

電子報（一）

自己煮！

110301059 國貿四甲 謝晨亮

在歐洲外食實在是太貴了！但留學生不能每天都只吃微波食品或泡麵吧：（亞洲胃還是要能替自己解解鄉愁的！在這裡分享三個簡單的料理小技巧供參～～

又因為學校及宿舍附近沒有亞超，我大多都直接用附近超市可以取得的食材及調味。

！用微波爐煮白飯！

沒有電鍋、不想顧爐子，那就不用微波爐煮飯吧！

底下是我那時候參考的IG影片～

<https://www.instagram.com/share/BAHrJyuJvR>

我有從台灣帶一個有蓋的全矽膠便當盒（照片裡紫色的那一個容器，完全耐熱）+矽膠摺疊杯（跟紙杯差不多大）

1° 洗米+浸泡（一般台灣的量米杯是一杯=兩碗飯；一杯米配1.2杯水）

*浸泡時間可以自己嘗試跟調整，畢竟每一種米要泡的時間不同。

2° 把裝有浸泡米的可微波容器放入微波爐，蓋子留一小點縫隙

*留縫隙是為了讓大部分的水蒸氣保留在米飯裡，又同時能讓容器內外氣體流通

3° 微波7-9分鐘，就大功告成啦！

！用微波爐超超快速煮義大利麵！

我知道這看起來超邪門，如果有義大利朋友絕對不能讓他們知道！！但是在時間很趕的時候它真的很方便，而且其實很不錯吃！

以下也是我參考的IG影片～

<https://www.instagram.com/share/BAUmrNOHld>

！用一種食材變出多種菜色！

eg. 買了一大盒雞腿不知道怎麼煮：可以滷雞腿也可以燉雞湯（滷雞腿的同時還能滷蛋等等）—>滷雞腿配飯吃膩了：把剩下滷好的雞腿撥成絲，配上滷汁就可以弄乾拌麵了！

eg. 去日韓超市買了一包泡菜要怎麼用：單純配飯、做韓式拌飯、煮泡菜炒麵、捏成飯糰、煮泡菜鍋等等……

以上小技巧分享，祝大家在他鄉獨自生活也能吃好好，變出一堆台灣菜！！

