



素食與蔬菜食譜

食譜

目錄

3	杏仁花椰菜	4	羅勒蕃茄冷湯
	毛豆烏龍麵		辣鄉村蔬菜雜燴
	香炒櫛瓜		蒔蘿小黃瓜沙拉
	香醋鮮蔬		咖哩豆腐炒豌豆及烤紅甜椒
	水炒蘆筍		
	高湯煨青江菜		
	田園蔬菜湯		
	酪梨羅勒蕃茄冷湯		

杏仁花椰菜

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

2 小匙檸檬汁
10 杯綠花椰菜
2 瓣大蒜
½ 小匙薑末
½ 杯杏仁條，烤過（無堅果飲食者省略此材料）
1-2 小匙赤藻糖醇
⅓ 杯低鈉醬油
2 大匙芝麻油

使用不沾鍋，以芝麻油拌炒綠花椰菜約2分鐘或至微脆口感。加入大蒜，拌炒1分鐘。加入醬油、赤藻糖醇與薑末拌炒1-2分鐘或直到赤藻糖醇融化。撒上檸檬汁和杏仁條。

毛豆烏龍麵

SS，CC
3人份

1大匙白芝麻
1 杯西洋菜，切段
1 杯紅蘿蔔，切段
1 小匙米醋
½ 杯毛豆
1 大匙低鈉醬油
½ 杯蔥花
1 杯四季豆
2 大匙芝麻油
6 盎司烏龍麵

在碗中混合醬油、米醋、芝麻油以及2大匙水作為醬汁。煮沸一大鍋水後，加入烏龍麵。比包裝上建議烹調時間減少5分鐘煮烏龍麵。如果麵條的建議時間是5分鐘，放入烏龍麵的同時，也將毛豆放入。加入毛豆與四季豆同煮至麵條變軟。將水瀝乾後，倒入鍋中。將西洋菜、蔥花、紅蘿蔔、芝麻以及醬汁混合拌勻。

香炒櫛瓜

RR，SS，CC
2人份

1 大條櫛瓜，縱向對切後切片，每片約1英吋厚
2 大匙芝麻
¼-½ 小匙蒜粉
黑胡椒少許
1 小匙低鈉醬油
1 小匙橄欖油

使用不沾鍋，以中火加熱橄欖油。加入櫛瓜片拌炒，直到略顯焦色。撒上醬油與芝麻。以蒜粉與黑胡椒調味，繼續烹煮櫛瓜至上色和變軟。

香醋鮮蔬

RR，SS，CC
2人份

1 大匙橄欖油
1 大匙特級初榨橄欖油
半把新鮮蘆筍
1 顆紅洋蔥，切片
1 顆紅甜椒，切片
鹽少許
1 大匙義大利香醋
¼ 杯帕瑪起司
1 大匙白芝麻
1 大匙松子

在大炒菜鍋中加入油，以中火加熱，倒入蘆筍與紅洋蔥拌炒，加鹽調味，烹煮至紅洋蔥變軟，約5分鐘。加入紅甜椒，繼續烹煮到紅洋蔥開始變成微焦糖色，約需另5分鐘。將鍋移開爐火，倒入香醋、起司、芝麻以及松子混勻。

水炒蘆筍

RR，SS，CC
2人份

¼ 杯水
½ 磅蘆筍
½ 杯洋蔥
3 大匙橄欖油
鹽與黑胡椒少許
2 瓣大蒜

將水倒入鍋中。在鍋中放入蘆筍與洋蔥。以中火將水煮滾。蓋上鍋蓋，蒸煮蘆筍與洋蔥2-5分鐘，直至微軟。如需繼續蒸煮，可加入幾大匙水。當水蒸發後，在不沾鍋中倒入橄欖油。繼續烹煮到蘆筍與洋蔥微焦。拌入大蒜片，繼續煮30秒。以鹽與胡椒調味。

高湯煨青江菜

RR，SS，CC
4人份

鹽與胡椒少許
2 大匙橄欖油
3 杯低鈉蔬菜高湯
8 杯青江菜（或其他葉菜）
4 瓣大蒜，切碎

以中火加熱深鍋中的橄欖油，倒入大蒜碎片炒至略顯焦色，約5分鐘。倒入高湯後放入青江菜，煮至高湯滾開。轉至小火，煮到青江菜變軟，約6分鐘。以鹽與胡椒調味。

田園蔬菜湯

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
3人份

½ 小匙胡椒
¼ 杯洋蔥
1 杯紅蘿蔔
3 大匙大蒜
1 杯罐頭大白豆，洗淨瀝乾
1½ 杯瀝乾蕃茄
¼ 小匙鹽
4 杯蔬菜高湯
1 杯四季豆，切去頭尾
4 杯高麗菜，切塊
1 小匙義大利香料

將高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔與高湯倒入鍋中，以小火烹煮15分鐘。加入蕃茄，豆子以及調味料。以小火續煮20分鐘。

酪梨羅勒蕃茄冷湯

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

8 杯小蕃茄
2 大匙義大利香醋
1 顆酪梨，切片
8 片羅勒葉
1 杯紅甜椒，切塊
1 杯綠甜椒，切塊
2 杯櫛瓜，切塊

將小蕃茄、義大利香醋以及鹽倒入果汁機。打成均勻平滑的湯泥後，以網狀濾網將湯汁濾出。加入甜椒與櫛瓜後，冷藏2個小時。將湯汁均勻分成4份，並均分酪梨。將羅勒葉撕碎，撒在湯上。以鹽與胡椒調味。

羅勒蕃茄冷湯

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

8 杯小蕃茄
⅓ 杯切碎巴西里葉
2 大匙醋
¼ 小匙鹽

將所有材料倒入果汁機打成泥狀。倒入碗中，冷藏2個小時。

辣鄉村蔬菜雜燴

RR，SS，CC
8人份

2 小匙普羅旺斯香料
1 大匙鹽
4 杯亞麻籽粉
4 杯蕃茄，切塊
½ 大匙黑胡椒
2 顆中型洋蔥，切塊
1 條茄子，去皮切塊
2 顆中型櫛瓜，切塊
8 條墨西哥辣椒，切碎

將所有材料倒入慢燉鍋中，以小火燉煮4-6小時。如以一般鍋子烹煮，以中大火滾開，之後以小火烹煮1.5-2小時。

蒔蘿小黃瓜沙拉

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
1人份

1 小黃瓜，切片
2 大匙乾燥蒔蘿
⅓ 杯原味希臘優格
鹽少許
¼ 小匙胡椒

將切片的小黃瓜加入其他材料，均勻攪拌。室溫下食用。

咖哩豆腐炒碗豆及烤紅甜椒

Detox，FS，RR，SS，CC，P1，P2
4人份

1 大匙芥花油
½ 顆黃洋蔥，切丁
1 大匙咖哩粉
1 杯冷凍碗豆
½ 杯烤紅甜椒
½ 杯水
14 盎司豆腐*，壓出水分並捏成碎狀
¼ 小匙鹽
¼ 大匙香菜
¼ 小匙胡椒

在厚底的平底鍋中倒入橄欖油，以中大火加熱。倒入豆腐、洋蔥、咖哩粉、鹽以及黑胡椒，快速拌炒2分鐘。加水後蓋上鍋蓋。烹煮3分鐘。拌入碗豆、烤甜椒以及香菜。烹煮2分鐘。

*秘訣：冰凍過的豆腐解凍後較容易捏碎。

