

三色豆入饌添色彩 烹調百搭 營養均衡

三色豆是大家對由胡蘿蔔、甜玉米及青豆組成的冷凍混合蔬菜的叫法，由於三色豆已經切成丁粒，所以烹調非常方便，加上它含有廣泛的礦物質、膳食纖維及維生素，可以說是一種具均衡營養的食材。而且，它含有水分、蛋白質、脂質、碳水化合物、食物纖維、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅、維生素A、維生素B1、維生素B2及維生素C等，這些都是身體新陳代謝必需的成分。加上，三色豆顏色亮麗，以之入饌可以添加菜餚色彩，烹調百搭。今期，就準備了三款三色豆菜式，為大家的餐桌添上繽紛色彩。

◆文、攝：小松本太太

三色豆，這食材是由克萊倫斯·伯辛（Clarence Birdseye）在1930年研發，目的是在北歐天氣寒冷、蔬菜難以生長的地區，提供營養和衛生兼具的食物。雖然它是冷凍的食材，但是三色豆與新鮮蔬菜相比，其營養價值一點也不差，主要原因是冷凍的三色豆，其原產物必定是在收穫後，迅速送到生產線上加工處理。因為蔬菜在收穫後其本身的水分会蒸發致使營養流失，而冷凍混合蔬菜可以通過快速加工，使新鮮的時令蔬菜保持鮮度，加工的流程重點在於快速冷凍，利用零下30℃以下的低溫冷卻並儲存，以極短的時間將蔬菜冷凍，達至高度保持當中的營養。順帶一提，冷凍蔬菜內的水溶性營養素在解凍時會隨水分溢出，烹調時需要注意。



◆三色豆瑤柱蒸蛋

◆三色豆油揚味噌湯

◆三色豆芝士薑黃煎餅

三色豆蒸水蛋



掃碼睇片

材料：三色豆30克、蛋2隻、乾瑤柱5克、鹽2克、油1茶匙
調味：醬油1湯匙、糖1茶匙、片栗粉1茶匙、紹酒1湯匙

製法：
1. 乾瑤柱加水1/2杯浸軟備用；
2. 將乾瑤柱浸汁加水適量勾兌成1杯拌蛋液備用；
3. 雞蛋與拌蛋液拌勻成水蛋液備用；
4. 將蒸架及耐熱盛皿放入鍋內，注水至盛皿底部，蓋上鍋蓋，大火加熱至沸騰，打開鍋蓋，將水蛋液注入耐熱盛皿內，蓋上鍋蓋，大火加熱2分鐘，熄火後靜置20分鐘至凝固；
5. 將浸軟乾瑤柱撕碎，放入鑊內以中火烘出香氣後，下油，加入三色豆拌炒；
6. 將調味拌勻，注入鑊內與乾瑤柱及三色豆拌炒，注重攪拌均勻，汁液轉濃後淋在凝固的水蛋上即成。

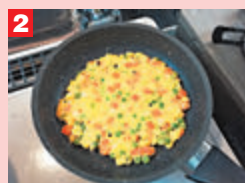


三色豆芝士薑黃煎餅

材料：三色豆120克、薄力小麥粉4湯匙、芝士碎3湯匙、薑黃粉1/2茶匙、豆漿3湯匙、鹽1/4茶匙、油1湯匙

製法：

1. 將三色豆、薄力小麥粉、芝士碎、薑黃粉及鹽放入大碗內，注入豆漿拌勻成煎餅坯；
2. 燒熱鑊，下油，將煎餅坯放入壓平，以中火煎至兩面金黃即成。



三色豆油揚味噌湯

材料：三色豆60克、油揚1片、味噌2湯匙

製法：

1. 油揚切成1厘米粗條備用；
2. 將水400毫升注入小鍋內，燒沸後加入油揚粗條，大火煮至水呈淡白色後，加入三色豆煮至沸騰轉中小火，將味噌拌入湯內至均勻即成。



食得健康

◆文：雨文

全新強身素食菜式

疫情期間，擁有強健體魄抗疫至為重要，城中有酒店深明飲食養生的重要，特別推出全新「強身素食餐單」，匯聚多款菇菌菜式、造型精緻的點心、植物肉泰式美食，以及適合不同家庭需要的套餐，為身體注入活力。

富豪香港酒店的首席中菜行政總廚楊嘉輝師傅結集多年來烹煮素食經驗，率先於富豪金殿推出四十款的素食美點包括頭盤、點心、燉湯、主菜、炒粉麵飯及甜品。除了一些傳統素食食物，總廚特別設計了一些新穎的精緻美點，如造型討喜可愛的河畔金魚餃、香脆可口的八寶脆米粒等，還有泰式口味的素食之選：原個菠蘿植物雞粒炒飯、泰式素肉生菜包，為被認為單調並且枯燥的素食食物注入新元素、新滋味。

由於進食菇菌有助提升身體免疫力，廚師團隊亦精心設計多款菇菌菜式，包括刁草嫩日本松茸竹笙湯，包含鮮菌的精華與豐富營養價值，因為松茸被稱為「菌中之王」，對提升免疫力具有很好的功效，而竹笙又名為「菌中皇后」，含有豐富的蛋白質。其他菇菌素食包括鮮甜又足料的松茸素珍一品煲、椰皇嫩松茸摩利菌湯、石鍋松露野珍菌炊飯、乾燒雞脾菇等，是現今抗疫時刻飯桌上的滋味健怡佳餚。除了自選菜單，主廚特別設計三款強身素食套餐供客人選擇，讓不同家庭能在家享受別出心裁的素食盛宴，現預訂外賣更可享優惠價。



◆松茸素珍一品煲



◆椰皇嫩松茸摩利菌湯



◆刁草嫩日本松茸竹笙湯

◆原個菠蘿植物雞粒炒飯



◆石鍋松露野珍菌炊飯



◆河畔金魚餃



◆芝士焗蠔



◆肉醬意大利粉

酒店升級外賣菜式

現時因疫情食品供應緊張，多間食肆暫停營業。有見及此，鄰近港鐵宋皇臺站的8度海逸酒店，由即日起推出升級外賣菜式，加入更多菜式供食客選擇，包括有鑊氣粵菜、西日美食、惹味泰式及正宗印度菜，種類豐富，外賣套餐價錢維持不變，即可任選兩款熱葷，套餐還配有餐湯、飯及一款甜品。食客更可尊享優惠價另外加購一款主食，當中有最經典肉醬意大利粉、燒香雞，另亦提供高級食材燒羊扒、芝士焗蠔及鵝肝等，集結共19款國際菜式，讓大眾於疫情下仍能嘗盡各式美食！



◆鑊氣粵菜



◆惹味泰式菜

牛扒套餐免費送貨

為與港人共同抗疫，名氣廊Flame亦推出全新外賣套餐「美國黑安格斯斧頭扒分享套餐」，不僅分量十足，還免費送貨。斧頭扒足足有約1.2kg分量，肉質鮮嫩多汁，再加上香草烤蘑菇及新薯配黑松露燒汁，還有意大利什錦拼盤及特色沙律作為頭盤，並配以龍蝦汁海鮮扁意粉及野菌燴飯，當然唔少得的飯後甜品四重奏，適合一家人分享。

喝下爽口氣泡 釋放暢快心情

居家抗疫期間，令人沉悶又乏味，不妨來一點小驚喜，為生活添上開心新意！有研究指出，港人平均每星期飲用3至5次有氣飲品，絕對是港人的飲料首選。Meadows特別推出全新Meadows Cola系列，包括「原味」、「無糖」及「梳打水」，大家以超「親民」價即可一嘗各款夠氣夠GUR的有氣飲品，一口喝下爽口的氣泡瞬間衝擊味蕾，人人釋放暢快心情。除「原味」及「無糖」外，品牌同時考慮到近年港人注重的健康飲食，同步推出之零卡路里「梳打水」，可單飲或搭配不同生果創出個人口味！



◆Meadows Cola系列

而且，品牌一向以高品質、物超所值及食品美味見稱，今次Cola系列以親民價HK\$30/2排，每排6罐，為市場帶來全新選擇！由即日起至4月14日共三周，大家可大玩Instagram限時動態濾鏡遊戲，透過自拍濾鏡偵測口部及頭部動作，於限時20秒內移動頭部和「擘大口」收集畫面噴出之氣泡即可，遊戲結束後標籤@hkwellcome及@2位朋友並貼上個人限時動態，分享分數截圖給hkwellcome，每周最高分數之首100名，可贏得Meadows Cola系列零食汽水禮品包。



◆Instagram 限時動態濾鏡遊戲