

〔心素食儀〕

甜蜜

蔬食派對

花蓮慈濟醫院二十七歲生日，在農曆七夕當天舉辦「慈濟盃素食點心比賽」。適逢中國情人節，參賽同仁以愛為主題，將濃情蜜意燴入菜餚中，健康的蔬食，也有幸福好滋味。

一心一葉

主廚／吳孟儒 助廚／林孝儒

材料：全蛋、牛奶、美生菜、小番茄

調味料：鹽、糖、香草莢（若取得不易可略）、
檸檬汁、奶油

荷蘭醬：

1. 將奶油加熱至溶化後，放涼至奶油分層。
2. 取上層澄清之液化奶油與些許檸檬汁以打蛋器打發至乳白狀。
3. 入牛奶與鹽調味。

製作方法：

1. 將美生菜洗乾淨後分葉備用。
2. 將全蛋分為蛋白與蛋黃。
3. 糖與香草籽加入鍋中與蛋白打發至硬式發泡備用。
4. 將牛奶倒入另一鍋中與香草莢加熱，但不可以將牛奶煮沸。
5. 以湯匙將蛋白霜挖起至牛奶鍋中加熱兩分鐘，不時以湯杓將牛奶淋至蛋白霜上。
6. 將蛋白霜翻面再加熱兩分鐘，起鍋備用放涼。
7. 將放涼之蛋白霜放置美生菜上備用。
8. 將小番茄對切拼成心型。
9. 將一心一葉擺盤完成後淋上荷蘭醬。



愛的結晶

主廚／潘英雪 助廚／吳順萍

材料：餡料（素火腿、紅蘿蔔、洋地瓜、香菇、百頁豆腐、西洋芹）、生菜、松子

製作方法：

1. 製作餡料：將所有材料洗淨、切丁、煮熟拌勻，加點鹽調味。
2. 盛入生菜，再灑上松子即可。



情深意濃

主廚／伍麗雪

材料：糯米、桂圓肉、紅糖、水

製作方法：

1. 將糯米蒸熟。
2. 桂圓肉泡軟，加上紅糖炒香後拌入糯米飯中，拌勻後置於模型壓平即可。



金風玉露

主廚／張秀蘭 助廚／李素嬌

材料：南瓜、在來米粉、蘿蔔乾、香菇

製作方法：

1. 南瓜蒸熟後加入在來米粉，揉成米糰。
2. 蘿蔔乾、香菇炒香，做為內餡。
3. 將南瓜米糰分成數份，包入餡料，大火蒸熟即可。



愛神丘比特鬆餅

主廚／黃偉恭 助廚／劉明總

【鬆餅】

材料：鬆餅粉一杯、蛋一顆、鮮奶半杯，可可粉、抹茶粉（依口味）酌量兩小匙

作法：將以上食材攪拌均勻後，放入鬆餅機內烘烤。

【小蛋糕】

材料：全蛋兩顆、低筋麵粉七十克、砂糖七十克

作法：

1. 先將低筋麵粉過篩二至三次。
2. 全蛋加糖打發。
3. 將過篩後的低筋麵粉加入打發全蛋中，攪拌均勻即可入模，進烤箱以攝氏一百九十度烘烤十五至二十分鐘即可出爐。

【薯泥】

材料：蒸熟馬鈴薯去皮兩顆、奇異果兩顆

作法：

1. 馬鈴薯搗碎。
2. 奇異果切碎。
3. 將上述食材攪拌即可。

整體作法：將上述三項擺盤裝飾即完成。

裝飾：草莓棒、巧克力醬



酸甜在心

主廚／許美玉 助廚／徐小惠

【甜在心】

材料：南瓜、糯米粉、紅棗、紅砂糖、黑糖。

作法：

1. 將南瓜蒸熟後放涼搗碎，拌入糯米粉揉成糰狀。
2. 紅棗泡水三至四小時，切開一半並去籽。
3. 將糯米糰捏成一小顆，塞入紅棗中。
4. 平底鍋放入紅砂糖，開小火溶解後加水，再加入黑糖煮滾後關火。將紅棗放入電鍋蒸熟。



【酸在心】

材料：紅糯米、小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果絲、萵苣、羅美生菜絲、梅醬、越南春捲皮

作法：

1. 將紅糯米煮熟放涼。
2. 小黃瓜與紅蘿蔔切絲加鹽去青，冷開水洗淨，再加入冰塊水泡三分鐘後瀝乾。
3. 再加入蘋果絲、萵苣或羅美生菜絲，以梅醬佐梅汁拌入。
4. 將越南春捲皮過水，把所有食材包入即可。

最佳絕配

主廚／顏惠美

【三明治】

材料：吐司、蕃茄、起司片、苜蓿芽、豆苗、葡萄、美乃滋

作法：將吐司斜捲，用牙籤串起上述材料，頂端再加上一粒葡萄即完成。

【檸檬汁】

材料：檸檬、煉乳

作法：檸檬洗淨去皮，加上煉乳，放入果汁機攪拌一下即可（甜度可依個人喜好調整）

