

Yoli 的 50 款创意纯素西餐

素味西餐

人人皆可烹饪的好味快手料理

杜林 著

Vegetarian Food

中国大百科全书出版社



素味西餐

朴林◎著

中国大百科全书出版社

策 划：任芸丽
责任编辑：余 会 杨琪蒙
责任印刷：魏 婷
造型师：叶 本 Yoli
封面设计：孟婷婷 陈梓健
内页设计：朱冬梅
摄影：朱焱卿 章媛丽
插画：Ricky

图书在版编目(CIP)数据

素味西餐/杜林著. --北京: 中国大百科全书出版社,
2017.4
ISBN 978-7-5202-0030-1

I. ①素… II. ①杜… III. ①西式菜肴-基本知识
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第061417号

书 名: 素味西餐

出版发行: 中国大百科全书出版社

地 址: 北京阜成门北大街17号

邮政编码: 100037

电 话: 88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

版 次: 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

吃一口彩虹，吃一口宇宙的爱

我常常亲自清洗蔬果，以此简单的工作来开始一天的忙碌。双手感受流水汨汨滑过指缝，尘土在掌心和蔬菜的表皮互相摩擦，边这样抚摸着在池子里翻滚的彩虹般的蔬菜，边微笑着想，黄瓜先生要脆脆哟，番茄小姐也要更甜哦。这样快乐地准备着料理，常常连自己也觉得有一点傻气。对很多人来说，这或许是无聊的工作吧！可是，对我而言，日复一日，与食物相伴，却是令我保持简单快乐的源泉。

对于食物的探索，令我保持童真。

为什么吃到一块豆腐，我会笑个不停？

为什么只是一碗饭，吃起来却那么满足？

为什么最后的一小撮盐，让一道甜品变得更完美？

当自己准备的料理最终也在品尝者的口中化开，成为让对方感到幸福的能量时，我渐渐明白食物、料理人、品尝者和天地之间的关系。天地在某段时间赋予某种食物以能量，料理者通过平衡的方式让食物完成从离开土地到被品尝者接受其宇宙能量的旅程，以此成就一段完整的能量传递。食，就是宇宙对万灵的爱传递。

使料理美味的秘诀有千万种，而亘古不变的是料理者的诚意和汗水！唯有加入了爱，唯有怀着喜悦的心情，才能做出让准备的人和享用的人同时感到温暖的幸福料理。



作者介绍

作为 Green Vege 餐厅的联合创办人与主厨，杜林（Yoli）女士与素食结缘源于她与先生的相识。在结束海外生活回国定居后，Yoli 与先生一直希望能把国际上越来越流行的健康素食风潮带到国内。为实现这一愿望，Yoli 先后在诸多国际知名的素食餐厅拜师培训，包括享誉全球的瑞士素食餐厅 HILTL、香港知名素食餐厅 VeggieSF、马来西亚的素食餐厅 Angela's Café 等等；同时亦师从台湾的张瑜芳老师学习“悦性饮食”课程。最终于 2013 年，她在上海开出第一家纯素西式料理餐厅 Green Vege。Yoli 以全球各地素食美味为灵感，注重食材与季节、食用者之间的关系，以颠覆传统西式餐品的食材运用，坚持无蛋、无奶的纯素食主张以及无味精、无添加剂与低盐的烹饪原则，甄选安全、优质、非转基因以及尽可能有机与本地的健康食材入菜来打造 Green Vege 普素。餐厅开业以来为上海喜爱与追求素食餐饮的宾客带来了独具特色的纯素西式料理体验。

作为一名爱做菜的母亲，Yoli 在经营餐厅的同时也热衷于分享自己的烹饪心得，目前亦是媒体专栏的长期撰稿人，合作的杂志包括《优家画报》《LOHAS 乐活》，等等。



不妨换一下食物，换一种性情

不知道入嘴的食物变一种模样，人会不会也变得不一样。只觉得那应该是一种有趣的尝试。你置身乡野小馆，就桀骜不驯；你置身米其林餐厅，就绅士淑女。食物，是太神奇的存在。

初见 Yoli，恍若高中生：淡淡青涩感，鬼马活泼但言语不多。很难想象她走南闯北游历世界，在国外生活那么多年，如今仍像一丝轻柔的风拂面，对，舒服！尝她制作的素食，才知道那些年的历练原来都融在了手艺里。时光是个好东西，该沉淀的一样都不会少。

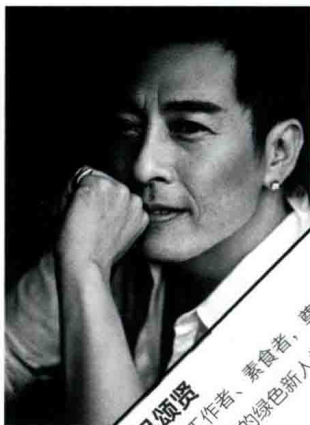
作为《贝太厨房》曾经 15 年的主编，顶级大厨或民间高手，我见的不算少，但能把素食做得如此精彩的人，Yoli 能进前十，她真配得上“才华横溢”这个词。Yoli 使用的食材和调味料非常丰富，但又常见易得。她奉行清净的饮食观和极简工具，料理多元且丰富，那些令人惊奇的创意和新颖的搭配方式，好像与生俱来般的轻而易举。做的人不拧巴，吃的人也不别扭。这种感受，对于素食和食客来说都很难得。

你眼中的素食如果只是一盘沙拉、一碗清汤，或者更是一道难题，那就真该看看这本书。从西餐的基础蘸料、浓汤、小食，到主食、甜点、饮品……样样俱全，而且全素！素食，可以是一片绿叶，清心寡欲；也可以是一道彩虹，无比绚烂。可一人食，亦可众人宴。不管对于西餐爱好者还是素食爱好者，这本书无疑都是最好的指导。

希望您从清洗蔬菜开始，感受它们的纹理，触摸它们的质感，想象成品的样子，愉快地开始这段美好的素味之旅。



任芸丽
乐生活公益课堂发起人，
美食作家，资深媒体人。



吕颂贤
演艺工作者、素食者，
尊重生命、
爱护地球的绿色新人类

Yoli，我心目中另一位素食天使，她把自己在国外尝过的美食，再用心地去研发成适合我们东方人的口味！加上营养的调配，实在是素食者的幸福！在这里也对 Yoli 说一声：感谢有你，让我每次到上海都能享受到美食！

知道 Yoli 和她的餐厅是在 2014 年初。有一天，我无意间看到一个微信公众号，里面分享的都是我喜欢的西式素食食谱，兼有一些食材的知识。文字朴实干净，分享真诚。我马上就成了粉丝！

后来，慢慢知道了 Yoli 本人的故事和她开餐厅的点点滴滴，并且不断听到朋友向我推荐说，Yoli 的餐厅是他们最喜欢的素食餐厅。

酷爱印度咖喱的我试过很多咖喱的食谱，许多食谱虽然味道不错，但做法和用料常常很复杂。曾经在 Green Vege 微信号上看到一个印度咖喱蔬菜的食谱，没有复杂难买的调料，用料和做法都很简单，味道却非常好。我做过很多次，经常用它招待朋友和犒劳自己。

好的厨师懂得如何将最普通而平常的食材做得好吃。这需要和食材交心，更需要一次又一次地研发，不怕失败。据说 Yoli 家的纯素巧克力慕斯，是用上海最好的豆腐代替 cheese，研发了 30 多次才成功。因为热爱烹饪，尽管失败 30 多次，Yoli 也不觉得辛苦。而她家的薯条，也好吃得不得了。Yoli 还经常利用时令的农场食材研发出食谱，分享在微信上。在她的巧手料理下，那些朴实的蔬菜变得格外诱人，而又不失去其原本的味道。

用爱做出来的食物，会打动人心。相信这本用爱研发出来的食谱，会让你爱上蔬菜，也爱上这种用心料理的感觉。



Hazel
素食 4 年，创立了国内第一素食生活
方式媒体——“素食星球”

好奇心 + 创造力 + 爱心，玩转能量素食

说来也巧，认识 Yoli 和她一手创办的 Green Vege 西餐厅，恰好也是在我自己刚吃素那会儿。当时为了做一个选题，我到处拜访城中有趣的素食餐厅。清楚地记得那是 2014 年春节前的某天，第一次走进那时才开业不久的 Green Vege，看见一个裹着头巾、相貌和善的清秀女子坐在窗边写字，很自然地和她打了招呼，然后就聊了起来，想不到就此结下了后来的缘分。

Yoli 曾经在国外生活多年，一手好厨艺据说是看电视时跟 Jamie Oliver 学来的。Green Vege 开业那会儿，Superfood（能量健康食材）的概念，即便在上海最时髦的餐厅也还不多见，而她的菜单上早已是羽衣甘蓝、藜麦、鹰嘴豆、红菜头、各种苗芽菜、杏仁奶的天下了。光是读读菜名，就足够让人浮想联翩、垂涎三尺。

更有趣的是，虽然 Yoli 做的是纯正的西餐，但饮食背后的思考却并不拘泥于现代西方的营养学观点。怀着一颗天真而敞开的好奇心，她从中外古老的智慧体系中汲取养分。涉猎较多的，是以《黄帝内经》为代表的传统中华医学理念，以及来自另一个古文明印度的阿育吠陀自然养生思想。这些古老的生命智慧体系都秉承“天人合一”的宇宙观，从能量层面看待并解读物质世界，这样的思维方式给我们现代人带来很多不一样的灵感。

比方 Yoli 特别推崇“五谷为养”，即每一顿饭点中至少要有 50% 的主食，“一是因为谷物是阴阳平衡的种子，最具生命力；二是人体在消化主食时，所消耗的气血最少”，因此你会发现，“花样主食”这个类别在她书里占据了半壁江山。又比方说，阿育吠陀料理中常常用到各色香料，这些香料除了让食物更加美味诱人，还能平衡蔬果的寒凉属性，促进消化，帮助现代人薄弱的消化系统增加火力，巩固脾胃。这也是 Yoli 的素食食谱中很有特色的一点。

理论部分就说到这里啦！假如你以为这些理论就是 Yoli 美味料理的全部，那你可就大大地误会了。Green Vege 之所以会成为本人在上海生活必不可少的、像食堂一样的存在，只有一个雷打不动的原因，那就是：味道实在是好极了！！！那清香扑鼻的混合蔬菜浓汤，那调味恰到好处的佐酱，那些松香脆软的汉堡面包，那些带着天然甜味的慕斯蛋糕……在每一口的咀嚼中，都能深切地感受到来自食物的满满能量，以及大厨的细腻用心和爱心。

再简单不过的家常食材，到了她的手里就会变得有生命，令人赞叹！而 Yoli 也是从不吝于分享她在食物上获得的心得。这本书里的大部分菜品，在她的餐厅里其实都可以吃到。但 Yoli 也总是强调亲手烹饪食物的乐趣，或许对她来说，这就是能量流动的最佳方式吧！



狄佩均
《LOHAS 乐活》杂志副主编

孟凡斌、杜林夫妇是我上海的好朋友，他们家也是我在上海唯一的“窝儿”。我们因为推广素食而相识、相知、相行。

杜林女士，她做的素食西餐在我看来有几个特点：

1. 简洁得一塌糊涂，大方得一览无余。这是她一贯的做事风格，做起菜来亦复如是。杜林女士做的菜已经达到了“添一分则繁，减一分则不立”的地步，不信你就瞧瞧。

2. 独具匠心。果、蔬、谷、豆，素食的四大金刚，在她手上化平凡为神奇。

3. 除了色、香、味、形之外，还有韵。我想，可能是因为她对小动物的爱心和慈悲心使然。

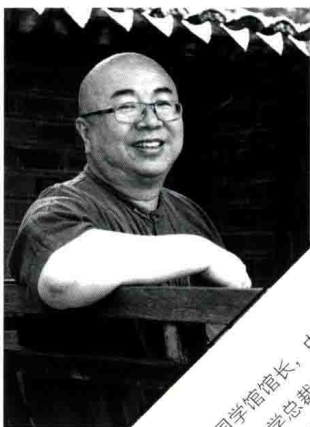
4. 杜林女士应该算是一位素食油画家、素食版画家、素食雕刻家、素食艺术家，她的美仑美奂素食艺术品端到餐桌上，你都不忍心动手，不忍心下嘴，只能拿着刀叉流口水。

5. 本色。人不怕杂色，就怕本色，杜林女士能找到食材的本味、本色、本性，这个需要很高的造诣。

大家知道，果、蔬、谷、豆，素食的四大金刚，它们本身都有自己的香气和味道。而每个厨师身边都有自己“杀手级”芳香植物调料。需要君（主食材）臣（副食材）佐（主调料）使（副调料）的协同配合、协同作战，才能完成一个国家（一盘菜）的辉煌。而这方面，杜林女士通过她努力地学习中国传统文化，如易经、中医、茶道、花道、香道，已颇有心得，暗合道妙。

本人从十六年前开始推广素食。目前，已经在全国策划了六十家素食餐厅。但素食西餐运营在中国素食餐饮方面一直是薄弱环节。我祝愿孟凡斌、杜林夫妇能开更多的素食西餐厅，毕竟世界和平是从餐桌上开始的。餐桌上无血肉，大地上无硝烟。

是为序。



谢一源

京华人士，普贤堂国学馆馆长，中国秋浦书院首席导师，清华大学总裁硕士班客座教授，中国摄影家协会会员，中国六十家素食餐厅总策划人及文化顾问。

虽然我跟 Yoli 在今年春天才认识，但早在 2013 年我就去过 Green Vege。很年轻的美式复古装潢，轻松自由丰富的美食体验，吃完后在朋友圈大呼这是我吃过的最好吃的西式素食，后来每次去上海必定去吃一次。认识 Yoli 后，发现她是一个特别质朴的人，素颜，有趣，能吃，特别享受自己餐厅的食物，一直吃到最后不停的就是她！第一次约饭，上海下着雨，我穿得有点少，她帮我点了菜单上最简约的菜，一道姜黄炒菠菜和核桃油饭，吃完全身都暖了。她对素食的热爱与钻研也影响着我，这几年一直关注着 Green vege 的公众号，上面时常有诱人有趣的菜谱，一直是我学习的对象。同样作为素食餐厅经营者，她在开餐厅过程中的修行，每一阶段的艰难、突破，我都深有同感。

我食素 7 年了，吃素的原因非常简单，想以平等之心对待身边的小动物们，而不是只把它们当成食物。把小动物从餐桌上拿掉，照样可以吃得健康，吃得开心。这本书中收录了很多餐厅的畅销菜品，当然也有我的心头好。非常感谢 Yoli 把这些分享出来，只要拿出耐心尝试去做，在家就可以品尝到素食餐厅的美味。希望你们都能体会到我品尝到美味的无伤害食物的这份喜悦。



小白
素食书作者，素食传播者，素食
餐饮品牌“HaveFun 有饭”创始人

自序 3

推荐序 6

饮食里的疗愈哲学 14

极简工具 16

好食材不怕没手艺 18

基础酱料

 红酱 21

 青酱 22

 白酱 23

节气浓汤

春日田园冬菜汤 26

青蔬浓汤佐柠檬鹰嘴豆 29

胡萝卜红薯汤配羽衣甘蓝和茄子 30

泰式椰浆杂菜汤 33

牛油果青瓜冷汤 34

白萝卜杏仁藜麦汤 37

椰香南瓜汤 41

快手小食

烤彩椒吐司塔 45

牛油果塔塔 46

鹰嘴豆泥迷你蔬菜 49

味噌酱烤豆腐 53

杏鲍菇小茄串 54

芦笋春卷 57

藜麦豆渣丸 58

紫苏牛油果炸豆腐 61

盘子里的意大利 65

温暖沙拉

每个厨娘都该有的独门沙拉酱	69
薄荷酱新土豆沙拉	70
中东小米蔬果沙拉	73
凯撒沙拉	74
生节瓜丝沙拉	77
奇亚籽甘蓝碧根果沙拉	78
羽衣甘蓝牛油果南瓜沙拉	82

花样主食

煮饭的技巧	89
铁核桃油拌饭	90
葡式茄子咖喱饭	93
西班牙彩蔬菇菇饭	94
瑜伽暖体排毒饭	97
菜苔炖饭	98
野菌炖饭	100
牛油果红菜头盖饭	102
银杏栗子煲仔饭	105
青酱贝壳面配木棉豆腐	108
蕃茄干腰果酱斜管面	112
南瓜奶油面	115
芝麻菜菌菇蝴蝶面	116
焗红酱土豆丸子	119
意大利土豆丸子	120
奶油通心粉	123
波多黎各菌汉堡	124
红菜头藜麦饼汉堡	127
黑豆汉堡包	131
卷饼	132

香料之旅

菠菜豆腐咖喱	139
椰浆鹰嘴豆菠菜咖喱	140
马来酸辣咖喱	143
泰式冬咖汤	144
菲律宾花生酱炖时蔬	147
越南米粉沙拉	148
印尼椰浆饭配加多加多沙拉	151
马来风味炒河粉	152
越南芒果豆腐春卷	155

甜品

巧克力慕斯蛋糕	162
柠檬奶酪蛋糕	165
奇亚籽燕麦布丁	166
香蕉燕麦脆	171
布丁鲜果杯	172
肉桂苹果迷你麦芬	175
椰油香甜曲奇饼	176
燕麦能量块	179
随手一把正确零食	180
不可不知的食品广告术语	182

H₂O 的华丽变身

超简单的香味水	185
柠檬水	187
第五个季节 水果季	188
混合果汁	191
牛油果果昔	192

果酱

苹果果胶	195
低糖草莓果酱	195
蓝莓果酱	196
红色梅子果酱	196
素食将给你带来什么	198



素味西餐

朴林◎著

中国大百科全书出版社

策 划：任芸丽
责任编辑：余会 杨琪蒙
责任印刷：魏 婷
造型师：叶 本 Yoli
封面设计：孟婷婷 陈梓健
内页设计：朱冬梅
摄影：朱焱卿 章媛丽
插 画：Ricky

图书在版编目(CIP)数据

素味西餐/杜林著. --北京: 中国大百科全书出版社,
2017.4
ISBN 978-7-5202-0030-1

I. ①素… II. ①杜… III. ①西式菜肴-基本知识
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061417号

书 名: 素味西餐

出版发行: 中国大百科全书出版社

地 址: 北京阜成门北大街17号

邮政编码: 100037

电 话: 88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

版 次: 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

吃一口彩虹，吃一口宇宙的爱

我常常亲自清洗蔬果，以此简单的工作来开始一天的忙碌。双手感受流水汨汨滑过指缝，尘土在掌心 and 蔬菜的表皮互相摩擦，边这样抚摸着在池子里翻滚的彩虹般的蔬菜，边微笑着想，黄瓜先生要脆脆哟，番茄小姐也要更甜哦。这样快乐地准备着料理，常常连自己也觉得有一点傻气。对很多人来说，这或许是无聊的工作吧！可是，对我而言，日复一日，与食物相伴，却是令我保持简单快乐的源泉。

对于食物的探索，令我保持童真。

为什么吃到一块豆腐，我会笑个不停？

为什么只是一碗饭，吃起来却那么满足？

为什么最后的一小撮盐，让一道甜品变得更完美？

当自己准备的料理最终也在品尝者的口中化开，成为让对方感到幸福的能量时，我渐渐明白食物、料理人、品尝者和天地之间的关系。天地在某段时间赋予某种食物以能量，料理者通过平衡的方式让食物完成从离开土地到被品尝者接受其宇宙能量的旅程，以此成就一段完整的能量传递。食，就是宇宙对万灵的爱传递。

使料理美味的秘诀有千万种，而亘古不变的是料理者的诚意和汗水！唯有加入了爱，唯有怀着喜悦的心情，才能做出让准备的人和享用的人同时感到温暖的幸福料理。