

四季蔬

小白素食记录

小白 著

·春笋·豌豆·
·小油菜·茼蒿·
·蚕豆·番茄·丝瓜·
·毛豆·苦瓜·冬瓜·茄子·
·土豆·豆角·
·黄瓜·空心菜·西葫芦·
·绿豆·抹茶·羊羹·
·南瓜·红薯·山药·
·莲藕·芥蓝·花生·
·西兰花·菜花·芋头·
·桂花梨子羹·
·白萝卜·芹菜·
·胡萝卜·白菜·



重庆出版集团
重庆出版社

平常蔬菜的简单美味

自然纯粹的素心生活

四季蔬

小白素食记录

小白
著

◎ 重庆出版社
重慶出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

四季蔬:小白素食记录/小白著.-重庆:
重庆出版社,2014.8

ISBN 978-7-229-08422-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第153221号

四季蔬:小白素食记录

SIJI SHU:XIAOBAI SUSHI JILU

小白 著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 华章同人

特约策划: 东申九歌

出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈 丽

责任印制: 杨 宁

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11.5 字数: 60千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

素食，一种生活方式而已，是我关注内在的一扇窗。

大学毕业后，有了自己的生活空间。那时候喜欢做饭，嗯，确切地说是喜欢朋友们吃到我做的美食后表现出的幸福感。吃素后，觉得在外就餐不方便，便尝试自己在家做。可是，真的什么素菜都不会烧，这些绿绿的家伙，除了炒一炒，还能怎么吃呢？那个时候，让我迷茫的不只是烧菜。我学的是设计专业，毕业后不喜欢朝九晚五地去上班，所以从来没试图去找工作，一直接点小设计来养活自己。但那不是我想要的。我从来也不知道自己到底应该做什么，到底想要做什么——是的，连想要什么都不知道，我居然那么不了解自己。就这样晃荡了一年，跟另外两个文青一起背着特别重的包，往西藏走。走啊走，走啊走，一段搭车一段走，每天就是天快黑了找地方扎营，支帐篷，没有吃饭的地方就自己生火煮面条，经常遭到村民围观。吃饱了挤到帐篷里，半夜听听不明生物在帐篷外走来走去，天亮了起来，找水洗脸，收起帐篷睡袋继续走。但是，行李好重啊，有一天早上我在装睡袋的时候问同伴：“我们为什么每天像蜗牛一样，背着房子被子到处走？”她哈哈大笑，我也笑，笑自己不知道为了什么到处走。当天我就搭镇子里的车到了成都，定了机票，第二天便回到了北京。

回京后依然迷茫，但我知道盲目的旅行是不会解决问题的。我看了很多书，希望从中找到答案，

但答案必须要自己亲自去寻找。

注册了微博，看见别人发自己做的三餐，我也偶尔发上去玩，居然收到了一点关注。后来，我觉得自己爱好太多，爱的时间都太短，应该找一个事情坚持做下去，于是决定每天做一道素菜发到网上，坚持一年。你猜怎么着？我做到了，坚持，对我来说就是最大的收获。

当然也有了一些意外的收获，受到不少的关注，也有很多出版社找我，于是有了第一本书《小白素食记录》。除了坚持，我也知道了怎么把素菜做得丰富美味。甚至在去年，开了家餐厅。很多客人会有这种感受：你们餐厅好像跟别的餐厅不太一样，但是我也说不出来哪里不一样。有一位同样从事餐饮业的大哥来过好几次后，突然对我说：“小白，我刚反应过来，你们餐厅应该是素食的，对吧？”对，我们餐厅只是没有肉而已，但也不会让你觉得寡淡。

慢慢地，我不仅仅关注怎么变着法子做菜了。

这几年，随着饮食习惯的转变，人变得越来越敏感，包括对四季节气的变化。有人告诉我，立秋那一刻，所有的树叶都会往下抖一下，我会掐着时间去观察。下雨打雷时，我喜欢双手贴在

落地窗上，感受天地的震动。越来越体会到人和自然的紧密关系。菜市场是我最喜欢去的地方之一，小小菜场一年之景不尽相同，最便宜、最新鲜、量最大的就是这个季节的当季菜了，挑选一些给自己做顿饭吧。春天有鲜嫩的荠菜、春笋，天气热一点就有会出红汤的苋菜了，到了冬天到处都是堆成小山的萝卜。现在，我更关注的是怎么把当季的平常蔬菜，用简单的方法烹饪出属于它的味道。

当季菜有什么意义？这是自然和人为选择的结果。

当季菜更营养美味。蔬菜在最适合它生长的环境培育，自然品质好，“菜有菜味儿”。说到当季不得不提反季，反季蔬菜多由大棚种植，光合作用不足致使蔬菜没味道，营养也打折扣，大棚的生长环境不利于有害物质的散发。

当季菜更安全。当季菜多为露天种植，少虫害少农药。比如，大部分绿叶菜是不适宜在炎热的夏天生长的，特别容易有虫害，往往会使用大量的农药。

当季菜更便宜。当季产量大，种植成本低，自然便宜。

当季菜对环境，对身体，对钱包都少有负担，何乐而不为呢？

在这本书中，四季分别以农历中的立春、立夏、立秋、立冬为开始。立为始，农历自古是用于指导农业生产活动的，我们以此为季节划分。每个地区的应季菜都有所差异，本书中的菜品是以中原地带为基础的。

口味上，依据传统习俗，比如夏天多用姜调味，多清淡，烹饪方法也都朴素家常，用最简单的方法突出食物原本的味道。珍惜食材也在本书中充分体现，比如保留香菇蒂以做炖煮提味之用，西兰花的梗可以做美味小菜，芹菜叶子做成朴实农家菜……同时也尽量展现丰富的烹饪方法，帮大家拓宽做菜的思路。吃当季，就是在当季菜最好吃的时候把它吃掉。读完这本书，如果您能收获一道合口的菜肴，或者心生一刻欢喜，对我来说就足够了。

小白 2014年夏于北京

春

春笋（荠菜春笋、油焖春笋）——三

菠菜（孜然菠菜、菠菜松）——七

小油菜（焯菜年糕、菜粥、手捏菜炒蘑菇）——二一

茼蒿（日式暖锅、生拌茼蒿）——一七

春季甜品

青团——二二

夏

二五

蚕豆 (茴香炒蚕豆、麻辣蚕豆) —— 二七

番茄 (橄榄油烤小番茄、番茄丝瓜面筋煲) —— 三一

丝瓜 (姜蓉粉丝蒸丝瓜、丝瓜烧豆腐) —— 三五

毛豆 (红椒榨菜毛豆米、炒凉粉、茶香毛豆) —— 三九

苦瓜 (霉干菜炒苦瓜、干煸苦瓜) —— 四五

姜 (糖醋泡仔姜、姜丝炒面) —— 四九

冬瓜 (紫菜蒸冬瓜、冬瓜莲子汤) —— 五三

茄子 (蘸水茄子、凉拌火烤茄子、

自制红红的辣椒油、茄盒、炒茄泥) —— 五七

土豆 (三杯土豆、干焙土豆丝) —— 六五

豆角 (椒香豆角丝、豆角盖被、麻酱拌豇豆) —— 六九

黄瓜 (芥末浅渍小黄瓜、紫苏煎黄瓜) —— 七五

空心菜 (南乳空心菜、酸汤空心菜) —— 七九

西葫芦 (西葫芦炖饭、生拌西葫芦) —— 八三

菌菇 (烧卖、干煎杏鲍菇、卤菇饭) —— 八七

绿豆抹茶水羊羹 —— 九四

夏季甜品

秋

九七

南瓜 (南瓜乱炖、南瓜小炒、南瓜汁) —— 九九

红薯 (香烤红薯条、红薯泥) —— 一〇五

山药 (山药羹、三白汤) —— 一〇九

莲藕 (香煎藕饼、糖醋藕条) —— 一一三

芥蓝 (爆炒芥蓝、白灼芥蓝) —— 一二七

花生 (花生酪、老醋花生) —— 一二二

西兰花菜花 (咖喱炸双花、脆西兰花梗、辣酱炒菜花) —— 一二五

芋头 (芋头炊饭、香蒸荔浦芋头、板栗烧芋艿) —— 一三三

秋季甜品

桂花栗子羹 —— 一三八



— 四 —

白萝卜（土烧萝卜、萝卜糕）—— 一四三

芹菜（碎米芹菜、西芹腰果、麦饭）—— 一四九

胡萝卜（胡萝卜姜汤、胡萝卜沙拉）—— 一五五

白菜（混汤面、辣白菜、辣白菜快手炒饭、响油白菜）—— 一五九

冬季甜品

糖渍橙皮—— 一六六



· 春笋 · 菠菜 ·
· 小油菜 · 茼蒿 ·

春

笋





荠菜春笋

材料：

春笋 800g

荠菜 50g

盐 1/2 小匙

糖 1/2 小匙

做法：

1. 春笋剥掉外壳，荠菜去掉老叶，保留根部。根部是荠菜香味的主要来源，要仔细反复清洗至完全没有泥沙。
2. 洗好的荠菜放入沸水中焯烫1分钟，捞出来挤掉水分，切成碎末。
3. 春笋切成滚刀条，放入沸水中加少许盐焯烫2分钟，以去除涩味，捞出沥干水分。
4. 锅烧热后倒入油，先取一半的荠菜末炒至香酥，下入焯过的笋，再加盐、糖和另一半荠菜末翻炒均匀即可。

剥笋窍门，将笋纵向一切为二，然后双手拿起一半笋，像拧毛巾一样，把笋壳和笋肉朝相反方向拧一下，笋壳和笋肉自然就分离了。



油焖春笋

材料：

春笋 1000g
姜 2片
冰糖 4 ~ 5粒
老抽 1/2 小匙
生抽 1大匙

做法：

1. 春笋去掉老根和笋衣，切成寸段。水烧开后，加少许盐，倒入切好的笋焯烫8分钟左右，以去除涩味和过多的草酸，捞出沥干水分。
2. 另起锅烧热下宽油，将姜片煸香，下笋段翻炒至表面微焦，接着放入冰糖、老抽、生抽翻炒。
3. 然后加入半碗水，盖上锅盖小火焖5分钟，大火翻炒把汁收干即可出锅。

