



# 餐桌上的「菜」色



文 | 邊吉

蔬菜料理的好處說不盡，既有清淡飲食與高纖營養的優點，也有為餐桌增添色彩的功能。

## 蔬菜怎麼吃更健康

蔬果富含多種營養，是每天不可或缺的動力來源，掌握蔬菜的鮮度辨別法及保存法，是健康飲食的第一步。其次，大部分蔬菜烹調時間不宜過長，以免營養流失。

## 蔬菜怎麼切更好吃

蔬菜的刀工很精彩，可以切末、切花、切絲、切片、切段，還有邊切邊轉動食材的滾刀塊。怎麼切更好吃？可以根據搭配食材、加熱時間、喜好的口感決定切法。

## 蔬菜怎麼煮更鮮甜

料理蔬菜的能力，在於瞭解蔬菜特性。具有苦味、澀味的蔬菜，利用熱水汆燙、擠去水分，可有效去除苦、澀味；或是紅蘿蔔只要煮透軟，就會較生吃更加香甜。



攝影圖片：FOTOLIA

## 4 生春捲

如果偏好清爽口感，可以多使用越式生春捲的形式，將喜歡的蔬果食材做成捲，再搭配適當的醬料帶出蔬菜鮮甜。

### 食材

乾燥米紙及米線、生菜、黃瓜絲、香菜、白灼鮮蝦適量。  
醬料：蒜末1小匙、鮮辣椒末2小匙、白糖4大匙、熱開水3大匙、檸檬汁2大匙、魚露1大匙。

### 作法

①醬料混合攪拌均勻，冷藏備用。  
②鮮蝦去殼對剖切半。米線放滾水軟化撈起瀝乾。米紙用飲用水噴濕。  
③食材從米紙下方開始放，盡量不超過2/3範圍。依序放生菜、米線、黃瓜絲、香菜、鮮蝦。  
④米紙兩端往中間摺包，然後從下方拉起米紙往上捲緊，搭配醬料即可。



## 1 蠔油芥蘭

蠔油的鹹度較低且帶有鮮甜，能夠讓蔬菜料理吃起來更醇厚，經典粵菜蠔油芥蘭如果改用其他醬料，就很難帶出鮮味。

### 食材

芥藍菜。  
醬料：無鹽高湯3大匙、蠔油2大匙、蓮藕芡水2大匙、香油少量。

### 作法

①備料：芥蘭切除底部，視嫩度削除菜梗粗硬的皮，切分梗、葉。  
②煮醬料：高湯加蠔油煮滾，倒入芡水調勻，最後灑點兒香油。  
③煮油菜：煮滾一鍋水，加少量鹽、油，菜梗先下鍋，30秒後葉子也下鍋，煮滾轉中火續煮30秒，先取出葉子，熄火。30秒後取出菜梗。  
④擺盤：芥蘭排列整齊，切除兩端不規則，取整齊部分擺盤。淋上醬料即可上菜。



## 2 秋葵炒蛋

抓住夏季的尾巴品嚐秋葵，不用複雜的調味就很可口。可以熱水汆燙後沾醬吃，或是與蔬菜丁、雞蛋同炒成繽紛菜色。

### 食材

秋葵6根、雞蛋2個、大蒜2瓣、青菜絲適量。  
調味料：鹽、白胡椒粉、香油適量。

### 作法

①備料：蒜頭去膜切末。秋葵清洗瀝乾，切除頭部。雞蛋攪拌均勻備用。  
②鍋熱下油，油熱下蛋汁，轉小火。蛋稍微固化，炒散立即盛起備用。  
③原鍋下一點兒油，下蒜末，小火炒出香氣。  
④爐火轉中火，續下秋葵，翻炒均勻，淋上一點兒熱開水。燜蓋煮30秒。加調味料，翻炒均勻。  
⑤倒回碎蛋，淋一點兒香油，翻炒均勻，即可起鍋上菜。



## 3 蔬果沙拉

根莖類蔬菜可提供人體多種營養及膳食纖維，還可當做主食，是我們三餐重要的蔬菜，各種根莖類美味食譜值得收集。

### 食材

紅蘿蔔150g、櫻桃蘿蔔150g、小黃瓜1條、西芹150g、玉米粒2大匙、水煮鮭魚150g、火腿肉50g、水煮雞蛋1個。  
沙拉醬：蛋黃醬1杯、鹽1/2小匙、黑胡椒粉1/4小匙、洋蔥末2大匙、蒜末1/2大匙。

### 作法

①備料：西芹去除粗筋。紅蘿蔔去皮。所有蔬菜食材放滾水汆燙，取出冰鎮，瀝乾備用。  
②水煮蛋、鮭魚撥散成小塊狀。西芹、火腿、紅蘿蔔切小丁。櫻桃蘿蔔、小黃瓜切薄片。  
③沙拉醬與食材混合均勻。



## 節慶飲食 中秋吉祥食物

文 | 斯玟

圍繞著中秋節，許多傳統的應節食物都有很好的寓意，作為節俗流傳至今。



### 柚子 | 保佑平安

在臺灣，中秋佳節除了團圓吃月餅之外，柚子也是中秋必備的水果，除了因為「柚」與「佑」諧音，有保佑的好絲頭之外，同時也因為中秋節前後正好是臺灣柚子成熟美味的季節。

還有一說，柚子與「遊子」諧音，中秋是團圓節，吃柚子也有遊子歸鄉，與家人團圓的好意頭。此外，在某些地方方言中，柚子諧音同「有子」，因此中秋節吃柚子也有早生貴子的吉祥寓意。秋天人體表面較乾燥，吃柚子有滋潤功效，柚子有高纖助排泄及化痰潤肺功效，可盡量多吃。



### 炸藕盒 | 好事成雙

秋高氣爽，正是品嚐蓮藕的當令時節。中秋團圓飯餐桌上，擺上一盤炸藕盒，既可享受美食又象徵吉祥；兩片藕中夾肉餡炸酥，兩片象徵好事成雙，「盒」音同「闔」，代表闔家平安。

秋藕口感較鬆軟順口，夾上肉餡，口感更加豐富。餡料一般有兩種：豆腐豬肉餡及蝦肉餡，不同的風味各有喜好者。以豆腐豬肉餡為例，準備一塊老豆腐，搗碎擠去水分，再加一個蛋，黏結餡料。至於豬絞肉，最好是三分肥，七分瘦的比例，和做餃子餡的配比差不多。



### 吃柿子 | 事事如意

柿子因諧音「事」，古人便將諸多喜慶吉祥的內涵融入其中，如「事事如意」。秋季成熟的柿子，也是中秋節的代表水果之一。柿子一身是寶，柿子入藥，包括柿肉、柿蒂、柿葉、柿餅，甚至柿餅上那層白色的柿霜，都各有不同的療效。近年醫學研究發現，柿子含有大量纖維、多酚類物質，具有極佳的養生效果。

值得注意的是，柿子含有較多的鞣酸及果膠，在空腹情況下食用，會與胃酸起作用，形成大小不等的硬塊，即胃柿石，可能造成消化道梗阻。