

# 發揮黃豆豐富營養 豆製品“油揚”入饌



## 炸油揚夾

材料：

油揚	2件
蘿蔔	200克
鹽	適量
青紫菜粉	2茶匙
薄力小麥粉	3湯匙
豆漿	1/2杯
麵包糠	4湯匙
炸油	適量
日式炸豬排醬汁	適量



- 製法：
1. 油揚剪開一邊後，從開口將內反向外成袋狀；
  2. 蘿蔔刨成粗條放筍箕內，撒鹽後放置約2分鐘後將蘿蔔粗條揉搓至汁液溢出；
  3. 把揉搓後之蘿蔔粗條汁液搽乾，加入青紫菜粉拌勻成餡料；
  4. 餡料放入袋狀油揚內鋪平成夾狀，以竹串將袋口串妥；
  5. 燒熱炸油；
  6. 將串妥之油揚夾沾上薄力小麥粉後沾上豆漿再沾麵包糠；
  7. 沾妥麵包糠之油揚夾放入炸油內炸至金黃取出；
  8. 趁熱將竹串取掉、裝盆，以日式炸豬排醬汁作沾汁即成。

\*\*這道菜可以當作日式炸豬排的素菜版。



俗話說：“每天吃豆三錢，何須服藥連年”，豆類的保健養生作用可見一斑。芸芸眾豆之中，黃豆的蛋白質含量達30%至40%，是優質蛋白，並包含8種人體必須的氨基酸，是糧穀類植物蛋白質的理想來源。當中以黃豆製成的豆製品種類繁多，如豆腐、豆漿、豆腐皮、豆卜等，不但食用方便、味道鮮美，而且易於消化，能增進食慾。今期就向大家介紹的是我在烹飪課上常用的豆製品——油揚（日式豆卜），以此入饌，做出三道養生菜。油揚可以蒸、炒、煮、炸，用作烹調葷、素、冷、熱的菜式都很方便。

文、圖：小松本太太



**黃**豆中含有豐富的鐵和維生素B1、B2及維生素A、維生素D、磷、鐵、鎂等微量元素。而鈣及維生素D，二者結合可有效預防度改善骨質疏鬆。黃豆中脂肪含量為15%至20%，亞油酸超過50%，是防治冠心病、高血壓、動脈粥樣硬化的健康食品。

然而，黃豆中存在了一些抑制人體吸收消化的酶，致使黃豆的營養不能完全被腸胃道吸收。不過，當黃豆經過浸泡、加熱處理後，蛋白質結構便變得疏鬆，相對地提升黃豆營養被腸胃道的吸收率。因此，以黃豆為原料加工製成的各種豆製品的營養價值要比黃豆高，並更易被人體吸收，是很好的養生食品。

豆製品雖然營養豐富，但是如腎功能不全、慢性腸胃病的患者則不宜食用，對於痛風患者來說，黃豆雖然嘌呤含量較高，但經過加工成為豆製品後嘌呤含量相對降低，可以適量食用以替代其他嘌呤含量較高的肉類。

## 魚子醬稻荷壽司

材料：	煮汁：	壽司醋：			
油揚	2件	糖	2湯匙	醋	1湯匙
白飯	1碗	味醂	2湯匙	糖	1/2湯匙
白芝麻	2茶匙	醬油	2湯匙	鹽	適量
魚子醬	2湯匙	木魚清湯	2湯匙		



製法：

1. 油揚用沸水略湯去掉油分；
2. 煮汁放鍋中煮沸後加入油揚，煮至調味汁被吸收後，熄火待冷取出；
3. 壽司醋材料調勻後與白飯拌勻成壽司飯；
4. 白芝麻撒入壽司飯內拌勻成芝麻壽司飯；
5. 油揚從中切開成袋狀；
6. 拌勻之芝麻壽司飯掐成小飯團，袋入油揚內；
7. 綴魚子醬上即成。

\*\*可選用日式超市已烹調妥的稻荷壽司專用油揚，方便好味。

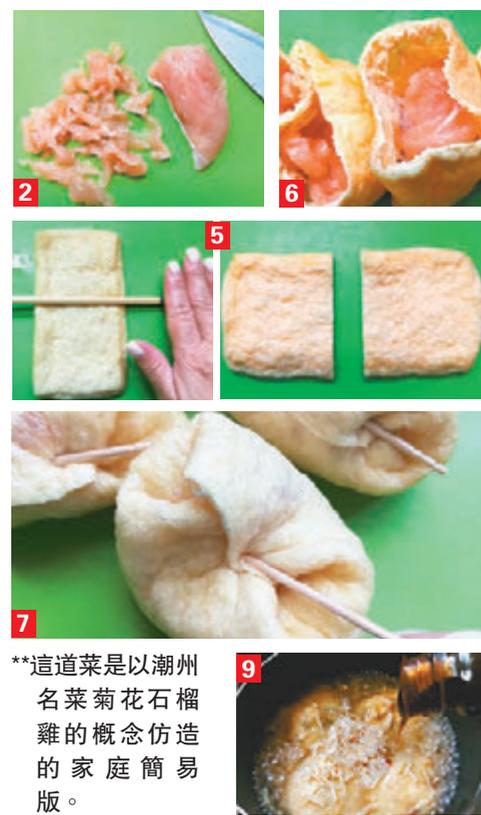


## 包羅萬有

材料：	
油揚	2件
粉絲	1小束
雞柳	1條
金菇	1/4包
蟹柳棒	2條
水	2杯
調味：雞粉	1茶匙
蠔油	1湯匙

製法：

1. 粉絲放沸水中燙軟、撈出瀝乾後剪成1吋長備用；
2. 雞柳切絲備用；
3. 金菇去蒂，切1厘米長備用；
4. 蟹柳棒用手撕碎備用；
5. 油揚用筷子幹而平後，一開二成袋狀備用；
6. 將適量粉絲及雞絲放入油揚中成一袋狀；
7. 以牙籤串緊袋口成福袋，
8. 水放鍋中加熱至沸騰後將福袋入以中火煮約5分鐘至熟軟。（其間福袋會膨脹起來的，是正常現象。）
9. 福袋煮約至熟軟後，加入金菇煮至軟，加入調味拌勻；
10. 灑上撕碎蟹柳棒即成。



\*\*這道菜是以潮州名菜菊花石榴雞的概念仿造的家庭簡易版。