

# 我想開始 學做菜

給自己第一本料理書，99道美味經驗帶回家

## 365天美味計劃表

解答網友票選最想知道的28個料理問題



Q 請告訴我，不加調味料也可以做出美味料理的祕訣。

A 自己釀的醬油，最有味道，煎、煮、炒、炸都適合！



Q 請教教我，可以讓孩子滿意的便當。

A 來吧！用烤肉卷代替三明治。



Q 如何做出單身派對的超棒下酒菜？

A 西班牙小菜 Tapas，好時髦。



Q 請告訴我，有沒有下班回家就可以上桌的菜？

A The Dish的傳家祕方～炒蝦米，兩三下把飯扒光光！



Q 去郊遊小旅行，有沒有方便又好帶的食物？

A 旅行的小點心就是奶油烤魷魚囉！



Q 請問有沒有少油又簡單的中華料理？

A 絕對不會輸給餐廳的辣糖醋肉！



Q 請問如何為考生準備不會發胖的宵夜？

A 試試有豐富蛋白質的焗烤豆腐～只要兩三下就完成了！



Q 請告訴我，把水果削得美美的方法？

A 不管蘋果、草莓、葡萄，都可以美美上桌。



Q 請問如何做出單身派對的超棒下酒菜？

A 西班牙小菜 Tapas，好時髦。

# 我想開始學做菜， 給自己的第一本料理書， 99道美味經驗帶回家！

The Dish◎著 李修瑩◎譯



Prologue

## 料理難題， 我們為你解決！



自從以料理研究專家及食品造型師（Food Stylist）的身分從事料理工作以來，我們接獲了各式各樣對於料理的疑問。若是能夠將這些問題集結起來予以解答，似乎是個不錯的點子。

因此，我們便在部落格中，單獨開闢了「任何疑難雜症，請問The Dish」的專區，許多人都透過這個專區，提出了各種問題。

有些人詢問如何做出美味佳餚的方法或祕訣，有些人關心如何擺盤或裝飾餐桌，於是我們將網友們的問題及我們的回覆集結成冊，完成了這本書。

本書是為了那些平常雖然對料理有所關心，但是卻沒有自信心的人，以及新手主婦，或是每次下廚就會碰到很多疑問，卻又不知向誰請教的人而寫。如同書名《我想開始學做菜》所示，本書堪稱為料理的入門書，因為它的內容包含了任何人都會感到疑惑的問題及解決的方法。

從日常生活不可或缺的醃泡菜、煎餅的知識（Know-how）、日常料理的製作等最基本的內容，乃至招待客人、喬遷之喜的宴席，野餐或是派對餐點的準備等，所有讓人感到茫然而不知所措的部分，本書都確實地提供了解決對策。

投注了誠意所做出來的料理，看起來會更加可口，因此，本書也提供了擺設出具有品味及感性的餐桌之方法。另外，還提供了許多不可不知的小祕訣。

希望讀者們可以透過本書盡情享受料理的樂趣、品嚐食物的喜悅，乃至招待客人的歡愉。

2012年5月

大碟子（Big Dish）鄭景志、小碟子（Small Dish）孫維辰

## Prologue 料理難題，我們為你解決！

### Part 1 美味妙方及家常料理

#### Q1：請指點不加調味料也能做出美味料理的祕訣

- 018 搭配任何食物皆可口的**甘醇醬油**
- 020 魔法的調味料**天然味精**
- 022 美味之王**鯷魚高湯**
- 024 去除雜味的**自製料理酒**



#### Q2：在週末做好的週間日常料理

- 028 鮮脆爽口的**青辣椒炒小魚乾**
- 030 濕潤的開胃菜**涼拌魷魚絲**
- 032 嚼勁十足的水煮**牛蒡**
- 034 小菜之王**滷牛肉**
- 036 傳家祕方**炒蝦米**
- 038 光澤閃耀的**涼拌蘿蔔乾**
- 040 香味撲鼻的**炒沙參**
- 042 The Dish祕方筆記1  
小菜長期維持美味可口的技巧

#### Q3：有沒有不需其他配菜， 只要一碗飯就足以飽餐一頓的料理？

- 046 555料理**辣炒魷魚**
- 048 十分簡單的孝子料理**泡菜燉豬肉**
- 050 佐以烤肉醬的**辣炒豬肉**
- 052 拌飯用的**水煮鯖魚**

#### Q4：有沒有簡便的醃泡菜方法？

- 056 連湯汁都可口的**小黃瓜泡菜**
- 058 辣味極品的**蘿蔔丁泡菜**
- 060 以蘋果提味的**醃白菜**

#### Q5：請推薦可以即做即食的速度料理

- 064 散發濃郁滋味的**醃小黃瓜**
- 066 簡便順口的**燉豆腐**
- 068 像炒年糕般美味的**辣炒魚板**
- 070 香菇總動員**總匯香菇**
- 072 一個鍋子就搞定的**辣醬蒸糯米飯**



#### Q6：想要做出媲美媽媽口味的野菜料理

- 076 辣味十足的**涼拌菠菜**
- 078 散發濃郁香味的**涼拌嫩芝麻菜**
- 080 溫和料理的祕方**田野野菜**
- 082 香酥可口的**炒茄子**
- 084 清香爽口的**涼拌短果苜蓿**
- 085 酸甜脆口的**涼拌蘿蔔**

#### Q7：請推薦美味的涼粉料理

- 088 可以充當一餐的**橡實凍**
- 090 涼粉料理的代表選手**涼拌橡實凍**
- 092 與白菜泡菜組合的**涼拌蕎麥凍**
- 094 清淡順口的**綠豆涼粉湯**
- 096 小麵館口味的**涼拌寒天**



#### Q8：請推薦烤肉時可當成配菜的料理

- 100 便宜又大碗的**涼拌黃豆芽**
- 102 包烤肉吃的**醬拌生辣椒**
- 104 享用生鮮的**金針菇沙拉**
- 106 與肉類最速配的**鹹醬菜**
- 108 讓肉味升級的**海鮮蔬菜包飯醬**

## Part 2 特別的日子，特別的料理

Q9：想為男朋友準備便當

- 114 口味勝過海苔卷的**苜蓿蛋卷**
- 116 炸得香酥美味的**雞腿排**
- 118 開胃又可口的**玉米雜菜沙拉**
- 120 足以飽餐一頓的**烤肉高麗菜卷**
- 122 The Dish祕方筆記2  
抓住男友心的野餐籃
- 124 The Dish祕方筆記3  
把海苔卷及手卷捲得美美的方法

Q10：想以美味的韓國料理來招待外國朋友

- 128 佐以超級辣醬的**拌飯**
- 130 正中外國人口味的**Q嫩粉絲**
- 132 肉塊上面搭配蔬菜的**蔬菜肉片**
- 134 搭配米酒的**海鮮煎餅**
- 136 The Dish祕方筆記4  
外國朋友讚不絕口的餐桌擺設創意

Q11：需要準備野餐餐盒，腦中卻一片空白

- 140 十分爽口的**脆玉米雞肉沙拉**
- 142 潤口又清淡的**油豆腐飯糰**
- 144 以西班牙蛋餅皮捲成的**烤肉卷**
- 146 甘脆爽口的**魷魚春卷**
- 148 The Dish祕方筆記5  
老師的餐盒vs.孩子的餐盒  
有品味的便當裝飾訣竅



Q12：決定跟朋友們開一個睡衣（pajamas）派對

- 152 容易調味的**奶油白醬義大利麵**
- 154 充滿異國風情的**義大利麵吐司**
- 156 香醇可口的水果酒**西班牙Sangria酒**
- 158 帶勁的小點心**西班牙小菜Tapas**
- 160 爽口又可愛的水果拼盤**沙拉**
- 162 不可或缺的**辣味醃漬蔬菜**

Q13：旅行時製作方便又好吃的料理

- 166 旅途中的點心**奶油烤魷魚**
- 168 烤肉用串燒料理**烤蝦串及烤香腸串**
- 170 香辣的**BBQ炭烤雞排**
- 172 取代一般清湯料理的**辣海鮮湯年糕**

Q14：請推薦家族聚會時

- 可以用來招待客人的特別料理
- 176 宮廷享用的口味**醬拌龍蝦**
- 178 讓人垂涎三尺的**水參牛肉卷**
- 180 香辣下飯的**醃花蟹**
- 182 取代一般烤肉的**烤肉沙拉**
- 184 一碗就很豐盛的**安東燉雞**



Q15：想為父母親準備一餐

- 188 宛如補藥的**營養飯**
- 190 容易烹調的**紫蘇香菇湯**
- 192 嚼勁十足的**牛蒡冬粉**
- 194 取代肉類口味清淡的**生薑醬魷魚**

## Part 3 創意滿分的品味料理

### Q16：有沒有不油膩的中華料理？

- 200 不油膩又開胃的辣糖醋肉
- 202 放滿青陽辣椒的干烹蝦
- 204 讓人想喝一杯啤酒的辣蔥油雞
- 206 方便可口的辣炒粉皮
- 208 The Dish祕方筆記6  
中華料理的甘草一家常辣油



### Q17：請推薦適合當孩子午餐的料理

- 212 一口接一口的豆腐香菇飯糰
- 214 與海鮮變得親近的海鮮醬蓋飯
- 216 搭配黑豆的肉丸筆管麵
- 218 有益孩子成長的核桃菠菜麵疙瘩

### Q18：為考生準備不會變胖的宵夜

- 222 口味鮮活的宵夜蕎麥麵
- 224 消除便秘的甜薯
- 226 製作簡便的糯米派
- 228 宛如溫暖甜粥的焗烤豆腐

### Q19：適合週末做來吃的美味料理

- 232 順便享受鍋巴美味的海鮮砂鍋飯
- 234 不需搭配其他小菜的牛蒡鍋飯
- 236 具有特色又美味的豬排番茄咖哩
- 238 快速料理的日式雞肉蓋飯
- 240 辣得夠味的辣椒炒飯



### Q20：想要製作美味的下酒菜

- 244 搭配啤酒的田螺涼拌麵
- 246 搭配啤酒的炸雞脆玉米片
- 248 搭配燒酒或清酒的燒酒蛤蜊
- 250 搭配燒酒或清酒的長崎炒碼麵

### Q21：請介紹由馬鈴薯做成的特色料理

- 254 黏牙的古早味馬鈴薯麵疙瘩
- 256 下雨天會想起的馬鈴薯煎餅
- 258 充滿媽媽愛心的炒馬鈴薯條
- 260 西式馬鈴薯煎餅薯餅（Hash Browns）
- 262 又鬆又綿的手風琴馬鈴薯（Accordion Potato）
- 264 淋上厚奶油起司的烤奶油馬鈴薯
- 266 恰好一口的烤培根起司馬鈴薯皮（Crispy Potato Skins）



### Q22：想要煎好年節用的煎餅

- 270 甘甜鬆軟的地瓜煎餅
- 272 去除腥味的要訣海鮮煎餅
- 274 人人皆愛的肉泥煎餅
- 276 模樣好看的香菇煎餅和青辣椒煎餅
- 278 色澤美觀的串烤
- 280 The Dish祕方筆記7  
煎出好看煎餅的要訣

## Part 4 招待客人及送禮用料理

### Q23：該如何擬定喬遷新居宴客規劃？

- 286 喬遷宴客D-7 擬定計畫
- 291 喬遷宴客D-2 料理前置作業
- 292 喬遷宴客D-1 食材採購及材料事前準備
- 293 D-day 喬遷宴客

### Q24：想用鮮花來裝飾餐桌

- 296 小蒼蘭餐桌中央擺飾
- 297 飲料瓶餐桌中央擺飾
- 297 自然風餐桌中央擺飾
- 298 玻璃杯餐桌中央擺飾
- 298 鳳梨花餐桌中央擺飾
- 299 僧帽餐桌中央擺飾
- 300 野花餐桌中央擺飾
- 302 The Dish祕方筆記8  
聖誕節餐桌中央擺飾與餐桌布置



### Q25：想知道如何活用餐巾

- 306 利用餐巾繩的餐巾擺設法
- 308 利用餐巾扣的餐巾擺設法
- 310 高雅大方的錢包形餐巾
- 312 搭配華麗餐桌的皺褶餐巾
- 314 搭配兒童派對的兔子餐巾
- 316 野餐時方便使用的錢包形餐巾A
- 318 適合所有類型餐桌的錢包形餐巾B
- 320 休閒式餐桌用的領結形餐巾
- 321 散發淡雅風格的韓式餐巾
- 321 具有品味的巧克力餐巾



### Q26：如何把水果削得美美的？

- 324 蘋果
- 326 草莓
- 327 葡萄
- 328 柳丁
- 330 香瓜
- 332 奇異果
- 334 裝飾水果拼盤
- 335 製作水果串

### Q27：可以招待客人，品味滿分的飲料

- 338 充滿水果香氣的夏日雞尾酒
- 339 觸動人心的草莓迎賓酒
- 340 宛如貴族的奶茶
- 342 搭配水果與紅茶的混和飲料（Tea Punch）
- 344 色澤高雅的特調飲料柚子汁與覆盆子冰茶

### Q28：請推薦可以招待準公婆的料理

- 348 可以獲得準公婆青睞的八寶糕及米花糖
- 351 可以擷獲公婆家人的柿子司康餅及柚子鬆餅
- 354 The Dish祕方筆記9：  
可以獲得準公婆青睞的禮品包裝創意
- 356 The Dish祕方筆記10：  
各種禮品包裝創意
- 358 The Dish祕方筆記11：  
活用一般紙袋的禮物包裝法





## 開始做菜之前

### ✧ 請使用計量工具

以相同的食材、調味料、食譜來做菜，但是每回煮出來的味道都不一樣嗎？若是如此，那麼請使用可以簡單記住食材及調味料分量的計量工具。雖然擅長料理的媽媽們經常可以憑手感或目測就做出美味又可口的菜餚，但是，對於做菜生手而言，最好能使用有助於記住食材或調味料分量的計量工具，或是其他可以作為基準的器具。

### ✧ 計量湯匙及計量秤使用法



計量湯匙是計算調味料分量不可或缺的工具。有些是長得像啞鈴一般，兩邊分別是一大匙和一小匙的簡單計量湯匙，有些則是可以更精確計算出一大匙、一小匙、二分之一小匙、四分之一小匙、八分之一小匙的計量湯匙。

一大匙就是十五毫克，一小匙則是五毫克，所以三小匙等於一大匙。有了計量湯匙，就可以做出最接近食譜口味的菜餚，若是初次挑戰的料理，建議一定要使用計量湯匙。即便是為了記住自己所做菜餚的味道，使用計量湯匙也很不錯。

### ✧ 正確計量方法



諸如醬油這類液體，計量方法是以倒滿湯匙為準。諸如鹽巴、辣椒粉等固體粉末，則一定要在倒滿湯匙後，再以手指或筷子等將表面削平。至於諸如豆瓣醬或辣椒醬等醬料，則是要將湯匙的空間填滿不留空隙，使勁壓緊後，再將表面削平。

## ✧ 如果沒有計量湯匙，請使用一般吃飯用的湯匙

飯用湯匙會隨著尺寸及目測結果，有些微量的差異。如果沒有計量湯匙，請參考使用。



葱末**一大匙**相當於普通粗細的7公分長大葱（白色部分）切碎後放入的量。



蒜泥**一大匙**相當於三顆的大蒜頭或是中等尺寸的大蒜頭4-5顆切碎後的量。**一小匙（5毫克）**等於1/3大匙，一顆大蒜頭切碎相當於1.5顆中等尺寸的大蒜頭切碎的量。



粉末材料填滿**一大匙**，然後將表面削平後的量，相當於大人用湯匙填滿的量。



固體粉末材料填滿**一小匙**，然後將表面削平後的量，相當於大人用湯匙平填的量。



液體材料填滿**一大匙**的量，相當於大人用湯匙填平**2匙**的量。



液體材料填滿**一小匙**的量，相當於大人用湯匙稍微不到**1匙**的量。



將諸如大醬等黏稠性材料填滿**一大匙**的量，相當於大人用湯匙填滿**1匙**，且稍微突起的量。



將諸如大醬等黏稠性材料填滿**一小匙**的量，相當於大人用湯匙填滿**1/3匙**，且稍微突起的量。

## ✦ 以量杯計量的方法



一般量杯的容量為200毫克。請使用刻度容易正確辨識的透明量杯。最正確的方法是將內容物倒入量杯後，視線與刻度維持水平。沒有量杯時，也可以使用紙杯或200毫克的牛奶盒。紙杯填滿的量，大約不滿一個量杯，如果將紙杯倒得快滿出來，則相當於一個量杯。將200毫克的牛奶盒剪去尖尖的頂部，盒身倒滿約留下一公分距離的話，大約等於一個量杯的量。嘗試過以紙杯或牛奶盒來計量後，也可以用廚房裡常用的杯子或容器來計量，只要記住它的量，那麼就不用每次都要使用紙杯或牛奶盒，將會更加方便。

## ✦ 其他計量方法

- 鹽巴少許是指以拇指和食指捏起的量，相當於不到1/8小匙。胡椒粉少許是指將一般胡椒粉罐撒出1-2次的量，或是將胡椒研磨罐轉2次所磨出的量。
- 購買材料時，通常產品的重量都會以公克（g）來標示。例如一包金針菇的重量是150公克，料理時若需30公克，大約就是使用1/5包。如果可以記住常用食材的量，之後就可以用目測，不再需要以計量秤來測量了。
- 由於不可能每次都拿尺來量，因此，可以用自己小指的長度，當食材必須切成某種尺寸來使用時，就可以用手指來估量食材的長度，相當方便。

## 親切的料理老師

### 介紹—— The Dish

一提到「做菜」就感到茫然而困難重重嗎？跟著The Dish一起學料理，就會變得簡單又有趣，因為我們會提供解決各位所面臨的狀況及苦惱的方法。



大 Dish

我們將把各位打造成品味獨特的料理師。不只是單純會做料理的人，而是懂得做出絕佳菜餚的人。請留心閱讀穿插在書中的The Dish祕訣。



小 Dish



# Part 1

## 美味妙方及家常料理

請指點不加調味料也能做出美味料理的祕訣

在週末做好的週間日常料理

有沒有不需其他配菜，只要一碗飯就足以飽餐一頓的料理？

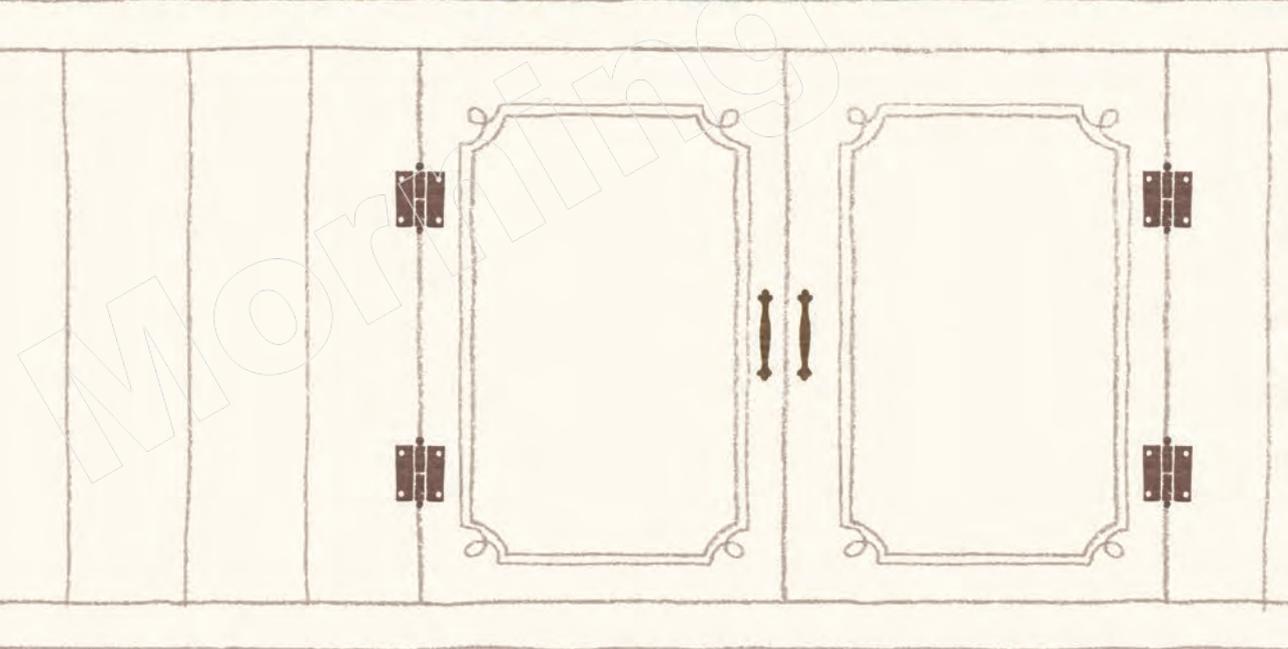
有沒有簡便的醃泡菜方法？

請推薦可以即做即食的速食料理

想要做出媲美媽媽口味的野菜料理

請推薦美味的涼粉料理

請推薦烤肉時可當成配菜的料理



Q



## 請指點不加調味料也能做出美味料理的祕訣

據說化學調味料對身體不好。  
但是，若是真的不放調味料，食物又沒有味道。  
尤其是菜餚雖然不論如何都還可以入口，  
但是煲湯就真的淡而無味。  
請告訴我不加調味料也可以做出美味料理的祕訣。

—  
日山市的李英琳

在我媽媽的那個年代，由於大家都還不知道化學調味料對身體有害，因而，在調味料的使用上，沒有什麼警覺心。所以，有許多人對調味料的美味都十分熟稔。但是，習慣了調味料刺激性的口味後，任何食物只要沒有加調味料，就會覺得索然無味。

我們或許是因為習慣了不加調味料的食物，偶爾在外面吃加了調味料的食物，就會覺得身體疲憊不堪。唯有不放調味料，才可以感受到食材本身散發的淡淡滋味。而且也可以讓我們的孩子享受健康的飲食。

不放調味料也可以做出許多美味的料理。煲湯時，使用高湯就可以散發美味。但是每次做菜就要煮高湯，也很麻煩。

此時，可以多煮一些，然後把多餘的放在牛奶盒裡冷凍，等需要時再拿出來用，那麼，就可以不加調味料，也能做出一道美味的湯來了。在需要鯷魚湯的料理中，加入少量的玉筋魚醬或鯷魚醬，也可以隱約散發出高湯的味道。

除了高湯之外，也有許多甘醇醬油可以烹調出美味料理。我們將為你介紹各種經常使用的甘醇醬油及高湯。



搭配任何食物皆可口的  
**甘醇醬油**

可以用於煎、煮、炒、炸等各式料理的甘醇醬油，散發著豐富的果香，與淡淡的蔬菜味適切的融合在一起，即便味道不太鹹，料理也會變得更甘醇。

2012.1.26  
甘醇醬油





甘醇醬油的味道比一般醬油淡，所以使用量可以比平常稍微增加一些。  
請一次做好充足的分量，放在冰箱保存。

一般醬油400毫升、糖150毫升、清酒100毫升、水200毫升、  
大葱1枝、洋葱1/2顆、蒜頭5顆、生薑1塊、蘋果1顆、柳丁1/2顆



**1** 在鍋子裡放入一般醬油、糖、水，讓糖充分溶化後，再將切好的大葱、洋葱、整顆的大蒜，以及切片的生薑放入煮沸。



**2** 接著加入清酒，稍微煮沸後，將火關掉。



**3** 當步驟2的湯汁仍燙時，將帶皮切片的蘋果及柳丁放入鍋中，浸泡一天左右，使之散發出香味來。



**4** 取出水果及蔬菜，剩下黑色的醬油，只使用這些過濾過的醬油。

清酒最後再倒入，稍微滾一下就好，這麼一來放置許久再食用也不會變味。調味的蔬菜一開始就放入，務必煮到爛熟，水果是在關火之後，放入滾燙的湯汁中，經過一天的浸泡散發出香氣後再使用。如果水果也一起煮沸的話，它會同時產生甜味和酸味，所以不要跟其他食材一起煮。



魔法的調味料  
**天然味精**

天然味精適合用於雖然很認真學做菜，但是味道總是稍嫌不足之際。在宮廷料理中，製作散發清爽滋味，或是諸如炒菜乾、涼拌蘿蔔等菜餚時，更是風味特佳。若是做好足夠的用量，將成為很好的料理幫手。



2012.1.26  
天然味精



海鹽500毫克

**高湯材料** 蘿蔔一根（12公分長）、洋蔥1顆、乾香菇3朵、明太魚1尾（含魚頭）、煮湯用鯷魚20尾、乾蝦米1杯、海帶乾10X10公分4片、水2公升



**1** 在鍋中放入去除頭部及內臟的鯷魚，以及拍掉粉末的乾蝦米，煮至水分完全蒸發。



**2** 在步驟1的鍋中放入其餘煮高湯的材料，煮沸後泡著。



**3** 將海鹽放在篩子裡，以冷水淋過一遍，將表面的鹽滷去除。



**4** 將步驟2的高湯湯汁熬成剩下1/3，將材料以篩子過濾出來，只剩下湯汁，再將湯汁倒入鍋中，並加入在步驟3的鹽巴。



**5** 湯汁煮到快乾，看到鹽粒時，以筷子攪拌，直到水分完全蒸發。



**6** 將鹽巴鋪在烤盤上，放入已預熱130度的烤箱烤30分鐘。等熱氣散發之後，再以研磨器磨碎。

海鹽必須將鹽滷去除，才不會有苦味，將鹽巴的水分去除是相當重要的步驟，若是烤箱有乾燥的功能，可以使用它，若沒有，則以小火慢慢使之乾燥。完成乾燥程序後，在溫度仍高時，請以杵磨碎，再放入密封容器中保存。



美味之王  
鯷魚高湯



2012.1.26

基本高湯

FRESH FARM MILK'S  
**BRADLEY'S**  
Preesall Dairies

KNOTT END STATION  
PLEASE RINSE & REFRIGERATE



這是可以用於各種菜餚的基本高湯。雖然主要用於醬湯或燉湯，但是在做菜時也可以取代水來使用。一次做好充足的分量，放入玻璃瓶中妥善保存，需要時拿一些出來使用，相當方便。

蘿蔔1段（8公分長）、洋蔥1顆、乾香菇3朵、明太魚魚頭1個、煮湯用鯧魚10尾、乾紅辣椒2根、青辣椒4根、大蔥1枝（包含白色根部）、蒜頭5顆、生薑1條、海帶乾10x10公分4片、水2公升。



**1** 將鯧魚的頭部及內臟去除後，在乾的平底鍋炒過，放在網袋中，然後與其他材料一起放入湯鍋中，加入水後煮沸。



**2** 湯汁煮沸經過8分鐘左右，將海帶取出，然後繼續煮7分鐘，再將鯧魚網袋取出。轉小火再滾30分鐘。



**3** 將高湯材料以篩子過濾之後，只留下湯汁使用。將湯汁分裝為每次使用的量，放入冷凍庫保存，每次拿出一包使用。

製作高湯時，放入明太魚的魚頭，味道才會鮮美。尤其是將大蔥的白色根部切段洗淨，然後冷凍過再拿出來，等出水時使用，也會散發出清爽的味道，相當方便。海帶煮沸後，再熬8分鐘，等其他材料入味後一起撈出，鯧魚煮15-20分鐘左右，發出苦味後再撈出。



去除雜味的  
自製料理酒

2012.1.26

自製

料理酒



Cuisine





市面上銷售的調味酒雖然可以去除食物雜味，有助於做出美味佳餚來，但是可能添加對身體不好的成分，總是令人擔心。請自行製作調味酒來使用。可以用於燉湯、涼拌、熱炒等各種食物。

清酒500毫升、果糖3大匙、乾香菇2朵、蘋果半顆、檸檬切片3片、蒜頭5顆、生薑2塊（4公分大小）



**1** 在清酒中放入果糖攪拌，以小火煮沸一次後，關火待涼。



**2** 將裝調味酒的瓶子以熱火燙過進行消毒。



**3** 將乾香菇、去皮的檸檬及蘋果、蒜頭及生薑放入瓶中，倒入步驟1所完成的清酒。經過一週熟成後，只過濾出清酒，放入冰箱冷藏保存。

在自製調味酒中，由於以蘋果及果糖取代糖，所以會更健康及清淡。



Q



## 在週末做好的週間日常料理

我們是一對雙薪夫妻。  
平常下班回家時，已經筋疲力竭。  
所以在週間很難下廚，  
大概都是吃泡菜配一些速食料理打發。  
沒能為先生準備過像樣的晚餐，心裡總覺得過意不去。  
所以想在週末一口氣將週間的晚餐做出來，  
請問有沒有好吃又可以保存很久的菜餚呢？

—  
京畿道義政府市的朴仙影

一整天忙於工作，下班途中又人擠人，回到家還要煮晚餐的話，真的是非常吃力的事。我們也經常會想像這種情景，下班回到家時，有著美味的大醬湯咕嚕咕嚕地滾著，準備著烤魚搭配野菜的簡單菜色（名副其實的家常菜）。當回家準備晚餐的事成為一種負擔的時候，就會想回到吃媽媽煮的美味料理的時光。

其實有許多可以在週末做出足夠分量，然後在週間享用的美味菜餚。我們將為你介紹可以減輕下班後負擔的料理祕訣。可以塞滿冰箱，在週間簡便料理的菜餚，究竟是什麼呢？讓我們一起做看看。



鮮脆爽口的

## 青辣椒炒小魚乾

在做青辣椒炒小魚乾這道菜時，有些家庭是先炒辣椒後，再放小魚乾，有些家庭是將青辣椒與小魚乾一起炒，然後再放調味料。我們則是將小魚乾先炒過爆香後，再放入青辣椒，如此一來可以散發出鮮脆的口感。



青辣椒250公克、小魚乾1又1/2大匙、蒜泥1/2大匙、一般醬油1大匙、清酒1大匙、糖1大匙、果糖1/2大匙、麻油1大匙、芝麻1大匙、沙拉油1大匙

4人份



**1** 青辣椒洗淨，去除水分及蒂頭，為了入味，可用叉子將辣椒插幾下。



**2** 將小魚乾放在篩子裡過濾掉粉末，以中火用沙拉油在平底鍋拌炒。



**3** 小魚乾炒熟後，加入蒜泥及青辣椒一起炒。



**4** 青辣椒炒熟後，加入一般醬油、清酒、糖、果糖。入味之後關火，加入麻油及芝麻即完成。

小魚乾以沙拉油在平底鍋炒過後，便能甘脆可口，又不會有腥味。



濕潤的開胃菜  
**涼拌魷魚絲**

我們很喜歡有溫潤口感的涼拌魷魚絲，放入正確比例的清酒與調味酒一起煮沸，淋在魷魚絲上，就可以散發出溫潤的口感。



魷魚絲150公克、蒜毫5把、細鹽1大匙（汆燙蒜毫用）

魷魚絲入味用料 清酒（蒜苗）100毫升、調味酒50毫升

調味料 一般醬油1大匙、辣椒醬1大匙、辣椒粉1大匙、果糖1小匙、糖1/2大匙、麻油1大匙、芝麻1/2大匙

4人份



**1** 首先製作醃漬魷魚絲的湯汁。將清酒及調味酒放入鍋中煮沸。



**2** 將魷魚絲以剪刀剪成容易入口的長度，淋上步驟1所完成的湯汁，浸泡約30分鐘。



**3** 將蒜毫切成4公分長，以熱水稍微汆燙一下。



**4** 將調味料充分混和後，一起放入步驟2所完成的魷魚絲中，攪拌均勻後即完成。

魷魚絲當場拌好來吃時，可放入蒜頭及生薑，若是要放入冰箱保存一段時間時，則可省略蒜頭及生薑。除了做成涼拌魷魚絲外，也可以用相同的材料炒成另一道料理。在炒之前，先將魷魚絲及蒜毫放在蒸籠裡蒸過再炒，不但可以殺菌，魷魚絲也不會太硬。



## 嚼勁十足的 水煮牛蒡

根莖類的牛蒡看起來不容易用刀切，也難以去皮。請試著和我們一樣，用刀背磨過牛蒡表皮，再用刀尖像削鉛筆一般削去牛蒡皮，嚼勁十足的水煮牛蒡，無論何時都是美味可口的人氣配菜。



牛蒡2條、醋1大匙、果糖1大匙、麻油1大匙、芝麻1大匙

調味料 水2杯、一般醬油4大匙、清酒2大匙、調味酒1大匙、糖1又1/2大匙

4人份



**1** 將牛蒡去皮，以刀尖切成薄片，浸泡在加入醋的水中。



**2** 將放在醋水的牛蒡煮5分鐘。



**3** 步驟2的牛蒡不要再沖洗，直接和調味料一起煮沸。煮沸後改以中火煮至入味。



**4** 牛蒡入味後，若還有剩下些許湯汁，則加入果糖調味。待湯汁幾乎收乾時，放入麻油、芝麻即完成。

牛蒡如果過於粗大的話，很可能是中國產的，請務必選擇細長的來做。牛蒡切好後，立即放入醋中，顏色才不會變黑。汆燙過的牛蒡不要沖洗，直接調味才會散發溫潤的口感，果糖最後放，才會顯現出光澤。



## 小菜之王 滷牛肉

製作好滷肉放在冰箱，為何會讓人心裡感到這麼踏實呢？不論是白飯搭配滷肉，或是淋上滷肉汁拌飯吃，都是一碗就足以果腹。請注意料理時不要放太多糖，不然會有罐頭食品的味道，而且肉質也會變硬。



(牛) 臀尖肉100公克、鵪鶉蛋2盒、燒酒1/2杯

調味料 清水4杯、一般醬油1杯、糖2大匙、清酒1/2杯、胡椒籽10粒、蒜頭10顆、生薑2塊、大蔥1枝、青辣椒10根、乾紅辣椒2根、洋蔥1顆

4人份



**1** 牛肉切成大塊，以冷水浸泡30分鐘至1小時，以去除血水。



**2** 將牛肉放入滾水中汆燙，煮沸後再加入燒酒，表面變成白色熟透後，取出以冷水沖洗。



**3** 在鍋中放入沖洗過的牛肉，淋上混和好的清水、醬油、糖及清酒，然後將胡椒籽、蒜頭、生薑切半，洋蔥、乾紅辣椒、大蔥切片後，放入鍋中煮沸。



**4** 湯汁滾過一次後，轉成小火，蓋上鍋蓋煮至入味。當湯汁剩下一半左右時，將紅辣椒、蒜頭、生薑、大蔥、洋蔥取出。



**5** 將水煮過的鵪鶉蛋，以及切半的青辣椒放入鍋中，將湯汁煮至鵪鶉蛋變色，剩下1/3左右。

牛肉要去除血水，才不會變硬，蓋上鍋蓋以小火長時間調理，肉質才會柔軟。鵪鶉蛋或是雞蛋若有裂痕或碎掉的話，放入鍋中會讓湯汁變得混濁。若是做好要馬上吃的話，可以將滷肉切成適合入口的大小，然後再煮沸一次。若是要長期保存的話，可以將滷肉以塊狀保存，要吃之前再撕開，以調味料再煮沸一次。



傳家祕方  
炒蝦米

小時候沒有胃口，一個勁兒嘟囔時，  
奶奶就會在不知不覺間做好這道炒  
蝦米，讓人三兩下扒光一碗飯。  
介紹大家這道由奶奶傳授給媽  
媽，再由媽媽傳授給我  
們的祕方。



乾蝦米4杯、沙拉油1大匙、黑芝麻少許

調味料 麻油5大匙、辣椒粉2大匙、一般醬油2大匙、糖2大匙、清酒1大匙、清水1大匙

4人份



**1** 將調味料以小火在平底鍋中煮沸後冷卻待涼。



**2** 將乾蝦米放在篩子裡過濾掉粉末，以中火在平底鍋中炒至表皮變得焦黃。



**3** 將炒好的蝦米放入步驟1的調味料，以小火拌勻後，再炒一下，最後撒上黑芝麻即完成。

乾蝦米要將粉末過濾掉才會乾淨。即便覺得麻油有點多，還是要依照食譜的分量放入，才可以經過幾天之後，仍然維持油潤。放入蒜毫或是青辣椒也可以，不過蔬菜的水分會流失，最好在幾天內食用。



光澤閃耀的  
涼拌蘿蔔乾

蘿蔔乾雖然似乎不是什麼特別的食  
物，但卻是非常與眾不同的小菜。  
放入外婆親手做的糖蜜加以攪  
拌，散發出光滑的色澤，重  
現蘿蔔乾的好滋味。



蘿蔔乾140公克、乾辣椒葉1杯

調味料 一般醬油5大匙、鯷魚醬1大匙、辣椒粉5大匙、糖蜜6大匙、芝麻1大匙、蒜泥1小匙、薑末1/2小匙

4人份



**1** 蘿蔔乾以冷水搓洗過後，放在篩子上瀝乾30分鐘。乾辣椒葉在溫水中浸泡30分鐘。



**2** 將醬油及鯷魚醬放入鍋中，煮沸一次後將火關掉。



**3** 等步驟2的鍋子冷卻後，將調味料全部放入，並加入辣椒粉充分攪拌。



**4** 在步驟3中攪拌好的調味料中，先放入蘿蔔乾，以調味料充分搓揉後，再放入泡好的辣椒葉攪拌。

蘿蔔乾浸泡在冷水中，會去除甜味，口感也不好。為了去腥，可以用流動的水用手搓洗過後，放在篩子上面風乾，這樣才能維持甜味，口感也很不錯。調味料的部分，醬油及鯷魚醬煮沸過後再放入，辣椒粉則要充分攪拌，如此才能長久維持光澤。蔥若放久了容易變質，所以不要使用。在調味料中放入糖蜜的話，口味會更棒。若以果糖取代糖蜜的話，分量請稍微減少一些。



\* 編注：芝麻鹽：為以烘焙過的黑芝麻混上粗鹽的調味料，具有堅果的香氣，在料理時，可減少鹽的用量。