

新春如意美食



傳統新春食品雖然美味可口，但大多選用煎、炒、炸等方式製作，而且以肉食及海鮮為主，為消化系統帶來沉重負擔。其實只要選用天然簡單的食材，採用較健康的烹調方法（例如蒸或水煮），也可做出非常美味且有口皆碑的宴客菜式或奉客點心。以下為Club O主廚特別設計的新春如意食譜，大家齊齊為至愛親朋準備節日食品，共度一個豐盛又健康的新年。

1.精力小品

鴻運醒胃茶

材料：鮮紅菜頭1個、*黑藻2湯匙、*有機蘋果醋及蜜糖適量

做法：

- (1) 紅菜頭去皮切條，放在已用沸水洗淨的闊口瓶內；
- (2) 把蘋果醋注入瓶內至 $\frac{2}{3}$ 滿，再加蜜糖至瓶頸，浸2天即成具開胃消滯作用、富含胡蘿蔔素及多種礦物質的飯前醒胃茶。可存雪櫃備用。

2.酵素前菜

活力生財包

材料：有機生菜、*壽司紫菜、鮮粟米（起粒）、甘筍（切粒）、自家發芽菜、*紫蘇芝麻、松子

做法：

把生菜放在紫菜上，包裹粟米、甘筍及芽菜，捲成手卷，灑上紫蘇芝麻及松子，即成富含酵素的生機美食。

3.暖胃主食

團圓暖心飯

材料：鮮椰皇1個、腰果6-8粒、*糙米 $\frac{1}{2}$ 杯、*紅米 $\frac{1}{4}$ 杯、*鹽1茶匙

做法：

- (1) 糙米及紅米洗淨，泡浸最少2小時，瀝乾；
- (2) 椰皇洗淨，頂開1小洞，倒出椰皇水；
- (3) 用厚刀破開椰皇圓頂，將鹽、腰果及(1)拌勻，放進椰皇內，注入椰皇水，如有需要可另加少許清水，水面剛蓋過米約2-3毫米；
- (4) 整個椰皇隔水蒸 $\frac{1}{2}$ 小時，熄火後焗5分鐘取出，把椰皇肉和飯拌勻上桌。

4.迎春小菜

如意彩球

材料：有機豆腐1件、鮮粟米 $\frac{1}{2}$ 條（起粒）、刀豆2湯匙（切粒）、甘筍 $\frac{1}{2}$ 條（切粒）、*有機濕豆豉1湯匙、蛋白1隻、*原糖及*有機豉油適量、馬蹄粉及調味料（*鹽、*麻油、胡椒粉）適量

做法：

- (1) 粟米粒、刀豆粒、甘筍粒混合成彩色粒料，飛水，瀝乾備用；
- (2) 沖淨豆腐，搗爛成蓉，加入(1)、蛋白和調味料拌勻，用匙羹弄成彩球，排在碟上，隔水蒸3-5分鐘，隔出蒸汁；
- (3) 用少許油爆香濕豆豉，加入蒸汁、原糖及有機豉油，然後用馬蹄粉打芡，淋在彩球上，即可奉客。

慈心百福煲

材料：慈菇3個、有機杏鮑菇或秀珍菇120克、*天然綠豆粉絲120克、芹菜4條（切段）、豆腐乾1塊，調味料（*紅麴油膏或*有機豉油、胡椒粉）適量

做法：

- (1) 慈菇洗淨切塊，杏鮑菇或秀珍菇切片，粉絲浸軟，豆腐乾切幼條；
- (2) 爆香(1)全部材料後加水燜15-20分鐘，加入芹菜段及調味料，即成暖胃清香的齋煲。

5.奉客小點

甜蜜合家歡

材料：合桃1杯、椰絲1杯、*乾果（如杏脯） $\frac{2}{3}$ 杯、*黑芝麻粉或*小麥胚芽粉2湯匙、麥芽糖、*優質食油

做法：

- (1) 將麥芽糖放小碗內，連碗置熱水中弄軟；
- (2) 合桃浸水約3小時（其間換水2-3次），瀝乾，弄碎成小粒備用；
- (3) 杏脯切成小粒後置碗中，放入合桃粒、麥芽糖和食油搓成球狀；
- (4) 把小圓球在椰絲及黑芝麻粉/小麥胚芽粉上滾動，即成香甜小食。

註：*食材Club O店有售

2月Club O店好介紹

都是有心人精選的用品，歡迎嚮往綠色生活的你光臨選購，與義工及幹事研究：

誠摯推薦1：味醂

用蒸熟的糯米、米麴、米酒混合，天然發酵釀造成的甜酒，含多種鮮味成分，使料理更溫潤美味。可長期存放，越陳越甘甜。可直接飲用、或作壽司飯、小菜的調味料。冬日炒芥蘭時，先用薑油起鑊，然後贊入味醂和加少許鹽，糖調味，即使是清炒也齒頰留香。



誠摯推薦2：天然味素

採用天然上等新鮮冬菇及蔬果為材料，以冷凍乾燥方法製成，保存原有營養及鮮味，絕不含人工香料、防腐劑及味精。把少量天然味素加入菜餚或湯中，即倍添鮮味。在過年蒸糕時，可加少許香菇味素煮蘿蔔或芋頭，然後加入粘米粉拌成粉漿，蒸出來的素蘿蔔糕或芋頭糕非常美味。



誠摯推薦3：高野豆腐

冷凍而成的乾豆腐，味道獨特，使用JAS有機認證絕無基因改造的黃豆製成，它不含消泡、石膏、防腐劑及添加劑，它含豐富的蛋白質、鈣、磷、維他命B1、及B2、脂肪、皂角以及有助吸收鈣質的維他命D。素食者不妨常備1-2包經過乾處理的高野豆腐在廚櫃作加餸之用，因為它保留了豆腐的營養並有易於消化的優點。吃時先泡水至中心回軟後擠乾水份切粒，加入靚麻油及有機豉油醃15分鐘，可炒飯、配搭中東米或放麵豉湯，也可配多種蔬菜做餸調理成不同款式中日美食。



誠摯推薦4：合家歡湯包

中醫認為「春夏養陽、秋冬養陰」，許惠珍中醫師為會友設計的合家歡湯包，成分包括黃耆、扁豆、陳皮、淮山、薏米、大海竹、圓肉、沙參、茯苓，是年節一家團敘最適合的補肺護肝、增強免疫力的湯水。此湯水有健脾祛濕、潤燥補肺、養顏護膚，適合容易感冒咳嗽、濕重困倦、皮膚偏黃乾、口乾舌燥、尿頻者飲用，也可預防水腫、飛滋、鼻敏感、皮膚癢；對慢性虛勞、體虛、糖尿病、虛胖、胃口差、易泄瀉者最宜，也有防癌作用。有關合家歡湯包成分的補益，可登入Club O店網址：<http://shop.club-o.org/CO4O3/>

