



# 創意 年菜

## 熱鬧上桌囉！

文■如意 攝影■黃裕順

團圓時分，海外遊子想念家鄉的味道；

職業婦女，準備年夜飯十分困擾；

葷食吃多了，想要增加蔬食菜單……

我們聽到您的心聲了！

今年年菜不妨來個新改變，此單元特別邀請蔬福緣姚主廚推薦，

提供您方便好入手的菜單新選擇，可以自行在家簡單製作，

此外，有些手工繁複的料理也可訂購。

祝福人人都有個健康快樂、營養美味的金雞年！



# 蔬福緣主廚 舞鍋鏟 姚以中 味蕾新體驗



厭煩了採購林林總總食材？吃怕了油油膩膩的年菜料理？在廚房熱汗烹煮年菜佳餚後，還要耗時費力清洗黏膩的鍋碗瓢盆？想要坐下來和家人聚聚聊聊的時光，就這麼飛走了……

蔬福緣餐廳，姚以中和陳素女長期以來熱情推廣健康蔬食。為了讓更多人認識蔬食的美味和好處，夫妻倆齊心並肩研發創意蔬食餐，將健康食材、日常飲食、土地環境保育等做最好的結合與正向循環。

姚主廚親手料理的美味年菜，巧妙地將各種食材融合與變化，省時省力不油膩。體貼的心意加上滿滿的關愛，注入在精心搭配的創意年菜，讓全家人有個不一樣的吉祥年！

## 蔬福緣 吃得身心都舒服

每日清晨曙光乍現，蔬福緣餐廳廚房內早已經準備就緒，採購、進貨、就位、開始洗洗切切，大夥兒安安靜靜、默契十足地備菜，井然有序地開啓日日的重要第一步，藉著沖洗各種蔬菜食材，也調整好自己的心，將清淨健康的食物分享給大家。

蔬福緣成立前，姚以中、陳素女夫妻倆有一段由葷轉蔬、生命轉彎的故事：直到遇見真如老師的教導，才決意止息

惡業並勇於造善，痛定思痛，毅然地轉為蔬食，「只要是金錢能解決的事，就讓它隨順圓滿，一切重新開始。」堅持走出轉業之路。

從陌生、不懂如何開始與經營蔬食餐廳的情況下，透由各方人士支持與協助，姚主廚放下身段，學習慈心的理念與精神，動腦重新設計菜單，盡量減少調味料的使用，把重點放在——少油、少鹽、簡單有機、呈現食物的原味。夫妻倆希望蔬福緣的自然蔬食餐點，讓人吃得安心、吃得舒服，幫助自他生活與

生命都提升。

## 年菜設計 強調「全食材」

陳素女說，這些年菜的設計，是希望讓每位辛苦人在歲末年終都能感受到「活著」、「團圓」的態度，珍惜生命相聚的時光，互相交流情感的機會，傳遞和樂的氛圍。媽媽對於子女、下一代的情感付出，經常是透過廚房料理來發揮，尤其期待孩子過年回家團圓，愉悅的心情，繽紛地呈現在滿桌菜餚上。當歸鄉的遊子們，感受到家人歡喜迎接，大家熱熱鬧鬧地合作備餐，溫暖的感動也將充盈於心。

同時，蔬福緣運用「全食材」的觀念，強調食材不浪費，盡可能善用所有，這是對大地的尊重、對食物的尊重，也是對廚師的尊重。姚以中和陳素女抱著感恩的心情，製作蔬食料理，期望食用的人感受到這份心意，把健康、營養和感恩心一起吃進去。

## 推廣蔬食 私房菜不藏私

蔬福緣的年菜不是強調豪華大餐，或是經典佳餚，卻是方便、簡單、好入手的選擇，人人都可以試做的歡喜料理。姚主廚大方、不藏私地提供所有食材和烹飪小祕訣，為的就是「推廣蔬食」，讓大家知道原來蔬食也可以這樣好吃、不難做，變化一下烹調方式或是花點心



思處理，只要掌握小訣竅，也可以變身大廚。

年終歡聚時刻，不僅吉祥佳餚相伴，也是回顧過去一年的甘苦，家人互相砥礪感恩，大口享用美味蔬食，迎接新的一年。

# 9道年菜 中西合璧

迥異於傳統中式年菜料理，蔬福緣姚主廚特別推出完整的九道年菜，  
珍惜大家團圓的情感，長長久久。  
中西合併的創新蔬食健康年菜，兼顧三代同堂或是大家族的口味料理，  
菜色多樣繽紛喜氣，視覺上納入異國風元素，色香味俱全，人人吃得好歡喜。

## M E N U



1. 雙色沙拉
2. 番茄莎莎盅
3. 繽紛世界
4. 時蔬總匯炒飯
5. 三杯舞猴菇
6. 寶餘翠玉白菜
7. 什錦時蔬伴三鮮
8. 三小福拼盤
9. 法式鄉村咖哩脆皮捲



※調味料比例隨個人口味與喜好，可自行調整。





吸睛開胃

## 雙色沙拉

雙色沙拉一出場，擺盤呈現視覺饗宴，令人驚喜！醬料分別使用二個高腳杯盛裝南瓜醬和酪梨醬，頓時拉高整體質感，顏色美、口感佳、營養又健康。

各式生菜也可搭配三杯猴菇一起食用，創意美味可以任意發揮。雙色沙拉醬，也可塗在麵包、吐司、饅頭、蘇打餅，都很搭喔！

材料：

南瓜、酪梨、多種生菜（萵苣、羅蔓葉、紫色生菜）、各式堅果（南瓜子、腰果、葡萄乾）

作法：

1. 各式生菜洗淨後裝盤。
2. 南瓜蒸軟後拌成泥狀，再以沙拉醬拌勻製成南瓜沙拉醬，盛入高腳杯。
3. 酪梨切小塊後打成泥狀，再以沙拉醬拌勻製成酪梨沙拉醬，盛入高腳杯。
4. 兩款沙拉醬，皆可隨意撒上各式堅果乾，增添口感和營養。



餐具的靈活使用，酒杯盛入沙拉醬，也可裝果汁、優格等，創意十足。

奇異風味

## 番茄莎莎盅

一顆不起眼的番茄，沒想到，一入口竟然大為驚艷！特別的滋味多層次爆發，口齒留香，餘韻長存。欣賞每一顆去皮番茄的外表紋理，紅裡透光，每顆都不一樣，幾片西芹嫩葉點綴其上，俏皮可愛，這是頗有話題性的過年佳餚！番茄本身有茄紅素，加點橄欖油一起食用，營養鎖住不流失。上菜後須盡快食用，以免番茄出水後癱軟。



有一回，荷蘭銀行臺北分行舉辦年會，找蔬福緣辦理外燴，主廚受寵若驚得此殊榮。那天的會場賓客盈庭、冠蓋雲集，也不乏國際人士的出席。愉悅的氛圍中，主人以優美的讚頌、有機的淨源茶、健康的蔬食佳餚等，宴饗賓客。主廚發現，美食搭美樂，賓主盡歡，尤其紅通通、獨樹一格的番茄盅，讓賓客留下深刻的好印象，不禁衷心地讚歎這些銀行家，獨具慧眼，更想讓這個精心傑作，與大眾分享。

材料：

番茄、紅椒、黃椒、香菜

調味料：番茄醬、糖、鹽、黑胡椒粒、橄欖油、墨西哥辣椒水、新鮮檸檬汁

作法：

1. 番茄底部切十字，待水滾後川燙去皮，並取出中間果肉。
2. 番茄果肉以及紅椒、黃椒切細碎，加入番茄醬、糖、鹽、黑胡椒粒、橄欖油。全部融合後再加入墨西哥辣椒水和新鮮檸檬汁，內餡準備完成。
3. 將內餡裝回冷卻後的番茄盅內，摘幾片西芹嫩葉妝點後即可上桌。



莎莎醬使用墨西哥辣椒水和新鮮檸檬汁，可以提甜味，更顯清香。

## 團圓喜氣 繽紛世界

一道色彩繽紛多樣的料理，由紅、白、黃、嫩綠、深綠、黑等，展現出三千大千世界的各自獨特，又和諧融洽，相互光耀與襯托，交織出豐富的美妙饗宴。

超過五種蔬果食材，把每日身體所需要的分量，一次滿足到位。過年時節，熱鬧、快樂的相聚與關懷，心滿足了，肚子也飽足。

### 材料：

西芹、玉米筍、黑木耳、青花椰、杏鮑菇、紅椒、黃椒（可自行增加白花椰、袖珍菇、甜豆等食材）

### 調味料：

鹽、糖

### 作法：

1. 西芹、玉米筍、黑木耳先切小塊，一起放入鍋拌炒，加鹽及水。
2. 鍋內加入川燙後的青花椰。
3. 杏鮑菇、紅椒、黃椒分別切小塊，一同加入鍋中拌炒，再加鹽、糖調味。
4. 取大圓盤準備鋪盤，青花椰放兩側，最後將紅椒置中央添色點綴。



小祕訣

第一次加鹽用意，在於軟化食材，以便入味。第二次加鹽的用途，在於調味。

加糖用意在於提味。新鮮有機蔬菜很甘甜，可不必加糖。



## 主廚招牌菜 時蔬總匯炒飯

時蔬總匯炒飯，又名「東方不敗」。姚主廚每次到海外協辦外燴時，這道菜受歡迎的程度已經變成是場場必點，而且一定是第一道被吃光光。

百搭的炒飯料理，粒粒分明又香氣十足，暖心又暖胃，深深擄獲大人、小孩的心。這道連西方老外都著迷、吃得盤底朝天，欲罷不能的炒飯，口碑好評如潮，遂贏得「東方不敗」的美譽。

### 材料：

高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、西芹、綠花椰、素排（白飯備好，可增加玉米粒等食材）

### 調味料：

醬油

### 作法：

1. 將高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、西芹切絲，綠花椰、素排切細小塊，方便拌炒和入口。
2. 炒熟第一項的食材，再將飯一起入鍋拌炒。
3. 加入醬油拌炒，當醬油收乾，香氣飄出，即可裝盤。



小祕訣

使用古法純釀的「陳源和醬油」，香氣十足，無需另加鹽巴調味。  
炒飯需按順序，才會好吃。



舞動人生

## 三杯舞猴菇

菇類的味道較為特殊，有些人很喜歡，有些人則不容易接受。這道三杯菇類料理，把大眾的口味巧妙融合，咬起來彈性滑順，姚主廚期待這道菜帶給大家「吃到美味、吃到快樂得想跳舞」，這也是三杯「舞」猴菇的精髓。

事實上「舞」字的典故，來自於有一次聽到真如老師提及「舞經論」的美妙，令人心生嚮往。姚主廚受到啟發，便把這字用於菜單上，畫龍點睛地在舌尖舞出曼妙猴菇特色餐。濃郁的三杯料理，也可搭配生菜一起食用，多些清爽口感。

材料：

杏鮑菇、猴頭菇、薑、紅辣椒、九層塔、香菜

調味料：

醬油、麻油、香油

作法：

1. 杏鮑菇及猴頭菇分別切片。
2. 爆薑，直到香味完全出來，且呈現微焦的感覺。
3. 同一鍋內，放入杏鮑菇及猴頭菇切片炒至金黃色。加入紅辣椒、醬油、水、糖，滾至入味。
4. 起鍋前加入九層塔，快炒一下，也可加入麻油或香油增加香氣。盛盤後再用香菜綴飾。



採「陳源和醬油」，幾乎不需加入其他的調味料了。



年年有餘

## 寶餘翠玉白菜

寶餘翠玉白菜，寶餘象徵年年有餘，翠玉白菜象徵財富圓滿。過年時節來道清爽口味的蔬食料理，倒扣盛盤法考驗掌廚人的細心、藝術感和料理技術，大圓盤上桌呈現吉祥如意好運到，洋洋灑灑展現大器風範，闔家團圓和樂融融。

材料：

杏鮑菇、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菜

滷汁材料：

八角、薑片、醬油、糖、水

調味料：香油、鹽

作法：

1. 杏鮑菇整根放入滷汁中，滷三十分鐘後熄火，冷卻後連同滷汁整鍋放入冰箱，冰鎮一晚，讓杏鮑菇收縮吸汁。
2. 大白菜切開川燙，取出湯汁（可做為高湯使用）。
3. 黑木耳、紅蘿蔔分別切絲後，與大白菜一起拌炒，並加鹽調味。
4. 將滷過的杏鮑菇切片，放入大碗碗底呈放射狀鋪排，再將第三項的食材放入碗內定型。

5. 用保鮮膜封好大碗，放入電鍋蒸，使兩者香氣融合。

6. 準備大圓盤，將碗倒扣圓盤內，穩固後取出大碗，撒上香菜末、香油，淋上一匙大白菜湯汁，即可上桌。



杏鮑菇經過滷、冰鎮、再蒸的工序，不僅入味且香氣十足。

## 吉祥富貴 什錦時蔬伴三鮮

什錦時蔬伴三鮮，料多紮實好澎湃，每一口都是滿滿的餡料。炒此道菜可是有訣竅的，一定要按照作法順序來，按部就班才能炒出好味道。

素魷魚、素蝦仁是由蒟蒻製成，不是加工素料，更能安心食用，不用擔心過年發胖。

### 材料：

素魷魚、素蝦仁、黑木耳、西芹、蘑菇、素排、紅椒、黃椒

### 調味料：

鹽、香油

### 作法：

1. 素魷魚、素蝦仁川燙去味。

2. 黑木耳、西芹分別切小塊後一起入鍋，加鹽及少許水，用中小火拌炒。

3. 蘑菇、素排、紅黃彩椒分別切塊後，加入鍋中大火快炒，等待收汁。

4. 最後加入素魷魚、素蝦仁一起拌炒，直到呈現水嫩Q彈，有微濕感。

5. 起鍋上菜前淋上香油，增加亮度，呈現華麗感。



小祕訣

保持濕潤感才會好吃，千萬不要炒太乾。





福氣臨門

## 三小福拼盤

三小福拼盤，包含干層捲、醬燒豆干、香椿吉排。切片後長盤上桌，一道菜三種選擇，豐富多樣化。

使用里仁有機豆干，安全衛生有保障；干層捲脆薄片，多層次的美味口感，不禁讓人一片接一片，停不下來；香椿吉排切片，口感酥脆，背後全都是姚主廚的用心巧思。因為手工製作程序繁複，姚主廚特別提供單項或組合訂購皆可。

材料：

干層捲、里仁有機豆干、素排

- ★手工製作程序繁複，可訂購。
- ★上桌前可使用生菜墊底、香菜點綴。

強力推薦

## 法式鄉村 咖哩脆皮捲



難得見到過年時餐桌上竟然出現一道法式作法的特別料理。法式鄉村咖哩脆皮捲，是道「工序菜」，製作較為繁複，但是口感豐富多變化。洋溢著濃濃咖哩味，外層炸得酥脆的豆包捲，裹著綿密柔潤的馬鈴薯泥內餡料，時而嘴裡感受到彈跳的玉米顆粒，加上西芹丁和彩椒丁，這道名菜的背後有著一顆珍貴

的發心和感人故事。

為了讓葷食者也能歡喜吃蔬食，姚主廚改變以前備受青睞的名菜料理，提策自己不再殺害生命、堅持做蔬食不退心，同時決定新開發這道以「愛護眾生、愛護所有生命的心」為出發的料理，特別以炸得酥脆的豆包取代過往的雞皮，咖哩口味的馬鈴薯泥取代雞肉，由葷轉素的發心與堅持，全部融入這道慈悲的料理中。

材料：

馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、西芹、彩椒、豆包、咖哩、香菜、生菜

- ★因手工製作程序較為繁複困難，可訂購。
- ★出盤前，使用生菜墊底、香菜點綴，另外可沿著盤子外緣淋些咖哩醬襯色，也可蘸著醬吃，提升另一層次的口感韻味。內層餡料也可單獨熱食。



使用非基改豆包，味道才會真正好吃。

先煎生豆包，裹覆內層餡料，然後再烤過逼出油，才會酥脆。

若需訂購：蔬福緣電話：02-2799-2389