

(TLS

開胃菜食譜  
食譜



## 目錄

---

3	蘆筍佐核桃	4	蒜炒蕃茄和四季豆
	蕃茄酪梨醬		蕃茄配紅蔥頭與新鮮羅勒
	黑豆芒果沙拉		波托貝洛蘑菇炒芝麻葉
	節慶烤火雞填充料		櫛瓜配藍起司
	酸辣湯		
	蘑菇抹醬		
	酪梨辣優格沾醬		
	炸豆腐		

## 蘆筍佐核桃

RR, SS, CC

4人份

- 1 把蘆筍
- 2 大匙特級初榨橄欖油
- 鹽少許
- ½ 杯核桃，粗切
- ¼ 杯Gorgonzola起司

烤箱預熱至400度。將蘆筍一根根排好在淺烤盤上。在蘆筍上灑上橄欖油後滾動蘆筍，讓蘆筍完全沾上橄欖油。撒上鹽及核桃。依蘆筍粗細，用烤箱烤7-14分鐘。將蘆筍烤至脆口的熟度。把蘆筍從烤箱中取出。在蘆筍撒上Gorgonzola起司。室溫享用，風味最佳。

## 蕃茄酪梨醬

FS, RR, SS, CC, P2

2-4人份

- 1 顆檸檬
- 1 杯酪梨，切丁
- 1 杯切好的洋蔥
- 1 顆墨西哥辣椒，切丁
- 1 瓣大蒜，切碎
- ½ 杯小蕃茄
- ¼ 杯香菜葉，切碎
- 鹽少許

將檸檬汁擠到中碗裡。取出酪梨核並去皮切丁。將酪梨放到檸檬汁中搗碎，但保留部分塊狀酪梨增加口感。加入蕃茄、洋蔥、大蒜、香菜葉以及墨西哥辣椒，均勻混合。蓋上保鮮膜，讓保鮮膜貼近酪梨醬。食用前可冷藏數小時；也可立即食用。

## 黑豆芒果沙拉

SS, CC

8人份

- 1 大顆黃甜椒，切塊
- ¼ 杯洋蔥，切碎
- 1 顆芒果，切塊
- 1 顆檸檬，擠汁
- 2 小匙巴西里葉
- 1 杯黑豆
- 1 杯罐頭綠辣椒蕃茄
- ¼ 小匙鹽

將豆子洗淨瀝乾。將罐頭蕃茄瀝乾後倒進碗中。將所有材料與鹽、檸檬汁倒入碗中混和。放到冰箱中。冷藏後食用。

## 節慶烤火雞填充料

SS, CC

12人份

- ½ 小匙黑胡椒
- 2 杯巴西里葉
- 1 顆大綠甜椒
- 7 杯芹菜，切塊
- 2 杯洋蔥，切塊
- 12 片全麥麵包
- 1 顆蛋
- 1 大匙橄欖油
- 4 小匙雞湯
- 1 雞湯塊

將麵包放在流理台上乾化或放入烤箱烤乾，將麵包切或撕丁。以油將洋蔥與芹菜加胡椒炒軟 加入巴西里葉煮1分鐘，讓葉子變軟加入調味料以及雞湯塊。將蔬菜與麵包混合。加一杯高湯（或水），攪拌後嚐味道。調整調味料。如果要將料填入雞中，讓料煮乾一些，因為烹煮時會吸收很多水分。打入一顆雞蛋混勻。烤箱350度烘烤30分鐘或直到食材變為金黃色。

## 酸辣湯

FS, RR, SS, CC, P2

4人份

- 5 杯低鈉雞湯
- ½ 杯蘑菇
- 1 根蔥
- 2 塊雞胸肉
- 1 大匙醬油
- ½-1 大匙辣醬
- 1 顆蛋白
- ⅛ 小匙黑胡椒
- ½ 杯筍片
- ⅔ 小匙米醋
- 1 小匙薑末

將高湯、蘑菇、薑一起倒入深鍋中煮開。放入雞胸，不蓋鍋蓋煮10分鐘。放入筍片，續煮5分鐘。加醋、醬油、辣醬與胡椒後煮滾。將蛋白倒入湯中，立即攪拌（會有白色花邊形成）。加入洋蔥。再次煮滾。蓋上鍋蓋後以微火保溫直到上桌。

## 蘑菇抹醬

RR, SS, CC

8人份

- 1 盎司無脂奶油起司
- ½ 大匙紅蔥頭
- ½ 大匙黑胡椒
- 2 杯巴西里葉
- 2 盎司乾雪利酒
- 2 大匙橄欖油
- 櫛瓜，切成1寸長
- 3½ 杯白蘑菇，切碎

在煎鍋中熱油放入紅蔥頭，煮到變軟。放入蘑菇，烹煮到水分蒸發。把一半蘑菇加上奶油起司及雪利酒一起倒入食物處理機中。將其均勻打散後，跟另外一半蘑菇、巴西里葉、鹽、胡椒混合在一起。塗抹在生的櫛瓜片食用。

## 酪梨辣優格沾醬

RR, SS, CC

8人份

- ¾ 杯原味希臘優格
- ½ 大匙鹽
- 1 大匙孜然
- 2 大匙切碎的紅洋蔥
- 1 盎司萊姆汁
- 1 杯切碎的墨西哥辣椒
- 3 顆酪梨，去皮去核後切丁
- 1 瓣大蒜，切碎
- 3 大匙香菜

將所有材料混合，放入碗中即可食用。

## 炸豆腐

RR, SS, CC

4人份

- 1 塊豆腐
- 1 大匙特級初榨橄欖油

將豆腐切成½吋小塊。可使用乳酪切片器來切豆腐。油炸至酥脆。

## 蒜炒蕃茄和四季豆

Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2  
4人份

4 瓣大蒜  
½ 杯洋蔥，切塊  
1 磅四季豆  
4 小匙橄欖油  
½ 小匙鹽  
3 大匙濃縮蕃茄泥  
1 杯小蕃茄

將四季豆洗淨瀝乾。炒洋蔥，接著倒入四季豆，大蒜與鹽。以中大火炒5分鐘或至洋蔥微焦。倒入蕃茄泥與蕃茄後攪拌。加入足夠的水覆蓋住四季豆。蓋上鍋蓋，煮30分鐘。30分鐘後鍋內應該還有25%的水分。嚐嚐豆子，決定是否還要去掉更多水分。

## 蕃茄配紅蔥頭與新鮮羅勒

Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2  
4人份

½ 大匙橄欖油  
½ 大匙紅酒醋  
1 顆紅蔥頭，切碎  
4 顆蕃茄  
¼ 小匙鹽  
胡椒少許  
5 片羅勒葉，撕碎

將蕃茄切成¼吋厚，以扇狀的方式排在盤子上。平均撒上鹽與胡椒。將橄欖油與醋撒在上面，上面再放上羅勒與碎紅蔥頭，即可食用。

## 波托貝洛蘑菇炒芝麻葉

Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2  
2人份

1 大匙橄欖油  
½ 顆小洋蔥，切塊  
2 瓣大蒜  
¼ 小匙乾紅辣椒碎片  
1 個波托貝洛蘑菇，切塊  
¼ 杯乾雪利酒  
¼ 杯蔬菜高湯  
4 杯芝麻葉  
¼ 小匙黑胡椒

以中火在煎鍋熱油。加入洋蔥與大蒜，烹煮5分鐘。加入乾紅辣椒碎片與蘑菇後攪拌，讓蘑菇每面都沾上油並開始軟化。倒入雪利酒與高湯。以小火煮到水分剩一半。加入芝麻葉，讓葉子變軟。以黑胡椒調味後立即盛盤上桌。

## 櫛瓜配藍起司

RR, SS, CC  
4人份

2 大匙橄欖油  
2 條櫛瓜剖半  
1 瓣大蒜  
1 顆蕃茄，切丁  
¼ 杯藍起司碎片

以中大火在煎鍋熱油。將櫛瓜與大蒜放入煎鍋後蓋上鍋蓋。將櫛瓜煮至變軟，約5分鐘。倒入蕃茄攪拌直到熱透。從爐火移開，灑下起司。蓋上鍋蓋，讓起司軟化後即可食用。

