

小廚佳餚

家有一「滷」如有一寶



台式素滷肉

降血脂好幫手

來自台灣的「滷肉飯」，經常被寫成「魯肉飯」，台南則稱為「肉燥飯」，其實都是同一道充滿古早味的街頭美食。傳統滷肉是採用五花腩、豬皮等材料來烹調，雖然味道濃郁、入口甘香，卻含高熱量和飽和脂肪，過量食用會使血液的壞膽固醇上升，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病。相反，多吃水溶性纖維高的食材，如水果、菇菌類等，及用大豆製品取代肉類攝取，有助降低壞膽固醇。

今期的小廚佳餚為大家介紹素食者都適合的「滷肉」食譜。用爆香的薑和香菇來提升香氣，豆腐乾與杏鮑菇來代替肉類，不但齒頰留香，而所用的材料更是降血脂的好絕配。炒香後的醬料、香料，加上自製的昆布高湯便成素滷汁。做好的素滷肉可以放在雪櫃裏，隨時翻熱來拌飯、麵、青菜都可，方便又好吃！

材料

- 豆腐一塊 (200克)
- 昆布一小塊 (7克)
- 乾冬菇4朵 (40克)



- 薑30克，切片
- 杏鮑菇兩隻切碎 (380克)
- 水500毫升
- 油1茶匙

調味料

- 老抽2茶匙
- 室溫水150毫升
- 生粉1茶匙
- 五香粉1茶匙
- 胡椒粉2茶匙
- 辣豆瓣醬1湯匙
- 素蠔油3湯匙
- 冰糖1湯匙 (10克)

素滷肉拌上糙米菜飯，
再加上一隻滷蛋，
就成為一頓有營正餐！

有營小貼士

步驟

1. 將乾冬菇放入熱水浸至軟身，沖洗和切去蒂，瀝乾水分後將冬菇切碎。剩下的冬菇水保留，備用
2. 將昆布放入500毫升滾水中煮30分鐘，做成昆布高湯，備用
3. 用萬用紙將豆腐榨乾，然後將豆腐壓碎
4. 熱鑊後放入1茶匙油，待油滾後爆香薑片
5. 加入切好的冬菇和杏鮑菇，拌炒5分鐘，然後加入碎豆腐，再炒勻
6. 加入「調味料」，然後倒入昆布高湯，高湯要蓋過材料，用中小火慢煮15-20分鐘。如不夠水分，可以加入冬菇水，增加味道亦不浪費
7. 將生粉和水混合，跟素滷肉拌煮到收汁就完成了

營養師小檔案



石芷茵在英國倫敦國王學院 (King's College London) 獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院 (HKUSPACE) 修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。
個人網頁：www.tiffanyshek.com
Instagram/Facebook：tsheknutrition