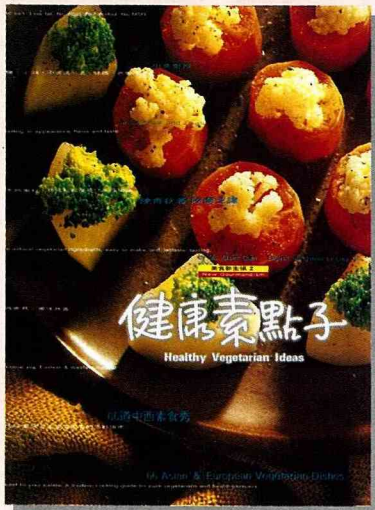


# 素食DIY

## 為自己營造健康與美味



**書名：**健康素點子  
**出版：**幼獅文化事業公司  
**著者：**陳青狄  
**譯者：**陸蘭芝  
**定價：**350元（平裝）  
**規格：**全書156頁，  
 19cm×26cm，  
 120磅雪銅彩色精印

**內容：**66道中西素食譜，中英對照，有7道開胃菜，5道濃湯，38道主食，11道甜點，5道飲料。

**特色：**運用東方的天然素材，加上歐式的烹調方法，再配以巴西利、月桂葉、百里香等調味，提供素食者全新的飲食經驗。作法輕鬆簡易，風味獨特。少鹽、少油、不含蛋、酒、味精、色香味俱全。

### 素

食的好處，愈來愈受重視。基於健康、環保、人道等因素的考量，素食人口有愈來愈多的趨勢；據統計，台灣目前約有200多萬人有吃素食的習慣（包括純素族與偶爾吃素者）。豆製品、米穀類、醬菜等是中國人熟悉的素食口味，但是，旅居法國並茹素多年的陳青狄女士，從完全不會做菜，到回國定居，開法式蔬食店「逛街」，甚至寫食譜出書，專門教人選用新鮮的時令蔬果入菜，做出可口的健康蔬食。她說「生活裡到處都有可以做可口素食的好點子。」像「炒蘋果素片」、「花心蘿蔔」、「草菇香蔬飯」、「燉補湯」等等，都是陳青狄嘗試自創或經過改良的新菜，提供大家耳目一新的素食經驗。她深深覺得做菜其實和藝術創作很類似，可以充分發揮想像力，只要有心必能營造出美味的佳餚，愉快的享用健康蔬食。

陳青狄的食譜「健康素點子」，有她獨樹一格的法國蔬食料理，而且書中所選用的材料與調味香料，絕大部份可以在一般超市中買到。你也可以拜訪她開的「逛街」法式蔬食咖啡店，品嚐陳青狄的好手藝。

**地址：**台北市仁愛路  
 4段345巷4弄28號  
**電話：**02-7738529

### 焗番茄

#### 【材料】

茄子 4條  
 番茄 3個  
 起士條 1碗  
 橄欖油 4大匙

#### 【調味料】

番茄醬 2大匙  
 月桂葉 1片  
 百里香、巴西利、  
 鹽、胡椒粉各少許

#### 【作法】

1. 茄子洗淨，斜切成片狀，用鹽醃15分鐘，再以水洗去鹽分。
2. 番茄燙過後去皮、切片。
3. 起油鍋，用2大匙橄欖油煎軟茄子，取出備用。
4. 另起油鍋，加入適量的橄欖油，再放入番茄片和調味料，以小火攪煮成泥狀。
5. 取烤盤鋪上番茄泥、茄片及起士條（一層層平鋪上去），然後放入烤箱以攝氏220°烤約15~20分鐘，待表面呈金黃色即可。

