

150種台灣人氣好料理

人氣料理系列 01

作者／楊桃文化

定價

199元

老是找不到適合你多變口味的食譜書嗎？今天想學義大利麵明天又想學醬料嗎？「台灣人氣好料理」收集全台最受歡迎的**6大美食主題**及**150道**詳細完整食譜作法，讓你一次學個夠喔！



22

道熱門義大利麵



25

道美味丼飯



36

種經典中式醬料



26

種不吃後悔的牛肉麵

21

種超簡單厚蛋燒



20種炸物好吃秘方



(本書收錄Q版快樂廚房002~006)



義大利麵可以說是全球接受度最高的料理之一了！他不但料理起來相當方便，而且口味可以隨著個人的口味變化，和所有食材一起調理也很適宜，如此好享用的主食難怪會成為最受歡迎主題的第一名了呢！



醬料就是具有攝惑人心的巨大魔力，不管對任何料理來說，醬料它都是威力無窮的魔法師！從各地琳瑯滿目的美味小吃講到餐廳裡名廚烹調的作菜術，通通讓人光是聞到那撲鼻的香味就垂涎三尺，這也就是醬料在料理創造不可缺少的價值了。



蛋可說是全世界都公認的物美價廉食物，蛋料理的種類更是多不勝數，但是將蛋作成綿密又蓬鬆的厚蛋燒可就是一道料理藝術囉！可千萬不要以為非得用平底鍋才能作厚蛋燒，其實只要善用家中廚房的工具，也可以作出千變萬化的美味厚蛋料理囉！



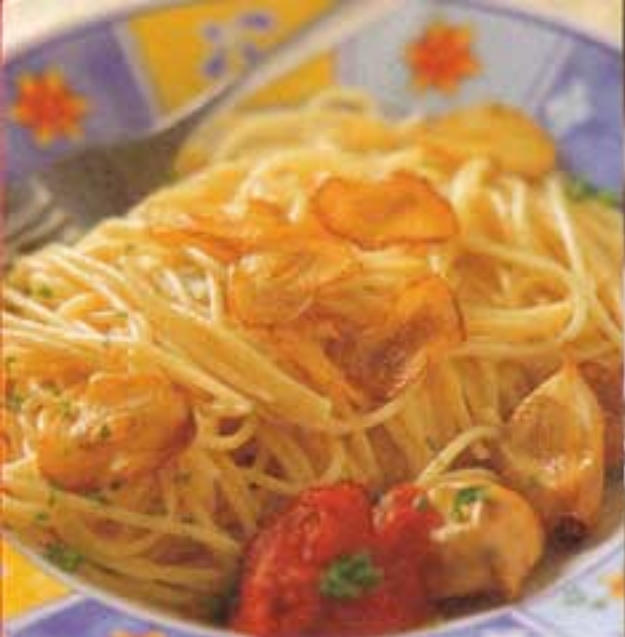
在台灣你永遠可以在大街小巷吃到最熱門的牛肉麵，不管是清燉還是紅燉，只要一碗下肚，精神馬上又充沛起來，這也是為什麼牛肉麵在台灣人的心中是最難忘的家鄉道地台灣味了。



走在街道上你會發現最近流行「轟炸新煮蛋」，滿街香氣瀰漫，熱氣氤氳的炸雞排引人忍不住大呼一番！酥脆的外皮包裹鮮嫩多汁又滑軟的肉質，吃完之後讓人心中油然而生一股滿足感，這就是炸物難以抵擋無窮的魅力！



百年傳承的丼飯可說是日本最傳統、最難忘的主要國民飲食，也是人們在飢腸轆轆時補充體力的第一選擇！而且它最令人著迷的魅力就在於掀開鍋蓋那一瞬間撲鼻而來的美味香氣，像魔術般為吃的人帶來一份完全屬於一個人的幸福感覺囉！



目錄 · CONTENTS

4 好料理NO.1－義大利麵

5 煮出義大利麵不敗秘訣

6 速配醬汁+麵條與醬汁搭配

7 青醬義大利麵

8 鮭魚蔬菜蝴蝶麵

8 蕃茄乳酪寬版麵

9 椰蝦螺旋麵

9 淡菜青豆斜管麵

10 茄香辣貝殼麵

11 香蒜橄欖油麵

11 鯉魚洋蔥麵

12 青豆培根車輪麵

12 青豆蘑菇螺旋麵

13 焗海鮮通心麵

14 香辣海鮮麵

14 義式香蒜蛤蠣麵

15 墨魚義大利麵

15 傳統烤干層麵

16 紅花起司蝴蝶麵

17 煙燻壓胸筆管麵

17 燻鮭魚干層麵

18 培根奶油天使細麵

18 野菇白酒細扁麵

19 義大利麵名店走訪



20 好料理NO.2－必備醬料

21 常備醬料Diy－油蔥酥、蒜酥

22 12道中式經典沾醬

24 中式經典作菜醬

25 宮保醬、XO醬

26 京都排骨醬、糖醋醬



27 麻婆醬、香酒汁

28 乾燒醬、京醬

29 麻辣汁、瀏陽豆豉醬

30 沙茶辣醬、鎮江醋汁

31 魚香醬、蒜泥醬

32 三杯醬、沙嗲醬

33 台式紅燴海鮮醬、咕嚕蜜汁

34 西汁、芥末汁

35 酸辣汁、高昇排骨醬



36 好料理NO.3－炸物

37 酥脆裹粉大評比

38 進入超鮮味炸物的第一步

40 老是炸的「焦」滴滴嗎？－教你怎麼正確判斷油溫

42 大雞排

43 香炸雞肉串、排骨酥

44 日式炸豬排、可樂餅

45 炸雞翅、鹽酥雞、五香雞捲

46 糖醋魚

47 炸蝦天婦羅、腐皮鮮蝦捲

48 蚵嗶、魷魚塊

49 杏片蝦球、蛋香鮮魷、五味花枝

50 棺材板、炸年糕

51 脆皮馬蹄糕、美式炸熱狗、花椰菜



53 好料理NO.4－厚蛋燒

54 蛋料理的廚房好幫手

56 美味厚蛋輕鬆變－平底鍋V.S圓鍋

58 醬油風味厚蛋燒、鰻魚風味厚蛋燒

59 鮭魚風味厚蛋燒、鮮蝦風味厚蛋燒





- 60 吻仔魚厚蛋燒、日式厚蛋捲
- 61 原味厚蛋包、太卷
- 62 青蚵厚蛋燒、蘿蔔乾厚蛋燒
- 63 韓式泡菜厚蛋燒、菠菜厚蛋燒
- 64 西班牙厚蛋燒、香草厚蛋燒
- 65 繽紛厚蛋燒、蛋堡
- 66 厚蛋燒握壽司
- 67 三色厚蛋
- 67 紅豆風味厚蛋燒



68 厚蛋燒最麻吉的日式2燒醬—辣味醬、甘味醬

70 好料理NO.5—丼飯

71 丼飯料理常用的特殊調味料

72 柴魚昆布高湯

- 72 他人醬汁
- 72 深川醬汁
- 73 牛丼
- 73 炸豬排丼
- 74 親子丼
- 74 天婦羅酥餅丼
- 75 三色雞鬆丼
- 75 蒲燒鰻玉子丼
- 76 深川丼
- 77 壽喜燒丼
- 77 腐皮丼
- 78 他人丼
- 79 鮪魚酪梨丼
- 79 吻仔魚堅果丼
- 80 東坡丼
- 81 根莖時蔬丼
- 81 薑汁燒肉丼
- 82 鮮菇丼
- 82 唐揚炸雞丼
- 83 麻婆豆腐丼



- 83 蕃茄滑蛋丼
- 84 石鍋拌飯
- 84 起司雞肉丼
- 85 咖哩海鮮丼
- 85 焗烤干貝丼



86 好料理NO.6—牛肉麵

87 牛肉麵的速配麵條

- 88 中式牛骨高湯
- 88 牛骨高湯
- 89 紅燒湯頭
- 89 清燉湯頭
- 90 藥燉湯頭
- 90 麻辣湯頭
- 91 半筋半肉牛肉麵
- 92 蔥燒牛肉河粉
- 92 茄汁牛肉麵
- 93 原汁牛肉麵
- 94 香辣牛肉麵
- 95 辣味紹子麵
- 95 芋香椰汁牛肉河粉
- 96 紅燒黃牛肉麵
- 96 鮮嫩牛肝麵
- 97 藥燉肉骨茶牛肉麵
- 97 薑汁牛肉麵
- 98 咖哩牛腩麵
- 98 酸辣牛柳細粉
- 99 醬燒牛筋冬粉
- 100 清燉半筋半肉牛肉麵
- 100 爽口牛腰麵
- 101 川味牛肉拉麵
- 102 壽喜燒拉麵
- 103 蠔油滷牛肚
- 103 港式滷水牛腩



台灣人氣好料理之 ①

22道熱門義大利麵

「義大利麵」征服全世界

可以說是全球接受度最高的料理之一了！他不但料理起來相當方便，而且口味可以隨每個人的口味變化，和所有食材一起調理也很麻吉，如此好烹飪的主食難怪會成為最受歡迎主題的第一名了呢！



煮出好吃義大利麵的**不敗秘訣**

義大利麵在滾沸水中氽燙時，一定要先加入一小匙的鹽，份量約佔鍋內水量的1%，若少了這動作，麵條吃起來可是只有外表有味道，咬到裡頭時就會覺得索然無味囉！此外加鹽還可以讓麵的質地更緊實有彈性，而另一個小秘訣是麵條氽燙好後，千萬別過冷水，而是要拌上少許橄欖油，如此可讓麵條變的彈性十足。此外氽燙好沒用完的麵條，也可以橄欖油拌勻後，稍微風乾再拿去冷藏。



如何煮出彈牙的義大利麵條

- 1 取一深鍋裝水至八分滿煮至滾沸後，先加入1匙鹽、1匙橄欖油，加入橄欖油的目的是要預防鍋中的麵條會糾結一起。再將義大利麵條以順時針方式順著鍋緣呈扇形攤開放入，目的是要讓麵條不會糾結在一起。提醒讀者在煮長條麵時，要等麵條稍微變軟後才可以攪動，若一下鍋就馬上攪動，容易讓麵條斷裂。
- 2 如果麵條在氽燙後還有下鍋拌炒的步驟，那只要氽燙至7~8分熟即可，目的是為了將麵放入醬汁拌炒時可以吸收醬汁的美味，而且麵條也不致於過爛，所以讀者可以麵條包裝上建議的時間再減2~3分鐘，當然時間的起算是從水滾放入麵條後才開始計算。
- 3 撈起麵條後，必須在3分鐘內拌入橄欖油，主要原因是在麵條仍保有溫度時較好拌勻，當然也可以馬上放入鍋中拌炒，因為此時麵的溫度和濕潤度較足夠，煮出來的口感當然是最好的囉！
- 4 氽燙好的麵條若在下鍋拌炒時才發現太乾了，讀者可以將麵條稍為再過一下原本氽燙的熱水，讓麵條帶點湯汁入鍋與其他食材一起拌炒，口感也還很不錯。

認識義大利麵從這開始

義大利麵圖片	中文名稱	英文名稱	麵條特性	水煮時間
	長形義大利麵	Pasta Lunga	最常被使用的麵條種類，如Spaghetti，分有1.5、1.6、1.8公厘粗細的麵條，常用來搭配蕃茄口味的麵醬。	8~10分鐘
	天使的髮絲	Angle Hair	猶如麵線般的Angle Hair，以搭配較清淡或是較稀的醬汁較為適合，比較不易因吸附太濃郁的麵醬而顯得口感較膩。	5~7分鐘
	小貝殼麵	Shells	較為細緻小貝殼麵可用來料理麵條湯，或是用於義式油醋醬汁的沙拉中。	8~10分鐘
	螺旋麵	Fusilli	其螺旋形狀的麵紋易於沾附麵醬，搭配濃郁醬汁如奶油起司醬或肉醬最速配。	8~10分鐘
	蝴蝶麵	Farfalle	蝴蝶麵的麵質以兩側較為細柔，中間較厚實。麵身造型非常容易承裹沾附醬汁，因此適合搭配各式不同型態的麵醬。	10~12分鐘
	義大利水管麵	Macaroni	由於其空心的造型與表面條紋可沾裹濃厚的麵醬，通常使用在以起司焗烤的口味中。	8~10分鐘
	小水管通心麵	Fagiolini	由於其體積較小且表面平滑，不易搶去其他材料的口感，因此特別適合與其他食材作搭配，也適合冷食，通常使用在拌美乃滋的沙拉中。	6~8分鐘
	斜管麵	Penne	Penne其斜口處類似鵝毛筆筆尖的造型，其中空部分與表面淺刻紋可吸附水分較多的醬汁，特別適合搭配蕃茄麵醬或義式肉醬。	8~10分鐘
	麵餃	Pasta Ripiena	麵餃有許多種，如方餃、小餛飩、半月形餃，中間多包有絞肉餡或起司餡。常用來煮湯或是搭配奶油醬、蕃茄麵醬。	13~15分鐘
	千層麵	Lasagna	通常為新鮮麵皮，中間夾入絞肉餡、起司或是蔬菜餡層層疊起而成，大多為方形，通常以焗烤方式料理。	5~7分鐘

速配義大利麵醬汁 作法大公開

好吃的義大利麵料理，除了煮麵的訣竅要掌握以外，不同的食材與不同的麵條，再搭配上最合適的醬汁，才能完成絕對美味的義大利麵。雖然在準備義大利麵醬汁的過程非常繁雜費時，但如何煮出好吃的醬汁，仍是不可馬虎的重要環節。

蕃茄醬汁

食譜示範／紅利義大利餐廳黃光宇師傅

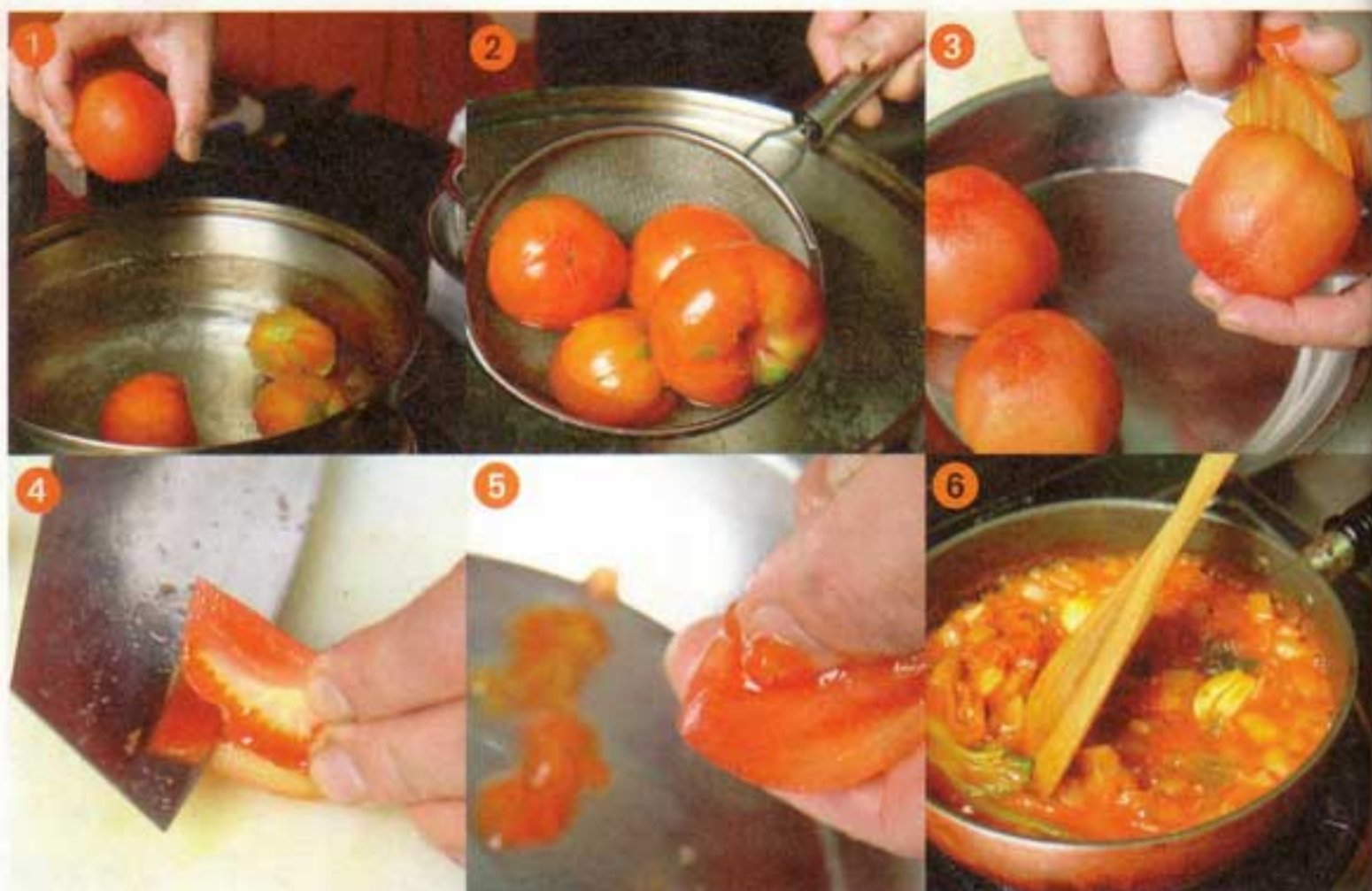
材料：
 大蕃茄6顆
 橄欖油3大匙
 洋蔥丁80公克
 大蒜末20公克
 九層塔少許
 西芹1/2根

小秘訣

蕃茄在汆燙前可以先淺淺的用刀劃上十字，這樣汆燙好後較容易去皮。

作法：

- 1 蕃茄洗淨過熱水汆燙10秒後，撈起放入冷水中去皮，再拿出去籽，切成碎丁狀備用。
- 2 熱鍋放入橄欖油及洋蔥丁爆香，然後加入作法1中的蕃茄丁及其餘的材料大蒜末、九層塔、西芹，用小火熬煮成汁，加入少許鹽攪拌均勻後熄火，蕃茄醬汁就完成了。



奶油白醬

材料：
 鮮奶油100公克
 牛奶600公克
 奶油140公克
 麵粉100公克

作法：

- 1 取一小型鍋，倒入鮮奶油和牛奶用小火拌勻煮滾後，放置一旁備用。
- 2 拿一平底鍋放入100公克的奶油先以小火融化，再慢慢倒入麵粉拌炒至均勻後，在爐上一邊攪拌一邊慢慢加入作法1的材料，並繼續仔細地攪拌均勻。
- 3 將剩下的40公克奶油先以小火加熱融化，再倒入作法2的平底鍋中，拌勻後即可熄火倒出於碗盆中，奶油白醬就完成了。



青醬

食譜示範／台北喜來登飯店小李師傅

材料：
 九層塔100公克
 去皮的大蒜2顆
 橄欖油100~120cc
 鹽少許
 胡椒少許
 松子少許
 西芹菜1/2根
 帕馬善起司粉少許

作法：

- 1 松子先用預熱200°C的烤箱烤至上色，香味溢出後取出備用。
- 2 拿一果汁機將所有材料除起司粉外，連同作法1的松子一起放入，打至細密的濃稠狀，再加入起司粉拌勻，青醬就完成了。



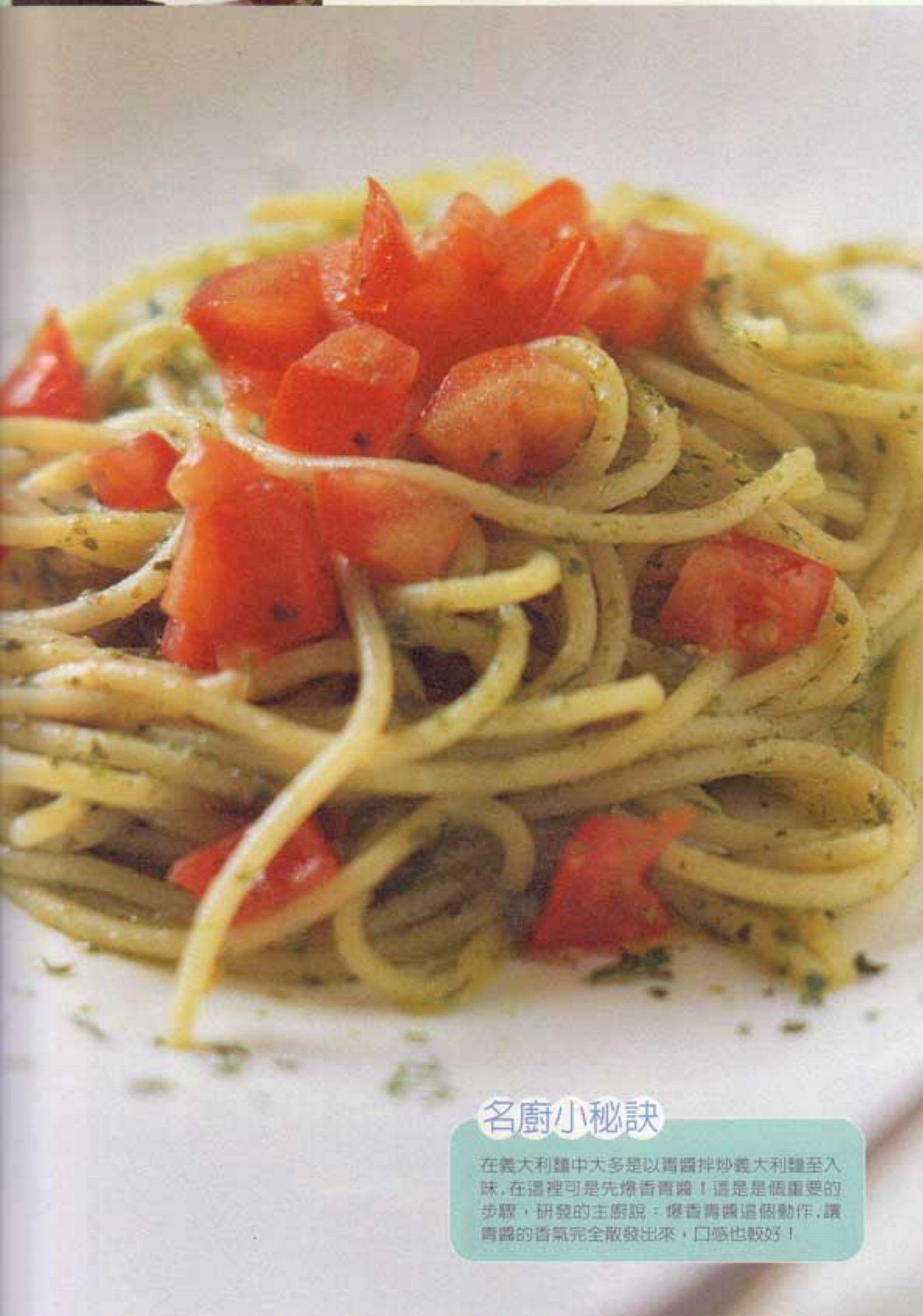
小秘訣

將材料放進果汁機中打成醬汁的過程，如果機器無法順利攪打食材，可加入適量的橄欖油將會有所改善。

春之義大利麵名廚

六福皇宮義大利餐廳湯和喜師傅

湯和喜，現任六福皇宮義大利廳主廚，問到為什麼當初選擇這一行呢？湯師傅說最初是希望自己能有一技之長在身，才不怕為生活苦惱，在學習廚藝的過程中，發現自己還頗具天份，進到西華飯店服務前後共十年，期間有兩年的時間離開西華到了遠東飯店、LANMARK服務，讓自己能從中獲取不同的經驗。師傅給想走廚藝這行的年輕人們建議：基本功夫一定學得要紮實，再學其他的東西就能很快了解囉！他認為作菜其實還是以個人風格為主，再將食用者的口味考慮進去，加點創意變化菜色，而且抱著精益求精的心態，期望每位顧客都能吃到最美味的菜餚，將會是自己最開心的事情。



名廚小秘訣

在義大利麵中大多是以青醬拌炒義大利麵至入味，在這裡可是先爆香青醬！這是個重要的步驟，研發的主廚說：爆香青醬這個動作，讓青醬的香氣完全散發出來，口感也較好！

青醬義大利麵

材 料

- A. 羅勒.....100g
 大蒜.....1顆
 醃漬鯷魚.....2尾
 橄欖油.....100~120cc
 鹽.....少許
 胡椒.....少許
- B. 松子（烤過）.....50g
 帕馬善起司粉.....50g
 義大利麵.....100g
 蕃茄丁.....適量

作 法

- 1 取一果汁機放入30公克的松子及材料A打至細密的濃稠狀，倒入碗盆中，再加入40公克的帕馬善起司粉拌勻，作成青醬備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，再放入義大利麵煮熟後撈起盛盤，馬上加入作法1的青醬（用量依個人喜好）和麵一起拌勻。
- 3 最後在麵上灑蕃茄丁、20公克松子和剩下的帕馬善起司粉即可。



蕃茄乳酪寬板麵

名廚小秘訣

在作法3熬煮蕃茄時，蕃茄不用先去皮，且要煮至蕃茄呈糊開了的狀態，甜味才會出來，熬煮過程中若覺得太乾了，可以視情況倒入少許的水調整濃稠度，若這蕃茄醬汁做的好，此款義大利麵就成功一半囉！

材 料

寬板麵80g
小蕃茄7~8顆
莫札雷拉起司50g
大蒜碎末少許
洋蔥碎末少許
橄欖油適量
俄力岡少許
鹽少許
胡椒少許

作 法

- 1 莫札雷拉起司切小丁備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加1小匙鹽，放入寬板麵煮至八分熟後撈起，拌點橄欖油備用。
- 3 熱一平底鍋，加入適量的橄欖油，爆香洋蔥碎末及大蒜碎末，放入小蕃茄後即轉小火熬煮約4~5分鐘。
- 4 將作法2的寬板麵放入作法3的鍋中拌炒，待麵收乾湯汁後，以鹽、胡椒調味，再馬上放入作法1的起司丁後起鍋盛盤，最後灑上俄力岡香料即可。



鮭魚蔬菜蝴蝶麵

材 料

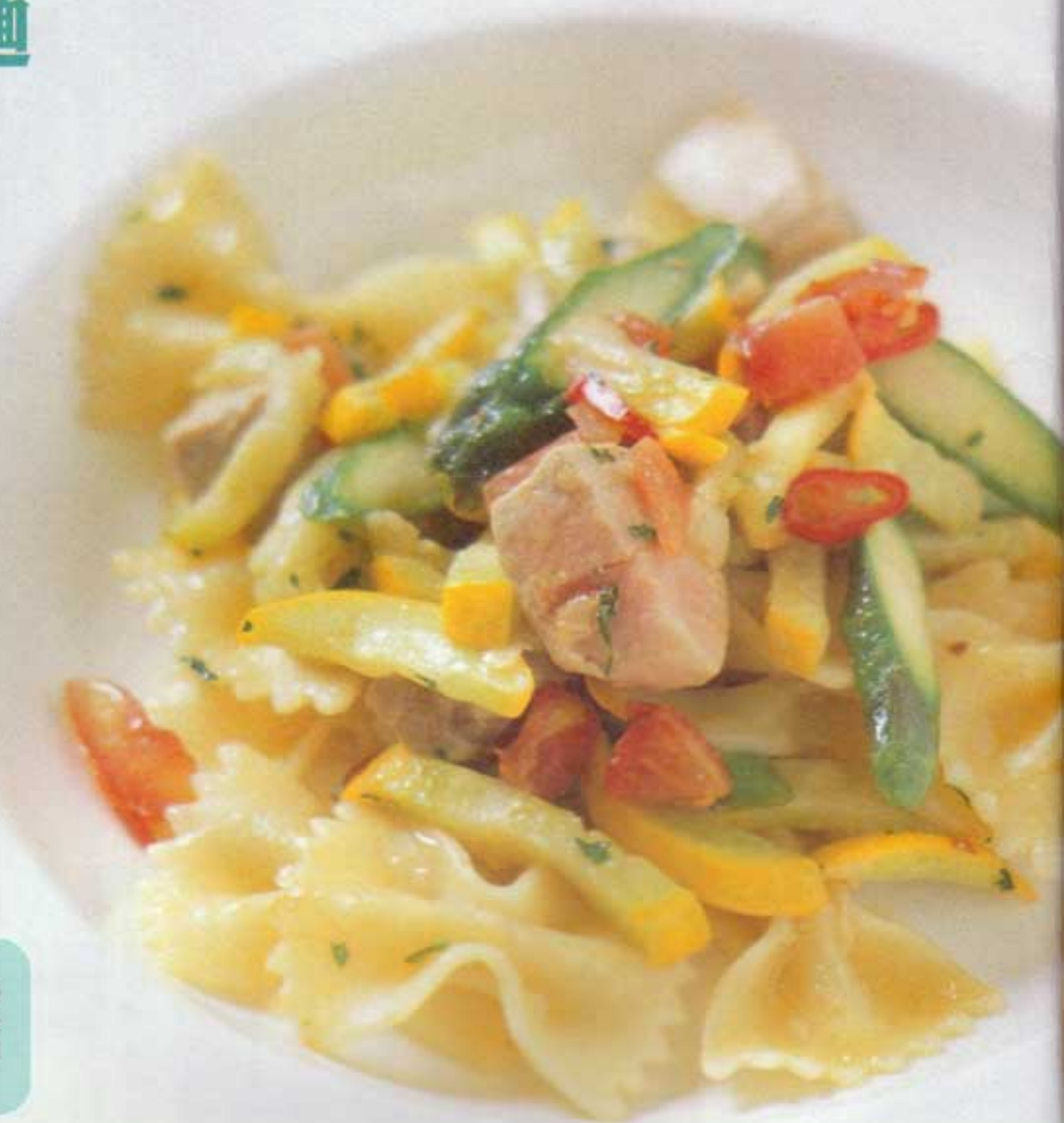
蝴蝶麵100g 大蒜碎末少許
蘆筍1條 橄欖油適量
蕃茄1/3顆 白酒少許
黃色結瓜50g 鹽少許
鮭魚80g 胡椒少許
洋蔥碎末少許

作 法

- 1 蘆筍洗淨後切絲；黃色結瓜削去外皮，洗淨切絲；鮭魚切成小方塊備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加1匙鹽，再放入麵煮至八分熟後撈起，拌點橄欖油備用。
- 3 熱鍋，加入適量的橄欖油爆香洋蔥碎末及大蒜碎末後，放入作法1的材料拌炒，加少許白酒，再放入作法2的麵一起拌炒，最後加鹽、胡椒調味即可。

名廚小秘訣

讀者是不是很好奇為什麼在作法2煮麵時，要放1小匙鹽呢？因為要讓麵在品嚐的時候不只表層有味道而已，就連嚼到麵裡面也要有些許的鹹味，而且加入少許的鹽還能讓麵條更有韌性，不容易在滾燙時就斷裂囉！



淡菜青豆斜管麵



材 料

斜管麵	100g
洋蔥碎末	少許
大蒜碎末	1小匙
淡菜	3個
青豆	適量
蕃茄丁	少許
白酒	少許
鹽	少許
胡椒	少許

作 法

- 1 取一深鍋煮水至滾沸，加1匙鹽，放入麵煮至八分熟後撈起，拌點橄欖油備用。
- 2 熱鍋爆香洋蔥碎末、大蒜碎末，放入淡菜、白酒及青豆拌炒，再加入作法1的麵拌炒，最後放鹽、胡椒調味。
- 3 最後盛盤時在麵上灑上蕃茄丁即可。

名廚小秘訣

炒淡菜時加點白酒會比較沒有腥味；淡菜和九孔（小鮑魚）的不同在於前者是兩個殼，後者只有一個殼。

椰蝦螺旋麵



材 料

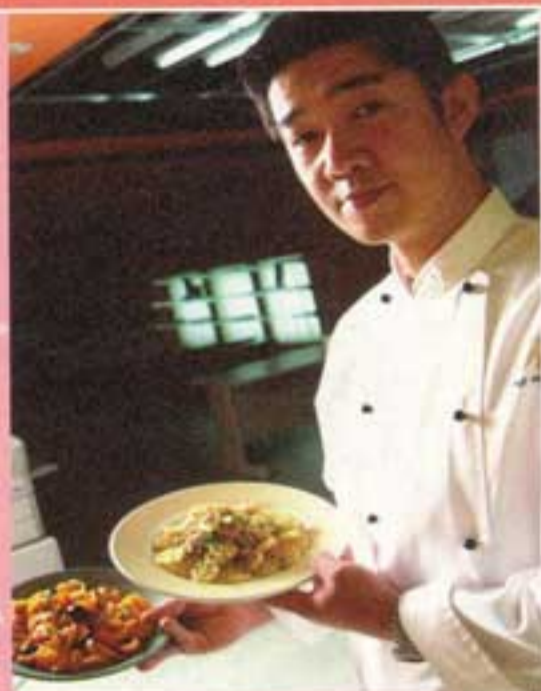
鮮蝦	3尾
花椰菜	5~6朵
螺旋麵	100g
洋蔥碎末	少許
大蒜碎末	少許
白酒	少許
蕃茄丁	少許
鹽	少許
胡椒	少許

作 法

- 1 花椰菜洗淨；鮮蝦剝殼、去腸泥和頭尾後洗淨備用。
- 2 取一小型鍋煮水至滾沸，放入作法1的花椰菜氽燙約2分鐘後撈起，泡一下冰水即取出備用。
- 3 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，再放入螺旋麵煮至八分熟後撈起，拌入適量橄欖油備用。
- 4 取一平底鍋，加入適量的橄欖油，加入洋蔥碎末及大蒜碎末爆香，放入作法1的鮮蝦，加少許白酒拌炒，再放入作法2的花椰菜和蕃茄丁拌炒，最後放入作法3的麵拌炒後，加入少許鹽和胡椒調味即可。

夏之義大利麵名廚

夏之義大利麵名廚



紅利義大利餐廳黃光宇師傅

黃光宇，曾任陽明山中國麗緻飯店主廚，現任高級義式紅利餐廳主廚。看著師傅不禁好奇的問起為何會踏入這一行？師傅說他原是軍人，但後來因為想換環境所以選了廚師這工作，本以為入行容易，但深入了解後才發現料理這行相當博大精深，需學習之處還很多呢！一開始先到國外學習泰式和印尼料理，但當時回國後發現國內尚未有此市場，所以才又轉而學習西式料理。黃師傅認為作料理要嚴謹、科學化，但保持一顆愉快的心是絕對需要的，以前他作菜時看起來很嚴肅，但後來經友人提醒後，才改變了他的觀念。料理沒有界限，創意可無限發揮，就是黃師傅作好料理的想法。

茄香辣味貝殼麵

材 料

- A. 貝殼麵180g
乾辣椒5g
大蒜15g
黑橄欖6~8顆
橄欖油30cc
鹽適量
胡椒適量
- B. 蕃茄6顆
橄欖油3大匙
洋蔥丁80g
大蒜末20g
九層塔少許
西芹1/2根

作 法

- 1 蕃茄以滾水汆燙10秒鐘撈起，過冷水後，去皮去籽並切成細碎狀；西芹切碎；乾辣椒切大丁；大蒜切碎備用。
- 2 熱鍋，放入材料B的橄欖油及洋蔥丁爆香，再加入作法1的蕃茄碎末、西芹末及剩餘材料B以小火熬煮成濃稠狀，以少許鹽調味即為蕃茄醬汁備用。
- 3 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，放入貝殼麵煮至八分熟時撈起，拌入橄欖油後備用。
- 4 熱油鍋，先放入黑橄欖拌炒後，爆香作法1的乾辣椒丁、大蒜碎末，加入70cc的蕃茄醬汁以小火煮至濃縮出味後，以鹽、胡椒調味，再加入作法3的貝殼麵拌炒均勻待湯略收時起鍋即可。

香蒜橄欖油麵

材 料

義大利麵 ……180g 大蒜片 ……20g
橄欖油 ……適量 黑胡椒粉 ……5g
帶皮大蒜 ……2顆 義式扁平巴西里 5g

作 法

- 1 將帶皮大蒜以低溫油脂浸泡使其熟成，再擠出蒜頭搗成泥狀備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，再放入義大利麵煮至八分熟時撈起，拌入橄欖油後備用。
- 3 熱鍋，加適量橄欖油，爆香大蒜片，加入作法2的義大利麵略微拌炒，再拌入作法1的蒜泥，最後以黑胡椒粉、鹽調味，起鍋後灑上義式扁平巴西里即可。

名廚小秘訣

帶皮的大蒜利用低溫油脂浸泡使其熟成，此種作法在義大利被稱為「confit」，優點是會保有蒜頭原先的汁液，且食用後口中不會留下不好的氣味喔！所以可多準備2~3顆擺於盛盤的麵旁，食用時再擠出蒜頭及美味的原汁，拌入義大利麵裡一塊吃，口感超讚哦！

鯷魚洋蔥麵

材 料

番紅花麵 ……180g
鯷魚罐頭 ……30g
洋蔥 ……100g
橄欖油 ……30cc
巴西里碎 ……10g
鹽 ……少許
胡椒 ……少許

作 法

- 1 洋蔥剝去外層皮，洗淨切絲備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，放入番紅花麵煮至八分熟時撈起，拌入橄欖油後備用。
- 3 熱鍋，加入適量橄欖油，炒香鯷魚與作法1的洋蔥絲後，加入作法2的番紅花麵條拌炒，最後以鹽、胡椒、巴西里碎末調味即可。

名廚小秘訣

鯷魚罐頭若選用油漬的會比水漬的來得香些，鯷魚與洋蔥二者在口感上具有平衡的作用。有個小秘訣要教給讀者，料理中的洋蔥切絲狀，主要是因選用的麵條是長條型的，若喜歡軟糯的口感，就要改成切成了狀，如此在食用上將更方便，也能更入味。

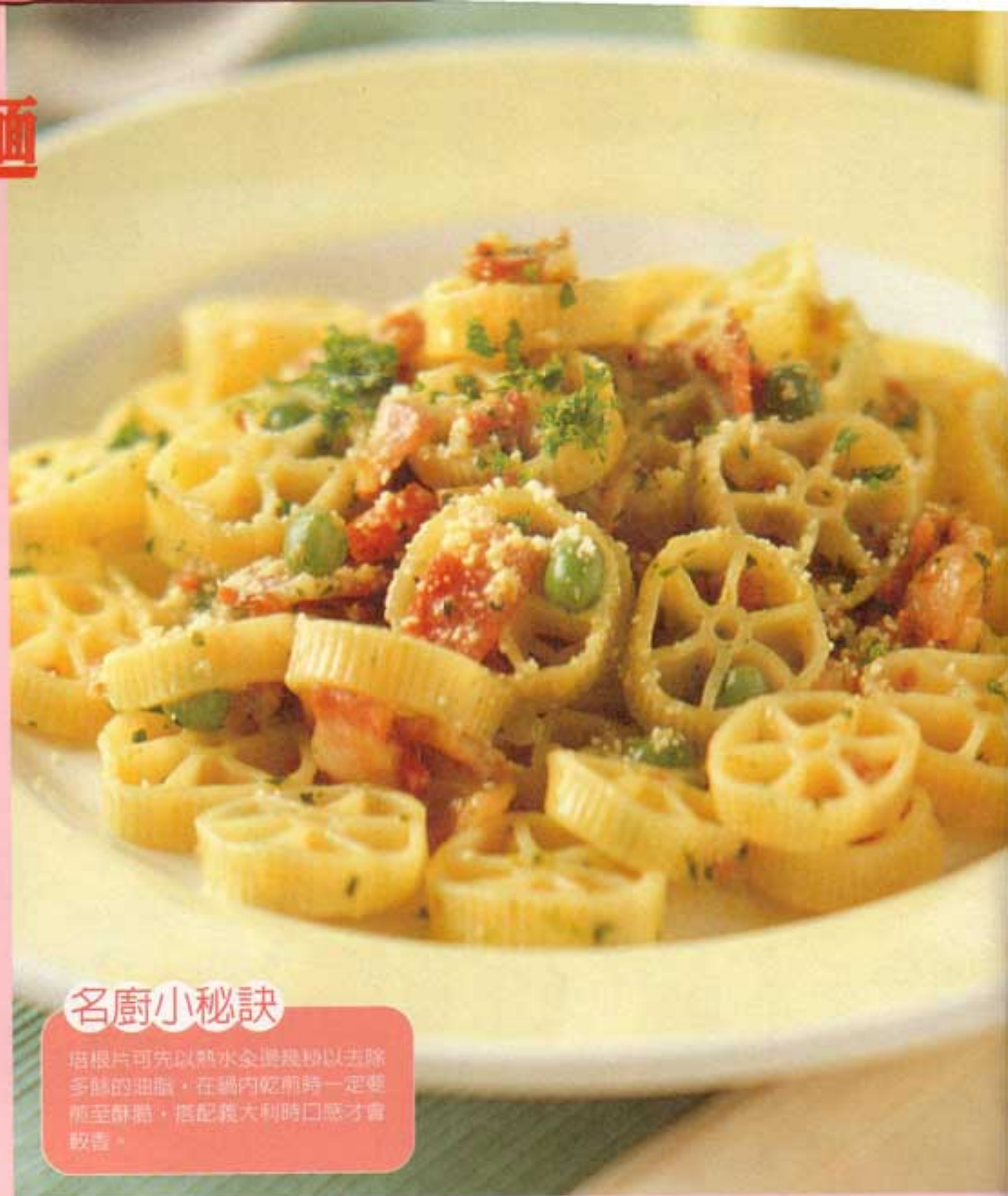
青豆培根車輪麵

材 料

車輪麵180g	培根片20g
青豆仁100g	橄欖油適量
雞高湯50cc	起司粉適量
奶油30g	鹽適量
洋蔥碎末50g	胡椒適量
大蒜碎末30g		

作 法

- 1 取一深鍋煮水至滾沸，加少許鹽，放入青豆仁汆燙至熟，撈出過一下冰水後備用。
- 2 熱鍋，加入10公克的奶油融化後，放入洋蔥碎末20公克拌炒（不用炒至上色），加入作法1的青豆仁及雞湯煨至材料變軟後，連同湯汁一起放入果汁機中打至呈泥狀即為青豆泥備用。
- 3 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，放入車輪麵煮至八分熟時撈起，拌入橄欖油後備用。
- 4 熱鍋，放入20公克的奶油融化後，先炒香蒜碎末、培根碎末，加入洋蔥碎末30公克炒軟至上色後，再加入培根片、作法2的青豆泥及作法3的車輪麵拌炒勻，最後以鹽、胡椒、起司粉調味即可。



名廚小秘訣

培根片可先以熱水汆燙幾秒以去除多餘的油脂，在鍋內乾煎時一定要煎至酥脆，搭配義大利時口感才會較香。

青豆蘑菇螺旋麵

材 料

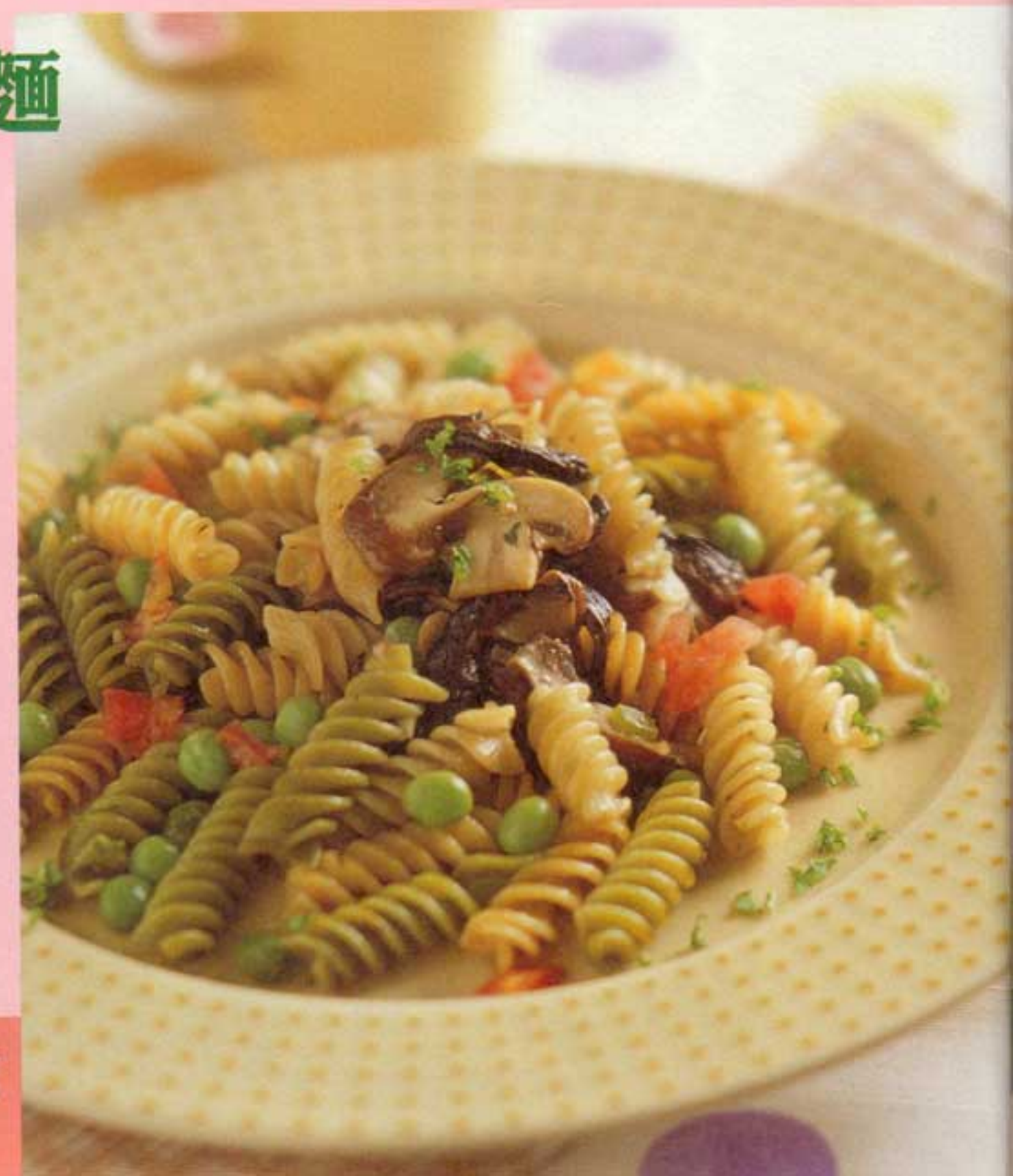
螺旋麵180g	迷迭香5g
青豆仁30g	橄欖油25cc
白蘑菇100g	鹽少許
香菇10g	胡椒少許
大蒜碎末10g		

作 法

- 1 白蘑菇、香菇洗淨後切片備用。
- 2 取一鍋煮水至滾沸，加1匙鹽，放入螺旋麵煮至八分熟時撈起，拌入橄欖油後備用。
- 3 青豆以熱水稍微汆燙一下，取出備用。
- 4 熱鍋，加入適量橄欖油，先爆香大蒜碎末，再放入作法1的材料炒至香味溢出後，以迷迭香、鹽、胡椒調味，再加入作法3的青豆略微拌炒，最後加入作法2的螺旋麵拌炒入味即可。

名廚小秘訣

作法3中寫著要先將青豆仁汆燙一下，主要是可以定色，讓煮出來的成品色澤保持鮮綠，搭配螺旋麵更有夏天的感覺囉！另外教讀者一個防止白蘑菇變黃的方法，在切片後拌點檸檬汁就能輕鬆解決蘑菇變黃的問題囉！



秋之義大利麵名廚

台北喜來登飯店李政立師傅

李政立，現任喜來登大飯店主廚，喜歡大家稱呼他小李師傅，常自稱是四年級生，但在他身上可是一點也感覺不出歲月的痕跡喔！從他親切的笑容中，可感覺到師傅仍保有一顆赤子之心、助人之心，這大概就是為何還能保有年輕樣貌的原因吧！說起師傅為何從事餐飲工作，師傅說並沒有很冠冕堂皇的理由，只記得於青少年時期就開始接觸餐飲工作，就連當兵期間也是負責軍中伙房的事務，就這樣和餐飲結下了不解之緣，後來又陸續服務於台北鴻傢西餐廳、國賓飯店，並於羅曼地法國餐廳實習過，最後進入喜來登大飯店。



焗海鮮通心麵

材 料

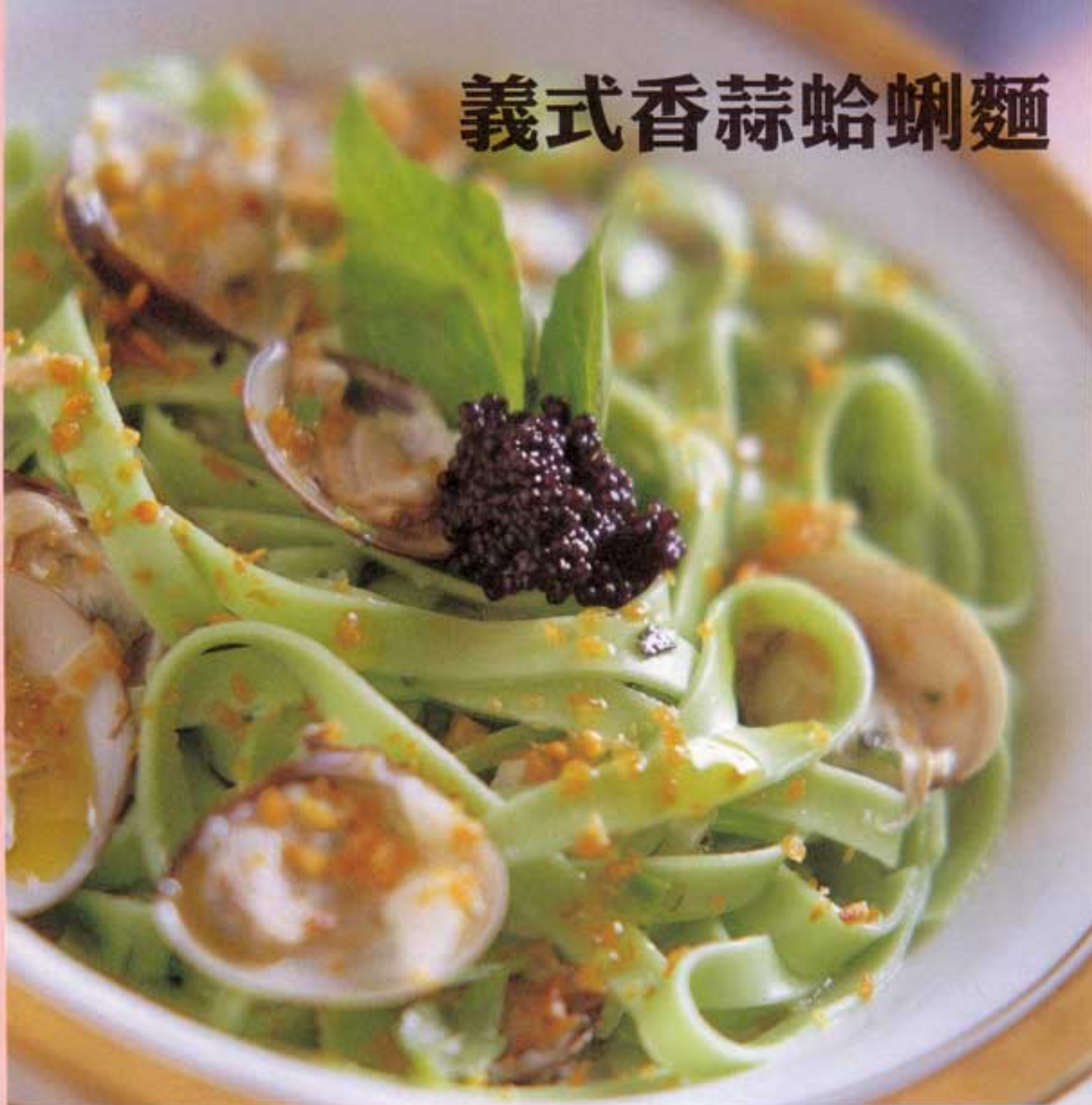
A. 通心麵……………100g	B. 奶油……………40g
蝦仁……………60g	麵粉……………20g
烏賊……………30g	鮮奶……………1瓶
新鮮干貝……………60g	鮮奶油……………30cc
蛤蜊……………40g	黑胡椒粉……………少許
蟹肉……………10g	橄欖油……………適量
小蕃茄……………4顆	莫札雷拉乳酪絲100g (mozzarella cheese)
	鹽……………適量



作 法

- 1 將蛤蜊用冷水加入粗鹽浸泡約2小時，待其吐沙後將水倒掉，再重複一次吐沙程序，清洗後取出；蝦仁挑去腸泥並洗淨；烏賊將其內臟管囊取出，清洗乾淨後切成塊狀或小圈管狀；干貝洗淨；小蕃茄對半切備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，再放入通心麵煮至七分熟，拌入橄欖油後；將作法1的所有材料以熱水氽燙後撈起備用。
- 4 將奶油放入平底鍋熱鍋溶化後，加入麵粉拌炒一下，再倒入適量的鮮奶攪拌至糊狀，最後加入黑胡椒粉調味即為奶油糊備用。
- 5 另取一平底鍋，放入奶油加熱至融化，放入作法2的通心麵、作法3的材料、作法4的奶油糊，再加少許鹽拌炒，最後加入鮮奶油拌勻即為奶油通心麵備用。
- 6 烤箱預熱200°C，將作法5的奶油通心麵灑上莫札雷拉乳酪絲及小蕃茄，放入烤箱烤約20~25分鐘至表面呈金黃色時取出即可。

義式香蒜蛤蜊麵



材 料

菠菜麵150g 鮮奶油2
蛤蜊300g 白酒3
大蒜末20g 橄欖油適量
洋蔥末10g 巴西里末適量
帕馬善起司絲20g 起司粉適量
(parmesan cheese) 鹽少許

作 法

- 1 先將蛤蜊用冷水加入粗鹽浸泡約2小時，待其吐沙後將水倒掉，再重複一次吐沙程序後取出備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，菠菜麵煮至八分熟後撈起備用。
- 3 熱鍋，放入適量的橄欖油，放入10公克蒜末炸酥後撈起瀝乾油脂備用。
- 4 續用作法3的油鍋，放入其餘大蒜末、洋蔥末炒香，再放入作法1的蛤蜊及白酒，至滾開後，再加入鮮奶油，蓋上鍋蓋至蛤蜊全部打開。
- 5 將作法2的麵放入作法4的鍋中，加上帕馬善起司絲拌炒均勻後，起鍋盛盤，灑好的大蒜末、起司粉及巴西里末即可。

香辣海鮮麵

材 料

義大利麵120g 辣椒切小段10g
新鮮干貝40g 巴西里末10g
烏賊100g 橄欖油適量
明蝦30g 鹽少許
大蒜末20g

作 法

- 1 明蝦去頭留尾剝殼、挑去腸泥後洗淨；烏賊將其內臟管囊取出，清洗乾淨後切段；新鮮干貝洗淨備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1匙鹽，放入義大利麵煮至八分熟，撈起備用。
- 3 熱鍋，放入適量的橄欖油，放入10公克大蒜末炸酥後撈起瀝乾油脂備用。
- 4 可續用作法3的油鍋，放入其餘大蒜末、辣椒炒香，再放入作法1的材料及作法2的麵條，放入巴西里末(留下少許做裝飾)拌炒後盛盤，灑上炸好的大蒜末和少許巴西里末裝飾即可。



傳統烤千層麵

材 料

菠菜義大利麵皮 400g 厚度約0.7cm)	俄力岡香料 ……10g (oregano)
罐頭肉醬 ……200g	莫札雷拉起司粉 50g (mozzarella cheese)
奶油糊 ……150g	
奶油 ……40g	
帕馬善起司 ……50g (parmesan cheese)	

作 法

- 1 菠菜義大利麵皮平均切成5份；奶油和肉醬，放入小碗中拌勻備用。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸，加入1小匙鹽，再一一將麵皮放入，煮約1分鐘後撈起備用。
- 3 取一個烤盤，刷上一層薄薄的奶油後，第一層先放上一層作法2的麵皮，塗上一層奶油糊，再放上一層帕馬善起司。第二層放上一層麵皮，塗上一層奶油糊，再放上一層作法2的肉醬料，再放上一層帕馬善起司。重覆第二層的作法擺放至第五層即為千層麵。
- 4 烤箱預熱至200°C，先將作法3的千層麵灑上俄力岡香料、莫札雷拉起司粉後，放入的烤爐烤約25~30分鐘，至表面呈金黃色取出即可。



墨魚義大利麵



材 料

義大利麵 ……100g	蕃茄醬 ……80g
墨魚 ……320g	辣椒 ……15g
墨魚粉 ……15g	白酒 ……112cc
洋蔥碎末 ……150g	巴西里末 ……10g
大蒜末 ……100g	鹽 ……適量
橄欖油 ……50cc	

作 法

- 1 將墨魚的墨囊取出，囊剪開倒入半鍋水中，過濾其沉澱的雜質，約2~3次，然後取一小鍋，倒入處理過的墨魚水，加入墨魚頭及白酒，先用大火煮開後轉小火熬煮3小時，最後再加點鹽調味，撈起墨魚頭，僅取汁即為墨魚汁備用。
- 2 將取出墨囊的墨魚清洗乾淨，頭部切碎，身軀切段備用。
- 3 取一中型鍋，放入適量的橄欖油、洋蔥碎、大蒜末炒香，再加入白酒、作法1的墨魚汁和作法2的墨魚，一起以小火熬燉2~3小時做成墨魚高汁備用。
- 4 取一深鍋煮水至滾沸，加入1小匙鹽，放入義大利麵煮7分鐘後，撈起備用。
- 5 用一平底鍋，放入適量作法3的墨魚高汁、作法4的義大利麵及蕃茄醬，拌炒均勻煮至湯汁略收乾，盛盤灑上大蒜末、巴西里末即可。



台北凱薩飯店William Bu師傅

William Bu，現任台北凱薩飯店行政總主廚，認識他的人多稱他為「阿布師傅」。極有廚藝天份的阿布師傅在年輕的25歲就升格主廚，之後陸續於香港希爾頓酒店、香港君悅酒店等飯店工作，繼而受邀到台灣一展烹飪技藝長才，目前已擁有17年西餐調理的經驗。初見阿布師傅，他說平時最喜歡看料理節目，欣賞他人不同的作菜手法，若有朋友談及料理的事，也馬上和大家說的津津有味，常常喜歡不按傳統制式作法烹調，所以永遠無法預知他又想把食材變成什麼模樣。他認為烹飪像作畫藝術，而且格外強調試吃的重要性，認為每個人完成每道菜時都應該先試吃過，才能了解自己的水準手藝。



紅花起司蝴蝶麵

材料

蝴蝶麵150g
番紅花0.05g
帕馬森起司粉少許
義大利風乾生火腿（切絲）10g
鮮奶油100g
雞高湯100g
橄欖油50g
胡椒少許
鹽少許

作法

- 1 取一深鍋煮開滾水，將蝴蝶麵加入煮至八分熟後撈起，拌橄欖油放涼備用。
- 2 取一平底鍋，倒入雞高湯煮番紅花至出色，再加入鮮奶油煮開。
- 3 將作法1的麵倒入作法2的鍋中，麵收乾湯汁後，加入帕馬森起司粉、鹽、胡椒調味，拌炒一下起鍋。
- 4 裝盤後擺上義大利風乾生火腿絲即可。



名廚小秘訣

用雞高湯煮番紅花至出色，顏色及味道才會好。

燻鮭魚千層麵

材料

A. 千層麵皮……4片	B. 奶油……3湯匙	披薩起司絲 少許
煙燻鮭魚 ……150g	麵粉……6湯匙	鹽 ……少許
奶油醬 ……150g	雞高湯……150cc	胡椒 ……少許
披薩起司絲…50g	鮮奶油……150cc	

作法

- 1 熱鍋，將奶油融化後，與麵粉拌炒均勻，加入雞高湯、鮮奶油拌炒至呈糊狀時，再加入披薩起司絲，最後加入鹽、胡椒調味即為奶油醬。
- 2 取一深鍋煮水至滾沸時，放入千層麵皮煮至熟後，撈起放涼備用。
- 3 取一烤盤，以一層麵皮、一層鮭魚，再塗上一層作法1的奶油醬及放上少許披薩起司絲的方式，重複步驟共3次疊成千層麵。
- 4 於作法3的千層麵上再鋪上一層麵皮，灑上起司絲，放入烤箱以中火烤約5~8分鐘取出即可。

名廚小秘訣

燻烤千層麵可不是疊好丟進烤箱就ok囉，得先在烤盤上刷一層薄薄的奶油醬汁，再開始疊千層麵，若不這樣做，就直接將麵片一一疊入，很容易乾掉且黏住烤盤底部，當然最後也得再刷些奶油醬汁才送入烤箱，取出後不只賣相優，就算冷掉了也不會不好切喔！

煙燻鴨胸筆管麵

材料

筆管麵 ……150g	新鮮蕃茄醬 ……100g
羊奶乳酪 ……50g	鮮奶油 ……50cc
黑胡椒 ……3粒	雞高湯 ……100cc
煙燻鴨胸片 ……100g	鹽 ……少許
橄欖油 ……50cc	胡椒 ……少許

作法

- 1 取一深鍋煮水至滾沸時，放入筆管麵煮至八分熟撈起，拌入橄欖油後備用。
- 2 熱鍋，放適量橄欖油與蕃茄醬、鮮奶油、雞高湯一起煮至滾沸，再放入煙燻鴨胸片、羊奶乳酪。
- 3 最後放入作法1的筆管麵與所有材料一起拌炒均勻入味，添加少許鹽、胡椒調味即可。



名廚小秘訣

喜歡吃辣的人，可以放入辣椒段和醬一起拌炒，非常夠味！





名廚小秘訣

作法2中炒乾培根碎末，為什麼不須再另外加油呢？因為培根本身已有足夠的油脂，乾炒對健康反而好，且利用炒出來的培根油再來攪香洋蔥，會讓義大利麵的味道更香。

培根奶油天使細麵

材 料

天使細麵 ……………150g	雞高湯 ……………100cc
培根碎末 ……………30公克	白酒 ……………50cc
蛋 ……………1顆	帕馬森起司粉 ……少量
鮮奶油 ……………200cc	鹽 ……………少許
洋蔥碎末 ……………30g	胡椒 ……………少許

作 法

- 1 取一深鍋煮水至滾沸，放入天使細麵煮至八分熟，撈起拌入橄欖油後放涼備用。
- 2 熱鍋，放入培根碎末炒乾，將培根碎末及油過濾分離備用。
- 3 將蛋打成蛋液，放入鍋中煎成薄蛋皮後切絲備用。
- 4 取一平底鍋，放入作法2的培根油將洋蔥碎末炒香，加入白酒煮至收乾，再加入雞高湯、帕馬森起司粉、鮮奶油煮至再次收乾湯汁。
- 5 將作法1的天使麵放入作法4的鍋中拌炒，以鹽、胡椒調味後盛盤，最後擺上蛋皮絲及作法2的培根碎末即可。

野菇白酒細扁麵

材 料

細扁麵 ……………150g	蒜片 ……………20公g
磨菇切片 ……………50g	雞高湯 ……………100cc
義大利野菇 ……………50g	白酒 ……………少許
(porcini)	巴西里碎末 ……少許
杏鮑菇 ……………50g	鹽 ……………少許
(切片)	胡椒 ……………少許
鮑魚菇 ……………50g	起司粉 ……………少許
(切片)	

作 法

- 1 取一深鍋煮水至滾沸時，放入細扁麵煮至八分熟撈起，拌入橄欖油後備用。
- 2 熱鍋，放入適量的橄欖油爆香蒜片，再加入義大利野菇、杏鮑菇片、鮑魚菇片以大火炒香至炒乾時，倒入白酒、雞高湯煮至湯汁收乾。
- 3 將作法1的細扁麵條放入作法2的鍋中拌炒均勻，以鹽、胡椒調味後盛盤，最後灑上巴西里碎末及起司粉即可。

名廚小秘訣

如果覺得用巴西里碎末及起司粉裝飾義大利麵不夠美觀，也可用磨菇切片，以大火炸至呈金黃色時撈起瀝乾，裝點在盤子周圍增添氣氛。另外義大利野菇(porcini)非常珍貴也不易買到，若在販賣進口食材的超市選找不到，也可利用其他菇類替代，口味一樣不錯。



和風義式餐飲概念店

位於台北敦化南路一段的紅柿子洋食屋，是家會讓人想停留駐足的店，看著店內一樓是柔和的橘色調，再擺上許多的紅柿子當小擺飾，頓時就和店名「紅柿子」相互對應呢！而且店內南瓜造型的垂吊燈，更給人喜氣洋洋的感覺，讓人還沒走進去就覺得心情愉快。

再往店內走些，隨即可看到沙拉吧上陳列著大小蛋糕櫃、飲料櫃、泡芙、奶酪……真的很讓人動心。而地下一樓，舒服的座椅更是讓人坐下去就不想離開，問起創店人之謝琇如小姐為何想開一家風格迥異的店，她提到之前和朋友在日本銀座時，覺得那兒的店有自己的風格，而且甜點又好吃不膩，於是幾位志同道合的朋友就在台北東區開了這家店，



並且和日本當地餐廳技術合作，引進那兒的甜點製作技術，還聘請了經驗豐富的謝文清師傅來擔任行政總主廚，使餐點能更符合台灣人的口味。由於創店的出發點即是以客人為主，所以如何讓顧客舒服用餐，吃好吃的美食都是店家所重視的。



紅柿子洋食屋

電話：(02) 27762228

地址：台北市敦化南路一段236巷19號

餐點用料豐富，不惜成本

該店用餐價格不高，但食材用料卻非常豐富，就拿義大利麵來說，麵條和香料都是進口的高級食材，醬汁也是師傅親自熬煮出來，除此之外師傅的用心更在餐點裝飾上展露無遺，來此用餐無論對味覺或視覺可都是一大享受。

手工甜點、現烤麵包、特製花茶



紅柿子洋食屋特別派專人前去日本學習製作甜點的技術，所以店內的各式蛋糕、泡芙、奶酪、餅乾可說皆是師出名門，味道嚐來甜而不膩，讓人想一吃再吃。而且店內還有另一特色，就是店家自行調配而成的各式特製花茶，茶包內容物的比例全由店家調配和包裝，絕對稱得上獨特且別家喝不到的口味。

名店走訪

↑ 紅柿子洋食屋

↓ 隨意鳥地方天母店



優美如歐式風的前庭，寬廣的走道及兩旁舒適的庭園座位，彷彿來到一處不屬於台灣的地方，進入店內環顧四週更令人驚艷，多處擺著外國美酒的小酒架，牆上還有充滿民族風味的掛畫和面具，中央的位置有個吧檯，可以坐在那兒享受一下屬於pub的氣氛，走上二樓更可感受到與一樓不太相同的佈置，似乎有意將空間隔營造出隱密性的感覺。師傅覺得一樓是有點像地中海的設計風格，不知道你覺得呢？

朋友聚餐的好地方

剛聽到「隨意鳥地方」這店名也許會有些訝異，不過名字怪雖怪，卻讓人印象深刻，而且成功引起了你我的興趣，讓人忍不住想前往店內一探究竟。

陳師傅談起了老闆Tony本就經營義大利餐廳，只是後來將店址遷移至現在的地方，也重新改了現在的店名，目的是為了讓來店內的客人都能像小鳥一樣的自在，可以無所拘束的用餐，至於店內的裝潢設計型態則全是出於老闆的構想，也不知該歸類為哪一種風格，反正就是專屬於Tony style啦！

手工自製香料麵，口感獨特

陳師傅說店內的麵條並非是進口的乾燥麵，全部可都是手工揉製而成的，不論是義大利麵、墨魚麵或是他們自己研發特製出的香料麵……等，絕對都是在外吃不到的獨特口感與香氣，且手工製成的麵其彈性本來就很好，也很有嚼勁，最重要的是這兒的麵條保存期限最多2天，保證讓消費者吃到最新鮮的義大利麵。

菜色種類多樣化，滿足顧客多變口味

除了自製的各式手工麵條外，可供顧客選擇搭配的醬汁也非常多樣化，義大利麵的口味更是以台灣人能接受的口道再作調整，想必來這的客人，都要經過一番掙扎才能決定好自己想吃什麼吧！而且可供多樣選擇的不只是義大利麵，連烤牛排、羊排可搭配的醬汁都有多達7種以上的選擇，難怪師傅說他們的菜單組合搭配起來有百餘種的選擇，看來可絲毫不唬人呦！



隨意鳥地方天母店

電話：(02) 28736397

地址：台北市天母天玉街38巷16弄2號1樓

台灣人氣好料理之 ②

36種經典中式醬料

「醬」子吃會更好吃

就是具有擄惑人心的巨大魔力，不管對任何料理來說，醬料它都是威力無窮的魔法師！從各地琳琅滿目的美味小吃醬到餐廳裡名廚烹調的做菜醬，通通讓人光是聞到那撲鼻的香味就垂涎三尺，這也就是醬料在料理創造不可缺少的價值了。



調味換算輕鬆記

而且，必須注意的是當我們在調配水和油它們的比重是不相同的，所以就算相同體積的水和油，它們的重量也會不一樣。很複雜嗎？別擔心，下面我們就歸納出了幾套簡單又實用的換算表格，讓你輕易地認識容量和重量之間的關係！

	1量杯	1大匙	1小匙
水	236公克	15公克	5公克
油	227公克	14公克	4公克
麵粉	120公克	7公克	2.5公克
麥粉	150公克	12公克	4公克
鹽	180公克	15公克	4公克
酵母		12公克	3公克
細糖		9公克	3公克
細砂糖		12公克	4公克

工具	已準備
標準量杯	✓
量匙 (1組4件)	
打蛋器 (手工或電動均可)	
削皮刀 (刨刀)	

重量換算表
1公斤=1000公克
1斤=16兩=600公克
1兩=37.5公克
4兩=150克
1磅=454公克=約12兩

容積換算表
1000cc = 1公升
240cc = 1量杯
15cc = 1大匙 (1T)
5cc = 1小匙 (1t)
2.5cc = 1/2小匙 (1/2t)
1.25cc = 1/4小匙 (1/4t)
1杯 = 16大匙 (16T)
1大匙 = 3小匙 (3t茶匙)



常備沾醬DIY

細數起來，全台知名的沾醬不下百餘種，不過不難發現，有一些熟面孔老班底，常常在醬料配方裏看到。一開始我們就來介紹基本沾醬的四大將，透過詳細的說明與步驟圖示，打好基礎功，準備當個沾醬大師吧！



《《油蔥酥製作》》

《《蒜酥製作》》

材料
 豬油(沙拉油) 200公克
 紅蔥頭120公克

作法
 1. 將豬油倒入鍋內以中小火逼出油份，並把油渣撈除。
 2. 放入已切碎的紅蔥頭，以中小火爆炒至淺金黃色。
 3. 熄火，將紅蔥頭與油一同撈起裝入保存罐中即可。

材料
 豬腹油(沙拉油) 200公克
 蒜末150公克

作法
 1. 將沙拉油倒入鍋中，以中小火溫油，放入已切碎的蒜末爆炒至呈現淺金黃色。
 2. 熄火，將蒜末與油一同撈起裝入保存罐中即可。

中式經



五味醬

材料：
 醬油膏.....2大匙
 蕃茄醬.....3大匙
 糖.....2大匙
 烏醋.....2大匙
 香油.....1大匙
 蔥末、薑末、蒜末、香菜末及辣椒.....各1小匙

作法：
 將所有材料混合拌勻即可。



可用於炸海鮮、或是水煮肉片沾醬，日式炸豆腐如果用這種五味沾醬的話，味道也非常棒。

炸花枝沾醬

材料：
 烏醋.....1大匙
 蔥末.....1大匙
 蒜末.....1大匙
 辣椒末.....少許
 薑末.....1小匙
 香菜末.....1小匙
 糖.....1小匙
 蕃茄醬.....1大匙
 香油.....少許

作法：
 把所有材料混合調勻即可。



可作為油炸海鮮或蔬菜沾醬。



辣豆瓣醬

材料：
 辣椒醬.....2大匙
 豆瓣醬.....4大匙

作法：
 將2種醬料混和攪拌均勻即可。

特色：
 與任何食物炒煮燉燴均可，或直接作汆燙食物沾醬用。

備註：
 也可以用生辣椒洗淨曬乾後再切細末，用熱油炒至辣椒完全軟化，等完全冷卻後再與豆瓣醬拌勻即可。



醬子吃很廣，利用辣豆瓣醬可以調製出許多好吃的醬料，像是羊肉爐沾醬等。如果覺得作好的辣豆瓣醬太鹹，可以加少許糖或用少量的水稀釋一下。

薑蓉醬

材料：
 薑泥.....1塊
 蔥末.....2大匙
 鹽.....1小匙
 味素.....1小匙
 雞油.....1大匙
 麻油.....1/2小匙
 雞粉.....1小匙

作法：
 所有材料拌勻即可。



可以用來沾白斬雞、油雞或鹽水雞。薑蓉醬和蒜蓉醬的用法不太相同，大多用於雞肉料理，因為薑雖然切成細末，但薑蓉本身綿密的組織還是可以讓雞油飽含在其中，吃雞肉的時候沾薑蓉醬，可以時時吃到雞油、雞粉和雞油裡面的鹽，加上薑蓉略帶辛辣的滋味，雞肉吃起來更爽口不膩。



可以用於海鮮沾醬、白肉沾醬和鴨肉沾醬等等。

中國乳酪醬

材料：
 A 辣豆腐乳.....5塊
 B 蘋果醋.....2大匙
 味淋.....1大匙
 醬油.....2大匙
 果糖.....1小匙

作法：
 1. 將辣豆腐乳攪碎 2. 加入材料 B 一同拌勻即可。



白色米醬

材料：
 在來米粉.....2大匙
 白胡椒粉.....2小匙
 水.....2大匙
 糖.....3大匙
 鹽.....1小匙

作法：
 將米洗淨，再和其他材料一起煮沸至濃稠為止即可使用。嗜喜辣味者也可以加入1小匙辣椒粉。



肉圓、油炸類食物沾醬用等。如果吃肉圓的時候淋上白色米醬，然後配一碗熱騰騰的柴魚湯，在寒冷的冬天，是人間一大享受。

典沾醬

「醬料」就是具有誘惑人心的巨大魔力，尤其對中式料理來講，它更是威力無窮的魔法師！琳琅滿目的美味小吃光是撲鼻的香味就讓人垂涎三尺。相信你也發現到明明賣的是一樣的東西，就是有幾家人潮不斷特別好吃！用料、作法固然是他們出類拔萃的原因，但是美味的關鍵往往卻是不公開方法的「獨門醬料」！學會了基本的常備沾醬，現在就讓我們來嚐嚐進階的中式沾醬美味吧！

海鮮沾醬

材料：
薑末.....1/2杯
醋.....3/4杯
糖.....1/2杯
水.....1/4杯
鹽.....少許

特點：
加一點鹽的用意在於將糖和白醋的味道提出來，讓沾料嚐起來更有甘味，所以鹽只能用少許（須少於1/4小匙），不可以太多。

作法：
把醋、糖、水和鹽一起煮開至糖完全融化，放入薑末繼續煮開後熄火，放涼後裝瓶冷藏，食用時取出即可。

清蒸海鮮如螃蟹或水煮蝦沾醬。



客家金桔沾醬

材料：
金桔.....600公克
細砂糖.....200公克
鹽.....1小匙
酒.....1大匙
辣椒.....1支

作法：
成熟金桔洗淨晾乾，放入蒸籠蒸熟，切半去籽，磨成泥，加鹽、糖、酒、辣椒末拌勻，盛裝瓶子即可。



白切肉、白斬雞等等台式或客家料理的時候，可以拿來當作沾醬。這道金桔沾醬是客家人很常用的一道醬料，金桔略帶酸甜的味道，讓料理吃起來很不一樣。



桂花醬

.....1大匙
.....1/2杯
.....1/4杯
.....1又1/2杯
.....少許
.....少許
.....少許

桂花在花的香氣裡甜中帶鹹，可做糯米蓮子羹、芝麻沾醬，此外煮甜湯圓的時候放一些，可以讓湯圓吃起來更美味。

桂花剝碎備用，如果是乾燥的桂花就要先用水泡軟之後再剝碎。然後水、桂花香料和肉桂粉用大火加熱溶解。等冒大泡泡的時候將糖加入，等轉成小氣泡的時候把剛才剝好的桂花放入，改極小火慢煮至完全融化、成為糖漿即可。切記要用小火，以免煮的過程燒焦。煮的時候太急的話，可以多煮一會，或是加入蜂蜜做為調節。作桂花醬有一件事特別留意，就是當我們鹽或糖放太多時，可能會把桂花的香味給遮蓋了，所以鹽糖不要放太多。另外如果沒有桂花香料的話可以不加。

豆腐乳燒醬

.....3塊
.....1大匙
.....2大匙
.....1大匙

作法：
將所有材料混合，加少許熱水一起拌勻即可。



燙魷魚或者花枝的時候，不妨試試用豆腐乳燒醬作為沾料。也可以在炒魷魚、炒花枝的時候，直接用豆腐乳燒醬下去爆炒，作為調味。喜歡甘甜味道的，可以挑選帶有甜味的豆腐乳；如果喜歡稍微帶有辣味的，可以選用辣豆腐乳。至於甜椒醬可以用工研辣椒醬，味道比較搭配。



可作為清蒸貝類海鮮沾醬，或高湯火鍋的沾醬。

九孔貝類沾醬

材料：
醬油膏.....1大匙
蕃茄醬.....2大匙
烏醋.....1大匙
糖.....1小匙
甜辣醬.....1大匙
薑末.....1小匙
蒜末.....1小匙
香油.....少許

作法：
所有材料調開拌勻即可。

特點：
這個沾醬用法很簡單。先把九孔等貝類洗淨蒸熟後，再將沾醬倒在蒸好的九孔上即可上桌。



梅子醬

材料：
漬梅.....10顆
梅汁.....1/2杯
梅子醋.....1大匙

作法：
梅子去籽，將梅子肉及梅汁、梅子醋放入果汁機打碎後即可。



可用於沾白切肉、或者鴨肉、鵝肉沾醬。



30

道

中式經典作菜醬

傳承五千年中華極品醬料—頂級美味開麥拉!

別急！先來練練**基本功** 4種醬入菜的勾芡必備技能讓你一看就上手~!

勾芡是作菜時最常用到的烹調法之一，不論是直接淋在料理上還是製作口感濃郁的醬汁都是為了讓湯汁變得濃稠或附著於食材之上，呈現料理完美的光澤。不過因為針對不同烹調方式的菜餚來說，勾芡就會有下列幾種不一樣的效果喔！

1.增加了菜餚口感的滑潤度； 2.增加色澤的視覺明亮度； 3.增加菜餚的濃稠度； 4.增加菜餚的入味的美味度； 5.則可以延緩菜餚的散熱時間。但對於醬汁來說，依照料理過程及添加方式的不同，大致可以簡單分為烹芡、臥芡、淋芡、澆芡四種芡汁，料理粉與水的比例調配通常控制在粉：水=100g：120cc會是最佳的組合。

▼ 烹芡



在菜餚入鍋前，用小碗將調味料連同澱粉混合成汁備用，等菜餚炒過且即將完成之前再倒入汁液快速翻炒，並繼續加熱直到醬汁呈現糊狀及成所謂的烹芡。

▼ 臥芡



不同於烹芡它是先將調味料先入鍋煮成湯汁，加入適量澱粉使其達到需要的黏稠度後，再加入主料，翻炒均勻。

▼ 淋芡



待菜餚煮至即將完成之際，必須輕搖鍋子或推動湯杓再一面慢慢將芡粉水均勻淋入鍋中讓食材完全吸收醬汁的味道。

▼ 澆芡



菜餚或湯汁即將完成的時候，將芡粉水迅速潑澆入菜餚之中，並大火快速翻拌菜餚使其芡汁能均勻入味。

宮保醬

* 材料 *

蠔油	3大匙	酒	1大匙
黑醋	1大匙	水	2大匙
糖	1大匙	太白粉	1小匙
白胡椒粉	1小匙	香油	少許

* 作法 *

將所有材料放入鍋中，一起調勻煮開放涼即可。

示範料理 宮保魷魚

* 材料 *

發好魷魚	1隻
蔥	2根
薑	1小塊

* 調味料 *

宮保醬	50公克
香油	1/2匙

* 作法 *

- 1 魷魚切花以熱開水氽燙後撈起備用。
- 2 蔥切段、薑切絲、宮保切小段備用。
- 3 熱鍋下油，先爆香作法2的蔥、薑、宮保，再放入作法1的魷魚花一起用大火翻炒至熟。
- 4 淋入宮保醬到作法3的鍋內後快速翻炒，起鍋前滴入香油即可。

XO醬

* 材料 *

干貝	4兩
蝦米	4兩
蒜末	4兩
蠔油	2大匙
朝天椒	3~5兩
壹底油精	1瓶
米酒	1瓶
橄欖油	1公升

* 作法 *

- 1 將干貝和蝦米各用1/2瓶酒浸一夜，瀝乾後將干貝剝絲備用。
- 2 朝天椒切成約1~2公分長段備用。
- 3 起油鍋，用少許油將干貝絲炒至金黃色，再放入蝦米拌炒。
- 4 繼續加入蒜茸、朝天椒一起炒，再倒入壹底油精和蠔油一起拌炒，最後將橄欖油倒入直到淹過所有材料，煮至滾開起泡，即可熄火。
- 5 醬料須放至全涼才可裝瓶放入冰箱冷藏。

示範料理

XO醬香辣炒麵

* 材料 *

港式生麵	150公克
魷魚條	80公克
銀芽	60公克
洋蔥	1/2顆
紅辣椒段	適量

* 調味料 *

A XO醬	2大匙
B 高湯	120cc
老抽	1小匙
鹽	1/2小匙
雞精粉	1小匙
細砂糖	1/2小匙

* 作法 *

- 1 港式生麵及魷魚條分別放入沸水中氽燙後撈起瀝乾；洋蔥去皮切絲備用。
- 2 熱油鍋，放入洋蔥絲及紅辣椒段以小火爆香，轉中火，放入作法1的港式生麵、魷魚條及XO醬快炒數下，加入調味料B以大火煮至滾，再加入銀芽炒至湯汁收乾即可。

可用於拌麵、拌飯、夾麵包，或當作一般調味料與其他菜餚一起烹飪，用途非常廣泛。

京都排骨醬

醬子吃

可用於炒肉類一起烹煮，用途非常多變喔！

* 材料 *

A 水1杯	B 洋蔥1/3個
糖3/4杯	紅椒1/4個
海山醬2大匙	蕃茄1/4個
烏醋1大匙	蒜末3粒
白醋1大匙	鳳梨罐頭1片
蕃茄醬1/3杯	香菜頭1根

* 作法 *

將材料B炒香後加水以小煮30分鐘，再將材料A加入。

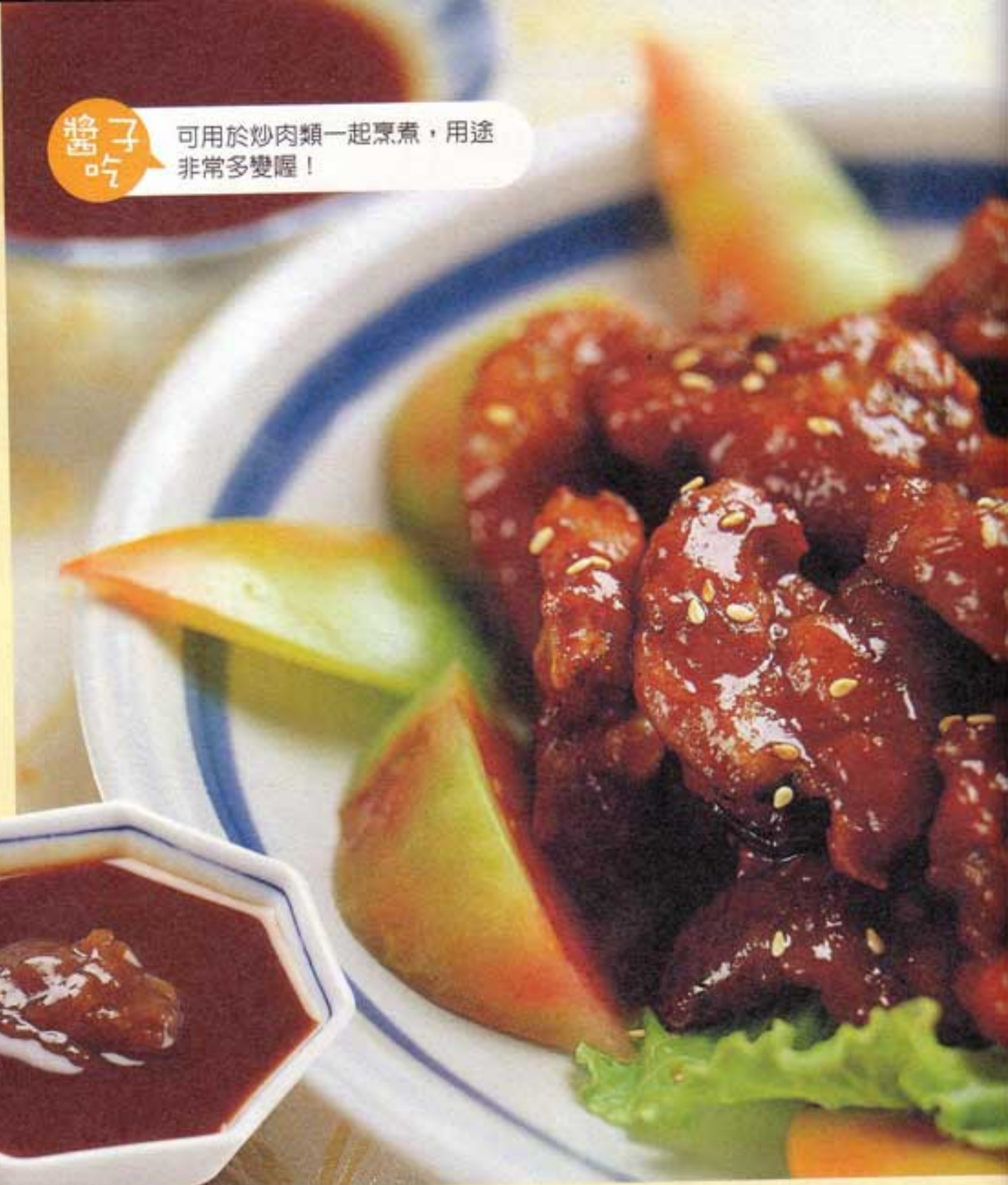
示範料理 京都排骨

* 材料 *

A 小排骨半斤	咖哩粉1大匙
B 小蘇打1小匙	蒜泥1大匙
鹽1小匙	洋蔥末1大匙
雞粉1小匙		

* 作法 *

- 1 小排骨洗淨，瀝乾備用。
- 2 將小排骨與材料B一起拌勻醃30分鐘左右。
- 3 將醃好的排骨炸至金黃色，再加入京都排骨醬，炒勻即可盛盤。



糖醋醬

* 材料 *

白醋45cc	糖60g
蕃茄醬30cc	水45cc

* 作法 *

將材料全部混合均勻即可。

示範料理 糖醋里肌

* 材料 *

里肌肉600公克	洋蔥1/2個
青椒1個	紅蘿蔔80公克
紅甜椒1/2個	地瓜粉2大匙
黃甜椒1/2個		

* 醃料 *

蒜頭2瓣	醬油1大匙
蔥2支	糖1大匙
五香粉1小匙	香油1大匙
米酒3大匙	蛋1個

* 作法 *

- 1 里肌肉切成5公分長方塊，再與醃料一起拌勻，醃約30分鐘。
- 2 取出醃好的里肌肉塊，表面沾上地瓜粉，再放入油鍋中油炸至熟。
- 3 青椒、紅甜椒、黃甜椒、洋蔥、紅蘿蔔分別洗淨切片，先用1大匙油爆炒，再加入炸好的里肌肉、蕃茄醬、白醋、醬油、冰糖及1/4杯水，煮滾後，再用少許太白粉水勾芡，起鍋前淋上香油即可。



醬子吃

糖醋醬還可以作糖醋排骨、肉丸，或糖醋枝等，而且市售的蕃茄醬不同品牌也會影響醬汁的酸甜度，所以作的時候可以邊品嚐度，調出符合自己的口味。

麻婆醬

* 材料 *

辣豆瓣 ……………2大匙 太白粉 ……………1小匙
醬油 ……………1大匙 香油 ……………1大匙
糖 ……………1小匙

* 作法 *

熱油鍋，將所有材料放入油鍋中拌炒至香即可。

示範料理 麻婆豆腐

* 材料 *

盒裝嫩豆腐 ……………1盒
豬絞肉 ……………100公克
蔥 ……………2根
蒜蓉 ……………1小匙

* 調味料 *

麻婆醬 ……………適量

* 作法 *

- 1 盒裝嫩豆腐切丁；太白粉與適量的水調成太白粉水備用。
- 2 熱油鍋，放入調味醬拌炒均勻，再放入作法1的豆腐，以小火燒1分鐘使其入味後，以太白粉水勾芡，起鍋前滴幾滴香油，灑上蔥花即可。

煮麻婆豆腐建議用盒裝嫩豆腐口感較滑嫩，而且煮時動作要輕，尤其放醬勾芡時要小心，盡量用搖晃鍋子翻動的方法來取代鍋刮，以免破壞豆腐的美觀喔。

香酒汁

* 材料 *

A 陳年紹興酒 ……200cc 糖 ……………1/4茶匙
B 雞高湯 ……………50cc 當歸 ……………1片
鹽 ……………1/2茶匙 枸杞 ……………1茶匙
味精 ……………1/2茶匙

* 作法 *

①將當歸剪碎備用。②取一湯鍋，將作法1的當歸和其他B材料一起入鍋煮開即可關火。③待作法2的湯涼後，倒入A料中即可。

示範料理 醉雞

* 材料 *

土雞腿 ……………1隻

* 調味料 *

香酒汁 ……………適量
(以可以完全浸泡食材為原則)

* 作法 *

- 1 雞腿去骨，捲成圓筒狀，用鋁箔紙包好固定備用。
- 2 作法1的雞腿肉放入蒸籠，用大火蒸約12分鐘取出，再以冷水泡涼，並撕掉鋁箔紙備用。
- 3 將作法2的雞腿肉放入香酒汁中浸泡，約一天後即可食用。

乾燒醬

* 材料 *

米酒	5大匙	鹽	1小匙
蕃茄醬	1瓶	味精	1小匙
醋	1/3瓶	薑蓉	1大匙
辣椒醬	4大匙	蒜蓉	1大匙
糖	8大匙		

* 作法 *

所有材料一起煮至濃即可。

示範料理 乾燒花蟹

* 材料 *

A 花蟹	2隻	C 蔥末	1大匙
B 鹽	1小匙	紅椒末	1大匙
雞粉	1小匙	蒜末	1大匙
太白粉	1大匙		

* 作法 *

- 1 花蟹洗淨瀝乾，剝成4塊備用。
- 2 將花蟹與材料B一同拌勻後炸至金黃色備用。
- 3 作法2的花蟹起鍋後再熱油爆香材料C，再加入乾燒醬炒熱即可淋於花蟹上食用。



醬子吃

用於乾燒魚塊、蝦仁或是魚肉。用法很簡單，熱油鍋，將炸好的魚塊放入熱油中炒過，接著放入適量的乾燒醬一起拌炒，炒到整個湯汁收乾為止即可。切記炒的過程中必須用小火，以免燒焦。



京醬

* 材料 *

醬油	1大匙	香油	1/2大匙
醬油膏	1大匙	胡椒粉	1小匙
糖	1/2大匙	太白粉	少許

* 作法 *

將所有材料一起混合攪拌均勻即成，可多做些放入冷藏庫備用。

示範料理 京醬肉絲

* 材料 *

肉絲	150公克	蔥	5根
----	-------	---	----

* 調味料 *

A 醬油	1茶匙	B 京醬	3大匙
嫩精	1/4茶匙	香油	1茶匙
太白粉	1茶匙		
蛋白	1茶匙		

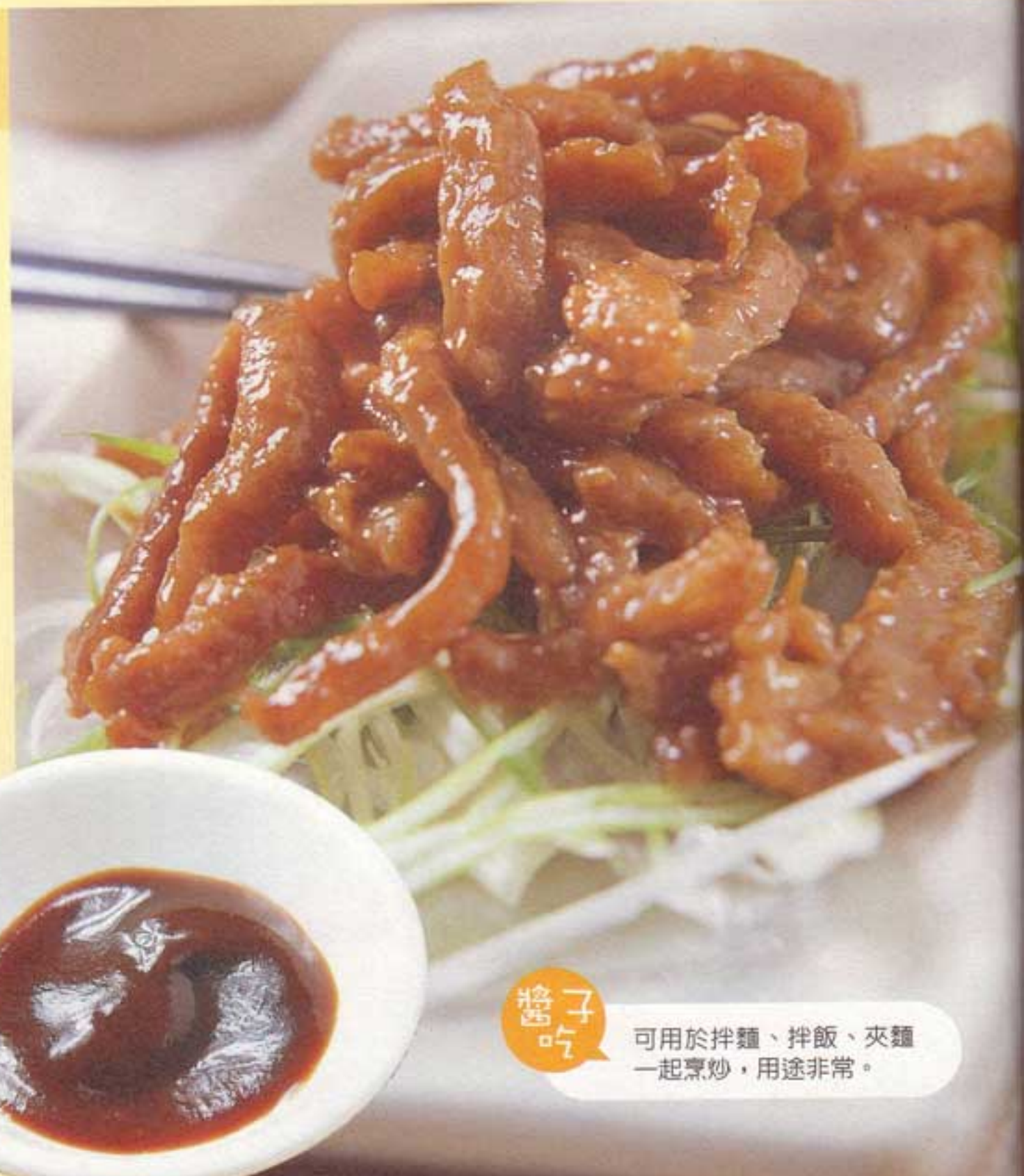
* 作法 *

- 1 肉絲用材料A醃製約10分鐘備用。
- 2 蔥切絲後用清水洗淨，瀝乾裝盤備用。
- 3 熱鍋下油，放作法1醃好的肉絲，以小火炒散肉絲後即開大火略炒。
- 4 淋入京醬再作法3的鍋內，並快速翻炒至勻，滴香油後即可起鍋，放置在作法2蔥絲擺盤上即可。



醬子吃

可用於拌麵、拌飯、夾麵一起烹炒，用途非常。



麻辣汁

* 材料 *

醬油1大匙	味精1/8茶匙
高湯1大匙	花椒粉1/8茶匙
白醋1/2茶匙	太白粉1/4茶匙
糖1/4茶匙		

* 作法 *

將所有材料混合均勻即可。

示範料理 麻辣田雞

* 材料 *

田雞2隻	薑1小塊
青椒50公克	* 調味料 *	
紅辣椒1根	麻辣汁適量
蒜頭3顆	香油1茶匙

* 作法 *

- 1 田雞洗淨切塊；青椒切小塊；辣椒、蒜頭、薑均切細備用。
- 2 將作法1的田雞塊用少許醬油醃漬上色備用。
- 3 起油鍋，將作法2的田雞炸至焦黃後撈起備用。
- 4 另熱一油鍋，以小火爆香作法1中的辣椒絲、蒜頭和薑絲爆香。
- 5 將作法1的青椒及作法3的炸田雞放入作法4的鍋內，一起用大火快速翻炒，再淋入麻辣汁翻炒至勻，即可滴入香油起鍋。

瀏陽豆豉醬

* 材料 *

絞肉	...1碗
豆豉	...1碗
蒜末	1/2碗
辣椒	...適量
油	...1/2碗

* 作法 *

- 1 起油鍋，將豆豉炸過，爆香撈起備用。
- 2 利用原來的油鍋將絞肉拌熟，接著加入蒜末爆香，再加入辣椒微炒，最後將炸過的豆豉加入炒勻。
- 3 如果油量過少，必須再加入更多的油，直到油可以淹過材料，繼續加熱至沸騰，即可熄火，放涼後才可以裝瓶保存。裝瓶後放入冰箱冷藏，想吃多少就拿出多少。

示範料理 豆豉排骨

* 材料 *

小排骨300g
豆豉醬適量

* 調味料 *

蔥1支
蒜頭3粒
醬油15cc
糖10g

* 作法 *

- 1 醃料的蔥切段，蒜頭切片，加入醬油、糖與洗淨的小排骨醃30分鐘備用。
- 2 加入適量豆豉醬於排骨中，中微波加熱20分鐘後盛盤，放上少許蔥末、紅辣椒絲(份量外)即可。



醬子吃

瀏陽豆豉醬可以用來拌麵、拌飯或是蒸排骨，風味極佳。

沙茶辣醬

* 材料 *

蒜末2大匙
辣椒末1/2小匙
紅蘿蔔丁1/2杯
洋蔥丁2/3杯

* 調味料 *

沙茶醬1/3杯
醬油2大匙
酒2大匙
水5杯

* 作法 *

用2大匙油炒香所有材料，再加入沙茶醬略炒數下，隨即加入醬油、酒與水，以中小火煮約5分鐘即可。不喜歡太辣的話，可以減少辣椒末的用量。

示範料理 沙茶炒羊肉

* 材料 *

羊肉絲300公克
青椒1顆
洋蔥1/2顆
蒜頭1瓣
薑20公克

* 作法 *

- 1 青椒、洋蔥切絲，蒜頭、薑切末備用。
- 2 鍋內放入2大匙油燒熱，先爆香洋蔥、蒜頭、薑，再放入羊肉絲炒熟，最後加入所有調味料、青椒絲一起拌炒均勻即可。



鎮江醋汁

* 材料 *

A 鎮江醋3大匙
白醋1大匙
蕃茄醬1大匙
糖4大匙
鹽1/10茶匙
蒜末1茶匙
B 太白粉1茶匙
水1又1/4茶匙

* 作法 *

- 1 熱鍋下少許油，先將蒜末略為炒香，再倒入材料A煮至滾。
- 2 把材料B調勻成太白粉水，待作法1煮滾後即加入太白粉水勾芡即可。

示範料理 鎮江醋魚

* 材料 *

魚1隻(約500公克)
蔥1根
薑1小塊

* 材料 *

鎮江醋汁適量

* 作法 *

- 1 魚洗淨；蔥切段；薑切片備用。
- 2 煮一鍋水（以能蓋過整隻魚為準），煮至滾沸後放入作法1的所有材料，待水再煮沸時即將火調至最小。
- 3 作法2的湯鍋煮約12分鐘至材料熟後，即可將魚撈起瀝乾，放置盤上。
- 4 最後淋上適量鎮江醋汁在作法3的魚上即可。



魚香醬

* 材料 *

辣豆瓣醬1大匙	太白粉2小匙
醬油1大匙	蔥末1大匙
水4大匙	薑末1大匙
黑醋1大匙	蒜末1小匙
糖1大匙	油1大匙
酒1大匙		

* 作法 *

將1大匙油下鍋，等熱鍋後將所有材料倒入拌炒至稍微成濃稠狀即可。

示範料理 魚香茄子

* 材料 *

茄子500公克	蔥30公克
豬絞肉100公克	蒜頭30公克
薑30公克	辣椒30公克

* 作法 *

1 茄子洗淨切段，擦乾水分，再放入油鍋中炸熟，撈起瀝乾油分備用。

2 薑、蔥、蒜頭、辣椒切細末，先用2大匙油爆香，加入豬絞肉炒熟，再加入米酒、醬油、糖及1/3杯水，煮滾後加入茄子，煮約1分鐘，用太白粉水勾芡後，淋上香油即可。



醬子吃

炒肉的時候倒入蒜蓉醬更增添香味；蒸蛋的時候在蛋液裡也可以加入蒜泥醬喔！

蒜泥醬

* 材料 *

蒜泥1大匙
沙拉油	...2大匙

* 作法 *

①取一熱鍋，倒入沙拉油，並燒熱至冒煙即可關火備用。②將作法1的油慢慢淋入蒜泥中，並攪拌油和蒜泥至均勻即可。

示範料理

蒜泥蒸草蝦

* 材料 *

草蝦10隻
蔥2根

* 調味醬 *

蒜泥醬適量
-----	---------

* 調味料 *

醬油1茶匙
蠔油1茶匙
水1大匙
糖1/2茶匙

* 作法 *

1 草蝦自背後切開，注意頭尾勿切斷，洗淨後放於盤中備用。

2 將作法1的蝦均勻淋上蒜泥醬，再放入蒸籠以大火蒸5分鐘至熟。

3 取一湯鍋將調味料，淋至作法2蒸好的草蝦上。

4 蔥切成蔥花，再灑至作法3的草蝦上即可。



三杯醬

* 材料 *

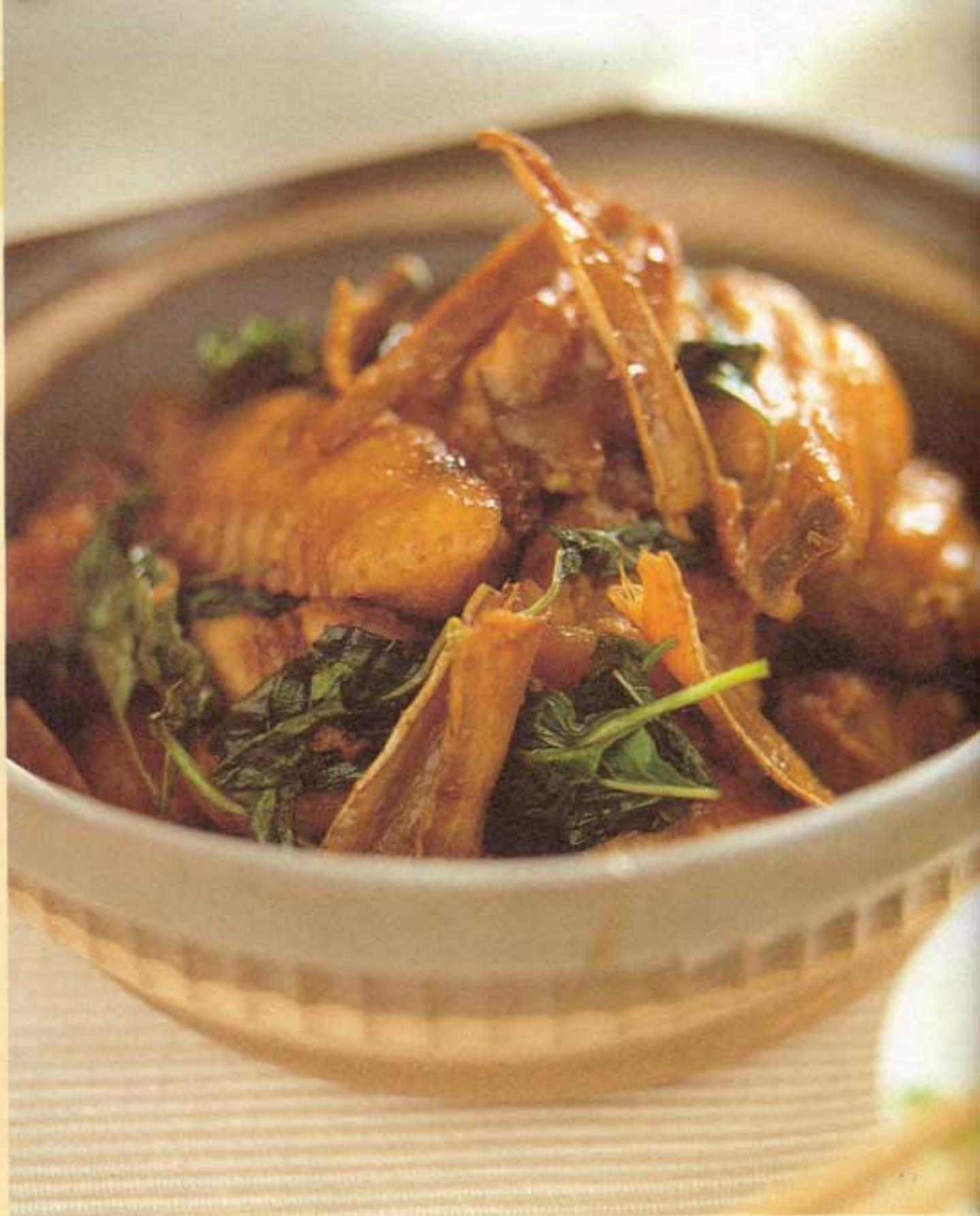
冰糖	5大匙
雞粉	8大匙
肉桂粉	1小匙
岡山豆瓣醬	3大匙
糖	2大匙
金蘭陳年醬油 (一般家庭號)	1/2瓶
豆腐乳	5塊
香油	2大匙
水	1杯

* 作法 *

- 1 豆腐乳用少許水拌成泥狀備用。
- 2 調好的豆腐乳泥加入其它所有的材料用小火慢慢煮溶化後，放涼即可。

醬子吃

三杯雞特殊的料理方法就是指使用一杯酒、一杯醬油和一杯油一起燉煮而成，因此聞起來有迷人的酒香，口味重鹹又重辣，但如果是自己在家料理就可加以控制鹽度和醬油的多少了。



沙嗲醬

* 材料 *

A 蝦米	10公克	黃薑粉	1/2茶匙
蒜頭	5粒	柱侯醬	1茶匙
乾蔥頭	5粒	美極鮮味露	1茶匙
B 牛油	2大匙	糖	1茶匙
牛骨高湯	250cc	雞精粉	1/2茶匙
沙茶醬	1大匙	椰漿	1大匙
咖哩粉	1茶匙	C 奶水	1茶匙
沙薑粉	1/2茶匙	花生醬	1大匙

* 作法 *

- 1 蝦米用開水泡過後，洗淨剝碎；蒜頭、乾蔥頭剝碎備用。
- 2 熱鍋，加入牛油，小火爆香作法1的材料，再倒入材料B煮至滾後，續以小火煮約1分鐘。
- 3 將材料C加入作法2的鍋內攪拌均勻即可。



台式紅燴海鮮醬

* 材料 *

辣椒醬1大匙	香油1/2大匙
番茄醬2大匙	薑末1大匙
水3大匙	蔥末2大匙
米酒1大匙		

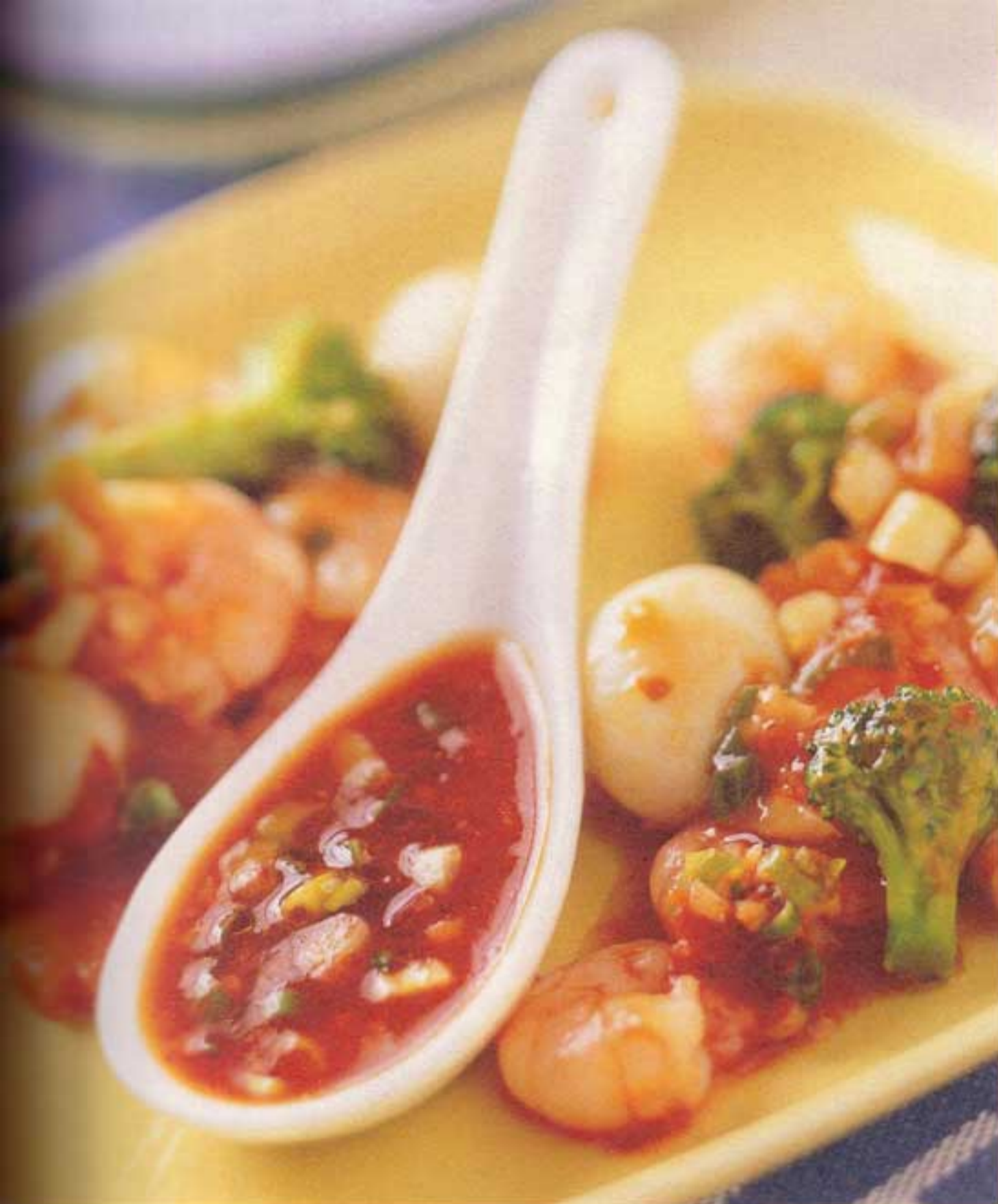
* 作法 *

- 1 拿一個小鍋子，把所有材料，除了蔥末之外，通通放入鍋中調勻，接著開小火煮到沸騰即可關火。
- 2 至於蔥末，則等和海鮮一起拌炒時再加入，以維持蔥的口感。



醬子吃

先將蝦仁、干貝、花枝等海鮮切好汆燙後瀝乾，然後起油鍋，將汆燙好的海鮮和調好的醬料一起拌炒入味即可。



醬子吃

用於咕咾肉、醋酸蝦仁、醋酸鮮魚料理等用途。



咕咾蜜汁

* 材料 *

糖1杯
白醋1杯
水1/2杯
A1醬1/2瓶
味醂醬油1/2瓶
醃酸梅肉3兩
番茄醬1斤

* 作法 *

- 1 先將醃酸梅去籽，然後將梅肉搗碎備用。
- 2 將糖、水和白醋溶化，調勻備用。
- 3 將所有材料和上面兩個步驟準備好之材料完全充分拌勻即可。



西汁

* 材料 *

A 水100cc	梅琳辣醬油	...2大匙
香葉4片	糖4大匙
B 蕃茄醬4大匙	C 太白粉水1大匙
A1醬2大匙		

* 作法 *

①取鍋，倒入材料A用小火煮開，約煮1分鐘撈起香葉，再加入材料B。②待作法1的材料煮開後，用材料C的太白粉水勾芡即可。

示範料理 西汁燴豬扒

* 材料 *

豬排...4片(約180公克)
洋蔥.....1/2顆

* 調味醬 *

西汁.....適量

* 醃料 *

太白粉.....1茶匙
鹽.....少許
料酒.....1茶匙
嫩精.....1/6茶匙
水.....1茶匙

* 作法 *

- 1 將豬排拍鬆，以醃料醃漬約20分鐘備用。
- 2 洋蔥切絲備用。
- 3 熱鍋，倒入適量的油，以中火燒至約150°C後，將作法1的豬排下鍋，軟炸約30秒撈起瀝乾。
- 4 另熱一油鍋，炒香作法2的洋蔥絲，再放入作法3的炸豬排和西汁，一起略為翻炒即可。



芥末汁

* 材料 *

A 芥末粉1/2茶匙	醋1茶匙
溫開水1茶匙	香油1茶匙
B 醬油1大匙	糖1/2茶匙
蠔油1/2茶匙		

* 作法 *

①將材料A拌勻成芥末醬備用。②材料B加入作法1的芥末醬中一起調勻即可。

示範料理 嗆辣鴨掌

* 材料 *

泡發鴨掌.....300公克
小黃瓜.....2條
薑.....1小塊

蒜頭.....3顆

* 調味料 *

芥末汁.....3大匙

* 作法 *

- 1 鴨掌剖開成對半，以溫開水沖洗後備用。
- 2 小黃瓜切小段拍破；薑切絲、蒜頭切碎備用。
- 3 將作法1和2的所有食材拌勻並呈盤，均勻淋上芥末汁即可食用。
- 4 淋上適量鎮江醋汁在作法3的魚上即可。



酸辣汁

* 材料 *

白醋1大匙 辣油1大匙
美極鮮味露1大匙 糖1/4匙
蠔油1茶匙

* 作法 *

將所有材料拌勻即可即可。

示範料理 酸辣腰花

* 材料 *

豬腰1付
蔥2根
蒜頭4粒

* 調味醬 *

酸辣汁4大匙

* 作法 *

- 1 豬腰對切，並去掉腎髓部分，切花後沖水至少20分鐘加以去腥。
- 2 燒滾水，放入作法1的腰花燙熟後裝盤。
- 3 蔥切絲、蒜頭切碎撒在作法2的腰花上，再均勻淋上酸辣汁即可食用。

醬子吃

酸酸辣辣的醬汁最適合使用花枝、鴨舌、雞胇等等腥味較重的食材。

高昇排骨醬

* 材料 *

酒1大匙
糖2大匙
烏醋3大匙
醬油4大匙
水5大匙

* 作法 *

高昇排骨的熬煮方式很簡單，只要將一斤小排骨與所有的材料一起熬煮到微微成濃稠狀即可。

【備註】

高昇排骨醬是因作法而得名，1大匙酒、2大匙糖、3大匙醋、4大匙醬油、5大匙水，有一步一步逐漸高昇的涵意，所以稱之為高昇排骨醬。



醬子吃

除高昇排骨外，以類似三杯的作法，烹煮雞肉、小捲等，也相當美味

台灣人氣好料理之 ③

20種炸物好吃秘方

「轟炸新煮張」

走在街道上你會發現正流行滿街香氣瀰漫、熱氣氤氳的炸雞排引人忍不住大啖一番！酥脆的外皮包裹鮮嫩多汁又滑軟的肉質，吃完之後讓人心中油然而生一股滿足感，這就是炸物難以抵擋無窮的魅力！



酥脆裹粉大評比

最傳統的鹽酥雞塊是單純使用地瓜粉來沾裹即可，現在市面上更出現許多不同的鹽酥雞口味，差別大多在於醃汁及沾粉的不同罷了！

DIY調出最對胃的炸雞粉

是不是外面賣得鹽酥雞外皮香又脆呢？現在要公開鹽酥雞炸雞粉的秘方，讓你在家也能調出酥脆的炸雞粉！

傳統炸雞排粉配方

	↓ 地瓜粉...400公克	
	→ 蛋香粉...50公克	
		

將所有材料混合即可。

獨家鹽粉

鹽	1大匙	五香粉	1/4茶匙
沙薑粉	2大匙	沙薑粉	1/2茶匙
甘草粉	2大匙	甘草粉	1/2茶匙
肉桂粉	1茶匙	肉桂粉	1/2茶匙

作法
將所有材料混合即可。

裹粉一二三

步驟二
↓ 加入炸雞粉於醃漬好的雞排上。

步驟三
↓ 以手輕輕將肉排翻動，讓其均勻裹粉就可下鍋油炸囉。




粉酥脆的祕密

炸雞排粉的差別在哪裡呢？

裹地瓜粉

地瓜粉有分粗細兩種係地瓜粉油炸後口感緊實而粗地瓜粉則較為酥脆不過兩者油炸後都會有美麗的金黃外皮而且不易回軟的優點喔！



裹麵包粉

麵包粉因不具黏著性，通常會先在炸物上先裹上其他麵糊或蛋黃。外觀也會呈現漂亮的金黃色，且能長時間保存酥脆度，不會太快變軟，但要注意油溫不可太高也不可炸太久，否則麵包粉容易變得焦黑！



裹酥脆粉

脆漿（酥）粉是由多種材料調製而成，亦可用低筋麵粉與糯米粉依3：1的份量，再加上少許泡打粉自行製作。市面上的脆皮炸雞就是加了脆漿粉才会有如此酥脆的效果喔！



進入超鮮味炸物的第一步

地瓜粉

地瓜粉呈顆粒狀，通常粗粒地瓜粉是作為油炸料理的外裹粉。市售的有分粗粒與細粒兩種，口感上也有些許的不同，以細粒地瓜粉來說，油炸後吃起來較為緊實，而粗粒地瓜粉油炸後較為酥脆。最重要的好處是以地瓜粉油炸的食物有著較為金黃美觀的外皮，而炸物冷卻後也不易回軟，美味口感當然可以很持久囉！



太白粉

作為油炸料理的外裹粉，會讓炸好的肉品類較軟嫩滑溜、無澀味的好口感。只不過一般在油炸時，選擇太白粉的人較少，因為怕控制不了火候容易焦，反而不美味了。



小麥胚芽米粉

小麥胚芽米粉的顏色較深，油炸時比較難判斷熟了沒，只要多注意火候及時間，避免將食材炸得過老不好吃，使用健康素材為外裹粉，一樣可以很美味。



在來米粉

油炸是與麵粉以1:1的比例調成外裹粉漿，油炸後除了外觀上看起來有酥鬆感外，食用時當然也有酥軟的口感，很適合當作傳統蝦卷的外裹粉。



麵包粉

麵包粉是用小麥製成，由於完全不具黏著性，若一使用就不易附著於食物表面，使用前多會先裹上具黏性的麵糊或蛋汁，只要油炸時小心油溫不能過高，否則很容易燒焦。使用麵包粉油炸最大的好處是，炸好的食物口感較酥鬆，外觀顆粒相當明顯，也容易呈現漂亮的金黃色，還能長時間保持食物的酥脆度，不易回軟。
DIY麵包粉：將白土司放置風處隔夜風乾，待變硬後碎磨成粉狀就ok了。



低筋麵粉

筋麵粉可不是只用來做點心而已，因為它的蛋白質含量低(8.5%)，所以筋性較弱，油性較強，通常會和太白粉一起調和為麵糊，均勻裹在食的表皮上，再放入熱油鍋中炸出的口感微軟酥，相當美味適合用在蔬菜天婦羅、鮮炸菇.....等料理。如果只以低筋粉與水調成的麵糊，油炸起表皮會較為柔軟，不那麼脆，可依各人喜好選擇。



玉米

玉米粉以玉米澱粉所製成的，中式料理中，可與太白粉交替使用炸出來的口感與使用太白粉沾裹的當，也是屬於柔嫩滑順的口感。但要功能也是用以將料理稠化勾芡用，煮湯時以玉米粉芡還會有特別的玉粉清甜味唷！



你知道香脆的麵衣是怎麼做出來的嗎？如何選擇對的“粉”讓料理吃起來更美味？一定很好奇吧！現在就來教你靈活運用炸粉，讓料理的美味升級！

協助拍攝／新光三越站前店B1超市·瑞士廚房用品的均岱有限公司(Spring、Armada)電話：(02)26572626

舒粉

置於水中時，會產生更多氣泡，進而造成食物的膨脹，更添口感，使用在油炸上時，會幫助油炸品口感較佳更鬆軟，但有一點要注意就是，用量1小匙就很足夠了，不用太多唷！



阿摩尼亞粉

一般較常使用於油條、麻花、甜甜圈上，使用分量不須要很多，在加入麵糰揉和即可，使用時記得避開口鼻，以免被濃重的味道嗆到囉！雖然售價不高，但不是到處都有販賣，必須要去專門的烹飪五金店購買。



真好家炸雞粉

這種快易又簡便的肉類油炸裹粉，通常粉末細緻，且事先已調味也加工過了，只要加水調勻沾在食材上，炸出的口感往往不會太差，味道也類似市售的炸雞呢！很適合進步的忙碌的上班族。



加入明礬的油條主要特點，是可以幫助油條脹大，讓油條變得更酥脆，尤其讓油條表層不著油痕，加了明礬的油條較不易回軟，煎過後外表看起來較美觀。



天婦羅粉

摸起來質地細無顆粒，只需加少許冷水調勻，沾裹在食材上油炸可以炸出仿市售的天婦羅較酥、不油膩的口感，對愛吃天婦羅，又不想浪費太多時間調製粉漿的人來說，真是一大福音。

使用時只需加適當的水調勻，再沾裹在熱狗上放入油鍋中炸熟即可，它不僅僅可以用來炸熱狗，還可以用來炸芋頭、地瓜、芋頭.....等類，很方便唷！



老是炸的**焦**滴滴嗎？

—教你怎麼正確判斷油溫

不同的油炸方式、沾裹方式，都是深深影響到油炸出來的酥、脆程度，千萬不可大意，接下來為了讓您更清楚油炸與食材間的關係，我們將針對食材來示範不同油炸沾裹方式的比較，讓您也能夠成為油炸食物高手喔！



炸魚片

油炸方式為**「脆漿炸」**

作法是先將魚片用調味料醃漬入味後，沾裹上調好的粉漿，入油鍋以中火油炸。特色是食物口感較酥脆，包裹於其中的食材水分、汁液可以保留下來。



油炸最難的就是如何判斷油溫，所以這裡特地教您怎麼輕鬆測試！油炸的溫度，依照食材的特性不同，加熱方式不同而有所差異，平常大家所知道的就是以竹筷子插入油鍋中，如果筷子的周圍浮起油花越多就表示油溫越高，就以通常150°C油溫為例，筷子的周圍泡沫很多但是都較為細小；此外，您也可以將使用沾裹用的粉漿、麵粉、地瓜粉、麵包粉等，將其滴幾滴到油鍋中，如果立刻浮出油面，就表示油溫已達150°C可以將食材置入鍋中油炸了。現在我們就以列表的方式來介紹其他油溫的判斷方法吧！

將其滴幾滴到油鍋中，如果立刻浮出油面，就表示油溫已達150°C可以將食材置入鍋中油炸了。現在我們就以列表的方式來介紹其他油溫的判斷方法吧！

只能用一種油來炸物嗎？

食用油是烹調美食和滿足食欲不可缺的，各式油品各有不同的用途，但有個疑惑耶～一次只能用一種“油”來炸物而已嗎？

當然現代人都很注重健康嘛，所以很重要的一點是因每種油品的耐熱度不同，目前只有大豆沙拉油在高溫狀態下最穩定，以混合油油炸時一定要小心控制油溫，最好不要超過180°C，以免遇高溫而變質，而油炸過一回後的油最好直接丟棄，盡量不重複使用，才能吃得美味又能兼顧美味。

增加炸物香氣的搭配法



←大豆沙拉油2杯+香油1杯+花生油1杯



←大豆沙拉油2杯+奶油1杯



←大豆沙拉油2杯+花生油1杯



←豬油6杯+香油1杯

讓炸物顏色漂亮的搭配法

油條是相當典型的傳統食物，想由白白的麵糰炸成金黃色的美味，雖然只需一種油就OK了，但只倒入全新的大豆沙拉油是不行的，必須老油調配才能讓油條的顏色均勻，且口感更好。當然若你也想讓炸物的顏色深點的話，可以用相同的方式調配唷！



老油：新油=1：1

溫度	高溫度185°C	中溫度170°C~180°C	低溫度140°C以下
油溫測試現象	粉漿直接浮在油面上，周圍的油如同沸騰一樣的產生許多油泡。	食物在油中會稍浮稍沉，油泡會往上升起。	食物沉入鍋底，只有細小的油泡產生。
適用材質	海鮮、蔬菜、裹漿裹粉的熟食。	一般的肉類、排骨、糕餅等，大部分的油炸品都適合。	腰果、核桃、扁魚、大快不易熟的肉塊。

解開「油炸」的疑難雜症

油品的使用與保存是製作美味油炸料理中不可忽略的一環，也一定有如何使用油品和保存油品的困擾。以下就讓我們教您幾個小秘訣，並分為基礎篇及應用篇使您更能成為油戲廚房的快樂高手。

step
4

存油妙方

◆ 存放於陰涼處

新的油未開封前盡可能存放在陰涼之處。開封後，則避免置放在瓦斯爐、烤箱等容易產生高溫的地方，以及避免陽光直射到的場所。如果開封後儘可能在1~2個月內使用完畢，若是買回大瓶裝的油品，最好將短時間會使用的份量分裝在小油壺內，然後將大瓶的油蓋緊蓋子存放在有門的櫥櫃裡，就能延長油的保存期限。同時為避免氧化，即使是分裝的油壺也必須有蓋子，以減少油與空氣接觸的機會。

◆ 辨別金黃油質

油質惡化，一是受到高溫、陽光、氧氣，而產生過氧化現象；另一則是在加熱烹調時，產生游離脂肪酸、聚合反應等所造成。辨別不適當的油品可從不佳的氣味以及逐漸變深的顏色中判定，或者如果在稍微加熱時快速冒煙，或黏稠度增加等，都已經是必須廢棄的劣質油了，誤食劣質油會產生噁心、腸胃不適的現象。油炸過的油即使改變為煎炒用油，在使用過3~4次之後仍需換新才可確保食物的美味與身體的健康，同時新舊油不可混和，混和了舊油的新油比較容易氧化。

◆ 辨別金黃油質

如果直接將廢棄油倒入廚房的水槽內，將會造成環境污染。如果量少時可用紙巾吸取油份，再丟棄到可燃垃圾中；量多時可在牛奶紙盒中塞入報紙，再將油倒入紙盒中，然後與可燃垃圾一起丟棄。



開封後油品使用期限

容器種類	使用期限
鐵罐裝、有色玻璃瓶、紙包裝	約2年
透明玻璃瓶	約1.5年
塑膠容器約	1年

油炸技巧

油炸食物的好吃與否，取決於外皮酥脆，內部柔嫩之口感。因此油炸食物材料的份量、用油量以及油炸溫度的控制便是影響成品的重要因素。

◆ 擦去食材外水分

食材油炸前，一定要擦去多餘的水分，若有外裹粉，入鍋前也要輕輕抖掉多餘的裹粉；因為水分、調味料，肉汁……都是油品加速變劣的因素。另外最好不要使用筷子做測試油溫的工具，因為此動作會使筷子的渣跑入油品中，油品也容易變質。

◆ 控制適合的溫度

油炸時需依食物的特性調節油溫，油溫過低則食物易成糊泥狀，且炸熟後較油膩；若油溫過高時，食物的外層呈焦黑狀，內部則尚未熟透。若是不易炸熟的豬排，則需先以低溫慢慢油炸，起鍋前再調高油溫將麵衣的油份逼出，外皮才會香酥可口。油炸的順序則以需高溫的魚貝類先下鍋，然後再將油溫調低，油炸蔬菜等油炸溫度較低的食物。

◆ 少量油炸

由於食物材料剛下鍋時油溫會稍微降低10~15°C左右，因此若是油鍋中一次放入過多的食品材料將會使油溫急速下降，無法炸出酥脆的食物，最好分批放入，讓同一批食物同時起鍋，才能控制成品的油炸程度。但是如果是裹麵衣的油炸品，則需個別放入以免黏在一起。為確保一定的油溫，鍋中的油炸物材料以不超過油表面積的1/3為佳。

◆ 瀝乾水分防止油爆

油炸的食物材料需將表面水分瀝乾再下鍋，可防止發生油爆。若是油炸沒有裹麵衣的食物如油爆蝦的時候，需在材料下鍋後立即蓋上鍋蓋，待爆裂聲變小後再稍微掀起鍋蓋將材料翻動以避免燙傷。另外，由於水分會破壞油的品質，故存放油時需避免摻雜到水氣。



炸肉類——油炸方法為「濕炸」

將澱粉與調味料混和均勻後，先醃至入味即可直接下鍋油炸。吃起來有酥酥的口感，且因澱粉著量不多，能直接品嚐到排骨本身的鮮美喔！



示範

炸排骨

溫度	油溫測試現象	適用食材
中溫油 170°C ~180°C	食物在油中會稍浮稍沉、油泡會往上升起	一般的肉類、排骨糕餅等，大部分的油炸品都適合

大雞排

材料

A 雞胸肉1/2塊
B 蔥末20克(約2根)
薑末10克
蒜末40克
五香粉1/4茶匙
糖1大匙
味精1茶匙
醬油膏1大匙
小蘇打1/4茶匙
水50CC
料理米酒1大匙
C 炸雞排粉100克

作法

1. 雞胸肉洗淨後去皮、去骨，橫剖到底成一片蝴蝶狀的肉片（注意不要切斷）備用。
2. 材料B放入果汁機中攪打約30秒混合均勻即為醃汁備用。
3. 作法1的雞排以作法2的醃汁醃漬約30分鐘後撈起瀝乾，再以按壓的方式均勻沾裹炸雞排粉備用。
4. 熱油鍋，待油溫燒熱至150°C時放入作法3的雞排炸約2分鐘，至雞排表皮酥脆且呈現金黃色時即撈起瀝油。
5. 食用前撒上適量的胡椒粉即可。



排骨酥

材料

五花排骨600公克
蔥4支
蒜頭5粒
沙拉油700cc
地瓜粉適量

調味料

醬油膏5大匙
蕃茄醬1大匙
糖2大匙
香油2大匙
米酒3大匙
五香粉1/3小匙

作法

- 1.五花排骨用水稍微洗淨瀝乾，切為大小一致的小塊，放入鋼盆中。
- 2.蔥切成小段；蒜頭切碎，與所有調味料一起加入作法1的排骨中充分拌勻，放入冰箱冷藏約30分鐘，取出後均勻沾裹上地瓜粉備用。
- 3.熱鍋，放入沙拉油燒熱至180°C左右，將作法2的排骨慢慢放入，炸至表面呈金黃後撈起瀝乾油分即完成。



粉酥脆的祕密

此道料理方式亦為酥炸。選擇五花排骨的理由是因為有肥瘦相間的特性，吃起來外酥內軟又多汁可口。

香炸雞肉串

醃料

薑末少許
蔥末少許
生抽1小匙
酒1小匙
太白粉1大匙
黑胡椒粉1小匙
雞粉少許

雞胸肉1副
青椒少許
紅椒少許
洋蔥少許

1.將雞胸肉、青椒、紅椒和洋蔥洗淨，各切成約長寬各2公分的小塊備用。

2.將作法1的雞胸肉以所有醃料醃約20分鐘至入味備用。

3.將作法2的雞胸肉與作法1的青椒、紅椒、洋蔥一同串起。（一副雞胸肉約八串的雞肉串）

4.中火燒鍋，倒入約1/2鍋的油量，以中火燒熱後，放入作法3的雞肉串後，隨即轉小火炸約1分鐘，再轉回中火炸約1分鐘至雞肉呈金黃色時即可。



日式炸豬排 ≡

材料

A 大里肌2片
(每片約60公克)	
高麗菜1/4顆
B 低筋麵粉適量
蛋1顆
麵包粉適量

豬排醬

蘋果(小)1/2個
辣椒醬1又1/2小匙
蕃茄醬50cc
高湯50cc
烏醋100cc
玉米粉適量
醬油適量

作法

- 1.高麗菜切細絲，泡冰水使其鮮脆爽口備用。
- 2.將大里肌帶筋部份用刀劃開(可防止肉片在炸時收縮)，表面撒上少許鹽及胡椒粉，靜置15分鐘備用。
- 3.將辣椒醬濾出辣椒汁；蘋果去皮磨泥，濾出蘋果汁；玉米粉加少許水調勻備用。
- 4.將辣椒汁、蘋果汁、高湯、烏醋、蕃茄醬混勻煮開，用玉米粉水勾芡呈稠狀，再加醬油調色，即為豬排醬。
- 5.將大里肌依序沾上低筋麵粉、蛋汁、麵包粉，放入170°C油鍋中炸至酥黃，撈起瀝乾油份後切塊盛盤，放入高麗菜絲，搭配豬排醬一同享用。



粉酥脆的祕密

大里肌亦可用小里肌代替，前者因帶筋故較有嚼勁，後者沒有肥肉，吃起來比較軟嫩。



可樂餅 ≡

材料

A 牛絞肉100公克
馬鈴薯350公克
洋蔥1/2個
鮮奶油30cc
B 低筋麵粉適量
蛋汁適量
麵包粉適量

調味料

鹽適量
胡椒粉適量

作法

- 1.馬鈴薯去皮切塊，泡入水中去除澱粉質及澀味，撈起放入蒸籠蒸至熟軟後取出，趁熱搗碎，再加入鮮奶油及適量的鹽、胡椒粉攪勻。
- 2.將洋蔥切成細末備用。
- 3.鍋中放入少許沙拉油燒熱，再加入1大匙奶油，融化後加入洋蔥末炒軟，接著加入牛絞肉炒至變色，再用適量的鹽和胡椒粉調味。
- 4.將作法1的馬鈴薯與作法3的材料拌勻，用手整形成數個大小適中的圓餅，並依序沾上材料B，放入180°C的油鍋中炸至金黃酥脆狀便可撈起盛盤，以西洋芹、紅蘿蔔裝飾即可。



炸雞翅 >>>

《人氣料理—炸物秘方》

材料

雞翅	8隻
鹽	1g
糖	2g
蔥	5g
五香粉	1g
薑蒜粉	2g
胡椒粉	3g
蠔油	5g
米酒	5cc
蛋液	15g
太白粉	15g
低筋麵粉	80g
地瓜粉	100g

- 作法**
1. 雞翅洗淨瀝乾，將調味料A調勻後，放入雞翅醃約30分鐘至入味備用。
 2. 調味料B中的低筋麵粉與地瓜粉混和均勻作為炸粉備用。
 3. 在作法1的雞翅外緣均勻沾上一層作法2的炸粉靜置約3分鐘。
 4. 熱鍋，加入600cc沙拉油加熱至約180°C時，放入作法3的雞翅以中火油炸約8分鐘至表皮成金黃色，撈起瀝乾油脂即可。



五香雞捲 >>>



材料

里肌肉	200公克
魚漿	400公克
洋蔥丁	1/2 杯
胡蘿蔔丁	4大匙
豆皮	3張
豬油	700cc
醃小黃瓜	適量
蕃茄醬	適量
太白粉	適量

調味料

蠔油	2大匙
糖	1大匙
米酒	2匙
五香粉	1小匙
味精	1/5小匙

- 作法**
1. 里肌肉洗淨瀝乾水分後，切成數條1立方公分大小的長條狀，並加入調味料醃約10分鐘入味，再均勻沾裹上少量的太白粉備用。
 2. 將魚漿與洋蔥丁、胡蘿蔔丁一起拌勻成餡料，再將豆皮攤平一切為二，包入餡料鋪平後，中間放入一條作法1的里肌肉並且捲成細長條狀，收口使用餡料黏好。
 3. 熱鍋，放入豬油以中火燒熱至160°C左右，將作法2的雞卷慢慢放入，炸至表面呈金黃，撈起瀝乾油分，待涼約1分鐘後斜切即完成，食用時可佐以醃小黃瓜及蕃茄醬。

鹽酥雞 >>>

材料

雞胸肉	1/2塊
九層塔	適量
鹽	20克 (約2根)
糖	10克
蔥	40克
五香粉	1/4茶匙
胡椒粉	1大匙
薑蒜粉	1茶匙
蠔油	1大匙
米酒	1/4茶匙
沙拉油	50CC
低筋麵粉	1大匙
地瓜粉	100克
太白粉	100克
鹽	適量
糖	適量

- 作法**
1. 雞胸肉去皮、去骨，在平均切成約拇指大小的雞肉塊；九層塔洗淨候瀝乾、剪掉粗梗，備用。
 2. 所有材料B一起放入果汁機中，打約30秒混合製成醃汁。
 3. 作法1雞肉塊放入作法2的醃汁中醃漬約30分鐘備用。
 4. 將作法3的雞肉塊放入地瓜粉中均勻沾裹上粉，再倒入粗孔篩子上輕輕搖晃，篩掉多餘地瓜粉。
 5. 熱油鍋，帶油溫熱至150°C，放入作法4的雞肉塊，炸約2分鐘至表面呈金黃酥脆狀，即可放入作法1的九層塔，數約2秒即可撈起瀝油，食用前撒上適量的胡椒鹽、辣椒粉即可。



炸海鮮類——油炸方法為「乾粉炸」

作法是將魚兩邊身上各斜切4刀，用調味料醃至入味後，沾裹上乾太白粉，入鍋中油炸。特色是魚片有脆脆的口感，且外觀很美唷！



示範

炸魚

溫度	油溫測試現象	適用食材
高溫油 185°C	以上粉漿直接浮在油面上，周圍的油如同沸騰一樣產生許多油泡	海鮮、蔬菜和裹漿裹粉的熟食



粉酥脆的祕密

魚的外觀皮肉不脫落是炸物美味的秘方之一，作法是在魚身外層完全沾裹上一層乾粉，尤其是魚身切口的地方，這樣油炸後魚身才會美觀。第二秘方是油溫要夠熱，下鍋後也不可立刻翻動，必須等魚身變硬後才可以翻動，以免魚身破裂影響賣相。

糖醋魚 >>>

材料

吳郭魚1條(約300g)
青椒50g
胡蘿蔔50g
洋蔥50g

調味料

A 雞粉1g
鹽1g
米酒15cc
B 白醋45cc
蕃茄醬30cc
糖60g
水45cc
C 太白粉50g
太白粉水15cc
香油15cc

作法

1. 吳郭魚洗淨，魚身二面各斜切4刀(不切斷)，以調味料A均勻塗抹魚身醃2分鐘至入味備用。
2. 青椒、胡蘿蔔及洋蔥分別切絲備用。
3. 將作法1.的魚身均勻沾裹調味料C中的太白粉(連切口也要沾裹均勻)。
4. 熱鍋，加入600cc沙拉油燒熱至180°C時，放入作法2中的魚，中火炸約5分鐘至熟即可撈起瀝油。
5. 另熱一鍋，加入15cc沙拉油，中火略炒青椒絲、胡蘿蔔絲及洋蔥絲後，加入調味料B煮至沸騰，再用調味料C的太白粉水勾芡，最後灑上香油拌勻，淋至作法3油炸完成的魚身上即可。



腐皮鮮蝦捲

材料

A 蝦仁250公克
肥豬肉50公克
薑末1小匙
蔥末1大匙
B 腐皮2張
低筋麵粉適量
水適量

調味料

鹽3.5公克
味精5公克
糖6公克
太白粉7公克
胡椒粉1小匙
香油1小匙

作法

1. 蝦仁挑去腸泥洗淨瀝乾水份；肥豬肉絞成泥；低筋麵粉用水調勻成麵糊，備用。
2. 取一鋼盆放入作法1及所有剩餘的材料A，加入所有調味料一起拌勻至有黏性，即成蝦泥餡。
3. 取出半圓形的豆腐皮一張平均割成長三角型三張，每張包入40公克作法2的餡料，並捲起成春捲型的長筒狀後，接口處用麵糊黏緊，重複此動作至材料用畢。
4. 熱油鍋，燒至150°C，放入作法3的腐皮捲後轉小火炸至金黃色即可撈起瀝乾油脂。



炸蝦天婦羅

材料

蝦3隻
芝麻2支
白蘿蔔泥適量
薑泥少許

醬汁

甜醬150cc
香油30cc
白醋30cc

作法

1. 將蝦去頭後挑除腸泥，剝除蝦殼（保留尾部的殼）及尾部劍型尖刺，用家用紙巾吸除尾部的水份（可防止炸蝦時油爆），接著在蝦腹處斜劃3~4刀，按壓蝦背使蝦筋斷裂（會有“嘎拉”的聲音）、蝦身拉長，如此便能炸出筆直不彎曲的炸蝦。
2. 將醬汁材料混勻煮開；甜椒切半去籽；低筋麵粉過篩備用。
3. 蛋黃打散後加入冷水調勻，再加入低筋麵粉拌勻成麵糊，即為天婦羅麵衣。
4. 將作法1的蝦先沾上薄薄一層低筋麵粉（份量外），再裹上麵衣，放入180°C油鍋中炸至酥脆，撈起置於濾網上瀝乾油份，再將甜椒放入油鍋中略炸後撈起，與炸蝦一同擺盤即可。
5. 食用時，將白蘿蔔泥及薑泥拌入醬汁中成炸蝦沾醬一同享用。

天婦羅麵衣

冷水150cc
低筋麵粉100公克
蛋黃1個



粉酥脆的祕密

只要掌握天婦羅麵衣的比例，便可依個人喜好將蝦換成其他食材（如牛蒡、地瓜南瓜等）；一定要等油炸前再進行麵衣的調製，否則麵衣放久了會出筋、變黏，影響成品的酥脆感。



香酥魚土魷魚塊

材料

A 魷魚	600公克
地瓜粉	1杯
B 低筋麵粉	1/2杯
水	1杯
蛋黃	1顆
C 豬油	6杯
香油	1杯

調味料

米酒	3大匙
香油	1又1/2大匙
糖	1又1/2大匙
白胡椒粉	1小匙
鹽	1小匙
蔥	3支
薑	2片

作法

1. 魷魚洗淨擦乾去除水分，切去魚皮、挑出魚刺後，切成大小相同的塊狀，置於鋼盆內與所有調味料充分拌勻，放至冰箱冷藏20分鐘至入味備用。
2. 材料B拌勻成為麵糊，將作法1的魚塊均勻沾裹麵糊後，再將兩面裹上乾地瓜粉備用。
3. 熱鍋，放入材料C以中火燒熱至190°C，放入作法2的魚塊炸2分鐘，起鍋前轉為大火逼出油分後撈起瀝乾油分即可。



粉酥脆的祕密

此道料理使用酥炸的炸烹飪方式，可將魚肉的鮮美鎖在裏面，還可依個人喜好加以變化料理，如：加個羹湯便成為美味的土魷魚羹。製作土魷魚羹美味重點為，羹湯做好後，於食用前再加入魚塊，可保存肉質鮮美且更具酥脆口感。

蚵嗲

材料

A 鮮蚵	300公克	C 蠔油	2大匙
豬油	600cc	壺底油	1小匙
B 韭菜	120公克	糖	1小匙
高麗菜	150公克	蒜末	1大匙
蔥	80公克	D 在來米粉	200公克
胡蘿蔔	40公克	中筋麵粉	100公克
		沙拉油	3大匙
		水	300cc

作法

1. 鮮蚵一粒粒仔細洗淨並瀝乾水分；將所有材料B中的蔬菜洗淨瀝乾切末放入鋼盆中拌勻；熱鍋加入所有材料C以小火充分拌勻成沾醬備用。
2. 將所有材料D拌勻成稠狀成粉漿，拿一鐵的圓杓擦乾後先沾上抹一層沙拉油，再置入適量的粉漿，並放上適量切好的綜合蔬菜及3粒鮮蚵，最後再表面上覆蓋一層粉漿。
3. 熱鍋，放入豬油以大火燒熱至185°C左右，將作法2圓杓放入油鍋內炸至稍微定型後拿另一鍋鏟，將其鏟入油鍋中，用筷子將兩面翻炸至金黃色，撈起瀝乾油分，食用時可依喜好淋上沾醬即可。



粉酥脆的祕密

使用豬油作為炸油，用意保留傳統小吃的風味，吃起來有著香且酥的特殊口感，炸出的成品外觀也較沙拉油的效果好些，但因油脂含量較高，為了健康考量使用時應斟酌用量。



杏片蝦球

材料

蝦仁	300公克	韭菜末	1又1/2大匙
蔥末	1又1/2大匙	蛋	1顆
薑末	1/3小匙	杏仁片	約100公克
鹽	300公克	沙拉油	600cc

作法

1. 蝦仁用牙籤挑去腸泥洗淨瀝乾後，加入米酒、蔥末、薑末用手抓一抓去腥，稍微瀝乾醃料，把蝦仁均勻沾裹上些許的乾太白粉後備用。
2. 將魚漿、韭菜末與作法1的蝦仁放入鋼盆中拌勻，再用手塑形成橢圓長形狀數個，先沾裹上少許麵粉、蛋汁後再黏上杏仁片。
3. 熱鍋放入沙拉油以中火燒熱至180~185°C，放入作法2的蝦球，炸至表面呈淺金黃色，撈起瀝乾油分即可。

調味料

米酒	2大匙
----	-----



蛋香鮮魷

材料

透抽	1隻	蠔油	1小匙
花生油	600cc	蔥末	1小匙
生薑水	3大匙	香油	1大匙
黑山醬	2大匙		
鹽	1小匙		

作法

1. 透抽洗淨擦乾水分，並切成厚約0.5公分圈狀，加入所有醃料充分拌勻去腥後，拿另一小盆將麵粉、蛋、水放入仔細拌勻成麵糊，透抽先沾裹上乾麵粉再沾裹麵糊後備用。
2. 熱鍋，放入花生油以中火燒熱至185°C左右，放入作法1的透抽，炸至表面呈金黃色，撈起瀝乾油分即可。
3. 將材料B以小火加熱拌勻至糖溶化成沾醬，可搭配食用味道佳。

醃料

蔥段	少許
薑絲	少許
米酒	少許
檸檬	少許



五味花枝

材料

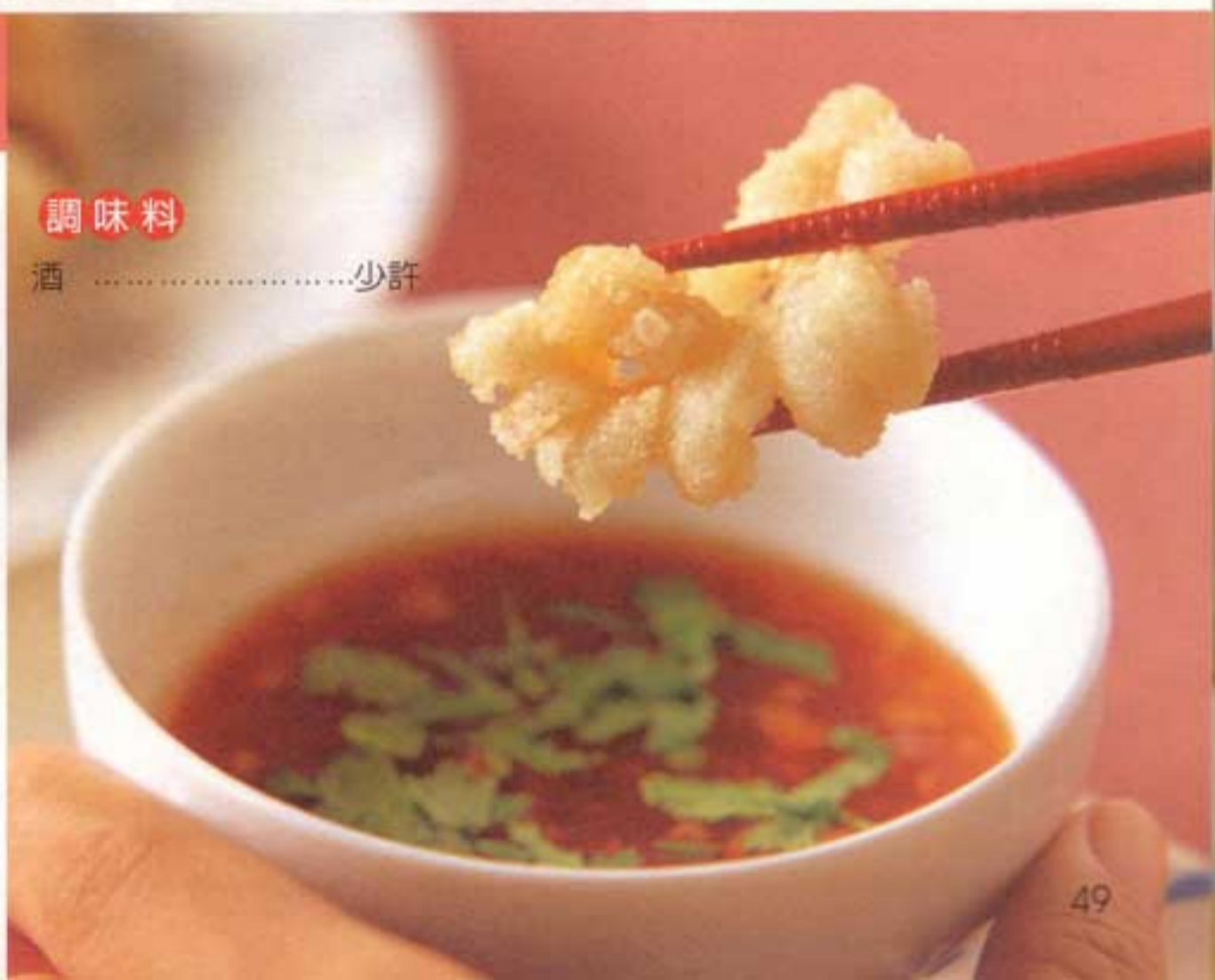
花枝	1隻	糖	1又1/2大匙
蔥末	少許	蔥末	1又1/2大匙
薑末	少許	蒜末	1又1/2大匙
沙拉油	500cc	香油	1大匙
黑山醬	5大匙	香菜末	1大匙
辣椒末	1小匙	冷開水	4大匙

作法

1. 花枝洗淨擦乾水分後加入蔥末、薑末、酒用手抓拌一下可以去腥，斜切花刀並沾裹上薄薄的地瓜粉。
2. 熱鍋，放入沙拉油燒熱至185°C左右，將作法1的花枝放入，炸約2分鐘，撈起瀝乾油分即可。
3. 將所有材料B加熱拌勻起鍋後加入香菜即為五味醬汁，食用時可佐五味醬。

調味料

酒	少許
---	----



棺材板 ≡

材料

吐司1/2條不切
沙拉油400cc
蔥末1小匙
薑末1小匙
蝦仁100公克
青豆仁2大匙
胡蘿蔔丁2大匙

調味料

A 蠔油1大匙
香油1大匙
酒1大匙
鹽1/6小匙
糖1/3小匙,
B 水5大匙
太白粉少許



作法

1. 吐司切成3.5公分的厚度，用小刀挖去中央部分，記得留約1公分的底部，熱鍋，放入沙拉油以中火燒熱至170°C左右，將挖空的吐司放入，兩面翻炸至呈金黃脆硬，撈起瀝乾油分備用。
2. 留1小匙的沙拉油在鍋中，將蔥末、薑末入鍋炒香，再加入青豆仁、胡蘿蔔丁後加水煮透，最後加入蝦仁及所有調味料A、太白粉勾薄芡即完成餡料。
3. 將餡料填入作法1的吐司內即完成。

炸年糕 ≡

材料

甜年糕100g
-----	-----------

調味料

低筋麵粉50g
蛋1粒
泡打粉1g
水50cc
沙拉油5cc



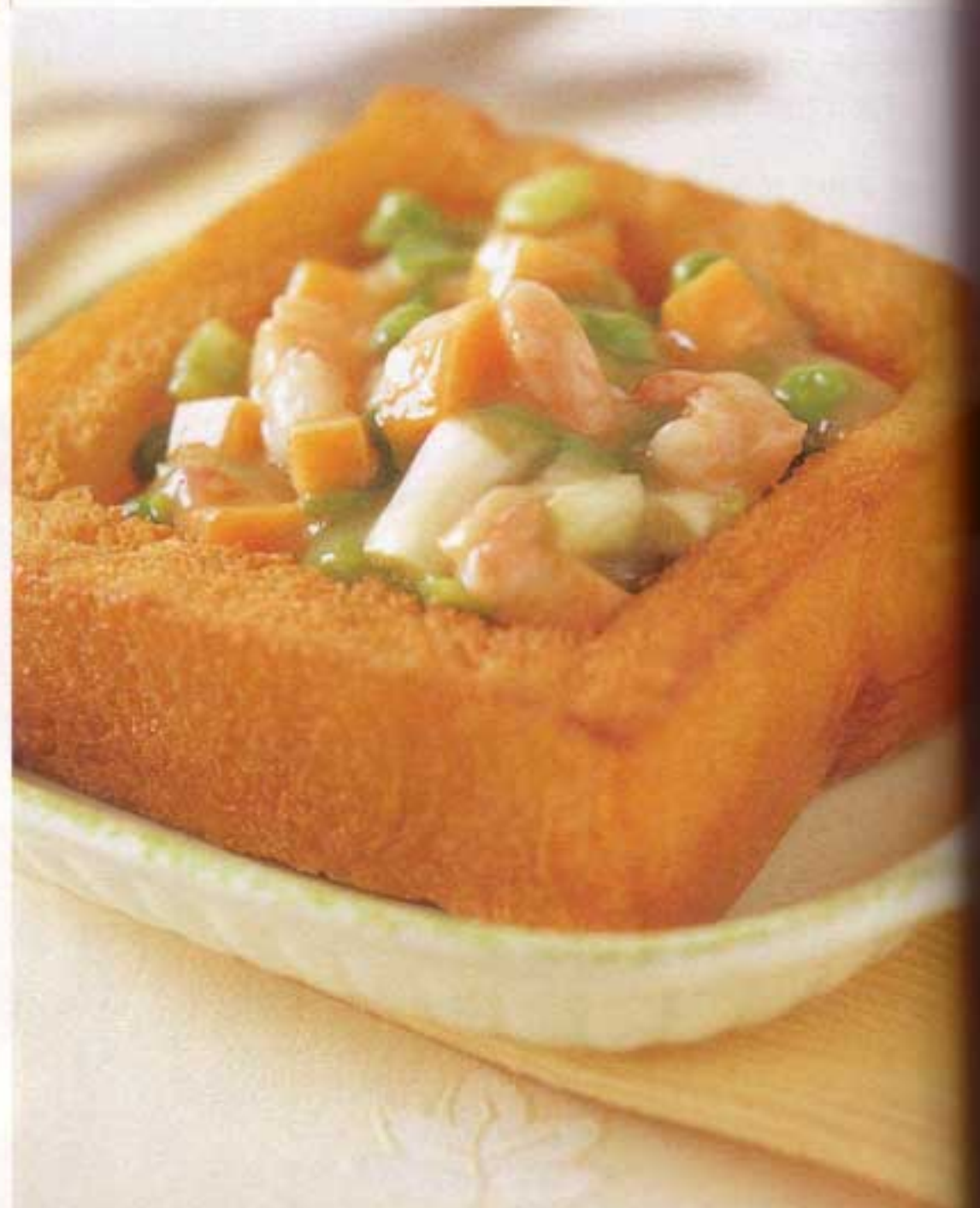
作法

1. 年糕切成類似骨牌的薄片備用。
2. 調味料攪拌均勻成粉漿，將作法1的年糕片均勻沾裹一層，重複此步驟至材料用畢。
3. 熱鍋，加入400cc沙拉油燒熱至150°C時，放入作法2的年糕炸約2分鐘，至表面金黃色，撈起瀝乾油脂即可。



粉酥脆的祕密

使用的粉漿一般稱為「軟質糊」，添加了蛋讓成品有濃郁的蛋香味，且這樣的麵糊讓外皮與內部食材產生的差異不大，相當適合使用於一般軟炸類的菜餚中。



脆皮馬蹄糕



① 荸薺	240公克	C 水	600cc
② 馬蹄粉	100公克	糖	300公克
③ 澱粉	10公克	奶油	1大匙
④ 煉奶	50cc	D 脆酥粉	100公克
⑤ 水	120cc	水	110cc



- ① 荸薺拍碎後汆燙；材料A混合均勻成粉漿，備用。
- ② 作法1的荸薺與材料B一起入鍋，煮滾後沖入作法1的粉漿中成粉糊，另取一容器抹油以防沾粘，倒入粉糊於碗中再放入蒸籠，以大火蒸40分鐘。
- ③ 取出作法2的馬蹄糕放涼，再放入冰箱冷藏4小時以上。
- ④ 材料C調勻，取出作法3的馬蹄糕切成小長條型，均勻裹上脆酥粉，重複此動作至材料用畢備用。
- ⑤ 預熱油鍋，燒至150°C，放入作法4的馬蹄條炸至表面呈酥黃狀即可撈起瀝乾油脂。



美式炸熱狗



① 熱狗	3~5支	沙拉油	30公克
② 竹籤	3~5支	水	2/3杯 (調節用)
③ 沙拉油	500cc	調味料	
④ 麵粉	1杯	蕃茄醬	適量
⑤ 泡打粉	10公克		
⑥ 鹽	1顆		



- ① 熱狗洗淨擦乾水分，以每支竹籤串好每支熱狗；再將所有材料B放入，且充分拌勻至濃稠狀的麵糊，將每支熱狗沾裹上一層麵糊備用。
- ② 預熱油鍋，放入沙拉油以中火燒熱至175°C左右，將作法1的熱狗放入，炸至表面膨脹且呈金黃色，撈起瀝乾油分，食用時可依個人喜好佐蕃茄醬。



粉酥脆的祕密

調製麵糊是此道點心的美味關鍵之一，調製時水不要一口氣加入，以分次慢慢加入為要點，麵糊要充分攪拌均勻無顆粒，不要過稀，才算是成功的麵糊。

花椰菜



① 花椰菜	200克	胡椒鹽	適量
-------	------	-----	----

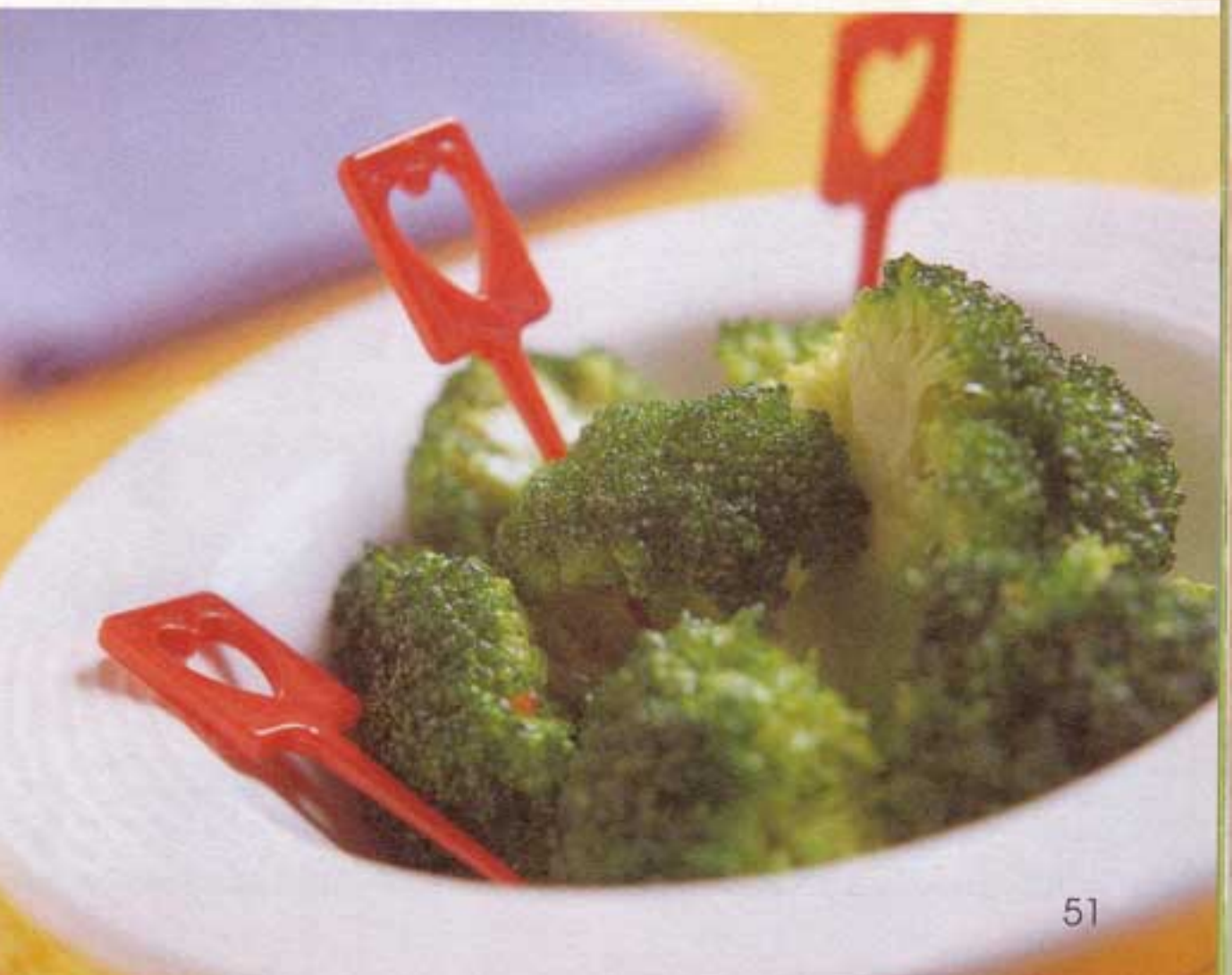


- ① 花椰菜洗淨瀝乾水份、切開，去掉莖部和外表較粗的纖維組織，再切成易入口的小花朵備用。
- ② 預熱油鍋，轉中火熱油溫至150°C放入作法1的花椰菜炸約5分鐘即可撈起、瀝油。
- ③ 食用前撒上適量胡椒鹽即可。



粉酥脆的祕密

因為油炸蔬菜時油溫一定要夠熱，必須全程用中火維持熱度，而且炸得時間千萬不可太久，基本上可以放入後數約5~10秒即可起鍋，否則會讓蔬菜吸取太多油份而變得又軟又油膩！



台灣人氣好料理之 4

21種超簡單厚蛋燒

「蛋」打開冰箱的即煮料理

可說是全世界都公認的物美價廉食物。蛋料理的種類更是多不勝數，但是將蛋作成綿密又蓬鬆的厚蛋燒可就是一項料理藝術嘍！可千萬不要以為非得用平底方鍋才能作厚蛋燒，其實只要善用家中廚房的工具，也可以作出千變萬化的美味厚蛋料理喔！





美味厚蛋輕鬆變



圓鍋厚蛋燒



材料

A	
蛋	5顆
蝦卵	30公克
高湯	150cc
醬油	少許
鹽	少許
味醂	少許
B.	
白蘿蔔泥	適量
蘿蔔嬰葉	少許

作法

1. 將材料A拌勻成蛋汁備用；白蘿蔔泥與蘿蔔嬰葉混拌備用。
2. 利用家用紙巾在平底鍋中抹上一層油後充分加熱(用筷子沾取少許蛋汁滴入鍋中，若聽到“滋滋”聲即表溫度足夠，可開始煎蛋)，倒入適量蛋汁使其均勻佈滿鍋面，以中火慢煎，若有氣泡產生要用筷子戳破，待蛋汁呈半熟狀態時將蛋皮對摺，小心地移至前方鍋邊。
3. 空出來的鍋面再用紙巾抹上一層油，倒入適量蛋汁並稍微掀起鍋邊的蛋皮，讓新加入的蛋汁流入下方，確實佈滿整個鍋面，待蛋汁煎至半熟時再次對摺並移至鍋邊，重複上述步驟直到蛋汁用完。
4. 將煎好的厚蛋自鍋中取出，再用作法1混拌後的白蘿蔔泥裝飾即可。

長方鍋 VS 平底鍋

現在我們就開始來作最基礎的美味厚蛋燒吧！不但要從較難的傳統日式平底鍋練習，當然也要教台灣的媽媽們怎麼用家裡隨手可得的平底圓鍋作厚蛋喔！

材料

- 蛋 5顆
- 高湯 150cc
- 醬油 少許
- 鹽 少許
- 味噌 少許

作法

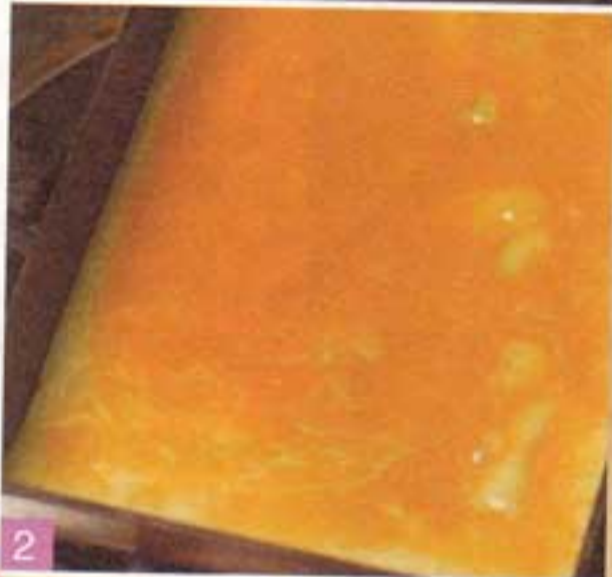
1. 利用家用紙巾在平底鍋中抹上一層油後充分加熱(用筷子沾取少許蛋汁滴入鍋中，若聽到“滋滋”聲即表溫度足夠，可開始煎蛋)，倒入適量蛋汁使其均勻佈滿鍋面，以中火慢煎，若有氣泡產生要用筷子戳破，待蛋汁呈半熟狀態時將蛋皮對摺，小心地移至前方鍋邊。

2. 空出來的鍋面再用紙巾抹上一層油，倒入適量蛋汁並稍微掀起鍋邊的蛋皮，讓新加入的蛋汁流入下方，確實佈滿整個鍋面，待蛋汁煎至半熟時再次對摺並移至鍋邊，重複上述步驟直到蛋汁用完。

3. 將煎好的厚蛋自鍋中取出，再用竹籐整形成長方形，待定型後便可切塊盛盤。

厚實博士

做厚蛋燒時要注意火候，從頭到尾都要保持中火，才能做出膨鬆好吃的厚蛋燒。



方鍋厚蛋燒



醬油風味厚蛋燒

材料

蛋	5顆
柴魚素	1/2小匙
水	2大匙
醬油	1又1/2大匙
糖	2/3大匙
沙拉油	適量

作法

1. 將蛋打散，與其他材料（沙拉油除外）均勻調和成蛋液。
2. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入適量作法1的蛋液使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將後端的蛋皮摺向前方鍋邊。
3. 鍋底再抹油，倒入適量作法1的蛋液，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋汁流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，再將後端的蛋皮摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
4. 將煎好的醬油厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



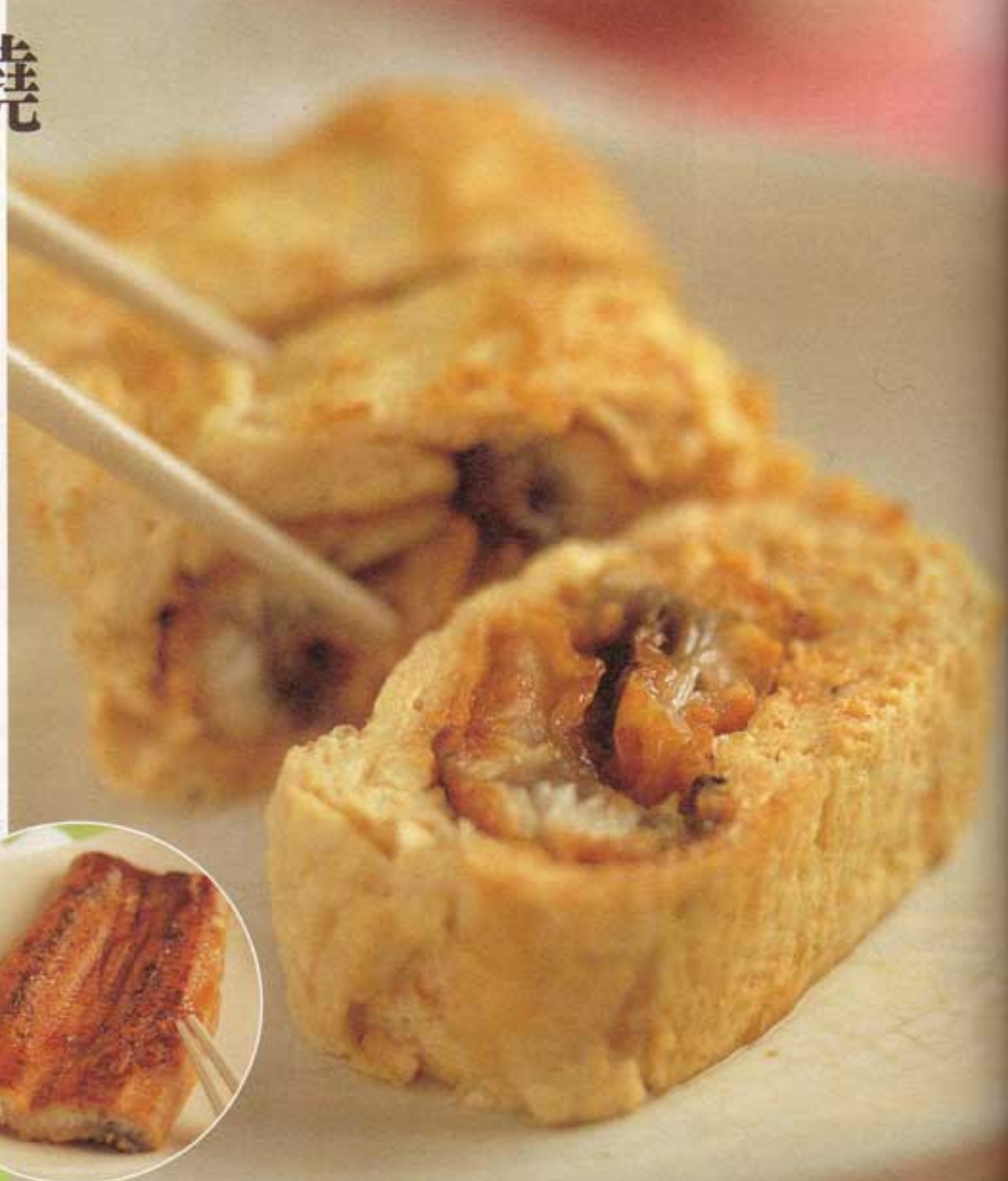
鰻魚風味厚蛋燒

材料

A			
蒲燒鰻	2條	水	4大匙
沙拉油	適量	醬油	1小匙
B		酒	1小匙
蛋	3顆	鹽	少許
柴魚素	1/2小匙		

作法

1. 將蛋打散，加入其他材料B拌勻成蛋液。
2. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入適量作法1的蛋液使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將蒲燒鰻放在蛋皮中央，將蛋皮捲蓋住鰻魚，再將捲蓋鰻魚的蛋皮摺向前方鍋邊。
3. 鍋底再抹油，倒入適量作法1的蛋液，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋液流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，將後端的蛋皮摺往已捲蓋鰻魚的一端，再將它摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
4. 將煎好的蒲燒鰻厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



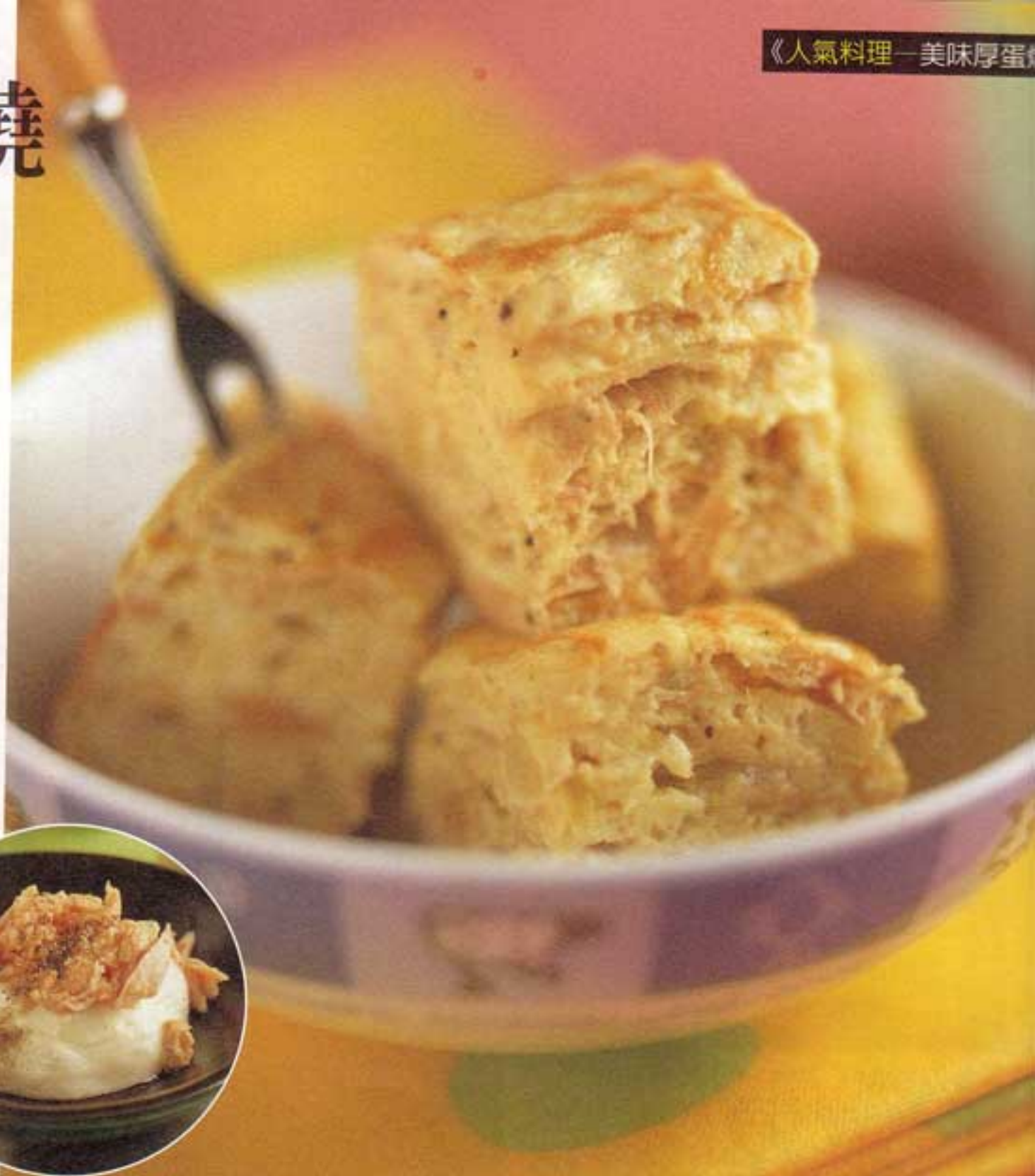
鮪魚風味厚蛋燒

材料

A		B	
洋蔥(中)	1/2顆	蛋	3顆
鮪魚罐頭	1小罐	C	
美乃滋	2大匙	沙拉油	適量
鹽	少許		
黑胡椒	少許		

作法

1. 將洋蔥切成細末，用紗布包起來洗除膾味後，與其他材料A混合拌勻。
2. 將蛋打散，與作法1攪拌均勻。
3. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入適量的作法2，使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將蛋皮對摺後，移至前方鍋邊。
4. 鍋底再抹油，倒入適量的作法2蛋液，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋液流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，再將後端的蛋皮摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
5. 將煎好的鮪魚風味厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



鮮蝦風味厚蛋燒

材料

A		B	
鮮蝦	15隻	蛋	3顆
醬油	少許	白酒	3大匙
甜豆	30公克	醬油	1小匙
沙拉油	適量	鹽	1/4小匙

作法

1. 鮮蝦去腸泥，剝除蝦殼，放入滾水中汆燙一下立即撈出，泡入冷水中冷卻，瀝乾水分，與少許醬油略拌一下，切成1公分長度備用。
2. 將甜豆剝除細筋，放入滾水中汆燙，撈起後泡入水中冷卻，再切成1公分長備用。
3. 將蛋打散，與其他材料B調和均勻成蛋液，再與作法1和作法2混勻。
4. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入適量的作法3使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將後端的蛋摺向中間，再摺向前方鍋邊。
5. 鍋底再抹油，倒入適量的作法3，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋液流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，將後端的蛋皮摺向中間，再摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
6. 將煎好的蝦仁風味厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



魷仔魚厚蛋燒

材料

A		味噌		1大匙
魷仔魚	70公克	酒	1大匙	
紅蘿蔔	20公克	味醂	1大匙	
芹菜	20公克	C		
B		沙拉油		適量
蛋	3顆			

作法

1. 將魷仔魚洗除鹽漬後瀝乾；紅蘿蔔、芹菜分別切細末備用。
2. 將蛋打散，與其他材料B調勻成蛋液，再與作法1的所有材料拌勻。
3. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入適量的作法2使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將蛋皮對摺後，移至前方鍋邊。
4. 鍋底再抹油，倒入適量的作法2，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋液流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，再將後端的蛋皮摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
5. 將煎好的魷仔魚厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



日式厚蛋捲

材料

蛋 5顆

調味料

味醂 3大匙

細砂糖 2大匙

醬油 2小匙

作法

1. 將蛋打散，加入所有調料攪拌均勻備用。
2. 平底鍋燒熱，用紙巾將鍋面塗上一層油。
3. 倒入適量蛋液，水平搖動鍋身，用中火讓蛋液均勻受熱，待蛋液半凝固、不沾鍋時，將蛋皮對摺至鍋邊(第一層)。
4. 再次將鍋面抹油，倒入適量蛋液，用筷子將鍋邊煎好的蛋皮抬高，讓蛋液佈滿個鍋面，煎至蛋液半凝固、不沾鍋時，將蛋皮對摺至鍋邊(第二層)。重複全部煎完為止。
5. 將煎好的厚蛋放在竹簾上整形，捲成長條狀，待涼切片即可食用。



厚蛋博士

將蛋打散時，不要打到起泡；煎蛋皮時，都要一直保持中火，如果有氣泡產生要用筷子戳破，這樣才能做出綿細膨鬆的好吃厚蛋。





太卷

材料

蛋乾瓢煮	2條
香菇煮	3朵
厚蛋燒(1.5公分寬)	1條
鴨兒芹	適量
市售蒲燒鰻	1/2條
A	
全蛋	3顆
蛋黃	2顆
鹽	少許
沙拉油	適量
壽司飯	適量
海苔(大)	1又1/2片
壽司捲簾	1個

作法

1. 將鴨兒芹洗淨，放入滾水中汆燙後泡冷水備用。
2. 香菇切絲備用；鰻魚切成1.5公分寬長條備用。
3. 將材料A的全蛋、蛋黃加入少許鹽，打散成蛋液，熱油鍋，煎成薄蛋皮2張備用。
4. 將蛋皮鋪在壽司捲簾上，將香菇絲、厚蛋燒、鴨兒芹、乾瓢排放在蛋皮上，然後捲成蛋皮卷備用。
5. 將海苔光滑的一面朝下鋪在捲簾上，前端預留1公分其餘全平鋪一層壽司飯，將作法4的蛋皮卷攤上，一同捲成壽司卷即可。



原味厚蛋包

材料

A		檸檬汁	1大匙
蛋	2顆	黃芥末醬	1小匙
鮮奶油	1大匙	砂糖	1小匙
鹽	少許	鹽	少許
胡椒	少許	胡椒	少許
B		D	
沙拉油	適量	蕃茄丁	2大匙
奶油	1大匙	小黃瓜丁	1大匙
C		洋蔥丁	1大匙
橄欖油	1又1/2大匙		

作法

1. 將蛋打散，加入其他材料A輕輕拌勻，即為蛋液。
2. 將沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，放入奶油使其融化，再將作法1的蛋液全部倒入，轉大火用筷子邊煎邊攪拌，煎至鬆軟呈半熟狀態後，將蛋皮摺向中間，再向前摺成蛋包，倒扣入盤中，再用紙巾整形即可。
3. 將材料B調和均勻即為油醋汁，可淋在作法2的原味蛋包上，食用前撒上材料D即可。



厚實博士

蛋包中加入鮮奶油是為了讓味道更濃厚，鮮奶油也可用牛奶來代替喔！



青蚵厚蛋燒

材料

青蚵	10個
雞蛋	3個
韭菜	3個

調味料

鹽	1小匙
雞精	1小匙

作法

1. 將青蚵用水洗淨，以滾水氽燙約5秒，撈出備用。
2. 雞蛋打散成蛋液；韭菜切末備用。
3. 將韭菜末、蛋液與所有調味料一起攪拌均勻。
4. 熱鍋，加入2大匙油，倒入作法3材料至半熟時，均勻地將作法1的青蚵輕輕放入。
5. 用鍋鏟將蛋皮部份慢慢捲起成長筒狀，再煎至表面呈金黃色即可。
6. 放置熟食沾板上，切成所需食用的大小。



蘿蔔乾厚蛋燒

材料

蘿蔔乾	1/2碗
蝦皮	1大匙
蛋	4個
青蒜	1支
胡椒粉	1小匙

作法

1. 將蘿蔔乾洗淨，撈起瀝乾後，置入鍋內炒至乾。
2. 平底鍋中熱1小匙油，爆香蝦皮及蘿蔔乾，炒至出味。
3. 蛋打散，青蒜切成青蒜花，與作法2的材料及胡椒粉混合攪拌均勻。
4. 將作法3的材料全部置入鍋中，蓋上鍋蓋用中火煎約5分鐘，至蛋液稍微凝固，翻面煎至熟即可。



韓式泡菜厚蛋燒

材料

A			
泡菜	60公克	低筋麵粉	6大匙
韭菜	40公克	蓬萊米粉	2大匙
蔥	1根	水	150cc
豬肉薄片	30公克	雞粉	1小匙
鹽	少許	C	
黑胡椒	少許	沙拉油	適量
B			
蛋	2顆		

作法

- 將泡菜濾除水分；韭菜、蔥分別洗淨，切成5公分長備用。
- 鍋中倒入沙拉油加熱，豬肉薄片撒上少許的鹽、黑胡椒，放入鍋中以中火煎至變色全熟，起鍋備用。
- 將蛋打散，篩入低筋麵粉和蓬萊米粉，與水、雞粉混合均勻即為蛋液。
- 將沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，將作法1、作法2與作法3的所有材料混合均勻後倒入鍋中，煎至兩面呈金黃色即可。



菠菜厚蛋燒

材料

A			
菠菜	50公克	鮮奶油	1大匙
紅蕃茄(大)	1顆	鹽	少許
鹽	少許	黑胡椒	少許
黑胡椒	少許	C	
起士絲	30公克	沙拉油	2又1/2大匙
B			
蛋	3顆	奶油	3小匙

作法

- 菠菜洗淨，去頭、蒂，切成3公分長；紅蕃茄去蒂，切成0.5公分厚圓片備用。
- 鍋中加1/2大匙沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，油熱未冒煙前倒除多餘油分，加入1小匙奶油使其融化後，放進作法1的菠菜炒至軟化，加入鹽、黑胡椒調味，瀝除多餘水分盛起備用。
- 將蛋打散，與其他材料B混合均勻成蛋液。
- 將2大匙沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，加入2小匙奶油使其融化後，倒入作法3的蛋液，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，煎至半熟時，鋪上起士絲和作法2的材料，轉小火，蓋上鍋蓋悶煎至略焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可。



西班牙厚蛋燒

材料

A	馬鈴薯	250公克	黑胡椒	少許
	橄欖油	2大匙	C	
	鹽	少許	沙拉油	3大匙
	黑胡椒	少許	橄欖油	3大匙
B	蛋	3顆		
	鹽	少許		

作法

1. 將馬鈴薯去皮，切小丁，泡入水中洗除澱粉質，瀝乾備用。
2. 鍋中加材料A的橄欖油加熱，放進馬鈴薯丁以中火充分炒軟，瀝除多餘的橄欖油，撒上鹽和黑胡椒調味，盛起備用。
3. 將蛋打散，加入作法2的材料拌勻，以鹽、黑胡椒調味。
4. 將沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，再倒入橄欖油加熱，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，煎至半熟時轉小火，蓋上鍋蓋悶煎至熟焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可。

香草厚蛋燒

材料

A	蛋	3顆	C	沙拉油	1大匙
	低筋麵粉	1大匙	瑪琪琳	適量	
	牛奶	3大匙			
	鹽	少許			
	胡椒	少許			
B	蝦夷蔥末	1大匙			
	香菜末	1/2小匙			
	茵陳蒿	1/2小匙			
	巴西里末	1/2小匙			



作法

1. 將蛋打散，篩入低筋麵粉混合拌勻後，加入牛奶拌勻，以鹽、胡椒調味即為蛋液，再與材料B混合均勻備用。
2. 將沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，加入瑪琪琳使其融化後，倒進作法1，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，煎至半熟時轉小火，蓋上鍋蓋悶煎至略焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可。



繽紛厚蛋燒

材料

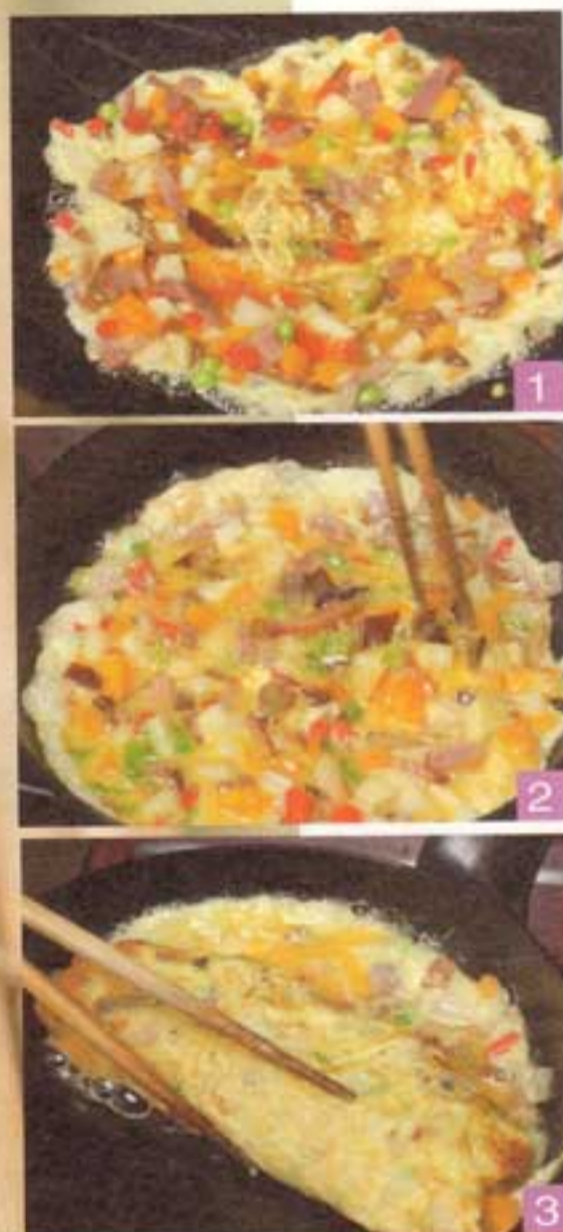
培根	1片
筍	20g
胡蘿蔔	15g
木耳	15g
紅、黃甜椒	各15g
甜豆	15g
蛋	2顆

調味料

柴魚素	1/5小匙
鹽	少許
味醂	1/2小匙

作法

1. 將培根、筍、胡蘿蔔、木耳、紅黃甜椒切丁、炒熟備用。
2. 將蛋打散，加入調味料，以平底鍋煎至蛋底可離鍋，再鋪上作法1的材料，將蛋慢慢捲成滾筒狀起鍋，用竹簾稍微整型、切段即可。



蛋堡

材料

培根	1片
卡門貝爾起士	1/4塊
蛋	2顆
牛奶	2大匙
鹽	少許
胡椒	少許
沙拉油	適量
小圓型框模	2個

作法

1. 培根切小片，放入熱油鍋中煎至香酥；卡門貝爾起士切小塊備用。
2. 將蛋打散，與牛奶拌和均勻，以鹽、胡椒調味，即為蛋液。
3. 平底鍋倒入沙拉油加熱，框模放進鍋中，在框模中倒入適量作法2的蛋液，以中火煎至半熟狀態後，上面均勻散放作法1的材料，待蛋液呈凝固狀即可取出框模。



厚蛋燒握壽司

材料

厚蛋燒 2片(1.5公分寬)
壽司飯 適量
海苔 2小片

作法

- 1.手先沾手醋
(水100cc、醋15cc)。
- 2.取適量壽司飯整形成小橢圓形，將捏好的飯放到厚蛋燒上，再稍微整形，圈上海苔即可。



厚實博士

握壽司捏製法-1.手先沾抹手醋(水100cc、醋15cc)。2.取適量的壽司飯，在手掌中捏握成橢圓形。3.利用左手手指與右手食指將飯糰壓緊密，再分別搭配不同的材料即可。



三色厚蛋

材料

雞蛋	4顆
皮蛋	2個
鹹蛋	2個

作法

1. 將雞蛋輕輕打散，不要打到起泡。
2. 將皮蛋、鹹蛋去殼，切小丁。
3. 將作法1與2的材料混合均勻，倒入鋁箔盒中，蓋上保鮮膜，放入電鍋蒸熟。
4. 待涼後扣出，切片擺盤即可。



厚實博士

蒸三色蛋時，使用鋁箔盒或鐵盒等較易均勻傳熱，而且蒸好之後容易扣出。若是使用其他材質的容器，可先抹上一層油再倒入材料去蒸。



紅豆風味厚蛋燒

材料

蛋	2顆
牛奶	2大匙
糖	1/2小匙
沙拉油	適量
紅豆泥	60公克

作法

1. 將蛋打散，與牛奶、糖混合打勻成蛋液。
2. 日式煎蛋鍋底抹油加熱，倒入作法1的適量蛋液，使其均勻佈滿鍋底，用中火慢煎，煎至半熟時，將紅豆泥搓成與鍋一樣的長度，放在蛋皮中央，將後端的蛋皮捲蓋住紅豆泥，再將已捲蓋蛋皮的紅豆泥向前方鍋邊捲成圓柱形。
3. 鍋底再抹油，倒入適量作法1的蛋液，並掀起鍋邊蛋皮，讓新加入的蛋液流入下方確實佈滿整個鍋底，煎至半熟時，將後端的蛋皮摺往已捲蓋紅豆泥的一端，再摺向前方鍋邊，重複上述步驟直到蛋液用完。
4. 將煎好的紅豆厚蛋取出，用竹簾整形，待定型後即可切塊盛盤。



厚蛋燒

最麻吉的日式 2 燒醬

辣味醬

材料

辣醬油	75g	細砂糖	30g
烏醋	75g	蘋果泥	60g
蕃茄醬	100g		
醬油膏	70g		
Tobasko	20g		
味醂	70g		

作法

1. 將辣醬油、烏醋、蕃茄醬、醬油膏、味醂先混合攪拌後，加入Tobasko（墨西哥辣椒醬）調勻。
2. 加熱後放入細砂糖。
3. 再加入蘋果泥攪拌至均勻狀即完成。



甘味醬

材料

辣醬油	75g	細砂糖	30g
烏醋	75g	蘋果泥	60g
蕃茄醬	100g		
醬油膏	70g		
蜂蜜	30g		
味醂	70g		

作法

1. 將梅林辣醬油、烏醋、蕃茄醬、醬油膏、味醂先混合攪拌後，加入蜂蜜調勻。
2. 加熱後放入細砂糖。
3. 再加入蘋果泥攪拌至均勻狀即完成。

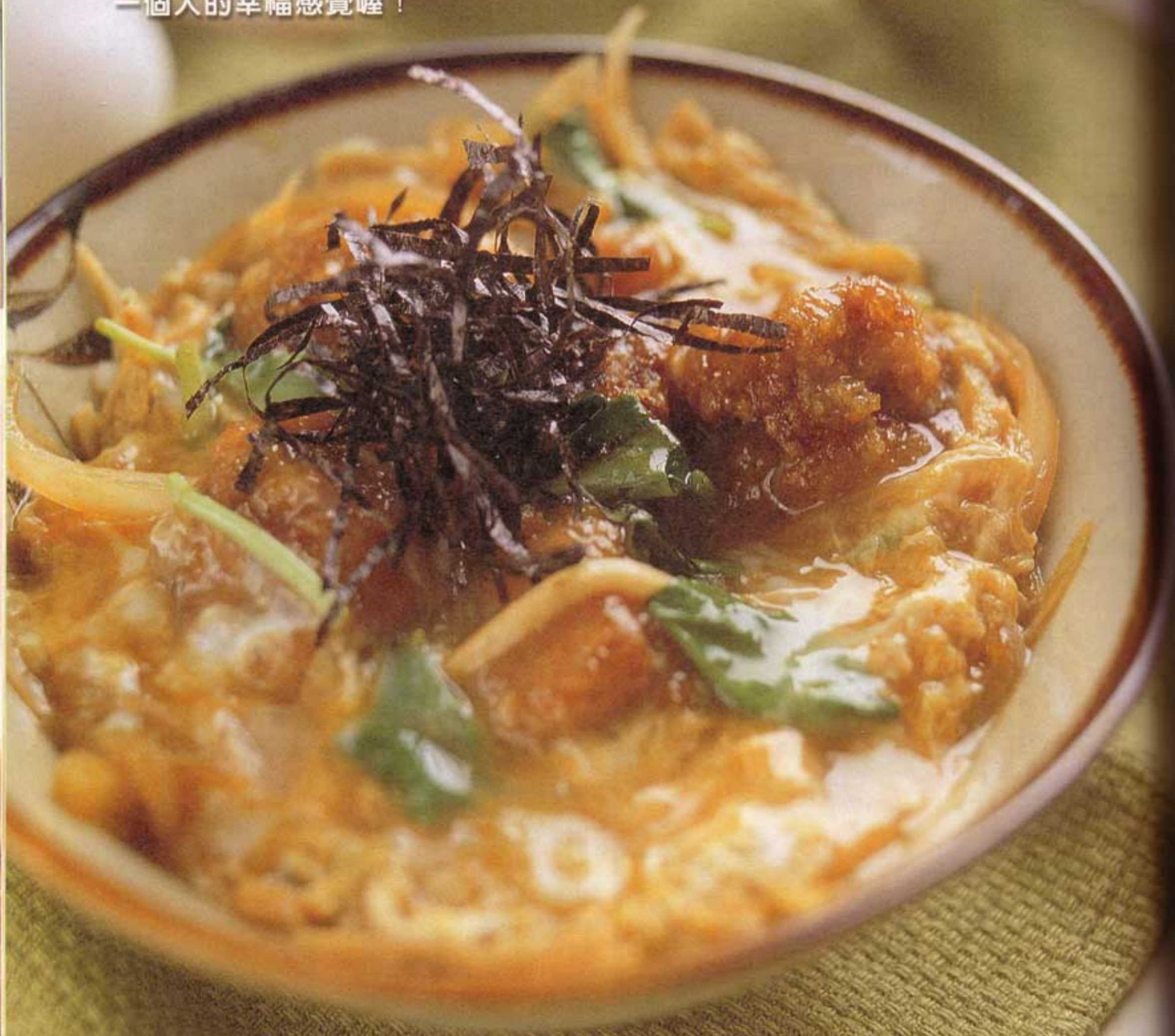
完成

台灣人氣好料理之 5

25道美味丼飯

「百年傳承」元氣美味

丼飯可說是日本最傳統、最難忘的主要國民飲食，也是人們在飢腸轆轆時補充體力的第一選擇！而且它最令人著迷的魅力就在於掀開碗蓋那一瞬間撲鼻而來的美味香氣，像魔術般為吃的人帶來一份完全屬於一個人的幸福感覺喔！



丼飯料理常用的特殊調味料



↑《山椒粉》

山椒粉是由山椒子磨粉作成，風味類似四川的花椒，常用來撒在鰻魚丼、鰻魚柳川風等海鮮料理或照燒料理上。

↓《七味粉》

一種所謂的七彩辣椒，是日本常見的辣粉。裡面除了辣粉之外，另有海苔及芝麻等增加香味的材料，一般是七種，七有時候是代表多的意思。因為加了一些香料，所以七彩辣椒並不是很辣，但是卻有很豐富的香味，多半用於丼飯料理食用前調味用。



↑《山葵醬》

山葵也就是製造芥末的原料，是一種辣味的調味料，製成的芥末有黃色和綠色兩種，一般黃色比較不嗆，綠色比較嗆。多半用於調味或配色。

↓《和風芥末條》

芥末因為一次用量不大，所以通常都用軟管包裝，需要的時候，擠壓一點出來即可，以利保存。如不是軟管包裝，可以加一點米酒稍微拌濕，避免乾掉，通常在丼飯料理中多用於調味配色或點綴。



↑《味醂》

味醂是日式料理中重要的調味料，有去腥和凝固蛋白質的功能，讓肉類不管在味道或形狀都更好。用於燉煮或燒烤均可，特別是大家喜歡吃的炸天婦羅，裡面的透明沾醬就是味醂。有人用米酒取代味醂，認為味道更好，但也有人認為使用米酒的色澤不如味醂，也失去味醂的發酵味。



煮飯的必備絕招



洗米 & 煮飯

輕鬆六步驟



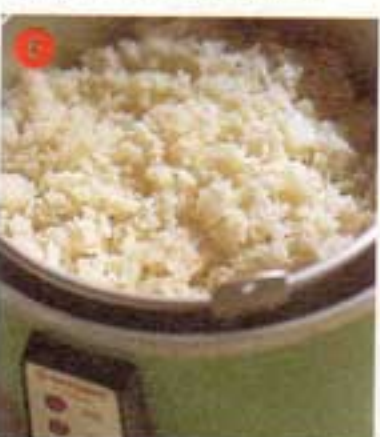
步驟1：洗米最好用可瀝乾水分的篩鍋裝米，外面再加一個可盛水的外鍋，將水加入篩鍋內攪拌米粒後再瀝乾水。



步驟2：加水於鍋內，洗米的動作要輕快避免用力搓洗，需以手輕輕抓搓、掏洗米粒，以去除附著在表面的雜質。



步驟3：再次加水沖洗內米粒，直到水不再渾濁。



步驟4：將篩鍋內的米粒靜置於旁讓水分瀝乾。
步驟5：將米粒與水量以1:1的份量放入鍋內炊煮。

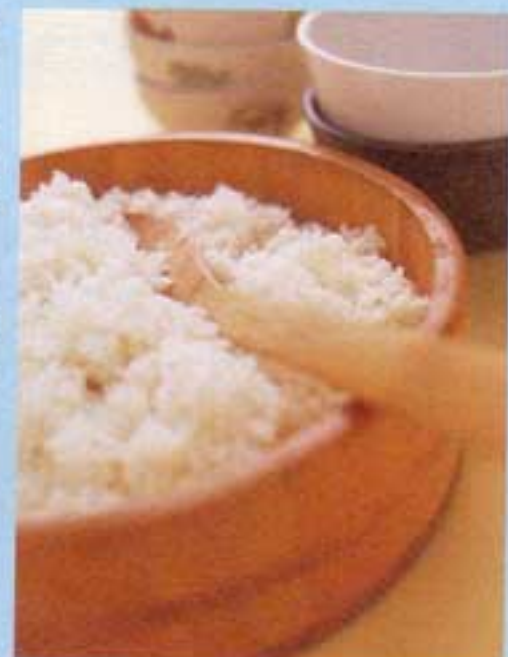
步驟6：煮好的飯，先在電鍋內燜上10~15分鐘，可讓米粒吃起來口感更加。

教你如何選好米

若想煮出一鍋香噴噴的米飯，最好挑選新鮮的米粒，因為米粒放置的時間越久，越容易喪失新米特有香氣，取而代之的是舊米發出的臭味，即使加以烹煮，風味亦不如從前。因此買米要以新鮮為首選，一次購買量也不要太多，盡可能以兩個禮拜能吃完為準，選購時應注意其碾製日期、包裝是否密封或有無潮濕現象，開封後應放置於陰涼處或冰箱內保存。

米飯好吃的美味關鍵

- * 器具保養—內鍋需保持乾淨，勿讓鍋底刮傷。
- * 仔細選米—以新米為首選，注意碾製日期及包裝是否完整。
- * 洗米須知—洗米動作要輕快，避免用力搓洗，以保留米中的營養素。
- * 煮飯秘訣—煮飯時米粒與水量比例為1:1，煮好時勿掀鍋蓋，須再燜置10~15分鐘，以保住水分及口感。





丼飯醬汁報給你知



不論是在傳統的丼飯或現代的蓋飯中，為各式丼飯量身訂作的速配醬汁，絕對是過程中必備的一環，醬汁不但能提昇食物的美味及口感，更有著畫龍點睛的效果。



柴魚昆布高湯

材料

昆布1片 (約10公分)
柴魚片30公克
水1000cc

作法

1. 昆布先用擰乾的溼紗布輕輕擦拭。
2. 鍋中加水放入昆布靜置30分鐘以上，再用中火加熱，慢慢煮至即將沸騰時 (約90°C)，取出昆布後轉小火。
3. 接著將柴魚片倒入鍋中，續煮柴魚片約3分鐘，並撈除表面的浮沫。
4. 熄火後靜置讓柴魚片自然的沉入鍋底，再用濾網及紗布過濾出柴魚片即可。

小祕訣

1. 昆布上的白霜請勿完全擦拭乾淨，因為昆布煮後的鮮美口感來至於此。
2. 煮湯時撈去湯面上的浮沫，將可讓湯頭除去多餘的雜質和腥味，使口感更佳。
3. 過濾時不要擠壓留在紗布上的柴魚片，以免高湯產生腥味且顏色混濁，影響風味。



他人醬汁

醬汁

出汁120cc
味醂15cc
醬油25cc
砂糖4公克

作法

取鍋，將醬汁材料加入鍋中混合攪拌均勻，以中火加熱煮至砂糖融解即可。



深川醬汁

醬汁

醬油18cc
味醂36cc
米酒30cc
紅味噌15公克
砂糖13公克

作法

取鍋，將醬汁材料加入鍋中混合攪拌均勻，以中火加熱煮至砂糖融解即可。

◎食材挑選加油站

昆布的選購與保存

選購昆布時要選深墨綠色、質地寬厚，表面佈滿白霜，吃起來才會富有口感及甘味，可用手輕拍白霜，若容易拍散則表昆布沒有受潮，有經過店家妥善的保存；買回來的昆布一定要密封存放在乾燥陰暗處，使用前要先擦拭並泡軟，直接將昆布放入要烹煮的水中浸泡就好，不需另外沖洗，以免昆布的美味流失。



柴魚片的選購與保存

柴魚片的香氣是優劣的關鍵，購買時可至乾貨店選購大片的、現削的柴魚片香氣較足，用不完的柴魚片一定要密封保存，確保乾燥。不怕麻煩的話也可直接購買乾柴魚，掛在室內陰涼通風處，待食用前再削成適當大小加以烹調。



◎味醂加油站

味醂又稱米霖，是由甜糯米加麴釀造而成的，屬於料理酒的一種，味醂中富含的甘甜及酒味，能有效去除食物的腥味。由於味醂中含有30%的酒精成分，所以大量使用時必須先煮沸，待酒精成分燒除後再行烹調；味醂的甜味雖不像砂糖般濃郁，卻能充分引出食材的原味，例如做照燒類料理時，味醂便是不可或缺的調味料。通常烹調時加酒能使食物變軟，但味醂卻有緊縮蛋白質，使肉質結實的效果，因此如果想要食材軟嫩，就不要太早加入味醂，反之，如果事先加入味醂，就可以防止食材煮糊；此外，烹調時加入味醂還可增添光澤，使食材呈現更可口的色澤！

丼飯 大觀園

傳統日式

* * 堅持道地的精神，簡單而又大方的美味享受

丼飯可說是日本相當傳統的國民美食，它免去了許多繁雜的製作程序，也不需太多制式化的用餐禮儀，只需要一碗白飯，再舖上一些簡單的食材，無論是由雞肉和雞蛋結合的親子丼，亦或是將蔬菜與鮮蝦結合的天婦羅，都能搖身一變，成為營養又美味的佳餚。



牛丼

小祕訣

在食用前可撒上少許的七味粉，讓口感變得更豐富喔！

「材料」

洋蔥	1/2顆
牛五花肉薄片	70公克
白飯	適量
紅甜薑片	適量
七味粉	少許
熟白芝麻	少許

「醬汁」

柴魚昆布高湯	100cc
米酒	23cc
味醂	23cc
醬油	23cc
砂糖	10公克

「作法」

- 1 將洋蔥切成細長條狀備用。
- 2 醬汁混合煮至砂糖融解後，將牛五花肉薄片放入，並一邊撈除鍋內的浮沫，再放入作法1的洋蔥拌煮至入味即可。
- 3 白飯盛入碗中，將作法2鋪蓋於白飯上，並放上紅甜薑及撒上少許七味粉、白芝麻即可。

炸豬排丼

「材料」

洋蔥	40公克
高麗菜	30公克
蛋	2顆
豬里肌肉	100公克
白飯	適量
海苔絲	少許
低筋麵粉	適量
麵包粉	適量

「調味料」

鹽	少許
胡椒粉	少許
沙拉油	適量
黃芥末醬	少許

「醬汁」

柴魚昆布高湯	120cc
醬油	24cc
味醂	36cc

「作法」

- 1 洋蔥和高麗菜洗淨切絲；蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁備用。
- 2 將豬里肌肉帶筋的部分用刀劃開，表面撒上少許鹽和胡椒粉，放置約15分鐘後，再沾裹上低筋麵粉、蛋汁、麵包粉，並放入170°C的油鍋中炸至表面金黃酥脆，撈起瀝乾油份後，切成塊狀備用。
- 3 醬汁混合均勻煮開備用。
- 4 取平底鍋，倒入作法3醬汁小火加熱，放入作法1的洋蔥絲和高麗菜絲拌煮後，再放入作法2的豬排，並在豬排周邊均勻淋上作法2中剩下的蛋汁，等待蛋汁均勻覆蓋於材料上呈半凝結固體狀時即可熄火。
- 5 白飯盛入碗中，將作法4直接蓋於白飯上，再加入少許海苔絲和黃芥末醬即可。



親子丼

小祕訣

去骨雞腿肉再放入滾水中氽燙的時間不宜過久，因氽燙過久易使雞肉的肉質過分緊實而失去水分和彈性。

「材料」

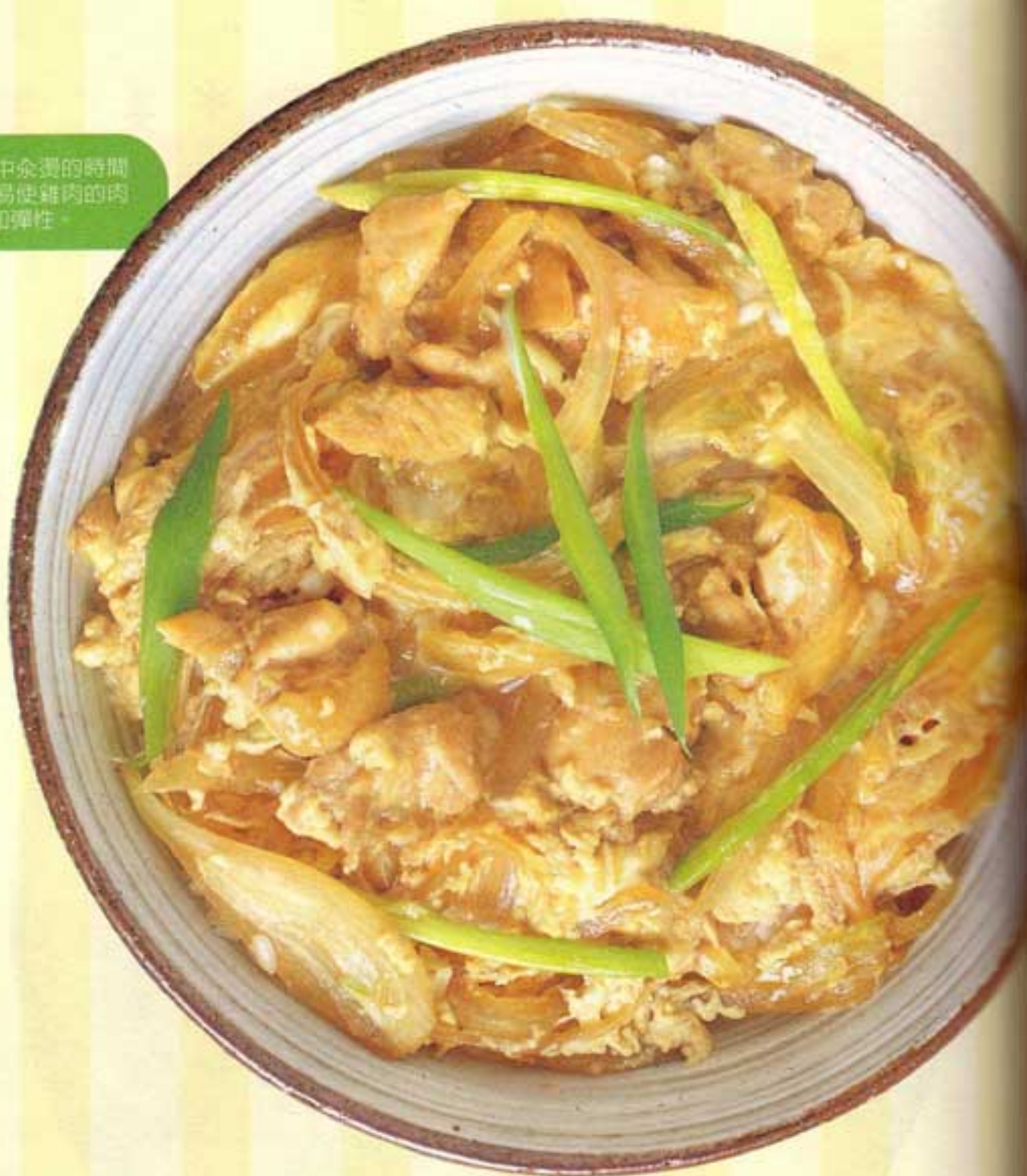
去骨雞腿肉	1/2隻
洋蔥	1/2顆
青蔥	1支
蛋	2顆
白飯	適量
鹽	少許

「醬汁」

柴魚昆布高湯	120cc
味醂	28cc
淡醬油	28cc
米酒	15cc

「作法」

- 1 將雞腿肉洗淨後切成小塊狀，撒上少許鹽放置約10分鐘，再放入滾水中氽燙約1分鐘後，再泡入冷水中，等待雞肉完全冷卻後再撈起瀝乾水分備用。
- 2 將洋蔥洗淨去皮切成絲狀，青蔥洗淨切成段狀後備用。
- 3 蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁備用。
- 4 醬汁混合攪拌均勻煮開備用。
- 5 取平底鍋，先放入作法2的洋蔥絲後，加入作法4的醬汁煮滾後，放入作法1的雞肉煮熟後，再把蔥段散放於鍋內，並將作法3的蛋汁淋入鍋內，等待蛋汁均勻覆蓋於材料上呈半凝結固體狀時，隨即熄火。
- 6 白飯盛入碗中，將作法5直接蓋在白飯上即可。



天婦羅酥餅丼

「材料」

花枝	20公克
洋蔥	30公克
南瓜	15公克
四季豆	1支
香菇	1朵
鮮蝦	6尾
白飯	適量

「麵衣」

蛋黃	1顆
冷水	80公克
低筋麵粉	50公克

「醬汁」

柴魚昆布高湯	100cc
醬油	27cc
味醂	25cc
砂糖	20公克

「作法」

- 1 花枝、洋蔥、南瓜、四季豆、香菇洗淨後，切成細長條狀備用。
- 2 鮮蝦洗淨後，去掉腸泥、頭、尾和蝦殼的部分，在蝦腹處斜劃3~4刀，按壓蝦子背部使蝦筋斷裂，再用紙巾擦乾後備用。
- 3 將麵衣中的蛋黃打散，加入冷水調勻，再加入低筋麵粉攪拌成麵糊備用。
- 4 熱鍋，將醬汁材料以小火加熱混合攪拌煮至砂糖融解即可熄火。
- 5 將作法1、2中的材料混合，先沾少許低筋麵粉後裹上作法4的麵衣，再放入170°C油溫的鍋中炸至表面呈金黃酥脆後撈起瀝油備用。
- 6 白飯先盛入碗中，再將作法5炸好的天婦羅快速放入作法4醬汁中再撈起，並放置在飯上。
- 7 食用前再淋上適量的作法4醬汁即可。



三色雞鬆丼

「材料」

A 甜豆	30公克
B 蛋鬆	
蛋	3顆
砂糖	13公克
鹽	1/5小匙
醋	1/5小匙
米酒	15cc
C 雞鬆	
雞絞肉	150公克
砂糖	15公克
米酒	33cc
醬油	18cc
紅味噌	10公克
D 紅甜薑片	少許

「作法」

- 1 將甜豆洗淨放入熱水中汆燙至色澤翠綠，撈起置於冷水中冷卻後，橫切成小塊狀備用。
- 2 蛋鬆作法：將蛋打入鍋中攪拌均勻成蛋汁，加入砂糖、鹽、醋及米酒調味後，以大火加熱，並用4支竹筷一起持續攪拌，至蛋液呈凝結狀時轉小火，仍繼續攪拌至水分蒸發且蛋已成固體顆粒狀時即可熄火。
- 3 雞鬆作法：將雞絞肉置於另一鍋中，加入砂糖、米酒、醬油及紅味噌調味後，以大火加熱，並用四支竹筷一起持續攪拌至雞肉收汁時轉小火，仍持續攪拌至水分蒸發且肉已成顆粒狀時即可熄火。
- 4 白飯盛入碗中，將作法1、2、3的材料平均鋪至飯上，並擺上少許紅甜薑片即完成。



蒲燒鰻玉子丼

「材料」

蒲燒鰻魚(市售)	1/2條
全蛋	1顆
蛋黃	1顆
白飯	適量

「醬汁」

水	100cc
醬油	30cc
味醂	15cc
砂糖	15公克

「調味料」

砂糖	1/2大匙	山椒粉	適量
鹽	1/5小匙		

「作法」

- 1 將全蛋及蛋黃混合攪拌均勻成蛋汁，再加入砂糖和鹽調味，取一平底鍋燒熱，抹上一層薄油，將蛋汁均勻倒入鍋內，待蛋汁完全熟至變成蛋薄皮時即可熄火將蛋皮撕起，並切成絲狀備用。
- 2 將醬汁倒入鍋中混合攪拌並以大火煮開後，轉小火煮至濃稠後即可熄火備用。
- 3 將蒲燒鰻雙面均塗上作法2的醬汁，放入180°C的烤箱中烘烤，需翻面烘烤，烤至雙面表皮皆成酥脆狀即可。
- 4 白飯盛入碗中，先將作法1的蛋皮絲平均的鋪於白飯上，再把作法3的蒲燒鰻擺入，淋上剩餘醬汁即可，食用前再撒上少許山椒粉將可更添風味。



小祕訣

喜愛濃厚醬汁味道的人，可在鰻魚烘烤完成拿出烤箱後再塗一次醬汁即可。

丼飯 大觀園

現代日式

包羅萬象的食材運用，提供你更自由的用餐選擇

隨著時代的進步，人民需求的增加，丼飯所選用的食材越趨廣泛，料理的方式也變得十分隨性，從火鍋延伸而來的壽喜鍋丼、猶如生菜沙拉般清爽的鮭魚酪梨丼，都是老饕們想嚐鮮的一時之選喔！



深川丼

小祕訣

汆燙文蛤肉的時間不宜過久，否則肉質會變得十分僵硬。

「材料」

青蔥 1支
紅辣椒 1支
文蛤肉 100公克
薑泥 1/2小匙
白飯 適量

「醬汁」

醬油 18cc
味醂 36cc
米酒 30cc
紅味噌 15公克
砂糖 13公克

「作法」

- 1 將青蔥和紅辣椒洗淨切成細絲狀備用。
- 2 文蛤肉洗淨後，放入滾水中汆燙約5秒至肉質略為收縮後撈起，泡入冰水中備用。
- 3 熱鍋，加入醬汁材料以小火加熱混合攪拌煮至砂糖融解後，再加入作法1、2的材料和薑泥煮至略入味即可。
- 4 白飯盛入碗中，將作法3直接平鋪於白飯上即可。

地方
切斷



壽喜燒丼

小祕訣

吃豬肉片時可沾上打散的蛋汁，一來可使豬肉的口感更滑嫩，二來具有將肉片降溫以免燙口的效果。

「材料」

嫩豆腐1/4塊	秀珍菇20公克
洋蔥100公克	豬五花薄片100公克
蒟蒻絲80公克	秋葵2支
香菇(小)2朵	白飯適量

「醬汁」

柴魚昆布高湯60cc	味醂20cc
米酒60cc	砂糖12公克

「作法」

- 1 將嫩豆腐切成方塊狀，洋蔥切成細條狀，秋葵洗淨放入滾水中汆燙至色澤翠綠即可，蒟蒻絲放入滾水中汆燙2分鐘，香菇、秀珍菇洗淨備用。
- 2 將醬汁混合煮至砂糖融解即可熄火備用。
- 3 取一平底鍋，將作法1的材料放入鍋內加熱，再將作法2的醬汁倒入一起煮約2~3分鐘後，放入豬五花薄片，等待肉熟後即可起鍋。
- 4 白飯盛入碗中，將作法3的材料均勻擺至白飯上，並把鍋內剩餘醬汁淋入即完成。



腐皮丼

小祕訣

將油豆腐先以滾水汆燙後，不僅可去除多餘的油漬也較衛生。

「材料」

蘿蔔嬰適量
蛋1顆
薄片三角油豆腐5片
白飯適量

「醬汁」

柴魚昆布高湯150cc
淡色醬油18cc
味醂25cc
米酒10cc

「作法」

- 1 蘿蔔嬰洗淨，蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁後備用。
- 2 將油豆腐洗淨放入滾水中汆燙約1分鐘後，撈起瀝乾水分，再切成對半備用。
- 3 醬汁混合攪拌均勻煮開備用。
- 4 取平底鍋，倒入作法3醬汁小火加熱，放入作法2的油豆腐煮至入味，再加入作法1的蘿蔔嬰，並將蛋汁淋入鍋內，等待蛋汁均勻覆蓋於材料上呈半凝結固體狀時即可熄火。
- 5 白飯盛入碗中，將作法4直接蓋於白飯上即可。

他人丼

「材料」

茭白筍	1支
蛋	2顆
牛五花肉薄片	60公克
白飯	適量

「醬汁」

柴魚昆布高湯	120cc
味醂	15cc
醬油	25cc
砂糖	4公克

「作法」

- 1 茭白筍切絲後備用。
- 2 將一顆蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁；將另一顆蛋去除蛋白，只留下完整蛋黃後備用。
- 3 將醬汁混合加熱攪拌煮至砂糖融解，取平底鍋，倒入醬汁，再把牛五花薄片及茭白筍絲放入鍋中以小火煮滾後，將作法2中的蛋汁淋入鍋內，等待蛋汁均勻覆蓋於材料上呈半凝結固體狀時，再放入作法2中的生蛋黃於食材正中央後隨即熄火。
- 4 白飯盛入碗中，將作法3直接鋪在白飯上即可。



小祕訣

在食材淋入蛋汁後，須輕搖動鍋身，可使蛋汁均勻分佈，還可避免凝結的蛋液過度附著於鍋壁而導致起鍋時難以倒出。



速配湯頭大公開

吃丼飯究竟該搭配些什麼湯頭，雖然沒有太過強制的規則可循，但是建議讀者們可以丼飯運用的食材，作為選擇湯品的方向。如果食材重口味些，我們就可選擇搭配口感較為清淡的湯品。



鮪魚酪梨丼

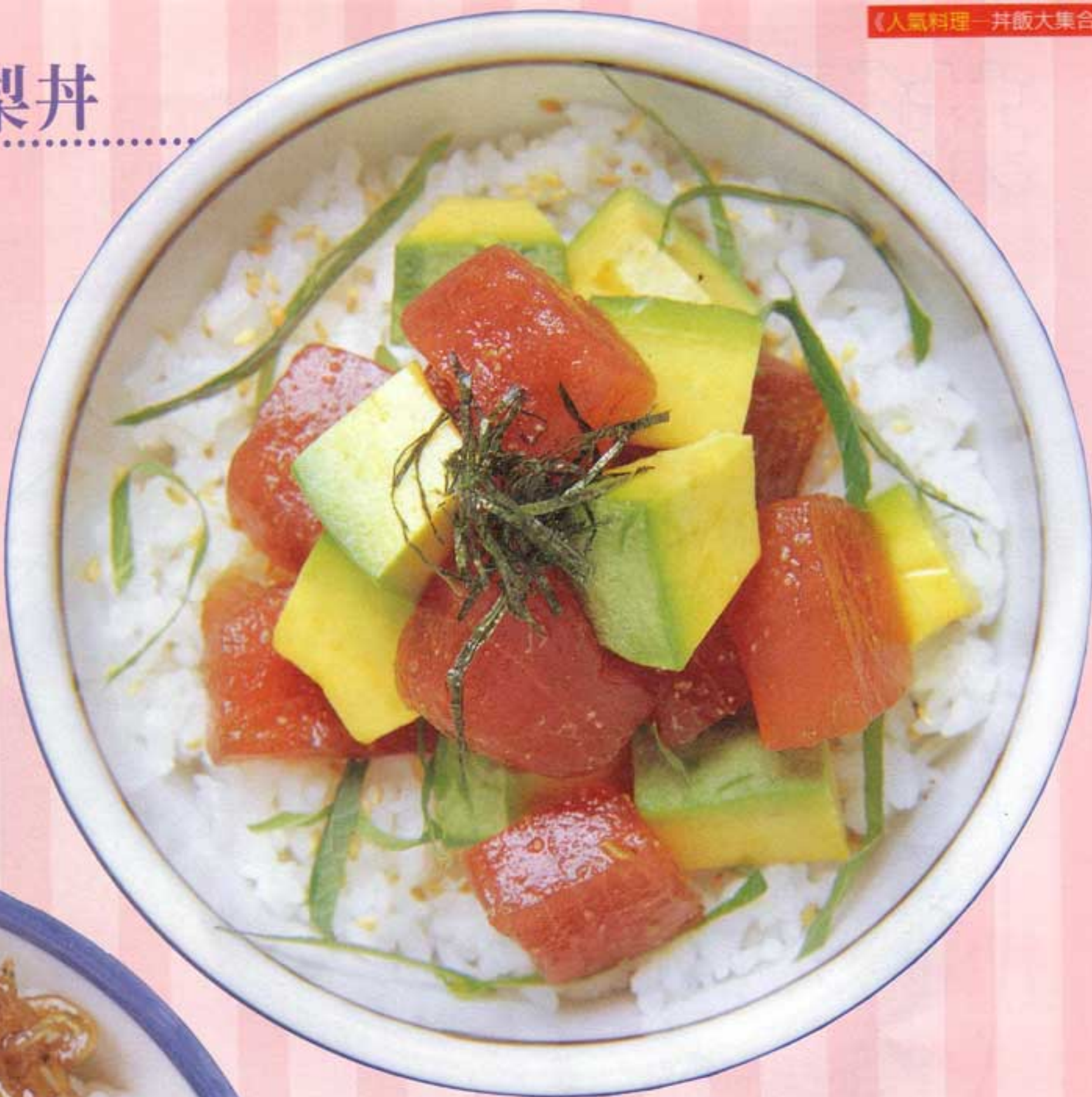
「材料」

鮪魚生魚片70公克
紫蘇葉2片
酪梨70公克
白芝麻適量
海苔適量
白飯適量

「醬料」

醬油15cc
米酒15cc
美露適量

- 「作法」
- 鮪魚切成約2公分大小的塊狀；紫蘇葉洗淨切絲；酪梨去皮切成約2公分大小的塊狀後備用。
 - 先將醬料混合均勻後，放入作法1的鮪魚醃漬備用。
 - 白飯盛入碗中，先撒上白芝麻和紫蘇葉絲，並將作法1的酪梨和鮪魚混合鋪在白飯上，最後再撒上少許海苔絲即可。



吻仔魚堅果丼

「材料」		「醬汁」	
青辣椒1支	水50cc
吻仔魚150公克	米酒25cc
杏仁角20公克	味醂25cc
低筋麵粉少許	醬油25cc
白飯適量	砂糖20公克
山椒粉少許	柴魚素1/4小匙

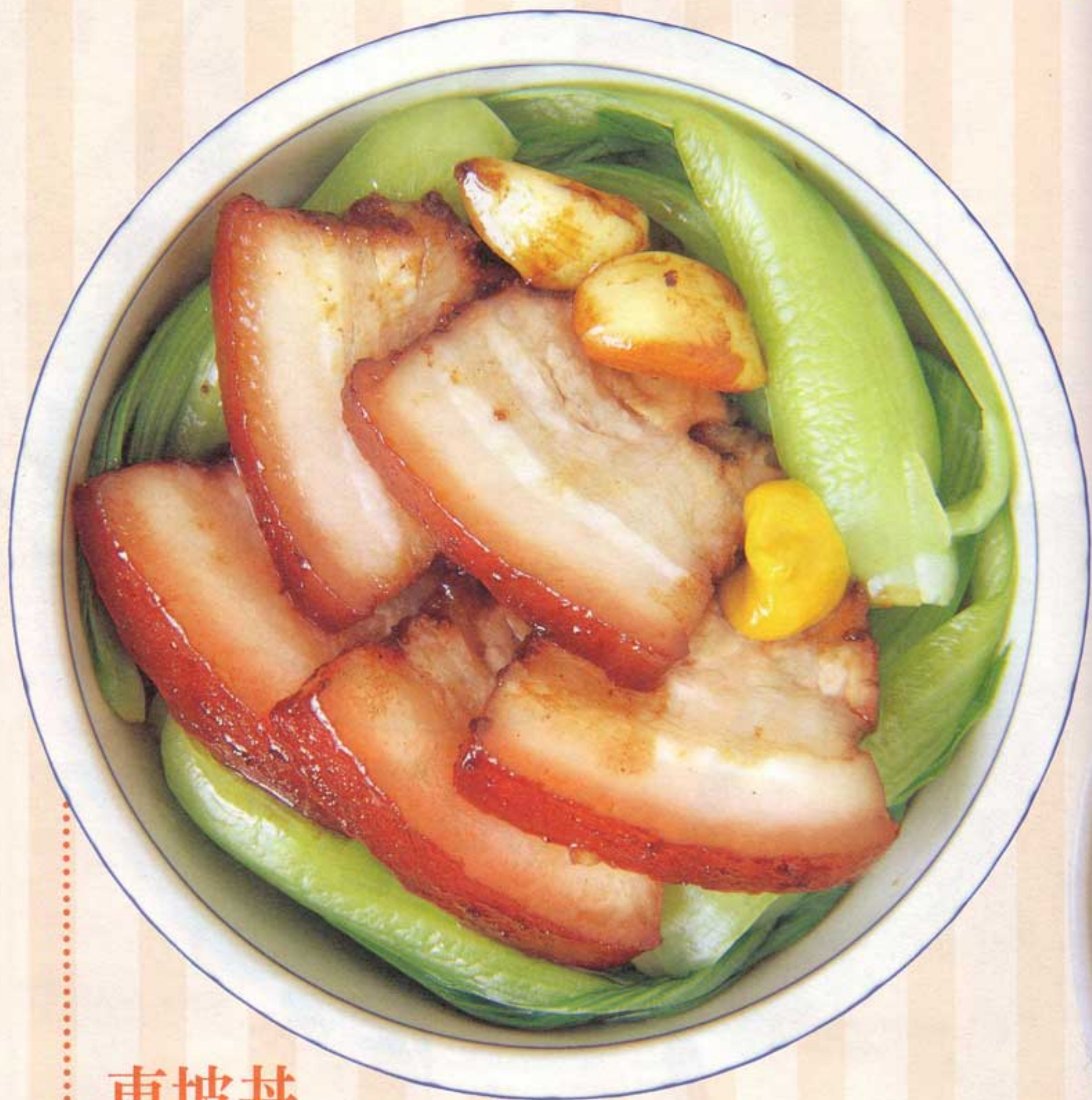
- 「作法」
- 青辣椒洗淨去蒂，用刀劃開去籽，放入油鍋中略炸一下即可撈起切成細絲狀備用。
 - 醬汁混合煮至砂糖融解後備用。
 - 吻仔魚洗淨後，用滾水氽燙後瀝乾水分，撒上少許低筋麵粉，放入油鍋炸至表皮呈金黃色即撈起，加入作法2的醬汁中拌煮至吻仔魚入味，再將作法1的青辣椒絲及烘烤過的杏仁角一起放入混合拌勻。
 - 白飯盛入碗中，將作法3直接淋於白飯上，食用前撒上山椒粉將可增添美味。

丼飯 大觀園

中式風味

* * 炒炸燉煮色香味俱全，攻佔你的味覺神經

其實在國人眼裡的日式丼飯就是我們俗稱的蓋飯，且有許多丼飯的處理方式皆以熱炒或油炸為主，相當符合一般台灣民衆的口味，相對的接受程度也提高許多，且中式丼飯的食材豐富，配色漂亮，烹煮的方式也相當多元化，能同時滿足你視覺和味覺的享受！



東坡丼

「材料」

帶皮豬五花肉 ……300公克
豆渣 ……120公克
薑片 ……10公克
青蔥 ……2支
蒜頭 ……2顆
青江菜 ……3支
白飯 ……適量
黃芥末醬 ……少許

「醬汁」

水 ……400cc
味醂 ……32cc
醬油 ……53cc
米酒 ……64cc
砂糖 ……16公克

「作法」

- 1 將帶皮豬五花肉放入滾水中汆燙約3分鐘後撈起洗淨，再與豆渣一起放入蒸籠中，以大火蒸約1小時後取出，去除豆渣後備用。
- 2 取鍋，將醬汁混合加熱攪拌煮滾後，放入薑片、青蔥及蒜頭，再加入作法1的五花肉，以小火燉煮約30分鐘至柔軟入味。
- 3 青江菜洗淨，放入滾水中汆燙至色澤翠綠後撈起，再泡入冷水中備用。
- 4 白飯盛入碗中，先鋪上作法3的青江菜，再放入作法2的切片五花肉，最後淋上少許作法2的燉煮醬汁，並加入少許黃芥末醬即可。

根莖時蔬丼

「材料」

雞腿肉120公克
 蓮藕100公克
 沙拉筍60公克
 紅蘿蔔30公克
 牛蒡30公克
 香菇(小)3朵
 甜豆仁少許
 白飯適量

「調味料」

太白粉適量
 黑麻油適量

「醃料」

鹽少許
 酒少許
 醬油少許

「醬汁」

柴魚昆布高湯 150cc
 醬油27cc
 味醂15cc
 米酒10cc
 砂糖10公克

「作法」

- 1 雞腿肉洗淨，撒上少許鹽靜置10分鐘後，加入混合後的醃料浸泡至上色後備用。
- 2 將醬汁混合攪拌煮至砂糖融解即可熄火備用。
- 3 蓮藕、紅蘿蔔及牛蒡洗淨去皮，並用滾刀切成一口大小；香菇洗淨去蒂頭，甜豆仁加入熱水中氽燙後泡入冷水中備用。
- 4 熱鍋，倒入適量黑麻油，放入作法1的雞肉略炒，再加入作法3的材料(甜豆仁除外)及沙拉筍拌炒後，倒入作法2的醬汁至鍋內煮約2~3分鐘，等湯汁略收，再加入適量太白粉水勾芡，並於起鍋前放入甜豆仁攪拌一下即可。
- 5 白飯盛入碗中，將作法4直接平鋪於白飯上即可。



薑汁燒肉丼

「材料」

高麗菜80公克
 豬肉薄片100公克
 薑泥1/2小匙
 熟白芝麻少許
 沙拉油少許
 白飯適量

「醬汁」

醬油30cc
 味醂25cc
 米酒15cc
 砂糖4公克

「作法」

- 1 高麗菜洗淨後切成絲狀用熱水氽燙後備用。
- 2 將醬汁材料以小火混合加熱煮至砂糖融解後備用。
- 3 熱鍋，加入適量沙拉油，放入豬肉薄片炒至變色，再加入作法2的醬汁煮至略收汁後，再放入薑泥略炒即可。
- 4 白飯盛入碗中，先鋪上高麗菜絲，再放入作法3的燒肉，最後撒上少許的白芝麻即可。



鮮菇丼

小祕訣

將金針菇加入鍋中與其他材料快速拌炒會釋放出黏液，可達到勾芡的效果。

「材料」

豬五花肉薄片 30公克
生薑.....5公克
香菇.....20公克
秀珍菇.....20公克
枸杞.....少許
金針菇.....20公克
白飯.....適量

「調味料」

鹽.....少許
胡椒粉.....少許
沙拉油.....適量
水.....30cc
醬油.....18cc
蠔油.....10cc
米酒.....15cc
味醂.....18cc

「作法」

- 1 豬五花肉薄片切成適當大小狀，再撒上少許鹽和胡椒粉後備用。
- 2 生薑洗淨切成絲；香菇和秀珍菇洗淨切成長條狀；枸杞先用少許米酒浸泡至膨脹後再撈起備用。
- 3 熱鍋，倒入適量沙拉油燒熱後，放入作法1的豬肉片及作法2的生薑絲拌炒至肉片變色後，再加入作法2的香菇及秀珍菇拌炒，並倒入水、醬油、蠔油、米酒及味醂炒至入味，再加入金針菇和枸杞快炒後即可起鍋。
- 4 白飯盛入碗中，將作法3直接平鋪於白飯上即可。



唐揚炸雞丼

「材料」

去骨雞腿肉 150公克
洋蔥.....1/2
蛋.....1顆

「醬汁」

柴魚昆布高湯 100cc
醬油.....13cc
味醂.....13cc

「醃料」

醬油.....15cc
米酒.....10cc
味醂.....10cc
太白粉.....適量
海苔絲.....少許
白飯.....適量

「作法」

- 1 雞腿肉洗淨切成一口大小塊狀，放入混合調勻的醃料中醃漬約10分鐘。
- 2 將洋蔥洗淨切成細長條狀；蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁；醬汁混合煮開後備用。
- 3 將作法1中醃漬的雞腿肉塊，沾裹上太白粉後，放入170°C的油鍋中炸至表面呈金黃酥脆狀即可。
- 4 取平底鍋，放入作法2的洋蔥和醬汁煮開後，再放入作法3的雞腿肉塊拌煮至入味後，將蛋汁淋入鍋內，等待蛋汁均勻覆蓋於材料上呈半凝結固體狀時即可熄火。
- 5 白飯盛入碗中，將作法4直接蓋在飯上，並撒上少許海苔絲即可。

小祕訣

油炸前在雞肉上沾裹少許太白粉，可防止高溫油炸過程中肉質水分的流失。



麻婆豆腐丼

「材料」

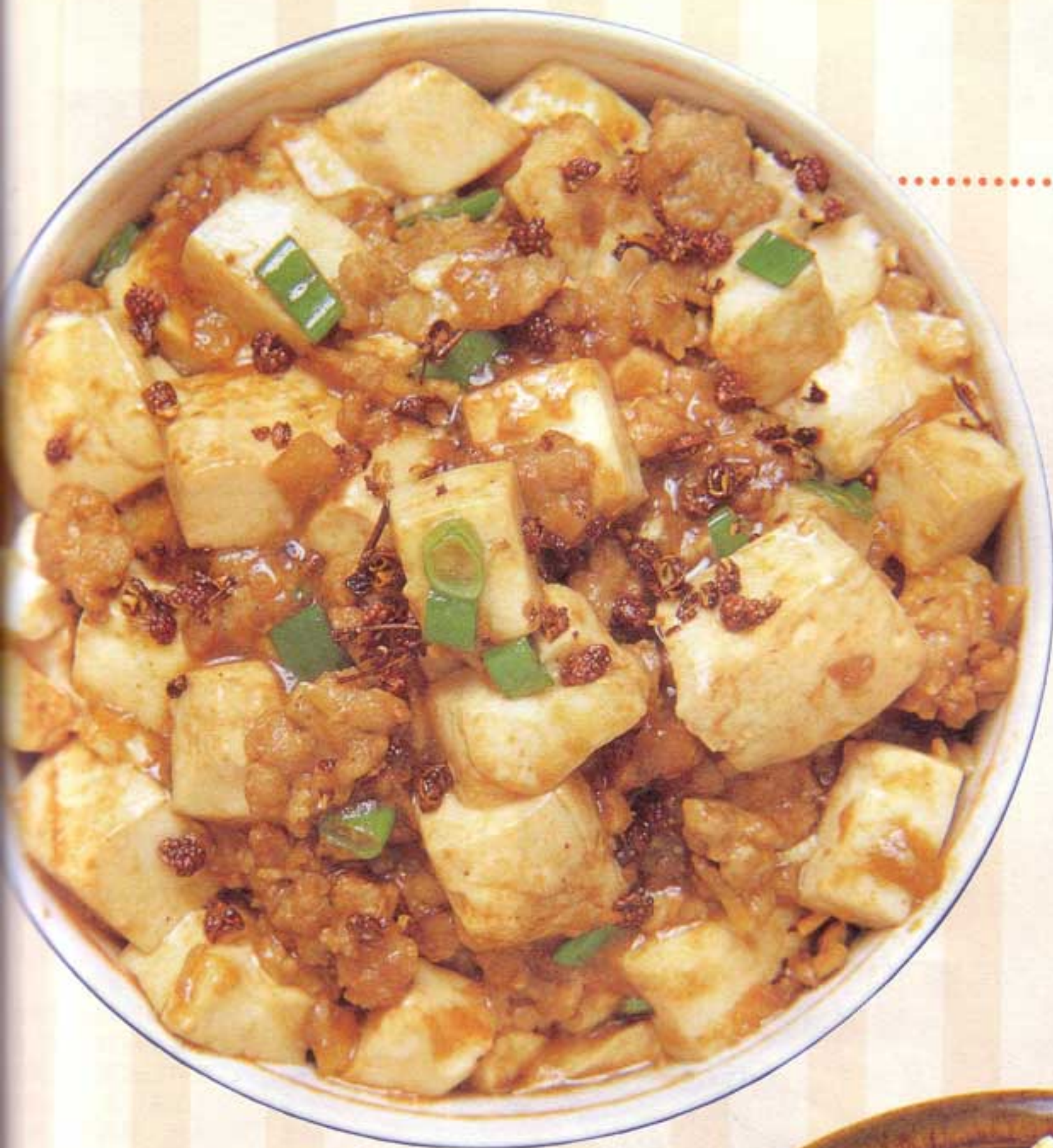
花椒粒 ……1公克
嫩豆腐 ……1/2塊
豬絞肉 ……50公克
蒜頭 ……2顆
青蔥 ……1支
白飯 ……適量
沙拉油 ……適量

「調味料」

甜麵醬 ……1/2小匙
豆瓣醬 ……1小匙
水 ……70cc
雞粉 ……1/3小匙
醬油 ……1/2大匙
胡椒粉 ……少許
太白粉 ……適量
米酒 ……1小匙

「作法」

- 1 熱鍋，倒入適量沙拉油，放入花椒粒爆炒至香味溢出後起鍋切成碎末備用。
- 2 將豆腐切成小塊丁狀；蒜頭及青蔥洗淨切碎末備用。
- 3 熱鍋，放入適量沙拉油燒熱後轉中火，將豬絞肉炒散至變色，加入甜麵醬、豆瓣醬拌炒開後，撒入蒜末略炒，再倒入水和雞粉煮開後，並加入作法2的豆腐，輕輕的移動鍋身搖幾下，放入醬油及胡椒粉略煮一下，最後把酒及蔥末倒入，以適量太白粉水勾芡即可。
- 4 白飯盛入碗中，將作法3直接淋於白飯上，再撒上作法1的花椒碎末即可。



蕃茄滑蛋丼

「材料」

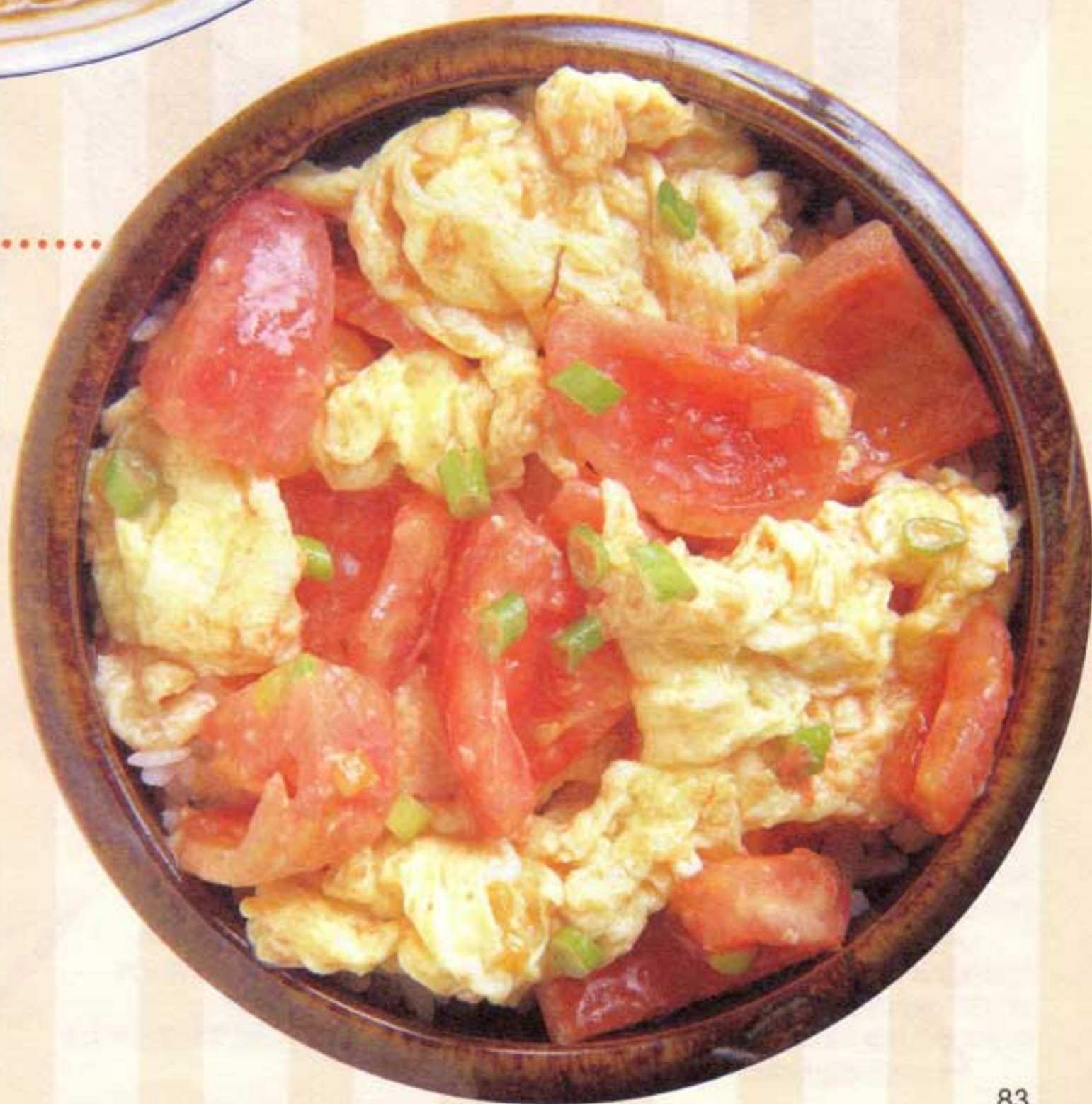
蕃茄 ……1顆
蒜頭 ……2顆
蛋 ……2顆
蔥花 ……5公克
白飯 ……適量
沙拉油 ……適量

「調味料」

A 鹽 ……1/4小匙
細砂糖 ……1小匙
B 水 ……30cc
雞粉 ……1/3小匙

「作法」

- 1 蕃茄洗淨去除蒂頭，放入滾水中汆燙，再放入冷水中剝除外皮後，切成一口大小塊狀；蒜頭切成細末備用。
- 2 將蛋打入碗中攪拌均勻成蛋汁後，再加入調味料A備用。
- 3 熱鍋，倒入適量沙拉油燒熱，將作法2中的蛋汁倒入鍋中並以大火快速拌炒至半熟狀即起鍋備用。
- 4 將蒜末放入作法3中的鍋內爆香後，加入作法1的蕃茄，放入調味料B後拌炒至蕃茄柔軟後，再放入作法3的炒蛋略為拌炒，並於起鍋前撒上蔥花。
- 5 白飯盛入碗中，將作法4直接鋪蓋在白飯上即可。



丼飯 大觀園

異國饗宴

集結創意的料理，滿足你多層次的味覺想像

人們對丼飯的觀念還是停留在較傳統的日本飲食文化中，隨著東西文化融合，不但在日常生活的食衣住行有交流，在飲食上也有異曲同工之妙，如韓式石鍋拌飯，就像丼飯一樣是將副食擺在飯上來食用，不同的是，它在食材使用及料理方式上又多添幾分令人激賞的創意，值得眾人細細品味。



石鍋拌飯

「材料」

- A 牛絞肉70公克
紅味噌10公克
柴魚昆布高湯 15cc
醬油36cc
米酒15cc
砂糖13公克
芝麻油18cc
蒜泥少許
胡椒少許
- B 小黃瓜1條
鹽適量
芝麻油適量
熟白芝麻適量
- C 黃豆芽100公克
鹽適量
蒜泥適量
胡椒粉適量
芝麻油適量
熟白芝麻適量
- D 市售泡菜適量
E 蛋1顆
市售韓式辣椒醬適量

「作法」

- 1 熱鍋，將牛絞肉炒至變色，再加入其餘材料A，拌炒至收汁備用。
- 2 小黃瓜汆燙至色澤變綠後，泡入冷水中冷卻後切絲，與其餘材料B混合攪拌均勻。
- 3 黃豆芽放入滾水中燙至熟後，瀝乾水分，加入鹽和蒜泥調味，再淋上胡椒粉、芝麻油攪拌後，另備上白芝麻備用。
- 4 將石鍋內塗上薄薄一層芝麻油，盛入適量的白飯後，整齊放入作法1、2、3中的絞肉、黃瓜絲、黃豆芽和市售泡菜，並將生蛋放在石鍋正中央，以小火加熱至鍋把附著，熄火後灑上少許芝麻油即可。

小祕訣

在食用前可拌入適量的韓式辣椒醬，更有道地的風味喔！

起司雞肉丼

「材料」

- 雞柳肉 80公克
蛋2顆
起司片2片
巴西里少許
辣醬油25cc
蕃茄醬20cc

「醃料」

- 米酒1小匙
味醂1小匙
淡色醬油 1小匙
沙拉油適量

「醃料」

- A 蕃茄醬2cc
米酒5cc
醋15cc
砂糖 13公克
水50cc

- 醬油6cc
辣椒粉少許
B 太白粉少許
香油1小匙

「作法」

- 1 將醃料混合拌勻，雞柳肉洗淨切成一口大小並放入醃料中醃漬10分鐘；
- 2 取一平底鍋，將醃漬好的雞肉放入鍋中煎至變色（約8分熟）即可起鍋。
- 3 糖醋醬汁A混合攪拌均勻加熱煮至砂糖融解後，加入少許太白粉勾芡，再滴入少許香油即可熄火備用。
- 4 取一平底鍋，加入適量沙拉油燒熱，將蛋打散攪拌成蛋汁，均勻倒入平底鍋中，煎至半熟狀時放入作法1的雞柳肉及起司片，待起司片融化且蛋皮完全熟後即可熄火，並將蛋皮外圍向內折包裹住蛋皮內的食材呈長方形即可。
- 5 白飯盛入碗中，將作法3直接鋪在飯上，並淋上作法2的醬汁，另在蛋包中央放上少許的巴西里即完成。



咖哩海鮮丼

「材料」

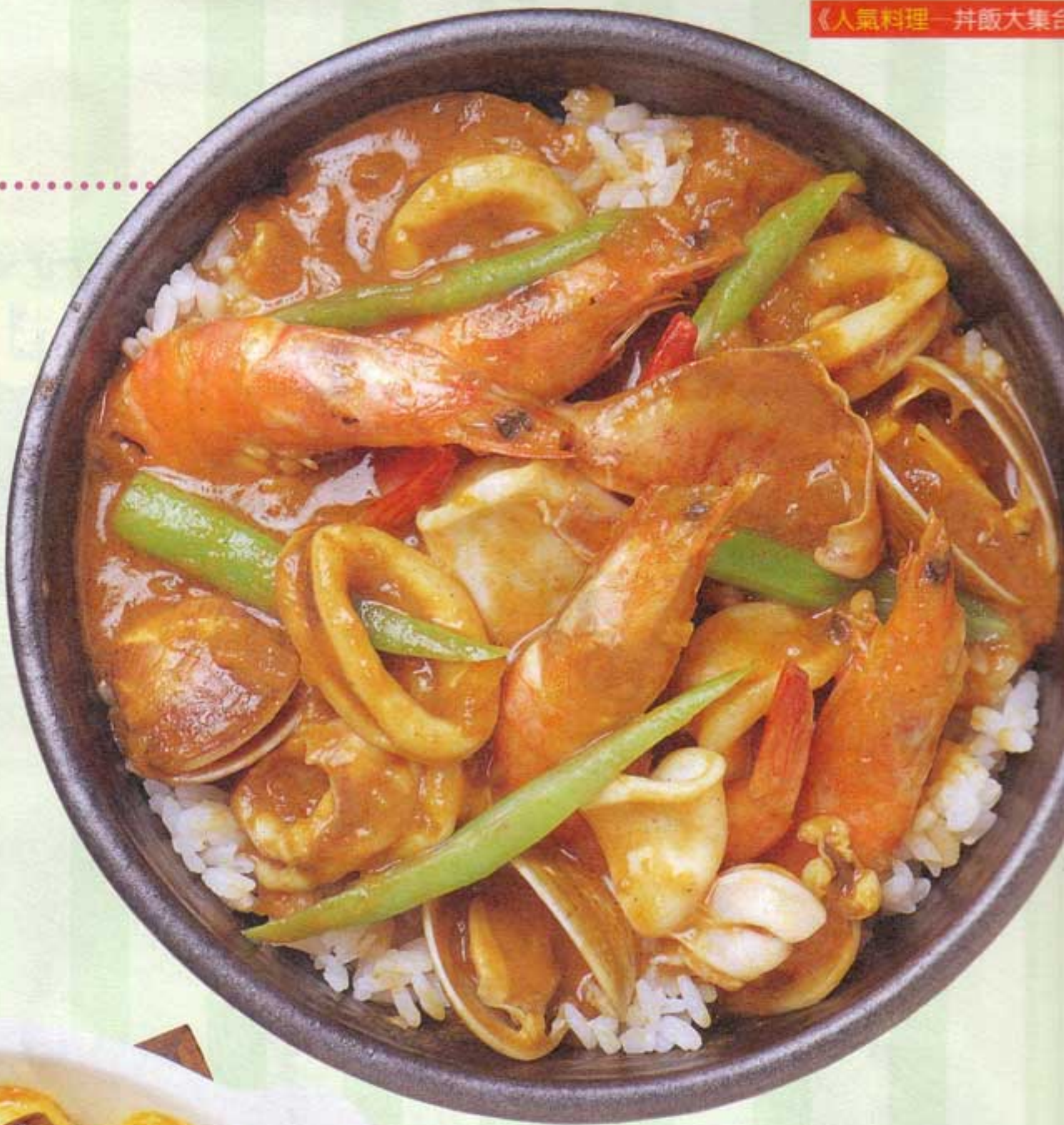
鮮蝦.....60公克
花枝.....50公克
蛤蜊.....5顆
洋蔥.....30公克
四季豆.....1支

「調味料」

奶油.....30公克
蕃茄醬.....1大匙
咖哩塊.....1塊
雞粉.....1/3小匙
鮮奶油.....適量
水.....250cc

「作法」

- 鮮蝦剪去長鬚和蝦腳，並去除腸泥；蛤蜊洗淨，花枝洗淨切成圓圈狀；洋蔥洗淨切末；四季豆放入熱水中汆燙至色澤翠綠後取出泡水冷卻，並斜切成小段狀備用。
- 熱鍋，放入20公克奶油溶開後，將作法1的洋蔥末和四季豆倒入以小火炒至水分蒸發，再加入水和蕃茄醬煮滾後，放入咖哩塊和雞粉煮開即可熄火。
- 另熱鍋，放入10公克奶油溶開後，將作法1的鮮蝦、花枝及蛤蜊倒入拌炒至鮮蝦顏色變紅，即可倒入作法2拌煮至蛤蜊開口後，加入鮮奶油略為拌煮即可起鍋。
- 白飯盛入碗中，將作法3直接淋至白飯上即可。



焗烤干貝丼

「材料」

A 干貝.....50公克
青椒.....20公克
紅椒.....20公克
南瓜.....70公克
生蛋黃.....1顆
起司絲.....20公克
白味噌.....20公克
美乃滋.....50公克

B 白飯.....1碗
蒜頭.....1顆
洋蔥.....30公克
奶油.....20公克
雞粉.....少許
鹽.....少許

「作法」

- 干貝洗淨後沾上少許太白粉，放入熱水中汆燙約30秒，撈起後瀝乾水分備用；南瓜洗淨切成一口大小狀，放入鍋中隔水加熱蒸熟；青椒和紅椒洗淨後切成一口大小狀備用。
- 將生蛋黃、起司絲、白味噌和美乃滋混合攪拌均勻備用。
- 蒜頭和洋蔥洗淨切末備用。
- 熱鍋，放入奶油溶開後，加入蒜末爆香後放入洋蔥末炒軟，再倒入白飯拌炒均勻，撒上少許鹽和雞粉調味拌炒片刻後即可起鍋。
- 將作法4的炒飯盛入碗中，再把作法1的材料混勻放置於飯上，最後將作法2的醬汁淋入至覆蓋材料表面為止，即可放入烤箱中以200°C的溫度烘烤10~15分鐘至表面呈金黃色時取出即可。



台灣人氣好料理之 6

26種不吃後悔的牛肉麵

「牛肉麵的故事」

你永遠可以在大街小巷吃到最熱門的牛肉麵，不管是清燉還是紅燒，只要一碗下肚，精神馬上又充沛起來，這也是為什麼牛肉麵在台灣人的心中是最難忘的家鄉道地台灣味了。



搭配牛肉麵的速配麵條

一碗好吃的牛肉麵，除了牛肉的部位與湯頭的不同影響牛肉麵的口感外，還有一個十分重要的主角不可以忘記，那就是牛肉麵中的「麵」了！傳統的中式麵條中，適合牛肉麵的速配麵條有好多種，例如蔬菜麵、家常麵、拉麵、陽春麵等，當然除了麵條外，冬粉、板條也是和牛肉湯料相當速配的選擇喔！

← 蔬菜麵



蔬菜麵有著漂亮的外表，也附有豐富的維他命與鐵質，許多人會在製作蔬菜麵時添加胡蘿蔔汁或其他食材的汁液，傳統市場上大多可以買到這種手工的蔬菜麵，超級市場也會賣一包一包的。

→ 家常麵片

麵片早在東漢時期就已經出現了，當時叫做「湯餅」，就是將麵粉、雞蛋、鹽揉成麵糰，稍微醒一醒後用手揪捏成薄片入鍋煮來吃，就是麵片，又俗稱「揪片」。後來也有人將麵糰成麵皮，再用刀切成大方塊或寬長條來煮，一樣好吃。



← 陽春麵

通常一碗只有湯頭而沒有配料的普通麵就叫做陽春麵。其實，陽春麵也是麵條的一種，目前在市面上常見的陽春麵有細麵、小寬麵與中寬麵等三種。

→ 拉麵

拉麵又叫扯麵、甩麵或押麵，因為口感特別，是中國傳統主要的麵食之一。拉麵來自中國北方山東與山西一帶，完全靠著雙手甩拉成長麵條，是一種獨特的製麵技巧。市面上的拉麵細粗都有，煮麵的時間可以依照自己喜歡的軟硬程度來自行調整。



← 冬粉

冬粉又稱粉絲或細粉，多以綠豆作為原料，泡軟汆燙後Q軟可口。市面上有細粉絲、粗粉絲與扁粉絲等可供選擇，記得要先將冬粉用水泡軟後，再放入滾水中煮幾分鐘就可以了。

如何保存麵條

新鮮的麵條當然是現煮現吃最好，但如果真的一次吃不完，就得好好保存才不會浪費。一般生麵條可依照一個人的份量分袋裝好，再放入冷凍庫存放，保存一個月應該不是問題，等下次要吃時再拿出來，不需要解凍就可以直接放入沸水中煮熟就好；熟麵條（如油麵、烏龍麵）等，一樣可依照一個人的份量分袋裝好，只要放在密封的容器內，置於陰涼乾燥的地方，不要超過包裝上的保存期限食用，就沒有關係了。

好吃的麵條怎麼煮？

搭配牛肉湯的麵條要如何才能煮得恰到好處？先煮一大鍋滾水，將麵條分散入鍋並且馬上攪動避免焦底，保持中火續煮，若是寬麵條或冷凍麵條，則需「點水」2次（細麵條不需點水）也就是水滾後加入1碗冷水再次煮沸，如此的動作共需做2次，而撈起用手捏若麵心還有微微的硬度，即可撈起瀝乾水份放入湯碗中，再沖入滾燙的牛肉湯及配料，端上桌品嚐時麵心剛好Q且透，但不至於糊爛這即是最佳口感。

一般鍋 中式牛骨高湯



小叮嚀

◎在材料中寫的蔥分二種：日本大蔥與小蔥。煮高湯時蔥千萬不要切，只需對折入鍋就好，想要高湯有好味道，蔥白與蔥綠都要一起放入才行。

◎牛雜筋肉是指修下來的邊、筋、雜肉等。

《材料》

A 牛骨頭	5斤
牛雜筋肉	1斤
B 蔥	450公克
老薑	150公克
清水	15公升
鹽	45公克

《作法》

1. 取一湯鍋，將材料A放入鍋中以滾水汆燙去血水後，洗淨備用。
2. 將湯鍋洗乾淨，放入作法1的材料及材料B，以中火滷煮約4~6小時。
3. 將作法2鍋中表面的浮渣及浮油一併撈起丟棄。
4. 一般鍋中滷煮至湯汁收乾時，可再加少許清水繼續煮至約4小時以上，高湯量達12公升時即可熄火。
5. 將作法4鍋內的材料過濾後，留下的高湯就是中式牛骨高湯。



快鍋篇 牛骨高湯

《材料》

A 牛骨頭	5斤
牛雜筋肉	1斤
B 蔥	450公克
老薑	150公克
清水	15公升
鹽	45公克

《作法》

1. 將材料A以滾水汆燙去血水後，洗淨備用。
2. 作法1中的食材與材料B放入快鍋滷煮至滾沸後，改以中火滷煮約30分鐘至氣笛聲響時熄火。
3. 將作法2鍋內的材料過濾，並將表面的浮渣及浮油撈起丟棄，留下來的湯頭就是中式牛骨高湯。



紅燒湯頭



《材料》

- 牛腱1200公克
- 牛筋600公克
- 牛脂50公克
- 中式牛骨頭高湯 4500~5000cc

《辛香料》

- A青蔥段50公克
- 老薑片10公克
- 蒜仁30公克

《調味料》

- B辣豆瓣醬120公克
- 蠔油60cc
- 醬油150cc
- 米酒150cc
- 冰糖50公克
- 鹽20公克
- 麻油20cc

《作法》

1. 牛腱以滾水氽燙後切塊，牛筋預煮20分鐘後，取出切塊備用。
2. 熱鍋後，倒入沙拉油燒熱，放入牛脂略炒出油脂後，加入辛香料A拌炒均勻。
3. 將牛筋放入作法2的鍋中炒香後，再加入牛腱略微拌炒。
4. 加入辛香料B於作法3的鍋中，再度拌炒均勻至入味。
5. 將作法4鍋中的材料倒入10公升快鍋裡，加入中式牛骨頭高湯及調味料以小火熬煮至滾沸後，轉中小火至氣笛聲響時繼續煮約25~30分鐘即可。
6. 待安全閥下降，打開鍋蓋，過濾所有材料，留下的湯頭即為紅燒湯頭。

小叮嚀

◎一般牛肉麵裡需要用到的牛腱該怎麼挑選，有經驗的人大多會建議挑選金錢腱子肉，不只肉質好，口感也不會因久煮而變質。



《材料》

- 牛腩1200公克
- 牛筋300公克
- 毛肚300公克
- 牛脂50公克
- 中式牛大骨高湯4500~5500cc

《辛香料》

- A薑30公克
- 大蒜粒50公克
- 蔥段（蔥白與蔥綠皆要）50公克
- 八角20公克
- 辣椒20公克
- 花椒20公克
- 米酒120cc
- B白胡椒粒40公克
- 味精30公克
- 冰糖30公克
- 鹽25公克

《作法》

1. 先將牛腩、牛筋、毛肚以滾水氽燙後，牛筋用一般鍋預煮50分鐘（或用快鍋煮25~30分鐘）後切塊；毛肚以逆紋斜切成條狀；牛腩取出切塊備用。
2. 熱鍋，將牛脂爆香炒出油脂後，加入辛香料A炒香後，將鍋內材料全部裝入紗布袋。
3. 將作法1的牛腩、牛筋、毛肚放入作法2的鍋中略炒一下。
4. 將作法2的紗布袋、作法3的材料、中式牛大骨高湯及辛香料B一起放入快鍋中，蓋上鍋蓋以中火沸煮，改中小火待笛響後，繼續煮約25~30分鐘即熄火。
5. 待安全閥下降後開蓋，以小火再煮沸，過濾掉所有材料，再撈去湯汁表層過多的油脂，留下的高湯即為清燉高湯。

清燉湯頭



藥燉湯頭



《材料》

材料：

- A 牛腩1500公克
 B 米酒1200cc、水…3300cc
 C 當歸 ……4錢
 熟地 ……6錢
 川芎 ……5錢

- 枸杞 ……5錢
 紅棗 ……5錢
 桂枝 ……5錢
 山藥 ……5錢
 麥鬚 ……5錢

《作法》

1. 牛腩以滾水氽燙後撈出，與材料B、C一起放入電鍋內鍋中，蓋上保鮮膜燉煮約90~120分鐘即可（或以快鍋煮25分鐘）。
2. 過濾作法1的所有材料，留下的湯頭即為藥燉湯頭。



小叮嚀

◎藥燉牛肉湯頭是道很簡易的食補湯品，可以養體力、補元氣，重點是男女皆宜。只是湯頭要好喝，水與酒的比例很重要，雖可依個人喜好調整比例，但一定要淹過材料，且不可高出快鍋的高水位線，這樣燉煮出來的湯頭才會入味好喝。
 ◎ 10錢=3.75公克

《材料》

牛腩1000公克、毛肚300公克、牛筋300公克

《辛香料》

- A 碗底油45cc、青蔥90公克、蒜仁90公克
 B 花椒粒30公克、薑30公克、八角3粒、白胡椒 20公克、大蒜粒20公克、辣椒粉15公克、辣椒干5公克
 C 辣豆瓣油60cc、冰糖45公克
 D 中式牛骨高湯4500~5000cc、鹽18公克

《作法》

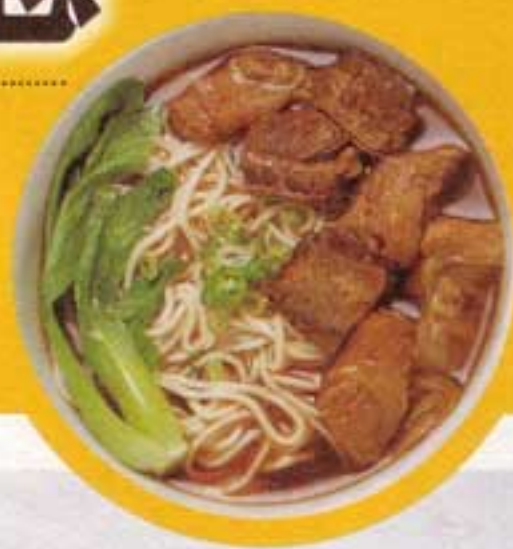
1. 牛腩、毛肚以滾水氽燙過洗淨後切塊；牛筋先放入鍋中預煮20~25分鐘，取出切塊備用。
2. 青蔥切段狀（蔥白與蔥綠皆要）。
3. 熱油鍋，將辛香料A加入快鍋內略微拌炒，利用餘油炒香辛香料B後，將全部材料一起裝入棉布袋內綁緊。
4. 將作法1的牛腩、毛肚與辛香料C一起放入作法3的鍋中翻炒至有香味時，與作法1的牛筋、辛香料D及作法3中綁緊的棉布袋一起放入快鍋中滷煮，至氣笛聲響起後，再等約20~25分鐘即可。
5. 過濾作法4中的所有材料，留下來的湯汁即為麻辣湯頭。

麻辣湯頭



18道精選牛肉麵的誘惑

前進大台北牛肉麵街，吃遍大街小巷的熱門牛肉麵攤，加些創意、多點變化，20道牛肉麵食譜，教你煮出可端上桌的好味道。



1 半筋半肉牛肉麵

《材料》

牛筋 ……………600公克	小白菜 ……………80公克
牛腱 ……………1200公克	九層塔 ……………2葉
米酒 ……………150cc	豆芽菜 ……………10公克
中式牛骨高湯 4500cc	陽春麵 ………120公克
胡蘿蔔 ………150公克	

《辛香料》

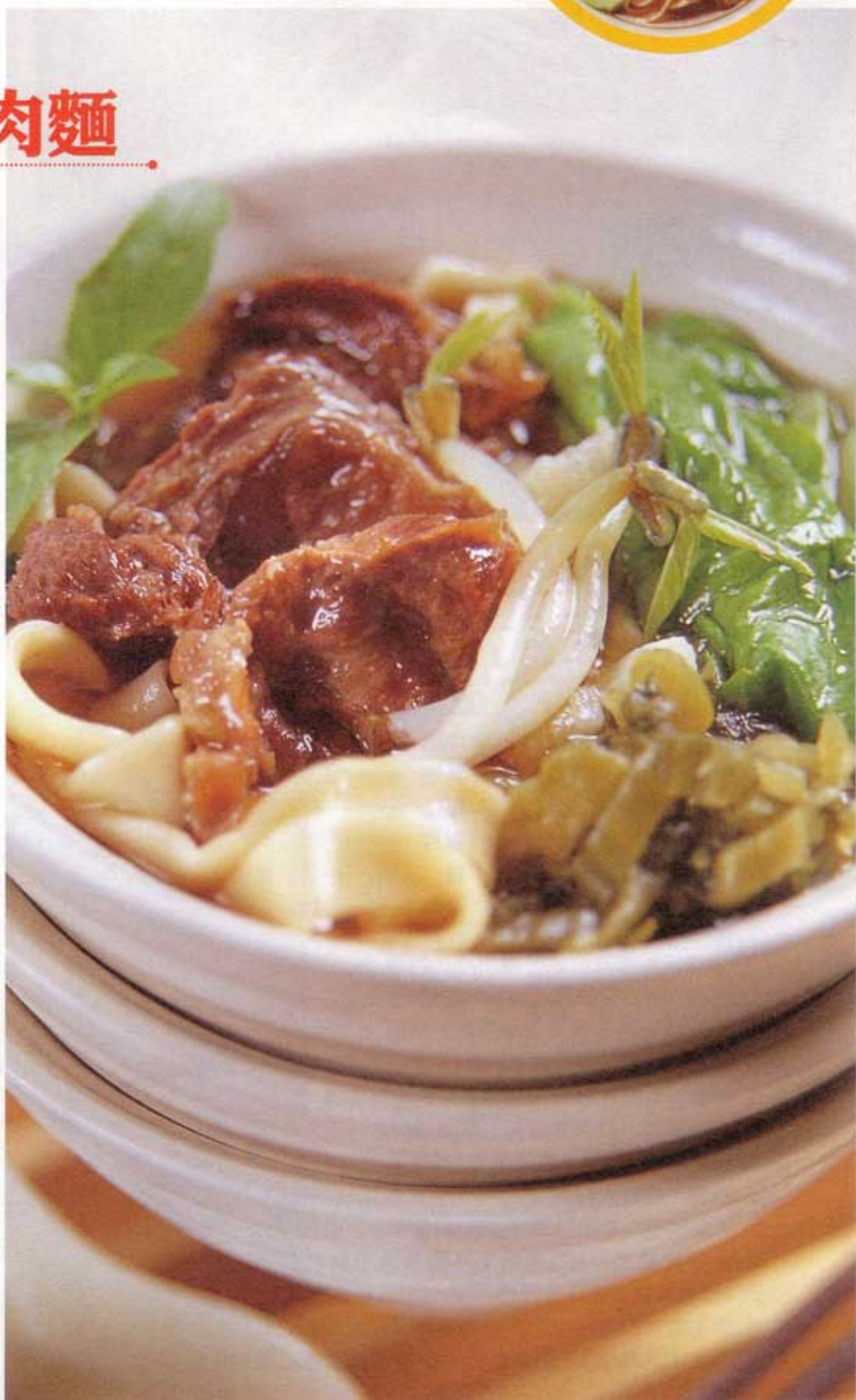
A 牛脂 ……………50公克	B 辣豆瓣醬 120公克
青蔥末 ………50公克	蠔油 ……………60cc
老薑片 ………10公克	醬油 ……………150cc
蒜仁 ……………30公克	

《調味料》

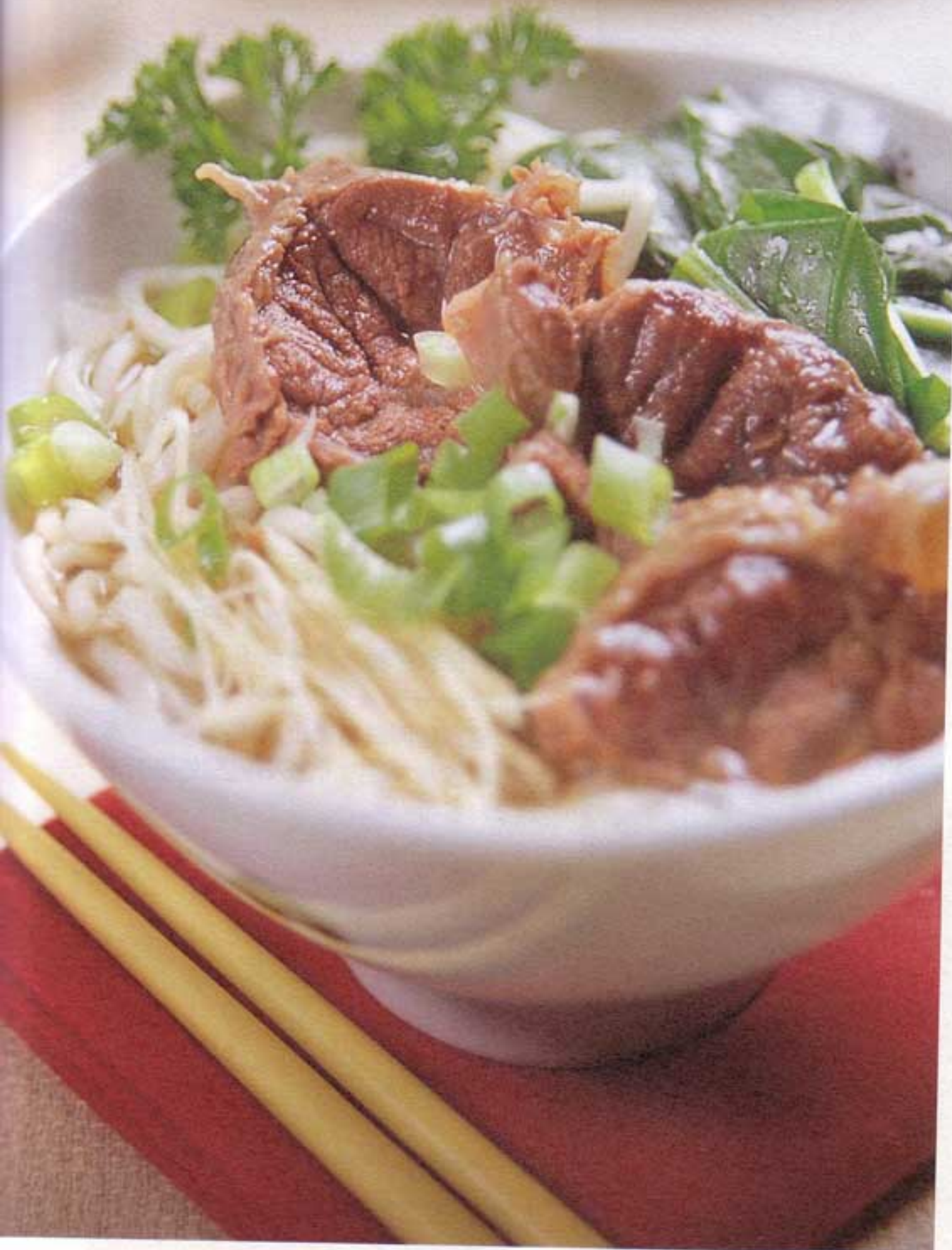
冰糖 ……………50公克	麻油 ……………20cc
鹽 ……………20公克	

《作法》

1. 牛筋洗淨以快鍋先預煮約20分鐘後，取出切塊備用。
2. 牛腱以滾水氽燙後，洗淨切塊備用。
3. 熱油鍋，先將辛香料A炒香後，加入辛香料B與作法1、2的材料翻炒均勻，再燻入米酒炒香。
4. 將作法3全部材料移入快鍋中，加入胡蘿蔔、中式牛骨高湯及調味料一起煮沸後，轉小火待氣笛聲響繼續煮約25~30分鐘熄火。
5. 小白菜、九層塔、豆芽菜與麵條一同氽燙至熟後撈起，放入大碗內，加入作法4的湯料即可。



4 原汁牛肉麵



《材料》

牛後腿肉	1500公克
芥蘭菜	適量
陽春麵(細)	適量
蔥花	適量
香菜	適量
蒜末	適量

《配料》

A 辣碗底油	40公克
青蔥	80公克
蒜仁	30公克
薑片	20公克
辣椒	3公克
B 辣豆瓣醬	110cc
冰糖	25公克
蠔油	120cc
C 中式牛骨高	4500cc
鹽	15公克
米酒	150cc

《滷料》

八角	8公克
花椒	5公克
甘草	5公克
草果	6公克
桂皮	10公克
小茴香	6公克
丁香	3公克

《作法》

1. 牛後腿肉以滾水氽燙，洗淨切塊備用。
2. 熱鍋，以乾鍋小火方式將滷料乾炒約2~3分鐘，再放入棉布袋內綁緊備用。
3. 熱鍋，以辣碗底油炒香其餘配料A，再加入配料B略炒數下後，放入作法1的牛後腿肉翻炒均勻。
4. 取鍋放入作法2的滷料包、配料C及作法3的材料煮至滾沸，待氣笛響後改小火開始續煮25~30分鐘。
5. 陽春麵、芥蘭菜以滾水以滾水氽燙至熟，撈起放入碗內，加入作法4的所有湯料，食用前加入蔥花、香菜、蒜末即可。

5 香辣牛肉麵

《材料》

牛腩	1000公克
毛肚	300公克
邊肉	300公克
中式牛骨高湯	4000~4500cc
筒蒿菜	適量
陽春麵(寬)	適量

《辛香料》

A 牛脂	45公克
朝天椒(尖尾小辣椒)	6公克
辣椒粉	8公克
翡翠椒	8公克
B 八角	2粒
桂皮	15公克
沙薑	15公克
冰糖	35公克
蠔油	35cc
辣豆瓣醬	80公克
C 鹽	15公克
黃酒	30c

《作法》

1. 牛腩、毛肚以滾水氽燙，再洗淨切塊備用。
2. 熱鍋，辛香料A炒香後，加入辛香料B略炒數下。
3. 將邊肉、中式牛骨高湯及作法1、2的材料一起放入快鍋中，並加入辛香料C一起滷煮約20~25分鐘。
4. 陽春麵與筒蒿菜以滾水氽燙後，撈起放入大碗內，加入作法3的所有湯料即可。

【備註】沙薑可至中藥店購買。



6 芋香椰汁牛肉河粉



《材料》

沙朗肉片	300公克
芋頭	120公克
椰汁	200cc
河粉	280公克
西式牛骨高湯	1000cc~1200cc

《調味料》

九層塔	少許
辣椒	少許
鹽	12公克
白胡椒粉	5公克

《作法》

1. 芋頭先去皮切塊，放入高湯中煮軟後，加入椰汁與調味料（白胡椒粉先不放入）煮滾，再放入河粉及肉片煮熟。
2. 將作法1中完成的料理裝入湯碗中，食用前撒上少許白胡椒粉即可。

7 辣味紹子麵

《材料》

里肌肉底	800公克
牛脂	80公克
中式牛骨高湯	1200cc
胡蘿蔔末	350公克
翡翠椒	200公克
家常麵	適量
空心菜	適量

《辛香料》

碗底油	45cc
辣椒末	20公克
八角	3公克
白胡椒粉	15公克

《調味料》

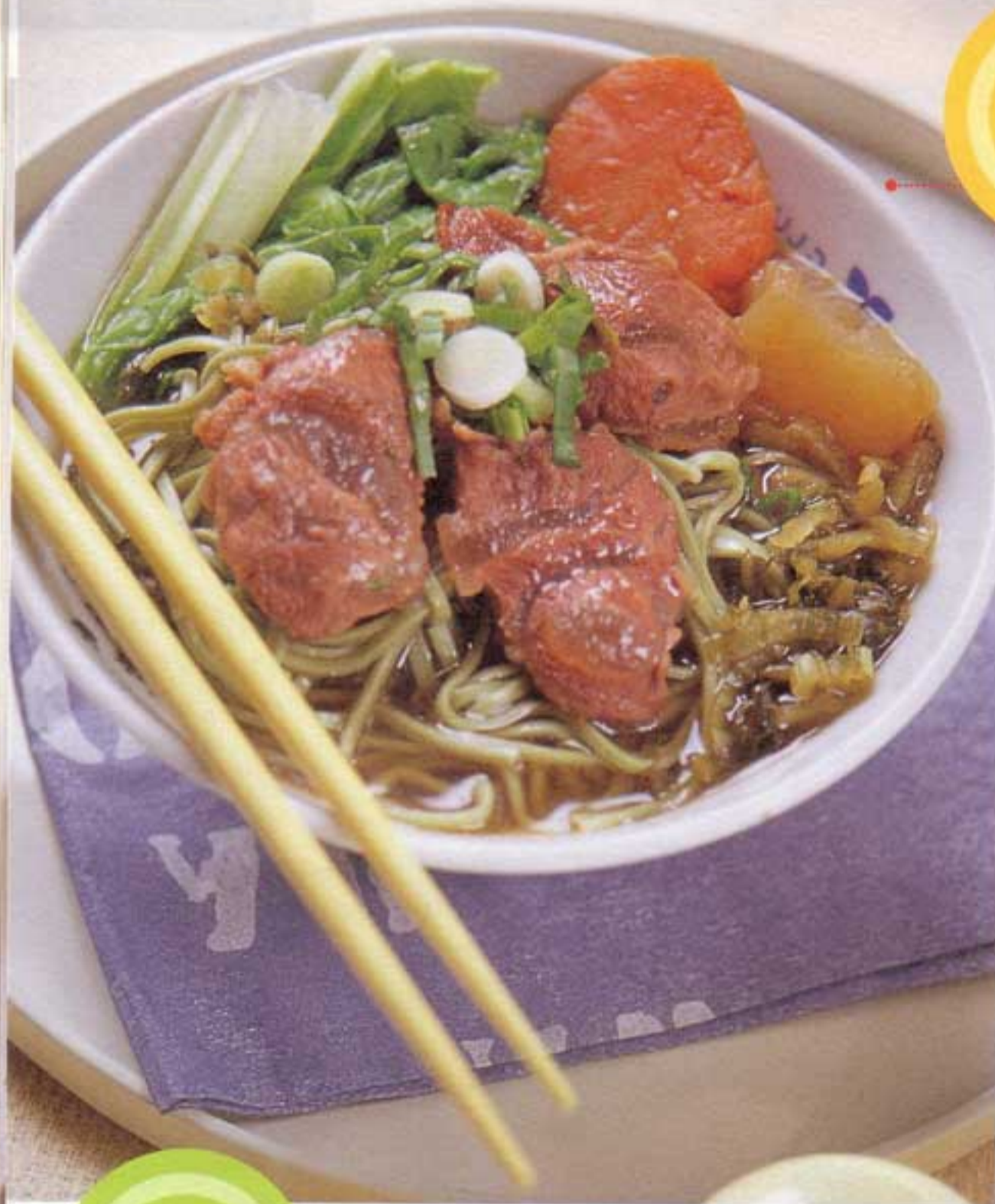
鹽	20公克
糖	30公克
蠔油	45cc
醬油膏	50cc

《作法》

1. 將里肌肉底及牛脂剁成牛絞肉與白胡椒粉、辣椒末拌勻，放入鍋中拌炒至熟；翡翠椒切丁備用。
2. 熱鍋，加入剩下的辛香料炒香，加入胡蘿蔔末拌炒均勻後，放入調味料拌炒均勻，再加入中式牛骨高湯煮約45分鐘待湯汁略為收乾時，加入翡翠椒丁略為拌炒入味即熄火。
3. 家常麵與空心菜以滾水燙熟，撈起放入大碗內，將作法2的湯汁淋入碗中，再迅速杓入作法1的牛絞肉即可。



8 紅燒黃牛肉麵



《材料》

黃牛肉 ……1500公克 (腱子心)	蔬菜麵 ……適量
胡蘿蔔 ……600公克	小白菜 ……適量
白蘿蔔 ……600公克	碗底油 ……1小匙
中式牛骨高湯 4500cc	酸菜末 ……少許

《辛香料》

A 辣椒 ……5公克	陳皮 ……2公克
蔥 ……110公克	鹽 ……20公克
蒜仁 ……80公克	冰糖 ……35公克
老薑片 ……20公克	B 米酒 ……120cc
肉桂 ……12公克	醬油 ……120cc
小茴香 ……8公克	蠔油 ……60cc
丁香 ……3公克	

《作法》

1. 黃牛肉以滾水氽燙後，洗淨再切塊備用。
2. 胡蘿蔔、白蘿蔔削去外皮並切塊，再以滾水氽燙至熟後撈起瀝乾備用。
3. 熱鍋，辛香料A炒香後，加入作法1的黃牛肉翻炒至肉色變白，再加入辛香料B拌炒均勻。
4. 將中式牛骨高湯及作法3的材料一起放入快鍋內煮至滾沸，轉小火待笛響開始續煮約25分鐘。
5. 待安全閥下跌，打開鍋蓋加入作法2的蘿蔔塊煮約2分鐘至軟即完成。
6. 蔬菜麵與小白菜以滾水氽燙至熟，撈起放入大碗內，加入作法5的所有湯料，食用前放入酸菜末，最後滴入適量碗底油即可。

9 鮮嫩牛肝麵

《材料》

牛肝 ……220公克
青蔥 ……50公克
豬油 ……20公克
薑絲 ……50公克
冷水 ……1000~1200cc
菠菜 ……100公克
陽春麵 ……適量

《調味料》

A 鹽 ……10公克
米酒 ……30cc
白胡椒 ……8公克
淡色醬油 ……10cc
味精 ……5公克
B 香油 ……15cc

《作法》

1. 牛肝切薄片；菠菜洗淨切段；青蔥洗淨切段（蔥白與蔥綠皆要）後備用。
2. 熱鍋，放入豬油燒熱，爆香薑絲和作法1的青蔥段，再加入冷水煮至滾沸後，放入調味料A煮至滾沸，最後加入作法1的牛肝片、菠菜煮熟即熄火。
3. 陽春麵以滾水氽燙至熟，撈起放入湯碗內，加入作法2的所有湯料，食用前加入少許的香油即可。



10 薑汁牛肉麵

《材料》

牛里肌肉片 ……180公克
中式牛骨高湯 ……1200cc
拉麵 ……適量
小白菜 ……適量

《配料》

鹽 ……8公克
薑絲 ……5公克
薑汁 ……5 cc
香油 ……5 cc
米酒 ……6 cc

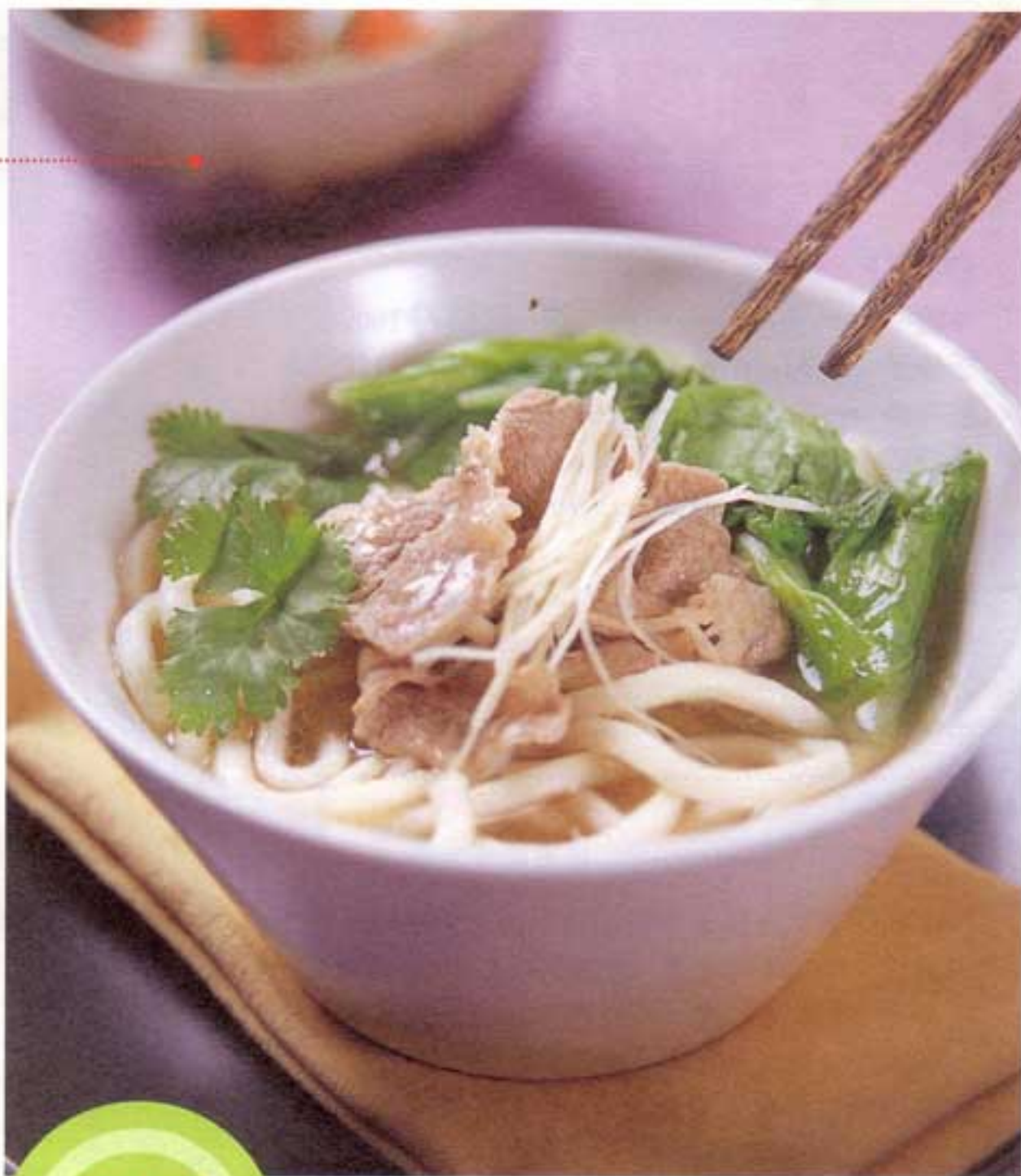
《沾料》

A 南乳 ……25公克
糖 ……6公克
蠔油 ……5cc
辣油 ……3cc

B 香菜末 ……3公克

《作法》

1. 沾料A混和調勻至無顆粒狀時，加入香菜末拌均備用。
2. 取鍋，放入中式牛骨高湯與配料煮至滾沸即為高湯備用。
3. 拉麵及小白菜以滾水以滾水氽燙至熟，撈起放入大湯碗內，加入作法2的高湯。
4. 牛里肌肉片以滾水氽燙至熟，撈起排入作法3碗內的拉麵上，再搭配作法1的沾料食用即可。



11 藥燉肉骨茶牛肉麵

《材料》

A 牛尾 1根 (1800公克)
毛肚 ……300公克
牛腩 ……300公克
陽春麵 (寬) ……適量
B 米酒 ……200cc
西式牛骨頭高5000cc

大蒜粒 ……120公克
鹽 ……35公克
糖 ……15公克
白胡椒粒 ……45公克
C 香菜 ……60公克
油條 ……60公克

《肉骨茶滷包》

川芎 ……3錢
枸杞 ……5錢
桂枝 ……3錢
紅棗 ……4錢
故花 ……2錢

甘草 ……2錢
杜仲 ……3錢
白芍 ……3錢
黨蔘 ……5錢
白胡椒粒 ……5錢

《作法》

1. 將牛尾表皮刮洗除毛後切段；油條依適當長度切成段狀。
2. 毛肚、牛腩及作法1的牛尾以滾水氽燙後，洗淨並將牛肚及牛腩切塊。
3. 將作法2的材料、材料B及肉骨茶滷包一起放入快鍋中滷煮約20~25分鐘。
4. 陽春麵以滾水氽燙至熟，撈起放入大碗內，再放入作法3的所有湯料，食用前加入香菜及作法1中的油條即可。

【備註】10錢=3.75公克



12 咖哩牛腩麵

《材料》

牛腩	1000公克
胡蘿蔔	120公克
豆芽菜	少許
豌豆苗	少許
家常麵(寬)	適量

《辛香料》

咖哩塊	350公克
冰糖	35公克
中式牛骨高湯	3000cc
鹽	適量

《作法》

1. 牛腩以滾水氽燙洗淨再切塊；胡蘿蔔切塊，與牛腩塊、中式牛骨高湯一起放入快鍋中煮20分鐘。
2. 作法1開蓋後，放入咖哩塊、冰糖、鹽煮至完全融解後，加入豆芽菜、豌豆苗煮滾即熄火。
3. 家常麵以滾水氽燙至熟，撈起放入大碗內，加入作法2的所有湯料即可。



13 酸辣牛柳細粉

《材料》

牛柳	260公克
新鮮巴西蘑菇	60公克 (或草菇亦可)
蕃茄	40公克
魚丸	40公克
冬粉	100公克

《辛香料》

檸檬草(香茅)	15公克
檸檬葉	5公克
辣椒	3公克
南薑	8公克

《調味料》

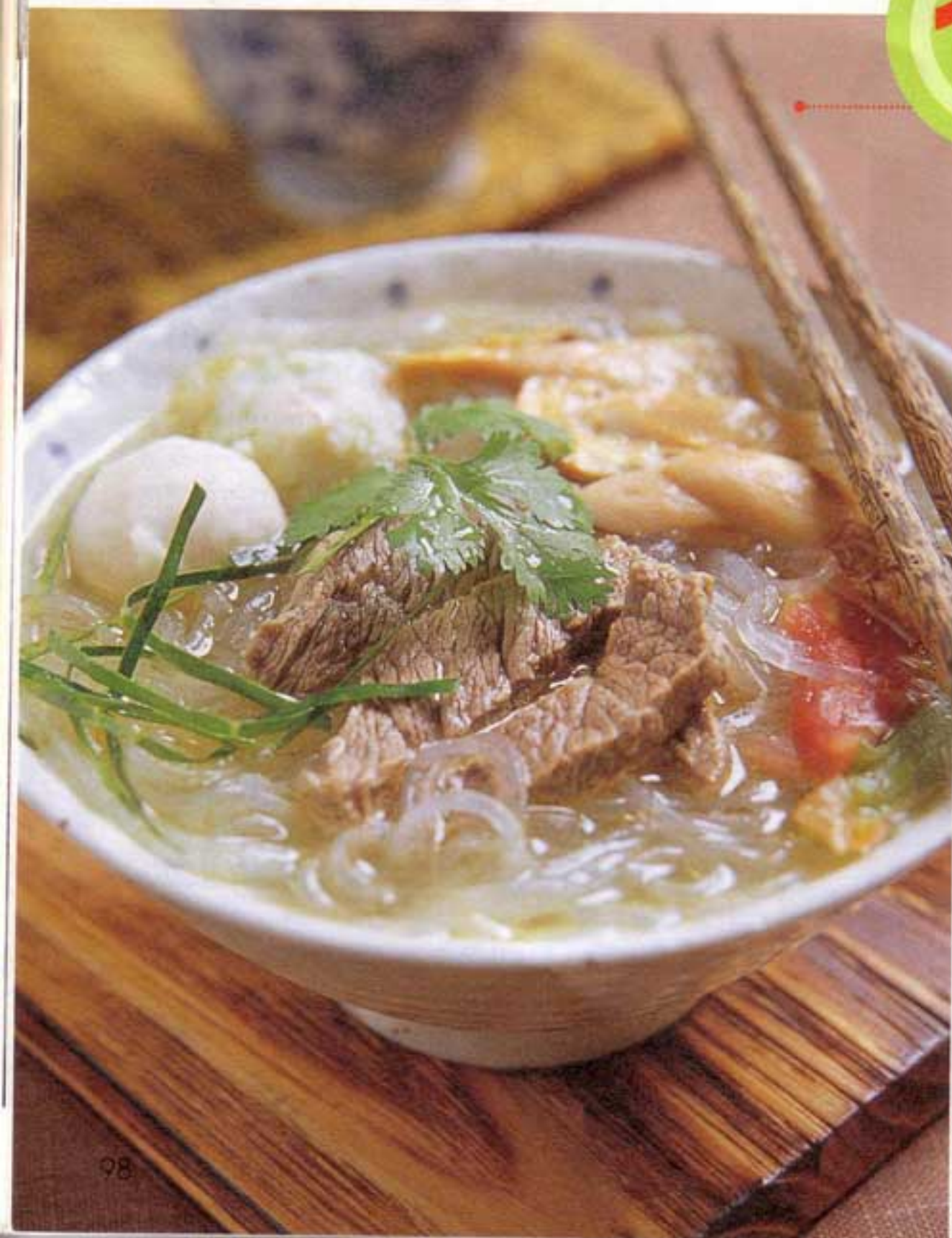
西式牛骨高湯	1300cc
檸檬汁	8cc
香菜	5公克

《配料》

糖	8公克
鹽	6公克
魚露	10cc

《作法》

1. 牛柳切粗條；檸檬葉切絲；新鮮巴西蘑菇對切（一朵剖成2片）；冬粉以冷水泡軟；辣椒切圓片備用。
2. 將西式牛骨高湯加入所有的辛香料與配料先煮出味道，約10分鐘後再過濾所有殘渣即為高湯。
3. 在作法2的高湯中放入作法1的新鮮巴西蘑菇、蕃茄和作法1的牛柳，煮透後加入魚丸，煮至再度滾沸時熄火。
4. 冬粉以滾水氽燙煮好放入湯碗內，淋上作法3的所有湯料，食用前加入香菜，再滴入數滴檸檬汁即可。



14 醬燒牛筋冬粉

《材料》

牛筋	900公克
毛肚	600公克
青蔥	適量
冬粉	適量
胡蘿蔔	適量
白蘿蔔	適量
蔥花	少許
酸菜	少許

《調味料》

中式大骨高湯	5000cc
鹽	15公克
胡椒粉	10公克
米酒	100cc

《辛香料》

A 牛脂	45公克
薑	15公克
蔥	50公克
蒜仁	50公克
B 辣豆瓣醬	100公克
甜麵醬	40g
蠔油	40cc
辣椒	2支
甘草	2片

《作法》

1. 牛筋放入鍋中，與淹過牛筋的水量一起預煮20~25分鐘，取出切塊備用。
2. 毛肚以滾水氽燙過後洗淨，再以逆紋斜刀方式切片；青蔥切段（蔥白與蔥綠皆要）。
3. 熱鍋，將辛香料A炒香，加入作法2的毛肚與辛香料B一起拌炒均勻。
4. 將作法1、2、3的材料與所有調味料一起放入快鍋中滷煮約20~25分鐘即熄火。
5. 冬粉、胡蘿蔔、白蘿蔔以滾水氽燙至熟後，撈起放入大碗中，加入作法4的所有湯料，食用前加入蔥花及酸菜即可。



15 清燉半筋半肉牛肉麵

《材料》

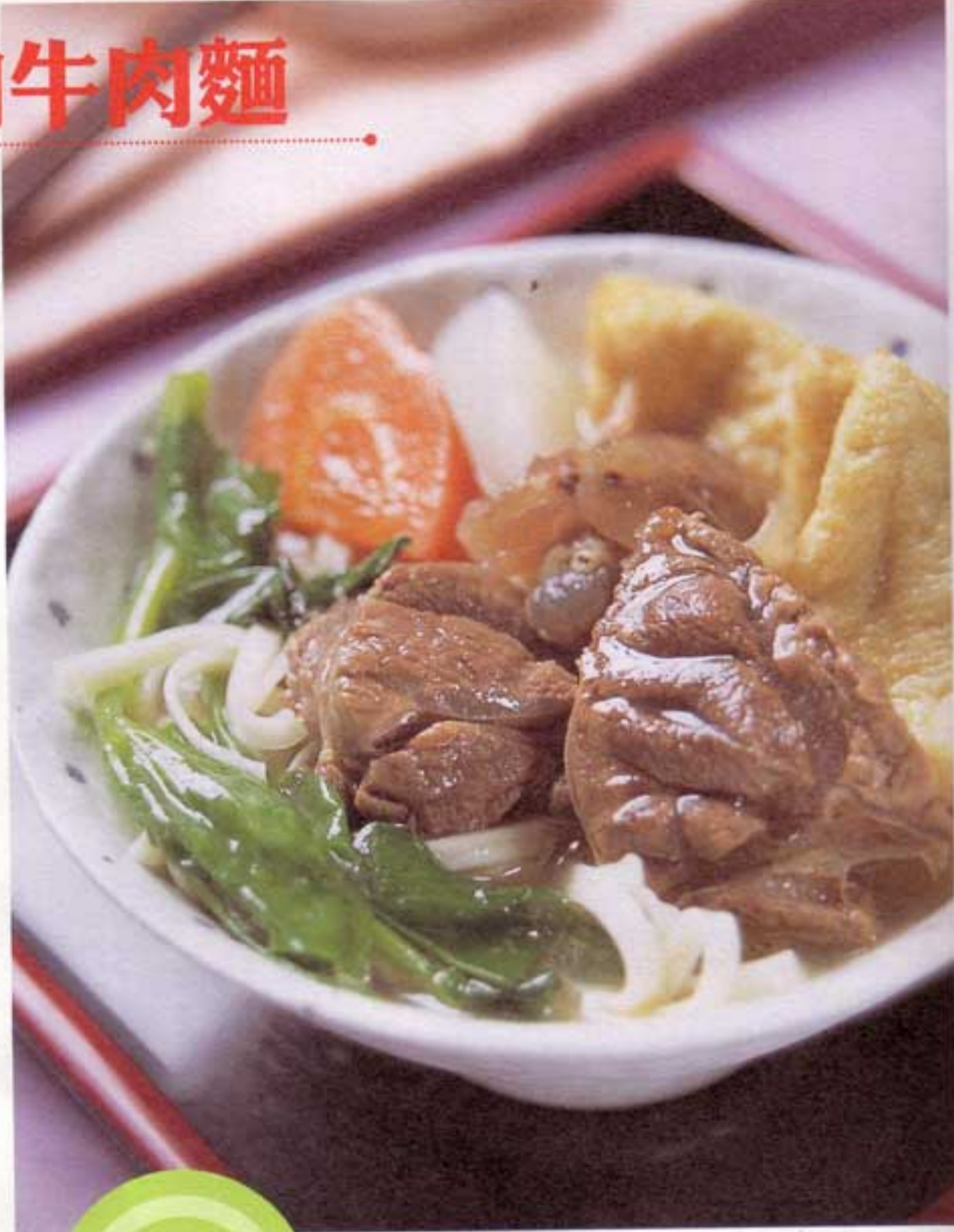
牛筋	……600公克	油豆腐	……300公克
牛腱 (金錢腱子)	……900公克	香菜	……適量
白蘿蔔	……400公克	陽春麵(中寬)	…適量
胡蘿蔔	……200公克	小白菜	……適量
		中式牛骨高湯	…5000cc

《辛香料》

鹽	……25公克	八角	……5公克
香油	……30cc	蒜仁	……40公克
甘草	……2片		

《作法》

1. 牛筋洗淨，以快鍋先煮20分鐘後，取出切塊；牛腱以滾水氽燙過後，洗淨並切塊備用。
2. 白蘿蔔、胡蘿蔔削去外皮後切塊與油豆腐一起以滾水氽燙後，撈起瀝乾；蒜仁入油鍋中炸至顏色呈金黃時，撈起瀝油備用。
3. 將作法2的蒜仁、其餘辛香料、與作法1的牛筋、牛腱與中式牛骨高湯一起放入快鍋中滷煮，在氣笛聲響後煮約25分鐘。開蓋後加入作法2的白蘿蔔、胡蘿蔔、油豆腐一起滷煮至蘿蔔軟透（或蓋上快鍋鍋蓋再煮約3分鐘）。
4. 將陽春麵、小白菜放入滾水中煮熟後撈起放入大碗內，加入作法3煮好的湯料，再加入少許香菜即可。



16 爽口牛腰麵

《材料》

牛腰	……300公克
米酒	……40cc
薑末	……30公克
小白菜	……200公克
陽春麵	……適量
豬油	……30公克
薑絲	……60公克
青蔥	……50公克

《調味料》

鹽	……10公克
味精	……5公克
胡椒粉	……8公克
冷水(清水)	…1200cc
米酒	……30cc
香油	……15cc

《作法》

1. 牛腰切片，以米酒及薑末抓洗乾淨；小白菜切段；青蔥切段（蔥白與蔥綠皆要）備用。
2. 熱鍋，將豬油入鍋燒熱，將薑絲和作法1的蔥段爆香，放入調味料煮滾，再放入作法1的材料煮熟。
3. 陽春麵以滾水氽燙至熟，撈起放入湯碗內，加入作法2的全部湯料，食用前再加入數滴香油、米酒即可。

【備註】調味料中的米酒及香油可留少在食用前加入，味道會很香。



17 川味牛肉拉麵

《材料》

牛腩	1000公克
牛腱	500公克
小白菜	70公克
拉麵	120公克

《調味料》

醬油	150cc
牛高湯	5000cc
鹽	18公克

《辛香料》

A 牛脂	50公克
蔥	60公克
蒜仁	60公克
老薑片	20公克
花椒粒	20公克
B 辣豆瓣醬	120公克
八角	12公克
桂皮	12公克
甘草	2片
冰糖	70公克
米酒	150cc

《作法》

1. 牛腩與牛腱先以滾水氽燙後，取出待稍涼時切塊備用。
2. 熱鍋，將辛香料A炒香，再放入B拌炒，加入作法1的牛腩、牛腱拌炒入味。
3. 將作法2的所有材料移入快鍋內，放入調味料，蓋上鍋蓋煮至滾沸後改中小火待氣笛聲響續煮約20~25分鐘即熄火。
4. 拉麵與小白菜以滾水氽燙至熟後，撈起放入碗內，加入作法3的所有湯料即可。

小叮嚀

食用時可依個人喜好加入適量的酸菜、香菜或青蒜末等配料，滴入少許辣油味道將會更好。

18 壽喜燒拉麵

《材料》

菲力火鍋肉片	300公克
白芝麻	5公克
青蔥	50公克
蔥花	30公克
豆腐	1/2塊
山茼蒿	200公克
沙拉油	1大匙
拉麵	260公克

《醃料》

柴魚醬油	35cc
味醂	15公克
清酒	15cc
糖	6公克

《調味料》

西式牛骨高湯	1200cc
鹽	6公克
味醂	8cc

《作法》

1. 菲力火鍋肉片放入醃料中浸泡約20分鐘至入味；白芝麻炒至呈金黃色；青蔥切段（蔥白與蔥綠皆要）。
2. 鍋內放入1大匙沙拉油，加入蔥花、作法1的白芝麻和青蔥段，將青蔥段炒至金黃色，再放入作法1的肉片大火炒至七分熟馬上盛起。
3. 將調味料入鍋煮沸，放入豆腐煮透，再放入作法2的肉片及山茼蒿，立刻熄火。
4. 拉麵煮好放入碗內，放上作法3的所有湯料即可。

蠔油滷毛肚

{材料}

毛肚1200公克

{滷料}

牛脂 ...1塊 (50公克)

蠔油55cc

米酒55cc

糖55公克

青蒜80公克

蔥段80公克

醬油70cc

醬油膏70公克

雞粉15公克

老薑15公克

鹽15公克

辣椒6公克

水4000cc

{調味料}

紹興酒45cc

香油30cc

蔥花、辣椒絲 ...少許

{作法}

1.毛肚洗淨，放入滾水汆燙後，再以流動的清水沖洗乾淨；青蔥切成段狀(蔥白與蔥綠皆要)備用。

2.將所有滷料放入快鍋內以小火煮約20分鐘，放入作法1的毛肚並蓋上鍋蓋，以中火煮至再度滾沸至笛聲響後，轉中小火續煮約25分鐘即熄火，待紅色指示桿下降再開蓋。

3.加入紹興酒、香油浸泡至湯汁涼時取出毛肚，以逆紋斜切方式切片排盤，最後撒上蔥花、辣椒絲即可。



港式滷水牛腱

{材料}

牛腱3斤

蔥段130公克

老薑片20公克

紹興酒70cc

香油30公克

薑絲少許

{滷料}

淡色醬油...1000cc

水800cc

冰糖400公克

八角5公克

香葉5公克

草果10公克

沙薑10公克

甘草15公克

桂皮15公克

{作法}

1.牛腱放入沸水內煮熟以去除血水，再漂水約20分鐘；青蔥切成段狀(蔥白與蔥綠皆要)備用。

2.所有滷料放入鍋中以中小火煮約10分鐘，再放入作法1的牛腱、蔥段、老薑片繼續滷煮約30分鐘即熄火，加入紹興酒浸泡約15分鐘，取出待涼時切片擺盤，最後淋上香油、薑絲即可。

小叮嚀

作法1中的「漂水」，指得是以流動的清水不斷的沖洗，作用在真正去除血水，另外主角牛腱的挑選也很重要，想要好吃就要選小花腱，個頭較小，也較有筋絡，吃起來口感較Q。

