

# 蔬食常備菜 DIY 輕盈健康料理提案

整理 / 洪詩茵 圖文摘自 / 境好出版《蔬食常備菜，日日豐盛 Vegan 餐桌》



Vegan 也可以很輕鬆、很享受、很滿足！  
在動物保護、生態議題、健康管理等議題的影響下，越來越多人選擇 Vegan 飲食，為了維持好體態與健康，同時兼顧生態保育，許多好萊塢與日韓明星也都在執行 Vegan 飲食。Vegan 飲食除了不吃肉類、魚類，也會完全避開蛋、乳製品，以及蜂蜜、燕窩等動物性食品。少了一些食物的選擇，該怎麼吃得滿足，又不會缺乏蛋白質攝取？日本蔬食料理專家－庄司泉，憑藉多年蔬食料理經驗，推出新書《蔬食常備菜，日日豐盛 Vegan 餐桌》，幫助大家輕鬆實踐 Vegan 生活。

沒時間下廚、廚藝不佳、蔬食料理變化少、擔心蛋白質攝取不足…，想要開始全植飲食，卻覺得困難重重，庄司泉在書中分享，少了肉蛋，可以利用豆腐、豆皮等補充蛋白質，同時善用「蔬食常備菜」，切一切、拌一拌、煮一煮，再搭配調味料、高湯等等，就能輕鬆變化出多樣化的蔬食料理，一次做好足夠的分量，再放入冰箱冷藏、冷凍，餓了馬上就能開動！

以下分享四道「蔬食常備菜」食譜，給大家健康輕盈的飲食提案，不妨來個「一日蔬食菜單」，讓自己的身體休息一下。

Profile



## 《蔬食常備菜，日日豐盛 Vegan 餐桌》

Vegan 也可以很輕鬆、很享受、很滿足！滿足所有蔬食新手、蔬食愛好者的「蔬食常備菜」，無肉蛋奶，118 道吃飽飽、身體卻輕盈無比的料理提案。

作者：

庄司泉 Izumi Shouji

蔬食料理專家。2007 年成立專門介紹 100% 植物性蔬食料理的部落格，而該系列書籍作品累積銷售突破 21 萬冊。為了幫助大家保存和任意運用配菜，她提出了就算忙碌，也能大量攝取蔬菜的食譜書《やさいの常備菜》（世界文化社）也累積了眾多支持，成為長期暢銷作品。《蔬食常備菜，日日豐盛 Vegan 餐桌》是常備菜系列的第 4 集。其主持的「庄司いずみ蔬食・烹飪・工作室」(<http://shoji-izumi.tokyo/>) 從家庭中烹飪的蔬食料理開始，到專業的蔬食菜館等，展開廣泛的教學課程。

部落格：vege dining 蔬食餐點 ([ameblo.jp/izumimirun](http://ameblo.jp/izumimirun))



## 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

### 【材料（容易製作的分量）】

花椰菜 1 株 (250g)

橄欖油 1/2 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。



綠花椰菜

## 蓮藕丸子 佐奶油洋蔥醬

使用蓮藕和洋蔥製成具蓬軟口感的 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。

冷藏保存 5 天

冷凍保存 3 週內

### 【材料（4 人份）】

蓮藕 2 節 (300g)

洋蔥 1/2 小顆 (90g)

片栗粉 2 小匙～

※ 依蓮藕水分調整。

炸油 適量

A 番茄醬 4 1/2 大匙

市售奶油洋蔥醬 4 1/2 大匙

醬油 1 小匙多一點

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。

### ★ 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！





### 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。

冷藏保存 5 天

【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）

炸油 適量

A 紅辣椒切成小圈 3 根量

料理酒、味醂、醬油、醋 各 3 大匙

【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。



紅洋蔥



芹菜



### 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 1/4 顆（50g）

鹽 1/4 小匙

油 適量

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

【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。🔥