

電子報三

食譜一下篇

糖醋里肌 (不油炸)

肉 200g、洋蔥 1/4 顆、黃紅甜椒各 1/4 顆、番茄醬、白醋、糖、醬油、蛋一顆、地瓜粉

1. 肉以一點醬油醃 (上色)、五香粉、一點全蛋液 (1/4~1/3)·抓一抓。
2. 平均裹上地瓜粉·拍一拍·因為不油炸·所以粉不要多。
3. 串上竹籤·放在有凹的盤子上·微波一分半。
4. 一湯匙醋、兩湯匙水、一湯匙番茄醬、一湯匙糖·攪一攪做成糖醋醬。一點點太白粉水勾芡 (約一小茶匙)。
5. 一大匙油·洋蔥、甜椒先炒·糖醋醬倒入再炒。
6. 火轉小·放入肉炒·將粉炒熟。呈盤。

洋蔥奶油豬肉飯

洋蔥 1 顆、蒜半粒

1. 蒜頭切細·洋蔥逆紋切細呈半透明。
2. 油一點·開始小火炒洋蔥。洋蔥軟的時後加入一些蒜。
3. 放入肉片。
4. 肉炒到五分熟左右·放入高湯。
5. 奶油塊沾麵粉捏·使奶油塊沾滿麵粉。
6. 奶油塊放入鍋內攪開。
7. 放入一點鹽巴、胡椒。

馬鈴薯炒肉末

1. 馬鈴薯切丁·以 180 度油溫炸馬鈴薯。
2. 肉末先炒。加入馬鈴薯丁。
3. 加入大蒜。
4. 加入適量滾水·蓋鍋蓋煨煮。
5. 加入鹽巴、白胡椒調味。
6. 放入玉米粒拌炒。
7. 加入蔥花、鹽巴拌炒。加入香油調味即可。

滑蛋牛肉

2~3 顆蛋

1. 牛肉以一點蛋白、一點太白粉抓醃。再倒入一小茶匙油，使炒的時候容易滑開。
2. 蛋放入一點鹽，打勻。
3. 鍋放入一點油，牛肉稍微炒過。
4. 用牛肉泡麵裡的牛油，加入薑末、蒜末，加入適量熱開水。稍煮。
5. 加入等量的鹽與糖，約各一茶匙。加入一點太白粉水勾芡。
6. 牛肉放入鍋中。
7. 灑上蔥花、加入蛋液，再加兩滴油。
8. 從旁邊輕輕將蛋推到中間。

培根高麗菜

1. 高麗菜切碎，與一茶匙鹽巴和一點油放入塑膠袋搖勻放著約 10 分鐘。
2. 培根與蒜末、薑末放入鍋中先炒。
3. 放入高麗菜稍微拌炒，加蓋燜著。
4. 淋入少量水，加入少量糖調味。
5. 加入少許蔥，炒一下即可。

雞肉起司燒

1. 番茄切片下鍋以油煎好取出。
2. 放入雞肉煎，毋須加油。
3. 兩面都煎好後，火轉小，雞肉上鋪起司，蓋鍋蓋燜。
4. 取出。鋪到番茄上。
5. 擺上九層塔，淋上些許橄欖油、陳年酒醋。

焗烤馬鈴薯

馬鈴薯 2 顆、培根 2 片、牛奶 50ml、奶油一大匙、起司

1. 馬鈴薯以水煮軟。
2. 水倒掉。馬鈴薯搗成泥，加入切成小塊煎好的培根、牛奶、奶油拌勻。
3. 呈入容器，灑上起司。放進烤箱烤 15~25 分鐘。

什錦炒麵

1. 熱高湯。
2. 肉絲以醬油、太白粉或玉米粉醃。加入適量開水拌勻。
3. 黑木耳、蔥、洋蔥、蒜，切好備用。
4. 蝦子剖開，花枝切薄片。
5. 起鍋熱油，拌炒黑木耳、洋蔥、蒜。
6. 小白菜切好，梗和葉子分開。梗比較粗，等一下要先下。
7. 放入肉，加點米酒，加入高湯。加入適量魚露、醬油。
8. 油麵以熱水燒燙。加入鍋蒸拌炒。
9. 放入蝦子、小卷。
10. 放入小白菜梗，過一會再放入菜葉、蔥綠。用麵把葉子蓋住比較快熟。
11. 湯收乾且蝦子、菜都熟了，淋上烏醋即完成。

番茄炒蛋

1. 蔥先爆香，放入番茄炒熟。呈起。
2. 約三湯匙的高湯加一湯匙的太白粉和勻。
3. 蛋打好下鍋，火小，輕輕攪拌。
4. 番茄倒入鍋中，稍拌。
5. 把太白粉水加入，稍拌後起鍋。

法式可麗餅

1. 200g 牛奶、120g 麵粉、1 顆蛋、1/5 小匙鹽、15g 糖、1 小匙奶油拌勻。
依個人喜好調整。
2. 熱鍋，以衛生紙沾油抹鍋，使其不易沾鍋。
3. 將拌勻且過篩後的原料倒入鍋內。

培根馬鈴薯烘蛋

1. 培根切小塊煎。
2. 一面煎好後，翻面，放入切好的馬鈴薯塊。此時可補加點油。
3. 待馬鈴薯幾乎皆已熟透，倒入兩顆蛋打好的蛋液。
4. 當蛋液約至 8 分熟，即可灑上起司。
5. 灑上蔥花，完成。

豬排飯

1. 洋蔥切絲備用，豬肉逆紋切後拍大。
2. 一點醬油、一匙米酒、一匙味霖、一點五香粉抓醃豬肉。
3. 倒入一點蛋液—蛋液只要把蛋黃稍微弄散就好—以及 4 至 5 小匙玉米粉，抓醃豬肉。
4. 以中火下鍋煎，油放一些即可。兩面煎好至微焦後取出。
5. 鍋內放入洋蔥炒軟，加入 5 匙米酒、3 匙醬油、2 匙味霖、開水 5 匙一起煮，再放入肉。稍微滾一下，加入一些米酒、一些香油，關火，倒入剩下的蛋液。取出呈在白飯上。

蛋餅 (約 6 張)

1. 一顆蛋打散與 300g 水拌勻，加入 200g 麵粉及 1/2 小匙玉米粉拌勻。過篩。
2. 加入 1/4 小匙鹽巴、蔥花。
3. 鍋熱加點油，舀入麵糊，搖勻成圓形。一面煎至為焦後翻面煎。將麵皮呈起。
4. 一點油，下一顆稍微打散的蛋，蓋上麵皮。煎好後完成。

牛肉蓋飯

1. 半顆~一顆洋蔥逆紋切絲炒軟。
2. 加入 200g~300g 牛肉拌炒，越薄越好。
3. 加入熱水，適量醬油、味霖、糖、鹽，蓋鍋蓋煮片刻即完成。

番茄炒牛肉

1. 大火下洋蔥炒香。
2. 放入番茄醬。拌炒。
3. 加入蒜頭、番茄。拌炒。
4. 再下一大匙番茄醬。
5. 加入甜椒、一點高湯。
6. 一匙醬油、1/2 小匙鹽。胡椒粉。
7. 下牛肉拌炒開。
8. 加入九層塔。