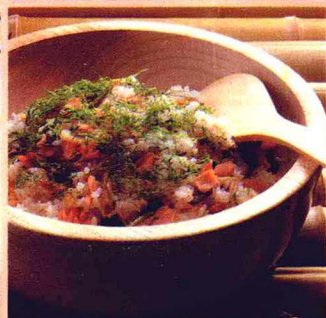
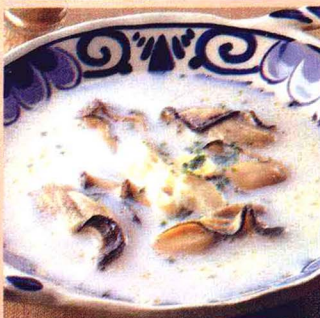
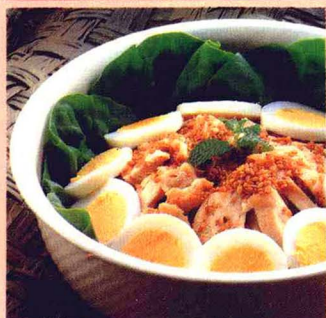
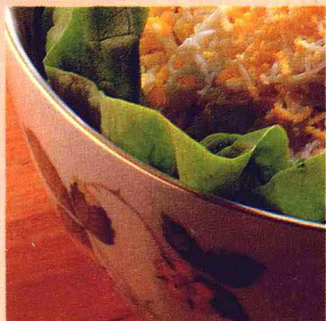
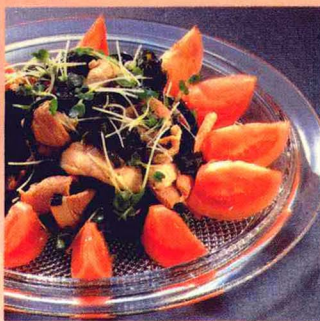


小倆口食譜

滿室溫馨、餐桌上的約會

1

財團法人ベターホーム協會 著



小倆口食譜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2F
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
①

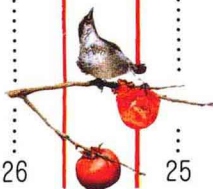


20分鐘內速成的主菜
肉類



黑胡椒牛排	4
日式牛肉煎法	5
蟬岫炒蒜苗牛肉	6
紅燒牛肉	7
牛肉煎片	8
牛肉柳川鍋	9
醋味里肌	10
芥末煎肉派	11
肉眼菜	12
里肌芥末	13
炒味噌肉	14
洋菇炒豬肉	15
簡易豬排	16
魯肉蒿苣捲	17
雞肉黃金酥	18
燉檸檬雞	19

海產類



乾炸雞塊・辣味	20
炸雞塊	21
炒雞肉	22
芝麻雞	23
芝麻雞餅	24
炒雞胸	25
鮮排菠菜汁	26
酒蒸鮭魚	27
核桃炸魚	28
糖醋澆魚	29
鯽魚排	30
紫蘇包鯖魚	31
蘿蔔泥鯖魚	32
蕃茄沙丁魚	33
蘿蔔泥沙丁魚	34
辣味銀鯧	35

鮪魚排.....36

煎鮪魚.....37

檸檬鯛魚.....38

炒金眼鯛.....39

糖醋紅鱒.....40

起司鱈魚.....41

鱈魚濃湯.....42

炒殼蝦.....43

糖醋墨魚.....44

炒魷魚蕃茄.....45

只需15分鐘準備的桌上料理



味噌豆腐.....46

味噌肉澆豆腐.....47

豬肉豆腐.....48

豬腿豆腐.....49

什錦炒蛋.....50

烤奶油餅.....51

烤肉.....52

鮭魚北海烤.....53

起司濃湯.....54

常夜火鍋.....55

白菜火鍋.....55

什錦烏龍麵.....56

牡蠣味噌火鍋.....57

鮪魚葱味火鍋.....58

鱈魚火鍋.....58

飯食類

奶油牛肉飯.....59

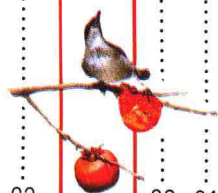
鮪魚什錦飯.....60

乾炒咖哩飯.....61

野菜壽司飯.....62

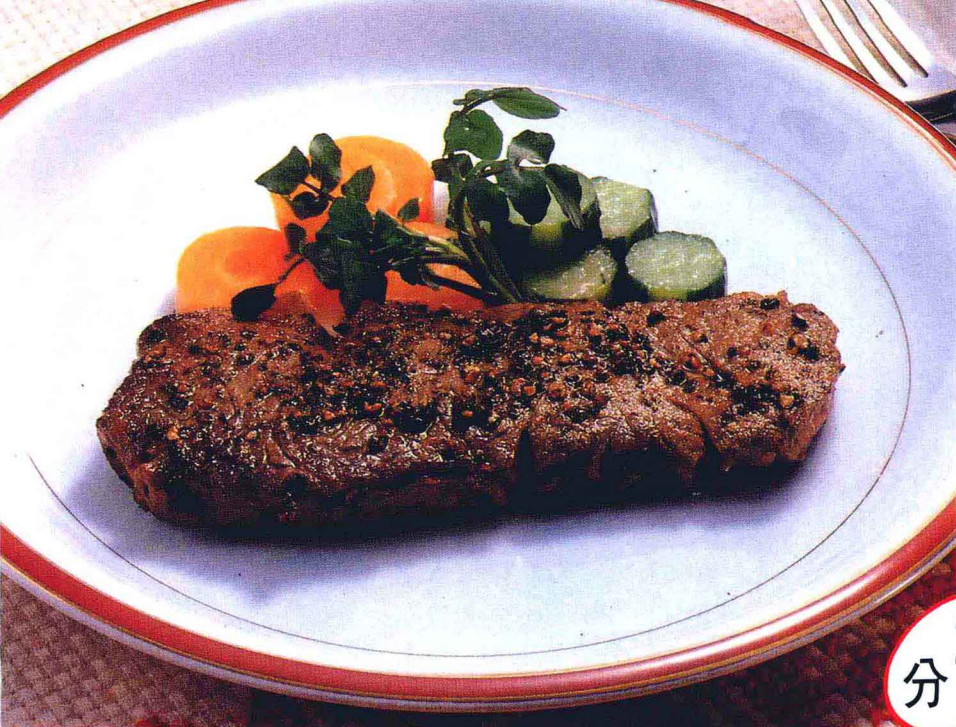
刨削蔬菜的作法

胡蘿蔔沙拉盤.....63



黑胡椒牛排

20
分

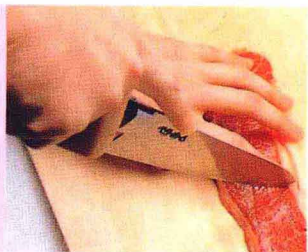


材料（4 人份）

里肌牛肉（一塊150~200g）
..... 4 塊
黑胡椒..... 2 ~ 3 大匙
鹽..... 1/2小匙
奶油..... 4 大匙
小黃瓜..... 2 條

胡蘿蔔..... 中1條(100g)
水芹
調味料 A
奶油..... 2 大匙
白葡萄酒..... 4 大匙
鹽、胡椒..... 各少許

筋。為不使牛肉卷曲，比較方便食用，應先去



牛排是速食 No. 1

- ① 將牛肉和胡椒粒置於塑膠袋中，用瓶底敲打、壓平。
- ② 將小黃瓜皮刨成條紋狀，並切成1~1.5公分之圓片。紅蘿蔔以同法處理。
- ③ 將A的奶油、白葡萄酒及紅蘿蔔下鍋，加1杯水煮1~2分鐘後再添小黃瓜。將材料攪拌、瀝乾後，加入鹽和胡椒，加蓋以小火煮。
- ④ 牛肉去筋。瘦肉和脂肪間的筋則橫切3~4道（如圖）。抹上鹽。
- ⑤ 用平底鍋熱油，利用強火翻動肉片，依個人喜好決定熟度。

建議佐菜

綠沙拉、玉米湯。

日式牛肉煎法

15分



材料（4人份）

牛肉(切薄片)300g
 鹽1/3小匙
 胡椒.....少許
 奶油.....2大匙
 白蘿蔔1/3條(300g)
 水芹、小胡蘿蔔、醬油

薄切牛肉使處理容易

- ① 水芹洗淨後瀝乾。小胡蘿蔔切半後再切上細痕。
 - ② 白蘿蔔磨成泥後瀝乾。
 - ③ 將肉片兩面皆塗抹鹽和醬油。用平底鍋熱奶油後，肉片下鍋迅速翻炒（如圖）。
 - ④ 加些蔬菜即可盛起。將加醬油後的白蘿蔔絲覆在肉上即可。
- ◆ 白蘿蔔泥也可和紅辣椒一起食用。
- ◆ 在桌上一面煎烤一面吃也不錯！

建議佐菜

牛蒡絲、土當歸的海苔醋、味噌湯。



當牛肉轉為金黃色時立刻翻面，快速在火上煎烤。

蠔油炒蒜苗牛肉

15
分



材料（4人份）

牛肉(切薄片)	250g	紅辣椒(可無)	1 根
醬油	1/2大匙	沙拉油	2 大匙
酒	1/2大匙	蠔油	1 大匙
太白粉	1 大匙	酒	1 大匙
蒜苗	200g	醬油	2 ~ 3 滴

全。加入蠔油後色香味俱



訣竅是始終都用大火炒

①牛肉切3~4公分長，加入醬油、酒及太白粉拌勻。

②蒜苗切成約5~6公分長。紅辣椒切絲。

③用炒鍋熱油，將蒜苗、紅辣椒下鍋快炒。放入牛肉，肉色變時加蠔油和酒（如圖）。最後由鍋緣滴入少許醬油，香味四溢。

建議佐菜

醃魚、什錦大豆、豆腐湯。

紅燒牛肉

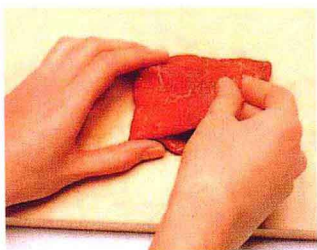
20分



材料（4人份）

牛肉(切薄片) 300g
 太白粉 2又1/2大匙
 沙拉油 2大匙
 馬鈴薯 小1個(100g)
 小黃瓜 1/2條
 生薑 1片
 醬油 2大匙

甜酒 1大匙
 砂糖 1小匙
 芹菜(莖) 1/2根(60g)
 甜醋
 砂糖 2大匙
 醋 3大匙
 鹽 少許



將肉摺成一人份，塗以太白粉。

切薄的牛肉便宜又好煮

① 將芹菜莖切成5公釐之碎粒。馬鈴薯和小黃瓜同樣大小。薑切成薄片。

② 將甜醋之材料放入小鍋中。

③ 肉分成4份，每份摺成手掌大小(如圖)，抹上太白粉。

④ 在平底鍋中熱油，將③的肉下鍋兩面翻炒。出現金黃色後撈起，餘油倒掉。再將醬油、甜酒、砂糖下鍋混合，肉塊下鍋後攪拌盛起。

⑤ 在②的小鍋中添加薑、芹菜，加熱後置入馬鈴薯及小黃瓜，澆在炒肉上。

建議佐菜

芝麻涼菜、豆腐清湯。

牛肉煎片

20
分



材料（4人份）

牛腿肉（一塊）	400g
沙拉油	1大匙
調味料 A	
薑汁	1大匙
醬油	3大匙
檸檬汁	1粒份
白蘿蔔、紫蘇、蔥、大蒜	各適量



將肉翻煎，使周圍出現金黃色。

簡易佳餚

- 1 準備冰水。
 - 2 用平底鍋將油加熱，火煎約2~3分鐘後翻動肉塊，使表面出現金黃色（如圖）。中間少許紅色無妨。炒好後放入冰水中立即取出，切成5公釐之薄片。待涼後食用。
 - 3 將蘿蔔削成細絲，蔥切成蔥花，放入熱水中燙一下。大蒜切成細末。
 - 4 將③和A混拌，做為佐料。
- ◆不敢吃半熟牛肉或想更快做好者，可將肉塊切半下鍋煎。

建議佐菜

炸茄子、海帶清湯。

牛肉柳川鍋

20分



材料（4人份）

牛肉（切薄片）	240g	砂糖	2大匙
牛蒡	1根(160g)	甜酒	2大匙
三葉芹	1小束(30g)	酒	3大匙
蛋	4粒	醬油	3又1/2大匙
高湯	1又1/4杯	胡椒粉（若有）	

將牛蒡切絲，快炒後置於水中。



牛蒡香味令人食指大動

- 1 將牛肉切成3公分之肉片。
- 2 牛蒡用刷子洗淨，用刀背去皮後先斜切數段，再切成細絲。放入水中去澀味（如圖）。或將牛蒡切成薄片亦可。
- 3 三葉芹切成約3公分之小段。打蛋。
- 4 用平底淺鍋將高湯煮開後覆上牛蒡，加入調味料用中火煮約3分鐘。
- 5 肉片並排放入鍋中，煮約2~3分鐘。
- 6 撒下三葉芹，倒入蛋汁隨即關火。加鍋蓋悶30秒左右後接近平熟。

建議佐菜

涼拌魚肉絲、味噌湯。

醋味里肌

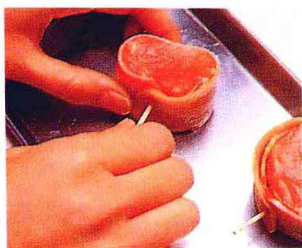


20
分

材料（4人份）

豬肉(里肌肉塊) 300g
鹽、胡椒
臘肉 8片
沙拉油 1大匙
酸奶油 1杯
荷蘭芹切細末

用臘肉片將肉塊卷起，
末端以牙籤固定。



待客時亦不失禮

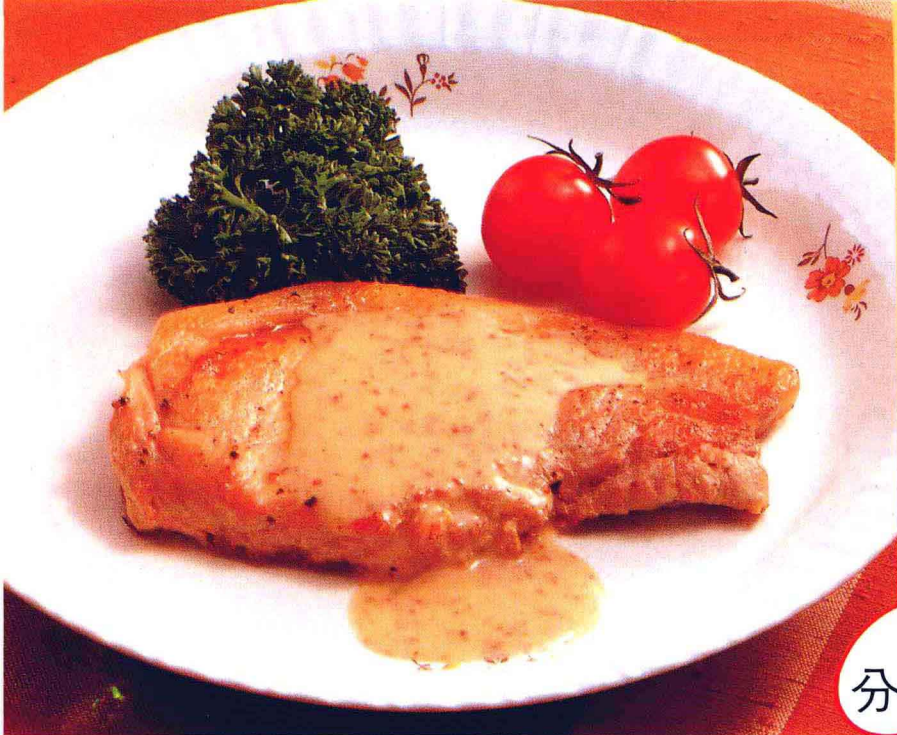
- ① 烤箱設定二百五十度。
 - ② 肉切成8塊，塗上鹽、胡椒。
 - ③ 肉用臘肉包起，以牙籤固定（如圖）。
 - ④ 以平底鍋熱油，用大火將肉煎成金黃色。
 - ⑤ 肉置於耐熱容器中，淋上酸奶油，在烤箱中烤10~12分鐘。
 - ⑥ 烤好後撒上荷蘭芹細末。
- ◆ 可配以法國麵包，若盤子夠大也可澆上調味汁。

建議佐菜

鰻魚鰐梨沙拉、清燉肉湯。

芥末煎肉派

17分



材料（4人份）

里肌豬肉(1片約100g) 4片	生奶油	120ml
鹽	芥末醬	1大匙
胡椒	檸檬汁	1大匙
沙拉油	鹽、胡椒	
奶油	小蕃茄、荷蘭芹菜末	

肉煎好後，用同一個平底鍋作芥末醬。



香辣的芥末汁

- ① 豬肉去筋，輕拍，抹上鹽和胡椒。
- ② 用平底鍋熱油煎肉，兩面皆煎出金黃色，以小火煎熟盛起。
- ③ 倒掉剩油。倒入奶油、生奶油、芥末及檸檬汁，以小火煮開（如圖），調好鹽、胡椒後澆在肉片上。
- ④ 配以小蕃茄及荷蘭芹菜末。

建議佐菜

奶油糊、青菜湯、洋酒漬洋葱。

肉眼菜

15分



先將大蒜和調味料放於盤中。若有絞器則較方便。



材料（4人份）

豬肉（里肌塊）	300g
太白粉	3大匙
炸油	
細蔥	3根
醃汁	
蒜頭	1～2顆
醬油	3大匙
砂糖	1又1/2大匙

口味老少皆宜

- 1 炸油燙熟。
- 2 用毛巾包住蒜頭擠碎，切細末後放入盤中，再倒入醬油和砂糖（如圖）。
- 3 豬肉去筋，削成5～6公釐厚之薄片。
- 4 肉抹上太白粉，稍為抖動以去除多餘的粉。放入高溫（180度）油中炸。
- 5 將1又1/2杯熱水注入②之盤中，放入撈起的肉片。加蓋直到肉片鬆軟膨脹為止。
- 6 切蔥花撒於⑤上。

建議佐菜

豆芽涼菜、涼拌青菜。

里肌芥末

20
分



材料（4人份）

里肌豬肉(1片約100g) 4片
 洋葱 中1粒(200g)
 鹽 1/2小匙
 胡椒..... 少許
 芥末醬..... 4小匙
 荷蘭芹切細末



。用湯匙背面塗芥末醬

放入洋葱更加香甜

- ① 洋葱切薄。
- ② 豬肉去筋、打平後抹上鹽和醬油。
- ③ 將2/3的洋葱置於鍋中，放入肉片。用湯匙背面在每塊肉上塗芥末醬（如圖）。
- ④ 將剩餘洋葱撒入，加蓋蒸煮10分鐘。
- ⑤ 肉盛起，撒上荷蘭芹細末。

建議佐菜

奶油沙拉、玉米濃湯。

炒味噌肉

15分



材料（4人份）

豬肉(切薄片)300g
 味噌2又1/2大匙(40g)
 砂糖1/2大匙
 酒..... 3大匙
 甜酒..... 2大匙
 醬油.....少許
 胡麻油.....1又1/2大匙
 葱.....10公分

味噌和調味料用3、4隻筷子或打蛋器拌勻。



作法簡速易成

- ① 將味噌和砂糖、酒、甜酒及醬油等混合拌勻（如圖）。
 - ② 葱切5公分長，用熱水燙過。
 - ③ 肉切半，用胡麻油炒，將①倒入鍋中快炒。
 - ④ 肉盛起，蔥花撒於肉片上。
- ◆ 依味噌的辛辣程度決定醬油量。

建議佐菜

白菜芥末、豆腐芹菜湯。

洋菇炒豬肉

20
分



材料（4 人份）

豬腿肉（1 片約100g） 4 片
麵粉…………… 2 大匙
洋菇（生）…………… 8～10個
香菇…………… 1 盒（100g）
草菇…………… 1 盒（100g）
沙拉油…………… 2 大匙

奶油…………… 2 大匙
白酒…………… 2 大匙
牛奶…………… 1/2杯
生奶油…………… 1/3杯
鹽、胡椒
荷蘭芹切細末

炒肉時可準備各種菇類。草菇用手剝開。



洋菇容易處理又快速

- ① 豬肉去筋，將1/2小匙的鹽和胡椒調勻後撒入麵粉中。
- ② 將1大匙油和1大匙奶油在平底鍋中加熱，肉置入，煎至金黃色為止。
- ③ 洋菇和香菇切薄片，草菇則一個個剝開（如圖）。
- ④ 在鍋內放1大匙奶油和③一起炒。
- ⑤ 在④鍋中放入煎好的肉片，再佐以白酒、牛奶等煮2～3分鐘。
- ⑥ 最後加入生奶油、鹽、胡椒等即可盛起，再將荷蘭芹細末撒於其上。

建議佐菜

花椰菜湯、清燉肉湯。