

轻松享受自然

一天一碗， 素食也诱人

【韩】金悛斌 著 赵春艳 译

亲环境生活图书

绿色生活

用健康食材
和自然方式
营造绿色生活



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

轻松享受自然

一天一碗， 素食也诱人

[韩] 金模斌 著 赵春艳 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

(LOHAS) HARH HANKKI CHESIK HANGHRHT by KIM, YOUNG BIN

Copyright ©2010 by KIM, YOUNG BIN

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by CHINA MACHINE PRESS

Simplified Chinese language edition rights arranged with SALLIM PUBLISHING CO.LTD
through Eric Yang Agency Inc.

本书版权登记号：图字：01-2011-5315

图书在版编目（CIP）数据

一天一碗，素食也诱人 /（韩）金悛斌 著；赵春艳 译. —北京：机械工业出版社，2012.1

（韩国“绿色生活”系列丛书）

ISBN 978-7-111-36966-0

I. ①—… II. ①金… ②赵… III. ①素菜—菜谱—韩国

IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第280482号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：章 钰

版式设计：艺和天下 封面设计：吕凤英

责任印制：杨 曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012年1月第1版第1次印刷

172mm×230mm·8印张·134千字

标准书号：ISBN 978-7-111-36966-0

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

Think Green!
Love Lohas!

尊敬自然与人类，每个人都会变得美丽！
人类和地球是生活在这个宇宙中的伙伴！

丨 卷头语 丨

- 1 对于食物来说，味道是非常重要的。一种健康的食物，首先应该好吃才会被人们所喜爱和接受。本书中的做菜方法，都是在保持食材原有味道的时候，用最简单的方式来制作健康食物。
- 2 所有的食物都应该都是用安全的食材制作而成的。本书中所建议的食材，没有任何一种是对身体有害的，您大可以放心操作。
- 3 做饭是一种快乐。如果过度受限于做饭的步骤，那就没有乐趣可言了。所以，如果本书中有的材料是您身边所没有的，您可以用味道相似的其他食材替代，甚至不放也可以。如果您喜欢某种食材，多放些也没关系。您可以把本书作为一种参考，在此基础上形成您自己的厨艺风格。但如果您是一个初学者，那最好还是按照本书中记载的步骤来进行操作。
- 4 本书中所有的食材分量，都是按照两个人的分量准备的。
- 5 本书中所说的一杯，一般指容量为200毫升的量杯。

素食是最健康的饮食



自从把“做饭”当成职业之后，我开始认真地思考每天所吃的食物以及它带给我们的影响。刚结婚的时候，经常为丈夫做西餐以及肉菜。但随着对菜肴理解的不断加深，我发现了许多以前没有认识到的新东西。我逐渐体会到，只有利用天然的应季食材，才能做出真正健康的素食。

我编写这本书，并不是为了要说明素食要比肉食优越，也不是说不喜欢素食的人就一定缺少对大自然的热爱之心。我只是希望大家知道，素食作为许多菜式的一种，它不仅仅只意味着一些令人乏味的青菜。同时我也希望告诉大家，怎样去制作一盘简单又好吃的素餐并体味其中的乐趣。

如果我们让您每天每顿饭都坚持素食，那您可能需要下很大的决心才行。但如果一天只吃一次素食，那就比较容易做到，而且还可以体会到素食的好处。本书中所介绍的素食的做法，都比较简单方便，不需要太多的食材，只用两三种简单材料就可以轻松做出一道美味素食。现代的女人们都很忙，



没有那么多时间可以择菜或者准备食物。所以，本书中向您介绍的素食做法都比较简便。通过这本书，您可以学会如何做出好吃又快捷的早餐、非常方便的面食、各种既可以吃饱又有营养的米饭和清粥，甚至还可以在周末可以让您一展厨艺的一些独特的菜肴制作等等。抛弃那种认为素食只是些乏味而且单调的青菜的旧观念，来和我们一起了解并制作各种各样美味的素餐吧。

我们不会要求您立刻远离鸡鸭鱼肉，每天只食用蔬菜和谷物。我们只希望您能够按照自己的生活方式和节奏，逐步地去接受素食就可以了。不要过高要求自己，也不要急于求成。在食物匮乏的小时候，奶奶或者妈妈不也同样可以为我们做出那么多简朴却又美味的食物吗？所以，从现在开始，努力去营造属于自己的健康素食生活吧。当您食用素食一段时间后，您会发现您的身体变得健康了；当我们的身体变得健康了，环境也一定会慢慢健康起来。

金慎斌

一目了然的制作方法

简便又好吃的一盘素食早餐



花生酱汁煎饭团 034



香菇酱汁寿司饭 037



腌制卷心菜核桃拌饭 038



羊栖菜炒饭 041



豆浆地瓜羹 042



裙带菜豆腐羹 045



黄豆芽汤饭 046



东风菜茶泡饭 049



豆腐苹果土豆沙拉 050



薏仁燕麦沙拉 053

量少又管饱的一盘素食面



素食骨董面 060



梅子酱黄瓜汤冷面 063



白菜苹果拌面 064



黄瓜面片汤 067



嫩芽荞麦面卷 068



香菇荞麦面 071



蘑菇炒米线 072



冬苕菜刀切面 075



豆芽面和豆芽酱菜 076



艾草豆腐奶油意式面与艾草豆汁茶 067

无需菜肴的一碗饭，一碗粥



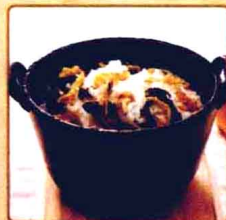
根菜盖饭

082



双瓜拌饭

085



油豆腐干萝卜缨拌饭

086



莲叶包藕片饭

089



干萝卜条东风菜营养饭

090



山药薏仁粥

093



首乌核桃芝麻粥

094



大枣豆粥

097



青稞麦豆浆粥

098



香菇酱粥

101



全家都喜欢的一盘独特菜肴



卷心菜土豆煎饼

108



鲍灵菇和茄子蔬菜排

111



莲藕豆腐丸子意式面

112



豆芽酱豆腐

115



奶油烤菜五谷饭

116



油菜蒸竹笋配花卷

119



豆腐豆芽茶点和鸭儿芹茶

119



拔丝地瓜和苹果桂皮茶

122



咖喱南瓜松子羹和全麦饼

125

前言



第一章 盛装清净身体与心灵的素食

- 012 拯救身体与大自然的途径——素食
- 014 开始素食生活之前的准备
- 016 吃得越正确，才会越健康
- 018 挑食是大忌，应该均衡饮食
- 020 刀法正确，味道才会更好
- 024 素食必备，不放虾酱的泡菜
- 028 让素食口味更独特的调味品



第二章 简便又好吃的一盘素食早餐

- 034 花生酱汁煎饭团
- 037 香菇酱汁寿司饭
- 038 腌制卷心菜核桃拌饭
- 041 羊栖菜炒饭
- 042 豆浆地瓜羹
- 045 裙带菜豆腐羹
- 046 黄豆芽酱汤饭
- 049 东风菜茶泡饭
- 050 豆腐苹果土豆沙拉
- 053 薏仁燕麦沙拉
- 054 享受阳光，晾晒蔬菜
乐活话题 | 蔬菜贮藏



第三章 量少又管饱的一盘素食面

- 060 素食骨董面
- 063 梅子酱黄瓜汤冷面
- 064 白菜苹果拌面
- 067 黄瓜面片汤
- 068 嫩芽荞麦面卷
- 071 香菇荞麦面





- 蘑菇炒米线 072
冬苋菜刀切面 075
豆芽面和豆芽酱菜 076
艾草豆腐奶油意式面与艾草豆汁茶 078

第四章 无需菜肴的 一碗饭，一碗粥



- 根菜盖饭 082
双瓜拌饭 085
油豆腐干萝卜缨拌饭 086
莲叶包藕片饭 089
干萝卜条东风菜营养饭 090
山药薏仁粥 093
首乌核桃芝麻粥 094
大枣豆粥 097
青稞麦豆浆粥 098
香菇酱粥 101
和玉米一起成熟的日子 102
环保生活笔记大赛获奖作品 | 李珍淑

第五章 全家都喜欢的 一盘独特菜肴



- 卷心菜土豆煎饼 108
鲍灵菇和茄子蔬菜排 111
莲藕豆腐丸子意式面 112
豆芽酱豆腐 115
奶油烤菜五谷饭 116
油菜蒸竹笋配花卷 119
豆腐豆芽茶点和鸭儿芹茶 121
拔丝地瓜和苹果桂皮茶 122
咖喱南瓜松子羹和全麦饼 125



第一章 盛装清淨 身体与心灵的素食

现代人的生活节奏非常快，所以，很多人吃饭总是应付了事。这样的饮食习惯对身体无疑是非常有害的。但与此同时，很多人对那些营养价值高的食品又总是摄入过量，这样的饮食习惯也会为身体带来很大的负担。

在这个生活水平相对富裕的时代，很多时候，人们并不是因为营养不足而导致身体出现病痛，而是因为吃得太多，营养摄入过多，导致身体处于一个营养过剩的状态，从而出现这样或那样的问题。我们只有尽快地认清这一点，注意保持健康的饮食习惯，才能最终拥有健康的生活。

拯救身体与大自然的途径——素食

素食并不是某些胃口独特的人的饮食方式。在许多素食主义者看来，与其食用那些在污染环境中以非人道的方式饲养的家畜、或者那些含有大量添加剂的食品，还不如干脆就吃素食反而更健康，同时又有利于环境。这是许多素食主义者的想法。如果您喜欢亲近自然的美好生活，那就从现在开始，远离肉食。



素食才是真正“乐活”的食谱

如果只用蔬菜和水果做菜，那我们的饮食就会变得清淡许多。它们不像肉类那样，需要特别加工以利于消化吸收；也不像肉类那样，需要加入许多调味料以去除腥味。饮食如果变得清淡，我们的加工方法就会变得简单；饮食如果易于消化，我们就不需要添加一些让食物变得易烂的添加剂，大自然的整个环境也会随之健康起来。如果我们的饮食变得清淡不油腻，那么洗碗的时候，洗洁精的用量也就变少了。这种饮食上的清淡化，将会使我们的生活逐渐接近“乐活”的生活方式。所以，素食不仅仅是我们每个人在口味上的一种选择，它更是我们爱护人类、热爱自然的一种实践。

素食所带来的丰富营养

不要以为素食就意味着没有营养。像黄豆、西葫芦这些食品里含有丰富的蛋白质；而杏仁、花生、核桃等坚果当中，则含有丰富的有益于心血管健康的物质。所以，素食完全可以让我们的身体保持同样的健康。那些拥有健康素食习惯的人，即使不吃肉食，也同样可以通过素食摄入那些营养学专家们所提到的各种营养素。有些人在食用一段时间的素食后，出现手抖或者眼肌发颤、没有力气的症状，他们认为这是由于素食中的蛋白质不足引起的。但如果他们更改只食用大米的习惯，再加入两三种粗粮以及含有丰富蛋白质的大豆，那些症状就会统统消失。

根据食材选择的不同，素食也可以多样化

根据世界素食主义者联盟（IVU）给出的定义：“素食是指一般不食用猪、牛肉（哺乳类），鸡肉（家禽类），鱼肉（鱼类），但可以根据情况食用鸡蛋和牛奶的饮食方式。”根据这个定义，素食一般是指不食用动物、只食用植物的饮食方式，并可以根据程度和个人喜好的不同分为几种素食主义者。最严格的素食主义者是严守素食主义者，他们不吃包括鸡蛋和牛奶在内的一切动物性食品，甚至连蜂蜜也不吃。往下依次是在一定程度上食用牛奶和乳制品的奶素素食主义者；食用牛奶和乳制品、鸡蛋的奶蛋素素食主义者；食用牛奶、乳制品、鸡蛋、甚至鱼类的鱼类素食主义者；还有除了鱼类素食主义者食用的那些食物之外，还另外食用鸡肉的半素食主义者；近来，也出现了一些比较激进的素食主义者，他们主张只食用那些掉到地上的果实和水果，人们称他们为果素食主义者。

正在长身体的儿童、孕妇以及老人能否只吃素食？

如果父母是素食主义者，人们总会担心他们孩子的健康。他们担心孩子们如果不吃鱼类和肉类，成长就会受到影响。事实上，在素食的各种食材当中，如果注意均衡地摄入各种营养，是可以避免产生营养不均衡或者营养不足问题的。正相反，食用那些没有过多添加剂的食物，反而会让孩子们更加健康地成长。老人们的消化机能弱而且饭量小，却又必须摄入足够的营养；孕妇们则必须保证摄入足够的叶酸以及各种营养物质以保证胎儿健康成长。对于他们来说，素食或许反而是一种更好的饮食方式。

开始素食生活之前的准备

提倡素食，绝不是说让你一下子就变成一个彻底的素食主义者。应该根据自己的个人喜好、口味以及生活习惯来选择适当的方法，逐步减少对动物性食物的摄入，并逐渐增加素食的比重。

清空你的冰箱和食物贮藏柜吧

正确的素食生活应该先从整理你的冰箱和食物贮藏柜开始。扔掉贮存很久的肉类、鱼类、冷冻食品以及占据冰箱一角的加工食品、各种罐头、快餐食品，这些都是妨碍素食生活的食品。这些食材放在冰箱的冷藏柜或者冷冻柜里太久，存有很多冷气，不利于消化吸收；同时，与新鲜的食材相比，这些食材的新鲜度已经大打折扣。此外，那些包装在罐头里的方便食品，味道过浓，也将会妨碍培养适合清淡饮食的味蕾。所以，不要觉得可惜，把它们都扔掉。只有看不见它们，才能和过去的饮食习惯做一个彻底的断了。



让舌头习惯自然的味道

不管是为了自然环境才决定做一个素食主义者，还是因为自身健康而选择做一个素食主义者，每天吃那些淡而无味的蔬菜和五谷杂粮，确实是一件非常艰难的事。其实，要想做一顿好吃的素餐非常简单。购买健康的食材，同时，哪怕是那些天然的调味料也应该尽量少放。用水果的甜味去代替过度加工的白糖，用天然发酵的酱油或者大酱代替各种调味品以去除肉腥味，用天然晒制的盐调味以保持蔬菜原本的味道。把蘑菇、海带、洋葱等晒干，然后作为天然调味料放到汤或者炖菜当中去，这样做出来的食物，味道和香气会更加醇厚。

把家人都召集到厨房里来吧

刚开始素食生活的人，会觉得可吃的东西好像太少。尤其是那些一整天在外面吃饭的男人们或者学生更有这样的感觉。外面的饭店和小吃店里，没有不加虾酱的泡菜，没有不加黄油和牛奶的面包，也没有不使用没有刺激性味道的天然调味品，因此，在这样的条件下，做一个素食主义者似乎只是在给自己找麻烦。把具有这种错误想法的家人都召集到厨房里来吧，一起享受亲手做素食的乐趣。爸爸用新摘的黄瓜做一个拌黄瓜，儿子把生菜叶子撕一撕做个凉菜，女儿就用各种水果拌个沙拉吧。在这个过程中，全家人对素食生活都会产生一种全新的认识体验。让孩子们闻一闻那些蔬菜的天然香气，辨别一下它们的颜色和模样，这更是一种全新的快乐。重新去体味一下那些被人工调味料掩盖了的食物的原有香气，这不仅是素食生活的一种乐趣，还可以让家人彼此之间更加亲近与和睦。

均衡摄入所缺少的营养

刚开始素食生活的人，应当向百科全书一样，对那些营养知识全部熟记于心。比如，卷心菜对肠胃比较好；西兰花具有卓越的抗癌作用；大豆含有丰富的女性荷尔蒙等等，每一种素菜都具有各自的效用。但这并不是说，一个人如果肠胃不好，就只应该吃卷心菜；也不是说处于闭经期的女性，就应该只吃大豆和豆腐。比起营养素的缺乏，营养过剩反而更加有害。我们不能只注重蔬菜的某一种营养价值，为了补充这一营养就不断食用这种蔬菜。这种做法，不仅失去了素食本来的意义，结果也将会导致我们身体内原有的营养平衡被打破，最终反而不得不放弃素食。因此，不要只摄取一种素食的营养，而应该最大限度地均衡摄入各种营养。我们应当按照下面的比例均衡摄入营养：能够制造碳水化合物的五谷杂粮占60%，含有丰富维生素、矿物质的蔬菜、水果以及海藻等占20%，像大豆一样含有植物性蛋白的食物占10%，热量低又有益于身体的脂肪占10%。

想吃肉的时候用其他食材代替

如果您觉得素食生活中最难割舍的是对肉食的口腹之欲，那可以找一些其他食材来代替。用有着肉红色的甜菜来代替肉，还有用面粉仿制肉肠做成的面筋和淀粉肠，这些都是为素食主义者们准备的。把这些面筋和淀粉肠调味后做成菜肴，同样会有一种肉菜的味道，以安抚我们想吃肉类的欲望。但是，如果我们真的决心开始素食生活的话，最好还是用蘑菇、油豆腐或者素丸子来代替肉类比较好，这些食材更加有利于我们的健康。如果把坚果类的食材放到大豆当中一起磨制的话，就可以制作出带有乳制品香味的素食乳酪和豆浆。

吃得越正确，才会越健康

在素食生活中，很多时候都是把大自然中的食材简单加工一下就食用，食材必须新鲜才行。因此，会挑选新鲜的食材是至关重要的。那么，什么样的食材才是“新鲜的食材”呢？而什么样的吃法又是正确的吃法呢？

第一，选择当季的食材

当季出的食材能够保证它们在长成之后含有最适当的养分。春季的食材含有可以弥补导致春季困乏的身体缺失的丰富维生素和矿物质；夏季的蔬菜和水果具有去热的功效，还可以补充夏季所需的大量水分；在天气变化多端易患感冒的秋季，会出产含有丰富润肺和润喉成分的根菜以及谷物；而冬季的一些晒干菜和腌制蔬菜、水果则可以帮助人体战胜寒冷并提高免疫力。在严寒的冬季，即使没有那些温室中栽培的草莓和青菜，我们也同样可以通过腌制泡菜或者晒的干菜来获得足够的维生素和矿物质。同时，尽量不吃那些反季蔬菜或者水果。这样就可以减少为了种植这些反季蔬果所浪费的能源，还可以减少农药的使用以有利于环保。

