



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

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
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 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】梁校長當選「美國國家醫學院」2015年新任院士

閱讀生活

簡易美味的早午餐

輕鬆的週末假日，很多人都會賴在床上多睡個一兩小時，享受一下難得的飽足睡眠。剛起床沒多久，就到午餐時間了。懶得做正式的一餐嗎？不妨來個簡易美味的早午餐！

酪梨蛋沙拉三明治

水煮蛋用電鍋煮更方便喔！蛋放小碗裡，不用加水。只在外鍋放一杯水，約15-18分鐘就熟了。

長長的棍子麵包切半，剖開後抹上奶油，鋪上生菜葉。此處的生菜葉是用A菜，即葉萵苣；也可以改用結球萵苣或蘿蔓萵苣。

煮好的蛋剝掉蛋殼，用切蛋器切成片，放在生菜葉片上面，旁邊擺切成薄片的酪梨，上面加點鹽和黑胡椒；最後再灑點檸檬汁，提味又健康。

如果沒有棍子麵包，也可以用吐司取代。將酪梨和煮好的蛋切片，加上上述調味料和美乃滋攪拌。吐司烤過後，塗上奶油，再夾入攪拌好的酪梨和蛋，就是簡單又美味的酪梨蛋三明治了。



簡單又開胃的酪梨蛋沙拉三明治

蔬菜濃湯

簡單的三明治再配上一碗蔬菜濃湯，就營養滿分了。

西式蔬菜濃湯最常用的食材有洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、芹菜、南瓜、番茄等等，至於如何搭配，可看個人喜好和家中現有食材，甚至再添加其他蔬菜。

這裡介紹的第一種歐式作法，食材包括：3條小胡蘿蔔、2顆馬鈴薯、1顆洋蔥、3根歐洲防風草（又名歐洲蘿蔔）、菜豆4條、節瓜1條、3瓣蒜末和紅蔥頭一小把。

首先，把所有蔬菜切丁，盡量切小塊，以縮短烹煮時間，好保留風味和營養。洋蔥先用奶油炒過較香，也可以直接和其他蔬菜放入鍋中，加水和有機雞湯塊一塊以及奶油、橄欖油各一茶匙一起熬煮；煮時邊攪拌邊留意火候，煮沸後約再煮15分鐘即可（不超過20分鐘為宜）。然後，撈起放入果汁機或調理機打成泥即可。如果家有豆漿機，煮濃湯時也可派上用場，連打帶煮更省事。

起鍋前加點鹽和胡椒粉少許，秋冬天涼時多加兩片薑片，再用歐芹或鮮奶油裝飾，就是一鍋色香味俱全的美味濃湯了。煮好的濃湯喝上一口，各種蔬菜的清甜都在嘴裡，真是說不出的好滋味！

第二種作法則是以番茄為主調，同樣混和了上述的胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、歐洲防風草、蒜末和紅蔥頭，但再多加3顆番茄和半顆奶油瓜（南瓜的一種，也可用其他南瓜取代），讓番茄的酸度中和其他蔬菜的甜度，就變成酸中帶甜的番茄蔬菜濃湯了。

如果想更省事，也可以直接增加熬煮的時間，讓馬鈴薯和南瓜煮到鬆軟成泥，就是一鍋濃郁美味的濃湯喔。

想讓早午餐更豐盛的話，可以將雞湯塊換成豬小排半盒加白蝦七八隻，蝦的鮮甜加上多種蔬菜的清甜，鮮美的湯頭會讓人不禁喝上幾碗哩！



美味又健康的蔬菜濃湯



以番茄為主調的番茄蔬菜濃湯



• 用切蛋器可方便將蛋切片



• 俗稱A菜的葉萵苣



煮濃湯時可用豆漿機來連打帶煮



蔬菜濃湯可依個人喜好來搭配不同蔬菜烹煮



• 可用來攪拌熱湯的攪拌機



• 用鮮奶油裝飾與調味

