

250種大公開

快速・美味・營養・持久

保存食物的秘密

從蘿蔔泥的冷凍到蛋糕的保存法一應俱全
您將不再為冷藏食物而束手無策……

陳寶妃 編譯



快速、美味

保存食物的秘密

——從蘿蔔泥的冷凍到蛋糕的保存法
250種大公開——

前言

簡便、快速、好吃

在我認識的朋友當中，有這麼一位優秀的女性。

因先生調職，夫婦倆在海外生活。距離回國還剩一年時，礙於某種理由，我這位朋友必須先行回國不可。

或許體諒先生一個人在人生地不熟的地方生活吧！我這位朋友花了數週的時間製作一份回國前的一年分早、晚菜單，並依照菜單把食物儲存在大型冷凍冷藏庫。當然每一餐皆包裝好，明記保存期間和菜單的記事本上還記載了加熱時間和簡單的烹調法。甚至準備了蛋糕、西餐的前菜以爲家庭宴會、有客人來時用。

一年後，先生高高興興地回國。回國的第一句話：「冷藏庫已一掃而空了」。

我對這位朋友的愛情和行動力相當折服。

開場白寫得過於冗長，不過身爲女性，任何人都有爲了烹調而頭痛的經驗吧！

繞了許多家商店，却不曉得做什麼菜好？茫然地呆立不動。或者不勝煩惱的結果，用現

成的飯菜數衍……。令人無法開懷而笑的勞苦是避免不了的。尤其對職業婦女來說，在限定的時間內非完成買菜至烹調的工作不可，其間的辛苦非三言兩語可道盡。不知不覺中，憎恨起某個人，此種心情是可以體會的。

不過也有上述我那位朋友的例子。

或許像那位朋友的情形很特殊，但是其想法不是大部分的女性都應該學習的嗎？料理方面有很多的問題只要稍微動一下腦筋即可解決。對女性而言，光是焦慮不安、悲觀，完全無濟於事。

首先請檢討：每天作菜時是否重複無謂的作業呢？

譬如下面的情形。

假如第一天做咖哩飯，第二天燉牛肉。這兩種料理共同的材料大約數一下就有肉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯。而且任何人皆花時間於剝皮、切、油炒的作業上。

遇到這種情形，應如何是好呢？切塊的肉炒成焦黃色冷凍。洋蔥切薄片後用奶油炒。馬鈴薯和胡蘿蔔切成所需的大小烹煮……。處理所有的材料之後儲存。等烹調時取出必要的材料，只要調味即大功告成。

甚至事先準備好醬油、肉湯、咖哩佐料的話，更為完美，在轉瞬間可做好正式的料理。此種方法，只要先做好所有的材料，再怎麼忙碌的人都應該可以快速地製作豐盛的料理。

本書的動機在此。不過爲了避免誤解，事先聲明一下，絕非儉工減料地料理。以味噌汁爲例。

黏稠的湯汁和味噌仔細混合成汁狀，放入瓶子。另外，佐料方面依不同的材料剝細，包裝。分別以一週的分量儲存在冷藏庫。早上，只要放入鍋內用水溫熱，便可享受到剛做好的味噌汁。溫熱前天吃剩的東西和完全花相同時間但可吃到剛煮好的東西，兩者你選擇那一種呢？

最近各家庭的冷凍冷藏庫漸漸採用大型，也有許多密閉容器和保存瓶子上市，不利用這些，只是感嘆沒有時間、材料貴，並不是聰明之舉。

習慣上，我們有根深蒂固的想法：「每天購買新鮮的材料，料理當天的分量，先行處理便是儉工減料」、「材料長時間保存，走味而且營養降低！」

可是筆者不認爲如此。必須根本的改變想法。

先就儉工減料來說，每天買菜，餐桌上擺出速食食品和現成的飯菜，以及先行做好各種類的調味汁，這兩種類型的主婦，誰儉工減料了呢？

其次有關味道和營養。味道只要遵守保存期間便不會相差多少。而營養方面頂多減失了維他命C。

因先行做好處理所得到的優點比拘泥於上述幾點的優點多。比方：心情較爲輕鬆，做出

豐盛的料理、節約材料費等等。

利用星期六的下午或空暇，先有計劃地採購一週的材料。並確實訂定菜單。休假日花的數小時可換回好幾倍的悠閒時間。

甚至熟練後，計算材料和保存期間，訂立以一個月、三個月為單位的計劃，如此一來更為理想。

平日利用此種合理的料理法節省時間，假日則趁著空暇做些非花時間不可的料理，生活如此調整，才是聰明之策。

做料理，什麼地方該全力以赴，什麼地方可以採取簡便的方法——分配精力是很重要的。本書的讀者，以往你也曾購買許多料理書，嘗試做過各種料理吧！再怎麼記住料理的種類，不是對料理種類之多束手無策？

本書專為這些朋友而寫。

時代變遷，女性漸漸參與社會的現今，筆者常動腦筋想：有沒有適合忙碌女性的合理料理法。這就是寫作本書的動機。

或許這些方法老一輩看了會吃驚並大聲叱責其大膽，不過筆者自信這些料理法能迎合時代要求，和老一輩的想法有共通之處。

各位讀者在實際嚐試的當中，將可了解其優點。

目
錄



省時又保存風味

第1章 冷凍的祕密I

※開始冷凍前的注意事項

*

※各種肉類的冷凍法

牛排用的肉生炒後冷凍.....二七

肉塊的冷凍要訣在於肉的厚度和急

速冷凍.....二七

烤牛肉、豬肉用的肉調味後冷凍.....二八

炸肉排、油炸用的肉沾麵衣後冷凍.....二九

硬肉或有腥味的肉漬油後冷凍.....二九

熬燉用的塊狀肉先處理——炒後冷凍.....三〇

乾炸用的雞肉塗滿澱粉後冷凍.....三一

冷凍煮鷄時勿煮得太過是美味的秘訣.....三一

冷凍肝的秘訣端在鮮度、除血、除臭.....三三

絞碎的肉煎炒後冷凍較耐放.....三四

切薄的肉不要重疊冷凍.....三四

雞皮用鹽水洗淨、煮後冷凍.....三五

火腿切口塗酒後冷凍較不易腐爛.....三六

臘肉夾保潔膜冷凍.....三六

香腸用菜刀劃上切痕後冷凍.....三七

*

※兼顧新鮮和美味的蔬菜冷凍法

白菜葉一片片冷凍非常方便……………三八

冷凍肉餡白菜捲用的葉子時先挖核心

，用水煮……………三八

冷凍青菜類的秘訣是煮熟和擰絞……………三九

花椰菜使用醋及小麥粉去除澀液後冷

凍……………四〇

龍鬚菜和扁豆烹煮之前抹鹽，可保持

鮮綠色……………四〇

扁豆依三種切法冷凍……………四一

煮過的白菜迅速冷卻後冷凍……………四二

豆芽菜加入咖喱粉煮過後冷凍……………四三

韭菜必定生的冷凍……………四三

胡蘿蔔以幾種切法冷凍……………四四

青辣椒採用油煎、烹煮兩種冷凍法……………四四

茄子切薄片烤後冷凍……………四五

小洋蔥、馬鈴薯連皮生的冷凍……………四六

洋蔥用來燉煮時先用油炒後冷凍，很

方便……………四六

南瓜有兩種冷凍法……………四七

馬鈴薯切成食用時的大小，煮後冷凍……………四八

馬鈴薯磨成泥冷凍，味道更好……………四九

冷凍甘藷先去除澀液最重要……………四九

冷凍泥狀的甘藷可享受做糕點之樂……………五〇

購買帶泥的青芋，烹煮後冷凍……………五一

季節的玉蜀黍以三種方法冷凍……………五一

新鮮的青豌豆煮成鮮綠色後慢慢冷卻……………五二

料理時很花時間的大豆水煮後冷凍……………五三

如果一併冷凍不帶豆莢的毛豆甚為方

便……………五四

栗子煮後冷凍……………五四

很難保存的長蔥、慈蔥用溫水浸過後

冷凍……………五五

松蘑菇可以生的冷凍·····	五五	鱈魚用攪拌器做成魚肉丸子冷凍·····	六四
蘑菇購買後馬上油炒·····	五六	不妨做一道「油炸鱈薯」菜·····	六五
要保存生的蘑菇須抹檸檬汁後冷凍·····	五八	鱈魚切塊磨碎後冷凍·····	六六
香菇的軸不要丟掉，冷凍起來以便多 加利用·····	五八	充分利用箸編魚的方法·····	六六
玉釧以油炒、烹煮、生的三種方法冷 凍·····	五九	生蟹烹煮，完全冷卻後冷凍·····	六八
菊花用醋去除澀液，再大致烹煮後冷 凍·····	五九	蝦不去除背腸，會有腥味·····	六八
葡萄整顆冷凍，做成漂亮的冰凍果子 露·····	六〇	蝦亦可去除背腸，用酒和鹽烹煮後冷 凍·····	六九
●冷凍魚和貝、過均衡的飲食生活 鯛以去鱗的方法決定味道·····	六二	烏賊最適合冷凍·····	七〇
鱈魚切成五片，用強火烤表面後冷凍·····	六三	章魚用鹽除掉黏液後以蘿蔔敲拍·····	七一
新鮮的鱈魚直接冷凍可保存三個月·····	六四	黑虎鰻沾糖色烤後冷凍甚為方便·····	七二
小型鱈浸醋後冷凍·····	六四	若魷魚烤後冷凍·····	七三
		鮑魚蒸後，去殼冷凍·····	七三
		蛤或文蛤可帶殼冷凍·····	七四
		去殼的貝肉連煮汁也可冷凍保存、充 分利用·····	七四

買回帶殼的牡蠣，生的冷凍……………七五

冷凍沙丁魚乾時，注意濕潤地完全包

裝……………七五

乾魚冷凍不僅更耐放且味道不變……………七六

任何魚卵皆可冷凍……………七六

用以燒烤的魚半燒烤後冷凍……………七七

*

❖冷凍麵包、蛋糕，增進生活情趣

冷凍剛煮好的飯……………七九

買回剛烘焙好的麵包後馬上冷凍……………七九

麵包材料在成形之前冷凍……………八〇

麵類煮熟後冷凍……………八四

冷凍小塊通心麵方便又經濟……………八四

黏糕好好包裝後冷凍不會變硬……………八五

製作成串的黏糕欄冷凍，可用來做料

理或甜點……………八五

冷凍的海綿蛋糕約30分鐘可解凍……………八六

烤蛋糕用的菓餡材料冷凍……………八七

冷凍小甜餅乾，可享受剛烘焙好的風

味……………八八

預先烤好洋式點心冷凍，也是一道上

好料理……………八九

雞蛋糕餅直接冷凍原料……………九〇

冷凍義大利餡餅皮亦別有一番風味……………九一

*

❖冷凍豆腐類，體會料理之樂

豆腐確實瀝乾水分後冷凍……………九三

豆腐亦可煮熟後用布擠擠、冷凍……………九四

先用磨碎豆腐和白芝麻冷凍，方便無

比……………九四

兩個月保存豆腐渣的方法……………九五

油豆腐塊可烤、煮後冷凍……………九五

油炸豆腐去油以保存風味……………九六

蒸後發酵的大豆(納豆)粒狀或搗碎

冷凍皆可……………九六

魚肉山芋丸子用保潔膜重新包裝冷凍……………九六

易發霉的義大利餡餅用乳酪之高明

保存法……………九七

意外食物的意外保存法

第2章 冷凍的秘密Ⅱ

蘿蔔泥弄成小塊後冷凍……………一〇〇

生薑可採用兩種方法冷凍……………一〇〇

生山萵菜放入有空氣進入的PE袋冷

凍……………一〇一

用萵菜、山葵根製成的調味料須整個

冷凍……………一〇一

若冷凍以擦菜板磨碎的洋蔥，好處多

……………一〇二

山藥以冷凍的狀態研磨……………一〇二

黃瓜連皮磨碎冷凍……………一〇三

柚子可以整個冷凍……………一〇三

大的山椒葉剝碎後冷凍……………一〇四

荷蘭芹切細後冷凍……………一〇五

紫蘇果實放入容器直接冷凍……………一〇六

蘿荷切薄後冷凍……………一〇六

檸檬擠汁後冷凍……………一〇六

冷凍生汁液，最適合飯後、郊遊飲

用……………一〇七

冷凍蛋的秘訣是打碎攪拌、加入鹽……一〇八

冷凍薄炒過的蛋時混入澱粉……一〇八

冷凍厚炒的蛋，忙碌時很有幫助……一〇九

冷凍蛋白起泡的糕餅材料時，注意

放入砂糖……一〇九

生奶油充分起泡後冷凍……一〇九

乳蛋奶油先行冷凍甚為方便……一一〇

滴生乳油於冷凍的奶油白……一一一

三明治須注意包裝……一一一

飯糰的解凍法是保存美味的秘訣……一二二

冷凍果子凍裝飾肉料理或冷盤……一二二

香料小部分裝在瓶內，其餘冷凍……一二三

咖啡豆放進瓶子冷凍，2個月仍保

有香味……一一四

古來經濟又方便的保存知識

第3章 水漬

※開始水煮前的注意事項

蔬菜等水煮，可保存一年……一一六

以兩次用完為準，多次水煮蕃茄……一一九

水煮菜花時添加醋和小麥粉……一一九

水煮款冬並加鹽保存……一二〇

藕根放入加有醋的熱水內烹煮……一二〇

牛蒡的水煮以去除澀汁最重要……一二一

筍先做好處理作業再水煮……一二一

水煮白菜的要訣是烹煮柔軟……一二二

秋葵水煮後出現黏汁也沒關係……一二二

蠶豆水煮後不留空隙地裝於瓶子內……………一二三
銀杏果實邊去除薄皮邊烹煮是水煮的要訣……………一二三

享受另一種風味

第4章 有關醃漬物

黃瓜鹽漬一晚後即成泡菜，味道極佳……………一二八

不使用醋、鹽漬黃瓜……………一二八

小蕃茄生的醃漬……………一三〇

紅蘿蔔雕成花型後醃漬……………一三一

醃漬青辣椒須放顆粒胡椒……………一三一

醃漬菜花時用醋、鹽去澀汁……………一三二

爽口的荷蘭芹醃漬物，短時間醃漬即可食用……………一三三

水煮蠶菌若加鹽更可保存得長久……………一二四
蕨、蕨菜加重碳酸鈉烹煮……………一二四
鵪鶉蛋每十個水煮保存……………一二五

醃漬小洋蔥應多加砂糖……………一三三

好吃的南瓜醃漬物……………一三四

醃漬藕根時添加月桂樹賦予西式風味……………一三五

用甜醋醃漬藕根時添加紅辣椒……………一三五

以甜醋醃漬萵苣時，用熱水使色澤變佳……………一三六

土當歸上市時以甜醋醃漬……………一三六

以甜醋醃漬山椒果實可與酸味料理……………一三六

搭配.....一三六

鹽漬山椒果實可保存一年.....一三七

新鮮的薑去除污垢.....一三七

牛蒡拍打後以甜醋醃漬，可存放很

久.....一三八

醃漬物的佼佼者——辣白菜.....一三八

醃漬捲心菜須弄淡味道.....一三九

三種醃漬蒜的方法.....一三九

解決忙碌的你之困擾

第5章 各種自製的日常飯菜

※先做好原汁、湯汁極為方便

利用製冰皿冷凍鷄骨湯.....一四二

隨時備有牛肉湯甚為方便.....一四三

製作道地的香草束.....一四三

日式湯汁分成冷藏用及冷凍用.....一四四

拿掉湯汁的木魚做成粉狀食品，味

道極佳.....一四五

每天花二分備製作道地味噌汁的方

法.....一四五

*

※以各種調味料增加吃的情趣

利用熟透的蕃茄做蕃茄汁.....一四七

蕃茄調味料須花時間慢慢熬.....一四八

備有褐色調味料可迅速做好燉熬料

理.....一四八

不妨自製簡易又好吃的什錦調味汁.....一四九

仔細攪拌材料製作沙拉醬調味汁……………一四九

只要烹煮即可的辣椒醬……………一五〇

咖哩醬儘可能以一人分量保存……………一五一

*

※可廣為利用的沙拉醬、調味汁類

法式沙拉調味醬忌水分……………一五二

含有蔬菜的調味汁可彌補蔬菜不足……………一五二

一併製作醬油味，中式調味汁……………一五三

乳酪醬可使料理顯得豪華……………一五三

自製沙拉醬意外的可保存很久……………一五四

混合各種材料的各式各樣沙拉醬……………一五四

青紫蘇剝碎與奶油攪拌……………一五五

混合各種材料的各式各樣奶油……………一五六

*

※自製方便的佐料汁和甜醋

從烤雞至麵汁皆可使用的高能佐料

汁……………一五七

日式甜醋是「甜醋漬」的基本……………一五七

中國式甜醋有非常方便的使用方法……………一五八

胡麻佐料汁注意胡麻的炒法……………一五九

味噌佐料汁是萬能的佐料汁……………一五九

利用香菜調烤肉佐汁的味道……………一六〇

胡麻醋最重要的是研磨至出油……………一六〇

冷凍的佐汁只要混合材料……………一六〇

醋味噌利用湯汁調和黏糊的程度……………一六一

醃白菜的佐汁含有海帶茶及鹹烏賊

風味……………一六一

自製黑蜜、白蜜……………一六二

用砂糖和水即可簡易地做好糖汁……………一六三

*

※自製方便又實用的料理配料

收集麵包屑做油煎方型小麵包片……………一六四