

大家健康 Longlife 呈献

乐活爱有机

My **L♥HAS** Love Organic **2**

随书附送
《蔬果营养解码》海报

蔬果营养解码



吃 喝 玩 爱



身心灵

ISBN 978-967-10571-6-2

9 789671 057162

● WM : RM15
● EM : RM17
● S'PORE : S\$8

素食大变身

素食料理日趋多元化，本刊记者踏足了国内数个州属，为您介绍一道道充满本土及异国风味的素食料理，在此先让您一饱“眼”福吧……

就历史上的演变，先有茶，才有擂茶。住在广东的客家人唤擂茶作“咸茶”，这茶到台湾变甜并加入爆米花饮用，到新马又伴着米饭和腌料一起吃。美食作家林金城曾撰文指出，从中原南迁至广东潮州一带的客家人被称为“半山客”，在海丰、陆丰、河婆和丰顺地区发展出擂茶，就称之为“半山客擂

茶”，其中以“河婆擂茶”较有名。

据说，到客家人家中做客，主人会款待擂茶表示迎宾；如果没见到擂茶，就暗示你不受欢迎。但这风俗正在消逝，而擂茶汤配料和腌料也开始搞花样、玩创意，越来越俏皮。其实擂茶虽然很“素”，吃法却还是很多样，你可以试着边吃边喝，最后混在一起成“汤泡饭”，滋味大不同。



养生擂茶

【种籽★RM7.90】

是我孤陋寡闻吧？还是第一次听到有人把杏仁加入擂茶汤中。九层塔和杏仁制成的擂茶汤超赞，意外的是杏仁味不会让人敬而远之。另外奉上胚芽米是一大卖点，目前市场上很少见。腌料方面，难得见到正宗擂茶必添加的少量菜脯，搭配芋儿入菜的粟米耳平衡营养。可惜不是每日贩售，即使有卖，中午1点赶到店铺竟然只剩最后一份。



五色生机擂茶

【Be Lohas★RM13.90】

擂茶熟食吃腻了？来生食吧！不过别惊慌，饭已经煮熟了，只有切细粒的红萝卜、生菜、青紫包菜等是生的，淋上芝麻、九层塔和擂茶叶煮成的热汤后就呈半熟，这样能保留部分植物酵素。芝麻和九层塔的香气足以掩盖草腥味，吃起来有不寻常的爽脆口感。



玛格丽特意大利面

【Be Lohas ★ RM21.90】

这是很典型的番茄意大利面，设计这道菜的林子努力调出最能让本地人接受的酸度。价格稍高，但青椒、番茄、豆苗和竹炭面都是有机的，用量也多，一盘面食可能要两位女生才能吃完。

异国风味 意大利面

很多人以为吃意大利面一定是无肉不欢。其实早在19世纪，意大利面形成的三大酱料体系都是偏素的，即番茄底（红酱）、鲜奶油底（白酱）和橄榄油底（青酱），酱底比起配料还重要。本地的意大利面特色就在于酸咸鲜的味道都不如西方极端，却适当融入东南亚香料，很 fusion 也很冒险，好坏就在一线间。



香蒜辣椒意大利面

【Mediloods ★ RM19.50】

它最初是意大利传统食谱，素食以大蒜、番茄和洋葱为基础，再下辣椒酱。早期是一道材料简单，为了节省了买调味料，所以这道菜是从小孩开始学做饭，但后来变成美味之川厨最爱。



白酱意大利面

【Sushi Kitchen ★ RM15.90】

白酱不用奶油，而是用鸡蛋，因此吃起来不腻的酱汁，滑溜，有种和缓的口感。配料多是蔬菜，是吃腻了的意大利面这道菜，其实也是给素食者提供另一种口味的意大利面，以素食者的角度来看，很有善意。



竹炭汉堡

【Be Lohas ★ 普通 RM10.90，大份 12.90】

汉堡也走竹炭风，在一片漆黑中依然看得清番茄、生菜、豆苗。竹炭含有微量元素（矿物质），能吸收多余油分，促进肠胃蠕动，可帮助身体排毒，味道不赖。

巧思创意 素汉堡

被 肉汉堡催眠已久的结果，就是感觉素汉堡很无聊，因为只能“啃菜”。

醒醒吧！谁说素汉堡的内馅只有生菜和番茄，加一点巧思创意嘛。把鲍鱼菇、萝卜、玉米、豆苗、芹菜、包菜等加入大豆纤维中，而且面包都开始走天然发酵路线；如今吃素汉堡好像吃沙拉，咬下去仿佛有蔬菜大合唱的感觉呢。

汉堡包

【I LOVE VEGE ★ RM7.50】

谁说一天到晚吃素就是苦闷，可别让无聊的口味限制你。这款素汉堡加入了一颗洋葱片，洋葱片蔬菜让整个汉堡吃起来更有层次感，就连营养价值也提升了。这款汉堡的馅料和大豆纤维制成，吃起来更有弹性，包馅更饱满。这款汉堡的面包有红枣、葡萄干、核桃、杏仁、黄瓜、番茄和生菜，营养丰富，让你爱不释手。这款汉堡的制作过程，所以，它是一款健康美味的汉堡。





● 酸甜素鸡饭便当



● 素鱼饭便当



杏鲍菇便当

[I LOVE VEGE ★ RM12.90]

这里最受欢迎的便当之一，杏鲍菇在豆瓣酱的焖煮下入味至极，和白米饭超搭，喜欢咸口味的人士必定会喜欢。丰富大量的蔬菜和水果，是丰富你一天的粮食。

营养均衡 素便当

有机料理便当

[Be Lohas ★ RM8.90]

忙碌之余，还是要有健康便当顾肠胃才行。为了迎合没时间外食的上班族，店家推出系列便当，以咖喱、酸甜、焖煮等方式烹煮素肉，也另外推出酸甜北方面、味增冷面、日式饭团和素金枪鱼三文治等。饭类便当用的都是糙米饭，还附上2粒有机螺旋藻补充100种营养。便当另外附迷你春卷、番薯条等小食，都以葡萄籽油慢慢烤香，不采用油炸方式，十分贴心。