



## 電子報（四）食譜－歐洲生存法則

在歐洲自己煮真的可以省下很多錢！雖然從採買、備料、烹煮到收拾需要花不少時間，但一切從無到有的成就感，和偶爾吃點台灣味，和樓友們分享，也是一大樂趣！

在超市的肉品都是處理過的，很難辨別各部位的差別，標示也都是荷文，Google 翻譯的效果不太好，這個網站有幫大家整理各部位的差別和名稱，可以存在手機裡面方便採買～

➡ <https://www.gogodutch.com/article-20110-1.html>

另外分享幾個我常看的料理 Youtube 頻道，料理方法簡單好上手，食材也可以方便取得，也可以去裡面找找想吃的料理：

1. Rosalina's Kitchen 蘿潔塔的廚房
2. 克里斯餐桌

### 滷肉

#### 食材

肉：

五花肉1200克左右

香料：

八角2個（約3-4克）

白胡椒粒20克

茴香籽30克

花椒20克

月桂葉 3片

黑糖 40克（如果替換其他糖，要減量）

蒜頭 8瓣（約50-60克）

調味料：

醬油 75-80ml（隨個人口味增減）

米酒 400ml

熱水 200ml（蓋過食材的量即可）

#### 步驟

- 熱鍋兩分鐘
- 煎五花肉
- 加入鹽巴、白胡椒提味，肉差不多轉白時加入八角跟蒜頭
- 燒乾鍋底水分（中大火）
- 鍋底挪出一些空間，加入黑糖，炒出膠感後和肉一起拌炒
- 醬油從鍋邊嗆入
- 關火，將肉移至深鍋
- 原鍋加酒，煮開後倒入深鍋
- 將滷包放進鍋裡，加水淹過食材，三片月桂葉
- 中火煮滾後轉小火燉煮30分鐘
- 等肉軟爛之後，放置隔夜入味比較好吃！



## 電子報 (四) 食譜—歐洲生存法則

### 熱紅酒 Mulled Wine

熱紅酒是歐洲冬天（尤其聖誕節）常見的飲品，外面買一杯大概 2-5 歐左右。

自己煮的話，可以和三五好友一起分享，便宜又好喝～

#### 食材（四至六人份）

1 瓶(750ml) 紅酒 Merlot/Cabernet Sauvignon

香料：

- 1 顆 八角 star anise
- 2 根 肉桂棒 cinnamon stick
- 4 顆 整顆的丁香 whole clove
- 一小撮 肉豆蔻粉 ground nutmeg

其它調味：

- 1 杯 蘋果酒 apple cider（可省略，或以蘋果汁取代）
- 2~3 大匙 蜂蜜（可依喜好甜度調整，或以適量白砂糖取代）
- 1 顆 小型蘋果，橫切薄片 apple
- 1 顆 中型柳橙或萊姆，切片

#### 步驟

- 將蘋果酒或蘋果汁、柳橙汁、柳橙皮、蜂蜜及香料（可以放進滷包或是直接漂浮在蘋果汁裡）放進鍋中，以中火煮至微滾
- 轉小火加入紅酒後再煮約10~20分鐘即可

酒味會越煮越輕、香料越煮越重，可以依自己口味調整



### 白醬培根義大利麵

#### 食材

義大利麵

培根

洋蔥

蒜頭

花椰菜

洋菇

黑胡椒

奶油（一匙）

鮮奶油（一小杯）

蛋黃（非必要）

#### 步驟

- 在滾水中加點油和鹽巴，煮義大利麵
- 炒鍋中煸炒培根，有點焦香後加入洋蔥
- 加入切好的洋菇
- 義大利麵鍋中加入花椰菜
- 拌炒後在炒鍋中加入一匙麵水
- 黑胡椒調味
- 加入麵、花椰菜、奶油、鮮奶油攪拌
- 炒鍋關火，加入蛋黃拌勻