

# 養生廚房

## 黑色旋風 墨魚三明治

文 / 張賜興 台北市立中醫醫院

**從**吃三明治的次數多寡，便可判斷您是LKK，還是新新人類，而「酗」三明治的老饕，從早餐的簡單三明治一直吃到午餐、晚餐，就連午茶、宵夜也能靠超商的三明治消耗度日。其實，在美食的世界裡，三明治正是一種具有新世代特色的料理，乍見速簡陽春、輕薄短小，似乎講究不出太深的內涵，可是薄薄的二片之間，

卻足以包容無限，或豐盛或精簡、或西洋或東方、或經典或創意，在三明治的世界裡，什麼都可以！因此三明治成為跨越國界與文化藩籬的世界性料理。

哈拉里咖啡專櫃特別研發出既健康又精緻、既東方又西洋的「墨魚三明治」，在東方的國度裡「黑色食品」一直被視為長壽的靈丹，舉凡黑米、黑豆、黑芝麻、髮

菜等，都風光一時，而墨魚汁在日本甚至製成罐裝即飲品。墨魚汁含有良質之蛋白質、鉀及氨基酸，對預防動脈硬化、腦中風、高血脂疾病有相當功效，哈拉里咖啡專櫃將珍貴的墨魚汁混入麵糰中，製成風味獨特的墨魚丹麥麵包，烤香之後，夾入上等配料如：牛肉、鮭魚、燻雞、蔬菜等不同口味的材料，一口咬下，明快爽口，堪稱三明治之完美佳作。因為在這道義大利口味的墨魚三明治中，您想要的新鮮、健康、纖維、趣味、口感，全都具備齊全了！

圖

天然

# 紅麴

《本草綱目》記載：  
紅麴，…陳久者良。  
紅麴，味甘、平，  
醃魚肉內用。  
幫助消化，  
調節生理機能。

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
  - 拌飯塗麵包，方便好吃
  - 醃製豬肉排，烤炸皆宜
  - 可當鹹沙拉，味噌使用
- 最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net