



烤料理

文 | 米娜

烤箱料理很多，蔬菜、海鮮、肉類菜餚到甜點，試著做做看。

2 烤雞肉

低脂肪、高蛋白質的雞胸肉是許多追求健康的人熱愛的食材之一，如能有美味的烤雞胸肉廚藝，將使健康飲食更加方便。

食材

雞胸肉、節瓜、洋蔥、彩椒適量。
醃料：醬油3大匙、洋蔥末1大匙、蒜末1大匙、味醂1大匙、糖1大匙、清水2大匙。

作法

- 備料：雞肉切大丁。節瓜切片狀，洋蔥、彩椒配合雞肉大小切塊備用。
- 用竹籤將雞肉與其他食材間隔串起來備用。
- 雞肉入鍋稍微煎一下，封住肉汁。
- 烤箱預熱180攝氏度。
- 將雞肉串均勻排在烤盤上，送進烤箱烤6分鐘，翻面再烤6分鐘。
- 雞肉熟即可出爐，灑上一些香菜葉子，風味更佳。



4 鮮菇烤蛋

這道料理有兩個特色，一是烤填飽香菇，一是烤雞蛋；兩者都可以各別發揮，變化出其他好菜，不妨試著自己設計菜單。

食材

大香菇6朵、雞蛋6個、起司絲適量。
調料：意式香料、黑胡椒、鹽適量。

作法

- 大香菇去蒂，以濕巾擦拭；香菇裡外均勻塗橄欖油，灑些鹽、黑胡椒。
- 烤箱預熱180攝氏度。香菇烤10分鐘後取出。
- 香菇表面朝下，內面鋪上起司絲後，雞蛋打在起司絲上面。
- 香菇再放烤箱，以200攝氏度烤10分鐘，烤至蛋白硬化、蛋黃初凝即可出爐，灑上香料即可上菜。
- 美味秘訣：將香菇的內面挖除一些，可加大裝蛋的體積。



香甜蔬菜
口味濃郁

1 烤蔬菜

烤蔬菜的香味和甜度，比起炒蔬菜更加濃郁；同時，烘烤烹調方法突顯香草的香氣，更豐富了烤蔬菜的口味。

食材

玉米2支、紅蘿蔔1根、甜菜根1個、結球甘藍15顆、彩椒1顆、新鮮小西紅柿10個。
調料：意式香料1小匙、鹽1小匙、橄欖油4大匙、黑胡椒1小匙。

作法

- 結球甘藍用滾水煮熟2分鐘備用。
- 玉米切塊，紅蘿蔔切條，甜菜根去皮切片，彩椒切條，小西紅柿剖半。
- 將所有食材放在烤盤裡，灑上調料，也可依照自己喜愛口味調整。加完調料，攪拌均勻。
- 烤箱預熱200攝氏度，作法③放入烤箱內烘烤，烤箱溫度設定上下火200攝氏度，時間設定20分鐘。



3 烤鮭魚

烹調鮭魚不得法，吃起來可能有腥味，也可能口感太乾柴。用烤箱烤鮭魚，只要溫度設定好，就可以坐等美味烤鮭魚。

食材

鮭魚尾巴1片、薑3片、檸檬汁適量。
醃料：白酒2大匙、鹽、黑胡椒。

作法

- 備料：鮭魚片解凍，洗淨。用紙巾把水吸乾。
- 烤箱預熱200攝氏度。
- 醃料攪拌均勻，均勻抹在魚的兩面。在烤盤上鋪上薑片，鮭魚放上烤盤，送入烤箱。烤25分鐘。
- 烤魚出爐，搭配主食及配菜擺盤上菜。食用前在魚肉上擠些檸檬汁，風味更佳。
- 想要魚肉軟嫩，可用烘焙紙包鮭魚烤，不僅保營養，還可以烤出鮭魚的美味及香氣。



5 起司烤青花菜麵

蔬菜上灑滿起司烤至融化，品味的是蔬菜的鮮甜，以及起司的鹹香口感。若要吃得飽，可加些意大利麵一起焗烤。

食材

青花菜300g、彎管麵1杯、麵粉5大匙、牛奶1.5杯、起司粉3大匙、起司絲適量。

作法

- 青花菜去粗皮，切小朵，汆燙斷生備用。
- 彎管麵煮熟，快速過一下冰水，瀝乾備用。
- 白醬：奶油放鍋裡，小火融化奶油，下麵粉炒香，一邊慢慢加牛奶，一邊攪拌均勻，加鹽、黑胡椒調味。
- 烤盤內放入青花菜、意大利麵，倒入白醬。灑上起司粉，鋪滿起司絲。
- 烤箱預熱180攝氏度，將烤盤送進烤箱，烤約20分鐘即可出爐。

餐桌風景

從食物顏色看流行

文 | 米娜

「彩通」公司日前公布2020年的「年度代表色」，近1/3是食物顏色。

食物顏色的象徵

依據對時尚界、設計界的觀察，「彩通」Pantone公司每年統計提出明年的「年度代表色」。同時，食品產業也是「彩通」公司觀察消費者喜好的重要指標。

5個上榜食物顏色：番紅花黃（saffron）、蔥綠（chive）、橙皮橘（orange peel）、肉桂棒（cinnamon stick），還有糖漬葡萄（grape compote）。2020年代表色有兩種黃色：日光黃、番紅花黃。「彩通」公司認為，比起日光黃，番紅花黃具有更多的聰慧內涵，象徵人們想要嘗試更多風味食物。

流行來自於生活

「彩通」公司發現，人們對色彩的感受與生活息息相關。以名列榜上的蔥綠色為例，深綠蔬菜一向被現代人視為健康食材，色調深沉的綠色是討喜、令人身心愉悅的顏色。飲食方式更加重視健康，將會影響人們對顏色的認知及使用顏色的意願。

過去十年來，橘色總是每一季會有一些新的色調出現，明年的代表色是橙皮橘。另一個溫暖代表色是肉桂棒色，令人印象深刻的是，充滿大地氣息的肉桂棒色，不管是入菜的滋味或看起來的樣子，都是甜美中帶有辛辣。

顏色蘊含生活經驗

透過顏色編碼與色卡，設計師可以準確的傳遞顏色，分享各種事物的色彩。當人們閱讀色卡也可以試著感受顏色背後所蘊含的生活經驗。

以「年度代表色」糖漬葡萄而言，並非所有的人都能瞭解糖漬葡萄是甚麼。糖漬葡萄的英文是grape compote，compote意指糖煮水果，是一種歐洲傳統水果保存方法，將水果用水或糖水煮熟之後保存食用。特別的是，用糖水煮葡萄，但不煮到軟爛果醬狀態，優點是可以保留水果本身的口感和風味。

蔥綠



番紅花黃



糖漬葡萄

