



Loving Hut 愛家
吃素、環保 來救地球 Be Veg, Go Green 2 Save the Planet

歡樂純素新年烹飪秀食譜

吃得到滿滿的愛心與美味喔！



Happy New Year



初一：東洋風、西洋味～普天同慶賀新年

日式握壽司



材料：

- | | | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|-----|
| 1.壽司飯 | 2.素蝦 | 3.漫波排 | 4.素火腿 | 5.芥末醬 | 6.紫 |
| 菜兩張 | | | | | |

做法：

- 1.兩手均沾點醋水，使米飯不會沾黏在手上。
- 2.用手抓約 20 公克的壽司飯，輕輕壓捏成橢圓形的飯糰。
- 3.放一片素蝦、漫波排、素火腿，沾少許芥末醬塗於中央，再將捏好的飯糰放在上，綁一條紫菜在中間即成。

日式壽司捲



材料：

- 1.壽司飯
- 2.紫菜 1 包(壽司專用)
- 3.小黃瓜 1 條
- 4.醃蘿蔔 1/4 條(黃色)
- 5.愛家素鬆 200 公克
- 6.愛家紅麴火腿半條

作法步驟：

- 1.醃蘿蔔切成長條狀。
- 2.小黃瓜切成長條狀(搓鹽)，醃十分鐘洗乾淨備用
- 3.紅麴火腿切長條，煎過備用。
- 4.紫菜亮面朝下橫放，攤平擺上飯，上邊約 1 / 5 部份不鋪飯，內餡材料橫放在底部，將紫菜往上捲起，在結尾處可在邊緣塗上些壓過的飯粒，讓紫菜捲不易散開，壓緊捲起切片即成。

壽司飯

材料： 1.蓬來米 1,600 公克 2. 白醋：320 CC 3.白糖：320 CC 4.鹽：少許

做法:

- 1.將白糖、白醋和鹽一起煮融化，即為壽司醋。
- 2.白米洗淨，放入電鍋中煮熟後，趁熱將壽司醋倒入拌勻，用布蓋十分鐘，放涼，使白飯能充分吸收到壽司醋，這就是壽司飯。

巧克力慕斯 (百分之九十生食)

Raw (90%) Chocolate Mousse

材料 :

1. 愛爾蘭苔 (鹿角菜/珊瑚草) 20g
2. 水 1/2 杯
3. 生腰果或杏仁奶 2 杯(將 2/3 杯生腰果或杏仁加 350 毫升的水，用果汁機打成漿後用布過濾)
4. 去核椰棗/中東棗 1/4 杯
5. 龍舌蘭糖漿或楓糖漿 1/3 杯，或其他棗類糖/糖漿
6. 生可可粉 1/4 杯 (如果沒有生的，可用普通可可粉)
7. 香草精 2 茶匙 (可選擇)
8. 鹽 1/8 茶匙
9. 大豆卵磷脂粉 2 湯匙
10. 生椰子油 1/2 杯

做法 :

1. 將珊瑚草在水中浸泡 24 小時
2. 珊瑚草加水用果汁機打 1-2 分鐘
3. 加入腰果奶，椰棗，龍舌蘭糖漿，香草精，鹽，及可可粉一起打至滑順(約 1 分鐘)
4. 再加入卵磷脂粉和椰子油打至滑順 (約 30 秒)
5. 然後倒入杯子放冰箱 1-2 個小時凝固。

Recipe:

1. 20gms Irish Moss (Natural Carrageenan)
2. 1/2 cup water
3. 2 cups cashew or almond nut milk(use 2/3 cups of cashew or almond, blend with 350ml of water and filter with cloth bag)
4. 1/4 cup packed dates
5. 1/3 cup of agave or maple syrup, or other date sugar/syrup
6. 1/4 cup raw cacao powder (can use normal cocoa powder if raw cacao powder is not available)
7. 2 teaspoons vanilla
8. 1/8 teaspoon salt.
9. 2 tablespoons of lecithin granules
10. 1/2 cup raw coconut oil

Process:

1. Soak Irish moss for 24 hours
2. Blend the Irish moss with water until very fine. (1-2 mins)
3. Add cashew milk, dates, agave, vanilla, 1/8 teaspoon salt, and cacao powder and blend until completely smooth. (1 minute)
4. Add lecithin and coconut oil and blend until smooth (30 seconds)
5. Pour into setting cups and place in refrigerator for 1-2 hours to set firm.

初二：西式輕食樂活風

樂活 Vegan 三明治



材料:

1. 全麥土司	1 條
2. 豆皮酥	適量
3. 愛家素火腿	6 片
4. 小黃瓜	2 條
5. 美生菜	適量
6. 沙拉醬	適量
7. 牙籤	4 根

(蘋果、蕃茄等可隨意增減)

做法:

1. 愛家素火腿雙面煎至金黃有香味或烤約 3-4 分鐘(120°C)，待涼備用。
2. 美生菜、小黃瓜、蕃茄、蘋果洗淨，最後用過濾水沖洗。美生菜脫水，小黃瓜、蕃茄、蘋果切片、蘋果泡鹽水脫水備用。
3. 取一片土司一面抹勻沙拉，灑上豆皮酥，鋪上美生菜、蕃茄。
4. 再蓋上一片雙面抹沙拉的土司，放上愛家素火腿，再蓋上一片雙面抹沙拉的土司，灑上豆皮酥，鋪上小黃瓜、蘋果，再取一片土司一面塗勻沙拉，蓋在第三片土司上，牙籤固定斜角切四等份，擺盤，盤飾即完成。

樂活 Vegan 沙拉醬

材料:

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. 無糖豆漿 | 300CC |
| 2. 生腰果 | 30 顆 |
| 3. 二砂糖 | 4 大平匙 |
| 4. 鹽 | 1 小匙 |
| 5. 細麥粉 | 3-5 大尖匙 |
| 6. 檸檬汁加白醋 | 120CC |
| 7. 植物油(愛家 葡寶特級冷壓葡萄籽油) | 200-250CC |

做法:

1. 腰果放入豆漿中泡軟(打碎，用高轉速果汁機免泡)
2. 將豆漿、生腰果、二砂糖、鹽、麥粉、檸檬汁放入果汁機攪打至腰果無顆粒
3. 再將植物油慢慢加入攪打，使油水融合成適當濃度即可

初三、四：中國歡樂團圓年菜

年年有餘紅燒樂



材料：

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 愛家年年有餘 | 450 克 |
| 2. 薑絲 | 少許 |
| 3. 黑木耳絲 | 少許 |
| 4. 筍絲 | 100 克 |
| 5. 辣椒絲 | 少許 |
| 6. 甜豆 | 6 個 |
| 7. 鴻喜菇 | 100 克 |
| 8. 蕃茄 | 1 粒 |

調味料：

- | | |
|----------|-------|
| 1. 橄欖油 | 3 大匙 |
| 2. 醬油 | 少許 |
| 3. 黑醋 | 少許 |
| 4. 海鹽 | 少許 |
| 5. 蔬果味素 | 少許 |
| 6. 有機紅糖 | 少許 |
| 7. 有機太白粉 | 少許 |
| 8. 味醂 | 少許 |
| 9. 有機蕃茄醬 | 100 克 |

做法：

1. 將愛家年年有餘煎至金黃色放入容器備用。
2. 把蔬菜材料洗淨切絲備用。
3. 再把調味料順序放入鍋內炒勻後加有餘，慢火入味再盛入容器。
4. 將備好蔬菜絲拌炒加調味薄芡，灑在有餘上即可食用。

繽紛百頁燴彩椒



材料：

- | | |
|---------|-------|
| 1. 愛家百頁 | 300 克 |
| 2. 美白菇 | 150 克 |
| 3. 紅黃椒 | 各半 |
| 4. 小黃瓜 | 1 條 |
| 5. 薑片 | 少許 |
| 6. 素高湯 | 半碗 |

調味料：

- | | |
|---------|------|
| 1. 葡萄籽油 | 3 大匙 |
| 2. 海鹽 | 1 茶匙 |
| 3. 蔬果味素 | 1 茶匙 |
| 4. 黑冰糖 | 1 茶匙 |
| 5. 有機醬油 | 少許 |
| 6. 味醂 | 少許 |
| 7. 香辣醬 | 1 茶匙 |

做法：

1. 將愛家百頁煎至金黃色撈起，冰糖、醬油、香辣醬、薑片一起炒香後放入半碗高湯慢火煮。
2. 再把百頁放入鍋內入味起鍋。
3. 將紅黃椒、小黃瓜、美白菇洗淨切大丁後放入熱油鍋加調味料，快炒放入容器，灑少許胡椒粉即可食用。

鮮甜白菜香菇羹



材料：

- | | |
|----------|-------|
| 1. 愛家香菇羹 | 300 克 |
| 2. 大白菜 | 1 顆 |
| 3. 黑木耳 | 100 克 |
| 4. 杏鮑菇 | 150 克 |
| 5. 紅蘿蔔 | 50 克 |
| 6. 薑片 | 少許 |
| 7. 甜豆 | 100 克 |

調味料：

- | | |
|----------|-------|
| 1. 葡萄籽油 | 3 大匙 |
| 2. 冰糖 | 少許 |
| 3. 有機醬油 | 少許 |
| 4. 海鹽 | 1/2 匙 |
| 5. 蔬果味素 | 1 茶匙 |
| 6. 味醂 | 少許 |
| 7. 有機太白粉 | 少許 |
| 8. 白麻油 | 少許 |
| 9. 白胡椒粉 | 少許 |

做法：

1. 將蔬菜材料洗淨切好備用。
2. 起油鍋，先放薑片爆香，放入冰糖、醬油、黑木耳、杏鮑菇一起炒香。
3. 再把香菇羹、白菜放入爆香材料一起燜煮 2 分鐘，起鍋前放入甜豆薄芡，灑白胡椒粉即可。

素洋樂拌炒芥藍



材料：

- | | |
|--------|-------|
| 1. 嫩洋樂 | 150 克 |
| 2. 薑絲 | 少許 |
| 3. 芥藍菜 | 600 克 |
| 4. 紅椒絲 | 少許 |
| 5. 杏鮑菇 | 100 克 |

調味料：

- | | |
|----------|------|
| 1. 葡萄籽油 | 3 大匙 |
| 2. 冰糖 | 1 茶匙 |
| 3. 醬油 | 1 大匙 |
| 4. 素沙茶 | 1 大匙 |
| 5. 有機太白粉 | 少許 |
| 6. 素高湯 | 半碗 |
| 7. 白麻油 | 少許 |

做法：

1. 將蔬菜洗淨切好放入鍋裡，川燙後拌油、薑絲放入容器。
2. 起油鍋放入沙茶、冰糖、醬油，加嫩洋樂、杏鮑菇一起拌炒。
3. 將高湯薄芡，調味料一起放入拌勻，起鍋再放入芥藍菜上即可。

天香吉拌炒時蔬



材料：

- | | |
|-------------|-------|
| 1. 愛家天香吉 | 200 克 |
| 2. 年菜 (芥菜梗) | 600 克 |
| 3. 薑絲 | 少許 |
| 4. 紅辣椒 | 1 條 |
| 5. 珍珠菇 | 100 克 |

調味料：

- | | |
|----------|------|
| 1. 橄欖油 | 2 大匙 |
| 2. 有機紅砂糖 | 少許 |
| 3. 有機醬油 | 少許 |
| 4. 素食味醂 | 少許 |
| 5. 海鹽 | 少許 |
| 6. 蔬果味素 | 少許 |
| 7. 白麻油 | 少許 |
| 8. 玉米粉 | 少許 |

做法：

1. 將芥菜梗洗淨切塊，放入熱水川燙至熟，撈起拌白麻油、調味料後放入容器。
2. 再把天香吉切小塊放入油鍋煎至金黃色。
3. 再把調味料順序放入，薑絲、珍珠菇一起慢火炒香。
4. 將玉米粉加少許淨水薄芡後灑上年菜即可食用。

黃金南瓜湯品



材料：

1. 愛家南瓜濃縮 600 克

湯底

2. 燉洋樂 100 克
3. 花滋丸 6 粒
4. 杏鮑菇 200 克
5. 高麗菜 半顆
6. 紅蕃茄 2 粒
7. 黑木耳 150 克
8. 金針菇 1 把
9. 有機豆腐 1 盒
10. 淨水 2000 c.c.

調味料：

1. 愛家蔬果味素 (調味包)
2. 海鹽 1/4 匙
3. 白麻油 少許

做法：

1. 將 2000 c.c.淨水加南瓜濃縮湯底一起煮開。
2. 之後再放入燉洋樂、花滋丸、黑木耳、蕃茄、調味包一起煮滾。
3. 再加杏鮑菇、高麗菜，最後再放入豆腐、金針菇煮熟後加少許白麻油，即可食用。

能量味噌鍋

材料：

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. 味噌 | 6 大匙 |
| 2. 愛家南瓜濃縮湯底 | 3 大匙 |
| 3. 愛家有機能量黃豆粉 | 1 大匙 |
| 4. 愛家有機能量糙米粉 | 1 大匙 |
| 5. 豆腐 (非基因改造) | 2 大塊 |
| 6. 愛家海帶芽 | 少許 |
| 7. 淨水 | 2000 c.c. |

調味料：

- | | |
|---------|------|
| 1. 冰糖 | 1 大匙 |
| 2. 蔬果味素 | 1 茶匙 |

做法：

4. 將淨水煮滾，把糙米粉、黃豆粉加少許水泡開備用。
5. 再把味噌、南瓜濃縮湯底加入湯內拌勻，再加已調好的粉類。
6. 將高麗菜、豆腐、海帶芽放入味噌湯裡。
7. 再把調味料放入煮滾即可。

香辣醬

材料：

1. 義式香料
2. 純辣椒醬 (非基因改造)
3. 二砂糖
4. 有機醬油
5. 羅勒醬
6. 香椿醬

比例可視個人喜好自行調配