

便當保持
美味秘訣**秘訣1：菜色多變**

自己帶飯可以多加選用當季食材，運用烹調巧思，變化出多種風味料理，為家人的營養把好關，也讓吃便當時間成為歡喜滿足的時刻。

**秘訣3：主食加料**

便當的主食以口感乾爽者為佳，一般是白飯，若考量整體菜色及營養均衡，也可將蔬菜結合主食做成炒飯或炒麵。

秘訣2：葷素均衡

便當菜餚的葷素比例以1:2為宜，蔬菜種類應盡量多一些；為了二次加熱不變味，蔬菜烹飪以水焯或清炒為佳。

1 茄汁魚塊便當

酸酸甜甜的番茄汁配上外酥內嫩的魚塊，滋味豐富，酸香下飯，大人小孩都喜歡，是絕佳的便當主菜。

食材

食材：魚片300g、青紅辣椒適量。
醃料：米酒1大匙、鹽1小匙、白胡椒粉1小匙。
麵漿：麵粉40g、生粉40g、鹽、白胡椒粉少量、開水適量。
燴汁：番茄醬5大匙、醬油2大匙、香醋2大匙、糖2大匙、開水適量。

作法

- ①斜刀切魚片，加醃料，抓勻醃製20分鐘。
- ②麵漿材料慢慢加水，攪拌均勻至麵漿可以連續均勻的滴流。
- ③燴汁材料攪拌均勻。
- ④魚柳裹足麵漿，快速放入油鍋，待一面金黃後，再翻面，煎至兩面金黃即可。
- ⑤用少量油煸炒青紅椒片，取出備用。原鍋倒入芡汁，煮至微滾，放入魚柳、青紅椒片，翻炒均勻即可。

色香味俱全

美味便當

文 | 邊吉

為家人做便當，除了美味的飯菜，更有滿滿的愛心。

3 油燴蝦便當

油燴蝦的做法不難，卻很好吃，美味秘訣就是不加鹽，而是利用糖和醬油，炒出鮮蝦的鮮甜滋味。

食材

食材：鮮蝦450g、蔥2根、薑7片。
調料：胡椒粉1小匙、糖3小匙、醬油2大匙、米酒2大匙。

作法

- ①處理蝦：先剪去蝦鬚、蝦腳和尖銳部分，剪開蝦背，清理乾淨蝦腸腺。
- ②生薑切成絲，蔥切小段備用。
- ③調配料汁，調料拌勻備用。
- ④熱油鍋，蝦下鍋煎5分鐘，直至煎出大量蝦油，此時加入1匙米酒，翻炒一下，去除腥味。
- ⑤再加入薑絲和蔥段，小火翻炒出香味，然後下料汁，小火燴5分鐘，直至入味。
- ⑥湯汁變濃稠即盛盤，灑上蔥花，顏色更鮮亮。

美味秘訣：

這道菜因為有糖分，湯汁不必收的太乾，避免燒糊。



2 糖醋排骨便當
酸酸甜甜的糖醋排骨，營養又開胃，搭配清爽可口的芥菜炒毛豆和香甜的玉米飯，就是一個很好的便當組合了。

食材

食材：排骨300g、蔥2根、薑5片、白芝麻少許。
調料：醬油3大匙、糖4大匙、香醋3大匙、烹飪酒1大匙、鹽1小匙。

作法

- ①將烹飪酒、糖、香醋、醬油、鹽依次加入碗中，攪拌均勻。
- ②將排骨汆燙一下，沖洗乾淨備用。
- ③鍋內放油，放入薑片、蔥段，炒香。然後放入排骨，澆入醬料、加水。大火煮滾後，小火燉煮40分鐘。
- ④待湯水收乾後，灑上白芝麻和蔥花，翻炒均勻，就可以起鍋了。



本文圖片：WINNIE WANG

咖啡時光

給咖啡豆打分數的人



文 | 山平

怎麼挑選咖啡豆？杯測師透過咖啡杯測，挑出好喝的咖啡豆。

本文圖片：ADOBE STOCK

**杯測師喝出咖啡的身世**

沖泡一杯好咖啡不過3分鐘，但其所蘊含的時間與空間因素卻比人們認知的更多。一杯咖啡從產地出發，一路歷經種植處理、保存運輸、烘焙等多道程序，才來到人們面前；咖啡杯測師必須藉由嗅覺與味覺，解讀出咖啡豆的旅程。

例如：產自高海拔的咖啡豆，具有花香及迷人果酸；日晒豆的口感較自然醇厚，而水洗豆的明亮感更為明顯；不同的烘焙度可呈現出豆子的不同風味。對杯測師而言，咖啡味不是一個單一味道，而是一張地圖、一個工藝、一種火候。

杯測訓練培養選豆功力

如何杯測？如同科學實驗，將生豆採標準化方式烘焙、萃取，烘焙溫度時間、萃取方式與水溫都要盡量一致，檢測咖啡的方式也要統一。如此才能建立咖啡豆的比較基準，咖啡豆的風味與質量才能被量化描述。

杯測師藉由聞香、吸飲來品味一款咖啡豆的甜味、酸味、苦味、後味、濃稠度及口感、質量均一性以及味道的平衡度，從而在眾多咖啡豆中選出好質量、好風味的咖啡豆。在此之前杯測師必須喝得夠多，累積足夠的杯測經驗，才能養成嗅覺與味覺的辨識力。

杯測師保持靈敏嗅覺

喝出好咖啡的能力，除了努力練習杯測，還有心態與保持生活飲食及作息規律。

例如：杯測聞香的時間比較短，咖啡釋放香氣的關鍵時刻，一定要靜下心來聞，才能從咖啡散發出來的芳香中聞到各種細節。此外，為了維持敏銳的嗅覺與味覺，杯測師會刻意維持較為清淡的飲食生活習慣，避免自己的味覺變遲鈍。同時，正常的作息維持身體健康，確保嗅覺、味覺能力正常發揮。

進入杯測領域，不僅可以喝到絕妙的咖啡風味，感官所轉化的滋味更是豐美。