

报导
谢秀婷

有机烹调速成班

大马名厨Chef Wan语带感慨,「最近总是不停听到这个亲戚生病、那个朋友罹癌离世,让我开始检视每天吃进肚子的食物健不健康。」他说,自己前半段的下厨生涯都在追求口腹享受,未来他追求健康烹调,让大马人吃得更健康。

思源有机(BMS Organic)与Chef Wan联手合作,重新改良大马人最爱的3道美食:亚三叻沙、咖喱面及香辣饭的配方,善用有机环保的食材,搭配健康的烹调手法,做出好吃又健康的佳肴。

根据英国医学期刊《Lancet》在2013年的研究显示,马来西亚的痴肥症患者,在亚洲国家占居榜首。相比30%的全球患病率,将近45%的大马男人和49%的大马女人,都是超重或肥胖人士。近年来Chef Wan开始关注健康饮食,「我们在日常的饮食中经常摄取太多的糖和油脂,这些都是造成「三高」的元凶,也是导致慢性疾病的根源之一。」

作为名厨,他想用自己的影响力,让更多大马人开始展开健康的饮食生活,「与BMS的合作是我一直在寻找的转折点。」他还大方地公开这3道大马「国民美食」的健康食谱,大家赶快收藏起来啦!(303)

有机豆奶咖喱面 (10人份)

咖喱酱材料(搅打并爆香):

南姜300克、姜黄50克、蒜米10克、洋葱300克、石栗50克、芫荽籽20克、姜10克、辣椒酱100克、葡萄籽油150克

汤底材料:

咖喱酱1包、香茅12支、咖喱叶30克、有机去皮低糖和无糖豆奶400克、水3500毫升、喜马拉雅岩盐37克、日式素G粉

做法:

1. 炒香咖喱酱, 备用。
2. 汤底部分, 加水冲开有机去皮低糖和无糖豆奶, 加入其他汤底材料煮至沸腾。
3. 加入咖喱酱搅匀, 咖喱汤完成。食用时加入糙米米粉和面条既可。



亚三叻沙 (2人份)

汤底材料:

有机素食豆奶汤160毫升、有机番茄(捣成泥)1粒、黄梨(捣成泥)1片、指天椒(切圈)2条、糙米米粉75克、素鱼6片、有机生菜(切丝)30克、有机黄瓜(切丝)30克、洋葱(切片)1/2颗

亚三叻沙酱(搅打并爆香):

亚三叶150克、南姜60克、姜花2支、香茅10支、红辣椒1支、紫菜4片、姜黄40克

调味:

84活性海盐适量、有机苹果醋1茶匙

做法:

1. 开火煮沸蔬菜汤, 加盐巴调味。
2. 加入亚三叻沙酱、番茄泥、黄梨泥、素鱼片, 再加糙米米粉及苹果醋。
3. 加入生菜丝、黄瓜丝、洋葱丝和辣椒即可。



香辣饭 (6至8人份)

仁当酱材料:

南姜600克、姜黄100克、姜20克、石栗150克、芫荽籽40克

材料:

葡萄籽油200克、辣椒酱80克、仁当酱200克、八角1个、肉桂1/2片、咖喱叶20克、香茅6支、无糖豆奶粉200克、水600克、喜马拉雅岩盐适量、日式素G粉1/2茶匙、素鸡块300克

米饭材料:

糙米3杯、小米1/2杯、荞麦1/2杯、香茅6支、姜20克、喜马拉雅岩盐1茶匙、葡萄籽油3大匙、水4 1/2杯、椰油(可选择)3大匙

仁当做法:

1. 葡萄籽油炒香辣椒酱, 加入200克仁当酱。
2. 加水冲开无糖豆奶粉。加入其他的材料和素鸡块, 煮至沸腾, 加入盐巴调味。

米饭做法:

把全部材料(椰油除外)放入电饭煲煮熟。(可选择在米饭煮好以后加入椰油)



Chef Wan
大马著名厨师