

饮食也可环保吃

有机食创新煮

全球暖化现象加剧，二氧化碳排放到大气层，造成的破坏已渐渐吞噬著我们的地球，气温上升更是人类最大的致命伤。



林子笑说，学员试吃手中菜肴后，从前那些认为有机食物很难煮或不好吃等错误观念都一一改变，异口同声地说要煮给亲友尝尝呢！

「控制全球暖化，从餐桌开始」。就让我们一起来吃有机素，减少排放二氧化碳，地球有救就等于人类有救。在这普天同庆的节日里，让我们一起来享受健康美食，选择进食属硷性、纤维多的食物吧！提倡「有机好味道」的思源食谱规划师林子（Linge），在刚结束的2011年有机年菜烹饪课程上，为学员们现场示范3道健康美食，包括鸿运香橙豆腐、如意素鱼翅和喜庆腐乳香菇。

有机饮食上多变化

林子表示，许多人虽然知道有机饮食的好处，但却不懂得如何在口味上变化，日复一日的烹调方式，也缺少了新鲜感。「在课程中，学员们才发现，原来家中的调味料也可以调配出不同的口感。」林子认为，有机食物可以很好吃，清淡也能美味，浓郁得来又健康。

食谱

鸿运香橙豆腐 ●2至3人份

材料：

有机紫菜豆腐（切片）	1块
素火腿（切粒）	两片
鲜蘑菇（切片）	3朵
有机红萝卜（切片）	半条
有机西芹（切片）	1枝
有机薯粉（勾芡）	少许
葡萄籽油	适量

调味料：

有机橙（取汁）	1粒
红梅醋	1匙
有机蔗糖	2匙
有机日本白酱油	1茶匙



做法：

1. 热油，将有机紫菜豆腐煎香，上碟。
2. 其他材料（鲜蘑菇、有机红萝卜和有机西芹）放入沸水中煮熟，捞起，上碟。
3. 把所有调味料倒入锅中煮，加入素火腿，勾芡。
4. 将酱汁淋上煮熟的食材即可。

如意素鱼翅 ●2人份

材料：

寒天粉	两克
有机紫菜豆腐（切细条）	100克
有机大白菜	3片
金针菇	20克
有机薯粉（勾芡）	1匙
蒜蓉	1茶匙
清水	600毫升

调味料：

有机84活性海盐（细）	1又半茶匙	素G粉	1茶匙
有机日本白酱油	1茶匙	有机黑金糖蜜	1匙
有机蔗糖	1茶匙	有机糙米醋	2匙



做法：

1. 寒天粉以100毫升热水溶化，待冷至凝结备用。
2. 以有机大白菜熬出上汤，取出大白菜，备用。
3. 加入蒜蓉和所有调味料，再加入有机紫菜豆腐和金针菇煮片刻，勾芡，盛入碗。
4. 将寒天果冻刨丝，加在汤汁。

简介：

林子（Linge），现任思源食谱规划师，也是《煮编厨房》、《煮煮乐翻天》、《林子素食魅力餐》、《有机美食指南》的食谱作者，拥有超过10年烹饪指导经验。

通讯站

2011年BMS Organics林子美食工房有机烹饪班
询问详情：Ms Ang, 03-80683643或017-8764241