

## 鳳梨菱角 讓菜更甜蜜

讚 211

分享

用LINE傳送



2018-10-07 13:52 聯合晚報 林良齊

想到台南會想到什麼？有人想到關廟的鳳梨、官田的菱角、麻豆的柚子、白河的蓮花等，嘉南藥理大學講師王明煌利用台南各地的名產做出鳳梨菱角燒雞、和風柚子蔬果沙拉、蓮子荷葉米糕三道菜，要讓民眾用吃的認識台南。

曾獲2017台灣美食展廚藝大學美食家團體挑戰賽銀獎、2010馬來西亞烹爐大觀世界金廚爭霸賽個人熱菜組金獎、2010馬來西亞烹爐大觀世界金廚爭霸賽個人團體組金獎，及2010全國總舖師食神大賽銅鼎獎的王明煌擅長中餐料理。

鳳梨不僅可以直接吃，入菜更增添酸酸甜甜好滋味，除了夏季是鳳梨的盛產季節外，現在透過產季調節，四季皆可吃到鳳梨，尤其是關廟的金鑽鳳梨，入菜後不用加糖，讓你體會南部的「甜」滋味；而菱角蒸煮後入菜，搭配上鳳梨的酸甜滋味，更容易入喉。

生菜沙拉也常見如蘋果、水梨等水果入菜，而不只中秋可以吃柚子，飽含水分的麻豆文旦也十分適合放進生菜沙拉，尤其再加上以醬油為基底的日式和風醬，是秋天極佳的開胃菜。

許多民眾喜愛食用米糕，卻經常因米糕太油膩而忌口，加上清爽的荷葉、蓮子後，讓人忍不住一口接一口。

榮新診所營養師李婉萍說，鳳梨屬水果、菱角屬澱粉類，需要控制熱量的民眾若食用此道菜，就不建議再食用如白飯等澱粉類食物，而鳳梨可以幫助消化，配上燒雞是很好的選擇。

和風柚子蔬果沙拉則以高纖維、低熱量、高水份的柚子搭配其他蔬果。李婉萍表示，柚子是當季很好的水果，一小瓣約10卡的熱量，即使吃完一顆也僅200至300卡左右的熱量。但蓮子荷葉米糕則是高熱量食物，若是像糖尿病患者等需要控制熱量的病友，不建議食用太多。



鳳梨菱角燒雞

## 鳳梨菱角燒雞

材料：雞腿2支、五印醋適量、菱角30g、米醋適量、蔥10g、甘草粉適量、辣椒5g、米酒適量、薑5g、番薯粉適量、蒜頭仁10g、白糖適量、鳳梨罐頭20g、香菜適量、香菇1朵

餡料：先爆炒蔥、薑、蒜、辣椒，再加入香菇丁、菱角丁、鳳梨丁拌炒加以調味備用。

做法：

· 雞腿去除中間骨頭，使其成為袋狀，再加入甘草粉、醬油、五印醋及米酒略為醃漬約1小時左右。

- 蔥、薑、蒜、辣椒切末，煮熟菱角、香菇與鳳梨一起切成小丁狀。
- 將餡料填入醃漬雞腿袋，再綁上棉線，最後裹粉用160度熱油炸熟呈金黃色。
- 將剩餘餡料，加入適量的水、鳳梨汁、醬油及糖調味，最後放入炸好的雞腿煮至軟化。將雞腿盛盤，最後淋上勾芡醬汁即可完成。



和風柚子蔬果沙拉

## 和風柚子蔬果沙拉

材料：柚子30g、越南春捲皮2張、蘋果30g、核桃10g、苜蓿芽20g、芝麻醬適量、綠捲鬚30g、味霖醬適量、紅捲鬚30g、檸檬汁適量、白蝦2隻

和風醬汁：芝麻醬、味霖及檸檬汁。

做法：

- 柚子肉剝小瓣，蘋果削皮切條狀泡鹽水備用。

- 蘿蔓生菜切段、綠捲鬚及紅捲鬚洗淨泡冰水備用。
- 將越南春捲皮舖平，放上苜蓿芽、綠捲鬚、紅捲鬚、蘋果、柚子、核桃碎及蝦子，並成捲狀盛盤。



櫻花蝦蓮子米糕

## 櫻花蝦蓮子米糕

材料：長糯米（舊米）200g、蒜頭仁10g、鹹蛋黃3粒、蔥1支、乾香菇3朵、乾蓮子20g、乾蝦米10g、紅蔥頭50g、三層肉50g、荷葉紙1張、櫻花蝦10g、五香粉適量、油蔥酥10g

做法：

- 長糯米、香菇、蝦米洗淨泡水。
- 三層肉切片、紅蔥頭切片、香菇切絲、鹹蛋黃切片、蓮子燙熟及荷葉紙川燙洗淨。

- 將蒜末、蔥末及櫻花蝦拌炒。
- 爆炒肉片及紅蔥頭片，依序加入醬油、糖、高湯及五香粉，最後加入香菇絲、蝦米、油蔥酥及生糯米一起拌勻。
- 將竹製蒸籠底部平鋪荷葉紙，放入拌好料的米糕，再擺放熟蓮子、鹹蛋黃片及櫻花蝦，蒸約30分鐘即可。

- 鈣片的革命性突破，非晶鈣上外太空

📌 鳳梨 · 柚子 · 蓮子