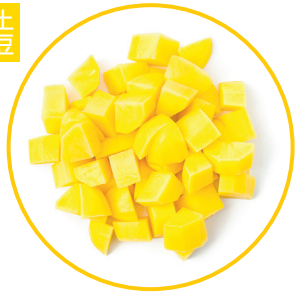


土豆



胡蘿蔔



甜椒



洋蔥



芹菜



蔬菜丁美味料理

文 | 邊吉

蔬菜切丁可以縮短加熱時間，保留更多鮮甜滋味；混合多種蔬菜丁烹調，顏色豐富，老人小孩咀嚼順口，胃口大開。

1 蔬菜拳頭飯

拳頭飯源自韓國傳統。古時候的人將飯做成拳頭般的大小，方便帶出門吃。拳頭飯流傳至今，也是頗具代表性的美食。

食材

米飯2碗、節瓜150g、洋蔥100g、紅蘿蔔100g、木耳1片、奶油4g、白芝麻適量。
調料：鹽、芝麻香油適量。

作法

- 節瓜、洋蔥、紅蘿蔔、木耳先切細絲，再改刀切末。
- 熱油鍋，放作法①，翻炒均勻，炒熟即可。
- 剛煮好的白飯加上作法②和奶油、加調料，輕輕翻攪均勻。
- 抓取一拳頭量的作法③，捏成小小拳頭狀。
- 飯糰放在芝麻上滾動沾裹均勻，即可上菜。也可以用海苔碎粒取代芝麻，變化不同風味。



2 蔬菜炒飯

炒飯的美味條件除了粒粒分明，還有美味的配料。蔬菜丁體積小，受熱面積大，加熱時間短，更能保留蔬菜的鮮甜。

食材

米飯2碗、雞蛋1個、洋蔥1/4個、紅蘿蔔50g、西芹50g、蘑菇3朵、茄子100g、木耳1朵。
調料：鹽、黑胡椒適量。

作法

- 食材切丁備用。
- 起油鍋，倒入蛋汁，加點兒鹽，炒到全熟，盛起備用。
- 接著再加1大匙油，放入洋蔥炒出香氣，加入與紅蘿蔔，翻炒均勻。
- 續加入蘑菇、茄子、芹菜、木耳，翻炒均勻，茄子軟化，加鹽，炒至蔬菜汁液快收乾。
- 放入白飯和炒蛋，灑點兒黑胡椒，翻炒均勻即可熄火。



3 蛋包蔬菜絞肉

蔬菜丁的鮮甜與雞蛋的香嫩是絕佳搭配，大人小孩都喜愛，特別適合在早午餐，家人團聚共享。

食材

雞蛋4個、洋蔥1/4個、蒜頭1瓣、西紅柿200g、絞肉200g、奶油1匙。
調料：醬油1大匙、糖1小匙、鹽、胡椒粉、香油適量。

作法

- 蔬菜切丁；雞蛋加1小匙鹽，攪拌均勻備用。
- 熱鍋，加奶油；下蛋液，持續攪動，大約30秒後停止動作，讓蛋煎定型，兩面煎金黃。
- 原鍋加入絞肉，炒微焦，下蔬菜丁，燜煮10分鐘，加調料，翻炒均勻即熄火。
- 煎蛋包裹作法③，擺盤時可以切開蛋皮，露出裡面的餡料，上面點綴一些香菜。



本文圖片：ADOBE STOCK

適合切小丁的蔬菜

① 各種蔬菜都有適合的切法，掌握正確的切法，可以吃到更多蔬菜的美味。適合切小丁（1cm左右）的蔬菜，有土豆、紅蘿蔔、地瓜、紅甜椒、黃甜椒等。

② 紅蘿蔔的營養價值高，但特有的腥味卻令許多孩子避之唯恐不及。其實，只要將紅蘿蔔切成小丁，就算加熱時間不長，也能去掉生腥味，釋放出蔬菜的鮮甜。



蔬菜丁保存方便

① 蔬菜保存是每位媽媽的廚房功課，想延長茄子的食用期限，只要切掉茄子蒂頭，將茄子切丁浸泡在清水，防止果肉變色，擦乾茄子，放入保鮮袋中冷凍保存。

② 紅蘿蔔很適合冷凍保存。先將紅蘿蔔切細絲，再改刀切小丁，放進夾鏈袋，壓平密封冷藏。需要使用時，只要取出紅蘿蔔，不用解凍，直接放進鍋子裡煮。

4 法式燉菜

接近初夏，市場裡蔬菜顏色愈發繽紛，法式燉菜正是品嚐時令的最佳料理。蔬菜丁燉煮融合，冷吃、熱食、單吃、拌麵都好。

食材

洋蔥1個、茄子300g、節瓜300g、彩椒200g、西紅柿300g、橄欖油4大匙、蒜頭2瓣、新鮮香草1小把。
調料：普羅旺斯香料1大匙、黑胡椒、鹽酌量。

作法

- 備料：蔬菜洗淨瀝乾，均勻切小丁；蒜頭切末備用。
- 中小火加熱2大匙油，下洋蔥、大蒜，直到洋蔥炒軟化；加2大匙油，下茄子炒軟。
- 續下節瓜、彩椒，節瓜炒軟；下西紅柿炒軟。
- 加調料，持續翻炒2分鐘融合入味，最後加入新鮮香草提味即可。

動手做做看

蒸雞蛋糕

文 | 山平

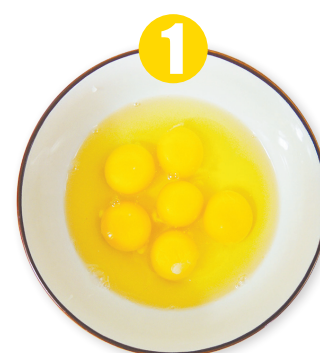
好吃不上火的蒸雞蛋糕，用蒸鍋蒸出來，保持水分、更加潤滑、不塌陷、好口感。

香甜可口



本文圖片：WINNIE WANG

▲白糖可以酌情添加或減少，乾果也可自行選擇。



打發雞蛋

6個雞蛋放在碗中，用溫熱水浸泡10分鐘。雞蛋打入碗中，稍微低速打發一下；加入40克白糖，低速打勻後，轉高速打3分鐘，打發至白色糊狀。



攪拌蛋糊

低筋麵粉120克分兩次篩入蛋糊中，攪拌均勻；加入30克植物油，攪拌均勻。準備一個8吋烘培模具，表面刷油，將蛋糊緩緩倒入，去除氣泡。



蒸雞蛋糕

輕輕震動幾下模具，表面灑上碎乾果。蒸鍋內水預先燒開後，放入模具，中火蒸15分鐘，即可關火。冷卻5分鐘後，即可開蓋，脫去模具，裝盤食用。