

我的常用食材表

我喜歡以天然食材炮製減醣美食，以下是我常用的食材及天然調味料，常備在家，隨手配搭，輕鬆煮出美味家常餐！

常用乾貨

櫻花蝦 Sakura shrimps	營養豐富，含有豐富的鈣及磷，可強化骨骼，預防缺鈣所致的骨質疏鬆症。每 100 克櫻花蝦含 35 克蛋白質，適合高蛋白飲食。櫻花蝦含豐富蝦紅素，是一種強效抗氧化物，有益心臟健康。
蝦皮 Dried tiny shrimps	
蝦米 Dried shrimps	
黑白芝麻 Black and white sesames	含豐富鈣質、維他命 B、E、多元不飽和脂肪，對骨骼、神經系統、皮膚和心臟健康都有好處。可將芝麻撒在米飯或沙律，或作為甜點、蛋糕的健康食材。
紫菜碎 Dried seaweed	含豐富碘質，有助促進新陳代謝，保持甲狀腺健康。它是纖維含量高的低熱量食物，減肥期間可隨意使用。紫菜碎的天然鮮味有助減少用鹽的分量。
鰹魚碎 Dried bonito flakes	鰹魚的碳水化合物含量極低，蛋白質、DHA、鐵和維他命 B 含量高。烹調使用可增加風味及不添加額外的熱量。



魚乾仔 Dried small fish	富含奧米加 3 脂肪酸、鈣和硒，有益心臟、骨骼和免疫力。約 45 克魚乾仔可提供 13 克蛋白質，而且碳水化合物含量非常低。
海帶芽 Wakame	含豐富的碘，對維持正常的甲狀腺和代謝功能非常重要。對不吃海鮮的人來說，它是極好的碘來源。海藻有助膳食中添加纖維，在減肥期間延緩飢餓感。
昆布 Kelp	天然增味劑，能為食物增加鮮味。含有對甲狀腺功能很重要的碘、鐵、鈣及微量礦物質。由於零脂肪，是減肥期間最有營養的食材之一。



常用新鮮香草

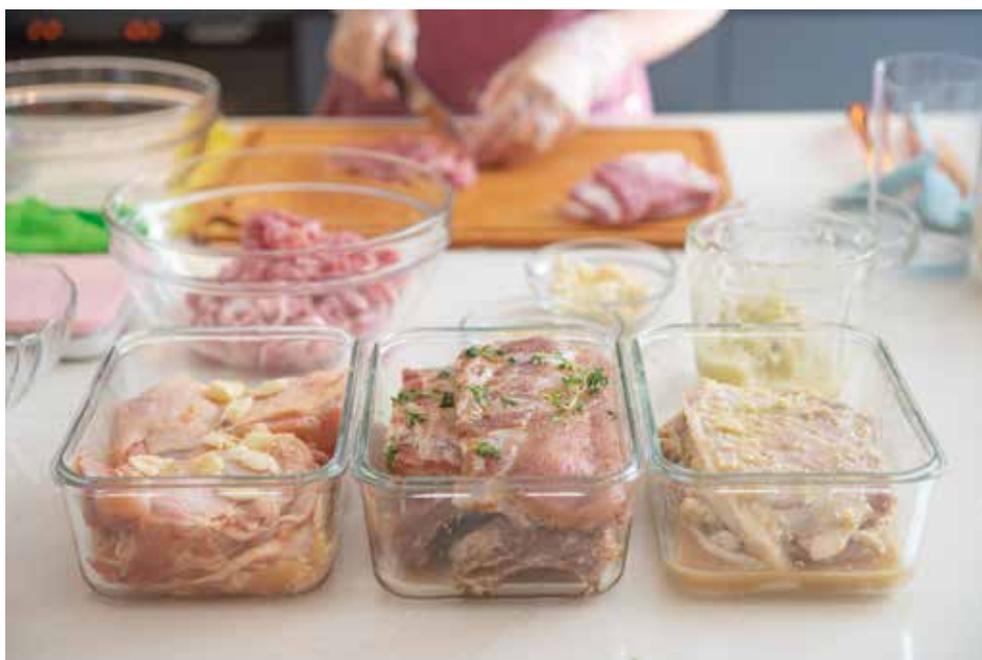
羅勒 Basil	傳統用途包括治療蛇咬傷、感冒和鼻腔炎症。羅勒含有高濃度的丁香酚和檸檬鹼，具很強的抗氧化性，其提取物尤其是丁香酚可短暫降低高血壓。羅勒還含有豐富的葉黃素和玉米黃質，有益眼睛健康。
刁草 Dill	含強大的單萜類化合物，如檸檬烯、香芹酮和茴香醚，以及黃酮類化合物，還含大量維他命 A 和 C，以及微量葉酸、鐵和錳。這些植物化合物與降低患心臟病、中風和某些癌症風險有關。



Meal-Preparation

一週備餐攻略

每個星期，我都會選一日（約 3-4 小時）做 Meal-Preparation (Meal Prep)，可能大家看到要花幾個小時會立即卻步，會覺得「咁麻煩，我都係唔做 / 做唔到喇啦！」信我信我信我！這一星期內花的幾個小時，是絕對值得！尤其是兼顧上班的煮人們，好好計劃及實行一週備餐，你會發現，每餐打開雪櫃有食材立即可用，不用煩惱每餐煮甚麼、怎樣醃、花多少時間醃等等，也不用苦惱「不如都係出街食算啦！」這是一種多麼美好的感覺！只要大家一步一步跟着參考，相信你們一定可以做得好，並且做得好！



Step 1：好好計劃，選購食材

第一步由購買食材開始，我會劃分為蔬菜及肉類，肉類分為新鮮或急凍肉類。如果一星期只有放假天才能方便買餸備餐的話，請依着以下種類來計劃餐單。

蔬菜

綠葉菜的存放日期較短，每次不宜購買太多，首 2-3 天可吃綠葉菜，隨後吃豆類、瓜類等。除了街市買到的新鮮蔬菜，也可考慮超市的沙律菜。

以下介紹讓綠葉菜耐存的處理方法：

1. 如一次購買數天蔬菜，我會於菜檔挑選較新鮮、乾爽的蔬菜，回家後處理也方便省時。
2. 回家後，我會立即將不安排當天食用的蔬菜鋪平，用廚房紙印乾水分，挑去已發黃或濕掉腐爛的菜葉。
3. 然後用乾淨廚房紙包好，放入乾爽可重用的膠袋或蔬菜用布袋，放於雪櫃備用。



新鮮肉類及海鮮類

於街市肉檔有不少肉類選擇，如新鮮豬扒可選胸頭扒、斧頭扒或水脰，海外讀者可選豬扒芯（Pork centre），或到肉枱選豬扒時挑選連骨部分，並看豬扒有否少許油花，買回來的豬扒只要簡單處理就很好吃了！新鮮排骨可選妃排、一字排、腩排或唐排，我較多選妃排（近肩胛位的排骨），因為帶骨少肥，肉質柔軟，怎樣煮也可新手不敗。

我的 Shopping lists

- ♥ 豬扒
- ♥ 胸頭（可做成免治肉，亦可切成肉絲、肉粒等方便炒菜）
- ♥ 排骨
- ♥ 新鮮雞脾、全雞
- ♥ 各種魚
- ♥ 各種海鮮
- ♥ 牛肉



冰鮮及急凍肉類

如不講究新鮮肉質及口感，逛凍肉店定能令你滿載而歸，同時舒解心靈的憂慮：「原來減磅真係唔洗捱餓！」只要冰格有足夠的儲存空間就可以了，Let's go！

我的 Shopping Lists

- ♥ **豬扒**：來自世界各地，款式琳琅滿目，每週嘗試一款絕無悶場。
- ♥ **豬柳**：並非快餐店的即食豬柳，而是圓圓長長密封包裝的豬柳，方便做成肉粒、肉絲等。
- ♥ **免治肉**：方便又省時，如有時間我通常用胸頭混合瘦肉打成肉碎。
- ♥ **排骨粒、一字排**：排骨粒可以燜或蒸，西餐常用的一字排（Pork rib）用以烤焗很惹味。
- ♥ **胸肉片、豬腩片**：是打邊爐常用的肉片，非常方便，甚至可免醃肉的步驟，輕鬆煎煮已很好吃。
- ♥ **雞扒、雞柳、雞腿、雞胸**：煎雞扒；鹽水浸雞柳或雞胸，煮成手撕雞等，無論氣炸、煎、煮、焗都容易處理。
- ♥ **全雞**：有時間的話，可用來蒸雞或焗成脆皮雞等。
- ♥ **牛仔骨、牛扒、牛柳粒、火鍋牛肉片**：除牛仔骨外，其他牛肉相對易於準備，可將牛肉料理放於較忙碌的一天當晚餐。
- ♥ **三文魚、比目魚、銀鱈魚或其他魚柳**：我建議可準備多款密封包裝魚扒，前一晚由冰格取出放於雪櫃解凍，放工回家簡單煎煮就可以。
- ♥ **海鮮**：青口、帶子、蜆肉是我常買的，無論是南瓜海鮮湯或伴味噌湯享用，也非常方便。

Marinated
Vegetable and Fruit Marinade
★
蔬果
醃牛仔骨
Short Beef Ribs in

以下分享一個「如何不加鬆肉粉也令肉類鬆軟」的備餐方法，這是我的契媽英姐教我的，她經營茶餐廳多年，深得上水及粉嶺街坊的喜愛。我從小到大最愛吃英記豬扒，長大後英姐知道我熱愛做菜，將處理豬扒的美味秘訣分享給我。如果大家有「豬扒醃極唔軟脰、鞋口」的煩惱，不妨試試這個方法，豬肉及牛肉均適用。

Ingredients
材料

急凍牛仔骨 1 磅 (約 4-5 塊)
450 g (about 4-5 pieces) frozen short beef ribs

Seasonings
調味料

生抽 1 茶匙
糖適量
麻油 1 茶匙
胡椒粉適量
料理酒 1 湯匙
1 tsp light soy sauce
sugar
1 tsp sesame oil
ground white pepper
1 tbsp cooking wine

Marinade
蔬果汁醃料

西芹 1/2 條
甘筍 1/2 條
奇異果 1/2 個
蘋果或雪梨 1 個
1/2 stem celery
1/2 carrot
1/2 kiwi
1 apple or Chinese pear



Method
做法

1. 將解凍的牛仔骨浸水約半小時，沖水洗淨，用廚房紙印乾水分。
 2. 在骨位間切成小件，並於牛仔骨下方輕切一刀以切斷筋位，煎時不會捲起（做法與處理豬扒相同）。
 3. 蔬果汁醃料放入攪拌機打好，倒入食物儲存盒，加入調味料拌勻，排入牛仔骨醃味（如當晚食用可浸約 30 分鐘；厚身豬扒建議浸 2 小時或過夜，讓蔬果酵素滲透肉質）。
1. Soak the defrosted short beef ribs in the water for 30 minutes. Rinse well and wipe dry.
 2. Cut into three pieces for each ribs. Cut the white tendon at the bottom of beef ribs, preventing curly after pan-frying (same as preparing pork chops).
 3. Put the marinade in the blender and blend until puree, then store them in the food container. Add the seasonings and mix well. Place the beef ribs for marinating. Marinade them for 30 minutes if serving at night. I suggest marinating the thick beef ribs for 2 hours or overnight, let the vegetable enzyme to make the ribs soft.

Detox Water 的用處

提到要達到理想減磅的結果，學懂食物配搭前要先要習慣每天喝足夠水。但一提起飲水，大家已經有數不盡的原因訴說，要每天飲足夠水非常有難度。

來吧！有心就事成，想健康沒理由每日任由自己喝幾十粒糖進肚子而面不改容，以下一系列 Detox Water，集齊療癒身心（包括眼球）、打卡-able、有賣相有實力、水有水味等元素！今天開始KO「淨飲水無味無道」的障礙，為大家分享簡單方便、為清水增加吸引力的另類選擇。

Detox Water 是指在水中加入水果、蔬菜、新鮮香草等富含食物纖維和抗氧化食材的飲品。請大家不要斷定喝 Detox Water 可以直接幫助減肥；但如果這些「有味水」可以吸引大家多喝水，更甚可以取代對高甜手搖飲料或汽水、果汁的渴求，那麼它絕對可以幫助減少每天的熱量攝取，進而有助體重管理。

要研究 Detox Water，細分各食材的功效、營養素於水中釋放的溫度及時間，可以用一本書的時間去記錄，初次為大家介紹，就以日常手到拿來及慣用的幾款食材與大家分享吧！



以下是 Detox Water 的好處：

1. 促進身體排毒：添加檸檬、薑或薄荷等食材，具有利尿和排毒的作用，有助排出身體的毒素和廢物，亦可去除疲勞及提升好心情。
2. 增強代謝力：添加莓類水果、奇異果或蘋果醋等食材，具有促進代謝的作用，有助加速燃燒卡路里和脂肪，更有美肌之效。
3. 增強免疫力：添加莓類水果、薑或肉桂等食材，具有抗炎和抗氧化的作用，有助增強免疫力，保持身體健康。
4. 消除水腫：添加西瓜、蘋果和青瓜等食材，具有利尿和消除水腫的作用，有助減少身體的浮腫感，夏天飲用更可清熱解暑。

Ingredients



Option 1

Cucumber and Lemon with Mint ★ Detox Water 青瓜檸檬薄荷水



Ingredients 材料

青瓜 1/2 條	1/2 cucumber
檸檬 1/2 個	1/2 lemon
薄荷葉 5 片	5 mint leaves
水 1 公升	1 litre water

Method 做法

1. 青瓜及檸檬洗淨，切片。
2. 將青瓜、檸檬及薄荷葉放入容器，注入水，待一會即可飲用。
1. Rinse cucumber and lemon. Cut into slices.
2. Put all the ingredients in the container. Let them soaking for a while and serve.

Skye's tips

添加檸檬或薄荷等食材，具有利尿和排毒的作用，有助排出身體的毒素。

Option 2

Grapefruit and Cinnamon ★ Detox Water 西柚肉桂排毒水



Ingredients 材料

西柚 3 片	3 slices grapefruit
肉桂條 1 條	1 cinnamon stick
水或有氣水 1 公升	1 litre water or sparkling water

Method 做法

1. 西柚洗淨，切片。
2. 將所有材料放入容器，注入水，待一會即可飲用。
1. Rinse and slice grapefruit.
2. Put all the ingredients in the container. Let them soaking for a while and serve.

Skye's tips

西柚有助排毒消脂，配搭肉桂條減低嘴饞的感覺。

Base

Base of Overnight Oats

★ 隔夜燕麥 基底

Ingredients 材料

原片大燕麥 4 湯匙
奇亞籽 2 茶匙
牛奶 200 毫升
蜜糖或龍舌蘭糖漿 少許

4 tbsp rolled oats
2 tsp chia seeds
200 ml milk
honey or agave nectar

* 工具 Utensil
梅森罐 1 個 (300-500 毫升)
1 Mason jar (300-500ml)



Method 做法

1. 將燕麥、奇亞籽放進玻璃樽，加入牛奶攪勻（如想燕麥口感較厚實，可添加少許乳酪，或翌日進食前加入），放入雪櫃冷藏一晚，成為隔夜燕麥基底。
 2. 蜜糖或龍舌蘭糖漿可隨口味加添；如加入香蕉或芒果等相對甜度較高的水果，盡量避免添加蜜糖。
 3. 隔夜燕麥基底冷藏一夜後，配上喜愛的水果、果仁或種籽等，一齊來享受健康的早餐。
1. Put rolled oats and hemp seeds into the mug. Add the milk and stir well (add some yoghurt if you want to taste thick oats, or you can add yoghurt when serving next day). Keep it in the refrigerator overnight. It is the base of overnight oats.
 2. According to your taste, add honey or agave nectar. When you mix with sweet fruit like banana or mango, suggest that it is not to add honey.
 3. After refrigerated the overnight oats, add the fruit, nuts or seeds as you like next morning. It's the healthy breakfast for you!

Skye's tips

燕麥基底可放於雪櫃三至四天，進食前取出添加水果、乳酪等就可以了。



一試愛上的「隔夜燕麥」

65

Basic 1

★
基礎版 1

奇異果 · 士多啤梨 · 大麻籽 · 開心果
kiwi · strawberry · hemp seeds · pistachio

Basic 2

★
基礎版 2

黑莓 · 芒果 · 合桃 · 葵花籽
blackberry · mango · walnut · sunflower seeds

Italian-style Oil-pickled Bell Peppers
意式
油漬彩椒



Ingredients
材料

- | | |
|-----------|--|
| 三色甜椒各 1 個 | 1 bell pepper of each colour (in different colour) |
| 橄欖油適量 | olive oil |
| 迷迭香適量 | rosemary |
| 鹽及黑椒碎適量 | salt and chopped black pepper |



Method
做法

1. 將甜椒放於爐火上烤，每隔一段時間翻面，讓甜椒各面平均受熱。
 2. 將甜椒放入保鮮袋，或放入碗並蓋上保鮮紙，讓甜椒的餘溫散出蒸氣軟化外皮，比較容易撕除。
 3. 將外皮及籽摘除，較難清除的黑渣輕輕地用水沖淨，為了保留香氣，盡量避免持續水洗。清掉彩椒的黑色外皮，彩椒肉切成條狀。
 4. 在碗或常備菜盒內加入甜椒、鹽、黑椒碎、香草，倒入橄欖油浸過所有食材，加蓋，放入雪櫃冷藏，隔天可食用。
1. Grill the bell peppers on a gas stove. Be sure to turn them over every once in a while to ensure even heating.
 2. Put the bell peppers in a plastic bag or a bowl covered with plastic wrap to let the steam soften the skin. This makes it easier to peel the skin off.
 3. Carefully remove the skin and seeds. Rinse off any black residue that is difficult to remove with water. To preserve the flavour, avoid washing the bell peppers for too long.
 4. In a bowl or container, mix the bell peppers with salt, black pepper, rosemary and basil, cover all ingredients with olive oil. Cover the container and refrigerate overnight before consuming.

Skye's tips

油及調味料的分量沒有固定，請按容器大小及食材分量自行調節。

午餐便當 1 *一人分量

蛋白質：香茅豬扒

蔬菜：蒜蓉炒翠玉瓜、三色豆

自選常備菜：醋漬洋蔥 (p.82)、醬油麴漬蘿蔔 (p.92)

優質澱粉質：櫻花蝦紅米飯、烘南瓜片



Skye's tips

常備菜是便當的好拍檔，為大家解決了不知怎樣帶蔬菜的煩惱，每天一點點分量，簡便、健康、美味！



Ingredients 材料

香茅豬扒 (醃製方法參考 p.37)
車厘茄
自選沙律菜
煎蛋
lemongrass pork chops
(refer to p.37 for preparation)
cherry tomatoes
salad greens of your choice
egg

Method 做法

1. 煮豬扒前，去掉豬扒表面過多的香茅醃料，以免表面過早煎成焦黑色。
 2. 燒熱油鑊，放入豬扒以中大火煎封兩面，以免肉汁流失，加蓋，以小火續煎 10-12 分鐘，期間翻轉一次，上碟，配上沙律菜及煎蛋。
 3. 或選用氣炸鍋，使豬扒上色更均勻。預熱 160°C 氣炸 12-15 分鐘，期間翻轉，再調高溫度至 180°C 氣炸 3-5 分鐘或至上色即可。
1. Before cooking the pork chop, it is recommended to remove excess lemongrass from the surface to prevent it from overcook.
 2. If you prefer to pan-fry the pork chop, fry both sides of the pork chop over high heat then reduce to low heat and cover the pan. Continue cooking for 10-12 minutes, you can flip once or more until it is cooked. Serve with salad greens and fried egg.
 3. You can choose to air-fry the pork chop. Preheat the air-fryer to 160°C, cook for 12-15 minutes, flip once. Then adjust the temperature to 180°C, air-fry for an additional 3-5 minutes or until golden brown. Adjust the cooking time according to the size and thickness of the pork chop.

Bento 1



Ingredients

材料

翠玉瓜 1 個	1 zucchini
蒜頭 3 瓣	3 cloves garlic
三色豆 1/3 碗	1/3 bowl frozen assorted vegetables
鹽及糖各少許	(green peas, diced carrot and
味醂少許 (可省略)	corn kernels)
麻油少許	salt
	sugar
	mirin (optional)
	sesame oil

Method

做法

1. 翠玉瓜洗淨外皮，切片或切粒備用。
 2. 蒜頭去皮、拍扁，切粒；三色豆解凍，備用。
 3. 油熱起鑊，放入蒜粒炒香，下翠玉瓜拌炒數分鐘後，加入鹽及糖或味醂拌勻，加入三色豆炒勻，熄火，下麻油拌勻即成。
1. Clean the zucchini and then slice or dice.
 2. Remove the skin of the garlic. Pat lightly and diced. Defrost the frozen assorted vegetables.
 3. Stir-fry the garlic until fragrant. Add zucchini and stir-fry for a few minutes. Sprinkle with salt and sugar (or mirin) for stir-frying. Put in the frozen assorted vegetables and mix well. Turn off the heat and add the sesame oil.

Bento 1



Ingredients

材料

南瓜 5-6 片	5-6 slices pumpkin
櫻花蝦 1/4 碗	1/4 bowl dried sakura shrimps
紅米 1/2 杯	1/2 cup red rice
糙米 1/2 杯	1/2 cup brown rice
小米、藜麥共 1/2 杯	1/2 cup millet and quinoa

Method

做法

1. 南瓜去皮，切片備用。
 2. 糙米及紅米預先浸 3-4 小時。
 3. 櫻花蝦、小米、藜麥、糙米、紅米加水同煮，放入電飯煲按煮飯模式。
 4. 煮飯模式尚餘 8 分鐘時，放入南瓜片同時蒸煮，或將南瓜片放於焗盤，灑入橄欖油及少許鹽拌勻，以 180°C 焗 8 分鐘，翻轉再焗 3 分鐘（時間視乎南瓜厚薄而增減）。
1. Peel the skin of the pumpkin and slice.
 2. Soak the brown rice and red rice in the water for 3-4 hours in advance.
 3. Put the dried sakura shrimps, millet, quinoa, brown rice, red rice and water in the inner pot of rice cooker. Cook the rice to set the regular rice mode.
 4. Put in the sliced pumpkin or place the pumpkin in the baking tray with olive oil and a pinch of salt and mix well. Grill for 8 minutes at 180°C, then flip the pumpkin and grill for 3 minutes (adjust the time depending on the thickness of the pumpkin).

* 米類一次可多煮一點，方便準備下一餐。
Cook more rice at one time keeping for next meal.

香茅豬扒併意式翠玉瓜麵

Lemongrass Pork Chops
Zoodles (Zucchini Noodles)

家常餐：可簡單配飯或各款麵食



Ingredients 材料

香茅豬扒（醃製方法參考 p.37）

車厘茄

自選沙律菜

煎蛋

lemongrass pork chops

(refer to p.37 for preparation)

cherry tomatoes

salad greens of your choice

egg

Method 做法

1. 煮豬扒前，去掉豬扒表面過多的香茅醃料，以免表面過早煎成焦黑色。
 2. 燒熱油鑊，放入豬扒以中大火煎封兩面，以免肉汁流失，加蓋，以小火續煎 10-12 分鐘，期間翻轉一次，上碟，配上沙律菜及煎蛋。
 3. 或選用氣炸鍋，使豬扒上色更均勻。預熱 160°C 氣炸 12-15 分鐘，期間翻轉，再調高溫度至 180°C 氣炸 3-5 分鐘或至上色即可。
1. Before cooking the pork chop, it is recommended to remove excess lemongrass from the surface to prevent it from overcook.
 2. If you prefer to pan-fry the pork chop, fry both sides of the pork chop over high heat then reduce to low heat and cover the pan. Continue cooking for 10-12 minutes, you can flip once or more until it is cooked. Serve with salad greens and fried egg.
 3. You can choose to air-fry the pork chop. Preheat the air-fryer to 160°C , cook for 12-15 minutes, flip once. Then adjust the temperature to 180°C , air-fry for an additional 3-5 minutes or until golden brown. Adjust the cooking time according to the size and thickness of the pork chop.

Zoodles (Zucchini Noodles)

★

意式
翠玉瓜麵



Ingredients

材料

意大利翠玉瓜或韓式翠玉瓜 2 條
蒜粒
車厘茄 (可省略)
2 Italian zucchini or Korean zucchini
minced garlic
cherry tomatoes (optional)

Method

做法

1. 翠玉瓜洗淨，用廚房紙抹乾，切去頭末兩段。
 2. 用翠玉瓜麵專用刨器或刨刀，製成麵條狀備用。
 3. 煎鍋內加入油及蒜粒炒香，加入翠玉瓜麵及車厘茄快炒 2 分鐘，以免炒煮時間太久致瓜麵出水。
 4. 最後加入適量鹽、黑椒碎及自己喜好的香草調味，放於碟上享用。
1. Clean the zucchini and wipe dry with the kitchen paper. Cut off the head and the end of the zucchini.
 2. Twist the zoodles with the hand-held spiralizer or the food cutter.
 3. In the frying pan, add oil and minced garlic, stir-fry until fragrant. Add zoodles (zucchini noodles) and cherry tomatoes to the pan and stir-fry for 2 minutes.
 4. Season with salt, black pepper and any preferred herbs.

Seasonings

調味料

鹽、黑椒碎及香草適量
salt, chopped black pepper and herbs



Skye's tips

選用意大利翠玉瓜、韓式翠玉瓜及中式翠玉瓜都能成功製成 Zoodles；但由於青瓜水分較多，不適合扭出麵條狀。

食得健康與過生活，絕對可以取得平衡！看過前面的篇章，來到這裏應該不會覺得「減肥要捱餓」、「減肥無啖好食」、「減肥無得約朋友」了吧！如果還是想不到可以約朋友吃甚麼才符合減醣標準？打邊爐是一個 Gathering 的理想選擇！除了外出吃火鍋，也可以隨時在家打邊爐，只是跟着以下幾點，打邊爐飽住瘦，無！難！度！

1. 外食選清湯、昆布、豆乳等低鈉湯底，也可自家製少鹽少糖少油湯底。
2. 火鍋配料多選新鮮蔬菜、肉類及豆類製品。
3. 避免吃加工、油炸食物。
4. 選低脂、高蛋白的肉類。
5. 避用高鈉醬汁，多選低鹽豉油配天然食材，例如蒜蓉、辣椒、蔥及薑等。
6. 火鍋進食次序，應先吃蔬菜打底，然後再吃肉類。
7. 最理想分為鴛鴦鍋，一邊灼肉類另一邊灼蔬菜，避免蔬菜多吸了肉類的油分而一併吃下。
8. 可選根莖類蔬菜如薯仔、南瓜及淮山等補充澱粉質，避免進食公仔麵及油麵等加工及油分較多的精製澱粉質。綠豆粉絲、米粉及蕎麥麵也是可接受的選擇。



Galbitang (Korean Beef Short Rib Soup) ★ 韓式牛排骨湯

Ingredients 材料

牛排骨約 3 磅 (1.35 公斤)
蘿蔔 1 條
洋蔥 1 個
大葱 1 條
蔥 1 條
蒜頭 8-10 瓣
乾蔥 3 粒
薑 6 片
昆布乾 1/3 碗
魚乾 10 條
雞蛋 (隨個人分量)
綠豆粉絲適量

about 1.35kg beef short ribs
1 radish (daikon)
1 onion
1 sprig Peking scallion
1 sprig spring onion
8-10 cloves garlic
3 shallots
6 slices ginger
1/3 bowl kombu strips (dried kelp)
10 dried anchovies
eggs
mungbean vermicelli (substitute for potato starch noodles)

Seasonings 調味料

韓式辣椒粉
(按個人接受程度)
生抽 2 湯匙
麻油 2 茶匙
鹽適量
胡椒粉或黑椒碎適量

Korean red pepper powder
(depend on your preference)
2 tbsp light soy sauce
2 tsp sesame oil
salt
white pepper powder or chopped black pepper