

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

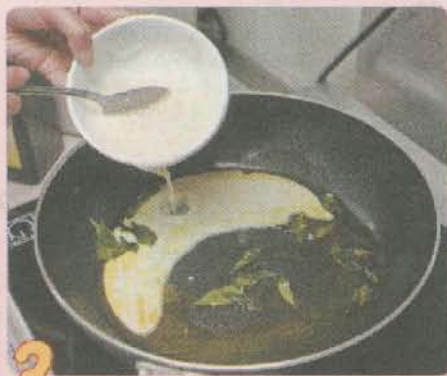
拥有超过10年烹饪指导经验的林子，也是著名食谱作家及美食专栏作者。

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

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。



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。

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 (切半圆状, 1公分宽度)	2片
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