

101-2體控班第八週
最佳料理達人



本週簡介

1. 烹調技巧及原則
2. 介紹簡易菜單製作方法





大學生出門在外大多以外食為主，但若是手邊若有鍋碗瓢盆，不妨趁個清閒的時間，自己動手下廚做菜。

卡式爐、電磁爐皆可拿出來燒一手好菜。

以下將進行介紹如何自己DIY動手做菜



烹調技巧及原則



烹調技巧及原則

1. 少用油、糖及含油、糖多的材料。
2. 善用低油及無油的烹調方法，如蒸、煮、烤、燉、燒、微波的方法，取代油炸，油煎和油炒的方法。



烹調技巧及原則

3. 避免使用半成品（如微波爐食品、餃類、丸子、獅子頭），盡量自製。

4. 避免食物味道太過於單調，多利用胡椒粉、蠔油、及其他調味料。



烹調技巧及原則

- 5. 烹調前，肉類應去除掉皮和過多的肥肉。
- 6. 生菜沙拉的醬料宜利用水果醋及魚露來代替美乃滋或沙拉醬。



烹調技巧及原則

7. 多選用熱量低的材料（蒟蒻）來增加份量，提供飽足感。
8. 多利用不沾鍋來煎煮食物，減少油脂的使用。



烹調技巧及原則

9. 青菜以微波方式烹調可減少用油量。
10. 含油量高的肉類可用不沾鍋，不加油煎煮，以把多餘的油脂剔除。
11. 多選用白肉，如雞胸肉、魚類。



介紹簡易菜單製作方法



豆醬油菜（4人份）

- *材料：油菜150克、大黃瓜100克、蘿蔔100克
- *調味料：油1小匙、豆瓣醬1大匙、鹽1小匙、水3大匙
- *做法：
 1. 熱油鍋下豆瓣醬小火炒30秒，再加水續炒至沸2分鐘，盛盤。
 2. 大黃瓜洗淨，切薄片，擺放盤中。
 3. 蘿蔔洗淨削皮，切條絲；油菜洗淨切段。
 4. 備一鍋水，加入鹽，水開後放入油菜、蘿蔔絲，待水再次沸騰立即撈起，瀝去水分、擺入盤內、淋上豆瓣醬，即可上桌。
- *貼心提醒：豆瓣醬先以油炒可去酸味，且可增加色澤，加水拌炒可降鹹度。
- *營養師叮嚀：要注意豆瓣醬的鈉含量，一天攝取的鈉含量不能超過3000毫克，而一匙鹽是600毫克，要控制總量。
- *營養分析（1人份）：熱量45.7卡，粗蛋白1.7克，粗脂肪3.2克，碳水化合物3.3克，膳食纖維1.2克，膽固醇0.0毫克，維生素C15.8毫克，鈉575.5毫克，鈣51.1毫克，鐵0.8毫克



和風根菜（4人份）

- *材料：紅蘿蔔1條、蓮藕1/2條、馬鈴薯1個、豌豆苗1小把
- *調味料：鹽少許、薄鹽醬油3大匙、味霖1大匙
- *做法：
 - 1.紅蘿蔔、馬鈴薯削皮切塊。蓮藕切片。豌豆苗洗淨。
 - 2.將紅蘿蔔、馬鈴薯和蓮藕放在蒸盤上，撒鹽，加蓋或覆上保鮮膜，放進電鍋，外鍋加半杯水蒸熟。
 - 3.將薄鹽醬油和味霖調勻，淋在根菜上，擺上豌豆苗即完成。
- *貼心提醒：紅蘿蔔、馬鈴薯和蓮藕烹煮時間不同，可利用切塊大小使同時熟，紅蘿蔔切小塊，馬鈴薯切大塊，蓮藕則切厚片。
- *營養師叮嚀：也可將蓮藕、馬鈴薯換成其他的蔬菜或代替1/4碗飯，可減少熱量攝取。另外，味霖1cc約3卡，可以酌量搭配。
- *營養分析（1人份）：熱量97.3卡，粗蛋白3.4克，粗脂肪1.0克，碳水化合物20.4克，膳食纖維3.6克，膽固醇0.0毫克，維生素C48.0毫克，鈉960.8毫克，鈣49.5毫克，鐵0.9毫克



高湯燙白菜豆腐（4人份）

- 材料：白菜200克、涼拌豆腐1塊、柴魚片適量
- 調味料：昆布高湯450cc、柴魚片10克、薄鹽醬油1小匙
- 做法：
 - 1.昆布高湯以小火煮至微沸，加10克的柴魚片，一煮開即熄火。待柴魚片沉入鍋底，再以濾網濾出湯汁，即柴魚高湯。
 - 2.先取3大匙高湯和薄鹽醬油調勻，做為淋醬。
 - 3.其餘柴魚高湯煮沸。放進洗淨、切段的白菜，待高湯再次滾時立即撈起，擺入深盤內。
 - 4.擺上切小塊的豆腐，倒入淋醬，撒上柴魚片即可。
- *貼心提醒：濾柴魚片時，勿按壓柴魚片，免湯汁變混濁。
- *營養分析（1人份）：熱量44.8卡，粗蛋白4.5克，粗脂肪1.6克，碳水化合物2.7克，膳食纖維0.9克，膽固醇6.0毫克，維生素C9.5毫克，鈉565.3毫克，鈣28.1毫克，鐵1.3毫克



酸醬菠菜（4人份）

- *材料：菠菜200克、海帶芽5克、熱開水1杯、鹽1小匙、熟白芝麻少許。
- *調味料：昆布高湯80cc、檸檬汁1小匙、醬油1大匙。
- *做法：
 - 1.昆布高湯先以小火煮開。待冷卻後，加入檸檬汁、醬油調勻，即為酸味淋醬。
 - 2.海帶芽以水沖洗淨，用熱開水泡開後，撈起瀝乾。菠菜整棵洗淨。
 - 3.另備一鍋水，加入鹽，煮滾後放入菠菜，待水再次沸騰即撈起，擰去水分。
 - 4.菠菜切段，擺入盤內。撒海帶芽、白芝麻，淋上酸味淋醬，即完成。
- *貼心提醒：酸醬可多做一些，裝瓶後再放於冰箱冷藏，賞味期為兩星期。
- *營養分析（1人份）：熱量27.8卡，粗蛋白1.7克，粗脂肪0.9克，碳水化合物3.5克，膳食纖維1.4克，膽固醇0.0毫克，維生素C4.9毫克，鈉1679.1毫克，鈣41.1毫克，鐵1.2毫克



總結

若是要在家或是在宿舍下廚，不妨試試看今天所介紹的，從食材的挑選到菜單的製作，皆為體控時適合的選擇，歡迎大家親自動手做做看。

