

# 香辣風味食譜

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。

## 五更昌旺

### 營養分析

熱量：160卡 蛋白質：14克 脂肪：10克  
碳水化合物：1克

### 材料

平板蒟蒻3塊、乾豆皮6~8片

### 調味料

花椒粒 2匙、辣豆瓣醬 2大匙、素蠔油 2匙、辣椒(依喜好斟酌)

### 作法

1. 蒟蒻洗淨切片備用。
2. 豆皮洗淨泡軟備用。
3. 起油鍋，倒入花椒粒爆香，接著加入豆瓣醬、素蠔油，以小火拌炒。
4. 蒟蒻片入鍋略炒後，放入豆皮，然後加水蓋過材料，燜煮約半小時即成。

### 特點

蒟蒻含有豐富的膳食纖維，並且使排便順暢，減少便秘的困擾；而且蒟蒻熱量很低，又有飽足感，適合平常熱量攝取過多的人們選用。

### 主廚妙招

這道菜餚是嗜辣者的最愛之一，冬天暖胃脾，夏季促食慾。如果湯汁較多，可以拌飯或是變成火鍋湯底。不敢吃辣的朋友或是兒童，試試看不加辣椒吧。





# 苦盡甘來

## 營養分析

熱量：91卡 蛋白質：1克 脂肪：3克

碳水化合物：15克

## 材料

苦瓜1條、猴頭菇約8~10塊

## 調味料

素蠔油、豆豉少許、辣椒、薑、油

## 作法

1. 猴頭菇以素蠔油調味後，炸至表面金黃，撈起瀝乾備用。
2. 苦瓜洗淨後，縱切成四大片，再切成段，每段長約5-6公分。
3. 起油鍋，苦瓜表面貼鍋底排放，以大火略炸至苦瓜香味飄出，撈起瀝去油。
4. 另起油鍋，倒入1匙油，加入薑末、豆豉、辣椒爆香，再加香菇素蠔油2匙、醬油2匙、鹽1小匙繼續爆香，然後倒入猴頭菇略為拌炒。
5. 選一大湯碗，鋪上炸好的苦瓜片，記得表皮朝下。中間倒入作法4的猴頭菇，然後放入蒸籠或電鍋蒸30分鐘，取出倒扣呈盤即成。

## 特點

中醫認為苦瓜性寒，具有清熱解毒的功用，同時也是豐富的纖維素來源。而猴頭菇含有豐富的膳食纖維，可以吸附膽汁中的膽固醇，有間接降低血中膽固醇的效果。

## 主廚妙招

記得苦瓜切開後，裡面的種子不要去，這樣既能保留自然香味與纖維，也是享用「全食物」，更有營養。



## 咖哩燴白蓮

### 營養分析

熱量：89卡 蛋白質：2克 脂肪：1克

碳水化合物：18克

### 材料

黃椒1個、紅甜椒1個、橘色甜椒1個、高麗菜1顆

### 調味料

油 3大匙、咖哩塊一塊、高湯約半杯

### 作法

1. 將彩色甜椒洗淨切長條備用。
2. 起鍋倒入油，以小火把咖哩塊爆香。
3. 接著將三色彩椒條倒入鍋中，然後加入高湯水拌炒。要視需要加少許水，且不時攪拌，以免湯汁過於濃稠或燒乾。彩椒入味後熄火備用。

4. 將整顆高麗菜劃開十字，有如一朵花有四個花瓣，但不要切斷，維持整顆的完整性。整顆高麗菜沖洗乾淨後，放入鍋中加水煮約30分鐘至熟透，取出瀝乾水分，移放至盤上。
5. 將高麗菜繼續剪成有8葉花瓣，然後向外剝攤開，有如一朵盛開的蓮花。
6. 先挑出彩椒條排在盛開的高麗菜上，接著淋上咖哩湯汁即成。

### 特點

甜椒有豐富類胡蘿蔔素，在體內會代謝成維他命A，可以維持上皮細胞的完整性，並且可以預防夜盲症的發生。

### 主廚妙招

因為整顆高麗菜清洗較不易，盡可能略為泡過再沖洗乾淨。排列彩椒條時，要留意搭配，保持色澤美觀。

# 醬爆彩丁

## 營養分析

熱量：133卡 蛋白質：7克 脂肪：5克  
碳水化合物：15克

## 材料

毛豆1杯、茭白筍4條(或以熟竹筍取代)、  
胡蘿蔔半條、豆乾2片

## 調味料

白醬油(或醬油) 3大匙、冰糖 1大匙、麻  
油 1大匙、甜麵醬3匙

## 作法

1. 所有材料洗淨。將茭白筍切丁、豆乾切丁、胡蘿蔔切丁備用。
2. 以一小鍋加冷水煮毛豆，水開後轉中火煮5分鐘，撈起瀝乾水分備用。

3. 起油鍋爆香胡蘿蔔丁。喜好吃辣者，可於此時加些辣椒丁。
4. 繼續加入豆乾丁爆香，接著倒入茭白筍丁拌炒。然後加入甜麵醬、半杯水繼續炒。加入冰糖提味，煮至鍋中水分收乾，接著倒入毛豆，然後加一點醬油增加香味，炒一炒，即可起鍋呈盤。

## 特點

毛豆含有豐富的植物性蛋白質，是素食者可利用的優質蛋白質來源。茭白筍或竹筍當中則含有豐富的纖維素，不僅可以促進腸胃蠕動，更可以增加飽足感。

## 主廚妙招

毛豆事先煮熟，才能保持顏色青綠，才不會變黃、口感變軟，吃起來較不可口，也不夠美觀。

