

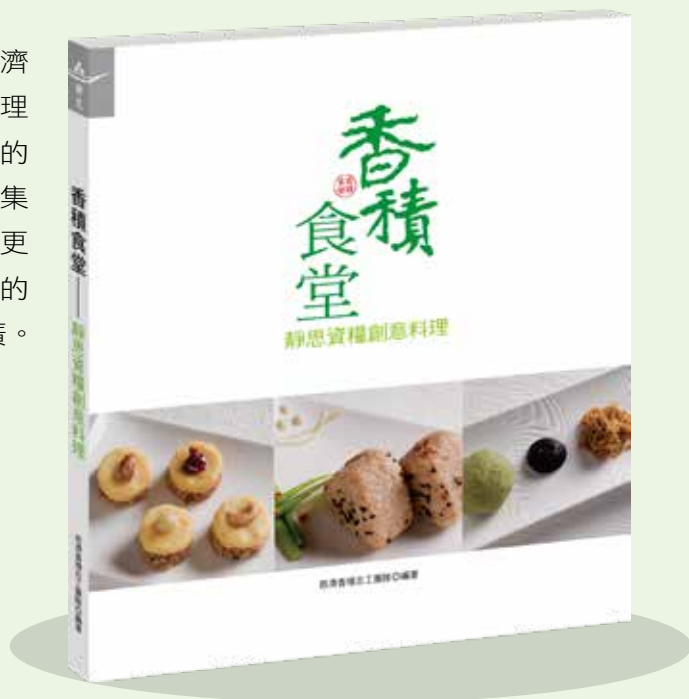
## 香積食堂

# 吃出甘甜好滋味

簡樸環保的生活資糧，能維護生命的健康平安；正知正見的心靈道糧，使慧命清淨無染。食物維持生命，智慧維繫慧命；為了延續生命以涵養慧命，人們須有健康概念，慎選入口的食物。因此如何吃出健康的好滋味，是很重要的課題。

為了讓更多人體會素食的好處，慈濟志工呂慈悅等人經由證嚴上人強調精神理念的重要後，積極推廣社會大眾善用靜思人文出產的香積飯、麵及穀粉等食品在家簡單料理，促成了二〇一三年八月至九月間，慈濟在各社區推動「健康素食創意料理品嚐會」。集思廣益，創作簡樸素食，吃得安心健康又環保，之後集結志工的創意料理，讓健康又好吃的蔬食料理更容易製作與被接受，帶動大眾素食新風氣。

人人都是「香積師」的眾多慈濟志工，為了推廣簡易美味素食料理不遺餘力，是《香積食堂》出版的緣起也是成果。這本食譜不僅結集了全國各地參與者的傑出創意，更蘊含著照顧大眾健康，兼顧環保的深層理念，也期待有心人共同推廣。



## 夏威夷野菇派 / 手卷

料理提供：王靜慧

主廚分享：野菇派的創意來自夏威夷炒飯。白飯較乾，所以加上黑胡椒粉和鳳梨碎片，搭配煎熟或是滷味過的香菇，口味更能吸引年輕人。



材料：4 人份

香積飯 3 小包 (僅用到乾燥白飯)，鮮香菇 2 大朵  
鳳梨片 2 片，海苔 1 片，羅蔓葉 1~2 片，豆嬰 1 小把  
蘆筍 1~2 根，紅、黃椒絲半碗，鴻喜菇少許  
生機果仁少許，素香鬆 1 湯匙



作法：

### A. 夏威夷野菇派

1. 鮮香菇煎熟或是用滷汁滷到入味，鳳梨片切成小碎片備用。
2. 用 120cc 熱水泡開 1 包香積飯，撒上黑胡椒粉與鳳梨碎片。
3. 將【作法 2】調味好的香積飯放在【作法 1】的鮮香菇內即可享用。也可以撒上起司粉，再放進烤箱，做成焗烤派。

### B. 手卷

1. 用 240cc 熱水泡開 2 包香積飯，再撒上黑胡椒粉與鳳梨碎片。
2. 將一片海苔剪成方形後，捲成甜筒狀，先放入一片羅蔓葉，再加入調味好的香積飯，接著加入豆嬰、蘆筍、彩椒、鴻喜菇，最後撒上生機果仁和素香鬆。



## 幸福元氣一級莠

料理提供：高甄璘

主廚分享：愛心加上料理讓幸福元氣都一級莠！很多人不喜歡吃牛蒡，但是如果我們能煮出很美味的牛蒡料理，就能讓更多人享用這道健康的素食。

材料：4 人份

牛蒡半條，素丸子 4 粒，乾香菇 5~6 朵，素羊肉 100 克

美白菇 (或金針菇、鴻喜菇) 150 克，紅棗 5~6 粒，枸杞 1 湯匙，黃金牛蒡片數片

調味料

牛蒡純粉 3 湯匙，胡椒粉少許

作法：

1. 將牛蒡洗淨切成長條，素丸子切丁備用。
2. 香菇先泡軟擠乾、切片，再加入 1000cc 的水，用小火煮並且加入牛蒡粉。
3. 加入牛蒡條，煮熟後再放入紅棗、美白菇、素羊肉片，最後加入素丸子丁與適量胡椒粉。
4. 將牛蒡湯盛入湯碗內，再放上幾片牛蒡片即可。







## 五蕙果仁香蕉卷

料理提供：方秀珍

主廚分享：用精選大地穀物精華製成的五穀粉和蕙豆粉，加上生機果仁，取代傳統花生粉，不僅為潤餅帶來奇特的風味，更不用擔心黃麴毒素。搭配靜思茶飲就是最佳茶點。

材料：4 人份

生機綜合果仁 50 克，五穀粉 2 湯匙，蕙豆粉 2 湯匙  
蔓越莓乾適量，熟香蕉 2-3 條，潤餅皮 10 張

作法：

1. 將生機果仁打成碎粒狀，再加入蕙豆粉、五穀粉攪拌後備用。
2. 香蕉切成 1/4 條狀備用。
3. 潤餅皮置於盤中，將所有材料一層一層鋪上。可先撒上【作法 1】，再鋪上香蕉和蔓越莓乾，最後撒上一層【作法 1】即可包捲起來食用。





## 烤珍珠飯

料理提供：謝梅妹

主廚分享：珍珠飯除了用烤箱烤之外，也可以用煎的方式。動動腦可以變化出不同的好吃料理，讓人吃的安心健康，自己也很歡喜。



材料：4 人份

香積飯 (金黃甜玉米或其他口味) 3 份，可做成 12 片

燕麥薏仁粉 100 克，白芝麻少許，熱開水 360cc，香菜少許

調味料

香菇素蠔油少許，橄欖油少許

作法：

1. 依步驟沖泡、燜熟香積飯。
2. 將燕麥薏仁粉拌入【作法 1】，先捏成飯糰形狀，接著塗上香菇素蠔油及橄欖油，再撒上白芝麻。
3. 放入烤箱烤 15 分鐘，上下火皆 180 度。
4. 自烤箱中取出飯糰，擺上香菜即可上桌。





## 香積馬卡龍

料理提供：邱秀蓁

主廚分享：運用地瓜搭配紅豆飯，加上堅果，既出色又養生。採用目前流行的馬卡龍點心方式呈現這道中式料理，希望大家會喜歡。

材料：4 人份

香積飯(紅豆口味)1份(不需用調味包)，地瓜 100 克  
生機果仁適量，熱開水 120cc，黑糖 1 湯匙，無蛋沙拉醬適量

作法：

1. 地瓜削皮，切小塊蒸熟，壓成泥、整平。待涼後壓成圓形。
2. 取 1 湯匙黑糖加入 120cc 熱開水，製成黑糖水。
3. 將乾燥蔬菜包及乾燥飯加入黑糖水中，加蓋靜置二十分鐘後，再將已泡熟的香積飯放涼，接著整平、用圓模壓成圓形。
4. 將【作法 1】的地瓜放在【作法 3】的紅豆飯上，組合成馬卡龍。地瓜上面再擠少許無蛋沙拉醬，做為黏著劑，最後再將堅果點綴其上。

