

매일 한끼 비건 집밥

이윤서 지음

ISBN: 978-89-546-7076-0 13590

발행: 2020년 2월 24일

쪽수: 232쪽

판형: 190x257mm

형태: 무선 제본

값: 18,000원

테이스트북스

경기도 파주시 회동길 210 2층

김옥현 031-955-2693

selina@munhak.com

*테이스트북스는 출판그룹 문학동네의
임프린트입니다.



쉽고 맛있는 101가지 비건 요리

건강, 환경, 신념... 채식을 하는 이유는 다양해지고 채식인은 늘고 있지만 아직 채식을 실천하기 편한 환경에 놓여 있지는 않습니다. 채식 요리를 먹을 수 있는 식당은 많지 않고 비건 식재료는 여전히 구하기가 쉽지 않지요. 집에서 먹는 음식 의존도가 높지만 알려진 요리법 또한 한정적이고요. 채식을 지속하기엔 많은 노력이 필요해보입니다. <매일 한끼 비건 집밥>은 채식을 포기하지 않고 이어나갈 수 있게 도와주는 요리책입니다. 채식을 하기로 마음 먹고 직접 요리를 하다 보면 곧 메뉴의 한계에 다다라서 같은 음식을 반복해서 만들게 됩니다. 이런 어려움에 부딪히지 않도록, 뭘 먹을지 고민하지 않고 즐거운 채식 생활을 할 수 있도록 다채로운 레시피를 담았습니다. 이 책은 채식, 그 중에서도 엄격한 비건 요리를 무려 101가지나 제안합니다. 채식도 실천하기 힘든데 달걀, 유제품을 먹지 않는 비건은 더 힘들지 않을까, 선입견은 갖지 마세요. 우리가 흔히 먹는 재료로 만드는 접근성 좋은 비건 요리만을 선별했으니까요. 레시피 외에도 요리를 하기 전, 식재료와 활용법 등 채식의 기본을 차근차근 짚어줘서 채식을 시작해볼까, 고민하는 초보부터 채식 고수까지도 두루 도움이 될 것입니다. <매일 한끼 비건 집밥>을 통해 채소를 보고, 만지고, 요리하면서 식재료를 알아가는 즐거움과 함께 자연이 주는 좋은 에너지를 느껴보세요. 하루 한끼부터 천천히 시작해도 좋고 맛있는 비건식을 한번 맛본다는 생각으로 가볍게 시작해도 좋습니다. 무엇으로 시작했든 <매일 한끼 비건 집밥>이 그 시작을 지속할 수 있도록 도움을 줄 것입니다.

저자

이윤서

자가면역 피부질환을 치유하고자 2010년부터 채식을 시작했다. 이후 좀 더 건강한 섭생을 지속하고 싶어 미국 쿠시 인스티튜트 Kushi Institute 마크로비오틱 리더십 과정을 수료했다. 2011년 비건 쿠킹클래스를 시작한 이래, 남편과 비건 카페&마크로비오틱 쿠킹스튜디오 '뿌리온더플레이트PPURI on the plate'를 운영하고 있다. 여전히 채소 요리의 기쁨을 나누는 수업을 이어가고 있고, 마르쥬@도시장터 농부들과 교류하며 이따금 요리사로 참여하고 있다.

#홈메이드 소스와 치즈... 찾기 힘든 비건 소스 레시피

비건 치즈

비건 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.

만드는 법

- 1 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.
- 2 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.
- 3 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.
- 4 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.
- 5 치즈를 커다란 치즈가 되게 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.

소스

소스를 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.

#플레이팅과 도시락 싸는 법 등 팁 공개

플레이팅에 답기

플레이팅에 답을 찾는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 플레이팅에 답을 찾는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 플레이팅에 답을 찾는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다.

도시락 싸기

도시락을 싸는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 도시락을 싸는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 도시락을 싸는 것은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다.

소스

소스를 만들기 위해 양파를 넣어 만든다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다. 치즈를 만들 수 있다. 치즈를 만들 수 없으므로 버터와 치즈는 필수로 넣어주면 치즈가 되게 만든다.

#두부, 이색 곡물, 템페 등 비건 식재료의 활용법

템페

템페는 인도네시아의 전통 음식으로, 콩을 삶고 으깨서 만든다. 콩을 삶고 으깨서 만든다. 콩을 삶고 으깨서 만든다. 콩을 삶고 으깨서 만든다. 콩을 삶고 으깨서 만든다.

브로콜리(비건) 요리법

브로콜리를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 브로콜리를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 브로콜리를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다.

두부 요리법

두부를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 두부를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다. 두부를 요리하는 방법은, 보통 10~20% 정도의 시간을 걸린다.

#채식에 대해 궁금한 것들과 식재료 구입처

Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들

Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들. Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들. Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들. Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들. Bonus, 비건에 대해 궁금한 것들.

비건에 대해 궁금한 것들

비건에 대해 궁금한 것들. 비건에 대해 궁금한 것들. 비건에 대해 궁금한 것들. 비건에 대해 궁금한 것들. 비건에 대해 궁금한 것들.

차례

Part 1 비건식의 기초

1 비건이란? ● 24

2 비건 재료 ● 26

3 홈메이드 소스와 국물 ● 48

비건마요네즈 ● 48 비건버터 ● 50 비건치즈 ● 52 비건케첩 ● 54 허브페스토 ● 56 데리야키소스 ● 58 기본 채수 ● 60 자투리 채수 ● 62

4 비건 플레이트 구성 ● 64

Part 2 비건 집밥

Day 1—Day 10

Info1. 두부의 다채로움 ● 71

두부구이덮밥 | 두부강된장 | 두부스크램블

1일 근사한 별미, 채소초밥정식 ● 76

채소초밥+냉메밀국수+아삭이고추된장무침

2일 영양 만점 한끼 식사, 두부구이덮밥정식 ● 82

두부구이덮밥+브로콜리깨볶음+상추겉절이

3일 입맛 돋우는 새콤달콤함, 토마토비빔국수 정식 ● 86

토마토비빔국수+오이미역냉국+팽이버섯튀김

4일 채식 도시락으로 안성맞춤, 두부김밥플레이트 ● 90

두부김밥+양상추샐러드+단감마구이

5일 건강한 시골 밥상, 호박잎쌈밥정식 ● 94

호박잎쌈밥+두부강된장+오이고추무침+땅콩견과조림

6일 현미밥과 채소의 색다른 변신, 리소토정식 ● 100

들깨버섯리소토+미니당근가지피클+단호박샐러드

7일 소박하고 건강한 양식, 프랑스 가정식 ● 104

당근수프+모듬콩샐러드+그린올리브통밀파스타

8일 근사한 브런치, 두부스크램블플레이트 ● 108

두부스크램블+오이달샌드위치+웜샐러드

9일 마음에 위로가 되는 따스함 가득, 스투정식 ● 112

칠리콩토마토스튜+아스파라거스구이와 비건마요네즈+무화과샐러드

10일 아이리시 스타일 브런치, 으깬감자샌드위치세트 ● 116

으깬감자샌드위치+캐슈너트허브꽃샐러드

Bonus. 비건에 대해 궁금한 것들 ● 228

Day 11—Day 20

Info2. 이색 재료의 활용 ● 121

퀴노아밥 | 쿠스쿠스샐러드 | 퀴노아샐러드

11일 튀김이 생각날 때, 연근감자크로켓플레이트 ● 126

연근감자크로켓+퀴노아밥+양배추샐러드

12일 고소하고 시원한 여름 메뉴, 검은콩국수 정식 ● 130

검은콩국수+가지토마토조림+열무김치

13일 봄날의 맛, 냉이술밥정식 ● 134

냉이술밥+파리고추느타리볶음+다시마쌈

14일 해독 밥상, 미역국정찬 ● 138

율무밥+들깨미역국+된장시금치나물+무생채

15일 다이어트 식단으로 좋은, 가벼운 뿌리채소밥상 ● 144

수수밥+뿌리채소볶음+미니단호박팔짚+무조림

16일 건강하고 맛있는 런치, 치아바타샌드위치정식 ● 150

치아바타샌드위치+당근라페+브로콜리사와 루콜라샐러드

17일 3가지 코스의 저녁 식사, 콜리플라워구이 세트 ● 154

콜리플라워구이+바질페스토펜네+피칸감귤샐러드

18일 다채로운 소스가 가득, 구이와 샐러드정식 ● 158

레드렌틸콩라구소스가지구이+자색고구마구이+쿠스쿠스샐러드

19일 든든하고 속 편한 식사, 퀴노아샐러드플레이트 ● 162

땅콩호박구이+퀴노아샐러드+토마토카프레제

20일 지중해식 저녁 메뉴, 양송이버섯시금치파에야정식 ● 166

양송이버섯시금치파에야+방울토마토라디치오샐러드+릭구이

Day 21—Day 31

Info3. 맛있는 템페 요리 ● 171

브로콜리템페볶음밥 | 템페캐슈너트채소볶음 | 템페버거

21일 여름부터 가을까지 즐기는, 옥수수현미밥정식 ● 176

옥수수현미밥+토마토된장국+가지장아찌+송화고버섯탕수

22일 입맛을 돋우는 가정식, 고구마툰밥정식 ● 182

고구마툰밥+들깨배춧국+미니양배추구이+수박무레몬절임

23일 따뜻한 한끼, 수제비정식 ● 188

된장수제비+콜라비깍두기+참나물고추장무침

24일 밤이 익어가는 계절, 밤밥정식 ● 192

밤밥+더덕구이+가지말랭이무침+청경채유부볶음

25일 채소로 차린 전통 한식상, 정월대보름플레이트 ● 198

오곡밥+콩나물국+오이지무침+취나물+도라지나물+호박고지

26일 소박하고 건강한 한끼, 주먹밥정식 ● 204

표고버섯현미주먹밥+연근전+우영검은깨초절임

27일 찬밥으로 만드는 근사한 요리, 템페볶음밥정식 ● 208

브로콜리템페볶음밥+연두부국+샐러리장아찌

28일 속 편한 음식이 생각날 때, 검은깨죽정식 ● 212

검은깨죽+세발나물무침+보라무물김치

29일 유럽식 런치, 브루스케타플레이트 ● 216

브루스케타+가스파초+적양배추발사믹볶음

30일 발리식 비건 요리, 나시고렝정식 ● 220

나시고렝+템페캐슈너트채소볶음+당귀샐러드

31일 고기패티보다 더 맛있는, 템페버거세트 ● 224

템페버거+웨이감자구이+콘샐러드