

竹山農會翻轉餐桌 無油煙輕食 教你吃得養生

【記者賴香珊／竹山報導】【2015-05-18/聯合報/B3版/南投新聞】

飲食革命，翻轉餐桌！南投縣竹山鎮農會家政班推廣無油煙料理，運用在地、當季食材入菜，透過低溫烹飪和天然材料健康調理，教民眾吃出清爽和養生，告別高鹽、高油、高糖又高熱量的「四高」菜色。

「夏季到，要懂得告別油膩」竹山鎮農會將地方盛產的竹筍、茶葉等當地農產融入輕食概念，運用青花魚等當季食材，開發出味噌醬桂竹筍、菇類茶燴飯、梅花肉拌雪蓮子和金針木耳雞等料理，顛覆以往烹飪習慣，清爽當道。

輔導教師古信維說，用川燙、涼拌和清蒸等方式製作，減少煎炒炸時的大量用油，並善用易取得的食材和乾貨做料理，像梅花肉拌雪蓮子就是將火鍋肉片、雪蓮子和甜椒川燙後，拌上由蒜末、少許橄欖油製成的佐料，提升料理清爽度。

金針木耳雞做法更簡易，將雞腿肉切小塊，用醬油、胡麻油、糖和太白粉拌勻，並把金針、黑木耳、香菇等乾貨泡軟切絲，佐以薑、紅棗等配料後放入電鍋清蒸半小時，便能輕鬆完成無油煙料理。

家政班長蘇孟娟說，筍類多用來滷肉或炒辣豆瓣醬，改用味噌拌炒少了油膩，多了甘甜；而菇類茶燴飯捨去用醬油上色，改用茶湯跟米飯、菇類燴煮收汁，呈現自然紅褐色澤，嘗起來色香味俱全。

總幹事鄭文惠提到，透過研習課程設計讓烹飪更加在地化、生活化，不必動用繁雜廚具，農會學員或家庭主婦都能簡單學輕鬆做，讓家人吃得健康養生。