YYePG, THE NEW EPAGE ERA

YYePG

数字签名人 YYePG
辨别名：CN = YYePG, C = CN, O = YYePG, OU = YYePG
原因：我证明本文档是准确和真实的
日期：2004.12.01 16:21:57 +08'00'

The new epage era
YYEPG

免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited.Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK

快乐厨房

美食新主张

猪肉＆鸡肉料理



吉林科学技术出版社

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

快乐厨房

美食新主张

猪&鸡肉料理



做法简单、美味可口，是家庭料理的基本原则。这套『快乐厨房』系列食谱，便是将符合上述原则的各种料理，依食材种类、风格，分门别类汇整而成。每日为做菜而苦恼的人，或是想充实料理内容的人，请将本书置于随手可得处，善加利用。本书的内容是猪肉及鸡肉料理。使用猪肉或鸡肉烹调而成的菜肴，是每天晚餐最常出现的菜色。本书除了有多篇受欢迎的常见食谱，还收集了依肉品不同部位分类的精选食谱。

吉林科学技术出版社

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

HAPPY COOKING

CONTENTS

猪肉料理

基本料理

姜烧猪肉 8
炸猪排 10
回锅肉 12
卤猪肉 14
卤猪肉块 16

薄肉片

乳酪紫苏肉卷 18
三色蔬菜肉卷 19
姜汁风味炸肉片 20
酥炸肉片 21
蒜味炸猪排 22
春卷 23
酱汁炒肉片四季豆 24
蚝油炒萝卜肉片 25
猪肉泡菜炒蛋 26
焖蒸猪肉油菜 27
香煎蔬菜猪肉卷 28
炸三色猪肉卷 29
芝麻酱拌涮猪肉 30
炸猪肉色拉 31

大肉块

洋葱酱汁酒蒸猪肉 32
炖五花肉蔬菜 33
梅子乳酱白灼猪肉 34
清蒸猪肉卷心菜 35
卤五花肉 36
盐蒸猪肉 37

厚肉片・小肉块

香煎猪排 附蔬菜 38
乳酱香煎猪排 39
番茄炖猪肉 40
糖醋炸猪肉 41
一口炸肉串 42
葱味酱汁炸猪排 43
卤猪肉 44
酱汁风味烤猪肉 45

排骨

烤排骨 46
甜辣排骨 47
墨西哥风味炖排骨 48
酥炸排骨 49

肉类加工品

咖喱风味法兰克福香肠 51
奶油炖火腿芜菁 52
焖煮火腿白菜 53
焖煮腌肉香肠马铃薯 54
墨西哥风味辣火腿 55

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鸡肉料理

基本料理

炸鸡块 62
照烧鸡肉 64
棒棒鸡 66
奶油炖鸡腿 68
鸡翅萝卜汤 70

鸡腿・鸡胸

蒜味番茄酱汁煎鸡腿 72
青紫苏煎鸡腿 73
炸鸡肉海苔卷 74
梅子紫苏炸鸡肉卷 75
芝麻炸鸡 76
葱味酱炸鸡 77
番茄炖鸡 78
奶油焗鸡肉卷心菜通心面 79
北京烤鸭风味烤鸡 80
咖喱鸡 81
印度风味烤鸡 82
民族风味煎鸡肉串 83
治部风味炖鸡肉 84
芝麻酱汁炖鸡肉马铃薯 85

鸡翅

腌炸鸡翅 86
咖喱酱油煎鸡翅 87
香煮鸡翅 88
辣味炸鸡 89
炖小鸡腿 90
香烤鸡翅 91

带骨肉

罗勒风味烤鸡 92
橄榄油炸鸡肉 93
炖煮鸡肉水煮蛋 94
番茄炖鸡肉蔬菜 95

鸡胸嫩肉

烤鸡胸肉比萨 96
面包粉煎乳酪鸡胸嫩肉 97
乳酪芥末炸鸡肉卷 98
酒醋拌白灼鸡胸嫩肉 99
芥末酱油拌鸡胸嫩肉鸭儿芹 99

鸡骨

鸡骨高汤 100
鸡汤粥 100

副菜

酱煮油菜金针菇 9
马铃薯色拉 11
凉拌豆腐 13
韭菜炒蛋 15
白菜汤 17
梅子酱萝卜色拉 56
豆腐蛋花汤 56
烤双色甜椒色拉 57
腌肉生菜汤 57
凉拌小黄瓜 57
冬粉生菜汤 57
卷心菜色拉 63
柴鱼煮四季豆 65
油菜火腿汤 67
小黄瓜番茄丁色拉 69
梅子拌鸭儿芹油豆腐皮 71
本书特色及使用方法 4
猪肉　种类及使用方法・营养・
　选购方法及注意要点 6
肉类加工品的种类及使用方法 50
以猪肉、鸡肉料理为主菜时的
菜单安排法 56
猪肉、鸡肉的有效保存法 58
鸡肉　种类及使用方法・营养・
　选购方法及注意要点 60

材料笔记

虾米・榨菜 24
白菜泡菜 26
多明格拉斯酱 33
豆瓣酱 46
水煮大豆罐头 48
甜味酸黄瓜 51
番茄罐头 55
红椒粉 82
八角 90

吉林省版权局著作权合同登记号
图　　字：07-2002-1067

COOK BOOK ①
NIKU NO OKAZU BUTANIKU & TORINIKU
(c)2000 ORANGE PAGE
Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC..
Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

美食新主张

——猪 & 鸡肉料理

责任编辑：车　强
出版发行：吉林科学技术出版社
社　　址：长春市人民大街 124 号
邮　　编：130021
发行电话：0431-5677817　5635177
印　　刷：沈阳新华印刷厂
版　　次：2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规　　格：889 × 1194 毫米 16 开本
印　　张：6.25
书　　号：ISBN 7-5384-2670-1/Z・222
定　　价：25.00元

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

COOK BOOK

下厨前须知

本书特色及使用方法

分量为2人份与4人份

本书所介绍的料理，其材料及做法有2人份及4人份两种（"基本料理"及"菜单安排"等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4～6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中（ ）内的分量、时间，则是指4人份的情况而言。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理1人份的热量、盐分，都以易于了解的单位标明于图示上。烹调时间也同样标明于图示上，可当作标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标明得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准计算出来的。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。

低温（160℃～165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至将近锅底再慢慢浮上来。

中温（170℃～180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至将近锅底，便立刻浮上来。

高温（185℃～190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便会立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便您每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有"菜单搭配建议"，介绍适合搭配的副菜。可作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹饪时的诀窍，是以"烹调要诀"来说明，罕见材料则是在"材料笔记"中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可代用的食材等等，则在「厨房笔记」这个项目中解说。

关于高汤

材料中的高汤，是指使用海带、柴鱼片、小鱼干等熬煮而成的日式高汤。如果使用高汤粉，请依指示溶于热水中再使用。

主要材料以红色区别

为了能一眼区分主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以为区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

本书材料表中，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。另外，1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯＝180ml。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

猪肉料理

基本料理
薄肉片
大肉块
厚肉片・小肉块
排骨

猪肉加工品
香肠
火腿
腌肉



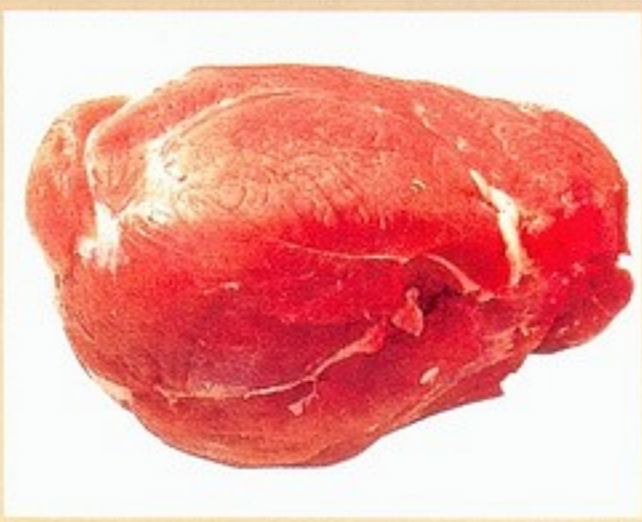
THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

猪肉

种类及使用方法

不同部位的肉质，差异并不大，
可以广泛应用于各种料理。
不同形态的猪肉，有的适合炖煮，
有的适合卷成肉卷下锅煎，
有的适合油炸，
请善加区分利用。
（数值是以每100g为基准）



腿肉(肉块)

腿肉以红肉为主，脂肪成分很少，肉质柔软。也由于脂肪少，味道清淡，可应用于日式、西式、中式料理，使用范围相当广泛。可将整块肉块拿来炖煮，也可以切片后再煎。

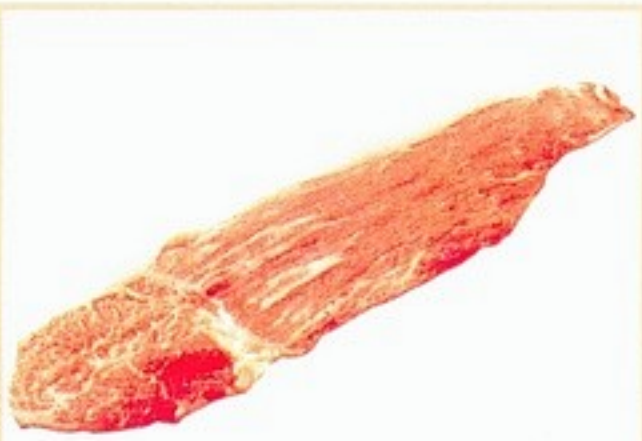
热量660kJ　蛋白质20.4g　脂质7.4g



肩胛里脊(肉块)

是肩膀上面部分的肉，含有适量的脂肪，风味独具。和腿肉比起来，肌理稍粗，可是一经炖煮，便会流出美味的汤汁。可用来炖煮或卤煮。

热量1183kJ　蛋白质16.4g　脂质22.6g



腿肉(薄肉片)

是将腿肉切成薄片。可用来炒，或卷成肉卷，或加以炖煮，应用范围也很广泛。由于薄肉片的宽度不大，如果要用来包卷食材，则需依据所要包卷的馅料，将2～3片肉片重叠使用。

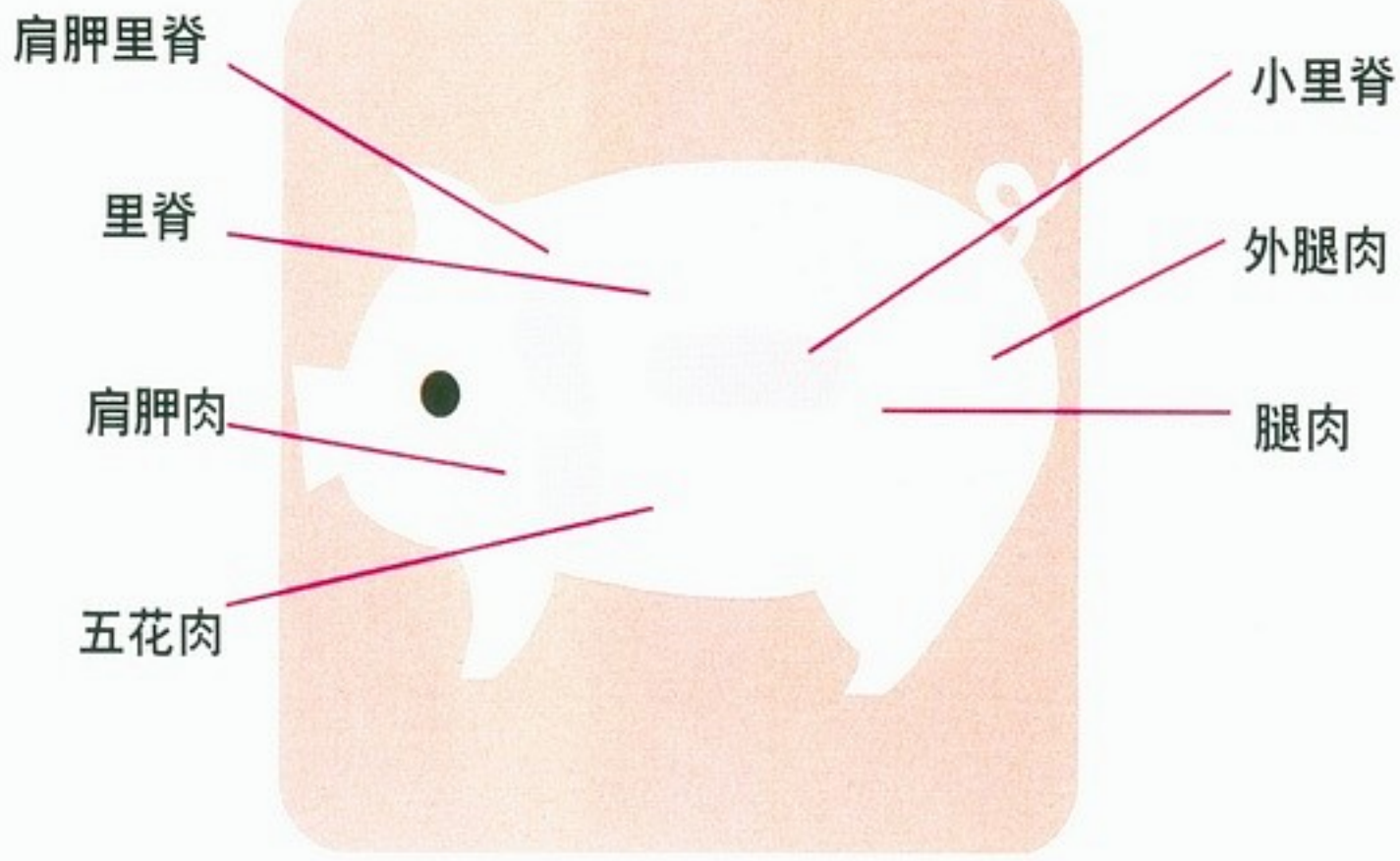
热量660kJ　蛋白质20.4g　脂质7.4g

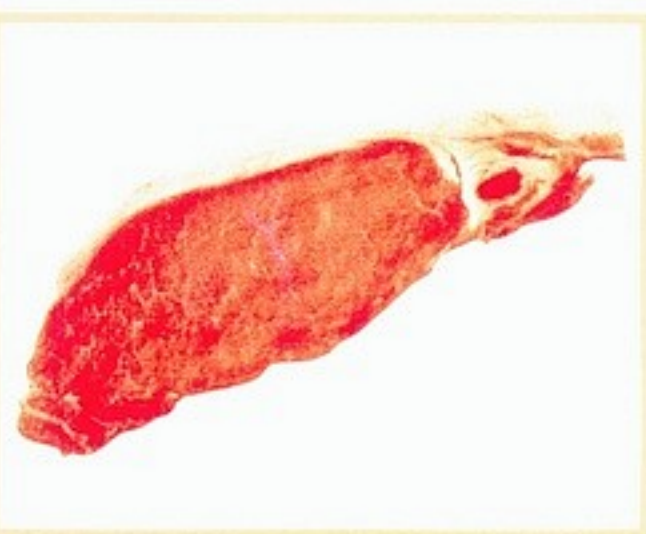


里脊(厚肉片)

是紧接肩胛里脊到背部的肉。脂肪适量，肉质也很柔嫩，味道相当好。大多切成1cm厚，可用来做炸猪排或煎猪排。

热量1313kJ　蛋白质16.5g　脂质25.7g





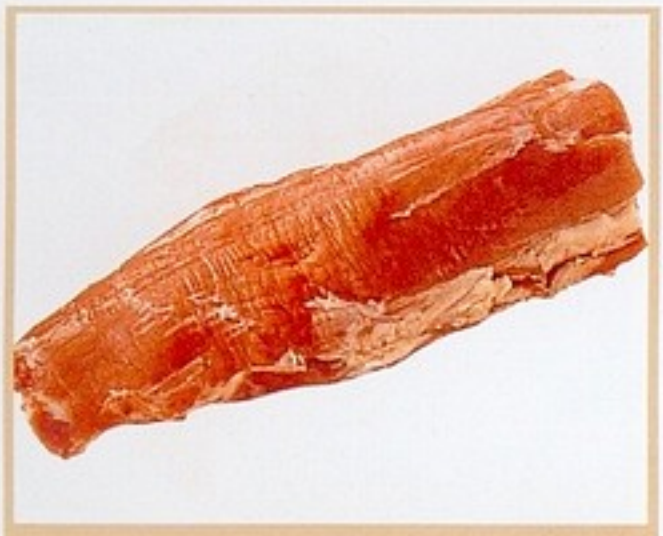
里脊(薄肉片)

是将里脊肉切成薄片，一般厚度约为2mm，稍厚的则为5～6mm。较厚的切片通常是用来烹调姜烧猪肉。其肌理细致，脂肪成分适量，是相当美味的肉。可以拿来炒或煎或卷，利用范围相当广泛。

热量1313kJ　蛋白质16.5g　脂质25.7g

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



小里脊

位于里脊内侧，是肉质最柔嫩的部位。肌理细致，几乎没有脂肪，味道相当清淡。可用来蒸煮、煎、炸、炖煮。由于一头猪只能取得少量的小里脊，因此价格比起猪肉的其他部位贵。

热量560kJ　蛋白质21.5g　脂质4.5g



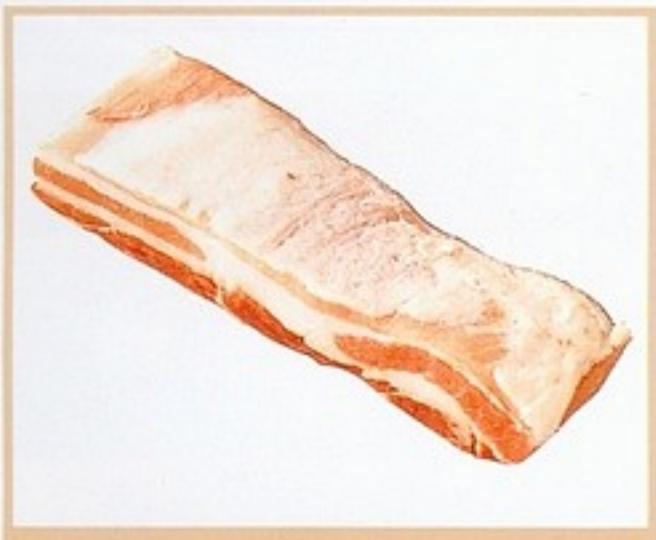
排骨

是将肋骨周边的五花肉，连同肋骨一起切段的部位。骨头带有独特的美味，脂肪部分的味道也相当浓醇。可将之腌过后再慢慢煎，或是下锅油炸、熬煮。

热量1743kJ　蛋白质13.2g　脂质38.3g

营养

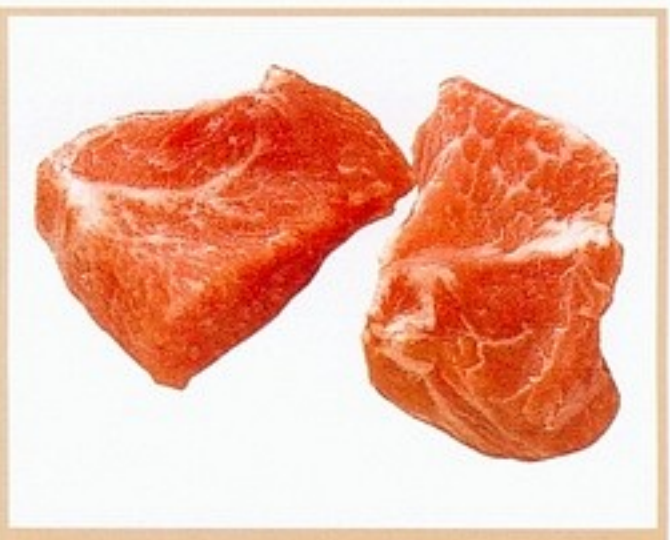
在猪肉所含的营养当中，
最引人注目的便是维生素B_1。
以小里脊为例，
每100g便含1.34mg的维生素B_1，
在所有食品中属于
含量相当高的等级。
维生素B_1是将糖类转换成热量时
所需的必要营养素，
欠缺时容易产生疲倦、
焦虑、倦怠感等症状。
维生素B_1也有防止肥胖的功效，
是具有减肥效果的维生素。
此外，猪肉所含的蛋白质也很丰富。
而猪肉的脂肪和其他肉类相比，
含有较多的亚麻仁油酸等
不饱和脂肪酸。



五花肉(肉块)

五花肉位于肩膀与腿之间。红肉与脂肪层次分明，因此又称为三层肉。红肉与脂肪的厚度均等者，品质较好。此部位的风味独特，价格又合理，可以多加利用。可用来卤煮或炖煮。

热量1743kJ　蛋白质13.2g　脂质38.3g



小肉块

是将腿肉或肩胛里脊切成3～4cm的小方块。市面上贩售的小肉块，前面通常冠有咖喱用或炖肉用的名称。不需再花切工，用于炖煮料理相当方便。也很适合中华料理，可用来烹调大家都很熟悉的糖醋猪肉。

选购方法及注意要点

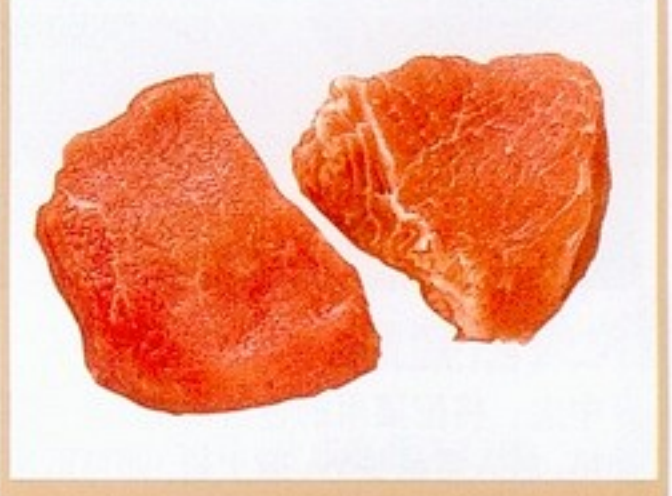
整体的红肉部分
呈现漂亮的粉红色，
脂肪部分呈现白色者，
便是新鲜的猪肉。
购买时要选择带有光泽、肌理细致，
肉身紧实的猪肉。
如果脂肪变成黄色，
则表示它和空气接触的时间过长，
最好不要购买。
如果是薄肉片，
则要避免买到包装盒里
有很多肉汁流出的肉片。
此外，猪肉和牛肉等肉类相比，
寄生虫较易附着，因此严禁生食，
一定要使猪肉完全熟透才能食用。



五花肉(薄肉片)

是将五花肉切成薄片。购买时要选择红肉与脂肪成分各半者。可用来炒、炖煮、煮汤，只需少量味道便相当浓醇，可烹调出美味的料理。如果在意其脂肪成分，则可汆烫过后再使用。

热量1743kJ　蛋白质13.2g　脂质38.3g



一口猪排用红肉

是将脂肪成分少的腿肉等部位，切成1cm厚的肉块。肉质柔软，省掉由肉块分切的切工，使用方便，因此很受欢迎。可直接用奶油煎，也可以沾裹面衣炸成炸猪排。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

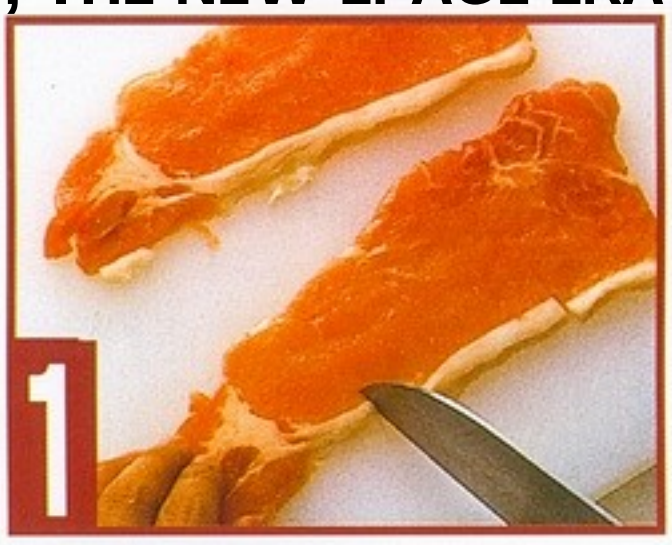
姜烧猪肉

先将猪肉放入加有姜汁的腌料中腌过，再将两面煎至带有烧烤的颜色。最后再加入姜泥，以突显风味。

平底锅煎烤

热量 1467kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 15分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪里脊肉（姜烧用）	200g	400g
配菜		
番茄	1个	2个
青椒	2个	4个
色拉油	1大匙	2大匙
盐	少许	少许
腌肉料		
酒	½大匙	1大匙
酱油	½大匙	1大匙
姜汁	½小匙	1小匙
色拉油	1大匙	2大匙
综合调味料		
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
砂糖	½大匙	1大匙
酱油	2大匙	4大匙
姜泥	½块份	1块份



1 预先处理猪肉

将猪肉摊放在砧板上。在红肉与脂肪间以菜刀划开2～3处，将筋切断。带筋部位在煎过后最容易缩起，口感和形状都会变差，所以一定要将之切开。将综合调味料混合。



2 腌肉抓拌使之入味

将肉置于铁盘中，加入腌肉料，以手抓拌后，放置10分钟左右使之入味。接着准备配菜。将青椒对半纵切，去蒂去籽后，切成5mm宽。番茄去蒂后，切成半月形。



3 大火煎猪肉

开中火，将配菜用的色拉油倒入平底锅加热。放入青椒快炒，撒上盐，即可取出。以厨房纸巾拭去平底锅内的油污。重新将色拉油倒入锅内加热，将猪肉摊平并且互不重叠地放入锅中，一边摇动平底锅一边以大火煎肉。如果一次放入太多肉片，火力便无法均等，煎出来的肉片会水水的，须特别注意。如果要烹调4人份的肉片，最好能分2次煎。



4 翻面再煎

待猪肉变得带有烧烤的色泽，即可翻面煎另一面。如果不断翻面，煎出来的猪肉口感会变得太软，所以最好等一面煎得颜色差不多了再翻面。



5 加入调味料即可完成

待两面均煎至带有漂亮的烧烤色泽（如果是4人份，则将已煎好的肉片再倒回锅内），即可倒入综合调味料。摇动平底锅，使调味料均匀沾附于猪肉上。中途翻面2～3次，使两面均沾有调味料并且不致烧焦。最后加入姜泥，以中火快速翻炒所有肉片。猪肉装盘后，再添放炒青椒及番茄即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 **搭配建议**

油菜富含维生素 A 及钙质，
稍加调味煮过后，即可当成配菜。

酱煮油菜金针菇

材料（2人份） 油菜½把（200g）
金针菇1袋 高汤1杯 酒、料酒各1大匙 淡色酱油（酱油亦可）1½大匙

做法

1.将油菜的根部切除，切成6cm的长段。

2.将金针菇的根部切除，分成容易入口的小束。

3.将高汤倒入锅中煮开，加入酒、料酒、淡色酱油。放入金针菇后盖上锅盖，煮约5分钟直到金针菇变软。加入油菜混合后，再盖上锅盖煮约6～8分钟，直到油菜变软。

（1人份272kJ 盐分1.9g）

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸猪排

沾2次面粉及蛋汁，不但面包粉容易附着，还可将猪排炸得酥酥脆脆。同时附上大量炸猪排必配的卷心菜丝。



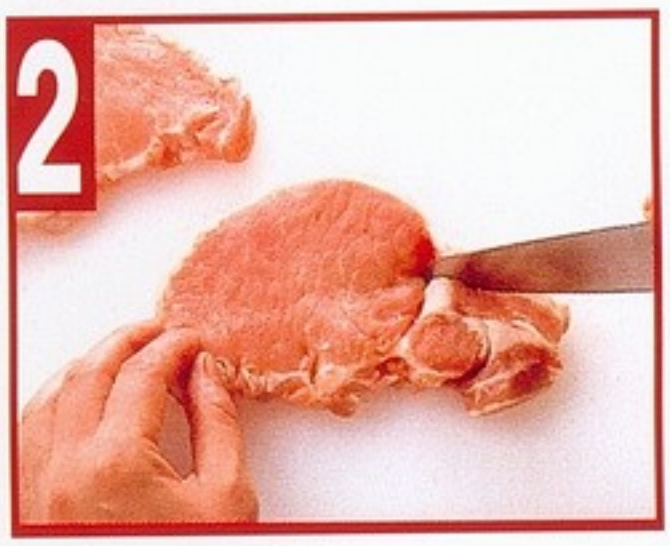
热量 2190kJ（1人份）　盐分 2.1g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪里脊肉（炸猪排用）	2片	4片
配菜		
卷心菜叶	2片	3～4片
胡萝卜	少许	3cm
柠檬	适量	适量
荷兰芹	少许	少许
盐、胡椒	各少许	各少许
面衣		
面粉	适量	适量
蛋汁	1/2个份	1个份
面包粉	适量	适量
炸油	适量	适量
个人喜爱的酱汁、芥末	各适量	各适量



准备配菜

将卷心菜的硬心去除，切成细丝，放入冰水中。胡萝卜去皮后切成细丝。待卷心菜丝变脆，即可用筛网捞出，沥干水分，与胡萝卜混合。将柠檬切成半圆形，荷兰芹洗过后沥干水分。



预先处理猪肉

在猪肉的红肉与脂肪间划开几刀，将筋切断。如此处理过后，油炸时猪肉便不会缩起。利用研磨棒或啤酒瓶等物轻轻敲打肉的两面，使肉质柔软。从稍高处将盐、胡椒撒放于肉的两面。



将肉片沾裹面粉及蛋汁

将1 1/2大匙（3大匙，4人份）的水加入蛋汁中，最好能用滤网过筛，处理成细滑的蛋汁。将面包粉摊放在铁盘上。猪肉先沾裹面粉再沾浸蛋汁，然后再次依面粉、蛋汁的顺序沾裹一次，使面衣变厚。



沾裹面包粉

将猪肉放入铺有面包粉的铁盘中，均匀沾裹面包粉。以手轻轻按压，使面包粉紧紧附着于猪肉上。如此放置2～3分钟，使面衣确实沾附。



以中温油炸

炸油加热至中温。将沾裹面衣的肉片放在锅铲上，使之沿着锅缘滑入锅中。暂时不要翻动，以筷子碰触里侧的面粉，如果已经炸至酥脆，再轻轻将肉翻面。



沥干油分后装盘

待整片肉炸成金黄色，开始发出啪嗞啪嗞的声音，即可将炸猪排取出，沥干油分。切成适口大小后，盛入盘中，再添放搭配的卷心菜丝及胡萝卜丝、柠檬、荷兰芹。食用时可沾些自己喜爱的酱汁或芥末。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

这是一道常见的色拉。
不论味道或口感，
均与炸猪排十分相配。

马铃薯色拉

材料(2人份) 马铃薯2个 胡萝卜1/4根 小黄瓜1根 洋葱1/6个 鲔鱼罐头(小)1/2罐 法式色拉酱1大匙 色拉酱1大匙 鲜奶油(牛奶亦可)2大匙 盐适量 胡椒少许

做法

1.马铃薯去皮后，切成1cm厚的扇形。泡水10分钟后沥干水分。胡萝卜去皮后，切成3mm厚的扇形。

2.将马铃薯、胡萝卜放入锅中，倒入足以淹过马铃薯及胡萝卜的水量，煮至变软，再倒入筛网内，并将锅中的水倒掉。将马铃薯及胡萝卜再放回锅内，开中火，将多余的水分煮干后，移入钵盆中，淋入法式色拉酱，搅拌均匀。

3.将小黄瓜切成圆形薄片，撒上少许盐。将洋葱纵切成薄片，也撒上少许盐。待小黄瓜、洋葱都变软，再以水洗净并拧去水分。

4.将小黄瓜、洋葱、沥去汁液的罐头鲔鱼、色拉酱、鲜奶油、少许盐、胡椒加入做法2的钵盆中，整体拌匀。

(1人份1246kJ 盐分1.2g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

回锅肉

炒锅拌炒

烹调时的基本原则是以稍强的中火快炒。一开始便先将综合调味料准备好，下锅前再次搅拌，倒入锅中拌炒，很快便可以上菜了。

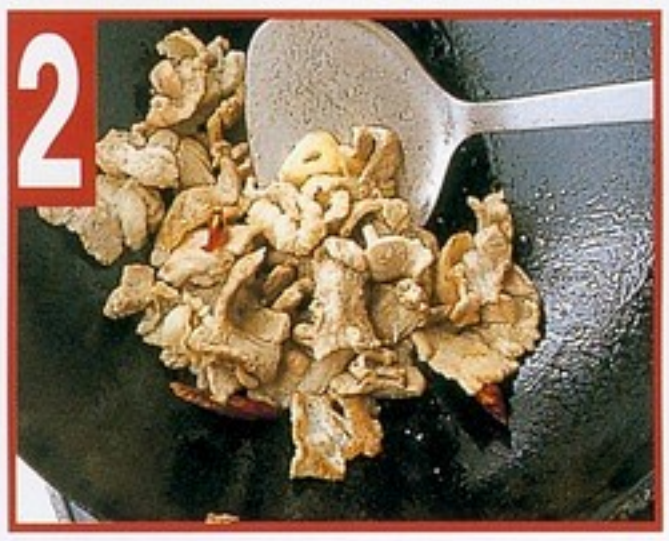
热量 1956kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪五花肉薄片	150g	250g
卷心菜	200g	350g
青椒	2个	4个
蒜头	1小瓣	1大瓣
红辣椒	1根	1～2根
色拉油	2大匙	3大匙
综合调味料		
红酱汁	40g	60g
砂糖	1大匙	2大匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	1大匙
水	1大匙	2大匙
芝麻油	½大匙	1大匙



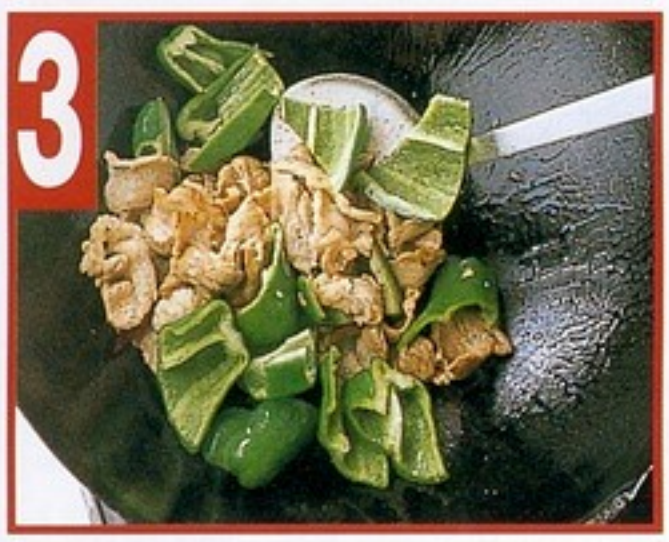
1 准备调味料及肉、蔬菜

将综合调味料的材料倒入钵盆中，充分搅拌至酱汁完全溶解。将猪肉切成3～4cm长，卷心菜切成4～5cm的方形。青椒对半纵切后，去蒂去籽，再横切成2～3片。蒜头切成薄片，红辣椒横切成两半后，去除籽。



2 以稍强的中火炒猪肉

将色拉油及蒜头倒入炒锅内，以稍弱的中火先加热，待香味出来后，再放入猪肉、红辣椒，转稍强的中火拌炒。



3 加入青椒

待猪肉变色后，加入青椒快炒，使油分均匀沾布。快速翻炒可使青椒保留青脆的口感。



4 加入卷心菜

加入卷心菜后继续拌炒。由锅底往上翻炒可使食材均匀熟透。



5 倒入综合调味料

待油分均匀沾布于卷心菜上，将综合调味料再次搅拌，倒入锅中。综合调味料如果未完全溶解，味道无法均一，所以要充分搅拌溶解后再倒入锅中。



6 完成

整体拌炒使酱汁均匀沾布于食材上，最后淋入芝麻油，再大略拌一下，即可装盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单　搭配建议

盛有大量的提味食材，
是一道颇具风味的料理。

凉拌豆腐

材料(2人份)　嫩豆腐1块　葱½根　姜½块　榨菜50～60g　虾米2大匙　盐、胡椒各少许　芝麻油2大匙　依个人喜好添加适量酱油

做法

1.将虾米放在适量的水中泡软后，沥干水分，切成碎末。
2.将葱、姜、榨菜均切成碎末。
3.豆腐切成适口大小后装盘，将葱、姜、榨菜混合后，盛放于豆腐上。
4.将芝麻油及虾米倒入平底锅内，开小火慢炒。炒香后撒入盐、胡椒，连同芝麻油趁热浇淋于豆腐上。再依个人喜好淋上酱油，即可食用。

(1人份1037kJ　盐分3.9g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

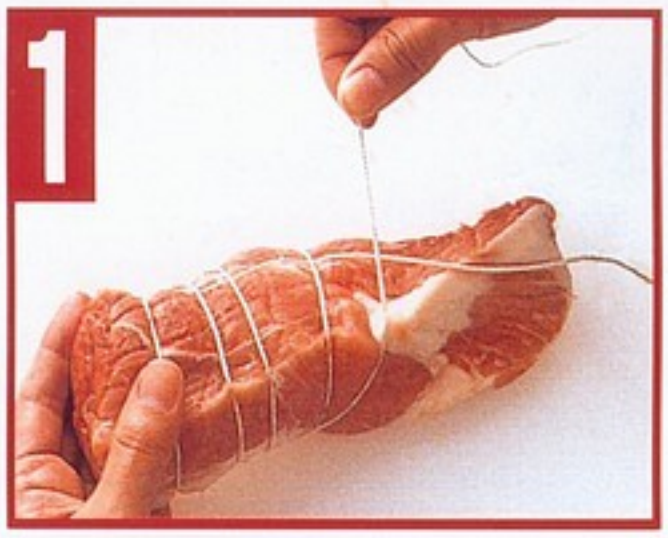
卤猪肉

先将整块猪肉的表面煎过，使美味不致流失，再慢慢卤煮。由于可以保存，可在忙碌的日子当作晚餐食用。



热量 1622kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 80分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪肩胛里脊肉块	300g	600g（2小块）
配菜		
生菜	1/2个	1个
葱	1/4根	1/2根
蒜头	1瓣	1大瓣
姜	1/2块	1块
红辣椒	1根	1根
色拉油	1/2大匙	1大匙
酒	1/3杯	2/3杯
酱油	4大匙	8大匙
砂糖	1大匙	2大匙



以棉绳将猪肉捆绑起来

将猪肉置于室温下解冻。准备约2m长的棉绳，将猪肉一圈一圈捆起来，调整形状后打结。捆时先将绳线纵放在猪肉上再开始捆，比较容易打结。将蒜头去皮，姜不去皮，两者均切成薄片。



以中火煎猪肉

将色拉油倒入平底锅内加热，放入猪肉，一边滚动一边以中火煎，使表面呈现烧烤的颜色。待整体均带有烧烤的色泽，再移入足以完全容纳猪肉的锅内。淋上酒，加入2杯（3杯，4人份）水，即可开中火煮。



捞除浮沫，加入香味蔬菜，以小火煮40分钟

煮开后将火转小，捞除汤面上的浮沫。将蒜头、姜、红辣椒及酱油1/2的量倒入锅中，盖上锅盖，以小火卤煮40分钟。



加入调味料，以小火再煮20分钟

以竹签戳刺猪肉，猪肉如果已经熟软至可以轻易刺穿，便可将剩余的酱油及砂糖倒入锅内，再以小火卤煮20分钟。熄火后放凉备用。



准备配菜

将葱切成4cm长，纵向剖开，去除中间的心。再纵切成葱丝，浸泡于冷水中。生菜也浸泡于冷水中，使之变脆。



拆下棉绳，装盘

将配菜用的葱丝水分沥干。生菜沥干水分后撕成适口大小，铺在盘子上。拆下绑猪肉的棉绳，将猪肉放回锅内再次加热后，切成容易入口的厚度。将切好的猪肉片排在生菜上，上面盛放葱丝，再淋上卤汁。卤猪肉置于冰箱约可保存1星期。亦可切小丁，用来炒饭或做色拉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

做法简单，营养价值又高，
是很好的一道副菜。

韭菜炒蛋

材料(2人份) 蛋2个　韭菜1束　色拉油2大匙　酒1/2大匙　酱油1/2小匙　盐、胡椒各适量

做法

1. 将韭菜切成4cm长。
2. 将蛋打入钵盆内，打散后加入盐、胡椒各少许，搅拌均匀。
3. 将1大匙色拉油倒入炒锅内加热，再倒入蛋汁，以稍强的中火一边煎一边搅拌，煎成煎蛋后取出。
4. 再将1大匙色拉油倒入炒锅内加热，放入韭菜开大火炒，待韭菜稍微变软，便将煎蛋倒回锅内，加入酒、酱油、少许盐及胡椒，调味拌炒。

(1人份3720kJ　盐分1.1g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

卤猪肉块

先将猪肉煎过以封住美味，再慢慢卤煮至肉块熟软。由于要花费许多工夫及时间，建议人口少的家庭集合起来烹煮。

锅子卤煮

热量 1894kJ（1人份）　盐分 1.7g（1人份）　烹调时间 10分钟

猪肉

基本料理

材料　（4人份）

- 猪五花肉块 …… 600g
- 姜 …… 1大块
- 酒 …… 1杯
- 酱油 …… 4大匙
- 砂糖 …… 5大匙
- 料酒 …… 1大匙



1 以中火煎猪肉

为使猪五花肉均匀煎熟，先将之切成4.5cm的小方块。姜连皮切成薄片。以中火加热平底锅，将猪五花肉1/2的量，脂肪部分朝下放入锅内煎。一边煎一边以筷子翻面，中途如果有油脂流出，就以厨房纸巾拭去，直到整体煎成带有烧烤颜色。其余1/2的肉也以同样方式处理。



2 煮开后捞除浮沫

将肉及姜放入大锅中，加入足以淹过食材的水，开大火煮。煮开后将火转弱，捞除油脂及浮沫。加入酒后转小火。



3 盖上比锅缘小的盖子以小火卤煮

盖上比锅缘小的盖子，使肉不致浮起来，以小火煮约3小时。中途如果水量变少，便再添加水。如果没有比锅缘小的盖子，则可撕一张比锅子稍大的铝箔纸，在铝箔纸中央割开一个十字，直接覆盖于卤汁的表面。



4 放凉后去除凝固的油脂

熄火后放凉，再放入冰箱冷藏5小时至一晚。待卤汁表面的油脂凝固，即可将肉块取出，以温水洗去表面的油脂。



5 过滤卤汁

将厨房纸巾铺在滤网上，滤网下方摆放钵盆或其他锅子，然后将卤汁倒入滤网中过筛，并取出姜。筛过的卤汁还要再用来卤肉，所以务必要仔细过滤，去除残余的油脂。



6 放入调味料开小火煮

将筛过的卤汁、肉、姜放入锅中，卤汁如果变少便再加入水，使之淹过肉。加入酱油及砂糖后，开大火煮。煮开后捞除浮沫，盖上比锅缘小的盖子，转小火再煮约1小时。最后均匀淋上料酒，增加光泽。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

卤猪肉块的味道浓郁，
最好搭配口感清淡的汤。

白菜汤

材料(2人份) 白菜(菜心部分)400g
木耳(以水泡软)30g 豌豆荚6片
酒1大匙 鸡肉高汤(颗粒)1/2小匙
盐适量 胡椒少许 芝麻油1小匙

做法

1. 将白菜切成长6cm，宽2cm的小段。木耳去蒂后，将较大片者切成两半。
2. 豌豆荚去蒂去筋后，放入加有少许盐的热水中煮熟，再移入冷水中冷却，沥干水分。
3. 将白菜放入锅内，加入2杯水、酒、高汤颗粒、1/2小匙盐、胡椒，煮开后转小火，盖上锅盖，再煮10～15分钟直到白菜变软。加入木耳后再煮5分钟，最后放入豌豆荚，稍煮片刻，洒入芝麻油后即可装盘。

(1人份217kJ 盐分1.8g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

乳酪紫苏肉卷

中间包有大块乳酪的猪肉卷，口感十足。和梅子风味的萝卜泥组成绝妙滋味，非常下饭。

材料	（2人份）	（4人份）
猪腿薄肉片	130g	260g
加工乳酪(厚0.8cm)	3片	6片
青紫苏叶	4片	8片
萝卜	3cm	6cm
梅干	1小个	2小个
盐	少许	少许
淀粉	少许	少许
色拉油	2小匙	1½大匙
酒	1½小匙	3大匙
酱油	少许	少许

平底锅煎煮

做法

1 制作梅子风味的萝卜泥

将梅干的籽去除，以菜刀大略剁碎。萝卜去皮后磨成泥，稍微沥干水分，与梅干混合。

2 用猪肉将青紫苏及乳酪卷起来

在猪肉上撒盐。将猪肉分成3份(6份，4人份)，稍有重叠地纵向摊平，用茶匙将淀粉薄薄撒在猪肉上。将青紫苏、乳酪各一片放在靠近手边处，将猪肉卷起来。

3 放入平底锅煎

将色拉油倒入平底锅，开中火加热后，放入猪肉卷。煎3～4分钟后，翻面再煎1分钟。洒入酒后盖上盖子，以中火焖煮1分钟。取下盖子后转大火，再煎1分钟使汁液收干，即可熄火。将猪肉卷斜切成两半后装盘。将剩余的青紫苏铺放在盘子上，添放1 的梅子风味萝卜泥，再淋上酱油。

烹调要诀

使猪肉确实熟透，要将肉片摊平，并使2片稍有重叠。以茶匙将淀粉分撒在猪肉片的2处，再将青紫苏及乳酪包卷起来。如果猪肉片太小，则可将3～4片接在一起，但大小最好相同，才比较好煎。



菜单搭配建议

猪肉及乳酪含有充足的蛋白质。由于配菜只有萝卜泥，所以可以选择黄绿色蔬菜作为副菜。将略微烫煮过的四季豆及胡萝卜混合，拌以法式色拉酱，再撒上杏仁薄片，就是一道极富口感的色拉。

热量 982kJ（1人份） 盐分 1.6g（1人份） 烹调时间 20分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

三色蔬菜肉卷

葱香扑鼻，做法简单又美味，是很受欢迎的一道料理。就连切口处的颜色也非常漂亮，充满魅力。

热量 1062kJ（1人份）　盐分 1.9g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪腿薄肉片	200g	400g
葱	½小束	1小束
胡萝卜	½小根	1小根
金针菇	1袋	2袋
淀粉	少许	少许
色拉油	1大匙	2大匙
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
砂糖	1大匙	2大匙
酱油	2大匙	4大匙
醋	1大匙	2大匙

平底锅煎煮

做法

1 准备当作馅料的蔬菜

将葱切成12cm长。胡萝卜去皮后切成12cm长的细丝。金针菇去除根部后拆散。

2 用猪肉包卷

将3～4片猪肉稍有重叠地纵向排放，将葱、胡萝卜、金针菇等分，放在猪肉上，再将猪肉由一边小心卷起。其余猪肉也以同样方式包卷，然后在猪肉卷表面薄薄沾裹一层淀粉。

3 放入平底锅煎

将色拉油倒入平底锅内，开中火加热，将猪肉卷的开口处朝下，放入平底锅内。待开口处粘合后，再以筷子滚动猪肉卷，煎至带有烧烤的颜色。盖上锅盖后转小火，焖煮约5分钟。如果无法1次将猪肉卷全部放入平底内，便分成2次煎。

4 最后的调味

取下锅盖后转中火（如果分成2次煎，则将先煎好的再放回锅内），加入酒、料酒、砂糖、酱油。摇动平底锅使调味料均匀沾布，再加入醋即可熄火。将猪肉卷切成适口大小即可装盘。

烹调要诀

依序放入调味料，同时摇动平底锅，使味道均匀沾布，最后再加入醋调味。如此烹调，猪肉卷便会清爽又可口。



菜单搭配建议

由于包在猪肉卷内的蔬菜口感较软，因此最好选择较有口感的副菜。将莲藕及牛蒡切成薄片，煮过后拌以梅子色拉酱，便是很合适的一道副菜。梅子色拉酱的做法很简单，只需将梅子肉剁碎，加入色拉酱当中即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

姜汁风味炸肉片

简单又不腻，可说是猪肉的代表性料理。如能炸得酥脆，便可去除多余油脂，其实是一道很爽口的料理。

材料	(2人份)	(4人份)
猪腿薄切肉片	200g	350g
配菜		
小黄瓜	1根	2根
裙带菜(盐渍)	10g	20g
鸡冠海苔	10g	20g
柠檬	1/4个	1/2个
腌肉料		
酒	2/3大匙	1大匙
酱油	2大匙	3大匙
姜汁	1/2小匙	1小匙
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 先腌猪肉

将猪肉放入钵盆内，加入腌肉料，充分抓拌，再放置10分钟使之入味。

2 准备配菜

将小黄瓜以削片器纵向削成薄片，泡过水后沥干水分。裙带菜、鸡冠海苔浸泡水中10分钟。将裙带菜倒入筛网内，浇淋热水，再移入冷水中冷却。裙带菜及鸡冠海苔的水分拧干后，切成适口大小。柠檬切成半圆片。

3 猪肉以中温油炸

以厨房纸巾拭干猪肉上的腌汁，薄薄沾裹一层淀粉。油加热至中温，将猪肉1片1片摊开来，放入油锅内，不时以筷子翻面，将猪肉炸至呈现金黄色。沥干油分后装盘，再添放小黄瓜、裙带菜、鸡冠海苔、柠檬。

烹调要诀

如果想要有松脆的口感，就要使用淀粉来当面衣。将淀粉倒在铁盘之类的容器中，均匀摊开以免结块，再用手将淀粉轻轻拍在猪肉上，使整片猪肉薄薄沾上一层淀粉。



热量 895kJ (1人份)　盐分 2.0g (1人份)　烹调时间 20分钟

油锅油炸

菜单搭配建议

由于配菜中已有生菜及海草，所以可以煮一道多料的热汤。将萝卜、胡萝卜、牛蒡等根茎类蔬菜切成小块，以高汤煮软，再加入盐、胡椒调味，搭配主菜营养非常均衡。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸肉片

在面衣中加入红姜及葱。虽然稍微费点工夫，但是红姜的辣味和猪肉非常对味。

油锅油炸

材料	(2人份)	(4人份)
猪肉(姜烧用)	150g	300g
面衣		
红姜	25g	50g
葱	5根	10根
黑芝麻(炒过)	1½大匙	3大匙
面粉	½杯	1杯
蛋	½个	1个
盐	少许	¼小匙
面粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 准备材料

将猪肉的长度切成两半。红姜沥干汁液后，切成碎末。葱切成葱花。

2 制作面衣

将蛋、盐及1/3杯(2/3杯，4人份)冷水倒入钵盆中混合，加入面粉后再略微搅拌。接着加入红姜、葱、芝麻后，大略再搅拌一下，但不要搅拌至呈现粘稠状。

3 以中温油炸

将猪肉薄薄沾裹一层面粉。油加热至中温，猪肉1片1片沾浸面衣。不时以筷子翻面，直到猪肉炸至酥脆。沥干油分后即可装盘。

烹调要诀

制作面衣的诀窍是大略搅拌即可，不要将面粉及水搅拌太过。如果搅拌太过，面粉开始呈现粘稠，炸出来的成品看起来会沉甸甸的。先将蛋和冷水混合，加入面粉后大略搅拌一下，约搅拌至面粉仍有一点结粒的状态即可。

热量 1902kJ (1人份)　盐分 0.7g (1人份)　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

由于这道料理是炸猪肉，所以最好搭配大量蔬菜，营养才会均衡。尤以绿色蔬菜为佳，番茄末西兰花色拉便很适合当作副菜。将新鲜番茄切成碎末，与法式色拉酱混合，淋在煮过的西兰花上即可。需注意西兰花不要煮得太软。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



蒜味炸猪排

利用猪肉薄片装在包装盒里的形状，制作这道分量十足的炸猪排。由于只用少量的油油炸，因此善后工作也很轻松。

材料	（2人份）	（4人份）
猪（里脊或腿）薄肉片	200g	400g
蒜头（切薄片）	1瓣份	2瓣份
配菜		
卷心菜叶	2片	4片
樱桃萝卜	2个	4个
荷兰芹（切末）	少许	少许
柠檬（切半圆形）	2片	4片
盐、胡椒	各少许	各少许
面衣		
面粉	适量	适量
蛋汁	1个份	1个份
面包粉	适量	适量
炸油	适量	适量
酱汁		
番茄酱	3大匙	5大匙
酱油	1/2大匙	1大匙
芥末酱	2/3小匙	1 1/3小匙
水	1 1/2～2大匙	3大匙

热量 2441kJ（1人份）　盐分 2.6g（1人份）　烹调时间 15分钟

平底锅煎煮

做法

1 将蒜片夹入猪肉中

将整份猪肉从包装盒中拿出来，保持原有形状，将长度切成两半。将蒜片平均夹入肉与肉之间，并将盐、胡椒撒于猪肉的一面上。

2 准备配菜及酱汁

将卷心菜切成细丝，樱桃萝卜切成薄片，与荷兰芹大略拌匀。混合酱汁材料。

3 将猪肉沾裹面衣

将猪肉放在铺有面粉的铁盘上，猪肉上面也撒上面粉。以手轻轻按压后，将猪肉浸入蛋汁中，并用汤匙舀起蛋汁淋在猪肉上。再将猪肉移至铺有面包粉的铁盘中，沾裹大量的面包粉。将猪肉放在煎铲上再移动。

4 以少量的油中温油炸

在平底锅内倒入深约1cm的油，开中火加热后，放入猪肉。不时以汤匙舀起油淋在猪肉上，使两面都炸成金黄色。切片后装盘，添放配菜，再淋上酱汁。

烹调要诀

炸时需不断以汤匙舀起油，淋在猪肉上，如此整体的油炸程度才会均等。由于这种猪排很薄，所以只需以少量的油油炸即可。



菜单搭配建议

由于炸猪排已经附上口感轻脆的卷心菜丝，所以建议搭配口感较实在的马铃薯色拉。将煮熟的马铃薯捣碎，加入切成薄片的洋葱及小黄瓜，拌以色拉酱，便是一道大家都很熟悉的色拉。也可以依个人喜好加入火腿或鲔鱼。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

做法

1 预先处理材料

将干香菇浸泡温水约20分钟，泡软后切除菇蒂，切成薄片。将竹笋纵切成5mm厚的笋片，再切成宽5mm的笋丝。青椒去蒂去籽后，纵切成细丝。豆芽菜去除根部。猪肉切成宽5mm的肉丝后，加入腌肉料抓拌。以热水将鸡肉高汤溶解，再与综合调味料的材料混合。将淀粉与水混合调匀。

2 制作春卷馅料

将色拉油倒入炒锅中，放入猪肉，开大火炒。待猪肉变色后，依序加入香菇、竹笋、青椒、豆芽菜拌炒。待油分均匀沾布并且炒软时，再加入综合调味料拌炒。煮开后转中火，将馅料移至锅边，倒入淀粉水，再将整体快速拌匀，勾芡。然后将馅料移至铁盘，摊开放凉。

3 包春卷

将馅料分成5等份(10等份，4人份)。将春卷皮摊开，将馅料横放在距手边的角约10cm处。将手边的春卷皮角往内侧折，接着将右侧的角也往内侧折。滚动一次后，再将左侧的角折起。一直卷到最后，在开口处的边缘涂抹以等量的面粉和水调成的面粉水，使之粘合。

4 以中温油炸

将油热至中温，放入春卷，以中火油炸并不时翻面。待春卷炸成金黄色且浮起来，即可取出，沥干油分后装盘。

热量 1994kJ (1人份)　盐分 2.1g (1人份)　烹调时间 60分钟

菜单搭配建议

春卷的制作相当费工夫，所以副菜便要选择容易烹调的料理。可以将切成大块的油炸厚豆腐及西兰花、香菇，以甜甜咸咸的酱油味，炖煮一道味道浓郁的汤品。搭配春卷，菜单看起来也较有分量。

这道春卷的特色是中间的馅料均先以蚝油炒过，味道浓醇。再炸得酥酥脆脆的，最好趁热享用。

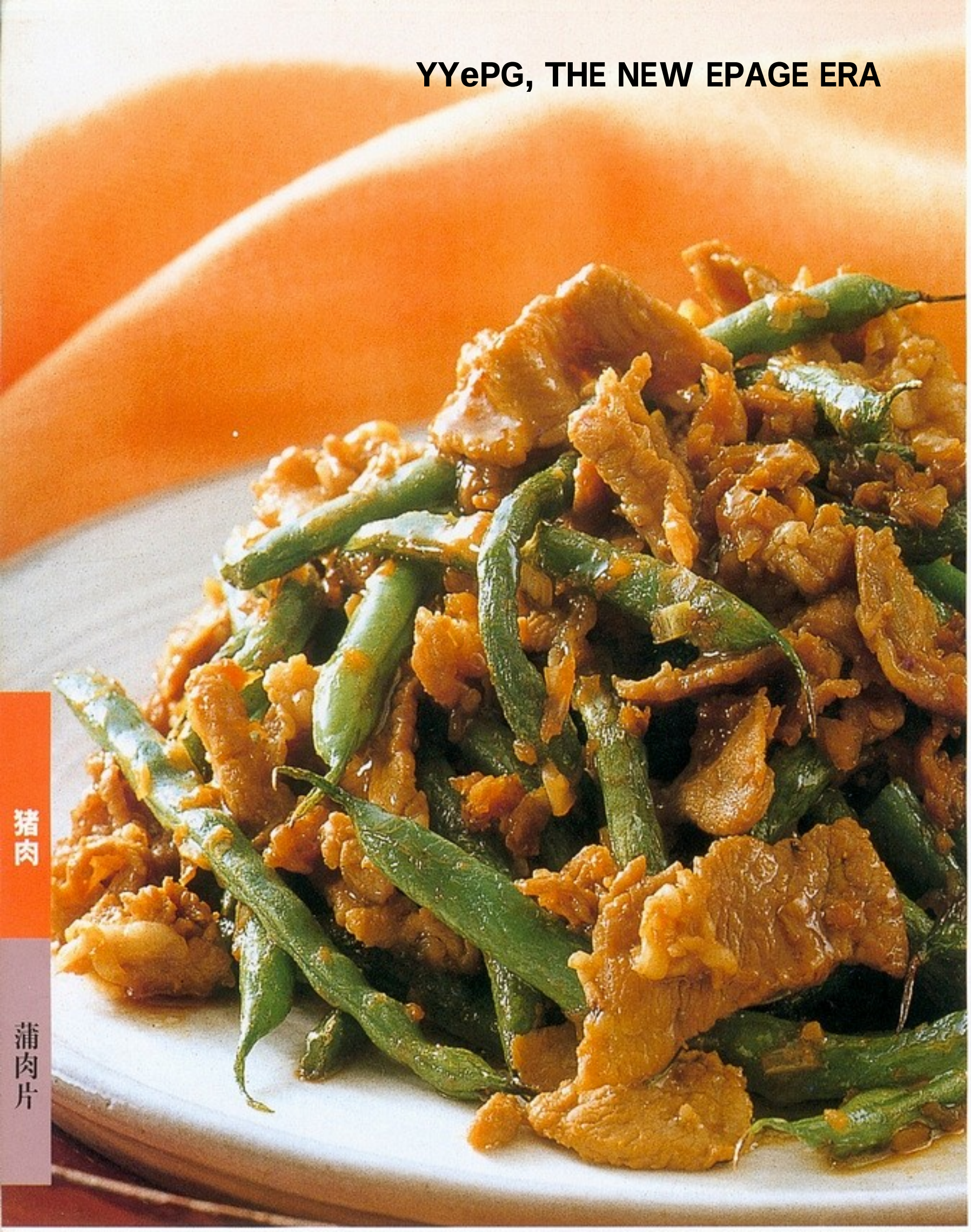
春卷

油锅油炸

材料	(5片份/2人份)	(10片份/4人份)
春卷皮	5片	10片
馅料		
猪腿薄肉片	120g	150g
干香菇	1个	2个
水煮竹笋	25g	50g
青椒	1个	2个
豆芽菜	60g	120g
腌肉料		
酱油	1/2小匙	1小匙
酒	1/2小匙	1小匙
综合调味料		
鸡肉高汤(颗粒)	1/4小匙	1/2小匙
热水	1/4杯	1/2杯
蚝油	1大匙	2大匙
砂糖	1大匙	2大匙
芝麻油	1/2小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
淀粉水		
淀粉	2小匙	1 1/2大匙
水	1 1/2大匙	3大匙
面粉	1 1/2大匙	3大匙
色拉油	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



酱汁炒肉片 四季豆

虾米及榨菜的美味，是这道料理好吃的关键。浓醇的味道，让人忍不住要再添一碗饭。

炒锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
猪肩胛里脊薄肉片	120g	250g
四季豆	150g	300g
虾米	15g	30g
榨菜(块状)	15g	30g
葱	½根	1根
姜	1小块	1块
腌肉料		
酱油	½小匙	1小匙
酒	½小匙	1小匙
综合调味料		
红酱汁	1大匙	2大匙
酱油	½小匙	1小匙
砂糖	½大匙	1大匙
酒	½大匙	1大匙
色拉油	¼杯	½杯

材料笔记

只要放入少许虾米、榨菜，成品的味道不但会更好，也更接近地道的中式风味，所以两种都是很重要的材料。市面上也有瓶装的榨菜，使用起来更方便。这两种材料都可以在材料店中买到。

热量 1321kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 22分钟

菜单搭配建议

带有浓郁酱汁味的主菜，最好搭配清淡的汤品。将豆芽菜洗净，西芹切成薄片，放入溶有高汤颗粒的汤内，煮开后打入蛋花，就是一道口感柔和的蛋花汤。两道料理都适合趁热食用。

做法

1 预先处理材料

将虾米浸泡温水5～10分钟，泡软后切成碎末。将榨菜切成薄片，泡水10分钟以去除盐分，再切成碎末。四季豆去蒂去筋。葱先纵向切几刀，再切成碎末。姜去皮后也切成碎末。

2 准备猪肉及调味料

将猪肉切成2～3cm宽，淋上腌肉料后稍加抓拌。将综合调味料的材料混合。

3 以稍弱的中火炒四季豆

将色拉油倒入炒锅后，马上放入四季豆，以稍弱的中火炒，像是慢慢油炸般。待颜色变鲜艳，即可取出，沥干油分。如此处理，四季豆的口感会很好。

4 以大火炒猪肉

锅中留下1小匙(½大匙，4人份)的色拉油，其余的油倒掉，放入猪肉，开大火炒。待猪肉变色后，移至锅边，在空出处依序倒入虾米、葱、姜、榨菜，加以拌炒，再将整体炒匀。

5 加入综合调味料

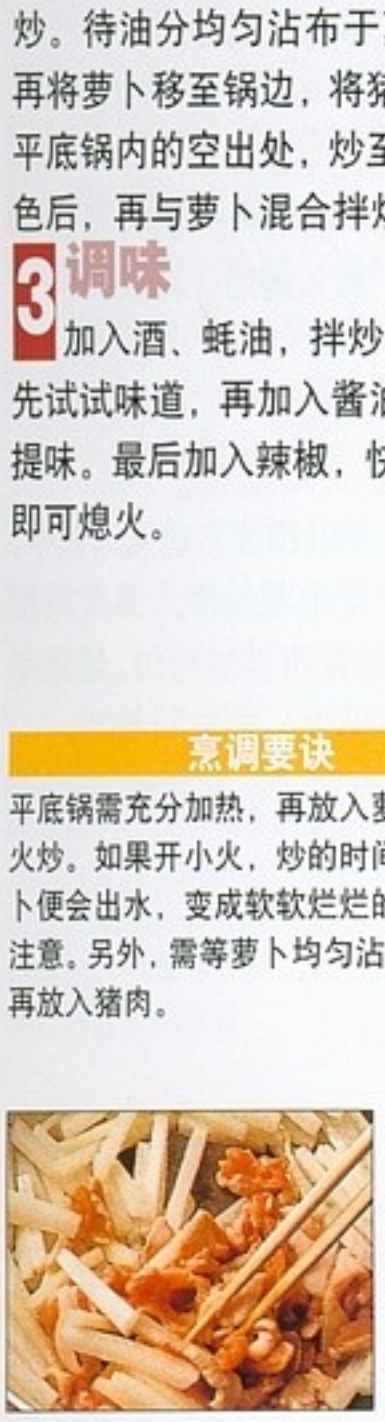
将所有食材移至锅边，在空出处倒入综合调味料，煮开后加入四季豆，再大略翻炒一下，使整体入味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蚝油炒萝卜肉片

这是一道带有蚝油风味的炒菜，味道浓醇，而且可以迅速完成，很适合忙碌时当作晚餐。



热量 1037kJ（1人份）　盐分 2.7g（1人份）　烹调时间 12分钟

平底锅拌炒

菜单搭配建议

炒软的萝卜，蚝油风味非常浓郁，因此可以选择具有轻脆口感的甜醋拌蔬菜来搭配。将小黄瓜、西芹切成棒状，撒上盐，待变软后拧干水分。甜醋是以砂糖及醋做成的，加入芝麻油使之带有芝麻油的风味后，再与小黄瓜、西芹拌匀即可。如果能再加入胡萝卜之类的蔬菜，色彩会更漂亮。

材料	（2人份）	（4人份）
猪腿薄肉片	200g	300g
萝卜	1/2小根(300g)	1小根(600g)
辣椒	4～5根	10根
腌肉料		
酒	2小匙	3大匙
盐	少许	少许
淀粉	1 1/2小匙	1大匙
酒	2大匙	3大匙
蚝油	2大匙	3大匙
胡椒、酱油	各适量	各适量
芝麻油	1/2大匙	1大匙
色拉油	1/2大匙	1大匙

做法

1 预先处理材料

将猪肉切成1cm宽，撒上腌肉料，以手抓拌。萝卜去皮后切成长4cm、宽1cm的棒状。辣椒去蒂后纵切成两半。

2 以稍强的火用平底锅拌炒

将芝麻油及色拉油倒入平底锅内加热，放入萝卜，以稍强的火拌炒。待油分均匀沾布于萝卜上，再将萝卜移至锅边，将猪肉放入平底锅内的空出处，炒至猪肉变色后，再与萝卜混合拌炒。

3 调味

加入酒、蚝油，拌炒入味后，先试试味道，再加入酱油、胡椒提味。最后加入辣椒，快炒一下即可熄火。

烹调要诀

平底锅需充分加热，再放入萝卜，以大火炒。如果开小火，炒的时间变长，萝卜便会出水，变成软软烂烂的，要特别注意。另外，需等萝卜均匀沾上油分后，再放入猪肉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

猪肉泡菜炒蛋

这道炒菜是以泡菜的味道当成调味料，做法简单迅速，非常方便。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
猪腿薄肉片	100g	200g
蛋	2个	4个
白菜泡菜	150g	300g
韭菜	¼束	½束
芝麻油	1小匙	2小匙
酱油	1小匙	2小匙

做法

1 准备材料

将猪肉切成宽1～1.5cm的小片。将蛋打入钵盆中并打散。韭菜切成3cm长。泡菜大略切段。

2 以中火炒猪肉

将芝麻油倒入平底锅内加热，放入猪肉，一边以中火炒一边将猪肉分散，炒至猪肉带有烧烤的颜色。如果猪肉流出很多油脂，便用厨房纸巾迅速拭去。

3 加入泡菜拌炒

加入泡菜，与肉拌炒均匀，待香味出来后，加入酱油，再大略拌一下。

4 放入蛋、韭菜即完成

将全部的蛋以绕圆方式倒入锅中。锅底的蛋呈现凝结便大弧度地搅拌，放入韭菜再拌炒均匀。蛋呈半熟状即可熄火，并立刻装盘。

热量 961kJ（1人份）　盐分 3.4g（1人份）　烹调时间 8分钟

菜单搭配建议

猪肉泡菜炒蛋的口感柔软，适合搭配带咬劲的根茎类蔬菜。将莲藕切成棒状，以芝麻油炒过后，调入甜甜咸咸的酱油味。这道菜如能预先烹调好，作为常备菜，会非常方便。

材料笔记

猪肉与白菜泡菜的风味相当搭配。而且泡菜渍汁又可当成调味料使用，可以说是一举两得。泡菜如果太大片，可以切成小片后再使用，但如果一开始就买已经切成小片的泡菜，就可以省掉切工。不同品牌的泡菜，辣度也会不同，您可以选择自己喜欢的泡菜来烹调。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

焖蒸猪肉油菜

将事先腌好的肉放在油菜上，加以焖煮。在甜美的肉香中，可以吃到大量的青菜。

热量 1413kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 30分钟

平底锅焖蒸

材料	（2人份）	（4人份）
猪五花薄肉片	150g	300g
油菜	2大株	4大株
腌肉料		
姜汁	½小匙	1小匙
酱油	1½大匙	3大匙
酒	1大匙	2大匙
芝麻油	½大匙	1大匙
胡椒	少许	少许
淀粉	1½大匙	3大匙
白芝麻（炒过）	½小匙	1小匙

做法

1 准备材料

将整株油菜对半纵切，以水清洗后，沥干水分。将猪肉切成4cm长，拌入腌肉料后，放置10分钟，再均匀沾裹淀粉。

2 将油菜及猪肉放入平底锅中

将油菜的切口朝上，排入平底锅内，并将猪肉摊放在油菜上面。将⅓杯（½杯，4人份）水从锅缘倒入锅内，不要淋到猪肉，开大火煮。

3 以稍弱的中火焖煮

煮开后，盖上锅盖，转稍弱的中火，焖煮约15分钟。装盘后，撒上芝麻。

厨房笔记

蒸煮是一种优点很多的烹调方式，不但可以品尝食材的原味，而且营养也不易流失。如果没有专用的蒸笼，也可以像这道料理的做法一样，利用平底锅来焖煮，请务必试试看。

菜单搭配建议

猪肉搭配油菜，营养已经非常均衡。如能利用焖煮的时间迅速制作一道独特风味的凉拌豆腐，那么热呼呼的主菜搭配冰凉凉的副菜，享用起来也是另一种均衡。将切碎的番茄及青椒盛放在豆腐上，再淋上调味酱即可。如能添加一些豆瓣酱，也是相当美味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



香煎蔬菜猪肉卷

烤网烧烤

用猪肉薄片将四季豆及慈葱包卷，再放入锅中煎，做法相当简单。可搭配萝卜泥享用，味道非常爽口。

材料	（2人份）	（4人份）
猪里脊薄肉片	180～200g	350～400g
四季豆	5大根	10大根
慈葱	5根	10根
柠檬	½个	1个
萝卜泥	适量	适量
盐	少许	少许
黑胡椒（粗粒为佳）	少许	少许
酱油	适量	适量
依个人喜好添加红辣椒粉	少许	少许

热量 1463kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 13分钟

做法

1 用猪肉将四季豆及慈葱包卷起来

将四季豆去蒂，慈葱切除根部。将猪肉摊开，拿1根四季豆斜放在靠近手边的肉上，紧紧包卷起来。将慈葱折成和四季豆一样长，也以同样的方式，用猪肉包卷起来。

2 腌肉

卷好后将猪肉卷并排，整体撒上盐、黑胡椒。

3 放在烤网上用大火烤

烤网充分加热后，将猪肉卷开口处朝向下，放在烤网上，以大火烧烤。一边烤一边滚动猪肉卷，使整体带有均一的烧烤颜色。装盘后趁热淋上柠檬汁，再依个人喜好撒上红辣椒粉。可蘸萝卜泥及酱油再食用。

烹调要诀

最好准备大片的猪肉，比较好卷，而且蔬菜必须斜放，才能完全包卷起来。烤肉时将包卷时的开口处朝下，先烤这一部分，猪肉卷就不会散开来。也可以放入平底锅内用油煎。



菜单搭配建议

由于主菜稍欠口感，副菜的分量便要多一点。可将竹笋及竹轮切成薄片，先以油炒过之后再煮，稍加调味，最后再打入蛋花，烹调一道汤品。这两道料理均可在短时间内烹调完成，在忙碌的日子里，很适合拿来当作晚餐。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



炸三色猪肉卷

酱汁、梅子、山葵，3种风味的猪肉片，搭配适合的食材做成猪肉卷。也可以当成下酒菜，是颇具风格的一道料理。

材料	(2人份)	(4人份)
猪里脊肉(火锅用)	180g	350g
金针菇	1/2袋	1袋
葱	1/3根	2/3根
长薯	40g	80g
梅干	1大个	2大个
酱汁	1大匙	2大匙
山葵泥	1大匙	2大匙
酱油	适量	适量
盐	适量	适量
面粉	适量	适量
蛋汁	适量	适量
面包粉	适量	适量
炸油	适量	适量

油锅 油炸

热量 2140kJ (1人份)　盐分 2.7g (1人份)　烹调时间 20分钟

做法

1 准备蔬菜内馅

将金针菇的根部切除后，大略分成小束。将葱切成5cm长，再对半纵切。长薯去皮后切成长5cm，宽1cm的棒状。梅干去籽后，以菜刀细细剁碎。

2 预先处理猪肉

将猪肉2片1组，互有重叠地排放在砧板上。猪肉上面分别涂上酱汁、梅干或山葵。要涂山葵前，需先在猪肉上面薄薄涂抹一层酱油并撒上少许盐后，最后再涂山葵。

3 以猪肉将蔬菜包卷起来并沾裹面衣

在涂抹酱汁的猪肉上放金针菇，涂抹梅干的猪肉上放葱，涂抹山葵的猪肉上放长薯，然后各自包卷。以同样方式做出几组，再依序沾裹面粉、蛋汁、面包粉。

4 以中温油炸

将油加热至中温，放入猪肉卷，炸至呈现金黄色。沥干油后装盘。

烹调要诀

猪肉以2片为1组，稍有重叠地排放并摊平，才能完全熟透。涂抹酱汁、梅干、山葵时，需将猪肉表面涂满，分量可以稍多一点。



菜单搭配建议

虽然是蔬菜卷，其实并没有绿色蔬菜，所以副菜便要选择青菜来搭配。可以将菠菜煮过后，拌上核桃调味酱，成为一道核桃拌菠菜。核桃调味酱的做法是将核桃放入研钵中磨细，再加入酱汁、砂糖及酱油做成的。您也可以使用芝麻调味酱来拌。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

芝麻酱拌涮猪肉

过水猪肉片与浓稠芝麻酱堪称绝配。也可以多准备一些蔬菜。

材料	（2人份）	（4人份）
猪腿薄肉片	80g	150g
卷心菜	2～3片	3～4片
绿芦笋	2根	4根
胡萝卜	1/4根	1/2根
木耳	少许	少许
腌肉料		
酒	1小匙	2小匙
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许
芝麻酱汁		
白芝麻酱	1 1/3大匙	2大匙
酱油	1 1/3大匙	2大匙
水	1大匙略多	1 1/2大匙
芝麻油	2小匙	1大匙
醋	1 1/3小匙	2小匙
芥末酱	1 1/3小匙	2小匙
淀粉	适量	适量
盐	少许	少许
芝麻油	少许	少许

热量 890kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 15分钟　锅子煮煮

做法

1 预先处理猪肉

将猪肉拌以腌肉料，撒上淀粉，1片1片摊放在砧板上。再将多量的淀粉撒在猪肉上面，用擀面棒轻轻敲打肉片并擀开，直到肉片变成2mm薄，再切成适口大小。

2 准备蔬菜及酱汁

将木耳浸入温水中泡软。卷心菜去心后，切成一口大小。削去芦笋根部硬处的皮，将长度切成3等份。胡萝卜去皮后切成薄薄的半圆形。将芝麻酱汁的材料混合。

3 煮蔬菜及肉

准备一大锅热水，依序放入胡萝卜、木耳、芦笋、卷心菜，以大火煮至变软，再倒入筛网内沥干，撒上盐、芝麻油。再以同一锅热水涮猪肉。肉一变色，便移至筛网内沥干水分。将蔬菜及肉装盘后，趁热淋上芝麻酱汁食用。

厨房笔记

这道料理做法简单，只需依序将肉及蔬菜放入锅中煮即可。口味清淡的人，便用食谱上标示的猪肉来烹煮；而喜欢浓郁味道的人，则可使用五花肉的薄肉片，也相当美味。

菜单搭配建议

主菜已是附有大量青菜的色拉盘，所以另一道菜便可选择带有小菜风味的料理。酱拌煎鸡腿便是一道不错的副菜。将照烧风味的烤鸡腿切成小块薄片，加入拍碎的小黄瓜及洋葱薄片，再以清爽的姜味酱油拌匀即可。

THX FOR UR READING



炸猪肉色拉

酥脆的猪肉和微苦的新鲜茼蒿，非常对味。是一道分量十足的主菜。

材料　　(2人份)(4人份)

- 猪腿薄肉片 …… 150g　300g
- 洋葱 …… 1/4个　1/3个
- 茼蒿 …… 1/2小把(100g)　1小把(200g)
- 柠檬 …… 1/2个　1个
- 酱油酱汁
  - 蒜泥 …… 少许　少许
  - 盐 …… 1/3小匙　2/3小匙
  - 酱油 …… 2小匙　1大匙
  - 胡椒 …… 少许　少许
  - 柠檬榨汁(以上列柠檬的剩余部分榨挤即可) …… 1大匙　2大匙
  - 色拉油 …… 2大匙　4大匙
- 盐 …… 少许　1/3小匙
- 胡椒 …… 少许　少许
- 面粉 …… 适量　适量
- 炸油 …… 适量　适量

做法

1 制作酱油酱汁

将柠檬切下1/3个(1/2个，4人份)，剥皮后切成圆形薄片。将剩余的柠檬挤汁，用于酱油酱汁中。将酱油酱汁的材料倒入小碗中混合后，放入冰箱冷藏，等到要用时再拿出来。

2 准备蔬菜

菜刀与洋葱纤维呈垂直，将洋葱切成薄片，浸入冷水中，再沥干水分。茼蒿洗净后沥干水分，摘下靠近叶尖的柔软叶片备用，约需50g(100g，4人份)。

3 预先处理猪肉

猪肉切成稍大的一口大小，一片片分开，撒上盐、胡椒预先调味。以小滤网等在猪肉表面撒上面粉。拿起肉片互拍，以掸落多余的面粉，使猪肉表面只带有一层薄薄的面粉。

4 以中温油炸猪肉

将油加热至中温，猪肉1片1片放入锅中，炸至酥脆再沥干油分。将洋葱、茼蒿、刚炸好的肉、柠檬片放入钵盆中，加入酱油酱汁再大略拌一下即可。



烹调要诀

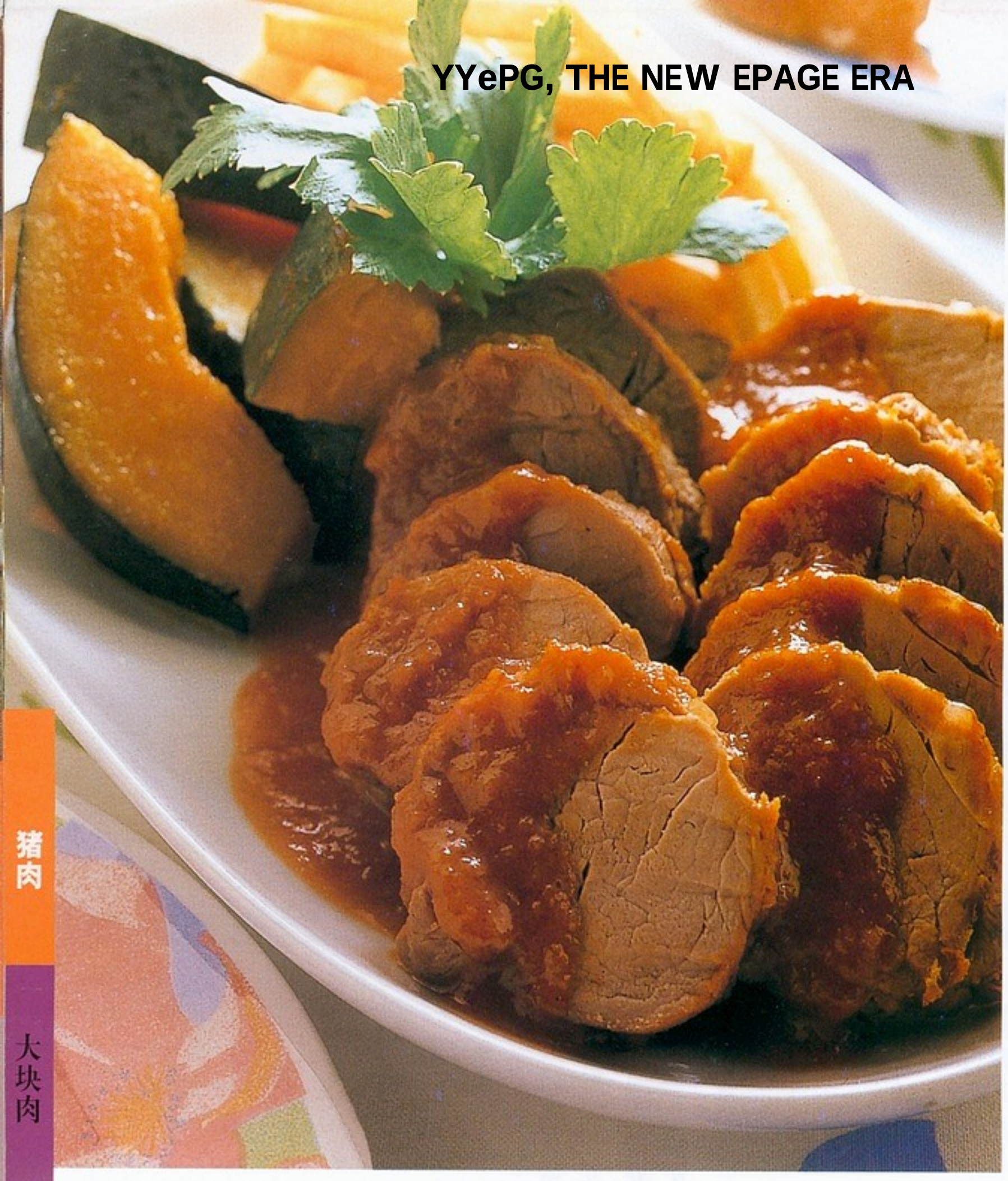
茼蒿通常被拿来当作火锅食材，其实生吃的味道也很独特。新鲜的生茼蒿带有微微的苦味，菜叶又相当柔软，非常美味。这道油炸猪肉与新鲜茼蒿的组合，也很适合拌入以豆瓣酱调成的辣酱。

菜单搭配建议

这道以猪肉及茼蒿为主的色拉，可以再添加一些蛋白质。将豆腐及干贝稍加烫煮，便可简单制作一道非常营养的料理。将整罐干贝罐头，连同汁液倒入锅中，放入切成大块的豆腐，加入2大匙水，再以少许酱油调味，将之煮开。最后再加入淀粉水勾芡。

热量 1267kJ (1人份)　盐分 1.5g (1人份)　烹调时间 30分钟

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



洋葱酱汁酒蒸猪肉

最后加入的芥末，有为酱汁提味的功能。小里脊煮太久肉质会变干，需特别注意。。。

锅子蒸煮

材料	（2人份）	（4人份）
猪小里脊肉块	1/2条（约250g）	1条（约500g）
洋葱末	1/6个份	1/3个份
西芹末	1大匙	3大匙
蒜末	1小匙	2小匙
配菜		
南瓜	150g	200g
冷冻炸薯条	适量	适量
奶油	1 1/2小匙	2小匙
盐、胡椒	各少许	各少许
炸油	适量	适量
色拉油	1大匙	1 1/2大匙
奶油	1大匙略多	2大匙略多
白酒	1/2杯	1杯
番茄酱	1/2大匙	2大匙
香叶	1/2片	1/2片
芥末	2/3小匙	1小匙
盐、胡椒	各适量	各适量

做法

1 预先处理猪肉

将盐、胡椒各少许，均匀撒在小里脊（若是4人份则将长度切成两半）上。以手抓拌使整体入味后，用棉绳将肉捆绑起来。若是4人份，则另一条肉也以同样方式处理。

2 以中火煎猪肉

将色拉油、奶油各1大匙（1 1/2大匙，4人份）倒入厚底锅中加热，放入猪肉，开中火一边煎一边滚动，使整体均带有烧烤的色泽。

3 放入调味料以小火蒸煮

待猪肉出现烧烤的颜色，即放入洋葱末、西芹末、蒜末，拌炒至猪肉呈现金黄色并沾裹上述材料。加入白酒、番茄酱、香叶，盖上锅盖，以小火蒸煮约25分钟，并不时将肉翻面。

4 以大火炒猪肉

南瓜去除籽及瓜瓤后，切成半月形，加入足以淹过南瓜的水以及奶油煮开，并撒入盐、胡椒。薯条以中温的油炸酥。

5 制作酱汁，完成

肉煮好后即可取出，用铝箔纸包起来以免变凉。将煮汁煮至剩下原本2/3的量，便以滤网过筛，加入芥末及少许盐、胡椒调味，再加入1小匙（2小匙，4人份）奶油融化。将肉切成5mm厚，装盘淋上酱汁。最后添放南瓜及薯条。

烹调要诀

以棉绳将小里脊捆卷起来，肉才不会煮至变形。将肉的一端捆起来，打一个结，一面将肉捆紧，一面调整肉的形状，使厚度均一。绑到另一端后，稍微拉紧绳线再打结。装盘前先将绳线拆开，分切成片之后再装盘。

菜单搭配建议

由于配菜是南瓜及薯条，副菜最好搭配大量生菜，例如由生菜、洋葱、小黄瓜、樱桃萝卜等组成的香脆色拉。将材料全部切成薄片，浸泡冷水，变脆后沥干水分，再拌入加有胡椒的法式色拉酱。

热量 1392kJ（1人份）　盐分 1.5g（1人份）　烹调时间 60分钟



THX FOR UR READING



炖五花肉蔬菜

香甜的五花肉搭配浓醇的多明格拉斯酱，非常美味。这道料理的分量足够，很适合全家享用。

材料	(2人份)	(4人份)
猪五花肉块	200g	400g
马铃薯	2个	4个
洋葱	1个	2个
胡萝卜	½根	1根
多明格拉斯酱（Demiglace Sauce，罐装或铝袋装）	120g	180g
红酒	½杯	1杯
固体汤料	1个	2个
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量
色拉油	½大匙	1大匙

锅子炖煮

热量 2817kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

做法

1 预先准备材料

将猪五花肉切成3～4cm的小块，撒上盐、胡椒各少许，以手抓拌。马铃薯去皮后切成一口大小，浸泡水中约5分钟，再倒至筛网上沥干水分。洋葱切成宽1.5cm的半月形。胡萝卜以滚刀切法切小块。

2 以大火炒肉及蔬菜

将色拉油倒入锅中加热，放入猪肉以大火炒，不时翻面使表面带有一点焦色。加入马铃薯、洋葱、胡萝卜，拌炒至马铃薯的表面呈现透明。

3 以稍弱的中火炖煮

均匀淋入红酒，加入2杯(3杯，4人份)水及高汤块。煮开后，捞除汤面上的浮沫，加入多明格拉斯酱混合。一边搅拌，一边以稍弱的中火炖煮约20分钟(25～30分钟，4人份)，直到马铃薯变软。最后再撒上适量的盐、胡椒提味。

菜单搭配建议

西式炖品一定少不了酸奶色拉淋酱的绿芦笋。将芦笋稍加烫煮，使之还留有稍硬的口感，再将少许酸奶倒入色拉酱中混合，制成酱汁，淋在芦笋上。这是一道带点时髦感的料理，也可以拿来当作前菜。

烹调要诀

如果要在家中自制多明格拉斯酱，需要很有耐心地炒面粉，非常费工夫。但若使用市售的罐装或铝袋装的多明格拉斯酱，则不需花费工夫，就可轻松烹调出炖品，可多加利用。最好依据使用分量来选择罐装或铝袋装。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

梅子乳酱白灼猪肉

梅子风味的柔润酱汁，使人胃口大开，可以吃下大量的肉及蔬菜。装盘时下点工夫，便可以拿来当作宴客菜。

锅子烹煮

材料	（2人份）	（4人份）
猪小里脊肉块	300g	500g
胡萝卜	½根	1根
青紫苏叶	8片	16片
萝卜缨	1袋	2袋
柠檬（切半月形）	4片	8片
煮汁		
葱（葱青）	5cm	10cm
姜（切薄片）	2片	4片
柠檬（切圆片）	2片	4片
酒	3大匙	5大匙
盐	少许	少许
梅子乳酱		
梅干	2大个	3大个
色拉酱	1大匙	2大匙
鲜奶油	3大匙	5大匙
胡椒	少许	少许



做法

1 水煮猪肉

将猪肉切成可以放入锅中的长度，放入锅中，倒入足以淹过猪肉的水。加入煮汁材料，开火，煮开后将火转小，捞除汤面上的浮沫，盖上锅盖，再以中火煮约30分钟。熄火后，猪肉直接浸放煮汁中1小时，使之冷却。

2 准备蔬菜

胡萝卜去皮，以削片器或菜刀切成细丝。萝卜缨切除根部。青紫苏洗净后沥干水分。

3 制作酱汁

梅干去籽，以菜刀细细剁碎，待出现粘性即可放入钵盆中。加入其余的酱汁材料，以汤匙轻轻搅拌均匀。

4 装盘

猪肉完全放凉后，切成5mm厚。连同青紫苏、柠檬、胡萝卜、萝卜缨，全部装盘，再添上梅子乳酱。

烹调要诀

竹签如能轻易刺穿猪肉，即表示猪肉已经煮好了。为使猪肉柔嫩且美味不流失，所以直接浸泡在煮汁中放凉。如将煮汁过筛，加入蔬菜或蛋煮成汤，则又可完成一道料理。

菜单搭配建议

由于配菜已有生菜，所以可以添加薯类食物当作副菜。炖新马铃薯及竹轮的做法简单，又十分对味。将新马铃薯洗净后，切成两半，以多量的油拌炒竹轮，再调入甜中带咸的酱油味，稍加炖煮。

热量 1555kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 100分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

清蒸猪肉卷心菜

只需将猪肉盛放在大量的卷心菜上，开火蒸煮，之后的工作便交给锅子完成。不需花费工夫，便可完成一道令人满意的料理。

材料	(2人份)	(4人份)
猪肩胛里脊肉块	250g	500g
卷心菜	½个(500g)	1个(1kg)
水芹	适量	适量
固体汤料	1个	2个
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许
芥末粒	适量	适量

锅子炖煮

做法

1 先腌猪肉

猪肉撒上盐、胡椒，整体以手搓揉均匀。

2 准备卷心菜

将卷心菜叶剥下来，以水洗净，倒在筛网上沥干水分。去除菜心，切成3～4cm的方片。

3 放入锅中以小火炖煮

将卷心菜放入较深的厚底锅中，铺满锅底。上面盛放猪肉，再将高汤块弄碎，均匀撒入锅内，并加入1⅓杯(2～2½杯，4人份)水。盖上锅盖后开小火，蒸煮约25分钟(30～40分钟，4人份)。

4 装盘

将竹签刺入猪肉中央，如果没有流出混浊的红色汁液，便是煮好了。将肉取出，切成8mm厚。将猪肉片与卷心菜装盘，再添放水芹、芥末粒。

烹调要诀

将卷心菜紧密排入锅中，锅底不要留有空隙，上面再盛放猪肉。如果还有剩下的少量猪肉，则可夹入三明治中，也非常美味。



菜单搭配建议

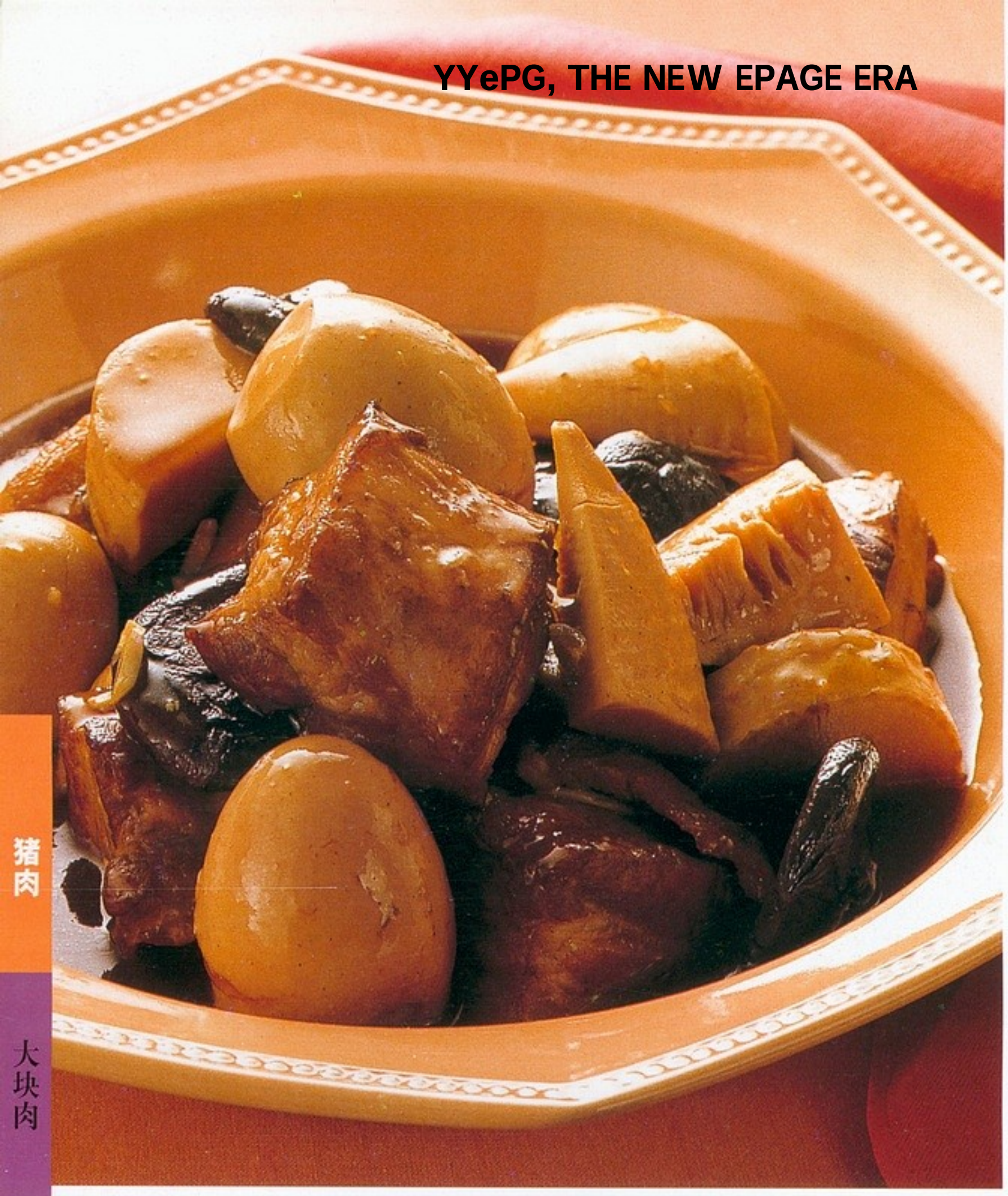
由于主菜相当朴实，副菜便可选择色彩鲜艳的色拉。将菇类(玉菇、鲜香菇等)与玉米粒(冷冻或罐装)、番茄、小黄瓜混合，便可完成一道可口的色拉。不但美味，而且只需利用蒸煮时的空档即可完成，非常简单。

热量 1509kJ (1人份)　盐分 2.3g (1人份)　烹调时间 35分钟



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



卤五花肉

经过慢慢卤煮的五花肉，有着入口即化的口感，卤至入味的水煮蛋。也别有一番风味。

锅子卤煮

材料	(2人份)	(4人份)
猪五花肉块	300g	600g
蛋	3个	6个
水煮竹笋	50g	100g
干香菇	2个	4个
姜	1块	1块
蒜头	1瓣	1瓣
腌肉料		
酒	1/2大匙	1大匙
酱油	1/2大匙	1大匙
鸡肉高汤(颗粒)	1/2小匙	1小匙略多
综合调味料		
酒	1大匙	2大匙
酱油	1大匙	2大匙
砂糖	2/3小匙	1/2大匙
红酱汁	1大匙	1大匙
胡椒	少许	少许
色拉油	1大匙	2大匙

做法

1 预先处理猪肉

将猪五花肉切成5～6cm的小方块。将足量的水倒入炒锅内，开大火煮至沸腾，再放入猪肉。待猪肉表面变色，即可取出，以水洗净。将水分拭干后，放入腌肉料中腌渍5～10分钟，并不时搅拌。

2 准备其他材料

将干香菇浸泡温水约20分钟，泡软后去蒂。将蛋煮熟剥去蛋壳。将竹笋根部切成厚1.5cm的圆片，再切成两半，将笋尖部分纵切成4等份。姜、蒜去皮后，切成薄片。将综合调味料的材料混合。

3 以大火煎猪肉

炒锅充分加热，倒入色拉油，放入猪肉，以大火煎并不时翻面。待整体煎成带有烧烤的颜色，即可取出，锅中约留1/2大匙(1大匙，4人份)油，其余倒掉。

4 放入汤中熬煮

将姜片、蒜片放入锅中，以中火炒香，依序放入香菇、竹笋拌炒。待整体均匀沾上油分后，再将猪肉放回锅中，加入2杯(3杯，4人份)水，再加入高汤颗粒。煮开后转中火，捞除汤面上的浮沫，再煮约30分钟。

5 加入调味料再卤煮

放入水煮蛋，再次煮开后加入综合调味料。以铝箔纸将汤面覆盖起来，并不时以铲子或筷子由下往上翻起搅拌，继续卤煮20～30分钟。

烹调要诀

先将猪肉煮过，再煎至带有烧烤的颜色。如此处理过后，猪肉的美味便不致流失。尤其是五花肉，如果没有预先处理好，会非常油腻，所以即使麻烦，也要将预先处理的工作确实做好。



热量 2750kJ (1人份)　盐分 3.3g (1人份)　烹调时间 95分钟

菜单搭配建议

这道卤肉中还有水煮蛋，可以说是一道分量十足的主菜，所以副菜便可选择清淡且低热量的料理。将水煮油菜、虾米以酱油调味酱搅拌，便是一道可口的凉拌菜。油菜富含维生素A，能使营养更加均衡。

THX FOR UR READING



盐蒸猪肉

盐蒸烹调过后的猪肉，美味凝聚其中，而且味道清爽。可搭配辛香料一起食用。

材料	(2人份)	(4人份)
猪腿肉块	250g	500g
茗荷	适量	适量
烤海苔	适量	适量
盐(粗盐为佳)	200g	400g
胡椒	1/2大匙	1大匙
芝麻油	适量	适量

热量 823kJ (1人份)　盐分 1.3g (1人份)　烹调时间 40分钟

锅子蒸煮

做法

1 预先处理猪肉

将胡椒均匀搓抹在猪肉表面。将铝箔纸铺在一般锅子或平底锅内，将1/2份量的盐摊撒在铝箔纸上。将猪肉放在盐上，再用剩余的盐将猪肉整个覆盖起来，最后再以铝箔纸紧紧包覆起来。



2 以中火蒸烤

开中火，盖上锅盖，蒸烤20分钟(30分钟，4人份)后熄火，放凉。

3 准备辛香料

将茗荷纵切成薄片。以厨房用剪刀将烤海苔剪成细丝。

4 装盘

待猪肉放凉后，拆开铝箔纸，仔细将盐除净，再将猪肉切成薄片。装盘后，添放茗荷、烤海苔，再淋上芝麻油，即可食用。

烹调要诀

您所使用的锅子只要能容纳整块猪肉，那么无论是一般锅子或平底锅都可以。最好能使用粗盐，将大量的盐覆盖在猪肉上面。蒸烤时，盐味便会慢慢渗入猪肉当中。

菜单搭配建议

副菜最好选择富含食物纤维的根茎类蔬菜或菇类。酱油炒胡萝卜、玉菇、魔芋等料理，简单易作，可以多烹调一些当作常备菜。

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香煎猪排 附蔬菜

将肉与蔬菜放在同一个平底锅内，同时调味，缩短烹调时间。这道料理分量十足，搭配白饭或面包都很适合。

材料 （2人份）（4人份）

猪里脊肉（炸猪排用）
……2片（约200g） 4片（约400g）

洋葱	½个	1个
青椒	2个	3个
西芹	½根	1根
配菜		
新马铃薯	4个	8个
荷兰芹	适量	适量
盐	少许	少许
腌肉料		
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量
面粉	适量	适量
色拉油	1大匙	2大匙
奶油	1大匙	2大匙
白酒	¼杯	½杯
番茄酱	3大匙	6大匙
咖喱粉	⅔小匙	1⅓小匙
盐	少许	少许

热量 2349kJ（1人份） 盐分 3.6g（1人份） 烹调时间 15分钟

做法

1 预先处理材料

将猪肉的红肉与脂肪间的筋切断，沾裹腌肉料。洋葱切成宽5mm薄片，青椒去蒂去籽，纵切成宽5mm细丝。西芹去除粗筋，先对半纵切，再斜切成薄片。新马铃薯用水煮熟，趁热剥除外皮，切两半后撒盐。

2 以中火煎猪肉

将色拉油、奶油各½大匙（1大匙，4人份）倒入平底锅内加热，放入猪肉，以中火煎至表面变色，即可取出。

3 拌炒蔬菜

再加入色拉油、奶油各½大匙（1大匙，4人份），加热后，依序放入洋葱、青椒、西芹，一边放一边拌炒，直到整体均匀沾上油分，再将猪肉放回锅中。

4 蒸煎过后即可完成

将白酒及¼杯（½杯，4人份）水、番茄酱、咖喱粉、盐加入锅内拌匀，盖上锅盖蒸煎2分钟左右。先将肉装盘，上面再盛放蔬菜，并添上新马铃薯及荷兰芹。

烹调要诀

先将猪肉煎至表面带有烧烤的色泽，即可取出。等到蔬菜炒过后，再将猪肉回锅，并放入调味料，加以蒸煎。如此处理可使肉的美味移至蔬菜上，肉和蔬菜尝起来同样可口。



菜单搭配建议

附有大量蔬菜的香煎咖喱猪排，不妨搭配无论味道或外观都很清爽的鲣鱼酱萝卜色拉。以削皮器将萝卜削成带状，泡水使之变脆，再将鲣鱼切成碎末，加入法式色拉酱中，制成酱汁，与萝卜拌匀。这道酱汁除了可搭配萝卜外，也适合芜菁、白菜等扁平的白色蔬菜。

平底锅煎烤

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



乳酱香煎猪排

芥末的辣味及酸味，具有提味的功能。这道料理适合在特别的日子里，当作晚餐。

热量 1873kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

平底锅焖煎

材料　（2人份）（4人份）

猪里脊肉（炸猪排用）……2片（约200g）4片（约400g）
蘑菇……4个　8个
蒜头……1/2瓣　1瓣
配菜
- 马铃薯……1个　2个
- 四季豆……80g　150g

白酒……1大匙　2大匙
奶油……1大匙　2大匙
牛奶……2/3杯　1 1/3杯
芥末……1/2～1大匙　1～2大匙
盐、胡椒……各适量　各适量
面粉……适量　适量
色拉油……1大匙　2大匙

做法

1 制作配菜

马铃薯去皮切成6等份，浸泡水中5分钟，再放入足以淹过马铃薯的水中，将之煮软后，倒掉煮汁，再次开火，将马铃薯炒干。四季豆去蒂后以水煮过。将盐分别撒在马铃薯及四季豆上。

2 预先处理肉及蘑菇

蘑菇去蒂后纵切成4等份。蒜头切成薄片。在猪肉的红肉与脂肪间割几刀，将筋切断，再撒上盐、胡椒各少许，薄薄地沾裹上一层面粉。

3 煎猪肉

将色拉油倒入平底锅内，放入蒜头，开小火炒。将蒜头炒酥后取出，转中火，放入猪肉。将两面均煎至变色，淋入白酒，盖上锅盖，焖煎约30秒，连同汁液一起取出。

4 制作乳酱

将平底锅拭净，开中火融化奶油，放入蘑菇快炒。加入1/2大匙（1大匙，4人份）面粉，继续拌炒，再加入牛奶及盐、胡椒各少许。煮开后转小火，并持续以木匙搅拌，煮至浓稠到可在锅底画出一道空白。

5 放回猪肉即可完成

将猪肉连同汁液倒回平底锅内，加入芥末混合。连同酱汁一起装盘，再添放马铃薯、四季豆。

烹调要诀

乳酱的制作方式，是先用奶油炒蘑菇，再加入面粉及牛奶。需注意火力大小，避免煮焦，慢慢地煮并以木匙持续不断地搅拌，直到可以在平底锅底画出一道空白。

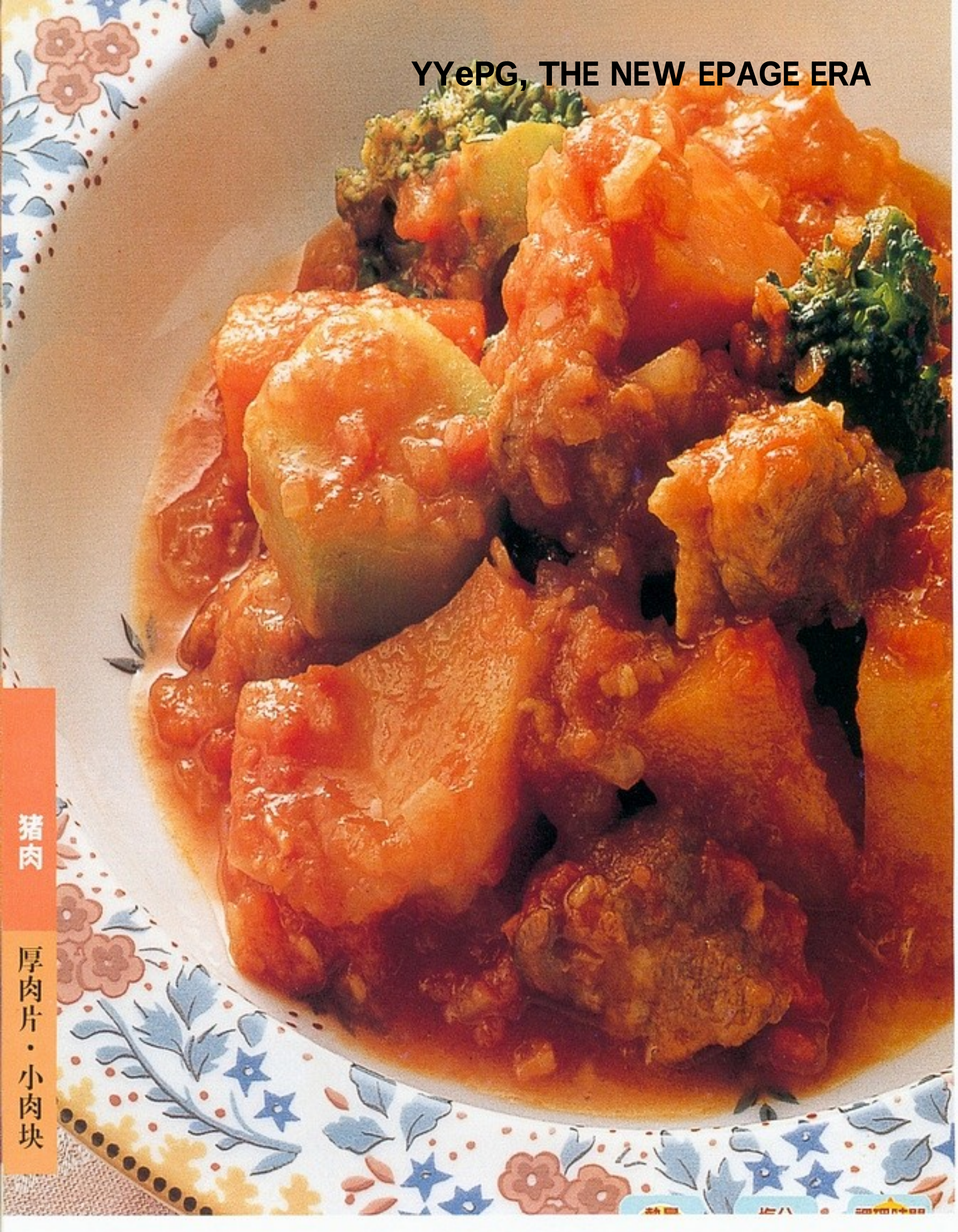


菜单搭配建议

主菜既是充满牛奶味的柔和料理，副菜便可选择清淡的汤品及黄绿色蔬菜色拉。例如烤青椒色拉搭配番茄及生菜汤。这两道料理的做法请参照第57页。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



番茄炖猪肉

这道放有马铃薯、胡萝卜、西兰花的炖品，有着令人怀念的味道，可以充分享受食材本身的美味。

材料	(2人份)	(4人份)
猪小肉块	150g	300g
腌肉(薄片)	30g	50g
胡萝卜	2/3根(100g)	1大根(200g)
马铃薯	1个	2个
西兰花	1/4~1/3棵 80g	1/3~1/2棵100g
洋葱	1/2个	1个
蒜头	1/2瓣	1瓣
番茄罐头(番茄丁罐头为佳)	1/2罐(200g)	1罐(400g)
盐、胡椒、面粉	各适量	各适量
色拉油	2大匙	3大匙
香叶	1/2片	1/2片
白酒	1/4杯	1/2杯
固体汤料	1/2个	1个

锅子炖煮

菜单搭配建议

这道炖品中已放入大量蔬菜，即使只吃这一道料理，营养也很均衡。然而为了不使热量过高，副菜便要选择低热量的食材。将菇类及裙带菜拌以酱油调味料，便是一道很下饭的凉拌色拉。

做法

1 预先处理蔬菜

胡萝卜去皮，切成3cm长，再纵切成4等份。马铃薯去皮，切成3～4cm的小块，泡水5～6分钟，沥干水分。将西兰花分成小朵，茎部去皮切成一口大小，浸入水中洗去脏污，沥干水分。

2 预先处理猪肉

将腌肉切碎，洋葱切成碎末。蒜头以菜刀刀腹拍碎，切成碎末。将猪肉放入钵盆中，均匀撒上少许盐、胡椒，再薄薄沾裹一层面粉。

3 煎猪肉

将色拉油倒入厚底锅中加热，放入腌肉、洋葱、蒜头、香叶，开中火炒至腌肉流出油脂，洋葱变成淡褐色，即可加入猪肉，一边煎一边以木匙滚动。待整体带有烧烤色泽，转强火，倒入白酒。

4 番茄入锅煮

将番茄连同汁液倒入锅中，以木匙大略捣碎，再将高汤块弄碎，撒入锅中。煮开后转中火，盖上锅盖，再煮约5分钟。加入胡萝卜，再次盖上锅盖，煮5～6分钟。

5 加入马铃薯、西兰花

加入马铃薯混合，盖上锅盖煮约10分钟。再放入西兰花，大略搅拌一下，加入盐、胡椒各少许调味，盖上锅盖，再以稍弱的火煮5～6分钟。

热量 1526kJ (1人份)　盐分 2.6g (1人份)　烹调时间 50分钟

烹调要诀

猪肉煮熟后，放入胡萝卜，再加以炖煮。接着加入马铃薯，最后再放入西兰花，由于每种蔬菜所需花费的煮熟时间都不同，所以最好能依序放入。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



猪肉

厚肉片・小肉块

糖醋炸猪肉

将猪肉沿裹淀粉，下锅油炸，再裹上浓醇的糖醋酱，散发的辣味，非常下饭。

炒锅 油炸

热量 1283kJ（1人份）　盐分 1.2g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料　（2人份）（4人份）

- 猪里脊肉（炸猪排用・1片90～100g）……2片　4片
- 卷心菜叶……2片　4片
- 青紫苏叶……5片　10片
- 萝卜缨……½袋　1袋
- 腌肉料
  - 酒……2小匙　1⅓大匙
  - 酱油……2小匙　1⅓大匙
  - 姜汁……1小匙　2小匙
  - 淀粉……少许　少许
- 综合调味料
  - 酒……1大匙　2大匙
  - 砂糖……1大匙　2大匙
  - 醋……1大匙　2大匙
  - 酱油……1大匙　2大匙
  - 水……1大匙　2大匙
  - 盐……少许　少许
- 淀粉……适量　适量
- 豆瓣酱……⅓小匙　½～⅔小匙
- 炸油……适量　适量

做法

1 预先处理材料

将猪肉削切成3等份，放入钵盆中，加入腌肉料，以手抓拌后腌放约15分钟。将卷心菜、青紫苏切成粗丝，切除萝卜缨的根部。将所有蔬菜浸泡冷水使之变脆后，沥干水分混合，放入冰箱冷藏。将综合调味料的材料混合。

2 以中温油炸猪肉

将猪肉的腌汁拭干，整体裹上一层薄薄的淀粉。将炸油倒入炒锅内，加热至中温，再将肉1片片摊开，放入锅中，不时翻面直到炸至酥脆。

3 以大火煮开综合调味料

锅中留下2小匙（1大匙，4人份），其余则倒入滤油器内。再次开火，放入豆瓣酱，略炒一下带出辣味及香味，再加入综合调味料，以大火煮开。

4 完成

将炸好的肉放回锅内，均匀搅拌使之入味，待肉呈现光泽即可熄火。将冰过的生菜铺在盘子上，再将热腾腾的猪肉盛放在盘子中央，连同生菜一起食用。

烹调要决

为使猪肉充分入味，需以手抓拌腌肉料与猪肉。再放置15分钟，会更加入味。



菜单搭配建议

这是一道极富口感的主菜，因此可以选择蔬菜汤来搭配。例如油菜，不需预先处理，只需大略切片，放入汤中略煮一下，再以盐、胡椒调味，最后洒入芝麻油增添风味即可。如果想要分量多一点，也可以在汤中加入鱼丸等食材。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

油锅油炸

口炸肉串

将猪肉、茄子或辣椒穿在竹签上，是相当具有时髦感的炸肉串。备有3种酱汁，可依个人喜好沾用。

材料 （2人份）（4人份）

猪小里脊厚片	250g	500g
小茄子	2个	4个
辣椒	4根	8根
葱	1/2根	1根
鞑靼酱		
水煮蛋（略切块）	1/2个份	1个份
色拉酱	1 1/2大匙	3大匙
荷兰芹末	1/2大匙	1大匙
蒜味番茄酱		
番茄酱	1 1/2大匙	3大匙
酱油	1小匙	2小匙
蒜泥	1/4小匙	1/2小匙
芥末酱		
乌斯特辣酱（Worcestershire sauce）	1大匙	2大匙
芥末粒	1/2大匙	1大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉、蛋汁、面包粉、炸油	各适量	各适量

做法

1 预先处理材料

将猪肉切成1cm厚，撒上盐、胡椒腌渍。将小茄子的萼切除，纵切成两半；若是茄子则去蒂后切成4等份（8等份，4人份），稍微泡一下水，去除涩味，再用厨房纸巾将水分拭干。辣椒以水洗净，拭干水分。葱切成3cm长。

2 制作酱汁

将3种酱汁的材料，分别混合拌匀。

3 将猪肉及蔬菜串入竹签中

将茄子与猪肉、辣椒与猪肉、葱与猪肉三种组合，分别串入1根根竹签中。

4 沾裹面衣以中温油炸

依序沾裹面粉、蛋汁、面包粉。将油炸用油加热至中温，放入肉串，炸至呈现金黄色。装盘后再添上3种酱汁。

烹调要决

先将茄子、辣椒、葱串入竹签中，接着再串入1块猪肉。将竹签刺穿猪肉最厚的部位。



菜单搭配建议

由于一口炸肉串的绿色蔬菜很少，所以要用副菜来补其不足。而且炸肉串的制作有点麻烦，因此副菜便要选择容易烹调的料理。将南瓜及青椒切成大块，加入酱油、料酒及砂糖煮熟，便是一道带有乡土风味的料理。

热量 2307kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 25分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

葱味酱汁炸猪排

将葱及酱汁夹在小里脊肉中间，是一道风味独具的炸猪排。即使放凉后也很好吃，可当作便当里的一道菜。

材料　　（2人份）（4人份）

猪小里脊厚片（厚约7mm）……200g　400g
萝卜……5cm　10cm
葱味酱汁
- 葱……5cm　10cm
- 酱汁（红酱汁为佳）……1大匙略多　2大匙略多
- 姜汁……少许　少许
- 依个人喜好加入红辣椒粉……少许　少许

盐、胡椒……各少许　各少许
面粉、蛋汁、面包粉、炸油……各适量　各适量

热量 1471kJ（1人份）　盐分 2.1g（1人份）　烹调时间 20分钟

油锅 油炸

做法

1 制作葱味酱汁

将葱切成葱末。将葱味酱汁的材料全部放入钵盆中，以汤匙拌匀。

2 切萝卜

萝卜去皮，如果是制作4人份，则将长度切成两半，再切成细丝，浸入水中。等到变脆后再倒入筛网中，沥干水分。

3 预先处理猪肉

在猪肉的两面撒上盐、胡椒。猪肉以2片为一组，内面均匀涂抹葱味酱汁后，将2片猪肉重叠对夹起来。再依序沾裹面粉、蛋汁、面包粉。

4 以中温油炸

将油炸用油加热至中温，一次放入4～5个夹有葱味酱汁的猪排，一边以筷子翻面一边炸至酥脆，沥干油分。将萝卜铺排在盘子上，再盛放葱味酱汁炸猪排。

烹调要诀

小里脊如果太厚，很难熟透，因此较厚的肉片要以菜刀刀腹轻轻拍打，直到厚度变成7mm左右，再包夹葱味酱汁。

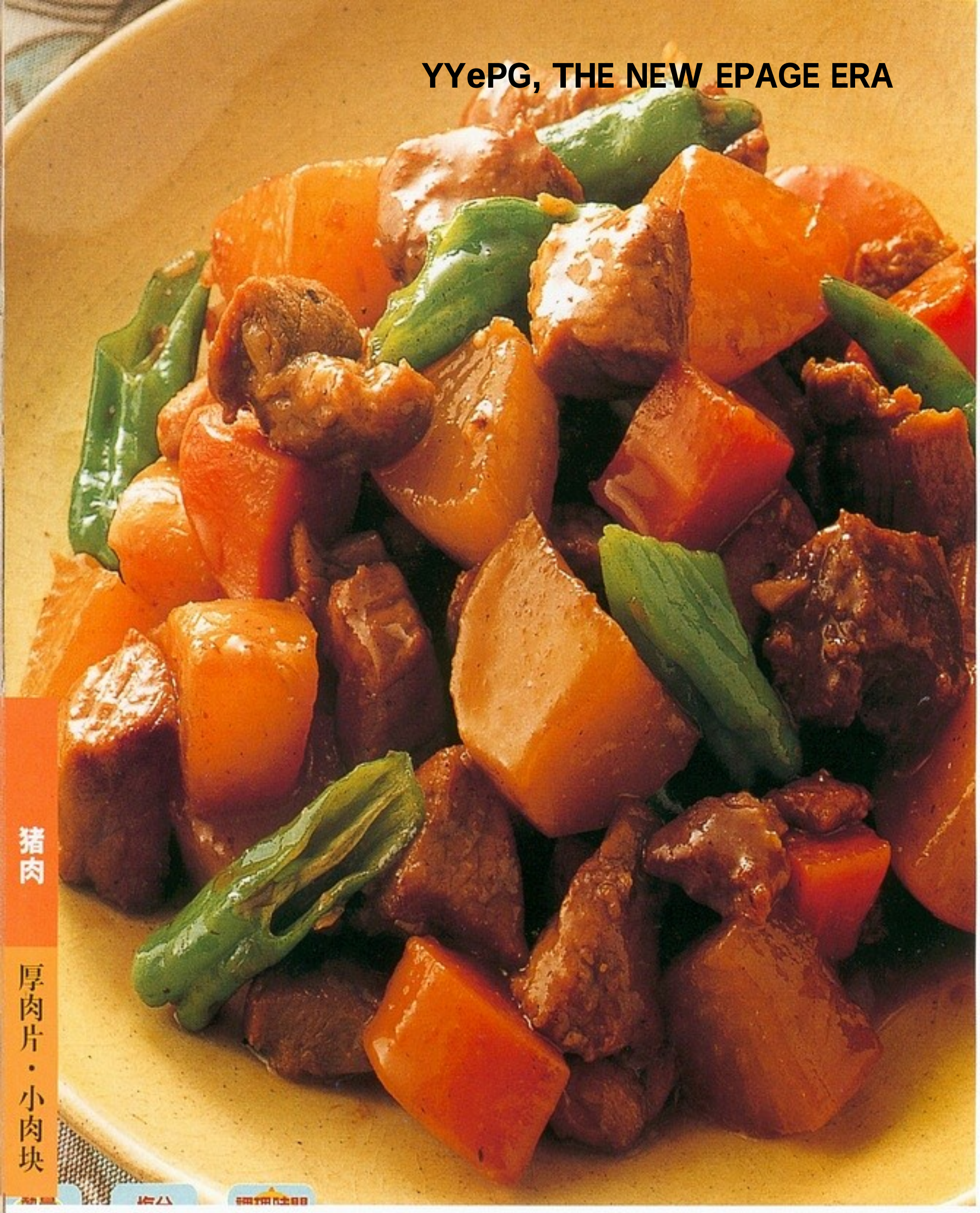


菜单搭配建议

由于葱味酱汁炸猪排的配菜是萝卜，我们可以利用剩余的萝卜叶来烹调出另一道料理。将萝卜叶大略切段，油炸豆腐皮切成长条，一起拌炒，再加入酒、料酒、酱油调味。萝卜叶富含维生素A，应善加利用，不要丢弃。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



猪肉

厚肉片・小肉块

卤猪肉

肉的香甜渗入萝卜及胡萝卜中，味道浓醇。加入蚝油，使整道料理的滋味更深浓。

炒锅卤煮

热量 986kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 40分钟

材料　（2人份）（4人份）

猪小肉块	150g	300g
萝卜	8cm（150g）	1/3根（250g）
胡萝卜	1/2根（60g）	1根（130g）
辣椒	6根	12根
葱	2cm	3～4cm
姜	少许	1/2块
蒜头	少许	1/2瓣
腌肉料		
酒	1 1/2小匙	1大匙
酱油	1 1/2小匙	1大匙
淀粉	2小匙	1 1/2大匙
色拉油	1 1/2大匙	3大匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	1大匙	1 1/2大匙
蚝油	1/2大匙	1大匙
砂糖	1小匙	1/2大匙

做法

1 腌肉

将猪肉放入钵盆中，拌入腌肉料。以手抓拌使腌肉料均匀沾布于肉上，再放置10分钟左右，使肉入味。

2 预先处理蔬菜

萝卜去皮，切成2cm厚的圆片，再切成4等份。胡萝卜去皮，切成2cm的小方块。辣椒斜切成两半。姜去皮，与葱、蒜头同样切成碎末。

3 猪肉放入炒锅中炒

将炒锅加热，倒入1大匙（2大匙，4人份）色拉油，放入猪肉，开中火。一边煎一边以煎铲翻面，待整体带有烧烤颜色，再加入葱、姜、蒜头，拌炒均匀。

4 拌炒蔬菜

待蒜香味出来后，再倒入1/2大匙（1大匙，4人份）色拉油，放入萝卜、胡萝卜拌炒。待整体沾有油分后，加入1杯（2杯，4人份）水，以大火煮开。用圆勺将汤面上的浮沫集中起来，再仔细捞除。

5 加入调味料 以中火煮20分钟

加入酒、酱油、蚝油、砂糖，以铝箔纸将汤面覆盖起来，开中火煮约20分钟。拆下铝箔纸盖后，加入辣椒，转大火，一边摇动锅子一边以煎铲搅拌，直到汤汁收干。

烹调要诀

将猪肉煎至带有烧烤的颜色，再放入香味蔬菜，与猪肉拌炒均匀。使香味蔬菜的风味确实融入猪肉中，是使这道料理美味的秘诀。



菜单搭配建议

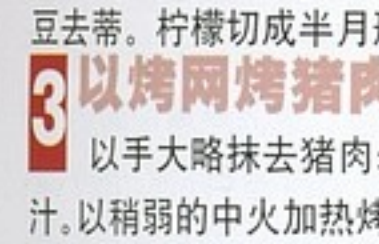
建议副菜为味道清爽的冬粉色拉。将冬粉泡软，卷心菜以水烫煮过后，与加有辣油的调味酱拌匀即可。若再加入切成细丝的火腿，也非常美味。冬粉的滑溜口感，非常适合搭配烹煮料理。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酱汁风味猪肉烤

香浓的酱汁风味，更加衬托猪肉的醇美。这是一道让人想要大快朵颐的日式料理。



烤箱烧烤

热量 1133kJ（1人份）

盐分 2.2g（1人份）

烹调时间 140分钟

材料 （2人份）（4人份）

- 猪里脊肉（炸猪排用）……2片　4片
- 配菜
  - 鲜香菇……2个　4个
  - 四季豆……80g　160g
  - 柠檬……1/4个　1/2个
- 酱料
  - 酱汁……80g　160g
  - 酒、酱油（淡色酱油为佳）……各1/2大匙　各1大匙
  - 盐……少许　少许
- 色拉油、盐……各少许　各少许

做法

1 制作酱料腌渍猪肉

将酱料的材料放入钵盆中，充分拌匀。将保鲜膜切成40cm长，以橡胶软匙将酱料1/2量（1/4量，4人份）涂在保鲜膜中央，并放置2片猪肉。在猪肉上面再涂上剩余的所有酱料（1/2量），以保鲜膜包起来。若是制作4人份，则将剩余的猪肉也以包样方式包起。放入冰箱，冷藏2小时至一晚。

2 准备配菜

香菇去蒂后纵切成两半。四季豆去蒂。柠檬切成半月形。

3 以烤网烤猪肉

以手大略抹去猪肉表面的酱汁。以稍弱的中火加热烤网，烤网上薄薄涂抹一层色拉油，再放上猪肉、香菇、四季豆，烤至两面熟透，并将盐撒在香菇、四季豆上。将猪肉切成适口大小后装盘，再添放香菇、四季豆、柠檬。也可以用烤架来烤猪肉。

烹调要诀

即使没有专用的容器，只要利用保鲜膜，一样可以腌出美味的酱汁猪肉。切下一大张保鲜膜，摊开后涂上酱料，上面再放置猪肉。接着再将酱料直接涂抹于猪肉上，以保鲜膜紧紧包覆起来即可。

菜单搭配建议

建议副菜为梅子酱萝卜色拉及豆腐蛋花汤。爽口的梅子味以及热呼呼的蛋花汤，搭配酱汁风味的猪肉，相当对味。做法请参照第56页。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

烤排骨

加入蜂蜜及豆瓣酱的腌汁，是美味的秘诀。柔润的味道中带点辛辣，值得细细品尝。

烤箱烧烤

热量 2307kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 75分钟

材料　（2人份）（4人份）

猪排骨	300g	600g
南瓜	1/16个（约100g）	1/8个（约200g）
胡萝卜	1/4根	1/2根
香菜（可有可无）	适量	适量
腌汁		
蜂蜜	2大匙	4大匙
酱油	1 1/2大匙	3大匙
豆瓣酱	1/2大匙	1大匙
蔬菜酱		
蜂蜜	1/2大匙	1大匙
酱油	1/2大匙	1大匙
色拉油	适量	适量

做法

1 将排骨腌渍于腌汁中

将腌汁材料混合，放入排骨，中途需上下翻面，腌渍1小时以上。将烤箱加热至200℃。

2 预先处理蔬菜

南瓜去除籽及瓜瓤，切成1cm厚的半月形。胡萝卜去皮后切成薄片。

3 放入烤箱烧烤

将铝箔纸铺在烤箱的烤盘上，上面涂抹色拉油，再将排骨及蔬菜排放在上面。放入烤箱中烤约10分钟，翻面后再烤5分钟。由于蔬菜很快便可烤熟，所以正反面烤5～6分钟后，中途即可取出，将蔬菜酱的材料混合，淋于蔬菜上。如果有香菜，装盘后即可添上。

菜单搭配建议

将排骨及配菜放入烤箱后，便可使用空出的流理台，炒一道简单的菜，例如炒炒葱葱、裙带菜及罐装鲔鱼。将上述食材切成适口大小，以色拉油拌炒，再加入盐、胡椒调味。如此一来，餐桌上便山珍、海味都有了。

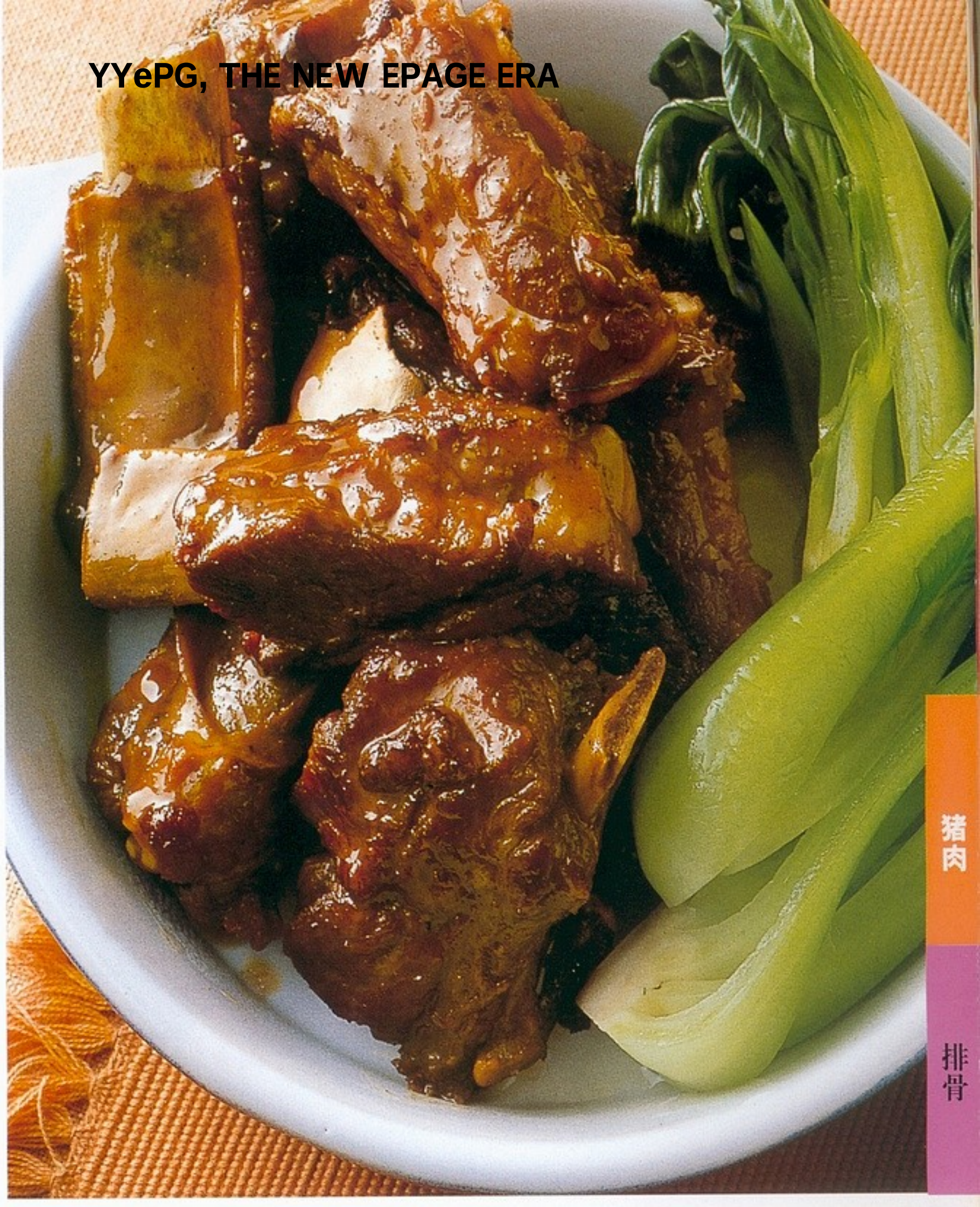
材料笔记

豆瓣酱是源自中国四川的调味料，是将蚕豆与柑橘、红辣椒等混合，经过发酵制成的辣椒酱。豆瓣酱的特色虽是辣味，但其咸度及微酸的香味，也很吸引人。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



猪肉

排骨

甜辣排骨

这道排骨煮得相当柔嫩，几乎用筷子就可将肉撕开。带骨肉经过长时间熬煮，会愈煮愈香甜，更加可口。

材料	（2人份）	（4人份）
猪排骨	500g	1kg
油菜	2小棵(200g)	3大棵(400g)
蒜头	1小瓣	1大瓣
姜	1小块	1小块
红辣椒	1根	2根
葱(葱青)	2根份	4根份
色拉油	1/2大匙	1大匙
酒	3大匙	1/2杯
酱油	3大匙	6大匙
砂糖	1大匙	2大匙
盐	少许	少许

热量（1人份）　盐分（1人份）　烹调时间

锅子焖煮

烹调要诀

将排骨整体煎成带有烧烤的颜色，放入冷水中煮。煮时会出现很多浮沫，需仔细捞除。由于先煎过才煮，美味不会流失，又可去除多余的油脂。



菜单搭配建议

这道主菜不但分量多，还可吃到属于黄绿色蔬菜的油菜。副菜可以选择清爽的色拉或凉拌料理，例如萝卜丝与小黄瓜丝的凉拌色拉。将萝卜及小黄瓜切成细丝，以盐抓拌，变软后拧干水分，与加有芝麻油的甜醋拌匀。如果有木耳的话，也可以加进去，增加口感。

做法

1 准备香味蔬菜

蒜头去皮后横切成两半。姜连皮切成2mm厚。红辣椒切半后去籽。

2 煎排骨

将色拉油倒入锅中加热，放入排骨，以大火煎至表面变色，转中火，以厨房纸巾将积在锅底的油脂拭干。

3 捞除汤面上的浮沫

均匀地淋上酒，搅拌一下，加入1～1½杯(2～2½杯，4人份)水，以大火煮开后，稍微将火转小，以网勺仔细捞除汤面上的浮沫。

4 加入香味蔬菜、调味料以小火煮开

加入蒜头、姜、红辣椒、葱绿部分，再放入砂糖、酱油，稍加搅拌。煮开后转小火，盖上锅盖，慢慢熬煮约30分钟。中途将肉上下翻面2～3次，使肉均匀入味。

5 烫煮油菜

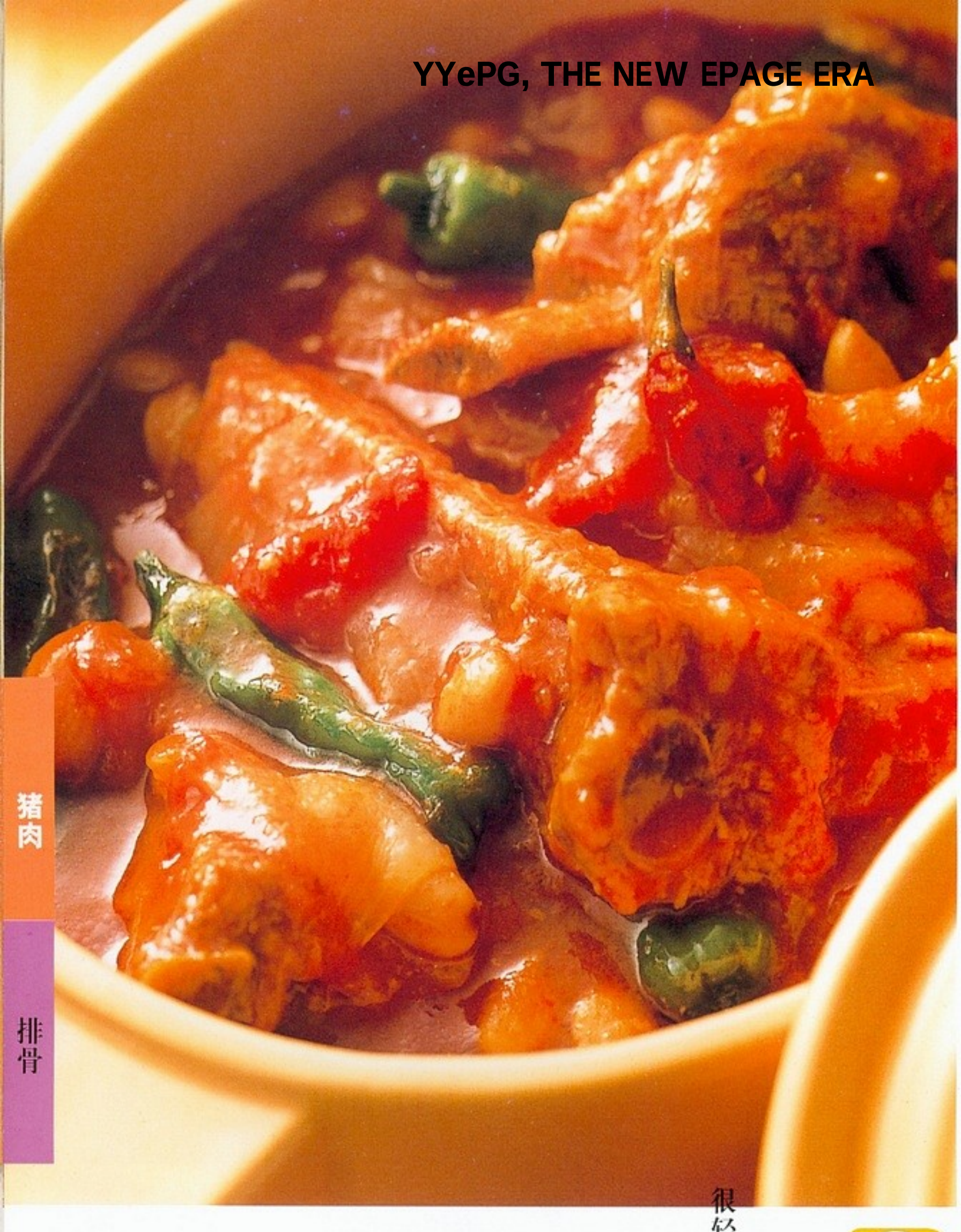
将油菜纵切成4等份，浸泡水中5～10分钟，可去除根部的脏污。煮沸一锅水，加入盐，放入油菜，以大火煮1～2分钟直到油菜变软，再倒入筛网内沥干。

6 装盘

待锅中的排骨煮汁只剩少许残留，肉变成黄褐色，即可连同油菜装盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



猪肉

排骨

墨西哥风味炖排骨

以番茄慢慢炖煮的肉，很轻易就可以与骨头分开，非常柔嫩。。。还加入了大豆，营养也很均衡。

锅子炖煮

材料	(2人份)	(4人份)
猪排骨	300g	600g
洋葱	1个	2个
辣椒	30g	60g
蒜头	1瓣	2瓣
水煮大豆罐头(120g)	1罐	2罐
番茄罐头(400g)	1罐	2罐
煮汁		
红辣椒	1根	2根
固体汤料	1个	2个
砂糖	1/2大匙	1大匙
盐	1/2小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
色拉油	1/2大匙	1大匙

做法

1 预先处理材料

将洋葱切成2cm的方片。蒜头对半纵切后，以菜刀刀腹拍碎。将水煮大豆罐头中的汁液沥干。

2 放入锅中，开火捞除浮沫

将排骨、洋葱、蒜头、大豆、番茄(连同罐头中的汁液)、煮汁材料以及1杯(2杯，4人份)水，倒入锅中，开大火，煮开后转小火，捞除浮沫。

3 盖上锅盖以小火熬煮

盖上锅盖再煮40分钟(60分钟，4人份)，并不时搅拌。将色拉油倒入平底锅内，以大火加热，放入辣椒快炒一下，再将辣椒加入煮锅中，搅拌一下即可熄火。

热量 2608kJ (1人份)　盐分 3.9g (1人份)　烹调时间 55分钟

菜单搭配建议

经过慢慢炖煮的排骨，可以搭配爽口的酸奶油拌小黄瓜及玉菇。主菜既是辣味西式料理，副菜便也以西式料理搭配。将玉菇稍加烫煮，小黄瓜切成细丝，混合后拌以酸奶油即可。可将之盛放在生菜叶上，一边卷一边吃。

材料笔记

为缩短大豆泡软的时间以及水煮的手续，可以利用便利的水煮罐头来烹调。可将罐装水煮大豆直接炖煮，或是加入色拉之中。如果不喜欢罐头味，则可以稍微烫煮过后再使用。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸排骨

这是一道让人想要用手拿着，一口咬下的料理。花时间慢慢油炸，是这道料理的烹调要诀。





油锅油炸

热量 2391kJ（1人份）　盐分 1.1g（1人份）　烹调时间 40分钟

材料　（2人份）（4人份）

猪排骨	500g	1kg
小黄瓜	1根	2根
西芹	½根	1根
樱桃萝卜	4个	8个
腌肉料		
酒	1大匙	1½大匙
酱油	1大匙	2大匙
盐	1小匙略少	2小匙
蒜泥	½小匙	1小匙
姜汁	1小匙	½大匙
柠檬榨汁	1小匙	2小匙
五香粉	少许	少许
胡椒	少许	少许
芝麻油	½大匙	1大匙
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 先腌排骨

将腌肉料放入钵盆中混合，再放入排骨，以手抓拌后，放置20分钟~1小时，使之入味。

2 预先处理蔬菜

将小黄瓜、西芹切成长8cm、宽1cm的棒状，连同樱桃萝卜一起浸泡水中，变脆后沥干水分。

3 以中温油炸

将排骨的腌汁拭干，整体薄薄沾裹一层淀粉。将炸油加热至中温，放入排骨，中途不时翻面，炸6~8分钟。最后转大火，提高油温，将排骨炸酥后取出，沥干油分。将排骨装盘，添上小黄瓜、西洋芹、樱桃萝卜。

烹调要诀

以手充分抓拌排骨，使腌肉料均匀沾裹在排骨上。可以的话最好放置1小时，否则至少也要放置20分钟，中途要不断上下翻面，使排骨入味。接着再以中温慢慢油炸……这是带骨肉的油炸诀窍。

菜单搭配建议

选择一道能淡化排骨油腻的料理，来当作副菜，例如水煮卷心菜及小虾的色拉。将卷心菜切成3cm的方形，加以烫煮，剥去虾子的壳，将虾子也放入水中煮熟，再与加有芥末的色拉酱混合拌匀。可以依个人喜好加入芥末调味酱。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

肉类加工品的种类及使用方法

以猪肉加工品为主。
原先的制作目的是为了保存，
因此大多数的制品基本上都可以
存放一段时间，
但还是要确认品质保存期限，
并置于冰箱保存。
开封后的食品会迅速腐坏，
所以要尽快用完。
（数值是以每 100g 为基准）



里脊火腿

调整猪里脊肉的形状，盐渍过后再烟熏，之后再经加热处理。大多是放入外皮（使火腿成形的包装材料，一般多为羊肠或猪肠）制成的。味道清淡，盐分恰到好处，可直接用于三明治或色拉中，也可以拿来炒或炖煮，利用范围很广。

热量853kJ　蛋白质16.4g　脂质13.8g



去骨火腿

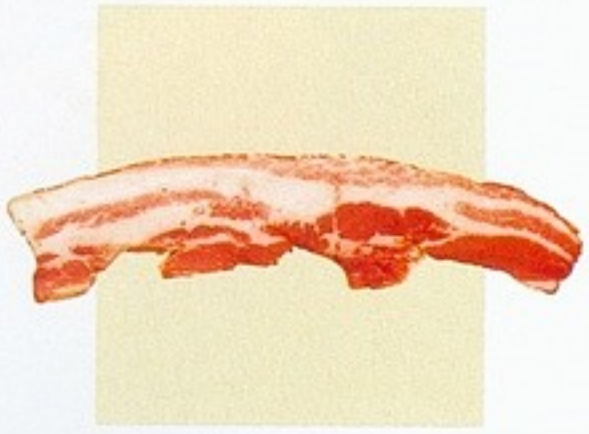
使猪腿肉成形、盐渍过后，去除猪骨，填入外皮中，再经过烟熏、加热处理。除了有圆筒形之外，也有做成方块形的。切口粗糙，残留有肉的质感者，品质较好。和里脊火腿一样，去骨火腿的使用方法也相当广泛。

热量518kJ　蛋白质18.7g　脂质4.0g

腌肉（肉块）

猪五花肉经过盐渍、熟成之后，长时间烟熏制成。保存性高，具有独特的风味。红肉与脂肪层次分明者，品质较好。可切成小方块，放入炖品中炖煮。。

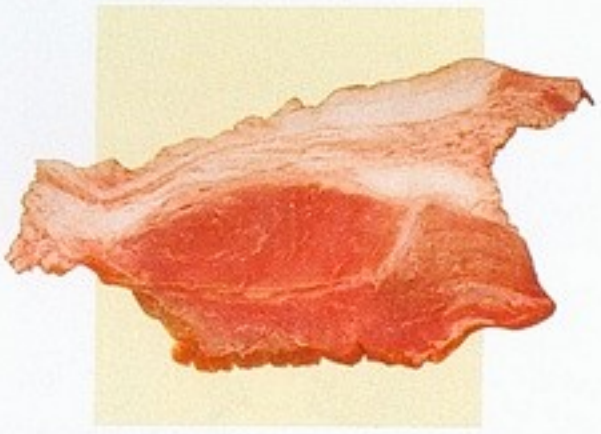
热量1768kJ　蛋白质12.9g　脂质39.1g



腌肉（薄片）

将腌肉切成厚约2mm的薄片。即使量少也能散发美味，可以拿来炒或煮，或撒在色拉上，应用范围相当广泛。不论薄片或肉块，都要选择红肉与脂肪层次漂亮者。

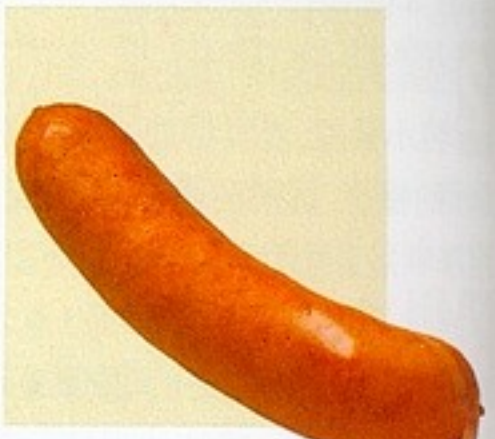
热量1768kJ　蛋白质12.9g　脂质39.1g



肩胛腌肉

使用猪的肩胛肉制成的腌肉。脂肪成分比普通腌肉少，味道较淡，热量也低。近来由于健康取向的影响，所以颇受欢迎。可拿来炒或用于色拉、三明治中，利用范围很广。

热量815kJ　蛋白质17.2g　脂质11.9g



维也纳香肠

原先是将牛肉或猪肉填入羊肠中制成的。大约有2cm粗，入口容易，极受欢迎。近来则发展出相当多种类，例如有制成后去除外皮的无皮香肠，也有使用不同肉类制成的，更有加入香料或香草的，种类相当丰富。

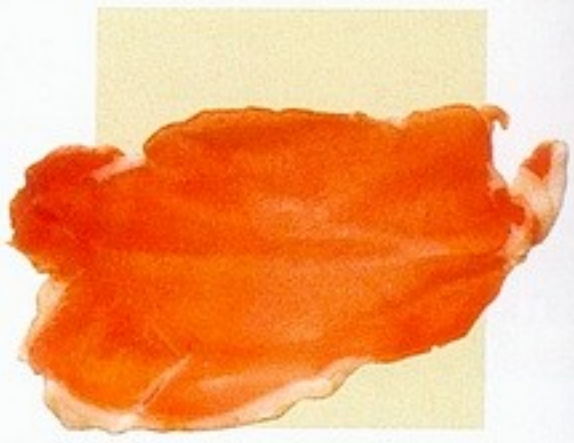
热量1271kJ　蛋白质13.1g　脂质24.8g



法兰克福香肠

约有3cm粗，是将牛肉或猪肉填入猪肠制成的。由于产自香肠的发源地——德国的法兰克福，所以便名为法兰克福香肠。它比维也纳香肠更具口感，除了可直接水煮，或是煎过之后再食用，还可以放入浓汤中炖煮。

热量1233kJ　蛋白质12.7g　脂质23.0g



生火腿

生火腿是将猪肉盐渍过后，调整形状，加以烟熏但不经加热处理。还留有生肉的颜色，并散发烟熏的香气。虽然盐分较重，但是入口即化的口感，相当美味。切成薄片后可当成前菜，也可以夹在三明治中。

热量1179kJ　蛋白质25.7g　脂质18.4g

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



咖喱风味法兰克福香肠

即使是普通的法兰克福香肠，只要加点香料，也可以变得时髦感十足。和香叶一起拌炒，让香味融入香肠中。

材料	(2人份)	(4人份)
法兰克福香肠	2根	4根
甜味酸黄瓜	2根	4根
香叶	4片	8片
色拉油	1小匙	2小匙
咖喱粉	2/3小匙	1 1/3小匙
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许

平底锅煎炒

热量 677kJ (1人份)　盐分 1.4g (1人份)　烹调时间 7分钟

做法

1 切材料

将1根法兰克福香肠以滚刀切法切成4段。将酸黄瓜放在厨房纸巾上，沥去汁液，再斜切成两半。

2 放入平底锅煎炒

将色拉油及香叶放入平底锅内，开小火。待香叶变脆，即可转大火，放入法兰克福香肠，煎炒至待有烧烤的颜色。撒入咖喱粉充分拌炒过后，加入盐、胡椒调味。

3 串入竹签中

依序将法兰克福香肠、香叶、酸黄瓜、法兰克福香肠串入竹签中。

菜单搭配建议

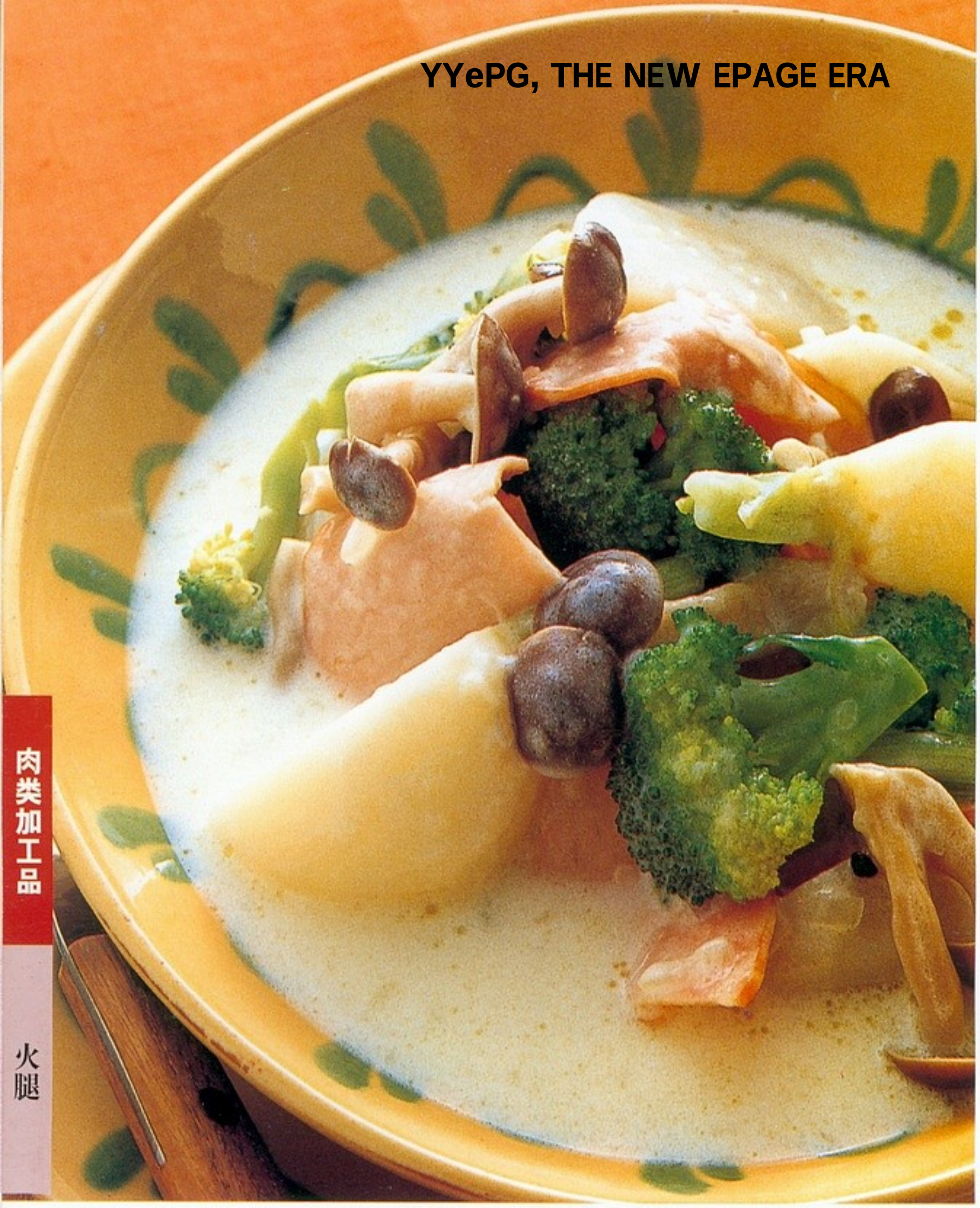
要搭配点心风味的煎香肠，最好选择分量多，又可以吃到蔬菜的副菜，例如卷心菜、马铃薯、番茄的煮汤。将卷心菜连同菜心一起切成大段，马铃薯去皮后切成两半，放入大锅中，再将罐装番茄及水、高汤放入锅中，慢慢炖煮。材料分量以适量为原则。食材经过炖煮，自然就会散发香甜了。

材料笔记

甜味酸黄瓜是将盐渍过的小黄瓜，浸入甜醋中制成的腌渍品。轻脆的口感，微微的酸味，十分爽口。可夹放在三明治中，或切碎后加入酱汁中。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



奶油炖火腿芜菁

火腿的香醇融入带有牛奶味的柔润汤汁中，有着令人惊喜的美味。芜菁与牛奶的味道相当搭配。

材料	（2人份）	（4人份）
里脊火腿	6片	12片
芜菁	3个	6个
西兰花	1/2棵	1棵
玉菇	1袋	2袋
洋葱	1/4个	1/2个
牛奶	1 1/2杯	3杯
奶油	1 1/2大匙	3大匙
香叶	1片	1片
固体汤料	1/4个	1/2个
面粉	1 1/2大匙	3大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

锅子焖煮

做法

1 预先处理材料

将1片火腿切成4等份。芜菁留下茎部2cm，去皮后，纵切成4等份，再泡水约10分钟，沥干水分。将西兰花分成小朵，放入加有少许盐的热水中，烫煮过后再倒至筛网上，沥干水分。玉菇切除根部，大略切段。将洋葱切成碎末。

2 先炒过再焖煮

将1/2大匙（1大匙，4人份）奶油放入锅中，以中火融化，放入洋葱炒至变软，再加入火腿、芜菁、玉菇拌炒，待整体均匀沾上奶油后，加入1/3杯（2/3杯，4人份）水，转大火。煮开后再转小火，捞除汤面上的浮沫，加入香叶，盖上锅盖，焖煮约10分钟。

3 制作油糊

将奶油1大匙（2大匙，4人份）及面粉放入钵盆中，以叉子搅拌并将奶油弄碎。

4 放入油糊，完成

将西兰花、牛奶加入2的锅子内，将高汤块弄碎，放入锅中，再加入盐1/3小匙（2/3小匙，4人份）、胡椒，转稍强的中火。煮开后转弱火，将少许煮汁倒入盛放油糊的钵盆中搅拌溶化，再倒回锅内，稍煮一下，待呈现浓稠即可装盘。

热量 1522kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 40分钟

烹调要诀

将奶油与面粉充分混合，制出简单的油糊（rous）。不要将油糊直接倒入锅中，而要先加入少许煮汁，使之溶化后，再倒入锅中。如此才不会结块，可以与整体食材均匀混合，成品的口感也较好。

菜单搭配建议

在寒冷的冬日，最受欢迎的便是带有柔和牛奶味的主菜。副菜可以选择黄绿色蔬菜——南瓜，来制作一道油炸南瓜色拉。不但可以摄取维生素A，又有饱足感。将切成半月形的南瓜直接下锅油炸，趁热浸入法式色拉酱中。还可以将水煮蛋切碎，撒于其上，色彩会很漂亮。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

焖煮火腿白菜

将火腿夹在白菜菜叶中，慢慢炖煮整棵白菜。简单又经济，建议您在白菜最甜的当令季节烹调这道料理。



热量 566kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 30分钟

锅子 焖煮

材料	（2人份）	（4人份）
火腿（薄片）	100g	200g
白菜（小）	1/4棵	1/2棵
白酒	1/2杯	1杯
盐	1/4小匙	1/2小匙
胡椒（胡椒粒为佳）	少许	少许

做法

1 预先处理白菜、火腿

将白菜清洗过后，倒入筛网沥干水分。若是1/4棵可直接使用，若是1/2棵则需纵切成两半。将每片火腿切成两半。

2 将火腿夹入白菜中间

每隔2～3片白菜，平均夹入2～3片火腿。

3 放入锅中

准备一个足以容纳白菜的大锅，将夹好火腿的白菜放入锅中。倒入白酒，将盐、胡椒均匀撒在白菜上。

4 以小火焖煮

盖上锅盖，开中火，煮开后转小火，再慢慢焖煮约20分钟。将白菜心切除，白菜切成适口大小，装盘后淋上煮汁。

烹调要诀

每隔2～3片白菜菜叶，就将火腿均匀夹入。在不产白菜的季节，可用卷心菜来代替，也可以用腌肉来代替火腿，同样美味。若是使用卷心菜，焖煮的时间就要稍微长一点。

菜单搭配建议

西兰花的当令季节与白菜一样，同为冬季，因此可以用西兰花来作为副菜。将西兰花分成小朵，连同切成薄片的蒜头，以油拌炒。西兰花所含的维生素A，若和油分一起摄取，人体更能吸收，因此是一道很营养的料理。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



焖煮腌肉 马铃薯香肠

锅子焖煮 | 热量 2349kJ（1人份） | 盐分 3.4g（1人份） | 烹调时间 40分钟

这是一道烹调容易又百尝不厌的小菜。。。，，经过慢慢焖煮的马铃薯，充分吸收了腌肉的香甜，其美味堪称绝品。

材料	（2人份）	（4人份）
腌肉（以肉块为佳）	100g	200g
香肠（大）	2根	4根
马铃薯（中）	2个（300～400g）	4个（600～800g）
蒜头	1瓣	2瓣
盐	1/2小匙略少	1小匙略少
胡椒	少许	少许
奶油	1大匙	2大匙
芥末粒	适量	适量

做法

1 预先处理材料

将腌肉切成1cm厚（若是腌肉薄片则将1片分切成2～3小片）。马铃薯去皮后切成1.5cm厚的圆片，泡水约10分钟再沥干水分。将每根香肠切成3～4段。蒜头切成薄片。

2 以稍弱的中火炒腌肉

加热厚底的锅子，放入腌肉，以稍弱的中火慢慢炒，直到油脂流出后再取出。

3 将马铃薯放入锅中

将马铃薯铺放在2的锅子内，上面均匀摆上腌肉及蒜片。撒上盐、胡椒，将奶油分成4～5小块，均匀撒入锅内。

4 以小火焖煮

盖上锅盖，以小火焖煮20～25分钟。以竹签戳刺马铃薯，如果软到能轻易刺穿，便可加入香肠。将香肠稍微加热一下，即可装盘，并添上芥末粒。如果煮得太过，香肠的外皮会破裂，美味也就流失了，需要特别注意。

烹调要诀

慢炒腌肉使油脂充分流出。香肠不要煮得太过，否则肉质会变干老，美味也会流失。相反的，马铃薯及腌肉则需慢慢焖煮，引出本身的美味。

菜单搭配建议

主菜既然是以马铃薯、腌肉、香肠等常备材料烹调而成，副菜当然也可以选用常见食材来制作。例如色拉酱拌豌豆荚及煎蛋，只需将豌豆荚煮过，再与煎蛋及色拉酱拌匀即可。也可以用四季豆或芦笋来代替豌豆荚。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

墨西哥风味辣火腿

火腿的风味与番茄的酸味，超乎想像的搭配。辛辣的味道加上大豆食材，展现了墨西哥风味。

锅子炖煮

热量 1116kJ（1人份）　盐分 3.5g（1人份）　烹调时间 35分钟

材料

材料	（2人份）	（4人份）
火腿（肉块）	100g	200g
洋葱	1/4个	1/2个
胡萝卜	1/4根	1/2根
西芹	1/4根	1/2根
蒜头	1/2瓣	1瓣
水煮大豆罐头（140g）	1/2罐	1罐
番茄罐头（400g）	1/2罐	1罐
固体汤料（鸡汤）	1/2个	1个
红辣椒粉	1/2小匙略多	1小匙略多
色拉油	1大匙	1 1/2大匙
盐	1/2小匙	1小匙

做法

1 预先处理材料

将火腿切成2cm的小方块。洋葱切成1cm的方片。胡萝卜去皮后，切成5mm厚的扇形。将西芹的茎与叶切开，茎切成薄薄的小圆轮，叶则细细切碎。将蒜头大略切碎。

2 准备大豆罐头及番茄罐头

将水煮大豆倒入筛网中，沥干罐头内的汁液。将番茄罐头连同汁液倒入钵盆中，以手大略压碎。

3 以中火炒

将色拉油倒入锅中，以中火加热，再放入洋葱、蒜头炒2～3分钟。加入火腿、胡萝卜、西芹的茎，轻轻拌炒。

4 以小火煮15分钟

加入水煮大豆、番茄、高汤块、红辣椒粉1/2小匙（1小匙，4人份）、盐，煮开后转小火，盖上锅盖，煮约15分钟并不时搅拌。装盘后，撒上西芹叶，再依个人喜好撒入少许红辣椒粉。

材料笔记

番茄罐头常被用来制作意大利面的番茄酱汁。番茄罐头是整个熟透的番茄去皮，再经过水煮的程序制成的，使用时可将番茄大略捣碎，用来烹调酱汁或炖品。而罐头中的汁液，则可以直接利用。番茄罐头较新鲜番茄的味道浓醇，更能凝聚美味。另外也有些番茄罐头里面装的是切碎的番茄丁，而不是整个番茄。

菜单搭配建议

这道料理当中有火腿及大豆，可以摄取到动物性及植物性的蛋白质，因此副菜便可选择富含维生素C的卷心菜色拉。将卷心菜、小黄瓜、胡萝卜切成细丝，拌以调味酱，便是一道爽口又能促进食欲的料理。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

以猪肉、鸡肉料理为主菜时的菜单安排法

虽然已经决定主菜了，其他的副菜仍没有头绪……您是不是每天为菜单安排而苦恼呢？在此以两菜一汤为基本，将菜单安排的重点分为日式、西式及中式三种形式，并举例介绍菜单。

(1) 蔬菜料理的分量尽可能多一点

每日的饮食是健康生活的基础。在安排菜单时，营养均衡是一大考虑。如果主菜是肉类料理，可以摄取到大量的蛋白质及脂肪，副菜便要选择蔬菜料理，才能补充维生素及矿物质。

(2) 味道与口感的均衡

基本上，如果主菜的味道较浓醇油腻，副菜便要选择口味清淡的料理搭配。相反的，如果主菜的味道较清爽，副菜的味道就要稍微浓郁一些。可以将主要调味料分开使用，以取得平衡。另外也要考虑到口感，例如口感柔软的主菜，最好能搭配口感轻脆的副菜。

(3) 考虑整体菜单的分量

即使是肉类料理，有的分量也很少。这时，就要准备分量足够的副菜，或是汤料很多的汤品。毕竟『吃饱了』的满足感也是很重要的。

(4) 有效分配制作工夫及时间

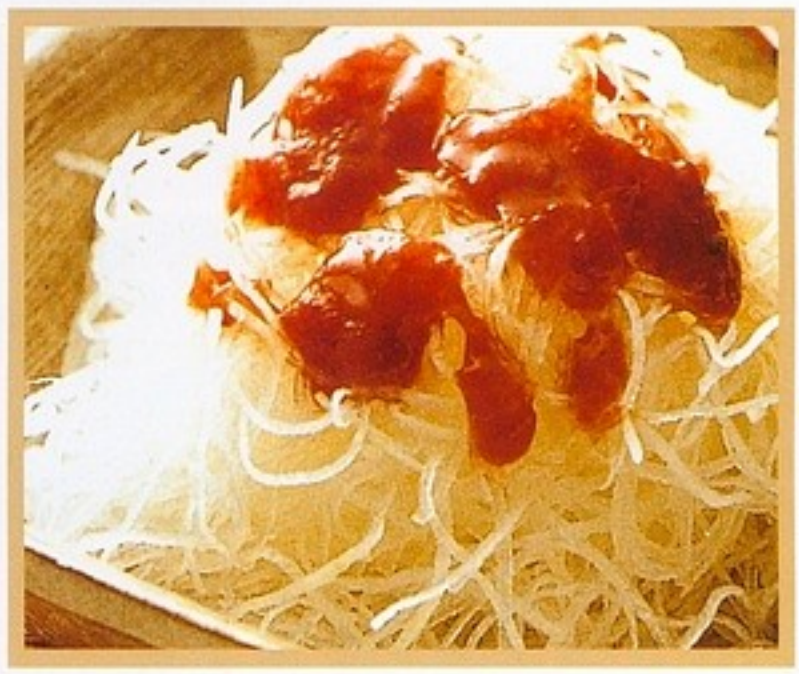
在每天忙碌的生活中，若只需花很短的时间便能烹调出美味的料理，真是再令人欣喜不过了。考虑主菜与副菜所需花费的工夫，再来安排您的菜单。可依据烹调方式来决定，如果主菜是油炸品，便可搭配凉拌色拉；如果主菜是使用烤箱烹调的料理，便可在烘烤的时间，利用煤气炉或烤架再烹调另一道料理。如此，便可以很有技巧地安排菜单。

日式 以酱汁

风味烤猪肉

主菜中的配菜已附有2种蔬菜，营养均衡方面没有问题。但就味觉而言，主菜带有浓醇的酱汁风味，因此副菜最好选择味道清爽的料理。在此建议的菜色为梅子酱萝卜色拉，再搭配豆腐蛋花汤，组合成纯日式风味的一餐。





梅子酱萝卜色拉

材料(2人份) 萝卜1/2根 梅干2个 醋1大匙 色拉油2大匙 酱油(淡色酱油为佳)1小匙 胡椒少许

做法❶ 萝卜去皮后切成适口长度，再切成极细的细丝，浸入冷水中。待变脆后，倒入筛网内沥干水分。

❷ 梅干去除籽，细细剁碎，放入钵盆中。加入剩余的调味料混合，制作调味酱。将萝卜丝装盘，再淋上梅子调味酱。

(1人份669kJ 盐分1.6g)



豆腐蛋花汤

材料(2人份) 蛋1个 豆腐1/4块 裙带菜(泡软)20g 四季豆少许 高汤2杯 料酒、酱油(淡色为佳)各1/2大匙 盐1/2小匙 淀粉1大匙

做法❶ 将豆腐切成1cm的小方块。裙带菜切成容易入口的1cm宽。四季豆稍加烫煮后，斜切成细丝。

❷ 将高汤倒入锅中煮开，加入料酒、酱油、盐调味。放入豆腐、裙带菜稍煮一下，再将淀粉溶于2倍的水中，倒入锅中勾芡。

❸ 将蛋打入钵盆中并搅散成蛋汁，倒入锅中，最后撒入四季豆。 (1人份389kJ 盐分2.1g)

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

烤双色甜椒色拉

材料(2人份)　青椒4个　红甜椒2个　法式色拉酱3大匙　荷兰芹碎末少许　盐、胡椒各少许

做法❶将青椒、红甜椒对半纵切，去蒂去籽。

❷将烤网放在煤气炉上，充分加热后，放上青椒及红甜椒，以大火略加翻烤。

❸将烤好的青椒及红甜椒斜切成3～4等份，放入钵盆中。淋入法式色拉酱，撒入荷兰芹碎末后，搅拌均匀，再以盐、胡椒调味。

(1人份318kJ　盐分0.9g)



腌肉生菜汤

材料(2人份)　腌肉3片　生菜2棵　番茄1/2个　色拉油1/2大匙　固体汤料1/4个　盐1/4小匙　胡椒少许

做法❶将生菜洗净后，纵切成4等份。腌肉切成3cm宽。番茄纵切成4等份，去蒂后切成5mm厚。

❷将色拉油倒入锅中加热，放入腌肉拌炒，再加入生菜，快速拌炒一下。倒入2杯水，煮开后转小火，捞除汤面上的浮沫，以固体汤料、盐、胡椒调味，续煮5～7分钟，放入番茄，再稍煮一下，即可装盘。

(1人份619kJ　盐分2.5g)



凉拌小黄瓜

材料(2人份)　小黄瓜3根　蒜头1/2瓣　姜切薄片4片　红辣椒1根　酱油2大匙　醋1大匙　芝麻油1大匙

做法❶将蒜头、姜切成碎末，红辣椒去籽后，切成2～3mm宽的小圆轮。放入钵盆中，再加入其余的调味料，混合拌匀。

❷将小黄瓜盛放在砧板上，以研磨棒之类的器具拍打小黄瓜，再切成4cm长的小段。将小黄瓜撕成适口大小后，放入步骤 1 的钵盆中，腌渍1～2小时，中途要不时上下翻面。

(1人份288kJ　盐分1.9g)



冬粉生菜汤

材料(2人份)　冬粉30g　干香菇3个　生菜叶(大)2片　葱3cm　鸡肉高汤(颗粒)1/2小匙　盐1/2小匙　胡椒少许　芝麻油1/2大匙

做法❶将干燥的冬粉切成5cm长。干香菇泡软去蒂，切成1cm宽。生菜切成4cm的方片，葱切斜片。

❷将3杯水倒入锅中煮开，加入冬粉、香菇，煮至冬粉变软。以高汤、盐、胡椒调味后，放入生菜、葱煮到变软，最后淋入芝麻油。

(1人份385kJ　盐分1.3g)



西　式

以乳酱香煎猪排

西式的肉类料理基本上也是搭配蔬菜料理作为副菜。这道煎猪排的配菜虽然已有马铃薯、四季豆，但最好还是再添加一些黄绿色蔬菜，以下便以此为目的，烹调2道副菜。



*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。

中　式

以葱味酱炸鸡

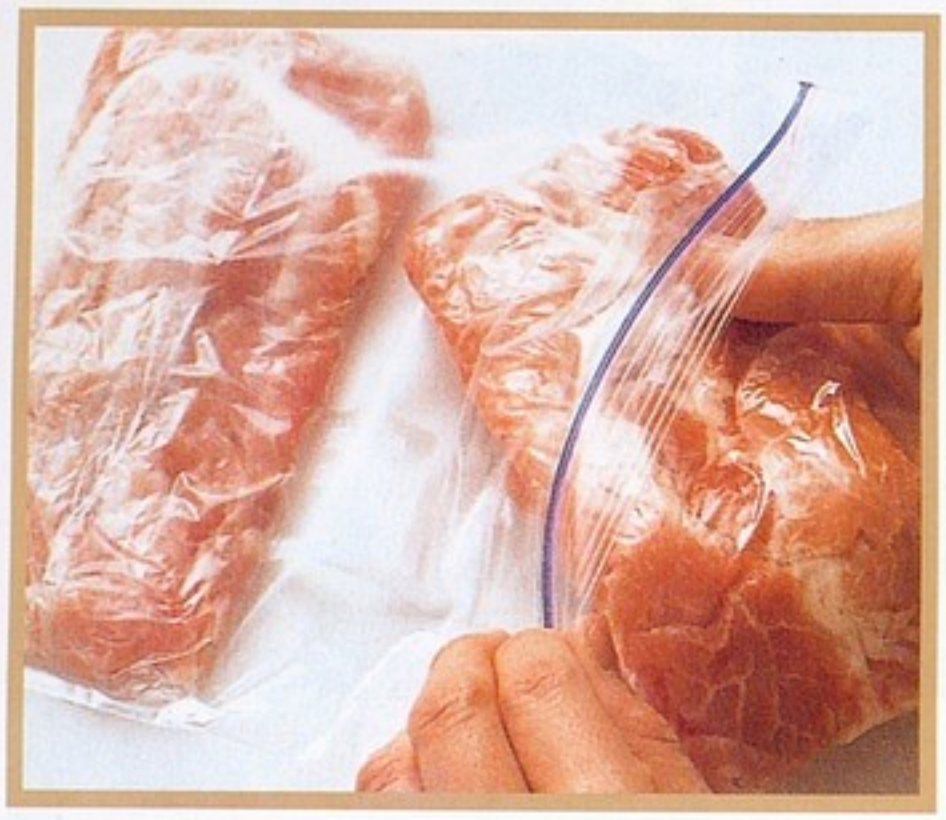
这是一道极富口感的主菜，所以副菜可搭配简单的蔬菜料理，以及清淡的汤品，以平衡味道。两道副菜都可利用炸鸡肉的空档烹调，完成后，餐桌上便有两菜一汤了。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

猪肉、鸡肉的有效保存法





请生只如果一次买太多，又吃不完，只要妥善保存，便不致浪费又能烹调做出美味的料理。生肉最好能放入冰箱冷冻保存。请记住猪肉、鸡肉的代表性保存方法。

鸡胸嫩肉

使用鸡胸嫩肉烹调的料理，一次大约都要使用2~3条，因此，可将保鲜膜夹在肉与肉之间，2~3条鸡胸嫩肉一起冷冻。解冻时只需取出必要的分量，移入冷藏库即可。如果时间充裕，可先以酒煮过，切碎后再冷冻，等到要制作凉拌料理时，就可以马上使用，非常方便。

猪肉薄片

尽快将之冷冻，是不损失美味的基本方法。将猪肉从买回来的盒中取出，可能的话，最好一片一片排在金属盘中，予以冷冻。但是，在烹调时不可能只使用1片肉片，因此可以以100g为单位，摆放肉片时尽量不要重叠太多，再以保鲜膜包起来，放入冷冻保存用的袋子中，予以冷冻。使用前只要解冻所需使用的分量即可。





鸡腿肉

鸡腿肉可以直接1块块分别冷冻，但若能先腌过再冷冻，解冻后马上就可烹调出一道料理，极为方便。图中的鸡腿，便是经过盐、胡椒调味后，将香叶、荷兰芹、蒜头放入色拉油中，再将鸡腿浸入其中腌渍。冷冻时将腌汁也一起倒入袋中冷冻保存。移入冷藏库解冻后，只需放在烤网上烧烤，便是一道美味料理了。

猪肉肉块

如果要煮猪肉，则需将肉块先分切成1块约400g的小块，1块块分别以保鲜膜包起来，放在金属盘上冷冻，待冻结后再放入袋中。使用金属盘，可使肉快速冷冻，连肉块中心也能很快冷冻。如果已经预定肉块是要用来炖煮的，则可以在保存前，先将肉块切成小肉块再冷冻。

THX FOR UR READING

鸡肉料理

基本料理
鸡腿・鸡胸
鸡翅
带骨鸡肉
鸡胸嫩肉
鸡骨







YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鸡肉

种类及使用方法

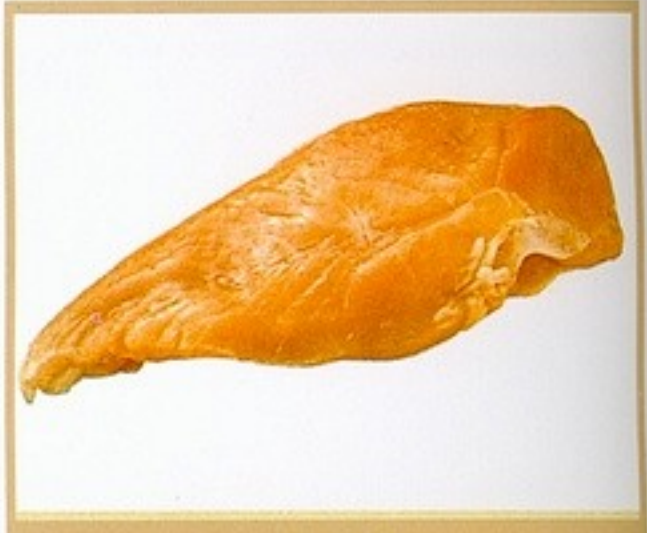
味道清淡，没有什么腥味，
价格又便宜，经常出现在
每天的餐桌上。
依部位的不同，
味道浓淡及风味也不同，
烹调时可依据料理特色，区分使用。
（数值是以每 100g 为基准＜带骨鸡肉则
是指可食用部位的 100g ＞）



鸡 腿

去除鸡腿部分的骨头，将肉切开摊平。连鸡皮也带有独特的美味，是最容易使用的部位。靠近鸡皮的部位带有黄色脂肪，热量高，又带有腥味，所以可将之去除再使用。鸡腿可用来烧烤、油炸或炖煮。

热量882kJ　蛋白质17.3g　脂质14.6g



鸡 胸

鸡胸部分的肉，比鸡腿的脂肪少，而且颜色较白。味道清淡。去皮后的鸡胸肉，热量相当低，但是如果煮得太过，肉质会变干老。想要控制热量的人，就要依个人喜好，将鸡胸与鸡腿分开使用。

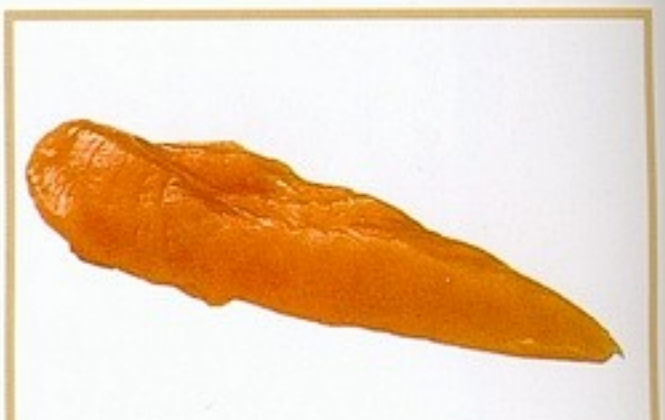
热量849kJ　蛋白质20.6g　脂质12.3g



带骨鸡腿

是鸡脚部至腿部的肉，也是活动最多的部位。筋肉多，味道浓厚。骨头旁边的部分甘甜浓醇，能流出美味的汤汁，因此大略切块后，可加以炊煮或炖煮。此外，一整根带骨鸡腿也常被拿来烹调成烤鸡。

热量882kJ　蛋白质17.3g　脂质14.6g



鸡胸嫩肉

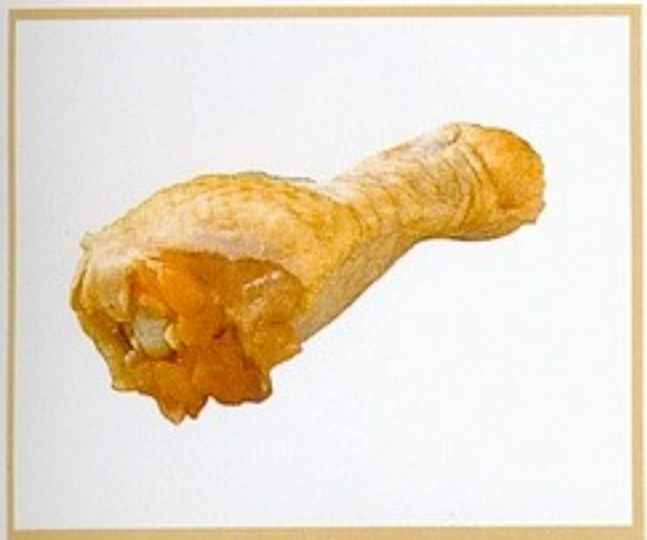
相当于猪的小里脊及牛的腓力部分，左右各有1条。是鸡肉当中蛋白质最多、热量最低的部位。肉质柔嫩，味道淡雅。以热水稍微烫过后，可切片生食或用于色拉；切开摊平后可将之烧烤，或是包卷馅料做成鸡肉卷。

热量439kJ　蛋白质23.7g　脂质0.5g



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



小鸡腿

为鸡翅与鸡身相连的上腕部位，肉质也很柔嫩。带皮，味道浓郁。脂肪多寡恰到好处，还可尝到由骨头渗出的美味。可油炸、炖煮、加香料烧烤等等，用途相当多。

热量924kJ　蛋白质17.2g　脂质15.8g



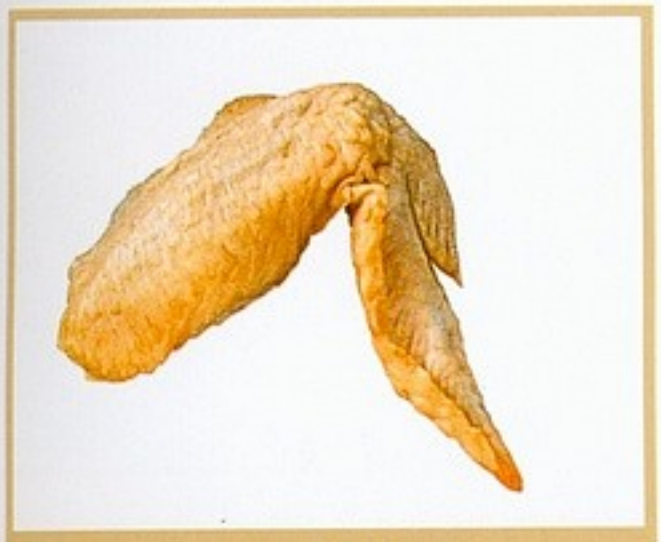
郁金香小鸡腿

将小鸡腿沿着骨头切开，鸡肉往上翻成郁金香的形状。用手拿着吃很方便，也可以下锅油炸成炸鸡。而且，炸好之后在骨头处绑条缎带，便可当作宴客菜或便当菜，相当可爱。

热量924kJ　蛋白质17.2g　脂质15.8g

营养

鸡肉含有易于消化、
吸收的优质蛋白质，
如将脂肪含量较多的鸡皮去除，
便可算是低热量的肉类。
尤其是鸡胸嫩肉，不但脂肪少，
蛋白质也较其他部位多，
最适合减肥者食用。
此外，鸡肉也适合用来
制作婴儿断奶食品，
以及老年人、刚刚病愈的人的食品。
鸡肉的脂肪和其他肉类相比，
含有较多可预防心脏病
及动脉硬化的不饱和脂肪酸。
而且，鸡肉不但富含
可强健粘膜的维生素 A，
更含有可保年轻的维生素 E。



鸡 翅

去除与鸡身相连的上腕部分。肉少脂肪多，肉与皮紧紧相连，带有独特的美味。善用脂肪及皮的原味，可盐烤或煎，也可放入锅中炖煮，或下锅油炸。

热量924kJ　蛋白质17.2g　脂质15.8g



全 鸡

清除内脏后的整只鸡。保持原有形状，连同香味蔬菜或香草一起放入烤箱中烘烤，便是一道烤鸡。在圣诞节时期最容易买到。全鸡以稚鸡的大小较适中，肉质又嫩，处理起来较容易。



排 骨

将鸡翅前端切除，剩下中段的鸡翅，再沿着中央的骨头切开。市面上所贩售的排骨，大多已事先用香料调味过，买回来后可直接烧烤或油炸，忙碌时使用起来很方便。

热量924kJ　蛋白质17.2g　脂质15.8g



鸡 骨

去除鸡肉之后所剩的鸡骨头。连同香味蔬菜一起放入水中煮，可以熬出非常美味的高汤。近来已经可在超市买到，请务必善加利用，试着熬煮自家制的高汤。

选购方法及注意要点

鸡肉分为嫩鸡及土鸡，
嫩鸡是食用的稚鸡，
肉质柔软没有腥味，价格也便宜，
缺点就是美味稍嫌不足。
土鸡是当地原有的品种，
各地都以煞费苦心的
饲养方法来养育。
价格较贵，
但其美味较嫩鸡更胜一筹。
您可以依自家喜好及需要
来选购使用。
此外，鸡肉较易腐坏，
所以买回来后要尽快使用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸鸡块

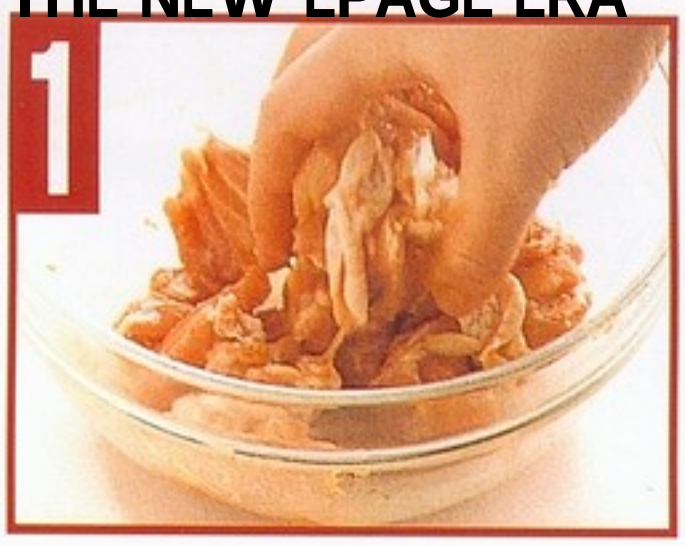
将鸡肉的水分拭干，均匀沾裹面衣。面衣是由淀粉及面粉混合而成的，炸出来的成品会很酥脆。

油锅油炸

热量 1304kJ（1人份）　盐分 1.2g（1人份）　烹调时间 30分钟（腌肉时间除外）

材料　（2人份）　（4人份）

- 鸡腿切大块(无骨)……250g　500g
- 腌肉料
  - 蒜泥……1/4小匙　1/2小匙
  - 姜泥……1/2小匙　1小匙
  - 芥末酱……1小匙　1/2大匙
  - 酱油……1 1/2大匙　2 1/2大匙
  - 酒……1/2大匙　1大匙
  - 料酒……1小匙　1/2大匙
- 面粉……1大匙　2大匙
- 淀粉……1大匙　2大匙
- 炸油……适量　适量
- 西芹……1根　2根



腌渍鸡肉

以厨房纸巾仔细拭干鸡肉的水分，将鸡肉放入钵盆中。加入腌肉料，以手充分抓拌。再用保鲜膜将鸡肉包起来，放置40分钟左右，使之入味。西芹切成15cm的长段，以菜刀除去硬筋，若西芹太粗，则纵切成两半，再浸入冷水中。



拭干鸡肉的腌汁

将面粉及淀粉倒入塑胶袋中，拧紧袋口，轻轻摇晃混合。将鸡肉的腌汁沥干，再以厨房纸巾轻拍鸡肉，拭干腌汁。如果鸡肉仍带有腌汁，便会沾黏过多的粉，炸出来的鸡肉会太厚重。鸡肉拭干后马上放入塑胶袋中。



沾裹面衣

将鸡肉全部放进塑胶袋中，拧紧袋口。轻轻搓揉整个袋子，使粉均匀沾布于鸡肉上。如此处理过后，面衣会沾遍鸡肉，不会浪费。



以中温油炸

将油炸用油加热至中温。以手指拍落鸡肉上多余的粉，将鸡肉1块块由锅缘滑入锅中。如果一次放入太多鸡肉，油温会下降，便无法炸得酥脆，最好1次放入1/2的量(1/4的量，4人份)，分成2次(4次，4人份)油炸。



确实炸熟

以筷子轻轻搅拌油，使油温均一，待鸡肉稍微带点油炸的颜色，即可翻面，再炸约3分钟。待鸡肉冒出的气泡变小，声音也变小，即可取出，沥干油分，将之装盘。西芹需拭干水分再装盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单　搭配建议

这是一道味道清爽，大家都很悉的色拉。非常适合搭配油炸物。

卷心菜色拉

材料(2人份)　卷心菜250g　胡萝卜2～3cm　荷兰芹适量　法式色拉酱2大匙　盐、胡椒各少许

做法

1. 卷心菜去心后切成6cm长，再从一端切成细丝。胡萝卜去皮后切成薄片，再切成细丝。荷兰芹切成碎末，大约需准备1大匙。
2. 将卷心菜、胡萝卜、荷兰芹放入钵盆中混合，淋入法式色拉酱，加入盐、胡椒混合后，放至变软，即可装盘。

(1人份385kJ　盐分1.1g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

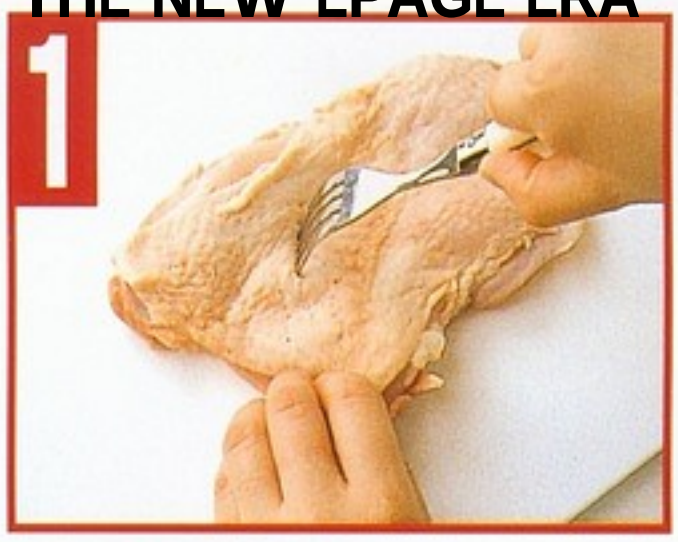
照烧鸡肉

先将鸡肉煎熟，再盖上锅盖，焖煎至软，最后加入甜甜辣辣的煮汁拌匀。味道香醇的鸡腿肉，很适合用来制作这道料理。

平底锅煎煮

热量 2149kJ（1人份）　盐分 3.5g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡腿肉	2小片	4小片
腌肉料		
酒、酱油	各1/2大匙	各1大匙
姜汁	1 1/2小匙	1小匙
南瓜（瓜肉）	60g	120g
酒	1大匙	2大匙
砂糖	1大匙	2大匙
料酒	2大匙	4大匙
酱油	2大匙	4大匙
色拉油	适量	适量
七味辣椒粉	少许	少许



1 预先处理鸡肉

将鸡肉多余的皮及黄色脂肪去除，以叉子在鸡皮上面的各处戳洞，使鸡肉容易入味。



2 腌渍鸡肉

将腌肉料及鸡肉放入钵盆中，以手抓拌入味。南瓜去除瓜瓤及籽后，切成8mm厚。将1/2大匙（1大匙，4人份）色拉油倒入平底锅内加热，放入南瓜，盖上锅盖，以小火焖煮。翻面后再以同样方式焖煮，即可取出。



3 以平底锅煎鸡肉

以厨房纸巾拭去平底锅内的油污，倒入1/2大匙色拉油加热。将2片鸡肉的鸡皮朝下，放入锅中，以中火煎至带有漂亮的颜色，再翻面续煎。以厨房纸巾拭去鸡肉流出的油脂。



4 以中火焖煎

淋入酒，盖上锅盖，焖煎约3分钟。除了使鸡肉熟透、增添风味之外，还要使鸡肉变软。



5 放入调味料

加入砂糖、料酒 、酱油。此时的火力可维持在中火。



6 搅拌入味，增添光泽

一边摇动平底锅熬煮调味料，一边将鸡肉翻面，使味道均匀沾布。待整体沾上浓稠的调味料，鸡肉带有光泽，便完成了。将鸡肉切成2cm宽，装盘后淋上煮汁，撒上七味辣椒粉。若要烹煮4人份，此时需将锅子洗净，再以同样方式煎煮另外2片鸡肉。最后再添上焖熟的南瓜即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单　搭配建议

以简单的材料，迅速做成，
是一道美味的蔬菜副菜。

柴鱼煮四季豆

材料（2人份）　四季豆200g　柴鱼丝1袋(5g)　红辣椒1根　色拉油1大匙　酒2大匙　料酒2大匙　酱油1½大匙

做法

1.四季豆去蒂。

2.将色拉油倒入锅中加热，放入四季豆、红辣椒，以中火拌炒。待整体均匀沾上油分，再加入柴鱼丝，快炒一下，淋入酒，倒入⅓杯水。待煮汁煮开，即可加入料酒、酱油混合，盖上锅盖再煮5～6分钟。

（1人份535kJ　盐分1.7g）

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

棒棒鸡

将鸡腿煮软后沾浸芝麻酱汁食用。烹调重点在于煮过的鸡肉要浸在汁液中放凉。

锅子焖煮

热量 1919kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 40分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡腿肉	1片	2片
姜皮	少许	少许
葱（葱青）	4cm	8cm
酒	1大匙	2大匙
芝麻酱汁		
芝麻酱	3大匙	6大匙
砂糖	1大匙	2大匙
醋	1½大匙	3大匙
酱油	2大匙	4大匙
蒜末	1小匙	2小匙
姜末	1小匙	2小匙
葱末	2大匙	4大匙
豆瓣酱	½小匙	1小匙
芝麻油	½大匙	1大匙
配菜		
小黄瓜	1根	2根
小番茄	1个	2个



预先处理鸡肉

鸡肉的黄色脂肪部分一经焖煮，便会发出腥臭味，所以要用菜刀割除。鸡皮的多余部分也同样割除。



焖煮鸡肉

将鸡肉放入锅中，加入姜皮、葱、酒、⅓杯（⅔杯，4人份）水，以大火煮开后，转小火，盖上锅盖，焖煮约10～15分钟后，就此放凉，让煮汁的美味融入鸡肉中。



制作芝麻酱汁

将芝麻酱放入钵盆中，依序加入砂糖、醋、酱油，以打蛋器或汤匙慢慢搅拌溶化。如果先倒入酱油，芝麻会变硬，所以一定要依序从砂糖开始混合。待酱汁呈现浓稠状，即可加入蒜末、姜末、葱末、豆瓣酱、芝麻油，予以混合。



制作配菜

将小黄瓜放在砧板上，以研磨棒等器具轻轻敲打，再将长度切成4等份，以手撕成适口大小。番茄去蒂后，对半纵切。



切鸡肉，装盘

将鸡肉从煮汁中取出，略微沥去汁液。先对半纵切，再切成适口大小。将小黄瓜铺排在盘子上，再盛放鸡肉，摆上番茄，最后淋上芝麻酱汁。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单　搭配建议

一道可摄取到
黄绿色蔬菜的煮汤。

油菜火腿汤

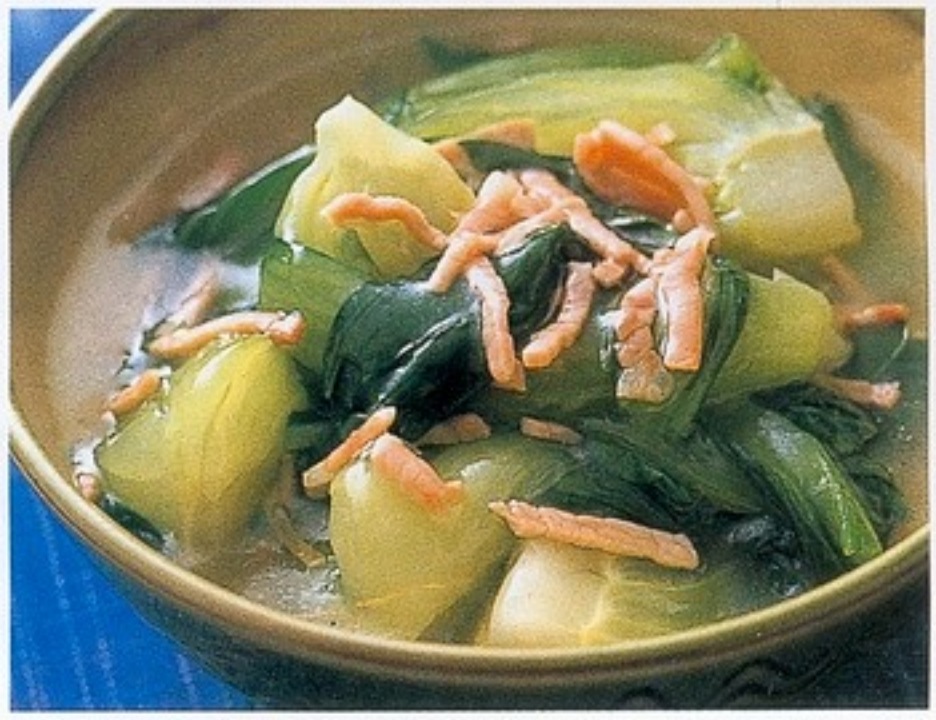
材料(2人份)　油菜3棵　里脊火腿2片　色拉油1/2大匙　酒1大匙　高汤(颗粒)1/2小匙　盐1/2小匙　胡椒少许　淀粉1/2大匙　芝麻油1小匙

做法

1.将油菜的长度切成两半，茎部纵切成4等份。
2.将火腿先切半，再切成细丝。
3.将色拉油倒入锅中加热，放入油菜的茎部拌炒，淋上酒。加入1杯水，煮开后再加入高汤、盐、胡椒。
4.盖上锅盖，煮约5分钟后，放入火腿、油菜叶，煮至变软。再将淀粉溶于2倍的水中，均匀倒入锅内勾芡，最后再淋上芝麻油。

(1人份665kJ　盐分2.4g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油炖鸡腿

将奶油及面粉充分混合，做成奶油芡料，最后再加入锅中，便可成功煮出自然的浓稠度。



热量 2896kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 60分钟

材料　　（2人份）（4人份）

鸡腿肉	1片	2片
马铃薯	2个	4个
洋葱	1/4个	1/2个
玉菇	1袋	2袋
胡萝卜	1/2根	1根
腌肉料		
盐	1/4小匙	1/2小匙
胡椒	少许	少许
面粉	适量	适量
色拉油	1/2大匙	1大匙
奶油	1大匙	2大匙
白酒	2大匙	4大匙
香叶	1片	1片
牛奶	1 1/2杯	3杯
盐	1/2小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
奶油芡料		
奶油	1大匙	2大匙
面粉	1大匙	2大匙



1 预先处理鸡肉及蔬菜

马铃薯去皮切成4等份，泡水10分钟后拭干水分。洋葱切成碎末。玉菇去除根部，分成容易入口的小朵。胡萝卜去皮后切成8mm厚的圆片，较大片的则再切成两半。去除鸡肉多余的皮及脂肪，将鸡肉切成3cm的方块，撒上腌肉用的盐、胡椒。



2 鸡肉沾裹面粉入锅煎

将鸡肉沾裹一层薄薄的面粉。色拉油倒入锅中加热，将鸡肉上面多余的面粉掸落后，放入锅中，以中火将两面略煎一下即可取出，注意不要煎焦。鸡肉如果煎焦，成品便不漂亮了。



3 以奶油拌炒蔬菜

将奶油放入锅中，开中火融化，放入洋葱碎末，炒至变软。加入玉菇拌炒，待玉菇稍微变软，再放入胡萝卜、马铃薯拌炒，使全部食材均沾有奶油的油分。



4 捞除浮沫，以小火炖煮

将鸡肉放回锅内，淋入白酒，整体搅拌并稍煮一下，使酒精成分挥发。加入2/3杯（1杯，4人份）水、香叶，煮开后转小火，仔细捞除汤面上的浮沫，盖上锅盖，再以小火炖煮12～25分钟，直到所有食材变软。



5 充分混合奶油及面粉

将奶油置于室温下软化，再放入碗中。加入面粉，以叉子压切奶油，并将奶油与面粉充分混合，制成油糊（法语为beurre manie）。此步骤的重点在于使奶油均匀沾裹上面粉。待奶油融化，面粉也不会结块，能煮出自然的浓稠感。



6 加入牛奶，勾芡

将牛奶倒入锅中混合，以小火稍煮一下，不要煮滚。加入盐、胡椒调味，倒入油糊，使之溶化，煮成浓稠的奶油汤。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 | 搭配建议

各式各样的蔬菜丁，
是一道极富口感的料理。

小黄瓜番茄丁色拉

材料（2人份） 小黄瓜1根 番茄1个 西芹1根 洋葱½个 荷兰芹碎末1大匙 法式色拉酱3大匙 盐、胡椒各少许

做法

1. 去除西芹的粗筋。将小黄瓜、番茄、西芹、洋葱切成1cm的小丁。
2. 将1的蔬菜及荷兰芹碎末放入钵盆中，淋入法式色拉酱，充分拌匀。最后撒入盐、胡椒提味。

（1人份489kJ 盐分1.6g）

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鸡翅萝卜汤

先从容易缩起的鸡皮开始煎，待整体煎出漂亮的颜色，再放入锅中焖煮。先加入砂糖调入甜味，最后再加入酱油提味。



热量 1409kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 60分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡翅	6只	12只
萝卜	1/3根（350g）	2/3根（700g）
萝卜叶	40g	80g
盐	少许	少许
色拉油	1/2大匙	1大匙
酒	2大匙	4大匙
料酒	1 1/2大匙	3大匙
砂糖	1/2大匙	1大匙
酱油	2 1/2大匙	5大匙



预先处理鸡翅

将鸡翅表皮朝下，对准关节处切下，切除鸡翅前端的部分。前端部分虽然肉少脂肪多，但若放入冷水中慢慢煮，可以熬出美味的高汤，因此可以另外拿来熬汤。



在鸡皮上切划割痕

在鸡皮表面割2刀，背面鸡肉部分割1刀，可使鸡肉容易入味，加热后也不会缩起。



预先处理萝卜

萝卜去皮，先对半纵切再切成2cm厚。将萝卜叶放入加有盐的热水中汆烫，再移入水中冷却，沥干水分后切成4cm长。



以中火煎鸡翅

将色拉油倒入锅中，以中火加热，将鸡肉表皮朝下，放入锅中。由于鸡皮很容易煎焦，所以要一边摇动锅子一边煎，煎至变色后翻面，以同样方式再煎另一面。



放入调味料，以小火焖煮

待鸡翅两面都煎熟后，加入萝卜，大略拌炒一下。待所有食材都沾上油分后，淋入酒，加入1杯（1 1/2杯）水。煮开后转小火，捞除汤面上的浮沫，再加入料酒、砂糖。盖上锅盖焖煮约20分钟。



倒入酱油，焖煮

待萝卜变透明，即可加入1大匙（2大匙，4人份）酱油，盖上锅盖。续煮约15分钟后，再加入1大匙（3大匙，4人份）酱油。酱油分成2次加入，味道较能渗入食材当中。最后再加入萝卜叶，稍煮一下即可装盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

酸酸的梅子
搭配味道浓醇的主菜，非常对味。

梅子拌鸭儿芹油豆腐皮

材料(2人份) 鸭儿芹1束 油豆腐皮1片 梅干2个 盐少许

做法

1. 切除鸭儿芹的茎部，放入加有盐的热水中烫煮，浸入冷水中冷却，拧干水分后切成3cm长。
2. 将油豆腐皮放入剩余的煮汁中，稍加烫煮以去除油分。降温后拧干水分，对半纵切，再从一端将之切成细丝。
3. 梅干去籽，以菜刀细细剁碎，放入钵盆中，加入2大匙水稀释，再放入鸭儿芹、油豆腐皮拌匀。

(1人份234kJ 盐分1.0g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



蒜味番茄酱汁煎鸡腿

洋溢蒜香的番茄酱汁，与鸡肉相当搭配。是一道全家人都会喜欢的料理。

平底锅煎烤

热量 2278kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡腿肉	2片(400g)	4片(800g)
配菜		
玉米罐头(150g)	1/2罐	1罐
水芹	1/2束	1束
番茄酱汁		
蒜头	1瓣	2瓣
番茄罐头(400g)	1/2罐	1罐
白酒	1 1/2大匙	3大匙
盐	少许	1/3小匙
胡椒	少许	少许
色拉油	1大匙	2大匙
腌肉料		
盐	1/4小匙	1/2小匙
胡椒	少许	少许
色拉油	1大匙	1大匙

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡腿的皮朝下，放在砧板上，用菜刀深深割4～5刀，再撒上腌肉用的盐、胡椒。

2 准备配菜

将3种酱汁的材料，分别混合拌匀。

3 制作番茄酱汁

将蒜头切成碎末。将整罐番茄连同汁液倒入钵盆中，以手大略压碎。将色拉油及蒜末倒入锅中，以小火炒香后，转中火，淋入白酒，加入番茄。煮开后转稍弱的中火，再煮约5分钟直到番茄酱汁变浓稠，再撒入盐、胡椒。

4 煎鸡肉

将色拉油倒入平底锅内，以中火加热，将鸡腿的皮朝下，放入锅中。待煎至带有烧烤的颜色，即可翻面再煎另一面。待两面都带有烧烤的颜色，转小火，盖上锅盖，再煎约3分钟。装盘后，淋上番茄酱汁，再添放玉米、水芹。

烹调要诀

先将鸡肉煎至皮带有焦色，再将之翻面。两面都煎过后，鸡肉的香甜便不会流失。之后盖上锅盖，加以焖煮，使鸡肉中间也能熟透。可视肉的厚薄，调整煎的时间。

菜单搭配建议

主菜是大家都很熟悉的番茄酱汁煎鸡腿，因此副菜便可稍微变个花样，制作一道豆子色拉，尝试一下新鲜的组合。将罐装金时豆的汁液沥干，洋葱、蒜头、荷兰芹切成碎末，全部混合后加入法式色拉酱拌匀即可。豆类富含植物纤维，可以补充主菜不足的营养素。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



青紫苏煎鸡腿

青紫苏的清爽香味，使常见的煎鸡腿焕然一新。浓醇的酱油味，非常下饭。









材料　　(2人份)(4人份)

- 鸡腿肉 …… 2片(400g) 2片(600g)
- 青紫苏叶 …… 20片 30片
- 配菜
  - 青椒 …… 3个 6个
  - 红甜椒 …… 1个 2个
  - 洋葱 …… ½个 1个
  - 柠檬(切半月形) …… ¼个份 ½个份
- 腌肉料
  - 酒、酱油(淡色酱油为佳) ……各1大匙 各2大匙
  - 盐 …… ⅓小匙 ½小匙
- 色拉油 …… 2大匙略多 3大匙
- 盐 …… 少许 少许
- 胡椒 …… 少许 少许

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡腿的皮朝下，放在砧板上，用菜刀深深割4～5刀。以叉子在皮面戳刺几处后，将鸡腿切成一口大小，与腌肉料拌匀，放置约20分钟。将青紫苏切成细丝。

2 制作配菜

将青椒、红甜椒对半纵切，去蒂去籽。将洋葱切成宽8mm的半月形，不要拆散，整块以牙签串起。将⅔大匙(1大匙，4人份)色拉油倒入平底锅内，开中火加热，放入青椒、红甜椒、洋葱，两面翻煎，并撒入盐、胡椒。

3 以中火煎鸡肉

将鸡肉沾裹青紫苏。以厨房纸巾拭净平底锅后，倒入1½大匙(2大匙，4人份)色拉油，开中火加热，将鸡皮朝下，放入锅中。待鸡肉带有烧烤的颜色，即可翻面煎另一面，等鸡肉完全熟透，即可装盘，再添放烤蔬菜及柠檬。

烹调要诀

由于鸡皮那一面容易缩起，所以要先煎鸡皮。以中火慢慢煎至鸡皮带有烧烤的颜色，再翻面，将鸡肉那一面也煎至带有烧烤的颜色。然后将火稍微转小，煎至中间也熟透。

菜单搭配建议

由于主菜是很下饭的料理，所以也要选择适合搭配白饭的副菜。榨菜拌四季豆既容易制作，又能开胃。将四季豆下锅油炸，混合醋、芝麻油及榨菜碎末，制成酱汁，与四季豆拌匀。这道料理放凉也很美味，可以预先制作起来备用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸鸡肉海苔卷

以海苔将鸡肉包卷起来炸至酥脆。美味得让人停不住口，吃再多都不嫌腻。

油锅 油炸

材料	(2人份)	(4人份)
鸡腿肉	1片(300g)	2片(600g)
烤海苔(整片)	1片	2片
腌肉料		
姜汁	1/2小匙	1小匙
酒、酱油	各1/2大匙	各1匙
盐	1/3小匙	2/3小匙
胡椒	少许	少许
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡肉的皮朝下，放在砧板上，以菜刀深深割4～5刀，再将鸡肉切成3～4cm的小块。将鸡肉放入钵盆中，加入腌肉料，以手充分抓拌，再放置约20分钟。

2 用海苔包卷鸡肉

将一片海苔对半纵切，再切成3cm宽。以厨房纸巾拭干鸡肉上的腌汁。将1片海苔纵向放置，鸡肉放在海苔中央稍偏外侧的地方，再将海苔由靠近手边处往鸡肉方向覆盖包起，并调整形状。剩余的鸡肉与海苔也以同样方式包卷，并在鸡肉露出的部分沾上薄薄的淀粉。

3 以中温油炸

将炸油倒入锅中约至3cm深，加热至中温，将7～8个鸡肉海苔卷放入锅中，一边以筷子翻面，一边炸至酥脆。沥干油分后装盘。

烹调要诀

将鸡肉切成小块，较易炸熟。以海苔将鸡肉包卷起来，稍加按压，使海苔黏附于鸡肉上。如果油温过高，鸡肉还没炸熟，海苔便已焦掉了，所以要以中温油炸。



菜单搭配建议

超人气的炸鸡肉海苔卷，很适合搭配西芹炒小鱼干。将西芹的茎部切成长条，西芹叶大略切段，连同小鱼干放入锅中以油稍加拌炒。炒过后小鱼干自然会散发美味，因此不需特别调味，但可放入辣椒炒成辣味。连常被丢弃不用的西芹叶也利用到了，一点也不浪费。

热量 1346kJ (1人份)　盐分 1.6g (1人份)　烹调时间 30分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



梅子紫苏炸鸡肉卷

鸡肉摊切成薄片，将梅子及紫苏包卷起来。切口处很漂亮，味道又浓郁，可当作便当菜。

材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸肉	2片(约400g)	4片(约400g)
青紫苏叶	8片	16片
梅干	4个	8个
冬粉	20g	40g
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量
装饰用青紫苏叶	适量	适量

热量 2467kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 30分钟

油锅油炸

烹调要诀

将鸡肉切开摊平，不但容易包卷，也较易炸熟。将菜刀横向切入鸡肉，一边切一边将鸡肉慢慢拉过来，便可以顺利切好。





做法

1 预先处理鸡肉

将鸡肉的皮朝下放置。将菜刀刀刃沾湿，在鸡肉中央浅浅划一刀，再将菜刀横切，在鸡肉中央较厚部分慢慢切入，然后将肉摊开。再将鸡肉旋转180度，另一侧也以同样方式切入摊开。梅干去除种籽后，以菜刀剁碎。

2 青紫苏叶包卷梅肉、鸡肉

将4片青紫苏叶铺放在鸡肉表面，以汤匙背将梅子肉均匀涂抹其上。再从一端慢慢卷起，用2～3根牙签将卷完处的开口固定住。剩余的鸡肉及青紫苏叶也以同样方式包卷。卷好后将整块鸡肉卷沾裹淀粉，并以手拍落多余的粉。

3 以中温油炸

将油加热至中温，冬粉大略切段后，一边以手拆散一边放入锅中油炸，待冬粉膨起便立刻取出。接着放入鸡肉（若为4人份，则分2次放入），炸约10分钟，中途需不断翻面，直到表面呈金黄色。将冬粉铺在盘子上，再将切成1.5cm厚的鸡肉与装饰用的青紫苏盛放在冬粉上。

菜单搭配建议

副菜是将平常生食用的生菜，连同油豆腐皮及菇类，稍加调味煮成汤，便可迅速完成的一道料理。生菜略煮过后，仍有脆脆的口感，可以多吃一点。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

芝麻炸鸡

这道沾裹芝麻、风味浓郁的炸鸡，是相当受欢迎的健康食品。不论当成主菜或小菜，甚至放入便当中，都很受欢迎。

油锅油炸

热量 1885kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸肉	1片(200g)	2片(400g)
南瓜	1/16个(约100g)	1/8个(约200g)
四季豆	20g	40g
黑芝麻、白芝麻	各1½大匙	各3大匙
腌肉料		
酱油	1大匙	2大匙
酒	½大匙	1大匙
盐	少许	少许
蛋汁	½个份	1个份
面粉	1大匙	2大匙
盐	少许	少许
炸油	适量	适量

做法

1 腌鸡肉

将鸡肉切成4cm的小块，放入钵盆中，加入腌肉料，以手抓拌后，放置约10分钟。

2 沾浸面衣

将蛋汁及面粉倒入另外的钵盆中，充分拌匀后，加入芝麻。再将腌好的鸡肉放入其中拌匀。

3 准备蔬菜

南瓜去籽及瓜瓤，切成1cm厚的半月形。四季豆去蒂，长度切成两半。

4 以中温油炸

将油加热至中温，放入2的鸡肉，约炸2分钟直到酥脆，并要不时翻面。将南瓜、四季豆直接放入油锅中，约炸30秒～1分钟，起锅后再撒上盐。

烹调要诀

由于芝麻是掺入面衣中，再沾裹于鸡肉上，因此不易掉落。芝麻的量可依个人喜好增减。此外，芝麻风味的料理放凉后，会有点油腻感，所以若要放入便当中，分量最好能少一些。

菜单搭配建议

可以搭配姜味酱油拌茄子。将茄子切成棒状，连同茗荷一起煮至变软，沥干水分，淋上以醋、酱油、姜汁混合而成的酱汁。如果酱汁太浓，可加入少许高汤调淡。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

葱味酱炸鸡

将鸡肉炸至酥脆，淋上充满葱香的酱汁，是一道极富口感的料理。

油锅 油炸

热量 2358kJ（1人份）　盐分 4.0g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡腿肉	2片(400g)	2片(600g)
腌肉料		
酒、酱油	各½大匙	各1大匙
葱酱		
葱末	1根份	2根份
姜末	¼小匙	½小匙
酱油	3大匙	6大匙
醋	1½大匙	3大匙
芝麻油	1大匙	2大匙
砂糖	½大匙	1大匙
生菜叶	4片	8片
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量
依个人喜好加入豆瓣酱	少许	少许

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡肉的皮朝下，放在砧板上，用菜刀深深割4～5刀。以叉子在皮面戳刺几处后，将鸡肉放在铁盘上，加入腌肉料，以手抓拌，再放置约10分钟。

2 制作葱味酱

将葱味酱的材料放入钵盆中，以汤匙充分拌匀。将生菜浸入冷水中，泡脆后沥干水分，以手撕成适口大小，将之装盘。

3 以中温油炸

以厨房纸巾拭干鸡肉的腌汁，薄薄沾裹一层淀粉。将油加热至中温，鸡皮朝下放入锅中。炸至酥脆后翻面再炸，取出后沥干油分。将鸡肉切成适口大小，即可盛放在生菜上，再淋上葱味酱。可依个人喜好添加豆瓣酱。



烹调要诀

这道酱汁的特色在于放入了大量的葱末。酱汁可前一天便先制作起来，使之入味。若放入瓶子等容器中，置入冰箱约可保存1星期。

菜单搭配建议

这道主菜可参照菜单的安排(P57)，搭配所介绍的2道副菜。如果主菜是油炸料理，由于油炸物的烹调较费工夫，所以副菜便要尽量选择容易制作的料理。如能搭配凉拌小黄瓜及冬粉生菜汤，多摄取一些蔬菜，那么营养就相当均衡了。

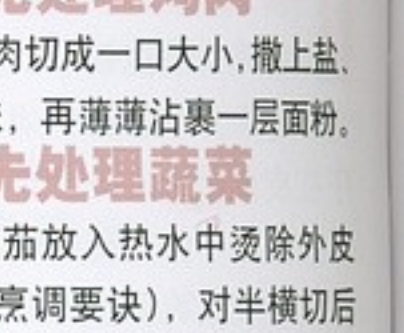
THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

番茄炖鸡

将新鲜番茄切碎，再加以炖煮。酸酸甜甜的爽口风味，和鸡肉非常搭配。

材料	(2人份)	(4人份)
鸡腿肉	1片(250g)	2片(500g)
番茄(大)	1个	2个
西芹	½根	1根
玉菇	½袋	1袋
洋葱	½个	1个
蒜头	½瓣	1瓣
红辣椒	1根	2根
橄榄油(色拉油亦可)	2大匙	4大匙
煮汁		
固体汤料(鸡汤)	½个	1个
白酒	¼杯	½杯
香叶	1片	1片
盐	½小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
盐、胡椒、面粉	各少许	各少许



菜单搭配建议

这道番茄炖鸡中已经加入许多蔬菜，副菜便可选择性质不同的食材来烹调。例如凉拌羊栖菜及小黄瓜色拉。将烫煮过的羊栖菜与切成薄片的小黄瓜混合，拌入酱油调味酱即可。羊栖菜富含矿物质及植物纤维，可以说是干燥食品之王。而且羊栖菜泡软也不需很多时间，可以多多利用。

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡肉切成一口大小，撒上盐、胡椒调味，再薄薄沾裹一层面粉。

2 预先处理蔬菜

将番茄放入热水中烫除外皮(请参照烹调要诀)，对半横切后去除种籽，再大略切块。摘下西芹的叶子留作装饰用，去除茎部的粗筋，将西芹切成薄薄的小圆轮。玉菇去除根部，分成小朵。洋葱、蒜头均切成碎末。红辣椒切成两半，去蒂去籽，浸入温水中泡软。

3 以中火煎鸡肉

将1大匙(2大匙，4人份)橄榄油倒入平底锅内，以中火加热，放入鸡肉，将两面各煎2分钟，使鸡肉表面带点焦色。

4 加入蔬菜炖煮

将1大匙(2大匙，4人份)橄榄油倒入锅中，以中火加热，放入西芹、洋葱、蒜头，拌炒7～8分钟。再加入煮汁材料及¼杯(½杯，4人份)水，煮开后，放入番茄、玉菇、鸡肉、红辣椒。再次煮开后转小火，盖上锅盖焖煮20分钟。装盘后，饰以西芹叶。

烹调要诀

剥除番茄外皮的方法，是将挖除蒂头的番茄放入热水中，待番茄皮稍有剥落，马上移入冷水中。再将番茄从冷水中取出，从皮剥落处轻轻将皮剥除即可(即烫除外皮)。但若浸在热水中过久。番茄会煮烂，外皮反而难以剥除，要特别注意。



热量 1705kJ (1人份)　盐分 2.6g (1人份)　烹调时间 15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油焗鸡肉卷心菜通心面

这是一道大家都很喜欢的奶油焗料理。一边炒食材，一边制作白色酱汁，是成功率很高的食谱。

烤箱烘烤

材料	(2人份)	(4人份)
鸡腿肉	1片(250g)	2片(500g)
洋葱	½个	1个
卷心菜叶	2片	4片
绿芦笋	½束	1束
通心面	50g	100g
奶油	2大匙略多	4大匙略多
牛奶	1杯	2杯
盐、胡椒	各适量	各适量
色拉油	少许	少许
面粉	2大匙	4大匙

热量 2500kJ (1人份)　盐分 2.0g (1人份)　烹调时间 40 分钟

菜单搭配建议

副菜最好是能摄取到维生素A的料理，例如简单的番茄色拉。将番茄切成半月形，加以冷藏后，盛放在切成薄片的洋葱上，再淋上自己喜欢的酱汁即可。如果有玉米粒的话，也可以盛放上去。

做法

1 预先处理材料

将鸡肉切成一口大小，撒上盐、胡椒各少许。将洋葱纵切成薄片。卷心菜去除菜心，切成3cm的方片。芦笋去除根部较硬部分的皮，斜切成3cm长。将通心面放入加有盐、色拉油各少许的热水中，依包装袋上的指示将面煮熟。在耐热容器内薄薄涂抹一层奶油。烤箱预热至200℃。

2 以中火炒材料

将2大匙(4大匙，4人份)奶油倒入平底锅内加热，放入鸡肉，以中火炒2分钟。加入洋葱，炒1～2分钟，再放入面粉继续炒，但不要炒焦。熄火。

3 制作酱汁

将牛奶及¼小匙(½小匙，4人份)盐、少许胡椒倒入平底锅内，以木匙充分搅拌。再开中火，一边煮一边搅拌，煮开后放入剩余的蔬菜，煮约3～4分钟。熄火后加入通心面。

4 放入烤箱烘烤

将3放入耐热容器中，放入烤箱烤8～10分钟。如果是放入烤面包箱，则需烤至表面带点焦色。

烹调要诀

白色酱汁常有结块，难以变浓稠等问题发生，制作起来并不容易。但是，只要依照这份食谱的方法，一边炒食材，一边依序加入面粉。牛奶，就不会失败了。炒面粉进需注意不要炒焦。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

北京烤鸭风味烤鸡

广受喜爱的味道，在家中也能自行制作。可依个人喜好，在中式风味的甜面酱中加入豆瓣酱，带点辣味也非常好吃。

烤箱烘烤

热量 1743kJ（1人份）　盐分 3.9g（1人份）　烹调时间 70分钟

材料　（2人份）（4人份）

- 鸡腿肉 …… 1片（200g）　2片（400g）
- 配菜
  - 葱 …… 1/4根　1/2根
  - 面包片 …… 4片　8片
- 腌汁
  - 葱（葱青） …… 3cm　6cm
  - 姜 …… 1/2块　1块
  - 可乐 …… 1/2杯　1杯
  - 酱油 …… 2大匙　4大匙
  - 芝麻油 …… 1/2大匙　1大匙
  - 胡椒 …… 少许　少许
- 甜面酱
  - 红酱汁 …… 2大匙　4大匙
  - 砂糖 …… 1大匙　2大匙
  - 酒 …… 1/2大匙　1大匙
  - 芝麻油 …… 1/2大匙　1大匙

做法

1 腌鸡肉

在鸡肉上每隔2～3cm处，切入一道2～3mm深的割痕。将腌汁用的葱对半纵切，姜去皮后切成薄片。连同其他的腌汁材料一起放入钵盆中，再加入鸡肉，放置约10分钟使之入味。

2 制作甜面酱

将甜面酱的材料倒入锅中混合，开小火，以木匙由底部搅拌，熬煮至呈现浓稠状。将烤箱预热至200℃。

3 准备配菜

将葱切成5cm长，纵切1痕后摊开，去除葱心，再纵切成细丝。葱丝泡水后沥干水分。将面包片放入烤面包箱中稍微烘烤一下，斜切成2等份。

4 以烤箱烘烤鸡肉

将烤盘纸铺在烤盘上，鸡肉沥干腌汁后，皮朝上，排在烤盘上（拭干腌汁）。再将烤盘放入已预热的烤箱中，中途以毛刷沾腌汁刷抹于鸡肉表面，约刷2～3次，如此烤约40～50分钟。取出后对半纵切，再切成1～1.5cm宽。将鸡肉与葱、面包片一起装盘，沾甜面酱食用。

烹调要诀

这道料理的烹调要诀在于将可乐加入鸡肉的腌汁内。可乐能使北京烤鸭的风味更浓醇，烘烤的颜色更漂亮。如果有生春卷皮，可以用来代替面包片，感觉更地道。

菜单搭配建议

中华料理当中超人气的北京烤鸭，当然要搭配同样受欢迎的酸辣汤，使餐桌上洋溢地道的中式风味。酸辣汤即是指以胡萝卜、竹笋、金针菇等蔬菜及豆腐煮出来的，又酸又辣的汤。将蔬菜煮成汤，放入碎豆腐，加入盐、胡椒调味，最后再加入醋及芝麻油、胡椒，增添风味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

咖喱鸡

锅子焖煮

将鸡肉浸在有酸奶的腌汁中腌渍过后再烹煮，是这道料理的特色。煮出来的鸡肉非常柔嫩，味道也圆润可口。

做法

1 预先处理鸡肉、洋葱

鸡肉切成稍大的一口大小。放入钵盆中，加入腌汁材料，抓拌后放置20分钟以上。将洋葱炒熟（请参照烹调要诀），移入锅中。将1小匙（2小匙，4～6人份）色拉油倒入平底锅内，以中火加热，将鸡肉上的腌汁拭干，鸡皮朝下放入锅中（拭干腌汁），煎至两面呈黄褐色。

2 煮鸡肉及洋葱

将洋葱放入锅中，加入煎过的鸡肉及剩余的腌汁，再倒入2杯水（3½杯水，4～6人份），放入香叶，开大火煮。煮开后捞除汤面上的浮沫，加入汤块，以稍弱的中火煮15分钟。

3 加入蔬菜煮

马铃薯去皮，分切成3～4小块，浸泡水中5分钟，再沥干水分。胡萝卜去皮，切成1.5cm的圆片，较粗部分则再切成半月形。将色拉油1小匙（½大匙，4～6人份）倒入平底锅内加热，拌炒马铃薯及胡萝卜，待整体均匀沾上油分，再倒入锅中煮20分钟。

4 完成

将咖喱块剥开丢入锅中，以小火煮10分钟并不时搅拌。将配菜用的胡萝卜去皮，切成细丝，将辣韭切成薄片，放入钵盆中，加入柠檬榨汁及辣韭腌汁，搅拌均匀。杏仁片放入平底锅内略煎一下，将米饭与咖喱装盘，再撒上煎过的杏仁片。

烹调要诀

通常炒洋葱约要花费1小时，因此建议使用微波炉来制作。将洋葱切成薄片，放入耐热容器中，覆盖保鲜膜，1个大型洋葱约需微波加热8分钟。将1大匙色拉油倒入平底锅内加热，再将微波加热过的洋葱放入平底锅内，以大火拌炒。中途转中火，前后共炒约10分钟，直到洋葱变成褐色即可。

热量 2796kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 75分钟

材料	（2～3人份）	（4～6人份）
鸡腿肉（小）	1片（200g）	2片（400g）
洋葱（大）	1个（300g）	2个（600g）
马铃薯	1½个	3个
胡萝卜（大）	½根	1根
咖喱块	½盒（50g）	1盒（100g）
配菜		
胡萝卜（小）	½根	1根
腌渍辣韭	适量	适量
柠檬榨汁	适量	适量
腌汁		
酸奶	3大匙	6大匙
蒜泥	½小匙	1小匙
咖喱粉	1小匙	2小匙
番茄酱	1½大匙	3大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
固体汤料	½个	1个
香叶	1片	2片
色拉油	2小匙	1大匙略多
温热米饭	适量	适量
杏仁片	适量	适量

菜单搭配建议

副菜最好是能摄取到维生素A的料理，例如简单的番茄色拉。将番茄切成半月形，加以冷藏后，盛放在切成薄片的洋葱上，再淋上自己喜欢的酱汁即可。如果有玉米粒的话，也可以盛放上去。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



烤面包机
烘烤

印度风味烤鸡

以酸奶及咖喱粉腌渍鸡肉，再放入烤面包机中烘烤。烹调容易，又可品尝地道的印度风味。

材料	(2人份)	(4人份)
鸡腿肉	1片(250g)	2片(500g)
腌汁		
酸奶	½杯	1杯
咖喱粉	1大匙	2大匙
盐	1小匙	2小匙
胡椒	少许	少许
红椒粉(可有可无)	½大匙	1大匙
荷兰芹碎末	½大匙	1大匙

做法

1 预先处理鸡肉

以叉子在鸡肉表皮均匀戳刺，使鸡肉容易入味。

2 腌渍鸡肉

将酸奶以外的腌渍材料，搓抹在鸡肉上。再将鸡肉放在铁盘上，均匀淋上酸奶，以手抓拌后，放置30分钟以上。

3 以铝箔纸将鸡肉包起

将沾裹酸奶的鸡肉切成1.5cm宽。1片鸡肉的分量用1张铝箔纸包起来。

4 烘烤

放入烤面包机烘烤15分钟，拆开铝箔纸，再烤4～5分钟，直到鸡肉带点焦色。装盘后，撒上荷兰芹的碎末。

热量	盐分	烹调时间
1229kJ (1人份)	2.7g (1人份)	55分钟

菜单搭配建议

可利用腌汁所剩余的酸奶，另外烹调一道创意料理。将法式色拉调味酱与酸奶混合，将炸蔬菜浸入其中腌渍，完成一道腌渍蔬菜色拉。蔬菜可选用茄子、青椒或红甜椒等，都很对味。带有咖喱香气的烤鸡，也很符合印度风味。

材料笔记

红椒粉是将一种几乎没有辣味的红辣椒去籽后，经干燥处理，制成粉末。鲜红的颜色是其特征，当您不想将料理调成辣味，但又想增添红色色彩时，便可使用，是一种极为方便的辛香料。微微带有类似辣椒及青椒的香气。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

民族风味煎鸡肉串

这道名为沙爹的印尼料理，其美味的关键便在于酱汁中加入了花生酱。可当作啤酒的下酒菜，非常特别。

平底锅煎烤

热量 2337kJ（1人份）　盐分 3.9g（1人份）　烹调时间 55分钟

民族风味酱汁

材料	（2人份）	（4人份）
花生酱（无糖）	2大匙	4大匙
番茄酱	1大匙略多	2½大匙
豆瓣酱	½~1小匙	1~2小匙
酱油	½大匙	1大匙
蒜泥	½瓣份	1瓣份
柠檬榨汁	少许	少许
色拉油	1~1½大匙	2~3大匙
盐、胡椒	各适量	各适量
依个人喜好加入半月形的柠檬片	适量	适量

材料	（2人份）	（4人份）
鸡腿肉	1½片（300~400g）	3片（600~800g）
小番茄	4个	8个
蘑菇	4大个	8大个
腌肉料		
蒜泥	1小瓣份	1大瓣份
柠檬榨汁	½个份	1个份
盐	1小匙	2小匙
香叶	1片	2片
咖喱粉	1½大匙	3大匙

做法

1 腌渍鸡肉

将鸡肉切成2cm的小块，放入钵盆中。加入腌肉料，以手抓拌均匀后，放置30分钟~1小时，使鸡肉入味。

2 制作酱汁

将民族风味酱汁的材料放入碗中，以打蛋器搅拌，使花生酱溶化，酱汁呈现柔滑状。如果酱汁仍不够柔滑，则可加入少许水，直到调出浓稀适中的酱汁。

3 准备蔬菜，串入竹签中

小番茄去蒂。蘑菇去除根部后纵切成两半，与柠檬榨汁拌匀。每5块肉串入1根长长的竹签中。另外再依蘑菇、小番茄、蘑菇的顺序，将蔬菜也串入竹签中。

4 以平底锅煎

将色拉油倒入平底锅内加热，放入数根鸡肉串及蔬菜串，再加入腌肉时用的香叶，一边翻转竹签，一边以中火煎，并添加色拉油。将盐、胡椒撒在蔬菜串上。装盘后，将酱汁淋在鸡肉串上，再依个人喜好挤入柠檬汁。

烹调要诀

这道民族风味酱汁不只可用于煎鸡肉，也很适合搭配水煮蔬菜。如果没有无糖的花生酱，可以用白芝麻酱代替。

菜单搭配建议

主菜的酱汁带有辣味，所以副菜最好选择能缓和辣味的料理。若分量又很多的话，那就更理想了。将马铃薯切成细丝，稍加烫煮过后，与罐装凤梨混合，拌以加入芝麻油的调味酱，就完成一道马铃薯色拉了。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

治部风味炖鸡肉

将鸡肉沾裹面粉之后再煮，口感粘稠柔和。是一道金泽地方的乡土料理。

热量 1371kJ（1人份）　盐分 1.7g（1人份）　烹调时间 40分钟

锅子炖煮



材料　（2人份）（4人份）

- 鸡腿 …… 1片(250g) 2片(500g)
- 干香菇 …… 2个　4个
- 胡萝卜 …… 1/2根　1根
- 魔芋 …… 1/4片　1/2片
- 豌豆荚 …… 20g　40g
- 腌肉料
  - 盐 …… 少许　少许
  - 酒 …… 1大匙　2大匙
- 面粉 …… 适量　适量
- 日式高汤 …… 1杯　2杯
- 盐 …… 少许　少许
- 酒、料酒、酱油 …… 各1大匙　各2大匙

做法

1 预先处理鸡肉及香菇

将鸡肉对半纵切，削切成一口大小，撒入腌肉用的盐及酒。将干香菇浸入1/2杯(1杯，4人份)温水中泡软，去蒂后切成1cm宽。将泡过香菇的水倒入滤茶器中过筛。

2 准备其他材料

胡萝卜去皮，以滚刀切法切成一口大小。在魔芋表面切划浅浅的格子状刀痕，再切成一口大小。将胡萝卜及魔芋都放入热水中汆烫。豌豆荚去蒂去筋，放入加有盐的热水中汆烫过后，移入冷水中，再沥干水分。

3 煮鸡肉

以厨房纸巾拭干鸡肉上的腌汁，薄薄沾裹一层面粉。将高汤、浸泡香菇的水、酒、料酒 、酱油倒入锅中，开中火，煮开后加入鸡肉，稍微搅拌一下。

4 以小火炖煮

放入香菇、胡萝卜、魔芋 ，将铝箔纸紧贴锅内食材表面覆盖，以小火煮约20分钟。装盘后撒上豌豆荚。

烹调要诀

沾裹面粉时要尽量薄而均一。一经加热，面粉会形成一层薄膜，使肉的美味不致流失，而且具有独特的口感。一开始时用中火，等到形成薄膜后，再转小火慢慢炖煮。

菜单搭配建议

既然是纯日式的主菜，便搭配日式的副菜。将长薯切成细丝，淋上明太子酱汁，便是一道适合大人口味，而且相当受欢迎的下酒菜。将辣味明太子与色拉酱及鲜奶油拌匀，即可完成美味又润口的明太子酱汁。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

芝麻酱汁炖鸡肉马铃薯

这是一道带点怀古风味，散发芝麻香气的炖煮料理。味道虽然非常地道，其实只是使用了芝麻粉，做法简单得令人惊讶。

锅子炖煮

热量	盐分	烹调时间
2077kJ（1人份）	2.2g（1人份）	25分钟



材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸肉	1片（200g）	2片（400g）
马铃薯	2个	4个
白芝麻粉	1½~2大匙	3~4大匙
鸭儿芹	1小束	2小束
综合调味料		
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
酱汁	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	2小匙
日式高汤（颗粒）	1小匙	2小匙

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡皮与鸡肉间的脂肪割除，鸡肉切成一口大小。

2 准备蔬菜

马铃薯去皮，以滚刀切法切成一口大小，浸入水中约5分钟。将鸭儿芹切成3cm长。将综合调味料的材料混合。

3 炖煮鸡肉及马铃薯

将鸡肉及沥干水分的马铃薯放入锅中，加入足以淹过食材的水，开大火。煮开后将火稍微转小，仔细捞除汤面上的浮沫。将综合调味料均匀淋入锅中，搅拌一下，炖煮约15分钟。

4 放入芝麻粉，完成

煮至马铃薯变软，即可加入芝麻粉，搅拌均匀再稍加煮沸，即可装盘，并添上鸭儿芹。

烹调要诀

炖煮至马铃薯熟透，煮汁也快收干时，再加入芝麻粉。加入芝麻粉后，只要稍加煮沸，不要再煮太久。煮太久则芝麻风味尽失，要特别注意。

菜单搭配建议

利用萝卜干来制作一道渍菜。萝卜干泡软后，不需再煮，直接使用。将胡萝卜切成细丝，连同萝卜干一起浸入以醋、酱油、砂糖混合而成的腌汁中腌渍，等到入味即可食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

腌炸鸡翅

将炸至酥脆的鸡翅，沾浸甜甜咸咸的腌汁，最后再添上芝麻风味。烹调要诀在于鸡翅一起锅便要立刻腌渍。

热量 1225kJ（1人份）　盐分 1.6g（1人份）　烹调时间 25分钟

油锅油炸

材料　　（2人份）（4人份）

鸡翅	6只	12只
青紫苏叶	5片	10片
白芝麻粉	1/2大匙略多	1大匙略多
腌汁		
酱油	1大匙	2大匙
料酒	1 1/2大匙	3大匙
炸油	适量	适量

做法

1 预先处理鸡翅

以厨房剪刀之类的器具，去除肉少的关节前端部分，再用厨房纸巾拭干鸡翅上的水分。将腌汁材料倒入钵盆中混合。

2 准备青紫苏

青紫苏先对半纵切，再切成细丝，浸入水中去除涩味，再以厨房纸巾包起，拧干水分。

3 炸鸡翅，浸入腌汁中

将油炸用油加热至中温，放入鸡翅，油炸7～8分钟直到呈现金黄色，中途需不时翻面。起锅后趁热浸入腌汁中拌匀，再加入1/2大匙（1大匙，4人份）芝麻粉，搅拌均匀。装盘后再撒上适量的芝麻粉，并将青紫苏盛放于上。

烹调要诀

由于鸡翅前端可食用的部分很少，所以可用厨房剪刀将之剪除。将前端部分放入水中以小火慢慢熬煮，可以熬出美味的高汤，请善加利用。

菜单搭配建议

这道香酥的腌炸鸡翅，散发浓浓的芝麻香。副菜可以选择一道带有甜咸酱油味的料理，以均衡味道。例如柴鱼片炒萝卜及魔芋，制作简单，最适合当成副菜。将萝卜、魔芋切成小方块，以油拌炒过后，调成酱油味。最后再加入大量的柴鱼片，即可完成。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



咖喱酱油煎鸡翅

鸡肉与咖喱是两种非常对味的食材。这道料理所散发的咖喱香气，不但能促进食欲，而且不论搭配白饭或当作下酒菜，都非常合适。

热量 1342kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

平底锅煎烤

材料	（2人份）	（4人份）
鸡翅	6只	12只
西兰花	½株	1株
柠檬	¼个	½个
咖喱粉	½大匙	1大匙
白酒	1½大匙	3大匙
酱油	1½大匙	3大匙
盐	少许	少许
色拉油	1大匙	2大匙

做法

1 在鸡翅上切划割痕

为使鸡翅容易熟透，在鸡皮上斜切2道割痕。

2 煮西兰花

将西兰花分成小朵，放入加有盐的热水中烫煮，再倒入筛网内，沥干水分。柠檬去皮后切成半月形的薄片。

3 以中火煎鸡翅

将色拉油倒入平底锅内加热，将鸡翅的鸡皮朝下，放入锅中。一边煎一边摇动平底锅，煎至两面都带有烧烤的颜色。

4 放入调味料加以焖煎

加入咖喱粉、白酒、酱油，搅拌均匀。煮开后转小火，盖上锅盖，焖煎约5分钟。最后再加入西兰花、柠檬片，搅拌一下即可装盘。

烹调要诀

咖喱风味渗入煎过的鸡皮中，非常美味，也是这道料理的魅力所在。先将鸡皮煎至带有烧烤的颜色，再翻面，将另一面也煎至带有烧烤的颜色。

菜单搭配建议

为使营养均衡，可在副菜中多加入一些蔬菜。将蔬菜切成小丁，与加有橄榄油的调味酱拌匀，便是一道墨西哥风味的腌渍色拉。将小黄瓜、青椒、西芹、番茄均切成小方块，并将蒜头及辣椒加入橄榄油调味酱中，加以搅拌腌渍即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



香煮鸡翅

这道料理是用以醋为主体的调味料焖煮而成。煮好后，醋味变得相当柔和，百吃不腻，非常可口。

材料	(2人份)	(4人份)
鸡翅	6只	12只
葱	3cm	6cm
生菜	¼个	½个
红辣椒	½根	1根
蒜头	½瓣	1瓣
综合调味料		
醋	½杯	1杯
酒	1大匙	2大匙
酱油	1小匙	2小匙
色拉油	1大匙	2大匙
盐	少许	少许

热量 915kJ (1人份)　盐分 1.5g (1人份)　烹调时间 20分钟

平底锅煎煮

做法

1 预先处理蔬菜及准备调味料

红辣椒浸入水中泡软，去蒂去籽，切成薄薄的小圆轮。将蒜头切成薄片。将葱纵向切一割痕，摊开后去除葱心，再将葱切成细丝。将生菜撕成一口大小。将葱丝及生菜分别浸入水中泡脆，再倒入筛网内沥干水分。将综合调味料的材料倒入钵盆中，搅拌均匀。

2 煎鸡翅

将色拉油倒入平底锅内加热，以中火拌炒辣椒及蒜片，待香味出来后取出蒜片，放入鸡翅。将火稍微转大，不时翻滚鸡翅，煎2～3分钟。

3 放入调味料，完成

煎至鸡翅表面带有烧烤的颜色后，均匀撒上盐，淋入综合调味料，盖上锅盖，以中火焖煮3～4分钟。取下锅盖后转大火，摇动平底锅使鸡肉均匀沾裹煮汁，直到煮汁几乎收干，即可熄火。将生菜铺在盘子上，再盛放鸡翅，摆上葱丝。

厨房笔记

加了醋的炖煮料理不但味道爽口，也可以多保存一些时日。在缺乏食欲的季节里，这份食谱是非常好用的。

菜单搭配建议

在炖煮鸡肉的时间内，可以完成一道油豆腐及木耳炒野泽菜。将油豆腐切成小方块，木耳泡软，快炒一下，再加入大略切段的野泽菜，加以拌炒即可。野泽菜本身便带有盐分，因此不需再加任何调味料。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

辣味炸鸡翅

这是一道分量十足，带有豆瓣酱辣味的料理。将鸡翅炸至呈现金黄色，起锅后尽快拌以调味料。



材料	(2人份)	(4人份)
鸡翅中段	6只	12只
青椒	3个	5个
蒜头	½瓣	1瓣
姜块	½块	1块
葱	5cm	10cm
综合调味料		
酱汁	1~1½大匙	2~3大匙
酒	1大匙	2大匙
砂糖	1大匙	2大匙
芝麻油	½大匙	1大匙
酱油	½大匙	1大匙
豆瓣酱	⅔小匙	1~2小匙
面粉	适量	适量
色拉油	½大匙	1大匙
炸油	适量	适量

油锅油炸

热量 1379kJ (1人份)　盐分 2.2g (1人份)　烹调时间 30分钟

做法

1 预先处理蔬菜

将青椒对半纵切，去蒂去籽后，再纵切成2cm宽。将蒜头切成碎末。姜刮去姜皮，切成碎末。葱每隔2~3mm割一纵向刀痕，再从一端将葱切成细碎的葱花。

2 准备调味料

将综合调味料的材料放入钵盆中搅拌，使酱汁溶化。

3 将鸡翅沾裹面粉

以厨房纸巾拭干鸡翅中段的水分，排入铁盘中。将面粉倒入滤茶器中，均匀撒于鸡翅上，使鸡翅表面薄薄沾裹一层面粉。

4 以中温油炸鸡翅

将油加热至中温。以手拍落鸡翅上多余的面粉，将鸡翅炸至两面呈金黄色。

5 放入调味料拌炒

将炸油倒掉，再次加热炒锅，倒入色拉油。放入蒜头、姜、葱，以中火炒香，加入青椒快速拌炒，再倒入综合调味料拌炒均匀。转大火，放入鸡翅，再大略拌炒一下。



烹调要诀

如果鸡翅带有水分，油炸时油便会溅起，所以要以厨房纸巾先将水分拭干。以滤茶器撒完面粉之后，再以手轻拍，使面粉均匀且薄薄地沾裹于鸡翅上。

菜单搭配建议

由于主菜带有辣味，副菜便可选择味道柔和的炖煮茄子。将茄子对半纵切，并在皮上切划几道刀痕。放入锅中，再加入虾米、酒、料酒、酱油、水，慢慢炖煮。这道料理即使放凉也很好吃，可以预先制作起来备用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炖小鸡腿

将美味的带骨小鸡腿，放入加有蚝油的煮汁中，炖煮出味道香浓的料理。

锅子炖煮

材料	(2人份)	(4人份)
小鸡腿	6只	12只
干香菇	1个	2个
油菜	1棵	2棵
姜(切薄片)	1片	2片
八角(可有可无)	½个	1个
煮汁		
酒	½杯	1杯
蚝油	2大匙	4大匙
鸡肉高汤(颗粒)	1小匙	2小匙

做法

1 预先处理干香菇

将干香菇浸入2/3杯温水中，泡软后去蒂，削切成1cm宽的小片。浸泡香菇的水留下备用。

2 切油菜

冲洗油菜，并将茎部的脏污仔细洗净，沥干水分。将长度切半，茎部纵切成8等份。

3 炖煮

将小鸡腿、干香菇、浸泡干香菇的水、姜、八角、煮汁材料倒入锅中，加入足以淹过小鸡腿的水，开大火煮。煮开后转小火，捞除汤面上的浮沫，将铝箔纸紧贴汤面覆盖，炖煮10分钟。取下铝箔纸，转中火，加入油菜，再煮10分钟。

热量 1158kJ (1人份)　盐分 2.5g (1人份)　烹调时间 35分钟

菜单搭配建议

味道浓郁的煮小鸡腿，可以搭配泡菜拌豆腐及小黄瓜，组成独特风味的菜单。将豆腐切成小方块，小黄瓜切成圆片，与大略切片的白菜泡菜拌匀即可。若能加入水煮章鱼，也非常美味。

烹调要诀

八角是中国及越南经常使用的香料。特色是具有独特的甘甜香气，以及微微的苦味。可用于炖煮猪肉块、肉类料理以去除肉腥味。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香烤鸡翅

使用咖喱粉及乳酪粉，使鸡翅散发芳香。不但下饭，也可搭配啤酒享用。

热量 1350kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

烤网烧烤

材料　（2人份）（4人份）

鸡翅中段（或鸡翅排骨）……8只　16只

综合香料

- 咖喱粉……½大匙　1大匙
- 乳酪粉、罗勒……各1大匙　各2大匙
- 红辣椒粉……少许　少许

盐……¾小匙　1½小匙

做法

1 预先处理鸡翅中段

沿着鸡翅中段的2根骨头，浅浅切下，将肉摊开。抹上盐，将竹签穿过2只鸡翅的骨头下方（请参照烹调要诀）。

2 准备综合香料

将综合香料放入碗中，搅拌均匀。

3 放在烤网上以中火烧烤

以中火加热烤网后，将鸡翅排放在烤网上。烤约6～7分钟，并不时翻面。装盘后，趁热撒上综合香料。

烹调要诀

沿着骨头将鸡翅中段切开。如此竹签较易刺入，也比较容易烤熟。近来市面上也有贩卖已经摊开的鸡翅，名为鸡翅排骨，直接购买的话可以省掉许多工夫。



菜单搭配建议

副菜以能吃到大量蔬菜的料理为宜。由于主菜是脆脆干干的料理，副菜若能搭配意大利面蔬菜汤，味觉上便可取得均衡。将洋葱、西芹、胡萝卜切成适口大小，连同腌肉一起拌炒过后，煮成汤，最后再加入意大利面即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

烤鸡带有清爽的罗勒香气，风味独具。在鸡皮与鸡肉之间夹入香料，是这道料理的特色。

罗勒风味烤鸡

材料	(2人份)	(4人份)
带骨鸡腿肉	2只	4只
马铃薯	2个	4个
蒜头	1瓣	2瓣
罗勒	1大匙	2大匙
香叶	2片	4片
柠檬	1/4个	1/2个
依个人喜好加入红辣椒	2根	4根
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙
荷兰芹碎末	少许	少许
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量

做法

1 预先处理鸡肉

将烤箱预热至220℃。将1/2块(1块，4人份)蒜头磨成泥。将蒜泥、1小匙(2小匙，4人份)盐、少许胡椒搓抹在鸡肉上，放置10分钟。再将剩余的蒜头横切成薄片。若要加入红辣椒，则先去蒂去籽，浸于温水约5分钟。将柠檬切成半月形。

2 将辛香料夹入鸡肉中

翻开鸡皮，撒入干燥罗勒，再均匀放入香叶、蒜片、红辣椒，将鸡皮盖好。

3 放入烤箱烤20分钟

将烤盘纸铺在烤盘上，排入鸡肉，均匀淋上1/2大匙(1大匙，4人份)橄榄油，放入220℃的烤箱中烤约20分钟。

4 制作配菜

以鬃刷刷洗马铃薯，放入耐热器皿中，不需覆盖保鲜膜，直接放入微波炉加热3分钟(5分钟，4人份)，翻面后再加热3分钟(5分钟，4人份)。以干布按住马铃薯，用菜刀在马铃薯上割划十字，再轻轻拧开。将鸡肉、马铃薯装盘，淋上剩余的橄榄油，撒上少许盐及胡椒、荷兰芹碎末，最后再添放柠檬。

烹调要诀

将鸡皮翻开但小心不要弄破，撒入罗勒，放入香叶、蒜片、红辣椒，再将鸡皮紧紧覆盖好。如此处理过后，辛香料的风味便会确实融入鸡肉中。市面上有贩售瓶装的干燥罗勒，使用上很方便。

菜单搭配建议

副菜最好是能摄取到黄绿色蔬菜及植物纤维的料理。例如芝麻色拉酱拌竹笋四季豆，便能符合以上2种需求。将四季豆放入盐水中煮熟，竹笋切成薄片稍加烫煮，将芝麻粉加入色拉酱中，再与四季豆及竹笋拌匀即可。



热量 2286kJ (1人份)　盐分 3.5g (1人份)　烹调时间 50分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

橄榄油炸鸡肉

这道料理豪迈朴实，多汁的鸡肉，堪称绝品。软糊状的蒜泥，也有教人无法抵挡的美味。



油锅油炸

鸡肉 带骨肉

材料	(2人份)	(4人份)
带骨鸡腿肉(大)	2只(600g)	4只(1.2kg)
蒜头	1个	1~2个
特级纯橄榄油	2½杯	2½杯
粗盐(盐亦可)	适量	适量
樱桃萝卜(可有可无)	适量	适量

热量 2383kJ (1人份)　盐分 2.3g (1人份)　烹调时间 45 分钟

做法

1 预先处理鸡肉

以厨房纸巾拭干鸡肉的水分，沿着骨头深深切下，将关节部分切成两半。

2 以橄榄油油炸

将橄榄油倒入厚底锅中，开中火加热。将干筷子伸入油中，如果冒出细小气泡，即可将鸡肉及带皮的蒜头整颗放入油锅中。将锅盖稍微掩盖但不完全密合，如此油炸12~13分钟。若要制作4人份，最好分成2次油炸(同一锅橄榄油可使用2次)。

3 炸至酥脆后装盘

中途将鸡肉翻面一次，再炸12~13分钟。最后将火稍微转大，再炸1~2分钟使之酥脆。沥干油分后即可装盘，若有樱桃萝卜则可添上。剥除蒜头外皮，将软糊状的蒜泥涂抹于鸡肉上，再撒上粗盐，即可食用。

烹调要诀

将带骨鸡腿肉的水分拭干，菜刀沿着骨头深深切下，将关节处切成两半，使鸡腿容易炸熟。使用过的橄榄油过筛后，仍可用来炒菜。

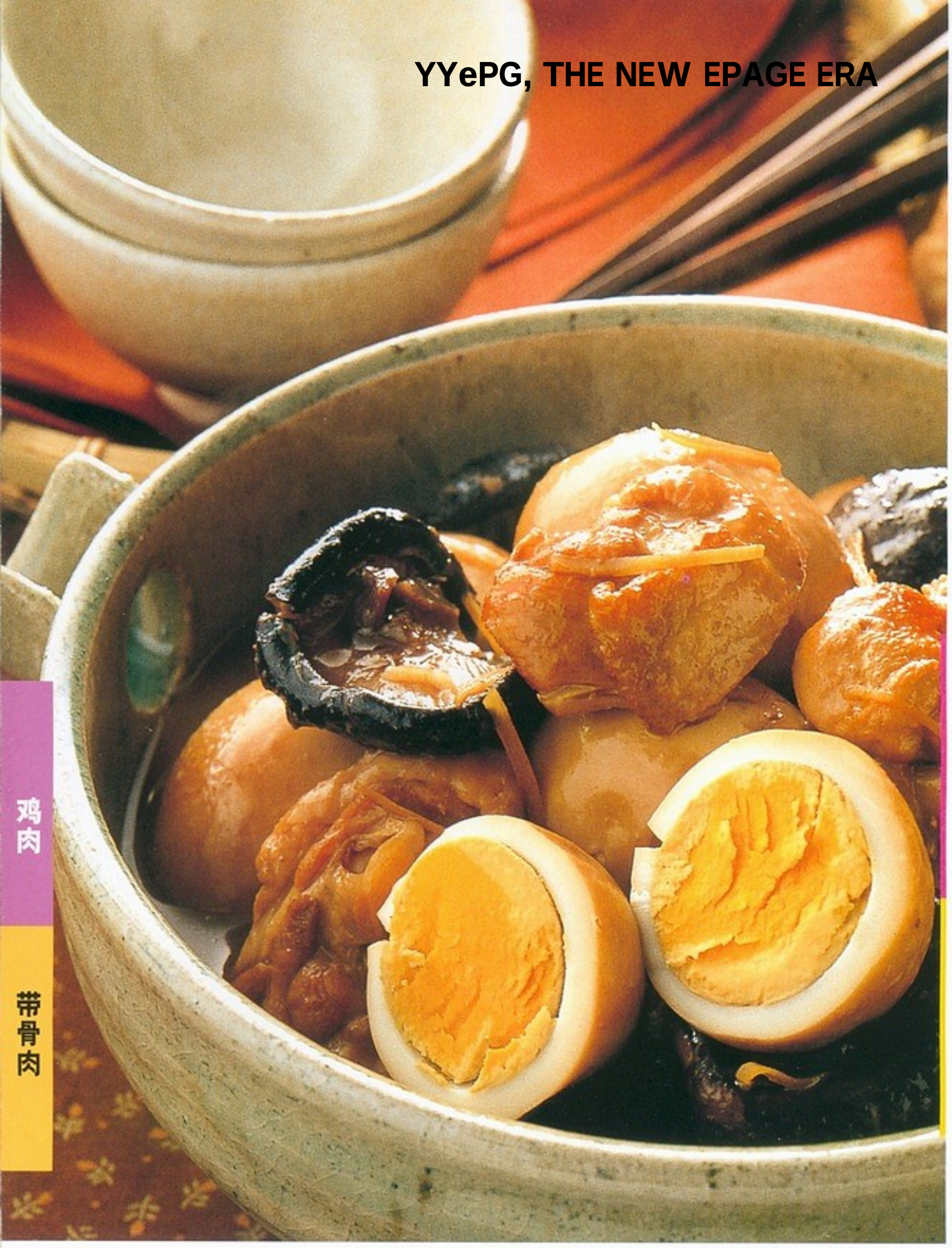


菜单搭配建议

橄榄油炸鸡肉较油腻，因此可搭配爽口的料理。例如芦笋柳橙色拉，不论味道或外观都相当清爽。将芦笋放入盐水中烫煮，柳橙切成薄片，拌以法式色拉调味酱即可。食用芦笋可摄取维生素A，柳橙则可摄取维生素C。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



鸡肉

带骨肉

水煮蛋 炖鸡肉 煮

这是一道极富口感的炖煮料理。将鸡肉与干香菇的香甜融入蛋中，美味无比。

锅子炖煮

材料	(2人份)	(4人份)
带骨鸡腿肉(切小块)	250g	500g
蛋	3个	6个
干香菇(小)	4个	8个
姜切薄片	3片	6片
煮汁用调味料		
料酒、砂糖	各1大匙	各2大匙
酱油	3大匙	6大匙
色拉油	1/2大匙	1大匙
酒	2大匙	4大匙

做法

1 预先处理干香菇

将干香菇浸入温水中还原，泡软后去蒂。姜切成细丝。

2 煮蛋

将蛋放入锅中，加入足以淹过蛋的水，开中火，一边煮一边以筷子轻轻翻动蛋，直到煮沸。煮沸后转小火，再煮约10分钟。将蛋移入冷水中，剥去蛋壳，用菜刀在蛋上纵向浅浅切一刀，使蛋容易入味。

3 煎鸡肉

将色拉油倒入锅中，以大火加热，放入鸡肉，煎至整体带有微微的烧烤颜色。加入干香菇，淋入酒，再加入1½杯(2杯，4人份)水。

4 加入调味料炖煮

煮开后转小火，捞除汤面上的浮沫，放入水煮蛋、姜丝及煮汁用调味料。盖上锅盖，炖煮约30分钟，并不时加以搅拌。

厨房笔记

芳香的干香菇可替代煮汁的高汤。若加入胡萝卜或牛蒡等根茎类蔬菜，也很美味。此外，完成后若再添上烫煮过的青菜，营养就更加均衡了。

热量 1639kJ (1人份)　盐分 2.8g (1人份)　烹调时间 45分钟

菜单搭配建议

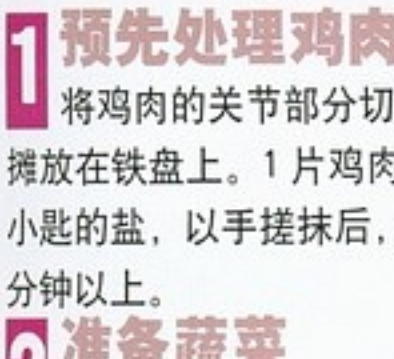
味道浓醇的炖煮料理，可搭配需以筷子食用的日式色拉。将生菜、青紫苏、茗荷切成薄片，浸入冷水中泡脆，以油将小鱼炒至酥脆，加入酱油调味酱中，再将调味酱淋于蔬菜上。搭配炖煮料理食用，非常下饭。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

番茄炖鸡肉蔬菜

将鸡肉与各式蔬菜的美味融合为一。



热量 2274kJ（1人份）　盐分 3.4g（1人份）　烹调时间 90分钟

锅子炖煮

材料

	（2人份）	（4人份）
带骨鸡腿肉	2只	3～4只
马铃薯	2个	3～4个
胡萝卜	1/2根	1根
洋葱（大）	1/2个	1个
西芹	1根	2根
芜菁（带茎）	2～3个	4～6个
番茄罐头（400g）	1罐	2罐
香叶	1片	2片
蒜头	1瓣	2瓣
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量

做法

1 预先处理鸡肉

将鸡肉的关节部分切成两半，摊放在铁盘上。1片鸡肉沾裹1/2小匙的盐，以手搓抹后，放置30分钟以上。

2 准备蔬菜

马铃薯去皮后切成两半，泡水5分钟并沥干水分。胡萝卜去皮后以滚刀切法切成一口大小。洋葱切成2～3等份（5～6等份，4人份）的半月形。将西芹的茎部切成6～7cm的长段，去除粗筋，摘下少许西芹叶。芜菁留下茎部约2cm，去皮后对半纵切。茎部留下备用，最后还要加入。

3 炖煮鸡肉

将鸡肉稍微清洗过后，拭干水分，放入深锅中，倒入足以淹过鸡肉的水，开大火。煮开后转中火，捞除汤面上的浮沫，加入蒜头，再煮约20分钟。

4 加入蔬菜炖煮

将马铃薯、胡萝卜、洋葱、西芹、西芹叶、香叶、罐装番茄、1/2小匙（1小匙，4人份）盐、少许胡椒加入锅中，以稍弱的中火熬煮约20分钟。将芜菁的茎部汆烫过后，切成3～4cm长。将芜菁放入锅中再煮7～8分钟，试试味道，再加入盐、胡椒各少许。最后再加入芜菁的茎部，稍微加热一下，即可装盘。

烹调要诀

鸡肉一开始炖煮，就会产生许多浮沫，需仔细捞除。这是使炖品美味的秘诀。

菜单搭配建议

这道主菜的味道很清爽，副菜可以选择同样爽口的水果色拉来搭配。将草莓、香蕉、奇异果切成适口大小，将盐、胡椒加入酸奶中调味，再将酸奶淋在水果上即可。草莓、奇异果均含丰富的维生素C。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



烤鸡胸肉比萨

将鸡胸嫩肉薄薄摊开，上面盛放蔬菜及乳酪，放入烤面包机中烘烤。一道味道浓醇的料理。清淡的鸡胸嫩肉便摇身变成。



材料	(2人份)	(4人份)
鸡胸嫩肉	4条	8条
青椒(小)	1个	2个
洋葱	¼个	½个
番茄	½个	1个
比萨用乳酪	50g	100g
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许
色拉油	少许	少许

做法

1 将鸡胸嫩肉切开

将鸡胸嫩肉的白筋朝下放置，左手抓着筋的一端，菜刀斜切入鸡肉中，将筋削除。将鸡肉纵向放置，菜刀朝中央切入，约割至厚度的一半，再将菜刀往左右方向横切，然后将鸡肉摊开（请参照烹调要诀）。撒上盐、胡椒。

2 切蔬菜

青椒去蒂去籽后，切成薄片。洋葱纵向切成薄片。番茄去蒂，切成1cm的小丁。

3 放入烤面包机烘烤

将铝箔纸铺在烤面包机的烤盘上，薄薄涂抹一层色拉油，放入鸡胸嫩肉。再将青椒、洋葱、番茄、乳酪均匀盛放在鸡胸嫩肉上，放入烤面包机烘烤8～10分钟。如果无法一次烤完，就分成几次烤。

热量 819kJ（1人份）　盐分 1.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

烹调要诀

在鸡胸嫩肉的中央纵向切下一道刀痕，再分别往左右削切，使肉摊开成薄薄一片的状态。这种切法称为观音开。如此处理过后，上面不但容易盛放食材，也比较容易烤熟。



菜单搭配建议

为补鸡胸嫩肉分量的不足，副菜可以选择富含蛋白质的料理，例如烟熏鲑鱼卷心菜卷。卷心菜叶不需切段，整片放入水中烫煮过后，将烟熏鲑鱼包卷起来，再浸入法式色拉酱中腌渍。腌渍一阵子后，将卷心菜卷切成圆轮，装盘时将切口露出，非常漂亮。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鸡肉
鸡胸嫩肉

面包粉煎乳酪鸡胸嫩肉

是一道极富口感，带有油炸风味的料理。水煮蛋及乳酪粉使滋味更浓郁。将肉拍薄，煎至酥脆，

平底锅煎炸

热量 1258kJ（1人份）　盐分 1.8g（1人份）　烹调时间 35分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸嫩肉	4条	8条
蛋	1个	2个
乳酪粉	2大匙	3½大匙
生菜	适量	适量
奶油	2大匙	4大匙
色拉油	4大匙	6~7大匙
蛋汁、面粉	各适量	各适量
面包粉	5大匙	¾杯
醋	少许	少许
盐	½小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
荷兰芹碎末	少许	少许

做法

1 将蛋煮熟并切碎

将蛋放入锅中，倒入醋及足以淹过蛋的水，开大火，煮开后转小火，续煮11分钟。将蛋移入冷水中，剥去蛋壳，大略切碎。将生菜浸入水中泡脆。

2 将鸡胸嫩肉拍薄

将鸡胸嫩肉的白筋朝下放置，左手抓着筋的一端，菜刀斜切入鸡肉中，将筋削除。将鸡肉纵向放置，菜刀朝中央切入，约切至厚度的一半，再将菜刀往左右方向横切，然后将鸡肉摊开。以空瓶或研磨棒拍打鸡肉表面，使之变薄，再撒上盐、胡椒调味。

3 准备面衣

将面包粉倒入滤器中，以研磨棒细细磨碎，再加入乳酪粉混合。将鸡胸嫩肉依序沾裹面粉、蛋汁、掺有乳酪粉的面包粉。

4 以平底锅煎炸

将2大匙奶油、4大匙色拉油倒入平底锅内，以稍弱的中火加热，放入4片鸡胸嫩肉，煎1~2分钟，翻面后再煎1~2分钟。若要烹调4人份，则将剩余的奶油、色拉油再倒入锅中，以同样方式煎其余的4片鸡肉。装盘后，撒上水煮蛋、荷兰芹，再添放撕成适口大小的生菜。

烹调要诀

鸡胸嫩肉最初的处理，与左页的烤鸡胸嫩肉比萨一样，先切观音开。接着再用空瓶或研磨棒拍打，使肉片厚度均一。这个技巧经常用于鸡胸嫩肉的料理上，可以多加练习。



菜单搭配建议

面包粉煎乳酪鸡胸嫩肉是一道相当华丽的料理，可以选择同样具有前菜风味的料理作为副菜，例如鲔鱼鞑靼酱拌豆腐。将鲔鱼生鱼片细细剁碎，与橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒拌匀，淋在切块的豆腐上即可。可搭配葡萄酒食用。

THX FOR UR READING

97

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



乳酪芥末炸鸡肉卷

油锅油炸

摊开来的鸡胸嫩肉，很适合用来包卷食材。这道鸡肉卷以乳酪及芥末粒为卷心，吃起来很有饱足感。

材料	(2人份)	(4人份)
鸡胸嫩肉	4条	8条
加工乳酪 (7~8mm方形棒状×5cm长)	8根	16根
芥末粒	1大匙	2大匙
配菜 柠檬(切半月形)	适量	适量
配菜 水芹	适量	适量
配菜 小番茄	适量	适量
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许
面粉	适量	适量
蛋汁	适量	适量
面包粉(细粉为佳)	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 将鸡胸嫩肉摊切开来

将鸡胸嫩肉的白筋朝下放置，左手抓着筋的一端，菜刀斜切入鸡肉中，将筋削除。再从去除筋的地方，将菜刀往左右方向横切，将鸡肉往两侧摊开(观音开)。以保鲜膜将鸡胸嫩肉包起，用研磨棒轻轻拍打成3mm厚的薄片。

2 将乳酪及芥末粒包卷起来

将芥末粒涂抹于鸡胸嫩肉的内侧，纵向放置2根乳酪棒，再以鸡胸嫩肉包卷起来。

3 沾浸面衣

将少许盐、胡椒撒在鸡胸嫩肉的表面，并薄薄沾裹一层面粉。再将之浸入蛋汁中，沾裹面包粉，以手轻压使面衣附着。

4 以中温油炸

将油炸用油加热至中温，放入鸡胸嫩肉，不时翻面直到炸成金黄色，再沥干油分。将鸡胸嫩肉切成两半，装盘后，添放柠檬、水芹、小番茄。

厨房笔记

以观音开摊切开来的鸡胸嫩肉，不但可盛放食材，还可如这道料理一般，将食材包卷起来，可以烹调成多种料理。要放在中心当成卷心的食材，以容易熟透者为宜。较硬的蔬菜或较难熟透的食材，要先烫煮过后再使用。

菜单搭配建议

以蔬菜汤作为副菜，营养相当均衡。芜菁及菇类煮成的汤，味道清淡，又容易烹调。将芜菁切成半月形，连同腌肉、菇类一起拌炒，再放入汤中煮软，加入盐、胡椒调味即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



酒醋拌白灼鸡胸嫩肉

鸡胸嫩肉不要煮得过久，是其美味秘诀。放入大量的香味蔬菜，拌以爽口的酒醋食用。

材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸嫩肉（新鲜）	3条	6条
青紫苏叶	5片	10片
茗荷	1个	2个
姜	1/2块	1块
胡葱	1/4束	1/3束
淀粉	少许	少许
酒醋		
柠檬榨汁	1 1/2大匙	3大匙
酱油	1 1/2大匙	3大匙
酒	1 1/2大匙	1大匙

做法

1 预先处理鸡胸嫩肉

将鸡胸嫩肉的白筋朝下放置，左手抓着筋的一端，菜刀斜切入鸡肉中，将筋削除，薄薄沾裹一层淀粉。

2 汆烫鸡胸嫩肉

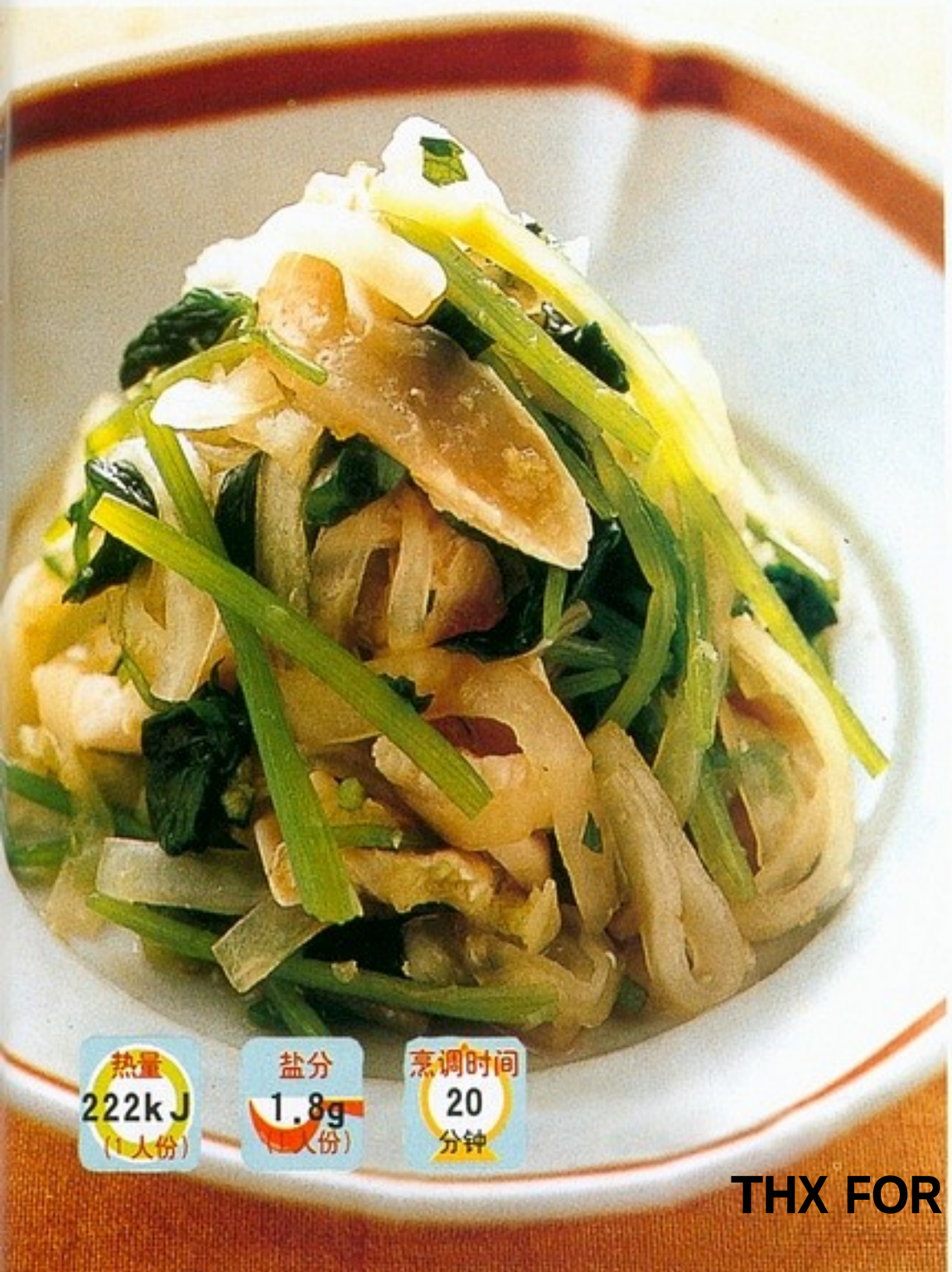
煮沸一大锅水，沸腾后放入鸡胸嫩肉，待表面变白立刻取出，移入冰水中。冷却后以厨房纸巾拭干水分，削切成一口大小。

3 准备香味蔬菜

将青紫苏叶重叠卷起，从一端切成细丝。茗荷先对半纵切，再斜切成薄片。姜去皮后切成细丝。以上食材均泡水5～6分钟后，沥干水分。将胡葱切成葱花。再将切好的香味蔬菜全部混合拌匀。

4 拌入酒醋

混合酒醋的材料。先将鸡胸嫩肉装盘，上面再盛放香味蔬菜。以绕圆方式均匀淋入酒醋，一边搅拌一边食用。



芥末酱油拌鸡胸嫩肉鸭儿芹

白色的鸡胸嫩肉及萝卜，组成这道外观清爽的巧致料理。可依个人喜爱的辣度，加入芥末。

材料	（2人份）	（4人份）
鸡胸嫩肉	2小条	3条
鸭儿芹	1/2束	1束
萝卜	1/4小根（150g）	1/3根（300g）
酱油（淡色酱油为佳）	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
芥末酱	适量	适量

做法

1 鸡胸嫩肉汆烫后冷却

将鸡胸嫩肉的白筋朝下放置，左手抓着筋的一端，菜刀斜切入鸡肉中，将筋削除。再将鸡胸嫩肉放入热水中汆烫，取出后置入冰箱使之冷却。

2 预先处理蔬菜

将鸭儿芹放入加有少许盐的热水中汆烫过后，浸入冷水中，再拧干水分，切成4cm长。将萝卜切成4cm长，去皮后，纵向切成4～5mm厚，再纵向切成细丝。均匀撒上少许盐（1/2小匙，4人份），待萝卜变软后，再以水清洗并拧干水分。

3 调拌鸡胸嫩肉及蔬菜

将鸡胸嫩肉切成薄片。酱油及芥末放入钵盆中混合，再加入鸡肉、鸭儿芹、萝卜，搅拌均匀。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

高汤鸡骨

由鸡骨熬出的高汤，格外香醇。虽然费时，请务必试做看看。



材料（易于制作的基本分量／完成约为10杯量）

- 鸡骨 …… 2只份
- 姜（切薄片） …… 1块份
- 葱（葱青） …… 1根份
- 酒 …… 4大匙
- 盐 …… 1小匙



1 将鸡骨切块

用厨房剪刀将较大块的鸡骨剪成4～5小块。从骨头关节处下剪，较易剪开。



2 预先烫煮

将鸡骨放入足量的热水中，烫煮3分钟左右，直到表面变色，再倒入筛网内，沥干煮汁。



3 去除脂肪及内脏

将鸡骨放入钵盆中，加入足量的水冷却，再去除多余的脂肪及内脏。



4 放入冷水中煮

将15杯水倒入锅中，放入鸡骨、姜及葱，开大火煮。



5 捞除浮沫，熬煮完成后过滤

煮开后转小火，捞除汤面上的浮沫，加入酒及盐。再煮40分钟～1小时，取出姜及葱，将汤汁倒入滤器中过滤，即可完成。

鸡汤粥

以香醇的鸡骨高汤煮出的地道粥品。轻轻松松地便可品尝地道的鸡汤粥。如果加入白肉鱼的生鱼片，也非常美味。

锅子烹煮

材料	（2人份）	（4人份）
米	½杯	1杯
鸡骨高汤	4杯	8杯
香料		
榨菜	少许	少许
煎白芝麻	少许	少许
香菜（可有可无）	少许	少许
香味酱油		
葱	4cm	8cm
姜	¼小块	½小块
酱油	1½大匙	3大匙
芝麻油	1大匙	2大匙

做法

1 以鸡骨高汤煮米

将米洗净，倒入筛网内沥干水分。将米、鸡骨高汤倒入锅中，开火，煮开后转小火，盖上锅盖，中途由锅底往上翻搅几次，炖煮40分钟。

2 制作香味酱油

将葱纵切成细丝，若是4人份，则先将长度切半，再切成细丝。姜去皮后切成细丝。将葱及姜放入钵盆中，倒入酱油搅拌均匀。

3 准备香料

榨菜洗净，先切成薄片再切成细丝。香菜撕成适口大小。将粥装盘后，淋上芝麻油、香味酱油，再盛放榨菜、芝麻、香菜即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

オレンジページ
ORANGE PAGE
HAPPY COOKING

美食新主张

责任编辑／车 强　封面设计／吴文阁

海鲜＆鱼贝类料理
豆腐＆豆类料理
春夏蔬菜料理
秋冬蔬菜料理
面类料理
蛋＆乳酪料理
小菜＆宴客菜料理
牛肉＆绞肉料理
猪肉＆鸡肉料理



ISBN 7-5384-2670-1

9 787538 426700 >

ISBN 7-5384-2670-1/Z • 222
定价 :25.00 元

THX FOR UR READING





YYePG, THE NEW EPAGE ERA

THX FOR UR READING