



梁志贤师傅说，有时候厨房的冰箱出现故障时，为了不让冰箱的蔬果发黑腐烂，他必须想办法处置，而第一个冲进他脑袋的念头便是——不能浪费，必须吃了！

因为梁师傅的这个信念，所以才有今天的“无叶凉拌”。“无叶凉拌”其实就是中式沙拉，所用的蔬菜都是“无叶菜”，但是在梁师傅精湛的刀工技术下，呈现在盘中的蔬菜，片片薄至透视的苦瓜、红萝卜、莲藕和黄瓜，很有层次感的缀饰成的凉拌菜，令人食欲大增。

梁师傅笑说自己是一个非常照顾身形的厨师。虽然身材还算标准，但是兄弟姐妹都显得更瘦小，因此梁妈妈每回看见梁师傅，都会提醒他要照顾身材，而“无叶凉拌”也可算是他的“减肥餐”之一。梁师傅建议想要减肥的朋友，午餐时段可自作“无叶凉拌”，健康又饱肚。



无叶凉拌

4人份

用料

西芹60克(薄切成龙翅形)、红萝卜30克(切片)、苦瓜80克(切片)、马蹄60克(去皮切片)、莲藕80克(切片)、黄瓜80克(切片)、新鲜百合片30克

调味料(混匀)

蒜茸30克、红辣椒1条、黑醋1大匙、酱青1小匙、糖1小匙、麻油2小匙

做法

1. 把所有切好的蔬菜用料浸入冷AOX水20分钟，取出沥干。
2. 加入调味料拌匀即可。

Non-leafy Salad

serves 4

Ingredients

60g celery (slant cut into dragon wings shape), 30g carrot (sliced), 80g bitter melon (sliced), 60g water chestnuts (peel and slice), 80g lotus root (sliced), 80g cucumber (sliced), 30g fresh lily bulbs

Seasoning (mix well)

30g minced garlic, 1 red chilli (minced), 1 tbsp black vinegar, 1 tsp light soy sauce, 1 tsp sugar, 2 tsp sesame oil

Method

1. Soak Ingredients in cold AOX water for 20 mins. Remove and drain.
2. Add Seasoning mixture and toss evenly. Serve.