

极简全蔬食



[极简全蔬食_下载链接1](#)

著者:素愫

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787539066387

本书由美国责任医师协会专家推荐，人气公众号“素愫的厨房”出品，从一个专业主妇

、专业厨师和专业营养师的角度，为我们精选了101道简单、便捷、美味、可执行、不重复的日常素食料理。

本书分为蒸、煮、煎/炸、拌、生食/半生食、汤、五谷杂粮、无糖点心甜品8个部分，图文并茂，装帧精美。另有作者的暖心文字，读者的精彩故事，美文与美食同享。

本书给一直还在观望徘徊、不知所措、不知下一顿吃什么的人，提供了一个非常明确、简单、可操作的指导。细读之，不但可以迅速学会，还可以举一反三，创造自己喜欢的食谱，同时收获美味、健康与身心的提升。

作者介绍:

素悻，人称“素悻仙厨”“悻小仙”，不多食人间烟火，以生蔬果为主食；不多有社交应酬，以美食谱为主业。

惯用极简的食材、极简的手法，变幻出颠覆想象的味道，坊间多用“惊艳”来形容，素或不素的吃货，随时可能被诱惑。

文风清奇，古灵精怪，可能是被做菜耽误了的段子手。

信念：爱的教育，始于餐桌。

目录: 01蒸

004 白玉丸子
006 清蒸秋葵
008 金针菇浇芋头
010 粉蒸茄子豆角
012 茄汁儿花菜
014 不是蒸蛋
016 水墨·胭脂
018 粉蒸卷心菜
020 老奶洋芋
022 金银豆腐丸子
024 清蒸杏鲍菇
026 土豆和红苋菜
028 粉蒸白萝卜丝
030 红薯和红薯叶
032 糖粉香芋
034 清蒸白萝卜
036 南瓜蒸杂蔬
038 一盘蒸菜
040 金汁竹荪卷
042 香甜藕夹
044 财源滚滚
046 金玉满堂
048 雪花莲藕羹

02煮

052 金玉良缘
054 茄汁儿双豆

056 板栗娃娃菜
058 椰汁香芋
060 花菇焖萝卜
062 咖喱双花
064 金沙小花菇
066 燕麦浓汤豆苗
068 藜麦马蹄丸子
070 大煮干丝
072 上汤辣椒叶
074 姜汁豆渣
076 随身迷你锅

03煎/炒

082 五色什锦蔬
084 孜然杏鲍菇
086 素喜丸子
088 竹荪烧茄子
090 三椒腐竹
092 莲子炒芦笋
094 极香土豆饼
096 丝瓜草菇白芸豆
098 素的小炒肉丝
100 豆腐碎碎念
102 小炒四季豆
104 紫苏猴头菇
106 疯狂酿辣椒
108 酸甜藕碎

04拌

112 中式芦笋沙拉
114 花生伴豆芽
116 橙香麻酱菠菜
118 紫苏拌鹰嘴豆皮
120 青葱岁月

05生食/半生食

124 彩色·生食·热干面
126 芒果藜麦沙拉
128 麻酱味噌油麦菜
130 免煮酸辣面
132 甜菜根卷
134 温柔黄瓜沙拉
136 鲜果沙拉

06汤

140 丝瓜番茄藜麦汤
142 茄汁小扁豆汤
144 裙带菜豆腐味噌汤
146 冬瓜薏米茶树菇汤
148 极鲜海带玉米汤

150 霸王花素鲜汤
152 莲藕花生汤
154 花芸豆菜干汤
156 金汤枸杞叶
158 三鲜素汤
160 莲藕眉豆汤
162 番茄土豆味噌汤
164 清纯莴笋汤
166 腐竹节瓜汤
168 翡翠白玉黄金汤

07 五谷杂粮

172 菠萝红豆糙米饭
174 缤纷藜麦碗
176 果味奶香燕麦粥
178 丑小粽
180 多彩小米粥
182 无米黄金粥
184 山药紫米粥
186 椰枣莲子饭
188 莼面蔬菜球
190 素饺子 & 无麸质烧卖

08 无糖甜品/点心

196 山药椰枣糕
198 梨汁银耳羹
200 莲子百合芒果羹
202 香甜三色藜麦
204 栗子月饼
206 南瓜百合羹
208 桂圆核桃汤
210 紫米甜酒酿
214 芒果紫薯酿苦瓜
216 黑珍珠贡丸
218 浓情蜜意白芸豆
220 紫米恋歌
222 踏雪寻梅
224 爱你 100 分 · 小糖果

附录 作者 & 读者故事
· · · · · (收起)

[极简全蔬食 下载链接1](#)

标签

美食

食谱

极简烹饪

少油无糖低脂纯素

素食

健康饮食

生活

新挑食主义

评论

读者的精彩故事，美文与美食同享。

挺不错的，简单易学，实操性强

简单又健康的美食，把每一种食物都做到极简极健康。

很不错

可以迅速学会如何制作食物，还可以创造自己喜欢的食谱，同时收获美味、健康与身心的提升。

很好的一本菜谱，非常的简单实用。

暖心文字搭配精美美食

这是一本超健康的书，强烈推荐

可以作为一款很好的食谱来看。

不错的内容

推荐

很好的一本菜谱，非常实用。

一本有营养的书，可以说是养生菜谱了，不错。

挺不错的一本书，值得一读。

给一直还在观望徘徊、不知所措、不知下一顿吃什么的人，提供了一个非常明确、简单、可操作的指导

关注健康，从关注饮食开始。

精美的图片，简单的制作方法很不错。

少油无糖低脂肪拒绝三高要健康饮食

美文与美食，可以慢慢学起来了

关于吃的书我都很喜欢呢，这个可以让你学到很多东西呢，喜欢！

[极简全蔬食 下载链接1](#)

书评

近年来，随着食品安全问题层出不穷，人们开始担心吃到嘴里的东西不干净。尤其是肉制加工类，堪称“重灾区”，加工环节繁复，卫生把控不严，加上部分商家牟取暴利，以次充好，消费者很难吃上“放心肉”。
暂且不论加工环境如何，就肉质本身而言，其含“毒”程度超出我们的想象。...

目前看过最简单、最家常、最真诚、最有爱的低脂纯素食谱。一天做里面好几样不重复。甚至学会举一反三，感觉自己分分钟变自信美厨娘有没有？强烈推荐+10086。尤其喜欢每个菜谱都有食材的照片，一目了然，直接按图索骥--买菜也快很多。一书在手，天下我有--素食可以很美好很缤...

我国最早的医学典籍《黄帝内经》第一篇《素问》曾这样写到：昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于...

[极简全蔬食_下载链接1](#)