

吉祥王跃龙年, 就让我们来个不一样的“有机素”团圆饭!

或许, 有很多人认为在大日子吃素很不丰盛, 但您知道吗? 当您选对了素菜, 它就不再是一道素菜, 再加上这是有机素, 是一种可以让人兼顾美味和饱足感, 也获得健康的健康纯素食。

到底要如何辨别大鱼大肉的餐单, 而选择对的有机素年菜? BMS Organics 忠源有机董事经理李德忠, 联合旗下食谱规划师林子老师, 今日便传授读者如何从厨房开始吃出健康的有机素团圆饭!

其实, 不止是在团圆饭吃有机素, 虽然身体力行, 也是一种环保以及帮助地球大自然免受污染的善举。

原本吃素的李德忠, 刚开始对环保这方面还不是很强烈, 只

想到有机食品能带给每一个人健康, 渐渐地, 他明白到人与环境是一体的, 缺一不可。因此, 他开始以有机健康素为宗旨, 一直到现在他吃有机素已经是有好几年的事情。

他坦言自从把有机素成为他的饮食习惯之后, 生病对他来说非常陌生。

“所以, 我非常鼓励人们吃有机素, 尤其在新的一年, 只要人们愿意改变, 一点一滴的去改变, 久而久之这些健康元素就能帮助一个人得到正面的能量。”

于是, 崇尚自然, 谢绝改造的林子老师, 在这么多年累积下来的烹饪经验, 呈现了两菜一汤有益健康的有机素年菜……

有机达人李德忠、林子献菜



过一个有机素年

这道奶皇香, 采用奶油搭配, 最适合大众的口味。

- 材料:**
- 黄豆纤维素肉 (切半) 120克
  - 黑木耳 (切块) 1朵
  - 有机豆腐卜 (切半) 4个
  - 有机花椰菜 (切块) 1/4粒
  - 咖喱叶 20片
  - 姜黄粉 1/2茶匙
  - 葡萄籽油 4匙
  - 有机木薯粉 (勾芡) 少许



- 酱料:**
- 有机豆奶粉 (低糖) 3匙
  - 有机 B4 活性海盐 1/2 茶匙
  - 有机黑糖 1 茶匙

**做法:**

1. 黑木耳、有机豆腐卜、有机花椰菜放入沸水锅中焯水片刻捞出, 沥干水份备用。
2. 热葡萄籽油, 爆香咖喱叶, 加入姜黄粉先炒至香。
3. 倒入酱料拌炒, 再放入黑木耳、有机豆腐卜、有机花椰菜及黄豆纤维素肉拌炒片刻, 然后勾芡即可上桌。



馅料材料放入沸水中焯烫

全部材料拌炒均匀后勾芡即可

奶皇帝最应节

鸿运辣汤祛风解毒

- 材料:**
- 有机中国蔘 (切段) 1 棵
  - 生木瓜 (去皮, 切块) 1/4 粒
  - 香菇素丸 120 克
  - 黑胡椒 (压碎) 1 匙
  - 水 2 公升

- 调味料:**
- 有机 B4 活性海盐 适量

**做法:**

1. 煮滚一锅水, 放入黑胡椒滚 10 分钟。
2. 倒入其余材料, 上桌前放入调味料即可。



黑胡椒素肉丸焯烫至水滚半白即可

再倒入花雕酒煮滚即可



素扣肉养颜清热



黑金糖蜜可以帮助妇女调理身体作用, 有机黑金糖蜜便是替代蚝油。 “这一道菜, 吃了不但可以发挥清热功效, 还可以养颜美容。”



**材料:**

- 黄豆汉堡素肉 (切半) 3 片
- 有机西芹 (切片) 1 支
- 姜 3 片
- 有机生菜 (点焯) 少许
- 葡萄籽油 2 匙
- 绍兴花雕酒 2 匙
- 清水 250 毫升

**做法:**

1. 热葡萄籽油, 加入姜片和芹菜翻炒片刻。
2. 倒入水和调味料煮沸。
3. 加入汉堡素肉, 焖煮至水减半。
4. 倒入花雕酒, 再以中火焖煮至半干, 上碟伴生菜点缀即可。

- 调味料:**
- 有机黑金糖蜜 1 匙
  - 有机黑金糖蜜 1 匙
  - 有机黑金糖蜜 1 匙
  - 五香粉 1/4 茶匙

嗜辣的人, 最喜欢喝辣汤, 林子老师建议人们偶尔喝辣汤, 确实可以起着壮气、暖胃的效果。但是, 辣汤要煲出健康, 她说, 以一棵有机中国蔘、生木瓜以及香菇素丸, 替代猪肚内脏。 “对于忙碌的上班族或不懂得烹饪的妇女, 这是最简明, 最容易掌握技巧的烹饪法, 况且喝了可以解毒, 也可以促进食欲。”



有机 B4 活性海盐