

廚房樂

輕鬆烹調素食料理

腸胃沒負擔

鮮蔬輕食

「很多人说有机料理难吃，其实这是因为烹调方式。其实，有机蔬果不但没有农药，吃起来也比较甜。」

最近天气不好，工作也异常忙碌，身体健康开始发出警报。这时，不妨放慢脚步，趁休假空闲时，在家做一份健康鲜蔬轻食，放松心情之余也吃得健康！

拥有超过10年烹饪指导经验，著名食谱及美食专栏作者林子老师，极力提倡有机素食。她利用有机材料，教大家轻松烹调素食料理，同时又能兼顾健康与美味。“很多人说有机料理难吃，其实这是因为烹调方式。其实，有机蔬果不但没有农药，吃起来也比较甜。”

尝试生肌料理迈入健康生活

刚接触有机素食的人，难免有些难以接受，但长期吃素食，精神也会比较好。因此，她建议大家可以尝试一星期1餐有机素食，习惯后便可尝试生肌料理，逐渐迈入更健康的饮食方式。

她说，当初并无进食有机素食的概念，但在数年前，了解吃素不仅身体健康，也可帮助地球节能省碳。

为了贯彻健康饮食的概念，她再花了约2年时间，醉心研究有机料理，创出更健康的有机食谱。“我正担任有机食谱规划师，并将开班授课。另外，也在研究新菜式，计划在明年出版有机料理的食谱，希望借此向更多的民众推荐此健康饮食方式。”



林子认为料理需同时兼顾到“身、心、灵”，而美味与健康是料理必备条件。



竹碳饭让你吃得满足，也能帮助身体排除毒素！

有机葵花籽竹碳饭

材料 1人份

- 糙米饭 2克
- 香椿酱 1匙
- 有机番茄(切粒) 1粒
- 竹碳粉 1茶匙
- 葵花籽 1匙
- 有机日本酱油 1茶匙
- 海苔黄豆松 1匙

做法

- 将所有材料拌入已煮熟的糙米饭，再蒸10分钟。
- 盛上碟时，以海苔黄豆松点缀即可享用。



步骤 1

将黑木耳用热水川烫，切丝备用。其他所有新鲜材料切丝，浸泡在加入海盐的水中20分钟。



步骤 2

加入橄榄油，等待油热。



步骤 4

将豆豉与调味料略炒，炒匀。



步骤 6

熄火后，依序将西芹、南瓜、红萝卜、黑木耳及洋葱倒入。



步骤 3

待油热后，加入豆豉及所有调味料。



步骤 5

随后加入素火腿一起拌炒片刻，即可熄火。



步骤 7

将所有材料搅拌均匀即完成。

有机金针菇素鱼翅

2人份



微酸的金针菇素鱼翅非常开胃，就连五星级饭店也找不到哦！

材料

- 寒天粉 2克
- 有机紫菜豆腐(切细条) 100克
- 有机大白菜 3片
- 有机金针菇 20克
- 水 500毫升
- 有机薯粉(用作勾芡) 1匙
- 橄榄油 1匙
- 水 800毫升

调味料

- 蒜蓉 1茶匙
- 有机海盐(细) 1茶匙半
- 有机酱油 1茶匙
- 有机蔗糖 2茶匙
- 有机黑金糖蜜 1匙
- 糙米醋 2匙

做法

- 寒天粉以150毫升的热水溶化，待冷至凝结，备用。
- 以大白菜熬出上汤，取出大白菜，备用。
- 加入蒜蓉，加入调味料。
- 加入紫菜豆腐和金针菇煮片刻，勾芡，盛入碗。
- 将寒天果冻刨丝，加入汤汁中即可。

有机埃及豆鲜菇

2人份

利用浓郁的酱汁，将埃及豆及香菇焖得软绵，简单又好吃。

材料

- 有机埃及豆 40克
- 鲜蘑菇 8朵
- 有机豆腐卜 6块
- 有机花椰菜 半粒
- 水 1.2公升

调味料

- 有机大麦味噌 2匙
- 有机黑金糖蜜 2匙
- 有机蔗糖 1茶匙
- 有机海盐(粗) 1茶匙

做法

- 将花椰菜切块，用沸水川烫，备用。
- 将埃及豆和水放入锅内煲煮，煮至埃及豆变软。
- 加入豆腐卜焖煮，再加入调味料。
- 加入蘑菇煮片刻，即可盛上，最后加入花椰菜即可。

有机豆豉拌五色丝

2人份

材料

- 有机西芹 2枝
- 有机红萝卜 1条
- 有机洋葱 半粒
- 有机黑木耳 1块
- 有机南瓜 30克
- 有机素火腿 3片
- 橄榄油 1匙

调味料

- 有机豆豉 1茶匙
- 有机日本酱油 1茶匙
- 香烤黑芝麻油 半茶匙
- 有机蔗糖 1匙



我们每天应摄取5种不同颜色的蔬果以确保营养均衡，这道凉拌五色丝恰恰满足你的需求。