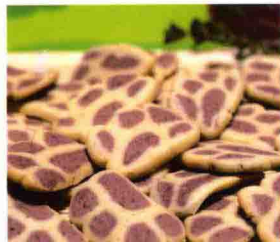


圆融一笑◎编著

素食无关宗教，也无关慈善，只是为了让更多的吃货能够获得健康、快乐。

健康生命的素食地图丛书

金牌妈妈 家庭厨房



联袂推荐

清华大学副教授蒋劲松
麦当劳(中国)前财务总监曾沛涛

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



健康生命的素食地图丛书

金牌妈妈家庭厨房

圆融一笑 ◎ 编著

人生固然有酸甜苦辣，我们却可以让菜里只有酥甜香辣，蔬食之美不仅仅在于让我们大饱口福，而且可以冲淡生活的沉闷，在人间烟火气之外给我们另一种人生的清新。

中国中医药出版社
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

金牌妈妈家庭厨房 / 圆融一笑编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.7

(健康生命的素食地图丛书)

ISBN 978-7-5132-1445-2

I. ①金… II. ①圆… III. ①素食—菜谱 IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 090911 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 5 字数 138 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-1445-2

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

序一

健康管理犹如财务管理

作为财务管理人员，为推广素食的书作序，似乎专业不太对口。自己从2003年尝试吃素以来，身体健康状况和体检指标大为改善，是素食的实际受益者。读过本书清样后，发现均衡素食与财务管理有异曲同工之妙。财务管理讲究实事求是，最忌被欲望控制而急功近利。近年国内高发的各种癌症、心脏病、高血压、糖尿病等现代富贵病都跟过量“进补”肉食有很大关系。如何超越口腹之欲的控制，实事求是地认识均衡素食对人体的利益和价值，值得每个人去探索。

财务管理更讲究风险管理，反对逞一时之快而堕万劫不复之境，尤其对于高概率大影响的风险会主动采取规避策略。似乎大部分现代人对于过量肉食必然伤害自己生命的重大风险还缺乏了解，遑论防范；人们还在义无反顾地用过量肉食继续蹂躏自己的身体。如果本书的内容能唤醒部分读者对过量肉食重大风险的觉知，当善莫大焉。财务管理讲究资源优化配置。过量肉食不仅对人的身体有害，更导致对地球有限资源的巨大浪费和环境的严重污染。均衡素食符合资源优化配置原理，不仅能有效防范过量肉食对人们健康的伤害，还能大幅度减少水土资源的流失，缓解环境污



染，对人们生活质量的改善具有深远意义。财务管理还讲究改进方案的可操作性。从可操作性角度看，本套丛书收集的数百道经典素食，烹饪方法简单，色香味俱全，人人皆可实践。

以上是一个财务人员对本书的读后感，是为序。

曾沛涛
2012年9月于北京

注：序一作者曾沛涛先生为美国注册会计师，东方诚信高级顾问，曾任麦当劳（中国）控股公司财务总监，家乐福中国区财务总监，美国在线（AOL）公司财务副总裁。

序二

建设美好“素托邦”

按：本序不代表本书观点。本套丛书旨在提供素食菜谱，并和大家一起体悟饮食之美，不想辩论，也不想说服。因此，一切随缘，读者在阅读的时候，也尽可随意，不必纠结于文字。

这些年来宣传动物保护，提倡素食，许多朋友常常批评我太过偏执。他们认为提倡素食文化，号召大家都来素食，太极端，很不现实。的确，在中国当下暴戾之气弥漫，物质主义高涨，理想主义式微，人们竞相追逐享受、虚荣的氛围中，出于怜悯护生的观念，为了人与自然和谐的理想，追求健康活力的生活，节制自己的贪欲，破除流行的偏见，而选择清静慈悲的素食，似乎注定只能是另类小众的文化现象。超越肉食文化，普遍素食，看起来真是一个不能实现的乌托邦。

然而，我们人类如果真想有一个温馨美好的未来，真想实现康德永久和平的理想，真想社会和谐减少暴力冲突，真想生态平衡灾难不起，真想身体健康长寿乐活，就必须建设这个普遍素食的乌托邦。沿着素食之路去寻找生命的真谛，在这个时代是最重要的事情，也是最高的智慧。



把素食说成是寻找生命的必由之路，看似夸大其辞。但实际上，许多人眼中无足轻重的饮食方式，的确是我们这个时代根本问题之所在。肉食文化由来已久，人类长期以来就一直在利用动物来满足自己的生活所需。然而，近代世界人类对于动物的迫害无论是在数量上、范围上、程度上都远远超过了古代。这不仅仅是由于科学技术给人类提供了强大的能力，人类有可能以更大力量去迫害动物，更由于近代以来占主导地位的西方文化在对待自然态度上的深刻变化，使得人与动物之间的关系发生了根本的变化。

笛卡尔是西方近代哲学之父，也是近代科学方法论的系统提倡者，对于近代西方文化产生了深远的影响。但他同时也是“动物没有意识”这一臭名昭著命题的首倡者。这一违反常识，也早已被科学证伪的错误观点，产生了极其恶劣的影响，割裂了我们人类与其他动物之间的血肉联系，导致人们把人类之外的其他动物当做任人宰割、蹂躏的物体。在传统社会中，制约人们残酷对待动物的各种情感如怜惜、禁忌，在冷冰冰的“理性”面前不战而降，人们对动物的压榨毫无底线！

这样一种错误的观念和做法，后来受到了许多人的怀疑和挑战，最有名的当属生物学家达尔文和伦理学家边沁。达尔文从生物进化的角度指出非人类动物与人类之间并无截然的鸿沟，在情感和心智上具有高度相似性，这就抽掉了在伦理上区别对待人类与非人类动物的科学根据。伦理学家边沁则明确指出：是否成为一个伦理关怀的对象，“问题不在于‘它们能推理吗’，也不是‘它们能说话吗’，而是‘它们会感受到痛苦吗’”。边沁把动物的处境与黑奴的处境进行对比，展望有一天“动物可以取得原本属于它们，但只因为人的残暴之力而遭剥夺的权利”。

然而，无论是达尔文，还是边沁，虽然卓越的理智和深刻的洞见使得他们超越了流行的俗见，但是却和普通人一样，仍然食肉，仍然是非人类动物奴隶制的参与者，仍然参与了对于非人类动物的制度性迫害。更有



甚者，《动物解放》的作者辛格教授指出，西方许多出色的哲学家、思想家，在人与动物的关系上，都无法保持其思想逻辑的一致性，往往绞尽脑汁地去扭曲逻辑来为其继续吃肉进行辩护。

原因实际上很简单，就是他们不愿意改变长期以来社会上流行的饮食习惯，放弃建立在血腥和残忍基础上的肉食，而转向与非人类动物和谐共处的素食。为了贪馋，为了饮食方式上的因循守旧，他们只好自欺欺人地给自己寻找借口。舌尖战胜了大脑，这对于那些以追求真理为志业的思想家、哲学家们来说，真是情何以堪！

有一种言行一致，在生活中能克服困难，落实理念，而不是向自己贪馋软弱让步的精神，使得那些文化程度也许不高，讲不出多少漂亮理论的斋公斋婆们，在动物伦理的问题上，瞬间秒杀了众多食肉的思想巨星。素食者们，让自己脱离了天天发生在餐桌背后的杀戮和残忍，轻而易举地实现了人与动物和谐共处，生动地说明了一个淳朴的真理：只有慈悲的心灵才有可能具备真正的智慧。

没有贪馋就没有杀害。古代社会市场经济不够发达，如果你吃了自然死亡的动物，吃了已经被屠宰的动物，并不一定会导致人们再去屠杀动物。在这种情况下，你吃肉的行为并不意味着屠杀，并不意味着残忍，所以小乘佛教容许信众吃与杀害动物没有直接关系的“三净肉”。但是，今天的情况完全不同了。你去饭店里点一份鱼香肉丝，不经意间就启动了一条虐待和屠杀动物的产业链。饭店要去超市购买猪肉，超市要从屠宰场进货，也就是说每一个点鱼香肉丝的人，其实都是间接地在下达杀猪的指令。因为屠宰场不做亏本的买卖，大家都吃素的话，他们也不会去做屠杀的勾当。

这个产业链的上游还有动物养殖、动物运输、繁殖等等，在每一个环节中，人类为了利润榨取最大化发明的种种科技，精心设计的种种操作流程，都让动物远离其天然的生活方式，遭受了难以想象的痛苦，身心受到



严重伤害。而所有这一切，消费者都知之甚少，一方面是因为对作为食材的动物缺乏关心，也是因为被商家那些无耻欺骗的广告所遮蔽。所以，今天对于一个真正关心动物的人来说，大乘佛教所提倡的素食断肉的戒律就成为了一个合理的行为规范了。

值得注意的是，人们在大快朵颐之时，往往主动地自我欺骗，不去思考餐桌上肉的来源，不去思考那些被屠杀动物的感受。如果谁不识相，居然敢在餐桌上揭示真相，谈论它，他就会被认为是一个缺乏基本礼貌的人。可见，整个肉食文化是建立在自我欺骗基础上的，是肉食者集体自欺的产物。这种见不得光的肉食文化迟早是要被废除的，就像奴隶制虽然也曾延续多年，长期被认为是天经地义符合人性的，但最后还是被人类所抛弃。

肉食文化，不仅给非人类动物带来了无尽的苦难，也给人类自身带来了痛苦和灾难。圣雄甘地说过：从对待动物的态度上，可以看出一个民族的道德水准。人类在肉食文化中所展现出来的，崇尚暴力，为了一己利益可以无情牺牲弱者的逻辑，正是我们人类社会无休止的战争和暴力犯罪的逻辑。所以愿云禅师的千古名句：“千百年来碗里羹，怨深似海恨难平。欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声！”道破了人类无法实现永久和平的根本原因。在这一层意义上，推广素食是最彻底的和平运动，从根基上先实现人类与动物的和平，息止杀心，战乱自然不起，天下太平。

肉食文化的危害还直接表现在对人体健康的危害上。《中国健康调查报告》的作者、美国著名营养学家明确指出肉食可以显著增加慢性病如癌症的发病概率。他不但全家素食，而且在书中明确号召：肉食吃得越少越好，最好一点都不要吃。不用担心营养不足，即使全素，连蛋、奶都不吃，营养也没有问题。

由于动物保护运动的持续深入，由于人们认识到素食有利于环保和健康，西方发达国家素食日益成为时尚，如英国、美国的素食人口已高达总



人口的7%。与此相反，中国近来在经济高速发展的同时，饮食习惯正在发生急剧的改变。中国人正在重蹈西方发达国家过去的覆辙，大量摄取肉食，从而导致各种“富贵病”发病率的飙升，给我国人民的身体健康带来了巨大威胁。本已捉襟见肘的医疗资源，更是不堪重负。

因此，中国中医药出版社出版这套《健康生命的素食地图》丛书，可谓利益众生的及时雨，功德无量，令人赞叹。这套书不仅收录了国内最有影响和代表性的素食餐馆的招牌菜，也有个人私家厨房里的美味家常菜、点心、饮料等，更从多方面介绍了素食文化的历史、理念，素食对于环保、健康的利益，介绍了动物保护的相关理念，内容丰富，引人入胜，可读性强，是近年来弘扬素食文化不可多得的一套好书。

这套丛书所选择的内容非常考究，极富代表性。比如，枣子树是中国近年来新派素食馆的一面旗帜，影响很大。宋渊博先生，作为佛门孝子，因为母亲罹患癌症，放下了上海地产业千载难逢的大好商机，历尽千辛万苦做素食，成为内地许多素餐厅竞相效仿的典范，这在素食界早已是人人皆知的佳话了。我个人也曾多次在“素食营销论坛”上亲耳聆听他为素食同业慷慨介绍经营心得，深为他的谦逊、智慧、幽默所折服。

净心莲素食馆是京城素食馆的标杆，菜品及其餐馆的布置，极其精致，时尚界、文艺界人士交口称赞，极大地拓宽了素食的覆盖面。而坐落于清华科技园的天厨妙香，物美价廉，是我最常就餐的素餐馆，也是工薪族和大学生的最爱。天厨妙香门口常见的排队等位情形，证明了素食深受知识阶层的欢迎，也是身为清华校友的女老板一南长期耕耘的最好回报……篇幅有限，不做更多介绍，读完丛书的朋友应该不会感到后悔。

中国文化本来就具有慈悲护生的优良传统，中国素食文化更是历史悠久、博大精深。希望读者诸君领会这套丛书编著者的良苦用心，接受慈悲护生的理念，从此走上素食健康的道路，投身于建设温馨美好的“素托邦”事业。



这不会是轻而易举的事，但一分耕耘一分收获，“素托邦”能建设多大的规模，人类的未来前景就有多么的美好！我们不知道“素托邦”何时能够建成，不知道什么时候，杀害可以感知痛苦的动物来满足口腹之欲会被看作是人类历史上的巨大耻辱，正如历史上那些先知先觉的废奴主义者们不知道究竟什么时候奴隶制才会被所有人唾弃一样。

我们唯一的选择，就是只问耕耘莫问收获，从当下做起，从眼下这一餐饭拒绝肉食开始做起！

蒋劲松
2012年8月初于清华园明斋

注：序二作者蒋劲松先生为清华大学副教授，中国人民大学哲学博士。1996年起任教于清华大学科学技术与社会研究所，中国自然辩证法研究会青年工作委员会副主任。



前言

素于身 静于心

做《健康生命的素食地图》丛书，我想和大家交流两个观点：其一，素食为主，肉食为辅是一种健康、时尚的饮食习惯。其二，素食是一种低碳、环保、保护动物的行为，是每一个人随时随地都可以践行的善举。最近《舌尖上的中国》引起了很多民众的关注。我也仔细看了这个纪录片。《自然的馈赠》《主食的故事》《转化的灵感》《时间的味道》《厨房的秘密》《五味的调和》《我们的田野》，光看这些名字，就已经被感动。陈晓卿说：

“中国人常说一方水土养一方人，不同地区的人吃什么，这其中涵盖着历史和文化的因素。”“从饮食的角度，能够揭示出中国是个大一统的国家。”他认为，《舌尖上的中国》更关心的正是人与食物的关系。我觉得陈导所言极是，不过人与食物的关系，却并非总是一个和谐的关系。人可以通过食物获得味觉上的满足，获得心灵上的满足，但是要通过美食获得健康却并不容易，因为很多美食并不健康。这套关于素食的书，也不仅仅是给大家提供科学合理、营养全面的素食菜谱，更多的是要和大家分享素食中的人生况味，从而做到口中五味调和，心中也五味调和。



做一个健康的吃货

我是学计算机的，因为喜欢中医，所以“半路出家”，混迹在中医行业。学了一些医学知识之后，明白人的很多疾病都是吃出来的。“病从口入”这四个字绝对是大有深意的，只是大家听得多了，也便麻木了。现在很多人肥胖，体检查出来“三高”，这些疾病很多都跟饮食有很大的关系。油炸食品，含有激素的肉食，都是我们健康的最大敌人。有人说，人生的乐趣就在于“吃喝玩乐”。这也没错，不过一个好的身体是做任何事情的前提，所以我们要做一个健康的吃货。

自己拿上菜篮子，去早市挑上新鲜、健康的素材。亲自下厨，照着菜谱，烹饪几道小菜。个中滋味，美哉美哉。古人说“治大国如烹小鲜”，俺说“烹小鲜如治大国”。试想，身体那么多的零件，你要烹饪好食物，保养好整个身体，确实不容易。做一个健康的吃货，需要生活的智慧。

做一个快乐的吃货

京华闲人赵英立老师说过，品茶主要在于心境。试想，如果在一个安静而美丽的地方，和志趣相投的朋友促膝而坐，那么一杯清水，也已回味无穷。曾经几次和朋友去后海吃巨辣鸡翅。那个味道不见得有多好，但是吃过之后嘴唇红肿，眼睛流泪的样子却会让你开怀大笑。有一次，去某工厂改造而成的饭店吃饭。带我们去的杨师兄说，这家餐厅就是电视剧《奋斗》里那家餐厅。于是，大家便觉得这餐厅果真是非同凡响。

选择全素，或者素食为主，肉食为辅，也会吃得很“HAPPY”。大家总是认为素食很简单，不过就是水煮白菜叶子罢了。其实，素食种类之丰富，素食烹饪方法之多，都远非我们想象的那么贫乏。做一个快乐的吃货，



去寻访食物背后的故事，去享受烹饪的每一个细节。

做一个知道感恩的吃货

我在看《舌尖上的中国》的时候，流泪了。最让我感动的是：那些贫苦勤劳的人们，为了获取大自然的馈赠，付出了常人难以想象的艰辛。一位老人在山林里寻觅一天，或许也找不到一棵松茸。在湖北嘉鱼挖藕的男人，天不亮就起床，五个月泡在泥巴里挥洒汗水。看到这些，我想起了那首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。”一粒米，一棵菜，都来之不易。不能因为吃得起就浪费，我们要知道这个世界上时时刻刻都有人饥饿至死。

饲料在转化为肉食的过程中，浪费很严重，同样的土地，通过种植谷物可以养活的人口，是通过种植饲料喂养经济动物提供肉食来养活的人口的20倍。也正是由于放牧的需要，对于全球生态平衡至关重要的拉丁美洲热带雨林，成片地被转变成牧场。并且这些牧场一般都只能持续很短时间就因退化而被废弃，然后开发新的热带雨林……每一份汉堡的代价是6.25平方米的森林。

做一个感恩的吃货，那么就应当多吃素，少吃肉。这无关宗教，也无关慈善，只是为了让更多的吃货能够获得健康、快乐。

吃货也可以不食人间烟火

菩提道果、满腹经纶、有容乃大、天下有余，这些素菜名字，听起来就让人回味无穷。一个健康、快乐的吃货，一个选择素食的吃货，必定是一个时尚而有生活品位的吃货。最简单的食材，最简单的烹调，做出来的却是最美味的食物。味觉上的返璞归真，必定让我们的心灵重新归依到平淡和质朴。

吃素者减少了肉类的摄取，就应该花费一点心思去掌握素食的一些原则，让自己营养均衡，身体健康。久而久之，你就会成为一个平和喜乐的



吃货，一个“不食人间烟火”的吃货，没有肥胖的困扰，没有饱食犯困的忧愁。

素食店、素食者和非素食者，他们都烹饪素食，或许烹饪程序有不同，风味不一，但是食素的感悟却是殊途同归。《健康生命的素食地图》丛书第一辑共分四本书：《天厨妙香公开厨房》《时尚美女心灵厨房》《金牌妈妈家庭厨房》和《平民百姓禅意厨房》，后续还会推出更多美味的素食菜谱和更多美丽的素食散文。在丛书的编写过程中，得到了北京龙泉寺，天厨妙香素食餐厅，北京大学素食文化协会，清华大学素食文化传播协会，行动亚洲动物保护团队和长沙羽翎女士等组织和个人的鼎力支持，在此一并致以最真挚的谢意。

附：关于第一辑各册书名的说明

健康生命的素食地图丛书总共四本，分别为：《天厨妙香公开厨房》《时尚美女心灵厨房》《金牌妈妈家庭厨房》和《平民百姓禅意厨房》。本来素食是没有什么界限的，不分年龄、性别和职业，只要合理素食都可以获得健康。

《天厨妙香公开厨房》由天厨妙香素食餐厅提供素食菜谱和部分文章。《时尚美女心灵厨房》所选的菜谱和文章大多适合时尚女性的口味和放松身心灵的需要。《金牌妈妈家庭厨房》所选的菜品比较适合妈妈在家里做给孩子们吃。《平民百姓禅意厨房》则在菜谱和文章的选择上更务虚一点，更多地介绍饮食文化和菜的意境。本来四本菜谱，人人都可以随意选择来阅读和学做素菜，现强为之名，分为四册，只是为了凸显每一册的特色，并不是给这套素食菜谱限定范围，希望不要给大家造成阅读上的误解。

圆融一笑
2013年海棠盛开时改于北京稻香园西里



目录

主菜类 1

一、土豆丝饼	2
饥饿过了，才明白蔬食的美味	4
二、柠汁酸辣土豆丝	6
清香逼人的柠汁酸辣土豆丝	7
三、素虾炒藕片	8
哪吒的身体	9
四、素炒南瓜片	10
南瓜灯	11
五、素麻婆豆腐	12
人生一大乐事——为怀孕的老婆 准备营养美食	13
六、豉香豆腐	14
宝宝多大可以加辅食	15
七、酸辣豆腐丁	18
0~1岁宝宝喂养歌诀	19



八、芹菜炒香干·····	22
连蒙带骗培养孩子爱吃水果的好习惯	
·····	23
九、清炒莴笋·····	26
定时定量喂养要用到好处·····	27
十、美味烧腐竹·····	30
给宝宝吃多少零食不算多·····	31
十一、白玉翡翠红玛瑙·····	34
春天呀，原来是炒出来的·····	35
十二、鱼香白菜·····	36
小猫也想吃的白菜·····	37
十三、木耳炒烤麸·····	38
耳朵一般的小花朵·····	39
十四、清炒黄瓜花·····	40
水晶盘里的黄瓜花·····	41
十五、蘑菇煨腐竹·····	42
金黄的腐竹·····	43
十六、笋尖煨腐竹·····	44
板桥画竹·····	45

小菜类 47

十七、鲜蔬托面·····	48
免费的好心情·····	49
十八、菊花粉片·····	50
耀眼的菊花·····	51
十九、清炒鸡毛菜·····	52