

贝太厨房

幸福素食

85 款素食佳肴
让你享受幸福素之味



中国大百科全书出版社

贝太厨房

幸福素食

85 款素食佳肴
让你享受幸福素之味

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：吴晓秋
造型师：李 赞 张 磊 李健伟
责任编辑：孙 静 代 敏
责任印刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
设计 师：李明宇
市场总监：陈新华
摄影 师：马 俨 喻 彬
图 片 编 辑：王寅浩

图书在版编目(CIP)数据

幸福素食 / 《贝太厨房》工作室编著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2013.4
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-9138-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第052627号

书 名：幸福素食

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号

邮政编码：100037

电 话：88390695

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

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

版 次：2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印刷质量问题，请与印务部联系调换。联系电话：010-83531193

素得有态度

我周围吃素的人越来越多，素食似乎正在成为一种生活方式，被越来越多的人选择和接受。选择吃素的原因有很多。

有人吃素是因为信仰。学习佛法的人认为素食能帮助人们戒除杀心和嗔心。生命本是一个整体，每一部分都在相互影响。人类对其他生灵的态度、饮食习惯、如何看待大自然等，都会直接影响人类存亡。

有人吃素是为了健康。如今，人们吃得越来越好了，然而危险也随之而来。因为大鱼大肉大油等荤食摄入量过多，再加上运动量减少，人体血液的 pH 值偏于酸性，这就为包括肿瘤在内的多种现代慢性病提供了温床。老话说得好，“白菜豆腐保平安”，其实说的就是吃素这个理儿。

还有的人吃素是因为道德、动物保护和环保的原因。科学研究表明，吃肉带来的环境损害远远大于纯农业生产，养牲畜对全球升温的影响比交通带来的影响还大。生产 1 公斤牛肉造成的间接气候影响相当于一辆轿车开 250 公里造成的气候影响。此外，为了获得 1 公斤的牛肉，还必须生产 30 公斤的粮食或其他饲料。部分环保者认为，素食是让地球降温最快的办法。他们的口号是“生产 1 公斤牛肉 = 生产 36.4 公斤二氧化碳”，一个人吃肉消耗的地球资源，相当于 20 个人吃素食。

说来惭愧，我现在还不是一个素食主义者，虽然我不是无肉不欢，但偶尔也还会吃点肉。所以，对那些吃素的人，我从心里敬佩他们，因为他们素得有态度。我觉得吃不吃素完全是个人的选择，如果你认为吃素好那你就吃素，如果你觉得不能没有肉，那也没关系。只要你有爱，吃什么都没关系，关键是态度。

有人觉得素食太寡淡无味，这个真心不是。本书中有 85 道素食，每一道都很好吃，如果有时间，你可以试试，感受一下素食的美味。





目录

开胃小菜

皮蛋擂辣椒钵	10
福圆腰果	13
常德麻辣藕	14
捞汁凉菜	17
盐水煮毛豆	18
烤茭白	21
腌菜心	22
韩式拌粉条	25
酱花生	26
凉拌山药	29
香酥紫菜	30
九层塔煎茄子	33
四喜烤麸	34
老奶洋芋	37
腐皮卷	38
酱香杏鲍菇	41
香菇小菜	42

爱心素饌

丝瓜烩白玉菇	46	百合芦笋	85
翡翠白玉卷	49	菠萝咕嚕猴头菇	86
酸辣藕丁	50	豆豉生爆苦瓜	89
小炒薤菜梗	53	咖喱时蔬	90
芥菜豆泡	54	纸包金针菇	93
小炒黄瓜皮	57	素酿豆腐	94
炒三丝	58	什锦炒秋葵	97
毛豆笋丁香干炒菜脯	61	宫保豆腐	98
油煎豆腐	62	荷塘小炒	101
三杯杏鲍菇	65	干锅菜花	102
油焖菇笋	66	白灼芥蓝	105
椒丝腐乳空心菜	69	豆豉炒甜豆	106
爆素鳝丝	70	手撕包菜	109
黑椒栗子烧杂菌	73	毛豆芋茸	110
平菇烧豆腐	74		
焦溜素丸子	77		
炖素锅	78		
榄菜四季豆	81		
雪菜百叶	82		

饱足饭食

酸菜饺子	114
补养菜心粒粥	117
三丝炒米粉	118
素馄饨	121
青酱意大利面	122
海苔拌饭	125
翡翠菜饭	126
罗汉粥	129
南瓜杂饭	130
双菇牛肝菌面	133
糊塌子	134

温润汤饮

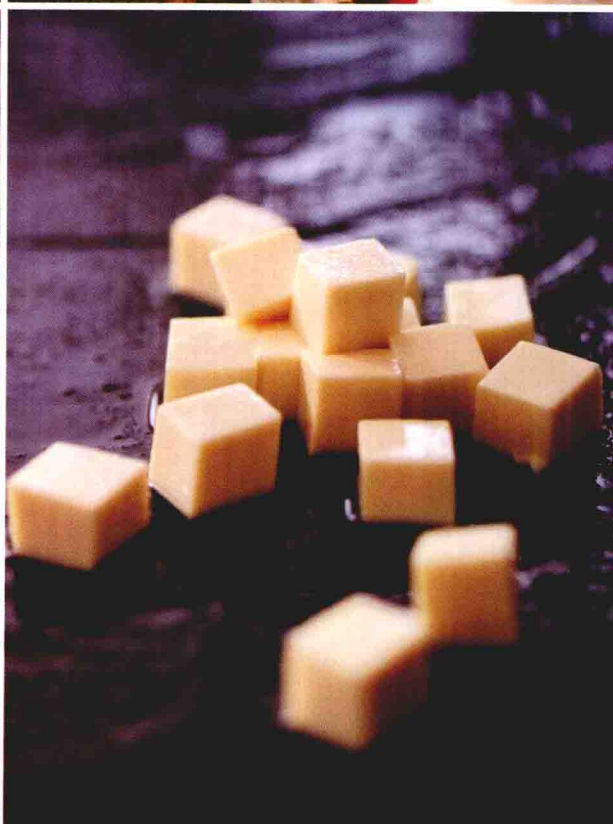
养生猴头菇汤	138
健脾滋润竹荪汤	141
辣白菜豆腐汤	142
南瓜浓汤	145
酸菜米粉汤	146
番薯姜糖水	149
五果汤	150
雪耳雪梨糖水	153
果味红茶	154
重庆花生奶露	157
薯芋圆红豆糖水	158
山药百合糖水	161

可口小食

香蕉坚果三明治	164
土豆丝饼	167
香煎藕饼	168
梅干菜番薯烙	171
杨枝甘露	172
炒红果	175
枣泥山药糕	176
马蹄糕	179
微波香菇根	180
拔丝薯芋	183
冰糖金桔	184
牛奶浸玉米	187

健康吃好素

我们为什么要吃素？	190
如何吃好素？	193
如何让素食更美味，更诱人？	194
素高汤的做法	198
教你自制蘑菇精	201
素卤味的制作	202
除了素食，我们还可以做什么？	204





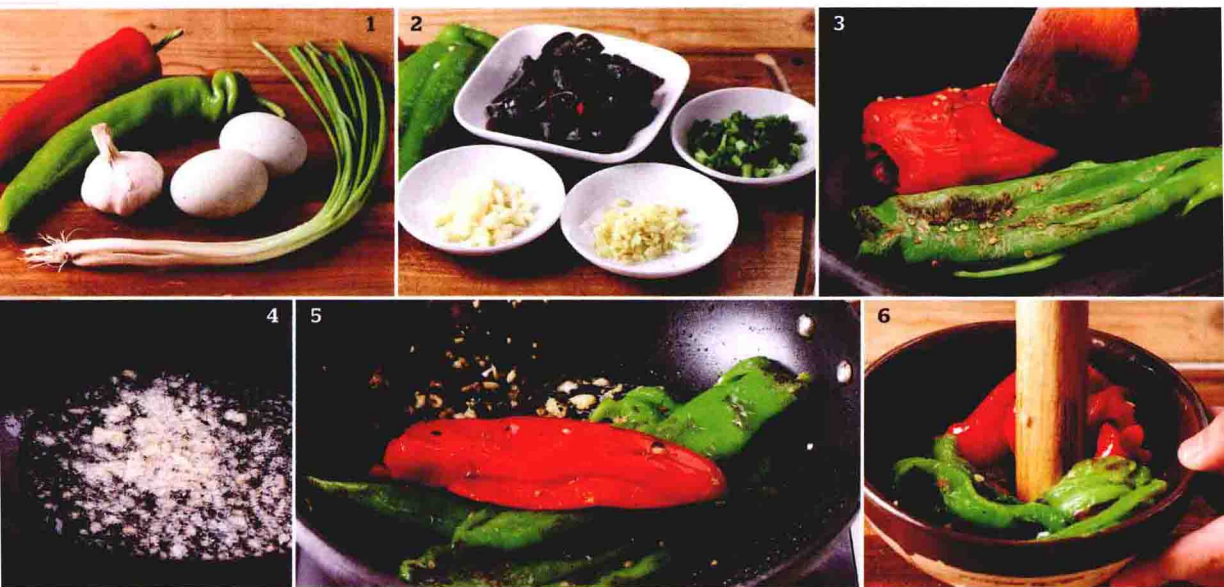
开胃小菜

简单美味的小菜, 让我们
用心灵去体会自然的好味道



皮蛋擂辣椒钵

擂辣椒是湖南家常菜，卖相虽然不够鲜亮，但绝对是米饭杀手。皮蛋的加入让这道菜更多几分鲜味。



用料：

红、绿尖椒	各 2 个
皮蛋	1 个
豆豉	5g
蒜	3 瓣
香葱	4 根
姜	10g
油	20ml
盐	3g
香油	5ml

做法：

- 1 将尖椒洗净，用刀拍裂，去掉蒂；蒜也拍碎；皮蛋剥去外壳切成小丁，香葱洗净切碎，姜切成末，豆豉泡软。
- 2 锅中不放油，小火烧热，下尖椒小火焙烧，一边用锅铲碾压，烧至表面起虎皮时换一面。
- 3 两面都烧好后，取出尖椒，锅中放油烧热，下蒜碎、豆豉、姜末爆香，放入尖椒，中火炒熟炒软，调入盐炒匀。
- 4 将尖椒盛出，放入钵中，用捣锤尽量捣碎，放入皮蛋丁拌匀，淋上香油，撒上葱花即可。

美味秘诀：

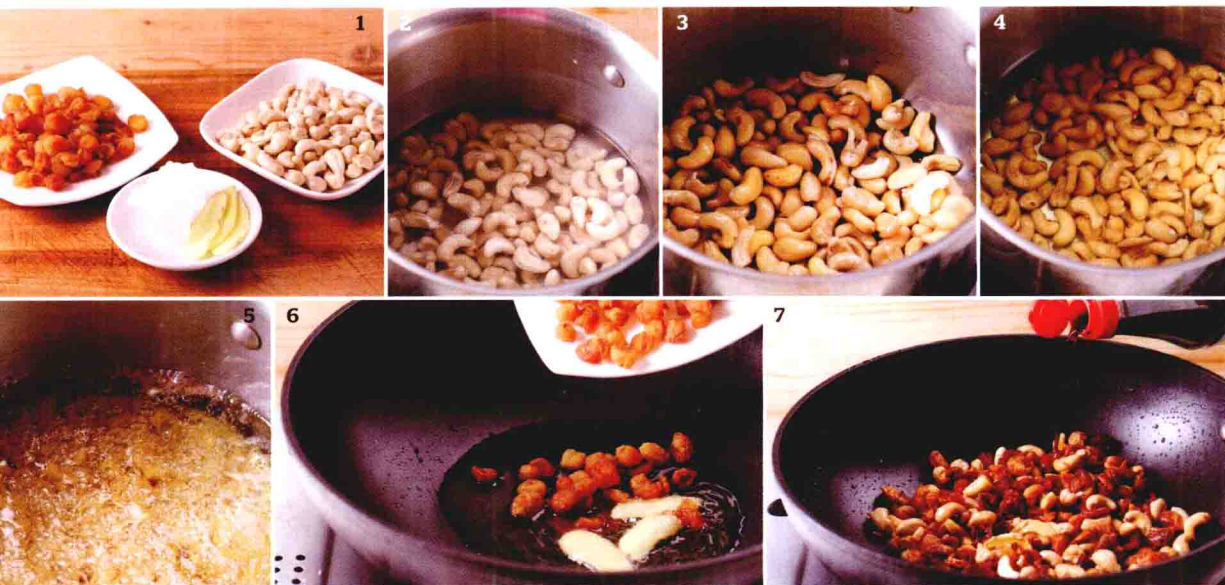
焙烧尖椒的时候一定要用小火耐心烧。用锅铲将尖椒压平，使它和锅底的接触面更大，更易起虎皮。或可以直接用筷子从顶部扎入尖椒中，手持着放在灶火上烧至表面乌黑，然后洗去表皮，这种做法称为“烧椒”。忌五辛者可不放蒜。





福圆腰果

这道菜腰果酥脆，龙眼干香甜，口味咸、甜、鲜兼有。除了日常食用，也是坐月子的好补品，对于产后女性来说非常有益，因为麻油可以加速伤口愈合；而龙眼干则能够补益血气。



用料：

生腰果	200g
龙眼干	200g
薄姜片	2片
冰糖	10g
芝麻油	20ml
酱油	10ml
油	100ml
(实际耗 10ml)	

做法：

- 1** 将生腰果洗净后放入汤锅中，加入冰糖及没过腰果的水量，烧开后用小火一直煮，直至水分收干，其间要不停摇动汤锅或者搅拌腰果，以防粘锅。煮好后，将腰果盛入大盘中摊开稍凉凉。
- 2** 将锅烧热，倒入油，将腰果放入锅中，用文火浸炸，至腰果表面呈浅黄色，捞出沥油，并盛入大盘中摊开以加速冷却。
- 3** 取炒锅倒入麻油，烧热后放入姜片爆香，接着倒入龙眼干，小火炒开后，再加入腰果拌炒，沿锅边调入酱油，快速炒匀后盛出即可。

美味秘诀：

炸腰果和炸花生米一样，一定要凉油入锅，小火浸炸。

常德麻辣藕

洞庭湖畔的鱼米之乡，出产又粗又粉的好藕，麻辣的味汁渗透到藕里面，凉吃热吃都是一种享受。



用料：

藕	1 节
姜末	15g
生抽	30ml
香醋	2ml
芝麻香油	3ml
油辣椒	5g

做法：

- 1 藕洗净，刮去外皮。
- 2 将整节藕放入蒸锅内，中火蒸 30 分钟。
- 3 蒸好之后，把藕取出来晾凉。然后切成 1cm 厚的片。
- 4 把姜末、生抽、醋、芝麻香油、油辣椒在碗中调成调味汁。用筷子把藕片一片片地夹起来，依次放入调味汁里蘸，两面都蘸了调味汁后放在一个碗里。全部蘸完后，滗掉多余的调味汁，就可以食用了。

美味秘诀：

1. 如果家里有高压锅，可以用高压锅蒸藕，放气 8 ~ 10 分钟就可以了。
2. 滗掉多余的调味汁是为了让底下的藕片不会过咸。
3. 藕要选用中段口感才会粉，如果是梢的话就会水水脆脆的，没有粉的口感。



