

# 純素指南 VEGAN GUIDE

## 可以用什麼取代

# 雞蛋



取代雞蛋在烘焙與料理中  
蓬鬆、黏合與增加濕潤度的功能  
下面的每個項目都可替代一顆雞蛋

## 取代雞蛋的蓬鬆功能

註：1TBSP.=一湯匙=約15ml 1TSP.=一茶匙=約5ml

烘焙純素蛋糕的好幫手



1/2 罐  
無糖汽水  
diet soda

餅乾、馬芬蛋糕、  
蘇打麵包等雞蛋替代方案



現有純素商品替代雞蛋方案  
Neat egg mix

(Neat egg mix主要成份為鷹嘴豆與奇亞籽)



現有純素商品替代雞蛋方案  
Ener-G Egg Replacer

(Ener-G Egg主要成份為太白粉和木薯粉)



現有純素商品替代雞蛋方案  
Bob's Red Mill Egg Replacer

(Bob's Red Mill Egg Replacer 主要成份為大豆粉、小麥麵筋、玉米糖漿和褐藻膠)



現有純素商品替代雞蛋方案  
Orgran Egg Replacer

(Orgran Egg Replacer主要成份為太白粉和木薯粉)



## 取代雞蛋的黏合功用

經歷考驗，值得信賴的雞蛋替代方案！



於室溫時凝結且無色無味



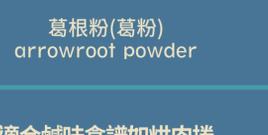
增稠醬料使用



炒菜必備



適合鹹味食譜如烘肉捲



適合製作純素烘肉捲、肉丸或漢堡時使用



製作美味的蛋白霜(meringue)

1罐罐頭豆的液體加1又1/3杯糖  
使用攪拌機攪拌直到「硬性發泡」



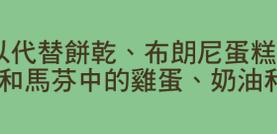
## 取代雞蛋的溼潤作用

註：1CUP=1杯=約240ml

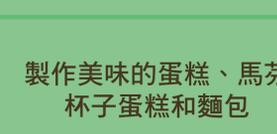
適合搭配如餅乾、布朗尼蛋糕等有嚼勁的烘焙食品



可以代替餅乾、布朗尼蛋糕、蛋糕和馬芬中的雞蛋、奶油和油



製作美味的蛋糕、馬芬、杯子蛋糕和麵包



適用於素食烘肉捲、漢堡和肉丸等鹹味食譜



增加鮮奶油的質感



## 其他點子&技巧

### 炒豆腐旦!



將一塊板豆腐搗碎  
混入蔬菜丁、營養酵母、薑黃和其他香料翻炒

### 魔鬼旦



將小馬鈴薯切成兩半並挖空後  
將馬鈴薯、素食蛋黃醬與香料混合  
再填回馬鈴薯皮中  
最後在上面撒些紅辣椒粉即可享用!  
(Paprika)

### 黑鹽

(印度黑鹽 KALA NAMAK)  
這種鹽可帶給鹹料理一些蛋味



### 堅果和乾果

(無調味的椰棗乾、西梅乾、無花果乾)  
將兩份堅果與一份乾果放入食物料理機中攪拌，  
製成生的素食派皮。

### 和布丁 一樣可口\*



1TBSP奇亞籽 + 1罐椰奶 + 2TBSP楓糖漿  
混合製作而成

註：原文標題是PERFECT PUDDING  
但成品和亞洲地區常吃的flan(如焦糖布丁)不太一樣  
故不直接依照字面翻譯

