

週末廚房

文 | 邊吉

週末和朋友聚會，找個好餐廳不如挑些喜歡的菜色，大家一起動手做做看。



什錦蔬菜丁

將蔬菜切絲或切丁入菜，嘗起來口感特別爽口。更細心者可考量食材軟硬及脆度，會令食者有備受體貼的感受。

食材 /

雞肉丁200g、節瓜1條、油炒花生1/2杯、紅蘿蔔200g、鷹嘴豆1杯、蒜頭3瓣。
調料：醬油2大匙、鹽、胡椒粉、香油少量。

作法 /

①備料：所有蔬菜切丁，與鷹嘴豆一般大小。鷹嘴豆煮熟軟，蒜頭切粒備用。
②熱油鍋，蒜粒以小火煸香取出。放雞肉丁，待肉變色再撥散，煸炒至焦黃乾香。
③續加入蔬菜丁，拌炒均勻，加少量水蓋鍋蓋燜熟軟，加入鷹嘴豆。
④加調料，拌炒上色，最後加油炒花生，翻炒均勻即可起鍋。



鮮蝦蒸蛋

雞蛋是家庭常備食材，趁著假日花些心思，變化雞蛋煮法，或是變化不同的蒸蛋配料，享受不一樣的美味。

食材 /

鮮蝦適量、雞蛋4個、蔥末1大匙、紅蘿蔔丁2大匙、油蔥酥1大匙、新鮮生薑2片。

作法 /

①鮮蝦去殼、去腸泥洗淨。蛋打入量杯備用。
②製作蝦高湯：用薑片炒香蝦頭，加1杯水煮滾，加少許鹽、米酒煮滾。稍放冷過濾湯汁。
③蛋液與等量的蝦高湯拌合，加紅蘿蔔丁混合均勻。
④蒸鍋的水滾，作法③送入蒸鍋，鍋蓋不密封，用中小火蒸，蛋液稍定型即鋪上蝦、蔥，總計約20分鐘後，鍋蓋蓋緊，熄火燜5分鐘，上菜前撒上油蔥酥增香。



香菇雞湯

這是一道接受度很高的湯品，不分季節都適合食用；喜歡喝湯但不想要繁瑣的料理步驟的人，更是不要錯過此湯。

食材 /

土雞1隻(約2Kg)、乾香菇12朵、薑一小塊。
調料：米酒2大匙、鹽少許。

作法 /

①土雞洗淨，放入滾水中汆燙過水後撈出備用。
②薑洗淨切片備用；乾香菇沖洗，泡溫水至軟，去蒂頭備用。
③準備湯鍋，將作法①、②的所有材料和調料依序放入，開大火煮滾，轉中火煮約1小時，過程中撈除浮沫。
④起鍋前加調料，大火煮3分鐘，即可熄火。
⑤香菇蒂頭有鮮味，含多種營養素，切除下來的蒂頭還可留在湯裡熬湯。

芝麻青菜

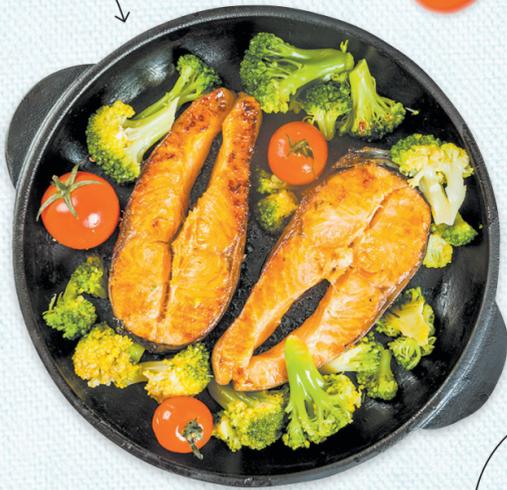
燙青菜是家常料理中，最平凡而最令人驚喜的美味。也包括當季蔬菜的清甜滋味，假日有空正好可以做做看燙青菜。

食材 /

青江菜6顆。
醬料：鹽1/4小匙、香油1大匙、白芝麻1/2大匙。

作法 /

①備料：青江菜切除蒂頭，撥開葉片搓洗乾淨，瀝乾水分備用。
②汆燙出鮮綠的青菜：準備足量沸騰的熱水，水位淹過菜料5倍以上，必須稀釋青菜加熱所溶出的草酸，才能保持青菜綠素的深綠色。
③汆燙斷生後立刻將青菜移至冰開水降溫，避免高溫底下葉綠素產生分解效應，綠色變調不美觀。
④醬料攪拌均勻。
⑤青菜擺盤，均勻淋上醬汁。



香煎鮭魚

簡單料理就非常美味的代表，非鮭魚莫屬；不用花大錢去餐廳吃鮭魚排，在家即可為自己準備豐盛的魚排大餐。

食材 /

新鮮鮭魚排2片、西蘭花數朵、西紅柿數個。
醃料：鹽、胡椒鹽少許。

作法 /

①鮭魚沖洗之後，用廚房紙巾拭乾水分。配料汆燙斷生備用。
②鮭魚兩面均勻抹上醃料，冰箱內冷藏1小時入味。
③熱油鍋，轉中小火，輕放入魚排，用中小火煎，讓魚肉慢慢加熱。
④魚肉大部分變色即可翻面，待另一面也煎至金黃，最後轉中大火快速的把兩面都煎香酥，熄火。
⑤魚排先靜置數分鐘再裝盤，使肉汁回流；加上配料上菜，擠上少許的檸檬汁提鮮，風味更佳。



瓶罐集 魚露三問

文 | 山平

廚房裡是否常備魚露？魚露用在沾醬、燉湯、提味，都能為料理增色不少。



魚露好吃，為何聞起來很臭？

關於魚露，很多人存疑：「許多添加魚露的料理，風味獨特而鮮美，但未入菜的魚露，聞起來卻很腥臭？」傳統製作魚露而言，把鮮魚和鹽層層堆疊放在缸子中醃漬；同時，容器放在戶外，白天日晒、晚上密封，微生物進行分解魚肉。經過數個月的發酵，再過濾魚釋出的汁液，便是所謂的魚露。可想而知，魚露聞起來的味道並不討喜。然而，經過發酵製成的魚露富含麩胺酸，麩胺酸與口腔中的受體（蛋白質）結合，吃的人也因此品嚐到食物的醇厚風味。

很多國家都有魚露，有何不同？

中國料理使用魚露最多的是潮汕料理，異國料理中，韓國、泰國、越南料理更是少不了魚露，否則完全不對味。各國的魚露風味與其飲食文化息息相關，泰國菜屬濃郁口味的菜種，泰國魚露因此偏鹹香。相較於泰國魚露，越南魚露及潮州魚露的味道顯得清淡，尾韻較為爽口，襯托出潮州菜系及越南菜的清鮮滋味。至於韓國魚露則是製作韓國泡菜的主要基本原料之一，除了提鮮之外更具有促進泡菜發酵的作用，本身具有鹹味，也可直接用來涼拌或當作沾醬使用。

除了調醬料，怎麼使用魚露？

添加魚露的主要目的是創造風味，並非只是為了添加鹹味。魚露入菜，適當地運用鹽與糖，可為菜餚創造出更豐富的口感；反之，如不另外加鹽和糖，往往因感受不到魚露鹹味而容易添加過量的魚露。魚露滷肉的作法之一：先用魚露醃肉，再以魚露醬汁燉煮肉類；作法之二：魚露只用來提鮮，並非主要醬料成分。魚露與油脂經過長時間燉煮，所融合出的鹹鮮風味令人回味無窮。此外，用途不同，使用的魚露等級也不同，沾醬用可使用鮮味較完整的魚露。

