



超乎想像的 找「素」潮

食得健康已成世界潮流，加上環保意識高漲，越來越多人趕上素食列車、不時Go Green，細嘗找「素」樂趣。

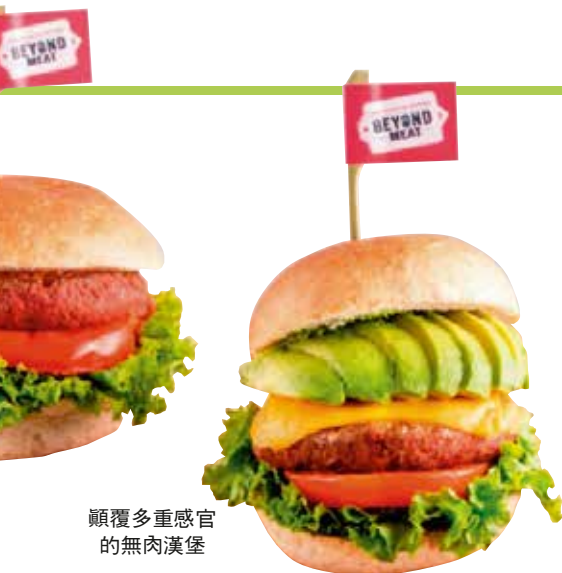
許多無肉不歡的朋友初嘗素食多數選擇素肉，而仿葷素食的種類可謂層出不窮，由大家熟悉的齋滷味、素鮑魚、素蝦以至近年推出的素鰻魚、素豬肚、素臘腸等，種類繁多而賣相又幾可亂真，配合不同的烹調方法及大廚的創意巧思，味道及質感與食物「真身」不遑多讓。不過，為了令效果更傳神，部分仿葷素食在製作過程中，會加入一些添加劑、色素及味素，有礙健康。

傳統素食重調味、偏油膩，因此主打少鹽、少油、少糖的蔬食料理近年大行其道，提供清爽無負擔的美食。以蔬菜、瓜果及菇菌入饌，有的還加入大熱的超級食物如藜麥、奇異籽等，營養豐富又具新鮮感，成功打入潮人市場。

坊間有些高級食府則推出無菜單蔬食料理，按四時變化，食材強調當季及新鮮，能將食物原味充分呈現，保持最佳鮮度與精華。每道菜式均小巧細膩，配搭新穎，加上精緻的擺盤及特色的器皿，充滿詩情畫意，將食物味道與飲食藝術巧妙結合，帶給食客豐富的思索空間。

於前年面世的「無肉漢堡」更是飲食界一大突破，完全顛覆味覺、視覺與嗅覺。它經七年時間研發，標榜百分百以全植物製作，零動物成分、零膽固醇，沒有激素、抗生素及基因改造。其外表與真漢堡無異，同樣帶肉香具咬口，營養價值亦媲美牛肉，每份含20克蛋白質；天然紅色色澤來自紅菜頭汁，仿真度極高，叫人嘖嘖稱奇。

素食之路越走越寬，超乎想像。

色彩繽紛的
素食燒烤串清爽醒胃的越式
蔬菜米紙卷顛覆多重感官
的無肉漢堡

西 蘭 花 藜 麥 薄 餅



材料（2人份量）

西蘭花（切塊）	1杯	調味料	
藜麥（煮熟）	½杯	意大利辣番茄醬	2茶匙
雞蛋	1隻	鹽	適量
番茄（切片）	2個	黑胡椒	適量
火箭菜	少許	百里香	2棵
純素芝士	適量	羅勒	少許

步驟

- 1 西蘭花用食物處理器打碎成茸，加入藜麥、蛋、百里香、鹽及黑胡椒拌勻。
- 2 焗盤鋪上焗爐紙，把藜麥混合物用湯匙均勻鋪上焗盤，成一個薄餅。放入已預熱達攝氏200度的焗爐內焗12分鐘。
- 3 取出薄餅，塗上辣番茄醬，鋪上番茄及素芝士，再焗6至10分鐘至薄餅邊呈金黃色，灑上羅勒及火箭菜即成。

*資料來源：Green Monday賽馬會「綠在家中GIY計劃」食譜《住家素造》

免費索取 食譜《住家素造》

好嘢梗要同分享！現預備50本《住家素造》免費贈送給讀者。請於2018年2月14日，把個人資料（包括姓名及郵寄地址），電郵至bizinfo@mingpao.com，先到先得，送完即止。

