

# 五色蔬食 美味養生

本食譜摘自現代心素派·名人廚房《十分鐘素料理》  
作者：大愛電視現代心素派 出版：台視文化





# 圓圓滿滿

材 料：

越南河粉皮	5 張	黃甜椒	1/2 顆	蒟蒻絲	1 小盒
萵苣	1 顆	素鬆	4 大匙	素火腿	1 小塊
苜蓿芽	1/2 碗	紫菜片	3 大匙	紅蘿蔔	1 小塊
紅甜椒	1/2 顆	綠蘆筍	5 支	水蓮根	5 支

調味料：水果沙拉醋 5 大匙

材料準備：

1. 萵苣洗淨，泡過冰鹽水後撈出，瀝乾水分。
2. 紅甜椒、黃甜椒切絲；素火腿切粗條；紅蘿蔔刨成絲。
3. 燒一鍋滾水，將水蓮根、紅甜椒絲、黃甜椒絲、綠蘆筍、蒟蒻絲和紅蘿蔔絲入鍋汆燙，一一撈出，泡入冰鹽水中冰鎮，再撈出瀝乾。

組合盛裝：

1. 取一只淺盤，倒些冷開水，放上河粉皮，讓兩面都沾到水。（圖 1）
2. 待河粉皮變軟後，移到料理臺攤平，用手略壓萵苣蒂頭，鋪在河粉皮上面（圖 2），再依序放上適量的苜蓿芽、紅甜椒絲、黃甜椒絲、素鬆、紫菜片、綠蘆筍、蒟蒻絲、素火腿條及紅蘿蔔絲。
3. 稍微整理餡料，包捲成春卷形狀，讓透出紅蘿蔔絲那面朝上，再用水蓮根繞圈綁緊，打上漂亮的蝴蝶結。（圖 3）
4. 反覆 2 和 3 的動作，一捲一卷包好排盤，將水果沙拉醋裝碟放旁邊，方便搭配蘸食，就完成了。



名人廚房筆記：

- ◆越南河粉皮在超市可買到。外形像塑膠圓片，稍微過水就會變軟，粉皮變得比較透明，用來包捲各種顏色食材，內餡的繽紛色彩全都露，光外觀就誘人食指大動。
- ◆這道原創越南河粉卷，內部餡料加總有十項，代表著「十全十美」，襯著紅蘿蔔討喜的色澤，最後用嫩綠的水蓮根圈繞住，打上蝴蝶結，隱含有「結緣圓滿」的寓意。
- ◆包河粉卷要注意別弄破皮，各種材料量隨自己喜好，而且最好現包現吃，否則放久皮會變硬。此外，萵苣蒂頭比較硬實，鋪放前用手壓過，才不會把河粉皮穿透。