

地球共惜

——
蔬食盟友
育成企劃



歡迎參加地球共惜的「蔬食盟友育成計劃」！無論你是因為愛護動物、健康、環保或宗教理由而希望嘗試體驗蔬食生活，我們都很高興藉著這個機會與你一起完成連續7天的蔬食旅程。

有關蔬食，坊間一直存在不少迷思，我們特意找來盧麗愛醫生分享她的健康素食方程式，更邀請了資深營養學家 Arlene-Frances Wu 為大家解說，並設計了營養豐富且美味的食譜，讓初嘗蔬食者也可以放心且輕鬆地開展這個7天挑戰。

吃素初期，有些人會盤算著「我以後不能吃甚麼了」或不停想著「吃素很困難」，其實平日很多菜式都是蔬食，或有蔬食的版本的，不妨換個角度，想想自己最喜歡吃哪種蔬果或菜式，再發掘不同的烹調方法。

有見於此，我們亦邀請了健身愛好者 Marco C.、知性女生 Smak 和純素餐廳主廚 Ken Kwong 分享食譜、以及生機飲食及甜品達人 Mi Yeung 教大家做不用蛋奶的甜品。希望熱愛運動、繁忙上班族、或喜歡鑽研煮食的你都可以找到合適自己的選擇，或從中啟發你的蔬食靈感。



以植物為基礎的飲食模式已經是國際趨勢了。加拿大在2019年發佈了最新的食物指南，鼓勵多吃植物性食物和多喝水。指南提供清晰、簡明的建議：餐盤的一半應該是蔬菜和水果，四分之一應該是蛋白質，而當中的蛋白質的來源也建議以植物性蛋白質為主，餘下的四分之一則建議選擇全穀類的食物，如麵包、米飯和麵條等。

1/2 蔬菜水果



1/4 蛋白質



1/4 全穀類食物

蔬食盟友育成小貼士

1

挑選食譜、計劃餐單

如果你是個烹飪高手，大概可以因應不同食材構思不同的煮法。不然，一口氣買下一大堆食材，只會令自己不知所措，最後甚至浪費了一些食物呢。先計劃餐單，不但能讓自己較易處理，亦更能有效善用家中蔬菜。你慢慢便會找到自己喜愛的恆常煮食搭配了。

2

坐言起行，出發購買食材

不要只停留在「計劃」階段，選好菜單，就出發購買食材吧。各類蔬菜的儲存方式及儲存期都不同，學習如何保存不同蔬果也是一種很好的體驗過程呢！

3

讓自己休息一下

即使今次的挑戰是維持7天，你也可能有想放棄的念頭。我們並非鼓勵你中途放棄，而是，自己在家煮食可以控制用油和調味份量，當然是較理想的方法，但發掘蔬食餐廳也絕對是與親友聚會的好節目。近年香港多了很多賣相和味道都同樣吸引的蔬食餐廳，除此以外，坊間也有很多素零食選擇呢！

手機應用程式



找素

幫助 Vegan、蛋素者、奶素者又或者五辛素食者尋找合適的餐廳！



Happy Cow

(付費程式/網上版本免費)

在全球任何地方，通過 Happy Cow 查找就近餐廳，或者閱覽周圍的純素食或素食健康食品店的評價。



盧麗愛醫生 Dr. Irene Lo

香港註冊執業外科醫生，茹素逾20年，著有「我醫我素 - 健康素食小百科」，盧醫生希望透過分享自己親身體會及研究，並以醫學角度剖析素食，讓更多人從改變飲食習慣開始，保持並提昇身體健康；同時讓動物不被殘暴對待，地球生態得以維持。

盧麗愛醫生身體力行的

健康素食方程式

食全素



+

整全食物



+

儘量食生



*Raw Whole
Food
Plant Based
Food*

感到無從入手？

其實利用新鮮天然的蔬菜瓜果、水果和堅果種籽混合打成的蔬果汁飲用，亦是生機飲食的一種。只需一部大馬力的攪拌機和以下四大材料，加上大約500-750ml，用高速打大約1分鐘，即成美味有益的蔬果汁。



蔬菜類

選2-3種

蕃茄
檸檬
紅蘿蔔
紅菜頭
青瓜
大紅椒
黃椒
青椒
芹菜
椰菜
苦瓜
蘆薈

水果類

選2-3種

蘋果
香蕉
梨
菠蘿
火龍果
木瓜
奇異果
牛油果

堅果種籽類

選3-4種

亞麻籽 (2湯匙)
芝麻 (2茶匙)
南瓜籽(2湯匙)
核桃(2-3顆)
松子(2茶匙)
發芽綠豆 (半杯)
發芽苜蓿 (半杯)

調味類

生薑 (1-2片)
肉桂條(1條)/肉桂粉(2湯匙)
迷迭香
鼠尾草
羅勒

除此之外，盧醫生亦提議以下的凍湯和伴食醬，配上新鮮的蔬菜、瓜果及水果作沙律組合進食，便是簡單美味且營養豐富的一餐了。

牛油果青瓜「湯」

材料：

羅馬生菜	4-5塊
青瓜(去皮、去核)	1條
牛油果(熟透)	半個
飲用水	125ml
檸檬汁	1茶匙
蒜頭	1片
鹽	1/4湯匙
橄欖油	1湯匙

做法：

- ① 先將羅馬生菜、青瓜、飲用水、檸檬汁、蒜頭、鹽加入食物處理機打勻
- ② 加入橄欖油及牛油果後再打勻成湯即成

果仁(核桃)醬

材料：

核桃(已浸水大半天後隔水)	1杯
檸檬(榨汁去渣)	半個
橄欖油	1茶匙
芝麻	2湯匙
蒜頭	1片
鹽	少許
飲用水	約30ml

做法：

- ① 將全部材料加入食物處理器中打勻成醬
- ② 最後可加入切碎的芫荽葉、或切小粒的西芹，拌勻即成

* 濃度可隨個人喜好，加水調較。





伍雅芬 Arlene-Frances Wu

資深營養學家Arlene既是一位食物安全碩士、亦是自然療法及素食營養方面的專家。Arlene主張透過健康又美味的食物改善個人健康並預防疾病，曾出版《素身主義》、《營養師教你越吃越健康》、《七色營養素菜》等著作；亦創辦了「Health Concept健康概念」，為現代人提供營養飲食諮詢及分析的服務、定期舉辦烹飪工作坊，以推廣天然飲食的重要性。

Breakfast



紫薯藜麥軟餅

材料：

紫薯 (去皮、切件)	1個
藜麥	1/4杯
有機麵粉	100g
水	350ml

做法：

- ① 燒滾250ml水，加入藜麥，蓋上鍋蓋煮15分鐘至藜麥成半透明狀，備用。
- ② 紫薯以大火隔水蒸10分鐘取出，用叉將紫薯壓成蓉。
- ③ 將紫薯、藜麥、麵粉拌勻，加入100ml水，揉成麵團。
- ④ 中火燒熱1茶匙油，取適量大小的麵團放於鍋內，用鏟鏟壓成餅狀，煎至兩邊金黃便可食用。

營養提示：

紫薯的升糖指數比橙色蕃薯低。除了營養成分外，它們還含有花青素，可以通過改善胰島素抵抗來逆轉或預防肥胖和2型糖尿病的風險。

植物奶

材料：

生杏仁	1杯
水	2-3杯
龍舌蘭糖	適量

做法：

- ① 先用水浸泡杏仁至少6小時。
- ② 瀝淨後，把杏仁粒和水攪拌至液態狀，再混入龍舌蘭糖。
- ③ 隔渣後即成。

營養提示：

杏仁奶不但熱量低，飽和脂肪含量亦低，很受減肥人士歡迎，當中含有豐富維他命E、單元不飽和脂肪酸和多種礦物質（如鈣、硒、鉀、磷和鎂）。

Lunch

韓式炒粉絲

材料：

粉絲	100g
甘筍（切絲）	100g
羽衣甘藍	65g
本菇	50g
洋蔥（切絲）	1/2個
蒜蓉（剁蓉）	1瓣

調味料：

糖	1茶匙
豉油	1湯匙
水	3湯匙
麻油	1湯匙
油	1茶匙

做法：

- 1 將羽衣甘藍撕碎成可一口吃掉的大小。
- 2 加入調味料及洋蔥，醃約半小時。
- 3 將羽衣甘藍、洋蔥、甘筍、本菇及蒜蓉一同炒熟，如太乾可加入少量水份。
- 4 加入粉絲煮約3分鐘，完成。



營養提示：

Chapchae (잡채) 是一種非常受歡迎的韓國料理。Chapchae譯為“雜菜”，為我們提供了豐富的纖維來源。我們決定不選用由蕃薯和澱粉製成的粉絲，而選用豆製粉絲來增加這道菜色的蛋白質含量。

Lunch

香煎藜麥餅

材料：

菠菜（切碎）	1杯
大蒜（切碎）	2瓣
洋蔥（去皮、切碎）	1/2個
熟扁豆（切碎）	1杯
熟藜麥	2杯
咖喱粉	2茶匙
黃薑粉	1茶匙
龍舌蘭糖漿	1茶匙

調味料：

鹽	1茶匙
胡椒	1/2茶匙
檸檬	1茶匙

做法：

- ① 將大蒜、洋蔥、菠菜、扁豆放入攪拌器內拌勻，倒入已放了藜麥的大碗中。
- ② 加入 1 茶匙油、黃薑粉、咖喱粉、龍舌蘭糖漿及調味料拌勻，用手把混合物搓成餅狀。
- ③ 以中火燒熱一茶匙油，將扁豆素餅煎至金香，即成。

營養提示：

以天然的黃薑粉、咖喱粉、胡椒等調味，可為食物增添獨特香味之餘，也可減少使用鹽份及其他合成調味料；加上黃薑粉含有黃薑素，有助心臟健康及有抗炎作用。若果想煮得惹味一點，建議可加入新鮮的小辣椒或即磨黑胡椒。



Lunch

豆腐釀節瓜



材料：

節瓜	1條
豆腐	150g
紅扁豆	3湯匙
冬菇	2隻
粟粉	1湯匙

調味料：

水晶鹽	1茶匙
龍舌蘭糖	1茶匙
蔬菜粉	1茶匙
粟粉	1/2 茶匙
蔥	2茶匙

做法：

- ① 節瓜去皮切成小段，每段約3厘米厚，備用。
- ② 豆腐、紅扁豆、冬菇與醃料拌勻。
- ③ 節瓜中央掃少許粟粉，釀入適量餡料。
- ④ 節瓜排於碟上，蒸熟即可享用。

營養提示：

豆腐中的大豆蛋白及大豆異黃酮有助身體排出鈉質，亦幫助血管壁放鬆，可降低血壓，維持心血管健康。



Dinner

荷蘭豆雪菜炒杏鮑菇

材料：

雪菜	1/2杯
荷蘭豆	1/2杯
杏鮑菇	200g
紅椒	1個
薑	2片
油	1茶匙

調味料：

芝麻油	1茶匙
黃糖	1茶匙
鹽	1/2 茶匙
醬油	1茶匙

做法：

- ① 將雪菜塔洗淨、切碎；杏鮑菇、紅椒切粒，備用。
- ② 以大火煮滾水後，加入荷蘭豆煮約5分鐘，瀝乾水備用。
- ③ 將油倒入鑊中，以中火將薑片炒勻後，加入杏鮑菇粒、雪菜及青豆。
- ④ 加入所有調味料後炒勻，便可食用。

營養提示：

荷蘭豆所含的膳食纖維，具有助降低膽固醇、增加飽肚感及防止便秘的作用。

Dinner

紫椰菜炒香菇糙米飯

材料：

白米	80g
紅米	60g
糙米	60g
水	200ml
紫椰菜(洗淨切絲)	100g
新鮮冬菇	6隻
粟米	1/2杯
油	1茶匙

調味料：

鹽	1/2 茶匙
胡椒粉	1/2 茶匙

做法：

- ① 將三色米煮成熟飯，盛起待冷卻後，備用。
- ② 將紫椰菜、新鮮冬菇洗淨、切絲，備用。
- ③ 先下1茶匙油起鑊，以大火將紫椰菜、鮮冬菇粒及粟米略炒。
- ④ 再將已煮熟的三色飯下鑊炒勻。
- ⑤ 最後加入調味料，以大火炒勻至米飯轉為乾身，便可食用。

營養提示：

精製的米和麵粉會立即變成簡單的碳水化合物，令血糖水平大跌。糙米則是一種複合碳水化合物，進入體內後，會隨著時間慢慢被分解，這樣便會慢慢釋放能量和熱量。





馬高司 Marco C.

Marco C.於兩年前開始茹素，為了鍛鍊一身強健體魄，他不但會為自己計算熱量需要，亦非常著重營養及蛋白質吸收。嘗試全素後，感覺自己變得輕盈而力量沒有下降，鼻敏感也不藥而癒，他認為最重要是”Listen to your body”（「聆聽自己的身體」）。Marco現正修讀營養科學，他亦不時會研究不同的飲食方法，並在自己的平台分享感受、營養豐富且價錢相宜的料理與健身心得。



咖哩豆飯

材料：(豆類於前一天清洗、沖洗和浸泡過夜)

紅腰豆	150g
綠豆邊	100g
黃豆	50g
花生	10g
咖哩粉	3湯匙
奇亞籽	10g
亞麻籽	25g
鹽	2茶匙
胡蘿蔔	1/2條(大)
杏鮑菇	1條(大)
番茄	1個(大)
椰菜	1/2個(大)
馬鈴薯	1個(中)
大蒜	5瓣
洋蔥	1/2個(中)
乾米	295g

做法:

- ① 煮飯
- ② 將已浸過的豆類瀝乾再沖洗，放進壓力鍋
- ③ 蔬菜切成所需大小
- ④ 所有材料放進壓力鍋
- ⑤ 加水至蓋過所有材料
- ⑥ 計時器設置為 10 分鐘
- ⑦ 壓力鍋“嗶”一聲後，手動洩壓
- ⑧ 飯煮好後上桌



Smak

數年前移居到瑞士的Smak對生活有一份執著，雖然把「我不喜歡煮食」掛在嘴邊，卻揚言要把不喜歡的事都做好。Smak認為食得正確才是善待自己，適當地烹調不同食材以發揮其特性才不辜負大自然給予我們的禮物。她不但煮得一手好菜，每次在「山區有隻白羊叫Smak」分享的美食照片更是賞心悅目的視覺享受。



Breakfast

蕃薯絲煎餅

材料：

蕃薯	240g
甘筍	30g
洋蔥	30g
麵粉	30g
乾牛至	1湯匙
甜椒粉	1茶匙
鹽	適量

做法：

- ① 先將蕃薯和甘筍批皮再刨絲
- ② 洋蔥切幼絲
- ③ 大碗內將所有材料拌勻
- ④ 將材料分成6份，用手緊緊握成球狀
- ⑤ 煎鍋內加油以中細火加熱，放蕃薯球煎至一面成型
- ⑥ 將蕃薯球反轉，並輕力按壓成餅狀
- ⑦ 將蕃薯餅煎至熟透後可轉大火煎 10秒以逼出多餘油份

Smak 小叮嚀：

ps，調味為可加可減機制

再ps，甘筍和洋蔥的份量可根據個人喜好調整

再再ps，煎鍋要維持中小火煎蕃薯餅，以防煎燻

再再再ps，上碟前可再灑紅椒粉或伴以tabasco沾食

Lunch

西班牙蕃茄凍湯

材料：

紅蕃茄	2大個
黃洋蔥	1/2個
青瓜	半條
紅椒	半個
隔夜麵包	60g
新鮮羅勒葉	10-15片
蒜頭	1瓣
初榨橄欖油	30ml
雪梨醋	1湯匙
鹽	適量
黑胡椒	適量

做法：

- ①蕃茄在底部切十字，放滾水中煮30秒，取出過冷河並去皮
- ②將青瓜去皮切粒，蕃茄，黃洋蔥，和紅椒切丁
- ③所有材料和調味料，除橄欖油外，混合半小時，讓味道融合。
- ④將蕃茄混合物連同橄欖油放進攪拌機攪打至幼滑
- ⑤做好的蕃茄湯放雪櫃冷藏至少1小時



Smak 小叮嚀：

冷藏後的凍湯會比本來做好時淡味，所以上碟前務必再試味
再ps，做好的西班牙凍湯放雪櫃雪過夜風味會更佳
再再ps，喜歡辛香味可加入辣椒

Dinner

純素白汁雞油菌皇飯

材料：

新鮮雞油菌	200g
洋蔥	半個
薯仔	1個
甘筍	半條
枝豆	適量
蔬菜高湯	約250ml

純素白汁：

純素黃油	25g
中筋麵粉	30g
植物忌廉	200ml

做法：

- 1 先將雞油菌用毛掃清潔好
- 2 洋蔥切細粒，薯仔和甘筍切粒
- 3 平底鍋加入純素黃油以中火加熱，下雞油菌炒香，放適量海鹽和黑胡椒調味，並撈起備用
- 4 原鍋再次加入純素黃油以中火加熱，下洋蔥粒炒香，再加入薯仔粒和甘筍粒炒3-5分鐘，轉細火加入枝豆和蔬菜高湯，並蓋上煲蓋，煮大約10-15分鐘
- 5 用另一個鍋加入純素黃油以細火加熱，煮至溶化後加入麵粉，並快速攪拌，逐少加入植物忌廉，加鹽和黑胡椒調味，並將已煮好的蔬菜和雞油菌加入拌勻



Smak 小叮嚀：

- ps, 薯仔粒的大細會直接影響需要烹調的時間
- 再ps, 調味為可加可減機制
- 再再ps, 雞油菌不宜浸洗，應以毛掃掃淨表面
- 再再再ps, 煮好的白汁若太濃稠，可逐少加入植物忌廉
- 再再再再ps, 枝豆可以青豆取代
- 再再再再再ps, 上碟前可加黑胡椒和新鮮蕃茜



Ken Kwong

「素食教煮」Ken Kwong 是悠蔬食餐廳前主廚，現在正經營自己的餐廳「好素」。Ken自小喜愛烹飪，發願茹素後，更親赴台灣學習素食料理，自此決意推廣素食。Ken喜歡鑽研各國料理，並集合其特色設計菜式，希望令大眾能對素食改觀；他亦經常擔任素食烹飪班及節目的導師，每次都無私地分享自己的經驗與心得，務求讓大家在家中也能炮製餐廳級精美素食。

Breakfast

牛油果蔬果紫薯捲餅

材料：

牛油果	2片
青瓜條	1條
甘筍條	1條
芒果條	1條
素肉鬆	適量
唐生菜	2片
墨西哥餅皮	1塊
無蛋奶沙律醬	適量
紫薯蓉	適量

紫薯蓉材料及做法：

紫薯	300g
無蛋奶沙律醬	3湯匙
海鹽	少許
黑椒碎	少許

做法：

- ① 先將紫薯去皮切塊，蒸約25分鐘至軟身
- ② 用叉將紫薯壓成蓉，加入沙律醬、海鹽及黑椒碎完全拌勻，備用
- ③ 將墨西哥餅皮攤平，鋪上唐生菜；然後加入一層紫薯蓉
- ④ 加上適量的青瓜條、甘筍條、芒果及牛油果片。再加上適量的沙律醬及素肉鬆，最後在上面加多一層紫薯蓉，以及唐生菜。輕力按壓唐生菜，令所有食材跟紫薯蓉黏在一起
- ⑤ 最後把墨西哥餅皮捲起，然後切件，即可上碟享用



Lunch

秋栗牛蒡野菜松子炊飯 (2-3人份)

材料：

栗子	8粒
牛蒡絲	60g
甘筍絲	50g
靈芝菇	半包
乾冬菇	2朵
毛豆仁	40g
松子仁	20g
昆布	一小塊
珍珠米	300g

調味料：

醬油	1.5湯匙
味醂	1.5湯匙
清酒	1湯匙

(拌勻備用)

糖	半湯匙
鹽	2/3茶匙
香菇粉	2/3茶匙
麻油	適量

做法：

- ① 將昆布和乾冬菇放進約400g水內，浸約3小時製成昆布香菇高湯 (300g)，撈起昆布和乾冬菇切絲備用
- ② 將珍珠米浸超過30分鐘後隔水，放進飯煲內，加入昆布香菇高湯，以及鹽、糖、香菇粉和麻油，一同拌勻
- ③ 用刀背輕輕刮走牛蒡表皮，切絲後浸水備用
- ④ 熱鍋下油，牛蒡絲隔水後放進鍋內炒香，加入冬菇絲和靈芝菇一起炒香
- ⑤ 加入甘筍絲和昆布絲同炒，再加入已拌勻的醬油、味醂和清酒，略炒一會後備用
- ⑥ 先將栗子加進飯煲，再加入先前已炒香的食材，把所有食材平均鋪平在飯面後，開掣煮飯
- ⑦ 煮熟後，加入毛豆仁和松子仁一起拌勻，即完成上碟，亦可加少許七味粉和紫菜絲同吃



Dinner

上海菇扒菜飯

菇扒材料：

雞腿菇 (中間部份)	2大條
咖喱粉	2茶匙
黃薑粉	2/3茶匙
薑米	1茶匙
香茅碎	3茶匙
芫茜碎	2茶匙
香菇粉	1茶匙
海鹽	1茶匙
素蠔油	1湯匙
麻油	2茶匙
自發粉	180g
菜油	2湯匙

菜飯材料：

雞腿菇 (頭尾部份切粒)	2大條
珍珠米 (預先煮熟，隔夜更佳)	3碗
大白菜 (切粒)	300g
豆乾 (切粒)	2塊
香茅碎	1湯匙
薑米	1茶匙
芫茜碎	2茶匙
海鹽	適量
香菇粉	適量

菜飯做法：

- 1 先將大白菜粒加海鹽拌勻，閒置一會後，隔水再用力按菜粒逼出水份，備用。菜汁可留作稍後炒飯之用
- 2 豆乾浸熱水，略放涼後切粒備用
- 3 熱鍋下油，先煎香雞腿菇粒，再下豆乾粒一同煎香
- 4 加入香茅碎、芫茜碎和薑米一起炒香。再加入菜粒和適量菜汁，以及香菇粉調味。最後加入已熟的珍珠米同炒拌勻



菇扒做法：

- 1 在鍋內加水，放入雞腿菇，加鍋蓋以半煎焗的方式，把雞腿菇煮至軟身，放涼備用
- 2 把煮熟的雞腿菇放平，一邊用菜刀前後前後慢切，一邊把切開的部份攤開，便能切成菇扒狀。再在兩面切格仔紋，備用
- 3 將2茶匙香茅碎、芫茜碎、咖喱粉、黃薑粉、香菇粉、海鹽、素蠔油、麻油及適量水拌勻後製成醃料。將菇扒加進醃料內，最少醃30分鐘
- 4 取2/3自發粉加水及油後拌勻，再加少許黃薑粉、咖喱粉及餘下香茅碎繼續拌勻，閒置約20-30分鐘，製成脆漿
- 5 先將醃好的菇扒沾上一層自發粉，再加進脆漿內，把脆漿沾滿菇扒表面
- 6 開大火，燒熱油至攝氏170度後，加入菇扒，並將火力調低一點。先任由菇扒炸一會，待浮面後，以淋油的方式將菇扒表面繼續炸至香脆
- 7 菇扒脆漿炸至硬身後，可反轉菇扒，並開回大火，最後炸多30秒，即可撈起隔油
- 8 最後將菇扒切塊，配上菜飯一同享用



Mi Yeung

「Vegan Rawness 全素、生機」版主Mi Yeung 不但精於製作純素甜品，Mi更會遠赴美國學習生機素食，成為生機主廚。在港亦不時舉辦生機私房菜，希望以精緻的生機美食，重新連結人與食物的關係。

生機純素香蕉杯子彈糕

~充滿營養和美味~

杯子彈糕材料：

催芽腰果	155g
催芽合桃	100g
催芽杏仁	300g
椰子花糖	136g
雲尼拿油	1/2 茶匙
香蕉乾 (切碎)	45g
香蕉蓉	80g
檸檬汁	1湯匙

做法:

- ① 分別把腰果、合桃、杏仁，用高速攪拌機打成粉狀，然後放入大碗內
- ② 用攪拌機把剩餘材料打勻
- ③ 將步驟2加入步驟1的大碗中，用手把食材拌勻按壓，直至成麵團為止。開始時，麵粉會比較濕潤黏手，當麵粉吸收完水份後，便不會黏手
- ④ 準備好模具，鋪上杯子紙模，取出適量麵團，用手指按壓成形便可，然後取出備用



生機忌廉醬材料：

催芽腰果	150g
椰子花蜜糖	3湯匙
椰子油 (可加，可不加)	3湯匙

做法:

- ① 把腰果洗淨，泡浸8小時或過夜，然後隔水放入高速攪拌機中
- ② 加入椰子花蜜糖，打至幼滑，為免過程中產生高溫，中途需要暫停降溫，然後再開始攪拌，可能會重覆幾次，直至把腰果打直幼滑
- ③ 最後才加入椰子油，輕輕打勻便可，再裝入錶花袋備用
- ④ 食前，可把忌廉醬和香蕉加在杯子彈糕中



Mi 小叮嚀:

把杯子彈糕放入密實盒，可保存5天，或放入冰格可存數個月，食時取出回溫便可。

純素藍莓朱古力磅彈糕 ~利用富含膠質的「果醬」取代雞蛋~

製作分量：22cm x 9cm x 6cm 磅彈糕不沾模1個

材料(A)：

高筋麵粉	130g
全麥麵粉	65g
可可粉	20g
小梳打粉	1/2 茶匙
泡打粉	1/2 茶匙

材料(B)：

無糖藍莓醬*	100g
椰子花蜜糖	100g
無糖豆漿	76g
水	106g
雲尼拿油	1/2 茶匙
鹽	1/4 茶匙

材料(C)：

葡萄籽油	58g
------------	-----

材料(D)：

蘋果醋	20ml
-----------	------

無糖藍莓果醬材料及做法：

藍莓*	150g
檸檬	1/4個

❶ 把藍莓洗淨，放入鍋中，以小火邊拌邊煮至藍莓出水，擠入1/4個檸檬汁，繼續煮至濃稠，即完成

磅彈糕做法：

- ❶ 烤模塗上一層食用油（防沾黏、方便脫膜），備用
- ❷ 把無糖藍莓果醬稍微壓碎，讓膠質充分釋放，加入其餘b料混合攪拌至糖融化，再加入葡萄籽油，靜置備用
- ❸ 將a料混合過篩，攪拌均勻，備用
- ❹ 把步驟2的濕料倒入步驟3的乾料內，攪拌至無粉粒，再加入蘋果醋，加入蘋果醋後麵糊會局部偏白發泡，此時改用橡皮刮刀，將麵糊混合拌至顏色均勻即倒入烤模
- ❺ 以上下火170度，烤30-35分鐘（*以探針插入無沾黏麵糊，或是以手指按壓表面，彈糕會很快回彈即可）
- ❻ 出爐後，靜置5分鐘，以烘焙紙蓋上彈糕表面，翻轉倒扣脫模
- ❼ 再置於網架上放涼15分鐘，放入密實盒中繼續放涼，然後可放入雪櫃冷藏一晚



Mi 小叮嚀：

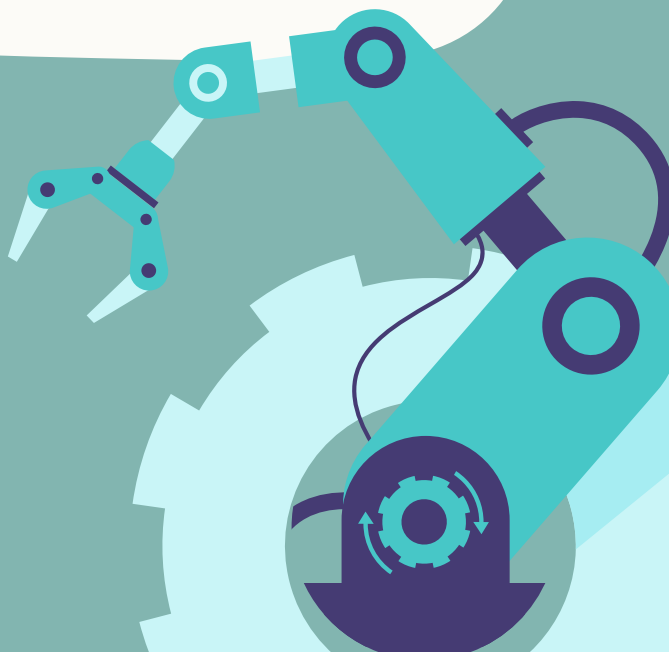
建議焗好的磅彈糕放至隔天再食，味道會更為融合，質地也會更濕潤綿密。最好7日內食用完畢。吃之前放至室溫下5分鐘回溫，香氣口感會更好，也可以用焗爐烤熱成溫磅彈糕。

農場動物同是可愛動物

每年的10月2日是世界農場動物日，地球共惜於這天發起蔬食挑戰，旨在鼓勵市民一起實踐蔬食生活的同時，亦希望大眾關注農場動物的權益。我們很希望大眾與動物之間的連結，不再只是吃與被吃的關係，事實亦不應如此。你知道嗎？所有動物都是有感知的生命，他們都愛自己的同伴，他們都希望能安全並舒適地生活。

工廠式農場 Factory Farm

日常食用的動物，絕大部份都是於工廠式農場飼養的。工廠式農場以壓縮成本及提高生產量為最大考慮因素，動物只被視作為謀利的工具。因此，動物都會被困在非常惡劣及擠逼的環境中飼養，並受到剪尾、剪角、去喙、拔牙等殘忍方式對待。濫用抗生素、基因改造或選擇性繁殖以提高產量亦是工廠式農場常見的操作模式。



雞

雞一般有11年壽命。雞隻是需要築巢建立安全感的動物，他們會飛往高處棲息、用沙清潔身體（沙浴）；他們需要自由行動，四處抓扒及探索，亦喜歡曬日光浴。雞既聰明又富感情，他們也有數字觀念、時間感、記憶、自控力和自我意識。雞能用超過24種聲音溝通，更可以辨認到100個人和動物，他們睡覺時也會造夢呢！



在工業農場中，「產蛋雞」和「食用肉雞」的命運同樣慘不忍睹。她們終身被困於小於A4紙大小的空間，並在尿糞上飲食及睡覺，一生也沒法展現與生俱來的本性。被迫瘋狂產蛋更使她們百病纏身，如子宮垂脫、骨質疏鬆等。當這些母雞產量下降，便會被送往屠宰。牠們痛苦的一生，從沒被人道對待過。

而生在雞蛋工廠的小公雞，因為不會下蛋，又不是「食用雞」品種，便只有死路一條。業界慣常的處理手法會將小雞放進密封袋中直至窒息、活生生煮熟或以機器輾碎。每年，香港便有超過一百萬隻初生的雄性小雞被殺害。

豬

豬的壽命一般有 15 -20 年。豬其實很聰明，他們能夠獨立思考，記性特強，可以記住抽象的事物。狗學習得到的把戲，對豬來說，易如反掌，而且學得更快，記得更久。豬更是少數通過鏡子測試的動物（其他的有猩猩、海豚和大象等），有自我意識認出鏡子中的自己，甚至能通過鏡子找到隱藏的食物！



工業農場下，豬兒面對的也是恐怖的變態折磨和身心痛苦。為了方便管理、去除臊味和加強肉質口感等等，初出生的小豬會被暴力拔牙、剪尾、閹割；這些無辜的豬兒到達屠房之時，還不過是約半歲大的小寶寶。豬媽媽則會被囚鐵欄之中，無法活動令她們承受巨大壓力，並會出現咬欄等焦慮的行為。

小豬不是乳豬，便是未來的豬肉；豬媽媽不是豬肉，便是生產乳豬的機器。

牛

牛一般可活到18-25歲。牛喜歡群居，當中有領袖，有社交秩序。牛腦部發達，記憶力強，富好奇心，會互相學習，部分更會成為終生好友——好友去世，甚至會哀悼他們。母牛更是充滿愛的媽媽，從懷孕到誕下小牛，牛媽媽一般都要懷胎九月。骨肉之間的聯繫，和人類不相伯仲；互相照顧大家的孩子亦是尋常事。



為了應付全世界的龐大需求，母牛被迫成為產奶機器，不停被人工受孕、失去親生子女、不停產奶。永無止境的強迫懷孕，無窮無盡的激素和抗生素，令這些牛媽媽的乳房感染、鈣質匱乏、四肢殘障.....她們的產奶量大約於4歲左右便開始下降；而牛媽媽的一生，就以廉價的牛肉作結。

小牛的鼻都會被扣上牛鼻刺，作用是不讓小牛靠近母牛的乳房，使他不能喝自己母親的母乳。雌性小牛將會步媽媽後塵，成為下一代的產奶機器；雄性小牛則會被屠宰作小牛肉。



魚

愈來愈多科學研究證實，魚兒的感知能力其實和哺乳類動物十分相似。魚兒一樣會痛，一樣會驚慌，一樣有心理壓力。他們有記憶，甚至有社交能力，例如會互相合作，共同尋找食物或對抗外敵。



魚兒不會叫喊，容易令人忽略其痛苦。事實上，漁業常用的手法殘酷不仁，而且嚴重破壞海洋生態，例如深海拖網會破壞珊瑚群，亦會造成「混獲 (bycatch)」，令很多本來不打算捕撈的海洋生物 (如海龜、海豚等)死傷無數。

當你完成這個7天的蔬食體驗，你的感覺如何？或者你會因為完成挑戰而感到滿足，或是發覺原來茹素並非想像般困難。透過這個小體驗，希望你已找到自己喜愛的蔬食食譜，發掘了從前未嘗過的新餐廳、發現農場動物亦同樣可愛、甚或認識了一些同樣喜愛動物的新朋友。無論如何，我們都希望這是個快樂的體驗。

在此以後，如果你選擇持續蔬食生活，我們當然十分高興！除了改變個人飲食習慣，您也可以了解更多有關蔬食營養的資訊，以至工業化動物養殖的實況，與我們一起為動物發聲。感謝你成為我們的蔬食盟友！

即使你未必有此決定，能減少吃肉，也是一個很好的開始，我們支持你繼續這個旅程，亦希望你會留意地球共惜的消息和分享，繼續關注動物權益。

再次感謝你參與「地球共惜：蔬食盟友育成企劃」，與我們一起愛護動物、從餐桌做起！





Planet for All
地球共惜



planetforallhk

Please follow us on [Facebook](#) or [Instagram](#)



www.planet4all.org



admin@planet4all.org