



美味佳餚



15 道美味家庭食譜與 10 款誘人蘸醬，讓您垂涎三尺...

拉赫納·穆克吉，拉胡爾·穆克吉

拉赫納·穆克吉, 拉胡爾·穆克吉

美味佳餚

15 道美味家庭食譜與 10 款誘人蘸醬，讓您垂涎三尺...

© 2022 - 拉赫納·穆克吉, 拉胡爾·穆克吉
芮思翻譯

致謝

如果不是我的妻子拉赫納 (Rachna) 提供了書中概述的食譜與想法，這本書就不會完成更遑論成形。

她是一位出色的廚師，廚藝遠超於我。謝謝你，拉赫納！

免責聲明

建議並敦促讀者在嘗試文中 (或任何其他新的) 食譜並將其納入主食之前，請先諮詢醫生。尤其對於那些已患有疾病的人來說更是如此。作者並非醫學專業人士，對本書內容不承擔任何責任。

版權所有 2018 Rahul Mookerjee (www.0excusesfitness.com)。保留所有權利。

未經作者事先書面同意，不得複製本書的任何部分。

Table of Contents

[拉赫納·穆克吉, 拉胡爾·穆克吉](#)

[致謝](#)

[免責聲明](#)

[簡介](#)

[食譜](#)

[蘸醬](#)

[拉胡爾·穆克吉的其他書籍](#)

食譜

1. 青木瓜沙拉

材料：1/3 杯萊姆汁、3 茶匙魚露 (選用)、4 克大蒜、1 茶匙 (糖)2 條辣椒 (適量)、500 克 (~ 1 顆小青木瓜)、150 克番茄 (切丁以方便入口)、80 克四季豆 (修整並切成 1.5 英寸小丁)、50 克花生 (壓碎)、7 克香菜

作法：-

1. 將魚露、萊姆汁、辣椒、大蒜和糖放入攪拌機或迷你食物調理機。將混合物攪拌成泥。您也可以將辣椒切碎，大蒜磨碎，然後加入調味料攪拌在一起。
2. 木瓜去皮，切成兩半。用湯匙挖出中心的白色種子和果囊。
3. 用曼陀林 (五合一備料器) 或木瓜切碎機將木瓜切碎，放入大碗。
4. 用木槌搗軟四季豆。
5. 加入四季豆、蝦米、番茄、花生和香菜。
6. 淋上調味料，攪拌均勻。

2. 炒菠菜

我知道這道食譜提到了炒，不過請放心，這仍是一道健康的食譜，因為我們主要使用橄欖油來炒菜。

材料：250 克菠菜、鹽、黑胡椒、1 茶匙橄欖油、1 茶匙薑蒜醬 (將薑和大蒜研磨混合成薑蒜醬)

作法：

1. 菠菜用溫水洗淨並瀝乾。

2. 將 1 茶匙橄欖油倒入深平底鍋，拌入薑蒜醬。中火快炒一分鐘。
3. 加入菠菜快炒，加入少許鹽及黑胡椒 (1/4 茶匙鹽、1/8 茶匙黑胡椒)
4. 蓋上鍋蓋，中火煮五分鐘。打開鍋蓋，再炒五分鐘即可起鍋，趁熱食用。

備註：菠菜冷掉後口感會稍微降低，因此趁熱食用很重要。這很難解釋 - 但當您自己做這道菜時，您就會明白！

3. 鮮鑲雞胸肉

這是一道歷久不衰的料理 - 我們晚餐經常吃這道菜。

材料：4 塊雞胸肉、2 條青辣椒、一顆檸檬 (或 3 茶匙檸檬汁)、鹽、黑胡椒、薑蒜醬、橄欖油

作法：

1. 研磨雞胸肉以外的所有食材。
2. 將雞胸肉的末端橫著切開，這樣您就可以「看到雞胸肉裡面」。確定您沒有將雞胸肉直接切斷，也就是雞胸肉應該有個「切口」。
3. 在每塊雞胸肉內放一點研磨後的醬料，確保每塊雞胸肉的兩側都有塗抹到。
4. 靜置 20 分鐘。
5. 在攝氏 250 度的烤箱中烘烤 25 分鐘 (或在室外烤架烤 15 分鐘)。
6. 烘烤時務必經常將雞胸肉翻面，以免其中一面烤焦。

4. 燉羊肉 (山羊肉) 肉汁

羊肉是牛肉 (和豬肉，我不推薦) 的絕佳替代品。它的脂肪含量低，風味佳且蛋白質含量高。這是我們最喜歡的食譜之一。

材料：1 公斤羊肉、2 顆磨碎的洋蔥、7 個蒜瓣 (磨成泥狀)、5 條青辣椒、2 茶匙香菜、番茄糊 (4 顆番茄製成)、鹽、2 公斤茴香籽粉、橄欖油

作法：

1. 在平底鍋加熱橄欖油。
2. 加入磨碎的洋蔥與蒜泥，炒2分鐘。
3. 加入番茄糊 (或番茄醬汁，但最好是番茄糊) 並煮沸。
4. 加入 1.5 茶匙鹽、香菜粉和茴香籽粉。中火煮 2 分鐘。
5. 現在，加入羊肉，蓋上鍋蓋，中火燉 40 分鐘。
6. 放上香菜葉，與小麥麵包/糙米飯一起趁熱食用。

備註：這道料理也可以搭配蔬菜一起食用，例如青花椰菜或沙拉。

5.健康披薩

對，對，我知道您不認為披薩是一道健康的料理。在大部分情況下您是對的 - 市面上的披薩大多不健康，最好避免。

但是以正確方式製作的披薩可以非常健康 - 您會看到這是如何做到！

材料：1.5 公斤全麥麵粉、2 條紅椒、2 顆洋蔥、250 克起司 (選用)、 $\frac{1}{2}$ 公斤雞肉 (或牛肉，或任何您喜歡的無骨肉)、鹽、黑胡椒粉、羅勒葉、橄欖油、3 茶匙酵母

作法 (準備披薩餅皮)：

1. 將全麥麵粉、1 茶匙鹽、1 茶匙橄欖油、2 茶匙酵母、1 茶匙糖在熱水中混合，揉成麵團。
2. 將麵團放入密封容器，然後將容器浸泡在熱水十分鐘。
3. 取出後，靜置30 分鐘。

就是這樣 - 您的麵團這時已準備好。

作法 (準備肉/配料)：

1. 將生肉與 1 茶匙鹽及 1 茶匙黑胡椒粉混合、研磨。
2. 取一個烤盤，噴上橄欖油，將剛剛磨好的肉糰鋪開成一「方形」(稍後會放到披薩上，所以請確保它的形狀易於處理)。
3. 在攝氏 250 度的烤箱烘烤 20 分鐘。
4. 從烤箱取出。

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>