



冷盤・沙律

Cold Dish • Salad

酸菜 (六人分量)

Pickled Vegetables (6 servings)

材料：

紅蘿蔔、白蘿蔔、青瓜各 1 碗 (各約重 100 克，2½ 兩)，紅辣椒 1 隻，黑胡椒 1 茶匙，白醋 100 毫升，砂糖 200 克 (五兩)，檸檬 (榨汁) 1 個

做法：

- (1) 將紅蘿蔔、白蘿蔔及青瓜切條；紅辣椒切絲。
- (2) 將砂糖和白醋攪拌至完全溶解，然後加入黑胡椒、紅辣椒絲及檸檬汁拌勻，最後加入紅蘿蔔、白蘿蔔及青瓜；可存放在雪櫃內浸約半天即成。

註：糖尿病患者可用 40 粒代糖代替砂糖。

Ingredients:

100g carrots; 100g turnip; 100g cucumber; 1 red chilli; 1 tsp black pepper; 100 ml white vinegar; 200g sugar; 1 lemon (squeeze for juice)

Method:

- (1) Cut carrot, turnip and cucumber into sticks. Shred red chilli.
- (2) Add sugar into white vinegar and stir well till completely dissolved. Add in black pepper, shredded red chilli and lemon juice. Stir well. Finally, add in carrot, turnip and cucumber. Leave in the fridge for half a day. Ready to serve.

Note: Diabetic patients can substitute sugar with 40 tablets of artificial sweetener.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	149.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.1 克 (g)	鉀質 Potassium	137.0 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	20.0 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	38.6 克 (g)	鈉質 Sodium	8.8 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.1 克 (g)

特點：爽口、提神、開胃，鈉質低，冷藏後有生津止渴之效。糖尿病患者可改用代糖，可當一份蔬菜食用。



大菜涼拌三絲 (四人分量)

Cold Mixed Shreds with Agar – agar (4 servings)

材料：

五香豆腐乾 90 克 (3 小件，約 2¼ 兩)，大菜 20 克 (½ 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，西芹 40 克 (1 兩)

醬汁料：

生抽 2 茶匙，糖 1 茶匙，麻油 2 茶匙

做法：

- (1) 將五香豆腐乾、紅蘿蔔及西芹洗淨，瀝乾後切絲。
- (2) 用凍開水浸軟大菜，洗淨後吸乾水分，切段。
- (3) 先將醬汁料調勻，然後加入所有材料一同拌勻，放入雪櫃冷凍便成。

Ingredients:

90g (3 pieces) five spice dried beancurd; 20g agar – agar; 40g carrot; 40g celery.

Sauce:

2 tsp light soy sauce; 1 tsp sugar; 2 tsp sesame oil

Method:

- (1) Rinse and shred five spice dried beancurd, carrot and celery.
- (2) Soak agar – agar in cold boiled water till soft. Rinse. Wipe dry. Shred.
- (3) Blend ingredients for making sauce together. Add in the rest of the ingredients and stir well. Refrigerate to serve chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素½份，低生物質素0份) Each serving provides:

熱量 Energ	86 卡路里(cal)	脂肪 Fat	4.4 克(g)	鉀質 Potassium	154.3 毫克(mg)
蛋白質 Protein	4.7 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	52.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	7.8 克(g)	鈉質 Sodium	272.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克(g)

特點：大菜的蛋白質極低，而且只須浸軟便成爽口的烹調材料。



泰式辣椒牛肉 (四人分量)

Stir – fried Thai Style Beef (4 servings)

材料：

瘦牛肉 240 克 (6 兩)，洋葱 50 克 (1¼ 兩，約 ½ 個)，青椒 80 克 (二兩，約 1 個)，葱 1 棵，紅辣椒 1 隻，自製泰式辣汁 5 湯匙 (請參看第五十四頁)

做法：

凍食

- (1) 牛肉切條，用 ½ 湯匙油炒熟待用。
- (2) 洋葱及青椒切粗絲；紅辣椒切幼絲；葱切段。
- (3) 將所有材料及自製泰式辣椒汁放入大碗中拌勻，放入雪櫃中雪凍後食用。

熱食

燒熱鑊，放入 ½ 湯匙油，爆香 ½ 湯匙蒜茸，加入洋葱及青椒炒至半熟，最後放入牛肉及自製辣汁拌勻即成。用葱及辣椒絲伴碟。

Ingredients:

240g lean beef; 50g onion; 80g green bell pepper; 1 stalk of spring onion; 1 red chilli; 5 tbsps home – made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Method:

Serve cold

- (1) Shred beef. Stir – fry with ½ tsp of oil till done.
- (2) Shred onion and green bell pepper. Thinly shred red chilli. Section spring onion.
- (3) Add all ingredients and home – made Thai sauce in a large bowl and stir well. Refrigerate to serve chilled.

Serve hot

Saute ½ tsp mashed garlic with ½ tsp oil. Add in onion and green bell pepper. Stir well till half – done. Add in beef and Thai sauce. Dish up. Garnish with spring onion and red chilli.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1½ 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	149.2 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	6.4 克 (g)	鉀質 Potassium	326.8 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	12.3 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	31.7 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	122.2 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	10.6 克 (g)	鈉質 Sodium	51.8 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.8 克 (g)

特點：快捷方便，冷熱食皆宜，鹽分極低，適合一家大小食用。



涼拌柚子芋絲 (四人分量)

Pomelo and Konnyaku Salad (4 servings)

材料：

沙田柚 3 塊 (150 克)，芋絲 1 包 (360 克)，紅辣椒 $\frac{1}{2}$ 隻，芫荽碎 $\frac{1}{2}$ 湯匙或適量

調味料：

檸檬汁 1 湯匙，檸檬皮 $\frac{1}{2}$ 湯匙，麻油 1 湯匙，砂糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

- (1) 沙田柚拆肉；紅辣椒切絲。
- (2) 芋絲拆散，拖水，切段。
- (3) 先將調味料混合攪勻，再拌入沙田柚肉、芋絲、紅辣椒及芫荽碎，即可供食。

Ingredients:

150g pomelo (peeled); a pack of konnyaku (360g); $\frac{1}{2}$ red chilli; $\frac{1}{2}$ tbsp minced coriander

Seasonings:

1 tbsp lemon juice; $\frac{1}{2}$ tbsp minced lemon peel; 1 tbsp sesame oil; $\frac{1}{2}$ tsp sugar

Method:

- (1) Skin pomelo. Shred red chilli.
- (2) Loosen and blanch konnyaku. Section.
- (3) Mix all seasonings and stir well. Blend in pomelo flesh, konnyaku, red chilli and minced coriander. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	92.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	1.3 克(g)	鉀質 Potassium	84.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.6 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	19.7 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	7.3 克(g)	鈉質 Sodium	10.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.0 克(g)

特點：芋絲為台灣及日本菜式常用的材料，蛋白質含量極低，用作冷盤，別具特色。



咖喱蘋果雞沙律 (六人分量)

Curry Apple and Chicken Salad (6 servings)

材料：

紅蘋果 2 個 (每個約重 140 克) ，青蘋果 1 個 (每個約重 140 克) ，雞脾 3 隻或雞胸肉 3 件 (生計約 360g ， 9 兩)

醬汁：

低脂純乳酪 1 杯 (150 克) ，檸檬汁 1 湯匙，咖喱粉 1½ 茶匙

做法：

- (1) 將雞脾去皮，隔水蒸熟或放入焗爐焗熟，然後去骨及切粒。
- (2) 將咖喱粉、低脂乳酪及檸檬汁調勻作沙律醬。
- (3) 蘋果切粒，立刻拌入沙律醬中，以免蘋果轉黑，然後拌入雞肉粒，放入雪櫃冷凍即成。

Ingredients:

2 red apple (280g) ; 1 green apple (140g) ;
3 chicken drumsticks (about 360g) or chicken breast fillet

Salad dressing:

1 cup low - fat plain yogurt; 1 tbsp lemon juice;
1½ tsp curry powder

Method:

- (1) Skin chicken drumsticks. Steam or bake in oven till cooked. Dice after removing the bones.
- (2) Mix salad dressing.
- (3) Dice apples and immediately stir in salad dressing to avoid turning dark. Add in diced chicken, mix well. Store in the fridge till chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 2 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	144.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	4.3 克(g)	鉀質 Potassium	259.6 毫克(mg)
蛋白質 Protein	14.3 克(g)	膽固醇 Cholesterol	44.7 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	126.0 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	12.7 克(g)	鈉質 Sodium	58.7 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.7 克(g)

特點：低脂純乳酪較一般沙律醬或美蓉醬的脂肪及鹽分低，而少量咖喱粉能刺激食慾。



三色螺絲蝦沙律 (四人分量)

Tri – colour Spiral Pasta and Shrimps Salad (4 servings)

材料：

三色螺絲粉 80 克 (二兩，約 1 杯)，鮮蝦 80 克 (2 兩)，青瓜 160 克 (4 兩)，紅蘿蔔 120 克 (3 兩)，雪藏粟米粒 40 克 (1 兩)

醬汁：

檸檬 1 個，胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，植物油 2 茶匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙

做法：

- (1) 先將螺絲粉和粟米粒用水煮熟，瀝乾水分待用。
- (2) 蝦去殼去腸後灼熟待用。
- (3) 洗淨青瓜、紅蘿蔔，切成幼絲。
- (4) 將檸檬榨汁磨皮，加胡椒粉、植物油及鹽調勻作醬汁。
- (5) 將所有材料倒入大盤內，加入醬汁攪勻，便可雪凍食用。

Ingredients:

80g tri – colour spiral pasta; 80g fresh prawn; 160g cucumber; 120g carrot; 40g frozen whole kernel corn

Sauce:

1 lemon; $\frac{1}{4}$ tsp white pepper; 2 tsp vegetable oil; $\frac{1}{4}$ tsp salt

Method:

- (1) Cook pasta and whole kernel corn in water. Drain.
- (2) Shell prawns and remove dark veins. Soak prawns in boiling water till done.
- (3) Rinse and thinly slice cucumber and carrot.
- (4) Squeeze the lemon for juice and scrape the lemon peel. Mix the lemon juice, the peels, pepper, vegetable oil and salt to make sauce.
- (5) Pour all ingredients into a big bowl. Add in the sauce and stir well. Serve chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 $\frac{1}{2}$ 份，低生物質素 $1\frac{1}{2}$ 份) Each serving provides:

熱量 Energy	143.5 卡路里(cal)	脂肪 Fat	2.9 克(g)	鉀質 Potassium	272.1 毫克(mg)
蛋白質 Protein	7.6 克(g)	膽固醇 Cholesterol	30.3 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	90.7 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	22.2 克(g)	鈉質 Sodium	183.3 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.8 克(g)

特點：螺絲粉的顏色及外形特別，增加菜餚的「色」，所採用的醬汁鮮味可口，使人提高食慾，增加菜餚的「香」和「味」。此菜式亦可作正餐食用。

