

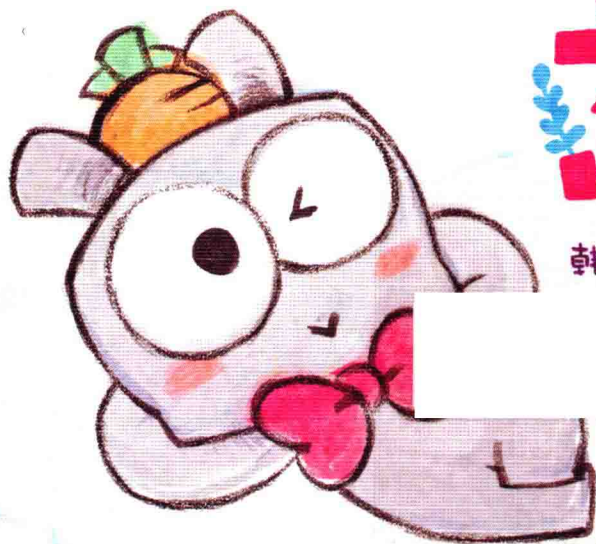
内含
阿拉兔私家
拍摄花絮
带来超乎想象的
治愈力量

素食，是一种生活态度

阿拉兔 幸福 素食堂

升级版

韩李李 著



环保秸秆纸印刷

多爱地球一点点

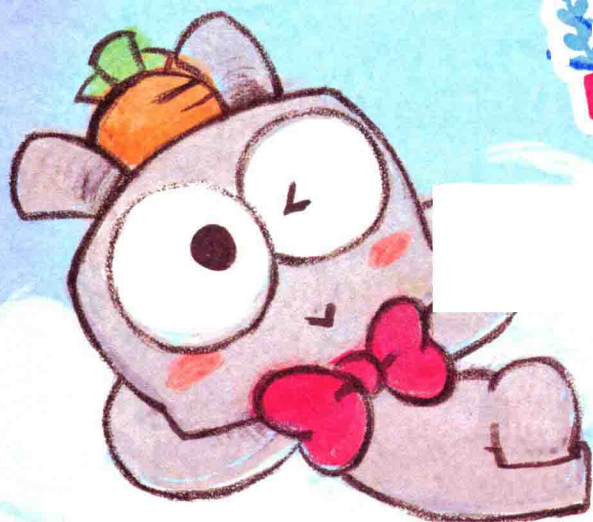
世界图书出版公司

素食，是一种生活态度

阿拉兔 幸福 素食堂

升级版

韩李李 著



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

阿拉兔幸福素食堂:升级版/韩李李著. — 上海:上海世界图书出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5192-1637-5

I. ①阿… II. ①韩… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第175297号

责任编辑 苏 靖

责任校对 石佳达



阿拉兔幸福素食堂·升级版

韩李李 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 11 字数: 142 000

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5192-1637-5/T · 212

定价: 38.00元

<http://www.wpcsh.com>

推荐序

阿拉兔，一只住在上海的兔子，
一直致力于动物保护、环保、素食！
一直就是心目中的素食天使！

我是素食者，
和李李也是因为素食相识。
认识她的时候就感觉很惊叹：
她居然自己走遍上海，画下漫画版的素食地图！

这次她把自己宝贵的素食经验拿出来跟大家分享，
用她的爱心及灵巧的双手绘制了一个美味洁净的素食天地。
这本素菜谱，就像闹市中的清泉，沁人心脾。
菜谱里用的材料都是新鲜蔬菜水果，
没有添加剂，不用油，让你耳目一新！
对于追求健康环保的你，
这本菜谱值得拥有！
在这里我诚意推荐给大家。



吕颂贤

演艺工作者·素食者

尊重生命·爱护地球的绿色新人类



再版序

为什么要做这样一本书

吃素以后，很多朋友都以为我很可怜，

其实我有好多东西吃呢！

肉类的选择只有这几种，

但是素食的选择真是太多了。

吃素以后非但没有觉得自己在饮食上有所缺憾，

反而有更多机会尝试之前没有吃过的。

自然给我们的礼物，

也更能尝到蔬菜水果中来的甜美滋味了。

最重要的是，吃这些食物的时候，

心也会非常平静和温暖，

因为我们想看到的世界，

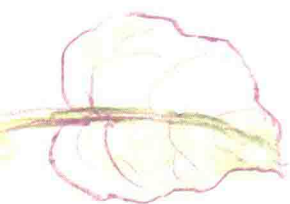
是没有杀戮的，

不会有任何一个动物因为我被宰杀，

这是让我非常欣慰的事情。

对我来说，

吃素可能是一个小小的选择，但是对另一个生命来说，是全部……



第一版面市之后，很多朋友都问我，
本来以为你出的菜谱是全生食的呢。
其实我觉得，生熟不是强求的，
对于“生食”这个词，
大家可能有些误会，
这个并不是生熟的“生”，而是生机有活力的“生”。
我们并不是吃不熟的东西，
恰恰相反，我们希望大家都能和我们一样，
吃自然成熟的水果、蔬菜，
而不是强调要不要用人工的方法去煮熟或是不煮。
但是自从我这样饮食以来，
看到很多朋友为了刻意追求所谓“生食”，
强迫自己反而很痛苦，
我觉得这样没有必要。
其实吃烹饪过的食物也不一定有多不好，
想要更简单自然那就看你怎样去加工，
如果可以，希望大家和我一样，少加工，少添加，就已经很天然了。
如果只是为了达到生食所说的41℃以下而去刻意复杂地加工很多食物，
这样其实还不如简单地烹饪一些熟食来得好消化和吸收。
所以李李给大家带来的食谱，没有特意强调生或熟，
而是用更简单和有爱的方式去做菜，
没有复杂难懂的步骤，也没有高端难觅的食材香料，
希望大家自然轻松地去面对食物，和蔬菜水果们好好相处，
和自己的内心好好相处。
当你通过改变饮食，改变你的心，你会发现一切都会不一样。

韩李李



关于下厨

我喜欢用简单易得的应季食材，
轻松上手的制作方式，
在保留食物原本美味的同时，
也能更好地和自然链接，和自己链接。

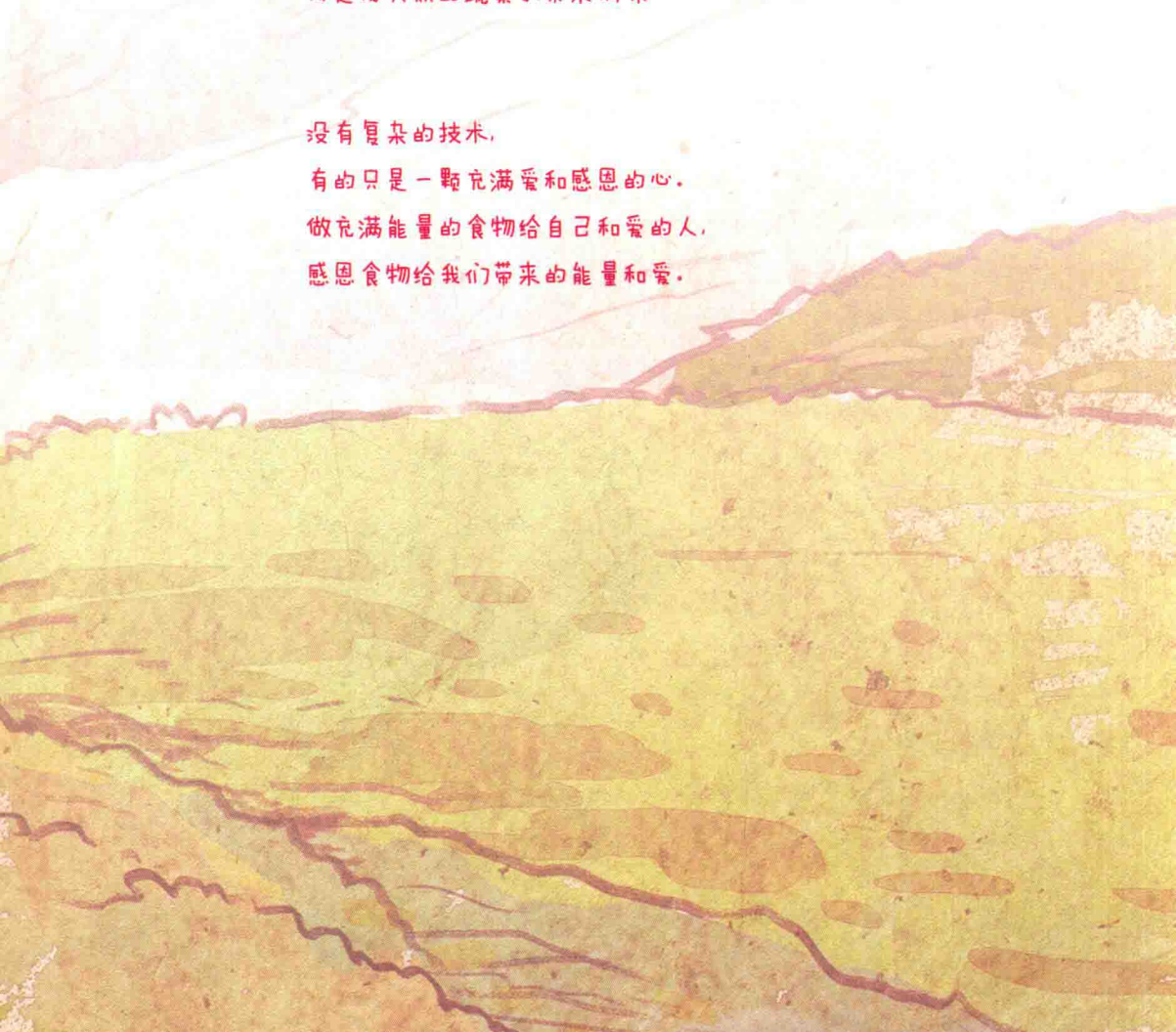
我也认识很多擅长做菜的高手，
热爱做菜或者烘焙，
而且会在一道菜或者一个小甜点上花很多时间和心血，
照片和成果也真的很诱人，
很是厉害！

但是，我是一个懒人，
而且并不是个做菜高手。
我喜欢做菜，
但是我喜欢简单又好做的，
也不用复杂高端的工具设备的。



做家常菜可以很容易，
但是要完全不含动物制品，
没有麸质，
少油甚至不用油，不用盐，
不用白糖，不用花哨复杂的调味品，
而是用天然的蔬菜水果来调味……

没有复杂的技术，
有的只是一颗充满爱和感恩的心。
做充满能量的食物给自己和爱的人，
感恩食物给我们带来的能量和爱。



关于盐

你的血压即使很正常，
减少食盐摄取也是有好处的。
摄入过多的盐分不但会导致血压升高，
而且会引起骨质疏松。
每日摄入过多盐分，
还会影响钙质吸收，
久而久之，骨骼会变得松懈易折。

阿拉兔的建议是，
可以用天然的食材获取天然盐分，
如果一定需要，也可以试试换成天然一点的盐，
比如湖盐、岩盐或其他比较天然优质的盐，
当然能少一点最好……
慢慢你会发现，
有些菜天然带点甜或咸，
其实自然的味道，
大自然早已经安排好了。



关于油



我们真的需要那么多油吗？

人工提炼的油，

和其他加工品一样。

兔兔建议大家试试从天然食物中获取油分，

牛油果、坚果和种子都是含天然油脂的，

也是很好的能量来源。



关于主食

兔兔推荐的食谱里没有米饭面食等加工谷类，

大自然给我们的礼物是蔬菜水果，

当种子成熟时，水果就会变得很香很甜美，

吸引人和动物去吃，

帮它们传播种子继续生长。

蔬菜的叶子吃掉了也还会长。

其实，并没有人规定主食必须是米饭面条大馒头，

试着把主食换成蔬菜水果或者种子吧，

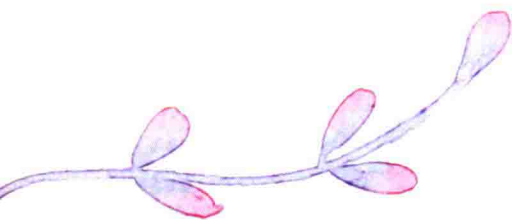
也可以做出很多美味。

实在觉得吃不饱的话，也可以试试看蒸煮土豆或者番薯。

慢慢你会发现，

不需要每道菜都做得那么重口味了，

尊重食物的原味，也是一种美好。





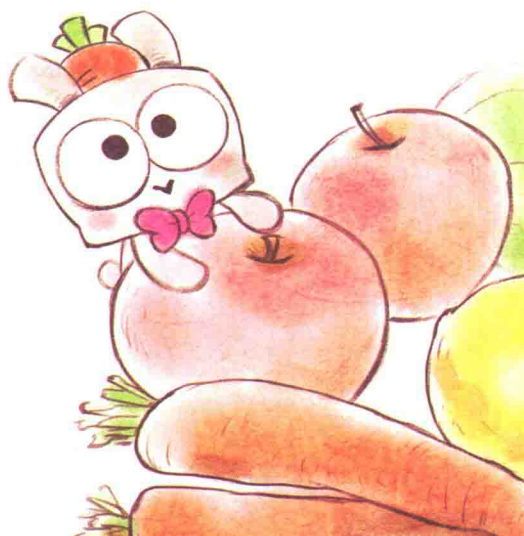
关于为什么要支持有机 或者好的农耕方式

虽然有机食材成本似乎高了很多，
但是除了减少农药及有毒化学品的困扰之外，
好的农耕方式也是对土地和自然生态的贡献，
我们花出去的每一分钱，都是投票，
都是在为你想要的未来投票。
所以，
请投票在你想看到的世界。



关于食材

在我看来，
能够把平淡或者并不好吃的食材烹饪成绝世美味，
确实是一种高超的技能。
但是，
如果这种食材本身不好吃，
是不是它就不想我们吃它呢？
大自然安排这种食材是想让其他的动物吃呢还是有其他的意义呢？
试试看选择自然又美味的食材，
简单地加工，
和食材和平共处，
不强行改变它原有的自然风味，
享受和感恩自然给我们的礼物。

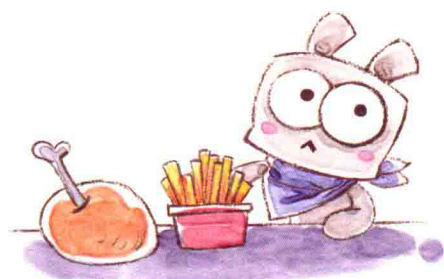


关于吃素

从前的从前，

我也和很多人一样爱吃肉，
爱吃那些明知不健康的食品，

还有很多现在都不敢回想的拿手菜……



虽然我也认为自己超级爱动物，

我爱猫咪，

也为生物课上要解剖的小白鼠而伤心，

也为离开我的小鸡子，

哭了好多好多天……

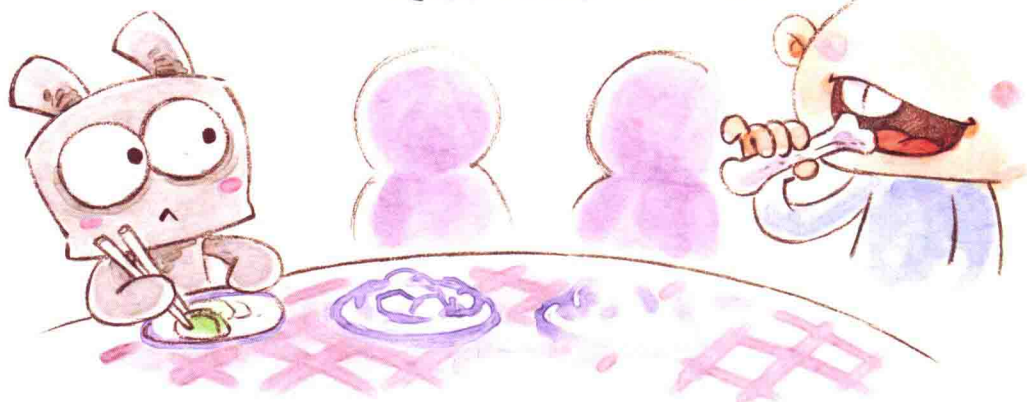


可是我居然还是会一边吃着肉，
一边为动物朋友们的遭遇伤心……



直到一次偶然的聚餐……

坐在我对面的朋友，
一边说话，一边从嘴里吐出一根小骨头……



我当时就惊呆了，
为什么有的生命还在和你说话，
有的生命，
却变成了这样的小白骨……

而这一切，都是因为我们的选择，
这样的悲剧，明明就可以不发生啊！



当他把这根小白骨放到桌上，
慢慢放在那一堆小白骨上，
我决定不要让这样的悲剧再因我而发生！
从那一刻开始，我不再吃肉了！



我们花出去的每一分钱都是投票，
都是在为你想看到的未来投票。

我们想看到的世界
是和平、快乐、美好、健康的，
相信你也一样。



目

录

●阿拉幸福拌●

榴香沙拉

22

凉拌海茸

20

枸杞拌蚕豆

18

凉拌瓜皮

16

不是薯条

14

苹果拌黄瓜

12

香椿拌豆腐

10

菠菜拌花生

8

手撕茄条

6

清爽拌芦笋

4

五彩大拌菜

2

灯笼沙拉

46

一碗彩虹

44

菠菜拌双丝

42

春笋与兰头

40

手撕杏鲍菇

38

凉拌金针菇

36

酸爽拌黄瓜

34

木耳拌西芹

32

天使沙拉

30

酸甜小萝卜

28

麻酱油麦菜

26

生拌西葫芦

24

阿拉能量球

82

酸甜柠檬水

80

缤纷豆腐泥

78

微笑草莓仔

76

幸福可

74

超级杏仁奶

72

紫薯银耳羹

70

山药红豆糕

68

紫薯茶巾绞

66

椰香南瓜汤

64

雪梨银耳羹

62

活力绿天使

60

美好如你

58

香蕉芝麻糊

56

青青红红饮

54

橙色力量

52

●阿拉小甜蜜●



● 阿拉私房餐 ●

酸甜小藕丁	108	番茄冻豆腐	132	海的滋味	156
素罗宋汤	106	春饼	130	阿拉居居面	154
香蕉生菜手卷	104	小小卷福寿司	128	阿拉惹味面	152
暖暖咖喱煲	102	酱烧白萝卜	126	泰式酸辣饭	150
土豆酿香菇	100	黑耳白菜	124	酸汤娃娃菜	148
南乳恰土豆	98	土豆炖豆腐	122	幸福水果粽	146
蜜汁杏鲍菇	96	酸菜笋片	120	上海冷面	144
茄汁儿恰豆腐	94	酸甜西兰花	118	咖喱豆腐盖浇饭	142
阿拉酸辣面	92	海裙菜豆腐汤	116	白玉翡翠卷	140
南乳空心菜	90	秋葵恰豆腐	114	大根烧	138
番茄酿花菜	88	清香豆皮卷	112	酸辣土豆丝	136
		整个番茄加饭	110	咖喱双花	134