素炒米粉

文／Nancy

以前最愛吃媽媽的炒米粉，當有機會品嚐時，常都忘了飲食應節制的重要！因爲媽媽吃米粉容易不消化，所以就算是偶爾會炒，那一大鍋的米粉一定是屬於我要解決的配額！直到幾年前我買的那包100%純米製成的米粉開始……

一直以爲米粉就是米做的，哪裡知道市面上的米粉大部分是用玉米澱粉或是加些再來米粉做的。就算是用玉米澱粉製成，好像也沒什麼關係嘛！但是因爲玉米澱粉缺乏黏性，廠家在製造時就必須加入黏稠劑，所以這樣的米粉炒起來就不易斷，吃起來也會比較Q，但這也是爲什麼媽媽吃米粉不易消化的原因！且爲了要讓米粉的外觀白亮、賣相好，廠家就會加入漂白劑。既然如此，爲什麼不用純米製做呢？因爲米的價格是玉米澱粉的數倍之多，且純米製做不但耗工、耗時，且外觀上也不漂亮！

記得自己幾次買的100%純米製成的米粉，都被媽媽嫌：一炒就斷又不Q！無論我怎麼解釋，媽媽都聽不進去，一如

我勸媽媽不要買那些化學製成的醋或醬油、金黃色的金針、白亮的綠豆芽等等的結果是一樣的，媽媽就是不願改變她的最高採購原則——要漂亮又便宜！

有時候，當你連自己的親友都無法改變時，自己的堅持就很重要，因爲對飲食安全意識及行動的堅持，才能支持好的廠家繼續做好的產品，讓自己保有飲食上最起碼的安心與安全，無須整天擔心會把恐怖的食品添加物吃下肚！有一天，當別人能理解，願意吃的時候，才有眞正的好東西還可以吃！

主要材料

米粉1片、冬粉2束

配料與調味料

乾香菇10朵、紅蘿蔔小半條、豆皮4片、金珍菇150g、葡萄籽油3大匙、白胡椒粉1大匙、紅麴醬油2大匙、香菇醬油2大匙、水1小碗

☼ 事前準備

一、紅蘿蔔、香菇洗淨、切絲。

二、豆皮切好備用（勿須解凍）。

三、金珍菇洗淨、瀝乾水份備用。

◆ 烹飪時間

20分鐘

◆ 做法一：

一、將水煮沸。

二、米粉下鍋，快速翻面即撈起。

三、米粉撈起，瀝乾水份。

四、冬粉下鍋，翻面後煮約半分鐘即撈起，瀝乾水份。

五、撈起冬粉，瀝乾水份。

六、米粉、冬粉放入乾鍋中，剪成數段。

七、蓋上鍋蓋，乾燜備用。

◆ 做法二：

一、將葡萄籽油放入鍋中預熱後，將香菇絲小火炒香。

二、再放入紅蘿蔔絲，慢炒1分鐘。

三、將豆皮倒入，小火再慢炒2分鐘。

四、再倒入金珍菇，慢炒2分鐘。

五、將所有食材炒軟後起鍋備用。

◆ 做法三：

一、 將紅麴醬油倒入鍋中。

二、 將香菇醬油倒入鍋中。

三、 將水倒入鍋中。

四、 白胡椒粉倒入鍋中，慢火煮滾。

五、將米粉和冬粉放入鍋中，與醬料拌勻。

六、將炒熟的配料倒下，與冬米粉拌勻即可。

◆ 賞味期

即時享用、冷藏加熱2天內食用完畢。

◆ 經驗分享

想吃米粉怎麼辦？學炒米粉嘍！別看過程好像很多，其實是很簡單又好吃

喔！

• 解決純米米粉不Q的第一招：用米粉1片：冬粉2束的比例炒，簡單的說就是借冬粉的Q度啦！

• 另一個增加Q度的方法就是乾燜滾水燙過的米粉。

• 還有用金珍菇，吃起來會有脆的口感，以掩飾碎米粉的軟度！

• 白胡椒粉可增加口感與香氣，至於紅麴醬油是可用其他醬油代替！

• 最後須用小火炒，將湯汁收乾才好吃！

• 如果有高麗菜或是芹菜，都是適合加入的！

茭白筍鮮炒飯

食材及配料

茭白筍3支、素火腿3片、紅蘿蔔1/4條、剩飯2碗、植物油3大匙、鹽少許

◆ 事前準備

一、將茭白筍去外殼、切除較硬部分，切成小丁備用。

二、將素火腿、紅蘿蔔切成小丁備用。

烹飪時間

20分鐘

◆ 做法:

一、將素火腿丁放入熱油內，用慢火炒香。

二、加入茭白筍丁、紅蘿蔔丁拌炒3分鐘。

三、加入剩飯拌炒一下。

四、關火、加入少許鹽拌勻即可食用。

◆ 賞味期

冷熱皆宜

◆ 營養成分

5到10月盛產的茭白筍有清熱、利濕、解毒、利尿的效果，非常適合夏季食用！茭白筍含水量高、有膳食纖維且熱量低，是想控制體重的人很好的選擇！

茭白筍性屬寒，體質虛寒須適量食用。它還含草酸鈣，盡量勿與豆腐同時食用，易形成結石。慢性腎衰竭患者最好先燙過再食用，以降低茭白筍鉀的攝取。

（取材自蕃茄小屋http://www.vegtomato.org）