



【素得健康、素得聪明】
2021年P21RM素食餐点比赛活动



活动宗旨：

- 倡导健康素食生活，营造家庭与环境的和谐。

活动关键：

- 分享第一，比赛第二

参赛对象：

- 人文学校亲子

比赛要求：

- 作品拍摄必须清晰，以PPT方式提交。每组作品需附加食谱说明。
- 每对亲子只能选择提交一组作品—A组或B组或C组。

作品组别：

- **A组：**面包类/蛋糕类 **B组：**面食类 **C组：**饭类（e.g炒饭，拌饭，咖喱饭，焗焗饭，煲仔饭，蛋包饭。。。）

评分标准：

- 食谱解说简要明晰、观感（装盘设计）、健康营养、特色创意、创意取名。

评分方式：

- 以星制的评分标准进行评分。五颗星为最高分。

奖励方式：

- 特优奖、优秀奖、最受欢迎奖、善心奖。所有参赛作品皆会纳入其中一项。

呈交作品截止日期：

- **2021年10月31日 晚上10时前** 作品提交处：**Google Form**

备注：以上“每对亲子”的定义是孩子的陪伴家长必须是双亲之一。若孩子是由志工代为陪伴的，则该名孩子可与家中其他由双亲之一陪伴的兄弟姐妹合在同一组。

A组： 面包类/蛋糕类



作品组别：A 浪漫粉红公主蛋糕

食材（6吋）

（A）饼干底

90g消化饼干，压碎

140g无盐牛油，隔水融化

（B）草莓果泥

140g草莓，搅拌机搅成泥状

45g砂糖（甜度可以自行调整）

3g柠檬汁

（C）乳酪蛋糕

5g吉利丁片

250g奶油乳酪，室温软化

40g砂糖（甜度可以自行调整）

1.5g香草精

5g柠檬汁

150g鲜奶油

（D）蛋糕装饰

5-7颗大草莓，切片

皇冠底图

融化的非调黑巧克力（也可选用白巧克力）

步骤：

1. 把A食材混合均匀，放入6吋蛋糕模具，压平定形，冷藏备用。
2. 用中小火把草莓泥+砂糖煮至浓稠，要不停搅拌以防焦底。倒入柠檬汁。过筛煮好的果泥，大约得到60ml草莓汁。备用。
3. 把草莓片贴在模具边缘。冷藏备用。
4. 把皇冠底图贴在约10.5cm-15cm的慕斯圈，再贴上烘焙纸。把融化的巧克力放入挤花袋，跟着底图画皇冠。冷冻备用。
5. 吉利丁片泡水浸软，备用。
6. 隔水软化奶油乳酪+砂糖，软化后即离火，不宜过度加热。加入吉利丁片搅拌至融化。加入香草精和柠檬汁，搅拌均匀。
7. 低速搅拌鲜奶油至浓稠（稍微有纹路即可）。把打发的奶油倒入乳酪糊中，翻拌均匀。加入步骤2的草莓汁，搅拌均匀。倒入模具中，冷藏6小时或以上。隔天更好，像慕斯口感。也可以冷藏。口感像冰淇淋。
8. 摆上皇冠装饰。



【A】 褐滩绿礁 PANCAKE

RECIPE

材料：

3个蛋黄

33克（4茶匙半）普通面粉

1/2茶匙发粉

3个蛋清

23克（1 $\frac{2}{3}$ 汤匙）糖

少许黄油

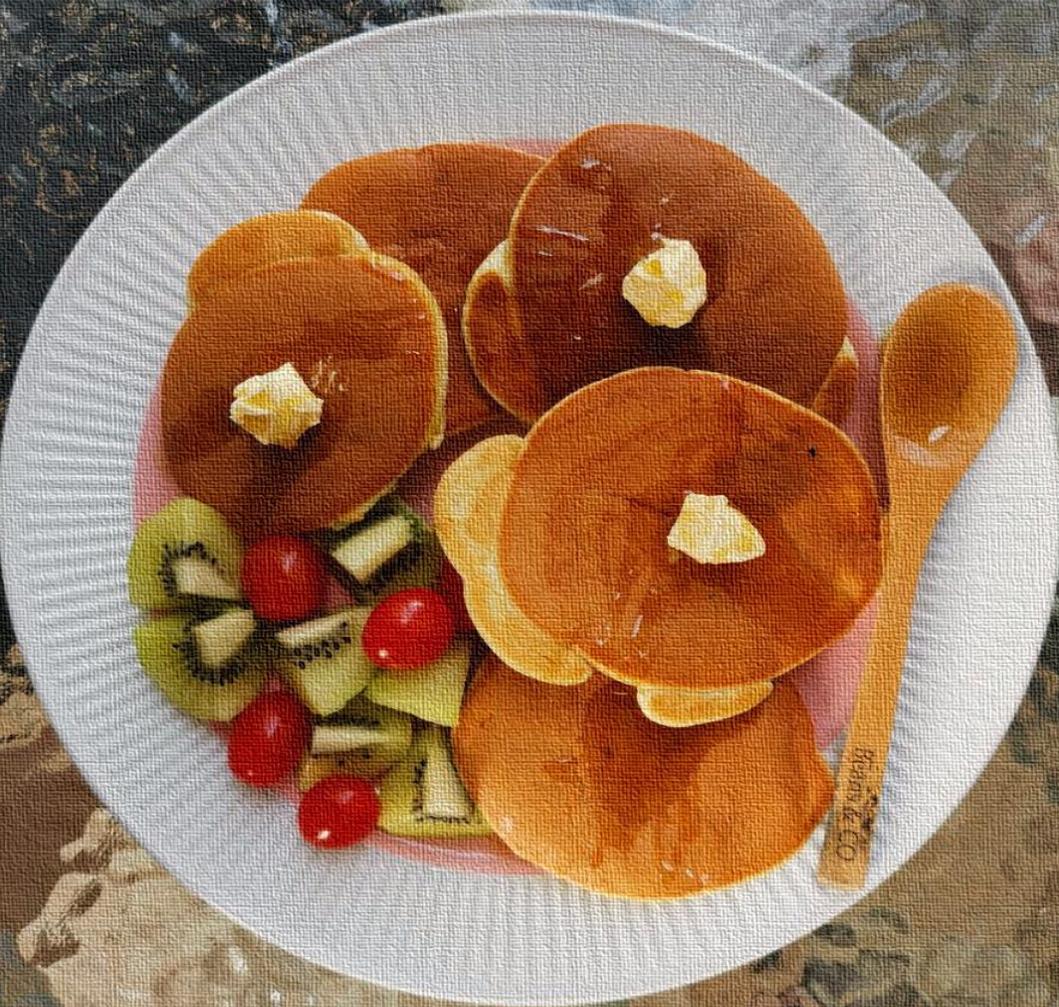
蜜糖

水果

牛奶

STEPS

1. 首先，把蛋清和蛋黄分离。然后再搅一搅蛋黄，让它混合在一起后，加一汤匙的牛奶搅拌。再用过滤网把面粉和发粉放进去搅拌。搅到，没有颗粒就可以了。
2. 接着，再把分离好的蛋清用搅拌机搅拌。在搅的过程中可以放一些糖。搅好后，把它倒进之前已经搅好的蛋黄里，然后再搅均匀。
3. 然后舀一汤勺放进热好的锅里。（记得用小火煮）当你做煎饼时：一面用小火煮3分钟，加水等1分钟，把煎饼翻面加水，煮3-4分钟。
4. 煮好后，可以且一些你喜欢的配料就可以享用了！🍽️



材料

A 100g面粉, 1tsp 发粉, 1/8tsp 盐

B 2粒鸡蛋, 90g细砂糖

C 100g椰子油

D 130g黄豆渣

E 些许核桃 /胡萝卜丝/椒丝

做法

- 1.将所有A材料混合拌匀。待用。
- 2.用搅拌机将鸡蛋打散，慢慢加入白糖攪拌至松发和浓稠。加入C，混合搅拌均匀。
3. 然后加入D搅拌均匀（低速）。
4. 最后，分2次加入过滤的A材料，搅拌均匀。可选择性的加入E增加口感。
- 5.倒入纸杯模, 放入预热至170C的烤箱，烤30分钟。取出，待凉就可食用。



作品组别： (a) 潮州光蒋

A 4

材料：

花生- 100克
芋头- 1粒
沙葛- 1粒
盐- 少许
五香粉- 1小茶匙
豆皮- 2张
沾米粉- 1汤匙

步骤：

1. 浸泡花生三个小时，下水煮大约半小时
2. 把芋头及沙葛切成丝
3. 把全部材料搅拌均匀
4. 切豆皮大约一张纸来包起来
5. 蒸大约20分钟后切片
6. 等冷切后，切成小块
7. 上油，煎大概5分钟



作品组别：(A) 幸福纽约起司蛋糕

A 5

食材（正方8吋模）

(A) 饼干底

108g 消化饼，压碎

40g 融化牛油

(B) 蛋糕体

400g 奶油乳酪

200g 酸奶油（sour cream）

80g 淡奶油

80g 细砂糖

2 粒鸡蛋

1.5Tbsp 柠檬汁

1tsp 香草精

30g 玉米粉，过筛

步骤：

1. 把 A 食材混合均匀，放入8吋蛋糕模具，压平定形，冷藏备用。
2. 用刮刀把奶油乳酪搅拌均匀至顺滑，再放入糖，柠檬汁，香草精，玉米粉搅拌均匀。
3. 打入蛋，搅拌均匀。加入酸奶油和淡奶油再搅拌均匀。
4. 把搅拌好的奶油倒入模具。
5. 稍微用牙签戳破气泡，再用牙签沿着方形模具由外之内画圈来去除多余的气泡。
6. 水浴法，180° C 中层烤30分钟。烤好的蛋糕不膨胀。表面平坦呈黄色。
7. 不开烤箱，让蛋糕在烤箱内2小时，让表面上色。
8. 休闲的下午，一口纽约起司蛋糕，一口咖啡，顿时觉得人生幸福满满。



玉子烧食谱

所需材料

1. 鸡蛋 - 5个
2. 胡萝卜 - 1个
3. 长豆
4. 红椒
5. 紫甘蓝

烹饪方法：

1. 将所有蔬菜切成小块
2. 鸡蛋打散，把所有已经切好的蔬菜，胡椒粉，盐，酱油一起搅拌均匀。
3. 使用更大的圆形或方形平底锅
4. 热锅，将油均匀抹在各处
5. 倒入少许蛋液，均匀地铺在锅中
6. 慢慢滚呀滚，再加入蛋液，再滚呀滚 直到变厚。
7. 从锅中取出，放凉后轻轻切开，看起来像寿司。

8. 准备上菜
感恩每一餐



作品组别：A 豆沙面包

A 7

普通面粉250g

鲜奶110g

酵母5g

牛油25g

豆沙80g

把普通面粉，鲜奶，酵母

和牛油搅拌均匀

再把豆沙包起来

烘20分钟



B组：面食类



B:美味的自制干捞/清汤面

自制清汤/干捞面，清爽可口又健康

第1步 自制面条的步骤

1. 面粉中加入少量水和成絮状
2. 面活成面团盖上湿布醒发半小时
3. 将面揉成光滑的面团
4. 用擀面杖将面擀面
5. 将擀好的面叠放在案板上
6. 将面切/撕成自己喜欢的宽窄
7. 将切/撕好的面抖散就大功告成啦

第2步 烧水煮面条

1. 面条煮好直接用筷子夹到装好汤的碗里，锅里煮面水倒掉就行

第3步 将锅重新加水，倒入切好的番茄；加入一点点生抽、冬菜粉和盐调味，开水焯熟，放一把面条，盖上锅盖煮10分钟，然后撒上。

第4步.这时候可以上桌了，吃之前可以加点香菜沫，滴一滴香油，拌匀就可以了



作品组别：B彩色面

B 2

材料

- 蔬食面（五谷）2人份
- 香菇（切丝）
- 豆干（切片）
- 红萝卜（切丝）
- 甜菜根（切丝）
- 黄瓜（切丝）
- 紫菜 适量

芡汁

- 甜酱油 2 汤匙
- 生抽 1 汤匙
- 番茄酱 适量

烹调步骤

1. 面煮至六成熟，过凉水控干备用。
2. 将甜酱油、生抽和适量番茄酱调匀成料汁备用。
3. 锅里倒入少许油，爆香香菇拌炒片刻，倒入面条一起炒匀。
4. 倒入调好的酱汁拌炒均匀后，即可起锅。
5. 摆盘，就可以享用啦！



作品组别-B组 面食类

马铃薯泥-1人份

马铃薯泥-2

糖-半茶匙

盐-半茶匙

橄榄油-少许

Parsley leaves-少许

食谱

马铃薯削皮，切块，入锅，加水，中小火煮20分钟至马铃薯烂熟。加入糖与盐继续煮至收水，并一边搅拌。熄火，用勺子把马铃薯压成泥，加入橄榄油，搅拌均匀，加入parsley leaves搅拌均匀，即可。



木耳麻油面线

B组 - 面食类



食材：

面线-2团

木耳菜-依个人喜好加入

姜-3片

蒜-5瓣

红枣-5粒



调味料：麻油，酱油，盐

准备面线↓

准备一个锅，烧开250ml水，放入面线煮三分钟，熄火焖三分钟。三分钟后，捞起沥干水分，放入碗中备用。



炖汤↓

将姜切片，用麻油小火爆香，随后加入木耳和蒜头稍微翻炒至散发香味。之后加入400ml水和红枣，再加入少许酱油和盐，中火煮至水滚然后转小火，炖30分钟。30分钟后就可以拿汤淋准备好的面线，再淋上麻油作为调味料，可以上桌啦~



食材:阳春面条小白菜鸡蛋豆干萝卜干(洗,去水)蒜头(剁碎)调味料:豆瓣酱黑酱油酱油糖胡椒粉油1)水煮面条,菜,鸡蛋2)豆干压碎,热锅炒干豆备用3)热油炒蒜米,萝卜干,豆瓣酱,加入炒好的豆干,炒匀4)加入适量的调味料,少许的水,炒匀,煮沸



C组：饭类



作品组别：C 日式健康蔬食套餐

材料：

A-香积饭

B-水果（苹果，火龙果，番石榴）

C-蔬菜寿司

D-净斯蔬菜汤（豆腐，萝卜）

E-综合果仁+青豆

完成摆盘后即可享用！



❖ 酱料食材

- 辣椒 100g
- 香茅 6根
- 叻沙花 2朵
- 黄姜粉 2茶匙

❖ 配料

- 花生碎/芝麻

❖ 食材（依照个人食用之分量来准备）

- 凤梨
- 黄瓜
- 红萝卜
- 长豆
- 包菜

❖ 方法

把所有的食材切丁。准备一锅水，里头放点盐巴和醋。水滚后，把所有食材烫一下，再沥干，装盘备用。酱汁方面，将所有的酱料食材搅碎，起油锅，把它炒香。放点盐、糖、醋等佐料（依个人口味而放）。过后把酱料、花生碎、和烫过的食材搅拌在一起，上面再撒点芝麻做点缀，即可食用。



作品组别-C组 饭类

食谱

素菜心炒杂（4人份）

用料：

菜心-3棵

红萝卜-半个

香菇-4个

豆腐皮-4片

油-2汤匙

盐-少许

煮法

先把原料洗净，沥水。起油锅，放入香菇爆香，加入红萝卜，菜心，豆腐皮，略微翻炒，加盐调味后即可出锅。



作品组别：C组 - 饭类

C4

食谱

五彩缤纷素杂菜饭（4人份）

用料：

包菜一片

胡萝卜半根

香菇4朵

黑木耳4朵

玉蜀黍心3条

甜豆8条

3色灯笼椒适量

盐 根据个人口味调整

油 2汤匙

煮法：

所有原料洗净，沥水。起油锅，放入香菇爆香，加入胡萝卜、玉蜀黍心、包菜、甜豆、黑木耳，最后才加入三色灯笼椒，略微翻炒，加盐调味后即可出锅。

五彩缤纷素杂菜饭



亚麻子饭

作品组别：C组 - 锅饭

C5

材料:-

1. 2杯 米
2. 3条 长豆
3. 3餐匙 青豆和红萝卜
4. 3条 迷你玉米
5. 1粒 大香菇
(2-5 全切成丁块)



调味料:-

1. 1餐匙 黑豆油
2. 3餐匙 豆油
3. 2餐匙 麻油

做法:-

1. 把米洗净加水
2. 把切丁块的材料和调味料一起加入电饭锅煮30分钟.
3. 接着保温10分钟后就可用餐了



食品组别：C组：饭类

欢乐全家福

食材：

A: 欢乐全家福

1. 白饭
2. 慈济果仁素香松
3. 紫菜
4. 美乃兹 (Mayonis)

B: 幸福缤纷色彩人生
(配料食材可以随喜)

1. 茄子
2. 黄瓜
3. 蕃茄
4. 萝卜
5. 豆干
6. 素料
7. 豆瓣酱
8. 辣椒酱

步骤：

A

1. 白饭煮好后把 A 里的 2, 3, 4 都加在白饭里搅拌均匀。
2. 放在爱心满满的模型里。
3. 倒模出欢乐全家福。简单轻便好吃的料理就完成囉。

B

1. 先把所有食材切丁装。
2. 茄子切好放在加了一些醋的水里浸泡。
3. 然后拿去蒸。
4. 其他食材加入拌炒起锅就好啦。
5. 摆盘装饰就可以享用囉。

祈願疫情早日消弭，虔誠祈禱祝願人人
平平安安，健健康康



C6



食材：

糙米（2人份）

南瓜（200克）

蘑菇（2粒）

山捞叶（10片）

配料食材：

豆腐

黄瓜

番茄

玻璃生菜

步骤 A：

- 1.糙米浸泡4,5个小时,煮熟拌散备用。
- 2.豆腐切丁炸至酥脆备用。
- 3.将蘑菇浸泡在加了盐的水里至涨软后切片。
- 4.南瓜切丁抹上一些盐，蒸三分钟（半熟）。
- 5.山捞叶切丝。

步骤 B：

- 1.在锅里加一些油用中火把蘑菇炒香,把蒸好的南瓜放进锅里列炒。然后加一些盐和胡椒粉调味再倒入一些水炒熟。最后把山捞叶加入搅拌至列干。转小火把煮好的饭倒入搅拌均匀即可。
- 2.放上配料食材，就大功告成了。



作品组别-C组 饭类

素包菜炒杂-4人分

C 8

包菜-4片
红萝卜-半个
香菇-4个
黑木耳-4片
针菜12条
油-2汤匙
盐-少许

煮法

先把原料洗净，沥水。起油锅，放入香菇爆香，加入红萝卜，包菜，黑木耳，针菜，略微翻炒，加盐调味后即可出锅。



C 六度寿司饭团



A



B



C



D

材料

- 1) 米料: 3杯糙米+半杯寿司米
- 2) 4片寿司海苔, 图B
- 3) 盐1茶匙
- 4) 寿司醋100ml, 图B
- 5) 紫菜香松 80g, 图B
- 6) 灯笼椒一粒
- 7) Mayonnaise 一些
- 8) Thousand island 一些

餐具

- 1) 寿司模, 图A
- 2) 摆设盘子
- 3) 调味大盘
- 4) 勺子

材料准备

- 1) 把米料洗净, 跟普通煮饭一样, 加适量水煮熟。
- 2) 把3片寿司海苔剪小片, 热锅子攒一些油, 放盐1茶匙和剪碎的海苔炒香。油只是攒锅面就够了
- 3) 把3片寿司海苔剪成小长片, 看图D
- 4) 把灯笼椒切小片备用

步骤

- 1) 用勺子把煮熟的饭去挖去大盘
- 2) 加入寿司醋进入饭, 捞均匀
- 3) 加入炒香的海苔碎进入饭, 捞均匀
- 4) 加入紫菜香松进入饭, 捞均匀
- 5) 把搅拌好的饭放入寿司模做饭团摆设好, 看图C
- 6) 加入灯笼椒片装饰, 加上一些Thousand island
- 7) 加上一些mayonnaise 在饭团上增加味道



作品组别： C 欢乐FUN 饭团

C 10

饭团食材：

日本米 1/4杯
杏鲍菇 1个
萝卜丝 40g
包菜丝 40g
日本海藻 30g
素瓜仔肉 10g
海苔 1/4片
照烧酱 少许
白芝麻 少许
寿司醋 1小汤匙

摆盘装饰：

黄瓜 5片
小番茄 1/2个
香菜 1支

步骤：

1. 米煮熟，加入寿司醋拌匀。用麻油把萝卜丝炒熟。杏鲍菇切片、表面切花、放点酱油和胡椒粉腌制10分钟，挤掉水煎香。
2. 把保鲜膜铺在长方形模具里，然后把食材一层一层铺进模具里（食材顺序随意），最上层放杏鲍菇，再压实饭团。压实后把饭团取出，撒上白芝麻。
3. 把海苔包在饭团，摆在有花的盘子上。好吃又好看的FUN饭团完成啦！



仙女的黄梨炒饭

材料

1. 少许食油
2. 两片蒜头
3. 两粒鸡蛋
4. 一些切好了的黄梨
5. 一些剩饭
6. 四勺的辣椒酱
7. 一勺蚝油
8. 少许的盐

步骤

倒入少许的食油，爆香蒜头，放入鸡蛋，放入黄梨，加入白饭炒均匀，最后加入适量的调味料。



食材：
大麦
苹果
葡萄干
枸杞
红枣

步骤：

1. 准备食材
2. 把麦加入锅中，加入适量的水并煮至变糊
3. 苹果去皮切块
4. 洗干净红枣并去种子
5. 把苹果，红枣，葡萄干，枸杞加入煮好的麦
6. 完成

