

香蒜燒魚

大家都知道「新年吃魚，年年有餘」。烹調一條魚的方法很多，炸過再醬燒，很適合年夜飯餐桌，慢慢吃，不怕變味。

食材

鮮魚1尾、薑片10片、蔥末1大匙、蒜末1大匙、辣椒切粒1大匙、烏醋1大匙、新鮮香菜1小把。
調料：醬油1大匙、糖1大匙、米酒1大匙、水1/2碗。

作法

①備料：鮮魚洗淨用紙巾擦乾，兩面各劃二刀。
②起油鍋，以少量油先煸香薑片，放鮮魚入鍋，二面煎金黃，取出備用。
③原鍋放蔥末、蒜末、辣椒粒，炒香後加入調料，燒煮1分鐘後，把魚放入煮滾，將魚翻面，繼續燒煮至湯汁濃稠，淋上烏醋，最後撒上切碎的香菜，即可上菜。



2

東坡肉

東坡肉以色澤紅潤的討喜外觀，常常出現在婚宴喜慶餐桌上；自己在家做這道料理，可依自家口味調整油、鹹程度。

食材

豬五花肉600g、冰糖50g、蔬菜適量。
調料：醬油1碗、蔥2株、薑片6片、紹興酒1碗。

作法

①豬肉切方塊(寬度4cm)，汆燙除腥與定型備用。
②炒冰糖：鍋裡放1小匙冷油和1/2冰糖，小火炒冰糖融化成焦糖色，然後熄火。
③豬肉皮朝下，放入冰糖醬汁中煎煮至均勻上色；肉煎約2至3分鐘，檢查有無均勻上色。
④剩下的冰糖全部加入，加紹興酒、水淹過肉，大火煮滾，讓酒精揮發。小火燜滷3小時，加上青菜擺盤，即可上菜。

**年菜
大器上桌****主菜提案**

文 | 斯玟

親友聚餐需要一桌好菜，注意湯頭、菜色，在家也能煮出餐廳級的佳餚。



1

白菜獅子頭

冬季是大白菜的季節，以肉丸子燉菜，可以品嚐到白菜的鮮甜與清爽的湯頭。獅子頭外型喜氣，讓年菜餐桌更加圓滿。

食材

大白菜1個、紅蘿蔔片300g、蒜片1大匙、薑片5片、高湯適量。
獅子頭材料(6顆)：細絞肉600g、薑蒜末各1小匙、鹽1/4小匙、白胡椒粉少量、米酒1大匙、蛋白1個、太白粉2小匙。

作法

①大白菜梗葉分離切塊備用。
②獅子頭：混合所有材料，慢慢加水，打出黏性，捏成6個肉糰。以150攝氏度油溫炸至表面金黃即可。
③爆香蔥、薑片，下菜梗，翻炒均勻；放入菜葉和獅子頭，加高湯，煮滾，轉小火燉40分鐘即可。



3

**鮮甜清爽
喜慶佳餚**

4

蒜蓉蒸蝦

只要有新鮮的大蝦和鹹香好滋味的醬料，同時，加上幾個簡單的烹調步驟，在家也能輕鬆做出美味的餐廳級料理。

食材

墨西哥大明蝦8尾、粉絲泡軟1把、蔥1株。
調料：蒜蓉醬2大匙、蒸魚豉油3大匙、糖1小匙、白胡椒粉適量。

作法

①蝦去鬚、去除腸泥；蒸魚豉油、白胡椒粉、糖攪拌均勻；蔥白切小段、蔥綠切絲備用。
②準備蒸盤，依序放粉絲、蝦、蒜蓉醬、蔥白、蒸魚豉油。
③蒸鍋水滾，架上蒸盤，蒸3分鐘。灑上蔥綠絲，再蓋上鍋蓋，小火蒸2分鐘，澆一杓熱油，即可上桌。

**鮮香
美味**

5

白斬雞

經典年菜白斬雞，因沾醬而口味豐富精彩。有人偏好九層塔辣椒醬油；有人喜歡蒜頭醬油；抹鹽吃原味，也大有人在。

食材

雞1隻約1.5Kg。
去腥料：蔥1株、薑1塊、料酒3大匙。

作法

①雞洗淨、擦乾水分。燒一鍋滾水，雞放入鍋裡，加去腥料，中火煮滾，熄火加蓋，燜約20分鐘。
②準備一盆冰水。煮好的雞放入冰水，浸泡至雞肉冷卻。
③雞肉冷透後起鍋，瀝乾水分，切塊擺盤，即可上菜。

美味秘訣

選購小一點的雞，不僅口感好，斬成塊的時候也容易些。

咖啡時間**煮出好喝的咖啡**

文 | 山平

隨著咖啡萃取工具的不同，咖啡的風味與口感也不一樣。

**虹吸式咖啡**

虹吸式咖啡，顧名思義，指利用虹吸原理萃取咖啡。加熱過程中，虹吸壺內水蒸氣受熱膨脹，氣壓將水推入導管並抽至上壺，進行萃取。此方法能均衡萃取出咖啡豆原有特色及風味。虹吸咖啡利用濾紙或濾布過濾咖啡渣，濾布比濾紙能保留更多咖啡中的油脂，使咖啡風味較為醇厚。虹吸式咖啡壺大約50秒即能萃取完成，時間雖短，但水溫幾乎達100攝氏度；如使用沸騰的水，浸泡時間太長，會影響風味。而虹吸壺變化性較少，只要不製作失敗，虹吸壺是較容易標準化的器具。

手沖咖啡

手沖咖啡的器具很簡單，卻非常講究手法和經驗。顧名思義，手沖咖啡就是將熱水倒在咖啡粉上，經由濾紙和濾杯萃取出咖啡，整個沖煮過程約3至4分鐘。影響咖啡風味的變因很多，包括：熱水的溫度、流速、方向、時機，每次沖煮條件不盡相同，沖出來的咖啡風味也都差異蠻大。

檢討每一個手沖的環節，先從浸溼濾紙，去除紙味開始；若先洗濾紙，則需要加一道工序，即在沖煮前把濾紙取出重新整理一下，令其不完全貼合於濾杯，確保排氣順暢。

**濃縮咖啡**

濃縮咖啡是一種通過接近沸騰的高壓水流，通過磨成細粉的咖啡製作而成。濃縮咖啡一般比其他方法製作出來的咖啡，更加濃厚，尤其是那層浮在剛沖好的濃縮咖啡上的褐色泡沫，更是令意大利人感到驕傲。

泡沫是咖啡本身油脂在高溫與高壓中乳化的結果，也是濃縮咖啡香醇口感的主要原因。從泡沫外觀可以解讀咖啡滋味，泡沫顏色較深，顯示萃取溫度過高，咖啡味道會苦澀；如泡沫顏色過淺，則表示萃取不足，泡沫也會單薄，味道更為清淡。

