

<<两个素食者的创意厨房2>>

图书基本信息

书名：<<两个素食者的创意厨房2>>

13位ISBN编号：9787534138232

10位ISBN编号：753413823X

出版时间：2010年05月

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：笨鸟,土豆泥

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<两个素食者的创意厨房2>>

内容概要

对于素食的态度，笨鸟和土豆泥也曾经历从不理解到肯定，从无肉不欢到成为一个坚定的素食者的过程。

在素食生活中，她们无论从身体上还是从精神上都获益良多。

本书延续了笨鸟和土豆泥崇尚自然、简单生活的处世态度，素食厨房里不用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。

全书分为春、夏、秋、冬四个季节，介绍了180道四季菜谱，包括家常素菜、滋润汤水、养人五谷、休闲零食。

除了介绍做法外，还加入了笨鸟和土豆泥的独家烹饪小窍门、健康饮食搭配和素食养生新观念。

朴实清新的文字配合精美的图片，让人看后垂涎三尺、跃跃欲试。

书中还独家披露了15篇笨鸟DIY种菜心得，让你在都市生活中也能品味到乡村生活的乐趣。

你不但可以天天吃到健康的有机新鲜蔬菜，而且还可以在劳动中寻回最初的感动和快乐。

笨鸟和土豆泥的博客获第二届新浪博客大赛生活类金奖，多年来不断受到众多素食爱好者的追随和喜爱，网页点击率高达4 000 000，成为当前最热门的中文美食博客。

<<两个素食者的创意厨房2>>

作者简介

笨鸟和土豆泥，一个在北京，一个在成都，她们都是朝九晚五的普通工薪族。两个因素食而相识的网友因有着共同的兴趣和愿望，联手在网络上成功打造了素食厨房博客，把自家厨房以照片和文字的形式搬到了网络这个虚拟世界里。两人希望通过这种方式让更多的人了解素食，尝试素食。

<<两个素食者的创意厨房2>>

书籍目录

春家常素菜春笋炒豌豆...9豆瓣香椿...10豆泥海苔卷...11豆皮苦菊苗手卷...12剁椒砂锅莴笋...13番茄圆白菜...14番茄蘸酱...15腐乳汁炖土豆...16减肥魔芋冻...17凉拌芥兰荸荠...18麻酱菠菜(附自制芝麻酱)...19荸荠荷兰豆...20木耳豌豆...21荞麦苗甜椒沙拉...22青白双笋...23青菜豆花...24鲜榨菜拌海带...25清蒸海带卷...26四喜烤麸...27香椿豆腐...27红烧小萝卜...28油泼辣子...29滋润汤水白玉菇春笋汤...30板栗玉米糖水...31凤尾竹荪汤...31桑葚酵素果汁...32香菇春笋汤...33鱼腥草红枣茶...34养人五谷椒盐发面火烧...35菌菇刀削面...37麻酱花卷...38荠菜团子...39荠菜馄饨...40香椿饭团...41香椿冷面...41雪菜蚕豆馅馄饨...42休闲零食拌饭芝麻海苔...44桂花荸荠...45夏家常素菜豆豉尖椒苦瓜...47懒人版虎皮尖椒...48黄瓜炒花菇...49坚果仁烧茄子...49咖喱南瓜...50烤麸炒黄瓜...51烤麸小油菜...51凉拌烤麸蕨根粉条...52老干妈拌豆腐皮...53凉拌苦瓜...54凉拌土豆丝...55西芹芦笋芒果...56麻酱冬瓜...57炝拌黄瓜条...58茄子烧魔芋...59松仁豆腐...60松仁莴笋...60酸辣长豆角...61五彩有机大拌菜...62香辣炒南瓜...63冰镇苦瓜...64滋润汤水便利柠檬冰...65醇香大麦茶...66烤麸丝瓜汤...67香甜玉米汁...68薏米杏仁露...69养人五谷红豆薏米粥...70莲藕莲子绿豆汤...71藕丝绿豆薏米粥...71青辣椒凉面...72三合油凉面...73双茄拌面...74西葫芦烩年糕...75紫米花生小粽...76香菇黑豆咸粽...77茴香素水饺...78芝麻酱凉面...78荞麦扒糕...79西葫芦菜卷...80休闲零食芒果冰棍...81桑葚果肉冰棍...82乌梅冰棍...83秋家常素菜酸梅藕片...85糖醋嫩姜片...86醋熘嫩姜红薯丝...87辣椒炒藕丁...88荷兰豆炒藕片...89红豆沙藕夹...90酱烧甘露...91烤麸炒尖椒...92麻仁南瓜干丝...93彩椒炒豆芽...94酸辣甘露...95甜辣萝卜干...96腰果炒甘露...97黑豆炒菜心...98清炒佛手瓜...99五香干丁...100滋润汤水什锦蔬菜汤...101百合雪梨银耳汤...102芸豆南瓜汤...103莲藕山药汤...104折耳根炖莲藕...104养人五谷番茄豆酱面...105椒盐盘丝卷...106芝麻酱糖饼...107三黄煎饼...108糖三角...109改良版贴饼子...110两碗紫米粥...111香菇油菜素包...112四美拌饭...113休闲零食红薯干...114红豆山药泥...115冬家常素菜醋熘白菜...117豆豉辣椒蒸芋头...118豆豉尖椒土豆片...119干豆角炖红蘑...120家常烧豆腐...121辣腐乳汁烧黄豆...122木耳山药炒青椒...123冬笋烧黄豆...124香菇炖花生...125袖珍苜蓿芽手卷...126茶香豆腐干...127冬瓜盅...128黄豆烧海带...129简易豆腐脑...130酱拌土豆...131椒油炝芹菜...132咖喱土豆...133剁椒木耳豆腐...134麻辣萝卜丝...135什锦素火锅...135滋润汤水核桃露...136红枣银耳羹...137黄芪大枣汤...138精制杏仁茶...139雪莲果甜玉米汤...140养人五谷过桥米线...141黑米黑豆浆...142红枣棒楂粥...143栗香红豆饭...144糯米枣泥年糕...145山药紫米饭...146什锦香菜水饺...147紫米汤圆...148烤麸盖饭...149圆白菜炒饼...150休闲零食松子棒棒糖...151桂花芸豆凉糕...152我的半有机生活家常素菜红豆南瓜盅...155酸甜樱桃萝卜...156果汁瓜条...157雪梨黄瓜丝...158茴香拌黄豆...159酱油炒黄瓜...160辣炒飞碟西葫芦...161凉拌茼蒿...162麻酱茄泥...162纳豆蔬菜沙拉...163纳豆辣酱...164生拌茄子...165香菇油菜豆腐...166枣泥姜丝苦瓜...167五彩萝卜丁...168滋润汤水鲜红薯叶花生汤...169南瓜玉米花生汤...170紫背天葵大枣汤...171养人五谷扁豆焖面...172开花馒头...173红枣夹饼...174麻香南瓜包...175茄子馅包子...176油菜泡饭...177随心所欲吃薄荷薄荷茶...178薄荷冰莲子...178薄荷柠檬苏打汽水...179薄荷冰粥...179薄荷饼...180笨鸟学种菜笨鸟学种菜(一):我的未来不是梦...183笨鸟学种菜(二):有苗也愁长...185笨鸟学种菜(三):不经历风雨怎能见彩虹...187笨鸟学种菜(四):庄稼一枝花,全靠肥当家...189笨鸟学种菜(五):我家有菜初长成...192笨鸟学种菜(六):给我一个小小的家,蜗牛的家...193笨鸟学种菜(七):幸福像花儿一样...195笨鸟学种菜(八):熟能生巧,渐入佳境...197笨鸟学种菜(九):黄瓜兄弟叫顺溜...199笨鸟学种菜(十):挑战不可能完成的任务...201笨鸟学种菜(十一):初秋的果实...203笨鸟学种菜(十二):番茄开花,辣椒红了...205笨鸟学种菜(十三):秋播开始,肥猫安家...207笨鸟学种菜(十四):菜园搬家,肥虫惊魂...209笨鸟学种菜(十五):省心不过油麦菜,给点阳光就灿烂...211

<<两个素食者的创意厨房2>>

章节摘录

插图：五香干丁 这是我家经常吃的一道家常小菜，因为用到了五种材料，所以就把它叫做五香干丁吧。

原料虽然非常普通，但搭配在一起的味道层次丰富，非常香，很适合带便当。

原料：花生米、土豆、胡萝卜、黄瓜、豆腐干、油、盐做法：1.土豆、胡萝卜去皮切丁；黄瓜和豆腐干也切成丁。

2.炒锅烧热，倒油，不用等油热即下花生米翻炒，等听到“啪啪”声、闻到香味立即起锅，把花生米捞出。

（手要快哦，别炸糊了。）

3.用锅里剩下的油炒胡萝卜、土豆和豆腐干，快熟的时候下黄瓜丁，放盐和一点点生抽，最后拌入已炒熟的花生米出锅。

桂花芸豆凉糕 介绍个小零食，吃着玩吧。

照片中白色的糕是用大白芸豆做的，红色的是用红小豆和红枣做的，红小豆没有去皮，所以看起来比芸豆糕粗糙。

原料：大白芸豆、琼脂 蜂蜜、桂花做法：1. 大白芸豆提前用清水浸泡12小时，换水煮1小时左右，剥去豆皮。

2. 加一点煮豆的水，用搅拌机打成豆糊。

3. 琼脂用清水泡发。

4. 豆糊放小锅里，小火煮开，加入泡好的琼脂，边煮边搅拌，至琼脂全部溶化。

5. 将煮好的豆糊倒入碗里，常温下几小时后即可凝固成块。

6. 把干桂花泡入蜂蜜中，腌一会儿，使之入味。

7. 把凝固好的芸豆糕切块，浇上桂花蜜即可食用。

红豆薏米粥 小时候因为皮肤过敏喝过不少中药，其中就有薏米，所以知道薏米有利水化湿的功效，皮肤不好的人应该多喝薏米煮的粥。

还有就是身体水肿的人也要多吃些薏米，当然一般人还不至于严重到水肿的程度，可能有时候会感觉到某些部位发胀。

比如我会感觉手指上的戒指摘不下来，好像手指变粗了。

其实不是因为长胖了，而是身体里的水分运化不畅。

每当这个时候我就知道该喝薏米粥了。

单纯用薏米煮出的粥滋味寡淡，难以下咽，我一般都是煮十谷粥的时候才加一些薏米。

前两天在楼下的粥店喝了他们新推出的红豆薏米粥，这个搭配太棒了，不但薏米祛湿，红小豆本身也是利水的，功效更强劲。

除了好喝之外，还能补血养颜，建议大家都做起来试试。

原料：红小豆、薏米、大米、红糖做法：1. 红小豆用清水浸泡8小时，薏米浸泡3小时左右。

2. 泡豆和泡米的水倒掉，换干净的水，将红小豆、薏米和大米一起煮烂即可。

开锅后大概需要煮40分钟，最后加入红糖。

凤尾竹荪汤 竹荪也叫做竹笙，是和竹子长在一起的菌类。

泡发以后白白的，沙沙的。

凤尾是莴笋叶的另一个名字，两个风马牛不相及的东西放在一起煮汤却出乎意料的好看好喝。

莴笋叶平时大多是弃之不用的，用来做汤也算是废物利用了。

原料：竹荪、莴笋叶、木耳、姜、油、盐、胡椒粉、香油做法：1. 竹荪和木耳分别用凉水泡发；莴笋叶摘洗干净；姜切成丝。

2. 用一点油把姜丝炒香，加开水煮沸，放入竹荪和木耳，最后放莴笋叶，加盐、胡椒粉、香油调味。

香椿饭团 春夏秋冬，四季一个轮转就是一年。

又到了吃香椿的季节，香椿的地位大概和臭豆腐差不多，只需一点点就能散发出强烈的气味，爱者极

<<两个素食者的创意厨房2>>

爱，憎者极憎。

在香椿的做法上，越简单越能保留其本色的味道，简单到直接用香椿拌饭，一点点盐调味，味道就很美了。

外出春游踏青时，带上几个香椿饭团做便当，不也是个很好的选择吗？

感受春天的味道，就这么简单。

原料：大米、香椿、盐做法：1. 选用黏度大的优质大米煮成米饭，如果米的黏度不够，可在煮饭时加入适量糯米。

香椿洗净，用开水烫至变绿，捞出过凉水，细细地切碎。

2. 等米饭晾至不烫手的时候，拌入香椿碎和盐，戴上一次性手套或在手上套个保鲜袋，捏成饭团子即可。

做好的饭团如果不马上吃，要用保鲜膜包紧防止变干变硬。

笨鸟学种菜（七）：幸福像花儿一样 对于没种过菜的业余选手来说，种菜真是一件充满新奇与乐趣的事。

把一颗小小的种子埋进土里，看着它们生根发芽，慢慢长大，每天都能体验并享受着生命与自然的神奇。

大自然中的每一朵花都是美丽的，菜花也是如此，我的小菜地终于迎来了幸福绽放的时刻。

豌豆是最早开花的，白白嫩嫩，一点不张扬地在角落里静静地开着。

辣椒开的也是白花，开了不少，丰收在望。

就连刚一个月大，才15厘米高的彩椒苗都结了花蕾。

最让人兴奋的是黄瓜，开着娇娇嫩嫩的小黄花。

最近天天下雨，黄瓜生长迅速，一夜之间忽啦啦开了几十朵。

我在花堆里找了半天，可惜都是雄花，一朵雌花也没有。

在给黄瓜绑蔓理须的时候，不经意间在靠近蔓尖的叶子底下发现了两朵雌花骨朵，其中的一朵雌花第二天就开了。

我知道雌花必须要经过授粉，否则小黄瓜长不大。

这里没有蜜蜂，我就当小蜜蜂吧。

拿来早就准备好的小毛笔，在雄花蕊上刷几下，再到雌花蕊上刷几下，我喜刷刷，喜刷刷。

然而，人生不如意事常八九，事情的发展总是这么充满戏剧性。

正当我乐不可支的时候，突然咔嚓一声，用力过猛，黄瓜头碰断啦，我的第一个小黄瓜就这样牺牲了。

呜呜呜，我就是江湖上传说的辣手摧花……没关系，我拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，一个黄瓜倒下去，会有更多的黄瓜站起来。

最近的猫鼠大战我是节节败退，就在一次强行摸了猫头之后，被它锋利的爪子扫到了手指。

我老公说：“要喂猫就好好喂，别老想占人家便宜，等以后你汪汪叫的时候你就明白了。”

哈哈，他是怕我被猫抓了染上狂犬病。

好吧，我再也不招惹它了。

笨鸟学种菜（九）：黄瓜兄弟叫顺溜 我的种菜之路走得是一帆风顺，让我以为种菜不过如此，很容易嘛。

没想到我高兴得太早了，之前最省心的黄瓜一进入青春期就开始叛逆起来，叶子从根部开始逐渐发黄枯萎，遏制不住地迅速向上发展，眼看就没剩几片好叶子了。

变黄的叶子轻轻一弹就飞起一片白花花的粉状物，不知是霉粉病还是病虫害。

按照有机农耕专家鲍先生的理论，植物遭遇病虫害是因为营养不良。

我想起洗碗用的有机茶籽粉，可以杀菌防虫，没有毒害，没有化学残留，甚至可以当肥料。

我摘掉染病发黄的叶片，把茶籽粉稀释溶液喷洒在没有变黄的健康叶片和新长出的叶片上，把叶子保护起来，同时在植株根部追施有机肥增加营养。

您要问施的是什么有机肥？

有一个小谜题说来让你猜：什么东西含氮丰富，取之不尽，用之不竭，使用方便，成本为零？

<<两个素食者的创意厨房2>>

嘿嘿，自己悟吧，如此这般一段时间之后效果还是有的。

叶子的问题总算是解决了，新的问题又来了，结出的黄瓜个个长得七扭八歪，奇形怪状，可能是因为叶片受损，营养输送不均衡所致。

盼星星，盼月亮，终于盼来了一个长得顺溜点的黄瓜，然而乐极生悲的事情再次发生了。

拍完照片的第二天，正当我兴冲冲地去看顺溜兄弟长大了多少的时候，突然发现了异常情况，黄瓜下部多出几道深深的刻痕，可怜顺溜兄弟就这么破相了。

罪魁祸首就是常在我家窗前蹲点的家伙，它还干了不止一次。

就在某次正伸爪子挠黄瓜的时候被我抓了个现行，气得我真想逮住它胖揍一顿。

看它那傻样，估计就算挨了揍它都不会明白是为了什么，算了吧，何况要真是一对一地单打独斗，那谁揍谁还不一定呢。

<<两个素食者的创意厨房2>>

编辑推荐

1. 网上最流行、最丰富的素食菜谱，不生病的美味素食。
2. 继续跟笨鸟学做菜，第一次跟笨鸟学种菜。
笨鸟独家披露15篇有机蔬菜种植心得。
3. 180道四季素食菜谱，不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然能做出美味佳肴。
4. 《两个素食者的创意厨房》获第二届新浪博客大赛生活类金奖，博客点击率4000000!

<<两个素食者的创意厨房2>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>