



我家的 WOJIA DE XIAOQINGXIN SUSHI 小清新 素食

向寡淡无味的素食说 “No”
尽享素食版世界美食

新浪美食名博博主、《原素》创始人
吃素达人**维克吃素**的首本素食力作
无限的创意点燃你的素食小宇宙

中国妇女出版社



我家的
WOJIA DE
XIAOQINGXIN SUSHI
小清新
素食

维克吃素 作者

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我家的小清新素食 / 维克吃素著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.8

(新手下厨房)

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0754 - 2

I. ①我… II. ①维… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第149250号

我家的小清新素食

作 者: 维克吃素 著

选题策划: 宋 文

责任编辑: 宋 文

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0754 - 2

定 价: 29.80元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

很多人都会问，吃素吃什么？这也是我选择开始吃素的时候郑重考虑过的问题。也许正是带着这样的疑问和动力，让我从一个几乎不下厨的单纯吃货，变成一个常常捣鼓新菜式的素食达人。这也是吃素带给我的最大改变。

所以，看这本书，你不要把它看成菜谱，它更像是制作美食的思维导图。其中有些菜是我根据一些经典、流行的菜式为基础，通过替换能代替口感和口味的食材作出的；有些菜是心里想着一个味道，而开始组织食材和制作方法实践出来的；有些菜是从搜集的漂亮美食图片获得食材颜色、口感的搭配灵感而创作出来的。

这本书比较少见家常菜，这也是出于思维导图的考虑，想给读者带来一些不同的内容。其中很多菜都是先思考原本菜品中食材的本质，而后进行再组织产生的。有些人觉得这是仿草，其实我不这么认为，我反而觉得这能证明素食已经足够丰富。有时外形的相似，不仅是为了让读者一眼可以感觉出烹饪的方式、味道，同时也带着一丝恶搞的心态。

我不是一个做菜高手，但可以说是一个创意达人。因此，非常欢迎读者在尝试过书中的菜后反过来说：“其实我这么改了一下食谱，更好吃。”因为这就像我希望的，大家把这本书看成一本思维导图，看成一本启发式的、不用完全照搬的食谱。任何事物都是与时俱进的，食谱也是。加之每个人的口味喜好也会随着时间而改变，去年做过的菜今年再做，不一定是当年的味道。如果用日本人的美食精神来讲，就是每天空气的湿度、温度，以及人的体力、心情都不一样，要做出同样的味道，就要适度调整。因此，请用参考而不是照搬的方式阅读这本书，烹饪属于你自己的素食。在烹饪的时候，边做边试吃调味是最简单的调整方式，因为你可能依照自己的喜好来调整每一味食材的用量，以求达到完全符合自己口味的目的。

最后想强调一下，这不是一本讨论素食好坏、对错或营养健康饮食方式的书，而是一本希望能让读者更加了解素食，翻阅之余也能享受素食乐趣的书。而我也会时常将更新过的最佳版本放到由我创始的《原素》杂志的网站（www.vyuansu.com），以供读者体验。

写这本书的背后有很多故事，我不想再用很文艺或其他感性的文字来强调某些深刻的内涵了，希望一切都单纯、简单，就像很多人都向往的生活方式一般。因为我确实不是一个煮饭能手，这本书的写作过程也可以用“胆战心惊”来形容，很担心大家看了没有收获，所以在此想要感谢中国妇女出版社的宋文，以及陈亮途、楼少聪、刘若谷、纪宾宾、纪兵兵、张梦琳、拥珠扎西仁波切在本书的写作过程中给予的帮助，最后要特别感谢我的妈妈朱怀林女士在本书的写作过程中给予我的信任、充分支持、包容与鼓励，献给你们。

维克吃素
2013年5月3日

1. 主菜 / 001

薄荷腐皮卷	/ 002
水蒸南瓜	/ 004
芦笋菜花	/ 006
秘制豆酪豆腐	/ 008
水煮乱炖	/ 010
新疆大盘杏鲍菇	/ 012
炸芦笋条	/ 014
三鲜素炒	/ 016
天贝酱炒通菜	/ 018
香烧豆腐	/ 020
火爆臻蘑	/ 022
腐皮金针卷	/ 024

2. 汤类 / 026

素食腌笃鲜(时令)	/ 026
素食炖锅仔	/ 028
姬松茸素高汤	/ 030
豆浆莲藕煲	/ 032
竹荪芦笋煲	/ 034
山药番茄抗癌汤	/ 036

3. 主食 / 038

南瓜香干煲仔饭	/ 038
海南菇饭	/ 040
龙抄手	/ 042
南瓜炒饭	/ 044
南瓜灌饼	/ 046
纯素无蛋武汉豆皮	/ 048
纯素无蛋蛋烘糕	/ 050
粉蒸饭团	/ 052
纯素豆汤饭	/ 054

1. 前菜 / 058

牛油果沙拉	/ 058
纯素恺撒沙拉	/ 060
茄子沙拉	/ 062
南瓜条沙拉	/ 064
芦笋酱沙拉	/ 066

2. 汤类 / 068

日式味噌汤	/ 068
泰式冬荫汤	/ 070
南瓜粟米浓汤	/ 072
芦笋冷豆汤	/ 074

3. 主菜 / 076

哥特芦笋	/ 076
日式咖喱蔬菜煲	/ 078
泰式青咖喱杂菜	/ 080
黑椒汁杏鲍菇排	/ 082
日式扒杏鲍菇排	/ 084
盐渍香菇烤土豆	/ 086
南瓜香菇盏	/ 088
素白汁芦笋	/ 090

4. 主食 / 092

香草鲜蔬玉米饼	/ 092
西班牙鲜蔬饭	/ 094
蘑菇汁意大利面	/ 096
鲜蔬意大利面团	/ 098
墨西哥玉米卷饼	/ 100

5. 休闲小食 / 102

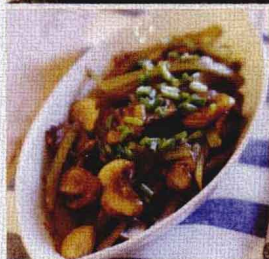
西洋香料小丸子	/ 102
牛油果酱	/ 104
纯素无蛋日式茶碗蒸	/ 106
墨西哥玉米片	/ 108

1. 土豆专场 / 112

印尼土豆沙拉	/ 112
日式土豆沙拉	/ 114
回锅土豆	/ 116
豆豆上树	/ 118
欧风土豆泥煎饼	/ 120
辣味素奶酪土豆团子	/ 122
印尼土豆炸饼	/ 124
香味小土豆	/ 126

2. 番茄专场 / 128

番茄沙拉	/ 128
番茄浓汤	/ 130
番茄饭汤	/ 132
番茄烤南瓜	/ 134
番茄馅	/ 136
浓汁烩番茄	/ 138
土豆番茄汤	/ 140
番茄汁意大利面	/ 142
番茄汁意大利炖饭	/ 144
番茄米汉堡	/ 146
番茄沙拉面包	/ 148
番茄茄子派	/ 150





• **Tips:** 灵感来自云南的薄荷牛肉卷，用香菇和腐皮替代牛肉。

• 薄荷腐皮卷 (2人份)





食材

- 新鲜薄荷50克，取叶
- 腐皮1张，过开水，切成4片宽条
- 香葱1/2根，切末
- 蒜2瓣，切片
- 姜2片
- 香菇3朵，切丝
- 花椒1匙
- 八角2个
- 花生2匙，研碎
- 辣椒面1匙~2匙
- 玫瑰腐乳1块
- 植物油3匙
- 盐少许



步骤

- ① 用2匙油中火起锅，炒香葱花和1/2蒜，下香菇丝炒软，再加1/4薄荷叶，关火加少量盐拌匀。
- ② 把1片腐皮横向摊开，在一侧放上炒过的薄荷和香菇，再放上剩余的新鲜薄荷叶，卷起来。用同样的方法卷好其余3只薄荷腐皮卷。
- ③ 用1匙油中火起锅，炒姜、花椒和剩下的蒜，加1杯水，放入玫瑰腐乳、八角、花生碎、辣椒面炒匀。
- ④ 将第3步的炒汁浇在裹好的腐皮卷上即可。



• 水蒸南瓜 (2人份)

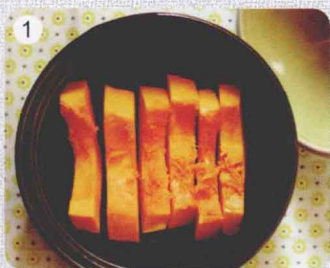
• *Tip:* 清爽简单的小菜，保留了南瓜的营养。





食材

- 南瓜1小个，去皮，去子，切成小条
- 香油1匙
- 盐1/2匙
- 糖1/2匙



步骤

- ① 将南瓜条放入带盖的陶瓷或玻璃容器中，用小碗将香油、盐、糖混合，加约1/6杯水快速调匀溶解，淋在南瓜上。
- ② 盖好锅盖，放入微波炉高火3~5分钟即可。



主菜

• 芦笋菜花 (2人份)

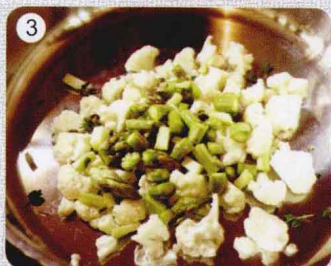
• Tips: 新鲜温暖的组合。





食材

- 芦笋约100克，去根部老皮
- 菜花1/4个，掰成小朵
- 百里香1枝，取叶
- 盐1/2匙
- 黑胡椒粉1/2匙
- 植物油2匙



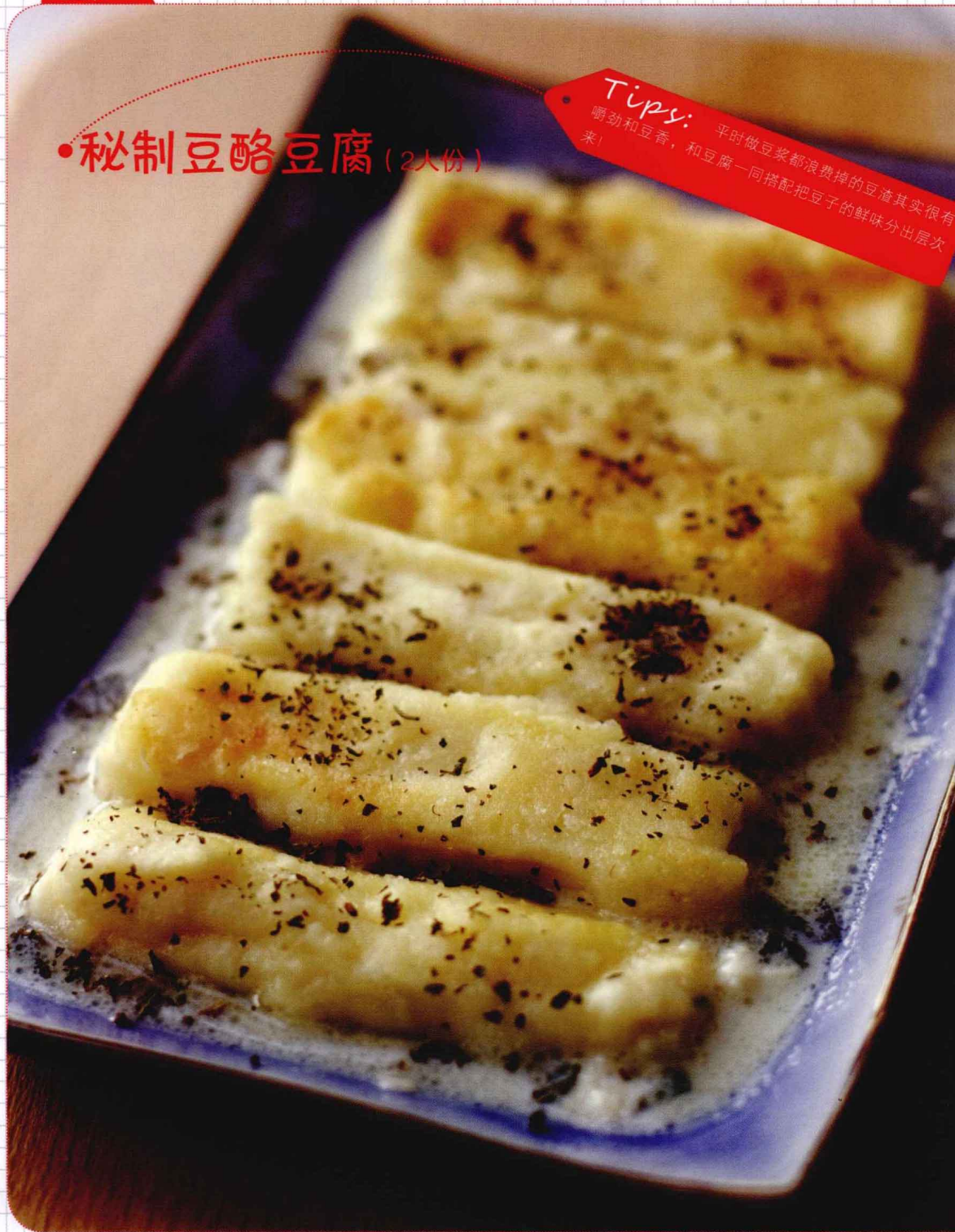
步骤

- ① 把处理过的芦笋切粒。
- ② 把菜花掰成小朵，稍煮软。
- ③ 用2匙油中火起锅，下芦笋粒稍炒，加入菜花、百里香炒至食材都熟透软掉，加盐、黑胡椒粉炒匀即可。



•秘制豆酪豆腐(2人份)

Tips: 平时做豆浆都浪费掉的豆渣其实很有嚼劲和豆香，和豆腐一同搭配把豆子的鲜味分出层次来！





食材

- 嫩豆腐1/2块，切成约6厘米长、1厘米厚的长条
- 豆浆约30毫升
- 豆渣约30克
- 面粉约20克
- 薄荷适量，取叶切碎
- 盐1匙
- 植物油5匙
- 黑胡椒粉1/2匙



步骤

- ① 把嫩豆腐小心地裹上豆渣，再裹上面粉，注意保持表面干燥。
- ② 用5匙油中火起锅，用平铲小心放进豆腐条，煎至金黄。
- ③ 向锅中加入豆浆和盐，拌匀至稍稍收汁，加薄荷叶碎拌匀，待食材熟透软掉，加盐、黑胡椒粉炒匀即可。



Tips: 四川名菜水煮牛肉的素食版，用有嚼劲的魔芋代替牛肉。

• 水煮乱炖 (2人份)