

蔬菜食譜

充滿健康、自然的

1

財團法人ベターホーム協會 著



蔬菜食譜①

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

滿健康、自然的
蔬菜食譜①





目錄

罐梨涼拌	5
苜蓿涼拌	6
野生當歸	
芥末上當歸	7
糖炒土當歸皮	7
干貝上當歸涼拌	8
白煮土當歸	8
冷凍毛豆濃湯	9
萵苣海鮮沙拉	10
秋葵	
秋葵雞丁	11
燉烤秋葵	12
秋葵沙拉	12
蕪菁	
醃蕪菁	13
清燉蕪菁	14
碎肉蕪菁	15
清蒸蕪菁	15
蕪菁紅寶石沙拉	16
蕪菁醃櫻花	16

辣拌蕪菁葉	17
魚拌蕪菁葉	17
南瓜	
奶油南瓜	18
清蒸南瓜	19
乳酪南瓜	20
油炸南瓜涼拌	20
豬肉南瓜	21
清燉南瓜	21
南瓜炸球	22
酸醋南瓜絲	22
花椰菜	
蛋屑花椰	23
花椰白湯	24
新鮮花椰菜沙拉	24
葱爆英椰蝦肉	25
油炸雙色花椰	25
蕈菇類	
蕈菇火鍋	26
蕈菇沙拉	27





小黃瓜

什錦煎餅

37

甜醋包心菜

37

小魚菜捲

36

糖醋泡菜

36

什錦沙拉

35

包心菜捲肉

34

清蒸牛肉包心菜

33

包心菜

蕈菇拌麵

32

玉蕈豆腐

32

滑蕈蘿蔔泥

31

日式炒玉蕈

31

椎茸沙拉

30

烤椎茸

30

醋漬蕈菇

29

馬鈴薯拌香菇

29

油炸香菇

28

油菜魚肉湯

48

油菜

澆汁牛蒡

47

牛蒡炒絲

47

炸牛蒡

46

牛蒡煮肉

46

牛蒡鰻魚

45

牛蒡沙拉

44

牛蒡

芹菜沙拉

43

烤蘆筍

42

芥末蘆筍

42

蘆筍肉串

41

蘆筍沙拉

41

蘆筍炒花枝

40

青蘆筍

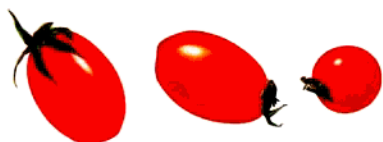
黃瓜泡菜

39

鳳梨風味黃瓜拌肉

38





炸薯塊	59	青芋	51	油菜春捲	49
馬鈴薯烤鰵魚	58	嫩煮青芋	52	炒油菜	49
馬鈴薯沙拉	57	味噌青芋	52	甘藷	
馬鈴薯		炸青芋淋汁	53	糖醋甘藷	
五香小青椒	56	青芋拌泥	54	檸檬甘藷	
四季豆撒薑	55	青芋飯	54	澆汁甘藷	



炸薯條	63	澆汁馬鈴薯	60
馬鈴薯串	63	馬鈴薯碎肉	60
碎肉青菜拌薯塊	62	馬鈴薯煎餅	61
馬鈴薯芥末沙拉	62	馬鈴薯拌肉	61

鰻梨涼拌



10
分

- ① 將調味料調好，再把蘑菇切成薄片後放入調好的調味料。
- ② 鰻梨去皮挖子後，縱切成5公釐的片狀，淋上檸檬汁。
- ③ 將鰻梨切片置於盤中擺好，再淋上。

●材料 4人分●

鰻梨	1 個
檸檬汁	1 大匙
蘑菇	數個
調味料	
檸檬汁	2 大匙
醋	1 小匙
沙拉油	1/3 杯
鹽	2/3 小匙
胡椒	少許

VEGETABLE NOTE

鰻梨果肉

- 鰻梨果肉常拌醬汁。如芥末糊、薑汁醬油等等。與天婦羅一起食用也很可口。
- 食用時要選擇有彈性、蒂口處稍有凹陷的。熟透時不要冷藏，容易變黑。未熟時置於屋內待食即可。



健康食品

鰻梨牛奶

- ½個鰻梨加2杯牛奶用攪拌機攪拌。冷藏後更佳美味爽口。

苜蓿涼拌



15
分

●材料 4人分●

苜蓿	1包(100 g)
檸檬汁	1大匙
火腿	80 g
生菜	4葉
調味料	
醋	3大匙
酒	1大匙
醬油	1/2大匙
沙拉油	1又1/2大匙
芝麻油	1又1/2大匙
乾抄芝麻(白)	2大匙
生薑(磨碎)	1片
大蒜(磨碎)	1/2小瓣

①將苜蓿洗淨，拭去水分後再淋上檸檬汁。

②火腿切成3~4公分長的細條狀，並將生菜洗淨。

③將生菜鋪在盤中，盛好①和火腿，再將調味料調好。因為苜蓿易出水，等要食用之前再澆上調味料。

★亦可用沙拉醬(沙拉—4杯，鮮奶油2大匙，鹽—5小匙，胡椒少許)。

VEGETABLE NOTE

日式涼拌



保鮮要訣

●苜蓿是嫩芽的一種，由大豆的種子出芽而成。淋上檸檬汁可保持鮮美；加上芝麻或醋風味奇佳。

●苜蓿用水燙過後瀝乾。雞胸肉燙過，加點芹菜葉、高湯、醬油、料酒等攪勻，亦是道好菜。

芥末土當歸・糖炒土當歸皮



各 15 分

●材料 4人分●

芥末土當歸

野生當歸……………1根(400g)
醋……………少許
海帶芽……………30g(乾的3g)
紅蛤肉……………100g
芥末醋醬〈白味噌、醋各3大匙 砂糖2小匙 芥末糊1/2小匙〉

糖炒土當歸皮

野生當歸皮……………1根(150g)
沙拉油……………2小匙
醬油……………2又1/2大匙
酒、高湯、料酒……………各1大匙

芥末土當歸

①土當歸削皮後，切成4公分長條狀浸醋，再把整塊土當歸切成長方形狀後浸醋。

②用熱水燙一下海帶芽。每塊紅蛤肉切成2~3片，表面用刀劃成格子形刻紋。

③調勻芥末醋醬後再淋上。

糖炒土當歸皮

①取出先前浸好的土當歸皮瀝乾。

②熱油鍋，放入①炒後，加上調味料與高湯，再用大火炒勻。

VEGETABLE NOTE

色白味美的土當歸(又名獨活)

- 土當歸是白色粗狀的食品。
- 食用時，要先去皮。因皮較厚，必須削去皮下纖維。
- 削去的皮可切細後，加醬油和糖炒熟食用。
- 爲了保持色白鮮美，切時要馬上浸水或醋，時間約5~10分鐘左右，然後再瀝乾。
- 醋水比例爲1大匙鮮加1公升的水。醋太多的話會有太重的醋味。

干貝土當歸涼拌



15分

●材料 4人分●

土當歸	1 / 2根 (200g)
醋	少許
水芹	1 / 2把
扇形干貝 (生食用)	100g
調味料	
芥末泥	2小匙
醬油	1又1 / 2大匙
酢	2大匙
沙拉油	4大匙

- 1 土當歸去皮切成長方形，放入醋中泡2~3分鐘。
- 2 剥下水芹菜。
- 3 每塊扇形干貝薄切成3~4片。
- 4 調好調味料。
- 5 將土當歸盛入盤中，擺上干貝、水芹後，淋上調味料。

白煮土當歸



25分

●材料 4人分●

野生當歸	1根 (400g)
醋	少許
高湯	2杯
秦椒芽	少許
調味料A	
鹽	1 / 2小匙
淡色醬油	1 / 2小匙
料酒	2大匙

- 1 土當歸去皮切成5公分長塊狀，浸泡醋10分鐘左右。
 - 2 高湯同A入鍋煮沸，再放入當歸，用文火悶煮，但不要蓋住整個鍋口。
- ★熬高湯要有技巧才好吃 用2又1 / 2杯的水煮沸後，加入2 / 3杯的柴魚片，用火煮3分鐘即可。

冷凍毛豆濃湯



25分

- ①毛豆連莢洗淨後，撒鹽搓揉。用熱水燙7、8分鐘後，再剝殼取出毛豆。
 - ②將1杯高湯，以及3/4的毛豆放入攪拌器，打2分鐘左右。
 - ③將味噌與剩下的高湯入鍋，連同②、牛奶，和其他毛豆一起下鍋煮沸。熬成濃湯後，待冷卻食用。
- ★表面可以隨個人喜愛，撒些蘇打餅乾、玉米片、綠海苔、芝麻、蘿蔔、嫩葉等等。

●材料 4人分●

毛豆（帶莢）	300 g
鹽	1 小匙
高湯	1 又 1/2 杯
牛奶	1 又 1/2 杯
味噌	40 g

VEGETABLE NOTE

用鹽輕揉毛豆！



鹽味毛豆

- ①切除掉毛豆兩邊的蒂。
- ②放在水中洗淨後瀝乾。

①用手沾鹽巴，輕揉毛豆，讓鹽入味。

①用開水燙熟。

②瀝去水分後，即保鮮綠美味。

萵苣海鮮沙拉

20
分

●材料 4人分●

菊萵苣	1/2 株(150 g)
水芹	1 把
海帶芽	30 g(乾的 3 g)
蝦 (5~6 公分長, 去頭)	100 g
鹽	少許
章魚	50 g
調味料	
蘋果酒	1/2 杯
蘋果酢	2 大匙
橄欖油	2 大匙
鹽	2/3 小匙
胡椒	少許

- 1 剝下萵苣和水芹的葉子，將水瀝乾。
- 2 洗淨海帶芽，用開水燙一下，切成 3 公分長後再瀝乾。
- 3 蝦子去沙腸，先用鹽開水煮一下後再剝殼。
- 4 章魚切成塊。
- 5 調勻調味料。

- 6 將①~④盛入盤中攪好，再淋上調味料。

★蘋果酒是用蘋果發酵成的酒。

VEGETABLE NOTE

沙拉以外的吃法

- 稍有苦味的菊萵苣，除了沙拉作法外，煎、炒、煮、湯都可以。



炒菊萵苣的作法

- 1 將1/2棵菊萵苣洗淨瀝乾後，再將 2~3 片火腿切細。
- 2 1 大匙沙拉油放入鍋內，將菊萵苣、火腿放入鍋炒，再放些鹽、胡椒。

秋葵雞丁



50
分

●材料 4人分●

秋葵	40 根(300 g)
洋蔥	中 1 個(200 g)
全熟蕃茄	2 個(300 g)
火腿	50 g
雞肉（連骨切塊）	400 g
鹽、胡椒	各少許
沙拉油	1 大匙
奶油	3 大匙
荷蘭芹	1 枝
A 果菜汁 1 罐(200ml)	
酸辣醬	3大匙
辣椒粉	1/2小匙
肉桂	1塊
濃縮湯粒	2小匙

- 1 切掉秋葵蒂。
- 2 薄切洋蔥，去蕃茄皮及子後，再切成條塊。
- 3 火腿切成 1 公分寬的碎塊。雞肉醃鹽、胡椒、麵粉（材料內無）。
- 4 平底鍋放入沙拉油及 1 大匙奶油，待鍋熱後放入雞肉。等顏色變後再取出，然後馬上炒秋葵。
- 5 鍋內放入兩大匙奶油，將洋蔥炒至焦黃色，加 2 杯水，連同雞肉、蕃茄、火腿、A、秋葵、荷蘭芹，然後蓋鍋煮 30 分鐘左右。

VEGETABLE NOTE

簡單美味的秋葵

- 新鮮的秋葵為深綠色，且角度明顯。以 6~7 公分的軟秋葵最好。色黑即代表不新鮮。
- 切塊時，可切成漂亮的星形，放入湯汁上。加點納豆、柴魚會非常可口。



- 料理前用鹽輕搓，可去除表面的絨毛。不過壓做也無所謂。

燉烤秋葵



15分

● 材料 4人分 ●

秋葵	20根(150g)
鹽	2小匙
高湯	1又1/2杯
淡色醬油	1大匙
料酒	1/2大匙
柴魚絲	1/2杯

① 切掉秋葵蒂，每根輕抹上鹽，再用水洗淨，放入熱水煮開。

② 高湯與調味料放入鍋內煮開後，將秋葵放入，約煮1分鐘後再熄火。待冷卻後放入冰箱。

③ 食用時，再撒上柴魚絲。

★ 熬高湯時，以2杯水煮沸後，再加上1/2杯的柴魚煮2~3分鐘左右。

秋葵沙拉



15分

● 材料 4人分 ●

秋葵	20根(150g)
鹽	2小匙
紅蘿蔔	1/4根(50g)
調味醬	
美乃滋	1/4杯
鮮奶油	1/4杯
粒狀芥末	2大匙
鹽、胡椒	各少許

① 秋葵去蒂，每根輕抹上鹽，再用水洗淨，放入熱水煮1~2分鐘。

② 紅蘿蔔細切成5公分長，浸入水中。

③ 調勻調味醬。

④ 擦乾紅蘿蔔水分，和秋葵一起放入盤中後，淋上調味醬。

★ 加點乳酪、橄欖、檸檬等，味道會更好。

醃蕪菁



20
分

- ① 蕪菁去皮後，將莖留下1公分左右，每塊縱切3小塊，把切碎的鹹魚肉塞入其中。洗淨蕪菁葉放好。
- ② 鹹魚要去皮、骨，放入冷凍庫冷凍會比較好切。
- ③ 海帶用開水燙軟，切成5公分長。
- ④ 將蕪菁葉鋪在盤底，擺上海帶，依次將塞好鹹魚肉的蕪菁塊排列整齊。以重石壓一個晚上後即可食用。

●材料 4人分●

蕪菁	6個(500 g)
蕪菁葉	1個的分量
鹹鮭魚	2片(160 g)
海帶	20 g

VEGETABLE NOTE

如何利用蕪菁葉？

- 蕪菁葉含有很多養分，包括維他命B₁、C、鐵質等等。呈漂亮的黃綠色。
- 食用時可淋上味噌，或者用水煮也可以。



蕪菁的葉是
美味的青菜

- 買蕪菁時，要將葉和實物部分分開，裝袋放入冰箱。再將葉子灑些水滴，可保鮮度。

清燉蕪菁



40分

- ① 蕪菁去皮挖空，留1公分厚，用開水煮2~3分鐘（電子鍋則定時3分鐘加熱）之後，瀝去水分。
- ② 洋蔥切碎，用油大略炒一下。
- ③ 絞肉同②、鹽、胡椒攪拌後，塞入蕪菁。蕪菁邊緣抹些麵粉以防掉落。
- ④ 將塞好絞肉料的蕪菁入鍋，加2杯水、濃縮湯粒、酒，用鋁箔紙包好後蓋鍋。用中火煮15~20分鐘（電子鍋則煮8~10分鐘），煮好後撒上荷蘭芹。

●材料 4人分●

蕪菁……………中 8 個(600 g)
絞豬肉……………100 g
洋蔥……………中 1/2 個(100 g)
沙拉油……………1 小匙
鹽、胡椒……………各少許
麵粉……………1 大匙
濃縮湯粒……………2 小匙
白酒……………1/3 杯
荷蘭芹（切碎）……1 大匙

VEGETABLE NOTE

菊花蕪菁的作法



- ① 刮去蕪菁皮，置於雙蒸水燉。



- ② 縱橫切細。

不要全蓋住



- ③ 浸鹽水（2 又 1/2 杯水加 1 小匙鹽）。



- ④ 瀝乾後再浸入甘醋內（1/2 杯醋、2 大匙砂糖），浸泡 15~20 分鐘。

辣椒



- ⑤ 用柚子或辣椒碎粒裝飾。

碎肉燕蕓

25分



● 材料 4人分

燕蕓	中8個(600g)
絞雞肉	150g
柚子皮(揉碎)	1/2小匙
柚子皮(切成細絲)	少許
藕粉	1/2小匙
水	1大匙
調味料A	
高湯	1杯
料酒	1大匙
醬油	2大匙
調味料B	
砂糖	1大匙
酒	1大匙
醬油	1大匙

- 1 燕蕓去皮後留少許的莖，每個切成2~4塊。
- 2 將A與燕蕓入鍋，以鋁箔紙包好穿洞，用文火煮。
- 3 只要筷子穿得過去，就可取出燕蕓。
- 4 將絞肉和B放入②煮過的湯汁，用筷子邊攪拌邊煮。再將水與藕粉和勻，加上燕蕓、碎柚子皮，煮然後熄火。

4 盛入盤中後，再撒上切好的細絲柚子皮。

清蒸燕蕓

30分



● 材料 4人分

燕蕓	中6個(500g)
金眼鯛	4片(60g左右)
鹽	1/2小匙
酒	1/4杯
蛋	1個
三葉芹	1/3小匙
藕粉	少許
水	1小匙
調味汁	2小匙
高湯	1杯
鹽	1/5小匙
淡色醬油、料酒	各1小匙

- 1 魚用鹽醃好。與酒、1/4杯水入鍋煮4~5分鐘。
- 2 燕蕓去皮，瀝乾後揉碎。
- 3 蛋白、蛋黃分開。將蛋白用打蛋器打至起泡。
- 4 蛋黃、鹽、②調勻後，再放入打好的蛋白。
- 5 將魚放入蒸鍋，淋上④後蒸4~5分鐘，再放上三葉芹。

6 調好調味汁，連同藕粉和水入鍋勾芡，淋在⑤上。
★魚亦可用鱸魚、方頭魚、比目魚等，也很好吃。