

無油煙料理 美食無負擔

花蓮慈濟醫院二十六周年慶，舉辦「減碳救地球—無油煙健康素食料理比賽」，共有十組參賽隊伍，每道獲獎佳餚均符合高纖、低脂、營養與低碳的特點。

米蛋糕

設計 / 顏惠美

材 料：

| | |
|-------------|--------------------|
| 富麗米 4 杯 | 無蛋美乃滋 1 包 (小包) |
| 水 3 杯半 | 檸檬 3 顆 |
| 黃蘿蔔 1/3 條 | 2 顆半榨汁、 半顆切薄片擺盤 |
| 紫蘇粉 15 克 | 冰糖 1 大匙 |
| 海苔粉 10 克 | 沙拉油 1 小匙 |
| 紫高麗菜芽 1/3 盒 | |
| 苜蓿芽 1/3 盒 | |

作法：

1. 米洗好放入電鍋時同時放 1/4 大匙冰糖和 2 滴沙拉油一起煮熟，煮熟再保溫約 10 分鐘，取出與檸檬汁 (2 顆半)、3/4 大匙冰糖拌勻。
2. 蛋糕模型抹一點油，把拌勻的飯拿 1/3 放入蛋糕模型，加上黃蘿蔔切絲鋪勻為第一層。
3. 再放入 1/3 的飯，飯上加紫蘇粉灑勻。
4. 再放入 1/3 的飯，飯上再抹上海苔美奶滋 (海苔粉 10 克加無蛋美奶滋一小包攪勻而成)。
5. 在 <4> 上鋪上苜蓿芽，再鋪上紫高麗菜芽，即為米蛋糕。
6. 用手輕推將模型拿起米蛋糕置於盤中間。
7. 剩下的半顆檸檬切薄片，排在米蛋糕周圍，兩片中間放上少許紫高麗菜芽裝飾即可。



蔬果春捲

設計 / 謝素絲

材 料：

| | |
|---------------------|----------|
| 薄餅皮 10 張 (越南河粉皮) | 海苔 1 包 |
| 蘆筍 1 把 | 檸檬 半顆 |
| 胡蘿蔔 1 條 | 花生粉 3 匙 |
| 蘋果 2 顆 | 芥末粉 1 小匙 |
| | 糖粉 適量 |

作法：

1. 蘋果切條狀泡入檸檬水中。
 2. 胡蘿蔔切條，蘆筍汆燙後撈出泡冰開水 5 分鐘再取出瀝乾水分。
 3. 將薄餅皮快速泡冷開水撈起。
 4. 將薄餅皮平鋪盤子上，再鋪上海苔、胡蘿蔔條、蘆筍、蘋果等，再依個人口味灑上花生粉、芥末粉和糖粉，捲成條後再斜切即可。
- 註：可依食蔬改變不同素材口味。



健康五行感恩飯

設計 / 高貴玲



材 料：

南瓜 1/4 顆、芋頭 1/4 顆、香菇 2 朵、紅椒 1/4 顆、黃椒 1/4 顆、胡蘿蔔適量、西洋芹適量、蔬菜高湯適量、糙米 1/2 杯、白米 1 杯、紫米 1/4 杯

高湯：白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、蕃茄

調味料：麻油適量、鹽適量

作法：

1. 先以白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、番茄熬製蔬菜高湯，放涼備用。
2. 糙米與紫米先行浸泡 2 小時。
3. 將白米、糙米、紫米、蔬菜高湯與少許鹽進行蒸煮。
4. 南瓜、芋頭、香菇、紅椒、黃椒、胡蘿蔔(適量)、西洋芹(適量)切丁備用
5. 南瓜、芋頭加入適量蔬菜高湯進行悶煮，待軟透後加入做法 4. 已切丁之食材再次進行悶煮。
6. 將煮熟的綜合米飯 3. 與悶煮好之蔬菜食材 5. 加入少許麻油，拌勻即可。
7. 水果切片、涼筍切丁進行盤飾，最後加入已拌勻之健康五行感恩飯即完成。

花開富貴

設計 / 楊秀花



材 料：

- 水果：罐裝鳳梨、罐裝水蜜桃、芭樂、奇異果、蘋果、柳橙、小番茄、檸檬
- 蔬菜：萵苣、大番茄、小黃瓜、紫色高麗菜
- 土司塊、白芝麻
- 紫蘇梅醬汁、新鮮檸檬汁

醬汁作法：紫蘇梅醬汁加上新鮮檸檬汁，再加白芝麻拌勻

作法：

1. 先將所有食材洗淨，再將奇異果、蘋果去皮，芭樂、蘋果切丁泡冰水，水蜜桃和大番茄放切半月狀，紫色高麗菜切細絲，小黃瓜斜切寬約 0.5 公分後再對切成細條狀。
2. 先將萵苣平鋪在盤子上，再將紫色高麗菜絲、小黃瓜、奇異果、蘋果、芭樂、鳳梨、吐司塊一一擺上，再將萵苣外圍放水蜜桃和大番茄，最後淋上紫蘇梅醬汁。

輕食用油七彩棒

設計 / 李牧蓉



材 料：

| | |
|---------|------------|
| 胡蘿蔔 1 條 | 奇異果 2 顆 |
| 黃玉米粒 適量 | 海苔 1 包 |
| 蘋果 1 顆 | 白肉火龍果 一顆 |
| 豆乾 2 片 | 紫高麗菜 1/5 顆 |
| 小黃瓜 2 條 | 花生粉 2 茶匙 |

作法：

1. 將上述食材切細條狀、長度約 6 公分。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜和豆乾汆燙後冰鎮，保持清脆口感。
3. 火龍果及奇異果切成條狀後易有水分流出，可先將水分釋出。
4. 若使用壽司海苔宜先烘烤。
5. 所有食材備妥後，依個人喜好將食材放入海苔中捲成手捲，灑上花生粉即可食用。

金銀島

設計 / 楊梅汶

材 料：

馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔、水梨、梨山蘋果、素茶鵝、葡萄乾、無蛋沙拉醬、無蛋千島醬、檸檬

作法：

1. 馬鈴薯及胡蘿蔔去皮切丁，小黃瓜切丁燙熟放涼後，三項食材以沙拉醬拌勻。
2. 蘋果及水梨去皮切丁；素茶鵝切丁後此三樣食材以千島醬拌勻。
3. 作法 1. 及作法 2. 分別放入盤中二邊，最後灑上葡萄乾，盤子邊緣以切薄片的檸檬裝飾。

