

無油調理梅花餐

給你好吃

傳統的錯誤觀念總是告訴人們：高齡者或體重超重者不要吃肉、魚等動物性食物，只要多吃蔬菜、水果就可以不用擔心攝取的熱量過高。結果，有人猛吃生菜沙拉及素食，卻發現體重直線上升，因而大惑不解。其實，營養均衡的低油脂、高纖維飲食才是正確的健康之道，減少食物調理過程的使用油量，是現代煮婦們的當急之務，花點心思稍微改變一下烹調法，即可減少攝食相當的油脂，也可減少廚房的油煙。

本期為您介紹取材容易、可口美味的無油調理梅花餐：

鮮蝦蛋豆腐

材 料：

芙蓉豆腐6盒、蝦仁12隻、香菇絲12絲、蔥花少許。

調味料：

醬油2湯匙、糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙、柴魚少許、地瓜粉 $\frac{3}{4}$ 湯匙。

做 法：

- ①香菇煮熟，冷卻備用。
- ②蝦仁去腸泥，燙熟備用。
- ③芙蓉豆腐倒扣於長盤，豆腐上表層中間擺蝦仁，香菇絲放於蝦仁兩邊（即每塊芙蓉豆腐上面放兩隻蝦仁及兩絲香菇絲）。
- ④鍋內放 $\frac{3}{4}$ 杯水（或高湯），加醬油、糖及捏碎的柴魚同煮，煮開後以調水的地瓜粉勾芡。
- ⑤將勾芡的柴魚醬油淋於芙蓉豆腐上，撒上蔥花即成。

說明

- ①蔥花為配色點綴，量不宜多，否則不對味。
- ②宴客時可將蝦仁改用草蝦蝦球，香菇絲改為整朵香菇。
- ③冬天食用時，可將芙蓉豆腐蒸熱。



加慈菇的紅燒排骨

紅燒排骨

材 料：

小排骨1斤

調味料：

醬油 $\frac{3}{5}$ 杯，冰糖 $1\frac{1}{2}$ 湯匙。

做 法：

- ①小排骨放入滾水鍋內燙煮2分鐘，撈起，沖冷水，瀝乾。
- ②取電鍋內鍋，將小排骨倒入，加3杯水、醬油及冰糖，外鍋放 $1\frac{1}{2}$ 杯（以電鍋之量杯計），以電鍋煮排骨。

- ③開關跳起後燥20分鐘，拔掉插頭，再燜20分鐘即成。

說明

- ①如使用燜燒鍋，則將小排骨加醬油、冰糖及水煮25分鐘，再放入燜燒鍋內，約4~6小時後即可食用。
- ②可依個人喜好添加蒜頭、八角等。
- ③湯汁可用來滷「冬瓜封」或「高麗菜封」。
- ④醬油請選用味道甘醇鮮美、顏色略深者為宜。



高麗菜封

材 料：

高麗菜半粒、紅燒排骨滷汁1鍋、蔥油酥 $\frac{1}{2}$ 湯匙、香菜少許。

做 法：

- ①將高麗菜沖水洗淨，整半粒放入滷汁內燜煮至熟爛。
- ②將熟爛的高麗菜盛於盤子，中間撒蔥油酥、加香菜即成。

蠔油芥藍

材 料：

芥藍菜(小)400公克、洋菇150公克、草菇150公克。

調味料：

蠔油4湯匙、蒜末1茶匙、辣椒末少許、沙茶醬1湯匙、細砂糖1茶匙、冷開水2湯匙；將全部調味料拌勻。

做 法：

- ①芥藍菜放入滾水鍋內燙熟，冷卻後切5公分長段。
- ②洋菇及草菇直切成兩半，燙熟備用。
- ③取一長盤，先放芥藍菜，再擺上洋菇及草菇。
- ④調味料全拌勻後淋於菜上即成。

鮮魚蛤蜊湯

材 料：

新鮮海魚(花鰱、黑格)1條、蛤蜊(大)300公克、蔥1根、薑5片、高湯4杯。

調味料：

鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙、味精少許、米酒少許。

做 法：

- ①將魚之鱗、鰓、內臟清理乾淨，用水洗淨，魚身劃兩、三刀；蔥切5公分長段、薑切成薑絲。
- ②高湯放入鍋內，煮開後投入整條魚同煮，煮至魚九分熟即加蛤蜊、蔥段、薑絲同煮並加鹽、味精、酒調味，待蛤蜊開殼即熄火。

咖哩豬肉

材 料：

洋葱高湯3杯、山東白菜葉400公克、胡蘿蔔1小塊、蔥2支、里肌肉200公克、蒜頭2瓣。

調味料：

咖哩塊45公克、鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙、味精少許、糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙、地瓜粉2湯匙。

做 法：

- ①山東白菜撕小片、胡蘿蔔切細絲、蔥切段，蒜頭剝碎。里肌肉切小塊薄片加少許地瓜粉拌勻。
- ②洋葱高湯加山東白菜同煮至菜全熟，加胡蘿蔔及蒜末煮1分鐘，將咖哩塊放入湯內使溶解，並加鹽、味精、糖調味，最後放入肉片及蔥段，待肉全熟勾芡即成。

說明

如欲淋在飯上做咖哩飯，則湯汁多須勾芡較濃；若只當菜餚，則湯汁較少不必勾芡。