

# 椰子用法大全

Coconut Water and Coconut Oil







推薦序 4

椰子簡介 11

椰子深入世界各地 11

椰子水和椰子油 14

椰子水 14

椰子油 16

冷壓椰子油 17

初榨椰子油 17

離心機提取椰子油 18

水榨提取椰子油 18

壓榨提取椰子油 18

精煉椰子油 19

其他的椰子產品 21

青皮嫩椰子 21

成熟的椰子 21

如何處理青皮嫩椰子 22

如何處理成熟椰子 23

椰絲、椰片和椰蓉 24

椰子醬 24

自製椰絲、椰片和椰蓉 25

自製椰子醬 26

椰奶和椰漿 27

自製椰奶和椰漿 29

濃縮椰奶「creamed coconut」 30

椰粉 30

自製椰粉 31

椰糖 32

椰子風味奶和飲品 33

椰果（Nata de coco） 33

椰子醋 34

椰子醬油（椰子氨基酸） 34

椰子酒 35

「Batida de coco」調酒 36

椰子水的妙用 37

椰子檸檬燉飯 39

椰子醃鮭魚 40

椰子油的妙用 41

椰子糕點 43

椰子沙拉醬汁 44

椰子蛋黃醬 45

椰子鮮奶油 46

椰子糖霜 47

椰奶醬 48

適合運動補水的椰子水 49

椰子水含有五種電解質： 49

天然補水聖品 51

分餾椰子油 51

## 椰子有助於健康和免疫力 52

對抗細菌和微生物 52

對抗病毒 53

對抗酵母菌感染 53

椰子適合糖尿病患者 53

椰子適合舊石器時代飲食 54



## 椰子有助於維護心臟健康 55

膽固醇的疑慮 56

椰子油穩定度高 57

## 椰子有助於減重 58

為何要避免低脂飲食 58

椰子油如何支援甲狀腺功能 59

為何椰子讓你的飽足感更持久 59

使用椰糖作為甜味劑 60



## 椰子是美容聖品 61

椰子有助於健康的肌膚 62

椰子油使秀髮烏黑亮麗 62

椰子有助於指甲健康 64

椰子有助於牙齒健康 64



## 椰子油的其他妙用 65

椰殼纖維製品 65

椰子葉 66

椰子樹幹 66

椰子樹根 66

椰殼 67

椰殼餵鳥器 67

# 目錄 CONTENTS



## 飲料和早餐 70

- 椰奶榛果昔 70
- 椰子百香果冰 70
- 椰棗堅果椰香燕麥粥 71
- 綜合莓果椰子藜麥粥 71
- 豪華椰子什錦早餐脆片 73
- 椰子格蘭諾拉麥片 73
- 酥脆早餐椰子鬆餅 74
- 椰子檸檬葡萄乾煎餅 75
- 蔬菜椰子歐姆蛋餅 76
- 椰子炒蛋 77

## 湯類 78

- 酪梨椰子冷湯 78
- 夏日蔬菜椰子湯 79
- 南瓜椰子湯 80
- 美味泰式椰子鮮魚湯 81
- 椰子海鮮湯 82
- 香茅椰子雞米湯 83
- 羅望子蔬菜椰子豬肉湯 84
- 印度椰子米羊肉湯 85



## 點心和沙拉 86

- 椰子沙拉醬 86
- 椰子香草辣椒沾醬 86
- 烤椰子玉米糕佐濃郁智利辣醬 87
- 椰絲餅 88
- 椰子豆腐佛拉福煎餅 (falafel) 89
- 泰式椰子米沙拉 90
- 加多加多 (Gado gado) 椰子沙拉 91
- 柑橘椰子雞涼拌沙拉 92





## 主食 93

- 牛肉香菇椰子沙拉 93
- 椰子炒蔬菜 94
- 黑豆椰子香辣堡 95
- 南瓜大蔥椰子大麥煨飯 96
- 椰子鷹嘴豆燴飯 97
- 藜麥椰子咖哩大餅 98
- 椰子醃漬生鮪魚片 100
- 椰子醋蟹肉 100
- 椰子生魚佐莎莎醬 101
- 椰烤安鱈魚配馬鈴薯 102
- 椰子檸檬辣鱈魚 103
- 椰奶辣鮮魚 104
- 蟹肉椰香豆腐 105
- 椰香辣飯 106
- 火腿椰香雞 107
- 豌豆椰香雞肉 108
- 椰子雞波亞尼（燉飯 biryani） 109
- 椰香鴨炒麵 110
- 糖醋椰子豬 111
- 椰鑲豬肉 112
- 椰香阿豆波滷雞肉與滷豬肉 114
- 椰子五香蕃茄辣羊肉 115
- 馬德拉斯牛肉咖哩椰香飯 116



## 甜點 118

- 椰子香茅冰淇淋 118
- 西瓜椰子冰 119
- 椰子咖啡酒香蛋糕 120
- 杏桃椰子甜點 122
- 焦糖李配椰子糯米飯 123
- 椰子奶凍 124
- 椰子西米布丁 125
- 嫩椰布丁 126
- 鳳梨佐木瓜椰子醬 127
- 椰子芒果覆盆莓千層塔 128
- 椰子塔 129

## 烘焙 130

- 巴貝多椰子甜麵包 130
- 葡萄乾椰子核桃麵包 131
- 椰子鳳梨胡蘿蔔蛋糕 132
- 椰香巧克力李子蛋糕 133
- 杜蘭小麥粉椰子蛋糕 134
- 薰衣草椰香派 135
- 低脂柳橙椰香燕麥餅 136
- 椰子水果薄片 137
- 迷你萊明頓蛋糕（lamington） 138
- 椰子蜜棗捲 139
- 椰子甜點 139



# 椰子簡介

太平洋島國的椰子樹被稱為「生命之樹」，即使在人們尚未意識到它的神奇保健功效之前，好幾世紀以來，不管是在主食或貿易方面，它一直是許多人的重要資源。在幾百萬年前，椰子樹最早的生長地很可能是在印尼和馬來西亞；今日，椰子樹普遍生長於世界各地的熱帶氣候區，從遠在北方的夏威夷到南方的馬達加斯加島都有，而且它們的產品幾乎無所不在。

## ■ 椰子深入世界各地

椰子很可能是透過船隻和海洋在島嶼及各大洲之間散播開來，航海者經常帶著椰子一起旅行，因為它們不像多數的生鮮食品，它們可以保存好幾個月。

▼圖左椰子樹是許多熱帶國家常見的景象。圖右上椰子的外表因類似猴子的臉孔而得名。圖右下椰子的外殼和椰子油有許多其他的用途。





◀椰子浮在水面上，這也是它們可以漂洋過海，遍佈世界各地的部份原因之一。

椰子富含纖維的外殼很輕，具有浮力和耐水性，這個特性使它們可以漂洋過海，到達遙遠的彼岸，一些經過這些漫長旅程倖存下來的椰子，就在新的土地上紮根並且成長。

在十六世紀，德雷克爵士（Sir Francis Drake）稱椰子為「nargils」，但當西班牙和葡萄牙探險隊第一次看到它們時，他們將之命名為「coco」，意指「猴臉」或「怪物」，因為這種帶有三個凹陷標記的棕毛水果，看起來很像一個有兩顆眼睛和一個嘴巴的頭。怪物寓言常常被用來嚇唬孩子，人們總是告訴小孩「si no te portas bien vendra el coco」（意思是：如果你不乖，怪物就會來抓你）。在十八世紀中期，山繆·強生（Samuel Johnson）將「cocoanut」一詞列入他的英語字典中。

然而這與巧克力原料可可豆「cacao beans」產生極大的混淆，所以日後人們將該字中的「a」去掉。

量礦物質，包括碘、鋅、錳、硒。椰子水其中一個主要的好處是它的電解質含量，這也是為何椰子水是一種很好的運動飲料，它的熱量低、不含脂肪與零膽固醇，超級補水和保濕，可以降低血壓和提升免疫力等，它的益處不勝枚舉，這些只算是其中的少數而已。

椰子水一直以來是整個拉丁美洲、加勒比海、亞洲和椰子產區偏愛的飲料，現在它已從整顆插吸管暢飲的形式，包裝成瓶裝、罐裝、紙盒裝出口至世界各地。一些超市甚至有賣新鮮的青皮嫩椰子，你可以自己從中提取未經加工過的椰子水。

椰子水是一種多樣化的產品，可以作為飲料或用於烹飪。瓶裝和罐裝椰子水的保存期限通常為24個月以上，每種品牌的風味不盡相同，你可以多做一些嘗試。即使你每次都買同樣的品牌，味道還是有可能略微不同，因為椰子的產地來自各地，同時季節、氣候、土壤條件等都會對產品造成一些影響。

在購買前請仔細檢查標籤上的內容，並且選擇純天然無添加的椰子水，這種椰子水價格可能較高。許多品牌的椰子水來自「濃縮」，這意味著大部份的水分在生產過程中已被蒸發，利於運輸和儲存之便，之後於包裝前再添加水分，然而這樣已影響了椰子水的功效。有些椰子水，特別是罐裝產品，往往會

加一些水稀釋，通常大約為15%，有些還可能含有糖分。它們雖然是其他罐裝飲料的極佳替代品，但不適用於烹調，易使菜餚太甜。大多數的椰子水都經過過濾和低溫殺菌，一旦開封後就要冷藏，並且最好在24小時內食用完畢。若要發揮最大效益，一天可以喝二杯或三杯（250毫升／1杯量的椰子水），或將之用在烹調上。

▼椰子產品包羅萬象，從椰子水、椰子油、椰子粉、椰糖、椰奶和其他許多促進健康的食品。





▲上圖左一位印度農夫正在曬椰子，以便做成椰肉乾，之後再從中萃取椰子油。上圖右從青皮嫩椰子中可以喝到最新鮮的椰子水。

## ■ 椰子油

在室溫下呈白色固體，質地柔滑的椰子油，當溫度升高至 $24^{\circ}\text{C}/75^{\circ}\text{F}$ 時，它會融化成清澈的液體。椰子油的味道可能帶有濃郁、溫和的堅果香或完全沒有味道。椰子油含有90%以上的飽和脂肪，然而，與動物脂肪的有害長鏈脂肪酸不同的是，椰子油主要是中鏈脂肪酸，它們在體內的反應不同（見第32頁），對身體健康有許多益處。

加工處理的過程可以提高或降低椰子油的品質、營養價質和廣泛的用途。正如其他油一樣，所有的椰子油都不可混為一談，它的品質取決

**營養資訊：**—250毫升／1杯椰子水：  
熱量20大卡；蛋白質5公克；碳水化合物0公克，其中的糖15公克；脂肪0公克，其中的飽和脂肪0公克；膽固醇0毫克；鈣0毫克；纖維7.5公克；鈉630毫克。

**營養資訊：**—30毫升／2湯匙椰子油：  
熱量198大卡；蛋白質0公克；碳水化合物0公克，其中的糖0公克；脂肪22公克，其中的飽和脂肪19公克；膽固醇0毫克；鈣0毫克；纖維0公克；鈉0毫克。

於提取的過程。不管是否有經過精煉的過程，購買時一定要仔細檢查標籤，這樣你才會知道自己買到的是何種產品。你或許會看到多種名詞，包括生「raw」、冷壓「cold-pressed」、初榨「virgin」、有機「organic」、精煉「refined」和未精煉「unrefined」，或通常是這些字的組合名詞。



▲印度喀拉拉邦傳統的椰油研磨機，在當地椰子油是普遍的烹調用油。

## ■ 冷壓椰子油

這種是最優質與最天然的椰子油，它帶有細緻的椰子香味，可以提升食物的美味，不會喧賓奪主。「初榨」椰子油意味著油脂未經過加工處理。你或許還會看到標籤註明「未精煉」，意指相同的事情。初榨椰子油來自新鮮或椰子乾（稱為椰肉乾）壓榨提取而成。雖然名為「冷壓」，但過程中需要一些溫度，不過溫度都保持在 $120^{\circ}\text{C}/250^{\circ}\text{F}$ 以下。在提取過程中，椰肉乾混合物會靜置一或兩天，直到油分離出來浮在頂端。

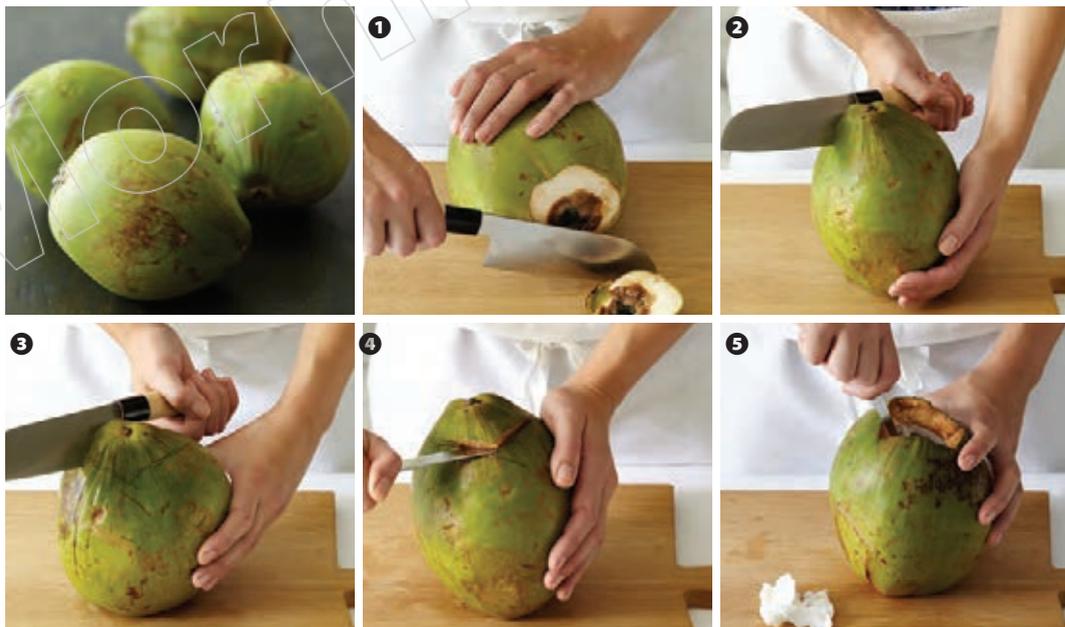
這種低溫提取與極少加工過程意味著椰子油可以保留其抗氧化物、維生素和全部有益健康的屬性。然而「生椰子油」意味著提取過程中溫度不超過 $34^{\circ}\text{C}/118^{\circ}\text{F}$ ，所以冷壓椰子油不一定是生椰子油。

## ■ 初榨椰子油

初榨椰子油是其中一種不會因為加熱而受到破壞的日常烹飪用油，它的發煙點極高，在 $232^{\circ}\text{C}/459^{\circ}\text{F}$ 。「特級初榨」椰子油和「初榨」椰子油是相同的

## ■ 如何處理青皮嫩椰子

- 1 將椰子側面置於實心木板上，用菜刀在頂端切下2.5公分／1英吋，手請遠離刀片，將椰子立起來。
- 2 使用靠近手把處的刀角，在椰子頂端邊緣處深切一道切口，確保一刀直接切入。
- 3 將椰子旋轉大約90度，以同樣的方式再深切一道切口，之後再重複同樣的步驟兩次，這樣一來，你就有一個正方形的開口蓋，過程請小心。
- 4 用小刀（安全起見）將頂部方形蓋撬開，之後就可以用長吸管喝裡面的椰子水（如果你喜歡，你可以添加幾個冰塊），或者你也可以將椰子水倒進大水壺或玻璃罐中飲用。
- 5 使用長勺將裡面凝膠狀的椰肉挖出，它帶有一種柔嫩和極佳的風味，可作為一種健康的點心或零食。



## ■ 自製椰絲、椰片和椰蓉

- 1 一旦你將新鮮椰肉從椰殼上取出後，將它們放入椰子水或冷水中，這可以使它們保持濕潤柔軟，直到使用它們。你可以剝除褐色的椰皮或將之保留，然後將之過篩瀝乾。
- 2 **椰絲製作：**用中型刨絲器刨新鮮椰肉，盡量刨越長越好，如果你想做粉狀椰肉（椰蓉），則要使用細孔刨絲器。
- 3 **片狀椰子（椰片）：**用削皮刀將新鮮椰肉削成長條狀，若要保有更天然的外觀，你可以保留一些褐色的外皮，而不是完全削除乾淨。
- 4 **烘烤椰肉：**將椰絲或椰片放在鋪有烘烤紙的烤盤上，之後放入烤箱以150°C / 300°F / Gas 2 烘烤12-15分鐘，每隔幾分鐘就翻面一次，使烘烤顏色更加平均，直到椰肉呈金黃色。要隨時留意，因為椰肉很容易烤焦。
- 5 **香甜椰片：**將椰片放在鋪有烘烤紙的烤盤前，先加入30毫升 / 1湯匙的蜂蜜拌勻。
- 6 **椰蓉（椰子粉）：**你要將椰絲烘乾而不是烤乾，將椰絲薄鋪一層放在有烘烤紙的烤盤上，之後放入烤箱以120°C / 250°F / Gas 1/2溫度烘烤12-15分鐘，在這過程中要經常翻攪，當烘乾後，椰子會變乾、酥脆。





▲左上圖椰糖取自椰子樹的花蕾和花苞裡的汁液製成。  
右圖上椰粉。右圖下椰糖。

## ■ 椰糖

有時標籤上會註明「椰子棕櫚糖」（coconut palm sugar）或「結晶椰子花蜜」（crystallized coconut nectar），椰糖口味細緻甜美，外觀和口感類似紅糖，但略帶焦糖味。幾千年以來，椰糖一直是椰樹生長區國家的一種天然甜味劑。由於加工過程少，其色澤、風味和甜度會隨著品牌與產品批次而有所不同，視椰子的品種和生長條件而定。市面上有糖結晶體、塊狀或液體的形式。

椰糖來自椰子樹的花蕾和花苞內的汁液，數十年來，它都是用手工採集。人們在花穗肉莖上割一道切口，用竹容器收集汁液，然後將之煮開，使其蒸發大部分的水分，直到成為濃縮的糖漿，又名為「棕櫚汁」（toddy）。之後再進一步濃縮成為軟糊狀、硬塊或結晶體的形式，或者做成糖漿，市面上看到的「椰子糖漿」或「椰子花蜜糖漿」就是這種類型，它的味道類似楓糖漿，但色澤較深。

椰糖的升糖指數（GI）為35，相較於升糖指數68的精緻白糖和蔗糖，它算

## ■ 椰子醋

這是東南亞地區最具特色的風味，特別是菲律賓，當地稱之為「suka ng nyog」（椰子醋）。它的原料來自椰子花蕾的汁液，或者經過低溫殺菌混合糖的發酵椰子水，然後加入酵母靜置一周等待發酵，之後再添加發酵醋培養菌發酵一周。椰子醋色白、味甜、酸度低，最好的椰子醋還含有活菌種。

## ■ 椰子醬油（椰子氨基酸）

由椰子花蕊的汁液發酵製成，椰子氨基酸帶點鹹味，可以取代醬油。富含氨基酸，不含小麥和黃豆，所以非常適合採取舊石器時代飲食的人使用，椰子氨基酸一旦開封後要置於冰箱冷藏。

▼下圖左椰子飲品有各種不同的口味。下圖右椰子醬油（氨基酸）和椰子醋可以分別代替醬油和其他類型的醋。





## 椰子檸檬葡萄乾煎餅

早餐做煎餅是享受周末閒情最好的開始，這份煎餅的材料為椰子水、椰糖，並且增添檸檬的香味。用椰子油煎餅，再淋上椰子糖漿，美味的煎餅為你開啟美好的一天。



中筋麵粉混合泡打粉	115公克
椰糖	30公克
雞蛋	1顆
椰子水	150毫升
檸檬皮（磨碎）	1顆
椰子油（煎餅用）	適量
葡萄乾	25公克
椰子糖漿或楓糖漿	適量

### 16份

**營養資訊：**熱量48大卡；蛋白質1.3公克；碳水化合物8.5公克，糖3.7公克；脂肪1.2公克，飽和脂肪0.7公克；膽固醇14毫克；鈣29毫克；纖維0.6公克；鈉56毫克。

① 麵粉倒入碗中與糖攪拌，中間挖一個凹洞。將雞蛋打散，加入椰子水和檸檬皮混合均勻，倒入麵粉凹洞中，攪拌直到成為平滑的麵糊。

② 平底鍋中放少許的油，用中火加熱，直到溫度升高後，用湯匙舀足夠的麵糊至平底鍋，形成2或3個直徑大約6-7公分的煎餅。

③ 每個煎餅灑上一些葡萄乾，煎鍋溫度保持一定，當煎餅表面產生氣泡後，再煎2-3分鐘然後翻面，之後再煎2-3分鐘，直到兩面都呈金黃色。

④ 將煎餅移到溫熱的盤子上，當你繼續煎其他煎餅時，你可以用一條乾淨的毛巾覆蓋在煎好的餅上，以保持其熱度。

### 變化版：

可用15公克椰子粉取代30公克（中筋麵粉混合泡打粉）。

## 蔬菜椰子歐姆蛋餅

蛋餅是一種快速與簡單的隨意早餐，這份食譜主要的材料為剩菜，例如馬鈴薯和豌豆，將這些食材與椰子油一起料理。



椰子油	30毫升
洋蔥（切碎）	1顆
大蒜（切碎）	1顆
青辣椒（切碎）	1或2根
新鮮香菜（切碎） （預留少許完整香菜裝飾用）	適量
小茴香	2.5公克
蕃茄（切碎）	1顆
小馬鈴薯（切小塊）	1顆
煮熟豌豆	25公克
煮熟玉米或玉米罐頭 （瀝水）	25公克
雞蛋	2顆
現磨切達起司	25公克
鹽和黑胡椒	少許

❶ 用大平底鍋將椰子油加熱後，加入洋蔥、大蒜、辣椒、香菜、小茴香、蕃茄、馬鈴薯、豌豆和玉米，拌炒2-3分鐘直到所有材料混合均勻，且馬鈴薯和蕃茄尚未煮爛，此時適當調味。

❷ 將火再開大一點，把蛋打散倒入平底鍋後，蓋上鍋蓋轉小火，直到煎蛋底部呈金黃色。

❸ 在煎蛋上灑一些切達起司後，將鍋子放在預熱的烤架上繼續烤，直到起司融化與蛋混合。

❹ 最後用新鮮香菜裝飾蛋餅，就成為一道美味的早餐或早午餐。

**營養資訊：**熱量110大卡；蛋白質4.7公克；碳水化合物5.9公克，糖2.3公克；脂肪7.7公克，飽和脂肪4.8公克；膽固醇85毫克；鈣52毫克；纖維1.2公克；鈉62毫克。

4-6人份



## 美味泰式椰子鮮魚湯

清淡香氣濃郁的鮮魚湯取材自安鯪魚塊加椰子水與高湯慢火熬煮，香氣包含萊姆、香茅、薑、新鮮香草和辣椒。是優質的蛋白質來源，也是低脂低熱量的料理。

椰子水	350毫升
鮮魚高湯	600毫升
香茅（梗）	4根
萊姆	3顆
新鮮小紅辣椒（去籽切碎）	2根
薑（去皮切小片）	2公分
新鮮帶葉香菜梗	6根
叻沙葉（切碎）	2片
安鯪魚排去皮 （切成2.5公分小塊）	350公克
椰子醋	15毫升
泰式魚露	30毫升
新鮮香菜葉 （切碎裝飾用）	30公克

### 4人份

① 將椰子水和高湯倒入大鍋中煮沸。香茅斜切，每片約3毫米，叻沙葉去梗剝成四片加入鍋中。榨萊姆汁備用。

② 將香茅、萊姆皮、辣椒、薑和新鮮香菜梗，連同叻沙葉一起加入高湯，用文火煮1-2分鐘，然後加入安鯪魚、椰子醋、泰式魚露和一半的萊姆汁。

③ 用文火再煮3分鐘，直到魚肉變軟，但仍保持魚塊狀。

④ 湯中的香菜梗取出丟棄，嚐一下味道，視需要再加一些萊姆汁，魚湯要趁熱喝，食用前再搭配香菜裝飾即可。

營養資訊：熱量75大卡；蛋白質16.1公克；碳水化合物1.3公克，糖6.4公克；脂肪0.6公克，飽和脂肪0.1公克；膽固醇12毫克；鈣11毫克；纖維2.6公克；鈉982毫克。



## 羅望子蔬菜椰子豬肉湯

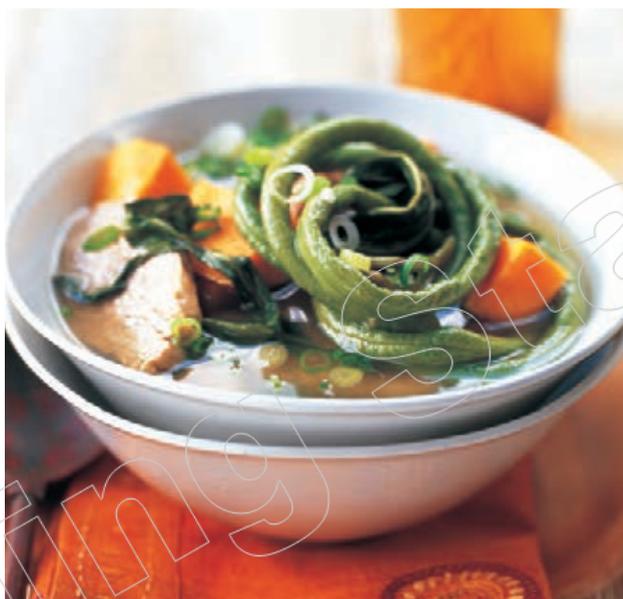
名為「Sinigang」（酸湯）是菲律賓著名的主要湯品，而且各地區都有其特有的風味，帶有來自羅望子特別的酸味，而椰子水的甜味剛好有助於平衡其中的酸味。

椰子水	600毫升
豬或雞高湯	1.5公升
羅望子醬	15-30毫升
魚露	30毫升
薑（磨碎）	25公克
中型地瓜（切成1口大小）	1顆
豇豆（長豆）	8-10條
空心菜（洗淨）	225公克
豬里肌（切成厚片）	350公克
青蔥（切碎只留白色部份）	2-3根
黑胡椒	適量

### 4-6人份

#### 烹調小秘訣：

可以使用低鈉高湯塊或新鮮高湯，這份湯品的鹹味應該來自魚露，不需要額外再加鹽。



- 1 用炒鍋或深鍋，將椰子水和高湯煮沸後，加入羅望子醬、魚露和薑，關小火燜煮20分鐘後，加黑胡椒調味。
- 2 加入地瓜和角豆，煮大約3-4分鐘，直到地瓜變軟。
- 3 再加入空心菜和豬肉片，用文火煮大約2-3分鐘，直到豬肉煮熟呈不透明狀。
- 4 將湯裝入個別溫熱的碗中，灑上青蔥末即可食用。食用時，你需要使用湯匙和筷子。

**營養資訊：**熱量154大卡；蛋白質17.6公克；碳水化合物14.5公克，糖13.5公克；脂肪3.2公克，飽和脂肪0.9公克；膽固醇37毫克；鈣100毫克；纖維6.5公克；鈉986毫克。



## 椰子豆腐佛拉福煎餅（falafel）

傳統佛拉福煎餅取材自鷹嘴豆，但這個廣受歡迎的佛拉福（煎）餅版本則使用豆腐和椰子油作為基本食材。這些外皮酥脆的（煎）餅搭配皮塔麵包和沾醬，例如鷹嘴豆泥或甜辣醬，就成為了一道美味的午餐。



椰子油	45毫升
洋蔥（切碎）	2大顆
大蒜（磨碎）	3顆
傳統豆腐 （瀝乾水分搗成泥狀）	500公克
新鮮麵包屑	200公克
新鮮荷蘭芹（切碎）	15公克
椰子醬油或大豆醬油	45毫升
烘焙芝麻	50公克
小茴香粉	5公克
薑黃	15公克
芝麻醬	60毫升
檸檬汁	1顆
紅辣椒粉	1.25公克
預熱過的阿拉伯薄麵包和 一些鷹嘴豆泥或甜辣醬	

### 4-6人份

#### 烹調小秘訣：

如果在搓（煎）餅球時很黏，你可以在其表面沾一點椰子粉。

- 1 將30毫升椰子油倒入大平底鍋加熱，然後放入洋蔥和大蒜拌炒2-3分鐘，直到洋蔥變軟後靜置一旁備用。
- 2 烤箱預熱至180°C，將剩下的材料與油放入大碗混合後，加入剛剛炒好的洋蔥攪拌。
- 3 把所有食材做成直徑2.5公分的圓球，將它們放在上油的烘烤紙上，放入烤箱烘烤大約30分鐘直到（煎）餅球表面呈酥脆狀，但裡面仍保有其濕潤度。
- 4 用牙籤穿過每個（煎）餅球，配上預熱過的阿拉伯薄麵包和一些鷹嘴豆泥或甜辣醬即可食用。

**營養資訊：**熱量323大卡；蛋白質14.6公克；碳水化合物21.8公克，糖6.5公克；脂肪21.2公克，飽和脂肪7.1公克；膽固醇0毫克；鈣670毫克；纖維5.3公克；鈉697毫克。



## 泰式椰子米沙拉

香茅、辣椒、椰子和杏仁為這道色彩繽紛的沙拉增添令人興奮的口感和風味，很適合作為輕鬆的午餐沙拉。可事先準備，只要食用前加入酪梨、羅勒葉和醬汁即可。

熟飯	350公克
水梨（切小塊）	1顆
蝦米（切碎）	50公克
酪梨（去皮去籽切小塊）	1顆
中型小黃瓜（切小塊）	半條
香茅（梗）（切碎）	2根
甜辣醬	30毫升
新鮮辣椒（去籽切細絲）	1根
烘焙杏仁片	115公克
新鮮香菜（切碎）	1小把
甜羅勒葉（裝飾用）	

### 醬汁

椰子水	300毫升
蝦醬	10公克
椰糖	15公克
叻沙葉（撕成小片）	2片
新鮮香茅（梗）（切片）	半根

### 4-6人份

#### 變化版：

你可以使用任何新鮮的蔬菜水果，即使隔夜的肉類也可以放入沙拉中。

**營養資訊：**熱量302大卡；蛋白質13.2公克；碳水化合物26.5公克，糖10.6公克；脂肪16.6公克，飽和脂肪2.1公克；膽固醇51毫克；鈣198毫克；纖維3.8公克；699毫克。



- 1 醬汁作法：**椰子水、蝦醬、椰糖、叻沙葉和香茅放入小鍋慢火加熱，過程中要不斷攪拌直到椰糖融化，煮沸後關小火再燜煮5分鐘。煮好後過濾湯汁，靜置一旁待涼。
- 2 將煮好的飯放入大型沙拉碗，用叉子將米飯撥開，加入水梨、蝦米、酪梨、小黃瓜、香茅（梗）和甜辣醬混合均勻。**
- 3 加入辣椒絲、杏仁和香菜拌勻，再以甜羅勒裝飾，淋上醬汁即可食用。**



## 黑豆椰子香辣堡

這份素食漢堡取材自低脂高纖的罐頭黑豆—一年四季好用的廚房備料。其中用椰子水煮藜麥，並搭配堅果加墨西哥辣椒、萊姆和香草，讓這份香辣堡更添美味。



精製藜麥	115公克
椰子水	350毫升
椰子油	30毫升
中型洋蔥 (切碎)	1顆
芹菜 (切碎)	1根
大蒜 (切碎)	2顆
墨西哥辣椒 (切碎)	6根
紅或綠色辣椒 (切碎)	1根
中型胡蘿蔔 (去皮磨碎)	2根
烘焙花生	75公克
萊姆果皮和果汁	1顆
香菜 (切碎)	15公克
罐頭黑豆 (洗淨瀝乾水分)	400公克
椰子粉或中筋麵粉 (塑型用)	15公克
鹽和現磨黑胡椒	適量
漢堡麵包、生菜葉、切片蕃茄和法式鮮奶油	

6人份

- 1 用椰子水煮藜麥15-17鐘，直到藜麥變軟。
- 2 在另一個鍋子中倒入15毫升的油加熱，然後加入洋蔥、芹菜、大蒜、墨西哥辣椒、辣椒和鹽與黑胡椒，用中火煮大約2-3分鐘，之後再加入胡蘿蔔煮3分鐘後關火，靜置一旁待涼。
- 3 將藜麥、花生、萊姆汁、萊姆皮和香菜放入食物處理器中攪拌，然後再加入蔬菜混合物②、鹽和胡椒攪拌，直到完全融合。接下來將混合物取出做成六個漢堡餡，過程中視情況加一些麵粉。
- 4 將剩下15毫升的油倒入熱鍋煎漢堡，同時視情況再加油，煎的過程中要將漢堡翻面，煎好後將漢堡與生菜、蕃茄和法式鮮奶油夾入對切的漢堡麵包中即可食用。

營養資訊：熱量251大卡；蛋白質12.3公克；碳水化合物27.6公克，糖8.8公克；脂肪10.9公克，飽和脂肪4.5公克；膽固醇0毫克；鈣50毫克；纖維4.8公克；鈉154毫克。



## 南瓜大蔥椰子大麥煨飯

這道料理比較像是由大麥和椰子水料理而成的燴飯，而不是經典的煨飯。甜韭菜和烤南瓜與大麥這種樸實的穀物簡直就是絕配。



精製大麥	200公克
南瓜（去皮去籽切成塊狀）	1顆
百里香	10公克
椰子油	60毫升
大蔥（斜切成等分厚度）	4根
大蒜（切碎）	2顆
黑色圓頭蘑菇（切片）	175公克
胡蘿蔔（磨碎）	2根
椰子水	120毫升
新鮮荷蘭芹葉（切碎）	30公克
烘烤過的南瓜籽 或核桃（切碎）	45公克
現磨黑胡椒	少許

### 4人份

**營養資訊：**熱量499大卡；蛋白質14.4公克；碳水化合物73.3公克，糖20.1公克；脂肪18.6公克，飽和脂肪10.7公克；膽固醇0毫克；鈣204毫克；纖維14.7公克；鈉107毫克。

- 1 大麥洗淨加水燜煮，鍋蓋半開，大約煮**35-45**分鐘，直到大麥變軟後過濾掉水。烤箱預熱至**200°C**。
- 2 將南瓜放入烤盤，加入一半的百里香和現磨黑胡椒調味。融化**30**毫升椰子油滴在南瓜上，使南瓜上油，烘烤大約**30**分鐘直到南瓜變軟。
- 3 將剩下的椰子油用鍋子加熱，放入大蔥和大蒜爆香炒**5**分鐘後，加入蘑菇和剩下的百里香，拌炒至蘑菇內的水分蒸發慢慢變乾。
- 4 加入胡蘿蔔拌炒大約**2**分鐘後，倒入大麥和大部份椰子水與調味料，用小火燜煮，鍋蓋不要全蓋留一點縫隙，大約燜煮**5**分鐘，如果大麥太乾，可以再加入剩餘的椰子水。
- 5 最後拌入南瓜和荷蘭芹，依個人口味調味，再灑上南瓜籽或核桃即可食用。



## 椰香辣飯

這是西班牙著名的燉飯依每個地區不同，各有其獨特的配方。這份用椰子水燉飯的食譜，讓海鮮和大量蔬菜的味道更加融合。

去皮去骨雞胸肉 (切成一口大小)	2大份
洗淨的烏賊(切成環狀)	150公克
生大蝦去殼	8-10隻
鱈魚排 (去皮切成一口大小)	325公克
干貝(洗淨對切)	8個
生淡菜(洗淨並丟棄那些 輕敲不開的淡菜)	350公克
椰子油	30毫升
青蔥(切成條狀)	1把
小櫛瓜(切成條狀)	2條
甜椒(切成條狀)	1顆
長米(洗淨)	250公克
雞肉高湯	150毫升
椰子水	250毫升
義式純蕃茄汁(tomato puree)	250毫升
現磨黑胡椒	適量
香菜和切丁檸檬塊(裝飾用)	
<b>醃醬</b>	
新鮮紅辣椒(去籽)	2根
香菜	1把
小茴香粉	10公克
辣椒粉	15公克
大蒜	2顆
融化椰子油	60毫升
檸檬汁	1顆

### 6人份



- 1 將所有醃醬材料用食物處理器攪拌。將雞胸塊和海鮮類(淡菜除外)個別放入不同的碗中，然後倒入醃醬浸漬1個小時。
- 2 取出雞肉和魚類瀝乾，保留醃醬。用大鍋熱油煎雞肉，直到呈淡棕色後，加入青蔥拌炒1分鐘，然後放入櫛瓜與甜椒炒3-4分鐘，直到蔬菜微軟後，將所有材料取出備用，將雞肉和蔬菜置於不同的盤子上。
- 3 將所有醃醬倒入鍋中煮1分鐘後，加入長米拌炒1分鐘，然後倒入高湯、椰子水、蕃茄泥和剛炒好的雞肉攪拌，直到水沸騰後轉小火，蓋上鍋蓋燜煮大約15-20分鐘，直到所有長米變軟。
- 4 將剛炒好的蔬菜和所有的海鮮類(包括淡菜)放在長米的上面，蓋上鍋蓋用小火再燜煮10-12分鐘，直到魚肉煮熟淡菜全開，丟棄任何煮後沒打開的淡菜。上桌前再加上切丁檸檬片和香菜裝飾即可。

**營養資訊：**熱量411大卡；蛋白質46.5公克；碳水化合物40公克，糖6.9公克；脂肪7.2公克，飽和脂肪3.9公克；膽固醇212毫克；鈣99毫克；纖維3.1公克；鈉575毫克。

## 椰子奶凍

這份經典的泰國甜點取材自濃純牛奶用溫火慢烤而成，類似焦糖布丁，不過其帶有濃郁的堅果味和椰糖香。

雞蛋	4顆
椰糖或紅砂糖	75公克
椰奶	250毫升
香草精、玫瑰 或茉莉香精	5毫升
糖粉（裝飾）	適量
水果切片（備用）	

### 4人份

#### 變化版：

如果你喜歡，你可以用150毫升的蛋糕模烘烤杯烘烤。先將蛋糕模鋪上烘焙紙，然後抹上一層椰子油。烤好後，將奶凍放入冰箱冷藏至少2個小時，然後用刀邊輕括邊緣即可將奶凍取出放於盤子上，並且搭配熱帶水果，例如芒果、木瓜或樹蕃茄即可食用。



- 1 烤盤上裝大約2.5公分的水，烤箱預熱至160°C。將蛋與糖一起打散，直到呈光滑狀後，慢慢加入椰奶和香草精拌勻。
- 2 將椰奶蛋液過篩，分別倒入四個耐熱玻璃杯、焙烤杯或一個耐熱烤盤，用保鮮膜包覆。
- 3 將玻璃杯放入烤盤，視情況看烤盤是否要加一些沸水，用鋁箔紙將烤盤包覆，烘烤35-40分鐘直到奶凍成型，你可以用筷子戳一下，如果筷子取出表面乾淨，即表示已經烤好。
- 4 小心將玻璃杯取出待涼後，放入冰箱冷藏。食用前再加入糖粉和水果即可。

**營養資訊：**熱量178大卡；蛋白質7.8公克；碳水化合物22.7公克，糖22.7公克；脂肪6.9公克，飽和脂肪2公克；膽固醇231毫克；鈣58毫克；纖維0公克；鈉154毫克。



## 椰子塔

菲律賓盛產椰子，所以許多甜點取材嫩椰子內似果凍的椰肉，這個階段的椰肉沒有自然的甘甜，味道和成熟的椰子截然不同。



中筋麵粉	225公克
鹽	少許
椰糖或紅砂糖	5公克
椰子油（融化／冷藏）	60毫升
椰子水	30毫升
雞蛋（室溫）	1顆

### 內餡

蛋黃	6顆
椰糖或紅砂糖	75公克
中筋麵粉	60公克
融化椰子油	45毫升
嫩椰子肉（切碎）	600公克
萊姆汁	5毫升

### 12人份

**營養資訊：**熱量375大卡；蛋白質6.1公克；碳水化合物20.9公克，糖2.8公克；脂肪30.2公克，飽和脂肪24.2公克；膽固醇120毫克；鈣55毫克；纖維6.5公克；鈉22毫克。

- 1 製作酥塔：混合麵粉、鹽和糖。混合椰子油、椰子水和雞蛋。麵粉中間做一個凹槽，緩緩倒入椰子油混合物揉成一個麵團。
- 2 輕輕揉麵團，直到麵團表面呈光滑狀後，用濕毛巾蓋住靜置30分鐘，這個過程會使麵團變軟更有彈性。
- 3 取出麵團，將麵團擀平，分成12份直徑10公分大小的圓後，用馬芬蛋糕模或蛋塔模將圓麵皮凹成杯狀，然後冷藏30分鐘。
- 4 同時間在烤盤上鋪上烘焙紙，烤箱預熱至180℃。將蛋黃和糖一起打散，直到糖融化後將麵粉和椰子油倒入蛋黃液中拌勻，之後再加上椰子肉和萊姆汁，用湯匙將這些混合物放入麵塔皮中。
- 5 蛋塔模放在烘焙紙上烘烤15-20分鐘直到塔皮呈金黃色，餡料稍微凝固即可。



# 烘焙

## 巴貝多椰子甜麵包

這是巴貝多聖誕佳節的麵包，這種深色軟黏像椰子蛋糕的麵包非常美味，通常會搭配果香味的蘭姆酒或一杯泡沫熱巧克力。



中筋麵粉混合泡打粉	225公克
中筋麵粉	150公克
椰子粉	25公克
椰子油（冷藏10分鐘）	175公克
椰糖	115公克
椰蓉	115公克
混合香料（用蘋果派）	5公克
香草精	10毫升
黑蘭姆酒（可加可不加）	15毫升
椰香奶或全脂牛奶	150毫升
細砂糖 （與30毫升的水混合，塗於麵包表面）	15 毫升

### 2條小麵包或1條長麵包

#### 變化版：

烘焙前，你可以加入乾果，例如葡萄乾，甚至是黑巧克力片（帶點苦味）。

- 1 烤箱預熱至180°C，將二個450公克或一個900公克的土司模抹油。
- 2 將三種麵粉混合，加入冷藏的椰子油混合，用抹刀拌切，直到麵粉呈麵包屑狀後加入椰糖。
- 3 加入椰蓉、混合香料、香草精和蘭姆酒、雞蛋和牛奶，用手混合均勻，如果混合物太乾，再加入一點水。
- 4 將麵團移至麵粉板上揉幾分鐘，直到呈光滑有彈性。
- 5 將麵團放入土司模，表面抹上糖水烤1小時，直到用筷子戳入取出後不沾黏。

**營養資訊：**熱量3279大卡；蛋白質54.5公克；碳水化合物320.8公克，糖20.3公克；脂肪207公克，飽和脂肪175.1公克；膽固醇0毫克；鈣1141毫克；纖維37.5公克；鈉1244毫克。

