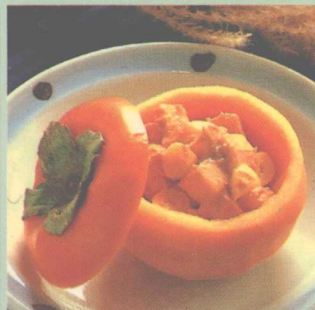


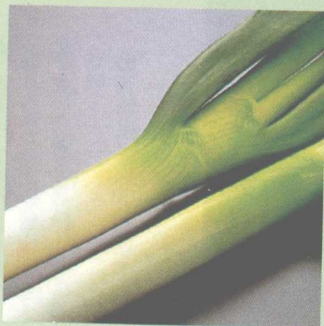
下酒小菜

知心的、貼心的

2

財團法人ベターホーム協會 著





下酒小菜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／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②



目錄

賞花大餐

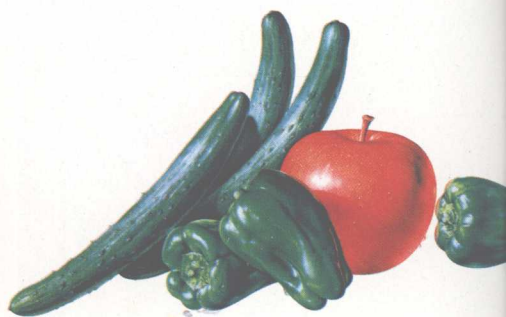
五味壽司	5
春筍拌卵	6
炸豬肉捲	7
如意蝦捲	8
雞肉蛋捲	9
春式壽司	10
什錦蛋	12
芥末蓮藕	13

什錦火鍋

秋刀魚火鍋	15
蘿蔔火鍋	16

滑雪大餐

味噌火鍋	17
飛鳥火鍋	18
魚捲火鍋	19
牛肉火鍋	20
雞肉湯	21
什錦火鍋	22
豬肉火鍋	23
五色飯糰	25
日式三明治	25
梅酒排骨	26
白米煎餅	27
烤馬鈴薯糊	28
蘿蔔沙拉	29
炸豬肉丸子	30
煎菜餅	31



魚捲類	43
魚卵類	41
納豆類	42
油豆腐類	40

速食料理

米粥二味	33
麵條類	34
素麵二味	36
烤飯糰	37
茶漬二味	38

酒後飯食

魚類	44
小魚類	46
墨魚類	47
魚乾類	48
肉類	49
罐頭類	50
乳酪類	51
餛飩水餃皮類	52
味噌類	53
小菜類	54
青菜類	55
蘿蔔無菁類	57
馬鈴薯類	58
洋蔥蓮藕類	59
小黃瓜類	60
茄類	61
蕈類	62
澱粉類	63

賞花大餐

春天來了！在和煦的陽光下，漫步於繁花樹蔭間，
內心真是舒暢。何不找個假期，在花下野宴呢！

●五味壽司

●筍貝拌芽

●粉炸全蝦



粉炸全蝦

- 1 將米洗淨後放3又1/4杯水、海帶和酒，照一般的煮法煮熟。
- 2 將綜合醋調勻。
- 3 打蛋後，放入砂糖、鹽。
- 4 油豆腐燙過後切5公釐長狀，用高湯和調味料煮到汁乾。
- 5 豬肉切細。紫蘇葉切半。
- 6 鮭魚肉瀝乾後混入芝麻。
- 7 乳酪切細條狀後混入柴魚片和醬油。
- 8 紫菜切半。
- 9 同壽司做法，以③~⑦為餡。
- 10 將蘿蔔切成4~5釐的厚度，加入梅子醬、1大匙水、砂糖，用⑨沾著吃。

五味壽司

- 1 蝦去殼、腸後，浸酒、醬油、鹽。
- 2 紫菜切成5~6公分長的帶狀。
- 3 蝦子沾太白粉後用②捲蝦身。
- 4 將③用刷毛塗上蛋白，灑葛粉。
- 5 油鍋熱至中溫(100度C~170度C)炸④。

筍貝拌芽

- 1 竹筍切1.5公分角狀後，連同A料入鍋煮

◆材料(4人份)◆

●五味壽司

壽司米飯(米3杯、海帶5公分、酒1大匙)
綜合醋(醋4大匙 砂糖1又1/2大匙 鹽1又1/2小匙)
蛋...1個 砂糖...1小匙 鹽、油...各少許 油豆腐...1塊 高湯...1/4杯 料酒...1大匙 醬油...1/2大匙 酒...1小匙 煎過的豬肉...1塊 紫蘇葉...3片 鹹鮭魚...1/2塊 黑芝麻...1/2大匙 乳酪...30g 柴魚片...2大匙 醬油...少許 紫菜5片 蘿蔔醃梅(蘿蔔5~6公分，梅子醬1大匙、砂糖1/2小匙)

●粉炸全蝦

蝦...8隻 酒、醬油...各1小匙、鹽少許 紫菜...1/4片、太白粉...少許 蛋白...1/2個分量 葛粉、油...各適量

●筍貝拌芽

竹筍(燙過)...150g A(高湯1/2杯 醬油1/2小匙 鹽少許)
墨魚...100g 酒...1小匙 鹽...1/3小匙 嫩芽...25枝 B(味噌70g 料酒1小匙 砂糖1/2大匙)

- 2 將墨魚浸酒、鹽，以中火煮。
- 3 嫩芽切細後壓碎，和B拌勻。
- 4 將③、②、①拌勻。



春筍拌卵

◆材料（4人份）◆

竹筍（煮熟）.....200 g

調味料 A

高湯.....1 杯

砂糖.....1 小匙

料酒.....1 小匙

薄鹽醬油.....1 小匙

鹽.....1 / 4 小匙

款冬.....150 g

鹽.....1 / 2 大匙

調味料 B

高湯.....1 杯

料酒.....2 小匙

砂糖.....1 大匙

鹽.....1 小匙

醬油.....少許

鱈魚卵.....200 g

調味料 C

酒.....3 大匙

水.....2 大匙

薄鹽醬油.....2 大匙

砂糖.....1 大匙

嫩芽 少許

- ① 竹筍切節形狀。加入 A 料煮。
- ② 款冬切長截狀，加鹽以熱水滾 4 ~ 5 分鐘。再加入 B 料煮沸。
- ③ 魚卵切 3 公分長，表皮切痕，加 C 料煮熟。
- ④ 最後拌上嫩芽裝飾之。

炸豬肉捲



◆材料（4人份）◆

豬腿肉（切薄）	4片(300 g)
醬油	2大匙
酒	2大匙
薑汁	1大匙
乳酪	50 g
芹菜	1 / 2 根
紫菜	2根
太白粉	5大匙
油	適量

- ① 將豬肉浸醬油、酒、薑汁約20分鐘。
- ② 切芹菜和乳酪。
- ③ 紫菜縱切半。
- ④ 以紫菜裹①、②，同壽司做法。
- ⑤ 沾太白粉和①的湯汁後，再沾太白粉。
- ⑥ 油鍋熱至中溫(160度C ~ 170度C)炸⑤。
- ⑦ 炸好冷卻後，切塊。

●如意蝦捲

◆材料（4人份）◆

●如意蝦捲

蝦（帶殼）.....300 g

調味料 A

蛋白.....1 個分量
 酒.....1 大匙
 鹽.....1 / 4 小匙
 薑汁.....1 小匙
 太白粉.....1 大匙
 蛋.....2 個
 蛋黃.....1 個分量
 鹽.....少許
 沙拉油.....少許
 菠菜.....1 / 6 束(50 g)
 醬油.....1 小匙
 火腿（切薄）.....2 ~ 3 片
 太白粉.....少許
 麵粉.....少許
 芥末、醬油

●茶末洋芋

馬鈴薯.....3 個(300 g)
 奶油.....3 大匙
 牛奶.....1 / 4 杯
 砂糖.....2 大匙
 茶末.....1 / 2 小匙

●茶末洋芋

〈如意蝦捲〉

- 1 蝦去殼及腸後，用菜刀切碎再混入 A。
- 2 蛋、蛋黃加鹽打勻，煎成厚蛋餅狀。
- 3 菠菜燙過後淋醬油。切火腿成 5 公分角狀。

- 4 3 撒上太白粉後，再將所有材料放入，裹上麵粉後用強火蒸 15 分鐘。

- 5 蒸熟後切成環塊狀。

〈茶末洋芋〉

- 1 馬鈴薯去皮後切塊。

- 2 將 1 煮軟後混入奶油、牛奶、砂糖，趁熱壓碎。再以文火熬。

- 3 將茶末和 1 小匙水拌勻，混入 1 / 5 的

- 4 將馬鈴薯捏成如圖狀，再將 3 捏在馬鈴薯糰上面。



雞肉蛋捲

◆材料（4人份）◆

嫩雞胸肉	8塊
紫蘇葉	8片
魚卵	1包
蛋	1/2個
酒	1/2小匙
麵粉	少許
油	適量

- ① 先將肉去筋後從中央切開。
- ② 把魚卵去皮混入酒。
- ③ 雞肉切開部分沾麵粉，覆上紫蘇葉，再加入②，捲成筒狀後，沾上蛋汁和麵粉。
- ④ 油鍋熱至中溫（100度C）170度C炸③。
- ⑤ 切塊後即可上桌。

春式壽司

①煮壽司飯加2杯水、海帶、酒，煮30分鐘左右。

②拌勻綜合醋。

③乾香菇浸軟後切細，用高湯和調味料合煮。

④紅蘿蔔切細後，放入高湯和調味料合煮。

⑤三葉芹切細後，再將油菜燙熟。

⑥魚肉切薄後，抹鹽再浸醋，再將海帶夾入。

⑦蛋打勻，拌調味料和水、太白粉後，煎蛋皮。

⑧芝麻切碎。

⑨半量的飯拌入③④⑤⑧，分為8等分。

⑩用4片的蛋皮包住⑨。

⑪剩的蛋皮，將其餘的⑨包成花瓣狀。

⑫將剩的飯分為8等分。裹上魚肉、燻鮭魚，捏成球狀。

◎糖醋薑絲

①薑去皮後，沿著纖維切薄。

②煮調味料。

③薑瀝去水分後，用熱水燙過後放入②煮20~30分鐘放在冰箱一週。

◆材料（4人份）◆

壽司米

米.....2杯

海帶.....5公分

酒.....1大匙

綜合醋

醋.....1/4杯

砂糖.....2大匙

鹽.....2/3小匙

乾香菇

.....2朵

高湯.....1/3杯

砂糖.....2小匙

醬油.....1小匙

料酒.....1小匙

紅蘿蔔.....1/2根(500g)

高湯.....1/3杯

砂糖.....少許

鹽.....少許

三葉芹.....10根

油菜.....1/4束

白魚肉（生食用）.....50g

鹽.....少許

醋.....2小匙

海帶.....15公分

白芝麻.....1大匙

嫩芽.....8根

蛋.....7個

料酒.....2大匙

砂糖.....2小匙

鹽.....1/4小匙

太白粉.....2小匙

水.....2小匙

沙拉油.....少許

糖醋薑絲

薑.....100g

醋.....1/2杯

砂糖.....50g

鹽.....1/4小匙

●花形壽司



●蛋包捲



●圓球壽司





什錦蛋

◆材料（4人份）◆

乾香菇	2 朵
紅蘿蔔	1 / 2 根(50 g)
沙拉油	少許
高湯	1 杯
雞絞肉	100 g
醬油	1 大匙
砂糖	1 / 2 大匙
料酒	1 / 2 大匙
鹽	1 / 3 小匙
蛋	4 個
青豌豆	3 大匙

- ① 香菇浸軟後，和紅蘿蔔一起切細約 2 / 3 公分。
- ② 熱煎鍋。
- ③ 煮高湯、香菇、紅蘿蔔後，加入絞肉、醬油、砂糖、料酒、鹽、蛋和青豌豆。
- ④ 將③放在模型內烤 15 ~ 20 分鐘。
- ⑤ 取出後切塊。



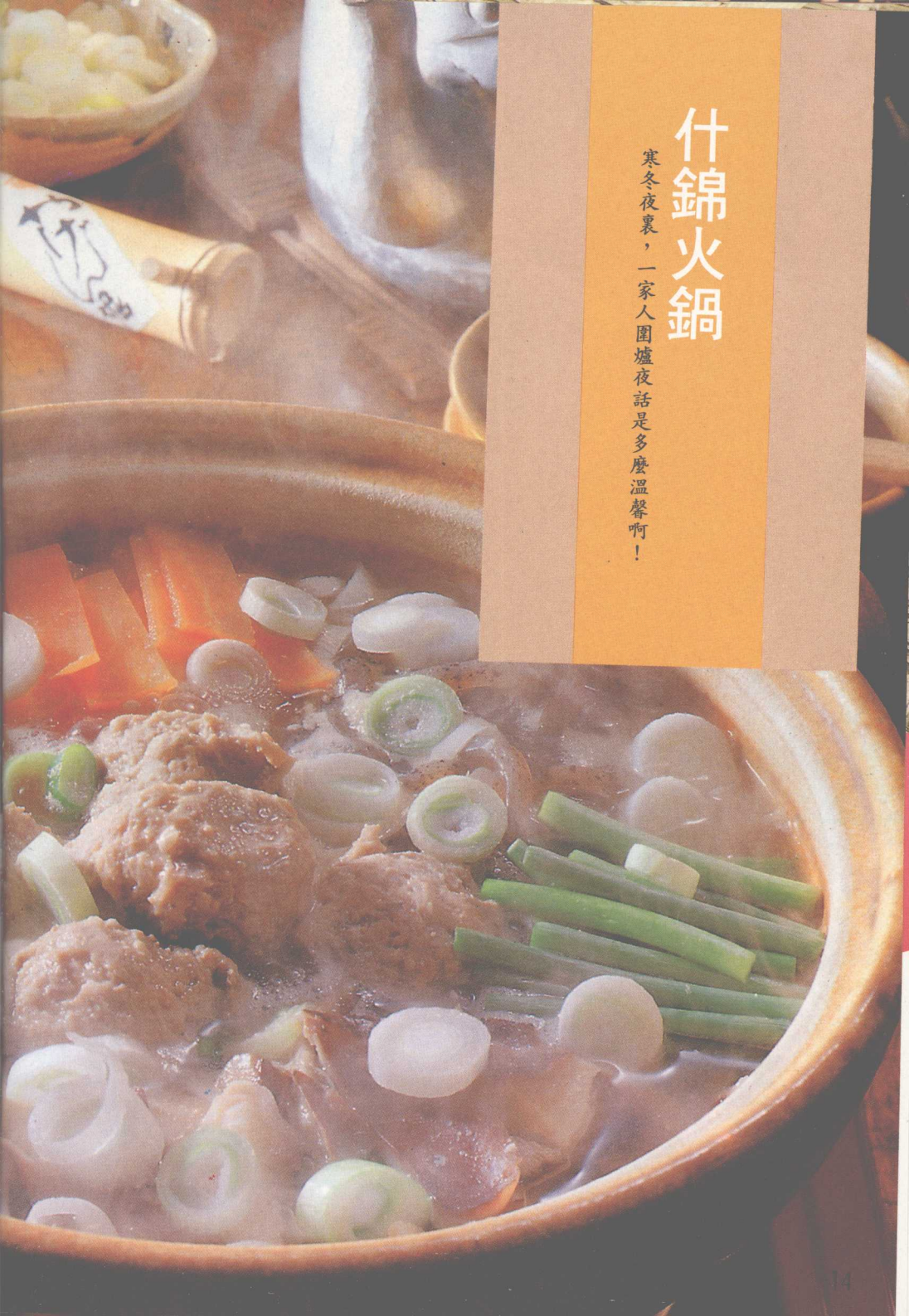
◆材料（4人份）◆

蓮藕	2 節(100 g左右)
醋	少許
蛋黃	1 個分量
芥末	2 又 1/2 大匙
味噌	4 大匙
料酒	1 小匙
豆腐泥	100 g
麵粉	少許
油	適量
調味料 A	
蛋黃	1 個分量
鹽	1/4 小匙
麵粉	1 杯
芥末粉	1 小匙

- ① 蓮藕去皮後切掉兩端，放少許醋，再用水燙熟。
- ② 將蛋黃、芥末、味噌、料酒拌勻後，放入豆腐泥。
- ③ 將②塞入蓮藕洞中。
- ④ 把蓮藕沾點麵粉。
- ⑤ 將A的材料加1杯水調勻。
- ⑥ 油鍋熱至(160度C~170度C)中溫，將④沾⑤放入鍋中炸。

什錦火鍋

寒冬夜裏，一家人圍爐夜話是多麼溫馨啊！



秋刀魚火鍋

- ① 豆腐瀝乾，用重物壓30分鐘左右。
- ② 牛蒡去皮浸水。
- ③ 紅蘿蔔切細。
- ④ 大蒜切4~5公分。
- ⑤ 茼蒿切細。
- ⑥ 香菇浸軟後去軸。
- ⑦ 蔥切細。
- ⑧ 秋刀魚切成三截，再將魚肉搗碎。
- ⑨ 豆腐和蛋、味噌、薑汁、太白粉、鹽搗碎後，捏成丸子。

- ⑩ 鍋內放6杯熱水，煮沸後放入⑨，再用中火煮。
- ⑪ 煮完後放入火鍋。
- ⑫ 加半量味噌、牛蒡、紅蘿蔔、茼蒿、香菇。
- ⑬ 將大蒜和蔥放入⑪。
- ⑭ 最後加入辣椒和花椒粉。

◆材料（4人份）◆

豆腐		1 / 2 塊
牛蒡		1 根(60 g)
紅蘿蔔		中 1 根(100 g)
大蒜		1 根
茼蒿		1 包
香菇		4 朵
蔥		1 根
秋刀魚		3 尾
蛋		1 / 2 個
味噌		1 大匙
薑汁		1 / 2 大匙
太白粉		2 大匙
鹽		少許
味噌		-60 g
花椒粉、辣椒		

