

# 序言

您會問秋惠，為甚麼吃素？

我回應：

為了身心靈健康吃素、

為了家和諧幸福吃素、

為了地球的環保吃素、

為了中國的文明吃素。

秋惠曾在大學期間以及在香港工作時，參與青少年健康營養教育。2021年至今，感恩有機會重新踏入健康教育這份使命。無論分享的主題是——素食營養與食療；生活方式醫學；精神與心情健康；人與自然的關係；素食營養料理等，其實重點就是，如何通過健康的生活方式，以及均衡營養的飲食，回歸身心靈健康，從而有機會開始心性成長。

此書是秋惠的第二本著作，源於跟盧醫生和 Ken 的對話；當時我還在上海，我們發覺三人合力，可以更全面地支持大眾，更有效地明白健康之道和於生活中實踐。秋惠開始聯絡出版社，商量我們的想法。實在感謝好友盧醫生和 Ken，在百忙之中抽空，真心誠意地把經驗輸出，一起共建這本書的內涵。

這次出版不會像過去一般，拖延很久才推出，反而因為疫情後，出差比較頻密，能夠有增廣見聞的機會，所以在與世界各地朋友交流時，產生了寫作靈感，將健康、環保及和諧理念，展示到大家面前。希望大家眼裏有光，腳下有路，綻放生命！

特別感謝協助我們活現這本書的每位家人、同事及朋友。

祝福大家幸福安康！

陳秋惠

**陳秋惠 (Sharon Chan)**

**MS, RD (USA), AD (HKAAD), DiplBLM**

美國和國際生活方式醫學會認證專家，美國註冊營養師，香港認可名冊營養師 (Dietitian in Accredited Register)，有 13 年以上營養學預防醫學經驗。

著有《素食內外美》一書，以公開分享會、香港本地課程 (HKUSPACE 及 CUSCS 等)、內地課程 (中山及上海等地)、個別諮詢方式，推廣純植物飲食為核心的健康生活方式，以改善人們身心靈健康，預防、治療和逆轉慢性病。

她曾分別獲得美國加州大學柏克萊分校 (UC Berkeley) 營養科學及膳食治療學士，及美國馬利蘭州綜合健康大學 (MUIH) 營養及綜合健康碩士。曾任香港營養師協會培訓發展主任，並擔任 2015-2019 及 2023-2025 年度的香港營養師協會發言人。

秋惠用心耕耘，致力把健康、環保及和諧，惠及家家戶戶。她邀請有志之士有機會一起交流、一起成長。



## 序言二

出版上一本食譜已是七年前，在這幾年間，我曾到韓國、泰國等地方學習素食，在我的菜式創作上看似隨性，但亦可以說是精心安排。這幾年我更加着重均衡營養的配搭，看見每位客人品嚐後，打從內心的那份喜悅感和滿足感，是我向前推動素食的最大動力之一。這是在食物上找到的療癒感，我也希望每一個人都找到屬於他的療癒食物。

或許過往我覺得美味和營養已足夠，但經過這幾年，我深思着食物應在身心靈對自我的幫助。過去，我經常在素食與健康及身心靈講座提及現代人的飲食習慣，很多人才恍然大悟，原來生活中有不少食物陷阱，這是真真正正的「病從口入」。這本書正是我最想讓大家知道，從醫學、營養學及日常實踐中如何用食物調養身體，建立更健康的身體，而不是到最後以「藥物來當食物」。

看到身邊不少朋友正受着慢性疾病（如三高問題）的困擾，很多時候我們在外用膳，高鹽、高糖、高脂的飲食實在難以避免。希望這本書可以消除大家對植物性飲食與健康的問題。

最後，我感恩認識了盧麗愛醫生及營養師 Sharon，我們三位志同道合，也很快成就了這次難得又珍貴的機會，將我們三位各自的專業領域，集合成一本具營養、醫學及讓大家了解如何實踐健康飲食法的工具書籍。我非常感恩 Veggie 356、出版社團隊以及協助此書出版的朋友們作出無私的奉獻。

鄺梓昱

### 鄺梓昱 (Ken Kwong)

#### 素食教煮

- 香港「好素純素餐廳」及「好素聯和純素餐廳」行政總廚兼總經理
- 天津「天真園」創意蔬食顧問
- 擔任香港素食會理事及多個非牟利組織義務素食顧問

前空手道香港代表隊成員，大學畢業後機緣巧合下接觸素食，並產生濃厚興趣。曾赴韓國、泰國及日本等國家，以及台灣地區學習素食料理，並獲取美國生機素食證書。致力推廣健康素食、環保及身心靈健康為己任，煮出色香味營的菜式，讓大眾對素食改觀，一同為保護地球出一分力。他並設立社交平台「素食教煮 - Ken Kwong」，與大家交流及分享素食心得。



## 序言三

一直都在尋找有共同理念，而且身體力行的營養師和廚師，能夠一起拍擋合力將健康生活形態醫學（Lifestyle Medicine）的知識，以貼地務實、大衆化及吸引的方式推廣開去，讓更多有心締造健康、幸福、世界和平、生態平衡、地球健康延續的朋友，多一份健康的參考。

最後，我找到了—— Sharon 及 Ken 兩位。

寫好一本書、錄製廚藝影片，一點也來得不容易。感謝大家的堅持和努力，讓我們的心願實現了。當然，要特別感謝萬里機構為書本精美裝身出版。沒有你們，也無法成事。

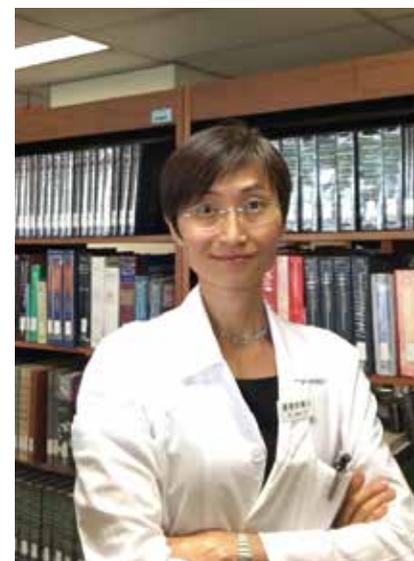
在這裏，誠懇地祝福生活形態醫學的知識，隨着時間，影響更多的人。

讓我們一起共建一個健康和諧的將來。

盧麗愛醫生

### 盧麗愛醫生

香港註冊執業外科專科醫生，現任多個綠色團體榮譽素食醫學顧問。自 20 年前開始素食，並同時依據自己的醫學背景，引用數字證據的模式，結合醫學、營養學、生物學及環保學等，開始研究健康素食，創出健康素食方程式（吃全素 + 吃整全食物 + 盡量生食）。近年來，她熱心推動生活形態醫學（Lifestyle Medicine）知識。著有《我醫我素——健康素食小百科（修訂版）》，多次接受報章及傳播媒體的專題訪問。



# 目錄

推薦序：陳天樂 .....	2
序言一：陳秋惠 .....	4
序言二：鄺梓罡 .....	6
序言三：盧麗愛醫生 .....	8

## CHAPTER 1 純素與身心健康

為何吃純植物飲食？ .....	15
身心靈平安喜樂 .....	18
尊重，活出高雅人生 .....	20
減壓由知足常樂起 .....	22
多維度正念練習 .....	24
吃走腦霧飲食 .....	26
純素增加專注力 .....	28
支持免疫力飲食 .....	30
有機無機持中道 .....	38
如何改善心情及脾氣？ .....	40
掃走負面情緒 .....	41
生活方式與慢性疾病的治療及逆轉 .....	43
可持續發展生活 .....	50
自然自由自在法 .....	52
素食與家庭和諧 .....	55

## CHAPTER 2 裝備純素廚房，善選食材

裝備健康有營廚房 .....	59
善選純素朱古力 .....	62
善選營養酵母（添加維他命 B <sub>12</sub> ） .....	64
善選天然花生醬 .....	65
善選真全麥麵包 .....	66
善選植物奶 .....	68
善選健康零食 .....	70
善選素食調味料 .....	72

## CHAPTER 3 超級食物營養餐 by Sharon (QR code 純素食譜短片)

自家香濃燕麥奶配健腦早餐杯 .....	75
彩虹全日早餐 All-day Breakfast .....	76
百搭鮮蔬味噌鍋 .....	78
高蛋白質金瓜濃湯 .....	80
好睡活腦玉桂卷 .....	82
綠森林誕糕（低糖版） .....	84
風琴焗薯之能屈能伸 .....	86
羽衣綠脆片 .....	88
盧麗愛醫生推介：高營三合一青汁 .....	90

## CHAPTER 4 生機飲食創意餐 by Ken (QR code 純素食譜短片)

### 生機飲食系列

能量手炒油麥菜 .....	93
海洋雜錦伴生機沙嗲醬 .....	94
生素免焗布朗尼 .....	96
生機椰子乳酪芭菲杯 .....	98
純素食生版楊枝甘露 .....	100
升級版果菜露 .....	102

### 多國純素系列

純素菜脯煎旦 .....	104
川味榆耳 .....	106
國寶茶素滷水 .....	108
腰果沙嗲醬焗椰菜花扒 .....	110
高蛋白堅果醬 .....	112
鮮菌藥膳湯 .....	114
黑松露純素炒滑旦 .....	117
純素薑醋 .....	120
日式芝麻燕麥濃湯拉麵 .....	123
韓風五色拌飯 .....	126
周打黃耳純素忌廉濃湯 .....	130
盧麗愛醫生：健康蔬食方程式「三分餐」的生活應用 .....	132

## CHAPTER 5 純素飲食的改變

桂英分享：改善蹠骨痛 .....	135
廖敏璇中醫師分享：對治「長新冠」心得 .....	136
小平分享：走在素食的光明大道 .....	138
Samson 分享：從痛風病人到體能超人，一切源自素食 .....	140
Edwin 分享：素食健身見證 .....	141
蓉蓉分享：吃素後個人的變化及益處 .....	142
雯文分享：改善皮膚，心境開朗 .....	143
閩月分享：胎裏素寶寶成長記 .....	144
Olis Chan 分享：13 年純素飲食與胎裏素兒子 .....	145
媽媽的純素問與答 .....	148

# CHAPTER 1

## 純素 與身心健康

整全的純植物飲食，  
逆轉慢性疾病，  
頭腦靈活，掃走負面情緒。

## 為何吃 純植物飲食？

nutritionist  
**SHARON**

**吃素是自然：**每一餐純素早午晚餐、一道茶、一杯咖啡，都在與家人朋友表達愛。健康、環保、和諧的心，照亮身邊的人事物境，這是一件自然到像呼吸一樣自然的事。

**吃素是智慧：**整全的植物性飲食（Whole food plant based），已經有豐富的、與時俱進的科學證實對人類的健康及逆轉慢性疾病，有正面的影響。吃乾淨的素，有助頭腦清晰，腦筋靈活，有更好的靈感和學習力。

**吃素為了可持續性發展：**2024年7月，巴黎奧運的目標將碳足跡比以往減至一半，其中提供的餐飲將是60%素食，更有法國頂級米芝蓮廚師監督專案。全世界最大的廚房就在奧運村，屆時會使用當地食材，減少食物浪費，回收未用過的資源，及重複使用餐飲設備等。純素飲食對運動員而言可減輕身體負擔，更輕盈靈活，提高運動後身體恢復的能力，而且比賽時運動表現（耐力）。香港有兩位素食的金牌奧運選手，分別是劍擊和桌球運動員。他們的專注力、反應速度、穩定力，以及受傷後的恢復能力，都是一鳴驚人。

executive  
chef  
**KEN**

我從2013至2019年期間成為蛋奶素食者，當時也沒特意戒掉五辛（洋葱、蒜頭及韭菜等）。直至2020年初與友人在聊天時了解到吃純素能改

善身心狀態與能量，我頓感興趣並開始嘗試，感受一下自己身心有何變化。大約六個月之後，我發覺自身有以下三種改變：

1. **手背皮膚的濕疹不藥而癒**：十年前手背曾經被焗爐燙傷，在痊癒的傷口處出現濕疹，其後濕疹反覆出現並一直不能徹底根治。自從吃純素後，濕疹的問題慢慢消失，濕疹再出現的次數也越來越少。
2. **脾氣變得更好**：基本上我的脾氣本來就不錯，但在熱廚房工作總會比較急躁，人與人之間容易有磨擦，情緒難免易有起伏。轉吃純素後，不是沒有情緒，而是當情緒來臨時覺察比較快，也較快收攝它。
3. **了解生命的意義**：「生生不息的使命，叫做生命」，純素不只是飲食上的層面，還在日常衣食住行中提升。身體成長需要物質文明；生活便利需要科技文明；心理健康需要精神文明；意識升級需要思想文明。多吸收聖賢的道理及善知識來提升自己思想，好比身體從優質的蔬果吸收營養來提升健康，同樣需要同步進行，並將這種文明傳承下去，這就是我的使命，也是我的生命！

doctor

盧麗愛醫生

故事始於 27 年前，我目睹農場動物送往屠場被宰殺的過程，極之悲痛，憐憫之心非筆墨可形容。動物們死前的掙扎、吶喊、痛楚及血腥，狠狠地刺進我心，事隔多年，隱隱心痛流淚。

平時到街市買餸，只要簡單付款，就可隨意挑選心儀的肉塊回家煮；在餐廳更簡單，只要付款點餸，就能享用一頓肉食菜式。表面上大家都覺得理所當然，無甚感覺。當明白這塊肉是如何由農場到餐桌後，不自其然，令我反思生命的意義：動物本是善良、純潔，又很逗人喜愛的生命。如果自己的生命需要倚靠別的生命，透過這種血腥殘酷的殺戮過程支持的話，這

絕對並非自己的意願。我亦很相信，宇宙運行的邏輯、生態的平衡、生命的互動，本應基於愛和平等，而不是強行剝削折磨和殘殺。

如果，吃動物並不是生命的選擇時，我們如何以植物性飲食獲取健康？這個議題，狠狠地衝擊着傳統醫學及營養學認知。身為醫生，我得找尋出路，先讓自己健康活着，不能因為蔬食（素食）不當而生病，讓愛我的人擔憂或讓人對蔬食產生偏見。我亦堅信，一定可以找出醫學憑據，證明人類的健康是絕對不需要用動物的生命來換取的。

在研究健康素食的過程中，參考了醫學、營養學、生物學、環保學及自然療法的資料。有趣地發現，無論是用那種理論分析食物，大家不約而同地認為植物性的食物最適合人類。但要注意的是，健康的素食並非只是拿走碟上的肉。**素食是一個好的開始，要蔬食得健康是需要相互配合——吃全素（Plant based）、整全食物（Whole food）及盡量食生（as raw as possible）**。整全、蔬食、盡量食生，這三項原則可說是一條百搭的健康鑰匙。很多常見的功能性疾病或慢性病如胃氣脹、胃痛、便秘、血壓高、高膽固醇、糖尿、痛風症、常感冒、多種敏感症、多種頑固性免疫系統失調症、乳房脹痛、經痛等婦女病、脂肪肝、生膽石等等，都可以透過配合整全、蔬食、盡量食生而得以改善或預防。**整全、蔬食、盡量食生有助及有效地提升免疫系統**，從而帶出身體與生俱來的自癒能力，有助發揮藥物及手術的治療效果。如能夠將健康的飲食態度持之以恆，最終可幫助減低患上各種癌症的風險。

傳統以來，我們被肉食及蛋奶文化洗了腦，以為這樣就是健康的必需品，卻懵然不知原來這些被公認的「必需品」，加上現代人難以避免的加工食品，都在暗地裏慢性地損害我們的健康，為我們帶來無數的長期病患及癌症。動物們為人類的慘烈犧牲，實際上卻換來我們龐大的醫療支出，值得嗎？我在過去二十多年裏，飲食習慣上的轉變，本來就沒有想過為自己得到些甚麼，但到最後我察覺得到，從中得益的反而是自己的健康，同時見證了願意開放自己，嘗試改變生活飲食習慣的病人真正好起來的事實。

# 吃走腦霧飲食



人如其食，如果常吃垃圾食品，我們就會積累負能量和患上慢性病的風險，這是破壞我們身體機能的選擇。如我們選擇吃純淨 (pure & clean) 的飲食，我們不僅擁有健康美麗的細胞、器官和皮膚，而且頭腦更清晰。清明的心讓我們可以看到本心。

在過去整整三年裏，新冠疫情影響着世界各地人們的生活方式，沒有人可以避免這場人類的共同經歷。許多人在尋找方法遠離新冠後的副作用——腦霧。

我的朋友都在康復後曾體驗一頭霧水、短暫性容易忘記事情，例如在餐廳付賬後，手機仍留在桌面，人卻離開了。容易迷路、難以集中精神、分心及困惑等情況時常出現，都是跟腦霧有關。

## 頭腦不清晰，有哪些可改變的因素？

吸煙、中央肥胖、不合理飲食（高脂肪及動物性）、沒有運動、糖尿病、飲酒、心臟病、高膽固醇、腸胃疾病、心理壓力（包括抑鬱），這些共通點是身體長經有炎症。

## 甚麼是純淨的飲食？

純淨的飲食是一種生活方式，我們選擇進食純淨植物性飲食，不吃動物或動物製品，並選擇不吃濁能量的食物如洋蔥、蒜類、蔥類、韭菜類等，這些被稱為五辛的食物，會產生氣味和氣體導致頭腦模糊、消化不良。

早在五十年代，曾有條例規定飛行員在飛行前七十二小時不得吃大蒜。由於大蒜含有對腦細胞破壞思維的同步性。飛行員要避免大蒜，也因為大蒜會降低大腦的反應速度。

在十六世紀，明代醫書《本草綱目》當中的菜部，形容五辛謂辛臭昏神伐性也，所謂的愚性。來自五辛令全身不停散發的味道，會一直刺激人類的神經，讓我們的爬蟲腦處於警覺狀態。此時，我們的潛意識底層會一直帶有焦慮和煩躁的情緒運行。如每天飲食含有五辛，對人的情緒存在持續的影響力。這可能是中國傳統文化中不吃五辛的本質。

因此，每次攝入這些來自五辛的物質，都會留在體內數天不散，難怪我們不懂自己的心性。純淨飲食不含動物或動物製品及五辛的飲食，能量高得多，不會導致憤怒、抑鬱、焦慮等負面情緒，反而淨化心靈，撥開雲霧見青天！

## 如何保證飲食純淨？

在餐廳用餐時，要求在烹調或醬汁中刪掉動物產品和五辛。當我們購買產品時，細讀成分配料表。最終，我們自然會享受從零開始做飯，例如自己做醬汁、點心、薄餅及糕點等。

購買包裝食物時，盡量避以下添加劑：防腐劑、香辛料、甜味劑、乳化劑、著色劑、增稠劑、穩定劑及味精（MSG）。

## 誰吃純淨的飲食？

我大多數的朋友和家人都選擇純淨的生活方式。發現有的人從小天生就這樣吃，有的人在尋找如何體現生命的價值時自然地開始這樣吃。如你希望身心靈健康合一，要了解宇宙真理，回歸源頭，邀請你今天開始純淨的生活方式，走上頭腦清晰、覺察力在線之路。

自純淨飲食開始後，我感恩選擇了淨化身心靈的生活方式，打開了生命的能見度，重新發現了宇宙的真理，共同成長。越來越明白本我的特性，值得我們每天慶祝。



自製蓮藕花蕎麥麵，謝絕添加劑，能淨化身心靈。

## 善選 健康零食

nutritionist  
**SHARON**

善選的意思是有智慧、明明白白的選擇，明白這個成分對身體好不好，那個食物有沒有添加額外不需要或有害身體的成分。

- 1. 蔬菜及水果：**選擇營養密度高的食物，可以吸收更多維他命、礦物質及抗氧化營養素。我會盡量選擇水果及蔬菜作為零食，例如沖洗方便又好味的車厘茄。車厘茄含有豐富的茄紅素，吃起來有點酸酸甜甜的，很好胃口，生吃更有豐富的維他命 C 和纖維素，其繽紛的顏色，未吃心情也會變好。
- 2. 自製爆谷：**每次走到電影院附近會聞到爆谷的味道，就有很想吃的衝動，因為嗅覺能勾起我們過往的記憶，例如小時候與家人看電影時吃爆谷的情景。如何能避免高糖高油的零食呢？可以選購乾的粟米粒在家自行製作爆谷，我試過完全毋須加添油分、鹽或糖，而且爆谷屬高纖維的碳水化合物。如到超級市場選購，可選擇輕鹽輕糖版本爆谷。
- 3. 海藻類食物：**有助吸收鐵質及碘質，同時對排毒功能有支持作用。身體新陳代謝好、造血功能好，加上淨化身體順暢，心情自然好得多。除了壽司紫菜當零食，含有堅果種子的紫菜脆片是我在國外及國內的零食選擇。

executive  
chef  
**KEN**

腦海內馬上浮現水果、低溫風乾水果乾、原味果仁等。對我而言，健康零食應是少經加工處理，愈接近原狀天然面貌，我首選新鮮水果如蘋果、提子、火龍果、香蕉、菠蘿、牛油果、芒果……其次也會選擇小車厘茄及青瓜，這些都是我最喜歡的健康零食。水果含有大量維他命、礦物質、抗氧化劑、消化酵素等，好處真不用多說，有時我會將熟透的水果切片以低溫風乾，這樣較易儲存及方便食用，也可減少浪費。

此外，優質的零食還有堅果類如腰果、杏仁、松子、合桃、碧根果仁……盡量選擇原味，如可選擇低溫風乾的更好，果仁是素食者攝取蛋白質的重要來源，很多時候我會在餐廳的菜式中用催芽果仁製成醬汁，不但有淡淡的果仁香味，也能攝取好油脂，唯一要注意的是熱量較高，正在控制體重的朋友要適可而止。

不健康的零食會造成很多健康的問題，例如糖尿病、高血壓、高膽固醇、心臟病和肥胖等，大家切記謹慎選擇健康零食，多留意營養食物標籤。



純素健康零食：(上排左起) 能量棒、雜果仁；(下排左起) 咖喱味腰果、亞麻籽餅、純素果汁糖。

## 綠森林誕糕（低糖版）

### 餅底材料

燕麥 50 克  
合桃 100 克  
椰棗 8 顆  
椰子油 50 克  
海鹽 2 克

### 抹茶慕絲材料

抹茶粉 10 克  
腰果 150 克（預先浸軟）  
豆漿（或椰奶）400 克  
椰子油 60 克  
稀少糖 70 克  
寒天粉 5 克  
植物奶（如燕麥奶、椰奶）400 克  
檸檬汁 20 克  
海鹽少許



純素食譜短片

### 餅底做法

椰棗去核，連同燕麥放進攪拌機攪碎，加入合桃、海鹽和椰子油一同攪勻，放在模具內壓平，貯存雪櫃冰格冷藏約 1 小時。

### 抹茶慕絲做法

1. 豆漿和寒天粉放進鍋內，以中大火煮滾，轉小火煮約 1 分鐘，放涼備用。
2. 將腰果、稀少糖、海鹽、椰子油、檸檬汁及植物奶放進攪拌機攪勻，加入步驟 1 材料拌勻。
3. 最後加入抹茶粉，輕輕打勻即成抹茶慕絲。

### 組合

抹茶慕絲過篩，倒進已冷藏的餅底，放入雪櫃攝氏 0-4 度的儲存格約 6 小時，待抹茶慕絲凝結，切件享用。



建議在餅底模具的底部放上保鮮紙或塗抹一層油，方便稍後取出慕絲餅。

## 海洋雜錦伴生機沙嗲醬

### 材料

海竹筴(乾) 20 克  
海茸頭(乾) 40 克  
雜海草適量

### 調味料

原蔗糖 1 茶匙  
麻油 2 湯匙  
薑蓉 1 湯匙  
海鹽 1/3 茶匙  
黑豆醬油 2 湯匙

### 生機沙嗲醬材料

薑 35 克  
催芽杏仁 200 克  
催芽腰果 200 克  
咖喱粉 8 克  
孜然粉 3 克  
印度黑鹽 8 克  
黑豆醬油 80 克  
原蔗糖 20 克  
水 600 毫升

### 做法

1. 海竹筴和海茸頭用熱水灼熟，去除腥味，撈起，放進器皿待涼一會，加入調味料拌勻，備用。
2. 所有生機沙嗲醬材料加進攪拌機，完全攪勻後即成。剛打好時較稀，放進冰箱保存會變得濃稠（可存放一星期）。
3. 最後，將生機沙嗲醬、海竹筴和海茸頭拌勻上碟，最後加入已洗淨的雜海草即成。



純素食譜短片



### ·催芽·小貼士

生的堅果和種子被酶抑制劑物質包裹，酶抑制劑具有防止過早發芽的作用，並有助保存養分讓植物生長。

如吃下酶抑制劑，會阻礙某些礦物質和蛋白質吸收，讓消化變得更困難。只要將果仁種子浸泡數小時（催芽），可避免這個問題，並激活果仁和種子發芽，令它們釋放各種營養和蛋白質，更易被人體吸收和消化，味道更甜及更具鹼性。

果仁和種子浸泡洗淨後，放入風乾機，按果仁和種子大小，用約攝氏 41 度風乾 24-48 小時至完全乾透，可增加保存時間。若沒有風乾機，放入焗爐以最低溫慢慢烘乾。此外，可購買市售的低溫烘焙原味果仁種子取代，當然營養價值有所分別。

生機飲食系列

## 生機椰子乳酪芭菲杯

### 材料

椰青 2 至 3 個

椰子花蜜 2 茶匙

青檸 1 個（榨汁）

芒果、菠蘿、白肉火龍果各適量

薄荷葉適量

百香果汁適量

催芽風乾雜果仁適量（做法見 P.95）

### 做法

1. 椰青剖開，取椰青水及椰青肉（剖椰青方法見短片示範）。
2. 椰青肉、部分椰青水及青檸汁放入攪拌機拌至稠，試味（若甜度不足加適量椰子花蜜；酸度不夠加入適量青檸汁），再打勻食材，生機椰子乳酪完成，宜冷藏令乳酪變得更濃稠。
3. 芒果、菠蘿及白肉火龍果去皮切粒，薄荷葉切碎，連同百香果汁加進器皿拌勻。
4. 最後將果肉、生機椰子乳酪和風乾雜果仁一層層放在杯內，生機椰子乳酪芭菲杯完成。



純素食譜短片

