

家政教學：素食烹飪示範 吳昭芳

由於素食越來越受歡迎，台灣中心家政教學活動邀請了本中心靜坐班的吳昭芳老師在3月27日作一次素食烹飪示範，有20多位同鄉參加。很難得的，吳老師的掌珠之一：吳星迪小姐也正好放春假，搭飛機從Stanford趕來給老爸捧場。

吳老師總共示範了4道簡單、易做、又可口的素食：越南春捲、扁豆甜菜湯、寶菇蒸南瓜、和咖哩埃及豆。大伙兒邊看邊動手實習。越南春捲首先上場，吳老師親手示範包了一卷，當場就大大的咬了一口，看得大家口水直流。等其餘3道菜都陸續做好，大家迫不及待的品嚐起來，覺得素菜也能做得這麼好吃，相當不可思議。



示範前，主辦人先合影留念，由左至右：吳星迪、陳惠華、余洵洵、曾惠貞、吳昭芳。



「班長」也跟老師合照一張。



先來的學員也一齊先照一張。



米粉燙好，撈出來，捲成一捲一捲的，才不會黏成一團。



女兒仔細看著老爸在包春捲...每樣材料都放一點。



慢慢的邊壓邊捲，要包緊，可是要小心，不要把米紙弄破了。



寶菇、南瓜、素火腿，一片接一片排好，入蒸籠大火蒸十分鐘，就這麼簡單！可卻是好看又好吃喔！下次在家裏請客時，就這樣做一盤！



扁豆雖然很小，可是一定要小火慢慢煮到爛喔！



咦！Jerry 在做什麼？喔！在幫忙剝葛薯皮啦！



看好！一定要用這種煮埃及豆專用的印度咖哩粉喔！



輕輕把咖哩粉攪進湯汁裏、拌勻。

越南春捲

材料：（六人份）

1. 越南春捲皮（米紙）12張。
2. 豆芽菜半磅，洗淨，瀝乾。
3. 芫荽（coriander 或 cilantro）12枝，洗淨，用乾淨紙或布吸乾水份。
4. 素火腿（Vegetarian Ham）橫切約 1/8 吋薄片，12片，對切成 24片半圓形片。
5. 萵苣（Romaine Lettuce）12葉，洗淨，用乾淨紙或布吸乾水份。
6. 豆乾3片，切成細長條，用醬油水稍滷過。
7. 米粉 1/4 包，用溫水燙軟，瀝乾。
8. 海鮮醬 2 大匙（TS），花生醬 2 大匙（TS），辣椒醬 1 小匙（ts），在小容器內用半杯沸水攪拌化開，成沾醬。

作法：

1. 用大型容器注入稍熱的溫水五、六分滿。
2. 春捲皮一張入水完全沾濕，撈起，平鋪平盤上，先在春捲皮對角線中間排上兩片素火腿，上鋪萵苣一片，沿萵苣縱線鋪上少許米粉、豆乾條、一枝芫荽，先將萵苣片稍微捲壓成條狀，再小心把春捲皮輕輕拉上捲包即成，沾調好之沾醬或甜辣醬，隨包隨吃。

時間：

- 準備：10分鐘。
- 燙春捲皮：30秒至1分鐘（每片）。
- 包捲：30秒至1分鐘（每捲）。

扁豆甜菜湯

材料：（六人份）

1. 扁豆（lentil）半磅，洗淨，泡清水 2~4 小時。
2. 甜菜頭（beets）半磅，去皮，切成丁。
3. 蒟蒻（Kon-ni-ya-ku 或 yamcake）4 兩，切成小丁，泡清水中。也可用豆腐代替。
4. 雪豆（snow pea）約 30 片，去硬絲，切成小三角型片。
5. 松子（pine nut）約 30 粒，用乾鍋慢火翻炒至香，剝成細丁。
6. 芫荽（coriander 或 cilantro）少許，剝碎。

作法：

1. 深鍋加水 6 杯，煮開後，加入泡好之扁豆，大火煮開後，改小火煮 20~30 分鐘。
2. 加入甜菜頭丁及蒟蒻丁，並加入一匙菜油。大火煮開，改小火煮 5 分鐘。
3. 以鹽及少許白胡椒粉調味。若湯汁太稀可用芡粉（蕃薯粉）水調濃。
4. 加入雪豆及松子，拌勻即可。
5. 視喜好，上灑芫荽末。

時間：

- 準備：5~8 分鐘（不含泡扁豆）。
- 製作：30 分鐘。

寶菇蒸南瓜

材料：（六人份）

1. 綠皮扁形小南瓜（日本南瓜 butter cup squash）半個，對切後切口平置砧板上用薄刀削去硬皮，去籽，切成 1/4 吋厚二吋長片，瓜片次序不要錯亂，按序排入淺平盤中。盤子長以能放進蒸鍋為準。
2. 寶菇（Portabella Mushroom）四大片，去柱，切成 1/4 吋厚與南瓜相等長的薄片，間次排入南瓜片之間。
3. 素火腿（Vegetarian Ham）約一吋厚橫片一片，切成 1/8 吋厚與南瓜相等長的薄片，間次排入南瓜與寶菇之間。
4. 太白粉一小匙調入一大匙水中。

作法：

1. 蒸鍋加二大碗水，大火煮開。將排好材料的盤子隔水大火蒸 10 分鐘。取出，小心把湯汁倒入小鍋，煮開後用太白粉水勾成芡後均勻淋上盤中。湯汁若太少可加水。

時間：

- 準備：10 分鐘。
- 製作：12 分鐘。

咖哩埃及豆

材料：（四～六人份）

1. 埃及豆（Chick Pea 亦名 Garbanzo）4 兩，泡水四小時。
2. 甜菜（Beets）一小條，括去乾皮，切成跟埃及豆一樣大的小丁。
3. 葛薯（Jicama）一小條，去皮，亦切成跟埃及豆一樣大的小丁。
4. 芫荽（Coriandar 亦名 Cilantro）少許，切碎。
5. 印度咖哩粉（Chana Masala）一小匙。

作法：

1. 二杯水煮開後加入埃及豆，再煮開後加蓋改小火續煮 30 分鐘。
2. 加入甜菜及葛薯，改大火煮開 2 分鐘。
3. 加入咖哩粉，拌勻，以鹽調味，燜 5 分鐘。
4. 盛入深盤後，上灑芫荽。

時間：

- 準備：5～8 分鐘，提前 4 小時泡埃及豆。
- 製作：45 分鐘。

附註：

- 注意：水不可乾掉也不可過量，鍋底留有少量水即可。