

# 純素大盆食譜

70 道純素餐點、健康早餐、沙拉、藜麥、  
冰沙和甜點、高蛋白食譜



JOSEPH P. TURNER



# 純素大盆食譜

70 道純素餐點、健康早餐、沙拉、藜  
麥、冰沙和甜點、高蛋白食譜

約瑟夫·P·特納 (Joseph P. Turner)

译者：芮思

# Table of Contents

純素大盆食譜

版權所有，並保留一切權利。

免費禮物

目錄

簡介

早餐

早餐杏仁燕麥

糙米杏仁粥 (壓力鍋)

蕎麥巧克力燕麥

花椰菜芝麻盆

花椰菜冰沙盆

奇亞籽亞麻籽水果奶油

覆盆莓亞麻粥

黑莓杏子即食粥

杏仁醬漿果玉米粥

蘑菇玉米粥

南瓜燕麥片配無花果、香蕉和胡桃

鹹味玉米粥早餐盆

地瓜胡桃盆

熱帶早餐盆

素食蘋果格蘭諾拉麥片(慢燉鍋)

午餐

蕎麥義大利麵佐素腰果醬

大蒜麵包沙拉

醬油蔬菜冬粉盆

草本布格麥沙拉盆

韓式黃瓜冷湯

香菜酪梨檸檬飯  
墨西哥蘿蔔 - 酪梨沙拉  
蘑菇、豌豆和豆腐盆  
豌豆燉馬鈴薯  
酸米飯和酪梨沙拉  
南美沙拉盆  
西班牙蔬菜沙拉盆  
托斯卡納潘薩內拉 (Toscan Panzanella) 沙拉盆  
青醬素食麵  
晚餐  
球花甘藍，褐色蘑菇佐白腰豆湯  
豆腐起司與炒豆子盆  
四旬齋飯、蘑菇與生菜盆  
櫛瓜焗烤飯  
酪梨通心麵與玉米沙拉  
Peperonata - 義大利南部辣椒沙拉  
紫甘藍沙拉  
米飯與毛豆佐柑橘酸橙醋汁盆  
烤孢子甘藍與南瓜沙拉盆  
烤地瓜、蘑菇與石榴盆  
香辣亞洲湯盆  
咖哩地瓜湯  
傳統波斯 Shirazi 沙拉  
純素香辣椰子咖哩  
零食  
烤玉米 - 腰果醬  
綠花椰芥末醬  
奶油櫻桃沙拉佐杏仁  
無麩質藜麥盆

營養豐富的黑豆醬

即食辛辣豆瓣醬

義大利鷹嘴豆泥

香芹松子醬

素食馬鈴薯沙拉

甜點

椰子麥片配漿果、香蕉盆

椰子優格凍配漿果

果香夏日微笑盆

健康可可 - 奇亞籽奶油

日式抹茶刨冰

罪惡的巴西莓香蕉盆

南瓜百匯佐椰子碎粒盆

藜麥香蕉小盆

素“棉花糖”慕斯

早午餐

罌粟籽水果盆

果味古斯米沙拉

藜麥和水果沙拉盆

西瓜水果沙拉盆

關於作者

免費禮物

書籍連結：[bit.ly/vegan-bonus-book](https://bit.ly/vegan-bonus-book) 或請掃描下方的二維碼

約瑟夫·P·特納 (Joseph P. Turner) 的其他書籍

最後...

## **版權所有，並保留一切權利。**

未經出版商事先書面許可，不得以任何形式或任何方式，包括影印、錄音或其他電子或機械方法，或透過任何資訊儲存和檢索系統、複製、分發或傳播本出版物的任何部分，批判性評論中非常簡短的引用和版權法允許的某些其他非商業用途除外。

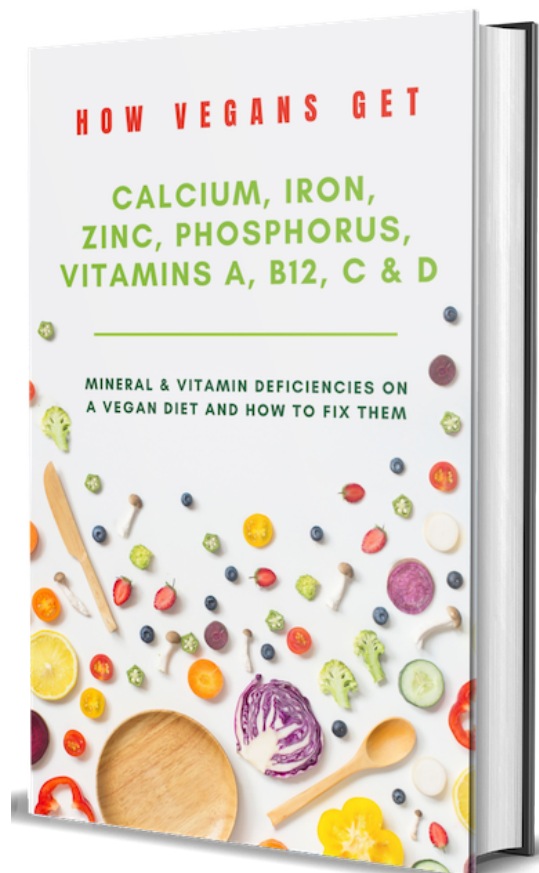
### **免責聲明**

本節目中所提供的資訊僅用於教育目的。作者不是醫生，這些資訊不應被視為醫療建議。在嘗試本節目中的任何資訊之前，您應該徵求醫生的同意。本節目專為 18 歲含以上的健康成年人所設計。如果您現在有任何傷害、狀況或健康問題，請在嘗試在本節目所提供的任何類型的資訊之前，先徵求您的醫生的同意。對於因使用本節目而造成的任何損害，作者概不負責。使用者明白使用這些資訊可能造成或聲稱的任何傷害風險。如果您的醫生建議不要使用本節目中提供的資訊，請遵守醫生的建議。

如果您對身體狀況有任何疑問，請務必諮詢您的醫生或其他合格的醫療保健提供者。切勿因為您在此處閱讀的內容而忽視專業的醫療建議或延遲尋求醫治。在開始或調整任何飲食、鍛煉或生活方式計畫之前，應獲得執業醫生全面的醫療許可，並且應將所有的營養變化告知您的醫生。

# 免費禮物

為了感謝您的購買，我免費贈送一本書籍給您《**素食者如何獲取鈣、鐵、鋅、磷、維生素 A、B12、C 和 D：如何解決純素飲食中缺乏礦物質和維生素的問題**》



**於本書末頁獲取電子書下載連結**

# 目錄

## 簡介

什麼是「盆裝食物」潮流？

得名的由來？

為什麼是餐盆？

為什麼盆裝食物潮流受到如此歡迎？

什麼是佛陀盆？

## 早餐

杏仁皇后水果冰沙

早餐杏仁燕麥

糙米杏仁粥 (壓力鍋)

蕎麥巧克力燕麥

花椰菜芝麻盆

花椰菜冰沙盆

奇亞籽亞麻籽水果奶油

覆盆莓亞麻粥

黑莓杏子即食粥

杏仁醬漿果玉米粥

蘑菇玉米粥

南瓜燕麥片配無花果、香蕉和胡桃

鹹味玉米粥早餐盆

地瓜胡桃盆

熱帶早餐盆

素食蘋果格蘭諾拉麥片(慢燉鍋)

## 午餐

番茄烤鷹嘴豆

蕎麥義大利麵佐素腰果醬

[大蒜麵包沙拉](#)

[醬油蔬菜冬粉盆](#)

[草本布格麥沙拉盆](#)

[韓式黃瓜冷湯](#)

[香菜酪梨檸檬飯](#)

[墨西哥蘿蔔 - 酪梨沙拉](#)

[蘑菇、豌豆和豆腐盆](#)

[豌豆燉馬鈴薯](#)

[酸米飯和酪梨沙拉](#)

[南美沙拉盆](#)

[西班牙蔬菜沙拉盆](#)

[托斯卡納潘薩內拉 \(Toscan Panzanella\) 沙拉盆](#)

[青醬素食麵](#)

## [晚餐](#)

[洋蔥心飯盆](#)

[球花甘藍，褐色蘑菇佐白腰豆湯](#)

[豆腐起司與炒豆子盆](#)

[四旬齋飯、蘑菇與生菜盆](#)

[櫛瓜焗烤飯](#)

[酪梨通心麵與玉米沙拉](#)

[Peperonata - 義大利南部辣椒沙拉](#)

[紫甘藍沙拉](#)

[米飯與毛豆佐柑橘酸橙醋汁盆](#)

[烤孢子甘藍與南瓜沙拉盆](#)

[烤地瓜、蘑菇與石榴盆](#)

[香辣亞洲湯盆](#)

[咖哩地瓜湯](#)

[傳統波斯 Shirazi 沙拉](#)

## 純素香辣椰子咖哩

### 零食

酪梨醬盆

烤玉米 - 腰果醬

綠花椰芥末醬

奶油櫻桃沙拉佐杏仁

無麩質藜麥盆

營養豐富的黑豆醬

即食辛辣豆瓣醬

義大利鷹嘴豆泥

香芹松子醬

素食馬鈴薯沙拉

### 甜點

香蕉杏仁奶盆

椰子麥片配漿果、香蕉盆

椰子優格凍配漿果

果香夏日微笑盆

健康可可 - 奇亞籽奶油

日式抹茶刨冰

罪惡的巴西莓香蕉盆

南瓜百匯佐椰子碎粒盆

藜麥香蕉小盆

素“棉花糖”慕斯

### 早午餐

異國風味萊姆糖漿水果沙拉

罌粟籽水果盆

果味古斯米沙拉

藜麥和水果沙拉盆

[西瓜水果沙拉盆](#)

[關於作者](#)

[免費禮物](#)

[約瑟夫·P·特納 \(Joseph P. Turner\) 的其他書籍](#)

[素食運動員的無肉能量食譜](#)

# 簡介

節食的關鍵在於用好的食物替代不好的食物，然後減少餐食份量。素食餐盆滿足了這兩個條件，是開始一天的好方法。由於能夠隨意變化，盆裝食物在全球興起了潮流。

## 什麼是「盆裝食物」潮流？

社交網路的美食帳號在 2016 年開始熱議「盆裝食物」潮流。2018 年，當英國哈里王子和梅根馬克爾的皇室婚禮出現盆裝食物時，全世界都被其簡約和優雅所吸引，此一潮流於是誕生。

起初，認為盆裝食物的潮流似乎會逐漸消散，但後來後勢持續被看好，直到《華爾街日報》對此發表評論，「從荷包蛋到冰沙」的所有食物現在都可盆裝食用。從時髦的餐廳到高檔餐室，餐盆已經成為可以完全取代盤子的替代品。

像 Upbeet 這樣的餐廳在旅途中提供健康的飲食與良好的氛圍，讓顧客能夠訂製他們的每一餐。人們排隊購買純素與無麩質調味料來搭配沙拉，拍下幾張精彩的照片，然後大快朵頤。亞特蘭大的 Gusto 是家速食餐廳，計畫也為得來速顧客提供盆裝食物的服務，把盆裝食物的潮流提升到新的境界。

早餐也可以裝在餐盆裡，從麥片到巴西莓的各種食物都可以盆裝。亞特蘭大的活力盆餐廳 (Vitality Bowls) 供應早餐盆，裡面有生薑、花生醬、鳳梨、芒果等等。那些愛吃甜食的人甚至可以加入純素巧克力片。

隨著此一潮流的不斷發展，我們可能會看到更多純素友善餐廳與速食餐廳，協助傳播有關道德飲食的消費意識。

## 得名的由來？

「盆裝食物」潮流得名於潮流引領者與美食評論家，他們既無法理解此一潮流，又無法抗拒。由於在大眾眼中此一潮流非常引人注目，他

們試圖將此潮流解讀為一種過時、不值得注意的東西，但這是大錯特錯。

每個人都接納了餐盆，把玩想法並向我們展示食物可以而且應該有趣，最重要的是可以隨身攜帶。從蹣跚學步的孩子到老人，每個人都可以拿著餐盆，在盆裡做出不同的食物。

## 為什麼是餐盆？

想像自己在個聚會。您喜歡在談話之間吃著服務生送來的一些開胃小菜。有了餐盆，所有這些都改變了。

盆裝食物具有主要兩個優點，一是不容易灑出來，二是可以讓賓客們持續交流。高級聚會的問題在於必須小心安排賓客的座位，讓每個人都能盡興，但盆裝食物可以幫助主人避免這種麻煩—每位賓客都可在不回到餐桌用餐或享用點心的情況下隨意交流。

主要缺點是雙手都被佔用，這樣就不能握手，也不能把飲料放在餐盆邊。儘管如此，灑出的意外還是不可避免，報導此一潮流的報紙開玩笑說，乾洗店將可從中獲利。

儘管有人竊笑，此一潮流仍在繼續成長。據《商業內幕》報導，2016年盆裝食物的潮流自2011年以來成長了近30%。盆裝食物的興起為此一潮流帶來許多變化，例如佛陀盆。當食物放在餐盆裡，吃的人會更加注意他們正在吃些什麼，正確咀嚼並好好享用，變得幾乎跟佛陀一樣。

## 為什麼盆裝食物潮流受到如此歡迎？

盆裝食物潮流開始徹底改變整個食品行業。各個年齡層的食客都愛上訂製口味，同時願意嘗試各種搭配。對於食品生產商來說，這代表他們可以開始把各種食物組合在一起，為每種口味都能提供一些食物。

選擇自由代表質地、味道和大量營養素也可以定制，讓每個人都能吃到自己想要的維生素、礦物質和熱量。更意外的是，所有這些餐盆看起來都很上相，在社交媒體上引發了分享盆裝食物的熱潮。

一般來說，盆裝食物比隨便吃速食餐來得更健康，這並不意外。顧客可以搭配新鮮蔬菜、一些蛋白質和醬汁，吃美味的食物並減少熱量的

攝取。餐廳和速食連鎖店注意到了這個想法，並開始提供沙拉，讓他們的菜單更吸引注重健康的消費者。

從本質上來說，盆裝食物是種解構的膳食，但這並不一定是壞事。事實證明，人們真的很喜歡知道自己在吃什麼，而盆裝食物正是他們想要的。

## 什麼是佛陀盆？

我們看到的佛陀通常有個大肚臍，所以佛陀盆不應該會讓人聯想到盆裡裝的是健康膳食，直到您看到食材才會了解。佛陀盆通常盛放糙米或藜麥、豆類、烤過的或生的蔬菜以及各種綠色蔬菜，使其成為想像中最豐盛的一餐。

製作佛陀盆的關鍵在於要獲得靈感，找到適合自己正確的食材組合。其中一種變化是蘑菇搭配羽衣甘藍，上面淋上腰果香芹松子青醬。如果還有剩餘的醬汁，就用它來做純素三明治。最初的佛陀盆食譜包括藜麥、橄欖、番茄和酪梨，除了藜麥以外的所有食物都可以生吃，可額外補充營養素和 600 卡路里的熱量。

鷹嘴豆、胡蘿蔔絲、蘿蔔、苜蓿芽和高麗菜也應該在佛陀盆有一席之地。無麩質素食麵條也歡迎加入佛陀盆，伴隨蔬菜的驚人風味，可促進您的新陳代謝，讓您帶著快樂、微笑，填飽肚子迎接新的一天。

# 早餐

## 杏仁皇后水果冰沙

準備時間：10 分鐘 / 份數2 人份



### 材料

- 1 1/2 杯杏仁奶
- 1 根小香蕉，去皮，切成 1 英吋小塊並冷凍
- 1 杯冷凍水蜜桃，切片，解凍
- 3 湯匙烤杏仁粉
- 1 勺蛋白粉 (豌豆或黃豆)
- 1 湯匙亞麻籽 (磨碎)

## **作法**

- 1.將所有材料倒入高速攪拌機，攪拌至滑順。
- 2.將冰沙倒入瓶子、玻璃杯或梅森罐；蓋上蓋子冷凍，可保存 2 天。
- 3.或者，將冰沙倒入冷凍保鮮袋冷凍，可保存長達 3 個月。
- 4.在冰箱解凍一夜，攪拌即可享用！

## **營養成分**

每日百分比值依據 2000 卡路里飲食的參考每日攝取量 (RDI)。

## **每份含量**

卡路里 262 | 脂肪熱量 (26%) 67.61 | 脂肪 8g 12% |

飽和脂肪 0.7g 3% | 膽固醇 1.16mg <1% | 鈉 26.49mg 1% | 鉀 497.5mg 14% | 總碳水化合物 45.27g 15% |

纖維 5.6g 21% | 糖 34.85g | 蛋白質 6.58g 13%

# 早餐杏仁燕麥

份量：12 人份 / 準備時間：40 分鐘



## 材料

- 4 融化的湯匙椰子油
- 4 杯傳統燕麥片
- 1 1/2 杯椰絲
- 1 1/2 杯杏仁片
- 1/3 杯楓糖漿或一般糖漿
- 3/4 茶匙肉桂粉
- 鹽少許
- 1 杯金黃葡萄乾

## 作法

- 1.將烤箱預熱至華氏 350 度/攝氏 175 度。
- 2.在大烤盤加熱椰子油約 5 分鐘。

- 3.從烤箱取出，加入燕麥片、椰子和杏仁。
- 4.淋上糖漿，撒上肉桂和鹽。
- 5.烘烤 25 到 30 分鐘，持續攪拌。
- 6.從烤箱取出，拌入葡萄乾。
- 7.完全冷卻後食用。
- 8.保存於密閉容器內。

### **營養成分**

卡路里 456.29 | 脂肪 19.5g 30% | 碳水化合物 61.68g 21% | 蛋白質 13.16g 26%

# 糙米杏仁粥 (壓力鍋)

份量：4 人份 / 準備時間：30 分鐘



## 材料

- 1 杯短粒糙米
- 3 杯杏仁奶
- 4 湯匙粒狀紅糖 (或依需要增加)
- 1 湯匙杏仁醬 (原味，無鹽)
- 1 湯匙純香草精
- 水果及杏仁供食用

## 作法

1. 用自來水沖洗米粒並瀝乾。
2. 將所有材料倒入壓力鍋，攪拌均勻。

3.將蓋子鎖定到位，並在手動設置高壓下設置 20 分鐘。

4.當計時器發出嗶聲時，按「取消」鍵並小心轉動快速排氣閥以釋放壓力。

5.搭配水果和杏仁一起食用。

### **營養成分**

卡路里 256.17 | 脂肪 3.72g 6% | 碳水化合物 54.5g 18% | 蛋白質 3.86g 8%

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**