称为“生命绿金子”·清炒四角豆 / 128
另类排毒搭配组合·山药苦瓜 / 131

Part 6 滋补汤羹

- 最佳补血单品·三红汤 / 135
常喝可以养生保健·山药薏米羹 / 136
护肤必不可少·桃胶雪耳羹 / 138
老少皆爱·椰浆草莓芒果水果粥 / 140
益气补血·紫薯桂花红枣 / 143



Part 7 健康主食

- 健康的味道·杂粮小馒头 / 146
纯手工自制·双色素面 / 148
酥香流油·芝麻酱糖饼 / 151

Part 8 零七碎八的素食

- 纯天然零添加·苹果醋 / 155
中式甜品·拔丝红薯 / 156
香香甜甜·蜂蜜烤栗子 / 158
自制健康零食·山楂糕 / 161
鲜甜无敌·烤红薯 / 162

分享一点收拾厨房的好方法
——养成收纳好习惯

工具一览



切生肉的刀（气孔是为了减小阻力，切牛排去筋膜很好）



去核器



切面包的刀



西瓜刀



切比萨饼的刀



刮面积比较大而平滑的食材用的刮皮器



刮皮器



挖球器



各种刻度的小量勺



分离蛋清与蛋白的分蛋器



做比萨饼的烤盘



蛋抽子（打鸡蛋用）



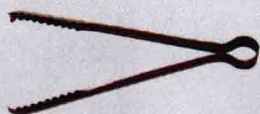
多功能剪刀（去鱼鳃最方便）



蛋糕刀及铲



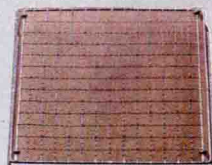
多功能小钳子



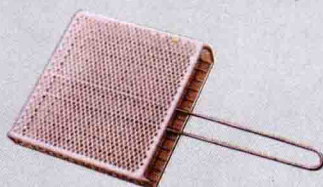
夹子



寿司帘（卷寿司用的）



烤盘架（炸好或者烤好的食物
放在上面可以晾凉）



烤盘架（可以打开把食物放进去，放在明火
上烤，直接翻面，也可以用来控油）



手动的打碎机



漏勺



饭铲子，有涂层的锅最
好不要用铁铲



小模具



清理锅具、灶台的刷子



油壶



小镊子



刮板



擀面杖



去除橙子皮的工具



小夹子

一些基本刀工

香菇花切法



1. 香菇去除根部，只留香菇帽。



2. 如图所示刀稍稍右倾切一下。



3. 如图所示再一刀，切下一条。



4. 切出来的就是香菇花的一条。



5. 把香菇调个，切另一刀。



6. 然后再切另一刀，切的时候保持所有刀入香菇的深度一致。



7. 如前面的切法再切一条。



8. 一个六瓣的小花就出现在香菇上了。

番茄的切法



1. 番茄去除底部。



2. 将去除底部的番茄一切为二。



3. 拿出一半放倒切片。



4. 片的薄厚可根据你做什么菜来决定，比如凉拌就可以薄点，做汤就稍稍厚一点。



5. 切块就是将半个西红柿切成小块。



6. 大小均匀即可，可炒或者拌。



7. 切好的西红柿是不是特别让人有食欲啊？

甜蜜豆的处理方法



1. 如图所示，将甜蜜豆一头剪一个小口。



2. 再调转位置剪另一刀。



3. 甜蜜豆上出现一个小三角口子。



4. 取甜蜜豆另一端，如图所示剪成一个小三角。



5. 这样的甜蜜豆不像一条小鱼呢？做出来的菜也就更漂亮了。

芹菜的切法



1. 芹菜有粗有细，比较粗的就一切为二，切成长短均匀的段。



2. 这样切的芹菜比较适合炒，切成短点的段比较适合拌着吃。

芒果的切法



1. 芒果放平，用刀平片过去。



2. 左手要用力按住。



3. 切开的芒果。



4. 将芒果的核也如上面的刀法片出来。



5. 在芒果肉上斜刀划出花纹，切到底，不要把皮划破。



6. 然后交叉切出花纹，两半都如此。



7. 将切好的芒果肉翻一下。



8. 如图所示，是不是特别漂亮？



9. 如果取块就要用刀从芒果底部片过。



10. 成为芒果块。

土豆丝的切法



1. 用刮皮器将土豆皮去除。



2. 土豆表面的疤痕用刮皮器顶部去除。



3. 将土豆放倒，切成薄薄的土豆片。



4. 将土豆片整齐地码好，切成丝。

胡萝卜丝和末的切法



1. 胡萝卜切成段，先将段片一刀，这样适合放倒切。



2. 将片好的胡萝卜段放平，切成均匀的薄片。



3. 把胡萝卜片码平，切成细细的丝，如果炒，用这种丝就行了。



4. 切末就摆好丝，切成末，这样的末可以做馅儿或者炸素丸子用。

胡萝卜蝴蝶的切法



1. 取胡萝卜，刮去皮，切成2厘米左右的段。



2. 去除两端。



3. 如图所示再切两刀。



4. 取里面的梯形。



5. 切成如图所示的模样。



6. 如图所示调整一下蝴蝶的样子。



7. 将蝴蝶块状的胡萝卜切成薄片。



8. 当然你喜欢厚点的蝴蝶或者薄点的蝴蝶都可以。



Part 1 素菜里的奇珍 菌菇

从小一听到《采蘑菇的小姑娘》这首歌，就老是想到清晨森林里带露水的鲜蘑菇，嫩得不敢使劲拿，只能轻拿轻放，那泥土的芬芳、露水的滋润甚至松枝的香气都毫不夸张地保留在蘑菇里。有人说蘑菇是除了酸甜苦辣咸以外的第六种味道，那就是一个字“鲜”，我觉得这话一点也不夸张。蘑菇是大自然赋予我们最好的礼物，带着泥土的湿润、青草的芳香及一些我们无法形容的神秘感，当它们与其他食物一同烹饪时，绝对是很好的“鲜味补给”。所以我在炖汤的时候喜欢撒上把蘑菇，在涮锅的时候撒上把蘑菇，在包饺子做馅儿的时候撒上把蘑菇，就是在寻求那些蘑菇带来的无法言喻的鲜味吧。



汁浓肉厚

照烧杏鲍菇

我有时素菜吃久了，觉得嘴里味道寡淡，但还是不想吃那些荤菜，就用蘑菇调节。蘑菇的味道很特殊，我一直认为蘑菇是大自然赐予我们最好的礼物之一。仿佛吸足了天地间的精气，带着田野的芬芳，如此这般地落入人间，美好得令人难忘！

材料 杏鲍菇7根，葱3克，姜3克，照烧汁10克，酱油5克，蜂蜜5克，清水少许

- 做法**
- 1 杏鲍菇切成两半，葱姜切末。
 - 2 锅烧热，下少许油，然后入杏鲍菇翻炒。杏鲍菇肉厚，要把杏鲍菇的水分煸炒出来，需煸炒至杏鲍菇表面微微发黄。
 - 3 杏鲍菇盛出，不用放油，直接放入葱姜煸炒出香味。
 - 4 倒入杏鲍菇。
 - 5 倒入照烧汁。
 - 6 加少许酱油，少许清水，出锅前倒点蜂蜜继续翻炒。
 - 7 盖盖焖到只剩一点浓稠的汁即可。

小米提示

杏鲍菇本身口感特别好，肉厚，切片后适合炒菜，切块后适合炖菜，而且特别有嚼劲。另外照烧汁可能会有朋友觉得少见，但是喜欢吃素菜的朋友们还是要准备这样的调料汁，很有用处。家里备着点，随时炖煮都很提味。





冬阴功香菇

A close-up photograph of a dish served on a light-colored, textured ceramic plate. The dish consists of sautéed mushrooms and squid. The mushrooms are dark brown, likely cremini or similar, and are cut into thick, irregular slices. The squid is cut into long, thin strips, showing a pale, tender interior and a slightly charred exterior. Both ingredients are coated in a vibrant, glossy red sauce, which appears to be a tomato-based or chili-infused dressing. The plate is set against a dark, rustic background, with a piece of weathered wood visible in the lower-left corner. The lighting is warm, highlighting the textures of the food and the plate.