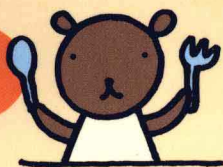


創意料理



讓你不再畏懼作菜的神奇妙招，
體驗好玩的料理創意！

看過就記住的 作菜絕招

150

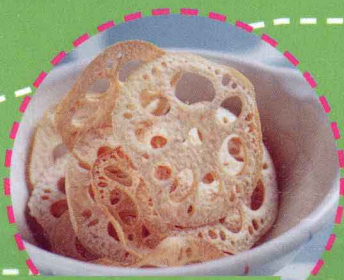
種



只要最簡單普通的材料，就能體驗好玩的料理創意！

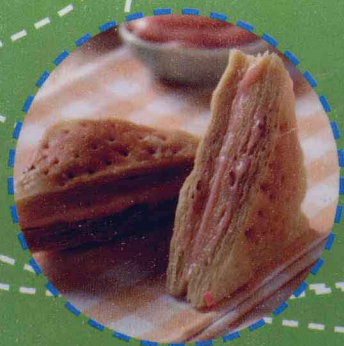
PART 1

廚房創意
實驗室



PART 2

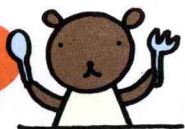
方便料理
實驗室



PART 3

趣味點心
實驗室

創意料理



看過就記住的 作菜絕招

150

種



讓你不再畏懼作菜的
神奇妙招，體驗好玩的
料理創意！只要最簡單普
通的材料，就能體會好
玩的料理創意！





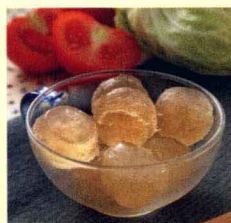
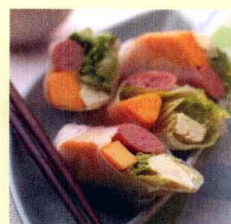
04 導讀 Introduction

打開廚房百寶箱 · 變身廚藝達人

PART 1

廚房創意實驗室

- 06 平價食材偽裝高級食材秀
- 10 便宜白飯作點心
- 14 罐頭變出一桌美味
- 20 水果醃肉軟嫩秘招
- 24 家庭煙燻料理法
- 28 漢堡肉簡易DIY
- 32 火熱春捲 & 冰涼春捲



PART 2

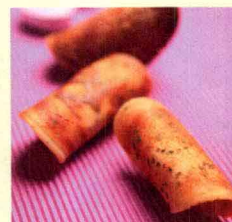
方便料理實驗室

- 38 簡單方便冷凍高湯塊
- 42 自製蔬菜水果乾最衛生
- 48 簡單步驟醃漬醬菜水果
- 54 水果醋與水果酒一點也不難
- 60 食材泡酒料理好美味

PART
3

趣味點心實驗室

- 64 家庭仙貝作法
- 66 小廚房就能作米果
- 70 輕鬆作香脆薄燒餅乾捲
- 74 20分鐘作香酥干層派
- 78 一根筷子捲出年輪蛋糕
- 82 微波爐平底鍋烘蛋糕點心
- 90 用市售餅乾變派對點心
- 92 吐司趣味大變身
- 96 替冰淇淋作甜筒脆皮
- 99 簡單紅豆點心上桌
- 102 小點心的親子實驗
- 106 用不同食材作Q麻糬
- 110 年糕創意吃法




看過就記住的作菜絕招150種
定價168元
©2008 by 楊桃文化 YTOWER
PUBLISHING INC.
2008年1月5日出版
2008年1月5日初版1刷
食譜作者／楊桃文化
編輯總監／張志華
總編輯／劉文宜
主編／李信宜
文字編輯／黃若珊
美術主編／林俊良
美術編輯／賴佩其
特約美編／詹宛蓉

攝影／楊桃文化
創辦人／邱柏洲·蔡秉釗
發行人／蔡秉釗
業務經理／蔡齡儀
行銷企劃／蔡孟翔·吳佳玲
會計部／吳桂珍
業務助理／張明鳳·謝玉芬·
劉心瑜·曹時媞
發行部／林幸男
資訊部／彭賢生·蔡偉楠
曾獻慶
總經銷／農學股份有限公司


出版發行／楊桃文化事業有限公司
發行所／台灣104台北市南京東路1段
16號506室
506.No.16,NANKING
E.ROAD,SEC.1,TAIPEI 104,TAIWAN
E-mail : service@ytower.com.tw
網址 : www.ytower.com.tw
印製／秋雨彩色印刷股份有限公司
法律顧問／捷昇法律事務所·張有捷
律師
TEL/02-2812-6146
FAX/02-2812-3418

登記證／行政院新聞局出版事業登記證
局版北市業字第1007號
郵政劃撥帳號／19056522
郵政劃撥戶名／楊桃文化事業有限公司
中華郵政台北誌字第421號執照登記為
雜誌交寄
讀者服務專線／(02)2311-2338
讀者服務傳真／(02)2311-2337
本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回
本公司更換
本書之所有圖文及編輯內容為本公司版權
所有，非經本公司之正式文字授權不得任
意翻印或做任何形式之複製或轉載
EAN : 4711213291791

打開廚房百寶箱 變身廚藝達人



常常見到廚房新手們在煩惱，不知道要怎麼樣作料理比較簡單？或是有什麼好的秘招能讓料理變得有趣？恐懼與擔憂下廚，是烹飪初學者最大的煩惱之處。



本書針對廣大讀者的心聲，吸引年輕族群投身廚房的興趣，我們特地挑選了簡單、新奇、有趣的廚房妙招，卻同時兼顧了營養、健康、實用的需求，用更輕鬆愉悅的心情來作菜，將廚房變成是充滿創意的百寶箱，每次料理都化作充滿趣味的小實驗，完成一道道色香味俱全的魔法料理！簡單有趣的作菜原則，最適合現在的小家庭或是新手入門者，讓你打開廚房百寶箱，藉由此書廚藝一定會增色不少，讓餐桌上充滿歡樂的笑聲！

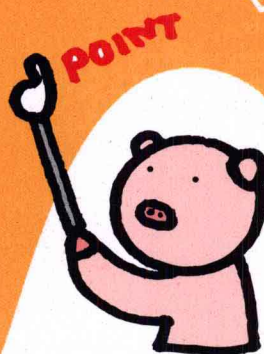
PART 1



廚房創意實驗室

別出心裁的巧思，在烹調中精心操作的可口成品！

- 006 平價食材偽裝高級
食材秀
- 010 便宜白飯作點心
- 014 罐頭變出一桌美味
- 020 水果醃肉軟嫩秘招
- 024 家庭煙燻料理法
- 028 漢堡肉簡易DIY
- 032 火熱春捲 & 冰涼春捲



平價食材偽裝高級食材秀

PART 1

廚房創意實驗室

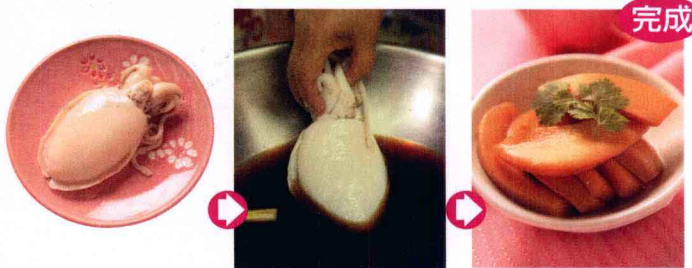
所謂「人要衣裝，佛要金裝」，只要讓平價食材再經過變裝後，就能搖身一變成為頂級食材，更可以料理成一道道高級而又美味的佳餚，讓你可以花少少的錢就只要端出各種高級料理唷！

這些市場中唾手可得的普通食材，在變化成高級食材後，連外觀跟味道都非常接近，幾可亂真。你可以想像一根不起眼的紅蘿蔔，它可變身成為「蟹黃」嗎？還有杏鮑菇，在經過簡單的處理後，竟可變身成為具鮮美風味的「干貝」嗎？

還有運用鹹蛋黃與魚卵綜合製成的「烏魚子」，烤過後的香酥風味及口感，讓人完全感覺不出它只是運用平價食材所製成的。心動了嗎？趕快隨著我們的步驟，將所有的食材準備好，一起來讓平價食材大變身，同時也增添您家餐桌上的頂級料理吧！

(單元食譜示範：江麗珠)

平價花枝變頂級鮑魚



材 料》

花枝1尾、蔥1支、薑片3片、水1000cc

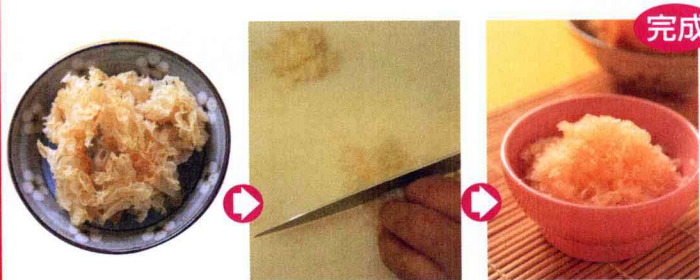
調味料》

醬油6大匙、蠔油2大匙、料理米酒3大匙、冰糖1大匙

作 法》

1. 將花枝洗淨後瀝乾水份，蔥切段，備用。
2. 將作法1的花枝放入沸水中氽燙一下，即撈起並瀝乾水份。
3. 另起一鍋，放入作法1的蔥段、薑片、水及所有調味料一起煮滾，再放入作法2的花枝以小火煮約15分鐘後熄火放涼。
4. 待作法3的湯汁涼後，將花枝撈起切片再放回湯汁中浸泡約1小時即可。

簡單白木耳變豪華燕窩



材 料》

白木耳30公克
水500cc

作 法》

1. 將白木耳洗淨後，泡水（材料外）約15分鐘至膨脹後，撈起去除蒂頭並切細末備用。
2. 於作法1碎白木耳的碗中加入500cc的水後，放入電鍋蒸約50分鐘，開關跳起後續燜5分鐘再打開鍋蓋即可。（外鍋要加2杯水）

海參燴鮑魚

材 料：變身鮑魚1份、美生菜300公克、胡蘿蔔20公克、海參1尾、香菇6朵、甜豆50公克、筍片30公克、蒜末5公克、薑末5公克、高湯150cc、太白粉水

調味料：蠔油1大匙、雞粉1/2小匙、鹽1/2小匙、細砂糖1/3小匙

作 法：

1. 變身鮑魚切薄片；將美生菜洗淨；胡蘿蔔洗淨並切片；海參洗淨後切片，備用。
2. 將作法1的美生菜放入沸水中後，加入少許的鹽（材料外）、油汆燙至熟，撈起瀝乾水份備用。
3. 另起一鍋，待鍋燒熱放入2大匙的油，再將蒜末、薑末放入鍋中爆香後，加入香菇炒香。
4. 再加入甜豆、筍片、作法1的胡蘿蔔片、海參片拌炒一下，再加入高湯及全部的調味料一起拌煮入味後，以太白粉水勾芡備用。
5. 取一碗公，於碗中公鋪入保鮮膜後，排入作法1的鮑魚片，再鋪入作法2的美生菜後壓緊，扣入盤中最後將作法4淋入盤中即完成。

美味評分 外觀 ★★★★★ 口感 ★★★★★

品嚐心得

使用花枝來製作出的鮑魚，經過浸泡醬汁的手法，竟然讓花枝在外觀相似度與口感都與鮑魚極為相同，可說是相當成功的一道美味料理。



冰糖蓮子燕窩

材 料：變身燕窩30公克、新鮮蓮子200公克、紅棗20粒、水1000cc

調味料：冰糖150公克

作 法：

1. 新鮮蓮子、紅棗分別洗淨備用。
2. 起一鍋，於鍋中加入1000cc的水及作法1的新鮮蓮子、紅棗一起煮滾後，再轉小火煮約20分鐘。
3. 再於作法2的鍋中加入冰糖一起拌煮約5分鐘至完全融化後，最後再放入變身燕窩一起煮至入味即完成。

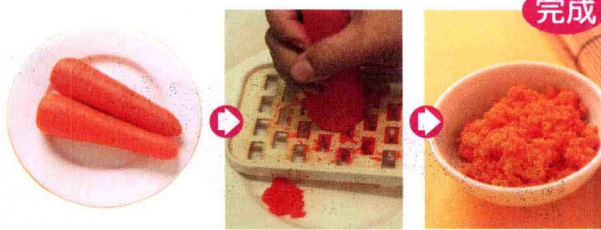
美味評分 外觀 ★★★★★ 口感 ★★★★★

品嚐心得

冰涼帶著蓮子的清香，入口的滑潤和那切成細末仍略脆的白木耳與真正的燕窩口感相差不遠，而且又環保，膠質含量也不比真的燕窩差，值得推薦。



普通胡蘿蔔泥 變 高級蟹黃



材 料》

胡蘿蔔1條
蛋汁2大匙
太白粉1/2大匙

作 法》

1. 胡蘿蔔洗淨削皮並磨成泥後，放入碗中加入太白粉一起拌勻，再加入蛋汁一起攪拌均勻備用。
2. 起一鍋，待鍋燒熱後，放入適量的油，再放入作法1的胡蘿蔔泥炒成蟹黃狀後，撈出瀝乾多餘的油即可。



示範菜色

蟹黃貝絲芥菜

材 料：變身蟹黃1大匙、干貝3個、芥菜600公克、蒜末10公克、薑末5公克、高湯150cc、太白粉水少許

調味料：料理米酒1大匙、鹽1/2小匙、雞粉1/2小匙、香油少許

作 法：

1. 取一碗，於碗中放入干貝後，再加入料理米酒及水150cc一起拌勻後泡軟；芥菜洗淨並切塊，備用。
2. 將作法1的干貝放入電鍋中蒸約20分鐘，取出放涼後剝絲備用。
3. 將作法1的芥菜塊放入沸水中燙熟後，撈起並泡入冰水中備用。
4. 起一鍋，於鍋中放入1大匙的油後，放入蒜末、薑末一起爆香，再放入高湯及所有調味料拌煮均勻後，放入作法2的干貝絲、作法3的芥菜塊煮沸後，以太白粉水勾薄芡，最後再放入變身蟹黃拌均勻即可。

美味評分 外觀 ★★★★★ 口感 ★★★★★

品嚐心得

紅蘿蔔泥經過了簡單的處理與炒過後，雖然與蟹黃的外觀非常相似，但是在食用後的口感，仍然少了蟹黃的一股鮮甜風味。但紅蘿蔔泥處理過後的顏色，卻也替料理增「色」不少。

百元杏鮑菇 變 千元干貝



材 料》

杏鮑菇2支、薑片3片、柴魚片10公克、水500cc

調味料》

鹽1/2小匙、雞粉1/2小匙

作 法》

1. 將杏鮑菇洗淨切圓片備用。
2. 起一鍋，放入水、薑片、柴魚片一起煮滾後加入作法1的杏鮑菇片，再加入所有調味料拌煮入味後，將杏鮑菇片撈起瀝乾水份即可。

示範菜色

白玉帶子

材 料：A. 變身干貝8個、絲瓜1條、嫩豆腐1盒、蝦仁8尾

B. 蔥絲少許、香菜段少許、辣椒絲少許、太白粉適量、高湯50cc、太白粉水少許

調味料：A. 淡醬油1大匙、雞粉1/2匙、細砂糖少許、美極醬油露少許

B. 香油少許



作 法：

1. 將材料A的絲瓜洗淨瀝乾水份後，削皮切圓柱狀，再以模型往絲瓜圓柱中間壓洞；材料A的嫩豆腐以模型壓圓柱形；蝦仁洗淨去腸泥後，於背上劃1刀，備用。
2. 作法1的絲瓜中間放入作法1的嫩豆腐柱後，於豆腐上抹上太白粉後，再放上變身鮮干貝1個，再於干貝上抹上太白粉後，放上作法1的蝦仁，蝦仁背上也要抹太白粉，再排盤放入蒸鍋中蒸約15分鐘後取出。
3. 起一鍋，於鍋中放入材料B的高湯，再放入調味料A一起煮滾，再以材料B中的太白粉水勾薄芡後，加入調味料B拌勻，淋在作法2的材料上，最後撒上材料B中的蔥絲、香菜段、辣椒絲即可。

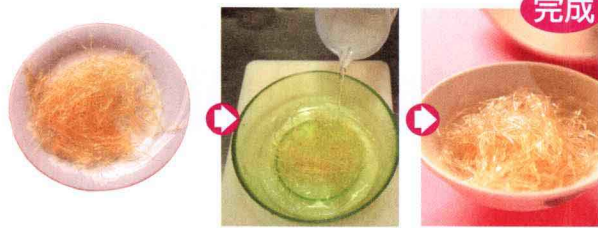
美味評分 外觀 ★★★★★ 口感 ★★★★★

品嚐心得

杏鮑菇的口感相當紮實，經過處理後，外觀上與干貝相當接近，但是口感上仍然與干貝的風味有些差異。可是杏鮑菇處理後，用來做高級料理仍能增添餐桌菜色的質感，同時也能嚐到屬於創意料理的美味。

廉價風散翅

變昂貴魚翅



材 料》

風散翅50公克、薑片3片、青蔥1支、高湯300cc

調味料》

鹽1小匙、雞粉1小匙

作 法》

1. 將風散翅放入水中泡至膨脹；青蔥切段，備用。
2. 起一鍋，於鍋中放入高湯、薑片及作法1的蔥段一起煮滾。
3. 再加入所有調味料及作法1的風散翅煮沸後熄火，浸泡約15分鐘即成魚翅。

示範菜色

白菜魚翅羹

材 料：變身魚翅100公克、白菜300公克、香菇5朵、扁魚10公克、蝦米15公克、肉絲100公克、魚板6片、筍絲80公克、蒜末10公克、蔥末5公克、薑末5公克、香菜10公克、高湯600cc、太白粉水少許

調味料：A. 鹽1小匙、雞粉1小匙、冰糖1小匙、烏醋1大匙、胡椒粉少許
B. 香油少許

作 法：

1. 白菜洗淨切片；香菇泡軟後切絲；魚板切絲，備用。
2. 起一鍋，待鍋燒熱後放入適量的油，再放入扁魚炸酥後取出，並壓碎備用。
3. 於作法2的鍋中放入2大匙油，再放入蒜末、蔥末、薑末一起爆香後，再放入作法1的香菇絲及蝦米一起炒香。
4. 再放入肉絲拌炒一下後，加入作法1的白菜片、作法2的扁魚碎拌炒至白菜軟熟，再加入筍絲、作法1的魚板絲及高湯拌煮。
5. 最後加入調味料A與變身魚翅一起拌煮入味，再以太白粉水勾薄芡，並淋上調味料B、撒上海菜即完成。

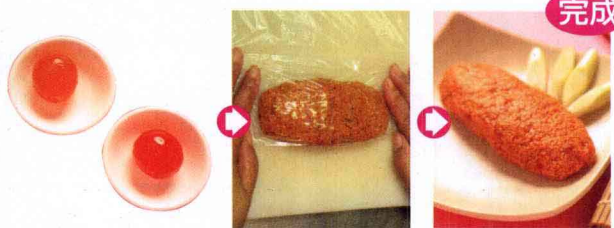
美味評分

外觀☆☆☆ 口感☆☆☆

品嚐心得

在食用這道羹品時，可以加入紅醋或是紅酒醋，風味會更佳。

鹹蛋黃加魚卵 變千元烏魚子



材 料》

鹹蛋黃10粒、魚卵80公克、太白粉少許

調味料》

料理米酒1小匙、蠔油1小匙

作 法》

1. 取一碗，將鹹蛋黃放入碗中壓碎後，加入所有調味料及太白粉一起拌勻。
2. 將魚卵放入作法1的碗中一起攪拌均勻後，搓揉成長條狀再壓扁成片狀，以保鮮膜包起整型後即完成烏魚子。

示範菜色

蒜苗烏魚子

材 料：變身烏魚子1份、青蒜苗1支、白蘿蔔200公克

調味料：料理米酒少許

作 法：

1. 將青蒜苗切片、白蘿蔔洗淨去皮切片；將變身烏魚子抹上少許的料理米酒後，備用。
2. 起一鍋，待鍋熱時放入少許的油，再放入作法1的變身烏魚子以小火煎熟後切片備用。
3. 取一盤，於盤中先鋪上作法1切好的蘿蔔片，再於每片蘿蔔上擺放作法2的烏魚子片，再放上作法1的青蒜苗片即完成。

美味評分

外觀☆☆☆☆ 口感☆☆☆☆

品嚐心得

變身烏魚子在經過煎烤後，嚐起來的風味帶了點淡淡的鹹蛋黃香氣，但是搭配著白蘿蔔與青蒜苗一起食用時，能藉由青蒜苗的辛香氣蓋過鹹蛋黃的味道，讓烏魚子的香氣跟口感達到滿分，是道非常成功的創意料理唷！

便宜白飯作點心

PART 1

廚房創意實驗室

台灣人喜食米飯已經成為一種飲食文化，雖然時代進步，各類飲食文化充斥，但台灣人還是愛吃米飯，而且白米的物價相較於其他物價來說，算是波動較少、較為平穩的，煮飯的時候只要一次工，多煮的白飯就可以利用來做出好吃的白飯點心。

讓小朋友可以在餐與餐之間填填肚子，不僅方法簡單又兼顧營養好吃，不用煩惱或者擔心隨便買不衛生、不營養等問題，特別是在物價飛漲的時期，自己動手作白飯點心真不失為一種省錢又富變化的好辦法呢！

(單元食譜示範：江麗珠)

烤小飯糰

材料

白飯300公克、洋蔥30公克、玉米粒40公克、鮭魚罐頭50公克、檸檬汁10cc、冷開水150cc、鰻魚醬適量、奶油適量、拌飯香鬆少許

調味料

胡椒粉少許、美奶滋適量

作法

1. 冷開水倒入碗中，再加入檸檬汁拌勻，備用。
2. 把洋蔥切碎放入碗中，加入玉米粒、鮭魚罐頭、胡椒粉、美奶滋一起拌勻成內餡，備用。
3. 以手沾一些作法1的檸檬水，取適量白飯捏扁，放入手心，再加入作法2的內餡，封口包緊成飯糰，重複此步驟直到材料用畢。
4. 在作法3包好的飯糰上用刷子刷上鰻魚醬，再刷上溶化的奶油，放入預熱好的烤箱中，以180°C烤約3分鐘至表面微焦，取出後於表面撒上拌飯香鬆即可。



米蛋餅

材料

白飯100公克
 低筋麵粉50公克
 雞蛋2顆
 青蔥末30公克

調味料

鹽1/4小匙
 雞粉少許
 胡椒粉少許

作法

1. 將低筋麵粉過篩後放入調理盆中，加入白飯、雞蛋與所有調味料拌勻，再加入青蔥末拌勻成麵糊，備用。
2. 取一平底鍋，燒熱後加入2大匙沙拉油（份量外），以湯杓取適量作法1的麵糊加入鍋中，轉中小火煎至雙面呈金黃色香酥狀，重複此步驟直到材料用畢即可，食用時可依個人喜好搭配蕃茄醬。



炸飯糰串

材料

白飯200公克
 魚鬆50公克
 蛋黃2顆
 低筋麵粉適量
 麵包粉適量

檸檬汁1/2大匙
 冷開水1/2碗

沾料

甜辣醬適量
 胡椒鹽適量

作法

1. 冷開水與檸檬汁拌勻；蛋黃打成蛋黃液，備用。
2. 以手沾上作法1的檸檬水，取適量白飯捏扁，放入手心，加入適量魚鬆，封口包緊成圓飯糰，重複此動作製材料用畢。
3. 將作法2的小飯糰一一沾上低筋麵粉，接著沾上蛋黃液，最後再沾上麵包粉。
4. 起一油鍋，油溫熱至約150°C時，放入作法3的小飯糰炸至表面呈金黃色即可，食用時搭配沾料。



米漿

材料

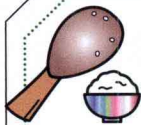
白飯200公克
花生仁30公克
冷開水700cc

調味料

二砂糖60公克

作法

1. 起一炒鍋，將花生仁放入炒鍋中，以小火炒熟至表面呈淺咖啡色，備用。
2. 把白飯放入果汁機中，加入作法1炒好的花生仁、二砂糖、冷開水一起打勻成米漿即可。



煮米漿的方式

如果想喝熱米漿，把作好的米漿倒入鍋中加熱，一定要從開始加熱的時候就要邊煮邊攪拌直到滾沸，不攪拌的話會焦底唷！



花生糰糰

材料

白飯300公克
花生粉50公克
熟黑芝麻15公克
花生油1大匙

調味料

細砂糖60公克

作法

1. 花生粉放入碗中，加入熟的黑芝麻、細砂糖拌勻，備用。
2. 把白飯放入調理機中，加入花生油打至糰狀成糰糰。
3. 取一耐熱袋（或塑膠袋），加入少許油（份量外），再把作法2的糰糰放入耐熱袋中揉一揉，捏小塊狀壓平，包入適量作法1調好的花生粉，接著將封口包好、捏緊，在外層滾上花生粉即可。



製作糰糰小技巧

雖然白米飯不如糯米來得有黏性，但製作出來的糰糰口感還是很相似唷！而在用調理機打白米飯的時候一定要加一點油，這樣才不會黏著調理機不好取出，由於白米飯打到最後會成糰狀不好繼續打，為了讓糰糰光澤更好，所以用耐熱袋裝著再揉一揉，當然也要在耐熱袋中滴幾滴油，這樣才不會黏著袋子拿不出來。

鍋粿蝦仁

鍋粿材料

白飯250公克、太白粉10公克、水少許

材料

蝦仁120公克、蒜末5公克、洋蔥80公克、辣椒10公克、黃甜椒60公克、豌豆莢40公克、水100cc

醃料

鹽少許、米酒1小匙、太白粉少許

調味料

蕃茄醬3大匙、細砂糖2大匙、鹽1/4小匙、雞粉1/4小匙、白醋2大匙、太白粉水少許、香油少許

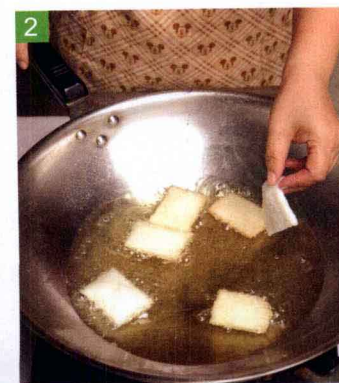
作法

1. 白飯放入調理盆中，加入太白粉、水拌勻，再捏成小片狀。
2. 起一油鍋，油溫熱至約160°C，放入作法1的白飯片，炸至白飯片浮上且呈金黃色，即可撈出瀝油，備用。
3. 蝦仁洗淨瀝乾後，加入所有醃料材料醃約15分鐘，備用。
4. 洋蔥切小片；辣椒切片；黃甜椒切片；豌豆莢去頭尾、對切；黃甜椒片與豌豆莢放入滾水中汆燙一下撈出，備用。
5. 熱一炒鍋，加入2大匙沙拉油（份量外），爆香蒜末、作法4的洋蔥片，再加入辣椒片、黃甜椒片、豌豆莢、作法3的蝦仁炒熟、取出備用，炒鍋不用洗。
6. 在作法5鍋中加入蕃茄醬炒香，加入100cc水、細砂糖、鹽、雞粉一起煮滾，再加入白醋，再以太白粉水勾芡，最後加入作法5的材料與香油炒勻後，淋在作法2的鍋粿上即可。



製作鍋粿小技巧

如果怕自己用手捏出來的飯片不夠漂亮，可以把白飯裝入耐熱袋（或塑膠袋）中，先略微壓平，再用桿麵棍桿成一大片薄薄的，再取出用刀子切成小長方塊，這樣炸出來的鍋粿就會很整齊漂亮囉！



罐頭變出一桌美味

PART 1

廚房創意實驗室

不想為了作一頓菜就累得滿頭大汗嗎？急急忙忙的下班又忘記家裡冰箱已經空了嗎？開罐罐頭，來頓簡單又方便的罐頭大餐吧！運用烹飪秘技，變出一桌省錢卻又美味到不行的罐頭大餐喔！

大家都知道，自己在家煮的料理最健康，但在匆忙下班之後又要顧到全家的營養、健康與料理的美味，還是有點令人頭痛，本單元要教大家用常見的罐頭、醬菜，不用再特別去調味就可以快速作出美味的料理，即使是料理新手也能輕鬆煮好味道！

(單元食譜示範：杜麗娟、吳碧妤)

鳳梨苦瓜雞

調味重點：醬鳳梨



材料

雞腿(大)1支	薑片3~4片
山苦瓜1/2條	酒少許
醬鳳梨2/3杯	水2000cc
醬鳳梨汁1/3杯		

作法

1. 雞腿剝塊汆燙後沖涼去血水；山苦瓜洗淨、切塊，備用。
2. 鍋中放入2000cc的水煮沸，加入作法1汆燙好的雞腿塊、山苦瓜塊與醬鳳梨、醬鳳梨汁。
3. 煮滾後轉小火燉煮30分鐘至入味。
4. 續加入薑片及酒，再煮10分鐘即可。

關於苦瓜

山苦瓜會較一般白色的苦瓜略為苦一點點，但是相對顏色會比較鮮豔。去苦瓜內籽時，可以將內膜刮乾淨一點，這樣可以減低一些苦味喔！





1

沙丁魚米粉

調味重點：茄汁沙丁魚罐頭

材料

米粉150公克	薑片3片
開水300cc	白醋1/2大匙
茄汁沙丁魚罐頭	200公克	香菜少許

作法

1. 取一湯鍋，待水（材料外）滾沸後放入米粉，稍微氽燙後撈起瀝乾。
2. 另取一鍋，倒入開水煮至滾沸，放入作法1的米粉、薑片，再倒入茄汁沙丁魚罐頭以湯杓輕輕攪拌。
3. 將白醋放入作法2的鍋中一起攪拌，待煮至湯汁滾沸即可熄火盛碗。
4. 於作法3的沙丁魚米粉放上香菜即可。



茄汁魚罐頭

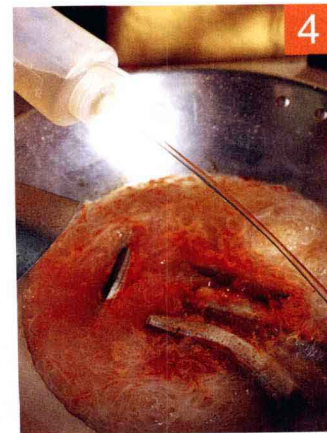
市售的魚罐頭有很多種，但高手媽咪說要作這道料理就一定要選擇茄汁的喔！因為煮起來的湯汁顏色不但鮮豔，吃起來也會有酸酸的甘甜味，搭配會吸湯汁的米粉美味極了喔！



2



3



4



腐乳拌過貓

調味重點：豆腐乳

材料

過貓	250公克
豆腐乳	2小塊
豆腐乳醬汁	1大匙
開水	適量

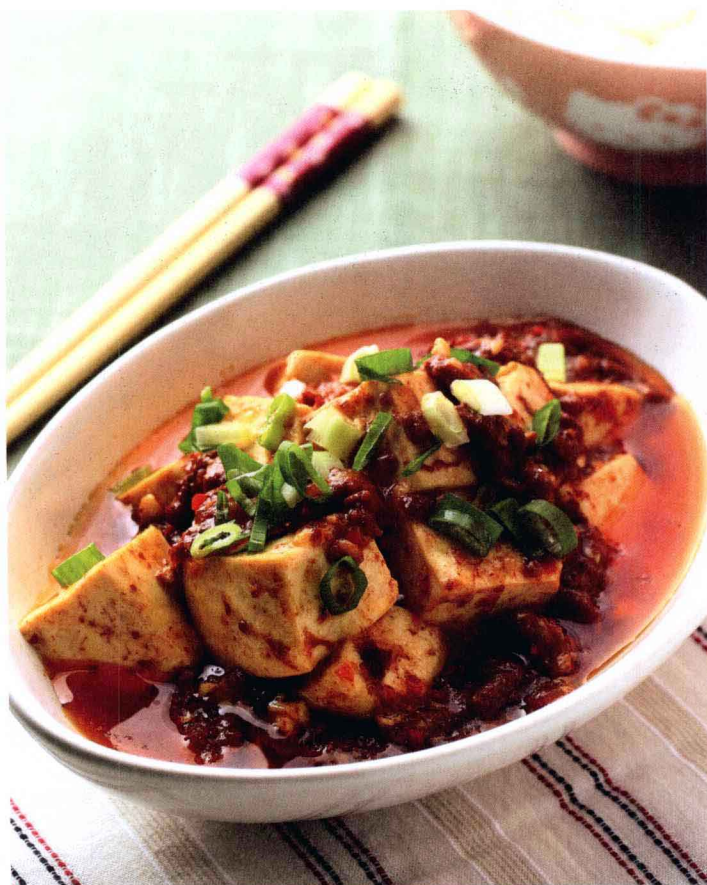


作法

1. 過貓切段、洗淨，放入加了少許鹽、油的沸水中汆燙，備用。
2. 豆腐乳、豆腐乳醬汁混合後稍微弄碎，加入冷開水調至可以接受的微鹹程度。
3. 將作法1的過貓與作法2調好的醬汁拌勻即可盛盤。

關於豆腐乳

- ◎ 整罐全新豆腐乳要夾取時，必須稍微弄碎一塊豆腐乳，才能保持其它塊夾取時的完整。當然！夾取時要用乾淨的筷子夾取，一次要用幾塊就一起夾幾塊出來使用喔！
- ◎ 因為與過貓拌合時會降低鹹味，所以豆腐乳醬汁調味，調到“可以接受略鹹的程度”即可。



麻婆豆腐骰子

調味重點：罐頭肉醬

材料

傳統板豆腐	1盒(塊)	薑末	1大匙
罐頭肉醬	1罐	蔥花	2大匙
蒜末	2大匙	太白粉水	少許
辣椒末	1大匙	香油	少許



作法

1. 豆腐切方塊，備用。
2. 燒熱炒鍋，放入少許油，爆香蒜末、辣椒末、薑末。
3. 加入罐頭肉醬與1/3杯的水，拌勻煮開。
4. 續加入作法1的豆腐，煮至入味再以太白粉水勾芡。
5. 裝盤後撒上蔥花、淋上香油即

關於豆腐

嫩豆腐較傳統板豆腐不容易入味，也較易碎。所以此道菜為了美觀與口味，選擇了傳統板豆腐。拌炒豆腐時，以鍋鏟較平處接觸鍋底，由下而上小心翻動，就可以保持豆腐的形狀完整囉！