

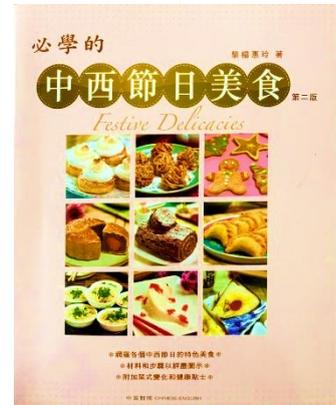
科技與生活科好書推介

《必學的中西節日美食》

出版社：海濱圖書有限公司

國際書號 (ISBN)：9789882028326

作者：黎楊惠玲



作者簡介：

作者黎楊惠玲博士投身教育工作及教師培訓多年，具豐富教學經驗，早年曾任教中學，及後任職教育署 (現稱教育局) 輔導視學署，再轉任香港教育大學健康和體育學系助理教授。除教學外亦從事有關飲食習慣及飲食健康的學術研究，並相信能多在日常生活中自行烹調有助實踐健康飲食。

內容簡介：

本書收錄各個節日食品的菜式食譜，包括農曆新年的蘿蔔糕、芋頭糕、煎堆及錦鯉年糕等復活節的十字包及復活節曲奇；端午節的五鹹肉粽、豆沙鹼水粽及裹蒸粽；中秋節的綠豆蓉冰皮月餅及雙黃蓮蓉月等，包羅萬有。

此外，書中在每一個節日食譜中會介該節日食品的習俗背景、食品特點及寓意。例如賀年食品中的煎堆，寓意「煎堆碌碌，金銀滿屋」，酥角像錢袋，笑口棗則代表笑口常開。讀者除了可以知道如何烹調節日食品之外，也會知道食品背後的意義。

推介原因：

本書除了圖文並茂，展示每一個烹煮菜式的步驟之外，還加插了菜式可以如何變化的部分，增加烹飪的靈感，例如蘿蔔糕可以用蒸的方法去處理之外，亦可以將蘿蔔糕切成 2-3 厘米丁方大小，煎至表面金黃焦脆，拌入 1 湯匙 XO 醬，輕輕炒勻後灑上芫黃及蔥粒食用。這個部分令讀者可以將一個菜式，輕易變成另一個菜式。

此外，作者亦在每一個菜式加入提示部分，例如，我們烹調傳統的蘿蔔糕都採用臘味作基本材料，熱量高亦含防腐劑，作者提示我們可以用瑤柱代替臘味，減少鈉鹽及脂肪的吸收，更加健康新穎。再者，一般蒸蘿蔔糕時，我們大多用圓形或方形的糕盤蒸煮，但我們亦可以一般家庭常用的飯碗蒸煮，簡單方便之餘，也小巧玲瓏，賣相吸引。

總括而言，這本書網羅各個中西節日的特色美食，詳盡圖示每樣材料和步驟，還附加菜式變化和健康貼士，真是十分值得推介給同學多多閱覽。