

和風



整版圖片：FOTOLIA

# 秋日和風料理

文 | 米娜

暑氣退去，秋意漸濃，不妨試試新的菜色，讓餐桌和心情也隨季節增添活力。



## 1 鯖魚豆腐煲

此道料理備料容易，作法也簡單快速，前後只要半個小時，就可完成鮮美濃郁的湯頭。搭配白飯或粉絲都是美味的晚餐。

### 食材

罐頭茄汁鯖魚1罐、豆腐1塊、高湯1杯、紅蘿蔔、洋蔥、木耳、青蔥。

辛香料：蒜末1大匙。

### 作法

- 備料：紅蘿蔔、洋蔥、木耳、青蔥切絲。豆腐切塊。打開罐頭，分離鯖魚與醬汁。
- 熱油鍋，下蒜末，煸炒出香氣，依序下洋蔥、紅蘿蔔、木耳、青蔥絲炒軟，下醬汁，翻炒均勻，煮3分鐘入味，取出備用。
- 高湯對水煮滾，放豆腐煮透，續放入鯖魚煮滾，將作法②的蔬菜絲鋪在鯖魚上面，蓋上鍋蓋小火再燜煮3分鐘，融和入味即可起鍋。



## 2 漢堡排佐蘿蔔泥

自己做漢堡排，美味又健康。多汁的絞肉排搭配酸香的醬料，風味清爽開胃，即使胃口不好的孩子，也可能多吃一碗飯。

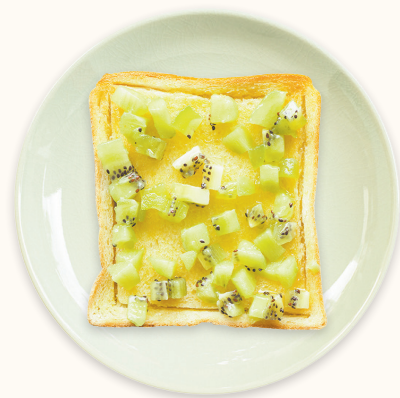
### 食材

豬絞肉300g、洋蔥末1/2杯、鹽、胡椒粉少量。

醬料：白蘿蔔泥1.5杯、醬油、柚子醋各1大匙。

### 作法

- 備料：洋蔥和絞肉一起順時針攪打出黏性。
- 絞肉團整成一個個圓形、中央較薄的肉餅球。一面撒胡椒粉備用。
- 熱油鍋，轉中大火，漢堡排調味的那面朝下下鍋，煎金黃、定形後翻面。蓋鍋蓋，以小火續煎5分鐘。
- 起鍋前用筷子插入漢堡排中央，若流出透明的肉汁，就表示已全熟。
- 漢堡肉盛盤，放醬料即可上菜。



## 3 水果蜜糖吐司

蜜糖吐司的魅力在於巧思，香甜奶油吐司加上水果，甜中帶鮮，層次豐富，平凡的吐司，也能化身精緻華麗的甜點。

### 食材

厚片吐司(厚度約3cm)1片、奇異果1個、無鹽奶油適量。

### 作法

- 備料：無鹽奶油隔水加熱融化；奇異果去皮切丁備用。
- 做吐司盅：用長刀在吐司側面伸入吐司部份切開底部；在厚片吐司頂面，用小刀從吐司邊向內2cm劃開吐司，取出切開的吐司。
- 吐司盅內部均勻刷上無鹽奶油，取出的吐司兩面都刷上無鹽奶油，放回吐司盅中。
- 吐司放進烤箱，以攝氏200度烤10分鐘；奇異果丁、砂糖均勻鋪在表面，再烤3分鐘融化砂糖即可。



## 5 鯉魚炒飯

這是一道營養又美味的飯食，可同時享用魚肉及柴魚的風味。若鯉魚肉不好取得，可以鮭魚、鮪魚肉替代，各有特色。

### 食材

冷白飯1碗、熟鯉魚肉適量、青蔥1大匙、雞蛋1個、白芝麻1小匙。

調味料：淡味醬油1匙、柴魚片2匙。

### 作法

- 備料：雞蛋打散。調味料攪拌均勻。鯉魚肉撕小條狀備用。
- 熱油鍋，轉小火，下蛋汁，蛋汁初凝固即取出備用。
- 原鍋下鯉魚、蔥末，煸炒出香氣，取出備用。
- 原鍋下白飯，倒回全部食材，淋上調味料，翻炒均勻。試嘗味道，加鹽及白胡椒粉調味。
- 持續翻炒大約2分鐘，即可熄火盛盤，灑上白芝麻及1/2蔥末。

鯉魚炒飯示意圖



## 茶裡時光

# 茶以新為貴？

文 | 山平

新茶有鮮爽濃郁的口感，老茶也有令人回味再三的風韻，各有千秋。



## 新茶上市備受期待

春天是一年之始，充滿生機，春天新茶上市，新鮮香韻令人期待。茶樹在冬季不發芽，經過一季休養後蓄勢待發。春天採收新製的新茶，茶葉中可溶物質之胺基酸與醣類含量較高，是一年中最佳狀態，所泡出來的茶，滋味清爽甘甜，茶香十足。

此外，新茶也指一年內採收新製的茶，依照季節有春茶、夏茶、六月白（第二次夏茶）、秋茶、冬茶。每個季節的日照、溫度、溼度及地形，對茶芽有著不同程度的影響，造就了各地不同季節的製程及獨特的香氣和風味。

## 對的時間喝對的茶

一般認為，新茶喝起來口感最好，不過，從中醫理論講，剛加工的茶葉存有火氣，這種火氣需儲存一段時間才會消失，因此，飲過多新茶可使人上火；同時，四季順天時飲不同的茶，養生效果事半功倍。

春飲花茶，可散發積聚在體內的冬季寒邪，促進體內的陽氣生發；夏季喝綠茶，營養成分較高，且具有清熱解暑、解毒止渴的作用；秋季喝青茶可達到清燥生津、解渴潤喉、祛痰消氣、提神醒腦的功效；冬季寒冷，飲紅茶可補陽、助消化、強身健體。

## 普洱茶愈老愈有韻味

期待歲月的增長，帶來的是智慧與韻味，這是茶人對收藏茶的期許。普洱茶屬於「越陳越香」的茶品，需經過一個自然發酵使其陳化的過程。只要注意茶葉的基本個性，一般人也可以收藏茶。

首先，光線的熱能會使茶葉發生變化，不可直接照射陽光及燈光；其次，茶葉非常容易「染味」，須避免空間中的異味；同時，溫差過大則可能加速發酵，未必有益茶的陳化，因此，使用陶甕儲存茶葉，或特製的紫砂茶罐，可保持適中的溼度，可妥善保存普洱茶。