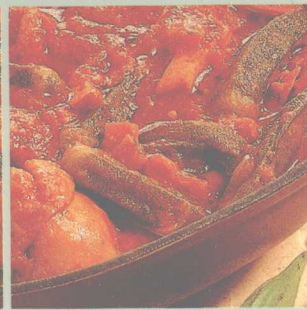
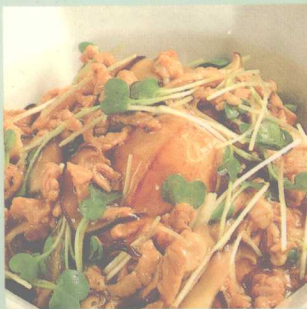


蔬菜食譜

充滿健康、自然的

2

財團法人ベターホーム協會 著



蔬菜食譜②

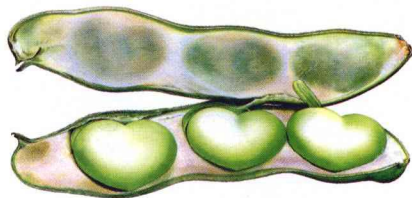
著 者／財團法人ベターホーム協會
譯 者／林 光
負 責 人／黃鎮隆
發 行 人／陳日陞
出 版 者／尖端出版有限公司
文字編輯／尖端文編組
美術編輯／尖端美編組
地 址／台北市新生南路一段103巷9-1號1樓
電 話／(02)7115537・7760625
郵撥帳號／0562266-3 號 尖端出版有限公司
總 經 銷／農學有限公司(農學社)
地 址／新店市寶橋路235巷6弄6號2F
法律顧問／國際通商法律事務所
李忠雄律師
台北市民生東路685號
環球商業大樓4樓
電話：712-6151(8線)
印 刷／中西印製廠股份有限公司
地 址／台北市汀州路134巷10號
新聞局登記版台業字第2608號
定 價／70元
1989年11月出版

版權所有・翻印必究

精裝 ISBN-957-9581-16-9
平裝① ISBN-957-9581-17-7
平裝② ISBN-957-9581-18-5

充滿健康、自然的
蔬菜食譜②





目錄

洋蔥	18	茼蒿菜	4
甜麵醬竹筍	18	芭蒿拌泥	4
竹筍昆布捲	17	芭蒿脆餅	4
竹筍兩吃	16	大黃瓜拌醬	5
竹筍	16	芹菜	6
牛肉蘿蔔湯	15	奶油芹菜	6
牛腩蘿蔔	14	芹菜炒牛肉	7
火鍋拌泥	13	炒芹菜葉	7
鮭魚蘿蔔三明治	12	薇銜捲	8
蘿蔔炒碎肉	11	蠶豆炒蝦仁	9
蘿蔔沙拉	11	芥菜	10
蘿蔔	10	醬油拌菜	10
熱澆芥菜	9	芥菜炒蝦米	11
蕃茄拌蝦	27	熟澆芥菜	11
蕃茄細麵	26	醬油拌菜	10
蕃茄拌麵	27	芥菜炒蝦米	11
蕃茄炒飯	28	熟澆芥菜	11
蕃茄炒蛋	28	醬油拌菜	10
雙茄拌泥	29	芥菜	9
小蕃茄沙拉	29	蠶豆炒蝦仁	9
茄	29	薇銜捲	8
味噌炒茄子	30	炒芹菜葉	7
油炒茄香	31	炒芹菜葉	7
麻婆茄子	32	薇銜捲	8
芥末醃茄	33	蠶豆炒蝦仁	9
味噌拌茄	33	芥菜	10
		醬油拌菜	10
		芥菜炒蝦米	11
		熟澆芥菜	11
		熱澆芥菜	11
		蘿蔔	11
		蘿蔔沙拉	12
		蘿蔔炒碎肉	13
		鮭魚蘿蔔三明治	14
		火鍋拌泥	15
		牛腩蘿蔔	16
		牛肉蘿蔔湯	16
		竹筍	16
		竹筍兩吃	17
		竹筍昆布捲	18
		甜麵醬竹筍	18
		洋蔥	18
		茼蒿菜	4
		芭蒿拌泥	4
		芭蒿脆餅	4
		大黃瓜拌醬	5
		芹菜	6
		奶油芹菜	6
		芹菜炒牛肉	7
		炒芹菜葉	7
		薇銜捲	8
		蠶豆炒蝦仁	9
		芥菜	10
		醬油拌菜	10
		芥菜炒蝦米	11
		熟澆芥菜	11
		熱澆芥菜	11
		蘿蔔	11
		蘿蔔沙拉	12
		蘿蔔炒碎肉	13
		鮭魚蘿蔔三明治	14
		火鍋拌泥	15
		牛腩蘿蔔	16
		牛肉蘿蔔湯	16
		竹筍	16
		竹筍兩吃	17
		竹筍昆布捲	18
		甜麵醬竹筍	18
		洋蔥	18
		味噌炒茄子	30
		油炒茄香	31
		麻婆茄子	32
		芥末醃茄	33
		味噌拌茄	33
		蕃茄夾魚	26
		蕃茄沙拉	26
		蕃茄細麵	27
		蕃茄拌麵	27
		蕃茄炒飯	28
		蕃茄炒蛋	28
		雙茄拌泥	29
		小蕃茄沙拉	29
		茄	29
		味噌炒茄子	30
		油炒茄香	31
		麻婆茄子	32
		芥末醃茄	33
		味噌拌茄	33
		青岡菜	23
		牛肉丸子湯	22
		洋蔥滑蛋	22
		梅漬洋蔥	21
		牛肉洋蔥	21
		香菇炒洋蔥	20
		奶油洋蔥湯	19
		青岡菜	23
		牛肉丸子湯	22
		洋蔥滑蛋	22
		梅漬洋蔥	21
		牛肉洋蔥	21
		香菇炒洋蔥	20
		奶油洋蔥湯	19





咖哩烤青椒	青椒肉絲	青椒	醃甜菜	白菜火鍋	醃白菜	白菜	青葱味噌	葱油餅	嫩烤青葱	葱拌鮭魚	青葱乳酪	葱燒肉串	干貝拌葱	葱拌沙拉	葱	胡蘿蔔泥	胡蘿蔔燉肉	胡蘿蔔沙拉	胡蘿蔔	萆菜炒豬肝	苦瓜炒豆腐	油菜豆腐	洋茄裹肉	肉醬雙茄
.....
48	48		47	46	45		44	44	43	43	42	42	41	40		39	39	38		37	36	35	34	34

炸藕球	三色蓮藕	蓮藕生蛋	蓮藕炒碎肉	蓮藕	銀芽粉絲	常夜鍋	菠菜湯	菠菜炒牛肉	卜派炒飯	菠菜	花椰炒牛肉	奶油菜花椰	花椰拌菇	花椰冬粉	花椰烤魚肉	花椰菜	欸冬飯	欸冬沙拉	欸冬	烏魚拌青椒	青椒魚糕	青椒沙拉	青椒炒嫩芽
.....
63	63	62	62	61	60	59	59	58	57		56	56	55	55	54		53	52		51	51	50	50



茼蒿拌泥



20分

● 材料 4人分 ●

茼蒿 1把(200g)
洋菜(乾) 10g
胡蘿蔔 1/5根(40g)
豆腐 1塊
調味料A	
高湯 1/2杯
砂糖、醬油 各1小匙
拌泥	
芝麻糊 4大匙
白味噌 1小匙
砂糖 1大匙
鹽 1/3小匙
醬油 1小匙

- 1 洋菜用水浸軟，胡蘿蔔切成3公分細長狀。一起與A放入鍋內煮到湯汁乾了為止。
- 2 豆腐切塊後，用熱水燙過，然後瀝乾（電子鍋則用布包住，加熱3分鐘左右）。
- 3 茼蒿菜用熱水燙熟瀝乾後，切成3公分長，莖太粗的部分則切半。
- 4 調勻拌泥，與豆腐混合後，加入洋菜、胡蘿蔔、茼蒿，攪拌均勻。

茼蒿脆餅



20分

● 材料 直徑18公分的比薩模型一個 ●

茼蒿 1把(200g)
燻豬肉 50g
洋蔥 中1/4個(50g)
奶油 1大匙
鹽、胡椒 各少許
比薩用乳酪 50g
比薩煎板 1塊(20cm)
沙拉油 少許
蛋 1個
鮮奶油 1/4杯
牛奶 1/4杯

- 1 將模型塗上沙拉油，放進調至200度C的烤箱，約烤十分鐘。
- 2 茼蒿用水燙過後瀝乾，切碎。
- 3 燻豬肉切為5公分寬，洋蔥切碎。
- 4 奶油置入鍋中，炒③後，加茼蒿、鹽、胡椒。
- 5 打蛋，並混入鮮奶油、牛奶。
- 6 將④放入模型中，再倒入⑤，同時放上乳酪，端入200度C的烤箱烤15分鐘左右。

大黃瓜拌醬



25
分

● 材料 4人分 ●

大黃瓜	2根(500g)
麵粉	少許
蕃茄	大1個(200g)
芹菜	1根
火腿	3片
奶油	1大匙
麵粉	1大匙
濃縮湯粒	少許
白酒	1/2杯
鹽、胡椒	各少許
比薩用乳酪	50g
蔬菜油	

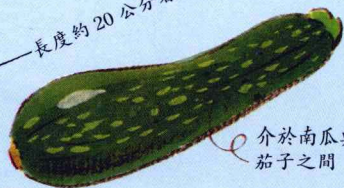
- ① 蕃茄去皮取子後切碎，芹菜去筋切碎。火腿切成1.5公分的正方形。
- ② 大黃瓜切半，再縱切為4塊，之後抹上麵粉。
- ③ 熱油鍋至高溫(180度C)，放入大黃瓜炸2~3分鐘。
- ④ 鍋內放奶油，用文火依序炒芹菜、麵粉和蕃茄。再放入1/2杯水、濃縮湯粒、酒、鹽、胡椒，煮6~7分鐘後放入火腿。
- ⑤ 將③放入耐熱容器，並鋪上④，然後再撒上乳酪，放進高溫烤箱烤即可。

VEGETABLE NOTE

是南瓜的好兄弟，味似茄子

● 這種青菜為義大利、法國的名菜。雖像小黃瓜，但屬於南瓜的一種，味道似茄子。煎、炒、煮、烤皆可，和茄子的煮法大同小異。

長度約20公分者較美味可口



介於南瓜與
茄子之間

奶油芹菜



20分

●材料 4人分●

- 芹菜莖……………2根(200g)
- 裝飾物(芹菜葉、核桃、杏仁、辣椒粉等)
- 奶油醬A
 - 奶油乳酪……………100g
 - 熟蛋黃……………1個分
 - 鮮奶油……………2大匙
 - 辣椒粉、鹽、胡椒…各少許
- 奶油醬B
 - 奶油乳酪……………100g
 - 熟蛋白……………1個分
 - 鮮奶油……………2大匙
 - 芥末……………1小匙
 - 紫菜、鹽、胡椒…各少許

- ① 芹菜去筋，切成6公分長、2.5公分寬。
 - ② 做鮮奶油。用木製攪拌器拌勻A、B兩種材料。
 - ③ 將②裝入奶油袋中，依序擠壓如圖狀，依個人喜愛斟酌加料。
- ★小黃瓜、胡蘿蔔亦可用同樣作法。
 - ★裝鮮奶油的塑膠袋要綁好，只要切去一角輕輕擠出即可。

VEGETABLE NOTE

如何區分芹菜？

- 莖：非常脆嫩柔軟，外側較硬，可切碎後放入湯中。
- 小枝：很香。常和香菜一道擺於料理中，切碎炒來吃也很可口。
- 葉：含有豐富的維生素。可煎、炸或塗鮮奶油裝飾。

煮芹菜湯(4人分)

〈作法〉①莖4根，縱切成2~3截。

②50g燻肉切塊，胡蘿蔔30g剝皮後薄切，洋葱50g切細。

③將①、②放入4杯水、味素，入鍋煮沸後，再用文火煮30~40分鐘，最後放入鹽、胡椒。

芹菜炒牛肉



15分

● 材料 4人分 ●

芹菜……………3根(450g)
 牛肉(薄切)……………150g
 紅辣椒……………1根
 沙拉油……………2大匙
 鹽……………1/4小匙
 胡椒……………少許
 醬油……………1大匙
 料酒……………1小匙

- 1 芹菜去筋，斜面切薄，葉子細切。
- 2 牛肉切成薄片。
- 3 用文火炒紅辣椒，至黑色後取出。接下來炒牛肉、芹菜，並撒放鹽、胡椒。淋上料酒和醬油後即可關火。



15分

● 材料 4人分 ●

芹菜(葉、細莖)
 ……………三根分(200g)
 沙拉油……………1大匙
 酒……………1又1/2大匙
 醬油……………1又1/2大匙
 砂糖……………1小匙
 料酒……………1小匙

- 1 芹菜葉和細莖切成2公分長，用熱水燙過後瀝乾。
- 2 熱油鍋炒芹菜，邊炒邊放入酒、醬油、砂糖，最後再淋上料酒，煮到湯汁乾盡為止。

薇銜卷



45分

● 材料 4人分 ●

薇銜嫩芽 (水煮)2 袋(200 g)
油豆腐 4 張
瓠瓜乾24 根
鹽少許
高湯2 杯
砂糖2 大匙
料酒2 大匙
醬油3 大匙
豌豆12 片

- ① 薇銜用熱水燙 2 ~ 3 分鐘。
- ② 油豆腐用熱水燙一下。
- ③ 瓠瓜乾洗淨抹鹽後煮 1 ~ 2 分鐘。
- ④ 油豆腐包卷適量的薇銜，並用瓠瓜乾綁住。
- ⑤ 將高湯與調味料放入鍋，再放進④用文火煮 30 分鐘左右。
- ⑥ 去豌豆筋，用熱水燙過，浸入⑤煮過的湯汁。
- ⑦ 將⑤盛起，擺上豌豆，淋上湯汁即可。

健康食品



VEGETABLE NOTE

薇銜菜

〈作法〉①用水煮薇銜(100 g)，切成 4 公分長。②大蒜泥 1 小匙、葱碎 1 小匙備好。③以 1 大匙芝麻油熱鍋，放入薇銜與②入鍋炒。加入 1/4 杯高湯、2 小匙砂糖、1 大匙醬油，煮至湯汁乾盡，再灑上芝麻。

20
分

- ★用新鮮的蠶豆，顏色才會鮮綠。
- ① 蠶豆用水煮沸後，放入冷水冷卻、剝殼。
- ② 蝦仁去沙腸，抹酒、鹽。
- ③ 熱油鍋，放1/2大匙的油炒蝦仁，然後取出。倒入剩餘的油炒蠶豆，並放入A與1/2杯水。最後放入蝦仁，淋上溶於水的藕粉勾芡。

●材料 4人分●

蠶豆	300 g(實質)
蝦仁	100 g
酒	1 大匙
鹽	少許
沙拉油	1 大匙
藕粉	1 小匙
水	2 小匙
調味料A		
濃縮雞晶	1/2 小匙
酒	1 大匙
鹽	1/3 小匙
胡椒	少許

VEGETABLE NOTE

冰2~3天

- 蠶豆一定要買帶殼的。當天不用時用報紙包好冰3天。剝不開時，可用刀子切開。

用手指拿好，
將殼切開

大火

- 用鹽水煮沸後，撈起再瀝乾。

醬油拌菜



15分

●材料 4人分●

芥菜	300 g
沙拉油	1 大匙
薑 (切碎)	1 大匙
大蒜 (切碎)	1 小匙
調味料A	
芝麻油	1/2 大匙
鹽	1/2 小匙
調味料B	
醬油	1 又 1/2 大匙
酒	1/2 大匙
水	1 大匙
芝麻油	1 大匙
砂糖	1/2 小匙
胡椒	少許

- 芥菜切成4截，將根切掉洗淨。
- 鍋內倒入5杯水，加入A燙熟芥菜，然後撈起瀝乾，擺在盤中。
- 調勻B。
- 熱油鍋炒大蒜，然後倒入B調勻，並馬上淋在芥菜上。

VEGETABLE NOTE

冬



冬天的油菜像這樣長在地面上。

夏



春~秋天時，莖幹會往上延伸。

油菜的烹調法

- 油菜所含的纖維不多。
- 炒前將一葉葉根部的泥土洗淨才可。炒時鍋不可太熱。
- 洗淨後折2~4截，再放入熱水燙1~2分鐘。

芥菜炒蝦米



10分

● 材料 4人分 ●

芥菜	400 g
蝦米	3 大匙
紅辣椒	1 根
沙拉油	2 大匙
鹽	1 / 3 小匙
調味料 A		
酒	1 大匙
醬油	1 / 2 大匙
蠔油	1 / 2 大匙

- 1 蝦米浸熱水30分鐘。辣椒切半去子。
- 2 芥菜去根，一葉葉洗淨，大的切為兩半。
- 3 調勻A。
- 4 油和辣椒入鍋，用文火炒至辣椒變黑後取出。再炒蝦米，加鹽，放入芥菜，最後再用A調味。

熱澆芥菜



10分

● 材料 4人分 ●

芥菜	300 g
燻豬肉	50 g
沙拉油	1 / 2 大匙
調味料		
醋	2 大匙
沙拉油	3 大匙
鹽	1 / 2 小匙
薑汁	1 小匙

- 1 芥菜切成2~4截，去根洗淨後，用熱水燙1~2分鐘後瀝乾。
- 2 燻豬肉切成丁，熱油鍋後下去炒。
- 3 調勻調味料，放入②中，再趁熱淋在芥菜上。

蘿 蔔 沙 拉

20
分

- ① 蘿蔔去皮細切成5公分長。小豆苗切半。小胡蘿蔔薄切成圓形，並將水分統統瀝乾。
- ② 魚乾拌①後，放在冷盤上，最後淋上芝麻油與醬油即可。

● 材 料 4 人 分 ●

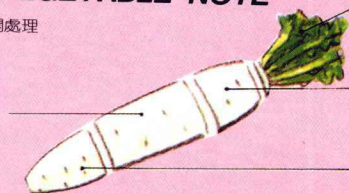
蘿 蔔400 g
小豆苗1/2 把
小胡蘿蔔5 個
小魚乾40 g
芝麻油2 小匙
醬油1 大匙

VEGETABLE NOTE

各部的料理方式

- 各部分的味道不一樣，分開處理會更好。

用悶煮或炒的方式皆可。



切碎後，用燙或炒的方式。

這部位吃起來最甜，以壓搾方式或放醋、做沙拉皆可。

這部位最軟。可用於味噌湯、醃物。

蘿蔔炒碎肉



20分

- ① 蘿蔔去皮切塊，用開水煮沸後瀝乾（電子鍋約煮10分鐘左右）。
- ② 薑切碎。
- ③ 熱油鍋炒薑、碎肉，再放入蘿蔔繼續炒熟。
- ④ 倒入1又1/2杯水，加調味料，用中火煮至湯汁快乾盡後，再用大火煮乾。

● 材料 4人分 ●

蘿蔔	800 g
絞豬肉	200 g
薑	1塊
沙拉油	2大匙
砂糖	1大匙
醬油	2又2/3大匙

VEGETABLE NOTE

蘿蔔泥的處理方式

- 太粗的部分切半，食用前壓碎比較好。因為維他命很容易在30分鐘內消失20%。
- 加點醋，以防養分流失。

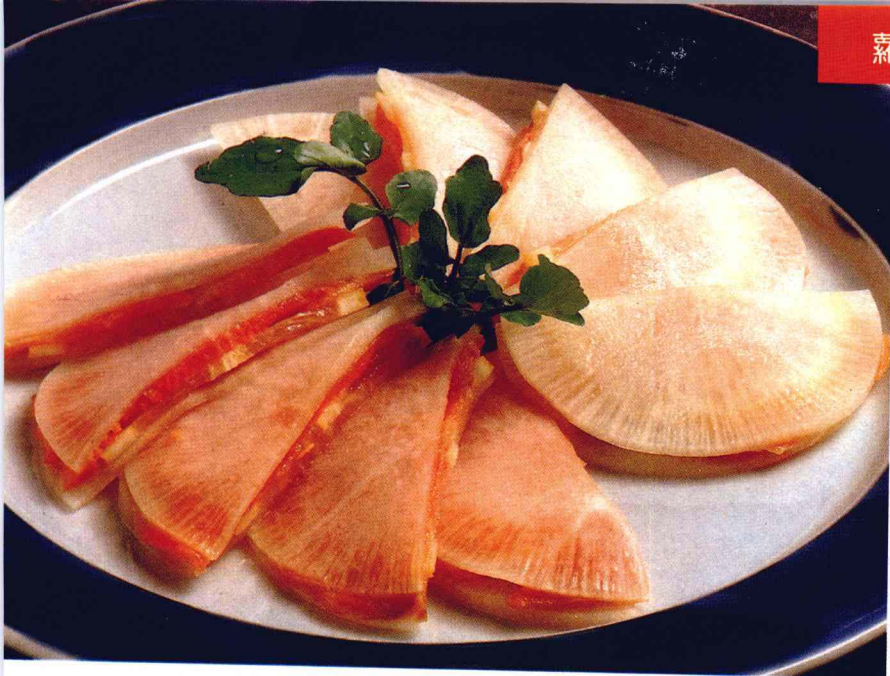
楓紅蘿蔔泥的作法

蘿蔔



- 蘿蔔中心挖洞後，用筷子壓入已挖掉子的辣椒。

鮭魚蘿蔔三明治



10分

- ① 蘿蔔去皮後切成2公釐厚的圓形，檸檬也薄切成圓形。燻鮭魚則切成同蘿蔔一樣的大小。
- ② 將燻鮭魚、檸檬片夾入兩片蘿蔔間，輕壓。
- ③ 約30分鐘後切半，如圖擺放即可。

●材料 4人分●

- 蘿蔔 200 g
- 檸檬 1/2 個
- 燻鮭魚 8 片
- 水芹

葉的營養最多

- 蘿蔔根幾乎沒養分。以葉的養分最多，含有蘿蔔素、維他命B₂、C、鐵質等等。



醃菜

- 柔軟的葉片可攪入少許的鹽，當醃菜食用。



美味的蘿蔔葉

- 莖薄切成斜狀，和油豆腐入油鍋炒熟後，加入少許的鹽、高湯，煮至湯汁乾盡。

火鍋拌泥



20
分

● 材料 4 人分 ●

蘿蔔	600 g
豆腐	1 塊
雞腿肉	200 g
茼蒿菜	1 把(200 g)
玉蕈	1 小包
高湯	5 杯
金菇	1 小包(80 g)
鹽	1/2 小匙
醋醬		
柚子汁	3 大匙
醋	2 大匙
醬油	4 大匙

- ① 蘿蔔去皮剝碎，瀝乾水分。
 - ② 豆腐切成 8 塊，雞肉適度切塊。玉蕈洗淨，茼蒿切成 2~3 截。
 - ③ 調勻醋醬。
 - ④ 高湯倒入火鍋內，再放進雞肉、豆腐、蕈菇類、茼蒿菜等，最後再放入蘿蔔泥。
 - ⑤ 調入醋醬後即可食用。
- ★ 隨個人喜愛可斟酌加料，如牡蠣、豬肉、菠菜等。
- ★ 蘿蔔亦可切塊後放入攪拌器攪爛。

美味的蘿蔔干



VEGETABLE NOTE

醃蘿蔔

〈作法〉①將切細的 50 呂蘿蔔浸水。②調勻佐汁，如醬油、醋、酒、料酒等。③切碎柚子皮，放入 1 大匙白芝麻。④將所有的東西放入盤中醃 2 天左右。