

什麼都能涼拌過貓

2-3人份 | 豐富纖維 | 質地軟化魔法

【靈魂主角】



【基礎食材】



過貓(過溝菜蕨) 1 把
(挑選捲曲嫩葉，
去除硬梗)



鹽：少許
(汆燙用)



軟化的魔法：先冷凍



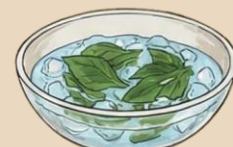
1 切短：洗淨後
切成 <3 公分
小段



2 冷凍：瀝乾放入
冷凍庫 1-3 天。
(利用冰晶讓纖維
自動變軟！)

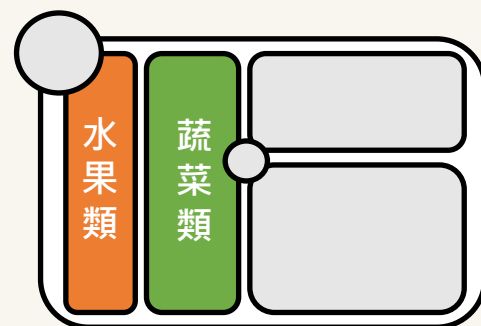


3 汆燙：不用解凍！
直接丟入加鹽的
滾水燙熟。



4 冰鎮：撈起泡冰水
(保持翠綠)，瀝乾
備用。

風味1： 刺蔥紫蘇梅醬



酸甜的紫蘇梅配上刺蔥的強烈香氣，最適合夏天或食慾不振時，幫長輩大開胃口！

【食材準備】



刺蔥葉：切碎(去刺)



紫蘇梅：2-3 顆
(去籽切碎)



紅辣椒：少許切細末



調味：
醬油、素蠔油、鹽

【製作步驟】

1 殺菁去澀：刺蔥碎先用少許
鹽抓醃 5 分鐘。



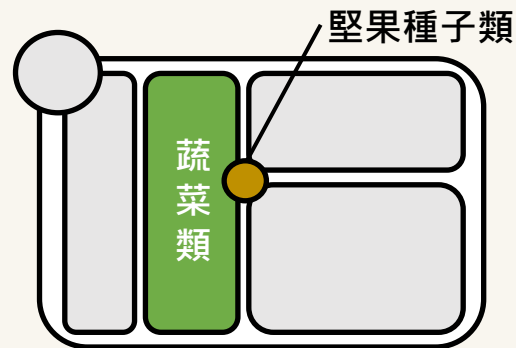
2 混合拌勻：加入辣椒、醬油
、素蠔油、紫蘇梅碎拌勻。



3 淋醬：淋在冰鎮過的過貓上。

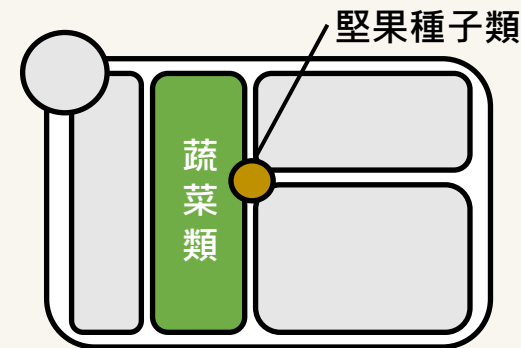


風味2： 刺蔥堅果醬



用熱油逼出辛香料與堅果的油脂香氣，
口感滑順，還能補充好油！

風味3：刺蔥 和風油醋醬



酸酸的醋配上刺蔥的強烈香氣，助開胃！



【食材準備】



刺蔥葉：切碎(去刺)



堅果：1 大匙
(切細碎，避免嗆咳)



辛香料：蔥白切段、
蔥綠切蔥花、蒜末、
薑末



橄欖油：2~3 大匙

【製作步驟】

1 備料碗：耐熱碗中放入刺蔥、
蔥蒜薑末、碎堅果



2 燒熱油：鍋中熱橄欖油。
放入蔥段測試，冒小泡泡
(約 120 度)即可



3 澆淋和調味：將熱油淋入碗中
激發香氣，並加入鹽、黑白胡
椒調味拌勻



【食材準備】



刺蔥葉：切碎(去刺)



薄鹽醬油：1 大匙



白醋或梅子醋：1 大匙



香油：少許



熟白芝麻：少許

【製作步驟】



全部拌勻即可！將所有材料混合，
淋在過貓上，最後撒上白芝麻
提香。

【人工V.S.天然】

市售沙拉醬：
高熱量、高糖，
容易膩。



天然辛香料：
刺蔥是原住民的香料
之王，能減少調味料
用量，天然香氣讓食
物變好吃健康無負擔！



涼拌過貓-刺蔥堅果醬

營養成分-1人份

- ✓ 熱量：199 大卡
- ✓ 碳水化合物：4 公克
- ✓ 蛋白質：0.8 公克
- ✓ 脂肪：20 公克

食物類別

✘ 全穀雜糧類：0 份

✘ 豆魚蛋肉類：0 份

✘ 蔬菜類：0.8 份

✘ 水果類：0 份

✘ 乳品類：0 份

✘ 油脂與
堅果種子類：4 份