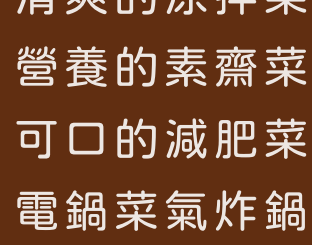


樂活上菜

108 道健康美味料理



簡易的宴客菜
下飯的家常菜
鹹香的下酒菜
清爽的涼拌菜
營養的素齋菜
可口的減肥菜
電鍋菜氣炸鍋





牛蒡炒肉絲

牛蒡是非常便宜的食材，營養成分很高，有「窮人的人蔘」之美譽。買一支可以炒這麼大盤炒兩次，另一半可冰存一、兩個星期，也不會壞！

1. 肉絲醃醬油、幾滴酒，抓些太白粉，下鍋前再抓點油（容易炒散）。
2. 牛蒡切細絲泡鹽水，撈起瀝乾。
3. 起油鍋先炒肉絲到六、七分熟，再下牛蒡絲，加點鹽（要斟酌著放，牛蒡剛剛有泡鹽水了），滴幾滴醬油，鍋邊炆點酒，略炒兩分鐘就可以了。盛盤，灑點白芝麻增香點綴。

這道菜是日式居酒屋的常見菜，質樸的田野氣息，可下酒、下飯，口感脆且簇擁著牛蒡的香甜味！

PS.

切牛蒡前要把刀磨利些，才好切。





醬燒杏鮑干貝

常吃菌菇類，可以抗癌、增強免疫力。切紋杏鮑菇形似干貝，故以名之！杏鮑菇與醬香交織，改頭換面，重獲新生，高貴登場，風韻十足。

1. 全聯有賣超大的杏鮑菇，切一吋厚輪，兩面再橫豎切細格紋。
2. 鍋燒熱不放油乾煎杏鮑菇，讓它出水把水分煎乾至兩面金黃。
3. 調醬汁：一大匙醬油、一大匙味霖（沒有味霖可以糖＋酒替代）、少許胡椒。
4. 倒入鍋中，燒煮一下，杏鮑菇多翻幾次面，讓兩面均勻入味。
5. 湯汁中大火收乾後盛盤，灑白芝麻增香點綴，幾粒枸杞增添顏色。



清蒸小卷

小卷所含優質蛋白質，是補充營養的好選擇。清蒸彈軟鮮美，既簡單又隆重。

1. 小卷去肚和膜衣，注意裡面的硬白骨條不要抽掉，否則蒸起來就捲曲了。一面切橫刀，有三角鰭那面向下，不用切刀。
2. 盤底鋪滿薑片、蔥絲，小卷擺在蔥薑絲上面，最上面鋪一層蒜泥、蔥薑辣椒絲，淋點酒、一點點蒸魚醬油，電鍋0.7杯水蒸，最後把蒸黃的蔥絲挾掉，再鋪上捲蔥絲即可。

夏天來道清爽鮮甜的清蒸小卷，既營養、吃了也不會有罪惡感，是減重者的好選擇！

PS.

切長條蔥絲要泡冰水，才會捲捲的。





蒼蠅頭

這道菜的蒼蠅，指的就是一粒粒的黑豆豉。豆豉中的酶可以溶解血栓，常吃豆豉還可以改變腸道環境，增加好的菌叢！鹹香瀰漫，白飯殺手，風味縈懷！

1. 豆豉多清洗幾次，才不會過鹹。
2. 絞肉醃點醬油，下鍋前再加點油抓勻，才容易炒散。
3. 韭菜花切丁，拍蒜切碎，辣椒切圈
4. 起油鍋將絞肉炒散，下辣椒、蒜碎、豆豉炒香，香噴噴之後下韭菜花快炒（30秒），滴幾滴醬油炒兩下，鍋邊燴點酒，炒10秒，盛盤。

PS.

這道菜不要再加鹽了，豆豉的鹽味已經夠了！



粉蒸排骨

香甜軟糯的地瓜與Q彈留香的排骨，濃墨重彩的揮灑出這道手法至簡卻泱泱美哉的風味大菜！

備料：

1. 地瓜去皮切角塊。
2. 排骨放塑膠袋中，前一天醃製，蔥薑蒜末、少許醬油、一大匙辣豆瓣醬、香油、酒、少許糖，在塑膠袋中搓揉均勻。
3. 地瓜放盤底（或大碗），每塊排骨均勻沾上蒸肉粉，擺在地瓜上面。電鍋外鍋兩杯水、蒸兩次，上菜前撒香菜末（家裡沒有，省略）！

PS.

好市多的排骨品質不錯，一大盒用塑膠袋分裝冷凍，隨時煮排骨湯、紅燒、粉蒸，非常給力！





涼拌茄子

茄子可以軟化血管、預防失智症、抗癌、減重，要保有其鮮豔的紫色，才能發揮最大的功效。我按照網路上各門派蒸煮法，沒有一次不變色，屢敗屢戰終於研發出鮮亮艷紫、不油不躁的撇步！

1. 茄子切好後直接放入炒菜鍋，放一杯1：1的醋+水，加蓋中小火煮到快乾，熄火不要馬上掀蓋，燜幾分鐘，再夾起排盤。
2. 淋蒜、辣椒、醬油、香油、少許糖調好的醬汁。

PS.

不用再加醋了，剛剛燒的醋水的醋味已經味道夠了。

梅干扣肉

20幾歲剛學作菜時，看傅培梅食譜學做這道菜，把醃好的肉放進油鍋裡炸，不料引起一陣驚天爆，雙手被油噴濺起水泡如泡泡龍，從此蒙上陰影，再也不敢動梅干扣肉的念頭了。

直到去年買了個好東西（高齡者也要接受新科技，才能與時俱進），家裡餐桌就不時看見這道酥人心胸的大菜了！

1. 梅干菜多洗幾次，擰極乾切碎備用。
2. 整塊肉用蔥、薑、醬油、糖、酒醃一夜。將肉放進氣炸鍋，180度正面炸五分鐘，翻面再炸五分鐘。
3. 起油鍋爆香辣椒、蒜末，下梅干菜炒勻，把醃肉的醬汁全倒進去炒，再加點米酒炒香，盛出。
4. 肉切約0.7公分薄片，排入大碗中，炒好的梅干菜放中間壓緊。
5. 電鍋外鍋兩杯水蒸三次，每次跳起來都燜15分鐘，再重新加水蒸。
6. 完成後，蓋上盤子，用手壓住碗底與盤緣，迅速翻扣，掀碗、灑香菜上桌。

肥腴酥爛、入口即化、香氣喧騰、黯然消魂、天上人間！





PS.

1. 每次可以多做幾碗冷凍保存，家裡客人來了，放進電鍋蒸，馬上出一道大菜！
2. 氣炸鍋不用迷信7-8千元的大品牌，我在蝦皮（購物網站）買一千多塊錢的氣炸鍋，操作簡單「強、勇擱猛」又完全安靜無聲，讓我愛不釋手！