

全國第一本雜貨郵購雜誌

超級郵購王徵選活動開始了！

# 快樂廚房雜誌

## 創刊號

定價200元

雙月刊

1998.06.01 創刊

1998.06.01 出刊

YT Kitchen's Collection 中文版

定價200元

特價99元

香濃的魔法藥

香味不眠的西雅圖咖啡

左手招福右手招財的貓造型雜貨

菜媽媽信箱

留住春天 廚房裡的保養秘訣

飲用美麗的圖騰 花茶&花果茶之旅

102款東京流行雜貨大展

快樂的補品 88道簡便好吃的樂膳自己作



喜歡這個美麗的禮盒嗎？  
別懷疑，這個價值100元的禮盒就是要免費送你的。  
兌換卷在書內第158頁。

Gift from Young Tower

請立即參閱本書第158頁

## 想要免費擁有這本美麗的刊物嗎？



9 771029 418008

# 飲用美麗的圖騰

花可以當茶喝嗎？

第一次接觸花茶的人常常會問這個問題。

也許美麗對人類而言是一種圖騰，  
美麗可以欣賞，卻很少被拿來吃，  
許多人甚至認為吃花喝花是一種煞風景的事。

其實喝花茶不但滋補，也是很環保的。

花朵在欣賞之後，乾燥保留供做入茶，  
少了一般茶所有的咖啡因和單寧酸，同時多了一份清甜淡雅。

建議您找一個屬於自己的時間，

沖一杯花茶，選一塊熟悉溫暖的靠墊，細細的品嚐這個美麗的圖騰。

讓長期被壓力侷限的想像力，

隨著杯中的花朵，逐漸舒展綻放開來。





### 迷迭香ROSEMARY

喜歡「史卡保羅展覽會」這首膾炙人口西洋老歌的人對迷迭香一定不陌生，輕柔舒緩的節奏裡，把愛慕和期望融入迷迭花香。誠如莎士比亞名劇哈姆雷特所言：「迷迭香，是為了幫助回想；親愛的，願你永誌不忘。」是不是送上迷迭香戀人的愛就會被永誌不忘？沒有人知道，不過古代羅馬人將迷迭香視為一種神聖的草，而匈牙利女王更曾經把迷迭香拿來治療風濕。常被用來烹飪或烘焙西點，是一種香味清雅的草茶。

用法：由於香氣濃，用量不要太多，飲用前浸泡約1~3分鐘。

### 檸檬草Lemongrass

愛吃泰國菜的人對這種口味一定不陌生，檸檬草在口感中帶有一種淡淡的檸檬香，入口爽淡，非常適合入菜，增加食物的風味。

用法：飲用前浸泡約3~5分鐘。



### 金盞花Marigold

熟悉瓊瑤小說的人對這種花一定不陌生，金盞花屬於菊科多年生植物，六月到八月之間開花，夏季結果。金黃色的花瓣如陽光般的燦爛，難怪金盞花開可以讓人聯想到盛開的愛情。除了浪漫的愛情聯想，金盞花也可以幫助女性生理期間有比較清爽自由的心情，同時它也有助於消化。泡法可以單獨用開水沖泡，或是加入其他花茶或茶類搭配，更相得益彰。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，飲用前浸泡約1~3分鐘。

### 紫羅蘭Blue Mallow

紫藍色的花朵，看起來神秘又高雅。紫羅蘭花茶又被稱為 Surprise Tea，茶色剛泡的時候為淺紫藍，經過水溫變化會改呈淺褐色。沖泡之後如果加入幾滴檸檬，茶色會從淺藍色變為粉紅色，非常神奇。紫羅蘭花茶有助於溫和的保養喉嚨，舒緩工作壓力。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，飲用前浸泡約1~3分鐘。

### 洋甘菊Chamomile

洋甘菊又被稱做「大地的蘋果」，花香溫純淡雅。夏天飲用，清潤解渴；寒冬品味，倍增暖意。中國人喝菊花茶，歐洲人喝洋甘菊。由於性溫，也是歐洲人感冒時普遍愛喝的補充飲料。

用法：由於香氣濃，用量不要太多，飲用前浸泡約3~5分鐘。

### 檸檬馬鞭草Verbena

乾燥後捲起的葉片，經過熱水沖泡會盡情舒展、宜觀賞。風味頗類似中國茶，茶色淡青，有著讓唇齒微香的清新風格。來一杯馬鞭草茶，讓心情和身體上的燥熱感，隨著馬鞭草清新的氣息降溫。

用法：飲用前浸泡約3~5分鐘。

花茶平均的沖泡時間大概五分鐘，確實沖泡時間長短因花茶種類不同而不同。喝完之後可以再回沖。花茶使用的份量、時間和水量決定花茶的風味。開封後儘早使用，避免放在高溫、潮溼和日光直射處。

感謝宣洋公司文字提供

## 市面上最常見的幾種花茶

### 茉莉Jasmine

茉莉和菊花在中國是最常被拿來入茶的兩種花，大概很少成年人沒喝過茉莉香片。茉莉花開放在夏秋的夜晚，被傳譽為「天下第一香」，這種誇張的讚美的確寫出茉莉花香的脫俗出眾。除了大家熟知的茉莉香片外，用茉莉花來清燉豆腐、煮茉莉花粥、蒸茉莉花糕，都是四時怡人的清新料理。茉莉花可以單獨飲用，喝起來清淡雅緻，也可以混入其他花茶或茶葉，口感更為豐富，同時也可以安撫焦躁的情緒，消除緊張，對體質不適合咖啡因或單寧酸的人而言，茉莉花茶是一種很好的選擇。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，飲用前浸泡約5~10分鐘。

### 薄荷Peppermint

不知道您有沒有吃過新鮮的薄荷？許多五星級飯店在供應冰淇淋的時候，會在旁邊放上一兩片新鮮薄荷葉，新鮮的薄荷葉配上帶有乳香的冰品，嚼在口中真是一大享受。薄荷葉在乾燥之後呈現墨綠色，是西方國家很受歡迎的一種芳香植物。餐宴後來一杯薄荷茶，不但使人口氣清新芳香，同時也可以幫助消化。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，由於香氣濃，用量不要太多，飲用前浸泡約1~3分鐘。

### 菩提Linden

記不記得小時候常唱的舒伯特名曲菩提樹？歐洲人喜歡讓小孩子在菩提樹下玩耍，因為菩提有一種舒緩情緒的效果。在東方，有許多出家修行的事蹟發生在菩提樹下，大概也和菩提本身舒緩情緒的特質有關。菩提茶有助於新陳代謝，是注意維持體態窈窕時很好的飲料。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，飲用前浸泡約1~3分鐘。



### 玫瑰花Rose

玫瑰花茶質純溫和，加上花形唯美、氣質雅緻、顏色粉嫩，入口之後甘柔不膩。玫瑰的品種有超過一萬種，每年在四月左右開花，常被用做愛情的象徵。玫瑰花茶所用的是花瓣和花萼，常常飲用玫瑰花茶，可以促進體內的新陳代謝。而且因為玫瑰色澤賞心悅目，有助於保持美麗心情。一般認為紅玫瑰所製成的花茶比起其他玫瑰製成的茶口感要來得好，玫瑰花茶的喝法非常廣泛，可以加進各種不同的花草茶一起飲用，在歐洲是一種非常受歡迎的飲品，經常被用來取代刺激性的飲料，適合餐後及睡前飲用。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，飲用前浸泡約5~10分鐘。

### 薰衣草Lavender

薰衣草雖然稱之為「草」，其實卻是一種馥郁的紫藍色小花。薰衣草又名「寧靜的香水植物」，因為薰衣草帶有一種極具個性化的濃郁香氣，可以緩和頭疼及緊張的情緒，紓解壓力。如果覺得用薰衣草來泡茶香味太濃，可以將它加入洗澡水做沐浴之用，或是包入香包之中用來薰衣。薰衣草目前是歐洲和日本最流行的花草。

用法：建議可以和其他花草茶或茶葉混合沖泡，由於香氣濃，用量不要太多，飲用前浸泡約1~3分鐘。

### 薔薇實Rose Hips

薔薇實又稱玫瑰果，也就是「玫瑰中的瑰寶」，性溫和、微酸，它所含的維他命C比檸檬還要豐富，同時還含有維他命A、B、E等，熬夜的時候來一杯玫瑰果茶，可以降火氣。

用法：飲用前浸泡約3~5分鐘。

花茶最基本的沖泡方式是以熱開水沖泡後，再添加冰糖或者是楓糖。花茶的喝法變化很多，可以搭配其他的茶包使用，不同的搭配方法，可以創造出各式不同的喝法與口味。



# 當花朵愛上水果

花朵配上水果到底是什麼滋味？很多喝過的人都說酸酸甜甜的，還隱隱帶有花朵的清香，像戀愛的滋味。花果茶的起源是歐洲人為了找尋一種適合兒童飲用的茶類，無意中開發出來的飲料。十年來，這種新飲料因為好喝又健康，開始襲捲茶的市場，而且歷時不衰。新茶新觀念，看來飲用水果茶，不只是一時的流行，還將成為未來的趨勢。

許多人分不清花茶和花果茶的區別，其實這兩種茶最大的區別在於花果茶除了少許的花草細粒外，還加了大量的果粒。優良的花茶是以不噴灑農藥的方式栽培，乾燥後保留花草原先的形態、色澤與香味，不含咖啡因、香精或任何人工添加物。至於花果茶則是選擇特定的花草，將這些花草打成細顆粒，再混入各種不同的乾燥果粒。所以花茶以花為主，而花果茶則是以果粒為主。由於花果茶是以果粒為主，所以喝起來酸酸甜甜的，很少人會不喜歡。由於沖泡的時候果粒會在杯中滾動，所以花果茶又被稱做「舞茶」。以下就是幾款常見的花果茶。

## 如何挑選好的花果茶

在歐洲，花果茶依照品質，被分成五個等級。歐洲人依照四種標準來評鑑花果茶，這四個標準分別是顆粒、氣味、色澤和口感。果實顆粒越完整越大、香味越濃郁、色澤越光潤、口感越清爽甘甜的茶，就是越頂級的花果茶。

## 如何泡一杯好喝的花果茶

一茶匙花果茶，加進一小匙的碎紅冰糖（沒有碎紅冰糖也可以用一般冰糖），加進冰糖以後靜待三分鐘，接著再用湯匙攪拌均勻就可享用。如果想泡一整壺的花果茶，可以用果茶三倍糖二倍的比例沖泡，喜歡喝冰的也可以先放入冰箱冰鎮再享用。



### 藍莓情深果茶 Berry Dream

成份：芙蓉花、黑加侖、葡萄、藍莓口味之天然香料

深紫色的藍莓，既浪漫又神秘，加上芙蓉帶有的檸檬清香，天真又狂放，藍莓深情果茶蘊釀了四季陽光和雨露滋潤下的酸甜滋味，是目前最暢銷的口味。



### 巴黎香榭果茶 Parisian

成份：芙蓉花、薔薇果、蘋果、草莓口味之天然香料  
芙蓉帶有的檸檬清香，讓人彷彿置身花都巴黎。初戀像白色草莓花一樣純真，浪漫如紅色果實越野燃燒，而濃情就像草莓一般甜美。



### 夢幻多情果茶 Fruit Paradise

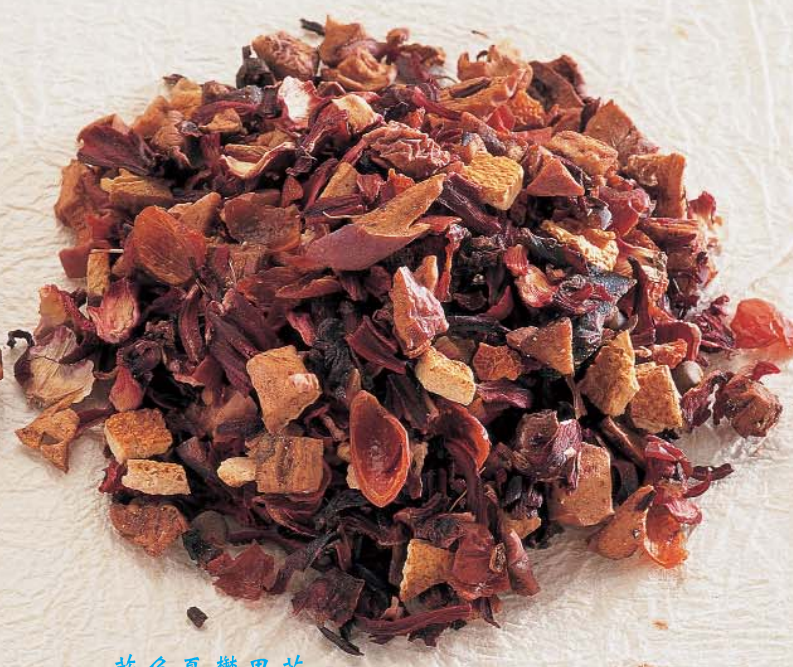
成份：薔薇果、柑橘、蘋果、綜合水果口味之天然香料  
「玫瑰中的瑰寶」薔薇果，加上柑橘的酸和蘋果的甜，綜合出一種甜中帶酸的夢幻口感，戀愛中的滋味大概也不過如此吧。



### 夏日戀情果茶 Pina Colada

成份：鳳梨、椰子、薔薇果、蘋果、鳳梨椰子口味之天然香料

想像在夜風吹拂的異國海灘，嗅著菠蘿的香甜氣息和椰林的陣陣涼風，如果您沒有過這種經驗，試試夏日戀情果茶，馬上就可以體會炎炎夏日縱身躍入清涼海洋的快感。



### 藍色憂鬱果茶 Blue Days

成份：芙蓉花、薔薇果、蘋果、櫻桃口味之天然香料  
憂鬱的感覺是無味的，但如果是因愛情而起的憂鬱，那就像芙蓉花青蘋果的酸，混雜著櫻桃的香甜，那麼憂鬱就是甜蜜的。藍色憂鬱花茶，如果再加一點冰糖，那麼愛情的感覺就更近了。



### 檸檬甜香果茶 Maracuja-Orange

成份：芙蓉花、薔薇果、桔橙、蘋果、檸檬皮、檸檬口味之天然香料

這款花果茶可以算是「綜合檸檬水果型」的，您喜歡的檸檬口味在這裡面幾乎應有盡有。

# DIY

## 雜貨自己動手作

指導老師：英英美代子

英英美代子老師的話

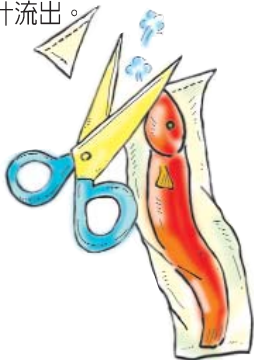
### 1 關東鰻魚飯自己動手作



海味買回來，無論有無真空包裝，都要放在冷凍庫冷凍，這樣保存的期限就會長很多。

1. 真空包裝鰻魚從冰箱裏拿出來時，先檢查一下包裝上的日期，確定手上的鰻魚沒有過期。

2. 將真空包裝的鰻魚用剪刀在包裝上方剪一個約三公分寬的缺口，小心缺口不要剪得太大，以免包裝裏面鮮美的烤鰻湯汁流出。



3. 視鰻魚大小肥厚不同，放入微波爐中強微波約2至4鐘，由於真空包裝鰻魚本身已經是熟的了，所以不必微波太久。



準備一碗熟騰騰的白飯，將微波好的鰻魚切成適當長短放在飯上面，不要忘了把袋子裡面鮮美的烤鰻汁倒在鰻魚上，再灑上適量的芝麻，這樣就是一碗熟騰騰的關東鰻魚飯了。

美代子老師的叮嚀：家裡面沒有微波爐的話不要害怕不能吃鰻飯，燒一鍋水，水滾後將真空鰻魚包裝(不要剪開封口)整個丟進水中煮大約5分鐘即可。

嗨！大家好，我是英英美代子老師，因為我閒閒沒代誌，所以就研究發明了許多關於廚房雜貨小吃的簡易DIY。DIY的精神就是凡事要簡單，把自己搞得灰頭土臉就沒有意思了嘛，對不對？這次我們DIY的內容很豐富，有關東鰻魚飯、優格、麵包、咖啡凍茶凍、梅酒

等共五類，這些當紅產品吃起來既好吃，作起來又簡單，像我都是給他穿得很高尚，一邊唱歌一邊DIY，感覺到自己氣質真好。哦，我又開始陶醉了。好了，好了，廢話不能再多說了，再說就要回家Eat (Eat It Yourself) 回家吃自己了，OK，

ARE YOU READY?！現在就讓我們開始雜貨DIY GO! GO! GO!!

1. 關東鰻魚飯自己動手作
2. 優格自己動手作
3. 麵包自己動手作
4. 咖啡凍茶凍自己動手作
5. 梅酒自己動手作

# 4

## 咖啡凍茶凍自己動手作



準備咖啡凍或茶凍粉、乾淨的水和小模子(沒有模子可以用小碗)。買回來還沒有拆封的粉可以放室溫下保存一年，拆封以後最好放在冰箱冷藏以免受潮。

1 準備1500c.c.的水(大約8~9個飯碗)，放在爐子上將水煮開，接著倒進一整包的咖啡凍或茶凍粉，徹底調勻。



2 咖啡凍或茶凍粉調勻後立即熄火，放至半涼。



3 倒入模型或小碗中，放入冰箱冷藏，大概一個小時左右即可成型。



想吃的時候取出倒扣在盤中，可以加些奶精味道更好。作好之後要在三天之內吃完，不可以放太久。



美代子老師的叮嚀：上班族想在辦公室吃茶凍的話，可以直接用超過攝氏80度的熱水依照上面所說的比例沖泡，調勻之後倒入小杯子中放入冰箱冷藏即可。

# 3

## 新鮮麵包自己動手作



現在市面上有作好的冷凍麵糰，價錢也很便宜。麵糰買回來後放在冰箱上層冷凍，要用的時候再取出。

1 要用的時候將麵糰取出解凍，室溫下解凍的時間大約1小時。解凍完繼續放室溫下讓麵糰發酵，等麵糰脹至2倍大即可。



2 在烤盤上塗少許奶油，將發好的麵糰放入。烤箱最好選擇上下火可以調節的烤箱，根據麵包當時的顏色做調整，譬如當麵包表面過焦可以將上火調小，依此類推。



3 不同種類的麵包需要不同的烤溫和時間，買麵糰的時候可以索取這方面的詳細資料；不過原則上可以用攝氏160度烤15~20分鐘，烤的時候多留意麵包的變化就可以烤出很好吃的麵包。麵包拿出來的时候如果收縮變小，可能是麵包還沒有定型就被拿出來，遇到冷空氣就收縮了。所以麵包烤好熄火之後可以多放在烤箱內5分鐘，讓麵包定型。

美代子老師的叮嚀：拿出烤盤的那一剎那，是不是很開心自己居然可以「作麵包過生活」？



# 2

## 優格(Yogurt)自己動手作

準備一罐製作優格专用的原菌粉、一個燜燒鍋、一只溫度計。原菌粉買回來以後最好冰在冰箱上層的冷凍庫，可以保存2年。



1 將燜燒鍋內鍋洗乾淨，徹底擦乾。倒入2公升的鮮奶(怕胖的話可以用低脂鮮奶)，想吃甜的話可以加一些糖或果糖。接著放在瓦斯爐上煮至43~45度，此時加入1公克的原菌粉(用裡面所附的湯匙來量約1平匙)攪拌均勻。



2 熄火，將燜燒鍋內鍋放入外鍋中保溫，蓋好蓋子，放約6~8個小時，見表面呈布丁狀就可以放入冰箱冷藏。



3 想吃的時候可以直接食用，或加入自己喜歡的水果丁或果醬，調成特殊口味的優格。



優格還有一個更酷的吃法就是再加入一些牛奶，調成優酪乳，直接飲用更方便。不過切記沒吃完的優格一定要冷藏，放室溫或直接放在燜燒鍋中沒有冷藏會酸掉。



美代子老師的叮嚀：如果家中有多餘的奶粉也可以用奶粉來製作。方法是準備1杯(500c.c.)的奶粉，沖入2000c.c.的溫開水，加糖調勻，其他步驟都相同。

# 5

## 好喝梅酒自己動手作



準備2斤的青梅子、2瓶米酒頭和750公克的冰糖。

1. 將青梅子檢查一遍，挑去受傷腐爛的梅子，青梅子最好先用鹽巴醃過，放一個晚上去掉澀汁，再用清水將鹽巴完全洗淨，梅酒作好才不會有苦澀味。另外準備一個大的泡酒用的玻璃甕，也洗乾淨晾乾備用。

2 將青梅子摘掉蒂頭後洗乾淨，放在室內陰乾。注意梅子洗過之後一定要百分之百完全陰乾才能拿來釀酒，否則在釀造的過程會變質。



### 3 青梅子完

全陰乾後擺入玻璃甕中，一層層緊緊放好。接著放入75公克的冰糖，冰糖可以直接倒入或一層層鋪在青梅上。最後才倒入米酒頭，米酒頭以淹過梅子為標準。蓋緊蓋子密封，在陰涼乾燥的角落放至少三

個月才能飲用。在這釀造的三個月裡，剩下的675公克冰糖分成九次，大約一星期加一次，逐次加入甕中。

梅酒的喝法很多，加上汽水或果汁，再加入大量的冰塊，喝起來特

別過癮。不過由於喝起來甜甜的，不知不覺容易喝過量，在飲用的時候要注意節制。



美代子老師的叮嚀：照這樣子作出來的梅酒，不但你自己會愛喝，你阿媽也會愛喝，你阿公也會愛



### 西雅圖成了旅途的終點

沿著五號州際公路，離開溫哥華，南下進入美國國土。開著汽車順著平坦的公路，在洛磯山脈林蔭的陪伴下，我一個人來到了西雅圖。

這是七年前的往事了。一九九一年，留學生涯的最後一年，為了給這幾年留學生涯留下一個難忘的回憶，我決定從加拿大東方的哈理福斯海港出發，一個人開車橫跨整個加拿大，開到加拿大東邊的海港城市溫哥華，接著往南走，進入美國，經西雅圖繼續往南走，一直到南邊的舊金山。

上萬公里的旅途，孤單的行走，到了西雅圖，無論在體力或精神上已經耗弱到極點，在一個小加油站裡，看著牆上彎彎曲曲的公路地圖，無力再想像往下的行程。

「好吧，就把西雅圖當做這個旅程的終站吧。」這是個身不由己的決定，半途折返，是當初計劃開車征服新大陸的我所沒有料到的，不過現實的情況是：我的雄心壯志，像油箱內的汽油，越走越少，到了西雅圖就全用光了。西雅圖是我進入美國的第一站，沒想到也是這趟旅途的終點。

### 讓地的歷史

每年有許多觀光客和移民湧進美國加州，享受加州金黃色的陽光和柑橘。人潮來來去去，卻很少人知道California（加利福尼亞）這個字的意義。Cal 這個字首在西班牙語「黃金」的意思，tonia 是「來一點吧」的意思，兩個字合起來就是「黃金來一點吧」的意思，可見早期加利福尼亞州的開拓和淘金有很密切的關係。加州這個名字因淘金而起，但是和西雅圖這個名稱的起源相比，加州就顯得俗氣多了。

一百多年前，印地安酋長西雅圖(Seattle)統領著新大陸西北角的六個部落，當時白人的勢力已拓展到美國西邊，紅白交戰，時無寧日。當時的華盛頓政府提出了要購買杜灣密契族土地的構想，偉大的西雅圖酋長，講出了「空氣和水並非我們所有，如何能賣予你們」這種氣勢磅礴的警語。不過為了印地安族人的繁榮延續，領地還是讓給了當時的華盛頓政府。為了感念這位偉大的印地安酋長，這個地方日後就被稱做西雅圖市(Seattle)。

### 西雅圖的小咖啡館

少了趕路的壓力，我突然心

情輕鬆起來，晚上也睡得特別的熟。一早起來，吃過旅館提供的早餐，一路開著車到著名的風景點遊覽。西雅圖中心，像我這樣的標準遊客是不會放過遊覽的機會。西雅圖中心其實是個占地約三十公頃的公園，一九六二年的世界博覽會就辦在這裡。裡面著名的太空尖塔(Space Needle)，看過電影「西雅圖夜未眠」的朋友大概都不會忘記，太空尖塔現在幾乎成了西雅圖的市標。看到太空尖塔，就知道自己來到了西雅圖。另外一個屬於行家的玩法就是從西雅圖的動物園俯瞰整個西雅圖夜景，西雅圖夜景比不上芝加哥或紐約的燦爛輝煌，西雅圖沒有那麼多的燈火，但是西雅圖的夜，有著一種抒情的人文氣息。

我最喜歡西雅圖無所不在的咖啡館。走累了，挑一家喜歡的咖啡館，點一杯latte，你彷彿就進到了充滿爵士樂的時光隧道。西雅圖是美國極品咖啡(Gourmet Coffee)的起源地，在這之前，美國人喝的是平淡無味的咖啡。西雅圖將義大利Espresso咖啡，加入大量鮮奶，調製出各式各樣的花式咖啡，發展出一種全新的咖啡文化。

在西雅圖的第一天下午，我走進一家小咖啡館，當我喝著香

濃的latte，望著窗外多雨的街道，隔壁桌的老太太開始跟我聊了起來。她先是抱怨美國的健保制度，接著說她過去住院期間怎麼樣受醫生護士的氣。說著說著，她告訴我一個關於電話答錄機的故事……

她說，她的先生在六年前過世。過世前的一個星期，病情其實已經穩定下來，應該可以健康的出院。一天下午，她外出買菜，醫院打來一通緊急電話，說她先生心臟病突發，要她儘速趕到醫院。當她買完菜回家，並沒有注意到答錄機上閃爍的紅燈，就這樣，她錯過了和自己心愛的人最後一次道別的機會。

老太太臉上並沒有特別自責的表情，只是一直喃喃自語，就差幾分鐘，為什麼她不早幾分鐘發現答錄機上的留言。

窗外是多雨的西雅圖，明亮的咖啡館裡，充斥著咖啡濃郁的香味和輕柔的爵士樂，沒有人知道，就算早幾分鐘發現這個留言，她是不是就可以不必一個人孤單的喝著咖啡。

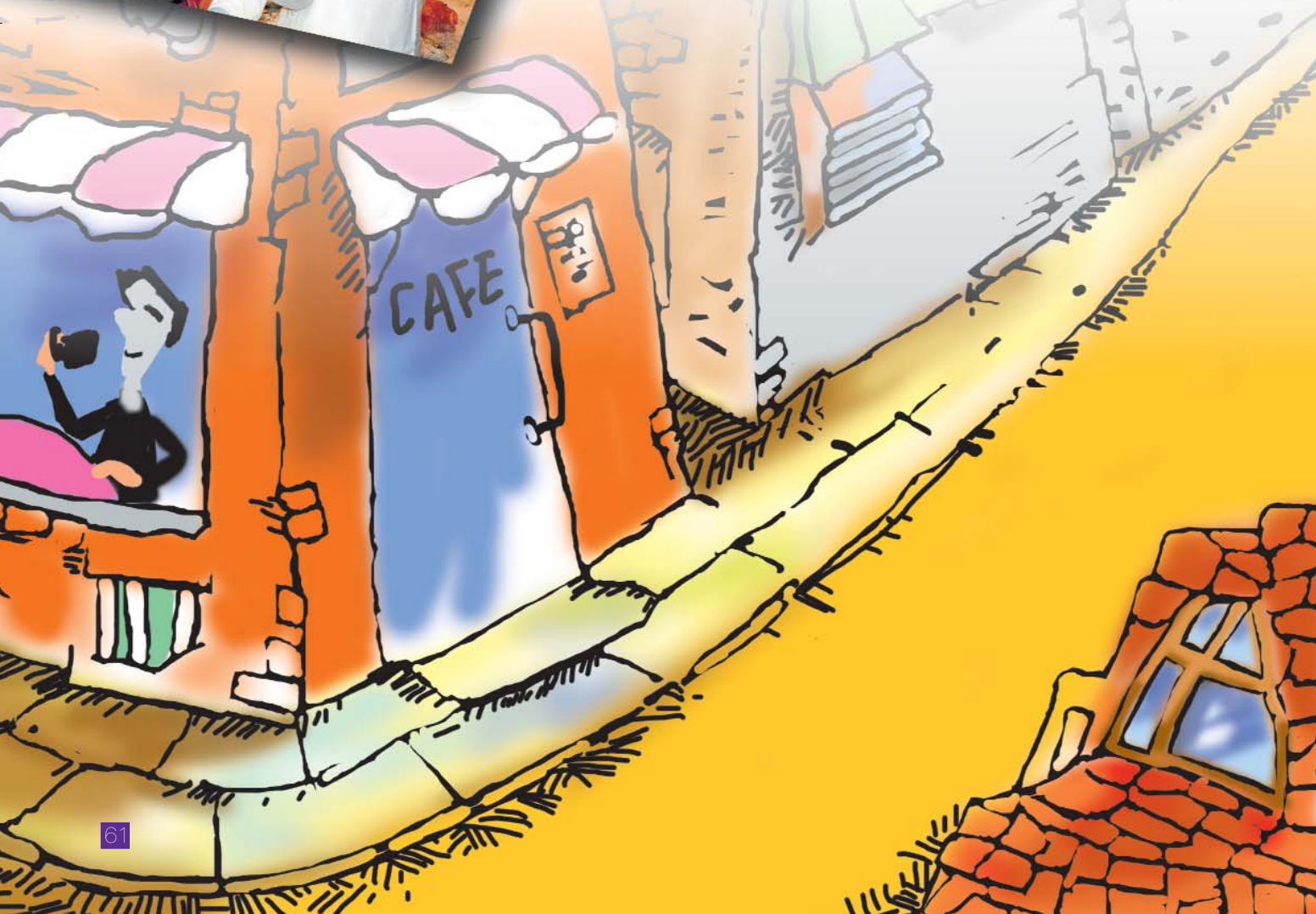
### 離開西雅圖

離開西雅圖的前一天晚上，



躺在旅館的床上，想起了街頭的小咖啡館，和那個答錄機的故事。想自己在異國流浪了這麼多年，是不是曾經因為像答錄機那樣的小事，錯失了一生中最珍貴的東西。

深夜，雨停了，空氣中彷彿又飄起濃郁的咖啡香，伴隨著輕輕柔柔，若有似無的爵士樂，也許是咖啡的緣故，我變得無法入眠。西雅圖，真是一個容易讓人失眠的城市。





# 目前極品咖啡的當紅明星

**認識義大利濃縮咖啡**

義大利濃縮咖啡 Espresso，是目前所有當紅極品咖啡的「湯底」；利用 Espresso 濃郁的香氣和口感，打入牛奶和其它乳製品，創造出卡布其諾、拿鐵等膾炙人口的極品咖啡。

義式濃縮咖啡是一位義大利工程師在無意中所發明出來的，他有感於沖泡咖啡太浪費時間，所以利用手邊的技術研究出一種高壓快速沖泡法。原理是利用壓力大約在 9 大氣壓的高壓咖啡機，配合高溫在極短的時間內（大約是 20 秒的時間）將特別精選咖啡豆的青華濃縮成大約 40cc 的液體。這種濃縮咖啡不但保有咖啡的香濃，因為咖啡豆在極短的時間內被製成咖啡，咖啡因含量也較低。義大利濃縮咖啡改變了傳統咖啡聞起來很香，喝的時候卻感受不到那種香醇的缺點，將深度烘焙咖啡豆的醇厚口感完全逼出。所以義式濃縮咖啡的發明，改變了人類喝咖啡的歷史，咖啡從此有了更多彩多姿的生命。

## Cappuccino 卡布其諾

卡布其諾是由義大利濃縮咖啡 (Espresso)、熱牛奶和泡沫奶各三分之一的比例調製而成的，喝的時候可以依個人喜好灑上肉桂粉或巧克力粉（這兩種粉在一般咖啡館都有免費提供）。卡布其諾咖啡好喝的地方在於咖啡上那層香濃帶有彈性的泡沫，喝的時候不要急著將泡沫攪散，可以先試著用舌尖碰觸泡沫部份，厚實帶有彈性的泡沫將香味傳達至舌尖，同時滿足味覺和觸覺的雙重享受。



## 咖啡歐蕾 Cafe Au Lait

咖啡歐蕾不是化妝品，這是直接由法文翻譯來的咖啡調製方法。Cafe 在法文中是咖啡的意思，Au 是法文 A la 兩個字的縮寫，就是「在...之中」的意思，Lait 就是牛奶。整句話合起來就是「在牛奶中的咖啡」，顧名思義，就是用牛奶當湯底，再加進咖啡。歐蕾和上述卡布其諾咖啡最大的不同在於牛奶放得比較多，而泡沫奶放得比較少，因為牛奶放多了，口感變得更為溫和。

## Latte 拿鐵

Latte 是義大利話，指的是牛奶的意思，拿鐵和歐蕾這兩種咖啡極為類似，最大的差別在於拿鐵用的是義式烘焙咖啡，而歐蕾用的是法式烘焙咖啡。由於烘焙方法不同，拿鐵和歐蕾這兩種咖啡在苦感和酸度上會略有不同。



# 花十分鐘認識咖啡

許多人喝了十幾年的咖啡，還弄不清楚咖啡豆的分類和挑選的原則。

喝咖啡原本就是一種享受，不必懂太多也可以盡情享受。

不過對咖啡有一點簡單的認識，可以讓您下次在喝咖啡的時候，挑選到更適合自己口味的咖啡，讓您花的錢更值回票價。



我們日常生活中所喝到的咖啡經常是 15 種不同咖啡所混合而成的。所謂的單品咖啡就是來自單一產區的咖啡，但是為了求最佳的口感，專家經常會混合各種不同產區的咖啡，試圖尋找出更多種不同的口感，滿足消費者不同的需求。



我們常聽到的摩卡咖啡、哥倫比亞咖啡等等不同種類的咖啡，就是以上三種不同樹種，種植於不同地區所衍生出來的數十種咖啡品種。舉例說，同樣是阿拉伯小果種，種植在不同地區所生產出的咖啡豆就會冠以不同名稱，在口感和風味上也會有很大的不同，所以在市面上才可以看到這麼多種不同的咖啡。



咖啡有幾百種，但基本上只來自三種樹種：阿拉伯小果種 (Arabica，源自衣索匹亞)、羅布斯塔種 (Robusta，源自剛果)、利比里亞種 (Liberica，源自賴比瑞亞)。目前世界上三分之二的咖啡產量屬於阿拉伯小果種。



未開封的咖啡豆，在保存的過程中會不斷緩緩釋出一氧化碳。早期這一直是保存咖啡的一個惱人的問題，因為咖啡豆包裝會因為不斷釋出的「二氧化碳」而膨脹，甚至爆裂。科技解決了這個問題，好的咖啡包裝會有一個「單向排氣閥」，只有包裝內的「二氧化碳」可以排出，外面的空氣無法進入包裝袋內。



咖啡豆在保存的過程中若是接觸到空氣容易變質，開封後的咖啡豆最好用密封容器裝罐，放入冰箱冷藏保存。研磨好的咖啡保存期限更短，所以咖啡豆吃不完的話不要一次磨太多。



烘焙方式直接決定咖啡的口感，同一品種的咖啡，會因為烘焙時間的長短，在苦感和酸度上呈現很大的不同。一般而言，咖啡豆烘焙的時間越長，苦味越重，但酸度會降低。煎焙程度大約可分為八個等級，像大家熟悉的 Espresso 所用的咖啡就是屬於重度烘焙，而比較淡的美式咖啡則屬於輕度烘焙，酸味較強。

初學喝咖啡的人不妨在購買咖啡的時候以少量多樣為原則，多試試幾種不同的咖啡豆，喝幾次就會知道自己喜歡的口味。

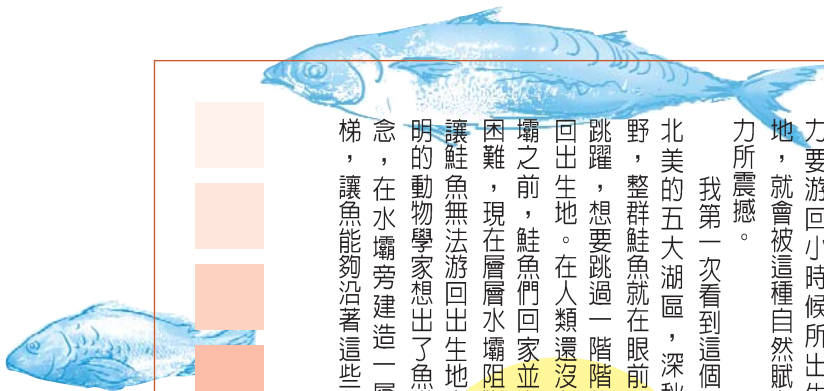
# 看鮭魚爬樓梯

北美洲 Shopping 特派員

每年深秋——北半球的寒冷水域，數以萬計的鮭魚，正奮力的逆流而上，目的地是它們所出生的河流，它們要回到出生地產卵。這一段漫長旅程造就了鮭魚強韌的生命力，如果你曾經目睹成千隻鮭魚排著隊，一隻隻努力跳躍過大約一尺高的魚梯，一階又一階，努力要游回小時候所出生的河川地，就會被這種自然賦與的生命力所震撼。

我第一次看到這個景象是在北美的五大湖區，深秋楓紅遍野，整群鮭魚就在眼前一隻一隻跳躍，想要跳過一階階的魚梯游回出生地。在人類還沒有開鑿水壩之前，鮭魚們回家並沒有這麼困難，現在層層水壩阻斷去路，讓鮭魚無法游回出生地產卵。聰明的動物學家想出了魚梯這個概念，在水壩旁建造一層層的魚梯，讓魚能夠沿著這些魚梯逆流

而上。說是魚梯，其實每一層相距約有一尺高，許多鮭魚試了很多次，還是沒有辦法跳上去。怎麼辦呢？每一隻鮭魚彷彿都擔負著這個自然所賦與的使命，一試再試毫不放棄，直到力氣用盡。我曾經看著一隻鮭魚努力要跳上一層魚梯，與河水強大的阻力相搏鬥了大概30分鐘才跳上一階，這之前它試了大概有近百次。鮭魚小時候出生在靠海的河流，稍微長大時才回到大海，在大海裡長大，等成熟時再逆流回到出生的河流產卵。鮭魚因品種的不同，從淡紅到深紅色都有，一般來說太平洋的鮭魚顏色較深。由於肉質細緻，嚼感實在，並且帶有一種油而不膩的口感，鮭魚是魚類中用途極為廣泛的魚種之一，從最高級的烹調（像是生魚片或是日本鮭頭燒），到最家常的作法（像是味噌湯），既美味又經濟實惠。



## 媽媽自己炒魚鬆

讀小學四年級的時候，有一天下午放學回家，發覺媽媽在作魚鬆。媽媽告訴我，外面賣的魚鬆貴，我們自己買一條大魚，炒一炒，調一些自己喜歡的調味料，就可以作出一大堆好吃又便宜的魚鬆。萬一吃不完的話，還可以收起來慢慢吃，真的太好吃了的話，說不定還可以賣人，賺一大堆錢呢！

於是，我們家的廚房在那一個下午，閃爍著魚鬆的光芒。大家越說越興奮，姐姐還說，她在學校有學一種包裝方法，可以把魚鬆包得很好看，賣人比較體面。

炒一炒，媽媽突然發覺沒有瓦斯了。姐姐說，把瓦斯桶稍微

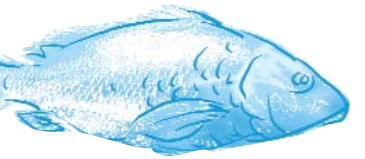


搖一搖，瓦斯一定還夠用。搖啊搖，爐火越來越弱，到最後完全沒有火了。媽媽叫我去叫瓦斯，我電話一直撥，每次瓦斯的老板都說：已經送出去了，已經出去了，馬上就到了。就這樣，已經馬上，過了快一個小時瓦斯才送到。

媽媽用鏟子炒了一下午，姐姐不停的搖瓦斯桶，我不停的跑進跑出看瓦斯到了沒有，大家都好累。但是瓦斯一送到，想到離成功的時刻越來越近，大家又重新燃起戰鬥的慾望。

不知不覺，天慢慢黑了。鍋子裡面的魚鬆已經越炒越乾，看起來似乎有一點像外面賣的了。

爸爸回來了，一進門就破口大罵，為什麼



麼家裡搞得亂七八糟，好像到處都沾到醬油。這個時候，媽媽突然發現，啊！慘了，根本忘記煮晚飯。

幸好我們還有魚鬆，爸爸總會喜歡吧？媽媽很快下了幾碗麵，我們那一晚，吃的就是清湯麵配魚鬆。

吃起來是有一點像啦。但是又鹹又乾，還有很多魚刺。我跟媽媽說下次我可以幫她把魚刺弄乾淨，姐姐也說多加一點油就會更好吃，但是爸爸要我們吃飯不要說話。

從此媽媽試驗過肉圓、貢丸、老婆餅、碗粿等等不計其數的「新產品」，就是沒有再作過魚鬆。這麼多年來，我從沒有懷疑過媽媽的配方。她說魚鬆的原理很簡單，挑一隻大又好的魚，把魚刺弄乾淨，加入適量的調味料，再耐心的把魚肉炒乾炒鬆就是了。她接著還說，原理正確最重要，只要是對的道理，多練習

幾次就可以把東西作好。最近我再問媽媽這段作魚鬆的往事，問她不想把正確的原理多練習幾次，她害怕的搖搖頭說：不必了、不必了。



### 紅鮭魚鬆——魚鬆中的貴族和吃魚油一樣補

台灣所食用的鮭魚大半是產於加拿大的人工養殖鮭魚，而紅鮭魚鬆卻是採用捕自阿拉斯加的自然紅鮭製成，吃起來口感特別好。如果您有吃魚油保養身體或眼睛的習慣，試試每天用紅鮭魚鬆配飯、夾麵包或是帶便當，魚油中所富含的維他命、蛋白質及不飽和脂肪酸，一樣可以藉由好吃的魚鬆吸收。

## 以下就是一個 簡單的個案

### 開放式的廚房經常弊多於利

受到好萊塢電影電視中寬敞廚房場景的影響，國內有越來越多的消費者採用開放式廚房的設計。開放式廚房由於將餐廳和廚房連在一起，有時候甚至跟客廳連成一片，沒有隔間所以在視覺上寬敞舒暢，在設計上也比較容易設計得美觀大方。不過許多用過開放式廚房的媽媽們都苦不堪言，為什麼呢？

由於我們的飲食習慣不同於西方，煎煮炒炸中樣樣要用到油，儘管用超強馬力的抽油煙機，過不了多久，你會發現屋子裡到處可以發現油煙的痕跡，為了維持飯廳或客廳的清潔要花加倍的力氣。這就是開放式廚房最大的弊病。房子不大，但是又想讓廚房看起來寬敞一點，怎麼辦呢？有兩種辦法可以解決這個問題：第一個就是用隔間家具分隔廚房和飯廳，另一種就是採用透光材質來做隔間的材料。這裡就是用透光毛玻璃所作的隔間。

### 透光的隔間方式

裏外光線可以相互穿透，在廚房裡做菜的人不再有完全被隔離的感覺，維持了開放式廚房寬敞的感覺。另一個可以增強開放觀念的方法就是讓廚房有兩個進出口，兩個進出口可以減少廚房擁擠的感覺，讓整個空間更開放。



### 先天的限制

廚房設計經常受限於以下幾個難以更改的限制：

**水源：**自來水出口，已經先限制住水槽的位置。

**瓦斯出口：**無論是天然瓦斯或是桶裝液化瓦斯，瓦斯管限的配置經常成為廚房設計的限制。

**畸零角落：**樑柱等造成的畸零角落也常是設計師頭痛的落。

**窗戶：**窗戶太小通風不良，窗戶過多則不方便懸吊壁櫥。

**通道：**如果廚房的通道同時可以通向陽台，那廚房應避免L型的設計。

**舊有的家具規格：**譬如已經有舊冰箱了，那麼勢必得遷就冰箱的大小規格來擺設。

### 3坪大的空間怎麼設計

將以上幾種設計上的限制牢記在心，你就可以開始動手設計自己的廚房了。

### 高附加價值的廚房設計

廚房是一個高附加價值的地方，再豪華的起居室，沒有一個設計舒適的廚房，整體的房價就大打折扣。根據美國所作的一個統計，當消費者在決定購屋時，廚房的空間設計和客廳的空間設計，被視為是同等重要的參考指標。以大台北地區平均房價每坪25萬估算，3坪大的廚房，加上高附加價值的規劃，絕對有上百萬的價值，也絕對有提昇房價的功能。所以當你錄影機、高級音響、寬螢幕電視一樣樣搬進客廳的時候，不要忘了也好好設計一下您的廚房。

設計一個價值百萬的廚房不須要花大錢，首先，當您買新房子時候拿到簡單平面圖，要試著想像建商所規劃的廚房空間、位置和坪數，和你目前正在使用的舊廚房有沒有雷同之處。如果新廚房和舊廚房的格局相當，而你又非常痛恨目前廚房的格局，那麼不要猶豫，趕快拿出紙筆，規劃出你心目中理想的廚房吧。



# 廚房 設計 師

如何讓三坪大的廚房價值百萬

Kitchen Designer

# 您平常沒有注意的爐具燃料知識

**3** 買爐子的時候要注意爐子本身有沒有保險，正牌出廠的爐具通常會在爐子的側面貼一張三角形小標

**2** 有許多搬過家之後發覺原先得好好的爐子突然不能用了。這可能因為您家裡的瓦斯系統變了，以致於瓦斯爐變得不能用。譬如您搬家前用的如果是桶裝液化瓦斯，而新家用的是天然瓦斯，那麼您的爐子火會變得異常的大，使用起來很危險。無論是那一種情形，記得要先通知瓦斯爐具公司，先將爐子改成適用的系統。一般瓦斯爐具公司會收大約三百~五百元的改裝服務費。

**1** 台灣的家用燃料分為天然瓦斯和桶裝液化瓦斯兩大類，由於這兩種瓦斯的壓力大小不同，所以市面上的瓦斯爐具也分成天然瓦斯用和桶裝瓦斯用兩大類。這個無法從瓦斯爐的外表判別，因此買爐子的時候必須先說明是那一種瓦斯用的，以免買回家不能用。

籤，有這張保險標籤證明您的爐子已經投保，因爐具本身引起的意外事故可以獲得理賠。詳細的保險範圍及資訊可以詢問台灣地區爐具工會，有九成以上的消費者在買爐具的時候沒有注意到這個重要的保障，或者是根本不知道自己已有這個權益，往往自認倒楣，這是很可惜的。



**4** 為了安全，瓦斯皮管最少三年要更換一次。

**5** 喜歡吃快炒菜的消費者常常會買外面餐廳常用的快速爐回家用，希望能同樣快速炒出一盤好菜。可是快速爐買回家往往不是那麼好用，為什麼呢？快速爐之所以快速是因為在瓦斯出口的地方加了一個高壓調節器，一般家庭沒有這個調節器，快速爐當然就不快速了。

**6** 瓦斯爐點不著是常見的問題，這表示爐子的電子部份出了問題。原因有幾個：有可能是爐子實在用太久了，電子部份整個老舊失靈；也有可能是爐子因為清洗或搬動等原因，電子線路脫落以致於點不著。無論那一種原因，最好找維修人員看看。

**7** 爐火不正常(偏紅或整個火苗飛起)，爐火偏紅表示瓦斯沒有完全燃燒，這時候鍋子很容易就燒黑燒焦，這是因為瓦斯爐火的燃燒空氣不夠；至於整個火苗飛起表示爐火的燃燒空氣太大。爐火不正常是個小問題，您可以自己解決。在爐子正面開關的下方，您試著用手往裡摸，可以摸到一個可以左右調整的小

扳手，這個就是調節爐火空氣的地方。小心試著左右調整，調到您認為爐火顏色最正常的位置即可。



十年，一定要等完全點不著，才會依依不捨的換一個新的，這是不太安全的消費觀念。瓦斯爐是每天要用到的東西，屬於消耗產品，最好三~五年視保養的情形而定就換一個新的，確保家人的安全。

**9** 同一種品牌的爐子在不同的店裡往往會賣不同的價錢，而且有時候價錢相差達五百元。如果您愛殺價愛比價，買爐子的時候就要稍微收斂一下了。爐具是一種非常倚賴售後服務的產品，有些爐具店開設的歷史比較久，技術及服務較好，爐子的賣價會貴一些。買爐子的時候，首先要注意的是店家的維修技術而不是價錢，所以挑選瓦斯爐的時候要時時提醒自己：便宜不一定都是好貨。

**8** 許多人把瓦斯爐當電視機使用，一用就是五年八年



小坪數的廚房一般都無法達到這個要求，如果硬要作成一個三角工作區，反而會造成許多死角。像是圖片中排成一直線的流理台擺設，在操作上完全不會有任何不便。因此當在規劃小坪數廚房的時候，「簡單」是最重要的原則。

## 放棄三角形的規劃

現代廚房設計有一個法則，就是瓦斯爐、冰箱和水槽應該連成一個三角工作區，這個三角三邊的總長應該在5米到6米之間最適合我們日常的操作。對台灣許多家庭來說，這樣的標準有點奢侈，



的家庭主婦，恐怕還是無法接受這種爐子。不過習慣用鹵素爐的人會發現鹵素爐有一般爐具沒有的優點(像是方便、容易清潔等優點)，因此在設計廚房時必須根據自己的習慣選購爐具，千萬不要為了美觀而犧牲方便。

## 流理台面

分為不鏽鋼、美耐板、原木貼皮和烤漆等數種，買廚具的時候可以參考廠商提供的樣本，根據自己的喜好和預算加以選擇。

## 鹵素爐

傳統瓦斯爐有一些基本尺寸，大約是長72公分寬55公分，這種尺寸的傳統爐具放在流理台上有時候顯得不協調，於是市面上出現了一些專為流理台設計的爐具，像是圖中的鹵素爐就是一個例子。插電的鹵素爐在許多歐美國家非常普遍，不過您在選用之前最好仔細的考慮一下。平台式的爐面只能讓你使用平底鍋一類的鍋具，傳統的炒菜鍋是無法用在這個鹵素爐上。另外鹵素爐的加熱方法和我們慣用的瓦斯爐不同，習慣大火快炒

# 富貴人沒有富貴手

## ——手部保養的五大原則

指導老師：陳麗婷

**相** 信大部份的人都有清潔保養臉部的習慣，針對人類愛美的需求，每天都有各式各樣的化妝品上市。但奇怪的是，大部份人對使用最頻繁的手部卻最疏於保養。所以經常看到許多俊男美女，在俊美的外表之下，卻有一雙不是很搭調的手。許多人往往誤認為手的美醜是天生很難去改變的，其實手和臉部一樣，有細心的照料，就會與眾不同。現在我們來介紹一些要擁有一雙美好纖細的玉手必須遵守的原則與方法供大家參考。

### (一)保護：

1. 有富貴手或皮膚較敏感者，做家事時可戴上手套來保護雙手。
2. 如果雙手必須置於有刺激性的液體或洗劑中時，或是從事繁重工作時，必須戴上塑膠或橡皮手套來保雙手。(目前市售亦有一種類似保護膜的護手霜，擦上後會產生一層透明的保護膜，在做家事時可使雙手免受細菌或某些物質的傷害)。
3. 保護手部最根本的辦法就是從均衡

的營養做起。富貴手雖然是因為手部對清潔劑等化學產品過敏所引起，但是均衡的營養可以減輕或治癒富貴手。最簡單的辦法就是每天服用一顆綜合維他命，或是每天在手上塗抹含有維他命成份的乳液，沒多久富貴手就會改善。

### (二)清潔：

手部保養的第一要務就是要注重手部的清潔。在操作完家事後，尤其是沒有戴手套保護雙手時，必須在工作完畢後立即用溫和的肥皂或乳皂類仔細洗淨雙手及甲緣之油漬或污垢，並將雙手浸泡於溫水中使雙手得以舒緩壓力並且有助於手部的血液循環，增強其新陳代謝。

切忌用含刺激性的清潔霜類來洗淨手部，使皮膚受到傷害。有許多人甚至習慣使用廚房裡面洗碗用的清潔劑洗手，長期下來對手部的傷害極大。

### (三)滋潤：

1. 手部浸泡過溫水後，立即用柔軟毛巾輕輕擦去肌膚上的水份，並塗上潤膚液來柔軟手部的肌膚。
2. 用乳液或潤膚霜塗抹雙手的手掌、手背及手指，使充分的滋潤以保護雙手肌膚的柔軟、滋潤。(通常使用含甘菊及蘆薈成份之乳液或護手霜可鎮靜、安撫過度勞累的肌膚並有保溫及消炎之功效)。
3. 平日晚間於做完手部保養後，塗上一層滋潤養霜於雙手並戴上棉質手套睡覺，第二天將有意想不到的效果。對於改善粗糙

及乾燥的手掌有某些功效。

### (四)按摩：

定期的按摩可以促進肌膚的血液循環及有利於營養霜的吸收，可保雙手的細嫩。按摩前可用適合的精油(需請教專業人士)混合乳液或護手霜，均勻的塗抹雙手再行按摩。

**1. 手指的按摩：**手指與手背部份因經常受到紫外線的照射，肌膚顯得較乾燥、粗糙，因此必須加強其肌膚之按摩。



用拇指與食指輕輕按摩另一手之手指，先上下輕壓，再捏手指之側邊，最後再以拇指腹在另一手之手指指背上以螺旋狀滑動按摩。手指關節處應多加按摩以防止關節變粗。

**2. 手背的按摩：**手背上常受紫外線的照射，皮膚易顯得粗糙。可以將雙手浸泡溫水拭乾後，並覆以柔細的去角質雙以輕輕揉搓的方式去除老化的角質細胞。按摩時可以拇指腹在手背上作大圓圈的滑動按摩。

**3. 手掌的按摩：**用拇指腹在另一手的手掌上作大圓圈的滑動按摩。

摩，亦可以用拇指腹在另一手的掌中稍用力的按摩，如此可使手掌柔軟細緻。

**4. 指甲的按摩：**可用滋養油以拇指腹來按摩指甲，再塗上保護指甲的基底油來防止指甲變色或龜裂。

做完按摩後，以輕柔的化粧紙拭去殘留在手上的按摩霜即可！手部按摩大約每隔三天或一星期做一次(視個人的情況而定)，可保持手部肌膚光滑細緻。

**(五)運動：**手部也是需要運動的，如同身體需要運動一樣。手部運動可以幫助循環順暢，舒活筋骨與關節，使手指保持彈性與靈活度。運用得宜，則可豐富肢體語言及姿勢的美妙！



臂、手肘也必需隨時注意其清潔、美化。手肘部份，表皮常見較為粗糙，可用有柔軟作用的化粧水來擦抹或用浮石輕輕摩擦，可以防止其乾燥情形。

1. 平日多作類似彈鋼琴的動作。
2. 雙手握拳(拇指包在掌中)緊握後再迅速鬆開，並盡力伸展手指。
3. 輕輕甩動雙手手腕，使保持關節的柔軟。

除了以上的手部保養之外，在享受豔陽的夏日時，露出的手

綜合以上，我們瞭解手部動作可以豐富肢體語言，手部動作得宜可展現個人的優雅儀態，手部動作亦可使妳更具說服力進而拓展人際關係。可是，請留意，千萬別在妳展露手部動作時，伸出的卻是一雙乾燥未修飾過的雙手，那麼縱使妳身著華服，臉化粧亮麗光鮮，也將破壞了他人對妳的整體印象！每天只需花上少許的時間，注意手部的清潔與滋潤，並定期施予適當的按摩，則可擁有一雙名符其實的“玉手”，使它成為各人體體的一部份，毋需再藏拙了！



# 五分鐘留住春天

## 廚房裡的保養祕訣

好萊塢電影裡面經常會出現男女主角在廚房裡面作菜對話的鏡頭。很奇怪，鏡頭裡的廚房似乎特別漂亮，男女主角也沒有因為作菜而灰頭土臉，他們是怎麼做到的？

不要以為螢幕上都是作假的，不進廚房的大明星現在越來越少了，目前許多好萊塢巨星也都是很顧家的。但是百忙之中，要進廚房烹調美食又要顧到漂亮的容貌，究竟有沒有什麼偷懶的辦法可以讓廚房的油煙傷害到美麗的臉孔？

每次進完廚房，只要花5分鐘，就可以保養你帥氣美麗的臉孔。首先我們來看看清潔臉部油煙的5個基本動作。



**Step 1** 首先用洗面乳將臉部洗淨，注意要選擇不會讓臉部緊繃的洗面乳，讓臉部緊繃的洗面乳會洗掉臉上天然的保護膜。

1



**Step 2** 準備一張面紙，折成小張，將化妝水倒在面紙上。

2



**Step 3** 用沾化妝水的面紙輕輕拍擦臉上，這個動作的用意在於平衡臉上皮膚的酸鹼值，讓皮膚恢復原本的弱酸性。

3



**Step 4** 擦上一般的潤膚乳液，讓臉上多一層保護膜。

4



**Step 5** 如果要外出的話，可以擦上防曬係數25~30的防曬霜，對外出機會多的男仕而言，防曬霜更是保護皮膚的必備品。

5



1

如果你正在為朋友準備一份大餐，煮完飯，眼見著客人快到了，你還是滿頭大汗，怎麼辦呢？以下就是如何在短短的5分鐘內快速上妝的重點式化妝法。

**Step 1** 由於廚房很熱，煮完飯通常都是滿頭大汗，先用一般面紙將臉上汗水吸乾。



**Step 3** 接著用一個微濕的海綿輕輕按按臉部，讓臉上略為潮濕。

3



**Step 5** 這時候就可以開始快速重點上妝，包括畫眉毛、上眼影和塗抹口紅。

5



2

**Step 2** 準備一張吸油面紙，用面紙在臉上輕按將臉上的油脂吸淨，尤其是一字部位要特別留意吸淨。



4

**Step 4** 用粉撲沾蜜粉或粉餅撲在臉上。

好了，現在你不但有一桌豐盛的菜，還有一張明亮動人的臉龐，如果這時候再加上一個燦爛的笑容，那麼就是一個Perfect Party。



豆沙粽

附註：水量  
必須醃過  
粽子，下  
鍋時冷  
熱水皆  
可。

### 豆沙粽

材料：  
圓糯米 1斤  
豆沙 1斤  
粽葉 約20張

作法：  
(一)圓糯米洗淨，浸泡3~4小時。  
(二)圓糯米洗淨，浸泡3~4小時。  
(三)豆沙分成約1~2兩重的小塊，搓成長條狀備用。  
(四)取2片粽葉，背對背重疊，再折成長杓狀，放入一杓米，再放上豆沙，再加一杓米將豆沙蓋住，將粽子包好，用繩子輕輕綁好。  
(五)包好的粽子放入水中煮4小時。



黑糯米豆沙粽

材料：  
黑糯米 1斤  
圓糯米 約5~6兩  
粽葉 約40張  
豆沙 約2斤

作法：  
(一)黑糯米洗淨後浸泡一夜，再放入蒸籠蒸1小時備用。  
(二)圓糯米洗淨浸泡3小時，瀝乾備用。  
(三)豆沙搓成約2兩重長條狀備用。  
(四)將黑糯米及圓糯米混合拌勻，取2張粽葉折成杓狀，放入2大匙米，擺入1條豆沙，再輕輕加入一杓米，然後鬆鬆的包起，用棉線綁好即可放入鍋中，水煮4小時直到熟透為止。  
附註：同樣的包法，可將內餡以五花肉取代，即成黑糯米肉粽。  
附註：硼砂屬於化學物品，多吃有礙健康，所以不一定要加。

### 鹼粽

材料：  
圓糯米 2斤  
鹼粉 1兩  
粽葉 120張  
棉繩 適量

作法：  
(一)糯米洗淨後瀝乾，將鹼粉放入



鹼粽



### 湖州肉粽

材料：  
圓糯米 1斤  
梅花肉 1斤  
豬油(板油) 約1/2斤(切長條)  
粽葉 約20張

醃料：  
醬油 3大匙  
味精 少許  
鹽 1大匙  
味精 少許

調味料：  
高粱酒 1大匙  
醬油 3大匙

作法：  
(一)圓糯米洗淨浸泡3小時，瀝乾備用。  
(二)梅花肉切長條狀，用醃料醃2~3小時。  
(三)糯米加入調味料攪拌均勻。  
(四)取兩片粽葉，背對背，折成杓狀，放入一杓糯米，加上一塊梅花肉及豬油筋(板油)，再蓋上一杓糯米，然後包好綁上棉繩。  
(五)將包好的粽子放入水中煮約3小時即可。



湖州肉粽

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					4/6	7
3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30
29	30	5/1	2	3	4	5
31	6					

## 虎年端午

好快，轉眼間又到了端午時節。您每年吃不少粽子，但是有沒有算過，從小到底吃過幾種不同的粽子？誰說一定要端午節才能吃粽子？好吃的粽子永遠是受歡迎的四季佳肴！下面就是一份完整的粽子食譜，保存起來，讓您一年四季有好粽吃。



糯米粽

### 糯米粽

材料：  
糯米粉 1斤  
水 2杯  
糖 1又1/4杯  
粽葉 40張  
棉繩 適量  
沙拉油 1/2杯  
內餡：  
夾心肉 1/2斤  
蝦米 4兩  
香菇 數朵  
油蔥酥 少許



北方粽

### 北方粽

材料：  
糯米粉 1斤  
水 2杯  
糖 1又1/4杯  
粽葉 40張  
棉繩 適量  
沙拉油 1/2杯  
內餡：  
夾心肉 1/2斤  
蝦米 4兩  
香菇 數朵  
油蔥酥 少許

調味料：  
鹽 1小匙  
五香粉 1小匙  
胡椒粉 1大匙  
醬油 2大匙

作法：  
(一)將香菇切成6等份，夾心肉切成細小塊，蝦米泡軟備用。  
(二)起油鍋，將香菇、肉塊及蝦米，還有調味料倒入一起拌炒，放涼備用。  
(三)糯米粉拌入糖水揉成糰狀，平分6等份，將內餡包入，揉成圓形，用粽葉包好，再放入蒸籠內蒸20~25分鐘。

調味料：  
鹽 1小匙  
五香粉 1小匙  
胡椒粉 1大匙  
醬油 2大匙

作法：  
(一)將香菇切成6等份，夾心肉切成細小塊，蝦米泡軟備用。  
(二)起油鍋，將香菇、肉塊及蝦米，還有調味料倒入一起拌炒，放涼備用。  
(三)糯米粉拌入糖水揉成糰狀，平分6等份，將內餡包入，揉成圓形，用粽葉包好，再放入蒸籠內蒸20~25分鐘。



廣東裹蒸粽

### 廣東裹蒸粽

材料：  
長糯米 1斤  
綠豆粉 1/2斤  
五花肉 適量  
五香粉 適量  
乾蓮子 適量  
栗子 適量  
蛋黃 適量  
雞肉 適量  
香菇 約20朵  
叉燒肉 適量  
烤鴨切塊 適量  
荷葉 5~7張

子要分開放，不可重疊，以免生熟不均。  
《吃過粽子，來一份好吃的甜點吧！》

### 冰糖糯米藕

材料：  
老蓮藕中段 3~4條  
圓糯米 1杯  
冰糖 1杯  
牙籤 數支

作法：  
(一)買帶泥的蓮藕，泡水後刷淨。  
(二)糯米洗淨瀝乾備用。  
(三)每節蓮藕從粗的一端約2公分處切開，再把糯米灌入藕節中約8~9分滿，將切下的蓮藕頭蓋上，用牙籤固定住。  
(四)將填好的糯米藕放入鍋中，加水淹過蓮藕，開小火煮6小時，加入冰糖再煮4小時。  
(五)將煮好的糖藕放涼後切片即可食用。

冰糖糯米藕



### 台灣北部肉粽

材料：  
長糯米 2斤  
五花肉 2斤  
鹹鴨蛋黃 20個  
香菇 約20朵  
栗子 約20個  
蝦米 2兩  
紅蔥頭 2兩  
水 2~3杯  
粽葉 60~80片  
調味料：  
醬油 3~5大匙  
鹽 少許  
五香粉 適量  
胡椒粉 適量

作法：  
(一)長糯米洗淨後，泡半小時，瀝乾備用。  
(二)起油鍋，將紅蔥頭爆香，加入蝦米、香菇、五花肉及栗子一起拌炒，再放入調味料及水燜10分鐘。  
(三)將滷好的五花肉、香菇及栗子挑出備用，利用剩餘的滷汁將米炒至半熟。  
(四)取用2片粽葉，背對背重疊，再對折成三角杓狀，放入一杓米，加上五花肉、香菇、鹹鴨蛋黃，再蓋上一杓米包成三角錐狀，用棉繩綁好後，放入蒸鍋中蒸1個半小時至2小時，蒸熟為止。

附註：蒸粽子時，鍋內水要多一些，並且粽

粽葉 20~30張  
醃料：  
酒 3大匙  
醬油 3大匙  
調味料：  
鹽 1小匙  
醬油 3大匙  
作法：  
(一)荷葉用熱水煮5~6分鐘，洗淨，粽葉泡軟洗淨瀝乾備用。  
(二)長糯米泡1小時，綠豆仁泡半小時，乾蓮子泡1小時備用。  
(三)將雞肉、五花肉和香菇用醃料一起醃半小時。  
(四)叉燒肉切丁，連同糯米及調味料一起拌勻。  
(五)取1張荷葉，上面鋪4張粽葉，舀4大匙的米，再加上2大匙泡好瀝乾的綠豆仁、一塊五花肉、一塊雞肉、2~3朵香菇，還有蛋黃、栗子、烤鴨等，再舀上2大匙綠豆仁，最後再鋪上4大匙的米，然後包起來用棉繩綁好，放入開水中煮3小時即可。

台灣北部肉粽







# 好粽要配好醬

## 海山醬

材料：

在來米粉	2 大匙
醬油	3~4 大匙
糖	2~3 大匙
水	2 又 1/2 杯
鹽	少許
甘草粉	少許
味醂	1 大匙
蕃茄醬	少許

作法：

將所有材料放入鍋中一起調勻，煮開後立即熄火，放涼即可。在煮的過程中為防止燒焦必須不停攪拌。

## 甜辣醬

材料：

辣椒醬(以工研辣椒醬較佳)	2 大匙
糖	1 小匙
冷開水	1 小匙

作法：

將所有材料混合，用湯匙徹底調勻就可以調製成好吃的甜辣醬，試試看，絕對不輸市面上賣的喔！

人類因夢想而偉大，食物因醬料而美味。

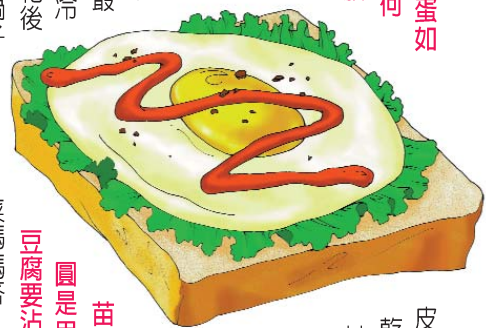
每次做菜，您是不是為了該加什麼醬料而傷透了腦筋？大部份人做菜不好吃，是因為不知道如何調味。介紹您一本非常超級的「超級醬料手冊」，手冊裡面收集了您生活中所最常碰到醬料的調製方法，從肉圓米醬、甜不辣醬、甜辣醬、五味醬、炸雞沾醬、乾麵醬、涼麵醬、各式沙拉醬，到XO醬、海鮮沾醬、宮保醬、麻婆醬、魚香醬、烤肉醬、各種火鍋沾醬、羊肉爐沾醬等等日常生活中最常見到的50種醬料，看過之後您就會了解調製一份好吃的醬料原來是這麼簡單，「超級醬料手冊」絕對是一本每人居家必備的手冊。

《詳細購買資訊請參考本書第100頁》



**台中市王淑貞問：荷包蛋如何煎才不會破？滷蛋如何滷才會硬又香？需要放中藥嗎？如果要的話放那些中藥呢？**

菜媽媽答：嗯，好，菜媽媽信箱才剛開張你就劈頭問了一堆，可見王小姐求知心真是非常強。荷包蛋要煎得好最重要的要訣是「熱鍋冷油」，就是鍋子洗好擦乾後先放在爐子上加熱，等鍋子熱了就可以放油，油一放就可以將蛋打入，這樣煎出來的蛋就好看又好吃。



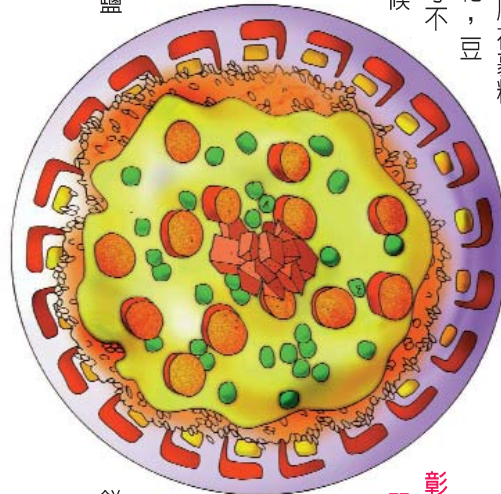
皮水份過度蒸發而變乾變硬。所以除了材料的份量與比例要正確之外，一個好的烤箱也是作好糕點必備的條件。

**苗栗頭份鄧題問：芋圓是用何種粉作？脆皮豆腐要沾什麼粉炸？**

菜媽媽答：市面上最有名的九份芋圓，是用芋頭泥或地瓜泥作原料，加入地瓜粉一起揉勻至不沾手，再分成小塊揉圓即可，這樣作出來的芋圓口感非常Q，極有嚼勁，若不想吃壓有嚼勁的芋圓，可在搓揉時，拌入少許太白粉一起搓揉。至於脆皮豆腐是用一杯太白粉與1/2小匙的泡打粉將豆腐表面全部沾裹，再用八分熟的油炸。炸脆皮豆腐的時候要注意的是豆腐在裹粉之前要先擦乾，豆腐所裹的粉才不會在炸的時候脫落。

**台南市陳姿伶問：煮菜時，鹽放太多要如何補救？**

菜媽媽答：鹽



**彰化溪州魏翠英問：月餅烤好後油會濕出外面，看起來很油是何種原因？量杯寫200C是等於幾公克？**

菜媽媽答：月餅很油，可能

巴放太多常常是無法補救的，因為鹽份已被菜所吸收了。但是煮湯或吃火鍋的時候湯太鹹，可多放些水稀釋，或在湯裡面放一塊豆腐吸收多餘的鹽份。

**台北縣板橋市呂素貞問：台灣的太白粉是否澱粉？**

菜媽媽答：這是個很有趣的問題，因為菜媽媽我並不太了解你想問什麼。太白粉和麵粉、地瓜粉等等一樣都是澱粉，只是這些澱粉因為特性不同各有不同用途。一般人比較弄不清楚太白粉和地瓜粉的差別，菜媽媽在這裡就做一個簡單的說明。太白粉是馬鈴薯所提煉的澱粉，地瓜粉則是樹薯所提煉的澱粉。太白粉比較滑嫩，可以用來芡芡或加進醃肉裡，讓東西吃起來比較滑嫩。地瓜粉顆粒較粗，油炸時可當裹粉，有酥脆感。地瓜粉也可以拿來芡芡，不過比較容易還水。

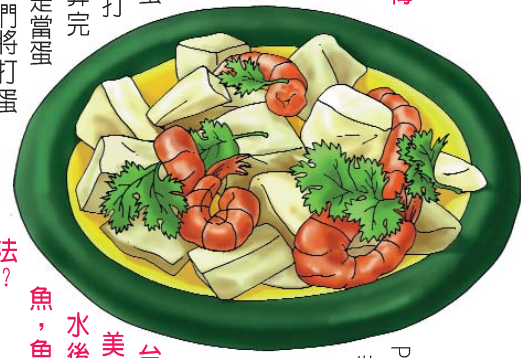
**台北市張秋桂問：鳳梨酥的外皮怎麼作才不會硬呢？**

菜媽媽答：外皮乾硬有兩種原因，一是在製作過程中，外皮油份加的不夠（比如奶油放太少）。另外就是烤箱溫度不夠高，溫度不夠所以要花多一點時間才能烤熟，但是烘烤時間太久，導致外

**台北縣永和市顏秀梅問：蛋糕烤好會扁是什么原因？**

是在製作外皮時，放太多油脂，加上內餡本身在烤好一二天之後會產生回油現象，吃起來更是油膩。解決的方法是在作月餅的外皮時不要放太多油。此外許多人經常會問：一杯200C.C.量杯到底有多少重量。其實這並沒有一定的答案。因為東西的密度不盡相同，所以同樣體積的不同材料，重量往往是不同的。不信的話可以在家裡試試，一杯水和一杯油和一杯麵粉，同樣是一杯的重量，三種東西秤起來一定不一樣重。

菜媽媽答：蛋白打的不夠，蛋糕出爐後就會收縮。因為打發蛋白是做蛋糕的一個非常重要步驟，如果蛋白打得不夠發，沒有打到硬性發泡，是不算完成。所謂硬性發泡就是當蛋白打到一定程度，我們將打蛋器提起時，打蛋器上所沾的泡沫尾端會有一到二公分高的尖峰，不會掉下；或是我們將打蛋器倒放時，蛋白泡末不會掉下，這樣才表示已經打到硬性發泡了。蛋白要打到這種程度才算完成。



**台北縣板橋市莊美美問：干貝是否先泡水後再加酒去蒸？魷魚、魚翅、鮑魚(乾)的泡法？**

菜媽媽答：干貝只要放碗中，加一點酒，放入鍋中蒸開即可。另一個更簡便的方法，將干貝直接浸泡米酒中，讓酒淹過干貝即可，這種方法約須一天時間，等干貝將酒汁完全吸收，同時本身膨脹變軟即可。

發魷魚就更容易了，浸泡水中，加少許鹼粉，浸泡一夜，達到你想要的軟度與Q度即可。至於乾魚翅的發泡就比較麻煩。乾魚翅洗刷乾淨後先用滾水煮半小時，取出用冷水漂過後，再用一鍋水中加薑和酒用小火煮一至二小時熄火，燻涼，拿出用水泡到脹大。乾鮑魚則要用溫水泡一夜，再加熱半小時後熄火，燻到水涼，再取一個容器，加高湯蓋過鮑魚，放入蒸鍋中蒸到發脹為止。

**新竹市孫淑敏問：PIZZA吃起來不會牽絲，何種原因？**

菜媽媽答：為什麼外面買的PIZZA吃起來會「牽絲」，我們自己在家作的卻不行？很簡單，那是因為你買錯起司(乳酪)了。乳酪在國外的飲食中佔很重要的地位，不同乳酪配合不同的用途，至今已經發展出數百種不同的乳酪，驚人吧？PIZZA要牽絲，請記得買一種

菜媽媽答：蛋糕種類很多，影響蛋糕成敗的原因也很多，一般蛋糕不夠鬆軟可能是因為柔性材料如蛋黃、糖、油脂或化學膨大劑不夠。所以以作蛋糕時，正確的份量與比例是非常重要的。我們建議你，如果對作糕點有興趣，齊全的工具是不可或缺的。



**台北市莫珍妮問：豆腐要如何煎才不會巴鍋？如何炸豆腐才會完**

**整不破碎？**

菜媽媽答：煎豆腐，看來容易，其實是需要訣竅的，鍋和油一定要熱，接著將切好的豆腐輕輕放入鍋內再轉中火慢煎，一面煎至微黃再翻面煎另外一面。同樣炸豆腐的油也要熱，最好在煎炸之前，先用鹽水將豆腐泡過，油炸時才不易因濺油而受傷。炸的時候先用中火，等顏色差不多時，轉大火再炸約二秒後就可起鍋瀝乾，不可一下鍋就不停攪動，如此作出的豆腐才會漂亮又完整。

**台北市蔡秀貞問：烤箱分(上中下)三層，火力又(上下全)三段，一般烤東西，何者為上？何者為中？何者為下？火力是否依所擺的位置調上下全？**

菜媽媽答：我舉一個例子，你就



會了解這個問題其實很簡單。天氣冷的時候，當你把暖氣打開，當你身體越冷的時候你是不是越想靠火爐近一點？同樣的道理，當你在烤蛋糕的時候，蛋糕越厚，如果你把它放在上層烤（靠近上火的地方），因為蛋糕厚，等蛋糕烤熟的時候表面老早烤焦了；所以厚一點的蛋糕要放在烤箱下層烤，或是將上火調小一點。同理薄一點的蛋糕就要放在上層烤（或是將上火調大一點），以免蛋糕熟了表面還是白白的。這個原理多練習幾次你就會熟能生巧，不必每次死記蛋糕的烤法。

**嘉義市徐玉娥問：麵包中的奶酥如何製作？**

菜媽媽答：奶酥麵包是小朋友最喜愛的，甜甜的，又有牛奶的香味，它的材料很簡單，（軟化）奶油三十公克，奶粉二十公克，還有糖粉二十四公克，全部攪拌均勻再依麵包大小平分成份，包入作好的麵皮中就可以了。

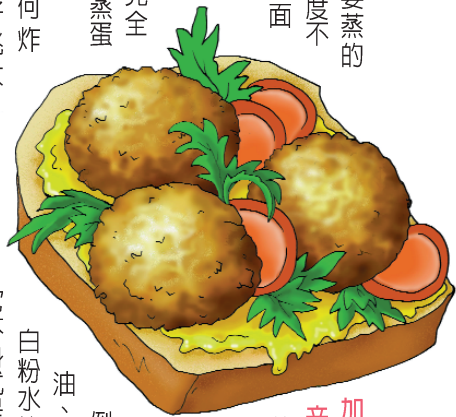
**台北市劉麗慧問：茶碗蒸怎樣蒸才滑嫩，不粗糙？鳳梨蝦球中的蝦球如何炸才漂亮，沾何種粉才會炸得好吃？茄子如何煮才會漂亮、入味？**



菜媽媽答：茶碗蒸要蒸的滑嫩，蒸的過程，溫度不可太高，否則蒸蛋表面容易產生蜂窩狀凹洞，最好的方法就是把鍋蓋留一小隙縫使蒸氣透出，不可完全蓋緊，這樣蒸出來的蒸蛋表面就會平滑。

至於蝦球要如何炸

呢？作蝦球的蝦最好挑大的，背部稍微劃開，使其油炸時自然捲縮成漂亮的球形，油炸前，蝦仁必須擦乾，愈乾炸起來的蝦仁愈脆。接著將蝦仁拌入醃料、麵粉和卡士達粉（即蛋黃粉），這樣炸出來的蝦仁就會又大又好吃。另外很多人煮茄子的時候，無論如何小心都會煮得黑黃黃的，其實每種食物都有其特性，茄子的特性就是特別容易溶於水，所以最好先用大火將茄子炸約三分鐘後撈起，再做其它的調理。炸茄子的要訣是，油鍋要到九分熱，茄子才能下鍋，這樣茄子才不會吸太多油。



**加入辛料？**

菜媽媽答：宮保醬最大的特色就是乾辣椒，再加上薑蒜爆香，倒入酒、醬油、糖、醋，與太白粉水等調製而成，它本身就是非常好的辛香調味料。如果您想用市面上現成的宮保醬煮菜時，可以不須再添加任何其它辛料，直接烹調即可。

**苗栗市林惠雀問：米粒型（即顆粒狀）的蒸肉粉如何使用才能蒸透如粉一般？**

菜媽媽答：蒸肉粉是糯米製成，所以它也有一般米的特性，就是必須要與水份充分混合才能蒸熟。很多人把肉醃過後直接就沾上乾乾的蒸肉粉，放入蒸鍋中蒸，這樣蒸起來的粉蒸肉外面吃起來會硬硬的。所以建議你，若想用蒸肉粉蒸東西，最好把蒸肉粉連同醃料一起醃，使水份完全滲入，蒸的時候才會透。

**台北縣新莊市陳淑卿問：羊肉爐如何煮才好吃？羊肉的腥味如何去除？**

菜媽媽答：要讓羊肉香Q好吃，羊肉煮過一小時後，熄火，先讓

羊肉冷卻變Q，等要吃時再加熱。羊肉的本身的腥膻氣較重，所以在烹煮的時候，最好多加些酒、薑片去除腥味。一般羊肉也較適合以中藥材烹煮，不但可以藥材香味去除腥味，同時羊肉本身的特別的香味可以藉中藥材來提味。

**台北市黃國洲問：我在朋友那裡有看到「快樂廚房雜誌試刊號」，很喜歡，但是我跑了幾家書店都找不到這本書。請問我要如何才能買到這本書呢？**

菜媽媽答：快樂廚房雜誌是一本很有創意的雜誌，經過長達一年的規劃，正式在今年六月一日隆重上市，到時候全省書店和便利商店都可以買得到。如果你真的很喜歡的話也可以利用信用卡或劃撥的方式長期訂購。試刊號只是我們為了市場調查所印行的樣本，並不公開對外發行，目前也已缺貨。不過你可以把握機會從創刊號開始收集，菜媽媽也很高興快樂廚房雜誌能夠跟大家見面，因為我每天的來信太多了，剛好有這樣一個地方讓我解答大家的問題，菜媽媽我也很Happy喔。

**台北縣板橋市江愛鳳問：要煮「宮保醬」的菜類，是否都不需再**