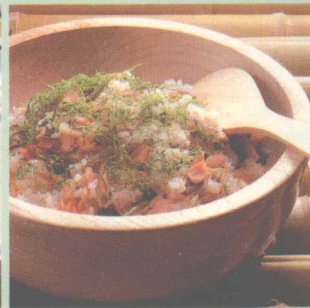
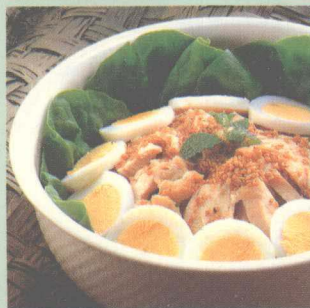
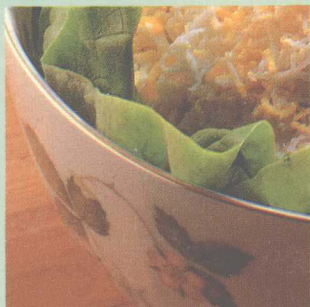
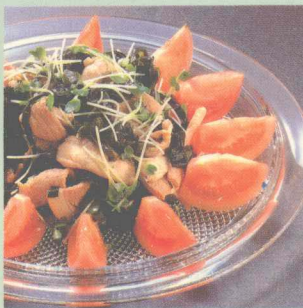


小倆口食譜

滿室溫馨、餐桌上的約會

2

財團法人ベターホーム協會 著



小倆口食譜②

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／麥玉英 尖端文編組

美術編輯／席時菁 尖端文編組

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

1989 年 11 月出版

版權所有・翻印必究

精裝 ISBN 957-9581-10-X

平裝① ISBN 957-9581-11-8

平裝② ISBN 957-9581-12-6

小倆口
食譜
②



小倆口食譜② ●目錄

炒牛蒡和牛肉	4	鮪魚草菇拌納豆・日式鮪魚沙拉	22
蓮藕炒培根・洋葱薄片	5	鯽魚酪梨沙拉	23
青花菜拌花生醬	6	涼拌烏賊裙帶菜・章魚蘋果泥	24
蕃茄沙拉醬・花椰含羞沙拉	7	章魚豆腐沙拉	25
韭菜沙拉盤・蕪菁沙拉盤	8	春草鯖魚沙拉	26
炒青辣椒・奶油蕪菁	9	若露檸檬汁	27
蒜炒奶油蛤仔	10	沙丁拌裙帶菜・乾炸柳葉魚	28
韓國味的豆芽菜・炒咖哩豆芽	11	扇貝大蒜泥	29
烤洋芋美奶滋・涼拌洋芋鱈魚	12	干貝沙拉・海產沙拉	30
涼拌洋芋條・梅拌洋芋	13	炒煮黑輪草菇・鱈魚蛋沙拉	31
帶皮醬芋頭・山芋拌鱈魚子	14	魷魚片沙拉	32
紅燒南瓜・蜜汁甘藷	15	魚糕拌芥末醬・燻烏賊沙拉	33
草菇蘿蔔煮・黃蘿蔔炒培根	16	豆腐袋裝蛋	34
裙帶菜黃瓜	17	豆腐拌裙帶菜	35
糖醋香菇	18	簡單涼拌豆腐蔬菜・油炸豆腐拌蘿蔔泥	36
豬肉沙拉	19	油豆腐醬炒冬葱・油豆腐沙拉	37
蒸雞蛋黃沙拉	20	烤油豆腐・快煮大豆和小魚	38
烤雞翅膀・味噌黃豆雞翅	21	韭菜納豆・春菇納豆	39

檸檬汁豌豆·四季豆沙拉·····40

炸鮪魚·····41

鮪魚秋葵沙拉·鮪魚拌蘿蔔泥·····42

炒蟹肉·鮭魚蔬菜沙拉·····43

鯖魚煮白菜·干貝蘿蔔絲·····44

湯類

豬肉茼蒿湯·····45

肉丸蔬菜湯·····46

大豆濃湯·····47

蔬菜濃湯·····48

蛤蜊玉米濃湯·····48

玉米湯·起司蛋花湯·····49

小黃瓜涼湯·蕃茄一豆腐湯·····50

速簡牡蠣湯·····51

榨菜湯·海帶清湯·····52

奶汁豆腐·····53



點心·早餐

眾星拱月·菜肉蛋餅·····54

鹹牛肉燴薯條·燴馬鈴薯·····55

簡易馬鈴薯餅·火腿蘋果派·····56

火腿蕃薯奶汁烤菜·香腸生菜湯·····57

酸肉湯·西洋酸肉湯·····58

豬肉燒·····59

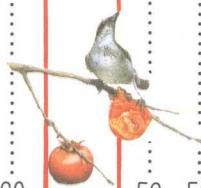
醃漬類

美味炒豆油·····60

豬肉燉大豆·····61

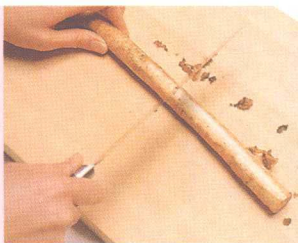
澆汁乾炸若露魚·····62

什錦大豆·油炸豆腐鬆·····63





使用菜刀
的背面，將
牛蒡的表皮
輕輕刮掉



炒牛蒡和牛肉

利用中國式的甜辣風味，作出美味又可口的菜。

15
分

材料（4人份）

牛蒡	中一枝（200g）
牛肉（切薄）	200g
青辣椒	50g
沙拉油	2大匙
高湯	3/4杯
調味料A	
砂糖	
酒、醬油、甜辣醬	各2大匙
甜酒	1大匙
綜合辣椒粉	

- 1 牛蒡洗淨後去皮（如圖）再切成斜面厚度約2公釐的薄片（越薄越好），切好後泡水幾分鐘，再放在篩子上瀝乾。
- 2 牛肉切成一口大小。青辣椒去底部。
- 3 將A料混合拌勻。
- 4 熱油。用大火把牛蒡很快地炒過，再加上牛肉一起炒。添入高湯後蓋上鍋蓋（須留一些空隙），用小火煮3分鐘。
- 5 將③中的A料加入，煮5分鐘後放入青辣椒。再將小火轉成大火，快好時灑上辣椒粉即可。

蓮藕炒培根

吃起來能讓牙齒有脆脆的感覺。



材料 (4人份)

蓮藕……………中間2節(300g)
培根……………100g
沙拉油……………1/2小匙
砂糖、酒、醬油…各1大匙

15分

- ①從蓮藕皮比較厚的一面切下去，切成約5公釐寬的圓輪狀細片，後泡水，再放入篩子瀝乾。培根切成2公分的長條。
- ②熱油炒培根。等到培根酥脆時再放入蓮藕一起炒。
- ③加上調味料，直到湯汁乾掉為止。喜歡的話，也可加上一些辣椒粉。

洋葱薄片

這是酒店的一道名菜。



材料 (4人份)

洋葱……………小1粒(150g)
柴魚片……………2大匙
醬油……………1大匙
酒……………1大匙

3分

- ①洋葱切半後再切成薄片，浸泡在水中後瀝乾水份。
 - ②柴魚片、醬油和酒混合拌勻。
- ◆洋葱放在水中時，也須注意排放整齊。也可隨各人喜好加上少許辛味或辣味。

青花菜拌花生醬

可利用市售的花生醬來製作。



材料 (4 人份)

青花菜	大一棵 (250 g)
西式調味醬	
花生醬 (選較不甜者)	2 大匙
沙拉醬	2 大匙
醋	1 又 1/2 大匙
日式調味醬	2 大匙
花生醬	2 大匙
高湯	2 大匙
醋	1 大匙
醬油	1 小匙

10 分

- ① 青花菜切成一小朵，用熱水燙過後，放在篩子上瀝乾水分。
 - ② 依個人喜好調製西式或日式口味的調味醬，拌勻後淋在①上，即可食用。
- ◆ 花生醬若較不易攪拌時，可將之放在電子保溫鍋成微波爐中數秒，花生醬就會立刻溶解。

材料 (4 人份)

蕃茄	中 2 粒 (300 g)
洋蔥	中 1 / 2 粒 (100 g)
紫蘇	5 片
芥末醬	1 / 2 小匙
醋	1 大匙
調味料 A	
沙拉油	3 大匙
鹽	1 / 3 小匙
砂糖	1 小撮
胡椒	(少許)

10 分

- ① 蕃茄切兩半後去底部，再切成約 7 公釐的薄片。
- ② 洋蔥切成薄片，紫蘇切成細絲後，一起放入水中數分鐘，再取出放在篩子上瀝乾水分。
- ③ 芥末和醋一起攪拌，再加上 A 料。
- ④ 蕃茄排列整齊放在盤子上，再放上②，最後淋上③的調味汁即可。

蕃茄沙拉醬

愈冰愈好吃！





若有乾酪壓碎機的話，可使我們做得更快更漂亮。



花椰含羞沙拉

把蛋黃當成一朵朵的黃色小花，就好像是含羞草作成的沙拉。

20
分

材料（4人份）

花椰菜	1 棵 (200 g)
蛋	2 粒
生菜	1 / 2 棵
沙拉	3 大匙
醋	1 大匙
沙拉油	2 大匙
鹽	4 小匙
胡椒	少許

- ① 蛋放入清水中煮，沸騰後再煮12分鐘，讓蛋有煮得很硬的感覺。
 - ② 將花椰菜分成小塊，用熱水燙過後取出，放在篩子上瀝乾。
 - ③ 將調味汁和沙拉醬混合拌勻。
 - ④ 先放上裝飾用的生菜，再把③中製成的調味醬用器皿裝起來，把煮好的蛋壓碎（或切成細絲），最後淋上調味醬（如圖）。
- ◆ 沙拉用的調味汁是為人們喜愛及常用的調味品之一，家中最好隨時備有，可先裝在空瓶中。

韭菜沙拉盤

使你精力充沛，活力十足的沙拉盤。

材料（4人份）

韭菜	1束(100g)
高苣	1/2個(150g)
洋蔥	中1/4粒(50g)
蛋	2粒
調味料A	
甜酒	2大匙
醬油	2大匙
醋	1大匙
大蒜(磨碎)	少許
芝麻油	少許

17分

- ① 蛋放入水中煮，等到水煮開後再煮12分鐘，以使內部完全煮熟。
- ② 韭菜用熱水燙過後取出，切成長約5公分左右的長條。
- ③ 高苣切成寬約1公分的條狀。
- ④ 將切好的蔬菜和切成半圓形的蛋，整齊地放入盤中，再淋上A料中製成的調味料即可。



蕪菁沙拉盤

可預先做好放在冰箱中冷卻，更為可口。

材料（4人份）

蕪菁	小5~6棵
鹽	少許
蕃茄	大1粒
醋	2大匙
沙拉油	4大匙
醬油	1大匙
鹽、胡椒	

10分



- ① 蕪菁去皮，切成約3~4公分的圓輪狀，撒上少許鹽。再瀝乾水分。
 - ② 蕃茄切成圓輪狀。
 - ③ 將調味料和油拌勻，淋在蕪菁和蕃茄盤上。
- ◆ 調味汁也可以換成市售的日式口味調味汁。

炒青辣椒

加上小魚乾一起炒味道十足，引人垂涎。



材料 (4人份)

青辣椒……………2盒裝(200g)
小白魚乾……………1/2杯(20g)
芝麻油……………2大匙
甜酒……………1大匙
醬油……………1又1/2大匙

8分

- 1 青辣椒去莖和底部。
- 2 熱油鍋，放入青辣椒，使油能流動。再放入甜酒及醬油。
- 3 將小白魚乾也放入一起煮，然後隨各人喜好添加少許五香粉，將火熄掉即可。

奶油蕪菁

含有豐富的營養，搭配合乎潮流。



材料 (4人份)

蕪菁附葉……………1束(300~400g)
奶油……………1大匙
濃縮湯粒……………1/2小匙
砂糖……………1/3小匙
鹽、胡椒……………適量

15分

- 1 蕪菁去皮、洗淨、切塊狀。葉子切成4~5公分左右的長度。
- 2 在鍋中先將奶油加熱後，將蕪菁連葉子一起放入煮。
- 3 加入1杯水和濃縮湯粒於②中，再加上適量的砂糖、鹽、胡椒，用小火烹煮即可。



將蛤仔放在碗中用力搓揉清洗。



蒜炒奶油蛤仔

蛤仔的沙要吐乾淨。

10
分

材料 (4人份)

蒜苗(新鮮冷藏)	100 g
蛤(帶殼，吐完沙)	400 g
蒜頭	1 / 2 顆
奶油	3 大匙
白酒	1 / 3 杯
醬油	1 / 2 大匙
鹽、胡椒	

- 1 蒜苗切成 4~5 公分長。蒜頭切碎。
 - 2 蛤洗淨(如圖)。
 - 3 鍋裏熱奶油，炒蒜頭，再加上蒜苗一起炒。倒入蛤仔，淋上白酒，加蓋，煮到蛤仔的口張開為止。
 - 4 撒鹽、胡椒，淋上醬油。
- ◆煮過以後的蛤仔，若有口一直沒開者，可挑出來丟掉。

韓國味的豆芽菜

清爽、香酥、美味。



材料 (4人份)

豆芽	 1包 (300g)
麻油	 1小匙
葱	 10公分
白芝麻	 1小匙
調味料 A	
白芝麻	 2小匙
砂糖	 2小匙
辣椒粉	 1/4小匙
薑末	 1/4小匙
醬油	 2大匙

10分

- ① 豆芽用熱水燙過，瀝乾水分後拌上麻油。
- ② 葱切細。
- ③ 將A料攪拌好後，加入豆芽及葱混合，淋上剩餘的麻油。

炒咖哩豆芽

冷熱皆可口。



材料 (4人份)

豆芽	 1包 (300g)
沙拉油	 1大匙
咖哩粉	 2/3小匙
鹽	 1/2小匙
胡椒	 少許

5分

- ① 豆芽洗淨，瀝乾水分。
- ② 熱油，以大火炒豆芽，放入鹽、胡椒、咖哩粉略炒一下即可。

烤洋芋美乃滋

份量定，深受年輕人喜愛。



材料 (4人份)

馬鈴薯……………中3個(300g)
 鮭魚(鮭魚罐)……………1小罐
 洋蔥……………中1/2粒(100g)
 調味料 A
 美乃滋……………4大匙
 鮮奶油……………4大匙
 粉狀乳酪……………1/2大匙
 荷蘭芹切細末

20分

- 1 馬鈴薯整個放到微波爐中。加熱7~8分鐘後去皮，切薄片（切薄片用水煮亦可）。
- 2 將①放入耐熱器皿中，上鋪瀝乾水分的鮭魚。洋蔥切碎，和A混合，鋪在最上層。
- 3 撒一些乳酪在上面，放入微波爐或烤箱中烤8~10分鐘，上桌時再撒上荷蘭芹細末。

涼拌洋芋鱈魚

洋芋切成小塊狀，很快便可煮熟。



材料 (4人份)

馬鈴薯……………中3個(300g)
 碗豆仁(冷凍)……………1杯
 鹹鱈魚子……………70g
 高湯……………1杯
 砂糖……………1小匙

20分

- 1 馬鈴薯切成1公分的小塊，泡一下水。
 - 2 鱈魚子去膜。
 - 3 將砂糖加入高湯，和馬鈴薯一起煮。等煮熟了以後加入碗豆仁，煮1~2分鐘。
 - 4 將③瀝乾後放入鱈魚子拌勻。
- ◆ 鱈魚子的鹹淡不一，視口味調味。

涼拌洋芋條

真是生的洋芋嗎？咬一下就知道它的口感。



材料（4人份）

洋芋……………2個（200g）
醬油……………又1／2大匙
芥末醬…………又2／3小匙
荷蘭芹（切碎）

10分

- ① 洋芋切細，泡水。
- ② 洋芋瀝乾水分後用熱水燙過，煮開後放到篩子上瀝乾。
- ③ 醬油和芥末醬混合，加入瀝乾的洋芋。入味後盛起，撒上荷蘭芹菜末。

梅拌洋芋

富於變化的口味。



材料（4人份）

洋芋……………2個（200g）
酸梅……………50g
甜酒……………2小匙

10分

- ① 洋芋切絲，泡水。
- ② 瀝乾水分，用熱水燙過後，再放在篩子上瀝乾水分。
- ③ 梅子去核後切碎，和甜酒混合。
- ④ 在瀝乾的洋芋上加入③即可。

帶皮小芋頭

選用合適的器皿，鋪好沾料後如臨餐館。

材料（4人份）

小芋頭……………8個
鹽、黑芝麻

10分

- ①小芋頭洗淨，連皮用耐熱膠膜包好，放入微波爐加熱約6分鐘，到熟透為止（用蒸的約需10分鐘）。
- ②在芋頭上部約2/3處，用刀劃過，去掉那一部分的皮。下面則切平，以使其平立。
- ③綴上鹽和芝麻。



材料（4人份）

山芋……………300g
醋……………少許
鱈魚子……………70g
甜酒或酒……………1大匙
白蘿蔔……………1/2根

10分

- ①山芋切絲，加醋後泡水。
- ②鱈魚子去膜，取出魚卵，和甜酒混合。
- ③白蘿蔔切成3公分長條。
- ④將全部混合，放入微波爐加熱20秒左右，拌鱈魚時比較容易。

山芋拌鱈魚子

由於摻有甜酒，所以很容易拌勻。



紅燒南瓜

若用冷凍南瓜的話，先煮熟比較好。



材料 (4人份)

南瓜.....300g
油豆腐.....1塊
高湯.....3/4杯
砂糖、甜酒、醬油各一大匙

10分

- ① 油豆腐下水燙一下，切成2~3公分大小。
- ② 鍋中放入高湯調味料，煮開以後放入油豆腐、南瓜。加蓋。煮到南瓜熟為止。

材料 (4人份)

甘藷.....2小個(300g)
調味料A
砂糖.....3大匙
醋、醬油.....各1大匙
水.....2大匙
沙拉油.....1又1/2大匙
芝麻(白或黑皆可).....2大匙

10分

蜜汁甘藷

甘藷的另一種吃法。



- ① 甘藷洗淨，連皮用耐熱膠膜包好，放入微波爐烤約5分鐘，切成1公分圓輪狀。若用水煮，要等到牙籤穿得過才可以切。
- ② 煎鍋中將A煮到濃稠時放入甘藷，邊煮邊動，快黏鍋時熄火。
- ③ 盛入盤中，撒上芝麻。