



紅蘿蔔湯

文・攝影/Nancy

• 烹飪時間

30分鐘

• 事前準備

1. 紅蘿蔔洗淨、切條狀。
2. 山藥洗淨、去皮、洗淨、切條狀。

• 做法

1. 將紅蘿蔔、山藥、冬瓜放入電鍋內。
2. 內鍋不加水，外鍋加水，將其煮熟。

• 主要食材及配料

紅蘿蔔、冬瓜、山藥

• 必要用具

電鍋、耐熱高速果汁機

3. 將煮熟的紅蘿蔔以1：1的比例加入熱開水並轉至高速，打約2分鐘即可食用。

• 擺盤

1. 將煮熟的冬瓜去皮，放入盤內。
2. 將煮熟的山藥切丁，放在冬瓜四周。
3. 紅蘿蔔湯從冬瓜上緩緩倒入。

賞味期

即時享用

營養成分

紅蘿蔔的營養價值很高，富含維他命B群、維他命C、多種礦物質、食物纖維及 β -胡蘿蔔素等有益人體健康的成分。

β -胡蘿蔔素是天然的抗氧化劑，可阻止癌細胞的分裂、抑制致癌基因的產生，是維護人體健康不可缺少的營養素。多吃紅蘿蔔可以降血壓、降血糖，不但能提高人體免疫力，而且可以改善眼睛疲勞、貧血等現象。

具有解毒、促進新陳代謝、強化肝臟機能、預防心臟疾病、預防白內障及眼睛毛病、清理腸胃的功用，是十分營養的蔬菜。

雖然吃紅蘿蔔的好處多多，但是吃多了，皮膚可是會變黃的喔！

用心料理

我第一次喝的時候嚇了一跳，怎麼可能光是紅蘿蔔加水就可以這麼好喝！再一口口慢慢喝著紅蘿蔔湯，心裡好溫暖、好感恩，這片土地實在給我們太多太美好的食物！

冬瓜象徵著聖地Ayers Rock！

山藥象徵著大地之母慈悲之乳！

經驗分享

如果你家鍋子夠大，強烈建議紅蘿蔔整顆煮熟後再切，不但能有更多 β -胡蘿蔔素營養，它那讓很多小孩不喜歡的特殊味道也會變不見，變得又香又甜，此湯的口感會比切過再煮更棒。

※山藥去皮時要戴手套，不然手可是會癢的讓人受不了喔！

堅果南瓜飯

文・攝影/Nancy

每年冬天都是我努力種植物的季節！今年尤甚於往年，不但在花園裡種，連房間外的陽台和空中花園都不放過。

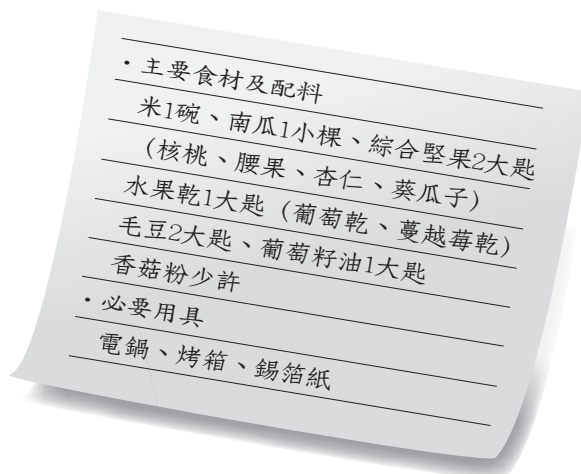
我的種植計畫裡是四季都要有花可以賞；有香草可以用；有菜可以吃；偶爾還有水果可以採的歐式花園。



因為要在我這夏天熱、冬天陽光不足的小房子裡執行這樣偉大的計畫，一下就被園藝店的老闆否定，不斷和他溝通，又看他這麼認真的到處去幫我找

植物又找不到的份上，我也退一步接受了一點都沒有我風格的花園！那種感覺就像一個美麗的母親生了一個醜孩子，嗚…嗚…為什麼做出的樣子和計畫中差那麼多！

不過我調適得非常好，現在最最開心的是每天早上都有新鮮又美麗的花可以供佛。當含著露水的鮮花插在瓶子裡供在佛堂，心裡面真有無比的歡喜。至於其他的，其實並沒那麼重要！



• 烹飪時間

60分鐘

• 事前準備

- 1.將米洗淨浸泡2小時後放入電鍋煮熟。
- 2.南瓜對切、種籽挖出，南瓜用錫箔紙包住。放入烤箱250°C烤45分鐘。
- 3.綜合堅果、水果乾切碎備用。

• 做法：

- 一、將葡萄籽油放入鍋中小火預熱。
- 二、堅果放入鍋中小火炒香。
- 三、再放入果乾拌一下。
- 四、將烤熟的南瓜肉挖出，放入煮熟的飯裡。





- 五、將炒香的堅果、果乾放入飯裡。
- 六、再放入毛豆。
- 七、放點香菇粉，將所有食材拌勻。
- 八、將拌好的飯填入南瓜，用錫箔紙包住，用烤箱250°C再烤15分鐘即完成。

賞味期

即時享用，沒吃完，用錫箔紙包好，放入冰箱冷藏保存二天，冷凍保存一週。



經驗分享

南瓜真是一種超棒的食物，既營養又耐存放，其烹調方法更是千變萬化。每當我看到菜架上有南瓜時，總是毫不猶豫的先買回家，再慢慢想料理的方法，有時一放就是幾個星期，但無論我怎麼冷落它，它總是用最甜美的味道來回報我。

- 喜歡南瓜，可以另一顆南瓜肉和米一起煮。
- 加點地瓜也是很不錯。
- 將頭尾蒂頭切掉，處理或食用時可站立不滾動。
- 堅果可以不放油直接乾炒，或放入烤箱烤香。
- 南瓜籽千萬不要丟，烤得香香脆脆，可是既營養又好吃喔！
- 烤的時間可視個人烤箱功能，南瓜熟透即可。
- 節能方式是先將南瓜肉挖出，和米一起煮熟。
- 喜歡焗烤，鋪上滿滿起士也是超好吃的！

(取材自蕃茄小屋 <http://www.vegtomato.org/>)

