

一个人的素食餐

作者 / Helga Köster



一个人的素食餐

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

一个人的素食餐

作者 / Helga Köster



一个人的素食餐

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-230

图书在版编目(CIP)数据

一个人的素食餐 / (德) 科斯特 (Koster, H.) 编著；

杨坤琪译。天津：天津科技翻译出版公司，2002.4

(经典厨房系列丛书)

书名原文：VEGETARISCHES

ISBN 7-5433-1478-9

I. 一... II. ①科... ②杨... III. 蔬菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008564号

"VEGETARISCHES" copyright © 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2002 by Classic Communications Co.

All right reserved.

本书中文简体字版权为天津科技翻译出版公司。

出版：天津科技翻译出版公司

出版人：邢献琴

地址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300182

电话：(022)28793981

传真：(022)28792476

E-mail: tjbbs@public.tpt.tj.cn

印刷：深圳美兰彩色印刷股份有限公司

发行：全国新华书店

版本记录：880 × 1280 32开本 1.6000 384字

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

定价：8.80元

(如发现印刷质量问题，可与出版社调换)



丰富的能量与愉悦的心情

素食菜肴的美味,可满足所有对鸡鸭鱼肉早已厌倦的人。这些食谱为单身者的菜单带来变化,而且制作简单。这本食谱使得“为自己下厨”乐趣无穷。

第 35 页的份量与重量对照表,可取代厨房用磅秤。



不同厂牌的烤箱标示温度的方式不尽相同,请详细阅读烤箱的使用说明书,以确定您的烤箱的温度标示的种类。

乳酪蒸蔬菜

纯蔬菜餐，以刚从市场采购的新鲜蔬菜风味最佳。

快速

蔬菜 300g (花椰菜、绿花椰菜、四季豆、大头菜、红萝卜、大蒜、白芦笋及绿芦笋、菠菜或各种蔬菜的混合)

意大利帕尔马干酪 (Parmesan) 或其他
调味干乳酪 1 块 (约 60g)

水 1 杯

盐 ¼ 茶匙

奶油或麦淇淋 (Margarine, 人造黄油) 2 茶匙

法国面包 1 个

制作时间：20 分钟

每份热量：约 468 kcal

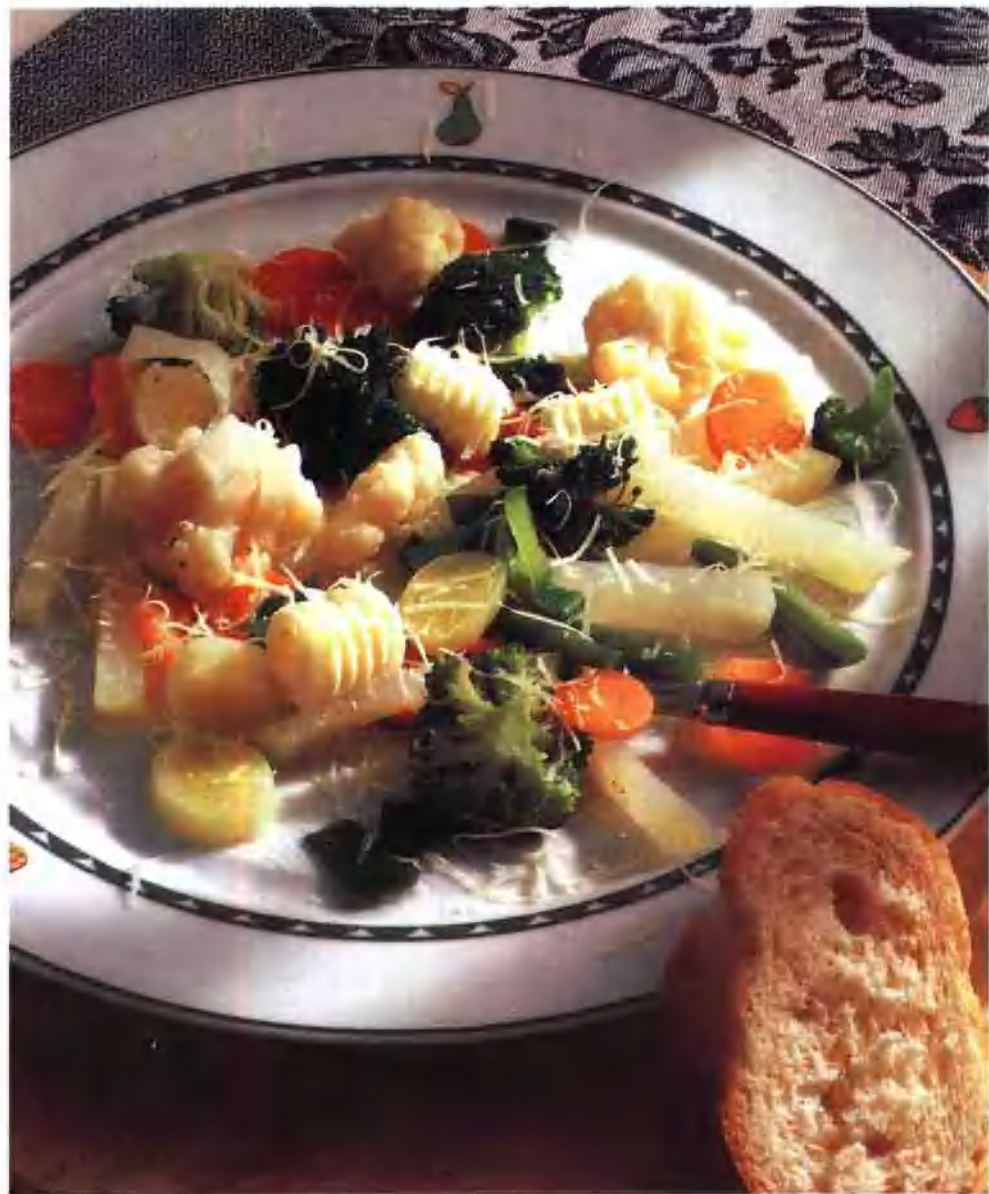
蔬菜清洗并切成适合的形状 (见 35 页)。干酪磨碎或用食物调理机绞碎。法国面包切成斜片。

一杯水加盐煮沸后，将蔬菜放入加盖煮至脆熟。不同的蔬菜所需要的时间长短不同：菠菜约 3 分钟，红萝卜及大头菜约需 10 分钟。最好在一旁注意，并适时用叉子测试，以免将蔬菜煮得太软。

将蔬菜倒入筛网中，用冷水短暂冲洗后，充分沥干，然后放回热锅中，让水分稍微蒸干。

将蔬菜置于盘中。上面均匀铺放奶油或麦淇淋片，使其融化。将干酪撒在热蔬菜上。搭配法国面包食用。

您也可以保留蔬菜高汤，并趁热饮用。当奶油或麦淇淋加入蔬菜时，还可以用剁碎的香菜，如洋芫荽 (Parsley, 荷兰芹) 及龙蒿 (Tarragon) 加以调味。



豌豆浓汤

一年四季皆可享用的清新浓汤。

经典

马铃薯 1 个
冷冻豌豆 300g
水 1½ 杯
蔬菜高汤粉 1 茶匙
白面包 1 片
洋葱 2 个
奶油或麦淇淋 (Margarine) 2 茶匙
盐 ¼ 茶匙
现磨黑胡椒 ¼ 茶匙
法式鲜乳酪 1 汤匙
干牛至草 (Marjoram) ½ 茶匙

制作时间：15 分钟

每份热量：约 461 kcal

可以用红萝卜、大头菜、花椰菜或绿花椰菜制作浓汤，但煮这些蔬菜需要较长的时间。可加入切碎的新鲜洋芫荽 (Parsley) 取代牛至草。

马铃薯削皮，切丁，然后放入锅中。取 2 汤匙的豌豆置于一旁，剩余的豌豆与蔬菜高汤粉也放入锅中。将水倒入，加盖煮沸后，用小火闷煮约 10 分钟。

在这段时间，将白面包片切丁。洋葱剥皮并切成环状（见 35 页）。

加热不沾锅，不放油，将面包丁煎至酥脆。放入洋葱与奶油，加入一半份量的盐及胡椒调味，然后以中火拌炒至洋葱呈透明。随即将平底锅移开置于一旁。

试试看马铃薯丁是否已变软。将法式鲜乳酪放入汤中，然后用捣泥棒将汤汁搅拌均匀，至无颗粒。

用牛至草、剩下的盐及胡椒加以调味。放入之前留下的豌豆。

将浓汤倒入汤碗中，上面铺放面包酥及洋葱。



花椰菜煲

可加以变化的奶油蔬菜煲。

轻易成功

马铃薯 3 个
花椰菜 150g
水 1½ 杯
蔬菜高汤粉 1 茶匙
洋芫荽 (Parsley, 荷兰芹) 1 把 (约 30g)
法式鲜乳酪 2 汤匙
柠檬汁 ½ 茶匙
盐 ¼ 茶匙
现磨黑胡椒 ⅛ 茶匙

制作时间: 35 分钟

每份热量: 约 259 kcal

有很多种类的蔬菜都可用来制作蔬菜煲: 绿花椰菜、大头菜、红萝卜、芹菜、大黄瓜、大蒜、芦笋及包心菜类, 如甘蓝菜心、甘蓝菜和大白菜。150g 清理过的蔬菜, 搭配 150g 去皮的马铃薯, 然后选择适合的调味料及香菜, 如包心菜加柠檬汁和小茴香 (Cumin), 但通常用洋芫荽就可以了。

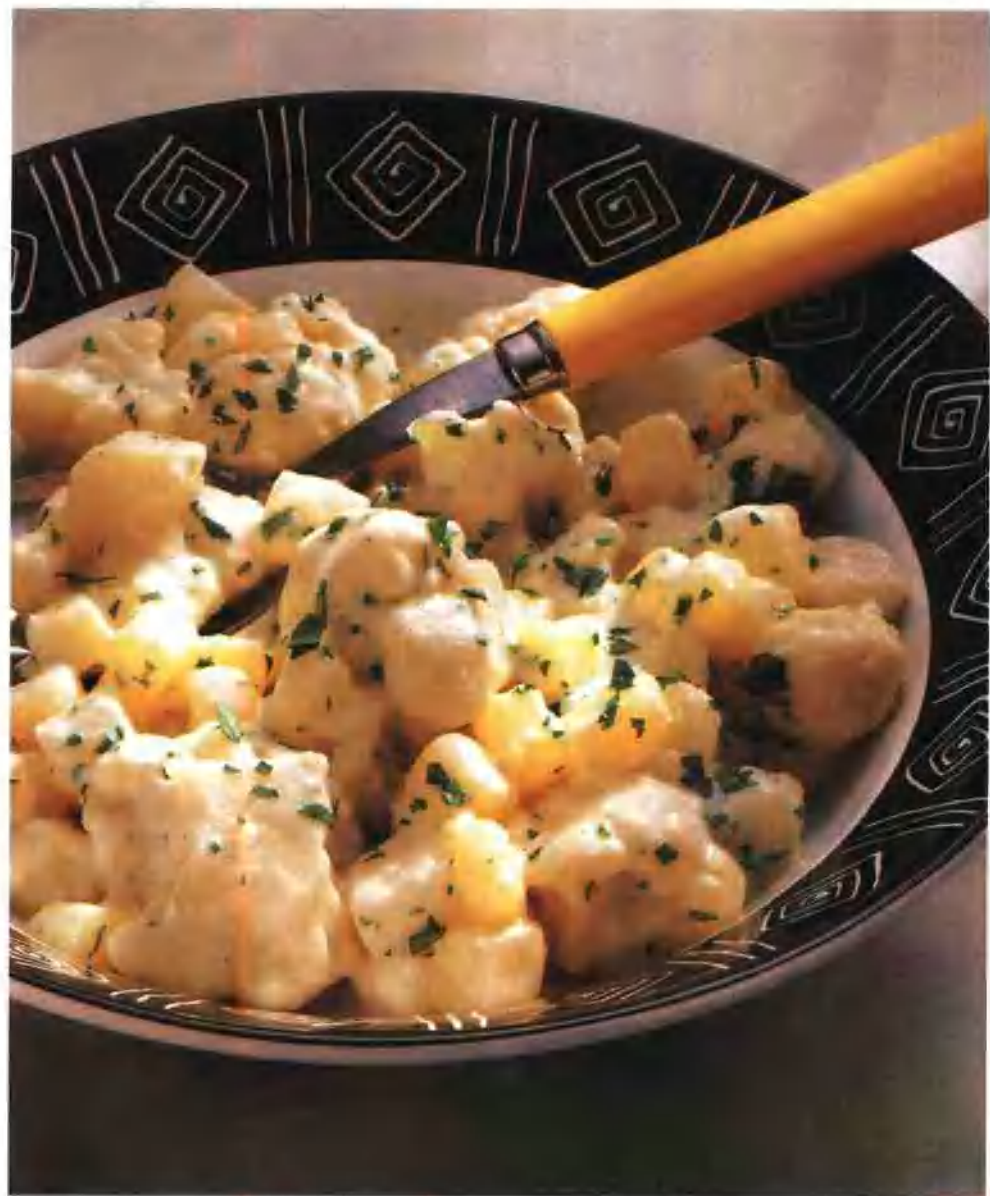
马铃薯削皮, 切丁。花椰菜清理并洗净。将花与茎两部分分开, 花的部分切成一朵朵的小花球, 茎切小块, 然后置于一旁。

马铃薯丁及花椰菜茎与蔬菜高汤粉一起放入水中煮沸。煮沸后将火转小, 以小火继续煮约 15 分钟。最好设定一下闹钟。

在这段时间, 清洗洋芫荽, 充分沥干后, 将叶子摘下并剁碎。

用打蛋器将法式鲜乳酪拌入蔬菜高汤中。用柠檬汁、盐及胡椒加以调味。然后放入花椰菜小花球, 所有材料继续烹煮, 直到小花球熟脆, 但不要太软。大概需要 5~7 分钟。

加入一半的洋芫荽。最后将蔬菜置于汤盘中, 撒上剩余的洋芫荽。



水田芥奶酪马铃薯

简单而且永远美味。

经典

马铃薯 3 个
奶酪 3 汤匙
法式鲜乳酪 1 汤匙
盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙
水田芥 (Cress) 1 把
洋葱 1 个
黄瓜 1 块 (约 50g)

制作时间: 30 分钟

每份热量: 约 255 kcal

豪华的吃法: 吃鱼者可于水田芥叶旁摆置一些鱼子酱与一个半熟的蛋。建议同时多煮 3 个马铃薯, 然后隔天早晨就可以尝试农村早餐 (第 12 页)。带皮的马铃薯可在冰箱中存放 2 天, 但不可冷冻。

马铃薯洗净后, 放入盐水中煮约 20 分钟。

在这段时间, 将奶酪与法式鲜乳酪拌匀。加盐及胡椒调味。将水田芥叶切下, 其中一半拌入奶酪中。

将奶酪置于盘中, 旁边摆置另一半的水田芥。洋葱及黄瓜去皮, 切细丁, 然后于盘中摆成一小堆 (见 35 页)。

马铃薯削皮后, 置于奶酪旁。

每次取一小块马铃薯沾奶酪, 然后将洋葱或黄瓜丁与水田芥堆在上面, 一起食用。



农村早餐

用煎锅快速烹调出营养的餐点。

香浓

马铃薯 3 个
青葱 2 支
蛋 2 个
盐 1/4 茶匙
现磨黑胡椒 1/4 茶匙
番茄 3 个
奶油或麦淇淋 (Margarine) 2 茶匙
细葱花 2 汤匙

制作时间：40 分钟

每份热量：约 387 kcal



请使用平底不沾锅，好处是不会沾锅，而且只需放少许油。此外若马铃薯已在前一天煮好，煎马铃薯会较容易成功。



马铃薯洗净，放入盐水中煮约 20 分钟。充分冷却后，削皮，切片。



在这段时间，将青葱清理，洗净，然后斜切成圈状。



蛋加一半份量的盐及胡椒，于小碗中打匀，置于一旁。



番茄洗净，切成 8 等分，然后置于盘子的边缘。



加热平底不沾锅，首先不放油，将马铃薯片两面都煎，直到颜色有些变深。其间将平底锅来回摇晃，但不翻炒。



加入奶油及青葱。以大火煎马铃薯，直到呈金黄色。加入剩下的盐及胡椒调味，之后将火转弱。



将蛋汁淋于马铃薯上，然后等蛋汁凝固。其间偶尔用煎勺将马铃薯翻面。最后将马铃薯摆置于番茄旁，并撒上细葱花。



奶油烩绿花椰

搭配蔬菜的新酱料，浓稠且低脂。

精致

小型马铃薯 4 个
绿花椰菜 150g
水 2 杯
盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙
蔬菜高汤粉 1 茶匙
法式鲜乳酪 2 汤匙
柠檬汁 1 汤匙
肉豆蔻 (Nutmeg) $\frac{1}{4}$ 茶匙
现磨白胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙

制作时间：30 分钟

每份热量：约 353 kcal

可以利用这个酱料，煮煮所有易熟的蔬菜，例如大蒜、密生西葫芦 (Zucchini, 可用黄瓜替代)、大头菜、包心菜及菠菜。利用不同的调味料 [包心菜用小茴香 (Cumin)、密生西葫芦用韭葱]，可以一再赋予蔬菜全新的风味。若以传统的方式制作 (采用奶油及面粉)，则可能增加了 250kcal 的脂肪热量。

马铃薯削皮。取 3 个马铃薯切块，然后放入一杯盐水中煮熟。

清洗绿花椰菜。将花与茎两部分分开。花的部分切成一朵朵的小花球。茎的部分切成薄片。

另一个马铃薯切丁，于食物调理机中绞碎。蔬菜高汤粉加 1 杯水，将马铃薯放入煮至非常软，然后加入法式鲜乳酪。所有材料用打蛋器或电动搅拌器拌匀。加柠檬汁、肉豆蔻、盐及白胡椒调味 (见 18 页)。

绿花椰菜片放入酱料中，以小火煮约 5 分钟。然后加入小花球，与酱料一起继续小煮约 5 分钟。

将马铃薯块沥干，置于盘上。旁边摆置绿花椰菜与酱料。



千层蔬菜焗

给美味烘烤菜肴的爱好者。

较费时

马铃薯 3 个

小型密生西葫芦 (Zucchini, 可用黄瓜替代)
1 个

番茄 1 个

盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙

现磨黑胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙

蒜瓣 1 个

意大利帕尔马干酪 (Parmesan) 或其他
调味干乳酪 1 块 (约 60g)

罗勒 (Basil) 1 把 (约 50g) 或普罗旺斯
香料 2 汤匙

鲜奶油 2 汤匙

制作时间: 55 分钟

每份热量: 约 370 kcal

利用煮熟的马铃薯制作起来会较快。只需要以 200℃ 烘烤 20 分钟 (旋风式烤箱 180℃)。可用剁碎的菠菜、大蒜、切小块的绿花椰菜或青椒丁取代密生西葫芦。

宴客时可准备双倍的份量, 再搭配法国的乡村葡萄酒。

烤箱设定 180℃ 预热。马铃薯削皮, 密生西葫芦清理洗净, 然后用蔬菜刨刀削成薄片。番茄洗净, 也切成薄片。这些蔬菜加盐及黑胡椒调味。

蒜瓣去皮并切成细丁。干酪磨碎或于食物调理机中绞碎。罗勒洗净, 沥干, 然后剁碎。

于烤盘中摆放一层马铃薯片。上面铺放密生西葫芦及蕃茄片。然后撒上剁碎的罗勒或普罗旺斯香料及蒜屑。

将剩余的马铃薯片像屋瓦般铺在上层。撒上乳酪, 并淋上奶油。

在烤箱中以 180℃ (旋风式烤箱 160℃) 烘烤约 45 分钟至呈金褐色。