

# 植物先行

plant forward

2023

## 植行力十天打卡挑战 食谱书

同理新选择合作网CCN





## 本食谱由

同理新选择合作网CCN

良食基金 [www.goodfoodchina.net](http://www.goodfoodchina.net)

良食基金妈妈厨房

阿军轻蔬

明星营养师彤彤

鹿浦美学健康创始人恩槿

全植物营养师秋惠

SHARAN [www.sharan-india.org](http://www.sharan-india.org)

## 共同撰写



# 前言

欢迎参与“2023植物先行”！

“植物先行”由行动亚洲ACTAsia发起的同理新选择合作网CCN盛大推出，致力于在亚洲范围内鼓励公众积极探索植物性的、可持续的生活方式，并认识到植物如何在构建可持续未来方面发挥不可替代的作用。

食物是我们日常生活中至关重要的一部分，在我们选择生活方式的过程中，我们必须考虑到食物对环境、动物和人类健康产生的影响。今年的“植行力十天打卡挑战”旨在加强亚洲公众对植物性饮食的认识，并鼓励公众的饮食方式逐渐向植物性饮食转变。

在这本食谱书中，我们收集了最喜欢的食谱与大家分享。它们健康、美味、易上手，大多数都是中国人熟悉的菜肴，我们还提供了一些国际菜谱，给你的烹饪带来别样乐趣！希望你能够在尝试这些植物性菜谱中获得更多灵感，并分享给你的家人与朋友。

祝你挑战成功！

感谢你对“植物先行”的支持。

生活可植行，未来可持续。



# 植物先行

plant forward

## 目录

有机南瓜汤	1
西芹核桃仁	2
糙米醋溜白菜	3
自然蘑菇	3
枸杞豆浆煮杭白菜	4
青笋山药胡萝卜	5
香菇板栗杂粮饭	6
天贝番茄沙拉意面	7
菠菜饺子全植碗	8
彩虹全植米饼塔	9

# 植物先行

plant forward

红薯沙拉碗·····	10
红菊苣沙拉·····	11
有机烫捞·····	12
西芹南瓜塔佐植物酸奶·····	12
白眉豆饭·····	13
鲜碗豆散寿司饭·····	14
豆腐柠檬生菜卷·····	15
春花血橙沙拉·····	16
世界无花果自然能量田园沙拉·····	17
香椿松茸时蔬饭·····	18

# 植物先行

plant forward

栗子红薯诞糕·····	19
玉米西葫芦船·····	20
香菌儿杂粮饭·····	21
香菌儿狂想曲·····	22
夏日丰收炖菜·····	23
香草黄瓜沙拉·····	24
暖心胡萝卜炖菜·····	25
咖喱南瓜豆泥·····	26
黄瓜芝麻沙拉·····	27
甜椒玉米鳄梨沙拉配芥末酱·····	28

# 有机南瓜汤

来自 大厨蒋凡

粉糯的南瓜（如贝贝南瓜）非常适合作为主食，这里打破了主食必需是谷物的惯例，让高淀粉类的蔬菜作为主食，能有效提升整体营养密度。

## 食材

食材	用量
有机南瓜	一大块（约 250g）
南瓜子	一小把（约 20g）
生腰果	1/3 杯（约 30g）
燕麦奶	适量（约50g）
洋葱	一小块
白开水	少许
橄榄油	少许
盐	适量



## 做法

1. 准备所有食材。
2. 锅内放少许橄榄油，煸香洋葱，加入南瓜、燕麦奶、少许盐煮熟。
3. 加入生腰果放入搅拌器打碎，可加入适量白开水调整汤的浓稠度。
4. 装盘撒上南瓜籽。

# 西芹核桃仁

来自 大厨蒋凡

## 食材

食材	用量
芹菜	一把 (约150g)
核桃仁	30g
胡萝卜	半根 (约100g)
食用油	少许
花雕酒	适量
香油	适量
盐	适量



## 做法



1. 西芹去筋洗净切段，胡萝卜去皮切片。
2. 鲜核桃洗净，焯水捞出备用。
3. 锅中放油，放入西芹煸炒，烹入花雕酒，撒少许盐，下鲜核桃继续炒制成熟，滴几滴香油即可。

# 糙米醋溜白菜、自然蘑菇

来自 阿军轻蔬



## 食材

食材	用量
大白菜段	300g
葵花籽油	少许
糙米醋	40g
有机酱油	适量
干红椒段	8g

## 做法

1. 锅中下油和干红椒段炒香。
2. 再下所有食材煸炒 3 分钟即可，出锅前锅边放糙米醋出锅。

## 食材

食材	用量
平菇	300g
小番茄	20g
葵花籽油	少许
有机酱油	适量
孜然粉	适量
姜末	少许

## 做法

1. 锅中下油和姜末炒香。
2. 放入所有食材炒2分钟。
3. 小番茄1切2放入锅中翻炒一下即可。

# 枸杞豆浆煮杭白菜

来自 阿军轻蔬

在烹调蔬菜的过程中，巧妙使用豆浆 / 燕麦奶这类自然清甜的豆谷类“高汤”能有效减少对咸味酱料的依赖，养成清淡的口感，对钠摄入控制都有好处，还不妥协美味。

## 食材

食材	用量
枸杞	30粒
豆浆	200g
杭白菜	300g
盐	适量



## 做法

1. 杭白菜切段，洗一下控干水分备用。
2. 锅中下入所有食材一起煮3分钟即可。

# 青笋山药胡萝卜

来自 大厨蒋凡

## 食材

食材	用量
青笋	100g
山药	100g
胡萝卜	20g
盐	少许
有机酱油	一勺



## 做法

1. 青笋、山药、胡萝卜分别去皮，切成片状。
2. 锅中烧开水，撒入少许盐。
3. 所有食材放入开水中焯熟，捞出装盘。
4. 淋入少许低盐低脂酱汁即可。

# 香菇板栗杂粮饭

来自 大厨蒋凡

主食通过板栗这种富含淀粉的食材配合谷物，不仅可以提升营养密度，还赋予了米饭多种口感。

## 食材

食材	用量
香菇	50g
板栗	100g
杂粮（糙米+燕麦/小米）	250g
有机酱油	少许
花雕酒	少许



## 做法

1. 准备所有食材，杂粮先浸泡 15-30 分钟。
2. 把所有食材放入电饭锅中，加适量清水。
3. 加入少许酱油、花雕酒加盖焖煮熟即可。

# 天贝番茄沙拉意面

来自 鹿浦

## 食材



食材(A)	用量
番茄	一个
天贝	20g
橄榄油	15ml
黑胡椒	少许
盐	少许
新鲜罗勒	3-5片
意面	50g
食材(B)	用量
孢子甘蓝	4个
鹰嘴豆	10颗
核桃仁	一个
蓝莓	3颗
牛油果	半个
草莓	半颗
苦菊叶	少许

## 做法

A食材中，制作意面酱汁，采用番茄切块，加上丰富植物蛋白质的天贝粒，平底锅加少许油，蒜瓣爆香，加入天贝粒炒焦脆后，加入块状番茄翻炒，加适量纯植高汤和调料。与煮熟的意面拌在一起即可享用。

B食材中，孢子甘蓝在沸水煮熟后，入烤箱烤熟。鹰嘴豆煮熟/牛油果切片/蓝莓和苦菊叶洗净后甩干水分/淋上油醋汁。  
所有食材组合起来。

# 菠菜饺子全植碗

来自 鹿浦

## 食材



食材(A)	用量
菠菜	100g
胡萝卜	半个
老豆腐	一块
芝麻油	15ml
有机酱油	15ml
盐	少许
菠菜饺子皮	\
食材(B)	用量
腰豆	10g
蓝莓	7-8颗
苦菊菜	5g
紫甘蓝	5g
豆芽	5g
南瓜子	5g
牛油果	半个
素奶酪酱	15ml

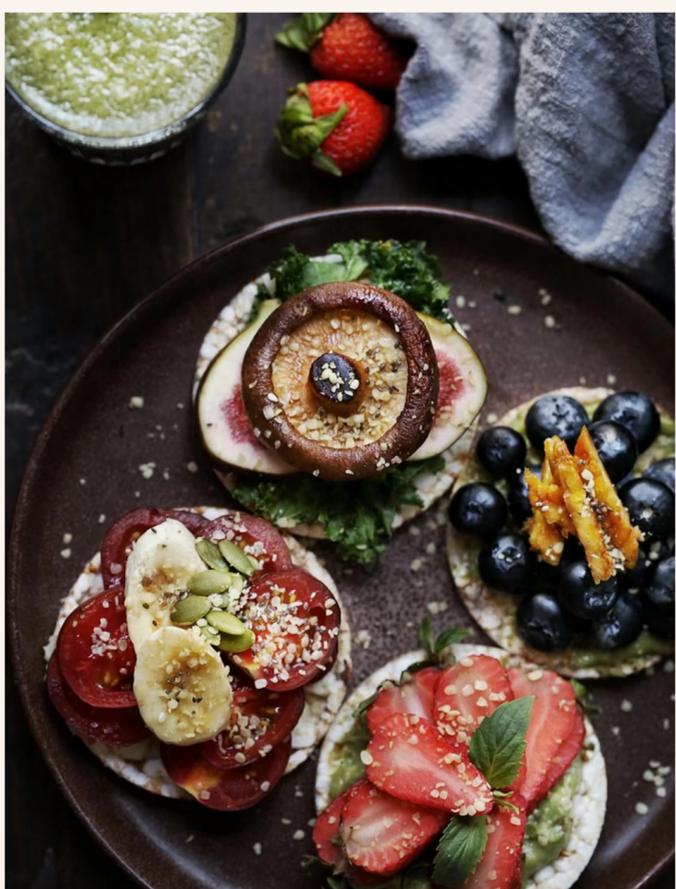
## 做法

A食材中，制作饺子馅，菠菜择洗干净，锅中放入清水及少许盐，烧开后放入菠菜焯水。将焯好的菠菜切碎、攥去多余的水分。胡萝卜洗净，用擦板擦成细丝后，再稍微剁碎一下。将处理好的菠菜及胡萝卜放入盆中，老豆腐滤干水分捏碎，放入芝麻油，依次加入有机酱油、盐搅拌均匀。

B食材中，腰豆放高压锅煮熟。豆芽菜焯水煮熟。蓝莓、苦菊菜、紫甘蓝洗净甩水分。牛油果去皮。所有食材组合起来。

# 彩虹全植米饼塔

来自 鹿浦



## 食材

食材(A)	用量
牛油果	半个
枫糖浆	10ml
柠檬汁	营养酵母粉
营养酵母粉	2g
食材(B)	用量
糙米藜麦米饼	10g
一朵	一朵
羽衣甘蓝	5g
无花果	两片
鸡尾酒番茄	2颗
香蕉	两片
南瓜子	适量
草莓	2颗
蓝莓	20g
天贝	适量

## 做法

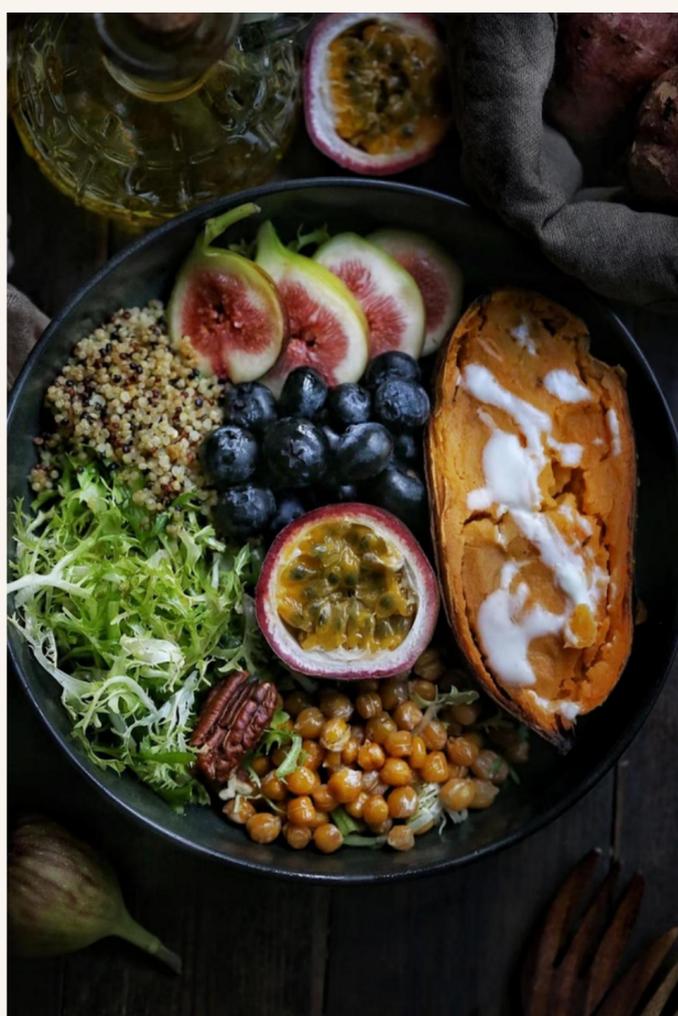
用A食材首先制作牛油果酱。牛油果、枫糖浆、柠檬汁、营养酵母粉所有的食材用料理棒打扮，打搅打均匀即可。

- 用B食材制作草莓米饼塔，先涂上制作好的牛油果酱，将草莓洗净后切成片，用两片薄荷叶用装饰
- 制作蓝莓米饼塔。天贝是先用油煎熟，切成小块。蓝莓洗净备用，先涂一层牛油果酱，再铺上一层蓝莓新鲜水果，用天贝块装饰。
- 制作香蕉番茄塔。将鸡尾酒番茄切成片，铺在米饼上，上方放两片香蕉，再撒一些南瓜子
- 制作香菇蔬菜塔。香菇要提前腌渍煎熟。在米饼塔上面加上一层羽衣甘蓝蔬菜，加上两片无花果，再加上煎熟的香菇。

# 红薯沙拉碗

来自 鹿浦

## 食材



食材	用量
大红薯	半个
蓝莓	60g
无花果	一个
煮熟鹰嘴豆	20g
苦菊叶	20g
碧根果	一颗
煮熟三色藜麦	20g
百香果	半个
油醋汁	15ml
大豆酸奶	10ml

## 做法

1. 红薯洗净后放入烤箱250度烤制30分钟
2. 三色藜麦煮熟，鹰嘴豆煮熟。无花果、蓝莓、苦菊叶、洗净后甩干水分。所有食材组合起来，淋上基础油醋汁。
3. 红薯烤熟切开后淋上大豆酸奶。

# 红菊苣沙拉

来自 鹿浦

## 食材



食材	用量
红菊苣	2-3片
天贝	2-3小片
车厘子	2颗
芝麻菜	少许
核桃仁	少许
三色藜麦	1勺
五谷糙米饭	1勺
冰糖青萝卜	1/5个
小萝卜	一个
火麻仁籽	少许
堇花	2朵
芽菜	少许
全植乳酪酱	30ml

## 做法

1. 三色藜麦和五谷糙米饭煮熟。
2. 天贝用椰子油煎两面焦黄，脆脆的比较好吃。
3. 蔬菜类水果类洗净甩干水分.组合起来，淋上酱汁，红菊苣生菜脆脆的口感苦中带甜，很清爽。

# 有机烫捞、西芹南瓜塔佐植物酸奶

来自 阿军轻蔬



## 食材

食材	用量
昆布	100g
芹菜	100g
香菜	100g
胡萝卜	100g
黄豆	100g
时蔬	若干

食材	用量
西芹丁	30g
青瓜丁	30g
南瓜泥	150g
植物酸奶	40g
枫糖	15g

## 做法

先将昆布、芹菜、香菜、胡萝卜、黄豆、加水，小火炖煮1小时，留水烫蔬菜即可

1. 西芹丁和青瓜丁蒸熟
2. 南瓜泥挤干水分
3. 将所有的食材搅拌均匀装盘即可

## 白眉豆饭

来自 蔬适周一

### 食材



食材	用量
干白眉豆	1.5杯
大米	1杯
洋葱	1个
青甜椒	2汤匙
油	2汤匙
孜然粉	1/2茶匙
辣椒粉	1/2茶匙
黑胡椒粉	1/4茶匙
盐	1茶匙
啤酒	1杯

### 做法

1. 提前处理白眉豆——将白眉豆加水煮5分钟，然后关火，盖上盖子闷1小时（注：留下浸泡豆子的水）
2. 在锅中加入油，然后放入切碎的洋葱和青甜椒，炒至蔬菜变软
3. 加入米，和锅中食材充分混合
4. 加入提前处理过的白眉豆和孜然粉、辣椒粉、黑胡椒粉，充分混合
5. 将浸泡豆子的水倒入锅中，然后加入啤酒
6. 待锅中沸腾后，将温度调低，炖25分钟

# 鲜碗豆散寿司饭

来自 鹿浦

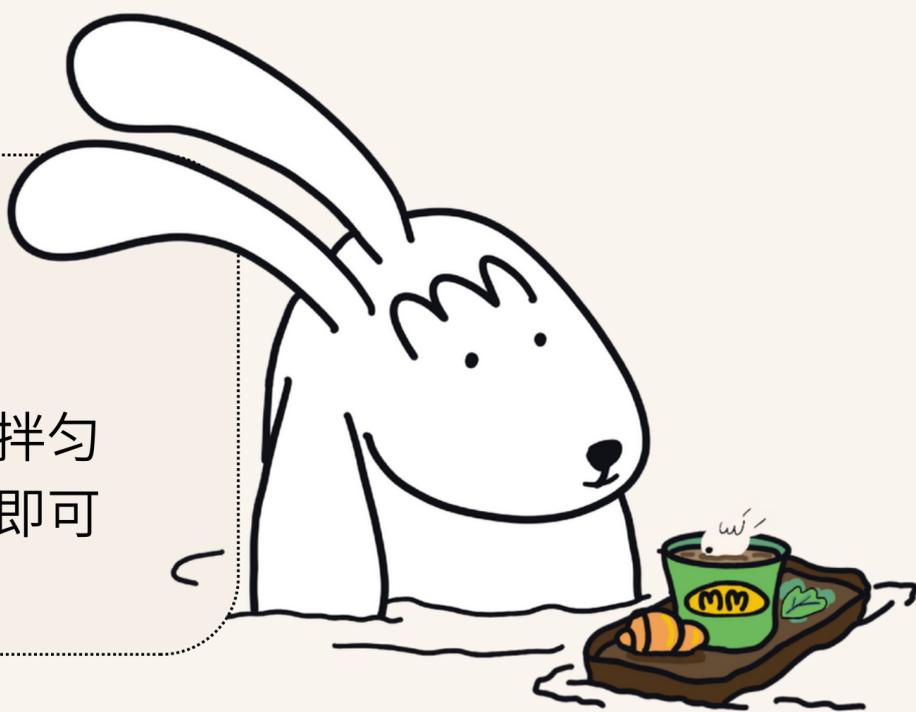
## 食材



食材	用量
煮熟鲜豌豆	30g
煮熟三色糙米饭	一小碗
泡发羊栖菜	10g
新鲜猴头菇	一个
椰子油	10ml
芹菜叶	少许
寿司醋	10ml
核桃油	10ml
有机酱油	5ml
盐	少许

## 做法

1. 用椰子油将猴头菇烤熟
2. 羊栖菜加有机酱油炒熟
3. 三色糙米饭加入寿司醋拌匀
4. 将其它食材拌入在一起即可



# 豆腐柠檬生菜卷

来自 蔬适周一

## 食材(3-4人份)



食材	用量
棕榈心罐头	1个 (约8两) 可用类似的轻脆食材代替
老豆腐	牛油果
牛油果	1个 (或类似的)
干海苔	约半包
番茄	3个
小洋葱	1/2个
香菜	1小束
辣椒	1个
大蒜	1瓣
柠檬	2个
生菜	1个
盐	适量

## 做法

1. 将切成片的棕榈心、切成块的豆腐、切成丁的番茄、切碎的洋葱/香菜/胡椒和大蒜放在碗里。加入碎碎的干海苔、柠檬汁，均匀搅拌，再加盐调味
2. 将拌匀的食材放在冰箱中静置1小时
3. 将牛油果切片，将生菜叶放在一个盘子上，在每片生菜叶上放上拌匀静置好的食材，再在面加上牛油果片、香菜

# 春花血橙沙拉

来自 鹿浦

## 食材



食材	用量
血橙	一个
牛油果	1/4个
煮熟鹰嘴豆	10g
煮熟三色糙米饭	20g
羽衣甘蓝	30g
奇亚籽	籽少许
三色堇	4-5朵
植物奶	180g
坚果类	75g
柠檬汁	5ml
柠檬皮	1个分量
枫糖酱	15ml
盐	少许
胡椒	少许

## 做法

1. 将植物奶、坚果、柠檬汁、柠檬皮、枫糖酱、盐和胡椒放入料理机中搅打均匀,制作坚果沙拉酱;
2. 将血橙去皮切圆片,羽衣甘蓝洗净后滤水,双手轻柔捏,使之柔软;
3. 其它食材依次摆盘,淋上酱汁,并用三色堇花来装饰。

# 世界无花果自然能量 田园沙拉

来自 李琼

## 食材



无花果	胡萝卜
西兰花	菜花
西葫芦	新疆特级番茄干
绿叶生菜	芝麻菜
无核黑橄榄	意大利黑醋
有机苹果醋	纯柠檬汁
龙舌兰蜜	喜马拉雅粉盐
纯绿芥末膏	
希腊克里特岛特级初榨橄榄油	

## 做法

1. 番茄干冷水泡发待用
2. 胡萝卜去皮切条、西兰花、菜花粉小块洗净，西葫芦中等大小切厚片，洗净，放入空气炸锅，190度烤10分钟
3. 绿叶生菜芝麻菜洗净和上述所有食材摆入食用容器
4. 酱汁：意大利黑醋+有机苹果醋+纯柠檬汁+适量喜马拉雅粉盐+适量龙舌兰蜜+适量绿芥末膏+适量橄榄油，混合

# 香椿松茸时蔬饭

来自 鹿浦

## 食材



食材	用量
香椿	15g
新鲜松茸	2个
糙米饭	一小碗
有机酱油	10ml
核桃油	10ml
红萝卜	10g
黄椒	10g
开心果	少量

## 做法

新鲜香椿焯熟后切碎。新鲜松茸、黄椒、红萝卜切丁备用，锅中放少许植物油，烧热后加入松茸丁，将松茸丁炒熟后，加入胡萝卜和红椒丁、香椿，最后加入糙米饭，淋上有机酱油再翻炒均匀。

# 栗子红薯诞糕

来自 秋惠

## 食材



食材	用量
板栗+红薯	252g
低筋面粉	80g
小苏打粉	1g
泡打粉	2g
枫糖浆	6.7g
豆浆	100ml
豆浆粉	少许
牛油果油	30ml
柠檬汁	10ml
柠檬皮碎	5g
内酯豆腐	300g
可可粉	少许

## 做法

1. 剥好栗子
2. 栗子和红薯蒸软
3. 栗子、红薯、低筋面粉、小苏打粉、泡打粉、枫糖浆加豆浆一起打成泥
4. 再加入豆浆粉混合均匀
5. 放入烤箱烤40分钟
6. 内酯豆腐控下水，加牛油果油、柠檬汁、柠檬皮碎一起打成慕斯，放冰箱冷藏一会儿
7. 将柠檬豆腐慕斯抹在烤好的诞糕上
8. 最后撒上可可粉，然后开始享用吧。

# 玉米西葫芦船

来自 蔬适周一

## 食材(4人份)



食材	用量
干的百里香叶	3/4茶匙
黑胡椒粉	1/2茶匙
新鲜蘑菇	1/2杯
植物性奶酪	50g
切碎的韭菜	4汤匙
切碎的洋葱	1/4杯
新鲜玉米粒	1.5杯
中等大小的西葫芦	6个

## 做法

1. 冲洗干净后，将西葫芦纵向切成两半
2. 将西葫芦在沸水中煮10分钟后，小心地取出果肉，西葫芦壳留在一旁待用
3. 将玉米粒和西葫芦果肉沥干水分，与洋葱、蘑菇、胡椒、韭菜和百里香混合
4. 将混合好的食材放入西葫芦壳中，然后将西葫芦放在平底锅中，撒上植物性奶酪，在175摄氏度下烘烤20分钟（不盖锅盖）

# 香茵儿杂粮饭

来自 阿军轻蔬



## 食材

食材	用量
薏仁	50克
红豆	50克
绿豆	50克
燕麦	50克
黑米	50克
黄小米	50克
高粱米	50克
麦仁	50克
紫米	50克
胚芽米	250克
香茵儿	若干
山茶油/酱油/海盐/ 胡椒粉/芝麻油	适量

## 做法

1. 把所有的谷物浸泡四个小时，浸泡完以后清洗两遍，然后加水蒸煮
2. 热锅加入少许山茶油，把香茵儿放锅里，煸炒炒香
3. 加入蒸熟的米饭再次煸炒
4. 再加入适量酱油、海盐、胡椒粉，炒干、炒香，最后加上适量芝麻油即可

# 香菌儿狂想曲

来自 阿军轻蔬

## 食材



食材	用量
橄榄油	1汤匙
蒜瓣	3个
红辣椒	一小撮
香菌儿	一小锅
小西红柿	一小堆
甜辣椒粉	1汤匙
小茴香籽	1茶匙
香菜	1茶匙
海盐与新鲜胡椒粉	适量
柠檬汁	1个柠檬

## 做法

1. 大蒜瓣切碎、红辣椒切碎、香菌儿撕小朵、小西红柿切碎、香菜切碎
2. 在一个平底锅中（最好是铸铁锅），用中高火加热油。然后加入大蒜和红辣椒，炒香。
3. 当大蒜变成金色时，加入香菌儿。继续烹煮，偶尔翻炒，直到香菌儿收缩并开始出汁儿（大约8至10分钟）。
4. 加入切碎的西红柿和甜辣椒粉炒一会儿。再煮5分钟左右，让味道融合在一起，汤汁变稠并减少。
5. 撒上切碎的香菜，并加入柠檬汁拌匀。用海盐和胡椒粉调味。

# 夏日丰收炖菜

来自 蔬适周一

## 食材(6人份)



食材	用量	制备
橄榄油	3汤匙	分装
洋葱	1杯	切丁
甜椒	1杯	切丁
大蒜	1/2汤匙	切碎
西葫芦或黄瓜	4杯	切丁
茄子	3杯	切丁
水	2汤匙	
西红柿	2.5杯	切碎
新鲜罗勒	1汤匙	切碎
新鲜百里香	1汤匙	
盐和胡椒粉	适量	

## 做法

1. 将1汤匙橄榄油放入一个大炒锅中，用中高火加热。加入洋葱，翻炒约5分钟，或直到洋葱呈半透明状并散发香味。加入甜椒，再翻炒5分钟，或直到甜椒开始变软。加入大蒜，再煮约2分钟，或直到大蒜散发香味。将炒好的洋葱、胡椒和大蒜装到一个碗里，放在一边。
2. 将平底锅调至中高火，再加入一汤匙的橄榄油。将西葫芦或黄瓜放入锅中，煮约5-7分钟，或直到变软。取出，放在同一个洋葱甜椒碗中。
3. 将平底锅调至中高火，加入剩余的一汤匙橄榄油。加入茄子，翻炒2分钟。加入水以防止茄子吸收橄榄油后烧焦。再煮5分钟，或直到水被吸收，茄子变软。如果茄子开始烧焦，再加些水。
4. 将西红柿与茄子一起放入炒锅中，煮大约2-3分钟，或直到西红柿和茄子变软。将之前的洋葱、甜椒和瓜重新加入锅中，将所有食材均匀地拌在一起，再煮5分钟。加入罗勒和百里香。用盐和胡椒粉调味。分成6份。

# 香草黄瓜沙拉

来自 蔬适周一

## 食材(2人份)



食材	用量
西红柿	1-2个
中等大小的黄瓜	1/2个
中等大小的洋葱	1/4个
生菜叶	3-4片
新鲜薄荷叶	1/4杯
新鲜欧芹	1/4杯
新鲜柠檬汁	3茶匙
有机橄榄油	1汤匙
红葡萄酒醋	1茶匙
海盐	适量
鲜磨黑胡椒粉	适量

## 做法

1. 清洗、沥干蔬菜
2. 将西红柿、洋葱、黄瓜、生菜、薄荷和香菜切碎（大小由你决定）
3. 将切碎的食材放在一个碗里，用柠檬汁、橄榄油和醋拌匀，用海盐和黑胡椒粉调味

# 暖心胡萝卜炖菜

来自 蔬适周一

## 食材(4人份)



食材	用量	制备
橄榄油	3汤匙	分装
大蒜(可不加)	1瓣	3汤匙
中等大小洋葱(可不加)	1个	
海盐和胡椒粉		新鲜研磨
中等大小胡萝卜	6个	
红辣椒	1/2茶匙	
辣椒粉	1/4茶匙	
姜黄	1/4茶匙	
蔬菜高汤(或清水)	4杯	
花菜	1个	切小个
大蒜粉(可不加)	1/2茶匙	
鹰嘴豆	400g	提前泡发并煮烂
欧芹	适量	

## 做法

1. 将烤箱预热至200°C。在有边框的烤盘上铺上烤箱用纸
2. 在一个大汤锅里用1汤匙橄榄油中火炒洋葱和大蒜，加入盐和胡椒粉调味，煮至洋葱呈半透明状。加入胡萝卜圆片，搅拌，再加入红辣椒碎、辣椒粉和姜黄调味。加入蔬菜高汤或清水，煮沸后转为小火煮，直到胡萝卜变软
3. 在煮胡萝卜时，将切好的花菜放在一个大碗里，加入2汤匙橄榄油、盐、胡椒和1/2茶匙大蒜粉，拌匀。将花菜均匀地铺在准备好的烤盘上，在烤箱中烤至金黄色，略酥脆（约20-25分钟）
4. 一旦胡萝卜变软，就将汤锅从火上移开。将汤锅中混合的食物打成泥状。然后加入烤花菜和提前煮烂的鹰嘴豆，用中火温炖10分钟，装入碗中，用欧芹作为点缀

# 咖喱南瓜豆泥

来自 蔬适周一

## 食材(4人份)



食材	用量
鹰嘴豆 (可用其他豆子替代)	1杯 (250g)
南瓜	1杯 (250g)
柠檬汁	4汤匙 (60ml)
芝麻酱	4汤匙 (60ml)
小蒜瓣	1个
牛油果油 (可用其他植物 油脂替代, 或可不用)	2汤匙
咖喱粉 (可不用)	1茶匙
盐	适量
水	2至3汤匙 (30至45ml)

## 做法

1. 鹰嘴豆提前泡发，煮烂，捣成泥
2. 南瓜蒸熟，捣成泥，控下水（或可在烤箱中烤一烤）
3. 将鹰嘴豆泥、南瓜泥、柠檬汁、芝麻酱、蒜末、盐、水混合均匀
4. 把混合好的酱料抹在食物上之后，可以再加上牛油果油和咖喱粉

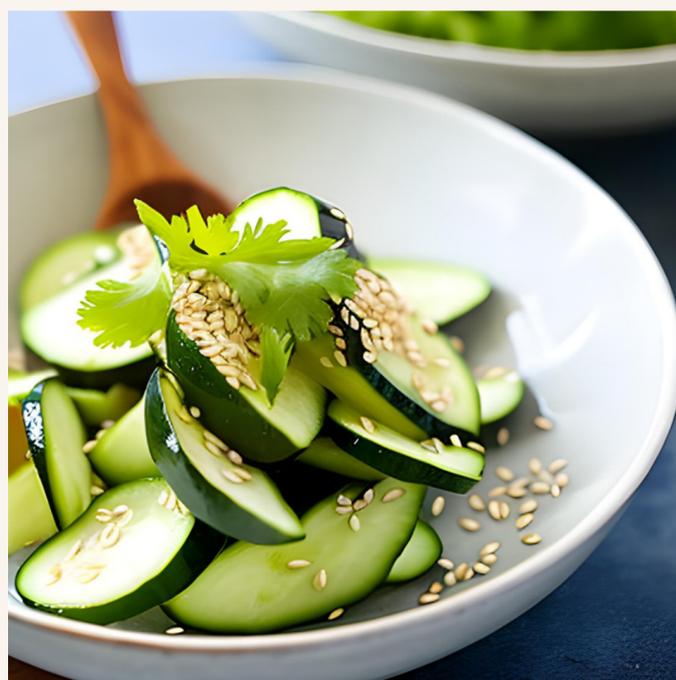
# 黄瓜芝麻沙拉

来自 SHARAN

这款沙拉简单易做，无论是单独食用还是搭配冰镇荞麦面都非常美味。

## 食材

食材	用量
中等粗细、未去皮的黄瓜	4 根
烤过的未炒熟的芝麻	2 汤匙
酱油	3 汤匙
米醋	2 茶匙
枣泥	1 茶匙



## 做法

1. 将黄瓜纵向切成又粗又短的条状。放在碗中备用。
2. 取酱油、米醋和枣泥放入一个带安全盖子的小容器中。
3. 盖上盖子并摇晃，制成醋汁调味酱。
4. 将醋汁倒在黄瓜上，搅拌均匀，盖上盖子，搅拌一两次，腌制 1 小时。
5. 上桌前撒上烤芝麻。

# 甜椒玉米鳄梨沙拉配芥末酱

来自 SHARAN

## 食材(4人份)

食材	用量
红甜椒 (红辣椒)	1 个
牛油果	1 个
蒸玉米粒	1 杯
香醋	1 汤匙
酱油	1 汤匙
枣泥	1 汤匙
芥末酱	1 茶匙



## 做法

1. 将牛油果和红辣椒切成一口大小，放入碗中，加入玉米粒。
2. 用打蛋器搅拌碗中的所有配料，然后加入牛油果混合物中。
3. 将所有配料拌匀即可食用。



# 2023 植物先行

同理新选择合作网CCN



[www.actasia.org/plant-forward-2023](http://www.actasia.org/plant-forward-2023)