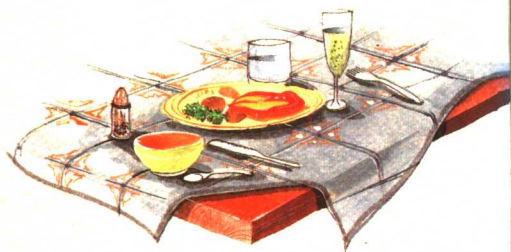


理財生活系列

創造財富・享受生活

餐桌



經濟學

梁瓊白 著



■理財生活系列⑪

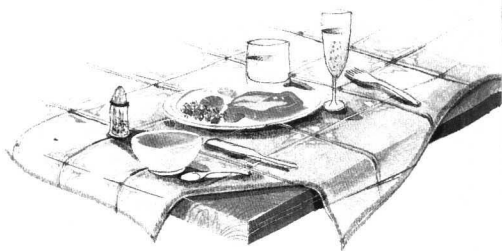
餐桌經濟學

梁瓊白 著

理財生活系列

創造財富・享受生活

餐桌



經濟學

梁瓊白 著



TS
I4

國立中央圖書館出版品預行編目資料

餐桌經濟學／梁瓊白著．--一版．--臺北市
：金錢文化出版；[臺北縣新店市]：啓現總
經銷，民83
面；公分．--(理財生活系列叢書；11)
ISBN 957-792-018-7 (平裝)

1. 家庭經濟 2. 烹飪

421

83007350

■理財生活系列叢書 11

餐桌經濟學

發行人／孫懷德

社長／戴禮中

出版總監／陳照旗

作者／梁瓊白

插畫／貓頭鷹

主編／許春慧

企畫編輯／瞿中蓮

封面設計／維思設計有限公司

出版者／金錢文化企業股份有限公司

地址／台北市敦化北路102號12樓

電話／713-5388

郵政劃撥帳號／14697941 金錢文化企業股份有限公司

電腦排版／上統電腦排版有限公司

製版廠／耘橋彩色印刷股份有限公司

印刷廠／耘橋彩色印刷股份有限公司

裝訂廠／台興裝訂股份有限公司

新聞局出版事業登記證／局版台業字第6302號

總經銷／啓現發行股份有限公司 電話／917-3274

定價／200元

初版日期／83年8月25日

出版刷次／一版一刷

法律顧問／周憲文律師

著作權所有・不准翻印轉載

ISBN：957-792-018-7

*本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

現在不做，永遠沒有機會

梁文道

寫了二十本食譜，工作一直在烹飪這一行打轉，從未想過寫超出此範圍之外的文章，不是不想，而是被定形了，所以第一次跳脫食譜格式寫理財，對我而言是項挑戰，何況把書交給從未與飲食沾上邊的公司出版。

我不是學經濟的專家，也不想用一些規律、教條來耳提面命如何飲食理財，只是就日常生活中原本存在卻被忽略的實例提供個人的心得。這些經驗的累積也許可以作為類似狀況的參考，但是各人的處境不同，看事情的角度也各異，並不一定適合每個人，但它絕對可以作為比照的借鏡，讓你的生活更為得心應手。

問題只有一個，答案卻有好幾種，如何取捨，見仁見智，拿捏分寸取決於各人的認同度，所以沒有絕對的是非對錯；而在比照之餘，同樣也能激發每個人的新創意，甚至青出於藍，若能因此引發靈感，本書的功能也就達到了。

我覺得寫書是件快樂的事，因為在記述心得的同時，也能觸動塑造新題材的思維，而每次面對一個新題目，從構思到完成都是一番歷練。工作一直是教烹飪、寫食譜的我，其實對沒有圖片襯飾的文字書興趣更高，也許花的心力比食譜多，可是意義不同，那種克服考驗的快感會刺激自己更積極，也印證了主編許春慧之所以樂於激發惕勵的熱忱，如果我不做，永遠沒有機會測試自己。雖然還有一些不是很滿意的地方，但我會繼續努力並樂此不疲，一次比一次更好。有開始就有延續，我一定會達成理想的目標。

由於社會的開放進步，現代人對金錢的態度更趨積極理性，理財已是普遍而生活化的課題。「理財生活」系列叢書正是將理財這一與生活密不可分的課題，以最淺顯生動實用、最容易閱讀與理解的方式，讓您輕鬆學習理財相關知識，並進而成為智慧的理財高手。

理財生活系列叢書

每本定價200元

只有薪水收入的理財	錢雜誌編著	ML001
結婚前後的理財計畫	錢雜誌編著	ML002
不失敗的購屋策略	黃廷齡著	ML003
	吳一芳	
開車經濟學——做個	王誠之著	ML004
有經濟概念的開車族		
上班族自保晉升術	古鎮煌著	ML005
一生幸福的保險計畫	張惠慧著	ML006
標會寶典	錢雜誌編著	ML007
跟會經一羅篋		
海外旅遊經濟學	徐海鴻著	ML008
省錢致富95招	張惠如著	ML009
向上班族說再見	錢雜誌編著	ML010
餐桌經濟學	梁瓊白著	ML011
我如何從	王春立著	ML012
房地產賺到錢		

醬醋茶，每一項都直指飲食對人生的重要性；而要吃飽又吃好，則攸關個人所能運用的時間與金錢多寡。

烹飪專家梁瓊白集其多年的教學實務經驗，整理出經濟實惠、省錢快速的烹調之道，幫助忙碌的現代人，無論日常三餐飲食或請客作東，都能以最省時省力的方式，達到節省荷包的功效。

作者／梁瓊白

作者簡介

廣西容縣人，一九五〇年生，曾任中視「中國早安」、華視「今天」、中廣「松柏林」烹飪單元主持人；現任漢聲電台「生活掃描」、「流行派」、中廣「下午茶」烹飪單元主講，中央日報、中華日報、聯合報、家庭月刊、女性雜誌食譜專欄主筆。

著有《今天食譜菁華》一、二冊、《怎樣做好菜》、《百菜一百招》、《中菜精選》、《家庭食譜》、《拿手好菜》、《如何成為廚房高手》、《快手飯盒輕鬆做》、《快手套餐》等書。

目錄

序・現在不做，永遠沒有機會／I

1 經濟採購篇／1

一、應時蔬果佔盡便宜不吃虧／3

二、廉價海鮮美味不遜色／7

三、購買肉品有訣竅／12

四、買成品不如買原料／17

五、選對地點便宜有料／20

六、超市精明購物術／25

七、軟硬通吃不浪費／30

八、水果入菜口味多／35

九、善用冰箱巧保鮮／40

十、何必非買一級品／45

十一、小小配角，大大有味／50

2 家常飲食篇／55

- 一、一家人早餐，百元有找／57
- 二、預算不多也能吃飽又吃好／62
- 三、省錢省力的三餐調理／67
- 四、大碗吃肉盡美味／72
- 五、飲料喝到飽，續杯不花錢／77
- 六、自製醃漬菜，不怕菜價漲上天／82
- 七、不速之客上門，招待有高招／87
- 八、俗擱大碗的健康美味／92
- 九、客廳就是速食店／97
- 十、輕鬆準備郊遊餐／102
- 十一、金玉其表不怕敗絮其中／107
- 十二、動根手指，飯菜輕鬆上桌／112
- 十三、現成廚娘人人可當／117

十四、太太出遠門，飲食有一套／122

3 輕鬆宴客篇／127

一、花錢不多的家庭宴客／129

二、人人是主，個個是客／133

三、忙裡偷閒的請客妙方／137

四、千元梅花餐，賓主盡歡／142

五、不冷場的待客之道／147

六、應付應酬有妙招／152

七、廉價材料麻雀變鳳凰／156

八、使用半成品，省時又便利／160

九、冷門材料也成熱門佳餚／164

4 資源再生篇／169

一、殘羹剩飯浴火重生／171

二、不花錢的小菜那裡來？／175

三、剩菜打包再還魂／180

四、小東西大用途／185

五、改頭換面變變變／189

六、我家沒有餒水桶／194

七、巧婦能爲無米之炊／199

八、舞弄巧手化腐朽爲神奇／204

5 精打細算篇／209

一、應節美食自己做／211

二、花錢不多的送禮之道／216

三、食品禮盒巧包裝／221

四、經濟實惠的好湯頭／226

1 經濟採購篇



一、應時蔬果佔盡便宜不吃虧

嚐鮮，是人類口感味覺上的一種享受，不過付出的代價相對提高，但仍有一些方法可以達成經濟實惠的目的。

每一種農作物都有其生長期，雖然農業技術愈來愈精良，已可以利用人工保育改變溫度、土質、氣候，達到不同品種蔬果的生長條件，孕育出非產季的農產品。但是，正常生長期的質地仍然優於非產期的各類蔬果；更重要的是價格的差距，盛產時當然便宜得多。

不買不當令的蔬菜水果，是採購者必須遵守的法則和最直接的省錢方法。夏天不買屬於冬天的青菜，冬季不選夏季才有的農產品，量少價高的時候不買，商人哄抬的時候不買，天災造成價格上漲的時候不買。

可是，蔬菜是食品營養中少不了的纖維質，豈可一天或缺；可以不買，難道可以不吃嗎？當然不是，不過可以改吃別的，例如罐頭蔬菜、冷凍蔬菜、根莖蔬菜和醃漬蔬菜等。

無論進口貨或本地產品，以罐頭方式包裝或冷凍處理的各種蔬菜，都是利用盛產時搜購入倉製作而成的，品質有一定的水準，價格也絕對穩定。冷凍蔬菜有時甚至比新鮮的還便宜，加上已作過處理，幾乎打開就可以食用，便宜之外兼具方便的特性。

但是，購買這類產品仍得有辨識能力——保存日期是否有效？外觀是否完整？品牌信譽是否可靠？有了這些基本認識後，不妨到批發店去買，由於它適合較長時間的保存，所以不怕一時吃不完會壞掉；何況批發店便宜得多，一次採購多量、多樣的罐頭蔬菜，如筍、玉米、金菇、洋菇、草菇、醬瓜、蘆筍，可以應付一段時間的新鮮蔬菜短缺。

筍有整支未切割的綠竹筍，較富變化空間，可按各人需要切丁、切片

後再與肉類搭配；筍乾則可打開後直接與肉絲燒煮或作為墊底均可。玉米罐頭分玉米粒和玉米醬，前者可炒可燴可涼拌，後者可作湯；另有一支支裝罐的玉米筍，無論整支涼拌或切片、切小段後再炒，都可變化出新風味。金菇打開後可以作為燴豆腐、炒肉絲的配料；洋菇、草菇甚至韓松菇都可與肉片搭配，取得不錯的效果。醬瓜則適合燉雞湯、蒸肉餅、炒肉絲；炒什錦時，罐裝蔬菜的適用性更廣且又經濟實惠。

冷凍蔬菜在國外貨搶攻市場的狀況下，充斥在各超市間，一些大型批發店也可買到。來自美國、澳洲、紐西蘭的各式各樣蔬菜組合，不但有不同份量的包裝，還有價格上的比較空間，其方便和實用性，同樣可以扮演新鮮蔬菜不足時的替代品。

根莖蔬菜可以作成罐頭蔬菜或冷凍蔬菜，有些則非常適合存放，如洋葱、馬鈴薯、紅、白蘿蔔、筍、大頭菜、芋頭等，尤其它們比葉菜類的價格便宜許多，所以，當葉片蔬菜價格上揚時，可以之作為替代。