

安之茹素每一天

資料整理／編輯室
圖片提供／悅知文化



2016年黎慧珠和家人不約而同先後成為蔬食者，為此她和先生把經營了27年的小店，改造成一間專做全素中國餐點的外賣店 Harvest Vegetarian Kitchen，也是全英國北威爾斯第一間純素蔬食純素中食外賣店，《Harvest Vegetarian Kitchen 豐收蔬食廚房》被英國《素食生活》雜誌評為「五大最好的中國餐廳」！

〈以下食譜，取自2018年出版蔬食常被菜 - 168道安之茹素的一日三餐提案，由悅知文化授權刊登〉



高麗菜炒五絲 { 密封冷藏可保存 3 ~ 4 天 | 冷凍可保存 3 個月 }

材料 (2 ~ 4 人份) :

A 炒料	
高麗菜	300g
中型紅蘿蔔	2 條
熟筍片	100g
薑	2 片
玄米油	1½ 大匙
乾香菇	6 朵
白背木耳	1 朵
粉絲	100g
紅辣椒	1 支
B 調味料	
鹽	½ 小匙
胡椒粉	½ 小匙
麻油	1 大匙
糖	½ 小匙
生抽	1 大匙
素蠔油	1 大匙

作法 :

- 乾香菇洗淨用熱水蓋著泡軟 (約 2 小時)，切薄片。白背木耳用熱水泡軟 (約 2 小時)，切細絲。紅蘿蔔、高麗菜、筍片切細絲，粉絲用冷水泡軟，瀝乾。薑片切絲、紅辣椒去籽切絲。
- 熱鍋下油，以中火爆香薑絲和紅辣椒絲，下香菇、素蠔油炒軟。加入高麗菜、紅蘿蔔絲、筍絲和所有調味料拌炒均勻，最後下粉絲一起炒熟。

POINT :

待完全放涼後，密封冷藏可保存 3 ~ 4 天。



黑豆胚芽米漢堡排 { 密封冷藏可保存 3 - 4 天 | 冷凍可保存 3 個月 }

材料 (2 - 4 人份) :

A 食材	
罐裝黑豆	400g (1 罐)
胚芽米 (或糙米)	125g
栗蘑菇	150g
茴香莖	1 個
橄欖油	1½ 大匙
B 調味料	
蔬菜調味醬	1 小匙
西班牙紅椒粉	1 小匙
黑醋醬	1 大匙
※ 也可用醬油 1 小匙 + 義大利黑香醋 2 小匙拌勻代替	

作法 :

- 罐裝黑豆沖洗瀝乾。胚芽米 (或糙米) 依據包裝指示煮熟成飯。栗蘑菇沖洗瀝乾，用乾布吸乾水份。茴香莖切丁備用。
- 中火熱炒鍋，乾鍋把栗蘑菇炒去水份，盛起。
- 原鍋下油 ½ 大匙，加入茴香丁炒至金黃軟熟。
- 把黑豆、胚芽米或糙米、茴香和蘑菇及所有調味料加進食物調理機 (food processor) 內攪勻成漢堡肉漿，倒進大碗中，放入冰箱 30 分鐘 (或隔夜)。
- 需要時取出，用大匙挖起素肉漿，用手搓圓然後輕輕按壓成約 1½ 公分厚、8 公分直徑的圓形漢堡排。
- 中火熱不沾鍋，下油 1 大匙，放入漢堡排開，每面煎 5 分鐘。
- 漢堡排夾進麵包，放上番茄、小黃瓜和沙拉，淋上番茄醬和芥末，便成為營養美味的漢堡。

