



1 鮮蝦餛飩湯

自己包餛飩不難，一次多包些冷凍保存，方便食用。自己現做現煮的餛飩，鮮美滋味也令人驚豔。

食材

鮮蝦、白菜、紅蘿蔔、鮮香菇、香菜適量、餛飩皮500g。
餛飩餡料：蝦仁500g、蛋白2個、絞肉500g。
調料：嫩薑末1大匙、蔥末2大匙、白胡椒粉、鹽、香油微量。

作法

①蔬菜燙熟軟。蝦仁加鹽輕輕抓洗，沖洗瀝乾切丁備用。
②餛飩餡料加調料，攪拌均勻（邊攪拌邊慢慢加入蛋白）。
③餛飩皮裝入一匙肉餡，收口捏緊。
④煮滾一小鍋水，放餛飩，大火煮至餛飩浮起熟透，加蔬菜，加鹽調味。起鍋前加香菜即可。



繽紛蔬菜滿足視覺與味覺享受。

假日廚房



文 | 邊吉

和家人或朋友一起計畫假日菜單，體驗合作烹飪、共享美食的好時光。



2 蜜汁叉燒肉

這是一道廣東經典料理，傳統作法是用叉子固定豬肉在爐火上烤製而成。現代家庭用家用烤箱烤製叉燒，效果亦佳。

食材

豬梅花肉厚片500g。
醃料：紅腐乳2塊、蠔油、生抽、老抽、紹興酒各1大匙、蜂蜜2大匙、砂糖4大匙、五香粉、白胡椒粉1/4小匙、蒜末2小匙。

作法

①用叉子在豬肉面上均勻戳洞。
②醃料和豬肉放塑膠袋密封。搓揉豬肉使均勻沾裹醃料，冷藏至少一天。
③烤箱預熱220攝氏度。
④醃好的豬肉送烤箱烤熟，約40分鐘（翻面抹醬料3次）。
⑤烤肉抹醬可以利用醃肉醬，加少量水煮稠後使用。
⑥豬肉出爐放涼再切片。



3 清炒什錦蔬菜

一盤清炒蔬菜可鍛鍊耐心。透過洗菜、撿菜、依序下菜、炒菜，動作雖簡單，一一做到位卻可成就美味蔬菜料理。

食材

青花菜、紅蘿蔔、彩椒、蘑菇、四季豆適量、蒜頭3瓣。
調料：鹽、香油。

作法

①備料：青花菜去粗皮，改刀切小朵；紅蘿蔔去皮切片；彩椒切粗絲；蘑菇切片；四季豆兩側去筋，捏小段；蒜頭拍碎切末備用。
②鍋熱下油，油熱放蒜末，用小火煸出香氣。
③下蘑菇，煎出香氣，取出備用。
④續下青花菜、紅蘿蔔、四季豆，翻炒均勻，加2大匙水，燜煮5分鐘。
⑤續加入彩椒、香菇，翻炒均勻，燜煮3分鐘，加調料炒勻即可起鍋。



4 梅汁果凍

吃過正餐，甜點登場；果凍點心平易近人，是大人小孩都會喜歡的選項。梅子酸香，果凍滑嫩，吃在嘴裡，滿足在心裡。

食材

乾貨洋菜條一包（大約40g）、水（水量依洋菜條包裝調理說明）、梅子原汁60c.c.、檸檬汁10c.c.、白砂糖300g。

作法

①洋菜條放冷水中，一起煮到滾（時間大約15至20分鐘）。
②洋菜條煮至完全溶解後熄火。加入檸檬汁和梅汁40c.c.，持續攪拌至完全融合，倒入保鮮盒放冷卻，送入冰箱冷藏，口感會更結實。
③剩下的20c.c.梅子原汁加上冰水，依照自己喜歡的比例調成梅子飲品，再加上梅汁果凍一起食用，口感更加豐富美味。



5 炸春捲

無論葷素，都可以做春捲。只要食材夠新鮮，做出來的春捲餡料滋味鮮美，再炸得香酥美味，成品絕對令人一口接一口。

食材

春捲皮5張、麵粉水半杯。
餡料食材：豬五花絞肉200g、韭黃末100g、蝦仁200g、筍絲100g、冬菇丁50g、鹽少許。

作法

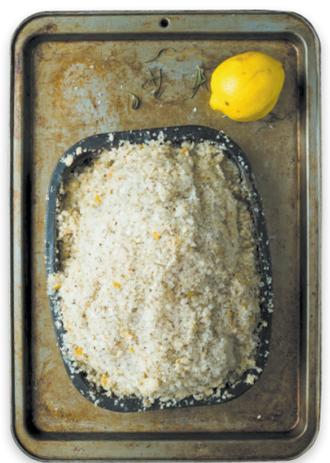
①筍絲汆燙去酸澀味，沖冷水瀝乾，捏乾水分，切細丁備用。
②蝦仁加鹽輕輕的抓洗，沖洗瀝乾後切丁，然後再加入其他餡料食材，用手連續拌打出黏性。加入調料，持續攪拌至均勻。
③取一張春捲皮，包入約50g餡料，捲成春捲形狀，用麵粉水固定封口。
④熱油鍋至150攝氏度，放作法③炸成金黃色即可。

中國名菜故事

鹽焗雞

文 | 斯玟

鹽能突顯食材的鮮味，「鹽焗雞」更是將雞肉的原汁原味牢牢鎖住。



▲一定要使用粗鹽，鹽與雞的接觸面積小，雞肉不會攝取過多鹽分。

起源於廣東客家族群的「鹽焗雞」，流傳至各地衍生許多作法，不盡相同。

相傳，清朝時鹽商生活富裕，某鹽商的家廚將吃剩的熟雞插入鹽堆中密封保存，卻意外發現保存在鹽堆裡的雞，不僅保持了鮮度，同時似乎增添了鹹鮮風味，肉質鮮而不乾柴。

此外，在客家人的遷徙歷史中，也有鹽焗雞的起源傳說。據傳，客家人在遷徙過程中，所飼養的家禽、家畜不便攜帶，便將其宰殺，放入鹽包中貯存、攜帶。到了搬遷地，這些鹽醃封存的食物可以快速緩解初期的食糧匱乏，又可滋補身體。

鹽醃過的雞肉如何烹調？除了燻蒸或燜煮，也有將鹽包裹著雞直接加熱。流傳至今，現代「鹽焗雞」已不需要先用鹽醃鮮，鮮雞可直接放入熱粗鹽中燻烤。鹽的包裹可保護雞的外皮不會烤焦，同時，一定要用粗鹽，鹽與雞肉接觸面積才比較小，雞肉不會吸收過多鹽分而死鹹。如果不想攝取過多鹽分，可以先用烘焙紙將雞包裹起來，再放進熱鹽中燻烤。

同時，鹽焗是基於物理熱傳導，用鹽作導熱介質，使原料成熟，加熱時間以原料成熟為準，不需要太長時間，以保持原料的質感和鮮味。



▲保存在鹽堆裡的雞，不僅保持了鮮度，同時似乎增添了鹹鮮風味。

在家做鹽焗雞腿

食材 生雞腿一隻、烘焙紙一張、香油適量。
醃料：蔥、薑、米酒適量。

作法 ①將生雞腿清洗乾淨，抹上醃料靜置入味。
②烘焙紙抹上香油，包裹雞腿。
③粗鹽在炒鍋裡炒至200攝氏度後移到烤盤裡。將雞腿埋入鹽堆中，再將烤盤送進預熱200攝氏度的烤箱裡。
④以200攝氏度烤30分鐘即可。

