

法式风味 素食



编著 / 陈宥任

10种养生蔬果，5种经典变化，
50款最法国的素食美味！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

法式风味素食 / 陈宥任编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8582-6

I. ①法… II. ①陈… III. ①素菜—菜谱—法国 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第157731号

本书中文简体出版权由台湾柿子文化事业有限公司授权
山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-120



50款经典法式蔬食

法式风味素食

- 书 名 法式风味素食
主 编 陈宥任
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新
责任编辑 贺 林 宋来鹏
装帧设计 毕晓郁
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)
印 张 6.75
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-8582-6
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 0532-68068629)

50款经典法式蔬食

法式风味 素食



陈宥任 • 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

法式风味素食

Contents

目录



6 序

野米

Wild Rice



8 野米松子沙拉

芳香有嚼劲，清爽又有味



10 烟熏野米卷

焦黄酥脆，芳香独特



12 野米牛蒡腰果汤

清澈甘甜，回味悠长



14 香椿野米炒饭

椿香浓郁，色彩艳丽



16 野米烤布蕾

香浓滑顺，口感绵密

蘑菇

Mushroom



18 生切蘑菇沙拉

田园风味，朴实可口



20 沙拉蘑菇塔

清新微甜，色彩缤纷



22 卡布奇诺蘑菇汤

雪白柔细，鲜甜滑顺



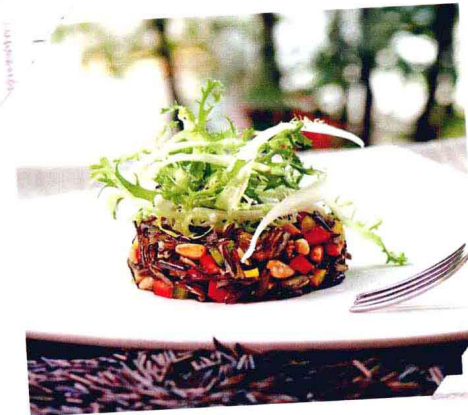
24 蘑菇扁豆菠菜派

造型别致，口感丰富



26 蘑菇水果卷

晶莹剔透，初恋味道



芦笋

Asparagus



- 28 芦笋松露沙拉
脆甜可口，鲜嫩多汁



- 30 黄金芦笋棒
清脆多汁，鲜甜爽口



- 32 芦笋浓汤
口感浓郁，提振食欲



- 34 芦笋炖饭
营养丰富，软糯适口



- 36 芦笋碎雪冰
晶莹淡绿，夏日甜点

南瓜

Pumpkin



- 38 玄米醋腌南瓜沙拉
香甜爽口，色彩丰富



- 40 南瓜酥皮卷柠檬芦荟
造型别致，甜而不腻



- 42 南瓜红薯浓汤
香甜可口，色泽诱人



- 44 南瓜天使面
田园风情，芝士味浓



- 46 南瓜布丁
温润绵软，夏日冰点

番茄

Tomato



- 48 千层番茄沙拉
色泽艳丽，美容养颜



- 50 黑胡椒番茄草莓
香酥酸甜，美味甜点



- 52 番茄奶油浓汤
口感柔顺，汤汁浓厚



- 54 番茄薏仁炖饭
酸甜爽口，快手简餐



- 56 梅子番茄冷舒芙蕾
蓬松绵密，冰凉甜点

甜椒

Bell Peppers



58 烤甜椒沙拉

彩椒鲜甜，口感丰富



60 甜椒芝士串

造型别致，芝士香浓



62 甜椒浓汤

甘甜柔滑，色泽诱人



64 甜椒司派佐

软嫩可口，咸中带甜



66 甜椒芦荟冻

夏日甜点，健康清爽



花椰菜

Cauliflower



68 腌渍花椰菜沙拉

造型美观，营养丰富



70 花椰菜玉米碎饼

清甜香酥，酒醋味浓



72 花椰菜双色浓汤

细致柔滑，香味独特



74 杏仁清炒花椰菜饺

奶油风味，杏仁芳香



76 椰香花椰奶露

细腻甜蜜，清爽适口

豆腐

Tofu



- 78 希腊豆腐沙拉
甘甜爽口，口感丰富



- 80 香煎有机豆腐
简单食材，多种调味



- 82 苋菜豆腐汤
汤汁清澈，蔬菜鲜美



- 84 清炒豆腐面疙瘩
罗勒叶香浓，面疙瘩软韧



- 86 红豆豆腐提拉米苏
红豆豆腐，推荐甜点

米茄

Eggplant



- 88 烤茄子节瓜沙拉
肉质软嫩，甘甜鲜美



- 90 茄香鱼子酱
酱香浓郁，略带酸甜



- 92 芝士番茄浓汤
奶油浓郁，口感细腻



- 94 五谷米镶米茄
软嫩香滑，酱汁香甜



- 96 羊奶酪米茄冰淇淋
蔬果口味，夏日冰点

土豆

Potato



- 98 芥末土豆沙拉
营养丰富，清新爽口



- 100 山葵椒盐土豆生菜包
薯条酥脆，椒盐味浓



- 102 黑麦汁土豆浓汤
细致滑顺，营养均衡



- 104 英式牧羊派
绵密香甜，口感多重



- 106 桂花蜜土豆冻
桂香淡淡，清新甘甜

Preface

序



素食也精彩



一位好厨师，就像一位兼具创意与美感的画家，用平凡的蔬果，创造出无数令人垂涎欲滴的佳肴。在他的美味魔法下，寻常的食材也变得不寻常了。缤纷的配色、平衡的营养搭配，以及让人爱到不行的滋味，这一切，都可称之为神奇。从某种程度上说，一位好厨师也是一位技艺精湛的艺术师！

本书的作者陈宥任便是这样的一位厨艺大师。他早年赴加拿大苦学厨艺，熟谙欧式、法式美食技艺之精髓。学成后专注于素食菜品的研发，创造出一道又一道的美味佳肴。当他所做的餐点送到您桌前，一顿华美精致的美味大餐就拉开了序幕——先是那精致、可爱或华丽的摆盘，然后是迎面扑来的香气，最后是入口后在嘴里散开的美妙滋味！每一个过程都让你身心享受、久久回味。

这本《法式风味素食》是陈宥任酝酿良久的杰作。本书中的所有食材均为天然蔬果，这也是他不变的坚持。他希望所有爱好素食的朋友，都能吃得既美味又健康。需要特别指出的是，本书以10种蔬菜为主题，每种蔬菜都以套餐的形式为您呈现。比如，今天特别想念吃南瓜，不妨就准备一份鲜黄悦目的南瓜套餐；想多些变化？也可以在10种食材中分别挑出喜爱的餐点，来个全新的美味组合，想怎么变就怎么变！

不多说了，就让我们跟着陈宥任一起发现多姿多彩的素食世界吧！

野米

Wild Rice

公元17世纪，
法国探险家在苏必利尔湖域发现了这种野米。
它散发着醇厚深沉的米香，
又兼具坚果的风味。
在传入欧美大陆后，
野米很快成为上等的美味佳肴，
并伴随着各种诗画般的美丽传说。



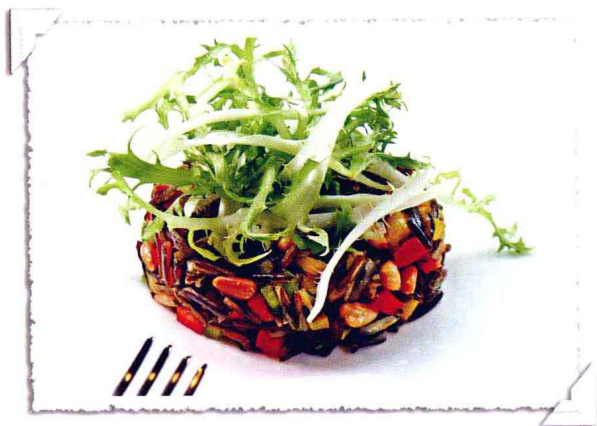


野米松子沙拉

野米配松子，芳香有嚼劲，
再加之彩椒的甘甜和酱汁的微酸，清爽又有味。

爽口
指数

5



原料

野米（煮熟）	100克
松子（烤过）	适量
三色彩椒丁	适量
卷须生菜	1把

调料

柠檬汁	适量
味醂	2匙
橄榄油	适量
海盐	适量

其他工具

圆形中空模具

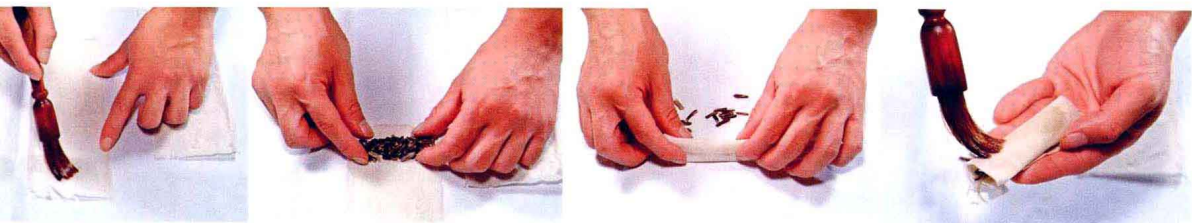
- 1 所有调料混合均匀，成酱汁，备用。
- 2 将野米、三色彩椒丁、松子和酱汁混合拌匀，备用。
- 3 取圆形中空模具置于盘中央，将处理好的原料放到模具内压实，固定好形状，再轻轻将模具拉起。
- 4 把卷须生菜轻揉成球状，放于野米塔上，稍加整理即可上桌。

贴心小叮咛

- ① 用电饭锅煮野米：将野米、水按 1 : 2 的比例煮熟，口感最佳。若想要将野米煮得更软，可再加半杯水，多煮一会儿。
- ② 野米用水泡过后米粒会断掉，煮成的米饭会较糊，因此不建议用水浸泡。
- ③ 松子入烤箱，以180℃的温度烤 1 分钟，至香味飘出、上色，方可取出。生的松子颜色偏白，烤过后会略黄。

烟熏野米卷

野米卷粘裹上芳香独特的希腊酸奶酱，那焦黄酥脆的外皮，口感软韧的野米，让人久久难忘！



- 1 小黄瓜切丝，与其他调料一起拌匀，腌渍一天，成希腊酸奶酱，备用。
- 2 烟熏芝士切小丁，与野米一同拌匀。
- 3 将冷冻酥皮均分切成8张，每张酥皮涂上一层油，再铺上适量的野米，卷成长条状。
- 4 在野米卷上抹上橄榄油，送入预热至180℃的烤箱，烤至呈金黄色，取出。
- 5 将烤好的野米卷与希腊酸奶酱一同上桌即可。

原料 (8个)

烟熏芝士	50克
野米 (煮熟)	100克
冷冻酥皮	1张
橄榄油	适量

调料

原味酸奶	1杯
小黄瓜	1条
黑胡椒	适量
盐	适量
柠檬 (榨汁)	1个

其他工具

小刷子

贴心小叮咛

- ① 冷冻酥皮可用馄饨皮或饺子皮来代替，别有一种风味。
- ② 在野米卷上抹上橄榄油，烤好后的颜色会更漂亮。





野米牛蒡腰果汤

汤汁清澈甘甜，牛蒡和野米富含纤维素，清淡搭配，令人不禁想多喝几碗。

甘甜
指数

5



原料 (4~5人份)

野米(煮熟)	200克
牛蒡	100克
苹果	1个
腰果	100克
蔬菜高汤	500克
海盐	适量



- 1 牛蒡去皮切片，苹果去皮切丁。
- 2 锅上火，下牛蒡片、苹果丁和腰果，倒入高汤，盖上锅盖，中火煮25分钟，至腰果软化、苹果甜味融入汤中。
- 3 锅中再加入野米，转小火煮10分钟，最后酌量加入海盐调味即成。

贴心小叮咛

野米虽称为米，却和米分属不同家族。它是一种水生草的种子，外壳未经打磨，保留着丰富的营养素和纤维质。较之常见的白米，它含有更多的蛋白质和微量元素。



香椿野米炒饭

美味
指数
5

浓郁的香椿香味，软韧可口的炒饭，这是一道不论吃了多少次，都还想再吃上一回的美味炒饭。



原料 (4~5人份)

野米(煮熟) $\frac{1}{2}$ 碗
米饭(煮熟)1碗
芹菜梗(切丁)1把
生香菇(切丁)少许
红椒丁少许
罗勒叶少许
橄榄油少许

调料

海盐少许
香椿酱1茶匙

- 1 锅入油烧热，下香菇丁爆香，再加香椿酱炒匀。
- 2 锅中再下野米、米饭拌炒，依序下红椒丁和芹菜梗丁炒匀，最后下海盐调味，即可起锅装盘。
- 3 罗勒叶入油锅稍炸，捞出沥油，放于炒饭上加以装饰即成。

贴心小叮咛

- ① 米饭和熟野米可用隔夜饭。隔夜的米饭需多炒一会儿；现煮好的饭无须先放凉，可直接入锅翻炒。
- ② 芹菜梗丁容易变黑，应在调味前加入，稍炒至熟即可。



