

素招好毒排

新春有機營食



晚工

自煮教室

逢周五刊出

今天

(2月21日)是大年初三，稱為「赤口」，傳統不宜拜年，加上新春吃得太多油膩食物，不妨在家烹調素食，清理腸胃。適逢「全城有機日」(3月1日)將至，大家可買來有機蔬菜、水果及穀物入饌，以作響應。特別請來有機飲食達人Vivi，示範製作清新美饌，讓大家吃得健康。

文：趙志雄 圖：褚樂琪

查詢：Dandy's Organic Cafe/2815 8221

雜果莎莎

材料

蘋果、芒果
牛油果
士多啤梨
青瓜



各1個
1/2個
數粒
1/4條
各2湯匙

巴西莓紅菜頭醋醬汁、橙紅蘿蔔奇異果醋醬汁

做法



1. 將蔬果切粒放入大碗。



2. 加入醬汁拌勻，上碟即成。



完成圖

小貼士

芒果、牛油果去皮及去核才切粒。

吃不同色蔬果

由香港浸會大學香港有機資源中心主辦，於中環遮打花園及遮打道舉行的「全城有機日」，請來星級有機大使森美及城中名人出席，並有精采表演，以及有機零售、教育展覽及遊戲等過百個攤位。今屆大會主題為「家家『有機』」，呼籲市民善用本地新鮮有機食材，將「菜頭菜尾」粗材精製成不同美食。



Dandy's Organic Cafe總廚Vivi Cheung奉行有機飲食多年，餐廳吸引不少素食名人幫襯，例如Green Monday創辦人楊大偉、商業電台高層陳志雲等。Vivi表示，新春期間吃得太多肥膩賀年食物，清理腸胃最佳方法是多吃蔬菜，讓身體自然排走毒素。她建議大家每天進食十種不同顏色的蔬菜及水果，包含不同營養，對身體有益。Vivi示範的藜麥蔬菜沙律，小記吃一碟已飽肚，可當作正餐，做法亦簡單。將煮熟藜麥搭配多款有機蔬菜，如秋葵、蘆筍、西蘭花、荷蘭豆等，用椰子油炒香，清新味美。富口感的雜果莎莎，選用巴西莓紅菜頭醋、橙紅蘿蔔奇異果醋，拌以蘋果、牛油果、士多啤梨、芒果粒，酸甜開胃，可化去膩滯感。這兩款健康醋汁是Vivi自製，甚受餐廳客人歡迎，大家可自行購買，或以其他醋汁代替。

●Vivi Cheung是有機食物治療廚師，熟悉各種食材的營養價值。

藜麥蔬菜沙律

材料

藜麥(已煮熟) 1小碗
秋葵(切段) 適量
蘆筍(切段) 適量
荷蘭豆(切段) 適量
西蘭花(切塊) 適量
番薯(焗熟、去皮及切粒) 適量
白蘑菇、南瓜、四季豆(切段) 適量
椰子油 3湯匙
香草醬(無芝士成分) 2湯匙
清水 適量



小貼士

藜麥加少量海鹽烹煮，更為美味。

做法



1. 鑊中煮熱椰子油，將白蘑菇及西蘭花炒香。
2. 鑊內加入荷蘭豆、南瓜、四季豆、蘆筍、秋葵、番薯及水，煮至收乾。
3. 加入藜麥略炒。
4. 取起藜麥混合物，待冷後與香草醬拌勻享用。

完成圖

