

享受下廚的 飲食幸福感

買菜是期待，煮菜是沉澱，吃菜是品味，收拾是回味！

新冠疫情，改變了許多人的生活習慣，民眾在家烹調的時間及次數也變多了，買菜回家之後該如何處理？本專題包含清洗篇、烹飪篇，透過專家的介紹說明，便利民眾做出健康美味料理。

文／羅怡如、洪詩茵 攝影／何佳華

圖片、資料提供／《正確洗菜，擺脫農藥陰影【增訂版】》／商周文化、《食樂：120°C低溫、減醣、低碳、排毒減敏的安心料理，吃對食物，健康、美味又快樂！》／日日幸福



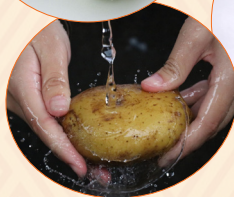
透過美食達人喻碧芳分享當季食材料理撇步，同時建立常備菜新概念，做好食材的前置處理（蔬菜盒）放入冰箱，搭配出便利菜色，事半功倍！

P.38

烹飪篇

在家做菜下廚樂

人健康！
確保全家
藥殘留，
少蔬果農
您輕鬆洗泡刷，減
教授引導說明，教
美味，透過顏瑞泓
能安心享用食物的
如何清洗蔬菜才



P.32

清洗篇

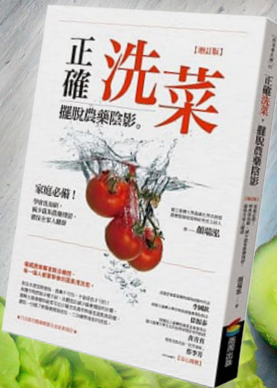
輕鬆洗泡刷 蔬果安心吃

TV版

輕鬆洗泡刷 蔬果安心吃

清洗篇

專訪 國立臺灣大學農業化學系教授 顏瑞泓博士



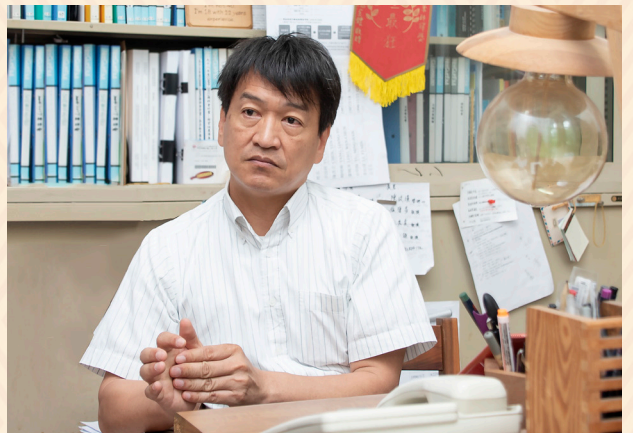
面

對新冠肺炎疫情，大家必須做好長期

抗戰的準備，除了戴口罩、勤洗手之外，學習在家自行做料理，健康又抗疫。對於煮菜新手來說，面對形狀、質地各異的蔬菜水果，第一個浮現腦海的疑問肯定是「這菜要怎麼洗啊？」其實，對於蔬果要如何清洗？怎麼洗才能降低農藥殘留？就連料理高手也是時有疑慮，國立臺灣大學農業化學系教授顏瑞泓博士，推出《正確洗菜，擺脫農藥陰影》，教導民眾正確認識農藥，並詳細說明如何清洗各類型蔬果，吃得健康安心又美味！

正確認識農藥傷害

開始介紹如何正確洗菜之前，顏博士希望民眾對農藥能夠有正確的認識，他指出，農藥的誕生不是為了讓人吃，而是為了預防農作物病蟲害，一般而言，農藥在植物上的殘留，約一段時間之後就會消失，人們即便攝取有農藥殘留的蔬果，也只是微量。農藥對人體要產生傷害，除非是瞬間大量攝入（例如以農藥自殺）或者長期食用累積到一定標準（極難達到）。衛生福利部食品藥物管理署針對各種蔬果都訂有「農藥殘留容許量標準」，此容許量即是針對人們終其一生攝入的安全許可範圍





擬定，是依據單一類農作物每人每天的食用量作為參考，因此就算每天都吃同一類蔬果，或者某天吃到殘留量超標的蔬果，民眾也無須過度擔憂。至於未訂定安全標準及公告禁止的農藥，依法自然不能有殘留。

當新聞報導指出某項蔬果農藥殘留檢驗不合格，民眾無須過度恐慌，顏博士指出，某些特定蔬果，允許使用 A 農藥（容許量 1.0ppm），不允許使用 B 農藥，若其 A 農藥殘留量是 0.8ppm，B 農藥殘留量只有 0.1ppm，這蔬菜檢驗依然不合格，因為使用了 B 農藥，即便 B 農藥殘留量很低，也是違規。所以，所謂違規、不合格，只是超過政府單位訂定公告的安全標準，並不是農藥劑量超過容許量就有毒，不能這樣去做認定。民眾必須思考的是，農藥有沒有被正確使用，「當我們看到某蔬果違規的報導時，應該去看背後的原因，督促政府對農民進行擴大教育，促使農民正確使用農藥，降低農藥殘留。」

正確採買避免農藥殘留

常常有人詢問什麼蔬果較容易殘留農藥，以此作為採購的準則，這就有些本

末倒置了，食物攝取還是應該以均衡為原則，而非農藥殘留量。顏博士建議，民眾應該要詢問的是「什麼情況容易造成蔬果農藥殘留量超標？」

一、提早採收：農作物施用農藥之後，必須經過一段安全採收期，讓藥效慢慢消退，過早採收自然可能發生殘留量過高的現象，而造成提早採收情況的無非天氣因素，例如颱風來襲或有豪雨特報，所以在颱風或豪雨前後採買的蔬果，自然比較可能有殘留量超過標準的情形。

二、連續採收型農作物：這類型農作物在採收期間，可能是今天收成、明天收成、後天又收成的情況，這類蔬果難以達到安全採收期，在清洗的時候就要多加用心，例如：草莓、豆子、番茄等。

三、蔬果本身形狀凹凸不平者：例如苦瓜、青椒之類，凹陷處自然比較容易卡農藥，但其實針對這類蔬果的情況，「農藥殘留容許量標準」也都已考量進去，民眾在清洗時多留意蒂頭及凹陷處的清洗即可。

四、成長期短的農作物：例如葉菜類，難以達到安全採收期的標準，民眾

在清洗時也要多加留意。

除了上述原則，民眾挑選蔬果時，還應謹記「適時」、「適地」這兩大原則。顏博士表示，所謂「適時」，也就是台語所說的「對時」，也就是「當季」蔬果，農作物在其適合生長的季節，自然較為健康強壯，使用的農藥劑量也就會比較低；反之，不適合的季節自然需要以更多農藥或手段保護其正常生長。

至於「適地」，蔬果在適合的土壤環境下，養分充足，生長狀況良好，自然也不需要太多農藥等外力介入；同時，「適地」也有「在地」蔬果的含意，在地生產的蔬果自然更新鮮，「進口」蔬果需要歷經長途運輸過程，為了長期保存，自然需要更多防腐、保鮮的手





蔬果本身形狀凹凸不平較容易卡農藥，清洗時可以毛刷輔助。

段，這都是無法掌控的變數。同時，在地蔬果通常有「產銷履歷」，比較容易溯源，雖然傳統市場的蔬果不一定有產銷履歷，但只要掌握一個原則即可，多多觀察每一攤都有在賣的蔬果，通常就是同時符合「對時」、「在地」這兩大原則的蔬果。

正確清洗降低農藥風險

如何正確洗菜擺脫農藥陰影？顏博士指出，在分享正確洗菜的訣竅之前，民眾必須先了解，農藥有兩種，一為

清洗蔬果基本方法

一、【沖洗】清除接觸型農藥

沖洗是最基本的水洗法，要使用流動的水，才能利用水流帶走殘留農劑。

二、【搓洗】清除接觸型農藥

除了以水流沖洗外，用手搓洗蔬果表面，可加強去除沾附的農藥殘留。

三、【刷洗】清除接觸型農藥

表面凹凸不平或者表皮堅硬的蔬果，可以使用刷子輔助，清除效果更好。刷子可用軟毛刷或舊的牙刷。

四、【切除】清除接觸型農藥

根部、果蒂凹陷等部位，最好切除或挖除，以清除運送過程中的污染。

五、【浸泡】清除系統型農藥

透過浸泡，能使水溶性的系統型農藥溶出，浸泡時要搭配換水，才能確實降低殘留。



六、【加熱】清除系統型農藥

以中小火加熱數分鐘，煮到水熱，不用燒滾，即可瀝乾備用。可使系統型農藥隨蒸氣消散。

（資料來源／《正確洗菜，擺脫農藥陰影【增訂版】》商周出版）

接觸型藥劑、一為系統型藥劑，接觸型藥劑較容易附著在植物表面或滲入植物表面臘質中，通常會分布在噴施部位，容易發生局部高殘留現象；系統型藥劑親水性較佳，藉由吸收進入植物組織中，再移行至植物各部位，由於移行具有分散作用，較不會有局部殘留量較高的情況，但較難以透過日晒雨淋分解。民眾在清洗時，可依據系統型及接觸型的區分，搭配適合的清洗步驟。

◆包葉菜類

【高麗菜、包心白等】包括結球莴苣、芥菜、球芽甘藍等十字花科包葉菜類

一、剝除外葉，即便買回來時已剝除外葉，仍應再行剝除外葉，避免販賣前剝除的過程與外葉有接觸。

二、切分出欲食用部分，自內向外一片片拆成單葉，



並以清水沖洗，尤其著重沖洗與菜心連接的基部。

三、以清水浸泡三至五分鐘，將水倒掉，再重複沖洗、浸泡動作。

【花椰菜、青花菜等】

一、手持花梗，花朵斜向上三十度角，於水龍頭下稍作旋轉，以流動清水輕輕沖洗花朵部分。

二、將花椰菜切分成適當大小，於水龍頭下，花朵朝上，以小水流一邊沖洗，一邊以小毛刷從花的部分往梗端輕輕刷洗。

三、若擔憂系統型

藥劑的殘留，可以加熱方式促進藥劑消散，將清洗後的花椰菜切成適當大小放入鍋中，水量以淹過花椰菜為準，微火加熱幾分鐘即可，無須水滾。



◆葉菜類

【菠菜、青江菜、小白菜等】包括莴苣、紅鳳菜、油菜、芥藍菜等

一、先簡單沖洗根部，將接近根部處

切除。

二、將葉片

一片片剝開，

於水龍頭下

以小水流沖

洗，沖洗時，

葉朝上、柄

朝下。

三、葉菜類

基部容易積

存髒污，沖洗的同時，以手指輕輕搓洗

葉柄部分。

四、搓洗完全部葉柄後，全部快速沖洗一次。

◆花果瓜菜類

【甜椒、番茄、茄子】包括辣椒、枸杞、野茄、秋葵、洛神葵、金針花等

一、這類蔬菜多屬連續採收型，無法落實安全採收期，可透過「貯放」的方式，藉由植物本身內部的酵素降解系統型農藥之殘留。貯放時間最少三天，但也要避免過久影響風味或鮮度。

二、以流動清水沖洗外表，青椒之類大果實，可一面沖洗、一面用手搓洗，或用軟毛刷刷洗；小番茄之類小果



實，可將其放在洗菜盆裡，注入流動清水，再用手輕輕攪動。

三、無法刷洗或搓洗的小果實類，

可以搭配浸泡清除農藥殘留。

四、果

實若有凹凸不平的蒂頭，清洗後可將蒂頭切除，更能避免風險。



土壤。

二、「貯放」在室溫下三天，促進

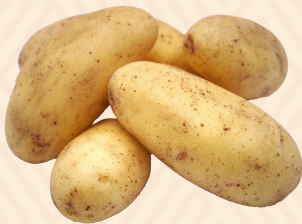
農藥降解，胡蘿蔔與蘿蔔常溫下非常耐放，但要留意各類作物耐貯放程度不同，確保新鮮度，避免有發芽、變質等情況。

三、於流動清水

下沖洗，並以刷子刷洗表皮。

四、切除蒂頭、

去皮。



◆菇類

【香菇、洋菇、黑木耳】包括草菇、白木耳、金針菇、巴西蘑菇、猴頭菇、鮑魚菇、杏鮑菇、秀珍菇等

一、若購買之菇類留有基部，清洗前要先將基部切除。

二、盛裝一桶清水，將葷菇放進清水中浸泡，用手輕

輕翻動，讓葷菇正反面都能接觸到

水。

三、換水後，重複浸泡、翻動、換

水等動作。



◆水果類

【草莓】包括楊梅、桑葚、黑醋栗、蔓越莓、木莓等莓果類

一、莓果類小

果實無法以毛刷刷洗，可用大水流

重點沖洗果蒂部分，再沖洗整顆外表。

二、盛裝一桶清水，將莓果放進清水

中浸泡，每泡十分鐘即倒掉水，再重新加入清水浸泡，重複以上動作，至少浸泡三十分鐘。

三、切除果蒂，若果實太小無法切除，食用時避免吃下果蒂即可。



◆根莖類

【胡蘿蔔、蘿蔔】包括山葵、瑞典蕪菁等十字花科根莖

類

【馬鈴薯、地瓜】包括芋頭、山藥、牛蒡等地下根莖類

一、這類根莖

類蔬菜，若表面帶有土壤，「貯放」前勿沖洗，應輕拍或以刷子乾刷去除



清洗蔬果小叮嚀

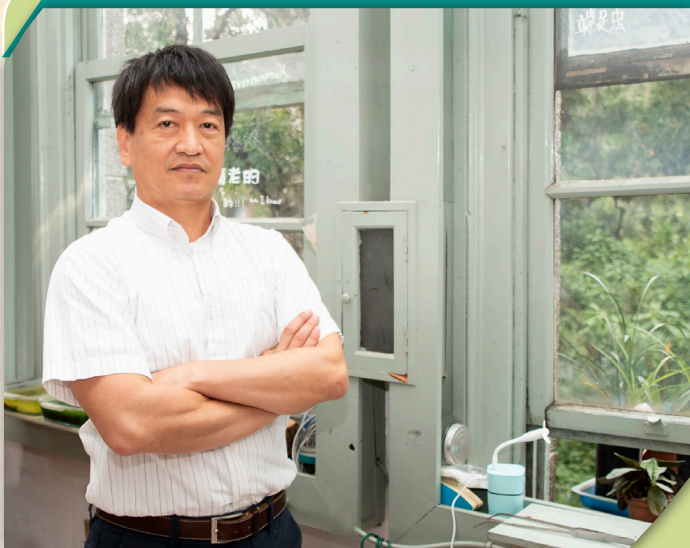
清洗蔬果的目的，絕非單純在清除農藥殘留，同時也在清除殘留在蔬果上的寄生蟲或灰塵等空氣中的污染，顏博士叮嚀：「有些有機種植的蔬果，常常標榜不用洗就可以直接食用，然而蔬果畢竟是種植在戶外，我們無法確知其接觸過什麼，食用前還是先清洗過比較安全。就如同我出版書籍的



掌握清洗蔬菜的重要原則，就可以安心食用。

最後，顏博士特別提醒，人們吃東西的目的是為了營養及美味，蔬果食用前的清洗步驟固然重要，但也莫要本末倒置，貯放過久、清洗過度或加熱過度，將蔬菜的口感或營養都弄沒了，色香味俱全，仍應是滿足口腹之慾的基本原則。

目的，是希望讓大眾正確認識農藥，藉以降低風險，洗菜應是一種衛生習慣的養成，而非針對清除農藥這個目的。」



顏瑞泓博士 Profile

國立臺灣大學農業化學系教授，負責主持農藥暨環境毒物研究室，曾獲頒「台大生物資源暨農學院年輕學者學術研究獎」，並分別獲國立臺灣大學及生農學院評選為「教學優良教師」，學生評價授課風格生動有趣，擅長以大量的生活知識或小故事，讓看起來很難記的東西變得令人印象深刻。曾榮獲二〇一四臺灣農業化學會第五十二屆大會學術榮譽獎。

學經歷：

- ◆ 國立臺灣大學農業化學研究所博士
- ◆ 美國加州大學柏克萊分校短期研究
- ◆ 臺灣農業化學與食品科學期刊總編輯
- ◆ 東京農工大學短期研究
- ◆ 農業委員會動植物防疫檢疫局「農藥技術諮議會」委員
- ◆ 環境保護署毒物及化學物質局「毒性化學物質學者專家諮詢會議」委員

- ◆ 衛生福利部食品藥物管理署「食品衛生安全與營養諮議會」委員
- ◆ 國立臺灣大學生物資源暨農學院農業推廣教授
- ◆ 中華民國雜草學會理事長

相關著作：

- ◆ 《正視威脅，別讓毒駭到你》
- ◆ 《正確洗菜，擺脫農藥陰影》



在家做菜 下廚樂

烹飪篇

「新冠肺炎 (COVID-19)」侵襲全球，一時之間，人心惶惶。美食達人喻碧芳表示，儘管遭遇不少問題，但我們也找到許多美好：愈來愈多人發現可以從自身環保做起，減緩氣候變遷；愈來愈多人體認到自然與有機農法的可貴；愈來愈多人發現均衡飲食的重要性；也愈來愈多人瞭解，唯有維持健康的身體、讓自己擁有健全的免疫力，才能抵抗這世界不斷變異的疫病威脅。

外食族用餐對策大公開

現代人因為工作忙碌的緣故，外食的比例偏高。以中醫的觀點，每個人都要依照自己的體質去吃適合的食物，才是健康之道。食物屬性是中醫的理論，可分為：「寒涼性」，有退火清熱及清涼消炎的作用，許多蔬果是此屬性，適合體質燥熱的人食用；「平和性」，一般吃到的食物以平和性居多；「溫熱性」，有祛寒的作用，像韭菜、蔥、蒜、辣椒等辛香料都是，適合體質寒涼的人食用，但吃多了容易上火。而蔬果類偏寒涼性的食物比較不適合寒性體質的人直接食用，這時候就需要搭配溫熱性的食物一起吃（比如老薑、胡椒、肉桂），或是用低溫風乾的方式轉變食物原本的屬性。

除了食物的選擇，喻碧芳也提供外食族飲食對策的建議：

【對策 1】從口味清淡的食物開始食用

外食餐點通常口味比較重，一旦口味變重，人的食欲就會增加，在不知不覺中吃太多。外食時，除選擇菜色處理較清淡的店家外；用餐時，也應該從淡口味的食物吃起，將重口味食物留到最後，以免吃太多。另外，要特別小心過鹹、過甜、過油的醬汁。

【對策 2】少吃炒飯(麵)

有的人在外面吃飯時，喜歡點用炒飯、炒麵等麵飯類食物，一方面是方便，一碗搞定，另一個原因，是沒吃飯麵會覺得吃不飽。不過，長期一餐只吃飯麵，不僅營養不均衡，過於油膩，還會讓人攝取過多的澱粉質，使人發胖。其實如果怕吃不飽，可用糙米飯、五穀雜糧飯或蒟蒻、冬粉替代愛吃的麵飯，纖維較多，一樣有飽足感（記得要細嚼慢嚥，延長飽足感）。

【對策 3】某一餐換吃涼冷主食

涼冷的主食，含有較不容易消化的抗性澱粉，可延長飽足感，可選擇一天的某一餐，吃涼冷的主食。吃飯時，記得多搭配一些黃豆製品（豆乾、豆腐等），因為攝食澱粉類食物，若再搭配黃豆類食用，可讓澱粉慢一點轉化成醣類。

【對策 4】蒸滷比油炸好

對於喜歡吃肉的人來說，炸雞腿、炸豬排（雞排）等裹粉油炸的食物，讓人難以抗拒，

這類食物雖然好吃，油脂含量卻最高，最好選用蒸製或是滷製的。如果不得已要吃肉，像是公司同事烤肉、中秋烤肉，可以大量生菜將烤肉包來吃，或是多搭配小黃瓜、青椒、番茄、菇蕈類一起吃。另外，還可調整進食的順序，先吃大量蔬菜包著肉，再豆腐、青菜，就能吃到均衡的營養。



酥炸雞翅雖然香酥美味，但是油脂過高，容易攝取過量。

常備蔬果盒

現代人普遍營養不足，有很大的原因是偏食！蔬果吃得不够多，也是偏食的原因之一。政府提倡的天天蔬果五、七、九，只有少數的人達標，蔬果的植化物（素）含量多，膳食纖維也多，必須多樣化攝取，一般人不只攝取不均衡，普遍「量」不足「質」也不夠！

烹調時常用到的辛香料等調味用蔬菜，也可以放入保鮮盒中方便取用。



利用假日自製居家常備蔬菜盒。

為了讓大家都均衡攝取蔬果，喻碧芳建議，趁著週六、日的假日空檔，利用低溫烹調的汆燙法，準備一些可保存二至三天的「常備蔬果盒」。事先分別將蔬果汆燙，泡水、瀝乾水分、冷卻後，放入保鮮盒分裝，冷藏保存。（如果做的量多，可放冷凍保存）這樣只要回家，就可將保鮮盒內的食材，放入料理中或生菜沙拉裡，作為肚子餓時的充飢食物。汆燙過的葉菜類、菇類、玉米筍，可以和小黃瓜一起放入保鮮盒，水果類集中放一盒，必須

TIPS

自製保溫（冰）袋

很多人家中都有保溫（冰）袋，一旦用到破損，千萬不要丟，可將其鋁箔部分裁成正方形或長方形，打算要吃的食材用保鮮盒盛裝加蓋，連同水果、蛋白質（起士棒）一同用鋁箔保鮮紙包裹起來，再用膠帶黏住或是便當繩、帶子捆好即可。預先製作好的常備蔬果盒，第二天早上可以取用製作成罐沙拉，帶去上班當午餐享用。



注意要將食材的水分瀝乾後再放入保鮮盒，加蓋密封存放冰箱。不過，老年人或腸胃消化功能差的人，如果膳食纖維過量攝取，也可能會妨礙鋅、鐵的吸收。因此，對健康有益的食物，也要切忌一餐吃太多（過量），應該每天規律的少量添加在主食中，並且細嚼慢嚥，正確食用，這麼做腸胃吸收效果才會好。

優格體內環保

在健康飲食中，發酵食物是不可或缺的。一般發酵食物包括：優格、味噌、釀造醋、納豆、泡菜等，其中又以「優格」最受大眾喜愛。除了用牛奶製作，優格也可用豆漿、豆奶粉、杏仁漿、燕麥奶、甜菜根植物奶等做原料，也可以用混合方式，例如甜菜根牛奶優格、杏仁豆漿優格、薑黃粉等去變換不同口味，使人體吃下去後吸收不同營養；也讓無法喝牛奶（有酪蛋白過敏原）的人有不同選擇。

優格有數千年的歷史，時至今日，希臘式優格（Greek Yogurt）成為全球優格新潮流。希臘優格的作法很簡單：取一過濾用的濾網架，上鋪乾淨的紗布固定好，再將原味優格倒在紗網上，放置冰箱二四小時，讓濾網慢慢過濾出乳清，濾網上留著的就是希臘優格。希臘優格（起士抹醬）可搭配貝果、司康、麵包或餅乾食用，或直接加入藍莓、蔓越莓或蜂蜜做成層次絕佳的另類風味。至於濾出的乳清，可用來塗抹臉部保養皮膚。

自製優格的運用，可以搖身一變，製成護膚聖品！

美味食譜 DIY

白滷牛腱心

喻老師小提醒：因為擔心大家多外食而吃進太多食品添加物，所以自己下廚烹調時，應該盡量採用天然蔬果和香辛料來熬煮（白滷）；以這道白滷牛腱心為例，滷出來的牛腱軟嫩多汁好入口，再搭配自己調的蘸醬，就能兼顧美味與健康。

◎ 份量：6 人份

◎ 材料：

牛腱心（小花腱）3 個、蔥段 2 支、竹薑 1 小塊（切片）、洋蔥 1.5 個、香菜葉適量

◎ 調味料：

花椒粒 5g、胡椒粒 5g、八角 5 顆、桂皮 1 小片、米酒 2 大匙

◎ 蘸醬醬汁：

醬油膏 1 大匙、烏醋 1 大匙、香油 1 大匙、花椒粉少許、辣椒末少許、蒜末 5g

◎ 做法：

1. 取一較深的湯鍋，加水 1500cc，開火煮至滾，放入牛腱心及 1 小把花椒，汆燙去除血水（約 3 分鐘至顏色略變即可）。
2. 另取一湯鍋，放入汆燙過的牛腱心，加蔥段、薑片、花椒粒、胡椒粒、八角、桂皮、米酒、1 個洋蔥（去皮洗淨一切四）及淹過食材的冷水，一起小火燜煮約 1 小時。
3. 做法 2 燜煮至牛腱心呈現軟爛肉質（如何判斷軟爛？以叉子戳可戳過為主）即可熄火，蓋上鍋蓋浸泡至隔天，取出放涼後移至冷藏冰至隔

夜。

4. 取半個洋蔥剝除外皮後切細絲，泡冰水冰鎮後撈起瀝乾水備用。要食用時，將牛腱心取出放在熟食用砧板上切片（厚度約 0.3 ~ 0.5 公分），下面墊洋蔥絲後排盤，撒上香菜葉、辣椒珠。
5. 取一小調理碗，將蘸醬醬汁材料全部拌勻，搭配牛腱心食用即成。剩下的白滷好的牛腱心可放冷凍，食時取出。



竹薑

又稱竹節薑、本島薑，外型較一般薑細小瘦長，纖維紮實，養分存在纖維中；嫩竹薑的辛辣與香氣比一般薑濃烈，多產於海拔 1000 公尺高山，種植不易，數量較少，價格也偏高。





優格的好處不只如此，直接飲用時添加酵素或果汁，更加營養美味；打蔬果汁或精力湯時也可添加；做糕點時，可用乳清取代水，都是優格千變萬化的多元應用。

2. 優格護手霜：將一二〇公克的原味優格，加入檸檬汁（半顆榨汁的份量），將其攪拌均勻，敷在手指與指甲上，可以美化、保護雙手；或加橄欖油（或是少許黑種草油、亞麻仁籽油任選一種）調勻，直接用手指塗抹頸部做保養。

1. 優格面膜：將適量的原味優格、有機麵粉調入好油拌勻，塗抹在臉上，一週可敷一次，每次約十至十五分鐘，有美白、消炎、去痘、嫩膚的功效。也可優格拌勻後塗抹於臉上，再覆蓋空白面膜，十五至二十分鐘取下，用溫水將臉洗淨（不需使用洗面乳）再進行臉部基礎保養。

美味食譜 DIY

花椰菜米偽炒飯



喻老師小提醒：減醣飲食常使用「花椰菜米」取代白米飯。花椰菜米含豐富的膳食纖維，可增加飽足感及排便順暢，非常適合想減重或控制血糖的人食用。此食譜比一般的減醣食譜更為進階，還添加了蒟蒻米，更降低熱量的攝取。



◎ 份量：4 人份

◎ 材料：

白花椰菜 1 個、紫花椰菜 50g、竹薑 20g、青蔥 2 支、洋蔥 1/2 個、水果紅甜椒 1/2 個、椰子油 2 大匙、雞蛋 2 個、蒟蒻米 150g

◎ 調味料：海鹽適量

◎ 做法：

1. 將白花椰菜、紫花椰菜清洗乾淨，瀝乾水分，先分切成小朵，再切碎，莖幹部位削去外部硬皮，也切成碎；使其看起來像白米飯一樣，稱之為「花椰菜米」。花椰菜米需先入電鍋以半杯水蒸過備用。
2. 竹薑洗淨去皮擦乾，切成片狀，再切成末；青蔥切除根部，洗淨瀝乾水分後切成珠；洋蔥去皮後切成末；水果紅甜椒洗淨剖開去籽後切丁備用。
3. 將雞蛋的蛋白與蛋黃分開，取一平底鍋倒入椰子油開中小火，將蛋白與蛋黃分開拌炒後取出備用。

4. 原平底鍋放入做法 2 的竹薑末、洋蔥末拌炒爆香一下，至香味溢出。

5. 蒟蒻米放入一鍋滾滾的水中汆燙 1 分鐘，撈起後放入冷水中過一下水，再撈起瀝乾。將白花椰菜米、蒟蒻米放入做法 4 拌炒。
6. 做法 5 續入蛋黃、蛋白、青蔥末、紫花椰菜米、水果紅甜椒丁快速拌炒至熟，起鍋前依個人鹹淡喜好酌加海鹽調味即成。



花椰菜

白花椰菜含豐富黃酮類，可預防動脈硬化及預防血液感染；紫色花椰菜富含青花素及維生素 A、B、B2 及 C，粗纖維少，口感細緻。需注意慣行農法種植的花椰菜，常使用農藥去蟲，烹調之前先浸泡水中數分鐘，以利小菜蟲浮出水面並去除農藥殘留。

美味食譜 DIY

媽媽紅糟肉

◎ 份量：4 ~ 5 人份

◎ 材料：

帶皮五花肉 1200g、紅麴醬 3 大匙、薑泥 2 大匙、米酒 1 大匙、地瓜粉 100g、玄米油 1 大匙、蒜苗 2 支

◎ 調味料：

白醋 1 大匙、薑末 1 小匙、蒜泥 1 小匙、海鹽和二砂糖各少許

◎ 做法：

1. 將帶皮五花肉切成約 2 公分厚的長條狀，放入鐵盤中，用金屬探針均勻在肉面上戳洞，好讓之後放上的紅麴醬能容易滲入醃漬；翻面重覆前項動作。
2. 倒入材料中的紅麴醬、薑泥、米酒，將其塗抹均勻。

3. 以保鮮膜密封放入冰箱冷藏、醃製大約 2 天。
4. 做法 3 需每天翻面，使其更加入味。醃製 2 天後，將紅糟肉略洗淨，均勻沾裹地瓜粉。
5. 取一平底鍋，倒入玄米油，以中火將醃製好的紅糟肉兩面煎至金黃酥脆，放涼後斜切成片，排盤後搭配蒜苗（洗淨瀝乾斜切成 0.5 公分片狀）、調味蘸醬（將調味料混合均勻）即可食用。



紅麴醬

早期紅麴運用在烹飪及食品加工上相當廣泛，例如紅糟魚、紅糟肉、紅豆腐乳等。紅糟是福州人將紅麴加蒸熟的糯米，經數日發酵後的產品。現在市面上已有用天然發酵及生物科技製作出原味「紅麴醬」，入口滑溜無顆粒狀，微酸帶甘醇味，是紅糟料理好搭檔。



喻碧芳 Profile



從好好咀嚼做起

「好好吃飯」這幾個字看起來很容易，做起來卻不簡單。老一輩的人經常在飯桌上告誡我們：吃飯的時候不要說話！千萬不要以為這是老掉牙的「老生常談」，吃飯的時候如果說太多話，空氣很容易在開口閉口之間進入肚子裡，不僅會造成胃脹氣，同時也影響了消化系統的運作。

怎樣才是正確地咀嚼食物？細嚼慢嚥不僅可增加消化酵素、促進消化增加吸收率。此外，胃部不適也會影響吃飯，夾取食物經常會由共餐傳染病菌（最常感染的是幽門螺旋桿菌），因此當你時常感到胃部不適，建議一定要去做幽門螺旋桿菌的檢測，預防勝於治療。

美味食譜 DIY

堅果絲瓜濃湯

喻老師小提醒：夏季正是品嚐淺綠色堅果絲瓜濃湯的好時節。這道湯品以味道濃郁富含油脂的腰果取代奶油，非常健康，就算放涼，當冷湯喝也很適合。

◎ 份量：2～3人份

◎ 材料：

絲瓜 1 條（450g）、竹薑 15g、玄米油 2 大匙、腰果 50g、素高湯 350cc

◎ 調味料：

海鹽 1/4 小匙、白胡椒粉適量

◎ 做法：

1. 絲瓜洗淨切除蒂頭，輕輕刨皮，不要反覆刨，盡量保留綠色部分，才能吃到完整營養的植化素。
2. 將絲瓜切成 4 長條，取出心再切塊；竹薑洗淨後，先切薄片，再切成細絲；腰果泡冷水 2 小時。
3. 取一平底鍋，倒入玄米油，放竹薑絲、絲瓜心，以中小火先爆香，接著倒入其餘絲瓜肉、腰果略拌炒。
4. 將做法 3 所有材料倒入食物調理機，加入素高湯打成濃湯。

5. 再把濃湯倒入鍋中以中火煮滾，在鍋邊起泡之前必須熄火，依口味喜好酌加海鹽、胡椒粉調味即可。



絲瓜

絲瓜的養分不亞於深色及淺色葉菜類，其所含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強免疫力。絲瓜性味甘涼，食用時記得加薑。



◎ 著作：
《去濕養身食養薑料理》、《原味料理全圖解》、《食蔬好日子》、《食物溫度決定癒病力》、《食樂》

◎ 現任：
東雅小廚、Too Simple 減醃廚房 執行總監、國際蘭馨交流協會台北信義分會前會長、台灣新起點健康促進協會顧問、台灣慢食協會監事、低溫烹調料理講座講師

◎ 經歷：

台灣美食展十多年來「樂活養生展」、「低碳飲食疏活展」、等展組召集人、二〇一六台灣美食展「食之育」論壇專任講師、台安醫院平安海樂活中心「失智症照護者課程培訓班結業、台北市婦女館 & 萬華婦女暨家庭服務中心「減醃、健康、新生活」聯合志工訓練講師、YMCA 年菜及低溫烹調課講師、台北市瑠公農業產銷基金會講師、桃園蘆竹鄉、淡水農會、淡水衛生所、新店農會低溫烹調家政講師

