



素

我亲爱的

WU QIN'AI DE SU SHI



食

国家二级公共营养师

安安琪拉

国家高级烹调师
国家一级公共营养师

樊荣辉

编著

全国百佳图书出版单位

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



我亲爱的素食

WO QIN'AI DE SUSHI

国家二级公共营养师 安安贝拉 编著
国家高级烹调师 国家二级公共营养师 樊荣辉

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

我亲爱的素食/安安贝拉, 樊荣辉编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-121-23672-3

I. ①我… II. ①安… ②樊… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第141618号

策划编辑: 王秋墨

责任编辑: 夏应鹏

内文设计: 一克米工作室

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12 字数: 253千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 42.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



我亲爱的素食

WO QIN'AI DE SUSHI

国家二级公共营养师 安安贝拉 编著
国家高级烹调师 国家二级公共营养师 樊荣辉

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING





序

素食，让健康多一份保证

在我们父辈的那个年代，能吃上肉可是富足的表现。吃完肥肥的红烧肉，嘴上泛着油花，那才叫一个幸福呢。在如今的时代，吃肉已经是件稀松平常的事了。天天见肉都有些烦，甚至想起那油腻腻的景象就没了胃口。你会不会也有相同的感受呢？

身边常会见到无肉不欢的人们，满桌子都是大鱼大肉，很少能见到素食的影子。难道他们已经进化到“纯肉食动物”的行列里了？尽管这样吃能够极大地满足口腹之欲，但对我们的身体健康却极其不利。

有研究表明：吃肉多的人群患病率也高，尤其是患心脏病和癌症的概率较高，而吃素人群的患病率则较低。像爱斯基摩人和吉尔吉斯人都是以食肉为主，都有早熟、衰老快、平均寿命短等特点。

从人类的进化发展史来看，素食才是贯穿始终的食物来源。从消化器官结构来看，食肉动物的消化道较短，大肠平直光滑；食素动物的消化道较长，并且大肠弯曲多褶。人类的消化器官介于食肉动物与食素动物之间，且更倾向于食素动物，更适合吃素。

很多朋友可能会有疑问了：素食会不会很单调？这本《我亲爱的素食》将打消你的这个念头，教你做出不一样的健康美食。素食的种类和营养十分丰富，许多营养成分是肉食中所没有的。如蔬菜、水果中的膳食纤维有助于人们控制进食量，帮助人们瘦身，有利于肠道健康；一些素食中的植物化学物质（如花青素、萝卜硫素等）有利于人体抗氧化和抗癌。总的来说，多吃素食要比吃肉的健康收益更大！

无论是想瘦身的朋友，还是想调理身体的朋友，就算是追求不同口味的“吃货”及美食达人，都能在这本《我亲爱的素食》中找到各自所需要的东西。而且在学做素食的同时，还能找寻到妈妈的味道！

当然并不是说只吃素就健康，只是倡导大家一日三餐要以素食为主，而肉食只占很小的一部分（每天摄入的肉类、水产和蛋类的总量不超过200克）。从现在的饮食结构来看，以素食为主才是王道。

推荐给大家这本《我亲爱的素食》，希望对丰富大家的餐桌有所帮助。也希望在你学会制作美味素食的同时，能让身边的亲朋好友也一起关注健康，使我们的餐桌多一些素食，给我们的身体多一份健康的保证！

樊荣辉

前言

素食者离天堂比较近

《大戴礼记》云：“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。”这可是我国古人最早关于素食好处的描述。时至今日，如果你对素食的概念还停留在只是减肥这一片面认识上，那么，不得不说，你已经out了。

要知道，坚持多吃素食有利于保持体内酸碱平衡，而少油的烹饪方式也不会给身体造成过多的负担。在时下谈“三高”而色变的都市白领之中，素食风潮已经悄然兴起，俨然成了一种健康的生活方式，引得时尚小资们纷纷追捧。

但有人会说了，素食清汤寡水的有啥子味道嘛。如果你也抱有这样的想法，那么，你就又out了。当下的素食已不全然是人们印象中的清炒绿叶蔬菜了，就像本书中所列素食的食材，里面包含各种谷类、豆类及其制品、水果、蔬菜、菌类等，不仅营养丰富全面，而且经干烧、红烧、烩制等诸多烹饪手法的“素菜荤做”，绝对色香味俱全，定能牢牢抓住你的味蕾。

在当下人心愈加浮躁的社会，食素不仅是一种饮食方式，也是一种心境平和的生活态度。食素，可以减少对于动物的伤害，避免更多的杀戮；可以减少碳排放量，在一定程度上改善环境问题……当然了，食素并不只是为了不杀生，最主要的是从朴实的食材中更容易寻求到内心的宁静与平衡。

通览本书，那看着色泽诱人的菜品配图，会让你认识到食素并不意味着苦行僧般的清修。在日常生活中，食素带给我们的最大好处就是有利于健康。一向低热量的植物性食材，使得爱美的姑娘们完全不必担心过剩的卡路里所带来的肥胖和疾病的威胁。食素不仅可以保持适当的体重、轻盈的身材，诸如懒散无力、心悸、气喘等“都市白领病”也不再来找麻烦。同时，碱性的植物性食材能使血液中的乳酸大量减少，其所含的纤维质也有助于清除血液中的有害物质，使处于忙碌工作中的全身器官充满活力和生气，连皮肤也散发出健康的光泽，令你绝对可以无惧素颜裸肌！

所以说，食素，不仅仅是时髦而已。它通过饮食调节，可以使你感到快乐，使头脑变得更为清晰，使心境变得更加平和。它所代表的回归自然、回归健康和保护生态的返璞归真的文化理念，也使得我们能够体会到摆脱都市喧嚣和欲望的愉悦……看看，食素竟能带来这么多的好处！那么，快跟上本书的节奏，一起踏上美妙的素食之旅吧。





目录

凉菜



22 道

1. 蒜泥茄子

辛辣和香糯的结合
14

2. 茴香豆

课本里的记忆
16

3. 橙皮娃娃菜

谁说上汤是专属
18

4. 四川泡菜

过日子的常备小菜
20

5. 芥末菠菜

苦蕒里的好伴侣
22

6. 浇汁白菜心

百菜不如它
24

7. 麻酱油麦菜

各种调料的座上宾
26

8. 冰果鲜藕

沁心凉的脆格美味
28

9. 蜜汁小番茄

小红灯笼高高挂
30

10. 香辣豆腐

见到豆腐不要命
32

11. 酸辣凉粉

夏天可以当饭吃
34

12. 香辣海带丝

每餐都可以有
“海鲜” 36

13. 酸甜圆白菜

爽口开胃的首选
38

14. 田园沙拉

吃出来的幸福感
40

15. 爽口莴笋丝

碧玉般的“小清新”
42

16. 拌金针菇

最鲜美的快手菜
44

17. 糖醋姜片

调料也能当主角
46

18. 蜜汁豆干

百搭的零食
48

19. 椒油腐竹

信手拈来的小拌菜
50

20. 卤煮豆皮

功夫都在料里
52

21. 芥末西芹

辛辣与清新的碰撞
54

22. 老虎菜

最搞笑的传说
56

26 道

23.
干煸苦瓜
减肥食品，苦尽
甘来 61

24.
老油条炒
丝瓜
从小到大的陪伴
63

25.
糖醋小萝卜
送你的“小可爱”
65

26.
素焖豆角
蒸饭时请再添把米
67

27.
荷塘小炒
富有诗情画意的
美味 69

28.
家常豆腐
思乡的味道
71

29.
烧二冬
素菜中的经典
73

30.
酸辣白菜
朴实的家常菜
75

31.
辣炒空心菜
“无心”也美味
77

32.
烤菜花
巧妇的新吃法
79

33.
豆瓣茄子
酱香味浓的大众菜
81

34.
响萝卜丝
入口脆爽，“啪啪”
作响 83

35.
熏干炒芹菜
嫩人的美味
85

36.
葡萄酒焖
土豆
最浪漫的马铃薯
菜品 87

37.
香辣茭白
绝对的本土菜
89

38.
南乳冬瓜
晶莹剔透味多美
91

39.
红烧面筋
老北京的记忆
93

40.
油焖春笋
春季时鲜瘦身菜
95

41.
红烧平菇
鲜嫩肥美忘不了
97

42.
西蓝花烧
双菇
适合宝妈妈的
营养菜 99

43.
素三鲜
源自彩云之南的制
作灵感 101

44.
松仁玉米
从东北进出来的
“大众情人” 103

45.
清炒南瓜丝
美颜快手菜
105

热菜



46.
宫保圆白菜
私房菜的变化
107

47.
地三鲜
地球人都知道
109

48.
酸汤豆苗
从大山中走出来的
美味
111



汤羹

11道

49.
南瓜浓汤
不会使人发胖的
美味
114

50.
榨菜笋丝汤
无需耗时熬制的
美味
116

51.
罗宋蔬菜汤
俄式红菜汤的演绎
118

52.
西湖莼菜汤
汤中满载思乡之情
120

53.
味噌汤
美食无国界
122

54.
红枣银耳莲子汤
秒杀一切补水
化妆品
124

55.
芹菜叶粉丝汤
小清新汤品
126

56.
粉丝豆腐汤
北方冬日里的
保健菜
128

57.
鲜奶玉米汤
最佳暖心早餐
130

58.
花生桂圆红枣汤
补气养颜的佳品
132

59.
番茄蜜汁雪梨汤
适宜秋季食用的
一道甜汤
134



主食

9道

60.
葱油饼
让人食欲大增的
面点
139

61.
香菇素菜包
包子好吃不在褶上
141

62.
玉米饼
时尚的粗粮减肥餐
143

63.
三丝素凉面
夏日里的清爽
145

64.
意大利素面
中国面条的西式
吃法
147

65.
扁豆焖面
心心念念的面食
149

66.
萝卜干炒饭
隔夜饭也有春天
151

67.
酱油炒饭
怀旧的味道
153

68.
酸黄瓜饭团
混搭好滋味
155



小吃

6道

69.
芝麻糊
抹不去的记忆
158

70.
醪糟汤圆
吃法超一致的美食
160

71.
杏仁豆腐
夏日备受欢迎清凉甜品
162

72.
酸辣粉
包含着兄弟的情谊
164

73.
南瓜饼
瞬间俘获全家人的胃
166

74.
辣白菜炒年糕
讨个好彩头
168



饮品

9道

75.
柠檬橙子茶
办公室白领必备
173

76.
玫瑰奶茶
女性专属的一道下午茶
175

77.
金银玫瑰茶
养出如水肌肤
177

78.
冰镇酸梅汤
酷暑时节沁心凉
179

79.
香浓玉米汁
人气主食的华丽转身
181

80.
木瓜香蕉饮
一分钟即可享有的营养和新鲜
183

81.
芒果蜂蜜牛奶饮
浓郁的热带风情
185

82.
杨枝甘露
小资甜品店的座上宾
187

83.
菠萝番茄饮
清脂减肥的好饮品
189

22
Cold Dishes



凉菜

对于女性来说，没有什么比保持身材更重要了，于是乎减肥成了许多人的必修功课。很多女性靠挨饿来减轻体重，她们通常饿得两眼昏花、全身无力，这样做对身体的伤害特别大，埋下的隐患更是不小。所以，健康的低热量减肥餐势在必行，掌握几道快手素食凉菜绝对错不了。

记得儿时的炎夏，妈妈常会拌上几道爽口的凉菜，在消暑的同时也能刺激恢恢的食欲。清甜的田园沙拉、蜜汁小番茄、酸甜圆白菜无不留着童年里妈妈的味道。长大后才知道，凉菜不仅能使人胃口大开，而且由于凉菜大多数是由生鲜蔬菜拌制而成的，所以，还能最大限度地保留蔬菜中的营养。

凉菜不光是夏季才吃的时令菜肴。在寒冷的冬季，如果温厚而油腻的食物吃得过多，也可能导致上火。虽然在传统的养生理念里，冬季要多吃温热食物，但是由于现在暖气和空调无所不在，冬季室温多比较高，极易让人体内积热。若此时再吃油腻食物，会非常容易导致胃肺火盛，故而，在冬日里食用清爽的凉菜也是很适宜的。

1. 蒜泥茄子

辛辣和香糯的结合