



電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊：【校園焦點】國際合成生物學iGEM競賽 陽明連續5年摘金

閱讀生活

健康美味的加法料理

對於忙碌的現代人來說，想要自己在家開伙，享受一下健康美味的料理，有時已變成一種奢求。怎樣才能將做菜化繁為簡，節省時間、精力，又能同時兼顧營養美味呢？其實，不管中西式烹飪，都有個相同的做菜手法，拿來善加運用就可以。這個簡單的訣竅，就是「多種蔬菜、肉食混合烹煮」。

根據國人的健康調查，普遍有蔬果攝取不足的問題，在同道料理中多添加不同蔬菜，不但可以攝取到更多營養素，也讓口感更豐富，還可以節省做菜時間喔。這裡要介紹的就是三道「加法式」的健康美味料理。



色香味俱全的鹹蛋蘆筍杏鮑菇

鹹蛋蘆筍杏鮑菇

「鹹蛋蘆筍」或「鹹蛋杏鮑菇」，是時下餐館滿流行的料理，兩種作法都滿好吃的。何不也試試「鹹蛋蘆筍杏鮑菇」？

做這道菜需要注意的地方，是鹹蛋的蛋黃和蛋白要分開處理。若不想口味過鹹，也可以少放些蛋白。蘆筍先燙熟後，放一旁。將壓碎的蛋黃和蒜末放至鍋中炒至起泡沫後盛起，再放入切塊的杏鮑菇炒至軟熟，最後將蘆筍、蛋黃和切丁的蛋白加入同炒、拌勻即可。

由於已有鹹蛋白，不必另外加鹽。不過，若要讓杏鮑菇更入味，單炒杏鮑菇時可加一點醬油。鹹蛋蘆筍杏鮑菇很下飯，也可以直接拌飯，就是簡單美味的一餐。



健康又好吃的白綠雙蔬炒牛肉

白綠雙蔬炒牛肉

運用上面同樣的加法原理，可以將多種蔬菜和肉一起烹調。至於怎樣搭配才好吃，多嚐試就會有心得，也可以參考現成食譜去加以變化。

這裡的白綠雙蔬炒牛肉，使用的蔬菜是綠花椰菜和杏鮑菇，超市一年四季都買得到。你也可以改用自己喜歡的蔬菜，甚至再多幾種。

烹調很簡單，先將牛肉片加蒜末和一小茶匙蔞油炒熟後撈起。杏鮑菇同樣加蒜末炒過後撈起；最後，將綠花椰菜炒熟，再加入牛肉和杏鮑菇拌勻略炒即可。黑豆蔞油已經夠鹹，所以不用另外加鹽了。



食材豐盛的野生黑格蔬菜鍋

野生黑格蔬菜鍋

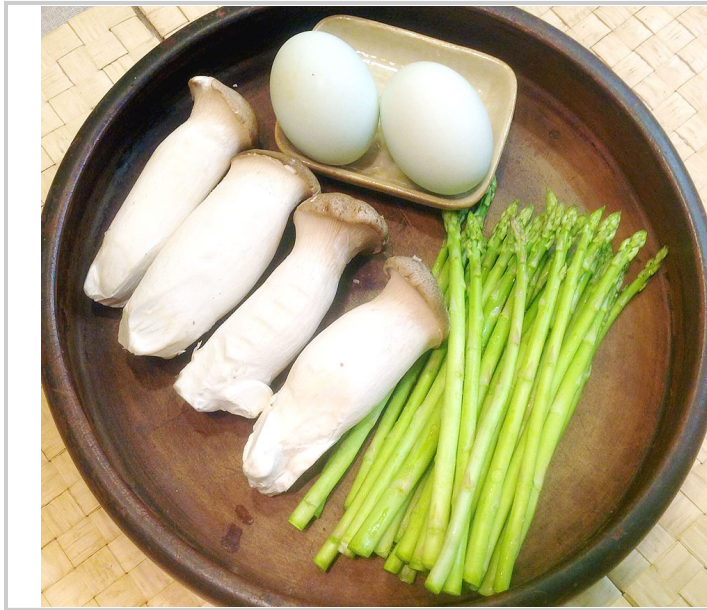
「野生黑格」就是野生的黑鯛，它的肉質比養殖的鯛魚緊實、有彈性。但如買不到野生黑鯛，也可用一般鯛魚肉片取代，雙人份量約兩個半片。黑鯛煎前先以鹽醃至少一個小時。建議用較大的平底鍋，芋頭可以同時放旁邊一起煎。芋頭份量約一條或六小塊，最好切到兩公分厚。

魚跟芋頭煎熟後盛起，用原鍋爆香薑片、蒜末後，加一茶匙醬油與水煮到水滾，再放入黑鯛、芋頭和高山娃娃菜（或大白菜）煮10分鐘，最後加入金針菇一起煮。起鍋前加入芹菜末和蔥段，若喜歡沙茶口味，也可以加一瓢沙茶醬。

上面這些食材，也可以運用家裡現有的蔬菜、魚類來烹煮，東加西加就是一道澎湃美味的鮮魚蔬菜鍋！一鍋就可以搞定雙人晚餐，配飯或麵條都很適合，省時又美味。

同樣的食材，也可以做成咖哩口味，但這時，黑鯛就要改用醬油醃過；咖哩粉則要用煮魚專用的咖哩粉，比較對味。

< 圖、文 / 溫蒂、狄牧 >



多種食材一起烹煮，口感更豐富，也更營養



用鹹蛋來拌炒蔬菜，口感上很討好



鹹蛋蘆筍杏鮑菇拌飯



家常蔬菜做些混搭變化，就能變出一道新菜



俗稱「野生黑格」的野生黑鯛

