



माँस के विकल्प

टेक्सचर्ड वेजिटेबिल प्रोटीन (टीवीपी), जो कि वसाहीन बना दिए गए सोयाबीन से बना होता है, कीमे का विकल्प प्रदान करता है।

***शाकाहारी बर्गर**, जो कि वसाहीन बना दिए गए सोयाबीन से बने होते हैं, माँस के जैसा स्वाद और सतही बनावट (टेक्सचर) प्रदान करते हैं और ये कीमे का विकल्प प्रदान करता है।

टेम्पेह, जो कि फरमेंट किए हुए सोयाबीन से बनती है, इसका एक अलग स्वाद और माँस जैसी सतही बनावट होती है और इसे कीमे के स्थान पर इस्तेमाल किया जा सकता है और यह करी, चिली और स्टिर फ्राई में बढ़िया काम करती है।

सेइटान, जो कि गेहूं के ग्लूटेन से बनता है, भूने हुए माँस का रूप देने या फजीटास, स्ट्रैयूज़ या स्टिर-फ्राइज़ जैसे व्यंजनों में माँस की पट्टियों या टुकड़ों का स्थान लेने के लिए बहुत ही अच्छा रहता है।

पोर्टोबेलो मशरूम का अपना एक खट्टा-मीठा स्वाद होता है और ये व्यंजनों में माँस की पर्त को भरने या आपकी अगली बार्बेक्यू में "बर्गर" के रूप में खाए जाने के लिए बेहद उम्दा हैं। कम वसा वाली ड्रेसिंग में मसालेदार भरवां बना कर और फिर फ्राइंग पैन में ग्रिल या गर्म करके तो इनका स्वाद और भी बेहतर हो जाता है।

***टोफू**, जो कि सोयाबीन से बना एक तरह का दही है, का स्वाद हलका होता है और यह किसी भी व्यंजन के स्वाद को आसानी से अपना लेता है। नर्म टोफू सूप, सॉस और डेज़र्ट्स के लिए बढ़िया रहता है और थोड़ी कठोर किस्मों स्टिर-फ्राइज़ में या ऐसे अन्य व्यंजनों के लिए बढ़िया रहती हैं, जिनमें टोफू को अपनी आकृति बनाए रखना आवश्यक होता है। ज्यादा घनी सतही बनावट के लिए, टोफू को अपने व्यंजन में इस्तेमाल करने से पहले उसे जमा दें, फिर पिघलने दें और पानी की अधिक मात्रा को निचोड़ कर अलग कर दें।

*एस्टेरिस्क से चिह्नित वस्तुएं भारत में आसानी से उपलब्ध हैं।



अंडे के विकल्प

एक अंडा इनके बराबर है:

1/4 कप रेशमी टोफू, मिश्रित

1/2 मथा हुआ केला

1/4 कप एपल सॉस या किसी फल की प्यूरी

1/2 कप सोया या चावल का योगर्ट (दही)

1 1/2 छोटे चम्मच एनर-जी फूड्स एग रिप्लेसर +
2 बड़े चम्मच गुनगुना पानी

1 बड़ा चम्मच पिसा हुआ अलसी का आटा + 3 बड़ा चम्मच पानी

1/4 कप मथे हुए सफेद आलू या शकरकंद

2 बड़ा चम्मच आलू का मंड (स्टार्च), मक्का का मंड (कॉर्नस्टार्च) या अरारोट

2-3 बड़ा चम्मच टमाटर का पेस्ट

1/4 कप पकी हुई जई (ओट्स)

2-3 बड़ा चम्मच ब्रेड क्रंब्स

2-3 बड़ा चम्मच आटा

1 छोटा चम्मच खाने का सोडा (बेकिंग पाउडर)

तेल के विकल्प

तलना: पानी या सब्जियों का सूप।

सेकना: तेल के स्थान पर एपल सॉस या मथे हुए बींस (फलियों) की कोई भी किस्म 1:1 के अनुपात में इस्तेमाल की जा सकती है। मिसाल के तौर पर, काले सेम बड़ी आसानी से ब्राउनीज़ में छिप जाते हैं और सफेद सेम बनाना-ब्रेड में।

दुग्ध पदार्थों के विकल्प

दूध: नारियल का दूध, बादाम का दूध, सोया का दूध, काजू का दूध, गेहूं का दूध और चावल का दूध।

मलाई: बादाम का दूध (या किसी भी सूखे मेवे का दूध), सोया का दूध, नारियल का दूध, मथा हुआ आलू, प्यूरी बनी हुई गारबैंजो बींस (चना), टोफू की प्यूरी, सोया की खट्टी क्रीम, काजू क्रीम, सोया की फेंटी हुई क्रीम या सोया क्रीमर्स।

खोया (मावा): काजू का पेस्ट।

पार्मसन पनीर: पोषक यीस्ट (खमीर), लहसुन पाउडर और/या महीन टुकड़ों में कटे अखरोट या बादाम।

पनीर: सोया, चावल, सूखे मेवे आधारित पनीर के विकल्प, टोफू रिकोटा या पोषक यीस्ट।

बटर: पकाने, सेकने या लगाने के लिए काजू मक्खन, मूंगफली मक्खन, तिल के बीज का मक्खन, या अन्य कोई भी दुग्ध-पदार्थ-मुक्त, गैर हायड्रोजनीकृत मार्जरीन (कृत्रिम मक्खन)।

दही: मूंगफली का दही और सोया दही।

घी: वनस्पति घी (वनस्पति तेल), जैतून का तेल और सफोला तेल।