

四季素写本

吴迪Alina 著

当水彩手绘遇上美味素食
最简洁的家常食谱 最清新的生活方式

VEGAN



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

V

E

A

N

四季素写本

吴迪Alina 著



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

四季素写本 / 吴迪Alina著. -- 北京:电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-25769-8

I. ①四… II. ①吴… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第061717号

参编人员: 刘亚新 赵 娴 毕 瑞

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

装 订: 北京卡乐富印刷有限公司

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: 889×1194 1/16 印张: 12 字数: 250千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

定 价: 59.80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。

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。

服务热线: (010) 88258888。



自述

我是一个普通的素食者，像很多人一样，我从未想过会成为素食者，事情就这么自然而然地发生了；更没想到这样一种饮食方式给我带来了从身体到内心的悄然转变：原以为是从生活中减去了一些东西，没想到世界却以另一种更为愉悦的方式变得丰富起来。

我是一名设计师，业余时间喜欢画点小画。两年前，因为闺蜜的一句“怎么不画画素食”而豁然开朗。为什么呢？画画和素食都是我生活中的重要元素，在我心里它们是有交集的，或许能提供一种新鲜的视角呢。

我也曾是忙碌的上班一族，在网站任视觉设计师。去年辞职，想做些新的尝试，多做些与素食有关的事。虽然并未规划好具体形式，但我想，不如先给自己一年时间，当整理内心也好，实践理想也好，有些事总要尝试之后才知道。

这期间有了这些食谱、这些画、这些文字和生活中的小感悟，也就有了这本书——《四季素写本》。它没有什么惊艳的菜谱，都很家常、简单；它可能只是以一种新鲜的视角重新观察生活中最简单也最普遍的元素，就像绘画中的速写，寥寥几笔勾勒一个熟悉的场景，却也好像能从中看到一个新的世界；书取名“素写”，不论是菜谱还是小记，不论呈现方式是绘画、摄影还是文字，都是生活中最日常的沉淀。

档案

吴迪Alina，八零后，毕业于中国人民大学，设计艺术学硕士。网页视觉设计师、插画师。零九年秋开始长期吃素。绘有《北京素食地图》，著有《四季素写本》。



关注Alina小迪素食簿：AlinaVege

春 spring



38	36	34	32	29	26	26	24	22	18	16	14	12	10	9
春卷儿	艾窝窝	素食三明治	筒易寿司	干面炒辣椒	香椿鱼儿	香椿拌豆腐	粉丝菠菜	黄豆芽炒粉条	家常卤豆腐	凉拌核桃莴笋丝	茼蒿碎豆腐	五香烩笋尖	香菇小油菜	有馅儿的虎皮尖椒



饮
Drinks

47	45	42	40
甜菜根能量饮	玫瑰花果茶	谷物杏仁核桃露	豆芽浓汤

summer

夏



88 87 82 80 78 76 74 70 68 66 64 62 58 56

土豆泥

纯素抹茶饼干

烧烤风味的小菜

香菇豆角卤面

快手凉面

荆芥糊塌子

茄汁黑椒杂蔬烩饭

杂菇烩丝瓜

油激黄瓜

香煎豆皮蔬菜卷

西红柿烧茄子

酸辣西葫芦

爽口油麦菜

烤茄子蔬菜卷

54 腐乳空心菜

52 番茄沙司土豆片

50 豆豉苦瓜



饮 Drinks

100 柠檬姜茶

98 椰香果昔

96 冰糖荷叶绿豆汤

95 冰赤豆

92 西红柿蔬菜汤



autumn

秋



126	124	122	120	118	116	113	112	110	108	106	104
三丝浓香炒面	桂花糯米藕	玫瑰芋泥	剁椒蒸芋头	椒盐藕盒	麻辣藕条	黄豆酱烧冬瓜	桂花紫薯山药	银耳拌西蓝花	咖喱孜然花菜	红薯丸子	小白菜烧豆腐



饮
Drinks

136	134	132	129	128
雪梨银耳炖	香浓玉米汁	香蕉南瓜羹	山药栗子薏米粥	百合红豆莲子粥

冬 winter

- 144 142 140
- 〈酸甜微辣胡萝卜〉
〈红烧烤麸胡萝卜〉
〈浇汁白菜金菇卷〉

- 176 174 171 169 166 162 161 158 157 154 150 148 146
- 〈蒸菜饭〉
〈香糯蒸甜饭〉
〈什菜素饺子〉
〈糖油煎苹果〉
〈什蔬咖喱饭〉
〈烩菜浓汤面〉
〈自制泡菜炒饭〉
〈萝卜饼〉
〈自制酸辣泡菜〉
〈自制萝卜干〉
〈中东炸丸子〉
〈炸香菇〉
〈香菇萝卜炖粉条〉



- 188 186 185 182 180
- 〈柚子冰糖水果茶〉
〈山楂桂圆红汤〉
〈冰糖萝卜梨汤〉
〈清香芹菜粥〉
〈八宝粥〉

V

E

A

N

四季素写本

吴迪Alina 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

春 spring



9 有馅儿的虎皮尖椒

10 香菇小油菜

12 五香烩笋尖

14 茼蒿碎豆腐

16 凉拌核桃莴笋丝

18 家常卤豆腐

22 黄豆芽炒粉条

24 粉丝菠菜

26 香椿拌豆腐

26 香椿鱼儿

29 干面炒辣椒

32 简易寿司

34 素食三明治

36 艾窝窝

38 春卷儿



饮
Drinks

40 豆芽浓汤

42 谷物杏仁核桃露

45 玫瑰花果茶

47 甜菜根能量饮

summer

夏

- 54 腐乳空心菜
- 52 番茄沙司土豆片
- 50 豆豉苦瓜



88	87	82	80	78	76	74	70	68	66	64	62	58	56
土豆泥	纯素抹茶饼干	烧烤风味的小菜	香菇豆角卤面	快手凉面	荆芥糊塌子	茄汁黑椒杂蔬烩饭	杂菇烩丝瓜	油激黄瓜	香煎豆皮蔬菜卷	西红柿烧茄子	酸辣西葫芦	爽口油麦菜	烤茄子蔬菜卷



100	98	96	95	92
柠檬姜茶	椰香果昔	冰糖荷叶绿豆汤	冰赤豆	西红柿蔬菜汤





autumn

秋



126	124	122	120	118	116	113	112	110	108	106	104
三丝浓香炒面	桂花糯米藕	玫瑰芋泥	剁椒蒸芋头	椒盐藕盒	麻辣藕条	黄豆酱烧冬瓜	桂花紫薯山药	银耳拌西兰花	咖喱孜然花菜	红薯丸子	小白菜烧豆腐



饮
Drinks

136	134	132	129	128
雪梨银耳炖	香浓玉米汁	香蕉南瓜羹	山药栗子薏米粥	百合红豆莲子粥

冬 winter

- 144 142 140
- 〈酸甜微辣胡萝卜〉
〈红烧烤麸胡萝卜〉
〈浇汁白菜金菇卷〉

- 176 174 171 169 166 162 161 158 157 154 150 148 146
- 〈蒸菜饭〉
〈香糯蒸甜饭〉
〈什菜素饺子〉
〈糖油煎苹果〉
〈什蔬咖喱饭〉
〈烩菜浓汤面〉
〈自制泡菜炒饭〉
〈萝卜饼〉
〈自制酸辣泡菜〉
〈自制萝卜干〉
〈中东炸丸子〉
〈炸香菇〉
〈香菇萝卜炖粉条〉



- 188 186 185 182 180
- 〈柚子冰糖水果茶〉
〈山楂桂圆红汤〉
〈冰糖萝卜梨汤〉
〈清香芹菜粥〉
〈八宝粥〉





春

【素心小记】

素食仿佛正在变成一种时尚，甚至有时带一点自我标榜，可这绝不是素食的目的。

吃素本身也从来不是目的，不论选择素食的缘起为何，在这个过程中，“素心”都会不知不觉成为我们的收获。素心不是强调清心寡欲，而是对欲求有更合适的把握，对真实内心更有觉知的能力。

经由素食，躁动的心渐渐回归安静、敏锐、柔软而强大，这样的心对生活的感知变得更开放，

也更容易发现和欣赏生活中每一处细微的美好。

素食是一种途径，素心是一种收获。

SPRING





尖椒、香菇、北豆腐

辅料

生姜、百里香、生抽、醋、盐、糖

做法

- 1 尖椒洗净去蒂，甩出辣椒子。取少许香菇剁碎，豆腐抓碎，生姜切末。
- 2 香菇碎、豆腐碎、姜末和一小撮百里香掺在一起拌匀，填进尖椒中（不用太满）。
- 3 取一只小碗，倒入生抽，加入醋、盐、糖（量上以生抽为主，其他为辅）调成汁。
- 4 煎锅热油，放入尖椒，用中小火煎，期间不断翻面按压，直至表面起皱微焦。
- 5 浇入调好的汁，大火收汁即可。

贴士

尖椒用微辣的最好。如果在市场买菜，就让卖家推荐。完全不辣的尖椒缺了一种香味，但太辣的多数人又hold不住，所以微微辣刚好。



有馅儿的虎皮尖椒



—— 很多人喜欢虎皮尖椒，可我总是觉得它太单调。有天突发奇想：装进点馅儿怎么样呢？尝试下来竟然真的好吃。

