

《生薑豚肉燒》

煮食時間： 20 分鐘

材料（二人份）：

瘦豬肉薄片 (切 3 段, 用醃料醃 30 分鐘)	200 克
洋蔥 (洗淨、切絲)	1/2 個
京蔥 (洗淨、切 1 厘米斜片)	1/2 條
椰菜 (洗淨、切 2 厘米方塊)	1/4 個
芝麻 (炒香)	1 茶匙
油	2 茶匙

調味料：

低鹽味噌 1 茶匙

水 2 湯匙

味醂 1 湯匙

豬肉醃料：

日本醬油	1 湯匙
清酒	1 湯匙
蒜頭 (去皮, 拍碎)	2 粒
薑泥連薑汁	2 湯匙

做法：

1. 燒熱易潔鑊, 加油, 加入洋蔥炒至軟身,
2. 加入京蔥、椰菜炒熟,
3. 放入豬肉片煎至兩面轉色,, 加入調味料及剩下醃料, 抄勻並煮至汁帶稠身, 灑上芝麻即可。

煮食小貼士：

1. 豬肉片要切薄片和不要煮得太耐, 以免肉質變得太韌。
2. 味醂是日式料理常用的調味料, 含有甘甜味及酒味, 能去除食物的腥味及雪藏味。但其含有的酒精和糖分能夠緊縮蛋白質, 過早加入味醂會使肉類變韌, 所以味醂應該後下。

Gloria 營養小貼士:

1. 薑內的薑醇有血管擴張作用, 能幫助促進血液循環, 有助身體保暖。
2. 當薑被加熱至 100 度左右, 能有效提升薑內的抗氧化能力和營養價值, 而此食譜用煮的方式來烹煮薑, 所以能更有效令內裡的抗氧化物質發揮作用。

菜式作用: 補益脾胃, 溫胃祛寒

何慧潔中醫貼士:

生薑豚肉燒是日本餐廳常見的一道料理, 非常簡單易煮, 自家煮亦一樣好味。日本人長壽, 與他們簡單的飲食習慣有關, 以這道菜為例, 菜蔬多, 肉類少, 又搭配辛溫、溫胃散寒的生薑作醃料醃豬肉, 既可辟腥, 加上同樣辛溫的京蔥, 冬日裏食用全身溫暖。

營養分析 (每份) :

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
287.7	19.8	23.2	12.5	2.3

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0.5	2.5	0	1	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供: 皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜, 歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身, 也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜 (不包括以上食譜), 有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。