

# 飽足美味湯品



文 | 米娜

一碗溫暖豐富的湯，色澤鮮亮，味道可口，再搭配上簡單的麵包，美味與營養兼顧，當成正餐也可以。

喝了會飽的湯，濃湯絕對是首選。使湯水濃稠的方法：加土豆泥同煮、用果汁機打成泥或加麵粉；煮法不同，成品口感也不盡同，可依自家喜好選擇作法。

具飽足感的湯，湯料滿滿，既要炒料，又要燉軟，如果使用煎煮兩用的鍋子，就可以一鍋到底，不但省去換鍋的麻煩，也會提高下廚者煮這種湯品的意願。



## 1/ 鮮美海鮮 南瓜海鮮濃湯

自己料理南瓜濃湯自由度十足，喜歡的肉類、海鮮都可加入，或是加入蔬菜及菇類，可以創造出更鮮爽的濃湯滋味。

### 食材

南瓜500g、鮮蝦、南瓜子、新鮮巴西里葉適量、牛奶300c.c.、水1.5L。

### 作法

- ①南瓜皮刷洗乾淨，去籽切片備用。
- ②大湯鍋放水1.5L煮滾，放南瓜片，大火煮滾，轉小火煮至南瓜軟透，放入果汁機打成泥。
- ③南瓜泥倒回鍋裡，再加入牛奶，用小火慢滾。
- ④鮮蝦清洗乾淨，去外殼、去腸泥，放入滾水裡，一變色即熄火，取出瀝乾水分。
- ⑤蝦仁加入小滾中的濃湯，加鹽調味即可。食用前撒上新鮮巴西里葉末、南瓜子，風味更佳。



美味海鮮  
香軟南瓜

## 3/ 玉米香甜 玉米濃湯

小朋友都愛喝玉米濃湯，對玉米所釋放的鮮甜回味無窮，幾乎不用額外調味，就可以煮出清爽美味、營養豐富的湯品。

### 食材

新鮮玉米4支、土豆丁1杯、洋蔥切丁1.5杯、奶油30g、新鮮大蒜2瓣、牛奶200c.c.、高湯800c.c.。

### 作法

- ①玉米立著拿，將玉米粒用刀削切，一粒粒取下來。
- ②奶油放炒鍋，以小火融化奶油，下洋蔥，小火炒洋蔥至軟爛。
- ③下玉米粒，拌炒3分鐘，使其裹上奶油和洋蔥的香氣，加蒜末繼續炒。
- ④加高湯煮滾，加土豆，轉小火續煮20分鐘後，熄火放涼。
- ⑤作法④放入果汁機攪打成糊，倒入湯鍋，加牛奶，以小火煮滾，加鹽調味即可。

## 2/ 燻肉香濃 青花菜培根濃湯

天氣愈冷，青花菜愈好吃，口感比夏季嫩甜，煮成濃湯自帶鮮甜，頂多加一點鹹香的煎培根提味，就是一道美味湯品。

### 食材

青花菜300g、洋蔥切丁1/2個、土豆切丁1個、培根3條、牛奶300c.c.、蔬菜高湯600c.c.、蒜頭切末2瓣。

### 作法

- ①青花菜去除粗皮切小朵，用水煮軟透備用。培根切小塊，用橄欖油煎香，瀝油備用。
- ②奶油放炒鍋以小火融化；下洋蔥，小火炒至軟爛；加青花菜、土豆，翻炒均勻；續加高湯煮滾，蔬菜軟透，即可熄火放涼。
- ③作法②用果汁機打成糊，然後倒入湯鍋；再加入牛奶，以小火煮滾；加鹽調味，放入培根丁，即可上菜。加入油煎的培根丁，提味又增色。



香濃培根  
清新蔬菜

## 4/ 西紅柿酸香 牛肉西紅柿湯

冰箱裡常備絞肉、西紅柿糊，再搭配一些家裡零星蔬菜，就可以煮一鍋酸鮮好喝、營養高纖的意大利風味湯品。

### 食材

牛肉絞肉300g、西紅柿2個、西紅柿糊2杯、洋蔥1個、紅蘿蔔半條、新鮮巴西里葉適量、彩椒1個、青豆1杯、腰豆1杯、西芹1支、蒜頭切末3瓣、意式香料。

### 作法

- ①蔬菜洗淨瀝乾，切丁備用。
- ②使用深炒鍋，用橄欖油炒香蒜末、洋蔥；加絞肉，加熱至變色才翻動；加入其他蔬菜丁，翻炒均勻。
- ③加水淹過食材，大火煮滾，加西紅柿糊、意式香料，細火慢燉，直至蔬菜全部熟軟。
- ④加鹽、黑胡椒調味，撒上巴西里葉末，即可上菜。



酸甜蔬菜  
鮮美牛肉

整版圖片：FOTOLIA

## 邊走邊吃

# 日本秋季美食

文 | 斯玟

日本的秋天氣候舒爽，當季的美味食材又吸引人，適合邊走邊吃，享受旅遊樂趣。



### 鹽烤秋刀魚

秋刀魚是日本料理中最具代表性的秋季食材之一，因其外型像一把刀子，又盛產於秋季，所以被命名為「秋刀魚」。秋刀魚在日本有秋味之王的稱號，秋天是盛產期，肉質最肥美。在日本最常見的烹製方式是將整條魚鹽烤，搭配白飯、味噌湯、蘿蔔泥一同食用。

秋天遊日，不妨多品嘗秋刀魚。除烤魚，在居酒屋、家庭餐廳，也常見秋刀魚佃煮料理。秋刀魚放入鹹甜滷湯，細火慢燉，因長時間燉煮，且滷湯成分含醋，成品魚骨軟爛，入口即化。

### 黃金栗子飯

秋天是栗子的季節，這個時節的日本，有很多使用栗子製作的期間限定美食，例如：甜點、蛋糕、栗子料理，到糖炒的點心等等。每年9、10月收成期間，日本很多地區都有撿栗子的觀光農園，有興趣也可以去產地體驗採收栗子的樂趣。

旅遊住宿如有廚房，也可買新鮮栗子回住處烹調。栗子飯是經典栗子料理，作法也不難。首先，將栗子浸泡熱水後，更容易剝除外殼及外膜；其次是調味，添加適量的昆布醬油，讓炊飯吸收鹹香滋味，襯托栗子的香甜。

### 地瓜炒豬肉

在日本餐館很常見炒豬肉片料理，不限定那種蔬菜，隨興搭配，是白飯的好夥伴，也是下酒的風味小菜。秋季的炒肉片，加入地瓜可以享受不同的口感及微甜的滋味。地瓜入菜的日本料理，還有蔬菜炸天婦羅，切薄片或切絲的地瓜，裹上麵衣去炸，成品香甜可口、外酥內鬆。

和菓子或西式糕點也是秋天地瓜的舞臺；在日本頗有知名度的地瓜燒，或地瓜泥起司蛋糕等，搭配咖啡或茶，相得益彰。旅途中可放緩步調，停下來喝杯熱茶，順便享用地瓜製的糕點。



黃金栗子飯



地瓜炒豬肉