



韓式蘿蔔泡菜

天氣愈冷，白蘿蔔愈加鮮甜扎實，最適合做各種蘿蔔泡菜。韓式蘿蔔泡菜鹹香辛辣，搭配肉類料理可解油膩。

鹹香
辛辣

食材

蘿蔔800g。
醃料：細蔥一小把、辣椒粉3大匙、韓國魚露2大匙、洋蔥汁3大匙、大蒜泥2大匙、薑汁1大匙、糖1大匙。

作法

- ①備料：蘿蔔去皮，先輪切後再切約1.5cm立方塊。
- ②去生澀味：蘿蔔加鹽3大匙、拌勻，醃約1小時出水。
- ③去鹽分：將作法②的蘿蔔浸泡於開水中1小時，過程中換水6次。
- ④蘿蔔瀝乾水分，加辣椒粉拌均勻後加其他醃料，攪拌均勻即可。
- ⑤在室溫靜置發酵半天，冷藏二、三天即可食用。



蘿蔔雞肉煮

蘿蔔吸收了鹹香的醬汁與雞肉的油脂，口感多汁富有鹹甜風味，是下飯的開胃料理，若添加蒟蒻與海帶，風味更佳。

食材

雞翅根6支、蘿蔔400g。
調料：醬油5大匙、味醂4大匙、料酒4大匙、砂糖2大匙、高湯500c.c.。

作法

- ①備料：蘿蔔去皮切塊；雞翅根汆燙備用。
- ②混合所有的調料和材料，滾煮，和雞翅根與蘿蔔同煮，煮滾，轉小火再煮20分鐘。
- ③作法②放涼，冷藏浸漬一晚入味。
- ④第二天要吃時加熱食用，上菜前撒上蔥花，風味更佳。

美味秘訣：煮汁調味可依喜好調整。同時，靜置一夜冷卻過程中，食材會吸收進煮汁，變得更加美味。



細嫩
甘甜

文 | 斯玟

冬季盛產，燉湯、炒蘿蔔都好吃。就讓好吃又便宜的白蘿蔔成為餐桌的焦點吧！



蘿蔔味噌湯

天氣開始冷，溫暖的蘿蔔湯很受歡迎；當季的蘿蔔細嫩甘甜，簡單以味噌調味，就可以享受到單純的蘿蔔好滋味。

食材

蘿蔔150g、乾燥海帶芽1大匙、青蔥1株、日式高湯(柴魚海帶高湯)。

調料：味噌適量(口味依自己喜好)。

作法

- ①備料：蘿蔔去皮，切約0.3cm的薄片。海帶芽沖洗後泡水5分鐘軟化；青蔥切末備用。
- ②蘿蔔放入高湯，大火煮滾，轉小火燉煮至蘿蔔熟軟。
- ③保持小火，味噌放在濾網上，慢慢過篩溶入高湯中。
- ④續加入海帶芽，煮2分鐘即可熄火撒蔥花，準備上菜。

美味秘訣：蘿蔔冷水即下鍋，更能釋出本身的甜味。

肉湯燉菜

冬天的蘿蔔鮮甜好吃，簡單煮蘿蔔排骨湯就很可口，搭配其他當季蔬菜，如：白菜，做成燉菜，可享受不一樣的美味。

食材

豬或牛五花肉片300g、蒜頭2瓣、白蘿蔔500g、白菜500g、薑片5片。

醃料：醬油1大匙、酒1大匙。
調料：鹽、白胡椒粉、黑醋適量。

作法

- ①備料：蒜頭拍碎；蘿蔔去皮切塊；白菜梗葉分離；五花肉片切碎拌入醃料，略醃15分鐘。
- ②以少量油熱油鍋，以蒜薑爆香，放五花肉碎炒乾香，放蘿蔔、白菜梗，拌炒均勻。
- ③加熱水淹過食材煮滾，加入少量的鹽和白胡椒粉，轉小火燉煮，直至蘿蔔煮軟透。
- ④在起鍋之前滴上一些黑醋提味，風味更佳。



開胃
下飯

蘿蔔乾炒蛋

趁著蘿蔔平價美味時，自己做些蘿蔔乾絲，冰箱沒菜時是很好的食材，可以用來炒菜、炊飯，營養美味，開胃下飯。

食材

蘿蔔絲乾材料比例：1Kg的蘿蔔、70g的鹽。
蘿蔔絲乾炒蛋材料：雞蛋3個、蘿蔔絲乾10g。

作法

- ①製作蘿蔔絲乾：蘿蔔洗淨切片再改刀切絲，拌鹽充分攪拌。夜晚蘿蔔以重物壓出水，白天天氣好時曬太陽，反覆數日，逐漸變成香味撲鼻的蘿蔔乾絲。
- ②蘿蔔絲乾沖洗乾淨，擠乾水分。
- ③熱油鍋，以中小火炒香蘿蔔乾絲。
- ④雞蛋打散倒入鍋裡，與蘿蔔絲乾混合，待蛋液初凝固，立即翻動蛋皮。待兩面都煎焦香，即可起鍋盛盤。



整版圖片：ADOBE STOCK

中國名菜故事

東安雞

文 | 山平

在中國菜眾多美味的雞肉料理中，湖南名菜——東安雞以其辛香濃郁，及豐富多層次的酸辣麻滋味，獨樹一格。



東安縣位於湖南省西南部，自古為南北交通、湘桂兩省聯絡的必經之地。

東安雞誕生於此，歷史上與其相關的故事也不少。

據傳，西晉時期，東安地區的縣令為縣衙掛匾，慶祝宴席請來當地名廚掌杓。依照當時的習俗，正規酒席的第五道菜是雞肉，叫「雞開口」。當日「雞開口」的口味異於往常，吃起來有點酸麻，賓客的胃口都被酸開了，緊接的各道菜都被吃光，使得賓主盡歡。

縣令十分好奇。散席後，他找來廚師問怎麼會想到在雞肉中加醋？廚師以為縣令不喜歡這道雞菜，立刻跪地求饒。沒想到縣令不但不是生氣，反而稱讚這道雞菜的正好，大大地嘉獎廚師。

原來，廚師錯把陳醋當料酒使用，把酒雞煮成了醋雞。縣令

恍然大悟，廚師誤打誤撞，竟也意外煮出美好佳味。這道醋雞的作法也開始在民間流傳，後世演變為東安雞。

第二個起源故事則是發生在唐朝。相傳，唐玄宗開元年間，三位老婦人在湖南東安縣城開了一家小飯館，有一天晚上來了幾位經商的客人，可是店裡的菜都賣光了。於是老婦人就地宰了院子裡的雞，很快地做出一道雞菜。只見成品紅亮好看，香味撲鼻；客人吃後讚不絕口，都說滋味美妙，口感鮮嫩。

這道菜的美名很快在經商的客人中傳開了，很多人慕名來吃這道雞菜。後來，連縣太爺都知道了，也親自到店品嚐，並為這道菜取名為東安雞。由於東安雞歷史悠久，號稱是湖南最著名的菜餚之一。

其實，東安雞的起源也算有

其地理因素。湖南氣候潮濕，溫差較大，人體容易有風寒濕熱，因此飲食發展成以辣椒來祛除風濕內熱。在潮濕悶熱的環境下，酸味可以大開食慾，與辣味結合，還可調和酸勁，提升風味。

流傳至今，東安雞的作法有回鍋炒法，以及生炒作法。回鍋炒法，顧名思義先將雞肉蒸熟軟嫩再熱炒燜煮，生炒則是新鮮雞肉略醃過直接烹煮。特別的是，這道菜結合多種辛香料，如何讓辛香料釋放出香氣與滋味，是火候掌握的一大挑戰。

家庭製作東安雞，除了雞肉，至少要準備蔥、薑、蒜、辣椒，調味料必備米醋、花椒粉、料酒、香麻油，至於調味比例可依喜好增減。能夠享受濃郁酸香的人，不妨多加些醋，好好品味東安雞的酸辣風味。