

XIN FLAVOURS 领略最精彩餐饮烹饪乐活双月刊

AG-OCT 335  
www.rpd.com.sg  
Tel: 6546 0797  
\$ 5.00

# 新之味

第7期 9/10月号

好友大厨私房鸡料理  
名厨许树洲的烹饪秘方  
回味上海巧手菜  
名厨曾镜雄营养甜品  
韩国酱香酒香家乡菜  
Cake Pop美味DIY  
古来槟城寻美食



DIY棒棒糕



韩国家乡菜



大厨美味鸡料理

健康吃素又环保  
吃油健康法  
糙米糕饼素美味  
12种必吃的抗老化食物

## 桃苑马卡龙 月饼领风骚

西马W.Malaysia RM10.00  
东马E.Malaysia RM12.00

ISSN 2010-2518



37道中英对照食谱 Bilingual Recipes

参加读者问卷, 赢取餐券礼品! 86份订阅礼品大赠送!

# 有机纤食 由你做“煮”!

文 / 宋统娟 ◆ 食谱设计、菜肴制做 / Chef William Ang (Hotel Rei Executive Chef)

专业摄影 / Hwa Beng ◆ 有机食材提供 / Four Seasons Organic Market

享用有机料理, 不止吃出营养, 更尝到美味。

回归自然, 享受有机天然蔬菜水果的滋味, 或把有机的食材加以变化, 烹调出美味的纤食, 是现代入十分崇尚和渴望的。

要吃得安心、吃得美味, 其实由你来做主。

厨艺高超的西餐总厨William Ang, 选择了有机糙米、有机瓜果蔬菜、有机番薯马铃薯等, 配搭海鲜和家禽, 创制出诱人食欲大开的纤食美味。他说, 有机料理不是素食或是淡而无味的餐膳, 从日常饮食中逐步加入有机食材, 配搭得五色均匀, 细心烹调, 在享受均衡饮食之余, 更重要的是尝到各种食材的天然质感和风味。



Chef William Ang

## 有机糙米寿司卷 Organic Brown Rice Sushi Roll



4人份

### 用料

煮熟的Naturel有机糙米200克、韭菜10克(切碎)、蛋黄酱80克、盐和胡椒粉适量、烤海苔片2片、天妇罗粉80克、天妇罗面糊200毫升

### 装饰配料

有机牛油果4片、有机苹果4片、熏三文鱼4片、火鸡火腿4片、熟虾4片、熟鲔鱼4片

### 做法

1. 把有机糙米混拌韭菜、蛋黄酱、盐和胡椒粉。
2. 把烤海苔片铺在竹帘上, 铺上糙米混合物, 然后卷起。
3. 在寿司卷上先粘上一层天妇罗粉, 再沾裹天妇罗面糊, 下锅油炸。
4. 把寿司卷切成12小块, 分别铺上各种装饰配料。
5. 可搭配腌渍姜片、芥末酱和日本酱油享用。

serves 4

### Ingredients

200g cooked Naturel Organic Brown Rice, 10g chive (chopped), 80g mayonnaise, salt and pepper to taste, 2 sheets roasted seaweed, 80g tempura flour, 200ml tempura batter

### Topping Ingredients

4 slices organic avocado, 4 slices organic apple, 4 slices smoked salmon, 4 slices turkey ham, 4 slices cooked prawn, 4 slices cooked tuna

### Method

1. Mix organic brown rice with chives, mayonnaise, salt and pepper.
2. Place seaweed sheet on a sushi mat and spread over with rice mixture. Roll up to make makizushi.
3. Dust makizushi with a layer of tempura flour, coat with tempura batter and deep-fry.
4. Slice makizushi into 12 bite-sized pieces and top individually with Topping Ingredients.
5. Serve with pickled ginger, wasabi and shoyu.