

無油調理

葷素一起來



味噌鮮魚湯

材 料：

鮭鯛魚200公克、豆腐1塊（200公克）、蔥1根

調味料：

細味噌100公克、味精少許

做 法：

- ①魚切厚片狀，豆腐切小塊，蔥切成蔥花，味噌加水調勻。
- ②鍋肉放5杯水，先倒入味噌拌勻，再放魚片及豆腐，煮至魚肉全熟加少許味精調味。
- ③熄火，投入蔥花即成。

說明

- ①可以旗魚、紅目鰱等魚刺較少的魚代替鮭鯛魚。
- ②煮味噌魚湯宜用細味噌才不會吃到碎飯粒或碎黃豆。

蔥燜雞腿 ▲

材 料：

洋蔥1粒（中）、雞腿12隻、醬油 $\frac{2}{3}$ 杯、冰糖2湯匙、八角2粒、蒜頭3瓣

做 法：

- ①將雞腿肉在多處劃兩刀，洋蔥切小塊，蒜頭拍碎。
- ②洋蔥及雞腿放於鍋內，加醬油、蒜頭、冰糖與八角，先開大火，見鍋熱、

醬油煮開，翻拌數下，改為中小火，蓋上鍋蓋，燜燒雞腿至肉全熟（需翻拌數次以使醬汁完全滲透）

- ③將雞腿夾起，趁熱吃或將雞腿浸於醬汁中，隔餐吃味道更佳。

說明

- ①蔥燜雞腿極適合帶便當，爽口不油膩

，亦不會有湯湯水水的感覺。

- ②醬油肉汁可拌飯吃或用於烹煮麵條、米粉、板條等。
- ③一次至少煮10隻雞腿以上，成品味道及口感較佳。
- ④醬油不宜選顏色太淺者，以免肉汁色太淡影響雞腿顏色。

黃瓜魚丸

材 料：

大黃瓜1條（約600公克）、魚丸40公克、魚板40公克、木耳2朵、紅蘿蔔40公克、高湯1杯

調味料：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉少許、地瓜粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙

做 法：

- ①大黃瓜去皮，直切成四長條，去囊，洗淨，斜切1.5公分寬長條，蒸熟（或放於高湯內煮熟）。
- ②魚丸切半，魚板切薄片，木耳洗淨切小塊，紅蘿蔔切薄片。
- ③鍋內放高湯，將魚丸、魚板、木耳及

紅蘿蔔投入，煮片刻，倒入大黃瓜並加鹽、味精、胡椒粉調味，再以調水的地瓜粉勾芡即成。

說明

將魚丸及魚板改素魚丸、素干貝，高湯改為素高湯即為純素食。

涼拌素腰花

材 料：

芥藍菜（小）450公克、素腰花2只、素魚鬆2湯匙、香菇素肉燥150公克。

調味料：

鹽、味精、地瓜粉、糖、醬油、麻油。

做 法：

- ①芥藍菜燙熟，切段，鋪於盤子上。
- ②腰花切小塊，燙過，瀝乾，擺於芥藍菜上面。
- ③香菇素肉燥倒於鍋內，加 $1\frac{1}{3}$ 杯水、少許味精、鹽、糖、麻油及1湯匙醬油攪勻，勾芡。
- ④將肉燥淋於腰花上，撒上魚鬆即成。
- ⑤可以紅辣椒切花，或以草莓、櫻桃做盤飾。

說明

可加麻醬調製肉燥淋汁，另有一番不同的味道。

嫩燴扁蒲

材 料：

扁蒲1條（約600公克）、新鮮香菇12朵、素魷魚150公克、香菇水2杯

調味料：

- ①鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉少許。

地瓜粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙、麻油數滴。

做 法：

- ①扁蒲去皮，切成四長條再切1公分厚片。
- ②素魷魚斜切成兩小塊。
- ③鍋內放 $1\frac{1}{2}$ 杯香菇水，加入扁蒲片同煮，煮至扁蒲呈透明狀再加半杯香菇水，投入香菇及素魷魚煮片刻，加調味料①，再用調水的地瓜粉勾芡。



苦瓜鑲肉

材 料：

苦瓜1條（約400公克）、絞肉250公克、蔥1根、旗魚漿50公克

調味料：

鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉少許、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做 法：

- ①苦瓜去蒂及尾，橫切成4公分圓環，去瓜囊，用滾開水煮2公鐘，撈起，冷卻備用。

- ②蔥切成蔥末。

- ③絞肉加蔥末及調味料攪拌至有黏性，再加旗魚漿拌勻做為肉餡。

- ④將肉餡鑲入苦瓜中，放入蒸鍋內蒸20分鐘即可。

- ⑤沾辣醬油及芥末食之味極佳。

說明

- ①苦瓜鑲肉可乾吃亦可煮湯。

- ②喜食豆豉者，可於製作肉餡時不加魚漿而加豆豉。

- ③可以大黃瓜代替苦瓜即為黃瓜鑲肉。



- ④盛於盤中，淋上幾滴麻油即成。

說明

若加肉片或海鮮（如蝦仁、小管、魚肉、蝦球等）則為味道更鮮的葷菜。

