

我認識 Elvis 唔深，但 2024 年 5 月我哋經歷《徒步戈壁 108km》之旅，令我印象好深刻，因為嗰次徒步嘅主題係「我行我素」，Elvis 原來三十幾年以嚟都係食素。

既然咁深刻，就要睇下第一章「零失敗 30 分鐘素食料理」，Elvis 點樣講佢自己天生係素食者，和肉類點樣保持零距離接觸，同埋啲學校有無畀其他小朋友欺凌。

Elvis 係我哋嘅隊長，隊裏面有年輕，有年長（即係我），點樣激勵大家士氣完成路程，真係好考功夫。因為賽制講 team work，要全隊人完成先算完成。隊長需要想辦法令享受隊尾寧靜與和平嘅我，燃點引擎，走到上前。

隊長鼓勵我需要創意，煮素亦需要創新，第二章「新派創作家常素菜」，睇菜式名字，已經耳目一新、垂涎三尺——三杯九層塔野菌天貝、Shakshuka 北非野菜烘蛋、意式香草青醬牛油果帶子意粉……

正所謂人心肉做，有一日 Elvis 同其他年輕隊友走到皮開肉裂，腳板長滿水泡、血泡，我睇見於心何忍呢？第二日我就發憤向前，大家喺中途站休息時，Elvis 還報告其他隊友（我老婆）嘅情況，暗示我要繼續衝。

Elvis 自己衝出世界，體會異國風情，第三章「素遊風味之旅」將唔同國家嘅風情風味融入素菜食材——美式水牛城不是素雞鎚、煙燻甜椒鷹嘴豆醬、烤椰菜花扒伴焦糖洋蔥……

最後，我哋隊伍擺到全場團體亞軍，當晚啲祝捷會，Elvis 向我遞上一張相片，原來係我哋九年前啲書展頒獎典禮影嘅。

九年後嘅今日，Elvis 有自己嘅著作，既係自己嘅主菜，亦係自己嘅甜品，加埋第四章「法式純素甜品」，真係甜到漏！

Ben Sir（歐陽偉豪）

2025 年 1 月

作為旅遊主持十幾年，發現越來越多外國人都有吃素的習慣，而且素食文化有年輕化的趨勢，素食主義不僅是一種生活方式，更是一種對生命、對環境的深刻反思與承諾。

自從認識了素食達人 Elvis，認知更多關於素食的知識和文化，尤其是他自出世而來已經是素食者，在素食界十分有影響力。本書正是為了那些在尋求健康和和諧的同時，也希望能夠對地球貢獻一份力量的素食達人而寫。

隨着研究不斷，顯示素食對於改善健康、減少心血管疾病、糖尿病與某些癌症風險的重要性。我自己也受 Elvis 影響，開始培養吃素的習慣，可能每星期有一至兩餐吃素。素食已經被證明能滿足人體所需的營養，也能促進更好的生活品質。在這個越來越重視可持續發展的時代，素食主義無疑是一條值得探索的道路。

我相信，透過這本書簡單易懂且美味的食譜，你將可以發掘素食的無限可能，並感受素食對身心的積極影響。為自己、為地球，選擇更健康、更可持續的生活方式。

旅遊達人

謝利 Jerry. C

我的好朋友，好兄弟：

雖然我喜歡吃肉，但正正因為你堅持推廣低碳素食文化，把每道素菜烹調得有聲有色，從而令我開始嘗試低碳素食生活，減少吃肉、減少殺生，真真正正用生命影響生命。曾經嘗試過你親手烹調的番茄意大利麵，令我留下一個非常深刻的印象，往後在其他餐廳所品嚐的番茄意大利麵，再也不能感動到我的味蕾。

祝你的新書大賣！將素食文化宣揚到全世界，影響更多人！

王子健 Kenji Wong

@princekenjiwong

Elvis，首先恭喜你！終於寫好了第三部作品！

跟你一起有五年多了，一路以來看着你慢慢進步，陪着你一起追夢，跟你一起生產醬料、素餃子，跟你一起素遊世界。我是超級欣賞你對素食文化的堅持和努力！看到你為每個食譜努力地鑽研，看到你為撰寫這部食譜書埋頭苦幹了無數個晚上。雖然你經常很忙，但我會在你背後默默支持和鼓勵！

作為你的「試菜專員」，我真的佩服你對食材的研究和創意，令我體驗到不一樣的味道！希望我繼續可以在你身旁給你意見和食後感，讓你有更多靈感創作不同作品！未來定必要為我、榛子和臭臭努力加油！希望我們繼續彼此鼓勵，追尋大家的理想，有一天我會坐在駕駛艙帶你飛到世界各地，而你在世界各地帶我品嚐不同的素食吧！：)

P.S 當然如果能為我創作一個蛋糕就更好了！
哈哈！（笑）

你的試菜專員、永遠頭號粉絲

晞喬

2025 年



註

Elvis：「每個成功男人背後都有一個好好的女人！雖然我談不上是一個成功的男人，但我有一個體貼、細心、在我有需要時永遠第一時間站出來的好女朋友！謝謝你！：)」

電視劇集經典名句：「人生有幾多個十年？」十年，的而且確可以發生很多事情。可以讓一個人思想、行為長大，可以讓一個地方由零開始被規劃起來變得繁榮。2015年，我的第一本食譜著作登場，那時候我還是一個剛剛以「素食達人」自居的小伙子。胸懷一股推動素食文化的理想，懷着一腔幹勁創作食譜；拍攝介紹餐廳的 YouTube 片段；每天找不同餐廳試菜；每天到街市跟攤販們聊起來，說說食材，領教一下民間傳統煮食智慧。不斷的嘗試、成功、失敗再嘗試，高高低低成就了今天的素食達人、法國甜品師。就是當年看了一句「敢想、敢做、勇敢去做」就不斷努力追夢！如果今天要跟十年前的自己說一句話，我會說：「加油，堅持夢想，堅持努力，總會找到人生的意義！」

今天的素食達人 Elvis Chan，創作過香港第一個素食電視烹飪節目《追素解決師》：

第一個素食 KOL 拍攝保健品電視廣告；

第一個連續三屆成為「亞洲素食展」官方素食大使；

第一個素食 KOL 廚師跟上市公司合作創作環保料理……

很多很多的第一次，也在這十年間發生。

有時候，收到粉絲的感謝訊息，也特別令我窩心！還記得 Covid 期間，有位參加 online 煮食班的粉絲的女兒，專程 message 向我致謝，因為我分享的素食西餐別具特色，讓她那位本來只懂煮中式素食的媽媽第一次做西式素食給她吃，而且她很喜歡那個味道；更特別是其實她媽媽患了重病，卻仍堅持學習煮飯給她，讓她們有一個難忘的回憶，所以特意感謝我。我真的特別感動，原來自己一直在做的事情可以有這樣的影響力，「以生命影響生命」，讓我堅持繼續做正確的事情！

這十年來，還要特別感恩每一個合作單位及夥伴，沒有你們也沒有以上的事情發生，也沒有讓素食文化、綠色文化變得更 popular 的可能！真的很感恩！素食文化在這十年的變化實在太大，透過各個單位、朋友傾力加油，讓很多餐廳增加了素食選擇、很多產品使用植物性材料製作、更多人加入成為素食者等。我相信，未來十年，一定一定，素食文化會變得更好！

作為一個創作人，我很享受由零開始創作的體驗，所以今次這部著作，我堅持部分照片由我自己操刀，一邊構想、一邊創作、一邊設計食譜、一邊處理食材、一邊照顧拍攝時的畫面，雖然很吃力，但當排版完成看到成品出來的時候，那種滿足感確實非筆墨可以形容。這部作品集結了十年來的功力和想法，由淺入深介紹素食的種類、文化、食譜及貼士，希望你們看畢後，也對素食文化有更深一層的認識！

至於在未來的推廣路上，我會繼續保持初心，努力做更多好的內容給大家！下一個十年，大家跟我一起見證吧！

素食達人

Elvis Chan

2025 年



■ 推薦序

Ben Sir (歐陽偉豪) 2
 謝利 Jerry. C 3
 王子健 Kenji Wong 4

■ 女友感言

晞喬 5

■ 自序

..... 6

■ Elvis 素食廚房

家常必備調味品 8 選 11
 常用的香草及香料 14
 健康植物性食油推薦 18

■ Elvis 推薦

10 款優質超級食物 20
 高植物蛋白質食物 24



CHAPTER 1
 零失敗 30 分鐘素食料理

三杯九層塔野菌天貝 30
 墨西哥辣肉醬釀貝殼粉 32
 日式浦燒素鰻魚 (茄子) 34
 泰式植物肉碎生菜包 38
 Shakshuka 北非野菜烘蛋 41
 意式開心果香草青醬 44
 意式香草青醬
 牛油果素帶子意粉 45
 尼泊爾 MOMO 餃子 48
 哈羅米芝士西瓜批伴黑醋醬 54
 免焗瑪格列特 Pizza 56
 巴東薯仔植物牛肉 58
 西班牙彩椒免焗蛋批 61
 台式陳家秘製魯肉飯 64
 梅子凍番茄 66
 青瓜乳酪凍湯 68

■ Elvis 素食分享

我天生就是素食者 36
 素食入門：素食者類別 51

CHAPTER 2
 新派創作家常素菜

牛油果天婦羅配腐乳芝士醬 72
 曼哈頓美式周打湯 75
 橄欖油檸檬
 香草青瓜意大利粉 78
 印度孟買脆麵沙律 80
 港式避風塘椒鹽素魷魚 82
 黃金鹹蛋醬烤脆炸椰菜花
 伴醋香欖油醬 84
 日式燒汁煎釀三寶 87
 越南式蒸粉包 90
 和風粟米煎餅 92
 雙色菜花薑黃薯仔濃湯 94
 普羅旺斯燉菜 96

■ Elvis 素食分享

茹素的力量與運動 99

CHAPTER 3
 素遊風味之旅

西班牙魷魚野菜椰菜花飯 104
 地中海薑黃番茄意粉沙律 108
 免焗日式大阪燒 Pizza 111
 埃及國菜庫炒里 114
 美式水牛城不是素雞鎚 117
 以色列鷹嘴豆餅配
 黑松露鷹嘴豆醬 120
 葡萄牙農村雜菜湯 123
 煙燻甜椒鷹嘴豆醬
 烤椰菜花扒伴焦糖洋葱 126



CHAPTER 4 法式純素甜品

純素烘焙

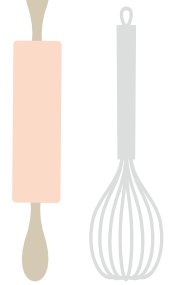
- 雞蛋的作用和代替品 132
- 植物奶、健康糖之選配 135
- 法式瑪德蓮 138
- 純素檸檬核桃磅蛋糕 141
- 法式吉士鮮雜果撻 144
- 法式經典可麗露 148
- 法式費南雪蛋糕 151
- 鮮果椰奶奇亞籽布丁 154
- 純素伯爵茶巴斯克蛋糕 156
- 法式布丁蛋糕 159

Elvis 素食分享

- 我的追夢：
與法國烘焙甜點之旅 162



家常必備調味品 8 選



在我的家用廚櫃中，必備以下八款調味料及醬料，以天然食材之香氣及鮮味，提升素食的口味層次，點綴純素滋味。

頭抽 醬油 Premium Soy Sauce

稱為生抽頭道或頭道生抽，是一種品質極高的中式醬油，取自醬油釀製過程的第一道壓榨醬汁。頭抽醬油未經多次加工，因此保留了天然的醬香和鮮味，味道比普通醬油更濃郁、清香。

頭抽醬油的製作過程以高品質黃豆和小麥為主要原料，經過發酵和釀製後，將第一次壓榨的醬液直接收集而成。第一道壓榨的醬油保留了最純淨、濃縮的風味。天然釀製的頭抽，通常不添加過多化學調味劑，呈現自然色澤和香氣。由於只有一次壓榨，產量有限，所以頭抽被認為是醬油的精品。菜式添加了頭抽醬油，比使用一般醬油更鮮味可口。



素食 蠔油 Vegetarian Oyster Sauce

是一種以香菇及植物性材料製成的調味醬，模仿傳統蠔油的濃郁和甘甜味道，非常適合炒菜、燉煮、醃製食物和製作醬料，能增添食材的鮮味和光澤，特別廣泛應用於中式素食烹調，由於素食蠔油香氣濃郁、味道層次豐富，是中式素食菜式調味不可或缺的一環。在有些西式烹調食譜，我也用上素蠔油作調味點綴。

香菇粉

Mushroom Powder

是一種濃縮的調味料，由乾燥香菇研磨而成，帶濃郁的菇類鮮味。香菇粉作為天然增鮮劑，能提升菜餚的整體風味，適合用於製作不同種類的素食菜式，用途如雞粉一樣，烹調成湯、燉菜、炒菜、炒麵及炒飯皆可。香菇粉便於儲存，毋須額外處理，是素食和健康烹調的理想選擇，富含多種營養成分如維他命D和抗氧化劑。

味醂

Mirin

是一種帶微甜味的日本調味料，由糯米及穀物發酵製成，帶淡淡的酒香和甜味。味醂廣泛用於湯品、燒烤和醬汁，以提升層次感，令味道更圓潤及平衡。此外，味醂能為食物增添自然的光澤，特別製作照燒醬、壽喜燒和煮物時，是不可或缺的調味料。

味噌

Miso

用大豆、米麴和鹽經發酵製成的濃稠糊狀調味料，具有濃郁的鮮味和鹹香，是日本飲食的基石之一。味噌常用於製作湯品、醬料和醃料，除了增強菜餚的鮮味，並可添加深厚風味。根據發酵時間和成分不同，味噌分為白味噌、赤味噌等多種，適合不同的烹調風格。味噌做成湯品外，亦可加入豆奶製成素食豬骨湯底，配以拉麵食用風味十足！



花椒油

Sichuan Peppercorn Oil

是一種以花椒為主要材料製成的調味油，具有辛香和麻感，是川菜的靈魂調味品。花椒油適合用於拌菜、涼拌、熱鍋和炒菜烹調，為菜餚帶來獨特的香麻風味。花椒油使用方便，能迅速提升食材的層次感，特別適合用於辣味料理。如製作辣味意大利粉，不妨試試加入幾滴花椒油，瞬間提升風味和層次感！

意大利黑醋

Balsamic Vinegar

也稱為巴薩米克醋，是一種源自意大利北部艾米利亞-羅馬涅大區（Emilia-Romagna）的高級醋品，以濃郁的甜酸風味聞名。傳統黑醋主要由當地出產的白葡萄（通常是特雷比奧羅品種）壓榨後的汁液製成，經長時間熟成和陳釀，獲得獨特的風味和質感。意大利黑醋可用於製作純素沙律醬、伴以植物肉提升鮮味、上碟裝飾或酌加於乳酪、雪糕以提升味道。



意大利青醬

Italian Pesto

是一種由羅勒、松子、蒜頭、巴馬臣芝士和橄欖油混合而成的濃稠醬料，帶有鮮明的草本香氣和奶香味。意大利青醬最常用於意大利粉、Pizza等，也可作為麵包抹醬、沙律調味料或醃料。青醬鮮亮的風味成為意大利菜的經典調味品，適合搭配多種食材。我經常選用新鮮食材製作成青醬，密封貯存於玻璃瓶，適時點綴菜式。



除了攝取肉類蛋白質，植物性食物同樣蘊含豐富蛋白質營養，能夠補充素食人士的蛋白質需要，維持身體均衡營養。

豆腐

Tofu

以黃豆為主要原料，透過浸泡、研磨、濾漿及凝固等工序，製成傳統的植物蛋白質食物。每 100 克豆腐含約 10 克蛋白質，脂肪含量低，是素食者補充蛋白質的理想選擇。豆腐含有完整的必需氨基酸，易於消化吸收，還含有豐富的鈣、鐵和鎂等礦物質。

豆腐口感細膩，味道溫和，能夠很好地吸收調味料的香氣，適用於多種烹調方式，如煎、炒、燉、蒸或涼拌。軟豆腐適合製作湯品和甜點；硬豆腐則適合煎炸或烘烤，變化多端。

**鷹嘴豆**Chick
Pea

是一種高纖維、高蛋白質的豆類，每 100 克乾鷹嘴豆含約 19 克蛋白質，雖然煮熟的蛋白質含量稍低，但仍具豐富的營養價值。其高纖維量有助促進消化健康；低脂肪、高碳水化合物特性成為理想的能量來源。

鷹嘴豆是地中海、中東和南亞菜式的主角，經常製作鷹嘴豆泥（Hummus）、咖喱、燉湯或沙律。煮熟後的鷹嘴豆口感細膩，略帶堅果香味，可烘烤成零食或磨成粉製作無麩質麵包。浸泡鷹嘴豆的水因含大量蛋白質，亦可作為純素蛋白材料。此外，鷹嘴豆富含鐵、鎂和維他命 B₆，有助增強免疫力和支持能量代謝。

**扁豆**Hyacinth
Bean

一種營養豐富的豆類，每 100 克煮熟的扁豆提供約 9 克蛋白質，並含豐富的膳食纖維、鐵和葉酸，是植物性飲食中不可或缺的健康食品。扁豆有多種顏色，如綠色、紅色、啡色和黑色，風味和口感上略有不同，但均適合燉煮和湯品菜餚。扁豆的烹調時間比其他豆類較短，且毋須預先浸泡。

除了作為蛋白質來源，扁豆還含有抗氧化劑和多酚，有助減少炎症、支持心血管健康。扁豆常被用於印度咖喱或西式餐湯，最適合搭配米飯或麵包享用，既美味又營養健康。

**黑豆**Black
Bean

一種低脂肪、高蛋白質的豆類，每 100 克乾黑豆含約 15 克蛋白質，富含纖維和抗氧化劑。深色的黑豆來源於花青素，是一種強效抗氧化劑，有助減少自由基損傷、支持心血管健康。黑豆的味道濃郁，帶有淡淡的甜味，是墨西哥、加勒比和南美料理的主要食材，常用於製作辣豆醬、黑豆湯或與米飯搭配。煮熟的黑豆口感軟糯，作為沙律或素食漢堡的主要材料。此外，黑豆富含鐵、鎂和鉀，有助於增強能量代謝和支持骨骼健康，是營養均衡飲食的一部分。

毛豆

Edamame

是黃豆未成熟的嫩莢，每 100 克毛豆含約 11 克蛋白質，脂肪含量低、富含纖維，是一種健康的零食和配菜。毛豆是亞洲料理常見的食材，通常以鹽水煮熟或蒸熟食用，味道鮮甜，口感細膩。毛豆的用途多樣化，除了作為零食，還可加入湯品、沙律或炒飯，提升菜餚的營養價值。

毛豆不僅是蛋白質的來源，也富含葉酸、維他命 K 和多種礦物質（如鎂和鉀），有助支持骨骼健康，降低血壓。此外，毛豆的異黃酮被認為具有抗氧化和調節激素的作用，特別適合維持女性健康需求。



我天生就是素食者

數數手指，由出生至今我吃素已有超過三十多年了。由於媽媽是佛教徒的原因，所以在她肚子裏，我已經是吸收素食營養。出生時，足足達 9 磅重（誰說女士懷孕吃素會影響寶寶？）由到達這個世界開始，我吃的全是植物性食材、蔬菜。喝的是選用不同豆類、果仁煮成的湯水……

與肉類唯一的零距離接觸

天生是素食者的我，好記得唯一一次與肉類「零距離」接觸的一剎那，是就讀幼稚園初班。老師忘了我是素食者，在提供茶點時給我一片肉，當我放進口裏就立刻吐出來！這個震撼的畫面，由 3 歲開始保留到今日，大概是除了上幼稚園第一天、上音樂堂老師彈琴我唱歌、第一次校內失禁，以及畢業時上舞台表演之外，其中一個最難忘的幼稚園兒時回憶。這一剎那

間，讓我覺知自己不太喜歡「肉味」。或許這一次，證實了我對味道有多敏銳，讓我今日成為一個素食廚師和法式甜品師。

社交沒障礙，反成校內話題人物

直到升上小學和中學，我完全沒有隱藏素食者的身份；反而很自豪地跟朋友說我是素食者。很多家長擔心子女在校吃素可能零社交、無朋友，我想說的是：「絕對不會！反而能令你成為別人覺得有趣的人！」那時候，

我會主動向同學介紹甚麼是素食？為甚麼我會吃素？甚至找些素食餐廳帶朋友一起試試，反而令我成為班中的焦點！（也許這樣，令我同時很享受舞台上演出！）正因為圈子越來越大，朋友也越來越多，正好當時流行 Facebook，我開設了「素食達人」專頁，現在更成了我的職業及終生推動的任務呢！

發育時期有影響？

絕對絕對……不會！

「你覺得我小時候，腰圍最肥的有多少吋？」這是我經常問大家的問題。

「37 吋！」

沒錯，是 37 吋！小學時期，每天吃媽媽炮製的素食飯盒，有各種蔬菜，還有用素肉碎加蛋做成的「素窩蛋免治肉飯」。日復一日，那時候成為一位有 37 吋腰的小胖子！到了中學階段，意識到自己「追女仔」了，所以不停做運動瘦回來，所以家長不用擔心營養不夠呢！

其實，只要懂得飲食上的配搭，加上日常多做運動及補充所需營養，素食者同樣可以生活健康！特別是現今資訊發達，營養補充品各適其適、Superfood 大行其道的 21 世紀，植物性飲食已經是健康飲食的大方向！讀畢此書，相信你也會感覺到素食的不一樣！





有聽過芝士可以在鑊煎香而不溶化嗎？哈羅米芝士正是。煎香的口感外脆內軟，配上西瓜、黑醋和核桃享用，相信你的味蕾會被多層次口感衝擊！

材料

哈羅米芝士 (Halloumi) 100 克 (切成圓形)
 新鮮西瓜 50 克 (切成圓形)
 橄欖油 2 湯匙
 核桃 1 湯匙 (壓碎)
 意式開心果香草青醬 1/2 茶匙 (見 p.44)
 意大利黑醋醬 1 湯匙
 薄荷葉 2 小片

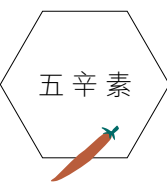
做法

1. 哈羅米芝士圓片放在鑊內，以慢火煎至兩邊呈金黃，盛起。
2. 西瓜片及煎香的哈羅米芝士相間地重疊成圓柱。
3. 在表面以開心果香草青醬裝飾，灑上核桃碎及橄欖油，在碟邊綴以黑醋醬，最後放上薄荷葉即成。

素食 TIPS

- 選用圓形不銹鋼模具協助切成理想的形狀。
- 預先將西瓜去除核籽，口感更佳。
- 哈羅米芝士是由綿羊及山羊奶混合而成，味道鹹香，口感煙韌，不融化。





巴東薯仔植物牛肉



我一向很欣賞和喜愛東南亞菜式，特別是在香料、香草跟菜式的配搭。這個巴東素牛肉用上多種香辛料製成，搭配我最愛吃的美國製植物牛肉。我相信，葷食朋友第一口也分不清這是素還是葷呢！

做法

1. 植物牛肉解凍，分成 8 份；用手將每小份搓成形。
2. 下油熱鑊，放入植物牛肉煎香，盛起備用。
3. 將香茅、獨子蒜、紅蔥頭、椰絲、黃薑粉及南薑粉置於食物處理器，攪碎備用。
4. 下植物油 3 湯匙熱鑊，加入攪碎的香辛料炒香，下辣椒碎、紅尖椒粒及薯仔粒炒至香氣散發。
5. 倒入水、椰奶、老抽、素蠔油調味，煮滾至濃稠，加入植物牛肉，讓每塊植物牛肉沾上醬汁。
6. 碟內鋪上斑蘭葉或香蕉葉，上碟後灑上花生碎、椰絲及芫荽即成。



材料

植物牛肉	200 克
薯仔	1 個 (去皮、切件)
斑蘭葉或香蕉葉	1 片
水	150 毫升

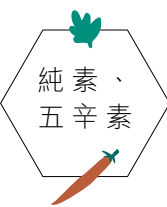
香辛料

香茅	1 枝
獨子蒜	3 顆
紅蔥頭	4-5 顆
椰絲	5 湯匙
椰奶	1 包
黃薑粉	2 茶匙
南薑粉	2 茶匙
辣椒碎	1 茶匙
紅尖椒	1 條 (切粒)
芫荽	1 小束



調味料

老抽	2 茶匙
素蠔油	1 湯匙
花生碎	1 湯匙



埃及國菜庫抄里

這道埃及國菜相傳由印度傳入，經過多年演變成現時的版本。當時到訪開羅，導遊帶我們到當地市集用餐，並強烈推薦試吃這道「埃及國菜」。以多種豆類、意粉及新鮮蔬菜做成，微酸帶辛辣，讓我們一試愛上！



做法

1. 燒熱水，放入短意粉及小通心粉分別煮熟，盛起，瀝乾水分。
2. 下植物油熱鑊，放入洋葱絲以慢火炒至金黃色，盛起，炸油預留備用。
3. 番茄件放入攪拌機，攪拌成番茄醬。
4. 在另一鑊內，倒入炸洋葱油加熱，加入扁豆、黑豆、鷹嘴豆、蒜蓉、番茄醬、番茄膏、辣椒醬、羅勒葉、迷迭香碎、孜然粉拌勻炒香，加入白醋調味。
5. 加入短意粉及小通心粉拌炒，最後鋪在白飯上享用。

材料

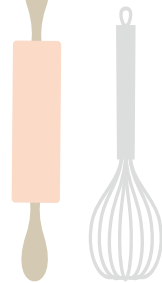
短意粉	50 克
小通心粉	50 克
白飯	1 碗
洋葱	1 個 (切絲)
番茄	4 個 (切件)
扁豆	30 克
黑豆	20 克
鷹嘴豆	20 克
蒜頭	4 瓣 (切成蓉)
番茄膏	2 湯匙
新鮮羅勒葉	4-5 片
新鮮番茜碎	1 小束
迷迭香碎	1 茶匙
孜然粉	1 茶匙
植物油	5 湯匙

調味料

辣椒醬	1 茶匙
白醋	5 克



雞蛋的作用和代替品



雞蛋是烘焙中不可或缺的成分之一，其多元化的功能成為許多甜點和麵包配方的關鍵。在烘焙中，雞蛋主要起着結構、濕潤、乳化和膨鬆的作用。蛋白質在加熱時凝固，提供甜點的結構和穩定性；蛋黃的脂肪增加濕潤度和風味。此外，雞蛋還能幫助其他成分均勻混合，並在烘焙過程中捕捉空氣，促進膨鬆，令製成品更加鬆軟可口。然而，隨著純素飲食和過敏需求的增加，越來越多人需要尋找替代雞蛋的食材，並在不影響品質的情況下，模擬雞蛋的多重功能。

雞蛋在烘焙的主要作用

- 1 **結構與穩定性** 雞蛋的蛋白質在加熱時會凝固，為蛋糕、餅乾和麵包提供結構，有助保持甜點的形狀，防止塌陷。
- 2 **膨鬆作用** 拂打雞蛋時可以捕捉空氣，形成穩定的泡沫，對於天使蛋糕、梳乎厘和馬卡龍等甜點的膨鬆效果最為重要。
- 3 **乳化效果** 蛋黃的卵磷脂能穩定水和油的混合物，確保麵糊或麵糰均勻性，避免分層，提升口感。
- 4 **保濕與柔軟度** 雞蛋的液體成分有助保持麵糊濕潤，使烘焙成品更柔軟潤澤。
- 5 **風味與顏色** 雞蛋能增強甜點的風味，並在烘焙過程中提供誘人的金黃色外皮，保持精緻的賣相。

純素植物代替品

代替雞蛋的純素材料種類繁多，獨特的特性為甜點及麵包烘焙賦予新力量，為茹素人士帶來另一番烘焙新體驗。

- 1 **蘋果醬** 蘋果醬是常見的純素雞蛋替代品，適合製作蛋糕和餅乾。蘋果醬 1/4 杯可替代雞蛋 1 個，提供濕潤度和自然的甜味。蘋果的果香增添風味，特別適合甜點烹調。由於其水分含量高，使用蘋果醬可減少其他液體成分用量。
- 2 **亞麻籽粉 / 奇亞籽粉** 亞麻籽粉或奇亞籽粉是常用的純素雞蛋替代品。粉狀 1 湯匙與水 3 湯匙混合並靜置 5 分鐘，會形成黏稠的凝膠，可模仿雞蛋的結構作用，適合用於餅乾、鬆餅和麵包製作，提供濕潤和穩定性。亞麻籽及奇亞籽富含 Omega-3 脂肪酸，是健康飲食的好選擇；但有可能影響甜點的口感，帶些堅果風味。
- 3 **嫩豆腐** 是一種優秀的雞蛋替代品。將嫩豆腐 1/4 杯攪打後可替代雞蛋 1 個，能提供豐富的蛋白質和濕潤度。豆腐的味道較中性，適合用於各種烘焙食品，特別是蛋糕和布朗尼，能增加結構性，並使成品更柔軟。
 
- 4 **香蕉** 熟香蕉是常見的純素雞蛋替代品，特別適合用於甜點。熟香蕉 1/2 隻可替代雞蛋 1 個，能提供自然的甜味和濕潤度。香蕉的風味較強，適合用於香蕉麵包、鬆餅和蛋糕。由於其糖分高，使用時可適當減少其他糖的用量。



純素

法式瑪德蓮

瑪德蓮 (Madelaine) 是經典的法式小甜點之一，形狀似貝殼形，而且一邊呈凸起的「小肚子」，在時間控制上如果稍有差池，可能做不到「小肚子」的效果，所以攪拌麵糊和入爐時間都要拿捏精準。



做法

1. 將原蔗糖、無糖豆乳、葵花籽油、楓糖漿、檸檬汁、岩鹽、雲呢拿油、薑黃粉放於大碗內，攪拌均勻。
2. 加入已過篩的中筋麵粉、粟粉、泡打粉及梳打粉，拌勻至無顆粒狀的麵糊。
3. 將麵糊倒進瑪德蓮模具至九分滿。
4. 預熱焗爐至攝氏 190 度，放入模具焗約 13-15 分鐘，至呈金黃色即成。

材料

中筋麵粉	68 克
粟粉	14 克
泡打粉	1 克 (1/4 茶匙)
梳打粉 ..	0.5 克 (1/8 茶匙)
無糖豆乳	52 克
原蔗糖	26 克
↳ 或海藻糖	31 克
葵花籽油	20 克
楓糖漿	12 克
檸檬汁	8 克
岩鹽	1/8 茶匙
雲呢拿油	1/8 茶匙
薑黃粉	適量

