

味噌養生料理

富麴菌促腸蠕

肉味噌

材料 碎豬肉400克、麻油1湯匙、味噌30克、味醂15毫升、料理酒15毫升



■ 以肉味噌搭配烘多士。

製法

1. 燒熱鑊，下麻油，將碎豬肉放入鑊內並爆炒至肉色轉白；
2. 將味噌、味醂及料理酒加入鑊內，拌炒均勻至汁液收乾，即成。
(成品放冰箱，取用時注意用乾淨餐具，保持清爽，可作為一星期內使用的常備菜，搭配拌飯、煮麵、烘多士都很合適。)

味噌，是一種以大豆為主要原料，經過蒸煮後加入麴菌與食鹽，再經過發酵與熟成釀造而成的半固體調味料。它不僅是料理中常見的風味基底，更是一種將食材生命延伸至發酵與熟成的飲食技術。味噌的核心魅力在於「發酵」——能將原本的食材轉化為更容易被人體吸收的營養與風味。味噌不僅能用來煮湯，更能成為日常料理的調味靈魂。許多人只把味噌當作湯品的配角，但其實它能應用在更多料理中，提升層次，讓食材更有回甘。本期以味噌為主角，帶大家製作三款以養生為概念的家常料理，讓你不止是喝得到味噌，更能吃得到它的溫度與營養。

文、攝：小松本太太



味噌

味噌的主要原料大豆含有大量優質植物性蛋白質，透過發酵，大豆能生成更多胺基酸與維生素，使營養更完整。味噌還富含碳水化合物、礦物質及膳食纖維，有助於維持肌肉健康、促進腸道蠕動、改善消化功能、調節血壓與維持心血管健康。此外，味噌中含有乳酸菌，有助於增強免疫力、降低感冒風險。它也含有較多鈣質，有助於強化骨骼、預防骨質疏鬆；而發酵過程產生的胺基酸，則被認為能減輕疲勞、提升精神狀態。

關於味噌的歷史，常見的說法認為味噌的概念是由中國與朝鮮半島傳入日本。早期作法可追溯至古代中國：將肉或魚搗碎，加鹽與酒混合後

裝入壺中醃漬並熟成的「醃」，以及以大豆或雜穀蒸煮製成麴，再讓其發酵的「豉」。在日本經過不斷改良與延伸，逐漸發展出今天我們熟悉的味噌。

簡單來說，將蒸熟的大豆加入麴菌、鹽與水，經過釀造熟成後得到的就是味噌。味噌的口味差異，主要取決於麴菌的原材料。大致可分為米味噌、麥味噌與豆味噌。麴菌與大豆的處理方式、鹽的分量、材料比例及熟成時間，都是影響味噌風味的關鍵，從顏色也能簡單判斷味噌的口味。一般來說，味噌的顏色可作為第一印象的判斷：赤味噌風味濃厚、鹽分較高；黃味噌屬於中等濃度；白味噌則味道清淡。顏色越深，通常鹽分越高，風味也更厚實。

材料 蓮藕250克、油揚150克、油1湯匙、赤味噌15克、味醂15毫升



油揚蓮根



製法

1. 蓮藕洗淨、去皮、用蔬菜板刨成薄片，備用；
2. 油揚切1厘米，備用；
3. 燒熱鑊，下油，將切妥蓮藕放入拌炒，加入油揚及赤味噌、注水200毫升，拌炒均勻，蓋上鑊蓋，燜燒約3分鐘至油揚熟軟，即成。

石狩汁

材料 三文魚頭1個、薯仔100克、蘿蔔100克、紅蘿蔔100克、洋蔥100克、油1湯匙、白味噌15克、赤味噌5克



製法

1. 三文魚頭洗淨，將鹽灑在三文魚頭上，靜置約20分鐘至鹽溶化成水珠後，用水沖洗乾淨吸乾水分，備用；
2. 蘿蔔及紅蘿蔔洗淨、去皮、切5毫米片，備用；
3. 薯仔洗淨去皮、切1厘米厚件，備用；
4. 洋蔥洗淨去皮、切1厘米件，備用；
5. 燒熱淺鍋，下油，將三文魚頭放入略煎至表皮微焦，取出，備用；
6. 將切妥之蘿蔔、紅蘿蔔、薯仔及洋蔥放入淺鍋內，爆炒至洋蔥轉透明；
7. 注沸水500毫升入淺鍋內，蓋上鍋蓋，大火煮5分鐘至蘿蔔、紅蘿蔔、薯仔熟軟；
8. 將三文魚頭放入鍋中，轉中火，蓋上鍋蓋，煮5分鐘至三文魚頭熟透；
9. 從鍋內取出約80毫升湯汁，將白味噌及赤味噌調至溶化成味噌液；
10. 將味噌液注入鍋內，拌勻，馬上熄火，即成。

