

林美慧◎著 廖家威·徐博宇◎摄影

四季素食

108

道

健康美味

素食料理

大爱素食
畅销纪念版



中国民族摄影艺术出版社

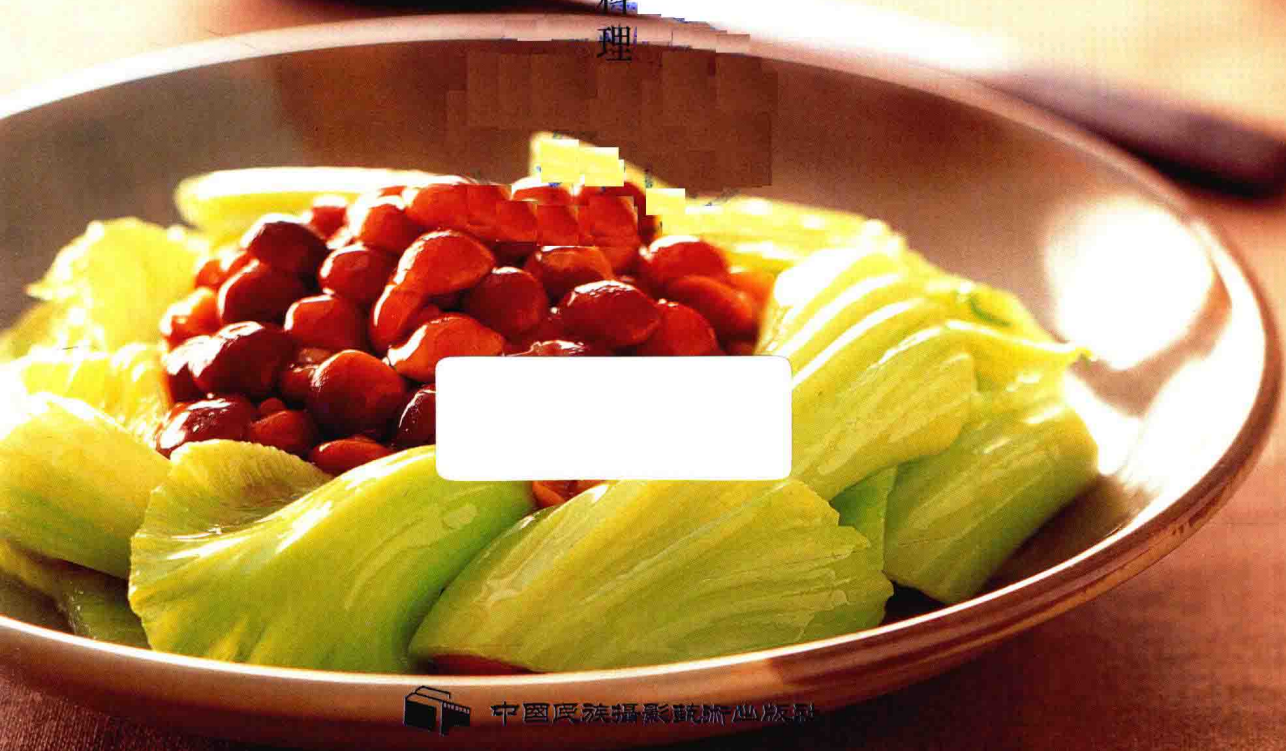
四季素食

108

道

健康美味的素食料理

林美慧◎著 廖家威·徐博宇◎摄影



中國民族攝影藝術出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

四季素食 / 林美慧著. — 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5122-0911-4

I. ①四… II. ①林… III. ①素菜—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 209369 号

TITLE: [四季素食]

BY: [林美慧]

本書由積木出版事業部(城邦文化事業(股)公司)正式授權

本书由积木出版事业部（城邦文化事业（股）公司）授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺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：01-2016-7386



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：陈 辉

设计制作：王 青

书 名：四季素食
作 者：林美慧
责 编：张 宇
出 版：中国民族摄影艺术出版社
地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）
发 行：010-64906396 64211754 84250639
印 刷：北京彩和坊印刷有限公司
开 本：1/16 185mm × 260mm
印 张：8
字 数：100千字
版 次：2017年1月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5122-0911-4
定 价：48.00元

目录

作者序.....	2
前言.....	3

【圆融之味】

翡翠栗子香菇.....	9
白玉青椒.....	10
百合金花.....	11
松子炒芦笋.....	12
百合炒芦笋.....	13
茭白春色.....	14
十香菜.....	15
百菇献瑞.....	16
五行蔬菜汤.....	16
芽白烩腐皮.....	19
雪菜百页.....	19
碧玉魔芋.....	20
鲜炒碧玉笋.....	21
油焖香冬.....	22
番茄烧冬瓜.....	23
酸辣木耳.....	24
腰果拌四宝.....	25
金菇五丝.....	26
田园花菜.....	27



香辣臭豆腐.....	28
碎肉炒酸豆.....	29
素烩全家福.....	30
南瓜炒米粉.....	32
素肉羹.....	33
鲍鱼圆生菜.....	34
红烧面筋.....	35

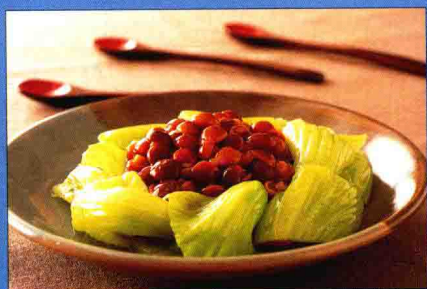
【馥郁之味】

东坡素肉.....	38
素鳊糊.....	40
素鳗鱼.....	41
美味素鱼排.....	42
香酥素肉排.....	43
桂花素鱼翅.....	44
沙茶素腰花.....	45
素虾松.....	47
藕片素肉卷.....	48
火腿牛蒡卷.....	49
素烧鹅.....	50
虎皮素虾球.....	52
素香肠.....	53
素虾仁.....	54
素炒鸡肫.....	55
三杯小卷.....	56
糖醋素排骨.....	58
咕嚕素肉.....	59
素肉干.....	60
烤素方.....	62
一品黄雀.....	64
麻辣豆鱼.....	64
麻辣百页豆腐.....	65



【清雅之味】

河粉紫菜卷	68
苜蓿芽卷	69
荷香莲子	70
莲子飘香	71
焗蘑菇	72
南瓜沙拉	73
树子焖苦瓜	74
苦瓜炒茄子	75
味噌秋葵	76
香酥秋葵	77
万年长青	79
竹笙烩丝瓜	80
翡翠琼浆	82
罗汉果藕片汤	83
素鱼翅羹	85
龙飞凤舞羹	85
锅贴豆腐	86
脆皮豆腐	86
紫菜相思卷	87
稻荷寿司	88
花寿司	89
山药披萨	90
山药寿司	91
山药甜粥	92
桂花八宝粥	93
桂花江米藕	94
糯米卷尖	95



【缤纷之味】

炸春卷	98
香椿煎饼	99
蚵仔面线	100
牛肉面	100
干拌面	101
阿给	102
棺材板	103
肉圆	104
割包	105
芋头米粉汤	106
米苔目	106
泡菜拉面	107
味噌拉面	107
素肉粽	109
豆沙粽	109
糯米粽	110
碱粽	111
糯米烧卖	112
四色烧卖	113
红糟油饭	114
素卤肉饭	115
鹿港芋粿	116
翡翠蒸饺	117
珊瑚蒸饺	117
香酥锅贴	118
芝麻生煎包	119
黄金蛋	120
芝麻球	121
武大郎炊饼	122
黑豆伦教糕	123
花生糖	124
莲子糕	125



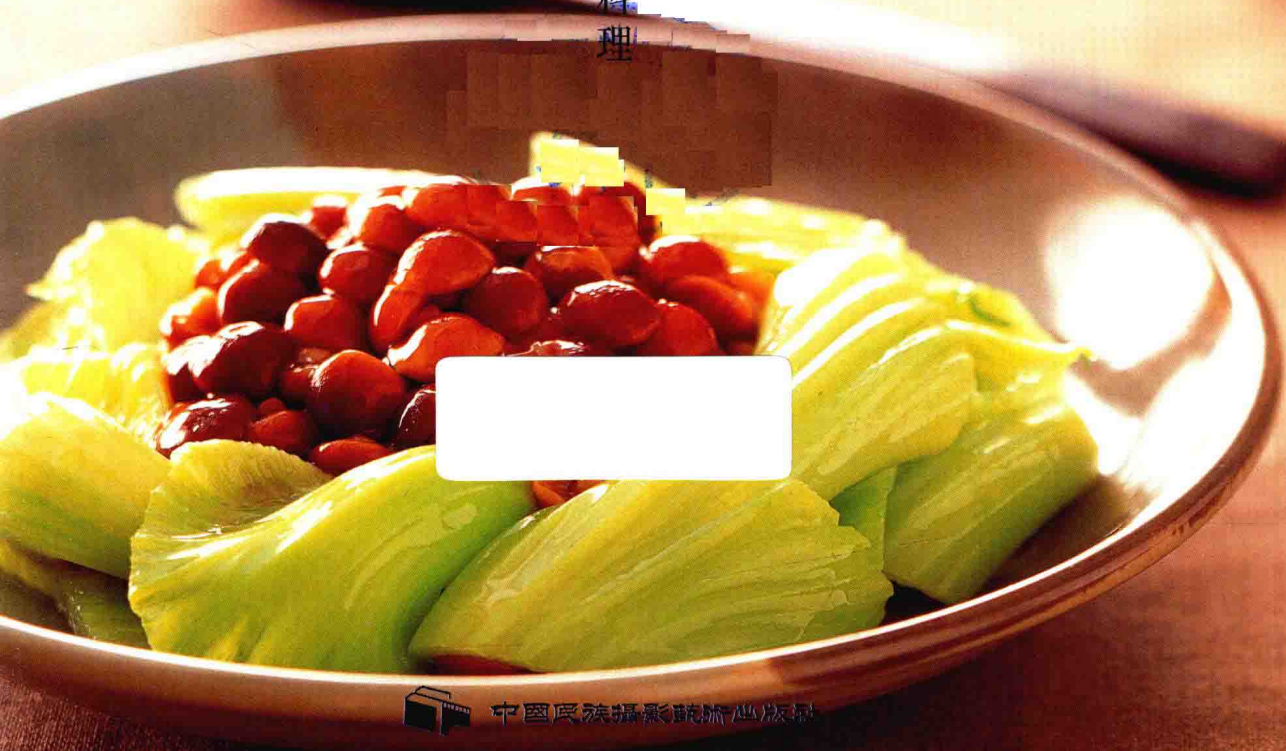
四季素食

108

道

健康美味的素食料理

林美慧◎著 廖家威·徐博宇◎摄影



中國民族攝影藝術出版社

作者序

回归自然
也能品尝美味

林美慧



还记得我第一次尝到素食料理，是小学四五年级时到苗栗关子岭远足，午餐时间跟随老师们到寺庙用斋。那时素食料理的烹调技术不像现在这么讲究，既无鲜味又没油，印象最深刻的是有一道煮得又黑又咸的豆腐，简直令我难以下咽。无意中瞥见邻桌的出家人却吃得津津有味，当时我小小心灵里暗自发誓：“我这辈子绝对不会出家，因为素食实在太难吃了！”现在回想起来真是有趣。

随着时代的进步，人们对饮食的要求愈来愈高，素食料理也因为健康观念提升而逐渐普遍，不仅菜色变化多端，可选取的素材也更多样，也更强调回归自然、不放味精的天然烹调。相较起我小时候吃到的素斋，现在的素食料理真的是精致、可口多了，而且比起荤菜来丝毫不逊色。

我在台湾慈济大爱电视台主持“健康新素派”节目以来，观众反应相当热烈，因为我介绍的菜色简单又实用，材料不繁琐且容易取得，最重要的是，不须花费太多时间即

可轻松迅速地做出秀色可餐、美味健康的素食料理。在本书中，我特别挑选出在节目中广受好评的108道素食料理，希望能与更多读者朋友一起分享。

素食的烹调方式，基本上与荤菜是大致相同的，例如荤菜中的“三杯小卷”、“糖醋排骨”、“炒鸡肫”等菜色，在本书中都可以找到，但因素食的材料较有限，而且不能加入五辛，油脂含量也较低，因此在材料运用上更需要一些技巧，例如以姜末、香菇爆香来提味，或是加糖、香油增加鲜甜香味；更要善用食材的特性，来取代菜肴中的荤食，例如“三杯小卷”以小面肠代替小卷、“糖醋排骨”以莲藕塞入油条来取代排骨、“炒鸡肫”则以蘑菇来代替鸡肫等。

在我生活周遭，有越来越多的亲朋好友加入吃素的行列。为了您的健康，不妨一星期挑一天吃素，以减少身体的负担。当然还是要提醒您，做菜是很灵活的，除了依照本书食谱烹调，您也可以发挥创意，善用手边的食材，烹调出更加别出心裁的素食料理。

前言

欢喜料理素食，
自在掌握健康



在人的印象中，素食是淡薄如水、了无滋味的，更缺乏荤食所拥有的变化性。但是从现在开始，本书就要破除您对素食的既有印象，让您深深感受到素食也可以是兼顾清爽与丰富、健康和美味的佳肴。

素食对健康的益处已毋庸置疑，尤其对于吃惯了大鱼大肉的现代人而言，即使不是为了健康或宗教而茹素（最严格的素食主义），也可以偶尔为自己和家人换换口味，在油腻、重口味的饮食中开辟一道清流，享受美食的同时，更能让身体从内而外达到净化、

养生的效果。

一切植物性食物除去葱、蒜、洋葱、韭及兴渠（又名阿魏，产于印度）等五辛，才能叫真正的素食。本书精选一百余道菜品，分为“圆融之味”、“馥郁之味”、“清雅之味”、“缤纷之味”四大篇章，包括多姿多彩的丰盛主菜、几可乱真的仿荤料理、风味绝佳的精致配菜、令人怀念的地方小吃等。作者林美慧老师以其丰富的烹饪经验，巧妙运用各式料理手法，充分发挥食材特性，将平凡无奇的蔬果素材化为一道道令人惊喜的诱人佳肴，菜色变化多端，食材取得也丝毫不困难，更将做法化繁为简，即使鲜少下厨者亦能轻松上手。

可以这么说，素食不仅是一种吃的方式，更是一种自然、纯净的生活态度。本书要带给读者的不单是烹调技艺的传授，更希望透过味觉的传递，让素食观念融入更多人的日常生活中，欢欢喜喜料理素食佳肴，自在在掌握纯净健康。

目录

作者序	2
前言	3

【圆融之味】

翡翠栗子香菇	9
白玉青椒	10
百合金花	11
松子炒芦笋	12
百合炒芦笋	13
茭白春色	14
十香菜	15
百菇献瑞	16
五行蔬菜汤	16
芽白烩腐皮	19
雪菜百页	19
碧玉魔芋	20
鲜炒碧玉笋	21
油焖香冬	22
番茄烧冬瓜	23
酸辣木耳	24
腰果拌四宝	25
金菇五丝	26
田园花菜	27



香辣臭豆腐	28
碎肉炒酸豆	29
素烩全家福	30
南瓜炒米粉	32
素肉羹	33
鲍鱼圆生菜	34
红烧面筋	35

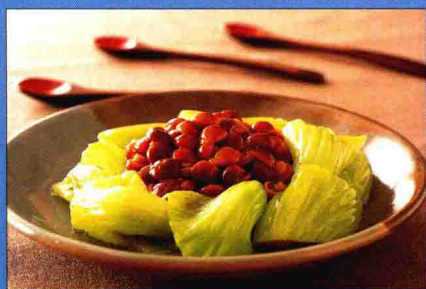
【馥郁之味】

东坡素肉	38
素鳊糊	40
素鳗鱼	41
美味素鱼排	42
香酥素肉排	43
桂花素鱼翅	44
沙茶素腰花	45
素虾松	47
藕片素肉卷	48
火腿牛蒡卷	49
素烧鹅	50
虎皮素虾球	52
素香肠	53
素虾仁	54
素炒鸡肫	55
三杯小卷	56
糖醋素排骨	58
咕噜素肉	59
素肉干	60
烤素方	62
一品黄雀	64
麻辣豆鱼	64
麻辣百页豆腐	65



【清雅之味】

河粉紫菜卷·····	68
苜蓿芽卷·····	69
荷香莲子·····	70
莲子飘香·····	71
焗蘑菇·····	72
南瓜沙拉·····	73
树子焖苦瓜·····	74
苦瓜炒茄子·····	75
味噌秋葵·····	76
香酥秋葵·····	77
万年长青·····	79
竹笙烩丝瓜·····	80
翡翠琼浆·····	82
罗汉果藕片汤·····	83
素鱼翅羹·····	85
龙飞凤舞羹·····	85
锅贴豆腐·····	86
脆皮豆腐·····	86
紫菜相思卷·····	87
稻荷寿司·····	88
花寿司·····	89
山药披萨·····	90
山药寿司·····	91
山药甜粥·····	92
桂花八宝粥·····	93
桂花江米藕·····	94
糯米卷尖·····	95



【缤纷之味】

炸春卷·····	98
香椿煎饼·····	99
蚵仔面线·····	100
牛肉面·····	100
干拌面·····	101
阿给·····	102
棺材板·····	103
肉圆·····	104
割包·····	105
芋头米粉汤·····	106
米苔目·····	106
泡菜拉面·····	107
味噌拉面·····	107
素肉粽·····	109
豆沙粽·····	109
糬粽·····	110
碱粽·····	111
糯米烧卖·····	112
四色烧卖·····	113
红糟油饭·····	114
素卤肉饭·····	115
鹿港芋粿·····	116
翡翠蒸饺·····	117
珊瑚蒸饺·····	117
香酥锅贴·····	118
芝麻生煎包·····	119
黄金蛋·····	120
芝麻球·····	121
武大郎炊饼·····	122
黑豆伦教糕·····	123
花生糖·····	124
莲子糕·····	125





【翡翠栗子香菇】

【白玉青椒·百合金花】

【松子炒芦笋·百合炒芦笋】

【茭白春色·十香菜】

【百菇献瑞·五行蔬菜汤】

【芽白烩腐皮·雪菜百页】

【碧玉魔芋·鲜炒碧玉笋】

【油焖香冬·番茄烧冬瓜】

【酸辣木耳·腰果拌四宝】

【金菇五丝·田园花菜】

【香辣臭豆腐·碎肉炒酸豆】

【素烩全家福】

【南瓜炒米粉·素肉羹】

【鲍鱼圆生菜·红烧面筋】

甘醇鲜美尽在不言中，细细品尝

圆融之味



翡翠栗子香菇



材料

小豆苗…半斤
香菇…10朵
糖渍栗子…1罐
土豆淀粉…1小匙

调味料

酱油…1大匙
素蚝油…2大匙
黄砂糖…1小匙
素沙茶酱…1小匙
胡椒粉…少许
香油…1大匙
清水…½杯

做法

1. 起油锅，以少许油快炒小豆苗，加少许盐调味，盛放于盘子周围。
2. 香菇泡软，挤干水分，放进预热的油锅中，油炸至香酥，捞起备用。
3. 另起锅，放入调味料煮沸，加入栗子和炸好的香菇，焖煮入味，再加入土豆淀粉芡汁勾薄芡，盛于盘子中间即可。

要点说明

► 栗子，又名板栗，是属性平和的干果，含有比其他干果更丰富的淀粉、较少的油脂和蛋白质，其所含的胡萝卜素和维生素C远超过花生，特别适合作为老人的滋补食品。除著名的糖炒栗子之外，

还可以烘烤、蒸食或水煮；而这道菜使用的是罐头糖渍栗子，不仅使用方便，亦可广泛用于各种馅料或与菜色搭配拌炒。

► 小豆苗不宜炒得太老、太久，以免流失叶绿素与光泽。

白玉青椒

材料

青椒…2个 熟白果…2两
淮山(或山药)…1两 枸杞…1大匙
胡萝卜片…数片

调味料

盐…1小匙 香油…1大匙
素高汤…2大匙

做法

1. 淮山泡软，放进预先加热的蒸锅内蒸软，取出置凉（如果使用山药则去皮切片）。
2. 青椒切粗块，入沸水中略为余烫，捞起，过冷水漂凉。胡萝卜片入沸水中烫熟。
3. 锅中放入3大匙油加热，放入所有材料翻炒片刻，再加调味料拌匀即可。



百合金花

材料

鲜百合…1 球 鲜金针…6 两 辣椒…1 支

调味料

素高汤…3 大匙 盐…½ 小匙

香菇粉…1 小匙 香油…1 大匙

做法

1. 鲜百合剥片、削去污点，洗净。金针洗净。辣椒斜切片。

2. 锅中放入 4 大匙油加热，爆香辣椒后，先入金针拌炒片刻，再入百合、素高汤拌炒，至百合呈透明状。

3. 起锅前，加入盐、香菇粉、香油拌匀即可。

要点说明

► 金针菜又名黄花菜，古代称为“萱草”，有新鲜和干品两种。新鲜的叫金花或萱草，呈绿色；干品叫金针，呈橙黄色，略带酸味。金针含丰富铁质及维生素，是一种颇富营养价值的食用花卉。



松子炒芦笋

材料

芦笋…半斤 松子…3 两
胡萝卜丁…1 大匙 姜末…1 小匙

调味料

盐…½ 小匙 香油…1 大匙 水…2 大匙

做法

1. 芦笋洗净，切成圈状小段。
2. 起油锅，以温油、微火将松子炸至微黄，取出置凉。另起油锅，放入 4 大匙油爆香姜末，再入芦笋、胡萝卜丁拌炒片刻，加入调味料焖煮至熟，再撒入松子即可。

要点说明

► 芦笋，含丰富纤维质、蛋白质、胡萝卜素、铁、叶酸，以及维生素 B 群、维生素 C 和 E，能够防止贫血、治疗便秘，是极佳的抗氧化、抗衰老、防癌食品。

► 市面上的绿芦笋有粗、细两种，粗芦笋质地细嫩，价格较昂贵；细芦笋价格较便宜，但两种芦笋的营养价值是相同的。选购时以外皮翠绿、笋尖鳞片紧密而未展开者为佳。

► 松子炸好后需置凉，口感才会酥脆；且不宜太早拌入菜肴中，以免与煮汁混合而变软。

