

無肉蛋奶，118道吃飽飽、身體卻輕盈無比的全植物料理提案

作りおきヴィーガン 毎日作らなくていいからとり入れやすい！

善用蔬食常備菜，不用每天進廚房

\ 隨時都能Vegan一下! /

蔬食常備菜

日日豐盛

VEGAN 餐桌

庄司泉 著

周奕君 譯

VEGAN MEAL PREP



VEGAN

日日豐盛

蔬食常備菜

餐桌

庄司泉 著
周奕君 譯



VEGAN MEAL PREP

作りおきヴィーガン 毎日作らなくていいからとり入れやすい！

VEGAN MEAL PREP

一起來做蔬食常備菜

Vegan 純植料理不僅有益於身體健康，也是一種友善環境的生活方式，但如果各位抱著「自己做好像很困難」的顧慮而止步就太可惜了。我認為要是無法讓每個人都能輕鬆自製 Vegan 料理，就失去了讓飲食貼近居家日常的意義。

正因如此，我衷心期待書中每一道「你也能做的 Vegan 常備菜食譜」，成為各位過上健康 Vegan 生活的起點。

只需要快速煮過就能上桌的蔬菜、保存後不流失營養的沙拉，還有簡易的自製配菜等等，書中所有的常備料理都能簡單做、輕鬆吃。要直接食用，或是搭配其他食材及料理手法都沒問題，是非常實用且方便的超省時食譜。

也因為冰箱備有常備菜，可以隨時滿足你「今天想 Vegan 一下」的無肉時刻。一碗飯隨興配上幾道 Vegan 料理，靈活組合出屬於你的純植美味。

希望這本書能夠讓 Vegan 更加親近人們的生活，而且讓喜愛 Vegan 的你樂在其中。

蔬菜料理家 庄司泉

目錄

- 7 > 什麼是「Vegan」？
- 8 > Vegan 純植料理的 Point
- 12 > 常備菜 Point
- 14 > Vegan 常備菜 Q & A

VEGAN MEAL PREP | PART 1

冷藏蔬食常備菜

1 種蔬菜，做出美味料理

- 18 > 橄欖油涼拌花椰菜
- 19 > 柚子胡椒蒸煮紅蘿蔔絲
- 20 > 清炒芹菜
- 21 > 烤甜椒
- 22 > 麻油蒸茄子
- 23 > 鹽漬檸檬小黃瓜
- 25 > 芝麻牛蒡絲
- 25 > 橄欖油蒸蓮藕
- 26 > 日式淺漬白菜
- 27 > 味噌馬鈴薯

COLUMN——100g 蔬菜的美味！Vegan 常備小菜

- 28 > 味噌辣茄子
- 28 > 鹽麴蘿蔔漬
- 28 > 柚香和風蓮藕沙拉
- 29 > 海苔碎炒青椒
- 29 > 洋蔥絲拌紫蘇粉
- 29 > 水煮紅蘿蔔
- 29 > 梅漬白菜
- 30 > 味噌綠花椰佐巴薩米克醋
- 30 > 韓式高麗菜
- 30 > 豆芽菜沙拉
- 30 > 鴻喜菇和風佃煮
- 31 > 柚子胡椒清炒芹菜
- 31 > 鹽昆布漬番茄
- 31 > 小黃瓜昆布茶煮
- 31 > 鹽漬檸檬杏鮑菇

Vegan 植物肉料理

- 34 > 油炸車麩南蠻漬
- 36 > 雙鮮菇菇捲
- 37 > 油豆腐炙烤蔬菜咖哩風味煮
- 38 > 脆皮芝麻豆腐
- 39 > 韓式火烤風植物肉
- 40 > 蓮藕丸子佐奶油洋蔥醬
- 41 > 烤洋蔥豆渣三明治

Vegan 常備沙拉

- 44 > 炸金針菇佐蔥白沙拉
- 46 > 炙燒茄子甜椒軟嫩沙拉
- 46 > 鹽麴番茄秋葵和風沙拉
- 48 > 炸茄子番茄鹽漬昆布沙拉
- 48 > 牛蒡玉米核桃沙拉
- 49 > 山藥杏鮑菇溫沙拉
- 50 > 小黃瓜洋蔥通心粉沙拉
- 50 > 茄子番茄筆管麵沙拉
- 51 > 紅洋蔥芹菜南蠻漬沙拉
- 52 > 炙烤櫛瓜杏鮑菇佐白酒醋
- 52 > 辣白菜沙拉佐綠紫蘇
- 53 > 炸青蔥馬鈴薯沙拉
- 53 > 山苦瓜與南瓜的味噌美乃滋沙拉

Vegan 各式湯品

56 > 常備湯品 ① 3 種蔬菜製成的基本蔬菜湯底

【變化款】

58 > 麻婆油豆腐蔬菜湯

59 > 薑味白菜茼蒿湯／義式番茄蔬菜湯

60 > 常備湯品 ② 6 種蔬菜製成的排毒蔬菜湯底

【變化款】

62 > 咖哩蔬菜湯

63 > 和風豆乳蔬菜湯／義式鄉村蔬菜湯

COLUMN——只要 2 種食材就能簡單做！Vegan 自製醬汁

64 > 鹽麴蔥醬／韭菜醬／蒜蓉醬／薑汁醋醬

VEGAN MEAL PREP | PART 2

冷凍蔬食常備菜

Vegan 冷凍綜合蔬菜

68 > 冷凍綜合蔬菜 ① 冷凍綜合菇

69 > 鮮菇豆腐煲／蒜香辣味菌菇義大利麵

70 > 冷凍綜合蔬菜 ② 營養冷凍三蔬

71 > 義式焗烤番茄盅／蒜香炒三蔬

72 > 冷凍綜合蔬菜 ③ 冷凍根莖蔬菜

73 > 日式筑前煮／酒粕味噌和風燉菜

74 > 冷凍綜合蔬菜 ④ 冷凍炒蔬菜

75 > 泰式椰香蔬菜咖哩／日式炸大豆肉炒鮮蔬

76 > 冷凍綜合蔬菜 ⑤ 冷凍義式綜合蔬菜

77 > 義式蔬菜雜燴／蔬菜滿點的披薩吐司

78 > 冷凍綜合蔬菜 ⑥ 冷凍中式綜合蔬菜

79 > 植素蒸餃／什錦炒飯

Vegan 冷凍私房菜

冷凍主菜

82 > 薑炒植物肉

82 > 韓式辣醬豆腐排

84 > 純素麻婆豆腐

84 > 蓮藕燒賣

86 > 義式獵人燉豆腐

86 > 豆乳焗烤南瓜佐堅果

88 > 青椒鑲馬鈴薯泥

88 > 香辣筍丸子

89 > 芋泥可樂餅佐味噌

89 > 迷你高麗菜捲

90 > 和風蕈菇漢堡排

90 > 四季豆杏鮑菇捲

91 > 蓮藕蘿蔔絲餅

91 > 日式炸牛蒡

92 > 蓮藕漢堡排

92 > 酥炸迷你蔬菜春捲

93 > 蒜香車麩回鍋肉

93 > 蕈菇炸豆腐丸子

冷凍配菜

- 94 > 義式羅勒炒蘑菇
- 94 > 梅香蓮藕炒四季豆
- 94 > 薑黃豆腐

*彩蔬常備菜

- 96 > 茄汁彩椒
- 96 > 青椒榨菜炒蕈菇
- 97 > 彩蔬炒豆腐
- 97 > 印度風辣拌高麗菜

*紅色・黃色・橙色常備菜

- 98 > 香辣白蘿蔔絲煮甜椒
- 98 > 涼拌紅蘿蔔絲
- 99 > 白芝麻南瓜煮
- 99 > 咖哩生薑煮白花椰
- 99 > 檸香漬洋蔥番茄

*綠色常備菜

- 100 > 醋漬黃瓜海帶芽
- 100 > 醬炒芹菜
- 100 > 鹽麴花椰菜佐芝麻粉
- 101 > 韓式涼拌菠菜
- 101 > 柚香涼拌海帶芽
- 101 > 醋味噌拌秋葵

*褐色・黑色常備菜

- 102 > 韓式醬煮蓮藕
- 102 > 和風蕈菇炒豆渣
- 102 > 金平炒牛蒡
- 103 > 洋蔥炒菇佐巴薩米克醋
- 103 > 馬鈴薯辣炒海帶絲
- 103 > 鹿尾菜雜煮

*白色常備菜

- 104 > 醋溜涼拌藕片
- 104 > 德式酸菜
- 104 > 義式油醋醬醃漬蕈菇

COLUMN——活用自製冷凍私房菜！Vegan 蔬食便當

- 105 > 醬燒辣筍丸便當

- 105 > 杏鮑菇串燒便當

COLUMN——Vegan 常備點心

- 106 > 日曬番茄椰香鹹馬芬
- 108 > 3 種低卡果乾堅果能量球
- 109 > 燕麥核桃餅乾

- 110 > 洋蔥高蛋白燕麥能量棒
- 111 > 蠶豆豆腐冰
- 111 > 豌豆豆腐冰

本書使用方式

- 1 小匙是 5 ml，1 大匙是 15 ml。
- 沒有特別指定火候時，以中火進行調理。
- 沒有特別指定蔬菜種類時，作法上會省略清洗、去皮、拔除蒂頭、除去根部泥沙等基本步驟，直接進入烹調說明。
- 沒有特別指定調味料的情況下，醬油使用濃口醬油；油、油炸食用油使用玄米油、芥花籽油等植物油；胡椒可視個人喜好使用白胡椒或黑胡椒。
- 高湯使用 p.10 介紹的「昆布高湯」。使用市售高湯時，料理前務必遵循包裝上的指示，並且預先試過味道。

- 本書食譜中使用的海藻糖或甜菜糖，都可改以相同分量的海藻糖、甜菜糖或楓糖漿來替代。依個人喜好使用即可。
- 書中標示的保存期限為一般標準。料理確實放涼之後以乾淨的保存容器盛裝移置冰箱，取出時加熱即可食用。
- 微波爐的輸出功率為 600 W 時，加熱時間依一般標準；500 W 的加熱時間是 600 W 的 1.2 倍。因使用的機種與食材不同而有所差異，請視實際情況斟酌調整。
- 根莖類、豆類、菇類、海藻類等食材和蔬菜一樣進行調理即可。

什麼是「Vegan」？

About Vegan

「Vegan」（純素生活）是1940年代緣起於英國的一種生活態度，中心思想是「人類應該採取不剝削其他動物的生存方式」。因此人們也用「素食主義者」（vegetarian）中前3個字母和最後2個字母（vegan）來稱呼實行這種生活方式的人們。

泛指純素主義者，或是維根主義者。素食主義者有各式各樣的類型，Vegan就是其中一種（關於vegan和vegetarian的說明請參照p.8）。

除了不吃肉類和魚類，Vegan也會完全避開蛋和乳製品，以及蜂蜜等動物性食品；同時包括那些基於愛護動物的立場，拒絕使用羊毛製品等動物性產品。

在健康管理、飲食控制、生態議題等風潮的影響之下，近年來「Vegan 純植料理」愈發受到社會大眾矚目。而在飲食上沒那麼嚴苛的「半素食主義者」（semi-vegetarian）、或稱「彈性素食者」（flexitarian）也愈來愈多。

什麼是「Vegan 蔬食常備菜」？

這本書要帶來的是一項飲食提案，既不會影響你原本的生活方式，又能讓你輕鬆享受美味健康的Vegan料理。基於每天開伙的Vegan飲食大不易，最好的方式就是製作「常備菜」。

100%植物性的簡易食譜

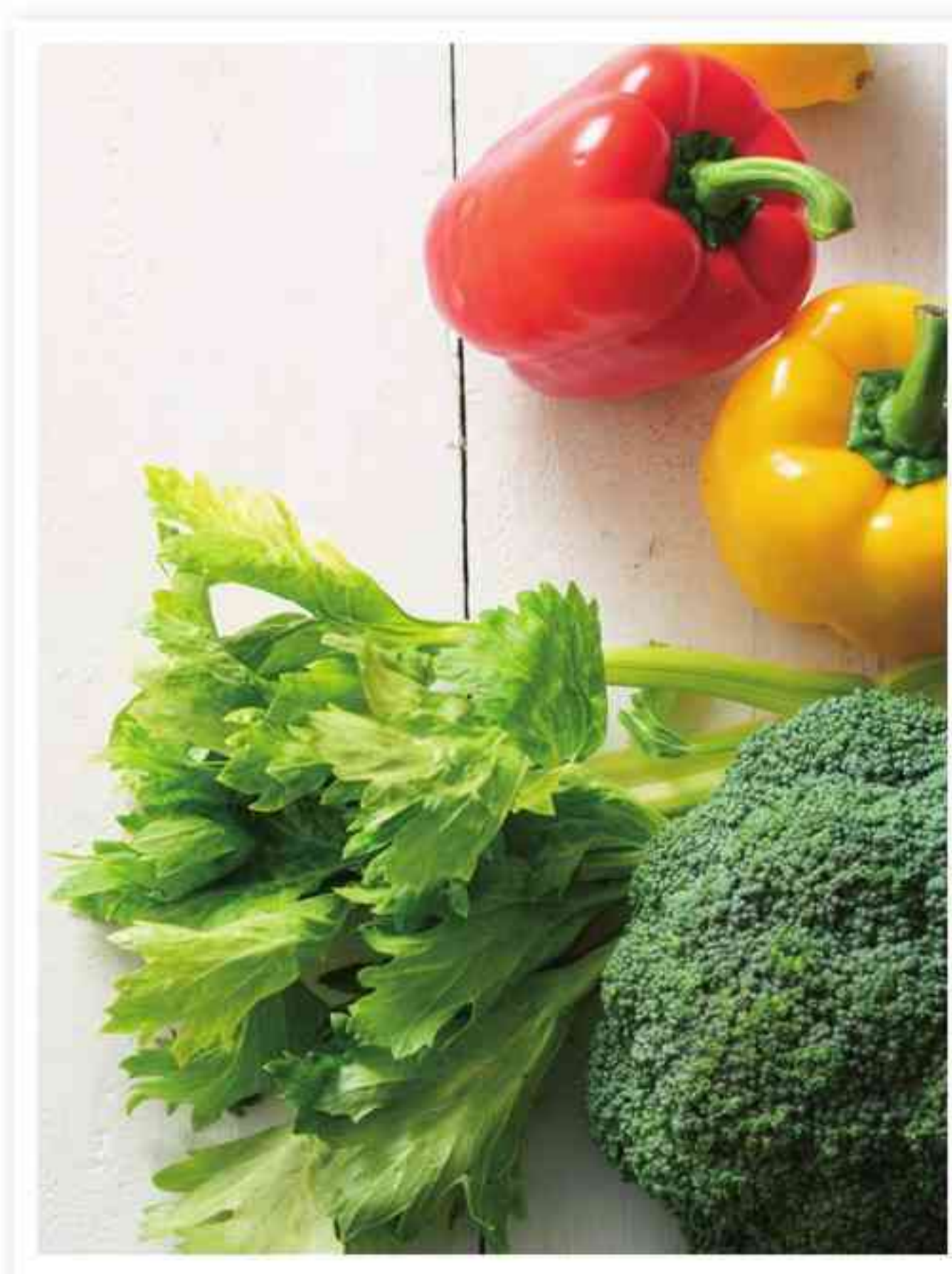
- Vegan料理使用大量蔬菜，充分攝取膳食纖維與維生素，能維持健康。
- 減少脂肪攝取，降低腸胃負擔。
- 使用超市等通路都買得到的食材，輕鬆開伙。

冰箱常備菜，隨時都能吃

- 不需要每天進廚房，隨時都吃得到Vegan料理。
- 比起一次只做1人份，多做一點更經濟有效率。
- PART 1是「冷藏常備菜」，PART 2則是保存期限更長的「冷凍常備菜」。

促進SDGs 聯合國永續發展，避免食物浪費

- 碳排放量較低、可降低環境負荷的植物性蛋白質，是美味的植物（plant-based diet）食譜。
- 超市買太多或沒用完的食材順手做成常備菜，沒有剩食困擾。



Vegan 純植料理 Point

Vegan 料理的最大特色就是：絕不使用動物性食材。因此接下來我會針對許多讀者可能的疑問一一回答，像是：「如何從 Vegan 料理中攝取足夠的蛋白質？」「如果高湯或調味料裡含有動物性食材怎麼辦？」

Vegan 料理會避開的食材

肉·魚·蛋

會避開肉類或魚貝類等動物性食材。除了雞蛋、鵪鶉蛋，也會避開魚卵（如鮭魚卵、鱈魚卵）這類食材。

使用這些食材製作的「高湯」或「調味料」也都會避免。

乳製品

從乳牛身上擠出的牛奶，還有使用牛奶製作的奶油、起司、優格、鮮奶油等乳製品都是動物性食品，也會避免。

豆乳的原料是大豆，為植物性食材，可放心食用。

上白糖

上白糖本身雖然不是動物性食品，但是在精製過程中會使用牛、豬等動物的骨炭，因此會避免使用。此外，也會避免同樣使用骨炭精製而成的三溫糖。

蜂蜜也是動物性食品，應避免食用。

COLUMN

「Vegan」和「Vegetarian」在飲食上有何不同？

Vegetarian（素食主義者）又分為奶素、蛋素、魚素等類型，而 Vegan 單純只能是植物性食物。兩者的共通點是都只吃植物性食物，較大的不同是 Vegan 不吃蛋和乳製品。

Vegan（全植物飲食者）	只吃植物性食品
Lacto-Vegetarian（奶素者）	只吃植物性食品與乳製品
Ovo-Vegetarian（蛋素者）	只吃植物性食品與蛋
Pesco-Vegetarian（魚素者）	只吃植物性食品、魚、蛋、乳製品
Oriental-Vegetarian（東方素）	只吃植物性食品，但不吃五葷（即蔥、蒜、韭菜、洋蔥、薤）

蛋白質食材

for Vegan

Vegan 料理會避開肉類、魚貝類和蛋等擁有豐富蛋白質的動物性食物，因此選擇植物性蛋白質來源就更顯重要。以下要介紹的都是高蛋白、低脂肪，而且有益健康的植物性蛋白質食材。

優質的植物性蛋白質來源

A 車麩

來自小麥粉中的穀蛋白麩質烘烤而成，是足以取代肉類的重要植物性蛋白質食材。

B 高野豆腐

豆腐冷凍後經乾燥處理，也就是常見的凍豆腐。搭配和食之外的調味料也意外適合。

C 什錦豆

鷹嘴豆、紅腰豆、青豌豆等經水煮滾後再燜煮而成的豆製品。

D 納豆

日本傳統大豆發酵食品，營養價值極高。

E 豆腐

大豆製作而成。講究口感的話可使用板豆腐。

F 油豆腐

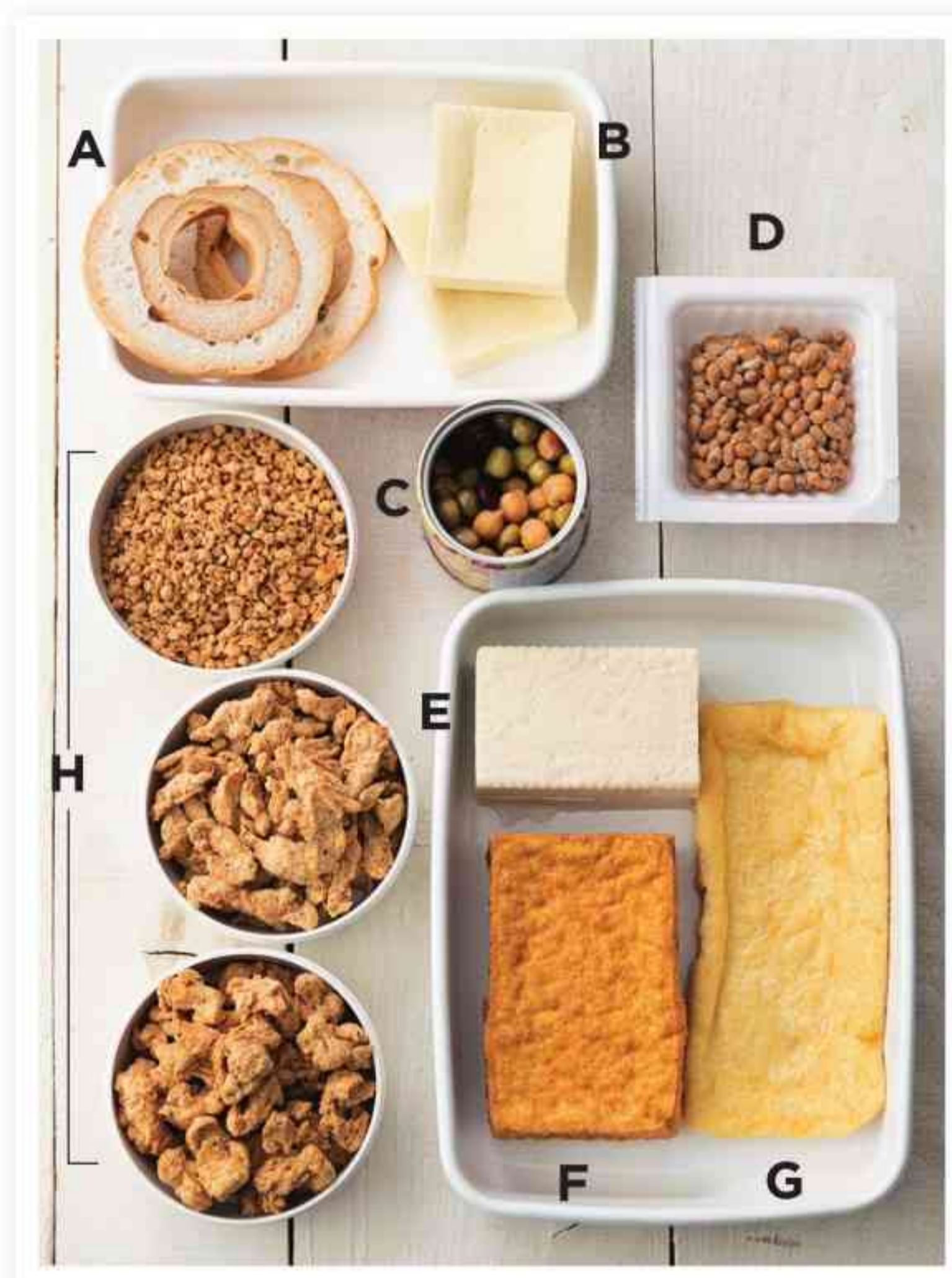
經油炸後的豆腐口感扎實，風味絕佳。

G 炸豆皮

豆腐切薄片後油炸，入菜後豆香味濃郁。

H 植物肉

以大豆為原料，味道和口感很接近真肉的植物性加工食品。



還有這些「植物性蛋白質」！

- 大豆製品（豆乳或黃豆粉）
- 豆類（扁豆、蠶豆、紅豆等）
- 穀物（玄米、蕎麥、燕麥、小麥製品等）
- 堅果類等

書中使用的是乾燥植物肉，但也有蒸煮或冷凍後的植物肉。乾燥植物肉還原時要加入約食材 3 倍量的水。如果用的是不需還原的蒸煮植物肉，以同樣 3 倍水量進行調理，但隨時調整水量與調味料。

討論度超高的 植物性蛋白質 植物肉是什麼？

近來被叫做「大豆肉」或「未來肉」的植物肉備受矚目，是一種以大豆為原料，高蛋白、低脂肪、膽固醇趨近零的加工食品。加上擁有豐富的膳食纖維，成為許多養生族群的焦點食材。使用植物肉取代動物肉，輕鬆打造 Vegan 料理！



形狀多元，有碎肉感的絞肉狀、切薄片的牛柳狀、扎實的塊狀等，大小依不同商品而異。

植物肉的還原方法

乾燥植物肉的還原方法包括：泡水、泡熱水、蒸煮等，依不同商品而異，可依個人喜好參考包裝袋上的指示調理。



高湯

for Vegan

在這裡要介紹的是，風味上毫不遜色於柴魚片或小魚乾等動物性食材，同時又能引出 Vegan 純植料理口感的高湯作法。本書所使用的高湯都是「昆布高湯」，但即使是「精進高湯」也能做得濃郁美味。

基本的高湯作法

昆布高湯



Vegan 純植料理最基本的高湯就是昆布高湯，既能留下蔬菜的鮮甜，也是掌控料理風味的幕後功臣。

材料（方便製作的分量・成品約 850 ml）

高湯用昆布……20 ~ 30g（10cm 方形 2 ~ 3 片）

◀ 事前準備

- 將高湯用昆布以擰乾的溼布輕輕擦拭，然後拿剪刀在昆布四邊各剪幾刀。

趕時間的話不用泡一晚也 OK。請在進行作法 2 時開微火慢慢熬煮。

作法

- 1 將昆布放進鍋裡，然後倒入 1L 的水，浸泡 1 小時至一個晚上。
- 2 浸泡完成後，將 1 的鍋子以小火加熱，快煮滾時取出昆布。

精進高湯



濃縮了乾貨的鮮味與營養，引出層次豐富的高級風味。

材料（方便製作的分量・成品約 700 ml）

香菇……2 朵

黃豆（乾燥）……15g

乾蘿蔔絲……3g

高湯用昆布……10g

干瓢……10g

（10 cm 方形 1 片）

紅豆（乾燥）……10g

◀ 事前準備

- 將昆布以外的乾貨、豆類快速在水中沖洗過。
- 將昆布以擰乾的溼布輕輕擦拭，然後拿剪刀在四邊各剪幾刀。

作法

- 1 所有材料全放進鍋裡，然後倒入 1 L 的水，浸泡一整天。
- 2 浸泡完成後，將 1 的鍋子開火加熱，快煮滾時撈除浮沫，轉小火續煮 20 分鐘。
- 3 熬煮時使用濾網撈除浮沫。

熬煮高湯的昆布、香菇可以再拿來和干瓢及蘿蔔絲做成燉菜。豆類可以拌在沙拉等料理中。

保留蔬菜鮮味的高湯

鮮甜蔬菜是 Vegan 純植料理的最佳夥伴。當不同蔬菜的風味混合在一起時，食材的相乘效果可以讓人感受到更濃郁的美味。

適合熬煮高湯的鮮甜蔬菜

洋蔥／原本辛辣味的成分二丙烯硫，經加熱後變成丙基硫醇，辣味消失，甜味則保留下來。也含有能夠增添料理風味的麩胺酸。

番茄／擁有昆布中也富含的美味成分麩胺酸。快炒或燉煮都很適合。

綠蘆筍／除了含有麩胺酸、天門冬醯胺這兩種美味成分，本身的味道也相當甘甜。

菇類／含有美味成分中的鳥苷酸和麩胺酸，不同菇類一起食用效果更加分。



調味料

for Vegan

本書在製作 Vegan 純植料理時，會避免使用上白糖這類砂糖，也不會使用奶油等動物性食材。

大家可以盡情享受 Vegan 調味料所帶來的天然甘甜風味。

可替代上白糖的食材

上白糖在精製過程中會使用動物的骨炭，不適合 Vegan 等純素飲食者。本書也會避免使用採相同精製過程的三溫糖，食譜中使用的都是從樹葉提煉的糖漿、甜菜糖或海藻糖這類未經加工的天然砂糖。

A 龍舌蘭糖漿

從龍舌蘭這種植物的樹液中提煉而成，生產於墨西哥等地區。

B 楓糖漿

將採取得來的楓樹汁液，經熬煮、蒸發水分後製作而成。

C 甜菜糖

原料來自糖用甜菜，味道溫和甘甜，同時帶有濃郁的香氣。

D 海藻糖

和以甘蔗為原料的蔗糖一樣都是雙醣，精製程度介於紅糖與上白糖之間，甜味清爽溫和。



可替代乳製品的食材

Vegan 料理中不會使用牛奶這類動物性乳品，而是使用豆乳或是被稱做第三種牛奶的杏仁奶和椰奶等植物奶。此外，也會避免使用由牛奶製作而成的奶油、優格、起司等乳製品，並且以下列食品來替代。

A 植物性奶油

以橄欖、酪梨、棕櫚、椰子等植物中萃取的油為主要原料製作而成的奶油。

B 椰子油

從椰子中提煉出來的油脂。特色是在攝氏 20 度以下呈固態，20 ~ 25 度呈乳霜狀，25 度以上會融化成液體。

C 植物性美乃滋

不使用蛋，改以豆乳等植物性食材製作成帶有美乃滋口感的調味料。

D 豆乳（無調味）

原料是大豆，蛋白質相當豐富。

E 豆乳優格

在豆乳中加入乳酸菌製作的優格，比起一般優格口味偏淡。

F 植物性起司

以椰子油或豆乳為主要原料，擁有一般起司的口感與風味。



常備菜 Point

在常備菜料理中，我們可以運用一些訣竅來妥善保存食物的美味。

本書中除了介紹各式「冷藏保存」、「冷凍保存」的常備菜色，也會分享保存這些菜餚的方法，以及挑選保存容器的訣竅。

保存方法

- 使用乾淨的烹調器具和保存容器、保鮮袋。
- 做好的常備菜要確實放涼後再放進冰箱保存。菜餚還有熱度就放進容器時會產生水蒸氣，容易滋生細菌，請務必留意這一點！

保存期間

請參考每道食譜中標示的天數。在建議的保存方法（放冷藏室或冷凍庫）之外，也分別註明最佳冷凍或冷藏天數。



書中的標示主要分成 2 種 /

建議保存在**冷藏室**的標示

冷藏保存
○-○ 天
[冷凍]
○-○ 天

冷凍保存
○-○ 天
[冷藏]
○-○ 天

建議保存在**冷凍庫**的標示



常備菜確實放涼之後再放進冷藏室或冷凍庫！

庄司老師的
小教室！



不適合做常備菜的食材有哪些？

比起其他食材，像秋葵這種含有黏性汁液的蔬菜最好能盡早食用完畢。而含水量較高的蔬菜、適合生吃的蔬菜，這兩種也不建議放冷凍庫。除此之外的食材，我認為大家

無需太過擔心。

至於馬鈴薯、蘿蔔、豆芽菜、豆腐等冷凍之後口感會產生變化的食材，反而意外增添了調理上的趣味。大家不妨斟酌自己的口味多加嘗試比較！

適合保存常備菜的容器

在諸多保存容器與保鮮袋中，有的並不適合放進冷凍庫或微波爐，使用前請務必仔細確認耐冷及耐熱溫度。需要購入多個保存容器或保鮮袋時，容易疊加收納也是挑選的一大重點。

琺瑯保鮮盒

不容易殘留食物味道或因高溫加熱而變色，非常適合用來保存常備菜。盒體可以直火加熱，但不能放進微波爐，使用上請務必留意。



小菜分裝盒

如果想要依單次食用量保存，例如離乳食品或一餐份小菜等需要少量分裝保鮮時，絕對少不了這類分裝收納容器。尤其在冷凍常備的情況，隨時取出小分量很方便。



玻璃保鮮盒

盒體透明使用方便，但是否適合放冷凍庫或在微波爐裡加熱則依不同商品而異，因此使用前要確認耐冷及耐熱溫度。不容易殘留食物味道或因高溫加熱而變色，也很適合保存番茄或咖哩類料理。



密封保鮮袋

優點在於保存上不占空間。但不同商品的耐熱溫度也有所差異，請先確認是否適合放進冷凍庫或使用微波爐加熱。



冷凍常備菜的製作訣竅

將每一餐的分量分裝後放進冷凍庫

湯汁多的料理冷凍後不容易分裝，不妨將每一餐的分量以小菜分裝盒或矽膠杯進行分裝，解凍時直接加熱即可！



將單次食用量放進冷凍保鮮袋內保存。雖然也可以在1個保鮮袋內放進好幾餐的分量，但1個保鮮袋只放1餐份，食用上既衛生也較為方便。



像麻婆豆腐這類湯汁多的菜餚，建議以密閉式保存容器盛裝。如果是燒賣或漢堡這種即使冷凍之後也不易相互黏附的料理，放在一起保存也沒問題。



手邊沒有小菜分裝盒的話，可以考慮使用矽膠杯逐一分裝，然後將這些矽膠杯移至同一個保鮮盒，放進冷凍庫保存。



帶大家了解製作 Vegan 料理與常備菜的訣竅！

Q

怎麼讓蔬食料理上桌時呈現出主菜的豐盛感？而不會看起來只像配菜。

A 懂得用油是關鍵。

Vegan 料理會避開肉或魚貝類等食材，整體脂肪量較低。因此可以透過油炸、或是在最後淋上橄欖油作為料理的完美收尾，提升主菜的濃郁與分量感。



Q

要怎麼改善 Vegan 料理常給人「不美味飽足」的刻板印象？

A 善用植物性的「提味食材」。

使用可以保留鮮甜的蔬菜 (p.10)、香草或香料來調味，也很推薦植物性起司。這些「提味食材」不僅能增添口感，還能提升料理鮮味，輕鬆打造一道道視覺饗宴。



Q

我平常很忙碌幾乎沒有時間下廚，也可以實行 Vegan 飲食嗎？

A 常備菜能讓你無須每天下廚，還可以上班帶便當。

一次料理並分裝完成，不僅能有效節省烹調與洗滌時間，分裝好的常備菜同時也可作為每天滿滿蔬菜的健康便當 (p.105)。



Q

家人都是肉食控，有沒有方法可以省下分頭製作這兩類料理的麻煩？

A 先製作 Vegan 的主配菜

以此為基底，只在家人的分量上加入肉料理。

Q

連調味料都得用純素的嗎？

A 合理範圍內使用就好，不要過於勉強自己。

突然要為了製作 Vegan 料理而變換高湯或調味料，對於某些人來說可能比較頭痛。不妨平日先將主要食材替換成植物性食材就好，只在週末或休假時製作 Vegan 料理。盡可能在符合原本生活步調的情況下嘗試。

蔬食常備菜

VEGAN MEAL PREP

PART 1



冷藏 Vegan 常備菜

1 種蔬菜，做出美味料理 —— p.17

Vegan 植物肉料理 —— p.33

Vegan 常備沙拉 —— p.43

Vegan 各式湯品 —— p.55



1 種蔬菜 做出美味料理



- 只使用一種蔬菜
- 直接吃或搭配其他料理
都很美味！
- 用最少食材，
輕鬆打造純植日常餐桌

1 種蔬菜
就很美味

1

Broccoli

綠花椰菜

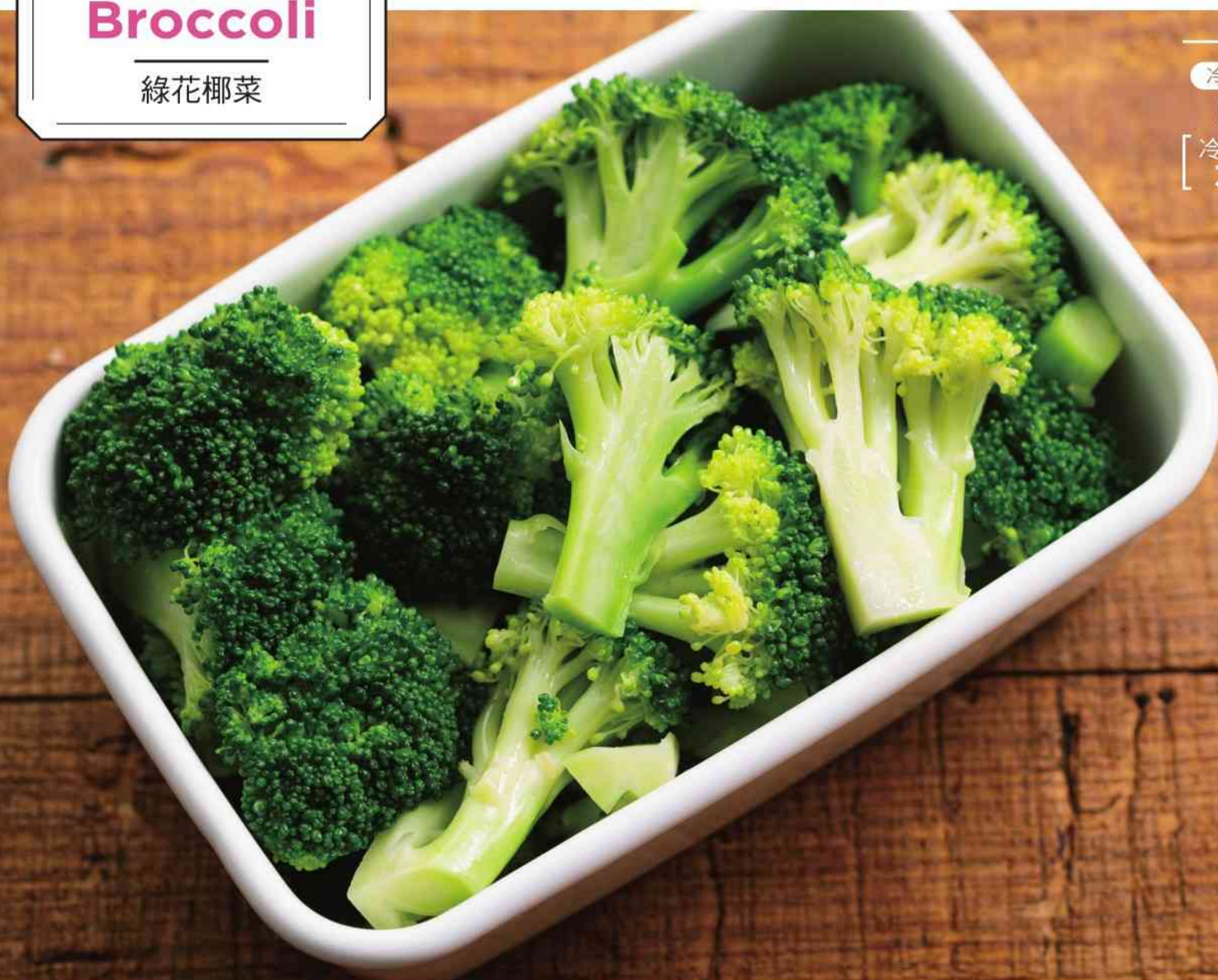
橄欖油涼拌 花椰菜

淋上橄欖油，拌好就上菜。
製作常備菜的訣竅是先汆燙一下。

冷藏保存

5 天

[冷凍保存]
3 週內



綠花椰菜

材料（容易製作的分量）

花椰菜……1 株（250g）
橄欖油……½ 大匙

◀ 準備

- 將花椰菜分成小朵。

作法

- 1 取一鍋水煮滾，將花椰菜放進鍋裡煮 1 分鐘，以濾網撈起後瀝乾。
- 2 將 1 放入調理碗，倒進橄欖油拌勻。

這樣料理
也好吃

加些醬油，拌入黑芝麻或白芝麻。或是稍微炒過後煮湯也很美味。

1 種蔬菜
就很美味

2

Carrot

紅蘿蔔

柚子胡椒蒸煮 紅蘿蔔絲

紅蘿蔔蒸煮過後更加飽滿多汁。
料理方便，鮮豔的橙紅色是勾起食慾的最佳配菜。

冷藏保存

5 天

〔冷凍保存〕
3 週內



紅蘿蔔

材料（容易製作的分量）

紅蘿蔔……1 根（200g）
醬油……2 小匙
柚子胡椒……½ 小匙

◀ 準備

- 將紅蘿蔔切絲。

作法

- 1 所有食材全部放進鍋裡均勻混合。
- 2 蓋上鍋蓋後開火，出水後轉小火再蒸煮 1 分鐘。

這樣料理
也好吃

紅蘿蔔絲也是三明治內餡的重要食材。加點橄欖油和調味料，即可充分展現法式夏日的家常菜風味。

1種蔬菜
就很美味

3
Celery

芹菜

清炒芹菜

芹菜獨特的清爽口感與香氣，
讓人大快朵頤。

冷藏保存

5天

冷凍保存
3週內



芹菜

材料（容易製作的分量）

芹菜……2根（300g）
芹菜葉……適量
鹽……½小匙再少一點
橄欖油……適量

◀準備

- 芹菜切細絲，芹菜葉切碎。

作法

- 1 在平底鍋倒入橄欖油加熱，放進芹菜拌炒，灑鹽調味即完成。

這樣料理
也好吃

以芹菜來點綴沙拉或湯品可以凸顯料理風味。拌入黑芝麻或白芝麻也很棒。

1 種蔬菜
就很美味

4
Paprika
甜椒

烤甜椒

烤一烤，即能釋放甜味，
軟滑口感與香氣，不加調味料就可輕鬆上菜。

冷藏保存

5 天

〔冷凍保存〕
3 週內



甜椒

材料（容易製作的分量）

甜椒（紅、黃）……各 1 大顆（450g）

作法

- 1 將甜椒放在烤網上，邊烤邊轉到表皮完全焦黑（請見 p.46）。
- 2 快速去除表皮，小心避免燙傷，切成方便食用的條狀即可。

這樣料理
也好吃

加入鹽、檸檬汁和油，製作成醋漬甜椒，再搭配市售切塊番茄罐頭，就是現成的普羅旺斯風蔬菜雜燴。

1 種蔬菜
就很美味

5 Eggplant

茄子

麻油蒸茄子

麻油的風味和茄子一拍即合，
是常備菜中最棒的開胃小點。

冷藏保存

5 天

[冷凍保存]
3 週內



茄子

材料（容易製作的分量）

茄子……5 小條（450g）
醬油……2 小匙
麻油……2 小匙

◀ 準備

- 茄子隨意切成塊狀。

作法

- 1 將茄子放進鍋裡，依序加入醬油、麻油後攪拌均勻。
- 2 蓋上鍋蓋後開火，煮到出水後轉小火蒸煮 5 分鐘即完成。

這樣料理
也好吃

灑上片栗粉後稍微油炸，能夠增添口感與美味度，值得一試！

1 種蔬菜
就很美味

6 Cucumber

小黃瓜

鹽漬檸檬 小黃瓜

檸檬皮放置一段時間後會變苦，
要用來作為常備菜的關鍵是去皮。

冷藏保存

3 天



小黃瓜

材料（容易製作的分量）

小黃瓜……3 根（300g）
檸檬……1 顆（100g）
檸檬汁……2 小匙
鹽…… $\frac{1}{4}$ 小匙

◀ 準備

- 小黃瓜切片。
- 檸檬去皮後切成圓薄片。

作法

- 1 在調理碗內放進小黃瓜、檸檬汁、鹽後拌勻。最後擺上切成圓薄片的檸檬點綴。

這樣料理
也好吃

拌入海帶芽可以做成醋漬黃瓜海帶芽，是日本餐桌上常見的醋拌涼菜。淋上植物性美乃滋後，就成為美味的三明治內餡。

1種蔬菜
就很美味

7
Burdock

牛蒡

芝麻牛蒡絲

很適合帶便當的常備菜。
牛蒡絲爽脆的口感完全吃不膩。

冷藏保存

5天

冷凍保存
3週內



牛蒡

材料（容易製作的分量）

牛蒡……1根（150g）
醬油……1小匙
炒熟黑芝麻……2大匙

◀準備

- 牛蒡洗淨削皮後切絲。
- 黑芝麻稍微壓碎。

作法

- 1 將水煮滾，放入牛蒡絲煮1分鐘後撈起瀝乾。
- 2 將1倒進調理碗，加入醬油、黑芝麻後均勻混合。

這樣料理
也好吃

也可以做成味噌湯
或沙拉。搭配蔬菜
做成炸什錦也非常
美味。

1 種蔬菜
就很美味

8

Lotus root

蓮藕

橄欖油蒸蓮藕

切成圓薄片的蓮藕看起來就很療癒。
灑上鹽和橄欖油蒸煮一下，就是輕鬆上桌的常備菜。

冷藏保存

5 天

冷凍保存

3 週內



蓮藕

材料（容易製作的分量）

蓮藕……1 大節（200g）
鹽……¼ 小匙
橄欖油……2 小匙

◀ 準備

- 蓮藕切成圓薄片。

作法

- 1 所有材料放進鍋裡混合，蓋上鍋蓋後開火燜煮。
- 2 蒸煮 6～7 分鐘直到藕片變軟。

這樣料理
也很好吃

適合加入豆渣和鹿尾菜一起燉煮。切成半月形或銀杏葉形狀後，配上白飯或拌入醋飯都讓人胃口大開。

1 種蔬菜
就很美味

9

Chinese
cabbage

白菜

日式淺漬白菜

抹上鹽揉搓，去除水分的白菜鮮甜濃縮呈現。
清爽又高雅的淺漬風味。



冷藏保存

5 天



白菜

材料（容易製作的分量）

白菜……¼ 小顆（300g）
鹽……½ 小匙

◀ 準備

- 白菜切成小塊。

作法

- 1 切好的白菜放入塑膠袋，加入鹽後輕輕搓揉。

這樣料理
也好吃

白菜不論用於燉菜、浸物或味噌湯都很適合。也可以在入味之後加入橄欖油、大蒜拌炒。

1 種蔬菜
就很美味

10
Potato

馬鈴薯

味噌馬鈴薯

馬鈴薯煮得稍微軟爛一點更容易入味。



冷藏保存

5 天

冷凍保存

3 週內



馬鈴薯

材料（容易製作的分量）

馬鈴薯……3 大顆（500g）

味噌……1 大匙

◀ 準備

- 馬鈴薯分切成容易食用的小塊。

作法

- 將水煮滾，放入馬鈴薯蒸煮，煮到變軟再以濾網撈起瀝乾。
- 將 1 放進調理碗，加入味噌拌勻。

這樣料理
也好吃

將馬鈴薯搗碎後加入洋蔥末，即為和風風味沙拉，也可作為可樂餅的內餡。

COLUMN

100g 蔬菜的美味

Vegan 常備小菜

以下向大家介紹的常備小菜，
是利用剩餘的少許食材所製作而成的。
單一食材、100g 的小巧分量，相當方便。
也可視剩餘量自行增減調味料。

冷藏保存 **5** 天
[冷凍 3 週內]

味噌辣茄子

材料

茄子……1 條 (100g)
紅辣椒……1 根
A | 料理酒……1 大匙
味噌……2 小匙

作法

- 1 茄子切成厚約 1 cm 的片狀，辣椒切成小圈備用。
- 2 將 1 和 50ml 的水放入平底鍋後開火，煮至茄子熟透變軟後加入 A，煮至水分收乾。



鹽麴蘿蔔漬

材料

白蘿蔔……3 cm (100g)
青海苔……1 小匙
鹽麴……½ 大匙

作法

- 1 將蘿蔔切絲。
- 2 將 1 放入平底鍋，加入 2 大匙水後開火。燉煮至蘿蔔熟透變軟後灑上青海苔，拌炒到水分完全收乾。
- 3 關火後拌入鹽麴，醃漬 5 分鐘以上即入味。

冷藏保存 **5** 天
[冷凍 3 週內]



柚香和風蓮藕沙拉

材料

蓮藕……½ 大節 (100g)
A | 柚子皮切絲……¼ 顆
柚子汁……½ 大匙
鹽……¼ 小匙

作法

- 1 蓮藕切成半月形薄片，燉煮約 1 分鐘後撈起瀝去水分。
- 2 將 1 倒入調理碗，加入 A 攪拌均勻。

冷藏保存 **5** 天
[冷凍 3 週內]



海苔碎炒青椒

材料

青椒……2 大顆 (100g)
A | 鹽……¼ 小匙再少一點
 水……1 大匙
 烤海苔 (整片) ……1 片

作法

- 1 青椒切成細絲。
- 2 將 1 放入平底鍋，加入 **A** 拌炒。炒至水分收乾，撕碎海苔後拌入料理。

冷藏保存 **5** 天
 [冷凍 3 週內]



洋蔥絲拌紫蘇粉

材料

洋蔥……½ 顆 (100g)
 紅紫蘇香鬆……小匙

作法

- 1 洋蔥切薄片後放進鍋裡，拌入紅紫蘇香鬆後靜置約 5 分鐘。
- 2 蓋上鍋蓋後開火，煮至出湯汁後轉小火蒸煮約 3 分鐘。

冷藏保存 **5** 天
 [冷凍 3 週內]



水煮紅蘿蔔

材料

紅蘿蔔……½ 根 (100g)
A | 鹽……½ 小匙
 水……100 ml

作法

- 1 紅蘿蔔隨意切成小塊。
- 2 將 1 放進鍋裡，倒入 **A** 後開火加熱。煮滾後轉小火續煮約 5 分鐘即可。

冷藏保存 **5** 天
 [冷凍 3 週內]



梅漬白菜

材料

白菜……1 片 (100g)
 蒜片……1 瓣
 梅乾……1 顆

作法

- 1 白菜隨意切片。蒜頭切成薄片。梅乾去籽後以菜刀壓碎果肉。
- 2 在鍋裡放入 1 後蓋上鍋蓋加熱。煮至出湯汁後轉小火，續煮 7~8 分鐘即可。

冷藏保存 **5** 天
 [冷凍 3 週內]





味噌綠花椰 佐巴薩米克醋

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

綠花椰菜
……½ 株 (100g)
A | 巴薩米克醋
……2 小匙
味噌……½ 大匙

作法

- 1 綠花椰菜分成小朵，放入滾水煮約 1 分鐘後瀝乾水分。
- 2 將 1 放進調理碗，倒入 A 後均勻混合。



韓式高麗菜

冷藏保存 5 天

材料

高麗菜……2 片 (100g)
韭菜……3 根 (30g)
A | 韓式辣醬……½ 小匙
醋、醬油
……各 1 小匙

作法

- 1 高麗菜撕成容易入口的大小。韭菜切碎或切成小段。
- 2 將 1 放進塑膠袋，倒入 A 後輕輕搓揉，然後放進冷藏室 30 分鐘以上使其入味。



豆芽菜沙拉

冷藏保存 3 天

材料

豆芽菜……½ 包 (100g)
細香蔥……3 根 (15g)
A | 醬油、醋
……各 2 小匙
五香粉……¼ 小匙

作法

- 1 豆芽菜快速汆燙後瀝乾水分。細香蔥切成蔥花。
- 2 將 1 放入調理碗，加入 A 後拌勻。



鴻喜菇和風佃煮

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

鴻喜菇……½ 包 (100g)
A | 醬油、料理酒
……各 1 大匙
生薑末……1 小匙

作法

- 1 鴻喜菇剝成小朵。
- 2 將 1 放進鍋裡，加入 A 後燉煮約 3 分鐘。

柚子胡椒 清炒芹菜

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

芹菜…… $\frac{2}{3}$ 根 (10g)
A | 柚子胡椒…… $\frac{1}{4}$ 小匙
鹽……一小撮

作法

- 1 芹菜切絲。
- 2 將芹菜絲放入平底鍋，加入 2 大匙水後開火加熱。等芹菜絲變軟後加入 A 輕輕拌炒。



鹽昆布漬番茄

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

牛番茄…… $\frac{1}{2}$ 顆 (100g)
A | 鹽昆布……1大匙
水……150 ml

作法

- 1 牛番茄汆燙後撈起去皮，切成 6 等分。
- 2 將 A 倒進鍋裡，煮滾後關火。放入番茄，等完全放涼後移至冷藏室。



小黃瓜昆布茶

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

小黃瓜……1根 (100g)
A | 醬油……1小匙
昆布茶…… $\frac{1}{2}$ 小匙

作法

- 1 小黃瓜粗略削皮後切成適合入口的小塊。
- 2 將切塊的小黃瓜下鍋，注入足夠水量後開火加熱，煮滾後轉小火續煮 6~7 分鐘。加入 A，煮至鍋底湯汁收乾。



鹽漬檸檬杏鮑菇

冷藏保存 5 天
[冷凍 3 週內]

材料

杏鮑菇…… $\frac{1}{2}$ 包 (100g)
A | 巴西利切碎
……1大匙
檸檬汁……1大匙
鹽、粗黑胡椒粒……
各 $\frac{1}{4}$ 小匙再少一點

作法

- 1 杏鮑菇對切，再切成 5 mm 的菇片，快速汆燙後撈起瀝乾水分。
- 2 將 A 放入調理碗混合，加入 1 拌勻，靜置 10 分鐘以上，使其入味。





Vegan 植物肉料理



- 看起來「根本就是肉」！
百分百全植物成分
- 以蔬菜打造而成的「肉料理」，超驚喜食譜！
- 充分運用植物性蛋白質食材，
包括大豆素肉與車麩料理

冷藏保存

5 天

冷凍保存

3 週內

油炸車麩 南蠻漬

材料 (4 人份)

- 車麩……4 個 (40g)
甜椒 (紅)……1 顆 (200g)
洋蔥……½ 顆 (100g)
青椒……1 大顆 (50g)
片粟粉……適量
- A** | 紅辣椒切小圈……1 根量
昆布高湯……4 大匙
醋、醬油、味醂……各 3 大匙
- B** | 料理酒、醬油……各 1 大匙
炸油……適量

準備

- 將車麩用水泡發。
- 甜椒、青椒切絲。
- 洋蔥切薄片後置於水中浸泡，然後以濾網撈起瀝乾。

作法

- 1 將 **A** 倒進調理碗混合，製作南蠻醬汁。再加入甜椒、洋蔥、青椒，浸泡入味。
- 2 雙手掌心夾住已泡發的車麩，把水分完全擰乾，淋上 **B**，待入味後鋪上一層片粟粉。
- 3 炸油預熱至 180 度，加入 **2**，過程中不時以鍋鏟翻動車麩，炸至焦脆後撈起瀝乾油，趁熱加入 **1**。
- 4 完全冷卻後移至冷藏室靜置約 1 小時以上使其入味。



≡ Point ≡

車麩用水泡開後油炸 分量感大增

將車麩完全浸泡在水中 20 分鐘，再確實擰乾水分是這道料理的關鍵。不妨多加點油，油炸後的車麩會更加蓬鬆香脆。

美味的關鍵在於替代真肉的车麩，油炸後讓醬汁入味，吸飽了滿滿的南蠻醬汁，口感滿分。



MEMO

車麩

來自金澤的傳統食材燒麩，因外觀像車輪又稱作「車麩」。吸滿湯汁後會變得軟彈富口感，是 Vegan 料理中重要的蛋白質來源。

冷藏保存

5天

冷凍保存
3週內

雙鮮菇菇捲

本體使用的是看起來像是絞肉的香菇和洋蔥，香氣濃郁且具口感。
白花椰菜搭配黑橄欖形成漂亮斷面，非常時尚！

材料（8×13×高5cm的磅蛋糕模具一個）

舞菇、香菇……各 130g

洋蔥…… $\frac{1}{3}$ 顆（65g）

A 燕麥片（即食燕麥）……30g

低筋麵粉……3大匙

鹽…… $\frac{1}{3}$ 小匙

白花椰菜…… $\frac{1}{4}$ 小株（80g）

去籽黑橄欖……5顆

油……適量

準備

- 菇類、洋蔥分別切碎。
- 白花椰菜剝成小朵，汆燙後撈起瀝乾。
- 黑橄欖切成圓形薄片。
- 將烘焙紙鋪在烤模上。
- 烤箱預熱至 190 度。

作法

- 1 把兩種菇、洋蔥放進食物調理機攪打均勻。
- 2 將油倒進平底鍋裡加熱，放入 1 後快速翻炒，然後盛入調理碗，加入 A 充分混合。
- 3 在烤模裡先放入 2 的一半分量，鋪上白花椰菜，再放入 2 剩餘的材料，然後在最上方輕輕壓入黑橄欖片。
- 4 在 190 度的烤箱裡烘烤 30～35 分鐘。完全冷卻後，切成方便食用的大小。



Point

先放入一半食材至烤模裡，
再鋪上白花椰菜

先放入一半食材至烤模裡，用湯匙壓平，鋪上白花椰菜後再覆蓋上剩下的食材。可以使用碎片狀的即食燕麥片來加強黏度。

油豆腐炙烤 蔬菜咖哩風味煮

冷吃也美味的日式常備菜。
烤成焦黃色的大塊油豆腐口感十足。

冷藏保存

5天

〔冷凍保存〕

3週內

材料 (4人份)

油豆腐……1大塊 (240g)
洋蔥……½大顆 (135g)
茄子……1條 (100g)
甜椒 (紅)……½顆 (100g)

A 豆乳優格……70 ml
番茄醬……1⅓大匙
醬油……1大匙再少一點
咖哩粉……2小匙

油……適量

◀ 準備

- 油豆腐切成適合食用的大小。
- 洋蔥切成弧形狀。
- 茄子、甜椒隨意切小塊。

作法

- 1 在烤盤 (或平底鍋) 抹上薄薄一層油，放入油豆腐、洋蔥、茄子、甜椒烤7~8分鐘，靜置放涼。
- 2 將**A** 倒入調理碗中混合，加入**1** 拌勻。移至冷藏室放置1小時以上入味。



冷藏保存

5天

冷凍保存

3週內

脆皮芝麻豆腐

說到植物性蛋白質的代表食材，絕對是豆腐！

光是裹上芝麻和麵粉下鍋油炸就是極品。

油炸時還會飄出濃郁的芝麻香氣。

材料（4人份）

板豆腐……1大塊（400g）

鹽……1小匙

A 低筋麵粉……4大匙

水……4大匙

炒熟的白芝麻……25g

炒熟的黑芝麻……25g

油……適量

準備

- 在豆腐上均勻灑鹽後用廚房紙巾包好，然後壓上重物去除多餘水分。
- 把 A 充分混合。

作法

- 1 將豆腐切成適合入口的大小，依序沾取 A 和芝麻（一半沾白芝麻、一半沾黑芝麻）。
- 2 在平底鍋上多倒一點油加熱到180度，放入1油炸到每一面都酥脆，撈起並瀝掉多餘的油。



冷藏保存

5天

[冷凍保存]

3週內

韓式火烤風植物肉

將搭配醬汁的人氣韓式火烤牛打造成 Vegan 料理。

植物肉作為備受矚目的植物性蛋白質，加入傳統韓式調味是絕佳組合！

材料 (4人份)

大豆肉 (乾燥牛柳狀) ……60g

洋蔥 ……½ 顆 (100g)

青椒 ……1 大顆 (50g)

紅蘿蔔 ……½ 根 (40g)

A 料理酒 ……2 大匙

韓式辣醬 ……2 大匙

醬油 ……1 ⅓ 大匙

蒜末 ……1 小匙

麻油 ……適量

準備

- 依照包裝袋上的指示還原大豆肉。
- 洋蔥切成弧形狀。
- 青椒、紅蘿蔔切絲。

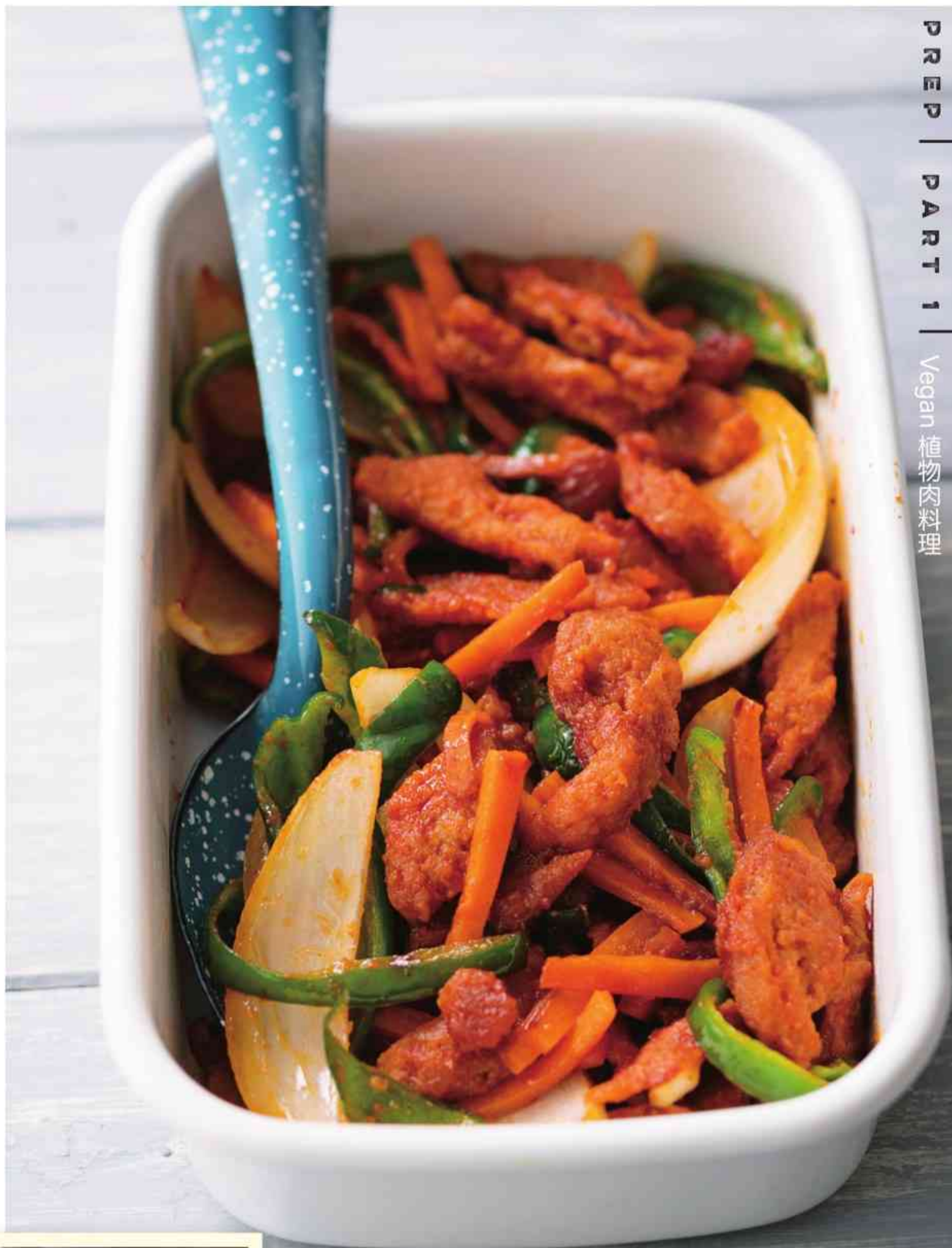
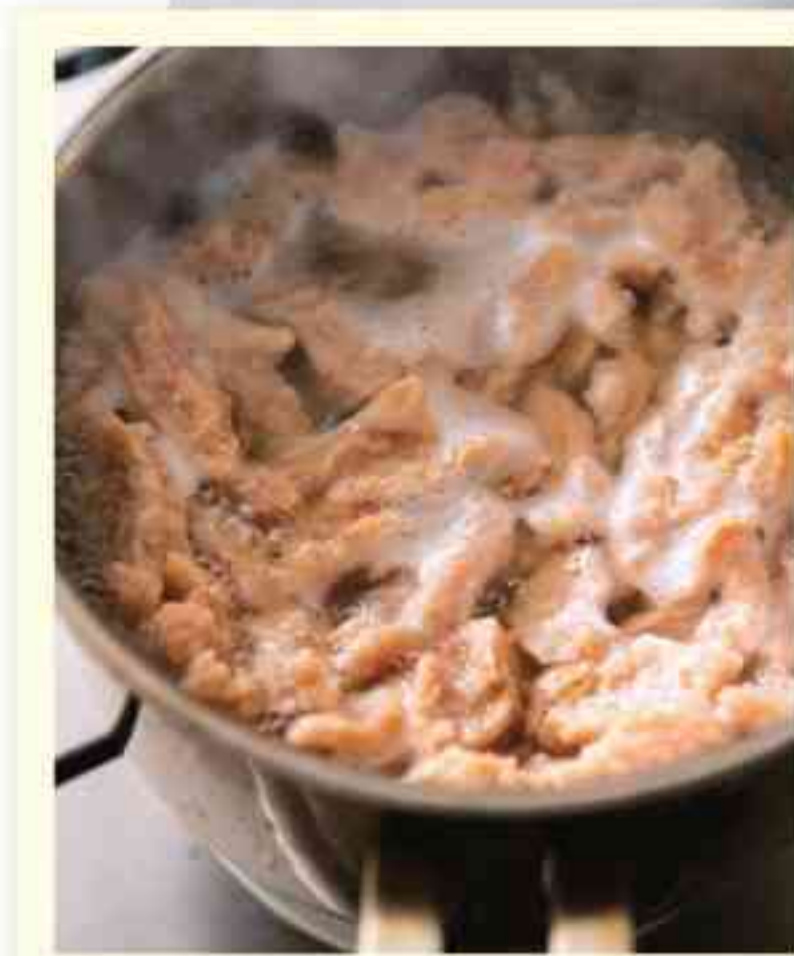
作法

- 1 在平底鍋倒入麻油加熱，去除大豆肉多餘水分後下鍋拌炒。起鍋移至調理碗，加入 **A** 後靜置 10 分鐘入味。
- 2 快速擦拭平底鍋後倒入適量麻油加熱，加入 **1** 後翻炒，再加入蔬菜均勻拌炒約 3 ~ 4 分鐘。

Point

大豆肉煮過之後 可以去除豆腥味

這道食譜使用的是切薄的牛柳狀大豆肉，不同植物肉的還原方式也不大相同，但經過汆燙並加油拌炒後都可有效解決豆腥味的難題。



冷藏保存

5天

冷凍保存

3週內

蓮藕丸子佐奶油洋蔥醬

使用蓮藕和洋蔥製作成具蓬軟口感的 Vegan 植物丸子料理。

是非常適合平日晚餐與帶便當的美味常備菜。

材料 (4人份)

蓮藕……2節 (300g)

洋蔥……½小顆 (90g)

片栗粉……2小匙～

※ 依蓮藕水分調整。

A 番茄醬……4½大匙

市售奶油洋蔥醬……4½大匙

醬油……1小匙多一點

油……適量

炸油……適量

◀準備

- 蓮藕磨成泥。
- 洋蔥切碎。

作法

- 1 在平底鍋倒入少許油加熱，放入洋蔥快速拌炒。
- 2 將 1 和蓮藕移入調理碗，加入片栗粉拌勻，再捏成 16 等分的小丸子。
- 3 炸油加熱至 180 度，放入 2，過程中不時以鍋鏟翻動，炸至焦脆後撈起瀝乾。
- 4 把 A 加入調理碗混合，再加入 3 均勻沾附醬汁。



MEMO

奶油洋蔥抹醬

一種將洋蔥慢炒至金黃色的市售佐料，有些市售品名稱是「炒洋蔥糊」。當然也可以自家製作，只要耐心炒至上色就 OK！

冷藏保存

5天

[冷凍保存]

3週內

烤洋蔥豆渣三明治

營養的豆渣和蕈菇成了洋蔥三明治的夾心內餡，
讓人忍不住想拿起刀叉享用這道時尚的 Vegan 和食饗宴。

材料 (4人份)

洋蔥……3 小顆 (450g)

豆渣……90g

香菇……3 朵 (60g)

長蔥……½ 根 (40g)

A 昆布高湯……100 ml

醬油……1 ½ 大匙

片栗粉……適量

B 料理酒、味醂、醬油

……各 2 大匙

昆布高湯……1 ½ 大匙

油……適量

準備

- 將洋蔥橫向水平切成 4 等分。
- 香菇、長蔥分別切碎。

作法

- 1 在平底鍋倒入適量的油加熱，放入豆渣、香菇、長蔥拌炒 3 分鐘。加入 **A** 繼續拌炒，水分要收乾時加入 2 大匙片栗粉均勻混合，然後關火。
- 2 在洋蔥的切面塗上薄薄一層片栗粉。將 **1** 分成 6 等分，再用 2 片洋蔥夾住，並且在表面沾取一層薄薄的片栗粉。
- 3 快速擦拭 **1** 的平底鍋，倒入適量的油烘烤 **2**，等表面轉成褐色時以鍋鏟翻轉至另一面並蓋上鍋蓋，轉小火烤 7~8 分鐘，到洋蔥煮熟即可起鍋裝入容器。
- 4 將 **B** 放入另一個小鍋開火煮滾至酒精揮發，再用 1 小匙片栗粉加入 3 倍量的水，倒入鍋中稍微勾芡，再均勻澆淋在 **3** 的表面。





Vegan 常備沙拉



- 只需使用兩種蔬菜
- 沙拉也可以成為餐桌上的主要配菜
- 直接吃很棒，作為常備菜更入味

冷藏保存

5天

冷凍保存

3週內

炸金針菇 佐蔥白 中華風沙拉



材料 (4人份)

金針菇……2包(400g)
長蔥(蔥白部分)
……1½根量(140g)
細香蔥……8根(40g)
A 醋……2大匙
醬油……2大匙
麻油……1⅓大匙
炸油……適量

準備

- 切除金針菇下半部後剝散。
- 長蔥切絲。
- 細香蔥切成小圈。

作法

- 1 在鍋中倒入炸油加熱至170度，放入金針菇。以鍋鏟稍微攪拌翻炒，10分鐘後撈起並瀝乾炸油。
- 2 將A倒入調理碗混合，加入1、長蔥、細香蔥拌勻。



≡ Point ≡

不裹上麵衣直接油炸的金針菇格外酥脆

金針菇在不裹麵衣清炸時，需使用較大的鍋子。炸至稍微上色後開始攪拌，直到轉成金黃色為止。



清炸後的金針菇
變得酥脆可口，
令人食指大動的濃郁滋味和
撲鼻的蔥香搭配得恰到好處。



冷藏保存

5天

冷凍保存
3週內

炙燒

茄子甜椒

軟嫩沙拉

茄子和甜椒去皮後會變得軟綿綿的。
加入切碎的香菜，也很美味。



材料 (4人份)

茄子……3小條 (240g)
甜椒 (紅、黃)……各1小顆 (300g)
A | 檸檬汁、橄欖油……各1½大匙
鹽……1/3小匙再多一點

◀準備

• 茄子和甜椒分別放在烤網上，烤至表皮全黑後去皮，切成方便食用的小塊。

作法

1 在調理碗中倒入A混合，加進茄子與甜椒混拌均勻即完成。



≡ Point ≡

炙烤至表皮全黑
即可去皮

將甜椒直接放在烤網上烘烤。烤至表皮全黑之前要不時翻動，讓表面均勻受熱。稍微放涼後即可去皮。

冷藏保存

5天

冷凍保存
3週內

鹽麴番茄秋葵

和風沙拉

小番茄去皮後更易入味。
拌入鹽麴後超下飯的和風口感，
是非常適合作為常備菜的涼拌沙拉。



材料 (4人份)

小番茄……1袋 (180g)
秋葵……1½包 (150g)
A | 生薑末……1/2小匙
檸檬汁……1 2/3大匙
鹽麴……1 2/3大匙

◀準備

• 小番茄汆燙撈起去皮。
• 秋葵快速汆燙後起鍋瀝乾，斜切成容易食用的大小。

作法

1 在調理碗中倒入A混合，加入小番茄、秋葵拌勻。
2 移入冷藏室靜置1小時以上，冷藏後更入味。



≡ Point ≡

小番茄輕鬆去皮
小技巧

在蒂頭處橫切一刀，再放入熱水，不一會兒番茄皮就會從切口處脫落，這時手一拈即可輕鬆去皮。

炙燒茄子甜椒軟嫩沙拉



鹽麩番茄秋葵和風沙拉



冷藏保存

5天

冷凍保存

3週內

炸茄子番茄 鹽漬昆布沙拉



茄子吸收油脂後變得軟嫩多汁，搭配上口感清爽的番茄是絕佳組合。

鹽昆布可以完整凝聚食材的風味。

材料 (4人份)

茄子……4條 (400g)
番茄……2顆 (400g)
長蔥切碎……½根量 (40g)

A | 鹽昆布……24g
檸檬汁……1⅓大匙
麻油……1⅓大匙

麻油……適量

準備

- 茄子和番茄分別橫切成片，約1cm厚。

作法

- 1 將A放入調理碗混合，然後加入番茄與長蔥混拌均勻。
- 2 在平底鍋倒入麻油加熱，茄子炸至焦黃色即撈起並瀝乾油，趁熱加入1即完成。



冷藏保存

5天

冷凍保存

3週內

牛蒡玉米核桃沙拉

擺脫制式美乃滋調味，淋上橄欖油的牛蒡沙拉更為營養。

核桃的清香口感是最佳點綴。



材料 (4人份)

牛蒡……2根 (300g)
玉米粒 (冷凍)……1½杯 (200g)
核桃 (無鹽)……80g
鹽……1小匙
粗黑胡椒粒……1½小匙
橄欖油……3大匙

準備

- 牛蒡切絲，快速汆燙後撈起瀝乾。
- 玉米粒在滾水中燙過後撈起瀝乾。
- 核桃大略切碎。

作法

- 1 將所有材料統統放入調理碗混合均勻即可。





冷藏保存

5 天

冷凍保存
3 週內

山藥杏鮑菇 溫沙拉

美味的重點是山藥別炒過頭，
才能保留爽脆的口感。
大蒜搭配香菜的風味和酒香相得益彰，
是備受喜愛的常備沙拉。



材料 (4 人份)

山藥……230g
杏鮑菇……1 包 (200g)
蒜末……20g
A | 香菜切碎……25g
檸檬汁……2 大匙
鹽……½ 小匙
橄欖油……2 大匙再多一點

◀ 準備

- 山藥切成 1 cm 厚的半月形薄片。
- 杏鮑菇橫切成片，約 1 cm 厚。

作法

- 1 在平底鍋裡加入蒜末和橄欖油，炒香蒜末後加入山藥、杏鮑菇拌炒 3 分鐘。
- 2 加入 A，將所有食材混拌均勻。

冷藏保存

3天

小黃瓜洋蔥通心粉沙拉

當豆乳遇見芝麻，創造出更加豐富的獨特風味。
靜置一晚入味，美味加倍。



材料 (4人份)

小黃瓜……1大根 (120g)
洋蔥…… $\frac{1}{3}$ 小顆 (60g)
通心粉……90g
植物性美乃滋……6大匙
豆乳 (無調味)……2大匙
白芝麻粉……1大匙

準備

- 小黃瓜橫切成薄片。
- 洋蔥切薄片，稍微泡水後瀝乾。
- 通心粉依包裝袋上指示煮熟。

作法

- 1 將所有材料統統放入調理碗充分混合即完成。



冷藏保存

3天

冷凍保存
3週內

茄子番茄筆管麵沙拉

西西里島風情的燉煮蔬菜，
搭配完整吸收蔬菜鮮甜的筆管麵，成就一道美味的義式沙拉。



材料 (4人份)

茄子……2小條 (160g)
牛番茄……2小顆 (300g)
筆管麵……100g
A 巴西利葉……20片 (20g)
蒜末……10g
橄欖油……2大匙
鹽…… $\frac{1}{2}$ 小匙
橄欖油……適量

準備

- 茄子、牛番茄分別切丁 (約1cm)。
- 筆管麵依包裝袋上指示煮熟後瀝乾水分。
- 巴西利葉大致切碎備用。

作法

- 1 將A放入調理碗後攪拌均勻。
- 2 在平底鍋倒入橄欖油加熱，放入茄子快速翻炒，趁熱盛入1的調理碗，最後加入番茄與筆管麵即完成。





冷藏保存

5天

紅洋蔥芹菜 南蠻漬沙拉

替代肉的油豆腐吸飽了美味的南蠻醬汁，充分入味後就是一道開胃可口的和風沙拉。



材料 (4人份)

油豆腐……1大塊 (240g)
紅洋蔥……1大顆 (240g)
芹菜……2小根 (160g)
A | 紅辣椒切成小圈……3根量
料理酒、味醂、醬油、醋……各3大匙
炸油……適量

◀準備

- 油豆腐汆燙去除油脂，切成適合入口的大小。
- 紅洋蔥切成薄片後泡水，瀝乾後盛盤備用。
- 芹菜切絲。

作法

- 1 在平底鍋倒入炸油加熱至 170 度，將油豆腐稍微油炸後起鍋瀝油。
- 2 將 1 和紅洋蔥放入調理碗，拌入芹菜絲。
- 3 在另一個小鍋裡放入 A 煮滾，然後澆淋在 2 上充分混合入味。

炙烤櫛瓜杏鮑菇 佐白酒醋

烤至恰到好處的金黃色，
猶如經典義式開胃前菜的時尚沙拉盤。

冷藏保存

5天



材料 (4人份)

櫛瓜……2根 (300g)
杏鮑菇……1½包 (300g)
橄欖油……適量

A | 白酒醋……2大匙
鹽……½小匙

準備

- 櫛瓜橫切成 8 mm 厚的薄片。
- 杏鮑菇縱切約 8 mm 厚的薄片。

作法

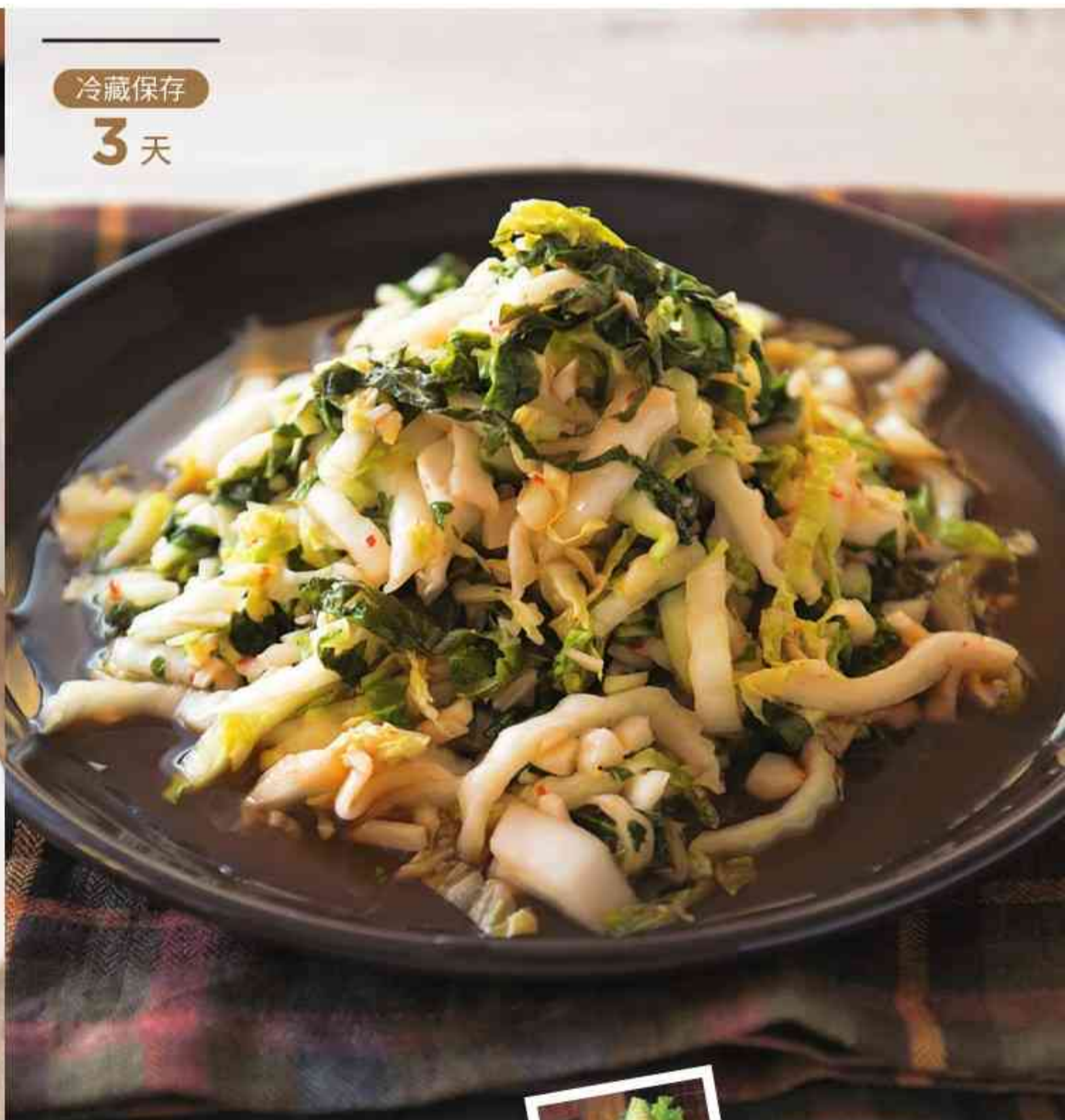
- 1 在烤魚機上塗上薄薄一層橄欖油，將櫛瓜和杏鮑菇開強火燒烤 10 分鐘，然後盛入調理碗。
- 2 趁熱淋上 6 大匙橄欖油，加入 A 充分混合。盛盤，手邊若有巴西利葉也可以撕碎灑在表面。

辣白菜沙拉佐 綠紫蘇

淺漬入味的白菜搭配燒燙的辣味醬汁。
綠紫蘇的高雅香氣令人胃口大開。

冷藏保存

3天



材料 (4人份)

白菜……8小片 (720g)
綠紫蘇……40片 (40g)
鹽……1小匙

A | 蒜末……3瓣切碎的量
醋……8大匙
海藻糖……1⅓大匙
豆瓣醬……1小匙

準備

- 白菜、綠紫蘇分別切絲。

作法

- 1 將白菜、鹽加入調理碗拌勻，靜置 5 分鐘使白菜出水。
- 2 以濾網輕輕瀝乾白菜水分後放回調理碗，然後加入綠紫蘇。
- 3 在另一個小鍋裡加入 A 煮滾後，再倒入 2 的調理碗中充分攪拌。



炸青蔥馬鈴薯沙拉

油炸過的長蔥讓馬鈴薯沙拉華麗變身。
昆布茶的鮮香從鼻間飄散開來。

山苦瓜與南瓜的味噌美乃滋沙拉

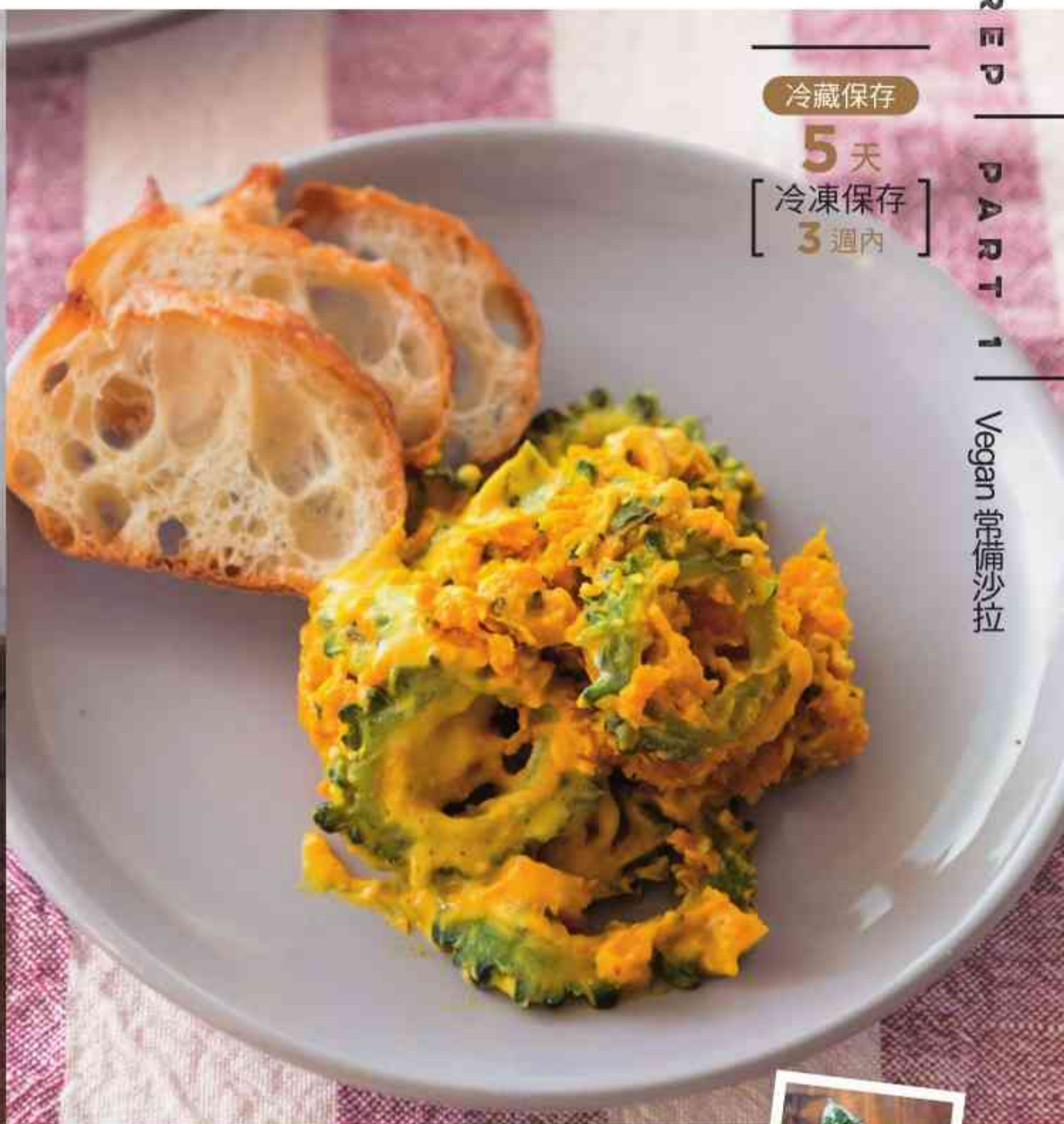
山苦瓜搭配南瓜，這樣甘苦與共的組合，
意外釋放出溫和好入口的料理風味。



冷藏保存

5天

[冷凍保存]
3週內



冷藏保存

5天

[冷凍保存]
3週內

材料 (4 人份)

長蔥……6 根 (600g)
馬鈴薯……4 顆 (600g)
A | 橄欖油……2 大匙
 昆布茶……2 大匙
 粗黑胡椒粒……1 1/3 小匙
炸油……適量



◀ 準備

- 長蔥斜切成薄片。
- 馬鈴薯煮至軟爛。

作法

- 1 將 A 放入調理碗內混合，加入馬鈴薯後攪拌均勻。
- 2 炸油加熱至 170 度，放入長蔥炸到金黃焦脆。將油瀝乾，趁熱加入 1 充分混拌即完成。

材料 (4 人份)

山苦瓜……1 根 (200g)
南瓜……400g
A | 植物性美乃滋……4 大匙
 味噌……2 小匙
油……2 小匙



◀ 準備

- 將苦瓜籽和白色棉體刮除乾淨後切片。
- 南瓜切成適合食用的大小。

作法

- 1 在平底鍋倒油加熱，放入山苦瓜快速拌炒。加入南瓜蒸煮 5 分鐘至軟爛。
- 2 將 1、A 放入調理碗拌勻後盛盤，若有法國麵包可切片一起享用。



Vegan 湯品



- 將家常湯品做成常備菜
- 包括「3種蔬菜製成的基本蔬菜湯」和「6種蔬菜製成的排毒蔬菜湯」
- 可以直接享用，或是調理成其他湯品也OK

3 種蔬菜製成的

材料 (4 人份)

芹菜…… $\frac{2}{3}$ 根 (100g)
豆芽菜…… $\frac{1}{2}$ 包 (100g)
蘑菇……1 包 (100g)
鹽……少許
油……1 小匙

◀ 準備

- 芹菜、豆芽菜、蘑菇分別切碎。

作法

- 1 在較大的鍋子裡倒油加熱，然後放入蔬菜和蘑菇拌炒，讓油均勻覆蓋食材後，再灑上鹽拌炒 3 分鐘，接著轉小火炒 5 分鐘。
- 2 加入 600 ml 的水煮滾。

3 種蔬菜只要炒一炒、
煮一煮就大功告成！



Celery
芹菜



Bean sprouts
豆芽菜



Mushroom
蘑菇



豆芽菜

芹菜

蘑菇

使用食物調理機會更方便。
蘑菇容易變色，切碎後要立刻烹調！

基本蔬菜湯底

將低糖蔬菜搭配蘑菇充分拌炒，
讓食材的鮮美統統濃縮於其中。
只用鹽調味的極簡風味，
是其他常備湯品的最佳基底。

冷藏保存
5天
[冷凍保存]
3週內

拌炒



蒸煮



「基本蔬菜湯」
完成嘍！



上桌！

可以直接享用，
也可依個人喜好添加鹽調味，或嘗試
製作成各式湯品（p.58 ~ 59）！

ARRANGE

1



麻婆油豆腐蔬菜湯

具有扎實口感的油豆腐在辛辣的中華料理風味中，
層次更為提升！

材料 (1 人份)

- 基本蔬菜湯 (p.56) ……200 ml
- 金針菇……½ 包 (100g)
- 油豆腐……½ 小塊 (80g)
- A** | 長蔥切碎……1 小匙
- | 生薑切碎……5g
- | 蒜末……5g
- 豆瓣醬……½ 小匙
- 醬油……½ 小匙
- 麻油……適量

◀ 準備

- 金針菇切碎。
- 油豆腐切成 1.5 cm 厚片。

作法

- 1 在鍋裡倒入麻油加熱，放入 **A** 後炒至飄出香氣。
- 2 將金針菇、豆瓣醬下鍋拌炒 2 分鐘。加入油豆腐、基本蔬菜湯燉煮 2 分鐘。最後以醬油調味即完成。

薑味白菜萵苣湯

兩種綠色蔬菜熬煮出營養滿分的蔬菜湯。
生薑點綴出細緻的香氣。

材料 (1 人份)

基本蔬菜湯 (p.56) ……200 ml
白菜 ……½ 顆 (40g)
萵苣 ……1 片 (30g)
豆瓣醬 ……½ 小匙
生薑末 ……10g
鹽 ……¼ 小匙

準備

- 白菜切成大塊。
- 萵苣剝成大片。

作法

- 1 在鍋裡加入所有材料，開火煮滾。
- 2 盛入碗中，可依個人喜好添加適當的薑末調味。



義式番茄蔬菜湯

香草的氣味打造出義式料理風情。
小番茄的酸甜和巴西利葉呈現出
層次豐富的口感。

材料 (1 人份)

A | 基本蔬菜湯 (p.56) ……200 ml
乾燥羅勒葉 ……¼ 小匙
鹽、醬油 ……各少許
小番茄 ……2 顆 (25g)
義大利 (平葉) 巴西利 ……適量

準備

- 小番茄切成 4 等分。
- 巴西利葉切成小片。

作法

- 1 在鍋裡放入小番茄、A 後煮滾。盛裝至容器，放上義大利巴西利。



材料 (4~5 餐份)

白蘿蔔……6 cm (200g)
洋蔥……1 顆 (200g)
高麗菜……4 片 (200g)
牛番茄……1 顆 (200g)
香菇……10 朵 (200g)
乾蘿蔔絲……25g

◀ 準備

- 白蘿蔔、洋蔥、高麗菜、番茄、香菇分別切成小塊。
- 乾蘿蔔絲洗淨後切成小段。

作法

- 1 在較大的鍋子裡放入所有材料，然後倒入 1 L 的水。依個人口味將蔬菜煮成喜歡的軟度。

煮 5~6 分鐘是具高纖食感的「吃的湯品料理」；煮 20~30 分鐘則是「蔬菜入口即化的美味濃湯」。



Daikon
白蘿蔔



Onion
洋蔥



Cabbage
高麗菜



Tomato
牛番茄



Shiitake
香菇



Kiriboshi daikon
乾蘿蔔絲



排毒蔬菜湯底

不用高湯、也不灑調味料，
將具有極佳排毒效果的6種蔬菜一起熬煮。
以大量蔬菜製作的常備蔬菜湯非常方便，
可以輕鬆調理出各式 Vegan 美味湯品。

冷藏保存
5天
[冷凍保存]
3週內

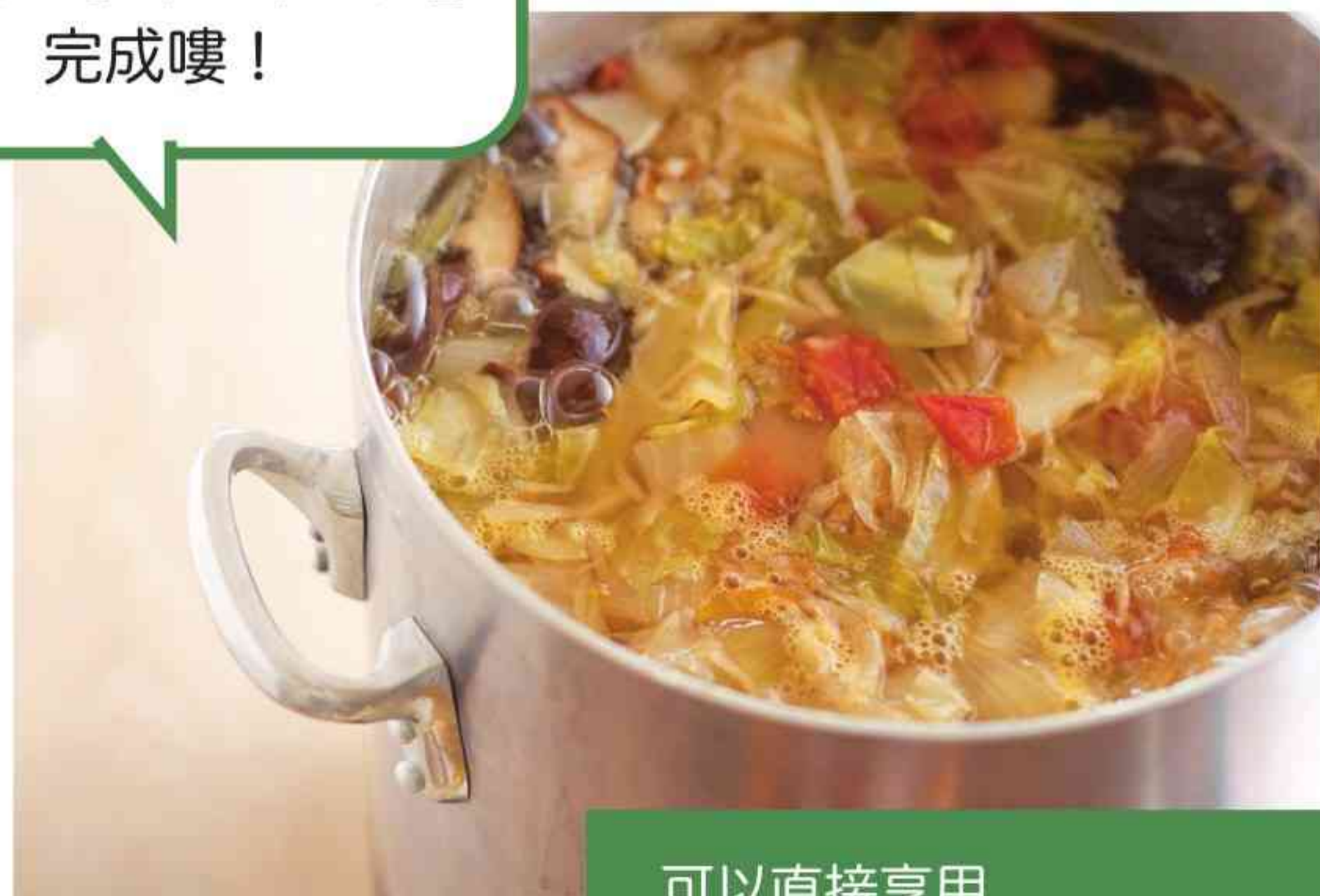
切塊



熬煮



「排毒蔬菜湯」
完成嘍！



上桌！

可以直接享用，
或依個人喜好添加鹽調味或嘗試
製作成各式湯品 (p.62 ~ 63) ！

ARRANGE

1



咖哩蔬菜湯

在美味又飽足的蔬菜湯裡加點咖哩粉，
不只可以幫助脂肪燃燒與提升代謝力，
還能幫助體內排毒！

材料 (1 人份)

排毒蔬菜湯 (p.60) ……200 ml

A | 醬油……1 小匙
| 咖哩粉……½ 小匙

作法

1 將 A 放入容器，盛入溫熱的排毒蔬菜湯後均勻攪拌。

ARRANGE

2

和風豆乳蔬菜湯

豆乳是補充蛋白質的極佳食材，
配上醬油的甘甜，搖身一變成健康爽口的
和風 Vegan 湯品。

材料 (1 人份)

排毒蔬菜湯 (p.60) ……150 ml
A | 豆乳 (無調味) ……50 ml
| 醬油 ……1 小匙

作法

- 1 將 A 放入容器，盛入溫熱的排毒蔬菜湯後均勻攪拌。



ARRANGE

3

義式鄉村蔬菜湯

番茄羅勒醬汁既甜又酸的滋味
擁有神奇力量，
帶你一嚐南歐鄉村家常湯品的特色風味。

材料 (1 人份)

排毒蔬菜湯 (p.60) ……150 ml
A | 番茄醬 ……2 小匙
| 乾燥羅勒葉 ……½ 小匙
| 橄欖油 ……½ 小匙

作法

- 1 將 A 放入容器，盛入溫熱的排毒蔬菜湯後均勻攪拌。



只要 2 種食材就能簡單做！

Vegan 自製醬汁

鹽麴蔥醬

善用發酵熟成的健康調味料鹽麴，引出食材最真實的天然風味。

冷藏保存

10 天

材料

長蔥切碎……1 根量（100g）
鹽麴……100 ml

作法

- 1 在乾淨的保存瓶罐裡放入長蔥、鹽麴混合，然後放進冰箱冷藏 1 天以上。

你也可以這樣吃！

食用納豆時可在攪拌後加入，也很適合作為中式料理湯品的調味。拌入水煮白蘿蔔、蓮藕等根莖類蔬菜也很好吃！



鹽麴蔥醬



韭菜醬

韭菜醬

韭菜和醬油混合後更為增香，為委靡的食慾提振士氣。

冷藏保存

10 天

材料（容易製作的分量）

韭菜切碎……1 小把的量（100g）
醬油……180 ml

作法

- 1 在乾淨的保存瓶罐裡放入韭菜、醬油混合，然後放進冷藏室靜置 1 天以上。

你也可以這樣吃！

可以搭配涼拌豆腐，或是作為拉麵或烏龍麵的佐料。拌入紅蘿蔔絲或豆芽菜的口感也很棒。

只要混合 2 種食材，無需開火就能輕鬆自製美味醬汁。不僅適用於沙拉或涼拌豆腐，也可以作為一般料理的調味。以下向大家介紹 4 種實用方便的常備醬汁。

蒜蓉醬

非常適合作為麻婆豆腐等中式料理的調味佐料！

冷藏保存

1 個月

材料（容易製作的分量）

大蒜切碎……55g
醬油……150 ml

作法

- 1 在乾淨的保存瓶罐裡放入大蒜、醬油混合，然後放進冷藏室靜置 1 天以上。

你也可以這樣吃！

不僅是炒青菜、炒飯、炒麵等拌炒料理的百搭醬料，拌入和風義大利麵也很美味。



蒜蓉醬



薑汁醋醬

薑汁醋醬

靜置後隔天會變成漂亮的淡粉紅色。在醋的提味下口感溫和酸香，風味圓潤。

冷藏保存

3 週內

材料（容易製作的分量）

生薑切薄片……85g
醋……150 ml

作法

- 1 在乾淨的保存瓶罐裡放入生薑、醋混合，放進冷藏室靜置 1 天以上。

你也可以這樣吃！

生薑切碎後和蔬菜一起拌炒，醋的酸香能讓整體風味更加鮮明。控制好鹽和醬油的量更健康。

蔬食常備菜

VEGAN MEAL PREP

PART 2



冷凍 Vegan 常備菜

Vegan 冷凍綜合蔬菜 ————— p.67

Vegan 冷凍私房菜 ————— p.81

冷凍主菜 ————— p.82

冷凍配菜 ————— p.94



Vegan 冷凍綜合蔬菜



- 製作內含多種蔬菜的常備「冷凍綜合蔬菜」。
- 介紹6種綜合蔬菜，以及在料理中變化的應用實例。
- 小分量冷凍後，烹調上更方便，調理時間也大幅縮短。

冷凍保存

3 週內



冷凍綜合菇

菇類在冷凍之後美味倍增，
非常適合冷凍保存。

混合 3 種以上風味更佳。
換成自己喜歡的蕈菇也完全 OK。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

香菇……6 朵 (120g)
鴻喜菇……½ 包 (100g)
舞菇……1 包 (100g)
金針菇……½ 包 (100g)

◀ 準備

- 香菇切成 4 等分。
- 取出鴻喜菇、舞菇，散開分好。
- 整束金針菇切除下半部。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。



鮮菇豆腐煲

炒過的冷凍菇口感十足，這道無肉料理將帶你嚐到日式家常菜「肉豆腐」的風味！

材料 (2 人份)

冷凍綜合菇 (p.68) ……1 袋

板豆腐 …… $\frac{2}{3}$ 塊 (200g)

A | 昆布高湯 ……150 ml

醬油 ……1½ 大匙

味醂 ……1 大匙

料理酒 ……1 大匙

麻油 ……1 大匙

◀ 準備

- 板豆腐對切。

作法

- 1 在平底鍋倒入麻油加熱，從冷凍庫取出綜合菇後直接下鍋炒。
- 2 炒熟之後加入 A、豆腐，續煮約 7～8 分鐘。

蒜香辣味菌菇義大利麵

只需煮熟的義大利麵及清炒後的冷凍綜合蔬菜，就能將美味濃縮，留在健康滿分的蕈菇裡。

材料 (2 人份)

冷凍綜合菇 (p.68) ……1 袋

義大利麵 ……180g

A | 大蒜切成薄片 ……20g

紅辣椒 ……1 根

橄欖油 ……適量

◀ 準備

- 紅辣椒切成兩半，取出種籽。

作法

- 1 在鍋裡倒入 2 L 水煮沸，加入 20g 鹽（不含在材料分量內），依照包裝袋上的指示烹煮義大利麵。舀出 1～2 勺煮麵水備用，然後撈起義大利麵盛盤。
- 2 在平底鍋倒入 A 後加熱，大蒜香氣出來後，再將冷凍後的綜合菇直接放進鍋裡拌勻。
- 3 加入 1 的煮麵水，炒至水分快收乾時，再加入煮熟的義大利麵拌炒。

冷凍保存

3 週內



營養冷凍 三蔬

口感十足又極富營養價值的綜合蔬菜。
可以妝點餐桌上色彩較單調的菜餚，
蔬菜攝取不足時也可隨時取用拌炒。
是非常方便的冷凍常備菜。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

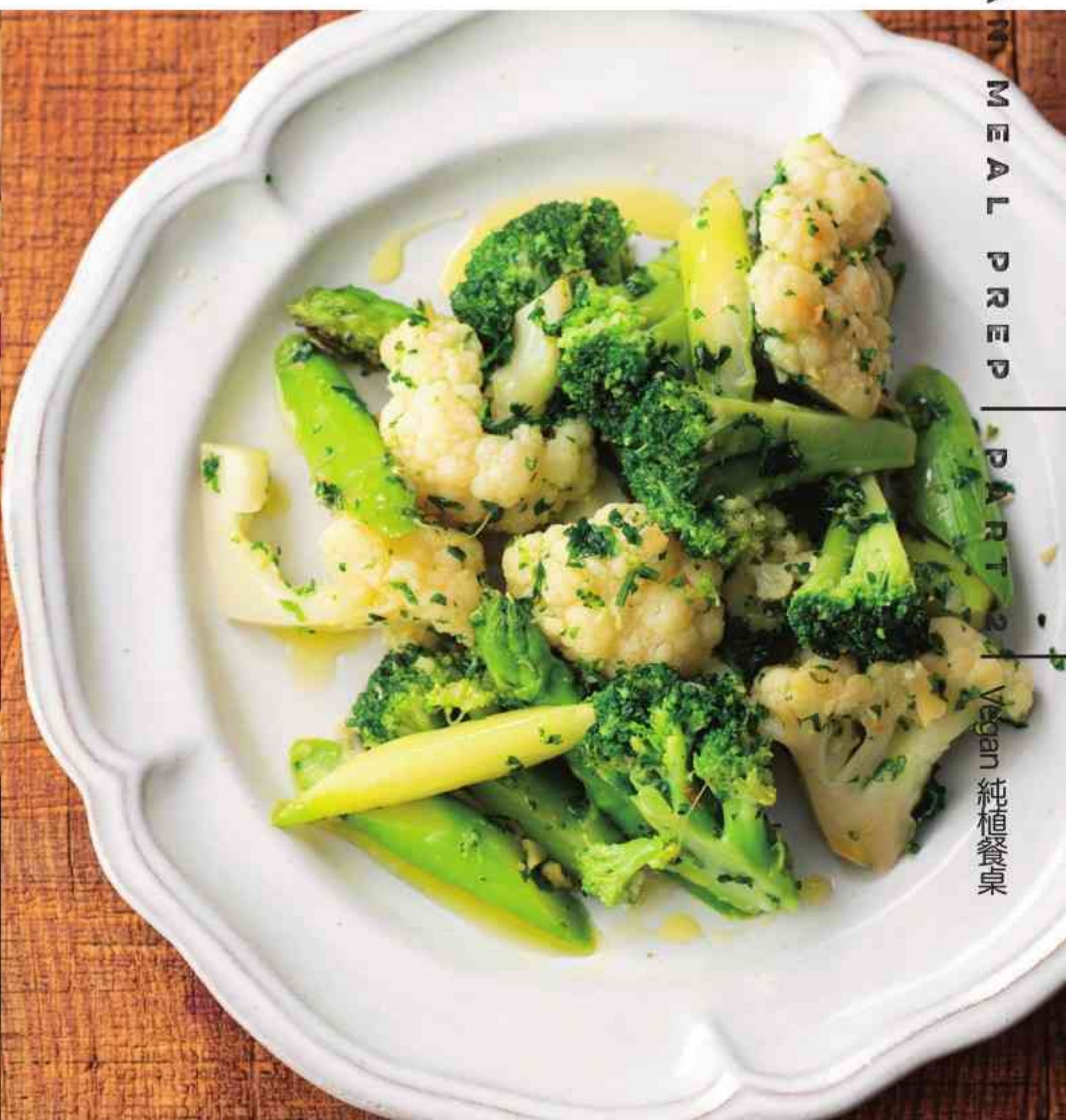
綠花椰菜……1 株 (250g)
白花椰菜……1 株 (360g)
綠蘆筍……2 根 (200g)

準備

- 綠花椰菜、白花椰菜剝成小朵。
- 綠蘆筍切成適合食用的大小。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。



義式焗烤番茄盅

使用市售番茄罐頭替代醬汁的簡單焗烤料理。
請務必灑上滿滿的植物性起司。

材料 (2 人份)

營養冷凍三蔬 (p.70) ……1 袋

A | 番茄罐頭……1 罐 (400g)

鹽…… $\frac{1}{2}$ 小匙

橄欖油……1 大匙

植物性起司 (刨絲) ……適量

◀ 準備

- 烤箱預熱至 250 度。

作法

- 1 直接將冷凍蔬菜下鍋，加入 A 後開火煮 5 分鐘。
- 2 趁熱盛裝入耐熱容器，然後灑上起司，放進 250 度的烤箱烤 10 分鐘。

蒜香炒三蔬

大蒜由配角躍為料理的靈魂，
搭配三種西式料理中常見的蔬菜，時尚上桌。

材料 (2 人份)

營養冷凍三蔬 (p.70) ……1 袋

大蒜切碎……20g

巴西利切碎……10g

鹽…… $\frac{1}{3}$ 小匙

橄欖油……適量

◀ 準備

- 紅辣椒切成兩半，取出種籽。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入橄欖油和蒜末後加熱，炒香之後直接放入冷凍蔬菜拌炒。
- 2 蓋上鍋蓋煮 2 分鐘，煮熟之後用鹽稍微調味，灑上巴西利後均勻混合。

冷凍保存

3 週內



冷凍 根莖蔬菜

常見於日式料理，加上營養滿分的蓮藕、牛蒡等根莖類蔬菜，是燉菜或湯品類料理的極佳食材。

冷凍後更容易烹調入味，也是超省時料理愛用的常備菜。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

- 白蘿蔔……5 cm (140g)
- 蓮藕……1 節 (140g)
- 紅蘿蔔……½ 小根 (80g)
- 牛蒡……½ 根 (80g)

◀ 準備

- 白蘿蔔、蓮藕、紅蘿蔔、牛蒡隨意切成小塊。蓮藕、牛蒡另以醋水泡過，然後擦乾水分。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。



日式筑前煮

冷凍根莖蔬菜搭配上替代肉的油豆腐，
入味後又香又好吃。

材料 (2 人份)

冷凍根莖蔬菜 (p.72) ……1 袋
油豆腐……1 塊 (180g)
A 昆布高湯……200 ml
味醂……1 大匙
醬油……2 小匙
鹽……¼ 小匙
麻油……適量

◀ 準備

- 油豆腐切成適合食用的大小。

作法

- 1 在鍋裡倒入麻油加熱，冷凍根莖蔬菜無需解凍直接下鍋，和油豆腐一起拌炒。
- 2 讓油包覆食材後加入 A，燉煮至食材入味、湯汁收乾。

酒粕味噌和風燉菜

酒粕和白味噌是美味的祕訣。
使用冷凍常備蔬菜，無需小火慢煮也 OK。

材料 (2 人份)

冷凍根莖蔬菜 (p.72) ……1 袋
昆布高湯……400 ml
酒粕……30g
白味噌……30g
薄口醬油……1 小匙

作法

- 1 在鍋裡直接放入冷凍根莖蔬菜和昆布高湯，燉煮 3～4 分鐘。
- 2 蔬菜燉煮到軟爛後，加入酒粕、白味噌和醬油煮至稍微收汁即完成。

冷凍保存

3 週內



冷凍炒蔬菜

隨時可吃、四季皆宜的人氣炒蔬菜組合。
不管作為和風、西式或中式等各種風味料理的食材都非常適合。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

- 高麗菜……6 片 (300g)
- 洋蔥……1 小顆 (160g)
- 青椒……2 顆 (80g)
- 紅蘿蔔…… $\frac{1}{5}$ 根 (40g)

準備

- 高麗菜用手撕或切成小片。
- 洋蔥、青椒分別切小塊。
- 紅蘿蔔切粗絲。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。

用冷凍炒蔬菜 (p.74) 做常備菜！

泰式椰香蔬菜咖哩

香氣撲鼻的椰奶咖哩洋溢著濃濃的泰式風情。

鹽麪和醬油是提味祕方。

材料 (2 人份)

冷凍炒蔬菜 (p.74) ……1 袋

炸豆皮 ……½ 片 (35g)

紅辣椒 ……1 根

A | 大蒜切碎 ……10g 生薑切碎 ……10g

鹽 ……¼ 小匙

B | 椰奶 ……150 ml 水 ……200 ml

C | 鹽麪 ……2 小匙

醬油、咖哩粉、檸檬汁 ……各 1 小匙

油 ……適量

熱白飯 ……適量

◀ 準備

- 炸豆皮切成適合食用的大小。
- 紅辣椒對半切開後取出種籽。

作法

- 1 在平底鍋裡倒油加熱，放入 A 炒香，加入辣椒、炸豆皮和冷凍炒蔬菜均勻拌炒。
- 2 灑鹽，等蔬菜都炒軟熟透後加入 B，稍微燉煮後拌入 C。最後連同白飯一起盛裝至容器。

日式炸大豆肉炒鮮蔬

大豆肉油炸後外酥內 Q。

花點工夫美味更加分！

材料 (2 人份)

冷凍炒蔬菜 (p.74) ……1 袋

大豆肉 (乾燥牛柳狀) ……20g

A | 醬油、酒 ……各 2 小匙

片栗粉、油 ……各適量

B | 生薑末 ……¼ 小匙

酒 ……1 大匙

醬油 ……1 小匙

鹽 ……¼ 小匙

◀ 準備

- 依照包裝袋上的指示還原大豆肉後擠去水分。

作法

- 1 在平底鍋裡倒多一點油加熱，大豆肉下鍋後不時以鍋鏟翻攪，油炸 1 分鐘後把油瀝乾。
- 2 移入調理碗，加入 A 使其充分入味，然後均勻灑上片栗粉。
- 3 將 1 的平底鍋擦拭乾淨後倒入 1 大匙油，放入 2 炒 2～3 分鐘。直接加入冷凍炒蔬菜後再拌炒 2～3 分鐘，倒入 B 翻炒均勻即完成。



冷凍保存

3 週內



冷凍義式 綜合蔬菜

將義式料理常見的番茄、洋蔥、甜椒、芹菜製作成冷凍常備菜。

結合蔬菜的鮮甜與清爽香氣，色彩繽紛的各式蔬菜讓人食指大動。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

- 番茄……2 顆 (400g)
- 洋蔥……1 顆 (200g)
- 甜椒 (黃) ……1 小顆 (160g)
- 芹菜……1 根 (100g)

◀ 準備

- 番茄、洋蔥、甜椒、芹菜分別切成適合食用的大小。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。



義式蔬菜雜燴

將冷凍蔬菜慢慢燉煮至熟透，
就是義大利傳統經典菜式。

材料 (2 人份)

冷凍義式綜合蔬菜 (p.76) ……1 袋
大蒜切碎 ……10g
鹽 …… $\frac{1}{3}$ 小匙
橄欖油 ……適量
巴西利葉 ……2 ~ 3 片

作法

- 1 在鍋裡加入大蒜和橄欖油後加熱炒香，然後直接放入冷凍義式綜合蔬菜。
- 2 加熱 10 分鐘，等番茄煮爛後灑上些許鹽調味。盛裝至容器，在表面點綴巴西利葉即完成。

蔬菜滿點的披薩吐司

冷凍蔬菜簡單加熱後鋪在口感 Q 彈、
充滿香氣的麵包上，
即可盡情享用滿滿蔬菜的時尚烤吐司！

材料 (2 人份)

冷凍義式綜合蔬菜 (p.76) ……1 袋
鹽 …… $\frac{1}{2}$ 小匙
植物性起司 (切片，切達口味) ……2 片
吐司 (切 6 片) ……2 片

作法

- 1 將冷凍蔬菜直接放入耐熱器皿，灑鹽調味，輕輕蓋上保鮮膜後放進微波爐加熱 3 分鐘。
- 2 在吐司上放上 1 和起司，放進烤箱稍微烤香。

冷凍保存

3 週內



冷凍中式 綜合蔬菜

精選中式料理常運用的蔬菜，
還有可提升元氣的蔬菜，
如韭菜、生薑、大蒜、芹菜等食材。
蔬菜切碎後製作成冷凍常備菜，
隨時輕鬆上菜。

材料 (2 人份 × 2 袋份)

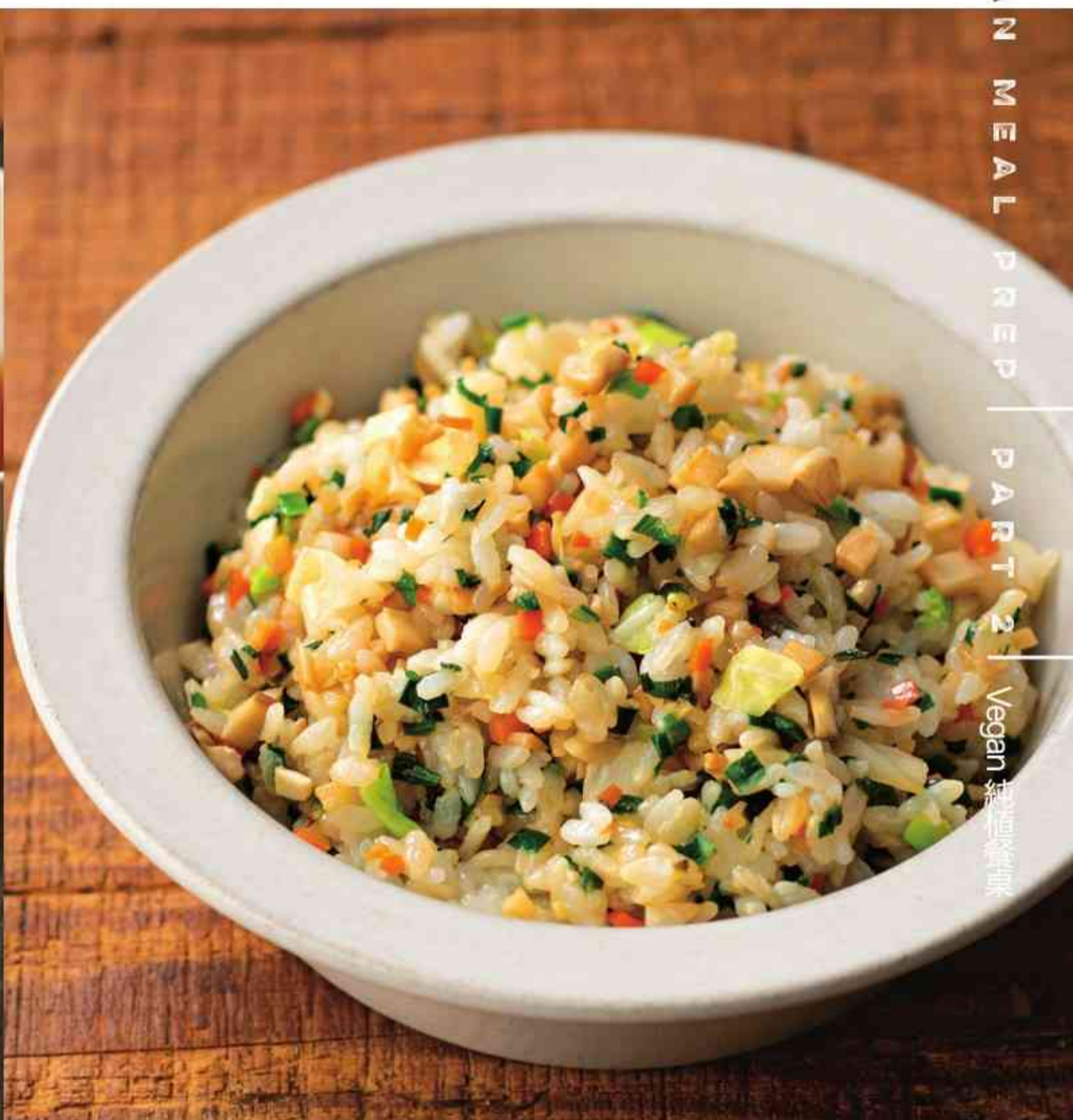
高麗菜……2 片 (100g)	紅蘿蔔…… $\frac{1}{5}$ 根 (40g)
杏鮑菇…… $\frac{1}{2}$ 包 (100g)	生薑切碎……20g
韭菜…… $\frac{1}{2}$ 把 (60g)	大蒜切碎……20g

◀ 準備

- 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、芹菜分別粗略切碎。
- 韭菜切小段。

作法

- 1 準備 2 個冷凍保鮮袋，將材料分成 2 份，分別放入保鮮袋，然後將袋內的食材如圖片所示均勻攤平。盡可能壓出袋內空氣後再密封，放進冷凍庫。



植素蒸餃

使用切碎的冷凍中式綜合蔬菜，
不需菜刀就能包水餃。料理時間大幅縮短。

材料 (2 人份)

冷凍中式綜合蔬菜 (p.78) ……1 袋
水餃皮 ……14 片 鹽 …… $\frac{1}{4}$ 小匙
上新粉 * ……1 大匙 麻油 ……適量

* 譯註：日本和果子常見的原料，大多使用於具黏性和彈性的糕點。若買不到的話可以蓬萊米粉替代，但用上新粉做出的成品外觀較漂亮。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入少許麻油加熱，冷凍中式綜合蔬菜直接下鍋快速炒過。然後加入鹽、上新粉大致拌炒後關火。撈出放在不鏽鋼盤上冷卻。
- 2 把 1 分成 14 等分，包成水餃。
- 3 將平底鍋擦拭乾淨，加入少許麻油和水餃後以強火加熱 1 分鐘。轉中火，加入 2 大匙水，蓋上鍋蓋後蒸煮 2 分鐘。打開鍋蓋，煮至水分收乾。依照個人喜好搭配醋醬油享用。

什錦炒飯

只需備妥冷凍綜合蔬菜和白飯，
不需同時準備多種食材，美味炒飯輕鬆上桌！

材料 (2 人份)

冷凍中式綜合蔬菜 (p.78) ……1 袋
白飯 ……2 碗量
A | 醬油 ……2 小匙
| 鹽 …… $\frac{1}{4}$ 小匙
粗黑胡椒粒 ……適量
油 ……適量

作法

- 1 在平底鍋裡倒入多點油加熱，冷凍中式綜合蔬菜直接下鍋拌炒 1 分鐘。
- 2 將 A、白飯加入拌炒至米飯鬆散，整體入味後灑入胡椒調味。



Vegan 冷凍私房菜



- 製作冷凍常備菜，分裝成小分量冷凍保存。
- 光靠蔬菜就帶來飽足感的「冷凍主菜」。
- 依食材顏色介紹帶便當很方便的「冷凍配菜」。

薑炒植物肉

大豆肉充分還原後
聰明油炒是美味關鍵。

材料 (4 餐分量)

- 大豆肉 (乾燥牛柳狀) ……90g
洋蔥 ……1 小顆 (180g)
A | 生薑泥 ……30g
 蒜泥 ……15g
 料理酒 ……3 大匙
 醬油 ……3 大匙
 味醂 ……3 大匙
油 ……適量

◀ 準備

- 依照包裝袋上的指示還原大豆肉後擠乾水分。
- 洋蔥切成弧形狀。

作法

- 1 在平底鍋裡倒多一點油加熱，然後放入大豆肉拌炒。
- 2 洋蔥下鍋充分翻炒，炒軟熟透後拌入 A 混合均勻。

冷凍保存

3 週內

[冷藏保存
5 天]



韓式辣醬豆腐排

使用韓國的甜辣開胃醬料，
水煮蔬菜直接沾也好吃。

材料 (4 餐分量)

- 油豆腐 ……2 塊 (360g)
A | 番茄醬 ……2 大匙
 味醂 ……2 大匙
 韓式辣醬 ……1 1/3 大匙
 海藻糖 ……1 1/3 大匙
 麻油 ……1 1/3 大匙
 醬油 ……2 小匙
油 ……適量

◀ 準備

- 將 A 倒入調理碗攪拌均勻。

作法

- 1 在平底鍋裡倒油加熱，放入油豆腐煎 3 分鐘，煎至金黃色後翻面續煎 3 分鐘。
- 2 切成容易食用的大小，淋上 A。整體入味後即完成！

冷凍保存

3 週內

[冷藏保存
3 天]



薑炒植物肉



韓式辣醬豆腐排

純素麻婆豆腐



蓮藕燒賣





冷凍保存
3週內
[冷藏保存]
3天

純素麻婆豆腐

豆腐與大豆肉的組合是飽足感的關鍵。
昆布高湯的鮮味畫龍點睛。

材料 (4 餐分量)

- 板豆腐……2 塊 (600g)
大豆肉 (乾燥牛柳狀)……60g
醬油……2 小匙
- A** 長蔥切碎……1 根量 (90g)
生薑切碎……略多於 10g
大蒜切碎……略多於 10g
豆瓣醬……1 小匙
- B** 昆布高湯……200 ml
料理酒……3 大匙
醬油……2 大匙
片栗粉……1 小匙
麻油……適量

準備

- 依照包裝袋上的指示還原大豆肉後擠乾水分。
- 豆腐切成小塊，以繞圓方式均勻淋上醬油。

作法

- 在平底鍋裡倒多一點麻油加熱，放入大豆肉拌炒後把油瀝乾。
- 把 1 的平底鍋擦拭乾淨後放入 **A** 炒香，瀝乾油的大豆肉下鍋拌炒。
- 放入豆腐和 **B**，等豆腐燒至溫熱，將片栗粉以 3 倍量的水溶勻後加入鍋中勾芡。

蓮藕燒賣

包覆住蔬菜鮮美滋味的純素燒賣。
上桌前可再用微波爐加熱。

材料 (20 個分量)

- 蓮藕……1½ 節 (240g)
洋蔥……½ 顆 (100g)
香菇……4 朵 (80g)
青豌豆 (冷凍)……20 顆
燒賣皮……20 片
- A** 料理酒……1 小匙
醬油……1 小匙
片栗粉……1 大匙~
※ 依蓮藕水分調整。

準備

- 蓮藕去皮後磨成泥。
- 洋蔥、香菇分別切碎。

作法

- 在調理碗內加入蓮藕、洋蔥、香菇、**A** 後攪拌均勻。
- 將內餡分成 20 等分，分別包上燒賣皮，將青豌豆輕輕按壓固定。
- 放進蒸籠蒸約 7 分鐘。

冷凍保存

3週內
[冷藏保存]
5天



義式獵人燉豆腐

Cacciatora 是以雞肉與番茄燉煮的
義大利傳統菜餚。

我們用高野豆腐替代雞肉，
純素也能調理出歐洲家鄉料理的經典風味。

材料 (4 餐分量)

高野豆腐……3 塊 (54g)
牛番茄……3 小顆 (450g)
洋蔥…… $\frac{1}{2}$ 小顆 (75g)
青椒……2 顆 (70g)
A | 長蔥切碎……3 大匙
醬油……1 大匙
鹽…… $\frac{1}{3}$ 小匙
炸油……適量

準備

- 將高野豆腐泡水 30 分鐘還原。
- 番茄、青椒分別切成小塊。
- 洋蔥隨意切塊。

作法

- 1 將高野豆腐擠出多餘水分，撕成適合食用
的大小。
- 2 炸油預熱至 180 度，放入 1 後不時以鍋
鏟翻動，炸 1 分鐘後撈起並瀝乾油。
- 3 在鍋裡放入 2、番茄、洋蔥、青椒、A 後
開火加熱，燉煮至番茄變得軟爛入味即完
成。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



豆乳焗烤南瓜 佐堅果

豆乳醬取代白醬散發出天然的清香。
堅果的口感和香氣是愉快享用美食的關鍵。

材料 (16×8.6× 高 4.5 cm 的鋁箔盒 2 個分量)

南瓜……200g
洋蔥…… $\frac{1}{2}$ 大顆 (120g)
綜合堅果 (無鹽)……120g
鹽…… $\frac{1}{2}$ 小匙
A | 豆乳 (無調味)……400 ml
鹽麩…… $2\frac{2}{3}$ 大匙
上新粉…… $1\frac{1}{3}$ 大匙
植物性起司 (刨絲)、麵包粉……各適量

準備

- 南瓜切成適合入口的大小，蒸熟。
- 洋蔥隨意切成小塊。
- 綜合堅果粗略切碎。
- 烤箱預熱至 250 度。

作法

- 1 將 A 倒入小鍋，充分混拌後煮滾。
- 2 將南瓜、洋蔥、綜合堅果、鹽、1 在調理
碗內攪拌均勻，然後移入鋁箔盒。
- 3 將起司、麵包粉均勻灑在 2 上，放進 250
度的烤箱裡烤 8 分鐘。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



義式獵人燉豆腐



豆乳焗烤南瓜佐堅果



冷凍保存

3週內

冷藏保存

5天



冷凍保存

3週內

冷藏保存

5天



青椒鑲馬鈴薯泥

在青椒裡填入滿滿的馬鈴薯泥和燕麥片，
口感扎實鮮明，美味不輸青椒鑲肉。

材料（15個分量）

- 馬鈴薯……3顆（430g）
- 青椒……7½顆（300g）
- 燕麥片（即食燕麥）……20g
- A | 鹽…… $\frac{2}{3}$ 小匙
- 粗黑胡椒粒…… $\frac{2}{3}$ 小匙
- 橄欖油……2小匙

◀準備

- 馬鈴薯洗淨去皮後磨成泥。
- 青椒對切兩半，去除種籽和纖維。

作法

- 1 在調理碗內放入馬鈴薯、燕麥片、A充分混合。再將餡料填入青椒，抹平表面，讓餡料與青椒的邊緣齊平。
- 2 在平底鍋裡倒入橄欖油加熱，讓填餡料那面朝下並排，蓋上鍋蓋後燜蒸約10分鐘。

香辣筍丸子

在竹筍泥外裹上一層片粟粉，
煎烤後的口感就像雞塊或雞丸子一樣
Q彈富嚼勁。

材料（12顆分量）

- 竹筍（水煮）……1½根（280g）
- 長蔥切碎……略多於½根分量（60g）
- 片粟粉……60g
- A | 味醂……25 ml
- 醬油……25 ml
- 七味粉……比½小匙再少一點
- 油……1小匙

◀準備

- 竹筍煮熟後打成泥狀。

作法

- 1 將竹筍、長蔥、片粟粉在調理碗內攪拌均勻，然後捏成12顆筍丸子。
- 2 在平底鍋裡倒油加熱，將1下鍋，兩面油煎至金黃色即可起鍋，瀝乾油分。
- 3 平底鍋擦拭乾淨後放入2和A，燉煮至熟透。

冷凍保存

3 週內

[冷藏保存]

3 天



芋泥可樂餅 佐味噌

口感綿密溼潤。

處理較軟爛的內餡，以湯匙塑型後在表面滾滿金黃麵包粉是美味關鍵。

材料 (15 個分量)

芋頭……11 顆 (560g)
味噌……比 1 大匙再多一點
麵包粉……25g
油……4 大匙

◀ 準備

- 芋頭煮至鬆軟，以湯匙搗散。

作法

- 1 在調理碗內放入芋頭、味噌後充分混合。
- 2 在托盤上均勻灑上麵包粉。將 1 約略分成 15 等分，以湯匙分別舀取後放至托盤上，沾取麵包粉揉捏成適當大小的丸子狀。
- 3 在平底鍋裡倒油加熱，將兩面油煎至金黃色即完成。

冷凍保存

3 週內

[冷藏保存]

5 天



迷你高麗菜捲

將取代絞肉餡的香菇素餡料包進高麗菜葉，美味又健康。

材料 (10 個分量)

高麗菜……5 片 (250g) 洋蔥…… $\frac{2}{3}$ 顆 (130g)
香菇……10 朵 (200g) 番茄…… $\frac{2}{3}$ 顆 (130g)

A | 片栗粉…… $1\frac{2}{3}$ 大匙 鹽…… $1\frac{1}{4}$ 小匙
粗黑胡椒粒…… $1\frac{1}{4}$ 小匙

B | 番茄醬……4 大匙 酒……1 大匙
油…… $\frac{1}{2}$ 小匙

◀ 準備

- 高麗菜稍微汆燙 1 分鐘後切半，用紙巾擦乾水分。
- 香菇、洋蔥、番茄分別切碎備用。

作法

- 1 在平底鍋裡倒油加熱，香菇和洋蔥下鍋拌炒。炒至洋蔥變透明後加進番茄和 A 一起炒，然後關火靜置冷卻。
- 2 取高麗菜葉，並將 1 的餡料放入並捲起，在兩端分別以牙籤固定。以同樣的方式，包好 10 個高麗菜捲。
- 3 將高麗菜捲和 B 一起放入鍋裡，蓋上鍋蓋後開火燜煮。煮出汁後轉小火蒸 3 分鐘，開蓋續煮至水分收乾。

四季豆杏鮑菇捲

用杏鮑菇取代培根，
捲起口感爽脆的四季豆。

成功祕訣在於杏鮑菇要切得薄才入味。

材料（20 個分量）

四季豆……35 根（350g）

杏鮑菇……5 根（250g）

A | 醬油……3 大匙

料理酒……3 大匙

味醂……3 大匙

油……1 大匙

◀ 準備

- 四季豆汆燙 2 分鐘後對切，用紙巾擦乾水分。
- 杏鮑菇縱切成薄片約 20 片，快速燙過後撈起瀝乾水分。

作法

- 1 取杏鮑菇薄片分別捲起 3～4 根四季豆，捲緊後以牙籤固定。
- 2 在平底鍋裡倒油加熱，將杏鮑菇捲四季豆下鍋後以筷子滾動煎至金黃微焦後取出靜置。
- 3 平底鍋清理乾淨後，放入 A 煮滾，煮到稍微收汁再放回 2，讓所有食材煮入味。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



和風葷菇漢堡排

三種菇做成的純素漢堡排，
低卡路里更健康。

材料（10 個分量）

洋蔥……1 大顆（250g）

香菇……8 朵（150g）

舞菇……1 1/3 包（130g）

鴻喜菇……3/4 包（130g）

鹽……1 小匙

A | 低筋麵粉……2 1/2 大匙

麵包粉……25g

油……1 1/3 大匙

◀ 準備

- 洋蔥和三種菇分別大致切碎。

作法

- 1 在平底鍋裡倒 1/2 小匙油加熱，放入三種菇和洋蔥。開強火煮 1 分鐘，轉中火煮 3 分鐘，然後轉小火拌炒 5 分鐘，灑上鹽巴調味。
- 2 把 1 移至調理碗，加入 A 攪拌均勻。分成 10 等分後捏成小圓餅狀。
- 3 清理平底鍋後加熱剩餘的油，放入 2，兩面油煎至焦黃即完成。

日式炸牛蒡

香酥焦脆的口感配上生薑，讓風味加倍。
燙好的牛蒡充分放涼後更入味。

材料（約 35 個分量）

牛蒡……3 1/3 根（500g）

A | 生薑末……2 小匙
醬油……1 2/3 大匙
水……250 ml

低筋麵粉……2 1/2 大匙

B | 低筋麵粉……55g
水……5 大匙

麵包粉……40g

油……2 1/2 小匙

◀ 準備

- 牛蒡隨意切成適合食用的大小。
- 烤箱預熱至 250 度。

作法

- 1 在鍋裡放入牛蒡和 **A**，開火煮 5 分鐘。
- 2 取出牛蒡，在表面灑滿低筋麵粉，沾取充分混合後的 **B**，最後再灑上麵包粉。
- 3 將牛蒡並排放置在耐熱容器裡，倒入油，讓油均勻分布在容器底部後，放進 250 度的烤箱烤 10 分鐘。

冷凍保存
3 週內
[冷藏保存]
5 天



蓮藕蘿蔔絲餅

碎香菇和乾蘿蔔絲取代肉餡。
乾蘿蔔絲的香氣與口感十足。

材料（20 個分量）

蓮藕……1 大節（180g）

乾蘿蔔絲……25g

香菇……10 朵（200g）

醬油……1 2/3 大匙

片栗粉……適量

油……2 1/2 小匙

◀ 準備

- 蓮藕切成 5 mm 厚的圓片，再將圓片切 4 等分。
- 乾蘿蔔絲洗淨、輕輕擰乾水分後切段。
- 香菇隨意切碎。

作法

- 1 在調理碗內放入乾蘿蔔絲、香菇、醬油混合，等香菇出水後加入片栗粉 4 大匙拌勻。
- 2 從 1 舀 1 大匙放在切成 4 等分的小片蓮藕上，餡料上再放上另一小片蓮藕，呈夾心狀，總共製作 20 個。然後在表面輕灑上薄薄一層片栗粉。
- 3 在平底鍋裡倒油加熱，將兩面油煎至金黃焦脆即完成。

冷凍保存

3 週內
[冷藏保存]
5 天



蓮藕漢堡排

同時使用碎蓮藕和蓮藕泥
可以保留清香爽脆的口感。

材料 (15 個分量)

蓮藕……3 大節 (580g)
洋蔥……¾ 顆 (150g)
紅蘿蔔……¼ 根 (60g)
A | 低筋麵粉……60g
| 鹽……1 小匙
油……3½ 小匙

◀ 準備

- 蓮藕 380g 磨成泥，剩下 200g 大致切碎。
- 洋蔥隨意切碎。
- 紅蘿蔔切成條狀。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入 1 小匙油加熱，將碎蓮藕、洋蔥、紅蘿蔔統統加入拌炒 2 分鐘。
- 2 在調理碗內放入 1 和蓮藕泥，拌入 A 充分混合，然後分成 15 等分捏成小圓餅狀。
- 3 將平底鍋清理乾淨，倒入 2½ 小匙油加熱。將 2 下鍋煎 2 ~ 3 分鐘，再翻面續煎 2 ~ 3 分鐘。蓋上鍋蓋燜煮 3 分鐘至中央熟透。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



酥炸迷你蔬菜春捲

炒香的鹿尾菜和蕈菇拿來包純素春捲。
也是非常適合帶便當的美味常備菜。

材料 (10 個分量)

鹿尾菜 (乾燥) ……30g
香菇……13 朵 (260g)
生薑切碎……10g
小春捲皮……10 張
A | 料理酒……2 大匙
| 醬油……1 大匙
片粟粉……1 大匙
油……3 大匙

◀ 準備

- 乾燥鹿尾菜先泡水 5 ~ 10 分鐘還原。
- 香菇切成薄片。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入 1 小匙油加熱，已瀝乾水分的鹿尾菜連同香菇、生薑一起下鍋拌炒 1 分鐘。加入 A 均勻混合。
- 2 將片粟粉以 3 倍量的水溶勻後加入鍋中勾芡。放涼後分成 10 等分，拿出準備好的春捲皮包起。
- 3 將平底鍋清理乾淨後倒入 2 匙油加熱，2 下鍋後不時以鍋鏟翻動，炸至焦脆後撈起，瀝乾油即可上桌。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



蒜香車麩回鍋肉

車麩吸收蔬菜的水分之後變得柔軟蓬鬆，不需要還原直接下鍋炒也 OK。

材料 (4 餐分)

- 車麩……4 個 (40g)
 高麗菜……3 大片 (180g)
 青椒……2 大顆 (100g)
 甜椒 (紅)……½ 顆 (90g)
A | 長蔥切碎……½ 根 (45g)
 | 大蒜切碎……10g
 | 生薑切碎……10g
B | 味噌……比 2 大匙再少一點
 | 料理酒……1 ⅓ 大匙
 | 豆瓣醬……½ 小匙
 麻油……1 大匙

◀ 準備

- 車麩用手撕成小塊。
- 高麗菜切小塊，青椒、甜椒切成適合食用的大小。
- 攪拌 B，讓味噌和豆瓣醬融在一起。

作法

- 1 在平底鍋裡倒油加熱，丟進 A 炒香，然後將車麩、高麗菜、青椒、甜椒、6 大匙水統統加入鍋裡充分拌炒。
- 2 炒至車麩變蓬鬆時，加入 B，並淋滿食材表面。

蕈菇炸豆腐丸子

滿滿蕈菇美味的炸丸子
鮮香酥脆，咬一口滿嘴留香。

材料 (20 個分量)

- 板豆腐…… $\frac{5}{6}$ 塊 (250g)
 香菇……8 朵 (160g)
 金針菇……1¼ 包 (250g)
 片粟粉……4 大匙
 油……2 大匙

◀ 準備

- 去除豆腐多餘的水分。
- 香菇、金針菇隨意切碎。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入 1 小匙油加熱，香菇、金針菇下鍋拌炒 2 分鐘至熟透變軟、水分收乾。
- 2 在調理碗內加入 1、豆腐、片粟粉充分混合，然後分成 20 等分捏成丸子狀。
- 3 在 1 的平底鍋裡倒入 5 小匙油加熱，放入 2 油炸，過程中不時以鍋鏟翻動，炸至焦脆後撈起並瀝乾油。



冷凍保存

3 週內

冷藏保存

5 天



冷凍保存

3 週內

冷藏保存

5 天

義式羅勒炒蘑菇

小番茄上散發著羅勒香氣，
打造出滿滿義式風情的常備小菜。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (4 餐分量)

小番茄……1 袋 (200g)
蘑菇……1 袋 (100g)
羅勒葉……5 片 (5g)
鹽…… $\frac{1}{4}$ 小匙
橄欖油……適量

準備

- 小番茄去皮。
- 蘑菇對切成一半。
- 羅勒葉切碎。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入橄欖油加熱，放進小番茄和蘑菇後稍微炒過。
- 2 灑上羅勒葉，以少許鹽調味。

梅香蓮藕炒四季豆

蓮藕的爽脆口感與
梅子的清香酸甜是絕佳組合。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (4 餐分量)

蓮藕……1 節 (150g)
四季豆……15 根 (150g)
酸梅……4 顆
料理酒……3 大匙
薄口醬油…… $\frac{1}{2}$ 大匙

準備

- 蓮藕去皮洗淨，切成 5 mm 厚的圓片。
- 四季豆去除粗纖維後斜切成 3 cm。
- 酸梅取出梅子核後切碎。

作法

- 1 所有材料放進平底鍋，加入 5 大匙水後蓋上鍋蓋加熱，煮滾後轉小火蒸煮 3 分鐘。
- 2 開蓋，用筷子攪拌至湯汁收乾入味。

薑黃豆腐沙拉

薑黃讓豆腐呈現出
明亮的金黃色，
看起來就像可口的炒蛋黃。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (4 餐分量)

板豆腐…… $\frac{2}{3}$ 塊 (200g)
四季豆……20 根 (200g)
胡蘿蔔…… $\frac{1}{5}$ 根 (40g)
洋蔥…… $\frac{1}{3}$ 小顆 (60g)
A 鹽麴……2 小匙
薑黃粉 (或咖哩粉)
…… $\frac{1}{4}$ 小匙
B 橄欖油……2 大匙
檸檬汁……2 大匙
鹽…… $\frac{1}{2}$ 小匙
油……適量

準備

- 去除豆腐多餘水分。
- 四季豆汆燙後取出瀝乾水分。
- 胡蘿蔔切成圓片後快速燙熟。
- 洋蔥切薄片放入水中浸泡，然後撈起瀝乾。

作法

- 1 將油倒入平底鍋後開火，放入豆腐，一邊弄碎豆腐一邊將豆腐多餘的水分炒至蒸發，然後加入 A 攪拌。
- 2 將四季豆、胡蘿蔔、洋蔥和 B 統統加入後拌勻。



義式羅勒炒蘑菇



梅香蓮藕炒四季豆



薑黃豆腐沙拉





冷凍保存
3週內
[冷藏保存]
5天



冷凍保存
3週內
[冷藏保存]
5天

茄汁彩椒

五彩繽紛又富含維生素的蔬菜
在番茄醬的調味下，
原本溫潤的日式家常口感中
多了一抹西式料理風情。

材料 (6餐分量)

青椒……4顆 (160g)
甜椒 (紅) …… $\frac{3}{4}$ 顆 (140g)
生薑……20g
A | 市售番茄罐頭……3大匙
| 醬油…… $\frac{1}{2}$ 大匙
油……1小匙

◀準備

- 青椒、甜椒、生薑分別切成條狀。

作法

- 1 在平底鍋倒油加熱，放進青椒、甜椒、生薑拌炒。
- 2 炒至熟透變軟時加入 A，煎炒至水分收乾。

青椒榨菜炒蕈菇

榨菜可以取代調味料讓菜餚提味增鮮，
開胃又方便。

材料 (6餐分量)

鴻喜菇……1包 (200g)
青椒……5顆 (200g)
調味榨菜……60g
片粟粉…… $1\frac{1}{3}$ 大匙
生薑切碎……10g
A | 料理酒……50 ml
| 醬油…… $\frac{1}{4}$ 小匙
麻油…… $\frac{1}{2}$ 大匙

◀準備

- 將鴻喜菇剝散成小朵。
- 青椒、榨菜切成條狀。

作法

- 1 將鴻喜菇和青椒放進調理碗，在食材表面沾上一層片粟粉。
- 2 在平底鍋裡加熱麻油，加入 1、榨菜、生薑炒香。
- 3 青椒炒至變鮮綠色後再加入 A 拌炒即完成。



冷凍保存

3週內

[冷藏保存]

3天

冷凍保存

3週內

[冷藏保存]

5天



彩蔬炒豆腐

可以補充蛋白質的經典豆腐配菜。

材料 (6 餐分量)

板豆腐…… $\frac{2}{3}$ 塊 (200g)
 紅蘿蔔…… $\frac{1}{2}$ 小根 (70g)
 香菇……10 大朵 (250g)
 四季豆……10 根 (100g)
 醬油…… $2\frac{1}{2}$ 大匙
 麻油……1 小匙

〈準備〉

- 確實去除豆腐的水分。
- 紅蘿蔔、香菇分別切成寬 7 mm 的小塊。
- 四季豆切成小段。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入麻油加熱，紅蘿蔔、香菇、四季豆統統放入拌炒。
- 2 豆腐壓碎後下鍋，充分拌炒至水分蒸發且表面冒起小泡。
- 3 倒入醬油混合，續炒至醬汁完全收乾即可。

印度風辣拌高麗菜

Sabji 是在蔬菜上灑辛香料後蒸煮而成的印度料理。

材料 (6 餐分量)

高麗菜……3 片 (160g) 洋蔥…… $\frac{1}{2}$ 顆 (100g)
 番茄…… $\frac{1}{2}$ 小顆 (80g)
 A 粗黑胡椒粒…… $\frac{1}{2}$ 小匙
 咖哩粉…… $\frac{1}{2}$ 小匙
 鹽…… $\frac{1}{4}$ 小匙
 卡宴辣椒粉 (有的話可使用)…… $\frac{1}{4}$ 小匙
 油……1 小匙

〈準備〉

- 高麗菜切成小片。
- 洋蔥切成薄片。
- 番茄切成寬 1 cm 的小塊。

作法

- 1 在平底鍋裡倒油加熱，放進高麗菜、洋蔥、番茄以鍋鏟大致混拌，蓋上鍋蓋後燜煮 1 分鐘。
- 2 開蓋，加入 A 稍微混拌即完成。

香辣白蘿蔔絲 煮甜椒

添加醋和辣油等佐料呈現出帶勁的風味，
同時引出胡蘿蔔絲的鮮甜滋味。

材料（6餐分量）

甜椒（紅）……8顆（300g）
乾蘿蔔絲……20g 紅辣椒……1根
醋、料理酒……各1⅓大匙
醬油……2小匙 辣油……½小匙

準備

- 紅甜椒隨意切成適合食用的小塊。
- 乾胡蘿蔔絲洗淨後切段。
- 辣椒切成兩半，取出種籽。

作法

- 1 將所有材料和50ml的水加入鍋裡，蓋上鍋蓋後燜煮。
- 2 冒出水蒸氣後轉小火，燉煮到水分幾乎收乾為止。



冷凍保存

3週內

冷藏保存

5天



冷凍保存

3週內

冷藏保存

5天

涼拌紅蘿蔔絲

無論是作為常備菜或
填滿便當空隙的配菜都十分適合。

材料（6餐分量）

紅蘿蔔……2根（400g）
鹽……1¼小匙
醋……4大匙
巴西利切碎……10g
橄欖油……2小匙

準備

- 紅蘿蔔切絲後放入調理碗，灑鹽抓勻入味。靜置3～4分鐘後擠出多餘水分。

作法

- 1 在小平底鍋裡倒入橄欖油以小火加熱。將熱油慢慢以畫圈方式淋在調理碗內的紅蘿蔔絲上，然後以筷子均勻攪拌。
- 2 加入些許醋拌勻，灑上巴西利即完成。

白芝麻南瓜煮

只需要南瓜和鹽、白芝麻兩種佐料就能製作簡單的配菜。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (6餐分量)

南瓜……330g
鹽…… $\frac{1}{3}$ 小匙
白芝麻粉……2 大匙

◀ 準備

- 南瓜切成適合入口的大小。

作法

- 1 將南瓜和 80 ml 的水一起加入鍋裡，灑鹽調味，蓋上鍋蓋後開火燜煮。
- 2 煮滾後轉小火續煮 5~6 分鐘，南瓜煮到熟透變軟後開蓋，煮至水分完全收乾，最後灑上白芝麻粉拌勻。

咖哩生薑煮白花椰

生薑與咖哩粉的組合十分合拍，製作出備受矚目的配菜。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (6餐分量)

白花椰菜……1 小株 (320g)
生薑……10g

A 料理酒…… $1\frac{1}{3}$ 大匙
醬油……1 大匙
咖哩粉……1 小匙
水…… $2\frac{1}{3}$ 大匙

◀ 準備

- 白花椰菜切成適合食用的小塊。
- 生薑切絲。

作法

- 1 將白花椰菜和薑絲放進鍋裡大致拌勻，再拌入已充分混合的 A。
- 2 蓋上鍋蓋後開火燜煮，煮滾後轉小火，不時用勺子攪拌續煮 8 分鐘。

檸香漬洋蔥番茄

檸檬汁和卡宴辣椒粉是美味之鑰。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



材料 (6餐分量)

洋蔥……2 顆 (400g)
牛番茄……2 顆 (400g)

A 檸檬汁……1 大匙
鹽……1 小匙
卡宴辣椒粉 (有的話可使用)…… $\frac{1}{2}$ 小匙

◀ 準備

- 洋蔥、番茄分別隨意切成小塊。

作法

- 1 將洋蔥、番茄下鍋，蓋上鍋蓋開火加熱。
- 2 冒出水蒸氣時轉小火，燜煮約 10 分鐘煮至洋蔥變軟。
- 3 開蓋，轉大火，煮至汁液收乾再加入 A 充分攪拌。

醋漬黃瓜海帶芽

經典的醋漬料理。散發出生薑獨有的清爽香氣。

材料 (6餐分量)

小黃瓜……3根 (300g)
切片海帶芽……18g
鹽……½ 小匙
A 醋……6 大匙
味醂……3 大匙
生薑切碎……5g

作法

- 1 將小黃瓜放進調理碗，灑上適量鹽巴後用手反覆揉搓。靜置5分鐘後擠出水分。
- 2 在另一個調理碗內放入海帶芽和A混合，靜置5分鐘。
- 3 將1和2混合均勻。

◀ 準備

- 小黃瓜切片。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存

5 天

冷凍保存

3 週內

冷藏保存

5 天

醬炒芹菜

芹菜葉富含胡蘿蔔素，務必試試看這種營養價值極高的食材。

材料 (6餐分量)

芹菜……4根 (400g)
芹菜葉……120g
A 料理酒……2½ 大匙
醬油……2 小匙
粗黑胡椒粒……1¼ 小匙
柚子胡椒……1 小匙
麻油……1¼ 小匙

◀ 準備

- 芹菜斜切薄片。
- 芹菜葉切碎。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入麻油加熱，芹菜和芹菜葉都下鍋拌炒。
- 2 等熟透變軟後，加入A續炒至水分收乾。

鹽麴花椰菜佐芝麻粉

使用鹽麴取代鹽巴，展現溫和而豐富的層次。

材料 (6餐分量)

綠花椰菜……1大株 (300g)
A 白芝麻粉……2 大匙
鹽麴……2 小匙
麻油……2 小匙

◀ 準備

- 將綠花椰菜剝成小朵，汆燙2分鐘後以濾網撈起瀝乾。

作法

- 1 先在調理碗內將A混合，再加入綠花椰菜充分混合均勻。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存

5 天

韓式涼拌菠菜

充滿淡雅香氣的芝麻油入味後就是美味的涼拌小菜。

材料 (6 餐分量)

菠菜……2 把 (400g)
長蔥切碎……½ 根 (40g)
醬油……1 ⅓ 大匙
麻油……½ 大匙

準備

- 菠菜汆燙 30 秒後馬上過水冷卻，然後擠乾水分。

作法

- 1 將菠菜切成容易食用的大小後放進調理碗，拌入其他食材。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



柚香涼拌海帶芽

柚子風味獨特清爽，非常適合作為冷凍常備菜。

材料 (6 餐分量)

萵苣……¾ 顆 (380g)
切片海帶芽……15g
A 醬油……1 ⅔ 大匙
柚子汁……2½ 小匙
醋……2½ 小匙

準備

- 萵苣撕成適口大小，汆燙 10 秒後以濾網撈起，瀝乾水分。
- 海帶芽泡水還原，瀝乾水分。

作法

- 1 將萵苣、海帶芽放進調理碗，淋上 A 攪拌均勻。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



醋味噌拌秋葵

秋葵、海帶這兩種具滑溜口感的食材組合，含有豐富的膳食纖維。

材料 (6 餐分量)

秋葵……2 包 (200g)
乾蘿蔔絲……20g
乾海帶絲……10g
A 醋……2 大匙
味噌……2 大匙
黃芥末醬……½ 小匙

準備

- 乾蘿蔔絲用水洗淨後切成小段。

作法

- 1 將秋葵、乾蘿蔔絲、海帶絲分別快速燙過，然後瀝乾水分。秋葵切成小片備用。
- 2 在調理碗內混合 A，放入 1 的食材充分拌勻。

冷凍保存

3 週內

冷藏保存
5 天



韓式醬煮蓮藕

昆布既是美味高湯的主角，也是湯料的代表食材。

材料（6餐分量）

蓮藕……2節（300g）
高湯用昆布（10×10cm）
……2張

A | 醬油……3大匙
料理酒……3大匙

準備

- 蓮藕切成1cm厚的銀杏葉形狀。
- 以廚房剪刀將高湯用昆布剪成條狀。

作法

- 1 將蓮藕、高湯用昆布和300ml的水都倒入鍋裡，開火燉煮。
- 2 煮滾後轉小火續煮5分鐘，加入A再煮5分鐘後關火。煮好的食材直接浸泡於湯汁中靜置冷卻。

和風蕈菇炒豆渣

豆渣可以吸收食材精華，同時提味增香。
是一道擁有豐富膳食纖維的健康配菜。

材料（6餐分量）

豆渣……120g
舞菇……1包（100g）
鴻喜菇……½包（100g）
香菇……5朵（100g）
鹿尾菜（乾燥）
……6小匙（9g）

A | 醬油……2大匙
料理酒……2大匙
水……100ml

準備

- 將各種菇切成容易食用的大小。
- 鹿尾菜洗淨後撈起瀝乾。

作法

- 1 在鍋裡放入三種菇、鹿尾菜、A後開火加熱。煮滾後轉小火續煮10～12分鐘。
- 2 煮至湯汁略收乾時加入豆渣吸取湯汁，稍微拌炒即完成。

金平炒牛蒡

牛蒡和紅蘿蔔是這道和風招牌料理的主要食材，
也很推薦加入蓮藕一起拌炒。

材料（6餐分量）

牛蒡……1½根（220g）
紅蘿蔔……½根（100g）
A | 料理酒……2大匙
醬油……1⅓大匙
麻油……1小匙
炒熟白芝麻……適量

作法

- 1 在平底鍋裡倒入麻油加熱，牛蒡、紅蘿蔔一起下鍋拌炒。煮滾後轉小火續煮10～12分鐘。
- 2 煮至熟透變軟時，以畫圈的方式淋上A；牛蒡還很硬的話可以加入適量水繼續拌炒至水分收乾。最後灑上白芝麻。

準備

- 牛蒡、紅蘿蔔分別切成細絲。

冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



冷凍保存

3週內

冷藏保存
5天



洋蔥炒菇佐巴薩米克醋

巴薩米克醋加熱後反而會變得甘甜，是這道料理的美味關鍵。

材料（6餐分量）

洋蔥……1大顆（250g）
美白菇……1 $\frac{2}{3}$ 包（170g）
金針菇…… $\frac{1}{2}$ 包（120g）

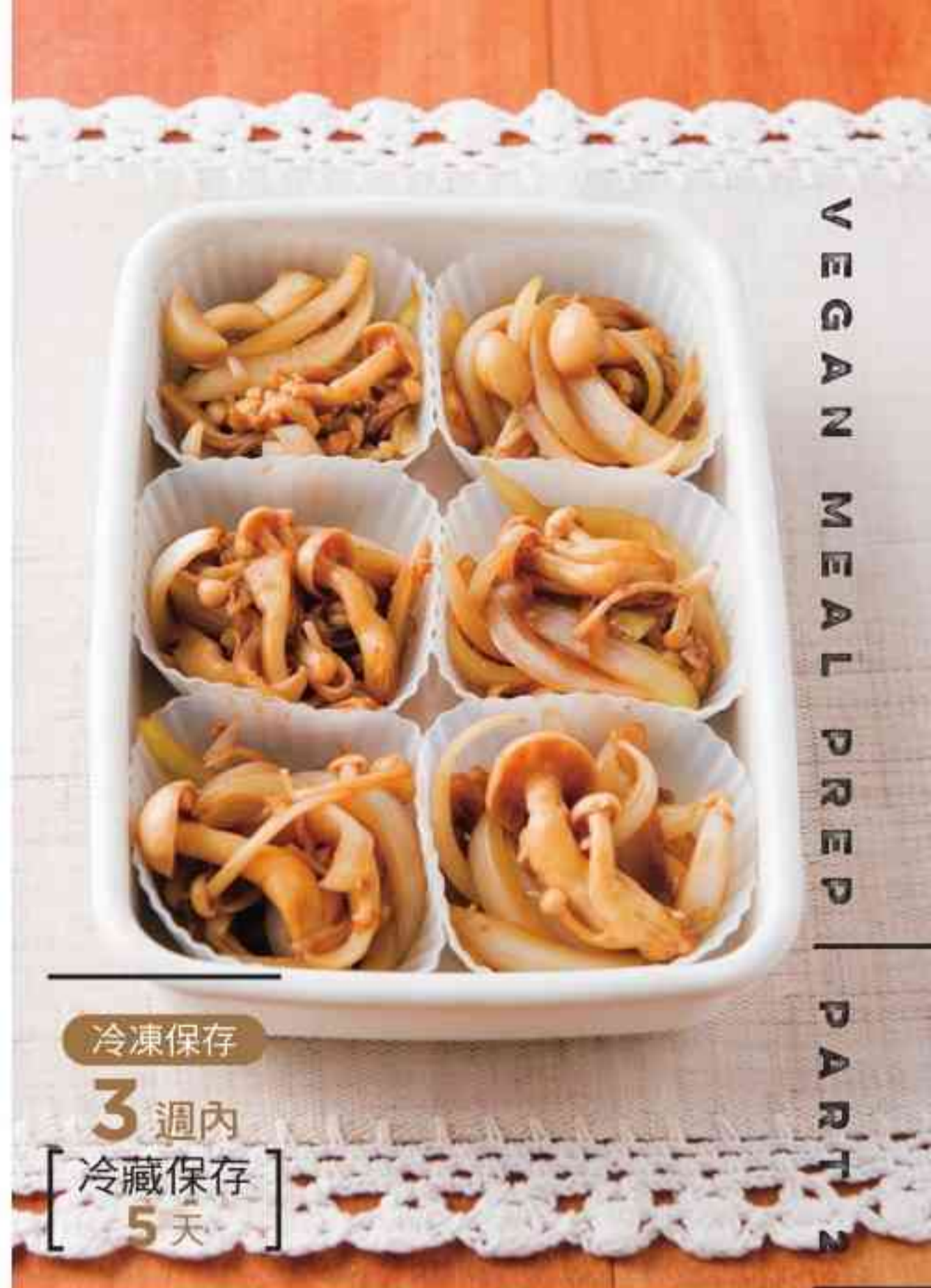
A | 巴薩米克醋
……比2大匙再少一點
醬油……2 $\frac{1}{2}$ 小匙
橄欖油……2 $\frac{1}{2}$ 小匙

準備

- 洋蔥切成1cm厚的弧形狀。
- 美白菇剝成小朵。
- 金針菇切半。

作法

- 1 將橄欖油倒入平底鍋加熱，洋蔥、美白菇、金針菇下鍋拌炒。
- 2 洋蔥炒到油亮帶點光澤後加入A，煎炒至水分收乾即完成。



馬鈴薯辣炒海帶絲

這道常備菜能讓昆布的鮮美充分釋出。

材料（6餐分量）

馬鈴薯……2顆（280g）
乾海帶絲……15g
紅辣椒……2根

A | 醬油……1大匙
水……170ml
麻油……1小匙

準備

- 馬鈴薯切成1cm的丁狀。
- 海帶絲洗淨。
- 紅辣椒切成辣椒圈。

作法

- 1 在平底鍋裡倒入麻油加熱，加入馬鈴薯和辣椒拌炒。馬鈴薯炒到裹上油色時加入A和海帶絲。
- 2 煮滾後轉小火，不時以鍋鏟攪拌，炒至水分收乾。



鹿尾菜雜煮

肚子還有點餓時就來這道常備燉菜。

材料（6餐分量）

鹿尾菜（乾燥）……25g
紅蘿蔔…… $\frac{1}{2}$ 根（100g）
炸豆皮…… $\frac{2}{3}$ 片（40g）

A | 醬油……1 $\frac{2}{3}$ 大匙
味醂……2 $\frac{1}{2}$ 小匙

準備

- 鹿尾菜用水洗淨後撈起瀝乾。
- 紅蘿蔔切成細絲。
- 炸豆皮以熱水沖淋去油，然後切條狀。

作法

- 1 將鹿尾菜、紅蘿蔔、炸豆皮下鍋，倒入適量水後開火加熱。
- 2 紅蘿蔔絲煮軟後加入A，續煮至湯汁收乾。



醋溜涼拌藕片

純白的藕片看起來賞心悅目。蔥花和生薑末的提香是神來一筆。

材料 (6 餐分量)

蓮藕……2 節 (300g)
蔥白切成蔥花…… $\frac{3}{4}$ 根 (70g)

A | 生薑切碎……2 小匙
醋……100 ml
料理酒……1 大匙
鹽……比 1 小匙再少一點

準備

- 將蓮藕切成銀杏葉的形狀，汆燙 1 分鐘到接近透明，然後撈起瀝乾。

作法

- A 倒入平底鍋，煮至沸騰立刻關火。倒入調理碗，連同蔥花一起拌入。
- 加入藕片攪拌均勻。



冷凍保存
3 週內
冷藏保存
5 天

德式酸菜

Sauerkraut，德國的傳統發酵食物。只需簡單的調味即可輕鬆上桌。

材料 (6 餐分量)

高麗菜……5 片 (250g)
洋蔥……1 大顆 (250g)
紅辣椒……1 根
孜然…… $\frac{1}{2}$ 小匙

A | 料理酒……2 $\frac{1}{2}$ 大匙
醋……2 $\frac{1}{2}$ 大匙
鹽…… $\frac{2}{3}$ 小匙
粗黑胡椒粒……1 $\frac{1}{4}$ 小匙
油……1 小匙

準備

- 高麗菜切成細絲。
- 洋蔥切成薄片。
- 紅辣椒切成辣椒圈。

作法

- 油倒進平底鍋後加熱，放進紅辣椒與孜然炒香。孜然炒至劈啪作響時加入高麗菜和洋蔥，拌炒 2~3 分鐘至均勻。
- 加入 A，蓋上鍋蓋蒸煮 3 分鐘之後，用筷子攪拌到水分收乾。最後在表層均勻灑上胡椒。



冷凍保存
3 週內
冷藏保存
5 天

義式油醋醬醃漬蕈菇

豐富多樣的蕈菇是極佳的美味食材，愛吃蕈菇的 Vegan 朋友不妨一試。

材料 (6 餐分量)

杏鮑菇……1 包 (220g)
舞菇……2 包 (200g)
金針菇……1 包 (200g)

A | 檸檬汁……3 大匙
橄欖油……2 小匙
乾燥碎羅勒葉……2 小匙
粗黑胡椒粒……1 小匙
鹽…… $\frac{1}{2}$ 小匙

準備

- 將杏鮑菇順著紋路撕成長條狀。
- 舞菇撕成小朵備用。
- 金針菇下半部切除。

作法

- 3 種菇快速煮熟後，起鍋後以濾網完全瀝乾。
- 在調理碗中混合 A 的醬汁，加入 1 後攪拌均勻。



冷凍保存
3 週內
冷藏保存
5 天

活用自製冷凍私房菜！
Vegan 蔬食便當

Vegan 冷凍主菜 (p.82 ~ 93) 混搭冷凍配菜 (p.94 ~ 104)，滿滿蔬菜的健康便當帶著走！

★冷凍常備菜放進微波爐加熱，等菜放涼了再裝進便當盒裡。

醬燒辣筍丸便當

香辣筍丸子 (p.88)



柚香涼拌海帶芽 (p.101)



杏鮑菇串燒便當

四季豆杏鮑菇捲 (p.90)



義式油醋醬
醃漬蕈菇 (p.104)



COLUMN

Vegan 常備點心

這些純素點心不使用蛋、上白糖或乳製品，而是透過 100% 植物性食材烘焙出天然的甘甜與溫和風味。

以下向大家介紹各式能常備家中的美味點心。

日曬番茄 椰香鹹馬芬

冷藏保存

3 週內
[冷凍保存]
3 週內

以椰子油取代
乳製品奶油的純素點心。
溼潤的麵糊散發出自然的鮮甜。



材料（直徑 5.4 × 高 4 cm 的馬芬杯子蛋糕 5 個）

- A | 低筋麵粉……240g
甜菜糖……90g
泡打粉……15g
豆乳（無調味）……150g
椰子油……90g
日曬番茄乾（油漬）……30g
葡萄乾……30g

◀ 準備

- 椰子油以熱水隔水加熱融成液體。
- 番茄乾、葡萄乾大致切碎。
- 烤箱預熱至 180 度。

作法

- 1 在調理碗中混合 A，再加入其他材料，使用橡皮刮刀以切拌的方式拌勻。
- 2 將麵糊快速倒入馬芬蛋糕紙模，移入已預熱至 180 度的烤箱烤 25 分鐘。



≡ Point ≡

麵糊只要倒 8 分滿就好

麵糊倒進馬芬蛋糕紙模時只要大致 8 ~ 9 分滿即可。烘烤膨脹時雖會稍微溢出紙模邊緣，但一口咬下外緣的酥脆口感也很迷人。



3 種低卡果乾 堅果能量球

使用堅果或水果果乾等天然食材，
發源自澳洲備受矚目的健康甜點。

冷藏保存

1 週內

[冷凍保存]

3 週內



材料 (3 種 × 各 5 顆)

- A | 乾燥水果……50g
杏仁 (無鹽) ……50g
- B | 椰棗……50g
腰果 (無鹽) ……50g
- C | 葡萄乾……50g
核桃 (無鹽) ……50g

作法

- 1 使用食物調理機將 A、B、C 大致攪打成糊狀。
- 2 各自分成 5 等分捏成丸子狀。

≡ Point ≡

殘留堅果碎粒也 OK！

放進食物調理機攪打至有點黏性，殘留的堅果碎粒可鑲嵌入能量球裡。



燕麥核桃餅乾

不需要小麥粉也能做出美味餅乾。
隔天放進烤箱稍微烘烤後又變得酥脆香甜。

冷藏保存

5天

常溫保存

3天

※ 加入乾燥劑保存



材料 (10 ~ 15 個分量)

- A** 燕麥片 (即食燕麥) ……100g
甜菜糖 ……20g
鹽 ……¼ 小匙
- B** 燕麥片 ……30g
核桃 (無鹽) ……30g
椰子油 ……30g
水 ……2 大匙

◀ 準備

- 椰子油以熱水隔水加熱融成液體。
- 核桃依個人喜好切碎。
- 在烤盤上鋪一層烘焙紙。
- 烤箱預熱至 180 度。

作法

- 1 先將 **A** 放進調理碗用湯匙混合，然後加入 **B**，全部一起攪拌均勻。
- 2 將餅乾麵糊分成 10 ~ 15 等分，用湯匙舀一球量在烘焙紙上，輕輕壓平。
- 3 在 180 度的烤箱裡烘烤約 20 分鐘，從烤盤上取下冷卻。

MEMO

燕麥奶

一種以燕麥片或穀麥片為原料的植物奶，比起牛奶口感更為清爽。



洋蔥高蛋白燕麥能量棒

攜帶方便的純素解饑零嘴，
也是運動健身時不可少的快速補給。

冷藏保存

5天

【常溫保存】
3天

※ 加入乾燥劑保存



材料（7～8根分量）

洋蔥……¼ 顆（50g）

鹽……¼ 小匙

A 燕麥片（即食燕麥）……30g

黃豆粉……2 大匙

低筋麵粉……2 大匙

豆乳（無調味）……2 大匙

杏仁（無鹽）……5g

腰果（無鹽）……5g

油……適量

◀ 準備

- 洋蔥切碎。
- 杏仁、腰果依個人喜好切碎。
- 烤箱預熱至 180 度。

作法

- 1 在平底鍋倒油加熱，放入洋蔥快速炒一炒後灑少許鹽巴調味。
- 2 將 1 和 A 放進調理碗，以橡膠刮刀充分攪拌均勻。
- 3 將麵糊放在烘焙紙上，以擀麵棍擀成 1.5 cm 厚的長方形，然後切成 2×7 cm 大小均勻的圓棒狀。在烤盤底部鋪上烘焙紙，放入 180 度的烤箱裡烘烤 20 分鐘。

蠶豆豆腐冰

冷凍保存

3 週內

不使用乳製品的自製冰品。原料是豆腐更健康！

材料 (2 人份 · 180 ml)

蠶豆莢……7 ~ 8 片 (淨重 65g)
嫩豆腐……½ 塊 (150g)
楓糖漿……1½ 大匙
白芝麻醬……1 大匙

◀ 準備

- 蠶豆汆燙後撈起瀝乾，剝去外皮。
- 嫩豆腐放盤上 20 分鐘瀝乾水分。

作法

- 1 將所有材料放進攪拌機裡打成泥狀。
- 2 裝進保鮮袋，放入冰箱冷凍 5 ~ 6 小時使其凝固。

冷凍保存

3 週內

豌豆豆腐冰

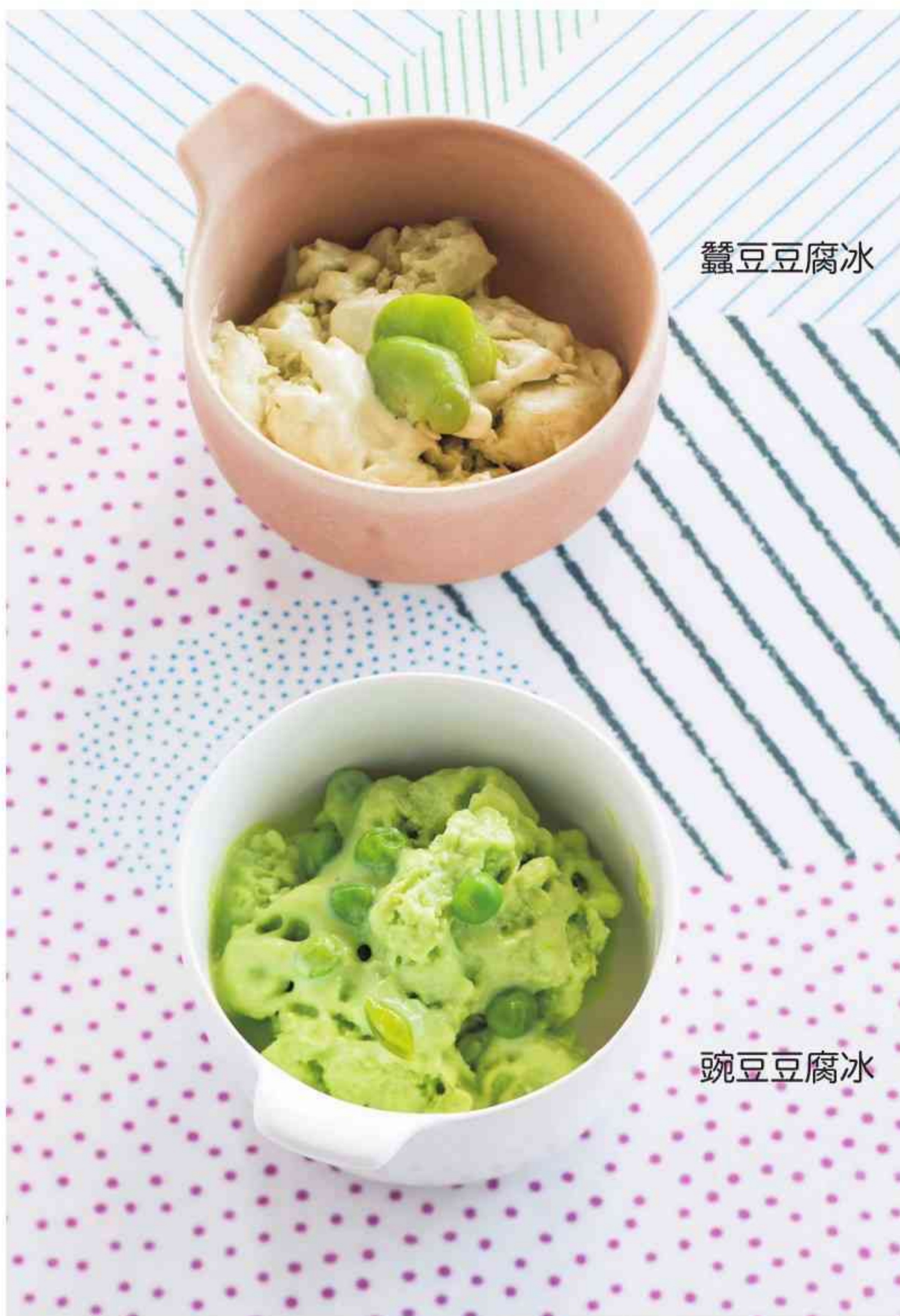
富含維生素 B₁ 的豌豆與豆腐製作而成的低卡路里冰品。

材料 (2 人份 · 180 ml)

青豌豆 (冷凍)
……½ 杯 (淨重 65g)
嫩豆腐……½ 塊 (150g)
楓糖漿……1½ 大匙

◀ 準備

- 豌豆汆燙後撈起瀝乾，壓碎。
- 嫩豆腐放盤上 20 分鐘瀝乾水分。



蠶豆豆腐冰

豌豆豆腐冰

作法

- 1 將所有材料放進攪拌機裡打成泥狀。
- 2 裝進保鮮袋，放入冰箱冷凍 5 ~ 6 小時使其凝固。

盛入容器上桌前，可依個人喜好灑上汆燙後的蠶豆或豌豆點綴。

taste
T
taste 14

蔬食常備菜，日日豐盛 Vegan 餐桌

作りおきヴィーガン

作者 庄司泉
日本製作團隊 攝影／佐山裕子（主婦の友社）、造型／坂上嘉代、設計／細山田光宣＋
奧山志乃（細山田設計事務所）、料理助理／中村三津子、攝影協力／
UTUWA、取材・文字／平山祐子、編輯擔當／佐々木めぐみ（主婦の友社）
譯者 周奕君
封面設計 Rika
內文排版 變設計－ADA
行銷企劃 蔡雨庭・黃安汝
出版一部總編輯 紀欣怡

出版者 境好出版事業有限公司
發行 采實文化事業股份有限公司
業務發行 張世明・林踏欣・林坤蓉・王貞玉
國際版權 鄒欣穎・施維真・王盈潔
印務採購 曾玉霞
會計行政 李韶婉・許倣瑀・張婕莚
法律顧問 第一國際法律事務所 余淑杏律師
電子信箱 acme@acmebook.com.tw
采實官網 www.acmebook.com.tw
采實臉書 www.facebook.com/acmebook01

I S B N 9786267357019 (PDF)
初版一刷 2023年8月

作りおきヴィーガン
© Izumi Shoji 2022
Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

 境好出版
JingHao Publishing

 采實出版集團
ACME PUBLISHING GROUP

版權所有，未經同意
不得重製、轉載、翻印