



創意美食 －和風香蕉(仿栗子)

◎文・圖／曾玉惠

健康料理的好食材－香蕉

香蕉營養豐富，含維生素B₁、B₂、鉀、鎂、血清素、植物營養素、酵素及豐富的醣類，除了當水果，亦可當正餐主食，甚至把香蕉入菜、烘焙或加工，也會有令人驚訝的美食佳餚。

8分熟的香蕉即可製作多種料理

全熟的香蕉有特有的香味，口感香Q宜人，熟透且表皮呈現黑點時香味更濃，質地較軟，消費者可依個人喜好選購不同成熟度的香蕉。

香蕉8分熟即可拿來作為料理食材，煎、煮、炒、炸各有特色，若想置放較久，則以加工為宜，尤其是產量供過於求、市場價格低靡時，最好能製作成多用途加工品，既可「即食」、也可加放於其它料理添增口味。

EZDIY創意美食－和風香蕉(仿栗子)

介紹一道簡單易學的香蕉美食－和風香蕉，因口感似栗子，可稱為仿栗子，可當零嘴、粽子內餡、麵食及烘焙食品內餡…，雖然沒有香蕉原有的風味，但是作法創新、風味不同，是一道老少咸宜的香蕉美食。

茲將和風香蕉的做法介紹如下：

材料：生香蕉(約8分熟)2根(圖1)

滷汁材料：醬油2湯匙、水1¼杯、冰糖2湯匙、柴魚(捏碎)1湯匙(圖2)

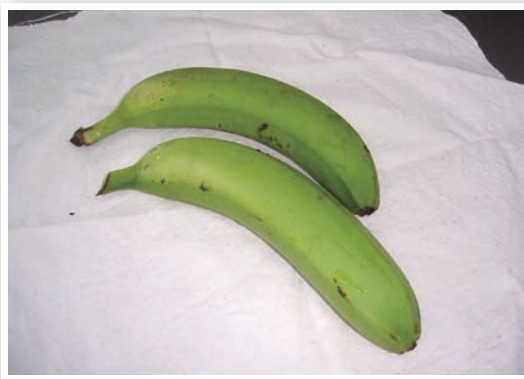


圖1. 材料－8分熟香蕉



圖2. 滷汁材料

做法：

1. 香蕉切約2公分寬小圓餅狀，去皮，放於滷汁內。(圖3-1)
2. 滷汁煮開，將香蕉煮熟。(圖3-2)
3. 熄火，待冷卻後放入冰箱(冷藏層)，隔夜取出，置於常溫下退涼。(圖3-3)
4. 將香蕉取出，瀝乾，放入已預熱的烤箱烤約5分鐘。(圖3-4)
5. 烤好後取出，冷卻後即成。(圖3-5)



3-1



3-2



3-3



3-4



3-5

食用時宜用雙手扒開，再放入口中。外觀及口感皆似栗子，可當零嘴，作為米食、麵食及烘焙食品的內餡風味甚佳。