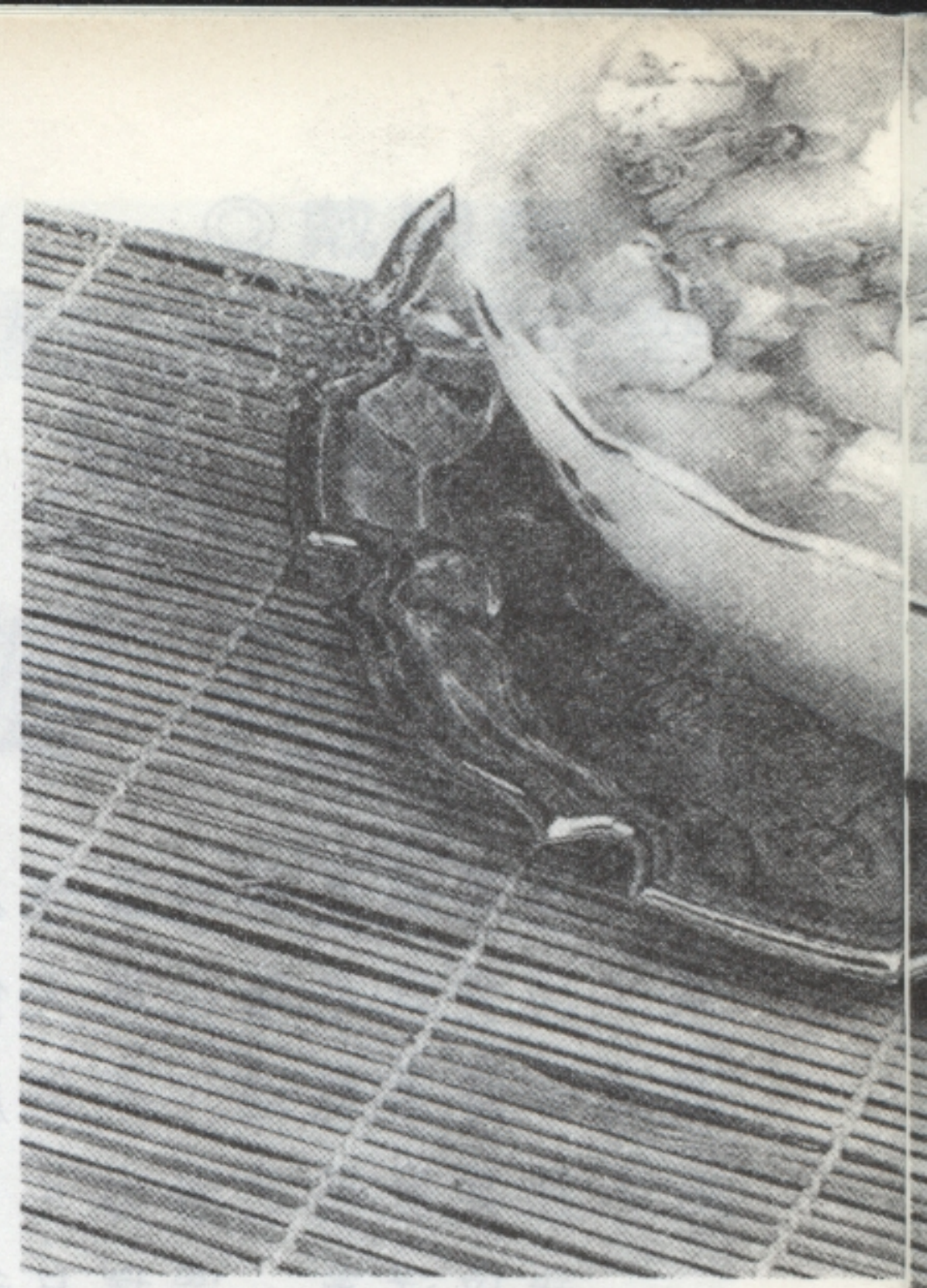


調烹油(低)無

現代人講究飲食均衡，又希望吃的是色、香、味俱佳的美食。想多吃又不發胖，就得在食物的選擇及烹調上多花一點心思；如油脂量高的食物少吃、肥肉不吃、甜食也少吃，增加蔬菜、水果的攝取等。烹調油脂的過量使用是目前國人的飲食隱憂，中國菜烹調法極富變化，煎、炒、炸多需相當量的油脂，一般人還堅持油量不足的菜餚口感甚差，所以無形中多吃了許多不該吃的油脂（油脂之調查值為七十四·三公克佔每日總熱量之比例已超過飲食指標所建議之30%）。

少攝食油脂類（包括烹調用油、花生、腰果、杏仁、核桃仁、乳酪、培根、沙拉醬、奶油、香腸、肥肉等）是最基本的健康之道，成人每日食用油不超過三湯匙為宜。每餐一份炒菜（或油煎的魚、肉、蛋、豆腐等），油脂攝取量即足夠，其餘菜餚則以蒸、煮、燉、滷、紅燒或涼拌等烹調法調理。

為您提供均衡營養速簡無（低）油烹調梅花餐（五菜一湯），外加一道甜點及水果即是色、香、味俱全的夏日宴客美餐。



鮮魚蛤蜊湯

材料：新鮮海魚（花鰱、黑格）1條、蛤蜊（大）12兩、蔥段1/3碗、薑絲1/3碗、高湯1大碗。

調味料：鹽、味精、酒各少許。

做法：1.將魚之鱗、鰓、內臟清理乾淨，用水洗淨，魚身開兩直刀。

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。

蠔油芥藍

材料：芥藍菜1斤、蔥1根、薑1小塊、蒜頭4瓣。

調味料：蠔油1 1/2湯匙、沙茶醬1 1/2湯匙、細糖1/2湯匙、麻油1/2湯匙

做法：1.芥藍菜洗淨，燙熟，切小段，放於盤中。

2.蔥、薑、蒜皆切末，放於碗內，加蠔油、沙茶醬、糖、麻油及半碗冷開水拌勻，淋於芥藍菜上即可。