

養身DIY飲食

本月創意料理：
豆腐乳、健康沙拉醬

文 / 余沛葳

豆腐乳

材料：板豆腐一斤、鹽2兩、豆脯3兩、糖4兩、紅麴1兩。

作法：板豆腐切成方塊狀，每一面均沾上鹽，醃約2天，撈起，曬乾（約一天），不可過硬乾燥即可（要翻面），入蒸籠蒸20-30分鐘放涼，豆脯洗淨曬乾，糖煮成糖蜜（加酒也可以），冷卻後裝瓶排好，一層豆脯，加糖蜜至9分滿。日光發酵3-7天，約2-3個月可食用。



板豆腐一斤

四川豆腐乳

作法：豆腐1板切塊→滅菌（10分鐘）→冷卻乾燥→種菌（3~5天，20°C~30°C）
→加鹽水清洗（25~26.5%）→調味→熟成（1-3個月）。

調味：花椒粉、辣椒粉各一兩、酒300cc、鹽2兩、麻油1匙。

做法：1.把鹽、花椒粉、辣椒粉，以乾鍋小火拌炒勻。

2.豆腐乳均勻沾裹1料，按序放入玻璃瓶中。

3.最後入高粱酒、麻油，放熟成即可食用。

其他做法：

材料：廣東豆腐乳：茴香、辣椒、花椒。

五香豆腐乳：五香粉、辣椒粉、酒。



花椒粉、辣椒粉



健康沙拉醬

4人份材料：

毛豆50克、紅蘿蔔50克、馬鈴薯50克、芋頭100克、葡萄乾50克、冷開水120C.C、蜂蜜3小匙、橄欖油2小匙、檸檬1粒。

作法：1.毛豆煮熟沖冷開水。

2.紅蘿蔔、馬鈴薯、芋頭刨絲用電鍋蒸熟(外鍋放1杯水)。

3.冷開水、蜂蜜、橄欖油、檸檬汁一起攪拌。

4.毛豆、葡萄乾、加入材料3中用果汁機攪拌打碎(加入炒至微黃的麵粉)。

5.材料(作法2)打成泥加入(作法4)中即成沙拉醬。

營養成份：毛豆蛋白質，紅蘿蔔維生素A.B.C.D.E，馬鈴薯鐵質，芋頭健胃治腹瀉，葡萄乾鹼性高鐵質，蜂蜜退火排毒，檸檬維生素C助消化，橄欖油好油。



酪梨沙拉醬

材料:酪梨1顆、香菜1/3杯、洋蔥1/3杯、檸檬1/3個。

調味料:鹽少許、胡椒粉少許、美乃滋2大匙。

作法:1.酪梨去皮切塊，洋蔥切小丁，檸檬擠汁被用。

2.將酪梨、洋蔥、香菜放入果汁機中打成醬汁。

3.加入鹽、胡椒粉、美乃滋調勻即可。



蘋果醋優格沙拉

材料:原味優格1杯。

調味料:蘋果醋2大匙、芥末粉1匙、橄欖油2大匙、胡椒粉少許。

作法:將所有食材置於碗中，攪拌均勻即可。

南瓜沙拉醬

材料:南瓜1/4顆。

調味料:水4大匙、鹽1/4匙、果糖1匙、白醋1匙。

作法:1.南瓜去皮小塊，入電鍋中蒸熟取出。

2.南瓜加入水以打蛋器攪拌成泥狀。

3.加入果糖、醋、鹽拌勻即可。

