尚锦文化

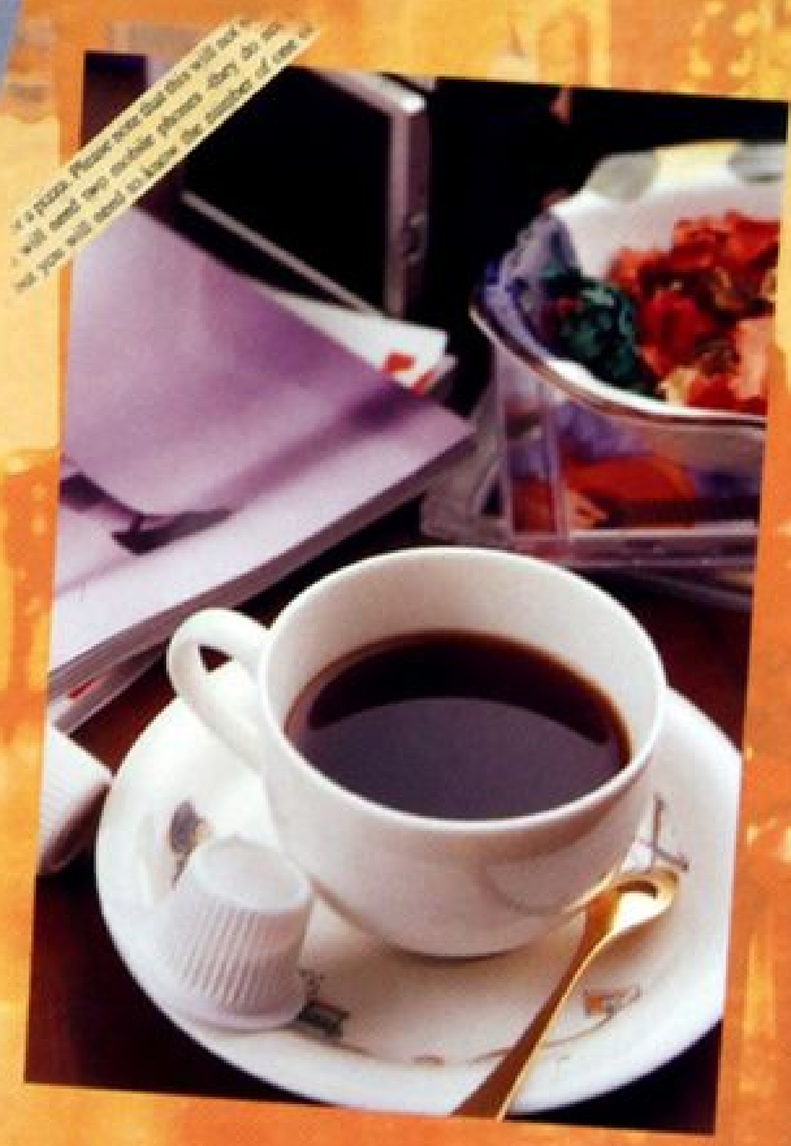
咖啡馆

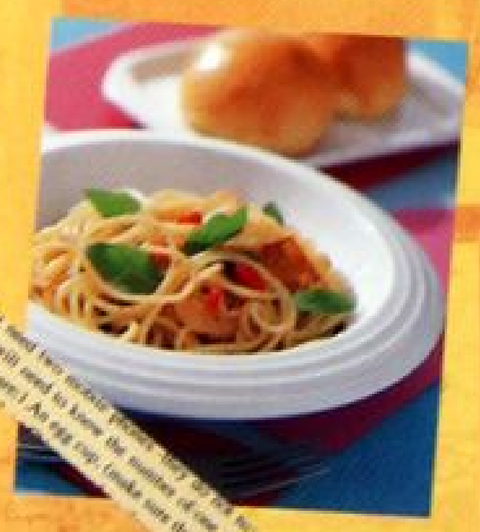
周子钦／吴佩谕
郑元魁／辜惠雪◎著

Enjoy the Cafe's Flavors

简餐、轻食











中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

咖啡馆简餐、轻食 / 周子钦等著.—北京：中国纺织出版社，2011.5
ISBN 978-7-5064-7377-4
Ⅰ.①咖… Ⅱ.①周… Ⅲ.①快餐 Ⅳ.①TS972.15
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第041993号

原文书名：《简餐、轻食，咖啡馆》
原作者名：周子钦，吴佩谕，郑元魁，辜惠雪
©台湾邦联文化事业有限公司，2010
本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。
著作权合同登记号：图字：01-2010-6950

责任编辑：范琳娜　　责任印制：刘　强
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110　传真：010－64168231
http: // www.c-textilep. com
E-mail: faxing@c-textilep. com
天津市光明印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2011年5月第1版第1次印刷
开本：787×1092　1 / 16　印张：7
字数：166千字　定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

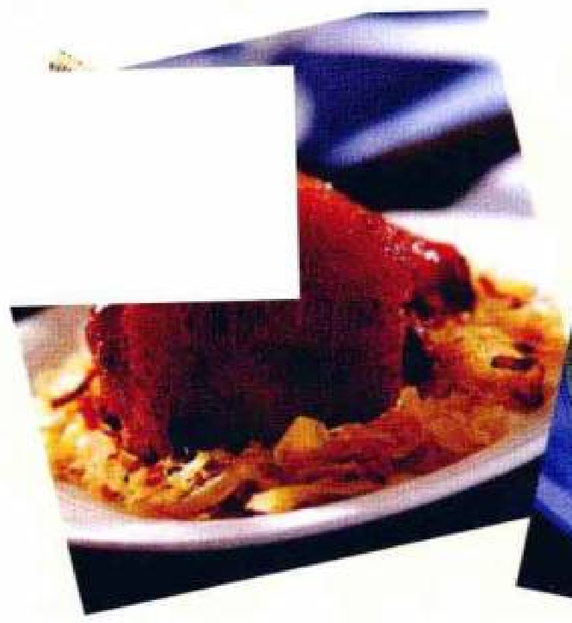
咖啡馆

简餐、轻食

Enjoy the Cafe's Flavors









中国纺织出版社

目录 Contents

目录……2

Chapter 1 时尚轻食

彰显夹馅美味的面包…6
总汇三明治……8
芝士火腿牛角堡……9
双茄肉酱帕里尼……11
法式烧披萨……12
法式蘑菇派……13
辣味海鲜薄片披萨…15
墨西哥牛肉塔可……16
起司蔬果墨西哥卷…16
白酒海鲜吐司砖……18
墨式香橙米卷……19
金枪鱼松饼……20
奶油蘑菇面包汤……21
熏鸡凯萨沙拉……22
田园暖沙拉……23





Chapter 2 异国料理

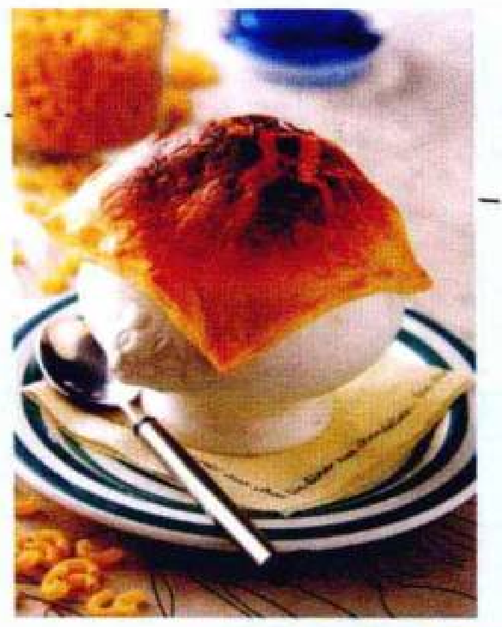
丰富口味的佐餐…26
◎面包抹酱◎沙拉酱◎今日例汤
美式香烤肋排……30
蓝带猪排……31
香草烤鲑鱼……32
迷迭香烤鸡腿……34
蜂蜜芥末鸡腿排…35
德国猪蹄……36
法式小羊排……37
香煎鲈鱼……38
白酒莳萝鲷鱼排…39
蒜味香煎牛小排…40
香煎牛肉佐香草奶油…41
西班牙海鲜饭……42
红酒炖牛肉饭……44
青蔬南瓜焗饭……46
海鲜奶油焗饭……47
蒜片辣椒罗勒面…48
松子青酱鸡肉面…49
奶油培根意大利面…50
海鲜墨鱼面……51
白酒蛤蜊细面……53
焗肉酱千层面……54
焗烤菠菜千层面…55
意大利肉酱面……57



Chapter 3 亚洲风简餐

丰富主菜的盘边配菜…60
黑胡椒牛肉饭……64
红烧牛腩煲……65
烧豆腐餐……66
绍兴醉鸡餐……67
红烧狮子头餐……69
辣子鸡丁饭……70
塔香三杯鸡饭……71
蜜汁烤鸡腿饭……72
洋葱猪排饭……73
梅干菜扣肉饭……75
蜜汁排骨饭……76
椒盐排骨饭……77
罗汉素烩饭……78
豆瓣鱼片餐……79
糖醋鱼餐……80
和风照烧鸡腿饭…83
日式炸猪排餐……85
苹果咖喱牛腩饭…86
香煎鲑鱼餐……87
泡菜蛋丝拌饭……88
金枪鱼沙拉冷面…89





Chapter 4 方便调理包

调理包的制作技巧 …… 92

【调理包1号】

海鲜番茄 …… 94

Basic这样吃→海鲜番茄烩饭 …… 95

Arrange变化吃→海鲜番茄焗千层 …… 95

【调理包2号】

培根柳松菇白酱 …… 96

Basic这样吃→培根白酱意大利面 …… 97

Arrange变化吃→奶油炖鸡餐 …… 97

【调理包3号】

啤酒蘑菇牛肉 …… 98

Basic这样吃→啤酒蘑菇牛肉饭 …… 99

Arrange变化吃→土豆蘑菇牛肉蛋烧 …… 99

【调理包4号】

爱尔兰炖羊肉 …… 100

Basic这样吃→炖羊肉奶油饭 …… 101

Arrange变化吃→蛋焗羊肉斜管面 …… 101

【调理包5号】

日式土豆炖肉 …… 102

Basic这样吃→土豆炖肉蔬菜饭 …… 103

Arrange变化吃→炖肉滑蛋盖饭 …… 103

【调理包6号】

鸡肉蕈菇咖喱 …… 104

Basic这样吃→鸡肉蕈菇咖喱饭 …… 105

Arrange变化吃→咖喱乌龙面 …… 105

【调理包7号】

奶汁炖菜 …… 106

Basic这样吃→奶汁炖菜饭 …… 107

Arrange变化吃→酥皮通心粉浓汤 …… 107

【调理包8号】

泡菜猪肉烩料 …… 108

Basic这样吃→泡菜猪肉烩饭 …… 109

Arrange变化吃→泡菜猪肉大阪烧 …… 109

【调理包9号】

味噌芝麻鸡肉料 …… 110

Basic这样吃→味噌鸡肉汤泡饭 …… 111

Arrange变化吃→味噌鸡肉土豆烧 …… 111



本书注意事项

分　量 标示均为参考值，因个人食量不同可能略有出入。

水淀粉 勾芡的水淀粉调配，浓稠度可依喜好调整，若食谱中无特别标示，水和淀粉的比例为1∶1。

高　汤 可随喜好选择大骨高汤、鸡高汤或素高汤。

酒 除标明白酒、绍酒之外，均指料酒。

本书计量单位

1大匙=15毫升=3小匙，1小匙=5毫升，1杯=240毫升

少许=略加即可，例如盐、胡椒粉等调味料。

适量=在家制作可依个人口味或习惯增减分量；经营者则可以市场评估来制订分量，并适时调整。

1英寸=2.54厘米

Chapter 1

时尚轻食



轻快的烹调手法，

精致巧薄的适口分量，

保有自然原味的简单调味，

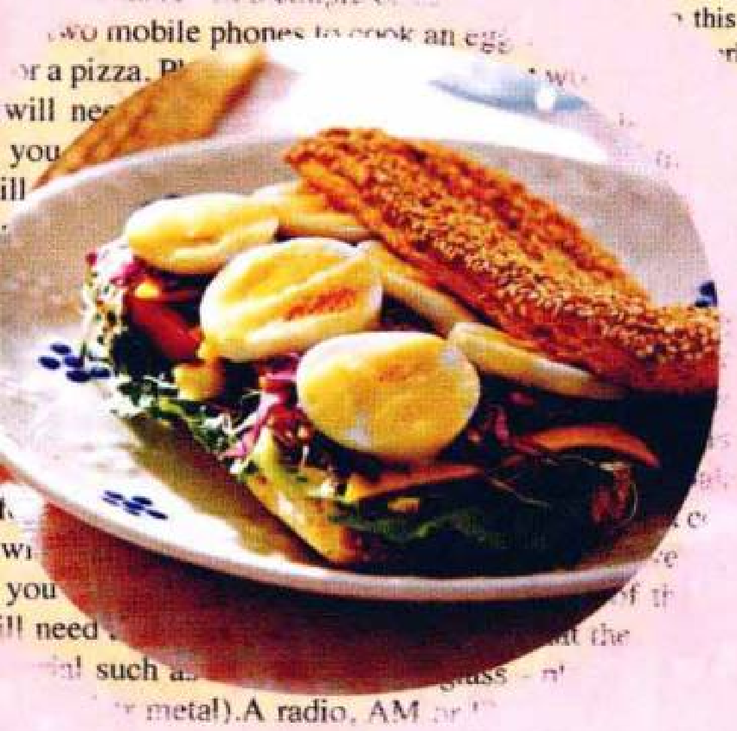
代表着轻松享用的“Light”生活主张。

喜欢丰富的面色麦香、

还是田园滋味的沙拉与汤？

翻开下一页，

每道都是你清爽健康的美味选择。











彰显夹馅美味的面包

白吐司

■ **特 性**

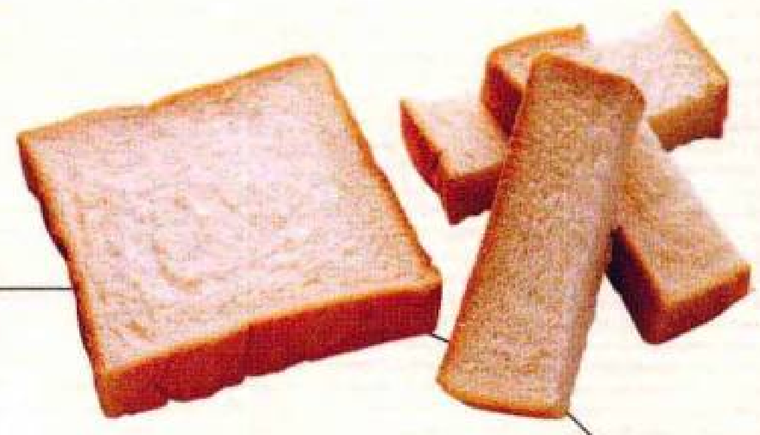
属于软质面包，柔软、湿润，于常温下密封放置于阴凉处约可保存3天，冷藏约可保存7天，冷冻则为3个月。选购时以表皮色泽均匀，剖面纹理呈线状，且轻压富弹性的较佳；若侧面有凹陷，可能是发酵不充分。

■ **应 用**

吐司滋味单纯的特性，使其在饮食中运用得很广泛，可做成各式各样的夹馅三明治，也可烤成酥脆面包丁加在生菜沙拉里，或切割成盒状做成焗烤美食。



厚片吐司



■ **特 性**

是一般薄片白吐司2倍的厚度，为了食用时方便，多会在抹酱前用锯齿面包刀斜对角切割出刀痕，但吐司柔软的特性不仅切割时易压扁，也不容易抹上酱，建议放入冻箱冷藏，让吐司稍微冻硬，较易操作。

■ **应 用**

多做成果酱、奶酥、香蒜等各种口味的厚片吐司，而披萨吐司也是咖啡馆中相当流行的应用方式。

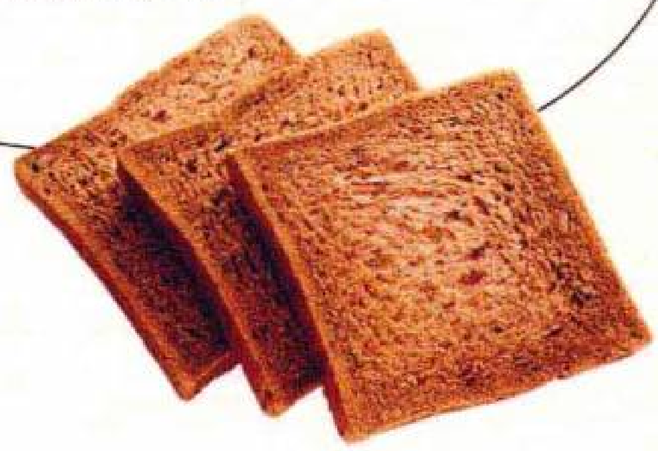
全麦吐司

■ **特 性**

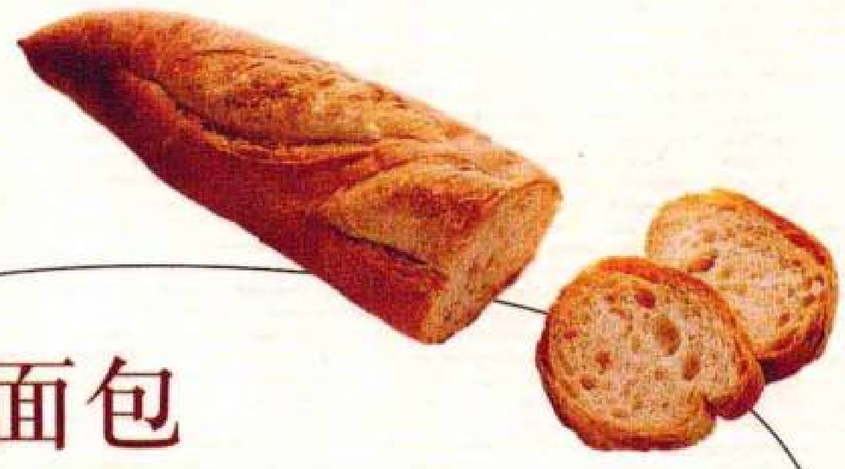
使用全麦面粉制成，也有使用白面粉添加胚芽、麸皮所制成的，口感粗糙，带有微微的酸味，含有比白吐司多的纤维、维生素E与锌、钾等矿物质。

■ **应 用**

与白吐司相同，但为了口感，建议与白吐司混合搭配使用。



法国面包



■ **特 性**

口味朴实、热量低。购买时宜选择烘烤色泽均匀，重量轻，闻起来有淡淡麦香的较好，若是面包表皮轻碰就会剥落，即表示已过保质期；体积则愈大的越好，因为愈小的内部水分愈容易被烤干，口感不够柔软。

■ **应 用**

淡淡口味的长棍法国面包除了可涂抹各式风味的奶油、乳酪抹酱、鲑鱼酱等，还可做成各种口味潜艇堡，或切成面包片做成开放式三明治，也适合与有浓郁酱汁的炖煮菜、浓汤搭配食用；球形法国面包外皮脆硬，可挖空盛装浓汤、沙拉或水果享用，汤汁也不会因吸满而渗出，而是成为一道非常丰富饱足的汤品。



牛角面包



■ **特 性**

口感酥松多层次，
味道带有微微咸味，
一口咬下能听到沙沙的脆裂声，
具有奶油香却不油腻的才是好产品。

■ **应 用**

单吃或搭配咖啡、香浓蔬菜汤都很美味。
将牛角包横剖后夹入火腿、起司，或是奶油乳酪搭配水果片、果酱，盖上铝箔纸(防表面烤焦)烤2～3分钟，就是最美味的三明治吃法了。

墨西哥玉米饼

■ **特 性**

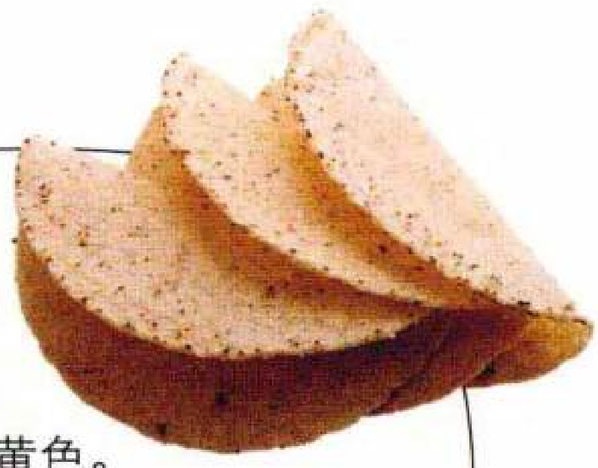
是墨西哥的主食之一，有玉米粉制成的Corn Tortilla，也有一种是面粉制的Flour Tortilla，是用“烙”的方式制成的饼，有多种口味如原味、全麦、辣味、肉桂、菠菜、起司、番茄、咖喱、罗勒等，有6英寸也有8英寸大的。

■ **应 用**

柔韧度佳，用来包卷薄饼，解冻后冷食，或烘烤后热食皆可，任何口味都适合包咸馅；原味、肉桂、番茄、起司口味玉米饼也可包卷甜馅做成甜点；玉米饼也可油炸制成玉米片及Taco脆饼。



Taco脆饼



■ **特 性**

也就是脆的玉米饼，
像春卷皮般，是淡土黄色。

■ **应 用**

最普遍常见的吃法是包碎肉、生菜和起司，包馅材料多为肉类如牛肉馅、香肠、碳烤鸡肉条等。

冷冻生派皮

■ **特 性**

派皮在擀制上需要花费许多时间，必须经过多次擀折，才能做出酥松的层次感，所以选择市售冷冻现成品(9英寸)是比较方便的。派分咸甜2种，附有一次性金属烤盘，使用上非常便利。



■ **应 用**

可以生派皮生馅料一起烘烤，或是熟派皮熟馅料也可，如水果派及书中的法式蘑菇派。若馅料如布丁蛋液是液态，烘烤前底部不可叉洞，以免馅料渗出。

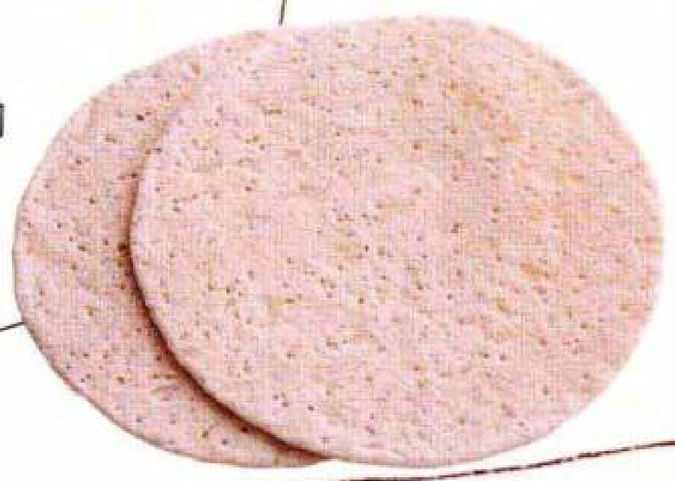
披萨皮

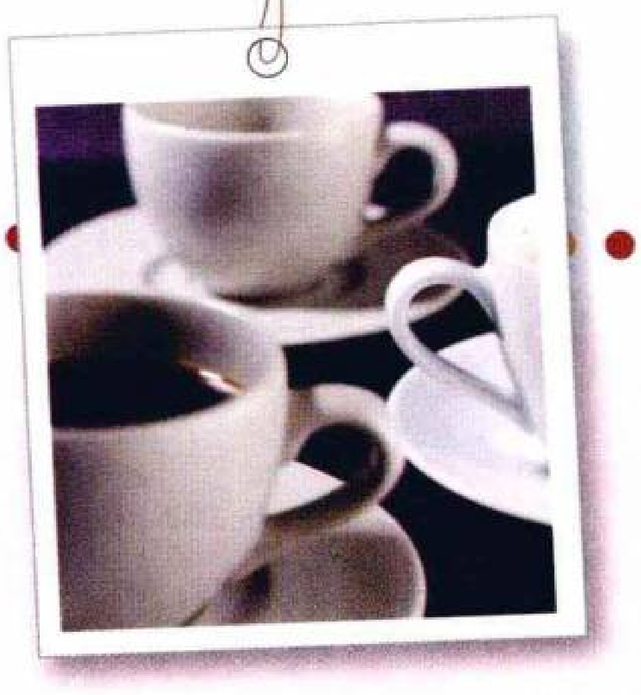
■ **特 性**

现今制作的现成薄饼披萨皮(6英寸)，已经进步到具有酥脆口感，又适合烤煎的特性，加馅料烘烤后不再因吸到水分而变得口感不佳且难咬，是咖啡馆使用中相当方便的产品。

■ **应 用**

配料可以随喜好放上中式或西式的材料，甜咸皆可。薄饼可夹馅后做成双层夹心披萨，比厚片直接制作更有酥脆口感。





总汇三明治

[材料] 分量2人份

黑胡椒肉排 …… 1片
蛋 …… 1个
生菜 …… 60克
小黄瓜 …… 1/4条
番茄片 …… 1片
起司片 …… 1片
白吐司 …… 2片
全麦吐司 …… 1片
蛋黄酱 …… 适量

[做法]

1 黑胡椒肉排用少许油煎熟；蛋打散，煎成蛋皮。

2 生菜洗净，剥成吐司大小的片状；小黄瓜洗净切片；备用。

3 取一片白吐司，涂上蛋黄酱，铺上生菜、黑胡椒肉排、起司片，再将全麦吐司涂上蛋黄酱，盖在起司片上，另一边也涂上蛋黄酱，再铺上小黄瓜片、蛋皮、番茄片，将另一片白吐司涂上蛋黄酱，盖在番茄片上。

4 用面包刀将吐司边切除，再斜角对切成4等份，取2份排盘后，即可上桌食用。



Note

总汇三明治的主要口味也可采用其他适合的食材，如火腿片、烟熏鸡胸肉、煎过的培根片、金枪鱼等。

芝士火腿牛角堡



[**材料**] 分量1人份

牛角面包 …… 1个
生菜 …… 20克
小黄瓜片 …… 2片
起司片 …… 1片
火腿片 …… 2片
蛋黄酱 …… 1.5大匙

[**做法**]

1 将牛角面包放入烤箱中加热后取出，用面包刀将面包横剖切开但不切断，中间涂上蛋黄酱备用。

2 生菜洗净后擦干水分，撕成大片。

3 牛角面包中间先放入生菜，再放入起司片、小黄瓜片、火腿片即完成。

Note

火腿卷成筒状再夹入面包中，看起来会更赏心悦目，品相更好。



双茄肉酱帕里尼



[材料] 分量4人份

1<肉酱>

牛肉馅	380克
洋葱末	50克
胡萝卜末	40克
西芹末	40克
蒜末	1大匙

2 茄子 …… 200克

番茄 …… 200克

3 法国面包4段(1段约16厘米)

奶油	4大匙
法香末	4小匙
生菜	8叶

[调味料]

番茄糊	60毫升
匈牙利红椒粉	1大匙
红葡萄酒	80毫升
牛高汤	350毫升
奥勒冈	1/2小匙
月桂叶	1片
盐	适量
胡椒粉	适量

[做法]

1 制作肉酱：

(1) 锅中倒入少许色拉油烧热，放入牛肉馅炒至上色，加入洋葱末、胡萝卜末、西芹末、蒜末续炒。

(2) 再加入番茄糊、匈牙利红椒粉拌炒均匀后，倒入红葡萄酒煮开，再加入牛高汤、奥勒冈、月桂叶，转小火煮约30分钟。

(3) 捞除表面油分后，加入盐、胡椒调味，即为肉酱。

2 将茄子切2厘米长圆段，入油锅中过油炸，沥除油分后，与一半分量的肉酱拌匀，备用。

3 番茄切成长条形薄片，与剩余的另一半肉酱拌匀，备用。

4 用面包刀将法国面包横剖开，放入烤箱以150℃烤约3分钟。

5 将奶油和法香末混合均匀，抹在烤过的面包上后再次放入烤箱，以150℃烤约3分钟。

6 在每段面包上铺上2片生菜，再各放上茄子肉酱、番茄肉酱即可。

Note

- 月桂叶的味道较重，所以用量不可过多，约1～2叶即可。
- 肉酱油脂不可太多也不可太干，太多口感腻，太少口感会涩涩的。



法式烧披萨

[**材料**] 分量2人份

长棍法国面包 …1段(约16厘米)
意式腊肠片 ……6片
虾仁 ……6只
蟹足棒(豆制品) ……3个
洋葱丝 …… 10克
青椒丝 …… 10克
红椒丝 …… 10克
黄椒丝 …… 10克
披萨起司丝 …… 20克

[**调味料**]

奶油 …… 适量
番茄沙司（做法见第15页）… 30克

[**做法**]

1 虾仁、蟹足棒放入加有少许白酒的滚水中汆烫后，捞起沥干水分备用。

2 将法国面包横剖开至剩约0.5厘米处相连，打开为片状，均匀抹上奶油、番茄沙司后放入烤箱，以180℃烤约1分半钟。

3 依序铺上腊肠片、所有蔬菜丝、虾仁、蟹脚肉，再均匀撒上起司丝，放入烤箱，以200℃烤约3分钟至起司熔化且金黄。



Note

番茄沙司也称为番茄糊，也可买现成的；馅料也可再加上菠萝片、黑橄榄切片一起烘烤。

法式蘑菇派



[材料] 分量8人份

市售冷冻生派皮1个(直径8英寸)

蘑菇片 …… 90克

洋葱末 …… 30克

动物性鲜奶油 …… 50毫升

披萨起司丝 …… 120克

[做法]

1 派皮放置室温回软，放在空派盘(或铺上烤盘纸)中，放上绿豆，入烤箱，以180℃烤15～20分钟，派皮离模即可取出。

2 将蘑菇片、洋葱末放入锅中炒香后，加入鲜奶油略煮，再加入40克的披萨起司丝，煮至起司丝熔化即熄火。

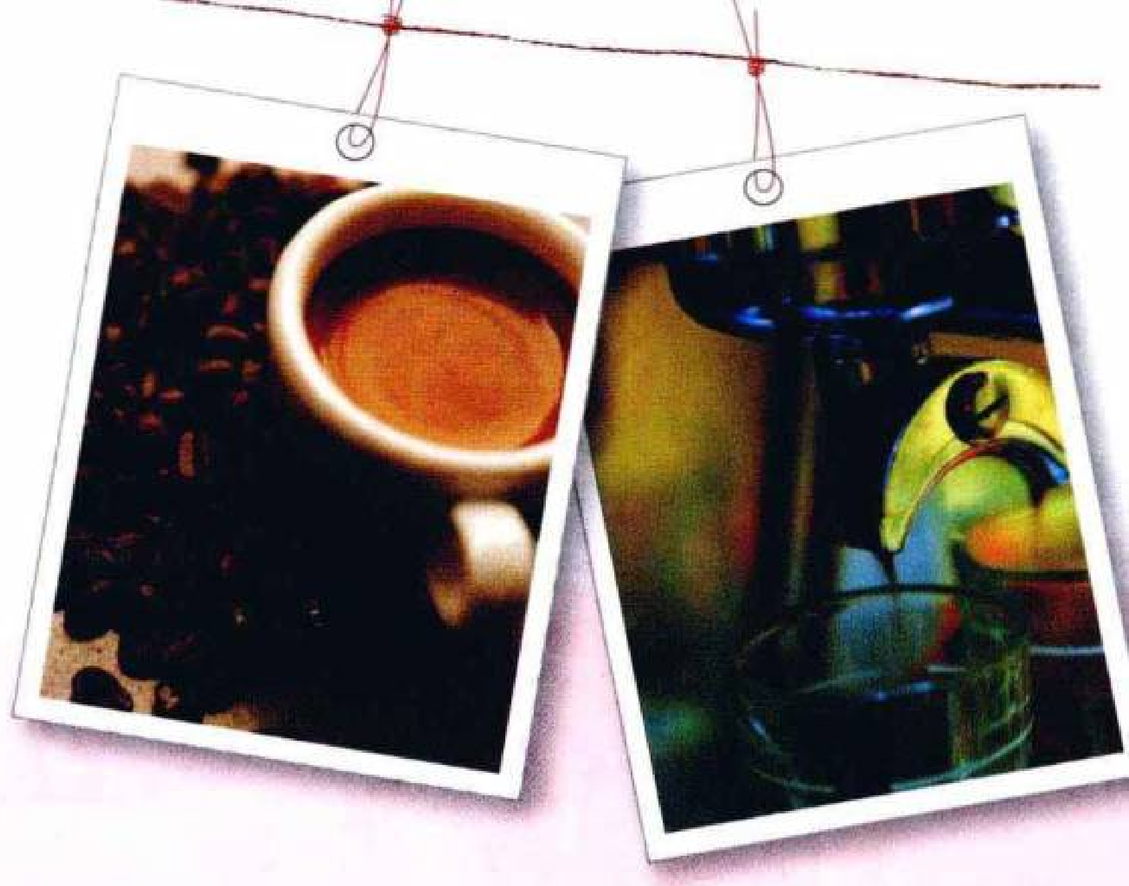
3 将做法2材料放入派皮内，再撒上剩余的披萨起司丝，放入烤箱，以200℃烤约2分半钟，至起司丝熔化，且表面呈金黄色，取出分切成8块即可。

Note

蘑菇也可用新鲜香菇或鲍鱼菇等不同菇类替换。馅料也可以再增加细火腿片或菠菜碎来变化。



辣味海鲜薄片披萨



[材料] 分量2人份

市售薄片披萨皮1片(直径6英寸)

虾仁 …… 10只

淡菜 …… 6个

墨鱼条 …… 20克

披萨起司丝 …… 50克

洋葱丝 …… 适量

青椒丝 …… 适量

香菇片 …… 适量

[调味料]

番茄沙司 …… 40克

橄榄油 …… 2小匙

辣椒油 …… 1小匙

盐 …… 少许

白胡椒粉 …… 少许

法香末 …… 少许

帕玛森起司粉 …… 少许

[做法]

1 虾仁、淡菜、墨鱼放入加有少许白酒的滚水中汆烫后，捞起沥干水分备用。

2 将披萨皮用叉子叉洞后，放入烤箱，以180℃烤约1分半钟，约五分熟后取出，均匀抹上番茄沙司、撒上1/2分量的起司丝后，平均放上海鲜料、洋葱丝、青椒丝、香菇片，刷上橄榄油、辣椒油，再撒上剩余的起司丝，放入烤箱以200℃烤约3分钟至呈金黄色且起司熔化。

3 取出，撒上盐、白胡椒粉、法香末、帕玛森起司粉即可。

Note

◆ 披萨皮在第一次烘烤前用叉子叉洞，才能使烤后不膨胀鼓起；先将皮烤至约五分熟，再加料入烤箱烤至全熟，皮和料的熟度才会同步。

◆ 披萨皮可在超市或烘焙材料店购买。

番茄沙司DIY

分量 1.2千克

材料 整粒番茄罐头1罐(约1千克)、橄榄油100毫升、九层塔末75克、奥勒冈15克、法香末20克、盐15克、白胡椒粉10克

做法 整粒番茄切丁后，与其他材料混合拌匀即可。约可冷藏保存两星期。



墨西哥牛肉塔可

[**材料**] 分量1人份

1 Taco饼 …… 2个
　牛肉丁 …… 50克
　生菜 …… 少许
2 番茄丁 …… 30克
　洋葱末 …… 1大匙
　葱末 …… 1小匙

[**调味料**]

1 橄榄油 …… 1小匙
　盐 …… 少许
　白胡椒粉 …… 少许
2 橄榄油 …… 2小匙
　柠檬汁 …… 1小匙
　盐 …… 1小匙
　白胡椒粉 …… 少许

[**做法**]

1 将Taco饼放入烤箱，以200℃烤1分钟。
2 将牛肉丁加调味料1腌10分钟后，放入锅中炒熟备用。
3 材料2与调味料2混合拌匀，即为莎莎酱。
4 将牛肉丁、莎莎酱拌匀为夹馅，放入Taco饼，再放上少许生菜即可。

Note

制作莎莎酱可将番茄丁改为等量菠萝丁或哈密瓜丁，具有酸甜的口味。

起司蔬果墨西哥卷

[**材料**] 分量1人份

1 墨西哥玉米饼 …… 1张
　披萨起司丝 …… 50克
2 菠萝条 …… 60克
　哈蜜瓜条 …… 60克
　豌豆苗 …… 50克
　苜蓿芽 …… 50克

[**调味料**]

蛋黄酱 …… 2小匙

[**做法**]

1 将玉米饼放入烤箱，以180℃烤1分钟。
2 在饼皮上抹上蛋黄酱，依序铺上材料2，卷起后在表面撒上起司丝，放入烤箱，以上火200℃烤至起司丝熔化即可。

Note

◆ 馅料水果选择果汁较多的，口感会较湿润不干涩；蔬菜还可增加甜椒条。
◆ 蛋黄酱只是增添风味，若抹太多会不易卷起。



白酒海鲜吐司砖

[材料] 分量4人份

1 白吐司 …… 1条
　蛋 …… 2个
2 虾仁 …… 20只
　蛤蜊肉 …… 12个
　墨鱼丁 …… 120克
3 青豆仁 …… 100克
4 洋葱末 …… 160克

[调味料]

1 白酒 …… 65毫升
　高汤 …… 100毫升
2 动物性鲜奶油 … 65毫升
　盐 …… 1小匙
　白胡椒粉 …… 1小匙
3 帕玛森起司粉 …… 20克
　橄榄油 …… 适量

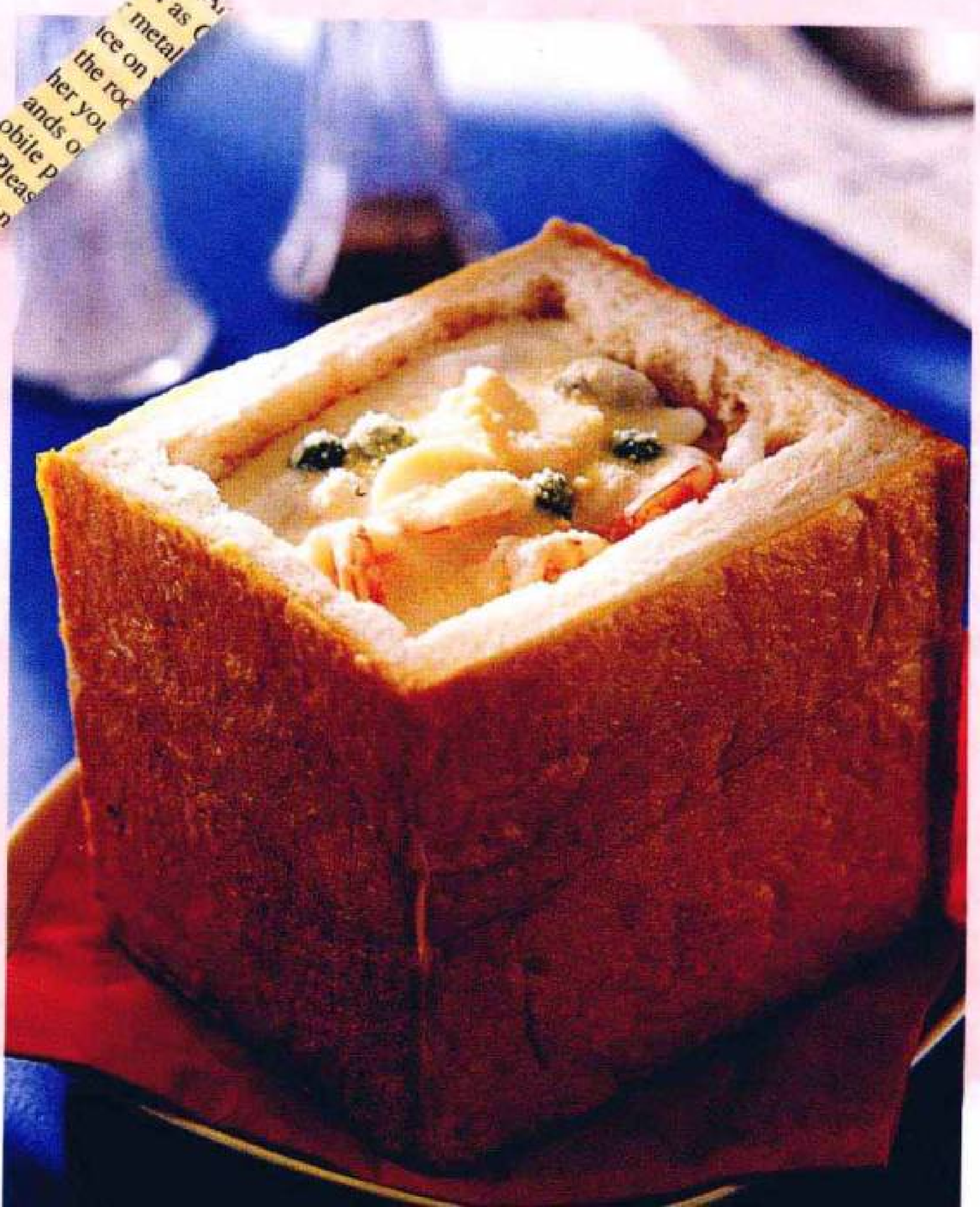
[做法]

1 将白吐司等切成4份，中间挖空，表面均匀蘸上打散的蛋液，放入锅中煎至表面上色定型。

2 材料2放入加有少许白酒(分量外)的滚水中汆烫，材料3放入加有少许盐的滚水中汆烫，分别捞起沥干水分备用。

3 将洋葱末放入油锅中炒香，加入白酒略煮，再加入高汤、做法2材料煮至滚沸后，加入调味料2煮匀。

4 将做法3材料倒入吐司砖中，撒上起司粉，放入烤箱中以180℃焗烤至上色即可。



Note

- 也可将吐司边全部切除，均匀涂上薄薄的奶油，再以烘烤方式定型。
- 做法3加入白酒煮时要煮2～3分钟让酸味挥发掉，留下酒香，否则会影响成品的味道。

墨式香橙米卷

[材料] 分量2人份

1 墨西哥玉米饼 …… 1片

2 <香橙炒饭>

胡萝卜末 ……20克

火腿丁 ……10克

米饭 …… 100克

起司丁 ……30克

橙肉丁 ……20克

3 火腿丝 ……50克

苜蓿芽 ……40克

[调味料]

1 郁金香粉 …… 1小匙

盐 ……少许

白胡椒粉 ……少许

2 蛋黄酱、橄榄油 …各适量

[做法]

1 橄榄油放入锅中烧热后，放入胡萝卜末、火腿丁拌炒，再加入米饭、起司丁炒匀后，加入调味料1拌炒，最后加入橙肉丁快速拌匀后即为香橙炒饭，熄火备用。

2 将蛋黄酱均匀涂抹在玉米饼皮上，铺上做法1炒饭，再放上火腿丝、苜蓿芽，卷起对切即可。



Note

玉米饼不易固定，建议包馅卷起后，在饼皮下放一张保鲜膜，再次卷起包裹住后再对切。



金枪鱼松饼

[**材料**] 分量2人份

1 低筋面粉 …… 120克
泡打粉 …… 1.5小匙
奶油 …… 35克
蛋 …… 4个
细砂糖 …… 25克
鲜奶油 …… 20克
牛奶 …… 80克
2 金枪鱼罐头 …… 1罐
酸黄瓜 …… 30克
洋葱 …… 30克
蛋黄酱 …… 2/3杯
胡椒粉 …… 1/4小匙

[**做法**]

1 低筋面粉与泡打粉一起过筛；奶油隔水加热至熔化，备用。

2 将蛋打入不锈钢盆中，用打蛋器快速打发至膨胀且颜色变浅，先加入细砂糖拌匀，然后慢慢加入鲜奶油与牛奶拌匀后，再加入熔化奶油拌匀。

3 将低筋面粉、泡打粉加入做法2蛋奶液中，用橡皮刮刀拌匀，放入冰箱冷藏30分钟备用。

4 取出面糊，取适量倒入已预热的松饼机中烤熟，取出盛盘。

5 将金枪鱼油分沥干，用叉子捣碎；酸黄瓜、洋葱切成细末状。

6 将所有材料2拌匀，舀至烤好的松饼上即完成。



Note

松饼机的使用方法，请依照各品牌的说明操作即可。

奶油蘑菇面包汤



[材料] 分量4人份

圆形法国面包(大) …… 4个
蘑菇 …… 250克
洋葱 …… 80克
蒜头 …… 10克
橄榄油 …… 2大匙
月桂叶 …… 2片
白兰地 …… 1.5大匙
奶油白酱 …… 3杯
水 …… 480毫升

[调味料]

盐 …… 少许

[做法]

1 蘑菇洗净后切片，洋葱、蒜头分别切末，备用。

2 锅烧热，倒入橄榄油，爆香洋葱末、蒜末、月桂叶后，加入蘑菇炒至软，淋上白兰地，继续拌炒至水分收干，挑除月桂叶后熄火，待凉，和少许水一起放入果汁机中打碎。

3 将奶油白酱、水放入汤锅中加热，加入做法2材料，煮至滚，加入调味料拌匀，即完成奶油蘑菇汤。

4 法国面包用面包刀从顶部约1/4处横切开来，将中间挖空，四周各留1.5厘米厚，放入烤箱中将面包烤酥后取出。

5 将奶油蘑菇汤舀入法国面包中即成。

Note

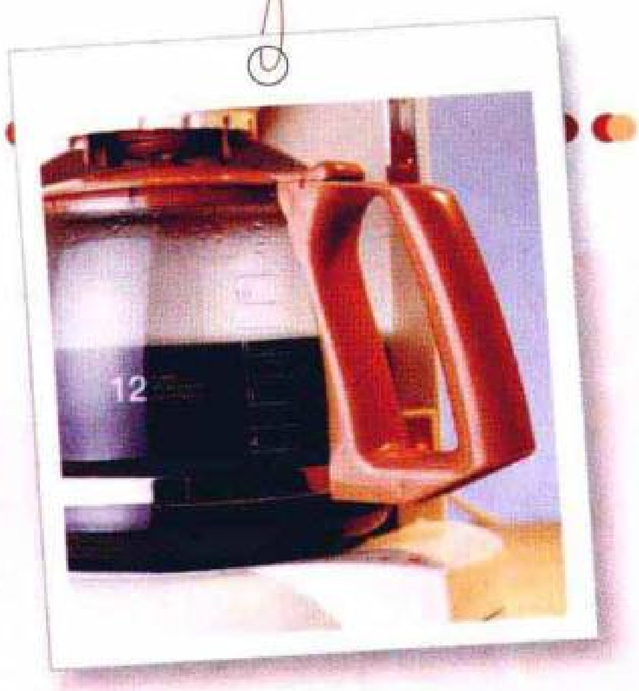
可保留做法2炒好的材料约1/3量不要打碎，等浓汤沸腾后再加入，口感更好，且品相更好。喜欢奶味重者，最后可酌量加入牛奶与动物性鲜奶油食用。

奶油白酱DIY

材料 奶油90克、高筋面粉140克、水750毫升、牛奶400毫升

调味料 盐10克、鸡粉16克、糖24克

做法 取一小锅，放入奶油，用小火加热至熔化，放入高筋面粉搅拌均匀，再慢慢加入水，用打蛋器搅拌至无颗粒状，加入牛奶，慢慢搅拌至滚，再加入调味料拌匀即成。



熏鸡凯萨沙拉

[材料] 分量1人份

1 熏鸡肉 …… 80克
长叶生菜 …… 半棵
培根 …… 25克
吐司 …… 1片
2 鳀鱼(罐头)(也可用其他鱼肉代替) …… 1条
蛋黄 …… 1个
蒜泥 …… 1大匙

[调味料]

起司粉 …… 1.5大匙
特级橄榄油 …… 3大匙
法式芥末酱 …… 1/2大匙
红酒醋 …… 1大匙
柠檬汁 …… 1小匙
盐 …… 1/4小匙
黑胡椒粉 …… 少许

[做法]

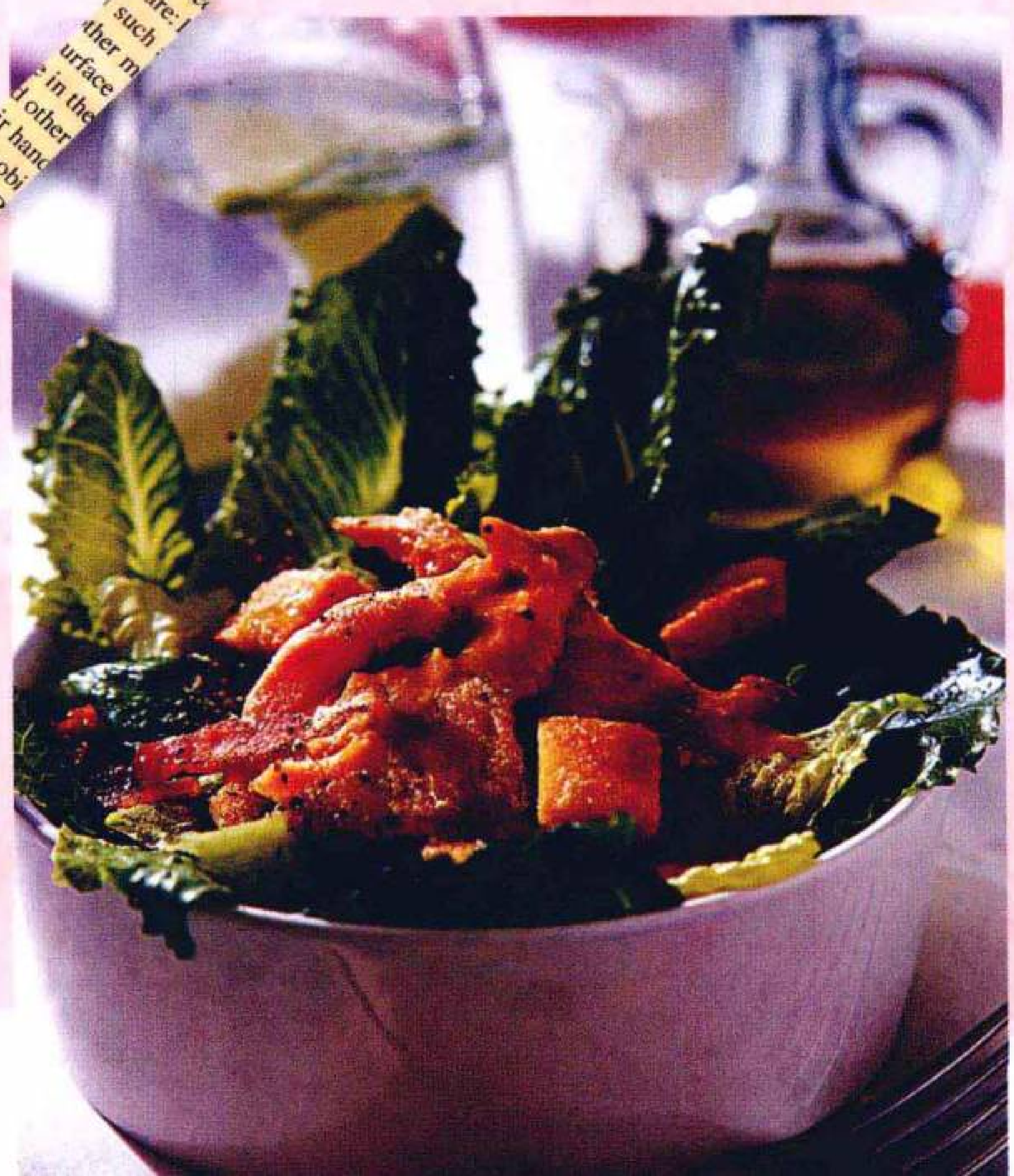
1 生菜洗净后撕成小片状，放入冰水中浸泡10分钟，沥干水分；培根切丁，用小火煎熟，沥干油分；吐司去边后切小块，放入烤箱烘烤至酥脆。

2 将鳀鱼切末，加入蛋黄、蒜泥拌匀，再加入调味料拌匀，即为沙拉酱汁。

3 先将生菜铺在下方，淋上少许酱汁后轻轻拌匀，放入熏鸡肉、培根丁、吐司丁，再淋上沙拉酱汁即完成。

Note

◆ 面包丁大小需一致，颜色才能烤得均匀，也可用大蒜面包来做。
◆ 柠檬汁可使用黄皮柠檬所榨出的汁，味道较香且酸味轻些。
◆ 选购生菜时，结球类的生菜、紫甘蓝要选择有重量的，茎部愈带白色的愈新鲜，叶部愈浅绿的口感愈爽脆；叶菜类的要选择叶肉厚软的。生菜洗净后要泡入大量冰水中，可增加脆度，使用前再沥干水分，并用手撕片才好吃。



田园暖沙拉

[**材料**] 分量2人份

1	土豆	3个
	培根丁	30克
2	蒿子杆	适量
	生菜	适量
	紫甘蓝丝	适量

[**调味料**]

1	黄芥末酱	50克
2	橄榄油	150毫升
	白酒醋	50毫升
	蒜末	15克
	盐	适量
	胡椒粉	适量

[**做法**]

1. 土豆去皮后切成2厘米见方的小块，直接放入冷水中以中小火煮约15分钟，备用。
2. 培根丁放入油锅中炒熟，取出用纸巾稍微吸一下油分；调味料2混合拌匀，备用。
3. 材料2依序摆入盘中；土豆块、培根丁与黄芥末酱拌匀后放在生菜上。
4. 将调味料2混合拌匀后，均匀淋在土豆与生菜上即可。



Note

冷的沙拉酱汁可调匀后另外装入小皿中，食用前略搅拌，再淋在土豆与生菜上，能保持土豆微热的温度。

Chapter 2

异国料理

在咖啡馆中，

感受那异国风情的浪漫，

除了浓郁的咖啡香，

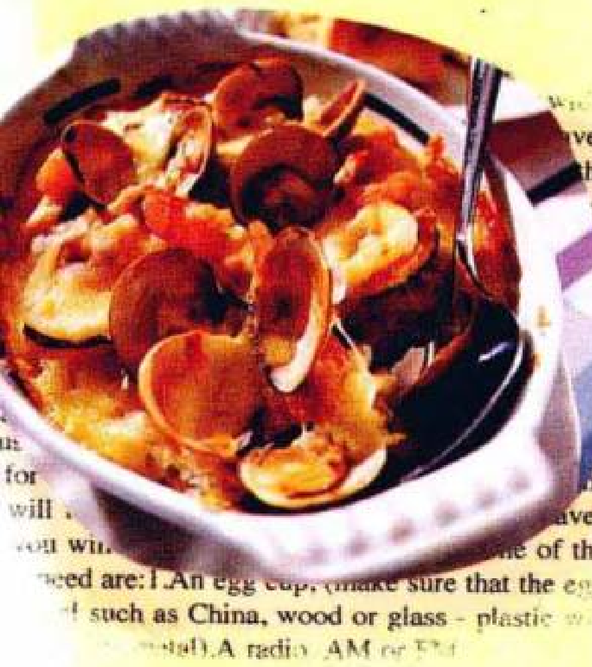
忘不了的还是清爽的白酒蛤蜊面、

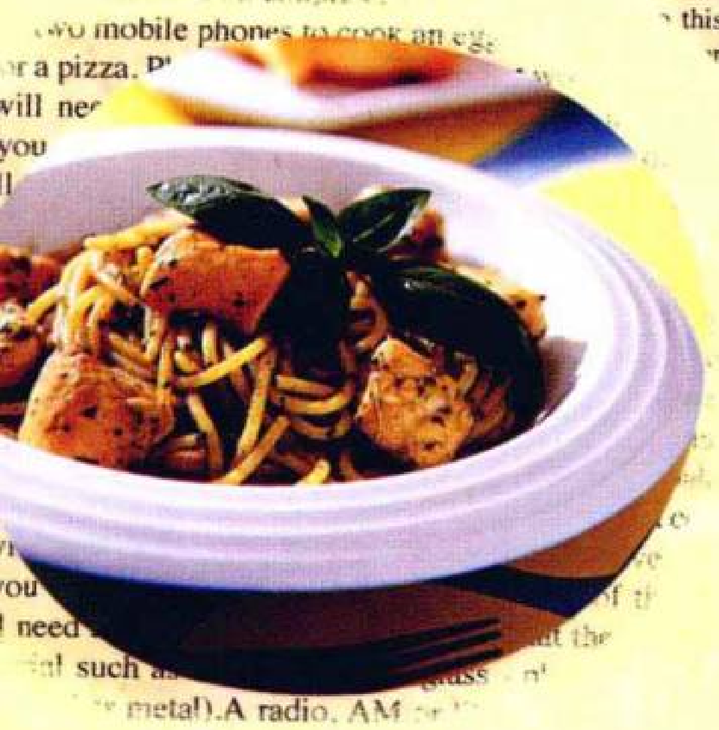
浓郁的香烤肋排、

唇齿留香的西班牙海鲜饭……

翻开下一页，

世界各地的美味正等着您大驾光临。













面包抹酱

奶油香蒜酱



■ **材 料**

奶油250克、蒜泥100克、新鲜法香末2大匙、盐1小匙、糖1/2小匙

■ **做 法**

奶油放在室温中软化后，用打蛋器拌至糊状，加入蒜泥、法香、盐与糖，充分拌匀即成。

■ **应 用**

将适量的奶油香蒜酱抹在吐司或法国面包上，放入烤箱烘烤至金黄色即可。

大蒜青酱



■ **材 料**

A 松子30克、罗勒150克、鳀鱼2条、蒜10克、起司粉40克、盐1小匙、橄榄油6大匙

B 奶油100克

■ **做 法**

(1) 将松子放入平底锅，用小火干锅炒熟；奶油放在室温中软化。

(2) 将材料A放入果汁机或调理机中，搅打至糊状。

(3) 将奶油用打蛋器拌至糊状，加入做法2完成的材料，并充分拌匀后，用保鲜膜包成圆柱状，放入冰箱冷冻凝固。

■ **应 用**

使用前取出，放在室温中软化，即可使用。凝固状态时切成小圆片，放在切片的法国面包上，用烤箱烤至熔化即可。

咖椰酱

■ **材 料**

细砂糖60克、鸡蛋2个、蛋黄1个、椰浆100毫升、牛奶50克

■ **做 法**

(1) 细砂糖、鸡蛋及蛋黄放入钢盆中，以打蛋器搅拌均匀。

(2) 椰浆、牛奶倒入锅中，以中火煮滚，熄火略降温至90℃，再取一半分量至做法1中拌匀(边倒边搅拌)，再倒回原椰浆牛奶锅中，以中小火边煮边搅拌至呈浓稠即可。

■ **应 用**

分量约330克，可冷藏保存7天。适合作面包、饼干、蛋糕的抹酱。

■ **秘 诀**

做法2中将蛋奶液倒回锅中煮时炉火不可太大，不可煮至沸腾，否则蛋液会熟透变成蛋花状。



沙拉酱

日式沙拉酱

■ **材 料**

冷开水150毫升、味淋100毫升、酱油100毫升、白醋100毫升、胡麻油10毫升、芥末酱10克、糖15克

■ **做 法**

将所有材料放入果汁机中，以中速搅打均匀即完成。





法式沙拉酱

■ **材 料**

A 柠檬1颗

B 蛋黄酱250克、黄芥末酱1大匙、蒜泥1/2大匙、梅林酱油1小匙、白醋1小匙

■ **做 法**

(1) 柠檬用刮皮器刮下少许柠檬皮备用。

(2) 将材料B一起放入干净无水分的不锈钢盆中，用打蛋器搅打均匀，舀入小碟子，撒上柠檬皮即完成。

千岛沙拉酱

■ **材 料**

A 洋葱1/4个、酸黄瓜50克

B 番茄酱2大匙、蛋黄酱250克、黄芥末酱1/2大匙、柠檬汁1大匙、橙汁1大匙、梅林酱油1/2大匙、盐1小匙

■ **做 法**

(1) 洋葱、酸黄瓜分别切成末，并挤干水分。

(2) 将材料B放入干净无水分的不锈钢盆中，用打蛋器搅打均匀，再加入洋葱丁、酸黄瓜丁，拌匀后即成。



今日例汤

意式乡村蔬菜汤



■ **材 料：4人份**

培根4片、洋葱100克、西芹50克、绿节瓜50克、胡萝卜30克、番茄100克、蘑菇20克、意大利面(或通心粉)60克、蒜10克

■ **调 味 料**

A 番茄酱2大匙、番茄糊1大匙、糖1小匙

B 鸡粉1/2大匙、盐少许、胡椒粉少许

C 橄榄油适量

■ **做 法**

(1) 将培根、洋葱、西芹、绿节瓜与胡萝卜分别切丁，番茄切小块，蘑菇切片，蒜切末，意大利面等切4段，备用。

(2) 锅烧热加入少许橄榄油，用中火爆香培根、洋葱、蒜末，炒至洋葱变软，放入西芹、胡萝卜、绿节瓜拌炒一下，加入水1200毫升、调味料A拌匀煮滚，转小火再煮10分钟，加入番茄、洋菇、意大利面，煮至面熟透，加入调味料B拌匀即成。

番茄蔬菜清汤



■ **材 料：4人份**

番茄3个、西芹100克、胡萝卜100克、橄榄油1.5大匙、月桂叶1片、干燥迷迭香1/2小匙

■ **调 味 料**

番茄糊2大匙、鸡粉1小匙、盐少许、胡椒粉少许

■ **做 法**

(1) 番茄底部用刀轻划十字，放入滚水中浸约1分钟，取出泡冷水，将皮剥除，切丁备用。

(2) 西芹与胡萝卜分别切细丁备用。

(3) 锅烧热倒入橄榄油，加入月桂叶、西芹与胡萝卜，略拌炒后，加入番茄丁、水1000毫升、迷迭香，用小火煮约30分钟后，加入调味料，拌匀后即成。

南瓜浓汤



■ **材 料：4人份**

南瓜250克、土豆30克、蒜10克、洋葱40克、月桂叶2片、奶油白酱3杯(做法见第21页)、鲜奶油球4个

■ **调 味 料**

盐少许

■ **做 法**

(1) 南瓜去皮、籽后，切成薄片；土豆去皮后切片；蒜、洋葱分别切末。

(2) 油锅烧热，放入洋葱炒软，再加入蒜末、月桂叶拌炒，放入南瓜、土豆，转小火煎熟后，熄火待凉。

(3) 先挑除月桂叶，再放入果汁机中，加入少许水，打成泥状，倒入小锅中。

(4) 将奶油白酱、水400毫升、盐放入做法3的小锅中，用小火煮滚，即可盛入汤碗中，食用前淋上少许鲜奶油即可。

洋葱汤



■ **材 料：6人份**

洋葱800克、蒜10克、橄榄油2大匙、奶油50克、月桂叶2片、牛肉高汤块16克

■ **调 味 料**

盐少许、胡椒粉少许、起司粉适量

■ **做 法**

(1) 洋葱切丝，蒜切片。

(2) 锅烧热加入橄榄油、奶油，爆香蒜片后取出，再放入洋葱丝，用小火炒约30分钟，将洋葱拌炒至褐色。

(3) 将水1600毫升、月桂叶与牛肉汤块加入，用小火约煮20分钟，加入盐、胡椒粉调味，盛入汤碗中，食用前撒上少许起司粉，增加风味。

酥皮玉米浓汤

■ **材 料：4人份**

A 洋葱80克、培根25克、奶油1.5大匙、玉米粒150克、奶油白酱3杯(做法见第21页)

B 蛋1个、冷冻酥皮4片

■ **调 味 料**

盐1/4小匙

■ **做 法**

(1) 洋葱切末，培根切丁，玉米粒沥干汤汁，备用。

(2) 锅烧热加入奶油烧至熔化后，放入培根炒香，再放入洋葱末炒软，加入奶油白酱、水480毫升，煮至沸腾，将玉米粒、盐加入拌匀，即完成玉米浓汤。

(3) 烤箱以200℃预热15分钟，蛋打散成蛋液，备用。

(4) 将玉米浓汤盛入耐热汤碗中，碗口上缘部分刷上蛋汁，将酥皮轻轻盖上，在酥皮表面再刷上一层蛋汁，放入烤箱中，烘烤约8分钟至酥皮呈金黄色即成。





美式香烤肋排

[材料] 分量4人份

1	洋葱	50克
	姜	20克
	蒜	40克
2	猪肋排	1000克
	美式烤肉酱	100克

[调味料]

盐	1小匙
胡椒粉	1小匙
意式综合香料	1大匙
白酒	2大匙

[做法]

1. 烤箱以180℃预热15分钟；将洋葱切丁、姜切片、蒜切末，再和调味料拌匀，即为腌料。
2. 猪肋排洗净，去除多余的脂肪，与腌料拌匀，腌约4小时备用。
3. 将猪肋排取出，肉多的部位朝下，放入烤箱中烤30分钟后，再翻面烤30分钟。
4. 将猪肋排取出，先将一面抹上美式烤肉酱，放入烤箱烤15分钟，取出后将另外一面抹上烤肉酱，再烤15分钟，最后从烤箱取出，分切成适当大小盛盘。
5. 将烤盘上的酱汁倒入小锅中，加上适量烤肉酱(分量外)，用小火煮滚，淋在肋排上即完成。



Note

- 美式烤肉酱可在大型超市买到。
- 猪肋排烹调时间长，可以先烤熟后放凉冷冻保存，只要稍加烘烤至热，即可上桌食用。

蓝带猪排



[材料] 分量1人份

猪里脊肉 …… 120克
火腿 …… 2片
起司片 …… 2片
蛋 …… 1个
面粉 …… 3大匙
面包粉 …… 1/2杯

[调味料]

盐 …… 少许
黑胡椒粉 …… 少许
干燥俄力冈 …… 1/4小匙

[做法]

1 将猪里脊肉切成4片，切断肉筋后，用肉槌拍平拍薄，撒上盐、胡椒粉与俄力冈调味。

2 将火腿与起司片放在里脊肉片上，再覆盖上另一片里脊肉片，注意不要让火腿片、起司片凸出肉片外，四周再用肉槌敲过，使之紧密，依序完成两份。

3 蛋打散成蛋液。将做法2的肉片依序均匀沾上面粉、蛋液、面包粉，备用。

4 油锅烧热，放入肉片，以160℃炸至两面呈金黄色后取出，沥干油分，盛盘。

Note

◆ 另一种做法是将肉片敲薄后对折，中间放入火腿片、起司片，其余步骤则相同。
◆ 油炸时须等油温160～170℃才可下锅，入锅后等一面炸至金黄后才可翻面。



香草烤鲑鱼

[材料] 分量2人份

1 新鲜鲑鱼片 …… 2片
2 干燥俄力冈 …… 1/2小匙
蒜末 …… 1/2小匙
面包粉 …… 35克
新鲜法香末 …… 3大匙
盐 …… 1/2小匙
胡椒粉 …… 1/4小匙
柠檬汁 …… 1大匙
橄榄油 …… 3大匙
3 番茄 …… 2个
柠檬角 …… 2个

[调味料]

1 盐 …… 少许
黑胡椒粉 …… 少许
2 罗勒 …… 3片
橄榄油 …… 2大匙
红酒醋 …… 2小匙
盐 …… 少许
黑胡椒粉 …… 少许

[做法]

1 烤箱以180℃预热15分钟；鲑鱼片表面均匀撒上调味料1略腌；材料2混合拌匀为香草面包粉。

2 番茄切成小丁，罗勒切末，再和其他调味料2拌匀，即为油醋番茄，盛入小碟子中做配菜。

3 烧热平底锅，倒入少许橄榄油(分量外)，将鲑鱼片以中火煎至五分熟，取出沥干油分。

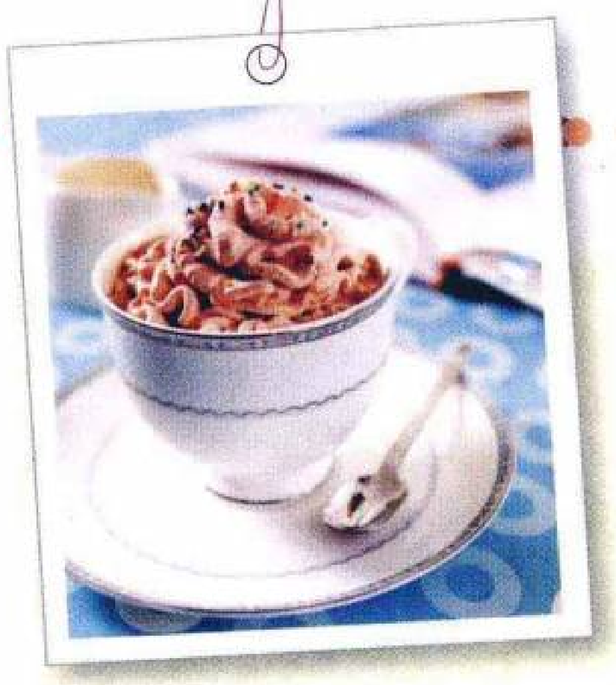
4 鲑鱼片表面均匀铺上香草面包粉，放入烤箱中烘烤至表面略呈金黄色。

5 取出鲑鱼盛盘，搭配油醋番茄、柠檬角一起上桌即可。

Note

可将拌番茄的酱汁淋在鲑鱼上，或是另外装入小碟子中，搭配鲑鱼蘸食，有另外一种清爽的风味。





迷迭香烤鸡腿

[材料] 分量2人份

去骨鸡腿排 …… 2只

[调味料]

1 干燥迷迭香 …… 1.5小匙
意式综合香料 …… 1小匙
香蒜粉 …… 1小匙
法香末 …… 1/4小匙
蒜末 …… 15克
白酒 …… 1大匙
酱油 …… 1小匙
盐 …… 1/2小匙
胡椒粉 …… 1/4小匙

2 橄榄油 …… 适量

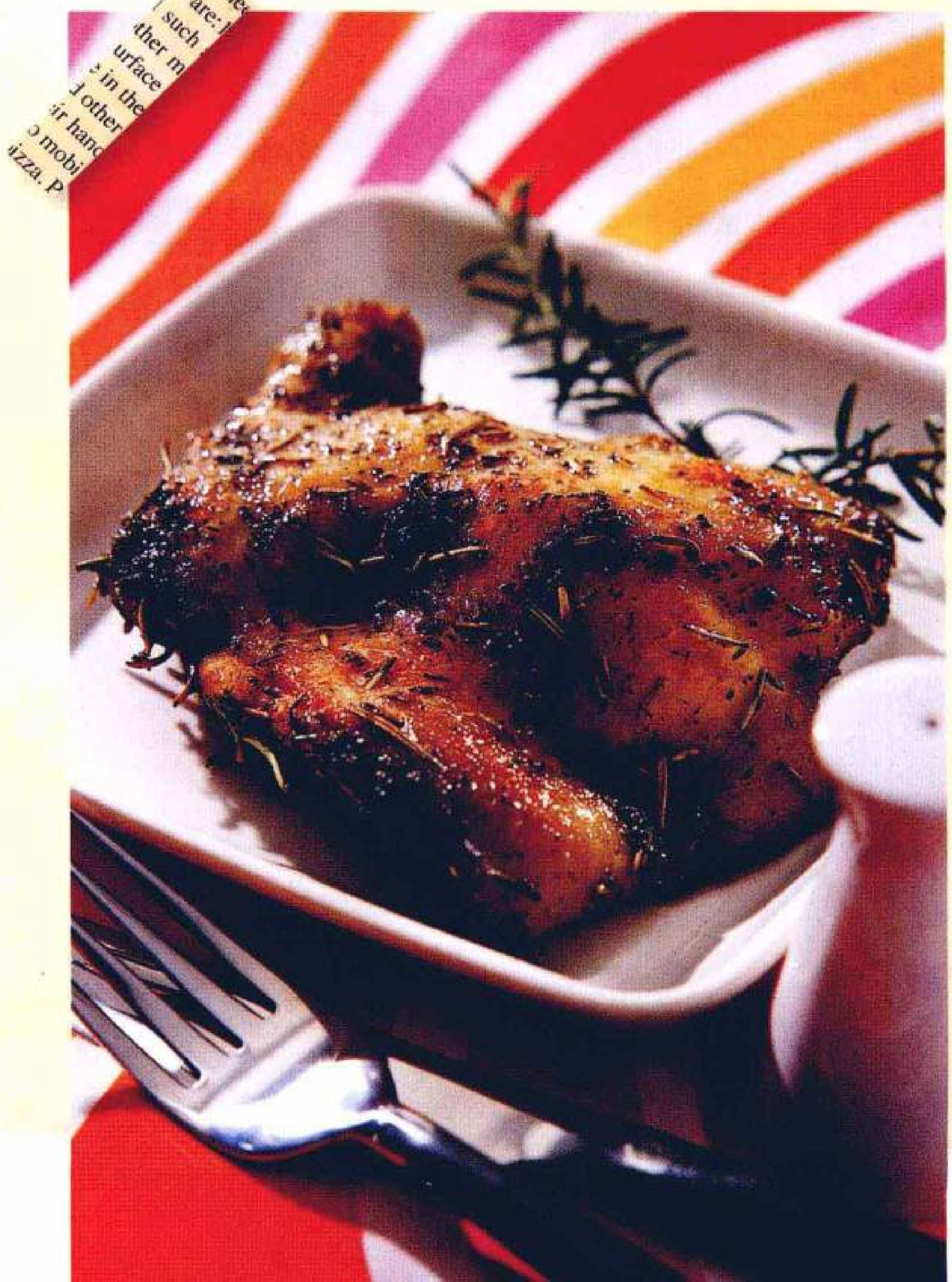
[做法]

1 将调味料拌匀后即为腌料。将腌料均匀抹在鸡腿排上，腌约2小时备用。

2 烤箱以180℃预热15分钟。

3 烧热平底锅，加入2大匙橄榄油，将鸡腿排皮面朝下放入，用中火煎至鸡腿出油后，翻面再煎约3分钟至八分熟，表面呈金黄色后取出。

4 鸡腿带皮面朝上，放入烤箱中，烤约5分钟即可。



Note

鸡腿用烤箱烘烤，可使表皮酥脆，更加美味。

蜂蜜芥末鸡腿排

[材料] 分量4人份

去骨鸡腿排 …… 4只
面粉 …… 适量

[调味料]

1 酱油 …… 2大匙
胡椒粉 …… 1.5小匙
糖 …… 1/2小匙
淀粉 …… 1/2大匙
2 黄芥末酱 …… 1大匙
蜂蜜 …… 1大匙
蛋黄 …… 2个

[做法]

1 将调味料1拌匀后即为腌料。将腌料均匀抹在鸡腿排上，腌约20分钟备用。

2 烤箱以180℃预热15分钟。

3 鸡腿表面均匀沾上面粉，放入锅中用小火煎至八分熟后取出。

4 将调味料2拌匀，涂抹在鸡腿带皮的一面，放入烤箱中，烤至表面呈金黄色即可。





德国猪蹄

[材料] 分量2人份

德国猪蹄(已腌制)(没有也可用普通猪蹄代替) …… 1只
德国酸白菜 …… 120克
洋葱 …… 20克
培根 …… 1/2片
月桂叶 …… 1片

[调味料]

黄芥末酱 …… 1大匙
橄榄油 …… 适量

[做法]

1 烤箱以180℃预热15分钟；洋葱切细丝，培根切细丁备用。

2 以小火将德国猪蹄先煎至着色，再放入烤箱中，先烤20分钟，翻面再烤20分钟后取出，对切一半备用。

3 油锅烧热，放入培根丁、月桂叶炒香，再加入洋葱丝、酸白菜炒软，将月桂叶取出后，盛入盘中，排上1/2只猪蹄，搭配黄芥末酱食用即可。



Note

德国猪蹄制作不易，建议购买已腌制的半成品来制作，可节省成本。酸白菜也可买到现成品，只要稍微炒过即可。



法式小羊排

[材料] 分量2人份

小羊排 …… 6只
法式芥末酱 …… 1大匙
面包粉 …… 适量
干燥百里香 …… 1小匙

[调味料]

蒜末 …… 1大匙
干燥百里香 …… 1小匙
美极鲜味露 …… 1/2大匙
盐 …… 少许
胡椒粉 …… 少许
橄榄油 …… 适量

[做法]

1 将调味料拌匀，放入小羊排腌约30分钟，备用。

2 烧热平底锅，放入1大匙橄榄油，将小羊排两面略煎至呈金黄色后取出。

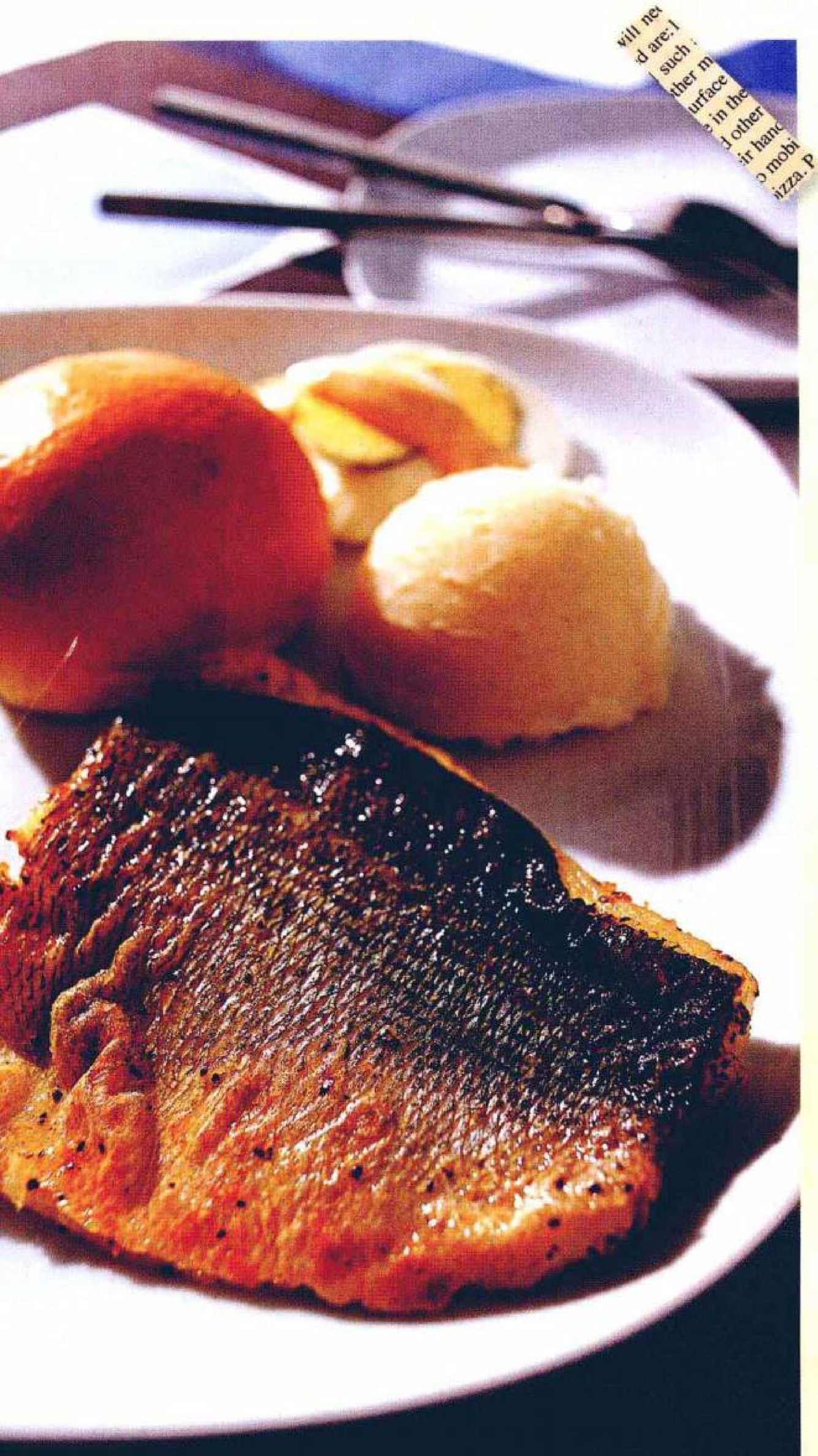
3 在小羊排表面涂上法式芥末酱，再均匀沾上面包粉、撒上百里香，再用2大匙橄榄油，煎至喜欢的熟度，盛出装盘。



Note

如果平底锅不够大，就分次将小羊排一一煎好，油量不够时再添加即可。

香煎鲈鱼



[**材料**] 分量1人份

鲈鱼排 …… 1片

[**调味料**]

1 盐 …… 少许

粗黑胡椒粉 …… 少许

2 美极鲜味露 …… 1/4小匙

色拉油 …… 适量

[做法]

1 鲈鱼排洗净，擦干水分，表面撒上调味料1，腌约5分钟备用。

2 加热平底锅，倒入少许色拉油，放入鲈鱼，用中小火煎熟，起锅前淋上鲜味露即可。

Note

配菜可自由选用，这里使用土豆泥、水煮蛋切片配千岛沙拉酱；此道菜也很适合搭配米饭食用。

白酒莳萝鲷鱼排



[材料] 分量2人份

1 鲷鱼排	2片
2 红葱头	2个
蘑菇	6个
奶油	2大匙
月桂叶	1片
鲜奶油	30克
干燥莳萝草	1小匙

[调味料]

白酒	1/2杯
鸡高汤	1杯
盐	少许
胡椒粉	少许
橄榄油	适量

[做法]

1 将红葱头、蘑菇分别切片备用。

2 热锅，加入奶油，放入红葱头，炒香后加入蘑菇、月桂叶拌炒，再加入白酒、鸡高汤，煮滚后转小火，熬煮20分钟，加入鲜奶油、莳萝草，再煮10分钟，最后加入盐、胡椒粉调味，将月桂叶挑除后，即完成白酒酱汁。

3 烧热平底锅，倒入1大匙橄榄油，放入鲷鱼排，煎熟后盛盘，淋上白酒酱汁，即完成。



Note

配菜可自由选用，这里使用水煮西兰花、玉米笋、玉米块来增色。另外，可特别制作黄姜饭(1杯米只需添加1小匙黄姜粉)，增加变化。



蒜味香煎牛小排

[材料] 分量1人份

带骨牛小排 …… 2片
蒜 …… 10克
法香末 …… 1/4小匙

[调味料]

烤肉酱 …… 适量
黑胡椒粉 …… 1/4小匙
橄榄油 …… 1小匙
色拉油 …… 适量

[做法]

1 牛小排两面都刷上薄薄一层烤肉酱，蒜切成薄片，备用。

2 烧热平底锅，倒入少许色拉油，将牛小排放入，把两面都煎熟后，盛入盘中备用。

3 用余油炒香蒜片，加入法香末、黑胡椒粉与橄榄油，拌匀后熄火，淋在牛小排上即完成。



Note

配菜可自由搭配，这里使用土豆沙拉、水煮西兰花、凉拌甜椒，搭配脂肪较多的牛小排，能平衡味觉。

香煎牛肉佐香草奶油

[**材料**] 分量1人份

牛里脊 …… 150克
柠檬片 …… 1片

[**调味料**]

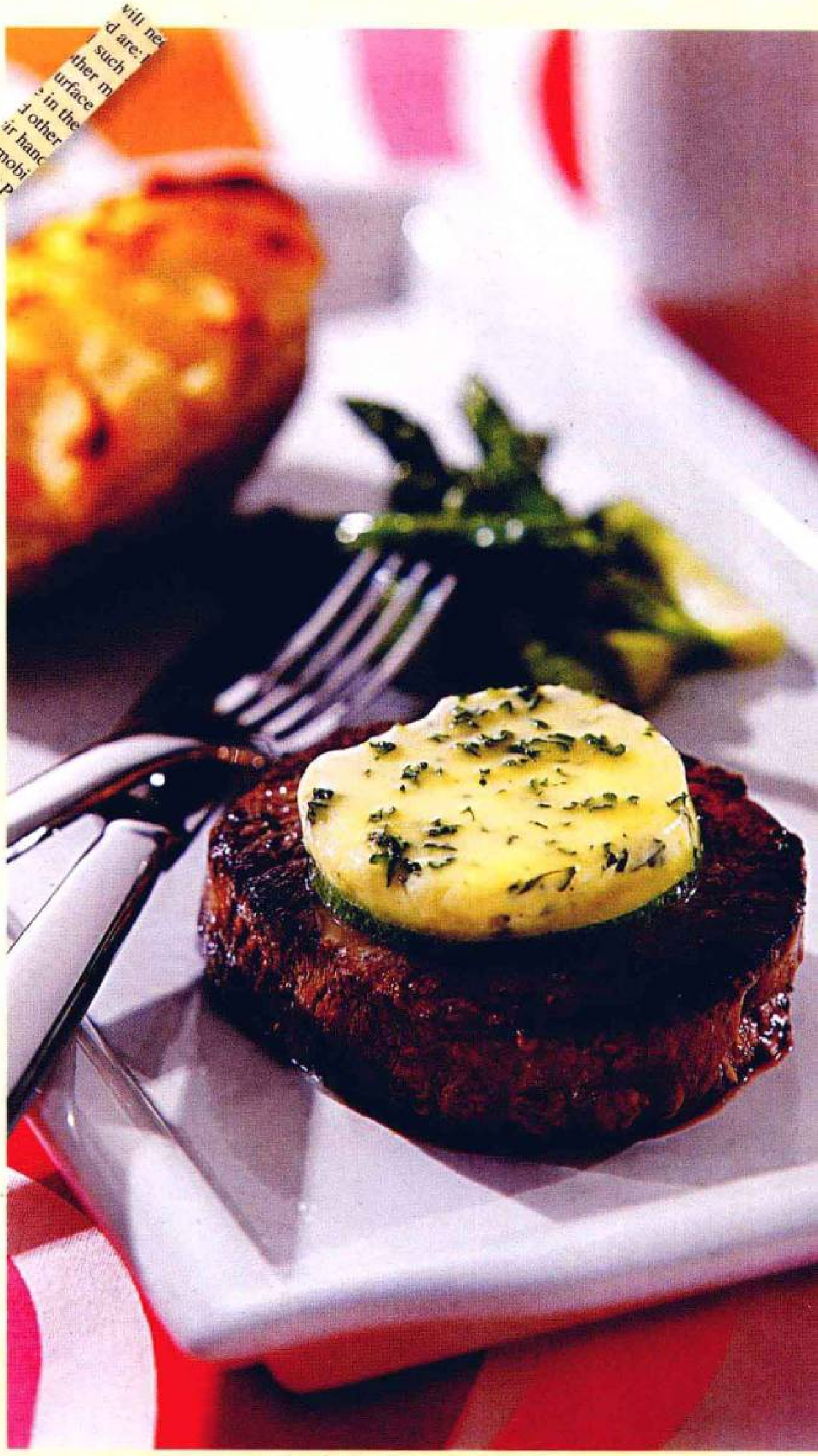
1 奶油 …… 200克
　法香末 …… 3.5大匙
　柠檬汁 …… 1小匙
　盐 …… 1/2小匙
2 盐 …… 少许
　粗黑胡椒粉 …… 少许
3 色拉油 …… 1/2大匙

[**做法**]

1 将奶油放在室温中软化，再拌成糊状，加入法香末、柠檬汁、盐，充分拌匀后，用保鲜膜包成圆柱状，放入冰箱冷藏凝固，即为香草奶油，再切一片约20克的香草奶油备用。

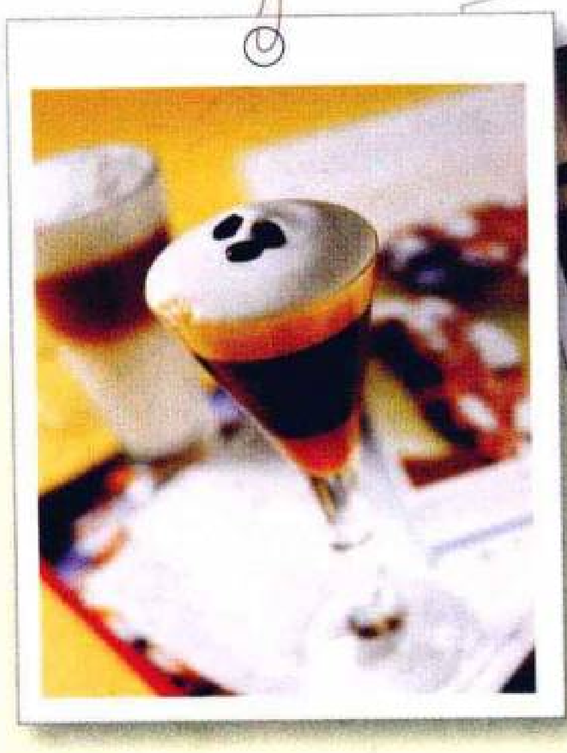
2 在牛排两面均匀撒上调味料2，用手在表面轻拍，使牛排入味。

3 在平底锅中放入1小匙奶油与色拉油加热，放入牛排，煎至喜欢的熟度后盛入盘中，再放上柠檬片及做法1的香草奶油片，即可趁热食用。



Note

配菜可自由搭配，这里使用了凉拌芦笋及焗烤土豆，可解牛肉之油腻。





西班牙海鲜饭

[材料] 分量4人份

1 虾仁 …… 150克
　墨鱼 …… 150克
　蛤蜊 …… 300克
　红甜椒 …… 1个
　西班牙香肠 …… 150克
2 米 …… 300克
　水 …… 800毫升
　蒜末 …… 15克
　洋葱末 …… 60克

[调味料]

1 番红花粉 …… 少许
　白酒 …… 150毫升
　盐 …… 少许
　胡椒粉 …… 少许
2 橄榄油 …… 适量

[做法]

1 虾仁洗净，去除泥肠；墨鱼洗净，切成圈状；蛤蜊泡水吐沙；红甜椒洗净，去籽后切条状；香肠切丁；米洗净。

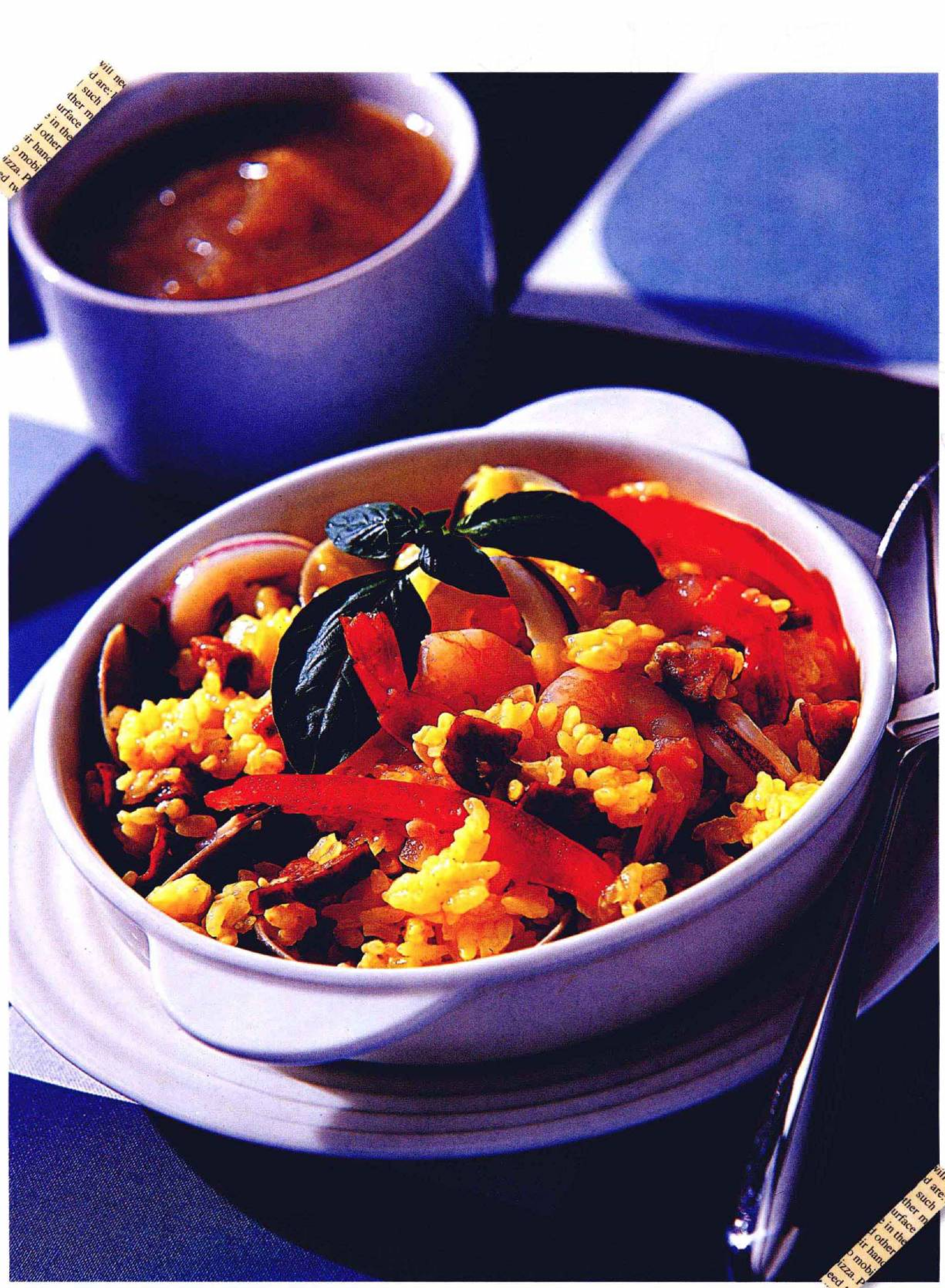
2 将水煮滚，放入蛤蜊，煮至蛤蜊壳打开即捞出蛤蜊，锅中的水即成为高汤备用。

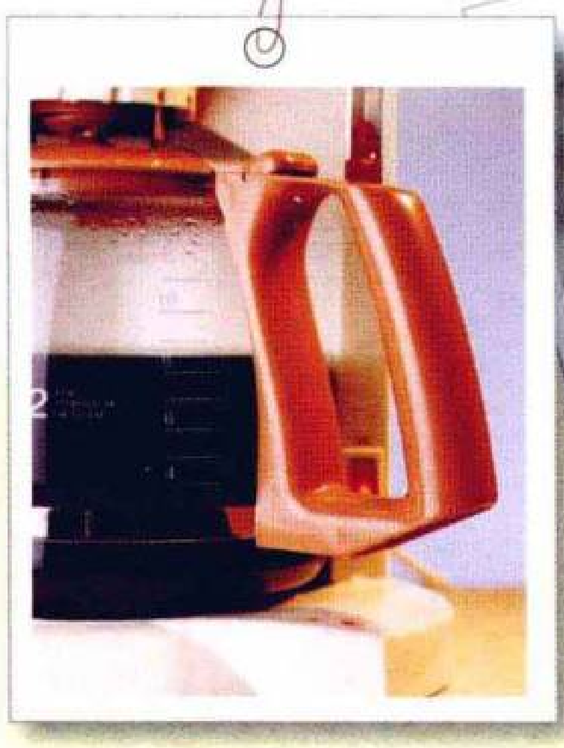
3 油锅烧热，将虾仁、墨鱼分别炒熟后，取出备用。

4 锅烧热，加入3大匙橄榄油，放入蒜末、洋葱末爆香，再加入甜椒、香肠丁、调味料1拌炒一下， 再放入米、1/2杯做法2的高汤，用小火慢慢搅拌，煮至汤汁快收干时，再加入适量高汤，不断拌炒，重复动作至米粒熟透，再放入蛤蜊、虾仁、墨鱼，拌匀即成。

Note

- 拌炒时需注意避免粘锅，并慢慢添加高汤，拌炒至米粒熟透，需20～30分钟。
- 番红花是种非常昂贵的香料，可用郁金香粉代替，但风味与香气都不及番红花。







红酒炖牛肉饭

[材料] 分量6人份

1 牛肉 …… 600克
胡萝卜 …… 200克
洋葱 …… 400克
番茄 …… 300克
2 奶油 …… 40克
蒜末 …… 15克
月桂叶 …… 2片
干燥百里香 …… 1/2小匙
干燥俄力冈 …… 1/2小匙
番茄糊 …… 2大匙
2 米饭 …… 6碗
法香末 …… 少许

[调味料]

1 粗黑胡椒粉 …… 1/2小匙
面粉 …… 4大匙
红酒 …… 250毫升
水 …… 800毫升
牛高汤块 …… 8克
2 糖 …… 1/2小匙
盐 …… 适量

[做法]

1 牛肉切成约3厘米大小块状；胡萝卜去皮，和洋葱、番茄分别切小块。

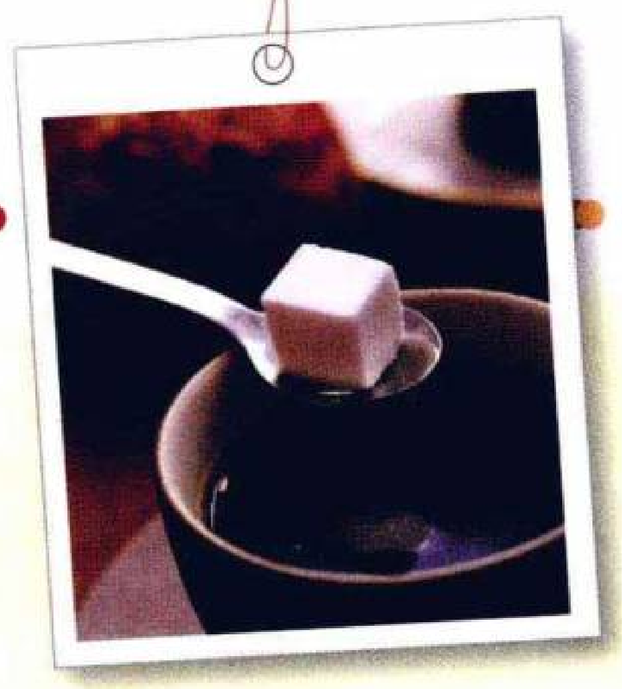
2 奶油放入锅中，加热至熔化后，放入牛肉块，以大火煎至表面呈金黄色，取出备用。

3 用余油爆香洋葱、蒜末，至洋葱软化后，放入月桂叶、百里香、俄力冈与黑胡椒粉炒香，再加入面粉炒散，倒入红酒、水与高汤块煮滚，再加入牛肉、胡萝卜、番茄糊，煮滚后转最小火，煮约30分钟后再加入番茄，再煮30分钟至牛肉熟软，加入调味料2后熄火备用。

4 将米饭盛入盘中，淋上做法3的材料与汤汁，再撒上少许法香末即完成。

Note

- 用大火将牛肉块的表面煎熟，锁住肉汁，在后续炖煮过程中，就可以使蛋白质软化，炖出入口即化的口感。
- 蔬菜还可增加西芹、蘑菇，用少许油炒过一起炖煮。也可以搭配西方主食，如面包、水煮土豆。



青蔬南瓜焗饭

[材料] 分量2人份

1	南瓜丁	70克
	芦笋丁	30克
	西芹丁	10克
	胡萝卜丁	10克
	新鲜香菇丁	3个份
2	米饭	240克
	洋葱丁	30克
	披萨起司丝	50克

[调味料]

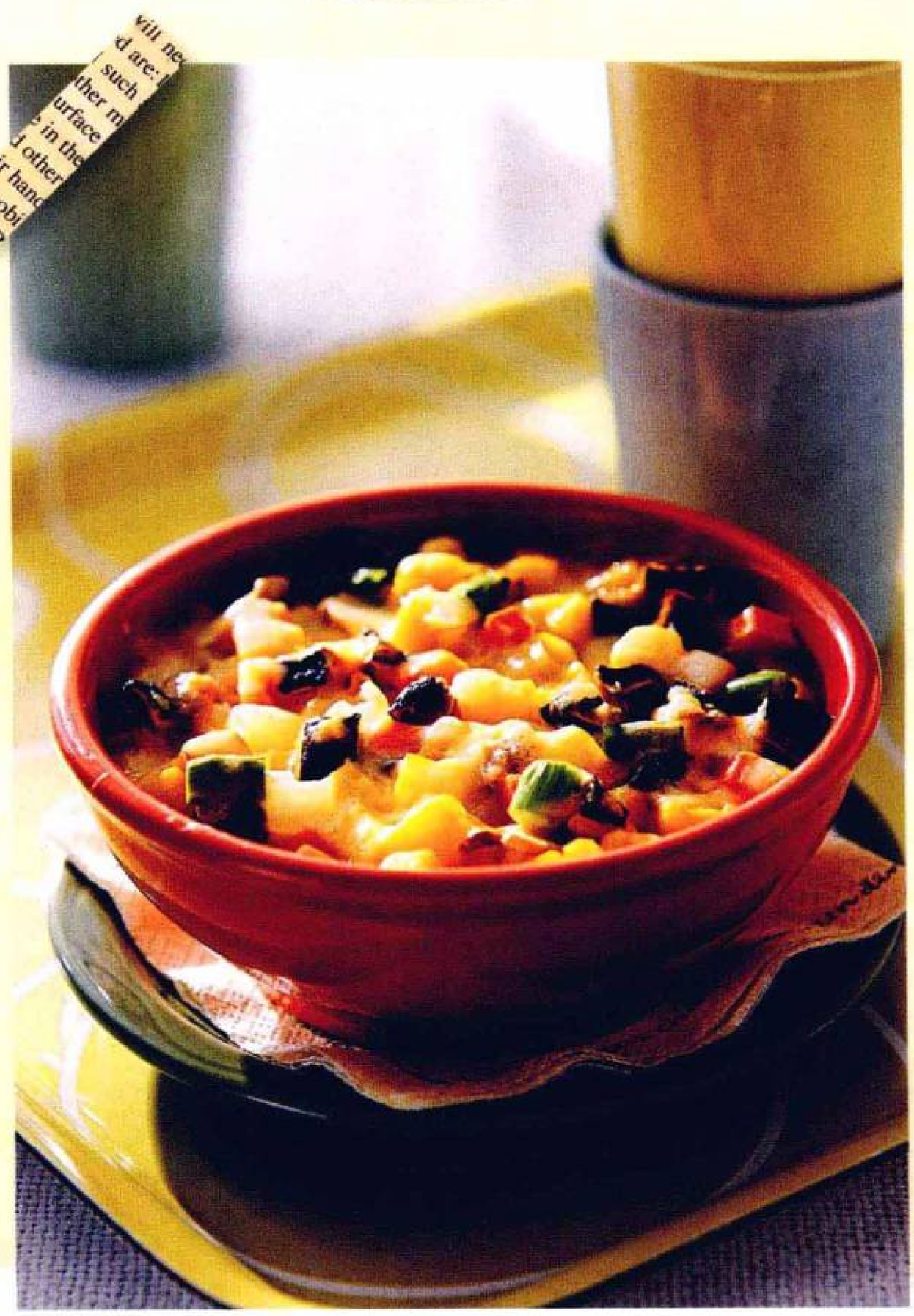
奶油白酱(做法见第21页) … 80克
盐 …… 少许
白胡椒粉 …… 少许

[做法]

1 烤箱以200℃预热15分钟。

2 将洋葱丁放入油锅中炒香，加入材料1拌炒2分钟后，再加入盐、白胡椒粉拌炒均匀，熄火后与米饭拌匀备用。

3 烤皿底部涂抹奶油白酱，盛入做法2材料，撒上起司丝，放入烤箱烤约5分钟，至起司丝熔化，呈金黄色即可。



海鲜奶油焗饭



[材料] 分量1人份

1 墨鱼 …… 50克
虾仁 …… 6只
蛤蜊 …… 5个
蘑菇 …… 2个
洋葱末 …… 1大匙
2 白酒 …… 1大匙
奶油白酱(做法见第21页)…… 70克
鲜奶油 …… 20克
奶油 …… 10克
3 米饭 …… 3/4碗
披萨起司丝 …… 适量

[调味料]

1 盐 …… 少许
糖 …… 少许
鸡粉 …… 1/4小匙
2 橄榄油 …… 1/2大匙

[做法]

1 墨鱼洗净切圈状，虾仁挑除泥肠，蛤蜊泡水吐沙，蘑菇切片，备用。

2 热锅，倒入橄榄油，爆香洋葱末后，加入蘑菇、墨鱼、虾仁与蛤蜊拌炒一下，再淋上白酒，加入调味料、奶油白酱、鲜奶油拌匀，煮至沸腾后熄火，趁热加入奶油，搅拌至奶油熔化。

3 在焗烤盘中盛入米饭，盛上做法2完成的海鲜及酱汁，再均匀撒上披萨起司丝，放入烤箱中，以200℃烘烤至披萨起司熔化且呈金黄色，即可取出，上桌食用。

Note

海鲜也可换成蟹足棒、新鲜干贝、淡菜等。做法2亦可以加入1大匙咖喱粉制作成咖喱海鲜焗饭。



蒜片辣椒罗勒面

[材料] 分量1人份

意大利面 …… 120克
蒜 …… 20克
辣椒 …… 8克
罗勒 …… 10片

[调味料]

1 盐 …… 少许
黑胡椒粉 …… 少许
鸡粉 …… 1/4小匙
2 橄榄油 …… 适量

[做法]

1 将意大利面放入加有少许盐的滚水中，煮至七分熟时捞起沥干，加入少许橄榄油(分量外)拌匀，并留下1/2杯煮面水备用。蒜、辣椒切片备用。

2 平底锅加热后，倒入2大匙橄榄油，放入蒜片炒香，加入辣椒拌炒一下，倒入煮面水后，再加入煮好的意大利面，撒上调味料，炒至汤汁收干，最后加入罗勒拌炒一下，即可盛盘食用。



Note

蒜片需用小火略煎，并注意不要炒焦，否则会有苦味。罗勒加入后不需拌炒太久，可避免颜色变黑，影响色泽。

松子青酱鸡肉面

[**材料**] 分量4人份

1 松子 …… 30克
蒜 …… 10克
鳀鱼(罐头)…… 3条
橄榄油 …… 120毫升
罗勒 …… 100克
起司粉 …… 40克
2 鸡胸肉 …… 400克
意大利面 …… 400克

[**调味料**]

黑胡椒粉 …… 少许
盐 …… 少许

[**做法**]

1 松子放入干锅以小火炒至呈金黄色，取出放凉；鸡胸肉切小块，罗勒去梗取叶片后洗净，备用。

2 将松子、蒜头、鳀鱼与橄榄油放入果汁机中打碎，加入罗勒叶、起司粉，打成泥状，即为青酱。

3 意大利面放入加有少许盐的滚水中煮至七分熟，捞起沥干，加入少许橄榄油(分量外)拌匀。

4 平底锅加热后倒入少许橄榄油(分量外)，放入鸡胸肉炒至八分熟，加入煮好的意大利面，再加入调味料、青酱拌匀后，即可盛盘食用。



Note

- 可将鸡胸肉改成鲑鱼，即成为鲑鱼青酱面。
- 罗勒要摘下叶子，洗净后将水分滤干，以免造成酱汁油水分离。
- 用不完的青酱，可以装罐后，在表面倒一层薄薄的橄榄油防止氧化，就可以冷藏保存1星期。



奶油培根意大利面

[**材料**] 分量1人份

宽面 …… 100克
培根 …… 40克
起司粉 …… 1大匙
蛋黄 …… 1个
蒜末 …… 2小匙
奶油白酱30克(做法见第21页)
鲜奶油 …… 20克
法香末 …… 少许

[**调味料**]

盐 …… 少许
黑胡椒粉 …… 少许
橄榄油 …… 1大匙

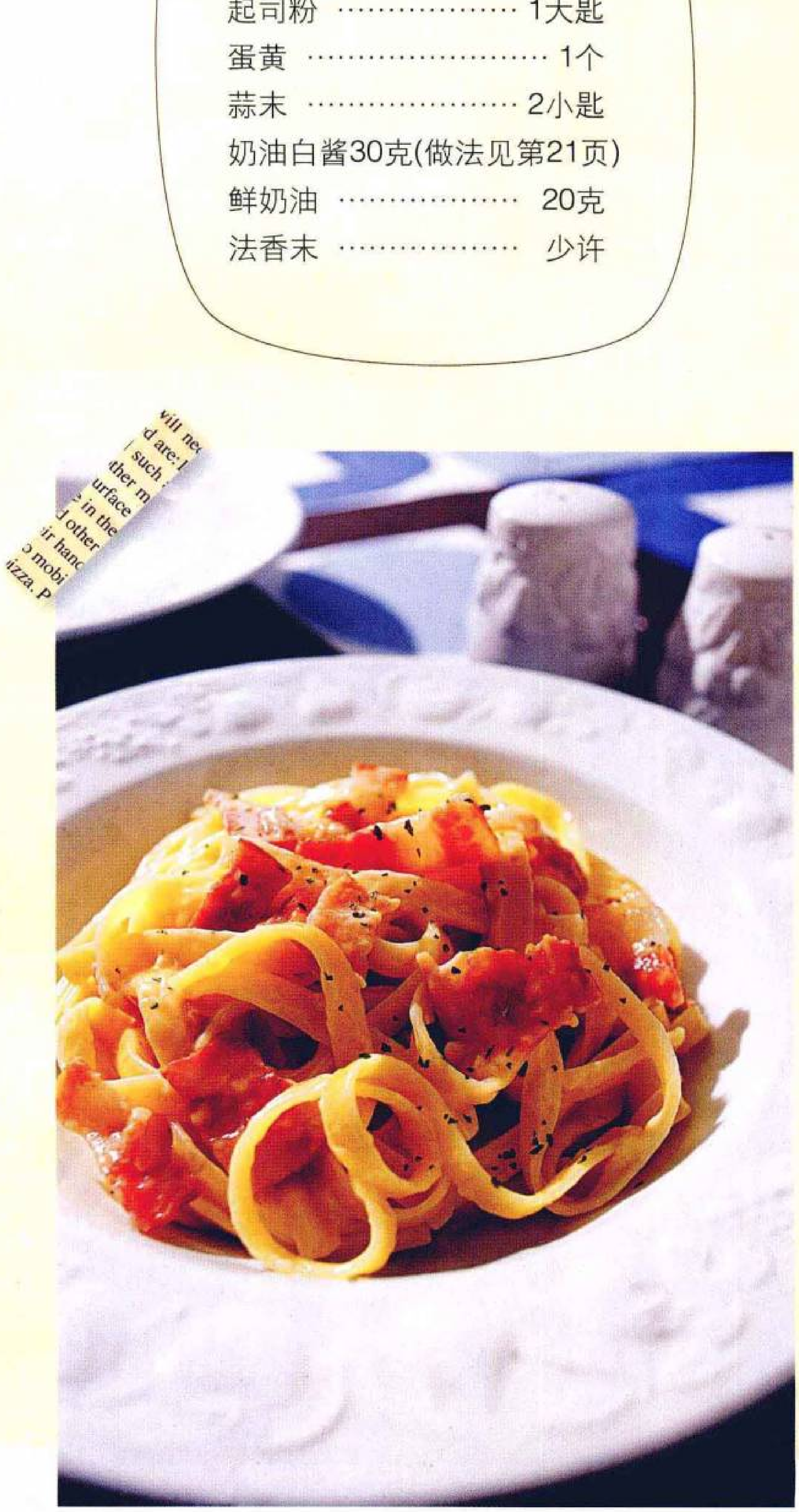
[**做法**]

1 将宽面放入加有少许盐的滚水中煮至七分熟，捞起沥干，加入少许橄榄油(分量外)拌匀，备用。

2 培根切小片，起司粉与蛋黄拌匀，备用。

3 平底锅加热后，倒入1大匙橄榄油，放入蒜末爆香后，加入培根略煎一下，待香味散出，加入奶油白酱、鲜奶油拌匀，再加入煮好的宽面，撒上盐、黑胡椒粉，拌匀后熄火。

4 将做法2拌匀的起司粉与蛋黄立即倒入，迅速将蛋汁与面充分拌匀，撒上少许法香末即成。



Note

一定要熄火后才将蛋汁倒入，并且立刻迅速搅拌均匀，勿使蛋汁煮熟凝固。

海鲜墨鱼面

[**材料**] 分量1人份

墨鱼面 …… 120克
洋葱 …… 50克
墨鱼 …… 60克
虾仁 …… 60克
番茄 ……1/2个
白酒 …… 2大匙
番茄糊 …… 1大匙
水 ……1/2杯

[**调味料**]

意式综合香料 ……1/4小匙
盐 ……1/2小匙
胡椒粉 ……1/4小匙
鸡粉 ……1/4小匙
橄榄油 …… 适量

[**做法**]

1 将墨鱼面放入加有少许盐的滚水中煮至七分熟，捞起沥干，加入少许橄榄油拌匀备用。

2 洋葱洗净切丁，墨鱼切成圈状，虾仁洗净挑除泥肠，番茄切丁。

3 平底锅加热后，倒入少许橄榄油，将洋葱放入爆香，放入墨鱼、虾仁拌炒一下，淋上白酒，加入番茄丁、番茄糊与橄榄油之外的调味料拌匀，再加入水，最后将煮好的墨鱼面放入锅中拌匀，使面充分与酱汁混合，盛入盘中即成。



Note

水可用煮面水来取代，能使面的味道更加融合。



白酒蛤蜊细面



[**材料**] 分量1人份

细面	100克
蛤蜊	12个
蒜	10克
洋葱	40克
番茄	40克
罗勒	10片
白酒	1/3杯
煮面水	1/3杯
奶油	1小匙

[**调味料**]

1 盐	少许
白胡椒粉	少许
鸡粉	1/4小匙
2 法香末	少许
橄榄油	适量

[做法]

1 将细面放入加有少许盐的滚水中，煮至七分熟时捞起沥干，加入少许橄榄油(分量外)拌匀，并留下1/3杯煮面水备用。

2 将蛤蜊泡水吐沙，蒜、洋葱切末，番茄切丁，罗勒切丝备用。

3 平底锅加热后，倒入1大匙橄榄油，放入蒜末与洋葱末炒香，加入蛤蜊、番茄丁拌炒一下，再加入白酒、煮面水、调味料1，盖上锅盖略焖一会。待蛤蜊开口，把煮熟的蛤蜊夹出备用。

4 加入煮好的细面，和汤汁煮至沸腾，将罗勒、奶油加入，拌炒至奶油熔化，加入蛤蜊，撒上法香末即成。

Note

◆ 蛤蜊买回洗净后，需用盐水浸泡2小时，待其吐沙后才可以使用。

◆ 蛤蜊壳打开后须先夹出，等最后再放入，否则肉会太老，不好吃。

焗肉酱千层面



[**材料**] 分量2人份

千层面(9厘米×17厘米) 4片
奶油 …… 1小匙
奶油白酱150克(做法见第21页)
牛肉肉酱250克(做法见第57页)
披萨起司丝 …… 120克
起司粉 …… 1大匙
法香末 …… 少许

[**调味料**]

奶油 …… 适量

[**做法**]

1 烤箱以200℃预热15分钟。

2 将千层面放入加有少许盐的滚水中煮8分钟(约七分熟)，捞起后用水漂洗至凉，沥干水分，对切成方形备用。

3 取一方形焗烤盘，将奶油均匀涂在盘底后，依照奶油白酱、面片、牛肉肉酱、面片的顺序铺好，再重复一次。

4 最后铺满起司丝，撒上起司粉，入烤箱烤10～15分钟至起司丝熔化，表皮略呈金黄色即可取出，撒上法香末装饰即完成。

Note

可以再增加茄子一起焗烤，方法是把切片的日本茄子撒些许盐和橄榄油，在预热烤箱的同时放进去烤软，再铺在面片中间即可。

焗烤菠菜千层面

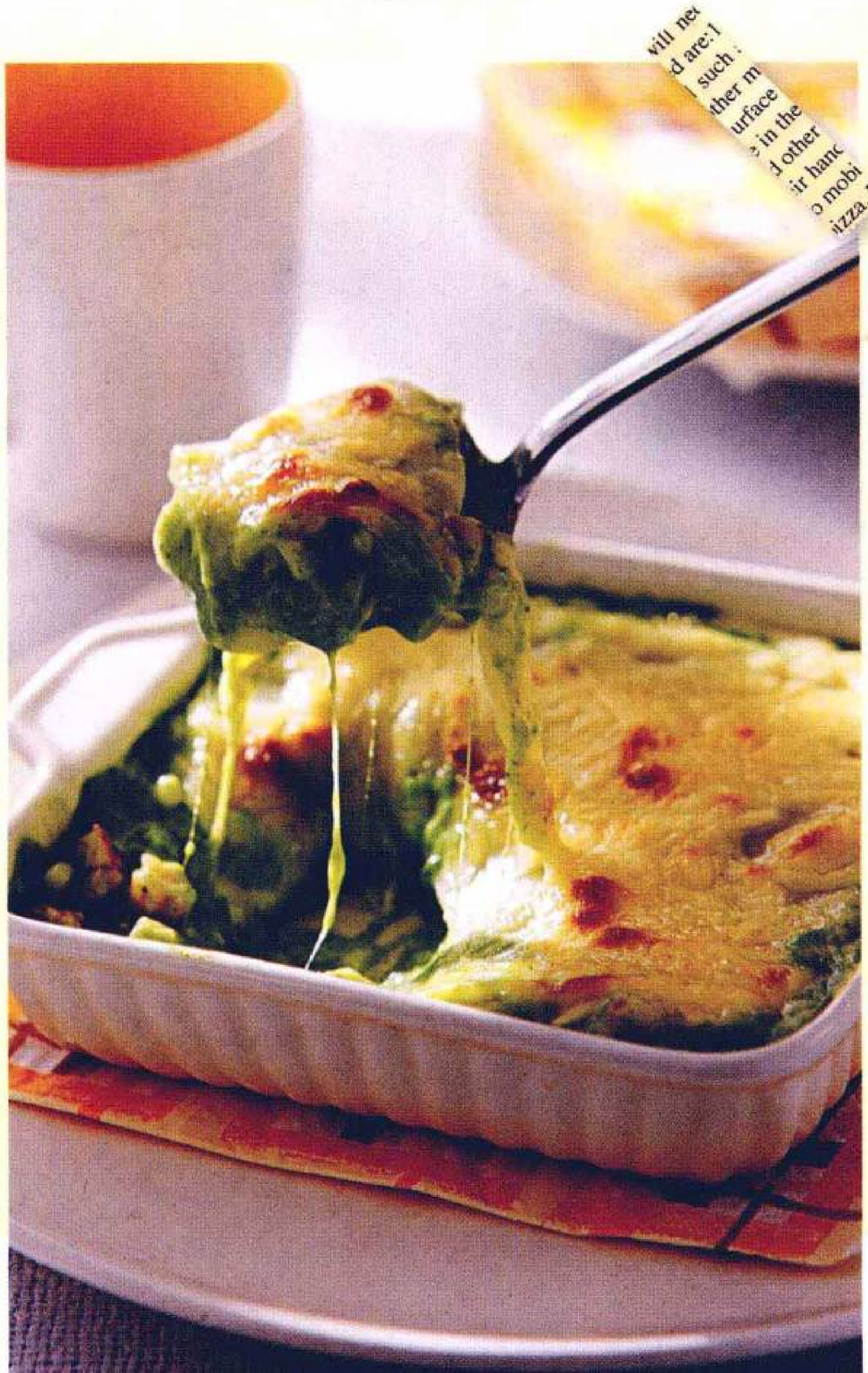


[材料] 分量2人份

1 千层面 …… 4片
　墨鱼丁 …… 50克
　虾仁丁 …… 50克
2 菠菜叶 …… 120克
　水 …… 50毫升
　洋葱末 …… 20克
　蒜末 …… 10克
3 帕玛森起司粉 …… 2大匙
　披萨起司丝 …… 120克
　色拉油 …… 适量

[调味料]

1 白酒 …… 30毫升
　高汤 …… 200毫升
　动物性鲜奶油 … 80毫升
2 盐 …… 少许
　鸡粉 …… 少许
3 奶油 …… 少许



[做法]

1 烤箱以200℃预热15分钟。

2 将干层面放入加有少许盐的滚水中煮8分钟(约七分熟)，捞起后用水漂洗至凉，沥干水分，对切成方形备用。

3 墨鱼丁、虾仁丁放入加有少许白酒的滚水中汆烫，捞起沥干水分备用。

4 菠菜叶放入滚水中烫熟，捞起后，加50毫升水打成泥状备用。

5 将洋葱末、蒜末放入油锅中炒香，倒入调味料1，煮至呈浓稠状，再加入做法3海鲜料、菠菜泥、调味料2煮匀，即为菠菜酱。

6 烤皿底部涂抹奶油，依照一层菠菜酱、一层面片的顺序重叠4次共8层，最后在表面撒上起司粉、铺满起司丝，放入烤箱烤10～15分钟至起司丝熔化，表皮略呈金黄色即可。

Note

烫煮海鲜时，在水中加一些白酒汆烫，可去除腥味。



意大利肉酱面



[**材料**] 分量-肉酱4人份/成品1人份

1 <牛肉酱>

(1) 牛肉馅 …… 400克
洋葱 …… 200克
西芹 …… 50克
胡萝卜 …… 50克
番茄 …… 300克

(2) 干燥迷迭香 …… 1小匙
意式综合香料 … 1小匙
月桂叶 …… 2片

2 斜管面 …… 120克

[**调味料**]

1 番茄糊 …… 60克
番茄酱 …… 1/2杯
红酒 …… 1/2杯

2 水 …… 600毫升
糖 …… 1大匙
盐 …… 2小匙
黑胡椒粉 …… 1小匙

3 起司粉 …… 少许
橄榄油 …… 4大匙

[**做法**]

1 制作牛肉酱：

(1) 将洋葱、西芹与胡萝卜分别切碎；番茄尾端切十字，用热水汆烫1分钟，捞起泡冷水，去皮后切丁。

(2) 锅加热后倒入橄榄油，放入牛肉馅、迷迭香、综合香料、月桂叶炒香，再放入洋葱、西芹、胡萝卜，炒至材料软化。

(3) 再加入番茄丁、调味料2，炒约1分钟后，再加入调味料2，煮滚后转小火，再煮30分钟，即成肉酱。

2 煮滚一锅水，加少许盐，放入斜管面，煮至熟，捞起沥干水分，加入少许橄榄油(分量外)拌匀后盛盘备用。

3 取250克做法3完成的肉酱，放入小锅中，用小火加热，再淋在斜管面上，最后撒上少许起司粉即完成。

Note

- 也可将斜管面煮至七分熟后，于做法3时，放入肉酱中一起加热，可更入味。
- 如果不吃牛肉的话，可以将牛肉用猪肉代替。

Chapter 3

亚洲风简餐

悬挂风铃的玻璃门内，

窗明几净的宁静氛围，

除了弥漫的咖啡味，

还有苹果咖喱的扑鼻香气，

蜜汁排骨的鲜甜、

香烤鸡腿的回味无穷……

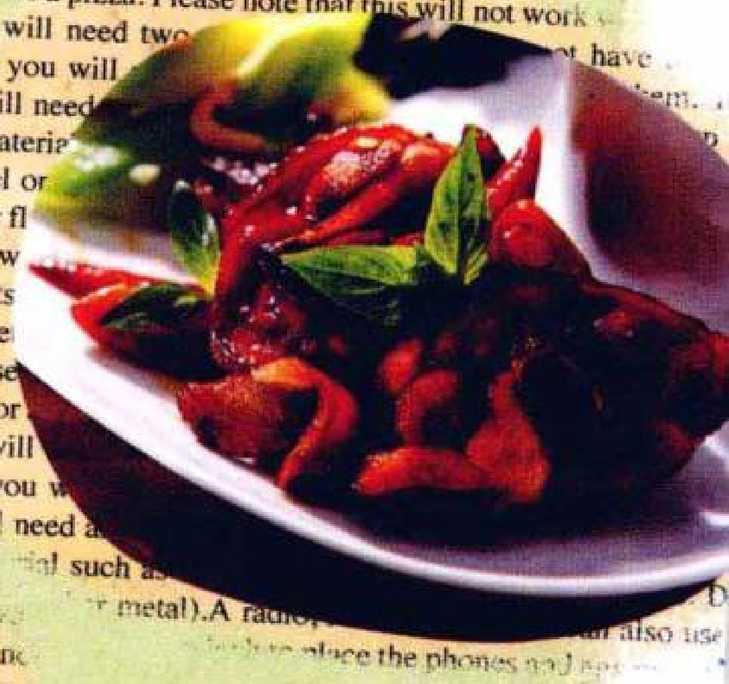
翻开下一页，

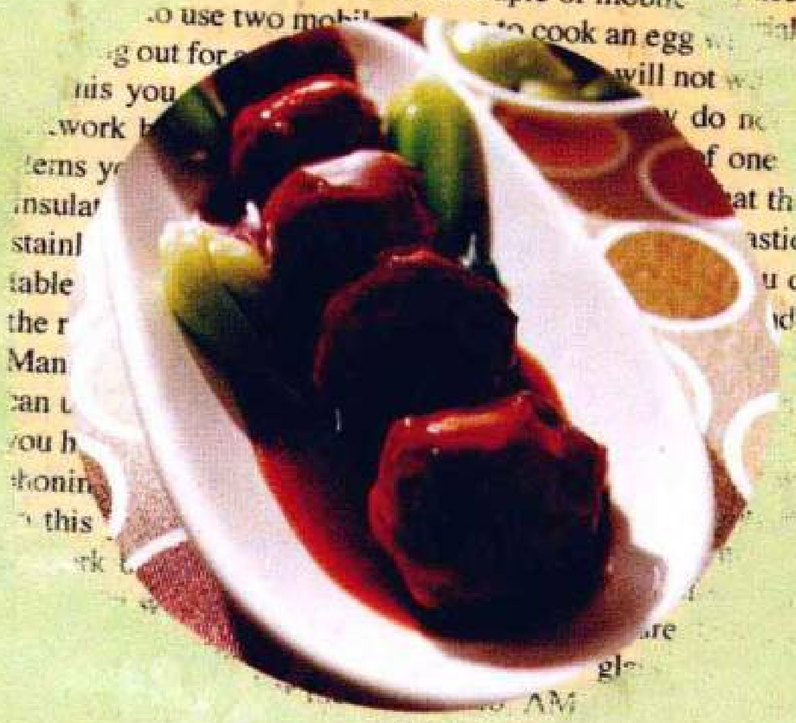
诱人食欲的佳肴会让您回味再三。





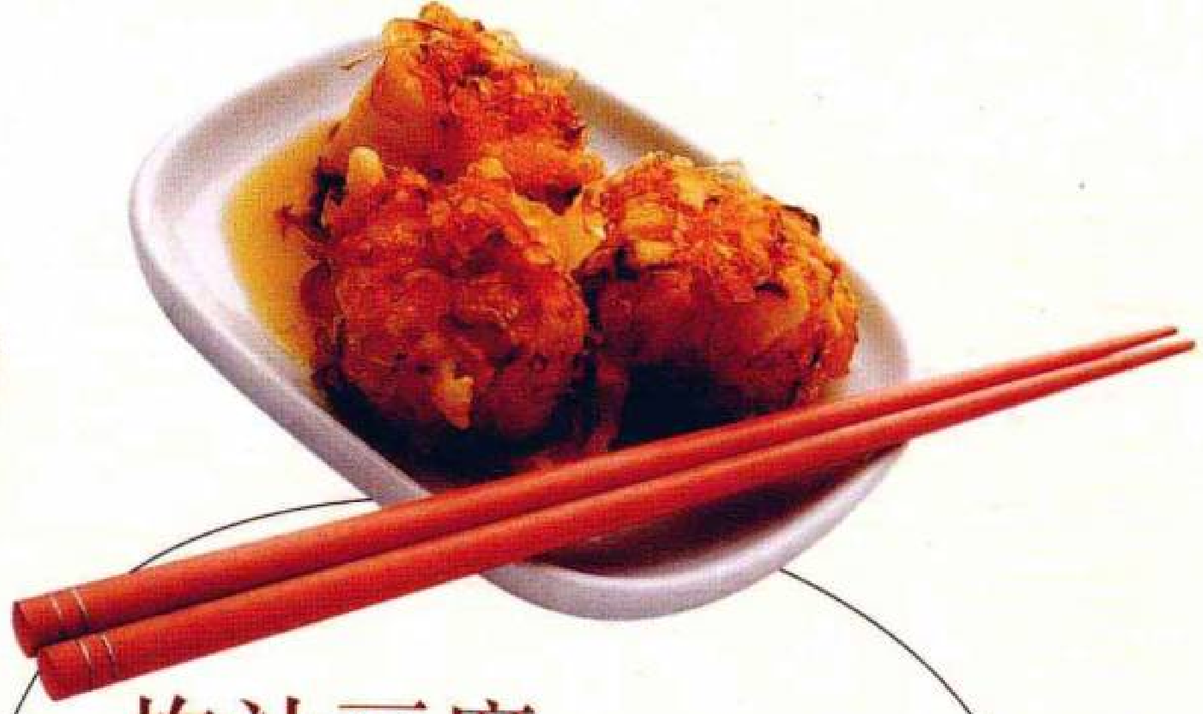








丰富主菜的盘边配菜



炸汁豆腐

■ **材料**

蛋豆腐2盒、鱼片适量

■ **调味料**

A 蛋2个、面粉200克、水180毫升、色拉油120毫升

B 酱油120毫升、水60毫升、味淋1大匙、糖1大匙、烹大师1/2大匙、鱼片5克

C 色拉油800毫升

■ **做法**

(1) 将调味料A拌匀后即为面糊。

(2) 将调味料B煮滚，过滤待凉后即为酱汁。

(3) 蛋豆腐切块状后，均匀裹上面糊，再粘上鱼片备用。

(4) 锅烧热，加入色拉油，烧热至180℃，放入豆腐，用大火炸至金黄色，捞起沥干油分，盛盘后淋上酱汁即完成。

圆白菜卷

■ **材料**

圆白菜400克、胡萝卜200克、小黄瓜100克

■ **调味料**

酱油120毫升、水60毫升、味淋1大匙、糖1大匙、烹大师1/2大匙(一种日式调味品)、鱼片5克

■ **做法**

(1) 将圆白菜整叶剥下，将中间硬芯略削除；胡萝卜去皮，切成粗条状；分别汆烫至熟，浸泡冷开水至凉备用。

(2) 小黄瓜切粗条，稍微汆烫后备用。

(3) 调味料混合拌匀煮滚，过滤待凉为酱汁备用。

(4) 圆白菜叶片平铺，放入适量胡萝卜、小黄瓜条，卷起固定后，再和酱汁一起煮至入味，取出待凉后斜切即成。



厚蛋烧



■ **材料**

蛋8个、色拉油4大匙

■ **调味料**

盐1小匙、味淋2大匙、清酒1大匙

■ **做法**

(1) 蛋打散，和调味料拌匀备用。

(2) 烧热玉子烧专用锅，均匀抹上一层色拉油，倒入1/5量蛋液，用中小火煎熟后，往前对折，并略铲离锅面，不要使其粘锅。

(3) 在锅面上再均匀涂抹色拉油，倒入1/5的蛋液，并摇动锅，将煎好的蛋皮略铲离锅面，使其能与蛋液结合，煎熟后，再往前对折；利用同样的做法，将蛋液分次倒入煎熟，即可完成厚蛋烧。

八宝辣酱



■ **材 料**

豆干400克、胡萝卜100克、毛豆仁100克、蒜末2大匙

■ **调 味 料**

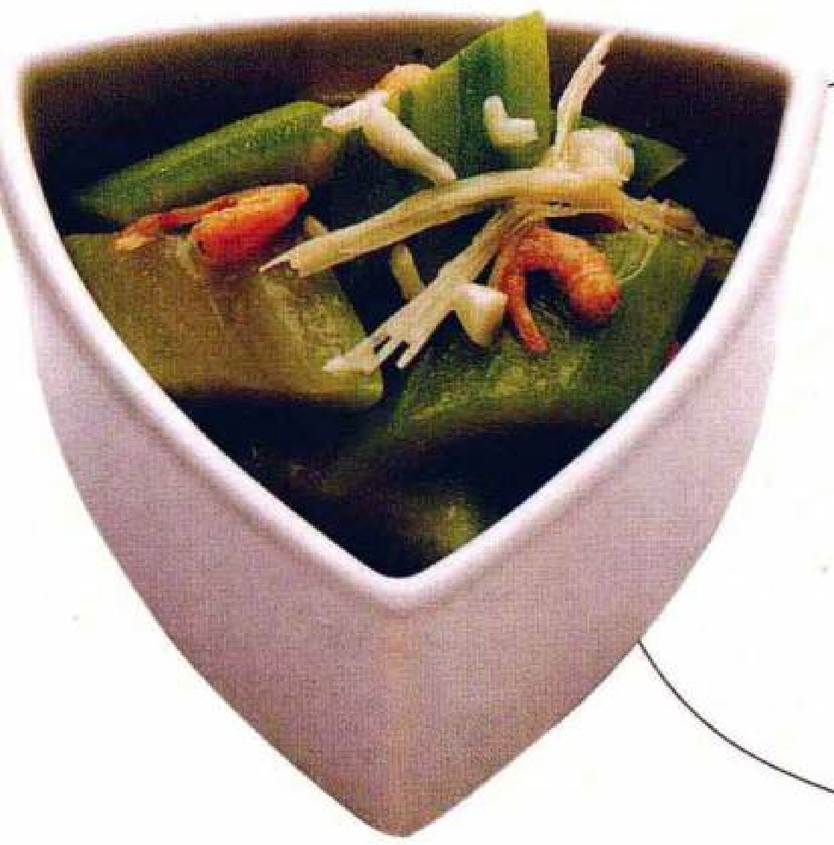
辣豆瓣酱3大匙、糖1小匙、香菇精1小匙、水120毫升，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 豆干切小丁，胡萝卜洗净去皮后切丁，和毛豆仁分别用滚水汆烫至熟备用。

(2) 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜末，加入其他调味料，煮滚后加入做法1的材料，焖煮至入味后即成。

开阳炒丝瓜



■ **材 料**

丝瓜600克、虾米10克、蒜末1大匙、姜丝50克

■ **调 味 料**

盐2小匙、香菇精1小匙、香油1大匙、水60毫升，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 丝瓜去皮后切小块，用滚水汆烫至熟后，沥干水分备用。

(2) 虾米泡水至软后挤干水分。

(3) 锅烧热，倒入色拉油，爆香虾米、蒜末、姜丝，加入其他调味料、丝瓜，炒至入味后即成。

豆瓣苦瓜

■ **材 料**

苦瓜1根、蒜末1大匙、姜末1小匙

■ **调 味 料**

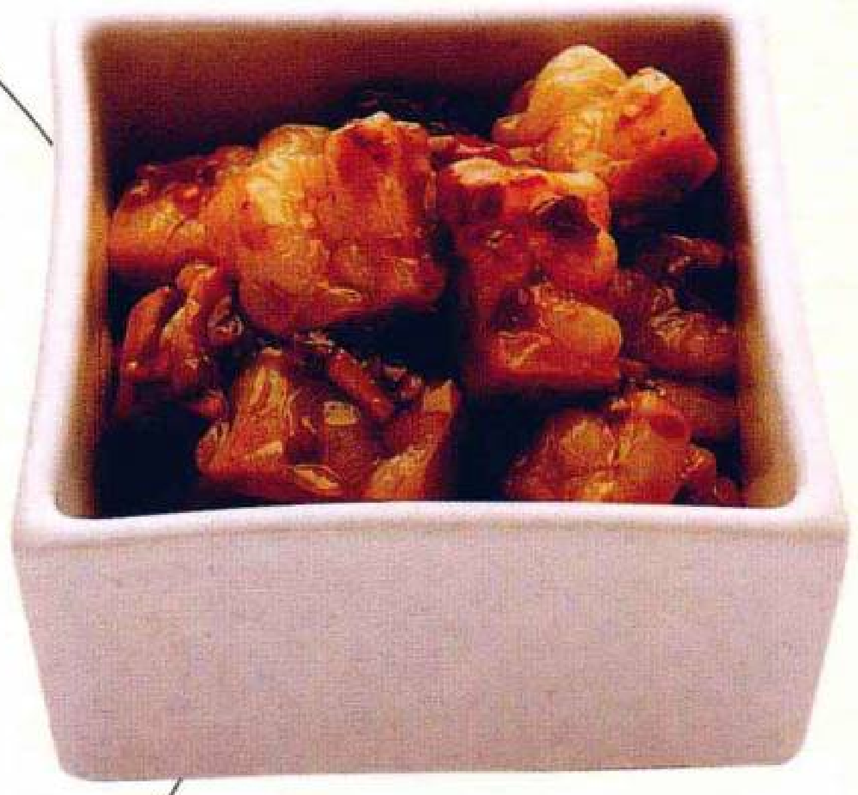
A 辣豆瓣酱4大匙、盐1小匙、糖1大匙、香菇精1小匙、水60毫升

B 香油1/2大匙，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 苦瓜洗净，剖开去籽，切成3厘米长方块状，用热油炸熟后，捞出沥干油分备用。

(2) 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜末、姜末，加入调味料A煮滚，再放入苦瓜，用中小火焖煮2分钟，最后放入香油拌炒均匀即成。



醋拌海带芽

■ **材 料**

海带芽200克、冷开水2杯(480毫升)、嫩姜30克、白芝麻适量

■ **调 味 料**

白醋2大匙、糖2小匙、盐2小匙、色拉油1/2大匙

做 法

■ (1) 海带芽用冷开水浸泡至软后捞出，沥干水分备用。嫩姜切成细丝备用。

(2) 将海带芽、姜丝、调味料拌匀，盛盘后撒上白芝麻即完成。



凉拌菠菜

■ **材 料**

菠菜300克、白芝麻少许

■ **调 味 料**

芝麻酱60克、盐1小匙、糖1/2大匙、香菇精1小匙、花生油40毫升

■ **做 法**

(1) 菠菜洗净，用滚水汆烫至熟后，捞起泡冷水，待凉后，挤干水分，再用保鲜膜将菠菜整束卷起，固定形状。

(2) 将调味料全部拌匀后即为酱料。

(3) 将菠菜保鲜膜去除后切段，淋上酱料，再撒上白芝麻即完成。

凉拌西芹

■ **材 料**

西芹400克、冰开水600毫升、嫩姜50克、枸杞子20粒

■ **调 味 料**

盐1/2大匙、香菇精1小匙、糖1/2大匙、香油1小匙

■ **做 法**

(1) 削除西芹表面粗纤维，切成菱形片状，放入滚水中汆烫至熟，捞出后泡入冰开水中备用。

(2) 嫩姜切成细丝状备用。

(3) 将西芹捞出后沥干水分，和姜丝、枸杞子、调味料一起放入干净的塑料袋中摇匀，将空气挤出后封好，腌渍30分钟后，取出盛盘，即可上桌食用。

小黄瓜炒豆皮

■ **材 料**

豆皮400克、小黄瓜2根、胡萝卜100克、葱1根、蒜末1大匙

■ **调 味 料**

A 盐1/2大匙、香菇精1小匙、糖1/2大匙、水120毫升

B 香油1大匙，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 豆皮洗净切成条状，小黄瓜洗净后切丝，胡萝卜去皮后切丝，葱洗净后切成葱花，备用。

(2) 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜末，加入调味料A煮滚，再放入豆皮、小黄瓜、胡萝卜，用中小火烧至入味，最后放入葱花、香油，拌炒均匀后即成。

酱烧茄子

■ **材 料**

长茄子2根、葱1根、蒜末1/2大匙

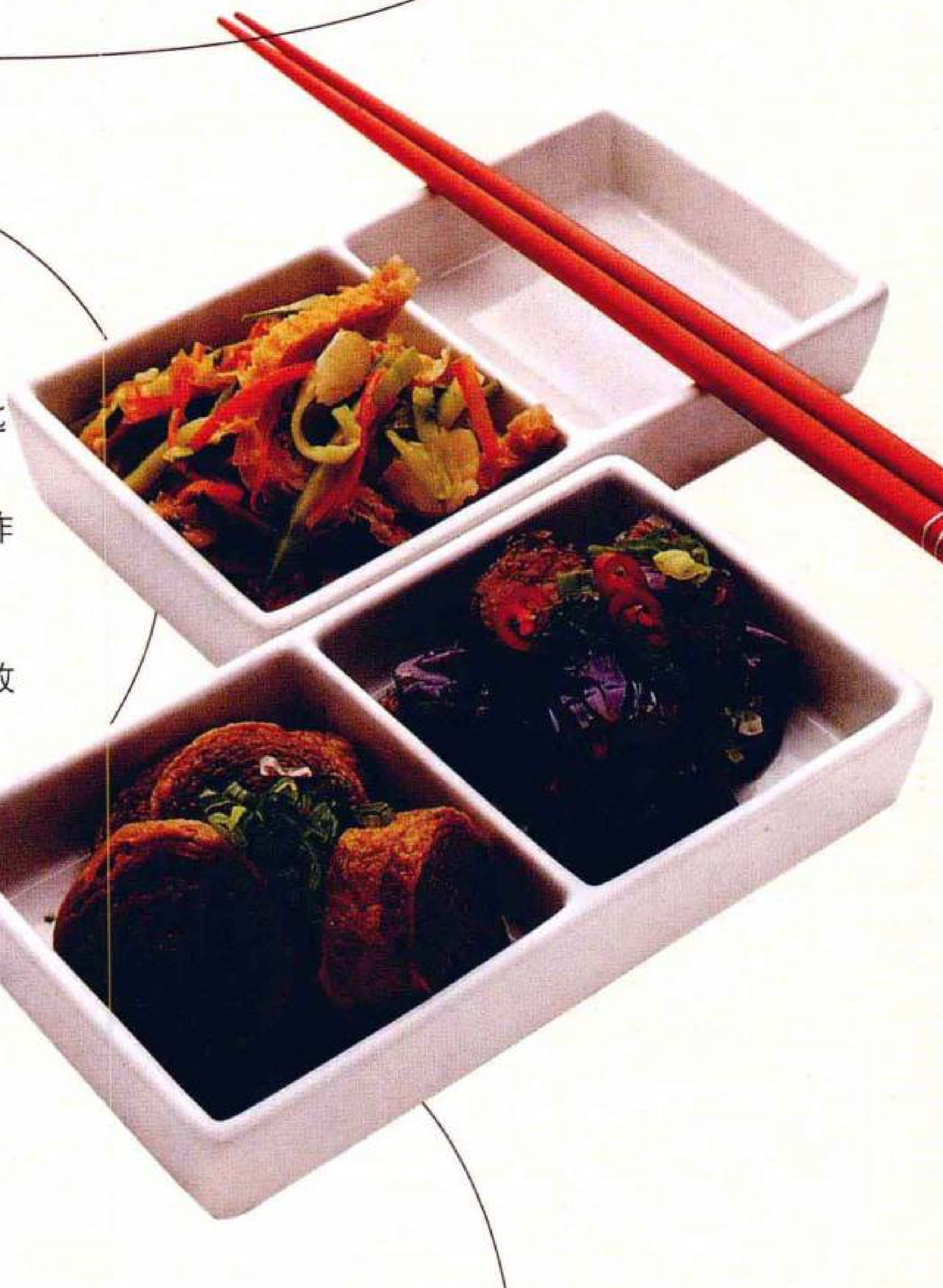
■ **调 味 料**

蚝油60毫升、糖2大匙、水60毫升，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 茄子洗净，切2厘米长的段，用180℃热油炸熟，沥干油分备用。葱洗净，切成葱花备用。

(2) 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜末，加入蚝油、糖，用小火慢炒至起泡，再加入水，煮滚后放入茄子、葱花，拌炒均匀后即成。



红烧素鸡

■ **材 料**

素鸡200克、葱2根、蒜末2大匙

■ **调 味 料**

酱油120毫升、水120毫升、糖2大匙、香菇精1大匙、香油1大匙，色拉油2大匙

■ **做 法**

(1) 素鸡泡水至软，葱洗净后切成葱花，备用。

(2) 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜末，加入其他调味料、面轮，用小火烧至入味，再转大火，等汤汁收干至1/3，盛盘后撒上葱花即成。



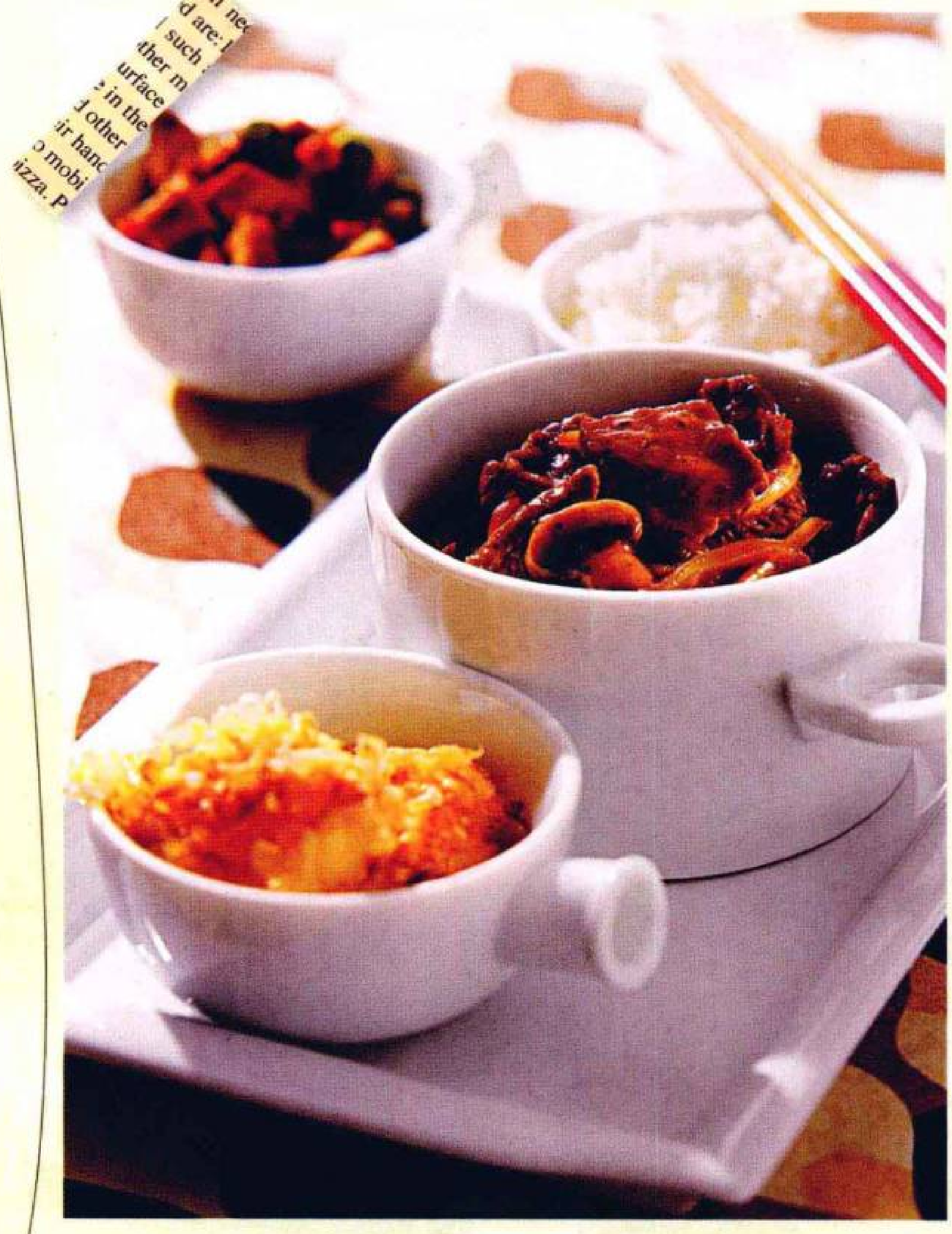
黑胡椒牛肉饭

[材料] 分量4人份

牛里脊肉 …… 600克
洋葱 …… 1个
红甜椒 …… 1个
蘑菇 …… 100克
姜 …… 100克

[调味料]

1 蛋清 …… 1个
淀粉 …… 1大匙
水 …… 60毫升
2 黑胡椒酱 …… 1大匙
梅林酱油 …… 2小匙
酱油 …… 1大匙
水 …… 180毫升
糖 …… 2小匙
香菇精 …… 1/2小匙
3 水淀粉 …… 适量
色拉油 …… 800毫升



[做法]

1 将调味料1拌匀，即为腌料。牛里脊肉切片后和腌料拌匀，备用。

2 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧至80℃，将牛肉片与1大匙冷的色拉油拌匀后放入，用中小火以筷子拨动过油至七分熟，捞起沥干油分备用。

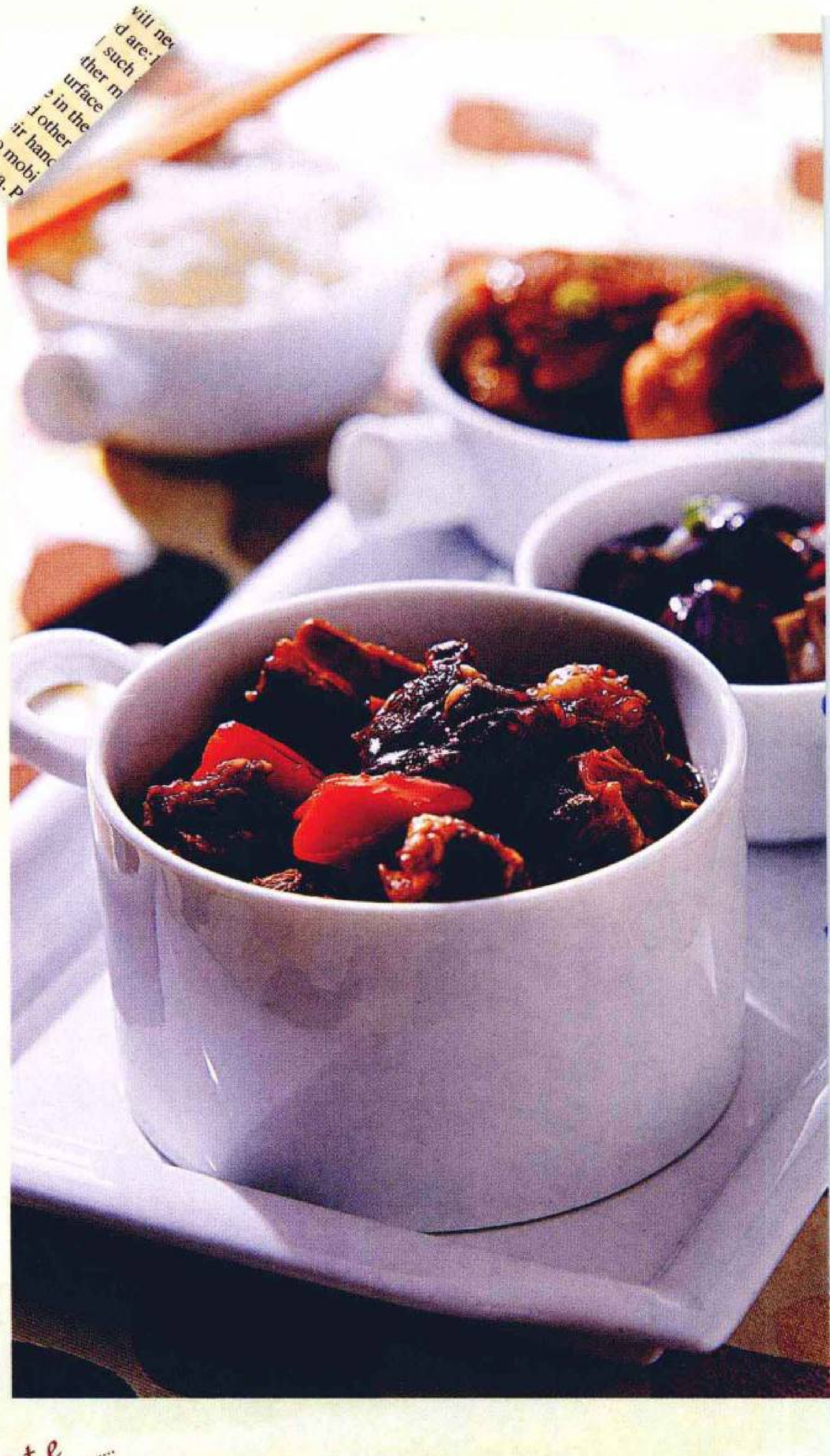
3 洋葱洗净切丝，红甜椒洗净去籽后切丝，蘑菇洗净切片，姜切丝，备用。

4 锅烧热，加入2大匙色拉油，爆香洋葱丝、姜丝、蘑菇片后，再加入调味料2，煮滚后再放入牛肉片、甜椒丝拌炒均匀，最后再用水淀粉勾芡，即可盛盘上桌食用。

Note

- 除了牛肉外，也可使用猪肉片、鸡肉丁来制作。
- 低温过油可使肉类保持软嫩与肉汁，入油锅前加些冷的沙拉油拌过，可使肉片入锅后容易散开不会黏成团。

红烧牛腩煲



[材料] 分量4人份

1 牛腩	400克
胡萝卜	200克
2 葱	6根
姜片	8片
蒜末	1大匙

[调味料]

八角	2粒
花椒	15粒
黑豆瓣酱	2大匙
辣豆瓣酱	1大匙
糖	2大匙
酱油	60毫升
酒	1大匙
水	3000毫升
胡椒粉	1大匙
牛肉高汤粉	2大匙
色拉油	3大匙

[做法]

1 牛腩切块，入滚水锅中汆烫去血水后洗净；胡萝卜去皮后切小块；葱洗净后切段。

2 锅烧热，加入色拉油，爆香葱段、姜片、蒜末，放入其他调味料，煮滚后，加入牛腩，用中小火煮约40分钟，加入胡萝卜，再煮15分钟，将八角挑除后即成。

Note

主材料牛腩可替换成小排骨，制作成红烧排骨煲。

烧豆腐餐

[调味料]

1 姜末 …… 1大匙
蒜末 …… 1小匙
糖 …… 1小匙
酱油 …… 1大匙
香油 …… 1大匙
酒 …… 1小匙
水 …… 40毫升
胡椒粉 …… 1小匙
2 酱油 …… 1大匙
糖 …… 1小匙
水 …… 500毫升
香油 …… 2小匙
3 水淀粉 …… 适量
色拉油 …… 2大匙

[材料] 分量4人份

嫩豆腐 …… 2盒
猪肉片 …… 400克
香菇 …… 4朵
胡萝卜 …… 100克
笋片 …… 400克
豌豆荚 …… 50克
蒜苗 …… 100克



[做法]

1 豆腐切成厚约0.5厘米的片状，用平底锅煎至表面呈金黄色备用。

2 将调味料1拌匀，即为腌料。猪肉片和腌料拌匀，再用平底锅煎熟备用。

3 香菇切片、胡萝卜去皮后切片、豌豆荚切半，和笋片分别汆烫至熟。蒜苗洗净切斜片备用。

4 锅烧热，加入色拉油，爆香蒜苗、香菇片，再加入调味料2，煮滚后加入豆腐、胡萝卜、笋片、豌豆荚，烧至入味后，放入肉片略拌炒，最后用水淀粉勾芡即成。

Note

豆腐需擦干水分，以免油煎的时候，发生爆油的状况。

绍兴醉鸡餐



[材料] 分量4人份

1 去骨鸡腿 …… 4只
2 当归 …… 1片
黄芪 …… 3片
枸杞子 …… 20粒

[调味料]

绍酒 …… 600毫升
冷开水 …… 200毫升
盐 …… 2小匙
香菇精 …… 2小匙

[做法]

1 鸡腿洗净，用电锅蒸熟备用。

2 材料2、调味料混合拌匀成酒汁。

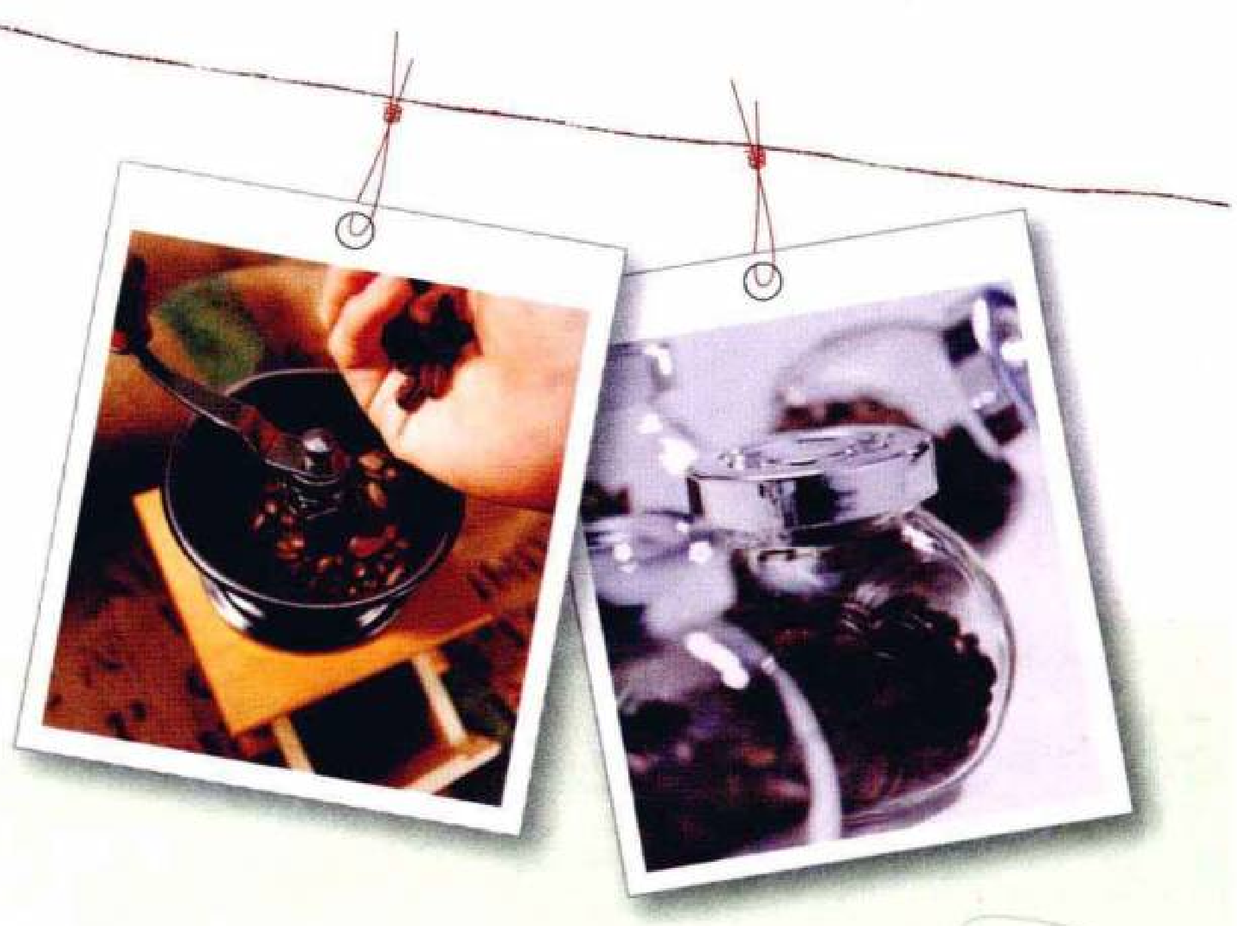
3 鸡腿蒸熟时立即放入酒汁中浸泡，放凉后再放入冰箱冷藏2天，取出切片盛盘，再淋上少许酒汁即完成。

Note

- 除了绍酒之外，还可选择黄酒、红露酒或花雕酒来制作醉鸡。
- 冷藏12小时即可食用，但冷藏越久越入味，建议冷藏2天以上再吃。



红烧狮子头餐



[材料] 分量4人份

1 猪后腿肉 …… 500克
肥猪肉 …… 80克
荸荠 …… 5个
葱末 …… 3大匙
姜末 …… 1大匙
2 小油菜 …… 12棵

[调味料]

1 蛋清 …… 1个
淀粉 …… 2大匙
盐 …… 1/2大匙
香菇精 …… 1/2大匙
胡椒粉 …… 1大匙
水 …… 40毫升
酒 …… 1大匙
香油 …… 1大匙
2 葱 …… 3根
姜片 …… 5片
蒜 …… 3瓣
糖 …… 2大匙
酱油 …… 100毫升
陈醋 …… 40毫升
水 …… 1500毫升
3 水淀粉 …… 适量
色拉油 …… 适量

[做法]

1 荸荠去皮后，连同后腿肉、肥猪肉、葱、姜一起剁成泥状，加入调味料1拌匀后，甩打至有黏性，用手塑成小圆球状备用。

2 油锅烧至180℃，把做法1完成的狮子头放入，等定型后转中火，炸至熟且浮起后，捞出沥干油分备用。

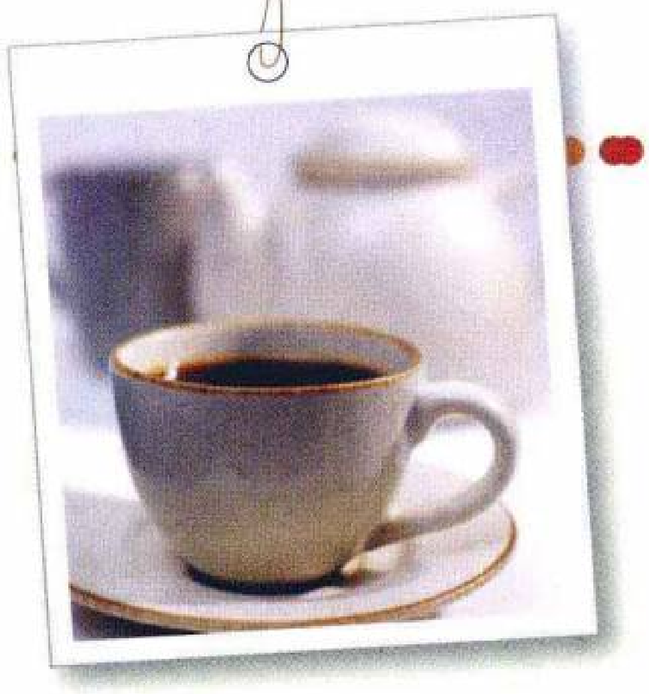
3 小油菜洗净，用滚水汆烫至熟，捞起后沥干水分，排入盘中备用。

4 将葱洗净后切段，再把所有调味料2一起煮滚，加入炸好的狮子头，焖煮至剩下1/3汤汁时，将狮子头捞出，排放在小油菜上。

5 汤汁用水淀粉勾芡，再淋到狮子头上，即可上桌食用。

Note

狮子头的大小可以自行调整，也可再加一块北豆腐(揉碎)一起混合做肉丸。



辣子鸡丁饭

[材料] 分量4人份

鸡胸肉 …… 600克
小黄瓜 …… 1条
辣椒 …… 2根
蒜 …… 3瓣
花椒 …… 少许

[调味料]

1 蛋清 …… 1个
酒 …… 1大匙
淀粉 …… 1大匙
水 …… 40毫升
2 辣椒酱 …… 3大匙
糖 …… 1大匙
盐 …… 1/2小匙
香菇精 …… 1小匙
酒 …… 1小匙
水 …… 60毫升
3 色拉油 …… 适量



[做法]

1 将鸡胸肉去骨去皮洗净后，切2厘米见方的小丁，加入调味料1拌匀。热锅，放入800毫升色拉油，烧至80℃，放入鸡丁，以中大火拌炒至八分熟，捞出沥油备用。

2 小黄瓜洗净切小丁，辣椒洗净去籽后切成菱形，蒜去皮后切片，备用。

3 锅烧热，加入2大匙色拉油，爆香花椒、蒜片，再加入调味料2烧滚，加入小黄瓜、辣椒、鸡丁，开大火快炒至汤汁收干即可。

Note

鸡胸肉先用低温拌炒过油至八分熟，可让肉质软嫩多汁，也可节省后续烹调时间。

塔香三杯鸡饭

[**材料**] 分量4人份

土鸡腿 …… 2只
老姜片 …… 150克
蒜 …… 150克
辣椒 …… 100克
罗勒 …… 适量
胡麻油 …… 60毫升

[调味料]

生抽 …… 120毫升
番茄酱 …… 1大匙
酒 …… 120毫升
陈醋 …… 1大匙
水 …… 240毫升
糖 …… 1大匙
胡椒粉 …… 1小匙
色拉油 …… 800毫升

[做法]

1 土鸡腿洗净后切小块，蒜去皮，辣椒切斜段，备用。

2 锅烧热，放入色拉油，烧热至180℃，放入鸡块，炸至熟透后捞起，再放入蒜，炸至金黄色后捞出备用。

3 锅烧热，放入胡麻油，爆香老姜片，再加入调味料、蒜、辣椒，以中大火烧至汤汁收干，放入九层塔，拌炒几下后立即起锅，盛入盘中即成。



Note

可替换成不同的主料，变化出三杯排骨、三杯田鸡等。

蜜汁烤鸡腿饭



[材料] 分量4人份

鸡腿 …… 4只

[调味料]

1 蒜泥 …… 1大匙
油葱酥 …… 1大匙
糖 …… 1大匙
盐 …… 1小匙
生抽 …… 2大匙
高粱酒 …… 1大匙
水 …… 60毫升

2 麦芽糖 …… 60毫升
白醋 …… 30毫升
水 …… 60毫升

3 芝麻酱 …… 2大匙
酱油 …… 1大匙
酒 …… 1小匙
水 …… 200毫升
糖 …… 1/2大匙
油葱酥 …… 2大匙

[做法]

1 将调味料1拌匀，即为腌料。鸡腿洗净后以腌料腌渍，放入冰箱冷藏2天备用。

2 将调味料2一起加热至麦芽糖溶解，即为麦芽糖水备用。

3 将调味料3用小火煮至芝麻酱、糖溶解，即为酱汁。

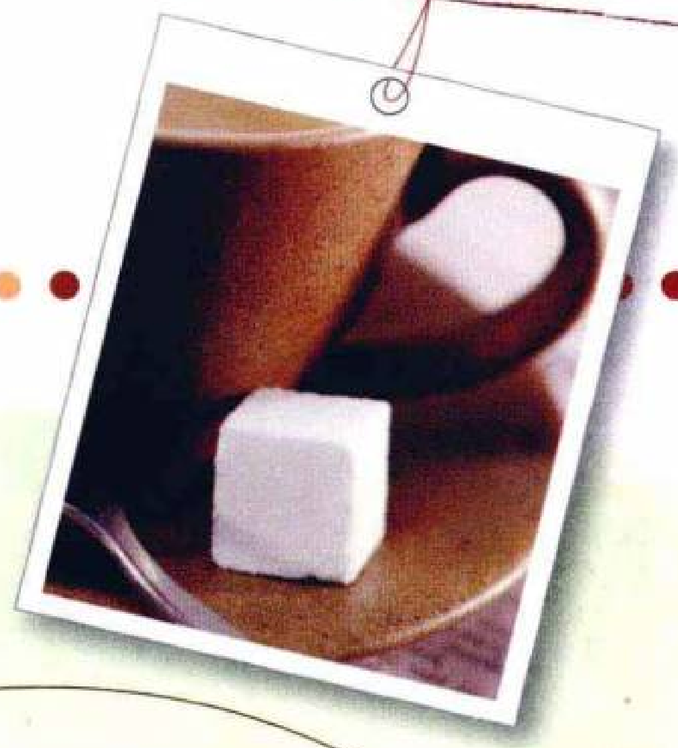
4 烤箱以230℃预热10分钟。

5 将鸡腿取出，刷上麦芽糖水，自然风干后，放入烤箱烤约25分钟至熟，取出后切块排盘，淋上酱汁后，即可上桌食用。

Note

要使鸡腿切块后形状完整漂亮，必须使用快刀，并稍微剁大块，就能使切口漂亮了。

洋葱猪排饭



[材料] 分量4人份

猪里脊肉 …… 600克

洋葱 …… 1个

[调味料]

1 蛋清 …… 1个

淀粉 …… 1大匙

水 …… 60毫升

2 香菇素蚝油 …… 4大匙

糖 …… 2小匙

陈醋 …… 1大匙

香油 …… 2大匙

酒 …… 1小匙

水 …… 240毫升

白胡椒粉 …… 1小匙

3 水淀粉 …… 适量

色拉油 …… 适量



[做法]

1 将调味料1拌匀为腌料。里脊肉切厚片后和腌料拌匀，备用。

2 洋葱切片后，剥开成圈状备用。

3 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至80℃，放入腌好的猪排，以大火炸至七分熟后捞出备用。

4 锅烧热，加入2大匙色拉油，炒香洋葱，加入调味料2拌匀，再放入炸好的猪排，烧至入味后，用水淀粉勾芡，即可盛盘。

Note

将猪肉片用低温油略炸过，可让肉质较软嫩，用酱汁烧煮后也能更入味。



梅干菜扣肉饭



[材料] 分量4人份

五花肉 ····· 400克
梅干菜 ····· 200克
辣椒 ····· 2根
水 ····· 60毫升

[调味料]

1 酱油 ····· 2大匙
2 八角 ····· 2粒
蒜头 ····· 4瓣
葱 ····· 2根
姜 ····· 4片
酱油 ····· 180毫升
酒 ····· 2大匙
水 ····· 2500毫升
糖 ····· 2大匙
胡椒粉 ····· 1大匙
3 水淀粉 ····· 适量
色拉油 ····· 适量

[做法]

1 五花肉切方块后洗净，并将水分滤干，以厨房纸巾将表面水分吸干，用调味料1略腌。

2 梅干菜泡冷水20分钟至完全松开后，再一叶叶洗净，切成小段状，把水拧干备用。辣椒切片，备用。

3 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至180℃，放入五花肉，用大火炸至表面微焦(锁住肉汁)，捞出后泡冷水，待凉后沥干水分备用。

4 锅烧热，加入1大匙色拉油，爆香辣椒片后，放入梅干菜、水，煮至汤汁收干后取出备用。

5 将调味料2一起煮滚，放入五花肉，用小火卤约30分钟，捞出后分别放入4个小碗中，再把梅干菜填满碗的周围及空隙，倒入盖过材料的卤汁，放入蒸笼中，大火蒸约30分钟后取出。

6 将碗里的卤汁倒入锅中，烧滚后用水淀粉勾芡。梅干菜及五花肉倒扣在盘子中，淋上勾芡过的卤汁即完成。

Note

- 将炸过的五花肉泡冷水的目的是为了减少油量，吃起来减少油腻感，如能使用流动的水，效果会更好。
- 梅干菜因为长期暴晒在外面，而且使用大量的盐腌渍，所以需要比较长的时间浸泡，才能将梅干菜的咸度充分降低，不会因为加了酱油又再次卤，使味道过咸。
- 梅干菜的制作品质是很重要的，香气越浓的品质越佳，捆成一札札的比散装品优。

蜜汁排骨饭



[材料] 分量4人份

排骨	600克
蒜末	2大匙
柠檬	1/2颗
白芝麻	适量

[调味料]

1 酱油	1大匙
香油	1大匙
酒	1大匙
水	40毫升
胡椒粉	1小匙
淀粉	1大匙
2 酱油	60毫升
白醋	1大匙
水	120毫升
糖	1大匙
麦芽糖	50克
3 色拉油	适量

[做法]

1 将调味料1拌匀，即为腌料。排骨剁成小块状后和腌料拌匀，腌约2小时备用。柠檬切4瓣备用。

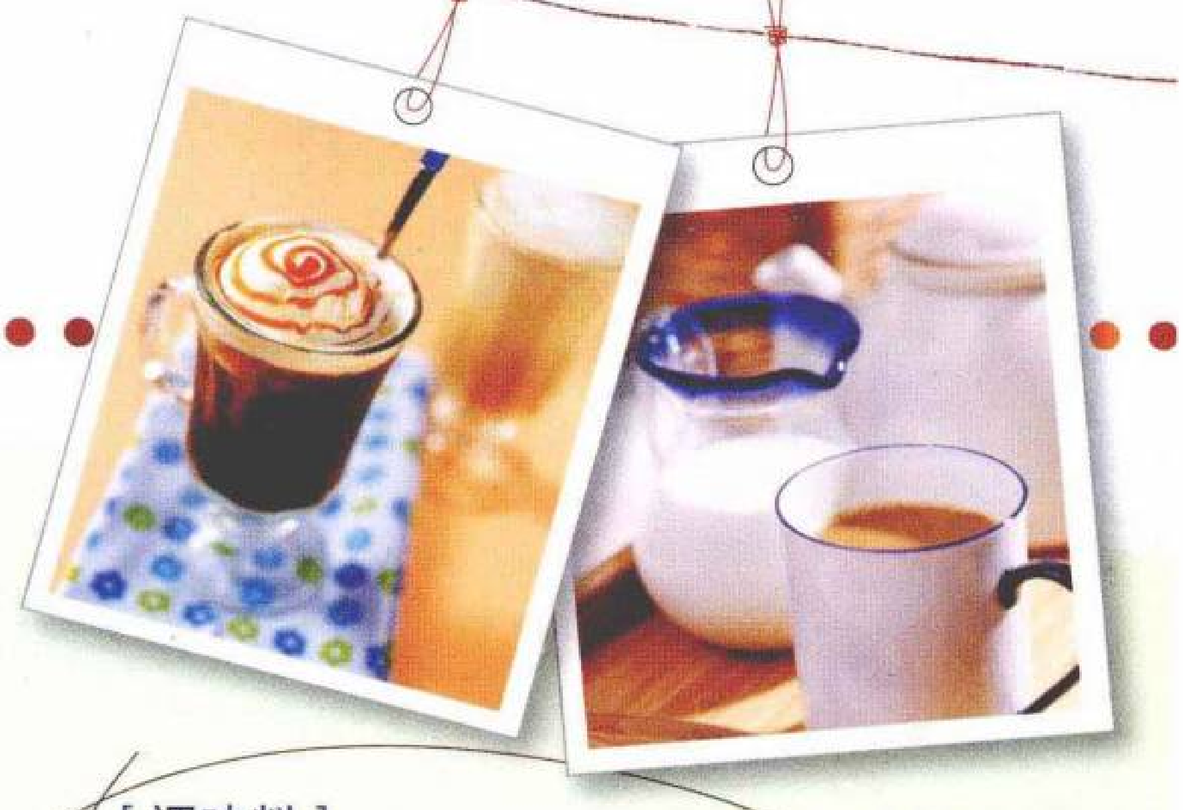
2 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至100℃，放入腌好的排骨，炸至熟后捞起，沥干油分备用。

3 锅烧热，放入2大匙色拉油，爆香蒜末，加入调味料2，用大火煮滚，再放入排骨，用中火慢慢拌炒至汤汁收干，盛盘后撒上白芝麻，每份附上1瓣柠檬，食用前挤上少许柠檬汁即可。

Note

炸排骨时油温不可太高，以免肉遇高温缩小，口感变干硬。排骨表面也可以划数刀，使肉容易炸熟。

椒盐排骨饭



[材料] 分量4人份

排骨 …… 600克
甘薯粉 …… 适量
葱花 …… 2大匙
姜末 …… 1小匙
蒜末 …… 1大匙
辣椒末 …… 1小匙

[调味料]

1 蛋清 …… 1个
淀粉 …… 1大匙
水 …… 30毫升
香油 …… 2大匙
胡椒粉 …… 1小匙
2 梅林酱油 …… 1大匙
水 …… 2大匙
盐 …… 1小匙
胡椒粉 …… 2小匙
香菇精 …… 1小匙
糖 …… 1小匙
3 色拉油 …… 适量



[做法]

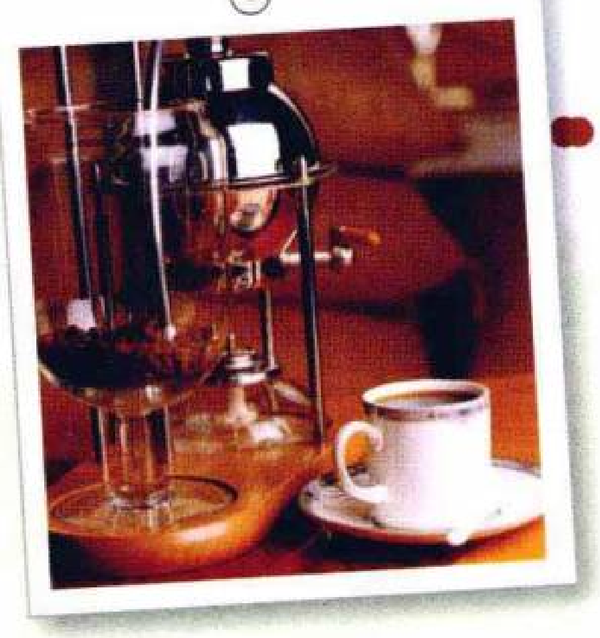
1 将调味料1拌匀，即为腌料。排骨剁成小块状后和腌料拌匀，腌约2小时，取出后蘸上甘薯粉，备用。

2 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至180℃，放入腌好的排骨，以中小火炸至金黄色，捞起沥干油分备用。

3 锅烧热，加入2大匙色拉油，放入姜末、蒜末、辣椒末爆香，再加入调味料2，煮滚后放入排骨、葱花，拌炒均匀后即可盛盘。

Note

用同样的方法，可以制作椒盐鸡块、椒盐墨鱼、椒盐虾仁等。



罗汉素烩饭

[材料] 分量4人份

1 草菇 …… 200克
玉米笋 …… 150克
胡萝卜 …… 100克
荷兰豆 …… 12只
番茄 …… 1个
西兰花 …… 200克
素墨鱼(魔芋制)…… 16片
嫩姜丝 …… 150克
2 海带 …… 15厘米
素鸡圆片 …… 4片
香菇 …… 2朵
香菇精 …… 1大匙
水 …… 5000毫升
3 米饭 …… 1碗
色拉油 …… 2大匙

[调味料]

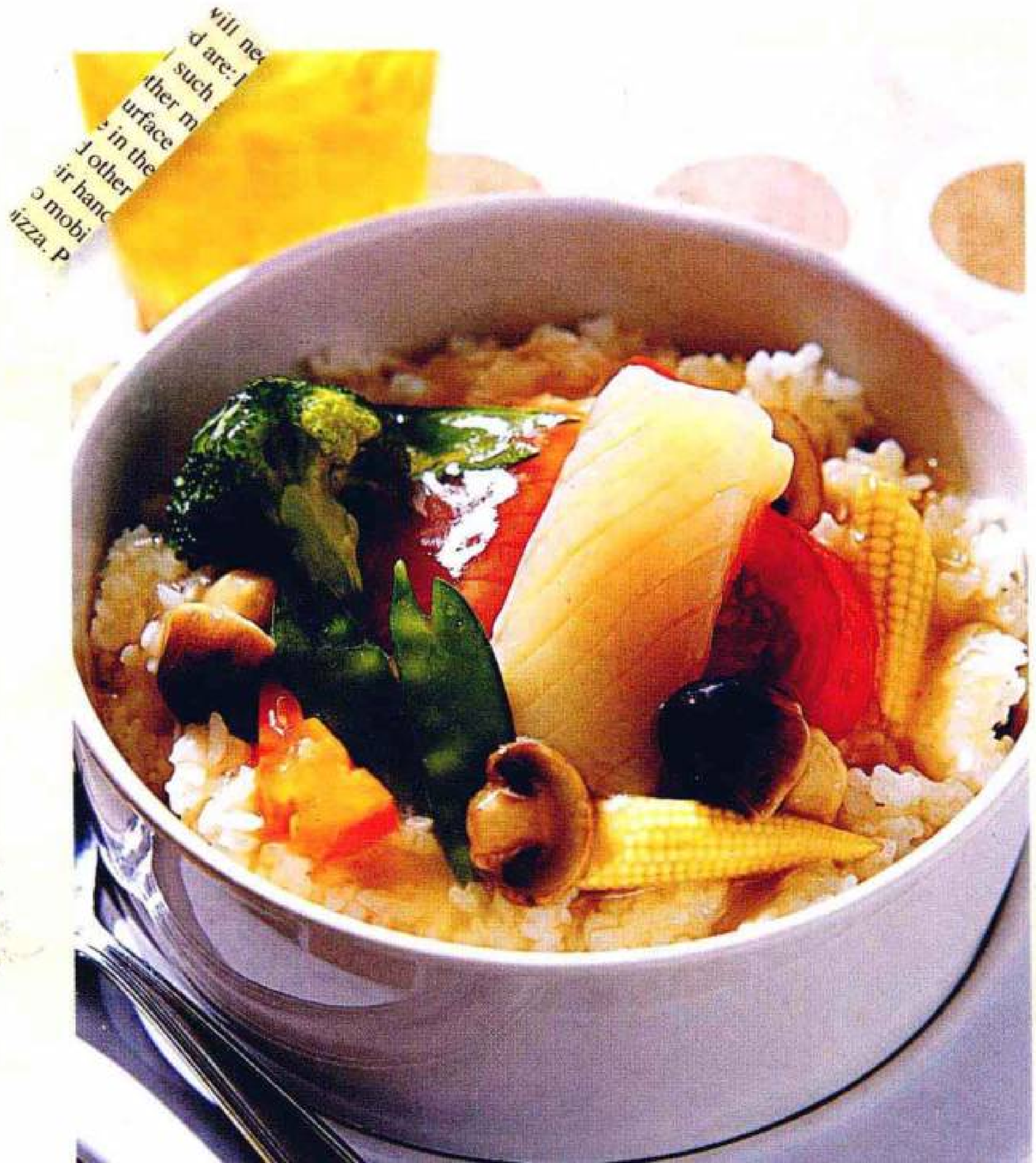
1 素蚝油 …… 3大匙
糖 …… 1/2大匙
香油 …… 1大匙
2 水淀粉 …… 适量

[做法]

1 草菇洗净，玉米笋洗净后切半，胡萝卜、番茄分别洗净后切片，西兰花切成小朵后去除外皮纤维，素墨鱼表面切出交叉纹路。所有材料分别用滚水汆烫过，捞起沥干水分备用。

2 海带表面用干净的布擦拭过，再和其他材料2一起放入锅中，大火煮滚后，转中小火后再煮40分钟，过滤后即为素高汤。

3 锅烧热，加入色拉油，爆香姜丝，再放入调味料1及600毫升素高汤，煮滚后加入做法1完成的材料，最后用水淀粉勾芡，淋在米饭上即可。



Note

- 剩余的素高汤放凉请冷藏或冷冻保存。
- 将魔芋块切片后即为素墨鱼，可同时使用两种颜色的魔芋块，增加饱足感与美观。

豆瓣鱼片餐

[材料] 分量4人份

鲷鱼片 …… 600克
嫩豆腐 …… 1盒
甘薯粉 …… 适量
姜末 …… 1大匙
蒜末 …… 2大匙
葱花 …… 2大匙

[调味料]

1 白醋 …… 1大匙
　水 …… 60毫升
　酒 …… 1大匙
　淀粉 …… 1大匙
2 辣豆瓣酱 …… 4大匙
　糖 …… 1/2大匙
　盐 …… 1小匙
　香菇精 …… 2小匙
　酒 …… 1/2大匙
　水 …… 240毫升
　香油 …… 1大匙
3 水淀粉 …… 适量
　色拉油 …… 适量

[做法]

1 将调味料1拌匀，即为腌料。鲷鱼片斜切成1厘米厚片后和腌料拌匀，再蘸上甘薯粉备用。

2 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至180℃，再放入鲷鱼片，炸至金黄色后，捞起沥干油分备用。

3 豆腐切成1厘米见方小丁，静置使其出水，倒除水分备用。

4 锅烧热，加入2大匙色拉油，爆香姜末、蒜末，加入调味料2，用大火煮滚，再放入鱼片、豆腐，烧至入味后，再用水淀粉勾芡，盛盘后撒上葱花即成。



Note

鱼片炸熟后也可直接盛盘，不再烧煮，淋上做法4的豆瓣豆腐即可。



糖醋鱼餐

[材料] 分量4人份

1	小黄鱼	4条
	甘薯粉	适量
2	洋葱	1个
	小黄瓜	1条
	红甜椒	1/2个
	黄甜椒	1/2个

[调味料]

1	白醋	1大匙
	酒	1大匙
	水	60毫升
	胡椒粉	1小匙
2	白醋	60毫升
	糖	60克
	番茄酱	60毫升
	水	60毫升
	酸梅粉	少许
3	水淀粉	适量
	色拉油	适量

[做法]

1 小黄鱼去鳞后洗净，切除头部，从背部将鱼身剖成两半，取出中骨，并用夹毛器夹出鱼刺，用刀在鱼肉内面划交叉状但不切断。

2 将调味料1拌匀，即为腌料。将腌料、鱼肉一起拌匀，再沾上甘薯粉备用。

3 锅烧热，放入800毫升色拉油，烧热至180℃，再放入黄鱼，炸至金黄色后，捞起沥干油分，排入盘中备用。

4 洋葱、小黄瓜、红甜椒、黄甜椒切成菱形小丁，放入油锅中略炸3秒，立即捞出备用。

5 锅烧热，加入2大匙色拉油，炒香洋葱，加入调味料2，用大火煮滚，再放入小黄瓜、红甜椒、黄甜椒，最后用水淀粉勾芡，淋到鱼肉上即完成。

Note

- 洋葱、小黄瓜、红甜椒、黄甜椒稍炸一下可以保持色泽，如果觉得麻烦也可省略此步骤。
- 另外像是糖醋里脊、糖醋排骨都可以使用同样的方式来制作。



和风照烧鸡腿饭



[材料] 分量4人份

鸡腿 …… 4只
柠檬 …… 1/2颗
白芝麻 …… 适量

[调味料]

1 色拉油 …… 1/2大匙
酱油 …… 1大匙
酒 …… 1大匙
蒜泥 …… 1大匙
胡椒粉 …… 1/2大匙
2 酱油 …… 1/2杯
味淋 …… 1大匙
白醋 …… 1大匙
水 …… 240毫升
番茄酱 …… 2大匙
糖 …… 1大匙
麦芽糖 …… 1/2杯
鱼片 …… 10克

[做法]

1 将调味料1拌匀，即为腌料。鸡腿洗净后，和腌料拌匀，放入冰箱冷藏24小时，备用。

2 将调味料2(除鱼片外)一起拌匀，用中火煮滚，转小火后再煮15分钟，加入鱼片后熄火待凉，过滤出酱汁，即为照烧酱。

3 烤箱以220℃预热10分钟。

4 将鸡腿皮面朝下，放在铺了铝箔纸的烤盘上，放入烤箱烘烤，边烤边适时使用牙签戳洞，至油分流出，烤8～10分钟取出刷上照烧酱，再放回烤箱烤2～3分钟至酱汁收干，再取出翻面刷上酱汁，续烤至酱汁收干、金黄色后取出(可重复翻烤涂酱步骤2次)。

5 将鸡腿切小块后排盘，撒上白芝麻。柠檬切4瓣后，每份取1瓣排在鸡腿旁，食用时挤汁淋在鸡腿上即可。

Note

除了烤箱外，也可用炭火烘烤，别有一番风味。除了鸡腿外，也可用鸡胸肉、猪里脊肉来制作。

日式炸猪排餐



[**材料**] 分量4人份

1 猪里脊肉 …… 600克
圆白菜 …… 300克
小黄瓜 …… 1根
番茄 …… 1个
2 蛋 …… 3个
低筋面粉 …… 3大匙
淀粉 …… 1.5大匙
水 …… 3大匙
3 面包粉 …… 适量

[**调味料**]

1 柠檬 …… 1/4颗
酱油 …… 120毫升
味淋 …… 60毫升
酒 …… 2大匙
水 …… 350毫升
番茄酱 …… 2大匙
冰糖 …… 2大匙
2 鱼片 …… 15克
3 色拉油 …… 4杯

[**做法**]

1 蛋打散。低筋面粉、淀粉慢慢加入水用打蛋器拌匀，再加入蛋液拌匀，即为面糊。

2 将柠檬挤汁，和其他调味料1的材料一起拌匀，用中火煮滚，转小火后再煮15分钟，加入鱼片后熄火待凉，过滤出酱汁，再放入冰箱冷藏30分钟，即为猪排酱汁。

3 圆白菜切细丝，泡冰水10分钟后沥干；小黄瓜洗净后切片；番茄切成8瓣，备用。

4 猪里脊肉切除外层白色筋膜，等切成4片，断筋后用刀背逆纹拍松，先沾裹面糊，再裹压上面包粉备用。

5 锅烧热，倒入4杯沙拉油，加热至180℃后转中火，再平放入肉片，炸约3分钟至熟且两面呈金黄色，捞起沥干油分，切块后和小黄瓜、番茄、圆白菜丝排入盘中，淋上猪排酱汁，即可搭配米饭食用。

Note

拌面糊时，要先将面粉与淀粉混合，慢慢用水调开后，再加入蛋液，如果全部一起搅拌会很难操作。



苹果咖喱牛腩饭

[材料] 分量4人份

1 牛腩 …… 600克
洋葱 …… 2个
八角 …… 1粒
2 土豆 …… 4个
胡萝卜 …… 2根
苹果 …… 1个
蒜 …… 6瓣
水 …… 3000毫升

[调味料]

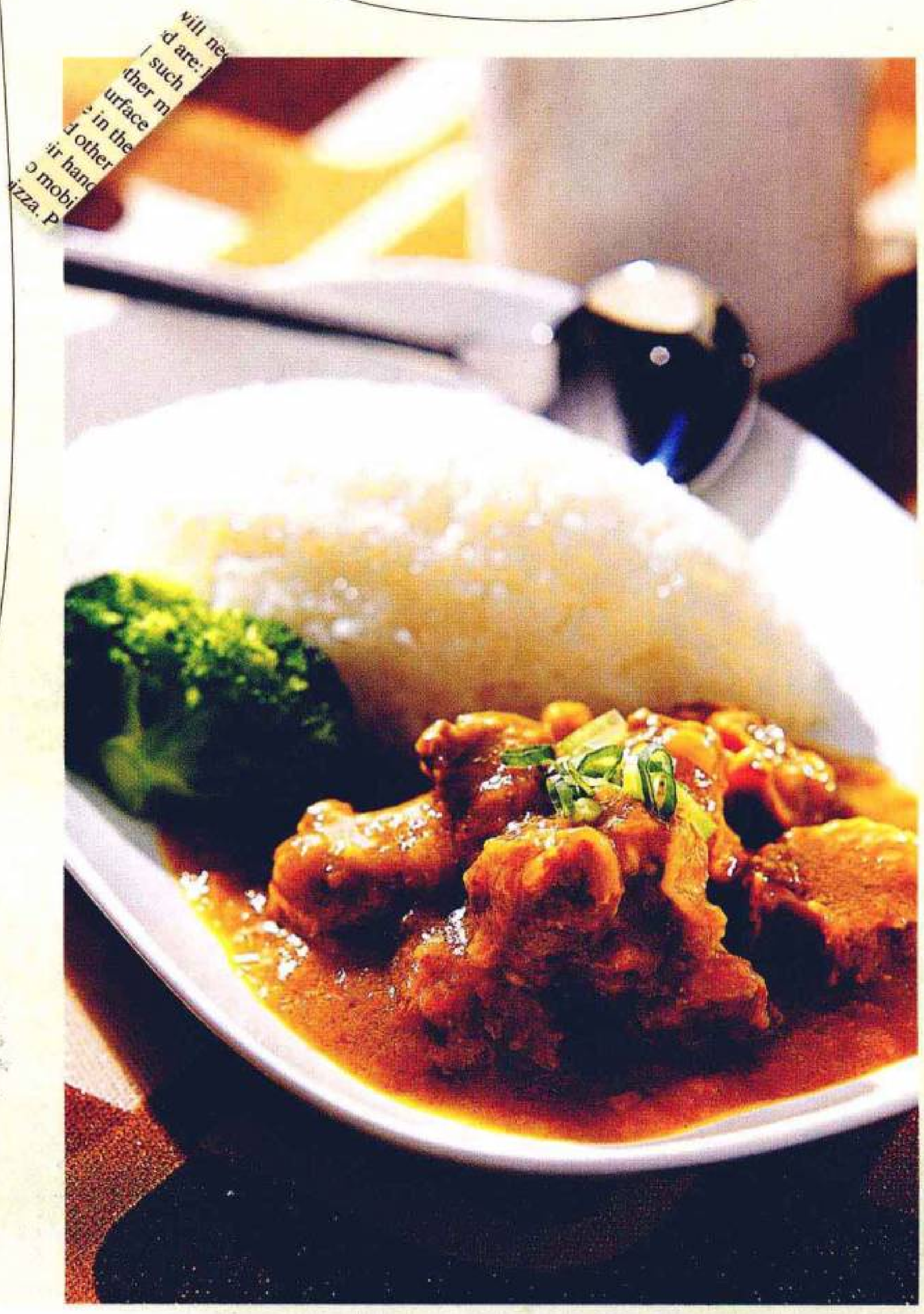
印度咖喱粉 …… 80克
甜味咖喱块 …… 6块
糖 …… 1大匙
盐 …… 1大匙
香菇精 …… 1/2大匙
味淋 …… 3大匙
鲜奶油 …… 60毫升
色拉油 …… 4大匙

[做法]

1 牛腩切块，用热水汆烫去血水后，洗净备用。

2 洋葱洗净切小丁；土豆、胡萝卜、苹果去皮后切小块，蒜切末，再一起放入果汁机中，加入水，搅打成蔬菜泥备用。

3 锅烧热，加入4大匙色拉油，放入洋葱丁、八角炒香后，加入咖喱粉续炒出香味，再加入其余调味料，煮至沸腾后加入蔬菜泥及牛腩，拌匀后用小火焖煮45分钟，挑除八角后，即可搭配米饭食用。



Note

◆ 制作咖喱时同时使用不同品牌的咖喱块或咖喱粉，因为香料的组合各有不同，可以使味道升级。

◆ 苹果可增加咖喱甜味，较受女性与小朋友喜欢，可视个人喜好调整咖喱的辛辣程度与主材料。咖喱粉炒过才会有香味。

香煎鲑鱼餐

[材料] 分量4人份

鲑鱼片 …… 600克
面粉 …… 适量
柠檬 …… 1/2颗

[调味料]

1 姜末 …… 1大匙
色拉油 …… 1大匙
味淋 …… 1大匙
水 …… 1大匙
酒 …… 1小匙
胡椒粉 …… 1小匙
盐 …… 1小匙
2 色拉油 …… 2大匙

[做法]

1 将调味料拌匀，即为腌料。鲑鱼片均匀抹上腌料，放入冰箱冷藏2小时，备用。

2 取出鲑鱼片，在表面均匀撒上薄薄一层面粉备用。

3 将平底锅烧热，转小火，倒入色拉油，放入鲑鱼片，用中小火慢慢煎至两面熟透。

4 将鲑鱼片盛盘，柠檬切4瓣后，每份取1瓣排在鲑鱼旁，食用时挤汁淋在鲑鱼上即可。



Note

鲑鱼翻面时，必须小心，不要让鱼肉碎散开，影响美观。

泡菜蛋丝拌饭



[材料] 分量4人份

1 猪肉馅 …… 500克
香菇末 …… 150克
葱末 …… 10克
蒜末 …… 20克
2 米饭 …… 4大碗
韩式泡菜 …… 400克
蛋 …… 2个
葱花 …… 适量
熟白芝麻 …… 4小匙

[调味料]

1 甜面酱 …… 100克
酒 …… 80毫升
酱油 …… 50毫升
糖 …… 1大匙
2 色拉油 …… 1大匙

[做法]

1 锅烧热，放入色拉油，爆香葱末、蒜末，再放入香菇末炒软。续放入肉馅炒散至颜色变白，放入调味料拌匀，煮滚后转小火，续煮约5分钟至入味，即为肉酱。

2 蛋打散，倒入烧热的平底锅(加入少许油抹匀)中，煎成蛋皮，取出待稍凉，卷起切成细丝状；泡菜挤去汤汁后切丝，备用。

3 米饭盛入大碗中，舀上肉酱、泡菜丝、蛋皮丝、葱花，撒上白芝麻即成。

Note

- 肉馅选用后腿肉，吃起来口感较扎实。香菇选用干香菇或新鲜香菇均可，但干香菇需泡软后才能切末使用。
- 如果有韩国石锅的话，建议装入热腾腾的石锅中拌着吃。吃的时候还可加上1大匙韩式辣椒酱，非常美味!

金枪鱼沙拉冷面



[**材料**] 分量1人份

日式荞麦面 …… 100克
罐头水煮金枪鱼 …… 50克
蛋 …… 1个
长叶生菜 …… 30克
紫甘蓝 …… 30克
苦菊 …… 10克
小豆苗 …… 4根

[**调味料**]

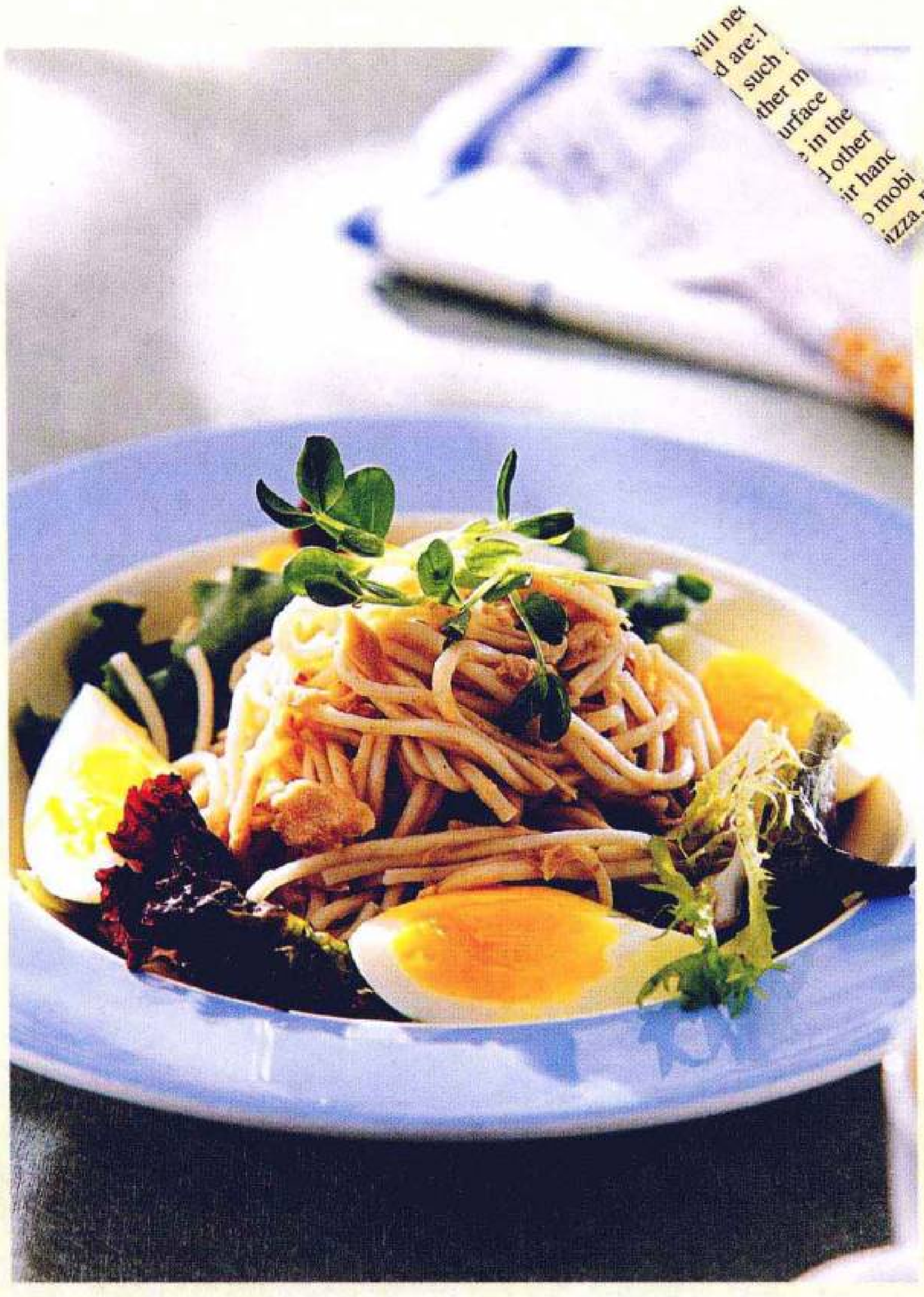
和风沙拉酱 …… 适量

[**做法**]

1 将荞麦面放入加有少许盐的滚水中煮6分钟，捞起后用冷开水冲凉，沥干水分，摆入盘中备用。

2 水煮金枪鱼沥干；蛋放入冷水中煮7～8分钟(想要吃全熟则煮15分钟)，取出泡冷水，剥壳后切成4等份；生菜洗净，泡入大量冰水中，备用。

3 生菜沥干水分，和紫甘蓝、苦菊用手撕片后摆入盘中，放上荞麦面、水煮蛋、金枪鱼，淋上和风沙拉酱，再摆上小豆苗即可。



和风沙拉酱DIY

材料	生抽20毫升、味淋20毫升、白醋1大匙、柠檬汁1大匙、白芝麻2大匙、冷开水20毫升
做法	所有材料混合拌匀，即为和风沙拉酱。

Chapter 4

方便调理包



没有专业厨师的家，

也能飘出诱人的饭菜香。

通过用心烹调，

经过仔细包装保存，

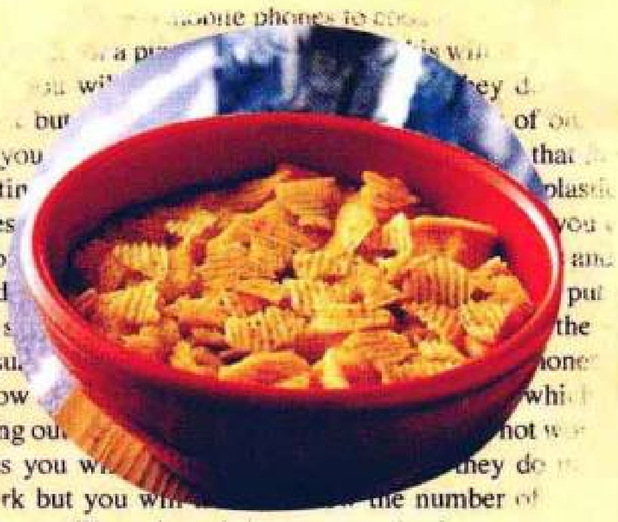
调理包也能变成最新鲜的滋味，

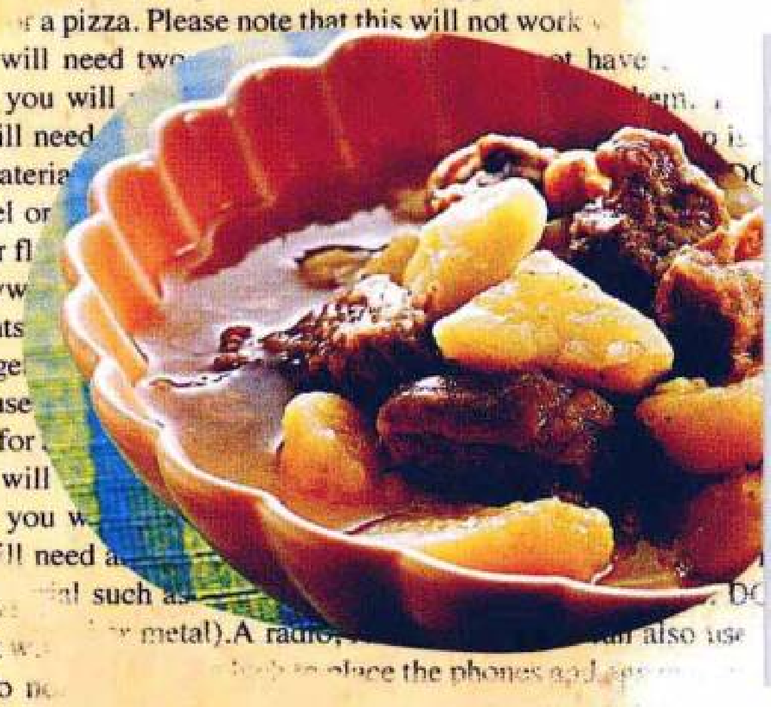
成为一道营养的美味简餐。

翻开下一页，

每道巧思都将让您驻足而流连忘返。











调理包的制作技巧

调理包是一种新时代产物，可以节省烹调时间、免除材料的浪费、方便携带、加热也很方便，对没有专业厨房却想卖简餐的咖啡馆，或是没有时间天天下厨的人来说，都是一种非常方便的烹饪方式。

你需要厨房秤&保鲜袋

制作调理包前，必须要准备一些工具，如磅秤、密封袋(密口保鲜袋)或保鲜盒、吸管、保鲜膜等。磅秤可以让分量准确；密封袋和保鲜盒可以妥善保存食物，阻绝空气、其他食物的接触及污染；吸管是辅助品，可让密封袋接近真空状态；如果使用保鲜盒，可用保鲜膜辅助，隔绝大部分空气，再盖上盖子，这样才能减少食物水分过度蒸发的状况。

保鲜袋上加印了一块反白区，主要的功能是可以写上袋内的食物名称和调理日期，方便使用者一目了然。如果使用保鲜盒装盛食物，则只需准备方便撕粘的标签纸，写下食物的名称即可，或选购有标示日期功能的。



抽出空气的方法

使用密口保鲜袋来保存食物，要注意的是必须尽量抽出袋内的空气，目的是使袋内尽可能呈现真空的状态，这样不但能减少空气与食物的接触机会，以保持食物的新鲜度，更能节省冰箱的空间。抽出袋内空气的方法非常简单，将吸管放入保鲜袋中，再将保鲜袋口链夹密，这时保鲜袋的空间就仅剩1根吸管的宽度，然后再用嘴巴以吸气的方式吸出空气，当袋内的空气迅速抽离时，袋子就会呈现如同在超市购买的真空包食品的紧密状态，此时只要迅速取出吸管并将剩余的袋口链夹紧即可完成自制的真空包，这种方式适合食材不能按压的调理包，如蔬菜类。



加速结冻的方式

调理包冷冻的方式与我们平常处理生鲜食材的方式一样，举例而言，当我们从市场购买新鲜的肉馅回家之后，一定会将肉馅分成数等份摊平放置，目的除了希望能够快速让肉馅结冻之外，也希望从冰箱拿出结冻后的肉馅能快速解冻，以利烹调。因此，书中提到制作调理包时，务必将食物摊平放置并且尽量排出袋内空气，就是为了让调理包快速结冻与解冻；此外，还可以准备塑料盘、置物盘和保鲜盒，将同性质的食物放置在一起，如此有利于在短时间内快速找到食物，减少因为开启冰箱而增加耗电量。因此，摊平放置食物不只缩短了结冻时间，也是节省冷冻室空间的最好方式!

另一种抽空气的方法则是将袋内食物摊平，约装至袋子八分满，接着将保鲜袋口的夹链夹密，仅剩约2厘米的开口，再轻轻挤压出多余的空气后(不可太用力，以免食物被推挤出来)，拉上夹链即可，适合制作冷冻饭或烩饭等。下面有示范步骤图，同样的步骤也可应用在米饭、面条、冷冻蔬菜等食物上。

因为自己很难操作到完全真空，所以若抽空气的动作无法尽善尽美也没有关系，毕竟只打算将食物保存1个月左右，书中的调理包在这样的期限内绝对可以保鲜的。



等食物冷却降温后，称出每份重量，再舀入已事先写好日期、名称、重量等标示文字的密封袋中。



将密封袋的夹链拉上，最后留约2厘米开口。



将食物稍微轻轻整平，并将多余的空气轻压推出密封袋外。



将夹链拉上，完全密合，平放在冰箱冷冻室中保存即完成。

保鲜容器的使用与加热

保鲜袋的包装盒和保鲜盒的盒底都会清楚标示适合加热的温度和时间，通常保鲜袋微波时间最好不要超过4分钟(以800瓦功率为例)，若直接将调理包放置在袋内微波加热时，要记住将袋口打开1个小洞放入适合加热的容器内，有助于热气散出。另外，若使用锅加热，务必将调理包解冻后再倒入适合加热的容器内加热，因保鲜袋不适宜长时间蒸煮，以避免造成破洞或熔化现象。

解冻后加热可节省时间和电力

当天要用的调理包须放在冰箱的冷藏室解冻，这个方式在炎热的夏天很重要，若是冬天，则可以将调理包放在室温下解冻，只要解冻至可以用手轻松压出凹痕即可加热。本书提供的加热方法是依照已解冻的情况所设计，也可以不解冻而直接加热，但解冻后的调理包可以节省加热时间和电力，同时受热温度较均匀。

微波炉加热时间与重量时照表

食材的多少与切割大小，会影响加热时间的长短，以下数值是参考值。

加热方式 \ 每份调理包重量		200克以下	200~450克	450克以上
微波炉	700瓦	2分24秒	3分36秒	4分48秒
	800瓦	2分钟	3分钟	4分钟
	900瓦	1分36秒	2分24秒	3分12秒

调理包1号

海鲜番茄

调理包保存：密封冷冻1个月



[材料] 分量1050克

番茄 ……400克
罐头番茄粒 ……400克
虾仁 ……150克
墨鱼 ……300克
蟹足棒 ……150克
蘑菇 …… 50克
洋葱 ……150克
蒜 …… 2瓣
白酒 ……200毫升
干燥法香末 …… 少许

[调味料]

橄榄油 ……1大匙
黑胡椒盐 …… 少许

[做法]

1 番茄洗净去蒂，尾端轻划十字纹，放入滚水中烫约1分钟，捞出冲凉，剥除外皮，切小丁备用。

2 虾仁挑除泥肠；墨鱼洗净去表皮薄膜，身体切圈状，头部切条；蟹足棒洗净；蘑菇切片；洋葱切小丁；蒜去皮切末。

3 虾仁、墨鱼、蟹足棒放入滚水中烫熟，捞起沥干水分备用。

4 烧热锅，倒入橄榄油，炒香蒜末、洋葱、蘑菇，放入番茄丁炒软，加入罐头番茄粒、白酒一起煮滚，转小火熬煮至材料熟软。

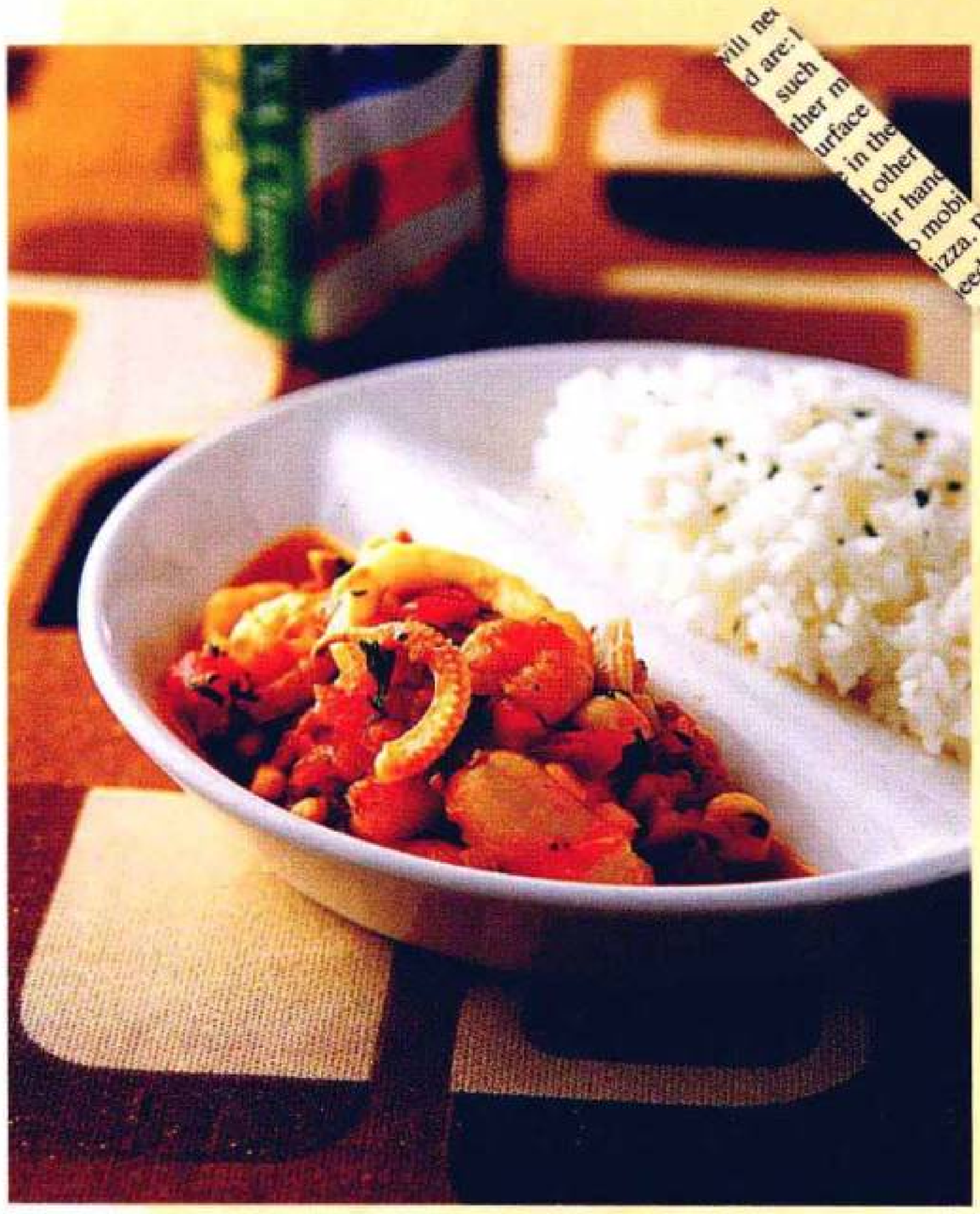
5 放入做法3海鲜材料略拌匀，加入黑胡椒盐调味，撒上法香末后熄火。

6 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。

Note

- 番茄粒罐头打开后，连同汁液放入熬煮，味道较浓。
- 海鲜材料可任选，但必须去除外壳，才易冷冻保存，如鱼肉需去骨切小丁后烫熟，贝类则需先烫熟取肉后再加入。





Basic 这样吃

热量：590.9千卡

海鲜番茄烩饭

[材料] 分量1人份

海鲜番茄包250克、米饭200克、干燥法香末少许

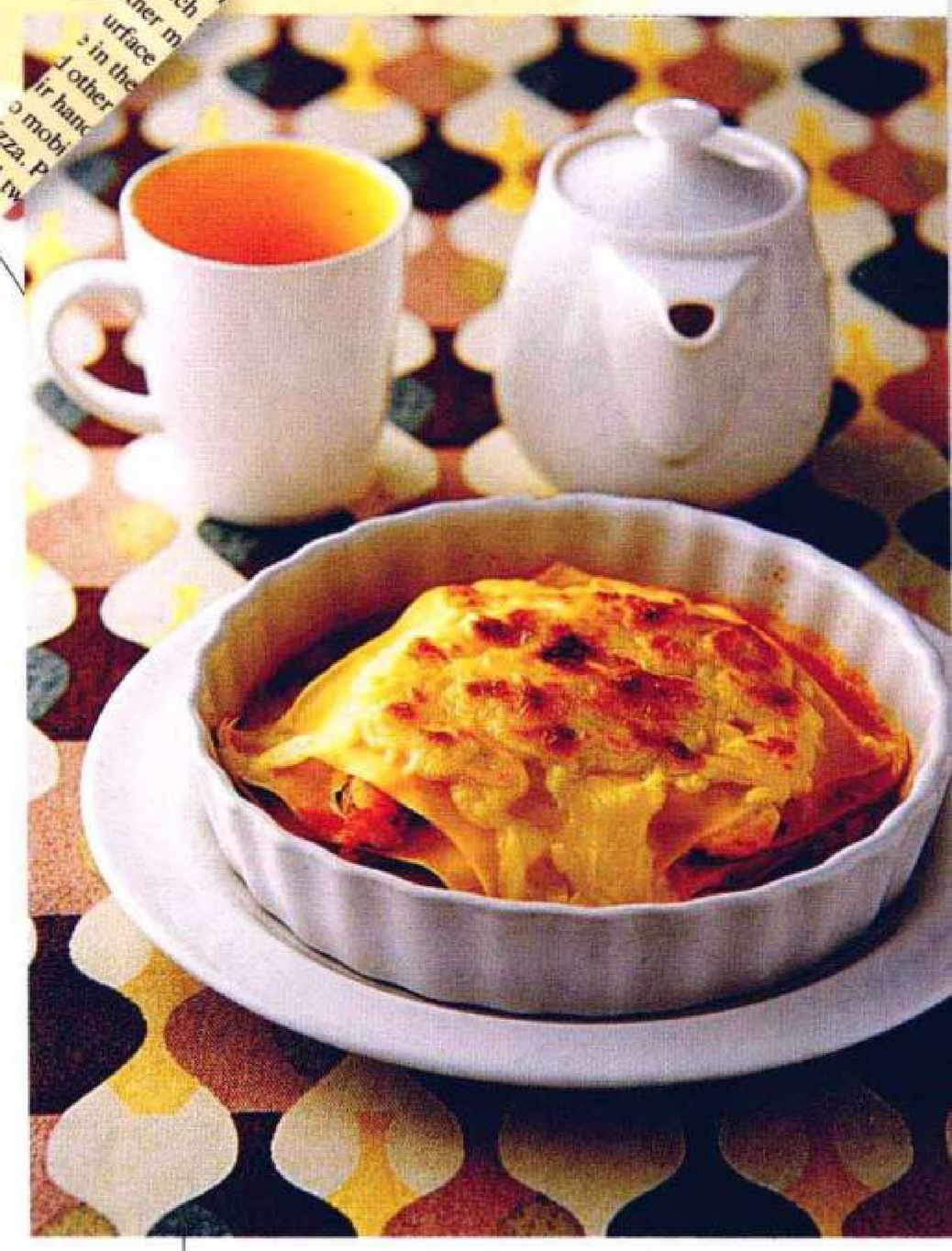
[做法]

趁热将米饭盛入餐盘中，撒上法香末，搭配海鲜番茄包食用即可。若解冻后才吃，汤汁较少时，可再加入少许番茄酱、热水拌匀，然后再微波加热，较容易淋在米饭上。

Arrange 变化吃

热量：847.9千卡

海鲜番茄焗千层



材料 分量1人份

海鲜番茄包250克、千层面皮2片、奶油少许、起司丝70克

调味料 盐1小匙、橄榄油1小匙

做法

1. 煮滚一锅水，加入调味料，再放入千层面皮，煮约10分钟至软，捞出冲凉后切半备用。
2. 烤箱预热10分钟至200℃，烤皿涂上奶油，备用。
3. 将海鲜番茄包从冷冻室取出，用微波炉解冻，再取出倒在可微波容器中，放入微波炉中加热。
4. 以一层面皮一层海鲜番茄的方式叠入烤皿中，最上层面皮撒上起司丝，放入烤箱烤5～8分钟至起司丝熔化即成。

Note

- 滚水中加入盐可保持面皮的韧度，不易碎裂；加入油则可避免粘黏。
- 烤皿内刷上奶油可避免粘黏。

调理包2号

培根柳松菇白酱



调理包保存：密封冷冻1个月

[材料] 分量800克

1 培根 ……100克
柳松菇 ……200克
洋葱 ……150克
2 奶油 …… 50克
面粉 …… 50克
牛奶 ……500毫升

[调味料]

黑胡椒盐 …… 少许

[做法]

1 培根切末，柳松菇洗净后切小段，洋葱切小丁，备用。

2 烧热锅，放入奶油，用小火烧至熔化，放入培根炒熟，再放入洋葱炒香，最后放入柳松菇拌炒均匀。

3 将面粉分次均匀撒入锅中，拌炒至颜色变黄，倒入牛奶煮滚，再加入黑胡椒盐拌匀。

4 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。



Note

◆ 柳松菇表皮有一些灰黑色，只要用拇指指腹轻轻搓洗，就能去除干净了。

◆ 做好的成品放凉后，表皮会有一层结皮，可用筷子夹起去除，再分装。



Basic 这样吃

热量：804千卡

培根白酱意大利面

[材料] 分量1人份

培根柳松菇白酱200克、意大利面100克、蒜末10克

[调味料]

橄榄油1大匙、起司粉少许、干燥法香末少许

[做法]

1 煮滚一锅水，加入1小匙盐，放入意大利面，煮约10分钟至九分熟，捞出沥干水分。

2 平底锅烧热，放入橄榄油，爆香蒜末，放入面条拌炒均匀，倒入煮好的白酱及做法1煮面水1大匙，拌炒至汤汁收干，盛盘后撒上起司粉、法香末即完成。

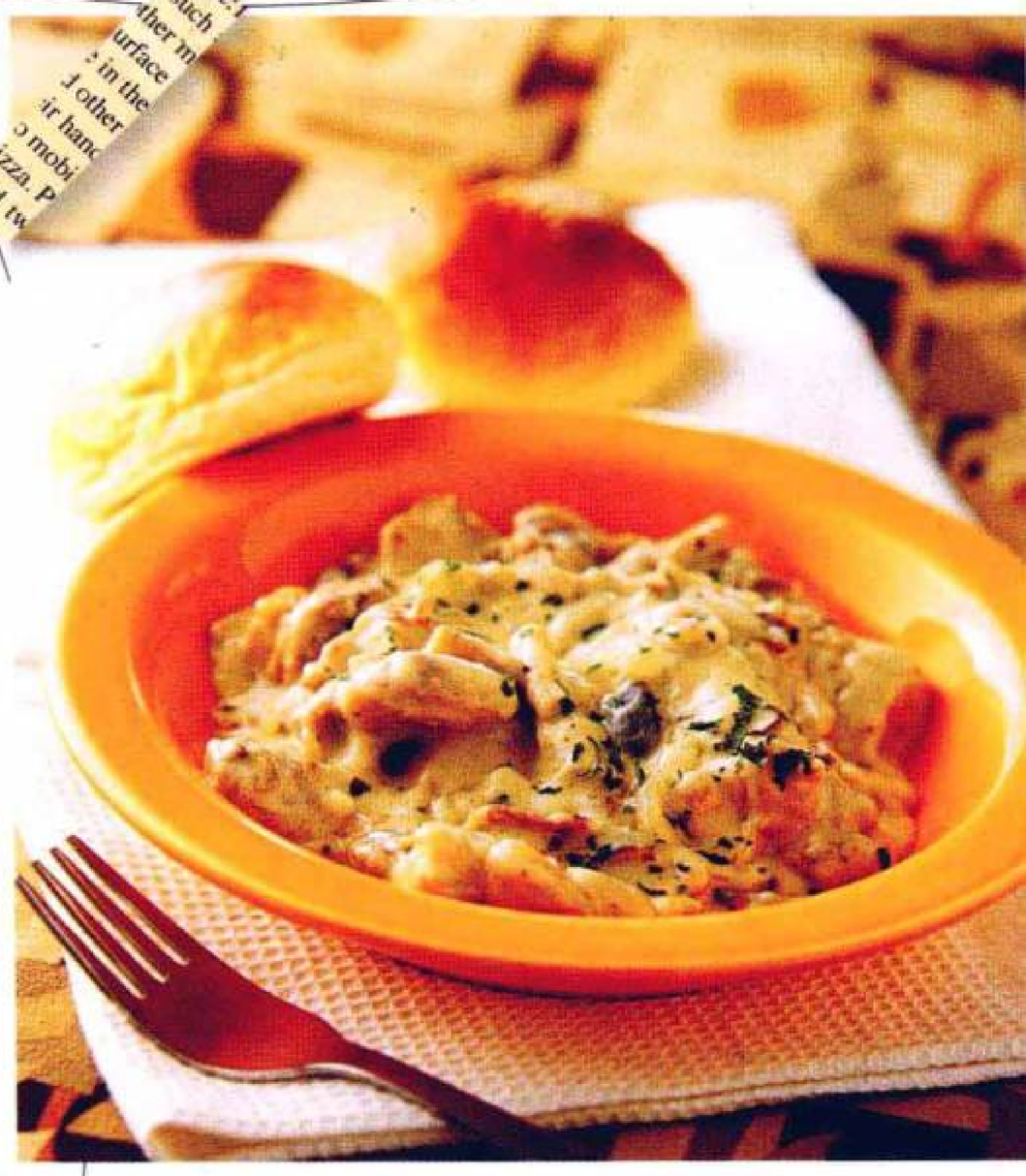
Note

若培根柳松菇白酱是从冷冻室取出，要倒在微波容器中，再放入微波炉中加热后再制作。若所使用的包装袋可微波，也可将袋口打开放在微波容器中加热，再倒出，其他调理包加热原则也相同。

Arrange 变化吃

热量：1094千卡

奶油炖鸡餐



材料 分量1人份

培根柳松菇白酱200克、去骨鸡胸肉200克、动物性鲜奶油100毫升、新鲜法香末少许、奶油餐包2个

调味料 盐少许、奶油50克、白酒100毫升、黑胡椒粉少许

做法

1 鸡肉切小丁，用盐略抓腌备用。

2 将培根柳松菇白酱调理包取出，用微波炉解冻。

3 烧热锅，放入奶油，用小火加热至熔化，放入鸡肉炒至表面变白，加入酒煮滚，略煮至酒精蒸发后转小火，倒入培根柳松菇白酱、鲜奶油炖煮约10分钟。

4 加入黑胡椒粉拌匀，盛入盘中，撒上法香末，搭配餐包食用即可。

Note

也可使用去骨鸡腿肉，脂肪较多，口感较软嫩。

调理包3号

啤酒蘑菇牛肉

调理包保存：密封冷冻1个月



[材料] 分量700克

牛肉 ……500克
洋葱 ……300克
蘑菇 ……200克
面粉 …… 30克
啤酒 ……350毫升
月桂叶 ……2片

[调味料]

1 奶油 …… 50克
2 番茄酱 ……1大匙
盐 ……1大匙
糖 ……1大匙
黑胡椒粉 …… 少许

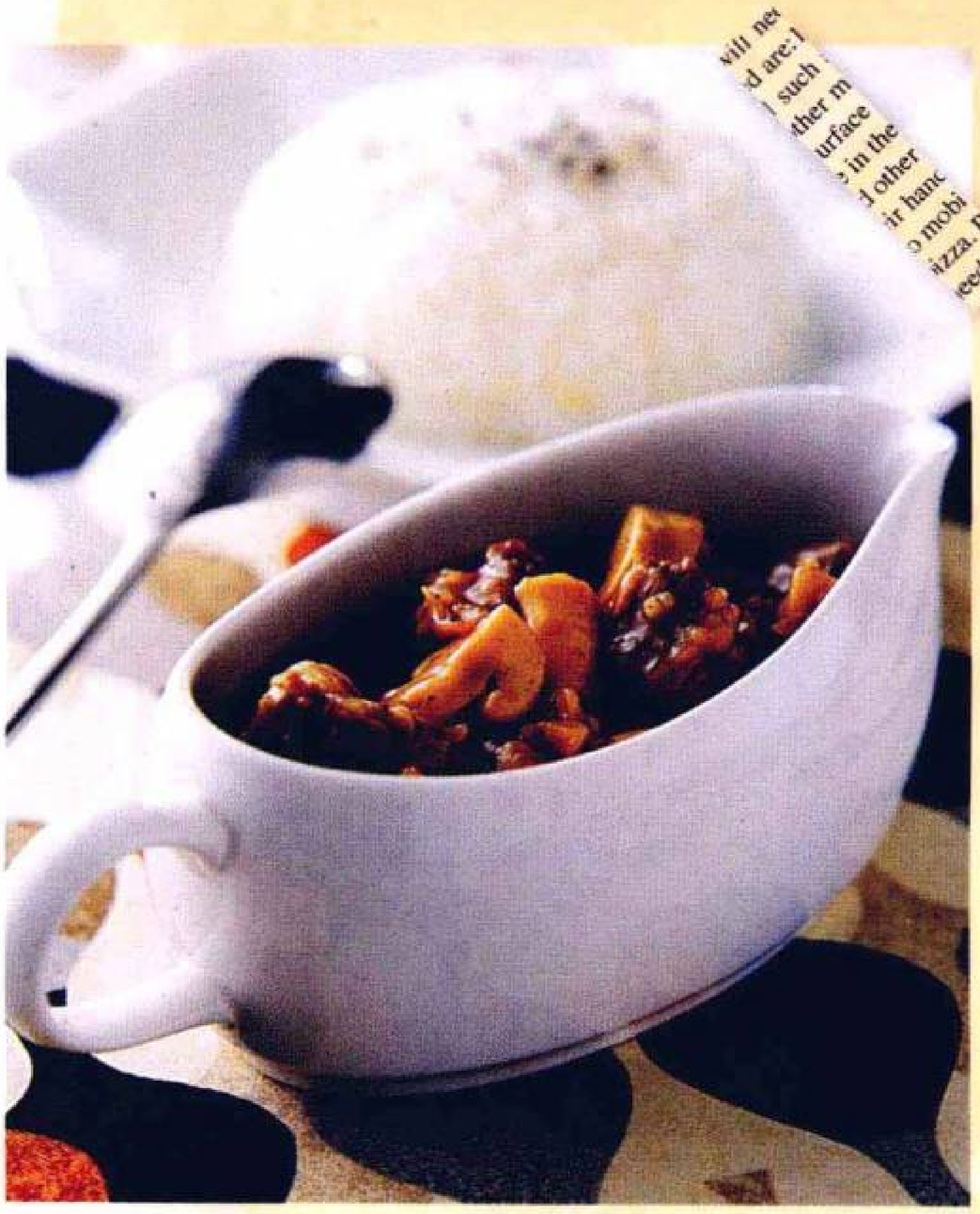
[做法]

1 牛肉切小块；洋葱切小块；蘑菇切半，较大朵的再切半。
2 烧热锅，放入奶油烧融，炒香洋葱，再放入蘑菇炒软至出水。
3 放入牛肉略炒，加入面粉炒匀，最后加入啤酒、月桂叶，煮滚后转小火续煮至牛肉熟软，再加入调味料2拌匀。
4 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。

Note

啤酒有软化肉质与去腥的效果，可使菜肴清爽不油腻。使用的品牌不限。





Basic 这样吃

热量：879千卡

啤酒蘑菇牛肉饭

[材料] 分量1人份

啤酒蘑菇牛肉200克、米饭150克、黑芝麻少许

[做法]

趁热将米饭盛入餐盘中，撒上黑芝麻，搭配啤酒蘑菇牛肉食用即可。

Note

可搭配水煮青菜、水果食用，补充维生素及纤维。

Arrange 变化吃

热量：518千卡

土豆蘑菇牛肉蛋烧



材料 分量2人份

啤酒蘑菇牛肉150克、土豆200克、蛋4个、葱1根

调味料 黑胡椒盐1小匙、色拉油1大匙

做法

1. 土豆去皮切小丁，放入锅中，加入盖过土豆的水，一起煮滚后转小火，续煮约5分钟至熟，捞出沥干水分，待凉备用。葱切成葱花备用。
2. 将啤酒蘑菇牛肉调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热。
3. 蛋打散，加入葱花、黑胡椒盐拌匀，再放入土豆丁、啤酒蘑菇牛肉拌匀。
4. 烧热平底锅，放入油，将做法3倒入，用筷子快速画圈至蛋液均匀凝结，转小火后加盖焖3～5分钟，翻面再煎至颜色焦黄即成。

Note

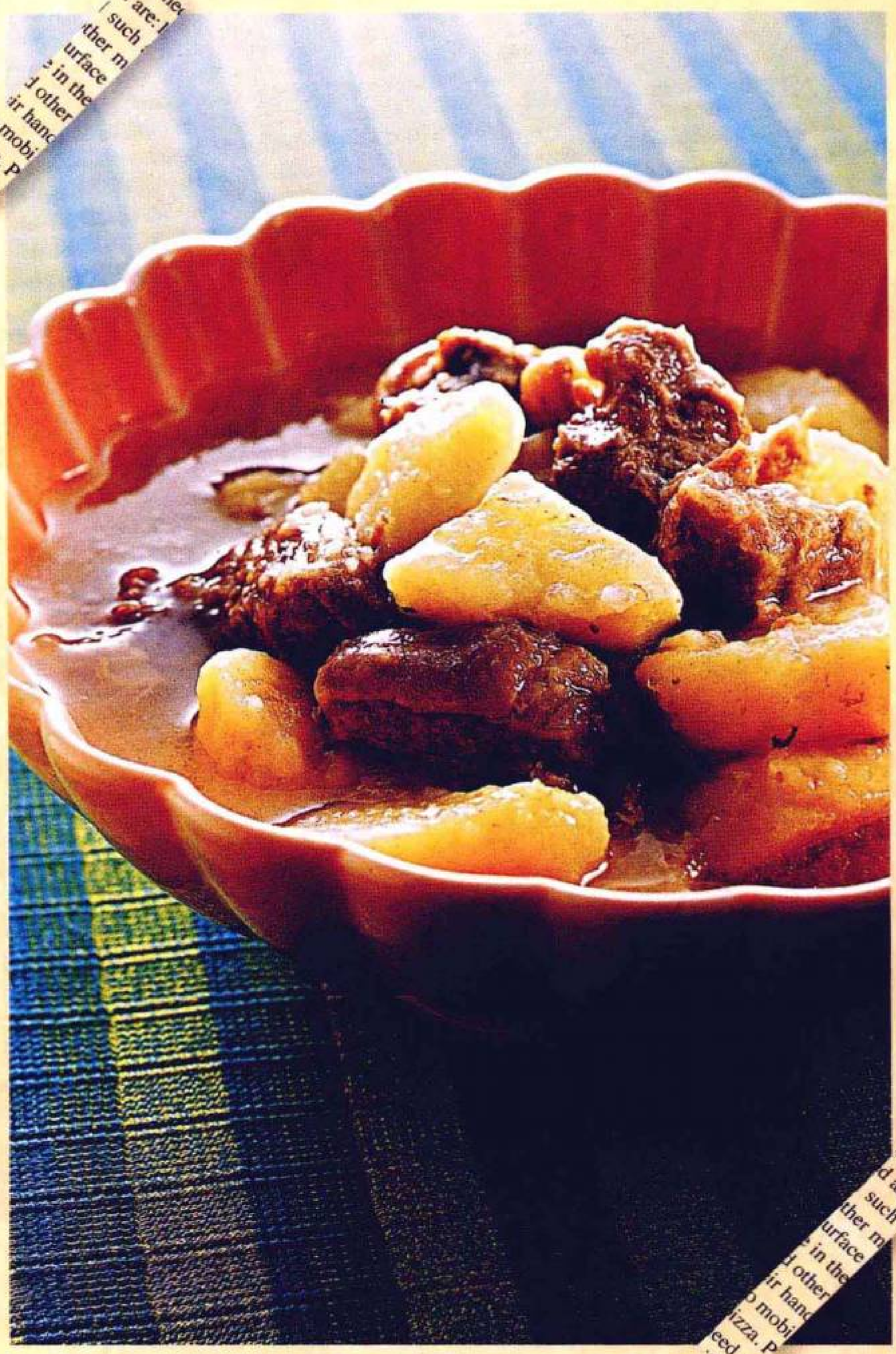
◆ 用筷子画圈，可让所有蛋液受热均匀，帮助中央部位的蛋液凝结。

◆ 若不容易翻面，可先将大盘子盖在锅面上，翻转倒扣到大盘子中，再推入锅中，不易裂开。

调理包4号

爱尔兰炖羊肉

调理包保存：密封冷冻1个月



[材料] 分量1000克

羊肉 ……600克
土豆 ……600克
洋葱 ……250克
月桂叶 ……2片
水 ……600毫升
干燥法香末 …… 少许

[调味料]

1 色拉油 …… 1大匙
2 盐 …… 1大匙
白胡椒粉 …… 少许

[做法]

1 羊肉切块，用热水汆烫过，捞出洗净后沥干水分；土豆去皮，切滚刀块；洋葱切小块。

2 烧热锅，放入色拉油，炒香洋葱，放入羊肉拌炒，再放入月桂叶、水，煮滚后转小火，熬煮约50分钟。

3 放入土豆续煮约15分钟，挑除月桂叶，放入调味料2拌匀，再加入法香末拌匀后熄火。

4 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。



Note

◆ 羊肉购买时可请肉贩代为去骨，这样比较方便保存及食用。

◆ 月桂叶通常放在超市香料柜上，一次约使用1～2片，可去除肉类腥味。等到入味后需挑除，不能食用。



Note

米饭需趁热加入奶油，否则无法将奶油熔化拌匀。

Basic 这样吃

热量：730千卡

炖羊肉奶油饭

[材料] 分量1人份

爱尔兰炖羊肉250克、干燥法香少许、米饭150克、奶油10克

[做法]

1 将爱尔兰炖羊肉盛入大碗中，撒上法香。

2 米饭放在可微波容器中，再放入微波炉中加热，取出后放入奶油，用饭勺搅拌，利用热气熔化奶油，搅拌均匀备用。

3 将米饭填入饭团模型中，压出造型后放入盘中，搭配爱尔兰炖羊肉食用即可。

Arrange 变化吃

热量：925千卡

蛋焗羊肉斜管面

材料 分量1人份

爱尔兰炖羊肉200克、斜管面50克、动物性鲜奶油150毫升、卤蛋或水煮蛋1个、起司粉少许

调味料 盐少许、黑胡椒盐少许

做法

1 煮滚一锅水，加入盐，放入斜管面，煮约10分钟至熟，捞出沥干水分备用。

2 将爱尔兰炖羊肉调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热。

3 卤蛋或水煮蛋切片；烤箱预热10分钟至200℃，备用。

4 羊肉、斜管面、鲜奶油、黑胡椒盐一起拌匀，盛入烤皿中，排上蛋片，撒上起司粉，放入烤箱中，烤约5分钟至上色即成。



调理包5号

日式土豆炖肉



调理包保存：密封冷冻1个月

[材料] 分量850克

牛肉片 ……300克
洋葱 ……150克
土豆 ……300克
胡萝卜 …… 50克
魔芋丝结 …… 50克

[调味料]

1 鱼高汤 ……200毫升
酱油 …… 45毫升
酒 …… 25毫升
味淋 …… 10毫升
糖 …… 35克
2 色拉油 …… 少许

[做法]

1 调味料1拌匀，小火煮滚至糖熔化，熄火备用。

2 洋葱去皮后切大丁，土豆、胡萝卜分别去皮后切相同大小的滚刀块，备用。

3 烧热锅，放入色拉油，用小火炒至洋葱熟软呈透明状，加入牛肉片炒至颜色变白，倒入做法1调味汁锅中。

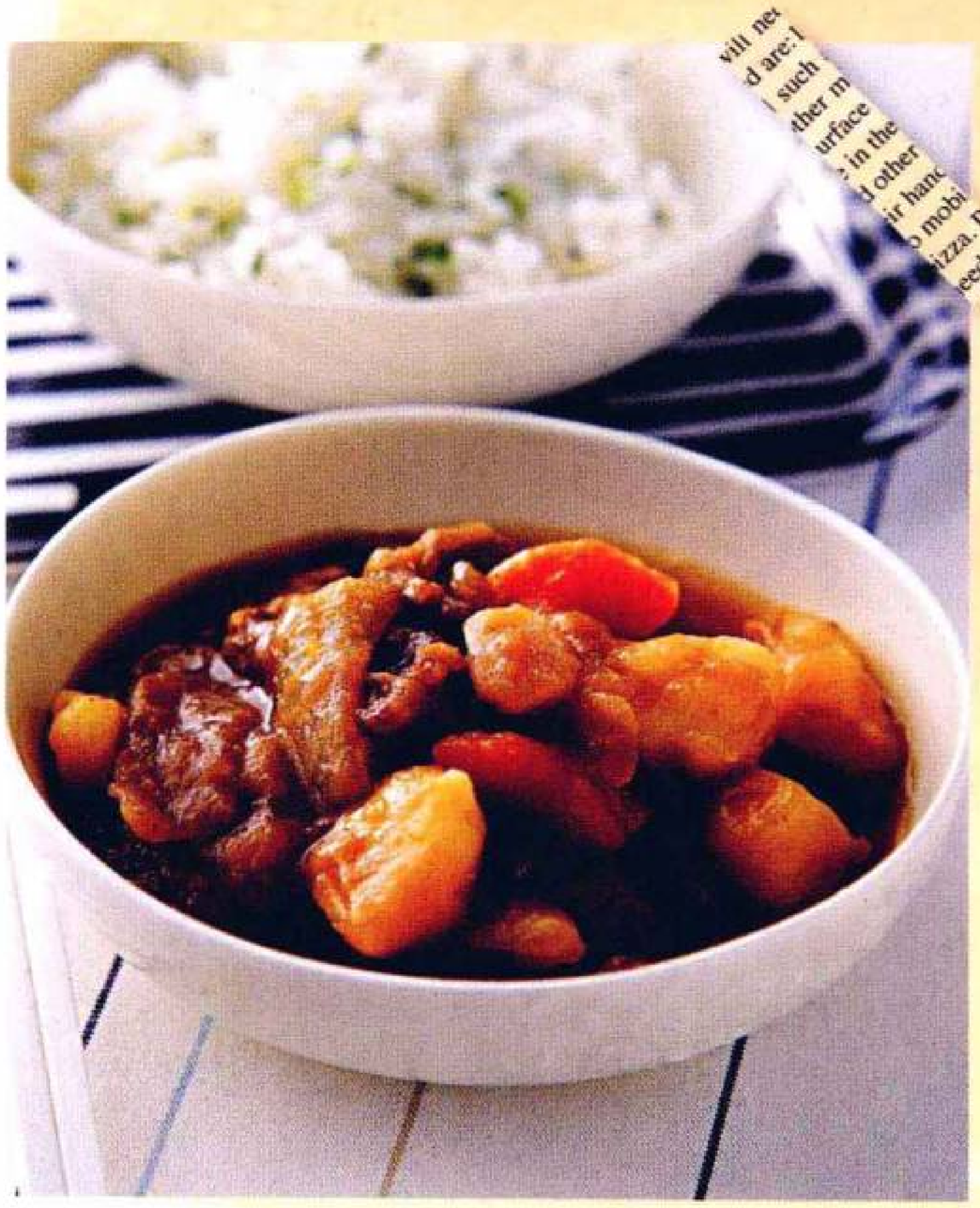
4 放入土豆、胡萝卜，煮滚后转小火，再放入魔芋，熬煮至材料熟软且汤汁浓稠。

5 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。

Note

◆ 魔芋有各种形状与颜色，可视个人喜好选购。烹调前洗净，再用热开水浸泡或烫过，可去除腥味。





Basic 这样吃

热量：577.2千卡

土豆炖肉蔬菜饭

[材料] 分量1人份

土豆炖肉250克、米饭150克、豆苗10克

[做法]

1 豆苗洗净。煮滚一小锅水，放入豆苗煮约1分钟，捞出冲凉，沥干水分后切末，与热米饭拌匀。

2 将土豆炖肉、蔬菜饭分别盛入碗中即可食用。

Arrange 变化吃

热量：624.6千卡

炖肉滑蛋盖饭

材料 分量1人份

土豆炖肉200克、米饭150克、蛋1个、冷冻豌豆仁20克

调味料 高汤100毫升

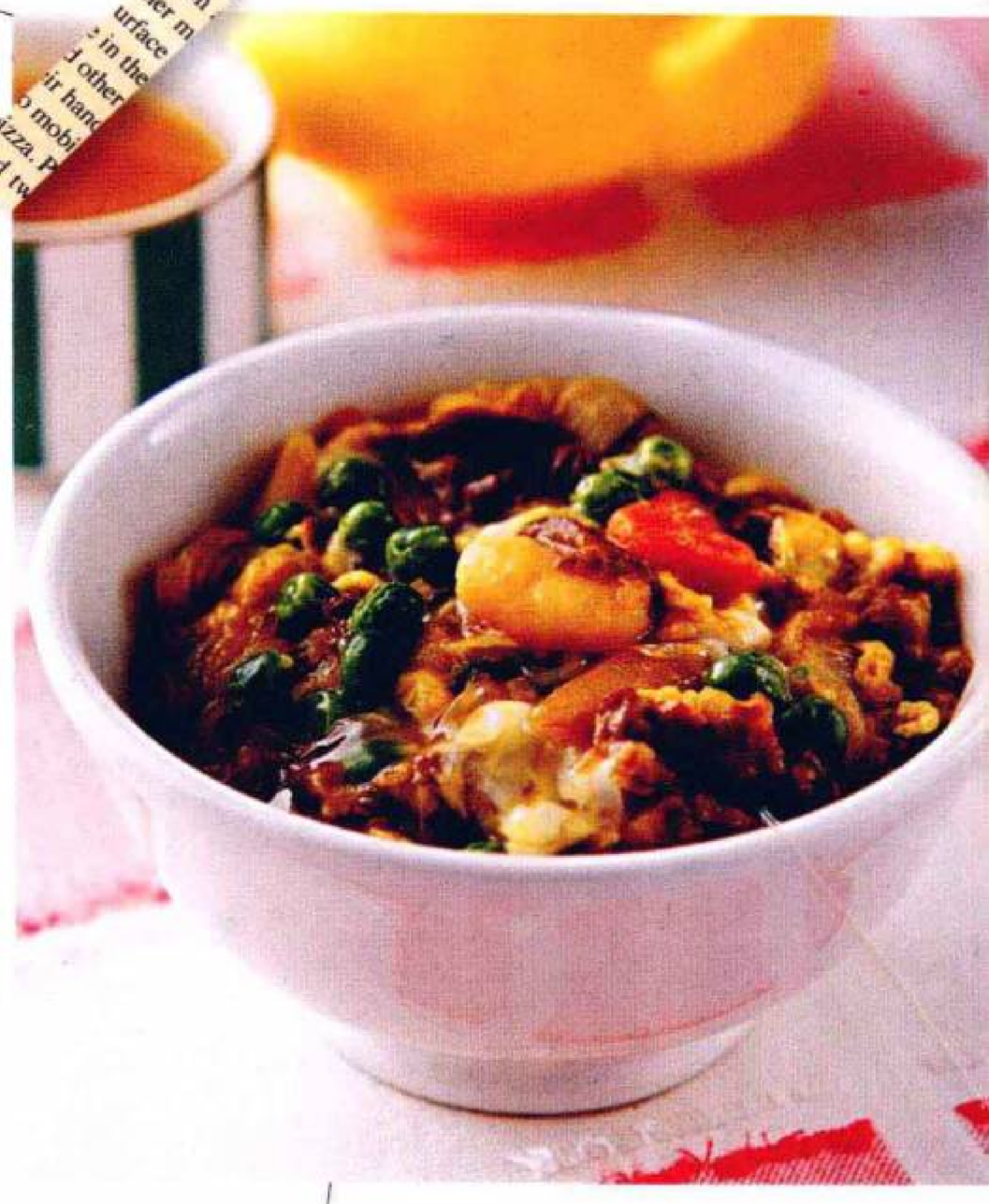
做法

1 蛋打散，豌豆仁泡水至软后沥干水分，备用。

2 将土豆炖肉调理包取出，用微波炉解冻。

3 取出后倒在平底锅中，加入高汤，用小火加热至滚，以画圆圈方式淋入蛋液，撒上豌豆仁，盖上锅盖煮至蛋液半熟后熄火。

4 热米饭盛入大碗中，将做法3淋在米饭上即可。

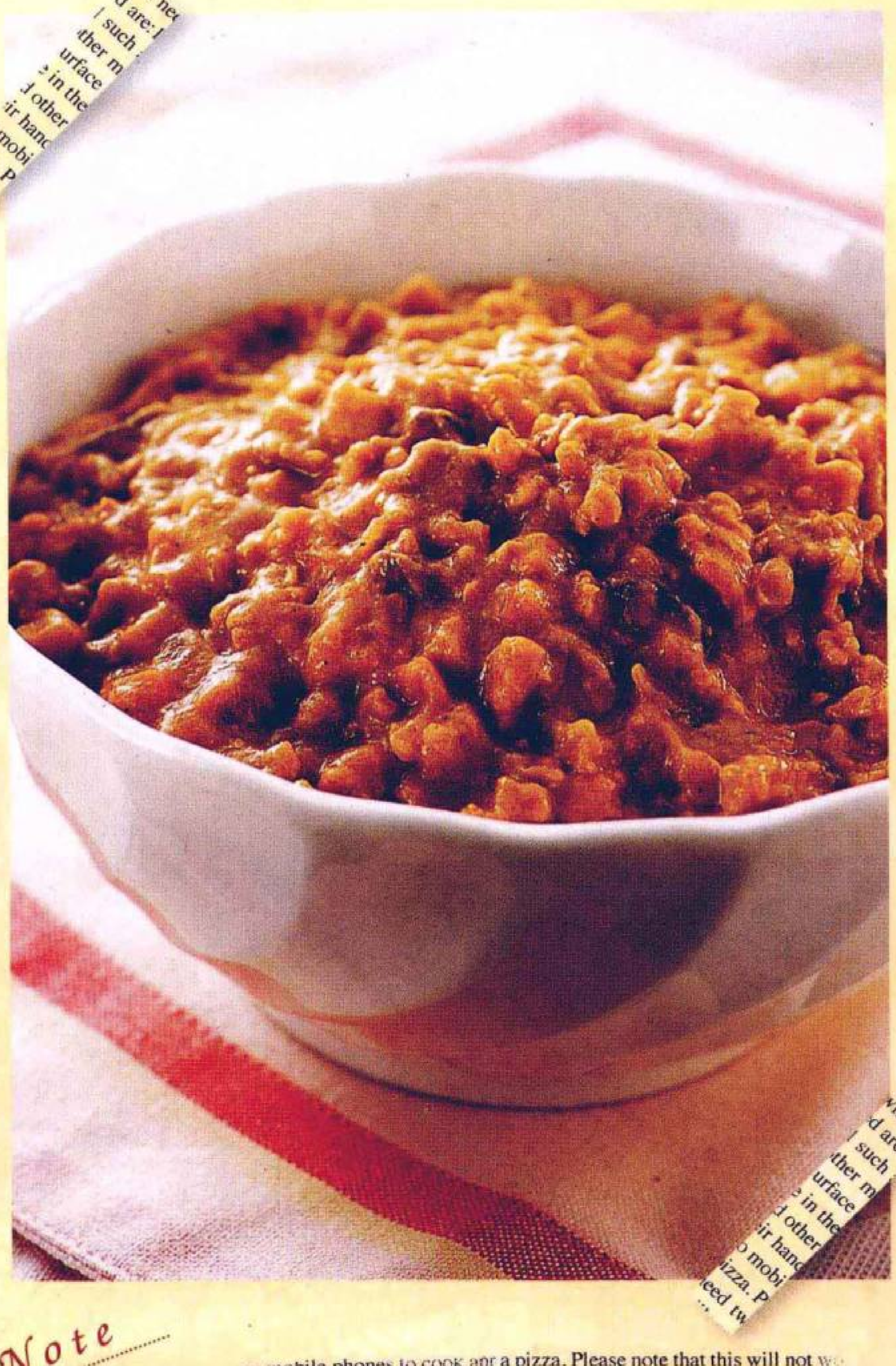


Note

高汤可选鸡高汤、大骨高汤。

调理包6号

鸡肉蕈菇咖喱



调理包保存：密封冷冻1个月

[材料] 分量900克

鸡肉馅	500克
鲜香菇	125克(约8朵)
杏鲍菇	110克
洋葱	175克
胡萝卜	125克
水	600毫升

[调味料]

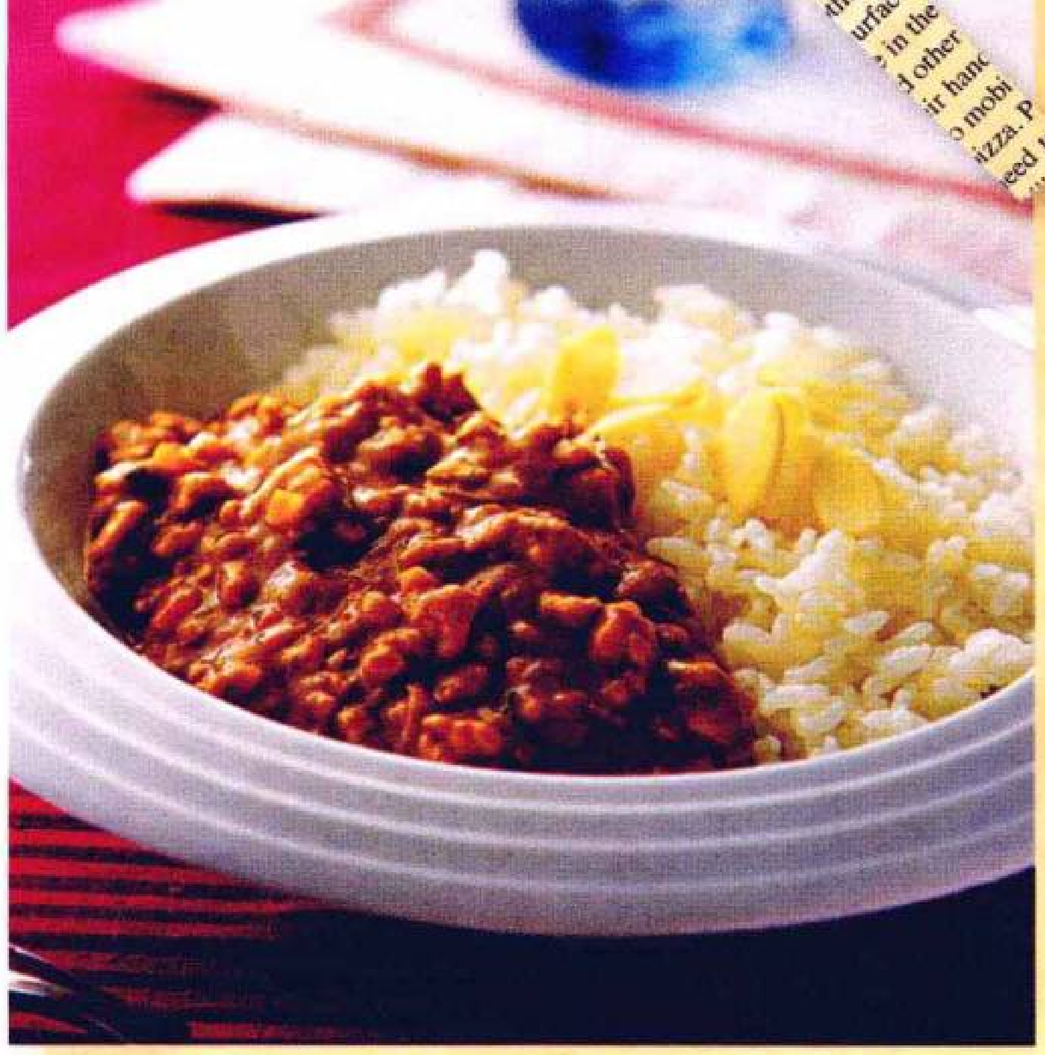
色拉油	1大匙
咖喱粉	10克
咖喱块	120克
糖	1大匙

[做法]

1. 香菇、杏鲍菇分别洗净后切小丁，洋葱、胡萝卜分别去皮后切小丁，备用。
2. 锅烧热，放入色拉油，用小火炒香洋葱，再放入香菇、杏鲍菇、胡萝卜，拌炒至熟软略出水。
3. 加入咖喱粉翻炒均匀至香味散出，再加入鸡肉馅炒散。
4. 加入水，用大火煮滚，再转小火熬煮至汤汁变少后熄火。
5. 用手将咖喱块剥成小块，放入锅中，拌匀至熔化，再加糖拌匀。
6. 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。

Note

- 咖喱块可依个人喜好选择甜味或辣味，不过为了让口味多元化，建议先使用甜味咖喱块来制作，变化成其他菜肴时，若喜欢辣味，就再添加辣椒粉调味。
- 加入咖喱粉小火拌炒，可让成品香味较浓；熄火后加入咖喱块拌溶，可避免因汤汁浓稠而烧焦。
- 鸡肉馅可使用猪或牛肉馅替换；香菇、杏鲍菇也可使用蘑菇、金针菇、柳松菇等菇类来替换。



Basic 这样吃

热量：947千卡

鸡肉蕈菇咖喱饭

[材料] 分量1人份

鸡肉蕈菇咖喱300克、米饭200克、奶油10克、杏仁片少许

[做法]

1. 米饭放在可微波容器中，再放入微波炉中加热，取出后放入奶油，用饭勺搅拌，利用热气熔化奶油，搅拌均匀备用。
2. 米饭放入餐盘中，撒上杏仁片，淋上鸡肉蕈菇咖喱即完成。

Note

- 若鸡肉蕈菇咖喱是从冷冻室取出，解冻的时候只要咖喱周围略熔化成液态，容易倒出即可。若袋子中有残留少许材料，可倒入少许热开水，摇晃数下，即可顺利将附着在袋子上的咖喱倒出。
- 若无微波炉，可将调理包放入滚水中，用中火煮约5分钟至热，米饭则用电饭锅蒸热。

Arrange 变化吃

热量：694千卡

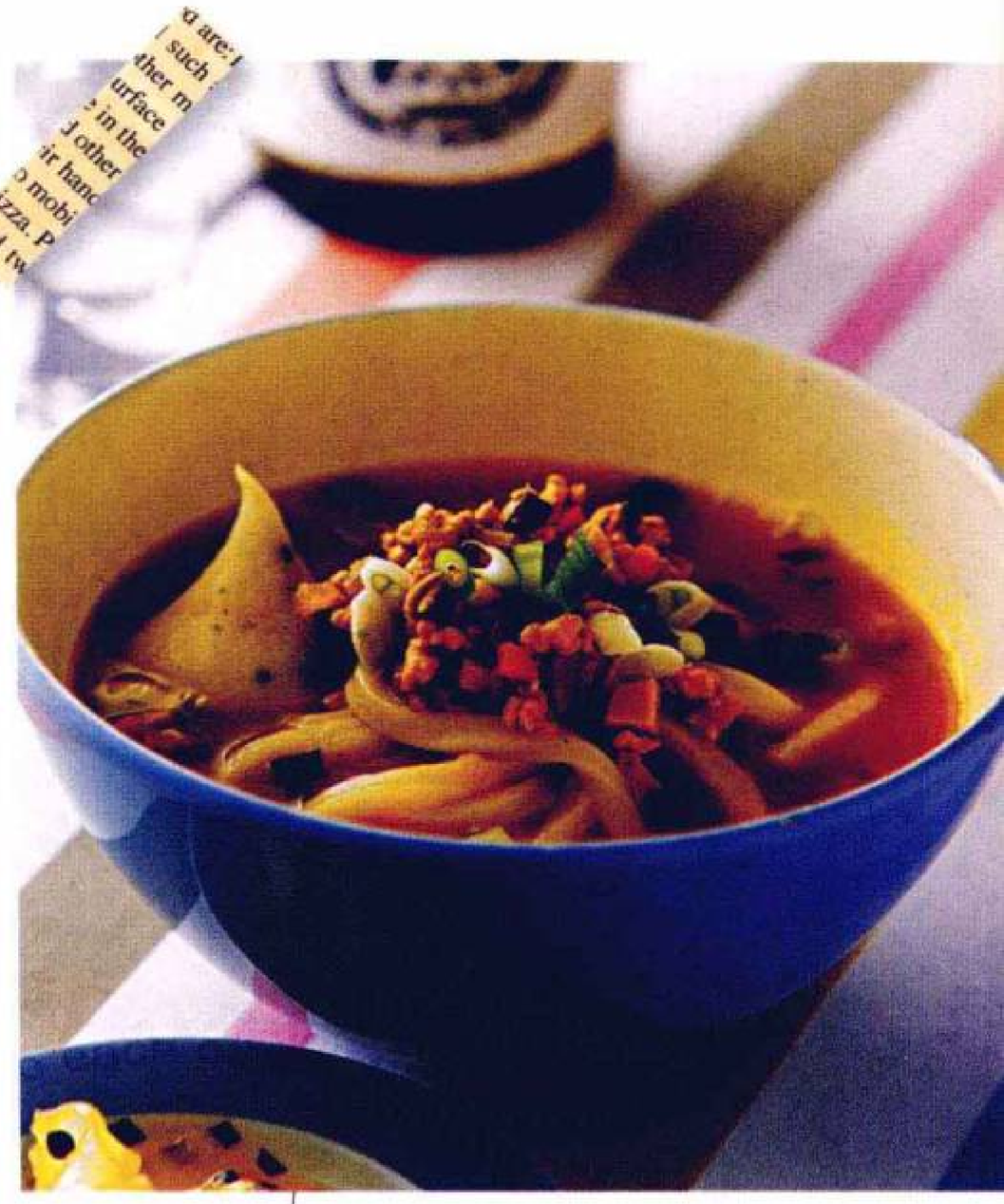
咖喱乌龙面

材料 分量2人份

鸡肉蕈菇咖喱200克、高汤400毫升、乌龙面200克、火锅料(蟹黄丸子)1个、葱花少许

做法

1. 将鸡肉蕈菇咖喱调理包取出，用微波炉解冻。
2. 取出后倒在汤锅中，加入高汤，用中火煮滚。
3. 放入乌龙面、丸子一起煮滚，倒入碗中，撒上葱花即完成。



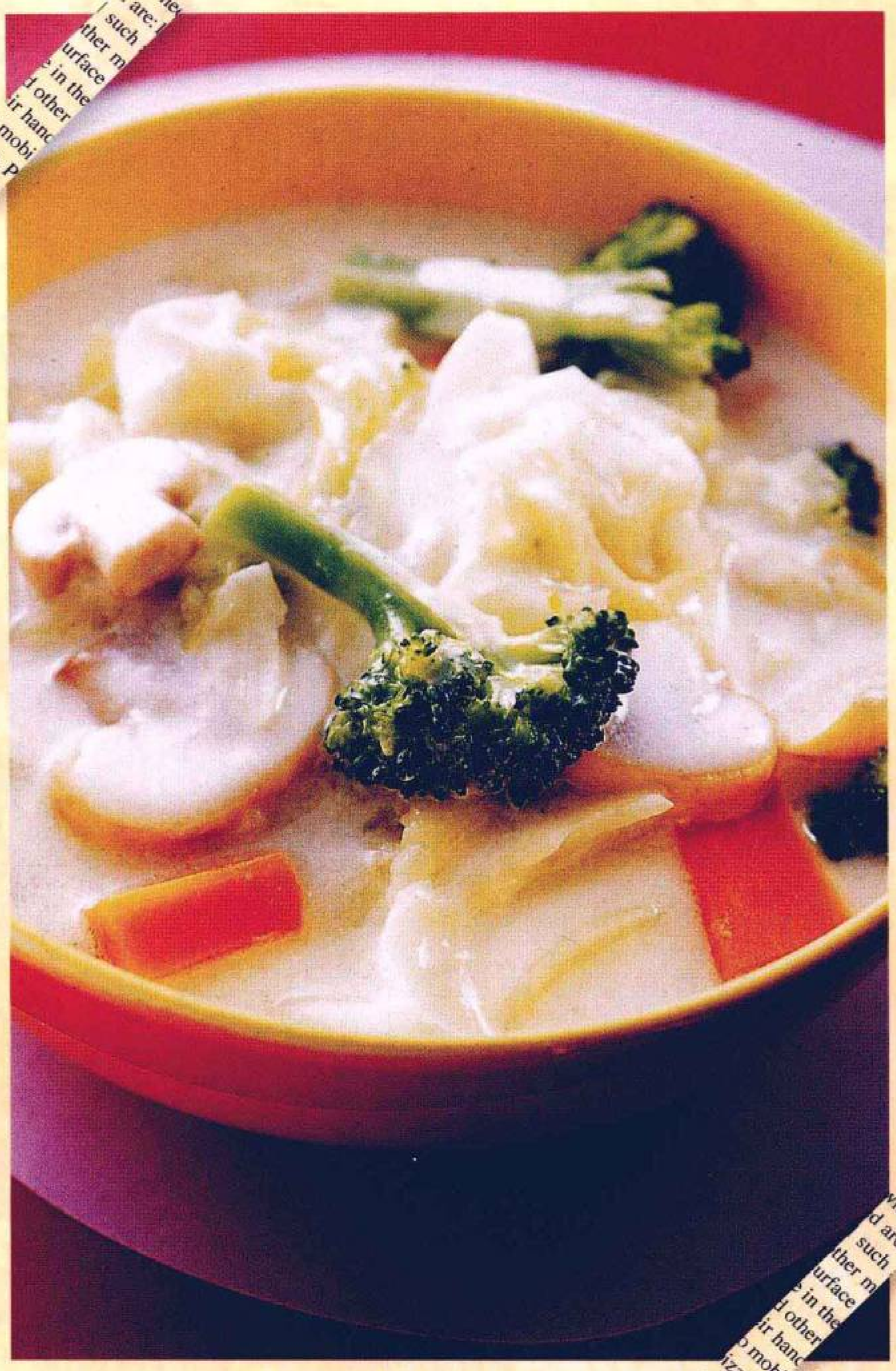
Note

高汤可选用鸡高汤罐头，或是将400毫升水煮滚，加入1小块鸡汤块拌溶，再加入咖喱煮滚即可。

调理包7号

奶汁炖菜

调理包保存：密封冷冻1个月



[材料] 分量1000克

圆白菜 …… 300克
胡萝卜 …… 150克
蘑菇 …… 100克
西兰花 …… 50克
水 …… 200毫升
牛奶 …… 200毫升
动物性鲜奶油 …… 100毫升

[调味料]

色拉油 …… 少许
黑胡椒盐 …… 少许

[做法]

1 圆白菜洗净切小块；胡萝卜去皮后切长条，再切成5厘米长小段；蘑菇洗净切片；西兰花洗净切小朵。

2 烧热锅，放入色拉油，将蘑菇炒软，再放入胡萝卜拌炒，加水煮滚，续煮约5分钟后加入牛奶、圆白菜，转小火煮至圆白菜熟软。

3 加入鲜奶油、黑胡椒盐，最后放入西兰花，煮滚后熄火。

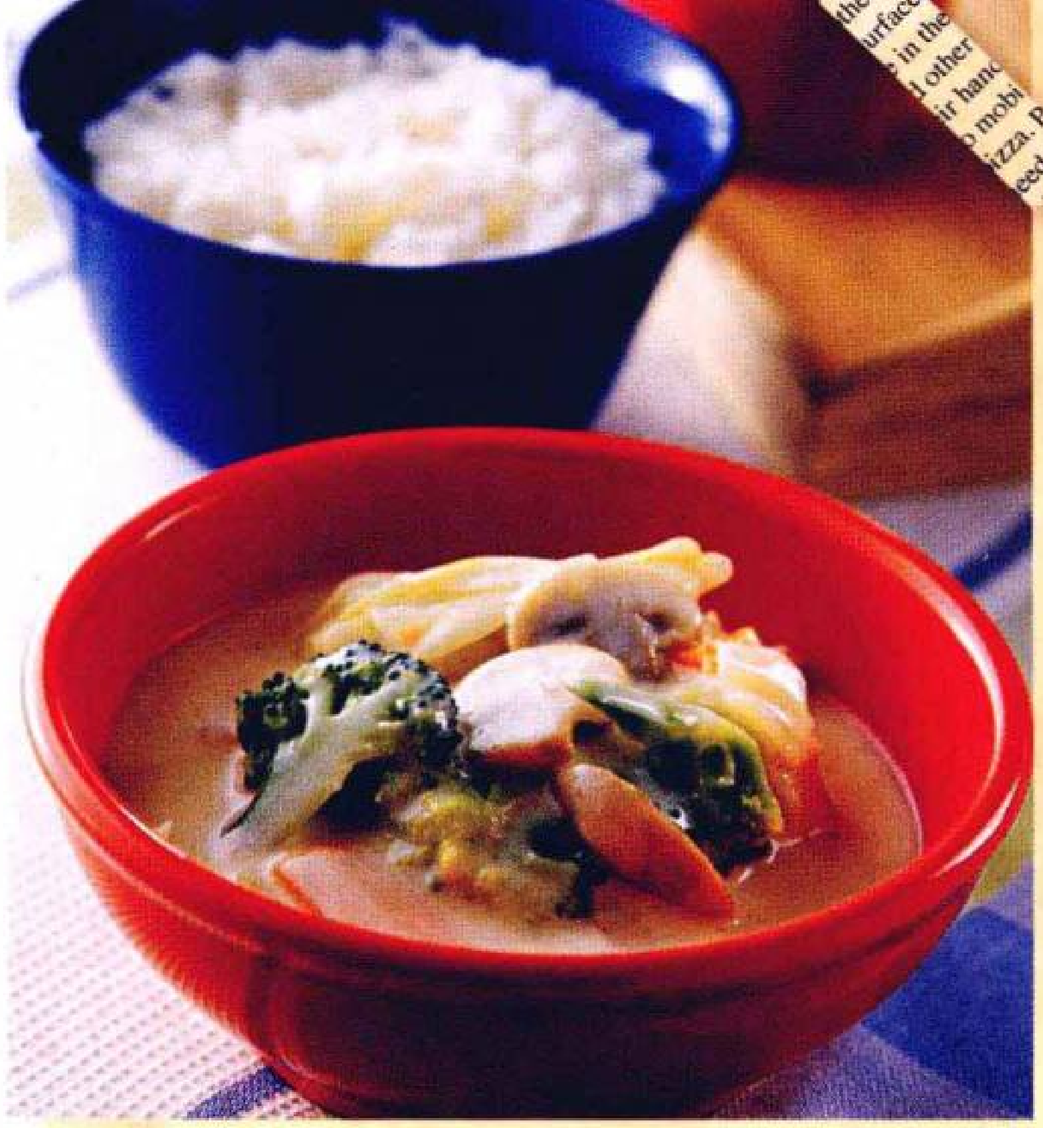
4 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。

Note

◆ 加入牛奶后必须转小火熬煮，并随时搅拌，避免粘锅。

◆ 西兰花只要稍煮一下即可，不要煮太久，以免颜色变黑。





Basic 这样吃

热量：453.6千卡

奶汁炖菜饭

[材料] 分量1人份

奶汁炖菜300克、米饭150克

[做法]

1 将奶汁炖菜调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热。

2 米饭放在可微波容器中，再放入微波炉中加热。

3 将奶汁炖菜、米饭分别盛入碗中即可食用。

Note

奶汁炖菜因材料体积较大，微波时可中途取出翻拌，以受热均匀。

Arrange 变化吃

热量：539千卡

酥皮通心粉浓汤



材料 分量1人份

奶汁炖菜300克、通心粉40克、起酥皮1片、蛋液少许

调味料 盐少许

做法

1 烤箱预热10分钟至200℃，备用。

2 将奶汁炖菜调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热，倒入浓汤杯中。

3 煮一锅水，加入盐、通心粉，煮约10分钟后捞起沥干水分，倒入做法2杯中拌匀。

4 盖上酥皮，表面刷上蛋液，放入烤箱中，烤约5分钟后即完成。

调理包8号

泡菜猪肉烩料



调理包保存：密封冷冻1个月

[材料] 分量1000克

猪肉片 ……500克
韩式泡菜 ……500克
洋葱 ……100克
水 ……200毫升

[调味料]

酱油 ……1大匙
酒 ……1大匙
色拉油 ……1大匙

[做法]

1 猪肉片加酱油、酒拌匀略腌5分钟；泡菜切小段，汤汁留下；洋葱切丝。

2 烧热锅，倒入色拉油，放入洋葱、猪肉片炒香，加水煮滚后放入泡菜及泡菜汤汁，转小火煮约10分钟至入味后熄火。

3 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。



Note

猪肉片选购时可选脂肪分布较多的，口感较嫩不干涩。



Basic 这样吃

热量：825千卡

泡菜猪肉烩饭

[材料] 分量1人份

泡菜猪肉烩料250克、米饭150克、黑芝麻少许

[调味料]

水淀粉少许

[做法]

1 将泡菜猪肉烩料调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热。

2 做法1倒入汤锅中煮滚，加入水淀粉勾芡，盛入深盘中。

3 热米饭盛碗，撒上黑芝麻，搭配泡菜猪肉烩料食用即可。

Note

以淀粉水与1:3的方式来调制水淀粉，即准备淀粉1大匙，水3大匙一起调匀即可。

Arrange 变化吃

热量：1052千卡

泡菜猪肉大阪烧



材料 分量1人份

1 泡菜猪肉烩料250克、中筋面粉80克、水120毫升、蛋1个、圆白菜丝150克

2 海苔粉少许、蛋黄酱少许、鱼片10克

调味料 黑胡椒盐少许、色拉油1小匙

做法

1 将泡菜猪肉烩料调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热，过滤后取材料备用。

2 面粉、水、蛋搅拌均匀至无颗粒状，加入黑胡椒盐拌匀，再放入圆白菜丝拌匀。

3 平底锅烧热，放入色拉油，倒入做法3面糊，摊平成饼状，两面煎熟至呈金黄色后盛入盘中。

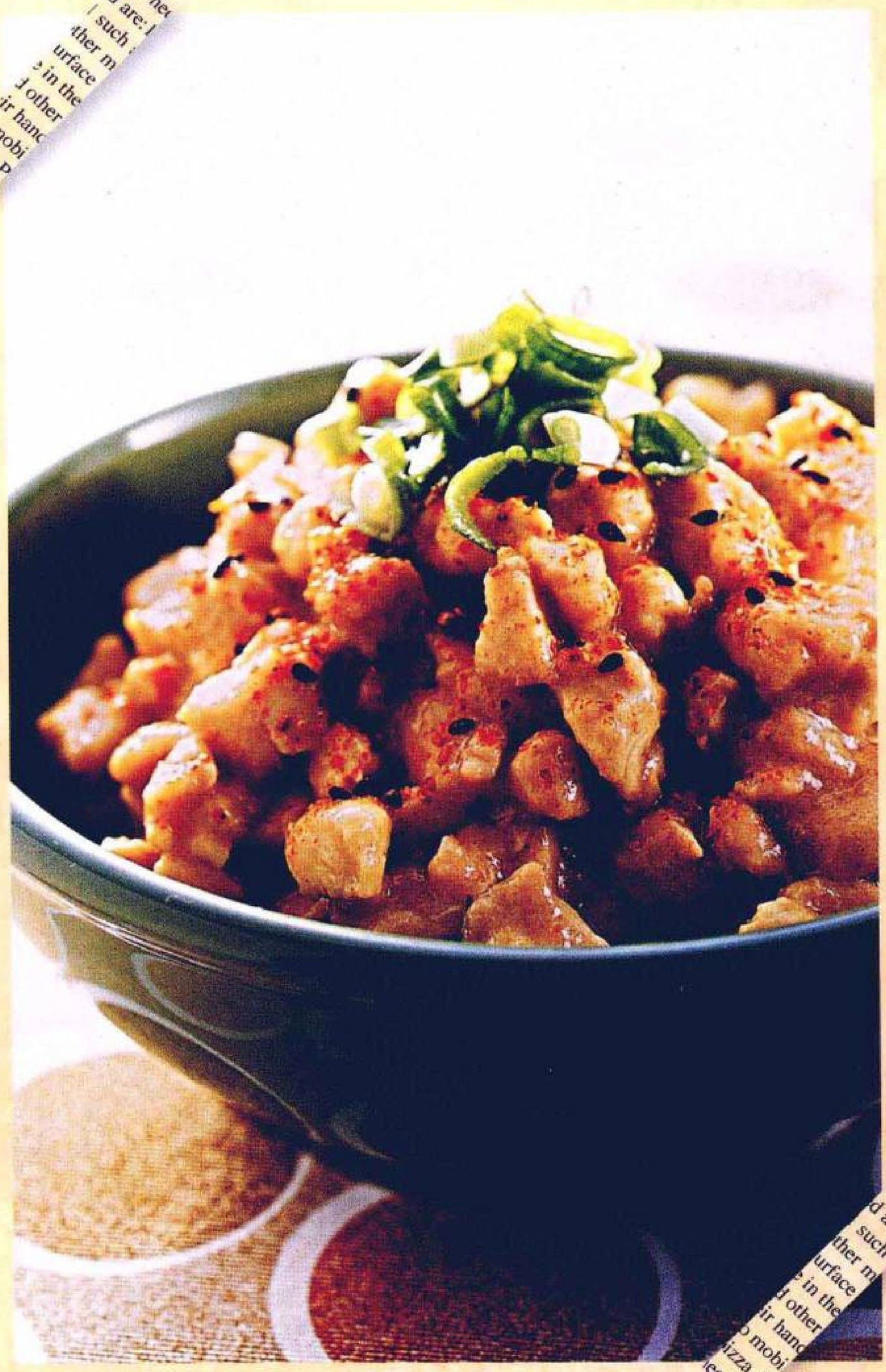
4 排上做法1材料，撒上海苔粉，挤上蛋黄酱，再撒上鱼片即完成。

Note

若喜欢辣味，可将过滤后的泡菜汤汁取代水加入面粉中搅拌，若不足120毫升，则用清水补足水分。

调理包9号

味噌芝麻鸡肉料



调理包保存：密封冷冻1个月

[材料] 分量700克

去骨鸡胸肉 …… 600克

[调味料]

1 酒 …… 1大匙
淀粉 …… 1小匙
香油 …… 1大匙
2 味噌 …… 70克
热水 …… 200毫升
3 色拉油 …… 少许
白芝麻酱 …… 200克

[做法]

1 鸡胸肉去皮，切2厘米丁状，和调味料1拌匀，腌约10分钟备用。味噌和热水调匀备用。

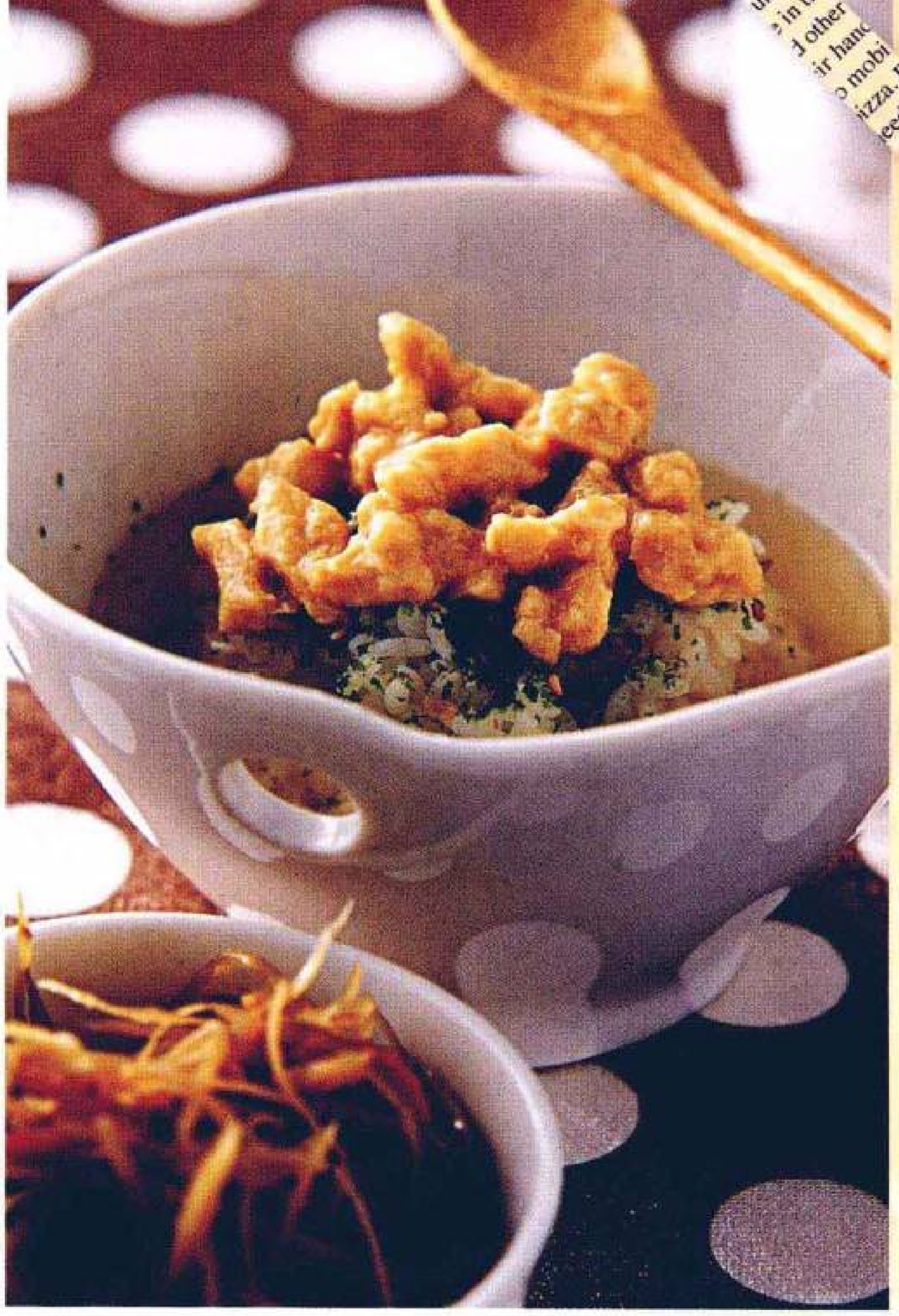
2 烧热锅，倒入油，放入鸡肉拌炒至表面微焦，倒入芝麻酱炒匀，转小火烧煮约5分钟，放入做法1味噌水，煮至汤汁浓稠即可。

3 可直接食用，或待降温后用密封袋分装小份，写上制作日期，冷冻保存。



Note

◆ 味噌不能在滚沸状态下久煮，味道容易变苦，因此放入味噌后，需转中小火熬煮。
◆ 白芝麻酱在有进口商品的日系调味料区可买到。



Basic 这样吃

热量：510千卡

味噌鸡肉汤泡饭

[材料] 分量1人份

味噌芝麻鸡肉料100克、米饭150克、高汤200毫升、三岛香松少许

[做法]

热米饭盛入碗中；高汤煮滚，倒入米饭中，撒上三岛香松，将鸡肉料放入，拌匀后即可食用。

Note

- 味噌芝麻鸡肉料当然可以直接搭配米饭做成烩饭食用，不一定要做汤泡饭。
- 这道除了高汤，也可以使用热的绿茶茶汤做成茶泡饭。

Arrange 变化吃

热量：672.5千卡

味噌鸡肉土豆烧



材料 分量1人份

味噌芝麻鸡肉料200克、蛋1个、吐司1片、土豆片少许、起司粉少许

做法

1. 将味噌芝麻鸡肉调理包取出，用微波炉解冻。取出后倒在可微波容器中，再放入微波炉中加热。
2. 烤箱预热10分钟至180℃备用。吐司切除硬边，再切成小方丁；蛋打散成蛋液，备用。
3. 鸡肉料、吐司丁、蛋液拌匀，放入烤皿中，用汤匙将表面略抹平。
4. 土豆片用手捏碎，铺在做法3上，撒上起司粉，放入烤箱中，烤约8分钟至表面微黄即完成。

Note

若不喜欢土豆片的口感，也可将切下的吐司边切小丁，铺在材料上，烘烤后会有酥脆口感。

[General Information]
书名=咖啡馆简餐轻食
作者=周字钦
页数=111
SS号=12756135
出版日期=2011.05