

開胃小菜食譜

示範主廚/朱敏求 營養師/張佑寧 攝影/謝自富



示範主廚 朱敏求

曾被國內各大媒體譽為美食廚藝家，朱敏求建議主廚者在做菜時，不用拘泥於食譜的作法，多用心了解食材的特性，能讓每一道菜更加美味可口，兼具視覺美感，又不失營養。

甜酸西芹

營養分析

熱量：122卡 蛋白質：0.6克 脂肪：10.3克
碳水化合物：6.8克

材料

西洋芹約6根、香菜梗 少許 辣椒 1根

調味料

白醬油(或醬油) 3大匙、冰糖 1大匙、醋 2匙、
麻油 1大匙、辣椒

作法

1. 西洋芹洗淨，先以刨刀除去表皮粗纖維，斜切段備用。每段約2-3公分長。
2. 香菜洗淨，留下香菜梗備用。香菜葉可保留於其他道菜中使用。
3. 所有調味料混合拌勻成涼拌醬汁。
4. 將西芹段、香菜梗倒入醬汁容器中，浸泡約30分鐘入味，即成一道涼拌開胃菜。

特點

芹菜含有豐富的膳食纖維，本身也有特殊的風味，對於平常青菜吃的比較少的外食族來說，是不錯的一種食材，可以增加纖維素的攝取。

主廚妙招

西洋芹切段記得斜切面大一點，比較容易入味。香菜梗與西洋芹的口感很契合，會讓整道菜的味道更好。





香根豆干

營養分析

熱量：160卡 蛋白質：17.4克 脂肪：8.6克

碳水化合物：3.5克

材料

豆干約6-8片、香菜少許

調味料

醬油 3匙、冰糖、麻油少

作法

1. 豆干洗淨後，以熱水川燙後，切斜角大丁塊，呈盤備用。
2. 將冰糖加入醬油中，加熱至冰糖溶化後，拌入少許麻油，即為調味醬汁。
3. 將醬汁淋在豆干丁上，以香菜末裝飾即成。

特點

豆干含有豐富的植物性蛋白質，因此適合素食的人士做為蛋白質的來源。



照燒大根

營養分析

熱量：101卡 蛋白質：3.2克 脂肪：0.8克
碳水化合物：20.5克

材料

白蘿蔔2條

調味料

油2匙、冰糖少許、和風醬油3匙、鹽少許

作法

1. 白蘿蔔洗淨去皮，橫面切大塊備用。
2. 起油鍋，加入所有調味料拌炒後，倒入白蘿蔔，然後加水蓋過材料，大火滾開後，以小火燜煮一小時入味即成。

特點

蘿蔔熱量低，又有飽足感，而且爽口不油膩，相當適合需要減少熱量攝取的人食用。

主廚妙招

因為此道菜屬於日式料理，「大根」為白蘿蔔的日本語。建議挑選細長型的白蘿蔔，橫切面不會太大。煮的熟透入味，以筷子一夾，蘿蔔塊入口即化，風味絕佳。

葷香素鮑

營養分析

熱量：60卡 蛋白質：3.6克 脂肪：0.8克
碳水化合物：8.8克

材料

杏鮑菇3-4條、白蘿蔔半條

調味料

素蠔油3匙、冰糖1匙、醬油膏1小匙

作法

1. 將杏鮑菇洗淨後擠乾水分，然後整條入鍋油炸，炸出杏鮑菇的香味後，即起鍋備用。
2. 白蘿蔔切小塊後，入果汁機打成泥備用。

3. 起油鍋，倒入蘿蔔泥，以冰糖、素蠔油調味，接著放入杏鮑菇一起炒，鍋邊燴一點醬油，此時可以灑上一些胡椒粉，約3~5分鐘，即可呈盤。

特點

杏鮑菇含有豐富的膳食纖維，而且油脂含量低，因此熱量不高，是相當健康的一種食材。

主廚妙招

此道菜的作法是仿西式大餐，以蘿蔔泥取代太白粉勾芡，有自然的白蘿蔔甜味。以小盤盛裝一整條杏鮑菇，配上蘿蔔泥，上桌後以刀叉邊切邊吃，清爽甘甜。在家也可以偶爾做出一道有如上館子才吃得到的佳餚。

