

## 食材列表



**食材**  
 番茄：1個  
 青椒：1個  
 蔥：1根  
 鮮蝦：9尾  
 油麵：200克  
 高麗菜：90克

**醃料**  
 菱粉：1匙  
 醬油：1匙  
 料酒：1匙  
 胡椒粉：1匙

**醬料**  
 白糖：1匙  
 生抽：1匙  
 老抽：2匙  
 清水：適量  
 蠔油：1大匙  
 沙茶醬：1匙

**調料**  
 食鹽：適量

## 食材處理



**1** 鮮蝦洗淨後，用刀剖開蝦背，去除腸泥。加入醬油、料酒、胡椒粉、菱粉，順時針攪拌均勻，放入冰箱冷藏室，醃30分鐘。

**2** 煮開一鍋水，放入油麵，攪拌均勻，大約中火煮5分鐘即可取出。防止麵條黏連，可以澆上麻油，攪拌均勻，冷卻備用。

**3** 做好炒麵，醬料很重要。準備一個乾淨小碗，依次放入白糖、生抽、老抽、蠔油、沙茶醬，再加入適量清水，攪拌均勻。

## 美味秘訣

① 麵條先水煮，然後拌上香油，避免麵條黏連，同時品味麵香。

② 醬料中加入蠔油和沙茶醬，可以增添更多風味，顏色更鮮亮。

③ 中大火快速收乾醬汁，使麵條更好吸收醬汁，但不致軟爛。

④ 起鍋前，加入臺灣烏醋，增添酸味，也是臺灣炒油麵的獨特味道。

## 茶裡時光

# 喝茶的好處

文 | 山平

自古，喝茶就是一種養生習慣。近年來，醫學也發現茶的成分對許多疾病也有預防功效。



### 茶葉中的保健成分

喝茶最主要的好處來自其化學成分，如：茶多酚、咖啡因、胺基酸及維生素、葉酸及鈣、鐵等微量元素帶來的健康效益。

茶多酚中的兒茶素具有抗氧化能力，對身體有全方位的保健作用，包括有助於心血管健康、活化皮膚細胞；近年醫學研究也發現兒茶素的優秀抗氧化作用對於防癌，及預防老年癡呆症會有助益。

咖啡因具有刺激性，會刺激心臟肌肉，有多重的代謝刺激功能，除非對咖啡因過敏必須限制攝取，對成年人而言適量喝咖啡是具有一定的保健作用。

### 適合夏天喝的茶

中國茶以製法分白茶、青茶、黃茶、紅茶、綠茶、黑茶六類。中醫觀點認為，每一種茶的寒溫甘苦等茶性不同，對人體的功效作用也各異。若想要喝茶養生，應依季節及個人體質，選擇適合的茶葉。

夏天出汗多，人體內津液消耗大，此時宜飲綠茶。綠茶味略苦性寒，具有消熱去火的特性；同時，綠茶為不發酵茶，在製造過程中大部分成分未被氧化破壞，兒茶素保留最豐富。以一杯綠茶為例，它的抗氧化能力高於一份花椰菜、一份菠菜或一份草莓。

### 喝茶的基本動作

① 不要空腹喝茶，最好是吃點東西墊下肚子再喝，以免空腹喝茶會損傷脾胃。

② 不要喝隔夜茶。一般較注意養生的人，冷茶大概都不會喝，因為茶冷了之後營養就沒熱茶那麼好了。

③ 不要沖泡次數過多，茶葉不是越泡越香，而越到後面茶湯越淡，最多沖泡3次。

④ 不要睡覺之前喝，茶中有咖啡鹼，喝多會刺激神經中樞，較易影響睡眠。



泡茶秘訣

⑤ 不要喝太濃的茶。古人講究第一泡茶倒掉，就是因為裡面的茶湯含有50%的浸出物，太濃，還是第二泡茶比較適宜。