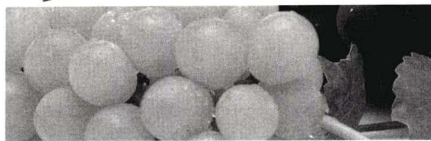
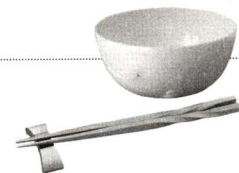


# 小廚娘的 美味修業

小米的心情手札・紙上的美味拼圖



小米 著



## 小廚娘的美味修業

作 者／小米

企劃編輯／陳素娥

內文構成／曹馥蘭

封面設計／曹馥蘭

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

地 址／台北縣三重市重安街102號8樓

電 話／02-2978-9528(編輯部)・02-2978-9529(會計部)

傳真電話／02-2978-9518

電子信箱／a68689@ms22.hinet.net

劃撥帳號11954996 戶名：新雨出版社

出版登記／局版台業字第4063號

出版日期／2003年3月初版

定 價／新台幣180元

國家圖書館出版品預行編目資料

小廚娘的美味修業／小米著。——初版。——臺北縣

三重市：新雨，2003[民92]

面：公分

ISBN 957-733-787-2 (平裝)

855 92000467



# 小廚娘的 美味修業

小米 著



# 夢のある場所

料理之所以奇特的地方，就像是藝術家的調色盤一樣，混合著基本的元素相互調和變化，構成一種和諧但又相互映襯的美味。而料理也跟著每一步溫度冷熱上下遞減起伏過程中，展現著每個階段性細小差微的層次的神奇美味。

唯有對料理有著高度熱情與嚮往的人，才能夠以著變化萬千的創意，將這基本元素淋漓盡致地利用發揮，創作出藝術品味的表演。在我認為，一個真正的廚師，除了有高超精湛的技藝，敏銳的五覺，擁有對各式各樣的食材料理、飲食文化的豐富知識外，最重要的是一顆永遠溫暖的心，與還要有一股企圖為所有人帶來幸福的傻氣。

但是，雖然說了這麼多，我卻鮮少走進廚房親自動手料理食材。因為即使我對料理有著無比的熱情，可是卻不是個天生的藝術家，充其量，我也只算是個紙上料理師，單純地進行鑑賞與品嚐的動作而已。如果你看過一部法國片子UN COEUR EN HIVER(中文譯名今生情未了)，你大概可以想像我的角色就是像戲裡專業調音師史蒂芬一樣，側耳聆聽準確的音符，調整準備每一把好琴，讓優秀的音樂家展現這一場風華絕代的藝術饗宴。

在架構我未來的理想生活方式中，包含了一個咖啡酒館的夢想。在這個咖啡酒館裡，有一整片沿及全牆的垂直落地窗，隔著牆圍邊種植著一整片的竹子樹，垂吊的竹葉迎著風的吹拂在風中微微搖曳。夏天的時候，陽光斜斜地射進清晨的咖啡酒館裡，空氣中細小的微粒塵埃在光線中輕遊飄盪。

粉白的牆壁反射著地中海的異國風情，清晨開館時，伸手推開咖啡館的門，你會聽到空氣中飄揚著輕柔的鋼琴曲，到了中午或是傍晚的用餐時間，就在簡簡單單的黃昏夕陽下，與希臘地中海風情的手風琴聲的伴隨下品嚐每一道主廚用心烹調的料理。

晚上九、十點廚房休息，咖啡酒館裡只提供簡單的甜點與飲料。偶爾，主廚及助手從廚房裡走出來，與咖啡酒館裡的客人一起品酒、喝茶、喝咖啡的輕鬆談天。每一個來到咖啡酒館裡的人，無論是工作或者是用餐時間，鬆卸下了日常工作時嚴肅緊張的防備，大家全都像是熟識的朋友一樣自在。

每一天，我都牽著我的小拉布拉多犬，和我親愛的人，手牽著手一起走進這個已經成真，不再是夢想的咖啡酒館。找一個僻靜的角落坐下，翻開一本閱讀一半的書，在蕭邦、舒曼、德布西的琴聲中，安靜的度過一個下午時光。

行つてみたい場所がある。それは、ぬくもりと安らぎ、そして夢のある場所

這就是我想去的地方，那裡充滿舒適，溫暖與夢想。在這個咖啡酒館裡，除了提供美味的料理，還有我對於料理的感情，對人的感情，還有屬於每個人已經完成了或者未完成的夢想。

在这一切終有成真之前，我們就先在這虛擬的世界裡將夢想實現。咖啡酒館今天開張，歡迎你來喝一杯熱茶熱咖啡，聊聊關於料理的一切。:)





# 生活的廚娘——小米

在我還沒有正式認識小米之前，就已經聽說她文章寫的很好了。

在那個WWW只有少數人知道、BBS還不流行的年代，小米就已經開始她在網路上寫文章的生涯。但我想那時的她可從不知道自己有一天居然會出書吧！寫文章對她而言只不過是興趣，沒想到居然寫出名堂來了！我想這實在是因為她的文筆實有其獨到之處吧。

小米最擅長於描述事情，往往一個看似不怎麼有趣的故事或電影，在她口中轉述出來，就會讓人忍不住想去看看原著；而當她在敘述她身邊所發生的小故事時，更是讓人親近地想要認識她筆下的朋友們！讓人不知不覺的深入她所描繪的世界，正是她的文章能如此平易近人的原因之一。

小米的文章從來就不是宣稱要以「文以載道」為己任的，因此看她的文章一點也不會感覺沉重或有壓力。但在她輕鬆幽默的筆觸下，你又往往能見到一些不同的觀念與想法，是那麼溫暖而發人省思的。而這樣的觸動人心，是沒有一絲一毫勉強，完全是她那看似淡薄的文章，所自然而然帶給人的感動。

在她這一系列關於料理的文章中，我們能見到她獨特的敘事方法。不同於一般的食譜，她的每一道料理，都隱藏了一個故事，一段回憶。只因有了這些故事相佐，當妳要照著食譜重現這一道道名菜時，腦中總是會浮現出那一個個或溫馨、或有趣的畫面。甚至喚醒了妳自己的兒時與回憶，使得它不再只是單純的一道「入口用」的食物，再不能簡單的劃分為好吃與否；更重要的是它被加深了的「味道」。而這種直指人心的「味道」，是只之於你，而不是別人所能嘗得出的！

我想我們每個人都該認真的生活，細細的品嚐發生於自己周遭的每味酸甜苦辣。生活不是只存在於工作與食衣住行育樂間，真實的感受生命每分每秒才是人生的真義吧。小米是這樣真誠的面對著每一天、每一個人；追尋著自己的理想。那麼你呢？

最後要衷心的建議(這是歷經多人見證的)：在空腹孤獨的深夜裡，如果你的廚房沒有泡麵，而你家樓下又沒有7-11也沒有鹹酥雞攤的話，請千萬不要打開本書。否則後果請自行負責……



# 美味的拼圖

小米喜歡紀錄生活，喜歡寫下心情故事，喜歡記下食譜的步驟，喜歡拍下動物們的神韻，喜歡用心去體驗人生的每一刻……與其說這是一本她對料理的筆記，倒不如說是她對生命熱情的紀錄，與其說這是一本食譜的整理，倒不如說是一幅幅美味的拼圖。

在那段堪稱青澀歲月的年代，小米就已經帶著我們這一票死黨做出了有著非常道地美國風味的「蘋果派」。而來自不同的飲食文化的我們，面對這道在當時很前衛的料理，只能點頭表示新鮮，但不見得發自內心真正欣賞，這大概是我對她所有料理記憶的最早印象。不過隨著時間過往，在許多年後的今天，她的手藝已不可同日而語。我們感受到她的進步不只是料理本身，更如同她的為文，越來越多對人的感動跟關懷。如果相機是記錄了人們的影像，那小米在我們倉皇人生卻漫不經心的時間流逝裡，透過料理的筆觸，拼湊了美味的記憶，更寫出了美味佳餚之外的小故事和許多被遺忘的感動。沒想到料理可以與之行文，也更沒想到文字著以料理後，更有一份豐沛的感動沉澱了心情的味覺。她只是想用最簡單跟舒服的方法讓大家認識並喜歡這些料理，沒有非要美味到一百分的地步，也沒有規定什麼制式的步驟去完成，過程只是其中的一部分，但用心去感受才是做一道好料理的最基本初心。

很高興我最棒的老友要出書了，用心的料理著以文字的感動，是用了很多很豐富的元素去完成我們現在看到的佳餚，這是料裡的夢場所，也是心靈休息的夢場所，有空來小米這兒坐一坐，相信她溫暖的手藝，一定會留住你美麗的心。

# 目錄

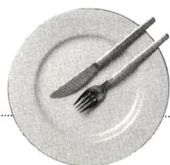
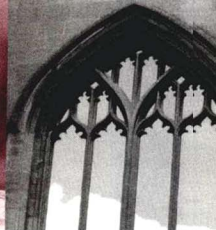
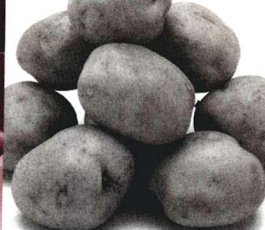
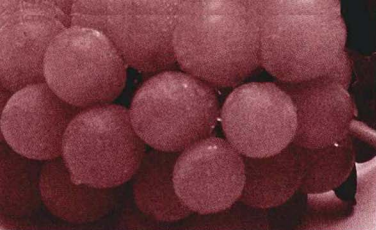


# CONTENTS

- 8 中國功夫之天下第一炒
- 10 中國工夫之翻龍臥虎
- 12 中國料理·煙花三月下揚州
- 14 中國料理·習慣與改變
- 16 中國料理·夢幻蜂蜜明蝦
- 18 中國料理·噢～愛就像是宮保雞丁，耶～
- 22 中國料理·魔幻麻婆豆腐對決
- 26 中國料理·魔法栗子，松鼠與幻形怪
- 32 中國料理·藏在風城裡的美味
- 34 港式甜品·溫暖的黑色御醬
- 36 料理日記·人生海海六月天
- 38 初心
- 44 日本料理·愛情通行證
- 50 日本料理·幸福味噌湯
- 52 中日料理·三角飯團的辛酸
- 56 料理日記·照燒醬攻擊事件
- 62 泰式料理·泰式檸檬鮮炒蚌蛤







- 64 **幸福料理的愛情修業**
- 66 **魔力香草的芬芳**
- 70 經典醬料 · 那是屬於白衣藍裙的美好世界
- 72 歐式料理 · 沙拉紀念日
- 74 經典醬料 · 火焰柑橘薩莎舞
- 76 義式料理 · 給我，夏季的搖擺
- 78 義式料理 · GO！GO！ITALY
- 80 料理日記 · 劫機雙人組**
- 84 墨西哥料理 · 墨西哥女子哇啦啦
- 88 歐式料理 · 虐待狂與被虐待狂
- 94 歐式料理 · 當夕陽已不再籠罩著黃昏
- 98 希臘料理 · 盛夏愛情海
- 100 歐式料理 · 萬聖節女巫與死亡之舞
- 104 **品酒要訣 · La vie en rose**
- 110 **酒標解讀 · 普羅旺斯的藝術縮影**
- 114 歐式料理 · 懶人天堂國
- 116 法國料理 · In The Name of God, My Heart
- 118 義式料理 · 鵝黃飄香的夏季晚風
- 120 西班牙料理 · 鬥牛士的熱情
- 124 歐式料理 · 悲傷茱麗葉
- 130 料理日記 · 愛情毒藥**
- 134 料理日記 · The Nanny is coming to Town**
- 138 料理日記 · 純愛大吟釀**







所以要做一盤色香味俱全的中國料理，先讓我們大喝一聲，來練練中國功夫吧！！^0^

格鬥第一招「炒」——「炒」是中國料理最常使用的基本功夫，特色是烹飪時間非常短。

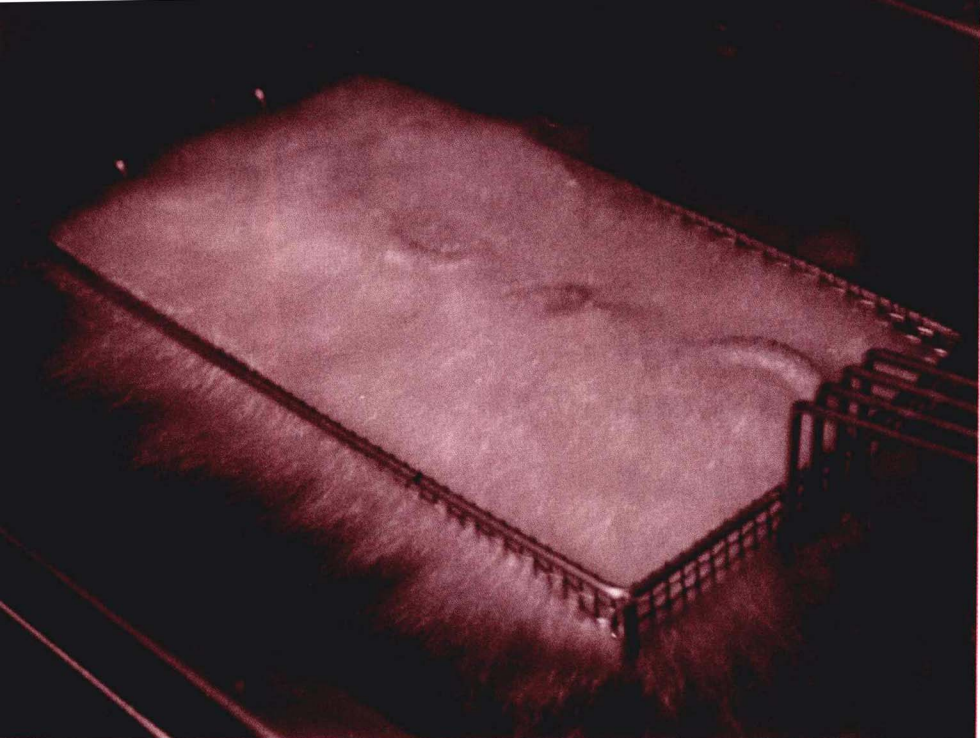
首先要將所有材料洗淨切好備用。通常來說，「炒」這門功夫使用到的基礎材料有油、蒜、薑、蔥。而在蔥的部分分兩次入鍋，首先進鍋的是蔥白的部分，而後才是蔥綠。因為蔥綠烹調的時間較短，有時也多做為點綴的配色用，所以稍後再放。其他的諸如主材料之類要先加入調味料拌勻，如有需要最後再拌些油。

### 炒功十大招式

- 1.開火將炒鍋加熱到冒煙。倒油前先熱鍋，可避免魚肉類食材出現沾鍋的現象。
- 2.沿著鍋緣，緩緩地將油倒入，然後轉動鍋身，讓鍋面沾上一層薄薄的油。
- 3.如有用到蒜頭，先放入鍋中爆香。
- 4.當蒜頭顏色轉黃，開始發出滋滋聲響時，再放入薑片，輕炒數下。
- 5.當薑片發出滋滋的聲響時，加入蔥白，拌炒均勻。
- 6.放入主材料，以廚子持續從鍋底將材料翻炒，將食物炒到半熟狀態。
- 7.沿著鍋緣倒入些許的料酒並持續拌炒。
- 8.放入其他需要加熱的材料，例如蔬菜之類只需要小炒的食材，拌炒均勻。
- 9.先將材料撥離鍋心後，將調好的醬汁倒入鍋心，拌炒至醬汁變濃稠，略帶油光。
- 10.起鍋前加入蔥綠後，迅速翻炒數下後立即盛盤上桌。







咱們就廢話少說，提筷練功吧！^^

### 炸功四大招式

- 1.將炒鍋放在爐上，倒入半鍋的油，開大火。
- 2.如果使用溫度計抓溫，要在倒油前放入鍋中，若沒有溫度計可使用麵包測試法。放入一小塊麵包到油鍋中，如果麵包塊在一分鐘內變色，表示油溫已達攝氏180度。(千萬不要一時鬼迷心竅的用手指去測試噢～～。)
- 3.當溫度到達時，用長竹筷子或是夾子將食物放入鍋中。食材入鍋後，以長竹筷翻動，可避免食物沾黏在一起。
- 4.在盤子上鋪上紙巾，以篩網將炸好的食物撈起，放在紙巾上吸去多餘的油後上桌。





# 煙花三月下揚州

故人西辭黃鶴樓，  
煙花三月下揚州。  
孤帆遠影碧山盡，  
惟見長江天際流。

故人西辭黃鶴樓  
煙花三月下揚州。  
孤帆遠影碧山盡，  
惟見長江天際流。

當船兒順流而下時，來到了一個以詩意、永無止境的惆悵繁複點綴的地方，那裡曾是三國鼎立、群雄爭霸、鬥智交戰的舞台，如今卻已沉沒在歷史的片段中。

詩人們在江邊傾斜頹圮的半壁下，以汗水刻蝕下流傳永世的詩句，紀念失去，恐懼未知，不切實際的嚮望，雄心壯志，以及過去曾閃躲的凝視和那時湧上心頭的想念。

這是揚州，同一條江道裡擁有來自兩方匯集而來的河水，一如歷史與未來交會在此地。





然後，來到此地的你，將迷失在詩人蜿蜒曲折的地圖裡，發現自己的生命早已在數千年前與命運交纏迴繞。

## 揚州炒飯

準備時間：5分鐘

烹飪時間：8分鐘

四人份

### 材 料

50g蟹肉

225g蝦子，去殼

225g青豆

火腿，切丁

叉燒，切丁

2顆蛋

8大匙油

1大匙米酒

5-6碗冷飯

2-3大匙高湯

2瓣蒜，去膜切碎

4根青蔥，蔥白蔥綠分開，蔥

綠部分切成細蔥花

1+1/2大匙醬油膏

黑胡椒少許

### 調味料

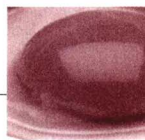
1/2小匙鹽

1/2蛋白

1+1/2小匙玉米粉

### 作 法

- 1.首先處理材料的部分，將鮮蝦去殼挑去腸泥，切成2公分的蝦塊，以餐巾紙拍乾水分，先放在盤中。
- 2.將鹽、玉米粉和蛋白混合後加入蝦肉拌勻，加蓋冷藏三小時。火腿和叉燒切丁，放置一旁待用。
- 3.以大火將炒鍋燒到冒煙後倒入兩大匙油，轉動鍋身讓鍋面均勻的撲上一層薄薄的油面。將蒜頭放入鍋中爆香，再倒入蝦塊。拌炒至蝦身轉為紅色近熟狀態後，倒入米酒，待滋滋聲消失後起鍋。
- 4.將炒鍋洗淨後，在鍋中重新熱油加入打散的蛋花，炒成碎蛋取出。
- 5.再次以大火將炒鍋燒熱至冒煙，在鍋中倒入剩下的油，倒入一半的蛋汁，加蔥、冷飯翻炒均勻。炒飯變熱後，再加入碎蛋、蟹、蝦塊、火腿塊、豌豆仁等材料，將飯扒鬆，炒到飯粒鬆開，熟透了再加醬油及高湯添加風味。
- 6.最後，放入蔥綠稍稍翻炒後，灑點黑胡椒即可起鍋裝盤享用。





## 習慣與改變

昨天早上我們還抱怨曬人的炙熱陽光，誰能預料到了下午窗外就開始隆隆作響，不一會兒就下起了傾盆大雨。

下了課的一群人全苦著臉擠在前廊，無奈的等待雨勢轉小。望著那些正自在的在醉月湖上戲水的鴨子，不自覺跟著腦中的旋律哼著Guns N'Roses的「November Rain」，這時我驚覺，原來我有好多好多的習慣。

我習慣在下雨天的時候聽Guns N'Roses，習慣早餐去麥當勞，習慣點四號餐，飲料一定是熱咖啡，習慣喝咖啡的時候點拿鐵，習慣吃蘿蔔糕的時候加兩湯匙辣椒。原來，我有那麼多不自覺的習慣。我忘了事物仍存在其它的選擇，卻又那麼輕易的堅持於隨著時間不斷增加的習慣。

對很多人來說，好習慣與壞習慣的分別只在於是否能找到正當的理由支持，而許多習慣也就在不知不覺中成了緊箍咒，變成歷練生命經驗的束縛。

會不會有一天面對不熟悉的事物時，我會自然而然的頂著一張像公家機關辦事小姐的撲克臉，搖搖手說著：「蒐哩，不行噢，這樣不符合程序噢，請下次再來。」

時光不斷的消逝，會不會有一天，當我為那些自以為理所當然的事忙碌時，就遺忘了那些每天在我周遭發生的簡單奇蹟？想著想著，索性拋開了這突如其來的惱人大雨，在雨中小跑步了起來。雨仍然不停地下著，可是此刻卻感覺很開心，很開心自己還記得只有在下雨天才能享受的淋雨特權，還記得雨水淋得全身濕透的感動，還記得這一切是多麼的奇妙。



Sex And The City某集的插曲裡，Miranda每天晚上都打電話到同一家中國餐館叫外賣，因每天點的菜都一樣，後來櫃檯小姐只要一聽到她說出的地址，馬上就帶著很特殊的笑聲，邊笑著邊正確說出她要點的菜。掛上電話後Miranda大受打擊，沒想到自己的一成不變，竟使餐館點菜小姐輕易發現自己的無趣。

Miranda氣嘟嘟走進餐館，坐在餐廳裡她仍習慣性的準備點著跟平日一樣的食物，這時她發現陳列在菜單上仍有許多其他的選擇，於是她開始了改變的第一步，從全新的選擇開始。

生命還如此年輕，爲什麼這麼早就選擇以習慣拒絕所有的事？我還有無限的空間等待著即將湧進的生命經歷，烹調成新鮮可口的記憶佳餚。或許，我的改變，就從勇敢的邁開跨越習慣的第一步開始。

## 黑胡椒蠔油牛肉

準備時間：15分鐘

烹飪時間：8分鐘

六人份

### 材 料

500g牛排

425g小玉米

1湯匙醬油

1個蛋白，稍微打過

2湯匙花生油

1湯匙玉米粉

1湯匙新鮮生薑泥

2湯匙蠔油

1顆青椒，切小塊

2條青蔥，斜切小片

2芹菜，細細地切片

1/4湯匙五香粉

1/4湯匙黑胡椒粉

### 作 法

- 1.首先將多餘的脂肪切除，將牛肉塊切成均等的長條薄片，浸入已混合好醬油、蛋白、玉米粉和黑胡椒的碗中，使肉片入味。
- 2.在鍋中放入一湯匙油，以繞圓圈的方式將油化開。放入生薑、五香粉、芹菜，以大火翻炒兩分鐘，等到食材開始變軟時，立即從鍋中取出，放到一旁保溫。
- 3.把剩下的油倒入鍋內加熱，跟步驟2一樣，以繞圓圈的方式將油化開。為保持肉片鮮嫩，以大火將牛肉片快速炒過。
- 4.待肉片顏色轉至黃褐色時，將蔬菜和之前的醬料倒入鍋中，以大火快炒後熄火起鍋。盛盤後，在菜譜上撒上青蔥即可與大夥一同享用。^^

