

凤凰生活  
PHOENIX  
LIFE

# 素食者意

186道素食佳肴

尽享素食美味

食客厨房 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社

# 素食者意

食客厨房 / 编著



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

素食煮意 / 食客厨房编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5537-5771-1

I. ①素… II. ①食… III. ①素菜 - 菜谱 IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 298407 号

## 素食煮意

---

编 著	食客厨房
策 划	陈 艺
责任编辑	祝 萍 陈 艺
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

---

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	14.5
字 数	160 000
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5771-1
定 价	39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 1 诱人热菜



22

干煸四季豆



20

雪里蕻炒豆干丁



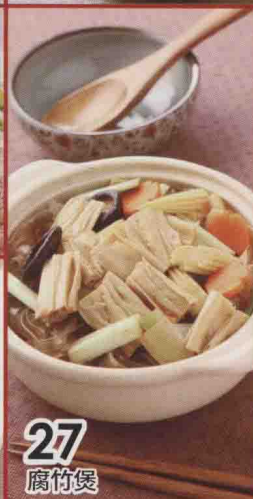
21

红烧素丸子



23

银芽炒甜椒



27

腐竹煲



24

红咖喱酿豆腐



25

生菜虾松



26

毛豆剑笋



28

糖醋山药



30

脆皮香茄皮



29

甜椒炒百合



32

京酱素肉丝



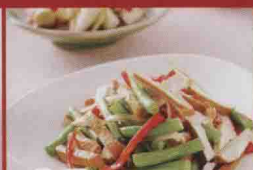
33

野菇豆腐煲



34

醋熘莲藕



35

干丝四季豆

36

珊瑚蒸蛋

37

翠玉福袋



38

麻辣土豆丝



39

香椿蒸茭白



40

海带南瓜卷



41

麻辣鸡丁



43

红糟面肠



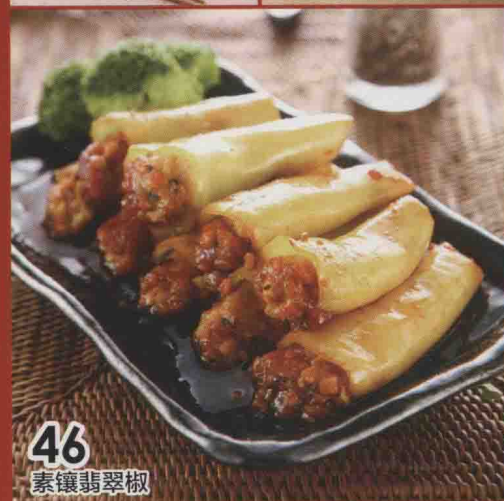
44

香卤百页豆腐



42

黄花菜炒素肚



46

素镶翡翠椒



45

椰香芋头煲



47

水煮素鱼片

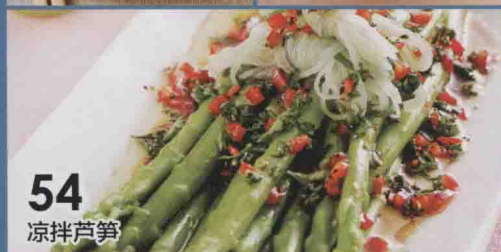


48

素食学堂



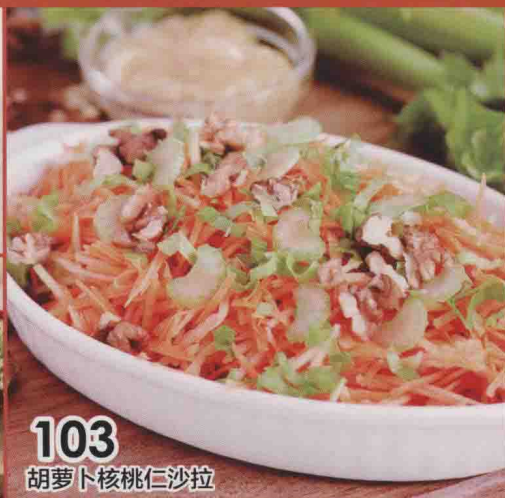
## 2 清爽凉菜





100

紫叶生菜沙拉



103

胡萝卜核桃仁沙拉



101

华尔道夫沙拉



102

风味樱桃萝卜沙拉



104

甜椒生菜橄榄沙拉



105

豌豆黑木耳沙拉



106

樱桃萝卜橄榄沙拉



107

紫甘蓝洋葱沙拉



108

芦笋草莓沙拉



111

甜椒包菜沙拉



109

胡萝卜包菜沙拉



110

胡萝卜甜菜根沙拉



112

生豆泥沙拉



113

茄子豆腐沙拉



114

圣女果土豆沙拉



115

紫薯生豆沙拉

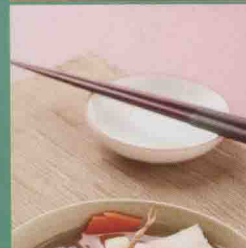


116

素食学堂

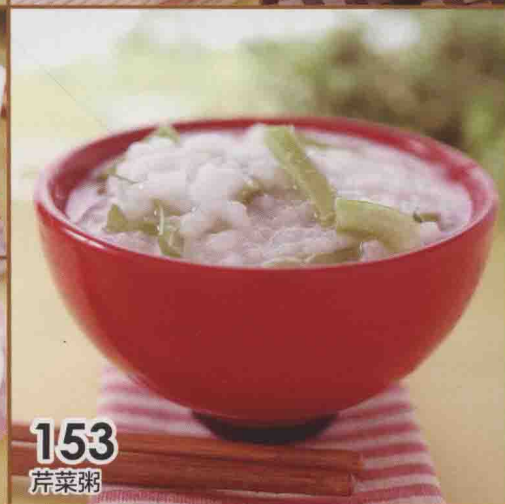


# 4 滋补汤品





# 5 营养粥





158

豆浆黑芝麻粥



159

木瓜银耳糙米粥



162

山药黑米粥



160

海带杏仁玫瑰花粥



161

黑豆糯米粥



163

南瓜红薯玉米粥



164

百合红枣粥



165

莲子大米粥



166

乌梅生地绿豆粥



167

黄瓜胡萝卜粥



168

土豆葱花粥



170

香菇玉米粥



171

冰糖银耳红枣雪梨粥



169

草莓豆浆燕麦粥

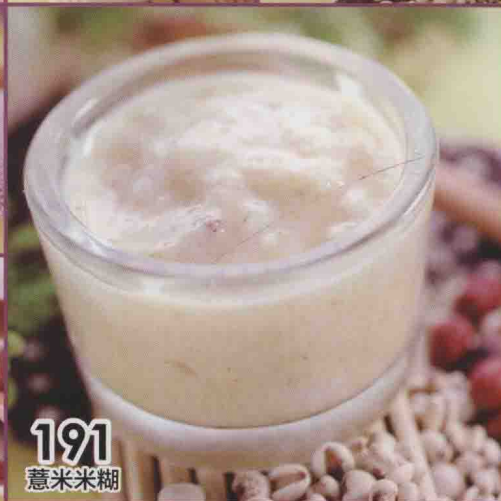
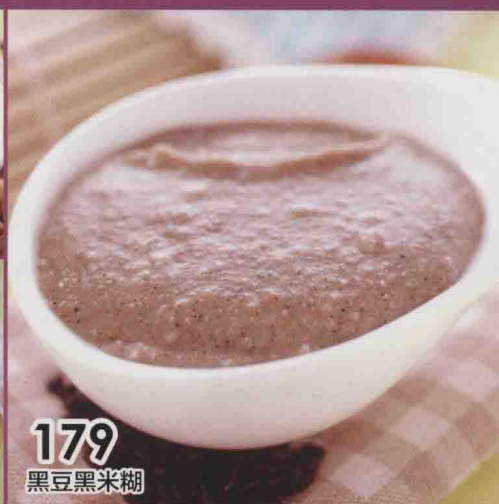


172

素食学堂



# 6 养颜米糊





192  
小米糊



193  
腰果花生糊



194  
酸梅米糊



195  
黄芪大米糊



196  
红薯米糊



199  
绿豆冬瓜米糊



197  
葱白生姜糯米糊



198  
杏仁生姜橘皮米糊



200  
玉米黄豆米糊



201  
紫薯荞麦米糊



203  
红枣核桃米糊



202  
胡萝卜菠菜米糊



204  
绿豆薏米糊



205  
玉米燕麦米糊



206  
素食学堂



# 7 排毒蔬果汁



**211**  
草莓菠萝柠檬汁



**210**  
橙子蜜汁



**213**  
木瓜菠萝汁



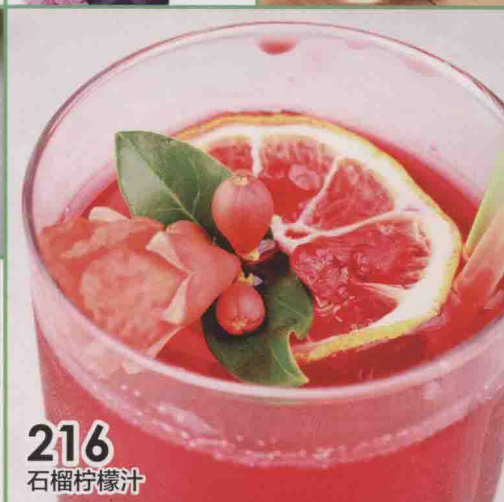
**212**  
豆浆蓝莓果汁



**214**  
胡萝卜苹果汁



**215**  
莴苣苹果汁



**216**  
石榴柠檬汁



**217**  
番石榴西红柿汁



**218**  
牛蒡苹果蜜汁



**219**  
西瓜汁



**221**  
草莓果汁



**222**  
百香果洋葱汁



**220**  
小黄瓜苹果汁



**223**  
茴香柳橙姜汁



**225**  
番石榴西芹汁



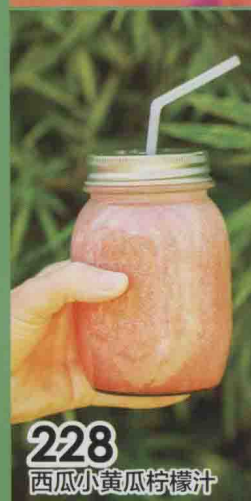
**224**  
木瓜豆浆汁



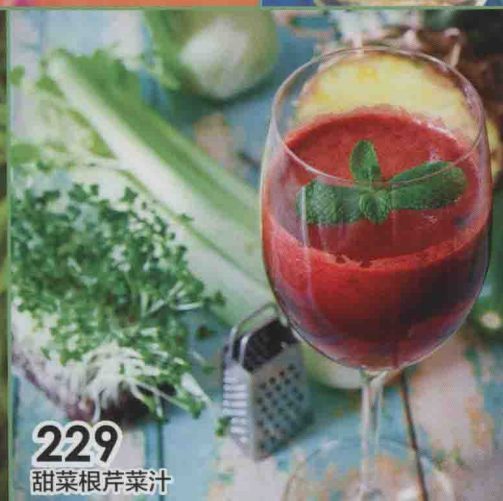
**226**  
莲藕鸭梨汁



**227**  
甜瓜芦荟柳橙汁



**228**  
西瓜小黄瓜柠檬汁



**229**  
甜菜根芹菜汁



**230**  
素食学堂

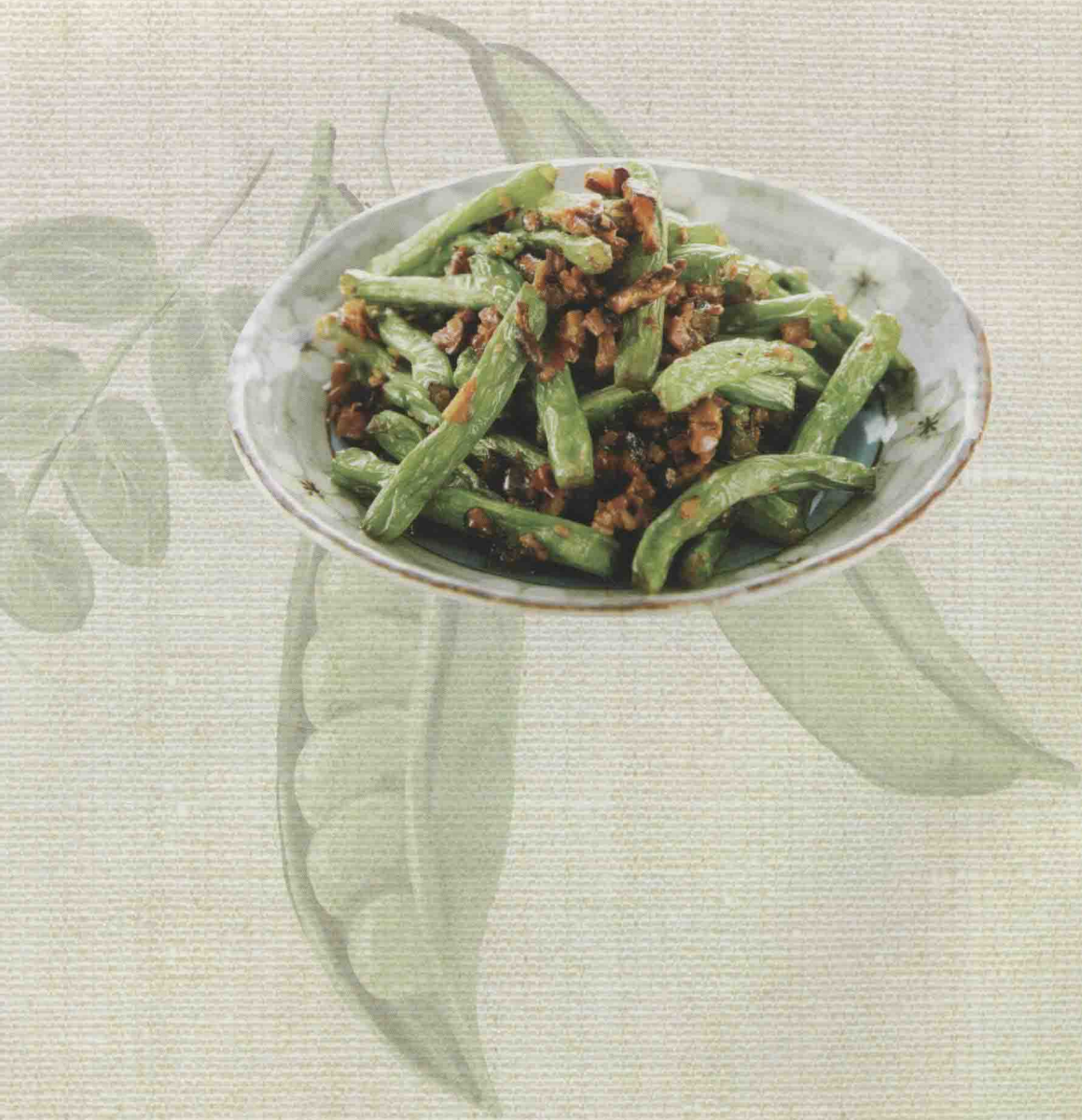


# 素食者意

食客厨房 / 编著



江苏凤凰科学技术出版社





# 序

## 健康、养生又时尚的素食

世界各地已经有越来越多人加入吃素的行列，这些人既不是宗教人士，也不是环保人士，更不是动物保育人士。他们吃素，只有一个很简单的理由，为了自己身体更健康。

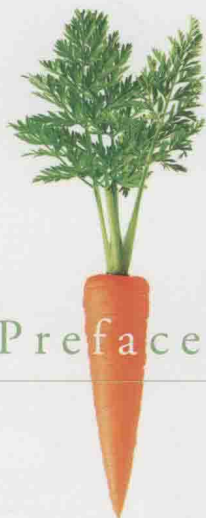
在世界各国的大都市中，如雨后春笋般出现的素食餐厅，以及各种有机食材的店铺里，都可以感受到素食的魅力正席卷着全球的各大都市。东京、纽约、伦敦、巴黎、大阪、阿姆斯特丹……多元化与丰富形式的素食饮食生活，以及讲究新鲜与健康的素食饮食态度，正是目前当红的流行指标。

你喜欢素食吗？不管你的吃素理由是什么，我们希望你是因为喜欢素食，热爱素食的营养成分，而加入素食的行列。轻松、分享、弹性的素食饮食观，是我们推崇与乐见的。

素食是大自然馈赠的礼物，无论是蔬菜、水果，抑或是五谷杂粮，只要改变一下呈现方式，就会有耳目一新的趣味，没有所谓的固定的烹饪手法。本书希望带动更多关心自身健康的人们加入多吃素的行列。你不需要完全吃素，也不需要严格规定自己只能茹素，从此与肉类绝缘。

吃素虽然有好处，但许多崇尚健康的人，却容易忽略食材多样化的重要性，本书是从健康的立场出发，鼓励大家多吃素，因此在推荐的食谱方面，并无刻意避开葱、蒜之类的食材，建议大家在每一餐的饮食中加重素食的比例，减低肉类的食用，逐渐从饮食形态的改变来增进健康。

本书推荐给正在吃素、想要吃素或有时想换个口味吃素的人，相信读者都能在此书中得到所需的信息。



Preface