

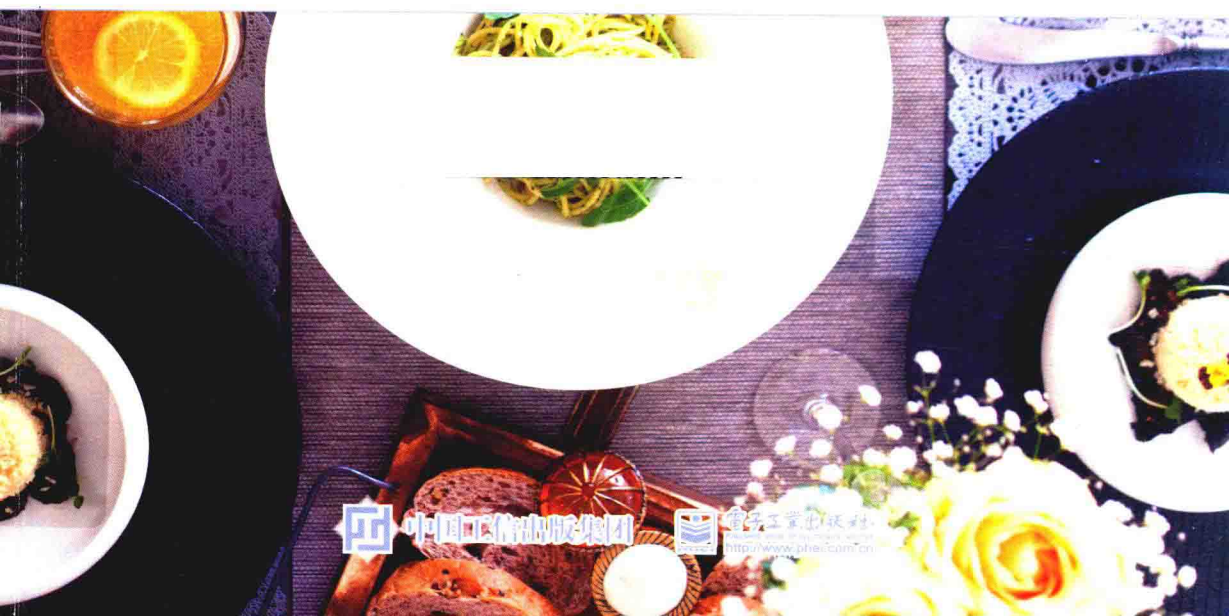


素味清欢

100道纯净素料理

轻奢文明的创意新生活

大小素·著



中国工业出版社集团



中国工业出版社集团

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

素味清欢

100道纯净素料理

大小素· 著

电子工业出版社
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

素味清欢/大小素著. —北京: 电子工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-121-35853-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第290919号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 孙 鹏

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 720×1000 1/16 印张: 12.5 字数: 225千字

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

定 价: 58.00 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, 88258888。

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。

本书咨询联系方式: QQ1069038421, yul@phei.com.cn。

CONTENTS

第一年「为何素食」+ 营养搭配

目录

017	菠菜苹果果昔
018	豆豉炒腐皮尖椒
019	番茄冻豆腐
020	干煸杏鲍菇丝
021	红豆桂圆莲子糖水
022	黄芪木耳红枣羹
023	火龙果燕麦果昔
024	姬松茸淮山腰果汤
025	莲藕当归党参汤
026	莲藕香菇赤小豆祛湿汤
027	能量沙拉
028	酱烧嫩豆腐
031	烤麸炖白萝卜
032	蓝莓酸奶冰棍
034	馒头蔬菜塔
035	润肺雪梨茶
036	酸爽青芒片
037	甜菜根植物奶
038	咸香粥
039	香煎春卷
041	腌酸豆角
042	腌小青柠
043	凉拌菠菜
044	照烧杏鲍菇
049	紫苏千层饼
051	自制红油
052	三鲜大饺子

CONTENTS

第二年 「如何素食」+ 故事启发

目录

058	橙心橙意果酱
061	番薯拿铁
062	蝶豆花杯子蛋糕
064	凤梨炒饭
065	干煸头菜干
068	黑椒汁意大利面
070	红酱意面盒子
072	黄金铺路
075	茴香冻豆腐包
079	极简风天妇罗
080	姜炒核桃
082	椒盐蟹味菇
083	凉拌魔芋丝结
085	焦糖玫瑰苹果派
086	芹菜面
088	热干面
090	纯素烧仙草
092	生食拉面
093	时蔬炒肠粉
095	素满分
097	素奶油蛋糕杯
099	素肉手卷
100	速食泡菜
101	酸菜土豆片
105	小白咖喱面包
107	养生补气血茶饮
108	杂蔬咖喱
110	香蕉松饼

CONTENTS

第三年

「素食」后我们收获了什么」+用心生活

目录

114	草莓面包卷
115	慈姑片
117	炒冰笋
121	番茄西葫芦贝壳面
123	番茄杂酱拌饭
124	风味西葫芦卷
127	黑椒豆腐煎饼
128	华夫饼
129	金汤豆腐
130	三色饺子
131	藕羹南瓜豆沙丸
133	能量棒棒球
134	牛蒡饼姬松茸糙米炒饭
136	巧克力米糠
137	薯香门第
138	巧克力蛋糕甜甜圈
140	水果木糠杯
142	味蕾小菜
143	五谷清新
145	五指毛桃节瓜汤
147	香椿炒饭
148	星空雪燕
152	燕麦巧克力礼盒
153	香草拌红薯
154	鹰嘴豆燕麦饼
156	余香素丝
159	奇雅子芒果果昔
160	椰子银耳汤
164	自制腐乳

CONTENTS

第四年 “轻奢文明的生活”+素食聚餐

目录

170	斑斓布丁
170	茶泡饭
171	煎南瓜
171	芥末酱海葡萄
174	藜麦油醋汁沙拉
177	柠檬蔓越莓玛芬
178	蔬果越南米卷
181	硕果串儿
184	凉拌鱼腥草
185	凉拌黄瓜
189	辣红火锅汤底
189	三合酱
189	胭脂子姜丝
193	青酱意面
195	酥脆番薯三色藜麦饼
197	椰菜花珍宝菇



素味清欢

100道纯净素料理

大小素· 著

电子工业出版社
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

素味清欢/大小素著. —北京: 电子工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-121-35853-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第290919号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 孙 鹏

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 720×1000 1/16 印张: 12.5 字数: 225千字

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

定 价: 58.00 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, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ1069038421, yul@phei.com.cn。

自序



大小素创始人 双胞胎姐妹

黄清丽（大大） 黄清媚（小小）

我们曾经是荤食节目主持人，工作两年半后，我们的身体状况亮起了红灯，后来又通过素食重获健康。这个意外的收获让我们对素食产生了好奇和兴趣，使我们想要更深入地了解素食及素食背后的内涵。

到这种低碳的纯素饮食方式不仅改善了我們身体的状况，还为我们带来了更平和的心境，也使我们环保有了更多的意识和热情。如何更好地、和谐地与万物生灵及身边

的亲朋好友相处，亦成为我们越来越关注的人生课题。

素食是净化我们心灵的一种自然的饮食方式。因此，我们姐妹俩萌发了要把如此美好的饮食方式向大众推广的想法！

2014年，我们联合素食节目导演小帕及素食倡导者徐佳会召集了24位比较有代表性的素食志愿者，他们中年龄最小的只有3岁，最大的80岁，拍摄了一部关于素食的公益片《Beyond 24-彼岸24》。这部片子讲述了这24位素食者坚持素食不一样的理由，打破了大家对素食原来的认知，推动了新时代新饮食的潮流发展。

2015年，我们创办了大小素纯素品牌，在衣食住行上，主张分享健康文明的生活方式，推广更多关于素食人文内涵和精神修养方面的内容。

紧接着，我们众筹了一档素食节目《吃货觉醒》，与美国责任医师协会营养学专家徐嘉博士联手，讲述女性在一生的10个重要阶段该如何选择更健康的饮食方式。

2018年，从“心”出发，从“新”出发。我们姐妹俩总结了这四年来对素食的认识和沉淀，创作了本书。我们希望通过这本书，和大家分享如何让更好的生活品质践行在我们的生活点滴当中，同时也分享我们在接受素食后的一些心路历程。素食对我们俩而言不仅仅是一种饮食方式，更是一个让心灵返璞归真的起点。

推荐序一



徐嘉 博士

美国责任医师协会营养学专家

2013年，我开始在微博上推广素食。一天，一位电视台美食节目的主持人主动和我联系，说要拍几期关于素食的节目。我非常开心，很快和她敲定了第二年三月在香港拍摄的事宜。这也是我回国巡讲的开始。

和我联系的是大大，后来我才知道她还有一个双胞胎妹妹叫小小，当时她们的美食节目是全电视台收视率最高的。

拍摄前，我到位于深圳的电视台与拍摄团队见面。两位美女一起来接我，真让我受宠若惊。印象中主持人应该是高冷的，可没想到她们俩让人一点距离感都没有。

在香港拍摄期间，和大大、小小的团队天天吃住在一起，我越来越体会到她们工作中的那股拼劲儿。每天一大早她们就出去拍外景，之后和我们拍室内情节，晚上大家还要

一起讨论脚本，她们这些80后的敬业精神让我肃然起敬。

和素食近距离接触，使那次拍摄成了她们人生的转折点。节目播出不久，她们便决定加入素食者的行列，并放弃了当时的工作，那档美食节目也因此停播了。

离开电视台后，大大和小小一直想做一档素食节目。2015年，她们邀我合作拍摄《吃货觉醒》。这档自媒体科普短片一共拍了十集，围绕女性关心的热点展开。

因为拍摄费用中的5万元资金是众筹来的，她们逐一给出资较多的人寄明信片、签名照……这其中的工作量只有她们俩知道，我也只是飞到广州集中录制了3天而已。这档节目后期制作用了大量的动画合成技术，历时1年才完成。

从她们展现出的如此饱满的工作热情中，我看到了一对美丽利他的心灵，一对既保持开放又独立思考的灵魂。她们和我说，她们来到人间是一趟珍贵难得的生命旅程，不能只为了活着而活着，要做更多利益大众的事。

在巡讲的过程中，我有幸遇到很多和大大、小小一样的年轻人。从他们身上，我看到了未来的希望。同时，我也发现自己可以从他们那里学到太多的东西。

这本书记录了大大、小小决定接受素食后的心路历程和生活态度。这期间，我亲眼看着她们一步步的变化。我相信这本书一定会对您有所启发。

虽然素食只是开始，但却是重要的开始。因为在素食以前，真正的人生还没有找到方向，至少对于我是这样的。

推荐序二



黄俊鹏 著名演员

代表影视作品：

《人民的名义》饰演 陈海局长

《大军师司马懿之军师联盟》饰演 徐庶

认识大小素姐妹是在微博上。最早，我看她们是吃素的女孩子，长得清纯可爱，于是没有任何犹豫就加了她们的微博。仔细算来，我们已经认识有好几年了。我经常在微博上看到这姐妹俩分享自己做的素食，或者分享一些关于素食的生活理念。她们倡导的这种生活方式和我主张的是一样的。

在这个世界上，能够遇到吃纯素（vegan，注：不食肉、蛋、奶及五辛）的小伙伴，我感觉很开心，而且我身边也有越来越多的小伙伴开始尝试吃素食。但是也有很多人在吃素的过程中遇到一些问题，比如食素会不会

不够营养？素食怎么搭配才更健康？遇到需要应酬的饭局该怎么办？等等。大小素姐妹俩几年来一直在践行纯素，她们还研究、制作各种素食，这真是太棒啦！

我太太是一个纯粹的素食主义者，我也是在和她一起生活后，才慢慢认识和了解素食的。在开始尝试吃素和喝茶一段时间后，我的身体逐渐感觉到了变化，嗅觉、味觉等都变得更灵敏了，我很自然地开始不吃肉，同时也不再吸烟、喝酒了。吃素之后，我逐渐了解到更多的素食文化。如素食是一种低碳环保的饮食方式，可以让我们这个世界的环境变得更好；又如素食可以让可爱的动物和我们人类一起快乐地生活在这个地球上，这也是我选择吃素的一个很重要的原因；再如素食可以让人的性情更温和，让心境更平和，是一种心灵环保的饮食方式。

在这本书里，大小素姐妹和大家分享如何吃素，吃素的过程中遇到的一些问题，以及她们从食素到开始制作素食心灵发生变化的过程。其实，本书记录的也是素食带给我们从身体到心灵的不断进化的过程。素食是新时代的需要，让我们更热爱这个地球上所有的生命，一起创造一个更和谐、更完美的世界。

看到了大小素姐妹在这本书里给更多的朋友分享关于素食的心路历程，我非常开心。对素食感到迷茫和不清楚为什么要吃素的朋友，或许可以在这本书中找到答案。希望大家能够通过这本书找到自己想要的生活。

推荐序三



Angie P. 小帕

Positive Wellness 体能和赤足跑教练
《营男素女》一书作者
素食微电影编导

很多人都说物质和高文凭是人在社会上赖以生存的重要条件，读书、工作、结婚、生孩子是人生的必经之路，甚至面对身体健康问题时，也会默认遗传基因是造成问题的关键因素，个人努力很难改变这一切。

这不是能不能改变，而是我们想不想改变的问题。改写生命程序是需要勇气和智慧的。认识大小素这几年，感受最深的就是她们对生命程序的改写。

2013年，大大和小小带团队到香港拍素食美食节目，在那次机缘下我认识了她们。那时的她们，出门身上穿戴的几乎都是名牌，两姐妹处于一个需要万元手袋“护身”的状态。一年后，她们成为素食者，也离开了电视台。

后来，大大和小小突然消失了，偶尔约见面时，她们也是婉拒。但她们态度很好，不像

是因为生气或不喜欢而不跟我们联络。因为很久没有见面，禁不住诸多揣测：她们为什么突然安静了下来？这样过了一年多，她们也没有跟我多说些什么，她们的朋友圈也只发一些食物照片而一直没有自己的照片。最后我们推出的结论是她们整容失败了。这个笑话后来经常被V Girls Club的各位拿出来大笑一番。

认识她们俩将近6年了，我不由得相信素食的威力，因为我这几年一直有看到她们的成长和改变。她们突然安静下来的那段时间其实是在沉淀，在学习，在蜕变。素食是一把钥匙，能带人去另一个层次、另一个空间。

健康的素食饮食方式可以为人的身心灵创造更好的内外环境。我自己其实很幸运，通过素食，逆转了自身的癌症。通过一些机会，我跟许多朋友分享过这种更健康的生活方式，建议他们尝试素食，我自己也乐得收获那份分享的喜悦。跟大大和小小一起拍的素食公益片《Beyond 24—彼岸24》让许多人眼前一亮，也让他们对素食有了更好的理解。我们都是健康植物性饮食的践行者，吃什么对我们身心灵的成长都会有直接的影响。这本书里的100道素食食谱，将会让读者参与食物愉悦身心的过程，以及感受作者对生活的用心和觉性。

很荣幸有机会为这本非同凡响的素食书写序，希望大家细读后能够开启一道属于自己的门，尝试不一样的生活方式。

勇于探索自我，更新方程式。活得健康开心，一切从素食开始。

CONTENTS

第一年「为何素食」+ 营养搭配

目录

017	菠菜苹果果昔
018	豆豉炒腐皮尖椒
019	番茄冻豆腐
020	干煸杏鲍菇丝
021	红豆桂圆莲子糖水
022	黄芪木耳红枣羹
023	火龙果燕麦果昔
024	姬松茸淮山腰果汤
025	莲藕当归党参汤
026	莲藕香菇赤小豆祛湿汤
027	能量沙拉
028	酱烧嫩豆腐
031	烤麸炖白萝卜
032	蓝莓酸奶冰棍
034	馒头蔬菜塔
035	润肺雪梨茶
036	酸爽青芒片
037	甜菜根植物奶
038	咸香粥
039	香煎春卷
041	腌酸豆角
042	腌小青柠
043	凉拌菠菜
044	照烧杏鲍菇
049	紫苏千层饼
051	自制红油
052	三鲜大饺子

CONTENTS

第二年

「如何素食」+ 故事启发

目录

058	橙心橙意果酱
061	番薯拿铁
062	蝶豆花杯子蛋糕
064	凤梨炒饭
065	干煸头菜干
068	黑椒汁意大利面
070	红酱意面盒子
072	黄金铺路
075	茴香冻豆腐包
079	极简风天妇罗
080	姜炒核桃
082	椒盐蟹味菇
083	凉拌魔芋丝结
085	焦糖玫瑰苹果派
086	芹菜面
088	热干面
090	纯素烧仙草
092	生食拉面
093	时蔬炒肠粉
095	素满分
097	素奶油蛋糕杯
099	素肉手卷
100	速食泡菜
101	酸菜土豆片
105	小白咖喱面包
107	养生补气血茶饮
108	杂蔬咖喱
110	香蕉松饼