

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书



食时尚的 美丽素食

食时尚 | 编著

吃素的生活同样美丽又充满诱惑。



東方出版社

博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

食时尚◎编著

食时尚的 美丽素食

东方出版社

总 策 划：萧斌臣 张 琪
主 编：张 琪 何 奎
责任编辑：陈晓燕 李 葳
装帧设计：时空意匠
责任校对：杨富丽

图书在版编目 (CIP) 数据

食时尚的美丽素食 / 食时尚编著. —北京：东方出版社，2007.10
博眼看天下——女子七彩厨坊丛书
ISBN 978-7-5060-2942-1

I. 食… II. 食… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152437 号

食时尚的美丽素食

SHI SHISHANG DE MEILI SUSHI

食时尚编著

东方出版社出版发行

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：9.75

字数：200 千字

ISBN 978-7-5060-2942-1 定价：29.80 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

本书如有印装错误，可随时退换 电话：(010) 58773530

一种新的生活主张(代总序)

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体，博客是一个独特的视角，它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法，在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地，这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文，一个博友是否受欢迎，是否有拥戴者，24小时就可见分晓。从博客上选题材出书，相较于传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值，确实不同。

正是基于对博客的诸多认识，我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作？

回答是：我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后，向往精美的饮食，强调吃出健康和品位，通过美食传达爱意，融洽亲人友人间的情感，甚至以美食为载体，传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说：“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱，美食是充满创意的艺术，美食是传递温情和爱意的的方式，美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流，提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是：

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友，都是美丽、时尚、智慧的知识女性，既符合中国人的“上得厅堂，下得厨房”的传统审美理念，也颠覆了千百年来，人们在追求美食的同时逃避厨房，轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体，表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手，也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思，传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念，把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图（有些还包括制作步骤

图),也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在强调整套书的共性时,我们也考虑到了每个单册的不同特色,以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言,全套书中既有系统、全面介绍美食知识,菜品层次较高,适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》,也有适合于工薪层消费的,简单易学的《潇潇的简约厨房》;既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》,也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》;既有身处异国他乡,系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》,也有同处国外,但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》,还有专业传授家庭烘焙技艺,细述育儿心得的《番番和乌咪的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活,热爱美食,热爱读书,渴望提升生活品质的男女读者,甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用,或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人,也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化,希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣,希望了解当代中国人生活品质和生活态度的海外读者来说,这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

三

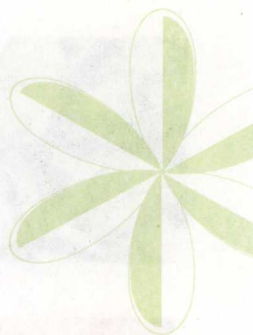
《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书,这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动,希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台,成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划: 萧斌臣 张 琪

2007年9月3日于北京

CONTENTS | 目录



食时尚的话 001

美丽素菜 002

菜的聚会	004
鸡蛋烩蔬菜	005
女人的必需品	006
蒜蓉木耳菜	007
美国男人不吃菜	008
腰果油菜盅	009
无国界	010
芝麻酱蒜茸粉皮拌蘑菇	011
BCBG	012
杂色土豆丁	013
最浪漫的事	014
番茄枸杞茶树菇	015
淡而入味	016
粽香粉蒸豆腐球	017
异国学菜	018
茄子烧胡萝卜	019
做饭也是历险	020
豆浆西红柿菜花	021

Every Leave is a Flower 022

清炒羽衣甘蓝	023
味觉记忆	024
外焦里嫩的煎鲜香菇	025
无条件喜欢	026
菠菜情结	027
减肥是女人的事业	028
绸缎般的清炒萝卜	029
忙人的省心汤	030
蘑菇胡萝卜燕麦汤	031
买菜是淘宝的过程	032
橄榄酱炒四季豆	033
素食者的山珍海味	034
酒香杏鲍菇	035
无情性厨房	036
芥末芦笋	037
女人要对自己好一点	038
芝麻炒白萝卜	039



最“好”吃的菜 040

清炒香菇黄瓜 041

异国味道 042

白日梦 044

西葫芦奶酪卷 045

女人自己的时间 046

奶香柠檬烤蘑菇 047

热衷暖色拉 048

莫兹瑞拉西葫芦色拉 049

吃一块历史 050

关卡夏蘑菇芦笋三明治 051

不要分离 052

红梨烤乳酪 053

潜移默化中 054

紫色玉米色拉 055

迷恋巧克力 056

巧克力比萨饼 057

忘忧三明治 058

能融化忧郁的巧克力三明治 059

减肥时我在吃 060

不用烤箱的手工Pizza 061

换个角度看世界 062

西瓜洋葱色拉 063

钟情鸡蛋 064

不完美就是美 066

蘑菇芸豆烘蛋 067

不变中求变 068

豆苗蛋饼 069

出太阳的时候请不要打伞 070

麦麸蛋白奶酪饼 071

Jerry的奶酪 072

香草油梨奶酪煎蛋 073

周日早午餐 074

玉米胡萝卜香菜煎蛋 075

一只鸡蛋的温柔乡 076

南瓜炖蛋 077

忙中杰作 078

金银炒蛋 079



CONTENTS | 目录

花样主食 090

亲切的主食	082
香煎小花卷	083
处女作	084
手工橄榄面包	085
记忆定格	086
香煎燕麦葱油卷儿	087
很长的1分45秒和	
很短的1小时45分钟	088
诱人的素煎包	089
做淑女	090
薄如蝉翼的润饼	091
善待自己	092
茴香鸡蛋蘑菇蒸饺	093
即兴做饭	094
香葱玉米茸燕麦发面饼	095
让人满足的食物	096
花生酱烙饼	097
芳香满园	098
香草杂粮炒饭	099

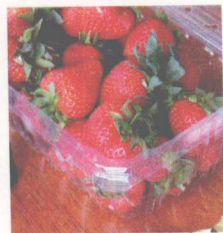


喜新厌旧	100
五谷杂粮饭	101

简约甜品 102

痛并快乐着	104
低脂杏仁巧克力玛芬	105
请客的救星	106
核桃脆卷	107
理智与情感	108
迷你草莓盅	109
炫耀的时刻	110
爱心豌豆黄儿	111
奢侈是一种幸福	112
红豆薏仁沙	113
灿烂吃早餐	114
面包碗紫米粥	115
非常时期的体贴	116
薏仁小米枣汤	117
健康版本	118
可爱的杏仁玉米蛋糕	119





大“补”一样	120
枣泥枸杞燕麦山药糕	121
爱的落款	122
树莓红酒汁	123
红得发紫	124
石榴汁燕麦玛芬	125
不能缺少的东西	126
香蕉树莓蛋饼	127
厨房里没败笔	128
芒果早餐糕	129
为健康吃一点点苦	130
黑巧克力夹心粗麦玛芬	131
我的早餐主张	132
周末吃的法式蛋饼	133

食时尚 134

吃得健康是个使命	136
崇尚环保美在外也在内	137
枷锁茶具	138
温柔的枷锁	139
吃素的鸡	140

桌上的花园	141
灰姑娘的茶杯	142
捅不破的窗户纸	143
生活如花, 爱如蜜	144
淡定中的快乐生活	145
在厨房圆设计师的梦	147
我行我素	148



从开始吃素的那一天起，我就从来没有觉得素食乏味过。在美国，吃素往往和宗教没有太大的关系，更多的是对健康的关注，是对动物和环境的保护，是一种生活方式。我对饮食健康的要求特别高，少油少糖，注重营养搭配和选用有机食品。绿色、健康是我一贯的坚持，所以朋友们总是把我和绿色联系在一起。

到美国以后，我才真正热爱并开始钻研做饭。所以，我的烹饪中西结合，更多的是用自己的方式、用手边可以找到的食材演绎记忆中的食物。我喜欢在睡觉前阅读美食书籍，喜欢体会不同人对相同食材的不同理解。但是，我不喜欢严格地按照菜谱做饭。我喜欢根据自己对食材的理解和健康的需要创意出自己的菜品。加上从小喜欢画画和设计，虽然做时装设计师的梦在职场上没能实现，但是对色彩、质地的敏感和热爱却在我的厨房和餐桌得到了发挥。

每个人的饮食中都离不开素食。从开始写美食博客“食时尚的美丽素食”到今天，得到了很多认识的和不认识的 friend 的支持，我希望通过这本书展现一种健康、时尚、有机而又充满诱惑的美丽素食生活。

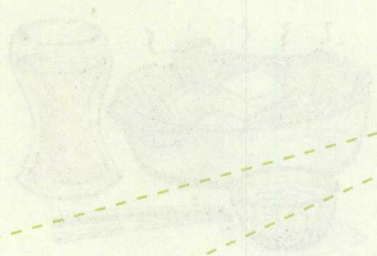


004 > 041



美丽素菜

美丽素菜



尽管都是**素菜**，
但是我有自己的讲究，要
做出**新意**，要有创意，并且
在配色上要让**素菜**更加**诱人**。



我的吃素
生活就是在**不断**
创意的过程中
快乐地度过的。

菜的聚会

一大帮
朋友
在一起
聚会，
吃吃喝喝，
有说有笑。



在欧美，有一种菜的做法叫 medley，就是把看似不般配的各种食材烩在一起，或炖，或烤，或拌。食材形状各异，颜色繁多。因为这个词也常常在糖果或水果甜品的名字中出现，所以一看到这个词就会联想到快乐，就会想到一大帮朋友，熟的和不太熟的，在一起聚会，吃吃喝喝，有说有笑。

那天，我的冰箱里只有一根黄瓜、一个西红柿、几片生菜、几个水萝卜和两个鸡蛋，多是不太般配的食物。鸡蛋和西红柿倒是可以炒在一起，可是黄瓜、水萝卜和生菜又不想再留太久。于是，我也不再顾及黄瓜和西红柿一起炒是否会影响营养吸收，决定把所有的食材混在一起，让它们也开个快乐的聚会。

炒出的菜颜色非常好看，如果我不说，没人可以想到这是冰箱中物资拮据时的烹饪作品吧。

于是我也不再顾及黄瓜和西红柿一起炒是否会影响营养吸收，决定把所有的食材混在一起，让它们也开个快乐的聚会。

鸡蛋烩蔬菜



== 材料 ==

一根黄瓜，一个大西红柿，一个鸡蛋和一个蛋清，4片生菜叶，4个水萝卜，一勺橄榄油，少许盐。

== 做法 ==

黄瓜切块，西红柿切大块，生菜叶子撕成小块，水萝卜切厚片，鸡蛋打散(加点盐)。先把鸡蛋炒好，放在碗里备用。锅里放油，油热后放西红柿、水萝卜，中火炒3分钟后放黄瓜，加盐，炒半分钟后再放生菜叶和鸡蛋翻炒。生菜变蔫就可以出锅了。

== 热量和营养 ==

热量320千卡，钾430毫克，蛋白质14克，纤维2.6克，碳水化合物6克，胆固醇245毫克，脂肪20克。

女人的必需品

而女人补钙这件事，也应当像是包里的必需品，不可忘记。



女人的包里最常见的必需品有钱包、手机、护手霜、口香糖、钥匙、补妆用品（如润唇膏、口红、粉饼等）和纸巾。我妈妈的包里还会

有牙线和电话本，我的包里常会有一瓶水、近视镜和至少一支笔。之所以说这些是必需品，就是因为我们在随天气、场合、心情换包的时候，要一丝不苟地把这些东西转移到另一个包里，忘了任何一样都会带来诸多不便和挫败感。

而女人补钙这件事，也应当像是包里的必需品，不可忘记。总觉得中国女性的补钙意识还不够强。补钙不仅仅是为了防止骨质疏松，钙可以帮助肌肉和神经系统维持正常功能，还可以帮助凝血。99%的钙储存在骨头里，在需要钙的时候，身体就会把骨头里的钙取出来用，因此钙摄取不足会导致骨质疏松。

记得很多年前在瑞士，妈妈有吃钙片的习惯。当时她吃的是一种水溶性的、很大很白很圆的钙片，看着就感觉骨头硬了几分。同样，为了补钙，她常常饮用含钙的矿泉水。当把那种大钙片丢进矿泉水中时，会有一大堆的气泡冒出来，足够静的话甚至可以听到气泡冒出来的声音。有一次我们去滑雪，在山峰上一家餐厅用餐。当矿泉水上来后，妈妈在侍应生倒好的水中，放了一个钙片，奔放的气泡吸引了侍应生的注意。他应当不年轻了，40岁左右，有点开玩笑地说：“这位女士很奇怪。”我们止不住地笑。补钙要紧，场合已经不重要了。

自然地摄取钙当然更好。木耳菜的钙、铁、钾等元素含量很高，和苋菜差不多。木耳菜富含维生素A、B、C和蛋白质，经常吃有降压、益肝、清热利尿等作用。木耳菜里的草酸低，而且木耳菜真是价廉物美，一小把木耳菜5毛钱左右。木耳菜那种黏黏滑滑的感觉来自它的一种黏液，对抗癌也有非常好的作用。

木耳菜那种黏黏滑滑的感觉来自它的一种黏液，对抗癌也有非常好的作用。

蒜蓉木耳菜



==材料==

一把木耳菜，一瓣大蒜，一小勺橄榄油，少许盐。

==做法==

木耳菜切成段儿，木耳菜圆圆的叶片应尽量保持完整，大蒜剁成茸。锅里放油，油热后，放一半蒜茸炒香（注意别炒糊了）。放木耳菜的茎，炒一分多钟，再放木耳菜的叶子，叶子开始蔫时，放盐和剩下的蒜。再翻炒几下，就可以出锅了。

==心得==

木耳菜要快火烹饪，先把茎炒一分多钟，再放叶子，这样叶子也不会太烂。注意炒的时候不宜放酱油。

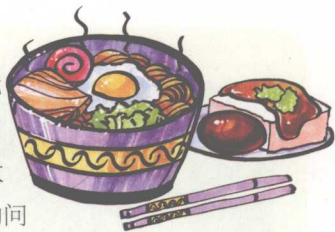
==热量和营养==

100克木耳菜：
热量 20 千卡，脂肪 0.3 克，碳水化合物 4.3 克，纤维 1.5 克，胡萝卜素 2020 微克，钙 166 毫克，钾 140 毫克。

美国男人不吃菜

美国中部的人比较保守，所以很多外来菜他们不吃。

油菜在美国的超市里叫baby bok choy，就是宝贝白菜，而白菜叫做Napa cabbage。这些在北京很家常的菜在美国的超市却很稀罕也不太便宜。真正的麻烦倒不是价钱和能不能买到的问题，而是在交钱时要帮助收银员在电脑里寻找菜的号码。



美国中部的人比较保守，所以很多外来菜他们不吃。收银的大多是年纪很轻的学生，男孩居多。要是真的买“奇怪”的菜，我通常会挑一个有年长女性负责的收银通道，没准儿碰到一个经验丰富的收银员，就不用我指手划脚地帮忙找菜的代码了。否则光说出菜名还不行，还要告诉他们应当在哪类菜里搜索。

麻烦之外的一个小小的乐趣就是观察装袋子的年轻男孩把菜拿在手里审视的样子。他们通常都要停顿一下，多看几眼菜，遇到特别爱讲话的人会问菜是什么味道的，羞涩一些的会在装袋的时候“把玩”两秒，再假装没事地放进袋子里。

以前听到过美国很多男人唯一接受的蔬菜就是土豆这件事。虽然有点夸张，但还真的看到有的男同事在菜上来之后，吃掉动物蛋白，把所有的素菜都剩在盘子里。还好我的家里不论男女，不论人还是宠物，都爱吃蔬菜。通常我最喜欢把油菜和干的或鲜的香菇炒在一起，或者是油菜炒鸡蛋。家里只有两个人吃饭的话，这个油菜盅做起来稍微有点麻烦，因为需要两道工序。但是请客时烹制会很不错，腰果常常出现在美国的中餐馆中，比如腰果鸡丁，所以请客的时候不容易出错。天气暖和的时候把这道菜事先做好当凉菜，味道好，样子也漂亮。

“以前听到过美国很多男人唯一接受的蔬菜就是土豆这件事。”