

吃有机素年菜，过个健康年



龙年好

王蓉 报导

年菜系列 1

华人过年过节，与吃总是脱离不了关系，年菜款式也是千变万化，有传统风味，亦有讲究现代新意的特色。

年初一，许多华人都会吃素半天甚至是整天，而新年时的食物总是多糖多盐多油，所以吃一天健康的有机素年菜，有助于清肠胃。

由思源有机食谱规划师林子所介绍的3道健康有机素年菜，强调有机及天然的材料；简单且不费时的烹调方式，让每人都可以在家尝试烹煮健康美味的有机餐点！

减轻肠胃负担

拥有超过10年烹饪指导经验的林子，也是著名食谱作家及美食专栏作者。

她说，每逢农历新年，家家户户都习惯大鱼大肉，因此为提倡素食，她也鼓励公众额外添加数道素食年菜，如此一来，也能够避免让肠胃太



红运辣汤 (3-4人份)

- 材料：**
 有机中国蒜 (切段) 1条
 生木瓜 (去皮，切块) 1/4 小粒
 香菇素丸 120克
 黑胡椒 (压碎) 1匙
 水 2公升
调味料：
 有机84活性海盐 适量

做法：

1. 将黑胡椒碎放入沸水中煮10分钟。
2. 加入其他材料煮1小时，加入调味料即可。

1. 准备好所需的材料及调味料，可选择先以沸水煮熟所有材料，备用。



2. 爆香咖哩叶，加入黄姜粉炒片刻。



3. 加入有机豆奶粉。



4. 加入酱料材料拌炒。



奶皇斋 (3-4人份)

- 材料：**
 黑木耳 (切块) 1朵
 黄豆纤维素肉 120克
 有机豆腐卜 (切半) 4个
 鲜菇 少许
 咖哩叶 20片
 黄姜粉 1/2 茶匙
 葡萄籽油 4匙
 水 50毫升
 有机沙葛粉 (勾芡) 少许
酱料：
 有机豆奶粉 (低糖) 3匙
 有机84活性海盐 1/2 茶匙



5. 拌炒之后，勾芡后即可上桌。

多负担，同时达到环保作用。

「很多人都对吃素食不大习惯，因此我就尝试采用新鲜且天然食材，去设计出较有特色风味的素菜餐点；健康之余，也容易烹煮。」

她指出，所谓有机素年菜就是采用天然及有机的食材与调味料烹煮；以下所要介绍的3道有机素年菜包括奶皇斋、红运辣汤及酒香扣肉。



思源有机食谱规划师林子表示，奶皇斋上碟，略为装饰即非常可观。

-邱继贤-

酒香扣肉 (2人份)

- 材料：**
 素黄豆汉堡 (切半) 2片
 冬瓜肉 2片
 (切半圆状，1公分宽度)
 有机芹菜 1颗
 姜 3片
 葡萄籽油 2匙
 绍兴花雕酒 3匙
 水 250毫升
 有机生菜 点缀
调味料：
 有机黑黄豆酱膏 1匙
 有机黑金糖蜜 1匙
 有机黑黄豆酱油 1匙
 五香粉 1/4 茶匙

做法：

1. 热油，加入姜片和芹菜拌炒片刻。
2. 加入水和调味料煮沸。
3. 加入汉堡素肉和冬瓜肉煮至水分半干。
4. 倒入花雕酒，再煮至水分半干，上碟，以生菜点缀即可。



CMK