

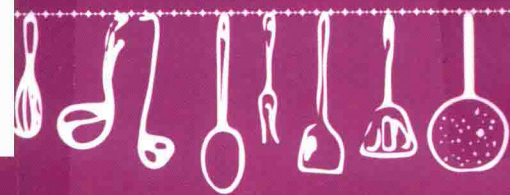
Vegancookbook

[意] 辛西娅·特伦奇♦著

王建民♦译

Tasty Recipes
and Tips for
Your Health

CINZIA TRENCHI



美味兼顾营养♦引领健康潮流

素食笔记

河北科学技术出版社

素食笔记

[意] 辛西娅·特伦奇 著 王建民 译



河北科学技术出版社



WS Edizioni White Star ® is a registered trademark property of White Star s.r.l.

World copyright © 2016

White Star s.r.l., Corso della Vittoria, 91-28100 Novara-ITALY

本书中文简体专有出版权经由中华版权代理总公司授权北京书中缘图书有限公司出品，并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2017-039

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

素食笔记 / (意) 辛西娅·特伦奇著; 王建民译

— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2017.9

书名原文: Vegan cookbook

ISBN 978-7-5375-9186-7

I. ①素… II. ①辛… ②王… III. ①素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 202254 号

素食笔记

[意] 辛西娅·特伦奇 著 王建民 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李伟

责任编辑: 刘建鑫

设计制作: 王青

出版发行 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销 全国新华书店

成品尺寸 185mm × 260mm

印张 10

字数 40 千字

版次 2017 年 11 月第 1 版

2017 年 11 月第 1 次印刷

定价 58.00 元



目录

序言	6
素食美食	12
谷物食谱	50
蔬菜燕麦粥	52
大麦豆沙拉	54
无花果辣椒板栗面包	56
蔬菜全麦面包搭配柑橘橙子沙拉	58
番茄盐渍橄榄全麦面包	60
粗粉米糕燕麦粥	62
藜麦糙米球	64
糙米红米饭配脆香蔬菜	66
糙米饭搭配卷心菜、洋葱和抱子甘蓝	68
蔬菜面筋	70
芦笋姜黄意面	72
蔬菜辣味麦粒派	74
全麦麦粒生菜派	76
豆类食谱	78
糙米香草黑色鹰嘴豆	80
鹰嘴豆菰米粥	82
樱桃番茄豆腐扁豆饭	84
豆什锦	86
豆汤全麦意面	88
豌豆搭配白米、墨西哥辣椒和海藻	90
蚕豆酱	92
番茄豆酱搭配大麻籽米饭团	94
辣椒煮菜豆	96
香辣熏豆腐卷	98
豌豆汤煮全麦意面	100
马铃薯面疙瘩野豌豆汤	102

素食笔记

蔬菜食谱	104
大蒜橄榄和西蓝花配螺旋藻意面	106
海带味噌西葫芦汤	108
南瓜籽和奇亚籽牛角面包	110
辣味西蓝花马铃薯洋葱沙拉	112
紫甘蓝白萝卜胡萝卜泡菜	114
加馅茄子	116
大葱南瓜粥	118
大葱西葫芦沙拉卷	120
焗炒多姿蔬菜	122
大豆白酱烤蔬菜	124
水果和面粉食谱	126
苹果红莓饼干	128
夹心米花酥	130
柑橘辣椒酱	132
水果枣糕	134
核桃夹心无花果	136
角豆“巧克力”	138
醉酒干果	140
美酒水煮梨	142
草莓和香蕉果馅卷	144
枸杞柠檬燕麦蛋糕	146
开心果杏仁蛋糕	148
黑巧克力椰子蛋糕	150
桃子杏仁榛子蛋糕	152
木莓红莓燕麦蛋糕	154
关于作者	156

素食笔记

[意] 辛西娅·特伦奇 著 王建民 译



河北科学技术出版社

Vegan Cookbook



美味兼顾营养
引领健康潮流

A collection of glass containers filled with various grains and snacks, including corn, lentils, and rice, arranged on a wooden surface. The containers are filled with different types of grains, including corn, lentils, and rice. The background is a rustic wooden surface. The text "美味兼顾营养 引领健康潮流" is written in a stylized font at the top of the image.



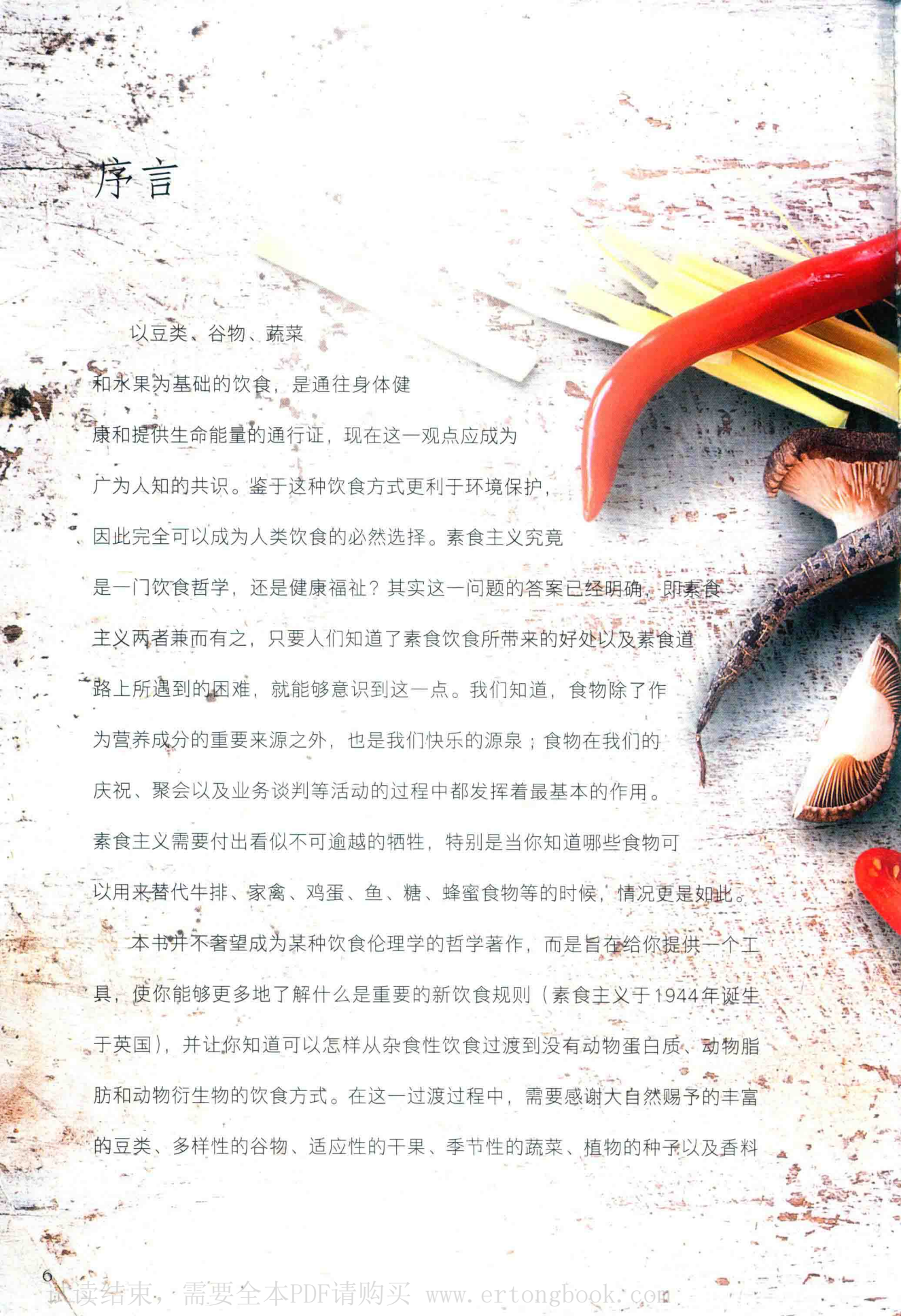
目录

序言	6
素食美食	12
谷物食谱	50
蔬菜燕麦粥	52
大麦豆沙拉	54
无花果辣椒板栗面包	56
蔬菜全麦面包搭配柑橘橙子沙拉	58
番茄盐渍橄榄全麦面包	60
粗粉米糕燕麦粥	62
藜麦糙米球	64
糙米红米饭配脆香蔬菜	66
糙米饭搭配卷心菜、洋葱和抱子甘蓝	68
蔬菜面筋	70
芦笋姜黄意面	72
蔬菜辣味麦粒派	74
全麦麦粒生菜派	76
豆类食谱	78
糙米香草黑色鹰嘴豆	80
鹰嘴豆菰米粥	82
樱桃番茄豆腐扁豆饭	84
豆什锦	86
豆汤全麦意面	88
豌豆搭配白米、墨西哥辣椒和海藻	90
蚕豆酱	92
番茄豆酱搭配大麻籽米饭团	94
辣椒煮菜豆	96
香辣熏豆腐卷	98
豌豆汤煮全麦意面	100
马铃薯面疙瘩野豌豆汤	102

素食笔记

蔬菜食谱	104
大蒜橄榄和西蓝花配螺旋藻意面	106
海带味噌西葫芦汤	108
南瓜籽和奇亚籽牛角面包	110
辣味西蓝花马铃薯洋葱沙拉	112
紫甘蓝白萝卜胡萝卜泡菜	114
加馅茄子	116
大葱南瓜粥	118
大葱西葫芦沙拉卷	120
煸炒多姿蔬菜	122
大豆白酱烤蔬菜	124
水果和面粉食谱	126
苹果红莓饼干	128
夹心米花酥	130
柑橘辣椒酱	132
水果枣糕	134
核桃夹心无花果	136
角豆“巧克力”	138
醉酒干果	140
美酒水煮梨	142
草莓和香蕉果馅卷	144
枸杞柠檬燕麦蛋糕	146
开心果杏仁蛋糕	148
黑巧克力椰子蛋糕	150
桃子杏仁榛子蛋糕	152
木莓红莓燕麦蛋糕	154
关于作者	156

序言



以豆类、谷物、蔬菜
和水果为基础的饮食，是通往身体健
康和提供生命能量的通行证，现在这一观点应成为
广为人知的共识。鉴于这种饮食方式更利于环境保护，
因此完全可以成为人类饮食的必然选择。素食主义究竟
是一门饮食哲学，还是健康福祉？其实这一问题的答案已经明确，即素食
主义两者兼而有之，只要人们知道了素食饮食所带来的好处以及素食道
路上所遇到的困难，就能够意识到这一点。我们知道，食物除了作
为营养成分的重要来源之外，也是我们快乐的源泉；食物在我们的
庆祝、聚会以及业务谈判等活动的过程中都发挥着最基本的作用。
素食主义需要付出看似不可逾越的牺牲，特别是当你知道哪些食物可
以用来替代牛排、家禽、鸡蛋、鱼、糖、蜂蜜食物等的时候，情况更是如此。

本书并不奢望成为某种饮食伦理学的哲学著作，而是旨在给你提供一个工
具，使你能够更多地了解什么是重要的新饮食规则（素食主义于1944年诞生
于英国），并让你知道可以怎样从杂食性饮食过渡到没有动物蛋白质、动物脂
肪和动物衍生物的饮食方式。在这一过渡过程中，需要感谢大自然赐予的丰富
的豆类、多样性的谷物、适应性的干果、季节性的蔬菜、植物的种子以及香料



和香草。本书皆是简单的食谱，并且其中许多食谱都是快速又有用的饮食提示，能够帮助你摆脱大量繁琐的准备和复杂的烹饪操作，而这些所花费的时间对于我们大多数人来说都是非常宝贵的。

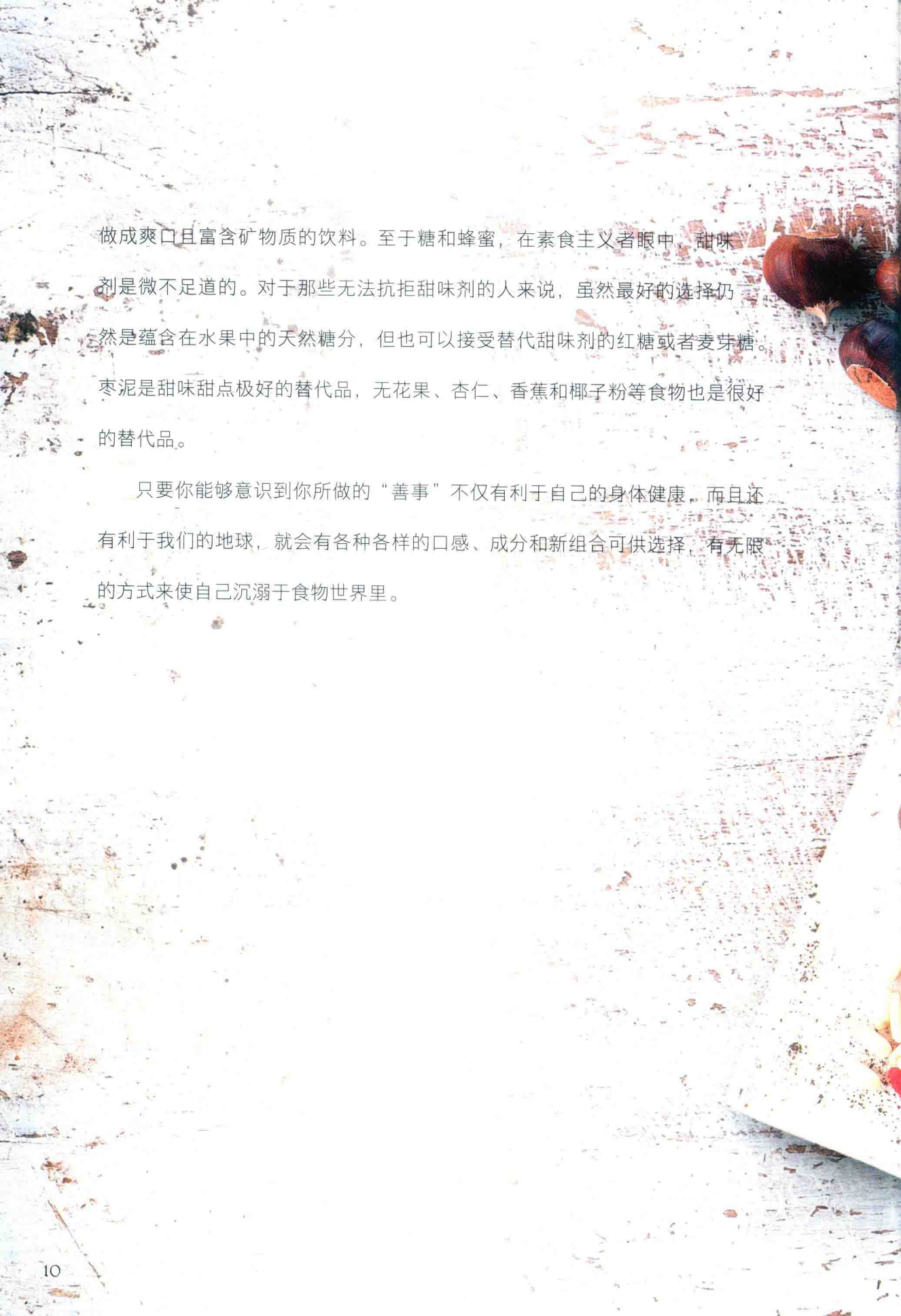
本书用四个部分带你探索 and 了解食品的价值，从谷物、面粉和奶油汤开始，进而到存在于奶酪和饮料中的豆类食物，再到富含纤维、碳水化合物和维生素的蔬菜，最后到水合重要来源的新鲜水果（干燥的水果给我们的饮食带来糖分和矿物质；对我们的身体健康至关重要），让你一步一步地全面认识素食主义。

对于那些希望做出健康素食、想要把普通的厨房菜肴变成可口的美味食谱的人来说，这本《素食笔记》将会为你提供最实际的帮助。本书包含了诸多有价值的提示，包括如何取代杂食支柱的饮食，将那些通常不为人知的食物带到我们的日常烹饪过程中。还有一个关键点，告诉你如何制作“蛋黄酱”这种素食美食。酱汁是基本的原料，配合燕麦奶油、玉米油、芥末或者混合鳄梨、香料，为蔬菜制作出美味的营养伴侣。此外，如何使谷物和面粉看起来更加美味？除了五颜六色的季节性蔬菜外，另一个重要的材料就是植物种子，这些味道十足的“小宝石”，充满了有益于我们身体健康的元素。亚麻籽、奇亚籽、芝麻或南瓜籽，让你的菜肴外观更好看，为美食添加五颜六色的色彩，而且令口感更加多变。香草也是一个关键的原料成分，完美的菜肴离不开香草的芳香以及其完美的装饰性，因为菜肴的外观绝对是评价烹饪好坏的重要组成部分之一。简而言之，食物应该以最好的方式被呈现出来，让我们的饮食更加健康，更加丰富。

与此同时，调味品在烹饪过程中也发挥着至关重要的作用。我们可以用植物黄油替代动物黄油，这对很多菜品都是可行的。我们也可以将榛子、核桃和花生油混合搅拌在一起，除了搭配在一起非常美观以外，它们也是沙拉、汤和蛋糕的完美搭配。酸梅醋、苹果醋、柠檬和橙汁也可以用来给沙拉增添一丝风味，使沙拉更加美味。还有一个重要的食材——大豆，无论是人造黄油、植物奶油，还是豆腐或其他衍生物形式，大豆都是一款多变、美味的食物，而且不管它以何种形式存在，都不能被忽略，因为大豆的使用十分自由。此外，大豆还可以帮助解决厨房中的许多小问题。

其实在我们的饮食中，只要你掌握了食材的特性，任何食材都是多变的。这一点首先适用于所有加工后的食物以及可改变的食物。我们可以将它们融入我们的饮食之中，但要适度，这不仅涉及大豆，而且还包括大米、小麦和玉米等。

对于姜黄、彩椒、咖喱粉、辣椒、不同品种和颜色的调味品，我们可以放心使用，而不必担心被强烈的味道所淹没。专家强调，由于这些食物含有对我们身体有价值的物质，因此对我们的身体健康是非常有帮助的。同时我们也不要忘记盐的作用，当然最好是粗盐，而且要谨慎使用。选择食盐的颜色或纹理，并且仅在烹饪后添加；这样你可以使用较少的盐，烹饪出味道更好的菜肴。那么什么可以替代牛奶呢？同样是营养丰富且美味的饮料，利用燕麦、大米、大豆、杏仁和椰子，你可以在家里制作出完美的调味汁、甜点、冰淇淋，也可以



做成爽口且富含矿物质的饮料。至于糖和蜂蜜，在素食主义者眼中，甜味剂是微不足道的。对于那些无法抗拒甜味剂的人来说，虽然最好的选择仍然是蕴含在水果中的天然糖分，但也可以接受替代甜味剂的红糖或者麦芽糖。枣泥是甜味甜点极好的替代品，无花果、杏仁、香蕉和椰子粉等食物也是很好的替代品。

只要你能够意识到你所做的“善事”不仅有利于自己的身体健康，而且还有利于我们的地球，就会有各种各样的口感、成分和新组合可供选择，有无限的方式来使自己沉溺于食物世界里。



素食美食

首先是逐渐消除对来源于动物性食物的依赖，并慢慢地把那些不属于我们家庭饮食习惯的食物添加到我们的饮食中。在推荐低蛋白或者无蛋白的饮食上，包括来源于动物的物质，专家们的意见越来越一致。除了会对环境方面造成影响之外，以动物来源的食物作为饮食基础似乎是造成越来越多健康问题的主要原因之一。我们的饮食应该多样化，尝试每天吃不同的食物，这样我们的身体才可以吸收更多有益于身体健康的营养元素，时令水果和蔬菜都应该是我们饮食的必备食物。食物和生活是一对不可分割的组合，是我们必须永远都不能忽视的两个方面。所有食物都是珍贵的食物，食物的能量含量不应该被忽视，而最重要的是必须尊重大自然的选择，例如冬天不能吃在夏天成熟的食物。多准备一些简单但丰富多彩的菜肴，多做一些色香味俱全的菜肴。这看起来似乎微不足道，但它绝对有助于减轻我们改变饮食所做出牺牲的感觉。尝试与纯素食同样重要的饮食，需要同时重视饮食相应的局限性。如果你感觉虚弱疲惫，请咨询专家的意见。我们所选择的任何食物，都应该能够提高我们的身体活力，使我们感觉更强壮、更健康、更快乐。在可能的情况下，尽量选择你可以确定来源的食物，选择本地生产的食物，最好是新鲜的、季节性的以及有机的食物。当你感到饥饿时，我们不应该强迫自己去接受某种不健康或影响健康的食物、调味或香料。

正确的饮食不是以做出牺牲为代价的饮食，除非是出于健康问题考虑，强