

電子報四：中式料理 DIY

EDHEC Business School | 2018 Spring

在歐洲交換會特別懷念台灣的食物，但很不幸的 EDHEC 附近沒什麼好吃的中式餐館，所以我都自己跑去巴黎是多 (Paris Store) 買食材做，再加上我從臺灣帶了三人份大同電鍋，很方便料理，我覺得來交換學到最多的就是煮飯，因為不會煮就沒東西吃，下面就分享幾道可以利用亞超的食材做出來的簡易台灣味料理給大家：

1. 珍珠鮮奶茶

食材：珍珠 (台灣食品材料行或是巴黎市多的蜂蜜珍珠)、伯爵茶包 (推薦英國 Whittard 茶包)、歐洲便宜鮮奶 (Grands 牌子藍色包裝比較沒有牛騷味)、砂糖。喝起來也不輸台灣的手搖杯，可以省下外面買珍奶一杯 4-5 歐的錢。



2. 麻辣火鍋

食材：麻辣鍋湯底、白鍋湯底、亞超購入火鍋食材。過年的時候想要大家團圓才會準備這麼



多食材，肉片煮完很容易碎掉，牛肚超硬不要買，高麗菜要買尖頭一顆 1.5 歐的那種，不然歐洲當地的很難吃，想吃火鍋時可以自己煮，只是份量都會不小心煮太多吃不完。

3. 香菇雞湯、蒜頭雞湯

食材：乾香菇/蒜頭、雞腿肉 (可以在亞超買白雞翅然後把小雞腿和翅膀切開)。用電鍋燉完打開真的是滿滿的台灣味，在冷冷的天能喝到熱熱的清湯超幸福。



4. 麻油雞麵線

食材：雞腿肉、麻油、尖頭高麗菜、麵線、少量康寶雞湯塊、生薑。先用麻油把薑爆香，雞腿炒過下去煮，麻油要盡量下，湯才會夠味，麵線一定要分開煮，這道也是天冷的台灣味之一。



5. 青椒肉炒飯

食材：青椒、雞蛋、尖頭高麗菜、肉（雞、豬、牛都可）、醬油（非死鹹的那種）、壽司米。白飯一定要去家樂福買壽司米，吃起來才有台灣米飯的感覺，醬油要去亞超買非死鹹的，但又不是日式甜醬油，炒起來才會很香，而且也可以拿來醃肉做菜，超實用，炒飯是食材比較多，但可以一次炒兩餐的份量，先用保鮮盒冰起來下一餐微波就好。



6. 糖心蛋

食材：雞蛋、醬油、少許糖。用電鍋煮蛋比較容易掌握蛋的熟肚，直接用外鍋下面鋪紙巾，加入米杯四格的水量，跳起來後快速把蛋拿出開始撥殼，之後浸泡在醬油和水裡（比例可以根據自己喜歡的味道調整），是個很簡單不會失敗的料理。

7. 紅燒牛肉麵

食材：牛肉、蒜頭、洋蔥、番茄、青蔥、辣豆瓣醬、青江菜。這一道是我這趟交換做的最複雜料理，也是因為實在太想念了才做的，網路上有很多食譜，我是參考然後再再利用可取得食材做，先把食材炒過再放入電鍋燉煮，燉越久湯越濃郁，真的會有種回到台灣麵店的感覺。



8. 涼拌小黃瓜

食材：小黃瓜、蒜頭、白醋（家樂福就有，一大罐很便宜）、糖、香油。天氣變熱時，做個涼拌菜比較開胃，而且食材也是很好取得，作法也很簡單，全部弄好放到冰箱，隔天就好了。



除了以上的幾道，我們也常常做三菜一湯一起吃飯，像是金沙杏包菇（鹹蛋+杏包菇）、辣炒豬肉（辣豆瓣醬洋蔥醃豬肉再炒）、沙茶高麗菜、可樂雞翅...等，只要醬油買對就好了。當然如果不想開火，也可以做烤箱料理，烤馬鈴薯片、甜椒、櫛瓜、蘑菇、豬肉、牛排...等，都是蠻方便的，而且自己煮真的比起吃外食便宜很多，希望大家都能開心煮飯開心吃飯☺