

應用梅醋醬於中餐健康料理之開發

覃孟雄¹ 鍾幸潔² 林文麒³

¹美和科技大學食品營養系 助理教授級專業技術教師

^{2,3}美和科技大學餐旅管理系 講師級專業技術教師

¹ x00002214@mail.meiho.edu.tw

摘要

本計畫擬以梅醋醬餐食譜研發為目的，依需求設計開發具創意梅醋之餐食，藉由中醫「藥食同源」之概念，創作出大眾所喜愛之餐食，又能排毒、健身、防病、調整體質亦能降低國家社會醫療資源之浪費，更藉由整合行銷實務之創新策略，讓養生餐飲不但可永續經營，更可提供消費者優質的服務，以達雙贏局面。本計畫可作為後續發展各類梅醋養生餐點開發之業者參考，並提供技術轉移。

關鍵字：梅醋醬、健康料理、低油飲食、低脂飲食

前言

不論在日本或台灣，酸溜溜的梅子被人視為「養生」食品，有些人每天力行吃梅子、喝梅醋來幫助消除疲勞、促進消化，而日本人更致力於研究用梅子來防癌、抗老。

梅子的功效其實早在 3000 年前的「神農本草經」中，已有詳細的記載，梅子含有豐富的鈣、磷、鐵等多量礦物質，且有機酸與蛋白質的含量亦較其他水果為多，為一高價值的健康食品。其不僅具有增進食慾、改善體質、防止食物腐敗、殺菌解毒、恢復疲勞等食療效果，同時還可促進人體的新陳代謝，達到養顏美容的功效，並藉著改善腸胃功能與促進吸收，加速梅子的生理療效。據說其中又以黃熟的梅子、麥芽糖與陳年醋所製成的梅子醋，療效最高，因梅醋有抗氧化脂肪，可代謝血液中因飲食不均所堆積的肌酸及尿素等廢物，並分解體內多餘的乳酸以預防高血壓等病症。

本計畫擬以梅醋餐食譜研發為目的，依需求設計開發具創意梅醋之餐食，藉由中醫「藥食同源」之概念，發展健康中餐菜色開發，以期提供國人新的美食選擇。

材料與方法

一、烹調過程將配合低鹽、少油之原則調理：

1. 選取健康之食材應用於中西餐之料理中，食材包括：甘筍—有飽肚感而熱量低。冬菇—含大量纖維素，可促進腸胃蠕動，另有多醣成分，有助抗癌。青椒—維他命 C 的含量多，具抗氧化、抗癌及預防心臟病功效。冬筍—是高纖維、高鉀質及低熱量的食材。
2. 烹調方式將採取蒸、煮、快炒之原則，避免油炸之過程。
3. 利用烹調方式之變化與技巧，增進餐食之色香味條件。
4. 配合食材之搭配，烹調出低熱量之餐食，以維護消費者之健康。

二、搭配各種食材，廣泛應用於日常美食佳餚

1. 搭配特級橄欖油成為風味絕佳之麵包醬與油醋沙拉醬。取代醬油膏、甜麵醬、牛排醬、烤肉醬等成為頂級美味沾醬。
2. 研發直接入菜烹調魚、肉、豆類、根莖等食材，兼顧口感與營養均衡。
3. 取代所有水果沾醬、果汁調味醬，生津止渴，口頰回甘。作為蛋糕、西式餅乾、甜點等淋醬，香濃綿密、餘韻不絕。

結果與討論


Recipe Name: 菜單名稱：	梅香松坂米漢堡
-----------------------	----------------

Prescription 配方：		Procedure 製作過程：
材料	數量	1. 櫻花蝦乾鍋炒至水份蒸發，香味溢出。 2. 蛋液打散，入炒鍋炒散，續入白飯炒至粒粒分明，再加鹽巴、胡椒粉、櫻花蝦，開大火炒香，最後入蔥花即為櫻花蝦炒飯。另取圓模型，將飯煎成鍋巴，至香氣出來即可。 2. 小黃瓜、南瓜切片後抓鹽使水份瀝出，以流水式沖去鹽分，續入糖、醋醃成糖醋黃瓜片、南瓜片。 3 高麗菜乾泡水，川燙去除酸味。 3. 爆香辛香料，炒香蠔油、醬油、醬油膏、糖，入水、胡椒粉、高麗菜乾，以小火滷 1 小時即可。 4. 松坂肉醃入鹽、味素、米酒醃製入味，將梅醋醬、蜂蜜、糖混合後，以明火烤箱烤，反覆刷上調味料，烤至金黃色切片擺盤即可。 4. 將以上組合即可。
松坂肉	200g	
米飯	100g	
櫻花蝦	20g	
雞蛋	10g	
小黃瓜	5g	
南瓜	5g	
七味辣椒粉	3g	
高麗菜乾	5g	
蔥	10g	
薑	10g	
蒜頭	10g	
紅辣椒	5g	
調味料	數量	
梅醋醬	20g	
蜂蜜	5g	
鹽	2g	
糖	10g	
味素	2g	
蠔油	10g	
醬油	5g	
醬油膏	5g	
胡椒粉	3g	
香油	1g	


Picture 照片




- 注意事項：**
1. 米漢堡亦可換成其它澱粉類食物，例如刈包。
 2. 如沒明火烤箱，亦可用一般家庭烤箱。

Recipe Name: 菜單名稱：		梅香荔枝肉	
Prescription 配方：		Procedure 製作過程：	
材料	數量	1. 將梅花肉切成荔枝肉的刀工，醃入鹽、味素、米酒、蛋黃、太白粉。 2. 起油鍋，麵粉:太白粉混合，裹上梅花肉，炸至金黃後備用。 2. 其他配料切菱形片，青、黃、紅椒過油。 3. 爆香洋蔥、蒜頭末、薑末，入番茄醬，其他調味料一併下，開大火，材料全下勾薄芡淋香油即可。	
梅花肉	300g		
洋蔥	20g		
紅椒	20g		
黃椒	20g		
青椒	20g		
蒜頭	10g		
薑	5g		
蛋黃	5g		
麵粉	20g		
調味料	數量		
番茄醬	8g		
梅醋醬	20g		
糖	10g		
醋	8g		
鹽	2g		
香油	2g		
太白粉	3g		
味素	3g		
注意事項：		Picture 照片	
1. 此道菜餚，較具特色為其刀工，此刀工使味道容易滲入材料中，較易入味。			

Recipe Name: 菜單名稱：		梅香苦瓜扣排骨	
Prescription 配方：		Procedure 製作過程：	
材料	數量	1. 排骨剁小塊，醃入醬油、米酒、糖、太白粉。 起油鍋大火炸表面金黃。 2. 苦瓜對開後，入油鍋以中油溫炸至金黃軟化。 3. 取一瓷碗，入水、辛香料、排骨、調味料，封保鮮膜，先蒸 20 分鐘取出，另取一扣碗，將苦瓜放入扣碗中，在入排骨跟醬汁，再蒸 30 分鐘，倒扣取出，汁在勾薄芡淋上即可。	
排骨	300g		
豆豉	10g		
蔥末	10g		
薑末	10g		
辣椒末	8g		
蒜頭末	10g		
白苦瓜	200g		
調味料	數量		
梅醋醬	15g		
醬油	8g		
米酒	5g		
糖	5g		
白胡椒粉	3g		
味素	3g		
太白粉	5g		
注意事項：		Picture 照片	
1. 排骨亦可換成雞腿丁，口感及風味截然不同，各有特色。 2. 苦瓜可換成絲瓜、大黃瓜…等。			

Recipe Name: 菜單名稱：		藍帶豬排佐梅醋醬	
Prescription 配方：		Procedure 製作過程：	
材料	數量	<ol style="list-style-type: none"> 高麗菜切細絲。 將里肌肉切蝴蝶刀，醃入鹽、味素、米酒、蛋液，以吉利炸的方式，先沾麵粉→蛋黃液→麵包粉，炸至金黃酥脆，切塊擺盤。 將其他調味料混合，即為沾醬。 	
大里肌肉	200g		
起司片	15g		
高麗菜絲	20g		
桂冠美乃滋	30g		
檸檬	5g		
蜂蜜	5g		
麵包粉	30g		
麵粉	30g		
雞蛋	20g		
調味料	數量		
梅醋醬	20g		
糖	10g		
注意事項：		Picture 照片	
<ol style="list-style-type: none"> 可於豬排中包入其他東西，例如：香蕉、地瓜泥、芋頭泥…等。 炸有裹麵包粉的東西需特別注意火候，特別容易焦黑。 			

Recipe Name: 菜單名稱：		梅汁白肉	
Prescription 配方：		Procedure 製作過程：	
材料	數量	1. 取湯鍋入水、米酒、鹽、花椒、蔥、薑煮滾後，將五花肉整塊入滾水中川燙至熟後切片擺盤。 2. 蔥切蔥絲，與枸杞做為點綴裝飾。 3. 將調味料拌勻淋上即可。	
五花肉	400g		
蔥	20g		
薑	10g		
花椒	5g		
枸杞	2g		
調味料	數量		
梅醋醬	20g		
番茄醬	8g		
醬油膏	5g		
薑末	5g		
蒜末	5g		
香油	2g		
注意事項：		Picture 照片	
1. 梅醋醬的梅味，提昇了肉的鮮味。 2. 亦可換成燙海鮮，例如：帶殼蝦、花枝等。 3. 滾水中加入花椒、蔥、薑是為了提升香氣、去除腥味。			

2010.05.22 12:17

結論

一般中、西餐多為高鹽、高油、高普林、高熱量的食品，如：炸年糕、雞鴨魚肉類、火鍋等食品，一餐吃下來不但對健康者是一大負擔，很可能造成高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風等慢性病患舊病的復發，也可能造成肥胖的問題。

但一般人看到低油、低鹽、低熱量的健康中、西餐料理，都會聯想到平淡無味、沒有食慾，本計畫欲透過食材的選擇，與烹調方式的變化及技巧，發展出健康美味之餐食。