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 16:54:42 +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 COOK

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK

快乐厨房

美食新主张

面类料理



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

面类料理



家常菜必须容易烹调又美味。这一系列的『快乐厨房』，便是将这些基本的料理，按照食材、菜系有系统地收集起来。烦恼着每天该煮些什么菜的读者、或者想要涉猎更多领域的读者，请把这些食谱放在随手可及之处，让它们助你一臂之力吧！本书的内容是意大利面与面类，其中收录有各式变化万千的意大利面、最受大家喜爱的拉面、炒面，还有入口滑顺的日式荞麦面与乌龙面。为各位读者提供准备午餐、假日的早午餐，当然更适合作为晚餐时最坚强的菜色阵容！

吉林科学技术出版社

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

HAPPY COOKING

CONTENTS

意大利面

基本的意大利面

蒜香辣椒意大利面..... 10
茄汁意大利面 12
腌肉意大利面..... 14
罗勒意大利面 16
拿坡里意大利面 18
肉酱意大利面 20
白酒海瓜子意大利面 22
什锦海鲜茄汁意大利面..... 24
蘑菇意大利面 26

橄榄油口味

维也纳香肠茄子辣味意大利面.... 28
卷心菜鳍鱼意大利面 29
香脆腌肉菠菜乳酪风味意大利面 30
维也纳香肠西兰花意大利面 31
生火腿西生菜蒜香意大利面..... 32
章鱼蒜香意大利面..... 33

番茄口味

乡村意大利面..... 34
茄子腌肉茄汁意大利面 35
墨鱼茄汁意大利面..... 36
蘑菇鲔鱼茄汁意大利面 37

奶油口味

扇贝芦笋奶油意大利面..... 38
蘑菇奶油意大利面 39
鲑鱼奶油意大利面 40
鸡丁西兰花奶油意大利面 41

BOOK

日式口味

鳕鱼子奶油意大利面 42
墨鱼梅香意大利面 43
牛肉牛蒡意大利面..... 44
纳豆梅干意大利面 45
鸡肉馅酱意大利面 46
海瓜子蘑菇意大利面 47

凉面

鸡丝四季豆意大利凉面 48
番茄火腿意大利凉面 49

其他口味

腌肉水芹乳酪意大利面 50
番茄油渍沙丁鱼咖喱意大利面 51
鸡丁蘑菇蚝油意大利面..... 52
韩国泡菜炒猪肉意大利面 53

其他类意大利面

火辣笔尖面 54
南瓜奶油蝶型面..... 55
香肠豆子螺旋面 56
鲑鱼奶油意大利宽面 57
千层面..... 58

适合意大利面的副菜

香煎鸡肉色拉 11
鳗鱼冷盘色拉 13

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

番茄色拉 15
醋拌烤甜椒色拉 17
玉米小黄瓜色拉 19
炒南瓜色拉 21
芦笋番茄汤 23
奶油茄子淋酸奶酱汁 25
萝卜鲔鱼色拉.....27
凯撒色拉 60
水芹洋菇色拉 61
胡萝卜火腿色拉 61
醋拌章鱼西芹 62
洋葱醋拌四季豆 62
番茄香烤面包片 63
蒜味炒西兰花 63
炸南瓜 64
面包粉烤茄子 64
熏鲑鱼冷盘 65
鞑靼鲔鱼 65

BOOK

中华·亚洲面

基本面料理与变化

担担面 70
辣味鸡肉片拉面 71
酱汁炒面 72
墨鱼咖喱炒面 73
什锦炒面 74
肉丝银芽烩面 75
中华凉面 76
涮肉片中华凉面 77
什锦炒米粉 78
什锦咖喱炒米粉 79
韩国冷面 80
韩式辣拌冷面 81

其他面类

色拉虾中华凉面 82
炸酱面 83
牛肉玉米辣味拉面 84
泡菜茄子猪骨高汤拉面..... 85
海苔鸡肉丝拉面..... 86
辣味虾仁饕面 87
海瓜子鸡肉米粉汤 88
腌芥菜肉丝炒米粉.....89
泰式挂面 90

日本面

基本面料理与变化

挂面..... 94
酸梅酱油煮挂面 95
炖牛肉乌龙面 96
炒乌龙面 97
天妇罗荞麦凉面 98
炸虾荞麦汤面 99

其他面类

辣味凉面 100

本书的特色及使用方法 4
意大利面的基础知识 6
意大利面图鉴 6
如何煮出美味的意大利面 8
让意大利面更美味的材料 66
中华面·亚洲面的基础知识 68
面的种类与特征..... 68
让面更美味的便利调味料 69
简单的自制配料 69
日本面的基础知识 92
面的种类与特征..... 92
基础的高汤做法 93
美味蘸酱汁的做法 93

材料笔记

罗勒 16
松子 16
生火腿 32
花薄荷 36
海带茶 43
韩式辣椒酱..... 80
海带、柴鱼片..... 93

吉林省版权局著作权合同登记号
图　　字：07-2002-1070

COOK BOOK ⑤
PASTA TO MEN
(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
——面类料理
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 7-5384-2673-6/Z·227
定　　价：25.00元

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

COOK BOOK

下厨前须知

本书的特色及使用方法

分量有2人份与4人份

本书中刊载的料理，分别列出2人份与4人份所需材料与做法（除了“基本意大利面”的副菜和“基本面类”的变化之外），请配合家中人数采用。当然，也有时是按此种料理制作上较为方便（例如4～6人份、模型1人份等等）的分量标示。这时就请按照食谱的分量制作。“做法”栏中出现在（ ）内的分量、时间是指制作4人份。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每一项料理都将热量、盐分以1人份、或容易了解的单位标示出来。同样地，也标出烹调时间，方便读者斟酌调配。主要使用的烹调器具、烹调法，也都以明显的图示标明。开始烹调前别忘了先确认一下。热量、盐分、烹调时间的各个数值，是依据2人份来计算的。

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，面粉下沉至将近一半便会立刻浮上来。

附有菜单搭配建议

为了读者方便搭配每天的菜单，作为主菜的料理都附有“菜单搭配建议”，介绍对味的配菜。可以在决定菜单时多加参考。

以要诀、笔记来解答读者的疑问

在烹调时，做法上的秘诀部分以“烹调要诀”来说明；对于一般人较不熟悉的材料以“材料笔记”来解说；与食材、料理有关的小常识、可以用代替性的材料则在“厨房笔记”项目中解说。

关于高汤

在材料中所列出的日式高汤，指的是用海带、柴鱼片、小鱼干所熬出的日式高汤。日式高汤的煮法参照P93，如果用的是风味调味料，则溶于开水后使用。

固体汤料，指的是牛肉汤块，中式高汤块指的是鸡骨高汤块。

日式高汤块和固体汤料，各家厂牌产品风味咸淡都不一样，所以先少量加入，试过味道之后再适量追加。

主要材料以红色区分

每一项料理，为了让主要材料能够一目了然，材料表中特别以不同的颜色印刷标示。在采购材料时也就更加方便了。

意大利面若没有特别标示粗细，就使用您所喜欢的面条。

常用材料与分量

在本书的材料表中，盐都是指精盐、砂糖指绵白糖、面粉指低筋面粉。酱汁除了特别注明（红酱汁、白酱汁）之外，只要使用手边现有的酱汁就可以了。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时，1杯＝180ml。



THX FOR UR READING

意大利面

意大利面
基本的意大利面
橄榄油口味
番茄口味
奶油口味
日式口味
凉面
其他口味

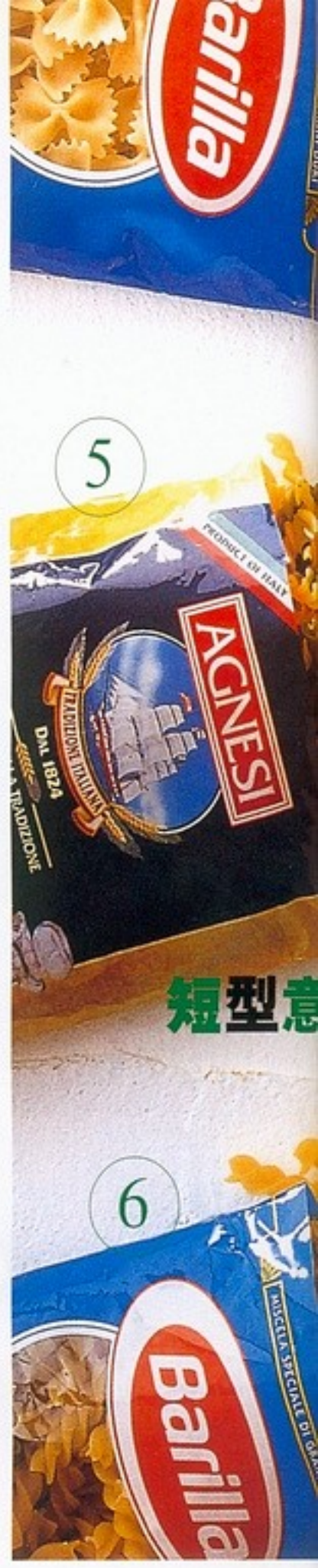


其他类意大利面
副菜
色拉
醋拌色拉
小菜

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

意大利面的基础知识





意大利面图鉴

Pasta在意大利文中指糊状物或面团。意大利面的特征便是以“杜兰小麦粉”（Durum wheat semolina）这种含有大量蛋白质的小麦粉制作而成。有做成细长面状的史帕盖提（Spaghetti）、短胖的通心面（Macaroni），更有做成绳状、板状各式各样不同形状的意大利面。

在这里我们将较为主流的意大利面，分成长、短、其他这3类介绍给大家。

长型意大利面

以史帕盖提（Spaghetti）最具代表性。Spaghetti在意大利文中是“细绳”的意思，切口呈圆形，长约25cm左右。粗度由1.2～2.0mm都有，粗度不同，水煮时间也不同。还有比史帕盖提更细，在0.9mm左右的天使之发（Capellini）、切口呈椭圆形的扁形面（Linguine）、表面有螺旋卷的螺旋细面（Spinrugino）等等。

❶ 1.4mm的史帕盖提

面身较细，所以适合橄榄油清炒或日式酱汁等较为爽口的酱汁。

❷ ❸ ❹ 1.6～1.8mm的史帕盖提

最常见的粗细，适合橄榄油、茄汁、奶油、日式口味的酱汁，使用上最方便。

❺ 1.9mm的史帕盖提

较粗的面身。搭配口味较重的浓稠酱汁、肉酱等特别适合。

❻ 综合口味的史帕盖提

红色的番茄面、绿色的菠菜面加上普通的史帕盖提，三色面条的综合包装。使用方式和普通的史帕盖提一样。利用多样的色彩，只要加上简单的酱汁便能充分享受秀色可餐的乐趣。

❼ 墨汁史帕盖提

加进墨鱼的墨汁做成的史帕盖提。干燥状态时颜色漆黑，水煮后颜色变淡，没有太强烈的味道。做成橄榄油、茄汁口味，堪称地道。

❽ 扁型面（Linguine）

意大利文为“小舌”之意，特征为切口呈椭圆形。适合奶油味、肉酱等味道较为浓厚的酱汁，和粗的史帕盖提用法相同。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



长型意大利面

短型意大利面

有着各种形状、变化多端、光看就觉得赏心悦目，这便是短型意大利面。在意大利的拿坡里等南部地方喜欢吃史帕盖提，米兰等北部地区则以短型意大利面最受欢迎。形状不同，蘸取酱汁的方式、口感也不同，即使是相同的酱汁，也能享受到有着微妙差异的风味。各种意大利面的水煮时间都不一样，一般在包装袋上都有标示，只要照着炖煮即可。和史帕盖提相比，凹处和中空处容易残留烫面水，所以记得把水充分沥干。

❶ 笔尖型面 penne

意大利文是“笔尖”的意思。外形是将中空的意大利面加以斜切。如图中所示表面有直纹的称为笔尖葱管面（Penne Rigate），更容易蘸取酱汁。火爆笔尖面（Penne all'arrabbiata）就是最具代表性的食谱。与奶油酱汁、乳酪酱汁等口味浓厚的汁也都很对味。

❷ 贝壳型面 Conchiglie

做成贝壳形状的意大利面，有各种尺寸。小的贝壳面可以作为汤料；2cm左右的普通尺寸可以拌番茄酱汁、或做凉拌；大的贝壳面可以填入馅料，或炖或进烤箱烤。

❸ 耳型面 Orecchiette

Orecchiette是“耳垂”的意思。在小小的球型面身中央有着凹陷的意大利面。意大利南部的布里亚洲的耳型面最有名。

❹ 蝶型面 Farfalle

蝴蝶结状的意大利面，“Farfalle”正是蝶型面。运用蝴蝶可爱的外型，做汤、做色拉都很适合。

❺❻ 卷型意大利面

如螺丝般卷起的意大利面。根据粗细与卷度、或制造厂商的取名，有Gemelli、Fusilli、Cure Macaroni等等各种不同的名称。可以加番茄酱汁、奶油酱汁或做乳酪焗面。

其他类意大利面

除了长型、短型意大利面外，意大利当地还有各式各样的面条、各家厂商也都有不同的产品。在材料的变化上，有加蛋揉成的蛋面；在形状的变化上，有做成宽扁型的长面条、平板型的宽面等等。受到健康风的影响，以全麦粉、有机面粉所制成的面条更是大受欢迎。在这里介绍本书中使用到的菲德契涅宽面（Fettuccine）和意大利面皮（Lasagna）。

❶❷❸ 菲德契涅宽面（Fettuccine）

宽4.5～7mm左右，宽扁型的长面条。以加鸡蛋的面团制成。有些地区称之为意大利宽面（Tagliatelle）；或者将较宽的称为意大利宽面（Tagliatelle），较细的称为菲德契涅宽面。❶为普通的宽面、❷为波菜面、❸为番茄面。面本身就很有分量，所以适合奶油口味的酱汁或肉酱等比较浓厚的调味。

❹❺❻ 意大利面皮（Lasagna）

面粉加蛋揉成面团，压成平板状，就是意大利面皮（Lasagna）。是代表北意大利的意大利面。和其他的意大利面煮法不太一样，必须将面皮一片片放进加盐的滚水中，不要让它们粘在一起，捞起来之后一片片排好不要重叠，将水拭干。在面皮上层夹入肉酱与奶油酱、撒上乳酪粉后焗烤，Lasagne直接就成为料理名称了。❺❻是面皮、肉酱、奶油酱与铝箔烤盘配成整套的包装。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

如何煮出美味的意大利面

想要品尝到美味的意大利面，必须从煮出好吃的面开始。第1个重点，是在充足的滚水中加入略多的盐来煮面。利用盐分让面紧缩，为面增添咸味。第2个重点，就是将面煮至所谓“al dente”（软硬适中），还略硬的程度就要起锅。如此便能享受到弹牙的嚼劲与滑顺的口感。让我们确实学会煮面的方法吧！

1 准备充足的滚水

在大锅中加入足够的水煮沸。意大利面的分量2人份大约是180～200g。至于水量，煮2人份的面请准备2升的水。水太少的话，面会全部挤在一起，煮出来的意大利面就不好吃了。盖上锅盖水比较容易滚。



2 水大滚之后加入盐

待水大滚后再加入盐。2升的水加约1大匙的盐。分量可照意大利面的粗细增减：细面水煮时间短，盐要多一点；粗面水煮时间较长，盐的分量可以稍减。



3 两手握住意大利面在滚水上扭转

在锅中央的滚水上方，两手握住直立的面条轻轻扭转，准备放入锅中。这么做可以避免沾粘在一起，同时放入面，起锅时熟度才会均匀。



4 让面迅速呈放射状散开

放手让面呈放射状在锅中散开。无法散开时，用手均匀拨散。如果有计时器的话，设定成少于标示的水煮时间1分钟。



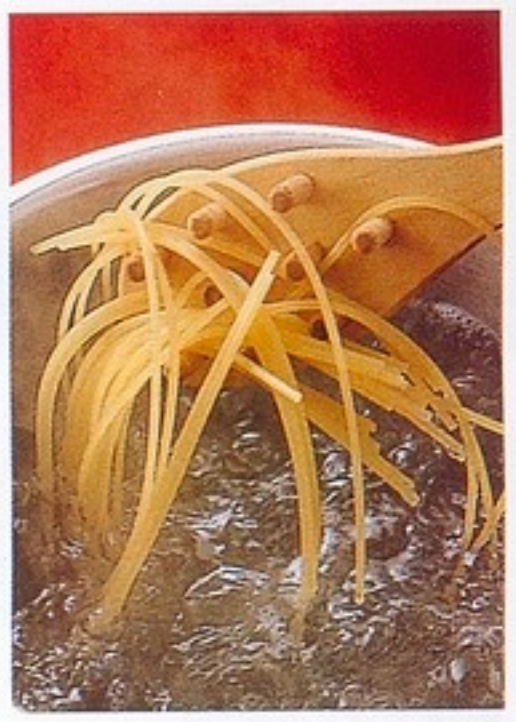
5 等待面沉入滚水之中

将面放入后，滚水会静下来一阵子。待面自然沉入水中。火候一直保持在大火的状态。



6 水再度滚起时，搅拌一下

水再度大滚时，用面匙或长筷整体大略搅拌一下。在水煮的过程中，只要偶尔搅拌一下就好。过度搅拌面会变得太粘。



7 煮到锅中面如同跳跃般漂荡

调整火候，继续煮面，保持在面条有如在大量的滚水中漂荡般的程度。如果滚水快要溢出来了，把火转小，不要加水，加水会让意大利面的味道变差。



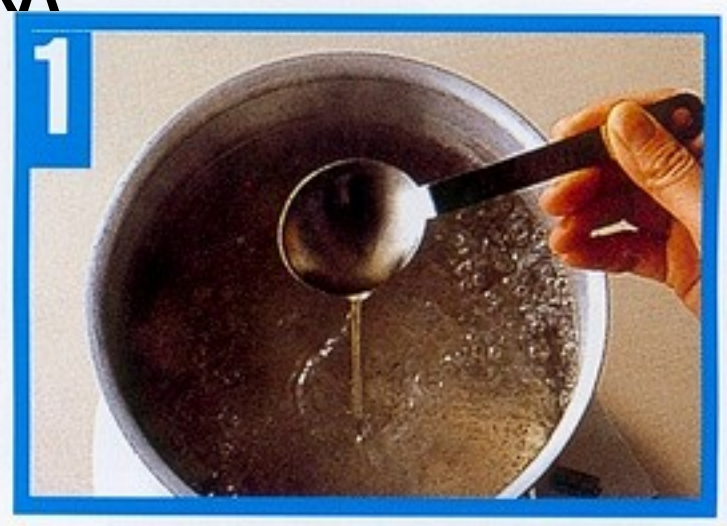
THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

凉面好意大利 煮的秘诀

在炎热的季节里，意大利凉面总是令人欣喜，这里就介绍做凉面时的煮面法。在滚水中加入盐与油，煮面时间延长1分钟，起锅时立刻冲水，或浸入冰水以洗去粘滑，让面更有韧劲。

1 在滚水中加入盐与色拉油



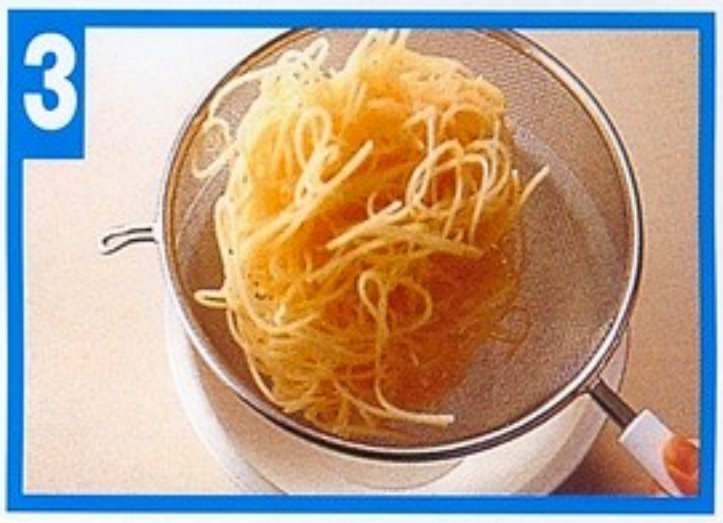
和热食的意大利面一样，在锅中放入大量的水煮到沸腾。水滚之后，2升的水对上1大匙的盐、可以的话再加入½大匙的色拉油。由于做凉面时，还要经过一道冷水或冰水冲洗的程序，加色拉油比较不会水水的，面也不会粘在一起。

2 煮好之后以清水冲洗



和热食的意大利面条一样，依照3～9的步骤煮面，不过要比标示时间多煮1分钟。加长煮面时间，之后冷却面才会产生韧劲。把起锅的面放在筛网上，沥掉烫面水，放在水龙头下、用长筷拌松冲洗，快速冲掉粘滑。

3 用冰水冰镇、充分沥干水分



在大碗中放入大量的冰水，把已经初步冷却的面浸入，在冰水中如漂洗般让面冰镇，面身会紧缩。时间不够的话，只要过流水或冰水其中之一就够了。之后立刻放上筛网，充分沥干水分。如果水分没有完全沥干，做成料理时就会水水的，必须特别注意。

8 煮到“al dente”软硬适中的硬度



抓起1根面条，用手指捏断，中心部分还留有一点点未煮透的面心，这就是“al dente”。试吃1条看看，觉得弹牙就可以起锅。迅速起锅以避免余热把面煮过头。当然，最重要的是必须配合酱汁完成的时间。

9 立刻沥干烫面水



煮到“al dente”时，立刻捞出放在筛网上，用面匙或长筷迅速将意大利面拌松，充分沥干烫面水。如果烫面水要留着做酱汁，这时就记得要留下来。最好不要拖延，在第一时间立刻拌上酱汁。

煮出美味的意大利面必备的道具

想煮出美味的意大利面，不可或缺的就是一口可容纳大量滚水、既大且深的锅子。最好是有相当高度的大汤锅，煮面时可以把意大利面条一口气放进锅子里时，让面在锅子里跃动。煮面时必须搅拌面条、抓面试吃煮得透不透，这时如果有面匙或面夹就很方便。面匙是用上面的突起物捞面，面夹顾名思义是用夹的。面夹在盛盘时也很好用。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蒜香辣椒意大利面

拌上有着扑鼻蒜头香和辣味十足的橄榄油，最简单的意大利面。趁热吃才美味，所以一气呵成做好上桌吧！

锅子拌炒



1 准备辣椒

干辣椒泡在温水中10分钟，等它变软。切掉蒂头，用竹签插入切口挖出辣椒籽，横切成3～4mm的小丁。



2 切蒜头

蒜头去皮，1瓣的2/3与纤维垂直切成薄片，用竹签把中央的心剔掉。剩下的部分切成碎末。在切碎末前，可以先用刀腹压着，握拳垂击几下把蒜头压扁，比较好切。



3 以较弱的中火开始炒蒜头

在开火前先把橄榄油和蒜头放入锅中。开较弱的中火拌炒，以木铲将蒜头均匀拨散在锅中，让蒜头能均匀受热。



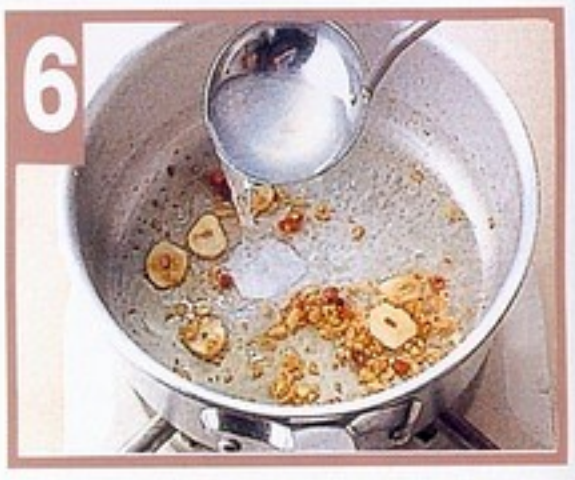
4 开始煮面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例，加入盐、放入意大利面，水煮的时间略短于标示时间。当蒜头开始变色时，把火转小以免焦煳，慢慢地拌炒让蒜头的香味渗入油里。



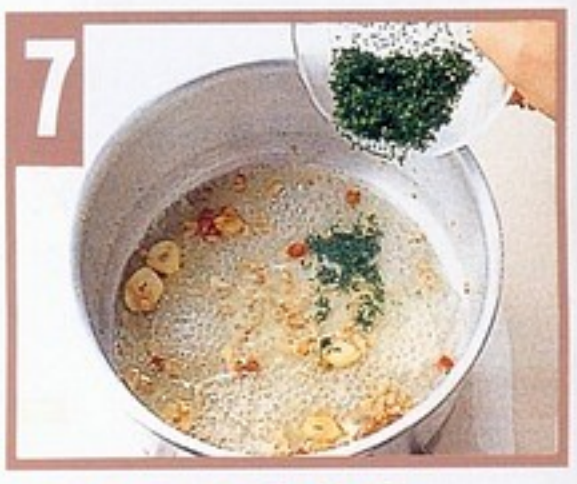
5 加入辣椒拌炒

加入辣椒继续炒，当蒜头变成金黄色时，撒入比1/2小匙略少的盐。



6 加入煮面水

加盐之后，立刻再加入1/3杯(约大汤勺1勺)的煮面水，搅拌均匀。加入煮面水能让盐均匀溶解，让味道能够拌上所有的面条。



7 开中火完成酱汁

开中火，当加入的煮面水煮滚后，加入荷兰芹末。拌匀之后酱汁就完成了。



8 拌意大利面

面条煮好之后置入筛网，以便充分沥干水分，立刻倒入锅子里。用长筷或木铲迅速地将意大利面与酱汁拌匀、盛盘。

热量 2236kJ (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)
史帕盖提意大利面(1.3mm)	200g	400g
蒜油		
蒜头	2瓣	3～4瓣
辣椒	1根	2～3小根
橄榄油(色拉油亦可)	3大匙	5～6大匙
盐	适量	适量
荷兰芹末	2大匙	3～4大匙

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 | 搭配建议

煎得香脆的鸡肉色拉，分量十足！

香煎鸡肉色拉

材料(2人份)　鸡腿肉(小)1块(200g)　西生菜1/4个　洋葱(小)1/4个　荷兰芹碎末1大匙　法式色拉酱4大匙　盐、胡椒各少许　色拉油1小匙

做法

1.鸡肉两面抹上盐、胡椒，用手拍揉让味道渗入鸡肉里。

2.平底锅里放入色拉油加热，放入鸡肉以中火将两面煎出漂亮的颜色。盖上锅盖，转小火焖5分钟左右。

3.西生菜切成长、宽4cm的小段，洋葱直切成薄片，两者都浸冷水后沥干。

4.盘中先放入蔬菜，把鸡肉切成一口的大小放上去。撒上荷芹碎末，淋上色拉酱拌匀后食用。

(1人份 1158kJ 盐分1.5g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

茄汁意大利面

在这道意大利面中可以品尝到未加任何配料的纯正番茄酱汁。利用罐装完整番茄做出浓郁的酱汁吧！

锅子炖煮

热量 2023kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 60分钟



1 准备番茄罐头

在钵盆上放筛网，把罐装番茄连汤汁一起取出。如果番茄上还有外皮、蒂头，先去掉再用手把番茄挤烂。番茄籽在炖煮时会产生甜味，不必去掉。



2 用刀腹压扁蒜头

用刀腹（刀刃向外）压着带皮的蒜头，握拳重击几下把蒜头压扁，去掉外皮。蒜头压扁后容易去皮，风味更佳。洋葱切碎末。



3 开火前在锅中放入橄榄油、蒜头与香叶

先在锅中放入橄榄油、蒜头与香叶，再点上稍弱的中火。蒜头、香叶都容易发焦，如果在锅、油都热了后再加进去，香味完全被吸进油里前就会先发焦了，这一点须注意。在蒜头呈现金黄色前，以木铲轻轻拌炒。



4 以小火慢炒洋葱

加入洋葱，开始先以略大的火用木铲炒上4～5分钟，当洋葱的水分出来，变得湿润时，转小火再慢慢炒4～5分钟。



5 炒至洋葱变色

等到洋葱已经炒香、变色之后，把蒜头取出来。在这个步骤充分地炒香洋葱，是做出美味番茄糊的秘诀。



6 番茄连汤汁一起加入

把挤烂的番茄连汤汁一起加入锅中，拌匀、开大火。



7 捞掉汤面浮沫

用大汤勺捞掉滚起的浮沫，不时用木铲搅拌一下，以中火煮20～25分钟，加入盐、胡椒、砂糖调味。加入砂糖后，味道会变得更加温醇。



8 煮意大利面、抹上酱汁

番茄糊煮到能够粘在木铲上，就完成了。在锅中放入大量的水煮沸，以2升加1大匙盐的比例加入盐、放入意大利面水煮、沥干水分。拌上番茄糊、撒上罗勒即可。

厨房笔记

番茄糊可以冷冻保存。待完全冷却后，装进冷冻用的袋子里压平、封口，放进冷冻库。每次可以取下需要的分量使用，相当方便。保存期限约在3周～1个月左右。可以放在室温下自然解冻，或者用微波炉加热解冻。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面(1.3mm)..180g		360g
番茄糊.....1杯略多		2杯略多
盐.....	适量	适量
罗勒碎末.....	适量	适量
番茄糊的材料（完成分量约3杯）		
罐装整颗番茄(400g装)..2罐		
洋葱.....1/2个(100g)		
蒜头.....1瓣		
香叶.....1小片		
橄榄油(色拉油亦可)..4大匙		
盐.....1/2～2/3小匙		
胡椒.....适量		
砂糖.....约1小匙		

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 **搭配建议**

搭配上分量充足、
等于一道菜肴的色拉，
在口味与营养上都取得了均衡。

鲣鱼冷盘色拉

材料(2人份) 鲣鱼(生鱼片用)150g　卷心菜叶3片　色拉酱2大匙　法式色拉酱2大匙　酱油1小匙　盐、胡椒各少许

做法

1.卷心菜叶放入加盐的滚水中快速烫过，浸入冷水中使之冷却，擦干水分，切细丝。
2.鲣鱼切成3～5mm厚的薄片。
3.盘子里盛上卷心菜丝、放上鲣鱼。把色拉酱、法式色拉酱、酱油、胡椒混匀，淋在上面。

(1人份 1108kJ 盐分1.5g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

腌肉意大利面

蛋与乳酪做成的浓稠酱汁非常受欢迎。秘诀就在于以刚起锅的意大利面余热，让酱汁融化粘上。

钵盆拌和

热量 3666kJ（1人份）　盐分 3.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.6～1.9mm）	200g	400g
腌肉(整块为佳)	100g	200g
蒜头	1瓣	2瓣
蛋黄	2个份	4个份
乳酪粉	4～5大匙	8～10大匙
鲜奶油	1/2杯	1杯
盐	适量	适量
黑胡椒(粒)	适量	适量
荷兰芹末	适量	适量
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙

煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



1 用中火炒蒜头与腌肉

腌肉切成1cm宽。用刀腹压着带皮的蒜头，握拳重击几下把蒜头压扁，去掉外皮。平底锅中放入橄榄油、腌肉与蒜头，以中火拌炒。蒜头炒至变色时取出。



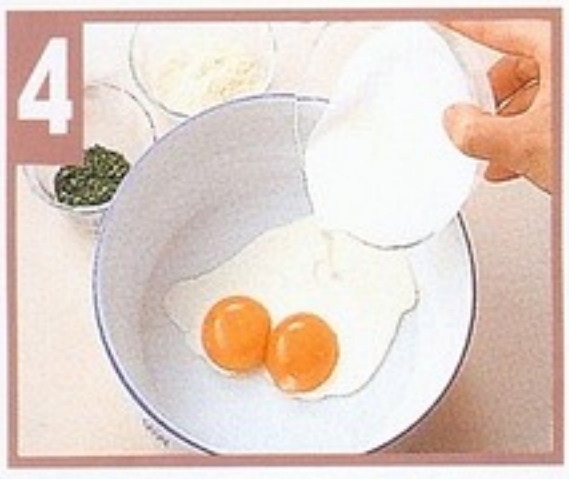
2 把腌肉炒至香脆

在腌肉开始出油时把火稍微关小，继续拌炒。耐心地慢慢拌炒直到油脂完全出来，变得酥脆为止。这是美味的秘诀。同时把热水倒入待会儿要做酱汁的容器里先预热。



3 开始煮意大利面

腌肉煎到酥脆时关火，把多余的油倒掉，平底锅里残留的油也用纸巾全部擦掉。把腌肉的油味去掉，煮好的面会更香滑顺口。在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入意大利面，水煮时间稍短于标示时间。



4 混合蛋黄与鲜奶油

把温钵中的水倒掉、擦干水分。放入蛋黄与鲜奶油，用汤匙搅拌均匀。



5 加入乳酪粉

蛋黄与鲜奶油均匀混合后，一边将乳酪粉慢慢加入，一边搅拌。全部拌匀之后，加入盐1/3小匙、黑胡椒粒少许拌匀，再加入荷兰芹末继续拌匀。



6 用大火炒腌肉与意大利面

意大利面起锅放上筛网，沥干煮面水。放进炒腌肉的平底锅内，用长筷拉松意大利面，转大火快速把面和腌肉的香味拌炒混合。



7 把意大利面放进酱汁里

充分拌炒后，立刻将意大利面与腌肉倒入放酱汁的钵里。



8 迅速将所有材料拌匀

迅速将所有材料拌匀。当面的余热让酱汁变得浓稠时，就完成了。撒上大量的黑胡椒粒即可上桌。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单	搭配建议

把这道完全发挥出
成熟番茄的美味的色拉，
冰得凉凉的使用吧！

番茄色拉

材料(2人份)　番茄(成熟)2个　洋葱(小)1/4个　青紫苏叶6片　法式色拉酱3大匙

做法

1、把番茄对半直切、去蒂，切成1cm厚的半月形。

2、洋葱直切成薄片，浸水后沥干水分。青紫苏叶对半切开后，切成细丝。

3、盘子里盛上番茄，撒上洋葱、青紫苏，放进冰箱冷藏室里充分冰凉。食用前再淋上法式色拉酱。

(1人份410kJ 盐分0.7g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

罗勒意大利面

用罗勒与松子做成的香气扑鼻的酱汁特别美味。罗勒糊可以保存，所以在买到新鲜罗勒时，务必挑战这一道意大利面！

钵盆拌和

热量 2638kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.8～1.9mm）	200g	400g
罗勒酱汁		
罗勒糊	2大匙	4大匙
橄榄油	3大匙	6大匙
乳酪（粉）	3大匙	6大匙
盐	1/3小匙	2/3小匙
胡椒	少许	少许
盐	适量	适量
装饰用松子	适量	适量
罗勒糊的材料（完成分量大约1杯）		
罗勒叶	40片	
松子	40g	
蒜头	1瓣	
盐	2/3小匙	

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



1 以小火烘松子

在平底不粘锅里放入松子，开最小火。不时以木铲翻动、慢慢地烘焙。必须注意到松子油分多，火太大容易烧焦。约烘8～10分钟，开始着上淡淡的颜色后离火，放凉。



2 摘下罗勒叶

罗勒用纸巾擦干，把叶子摘取下来，把叶背的水分也要全部擦干。如果有水分残留，在保存时容易变质，一定要确实擦干。蒜头去外皮对半纵



3 放进食物调理机

在食物搅拌器里放入松子、罗勒叶。再放上蒜头、加入盐，如果没有食物搅拌器，可以用小的研钵细细磨碎。



4 打至糊状

用食物搅拌器把松子打至只剩细颗粒的糊状程度。所需时间因机种而异。可以暂停2～3次，看看状况如何再继续。

5 混合橄榄油与乳酪做成罗勒酱汁

把2大匙的罗勒糊放进大钵里，加进橄榄油、乳酪粉、盐、胡椒，用汤匙搅拌均匀。



6 煮意大利面、拌和

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面条，水煮时间稍短于标示时间。沥干水分后放进酱汁钵，用长筷和汤匙均匀拌和，让面条上充分粘满酱汁。盛盘、撒上装饰用的松子。

材料笔记

罗勒：唇形花科的香草。英文称之为Basil，意大利文称之为Basilico。带有甜香与微微的苦味，搭配番茄更是天作之合。新鲜罗勒除了可以做罗勒糊，也可以直接切碎撒在意大利面或比萨上。干燥的罗勒在做番茄酱汁时加入，风味绝佳。



松子：一般的食用松子，是朝鲜五叶松的种子。特征是香味浓郁，口感绵密。炒菜时撒上一点、用作意大利面的加料都非常好。平时必须保存在冰箱冷藏室里。



厨房笔记

想要保存罗勒糊时，把罗勒糊装进小瓶子里，在上面倒1cm左右的橄榄油，拧紧瓶盖放进冰箱冷藏室保存。保存期大约1周～10天。为了避免接触空气造成氧化，最好选择能刚好装满罗勒糊与橄榄油的瓶子。除了用来拌意大利面，涂在蒜头面包上也非常好吃。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

缤纷的色彩令人食指大动，

来一道意大利式的前菜吧！

醋拌烤甜椒色拉

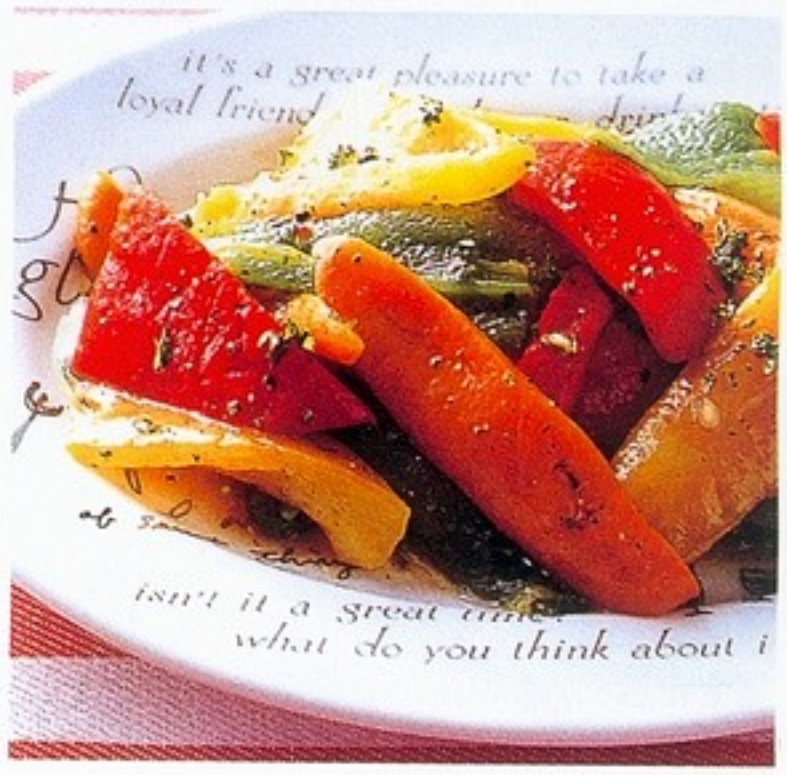
材料（2人份） 甜椒4个（可能的话，绿、红、黄、橙各1个） 法式色拉酱4大匙 荷兰芹末½大匙 盐、胡椒各少许

做法

1. 充分预热烤网（或是用煤气炉烤架）。放上甜椒，用大火烤到甜椒表面的皮焦黑，浸冷水边洗边把焦黑的皮剥掉。对半纵切把籽去掉，拭干水分，直切成2cm宽的长条。
2. 把甜椒放进钵里，加入法式色拉酱、荷兰芹末、盐、胡椒拌匀。放进冰箱冷藏后盛盘。

（1人份 727kJ 盐分 2.1g）

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

拿坡里意大利面

这是小朋友最喜欢的番茄酱口味的意大利面。除了维也纳香肠外还加入许多蔬菜，营养十分均衡。









材料	(2人份)	(4人份)
史帕盖提意大利面 (1.5~1.6mm)	200g	400g
维也纳香肠	4条	8条
玉菇	1/2盒	1盒
甜椒	1个	2个
胡萝卜	4cm	6~8cm
洋葱	1/4个	1/2个
盐	适量	适量
色拉油	2大匙	4大匙
番茄酱	3大匙	6大匙
胡椒	少许	少许
随个人喜爱加入乳酪粉	适量	适量

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



准备香肠

维也纳香肠对半切开，在表面斜划上4~5刀。



准备玉菇与甜椒

玉菇的根部切掉一点，剥开成容易食用的大小。甜椒对半切开，去掉蒂头与籽，斜切成宽8mm长条。



准备胡萝卜与洋葱

胡萝卜削皮直切成宽5mm的薄片，2片重叠再切成1mm的小片。洋葱直切成宽5mm的洋葱丝。



开始煮面 以中火炒配料

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮的时间稍短于标示时间。以中火在平底锅中热色拉油，放进维也纳香肠、玉菇、甜椒、胡萝卜、洋葱炒软。



放进意大利面 以大火拌炒

将面起锅放上筛网沥干水分，加入平底锅中。一边拌松面条，一边以大火迅速拌炒，让面充分沾油。



加入调味料拌炒在一起

加入番茄酱、盐1/3小匙、胡椒，用大火快速拌炒，直到调料分布均匀，就可以盛盘。食用时可以依喜好撒上乳酪粉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

一粒一粒看来非常可爱的色拉。
淋上浓郁的色拉酱，
更是容易入口。

玉米小黄瓜色拉

材料(2人份)　玉米粒(罐装)1杯　小黄瓜1根　色拉酱2大匙　法式色拉酱1大匙　盐、胡椒各少许

做法

1、玉米粒放在筛网上沥干水分。小黄瓜先纵切成4等份，再切成厚6～7mm的小丁。

2、大钵里放进玉米粒和小黄瓜，加入色拉酱、法式色拉酱、盐、胡椒拌匀，盛盘。

(1人份832kJ　盐分1.3g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

肉酱意大利面

炒过的肉馅加入蔬菜、红酒、整颗番茄、高汤慢慢炖煮入味。

锅子炖煮



1 爆香蒜头、香叶

用刀腹压着蒜头，握拳捶几下把蒜头压扁，去掉外皮。洋葱、胡萝卜、西芹切成碎末。锅中放入橄榄油、蒜头、香叶，开稍弱的中火炒至蒜头变成金黄色。



2 慢慢炒香蔬菜

加入洋葱、胡萝卜、西芹，开中火，用木铲拌炒6～7分钟。为了避免焦煳，接着改稍弱的中火继续炒7～8分钟，炒出蔬菜的甜味。挑出蒜头。



3 加入肉馅炒香

加入肉馅，开大火，用木铲把肉馅一边拌散一边炒。不时用木铲将肉馅压至锅底煎炒，更能增添甜味。



4 加入红酒炖煮

肉馅变色呈颗粒状散开之后，加入红酒。保持大火，以木铲拌炒直到汤汁收干。



5 加入罐装番茄

把罐装番茄倒入大钵里，用手把番茄挤烂。连汤汁一起倒入锅中，把高汤块用手捏碎也加进去，用木铲混匀。



6 仔细捞掉浮沫

加入4杯水，开大火煮沸。泡沫浮起来时，用大汤勺捞掉。



7 以稍弱的中火继续炖煮

改稍弱的中火，不时搅拌一下，继续煮50～60分钟。在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。



8 炖煮至入味

煮到用木铲捞起会成块掉下的程度，肉酱就完成了。加盐、胡椒调味，将奶油放进去。面条起锅放上筛网沥干水分，盛盘淋上肉酱，再撒上乳酪粉与荷兰芹。

材料　（2人份）　（4人份）

- 史帕盖提意大利面（1.6～1.9mm）……200g　400g
- 肉酱……1杯略多　2杯略多
- 盐……适量　适量
- 乳酪（粉）……适量　适量
- 荷兰芹末……少许　少许

肉酱的材料（完成分量约5杯略多）

- 牛肉馅……400g
- 洋葱……1个（400g）
- 胡萝卜……1小根（约100g）
- 蒜头……1瓣
- 西芹菜茎……1小根份（80g）
- 罐装整颗番茄……1罐（400g）
- 香叶……1片
- 红酒……1杯
- 固体汤料……2个
- 橄榄油（色拉油亦可）……5大匙
- 盐……少许
- 胡椒（或黑胡椒粒）……少许
- 奶油……30g

热量 2955kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 90分钟

厨房笔记

建议以冷冻来保存肉酱。待肉酱完全冷却，装入冷冻用的袋子里压平、封口，放进冷冻库。这么处理后可以每次将所需的分量取下使用，相当方便。保存期在3周～1个月左右。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 **搭配建议**

炒过的南瓜
淋上柠檬汁做成的色拉。
不论热着吃、冷了吃都很可口。

炒南瓜色拉

材料(2人份) 南瓜2条　橄榄油(色拉油亦可)2大匙　蒜头1瓣　盐½小匙　胡椒少许　柠檬汁½大匙　半月形柠檬片4片

做法
1、南瓜斜切成6～8mm片状，蒜头切薄片。
2、平底锅放入橄榄油、蒜头，用小火慢炒，炒出香味后取出蒜头。
3、放入南瓜，以中火煎至两面微焦。盛到大钵里，加入蒜头、盐、胡椒、柠檬汁拌匀。盛盘，以半月形的柠檬片装饰。放进冰箱冰凉后食用也很棒。

(1人份614kJ 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

白酒海瓜子意大利面

这道意大利面让人充分品尝到海瓜子以白酒蒸煮的鲜美。秘诀就在于用大火把海瓜子迅速蒸熟，以免鲜嫩的海瓜子肉变韧。

平底锅拌炒

热量 2474kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 30分钟

（不含海瓜子吐沙时间）

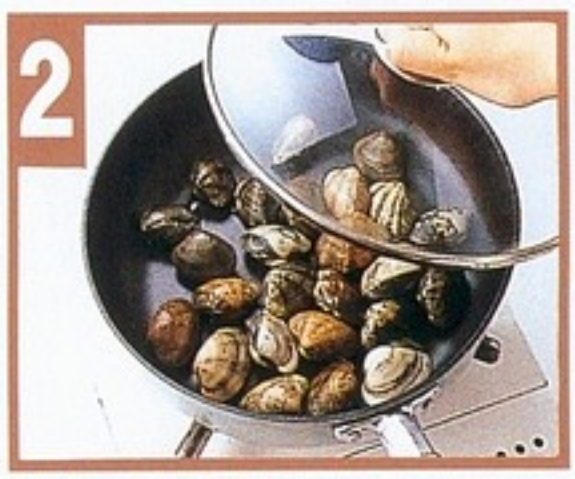
材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.5～1.6mm）	200g	400g
海瓜子（带壳）	300g	600g
蒜头	1瓣	2瓣
辣椒	1根	2根
白酒（米酒亦可）	1大匙	2大匙
橄榄油（色拉油亦可）	3大匙	6大匙
荷兰芹碎末	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



1 准备材料

海瓜子浸泡在以1杯水对1小匙盐的盐水里30分钟～1小时，吐沙。以两手搓揉外壳洗干净，沥干水分。蒜头切薄片。辣椒去蒂剔出籽，切成小段。



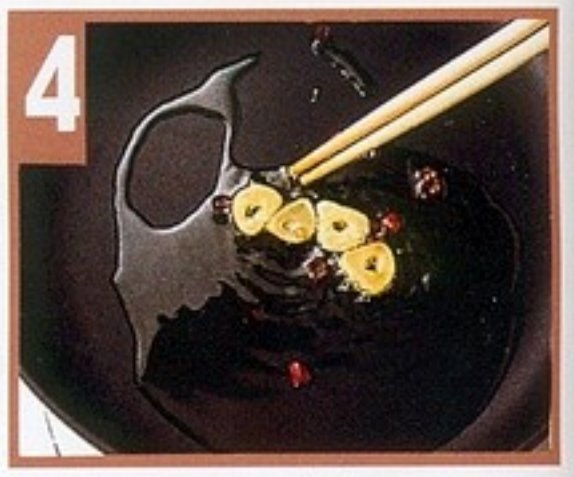
2 以大火蒸海瓜子

平底锅中放入海瓜子，淋上白酒，盖上锅盖。以大火蒸煮到海瓜子开口。



3 剔出一半的海瓜子肉

倒在浅盘里，剔出一半的海瓜子肉。从贝柱和壳相连的地方刮下来，肉就很容易取下了。同时在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。



4 炒香蒜头和辣椒

平底锅中放入橄榄油、蒜头、辣椒，开小火炒至散发出香味。



5 加进海瓜子与荷兰芹以大火拌炒

加入海瓜子和荷兰芹末，开大火迅速拌炒，让橄榄油均匀沾上配料。



6 加入意大利面拌炒

将面起锅放上筛网沥干水分，放入平底锅中。以大火迅速拌炒，加入盐1/3小匙与胡椒，搅拌均匀后盛盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 **搭配建议**

搭配上以黄绿色蔬菜
煮成的简单汤品，
取得营养上的均衡。

芦笋番茄汤

材料(2人份)　绿芦笋 3 根　番茄(小)1个
奶油 1/2 大匙　西式高汤(颗粒) 1/4 小匙
盐 1/2 小匙　胡椒少许

做法

1、削去芦笋根部硬皮，以3～5mm厚度斜切。番茄去蒂，对半横切去籽，切成1cm小丁。
2、以中火在锅中融化奶油，放入芦笋快速炒过、加入2杯水。煮沸之后转小火捞掉浮沫，加入高汤颗粒。
3、加盐、胡椒，盖上锅盖，用小火煮2～3分钟直到芦笋变软。加入番茄，煮滚即可盛盘。

(1人份196kJ 盐分1.4g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

什锦海鲜茄汁意大利面

多种海鲜配以番茄酱汁，非常有人气的一款意大利面。加上鳀鱼提味，更增添整体风味的深度。

平底锅拌炒



1 准备海瓜子

海瓜子浸泡在以1杯水对1小匙盐的盐水里30分钟～1小时，吐沙。以两手搓揉外壳洗干净，滤干水分。干辣椒浸泡温水约10分钟，使之还原变软。



3 处理墨鱼

把手指伸入墨鱼身体里面，缓缓把内脏拉出来。把内部洗干净，拉出软骨，拭干水分。把尾部撕开，剥皮之后，横切成宽1.5cm的圈状。触角部分把眼睛和嘴巴去掉，用刀刃切除吸盘，切成2～3块。



6 以大火快炒海鲜

把准备好的海瓜子、虾、墨鱼一起加进去。开大火先整个拌炒一下，再淋上白酒，然后盖上锅盖。握住平底锅的锅柄，压着锅盖，轻轻地前后摇晃，蒸煮2～3分钟。



2 虾剔出泥肠、剥壳

虾连壳，在从头数来第2～3节间稍微弯折，插入竹签，慢慢往上拉挑出泥肠。把壳全部剥掉，只剩尾部最后一节。



4 开始煮面、爆香蒜头

蒜头切薄片；辣椒去籽切成3～4段。鳀鱼切成细末。在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。平底锅加入橄榄油与蒜头，开稍弱的中火炒香。



7 加入番茄糊

开始发出喀哒喀哒的声响，海瓜子已经开口，虾变红了的话，就可以加入番茄糊。用木铲整个拌炒均匀，稍微煮一下，试试味道，可以加少许盐调味。



5 炒香鳀鱼与辣椒

当蒜头稍微变色就加入鳀鱼，用木铲搅拌，炒到呈糊状。当散发出鳀鱼的香味时，加入辣椒快速拌匀。



8 放入意大利面迅速拌上酱汁

将面起锅放上筛网沥干水分，立刻加入平底锅中，用长筷与木铲迅速让所有的面条沾上酱汁。趁热盛盘，撒上荷兰芹末。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.4～1.6mm）	200g	400g
海瓜子（带壳）	150g	300g
明虾	4只（大）	8只（大）
墨鱼	1只（小）	2只（小）
鳀鱼（罐装・鱼片）	1片	2片
番茄糊（参见P12）	1杯	2杯
蒜头	1瓣	2瓣
辣椒	1根	2根
白酒（米酒亦可）	2大匙	4大匙
橄榄油（色拉油亦可）	1½大匙	3大匙
盐	适量	适量
荷兰芹末	适量	适量

・煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单	搭配建议

蒸烤得柔软的茄子
淋上有着酸奶酸味的酱汁，
值得细细品尝。

奶油茄子淋酸奶酱汁

材料(2人份)　茄子4个　色拉油3大匙
原味酸奶4大匙　盐1/4小匙　胡椒少许

做法

1、茄子切去蒂头，纵切成4等份。

2、在较大的平底锅中以中火烧热色拉油，放入茄子拌炒至变色，盖上锅盖用中火蒸到茄子变软。

3、大钵里放入酸奶，加入盐、胡椒混合做成酱汁。

4、茄子盛盘，淋上酸奶酱汁。

(1人份949kJ 盐分 0.7g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蘑菇意大利面

蘑菇的鲜甜加上酱油香，堪称和风意大利面的代表。起锅前加上奶油，更增添浓郁的风味。

平底锅拌炒

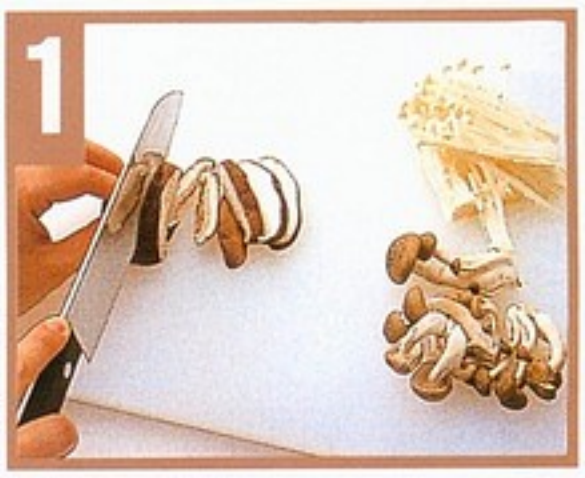
热量 2161kJ（1人份）

盐分 3.3g（1人份）

烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面(1.4mm)	200g	400g
金针菇	1袋	2袋
玉菇	1盒	2盒
鲜香菇	5～6个	10～12个
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙
白酒(米酒亦可)	1大匙	2大匙
酱油	1小匙	2小匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
奶油	1大匙	2大匙
青葱(葱花)	适量	适量

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



1 准备菇类 开始煮意大利面

切掉金针菇下面带泥的部分，切去玉菇根部，各自分切成容易食用的大小。鲜香菇切掉菇蒂，直向切成薄片。在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。



2 用中火炒菇类

平底锅放入橄榄油，以中火热油，放进金针菇、玉菇和鲜香菇，把火稍微转小，慢慢拌炒。火太大会焦煳，菇类的鲜美就出不来了，要特别注意。



3 加入白酒

将全体炒软后加入白酒，快速拌一下让香味渗入。加入盐、胡椒各少许调味。在菇类完全炒熟之后再加入白酒，白酒的香味会渗入菇里，增添鲜味。



4 放入意大利面 用大火拌炒

将面起锅放上筛网沥干水分，加入平底锅中，以大火拌炒。



5 加酱油

均匀洒入酱油。保持大火，以长筷快速拌匀，让酱油均匀散布。



6 加入奶油后起锅

加入奶油后关火，让奶油融化并均匀沾在面上。盛盘，撒上细葱花。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 | 搭配建议

就搭配这一道
能享受到萝卜的爽脆口感的
清爽色拉吧！

萝卜鲔鱼色拉

材料(2人份)　萝卜10cm(300g)　萝卜叶少许　鲔鱼罐头(80g)1罐　色拉酱2大匙　牛奶2大匙　盐少许　胡椒(黑胡椒粒亦可)适量

做法

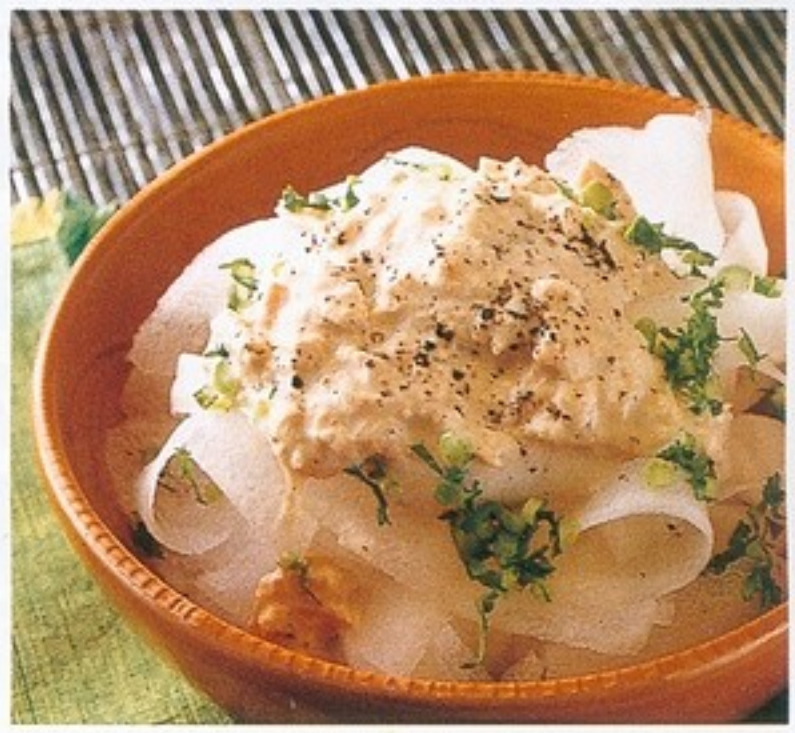
1、将萝卜用削皮刀去皮，接着直接用削皮刀刨成薄长条，盛盘。叶子切成碎末。

2、稍微滤掉罐装鲔鱼中的油分，放进大钵中用叉子压碎。加入色拉酱与牛奶拌匀，再加盐、胡椒各少许调味。

3、在萝卜上淋鲔鱼酱汁，撒上叶末。按个人喜好撒上胡椒。

(1人份1032kJ　盐分1.4g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

以橄榄油慢慢爆香辣椒，炒出火辣的面条。加上茄子与香肠更是分量十足！

维也纳香肠茄子辣味意大利面

热量 3662kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 20分钟

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.5～1.6mm）	200g	400g
维也纳香肠（粗肉馅）	5～6根	10～12根
茄子	2个	4个
蒜头	2瓣	2～3瓣
辣椒	2～3根	3～4根
橄榄油（色拉油亦可）	6大匙	12大匙
荷兰芹末	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒（黑胡椒粒亦可）	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

做法

1 准备材料

维也纳香肠以宽1cm的间距斜切；茄子去蒂，对半直切再斜切成宽1cm。蒜头切薄片。辣椒去蒂及籽，横切成小丁。

2 开始煮面条

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间1分钟。

3 以中火炒香蒜头与辣椒

平底锅中放入橄榄油、蒜头与辣椒，以中火炒香。把蒜头炒至酥脆，但别焦煳，这时就可以捞出。

4 炒香茄子与维也纳香肠

加入茄子，以大火拌炒。茄子软后再加入香肠，保持大火继续拌炒，加盐、胡椒各少许调味，关火。

5 以大火拌匀材料

平底锅里加入起锅的面与煮面水3～4大匙，开大火，拌匀所有材料。盛盘，撒上先前捞出的蒜片与荷兰芹末。

菜单搭配建议

这是一道分量足又够辣的意大利面，副菜就配爽口的胡萝卜火腿色拉吧。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，可以从中摄取到主菜中不足的营养素，可以说是营养均衡的搭配。做法参照P61。

烹调要诀

辣椒的切法与下锅时机，会影响到辣度。想要辣一点就切成小圈型，在一开始就和蒜头一起放进油锅炒到微焦（上图）。希望味道温和一点，可以在炒茄子与香肠时再整条放入（下图）。





THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

卷心菜鳀鱼意大利面

卷心菜的甜味在鳀鱼的鲜味与咸味的衬托下更加明显，美味得让人不禁爱上它。

热量 2096kJ（1人份）　盐分 3.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.7～1.8mm）	150g	300g
卷心菜	1/4个	1/2个
马铃薯	1个	2个
鳀鱼（罐装・鱼片）	4片	8片
蒜头	1/2瓣	1瓣
辣椒	1/2根	1根
橄榄油（色拉油亦可）	2大匙	4～5大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

意大利面　橄榄油口味

平底锅拌炒

做　法

1 准备材料

卷心菜切除硬心，切成一口大小。马铃薯削皮切成2cm的小丁。蒜头切碎末。辣椒去蒂与籽，切成较粗的碎末。

2 开始煮意大利面与马铃薯

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面与马铃薯，开始水煮。

3 开小火炒蒜头与鳀鱼

平底锅中放入橄榄油与蒜头，开小火。慢慢拌炒直到散发出蒜头的香味，加入鳀鱼和辣椒，用木铲一边压碎鳀鱼一边炒。

4 在煮面的锅里放入卷心菜

在面起锅前2分钟放进卷心菜一起煮。在起锅前1分钟，全部捞起放上筛网沥干水分。

5 以大火拌炒所有材料

将煮好的面、卷心菜与马铃薯放入平底锅中，开大火迅速拌匀。加盐、胡椒各少许调味。

烹调要诀

把意大利面与马铃薯同时下锅水煮，在起锅前2分钟再放入卷心菜。三者一起煮是这道意大利面的要诀。马铃薯与卷心菜的甜味会吸进面里，变得更好吃。



菜单搭配建议

菜单搭配建议这道菜用卷心菜与马铃薯，能从中摄取到充足维生素的主菜，可搭配**熏鲑鱼冷盘**，以补充不足的蛋白质。若一边煮面一边准备这道冷盘，就能迅速上菜。做法参照P65。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香脆腌肉菠菜乳酪风味意大利面

腌肉、菠菜、乳酪这三种相当搭配的食材组合。生菠菜直接拌面；所以挑选新鲜菠菜来做这道意大利面吧！

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	(1.6mm)180g	360g
腌肉	4片(80g)	8片(160g)
菠菜	4棵	8棵
乳酪(粉)	2大匙	4大匙
色拉油	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

钵盆拌和

热量 27kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 20分钟

做法

1 准备材料

腌肉切成1cm宽。菠菜洗干净用手撕成容易食用的大小，去掉粗茎。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 腌肉以小火炒香

开小火热平底锅，放入腌肉慢慢炒香。当油脂流出，边缘变得酥脆时，捞出放在纸巾上吸干多余的油脂。

4 制作酱汁、拌和

在大钵里混合乳酪粉和色拉油，放入菠菜快速地拌一下。面煮好后放上筛网充分沥干水分，立刻加入钵里将所有材料拌匀。再加入腌肉拌一下，以盐1/3小匙、胡椒调味，盛盘。

烹调要诀

腌肉必须用小火慢慢地炒到变得香脆，再去掉多余的油脂。要是火太大，边缘会很快焦糊，腌肉的美味就出不来了，要特别注意。



菜单搭配建议

降低甜味的水果酸奶冻可以代替色拉搭配这道意大利面。选用柳丁、罐装水蜜桃等个人喜爱的水果切成1cm小丁。冻粉以水泡开，隔水加热融化。原味酸奶里加入冻粉、蜂蜜与水果丁拌和，倒入模型，进冷藏室冷却凝固。

THX FOR UR READING



西维也纳香肠意大利面

材料切得很大，豪爽地炖煮出这一道意大利面。好吃的秘诀就在浓浓的蒜头与奶油香味。

热量 2261kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

烹调要诀

西兰花切得稍微大朵一点，烫过但保持硬度，和维也纳香肠搭配起来非常美味。要是煮得太软，和意大利面拌炒时会水水的，朵状的花梗也会断裂散开。

做法

1 准备西兰花

西兰花分切成较大的小朵。在加入少许盐的沸水里烫过，在还硬的时候，就捞起放在筛网上沥干水分。

2 切维也纳香肠与蒜头

维也纳香肠斜切成2～3段。蒜头切细末。

3 开始煮意大利面

在锅中加入大量的水煮沸，以2升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

4 以中火炒材料、完成

在平底锅里融化奶油，放进维也纳香肠与蒜末用中火拌炒。在维也纳香肠稍微变色时，加入西兰花炒匀，撒上盐、胡椒各少许调味。面煮好后放在筛网上充分沥干水分，加入锅子里，迅速拌匀。

※煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

菜单搭配建议

搭配烤大葱色拉。大葱放在烤网（或用煤气炉烤架）上烤到表面微焦，切成容易食用的长度，淋上法式色拉酱放入冷藏室冰凉。在色拉酱里加切成1cm小丁的番茄、荷兰芹末拌匀，食用前淋在葱段上。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	350～400g
维也纳香肠	4根	8根
西兰花	1/2棵	1棵
蒜头	1/2瓣	1瓣
奶油	10g	20g
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



生火腿西生菜蒜香意大利面

以人气的蒜香辣椒面为基础，搭配新鲜的材料，品尝起来就像是一道色拉。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.5～1.7mm）	200g	400g
生火腿薄片	60g	120g
西生菜	½个	1个
洋菇	1盒	2盒
蒜头	1瓣	2瓣
辣椒	2根	3～4根
橄榄油（色拉油亦可）	6大匙	12大匙
盐	适量	适量
胡椒（黑胡椒粒亦可）	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

平底锅拌炒

做法

1 准备材料

西生菜撕成容易食用的大小；洋菇去掉根部对半切开。蒜头切成碎末；辣椒去蒂和籽。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 以小火炒香蒜头与辣椒

平底锅中放入橄榄油、蒜头、辣椒，稍微倾斜锅子，以小火慢慢炒香。

4 以中火炒洋菇

炒至散发出蒜香时，转中火加入洋菇，快速地拌炒一下。关火，加入生菜搅拌均匀。

5 与面拌和放上生火腿

将起锅的面放入平底锅里，撒上盐、胡椒各少许调味。盛盘，生火腿用手撕开装饰于面上。

热量 3202kJ（1人份）　盐分 3.7g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料笔记

生火腿是将猪肉盐腌后烟熏，未曾加热过的火腿。特征就在它恰到好处的咸味与柔嫩的口感，有着丰富的美味。由于未经加热，所以不耐久放，最好趁早食用。



菜单搭配建议

这道使用生火腿，带点奢侈感的意大利面，就配上番茄香烤面包片，享用摩登的一餐吧！这两道都是意大利菜中的人气料理，准备省事，最适合做午餐。做法参照P63。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

章鱼蒜香意大利面

蒜香橄榄油的风味与章鱼的鲜甜非常对味。再加上马铃薯，更是分量十足。



热量 2424kJ（1人份）　盐分 2.1g（1人份）　烹调时间 25分钟

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	160～180g	320～360g
水煮章鱼	120g	240g
马铃薯	1个	2个
蒜头	1瓣	2瓣
辣椒	2～4根	2～5根
橄榄油	适量	适量
盐	适量	适量

烹调要诀

蒜头与辣椒用小火慢炒，让香味浸透入橄榄油中，再用来炒马铃薯，可以把马铃薯炒得非常香。章鱼加热太久会变硬，开中火迅速地炒一下就好。

菜单搭配建议

可以搭配菠菜苹果核桃色拉。菠菜放入沸盐水中汆烫，泡水冷却后，拧干水分，切成长3cm的小段。苹果带皮直切成4片，去心，横切成薄薄的扇形，泡淡盐水后沥干水分。加柠檬汁与橄榄油拌匀，以盐、胡椒调味后，撒上粗粒的核桃。

做　法

1 准备材料

马铃薯削皮，切成1.5cm的小丁，汆烫沥干水分。章鱼切薄片，蒜头对半直切去心，再切薄片。辣椒对半纵切去籽。

2 开始煮意大利面

2升以上的沸水加1大匙盐与½小匙橄榄油，放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 以小火炒香蒜头与辣椒

平底锅里放入2大匙橄榄油与蒜头，开小火慢慢拌炒，开始出现小泡时加入辣椒。蒜头变色之后，把蒜头与辣椒捞出，放一旁待用。

4 以中火炒马铃薯与章鱼

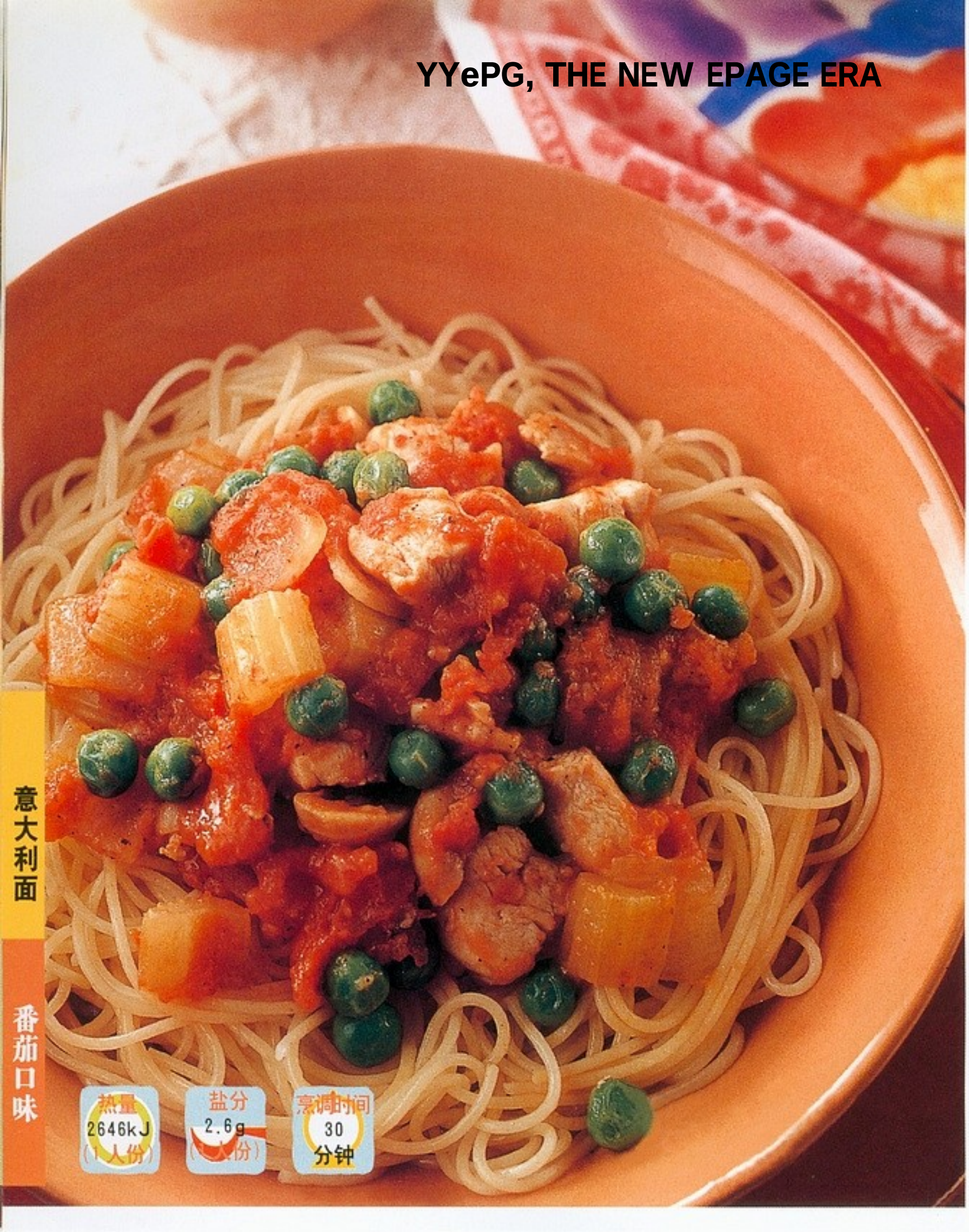
将马铃薯放入平底锅内以中火拌炒。当表面呈现金黄色，加入章鱼快速拌炒均匀，蒜头与辣椒回锅，加少许盐调味。

5 加入意大利面与材料拌匀

将起锅的面放入平底锅中，以木铲与长筷迅速拌匀所有材料，盛盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



乡村意大利面

大量使用厨房常备的蔬菜，拌以新鲜番茄熬成的浓稠酱汁，绝顶美味！

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面..(1.3～1.4mm)	200g	400g
鸡胸肉	1/2块(100g)	1块(200g)
洋葱	1/4个	1/2个
洋菇	1/2盒	1盒
西芹茎	1/3棵份	1/2棵份
豌豆仁(新鲜的为佳)	50g	100g
番茄(完全成熟，大)	1个(250g)	2(500g)
香叶	1/2片	1片
奶油	1大匙	2大匙
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙
蒜头	1/2瓣	1瓣
白酒	2大匙	4大匙
乳酪(粉)	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份

锅子炖煮

菜单搭配建议

可以搭配醋拌芜菁色拉。芜菁切下叶子，削皮，横向薄薄切成圆轮状。叶梗切3cm长小段。放进大钵里，加盐腌一下，腌至柔软时挤掉水分。腌好的芜菁淋上法式色拉酱与鲔鱼罐头拌成的酱汁，充分拌和。置放一段时间，让芜菁入味。

做法

1 准备鸡肉与蔬菜

将鸡肉多余的脂肪切除，切成一口大小，撒上盐、胡椒各少许，用手轻轻抹匀让鸡肉入味。洋葱切成1.5cm小丁，西芹去筋切成1.5cm小丁。洋菇切除根部，对半切开。

2 番茄剥皮

番茄挖去蒂头，在尾部浅浅划开一个十字。用叉子深深叉入挖去蒂头之处，放在大火上直接烤，烤到整个番茄微焦时，立刻泡冷水。剥去外皮，大略切碎。

3 以大火炒材料，加入番茄以小火炖煮

锅中加热奶油与橄榄油，加入鸡肉用大火爆炒。肉色改变后酒上白酒拌匀。再加入洋葱、芹菜、豌豆仁，继续以大火拌炒，直到所有材料都沾上油分，加入洋菇迅速拌炒一下。加入番茄、香叶，转小火熬煮10分钟。

4 煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐，放入面条，以稍短于标示的时间水煮。

5 完成酱汁

酱汁里加入乳酪粉，用盐、胡椒各少许调味。面条起锅放上筛网，沥干煮面水盛盘，在面条上淋上酱汁。

烹调要诀

番茄用煤气炉火直接烤至微焦，立刻浸水冰镇，就可以把外皮从切口顺利剥下。需处理的番茄数量不多时，这种做法比用热水烫方便。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

茄子腌肉意大利面

茄汁意大利面

茄子、腌肉、番茄是这道意大利面的组合要素；充分利用腌肉渗出的油脂，来拌炒茄子，便能引出其美味。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	350～400g
茄子	2个	4个
腌肉	3片	5～6片
罐装番茄（整颗）	220g,1罐	400～450g,1罐
蒜头	1瓣	2瓣
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

做　法

1 准备茄子、腌肉、蒜头

茄子去蒂切成厚1cm的圆片，在加入少许盐的水中过一下。腌肉切成宽1cm。蒜头切细末。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 做酱汁

在平底锅中排上腌肉，以小火煎。腌肉出油后转中火，加入蒜末拌炒。茄子沥干水分后加入，把所有材料均匀拌炒在一起，待所有材料都已经沾油，把罐装番茄连汤汁一起倒入。

4 将意大利面放入拌炒即完成

用木铲压碎番茄，转中火煮4～5分钟。待茄子柔软后加入盐、胡椒各少许调味。放入起锅的意大利面，快速拌炒让面条沾上酱汁，盛盘。

热量 2149kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

烹调要诀

用小火炒腌肉，逼出带甜味的油脂。待油脂完全逼出来后，放进茄子，拌着腌肉油脂迅速地炒在一起。



菜单搭配建议

搭配开胃式的副菜，享用时髦的一餐吧。鲔鱼生鱼片与酪梨做成的鞑靼鲔鱼，配沁凉的白酒最适合不过了。分量充足，整组套餐吃下来更有充分的饱足感。做法参照P.65。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



意大利面

番茄口味

墨鱼番茄汁意大利面

这是一道海鲜意大利面品尝到墨鱼的鲜美与番茄的果酸，简单却百吃不厌的口味。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
意大利面（1.4～1.6mm）	200g	350～400g
墨鱼	1/2只	1只
罐装番茄（整颗）	220g/1罐	400～450g/1罐
蒜头	1瓣	2瓣
橄榄油（色拉油亦可）	1大匙	2大匙
花薄荷（干燥）	少许	少许
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

做法

1 准备墨鱼

把墨鱼的内脏拉出、去皮，鱼身部分切成宽5mm的圆圈，触须部分切开。蒜头切薄片。

2 开始煮意大利面

在锅中加入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 以小火炒香蒜头

平底锅内放入橄榄油与蒜头片，开小火拌炒。待蒜片炒到变色酥脆后捞出待用。

4 炒墨鱼 制作酱汁

加入墨鱼，以略强的中火拌炒，墨鱼转白后把罐装番茄连汤汁一起加入，若有干燥花薄荷也加一点进去。以木铲迅速压碎番茄，用中火煮3～4分钟，煮到没有汤汁后加入盐、胡椒各少许调味。

5 加入面条即可完成

起锅的面条加入平底锅里，蒜片回锅，全部拌炒均匀就可以盛盘。

热量 2132kJ（1人份）　盐分 2.1g（1人份）　烹调时间 25分钟

菜单搭配建议

可以搭配水芹洋菇色拉。这是一道水芹（cresson）特殊的苦味和新鲜洋菇的奇异口感令人惊喜的色拉。从中可以摄取到丰富的维生素A、维生素C，和主菜的意大利面不论在口味或营养均衡上都是最佳拍档。做法参照P61。

材料笔记

花薄荷是紫苏科的香草，特征是有强烈的芳香与淡淡的苦味。和番茄味道非常搭调，在意大利菜中，与罗勒同为最常用的香料。有新鲜与干燥两种，新鲜的花薄荷一般摘下叶片撒在比萨等菜肴上面，干燥的花薄荷可以加进番茄酱汁中炖煮。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蘑菇鲔鱼茄汁意大利面

分量十足的蘑菇类与最受欢迎的茄汁的结合。。。鲔鱼更增添了浓郁的风味。。。选用喜爱的菇类来炖煮这一道意大利面吧！

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面(1.5~1.8mm)	200g	400g
玉菇	1盒	2盒
蚝菇	½盒	1盒
蒜头	1瓣	2瓣
罐装番茄(整颗,400g装)	½罐	1罐
鲔鱼罐头(90g装)	1罐	2罐
橄榄油(色拉油亦可)	3大匙	6大匙
白酒(米酒亦可)	2大匙	4大匙
香叶	1片	2片
干燥罗勒	少许	少许
盐	适量	适量
胡椒(黑胡椒粒亦可)	少许	少许
荷兰芹末	适量	适量

做　法

1 准备菇类

玉菇、蚝菇切掉根部，分成小朵。蒜头切碎末。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以1升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间短于标示时间1分钟。

3 以中火炒菇类

平底锅中放入橄榄油与蒜头以中火加热，蒜末变色后加入菇类，拌炒至柔软。

4 加入番茄与鲔鱼酱汁完成

将番茄用手挤碎，连汤汁一起加入锅里拌炒。再加白酒、香叶、有干燥罗勒也一起加入，转大火煮至酒精蒸发后改小火。以盐、胡椒各少许调味，最后再加入鲔鱼，煮2~3分钟后关火。

5 放入意大利面以大火拌炒

把起锅的面条加入平底锅里，开大火快速拌匀。盛盘，撒上荷兰芹末。



烹调要诀

罐装整颗番茄用手握住挤碎，加入已炒熟的菇类之中。罐中汤汁也全部下锅，再以木铲一边压碎番茄，一边与菇类均匀拌炒在一起。



菜单搭配建议

这是一道有着大量菇类与鲔鱼，分量相当足的意大利面。副菜就搭配简单的洋葱醋拌四季豆吧。这道菜可以事先做好放着，在忙碌时，是相当方便的搭配。做法请参照P62。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油意大利面

扇贝芦笋

连汤汁的扇贝与腌肉为奶油酱汁增添丰富的鲜味，也让这道意大利面更加豪华。

平底锅炖煮

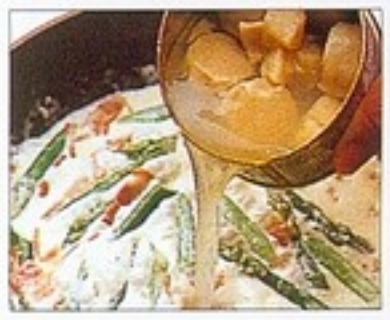
材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	180g	360g
扇贝干贝水煮罐头(50g装)	1罐	2罐
绿芦笋	5根	10根
腌肉	2片	4片
鲜奶油	½杯	1杯
橄榄油	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

热量 2943kJ（1人份）　盐分 2.6g（1人份）　烹调时间 20分钟

烹调要诀

先炒腌肉与芦笋，加入鲜奶油之后，接着把扇贝连汤汁一起加入，以小火煮2分钟。火太强，鲜奶油会分离，必须特别注意。



菜单搭配建议

可以搭配**番茄菠菜蛋花汤**。菠菜切成2cm长，用 色拉油快炒。加水与西式高汤颗粒，煮滚之后再加切成1cm小丁的番茄煮滚。蛋打散加入乳酪粉搅匀，汤滚时加入，再加盐与胡椒调味。

做　法

1 准备腌肉与芦笋

在锅里烧开煮面水。腌肉切成宽1cm。芦笋削掉根部的硬皮，斜切成长3cm。放进漏勺里，然后放入煮面水里汆烫1分30秒，起锅浸冷水冷却，放上筛网沥干水分。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐与少许橄榄油，放入面条，水煮的时间稍短于标示时间。

3 制作奶油酱汁

平底锅中加2小匙橄榄油以中火加热，快速拌炒腌肉。再加入芦笋继续炒，芦笋均匀沾上油分后，加入鲜奶油、扇贝与汤汁，转小火煮2分钟。加入盐、胡椒各少许调味。

4 拌意大利面

把起锅的面条加入平底锅中，开中火拌匀，盛盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

做 法

1 准备各种菇类

鲜香菇切掉根部，切下菇蒂，分切成4～6片。菇蒂用手撕开。玉菇切掉根部，分切成小株。洋菇切掉根部，切成宽 3mm。把奶油酱汁的材料均匀混合。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以2升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 制作蘑菇奶油酱汁

在平底锅里烧热橄榄油，加入菇类以中火慢慢拌炒。菇类炒至柔软之后，加入奶油融化，再把已混好的奶油酱汁材料倒入锅中，以中火煮3～4分钟，边拌边煮，煮到呈现粘稠状。

4 拌匀意大利面

将起锅的面条加入平底锅中，快速拌匀后盛盘。撒上喜好的乳酪粉。

烹调要诀

确实地拌炒让菇类香甜充分释出，再加入奶油的风味。只要将奶油酱汁的材料预先拌匀再倒入锅里，就不会结粉球，成功地完成这道意大利面。





菜单搭配建议

大力推荐以**凯撒色拉**来搭配酱汁浓稠的意大利面。新鲜西生菜的爽脆口感，香脆的面包丁，和主菜在口味上取得绝妙的平衡。做法参照 P60。



蘑菇 奶油意大利面

浓稠的酱汁里加入大量的各种蘑菇，这是一道让人心满意足的意大利面。慢慢地炒才能把菇类的鲜美炒出来。

平底锅炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	400g
鲜香菇	4朵	8朵
玉菇	1盒	2盒
洋菇	6朵	12朵
奶油酱汁的材料		
牛奶	1½杯	3杯
西式高汤（鸡汤·颗粒）	1小匙	2小匙
面粉	1½大匙	3大匙
盐	⅓小匙	⅔小匙
橄榄油（色拉油亦可）	1大匙	2大匙
奶油	20g	40g
依个人喜好加入乳酪	1～2大匙	2～3大匙
盐	适量	适量

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鲑鱼奶油意大利面

以奶油将鲑鱼煎至香味溢，再拌上滑润的奶油酱汁。配以菠菜，在颜色或营养上都是绝配。

锅子烹煮

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	160g～180g	320g～360g
新鲜鲑鱼切片	2片(约160g)	4片(约320g)
菠菜	½把	1把
鲜奶油	1½杯	3杯
奶油	½大匙	1大匙
橄榄油	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

做　法

1 准备材料与鲜奶油

鲑鱼去皮，斜切成薄片。菠菜切去根部，横切成6等份。锅里放入鲜奶油，以中火煮至½的量。

2 开始煮意大利面

在2升以上的沸水中加1大匙盐与½小匙橄榄油、放入面，水煮的时间稍短于标示时间。

3 以中火炒鲑鱼与菠菜

平底锅中放入奶油与½大匙的橄榄油，开中火，奶油融化后加入鲑鱼，快速将两面煎一下。当鲑鱼的表面变白就加入菠菜炒匀，加盐、胡椒各少许调味。

4 制作奶油酱汁拌上面条

在煮鲜奶油的锅子里加入鲑鱼与菠菜。拌匀之后关火，加入起锅的面条，迅速搅拌均匀。

热量 4866kJ（1人份）　盐分 1.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

烹调要诀

先将鲜奶油用中火煮到半量，再将炒好的鲑鱼与菠菜放入，快速搅拌一下。就完成香郁浓稠的酱汁了。



菜单搭配建议

口味浓郁，分量十足的意大利面，就该搭配清爽的前菜。醋拌章鱼西芹就是这么一道相配的前菜。只要将章鱼与芹菜切好拌上调味料就完成了，可以趁着煮奶油酱汁的空档来做，正好可以充分利用时间。做法参照P82。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油意大利面 鸡丁西兰花

把鸡肉煎熟后放入奶油酱汁里煮，一口咬下就是美味多汁。

平底锅炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	180g	360g
鸡腿肉	1块(约200g)	2块(约400g)
西兰花	1棵	2棵
洋葱	½个	1个
奶油	1大匙	2大匙
橄榄油	适量	适量
白酒	¼杯	½杯
鲜奶油	½杯	1杯
橄榄油(色拉油亦可)	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

热量 3933kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 25分钟

做　法

1 准备鸡肉与洋葱

在锅里煮滚煮面水。鸡肉斜切成一口大小，以盐⅓小匙、胡椒少许腌一下。洋葱纵切薄片。

2 烫煮西兰花

西兰花分切成小朵，茎部去皮切成厚5mm薄片。放入漏勺内，放进煮面水烫煮1分30秒，浸冷水使之冷却后，上筛网沥干水分。

3 开始煮意大利面

2升的滚水中加入1大匙盐与少许橄榄油，放入面条，水煮时间稍短于标示时间。

4 煎鸡肉

平底锅中放入奶油与橄榄油1大匙，以中火烧热，放入鸡肉煎至两面熟透。加入洋葱拌炒均匀，洒白酒煮1分钟，加入1½大汤勺的煮面水，以小火煮3～4分钟。

5 完成酱汁拌匀意大利面

加入西兰花与鲜奶油，以小火煮2分钟左右，加盐、胡椒各少许调味。加入刚起锅的面，迅速拌匀、盛盘。

菜单搭配建议

搭配莲藕玉菇的芥末酱汁色拉。莲藕去皮切成半月形薄片，浸过淡醋水后沥干。切掉玉菇根部，分成容易食用的小朵。在加了盐的沸水中，汆烫莲藕与玉菇，沥干水分。拌上色拉酱加进芥末粒与酱油做成的酱汁。

烹调要诀

把切成小朵的西兰花放在漏勺里，将漏勺放入煮面水中，汆烫西兰花。煮面水中会带有西兰花的甜味，也不需要另外煮烫西兰花的滚水，多一道麻烦的手续。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



意大利面

日式口味

热量 2316kJ（1人份）

盐分 4.9g（1份）

烹调时间 15分钟

鳕鱼子奶油意大利面

鳕鱼子与奶油的组合，一向受到喜爱。热腾腾的面条拌上融化的酱汁，鳕鱼子奶油的风味让人忍不住一口接一口。

钵盆拌和

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	400g
鳕鱼子	1片（约70g）	2片（约150g）
奶油	20g	40g
海带茶	1小匙	2小匙
橄榄油	1大匙	2大匙
蒜泥	少许	少许
柠檬汁	少许	少许
海苔	适量	适量
盐	适量	适量

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

做法

1 准备奶油与鳕鱼子

奶油先放在室温下回软。用刀划开鳕鱼子的薄膜，用汤匙挖出里面的鳕鱼子。

2 开始煮意大利面

锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 制作鳕鱼子奶油酱汁

大钵里放入奶油、鳕鱼子、橄榄油、海带茶、蒜泥、柠檬汁拌匀。海苔剪成4cm长的细丝。

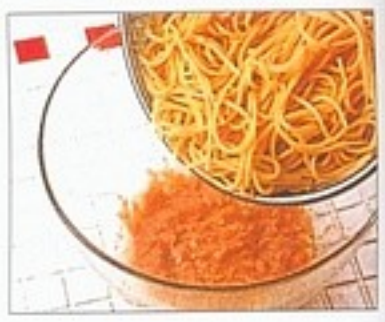
4 拌匀意大利面与奶油酱汁

将起锅的面加入大钵中，再加上1/2大汤勺的煮面水，迅速拌匀所有材料。盛盘、撒上海苔。

烹调要诀

在大钵里放入鳕鱼子奶油酱汁的材料，先拌好备用。材料不用经过加热的过程，所以要算好煮面的时间来准备。加入刚起锅热腾腾的面条和煮面水，奶油便融化成为浓稠的酱汁。





菜单搭配建议

可以搭配炸牛蒡色拉。以菜刀刮掉牛蒡皮，切成6cm长的细丝，浸入淡醋水去涩后沥干水分。四季豆去蒂。以炸油将牛蒡与四季豆炸至适当的程度，加醋、盐、胡椒调味。和切成半月形的番茄一起盛盘，拌匀后食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

墨鱼梅香意大利面

以清爽的梅子与青紫苏为材料，吃来特别爽口。更加入海带茶让后味在齿颊留香。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	400g
墨鱼肉（生鱼片用）	150g	300g
梅干	2个	4个
青紫苏叶	6片	12片
海带茶	1小匙	2小匙
橄榄油（色拉油亦可）	1大匙	2大匙
盐	适量	适量

热量 2086kJ（1人份）　盐分 4.4g（1人份）　烹调时间 15分钟

钵盆拌和

材料笔记

海带茶是颗粒状的海带，加上调味料做成的。一般以热水冲泡饮用，但因为有着海带的鲜甜，在做凉拌、咸粥、火锅，想要加一点味道时，都可以方便地使用。



菜单搭配建议

可搭配**卷心菜火腿色拉**。卷心菜以加盐的滚水汆烫，浸冷水使之冷却，切掉硬心后，切成4cm方块，樱桃萝卜切成薄圆片，火腿切成容易食用的大小。拌以日式酱油色拉酱或加酱油的色拉酱食用。

做法

1 准备材料

菜刀斜放，在墨鱼鱼身的表面刻出格子花纹，切成宽8mm长条。梅干去籽，剁碎。青紫苏叶片切细丝，浸冷水后沥干水分。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 烫煮墨鱼

墨鱼放在漏勺里，放到正在煮面的锅里迅速汆烫一下，沥干水分。

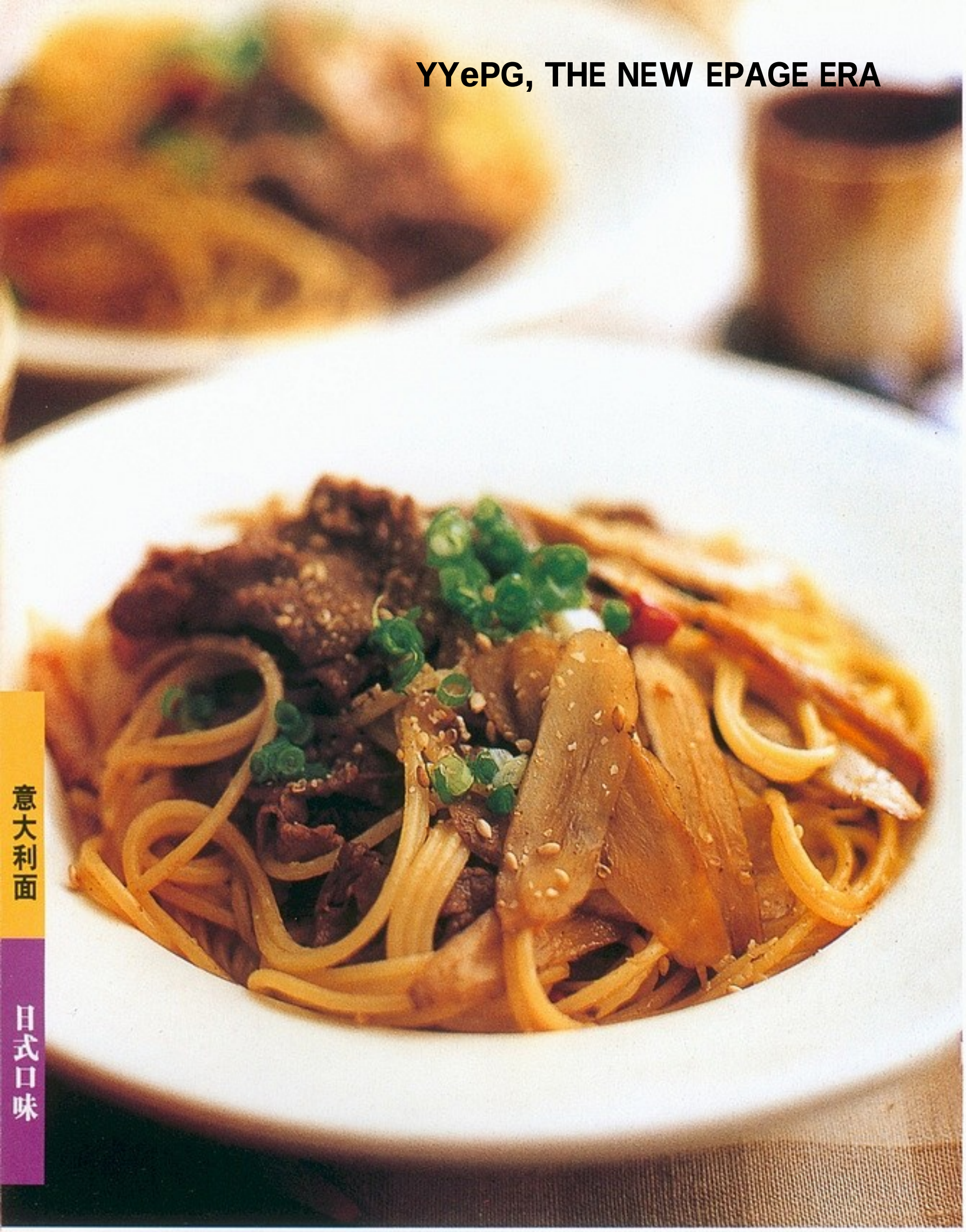
4 将面与材料拌匀

在大钵里加入墨鱼、梅干、青紫苏、海带茶、橄榄油。再加入刚起锅的面与1/2大汤勺的煮面水，迅速拌匀，盛盘。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



意大利面

日式口味

牛肉牛蒡意大利面

浓浓的酱油味，吃起来就是家常菜的味道。令人意想不到牛肉与牛蒡与意大利面竟如此搭调。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面 (1.6~1.8mm)	200g	400g
牛里脊肉薄片	150g	300g
牛蒡	½根	1根
葱	4根	8根
白芝麻	适量	适量
辣椒	1根	2根
日式高汤（颗粒）	1小匙	2小匙
盐	适量	适量
色拉油	2大匙	4大匙
胡椒（黑胡椒粒亦可）	少许	少许
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
酱油	1大匙	2大匙

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

做法

1 准备材料

牛肉切成容易食用的大小。牛蒡用鬃刷刷去外皮，斜切成薄片浸水，沥干水分。葱切葱花。辣椒去蒂与籽，切成小圈形状。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 开中火炒香材料

平底锅放入色拉油，开中火烧热，加入辣椒、牛肉、牛蒡炒香。牛蒡变软时转小火，撒上盐、胡椒各少许。接着开大火，加入高汤颗粒、酒、料酒、酱油迅速拌匀即可关火。

4 以大火拌匀材料与意大利面

起锅的面沥干水分加入平底锅中，开大火迅速拌匀。盛盘撒上白芝麻、葱花。

热量 2959kJ（1人份）　盐分 3.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

厨房笔记

日式家常菜般的配料，与意大利面竟然不可思议地搭配。高汤与辣椒扮演提味的角色。依个人喜好加入玉菇、鲜香菇等菇类或洋葱等配料，让分量更足，成为一道令人心满意足的意大利面。

菜单搭配建议

酱油味的意大利面，用甜蜜蜜的烤香蕉冰淇淋来搭配如何？香蕉带皮放在烤网（或用煤气炉烤架）上烤至外皮变黑，然后剥去外皮切成容易食用的大小。盛盘，加上市面贩售的香草冰淇淋，可以依喜好淋上橘子酒等洋酒。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

纳豆梅干意大利面

拌上面条的纳豆与梅干，特殊的风味令人上瘾。使用较细的面条更加美味。。。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面 (1.4mm)	180g	360g
纳豆	1½盒(75g)	3盒(150g)
梅干(中)	2个	4个
葱	2根	4根
盐	适量	适量
日式高汤	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	1大匙
色拉油	1大匙	2大匙

钵盆拌和

做　法

1 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

2 准备材料

葱切葱花。纳豆以菜刀剁碎。梅干去籽，同样剁碎。

3 制作酱汁

大钵里放入剁碎的纳豆与梅干，加入葱花、高汤、酱油搅拌均匀。

4 意大利面拌上色拉油淋上酱汁

将面起锅放上筛网沥干水分，拌上色拉油盛盘。淋上纳豆梅干酱汁。

热量 2504kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 15分钟

烹调要诀

纳豆与梅干用菜刀细细剁碎。为了能粘附在意大利面上，把剁碎的纳豆与梅干、调味料充分拌和，拌出纳豆的粘性，做成粘稠的酱汁。



菜单搭配建议

副菜建议搭配以烤茄子与烤甜椒拌芝麻醋酱。茄子与甜椒放在烤网（或用煤气炉烤架）上烤至表面焦黑，浸冷水冷却，剥去外皮，去蒂。甜椒去籽，切成容易食用的大小，拌上醋加芝麻、酱油调成的酱汁。在冰箱冰得凉凉的吃也很可口。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鸡肉馅酱意大利面

作为晚餐也分量十足。品尝时，淋上高汤入味的鸡肉馅做成的肉酱。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面 (1.6mm)	180g	360g
鸡肉馅	180g	360g
葱	1/4把	1把
辣椒	1根	2根
盐	适量	适量
芝麻油	1大匙	2大匙
日式高汤	1杯	2杯
酱油	1 1/2大匙	3大匙
酒	1大匙	2大匙
胡椒	少许	少许
淀粉	2大匙	4大匙

热量 2704kJ（1人份）　盐分 3.7g（1人份）　烹调时间 25分钟

平底锅炖煮

做法

1 准备材料

辣椒浸泡在热水里10分钟以上回软，去籽切成小圈状。葱切成葱花。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 制作日式鸡肉馅酱

在平底锅里热芝麻油，加入辣椒、鸡肉馅，以中火拌炒3～4分钟。肉变色后再加入高汤、酱油、酒、盐1/4小匙、胡椒，煮滚后转小火，捞掉浮沫，继续煮3～4分钟。加入葱花快速拌匀，淀粉用3大匙水化开，加入锅中勾芡。

4 意大利面淋上肉酱

将面起锅后放上筛网沥干水分，盛盘，淋上肉酱。

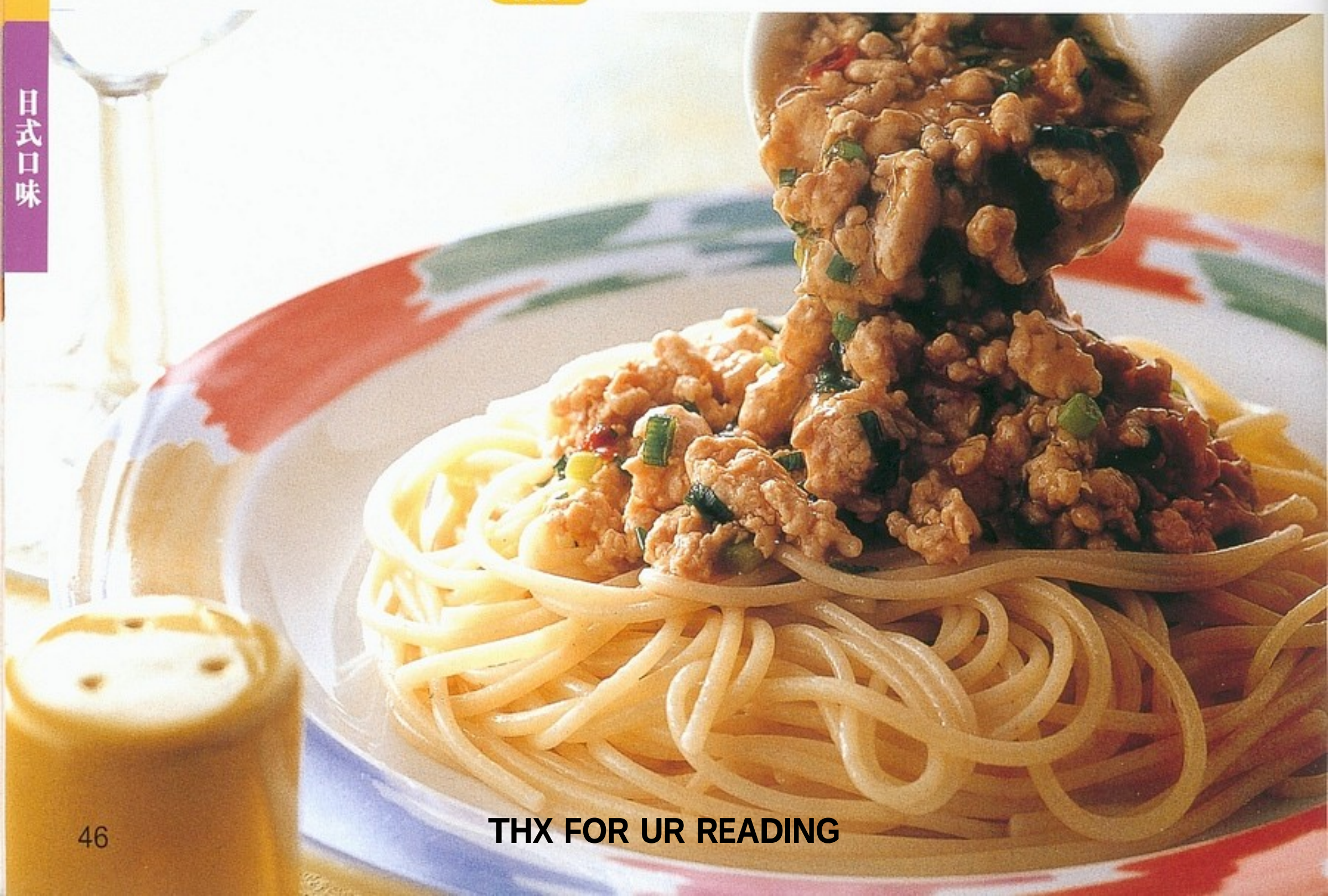
烹调要诀

炒香鸡肉馅，加入高汤与调味料稍微炖煮一下，加入淀粉水勾芡。因为是浓稠的肉酱，所以味道可以裹在面条上，相当美味。



菜单搭配建议

以梅香色拉酱拌玉菇小黄瓜作为副菜吧。玉菇切去根部分成容易食用的小株，放入锅中加白酒与盐蒸煮，沥干汤汁。小黄瓜切成薄圆片，撒盐腌至柔软，挤掉水分。色拉酱里加入剁碎的梅肉混匀，用来拌玉菇与小黄瓜。



THX FOR UR READING



海瓜子意大利面

蘑菇

在意大利面当中人气相当高的口味。海瓜子的鲜味与蒜头酱油的风味令人食指大动。。。

热量 2006kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	350~400g
海瓜子（带壳・吐沙完毕）	250~300g	350~400g
鲜香菇	4朵	6朵
玉菇	1盒	2盒
蒜头	1瓣	2瓣
胡葱（葱花）	适量	适量
盐	适量	适量
酒	1/4杯	1/2杯
酱油	1大匙	1 1/2~2大匙
胡椒	少许	少许
芝麻油	1大匙	2大匙

平底锅拌炒

做　法

1 准备材料

搓揉海瓜子外壳仔细洗净。鲜香菇去掉菇蒂切薄片，玉菇切掉根部分成小朵。蒜头切成碎末。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以2升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面条，水煮的时间稍短于标示时间。

3 以大火炒海瓜子与蒜头

平底锅里烧热芝麻油，以大火拌炒海瓜子与蒜末。所有材料均匀沾上油光后，加入酒，改中火蒸煮。

4 拌炒菇类拌匀意大利面

海瓜子开口后加入鲜香菇与玉菇，以大火拌炒均匀。洒上酱油、胡椒拌匀。面条起锅沥干水分加入锅中，迅速拌匀盛盘，撒上葱花。

烹调要诀

海瓜子必须以大火爆炒。火不够大的话，不只是不开口，肉质也会变硬。必须掌握好时间，在海瓜子开口时，面条也正好起锅。

菜单搭配建议

搭配上香喷喷的蒜香煎南瓜吧！南瓜去籽，带皮切成1cm厚片。以色拉油炒香蒜头薄片，散发出香味时，放入南瓜煎至表面微焦，盖上锅盖以小火焖至柔软。加盐、胡椒调味，有荷兰芹末的话，撒一点在上面。

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



意大利面

凉面

鸡丝四季豆意大利凉面

将面条煮得稍软，迅速冰镇，是好吃的秘诀。姜味十足的意大利面。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	180g	360g
鸡脯肉	1块(200g)	2块(400g)
鸡肉腌料		
白酒（米酒亦可）	2大匙	4大匙
盐	1/3小匙	2/3小匙
胡椒	少许	少许
四季豆	80～100g	180～200g
姜	1小块	2小块
色拉油	2大匙	4大匙
酱油	2小匙	4小匙
盐	适量	适量
胡椒（黑胡椒粒亦可）	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

钵盆拌和

做　法

1 准备材料

用叉子在皮上戳7～8次。放在耐热皿里，用手指腌料抹在鸡肉两面，放置2～3分钟。盖上保鲜膜，放进微波炉加热3分钟，翻面再加热1分钟。接着把有皮的那一面朝上，放进烤箱烤3分钟，烤出颜色。汤汁倒出备用。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间多于标示时间1分钟。

3 准备四季豆

四季豆切去蒂头，斜切成3等份。姜去皮切细丝。将四季豆放入漏勺，再放入正在煮面的锅里汆烫1分～1分30秒。四季豆连漏勺整个拿起，过冷水使之冷却，沥干水分。

4 处理配料

待鸡肉稍冷却后，去皮，用手将鸡肉撕成细丝。鸡皮切成细丝。在大钵里加入鸡肉汤汁、色拉油、酱油、姜丝拌匀。

5 以冰水冰镇面与配料拌和

将起锅的面放上筛网，冲水使之冷却，再浸入冰水快速冰镇，放上筛网沥干水分。面条与鸡肉、四季豆一起加入大钵里拌匀，加入盐、胡椒各少许调味。

烹调要诀

处理鸡肉时，在鸡皮上戳几个洞较容易熟，利用微波炉以类似蒸煮的方式加热，用很短的时间就能做好准备。再放入烤箱烤一下，增添香味，也更加美味。

菜单搭配建议

搭配含有丰富维生素A的蒜味炒西兰花吧！西兰花可以和四季豆一样，利用煮面水汆烫。凉面完成之后，迅速炒一道西兰花，便能顺手完成搭配菜色。做法参照P63。

THX FOR UR READING



番茄火腿意大利凉面

拌上加了大量新鲜番茄与火腿的色拉酱，以品尝色拉的感觉，享用这一道意大利面。

热量 2249kJ（1人份）　盐分 3.4g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	200g	350～400g
番茄（大）	1个	2个
火腿	4片	8片
色拉酱		
蒜泥	1/2瓣份	1瓣份
橄榄油（色拉油亦可）	1～2大匙	2～3大匙
醋	1/2大匙	1大匙
盐	1/2小匙	1/2～1小匙
罗勒（干燥）	少许	少许
盐	适量	适量

钵盆
拌和

做法

1 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以2升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间多于标示时间1分钟。

2 准备番茄与火腿

番茄去蒂切成5mm小丁。火腿对半切，再切成细丝。

3 制作色拉酱

在大钵里放入色拉酱的材料，混合均匀。加入番茄、火腿拌匀。

4 以冰水冰镇面条和色拉酱拌在一起

在另一个大钵加入大量冰水，面条起锅放上筛网沥干水分，立刻浸冰水。迅速漂洗让面条紧缩，再放上筛网沥干水分。加入放色拉酱的钵内，快速拌匀，盛盘。

烹调要诀

面条起锅后放上筛网沥干水分，立刻浸入大量的冰水里面急速冷却。可以洗去面条表面的粘稠，让面条紧缩，更有韧劲。先冲冷水冷却再浸冰水，能更快速达成冷却效果。



菜单搭配建议

爽口的凉面，就搭配上面包粉烤茄子吧！这道菜是在面包粉里拌入蒜头与乳酪粉，涂在茄子上放进烤箱烤。更令人高兴的是做法相当简单。做法参照P64。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

腌肉水芹乳酪意大利面

拌着融化的卡蒙贝尔乳酪，腌肉的浓香与水芹的微苦更增添魅力。

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面(1.6mm)	180g	360g
卡蒙贝尔(camembert)乳酪	80g	160g
腌肉	2片	4片
水芹	1把	2把
蒜头	1瓣	2瓣
盐	适量	适量
色拉油	2大匙	4大匙
胡椒	少许	少许

平底锅拌炒

热量 2834kJ（1人份）

盐分 2.2g（1人份）

烹调时间 25分钟

做法

1 准备材料

卡蒙贝尔乳酪切成厚度1～2cm的一口大小，腌肉切成2cm宽。水芹以手摘拣茎顶嫩叶。蒜头横切薄片，剔掉中央的心。

2 开始煮面条

在锅中放入大量的水沸，以2升水加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间。

3 以小火慢炒完成

在平底锅中加热色拉油，以小火炒腌肉与蒜头1～2分钟。炒至腌肉香脆，面条起锅滤干水分加入锅中，撒上胡椒。加入卡蒙贝尔乳酪拌炒约1分钟，再加入水芹迅速拌匀，盛盘。

烹调要诀

面条沾上腌肉的香味之后，再加入卡蒙贝尔乳酪，加热至稍微融化的程度。水芹最后才放进去，快速拌炒让它柔软。



菜单搭配建议

搭配上炸茄子色拉吧！茄子去蒂直切成4等份，浸水去涩味，擦干水分。茗荷直切成4等份。洋葱切薄片。以高温的炸油将茄子与茗荷炸至柔软，拌上酱油味色拉酱，配上洋葱。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

咖喱油渍沙丁鱼番茄意大利面

以撒上咖喱粉与蒜头，连罐烤出的油渍沙丁鱼为配料，有着丰富口味的意大利面。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面	180g	360g
油渍沙丁鱼罐头(70~100g装)	1罐	2罐
小番茄	10个	20个
洋葱	1个	2个
蒜头	1/2瓣	1瓣
咖喱粉	1小匙	2小匙
橄榄油(色拉油亦可)	适量	适量
盐	适量	适量
酱油	少许	少许
胡椒	少许	少许
荷兰芹茎	2枝份	4枝份

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

热量 2621kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 30分钟

做法

1 准备材料

小番茄去蒂，对半切开。洋葱对半切开，与纤维垂直切成宽7mm。蒜头切薄片。

2 烤油渍沙丁鱼

以罐盖压着，倒掉油渍沙丁鱼罐中的油。撒上咖喱粉、放上蒜头薄片，手边有荷兰芹茎的话也放上去，连罐放进烤箱烤8~10分钟，烤至酥脆，取掉荷兰芹茎。

3 开始煮意大利面

2升以上的沸水加1 1/3大匙盐与1小匙橄榄油，放入面，水煮时间稍短于标示时间。

4 以中火拌炒所有材料

平底锅里加热1大匙橄榄油，放入洋葱以中火炒。炒软之后加入起锅的面条、烤好的油渍沙丁鱼与小番茄拌炒均匀，撒入盐1/3小匙、胡椒，迅速拌匀后盛盘。

烹调要诀

为了增添油渍沙丁鱼的香气与风味，所以洒上咖喱粉，放上蒜头与荷兰芹茎，连罐进烤箱烘烤。罐身会吸热，所以在取出时要特别小心。



菜单搭配建议

这道咖喱风味，重口味的意大利面，搭配味道柔和的炸南瓜再适合不过了。裹上蛋泡糊油炸，如何炸出轻松的口感也是重点。做法参照P64。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

热量 3219kJ（1人份）　盐分 3.5g（1人份）　烹调时间 30分钟

鸡丁蘑菇蚝油意大利面

加了蚝油的新鲜口味。味道够重却不油腻，出人意料的爽口好吃。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.7～1.8mm）	200g	400g
鸡腿肉	1块（250g）	2块（500g）
玉菇	1盒	2盒
金针菇	1袋	2袋
蒜头	2瓣	4瓣
姜	1块	2块
葱	2～3根	5～6根
蚝油	2大匙	4大匙
色拉油	2大匙	4大匙
芝麻油	2小匙	4小匙
酒	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

菜单搭配建议

搭配上口感清脆、味道清爽的柴鱼片拌小黄瓜吧！小黄瓜对半直剖，斜切成宽5mm小段。放入大钵中撒上盐，腌至柔软后以水清洗，挤干水分。加入大量柴鱼片拌匀，淋酱油食用。

做法

1 准备材料

鸡腿肉切成一口大小。玉菇和金针菇切去根部分成小朵。姜去皮和蒜头一起切成碎末。葱斜切成长3～4cm的小段。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间1～2分钟。

3 以大火煎鸡肉

在平底锅中加热色拉油，加入姜、蒜末以大火爆香。散发出香味时，鸡肉带皮的一面朝下，下锅煎至鸡皮酥脆。

4 拌炒菇类，完成配料

煎到鸡皮变金黄色之后翻面，加入玉菇、金针菇以中火炒匀。一直炒到从菇里渗出的水分大致收干，转小火，加入蚝油、芝麻油、酒与盐、胡椒各少许拌匀。

5 以大火拌面条

起锅的面条加入锅中，开大火拌炒所有材料。盛盘，饰以细葱段。

烹调要诀

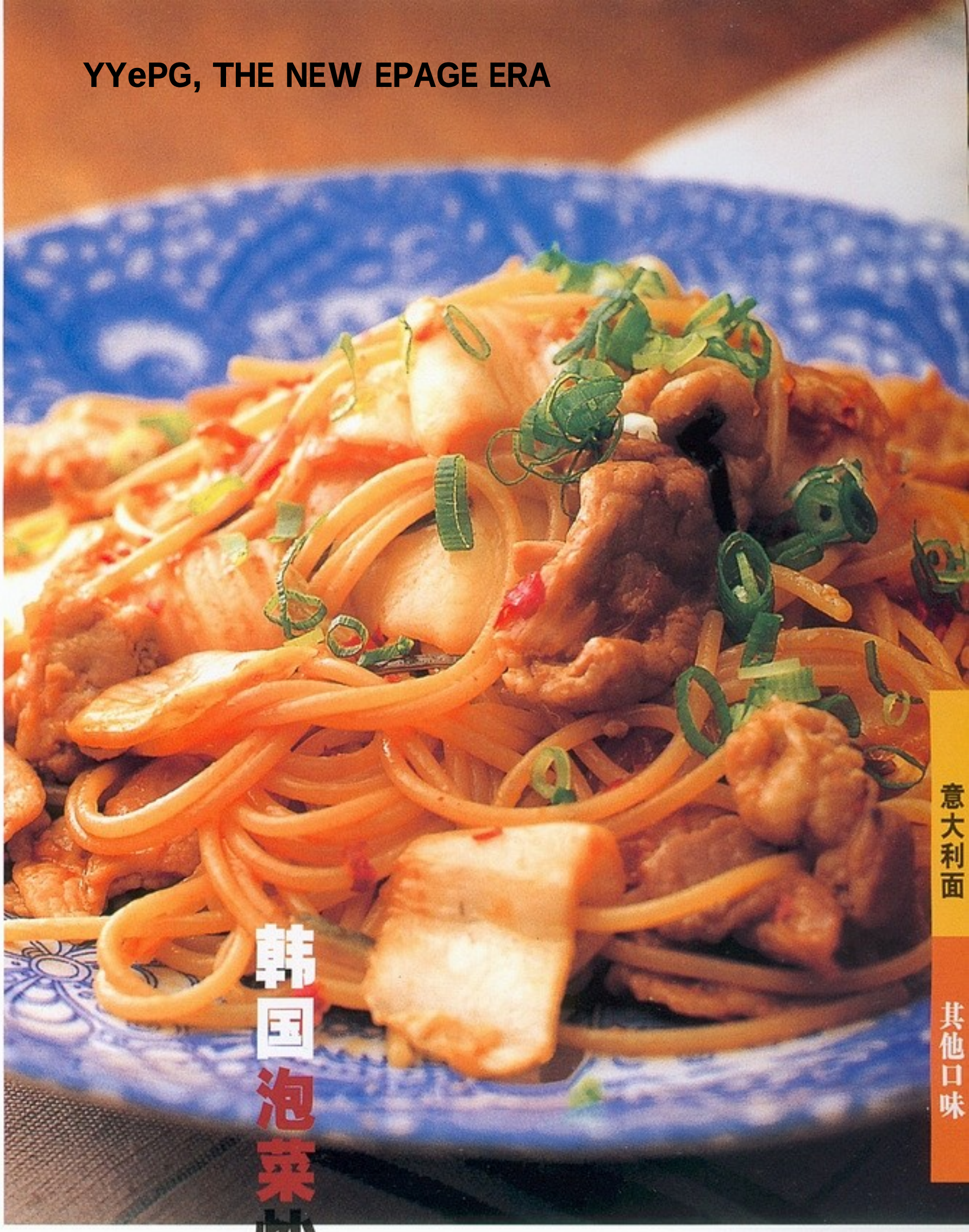
秘诀就在于必须开大火，将鸡肉带皮的一面下锅，煎到变成金黄色并且香脆为止。加入菇类，炒到水分收干再加入蚝油，就能让材料确实入味。





THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



韩国泡菜炒猪肉意大利面

火辣的泡菜腌渍汁，对于味道有决定性的影响。韩式泡菜与猪肉堪称绝配。。。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
史帕盖提意大利面（1.7~1.9mm）	200g	400g
薄切猪腿肉薄片	160g	320g
韩国泡菜（白菜）	150g	300g
蒜头	1瓣	2瓣
葱	2~3根	5~6根
色拉油	2大匙	4大匙
酒	1大匙	2大匙
芝麻油	2小匙	4小匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
酱油	2小匙	4小匙

做　法

1 准备材料

猪肉切成一口大小，泡菜切成大段。蒜头切薄片，葱切碎末。

2 开始煮意大利面

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐、放入面，水煮时间稍短于标示时间1~2分钟。

3 以小火炒香蒜头

平底锅里加热色拉油，以小火将蒜头炒至呈金黄色。

4 以大火炒猪肉、泡菜

加入猪肉以大火快炒，肉大致变色后加入酒快炒一下让酒精蒸发。稍微挤干泡菜的腌渍汁后加入拌炒均匀。转小火，以芝麻油、盐、胡椒各少许调味。

5 开大火将配料炒好拌上意大利面

开大火沿着锅边把酱油浇入以避免烧焦。放入起锅的面，快速将全体拌匀。盛盘，撒上葱花。

热量 3031kJ（1人份）　盐分 4.9g（1人份）　烹调时间 25分钟

烹调要诀

当猪肉大致变色后加入酒，煮掉酒精后再放入泡菜。辣度会因所用的泡菜而不同，按照个人喜好调整腌渍汁的量。



菜单搭配建议

以莲藕海草色拉作副菜。莲藕去皮对半切开，切成半月型薄片，浸过淡醋水后，以加了少许盐与醋的沸水迅速地汆烫，沥干水分。盛装在容器里，食用前再淋上色拉酱加酱油调成的酱汁。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



火爆笔尖面

让人一吃瞬时发热辣度，拌上煮出韧劲的笔尖面。"all 'arrabbiata 是「暴怒」的意思，

材料	(2人份)	(4人份)
笔尖面	150g	300g
蒜头	1/2瓣	1瓣
辣椒	2~3根	5~6根
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
番茄糊		
罐装番茄(整颗，400g装)	1罐	2罐
洋葱	1/4个	1/2个
蒜头	1/4瓣	1/2瓣
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙
香叶(可不用)	1片	1片
荷兰芹茎(可不用)	1枝	1枝
盐、胡椒	各少许	各少许
番茄酱	1小匙	2小匙

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

平底锅拌炒

菜单搭配建议

可以搭配鲔鱼慈葱西式色拉。生鱼片用的鲔鱼切成1.5cm小丁。慈葱以加盐的沸水汆烫后，浸冷水，切成2cm长的小段。盛盘，撒上盐、胡椒，放进冰箱冷藏。淋上橄榄油(或色拉油)与醋食用。

做法

1 制作番茄糊

洋葱切碎末，蒜头也切成碎末。打开番茄罐倒入大钵，把番茄挤碎。开小火，在平底锅里加热橄榄油，放入洋葱炒至呈透明的米黄色时，加入蒜头拌炒。炒至发出蒜香之后，番茄连汤汁一起加入，转中火，不时搅拌一下，煮约15分钟。这时如果手边有香叶和荷兰芹茎，加进去气味会更棒。煮至呈粘稠状后加盐、胡椒与番茄酱调味。

2 开始煮笔尖面

在锅中放入大量的水煮沸，以水1升加1大匙盐的比例加入盐，放入笔尖面，水煮时间稍短于标示时间1分钟。

3 以小火炒辣椒与蒜头

辣椒去蒂与籽，切成粗末。蒜头切细末。平底锅中加橄榄油、辣椒、蒜头以小火慢炒。

4 加入番茄糊拌笔尖面

当蒜头开始变色时，加入番茄糊煮滚。煮好起锅的笔尖面沥去水分，下锅迅速拌匀。

烹调要诀

辣椒与蒜头以小火慢慢炒香，将辣味充分炒出来。加入番茄糊煮沸后加入刚起锅的笔尖面。迅速将所有材料拌匀，让酱汁沾上所有的面条。



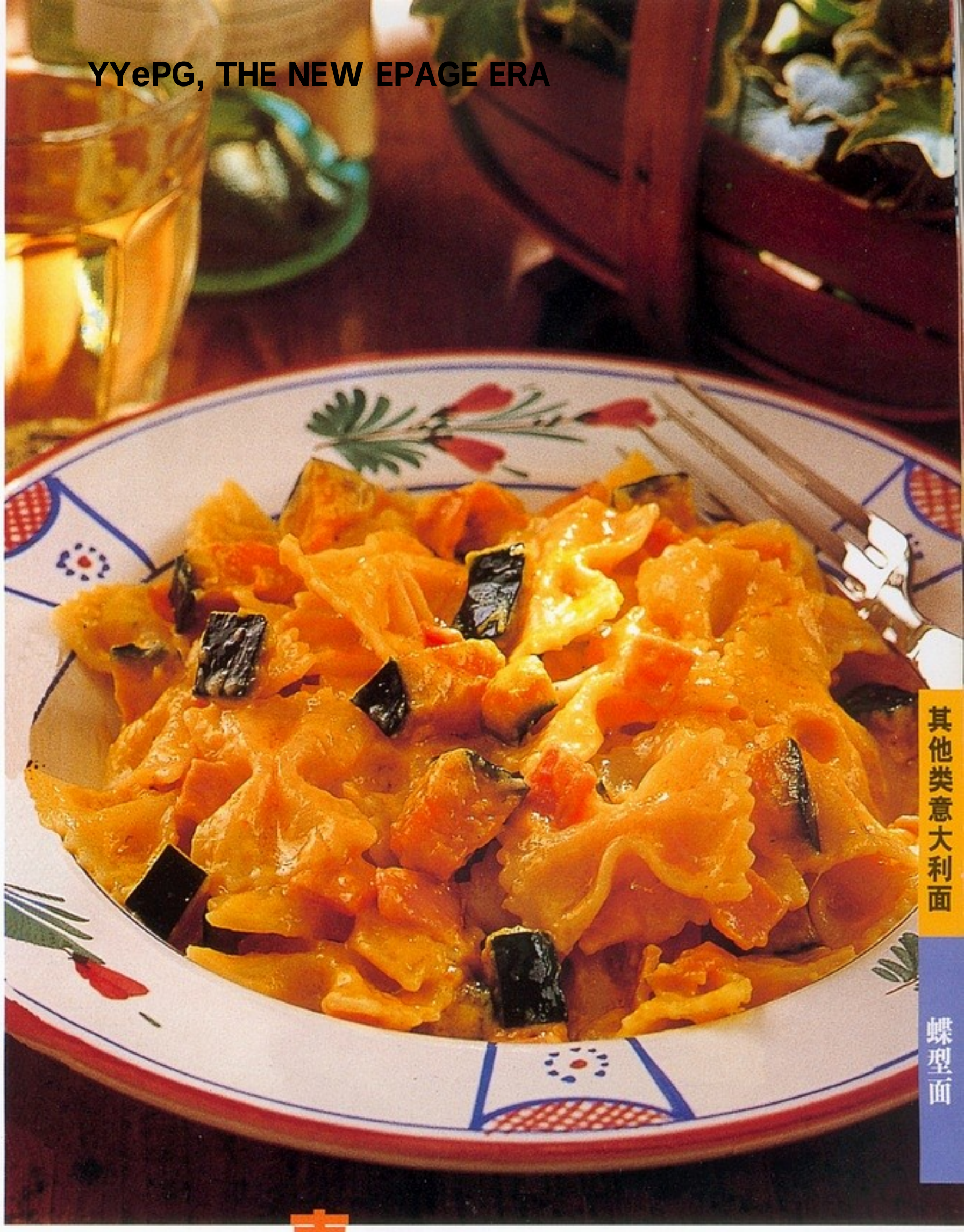


THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

南瓜奶油蝶型面

蝴蝶结型面条真是可爱极了，与香甜的南瓜酱汁堪称绝配。



热量 3929kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
蝶型面	60～180g	320～360g
南瓜	100g	200g
火腿	3~4片(60g)	7片(120g)
鲜奶油	1杯	2杯
乳酪(粉)	3大匙	6大匙
橄榄油(色拉油亦可)	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量

做　法

1 准备南瓜与火腿

南瓜去籽，带皮切成1.5cm小丁。火腿切成1cm小丁。

2 熬煮鲜奶油

锅里放入鲜奶油，以中火煮至剩1/2的量。

3 开始煮蝶型面

在2升以上的沸水里加入1大匙盐与1/2小匙橄榄油，放入面，按照标示时间水煮。

4 制作酱汁

平底锅中放入1大匙橄榄油以中火加热，放入南瓜与火腿拌炒，南瓜熟后撒入盐、胡椒各少许调味。在煮鲜奶油的锅里加入南瓜与火腿均匀拌和，以中火煮滚后加入乳酪粉。

5 拌和酱汁与面条

不时搅拌着锅里的材料，以小火将乳酪粉煮融。试试味道，若是不够再加少许盐、胡椒。面起锅沥干水分，加入锅中，以木铲迅速拌匀。

烹调要诀

为了煮出香浓的酱汁，鲜奶油先煮至剩1/2的量，再加入炒好的南瓜与火腿，煮滚再加入乳酪粉。开小火煮融乳酪，等到酱汁煮得粘稠滑溜，再加入煮好的面，拌至面充分沾上酱汁。





菜单搭配建议

搭配一道口感清脆的鸡丝西芹色拉吧！鸡脯肉放入耐热器皿洒上酒、盐与胡椒，盖上保鲜膜，进微波炉加热至熟透。撕成鸡丝。西芹去筋，薄切成长4cm小段。淋上柠檬汁，撒上大量的盐、胡椒。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香肠豆子螺旋面

运用罐装豆子与罐装番茄的简单食谱。一圈圈的螺旋面上沾满酱汁，美味极了。

热量 3198kJ（1人份）　盐分 5.2g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
螺旋面（螺旋型面均可）	160g	320g
香肠（粗肉馅亦可）	6根	10根
豆子罐头（450g装）	1罐	2罐
罐装番茄（整颗，220g装）	1罐	2罐
红甜椒（青椒亦可）	2个	4个
橄榄油（色拉油亦可）	适量	适量
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

* 煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。

锅子炖煮

做　法

1 准备材料

香肠斜切成宽5mm。红甜椒去蒂与心，切成圆圈状。

2 开始煮螺旋面

在2升以上的沸水里加入1大匙盐与½小匙橄榄油，放入面条，按照标示时间水煮。

3 制作酱汁

在平底锅里加入1小匙橄榄油以中火烧热，放入香肠翻炒至全体沾上油分。豆子、番茄连汤汁一起倒入锅里，开中火，以木铲压碎番茄。香肠滤干油后加入锅中，煮到滚开，加入红甜椒。

4 拌和螺旋面

甜椒煮熟后加入盐、胡椒各少许调味。螺旋面起锅沥干水分加入锅里，迅速拌匀所有材料。

烹调要诀

罐装豆子与番茄连汤汁整个入锅，以中火煮。以木铲压碎番茄，煮成滑顺均匀的酱汁。加入香肠与红甜椒完成酱汁之后，放入刚起锅的螺旋面，迅速拌和。





菜单搭配建议

味道浓重的意大利面，就该配上西芹小黄瓜色拉。西芹去筋，切成长5cm小段，再切成宽与高8mm的长段。小黄瓜也切成相同尺寸的长条，放入大钵，加柠檬汁、橄榄油，撒上盐、胡椒拌匀，放置到变软，撒上荷兰芹末。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鲑鱼奶油意大利宽面

清淡的奶油酱和菲德契涅宽面可谓天作之合。悠意品尝鲑鱼与洋菇的美味吧！

热量 3988kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 30分钟

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
菲德契涅宽面	180g	320g
红鲑鱼片（生）	1片（130g）	2片（250g）
鲑鱼腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
低筋面粉	适量	适量
洋菇	1盒	2盒
洋葱末	1大匙	2大匙
奶油	1½大匙	3大匙
白酒	¼杯	½杯
鲜奶油	⅔杯	1½杯
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
柠檬汁	1½小匙	1大匙
荷兰芹末	少许	少许

做　法

1 准备鲑鱼

鲑鱼将带皮的一面朝下，菜刀切入鱼皮与鱼肉之间，把皮剁下。有刺的话去掉鱼刺，斜切成5mm厚的薄片。排在筛网上，两面轻轻撒上盐、胡椒，放置15分钟。以纸巾拭去水分。把低筋面粉放在滤茶网里，在鱼片两面都薄薄筛上一层面粉。

2 炒香配料

洋菇切去根部，直切薄片。在锅中煮融奶油，放入洋葱末，以中火炒约3分钟。在洋葱变得透明后，加入洋菇，快速拌炒。加入鲑鱼片，边翻边炒。炒至表面变白，就可以洒上白酒，慢慢煮至酒精挥发。

3 开始煮宽面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入宽面，注意不要重叠。立刻用长筷将面拌开，水煮时间稍短于标示时间1分钟。

4 完成酱汁

当配料锅里的酱汁收干后，加入鲜奶油，然后以木铲不时搅拌，开中火煮2～3分钟。煮至稍微粘稠时加入柠檬汁与盐、胡椒各少许。起锅的宽面沥干水分加入锅中，与酱汁拌匀。盛盘，撒上荷兰芹末。

烹调要诀

在加了盐的大量滚水里煮菲德契涅宽面。一团一团不相叠地放入，面很容易粘在一起，所以要立刻以长筷拌开。煮面时，也要不时去搅拌一下，别让面条全部粘在一起了。



菜单搭配建议

搭配上香烤西兰花吧！大钵中放入面包粉与蒜末、荷兰芹末、橄榄油、盐、胡椒拌和，做成芳香面包粉。西兰花分切成小朵，在加盐的沸水中快速汆烫，沥干水分。排在耐热容器里，铺上去蒂的小番茄，撒上香味面包粉，放进烤箱烤至面包粉呈微焦的色泽。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

千层面

面皮加上2种酱汁和乳酪层层叠叠烤出的豪华版意大利面。虽然做起来有点麻烦，还是有值得一试的价值。

烤箱 蒸烤

热量 2391kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 60分钟

材料

	(17 x 12 x 3.5cm容器1个份/2人份)	(24 x 14 x 4.5cm容器1个份/4人份)
意大利面皮(板状意大利面)	4~5张	8~10张
肉酱(参照P20)	1杯	2杯略少
白色酱汁	1杯	2杯
乳酪(粉)	2大匙	4大匙
奶油	1大匙	2大匙
盐	适量	适量

白色酱汁的材料

奶油	2大匙
低筋面粉	2/3大匙
牛奶	2 1/2杯
香叶	1/2片
盐	1/3小匙
胡椒	少许

*煮意大利面时，原则上一锅只煮2人份。



1 炒熟白色酱汁和奶油与低筋面粉

在锅中以小火融化奶油，开始起泡后加入低筋面粉。以木铲快速搅拌，慢慢炒香，以免焦煳。



2 加入牛奶

炒到松散的状态后离火，锅底垫上湿抹布，将1杯牛奶慢慢地加进去，用打蛋器仔细搅匀。搅至均匀之后，再度开稍弱的中火加热，以木铲搅拌，煮到光滑的程度。再把剩下的牛奶慢慢倒入，加入香叶。



3 以小火炖煮

开小火，以木铲不断搅拌，炖煮7~8分钟。开始变得粘稠时，加盐、胡椒调味、离火。



4 煮面皮

锅中放入大量的水煮沸，以水1.5升加1大匙盐的比例加入盐、将面皮一张一张不相叠地放入锅中。每次放3~4张，以长筷拨开以免粘在一起，煮3~4分钟。捞一片起来，用指甲掐一下，如果留下淡淡的痕迹，立刻浸冷水冷却。



5 用干布擦干面皮

将面皮立刻自水中取出，在干布上一张张不相叠地排好，以另一条干布将表面的水轻轻擦干。

厨房笔记

白色酱汁如果有剩，可以冷冻保存。装进冷冻用的袋子里，完全冷却之后，挤掉空气，密封开口，放进冷冻库。保存期约在3周左右。不须解冻，在锅子里用小火煮融使用。



6 在耐热容器里放入配料

奶油放入微波炉加热10秒，用刷子薄薄涂在耐热容器上。把2大匙的肉酱铺在底部，再把2大匙白色酱汁均匀穿插在肉酱之间。全体撒上约1小匙的乳酪粉。



7 配料，面皮依序叠起

盖上1层面皮，依照相同的要领，将肉酱、白色酱汁、乳酪、面皮按顺序一层层叠上去。做到一半时，开始以180℃预热烤箱。



8 在烤箱里蒸烤

最后盖上配料与乳酪，将融化的奶油散放在最上层。把千层面的容器放在烤盘上，倒入烤盘一半深度的热水。放入烤箱(最好放中层)，蒸烤25分钟。

菜单搭配建议

配上爽口的生菜水芹柳橙色拉。生菜切成长宽3cm，水芹摘拣成容易食用的大小，泡冷水增添脆度，沥干水分。柳橙剥皮切成厚5mm的半月形。以法式色拉酱拌和这3种材料。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



凯撒色拉

用喜爱的蔬菜，做个一大盘吧！加入香脆的面包丁，让这道色拉更有分量。

钵盆拌和

材料	(2人份)	(4人份)
西生菜(叶片)	3~4片	6~8片
洋葱	1/4个	1/2个
鳀鱼(罐头·鱼片)	3~4片	6~8片
法国面包	4cm	8cm
乳酪粉(帕梅善干酪亦可)	2~3大匙	4~6大匙
色拉酱		
白酒醋	1大匙	2大匙
蒜泥	适量	适量
盐	1/4~1/3小匙	1/2~2/3小匙
胡椒(黑胡椒粒亦可)	少许	少许
橄榄油(特级纯橄榄油亦可)	2大匙	4大匙
炸油	适量	适量

做法

1 准备蔬菜与鳀鱼

西生菜叶浸冷水增脆，放上筛网滤干水分，撕成一口大小。洋葱切薄片，浸冷水增脆，放处上筛网。鳀鱼分成2~3块。

2 制作面包丁

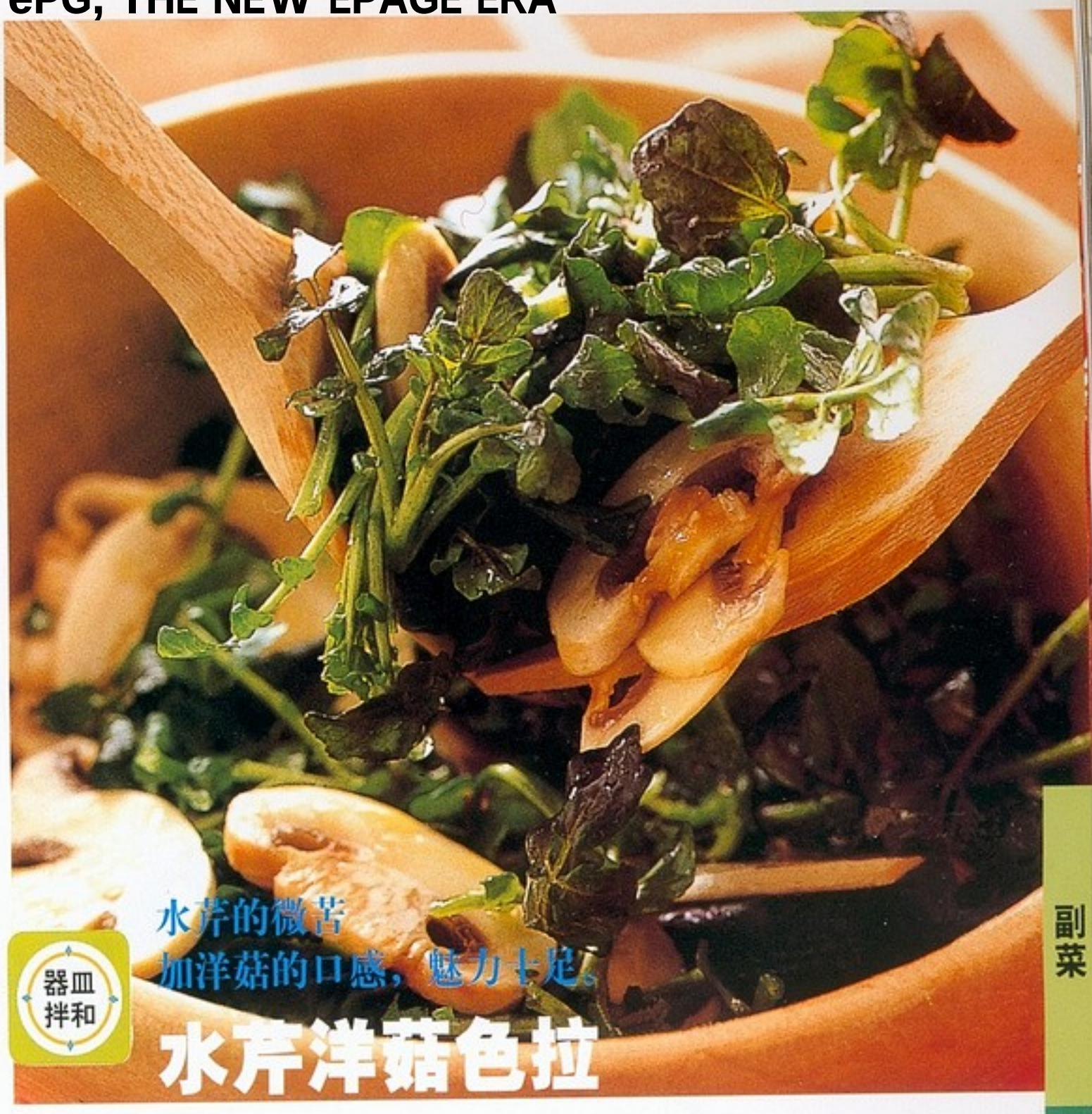
法国面包切成2cm小丁，炸油热至中温，放入面包丁不时拨动，炸到呈金黄色，滤干炸油。

3 拌上色拉酱

把色拉酱的材料均匀混合在一起。大钵中放入洋葱、鳀鱼、面包丁快速拌和。加上色拉酱，放入生菜整个拌匀，盛盘，撒上乳酪粉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



器皿 拌和

水芹的微苦
加洋菇的口感，魅力十足。

水芹洋菇色拉

材料	（2人份）	（4人份）
水芹	2把	3把
洋菇	1盒	2盒
柠檬汁	1～1½小匙	2小匙
白酒醋（一般的醋亦可）	2小匙	1大匙
盐	¼小匙	⅓小匙
胡椒	少许	少许
橄榄油（特级纯橄榄油亦可）	1½～2大匙	3大匙

做　法

1 准备水芹与洋菇

水芹摘取叶片，水洗后沥干水分。洋菇去根部，直切薄片，撒上柠檬汁备用。

2 食用前淋上调味料

轻轻拌匀水芹与洋菇，盛盘，食用前淋上白酒醋、盐、胡椒，最后洒上橄榄油，拌匀所有材料。

1人份410kJ　盐分0.7g／时间10分钟



色彩鲜艳，可从中摄取大量维生素A！

盛盘 拌和

胡萝卜火腿色拉

材料	（2人份）	（4人份）
胡萝卜	1条	2条
火腿	2片	4片
洋葱泥	1大匙	2大匙
色拉酱汁		
醋	2大匙	4大匙
色拉油	2大匙	4大匙
盐	¼小匙	½小匙
胡椒	少许	少许

做　法

1 准备胡萝卜与火腿

胡萝卜削皮切成长4cm，用刨丝板刨成极细的细丝。没有刨丝板时，可以直切薄片，一片叠一片，从一端慢慢切成细丝。火腿切成8mm小丁。

2 制作色拉酱汁、拌和

在大钵里混合色拉酱汁的材料，加入火腿、洋葱泥拌匀。接着再加入胡萝卜丝拌匀，盛盘。

1人份869kJ　盐分1.5g／时间15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

醋拌章鱼西芹

只要依序加入章鱼、西芹、调味料拌匀，一道简单的醋拌色拉就完成了。



材料	（2人份）	（4人份）
水煮章鱼足	1只(120g)	2只(240g)
西芹茎	½根份	1根份
盐	少许	少许
胡椒	少许	少许
罗勒(干燥)	少许	少许
白酒醋(一般的醋亦可)	2小匙	1大匙略多
橄榄油(色拉油亦可)	1大匙	2大匙

做　法

1 准备章鱼与芹菜

章鱼切成一口大小的滚刀块。西芹去筋，切成比章鱼稍小的滚刀块。

2 加调味料腌渍

大钵里放入章鱼与西芹，撒上盐、胡椒、罗勒，用手轻轻抓拌。洒入白酒醋、橄榄油，将所有材料拌匀，放置10分钟使之入味。

1人份 456kJ　盐分0.8g／时间15分钟

钵盆腌渍

副菜

醋拌色拉

洋葱醋拌四季豆

腌渍到四季豆有点褪色的程度，够入味才好吃。



材料	（2人份）	（4人份）
四季豆	150g	300g
醋酱		
洋葱	¼个	½个
橄榄油(色拉油亦可)	3大匙	6大匙
柠檬汁	1½大匙	3大匙
盐	⅓小匙	⅔小匙
胡椒	⅓小匙	⅔小匙
盐	少许	少许

做　法

1 制作醋酱

洋葱切碎末。大钵里放入橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒拌匀，加入洋葱做成醋酱。

2 腌渍烫好的四季豆

四季豆去蒂与筋，切掉两端。在加盐的滚水里烫至稍软，放入筛网沥干水分。趁热泡入醋酱中腌渍20～30分钟，腌至入味。

1人份 598kJ　盐分0.6g／时间40分钟

钵盆腌渍

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



茄香烤面包片

放上大量的油拌番茄，
这是意大利式的蒜头面包。

钵盆拌和

材料	（2人份）	（4人份）
油拌番茄		
番茄	2个	4个
橄榄油（特级纯橄榄油亦可）	2小匙	4小匙
盐	1/4～1/3小匙	1/2～2/3小匙
胡椒（黑胡椒粒亦可）	少许	少许
干燥罗勒	少许	少许
法国面包	16cm	32cm
蒜头	1/2瓣	1瓣
橄榄油（特级纯橄榄油亦可）	少许	少许
胡椒（黑胡椒粒亦可）	适量	适量

做　法

1 制作油拌番茄

番茄去蒂，对半横切去籽，切成1cm小丁。放入筛网滤去水分。大钵里放入橄榄油、盐、胡椒混合，加入番茄与罗勒拌匀。

2 烤面包、放上番茄

法国面包斜切成2cm厚的面包片，以刷子薄薄涂上橄榄油。进烤箱烤至酥脆，趁热把其中一面用蒜头的切口擦过。均匀放上油拌番茄，撒上胡椒。

1人份1262kJ　盐分1.9g／时间15分钟



蒜味炒西兰花

西兰花以带有蒜头口味的油炒香，
香味扑鼻的一道菜。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
西兰花	1棵（小）	1棵（大）
蒜末	1瓣份	2瓣份
辣椒	1根	2根
橄榄油（色拉油亦可）	3大匙	6大匙
盐	1/2小匙	1小匙

做　法

1 准备西兰花与红辣椒

西兰花分切成小朵。以加盐的沸水汆烫至颜色变鲜绿，放在筛网上沥干水分。干辣椒泡水回软，去蒂与籽，切成小圆圈状。

2 以小火烤蒜头与红辣椒

平底锅中放入橄榄油与蒜头，开小火。炒至蒜头变色后再加辣椒快速拌炒一下。

3 开中火炒西兰花

加入西兰花，转中火，和蒜头均匀拌炒至全部裹上油分。将西兰花均匀摊在锅中，直到汤汁收干，西兰花表面呈现漂亮的微焦色为止。

1人份995kJ　盐分0.7g／时间15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



材料	（2人份）	（4人份）
南瓜（小）	2根（250g）	4根（500g）
面糊		
面粉	60g	120g
白酒	½杯	1杯
蛋白	1个份	2个份
盐、胡椒	各少许	各少许
柠檬片（半月形）	适量	适量
面粉、炸油	各适量	各适量
盐	少许	少许

做　法

1 准备南瓜

南瓜去头尾，长度切成对半，纵切成4～6等份，排在方盘上撒上盐，放置5～6分钟拭干水分。

2 裹上面糊，以低温油炸

面粉筛进大钵，加盐、胡椒、用白酒调匀，在另一个钵里放入蛋白打发泡。分3～4次加入调匀的面粉里，用木铲粗略搅拌成蛋泡糊。南瓜撒上薄薄的面粉，蘸上大量的面糊，以低温的炸油，不时翻面炸约3分钟。盛盘，以柠檬片装饰。

1人份 1129kJ　盐分 0.9g／时间 25分钟



材料	（2人份）	（4人份）
茄子	2个	4个
蒜泥	1小匙	2小匙
乳酪粉	1大匙	2大匙
面包粉	½杯	1杯
奶油	4大匙	8大匙
橄榄油（色拉油亦可）	1大匙	2大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
荷兰芹末	适量	适量

做　法

1 制作乳酪口味的面包粉

大钵中放入乳酪在室温中回软，加入面包粉、蒜泥、乳酪粉拌匀，撒上盐、胡椒。

2 切茄子、涂上面包粉

茄子去蒂，直切成1cm宽，排在烤箱的烤盘上，均匀涂上乳酪口味面包粉。

3 洒上橄榄油烘烤

全体洒上橄榄油，在烤面包机中烤7～8分钟（15分钟，4人份），烤到面包粉焦黄、茄子柔软为止。盛盘，撒上荷兰芹末。如果一次烤不完，可以分几次以相同的方式烤。

1人份 1371kJ　盐分 1.3g／时间 15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



材料	（2人份）	（4人份）
熏鲑鱼薄片	8片	12片
柠檬片（扇形）	少许	少许
荷兰芹末	½大匙	1大匙
奶油酱		
色拉酱	3大匙	6大匙
牛奶	1大匙	2大匙

做　法

1 制作酱汁

大钵里放入色拉酱与牛奶，搅拌均匀。

2 将熏鲑鱼片淋上酱汁

在盘子里排好熏鲑鱼片，用汤匙舀起奶油酱，画出曲折线条。散放上柠檬片，撒上荷兰芹末。

1人份 903kJ　盐分 2.7g／时间 10分钟



材料	（2人份）	（4人份）
鲔鱼（生鱼片用）	100g	200g
酪梨	½个	1个
西生菜叶（大）	1片	2片
综合调味料		
橄榄油	1大匙	2大匙
酱油	1小匙	2小匙
盐	⅓小匙	⅔小匙
蒜泥	少许	少许
柠檬汁	1小匙	2小匙

做　法

1 准备鲔鱼和酪梨

鲔鱼切成5mm小丁。整个酪梨直切到籽的部分，分剖成两半。去籽，剥皮切成5mm小丁。在大钵里放入酪梨加柠檬汁拌匀。

2 以调味料拌鲔鱼与酪梨

混匀综合调味料的材料。把鲔鱼和综合调味料一起加入酪梨的钵里，用汤匙迅速拌和所有材料。盘子里铺上生菜叶，盛上鲔鱼与酪梨。

1人份 832kJ　盐分 1.4g／时间 15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

让意大利面更美味的材料

其实大部分的意大利面都很单纯。因此，对材料稍微讲究一点，相同的菜色尝起来霎时会便美味好几倍。这里就介绍几种容易买到，又可使用在各式意大利面中的材料。



橄榄油

压榨橄榄果实所得到的油脂。榨出后未经任何化学处理的油称为原榨橄榄油（Virgin oil），其中品质最好的即为特级纯橄榄油(Extra Virgin)，特征是香气佳口味浓。精制过的油与原榨橄榄油混合而成的就是一般的橄榄油，大多称为纯橄榄油(Pure Olive oil)，油质细腻，没有特殊的异味。用于需经过加热的意大利面酱汁时，使用普通的橄榄油味道较清爽。用于拌色拉或油醋酱等不需加热的情况时，尽量使用原榨橄榄油，尝起来味道更加浓郁丰富。

番茄罐头

将甜味较强的番茄（细长型的San Marzano特别有名）去皮、加热装罐制成。用来做番茄酱汁非常方便。由于是在完全成熟的状态下装罐，在酸味与甜味上相当平衡，鲜红的色泽更是充满魅力。以前几乎都是由意大利进口的舶来品，最近国内也开始栽培加工此种番茄了。用来做酱汁时，多是把完整番茄压碎，连汤汁一起利用。也有将煮熟的番茄切成小块后装罐做成的罐头。



鳀鱼

将沙丁鱼盐腌发酵后，再以橄榄油浸渍而成。特征在于它独特的咸味与鲜甜。除了可以切成小块用作比萨与三明治的馅料，还可以切碎加入拌面酱汁或色拉酱里。做意大利面时，可以将切碎的鳀鱼用橄榄油炒香，加入刚起锅的面条；或者和香料、香草一起加入酱汁中。这些做法都相当受欢迎。



蒜头与辣椒

意大利面不可或缺的二大香辛料。意大利文中，蒜头是“aglio”，辣椒是“peperoncino”。两者都适合过油处理，蒜头能让油带有甘味与香味，辣椒能为油添加辣味。用小火慢慢炒，可以让它们的口味充分散发出来。只要改变使用量、切法、火候，便能享受到截然不同的口味。蒜头应挑选外皮干燥、瓣粒大、质地结实的才好。辣椒必须外皮呈现鲜红色，有光泽、有弹性的才是好辣椒。如果看起来又皱又黑，表示已经放得太久了，最好避免使用。辣椒可以冷冻保存。





帕梅善干酪

原产于意大利中部的艾米利亚·罗马尼亚省的超硬质乳酪。将充分发酵的乳酪（须储存2年以上才算充分发酵）磨成细粒状，就是我们所熟悉的乳酪粉。口味丰富，味道香浓，意大利面只要在食用前撒上一点，吃起来立刻加倍美味。整块的乳酪可以用专门刨乳酪的刨子来刨，或者用小刀来削成细屑后使用。也有以帕梅善干酪与其他种乳酪混合而成的乳酪粉，如果不喜欢帕梅善干酪的味道，也可以使用这种乳酪粉。

THX FOR UR READING

中华面·亚洲面

基本面
拉面
炒面
中华凉面
米粉
韩国冷面
泰国面



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

中华面·亚洲面的基础知识

面的种类和特征

中华面·亚洲面可分为3种，拉面或炒面是公认的中华面，在东南亚地区是以米粉最出名，韩国料理人气最旺的面类则是冷面，各种口味，绝对满足你的口腹之欲。

中华面

拉面、炒面、中华凉面等使用的面是面粉加水、咸水混合揉拌成面团后，让面团醒一下，再充分地揉面、拉展成面条。咸水是碱性水，起初都使用天然的海水，现在则使用混合了碳酸钠或碳酸钾等的液体为咸水。利用碱性作用来溶解面粉里的麸质，引出质材特有的延展性，这就是中华面之所以会有独特的韧劲与口感的原因。此外，在面粉里加了黄素（flavone）之类的色素让它发色，面团会变成黄色，这也是中华面的特色。种类有生面、干面、蒸面等。其中尤以拉面人气最旺。拉面的面种类有粗面、细面、卷面等，至于面的高汤则有酱油口味、酱汁口味、猪骨高汤口味等。





米粉

就如其名般，是以粳米为原料做成的面。源自于台湾、中国南方的面。除了中国之外，以米为主食的东南亚国家也常吃以米为主原料制成的面。米粉不像以面粉制成的面般，比较没有滑溜的口感，但却有另一种清爽的口感。通常也须像挂面一样揉得很细，再予以干燥。优质的米粉是一条条分得很清楚，颜色白皙。用热水滚烫一下，加入热汤煮成米粉汤或跟其他材料一起拌炒做成炒米粉都很美味。米粉本身没什么味道，可加盐、酱油、蚝油、咖喱等各种调味料调味。若是以热水滚烫米粉的话，时间很短，若以温水煮的话，则要慢慢煮，每种做法的口感都很棒，保证让你齿颊留香。煮好后记得水分要沥干。

冷面

荞麦面粉加淀粉、面粉混拌揉制的韩国面。以这种面煮成的面料理通称为冷面。很有嚼劲，口感相当独特。不同的荞麦面粉种类（参见P92的日本面之荞麦面的项目），所制成的面的颜色也不一样。不像面粉做成的面一样，大多是灰色带点浅褐色。又因为加了淀粉的关系，和日本荞麦面不一样，比较透明，面的形状和粗细都不一样，有像挂面那样的细面，也有像中华面那样的面条，也有更粗更扁平的面条，真是各式各样都有。以滚水迅速烫熟，再加冷水冲洗，这样面条就很有韧劲，再加上各种食材，淋上冷汁，这就是所谓的冷面。若加高汤的话，有加了牛腿肉或牛骨熬煮的高汤、鸡骨汤等。跟荞麦面的蘸酱汁一样，高汤是让冷面好吃的要诀。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

让面更美味的便利调味料

自己在家里做拉面或中华凉面时，也会自己动手制作高汤或蘸酱汁，但有时候会觉得味道不对或分量不对，为了做出更符合店家卖的口味，大可利用市售的调味料来加味。以下就是这类产品的介绍。

浓缩高汤



一般市面上卖的都是鸡骨高汤或西式高汤，这一瓶则是正宗的浓缩高汤。当你觉得高汤味道很淡或没什么特色时，只要加上它就很美味。有粉状和液状两种，可随个人口味斟酌加料。

豆瓣酱



这是来自中国四川的辣豆瓣酱。蚕豆加盐、曲、红辣椒一起发酵制成的。炒或拌皆可，也能加在蘸酱汁里。加热处理后更能将辣味与香味引出来，开封后必需放冰箱冷藏。

鱼露（Namplaa）



盐腌小鱼干成熟后清澄透明的液体所制成的鱼露，这是来自泰国的调味料。东南亚各国都有这类的鱼酱，越南称之为“纽克麦姆”。有着独特的咸味与口味，加少量调味，品尝一下地道的东南亚口味吧。

香油



植物油里再加葱或蒜拌味，所以有葱味香油与蒜味香油两种，就跟芝麻香油一样，炒煮后，最后再加点香油调味，也能加在汤里加味或淋在吃的食物上。开封后需冷藏保存。

辣油



植物油加入极辣的辣椒加热，将辣的成分萃取出制成的辣油。吃饺子时可加点辣油于蘸料里，也能加在拉面的汤里或中华凉面的酱汁里，辣辣香香地很诱人。不易坏，可常摆于桌上当调味料。

简单的自制配料

以下3种小菜可以加在拉面上或中华凉面上，
也能和冷面一起拌着吃，绝对能让你的面更美味。
事先将蒜片、辣炒腌芥菜做好备用，
而烤肉拌葱这道菜不需用炉火烹煮，
有了这些小菜会让食物更美味，可说是最佳速简小菜。

蒜片



材料（方便制作的分量）蒜头4瓣　色拉油适量

做法

❶将蒜头横切成片状，用牙签将中间的心剔掉。

❷准备一个小平底锅，倒入色拉油，油量约高5mm，放入蒜片。

❸小火慢慢地油炸，要经常翻面，等全都变成金黄色后，捞起放在铺了厨房纸巾的盘子上沥油。火开得太大会炸焦，要小心。

烤肉拌葱



材料（3～4人份）　烤肉100g　葱½根　姜½块　芝麻油1大匙　酱油1小匙　胡椒少许

做法

❶将烤肉切成薄片，再切成3mm细条状。

❷葱切成4cm长的条状，再纵切成细丝。姜去皮切细丝。

❸将烤肉、葱、姜放进钵碗里，加点芝麻油搅拌，再加酱油、胡椒搅拌调味。

辣炒腌芥菜



材料（3～4人份）腌芥菜200g　辣椒1～2根　芝麻油1大匙　酒1大匙　酱油½大匙　白芝麻油½大匙

做法

❶将腌芥菜的水分拧干，切成长2cm的条状，再切成宽5～6mm的细末状。辣椒去蒂和籽，切成圆圈状。

❷准备平底锅，倒芝麻油、加辣椒以小火炒，炒出香味后，再加腌芥菜小火慢炒。

❸整个都过油后，加酒、酱油炒，最后再加入白芝麻拌炒。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

担担面

加了满满的辣豆瓣肉酱的拉面，做法很简单，却好吃得保证会让你上瘾。

平底锅炖煮

热量 2182kJ（1人份）　盐分 7.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
拉面	2人份	4人份
肉馅酱		
猪肉馅	100g	200g
蒜末	½瓣份	1瓣份
姜末	少许	少许
葱末	3大匙	6大匙
色拉油	½大匙	1大匙
豆瓣酱	1小匙	2小匙
酒	1大匙	2大匙
砂糖	½大匙	1大匙
酱油	2大匙	4大匙
胡椒	少许	少许
油菜	1棵	2棵
葱	4cm	8cm
随个人口味加的辣油	少许	少许



1 以中火炒肉馅和香料蔬菜

平底锅加色拉油，以中火加热后放入肉馅，以木勺拌炒。等肉变色后再加蒜、姜、葱，炒至有香味溢出。



3 加调味料

炒出豆瓣酱的香味后，转大火，加酒和½杯水（1杯水，4人份），煮沸后再转小火，捞去浮沫，加砂糖、酱油、胡椒。



6 拨面

煮面前将面放在浅盆中，用手将面拨开，这样面才不会粘在一块，否则无法均匀受热煮熟。下水煮面前一定要做这道手续。



2 加豆瓣酱以小火拌炒

加豆瓣酱，转小火炒至粘稠状。不能转大火，若将豆瓣酱炒焦会有苦味。



4 以小火炖煮

有时候要以木勺翻动一下，约煮10分钟，以小火煮到汤汁快收干。



7 煮面

依标示将面汤温热。锅里加满水，煮沸后将拨好的面加入锅里煮。当面沉入水里时，马上用筷子搅拌一下，视情况调整火的大小。



5 准备油菜和葱

油菜纵切成4等份，若是4人份，葱则直线对切，再纵切对半，再切成细丝。以冷水洗过后，沥去水分。



8 加入油菜一起煮

面快煮好之前将油菜加入一起煮。依指标的时间煮好面后将面捞起放在筛网里沥干。然后将面放在盛满高汤的碗里，加入油菜、肉酱，再放入葱，喜欢的话可再加点辣油。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

只是将肉馅换成辣鸡脯肉片，
做法很简单，也很美味。

辣味鸡肉片拉面

材料(2人份)　拉面2人份　鸡脯肉2片　葱(大)1/2根　酒1/2大匙　盐少许　芝麻油1大匙　豆瓣酱1大匙　酱油2/3大匙　酱汁1大匙

做法

1. 将鸡脯肉放入锅里加酒、盐、2大匙的水煮，煮沸后转小火，盖上锅盖，再煮5～6分钟。蒸汁保留，用手将鸡脯肉撕片。
2. 葱直切对半，再斜切成丝，放在碗里，加鸡脯肉片、芝麻油、豆瓣酱、酱油、酱汁一起搅拌。
3. 依标示煮面，面上盛上拌好的肉片和葱即可。

(1人份2132kJ 盐分6.6g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

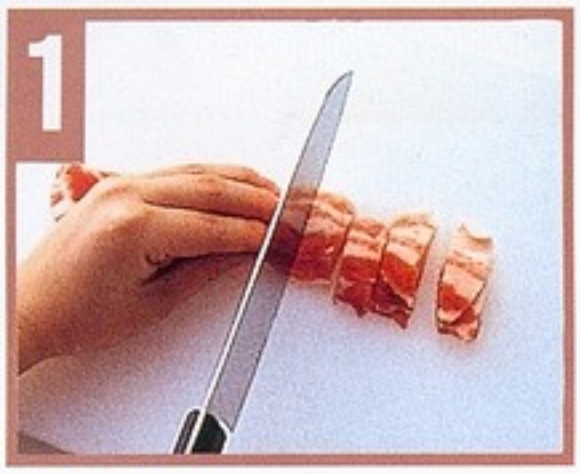
酱汁炒面

假日的午餐常吃这道菜。炒之前先将面温热的话会更美味。

以平底锅拌炒

热量 2734kJ（1人份）　盐分 3.9g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
蒸面（炒面用）	2团	4团
里脊肉片	100g	200g
卷心菜叶（大）	2片（100g）	4片（200g）
胡萝卜	4cm（小）	4cm（大）
豆芽菜	½袋	1袋
色拉油	2大匙	4大匙
酒	1大匙	2大匙
猪骨高汤	1大匙	2大匙
乌斯特辣酱	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量
青海苔	少许	少许
红姜	少许	少许



1 切猪肉

3～4片猪肉一起切，切成宽1～1.5cm的肉块。



2 准备蔬菜

卷心菜切成宽1.5～2cm的条状，胡萝卜去皮纵切成5mm的条状，再切成宽2mm的细丝。豆芽菜洗净沥水。



5 炒猪肉，加面一起炒

将平底锅里剩下的色拉油以中火加热，放入猪肉片炒。等肉片颜色变了再将面下锅炒，继续开中火。



3 以中火炒蔬菜

倒1大匙色拉油（2大匙，4人份）于平底锅里，以中火加热，加入胡萝卜、豆芽菜、卷心菜快炒。炒软后加⅓小匙（⅔小匙，4人份）的盐，撒点胡椒，拌炒盛盘。



6 再倒入蔬菜快炒

转大火、倒酒，边拨面边快炒一下，再把蔬菜放入锅中，继续以大火快炒。



4 面以微波炉加热

用竹签将面条包打洞，再放在微波盘上，不要叠在一起。若是2袋面则加热1分钟。先加热再炒面的话，面条较易拨开会更入味。加热时间不能太久，否则面会变硬。4人份也是一样的做法。



7 加调味料拌炒材料即可

加猪骨高汤和乌斯特辣酱，以大火拌炒，再加少许的盐、胡椒调味。盛盘，撒些青海苔，再放上红姜片即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

将肉片换成墨鱼，
改成咖喱口味的炒面。
引味的虾米和炸汁是要诀。

墨鱼咖喱炒面

材料(2人份) 蒸面(炒面用)2团 墨鱼身1/2尾份 卷心菜叶2片 胡萝卜4cm 洋葱1/2个 虾米1～2大匙 炸汁3大匙 咖喱粉1小匙 中等浓度高汤2大匙 色拉油1 2/3大匙 盐、酱油各少许 青海苔适量

做法

1. 墨鱼去皮，切成适当块状。卷心菜切成4cm的片状。胡萝卜去皮切细丝，洋葱切成半月形。
2. 平底锅里加2/3大匙色拉油，以中火加热，依序放入洋葱、墨鱼、胡萝卜、卷心菜一起炒，盛盘。
3. 平底锅里加入1大匙色拉油，以中火加热，放入咖喱粉炒。边拨面边将面放入锅里，倒入2～3大匙的水与高汤，一起炒。再将刚刚炒好的菜、虾米、炸汁一起加入炒。再加入盐、胡椒调味拌炒后盛盘。撒青海苔。

(1人份1885kJ 盐分3.1g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

什锦炒面

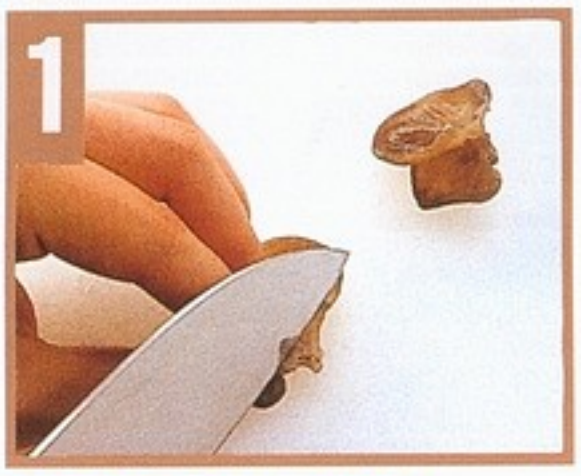
这是一道很有中国口味的炒面，先将面炒熟后，再加上粘稠的材料酱汁。

平底锅拌炒

热量 2424kJ（1人份）　盐分 3.7g（1人份）　烹调时间 20分钟

（泡木耳的时间不算在内）

材料	（2人份）	（4人份）
蒸面（炒面用）	2团	4团
虾仁	100g	200g
水煮香菇	50g	100g
胡萝卜	30g	60g
油菜	1棵	2棵
木耳	5g	8g
色拉油	2大匙	4大匙
酒	1大匙	2大匙
鸡骨高汤（颗粒）	1/2小匙	1小匙
盐	1小匙	2小匙
胡椒	少许	少许
淀粉	1 1/2大匙	3大匙
芝麻油	1小匙	2小匙



1 木耳洗净，切块

木耳洗净，用水浸泡20分钟。沥去水分，将硬梗的部分取掉，切成2～3cm的块状。



2 切蔬菜

鲜香菇切成薄片，胡萝卜去皮，纵切对半后再斜切成薄片状。油菜对切，纵切成4等份，叶片切成长5cm的片状。



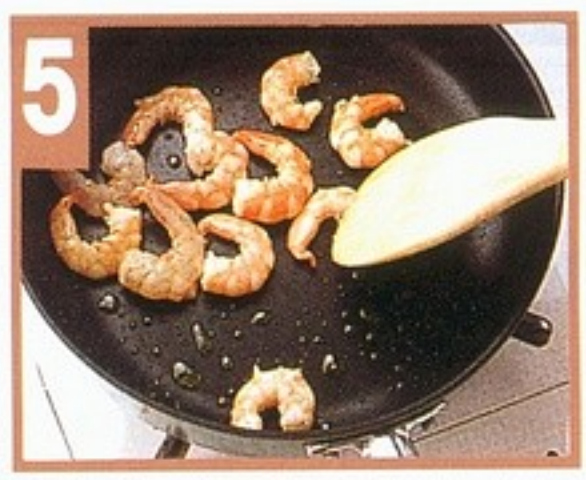
3 剔除虾的泥肠

用牙签刺入虾的背节处，挑起泥肠，再慢慢地拉出并剔除。



4 以中火炒面

平底锅里放入1大匙色拉油，以中火加热，再放入2人份的面条，用筷子轻轻拨面炒拌至变色后，再均分地盛盘。4人份也是一样的做法。



5 以中火炒虾仁

用厨房纸巾将平底锅擦拭一下，加1大匙（2大匙，4人份）色拉油，以中火加热。将虾仁放入，炒至变色即可。



6 加蔬菜以大火炒

加木耳、鲜香菇、胡萝卜、油菜的茎以大火快炒。全都过油后，淋酒，加1杯水（2杯水，4人份），煮沸后转小火，捞除浮沫。



7 加调味料，以中火煮

加鸡骨高汤和盐、胡椒，以中火将油菜的茎煮软后，再加入油菜叶，煮一下即可。



8 溶解淀粉，勾芡

淀粉以3大匙（6大匙，4人份）的水溶解，以木勺慢慢加入，以中火勾芡后，再洒上芝麻油，将食材等量铺放在面上。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 | 搭配建议

只有猪肉片和豆芽菜而已，
口味清爽却依旧美味。

肉丝银芽烩面

材料（2人份） 蒸面（炒面用）2团 猪里脊肉片100g 豆芽菜2/3袋 色拉油1 1/2大匙 酒1大匙 鸡骨高汤（颗粒）1/2小匙 盐1小匙 胡椒少许 淀粉1大匙 芝麻油1/2大匙

做法

1. 猪肉切成宽1cm的薄片，豆芽菜洗净沥水。
2. 平底锅里加入1/2大匙的色拉油，以中火加热，将面下锅边拨边炒，再均分盛盘。
3. 平底锅里加1大匙的色拉油，以中火加热，加肉片炒至变色后，加豆芽菜以大火快炒。
4. 淋酒，加1杯水，煮沸后以小火煮，捞除浮沫。加鸡骨高汤、盐、胡椒，以中火煮沸。淀粉以2大匙的水溶解，勾芡变稠后，再淋芝麻油，将食材盛于面上。

（1人份2592kJ 盐分3.3g）

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

中华凉面

夏天最受欢迎的一道面食，淋酱面以芝麻油和酱油拌味，这是美味的要诀。

容器 拌面

热量 1998kJ（1人份）　盐分 4.7g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
生面	2团	4团
鸡脯肉	2片	4片
小黄瓜	1/2根	1根
番茄（小）	1/2个	1个
煎蛋片	1/2片	1片
酒	1/2大匙	1大匙
盐	少许	少许
芝麻油	1小匙	2小匙
酱油	1小匙	2小匙
调味汁的材料		
煮鸡脯肉的汤汁	2大匙	4大匙
姜汁	1小匙	2小匙
酱油	3大匙	6大匙
醋	3大匙	6大匙
砂糖	1/2大匙	1大匙
芝麻油	1/2大匙	1大匙
依个人喜好加辣椒粒	适量	适量



1 以微波炉蒸鸡脯肉

将鸡脯肉放在耐热盘上，淋酒、盐、3大匙的水（1/2杯，4人份）。包上保鲜膜，以微波炉加热1分30秒（3分钟，4人份）。加热好后，保鲜膜要一直包着。



2 撕鸡脯肉

以手撕鸡丝，要将硬筋去掉，煮过的汤汁另外盛装。



3 准备其他材料

小黄瓜切成长4cm的条状，再切成2mm的条块状。番茄去蒂，切成半月形薄片。煎蛋皮切成长4cm、宽3～4mm的细条状。



4 制作调味汁

钵碗里装酱油、醋、砂糖，搅拌至砂糖溶解。再加芝麻油搅拌，加上煮过的鸡汤汁和姜汁，搅拌均匀。



5 煮面

锅里装满水，煮沸后边拨面边放入煮，依标示的时间煮熟后，置于筛网上沥干。



6 以冷开水洗面

立刻以冷开水揉洗面，以去除粘度。



7 将水分沥干

面放在筛网上，用手压面，将水分挤掉。



8 面淋上调味汁调味

沥去水分后，将面放在钵碗里，加芝麻油和酱油一起搅拌，再均分盛盘。然后摆上鸡脯肉丝、小黄瓜、番茄、煎蛋皮，最后淋上调味汁，喜欢吃辣的人可加辣椒粒。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单	搭配建议

猪肉片变成涮肉片，
淋酱是芝麻酱，口感很不一样。

涮肉片中华凉面

材料（2人份） 生面2团 里脊肉（涮锅用）100g 海带芽（先泡软）50g 小黄瓜½根 芝麻油1小匙 酱油1小匙 芝麻拌酱（白芝麻酱3大匙 酱汁3大匙 砂糖1大匙 高汤½杯 醋2大匙 辣椒粒少许）

做法

1. 钵碗里放白芝麻酱、酱汁、砂糖，一起搅拌，再加高汤汁、醋、辣椒粒一起搅拌，这就是芝麻拌酱。
2. 以滚水煮猪肉一片片涮熟，再放于盘子上。海带芽切成长3cm的条状，小黄瓜对切成半，再切丝。
3. 以滚水烫面，放在筛网上沥水，再以冷开水洗面以去除粘度，将水沥干。盛于钵碗里，加入芝麻油和酱油拌面，再均分盛于盘子上。摆上猪肉片、海带芽、小黄瓜，再淋上芝麻拌酱即可。

（1人份2562kJ 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

什锦炒米粉

炒锅拌炒

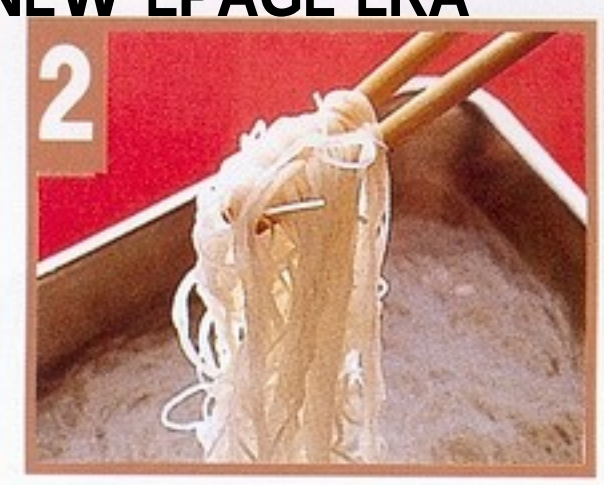
放了好多材料，绝对美味　而且保证分量多得让你很满足。米粉要先泡出韧性，再炒拌到将调味料的味道都渗入为止。。。

材料	（2人份）	（4人份）
米粉（干米粉）	100g	200g
猪肉片	50g	100g
虾仁	80g	150g
干香菇	2个	4个
水煮笋	40g	80g
青椒	1个	2个
大葱	½根	1根
肉片腌料		
酒	½小匙	1小匙
酱油	½小匙	1小匙
虾仁腌料		
酒	⅔小匙	1½小匙
姜汁	¼小匙	½小匙
盐	少许	少许
综合调味料		
酱油	½大匙	1大匙
酒	½大匙	1大匙
盐	⅔小匙	1⅓小匙
鸡骨高汤（颗粒）	少许	½小匙
胡椒	适量	适量
热水	⅓杯	½杯
色拉油	适量	适量
芝麻油	½小匙	1小匙
随个人口味可加的辣椒醋		
醋	1½大匙～2大匙	3～4大匙
辣椒粒	⅓小匙	½小匙



准备蔬菜

香菇以温水泡15～20分钟，泡软后将蒂切掉，再切成薄片。将笋切成薄片，青椒对切后去蒂和籽，再斜切成细条状。大葱斜切成宽1cm的厚片。将综合调味料的材料倒在一起搅拌。



米粉泡软

准备满满的热水泡米粉，约泡4～5分钟。泡太久待会炒时不易入味，而且容易断裂。泡好后，将米粉捞起置于筛网上，沥去水分，淋上½小匙（1小匙，4人份）的色拉油，用手拨松。



准备猪肉片和虾仁

猪肉切成宽1～2cm的薄片，腌放使之入味。虾仁剔除泥肠，沥去水分后也腌放使之入味。



以中火炒猪肉片、香菇、笋

先将炒锅加热，倒1～1½大匙（2～3大匙，4人份）的色拉油，以中火快炒猪肉片，等肉片变色后，再加入香菇、笋一起拌炒。



加虾仁、青椒、大葱一起炒

放入虾仁一起炒，等虾仁炒至变色后放入青椒、大葱一起快炒。



加入综合调味料

加入综合调味料，边拌炒边让所有食材都入味。



加米粉以中火拌炒

边拨米粉边将米粉加入锅里炒。以筷子和木勺从底部翻起拌炒，让食材平均分布，火候是中火。等米粉入味后，炒到锅底的米粉快焦了，再淋上芝麻油，快速拌一下就可盛盘。喜欢吃辣的人可加辣椒醋。

热量 1634kJ（1人份）　盐分 1.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

（泡香菇的时间除外）

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

变成咖喱口味，
颇有东南亚料理特色，
加了很多的蔬菜唷！

什锦咖喱炒米粉

材料(2人份) 米粉(干燥)150g 虾(带壳)100g 卷心菜叶(大)2片 豆芽菜(黄豆芽亦可)100g 洋葱1/4个 鲜香菇3朵 蒜末1/2瓣份 色拉油3大匙 盐1小匙 胡椒适量 咖喱粉1大匙 酒1/2大匙 鸡骨高汤(颗粒)1/2小匙 酱油1/2大匙

做法

1. 米粉先以温水泡软，沥水后剪成适当长度。虾去壳，剔除泥肠。卷心菜切成长5cm的细条状。洋葱对切后，再纵切成薄片。鲜香菇去蒂，切成薄片。
2. 中华锅里放入1大匙色拉油加热，放入蔬菜以大火快炒，等豆芽菜变软后，撒上1/2小匙的盐和少许的胡椒拌炒一下，盛盘。
3. 再加2大匙的色拉油，以中火炒蒜末，炒香后将虾下锅炒，等虾变色后再加米粉一起拌炒。加入咖喱粉、酒一起炒，加2/3杯水、鸡骨高汤。炒到快收干再将刚刚炒好的蔬菜加入，再加酱油、1/2小匙盐、少许胡椒调味。

(1人份1990kJ 盐分2.6g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

韩国冷面

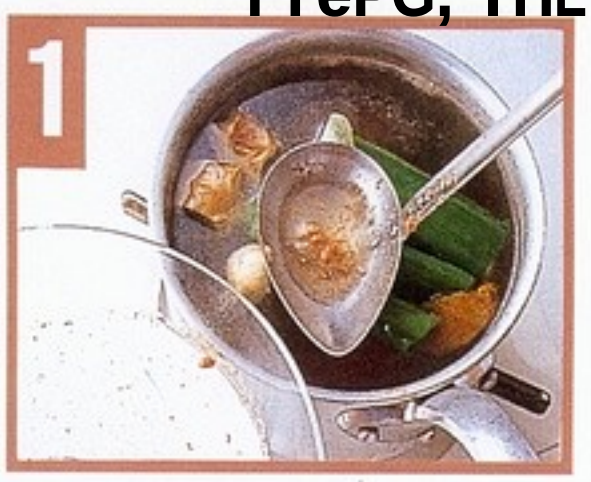
淋上以牛腿肉炖煮的美味汤汁，可用挂面或荞麦面取代凉面。辣味泡菜也是美味要诀。

器皿 搅拌

热量 1843kJ（1人份）　盐分 3.8g（1人份）　烹调时间 90分钟

（冷却牛腿肉的时间除外）

材料	（2人份）	（4人份）
韩国冷面（干面）	160g	320g
牛腿肉（焖炖牛肉）	200g	400g
泡菜	100g	200g
小黄瓜	½根	1根
水煮蛋	1个	2个
蒜头	½瓣	1瓣
姜皮（或姜片）	适量	适量
大葱（葱青）	适量	适量
酒	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
芝麻油	少许	少许
辣椒丝	少许	少许
白芝麻	少许	少许



1 煮牛腿肉

将冷冻的牛腿肉置于室温下软化解冻。放进大锅里，加蒜、姜皮、大葱和5杯水（10杯水，4人份），以大火煮。煮沸后转小火，浮沫要捞干净。再加酒和1小匙盐（2小匙，4人份）以小火慢炖，要盖上锅盖，炖1小时。



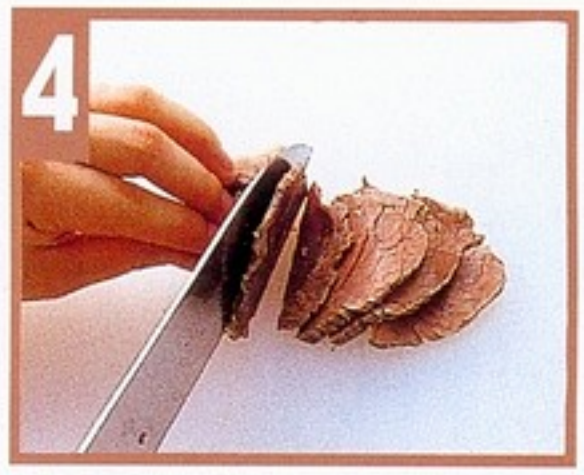
2 煮好后使之冷却

煮汁不要倒掉，就这样先冷却后，再放进冰箱里。如果发现有白色油脂浮现，可用汤匙捞除。



3 滤煮汁，制作汤汁

取出牛腿肉，容器上摆个滤网过滤煮汁，取得清汤汁。再放入冰箱里冷藏，要吃时才取出。



4 切牛腿肉

牛腿肉对半切，将切口置于下面，切成厚2mm的肉片。



5 准备其他材料

小黄瓜切成圆片，放在钵碗里撒上盐，以手抓拌。待小黄瓜抓软后用水洗，沥去水分，再放回钵碗里，淋点芝麻油。泡菜切成宽2cm的条状，水煮蛋去壳对切。



6 煮面

锅里装满水，煮沸后放入冷面煮。等面条沉入锅底后，以筷子搅一下，按标示的时间煮面。



7 冷开水洗面 盛盘

面煮好后捞起置于筛网上，浸冷水揉洗，去粘度。将水分沥干后，再均分盛盘。摆上泡菜、小黄瓜、牛肉片、水煮蛋，再淋上冷汤汁。喜欢吃辣的人可再加点辣椒丝，也可撒点白芝麻，会更美味。

材料笔记

韩式辣椒酱（gochu jang）是将米、曲、辣椒粒、砂糖一起发酵制成的辣椒酱。这是韩国菜必备调味料，味道甜甜辣辣的，口感很棒。可当调味料，也能直接拿来当拌酱，蘸烤肉或蔬菜非常美味。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

辣味的食材和汤汁也很美味，
汤汁都渗入面里，
这是美味的秘诀。

韩式辣拌冷面

材料(2人份) 韩国冷面(干面)200g 牛肉切片(烤肉用)100g 牛肉调味用(蒜末少许 葱末1大匙 酒½大匙 砂糖½小匙 酱油1大匙 白芝麻1小匙) 小黄瓜1根 胡萝卜¼根 泡菜100g 盐少许 芝麻油适量 面的调味汁(韩式辣椒酱⅔大匙 芝麻油、酱油、醋各1大匙) 可依喜好准备适量的韩式辣椒酱

做法

1.牛肉切成细丝。平底锅里倒1小匙的芝麻油，以大火加热后炒牛肉，等牛肉变色后再加入牛肉调味用的材料一起炒，炒好后盛盘。

2.小黄瓜切圆片，撒盐揉软后，水洗再沥去水分，再撒点芝麻油调味。胡萝卜削皮，以刨丝板刨丝。泡菜切成适当大小。

3.准备一个大钵碗，装面的拌汁材料，搅拌。

4.锅里装满水煮面，依据标示时间煮，煮好后捞面置于筛网上，以冷开水洗，沥去水分。加入调好的拌汁，等面条都入味后再盛盘。再摆上牛肉片、小黄瓜、胡萝卜、泡菜，喜欢吃辣的人可再加点韩式辣椒酱，以筷子整盘搅拌后就可食用。

(1人份2479kJ 盐分6.1g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

色拉虾中华凉面

在原本的酱油口味拌汁里加上色拉酱，口味非常独特，也一样美味。

器皿 搅拌

材料	（2人份）	（4人份）
凉面（附酱油拌汁）	2人份	4人份
虾仁	120g	240g
萝卜	4cm	8cm
青紫苏叶	5片	10片
萝卜缨	½袋	1袋
色拉酱	2大匙	4大匙
酒	1大匙	2大匙
盐	少许	少许
柠檬汁	少许	少许

热量 2307kJ（1人份）　盐分 5.0g（1人份）　烹调时间 20分钟

做法

1 虾仁以微波炉加热

虾仁去泥肠，放在耐热器皿上，淋上酒和盐，包上保鲜膜，以微波炉加热约2分钟（3～4分钟）。

2 切蔬菜

将萝卜削皮，纵切成丝。青紫苏叶切末，豆苗的根部切掉，再对半切。

3 制作色拉酱拌汁

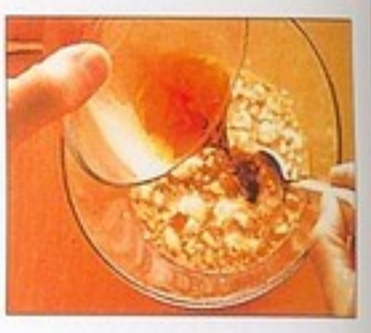
色拉酱倒在钵碗里，加热凉面附的拌汁，再加柠檬汁一起搅拌。

4 煮面、装盘

依标示时间煮面，再以冷开水冲洗去粘度。沥去水分后盛盘，将虾仁和蔬菜拌一下摆上，再淋上色拉酱拌汁。

烹调要诀

钵碗里装色拉酱，要加入凉面的拌汁时，不要一下子全部倒下去，分次慢慢地倒，边倒边用汤匙搅拌。如果一下子就全部倒入的话，色拉酱和拌汁不会溶解在一起。



菜单搭配建议

煮个茄子菜豆当副菜如何？茄子去蒂后，纵切成4等份，菜豆去蒂后，对半切。以色拉油快炒一下，再加点蘸酱汁，煮软就可盛盘。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸酱面

加了很多蔬菜的辣拌面。肉酱可改用瘦肉牛肉酱，相当健康的一道面食。

容器 搅拌

热量 2324kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
生面	240g	480g
牛肉馅（瘦肉）	100g	200g
大葱	1/2根份	1根份
马铃薯	1/2个	1个
油菜	1/2棵	1棵
生菜叶	3片	6片
胡萝卜	1/3条	2/3条
小黄瓜	2/3根	1根（大）
综合调味料		
红酱汁	2大匙	4大匙
酒	2大匙	4大匙
砂糖	1大匙	1 1/2大匙
豆瓣酱	1/2小匙	1小匙
色拉油	2小匙	4小匙

做　法

1 制作肉酱

混拌综合调味料的材料。倒色拉油于平底锅里，以中火加热，将肉馅和葱丝放入拌炒。等肉馅变稠后，加2大匙水（4大匙，4人份）与综合调味料，一直炒到水分收干。

2 准备蔬菜

马铃薯削皮，切丝，放在耐热器皿上。加水浸泡，盖上保鲜膜，以微波炉加热2分钟（4分钟，4人份），取出沥去水分。油菜浸水一下，放在耐热器皿上，盖上保鲜膜，以微波炉加热1分钟（2分钟，4人份）。冲冷水使之冷却，再纵切成宽1cm的条状。胡萝卜削皮，和生菜叶、小黄瓜一样都切丝。

3 煮面

锅里盛满水煮沸，依标示时间煮面。再以冷水冲洗，洗去粘度，再置于滤网上沥去水分。

4 摆上蔬菜、面、肉酱盛盘

将切好的生菜、胡萝卜、小黄瓜拌在一起，摆在盘子上，面盛在盘子正中间。上面再摆肉酱、马铃薯、油菜。

厨房笔记

蔬菜2人份约是300～350g，这样就能和肉酱、面搭配。没有油菜可用菠菜代替。加点四季豆或南瓜，也很美味。

菜单搭配建议

来点加了海苔香松的蛋汤也不错。打蛋，加酒和砂糖、酱油，调味成有点甜甜的味道。再加切成1cm块状的番茄和海苔香松，一起搅拌。倒色拉油于锅里，以中火加热，将蛋液倒入，快速拌炒，煮成半熟的蛋汤。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

牛肉玉米辣酱汁拉面

辣酱汁口味的拉面。牛肉的鲜甜与玉米的香甜、青菜的涩苦是绝妙的组合。

材料	(2人份)	(4人份)
拉面	2人份	4人份
牛肉片	100g	200g
肉的腌料		
盐	少许	少许
酒	1/2大匙	1大匙
淀粉	1/2大匙	1大匙
玉米罐头(200g装)	1/2罐	1罐
菠菜(大)	1/4把(100g)	1/2把(200g)
豆瓣酱	1/2小匙	1小匙
酒	1/2大匙	1大匙
色拉油	1大匙	2大匙
盐	少许	少许

热量 3578kJ (1人份)　盐分 6.7g (1人份)　烹调时间 15分钟

平底锅拌炒

做法

1 准备牛肉

牛肉切成宽2cm的薄片，以腌料腌味，用手搅拌。

2 准备玉米和菠菜

将罐头的汁沥掉。准备水加盐煮沸后，烫一下菠菜，沥去水分后切成长4cm的条状，再将水挤干。

3 以中火炒食材

倒色拉油于平底锅里，以中火加热，加牛肉拌炒。等肉片变色后，加玉米、菠菜、豆瓣酱、酒一起炒。

4 煮拉面，摆上食材

依标示时间煮拉面，盛碗，再摆上炒好的牛肉、玉米、菠菜。

厨房笔记

豆瓣酱的辣和酱味高汤很速配。没有菠菜，可用油菜代替。加点豆芽菜或葱末也很美味。

菜单搭配建议

章鱼小黄瓜色拉做法很简单，想吃这道小菜马上就可做好。把章鱼烫熟后，将脚斜切成厚0.5cm的条状，小黄瓜切成圆片状，一起盛于器皿上，淋上酱油、芝麻油、醋、白芝麻、姜末一起搅拌即可。



THX FOR UR READING



猪骨高汤拉面 泡菜茄子

让浓醇的猪骨高汤更提味。泡菜独特的口味与辣味

热量 2521kJ（1人份）　盐分 6.9g（1人份）　烹调时间 15分钟

材料	（2人份）	（4人份）
猪骨拉面	2人份	4人份
白菜泡菜	60g	120g
茄子	2个	4个
色拉油	2大匙	4大匙

平底锅拌炒

做　法

1 准备茄子和泡菜

茄子去蒂，纵切对半，于中央划一刀，斜切成宽5mm的条状。泡水1分钟后，以厨房纸巾擦干水分。泡菜切成宽1cm的条状。

2 以中火炒茄子和泡菜

将色拉油倒入平底锅里，以中火加热后放入茄子，炒至变软后加泡菜拌炒一下就熄火。

3 煮拉面，摆上食材

依标示煮拉面，味道要比标示还淡一点。煮好后盛入碗中，摆上炒好的茄子和泡菜。

厨房笔记

炒过的茄子和泡菜，与盐味拉面很搭配。如果想吃得更丰盛一点，可切些猪里脊肉片或蘑菇。

菜单搭配建议

小菜就是腌肉炒南瓜。将南瓜去蒂和籽，皮不要削，切成长4cm、5～6mm的半月形状。腌肉切成宽2cm的肉片状。倒色拉油于锅里，以小火加热，炒南瓜和腌肉。炒至变软后，再加点蒜末炒一下，炒到有香味溢出后，加盐、胡椒调味。

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

海苔鸡肉丝拉面

清淡的鸡脯肉与盐味拉面最搭调。加点大葱、海苔、芝麻更香。

材料	（2人份）	（4人份）
盐味拉面	2人份	4人份
鸡脯肉（小）	2片	4片
大葱	3cm	6cm
葱	2根	3根
寿司海苔（整片）	1/4片	1/2片
白芝麻	1/2大匙	1大匙
酒	1大匙	2大匙

钵盆拌和

热量 2111kJ（1人份）　盐分 5.2g（1人份）　烹调时间 25分钟

做法

1 准备鸡脯肉

若有白筋的话，白筋的那一面放下面，左手抓筋端，以菜刀压肉，将筋取掉。锅里装满水，淋点酒，将鸡脯肉放入以大火煮，煮沸后转中火，煮7～8分钟，偶尔要上下翻面。煮好后冷却，再用手撕成肉丝。

2 准备葱和海苔

大葱对切成3cm长，将外面白色部分切成宽3cm，再切成细丝状。

3 煮面，摆上食材

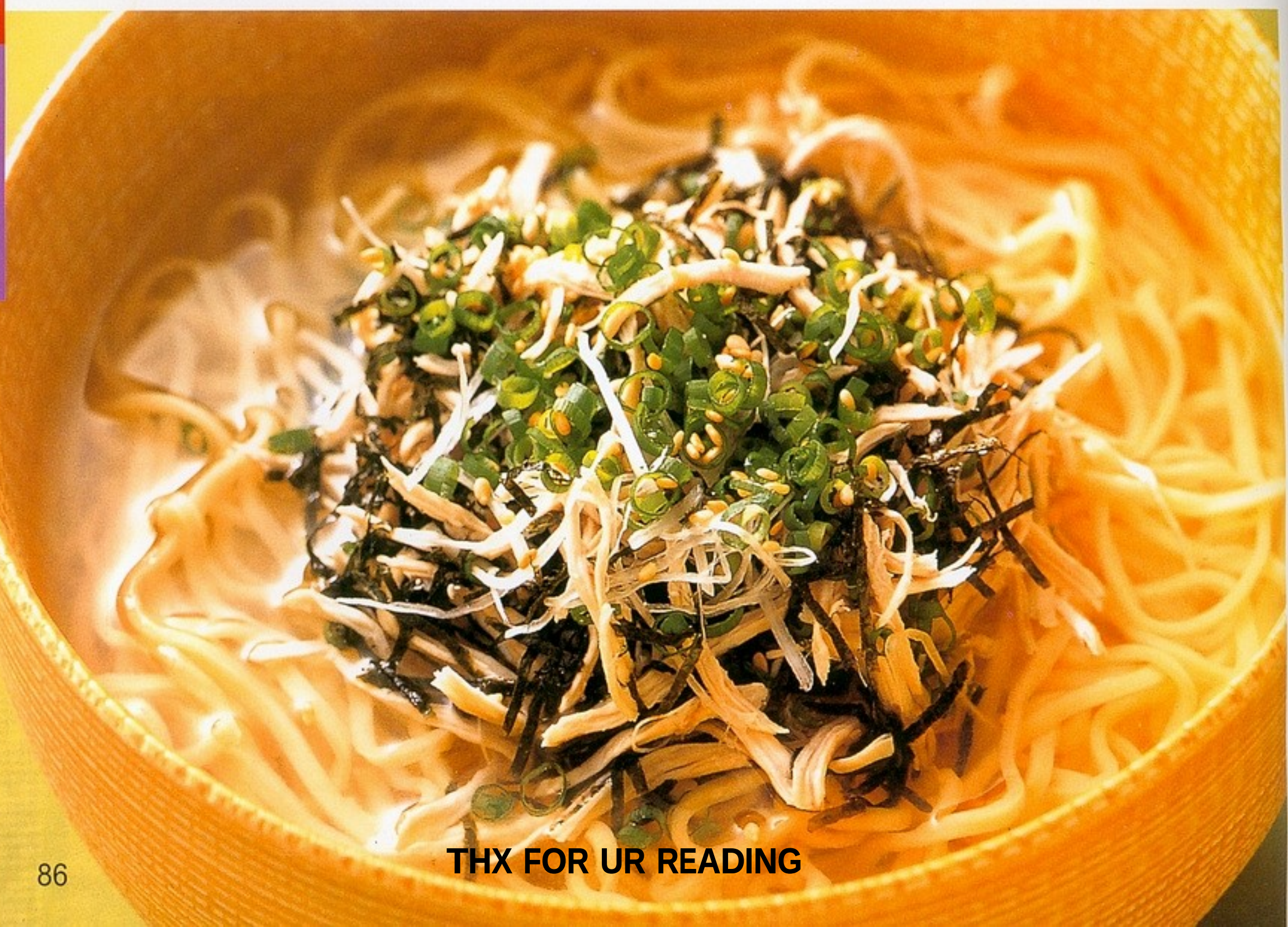
将鸡脯肉丝、大葱丝、1/2根量的葱末一起搅拌，再加入海苔丝、白芝麻一起搅拌。依标示煮拉面，盛碗，摆上拌好的食材，再摆上剩下的葱末。

烹调要诀

鸡脯肉淋酒水煮后，煮汁的甜味才会渗入肉里，吃起来才不会干干涩涩地。可用滤网过滤煮汁，当高汤加在面里也很美味。

菜单搭配建议

烤青椒凤梨色拉口味清淡，吃起来非常爽口。青椒（红甜椒亦可）放在烤网上（或是用煤气炉架烤）烤至表面变焦黄色后，浸冷水去皮。纵切对半，去蒂和籽，切成2cm块状。凤梨使用凤梨罐头就可，切成适当大小。法式调味料里加点凤梨罐头汁做拌酱。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



辣味虾仁羹面

豆瓣酱的辣将虾的鲜美完全提引出来，美味香醇的虾羹面。

热量 2508kJ（1人份）　盐分 6.2g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
盐味拉面	2人份	4人份
虾仁	150g	300g
豌豆荚	8片	16片
大葱	1/2根	1根
蒜头	1瓣	2瓣
芝麻油	1 1/2大匙	3大匙
鸡骨高汤（颗粒）	1/3小匙	2/3小匙
番茄酱	3大匙	6大匙
豆瓣酱	1/2小匙	1小匙
淀粉	1大匙	2大匙
盐	少许	少许

平底锅拌炒

做法

1 准备材料

以牙签剔除虾背的泥肠，再以水洗虾仁，用餐巾纸擦干。豌豆荚去蒂和筋，斜切对半，加盐以热水煮到呈翠绿色，将水分沥掉，放在滤网上。大葱切末，蒜头切末。

2 以中火炒材料

倒芝麻油于平底锅加热，放入葱和蒜以中火炒，炒到有蒜香后，再加虾仁一起炒。

3 制作虾仁羹汤

虾仁炒至变色后，加鸡骨高汤、番茄酱、豆瓣酱一起炒。等调味料全放入后，加1杯水（2杯，4人份），转大火煮，煮沸后，以1大匙（2大匙，4人份）水溶解淀粉勾芡。

4 煮拉面，淋羹汤

依标示煮拉面，淋上虾仁羹汤，再摆上豌豆荚。

烹调要诀

牙签从虾背插入，将泥肠挑起。不好挑的话，可用菜刀轻划个切口，比较方便作业。



菜单搭配建议

副菜是葡萄干奶油焖地瓜。地瓜皮不要削掉，切成厚1cm的半月形，冲水，沥去水分。葡萄干浸水泡软，再将水沥干。将地瓜摆在耐热器皿上，随意撒上葡萄干，将奶油切成细块，摆在上面。淋点砂糖和白葡萄酒，盖上保鲜膜，以微波炉加热到地瓜变软为止。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

热腾腾的米粉汤让你吃了乐开怀。。。

海瓜子鸡肉米粉汤

清爽鲜甜的海瓜子和鸡肉高汤美味得让你赞不绝口。

热量 1496kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 20分钟（海瓜子吐沙的时间除外）

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
米粉（干燥）	100g	200g
海瓜子（带壳）	200g	400g
鸡脯肉	1/2片（约125g）	1片（约250g）
葱	适量	适量
酒	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
胡椒	适量	适量
酱油	少许	少许
姜汁	少许	少许
色拉油	1/2小匙	1小匙

做　法

1 准备海瓜子和米粉

1杯水加1小匙盐混拌浸泡海瓜子，大约浸泡30分钟～1小时，让海瓜子吐沙。锅里装热水浸米粉，浸约3～4分钟。将米粉置于滤网上沥水，再淋点色拉油。

2 准备鸡肉和葱

将鸡肉多余的油脂去掉，切成一口大小的块状，再撒点盐、胡椒揉拌一下。葱斜切成长1～2cm的小段。

3 煮海瓜子

刷洗海瓜子壳，锅里倒1杯水（2杯水，4人份），将海瓜子放入，盖上锅盖以大火煮，依序将开口的海瓜子取出。以滤网过滤煮海瓜子的汤，清汤里再加5杯水（10杯水，4人份）准备煮高汤。

4 加入鸡脯肉煮高汤

锅里加鸡脯肉和酒，以中火煮，等肉变色后，再加入海瓜子清汤，转小火煮沸后，将浮沫捞掉，煮约7～8分钟。加1小匙盐（2小匙，4人份）和少许胡椒调味，再滴点酱油。

5 加入米粉和海瓜子盛碗

将米粉下锅煮，边煮边用筷子拨松，煮约2～3分钟，再放进海瓜子，以中火煮沸后就可盛碗。撒点葱段，淋上姜汁即可。

烹调要诀

以盐水泡海瓜子，海瓜子马上就会吐沙，可缩短浸泡时间。以水煮海瓜子，一开口就要捞起。煮太久，海瓜子肉会缩小变硬。

菜单搭配建议

香蕉奶油乳酪春卷当副菜，显得更丰盛豪华。将奶油乳酪切成1cm的方形棒状，香蕉剥皮对半切，再对半直切。展开春卷皮，摆上乳酪和香蕉，撒点黑砂糖，包春卷。平底锅里放块奶油加热，以中火煎春卷。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



腌芥菜肉丝炒米粉

汤汁都被米粉吸收了，米粉变得膨胀更美味。芥菜和芝麻油很香，能够勾起你的食欲。

热量 2065kJ（1人份）　盐分 3.8g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
米粉（干燥）	150g	300g
猪里脊肉片	100g	200g
肉的腌料		
盐、胡椒、酒	各少许	各少许
腌芥菜	70g	150g
大葱	5cm	10cm
鸡骨高汤（颗粒）	½小匙	约1小匙
盐	½小匙	1小匙
胡椒	少许	少许
酱油	1小匙	2小匙
色拉油	1小匙	2小匙
芝麻油	½大匙	1大匙

炒锅拌炒

做　法

1 准备食材

猪肉切成宽2cm的片状，搅拌腌料腌味。芥菜切成小口状，大葱斜切成宽5mm的薄片。

2 米粉泡软

用钵碗装米粉，以热水浸泡2～3分钟后，放在滤网上沥水。鸡骨高汤颗粒加1杯水（2杯水，4人份）拌匀。

3 以大火炒食材和米粉

以大火加热炒锅，淋上色拉油和芝麻油，拌一下。炒猪肉炒至变色后，加入芥菜和大葱一起炒，全部都过油后，加米粉拌炒。

4 淋上高汤 以稍大的中火炒

淋上高汤，以稍大的中火上下翻动拌炒，炒到快收干，再加盐、胡椒、酱油调味。

烹调要诀

以热水泡米粉，泡个2～3分钟即可。因为待会还要炒米粉，所以不要泡太久。泡太久的话，太软就没有咬劲与口感，米粉也不容易入味。



菜单搭配建议

煮道淡淡甜甜的椰奶焖南瓜当配菜，满不错的。南瓜不削皮，去蒂和籽，切成3cm的块状。放进锅里，倒入椰奶（罐头即可）和水、砂糖、肉桂粉，盖上锅盖以小火煮到南瓜变软即可。没有椰奶的话，可用牛奶代替，那就是牛奶焖南瓜了。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

泰式挂面

豆瓣酱的辣加上柠檬汁的酸，充满了地道的泰国口味。烹调要诀就是直接以高汤煮挂面。

材料	（2人份）	（4人份）
挂面	150g	300g
虾	8尾	16尾
油菜	2棵	4棵
西芹	1根	2根
胡萝卜	3cm	6cm
高汤用调味料		
鸡骨高汤（颗粒）	1小匙	2小匙
酱油（淡色酱油为佳）	1小匙	2小匙
芝麻油	1小匙	2小匙
豆瓣酱	1/2~1小匙	1 1/2~2小匙
砂糖	1/2小匙	1小匙
盐	1/2小匙	1小匙
柠檬汁	2小匙略少	1大匙

热量 1681kJ（1人份）　盐分 4.0g（1人份）　烹调时间 20分钟　锅子烹煮

做法

1 准备材料

虾保留尾部的壳不剥，剥壳后以牙签剔除泥肠。油菜和西芹依茎和叶分开切。油菜的茎纵向对半切，西芹茎取筋斜切成条状，叶则大刀切即可。胡萝卜削皮，斜切成块。

2 以高汤煮材料

锅里装4杯半的水（9杯，4人份），加高汤的调味料，再加入虾、胡萝卜、西芹茎、油菜茎煮约2分钟，转中火。

3 加挂面一起煮

再煮沸时，由锅缘将挂面放入，要将面条散开，不能纠在一起。再加油菜叶，边搅拌边煮，再以中火煮约1~2分钟。挂面煮软后，加柠檬汁就可盛碗，再撒上西芹叶。

烹调要诀

若是以有味道的高汤煮虾和蔬菜的话，挂面也可以一起放入煮。不必先将面煮好，直接以高汤煮就对了，这样才能保留挂面特有的口感。



菜单搭配建议

再来道东南亚口味粉圆当甜点，更丰盛。糯米粉加水拌匀，揉到像耳垂般的软度，再捏成小汤圆状，以热水煮到粉圆浮出水面后捞起，浸冷水冷却，沥去水分。盛碗，淋上椰奶（罐装即可），加点水煮甜红豆就可食用。如果没有椰奶，可用牛奶代替。

THX FOR UR READING

日本面



基本面料理

挂面

荞麦凉面

荞麦面

乌龙面

日本面的基础知识

面的种类和特征

日本面有以面粉制成的乌龙面、挂面，还有以荞麦粉制成的荞麦面。了解每种面类的特征与美味，咀嚼起来会更有味。

挂面

日本面类中最细的面，咬劲很棒的面粉（中筋面粉）加盐和水一起揉和，揉成细细长长的面条。有手捻挂面和机器制挂面：手捻挂面在揉面粉时会涂棉籽油，然后再以人工用手将面团拉长，多半是采用自然晒面法。制好后不要马上吃，摆放一年以后面条更爽脆，煮好后的口感更棒。因容易发霉，放太久会出油，所以必须保存在没有湿气的通风凉爽场所。凉面其实也是以面粉揉制而成的面，比挂面粗，比乌龙面细。将刀削面（以前指的是面粉揉制成，用刀切细的面）弄热就叫“热面”，做成冷的就叫“凉面”。





乌龙面

咬劲佳的面粉（中筋面粉）加盐和水揉和，碾平后再细切成面条。奈良时代由唐朝传来日本，起初是做成如汤圆状的面条，后来才切细，变成现在的模样。乌龙面种类很多，若以最后的状态来区分的话，大致可分为三种：将刚制好的面晒干，就是干乌龙面（干面）、没有晒干就是生乌龙面（多为半生面）、没有晒干直接水煮的就是水煮乌龙面。依形状可分为粗面、细面、宽平面等。大多是机器制造，不过维持古法制作的手打乌龙面还是最受欢迎，可依挑选方法和保存法来选择所需的乌龙面种类，不过如果是干面的话，要选有光泽，没有弯曲或断裂的才是优质乌龙面，买回家后放在通风场所保存。至于生乌龙面和水煮乌龙面，则依包装上的指示保存即可。

荞麦面

以荞麦粉为主材料制成的面，将荞麦的果壳剥开，挑出里面的荞麦籽，然后再加以制粉。制粉的话是取籽中心柔软的部分，有一号粉、二号粉、三号粉。颜色则是有白色、黄色、咖啡色等，颜色越深口味越佳，但咬起来口感也比较粗。一号粉中以更科粉最佳，以更科粉制成的荞麦面就称为更科荞麦面。通常都是一号粉、二号粉、三号粉一起混拌的混粉制成荞麦面。将所有去壳的荞麦籽碾成的粉是黑色的，而且有很浓醇的荞麦味。田园荞麦面、淡绿色的薮荞麦面就是用这种碾粉制成的。将荞麦粉和面粉做比较的话，荞麦粉的连结性较差，通常都会加点面粉来打面。关于连结面粉和荞麦粉的比例，如果是“二八”的话，就是连结面粉和荞麦粉的比例是2：8。若是“十割”，则是纯以荞麦粉打制的面。也有很多荞麦面是以连结面粉加山药、蛋或抹茶制成的。喜欢手打荞麦面的人，面一做好马上煮来吃，口感最棒。若是干面的话，也是刚煮好就马上享用最好。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

基本的高汤做法

清汤荞麦面或清汤乌龙面之类以温汤汁煮的面类，
美味的秘诀就在于好吃的高汤。
现在就请记住海带柴鱼高汤的做法吧！

材料(煮好后约6～7杯份) 海带(5 × 7cm)2片
柴鱼片 15～20g

❶如果海带脏的话，以干毛巾擦拭一下，再用剪刀于2～3个部位剪切口。锅里装6～8杯的水，将海带放入，浸泡30分钟～1小时。这样才能提引出海带的鲜味。



❷转弱的中火，慢慢熬煮，将海带的鲜甜味道提出来。视泡水时间决定，如果泡比较久可用中火煮，如果没泡很久，就以小火煮，才能煮出鲜甜味道。



❸煮到有水泡出现，在未煮沸前将海带取出。海带煮太久水会变粘稠。



❹煮沸后，将柴鱼片全部加入，以小火煮1分钟熄火。从煤气炉上将锅拿下，就让柴鱼片泡在水里。



❺以滤网过滤高汤。放置几分钟后，细片的柴鱼片会沉下去，舀取上面的清汤使用。



美味蘸酱汁的做法

竹篓荞麦面或竹篓乌龙面等的冷面需要蘸酱吃，
现在就教你蘸酱的做法。
可以自己在家里做，体会烹饪的乐趣。

材料(煮好后约4杯份) 海带(5 × 7cm)1片
柴鱼片(厚片)20g　柴鱼片 5g　料酒 1/2杯　酱油 1/2杯

❶如果海带脏的话，以干毛巾擦拭一下，再用剪刀于2～3个部位剪洞。锅里装3～3杯半的水，放入海带和厚柴鱼片，泡30分钟～1小时。



❷以稍弱的中火煮，慢慢煮到海带和柴鱼片的鲜味释出来。



❸煮到冒小水泡时，加入料酒和酱油，再煮2～3分钟，以大火煮沸的话，口味会跑掉。



❹加柴鱼片，以小火煮1分钟。从煤气炉上将锅拿下，让柴鱼片沉至锅底。



❺以滤网过滤清汤，放在室温下冷却后，用瓶子装起来保存。煮好后放一段时间会比煮好后马上食用更美味。



厨房笔记

煮完高汤后，海带和柴鱼片就这么丢掉未免太可惜了，可以妥善资源回收，再做成一道美味的菜，现在就教你做简单的海带柴鱼香松。

将煮好后取出的海带切末，和柴鱼片一起放进锅里煮。加1大匙料酒和2大匙酱油，以小火煮要以筷子搅拌，煮到水分收干为止。最后加2大匙的芝麻就大功告成了。至于做蘸酱汁的海带和柴鱼片，则不需再加调味料就能煮成香松。这道香松用来当寿司或饭团的材料最棒，用瓶子盛装，放入冰箱保存，可保存一星期。

材料笔记

高汤所用的海带会因产地不同而有不同的名称，有罗臼海带、利尻海带、日高海带等。图中所用的是利尻海带，能煮出美味高汤，价钱也不贵，一般都使用它。宜选肉厚够宽，完全干燥的海带。表面撒的白粉是重要的美味来源，绝对不能洗掉，稍微用干布擦一下就好。柴鱼片不要买小袋装的，要买大袋装削薄的柴鱼片。多半是将鱼身部分削薄当柴鱼片，也有的是颜色较黑带点血色，不过这里所用的柴鱼片味道较浓。此外，蘸酱汁所用的厚柴鱼片（左图）就是将有血的部分切成厚片，这是一道口感很棒的高汤。柴鱼片一次不要买太多，要煮时再买即可放在无湿气的通风场所保存。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

挂面

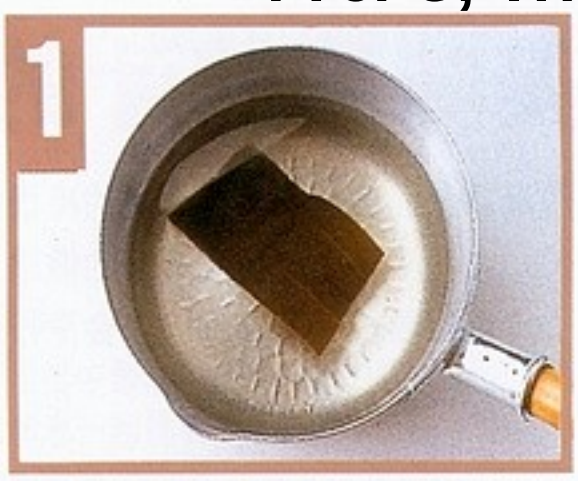
加了许多香料植物，以淡色酱油煮成的蘸酱汁清爽有益健康。滑溜的口感，吃再多也不腻。

锅子炖煮

热量 1977kJ（1人份） 盐分 3.8g（4人份） 烹调时间 20分钟

（泡海带的时间除外）

材料	（2人份）	（4人份）
挂面	200g	400g
茗荷	2个	4个
大葱	4cm	8cm
姜	½块	1块
青紫苏叶	5片	10片
白芝麻	2大匙	4大匙
蘸酱汁		
海带（边长5cm）	1片	2片
柴鱼片	15g	30g
料酒	4大匙	8大匙
淡色酱油	4大匙	8大匙



1 海带泡水30分钟

海带以剪刀剪2～3条切口，放进锅里，加1杯半的水（3杯水，4人份），置于室温下浸泡30分钟。



2 以小火慢慢煮

开小火煮沸后，加料酒、酱油，再以小火煮，以小火慢慢炖煮才能煮出海带的美味。



5 切香料蔬菜

茗荷纵切对半，将切口朝下，横切成薄片。将纤维切露才有香味。葱斜切成片，姜削皮切末。紫苏叶纵切对半，再切细丝。



3 放柴鱼片以最小火熬煮出味

再次煮沸后加柴鱼片，以最小火慢慢煮约5分钟。不要将柴鱼片捞起，保持冒水泡的状态调整火候熬煮。



6 以足量的热水煮挂面

取下挂面束带，将面条展开。锅里装满水煮沸后，将挂面展开放入。等面沉于锅底再用筷子搅拌一下，依标示时间煮面就对了。



4 以滤网过滤清汤

熄火，从煤气炉上拿起锅，等柴鱼片沉下后准备个钵碗，以滤网过滤清汤。等冷却后装在瓶子里，放入冰箱冷藏，要吃面时才取出。



7 以冷水揉洗

将面置于滤网上，沥去水分，泡冷水揉洗去除粘度。以冷水冲洗也可，沥去水分后盛盘，如果有冰块的话，可摆冰块。再淋上蘸酱汁、香料蔬菜、芝麻。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

摆了梅干和白身鱼肉片，
热呼呼的挂面汤，食欲不振时，
这道料理保证让人胃口大开。

酸梅酱油煮挂面

材料(2人份)　挂面150g　白肉鱼片1片　梅干2个　葱4根　白肉鱼片腌味(酒1小匙 盐、淀粉各少许)　日式高汤4杯　酒½大匙　料酒½大匙　酱油1½大匙

做法

1.梅干去籽，葱切成小块状。

2.白肉鱼片去骨，对半切后再依2～3等份切片。用钵碗盛装，淋酒和盐，以手揉捏10分钟，擦去水分，撒点淀粉，以热水煮。

3.大锅装高汤汁煮沸后，加酒、料酒、酱油调味，于室温冷却到微温的感觉。

4.以足量的热水煮挂面，煮好后置于筛网上沥水，再以冷开水洗去粘度，沥去水分。将面放入煮高汤的锅里，煮一下再盛盘，摆上生鱼片和梅干，再撒点葱末。

(1人份 1746kJ 盐分3.4g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

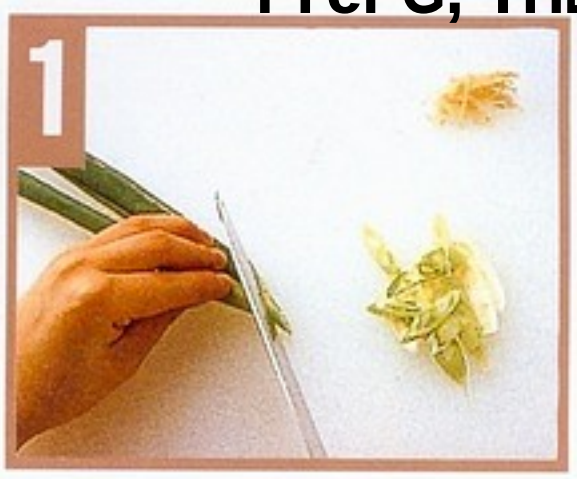
炖牛肉乌龙面

盛上满满的卤牛肉，热腾腾的高汤做法很简单唷！

锅子烹煮

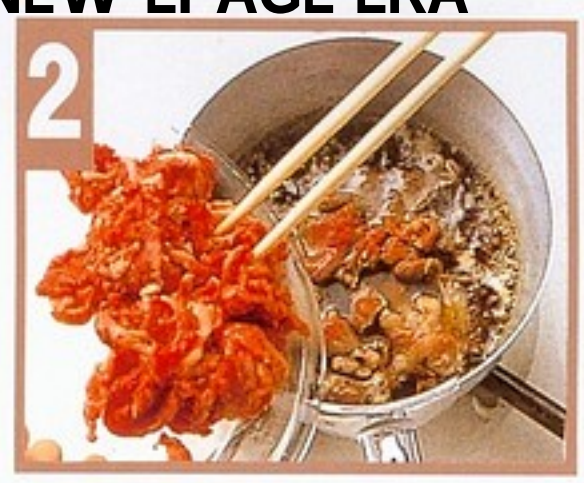
热量 1923kJ（1人份）　盐分 5.4g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
水煮乌龙面	2团	4团
牛肉块	150g	300g
葱	4根	6根
姜	1/3块	1/2块
牛肉用调味料		
酒	2大匙	4大匙
料酒	2大匙	3大匙
砂糖	1/2大匙	1大匙
酱油	2大匙	3大匙
日式高汤	4杯	8杯
酒	1/2大匙	1大匙
料酒	1大匙	2大匙
酱油	2大匙	4大匙
依喜好加七味辣椒粉	少许	少许



1 准备材料

姜削皮切成薄片，再切丝。葱斜切成薄片，牛肉切成适当的一口大小。



2 炖牛肉

锅里装2/3杯水（1杯水，4人份），以中火煮沸，加入牛肉用的调味料和姜，再煮沸后，边煮边搅拌。



5 以温水洗乌龙面

以中温的水将面洗开，一边洗一边拨散，防止面粘成一团。再放在滤网上沥干水分。



3 以小火煮到水分收干为止

以小火炖煮，要捞除浮沫，盖上盖煮10分钟。再掀开盖炖煮到水分收干为止。



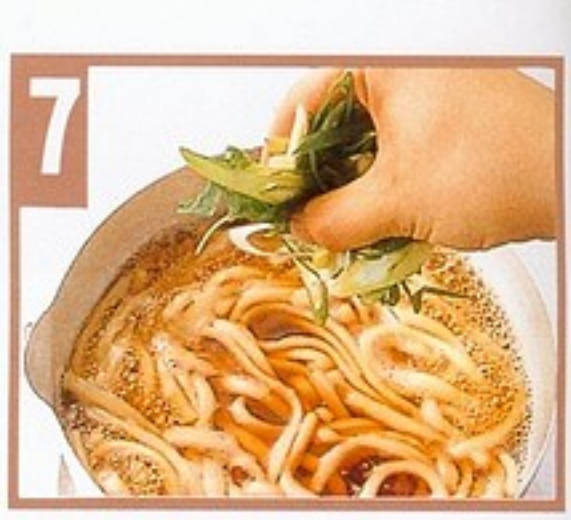
6 煮面

将乌龙面放进蘸酱汁的锅里，以中火将面煮热即可。



4 日式高汤汁加调味料做成蘸酱汁

再准备另一个锅，以中火煮高汤，煮沸后加酒、料酒、酱油调味，置于室温下由热变温。



7 放入葱即完成

转大火，稍微煮沸后，放入葱。改为中火，煮至葱稍微变软，即可盛于容器中。摆上牛肉，依喜好撒上七味辣椒粉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 | 搭配建议

材料只有猪肉和葱的炒乌龙面，
方法很简单，
利用柴鱼片来提味。

炒乌龙面

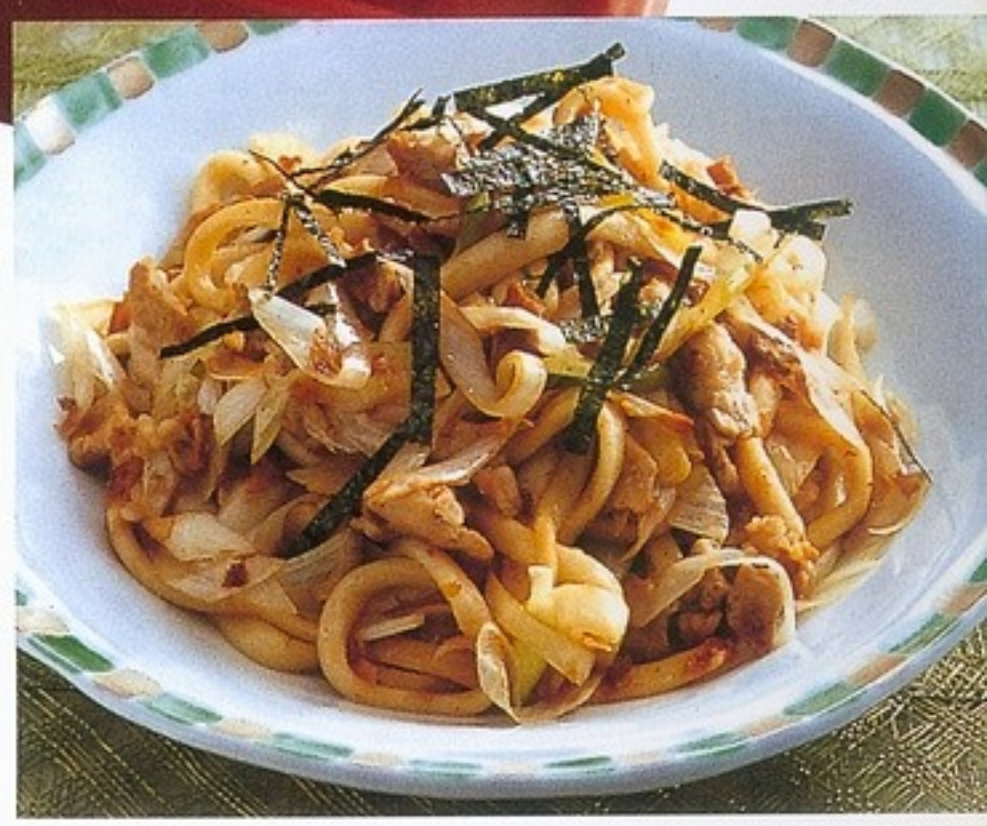
材料(2人份)水煮乌龙面2团　猪肉片100g　大葱1根　色拉油½大匙　柴鱼片1袋(5g)　酒½大匙　酱油1大匙　盐½小匙　胡椒少许　寿司海苔½片

做法

1.猪肉切成宽1cm的薄片，大葱纵切对半，再斜切成宽4～5mm的条状。
2.以温开水洗煮乌龙面，放在滤网上沥去水分。
3.倒色拉油于平底锅里，以中火加热，放肉片拌炒，等肉片变色后加乌龙面，以筷子拌炒。
4.加葱一起炒，葱变软后加柴鱼片，淋酒、酱油、盐、胡椒调味，拌炒一下。盛盘，海苔剪成细丝，撒于上面。

(1人份 1965kJ 盐分3.4g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

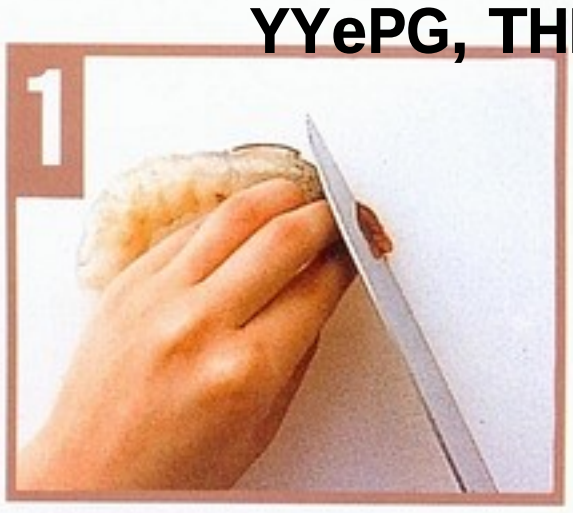
天妇罗荞麦凉面

加了虾和当季蔬菜的天妇罗，非常美味的竹篓荞麦面。假日的午餐，全家人一起享用这道美食吧！

平底锅 油炸

热量 3051kJ（1人份）　盐分 1.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
荞麦面（干面）	200g	400g
虾	4尾	8尾
茄子	2个	4个
茗荷	2个	4个
天妇罗面糊		
蛋	1/2个份	1个
冷开水	1/3杯	2/3杯
低筋面粉	1/2杯	1杯
炸油	适量	适量
蘸酱（参见P63）	2/3杯	1 1/3杯
萝卜泥	少许	少许
姜末	少许	少许



1 准备虾

虾去壳，保留尾巴那一节的壳，剔除泥肠。尾部稍微用刀割一下，汲出里面的液体，于腹部用刀划5道刀痕。



2 准备茄子和茗荷

茄子去蒂，纵切成4等份，蒂柄的那一边不要切断，再纵向切2道。茗荷纵切对半，根部纵切几道。



5 锅里装水煮荞麦面

锅里装足量的水煮沸后，将荞麦面散开下锅煮。



3 调制面糊

准备一个钵碗打蛋，加冷水拌搅。再加入低筋面粉，搅拌一下，不需拌到变稠，出现一些粉粒即可。



6 煮至喜欢的熟度后捞起

等面全都沉锅后，再用筷子大动作地慢慢搅拌。依标示时间煮面，煮到你喜欢的熟度后捞起。



4 以中温的炸油炸天妇罗

以中温加热炸油，虾沾面糊下锅炸。以筷子翻面，炸1～2分钟捞起沥油。茄子和茗荷也一样蘸裹面糊油炸。



7 以冷开水洗面，盛盘

面捞起置于筛网上沥汁，放在冷开水里揉洗，换水2～3次就能将粘度洗去，也可放在水龙头下冲洗。然后再置于筛网上沥水，盛盘。旁边再摆蘸酱汁、天妇罗、萝卜泥、姜末。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

只有炸洋葱和炸樱花虾而已，
做法更简单，
做成凉面也很好吃。

炸虾荞麦汤面

材料(2人份) 荞麦面(干面)200g 洋葱(小)1/2个 樱花虾3大匙 低筋面粉1/2大匙 面糊(蛋1/2个 冷水1/3杯 低筋面粉1/2杯) 炸油适量 日式高汤4杯 料酒1 1/3大匙 酱油3大匙

做法

1. 洋葱纵切成厚3mm的薄片状，放在钵碗里，加入樱花虾一起搅拌。
2. 再准备另一个钵碗，将面糊的蛋、冷水加入一起搅拌，再加低筋面粉搅拌，不需拌成稠状。
3. 撒点低筋面粉于洋葱及樱花虾上，再沾面糊。炸油以中温加热，以大汤匙捞裹好面糊的洋葱和虾下锅炸，时时以筷子翻面，炸个2～3分钟后取出，沥油。
4. 锅子装高汤汁煮沸后，加料酒和酱油做成蘸酱汁，置于室温下冷却变温。
5. 依标示以足量的热水煮面，煮好后置于筛网上沥汁。盛盘后淋上蘸酱汁，再摆上炸好的洋葱及虾。

(1人份2567kJ 盐分2.9g)

*欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

辣味凉面

淋上冷汤汁当拌面吃。美味的秘密就在于鲜甜的牛肉炖汁。

容器搅拌

材料	（2人份）	（4人份）
凉面（挂面亦可）	200g	400g
牛腿肉（切片）	100g	200g
泡菜	80g	150g
小黄瓜	1根	2根
蛋	1/2个	1个
酱油	1/2大匙	1大匙
酒	1/2大匙	1大匙
醋	2小匙略多	1 1/2大匙
砂糖	1/4大匙	1/2大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
色拉油	适量	适量
白芝麻	适量	适量
辣椒粒（可有可无）	适量	适量

做法

1 煮牛肉做汤汁

锅里装2杯水（4杯水，4人份），煮沸后烫一下牛肉，冲冷水沥去水分，切成宽1cm的肉片。刚刚的煮汁以滤网过滤后，取清汤加少许的酱油、酒、盐、胡椒搅拌，置于室温下冷却，当汤汁使用。

2 准备小黄瓜和泡菜

小黄瓜纵切对半，再斜切成薄片，撒点盐搓揉变软后，水洗拧干，加醋和砂糖拌搅。泡菜切成宽2cm的条状。

3 做蛋丝

蛋加少许的盐打匀，倒2大匙色拉油于平底锅里，均匀散开，将多余的油擦掉。将所有（1/2分量）的蛋汁倒入锅里，展平，煎蛋饼。制作4人份时，剩下的蛋汁依同法煎蛋饼，置于盆篓上（亦可用盘子铺厨房纸巾）使之冷却，再卷成圆形切成细丝。

4 煮凉面

依标示以足量的热水煮面，再用冷水冲一下，置于筛网上沥水。

5 盛盘 淋汤汁

将面盛盘，摆上牛肉、小黄瓜、泡菜、蛋丝。再撒点白芝麻、辣椒粒，淋上冷汤汁。

热量 1856kJ（1人份）　盐分 3.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

（汤汁冷却的时间除外）

烹调要诀

牛肉的煮汁若留有油脂或浮沫的话，冷却时变硬后，口感会变差，所以一定要使用细网孔的滤网过滤汤汁。如果没有细网孔的滤网，可在筛网上铺厨房纸巾代替使用。

菜单搭配建议

来道卤茄子和青椒当配菜吧！茄子去蒂，切成适当的大块，青椒纵切对半，去蒂和籽。以色拉油炒过后，加小鱼干（白鱼干亦可），再加酒、水、砂糖、酱油一起焖煮到食材变软。

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＆纹肉料理
猪肉＆鸡肉料理





家常菜

ISBN 7-5384-2673-6
9 787538 426731 >
ISBN 7-5384-2673-6/Z • 227
定价 :25.00 元

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

THX FOR UR READING