



食在找辣趣



大口吃辣 自己動手最健康

多項專業研究指出，辣椒對健康的好處多多，但想吃得健康還牽扯到料理及食用方式，喜愛吃辣的人不妨自己動手DIY，從料理過程中找到辣料理的美味與趣味。

文／洪詩茵 食譜圖文資料提供／野人出版《全世界找辣吃》

韓式料理大舉入侵，加之早前南洋料理亦風靡一段時間，而這些料理都有一個共同的特色——辣，足見辣料理受歡迎的程度。根據眾多國內外研究及營養師的論述，辣椒的營養價值極高，且對人體好處多多，只要掌握好食用原則，不僅能享受辣料理的美味，更有益身體健康。為了讓大家更健康地吃辣椒，更節錄Miss Li's Li's《全世界找辣吃》書中的幾道辣料理食譜，讓大家自己動手DIY，在家享受美味健康的辣料理。

嗜紅辣椒營養指數爆表

依據衛福部食品營養成分資料庫的資料，小小一顆辣椒，維生素A、維生素B群、維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素、膳食纖維、鈣、鉀等營養素全都包括了。其中紅辣椒富含的β胡蘿蔔素及維生素A總量更遠高於青辣椒十五倍（每一百克食物），β胡蘿蔔素是強力的抗氧化劑，而一根紅辣椒就含有一日所需β胡蘿蔔素份量；維生素A則主要協助正常的視覺功能及皮膚組織之生長及修復。

而根據國內外眾多研究指出，吃辣椒的好處真的非常多：

一、營養學家 Pamela Peeke 表示，吃辣會讓體溫上升，促使新

陳代謝提高五%，同時增加一六%脂肪燃燒。

二、馬德里大學醫學院專攻心血管研究的 Michael Miller 教授表示，辣椒素有助於促進血液循環、促使血管擴張，有助於降低血壓。

三、洛杉磯的 Cedars-Sinai 醫療中心研究指出，在動物實驗中，辣椒素能殺死老鼠八〇%的前列腺癌細胞，同時不會破壞到正常細胞，主因為辣椒素能阻斷癌細胞生長週期。而從流行病學的研究來看，許多嗜辣的民族，如東南亞、印度罹患癌症的機率都比西方國家少。

四、據發表在二〇一七年一月份的公共科學圖書館期刊《PLOS ONE》研究指出，愛吃紅辣椒的人，比不愛吃辣的人可以降低近一三%的死亡風險，特別是因心臟疾病，以及中風所引起的致命威脅。而哈佛公共衛生學院的教授「C.O.」在二〇一五年也有相近的研究結果，每隔一、兩天就吃辣的人，死亡風險比一周吃辣不到一次的人低一四%。

五、「歐洲營養學期刊」二〇一三年刊登的研究顯示，在吃高膽固醇飲食的倉鼠身上，辣椒素能降低膽固醇，改善脂蛋白。

《全世界找辣吃》

愛吃麻、辣、香料者必備的不後悔料理書！

從認識櫥櫃裡常備香料和市售醬料醬料開始，到親手自製安心辣醬和辣味料理。

中式、韓式、日式、南洋、美、墨辣味的好吃料理提案，有了這一本，你也能成為辣味料理達人！





六、二〇一〇年在「應用生理學、營養學與代謝學」期刊發表的研究發現，辣椒素能改善腸胃抗氧化酵素的功能，可促進消化、保護腸胃。

這樣吃辣最健康

辣椒，冬天吃暖胃驅寒，夏天吃開胃助消化。依據中醫理論，夏天雨水多、濕氣重，適量吃辣可助除濕行痰；其二，人們夏天愛吃瓜類寒涼食物，依據中醫「寒熱調和」的原理，搭配吃一點辣椒，可收「寒熱平衡」的作用；其三，辣椒可以有效促進汗液排放，有助排除體內毒素，適當降溫，預防中暑情況。

不過，辣椒仍舊屬於刺激性食物，罹患有痔瘡、眼疾、胃病、腫瘤、腎病、心血管疾病、甲亢等病症之患者，都不宜食用，以免造成症狀加重。此外，孕婦亦不宜食用辣椒，以免出現口舌生瘡、大便乾燥等上火症狀。

雖然辣椒擁有豐富營養素，但也要吃對才能吃到健康。營養師指出，吃辣以新鮮辣椒為上選，辣椒有鮮辣椒、乾辣椒、醃辣椒，還有辣椒醬、辣椒油等精製品，不經人工化學加工過的新鮮辣椒才能吃到完整而未經破壞的營養素。此外，辣椒畢竟是刺激性食物，還是要適量為妥，建議吃辣的時候可以加點酸，吃些清甜爽口的甜點、水果、飲料，或搭配一些下火的食物，可降低刺激程度及敗火。

如果是自己在家做辣料理，盡量選擇滋陰、降燥、瀉熱的食物來搭配，例如：豆腐、豆腐腦（豆花）、白蘿蔔、花椰菜、苦瓜、冬瓜、絲瓜、黃瓜、梨、綠豆、鴨、蝦、鯽魚等。以下提供五道辣料理食譜，讓大家自行在家OK，吃得爽辣過癮又健康！



酸菜紅煮魚



材料

鱸魚片或鯛魚片 600g

醃魚材料：鹽 1 小匙、米酒 1 大匙、片栗粉少許、客家酸菜 100g、辣椒 2 支、乾辣椒 10 段、乾花椒 1 大匙、馬吉 1 小匙、薑片 5 片、蒜 3 瓣、香菜少許、辣豆瓣醬 1 又 1/2 大匙、鎮江陳醋 1 大匙、發好的川耳 1 杯、煮好的熟筍切片 150g、鹽 1 又 1/2 小匙、糖 1 大匙

作法

1. 魚肉片成薄片，加入醃魚的鹽和米酒抓拌，再加入片栗粉拌勻，酸菜洗淨切小段備用。
2. 起鍋熱油，中小火加進花椒及馬吉略炒，香氣出來後撈除。鍋中維持 4 大匙油量，再入薑、拍碎的蒜、辣椒和乾辣椒炒香，推至鍋邊，下酸菜炒香。
3. 同鍋找一個小空間炒香辣豆瓣醬，將所有鍋裡的材料混合拌炒後，加入 4 杯水煮至滾沸。
4. 另起鍋，煮沸水，依次汆燙木耳及筍片，撈起鋪在鍋底。
5. 作法 3 煮滾後以鹽、糖調味，加入魚片抖散，煮至再滾沸，點進陳醋，盛入備好的木耳、筍片鍋中，撒上香菜完成。

Tips

傳統的作法，材料中的乾辣椒是在最後另起油鍋炒香，淋在整鍋魚上，看起來上層有一層非常厚的紅油，我選擇的是比較清淡的作法，讀者可以自行斟酌。一般餐廳在蔬菜選擇上多用芹菜及豆芽墊底，我覺得用筍片和川耳也非常協調，大家可以試試看。



馨香燉時蔬



材料

洋蔥 1 顆（中型）、小番茄 20 顆、櫛瓜 2 支、四季豆 150g、杏鮑菇 2 支、茄子 2 支、栗子南瓜 1 顆（小型）、大蒜 2 瓣、薑 1 段（拇指長）、腰果 40g、原味優格 100cc、椰奶粉 3 大匙、芫荽籽粉 1/2 小匙、紅辣椒粉 2 小匙、咖哩粉 2 大匙、水 200cc、鹽適量、黑胡椒適量

作法

1. 洋蔥切細絲，杏鮑菇切塊，四季豆切段，茄子剖為二切段，南瓜去囊切小塊，櫛瓜切段，大蒜去膜切末，薑拍碎。
2. 起一乾鍋，維持小火，把腰果加入翻炒 3 分鐘取出備用。
3. 準備攪拌機，倒入原味優格、椰奶粉、水 200cc、一半的腰果攪打均勻。
4. 起油鍋加入大蒜及薑炒香，放進洋蔥煸炒至透明，加入芫荽籽粉、紅辣椒粉、咖哩粉小火炒香，接著放進番茄，略壓拌炒。
5. 把作法 3 倒入作法 4 中，加進南瓜、櫛瓜、杏鮑菇、剩餘的一半腰果，蓋上鍋蓋燉煮 8 到 10 分鐘，加入茄子及四季豆再度煮滾，視濃稠度可以酌添水分，以鹽和黑胡椒調味，就完成了。

Tips

蔬菜按照煮成適當口感所需的時間決定下鍋的順序，只要不易出水的蔬菜可依季節變化入菜。純素者不放洋蔥及大蒜。如果有現成的椰漿可以取代椰子粉。最適合拿來燉蔬菜的器具是鑄鐵鍋，作法 4 處理完後就可以把食材改入鑄鐵鍋中燉煮，中小火偏小火即可煮得很順暢。



南洋叻沙 (Laksa)



材料

白蝦或草蝦 12 尾、油炸豆腐包 10 個、魚丸 8 粒、水煮蛋 2 個、豆芽菜適量、椰漿 1 罐（450cc）、香茅 2 支、檸檬葉 5 片、福建麵 4 人份、油 1 大匙、水適量、參巴醬 3 大匙

作法

1. 白蝦去頭去殼只留尾部的殼，起鍋入 1 大匙油，放入蝦殼蝦頭以小火炒香，加入適量的水煮至滾沸後，將蝦殼撈除。
2. 3 大匙的參巴醬放入湯中，加入拍過的 2 支香茅及檸檬葉，倒入椰漿煮滾後，兌入足夠的水；放進魚丸及切半的炸豆腐包再度煮至滾沸，此時可以試試湯的鹹淡，不夠鹹就酌添魚露或鹽。
3. 把蝦放在網杓中，進入湯汁中煮熟拿出備用。
4. 另起一鍋清水煮沸，豆芽燙過瀝乾水分。放進福建麵煮軟。
5. 把麵盛入碗中，注入叻沙湯，加進魚丸、豆包、蝦、豆芽菜及半個水煮蛋，舀進 1 匙香辣的參巴醬（食譜分量外），美麗可口的叻沙米粉就完成了。

Tips

叻沙搭配粗米粉在星馬也很常見，請大家動手試試看，在家裡也可以吃到很道地、讓人心滿意足的叻沙。



周末宵夜炸鸡



材料

去骨雞腿 2 支

醃雞腿材料：鹽 1 小匙、黑胡椒少許、米酒 1 大匙、蒜末 1 大匙、薑泥 1 小匙

炸粉：麵粉半杯、日本太白粉半杯（混合均勻）

炸雞醬汁：韓國辣麴醬 1 大匙、番茄醬 4 大匙、白醋 3 大匙、蜂蜜 2 大匙、醬油 1 大匙、韓國香油 1 又 1/2 大匙、糖 1 大匙、米酒 2 大匙、炒香白芝麻 1 大匙、蒜瓣（爆香用）少許

作法

1. 雞腿切成適口大小，以炸雞腿材料醃製隔夜或至少 6 小時。
2. 醃好的雞腿肉蘸附上炸粉，靜置 10 分鐘，等雞腿反水充分吸附炸粉。
3. 起油鍋加熱到約攝氏 170 度，此時投入一塊炸粉會立即浮上來就是油溫已經夠了，不需要一次起大鍋油，可以分批炸，不致耗費太多油；炸好的雞塊放在餐巾紙上吸去多餘油脂。
4. 炸雞醬汁材料，除了香油及蒜瓣，全部放入大碗中攪拌均勻。
5. 原鍋油全部倒出，入香油炒香蒜瓣，加入拌好的炸雞醬汁，放進雞塊翻炒均勻，盛盤撒上香香的白芝麻就完成了。

Tips

看到這裡大家是否發現，這其實就是韓國炸雞！在台北、在首爾的新村，我嚐過了韓國炸雞，回到廚房改良的版本。醬料厚重的料理，還是吃得出雞腿的香氣和 juicy，減低了甜味，比較適合台北人的口味啊！

每次做這道炸雞，會想到小時候媽媽的拿手菜：糖醋排骨。母親總會削一顆馬鈴薯，炸排骨之後，順便把切成條狀的馬鈴薯也炸熟，蘸附糖醋醬的炸薯條，風味不輸排骨，做韓國炸雞的時候，也可以如法炮製，自己炸的薯條，未曾經過前製加工，原味十足，嚐到真食物，太開心啊！



酸辣豆腐腦



材料

明豐豆花 600g、蝦米 1 小把、泡發乾香菇 1 朵、榨菜末 1 大匙、香酥花生 2 大匙（磨碎）、炒熟白芝麻 1 小匙、洗淨的青江菜 1 把、蒜泥 1 大匙、香菜末少許、蔥花少許、水 2000cc

調味料：醬油 2 大匙、里仁麻辣醬（油）1 大匙、香油 1 大匙、明德非基改辣豆瓣醬 1 小匙、白醋 1 大匙、烏醋 1 大匙、糖 1 小匙

作法

1. 蝦米在溫水泡 3 分鐘後撈出瀝乾，泡好的香菇切絲。
2. 起油鍋放入蝦米香菇炒香，加進豆瓣醬拌炒，隨即兌入 2000cc 水煮滾，加進青江菜。
3. 豆花分別盛入 4 個麵碗中，放蒸盤裡隔水蒸 5 分鐘取出，舀入滾沸的湯汁。
4. 把調味料拌勻，平均淋在豆花上，撒上榨菜末、花生、白芝麻、蔥花及香菜末、蒜泥，即成。

Tips

蝦米和香菇的鮮味是用以取代路邊攤放的大量味精，自己做簡單的酸辣豆腐腦，衛生也吃的安心。👍