

素食新主张

[法] 原田幸代 著

张 婷 译

每道菜都有利于素食者全天的营养均衡，
健康吃素只差这一本书！

800 张高清
精美图片



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

素食新主张

[法] 原田幸代 著

张 婷 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食新主张 / (法) 原田幸代著; 张婷译. — 北京:
中国轻工业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5184-1841-1

I. ①素… II. ①原… ②张… III. ①素菜 - 菜谱
IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 016586 号

版权声明:

Published originally under the title: “Les ateliers Masterchef-La cuisine végétarienne”
© 2016 by Editions Solar, Paris
Simplified Chinese Character translation copyright: © 2017, China Light Industry Press

责任编辑: 高惠京 责任终审: 孟寿萱 整体设计: 锋尚设计
责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1841-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170531S1X101ZYW

目录

凡是前面标有“*”的食谱均不含有麸质，适合麸质过敏者食用。



6* 排毒养颜汤
(白萝卜香菇浓汤)



9* 蛋白卷
(春卷、加多加多酱和梅子醋)



14* 豆腐盅
(红绿两色的豆腐块)



17* 禅意沙拉
(柿子、魔芋、豆腐糊和芝麻)



22* 鸟巢炸薯丝
(鸟巢炸薯丝、芥末蛋黄酱和豆腐蛋黄酱)



27* 日式浓汤
(用味噌调味的栗子面片与根菜)



32* 豆腐布利尼饼与洋姜沙拉
(豆腐绿橄榄饼和洋姜沙拉)



37* 荞麦面沙拉
(荞麦面条和煎豆腐)



42* 葛根汤
(豆腐、毛豆葛根汤)



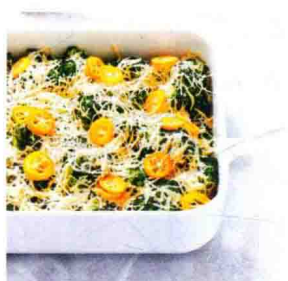
47 多彩西班牙比萨
(夏日薄皮比萨)



52* 松脆腌根菜
(腌根菜、红小扁豆和藜麦)



57* 素食千层
(土豆、西葫芦、番茄酱和大豆蛋白)



62* 田园焗菜
(焗西兰花、金橘、豆乳)



65 活力咖喱饭
(咖喱大豆蛋白、一粒小麦和普通小麦)



70 什锦蔬菜饭
(布格麦、腌菜和丹贝)



75 蔬菜天妇罗
(豆腐馅天妇罗和三草沙拉配柠檬汁)



80* 丛林土豆派
(土豆泥、牛肝菌和香菇)



85* 春日西班牙式什锦饭
(时蔬鲜果杂烩饭)



90 辣拌乌冬面
(乌冬面和赤味噌炒蔬菜)



95* 素食蔬菜汤
(蔬菜汤、海带汤、香菇汤、海带香菇汤)



100 米汉堡
(大米汉堡坯和照烧豆腐)



105 活力大蚬壳粉
(绿色杂烩菜填馅和蔬菜蒜泥浓汤)



108 夏日蔬块
(甜椒挞和绿色沙拉)



113 酥炸可乐饼
(加入红色藜麦的可乐饼、柠汁菜花)



118* 手卷寿司
(节日寿司)



123 妈妈汤团
(南瓜团子和欧防风酱)



128* 素食便当
(米饭和小菜)



133* 田乐
(玉米糝子与赤味噌榛子酱煎蔬菜)



138* 索卡烤薄饼
(鹰嘴豆粉烤薄饼和牛油果萨尔萨辣酱)



143 多利亚菜园
(春日蔬菜焗米饭、焗麦饭)



148* 森林黄油奶冻
(牛油果酱和白巧克力)



151* 醒神蛋糕和滋补茶
(菠萝玉米糝子蛋糕、生姜葛根茶)



156* 南瓜布丁
(南瓜布丁和焦糖栗子)



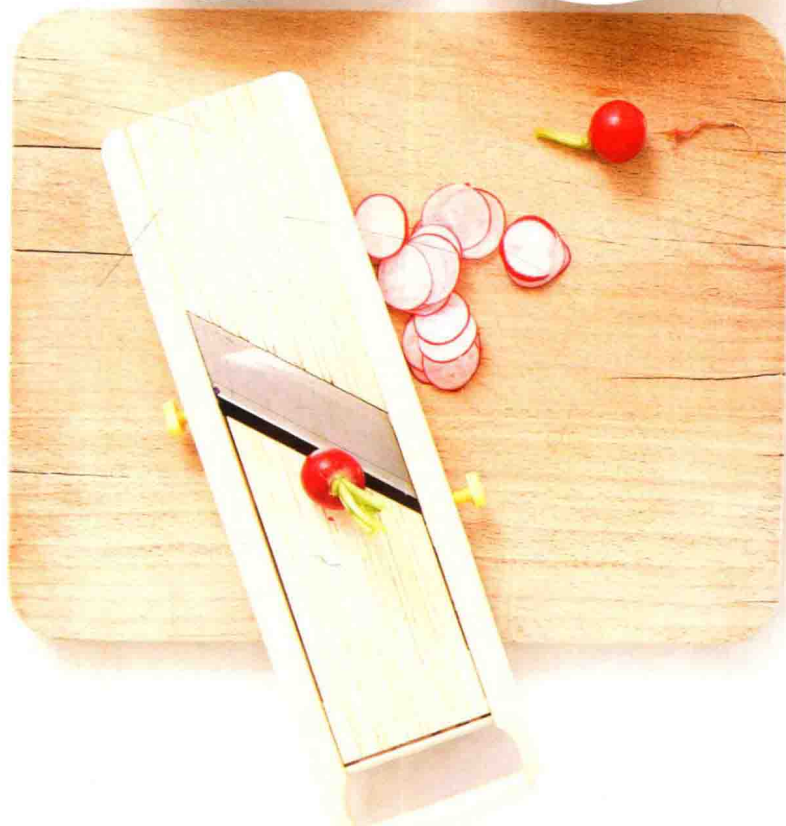
161* 秋日蛋糕
(鹰嘴豆梨蛋糕、桂皮和朗姆酒)



166* 红宝石潘趣酒
(杏仁浆方块、木槿花石榴糖浆)

附录

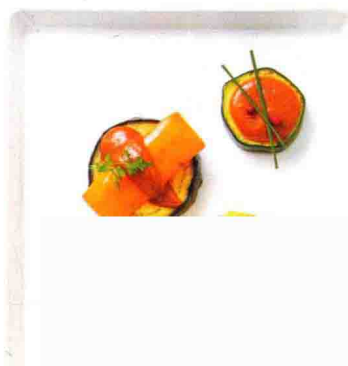
- 171 制作调味油
- 173 主要食材迷你指南
- 176 烹饪技法索引
- 178 主要配料索引



素食新主张

[法] 原田幸代 著

张 婷 译



目录

凡是前面标有“*”的食谱均不含有麸质，适合麸质过敏者食用。



6* 排毒养颜汤
(白萝卜香菇浓汤)



9* 蛋白卷
(春卷、加多加多酱和梅子醋)



14* 豆腐盅
(红绿两色的豆腐块)



17* 禅意沙拉
(柿子、魔芋、豆腐糊和芝麻)



22* 鸟巢炸薯丝
(鸟巢炸薯丝、芥末蛋黄酱和豆腐蛋黄酱)



27* 日式浓汤
(用味噌调味的栗子面片与根菜)



32* 豆腐布利尼饼与洋姜沙拉
(豆腐绿橄榄饼和洋姜沙拉)



37* 荞麦面沙拉
(荞麦面条和煎豆腐)



42* 葛根汤
(豆腐、毛豆葛根汤)



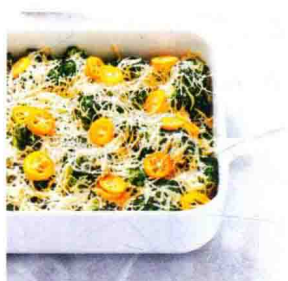
47 多彩西班牙比萨
(夏日薄皮比萨)



52* 松脆腌根菜
(腌根菜、红小扁豆和藜麦)



57* 素食千层
(土豆、西葫芦、番茄酱和大豆蛋白)



62* 田园焗菜
(焗西兰花、金橘、豆乳)



65 活力咖喱饭
(咖喱大豆蛋白、一粒小麦和普通小麦)



70 什锦蔬菜饭
(布格麦、腌菜和丹贝)



75 蔬菜天妇罗
(豆腐馅天妇罗和三草沙拉配柠檬汁)



80* 丛林土豆派
(土豆泥、牛肝菌和香菇)



85* 春日西班牙式什锦饭
(时蔬鲜果杂烩饭)



90 辣拌乌冬面
(乌冬面和赤味噌炒蔬菜)



95* 素食蔬菜汤
(蔬菜汤、海带汤、香菇汤、海带香菇汤)



100 米汉堡
(大米汉堡坯和照烧豆腐)



105 活力大蚬壳粉
(绿色杂烩菜填馅和蔬菜蒜泥浓汤)



108 夏日蔬块
(甜椒挞和绿色沙拉)



113 酥炸可乐饼
(加入红色藜麦的可乐饼、柠汁菜花)



118* 手卷寿司
(节日寿司)



123 妈妈汤团
(南瓜团子和欧防风酱)



128* 素食便当
(米饭和小菜)



133* 田乐
(玉米糝子与赤味噌榛子酱煎蔬菜)



138* 索卡烤薄饼
(鹰嘴豆粉烤薄饼和牛油果萨尔萨辣酱)



143 多利亚菜园
(春日蔬菜焗米饭、焗麦饭)



148* 森林黄油奶冻
(牛油果酱和白巧克力)



151* 醒神蛋糕和滋补茶
(菠萝玉米糝子蛋糕、生姜葛根茶)



156* 南瓜布丁
(南瓜布丁和焦糖栗子)



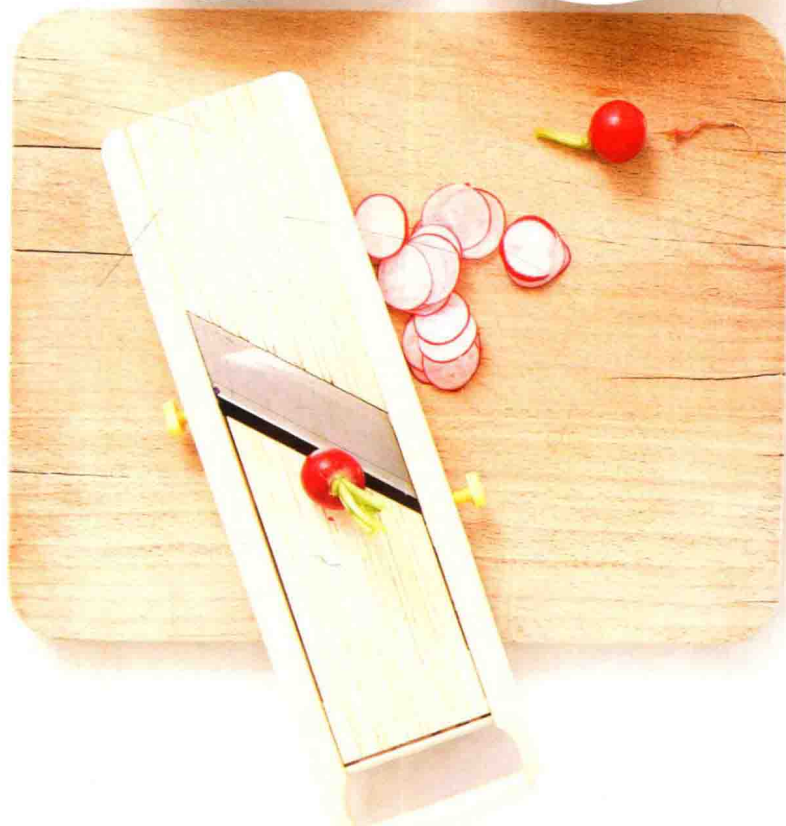
161* 秋日蛋糕
(鹰嘴豆梨蛋糕、桂皮和朗姆酒)



166* 红宝石潘趣酒
(杏仁浆方块、木槿花石榴糖浆)

附录

- 171 制作调味油
- 173 主要食材迷你指南
- 176 烹饪技法索引
- 178 主要配料索引





排毒养颜汤

(白萝卜香菇浓汤)



食材

6人份

香芹
2根



蒜
1瓣



洋葱
100克



香菇
6朵



白萝卜
600克



调辅料

蔬菜汤（见第95页）
400毫升
（或使用400毫升水+
1小块脱水蔬菜）

核桃油
3汤匙



豆浆
400毫升



白味噌
1咖啡匙



盐
1小撮



本书中1汤匙约为15毫升或15克，1咖啡匙约为4毫升或4克。

变换风味

色泽更鲜亮

用樱桃萝卜或青萝卜代替白萝卜。

功效更滋补

在浓汤中加入姜丝可以更加滋补脾胃。

什么是“大根”？

白萝卜在日本被称作“大根”，不管生熟都能食用，做沙拉时一般切片，也可以切碎做酱料。它富含维生素C、膳食纤维及钙等，常食不仅具有天然抗癌功效，也具有一定的排毒和行气作用。

没有白萝卜怎么办？

用其他种类的萝卜来代替也可以。

没有香菇怎么办？

用口蘑、牛肝菌或其他蘑菇来代替即可。

香菇的功效

在法国，这些来自于亚洲的蘑菇得到越来越广泛的种植，米其林餐厅也会用到这种食材。它富含蛋白质、膳食纤维和矿物质，不仅能降低血液中的胆固醇含量，还能提升免疫力并具有一定抗癌功效。

1

浓汤



+ 烹饪时间 15分钟



1 将白萝卜和洋葱去皮。白萝卜先切成4条，再切成厚为5毫米的扇形薄片，洋葱切细丝。



2 在平底锅中加入1汤匙核桃油，并加热。倒入洋葱翻炒，再加入白萝卜炒3分钟，注意不要让洋葱和白萝卜变色。



3 倒入蔬菜汤，用中火煮10分钟至全熟。



4 用电动搅拌器充分搅拌，放入豆浆和白味噌，以小火加热成浓汤。

2

配菜



+ 烹饪时间 5分钟



1 香菇去蒂后，将菇朵切片。蒜瓣去皮、除芽，香芹切碎后备用。



2 在平底锅中倒入1汤匙核桃油并加热，倒入蒜爆香，再放入香菇、盐和碎香芹炒香。



3 将浓汤倒入碗中，加入炒过的香菇和碎香芹，再加少许核桃油即可。

蛋白卷

(春卷、加多加多酱和梅子醋)



45分钟

准备时间

+



17分钟

烹饪时间

+



5分钟

等待时间

=



1小时
7分钟

总用时

★★

难度



食材

6人份

小黄瓜
2根



熟透的牛油果
1个



圆生菜
1个



芝麻菜
200克



樱桃萝卜
1捆



胡萝卜
3根



芦笋
1把



调辅料

葡萄子油
2汤匙+1
咖啡匙

龙舌兰糖
浆或蔗糖
4汤匙+1咖
啡匙

梅子醋
2汤匙

春卷皮
18张

水
135毫升

大豆蛋白（大块）
150克



辣椒酱
1/4咖啡匙

苹果醋
1汤匙

酱油
4汤匙



干海带
30克



花生黄油
40克



变换风味

更适合奶素食者

可以在菜肴中加入桃子、莫萨里拉干酪和薄荷叶。

菜品外形更美观

可以加入芒果、甜菜和紫甘蓝丝。

什么是梅子和梅子醋？

果梅是蔷薇科杏属植物，在日本被称作“梅子”。梅子的果实呈橘黄色，加入紫苏叶后果实可呈现红色，再加入盐使梅子发酵后，就成为梅子醋。

没有大豆蛋白怎么办？

用豆腐、莫泽雷勒干酪或其他豆类来代替即可。

什么是加多加多？

加多加多是一道印尼马来式蔬菜沙拉，加多加多酱的主料是花生黄油。