

# 我愛Staub鑄鐵鍋

# 壽司鑄鐵鍋 做下飯菜

讓人胃口大開的常備菜譜

21位社友攜手，美味上菜，

100道中式、西式、韓式、和風、南洋滋味全員到齊！

用好吃得停不下筷子的豐盛滋味，

治癒被日常繁瑣干擾導致的食欲不振。

我愛Staub鑄鐵鍋紋事大師群著

A Styleお弁当日記版主 Amanda | 《家酒場》、《小聚會》作者 比才 | 「我愛Staub鑄鐵鍋」社團直播老師 朱曉芃  
生活療癒料理達人 肉桂打噴嚏 | 韓妞藝人 金老佛爺 | 「我可是生活家」臉書版主 娜塔  
莎莎的手作幸福料理 蔡佩珊 美味推薦

# 我愛Staub鑄鐵鍋

# 鑄鐵鍋 做下飯菜

讓人胃口大開的常備菜譜

21位社友攜手，美味上菜，

100道中式、西式、韓式、和風、南洋滋味全員到齊！

用好吃得停不下筷子的豐盛滋味，

治癒被日常繁瑣干擾導致的食欲不振。

我愛Staub鑄鐵鍋敘事大師群著

A Styleお弁当日記版主 Amanda | 《家酒場》、《小聚會》作者 比才 | 「我愛Staub鑄鐵鍋」社團直播老師 朱曉芃  
生活療癒料理達人 肉桂打噴嚏 | 韓妞藝人 金老佛爺 | 「我可是生活家」臉書版主 娜塔  
莎莎的手作幸福料理 蔡佩珊 美味推薦

# 壽司鐵鍋做下飯菜

我愛 Staub 鑄鐵鍋，讓人胃口大開的常備食譜

我愛 Staub 鑄鐵鍋紋事大師群著

# CONTENTS

- 004 推薦序 | 媽咪，今天吃什麼？
- 004 推薦序 | 十年磨一劍的料理呈現
- 005 編輯室報告 | 一本屬於台灣人的鑄鐵鍋料理
- 007 作者序 | 家的味道從小養成
- 008 作者群簡介
- 012 認識 Staub 鑄鐵鍋
- 014 鑄鐵鍋使用的 Q & A

## Chapter 1 新手必學的飯料理

- 018 下飯菜的前置作業——用鑄鐵鍋煮好飯
- 020 簡易版上海菜飯
- 022 和風鯛魚炊飯
- 024 馬來西亞芋香飯
- 026 泰式鳳梨鮮蝦炒飯
- 028 南洋沙嗲炒麥
- 030 紹興桂圓紅麴米糕
- 032 八寶飯

## Chapter 2 海鮮系下飯菜

- 036 糖醋吳郭魚
- 038 蔥燒鮭魚
- 040 菜脯蒸魚
- 042 嫩煎鮭魚
- 044 塔香胡椒蝦
- 046 香蒜啤酒蝦
- 048 麻油肉片蝦
- 050 義式茄汁燉小卷
- 052 蔥油小卷

- 054 辣炒中卷
- 056 海鮮豆腐煲
- 058 酥炸海鮮佐惡魔辣醬

## Chapter 3 肉食系下飯菜

- 062 橙汁起司烤雞胸
- 064 腐乳雞翼
- 066 金沙雞翅
- 068 鹽蒸滑雞腿
- 070 三杯雞
- 072 辣椒燒雞
- 074 花雕雞
- 076 茄汁蘋果雞
- 078 蒜燒蠔油雞腿煲
- 080 子薑香菇燒雞
- 082 鹽麴燜雞
- 084 普羅旺斯時蔬烤雞腿
- 086 香煎松阪豬
- 088 蘋果酒燉松阪豬
- 090 鹹豬肉
- 092 蒜香南乳炸肉
- 094 鹹魚花腩煲
- 096 一鍋到底之燒排骨
- 098 剝皮辣椒蒸腩排
- 100 燉香草豬肋排
- 102 糖醋排骨
- 104 咖哩花生醬燉牛肉
- 106 十三香滷牛腱



## Chapter 4 親切家常味下飯菜

- 110 梅干蒸肉餅
- 112 鹹蛋蒸肉餅
- 114 螞蟻上樹
- 116 炸糖果餛飩
- 118 家常蛋餃
- 120 蘇格蘭蛋
- 122 烤義大利肉醬
- 124 義式臘腸鑄鐵鍋 Pizza
- 126 黃金泡菜松阪肉
- 128 客家小炒
- 130 魚香肉絲
- 132 豆干炒肉絲
- 134 清蒸臭豆腐
- 136 醬燒南瓜
- 138 金沙茭白筍絲
- 140 紅燒蘿蔔
- 142 花現絲瓜
- 144 金沙杏鮑菇
- 146 剝皮辣椒杏鮑菇烘蛋
- 148 三杯米血杏鮑菇
- 150 煙燻蜂蜜辣醬烤菇



## Chapter 5 日韓系下飯菜與 佐飯湯品

- 154 韓式牛肉海帶芽湯
- 156 春川辣炒雞
- 158 海鮮煎餅
- 160 韓式雜菜冬粉
- 162 泡菜炒牛肉
- 164 藍帶起司豬排
- 166 沖繩風苦瓜炒蛋
- 168 日式燉牛筋
- 170 山藥鐵板煎餅

- 172 柚子胡椒手羽先
- 174 牛肉豆腐鍋
- 176 涼拌和風牛肉
- 178 日式醬油米丸子
- 180 可樂餅



## Chapter 6 南洋風下飯菜

- 184 越式酸辣涼拌米線
- 186 打拋豬肉
- 188 泰式海鮮酸辣湯
- 190 泰式檸檬魚
- 192 蝦醬炒高麗菜
- 194 泰式涼拌海鮮
- 196 香烤泰式豬頸肉
- 198 綠咖哩椰汁蝦
- 200 香蘭葉烤雞
- 202 菲律賓香蕉醬烤五花肉



## Chapter 7 配飯也好吃的 燉煮湯品

- 206 雞蓉玉米濃湯
- 208 鴨肉羹
- 210 金銀蛋莧菜湯
- 212 蛤蜊麻油雞湯
- 214 三代同堂好采頭燉雞湯
- 216 蓮子干貝蘿蔔雞湯
- 218 竹筍香菇雞湯
- 220 義式番茄海鮮湯
- 222 辣味噌肉片湯
- 224 博多雞肉水炊鍋
- 226 味噌豆漿鍋
- 228 魷魚螺肉蒜
- 230 沙茶石頭火鍋
- 232 幕後拍攝花絮

# 媽咪，今天煮什麼？

「我愛 Staub 鑄鐵鍋」社團直播老師／朱曉芃

《鑄鐵鍋下飯菜》一聽到書名，我已經迫不及待想翻閱這本食譜，看看有哪些會讓家人多添一碗白飯的好菜。成爲母親之後，讓孩子多吃一點、營養一點，便是我的首要目標，加入「我愛 Staub 鑄鐵鍋」社團，認識了許多愛鍋、愛料理的同好，每日交流菜色，互相分享料理經驗教學相長，我也因此受惠良多。這次社團內的敘事大師們將對料理的熱情，通通集合進這本書，不藏私的把許多做菜小撇步分享出來，集結大家的料理經驗談，實在彌足珍貴。

我個人使用鑄鐵鍋已經是戒不掉的習慣——煲湯、燉肉、煮飯，不僅節約時間，更讓美味加倍。往往開飯時間還沒到，孩子們就已經聞香而來，「好香啊！媽咪煮什麼？」變成每天最甜蜜的問答，今天該準備什麼下飯菜呢？翻開這本書就知道囉。

# 十年磨一劍的料理呈現

國宴主廚／邱寶郎（寶寶師）

民以食爲天，製作美味料理是崇高的目標。寶寶師認爲美食就是一場 Fashion show，美味的料理要走在時尚前端，傳統料理更要把握住味型、經典搵料、靈魂，這樣就可以將料理發揮到最極致。

美味料理書的誕生，就像媽媽懷胎十月用心呵護，才有最經典的呈現。很開心此書集結許多料理高手，一起將最好的美味呈現給大家。

# 一本屬於台灣的鑄鐵鍋料理

境好出版總編輯／黃文慧

市面上的鑄鐵鍋食譜衆多，更有許多外文版權書珠玉在前，有鑑於國情不同，異國食材使用和菜色和讀者有距離感，因此一直期待規畫一本由台灣作者創作，真正實用的鑄鐵鍋料理書，「我愛 Stwab 鑄鐵鍋」社團就成了我的首選。我想藉由社團料理高手來分享有家的味道的下飯菜。事實上，下飯菜一直是我心中最完美的菜，每道下飯菜都是掌廚者想讓家人胃口大開的用心之作。

很高興社團上一本書在疫情期間有很亮眼的成績，要出版社團的第二本書其實是有壓力的。在我們新書企畫題目確認後，社團一直強調，這不是一般的食譜書，作者們都是發自內心的在分享食譜，希望能讓他們可以好好發揮自己的特色和創意。

## 讓拍攝順利的幕後小天使

在這行 23 年，經手過 1000 多本書，第一次一本書就有 21 位作者，第一次連續 5 天車輪戰要拍 100 道食譜。光想到就覺得是一件非常「需要體力」及「堅強意志」的事，但不可能的任務還是讓我們完成了，這要感謝很多小天使幫忙。

第一位小天使是攝影師 Erica（喵喵大師），她深受作者群信任，讓作者能放心準備料理，拍攝的事就交給喵喵大師。連續 5 天拍攝，所有人都可以不到，只有 Erica 不能不到。正因為 Erica 是社員，很了解每位作者的特色，她知道鍾錫拍照時兒子手有時會入鏡，也特別留一道菜給嵐嵐家的老闆（女兒）賣萌入鏡，精準的讓每位作者的料理有最貼近本人的呈現。

第二位小天使是看起來好像都在聊天的食譜統籌 Coco 老師，溝通 20 位作者真的不是件容易的事。如果沒有她幫忙協調，這本書也不會這麼順利完成。每天作者的拍攝時程，全靠辛苦連絡的 Coco 老師，才能銜接得剛剛好。

第三位小天使是這群天使作者，他們井然有序的工作方式，讓廚房隨時保持整齊，同事偷偷告訴我，Anny 小媳婦來探班時，不只是聊天和大家拍照，還默默幫大家洗碗，幫忙打包食物，讓大家分裝帶回去。拍到第三天以後，下了班兩條腿已經不是我的，回家加熱就有得吃，真的覺得很幸福。

第四位小天使是飲料小天使，每天我們吃完員工餐後就會出現，從第一天來探班的朱曉芃老師開始。接下來每天都有作者當飲料小天使，我們專心拍照，累的時候喝一口，甜滋滋的都是愛。

### 見過最豐盛的員工餐

很多讀者聽過，攝影時的食譜很多爲了拍起來效果好，菜是沒有熟的，而且根本不調味，但拍攝前 Coco 老師告訴我們，去年拍照時都是吃早上作者拍完的食物。

原本我不置可否，但拍照的這五天，我們完全沒有叫便當，因爲每道菜都想要吃看看是什麼口味，這是我拍食譜照以來，員工餐吃最好的一次。連攝影師都想在上午拍到自己想吃的菜，這樣中午就能拿出來一起吃。Anny 的泰式涼拌海鮮很爽口，愛玲姐的蘇格蘭蛋切開時，蛋黃還是半熟的。湯湯的魷魚螺肉蒜加了他的祕密配方，吃起來就是多一個層次。

出了社會後，要交真心的朋友不容易，有了家庭和孩子後，要和朋友聚聚都很難，這群因爲料理相遇的朋友，一年 365 天互相鼓勵打氣，趁著拍照這 5 天和「網友」歡樂相會。這幾天的拍攝雖然很忙、很累，但作者們就像老朋友一樣玩開了，讓我們能在笑聲中順利前進。不只是作者，我也看到家人的全力支持，見證這樣純粹而真誠的情誼之後，讓我更有信心和大家分享這本與衆不同的開胃暖心之作——有溫度的鑄鐵鍋食譜。

# 家的味道從小養成

食譜統籌／「COCO 樂食堂」可可老師

看著孩子慢慢長大，日子再長也總有分離的時候，我不斷的思索著自己能為他們留下什麼，才是最能安慰他們的念想？腦海裡不斷浮現「家的味道從小養成」這句話！

是啊！對熱愛下廚做菜的我而言，該留下的是家的味道，帶給孩子們的愛與溫暖。若不是加入「我愛 Staub 鑄鐵鍋」社團，遇到了生命中的貴人社友們，展開了我戲劇般的奇妙旅程，直播與出書這樣的斜槓人生不可能會出現，更別說成為食譜作者與食譜統籌這樣的天方夜譚了！在社團遇到了熱愛 Staub 鑄鐵鍋的攝影大師 Erica 之後，我們激盪出共同創作食譜的火花，更在取得了各方的支持之後，全心全力的投入，終於成就了由 17 位社友大廚共同創作第一本食譜。

看著臉書「我愛 Staub 鑄鐵鍋社團」大家對社團素人食譜的喜愛，時時刻刻的把食譜中的美食搬上桌，心裡滿溢的感動讓可可希望能有更多的社團社友參與食譜創作，一同用熱情一圓社友集結食譜出書的美夢，這該有多好啊！就是這樣的起心動念，讓可可願意再次背負起食譜統籌這個工作，推出由 21 位社團朋友共同創作的第二本食譜《鑄鐵鍋做下飯菜》。

《鑄鐵鍋做下飯菜》的每一位作者都是社團裡大家熟悉的好社友，每一道更是大家都捨不得放下碗筷的下飯菜！希望讀者們都能喜歡，也和我們一起快樂走入廚房，輕鬆端出自家的下飯菜。

#### ■ Alice 愛麗絲

職業婦女的日常需要療癒人心的儀式感，深信透過用心的料理烹飪可以讓「家」更幸福圓滿；全家人一起聚在餐桌上喫飯嗑茶談天，是人生最美好的時光。我是 Alice，喜歡料理、喜歡旅行、喜歡親子育兒，我在「愛霏食光」等您，歡迎光臨。

#### ■ Anny Chuang

我是小媳婦 Anny，從職業婦女到家庭主婦到現在多了一個角色——食譜書作者，一直覺得自己很幸運，也很感恩大家的喜歡，我會繼續努力加油的。

#### ■ Coco Chang

「我愛 Staub 鑄鐵鍋」社團直播老師，Coco 樂食堂的掌廚，爲了孩子放下一切，回家洗手做羹湯。喜好特色料理和地方小吃，期待這本食譜，能讓可可實現夢想，把世界美食變回家。

#### ■ Cherie Wong

來自馬來西亞吉隆坡，育有二子一女。喜愛下廚旅行，因爲疫情停下了旅行的腳步，多了宅在家的時間，卻因此愛上下廚，爲家人鑽研美食做料理。加入社團後，愛上了用 Staub 鑄鐵鍋做料理，多了社團的分享與互動，下廚做飯變得更有樂趣了。不斷變化每日菜色，爲家人孩子做飯，看著他們吃得香、吃得開心，就是最幸福最滿足的事了。

#### ■ Eddi 魏嘉昌

十多年餐飲洗禮，淬鍊著對飲食文化的堅持，除了熱情，更多了教育的使命。靦腆的笑容下，有熱愛義大利料理的心；埋首在熊熊爐火下，是 Eddi 調配美味！不僅呈現在食材用料的選擇和烹飪技巧的精進，也增加了葡萄酒搭餐的精準度，以酒入菜更激發出美味的協奏曲！

#### Erica Wu

攝影師、講師、旅遊作家，美國 IPPA 攝影獎冠軍，著有《日本貓島旅行》、《手機拍貓貓》等書籍，經營粉專「菜菜子 on the road」。攝影受邀合作單位包含 Studio A、Sony、Google、Samsung、新光三越、台北市政府觀光局等等。

#### Fendi 姨婆

社團人稱姨婆，在成衣業工作超過了 30 年，料理原來只是日常生活的一小部分，自從進入 Staub 社團，開始使用 Staub 鑄鐵鍋，料理魂大爆發，從社團中有很多的學習及精進，也增加了日常生活中的樂趣，也讓家常料理更升級，更增添了用餐儀式感。

#### Jane 莊鈞媛

我是 Jane，職業是物理治療師，婚後跟老公 Jerry 一起創立了青熊家，每個月固定在社團直播分享海鮮的挑選祕訣，社團都稱我們為「雙 J 夫婦」。從小喜歡跟在媽媽、外婆身邊，耳濡目染下漸漸愛上料理，希望用料理傳遞對家人的愛。

#### Jessica 潔西

愛吃愛玩的潔西，有兩位可愛的女兒，喜歡手作和烘焙，從自家廚房開始客製化蛋糕，也為社團製作每月的壽星蛋糕。從小喜歡烹飪，習慣三餐為家人煮食，平凡滋味的家常菜最讓人難忘。

#### Queena 葵娜（李函紋）

有兩個小朋友，一男一女，是喜歡將插畫與美食結合的插畫家。喜歡拍照料理和孩子們的餐桌點滴，創立「一打二煮婦小餐桌」想記錄一打二辛苦的煮婦生活，曾經在日本留學打工過，也很常煮日本的家庭料理，希望在這個社團多多學習、精進廚藝。

### ■ 方愛玲

一個朝九晚六，每天在替老闆計算賺了多少錢的職業的婦女。靈魂裡有著雙子座的多變，腦袋裡對於做菜總有許多天馬行空的想法，對於做菜的最高原則就是：優雅下廚，輕鬆上菜！

### ■ 江佳君

台北榮總退休，具有護理師及中餐丙級證照，自許是推廣「在家促進安全健康飲食」的小兵，想將自己的醫療專業和廚房技藝結合，讓大家都做得出美味又健康的料理，用食物來照顧全家人的身體，享受在家團聚用餐的溫暖。總覺得追求經典料理手法不能凌駕於食品安全之上，但也不要料理得食之無味。粉絲專頁「董娘廚房」歡迎您的指教。

### ■ 林雨澄

在學校擔任高中英文老師超過20年。大三去法國當交換學生那年，愛上旅遊及西式料理。後來爲了女兒去學烹飪，擁有中餐丙級證照。加入鑄鐵鍋社團後，認真學習精進廚藝，希望自己在家就能煮出各國餐廳級的料理，因爲享受美食是最開心的事了！

### ■ 花奶／康韶玲

因女兒讓花奶接觸鑄鐵鍋的世界，重新對食物料理有更進一步的認知。料理的精髓不再只是將食物煮熟，在過程中學習到料理的藝術、美學、意義……。新的里程碑讓生命注入新動力與元素，揮灑生命的美味。

### ■ 孫夢莒

我來自很普通的小家庭，兩年前接觸了 Staub 鑄鐵鍋，從此之後就愛上了料理，一早起床想著要爲家人做什麼，成爲我每天的功課。一道道美味的料理呈現在家人面前，就是一種驕傲，看著家人開心享用著每道料理，是對我最大的讚美，也是我的動力來源。

### ■ 張誦芬

音樂藝術博士，專長爲鋼琴演奏與教學，本職爲大學教授，學生與社友常稱「送分老師」，育有一兒一女四犬兩貓。因需顧及家人的健康，在繁忙的工作之餘還是盡量自己下廚，3年前開始接觸到鑄鐵鍋便愛上了，鍾情於鑄鐵鍋「一鍋到底」以及「保持原汁原味」的健康烹調方式。

### 甜媽鍾錫

從小自客家村長大的細妹，育有一子，為人母後開始手作的歸路，先是玩起縫紉機，製作兒子的口水巾、手作衣及包包。2021年6月，又因大師兄夢莒哥之薦，投入鑄鐵鍋料理，經常帶著兒子一同玩味食材，增近親子關係，同時刺激孩子的五感學習。目前經營粉專「甜兜兜手作小舖」設計獨一無二的客製化電繡防燙帽療癒小物，讓料理結合手作品，豐富料理新世界！

### 湯聖偉

社團人稱湯湯，從事中式餐飲工作已近30年，擁有中餐丙級和乙級證照。原本料理只是工作的一部分，因為加入社團的分享和互動，讓烹飪更有樂趣。

### 馮英嵐

我是嵐嵐，目前擔任老闆（女兒）的貼身秘書、長工、女傭，及最好的朋友。開始接觸料理，是為了做嬰兒副食品，但入社團後，發現更多料理的無限變化，期待以後能跟大家一起進步，一起開心做料理！

### 黃芬

社團人稱小芬姐姐，或是小番茄茄。在「FAVEN 品牌銀飾」擔任 Secy。著迷鑄鐵鍋的一鍋到底，快速料理，職業婦女兼業餘家庭煮婦。讓我們一起開心玩食！

### 謝宜澂

御鼎興柴燒黑豆醬油第三代製醬人、飛雀餐桌行動創辦人、參與雲林食通信與飛雀誌編輯。2017年起，發起飛雀餐桌行動，串連雲林一級、二級與六級產業，目前已舉辦超過150場，接待超過五千名關係人。推廣自煮文化，希望透過食譜、餐桌的連結縮短人與產地間的距離，期許自己成爲一位全醬油蔬食料理的推廣者，持續的創作，繼續爲地方的風土轉譯。

## 認識 Staub 鑄鐵鍋

雖然鍋子好看不代表廚藝就會大幅一提升，但一只好用的美鍋，的確會讓人在廚房更得心應手，熟悉鍋子的特性，是成為廚藝大師的第一步。

### Staub 鑄鐵鍋小教室

鍋蓋



汲水釘



黑霧面琺瑯塗層



- **鍋蓋**——大家可以發現 Staub 鑄鐵鍋的鍋蓋非常厚實，因此密封性高，儲熱佳，可以製作無水料理。使用金屬製作的把手耐熱性高，蓋上鍋蓋就可以直接放入烤箱。
- **汲水釘**——鍋蓋內層凸出的小圓釘是 Staub 的獨家設計，除了汲水釘外，還有彎鉤型的迴力釘，這種有別於其他鑄鐵鍋的設計，蓋上鍋蓋後，當蒸氣上升時，讓鍋內上升的水蒸氣會沿小釘再分流至食物之上，自動的幫食材補水，湯汁不易揮發。同等份的水烹調時間一樣，但食材保水率提升 10%。
- **黑霧面琺瑯塗層**——透明霧面的琺瑯塗層的粗糙質感，煎炸可讓食物更加酥脆。另外琺瑯塗層的保護膜也能避免鍋具生鏽和產生異味。

## 料理火力小教室



爐心火



小火(米粒火)



中小火

- **爐心火**——許多人都知道鑄鐵鍋儲熱佳，所以加熱到一定溫度就可以轉小火燉煮，但使用小火時也要留意，所謂小火不是六點鐘方向的爐心火，因為鑄鐵鍋必須受熱均勻，爐心火集中的火力其實比想像中旺，容易讓食物焦底。
- **小火（米粒火）**——鑄鐵鍋的小火是指 11 點鐘方向的米粒火，用鑄鐵鍋煮飯及長時間燉煮都要靠米粒火控制，燉煮料理時先以中小火煮滾，可以轉兩圈米粒火燜煮，就能節能做出美味料理。當然，有些瓦斯爐沒有米粒火的設定，此時看到食譜中的米粒火，請使用瓦斯爐的最小火烹調。
- **中小火**——鑄鐵鍋儘量要不大火烹調，使用大火不但食物易燒焦、煮乾，還可能因溫度過高，而造成琺瑯損壞，建議用中小火即可。另外也不建議空燒，儘量用小火開始逐漸加熱的烹調法。也避免用鑄鐵鍋盛著食物放冰箱後直接拿去爐上加熱，這樣有可能造成琺瑯層破裂喔。

### 本書計量單位說明

1 公升 = 1000ml = 1000cc

1 杯 = 200cc = 1 量米杯

1 大匙 = 1 湯匙 = 15cc = 3 小匙

1 小匙 = 1 茶匙 = 5cc = 1/3 大匙

1/2 小匙 = 1/2 茶匙 = 2.5cc

1/4 小匙 = 1/4 茶匙 = 1.25cc

少許 = 約 1/8 小匙

適量 = 依個人喜好調整

1 把 = 掌心握起來的份量

1 小撮 = 大拇指和食指捻起來的份量

## 鑄鐵鍋使用的 Q & A

### Q1 鑄鐵鍋要如何開鍋，需要養鍋嗎？

新買的鑄鐵鍋使用前，先將鍋具上的標籤撕下，再用清水清洗乾淨晾乾即可使用。有琺瑯塗層的鑄鐵鍋清潔非常簡單，不用養鍋，也不要塗油，清洗時使用海綿，不能用鋼刷、菜瓜布或科技海綿，留意千萬不能用大火空燒，在滾燙熱鍋沖入冷水對鑄鐵鍋也是致命傷，當然也不能使用金屬鍋鏟和湯杓。

在手工製作過程中，每一個鑄鐵鍋因為用手倒放在架上，鍋子跟架子接觸地方沒有上色、琺瑯的地方，通常在鍋身或是鍋蓋的邊緣會看見（也有人稱為曬鍋痕），這也是鑄鐵鍋的手工特色。

### Q2 為什麼用鑄鐵鍋一煎就沾鍋？

使用鐵鍋最重要就是溫度、水分和時間。煎炒時，鍋具先以中小火加熱，直到噴水馬上蒸發的熱度，加熱時間約 2 至 3 分鐘。倒入油之後產生油紋，就代表油的溫度夠高，這時煎炒都不會沾了。順序是先加熱，再加油，因為有些不耐高溫的好油，發煙點低會產生劣變，反而造成健康疑慮。入鍋食材要留意，常溫為宜，煎魚或煎肉都要擦乾水分，入鍋後不要急著翻面移動，像是煎蛋，等側邊微焦翹起再翻面，這時就不會沾鍋了。

### Q3 黑琺瑯塗層烹調後出現有白色蛋白質沉澱或者是彩虹紋，是燒壞了嗎？

鑄鐵鍋煎炒肉類食材，鍋底很容易有蛋白質沈澱的痕跡，用一般洗碗精洗不掉，新手可能會以為琺瑯燒壞了。在清潔時，可以用小蘇打粉加入幾滴水調成糊狀靜置分解，再以海綿刷洗，就可以恢復光亮了，遇到燒焦黏鍋的時候，也可以使用小蘇打糊，鋪滿靜置後清潔更方便。

## Q4 鑄鐵鍋的鍋型衆多，該如何選擇使用？

鑄鐵鍋有幾個基本鍋型，可以依照菜色的體積形狀，烹調方式調整，書中食譜皆有標示使用鍋型和尺寸，如果沒有相同的鍋子，也可參考容量標示，以相近的鍋型替代。

### 圓鍋—— 14、16、18、20、22、24、26 公分

經典鍋型，鍋身深度夠，可燉煮、煎炒、油炸，功能多樣，因為尺寸齊全可以依照家中人口和料理份量選擇使用，22 至 24 公分是應用最廣的尺寸。

**參考菜色：**簡易版上海菜飯、辣炒中卷、海鮮豆腐煲、花雕雞、蒜香南乳炸肉……

### 飯鍋—— 12、16、20 公分

鍋型類似圓鍋，但較圓鍋更深，除了適合烹煮白飯或炊飯，油炸時因為鍋子深度夠可以減少油量，也不易濺油，也常用來當成炸鍋或是烘焙蛋糕的模具。

**參考菜色：**和風鯛魚炊飯、八寶飯、酥炸海鮮佐惡魔辣醬、炸糖果餛飩……

### 和食鍋—— 14、16、18、20、22、24、26 公分

鍋身較淺，圓弧型的鍋底和炒鍋相似，除了適合拌炒，也可以烹調需炒過再燉煮或放入烤箱、電鍋的料理，有許多限定的鍋蓋花色，如：百合、雪花、聖誕樹、明日世界，許多鑄鑄鍋迷為此爭相收藏。

**參考菜色：**泰式鳳梨鮮蝦炒飯、腐乳雞翼、子薑香菇燒雞、剝皮辣椒蒸腩排……

### 淺燉鍋—— 24、26、28 公分

深度較淺的平底鍋型，可以當成平底鍋使用，另有鍋型相近，但鍋身較深的 28 公分魚鍋，可以參考使用。

**參考菜色：**塔香胡椒蝦、辣椒燒雞、一鍋到底之燒排骨、鹹蛋蒸肉餅、家常蛋餃……

### 其他鍋型—— 橢圓鍋、魚拓鍋、番茄鍋、南瓜鍋、煎鍋、三合一鍋……

基本上應用方式相同，但橢圓鍋、魚拓鍋因為鍋型長，在料理魚肉、海鮮、整塊的肋排或五花肉時比較不受限制，也可當成海鮮蒸鍋使用，而其他造型鍋，則可依深度和容量選擇使用。



# Chapter 1

## 新手必學的飯料理

有菜、有肉又有飯，沒時間就靠這一鍋一次搞定。

簡易版上海菜飯 | 和風鯛魚炊飯 | 馬來西亞芋香飯 | 泰式鳳梨鮮蝦炒飯 |  
南洋沙嗲炒麥 | 紹興桂圓紅麴米糕 | 八寶飯





# 下飯菜的前置作業——用鑄鐵鍋煮好飯

江佳君

## · 鍋具選擇

鑄鐵鍋煮飯建議不要一次用最大容量，需預留蒸氣循環空間，這樣飯才會好吃。以下是鍋子容量的簡易換算，0.6L 是 1 杯米、1.2L 是 2 杯米、3L 是 5 杯米……，像是 12 公分的飯鍋容量為 0.73L，大約煮 1 杯米差不多，1.5 杯就太多了，如果有加其他配料，米量也需要減少。

## · 水分比例

各家的米不一樣，新米和舊米也會有差別，一般而言，米和水的比例為米 1 杯：水 1 至 1.1 杯，可以依個人喜好，決定想要的口感。

## · 輕鬆煮好飯

無論鍋大小、米量多寡，煮飯的方式、時間都一樣。米洗淨不泡，全程兩圈米粒火，加水後直接加蓋煮，鍋蓋邊開使冒白煙開始計時 8 分鐘，熄火燜 8 分鐘。如果使用電磁爐、IH 爐、節能板煮飯，熄火後請移開，因為爐溫仍有加熱作用，餘溫會使底部的飯變硬。另外用節能板會建議用中火到冒煙時轉米粒火，再加熱 8 分鐘，之後熄火移離開節能板再燜 8 分鐘後鬆飯。

## · 煮飯小技巧

掀蓋時特別注意，直直提起蓋子後平移鍋蓋，不要讓水滴到飯上影響口感。時間到記得要掀蓋鬆飯，一直燜著，飯的口感會變差。完成鬆飯，記得把蓋子水分擦乾，可把蓋子蓋回去，以免飯變冷變乾。



#### note

- 臘肉和菜量可自己增減，但要注意臘肉太多的話會太鹹。也可以使用臘腸、香腸、培根、新鮮肉類來做，若使用的肉類鹽分和油脂不夠多，請自行調整補加成自己喜愛的口味。
- 殺青用的鹽只要 1 小匙即可，不必太多，就依平常煮青菜要加的鹽分來脫水殺青，之後不必再沖水，但記得殺青前請把菜洗乾淨。
- 各家米品種、含水量不一樣，請依平時的水米比即可。
- 若是使用電熱板或節能板煮飯的話，必須移開，會有餘熱繼續加熱中。
- 燜飯不能過久，以免鍋蓋水分因冷卻而滴到飯上，會影響口感。掌握好火候、時間，炊飯時就會有微微鍋巴，但又不會黏鍋底。

# 簡易版上海菜飯

江佳君

30 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

16 公分飯鍋

## 食材 (3 至 4 人份)

臘肉 200 克

蒜頭 5 瓣

青江菜 600 克

白米 2 杯

水 2.2 杯

## 調味料

白胡椒粉少許

## 做法

1. 臘肉切細丁，蒜頭切末。
2. 洗淨青江菜，切成 1 至 2 公分小段，放入 1 小匙鹽拌勻，出水後盡量擠乾菜汁，將青江菜殺青備用。
3. 熱鍋不放油，先下臘肉，將肉的油脂煸出來。
4. 下蒜末爆香，然後加白胡椒粉拌炒（白胡椒炒過會香但不會辣，但胡椒易焦，要小心、動作快）。
5. 倒入米拌炒至每粒米都油亮油亮，倒入水，鋪平食材後加蓋。
6. 轉小火，爐火兩圈米粒火，加熱至鍋邊冒出白煙後開始計時 8 分鐘，通常聞到味道不久後就會有白煙。
7. 掀蓋加入已殺青後的青江菜，趕快加蓋加熱 2 分鐘，熄火燜 8 分鐘。
8. 平移鍋蓋，不要讓鍋蓋上的水滴到飯上，以免影響口感。燜飯 8 分鐘後掀蓋拌飯，口感較佳。
9. 鬆飯後可把蓋內側水分擦乾後再蓋回去，以免水分蒸發和失溫。



note

- 亦可用無刺鯛魚片或鱸魚片取代整尾魚，建議白肉魚為佳，也可使用蒲燒鰻替代。
- 方便一鍋煮的炊飯建議可加入出水量少的蔬菜，如：木耳絲、毛豆、玉米筍……。如果使用出水量高的蔬菜食材，如：鮮香菇、金針菇、高麗菜、大白菜等，記得要酌量減少水量。另外如果使用綠色葉菜，可汆燙殺青後再加入，避免變黃。

# 和風鯛魚炊飯

Jane 莊鈞媛

60 分鐘

16 公分飯鍋 (1.74L)

20 公分雙耳煎鍋

## 食材 (4 人份)

昆布 1 片 (約 5 至 7 公分)  
乾香菇 2 小朵  
白米 2 杯  
鯛魚 1 尾 (約 200 克)  
薑末 1/4 小匙  
昆布高湯 360cc  
紅蘿蔔絲、杏鮑菇絲、竹筍絲各 10 克  
火焰萵苣適量

## 醃料

味醂 1 大匙  
清酒 2 小匙  
薄口醬油 1/2 小匙  
鹽 1/4 小匙  
薑末 1/4 小匙

## 調味料

味醂 1/2 大匙  
薄鹽醬油 1/2 大匙  
清酒 1/2 大匙

## 做法

1. 拭去昆布表面髒污，逆紋剪幾刀，泡入水中約 30 至 60 分鐘，即為昆布高湯。
2. 乾香菇泡開後切絲，將泡開的昆布切絲。
3. 白米洗淨瀝乾水分；在魚身兩側各縱切一刀後，放入醃料中醃 10 分鐘。
4. 用飯鍋熱油，擦乾魚身表面水分後入鍋，兩面煎上色後先取出。
5. 白米放入鍋中，倒入昆布高湯與薑末，開火煮滾後轉米粒火。
6. 倒入調味料拌勻，鋪上所有蔬菜、煎過的魚，加蓋燜煮 10 分鐘，然後熄火燜 15 分鐘，可以用火焰萵苣或蔥花裝飾。
7. 食用時可取出魚身並剝下魚肉，加入飯裡與蔬菜拌勻，風味絕佳。



# 馬來西亞芋香飯

👤 Alice 愛麗絲

🕒 45 分鐘

🍲 16 公分飯鍋 (1.74L)

📏 16 公分和食鍋

## 食材 (3 至 4 人份)

白米 2 杯  
芋頭 300 克  
紅蔥頭 5 至 6 瓣  
蒜頭 5 至 6 瓣  
蝦米 2 大匙  
水 2.2 杯 (與米比例 1 : 1.1)

## 調味料

醬油 1 大匙  
甜醬油膏 1 小匙  
五香粉適量  
白胡椒粉適量

## 做法

1. 白米洗淨瀝乾，浸泡 30 分鐘。
2. 芋頭去皮切塊狀或以模型壓成喜歡的形狀，紅蔥頭去皮切片，蒜頭去皮切片，蝦米泡軟切碎。
3. 以中小火熱鍋後倒入油，放入紅蔥頭及蒜片煎炸至金黃酥脆後撈起；續炸芋頭塊至金黃色，撈起；再放入蝦米碎炸香取出，將油倒掉。
4. 原鍋，加入浸泡過的白米，炒至香氣撲鼻，再加入調味料及紅蔥頭、蒜片、蝦米略拌，放入芋頭，並加入 2.2 杯水。
5. 蓋鍋蓋中小火煮 5 分鐘，待鍋邊冒出蒸汽，即可轉米粒火，續煮 8 分鐘。
6. 熄火，移鍋燜飯，15 分鐘後即可開鍋鬆飯。

### note

- 也可將所有食材放入電鍋內鍋，外鍋加 1 杯水蒸煮至熟透即可。
- 油炸食材要選擇高發煙點的油品，以免油因高溫劣變，對健康產生疑慮。



# 泰式鳳梨鮮蝦炒飯

👤 Alice 愛麗絲 ⌚ 25 分鐘 🍳 16 公分和食鍋 (1.1L) 🍳 33 公分魚拓鍋

## 食材 (2 至 3 人份)

新鮮鳳梨 1 顆  
蔥 2 至 3 根  
紅甜椒 1/2 顆  
蒜頭 2 至 3 瓣  
新鮮白蝦 6 尾  
蛋 2 顆  
煮熟米飯 2 碗 (1 杯米)

## 調味料

魚露 1 大匙  
醬油 1 大匙 (或用 1 大匙鹽替代)  
薑黃粉 1 小匙

## 做法

1. 將鳳梨對半剖開，鳳梨內部需挖乾淨，做成鳳梨盅，果肉用湯匙取出，取 1/4 顆切丁，也可用挖球器挖成球型。
2. 蔥切末，紅甜椒切丁，蒜頭切末，新鮮白蝦去殼，蝦頭和蝦殼保留。
3. 以中小火熱鍋，倒入 2 大匙油，放入打散的雞蛋，拌炒至散狀，約 1 分鐘盛起。
4. 鍋中倒入 1 大匙油，放入蔥末、蒜末、紅甜椒，再加入蝦頭和蝦殼、蝦仁，以小火炒 2 分鐘，蝦仁兩面變紅即可夾出。
5. 夾出蝦頭及蝦殼，放入魚露、醬油調味，再加入薑黃粉混合。
6. 放入煮熟白飯和鳳梨丁，炒至香氣撲鼻。
7. 最後加入炒好的蛋和蝦仁，均勻混合後，盛入鳳梨盅內，以少許蔥點綴即成。

## note

- 若先加入鳳梨，炒飯會變得太濕潤不好吃，建議最後才加。
- 炒飯用冷飯炒會有粒粒分明的口感，記得油不能太少，香氣才會十足。若想要軟熟的風味，建議可用熱飯拌炒，較適合老人小孩享用。



#### note

- 這道炒飯口味濃厚，加入堅果、小麥塊，可以讓口感更多層次。主食材使用「月光下友善農場小麥」，除了小麥本身營養成分豐富，膳食纖維是白米的5倍之外。另外許多人炒飯時，常常無法掌握火候，炒得太濕黏，但是使用小麥，不論怎麼炒，都有粒粒分明的爽口口感。使用小麥不用預先泡水，直接清洗烹煮後即可。
- 調好的沙嗲醬可以冷藏保存3至5天，如果加水調勻要儘快用完，調製好沙嗲醬也可以刷在食材上製作烤物串。

# 南洋沙嗲炒麥

謝宜澂

45 分鐘

26 公分圓鍋 (5.25L)

26 公分陶盤

## 食材 (6 人份)

小麥 2 杯  
茭白筍 2 根  
杏鮑菇 2 條  
櫛瓜 1/2 條  
小番茄 10 至 15 顆  
綜合堅果果乾 1 把  
小麥塊少許

## 調味料

醬油 1 大匙  
醬油膏 1 大匙

## 醬料

花生醬 2 大匙 (帶顆粒佳)  
素沙茶醬 1 大匙  
薑黃粉 1 小匙  
小茴香 1 小匙  
薑末 1 大匙  
二砂糖 2 大匙  
醬油 1 大匙  
醬油膏 1 大匙  
芥花油 3 大匙

## 做法

1. 小麥放入電鍋中，以小麥 1:水 1 的比例，煮熟後放涼。
2. 茭白筍去殼、切滾刀塊，杏鮑菇切片，櫛瓜切丁，小番茄切半。
3. 將醬料材料混合成沙嗲醬，如果太濃稠調不開，可以再適量調入油，或加點水。
4. 鍋裡倒入適量油，先將杏鮑菇炒乾，盛起。
5. 茭白筍、櫛瓜、小番茄分別入鍋中炒香，加入調味料拌勻後起鍋。
6. 原鍋，放入小麥下鍋炒香炒散後，拌入炒好的杏鮑菇、茭白筍、櫛瓜、小番茄。
7. 最後加入沙嗲醬，轉大火快速翻炒後，撒上綜合堅果果乾和小麥塊略拌即成。



# 紹興桂圓紅麴米糕

花奶 / 康韶玲

60 分鐘

16 公分飯鍋 (1.74L)

24 公分湯盤

## 食材 (6 人份)

糯米 2 杯

紹興酒 1.5 杯

米酒 1.5 杯

紅麴米 20 克

桂圓肉 70 克

二砂糖 100 克

## 做法

1. 糯米洗淨並瀝乾，加入紹興酒、米酒、紅麴米浸泡 4 小時。
2. 桂圓肉用少許米酒泡開。
3. 將泡好的糯米全部倒入飯鍋中，以中小火煮略滾，邊煮邊攪拌。
4. 即將收汁時，倒入桂圓肉仔細拌勻，加蓋，以米粒火燜 10 分鐘。
5. 關火後再燜 20 分鐘，最後加糖，拌至糯米有黏性即完成。

### note

紅麴米一般可以在中藥房購得，如果在網路購買，記得要找檢驗合格的廠商。紅麴米對健康有益，也可以讓料理的色澤更美味。



#### note

- 砂糖可換個人喜歡的其他糖類，會有不同的風味。若沒有豬油，也可用奶油、椰子油等固態油脂代替。
- 最後蒸 5 分鐘，是爲了方便脫模，出爐不要馬上扣出，碗不燙手時在倒扣，比較能維持倒扣後的形狀。
- 八寶飯的餡料調配可以視各人喜好增減，如果擔心熱量，不加內餡，也可以直接裝飾果乾食用。若當天沒有要吃，可冷藏保存，要吃時蒸 10 至 15 分鐘，切勿蒸太久，以免影響口感。
- 浸泡圓糯米時使用了真空保鮮盒，因爲抽去空氣可以讓水分可以加速滲透，快速泡軟；同樣方式亦可用在醃漬肉品、海鮮上，更快入味。

---

# 八寶飯

馮英嵐

30 分鐘

16 公分飯鍋 (1.74L)

藍色長方盤

---

## 食材 (4 人份)

圓糯米 1.5 杯

各式堅果、果乾適量

市售烏豆沙、芋泥適量

## 裝飾

鳳梨乾、奇異果乾、番茄乾、藍莓乾、  
枸杞適量

## 調味料

糖 20 克

豬油 10 克

## 做法

1. 洗淨圓糯米，抽真空泡米 2 小時，水至少要淹過米的高度。
2. 在飯鍋中倒入 1.2 杯水，以中火煮滾後，加蓋用爐心火煮 8 分鐘，離開瓦斯爐燜 10 分鐘。
3. 開蓋，趁熱拌入豬油、糖。
4. 在碗內抹上薄油，鋪上喜歡的果乾裝飾，加入蒸好的糯米飯，放入內餡，再鋪上一層糯米飯。
5. 起熱水鍋，續蒸 5 分鐘，待不燙手時，再倒扣食用。



## Chapter 2

# 海鮮系下飯菜

來自海洋深處的誘惑，讓人忍不住吃到盤底朝天的美味食帖。

糖醋吳郭魚 | 蔥燒鮭魚 | 嫩煎鮭魚 | 菜脯蒸魚 | 塔香胡椒蝦 | 香蒜啤酒蝦  
麻油肉片蝦 | 義式茄汁燉小卷 | 蔥油小卷 | 辣炒中卷 | 海鮮豆腐煲  
酥炸海鮮佐惡魔辣醬

STAVU

STAVU





#### note

- 如果家中有小孩或怕辣者，辣椒記得要去籽，因為籽是辣味來源。喜歡辣味者，可保留辣椒籽。
- 吳郭魚很容易吃起來有土味，烹調前務必將腹部的黑膜和內臟血塊清乾淨，配合米酒和薑片去腥，就能去土味了。
- 煎魚前務必先用廚房紙巾將魚擦乾，以免產生油爆。
- 使用鑄鐵鍋煎魚時，要魚皮不黏鍋，可以這樣做：
  1. 等鍋子夠熱再放油，油夠熱出現油紋時再放魚。
  2. 在油鍋內撒入少許鹽。
  3. 在魚身上塗抹蛋液，再用雙手握住頭尾，將魚輕放入熱鍋中。如果擔心魚皮黏鍋，三種方式一起做，可幫助魚煎得漂亮，魚皮完整。

# 糖醋吳郭魚

林雨澄

30 分鐘

33 公分魚拓鍋 (2.8L)

33 公分魚拓鍋

## 食材 (4 人份)

蔥 3 根  
辣椒 1 根  
蒜頭 5 瓣  
吳郭魚 1 尾 (約 900 克)  
薑 10 片  
蛋 1 顆  
薑絲 30 克

## 調味料

米酒 2 大匙  
鹽 1/2 小匙  
醬油 2 大匙  
醬油膏 1 大匙  
烏醋 1 大匙  
冰糖 1 大匙

## 做法

1. 取蔥的前 2/3 切段，辣椒切段。
2. 用拇指和食指頂著蒜頭頭尾，用力往內擠壓，即可輕鬆去皮。
3. 將吳郭魚腹部內的黑膜搓洗乾淨，用料理剪刀戳除殘留的內臟血塊，清洗乾淨後，用廚房紙巾擦乾魚身及內部。
4. 將刀斜架在魚身上，往魚頭方向劃刀，碰到魚骨往內多切一些但不切斷，每一刀皆是如此，每面共劃 4 刀 (可以幫助入味，魚較容易熟透，煮熟後食用者較方便取下魚肉食用)。
5. 將薑片塞入劃刀處及魚腹魚鰓，用 1 大匙米酒塗抹。靜置 10 分鐘後，取出薑片，用廚房紙巾將魚擦乾。
6. 將蛋打散至碗中，在魚身的其中一面刷上蛋液。
7. 用中火熱鍋，確定鍋子夠熱後，加入 2 大匙油潤鍋。用防燙鍋夾或防燙耳帽握著兩邊鍋耳轉繞圈圈，讓油均勻分布在鍋底。
8. 出現油紋後，在鍋內撒入 1/2 小匙鹽。
9. 雙手握著吳郭魚頭尾，刷有蛋液面朝下，輕放入鍋中。加蓋，用中火煎魚 3 分鐘。開蓋，魚身另一面也刷上蛋液。確認魚可以在鍋中滑動後，小心翻面，蓋上鍋蓋繼續煎 3 分鐘。
10. 開蓋，在鍋邊放入蒜頭、薑絲，拌炒出香氣。
11. 倒入 200cc 水、2 大匙醬油、各 1 大匙的醬油膏、烏醋、冰糖和米酒，加蓋，中火續燜煮 5 分鐘。
12. 開蓋，加入蔥段及辣椒段。
13. 用湯匙舀鍋內醬汁淋在魚身上，重複數次，熄火後即可上桌！



# 蔥燒鮭魚

👤 Anny Chuang

🕒 30 分鐘

🍳 24 公分橢圓烤盤

🐟 31 公分魚碟

## 食材 (4 人份)

鮭魚 1 片

蔥 2 根

辣椒 1 根

蒜頭 12 瓣

洋蔥 1/4 顆

竹薑 3 至 5 片

白芝麻少許 (可省略)

## 調味料

醬油膏 3 大匙

糖 1 小匙

## 做法

1. 將鮭魚清洗乾淨，用廚房紙巾，擦去多餘的水分。
2. 蔥切段，辣椒切段，蒜頭去皮切片，洋蔥切絲。
3. 熱鍋，倒入少許油加熱，將鮭魚下鍋，煎至兩面赤香。
4. 取小碗，將醬油膏、糖和 15cc 溫開水一同拌勻成醬汁。
5. 將鍋內的鮭魚移鍋邊，放入洋蔥絲、蔥段、辣椒段、蒜片、竹薑片入鍋拌炒。
6. 倒入醬汁，轉小火略燒，讓鮭魚吸附醬汁。
7. 關火盛盤，撒上白芝麻，即可上桌。

## note

- 竹薑和一般常見的薑不同，比較細長，根部的分支也多，多半種植在高山上，此處使用經過日曬乾製的竹薑片，使用上很方便，不需要爲了 2 片薑買了 1 大根薑，也免除後續保存不易、容易發黴的問題。



# 菜脯蒸魚

Cherie Wong

20 分鐘

33 公分魚拓鍋 (2.8L)

33 公分魚拓鍋

## 食材 (4 人份)

蔥 2 根  
紅蔥頭 6 顆  
龍膽石斑 1 片  
薑 8 片  
薑末 1 小匙  
鹹菜脯末 1 大匙  
甜菜脯末 1 大匙  
檸檬片、香草適量

## 調味料

醬油 (或蒸魚醬油) 2 大匙

## 做法

1. 蔥 1 根切段，蒸魚使用，另 1 根切絲，裝飾使用；紅蔥頭切末。
2. 將魚片洗淨，放入容器，鋪上薑片和蔥段，大火蒸 10 分鐘後取出，把蒸出來的水倒掉，拿掉薑片和蔥段，淋上醬油。
3. 熱鍋下 6 大匙油，先將紅蔥頭末、薑末、菜脯炸至金黃色。
4. 把炸好的食材熱油，淋在魚身上，最後加入蔥絲，用少許檸檬片和香草裝飾即成。

### note

- 魚蒸出來的水一定要倒掉，味道才不會很腥。
- 油炸菜脯和蔥末時，不要用太大火，要注意安全，因為菜脯有水分容易爆開飛濺，建議用鍋蓋護著，以防被熱油燙傷。
- 混合鹹甜菜脯才不會過鹹，如果只有鹹菜脯，可以先用清水浸泡減低鹹味，不然會過鹹，炸好後可以用適量糖提味，就能平衡鹹甜味了。



# 嫩煎鮭魚

👤 Eddi 魏嘉昌 ⌚ 30 分鐘 🍳 24 公分橢圓烤盤 🍲 28 公分淺燉鍋

## 食材 (2 人份)

鮭魚清肉 2 片 (約 600 克)  
洋蔥 1/2 顆 (約 150 克)  
紫高麗菜 150 克  
奶油 30 克  
葡萄乾 30 克  
鮮香菇 1 朵  
彩椒 1/2 顆  
青白花椰菜適量  
玉米筍 3 根  
綜合生菜適量

## 調味料

巴薩米可醋 60cc  
鹽適量  
黑胡椒適量

## 做法

1. 用廚房紙巾將鮭魚清肉雙面的水分擦乾，撒上少許鹽醃一下。
2. 洋蔥、紫高麗菜切絲。
3. 熱鍋冷油煎鮭魚清肉，轉小火，待魚片上色後翻面。
4. 在另一面上色後，放入奶油煮至融化，取出，以錫箔紙覆蓋，放入烤箱以 200 度烤 10 分鐘。
5. 原鍋內加入洋蔥絲、紫高麗菜絲炒軟，加入巴薩米可醋、葡萄乾，以小火熬煮收汁即成「洋蔥巴薩米可醋醬汁」。
6. 鮮香菇切片，彩椒去籽切片；起鍋入少許油，加入鮮香菇、彩椒片、青白花椰菜、玉米筍一同拌炒，起鍋前撒上適量鹽和黑胡椒調味。
7. 將炒好的蔬菜和鮭魚一同擺盤，點綴少許生菜，淋上洋蔥巴薩米可醋醬汁即可。

## note

- 鍋子務必要夠熱再放魚肉，才不會黏鍋。
- 可以將洋蔥換成血橙一同熬煮成醬汁即可，會更接近原始義大利的樣貌。
- 也可用其他肉質結實的魚種代替鮭魚，味道也會很不錯。



# 塔香胡椒蝦

湯聖偉

10 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

28 公分淺燉鍋

## 食材 (2 至 4 人份)

大草蝦 12 尾  
洋蔥 1/2 顆 (約 150 克)  
蒜頭 3 瓣  
蔥 2 根  
薑末 1 大匙  
九層塔 1 把

## 調味料

醬油 2 大匙  
蠔油 1 大匙  
糖 1 大匙  
米酒 1 大匙  
胡椒粉 2 大匙

## 做法

1. 草蝦開背去沙腸，洋蔥切粗絲，蒜頭切末，蔥切段。
2. 熱鍋下 2 大匙油，放入蒜末、薑末，再放入草蝦、洋蔥和蔥段，下鍋爆炒約 30 秒。
3. 加入醬油、蠔油、糖、米酒和 1 大匙水，煮滾約 1 分鐘。
4. 最後撒上胡椒粉，加入九層塔一同炒勻即成。

### note

用鑄鐵鍋煎炒中式料理時，請留意鍋子的溫度是否夠熱，才不容易沾鍋。



# 香蒜啤酒蝦

林雨澄

25 分鐘

23 公分橢圓鍋 (2.35 L)

23 公分橢圓鍋

## 食材 (4 人份)

泰國蝦 12 尾 (約 800 克)

蒜頭 7 瓣

蔥 4 根 (取前 2/3 段)

薑 7 片

## 調味料

鹽 1/2 小匙

啤酒 150cc

## 做法

1. 將泰國蝦的鬚腳、螯夾和頭刺都剪除乾淨，取出頭部內的蝦囊。
2. 用剪刀在頭身交接處將背部剪開，幫助入味，食用時也容易剝殼。另用牙籤挑除背部黑色腸泥。
3. 蒜頭切末，蔥切蔥花，蔥白和蔥綠分開放。
4. 以中火熱鍋，加入 1 大匙油，先放入薑片炒出香氣，再加入蒜末及蔥白，拌炒出香味，蒜末和蔥白易焦，要後放。
5. 將泰國蝦倒入鍋中，加入 1/2 小匙的鹽，稍微拌炒。
6. 倒入 150cc 啤酒，稍微拌炒，加蓋，用中火燜煮 5 分鐘。
7. 打開鍋蓋，持續拌炒至收乾湯汁，放入蔥綠即完成。

## note

- 泰國蝦的蝦身肉質 Q 彈，蝦頭內有蝦膏，非常美味。啤酒不要加太多，以免爲了收乾湯汁，而將蝦頭內的蝦膏煮硬了。
- 泰國蝦大都採用重口味料理方式，這道香蒜啤酒蝦也是，蝦肉伴著吸滿醬汁的蔥蒜一起食用，更美味喔！



---

# 麻油肉片蝦

👩 Jane 莊鈞媛

🕒 15 分鐘

🍲 20 公分圓鍋 (2.2L)

📏 16 公分和食鍋

---

## 食材 (4 人份)

白蝦 8 尾  
松阪豬 300 克  
枸杞 10 至 15 粒  
麻油 1 大匙  
薑 8 至 10 片  
米酒 2 大匙

## 調味料

鹽 1 小匙

## 做法

1. 小心剪去白蝦頭部尖刺、觸鬚與足部，挑出沙腸；松阪豬逆紋切成片狀；用水泡開枸杞。
2. 將麻油倒入鍋中，放入薑片煸香，下松阪豬炒至八分熟後，倒入 2000cc 水煮滾。
3. 放入蝦子煮熟，加鹽調味，放入枸杞、米酒煮滾，即可熄火。

### note

若喜歡酒香味濃一些，米酒可在起鍋後再加入，風味更成熟，適合大人。



# 義式茄汁燉小卷

👤 Jane 莊鈞媛 ⌚ 30 分鐘 🍲 18 公分圓鍋 (1.7L) 🍽️ 26 公分圓盤

## 食材 (4 人份)

蒜頭 3 至 4 瓣  
牛番茄 3 大顆  
九層塔 20 葉  
小卷 1 盒 (約 280 克)  
橄欖油 2 大匙

## 調味料

義式香料 1/2 小匙  
黑胡椒粉 1 小匙  
鹽 1 小匙

## 做法

1. 蒜頭切粗末、牛番茄切丁備用。
2. 冷鍋倒入 2 大匙橄欖油，待鍋熱轉小火，蒜末炒至邊緣呈金黃色。
3. 放九層塔葉炒香，放入義式香料、牛番茄丁炒至軟化出水，約 10 分鐘。
4. 放入小卷拌勻，加蓋，以小火燜煮 5 至 10 分鐘，煮至小卷全熟。
5. 開蓋，撒入黑胡椒粉拌勻即成，可試味道再決定是否添加鹽巴。

### note

- 有些小卷本身帶有鹹味，因此試過味道再決定是否另外加鹽！
- 番茄不去皮，味道會更濃郁；若不喜歡皮的口感，可先汆燙去皮。



# 蔥油小卷

🚩 Fendi 姨婆

🕒 30 分鐘

🍲 20 公分塔吉鍋 (1.4L)

🍲 20 公分塔吉鍋

## 食材 (3 至 4 人份)

小卷 10 至 12 尾 (約 300 克)  
洋蔥 1/2 顆  
蔥 2 根  
辣椒 1 條 (不吃辣可省略)  
蒜頭 3 瓣

## 調味料

鹽、黑胡椒粉少許

## 醃料

米酒 1 大匙  
白胡椒粉少許  
鹽 1 小匙  
薑絲適量

## 做法

1. 小卷去頭去內臟，洗淨後，混入與醃料靜置約 10 分鐘。
2. 洋蔥、蔥、辣椒切絲、蒜頭切末備用。
3. 醃好的小卷先瀝乾，或是用廚房紙巾去除水分。
4. 鍋子不開火，將洋蔥絲鋪在鍋底，撒一點鹽，倒入 1 大匙油，將小卷平鋪放上，開火等鍋熱冒煙後轉中小火，加蓋煮 6 至 8 分鐘。
5. 燜煮時間到後，如鍋裡湯汁過多，可改大火收汁。
6. 將蔥絲、紅辣椒絲、蒜末，放在小卷上，另外起鍋，燒熱 2 大匙油，均勻淋上，依個人口味調入適量鹽及黑胡椒粉即成。

### note

雖然此處使用的是塔吉鍋，但改用一般淺燉鍋料理方式也都相同喔。



# 辣炒中卷

湯聖偉 15 分鐘 28 公分淺燉鍋 (3.7L) 16 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

透抽 1 尾 (約 300 克)  
洋蔥 1/2 顆 (約 150 克)  
蔥 2 根  
蒜頭 3 瓣

## 調味料

辣豆瓣醬 2 大匙  
糖 1 大匙  
米酒 1 大匙

## 做法

1. 把透抽的頭跟身體拔開，先去除內臟、墨囊和透明軟骨，身體切圓圈狀，頭部去除眼珠和嘴巴，洋蔥切絲，蔥切段，蒜頭切末。
2. 熱鍋下 2 大匙油，先下蒜末爆炒，再放入洋蔥絲、蔥段、透抽一同下鍋，拌炒約 30 秒。
3. 倒入辣豆瓣醬，拌炒約 30 秒。
4. 加入糖、米酒和 1 大匙水，以大火炒至收乾水分即成。

### note

所謂的透抽就是中卷，處理時，除了身體的內臟、墨囊和透明軟骨，頭部的眼珠和嘴巴（也就是俗稱的龍珠部分），務必清除乾淨，外層的薄膜不需特別剝除，除非是爲了美觀。



# 海鮮豆腐煲

馮英嵐 30 分鐘 18 公分圓鍋 (1.7L) 16 公分飯鍋 & 10 公分鑄鐵鍋

## 食材 (4 人份)

草蝦 5 至 6 尾  
透抽 1 尾 (約 300 克)  
南瓜 1/2 顆  
紅蘿蔔 1/2 根  
蒜頭 2 至 3 瓣  
洋蔥 1/2 顆  
蔥 1 根  
鴻喜菇、雪白菇適量  
盒裝豆腐 1 盒  
蛋 1 顆

## 調味料

鹽 1 小匙

## 醃料

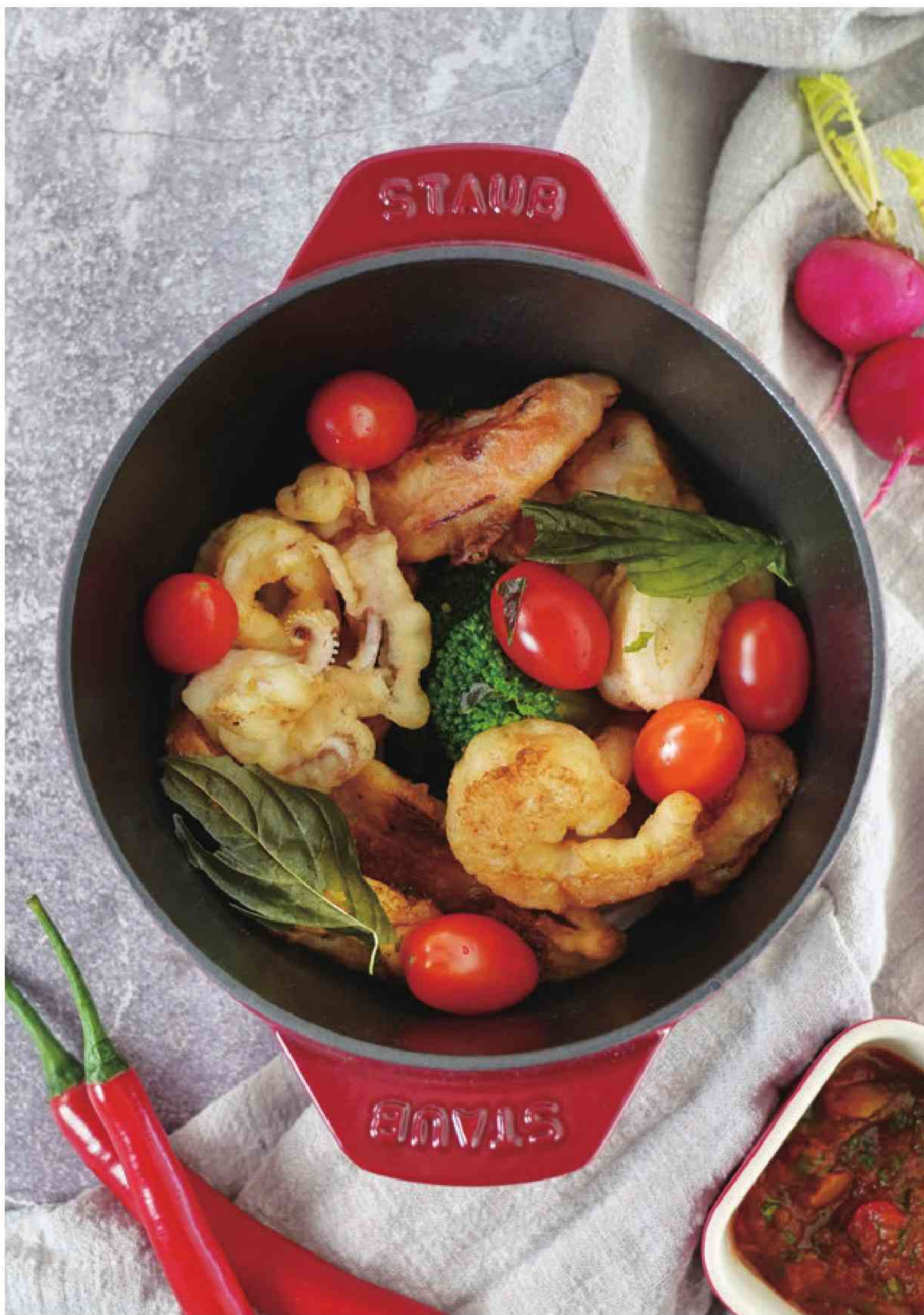
鹽、胡椒粉適量

## 做法

1. 蝦子去殼，用少許鹽及胡椒粉抓醃，蝦頭留用 1 大匙油爆香，加入 350cc 的開水煮 10 分鐘，瀝出蝦湯。
2. 透抽頭身分開，去除內臟、墨囊和透明軟骨，身體切圓圈狀，頭部去除眼珠和嘴巴，切小塊。
3. 南瓜蒸熟搗成泥，紅蘿蔔刨成細絲。
4. 蒜頭切末，洋蔥切丁，蔥切成細絲，菇類切段，豆腐切塊。
5. 將洋蔥炒到半透明，放入蒜末和紅蘿蔔絲炒香，加入蝦湯、南瓜泥、豆腐和菇類，調入適量鹽煮滾後，小火燜煮 5 分鐘。
6. 開蓋放入蝦子、透抽，淋上蛋液輕輕翻炒至熟，撒上蔥絲即完成。

## note

- 海鮮料可以使用個人喜歡的海鮮，例如：蟹腳肉、透抽、蛤蜊等。
- 蛋液可增加湯汁的濃稠度，如果太稀，也可以加入少許太白粉水勾芡。



# 酥炸海鮮佐惡魔辣醬

👤 Eddi 魏嘉昌

🕒 30 分鐘

🍲 16 公分飯鍋 (1.76L)

📏 16 公分飯鍋

## 食材 (4 人份)

中卷 1 尾 (約 300 克)  
白身魚肉 400 克  
去殼蝦肉 4 尾  
牡蠣 8 個  
酥脆炸粉適量  
麵粉適量  
九層塔葉 1 把  
小番茄 8 顆  
燙熟青花椰菜 3 朵

## 醬料

蒜仁 30 克  
辣椒片 20 克  
九層塔葉 10 片  
番茄醬 150 克  
Tabasco 醬 5 小匙

## 做法

1. 將醬料材料一同攪打成泥，即為「特製惡魔醬」。
2. 中卷頭跟身體拔開，先去除內臟、墨囊和透明軟骨，將身體切成圈狀 (約 8 片)；白身魚肉切成 8 片；酥脆炸粉調成濃稠粉漿。
3. 用廚房紙巾將海鮮食材全部擦乾水分，先均勻沾上麵粉，再裹上粉漿。
4. 在鍋中倒入炸油，加熱至 180 度，一一放入海鮮炸至金黃酥脆，撈起瀝乾油分，再放入九層塔葉略炸。
5. 將炸物和九層塔盛盤，可以佐配小番茄和青花椰菜，沾上特調惡魔醬一同享用。

### note

- 特調惡魔醬也可以當成辣味義大利麵醬汁，一次可以多做一些存放在冰箱裡，大部分的炸物都可以搭配這美味醬汁來吃。
- 市售酥脆炸粉一般會標示比例，可以依說明調製粉漿，用來調製油炸麵糊很方便。



## Chapter 3

# 肉食系下飯菜

豐腴鮮香多汁，促進多巴胺的快樂分泌，  
一起大聲說出我愛吃肉。

橙汁起司烤雞胸 | 腐乳雞翼 | 金沙雞翅 | 鹽蒸滑雞腿 | 三杯雞 | 辣椒燒雞 | 花雕雞  
茄汁蘋果雞 | 蒜燒蠔油雞腿煲 | 子薑香菇燒雞 | 鹽麴焗雞 | 普羅旺斯時蔬烤雞腿  
香煎松阪豬 | 蘋果酒燉松阪豬 | 鹹豬肉 | 蒜香南乳炸肉 | 鹹魚花腩煲 | 一鍋到底之燒排骨  
剝皮辣椒蒸腩排 | 燉香草豬肋排 | 糖醋排骨 | 咖哩花生醬燉牛肉 | 十三香滷牛腱





#### note

- 鑄鐵鍋整鍋直接放進烤箱加熱，出餐時可以整鍋上桌。
- 記得把根莖類蔬菜墊在雞胸肉下面，起司才不會因為受熱而流出，沾黏在鍋子底部。

# 橙汁起司烤雞胸

👤 Eddi 魏嘉昌

🕒 30 分鐘

🍳 26 公分淺燉鍋 (3.2L)

🍳 26 公分雙耳煎盤

## 食材 (2 人份)

雞胸 2 片 (每片約 300 克)  
麗可塔起司 100 克  
白玉馬鈴薯 2 顆  
紅甜椒 1 顆  
玉米筍 3 根  
青白花椰菜各 2 朵  
綜合生菜適量

## 醃料

優格 4 大匙

## 調味料

鹽適量  
義式綜合香料適量

## 醬料

柳橙 1 顆  
玉米粉適量

## 做法

1. 將雞胸肉橫向剖開蝴蝶切，用優格浸泡，裝入密封袋收起，放入冰箱靜置一晚。
2. 隔天取出雞胸肉，去除表面多餘優格後，將麗可塔起司塞入雞胸夾層中。
3. 熬煮柳橙汁（可加入少量蘭姆酒或是白蘭地酒調味），加入玉米粉水勾芡，成「柳橙醬汁」。
4. 洗淨切半的馬鈴薯、去籽紅甜椒片、玉米筍和青白花椰菜，分別以滾水煮熟。
5. 熱鍋冷油，放入雞胸肉煎至雙面上色，取出。
6. 鍋子底部先鋪上水煮過的蔬菜，放上雞胸肉，淋上柳橙醬汁，並以柳橙片裝飾，撒上些許鹽、義式香料。
7. 放進預熱至 180 度的烤箱，烤 15 分鐘，取出後可再裝飾一些綜合生菜，即可上桌。



# 腐乳雞翼

方愛玲

30 分鐘

18 公分和食鍋 (1.66L)

26 公分陶盤

## 食材 (3 人份)

雞翅翅中 10 隻 (約 250 至 300 克)  
奶油萵苣 2 顆  
醃漬蘿蔔適量

## 醃料

腐乳醬 2 大匙  
蠔油 1 大匙  
蒜末 1 大瓣  
糖 2 小匙  
白胡椒少許

## 粉料

地瓜粉 30 克

## 做法

1. 雞翅放入碗中與醃料拌勻，醃製 4 小時以上 (或抽真空 2 小時)。
2. 翅中瀝乾醃料，裹上粉料，稍微靜置至粉類反潮。
3. 取鍋，加入可淹過食材的油，以 180 度油溫入鍋，油炸 3 分鐘左右，過程中需翻面，取出瀝掉多餘油分後，開大火再回鍋炸 30 秒，快速取出瀝油。
4. 奶油萵苣洗淨剝成一葉葉放在盤上，將雞翅依序排上，食用時可佐配醃漬蘿蔔最為對味。

## note

- 如果覺得油炸太麻煩，也可以用烤箱調理，先將烤箱預熱至 180 度，在烤盤內鋪上烘焙紙，紙上先塗一層食用油 (防沾黏)，以不重疊方式排入雞翅，雞翅表面再刷上一層油，以 180 度烤 18 至 20 分鐘即成。
- 如果用大雞翅，可在翅中處劃一刀，比較容易入味也幫助快熟。
- 沒有溫度計的話，可放一些炸粉入油鍋中測試，能迅速浮起的話，代表即達所需油溫。
- 如何自製醃蘿蔔？先將白蘿蔔去皮，切約 0.3 公分厚。抓入鹽靜置 1 小時，出水後用冷開水洗淨瀝乾水分，可以用白蘿蔔 10 (600 克)：白醋 1 (60cc)：糖 2 (120 克) 的比例調製，如果喜歡吃辣，可以加一些生辣椒，醃漬 2 至 3 天，風味最佳。



#### note

- 若不喜歡雞翅尖的口感或要煮給幼兒啃食，可以將翅尖部位切除，只取第二節部位；也可直接在賣場超市買到一整盒只有第二節的翅中。
- 炒鹹蛋黃時，要從冷鍋或溫鍋開始，以中小火慢慢炒至起泡。不可一開始就用熱鍋，也不可用大火炒，否則鹹蛋黃容易焦黑。
- 最後可以在金沙雞翅上撒上切碎的珠蔥裝飾。

# 金沙雞翅

林雨澄

30 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

24 公分湯盤

## 食材 (4 人份)

兩節雞翅 12 支 (約 500 克)  
鹹蛋黃 3 顆  
新鮮羅勒或九層塔 2 朵 (裝飾用)

## 醃料

醬油 2 小匙  
米酒 1 小匙  
薑 5 片  
鹹蛋黃 1 顆

## 調味料

鹽 1/2 小匙  
糖 1/2 小匙

## 做法

1. 將雞翅洗淨後，切除雞翅尖，用廚房紙巾擦乾，放入沙拉碗內；鹹蛋只取鹹蛋黃，壓扁搗碎。
2. 雞翅加入所有醃料，用手抓勻後，靜置 30 分鐘。
3. 在鍋內鋪上大於鍋身的烘焙紙，可避免雞皮黏鍋。
4. 開中火熱鍋，在烘焙紙上加入 2 大匙油。油熱之後放入雞翅，加蓋用中火煎 2 分鐘。開蓋將雞翅翻面，再蓋上鍋蓋煎 2 分鐘，煎熟後開蓋，熄火。
5. 將煎成金黃色的雞翅夾起，放在鋪了廚房紙巾的盤中，在雞翅上方也鋪放廚房紙巾，稍微按壓，上下層紙巾一起吸附濾掉雞翅的多餘油脂。
6. 將烘焙紙內的油倒回鍋中，烘焙紙丟棄。
7. 等鍋子溫度稍降，倒入 3 顆已搗碎的鹹蛋黃，以中小火拌炒，中途加入鹽和糖，拌炒至融化。
8. 拌炒到鹹蛋黃全部起泡時，放入雞翅拌炒均勻，熄火。
9. 夾起雞翅擺盤，加入羅勒點綴裝飾即完成。



---

# 鹽蒸滑雞腿

Cherie Wong

30 分鐘

24 公分橢圓烤盤

24 公分淺燉鍋

---

## 食材 (4 人份)

大雞腿 2 隻  
當歸片 2 片

## 調味料

海鹽 1 大匙  
米酒 1 小匙

## 做法

1. 洗淨雞腿，用米酒和海鹽塗抹均勻整個雞腿，加入當歸片，放入烤盤內一起醃製 30 分鐘，連同整個烤盤一起蒸。
2. 在鍋裡倒入水，煮開後放入雞腿大火蒸 30 分鐘，接著熄火燜 5 分鐘即完成。

### note

這道菜是廣式做法，雞肉滑嫩鹹香，是超級下飯菜。



#### note

- 建議把老薑切成細薄片，較容易炒出香氣。
- 黑麻油不耐高溫，在高溫中易變質有苦味，所以不宜一開始就用黑麻油煸薑片。可先用香油煎雞腿塊之後盛起，用留在鍋底的香油和雞油煸薑片，亦可增加香氣。因為多了雞油，之後加入的黑麻油可以減量。
- 一定要將湯汁收乾，讓醬汁味道附著在雞肉上，是三杯雞的美味祕訣喔！
- 煮三杯雞的過程需要煎炒雞肉塊，所以要先用適合翻炒的大鍋，煮完之後，再改用有蓋的小鍋盛裝上桌，較為細緻美觀。在餐廳也是先用大鍋煎炒完，再改用小砂鍋裝盛，在鍋蓋上淋米酒燴出酒香。上桌開蓋的瞬間，伴著酒香和九層塔香的三杯雞，香味撲鼻，食慾大開！

# 三杯雞

林雨澄 60 分鐘 28 公分魚鍋 (4.65L)、18 公分圓鍋 (1.7L) 18 公分圓鍋

## 食材 (4 人份)

切塊大雞腿 2 隻 (約 1200 克)  
紅辣椒 2 根  
老薑 30 克  
蔥 3 根  
蒜頭 10 瓣  
九層塔 1 大把 (約 90 克)

## 調味料

香油 1 大匙  
冰糖 1 大匙  
黑麻油 1.5 大匙  
醬油 2 大匙  
醬油膏 2 大匙  
米酒 2.5 大匙

## 做法

1. 雞腿塊洗淨後瀝乾，並用廚房紙巾擦乾。
2. 紅辣椒切斜長段，蔥取前 2/3 切段，老薑切成細薄片。
3. 用拇指和食指頂著蒜頭頭尾，用力往內擠壓，即可輕鬆去皮。
4. 用中火燒熱 28 公分魚鍋，加入 1 大匙香油。
5. 待鍋子夠熱出現油紋後，將雞腿塊皮朝下逐一放入。雙面都煎至金黃焦香後，將雞腿塊盛起。
6. 原鍋放入薑片，用中火先將薑片煸炒成金黃色，再倒入蒜仁一起煸炒。
7. 加入 1 大匙冰糖拌炒至焦黃色，可以增加雞肉的油亮色澤，並平衡鹹味。
8. 倒入煎過的雞腿塊，加入黑麻油，翻炒出香味。
9. 加入醬油、醬油膏及 2 大匙米酒，繼續翻炒。
10. 加 2 大匙水，加蓋，用中火燜煮 5 分鐘。
11. 開蓋，先取出 1 大匙湯汁備用。將其他湯汁收乾，加入紅辣椒和蔥段稍微拌炒，然後放入大把九層塔，熄火，拌炒數秒。
12. 用中火熱小圓鍋，加入預留的 1 大匙湯汁，將些許蔥段和九層塔鋪在鍋底，倒入煮好的三杯雞。
13. 最後用 0.5 大匙米酒沿著鍋邊淋一圈，燴出酒香。熄火，放上新鮮九層塔裝飾即完成。



# 辣椒燒雞

甜媽鍾錫

50 分鐘

26 公分淺燉鍋 (4L)

26 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

雞腿 3 隻 (約 1000 克)  
蒜頭 8 瓣  
紅、綠辣椒 各 6 根 (約 200 克)  
薑 20 克

## 調味料

砂糖 1 小匙  
紹興酒 2 大匙  
醬油 5 大匙  
鹽 1 小匙

## 做法

1. 雞腿切塊，蒜頭去皮，紅、綠辣椒去蒂頭切半，薑輕拍。
2. 在鍋中倒入油加熱，加入砂糖（冰糖亦可），用小火炒到糖融化變成焦糖色。
3. 加入雞腿塊，炒至肉變色後，加入蒜瓣、薑塊及紹興酒拌炒。
4. 加入醬油、鹽巴調味，加蓋，轉中火煮滾。
5. 開蓋，加入辣椒，以米粒火煮 30 分鐘，最後燜 10 分鐘即完成。

### note

- 請使用製作剝皮辣椒的新鮮綠辣椒來烹調，會更添美味，若無綠辣椒，使用一般辣椒亦可。
- 這道是鑄鐵鍋無水料理，中途可開蓋拌炒，燒雞的湯汁亦可拌麵、拌飯，非常好吃。



# 花雕雞

Cherie Wong

20 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

20 公分圓鍋

## 食材 (4 人份)

雞腿 2 隻  
蒜頭 8 瓣  
香菜 1 株  
薑 20 片

## 調味料

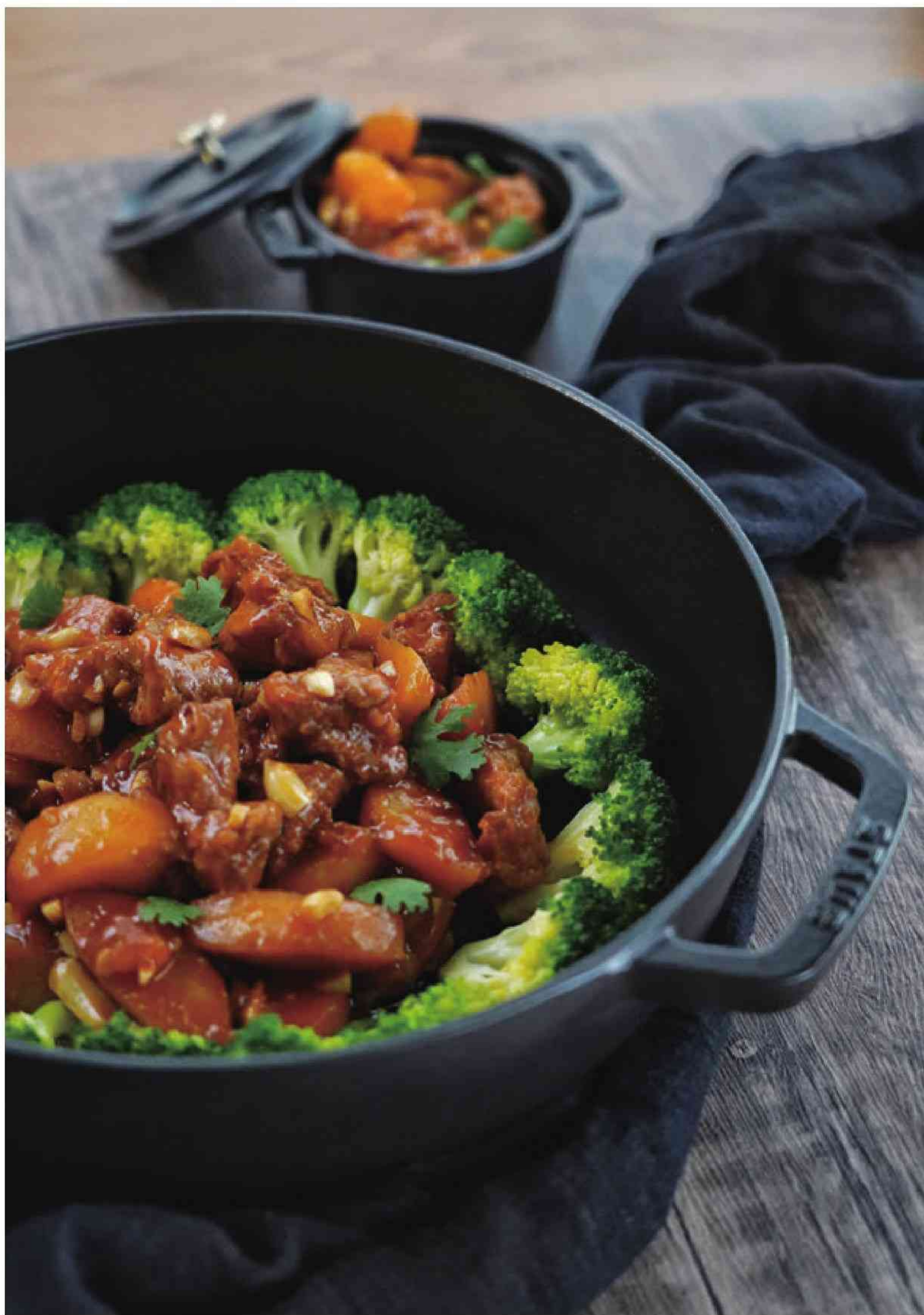
麻油 1 大匙  
醬油 2 大匙  
蠔油 1 大匙  
紹興花雕酒 3 大匙  
黑醬油膏 1 大匙  
糖 1 大匙

## 做法

1. 將雞腿剝成塊狀，蒜頭拍扁，香菜切段。
2. 熱鍋，倒入油，先把薑片和蒜瓣煸香至金黃色。
3. 加入雞肉塊和麻油均勻炒香，再加入醬油、蠔油、1 大匙花雕酒炒香雞肉。
4. 再加入黑醬油膏上醬色，加入糖調味拌炒。
5. 加入剩餘的 2 大匙花雕酒拌炒，續煮 10 分鐘即可熄火，撒入香菜即成。

### note

- 薑片和蒜頭要煸香至金黃色，香氣才足夠。
- 此處使用的黑醬油膏是利用其焦糖色增色，可選用適合上色的醬油膏即可。
- 花雕酒分兩次加入，第一次爲了去腥，先炒香，第二次爲了提香，所以不久煮，以保留酒香味。



# 茄汁蘋果雞

湯聖偉

15 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

28 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

去骨雞腿 2 隻  
蘋果 1 顆  
蒜末 3 瓣  
青花椰菜 1 棵  
香菜少許

## 調味料

番茄醬 4 大匙  
糖 2 大匙  
鹽 1 小匙  
米酒 1 大匙

## 做法

1. 雞腿切塊，蘋果削皮去籽切厚片，青花椰菜切小朵。
2. 熱鍋下 2 大匙油，將雞腿塊下鍋煎至金黃色，再放入蒜末和蘋果片稍微煎一下，
3. 倒入番茄醬拌炒 30 秒，再倒入 60cc 水、糖、米酒、鹽，以中火燒至湯汁收乾。
4. 另取鍋煮滾水，放入青花椰菜，煮約 1 分鐘撈起。
5. 將青花椰菜排入盤中圍邊，中間放上燒好的雞腿塊，上面放一點香菜即成。

### note

- 這道的風味酸酸甜甜近似糖醋，加入蘋果多了果香，讓整體味道更加提升。



# 蒜燒蠔油雞腿煲

Coco Chang

30 分鐘

18 公分圓鍋 (1.7L)

18 公分圓鍋

## 材料 (4 人份)

去骨雞腿 1 隻  
乾香菇 3 朵  
大白菜 1/2 顆 (約 300 克)  
蔥 1 根  
油豆腐 5 顆  
冬粉 1 把  
蒜仁 10 瓣  
紅蘿蔔片少許  
香菇水 2 杯

## 醃料

蠔油 1 大匙  
花雕酒 1 大匙  
白胡椒粉少許

## 調味料

蠔油 2 大匙  
香油少許

## 做法

1. 雞腿切丁，加醃料拌勻靜置 1 小時。
2. 乾香菇加入 2 杯水泡發，擠乾水分後切斜片，留下香菇水。
3. 大白菜切段，蔥切小段，油豆腐切片，冬粉泡水。
4. 熱鍋，放入雞腿丁煸出油後，放入蒜仁一同煸香，放入香菇炒香，先盛起。
5. 起油鍋，炒香大白菜、紅蘿蔔、油豆腐，加入蠔油和香菇水煮滾。
6. 鍋中放入粉絲，並將炒好的蒜仁、雞腿丁、香菇放入一起煮滾，起鍋前淋上香油即可。

### note

大白菜可以先用鹽殺青，或用熱水汆燙，炒起來比較脆甜。



# 子薑香菇燒雞

花奶 / 康韶玲

30 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

20 公分圓鍋

## 食材 (6 人份)

乾香菇 8 朵  
切塊雞腿 2 隻  
子薑 10 片  
蔥絲少許

## 調味料

醬油 3 大匙  
醬油膏 2 大匙  
老抽 1 大匙  
米酒 2 大匙  
糖 2 大匙

## 做法

1. 香菇泡水後切對半。
2. 在鍋中倒入油，將子薑、香菇煸香後撈起。
3. 雞腿放入鍋中，兩面略煎上色。
4. 加入炒好的香菇和子薑，倒入 3 大匙水和調味料拌勻，加蓋，以中火燜煮 20 分鐘，起鍋時撒上蔥絲即可。

### note

生抽、老抽是香港、廣東常用的醬油，老抽製程中加入焦糖色，所以色澤較深，多半用來調整醬色，在台灣比較不易購買，若是沒有，不加也無妨。



# 鹽麪燜雞

馮英嵐 40 分鐘 22 公分圓鍋 (2.6L) 20 公分雙耳煎鍋

## 食材 (4 人份)

去骨雞腿 1 支 (約 500 克)  
玉米 1 根  
鮮香菇 3 至 4 朵  
紅蘿蔔 1/2 根 (裝飾用, 可選擇添加)  
紅蔥頭 3 至 4 瓣  
蒜頭 3 至 4 瓣  
蔥 3 根  
薑 3 至 4 片  
綜合小番茄適量 (裝飾用)

## 醃料

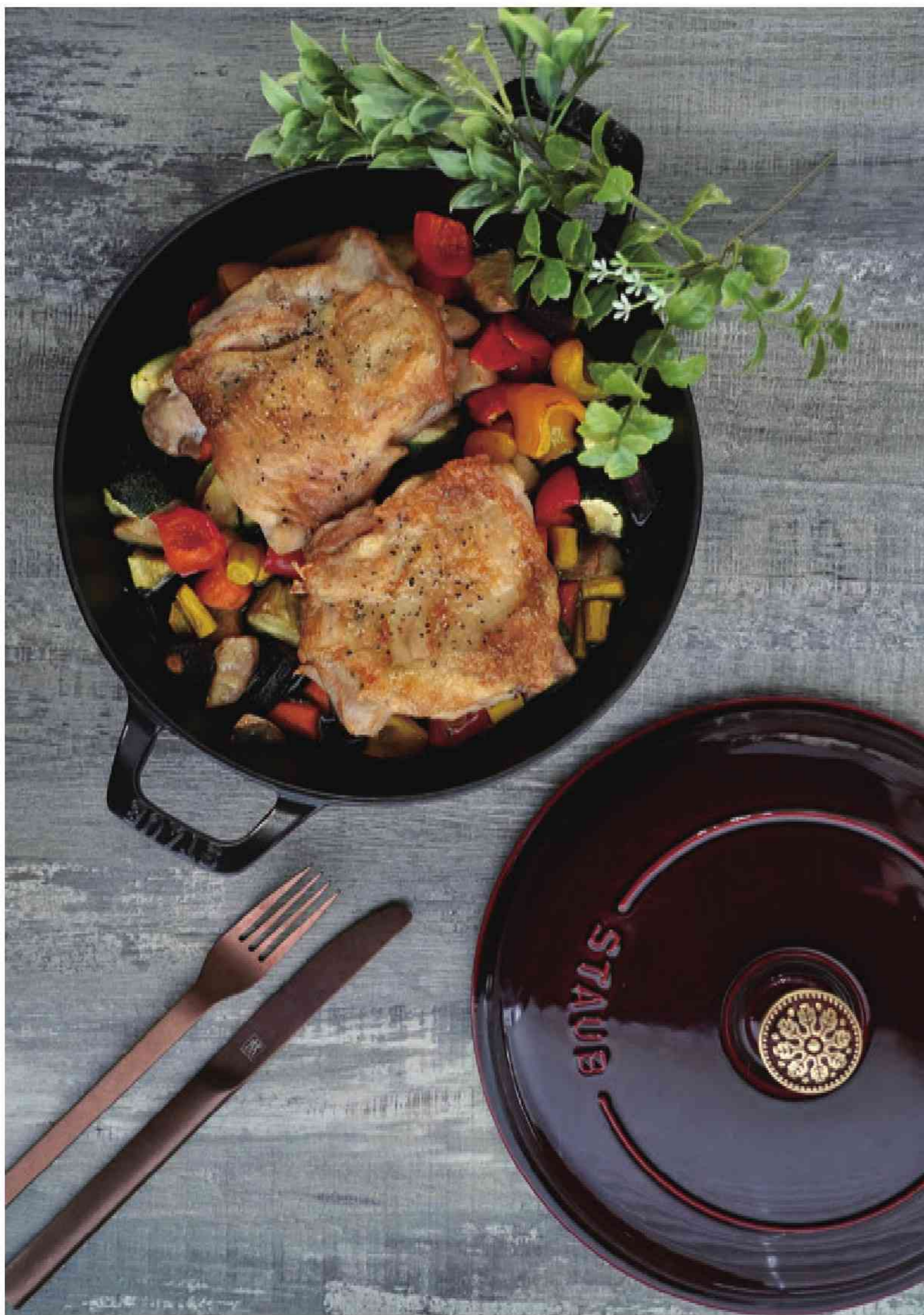
鹽麪 1 大匙  
薑黃粉 1/4 小匙  
鹽 1/2 小匙  
胡椒粉 1 小匙

## 做法

1. 用刀或用叉子在去骨雞腿上戳洞, 將醃料中的薑黃粉、鹽、胡椒粉拌勻混合。
2. 在雞腿均勻抹上鹽麪及混合醃料稍稍按摩, 放入真空盒, 抽真空醃漬過夜 (最少要醃 4 小時才能入味)。
3. 玉米切段, 香菇切花, 紅蘿蔔切 0.5 公分厚, 可以用模型壓成喜歡的形狀, 紅蔥頭、蒜頭去皮切末, 蔥切絲。
4. 熱鍋下 2 大匙油, 先煸香薑片, 再爆香紅蔥頭末、蒜末。
5. 雞皮面向下, 加蓋以小火燜煮 8 分鐘。
6. 開蓋翻面後, 玉米、香菇、紅蘿蔔沿著雞腿擺放, 小火燜煮 10 分鐘後, 關火後燜 10 分鐘。
7. 撒上蔥絲, 佐配些許小番茄即成。

### note

雞腿加入鹽麪可以軟化肉質, 薑黃粉可加可不加, 主要是增色之用。



# 普羅旺斯時蔬烤雞腿

張誦芬 30 分鐘 24 公分淺燉鍋 (1.8L) 24 公分淺燉鍋

## 食材 (2 至 4 人份)

去骨雞腿排 2 塊  
櫛瓜 1 條  
紅黃甜椒各 1/2 顆  
杏鮑菇 1 條  
彩色胡蘿蔔 100 克左右

## 調味料

鹽適量  
普羅旺斯香草調味粉適量

## 做法

1. 將雞腿兩面擦乾、斷筋，肉面均勻撒上鹽與香草粉，靜置室溫中。
2. 櫛瓜、甜椒、杏鮑菇、彩色胡蘿蔔切成喜歡的大小。
3. 以 180 度預熱烤箱 10 分鐘或至溫度到達。
4. 鑄鐵鍋不需加油，開大火直到鍋子溫度夠熱，轉中大火、雞腿排皮面向下，放入鑄鐵鍋煎至金黃。
5. 將切好的蔬菜置於鍋底，鋪在雞腿排下方，將雞腿排翻面（皮面向上）。
6. 送入烤箱不需加蓋，烤 18 分鐘左右即完成。

## note

- 若喜歡重口味，可提前一天醃好雞腿，調味可依各家手邊的香料做變化，像是：百里香、迷迭香、奧勒岡……都很適合，或是紅椒粉、孜然粉也會帶來不同風味。此處選用的是玫瑰鹽，因玫瑰鹽更適合肉類烹調，且容易購得。
- 蔬菜可以依個人口味適度調整調味，像是淋些風味橄欖油或撒上海草礦鹽等增添風味，也可使用家中其他現有食材，如結球甘藍或不同的菇類。
- 「乾鍋夠熱」意指鍋子要加熱到灑入水珠會「跳舞」的程度。火力需以各家爐具做調整，這裡使用電爐，開最大火力會是慢慢升上的溫度，比起瓦斯爐一開就是大火來得緩和，溫度與時間也需依各家烤箱適度調整。



#### note

- 松阪豬比較不易煎熟，可以煎上色後入烤箱，以 180 度烤 10 至 15 分鐘即可。
- 這道松阪豬的風味主要來自巴薩米可醋和橄欖油，地中海沿岸的國家很多菜餚上桌前都會再淋上初榨橄欖油，此處選擇使用是義大利原裝進口的「義大利高迪特級冷壓初榨橄欖油」，這款橄欖油在 2022 年紅蝦評鑑類別中，獲得溫潤型橄欖油的二葉獎項，溫和豐富的口感十分適合海鮮、豬肉及各種白肉，除了能做為讓菜餚提味的風味油，也適合入鍋煎煮炒炸。

# 香煎松阪豬

👤 Eddi 魏嘉昌

🕒 30 分鐘

🍳 26 公分淺燉鍋 (3.2L)

📏 16 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

松阪豬 2 片 (約 600 克)

北非小米 100 克

小番茄 10 顆

青花椰菜 1/2 顆

綜合生菜 250 克

櫻桃蘿蔔數片

## 調味料

鹽適量

巴薩米可醋適量

橄欖油適量

## 做法

1. 在松阪豬表面均勻撒上鹽。
2. 熱鍋冷油，放入松阪豬，以小火煎至雙面上色，放上錫箔紙覆蓋，大約 5 分鐘後，取出切成 0.5 公分薄片。
3. 用 100cc 熱水浸泡北非小米，等到吸水膨脹即可；小番茄切半，青花椰菜燙熟待涼。
4. 將洗好的綜合生菜鋪底，放上青花椰菜，擺上切好的松阪豬，撒上北非小米，加入小番茄和櫻桃蘿蔔，最後淋上陳年巴薩米可醋、橄欖油即完成。





# 蘋果酒燉松阪豬

張誦芬

40 分鐘

24 公分淺燉鍋 (2.4L)

24 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

松阪豬肉 600 克  
洋蔥 1/2 顆  
紅蘿蔔 1 小條  
西洋芹 2 根  
蘑菇 6 顆  
玉米筍 4 ~ 6 條  
培根 2 片  
蘋果酒 1 罐 (約 330cc)

## 調味料

法式芥末籽醬 2 大匙  
新鮮巴西利 2 根  
新鮮百里香 2 根  
月桂葉 2 片  
玫瑰鹽或海鹽少許

## 做法

1. 松阪豬肉逆紋切小片，洋蔥、紅蘿蔔切丁，西洋芹去纖維切小段，蘑菇切半，玉米筍切小段。
2. 鑄鐵鍋不需加油，開中大火直到鍋子溫度夠熱，轉中火，放入培根煸炒至出油。
3. 放入洋蔥，炒至半透明時，與培根一同推至鍋邊。
4. 放入松阪豬肉，雙面煎至微金黃。
5. 加入蘋果酒、芥末籽醬、百里香、月桂葉以及所有蔬菜，轉中大火、攪拌均勻。
6. 煮至沸騰時，轉小火、蓋鍋燉煮 20 分鐘。
7. 開蓋，加入適當的鹽調味，上桌前撒上新鮮的百里香或巴西利即可享用。

## note

- 各家使用的培根環肥燕瘦各有不同，若有需要，可適時地於炒洋蔥步驟補充些油。
- 不怕脂肪多的朋友們，可於步驟 5 鍋內溫度還不太高時，加些鮮奶油增加濃稠度和風味。法式芥末籽醬帶些酸味，也可使用較甜的蜂蜜芥末醬或黃芥末醬，風味各有不同。



# 鹹豬肉

花奶／康韶玲

30 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

22 公分圓盤

## 食材 (4 人份)

五花肉 5 條 (共 5 斤)

市售醃料 1 包

蒜末 1 碗

蒜苗片、辣椒片適量

## 做法

1. 五花肉勿水洗，直接平放於較大的容器內，將醃料均勻抹在豬肉上。
2. 放入蒜末，和豬肉一同搓揉均勻，再放入適當大小的容器內密封好，放冰箱冷藏。
3. 每天都要拿出來再仔細搓揉一遍，連續 3 天後，就可以包裝好放冷凍庫保存。料理前，只要清洗乾淨就可以烹調了。
4. 醃好的鹹豬肉洗淨後，可蒸熟直接吃；或是做成脆皮鹹豬肉，蒸熟後以烤箱烤至金黃上色，也可炸熟之後吃，切片後佐配蒜苗和辣椒最為對味。

### note

- 市售有很多不同品牌的鹹豬肉醃料，內容和材料大同小異，在一般賣場，南北貨行都可以買到，只要按照包裝上說明使用即可。
- 做好鹹豬肉，下飯菜輕鬆上桌：取 1 條鹹豬肉洗淨，用廚房紙巾擦乾水分後，切薄片備用。在鍋中倒入油，先將鹹豬肉焯熟，和青椒、辣椒片、蔥段一同拌炒入味即完成炒鹹豬肉。



# 蒜香南乳炸肉

Cherie Wong

20 分鐘

18 公分圓鍋 (1.7L)

22 公分圓盤

## 食材 (4 人份)

五花肉 1 塊 (約 250 克)

蒜頭 6 瓣

小黃瓜 1 根

## 醃料

蛋半顆

南乳 1 塊

花雕酒 1/2 大匙

鹽 1/4 小匙

糖 1 小匙

玉米粉 2 大匙

## 做法

1. 五花肉切薄片，蒜頭連皮拍扁。
2. 蛋打散，加入南乳、鹽、糖、花雕酒、玉米粉和 2 大匙水成醃料，加入五花肉和蒜頭拌勻醃製一下。
3. 在鍋裡倒入適量油，加熱至 150 度左右，放入五花肉和蒜瓣，五花肉務必要一片一片下，最後開大火，炸至金黃色酥脆後撈起，瀝去多餘油分。
4. 食用時，可搭配切片小黃瓜一同享用。

## note

- 下五花肉時的油溫不可過高，約 150 度，此時油面泛起白泡，無聲響和冒煙。火候控制在中小火，因為是一片一片依序下鍋，最後下鍋的肉容易焦掉，所以要待下完全部五花肉後，才能開大火一次炸至金黃酥脆。



# 鹹魚花腩煲

Cherie Wong

20 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

20 公分圓鍋

## 食材 (4 人份)

五花肉 1 塊  
蒜頭 6 瓣  
蔥 2 根  
洋蔥 1 顆  
鹹魚 1 塊  
薑 8 片  
乾辣椒 6 條

## 調味料

醬油 1 大匙  
蠔油 1 大匙  
紹興花雕酒 1 大匙  
黑醬油膏 1 大匙  
冰糖 6 粒

## 做法

1. 將五花肉切成薄片，蒜頭拍扁，蔥切段，洋蔥去皮切塊。
2. 熱鍋，倒入 1 大匙油，放入鹹魚煎香後撈起。
3. 原鍋加入薑片、蔥段、洋蔥、蒜頭和乾辣椒煸香至金黃色。
4. 放入五花肉拌炒均勻炒香，再加入醬油、蠔油、1 大匙花雕酒炒香，放入黑醬油膏上醬色，加入冰糖調味拌炒。
5. 最後放入鹹魚，加半杯水燜煮 6 分鐘後熄火，即可上桌。

### note

薑片和蒜瓣要煸香至金黃色，香氣才足夠。



# 一鍋到底之燒排骨

江佳君 1 小時 26 公分淺鍋 (4L) 36 公分長盤

## 食材 (4 人份)

排骨 2 斤 (豬肋排或腹脇排)  
蔥絲少許  
紫洋蔥 1/4 顆

## 調味料

醬油 3 大匙  
紹興酒 3 大匙  
糖 1 大匙  
八角 1 個  
肉桂棒 1 支

## 做法

1. 熱鍋倒入油，只要能抹完整個鍋即可，不需特別多，放入排骨，將兩面煎到「赤赤」有上色的程度。
2. 放入醬油、紹興酒、糖、八角、肉桂，轉米粒火（小火）加蓋燒 40 至 50 分鐘，依排骨的大小和量來調整時間，每 15 分鐘幫排骨翻個面。順便關心滷汁有沒有燒乾，若覺得太少可加 1 大匙水。
3. 最後掀蓋收乾醬汁，取出盛盤，以切成圈狀的紫洋蔥鋪底，放上燒好的排骨，最後撒上蔥絲即成，不做盤飾直接上菜也可以。

## note

- 任何尺寸的鑄鐵鍋都可以做這道菜，如果用圓鍋做的話，要另外再盛盤，建議用淺鍋比較好看和方便取用。
- 也可加入醋或柳橙汁來煮，延伸做糖醋排骨、橙汁排骨……等菜色。
- 酒類可用清水或高湯代替，總液體量約 100cc 即可。



# 剝皮辣椒蒸腩排

方愛玲 40 分鐘 18 公分和食鍋 (1.66L) 20 公分淺鍋

## 食材 (4 人份)

排骨 600 克  
剝皮辣椒 50 克  
蒜頭 10 克  
紅辣椒 1 根 (不吃辣可不放，或是去籽配色用)  
蔥 1 根

## 醃料

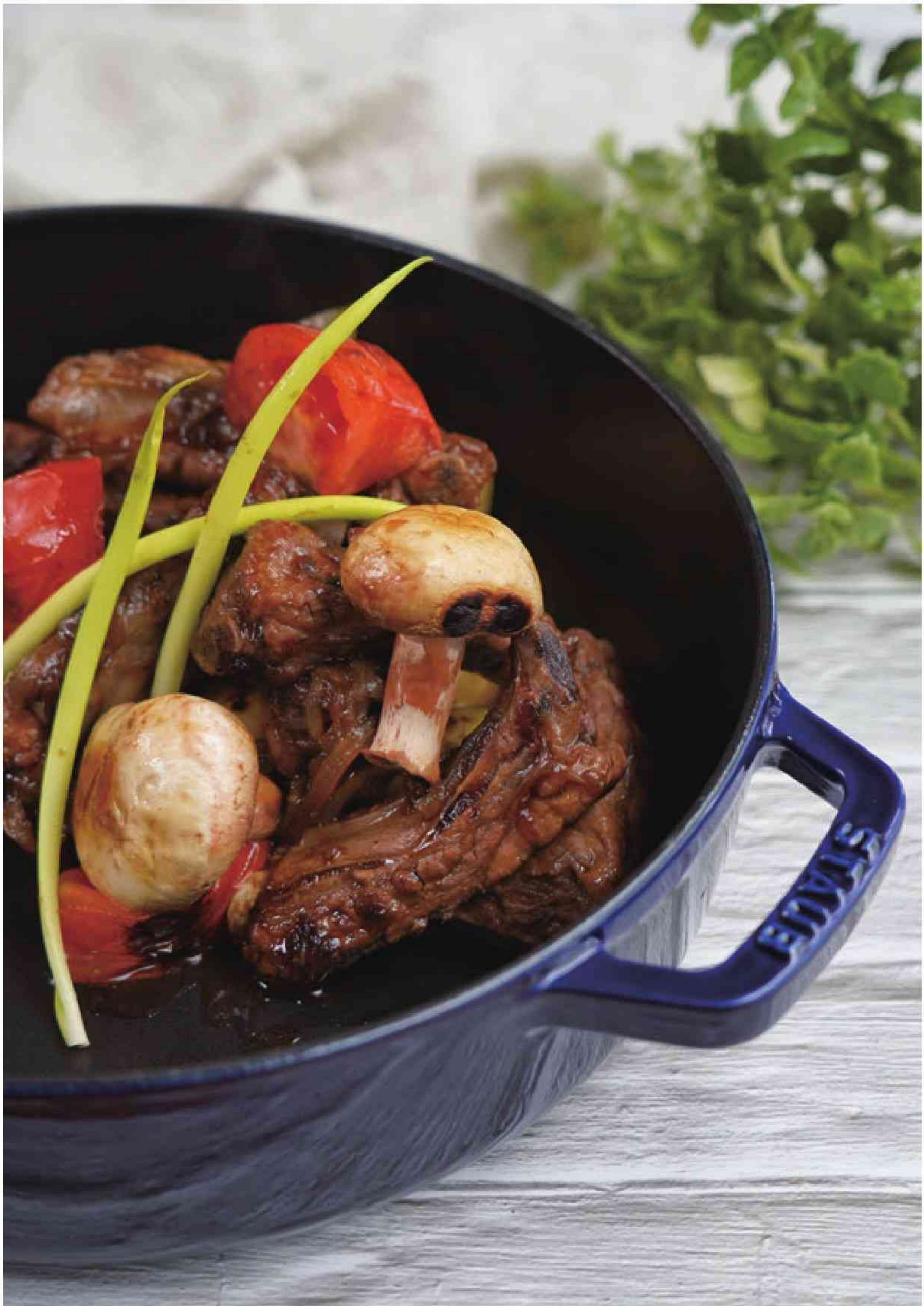
醬油 1 大匙  
蠔油 1 大匙  
米酒 1 大匙  
糖 1 小匙  
白胡椒少許  
香油少許  
太白粉 1 大匙  
剝皮辣椒汁 2 大匙

## 做法

1. 用流動的水將排骨漂水洗兩次，確實去除血水和雜質後再泡水 20 分鐘，用力擠乾水分。
2. 剝皮辣椒切約 2 公分長，蒜頭切碎，紅辣椒切片，蔥切成蔥花。
3. 取一個大碗，放入所有醃料、蒜碎與排骨一同抓醃，至醬汁被吸收。
4. 剝皮辣椒、紅辣椒拌入醃好的排骨中，放入 18 公分的和食鍋中。
5. 移至電鍋，外鍋加 2.5 杯水，開關跳起後約燜 10 分鐘，上桌前撒上蔥花即成。

## note

- 建議將排骨剝成適口大小 (4 公分左右)，可縮短蒸煮時間。如排骨較大塊，請酌量增加時間。
- 排骨泡水可去除肉的腥臭味，同時讓排骨容易入味，蒸後口感也較為軟嫩。
- 排骨醃過夜會更入味，也可以一次醃製多一點，分裝放冷凍保存，待解凍後蒸熟即可。



# 燉香草豬肋排

👤 Eddi 魏嘉昌

🕒 70 分鐘

🍲 26 公分淺鍋 (4L)

📺 26 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

豬肋排 2 副 (2000 克)  
洋蔥 2 顆 (400 克)  
黑啤酒 2 瓶 (單瓶 375ml)  
高湯 1000cc  
青花椰菜 1/4 顆  
牛番茄 1 顆  
蘑菇 6 朵  
青蔥 適量

## 調味料

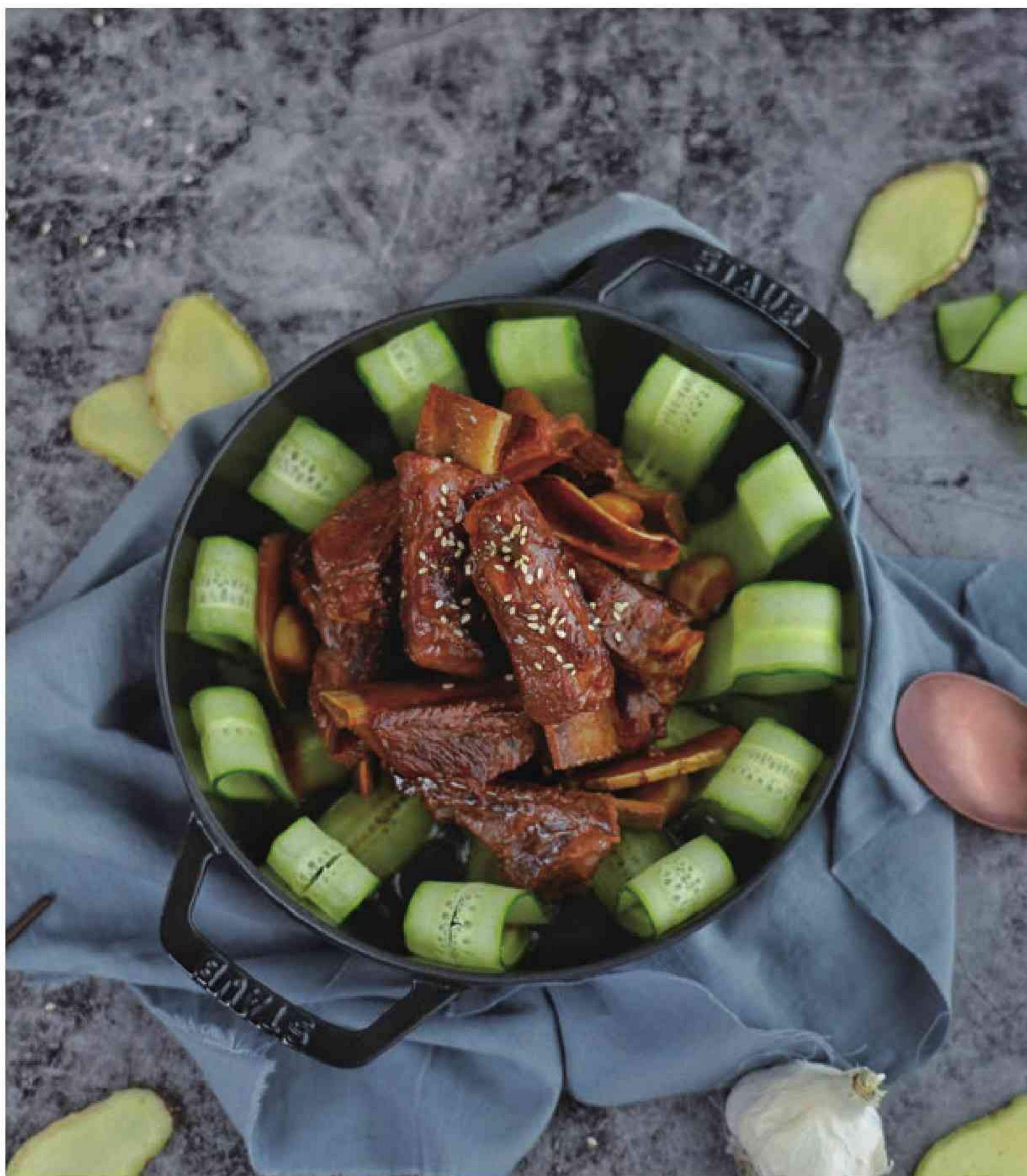
冰糖 1/2 大匙  
鹽 1/2 大匙  
匈牙利紅椒粉 1/2 小匙  
黑胡椒 適量

## 做法

1. 用廚房紙巾將豬肋排的水分吸乾，在表面撒上少許鹽，洋蔥切絲。
2. 熱鍋加入 4 大匙油，把醃過的豬肋排表面煎上色後取出。
3. 原鍋加入洋蔥絲炒香，倒入黑啤酒、高湯，放入煎過的豬肋排。
4. 加入冰糖、鹽、匈牙利紅椒粉，先用大火煮滾後再轉小火，加蓋燉煮 45 至 60 分鐘即完成。
5. 將青花椰菜切小朵、牛番茄切片、蘑菇對切、蔥切段，入鍋以少許油炒熟，調入適量鹽、黑胡椒調味當成配菜，和豬肋排一同上桌。

## note

- 先用大火煮開後關小火加蓋燜燉，可以讓肉軟得快。
- 確定肉質變軟後開蓋，以中火收汁約 10 分鐘，會讓肉口感更濃郁。
- 啤酒有軟化肉質功能，也可以用無酒精黑麥汁代替。
- 煮好的一鍋也可不擺盤直接上桌享用，就是家常菜風格。



note

- 這裡的糖醋和一般用番茄醬做的糖醋不一樣，是江浙口味的糖醋，想更忠於原味，可以用五印醋，但一般烏醋也可以。
- 小黃瓜可以選比較直、不彎曲的，比較容易刨成直條片。

# 糖醋排骨

🏠 Fendi 姨婆

🕒 60 分鐘

🍲 24 公分淺鍋 (2.4L)

🍳 20 公分雙耳煎鍋

## 食材 (4 人份)

豬肋排 500 至 600 克

薑 5 至 6 片

米酒 1 大匙

蔥 2 根

蒜頭 5 瓣

小黃瓜 1 根

白芝麻少許

## 調味料

米酒 1 大匙

醬油 3 大匙

冰糖 3 大匙

烏醋 4 大匙

鹽少許

## 做法

1. 洗淨排骨後放入鍋中，倒入可以蓋過食材的冷水，放入 2 片薑、米酒，待水滾後，煮 5 分鐘撈起瀝乾。
2. 加熱鑄鐵鍋，放入 2 大匙油，將薑片煸炒至微捲，再轉中小火，放入汆燙瀝乾的排骨翻炒，待排骨兩面略煎上色後，放入米酒拌炒。
3. 再加入 3 大匙醬油拌炒上色，接著放入 3 大匙冰糖拌炒，再放入 3 大匙烏醋及少許鹽。
4. 排骨全部拌炒均勻後，加入蒜頭拌炒，再倒入開水淹過排骨煮滾。
5. 加蓋中小火燜煮 40 分鐘，中途可以開蓋翻拌一下。
6. 時間到後，加入 1 大匙烏醋，轉中大火將湯汁略收乾即可關火，再燜 20 分鐘。
7. 小黃瓜用刨刀刨成長條片，對折圍邊，中間放入燒好的排骨，並撒上適量的白芝麻即成。



# 咖哩花生醬燉牛肉

方愛玲

3 小時

24 公分和食鍋 (3.6L)

24 公分和食鍋

## 食材 (5 人份)

大洋蔥 1 顆  
紅蔥頭 5 瓣  
牛肋條 1000 克  
麵粉少許  
花生碎粒 1 大匙  
香菜 1 小把  
椰奶 50cc

## 調味料

鹽、黑胡椒各適量  
咖哩粉 1 大匙  
薑黃粉 1 大匙  
全粒番茄糊 1/2 罐 (約 200 克)  
月桂葉 2 片  
無糖花生醬 3 大匙 (約 90 克)  
椰奶 100cc

## 做法

1. 大洋蔥、紅蔥頭切碎。
2. 牛肋條切成 5 公分大小，並撒上鹽、黑胡椒調味，在牛肋條的兩面皆撒上薄薄一層麵粉。
3. 鍋中放少許油燒熱，放入牛肋條，待表面煎上色先取出。
4. 原鍋放入洋蔥碎和紅蔥頭碎，炒軟後下咖哩粉、薑黃粉炒香。
5. 放回煎好的牛肋條，倒入番茄糊、月桂葉、花生醬、椰奶，加入可蓋過食材的水量煮滾。
6. 加蓋，放入預熱至 180 度的烤箱，烤 100 分鐘至 2 小時，至牛肋條完全軟化。
7. 煮好的牛肋先試試鹹度，再決定是否加入鹽。靜置一晚讓時間發揮魔法，讓牛肋完全吸收湯汁，待要食用前再行加熱，可再加入適量椰奶、花生碎粒和香菜葉增添風味。

### note

若家中沒有烤箱，也可用瓦斯爐直接燉煮，但因為有含麵粉和花生醬，所以需要適時地補充水分和翻攪食材，以免鍋底燒焦。



#### note

- 若要當餐食用，牛肉需燉煮 90 分鐘才夠軟；若是隔天食用，可燉煮 60 分放過夜，隔天再加熱就很入味了，若習慣使用壓力鍋也可以使用相同的材料，於壓力鍋內拌炒與料理。通常我會將 2 條牛腱切塊，另 2 條牛腱整塊滷。
- 坊間的十三香配方很多，建議可依各人容易取得的配方即可，亦可詢問附近中藥行購買現成的十三香滷包。此處使用的配方為：草果 2 顆拍裂、八角 5 克、花椒 2 克、山奈 5 克、甘草 3 克、小茴香 2 克、桂皮 3 克、丁香 2 克、月桂葉 4 片、陳皮 2 克、白豆蔻 2 克、白芷 2 克、砂仁 2 克。體質特殊者，建議諮詢中醫師取得適合自己的配方。
- 醬油的選擇會大大影響滷汁的風味，大家可以尋找適合個人口味的優質醬油品牌，好的醬油會讓燉煮成品更為甘甜。

# 十三香滷牛腱

張誦芬

100 分鐘

28 公分魚鍋 (4.65L)

26 公分圓盤

## 食材 (10 人份)

十三香滷包 1 份  
牛腱 4 條  
薑 4 片  
蔥 2 根  
蒜頭 4 瓣  
水 2000 cc

## 調味料

冰糖 2 大匙  
醬油 200cc  
紹興酒 100cc  
蜂蜜 1 大匙

## 做法

1. 將十三種香料放進滷包。
2. 冷水汆燙牛腱，至水滾、雜質浮沫出現後即可取出牛腱，將其洗淨、瀝乾備用。
3. 預備薑片，蔥洗淨切段，蒜頭去皮。
4. 冷鍋下油，開中火，油熱後依序炒香薑片、蔥和蒜頭。
5. 加入冰糖炒至稍微融化，接著加入醬油炒香。
6. 加入紹興酒、水，轉大火，稍微拌勻後加入十三香滷包和蜂蜜。
7. 煮至沸騰時，加入牛肉，再次滾後撈除浮沫，轉小火、蓋鍋蓋燉煮 90 分鐘。
8. 滷好的牛腱可冷藏或冷凍保存，食用時切片，可依喜好佐配蔥花、香菜或辣椒片。
9. 沾醬部分可以用少許醬油、香油、醬油膏……依個人喜好調配，也可將湯汁熬煮至濃稠當作淋醬，一同食用。



## Chapter 4

# 親切家常味下飯菜

最稱職的白飯殺手，居家美味就是這麼樸實無華。

梅干蒸肉餅 | 鹹蛋蒸肉餅 | 螞蟻上樹 | 炸糖果餛飩 | 家常蛋餃 | 蘇格蘭蛋 | 烤義大利肉醬  
義式臘腸鑄鐵鍋 Pizza | 黃金泡菜松阪肉 | 客家小炒 | 魚香肉絲 | 豆干炒肉絲  
清蒸臭豆腐 | 醬燒南瓜 | 金沙茭白筍絲 | 紅燒蘿蔔 | 花現絲瓜 | 金沙杏鮑菇  
剝皮辣椒杏鮑菇烘蛋 | 三杯米血杏鮑菇 | 煙燻蜂蜜辣醬烤菇



STAUB

STAUB

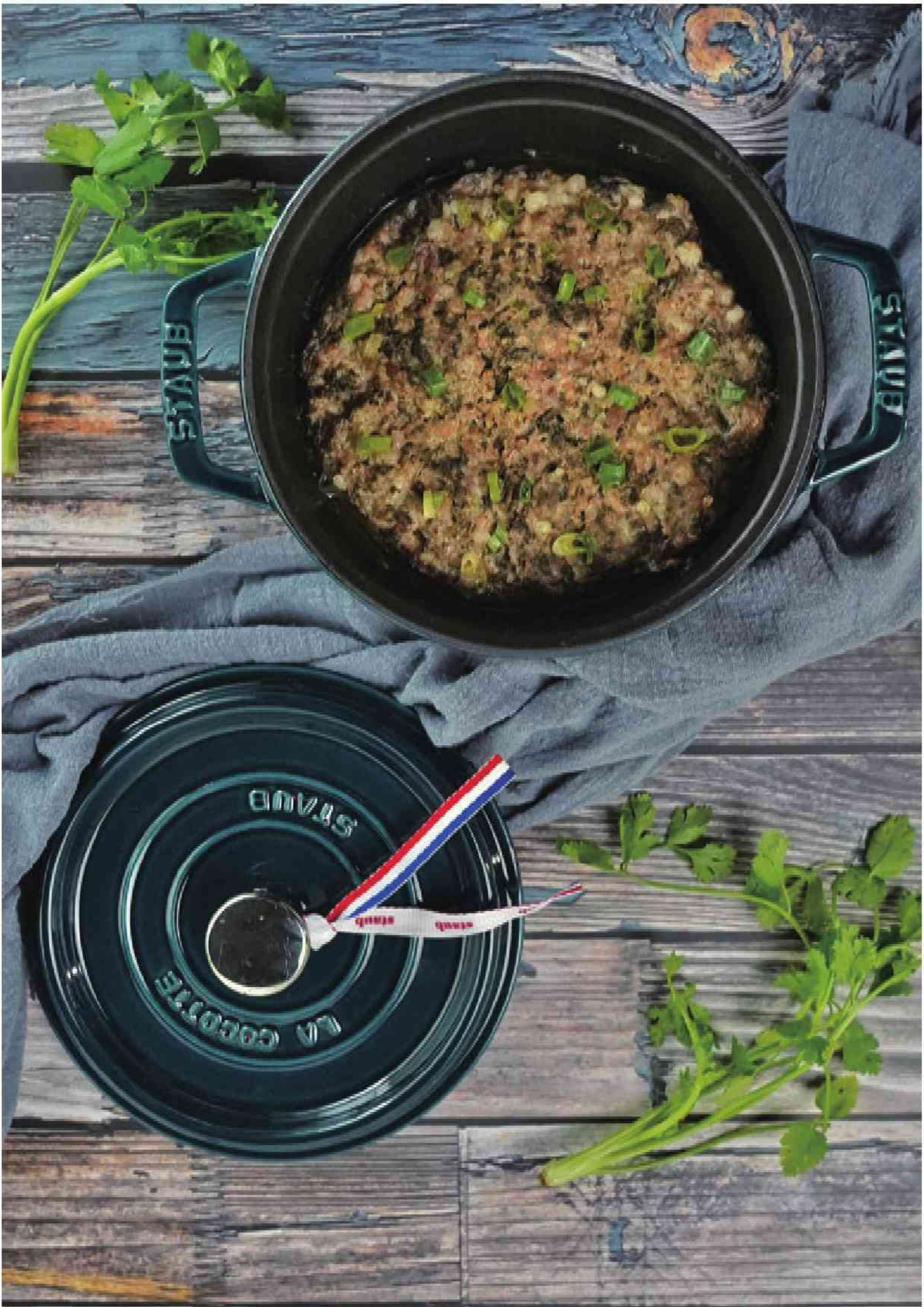
...the ...

...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...

...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...

### THE CURE

"What about the body in the ..."  
"No ID yet. Apparent cause of ..."  
"Jesus. They're still there."  
"Yeah. They're still there."  
"Let's go."  
The number above Spangler's name  
in Hotel in downtown Detroit. "Chin  
Spangler was registered. Chimsky had  
extension came back on the paper. Ten  
operator came back on the line to info  
the party was not answering. He wonder  
went to the same school.  
"Can you tell me whose room I'm call  
"I'm afraid we're not allowed to give o  
"If I came down there could I get  
"I'm sorry, sir, you'll have to ask  
about that."  
"Can you connect me to them?"  
She did. They wouldn't.  
"I'm sorry, sir, you'll have to ask  
about that."  
"Can you connect me to them?"  
She did. They wouldn't.  
"I'm sorry, sir, you'll have to ask  
about that."  
"Can you connect me to them?"  
She did. They wouldn't.



# 梅干蒸肉餅

🍷 孫夢莒 🕒 30 分鐘 🍲 28 公分魚鍋 (4.65L) & 18 公分圓鍋 (1.7L) 📺 18 公分圓鍋

## 食材 (5 人份)

梅干菜 80 克  
蒜頭 5 瓣  
蔥 3 根  
豬絞肉 600 克  
薑末 1 大匙

## 調味料

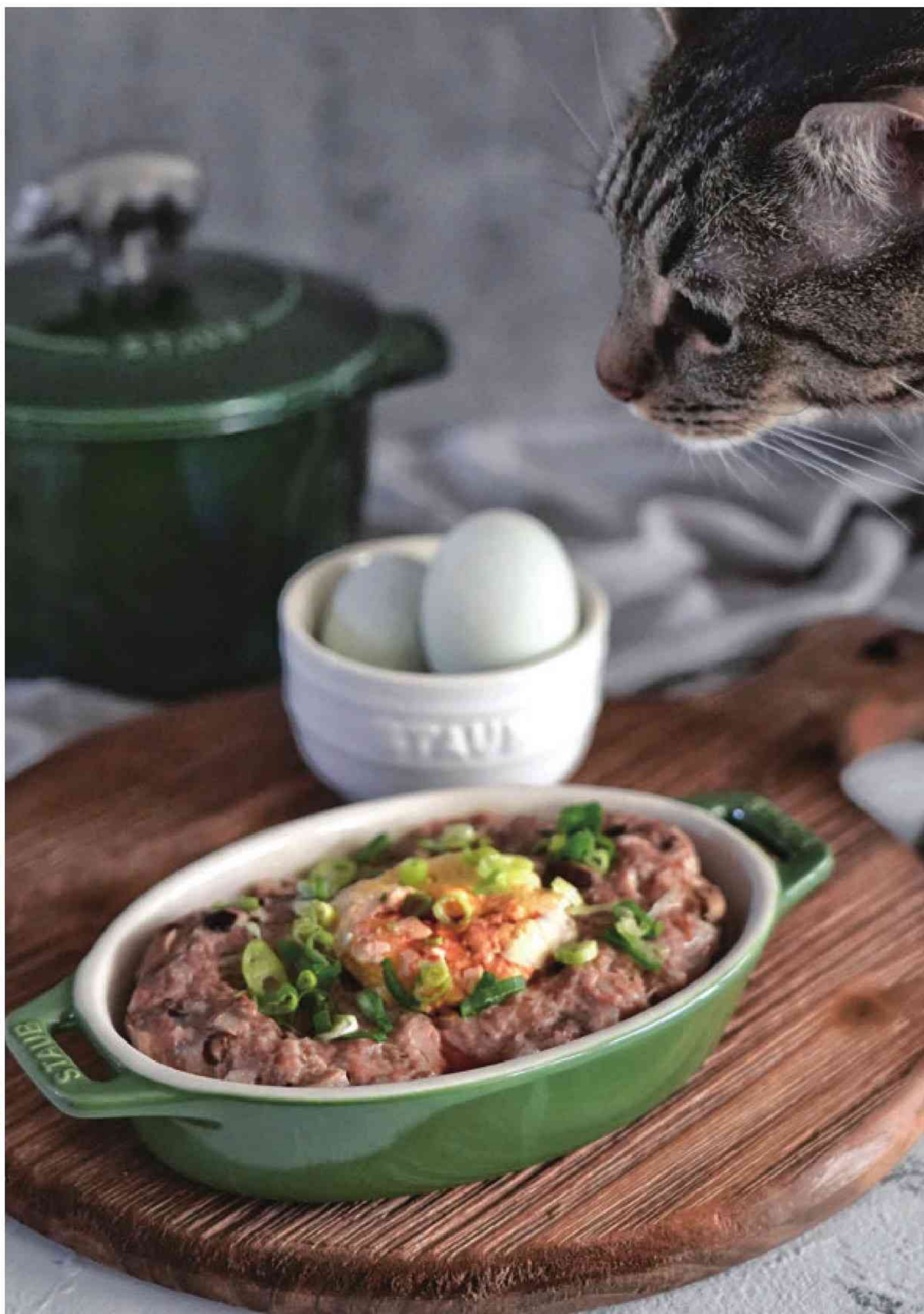
鹽 1/2 小匙  
醬油 1 大匙  
米酒 1 大匙  
糖 1 小匙  
香油 1 大匙

## 做法

1. 梅干菜清水重複清洗 2、3 次，再泡水 15 分鐘，擠乾水分切末，蒜頭切末，蔥切蔥花。
2. 在 18 公分圓鍋中放入豬絞肉，加鹽抓捏出黏性後，加入醬油、米酒、糖，攪拌均勻。
3. 再加入梅干菜、蒜末、薑末、蔥花及香油再次拌勻。
4. 在魚鍋中放入蒸架，倒入 600cc 水煮滾。
5. 將圓鍋移入魚鍋，蒸 20 分鐘即成，上桌前可再撒上些許蔥花裝飾。

### note

肉餅是常見的方便下飯菜，也可以將梅干菜替換成鹹冬瓜、樹子、鹹蛋黃，都是一流的偷飯賊。



# 鹹蛋蒸肉餅

Erica Wu 20 分鐘 26 公分淺燉鍋 (3.2L) 17 公分焗烤盤

## 食材 (3 人份)

荸薺 4 顆  
乾香菇 4 朵  
鹹蛋 1 顆  
豬絞肉 300 克  
蔥花 1 支

## 醃料

醬油 1 大匙  
太白粉 1 大匙  
紹興酒 1 小匙  
麻油 1 小匙

## 做法

1. 荸薺去皮切小丁，香菇泡軟後切小丁，鹹蛋將蛋黃取出，蛋白切小丁。
2. 將切丁的荸薺、香菇、鹹蛋白和醃料，一同加入絞肉中攪拌均勻。
3. 調味好的絞肉，靜置約 10 分鐘後入味。
4. 將絞肉平鋪在盤上，鹹蛋黃壓扁後放在絞肉正中間。
5. 取鍋，放入蒸架，倒入 2 杯水，開火至水滾，蒸 13 至 15 分鐘，食用前撒上蔥花即成。

### note

也可用大同電鍋蒸煮，外鍋加 1 杯水即可。



# 螞蟻上樹

Jessica 潔西 10 分鐘 26 公分淺鍋 (4L) 23 公分橢圓烤盤

## 食材 (4 人份)

冬粉 2 把  
蒜頭 2 瓣  
蔥 2 根  
豬絞肉 100 克  
辣椒 1 根  
薑末 1 大匙

## 調味料

豆瓣醬 2 大匙  
米酒少許  
醬油 1 大匙  
糖 1 小匙  
香油數滴

## 做法

1. 用水將冬粉泡軟後切段，蒜頭、辣椒切末，蔥切蔥花。
2. 熱鍋倒入油，放入薑末、蒜末先爆香，再加入豆瓣醬炒香。
3. 加入豬絞肉炒散，再倒入米酒、醬油、糖拌炒。
4. 加入 200cc 水煮滾，再加入冬粉拌煮。
5. 待水分略收乾後，撒上蔥花，淋上香油即完成。

### note

- 冬粉很容易吸水，下鍋前，鍋裡的水要足夠，讓冬粉吸飽水，就不易黏成一坨。



# 炸糖果餛飩

馮英嵐

30 分鐘

16 公分飯鍋 (1.74L)

番茄烤盅

## 食材 (5 人份)

市售蝦仁漿或花枝漿適量

餛飩皮 10 張

麵粉少許

## 做法

1. 蝦仁漿或花枝漿可用挖球器先塑成圓型，放入滾水鍋中加熱至半熟。
2. 餛飩皮中心放餡料，麵皮沾點水捲起。
3. 左右多餘的麵皮輕輕轉緊，做出糖果包裝紙的造型。
4. 備油鍋，加熱至筷子插入會冒油泡的程度。
5. 一手抓著扭結處，另一手持筷夾住扭結處入油鍋，待 3 至 5 秒後放開。
6. 原手抓住的部分，再持筷入鍋，扭結處才不會變形，餛飩炸到金黃上色後即可撈起瀝油。

### note

蝦仁漿或花枝漿可以在超市購買自己喜歡的口味，內餡也可以使用熱狗、年糕等喜歡的食材。



# 家常蛋餃

甜媽鍾錫

20 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

28 公分圓盤

## 食材 (4 人份)

蛋 4 個

豬絞肉 150 克

蔥末 1 大匙

薑末 1 大匙

## 醃料

鹽 1/4 小匙

醬油 1 小匙

## 做法

1. 蛋打散成蛋液。
2. 豬絞肉放入碗中，加入少許蔥末、薑末和醃料抓醃一下。
3. 取 1 大匙蛋液，倒入加了油的熱鍋中，蛋液尚未凝固前加入 1 小匙豬絞肉。
4. 用鍋鏟輕輕將蛋皮對折包覆絞肉，待其凝固後翻面，將兩面都煎熟即可。

## note

- 做蛋餃時若有剩餘的絞肉，可以做成肉丸子，變成紅燒料理，更添風味。
- 蛋餃除了可以放到火鍋裡，也可紅燒，風味亦佳：
  1. 準備蔥段 5 根、蒜末 8 瓣、辣椒丁 1 根、醬油 2 大匙、蠔油 1 小匙、高湯 60cc、鹽 1 小匙。
  2. 在鍋入倒入油，加入蔥、蒜末炒香後，加入辣椒丁炒香後，將蛋餃平鋪在淺燉鍋中，淋上混合好調味料。
  3. 轉中火，先煮 5 至 8 分鐘，再轉小火煮 3 分鐘，加蓋，關火燜 5 分鐘即成。



#### note

- 請使用常溫雞蛋，雞蛋不要太新鮮的（最好放 5 天以上），以免難剝殼。
- 雞蛋因為只煮 6 分 30 秒，所以很軟，手法請務必輕盈，可以多煮 2 顆備用。
- 調味料可選擇自家喜愛的口味，肉豆蔻可至中藥行購買，10 元就有好幾顆。
- 蘇格蘭蛋的蛋黃是半流動的，如果不想吃半生熟的，請煮到 8 分鐘左右。

# 蘇格蘭蛋

方愛玲

30 分鐘

18 公分和食鍋 (1.66L)

24 公分湯盤

## 食材 (3 人份)

蛋 (L 號) 6 顆 (1 顆約 60 克)  
絞肉 400 克 (豬、牛或各半都可以)  
奶油萵苣少許 (裝飾用)  
美乃滋適量 (依個人喜好添加)

## 粉料

低筋麵粉 2 大匙 (約 20 克)  
蛋 2 個  
麵包粉 15 大匙 (約 60 克)

## 調味料

鹽 1 小匙 (約 6 克)  
粗粒黑胡椒 1/4 小匙 (約 1 克)  
肉豆蔻 1/4 小匙 (約 1 克)  
檸檬皮屑少許

## 做法

1. 準備一鍋冰水加入冰塊，用刀尖在蛋鈍處戳個小洞。
2. 鍋中加入可淹過蛋的水量，另準備大漏勺，待水滾後，一次將雞蛋同時放入並持續攪動，讓水溫維持在 98 度左右（微滾，不要沸騰），6 分半鐘後取出，立刻放入冰水中冰鎮至涼透，在水中慢慢剝除蛋殼。
3. 絞肉加入調味料，拌勻後分成 6 等份（每份約 65 克），另準備 3 個盤子依序放入麵粉、打散的蛋、麵包粉。
4. 攤開絞肉包覆水煮蛋，依序裹上一層麵粉、一層蛋液、一層麵包粉。
5. 鍋中倒入油，約可以淹過蛋一半的量，油加熱至 180 度，用矽膠小湯杓一顆一顆放入鍋中油炸，兩面各炸 2 分鐘，側邊約炸 1 分鐘。
6. 起鍋後瀝乾多餘油分，可搭配生菜或沙拉，佐配少許美乃滋做沾醬食用。



# 烤義大利肉醬

張誦芬

60 分鐘

25 公分番茄鍋 (2.9L)

25 公分番茄鍋

## 食材 (10 人份)

牛絞肉或豬絞肉 約 600 克  
杏鮑菇 3 ~ 4 條 (約 250 ~ 280 克)  
蒜頭 10 ~ 15 瓣 (依個人喜好)  
洋蔥 1/2 顆  
番茄泥 1 罐  
番茄丁 1 罐  
番茄糊 1 罐

## 調味料

義大利香料 3 大匙  
鹽 (玫瑰鹽或海鹽更佳) 2 至 3 小匙  
黑胡椒 2 小匙

## 做法

1. 杏鮑菇和洋蔥切丁，蒜頭切末。
2. 烤箱以 250 度預熱 10 分鐘或溫度到達。
3. 冷鍋下油，開中大火，油熱後依序炒香洋蔥、蒜末、絞肉和杏鮑菇。
4. 待肉炒至七、八分熟，將三種番茄罐頭分別加入鍋內拌勻，接著加入所有調味料拌勻。
5. 蓋上錫箔紙，送入烤箱烘烤 50 分鐘。如果沒有烤箱，也可以直接在爐火上小火「烤」50 分鐘，即成。

## note

- 市售小罐番茄泥 (Sauce) 約 400 克；去皮番茄丁 (Diced) 約 400 克；番茄糊 (Paste) 約 200 克。
- 可以用蘑菇取代杏鮑菇。
- 肉醬可直接蓋上鍋蓋送進烤箱烘烤，但可能較不好清洗，用錫箔紙比較保險。
- 完成的義大利肉醬，可以煮些義大利麵條和醬汁一起做成義大利麵，或做成焗烤千層麵也很美味。



#### note

- Pizza 的美味紅醬也可以自製，拌炒義大利麵也很美味喔！
  1. 準備牛番茄 1 顆、洋蔥 1/4 顆、番茄醬 1 大匙。
  2. 牛番茄頂部切十字刀，放入滾水鍋中燙過後撈起放涼，將皮剝除，切小塊，洋蔥切丁。
  3. 在鍋中倒入適量油，加入洋蔥丁拌炒，再加入番茄，以中小火拌炒後，倒入 50cc 水燜煮。待番茄煮成糊狀，加入番茄醬拌炒均勻即成。

# 義式臘腸鑄鐵鍋 Pizza

🚩 Fendi 姨婆

🕒 40 分鐘

🍲 24 公分淺鍋 (2.4L)

📏 26 公分圓盤

## 麵糰材料 (2 人份)

高筋麵粉 150 克

水 90 cc

速發酵母粉 1.5 克

鹽 1 克

糖 3 克

橄欖油 10cc

## 食材 (2 人份)

洋蔥 1/4 顆

蘑菇 5 朵

莫札瑞拉起司 2 大匙

橄欖油 2 大匙

番茄醬或番茄糊適量

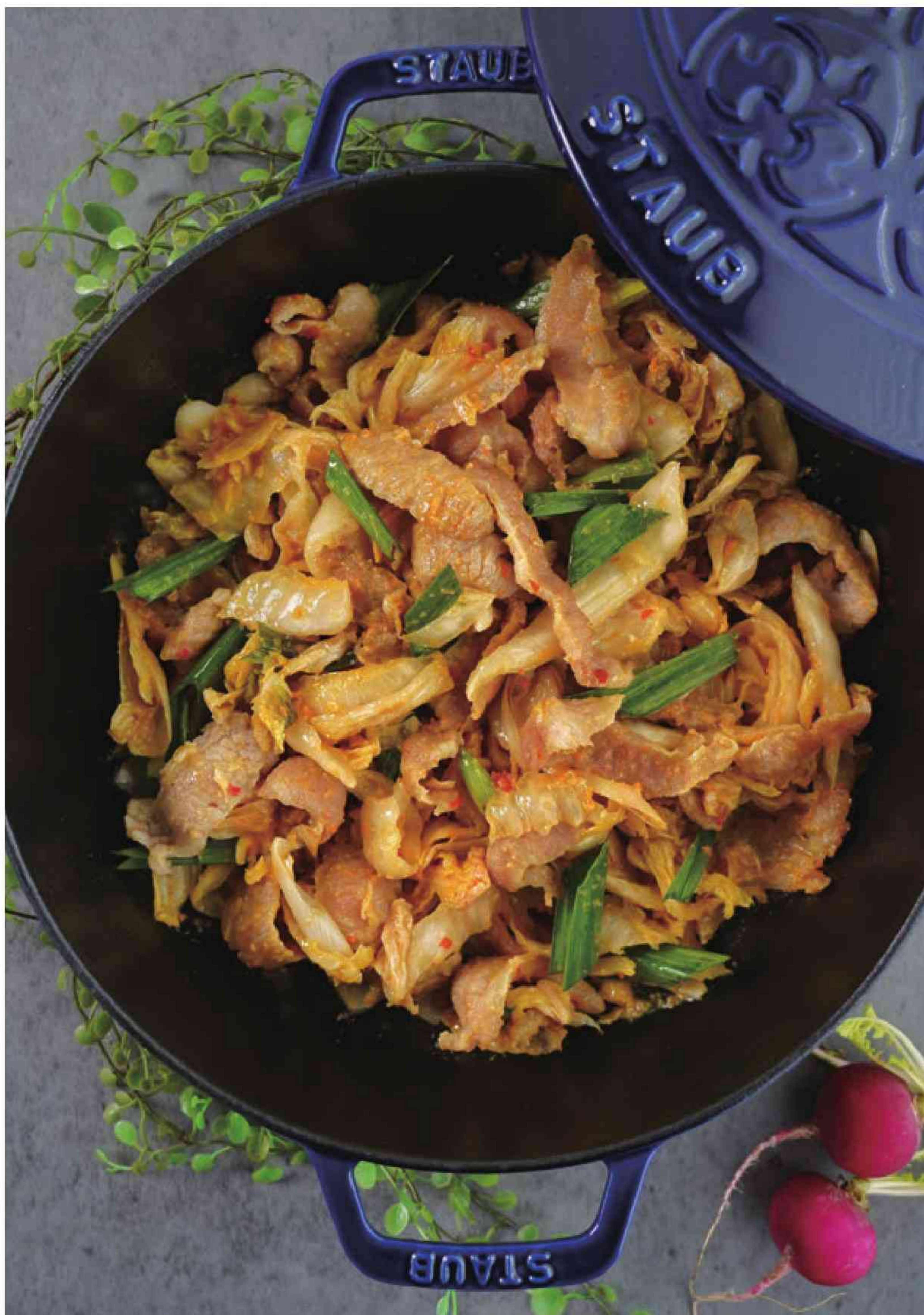
薩拉米香腸片 8 片

芝麻葉適量

起司粉適量

## 做法

1. 將麵粉、糖、速發酵母粉、鹽混合均勻後，分多次加入水攪拌均勻，再加入橄欖油攪拌成麵糰，蓋上保鮮膜，放置冰箱冷藏一晚。
2. 從冷藏室取出麵糰，放室溫下回溫，發酵至兩倍大。
3. 洋蔥切絲，蘑菇切片備用。
4. 在鑄鐵鍋底抹油後，放入麵糰，用手將麵糰從中間往外推伸展成圓形，需同鍋底大小，做成內圈薄、外圈厚的圓餅。
5. 鍋底圓形麵餅完成後，再用叉子在麵餅上輕插出洞。
6. 在麵餅上塗抹橄欖油，再均勻塗上一層番茄醬，再放上洋蔥絲、蘑菇片，撒上起司絲蓋住食材。
7. 烤箱預熱至 220 度，將不加蓋鑄鐵鍋放入中上層，烤 10 至 12 分鐘後取出。
8. Pizza 烤好後，放上薩拉米香腸片及芝麻葉，並撒上少許起司粉即成。



---

# 黃金泡菜松阪肉

花奶／康韶玲

🕒 15 分鐘

🍲 24 公分和食鍋 (3.6L)

📺 26 公分淺燉鍋

---

## 食材 (4 人份)

青蒜 1 根

蒜頭 2 瓣

黃金泡菜 200 克

松阪肉片 200 克

## 做法

1. 青蒜切斜片，蒜頭拍碎。
2. 鍋中倒入油燒熱，放入松阪肉炒一下。
3. 蒜頭、蒜苗放入鍋中炒出香味，倒入黃金泡菜炒一下即完成。

### note

黃金泡菜與韓式泡菜雖然都是泡菜，但味道截然不同，當然兩者都可以用同樣的炒法，花奶選擇黃金泡菜來做，是在鎮上餐廳品嚐到驚豔的美味，也用原創的方式呈現。



# 客家小炒

花奶／康韶玲

20 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

28 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

乾魷魚 1 尾  
香菇 12 至 15 朵  
開陽 (蝦米) 3 大匙  
五花肉 200 克  
豆干 8 至 10 片  
辣椒 1 根  
青蒜 1 根  
芹菜 300 克  
蒜頭 5 瓣

## 調味料

醬油膏 3 大匙  
糖 1 大匙

## 做法

1. 乾魷魚先浸泡一夜後切細條，香菇、開陽先泡水，再將香菇、五花肉、豆干都切細條。
2. 辣椒、青蒜斜切片，芹菜切段。
3. 在鍋中倒入 1 大匙油燒熱，放入五花肉先煸出油脂，再放入魷魚、香菇、開陽、豆干，煸出香味後撈起。
4. 原鍋加入拍碎的蒜頭，入鍋爆香，倒入步驟 3 的所有食材和芹菜入鍋拌炒，最後再加調味料炒勻即成。

### note

炒菜可以使用 28 公分魚鍋或淺燉鍋，鍋型寬有深度，炒客家小炒時，鍋燒熱後，先放 1 大匙油，把五花肉的油脂煸出來潤鍋，後續各種配料就很容易炒出香味了！



**note**

喜歡吃辣的人，亦可加入辣椒末一起拌炒。

# 魚香肉絲

甜媽鍾銷

20 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

20 公分雙耳煎鍋

## 食材 (4 人份)

荸薺 200 克

黑木耳 100 克

薑 4 片

蒜頭 6 瓣

蔥 2 根

豬肉絲 160 克

芡粉 1 小匙 (玉米粉 1 小匙 + 水 1 小匙)

## 醃料

醬油 1 大匙

玉米粉 1 小匙

油 1 小匙

## 調味料

辣豆瓣醬 2 大匙

醬油 1 大匙

鹽 1 小匙

糖 1 大匙

白醋 1 大匙

麻油適量

## 做法

1. 荸薺去皮，和黑木耳、薑片、蒜頭都一起切成末，蔥切蔥花。
2. 豬肉絲放入碗中，用醃料抓醃靜置。
3. 鍋熱加入少許油，下豬肉絲拌炒至變色後先取出。
4. 原鍋倒入辣豆瓣醬炒香，加入蒜末、薑末、蔥花拌炒（蔥花可留一些，待起鍋前使用），再加入荸薺、黑木耳炒香。
5. 加入醬油、鹽調味，可酌量加入水，才不會太乾。
6. 倒入炒豬肉絲，加入糖、白醋調味，拌炒均勻入味後，勾上薄芡。
7. 起鍋前，淋上少許麻油，撒上蔥花即完成。



# 豆干炒肉絲

Jessica 潔西

🕒 15 分鐘

🍳 26 公分淺鍋 (4L)

🍲 24 公分湯盤

## 食材 (6 人份)

五香豆干 4 片 (約 300 克)

蒜頭 2 瓣

辣椒 1 根

蔥 2 根

豬肉絲 200 克

## 醃料

米酒 2 大匙

醬油 2 大匙

太白粉 1 小匙

## 調味料

蠔油 2 大匙

醬油 1 大匙

香油數滴

## 做法

1. 每塊豆干橫切成 5 片，再直切成絲，蒜頭切末，辣椒切片，蔥切蔥花。
2. 豬肉絲拌入醃料，抓醃一下。
3. 鍋中倒入 2 大匙油，先爆香蒜末，再放入肉絲炒香。
4. 加入豆干絲、辣椒片拌炒。
5. 加入蠔油、醬油和 100cc 水，加蓋燜煮 5 分鐘。
6. 起鍋前，撒上蔥花，淋上香油即完成。

### note

- 此處的肉絲可選牛肉絲或豬肉絲皆可。
- 豆干選擇五香豆干會比較香，橫切豆干時，刀要維持水平才不易切歪。



# 清蒸臭豆腐

甜媽鍾錫

40 分鐘

18 公分和食鍋 (1.66L)

25 公分橢圓陶盤

## 食材 (5 人份)

豬絞肉 100 克  
蝦米 2 大匙 (約 30 克)  
乾香菇 5 朵 (約 15 克)  
蒜頭 6 瓣  
辣椒 2 根  
臭豆腐 5 塊  
黑豆豉 2 大匙  
毛豆 3 大匙

## 醃料

醬油 1 大匙

## 醬料

高湯 500cc  
魚露 1 小匙  
醬油 1 大匙  
鹽適量

## 做法

1. 用 1 大匙醬油抓醃絞肉，蝦米、香菇分別泡水後切末，蒜頭、辣椒切末，臭豆腐切小塊。
2. 鍋中倒入油，先炒香黑豆豉，再加入肉末、蒜末、辣椒炒香。
3. 加入蝦米末、香菇末拌炒，加入 500cc 高湯、魚露和醬油煮滾成醬汁，可試一下味道，再酌量加鹽。
4. 將醬汁均勻淋在臭豆腐上，加蓋，放入電鍋中蒸 30 分鐘，接著加入毛豆，續蒸 5 分鐘即可。

## note

- 最後步驟再放入毛豆，才不會讓顏色變黃，影響菜色。
- 烹調前，可先在臭豆腐表面戳洞或中央畫十字，可以加速入味。
- 這道菜黑豆豉的豆香與臭豆腐做巧妙的搭配，但市售黑豆豉的鹽分不一，請於最後略試味道後，再加鹽調味。



# 醬燒南瓜

🍂 黃芬 🕒 30 分鐘 🍳 20 公分雙耳煎鍋 📺 20 公分雙耳煎鍋

## 食材 (4 人份)

南瓜 1/2 顆 (約 600 克)  
蒜末 1 大匙  
熟黑白芝麻 1 小匙  
油 2 大匙

## 醬料

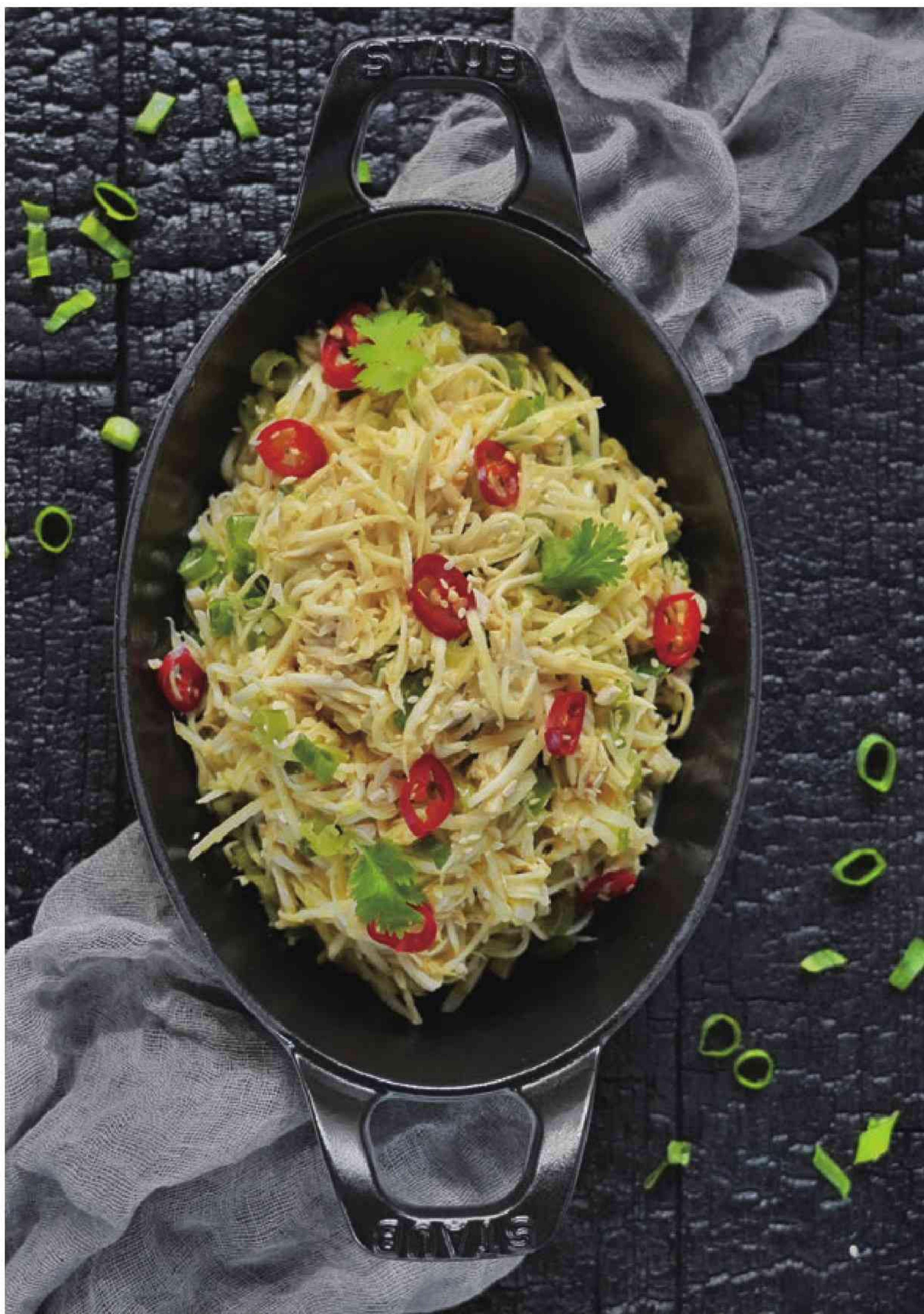
米酒 1 大匙  
醬油 1 大匙  
味醂 1 大匙  
水 3 大匙  
鹽 1 小匙  
糖 1/2 小匙

## 做法

1. 南瓜帶皮洗淨，切對半後去籽切塊。
2. 在鍋中倒入 2 大匙油，先炒香蒜末。
3. 南瓜皮朝下放入鍋中，可先熄火，較方便放入食材。
4. 醬料調勻成醬汁，淋入鍋中後加蓋，轉中火煮滾。
5. 再轉小火續煮 8 至 10 分鐘，實際燜煮時間依南瓜塊大小而定。
6. 熄火燜 10 分鐘，取出南瓜裝盤，淋上鍋底醬汁才會更有味道，最後撒上芝麻即完成。

## note

- 南瓜皮有豐富的營養素，帶皮燉煮較不易散。
- 切南瓜時先去除頭尾的蒂頭，再沿著表皮凹進去的紋路切大塊，再分切成小塊。
- 食用時，也可以撒上七味粉，一同享用風味更佳。



# 金沙茭白筍絲

📌 黃芬 🕒 20 分鐘 🍳 16 公分和食鍋 (1.1L) 🍳 21 公分雙耳橢圓烤盤

## 食材 (4 人份)

帶殼茭白筍 5 根 (約 500 克)  
鹹蛋 2 顆 (可依鹹度增減)  
蒜末 1 大匙  
蔥花 1 大匙  
辣椒圈 1 小匙  
香菜少許  
熟白芝麻 1 小匙  
油 3 大匙

## 調味料

糖 1 小匙  
鹽 1 小匙  
白胡椒少許

## 做法

1. 茭白筍去皮及底部後切絲，也可用刨絲器刨成絲。
2. 鹹蛋剝殼，蛋黃及蛋白分別切末。
3. 在鍋中倒入油 1 大匙，倒入茭白筍絲、鹽、糖和 3 大匙水拌炒，加蓋煮 1 分鐘盛起。
4. 原鍋倒入油 2 大匙，炒香蒜末，再放入鹹蛋黃末炒至起油泡。
5. 放入茭白筍絲拌炒均勻。
6. 加入鹹蛋白、白胡椒、蔥花、辣椒圈拌炒均勻。
7. 最後撒上香菜和白芝麻即完成。

## note

- 做金沙料理的油要足夠，這樣鹹蛋黃才易起泡。
- 茭白筍絲也可替換成馬鈴薯絲或竹筍絲。



# 紅燒蘿蔔

Fendi 姨婆

40 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

25 公分橢圓陶盤

## 食材 (2 人份)

白蘿蔔 1 條 (約 200 至 300 克)  
蔥 1 根  
奶油白菜 2 棵  
八角 1 粒

## 調味料

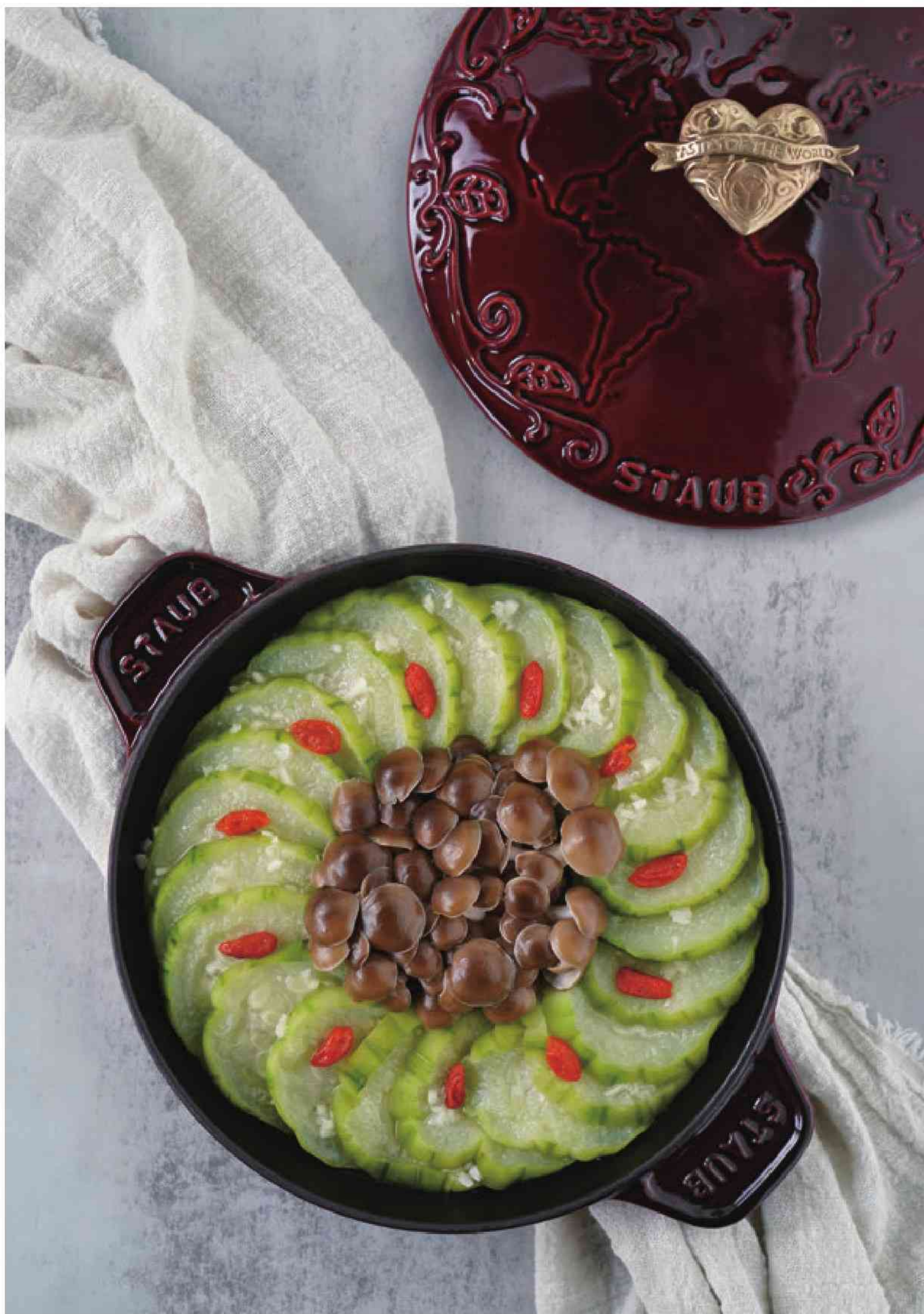
糖 1 小匙  
醬油 1 小匙  
醬油膏 1 小匙  
鹽少許

## 做法

1. 白蘿蔔去皮，切成約 0.3 公分薄片，亦可用模型壓出喜歡的形狀，蔥切段，奶油白菜洗淨剖半備用。
2. 白蘿蔔放入冷水鍋中，調入少許糖，待水滾後，煮 3 分鐘撈起。
3. 在鍋中倒入油，放入蔥段和八角炒出香味後，將燙好後的蘿蔔片放入鍋中，倒入醬油、醬油膏拌炒均勻。
4. 倒入開水蓋過蘿蔔片，煮滾後加蓋，轉小火燜煮 20 至 25 分鐘，中途可開蓋翻拌一下，並將蔥段及八角撈出。
5. 時間到了之後，轉大火收汁即成。
6. 備一滾水鍋加入鹽，將奶油白菜汆燙後撈起，和燒好的白蘿蔔一同盛盤。

### note

白蘿蔔汆燙要用冷水起煮，加入少許糖可以去除蘿蔔的辛辣味。



# 花現絲瓜

👤 Anny Chuang

🕒 30 分鐘

🍲 20 公分淺鍋 (0.75L)

🍲 20 公分淺鍋

## 食材 (4 人份)

絲瓜 1 個

蒜頭 2 瓣

鴻喜菇 (或自己愛吃的菇類) 1 包

香油少許

枸杞少許

## 調味料

鹽適量

## 做法

1. 絲瓜削去外皮，切成約 0.5 至 1 公分厚片，將絲瓜 1 片、1 片相疊，在鍋中排成圈狀。
2. 蒜頭切末，將鴻喜菇去蒂，放到絲瓜片中間。
3. 蒜末和鹽、香油、適量水拌勻後淋在絲瓜上。
4. 以小火慢慢煮，記得不時掀鍋蓋看一下，烹調時間大約 15 分鐘左右。
5. 快完成時，可以放少許泡開枸杞點綴。

### note

- 這道絲瓜料理也可以用電鍋蒸，但過程中要掀蓋看一下。
- 若沒有淺鍋，可用雙耳煎鍋加上 20 公分圓鍋蓋。
- 這道菜是用蒸的方式，使用鑄鐵鍋要更注意火候，全程以小火加熱即可。



# 金沙杏鮑菇

👤 Anny Chuang

🕒 30 分鐘

🍲 18 公分和食鍋 (1.66L)

📺 18 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

杏鮑菇 5 至 6 朵 (大朵)

蒜頭 3 至 4 瓣

蔥 1 根

辣椒 1 根

鹹蛋 2 至 3 顆

## 調味料

白胡椒粉少許

鹽適量

## 做法

1. 杏鮑菇切塊，蒜頭切末或磨成蒜泥，蔥切成蔥花，辣椒切成辣椒末。
2. 鹹蛋去殼，蛋黃跟蛋白分開，切碎。
3. 杏鮑菇下鍋乾炒，待水分釋出，炒乾後盛盤。
4. 在鍋裡倒入 2 大匙油，下蒜末跟鹹蛋黃一起拌炒，鹹蛋黃需要用較多的油才能炒出香味，要炒到冒泡泡。
4. 加入杏鮑菇跟鹹蛋黃一起拌炒，讓鹹蛋黃完整包覆杏鮑菇。
5. 加入蔥末、辣椒末，並視個人口味調入少許鹽，撒上少許的白胡椒粉，即成。

### note

- 炒鹹蛋黃時，記得油要多，這樣鹹蛋黃的油沫泡泡才會多，足以包覆住食材。
- 因為鹹蛋黃有鹹度，所以調入鹽巴時，可以稍微試過味道再決定要不要加入。



# 剝皮辣椒杏鮑菇烘蛋

👤 Jessica 潔西 ⌚ 15 分鐘 🍲 18 公分圓鍋 (1.7L) 🍳 16 公分單柄鍋

## 食材 (4 人份)

剝皮辣椒 3 條  
杏鮑菇 1 條 (約 125 克)  
蛋 4 顆

## 調味料

鹽 1 小匙  
剝皮辣椒湯汁 1 大匙

## 做法

1. 剝皮辣椒切小丁；杏鮑菇切丁，放入鍋裡乾煎至略出水，盛起。
2. 取一個碗，將蛋打散，加入剝皮辣椒丁、杏鮑菇丁、鹽及剝皮辣椒湯汁。
3. 熱鍋後，加入 3 大匙油潤鍋，隨即倒入拌勻的蛋液。
4. 將四周蛋液往中間移動，煎至邊邊金黃後，轉中小火蓋上鍋蓋，表面快凝固可關火燜 10 分鐘，開蓋將蛋倒扣盤裡即可。

### note

- 杏鮑菇先乾煎一下出水，整體成品的口感會比較好。
- 若使用單柄鍋，表面快凝固時即可用盤子倒扣，再倒回鍋裡煎至金黃。



# 三杯米血杏鮑菇

🚩 Coco Chang

🕒 20 分鐘

🍳 26 公分淺鍋 (4L)

🍳 24 公分雙耳橢圓烤盤

## 食材 (4 人份)

米血 1 包  
杏鮑菇 5 根  
九層塔 1 把  
辣椒 1 根  
薑 10 片  
蒜仁 10 顆  
麻油 2 大匙

## 調味料

糖 1 大匙  
醬油 2 大匙  
酒 2 大匙

## 做法

1. 米血切成小塊，杏鮑菇切成滾刀塊，九層塔取葉子，辣椒切片。
2. 起油鍋，將米血煎至微焦，再放入杏鮑菇炒至出水，盛起。
3. 起油鍋，爆香薑片和蒜仁，放入米血和杏鮑菇拌炒後，加入麻油拌炒一下。
4. 加入糖，炒出糖色，分別加入醬油和米酒拌炒至上色入味。
5. 起鍋前，轉大火，加入辣椒和九層塔略拌，即可上桌。

### note

米血先煎過除了可以定型之外，還能增加香氣，讓成品外酥內軟；杏鮑菇炒過之後香氣甜度都會更提升，將食材先煎熟再下鍋快炒，才能保留住多層次的口感。



# 煙燻蜂蜜辣醬烤菇

謝宜澂

45 分鐘

24 公分烤盤

24 公分湯盤

## 食材 (4 人份)

杏鮑菇 600 克

## 醬料

蜂蜜 2 大匙

橄欖油 3 至 5 大匙

醬油膏 3 大匙

醬油 1 大匙

黑糖 2 大匙

黑胡椒粗粒 1/2 大匙

新鮮百里香少許

煙燻紅椒粉 3 大匙

## 做法

1. 杏鮑菇切半，於表面切菱格紋。
2. 將杏鮑菇於攪拌盆中，加入醬料混合醃製 4 小時至入味。
3. 杏鮑菇一一排入烤盤中（醬汁不要倒入）。
4. 烤箱預熱至 160 度，將烤盤放入，烤 30 分鐘後即完成。

### note

杏鮑菇要入味，醃製時間要 1 小時以上，能完整醃製 4 小時以上，風味最佳。此處使用的醬油和醬油膏是御鼎興的「濁水琥珀」和「米粒醬油」，濁水琥珀香氣濃厚但鹹度略高，米粒醬油以米熬製而成，有米的甘甜和濃稠度，兩者搭配鹹香甘甜兼具，平時調製醬料時也可考慮質地口感混合醬油和醬油膏的比例。



## Chapter 5

# 日韓系下飯菜與 佐飯湯品

追劇配飯零時差，不能出國的時候，用味蕾感受想念的滋味。

韓式牛肉海帶芽湯 | 春川辣炒雞 | 海鮮煎餅 | 韓式雜菜冬粉 | 泡菜炒牛肉  
藍帶起司豬排 | 沖繩風苦瓜炒蛋 | 日式燉牛筋 | 山藥鐵板煎餅 | 柚子胡椒手羽先  
牛肉豆腐鍋 | 涼拌和風牛肉 | 日式醬油米丸子 | 可樂餅





# 韓式牛肉海帶芽湯

Erica Wu

40 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

20 公分圓鍋

## 食材 (4 人份)

牛肉 100 克  
蒜頭 2 至 3 瓣  
海帶芽 2 大匙  
蔥 2 支  
高湯 1200cc

## 調味料

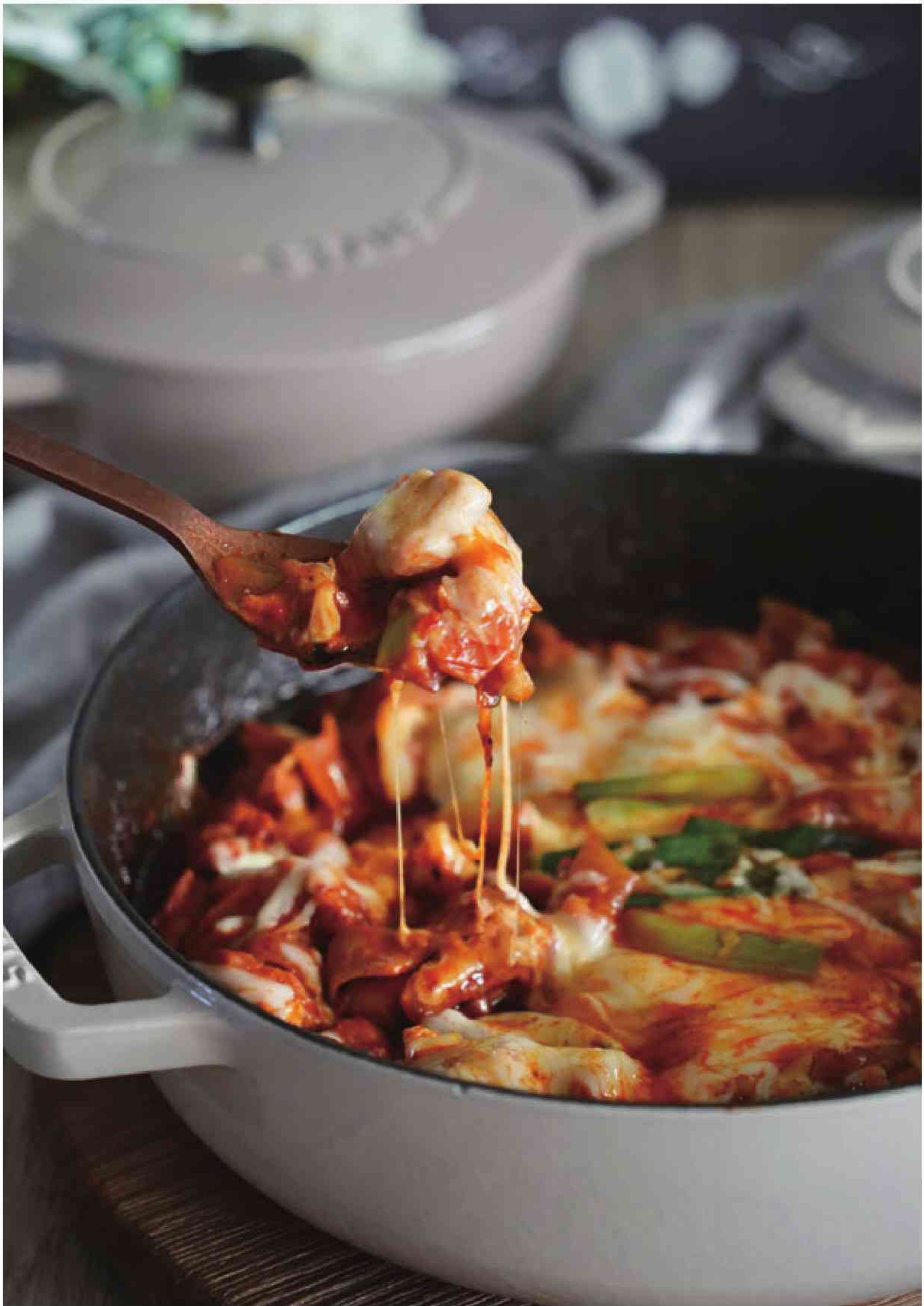
麻油 1 大匙  
鹽 1 至 2 小匙  
醬油 1 至 2 大匙

## 做法

1. 牛肉切小丁，蒜頭切成蒜末或壓成蒜泥，蔥切段，海帶芽用冷水泡開後瀝乾水分。
2. 熱鍋後放入麻油，加入牛肉丁拌炒約 1 至 2 分鐘，加入蒜末繼續拌炒。
3. 加入泡開的海帶芽拌炒至香味溢出，倒入 1200cc 高湯或白開水。
4. 中小火煮 20 分鐘，直到湯呈現黃黃綠綠的混濁程度。
5. 加入蔥段再煮 10 分鐘。
6. 加入鹽和醬油調味即完成。

## note

- 韓國人生日都會喝的一道湯，湯頭非常濃郁，跟清爽的台式海帶芽湯不一樣。
- 牛肉可以選擇較嫩的部位，例如：牛小排、牛五花、牛梅花……都可以。



# 春川辣炒雞

Erica Wu

30 分鐘

26 公分淺燉鍋 (3.2L)

26 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

去骨雞腿 500 克  
洋蔥 1/2 顆  
紅蘿蔔 1/2 條  
蔥 2 根  
蒜頭 3 瓣  
高麗菜 200 克  
披薩起司 100 克

## 醃料

韓國辣醬 2 大匙  
韓國辣椒粉 1 大匙  
醬油 1 大匙  
魚露 1 小匙  
糖或蜂蜜 1 小匙  
麻油 1 大匙

## 做法

1. 去骨雞腿切成一口的大小。
2. 洋蔥、紅蘿蔔切絲，蔥分蔥白蔥綠切段，蒜頭壓成蒜泥，高麗菜切小塊。
3. 雞腿丁拌入洋蔥絲、紅蘿蔔絲、蔥白、蒜泥，並加入所有醃料，醃製至少 2 小時以上。
4. 將醃好的雞腿和蔬菜放入鍋中，開火拌炒至雞肉八分熟，加入高麗菜和蔥綠拌炒均勻。
5. 撒上披薩起司，蓋鍋燜 3 至 5 分鐘，讓起司融化即完成。

## note

- 春川辣炒雞不用吃得太乾淨，將剩下的雞肉和醬汁，加入隔夜白飯，撒上海苔和泡菜，滴入少許麻油，拌炒均勻即為韓式辣雞炒飯。



# 海鮮煎餅

📌 孫夢莒   ⌚ 20 分鐘   🍳 26 公分淺鍋 (4L)   🍲 28 公分陶盤

## 食材 (4 人份)

綜合海鮮 200 克  
高麗菜絲 100 克  
洋蔥絲 1/2 顆  
紅蘿蔔絲 20 克  
蔥段 2 根

## 麵糊料

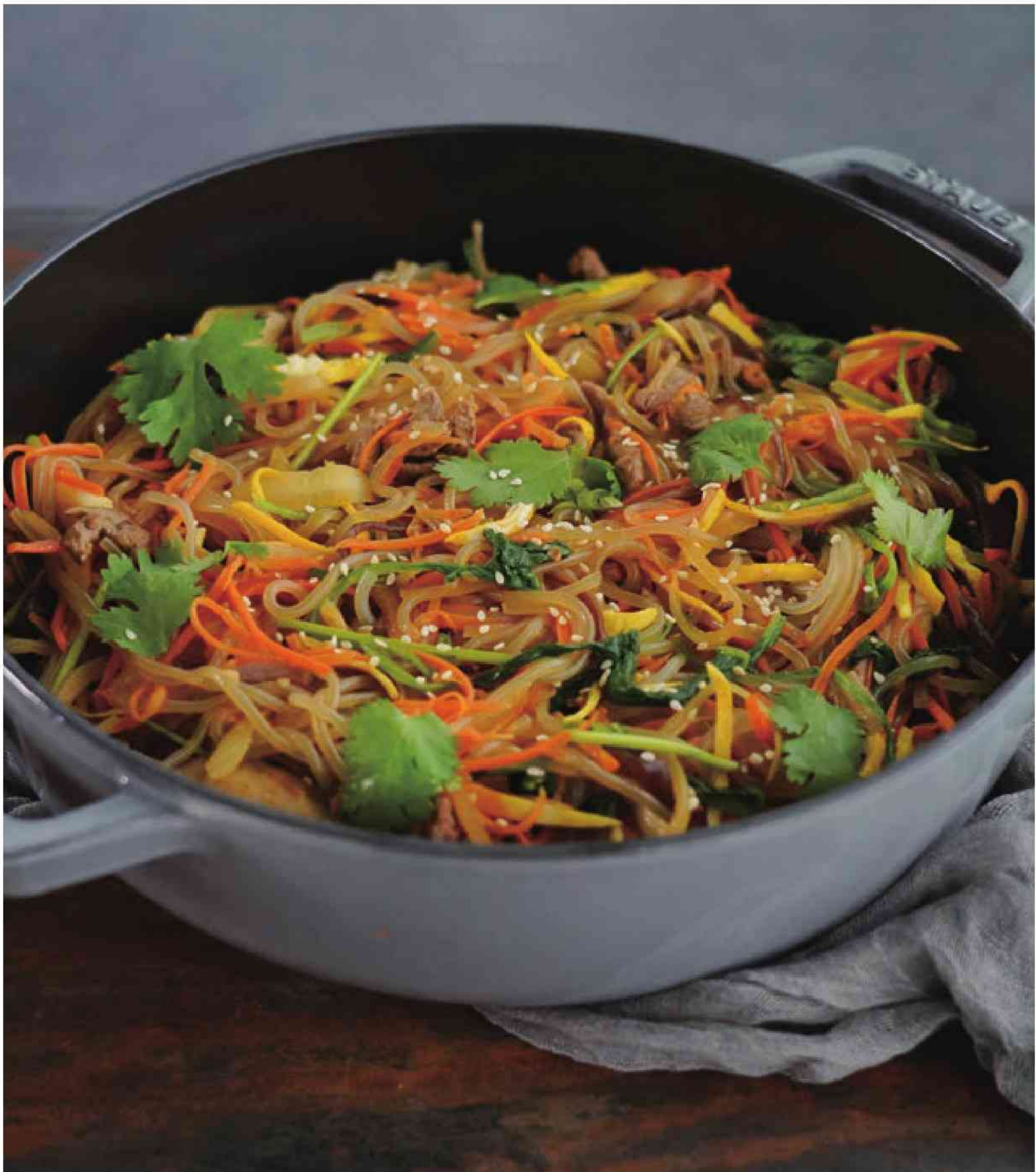
中筋麵粉 200 克  
糯米粉 40 克  
雞蛋 2 顆  
水 250cc  
鹽 1 小匙  
糖 1 小匙  
白胡椒粉 1/2 匙

## 做法

1. 先將綜合海鮮燙熟備用。
2. 將麵糊料攪拌均勻成麵糊，拌攪至麵糊中無麵粉塊即可。
3. 將全部食材加入麵糊中，再次均勻攪拌。
4. 鍋裡倒入適量油加熱，再將拌勻的麵糊鋪平於鍋中。
5. 蓋上鍋蓋，以中小火煎 5 分鐘，再翻面續煎 5 分鐘，煎至兩面金黃即可起鍋。

### note

- 麵糊可過篩，口感會更細緻。
- 翻面煎餅時，可將 26 公分的盤子蓋在煎餅上，再將整個鍋子翻轉，會比較容易翻面。記得翻面前先戴上隔熱手套，避免雙手被燙到喔！
- 海鮮料可以選擇軟絲、蝦仁、螺肉、干貝，或依手邊的食材調整。



note

- 可依喜好增減喜歡的蔬菜，牛肉絲也可以改成豬肉絲。
- 韓式雜菜冬粉無論冷吃、熱食都美味。
- 如果沒有韓式芝麻油，也可用一般香油或白芝麻油取代。
- 韓式冬粉是紅薯做成的粉絲，煮熟後不易沾黏。

# 韓式雜菜冬粉

🍷 黃芬 🕒 30 分鐘 🍳 26 公分淺燉鍋 (3.2L) 🍳 26 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

韓式冬粉 200 克  
菠菜 1 把 (約 200 克)  
木耳 4 朵  
洋蔥半顆  
紅蘿蔔半根  
鮮香菇 4 朵  
牛肉絲 1 盒 (約 200 克)  
蛋 1 顆 (切蛋絲用)  
油 3 大匙  
蒜末 1 大匙  
香菜末 1 大匙  
熟白芝麻少許

## 醃料

米酒 1 大匙  
醬油 1 大匙  
白胡椒 1/2 小匙

## 調味料

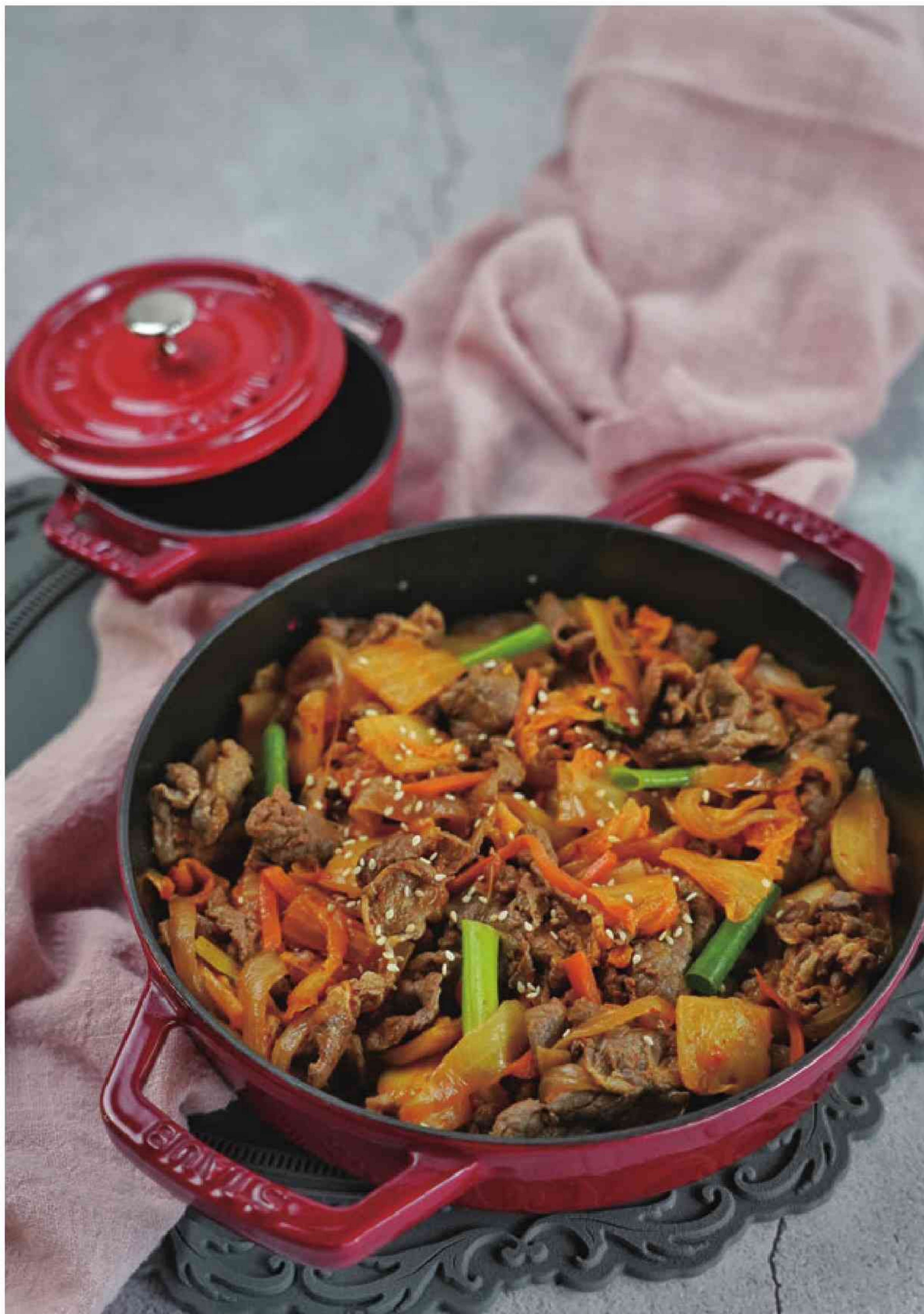
鹽 1 小匙  
糖 1 小匙  
白胡椒 1 小匙  
韓式芝麻油 1 大匙

## 醬料

醬油 2 大匙  
韓式芝麻油 1 大匙

## 做法

1. 冬粉放入滾水鍋中，煮 6 至 8 分鐘至熟後撈起，泡冷開水 2 分鐘。
2. 將冬粉撈起，用剪刀剪成段，以方便食用，倒入芝麻油拌勻防沾黏。
3. 菠菜切段，木耳、洋蔥、紅蘿蔔切絲，香菇蒂頭切下剝絲，香菇也切絲。
4. 將醃料和牛肉絲一同拌勻。
5. 鍋中倒入油 1 大匙，打散蛋液倒入，煎成薄薄的煎蛋片，盛起切絲。
6. 原鍋，乾炒香菇及香菇蒂至有香氣後，倒入油 1 大匙，加入牛肉炒香盛起。
7. 鍋中倒入油 1 大匙，依序炒香蒜末、紅蘿蔔、洋蔥、木耳、菠菜，接著加 3 大匙水和調味料，調味後熄火。
8. 放入冬粉、香菇、牛肉絲、蛋絲，醬料混合成雜菜冬粉醬汁，淋上拌勻。
9. 最後撒上香菜、白芝麻即完成。



---

# 泡菜炒牛肉

👩 Jessica 潔西 ⌚ 10 分鐘 🍳 20 公分雙耳煎鍋 📺 20 公分雙耳煎鍋

---

## 食材 (6 人份)

牛五花肉片 300 克  
洋蔥 1/4 顆  
蔥 1 根  
韓國泡菜 200 克  
白芝麻少許

## 醃料

醬油 2 大匙

## 調味料

米酒 2 大匙  
糖 1 大匙

## 做法

1. 牛五花肉片先拌入醬油略醃，洋蔥切絲，蔥切成段。
2. 熱鍋倒入油，放入洋蔥絲先炒香。
3. 放入醃過的牛五花肉翻炒。
4. 加入韓國泡菜和蔥段拌炒。
5. 最後加入米酒、糖調味，拌炒均勻，撒上白芝麻即成。

### note

建議依泡菜酸度和鹹度調整鹹味。



# 藍帶起司豬排

Erica Wu

15 分鐘

23 公分橢圓鍋 (2.35 L)

20 公分雙耳烤盤

## 食材 (2 人份)

豬里肌肉 300 克

火腿片 2 片

起司 2 片

高麗菜絲 1/4 顆

## 調味料

黑胡椒粉、鹽各適量

## 粉料

麵粉 100 克

麵包粉 100 克

蛋 1 顆

## 做法

1. 將里肌肉切成 4 等份，約 1 公分厚片。
2. 用肉槌或刀背將里肌肉拍打至斷筋。
3. 肉片撒上少許鹽巴和黑胡椒粉（口味清淡者可省略）。
4. 里肌肉片放上火腿、起司片，再蓋上一層肉片，肉排周圍壓緊。
5. 將肉排依序均勻沾上麵粉、打散的蛋液、麵包粉，沾好後壓一下表面，可減少麵包粉掉屑。
6. 熱油鍋，油溫約 160 度左右時，將豬排放入，以半煎炸方式，每面炸 3 至 4 分鐘即可起鍋，盛盤可搭配高麗菜絲一同食用。

### note

起司片的大小不可以超過肉片，不然起司會流出來且容易焦掉。



**note**

沖繩是有名的鰹魚產地，料理中的鰹魚粉和柴魚片是風味的來源，配上啤酒，讓人有回到沖繩居酒屋的氛圍。

# 沖繩風苦瓜炒蛋

👩 Jane 莊鈞媛 ⌚ 15 分鐘 🍳 20 公分雙耳煎鍋 🍽️ 24 公分湯盤

## 食材 (4 人份)

板豆腐 100 克  
鹽 1 小匙 (煮豆腐用)  
豬五花肉 150 克  
日本油豆皮 1 片  
蛋 2 顆  
山苦瓜 200 克  
油 4 小匙  
柴魚片適量

## 調味料

鰹魚粉 1 小匙  
醬油 1 小匙  
白胡椒粉適量

## 做法

1. 板豆腐剝成 1 口大小，放入鍋中，加水蓋過豆腐，放入 1 小匙鹽煮滾後瀝乾水分。
2. 豬五花切成片狀、油豆皮沖過熱水，橫切成一半，再縱切成 1 公分寬條狀。
3. 鰹魚粉放入碗中，倒入 2 大匙水混合，另取碗將 2 個蛋打散。
4. 苦瓜表面洗淨，去除子囊並將內層白色囊狀刮乾淨後，斜切成 2 公厘薄片。
5. 鍋中放入 2 小匙油燒熱，轉中火，將豆腐煎上色後取出。
6. 再放入 2 小匙油，轉中火將五花肉片炒上色，放入油豆皮略炒，再倒入苦瓜拌炒。
7. 豆腐放入鍋中拌炒均勻，再分次倒入蛋液並畫圈攪拌。
8. 倒入鰹魚水、醬油、白胡椒粉拌勻，熄火，撒上柴魚片即成。



# 日式燉牛筋

Queena 葵娜 (李函紋)

3 小時

24 公分和食鍋 (3.6L)

黑白南瓜烤盅



## 食材 (4 人份)

牛蒡 1 條 (約 200 克)

牛筋肉約 500 克

白蘿蔔 300 克

薑泥 1 大匙

蔥絲適量

水 1000cc

## 調味料

鹽 1 大匙

鰹魚醬油 3 大匙

醬油 3 大匙

酒 3 大匙

味醂 2 大匙

## 做法

1. 牛蒡切片後放入水中，加點白醋，防止氧化。
2. 白蘿蔔去皮切塊，牛筋肉切一口大小。
3. 冷水鍋中放入牛筋肉，邊煮邊撈浮末，煮滾後取出，沖洗牛筋肉。
4. 放入牛筋肉、白蘿蔔、薑泥、鹽和 1000cc 水，轉小火燉煮 1 小時。
5. 加入其他調味料和牛蒡片，轉小火再燉 1 小時，起鍋前加入蔥絲點綴即完成。

## note

- 蔥絲是起鍋點綴用，可加可不加。
- 大賣場買回的牛筋可以先修掉肥油，再汆燙煮過。



# 山藥鐵板煎餅

Queena 葵娜 (李函紋)

🕒 20 分鐘

🍳 20 公分雙耳煎鍋

📺 20 公分雙耳煎鍋



## 食材 (2 人份)

日本山藥 300 克

蛋 1 顆

蔥花 2 大匙

柴魚片少許

油 2 大匙

## 調味料

柴魚醬油 4 小匙

醬油少許

## 做法

1. 日本山藥磨成泥狀，打入生蛋，拌入蔥花，充分攪拌均勻，再加入柴魚醬油拌勻。
2. 在鍋中倒入 2 大匙油加熱，使用油刷將鑄鐵鍋塗抹均勻，待出現油紋後，倒入剛剛調味好的山藥泥，轉中小火煎 10 分鐘，如果喜歡表面熟一點，可加蓋煎。
3. 起鍋前撒上柴魚片，淋上少許醬油即完成。

## note

- 如果家裡有噴槍，可以在起鍋之後稍微炙燒表面，然後再撒上柴魚片，這樣會更加美味。
- 醬油依照個人口味，可加可不加。



# 柚子胡椒手羽先

Queenia 葵娜 (李函紋)

20 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

竹製砧板

## 食材 (4 人份)

雞翅 20 隻 (或翅小腿)  
日本太白粉 (馬鈴薯澱粉) 1 杯  
檸檬片、七味粉適量

## 醃料

柚子胡椒 3 小匙  
糖 4 小匙  
醬油 3 大匙  
酒 1 小匙  
味醂 3 大匙  
檸檬汁 4 小匙



## 做法



1. 將醃料拌勻加入雞翅醃至少一個晚上，如果有真空保鮮盒可以加快醃漬速度。
2. 準備一個大夾鏈袋，放入 1 杯日本太白粉，用搖晃的方式均勻裹上粉 (因為雞翅較多隻，可分一半一半搖晃)。
3. 在鍋中倒入適量油，油量至少要能醃過雞翅 1/3 的高度，轉中小火燒熱。
4. 待出現油紋後，放入裹好粉的雞翅，但要保留一些鍋內空間，不要一次塞滿，使用少油半煎炸的方式處理。
5. 煎炸到一面金黃後，再翻面續炸至都上色後撈起瀝油即完成，食用時可視個人喜好搭配檸檬和七粉味一同享用。

## note

- 不確定油溫是否到達的話，可用木筷伸入鍋中，若木筷邊緣冒出小泡泡即代表油溫足夠。
- 翅小腿形狀不規則，用半煎炸的方式不易炸均勻，建議先去骨，用刀子將翅小腿骨頭中間各劃一刀，將肉攤平即可去骨，這樣也更方便小孩吃。
- 在百貨超市、全聯超市都有販售管狀的柚子胡椒。
- 一般用麵粉炸出的麵衣口感「蓬鬆」；日本太白粉則是「酥脆」，如果沒有日本太白粉，也可以用地瓜粉取代。



# 牛肉豆腐鍋

Queena 葵娜 (李函紋)

30 分鐘

22 公分圓鍋 (2.6L)

18 公分圓鍋



## 食材 (4 人份)

大蔥 1 根  
洋蔥 1/2 顆 (約 130 克)  
板豆腐 1 盒 (約 500 克)  
牛五花肉片 300 克  
紅蘿蔔片 適量  
蔥絲 適量

## 調味料

醬油 3 大匙  
糖 2 大匙  
酒 2 大匙  
味醂 2 大匙

## 做法

1. 大蔥蔥白切斜段，蔥綠切絲，洋蔥切片，板豆腐切大塊，牛肉片切成入口大小。
2. 在鍋中放入 1 大匙油，先炒牛肉片至半熟盛起，接著放入洋蔥，鋪上豆腐。
3. 倒入 150cc 水，加入所有的調味料，在最上面放上牛肉片，並點綴少許紅蘿蔔片。
4. 轉小火燉煮約 25 分鐘，起鍋前撒上蔥絲裝飾即成。

## note

- 如果沒有大蔥，也可以用一般的蔥代替。喜歡吃辣的話，在起鍋前可加點七味粉提味。
- 相傳豆腐是從奈良傳來的，京都和奈良地緣很近，而京東水質很好，豆腐自然好吃，加上當地的九條蔥和丹波牛，融合出非常美味的下飯菜。時代久遠已經變成日本的家常料理。
- 肉豆腐和牛肉壽喜燒材料相近，差異在於前者是以豆腐為主的主菜，壽喜燒是以牛肉為主的火鍋料理。



# 涼拌和風牛肉

湯聖偉 10 分鐘 28 公分淺燉鍋 (3.7L) 24 公分南瓜鍋

## 食材 (4 人份)

洋蔥 1/2 顆 (約 300 克)  
蔥 2 根  
火鍋牛肉片 300 克  
辣椒片少許

## 醃料

蛋液 1 大匙  
太白粉 1 大匙  
醬油 2 小匙

## 醬料

醬油 3 大匙  
香油 2 大匙  
糖 2 大匙  
白醋 1 大匙  
芥末 1 小匙

## 做法

1. 洋蔥切細絲，泡水 5 分鐘後瀝乾，蔥切蔥花；醬料混合均勻，即為「和風芥末沙拉醬」。
2. 牛肉片放碗中，加入醬油、蛋、太白粉抓勻。
3. 用燉鍋燒一鍋滾水，將牛肉片下鍋煮約 1 分鐘，待熟後撈起瀝乾。
4. 取碗裝入牛肉片，倒入和風芥末沙拉醬。
5. 加入洋蔥絲、蔥花、辣椒片一同拌勻後裝盤。

### note

- 辣椒片可視個人口味斟酌調整份量，喜好日式風味，也可以撒上柴魚片，添加層次口感。
- 製作好的和風芥末沙拉醬，除了是常備的涼拌醬料外，也可以配合根莖類蔬菜製作炒野菜，風味亦佳。



# 日式醬油米丸子

謝宜澂 15 分鐘 26 公分圓鍋 (5.25L) 26 公分圓盤

## 食材 (10 人份)

日式糰子 300 克  
花生油 1 大匙

## 調味料

醬油膏 5 大匙  
味醂 5 大匙  
糖 1 大匙

## 做法

1. 取一小湯鍋，依序將醬油膏、味醂、糖加熱熬煮成醬汁。
2. 取鍋，倒入水煮滾後加入日式糰子下鍋煮 6 分鐘，或待日式糰子體積稍稍變大，即可撈起。
3. 在糰子表面塗抹花生油以防止沾黏，用竹籤把米丸子串起，再用噴槍炙燒至表面微焦。
4. 將醬汁塗抹於糰子上即完成。

### note

- 日式烤糰子貌似湯圓，口感雖軟糯，但扎實不沾黏，此處使用阿財湯圓米丸子，比例經過調配，口感和日式糰子相似，以在地濁水米製作，非常值得一試。
- 如果沒有噴槍，也可以直接塗抹醬汁後食用。



# 可樂餅

謝宜澂

1 小時

26 公分圓鍋 (5.25L)

17 公分雙耳橢圓烤盤

## 食材 (10 人份)

馬鈴薯 2 顆 (約 300 克)

紅蘿蔔 1/2 根 (30 克)

澎湖海菜 1 小把 (3 克)

起司絲 1 包

## 粉料

蛋 2 顆

低筋麵粉 150 克

麵包粉 150 克

## 調味料

粗粒黑胡椒少許

糖 1 大匙

美乃滋 100 克

醬油膏 3 大匙

## 做法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔削皮後切滾刀塊，澎湖海菜泡水瀝乾。
2. 用電鍋分別將馬鈴薯、紅蘿蔔蒸熟，再用壓泥器壓成泥並混合。
3. 於薯泥中加入調味料攪拌均勻。
4. 將薯泥分成 6 份，逐一包入澎湖海菜與起司絲。
5. 取 3 個平盤，分別裝入打散的蛋液、低筋麵粉、麵包粉，將包餡的薯泥依序沾裹麵粉、蛋液、麵包粉。
6. 取鍋，倒入 1000cc 油，將做好的可樂餅，用 160 度炸 6 至 8 分鐘後起鍋，瀝乾油分即可上桌。

### note

這是一道素食者可食的可樂餅，以澎湖海菜的天然海味，取代可樂餅中常見的海鮮配料，而調味料中的醬油膏，不僅和美乃滋一樣可幫助塑型，也可帶來略帶焦糖香氣的風味，十分值得一試。



## Chapter 6

# 南洋風下飯菜

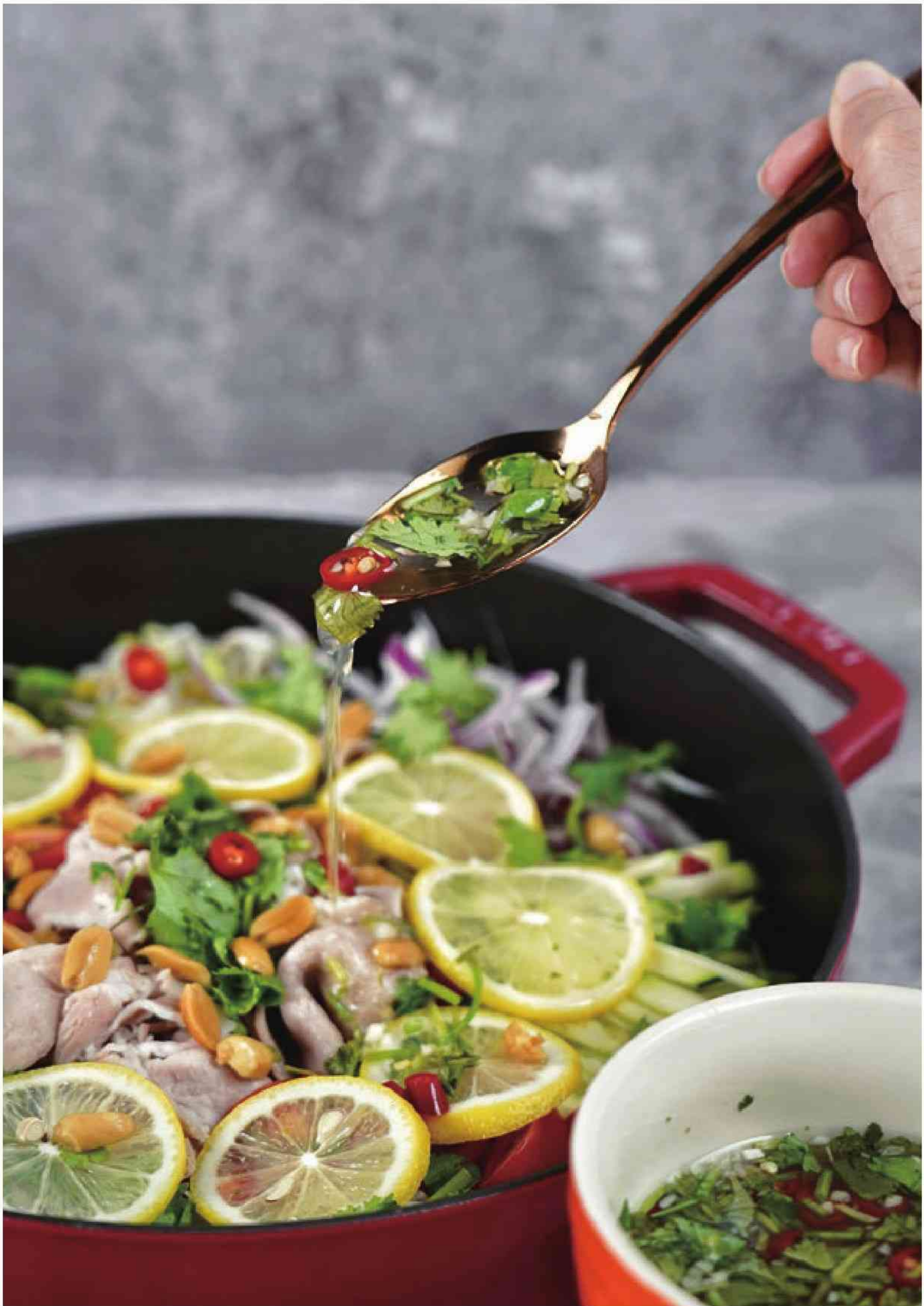
酸辣開胃的熱帶風情，讓人忍不住分泌唾液的迷人滋味。

越式酸辣涼拌米線 | 打拋豬肉 | 泰式海鮮酸辣湯 | 泰式檸檬魚 | 蝦醬炒高麗菜

泰式涼拌海鮮 | 香烤泰式豬頸肉 | 綠咖哩椰汁蝦 | 香蘭葉烤雞

菲律賓香蕉醬烤五花肉





# 越式酸辣涼拌米線

Coco Chang

30 分鐘

26 公分淺燉鍋 (4L)

28 公分淺燉鍋

## 材料 (3 至 4 人份)

越南米線 1/2 包 (約 150 克)  
豆芽菜 1 包  
火鍋肉片 1 盒 (約 250 克)  
紫洋蔥 (或洋蔥) 1/2 顆 (約 100 克)  
小黃瓜 1 條  
黃檸檬 1 顆  
辣椒 (大) 1 根  
香菜 2 根  
小番茄 5 至 6 顆  
花生米適量

## 醬料

檸檬汁 6 大匙  
糖 4 大匙  
水 3 大匙  
魚露 3 大匙

## 做法

1. 準備一鍋水，熱水放下米線開始煮，煮滾轉中小火，水滾計時 5 分鐘，撈起沖涼。
2. 燒一小鍋熱水，分別汆燙豆芽菜、火鍋肉片，撈起沖涼。
3. 取大碗，放入全部的醬料拌勻，可依個人喜好調整比例。
4. 將洋蔥、小黃瓜切絲，檸檬切片，辣椒切片，香菜切段，小番茄切片。
5. 米線鋪底，分別放上所有食材，再淋上醬料即成。

## note

- 生洋蔥先泡冰水，可以保持脆甜去辛辣味。
- 醬料所需的酸辣甜比例，請依個人喜好調整，也可以簡單的使用泰式甜雞醬調入糖、檸檬汁和水調製。
- 食材中的火鍋肉片也可以使用乾煎雞腿，或是燙熟的蝦仁、花枝等海鮮食材取代。



# 打拋豬肉

🍆 孫夢莒

🕒 20 分鐘

🍲 24 公分和食鍋 (3.6L)

🍽️ 24 公分湯盤

## 食材 (5 人份)

四季豆 5 至 6 根  
小番茄 10 顆  
蒜頭 3 至 4 瓣  
紅蔥頭 3 至 4 瓣  
辣椒 1 根  
豬絞肉 600 克  
九層塔 1 小把

## 醬料

醬油 1 大匙  
醬油膏 1 大匙  
魚露 1 大匙  
糖 1 大匙  
鹽 1 小匙  
白胡椒粉 1/2 小匙  
水 100cc

## 調味料

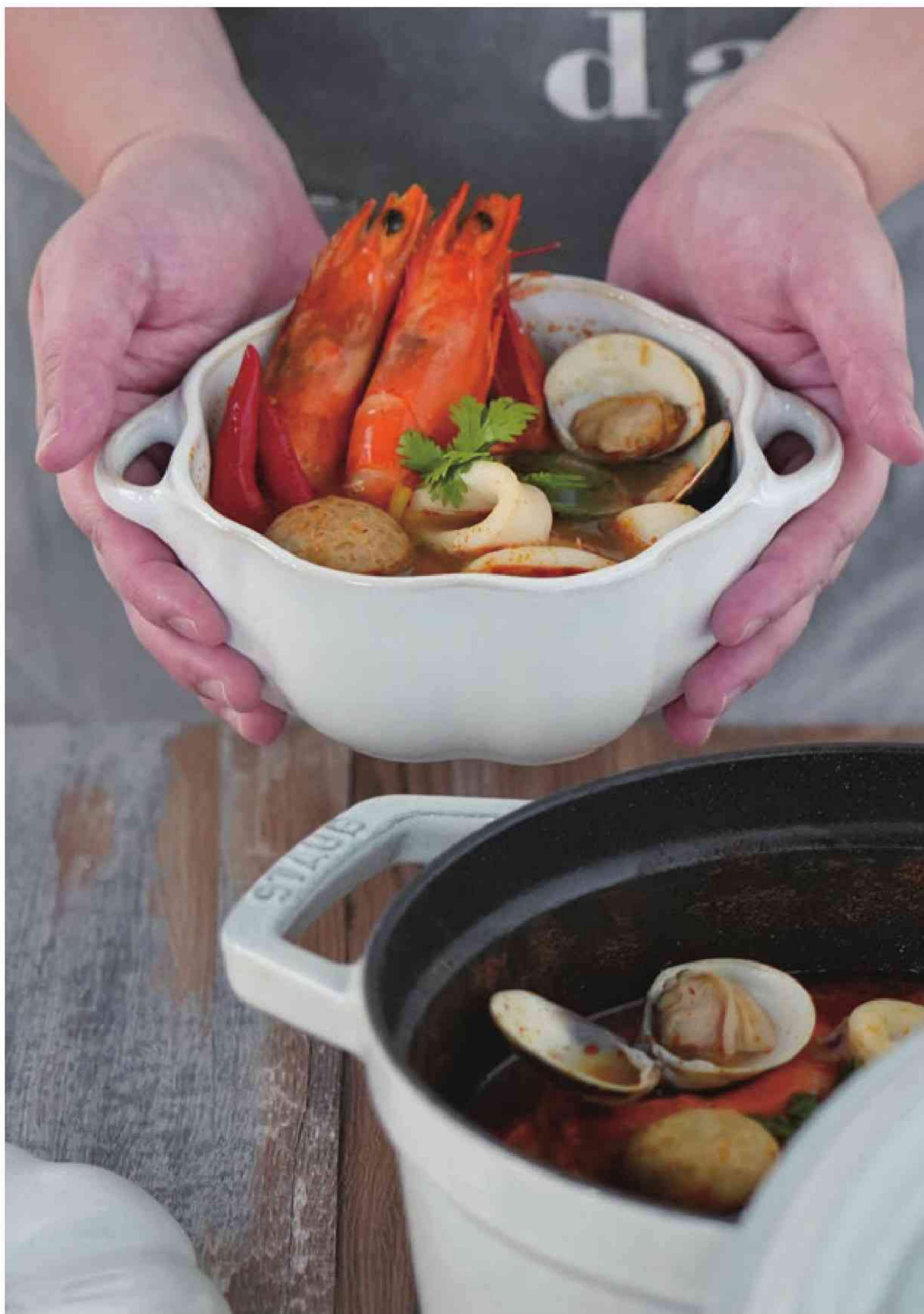
米酒 4 小匙  
醬油 1 大匙

## 做法

1. 四季豆撕去頭尾粗絲，切小段，小番茄切半，蒜頭切末，紅蔥頭切末，辣椒切圈片；找個容器將所有醬料倒入，調好醬汁。
2. 鍋中倒入適量油加熱，放入豬絞肉拌炒，等到豬絞肉快變白時，加入米酒拌炒 1 分鐘。
3. 加入蒜末、紅蔥頭末、辣椒片、醬油，繼續拌炒到醬油香味四溢。
4. 加入四季豆、小番茄拌炒 1 至 2 分鐘，倒入混合好的醬汁。
5. 煮到快收汁時，放入九層塔稍微拌勻，關火後起鍋即完成。

### note

打拋是指泰國的打拋葉，風味類似九層塔，同樣的風味做成打拋雞肉、打拋牛肉都可以，佐配的四季豆、玉米筍、小番茄都可以隨個人喜好調整。



# 泰式海鮮酸辣湯

🍷 孫夢莒   ⌚ 50 分鐘   🍲 20 公分圓鍋 (2.2L)   🍲 20 公分圓鍋 & 南瓜烤盅

## 食材 (3 人份)

鮮蝦 10 尾  
蘑菇 10 朵 (或洋菇)  
香茅 2 根  
香菜 1 根  
檸檬 2 顆  
檸檬葉 4 至 6 片  
紅蔥頭 4 至 5 顆  
南薑 20 克  
辣椒 2 至 3 根  
雞高湯 1000cc

## 調味料

泰國辣椒膏 3 大匙 (可依個人喜好做增減)  
糖 1 大匙  
魚露 3 大匙

## 做法

1. 鮮蝦清除腸泥，取 5 尾鮮蝦去頭去殼，蝦頭、蝦殼留用；香茅切片，香菜切段，檸檬榨汁，檸檬葉切半，紅蔥頭及南薑都切片，辣椒切圈片。
2. 在鍋中放入處理好的蝦頭、蝦殼煸出蝦油，蝦油出來後，倒入雞高湯。
3. 加入香茅，煮滾後撈掉浮沫，蓋鍋，轉小火燉煮 30 分鐘。
4. 開蓋，撈出蝦頭、蝦殼，加入檸檬葉、紅蔥頭、南薑、辣椒，再加蓋續煮 10 分鐘。
5. 開蓋後加入泰國辣椒膏 (加入的量視個人喜好) 攪拌，再加入鮮蝦、蘑菇、糖、魚露，轉小火煮 3 至 5 分鐘後關火，加入檸檬汁、香菜段即完成。

### note

建議至異國雜貨店購買食材配料，煮起來的味道才會比較道地。



# 泰式檸檬魚

🍷 孫夢莒

🕒 20 分鐘

🍲 28 公分魚鍋 (4.65L)

🍽️ 25 公分橢圓陶盤

## 食材 (4 人份)

黃檸檬 4 顆  
蒜頭 5 片  
辣椒 1 根  
蔥 2 根  
香菜 1 根  
薑末 1 大匙  
鱸魚 1 尾 (300 克)

## 醬料

蠔油 1 大匙  
魚露 3 大匙  
檸檬汁 2 顆  
香油 1 大匙  
白醋 1 小匙  
糖 1 大匙  
水 50cc

## 做法

1. 黃檸檬 2 顆切片，2 顆榨汁調製醬料，蒜頭切末，辣椒切末，蔥 1 根切蔥花、1 根切蔥段，香菜切碎。
2. 準備 1 個容器，加入所有醬料，再加入蒜末、薑末、辣椒末、蔥花、香菜碎，拌勻成醬汁。
3. 魚鍋中放入蒸架及 600cc 的水煮滾，在已經處理乾淨的鱸魚肚子裡放入蔥段及檸檬片 3 至 4 片 (約 1 顆量)，放在橢圓盤裡，再放入魚鍋蒸 15 分鐘。
4. 15 分鐘時間到後開蓋，將魚肚裡的蔥段取出，倒掉盤內的水，加入調製好的醬汁，並鋪入檸檬片擺盤，放入鍋中續蒸 1 至 2 分鐘後即完成。

## note

- 除了鱸魚外，肉質軟嫩的魚種皆可，例如：白鯧、石斑、鱸魚、鯛魚、鱈魚、比目魚、虱目魚等。
- 在市場買魚時，攤商雖然會幫忙處理鱗片，但回到家後，針對魚腹、背鰭及魚鰓周圍的細小鱗片仍要再次清理；另外魚腹中的血塊也要清理乾淨。



# 蝦醬炒高麗菜

馮英嵐

15 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

17 公分橢圓烤盤

## 食材 (4 人份)

高麗菜 1 顆 (約 500 克)

蒜頭 2 至 3 瓣

紅蔥頭 3 至 4 瓣

辣椒 1 根

## 調味料

蝦醬塊 2 塊

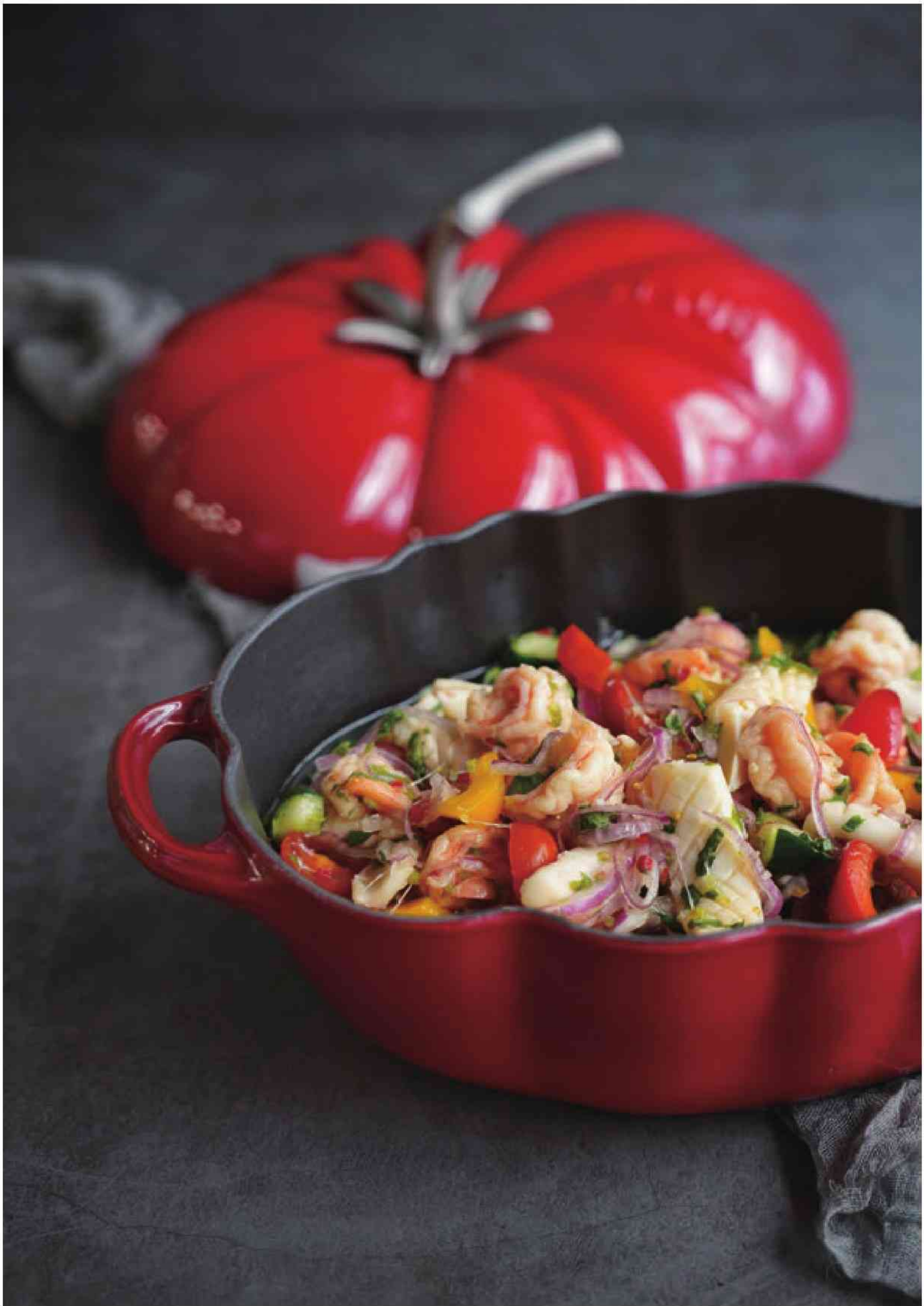
魚露適量

## 做法

1. 高麗菜撕成小塊，菜梗處用刀拍扁切小塊，泡水 30 分鐘，蒜頭、紅蔥頭拍碎，辣椒切片。
2. 蝦醬塊放入烤箱，以 160 度烘烤 8 分鐘，取出壓碎。
3. 熱鍋後，倒入 2 至 3 大匙油，炒香蝦醬碎，放入紅蔥頭、蒜瓣、辣椒爆香。
4. 放入高麗菜拌炒，炒至喜歡的熟度。
5. 起鍋前試味，若不夠鹹，可淋入適量魚露調味。

### note

- 蝦醬塊本身有鹹味，若鹹度不夠，可酌量添加魚露或鹽調味。
- 請視蔬菜量增加或減少蝦醬塊用量。



# 泰式涼拌海鮮

👤 Anny Chuang

🕒 30 至 45 分鐘

🍲 25 公分番茄鍋 (2.9L)

🍲 25 公分番茄鍋

## 食材 (4 人份)

蝦子 15 至 20 尾  
透抽 1 至 2 尾  
薑 3 至 5 片  
蔥 3 根  
米酒 2 小匙  
紫洋蔥 1/2 顆  
小黃瓜 1 根  
小番茄 10 顆  
水果甜椒 1/4 顆  
香菜 3 把  
辣椒 1 根

## 醬料

蒜頭 3 瓣  
魚露 2 大匙  
檸檬汁 3 大匙  
泰式甜雞醬 3 大匙  
糖 1 大匙  
水 15cc

## 做法

1. 將蝦子開背挑去腸泥，透抽表面劃刀後切成片狀。
2. 用 20 公分圓鍋，準備一鍋水，加入薑片、蔥、米酒，將蝦子和透抽汆燙後撈起，瀝乾水分。
3. 準備一碗冰水，放入汆燙後的蝦子跟透抽冰鎮，保持 Q 彈口感。
4. 紫洋蔥逆紋切細絲，泡水；小番茄對切、小黃瓜切成小塊，水果甜椒切小塊。
5. 香菜梗切碎，香菜葉略切，辣椒切碎。
6. 蒜頭切末，放入小碗中，加入其他醬料一同拌勻成醬汁。
7. 將紫洋蔥、小黃瓜、小番茄、水果甜椒、蝦子和透抽，放入番茄鍋中，倒入調好的醬汁一起拌勻，最後撒上香菜即完成。

### note

- 海鮮料可以依照個人喜好添加，如蟹腳肉、蛤蜊、干貝都很合適。辣椒可加可不加，隨自己的喜好增減。
- 因為小黃瓜會生水，所以醬汁可以調酸一點，涼拌海鮮放置 1 至 2 小時後味道會更好，也可以放置隔夜，整體融合後會更好吃喔。



# 香烤泰式豬頸肉

方愛玲 30 分鐘 28 公分淺燉鍋 (3.7L) 24 公分橢圓湯盤、白色長盤

## 食材 (6 人份)

豬頸肉 2 片 (約 600 克)  
小黃瓜 1 根  
小番茄適量

## 醃料

椰糖 30 克  
蒜頭 2 大瓣  
香茅 2 根  
魚露 2 大匙  
蠔油 2 大匙

## 醬料

椰糖 30 克  
蒜頭 2 瓣  
香菜 4 根  
辣椒少許 (不吃辣可不放)  
檸檬汁 3 大匙 (約 40cc)  
魚露 4 小匙 (約 20cc)

## 做法

1. 製作醃料：搗碎椰糖，蒜頭、香茅切碎，將所有醃料食材攪拌至椰糖溶解，即可塗抹在豬頸肉上醃製 1 晚。
2. 製作沾醬：搗碎椰糖，蒜頭、香菜、辣椒切碎，加入檸檬汁、魚露一同混拌均勻成沾醬。
3. 烤箱預熱至 180 度，將醃好的豬頸肉以 180 度烤 15 分鐘後取出。
4. 以斜刀方式將烤好的豬頸肉切薄片，可搭配小黃瓜、小番茄和沾醬一同享用。

### note

- 豬頸肉如果急需烹調使用，可先用叉子戳肉較易入味，再放入真空盒抽真空 2 小時，就不用再等待一夜。
- 這裡使用的是圓形塊狀的椰糖塊，需要搗碎使用，這是泰式醬料的風味來源，如果換成別種糖類，風味會略有不同。



# 綠咖哩椰汁蝦

👤 Alice 愛麗絲 ⌚ 30 分鐘 🍲 20 公分圓鍋 (2.2L) 📏 24 公分淺燉鍋

## 食材 (3 至 4 人份)

紅蔥頭 3 至 4 瓣  
洋蔥 1/4 顆  
薑 3 至 4 小塊 (可用南薑替代更香)  
新鮮香茅 3 至 4 根  
四季豆 3 至 4 根  
辣椒 1 根  
新鮮白蝦 8 尾  
檸檬葉 5/6 片 (捏碎, 可留 1 至 2 葉擺盤)  
椰子油適量  
高湯 500cc (若無可用水替代)

## 調味料

椰奶 4 大匙  
綠咖哩醬 150 克  
魚露 2 小匙

## 做法

1. 紅蔥頭、洋蔥、薑切末，香茅切段，四季豆切丁，辣椒切片，白蝦開背去腸泥。
2. 以中小火熱鍋，加入椰子油，轉中小火，將紅蔥頭、洋蔥、薑、香茅、檸檬葉、辣椒，下鍋炒出香氣。
3. 再加入調味料中的綠咖哩醬、椰奶和高湯煮滾。
4. 放入白蝦、四季豆、魚露，續煮 8 至 9 分鐘即成。

### note

- 可預留 1 至 2 片完整的檸檬葉及辣椒片，最後擺盤裝飾上桌。
- 用魚片或是雞腿塊取代白蝦，也很好吃喔！
- 想要濃郁風味，椰奶可以加多一些。
- 使用椰子油會更有南洋風味，如果沒有，也可用橄欖油取代。
- 魚露因各家廠版鹹度不同，可慢慢添加調味。



# 香蘭葉烤雞

👤 Alice 愛麗絲 ⌚ 30 分鐘 🍳 26 公分雙耳圓型煎盤 📺 26 公分雙耳圓型煎盤

## 食材 (2 人份)

雞腿肉 250 克  
蒜頭 5 至 6 瓣  
香蘭嫩葉 1 葉 (可不放)  
香蘭葉 24 葉  
小黃瓜、檸檬角 各適量

## 醃料

椰奶 2 大匙  
白胡椒粉適量  
醬油 2 小匙  
蠔油 2 小匙

## 醬料

香油 1 大匙  
米醋 50cc  
三溫糖 1 大匙  
紅辣椒末、綠辣椒末各 1 根

## 做法

1. 雞腿肉切塊，蒜頭去皮切末，香蘭嫩葉切碎。
2. 雞腿肉和醃料、蒜末、香蘭嫩葉碎一同拌勻，放入冰箱醃製 3 小時。
3. 取兩葉香蘭葉當外層，以粽子的包法包入瀝乾醬汁的雞腿塊，撕一條香蘭葉綁好，包完 12 個，一一擺在烤盤上。
4. 預熱烤箱至 180 度，放入烤箱烤約 20 分鐘。
5. 另起鍋，加熱鍋子，加入醬料，煮滾成醬汁。
6. 烤雞取出，可搭配醬汁、小黃瓜、檸檬一同享用。

### note

- 烤的時候，有汁液跑出來是正常現象。成品會略乾是正常的，沾醬一起吃就會剛剛好美味。
- 包雞肉時，將兩葉香蘭葉尖端交疊，折成杯狀，放入雞腿塊後，蓋上香蘭葉折好，再用香蘭葉繞兩圈包緊即成。





#### note

- 此處的香蕉醬指的是菲律賓香蕉番茄醬，這是當地獨有的醬料，主要原料有香蕉、洋蔥、辣椒、糖、鹽，也會加番茄，這是菲律賓獨有的醬料，風味比較濃郁，若無法取得，用一般番茄醬也可以。
- 若有香蕉葉包裹烘烤，香氣更佳。
- 冷藏熟成時間不可超過 24 小時，肉會變得死鹹。
- 若無烤箱，可直接用鑄鐵盤香煎也很好吃喔！
- 濃厚的醬烤五花肉，建議搭配小黃瓜或是生菜沙拉享用，風味更佳。

# 菲律賓香蕉醬烤五花肉

👤 Alice 愛麗絲

🕒 60 分鐘

🍳 33 公分魚拓鍋 (2.8L)

🍳 26 公分三合一淺燉鍋

## 食材 (2 至 3 人份)

帶皮五花肉約 1 公斤 (寬度 5 至 6 公分)

紫洋蔥、小黃瓜片適量

檸檬角 1/2 顆

## 醃料

醬油 100cc

檸檬汁 3 大匙

黑糖 2 大匙

可樂 50cc

蒜末 5 至 6 瓣

鹽 1 小匙

胡椒適量

## 醬料

菲律賓香蕉番茄醬 4 大匙

橄欖油 1 大匙

## 做法

1. 醃料放入真空保鮮盒或密封袋中均勻混合。
2. 整塊帶皮五花肉整片浸泡在醃料中，放入真空保鮮盒，真空出多餘空氣後，放入冰箱冷藏熟成約 3 小時；若使用密封袋，至少需要 5 個小時以上醃製時間。
3. 拿出冷藏熟成後的肉片，醃料留著備用，肉片靜置 10 分鐘回復室溫。
4. 烤箱預熱上下火 220 度，將肉片放入烤箱烤 25 至 30 分鐘，正確烘烤時間視各家烤箱溫度調整。
5. 將熟成醃料加入番茄醬及橄欖油，攪拌均勻做成醬汁。
6. 取出烤好的五花肉，將兩面塗上步驟 5 醬汁，續烤 7 至 8 分鐘後，翻面再塗上醬汁，最後再烤 7 至 8 分鐘。
7. 從烤箱取出放涼 5 分鐘後，再切成約 1 公分薄片，可搭配紫洋蔥和小黃瓜片，並依個人喜好擠入檸檬汁增添風味。



## Chapter 7

# 配飯也好吃的 燉煮湯品

胃暖了心也開了，不論晴天雨天，有飯有湯就是好天。

雞蓉玉米濃湯 | 鴨肉羹 | 金銀蛋莧菜湯 | 蛤蜊麻油雞湯 | 三代同堂好采頭燉雞湯

蓮子干貝蘿蔔雞湯 | 竹筍香菇雞湯 | 義式番茄海鮮湯 | 辣味噌肉片湯

博多雞肉水炊鍋 | 味噌豆漿鍋 | 魷魚螺肉蒜 | 沙茶石頭火鍋





# 雞蓉玉米濃湯

👤 Jessica 潔西 ⌚ 10 分鐘 🍲 20 公分圓鍋 (2.2L) 📺 22 公分圓鍋

## 食材 (6 人份)

雞胸肉 200 克  
玉米醬 1 罐 (425 克)  
高湯 800cc  
罐頭玉米粒 135 克  
太白粉水 2 大匙 (太白粉 1 大匙加水 1 大匙)  
蛋 1 顆  
蔥花適量

## 調味料

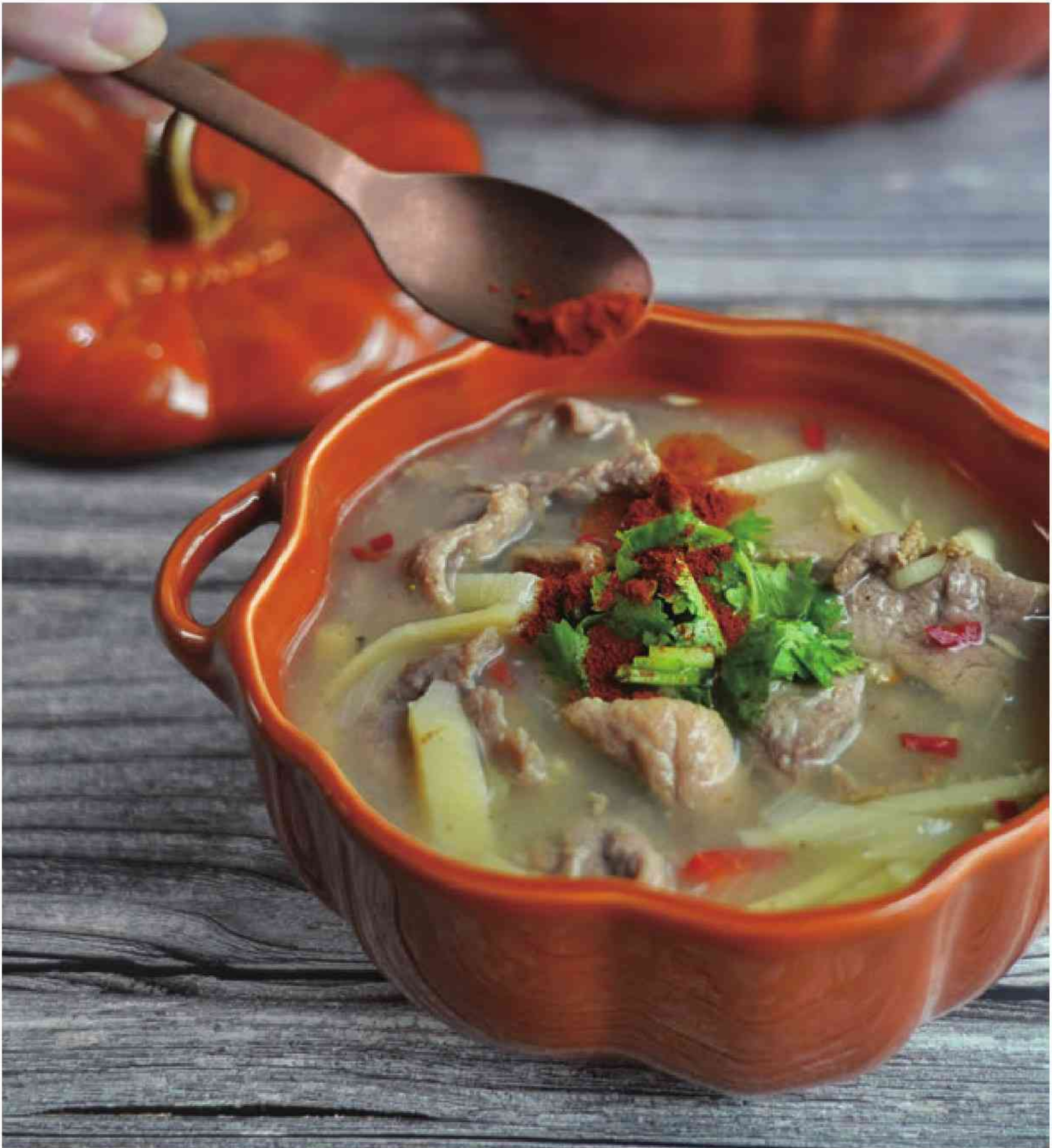
黑胡椒少許

## 做法

1. 用刀將雞胸肉刮成泥，加些水攪散。
2. 鍋中倒入玉米醬和高湯，先煮滾。
3. 湯滾後，將雞肉泥加入玉米湯裡攪散，再加入玉米粒。
4. 太白粉水慢慢倒入玉米湯中，調至喜歡的濃稠度。
5. 打入蛋花，熄火，撒上少許黑胡椒和蔥花即成。

### note

- 雞胸肉刮成泥後若不夠細碎，可再用刀切碎一點。
- 此處使用高湯和玉米醬，本來就有鹹味，可以不用另添鹽，可以煮好後，略嘗一下，再決定是否需要調味。



**note**

- 醃料中的食用小蘇打粉可用來軟化肉質，若手邊沒有，也可以省略。
- 鴨胸肉若切太厚，可以先切片再切絲，讓羹湯食材的大小一致，食用時口感更平衡適口。
- 勾芡的太白粉水比例是粉與水 1：1，可視湯量增減，分次慢慢加入，調至個人喜好的濃度即可。

# 鴨肉羹

🚩 Coco Chang

🕒 30 分鐘

🍲 24 公分和食鍋 (3.6L)

📺 19 公分南瓜烤盅

## 材料 (4 人份)

鴨胸肉 1 片 (約 300 克)  
竹筍或桶筍 1 根 (去殼後約 300 克)  
蒜頭約 10 瓣  
辣椒 (大) 1 根  
洋蔥 1 顆  
香菜 1 根  
高湯 (水) 1500cc  
太白粉 4 大匙  
香菜適量  
辣椒粉適量  
烏醋適量

## 醃料

鹽 2 小匙  
白胡椒 2 小匙  
米酒 2 大匙  
小蘇打粉 1 小匙

## 調味料

糖 1 大匙  
白醋 2 大匙  
鹽 1 大匙

## 做法

1. 鴨胸肉切薄片，加入醃料拌勻，靜置 10 分鐘。
2. 竹筍、洋蔥切成細絲，蒜頭切碎，辣椒去籽切絲。
3. 起油鍋，爆香蒜末、辣椒絲，將鴨胸肉炒至半熟，先盛起。
4. 續炒香洋蔥絲和竹筍絲，加入高湯煮滾後，轉小火。
5. 放入炒過的鴨肉，加入調味料後，試一下味道，慢慢調入太白粉水勾芡，至喜歡的濃度。
5. 食用前，可依個人喜好加入適量的香菜、辣椒粉和烏醋一同享用。



---

# 金銀蛋莧菜湯

Erica Wu

15 分鐘

20 公分圓鍋 (2.2L)

20 公分圓鍋

---

## 食材 (2 人份)

莧菜 150 克

鹹蛋 1 顆

皮蛋 1 顆

蒜頭 2 至 3 瓣

## 調味料

鹽 1 小匙

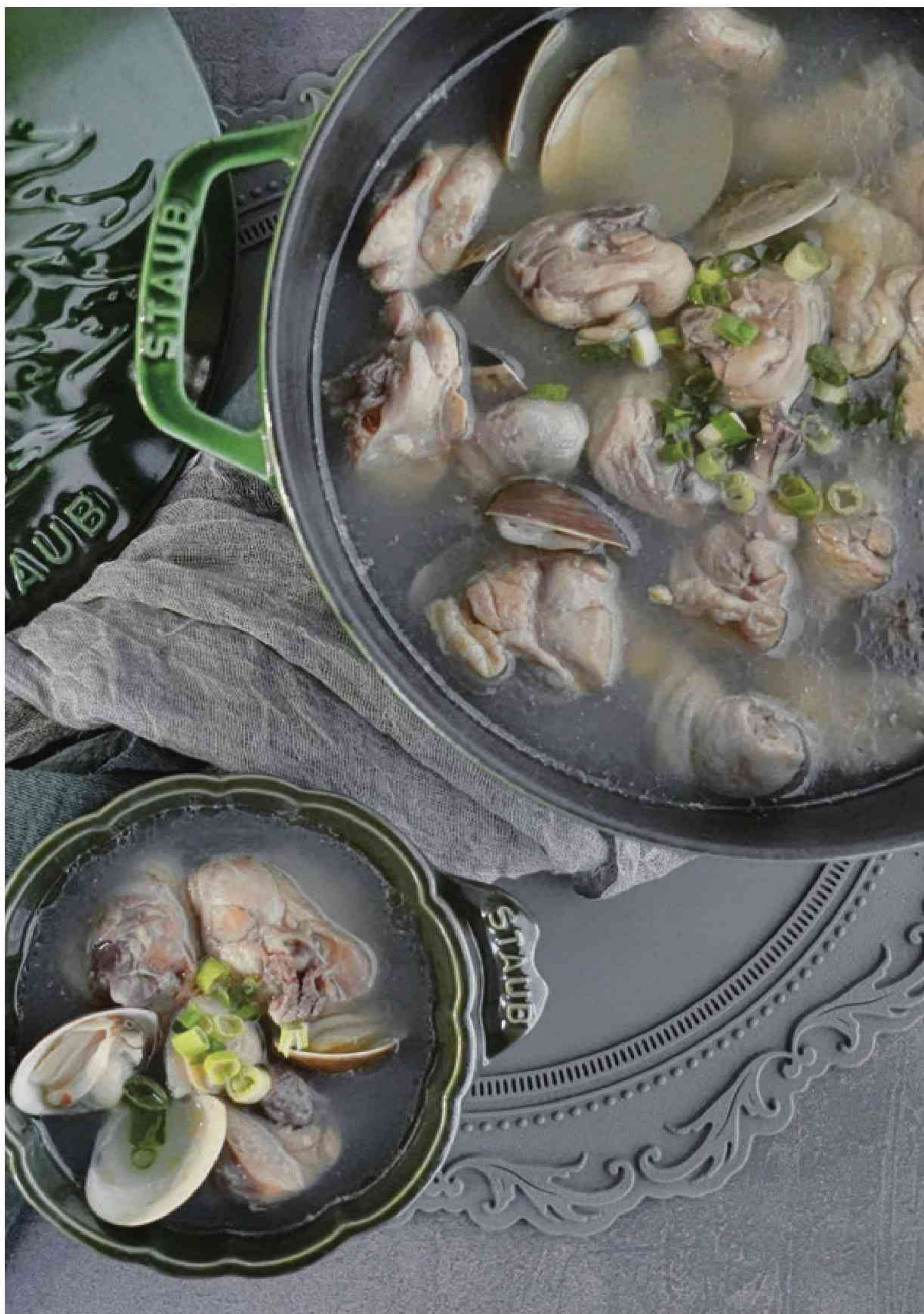
香油 1 大匙

## 做法

1. 莧菜洗淨後切小段，鹹蛋、皮蛋切丁，蒜頭切末。
2. 鍋中倒入香油，炒香蒜末。
3. 倒入鹹蛋和皮蛋丁，炒至香味溢出。
4. 倒入水 1200cc，煮滾後放入莧菜。
5. 再次煮滾後，加入少許鹽巴和香油提味即完成。

### note

金銀蛋指的即是鹹蛋和皮蛋，經過醃漬的兩種蛋，搭配起來特別對味，這道菜也可以乾吃，即是金銀蛋莧菜，用地瓜葉、菠菜，一樣美味。



# 蛤蜊麻油雞湯

張誦芬

30 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

24 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

切塊雞腿 600 克

蛤蜊 300 克

薑 6 片

## 調味料

麻油 2 大匙

雞湯塊 1 個

鹽適量

## 做法

1. 將雞腿切塊（或使用已切好塊的雞腿）。
2. 冷鍋下麻油，開中火，油熱後炒香薑片至微捲曲，將薑片推至鍋邊。
3. 鍋內雞皮面向下煎至微金黃，加入淹蓋過食材的水量。
4. 煮至沸騰時，撈除浮沫，轉小火、蓋鍋蓋燉煮 20 分鐘。
5. 開蓋加入雞湯塊與蛤蜊，轉大火煮至蛤蜊全開，此時可以再適度調味，即可享用。

## note

- 不喜歡處理雞骨頭的話，也可用去骨雞腿排切塊燉煮。
- 沒有雞湯塊也可使用鮮味炒手或雞粉等其他調味料，或使用現有的高湯當湯底，再適度調味。
- 這鍋湯可加入玉米、菇類等其他食材來豐富湯頭，單獨喝就很鮮美，也是冬日很方便上桌的火鍋湯底。



# 三代同堂好采頭燉雞湯

甜媽鍾錫

40 分鐘

23 公分橢圓鍋 (2.35 L)

23 公分橢圓鍋

## 食材 (4 人份)

切塊雞肉 500 克

白蘿蔔 200 克

蘿蔔乾 30 克

老蘿蔔乾 30 克

薑 2 片

水或高湯 1000cc

## 調味料

鹽適量

## 做法

1. 起一滾水鍋，將切塊雞肉汆燙去血水，再用清水確實洗去雜質。
2. 三種蘿蔔洗淨，去除多鹽分後切塊，或可依個人喜好切花。
3. 將雞肉放入鍋中，倒入高湯，以中火煮滾後，放入三種蘿蔔塊、薑片，轉小火煮 30 分鐘。
4. 關火燜 10 分鐘即成，可試過味道再決定是否調入鹽。

## note

- 蘿蔔乾是客家人多年累積下來的醃漬工法，蘿蔔乾即是常見的菜脯，老蘿蔔乾亦稱為老菜脯，因為醃漬後，味道較深沉厚實，必須透過洗滌，去除多餘的鹽分。
- 食譜中使用三種蘿蔔不同層次的口感，交織出這道暖心湯品。這三種不同年代的蘿蔔，各有著不同的風味：
  1. 老蘿蔔乾：厚實溫潤，愈黑愈好吃，客家人稱之為「黑金」，如同老一輩，閱歷豐富，愈陳愈香。
  2. 蘿蔔乾：透過風吹日曬的洗禮，帶出蘿蔔的脆度，宛如經歷淬煉的中年人，咀嚼出人生的風味。
  3. 新鮮蘿蔔：像剛出生的小嬰兒，皮細肉白，入口軟嫩。



# 蓮子干貝蘿蔔雞湯

🚩 Fendi 姨婆

🕒 60 分鐘

🍲 24 公分和食鍋 (3.6L)

🍲 24 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

蓮子 50 克

乾干貝 30 克

白蘿蔔 1 條 (約 300 克)

蔥 2 根

小土雞 1 隻 (約 1 公斤)

薑 5 至 6 片

## 調味料

米酒 1 大匙

鹽、白胡椒粉各適量

## 做法

1. 新鮮蓮子洗淨，乾干貝略洗，不需要浸泡，蘿蔔去皮切片，蔥洗淨切成段。
2. 洗淨土雞，放入冷水鍋中，加入薑片、蔥段及米酒，煮滾後撈起。
3. 燙過的土雞放入鑄鐵鍋中，加入淹過食材的水，小火燉煮 30 分鐘。
4. 時間到後，將雞湯中的浮沫撈起，加入蘿蔔片、干貝、蓮子，以大火煮滾。
5. 改小火煮 20 分鐘後關火，續燜 20 分鐘，加入適量鹽、白胡椒粉即成。

### note

土雞汆燙後湯頭會比較清澈，但是燉煮過程中，還是會有浮沫，中途可以撈出。



# 竹筍香菇雞湯

👤 Anny Chuang

🕒 30 至 45 分鐘

🍲 24 公分南瓜鍋 (3.45L)

📏 24 公分南瓜鍋

## 食材 (4 人份)

香菇 10 至 12 朵

大雞腿 1 隻

雞翅 2 小隻

竹筍 1 支

竹薑片 5 至 6 片

枸杞少量

## 調味料

米酒 1 大匙

鹽 2 小匙

## 做法

1. 香菇洗乾淨用冷水浸泡，香菇水要留用。
2. 雞腿、雞翅切塊洗淨，入滾水鍋中汆燙，竹筍去殼切片。
3. 熱鍋，加入少許油爆香竹薑片，將泡過水的香菇擠乾水分，下鍋一起炒。
4. 雞腿、雞翅放入鍋中和香菇一起拌炒，雞肉炒至微微焦香。
5. 倒入滾燙的開水，滾燙的水和雞腿、雞翅互相撞擊，使湯產生乳白色湯汁。
6. 倒入香菇水、竹筍片，並淋入米酒增添風味。
7. 煮滾之後轉中小火，約煮 30 至 45 分鐘。
8. 待雞湯快煮好時，將泡開的枸杞加入煮一下即可。

### note

- 紅棗跟枸杞隨自己喜好添加，不加也可以。
- 枸杞洗淨後，建議先用溫開水泡一下再使用。
- 先炒薑片和雞肉，再倒入熱開水，會讓湯汁呈現乳白色，讓雞湯更濃郁。
- 乾香菇用冷水泡開，可以保留較多香氣，泡完的香菇水也不要浪費，煮湯時可加入一起烹煮，在料理時用炒過的香菇可以增添風味。



**note**

- 炒洋蔥丁時，要耐心地一直拌炒，避免燒焦。將洋蔥炒軟，會比較香甜。
- 若無番茄醬，可用義大利麵醬替代。
- 最後點綴的新鮮迷迭香，可選用其他香草，如巴西利、檸檬百里香或羅勒皆可。若無新鮮香草，可用香菜替代，亦可加入綠花椰菜一起煮熟。
- 湯汁除了用來拌飯，亦可用麵包沾著吃。若未食用完，下一餐可加入義大利麵條、甜椒、蘆筍或綠花椰菜等，煮成茄汁義大利麵。

# 義式番茄海鮮湯

林雨澄

70 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

24 公分和食鍋

## 食材 (4 人份)

牛番茄 7 個

洋蔥 2 個

蘑菇 200 克

白蝦 12 尾 (約 500 克)

蛤蜊 600 克 (1 斤)

蒜頭 5 瓣

新鮮迷迭香 3 枝 (裝飾用)

## 調味料

番茄醬 3 大匙

## 做法

1. 牛番茄切塊，洋蔥切丁、蒜頭切末，蘑菇切半。
2. 將白蝦剪除鬚腳及頭刺，用剪刀開背，並用牙籤剔除背部腸泥；蛤蜊泡鹽水吐沙。
3. 鍋內加入 2 大匙橄欖油，用中火熱鍋，放入蒜末炒香。
4. 倒入洋蔥丁，一直拌炒至洋蔥丁變軟，大約炒 10 分鐘。
5. 倒入番茄塊，翻炒後加 100cc 水，加蓋用中小火燜煮 25 分鐘，大約每隔 5 分鐘打開鍋蓋，稍微拌炒避免黏鍋燒焦。番茄約煮 10 分鐘後倒入蘑菇，並加入番茄醬，拌炒後加鍋蓋燜煮。
6. 開蓋，用中火拌炒後，倒入蛤蜊，加蓋煮 2 分鐘。
7. 再次蓋鍋，轉大火，等多數蛤蜊半開後，倒入白蝦整鍋拌炒。
8. 待白蝦變紅熄火，放上新鮮迷迭香裝飾，並增加香氣即成。



# 辣味噌肉片湯

Jane 莊鈞媛

30 分鐘

18 公分圓鍋 (1.7L)

17 公分小豬鍋

## 食材 (4 人份)

板豆腐 300 克  
豬五花肉片 (或牛五花肉片) 100 克  
蔥 1 根  
薑末 1/4 小匙  
蒜末 1/2 小匙  
唐辛子適量

## 高湯材料

水 1500cc  
味噌 2 大匙  
辣豆瓣醬 1 大匙  
糖 1/2 大匙  
薄鹽醬油 1 大匙

## 做法

1. 板豆腐切塊，豬五花肉片切小片，蔥切成蔥花。
2. 將 1500cc 的水、味噌、辣豆瓣醬、糖、薄鹽醬油倒入鍋中，開大火煮滾。
3. 湯滾沸騰後放入板豆腐、五花肉片，轉小火，加蓋煮 15 分鐘。
4. 撒入蔥花、唐辛子，即可熄火起鍋。

### note

- 辣豆瓣醬及唐辛子的量可依個人口味調整；不吃辣的人可改用豆瓣醬或黃豆醬。
- 亦可用絹豆腐替代板豆腐。
- 味噌和醬油鹹度不同，建議酌量添加使用，可以依味噌的量來調整醬油用量。



#### note

- 煮火鍋湯底時，日本人習慣不加鹽，但因應台灣人口味，可放少許鹽使雞腿肉有少許鹹味，在福岡當地會先喝一口原味的湯頭，如果不夠鹹，可另加鹽或調入柚子醋醬油（ポン酢）調整成自己喜愛的湯頭風味。
- 品嚐時，會感覺到三種層次：入口雞湯的精華、雞腿肉軟嫩的口感、雞肉蔬菜丸子多汁的滋味，清爽卻豐盛。
- 一般日式鍋物蔬菜會搭配水菜或山茼蒿，風味獨特，值得一試。



# 博多雞肉水炊鍋

Queena 葵娜 (李函紋)

90 分鐘

28 公分淺燉鍋 (3.7L)

28 公分淺燉鍋

## 高湯食材 (4 人份)

雞骨 2 副 (約 500 克)

薑 6 片

水 2000cc

去骨大轉彎雞腿排 1 付 (約 600 克)

## 雞肉丸食材 (4 人份)

雞里肌肉 300 克

洋蔥半顆

蔥 3 根

雞蛋 1 顆

胡椒鹽 1/2 小匙

## 火鍋食材 (4 人份)

金針菇 1 包

高麗菜 1/4 顆

鴻禧菇 1/2 把

美白菇 1/2 把

火鍋豆腐 1 盒

季節時蔬 1 把

紅蘿蔔數片

## 調味料

柚子醋醬油 (ポン酢) 適量

## 做法

1. 先取鍋，冷水起煮，放入雞骨和薑片，待雜質浮出水面，取出雞骨洗淨。
2. 準備淺燉鍋，汆燙後的雞骨和 2000cc 水，大火煮滾後，小火熬煮 30 分鐘，將雞骨取出丟棄，即為「雞骨高湯」。
3. 雞腿切成一口大小，放入雞骨高湯煮 30 分鐘，調入適量鹽，煮成火鍋湯底。
4. 蔥分蔥白、蔥綠，蔥綠切末，洋蔥切末。
5. 將蛋白和蛋黃分開，將雞里肌肉和蛋白放入調理機打成泥，倒入洋蔥末和蔥綠混合，加入胡椒鹽打勻。
6. 取一個 22 公分平盤，將雞肉泥鋪平，蛋黃放在中央。
7. 鍋中放入切好的金針菇、高麗菜、鴻禧菇、美白菇、豆腐、紅蘿蔔片，等待高麗菜稍微煮軟。
8. 將步驟 6 雞肉泥上的蛋黃劃破，鋪滿整個雞肉泥，用湯匙舀雞肉泥 (約一口大小)，放入火鍋湯底裡，慢慢將雞肉丸子煮熟。
9. 最後放入季節時蔬煮熟即完成，沾柚子醋一起享用更加美味。



# 味噌豆漿鍋

謝宜澂 45 分鐘 28 公分圓鍋 (6.7L) 28 公分淺燉鍋

## 食材 (6 人份)

豆腐 1 塊  
百頁豆腐 1 條  
炸豆包 5 片  
番茄 2 顆  
小番茄 10 顆  
南瓜 1/4 顆  
大白菜 1/2 顆  
小白菜 1 把  
香菇 5 朵  
金滑菇 1 包  
蔬菜高湯 300cc  
味噌 2 大匙  
玉米筍 5 根  
豆皮 1 條  
無糖豆漿 450cc

## 調味料

壺底油 4 大匙  
味醂 3 大匙  
糖 適量  
鹽 適量

## 做法

1. 將豆腐、百頁豆腐、炸豆包、番茄切塊，小番茄切半，南瓜、大白菜切片、香菇切花、金滑菇去蒂。
2. 鍋中加入 2 大匙油與番茄，煮至番茄軟爛後，加入調味料調味。
3. 加入蔬菜高湯煮滾後轉中小火，接續加入大白菜、味噌熬煮。
4. 再加入處理好的蔬菜和其他豆類製品，中小火煮 20 分鐘。
5. 起鍋前 10 分鐘加入無糖豆漿，調味過程中適量添加水，小火煮至滾即成。

### note

- 這是一道以不同豆製品的口感成就出的豆漿鍋，此處選用的禾乃川豆製所的豆製品，使用非基改黃豆，製作手法細緻，豆腐細緻滑順，不鬆散，讓豆香能留存於舌尖，建議大家可以選擇優質的品牌，讓整體風味更上層樓。
- 烹調時要注意，豆漿請勿太早加入，會讓湯底混濁。



# 魷魚螺肉蒜

湯聖偉

15 分鐘

24 公分和食鍋 (3.6L)

28 公分淺燉鍋

## 食材 (4 人份)

水發魷魚 300 克  
蔥 2 根  
蒜苗 2 根  
芹菜 2 根  
桶筍 150 克  
五花肉片 300 克  
螺肉罐頭 1 罐

## 調味料

醬油 2 大匙  
糖 1 大匙  
鹽 1 小匙  
胡椒粉 1 小匙  
米酒 1 大匙  
香油 1 小匙

## 做法

1. 魷魚切片，蔥、蒜苗、芹菜都切段，桶筍切片。
2. 熱鍋，下 1 大匙油，放入蔥段爆炒。
3. 倒入 1500cc 的水，煮滾後倒入整罐螺肉，再次滾沸，倒入醬油、砂糖、鹽、米酒和胡椒粉煮滾。
4. 確認一下味道後，再將五花肉片，桶筍片一起下鍋熬煮約 6 分鐘。
5. 最後放入魷魚片、芹菜、蒜苗，煮滾後淋上香油即完成。

## note

- 水發魷魚是指市場已經泡好的乾魷魚，如果是使用乾魷魚，使用前需事先浸泡 6 至 8 小時。
- 桶筍是這道魷魚螺肉蒜的靈魂，用酸筍的酸味搭配螺肉的鮮，味道會更道地。



#### note

- 扁魚是一種魚乾，一般迪化街或傳統市場旁的雜貨店都可以買得到，店家一般保存於冰箱內，可詢問店家。扁魚整片肉身偏白色表示新鮮，若是黑紅棕色就不要買。一般可以買個 2 至 5 片，購回後密封冰凍保存即可
- 如果沒有壓力鍋，雞高湯大概熬 1 小時即可，由於湯底有海鮮等氣味重的食材，高湯不建議多煮存放。
- 沙茶火鍋的醬料是這道火鍋的精華，可以先照比例調製，試試看正宗風味，再依各人喜好調整。

# 沙茶石頭火鍋

🚩 Coco Chang

🕒 20 分鐘

🍲 26 公分三合一淺燉鍋 (3.3L)

🍲 26 公分三合一淺燉鍋

## 高湯食材 (4 人份)

扁魚乾 1 至 2 片  
雞架子 1 副  
豬骨或排骨 300 克  
水 2000cc

## 火鍋食材

火鍋肉片 1 盒 (約 300 克)  
洋蔥半顆  
鮮蝦 8 尾  
蛤蜊 10 顆  
鴻喜菇 1 包  
高麗菜片 1/4 顆 (約 400 克)  
綜合火鍋料 250 克  
玉米塊 1 根  
季節時蔬 1 把

## 火鍋沾醬

沙茶 3 大匙  
醬油 3 大匙  
醋 3 大匙  
高湯 3 大匙  
香油 3 大匙  
糖 3 大匙  
辣椒片、蒜泥、蔥花各適量

## 做法

1. 將豬骨、雞架子放入鍋中，以冷水起煮，水滾後煮 5 分鐘，洗淨備用。
2. 扁魚剪小，起油鍋煸炒扁魚至香酥，放入汆燙後的豬骨、雞架子和 2000cc 的水，放入壓力鍋上壓，計時 10 分鐘。
3. 起油鍋，用麻油炒香洋蔥絲和肉片，將肉片炒至半熟後，起鍋備用。
4. 倒入高湯開火煮滾，再將全部火鍋食材一一放入鍋中煮熟。
5. 食用前，將醬料拌勻，視個人喜好，搭配火鍋一同享用。

## 幕後拍攝花絮

### 真粉絲見面會



嵐嵐的愛女老闆是社團的金字招牌之一，只要有老闆入鏡就能吸引滿滿的讚數，而真人現身更是讓諸位姨姨陷入搶拍狂熱，儼然小型粉絲見面會。

### 最強法寶現身



為了拍攝工作，作者群紛紛帶上各式道具，希望可以拍出最美的菜色，但都比不上鍾銅直接把幕後技術指導婆婆帶到現場，果然婆婆一出手就知有沒有。

### 社團最閃 CP



社團中陰盛陽衰，大師兄孫夢莒和不正經的湯湯是少數的男性代表，此次拍照過程中，似乎也默默成為 CP 感最強的一對！？

### 夢幻鍋友會



拍攝工作讓社友有機會見到彼此，但意外驚喜還是和鍋海為伍，一邊盛盤，一邊想著下次要把哪個拍攝美鍋收到家裡的櫃子裡，真是幸福感爆棚。

## 有愛應援團

社團的友誼呈現在各種時刻，有作者不是當天拍照，卻義不容辭的來當小助手，雖然準備的是潔西 Jessica 的菜，但大家的神情和拍自己的菜一樣認真呢。



## 真實美味員工餐

食譜拍攝現場常常為了好看，調味和烹飪時間會因此調整，但作者群帶著來現場辦桌的心，不僅道道美味，吃不完的也馬上被打包回家，手慢可是搶不到的。



## 攝影師不能有懼高症



幫大家拍攝美照的喵喵大師 Erica，為了要讓菜色呈現最好的一面，常常要站在椅子上、梯子上，一張美照的背後，是攝影師不怕高不怕苦的搏命演出。

## 拍攝殺青開瓶大合照



拍攝最後一天，進度意外超前完成，於是前幾天已拍完照的作者也一同到現場慶功，辛苦了好幾天後，一起舉杯慶祝，留下好不容易的大合照。

## 鑄鐵鍋做下飯菜

——我愛 Staub 鑄鐵鍋，讓人胃口大口的常備菜譜

作者 | 我愛 Staub 鑄鐵鍋敘事大師群  
食譜統籌 | Coco Chang  
攝影 | Erica Wu  
Cherie Wong (40 頁、68 頁、74 頁、92 頁、94 頁)  
圖片提供 | 飛雀餐桌行動 (28 頁、150 頁、178 頁、180 頁、226 頁)  
封面設計 | Rika Su  
內文排版 | 簡單瑛設  
插畫 | Queena 葵娜 (李函紋)  
責任編輯 | 鍾宜君  
特別感謝 | 一間廚房

---

出版 | 境好出版事業有限公司  
總編輯 | 黃文慧  
副總編輯 | 鍾宜君  
行銷企畫 | 胡雯琳  
會計行政 | 簡佩鈺  
地址 | 10491 台北市中山區復興北路 38 號 7F 之 2  
粉絲團 | <https://www.facebook.com/JinghaoBOOK>  
電子信箱 | [JingHao@jinghaobook.com.tw](mailto:JingHao@jinghaobook.com.tw)  
電話 | (02)2516-6892  
傳真 | (02)2516-6891

---

發行 | 采實文化事業股份有限公司  
地址 | 10457 台北市中山區南京東路二段 95 號 9 樓  
電話 | (02)2511-9798 傳真：(02)2571-3298  
電子信箱 | [acme@acmebook.com.tw](mailto:acme@acmebook.com.tw)  
采實官網 | [www.acmebook.com.tw](http://www.acmebook.com.tw)  
法律顧問 | 第一國際法律事務所余淑杏律師

EISBN(PDF) | 9786267087367

Printed in Taiwan 著作權所有侵犯必究  
版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

特別聲明：  
有關本書中的言論內容，不代表本公司立場及意見，由作者自行承擔文責。



## 七大熱門標籤，天天出菜都不重複

- #超實用!新手必學的飯料理
- #好蠶甜!海鮮系下飯菜
- #大口吃!肉食系下飯菜
- #真想念!親切家常味下飯菜
- #神還原!日韓系下飯菜
- #好惹味!南洋風下飯菜
- #最暖心!配飯也好吃的燉煮料理&湯品

### 特別收錄

- 鑄鐵鍋使用的常見Q&A，針對清潔、烹調、收納各種疑難雜症，一一說明。
- 社團最有愛的拍攝花絮全紀錄。

忙碌了一天之後，最期待的時刻，就是坐下來，不用顧忌形象的大快朵頤，本書收錄鑄鐵鍋達人群最有愛的經驗分享，他們是鑄鐵鍋的愛好者，也是日日下廚的實踐者，不論是一鍋到底的美味燒排骨、吮指回味的塔香胡椒蝦、鹹香有味的客家小炒……，這些暖心料理不僅滿足了家人的胃，更是社團中人人爭相複製的熱門菜色。



ISBN 978-626-7087-34-3  
1AA010 定價580元  
建議分類：飲食