

## 小廚佳餚



# 暖笠笠 冬日時菜蕎麥麵

四人分量

天氣轉涼了，加上疫情嚴峻收緊了限聚令，大家不妨趁機會多買一點食材回家愛心烹調，既溫暖又安全呢！

今期為大家介紹一款高膳食纖維的菜式：蕎麥麵拌多款冬季蔬菜，如球芽甘藍、紫椰菜和杏鮑菇。材料中的蔬菜類和豆腐能在雪櫃裏儲存較長時間，加上保質期長的蕎麥麵、紫菜和芝麻，都能帮助大家節省買餸時間，適合工作忙碌的朋友呢。這道菜式裏的三款時菜，配上薑味的調味料，不但暖胃，而且有助維持飽肚感，令你的肚子又暖又滿足！

### 材料

• 蕎麥麵  
150克

• 橄欖油／芥花籽油 1茶匙  
• 壽司紫菜（切絲） 1片

• 鹽 少許  
• 胡椒粉 少許  
• 乾辣椒片 少許  
• 芝麻 1湯匙  
• 薑汁 2湯匙  
• 味醂 2湯匙



• 杏鮑菇 200克  
• 球芽甘藍 375克  
• 紫椰菜 半個

• 硬豆腐 600克



### 豆腐醃料：

• 生抽 1/4杯  
• 麻油 2茶匙  
• 胡椒粉 1/4茶匙  
• 蜜糖 2湯匙

### 小貼士

把醃豆腐的調汁料留下，用作拌麵的調味料！

### 步驟

1. 將硬豆腐切成小塊，然後放入醃料，在雪櫃裏放一小時或過夜，留下醃豆腐的汁料
2. 水滾，落蕎麥麵煮3分鐘，或把蕎麥麵煮至剛熟透，過冷水備用
3. 將球芽甘藍和杏鮑菇切一半，紫椰菜則切絲備用
4. 把醃好的豆腐放進易潔鍋裏，煎至金黃色，備用
5. 在熱鍋中放1茶匙橄欖油或芥花籽油，油熱後放入球芽甘藍，炒至八成熟透，放杏鮑菇，然後加入薑汁和醃豆腐剩下的汁料（炒球芽甘藍的時候，可以放一點水分，幫助球芽甘藍快一點煮熟）



6. 把切好的紫椰菜放進鍋裏，輕輕拌炒，別炒太久否則顏色會變得暗啞
7. 把煮好的蕎麥麵放進鍋裏，放入味醂、鹽和胡椒粉。愛吃辣的可以放進乾辣椒片，味道更惹味呢
8. 最後放入已煎好的豆腐，拌炒、熄火
9. 在煮好的蕎麥拌麵放上炒過的芝麻和紫菜絲，即成！

### 小貼士

用白鍋（即不加油）乾炒過的芝麻會更香，千萬別落油炒呢！



### 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](http://www.tiffanyshek.com)

Instagram/Facebook：tsheknutrition