

20分鐘快速晚餐

One plate Dinner

一個平底鍋和煮鍋就可完成的世界美食

大原照子 / 著
安東紀夫 / 攝影





作者介紹

大原照子

家庭料理專家。以製作簡易料理及點心聞名。活躍於出版、電視及廣告界。特別擅長於在英國4年所學的英式料理。1991年經長期醞釀後開設了一家普董店，為了添購資源，每年會待在英國3-4個月。在實際生活的體驗下，變化出一道道色香味俱全的易學菜，在本書中為您一一介紹。其著作有「10分鐘可完成的健康早餐」、「簡單料理」、「一個容器即可製作的點心」、「即「蔬菜蛋糕」」。以上為文化出版社出版；「我的英國料理」、「我的英國點心」（以上為柴田書局出版）等。普董店名為「大原英國普董」，位於東京都港區南青山4-26-8
電話：03-3409-8506



國家圖書館出版品預行編目資料

20分鐘快速晚餐：One plate dinner / 大原照子著
一初版。-- 臺北市：培根文化，民85
面；公分，-- (自己動手做；4)

ISBN 957-788-044-4 (平裝)

1. 食譜

427.1

85003002

自己動手做(4)

20分鐘快速晚餐

定價 NT250

作者／大原照子

譯者／侯聖珍、范傑、張珮如

主編／蔡麗玲

執行編輯／徐如玉

美術編輯／藍麗楓

發行人／諸葛汨蓀

發行者／培根文化事業股份有限公司

地址／臺北市忠孝東路四段177號12樓A室

電話／(02)7715122 7780929

傳真／(02)7415520

發行部地址／新店市中正路四維巷3號2樓

讀者專線／(02)2185055

傳真／(02)2182247

劃撥帳號／0750567-7 號 培根文化事業股份有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第4359號

港澳總經銷／萬里機構

地址／香港北角英皇道499號18字樓

1996年 民85/4月初版

ALPIN DE DEKIRA HITOSARA MENU ONE-PLATE DINNER

© SHOKU OHARA 1994

PHOTOGRAPHS © NORIKI ANDO 1994

Originally published in Japan in 1994 by BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

版權所有，翻印必究

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

20分鐘快速晚餐

One Plate Dinner



大原照子

Contents

作者的話	5
輕鬆做菜的訣竅	6

肉類與蔬菜的料理

俄式牛肉蔬菜濃湯	12
酸奶油磨菇牛肉片	14
啤酒煮牛肉	16
橘子醬牛肝	18
韓國泡菜煮牛肉豆腐	20
蘋果肉片	22
蔬菜肉丸湯	24
檸檬蔥燒豬肉	26
酸乳酪配燒肉	28
紅燒甜椒豬肉	30
奶油雞胸肉	32
蘋果燒雞	34
炸馬鈴薯肉丸	36

肉桂雞翅	38
芝麻炸雞排	40

海鮮與蔬菜的料理

焗馬鈴薯鱈魚	44
蔥燒味噌鱈魚	46
鮮魚蔬菜什錦湯	48
蒜頭牡蠣	50
柚子味噌鮭魚	52
紅燒魚和涼拌豆腐	54
帶卵鰈魚	56
番茄墨魚	58
醬汁魷魚	60
檸檬燒烤馬加魚	62
青紫蘇沙丁魚	64
南洋醋漬竹筴魚	66
番茄醬蝦	68

奶油魚片 70

其他類料理

乳酪焗花椰菜 74

愛爾蘭馬鈴薯 76

芝麻番茄雁擬 78

油炸魷仔魚 80

奶油魚乾 82

軟煎蛋卷沙拉 84

鮭魚沙拉與紅豆南瓜 86

奶油甘藍熱狗 88

紅豆牛肉 90

蔬菜百匯 92

我鐘愛的素材及調味料 94





作者的話

不論活到什麼年紀，不論住在什麼地方，每個人都需要日常三餐的飲食，因此，若仔細算一算我實際用在煮食烹調上的時間，已經將近有四十年了。

認真地去體會這期間所發生的一切，才驚覺這世界的變化實在很大。單就飲食方面來說，這十幾年中提倡的「美食風」、「健康飲食風」等主義多的不勝枚舉。

正因如此，我不免也想在自己的飲食上做些改變。我想，家庭料理只需要簡素平凡，大可摒棄困難的技巧和精緻修飾。

也就是說，簡單的料理能讓我們的生活過得更悠閒自在。

在輕鬆寧靜的氣氛中烹煮食物，再將這溫馨的菜肴端上桌，相信圍坐在餐桌邊的每一個人，都可以感染到你悠閒自在的幸福感，而且不論是哪一種料理，都將變得更加可口，而在愉悅的環境中品嚐佳肴，自然更是健康、營養啦！

我開始這樣的煮食生活是五年前的事了。當時常常往來東京和倫敦兩地，但不論身在何處，我總喜歡待在雖小但整潔的廚房中，在用具不是十分齊全的情況下，烹煮出一道道絕不輸給餐館菜肴的料理，所以不僅是親戚，就連不同國籍的好友們也對我所做的菜讚不絕口，我這個廚師當然就勝任得十分愉快。

接下來，我就會將烹調的快樂秘訣公開來與你們分享！

輕鬆做菜的訣竅

1 一餐一盤菜

雖然書中也會有湯類的料理，但若我們將主食與副菜都用同一個盤子盛裝，便可輕鬆地清潔善後。除此之外，將兩種不同口味的食物以少許的醬汁加以混合後，你將會發現全新的調理風味。不論是否添加蔬菜，都可以當成一盤菜來調理，必要時，也可以增加料理的盤數，卻不會浪費時間。只要全力製作，我想不超過 20 分鐘便可做出一道美味的食物。

2 一個平底鍋、一個煮鍋

在用具方面，只要一個容納一餐飯量的平底鍋加上一個煮鍋即可。試著做做看！實際去著手後，你將會發現做菜其實非常簡單。雖然有時會使用到用來煮蛋的水鍋，但最好盡量將食物集中在一個鍋子中烹調，一來不會分身乏術，二來要洗滌的餐具數量也大大地減少。其實，家庭料理本來就不需要太過繁複。

3 少量的調味料

只要準備一般的調味料，如鹽、醬油、味噌、砂糖、醋、料理用酒、日本酒或雪利酒即可，需注意用量，並選擇品質佳的調味料。除了準備料理用酒之外，飲

用的好酒也是必備的。其它如香料類的調味品只要準備胡椒、咖哩粉、辣椒粉、肉桂及「七味辣椒粉」（綜合辣椒粉）五種。調味用品數量少，整理上就輕鬆多了。使用過的醬油、味噌、日本酒等，最好放到冰箱冷藏以保新鮮，並盡可能選購容量適中的調味料，以免放久變味，就無法調理出可口的菜肴。

4 運用巧思使家常料理更美味

一旦習慣做什麼菜，口味也會跟著養成，長此以往便不難心寬體胖。若能以家常菜為基本，再改變烹調手法，即能增加些許變化。例如：改變食物的切法、重新調配醬料、加入香料或藥草、變化煮食材料的組合等等。如此調理出來的食物，色香味必定會煥然一新。

5 尋求便利的調理素材

世界上所有的事物都在不斷地進步。常常新的事物才出現，馬上又會有更新的改革產品問世。就像能大大縮短烹調時間的各類乾燥製品、豆類罐頭、天然調味高湯、番茄醬、芝麻粉、冷凍的魚肉切片等等。這樣的情形雖然值得慶幸，但對消費者在選購上卻是一大挑戰。



6 善用冰箱

依照取用方便的先後順序來儲藏冰箱中的食物。買回來的青菜清洗後裝入乾淨的塑膠袋中，需要時即可適量取用；或者可以多多利用小碗或洗滌籃將食物分類放置。燻肉、火腿之類的材料可以先切好再以保鮮膜包起來放入冰箱冷藏。此外，烹調的材料一次不要買太多，冰箱中的儲藏量以能一目了然為準。

7 和營養學說再見

和營養學、食品學說聲再見吧！別被所謂的「營養均衡」、「計算卡路里」等說法給套牢，只要「聽聽身體中所傳來的聲音」就可以，覺得想吃什麼就煮什麼來吃。營養學說尚未成立之前，人們還不是依著身體自然的需求來飲食就可維持身體的健康。只要攝取充足的蔬果，適當的魚、肉等蛋白質，控制用油量以及鈣質的攝取就已足夠。特別值得一提的是，青菜可以減輕腸胃負擔，又可清淨血氣，不論水煮、涼拌、做成沙拉都好，若能適量地食用，心情也會顯得格外舒暢。講究一點的人可在冰箱中常備青菜、各式小魚、海藻類等三種食物，什麼時候想吃，材料隨手可得，很是方便。

8 要對自己有信心

不要在一開始就對自己抱著太大的期待，每天只要從70、80分開始漸漸有進步即應該滿足，駕輕就熟後，再要求自己做到滿分。

9 心情也要「營養均衡」

餐桌上擺些鮮花、美麗的器皿或玻璃瓶，再準備一些可以搭配佳肴的好酒，可以讓用餐的時光更盡興。輕鬆自在的烹煮餐點，心情自然也會愉快，若只是一味的考量食物的營養價值，心理上就會有所負擔，所以若能同樣以維護健康的觀點使自己的心情愉悅，才能得到飲食生活真正的滿足感。

就因為考慮了以上各點，我將私房的家常菜單蒐集成冊，希望對各位能有所幫助。

對於這些我十分熟練的料理，為求精確更容易明瞭，不管在材料、份量、作法上我都再次實驗過了。

最後，我要衷心感謝一向可以將我的作品優雅鮮豔的呈現出來的攝影家——安東紀夫先生，以及在企劃編輯上給予我幫助的加古明子小姐。







肉類與蔬菜

的料理

俄式牛肉蔬菜濃湯

使用一個煮鍋，以輕鬆的心情就能做出這道典型的「一盤菜料理」。將甜菜、紅色蕪菁一起下鍋烹煮，直到整鍋湯都呈現美麗的紅色為止。現在市面上即可買到甜菜罐頭，故在料理上更加方便。用不完的甜菜可以切成容易入口的大小，然後調上蛋黃醬做一道美味的沙拉。如果找不到甜菜，也可以用蕃茄來代替。

材料：（2人份）

牛腰肉（或牛腿肉） 200g

洋蔥 1小顆

胡蘿蔔 1小根

紅蕪菁 3顆

芹菜 1支

馬鈴薯 2顆

番茄 1顆

甜菜（454g罐裝） $\frac{1}{2}$ 罐

※鹽、胡椒、奶油

1 牛肉切成3公分厚的肉塊，洋蔥切成容易入口的大小，胡蘿蔔切成0.5公分厚的切片，芹菜切成3公分的長段，馬鈴薯一顆切成4份，番茄隨意切塊，甜菜切成0.5公分厚的半月形切片。

2 將牛肉、洋蔥、胡蘿蔔、芹菜、番茄加上4杯水和 $\frac{1}{2}$ 小匙的鹽，一起放入煮鍋以大火煮開後再以小火慢燉，然後加入馬鈴薯、蕪菁、甜菜煮熟後，再加入適量的鹽、胡椒調味即可。

3 將蔬菜濃湯盛入盤中，放入1、2塊奶油溶在熱湯中即可食用。





酸奶油蘑菇牛肉片

這是一道以酸奶油來調味的道地俄國風味的料理，方法十分簡單：將牛肉沾裹上麵粉，並將湯汁調稠後，加上豌豆、義大利麵或白飯就組成美味的一餐。若找不到酸奶油時，可以用1/2顆檸檬榨汁加上100cc的鮮乳代替。

材料：（2人份）

牛肉（火鍋用牛肉片） 200g
洋蔥 1/2顆
蘑菇（罐裝） 1小罐（50g）
酸奶油 100cc
雪利酒（或白蘭地） 2大匙
芥末 1小匙
義大利麵 150g
青豌豆（冷凍） 150g
泡菜（市售） 適量
鹽、胡椒、麵粉、砂糖、奶油、沙拉油



1 牛肉切成2公分寬的肉片，灑上少許的鹽、胡椒和2大匙的麵粉（可預留一些麵粉調濃湯）。洋蔥直剖成兩半後，每0.5公分做一橫切。打開蘑菇罐頭並倒掉罐中的湯汁。

2 在平底鍋中放2大匙的沙拉油加熱，為避免牛肉熟的不均勻，先放進一半份量的牛肉大致翻炒，再加入剩下的另一半牛肉煎煮，然後加入雪利酒，待酒入味後即可將牛肉盛起。

3 在平底鍋中再放入1大匙的奶油，並放進洋蔥、蘑菇、酸奶油、芥末、鹽及小匙，再加上150cc的水煮湯，然後加入步驟2的牛肉一起燉煮。

4 另外準備一個煮鍋，將義大利麵放入煮沸的水中，並加少許的鹽。青豌豆放入耐熱器皿中，加上2小匙砂糖、少許的鹽，置於微波爐中加熱約1分30秒。麵條煮熟後撈起，加入已微波好的青豌豆、2大匙奶油，再以鹽、胡椒調味。

5 將麵與燉好的牛肉盛入盤中，再加上泡菜，即可端上桌了。

