



# 家常風味食譜

示範主廚/朱敏求 營養師/張佑寧 攝影/謝自富



## 勤耕福田

### 營養分析

熱量：95卡 蛋白質：1克 脂肪：1克  
碳水化合物：20克

### 材料

冬瓜橫切一段(約5~6公分厚)、薑2~3片、辣椒1條

### 調味料

醬油2大匙、素蠔油少許、冰糖少許、油2匙

### 作法

1. 冬瓜洗淨去皮切塊，每塊寬約5-6公分，靠表皮面切十字花成四方格型，如一塊塊福田。
2. 將辣椒切末、薑切碎末備用。
3. 起油鍋，以筷子排入冬瓜塊，將切花的表面煎至金黃後，撈起瀝去油份。
4. 把薑末、辣椒末入鍋爆香，倒入冬瓜塊拌炒，然後加入素蠔油、醬油繼續拌炒。
5. 加水(或高湯)入鍋中，蓋過冬瓜塊，加入少許冰糖，以中火燜20分鐘，至水份收乾即成。

### 特點

冬瓜體積大而熱量低，因此有十足的飽足感，但卻不會讓身體吸收太多的熱量，因此可說是愛美女性最佳的瘦身食品之一。

### 主廚妙招

冬瓜塊表面切花，再稍微煎一下，會讓菜色看起來美觀，也容易入味。不加辣味也很好吃。



## 示範主廚 朱敏求

走出家裡的廚房，到創下不提供菜單卻能賓客滿堂記錄的餐廳名廚，曾被國內外各大媒體譽為美食廚藝家的朱敏求，下廚有如藝術家一般地優雅。建議讀者學會食譜作法之後，充分運用當令食材變化發揮，食物美味又新鮮。

# 翡翠白玉羹

## 營養分析

熱量：186卡 蛋白質：14克 脂肪：10克 碳水化合物：10克

## 材料

傳統豆花一碗、榨菜少許、芹菜2根

## 調味料

鹽、醬油、麻油少許

## 作法

1. 榨菜切末備用。芹菜莖、葉一起切末備用。
2. 湯鍋加水煮滾，將豆花橫刨薄片放入鍋中，加一點鹽、少許醬油，加入榨菜末煮滾。
3. 熄火後加幾滴麻油、灑上芹菜末即成。

## 特點

豆花是用黃豆所製成的，因此本身含有豐富的植物性蛋白質，同時在製作的過程中會加入鈣鹽使其凝固，所以豆花也含有相當多的鈣質，可以增加鈣質的攝取量，延緩骨質疏鬆症的發生。

## 主廚妙招

將豆花切成一片片薄薄的，很有懷舊的傳統豆花風味，而且口感極佳。萬一買不到傳統豆花，以豆腐取代，也是一道清爽可口的湯品。



## 酸菜麵腸

### 營養分析

135卡 蛋白質：5克 脂肪：5克  
碳水化合物：20克

### 材料

麵腸2~3條、酸菜半顆

### 調味料

醬油1大匙、鹽1小匙、冰糖少許、油3大匙、辣椒

### 作法

1. 麵腸洗淨，以熱水氽燙放涼後，用手撕成細條狀備用。
2. 酸菜洗淨切細備用。

3. 起油鍋，加入冰糖，麵腸下鍋以大火快炒，接著加一點醬油、鹽，然後倒入酸菜快炒後起鍋。

### 特點

酸菜經過發酵，當中含有乳酸菌發酵過的有益物質，可以改善腸道菌種，但因為所含的鹽分稍高，故不宜多吃。同時選擇時要避免選擇顏色太鮮豔的，以免吃下過多的漂白劑或色素。

### 主廚妙招

麵腸含有豐富的麵筋，是蛋白質來源之一，用手撕來取代刀切，也比較有口感。這道菜很下飯，大人小孩都喜歡。

# 荷葉芋香十穀飯

## 營養分析

熱量：420卡 蛋白質：12克 脂肪：1克  
碳水化合物：90克

## 材料

十穀米3杯、荷葉一片(新鮮或乾燥皆可)、  
芋頭半個(檳榔芋頭品種尤佳)、香菇6朵

## 工具

蒸籠

## 調味料

油2匙、鹽、醬油、胡椒少許

## 作法

1. 香菇洗淨後，泡軟後撈起備用，香菇水也留著備用。

2. 芋頭洗淨切小丁，過油略炸，撈起備用。
3. 十穀米洗淨瀝乾備用。
4. 起油鍋，爆香香菇，加入十穀米炒香，接著加水蓋過米的高度，然後加胡椒粉、鹽、醬油炒香，蓋上鍋蓋燜約5分鐘，讓十穀米吸水，直到鍋底有些微焦香。
5. 取蒸籠，鋪上荷葉，倒入鍋中炒過的十穀米，再鋪一層芋頭丁，蓋上蒸籠，以中大火蒸一小時即成。

## 特點

十穀米有多種的穀類、豆類在其中，又添加了芋頭在裡面，因此可以互相補足彼此缺乏的營養素，讓十穀米飯成為一道營養均衡的主食類食物。

