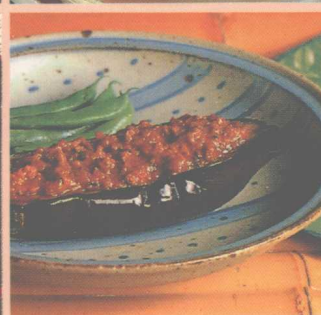
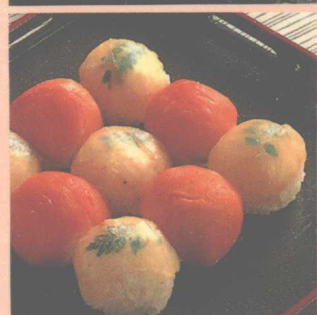
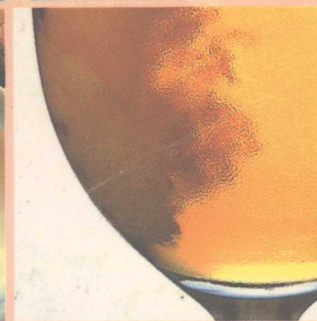
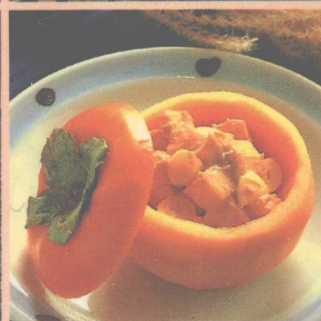
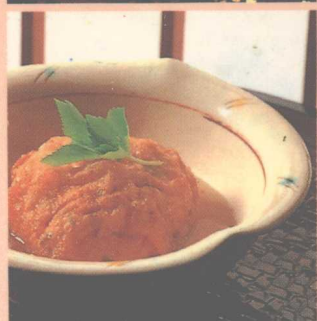
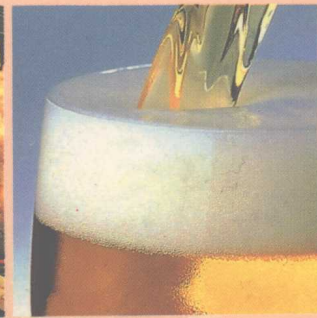


# 下酒小菜

知心的、貼心的

1

財團法人ベターホーム協會 著





## 下酒小菜①

---

著 者／財團法人ベターホーム協會  
譯 者／林光  
負 責 人／黃鎮隆  
發 行 人／陳日陞  
出 版 者／尖端出版有限公司  
文字編輯／尖端文編組  
美術編輯／尖端美編組  
地 址／台北市新生南路一段 103 巷 9-1 號 1 樓  
電 話／(02) 7115537・7760625  
郵撥帳號／0562266-3 號 尖端出版有限公司  
總 經 銷／農學有限公司 (農學社)  
地 址／新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 F  
法律顧問／國際通商法律事務所  
李忠雄律師  
台北市民生東路 685 號  
環球商業大樓 4 樓  
電話：712-6151 (8 線)  
印 刷／中西印製廠股份有限公司  
地 址／台北市汀州路 134 巷 10 號  
新聞局登記版台業字第 2608 號  
定 價／70 元  
1990 年 2 月出版

---

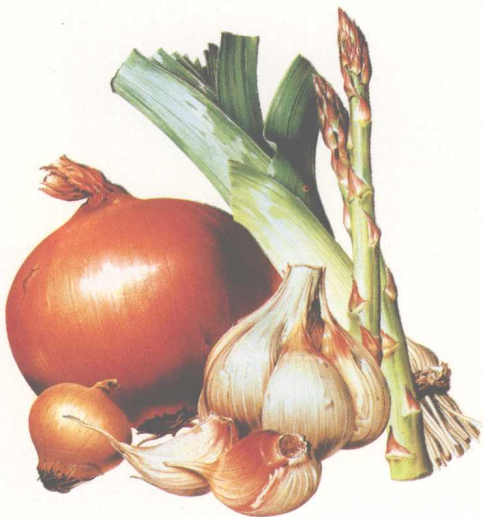
版權所有・翻印必究

精 裝 ISBN-957-9581-13-4  
平裝① ISBN-957-9581-14-2  
平裝② ISBN-957-9581-15-0





# 下酒小菜①



## 目錄

### 啤酒屋

|       |    |
|-------|----|
| 什錦炸串  | 5  |
| 炸薯球   | 6  |
| 香醋雞排  | 7  |
| 乾炸青蝦  | 8  |
| 杏仁魚乾  | 9  |
| 糖醋肉捲  | 10 |
| 四季豆沙拉 | 11 |
| 炸芹菜蝦  | 12 |
| 炸雞翅肉  | 13 |

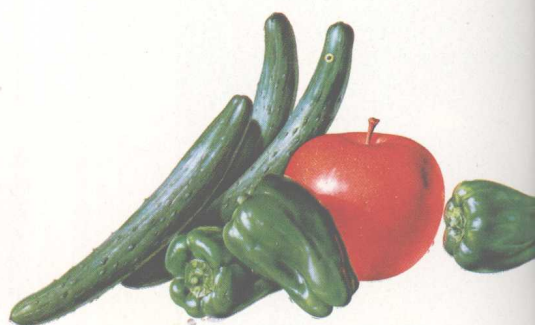
### 藍色啤酒海

|      |    |
|------|----|
| 蝦貝砂鍋 | 15 |
| 醃鮪魚  | 15 |
| 醃秋葵  | 15 |
| 烤鮪魚  | 16 |

### 享受大自然

|       |    |
|-------|----|
| 醃炸魚   | 17 |
| 鹹烤網魚  | 18 |
| 烤鱈魚   | 19 |
| 柚汁芝麻魚 | 20 |
| 菊蕸烏賊  | 21 |
| 炸秋刀魚  | 22 |
| 梅烤沙丁魚 | 23 |

|      |    |
|------|----|
| 青椒鑲菇 | 25 |
| 炭烤蕈菇 | 25 |
| 百果柿子 | 26 |
| 嫩筍沙拉 | 27 |
| 雞肉拌栗 | 28 |
| 味噌茼蒿 | 29 |
| 蕎麥春捲 | 30 |
| 五色炸蛋 | 31 |
| 炸柿子球 | 32 |
| 生雞肉片 | 33 |



|      |    |
|------|----|
| 什錦脆片 | 43 |
| 蒟蒻捲  | 44 |
| 炭烤海味 | 45 |
| 松果炸肉 | 46 |
| 洋芋魚丸 | 47 |
| 洋芋牛排 | 48 |
| 葱絲拌肉 | 49 |

### 輕鬆時刻

|       |    |
|-------|----|
| 炸山芋豆腐 | 41 |
| 醃雞肝   | 40 |
| 烤肉丸   | 39 |
| 關東煮   | 38 |
| 煮墨魚   | 37 |
| 油炸豆腐  | 36 |
| 炸魚肉   | 35 |
| 蘿蔔燉豬肉 | 35 |

### 小酒館

|       |    |
|-------|----|
| 鱈梨豆腐捲 | 62 |
| 沙丁蓋渣  | 63 |

### 健康食品

|       |    |
|-------|----|
| 白煮肉   | 53 |
| 高麗菜捲  | 53 |
| 水煮蘿蔔  | 54 |
| 柳川牛肉  | 55 |
| 什錦油豆腐 | 56 |
| 荷式炸豆腐 | 57 |
| 味噌茄子  | 58 |
| 山椒雞肝  | 59 |
| 酸醋牡蠣  | 60 |
| 牛蒡炒肉絲 | 60 |

### 沐浴後小酌一杯吧！

|       |    |
|-------|----|
| 青菜牛肉捲 | 50 |
| 亂菊肉丸  | 51 |



# 啤酒屋

炎炎暑假，忙於工作中的你也累了一天了吧！何妨到啤酒屋逍遙一番呢？在霓虹燈下，叫盤下酒好菜，來杯清涼的啤酒，這才是人生的最高享受！



## 什錦炸串

- ① 豬肉切薄，醃胡椒、鹽後再撒上紫蘇。
- ② 鰻鶯蛋用水燙過後剝殼。
- ③ 豆腐置於菜板上，用布裹住瀝乾30分鐘左右，再切成8等分。
- ④ 茼蒿撒鹽，置熱水中燙熟，切2公分後加高湯、調味料煮熟。
- ⑤ 南瓜切1公分的節狀，用熱水燙過後連皮切縫，塞入乳酪和火腿。
- ⑥ 馬鈴薯去皮，切塊浸水。

- ⑦ 鰻鶯蛋、南瓜、馬鈴薯中放鹽、胡椒。
  - ⑧ 每種材料用竹串插好，沾麵粉、蛋、麵包粉。
  - ⑨ 油鍋熱至160度C~170度C左右，炸⑧至焦黃色。
  - ⑩ 辣椒整個串起入鍋油炸。
- ★憑各人口味，可酌量加鹽、芥末、蘿蔔、檸檬汁等等。
- ★豆腐、茼蒿、南瓜等等串在一塊食用也可以。

### ◆材料（4人份）◆

|        |              |     |          |
|--------|--------------|-----|----------|
| 南瓜     | 300 g        | 油   | 適量       |
| 乳酪     | 50 g         | 里肌肉 | 200 g    |
| 火腿（切薄） | 3 片          | 紫蘇  | 8 片      |
| 馬鈴薯    | 中 2 個(200 g) | 鰻鶯蛋 | 8 個      |
| 辣椒     | 8 根          | 豆腐  | 1 塊      |
| 鹽、醬油   | 各少許          | 茼蒿  | 1 塊      |
| 麵粉     | 適量           | 高湯  | 1 杯      |
| 蛋      | 2 個          | 醬油  | 2 大匙     |
| 麵包粉    | 適量           | 砂糖  | 1 / 2 大匙 |





# 炸薯球



## ◆材料（4人份）◆

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 薯預  | .....500 g         |
| 水芹  | .....1 / 2 根       |
| 紅蘿蔔 | .....1 / 2 根(50 g) |
| 火葱  | .....5 ~ 6 個       |
| 芥末醬 | .....1 小塊          |
| 鹽   | .....1 / 2 小匙      |
| 胡椒  | .....少許            |
| 麵粉  | .....適量            |
| 蛋   | .....1 個           |
| 麵包粉 | .....適量            |
| 油   | .....適量            |
| 豌豆苗 | .....1 小袋          |

- 1 水芹去筋切碎。紅蘿蔔用水燙後切碎。
- 2 薯預去皮，輪切成2公分。入鍋用水煮沸後瀝乾。
- 3 薯預搗碎，加入水芹、紅蘿蔔、火葱、鹽、胡椒攪勻。搓成直徑2公分的圓球。
- 4 將③沾上麵粉、蛋、麵包粉。
- 5 油鍋熱至中溫(100度C ~ 170度C)，炸④至焦黃色。





## 香醋雞排

### ◆材料（4人份）◆

|     |            |
|-----|------------|
| 雞腿肉 | 2 隻(400 g) |
| 酒   | 1 大匙       |
| 醬油  | 1 大匙       |
| 麻油  | 1 大匙       |
| 油菜  | 1 束(300 g) |
| 豆芽菜 | 300 g      |
| 沙拉油 | 1 大匙       |
| 酒   | 1 大匙       |
| 鹽   | 1 / 2 小匙   |

#### 香味醋醬：

|     |       |
|-----|-------|
| 葱   | 10 cm |
| 醬油  | 2 大匙  |
| 酒   | 2 大匙  |
| 薑   | 1 片   |
| 醋   | 1 大匙  |
| 砂糖  | 1 小匙  |
| 麻油  | 1 小匙  |
| 蛋   | 1 個   |
| 太白粉 | 5 大匙  |
| 油   | 適量    |

- 1 雞肉切開，厚度平均。醃酒、醬油、麻油約30分鐘左右。
- 2 作香味醋醬，葱、薑切碎，混入其他的調味材料。
- 3 油菜切3公分長。
- 4 熱油鍋，用強火炒油菜和豆芽菜，加酒、鹽調味。
- 5 油鍋熱至中溫（170度C～180度C），雞肉沾上打勻的蛋和太白粉後下鍋油炸。
- 6 盤中盛入炒好的青菜，將⑤切塊後淋上香味醋醬。



## 乾炸青蝦

### ◆材料（4人份）◆

青蝦（未剝殼）.....400 g  
油.....適量  
鹽、綜合辣椒粉

- ① 青蝦去腸後洗淨瀝乾。
- ② 油鍋熱至中溫（100度C ~ 170度C）放入青蝦炸成赤紅色取出，置於紙上瀝出多餘的油。
- ③ 憑各人口味放鹽及辣椒粉。





◆材料（4人份）◆

|     |       |
|-----|-------|
| 小魚乾 | 100 g |
| 杏仁片 | 50 g  |
| 砂糖  | 2 大匙  |
| 酒   | 1 大匙  |
| 醬油  | 1 大匙  |
| 沙拉油 | 1 大匙  |
| 白芝麻 | 1 大匙  |

- ① 小魚乾和杏仁片炸成淡黃色。
- ② 調勻砂糖、酒、醬油，放入油鍋煮。
- ③ 加入①炒熟後灑上白芝麻。



## 糖醋肉捲

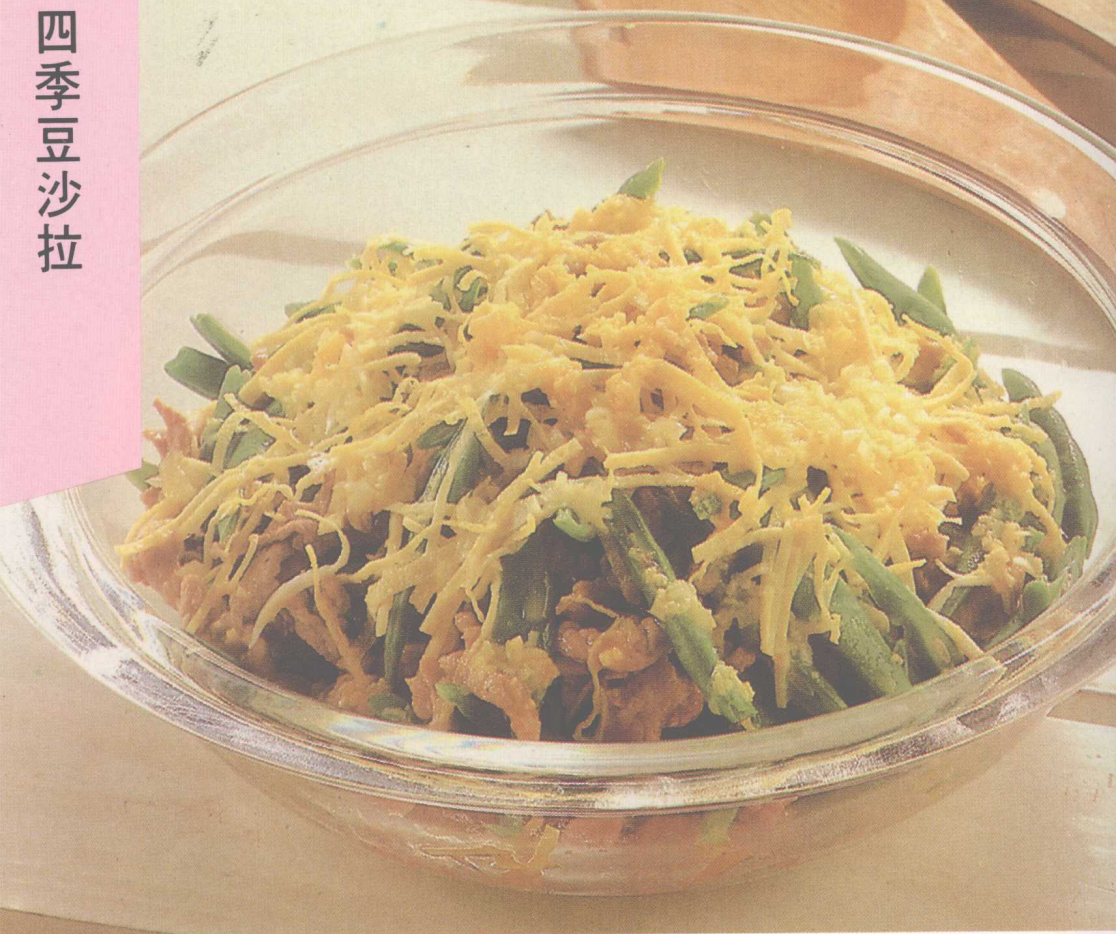
### ◆材料（4人份）◆

|        |          |
|--------|----------|
| 豬肉（薄切） | 300 g    |
| 馬鈴薯片   | 300 g    |
| 太白粉    | 5 大匙     |
| 油      | 適量       |
| 葱      | 10 cm    |
| 糖醋醬    |          |
| 醬油     | 4 大匙     |
| 酒      | 3 大匙     |
| 醋      | 3 大匙     |
| 砂糖     | 3 大匙     |
| 蔥花     | 1 大匙     |
| 薑末     | 1 / 2 大匙 |
| 太白粉    | 1 大匙     |

- ① 豬肉切片，內捲 2 塊馬鈴薯。
- ② 用 4 大匙的水將太白粉調勻。
- ③ 油鍋熱至中溫（160 度 C ~ 170 度 C），將①沾上②後入鍋油炸。
- ④ 蔥去掉綠色部分，洗淨瀝乾，切絲。
- ⑤ 將糖醋醬所有材料調勻，煮後淋上③。
- ⑥ 盛入盤中，撒上蔥絲。



# 四季豆沙拉



## ◆材料（4人份）◆

|         |               |
|---------|---------------|
| 豬腿肉（切薄） | .....200 g    |
| 沙拉油     | .....1 大匙     |
| 鹽       | .....少許       |
| 胡椒      | .....少許       |
| 四季豆     | .....200 g    |
| 蛋       | .....1 個      |
| 沙拉油     | .....少許       |
| 調味料     |               |
| 蔥花      | .....2 大匙     |
| 薑末      | .....1 大匙     |
| 醋       | .....3 大匙     |
| 酒       | .....1 大匙     |
| 鹽       | .....1 / 2 小匙 |
| 辣椒粉     | .....1 小匙     |

- ① 豬肉切細，約 4 公分長，入鍋炒後放鹽、醬油。
- ② 四季豆去筋，用水燙熟後斜切 4 公分。
- ③ 蛋煎熟後切細。
- ④ 將調味料的全部材料調勻。
- ⑤ 盤中盛入四季豆和豬肉，灑上③。食前再淋上④。

## 炸芹菜蝦



### ◆材料（4人份）◆

芹菜 .....大1根(葉片 20 g)  
蛋 .....小1個  
麵粉 .....1/2 杯  
太白粉 .....1 大匙  
小紅蝦 .....10 g  
油 .....適量  
鹽、檸檬

- ① 剝下芹菜葉，洗淨後切碎。
- ② 蛋打勻後，加1/2杯的水、麵粉、太白粉、芹菜葉和小紅蝦。
- ③ 油鍋熱至中溫，將②倒入油中炸開，並用筷子撥弄。
- ④ 淋上檸檬汁、鹽後即可食用。



# 炸雞翅肉



## ◆材料（4人份）◆

|           |      |
|-----------|------|
| 雞胸肉.....  | 8塊   |
| 酒.....    | 1大匙  |
| 醬油.....   | 1大匙  |
| 薑汁.....   | 1小匙  |
| 醃梅.....   | 1大個  |
| 紫蘇葉.....  | 3片   |
| 五香紫菜..... | 1片   |
| 蛋.....    | 1/2個 |
| 麵粉.....   | 適量   |
| 油.....    | 適量   |

- ① 雞肉浸酒、醬油、薑汁約4分鐘左右。
- ② 醃梅去子，紫蘇葉切碎後混入醃梅內。
- ③ 紫菜切成8條帶狀。
- ④ 雞翅肉瀝汁後，將肉折返如圖狀，內包醃梅肉，用紫菜捲住。
- ⑤ 將④沾上打好的蛋汁及麵粉。
- ⑥ 放⑤入油鍋炸熟。



# 藍色啤酒海

在海水浴場邊享受沖浪潛水之樂後，來盤小菜，還有冰啤酒，盡情享受快樂人生吧！

●醃鮭魚

●醃秋葵

●蝦貝砂鍋



## 蝦貝砂鍋

- ① 砂鍋鋪上小石粒和鹽。
  - ② 大蝦去腸。
  - ③ 將大蝦、蠔螺、鮑魚、蛤放入①點火烘焙，再灑上鹽、醬油、檸檬汁。
- ★若用烤爐的話要烤10~12分鐘。
- ★蠔螺從殼中取出，去前端的肝才不會苦。

### ◆材料（4人份）◆

#### ●蝦貝砂鍋

|    |       |
|----|-------|
| 大蝦 | 4 隻   |
| 蠔螺 | 4 個   |
| 鮑魚 | 8 個   |
| 蛤  | 150 g |

鹽、醬油、檸檬

#### ●醃鮪魚

|       |         |
|-------|---------|
| 鮪魚    | 100 g   |
| 絲蔥    | 2 根     |
| 烤過的紫菜 | 1 / 4 片 |
| 醬油    | 少許      |
| 蛋黃    | 1 個     |

#### ●醃秋葵

|     |      |
|-----|------|
| 秋葵  | 10 根 |
| 鹽   | 少許   |
| 海膽醬 | 1 大匙 |
| 美乃滋 | 1 大匙 |
| 洋芋片 |      |

## 醃鮪魚

- ① 絲蔥、紫菜切碎。
- ② 用手指將碗中的鮪魚挖個洞後，放入切碎的絲蔥、紫菜，再放入蛋黃。
- ③ 淋上醬油後拌勻，再放入洋芋片。

## 醃秋葵

- ① 秋葵去蒂、抹鹽後用水燙熟。瀝乾切成5公釐長小塊狀。
- ② 將海膽醬、美乃滋拌勻，放入秋葵，再灑些洋芋片。

