



2004

親愛的長青人/長青之友：

謝謝您來參加第七屆長青素食園遊會。此次園遊會的主題是“糖尿病的食療與保健”。

鑒於糖尿病患的普遍及年齡層的下降，而飲食節制對糖尿病患者的病情控制有很大幫助；長青自 2002 年底開始積極開發一系列的**消脂解糖食譜**：從主食類的消脂解糖粥、餅，副食類的蔬菜、豆類，到小菜類的泡菜、豆泥。所取的材料都是中外文獻上提到可以穩定血糖的食物。譬如：消脂解糖粥的主要成份是燕麥、薏仁、蕎麥、和淮山。蔬菜類包括苦瓜、蕃茄、豆薯、香椿等。我們的目的是讓大家能很容易地做出新鮮、健康、可口、經濟實惠的消脂解糖食物，而不必仰賴市場上昂貴號稱“消脂解糖”的產品。事實上那些產品注注為迎合大眾口味，延長市場銷售期，而添加了一些不很自然的材料。

希望您會喜歡此次園遊會我們為您準備的菜肴。這些主、副食與小菜，不但具有消脂解糖功用，而且美味可口。其中“香菇芥菜”還得過 2004 年初世界日報舉辦健康美食大賽第三名一盒奩獎。我們將食譜彙編成冊，希望它能做為您烹調上的參考。

在此謝謝石大夫的指導，同修們的努力及長青之友的熱心參與。

祝福您身心健康，平安。

長青健康素食推廣中心敬上 10-17-2004

長青健康素食園遊會

食 譜



長青健康素食推廣中心 世界日報協辦

Evergreen Healthy Vegetarian Association
3085 Lawrence Expressway, Santa Clara, CA. 95051-0713

電話及傳真：866-841-9139 ext 3537#

網址：<http://www.ehva.org>

目錄		
	頭糧	頁次
1	白蘿蔔泡菜	3
2	小黃瓜泡菜	4
主食		
1	消脂解糖長生粥	5
2	糙米飯	6
3	消脂解糖鬆糕	7
主菜		
1	涼瓜 A 菜	8
2	香菇芥菜	9
3	蕃茄凍豆腐	10
4	蕃茄萵苣	11
5	豆薯油菜	12
6	芹淮素鮑	13
7	菜菔素什錦	14
8	雲耳白菜	15
9	清炒甜豆	16
10	清炒瓠瓜	17
11	洋菇綠花菜	18
12	素麻婆豆腐	19
13	鮮淮山素什錦	20
14	四季回春豆泥	21
15	香椿豆腐	22
湯類		
1	素酸辣湯	23
2	素羅宋湯	24
點心		
1	龍眼安神飲	25
2	紫米凍	26
3	水果豆腐派	27

水果豆腐派

點心 3

- 材 料:
- A. 水果：鳳梨或香蕉 5 盎司
 - B. 嫩豆腐 1 塊〈16 盎司〉
 - C. 派底 1 個
 - D1. 楓漿 1/3 杯
 - D2. 植物油 1/3 杯
 - D3. 薑汁 1 茶匙
 - D4. 香草精 2 茶匙
 - D5. 檸檬汁 2 茶匙
 - D6. 太白粉 2 湯匙
 - D7. 葛粉 1 湯匙

- 準 備:
1. 預熱烤箱至 375 °F。
 2. 將水果放入果汁機打成泥，倒出備用；果汁機洗淨備用。
 3. 嫩豆腐放入果汁機打成泥，再加入材料 D1~D7 一起打勻。
 4. 最後加入水果泥，拌勻後倒入派底，然後輕輕敲幾下，讓氣泡浮出。

- 做 法:
1. 將派放進烤箱中層，烤約 1 小時後取出。
 2. 置涼後放入冰箱，冰涼後切塊食用。

- 份 量：12 人份
- 調 料：鈉鹽：毫克/份 油：6.7 毫升/份 糖：5.6 公克/份
- 效 用：很好的蛋白質來源。

紫米凍

材 料：	紫米〈Purple rice〉	1/2 杯
	西谷米	1/2 杯
	洋菜	1/2 盎司
	蜂蜜	1/2 杯〈4 盎司〉
	楓葉糖漿	3/8 杯〈3 盎司〉

準 備：紫米泡水約 8 小時，瀝乾後再加 2 杯水打成米漿。

做 法：

1. 將 3 杯水煮滾後放入西谷米，再煮滾後熄火，加蓋燜片刻使熟透。如果燜 10 分鐘不熟，可再煮滾後再燜。
2. 將洋菜加入 3 杯水，以中火煮溶後〈煮時需不停地攪拌〉，加入紫米漿和煮熟的西谷米，再次煮熟後熄火。
3. 離火後加入蜂蜜和楓葉糖漿拌勻，倒入模型，置涼，凝成固體後即可供食。

份 量：24 人份〈3 盎司/份〉

調 料：鈉鹽：0 毫克/份 油：0 毫升/份 糖：6.3 公克/份

效 用：紫米具補腎之效。

白蘿蔔泡菜

材 料：	白蘿蔔	2 磅
調味料：	A 料：粗鹽	1 湯匙+1 茶匙
	B 料：花椒粒	1/2 茶匙
	蜂蜜	2 湯匙
	薑汁	2 湯匙
	蘋果醋〈Bragg〉	4 湯匙
	C 料：阿拉伯膠〈Gum Arabic〉	1/8 茶匙

做 法：

1. 白蘿蔔削皮，切長條〈約 4 吋長，0.5 吋厚〉，秤 2 磅。
2. 加〈A〉料醃 30 分鐘，〈但每隔 10 分鐘需攪拌均勻〉，如不夠鹹可再延長時間。
3. 待入鹹味後，沖洗 2-3 次，過冷開水後，瀝乾備用。
4. 用玻璃容器裝好，並加入〈B〉料拌勻。放入冰箱冷藏 2-3 天〈但每天須拿出來攪拌均勻〉。
5. 2 天後取出，將水倒掉，去花椒粒後，加入〈C〉料，再放回冷藏。
6. 第三天即可取出食用。

份 量：10 人份

備 註：調味料可依個人口味增減

小黃瓜泡菜

材 料：	小黃瓜	2 磅
調味料：	A 料：粗鹽	1 湯匙
	B 料：花椒粒	1/2 茶匙
	蜂蜜	2 湯匙
	薑汁	2 湯匙
	蘋果醋〈Bragg〉	4 湯匙
C 料：	阿拉伯膠〈Gum Arabic〉	1/8 茶匙

- 做 法：**
1. 小黃瓜用菜瓜布將刺磨掉，灑上少許普通鹽，將表皮揉勻 5 分鐘後再洗掉。
 2. 一條小黃瓜切成 8 片，將切好的小黃瓜秤 2 磅。
 3. 加入〈A〉料醃 30 分鐘，〈但每隔 10 分鐘需攪拌均勻〉。
 4. 待入鹹味後，沖洗 2-3 次，過冷開水後，瀝乾備用。
 5. 用玻璃容器裝好，並加入〈B〉料拌勻。放入冰箱冷藏 2-3 天〈但每天須拿出來攪拌均勻〉。
 6. 2 天後取出，將水倒掉，去花椒粒後，加入〈C〉料，再放回冷藏。
 7. 第三天即可取出食用。

份 量：10 人份

備 註：調味料可依個人口味增減

龍眼安神飲

材 料：	龍眼乾	4 1/2 盎司	花椒	2 粒
	藕粉	12 湯匙	蜂蜜	4 1/2 湯匙
	水	1 加侖〈16 杯〉		

準 備：市售的藕粉顆粒較粗，先用湯匙或藥砵〈或電動研磨機〉搗〈磨〉成細粉末，然後加等量的水調勻備用。

- 做 法：**
1. 將龍眼乾及花椒放入大湯鍋並加入水，先用大火煮滾，轉中小火繼續煮 30 分鐘，熄火。
 2. 先撈出龍眼及花椒顆粒，再將龍眼湯過濾網，除去餘渣。
 3. 開中火，將龍眼湯煮滾後慢慢加入藕粉水勾芡，並同時攪拌以免藕粉結塊。
 4. 最後加入蜂蜜最拌勻即可。

份 量：12 人份

料：鈉鹽：0 毫克/份 油：0 毫升/份 糖：6 公克/份

用：藥用兼食用。根據《分經藥性賦：手少陰心經用藥賦》的記載，龍眼肉「甘平而潤，能悅胃而頓神魄，諳培脾之功備。」

「龍眼乾」具補心養血、開胃益脾、安神益智之功效，尤適於心脾虛損之健忘、失眠、驚悸怔忡等症之調理；「藕粉」亦可安神，並具消導、去濕之作用。足見兩者合飲可收安神之效。

素羅宋湯

材 料：	芹菜	2 根	紅蘿蔔	2 大根
	高麗菜	1/3 棵	馬鈴薯	1/2 個〈大〉
	蕃茄	1 大個	榨菜絲	2 oz
	薑片	4 大片	橄欖油	1 湯匙
	水	6 杯〈8 盎司杯〉		

- 準 備：**
1. 榨菜絲洗淨，換水數次去鹽分備用。
 2. 胡蘿蔔洗淨削皮，切大塊備用。
 3. 芹菜洗淨，斜切大塊備用。
 4. 馬鈴薯洗淨削皮，切大塊備用。
 5. 高麗菜去外葉，洗淨，切粗絲備用。
 6. 番茄洗淨，切大塊備用。

- 做 法：**
1. 開中火，油入鍋，放入薑片和榨菜絲炒幾下，放水入鍋中，開大火煮沸。
 2. 把剩下所有的材料一起放入鍋中煮沸，轉中小火煮 40 分鐘，關火，盛入碗中，即可食用。

份 量：6 人份

調 料：鈉鹽：0 毫克/份 油：2.5 毫升/份 糖：0 公克/份

消脂解糖長生粥

材 料：	燕麥〈Oats,rolled〉〈片〉	1 1/4 杯
	薏仁〈Chinese pearl barley〉	1/2 杯
	蕎麥〈Buckwheat〉	1/4 杯
	新鮮淮山	1/2 杯
	或淮山粉	2 湯匙
	新鮮南瓜或罐頭南瓜醬	1/2 杯
	水	1 加侖
	陳皮	6 片

- 準 備：**
1. 薏仁浸水 4-6 小時，洗淨備用。
 2. 新鮮淮山洗淨，削皮，切成小丁。
 3. 新鮮南瓜洗淨，去皮，去子，切成小丁。

- 做 法：**
1. 將所有材料放入大鍋。以大火將粥煮開後，改用中、小火繼續煮 30 至 40 分鐘。煮時每隔 5 分鐘，用力攪拌，以防粥黏鍋底。
 2. 若用大同電鍋，外鍋加水兩杯，煮熟即可。

份 量：12 人份

備 註：材料中加“陳皮”有幫助胃弱者消化、健脾開胃之效。

糙米飯

材 料：長型糙米 4 杯
 橄欖油 2 茶匙
 熱水 5 杯

準 備：米洗淨，加入 5 杯熱水浸泡 15 分鐘，加入 2 茶匙橄欖油。

做 法：外鍋放 1 杯水，放入電鍋煮熟，再燜 1 小時即可。

份 量：6-8 人份

調 料：鈉鹽：0 毫克/份 油：1.25 毫升/份 糖：0 公克

素酸辣湯

材 料：香菇〈新鮮/乾的〉兩朵〈中大〉 醬油 2 湯匙
 金針〈泡好的〉 1 杯〈6 盎司〉 麻油 少許
 雲耳〈泡好的〉 1 杯〈6 盎司〉 胡椒粉 1 茶匙
 竹筍〈切細絲〉 1 杯〈6 盎司〉 太白粉 2 湯匙
 豆腐〈中硬的〉 半塊〈8 盎司〉 糖 1 茶匙
 素高湯 8 杯〈8 盎司杯〉 鹽 1/4 茶匙
 工研烏醋 3-4 湯匙

準 備：1. 素高湯：將 1 磅黃豆芽洗淨，放入湯鍋，加足量的水。開大火煮滾，轉中大火煮 45 分鐘，熄火。稍涼過濾即可。或用其他蔬菜煮的素高湯亦可。
 2. 新鮮香菇洗淨去蒂切細絲〈乾香菇則用溫水泡軟後切細絲〉。
 3. 金針，雲耳洗淨，去根部，切細絲。
 4. 竹筍也切細絲。

做 法：1. 將高湯放入大湯鍋中，開大火煮滾。轉中大火，先放香菇，滾 2-3 分鐘。再加金針，雲耳，竹筍。煮二十分鐘。
 2. 隨後加入烏醋，糖，醬油，鹽。滾兩下〈1-2 分鐘〉。
 3. 將豆腐沖水，切成細小條。放進湯鍋內。再滾兩，三滾〈2-3 分鐘〉。
 4. 用太白粉勾芡。熄火。加胡椒粉並淋上麻油。

份 量：10-12 人份

備 註：調味料因個人口味不同，可做調整。一般而言，若是太白粉加得多，湯較稠，則味料要多加一些。

香椿豆腐

材料：	嫩豆腐〈炸好的〉	12 小塊〈一盒 14-16 盎司 豆腐可切 12 小塊〉
	香椿醬	2 湯匙
	豆豉	1/2 湯匙
	紅糖	2 茶匙
	水	3 杯〈6 盎司/杯〉
	醬油	1/2 湯匙
	蓮藕粉水	2-4 湯匙

- 做法：**
1. 用中火將鍋燒熱，加 2 湯匙香椿醬，1/2 湯匙豆豉，炒一炒爆香。
 2. 加 3 杯〈6 盎司/杯〉水於上鍋中。再加入炸好的嫩豆腐塊，2 茶匙紅糖及 1/2 湯匙醬油。用小火燜至豆腐入味〈約 5 分鐘，必須小心地上下翻動豆腐，使得所有豆腐都能沾到湯汁〉。
 3. 確定豆腐入味後，加入蓮藕粉水勾芡。用鍋鏟小心翻動豆腐，使其均勻裹上稠湯汁。
 4. 將豆腐盛入盤中，上面加少許香椿，即可食用。

份量：3 人份

備註：如果沒有炸的嫩豆腐，用蒸過的嫩豆腐去滷也可以。

消脂解糖鬆糕

材料：	燕麥粉〈Oat flour〉	3 杯	罐頭南瓜醬	1 1/4 杯
	苡仁粉〈Barley flour〉	1 1/4 杯	新鮮淮山	1 杯
	蕎麥粉 〈Buckwheat flour〉	3/4 杯	卵磷脂 〈Lecithin〉	1 1/4 杯
	夏威夷豆 〈Macadamia nuts〉	1 1/4 杯	糖蜜〈Molasses〉	1/4 杯
	發粉〈Baking powder〉	2 茶匙	陳皮水	1 1/2 杯
	小蘇打粉 〈Baking soda〉	1 茶匙	黑芝麻	2 湯匙

- 準備：**
1. 陳皮兩片洗淨入鍋，加水煮沸後燜五分鐘，取出陳皮，加水成 1 1/2 杯。
 2. 新鮮淮山去皮，切小塊，放入果汁機內不加水打成泥。淮山泥，南瓜醬，卵磷脂，糖蜜與陳皮水混合均勻，倒入盆中，備用。
 3. 夏威夷豆用攪拌器切成碎粒，備用。
 4. 預備 24 個中型烤杯，一一抹油或襯以紙烤杯。
 5. 烤箱開至華氏 375 度，預熱 5 分鐘。

- 做法：**
1. 在大盆內，用木杓將燕麥粉，苡仁粉，蕎麥粉，發粉，小蘇打混合；再篩濾兩次，使其完全混合均勻。加入準備〈2〉盆中的濕料，用手或木杓攪拌成相當稠的麵團，再拌入夏威夷豆。
 2. 用湯匙〈或冰淇淋勺子〉取適量的麵團，放在一個個的烤杯中，約八分滿。
 3. 將裝了麵團的烤杯放進預熱的烤箱中，烤 45 分鐘。當糕面呈金褐色時，即可。

份量：20-24 人份

備註：若沒有新鮮淮山，可用 3/8 杯淮山粉加 3/4 杯水，攪拌均勻代替。陳皮有健脾開胃的效用。喜食芝麻者，可在裝杯後的麵團上撒些黑芝麻，用大湯匙沾水輕輕將黑芝麻抹平。為確保消脂解糖功能性，除黑芝麻外，請勿更改或添加其他材料。

❧ 涼瓜 A 菜 ❧

材 料 :	涼瓜 (苦瓜)	1 條 (約 12 盎司)
調味料 :	A 菜	8 盎司
	豆豉	1 1/2 湯匙
	花椒粒	10-12 顆 (粒)
	橄欖油	1 1/2 湯匙
	辣椒油	2 茶匙
	鹽	1/4 茶匙

準 備 : 1. 苦瓜洗淨，直切對半；去籽，再橫切薄片。
2. A 菜洗淨，橫切段約 1.5 吋長。

做 法 : 用兩個炒鍋。
1. A 鍋放 1 湯匙橄欖油，加花椒粒，開中小火，炒 2-3 分鐘。將花椒粒取出，放入苦瓜片，再開大火，快炒數下至熟。
2. 同時，B 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及 A 菜 (油冷時，即須將蔬菜放入鍋中)，再開大火，快炒至七分熟，關火。
3. 將 B 鍋的 A 菜倒入 A 鍋中，與苦瓜拌勻，灑上 1/4 茶匙鹽，加豆豉及辣椒油，快炒數下拌勻，關火，即可。

份 量 : 5 人份

調 料 : 鈉鹽：195.1 毫克/份 油：5.4 毫升/份 糖：0 公克

❧ 四季回春豆泥 ❧

材 料 :	四季豆	1 磅
	紅扁豆 (Lentil bean)	1 杯 (6 盎司杯)
	冬菜	4 盎司
	杏仁泥 (Roasted almond butter, Trader Joe's)	1 1/2 茶匙
調味料 :	鹽	少許

做 法 : 1. 將冬菜沖洗 2-3 次，去掉一些鹽分後瀝乾。
2. 鍋內加 5 杯水 (8 盎司杯)。用大火煮滾後，加冬菜，再次滾後轉中小火煮約 30 分後，去掉冬菜留湯汁備用。
3. 紅扁豆泡水 3-4 小時後洗淨瀝乾，加 2 杯 (6 盎司杯) 冬菜汁，用電鍋煮熟 (外鍋 1/2 杯水)。待涼後用果汁機打成泥備用。
4. 將四季豆去頭尾，洗淨。川燙過冰水後備用。
5. 將川燙過的四季豆，1 杯 (6 盎司杯) 冷開水，及少許鹽放入果汁機中打成泥。
6. 每份「四季回春」份量如下：11 湯匙四季豆泥，5 湯匙紅扁豆泥，1/2 茶匙杏仁泥。攪拌均勻即可。

份 量 : 3 人份

備 註 : 濃度，口味可依個人喜好稍作調整

鮮淮山素什錦

材 料:	材料〈A〉	糖	1/2 茶匙	
	冬菇	5 朵	醬油	2 湯匙
	髮菜	少許〈約 0.1 盎司〉	香油	1 茶匙
	金針	1/4 杯	橄欖油	1 湯匙
	材料〈B〉	香菇水	1/2 碗	
	新鮮金針菇	1 包		
	毛豆仁	1/2 杯		
	新鮮淮山	8 盎司		

- 準 備:**
1. 髮菜泡水，加幾滴油泡幾分鐘，換水數次，洗淨備用。
 2. 冬菇泡軟〈香菇水留下備用〉，切絲；金針泡好，切對半或打個結。
 3. 將淮山削皮，切成如小指長的條狀。
 4. 毛豆洗淨，新鮮金針菇的根部切掉，洗淨備用。

- 做 法:**
1. 將材料〈A〉加入 1 1/2 湯匙醬油及 1/2 碗香菇水煮沸，加蓋燜 10 分鐘。
 2. 鍋熱後加 1 湯匙橄欖油，放入淮山、金針菇快炒約 2 分鐘，加毛豆仁炒幾下，再加入已燜煮過的材料〈A〉及糖 1 茶匙拌勻。
 3. 起鍋前淋上香油 1 茶匙、醬油 1/2 湯匙即可。

份 量: 5 人份
調 料: 鈉鹽：198 毫克/份 油：4 毫升/份 糖：0.4 公克/份

香菇芥菜

材 料:	新鮮香菇	20 朵	素高湯:
	小芥菜	2 磅	〈黃豆芽 4 磅〉
	橄欖油	2 湯匙	〈乾香菇 25 朵〉
	醬油〈Maggi〉	2 湯匙	〈水 8 杯〉
	薑汁	1 湯匙	鹽 1 湯匙

- 準 備:**
1. 素高湯作法：
放 8 杯水於湯鍋，加入洗淨的黃豆芽，25 朵乾香菇，煮滾。轉中火，加鹽，煮約 1 小時，關火，瀝出高湯。
 2. 預熱烤箱至華氏 400 度。
 3. 小芥菜整棵洗淨。
 4. 新鮮香菇，去蒂，用小刷子刷乾淨〈不用水洗，以保持鮮味〉。

- 做 法:**
1. 用刷子把薑汁，醬油沾在菇摺上，再用另一把刷子把橄欖油刷在菇面上。
 2. 小芥菜在煮滾的素高湯中川燙 2 分鐘，撈出，瀝乾，鋪在盤底。
 3. 將處理過的香菇，菇摺朝上，放入烤箱烤 5 分鐘，取出，置於盤中即可。

份 量: 10 人份
備 註: 這道菜要趁熱吃，吃出香菇、小芥菜天然的鮮味。香菇可以提高身體的免疫力，小芥菜是蔬菜中少數屬暖性的菜，適合素食者常吃。

材 料：	硬豆腐	2 盒〈28 盎司〉
	蕃茄	2 個大的或 4 個小的
	卵磷脂〈Lecithin〉	3 湯匙
	啤酒酵母〈Brewer's yeast〉	3 湯匙
	新鮮九層塔	8 枝
	橄欖油	4 湯匙
	紅蔥頭	2 小粒
	素高湯	1 1/2 杯
	醬油	3 湯匙

- 準 備：**
1. 將豆腐切成塊狀〈約 1.5 立方公分〉，再放入凍箱〈freezer〉冷凍。經 4-5 小時或隔夜後，取出豆腐，置於熱水中解凍，用網瀝乾備用。
 2. 將蕃茄去皮〈在皮上畫 12 刀後，放入沸水中煮 2 分鐘，再取出去皮〉，切小丁。
 3. 紅蔥頭切片。
 4. 取 10 來片新鮮九層塔葉，洗淨，備用。
 5. 調味料：將啤酒酵母、卵磷脂、醬油、及高湯，放入一大碗中，拌勻備用。

- 做 法：**
1. 將油放入炒鍋中，開中火，再放入紅蔥頭。爆香後，取出紅蔥頭，棄之。
 2. 將蕃茄丁放入炒鍋中，待蕃茄稍軟後〈約 2-3 分鐘〉放入豆腐塊及已經調好的調味料和九層塔葉。稍稍拌勻，加蓋。燜約 15-20 分鐘。當鍋內還剩一些汁時，即可關火。
 3. 取出九層塔葉，棄之。將豆腐盛入盤中，旁邊放些新鮮九層塔，即可食用。

份 量：5 人份

材 料：	豆腐	1 塊〈1 盒〉	低鹽醬油	1 湯匙
	蔥	2 根	糖	1 1/2 茶匙
	蒜末	1 湯匙	太白粉	1 1/2 茶匙
	薑末	1 湯匙	麻油	1 湯匙+少許
	榨菜絲	1 1/2 湯匙	橄欖油	1 湯匙
	Portobella Mushroom	1/3 朵	花椒粒	8-10 粒
	豆瓣醬	1 湯匙	花椒粉	1/16 茶匙〈可免〉

辣豆瓣醬 1 湯匙

- 準 備：**
1. 榨菜換水數次，除去大部份的鹽分，然後切小丁備用。
 2. 蔥切碎，Portobella Mushroom 洗淨，切小丁，豆腐切小塊備用。

- 做 法：**
1. 開中火，放橄欖油於鍋中；油稍熱後放花椒粒，稍稍炒香〈油不要太熱，否則花椒易焦〉。將花椒粒取出，隨後放入麻油 1 湯匙。
 2. 轉大火，加入薑末、蔥末、蒜末爆香，再加入豆瓣醬和辣豆瓣醬炒香。
 3. 轉中火加入榨菜丁、和菇丁炒兩下。放入豆腐塊，加醬油及糖，煮沸，加蓋燜 15 分鐘。〈為了避免豆腐黏鍋，每隔幾分鐘稍稍撥動一下，不要將豆腐翻動得太厲害，否則豆腐易碎。〉
 4. 等豆腐入味後，均勻地灑上花椒粉。加太白粉水勾芡，關火；淋上少許麻油起鍋即可。

份 量：6 人份

調 料：鈉鹽：427.3 克/份 油：5 毫升/份 糖：1 公克/份

☞ 洋菇綠花菜 ☜

材 料：綠花菜〈Broccoli〉 12 盎司
 洋菇〈Mushroom〉 6 盎司
 橄欖油 1 湯匙
 鹽 1/4 茶匙

準 備：1. 洋菇切去少許菇蒂，洗淨備用。
 2. 煮沸 1 鍋水。綠花菜順其花朵切開，川燙 2 分鐘，瀝乾備用。

做 法：1. 開大火，炒鍋燒熱，放 1 湯匙橄欖油，倒入洋菇、炒 1 分鐘。
 2. 轉中火，加綠花菜，炒拌 2 分鐘，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

份 量：3 人份

☞ 蕃茄萵苣 ☜

材 料：萵苣〈Romaine lettuce〉 12 盎司
 小蕃茄〈Cherry tomato〉 8 盎司
 橄欖油 1 湯匙
 鹽 1/4 茶匙
 新鮮黑胡椒粉 1/4 茶匙

準 備：1. Romaine Lettuce 洗淨，橫切段約 2 吋長。
 2. 小蕃茄洗淨，切對半。

做 法：用兩個炒鍋。
 1. A 鍋放 1/2 湯匙橄欖油、小蕃茄，及 1/4 茶匙黑胡椒粉〈油冷時，即須將蔬菜放入中〉，開大火，快炒數下〈約 20 至 30 秒〉，關火。
 2. 同時，B 鍋放 1/2 湯匙橄欖油、Romaine Lettuce 〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，再開大火，快炒至七分熟。
 3. 將 A 鍋的小蕃茄倒入 B 鍋中，快炒拌勻，灑上 1/4 茶匙鹽，拌勻，關火，即可。

份 量：5 人份

調 料：鈉鹽：118 毫克/份 油：3 毫升/份 糖：0 公克

豆薯油菜

材 料：	豆薯〈Jicama〉	8 盎司
	油菜	12 盎司
	紅椒	1/4 個〈小〉
	紅蔥頭	2 粒
	橄欖油	3 湯匙
	鹽	1/4 茶匙

準 備：

1. 油菜洗淨，切段約 1.5 吋長。
2. 豆薯去皮，切細絲。
3. 紅椒洗淨，去籽，切絲。
4. 紅蔥油：紅蔥頭切片，開中火，放 2 湯匙橄欖油於炒鍋，加入紅蔥頭炒至香味出。取出紅蔥頭，留油備用。

做 法：用兩個炒鍋。

1. A 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及豆薯〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至九分熟，關火。
2. 同時，B 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及油菜〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，再開大火，快炒至九分熟。
3. 將 A 鍋的豆薯倒入 B 鍋中，灑上 1/4 茶匙鹽，加紅椒絲，1 湯匙紅蔥油，炒拌均勻，關火，即可。

份 量：5 人份

清炒瓠瓜

材 料：	瓠瓜	1 磅
	橄欖油	1 湯匙
	鹽	1/4 茶匙

準 備：瓠瓜洗淨，切成 1.5 吋滾刀塊，備用。

做 法：開大火，炒鍋放一湯匙橄欖油，加切好的瓠瓜塊，大火炒 2 分鐘；轉小火，將瓠瓜燜至熟軟。加鹽，拌勻，即可關火盛起。

份 量：3 人份

清炒甜豆

材 料：甜豆〈Snap peas〉 1 磅
 橄欖油 1 茶匙
 鹽 1/4 茶匙

準 備：煮沸 1 鍋水。甜豆洗淨、去兩端粗絲，川燙 2 分鐘，過冷水、瀝乾備用。

做 法：鍋〈冷鍋〉，加 1 茶匙橄欖油及瀝乾的甜豆。開大火，拌勻，加入 1/4 茶匙鹽，再次拌勻，即可關火盛起。

份 量：4 人份

芹淮素艷

材 料：新鮮淮山 8 盎司
 芹菜 5 根
 雲耳 1/2 盎司
 枸杞子 1/2 湯匙
 橄欖油 1 湯匙
 糖 1/4 茶匙
 鹽 1/2 茶匙

準 備：1. 淮山洗淨削皮，切成條狀備用。
 2. 雲耳用水泡開，洗淨備用〈約 1 杯〉。
 3. 枸杞子泡溫水後用清水沖洗幾次，瀝乾備用。
 4. 芹菜去粗絲，切長條。

做 法：1. 鍋熱後放入 1 湯匙橄欖油，先加雲耳、芹菜拌炒，再加鹽，灑點水，隨後加入淮山，用大火炒 2 分鐘。
 2. 最後加入枸杞子、適量的糖調味，拌炒幾下即可。

份 量：5 人份

菜菔素什錦

材 料：	菜菔〈白蘿蔔〉	8 盎司
	紅蘿蔔	4 盎司
	黑木耳	1/2 盎司
	芹菜	3 根
	橄欖油	3 湯匙
	鹽	1/4 茶匙
	黑胡椒粉	1/2 茶匙

- 準 備：**
1. 芹菜洗淨，切絲。
 2. 菜菔削皮，切絲。紅蘿蔔削皮，切絲。
 3. 黑木耳泡水，洗淨，切絲〈約 1 杯〉。
 4. 黑胡椒油：開中火，炒鍋中放 2 湯匙橄欖油，加入黑胡椒 1/2 茶匙，炒兩分鐘，關火。

- 做 法：**用兩個炒鍋。
1. A 鍋放 1/2 湯匙橄欖油、紅蘿蔔絲、菜菔絲、黑木耳絲〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至熟。
 2. 同時，B 鍋放 1/2 湯匙橄欖油及芹菜絲〈油冷時，即須將蔬菜放入鍋中〉，開大火，炒至熟，關火。如有水分，將水分瀝出。
 3. 將 B 鍋的芹菜絲倒入 A 鍋中，灑上 1/4 茶匙鹽及 1 湯匙黑胡椒油。快炒拌勻，關火，即可。

份 量：5 人份

調 料：鈉鹽：118 毫克/份 油：6 毫升/份 糖：公克/份

雲耳白花菜

材 料：	白花菜〈Cauliflower〉	12 盎司
	雲耳	1/2 盎司
	橄欖油	1 湯匙
	鹽	1/4 茶匙

- 準 備：**
1. 雲耳用水泡開，洗淨備用〈約 1 杯〉。
 2. 煮沸 1 鍋水。白花菜順其花朵切開，川燙 2 分鐘。過冷水，瀝乾。

- 做 法：**
1. 開中火，炒鍋燒熱，放 1 湯匙橄欖油，倒入雲耳炒至軟。
 2. 轉大火，加白花菜，快炒 2 分鐘，關火；加鹽，炒拌均勻，即可。

份 量：3 人份