

整版圖片：FOTOLIA

蛋料理

文 | 米娜

蛋是平凡的家常食材，也是百變萬用食材，各國都有代表性的蛋料理。



4 韓式蛋捲

雖說是家常菜，透過配料與擺盤，韓式蛋捲也可成餐桌上的亮點。口味上，韓式蛋捲吃起來不偏甜，相當開胃下飯。

食材

雞蛋4個、紅椒100g、黃椒100g、節瓜100g、小黃瓜1條、火腿適量。

作法

- ①紅椒、黃椒、節瓜切細小丁備用。
- ②準備大碗，放雞蛋、蔬菜丁，加1/4小匙鹽調味。雞蛋和蔬菜丁攪打均勻，讓空氣進入到蛋液中，蛋捲口感才會鬆軟。
- ③熱油鍋，1/3的蛋液先下鍋，均勻布滿鍋面。蛋邊緣成型即用鍋鏟慢慢推成捲，空出來的鍋面，再倒入剩下的蛋液，邊緣熟了後繼續包捲，加厚蛋捲。
- ④放涼再切片，搭配黃瓜、火腿擺盤，美味又美觀。



2 天津飯

天津飯是一道在日本誕生的中華料理，結合了西方歐姆蛋與中國燴料理的特色。嘗試多元的雞蛋料理，不妨試做看看。

食材

雞蛋2個、白飯1碗、濕木耳1小朵、魚板1片、芡水(太白粉、水比例1:3)2大匙。
調料：蠔油1大匙、日式醬油1大匙、味醂1大匙。

作法

- ①備料：木耳、魚板切絲，雞蛋打散。
- ②炒熟軟切絲料，加蛋汁，轉中小火，蛋汁、炒料均勻分布。蛋汁稍凝固成蛋皮即可熄火。
- ③飯裝碗裡，倒扣在盤上，蛋皮蓋在飯上。
- ④調料加300c.c.水煮滾，熄火加芡水，攪拌均勻，煮滾，淋在作法③上。灑上香油、蔥花，風味更佳。

1 五香滷蛋

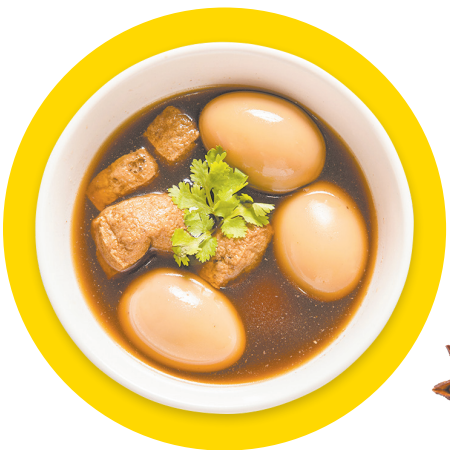
「滷」是一門功夫，若能滷出香氣濃郁，入味順口的滷蛋，化平凡雞蛋為各種滷汁風味美食，廚房手藝也算不凡。

食材

水煮蛋10個、五花肉塊適量。
五香滷料：以棉布裝八角5粒、花椒1小匙、桂皮4片、小茴香1小匙、丁香1小匙。
調料：米酒150c.c.、醬油120c.c.、冰糖1大匙。

作法

- ①五花肉表面煎至金黃，加調料，中小火煮至五花肉上色。續加水2L，放滷包，煮滾轉小火，煮至豬肉熟軟。
- ②剝好殼的水煮蛋放入滷汁中，中火煮滾即熄火，用燜泡的方式讓蛋入味；待滷汁冷卻後，把蛋連同滷汁一起放入冰箱冷藏一天，隔天食用前再加熱即可上菜。



3 西班牙蛋餅

西班牙傳統蛋料理看起來平凡，裡面的餡料卻多彩多姿，即使基本款煎焦香的土豆和洋蔥，也足以令人回味無窮。

食材

雞蛋5個、洋蔥1/2個、土豆3個、橄欖油3大匙。
調料：鹽、胡椒適量。

作法

- ①備料：洋蔥切丁，土豆去皮切片。
- ②準備較深的平底鍋。先炒香洋蔥，盛起備用。加橄欖油，中火煎土豆至表面金黃，轉小火燜煮至土豆熟軟。
- ③倒回洋蔥，加調料，再加些橄欖油，攪拌均勻，倒入蛋液，翻動土豆，使蛋液均勻流入底部鍋面，充滿土豆的縫隙中。
- ④蓋上鍋蓋，以小火烘蛋10分鐘。翻面繼續烘烤至蛋餅兩面金黃。



5 西紅柿烘蛋

這是地中海風的蛋料理，以酸香美味的西紅柿醬襯托雞蛋，滋味豐富，美味營養。醬料事先準備，做成早餐很方便。

食材

雞蛋2個、西紅柿(中)1個、意大利麵紅醬1杯、洋蔥1/4個、時蘿(Green dill)、小蔥、彩椒、蒜頭。
調料：鹽、紅椒粉、孜然粉、辣椒粉各1/4小匙。

作法

- ①備料：西紅柿、彩椒、洋蔥、蒜頭切碎。
- ②平底鍋放少許橄欖油，下洋蔥與大蒜炒軟，加彩椒、西紅柿炒軟；加調料繼續炒；加紅醬以中小火煮滾，小火燉煮醬汁至濃稠，關火，打入雞蛋，送進烤箱烤至雞蛋熟(烤箱預熱170攝氏度，約烤5分鐘)。
- ③出爐後灑上香菜末，風味更佳。

季節飲食

秋天的芥藍最美味

文 | 斯玟

吃當令食物最能品味食物的豐盈滋味，品嚐芥藍正是時候。

芥藍



深綠蔬菜潤燥護肝

秋天天氣逐漸乾燥，免疫力和抵抗力也比較弱，此時多食秋天當令芥藍菜，對身體補養效果佳。以營養學觀點，芥藍菜屬深綠色蔬菜，葉綠素含量豐富，有助清除熱火。同時，芥藍含有豐富的膳食纖維素，可促進腸胃消化，預防秋燥。

當季蔬菜天時地利，美味又營養。料理當季蔬菜只需簡單調味，即可呈現食材美味，吃出健康。芥藍天生帶有微微的苦味，一般常見以汆燙去苦味，但深秋的芥藍特別嫩，汆燙時間也要縮短，才不會流失甘甜口感。

清炒芥藍口感爽脆

秋天的芥藍口感爽脆，文學家蘇軾也稱讚，曾寫詩：「小摘飯山僧，清安寄真賞。芥藍如菌蕈，脆美牙頰響。」生動地將芥藍的美味表現出來。

享受芥藍鮮甜，除了水煮佐醬，還可以搭配肉類及鮮菇等食材清炒或燴煮。考慮口感協調，可依食材需要的煮熟時間，決定芥藍與其他食材的下鍋順序；肉類最好事前處理、水煮斷生，保持菜餚的清鮮。芥藍的清炒與燴煮料理，以薑或蒜爆香皆宜，但調味以清淡為佳，簡單的鹽、香油，即可帶出芥藍的好滋味。

醬炒芥藍下飯開胃

秋天的芥藍菜梗較不粗硬，只要削去表面粗皮即可享受細嫩口感。芥藍葉較一般葉菜肥厚，熱鍋爆香後，先取葉，用油大火炒軟，再下菜梗。肉片先醃過，軟化肉質；肉片下鍋後大火炒八分熟，結合事先炒軟的梗與葉，待翻炒均勻，肉也熟透了。菜梗如太粗，剖切細點，可以縮短加熱時間，整體菜色更鮮明。

適合用來炒芥藍的醬料，有沙茶醬、腐乳醬等，先把芥藍炒軟，醬料更好入味。惟葉片吸收鹹度快，最後才下葉片，成品整體口感更均勻。



清炒芥藍



醬炒芥藍