

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

- 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

1. 将所有材料拌入已煮熟的糙米饭，再蒸10分钟。
2. 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

1. 寒天粉以150毫升的热水溶化，待冷至凝结，备用。
2. 以大白菜熬出上汤，取出大白菜，备用。
3. 加入蒜蓉，加入调味料。
4. 加入紫菜豆腐和金针菇煮片刻，勾芡，盛入碗。
5. 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 |
| 鲜香菇 | 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

1. 将花椰菜切块，用沸水川烫，备用。
2. 将埃及豆和水放入锅内煲煮，煮至埃及豆变软。
3. 加入豆腐卜焖煮，再加入调味料。
4. 加入香菇煮片刻，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。