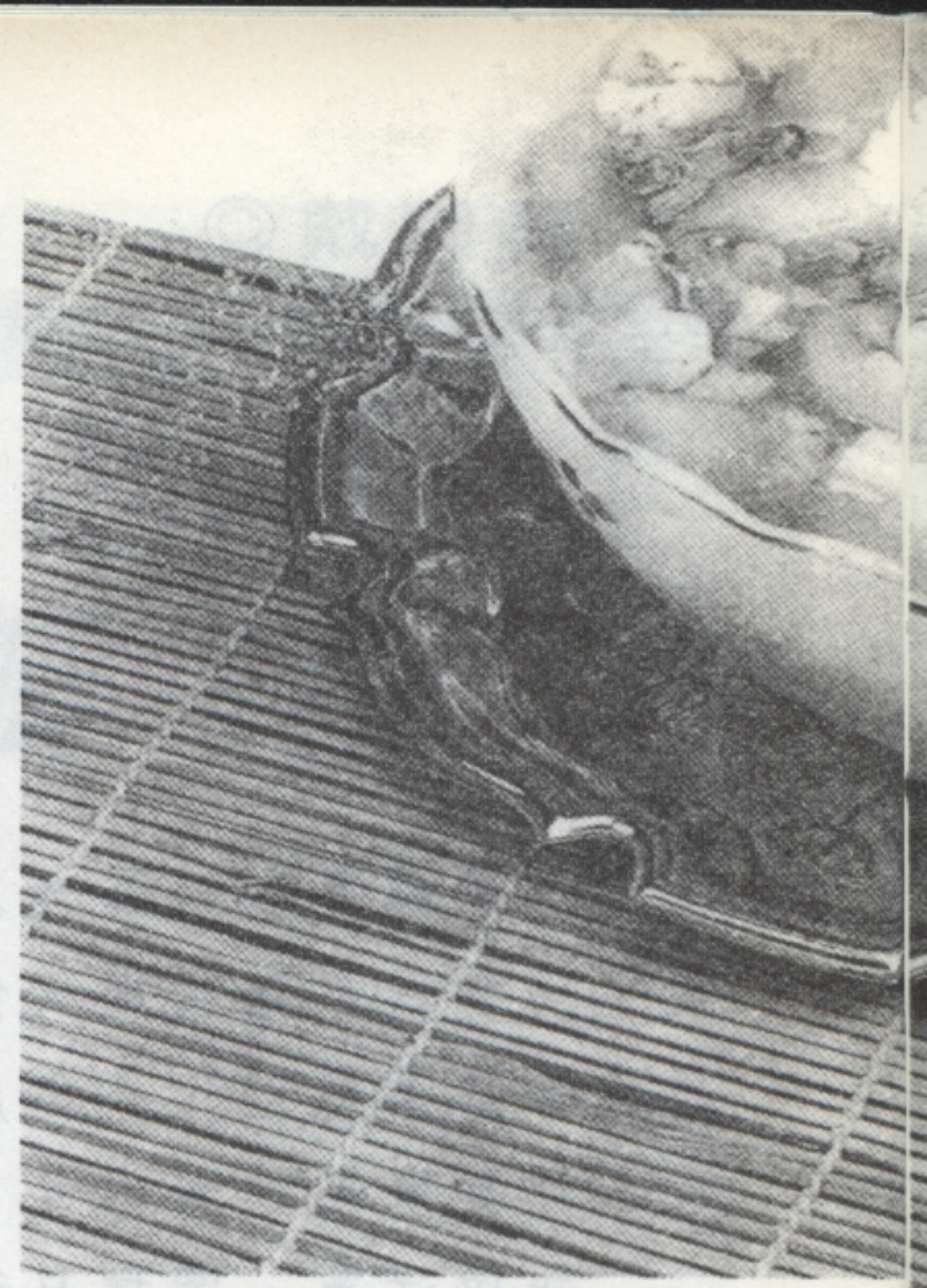


調烹油(低)無

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。



家常草蝦

材 料：草蝦400公克、蔥1根、蒜3瓣、薑1小塊。

調味料：鹽、酒各少許。

- 做 法：1. 蔥切段、蒜拍碎、薑切片，草蝦洗淨瀝水備用。
2. 將草蝦及蔥、薑、蒜放入熱鍋內，加鹽，拌炒數下蓋上鍋蓋，半分鐘後，掀起鍋蓋，再拌炒數下，見蝦全熟，淋少許酒，拌炒兩下即熄火。
3. 將蝦盛起，趁熱吃。

鮮味豆腐

材 料：豆腐2塊、小里肌肉75公克、蔥2根、柴魚少許、高湯3/4碗

調味料：醬油2湯匙、糖1茶匙、味精、地瓜粉、麻油各少許。

- 做 法：1. 豆腐切小塊，小里肌肉切薄片，蔥切段。
2. 將高湯倒入鍋內，投入豆腐及柴魚，待湯滾，加醬油、味精、糖調味，再投入肉片及蔥段同煮，見肉熟，即用調水的太白粉勾芡，盛起後淋少許麻油即成。

咖哩素菜

材 料：冷凍四色蔬菜400公克、高湯3/4碗、蒜頭2瓣。

調味料：咖哩塊40公克、糖1茶匙、鹽少許。

- 做 法：1. 蒜頭剁碎，冷凍蔬菜用開水燙過。
2. 高湯倒入鍋內，待湯滾投入蔬菜、蒜末及咖哩塊和少許糖，見咖哩塊溶開，略用鏟子拌動，咖哩塊全溶後即可熄火盛起。

葱燜雞腿

材 料：洋蔥1個、雞腿8支、醬油半杯、冰糖2湯匙、八角2粒、蒜頭3瓣。

- 做 法：1. 雞腿肉劃數刀，洋蔥切小塊，蒜頭拍碎。
2. 將洋蔥、雞腿放在鍋內，再加醬油蒜頭，冰糖與八角，先開大火，見鍋熱，醬油煮開即改為小火，蓋上鍋蓋，燜燒至雞腿肉全熟（中途需翻拌數次以使醬汁能均勻滲透至肉中）。

牛奶湯圓

材 料：糯米粉半斤、鮮奶1杯。

做 法：將糯米粉加鮮奶，調勻，揉成糰狀，再搓成小湯圓，煮熟後可依自己喜愛之口味加入花生湯、紅豆湯、龍眼乾茶等味道更佳。