

「ストウブ」でいつもの料理をもっとおいしく！

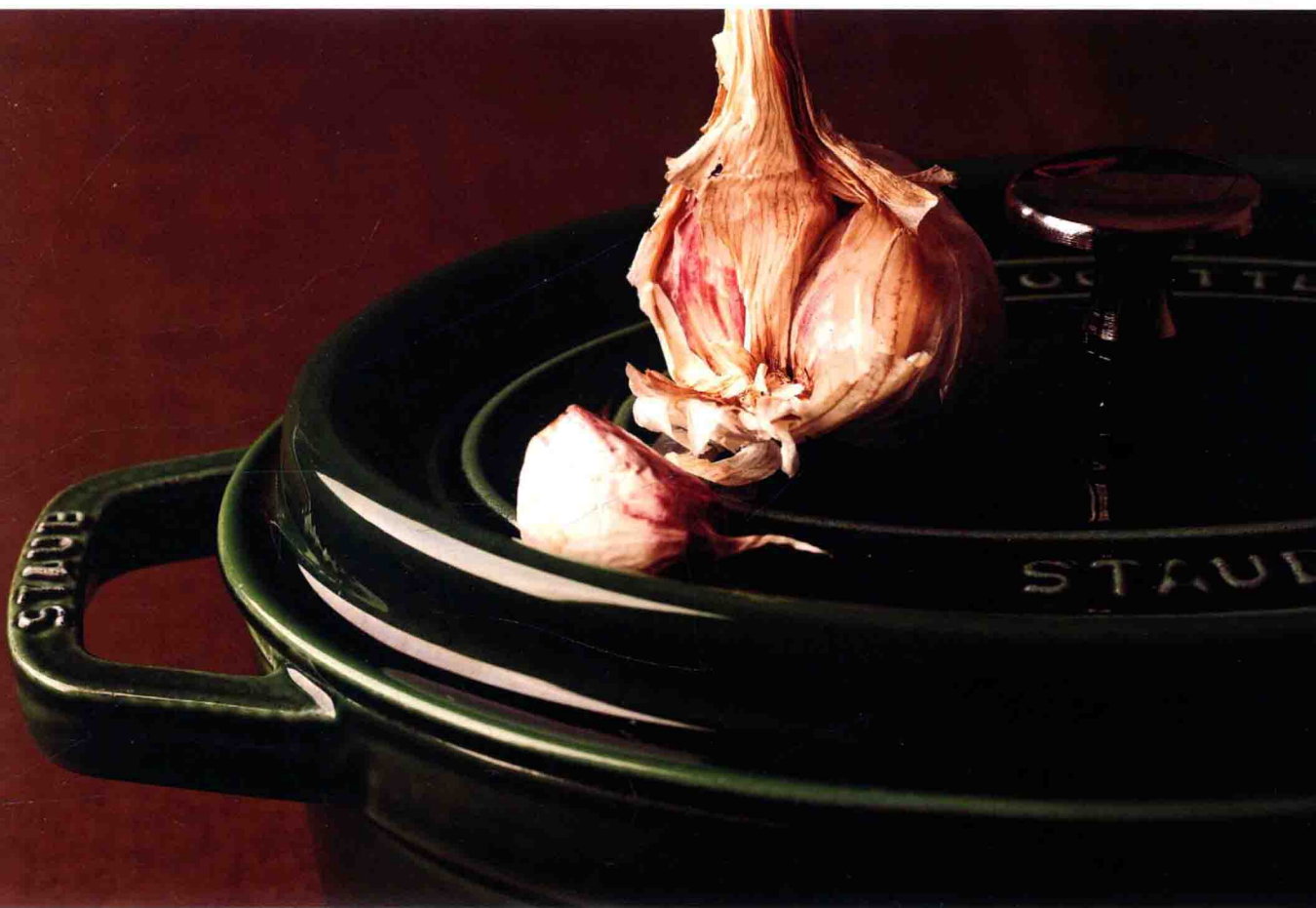
愛上鑄鐵鍋

美味、節能又省時的72道STAUB料理

STAUB

72道無敵鑄鐵鍋料理，讓你成為大廚師，
只要微量的湯汁就能煮透食材喔！

今泉久美 著 顏理謙 譯



愛上鑄鐵鍋

美味、節能又省時的 72 道 **staub** 料理

今泉久美

積木文化

五味坊 59

愛上鑄鐵鍋

美味、節能又省時的 72 道 Staub 料理

原著書名 「ストウブ」でいつもの料理をもっとおいしく！
作 者 今泉久美
譯 者 顏理謙

總編輯 王秀婷
主 編 洪淑媛
特約編輯 王淑儀
版 權 向艷宇
行銷業務 黃明雪、陳志峰

發行人 涂玉雲
出 版 積木文化
104台北市民生東路二段141號5樓
電話：(02) 2500-7696 | 傳真：(02) 2500-1953
官方部落格：www.cubepress.com.tw

讀者服務信箱：service_cube@hmg.com.tw
發 行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市民生東路二段141號2樓
讀者服務專線：(02)25007718-9 | 24小時傳真專線：(02)25001990-1
服務時間：週一至週五09:30-12:00、13:30-17:00
郵撥：19863813 | 戶名：書虫股份有限公司
網站：城邦讀書花園 | 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話：+852-25086231 | 傳真：+852-25789337
電子信箱：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822 | 傳真：(603) 90576622
電子信箱：cite@cite.com.my

美術總監／昭原修三

設 計／下司惠梨子
(昭原design office)

攝 影／木村拓（東京料理寫真）

造 型／綾部惠美子

校 閱／田村容子（文化出版局）

編 輯／淺井香織（文化出版局）

發 行 者／大沼淳

協 助／木屋

封面完稿 曲文瑩
內頁排版 優克居有限公司
製版印刷 上晴彩色印刷製版有限公司

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

“STAUB” DE ITSUMO NO RYORI WO MOTTO OISHIKU! by Kumi Imaizumi

Copyright © Kumi Imaizumi 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU

This Traditional Chinese language edition published by arrangement with
EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU, Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Future View Technology Ltd., Taipei

2014年（民103）1月2日 初版一刷

售 價／NT\$350

ISBN 978-986-5865-40-5

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan.

國家圖書館出版品預行編目資料

愛上鑄鐵鍋：美味、節能又省時的72道Staub料理
/ 今泉久美著；顏理謙譯。-- 初版。-- 臺北市：積木
文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民103.01
面；公分

ISBN 978-986-5865-40-5(平裝)

1.食譜

427.1

102023622

只要半杯水，就能用鑄鐵鍋蒸出白煮蛋 2

使用鑄鐵鍋做料理，只要微量的湯汁就能將食材煮透，短時間內輕鬆上桌！ 4

鑄鐵鍋能將米飯煮得蓬鬆彈牙，更重要的是，飯粒不會黏在鍋子上哦！ 6

如何為心愛鑄鐵鍋延長使用壽命 73



CONTENTS

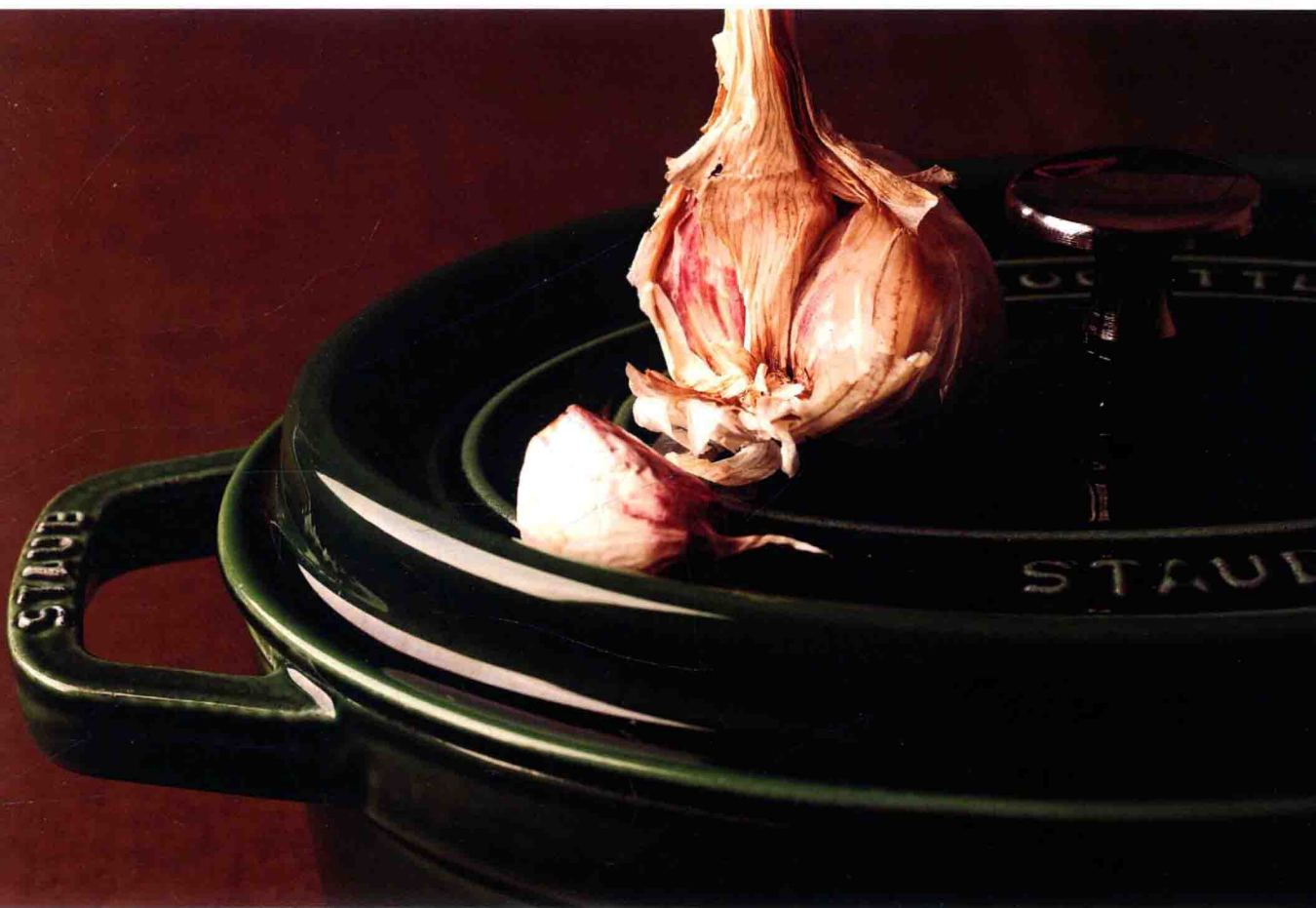
〔 蒸煮 〕	豉汁排骨	11	〔 蒸煎 〕	蒸煎火腿佐鮮蔬	29
	醋燒雞翅雞蛋	12		玫瑰鴨排	30
	東坡肉	13		牛排沙拉	31
	紅酒燉牛肉	14		白酒蒸煎雞腿	32
	咖哩雞	15		白酒醋燒旗魚排	33
	關東煮	17		焗烤味噌茄子	34
	咖哩燉沙丁魚花椰菜	18		蓮藕起司燒	35
	紅燒鯛魚	19		培根高麗菜	36
	西式時蔬牛肉鍋	20		紅酒醋燒蕪菁	36
	獅子頭	21		素燒蠶豆	37
	日式燉牛雜	22		素燒番茄	37
	銀蘿燉牛筋	23		素燒洋蔥佐鯉魚醬	38
	普羅旺斯燉菜	24		素燒什錦菇	38
	橄欖油蒸煮夏季鮮蔬	25		素燒綠蘆筍佐太陽蛋	39
	馬鈴薯燉肉	26		素燒彩椒佐柴魚片	39
	燉芋頭	27			

本書使用方法

- 書中用的鹽為天然鹽，砂糖使用細白砂糖，奶油為含鹽奶油，鮮奶油則使用動物性乳製品。
- 書中標註「油」之處，請使用個人喜歡的植物油。
- 一杯水（或油）是 200ml，一合米是 180g，一大匙為 15ml，一小匙為 5ml。
- 「加熱時間」指的是以瓦斯爐烹調的約略時間（不包含汆燙等使用其他鍋子處理食材的時間）。若是使用電磁爐，烹調時間會有少許誤差，請視情況調整。「燜放時間」指的是關火之後，蓋著鍋蓋以餘溫加熱的時間。

[熱鍋蒸]	蒸牡蠣	41
	油漬牡蠣	41
	酒蒸蛤蠣佐香菜	42
	韓式花枝拌青花菜	43
	瑤柱白菜蒸豬肉	44
	棒棒雞	45
	蒸毛豆	46
	韓式涼拌豆芽菜	46
	蒸南瓜佐優格醬	47
	蒸玉米	47
[蒸籠炊]	紅豆飯	50
	玉子燒	50
	蟹肉茶碗蒸	51
[煮飯]	雞肉蛤蠣燉飯	54
	地瓜香腸咖哩燉飯	54
	酸橙拌芝麻菜沙拉	55
	醃漬蕪菁與紅蘿蔔	55
	中式鹹粥	57
	什錦菇炊飯	58
	五目炊飯	58
	蠶豆生薑炊飯	59
	鯛魚竹筍炊飯	59

[烹煮乾物]	滷香菇	62
	黑豆	62
	爽口昆布卷	63
	番茄鷹豆燴豬肉	65
	墨西哥辣肉醬	65
[油炸]	咖哩雞塊	68
	油炸鮮蝦櫛瓜	68
	起司香芹炸薯條	69
	鮮蝦鴨兒芹天婦羅	69
[煙燻]	煙燻鮭魚	72
	煙燻香柚胡椒雞翅	72
	煙燻干貝	73
[甜點]	蒸布丁	76
	糖漬蜜桃	76
	糖漬無花果	76
	薑味蜜柑果醬	77
	草莓果醬	77
	藍莓果醬	77
	蒸紅蘿蔔蛋糕	78



愛上鑄鐵鍋

美味、節能又省時的 72 道 **staub** 料理

今泉久美

積木文化

珐瑯鑄鐵鍋擁有卓越的導熱能力和保溫效果。先開中火再關小火，就能將熱力傳遍整個鐵鍋，讓食材熟透。先來試試「蒸白煮蛋」吧！從冰箱拿出 4 顆蛋回溫，再將蛋和半杯水放入鑄鐵鍋中，蓋上鍋蓋，但不要完全緊閉，開中火，水滾後，再將鍋蓋完全蓋上，接著以小火加熱 5～6 分鐘，立刻取出便是半熟的黃金蛋。如果要全熟，就在關火之後，再放置 10 分鐘。只用最短的加熱時間，再利用鍋內的餘溫繼續烹調，非常經濟方便，這就是鑄鐵鍋的迷人之處。

只要半杯水， 就能用鑄鐵鍋蒸出白煮蛋

蒸白煮蛋

黃金蛋 沸騰後以小火加熱 5～6 分鐘
全熟蛋 沸騰後以小火加熱 5～6 分鐘 ㊟ 燜放時間 10 分鐘

使用直徑 20cm 的鑄鐵鍋



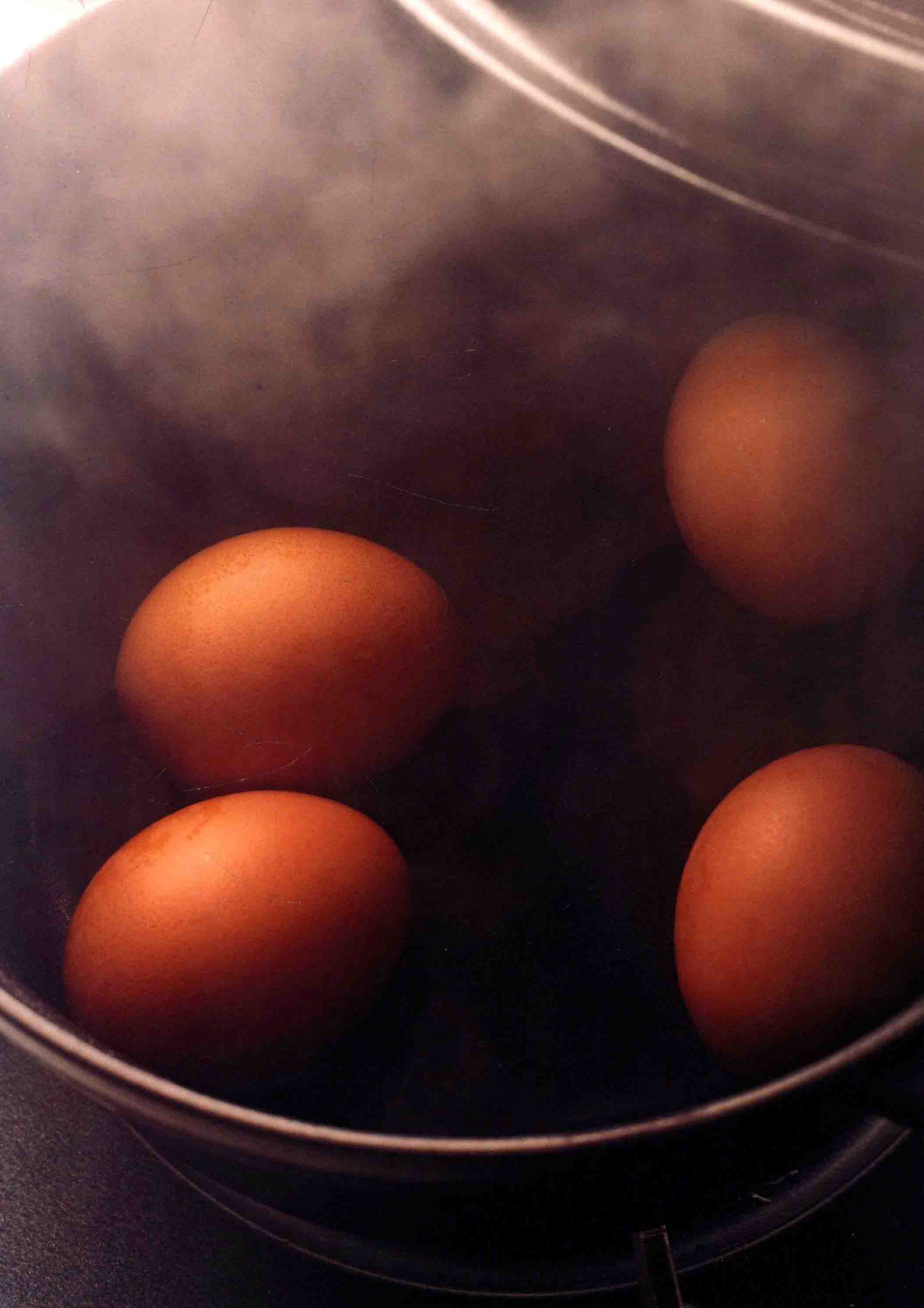
黃金蛋



全熟蛋



將蛋退冰至室溫，並在底部以菜刀的刀刀敲出一個小洞，蛋黃就不易變硬，蛋殼也更容易剝開。加熱時間可隨著蛋的大小、數量和溫度調整。鍋內的水若全部蒸發，蛋殼容易燒焦，要特別注意。



Staub 鑄鐵鍋最大的特徵就是鍋蓋與鍋身的高密閉性及鍋蓋內側的圓形凸起物。在烹煮食材的過程中，水蒸氣碰到鍋蓋形成水滴，水滴沿著蓋內凸起物均勻滴落後，又因熱度再次變成水蒸氣。利用這些微量的水分在鍋內循環，可將食物蒸熟並將鮮味牢牢鎖住。不僅食材入味，只需要短時間就能烹煮完成。接著來試試「日式什錦醬燒雞」吧！先將雞肉炒過，再將蓮藕、香菇下鍋，加入微量的湯汁和適量調味料後蓋上鍋蓋，以中火慢燉，沸騰後再關小火，湯汁會在短時間內迅速對流並將食材煮熟，用鑄鐵鍋煮出來的雞肉，格外美味。

使用鑄鐵鍋做料理，只要微量的湯汁就能將食材煮透，短時間內輕鬆上桌！



日式什錦醬燒雞

加熱時間 15～17 分



材料：4 人份 直徑 24cm 的鑄鐵鍋
 雞腿肉（切大塊）…… 2 片（500g）
 酒 …………… 1 大匙
 A 醬油、味醂 …………… 各 2 小匙
 蓮藕 … 2 小節（300g + 少許醋）
 乾香菇（以水泡開） …………… 4 朵
 香菇水 …………… 1 大匙
 B 高湯 …………… ½ 杯
 酒、砂糖、醬油 …………… 各 2 大匙
 沙拉油 …………… 1 大匙
 豌豆（燙過以後切成兩半） …… 適量

1 香菇切成薄片，泡香菇的水保留備用。

2 把雞肉與 A 攪拌均勻。蓮藕以滾刀切塊後，浸泡在醋中。

3 油倒入鍋中，開中火，熱鍋後放入雞肉拌炒，等到雞肉變色，再依序將瀝去水分的蓮藕和香菇下鍋拌炒。B 入鍋煮滾，攪拌一下再蓋上鍋蓋，以中小火滾煮 10～12 分鐘，中間將鍋內食材上下翻過一次。

4 打開鍋蓋，以中強火將湯汁收乾，盛入器皿，擺上豌豆裝飾即完成。



鑄鐵鍋因為有著厚重的鍋蓋可以自然產生壓力，因此能煮出好吃的米飯。視鐵鍋大小放入適量的米，注意火候的調整，就不會讓米粒溢出鍋外。由於鑄鐵能均勻傳熱，煮出來的米飯蓬鬆、Q 彈，比用任何鍋子煮出來的飯都好吃。此外，鍋子的餘熱還可以讓剛煮好的米飯持續保溫，非常方便。因為鍋子使用黑搪瓷加工法*，鍋壁上有著凸點狀的蒸氣回流設計，飯粒不易黏在鍋壁上，清洗時更輕鬆。

* 黑搪瓷加工是將珐瑯薄薄地鍍在鍋壁上，以 800°C 的高溫在 30 分鐘內重複三次相同製程所形成的凸點，它減少了鍋子和食材的接觸面積，食材不容易黏在鍋壁上，也不易燒焦。

鑄鐵鍋能將米飯煮得蓬鬆彈牙， 更重要的是，飯粒不會黏在鍋子上哦！

白飯

加熱時間 15 分鐘 ▶ 燜放時間 10 分鐘

材料

直徑 20cm 或 22cm 的鑄鐵鍋

米 3 合 (540g)

水 3 杯 (600ml)

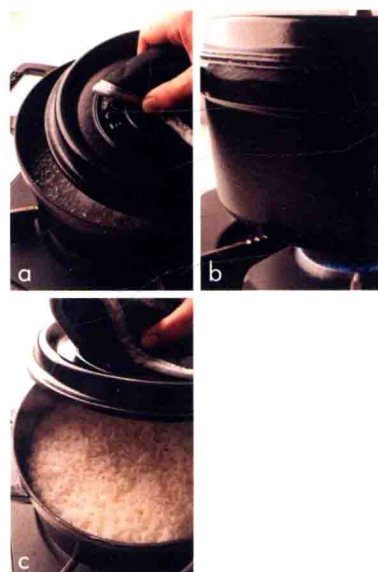
1 白米洗淨後瀝乾，放置 30 分鐘。將米放入鍋內，加水。不要完全緊閉鍋蓋，以中強火烹煮。

2 煮滾後，將鍋蓋蓋上 (a) 煮 1 分鐘，再轉小火煮 10 分鐘 (b)。關火燜放 10 分鐘 (c) 後，即可開鍋盛飯。

鐵鍋直徑與白米參考分量

- 直徑 20cm 的鐵鍋 2 ~ 3 合
- 直徑 22cm 的鐵鍋 3 ~ 4 合
- 直徑 24cm 的鐵鍋 4 ~ 5 合

* 一杯水 200ml / 一合米 180g





只要半杯水，就能用鑄鐵鍋蒸出白煮蛋 2

使用鑄鐵鍋做料理，只要微量的湯汁就能將食材煮透，短時間內輕鬆上桌！ 4

鑄鐵鍋能將米飯煮得蓬鬆彈牙，更重要的是，飯粒不會黏在鍋子上哦！ 6

如何為心愛鑄鐵鍋延長使用壽命 73



CONTENTS

〔 蒸煮 〕	豉汁排骨	11	〔 蒸煎 〕	蒸煎火腿佐鮮蔬	29
	醋燒雞翅雞蛋	12		玫瑰鴨排	30
	東坡肉	13		牛排沙拉	31
	紅酒燉牛肉	14		白酒蒸煎雞腿	32
	咖哩雞	15		白酒醋燒旗魚排	33
	關東煮	17		焗烤味噌茄子	34
	咖哩燉沙丁魚花椰菜	18		蓮藕起司燒	35
	紅燒鯛魚	19		培根高麗菜	36
	西式時蔬牛肉鍋	20		紅酒醋燒蕪菁	36
	獅子頭	21		素燒蠶豆	37
	日式燉牛雜	22		素燒番茄	37
	銀蘿燉牛筋	23		素燒洋蔥佐鯉魚醬	38
	普羅旺斯燉菜	24		素燒什錦菇	38
	橄欖油蒸煮夏季鮮蔬	25		素燒綠蘆筍佐太陽蛋	39
	馬鈴薯燉肉	26		素燒彩椒佐柴魚片	39
	燉芋頭	27			

本書使用方法

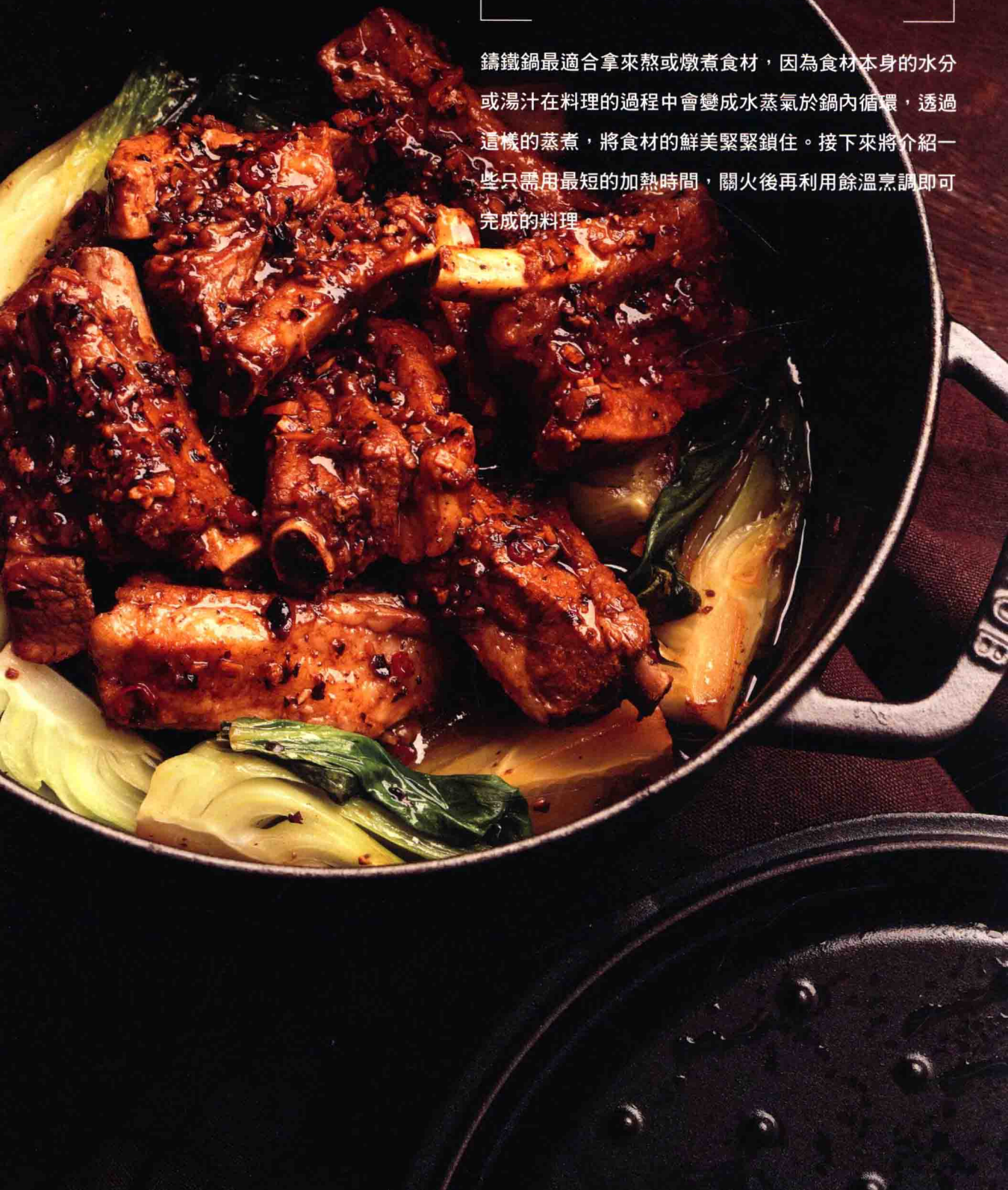
- 書中用的鹽為天然鹽，砂糖使用細白砂糖，奶油為含鹽奶油，鮮奶油則使用動物性乳製品。
- 書中標註「油」之處，請使用個人喜歡的植物油。
- 一杯水（或油）是 200ml，一合米是 180g，一大匙為 15ml，一小匙為 5ml。
- 「加熱時間」指的是以瓦斯爐烹調的約略時間（不包含汆燙等使用其他鍋子處理食材的時間）。若是使用電磁爐，烹調時間會有少許誤差，請視情況調整。「燜放時間」指的是關火之後，蓋著鍋蓋以餘溫加熱的時間。

〔熱鍋蒸〕	蒸牡蠣	41
	油漬牡蠣	41
	酒蒸蛤蠣佐香菜	42
	韓式花枝拌青花菜	43
	瑤柱白菜蒸豬肉	44
	棒棒雞	45
	蒸毛豆	46
	韓式涼拌豆芽菜	46
	蒸南瓜佐優格醬	47
	蒸玉米	47
〔蒸籠炊〕	紅豆飯	50
	玉子燒	50
	蟹肉茶碗蒸	51
〔煮飯〕	雞肉蛤蠣燉飯	54
	地瓜香腸咖哩燉飯	54
	酸橙拌芝麻菜沙拉	55
	醃漬蕪菁與紅蘿蔔	55
	中式鹹粥	57
	什錦菇炊飯	58
	五目炊飯	58
	蠶豆生薑炊飯	59
	鯛魚竹筍炊飯	59

〔烹煮乾物〕	滷香菇	62
	黑豆	62
	爽口昆布卷	63
	番茄鷹豆燴豬肉	65
	墨西哥辣肉醬	65
〔油炸〕	咖哩雞塊	68
	油炸鮮蝦櫛瓜	68
	起司香芹炸薯條	69
	鮮蝦鴨兒芹天婦羅	69
〔煙燻〕	煙燻鮭魚	72
	煙燻香柚胡椒雞翅	72
	煙燻干貝	73
〔甜點〕	蒸布丁	76
	糖漬蜜桃	76
	糖漬無花果	76
	薑味蜜柑果醬	77
	草莓果醬	77
	藍莓果醬	77
	蒸紅蘿蔔蛋糕	78

蒸煮

鑄鐵鍋最適合拿來熬或燉煮食材，因為食材本身的水分或湯汁在料理的過程中會變成水蒸氣於鍋內循環，透過這樣的蒸煮，將食材的鮮美緊緊鎖住。接下來將介紹一些只需用最短的加熱時間，關火後再利用餘溫烹調即可完成的料理。



豉汁排骨

加熱時間 30 分鐘 燜放時間 10～20 分鐘

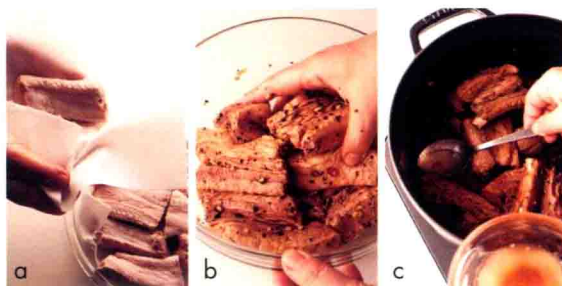
將新鮮飽滿的豬肋排加熱後燜放至熟爛，不僅肉質軟嫩輕易就可與骨頭脫離，豆豉的醬汁也更入味，棒極了！

材料：4～6 人份

使用直徑 24cm 的鑄鐵鍋

豬肋排（切成易入口大小）…… 800g

A	鹽	……	¼ 小匙
	黑胡椒	……	少許
B	醬油	……	1 ½ 大匙
	豆豉（切碎）	……	1 ½ 大匙
	紹興酒	……	2 大匙
	清酒	……	⅓ 杯
	蠔油、砂糖	……	各 ½ 大匙
	蒜頭（切碎）	……	1 瓣
	薑（切碎）	……	2 大匙
	紅辣椒（切成小段）	……	少許
	太白粉	……	1 小匙
	青江菜	……	2 根
	鹽	……	少許
	油	……	1 小匙



1 豬肋排汆燙洗淨後，吸除水分 (a)。抹上 A 後，靜置 10 分鐘。

2 青江菜的菜葉和菜梗分開，菜梗橫剖成四半。油倒入鍋中，熱鍋後輕炒菜梗。加入鹽和 2 大匙的水，並蓋上鍋蓋蒸 2 分鐘，再放入菜葉。稍微蒸過後，取出青江菜並將鍋中水倒掉。

3 將 B 倒入 1 中攪拌均勻 (b)，再放入 2 的鍋中，開中火，煮滾之後，均勻攪拌鍋內食材再上蓋，以小火煮 20 分鐘後關火，燜放 10～20 分鐘，撈除多餘的油脂 (c)。

4 攪拌 3 後再開火收乾湯汁，放入青江菜熱一下，即可盛盤。



醋燒雞翅雞蛋

加熱時間 25 分鐘 燜放時間 10 分鐘

鑄鐵鍋因為採用黑糖瓷加工，可抗酸，烹調中即使加醋也不怕。
醋能軟化雞翅的肉質，也能襯托大蒜和生薑的風味。

材料：4 人份 直徑 22cm 的鑄鐵鍋
雞翅膀 12 支 (600 ~ 700g)

A { 大蒜 (切成薄片) 1 瓣
生薑 (切成薄片) 1 塊
醋、醬油、酒 各 3 大匙
砂糖 2 大匙
白煮蛋 6 顆

1 雞翅汆燙後，用清水沖洗、拭乾水分。

2 將雞翅放入鍋內並加入 A(a)。開中強火。

3 煮滾後蓋上鍋蓋，調至中小火，不時翻動鍋中的食材，烹煮 15 分鐘。

4 將白煮蛋放入 (b) 煮 5 分鐘，再次翻攪食材後，蓋上鍋蓋並關火，燜放 10 分鐘。

5 依個人喜好將湯汁收乾，取出鍋中食材，將蛋切半，盛盤。