休斯頓健康和人類服務部

休士頓應急準備食譜

食譜

將您的應急食品變為救命飲食之菜譜

休士頓市衛生和公眾服務部
監督與公共衛生應急辦公室

休士頓
應急準備食譜

將您的應急食品變為救命飲食之菜譜

休士頓衛生和公眾服務部
Stephen L. Williams，教育學碩士、公共事務管理碩士、主任
監督與公共衛生應急辦公室
Raouf Arafat，醫學博士、公共衛生學碩士、副主任

製作人員：
Norma Atherton，理學碩士、主編
Margaret Raber，助理編輯
Olalade Coker，公共衛生學碩士、圖片處理人員

休士頓市衛生和公眾服務部
監督與公共衛生應急辦公室

確認與免責聲明

可能由德州衛生服務部 (DSHS) 透過美國疾病控制與預防中心 (CDC)、公共健康緊急預案 (PHEP) 合作協定提供經費，出版本食譜。本出版物中表達的見解不一定反映 DSHS 或 CDC 的官方政策，也不提及任何商標名稱。商業慣例或組織代表美國政府對其認可。

休士頓應急準備食譜

將您的應急食品變為救命飲食之菜譜

序

在遇到自然災害時，我們通常不知道該吃什麼或者如何餵養家人。本食譜為您正確地選擇健康、美味、快捷而安全的食品提供指導。本食譜中大部分配料都是以罐裝、盒裝或瓶裝不易腐壞食品為原料，新鮮果蔬除外。果蔬無需冷藏也能保存數天。

本食譜中的菜譜來自於休士頓市和周邊地區的居民。本食譜由休士頓市衛生和公眾服務部監督與公共衛生應急辦公室編寫而成。可使用不易腐壞食品、可獲得的新鮮果蔬和手動設備準備菜譜。

本食譜旨在為您在停電的情況下提供快捷、營養食品選擇。我們希望您會喜歡這些菜譜。我們建議您對部分菜譜進行試驗，找出您家人的最愛。

目錄

做好準備應對緊急情況	**5**
在緊急情況下烹調	**10**
早餐	**15**
點心、蘸醬和醬汁	**18**
湯和三明治	**23**
主菜	**32**
蔬菜、配菜與沙拉	**50**
餐後甜點	**68**
緊急情況之安全小貼士	**71**
替代配料	**76**
索引	**78**

❄此標誌標明無需熱源之菜譜。

做好準備應對緊急情況

近年來，暴風雨和惡劣天氣似乎日益頻繁發生。氣候專家深信氣候變化會引起日益頻繁而嚴重的熱浪和極端氣候事件。這些變化有可能在諸多方面影響人類健康，部分影響較為嚴重。

如果公用事業設備（水、煤氣、電力或電話）中斷，您會怎麼做？災難之後，地方官員和救援人員會抵達現場，但他們可能得花上數天時間才找得到您。您是為您和您家人的安全制定計劃的最佳人選。使用本指南有助於在發生緊急情況時保護您和您的家人。

為應對緊急情況，可執行以下四個步驟提前做好準備。

制定計劃 ➡ 備好裝備 ➡ 時刻保持消息靈通 ➡ 結識街坊四鄰

 # 1 制定計劃

為您和您的家人在處於緊急情況時的行動制訂好抗災計劃。

- 確保每個家庭成員都瞭解如何互相連絡。在電話邊和應急裝備中記錄重要電話號碼。如果停電或手機網路超載，與外部區域之人士取得連絡可能更容易。

- 如果您無法彼此溝通，指定大家一致同意的集合地點。挑一個離家近的地點，以應對當地發生的緊急情況，並挑一個位於外部區域的地點，作為「疏散集合點」。
- 如果有家庭成員存在功能障礙或醫療問題，請在您的計劃中加以考慮。將藥物、醫療設備、藥方、保險資訊與醫生相關資訊列入其中。
- 當為您的家人制定抗災計劃時，您應為每位家庭成員收集並複製重要的連絡資訊。
- 與您在生活中（包括工作、日托、學校和其他家庭）認識的人們配合，協調您的應急計劃。
- 瞭解道路堵塞或無法通行時的出口路線、疏散路線與替代路線。

 # 2 備好裝備

制定好計劃後，備好裝備。在家中或避難處存放足夠的食物和水，用以自給自足能夠生存至少五到七天。接著，列出您的日常用品。不必為馬上買好一切而勞神。而是每次去商店時，多買一些您使用的物品。在發生食物短缺之前提前購買所需的食物。自然災害之後，雜貨店貨架會很快被一掃而空。現在開始提前購買所需應急物資。

食物儲備

在您的食品儲藏室中存放罐裝、盒裝或瓶裝食品、乾貨和其他無需冷藏的主食。選擇您和您的家人將進食、享用的食品。避免需要特殊準備、長時間烹調、多種配料或大量用水的食品。定期檢查您的食品儲藏室中的食品之保質期並更新食品。

試圖一次性為您的家人購物以應對緊急情況可謂困難重重。循序漸進執行。每週抽出一個晚上作為家庭準備之夜，嘗試本食譜中的一個菜譜，找出您家人所喜歡的。在燭光或燈籠光下用餐。

在選擇緊急食物儲備時，推薦選擇以下食品。您手上可能已有以下多種食品：

√ 麵包
√ 餅乾
√ 乾果
√ 罐裝果汁
√ 堅果和種子
√ 嬰兒食品
√ 即食布丁
√ 即食熱麥片
√ 蛋白棒或水果條
√ 乾麥片或格蘭諾拉麥片
√ 速食米飯或速食麵
√ 速食塊狀濃縮湯

健康小貼士！
試著購買「低鈉」或「不添加鹽」的罐裝與封裝食品，以及全麥麵包、全麥餅乾和全穀麥片

√ 油、醋或檸檬濃縮汁
√ 即溶飲品（咖啡、可可粉、果汁）
√ 即溶咖啡、可可粉或飲料
√ 罐頭湯、瓶裝醬汁
√ 花生醬或其他果仁醬
√ 罐裝或盒裝肉湯
√ 瓶裝硬質乾酪
√ （帕瑪森乾酪或羅馬諾乾酪）
√ 不易腐壞的巴氏殺菌奶
√ （或堅果牛奶）盒裝或罐裝
√ 新鮮果蔬（無需冷藏也可保存數天）
√ 小包裝調味品（芥末、蛋黃醬、番茄醬、醬油或醃黃瓜）
√ 加工乾酪（罐裝「芝士乳酪醬」(“Easy Cheese”)罐裝「起士專家」(“Cheese Whiz”)，或“Velveeta”塊狀乳酪）

小貼士！！選擇在未發生緊急情況時您亦會食用的食品

請勿忘記手動開罐器和一次性餐具！

應急裝備（無論是去是留）

準備應急裝備的最佳時機是緊急情況發生前。

- 每人每天一加侖的飲用水
- 不易腐壞的即食罐裝食品和手動開罐器
- 小型基本急救箱
- 哨子
- 火柴
- 滅火器
- 大塑膠袋和布基膠帶
- 碘片或一夸脫的無味漂白劑

- （僅在受衛生官員指示的情況下用於為水消毒）和滴管（用於將漂白劑加入水中）
- 手電筒、燈籠和電池
- **注：**發光二極管 (LED) 手電筒和燈籠的使用壽命比傳統燈泡長 10 倍之多，並且亮得多
- 電池供電 AM/FM 收音機和備用電池或無需電池的發條式收音機
- 個人衛生用品：肥皂、女性衛生用品、牙刷和牙膏等等。
- 隨身攜帶手機，並充好電
- 嬰兒護理用品或其他特殊護理用品
- 寵物護理用品和食品
- 儲備紙盤、紙杯、餐巾和塑膠餐具。如果您正面臨缺水問題，這會讓生活輕鬆得多
- 如果您計劃用烤爐烹調，請儲備厚鋁箔、鋁箔烹調盤或烤肉叉（便於清洗）

 # 3 時刻保持消息靈通

確保掌握地方政府領導與媒體提供的最新資訊。如果緊急情況預警系統已啟動，調到 740 AM 或 88.7 FM 頻道，收聽緊急情況訊息。請勿僅僅依賴於一種來源——使用多種資訊來源以掌握最新資訊。

緊急情況管理與通報辦公室：
http://www.houstonoem.net/go/mailinglist/4027/

#4 結識街坊四鄰

災難來臨時不應是社區居民匯聚一處的唯一時刻。現在起就結識您的街坊四鄰，便於您在災難來襲時隨時準備互相幫助。確保您的街坊四鄰也做好準備。做足準備的社區是最佳資源！

欲瞭解更多關於家庭應急準備的資訊，請訪問：www.readyhoustontx.gov.

在緊急情況下烹調

自然災害隨時可能發生。停電通常伴隨災難發生。您可能面臨停電一天乃至更久的情況。

在現代社會，我們已越來越離不開電，並發現難以應付停電情況。如果您面臨停電，您將無法依賴於方便的電氣設備，如微波爐、爐具、開罐器、攪拌機、咖啡機和食物處理機。請確保您有等同於上述設備的手動設備，如手動開罐器或咖啡壺。

除非您計劃在此期間食用無需烹調的飯菜，否則您需要為您和您的家人籌劃替代烹調和備餐的方法。以下幾種安全方法可供選擇：

適合室內使用

- 固體酒精爐
- 保溫鍋
- 保溫蠟燭
- 火鍋爐

僅適合戶外使用：

- 炭烤爐
- 丙烷烤爐或爐子
- 丙烷野營爐

健康小貼士：當您在木炭上烹調時，為減少致癌物質的形成，請避免烤焦食物

燒烤

如果您是擁有戶外烤爐的 75% 的住戶中的一員，那麼您已經在成功的道路上了。燃氣或炭烤爐可以在您面臨停電時辦到很多事情。

請確保手頭備有備用的丙烷氣罐。如果您使用炭烤爐，您將需要額外備有炭球。典型的帶有滿滿一氣罐丙烷的氣烤爐提供的燃料足以烹調 30 到 50 餐或至少 10 天的一日三餐。

炭烤爐有一些優勢。在您結束燒烤後，悶燒的炭球仍將保持熱度數小時。您可以對這一點加以利用，以讓食物保溫數小時或為下一餐做準備。

將您打算稍後進食的食物用鋁箔包嚴，並放置在炭烤爐四周。

關上烤爐爐蓋和通氣孔。當您準備好再次燒烤時，多添些木炭並打開通氣孔。

一袋 20 磅的炭球可用來進行野炊 4 到 6 次。如果您計劃在遇到緊急情況時使用炭烤爐，請確保手頭備有兩袋 20 磅的煤球。

在烤爐上烹調之小貼士

- 準備烤爐用小袋時，請使用足夠大的厚鋁箔將您的配料折疊一次。將配料放置在鋁箔中央，然後折疊鋁箔。在兩端重合處對折。將帶對折的兩端折疊起來，形成基本密封的包裝，留有足夠的空間供熱量循環。

- 您可以直接在烤爐上使用平底煎鍋或煮鍋（如果其手柄不是塑膠的）。確保在觸碰手柄時使用隔熱墊或隔熱手套。如果您僅想加熱食物，試著在烹調其他食物的同時將煮鍋放在烤爐之上。許多新型丙烷烤爐甚至帶邊爐，可與煮鍋搭配使用。如果您有帶邊爐的氣烤爐，請使用邊爐燒開水或熱一罐湯。邊爐使用的燃料比開啟所有爐子使用的燃料少。

- 在烤爐或野營爐之外，也可利用塑膠耐熱蒸煮袋，將其放在一鍋沸水上，用來加熱罐裝食品。

- 鍋子不會弄髒，無需清洗，且鍋內的水可在稍後重複利用，用來蒸煮其他袋子。

使用烤爐時注意安全，以免您的房子成為您生活中的下一場災難。注意安全、小心為上、合理飲食！

野營爐和固體酒精爐

如果您沒有烤爐，您可能希望買個丙烷野營爐。這個在大多數折扣店或體育用品店都能買到。野營爐比烤爐小，但一般比固體酒精爐效率高，其形式多樣。簡單樣式可能僅包括一個金屬支架和一個保存燃料的容器。這些設備可與加工燃料芯塊或天然產物（木條、木炭等等）搭配使用。

現在，許多野營爐使用丙烷、液體燃料，有的甚至使用熱電發電機。請確保閱讀爐具說明，並使用恰當的燃料。

固體酒精爐是最小、最便宜的熱源。如果您使用固體酒精爐，請記住您獲得的熱量比烤爐或野營爐產生的少得多。雖然在加熱食物方面作用很大，但要用固體酒精將液體煮開需要花很長的時間，所以可將此設備用於無需長時間烹調的菜譜。

多數固體酒精罐會標注其燃燒時間，一般在 2 到 6 小時之間，也可能更長。如果這是您的主要熱源，請確保存放多個固體酒精罐。

如何製作鋁箔袋，以在烤爐上烹調

 從一片乾淨的厚鋁箔入手。	 將您的配料放置在中央。
 加入少許油。	 加入您最愛的調味品。
 將兩端疊合。	 折疊上端、包緊。
 將各端折疊，製成餐袋。	 將整個餐袋放在烤爐上。

早餐

南瓜派燕麥粥（4 人份）

由 Amber Alvarez 提供

配料：

4 袋即食麥片（或 4 份傳統麥片——遵循包裝說明書）
1 杯罐裝南瓜泥
2 整片全麥餅乾
1 茶匙南瓜派香料（或肉桂、薑、肉豆蔻和多香果）
2 湯匙糖

做法說明：

1. 根據包裝說明書熬即食麥片或傳統麥片。
2. 將南瓜泥、南瓜派香料和糖拌入熬好的麥片中。
3. 將熬好的麥片等分成 4 碗。
4. 將弄碎或碾碎的全麥餅乾倒在上面，即可用餐。

孩子愛吃的燕麥粥（4 人份）★

*由 *評委金星獎得主 Cheryl Driggs 提供*

配料：

2 杯水
1 杯傳統麥片
1/3 杯蘋果乾，切碎
1/3 杯蔓越莓乾
3 湯匙紅糖
1 茶匙肉桂
1/4 茶匙鹽

做法說明：

1. 將鹽水放在固體酒精爐或其他熱源上的中號平底鍋中加熱至沸騰。
2. 拌入麥片和剩餘配料。
3. 將固體酒精罐開口由 2/3 旋至 3/4，調至小火，熬至燕麥粥達到理想濃度。

甜糙米片（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

2 杯糙米片（米片）
1/2 杯紅糖
1 杯磨碎的椰子
1/2 茶匙小豆蔻
1 茶匙芝麻
1/4 茶匙薑
1/4 杯水
一小把腰果

做法說明：

1. 將糖和水混合至溶解。
2. 加入所有其他配料並攪勻。
3. 靜置並讓其濕軟約 20 分鐘。
4. 可配以香蕉或其他堅果食用。

點心、蘸醬和醬汁

<u>速成鷹嘴豆泥</u>（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1（16 盎司）罐鷹嘴豆
2 湯匙（或更多）鷹嘴豆罐頭內湯汁
3 湯匙檸檬汁
1 1/2 湯匙芝麻醬（芝麻）糊
2 個蒜瓣，碾碎
½ 茶匙粗鹽
2 湯匙橄欖油

做法說明：

1. 瀝乾鷹嘴豆水分，取出汁液備用。
2. 如果使用研缽及研杵，先碾碎鷹嘴豆、大蒜和鹽，然後加入剩餘配料。
3. 如果使用標準的設備，大致絞碎鷹嘴豆並放在碗裡。
4. 加入鹽和大蒜，用叉子搗成泥，直至稍顯順滑。
5. 加入除鷹嘴豆湯汁外所有其他配料，並用叉子用力攪拌。
6. 一次加入一湯匙鷹嘴豆湯汁，直至達到理想稠度。
7. 搭配薄鬆餅、薯條或蔬菜食用。您可以將任何您喜愛的調味品加入此速成菜譜中。

花生醬拌果醬（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1 杯奶油花生醬
1/4 杯杏乾，切碎
1/4 杯葡萄乾，切碎
2 湯匙蜂蜜

做法說明：

1. 將花生醬和蜂蜜混合在一起；拌入乾果。
2. 在混合物放入密封容器中，在室溫下存放。
3. 用餐：塗在麵包、鬆餅、餅乾或全麥餅乾上。

黑豆和芒果沙拉（**4** 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1（15 盎司）罐黑豆，洗淨並瀝乾
1（11 盎司）罐撒上胡椒粉的玉米，瀝乾
1（15 盎司）罐芒果片，切塊
1/4 杯洋蔥，切成末
1/4 杯油醋沙拉醬

做法說明：

1. 將所有配料在中號碗中混合並攪勻。
2. 作為開胃菜，搭配餅乾或墨西哥薄餅片食用，或作為附餐沙拉。您可以加入罐裝金槍魚、鮭魚或雞肉，使其變成主菜沙拉。

洋蓟蘸醬（**4** 人份）

由 Lindsay Ruschel 提供

配料：

1（6 盎司）罐醃洋蓟心，瀝乾
1/4 杯葵花籽
適量塔巴斯科辣醬油
適量鹽

做法說明：

1. 將葵花籽浸在熱水中 1 小時。瀝乾，置於一旁備用。
2. 用手搖切碎機或研磨機，將葵花籽和洋蓟心切成末。（如果沒有研磨機/切碎機，則用鋒利的刀子）。
3. 加入一兩滴塔巴斯科辣醬油和適量鹽。攪勻。

速成切達乳酪醬汁（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（10 1/2 盎司）罐濃縮切達乳酪湯
1/4 到 1/3 杯煉乳

做法說明：

1. 將配料混合倒入平底平底鍋中。
2. 加熱並用攪拌器攪拌。
3. 可配以煮熟的魚、肉、家禽或蔬菜。

速成乳酪醬汁（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（10 1/2 盎司）罐濃縮奶油芹菜、雞肉或蘑菇湯
1/3 到 1/2 杯煉乳

做法說明：

1. 將配料混合倒入平底鍋中。
2. 加熱並用攪拌器攪拌。
3. 可配以煮熟的蔬菜。

速成金針菇醬汁（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（10 1/2 盎司）罐濃縮金針菇湯
1/3 杯水

做法說明：

1. 將配料混合倒入平底鍋中。
2. 加熱並用攪拌器攪拌。可配以麵條。

烤爆米花（**4** 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1 湯匙芥花油
1/4 杯爆米花穀粒
1/4 茶匙鹽

做法說明：

1. 將爆米花和油混合放入一次性錫紙派盤或烤盤中。
2. 用錫紙做成一個密閉圓拱形。
3. 將盤子放在烤爐上，以大火烘烤。
4. 烹調並多次搖動，直至爆裂聲停下來，時長約 8 分鐘。
5. 加入鹽調味，然後用餐。

湯和三明治

<u>雙層蘇打榛子巧克力醬三明治</u>（**6** 人份）

由 Varsha Vakil 提供

配料：

1 包無鹽蘇打餅乾
1 罐櫻桃（去核），切成末
1 杯杏仁片
1 罐榛子巧克力醬

做法說明：

1. 在蘇打餅乾的其中一面塗上榛子巧克力醬。
2. 在塗有榛子巧克力醬的餅乾上加入少許杏仁片和切碎的櫻桃；將其置於上層，中層放上另一塊塗有榛子巧克力醬的餅乾（正面朝上）並加入杏仁片和切碎的櫻桃。
3. 最後，蓋上一塊蘇打榛子巧克力醬餅乾（正面朝下）；一個三明治就出爐了。
4. 輕壓雙層餅乾三明治，使其粘合在一起。
5. 將其放置在托盤中，享用美食，老少鹹宜。
6. 注：蘇打餅乾中層可在兩面都塗上榛子巧克力醬。

奶油蝦卷（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

4 罐中號蝦
4 個熱狗麵包
2 根芹菜莖，切碎
1 個結球生菜，撕成碎片
1/2 茶匙脫水香蔥
1 湯匙檸檬汁
1/2 杯蛋黃醬（或 8 獨立包裝）
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將蛋黃醬、檸檬汁、鹽、胡椒粉和脫水香蔥混合放入碗中。
2. 加入蝦和芹菜並攪勻。
3. 切開熱狗麵包，填滿蝦肉混合物，並加上生菜。

烤雞三明治（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

4（8 盎司）罐熟雞肉，瀝乾
4 個小漢堡用麵包
1/4 杯蛋黃醬（或 4 獨立小包）
1 杯胡蘿蔔，切絲
1/2 杯烤肉醬汁

做法說明：

1. 將雞肉、胡蘿蔔和烤肉醬汁混合放入碗中。
2. 將蛋黃醬塗在麵包上。
3. 將雞肉混合物放在上面。憑喜好加入生菜或其他蔬菜。

金槍魚卷（**6** 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1（15 英吋）圓形麵包
1（12 盎司）罐大塊裝金槍魚，瀝乾
1 罐炒紅椒，瀝乾並切碎
1/2 杯帕瑪森乳酪粉
3 湯匙青欖，切碎
2 湯匙芥末（約 3-4 獨立小包）
1/2 杯蛋黃醬（或 8 獨立包裝）

做法說明：

1. 將金槍魚、蛋黃醬、酸豆或橄欖、芥末和帕瑪森乳酪粉混合倒入小碗中並攪勻。
2. 均勻塗在麵包上。
3. 將麵包捲起來，包住內陷。憑喜好切邊，並將金槍魚卷切成 1" 寬長條狀。
4. 立即用餐。

香蕉腰果卷（**4** 人份）

由 Katherine Hale 提供

配料：

4 根香蕉，切片
1/2 杯葡萄乾
24 片生菜葉
1/2 杯腰果醬或其他果仁醬

做法說明：

1. 在生菜上塗上果仁醬並放上葡萄乾和香蕉。

低脂清淡口味世棒® 三明治（**4** 人份）

由 Brenda Thorne 提供

配料：

1 包低脂清淡口味世棒®午餐肉
2 杯生菜（可選）
8 片麵包、餅乾或鬆餅（雜糧尤佳）
2 個番茄（可選）

做法說明：

1. 用附帶的切肉刀切開低脂清淡口味世棒午餐肉。（如果您喜歡，也可選用原味世棒午餐肉）。
2. 將午餐肉切至理想厚度。份量根據肉片的厚度而定。
3. 將一片番茄和一些生菜（如有）放在麵包、餅乾或鬆餅上。

簡易鷹嘴豆三明治（**4** 人份）

由 Katherine Hale 提供

配料：

2 罐鷹嘴豆
8 片麵包
3 湯匙醋
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 碾碎鷹嘴豆，放入碗中，與醋、鹽和胡椒粉混合。
2. 用勺子舀到麵包上，並做成三明治，加上您喜愛的蔬菜。

果仁醬拌香蕉卷（**4** 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1 杯花生醬或果仁醬
4 塊全麥玉米餅
1/2 杯葡萄乾
2 根香蕉
2 湯匙蜂蜜

做法說明：

1. 將花生醬和蜂蜜混合放入碗中並攪勻。
2. 拌入葡萄乾。
3. 將花生醬混合物塗在玉米餅上。
4. 將每個玉米餅和半根香蕉捲起來，長度為切片長度。
5. 將卷對半切。立即用餐。

玉米餅雞湯（**4** 人 份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1（15 盎司）罐整粒玉米或玉米粥，瀝乾
1（15 盎司）罐不添加鹽分的黑豆
1（10 盎司）罐撒上青椒粉的切丁番茄，瀝乾
2（14.5 盎司）罐低鈉雞湯
1（10 盎司）罐塊狀雞肉

做法說明：

1. 打開所有罐裝蔬菜和雞肉。倒入平底鍋。
2. 用野營爐、固體酒精爐或其他熱源，將湯加熱約 10 分鐘或徹底加熱。

熱墨西哥雞肉卷（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 罐濃縮豆湯
2（4.5 盎司）罐含水雞肉，瀝乾
3 個墨西哥薄餅
1/2 杯洋莎莎醬
1 塊洋蔥，切碎
1 個蒜瓣
1 湯匙芥花油

做法說明：

1. 把油加熱，加入洋蔥和大蒜，並烹調至洋蔥變軟。
2. 在平底煎鍋中拌入湯、洋蔥辣汁和雞肉。烹調直至雞肉混合物徹底加熱。
3. 用勺子將四分之一的混合物舀到每個玉米餅中央。將各端捲成墨西哥卷的樣子並享用。

速成晚餐湯（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

2（10 3/4 盎司）罐濃縮芹菜奶油湯
1（15 盎司）罐海軍豆

做法說明：

1. 在罐頭上按指示熬湯。
2. 加入豆子，在固體酒精爐或其他熱源上充分加熱。

簡易奶油蘑菇湯（4 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1 盎司香菇
1/4 杯帕瑪森乳酪粉
1（13 盎司）罐煉乳
3 杯沸水，按比例分配
1 湯匙脫水洋蔥
1 塊狀牛肉湯
2 湯匙玉米澱粉
1/2 茶匙脫水百里香葉
1/8 茶匙胡椒粉

做法說明：

1. 將香菇放在平底鍋中，並加入 1 杯沸水。靜置 10 分鐘或包裝上指示的時間。按指示處理蘑菇（有時您會被要求去除蘑菇莖）。
2. 將平底鍋放在中火下煮，拌入剩餘的水、牛肉湯和脫水洋蔥。煮至沸騰，然後用文火熬 5 分鐘。
3. 加入玉米澱粉、胡椒粉和百里香並加熱至湯變稠。
4. 加入煉乳並再次加熱至即將沸騰狀態。在上面放入帕瑪森乳酪粉並用餐。

亞洲雞肉辣湯麵（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

2（14 盎司）罐雞湯
1（12 1/2 盎司）罐雞肉，瀝乾（雞湯留用）
2 盎司米線或米粉（泰式炒麵），切成小段
1/4 茶匙脫水大蒜
1 湯匙脫水香蔥
1/4 茶匙薑粉
2 湯匙香芹
1/4 茶匙紅椒粉

做法說明：

1. 將肉湯放在大平底鍋煮至沸騰，在固體酒精爐或其他熱源用中火到大火烹調。
2. 拌入除雞肉外的配料，肉湯和香芹留用。烹調直至麵條有嚼勁，時長約 6 分鐘。
3. 將固體酒精罐開口旋轉一部分，調至小火，並拌入雞肉，肉湯和香芹留用。
4. 充分加熱。

六罐湯（**6** 人份）

由 Anna Pakulska 提供

配料：

2 罐義式蔬菜湯
1 罐帶紅椒的番茄
2 罐牧場豆
1 罐切丁番茄

做法說明：

1. 將所有配料混合在一起（不分先後順序）。
2. 在煮鍋內加熱並食用。

雜燴湯（**5** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（14 盎司）罐切丁番茄，不瀝乾
1（11 盎司）罐玉米，瀝乾
1（11 盎司）罐青豆，瀝乾
1（6 盎司）罐罐裝雞肉（憑喜好）
3 杯蔬菜雞尾果汁或番茄汁
1/4 茶匙蒜粉
2 湯匙檸檬汁
1 湯匙橄欖油
1 杯麵包丁（憑喜好）

做法說明：

1. 將所有配料（除麵包丁）混合放入大鍋，並輕輕攪拌。
2. 加熱湯至最佳溫度並在用餐時加入麵包丁。

土豆番茄湯（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

2（10 3/4 盎司）罐番茄湯
1（14 1/2 盎司）罐整土豆，瀝乾並搗成泥
2 個罐頭湯，水
1/4 茶匙蒜粉
1 茶匙脫水甜羅勒

做法說明：

1. 將所有配料混合倒入中號平底鍋中。
2. 用文火燉 15 到 30 分鐘。

主菜

<u>雞肉披薩</u>（4 人份） ❄

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1（6 盎司）罐雞肉，瀝乾
1（7 盎司）罐炒紅椒，瀝乾並切碎
1（14 盎司）罐切丁番茄，瀝乾
1/4 杯帕瑪森乳酪粉
1（15 盎司）罐炸豆泥
1 塊預製披薩皮
2 湯匙白葡萄酒醋
1/2 茶匙脫水牛至葉
1/2 茶匙脫水百里香
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將豆、醋、牛至葉、百里香和適量鹽和胡椒粉混合放入中號碗中。
2. 將豆子搗成泥，保留一些口感。
3. 將豆混合物均勻塗在披薩皮上。將雞肉、紅椒和番茄放在上面。
4. 澆上乳酪並用餐。

滷水鷹嘴豆（4 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1（15 盎司）罐鷹嘴豆，瀝乾
1 罐炒紅柿椒，切碎
1/2 杯葡萄乾
1/2 茶匙脫水洋蔥
4 湯匙橄欖油
1 茶匙脫水香芹
1/4 杯黑橄欖（可選）
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 混合所有配料。
2. 置於一旁備用並醃製約 10 分鐘。
3. 可配以皮塔麵包或玉米片。

粉蒸蛤蜊（4 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 杯蒸粗麥粉
2（8 盎司）罐切碎的蛤蜊，瀝乾
2 湯匙脫水洋蔥
2 茶匙脫水香芹
1 湯匙檸檬汁
1 1/4 杯滾燙的水
1/4 茶匙蒜粉
4 湯匙橄欖油

做法說明：

1. 將蒸粗麥粉放入碗中，加入熱的飲用水，蓋上並浸泡 10 分鐘。用叉子將其和鬆軟。
2. 將所有其他配料混合，並使洋蔥復水數分鐘。
3. 將蛤蜊混合物拌入蒸粗麥粉中並用餐。

雞肉白豆燉湯（4 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1（15 盎司）罐義大利白豆或其他白豆，瀝乾
2（14 盎司）罐雞肉
4 根芹菜莖，切碎
2 根西葫蘆，切碎
1/3 杯曬乾的番茄，切碎
1 個中等大小蒜瓣
1/4 杯白葡萄酒醋
6 湯匙橙汁
5 湯匙橄欖油
2 茶匙脫水羅勒
1 茶匙第戎芥末（或 1 獨立小包）
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 用叉子將油、橙汁、醋和芥末混合攪勻。
2. 加入雞肉、豆子和蔬菜。
3. 靜置約 20 分鐘或直至入味。
4. 加入鹽、胡椒粉和羅勒調味。

薄荷白豆澆蒸粗麥粉（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 杯蒸粗麥粉
1 1/4 杯滾燙的水
1（15 1/2 盎司）罐白豆，瀝乾
1（15 盎司）罐切丁番茄，瀝乾
1/2 塊小洋蔥，切薄片
1/4 杯新鮮薄荷葉
1/4 杯烘焙杏仁，切碎
1 茶匙檸檬汁
2 湯匙橄欖油
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將蒸粗麥粉放入中號碗中，在上面倒入熱水，蓋上，並靜置 5 到 10 分鐘。用叉子將其和鬆軟。
2. 拌入豆子、檸檬汁、1 湯匙油和少許鹽和胡椒粉。
3. 將番茄、洋蔥、薄荷、少許鹽和胡椒粉及剩餘油混合倒入另一個碗中。
4. 將蒸粗麥粉舀到拼盤中，在上面放入番茄混合物，並澆上杏仁。

奶油蒔蘿醬汁拌鮭魚義麵（**4** 人份）

由 Lindsay Ruschel 提供

配料：

10 盎司速食義麵
2（7 盎司）罐優質粉鮭，瀝乾
1 杯奶油或煉乳
2 湯匙檸檬汁
1 1/2 湯匙蒔蘿
1 茶匙糖
1/2 茶匙鹽
黑胡椒粉

做法說明：

1. 用水浸泡義麵，並還原其嚼勁，約 15 分鐘。
2. 瀝乾並放入盛菜的碗中。
3. 將奶油或牛奶、檸檬汁、蒔蘿、鹽和糖混合倒入中號碗中，用攪打器攪勻。
4. 拌入鮭魚中，直至塗滿。
5. 將醬汁舀到義麵上。加入黑胡椒粉調味。

蝦仁義麵（4 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1（8 盎司）包速食義麵
2（4 盎司）罐小蝦，瀝乾
1/3 杯芹菜，切碎
1 茶匙脫水洋蔥
1 湯匙檸檬汁
2 茶匙脫水蒔蘿（或 2 湯匙新鮮蒔蘿）
2/3 杯蛋黃醬（或 10 獨立包裝）
1 單獨的小包芥末
1 個番茄，切丁（可選）
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將速食義麵放入碗中，並用熱水浸泡。靜置 8-12 分鐘，使其還原。瀝乾並置於一旁備用。
2. 混合所有其他配料，並靜置約 15 分鐘，使洋蔥復水。
3. 將蝦肉混合物與義麵一起攪拌，並在用餐前再靜置 5 分鐘。

<u>香酥鷹嘴豆</u>（**4** 人份） ❄ ☆

*由 *評委銀星獎得主 Varsha Vakil 提供*

配料：

3（15 盎司）罐鷹嘴豆、（雞心豆）
1 袋墨西哥薄餅片（烘焙）
1/2 杯核桃仁
1/2 杯葡萄乾
1 罐黑橄欖
1/2 杯杏仁片（可選）
2 湯匙橄欖油
1 到 2 湯匙瓶裝檸檬或酸橙汁
2 茶匙辣椒粉
1/2 茶匙脫水牛至葉和/或百里香
1/2 茶匙脫水香芹
2 茶匙印度馬沙拉香料（可選）
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 瀝乾鷹嘴豆和橄欖中的水分，並用紙巾輕拍，把水吸乾。
2. 將鷹嘴豆、橄欖、檸檬/酸橙汁、橄欖油、乾香料、鹽、胡椒粉和香料放入大碗中混合。
3. 將香料攪勻（根據個人口味添加香料）
4. 將葡萄乾和堅果與鷹嘴豆混合加入碗中並攪拌 。
5. 將鷹嘴豆舀到墨西哥薄餅片上，就可以用這份可口、富含蛋白質、香濃的美食款待親朋好友。

金槍魚麵包沙拉（4 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

4 杯隔夜硬皮麵包，切塊
1 罐（5 盎司）含水的金槍魚，瀝乾
1（15 盎司）罐切丁番茄，瀝乾
1/3 杯卡拉馬塔橄欖
1/2 個紅皮洋蔥，切薄片
2 到 3 湯匙紅葡萄酒醋
1/2 杯橄欖油
1 1/2 茶匙脫水羅勒
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將橄欖油、醋、羅勒、鹽和胡椒粉混合，並用叉子攪拌。
2. 將金槍魚、麵包、番茄、洋蔥、橄欖放入裝菜的碗中並與油混合物一起攪拌。立即用餐。

牛肉卷餅餡（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（15 盎司）罐烤牛肉絲
1（8 盎司）罐番茄醬汁
1 湯匙脫水洋蔥
1 湯匙脫水青椒
1 湯匙辣椒粉

做法說明：

1. 在固體酒精爐或其他熱源上將牛肉絲放入平底煎鍋中用中火到高火加熱。
2. 加入剩餘配料。將固體酒精罐開口掩蓋一部分，調至中火。
3. 烹調 10 分鐘，不時攪拌，直至混合物變稠，且蔬菜復水。
4. 用卷餅、墨西哥玉米卷、玉米片或玉米粉餅。可填滿 8 個 6 英吋墨西哥薄餅。

墨西哥豆拌雞肉（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（10 3/4 盎司）罐濃縮切達乳酪湯
1（15 盎司）罐整粒玉米，不瀝乾
1（5 盎司）罐雞肉，瀝乾並切薄片
2（15 盎司）罐黑白斑豆，洗淨並瀝乾
1 茶匙或適量辣椒粉
香芹碎片

做法說明：

1. 將湯和玉米混合放入大平底鍋中。
2. 拌入雞肉、豆子和辣椒粉。
3. 在固體酒精爐或其他熱源上用小火加熱。
4. 在用餐前撒上香芹碎片。

扁豆拌咖喱牛肉（4 人份）

由 Eunice Santos 提供

配料：

1 杯牛肉乾，切小塊
2 罐蔬菜（如蘑菇、洋蔥和胡蘿蔔）
2 罐綠扁豆
1（6 盎司）包義式細麵、米粉或義大利天使麵
1/2 杯葡萄乾
2 塊狀牛肉湯
4 湯匙蒜粉
2 湯匙咖喱粉
4 杯瓶裝水

做法說明：

1. 將除義麵外所有配料放入鍋中，並煮至沸騰。
2. 蓋上鍋蓋並熄火。
3. 依照包裝說明書，在另一個鍋中烹調義麵。將義麵瀝乾，並將加入咖哩鍋中。
4. 將鍋放回爐上，調至小火，並攪拌至均勻且冒泡（如果看起來太過乾燥，則加水）。
5. 蓋上鍋蓋並靜置 5 到 7 分鐘，等其變稠。注：素食者可去掉牛肉乾。

香辣亞洲花生麵（**4** 人份）

*由 *評委金星獎得主 Amber Alvarez 提供*

配料：

3/4 磅米粉或義式細麵
1/2 杯奶油花生醬
1/3 杯烹製麵條留下的沸水
1/2 杯乾烤花生，切碎
1 罐罐裝煸炒蔬菜
1 湯匙紅糖
1 到 2 湯匙辣椒蒜泥
1 湯匙芝麻油
1/4 到 1/2 茶匙薑粉
1/4 杯醬油

做法說明：

1. 根據包裝說明書烹製麵條。保留 1/3 杯沸水。
2. 將花生醬、保留的沸水、醬油、薑粉、芝麻油、辣椒蒜泥和紅糖放在大碗中，攪拌在一起。
3. 用熱源加熱罐裝煸炒蔬菜。
4. 加入醬汁，輕輕攪拌麵條和煸炒蔬菜，在上面加入切碎的乾烤花生，就可以了。

香煎鮭魚糕（**4** 人份）

*由 *評委銀星獎得主 Kady Woods 提供*

配料：

1（16 盎司）罐阿拉斯加野生粉鮭
1/2 到 3/4 杯麵包碎屑
1/3 杯蛋黃醬
1/3 茶匙蒜粉
1 湯匙濃縮檸檬汁
少許紅椒
1/2 茶匙辣椒粉

做法說明：

1. 將所有配料混合放入碗中，做成 10-12 個肉餅。
2. 啟動固體酒精爐、野營爐或烤爐並將少許油加入煎鍋加熱。
3. 將肉餅煎至兩邊均變成金黃色，並用餐。

豇豆煮玉米（**3** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（15 1/2 盎司）罐豇豆，不瀝乾
1（11 盎司）罐有紅椒和青椒的玉米，瀝乾水分
3 湯匙脫水洋蔥
1/4 茶匙脫水百里香葉
1/4 茶匙蒜粉
1/4 茶匙香芹鹽

做法說明：

1. 將所有配料混合倒入中號平底鍋中。
2. 用固體酒精罐或其他熱源，加熱，直至燒熱。
3. 裝盤並用餐。

地中海蝦罐頭（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

4 罐中號去腸蝦
1 捆蘿蔔，切薄片
2 根綠柿椒，切薄片
1/3 杯橄欖
3 湯匙橄欖油
1/4 杯檸檬汁
1 茶匙脫水羅勒
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 混合所有配料。
2. 置於一旁 10 分鐘，備用。
3. 均分入碗中，並將剩餘液體舀到上面。
4. 可配以皮塔餅或餅乾麵包享用。

西班牙辣香腸（**4** 人份）

由 Raul Castillo 提供

配料：

1 杯脫水西班牙辣香腸，切片
2 個柿椒，切片
1 個洋蔥，切片
2 湯匙油

做法說明：

1. 將所有配料混合在一起，並放在一片厚箔上。
2. 折疊厚箔的兩端，形成箔袋。
3. 將袋子放在烤爐上，以大火烘烤。翻動一次。
4. 烹調 10 分鐘。

<u>一鍋素食義麵</u>（**4** 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

1（6 盎司）罐切片的蘑菇，瀝乾
1 個中號洋蔥，切碎
1（14 盎司）罐雞湯或牛肉湯
1 個蒜瓣，切成末
1 3/4 杯水
2 湯匙油
1（6 盎司）罐番茄醬
1 茶匙脫水義大利調料
6 盎司脫水義麵，斷切成小段
1/4 杯帕瑪森乳酪粉
1/4 茶匙黑胡椒

做法說明：

1. 在大鍋中用油炒洋蔥和大蒜，直至變軟。
2. 拌入罐裝蘑菇、肉湯、水、番茄醬、義大利調料和胡椒粉。
3. 煮至沸騰。加入碎麵條，每次加少許，不停攪拌。
4. 將鍋放回煮沸，並調至小火。蓋子打開，小火慢燉 17 到 20 分鐘或直至義麵變軟，且醬汁達到理想稠度，不時攪拌。享用時可配以帕瑪森乳酪。

簡易金槍魚蓋飯（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1 杯速煮米（生）
1（10 1/2 盎司）罐濃縮雞湯
1（8 盎司）罐段裝青豆，瀝乾
1（7 盎司）罐金槍魚，瀝乾並切薄片
1/3 杯洋蔥，切碎
1/4 杯菱角，切片
2 湯匙油
1 茶匙醬油

做法說明：

1. 在平底鍋中用油炒洋蔥，直至變軟。加入雞湯、米、菱角和醬油。
2. 煮至沸騰。蓋上。用小火煮約 5 分鐘，或直至所有液體被吸收。
3. 加入金槍魚和豆子，並充分加熱。憑喜好可配以額外醬油。

速成希臘雞肉（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1/2 杯黑橄欖，切片
1/2 杯紅皮洋蔥，切碎
1（15 盎司）罐切丁番茄，瀝乾
1（12 盎司）罐雞肉，瀝乾
1 茶匙蒜粉
1 茶匙蒔蘿
1 茶匙牛至葉
2 湯匙橄欖油

做法說明：

1. 將所有配料攪拌在一起並攪勻。
2. 可配以蒸粗麥粉、義麵或餅乾。

麻辣白雞（4 人份）

*由 *評委銀星獎得主 Peggy Krysiak 提供*

配料：

2 罐北豆或海軍豆
1 罐雞湯
2 罐雞肉
1 罐胡蘿蔔
1 塊中號洋蔥，切碎
1 罐切碎的青椒，瀝乾
3 湯匙麵粉
3 湯匙橄欖油
2 茶匙孜然粉

做法說明：

1. 在大平底煎鍋中用油炒洋蔥，直至呈透明狀，時長約 4 分鐘。
2. 加入麵粉、青椒和孜然；翻炒 2 分鐘。
3. 加入豆子、胡蘿蔔和雞湯；煮至沸騰。
4. 小火慢燉約 10 分鐘至湯變稠。
5. 加入雞肉並充分加熱。
6. 憑喜好撒上碎墨西哥薄餅片或沙拉。

潮汐狀世棒® 午餐肉飯糰（4 人份）

由 John Fleming 提供

配料：

1 罐經典口味世棒® 午餐肉
2 杯煮熟的白米
1 整片紫菜（海苔）
3/4 杯糖
3/4 杯醬油
1/3 杯烘焙芝麻籽（可選）
日式香松片調料或鹽和胡椒粉（可選）

做法說明：

1. 在鍋或電飯煲（如有）中煮飯。加入適量香松或芝麻籽給煮熟的米飯調味。
2. 混合適量醬油和糖。
3. 將世棒午餐肉移出罐頭（請勿丟棄罐頭）。將世棒午餐肉切成 ¼ 的薄片。
4. 在平底煎鍋或烤爐中煎世棒午餐肉片，加入醬油和糖混合物，使其風味獨特。保留部分醬汁。
5. 去掉罐底，用側邊做模具塑造飯糰的形狀。
6. 將大勺米飯舀到模具中，並將煮熟的世棒午餐肉放在上面。按壓並移除模具。
7. 用一片海帶包裹米飯/世棒午餐肉塊。用配料做出盡可能多的飯糰並用餐（根據切的厚度，一罐世棒午餐肉可做 4-6 個飯糰）

簡易皇家雞飯（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（10 3/4 盎司）罐雞粒奶油湯
2 杯熟雞肉或罐裝雞塊
1/2 杯煉乳或水
1（14 1/2 盎司）罐豌豆和胡蘿蔔，瀝乾
1（4 盎司）罐切片的蘑菇，瀝乾
1（2 盎司）罐切碎的甜椒，瀝乾

做法說明：

1. 將湯和牛奶拌入平底煎鍋中，並煮至混合物沸騰並冒泡。
2. 加入雞肉、辣椒、蘑菇、豌豆和胡蘿蔔。
3. 加熱混合物直至沸騰並冒泡。
4. 食用時將雞肉混合物澆到土司或米飯上。

簡易白汁義麵（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1（14 1/2 盎司）罐甜豌豆，瀝乾
1 包麵條或其他義麵
1/2 杯煉乳
1/4 杯橄欖油或人造黃油
1 包義大利混合沙拉醬
2 1/2 湯匙香芹，切碎（可選）

做法說明：

1. 按照包裝說明書煮麵。
2. 在煮麵時，將混合沙拉醬、煉乳和橄欖油混合。瀝乾煮熟的麵條。
3. 將麵條與香芹和豌豆混合在一起，並加入醬汁。趁熱品嘗。

蔬菜、配菜與沙拉

美味水果沙拉（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（8 盎司）罐橘子，瀝乾
1（15 1/4 盎司）罐菠蘿粒，瀝乾
1/3 杯椰絲

做法說明：

1. 混合配料並用餐。
2. 可選：撒上少許山核桃或其他堅果。

墨西哥三豆沙拉（**6** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（15 1/2 盎司）罐黑豆，洗淨並瀝乾
1（15 1/2 盎司）罐深紅芸豆，洗淨並瀝乾
1（15 1/2 盎司）罐黑白斑豆，洗淨並瀝乾
1 杯中等大小皮肯特醬汁或沙司醬
1（15 1/4 盎司）罐整粒玉米，瀝乾
2 湯匙脫水洋蔥
脫水香菜

做法說明：

1. 將豆子、皮肯特醬汁、洋蔥和玉米混合在一起。2. 靜置 30-45 分鐘。
2. 將香菜撒在上面並用餐。

豆薯蘋果沙拉（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 個中等大小豆薯，去皮並切成條狀。
4 個蘋果，切成塊。
1/4 杯香菜，稍微切碎
1 茶匙辣椒粉
1 茶匙蜂蜜
2 個酸橙，榨成汁
1/3 杯烘焙南瓜子（可選）
鹽

做法說明

1. 將除南瓜子外所有配料混合放入攪拌大碗中，並輕輕攪拌至均勻。
2. 在用餐前撒上南瓜子。

風味沙拉（4 人份）

由 Lindsay Ruschel 提供

配料：

1（15 盎司）罐玉米，瀝乾
1（14 盎司）罐樹番茄，瀝乾並切碎
1（8 盎司）罐炒紅柿椒，瀝乾並切碎
1 湯匙脫水洋蔥
2 湯匙酸橙汁
1/4 杯橄欖油
1/8 茶匙辣椒粉
1/4 茶匙孜然
1/2 茶匙鹽

做法說明：

1. 將蔬菜混合倒入大碗中。
2. 為製作醬汁，將洋蔥、酸橙汁、孜然、鹽和辣椒粉混合倒入小碗中。與油混合攪拌至順滑。將醬汁澆在沙拉上並輕輕攪勻。

第戎芥末土豆沙拉（**4** 人份）

由 Lindsay Ruschel 提供

配料：

2（14 1/2 盎司）罐新鮮土豆，瀝乾
8 茶匙脫水洋蔥
2 茶匙培根丁
8 湯匙油
4 湯匙醋
2 湯匙第戎芥末
2 湯匙龍嵩
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將所有非液態配料混合在一起，置於一旁備用。
2. 將橄欖油、醋和芥末混合放入帶螺旋蓋的罐子中，用力搖晃。將混合物倒在土豆上面，並攪勻。

泡菜沙拉（**4** 人份）

*由 *評委金星獎得主 Lindsay Ruschel 提供*

配料：

1（4 盎司）罐炒紅柿椒，瀝乾並切成條狀
1（8 盎司）罐切片土豆，瀝乾
1（4 盎司）罐醃洋薊心，瀝乾水分
1（3 盎司）罐成熟去核黑橄欖，瀝乾
1（8 盎司）罐段裝青豆，瀝乾
2 湯匙松子
1/4 杯橄欖油
2 湯匙香油醋
1/2 湯匙蒜蓉
1/2 茶匙脫水羅勒
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將橄欖油、香油醋、蒜蓉、羅勒、鹽和胡椒粉混合放入小碗中。攪勻。置於一旁備用。
2. 將青豆、柿椒、土豆和洋薊心放在大拼盤上。均勻澆上醬汁，並將橄欖放在蔬菜中。
3. 撒上松子並用餐。

地中海金槍魚與鷹嘴豆沙拉（4 人份）

*由 *評委金星獎得主 Nancy Elliott 提供*

配料：

2（5 盎司）罐長鰭金槍魚，瀝乾
2（15 盎司）罐鷹嘴豆，瀝乾
1/2 杯罐裝烤紅柿椒，切碎
2 湯匙刺山柑
4 茶匙脫水洋蔥末
2 湯匙脫水香芹片
4 湯匙橄欖油
4 湯匙紅葡萄酒醋
適量鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將所有配料放在大碗中，並攪勻。
2. 在室溫下靜置約 30 分鐘，並使洋蔥和香芹變軟，使其入味。
3. 在室溫下用餐。

金槍魚白豆沙拉（4 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

2（6 盎司）罐長鰭金槍魚，瀝乾
2（15 盎司）罐義大利白豆（白芸豆），瀝乾並洗淨。
1（4 盎司）罐切丁辣椒，瀝乾
1/3 杯小刺山柑
6 湯匙橄欖油
3 湯匙紅葡萄酒醋
1 茶匙洋蔥末
1/2 茶匙甜羅勒
粗鹽
新鮮胡椒粉

做法說明：

1. 將金槍魚放在大碗中，並切成小塊。
2. 加入豆子、辣椒和刺山柑。
3. 加入適量鹽和胡椒粉
4. 將油、醋、洋蔥末和羅勒放在小碗中一起攪拌。
5. 倒入金槍魚混合物並攪勻。
6. 在室溫下靜置至少 15 分鐘，使其入味。

花生醬拌亞洲沙拉（**4** 人份）

*由 *評委銀星獎得主 Lindsay Ruschel 提供*

配料：

1（12 盎司）包米線或扁義麵
1（8 盎司）罐切片胡蘿蔔，瀝乾
1（8 盎司）罐菱角，瀝乾
1（8 盎司）罐蘑菇，瀝乾
1/4 杯乾烤花生
1 湯匙芝麻油
1/2 杯水
1/2 杯花生醬
2 湯匙米酒醋
3 湯匙醬油
1/2 茶匙黃糖
1/4 茶匙紅椒片
1/8 茶匙蒜粉

做法說明：

1. 將花生醬、醬油、醋、糖、紅椒片和蒜粉混合放入碗中，並攪勻。加入水，攪拌至順滑。置於一旁備用。
2. 依照包裝說明書，在一大鍋沸水中煮麵。如有可能，瀝乾並洗淨。轉移至大碗中。均勻調入芝麻油。
3. 將胡蘿蔔、菱角、蘑菇和花生加入大碗中，與麵條混合。
4. 加入花生醬汁，慢慢攪勻。

南部芥菜與蔬菜（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1（14 盎司）罐調味南部芥菜，不瀝乾
1（15 1/2 盎司）罐克羅德或黑眼豌豆，瀝乾
1（15 1/4 盎司）罐整粒玉米，瀝乾
1（14 1/2 盎司）罐切丁小番茄，不瀝乾

做法說明

1. 將配料混合倒入大平底鍋中。
2. 將固體酒精罐開口旋轉一部分，在固體酒精爐上（火在替代熱源上用小火）加熱至沸騰。

烤辣椒（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1/2 磅小辣椒（青椒或其他）
1 湯匙橄欖油
少許紅辣椒
少許辣椒粉
少許鹽

做法說明：

1. 將所有配料混合在一起，並放在一片厚箔上。
2. 折疊兩端，形成箔袋。
3. 將袋子放在烤爐上，以中火烘烤。
4. 烹調約 7 分鐘。

烤玉米（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

4 穗玉米
2 湯匙橄欖油
2 湯匙帕瑪森乳酪
1 茶匙檸檬汁

做法說明：

1. 將橄欖油刷在玉米上，並澆上乳酪和檸檬汁。加入鹽和胡椒粉調味。
2. 將每穗玉米各密封在一個獨立的箔袋中，並放在烤爐上，以中火烘烤。
3. 多次翻烤，直至完全烤熟，約 15 分鐘。

辣椒、柑橘、紅薯混合烤（**4** 人份）

由 Kady Woods 提供

配料：

1（24 盎司）罐低糖紅薯
1（7 盎司）罐乾辣椒粉
1 盎司濃縮酸橙汁

做法說明：

1. 瀝乾紅薯並放在碗中。
2. 將辣椒粉和酸橙汁塗在土豆上，並靜置一小時。
3. 將紅薯串在叉子（或嫩枝！）上，並在火上烤至微焦。

箔片烤蔬菜（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1 個花椰菜頭
2 個胡蘿蔔
1 根西葫蘆
1 塊洋蔥
2 個土豆
1 根青椒
1 根紅甜椒
2 湯匙橄欖油
1/4 杯水
適量鹽和胡椒粉

做法說明

1. 將烤爐調至中火。僅用新鮮蔬菜。將所有蔬菜切至中等大小。
2. 用 2 大片箔片做成密封袋。一端留開口。將配料放入並密封。
3. 用中火烤 15 分鐘。翻動，再烤 15 分鐘。
4. 從烤爐上取下，在打開前將密封袋放在深底鍋中。

奶汁烤菜（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

2 個中號土豆，切成薄片
1/4 杯帕瑪森乳酪粉
2 湯匙橄欖油
1 個蒜瓣，切片
1/4 杯奶油或煉乳
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將土豆、乳酪、油、鹽、胡椒粉和大蒜攪拌在一起。
2. 分層放在箔片上。
3. 將奶油倒在土豆上，折疊兩端，形成箔袋。
4. 用中火烤 25 分鐘。

玉米沙拉（**4** 人份）

由 Bhavna Gohel 提供

配料：

1 罐玉米，瀝乾
1 到 2 個番茄，切碎
1 塊小洋蔥，切碎
1 根辣椒，切碎
1 茶匙糖
2 到 3 茶匙橄欖油
1/4 捆香菜，切碎
1/2 茶匙海鹽

做法說明：

1. 將所有配料混合放入有蓋的容器中，浸泡 2- 3 小時。
2. 加入碾碎的玉米片，並用餐。

蔬菜拌粗燕麥粉（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1 杯速食粗燕麥粉
4 杯水
1（15 盎司）罐切碎的羽衣甘藍，瀝乾
1/2 杯培根塊
1 茶匙洋蔥末
1/2 茶匙鹽

做法說明：

1. 將水和鹽放在固體酒精爐或其他熱源上的大平底鍋中加熱至沸騰。
2. 慢慢拌入粗燕麥粉。
3. 將固體酒精罐開口旋轉一部分，調至小火，並烹調 5 到 7 分鐘或直至變稠，不時攪拌。
4. 熄火並拌入羽衣甘藍、培根和洋蔥末。

無需烹調的速成米線（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 包細米線
熱水

做法說明：

1. 將麵條放在大碗中或鍋中。
2. 盡可能將自來水加熱並倒在麵條上直至至少覆蓋兩英吋的水。
3. 蓋上米線，靜置 3 到 5 分鐘，如果想讓米線更稠，則靜置 8 分鐘。
4. 透過品嘗檢查米線；米線應又白又軟，但不能糊掉。
5. 憑喜好瀝乾並用於菜譜中。在米線上澆上芝麻油、蔬菜並榨取酸橙汁，即可做成簡餐。

速成烤米飯（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1 1/3 杯速食米
1 杯冷水
2 湯匙橄欖油
1/2 茶匙鹽

做法說明：

1. 撕下一片 3 英尺長的厚箔。對折並形成直角。
2. 用拳頭按壓，使箔片形成袋子。加入米飯、水和油。
3. 折疊箔片，將袋子密封。放在烤爐上用熱炭烤 15 到 18 分鐘。用叉子將其和鬆軟。

蔓越莓、香草拌蒸粗麥粉（**4** 人份）

*由 *評委金星獎得主 Yan Shi 提供*

配料：

2 杯蒸粗麥粉
4 杯雞湯
1 杯蔓越莓乾
1/2 杯您喜愛的堅果
2 湯匙橄欖油
1/4 杯蘋果醋
3 湯匙楓糖漿
橄欖油
憑喜好加入香芹、迷迭香、百里香調味
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 在中號平底鍋中放入橄欖油，用中火加熱。加入蒸粗麥粉並烹調，不時攪拌直至變成淺棕色且飄出香味，時長約 3 到 5 分鐘。加入雞湯並煮至沸騰。
2. 燉 10 到 12 分鐘或直至液體蒸發。
3. 將煮熟的蒸粗麥粉移至大碗中，並置於一旁冷卻。
4. 加入香芹、迷迭香、百里香、蔓越莓乾和堅果。
5. 將蘋果醋、楓糖漿、鹽和胡椒粉混合放入小碗中。
6. 拌入橄欖油，直至口感變順滑，您可能需要 1/2 杯或更多橄欖油。
7. 將醋倒在蒸粗麥粉上並攪勻。

鷹嘴豆、胡蘿蔔和橄欖拌蒸粗麥粉（**4** 人份）

*由 *評委銀星獎得主 Cheryl Driggs 提供*

☆

配料：

3/4 杯雞湯
2 湯匙檸檬汁
1/4 杯蔓越莓乾
1 罐（15-1/2 盎司）鷹嘴豆，洗淨並瀝乾
1 罐（14-1/2 盎司）胡蘿蔔片，瀝乾
1/ 4 杯去核切片卡拉馬塔橄欖

做法說明：

1. 將所有配料放入大平底煎鍋中一起攪拌。
2. 煮至沸騰。
3. 小火慢燉直至洋蔥復水且混合物變熱。
4. 可與大蒜拌蒸粗麥粉食用。此菜譜見下頁。

大蒜拌蒸粗麥粉（**4** 人份）

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1 杯蒸粗麥粉
1 1/4 杯水
1 塊狀雞湯
1/4 茶匙脫水大蒜
1 茶匙脫水香芹

做法說明：

1. 將水、雞湯、大蒜和香芹放在固體酒精爐或其他熱源上的中號平底鍋中加熱至沸騰。
2. 熄火。拌入蒸粗麥粉。
3. 蓋上並靜置 10 分鐘。
4. 用叉子將其和鬆軟並用餐。

西班牙式什錦飯菜（**4** 人份）

由 Norma Atherton 提供

配料：

1 杯速食米
1（16 盎司）罐燉番茄，切碎
1（14 盎司）盒牛肉湯
2 個蒜瓣，切成末
1 塊洋蔥，切碎
2 湯匙油
1/2 茶匙孜然
鹽和胡椒粉

做法說明：

1. 將米飯、油、洋蔥和大蒜放入平底煎鍋中，使其變棕色。
2. 加入番茄、牛肉湯、鹽、胡椒粉和孜然。
3. 蓋上，並燉 20 分鐘或直至米飯變軟且湯汁被吸收。

<u>少量水速成義麵</u>（**4** 人份）

*由 Norma Atherton 提供　　*剩餘煮義麵的水也可用來給植物澆水（冷卻後）、洗碗或煮菜。*

配料：

1（16 盎司）包義麵
2 夸脫水
2 茶匙鹽

做法說明：

1. 將冷水裝入鍋中並加入鹽和義麵。
2. 煮至沸騰，攪拌義麵使其不粘鍋。
3. 小火慢燉，並烹調約 10 分鐘或直至義麵達到理想口感。
4. 瀝乾剩餘水分，但保留部分沸水待用。
5. 拌入橄欖油或您喜愛的醬汁。您可用保留的部分沸水調和醬汁濃度，一次加一湯匙。

餐後甜點

<u>Evelyn 的花生醬麥片糖</u>（6 人份） ❄

由 Cheryl Driggs 提供

配料：

1/2 杯奶油花生醬
2 湯匙黃糖
2 湯匙蜂蜜
1/2 茶匙肉桂
1 湯匙牛奶
1 杯即食麥片
肉桂糖

做法說明：

1. 將花生醬、紅糖、蜂蜜、肉桂和牛奶混合在一起，直至順滑。
2. 拌入麥片，直至攪勻。
3. 將混合物捲成小球；將肉桂糖捲入球中。

<u>糖漿桃子</u>（4 人份）

由 Kaye Heitmann 提供

配料：

4 個桃子，分成四份
2 湯匙紅糖
1 湯匙芥花油
適量肉桂

做法說明：

1. 將所有配料混合放在箔片上。
2. 形成箔袋並折疊兩端使其密封。
3. 將箔袋放在熱烤爐上。
4. 用中火烤約 10 分鐘。

橙片（**4** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

4 個臍橙
2 湯匙橙汁
1 湯匙糖
1/3 茶匙肉桂
2 湯匙檸檬汁
少許小豆蔻粉

做法說明

1. 將臍橙對半切並切成 1/4 英吋的薄片。將薄片在盤子上擺開。
2. 將所有其他配料混合倒在橙片上。
3. 立即食用或浸泡數小時。

無需烹煮的椰子軟糖（**8** 人份）

由 Margaret Raber 提供

配料：

1 杯無糖可可粉
1/2 杯蜂蜜或龍舌蘭花蜜
1/3 杯椰蓉
1 杯椰子油

做法說明：

1. 在烘盤上輕輕澆上椰子油。
2. 將椰子油倒入碗中並輕輕加入可可粉，用叉子攪勻。
3. 加入蜂蜜或龍舌蘭和椰蓉。攪拌至非常順滑。
4. 倒入烘盤中，冷卻至椰子油略微變硬。
5. 切成方形並品嘗。

桃仁夾心餅乾（**4** 人份）

由 Amber Moritz 提供

配料：

1（14 1/2 盎司）罐桃子（果汁中），切片或切丁（不瀝乾）
1/2 杯乾果（建議用櫻桃或蔓越莓）
1 杯含杏仁的格蘭諾拉麥片（均分成兩份）
1/2 杯砂糖
4 塊全麥餅乾（可選）
2 湯匙通用麵粉
1 茶匙肉桂
1 茶匙鹽

做法說明：

1. 將麵粉、鹽、糖和肉桂混合在一起。攪勻。
2. 將桃子和乾果放在平底煎鍋上，中火加熱至變暖。
3. 將麵粉混合物加入平底煎鍋中，攪勻。
4. 調大火，不斷攪拌，直至混合物完全變熱、變稠（如同桃子餡餅的餡料）。
5. 混合物變稠後，調至小火。
6. 加入 1/2 片格蘭諾拉麥片，攪拌並加熱 5 分鐘。
7. 將全麥餅乾掰成大塊，每份各用一塊餅乾。
8. 將桃子混合物澆在全麥餅乾上，在上面放上剩餘格蘭諾拉麥片，並品嘗。

緊急情況之安全小貼士

消防安全

- 室外烹調設備應放在戶外。絕不將瓦斯或炭烤爐帶入房屋內或密閉空間內。它們會產生不安全的一氧化碳。
- 位置決定一切。烤爐應遠離房屋、籬笆、樹木和其他易燃物。
- 隨時準備好滅火。靠近水源或滅火器。請記住水會導致油火爆炸。如果您需要撲滅油火，您應與其保持安全距離。如果您決定使用滅火器，確保您瞭解其用法。如果火災將要發生，您可能沒有時間閱讀說明書。
- 使易燃材料遠離您的烤爐。請勿將點火液存放在離烤爐極近的地方。請勿在燃燒的火中加入點火液或其他易燃液體。
- 當點燃氣烤爐時，請使用 10-5 規則。如果烤爐在 10 秒內無法啟動，關掉瓦斯，將蓋子打開，並在重試前等 5 分鐘。丙烷氣可很快演變成很大的雲團。

- 經常檢查瓦斯管道，防止洩漏。在軟管和接頭上噴肥皂水將會檢測出任何潛在洩漏。洩漏將會導致肥皂水形成泡泡。如果您發現有洩漏情況，請在再次燒烤前修理或替換零件。
- 確保您用完時已將火關掉。如果使用氣烤爐，請關閉控制閥和氣罐閥。如果使用炭烤爐，請更換蓋子並關上所有通氣孔。在您蓋上之前，確保任何燃燒的油火都已完全撲滅。讓木炭燒盡，並等待至少 48 小時再處理灰燼。
- 確保處理烤爐的人頭腦清醒且不會分心。
- 當處理明火時，請始終採取防範措施。請勿穿容易著火的寬鬆衣物；請勿將任何易燃物品或化學品放在附近；如果有風，切勿站在火堆的下風口；請勿站得太近，以免燒傷；決不能將明火置之不理。兒童不得被留在火堆附近無人看管。

食品安全

發生天氣緊急情況前的食品安全：

我們在日常生活中時刻踐行基本安全食品處理技巧。然而，當發生停電或自然災害（如颱風或洪水）時，安全地獲得或儲存食物變得愈加困難。在冰箱和凍箱中放上家電溫度計。這在發生緊急情況時有助於確定食品安全。

- 凍箱溫度應在 0 F（華氏）或以下，而冰箱則應在 40 F 或以下。
- 在停電時，將含水容器冰凍有助於使凍箱、冰箱或製冷劑內的食物保鮮。考慮到結冰時會膨脹，在瓶中留出部分空間。
- 提前計劃並瞭解您可在何處購得碎冰、冰塊或乾冰。
- 隨身攜帶冰盒，當停電 4 小時以上時，用來代替冰箱，保鮮食物。
- 將食物集中放置凍箱中。這有助於延長食物保持低溫的時間。一個凍箱在完全裝滿的情況下可保持溫度約 48 小時，而半滿的情況下則只保持約 24 小時。凍箱的門應保持關閉。

發生天氣緊急情況之時和之後的食品安全：

- 保持冰箱和凍箱的門關閉，盡可能維持低溫。
- 如果凍箱中的食物仍含有冰晶，則該食物可安全食用。此外，如果食物仍含有冰晶，則其可能安全再冰凍。
- 如果停電時間延長，獲取冰塊或乾冰，以使您的冰箱和凍箱盡可能保持低溫。
- 在停電 4 小時後，扔掉易腐壞食品，如肉、家禽、魚、軟質乾酪、牛奶、蛋、剩菜和熟食。硬質乾酪，如帕瑪森乾酪、羅馬諾乾酪、瑞士乾酪、菠蘿伏洛乾酪和切達乾酪，無需冷藏也可保存數天。

當心存疑慮時，直接扔掉！

用水安全

為了生存，您的家人需要水和食物。提前瞭解您所需用水量和合理用途有助於您處理緊急情況。

- 為每人每天提供 1 加侖的水用於飲用和個人護理。如果您有寵物，在估算時將其需水量也考慮在內。
- 至少為每人儲存 3 天的用水量。
- 人們在較溫暖的氣候下需要更多的水，以防止脫水。
- 將水儲存在乾淨的塑料容器中，如軟飲料瓶。請勿再次利用牛奶罐或曾裝過食物的其他塑料食物容器來裝水。
- 如果您有時間，且緊急情況即將，請將水裝入盡可能多的容器（包括浴盆）中。這些水可用於個人衛生或沖廁所。
- 如果您需要淨水，請煮水 10 分鐘。當水冷卻後，在每加侖用來儲存的水中加入 8 滴無味家用漂白水。
- 作為最後一招，裝在您的熱水器中的水可透過多層棉布過濾並使用。

緊急情況之替代配料

配料	數量	替代配料
麵包碎屑	1 杯	1 杯餅乾屑或燕麥粉
肉湯/高湯：牛肉湯或雞湯	1 杯	1 湯匙醬油 + 1 杯水
黃油（加鹽）	1 杯	1 杯起酥油或植物油 + 1/2 茶匙
巧克力（不加糖）	1 盎司	3 湯匙無糖可可 + 1 湯匙起酥油或植物油
濃縮奶油蘑菇湯	1 罐	1 罐濃縮奶油芹菜、奶油雞湯**或**金針菇湯
玉米糖漿	1 杯	1 1/4 杯白糖 + 1/3 杯水
奶油	1 杯	1 杯煉乳
鸡蛋	1 整顆	2 1/2 湯匙素蛋粉 + 2 1/2 湯匙水**或**半根香蕉加 1/2 茶匙發酵粉並搗成泥
大蒜	1 瓣	1/8 茶匙蒜粉**或** 1/2 茶匙蒜鹽——減少菜譜中的鹽
香草--新鮮	1 湯匙（新鮮）	1 茶匙（切碎或整葉）乾香草
辣椒醬汁	1 茶匙	3/4 茶匙辣椒粉 + 1 茶匙醋
番茄醬	1 杯	1 杯番茄醬汁 + 1 茶匙醋 + 1 湯匙糖

豬油	1 杯	1 杯起酥油或植物油
檸檬汁	1 茶匙	1 茶匙醋
人造黃油	1 杯	1 杯起酥油或植物油 + 1/2 茶匙鹽
牛奶（全脂）	1 杯	1/4 杯奶粉 + 1 杯水**或** 2/3 杯煉乳 + 1/3 杯水
芥末--精製	1 湯匙	1 湯匙脫水芥末 + 1 茶匙水 + 1 茶匙醋 + 1 茶匙糖
洋蔥	1 杯，切碎	1/4 脫水洋蔥末**或** 1/4 杯洋蔥末
大米--白	1 杯，煮熟	1 杯煮熟的大麥、乾小麥、糙米或菰米
醬油	1/2 杯	4 湯匙伍斯特醬汁 + 1 湯匙水
醋	1 茶匙	2 茶匙白葡萄酒
白糖	1 杯	1 杯紅糖**或** 1 1/4 糖粉

索引

冷菜 ❄

美味水果沙拉 50
香蕉腰果卷 25
速成鷹嘴豆泥 18
烤雞三明治 24
黑豆和芒果沙拉 20
雞肉白豆燉湯 34
雞肉披薩 32
玉米沙拉 61
粉蒸蛤蜊 33
奶油蝦卷 24
第戎芥末土豆沙拉 53
雙層蘇打榛子巧克力醬三明治 23
Evelyn 的花生醬麥片糖 68
豆薯蘋果沙拉 51
低脂清淡口味世棒三明治 26
滷水鷹嘴豆 33
泡菜沙拉 54
地中海蝦罐頭 44
地中海金槍魚與鷹嘴豆 54
墨西哥三豆沙拉 50
薄荷白豆澆蒸粗麥粉 35
無需烹調的速成米線 63
無需烹煮的椰子軟糖 69
果仁醬拌香蕉卷 27
花生醬拌果醬 19
速成希臘雞肉 46
奶油蒔蘿醬汁拌鮭魚義麵 36
簡易鷹嘴豆三明治 26
蝦仁義麵 37
橙片 69
甜糙米片 17
香酥鷹嘴豆 38
金槍魚麵包沙拉 39
金槍魚卷 25
金槍魚白豆沙拉 55

風味沙拉 52

熱菜

洋蔥蘸醬 20
花生醬拌亞洲沙拉 57
少量水速成義麵 67
速成烤米飯 63
牛肉卷餅 40
玉米餅雞湯 27
西班牙辣香腸 44
鷹嘴豆、胡蘿蔔和橄欖拌蒸粗麥粉 65
蔓越莓、香草拌蒸粗麥粉 64
豇豆煮玉米 43
簡易皇家雞飯 49
簡易金槍魚蓋飯 46
簡易奶油蘑菇湯 29
簡易白汁義麵 49
大蒜拌蒸粗麥粉 65
糖漿桃子 68
奶汁烤菜 61
烤玉米 59
箔片烤蔬菜 60
烤辣椒 58
烤爆米花 22
蔬菜拌粗燕麥粉 62
熱墨西哥雞肉卷 28
扁豆拌咖喱牛肉 41
墨西哥豆拌雞肉 40
孩子愛吃的燕麥粥 16
一鍋素食義麵 44
香煎鮭魚糕 43
桃仁夾心餅乾 70
土豆番茄湯 31
南瓜派燕麥粥 15
速成奶酪醬汁 21
速成切達奶酪醬汁 21
速成金針菇醬汁 22
速成晚餐湯 28

辣椒、柑橘、紅薯混合烤 59
六罐湯 30
南部芥菜與蔬菜 58
西班牙式什錦飯菜 66
亞洲雞肉辣湯麵 30
香辣亞洲花生麵 42
潮汐狀世棒午餐肉飯糰 48
雜燴湯 31
麻辣白雞 47

休斯頓健康和人
類服務部