

全國第一本雜貨郵購雜誌

快樂廚房雜誌

No. 7
6-7月號

雙月刊
1998.6.01 創刊
1999.6.10 出刊

YT Kitchen's Collection 中文版

定價200元

特價99元

世紀末專題四

把吃飯當做職業的食譜工作者

顛覆味覺的食譜世界

燒肉粽和甜辣醬
的跨世紀交情

探尋神秘的醬料國度

遇見100%鍋子

活力早安喔嗨啲！

不只吃味道，同時也吃感情

32道沁涼創意冰品

晶亮聯合國

Take care 料理左右手

年度排行榜
超人氣雜貨大公開

義式風情

與香氣共存的國度



咖啡也是一種醬料

從東京繁忙的JY山手線地鐵下車，如果這時候剛好是星期五的黃昏，如果你剛好錯失了一個約會的機會，沒有關係。也許就在地鐵站旁的小咖啡館裡，有另一種神奇的經驗正在等著你。只要100日圓，換來一杯香濃的咖啡，在人來人往的等待裡，彌補多少失落的遺憾。可以先嚐試一杯濃烈的Espresso，咬一口充滿奶香的牛角香酥，讓Espresso慢慢浸濕牛角麵包層層酥的酥皮，有Espresso的麵包彷彿更充滿奶香了。這時候你就能真正體會這句話：咖啡其實就是一種醬料，它調味麵包，也調味生活。

哦！沒去過東京，沒搭過山手線？那沒關係。無論是擁擠的紐約曼哈頓島、多風的台北關渡平原，或是在微熱的南台灣屏東街頭，你都可以不經意的找到這種撫慰人心的咖啡香味。南美洲遼闊壯麗的安地斯山脈，一顆顆飽含香

氣的咖啡豆，彷彿因循一條充滿魔力的途徑，在雨霧中順著這個途徑飄散，飄洋過海來到諸多城市的大街小巷。這種連遼闊大海都無法阻攔的香氣，只有到你的杯中才會停止，停止在口舌的記憶深處。

咖啡的確是我生活中的一種調味。現代都會男女的手中，除了地鐵的通勤車票和電話卡外，往往又多了一本咖啡卷。通勤車票、電話卡和咖啡卷，都是溝通你的一種證件。當然證件也會有遺失或是忘了帶的時候，沒關係，路邊隨時都有罐裝咖啡可以調劑生活。以日本為例，每年光是罐裝咖啡的銷售市場就超過新台幣200億元，這個數字和電話卡的銷售相比，絕對不會遜色太多，可見得咖啡真的是生活中的調味料。沒有了咖啡，生活就回歸最粗糙的原味。

醬料國度成員複雜

一般對醬料的定義，就是調味食物

的材料。照這個標準，說咖啡是調味料一點也不為過，因為咖啡不但可以調味生活，同時也可以拿來當作菜調味的材料。既然連咖啡都可以算是調味生活的醬料，那麼醬料國度的成員就很複雜了。根據快樂廚房的醬料研究員初步統計，全世界可以被稱之為正統醬料的，大概有450種之多。所謂正統醬料，就是人類在烹調時普遍被使用的正規醬料。另外還有許多屬於個人研究的偏方、特定品牌醬料，或是不常用但有特色的醬料，像是利用咖啡來調製的醬料等，就超過1,800種。這麼多種醬料，一直沒有被很有系統的歸類。為什麼在廚房裡扮演重要角色的醬料一直被大家忽略呢？

以你往往在自己的廚房裡，無論怎麼照著電視上教的步驟練習，作出來的菜就是味道不對，原因很簡單，就是因為你還不懂醬料。

有一句話說得很好：好的醬料讓你感覺不出它的存在。如果醬料讓你覺得食物太甜或是太鹹，就表示你的醬料放錯了。真正好的醬料只讓你覺得食物變好吃了，卻說不出為什麼。儘管如此，目前我們的醬料研究員正在努力，在眾多料理中，找尋出美食的真正源頭。希望在酸甜苦辣的味覺世界裡，讓醬料國度的身世真相大白。放眼飲食天地中，當人類的味覺厭倦一種口味，新的口味就開始流行，醬料國度的版圖也就跟著延伸。醬料國度的版圖究竟有多大呢？不親身經歷，絕對無法體會醬料世界酸甜苦辣的排列組合，可以造就這麼多種的飲食流行。希望我們這麼有趣的研究所，可以讓你更了解醬料，也更會調醬料，更能體會醬料所傳達出的神奇魔力。

探尋神秘的醬料國度

幕後主角陣容堅強

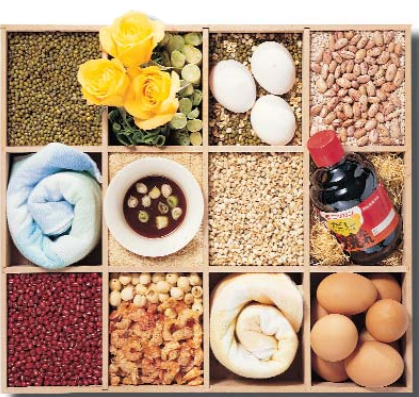
Ingredient

醬料國度的幕後，有許多打天下的功臣。少了它們，醬料國度就完全不存在。我們在這裡介紹最重要的一些幕後功臣，越瞭解它們，你的醬料之旅就會越成功。

醬油：醬油是醬料國度裡非常重要的元素。尤其在中式醬料中，醬油所發出的獨特豆類釀造香味，讓整個醬料充滿了紮實的口感。醬油是用大豆、鹽、小麥和麴菌透過發酵的過程所製造的，醬油所衍生出的產品很多，分別有：

1. 純釀醬油：以傳統釀造方式釀成，價錢昂貴，但味道甘醇，豆味香濃。
2. 蔭油：以黑豆取代黃豆釀成，副產品為豆豉，風味奇特，較一般醬油更為甘甜，很適合拿來製作許多台灣小吃的醬料。
3. 化學醬油：以鹽酸分解黃豆蛋白所製成的醬油，成本低，通常與純釀醬油混製。純釀比例愈高，品質愈佳。因為化學醬油的售價低，在製作大量醬料的時候常被拿來使用。
4. 醬油膏：於醬油殺菌前，加入糯米粉和調味料而成，味道各品牌不同。口感滑順。如果醬料要求比較濃稠的口感，像是炒醬等，通常會選用醬油膏來調製。
5. 醬油露：即純釀比例較高的醬油，如果你所調的醬料需要的「鮮味」口感較重，像是沾蝦用的醬料，最好選用醬油露，味道較好。
6. 陳年醬油：醬油膠發酵時間長達2~3年(一般只需半年)，味道甘醇，且更為純淨。
7. 薄鹽醬油：鹽分含量約一般醬油一半，但醬油香味毫無減損，很適合家中有慢性心血管腎臟疾病者使用。
8. 無鹽醬油：以氯化鉀等取代氯化鈉，最好依照醫生或營養師的建議使用。
9. 白醬油：釀造時加入的醬色較少，用作冷盤沾醬，或不想上色的滷味，都很適合。
10. 生抽和老抽：廣東話。生抽顏色淡，味道鹹；老抽則顏色深，鹹味反而較少。

雖然說醬油的分類複雜，但是在使用醬油調製醬料時所秉持的原則很簡單，就是要讓醬料帶有鹹味。至於要選哪一種醬油，就完全看口感和香味上的要求了。只要多試幾次，你就會瞭解哪一種醬油最適合你使用。



糖：糖在調製醬料的時候也是非常重要的材料。一般最常被拿來使用的有砂糖、細砂糖、細白糖、果糖、蜂蜜、麥芽糖等。如果醬料需要熬煮的話，最好用砂糖(赤砂)，因為砂糖經過熬煮後會有一種略帶焦味的蔗糖香，可以讓整個醬料多了一種很自然的風味。如果醬料只是加水調勻不經熬煮，細白糖的效果會比較好，因為容易溶解。至於果糖最常被用來加在一些水果調製的醬料裏，像是酪梨醬或是蘋果醬等，因為果糖的味道和水果醬料的味道最合。另外蜂蜜大都被用來調一些帶有花香或植物香味濃的醬料，像是桂花醬或芥末醬。至於麥芽糖則是因為黏性重，所以當食物需要光亮色澤時，最好用麥芽糖來調製醬料，像是廣東油雞淋醬就是很典型的醬料，利用麥芽的光澤和黏性，讓廣東油雞看起來更油更亮。綜合以上的用糖方式，大家可以掌握一個原則來決定要用哪一種糖，就是以食物想表達的風味來決定要用哪一種糖。如果我們今天製作的醬料要讓食物表達出比較濃的糖味，最好用砂糖。如果想表達出水果風味，最好用果糖，依此類推。所以用哪一種糖來調醬料，是很容易判斷的。

蛋：蛋最常被使用在沾火鍋的醬料裡。因為蛋的黏液可以有效保護食道，不讓滾燙的火鍋料傷到食道。另外蛋的濃稠性也是作沙拉的好材料，所以挑選新鮮濃稠性高的蛋，是調製沙拉的首要任務。利用蛋所調製的醬料，新鮮度很重要。最好不要一次作太多，想吃的時候再作是比較好的方式。

在國外雞蛋有分成A、B和C三種等級，同時在蛋的外包裝都印有包裝日期。A級蛋表示最新鮮，B級蛋表示次新鮮，而C級蛋的品質較差，大多數只供給食品工業廠商使用。蛋的新鮮與否很容易判定，當蛋打開來，發覺蛋黃堅挺，形狀完整，同時蛋清呈現透明的濃稠狀，就表示這個蛋是新鮮的。如果發覺蛋清是稀稀的水狀，同時蛋黃很容易破裂，就表示這個蛋已經放了有一段時間了。不是很新鮮的蛋可以拿來作煎蛋，全煮熟比較安全，不新鮮的蛋拿來作醬料不但危險，同時也會影響醬料的口感。

在台灣，蛋的分級一般比較不被消費者重視，比較在乎的反而是蛋的品種，例如白米亨雞所生的白玉蛋、紅羽毛雞所產的赤玉蛋(蛋殼呈現赤褐色)、改良的薄赤玉、野雞和白米亨雞交配所產的青玉等，各自具有不同的營養價值。不過要特別注意的是，蛋內富含膽固醇，所以拿來作醬料的時候要留意，不要在不知不覺中吃下太多醬料，以致攝取過多的膽固醇。

香菇

：中式醬料裡常用到香菇。因為香菇可以提供中式料理一種比較不刺激的香味。調製醬料的時候最怕的是香味過重，蓋過了食物本身的所有味道。香菇溫和的香味，剛好符合中式料理的要求，所以無論在烹調或是製作醬料時，香菇都會被考慮。製作醬料時，如果你覺得你所作的醬料少了一點香味，或是希望醬料吃起來有咀嚼的口感，不妨把剝碎的香菇細末加進去一起調煮，你作好的醬料就既濃稠又有口感。



鹽

：一般觀念中總認為鹽和糖是兩種截然不同的味道。其實當我們調醬料的時候，大部份只有在放了糖的情況下才會放鹽。換句話說，鹽是用來提味用的，也就是放一點點鹽，可以讓醬料裡面的酸甜味更明顯。醬料裡的鹹味大都來自醬油或其他像豆瓣醬一類的材料，加太多鹽只會讓醬料吃起來「死鹹」，破壞醬料本身的美味。另外在調製油份比較多的醬料或是甜的醬料，也可以放一點鹽，油類醬料吃起來比較不會那麼油膩可怕，甜的醬料吃起來也不會太甜膩。另外一個用鹽的原則是，如果調醬料時用的是醬油膏，這時要避免用鹽或少用鹽，以免調出來的醬料過鹹。

香菜

：最早產於歐洲地中海地區，台灣一年四季雖然都可以買到香菜，但是夏天香菜的價錢較高。買回來的香菜如果還沒有要使用，先不要碰到水，用紙包好放入冰箱冷藏，可以放到兩個星期左右。香菜碰到水以後容易腐爛，只能放幾天。調製醬料的時候通常都會將香菜切成末，然後加入醬料中，食物在沾的時候可以很容易就沾到香菜的香味。一般我們烤肉醃製烤肉醬的時候，不妨可以加進香菜末，讓肉在香菜末醬裡醃上一天，像這樣烤出來的肉不但有醬汁的香甜，也會有香菜自然的香味。另外使用香菜調製醬料還有一個原則，就是需要熬煮的醬料不適合放進香菜，因為香菜一經久煮，葉片會變黃，同時香味也會失去。



蒜頭

：台灣蒜頭的生產期，在每年的四月到七月。蒜頭的保存期限長，只要保持乾燥，放在通風的場所就可以放幾個月。怕麻煩的話可以到市場買現成已經剝好皮的，買回來之後可以把剝好皮的蒜粒放進一個乾淨的微波爐餐盒，然後放入冰箱冷藏，保持蒜粒的新鮮。如果發覺買回來的蒜頭已經有出水的情況，可以把蒜頭在水龍頭下沖洗乾淨，然後磨成蒜泥，放在冰箱上層冷凍，等要用的時候再取出，這樣又可以延長蒜頭的使用期限。蒜粒切片或是磨成蒜泥，都是調配醬料的好材料。在這裡建議大家，製作醬料時所用的材料越多，這時最好用蒜泥，因為蒜泥可以把蒜的味道均勻的和所有材料混合在一起。醬料裡的材料越簡單時，譬如蒜末醬油(裡面只有蒜末、醬油和香油)，可以用蒜片、或是蒜末，這樣可以咀嚼蒜片的滋味，感覺更好。



薑

：薑因為採收時期的不同而分為嫩薑、粉薑和老薑三種。嫩薑的水份最足，買回來要盡快吃掉，以免纖維化。至於老薑，因為本身所含的水份很少，所以不能再放進冰箱，以免水分又過度流失。薑在調製醬料的時候都經常被使用，一般使用的原則很簡單，如果你所調的醬料需要辣一點的味道，可以把粉薑磨成薑末或是熬成薑汁，然後混入醬料中，醬料中就會有一種薑的自然辛辣味。另外也可以使用老薑或是嫩薑來作醬料，但是用法不同。嫩薑最好切成極細的細絲，然後撒入醬料中(一般是海鮮醬料中)，吃起來脆脆的，口感十足。至於老薑可以用刀剝成很細的顆粒，放入醬料中，辛辣味會更重。由於薑的自然辛辣味，可以掩蓋住許多海鮮的腥味，所以在調製海鮮醬料時，薑是很常被使用的。現在有許多從國外進口的薑粉，就是把薑乾燥製成粉末，要用的時候撒一點。像這樣的薑粉也可以用來作醬料，不過效果較差。

酒

：酒在調製醬料的時候有畫龍點睛的功能。其實醋或是味霖本身就已經有酒的效果，再加入酒會讓整個醬料發酵的感覺更重。一般我們在調製醬料時常用的酒是米酒和葡萄酒兩種，通常和肉或魚類有關的醬料可以加一點米酒，讓肉吃起來有米發酵的香味，同時也減少魚或肉的腥味。另外葡萄酒多半用在和蔬菜有關的醬料，可以增加蔬菜的甜味。像是義大利麵醬裡面放的白酒，可以讓麵醬裡的番茄吃起來不那麼酸，有一點甜味。



青蔥

：青蔥的選購很簡單，只要蔥枝本身尾端沒有枯黃、翠綠，同時蔥身直挺即可。至於蔥絲，就是把買回來的青蔥洗乾淨，然後切成細絲狀，在使用前先泡在水中，防止蔥絲變乾變色，等醬料調好之後，抓入其中調勻即可。有人習慣把切好的蔥絲放入鹽水中浸泡，如果蔥絲是要用來調製醬料，最好不要放入鹽水，以免作出來的醬料太鹹。至於油蔥酥就是將青蔥洗淨擦乾，切成約1公分的蔥段，然後起油鍋，等油滾熱之後把蔥段放入炸至酥脆即可。起鍋前抓一小把鹽放入油鍋中，讓炸好的油蔥酥能夠保持長時間的酥脆。當然你也可以買現成炸好的油蔥酥，不過用剩的油蔥酥要放入冰箱冷藏，同時最好在開封後2~3個星期內使用完畢，確保不變質。



蔥薑蒜綜合泥醬



羊肉蔥沾醬

醋

：醋分為烏醋、白醋。至於一般市面上常見的鎮江醋或是五印醋等，都是烏醋的一種，因為釀造過程中加進的原料不同而在味道上有所差異。嚴格來說，包括穀類和水果在內的許多東西都可以拿來釀造醋。我們一般常吃的白醋或是黑醋，都是用穀類釀造的。白醋是用糯米純釀，經過三個月的釀造而成。至於黑醋，除了用糯米之外，還加入了紅蘿蔔和洋蔥等蔬果一起熬煮，之後再經三個月的釀造而得。由於醋的味道綜合了穀物、酒和蔬果的香甜，所以大部份醬料都需要醋來調味。同時加了醋之後，鹽就可以少放一些。為什麼呢？因為醋有突顯鹹味的作用，換句話說，食物在烹煮的過程中加一點醋，不用放太多鹽，嚐起來就會覺得夠鹹了。基於這樣的原理，醬料裡面多放醋，少放鹽，不但口感變得很豐富，同時也比較健康。到底在調製醬料的時候要加烏醋還是白醋呢？除了醬料顏色的考量之外，口感是最重要的。有一個原則可以供做參考，就是和肉類有關的醬料一般用烏醋比較多，至於和麵食蔬菜類有關的醬料用白醋較多。譬如排骨醬或是烤肉醬，一般我們都會用烏醋。但是沙拉醬或是水餃沾醬，則是用白醋的機會較多。但是因個人口味喜好不同，這個原則也不是百分之百成立，只是在烹調的原理上，一般都遵循這個想法。



糖醋醬



辣油：辣油所用的材料很簡單，就是辣椒粉和植物油。辣油在調製的過程中，要先把植物油溫熱，但是油溫千萬不要太高，否則最後會變得焦黑，就不像是辣油了。油溫熱了之後，我們可以慢慢往辣椒粉裡倒，一邊倒，一邊拌勻，粉和油的比例則隨各人喜好可以酌量增減。辣油不但本身是一道醬料，同時也可以加進其它材料，成為另一道醬料。由於辣油的味道重，所以拿辣油來調製另一道醬料的時候最好口味加重一點，譬如紅油抄手醬，紅油抄手醬裡的紅油辣，連帶的我們就要加入柴魚味精、蔥末、蒜末和大量的醬油等，才不會辣得沒感覺。

紅辣椒醬：紅辣椒醬算是最正統的辣醬，我們平常所稱的辣椒醬就是這種。它的製作方法也非常簡單，首先把紅辣椒清洗乾淨、擦乾，然後用果汁機打成漿狀就可以了。這種辣椒醬因為辣味較強，且沒什麼香氣，所以感覺比較粗糙。但也因為味道單純，所以當我們調製醬料的時候，不想讓辣椒以外的調味料味道干擾到我們的調味時，紅色辣椒醬就成了非常不錯的選擇。目前市面上的紅辣椒醬很多都加了調味，在選購的時候還是盡量以沒有調味的最好。

蠔油：蠔油的腥味重，所以拿來製作醬料的時候一定要加入重口味的配料，像是蒜頭、蔥蒜或是豆豉等。當然糖也是少不了的，因為糖可以中和少許蠔油所帶來的鹹腥味。因為利用蠔油所製成的醬料有很重的海鮮味，比較適合用在肉類或魚類的調味，若是拿來用在蔬菜或麵食調味，蔬菜或是麵食本身的味道就會被完全蓋住，反而吃不出食物的味道。

味霖：味霖是日本的調味料，就是酒醋。味霖剛釀造好的時候稱為本味霖，酒精度較高。一般我們在市面上看到的味霖調味料，是本味霖加以調味之後所製成的調味料。味霖是非常方便的材料，通常只要加以簡單的變化，就可以作成好吃的沾料。味霖本身的酸度夠、鮮度不夠，所以最好再加上柴魚味精或是蘿蔔泥等，來增加口感。因為味霖有一種近似酒的滋味，炸的東西在其中沾過，酥脆中帶有一股濃濃的酒醋味，顯得炸物更為爽口好吃。

味噌：味噌在日式料理中是很重要的調味材料。因為製作材料不同，味噌分為豆類味噌、米類味噌和麥類味噌三大類。另外在口味方面，還分為甜味、淡味、辣味等。在日本，因為各家製作秘訣的不同，林林總總發展出上百種不同口味，可見味噌真是日本人的魔力食物。如果你曾經利用味噌來調醬料的話，你就會驚訝味噌的方便實用。加一點糖、蕃茄醬和薑泥，就可以作出一份好吃的燙花枝魷魚沾料。味噌醬料大多數用在魚類調味，所以有海鮮料理的話，不要忘了利用冰箱裡剩下的味噌。利用味噌的時候不要忘了加糖或是蜂蜜，因為甜味可以引出味噌的香味。

甘草粉、肉桂粉、陳皮、八角、茴香粉：這些中藥調味料在一般中藥房就可以買到，而且價錢很便宜。這些調味料很常被用來調製醬料，但是有一個很重要的原則要把握，就是不能放太多或是煮太久，要不然就會讓醬料產生藥味，反而很難入口。加入這些材料的醬料一定要煮過，味道才會釋放出來。除了甘草粉外，多半在作肉類調味料的時候才會利用到這些口味比較重的材料。至於甘草粉，多被拿來作米醬一類帶有甜味的醬料。

豆瓣醬：豆瓣醬最主要的原料是蠶豆、花椒和鹽。如果喜歡吃辣，加辣椒拌炒就變成辣豆瓣了。豆瓣醬的香味很濃，口味也很重，調製醬料的時候如果覺得少一味，只要加入豆瓣醬，就可以調出好吃的醬料。其實，豆瓣醬還有一項專長，就是壓抑腥味，以後碰到腥膻的食材，只要加入豆瓣醬，馬上就可以搞定。



白蘿蔔泥、洋蔥碎末：在日式或是西式醬料中，經常利用根莖類的蔬菜磨成泥，加入醬料中來增進醬料的口感。因為蘿蔔泥和洋蔥這一類的根莖蔬菜有很好的吸水性，放入醬料中可以很輕易的吸取醬汁，以天婦羅沾醬為例，當炸天婦羅放入醬汁裡沾醬時，天婦羅的表面都會沾滿蘿蔔泥和厚厚的醬汁，吃起來有蘿蔔泥的清新口感，也有醬料的鮮味。



蝦米：蝦米來自大海，加了蝦米的醬料就多了一種海產的鮮味。蝦米因為經過曬乾的處理過程，所以在使用前要先浸泡開來，同時要先用熱油爆過，才能把味道爆出來。因此只有在有油的醬料中，我們才會使用蝦米，否則蝦米的香味和酥脆口感就出不來。

在來米粉、太白粉：有許多醬料需要加入在來米粉一起熬煮，讓整個醬料呈現像醬糊一樣的糊狀；也有許多醬料需要加入太白粉芡，讓整個醬料呈現透明的粘稠感。這兩種粉最大的差別在於粘稠度，在來米粉的口感比較鬆，太白粉的口感比較緊比較Q。所以一般小吃的沾醬都是用在來米粉，因為要沾取比較容易；太白粉則一般多用在拌炒燴醬(也就是燴飯或是燴麵的醬)，因為燴醬裡面有許多蔬菜和肉片，用太白粉比較不會散成一片。

胡椒粉：粘稠的醬料如果加入顆粒較粗的胡椒粉，吃起來就會有特殊的嚼感。水性的醬料如果要加胡椒粉的話，最好加顆粒很細的胡椒粉末，因為粉末可以完全溶解，讓胡椒味道徹底遍佈整個醬料。水性醬料如果加的是顆粒較粗的胡椒粉，胡椒粉容易沉澱在底部，形成浪費。

香草粉：不要以為只有在作甜點的時候才會用到香草粉，其實在許多濃稠的沙拉裡都可以加入香草粉，只要不加過多，都會讓沙拉多了一份香草的香味。另外有許多需要加鮮奶油的西式醬料，也可以加入微量的香草粉，讓人吃出完全不同的感覺。

味精：現代人說到味精，大都敬而遠之。其實在醬料國度裡，味精還是被大量使用的，只不過所使用的味精從傳統的化學味精，轉變成天然的柴魚味精。調製醬料的時候不是直接把味精和所有材料一起調勻即可，因為柴魚味精還是要經過烹煮才會入味。換言之，需要熬煮的醬料，才能加入味精。如果真不喜歡味精的話，可以加入少許冰糖，和柴魚屑及其他材料一起熬煮醬料，也可以有同樣的效果。

豆腐乳、蔭瓜末、海帶醬：醬菜和醬料一直是密不可分的，因為製作醬料和醬菜的原料有許多雷同之處，更特別的是，醬菜往往還可以拿來製作醬料。像是豆腐乳就是很好的例子。吃羊肉爐的時候，只要用豆腐乳，加上少許開水、糖、香菜末、豆瓣醬，仔細調勻就是很好吃的羊肉沾料。利用醬菜來調製醬料的原則很簡單，一定要加糖，盡量少用醬油，還有最好加入蔥末或是香菜末，這樣調好的醬料就會很好吃。



蕃茄、蕃茄醬：蕃茄在西方料理中，包括義大利菜、墨西哥菜等，都是經常使用到的調味料，相反地，國人就比較常用蕃茄醬。這是因為西方料理習慣把蕃茄這種東西當作調理蔬果，而我們卻習慣直接把蕃茄拿來作調味用。新鮮的蕃茄帶有自然的香味和甜味，有提鮮的作用，同時也可以緩和它調味料對舌頭的刺激，只要在醬料中加進蕃茄，就比較不會有「死鹹」或甜得過膩的感覺。至於蕃茄醬就不是這麼一回事了。因為蕃茄醬是已經調味過的東西，所以蕃茄本身的風味反而不明顯，而在醬料中使用蕃茄醬，最主要是為了製造醬料的濃稠感，其次是為了調色。紅紅的醬色，總是可以讓人胃口大開。



麻醬麵醬

可用於擔仔麵、乾麵、滷肉飯淋汁，或是燙青菜淋汁。

材料：芝麻醬·醬油·糖·白醋·香油·冷開水·蒜泥

芝麻醬細細濃稠的口感穿透到麵條裡，然後在微微酸甜的滋味中，猛然吃到蒜泥那種微微嗆鼻的香，這就是麻醬麵醬的魅力。芝麻醬本身就已經帶有油脂，加進麵條裡讓麵條吃起來更為滑潤，所以只要再滴上少許香油，芝麻醬的魅力就完全展現無遺。麻醬麵因為油脂感比較重，所以吃的時候最好不要忘記撒一把蔥花或是細細的香菜末，味道會更好。



日式天婦羅沾料

適用於油炸魚片、大蝦或是蔬菜如青椒、茄子、香菇、地瓜片等沾料。

材料：白蘿蔔泥·味霖·柴魚味精

天婦羅沾料很簡單，利用味霖本身酒醋的香味，配合柴魚味精的鮮味和白蘿蔔泥的清爽，調成既簡單又美味的沾料。因為天婦羅是炸物，沾上酒醋可以去除油膩，使吃的人不覺得油膩。這道沾料非常清爽，沾過之後還是可以感覺到炸衣的酥脆，是很成功的日式沾料。

椰香奶油土司抹醬

可用於法國麵包、土司抹醬用，或燒烤肉片、海鮮塗抹提味用。

材料：椰子汁·椰子粉·奶油·鹽·果糖·白胡椒粉

蒜味土司是大家常吃的，但是這道椰香奶油土司抹醬可能就比较少見了，其實差別只在於把蒜味改成椰香。椰香奶油好吃在於結合兩種不同香味所創造出來的獨特口感，一塗在土司上，經過加熱烘烤，馬上改變土司的面貌。酥脆香甜中帶有濃濃的奶香，讓早晨與眾不同。



豆乳泥辣醬

用途廣泛，可用於炒、蒸、燴或沾醬之用。

材料：豆腐乳·果糖·辣油·水·醬油·蒜泥·蔥末

豆腐乳吃起來紮實甘鹹，味道比較內斂，不夠活潑，稍微吃多一點就會感到太鹹。蒜泥和蔥末加進去之後，可以馬上讓人有微辣和爽脆的感覺，讓豆腐乳的香味更明顯。此外，果糖可以中和豆腐乳的鹹味，整個豆乳醬吃起來香甜。總之這道醬料保持了豆腐乳的香味和甘味，利用果糖中和鹹味，讓醬料吃起來更對味。

米醬

可用於燻粉肝、燙豬肝，或是粽子、甜不辣沾料。

材料：在來米粉·醬油·糖·水·鹽·甘草粉



肉圓淋上米醬能夠去除油膩感，最主要是因為在來米粉可以讓肉圓表皮變軟，原本卡在外皮的油汁，也會適度地被米醬吸收，讓肉圓吃起來不會太油膩。此外，米醬的材料除了在來米粉外，只有醬油、糖、水和鹽，這麼簡單的調味使得肉圓內餡的味道不會被醬料遮蓋。最重要的是加進甘草粉之後，整個醬料吃起來更甘甜。米醬經過世代傳承，仍舊受歡迎，不是沒有道理的。

鹽水雞沾料

除了沾鹽水雞，也可以和豆乾滷蛋等滷味搭配，或加一點到麵湯裡，麵湯更好喝。

材料：鹽·薑·蔥·酒·水·陳皮·桂皮·八角

一般吃螃蟹一類的海鮮時，只要用蔥薑水即可吃出鮮味。但是碰到雞鴨料理，通常都需要有中藥材料來輔助，才能讓雞肉產生出獨特的香味。這道鹽水雞沾料好吃在於它在很鹹的味道中，可以隱隱吃到中藥和酒的香味，所以沾料吃起來不會是「死鹹」的感覺。



泰式酸醋醬

可用於燙花枝或肉片沾醬、煮魚、炒青菜，或是火鍋湯底（用於火鍋湯底的話量要加倍）。

材料：白醋·辣椒·蔥末·洋蔥·香菜·蒜末·糖

泰式沾料都是很重口味的，所以它的材料味道都比較重。因為許多泰式料理都是海產，所以沾料多用能壓住腥味的材料。泰式酸醋醬好吃的原因，在於它在辛辣中帶有米醋的香甜，因此醋和糖絕不能少放。這和一般台式的海鮮沾料不同，因為台式海鮮沾料一般是不放辣椒的，但是泰式酸醋醬卻少不了辣椒。



昆布醬

可用於沾油炸食物、油炸青菜，或當作配稀飯的醬菜吃。

材料：昆布(海帶乾)·醬油·水·糖·白胡椒粉·鹽

日本味道濃厚的昆布醬是比較少被用來做沾料的醬，其實懂得吃的人是不會忽略昆布醬的魅力的。昆布醬是最具有海味的醬料，那種略帶腥味的濃稠感，沾在炸蔬菜的炸衣上，特別能讓吃的人感受到海的風味。當然如果吃的時候再來一碗味噌湯的話，你大概就能夠感受到海風鹹濕濕的無限魅力。



日式照燒醬

可當烤肉時生肉醃醬或是烤熟之後的沾醬。

材料：醬油·蠔油·糖·香油·水·太白粉·黑胡椒粉·鹽

日式照燒醬與傳統烤肉醬最大的差異在於較甜較濃稠，這是因為大量的糖、蠔油和太白粉水造成的芡芡效果，讓燒烤出來的食物外表多了一種粘稠的焦味。所以日式照燒醬作出來的烤肉更Q更香濃外表更粘稠，就是這個原因。



清蒸螃蟹沙蝦沾醬

可做為清蒸海鮮如螃蟹、魚或水煮蝦沾料。

材料：薑末·白醋·糖·水·鹽

糖和白醋混合的口感和味道，特別能讓海鮮的滋味散發出來。薑末用來去腥，少量的鹽用來提味。當把螃蟹或是沙蝦浸在沾料裡的時候，螃蟹沙蝦肉很快就可以浸滿這種酸甜的醬汁，吃起來酸甜鬆脆，相當可口。由於海鮮本身就已經有鮮味和少許的鹹味，只要再加上帶有酒味的酸甜味，就能吃出帶有白酒滋味的海鮮大餐。



橙汁排骨醬

可用於魚排、豬小排骨燴醬，或炸海鮮類沾醬。

材料：柳橙·蕃茄醬·糖·鹽·水

肉類好吃卻容易膩，柳橙的新鮮口感剛好去除這種油膩。但是柳橙本身甜味大過酸味，如果只有甜沒有酸，吃起來就會太甜，所以在這裡加上一些蕃茄醬，排骨燒煮起來在微焦中帶有酸甜，咬起來油而不膩。柳橙和蕃茄是不同滋味的水果，橙汁排骨最好吃的地方在於將蔬果的甜美熬進排骨肉中，是很經典的料理。



醬料明星

它們為什麼好吃？

菜好吃大多是因為醬料調得對，因為作菜的方法大同小異，惟有調味的竅門才是決勝成敗的關鍵。瞭解醬料好吃的原理，美味只要1、2分鐘就可以創造出來；不瞭解這些醬料成名的原因，就永遠是門外漢。與其看食譜作菜，倒不如好好觀摩下列的醬料經典，還更能作出一手好菜。

以下都是好吃的醬料，在醬料國度的版圖裡，它們一直是耀眼誘人的醬料明星。我們在這裡要一一介紹它們好吃的秘訣，讓大大家瞭解，一道好吃的醬料，為什麼會這麼好吃，究竟味道對在哪裡？

炸雞塊酸甜醬

除了沾炸雞塊之外，沾薯條、炸洋葱圈和餐包也都相當美味。

材料：水·醬油·白醋·沙拉油·糖·在來米粉·洋葱粉·大蒜粉·糖漿·鹽

這一道醬料好吃的原因，在於鹽和洋葱大蒜粉的交互味覺，使得炸雞帶有鹽酥雞的滋味。至於其他的白醋、蔥蒜和糖，則是讓醬料吃起來有糖醋醬的風味。鹽酥加上糖醋，這兩種最受歡迎調味的混合，造就了炸雞塊酸甜醬受歡迎的地位。



炸花枝沾醬

用做油炸海鮮或蔬菜沾醬。

材料：烏醋·蔥末·蒜末·辣椒末·薑末·香菜末·糖·蕃茄醬·香油



這是典型的五味醬，外加糖、烏醋、蕃茄醬和香油。五味醬的用途廣泛，它好吃在於它結合不同的辛辣和香氣，讓海鮮在五種口感中味道更鮮美。至於糖、烏醋、蕃茄醬和香油則是為了增加炸物外皮的酸甜，因為一般炸海鮮或炸蔬菜的炸衣屬於澱粉質，沾了糖醋味道的醬吃起來更爽口。

魚香醬

可用於魚香肉絲、魚香茄子、魚香豆腐調味料。

材料：辣豆瓣醬·醬油·水·黑醋·糖·酒·太白粉·蔥末·薑末·蒜末·油

辣豆瓣醬可以抑制腥味，所以常被用在魚香醬裡。魚香醬基本就是一個大雜燴，大多數醬料所用的材料這裡都有，所以魚香醬不但可以用來煮魚、甚至煮肉、煮豆腐茄子。因為材料多，所以口感吃起來多複雜，這大概也是魚香醬的魅力所在吧！建議大家魚香醬作好之後，可以拿來包饅頭、夾土司，味道也很特別。



醬料的保存原則：

含有易腐的牛奶、蛋黃之類材料的醬料，最好是馬上用完，不要存放；其餘醬料的保存，則應冷卻加蓋再冷藏；濃稠的醬料為預防表面變乾變硬，可塗上薄油，或用膠膜、油紙等覆蓋，並拍去表面空氣。經過這樣的處理，將可以使醬料使用的期間大為增長。

寫在醬料情報 的流行前夕

楊桃文化事業公司花了許多的人力物力，不停在眾多共同元素中，要找尋不同的美味。日本有一個關於醬料師傅的傳統，學習醬料從一開始到出師，需要十年時間，可見得醬料的世界的確遼闊無邊。其實調配醬料的材料不過幾十種，為什麼這幾十種材料可以變化出幾千種醬料呢？這中間到底有什麼魔力的線索可以讓我們找尋呢？

錯失滋味的感覺

有一天，當你踏上旅途，買了一個便當，正當你飢腸轆轆盡情享用美食的時候，突然發現便當裡少放了一樣東西：醃黃瓜，這時候，相信大多數人都會有一種錯失滋味的感覺。少了這麼小小幾片醃黃瓜，卻給人一種大大的失落感，這就是滋味帶來的魅力。我們的醬料情報員所努力的，就是要在這種失落滋味錯綜複雜的情緒中，去歸納醬料所帶給我們的種種感覺。目前我們已經找到將近200種膾炙人口的美味醬料，這麼努力找尋醬料的用意，就是不希望平淡無奇的生活，有錯失滋味的感覺。大家只要準備幾樣簡單的基本材料，就能夠掌握一種你想吃到的滋味，好像一切美好的感覺都可以掌握在手中，隨時可以拿出來準備享用。

評論醬料的權威

其實，早在17世紀，法國亨利四世的主廚La Varenne就曾經出版一本醬料專書，詳述各種醬料的作法。但是這兩三百年來，評論醬料一直無法成為一種權威。為什麼呢？大概醬料是沒有權威的，喜歡吃才算數。楊桃文化公司在製作「醬料情報誌」和「超級醬料手冊」時，體會到醬料這種民主的精神。當某一種醬料，能夠讓你心動，想要花上幾分鐘動手作，這道醬料才有真正的味道。所以我們努力要讓調醬料成為有個性的流行，當你照著上面的方法作，也許就這麼不經意的變化，就調出屬於自己的醬料，成為自我醬料的權威。成為這樣的權威需要多久的時間呢？5分鐘吧！當你打開書，開始照著作的時候，醬料權威的光環就慢慢的籠罩在你的頭上了。

醬油消失的時代

我們的找尋醬料之旅，在找到許多醬料製作方法的同時，我們也找到了一個結論，那就是：醬油遲早有一天會從我們的廚房消失。取而代之的，是許許多多已經調好味道的方便醬。想煮麻婆豆腐？不必翻食譜，只要從櫥子裡拿出麻婆豆腐醬，照著瓶子上的簡單說明，加加減減，也許就在10分鐘內，你就擁有和食譜上一模一樣的麻婆豆腐，不但顏色一樣、香味一樣，連味道也一樣。

也許醬油消失的時代，就是我們失去個性的時代。每個家庭的廚房裡，一樣的方便醬、一樣的色彩，當你百分之百的確知你煮出來的菜是什麼味道時，是一種什麼樣的感覺呢？的確很難令人想像。畢竟，少了嚐試，少了錯誤，醬料不再具有令人期待的魔力。醬料最大的魅力，來自你我動手調製的樂趣。只有不斷的嚐試和想像，醬料國度裡的酸甜苦辣才會成為生活中美好的記憶。



想要擁有100道醬料的詳細配方合作法嗎？

想像一個沒有醬料的城市，當你坐在圓環的小攤子，端到面前的是一盤沒有醬料的蚵仔煎，配上一盤沒有沾醬的燙魷魚，也許你會湧起想逃跑的慾望，你從來不知道原來食不知味是如此難受。

雙重個性的醬料情報誌，是資訊也是手記。每一道醬料都有詳細清楚的材料調配比例、簡單易學的調製方法，紮紮實實的100道魅力醬料為你的生活加油添醋。書中還有精美的篇幅，可以讓您在裡面寫下每天的工作記事和生活感想，日復一日，隨著手記的開闢，一道道美味的醬料便無聲無息的進駐你的記憶中，不須特別背誦，你也能變成廚房裡的調味高手。你想了解新時代的醬料分類與通訊產品有何關聯性嗎？你想知道什麼是醬料的第十種滋味嗎？你想脫離食不知味的恐懼嗎？醬料情報誌滿足你對一切未知的想像。

如何找尋一本貼心的食譜

有許多歐巴桑，對年輕人動不動就花錢買書的情形頗不以為然，她們也許從來沒有買過任何一本育嬰手冊，孩子照樣生了一堆。許多媽媽甚至沒有買過任何一本食譜，照樣煮了一輩子飯；倒是許多年輕女孩，買了一堆食譜，卻難得有下廚的機會。食譜和育嬰手冊，在性質上是很相近的產品。有沒有這些書，飯照吃，孩子照生。如果是這樣，那為什麼要買食譜呢？

說來說去，都是浪漫愛情惹的禍。因為現代女孩子在結婚前不是唸書就是忙著工作，很少有時間待在家裡面學作菜，等到婚姻大事降臨，才匆匆忙忙尋找悉補的機會，買食譜自己學就是最經濟實惠又省時的方式。不過究竟要怎麼樣才能找到一本既貼心又實用的食譜呢？在這裡我們要提供你10種很有用的建議，讓您可以在有限的預算下，買到可以真正改變您廚藝的工具書。

1 買食譜之前，先想一想自己喜歡吃什麼，不要一味想討好你的情人、家人或是朋友，因為這樣學作菜的效果反而會大打折扣。平常喜歡吃的菜在腦海裡的印象最深，你或多或少都會對作法感到好奇，你的好奇心再配合食譜的教法，你很容易就會學會這道菜。等你有了烹飪的基礎，再去學別人喜歡吃的菜就事半功倍了。

2 盡量和朋友或是同事買同一本食譜。買同一本食譜的好處就是可以縮短學習的時間，因為有空的話大家一起討論作業疑難雜症，總是比自己一個人摸索要來得快多了。特別是作菜成果可以大家一起分享的，你學起來的動機就強多了。

3 認識材料也很重要。許多菜色的口感和材料的挑選和新鮮度有很大的關係，所以挑選食譜的時候最好挑裡面有詳盡的材料介紹。一位烹飪老師的功力

深厚與否，可以從這位老師對材料的認識程度判斷。功力越深的老師，越能夠把材料的特性講得深入淺出，這位老師所作的食譜品質一定不會太差，你大概就可以放心選購了。

4 不要迷信大菜。通常大菜都是餐廳師傅的專利，如果你一心一意想作大菜，很可能到頭來花了大錢買材料，反而吃不出大菜的效果。最家常的菜通常是最常吃最受歡迎的菜，所以挑選食譜的時候最好不要好高騖遠，買了一本只能看不能吃的回家擺著。

5 先解決問題。平常下廚的時候你一定會碰到許多不了解的疑問，先把這些問題存疑，有機會逛書店的時候翻翻各種食譜，很快就可以在這些食譜裡找到答案。如果你看到一本書裡面，講了許多烹飪方法剛好可以解決你平時的疑問，那麼八九不離十，這就是你需要的食譜。

6 配合電視節目學習。現在有線電視裡面有非常多烹飪教學節目，可以先收看這些節目，你從電視上的講解大致上就可以了解這道菜的難易度，如果電視上表演的菜色太複雜，純欣賞就可以了，不必麻煩自己作。如果湊巧看到自己喜歡、作法又簡單的菜，可以從電視上把作法抄下來，或是到書店裡找這些菜的食譜配合著學，這樣學起來就快多了。特別現在有許多電視節目都有配合出版食譜，可以買這類的食譜，一邊看電視一邊學，買一送一更划算。

7 秘訣重於配方。除了點心作法之外，一般菜的作法都是秘訣和原理的掌握重於材料份量；也就是說菜好不好吃都是原理的掌握，其他材料的配方多寡都是小事。基本上每一道菜好不好吃，大概都只有一個秘訣，知道秘訣以後，不必背誦不需死記，下次只要稍微一回想想就能夠作出很好吃了的菜了。所以挑食譜的時候最好挑裡面有秘訣提示的，好的秘訣提示可以讓你在不必死背的情形下輕鬆學會作菜。

8 如果你對某一類的食物有特殊的偏好，不妨可以

選購專題性的書當做參考書。現在市面上有許多專題性的食譜，像是海鮮、牛肉類的專題書，從最簡單的材料選購，到各種菜色的烹調，都有系列而詳盡的介紹。譬如你喜歡吃海鮮，不妨買一本海鮮專書，下次無論你從市場上買到什麼樣的海鮮，你都會懂得如何處理。專題書特別有收藏的價值，因為所有詳細的資料都在同一本書中，你不需要同時翻閱好幾本食譜，就能找到自己想要的資料。不過一般專題性的書售價都比較高，所以不需要買太多本，只要買資料最詳盡豐富的一本即可。目前專題書還是以日文書直接翻譯的，內容最豐富，買起來也最划算。

9 最好花點錢買一本醬料的專書，因為只要醬料下得對，百分之九十的菜都會對味。所以一本好的醬料專書，可以陪伴你五十年，成為你烹調時最好的幫手。通常一種醬料可以適用在3、5道菜，熟練的話，同一種醬料更可以變化出許多的不同的吃法。特別是醬料的調製都很簡單，如果因為這樣簡單的動作，可以讓菜更好吃，那麼這本醬料手冊絕對就值回票價了。

10 一本食譜的合理價位究竟在哪裡呢？根據快樂廚房雜誌工作人員的統計調查，如果以家常菜來說，平均每一道菜大約在1.75~4.2元算是合理價位。譬如說一本食譜定價350元，而裡面有200道菜，350元除以200，每道菜的平均單價是1.75元，那麼這本書就算是「便宜又大碗」，在市場上銷路會不錯。如果每道菜低於1.75元，因為製作成本太低廉，反而不是件好事。但若是每道菜的單價在6.5元以上，就算是高價位的書，通常有特別規劃或是專題書，才能賣到這樣的高價位。但因為是專題書，所以只要製作精美，銷路也有一定的保障。至於單價在4.2~6.5元中間的，屬於中等價位，中等價位的書，銷路好不好就完全看運氣了。

燒肉粽和甜辣醬的 跨世紀交情



二十年前，在還沒有便利商店之前，每天九點過後的夜晚，就好像拉下黑幕的舞台，一個個遊動的攤販，輪流出現在這個佈滿星斗的舞台。首先是賣米漿和蘋果麵包的老伯，接著是臭豆腐攤，再來是燒甘蔗和麵茶車，然後，在接近午夜時刻，燒肉粽的叫喊聲，永遠讓你不管悠揚或是沙啞，燒肉粽的叫喊聲，永遠讓你有一種「絕對不會餓肚子上床」的安心。

當然，並不是所有攤販都是有聲音的。烤香腸就是無聲的，沙茶魷魚就是無聲的。很少賣香腸的人會大喊，招呼你來買香腸。他們通常都是安安靜靜的站在街頭的一角，利用香腸魷魚誘人的香味來招呼過往的行人。但是無論有聲無聲，二十年前我們所生活的街頭，就是在這些美味穿梭來往之間，感受黑夜的無比魅力。

也許因為賣燒肉粽的老伯已經離世，或是這種不定時的買賣不再受到歡迎，燒肉粽的魅力，已經從寒冷冬夜的填飽肚腸，演變成和多樣醬料的搭配關係，吃肉粽已經變成一種口味的遊戲。近幾年的燒肉粽到底有些什麼樣具體的變化呢？就讓我們來翻翻看燒肉粽事件簿和甜辣醬事件簿，看看這兩個事件簿裡，有那些關於燒肉粽和甜辣醬的有趣故事。

燒肉粽事件簿

事件一：十幾年前，一個自殺的女子從樓上跳下，壓死賣燒肉粽的小販，像這樣戲劇化的社會新聞，把「燒肉粽」這首歌的動人情境，渲染得更淒苦無比，時光彷彿又回到台灣光復初期，昏暗的路燈、狗叫個不停，半夜在街頭賣肉粽好像就是出自百般無奈的一種行業。因此燒肉粽事件簿的第一件事，就是曾經有人因為賣肉粽而喪生，所以賣肉粽在台灣也算是高危險行業，想賣的人最好有保險。

甜辣醬事件簿

事件一：甜辣醬怎麼被發現的？據說這是二十幾年前，就在台北紅樓戲院旁邊有名的沙茶火鍋店裡，幾個朋友在酒酣耳熱之餘，所討論研究出來的。當然這幾個人現在都是台灣幾個企業知名的大老闆，企業家和甜辣醬似乎很難讓人產生聯想，不過事實就是如此。一瓶瓶小小的甜辣醬擺上貨架，錢就這樣賺進來了。1小匙糖、1小匙冷開水、2大匙便宜的工研辣椒醬，調一調，就是知名

事件二：賣粽子的人可憐，吃粽子的人享受，這是郭金發唱的「燒肉粽」一直給人的刻板印象。其實賣肉粽並沒有想像中可憐，只要肉粽好吃，賣肉粽的收入遠遠要比許多上班族來得好。現在雖然肉粽已經進駐便利商店了，但是街頭腳踏車上的燒肉粽，好像永遠都有一種和黑夜有關的魔力。賣粽子的人一喊，燒肉粽的香味彷彿就順著喊叫的聲音，流傳在大街小巷。如果他肺活量夠大的話，他一喊「燒肉粽」，你就好像一邊聽歌劇一邊吃粽子，這絕對是便利商店的粽子所無法提供的享受。

事件三：其實燒肉粽要好吃，最重要就是要「燒」，也就是要夠燙，這樣才叫燒肉粽。但是燒肉粽又怕在高溫中不停的加熱，因為這樣會讓粽子外面糊掉，呈現裡外口感不均的情況。所以照顧肉粽是一個很費工的動作，這就是為什麼肉粽在一般便利超商還不能很普遍的原因。根據這個缺點，許多現代連鎖商店想出了一個克服的辦法，就是把肉粽的體積縮小。粽子體積縮小的用處在於，當粽子從冰箱裡拿出來出爐的時候，加熱時間縮短，裡外口感會比較一致。因此燒肉粽事件簿的第三個重要事件，就是現代粽子的體積有越來越小的趨勢，特別是在連鎖便利商店買的粽子要比在路邊攤買的要小。

的甜辣醬。如果你知道甜辣醬是用這麼簡單的方法作成的，你一定會奇怪為什麼自己每年要在不知不覺中，花掉幾百塊錢買甜辣醬。

事件二：花30元買一顆粽子，然後倒一匙甜辣醬，吃的時候如果覺得不夠味，再多倒一些，算一算，不知不覺中，你大概已經吃掉5塊錢的甜辣醬，錢就是這樣花掉的；如果全台灣每天吃掉20萬顆粽子，生產甜辣醬的老闆也就是這樣賺錢的。所以想省銀兩的話，買了粽子最好當場吃，不要帶回家，吃的時候多跟老闆要一些醬料，這樣你就少了甜辣醬的花費。甜辣醬賺錢的故事，改變了台灣醬料販售的生態。越來越多方方便醬料的發明，都是受了甜辣醬成功的鼓勵。所以甜辣醬事件簿的第二件大事，就是改變了台灣人對方便醬的看法，也帶動了蠔油等外來醬料的銷售成績。

事件三：甜辣醬所帶動的，不只是其它方便醬的銷售，同時還有許多冷凍食品的推出。冷凍水餃就是甜辣醬很好的朋友，雖然一般在冷凍水餃裡都會附上醬油，但是相信多數人把水餃買回家以後，都還是配著甜辣醬一類的醬料吃，很少會利用到它所附的調味包。所以甜辣醬事件簿的第三件大事，就是方便醬本身同時帶動了

好吃肉粽的簡單作法

廣東裹蒸粽

材料	
長糯米	1斤
綠豆粉	1/2斤
五花肉	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
粽葉	20~30張
棉繩	適量
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：
1. 荷葉用熱水煮5~6分鐘，洗淨，粽葉泡軟洗淨瀝乾備用。
2. 長糯米泡1小時，綠豆仁泡半小時，乾蓮子泡1小時備用。
3. 將雞肉、五花肉和香菇用醃料一起醃半小時。
4. 叉燒肉切丁，連同糯米及調味料一起拌勻。
5. 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。

桂花蓮子粽

材料	
圓糯米	1斤
桂花醬	2大匙
蓮子	1/2斤
鹼粉	1/2兩
粽葉	40張
粽繩	20條

作法：
1. 米洗淨泡水2小時瀝乾加鹼粉及桂花醬、蓮子拌勻。
2. 粽葉洗淨，2片重疊折成三角形，將拌好之米包成小粽子狀(包時留點空隙)，以粽繩綁好(不要包太大)。
3. 鍋中加水漫過粽子煮沸，以中小火煮2小時，取出待冷，食用時沾果糖或蜂蜜，其風味更棒。

湖州肉粽

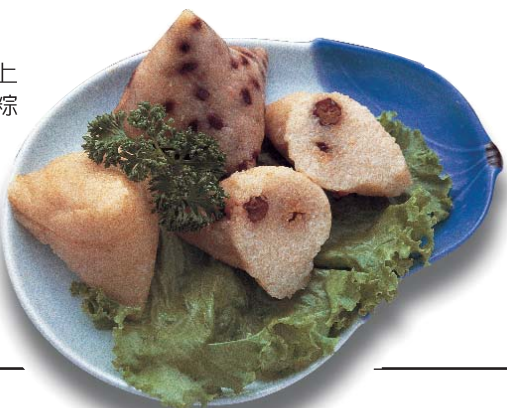
材料	
圓糯米	1斤
梅花肉	1斤
豬油(板油)	1/2斤(切長條)
粽葉	約20張
棉繩	適量
醃料	
醬油	3大匙
味精	少許
高粱酒	1大匙
調味料	
醬油	3大匙
鹽	1大匙
味精	少許

作法：
1. 圓糯米洗淨浸泡3小時，瀝乾備用。
2. 梅花肉切長條狀，用醃料醃2~3小時。
3. 糯米加入調味料攪拌均勻。
4. 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。
5. 將包好的粽子放入水中煮約3小時即可。

豆沙粽

材料	
圓糯米	1斤
豆沙	1斤
粽葉	約20張
棉繩	適量

作法：
1. 圓糯米洗淨浸泡3小時，瀝乾備用。
2. 豆沙分成約1~2兩重的小塊，搓成長條狀備用。
3. 取兩片粽葉，背對背，折成杓狀，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。
4. 包好的粽子放入水中煮約4小時即可。
附註：水量必須淹過粽子，下鍋時冷熱水皆可。



好吃肉粽的簡單作法



黑糯米豆沙粽

作法：
1. 黑糯米洗淨後浸泡一夜，再放入蒸籠蒸1小時備用。
2. 圓糯米洗淨浸泡3小時，瀝乾備用。
3. 豆沙搓成約2兩重長條狀備用。
4. 將黑糯米與圓糯米混合拌勻，取兩張粽葉折成杓狀，放入2大匙米，擺入1條豆沙，再輕輕加入一杓米，然後包起，用棉線綁好即可放入鍋中，水煮4小時熟透為止。
附註：同樣的包法，可將內餡以五花肉取代，即成黑糯米肉粽。

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

裸粽

作法：
1. 將香菇切成六等份，夾心肉切成細小塊，蝦米泡軟備用。
2. 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。
3. 糯米粉拌入糖水揉成糰狀，平分成16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。

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

八寶肉粽

作法：
1. 糯米洗淨泡水約1小時之後瀝乾水份，粽葉洗淨泡水備用。
2. 香菇泡軟洗淨去蒂，豬肉切為12塊，蝦米洗淨，栗子洗淨加水蒸熟備用，鹹蛋黃酒些米酒，烤箱以100度烤約10分鐘。
3. 2大匙油燒熱炒香蒜頭酥加入調味料1，煮開後放肉及栗子、香菇以中火煮至汁乾備用。
4. 1/2杯香油熱鍋，將開陽、油蔥酥炒香，加入調味料2及糯米拌炒，不時地加水炒至糯米半熟為止，約10分鐘。
5. 以2張粽葉重疊折成斗狀，先放入糯米再放肉、香菇、栗子、蛋黃，再補上一層糯米包成一般粽子狀，以繩子綁好入蒸籠半小時即可食用。

材料	
長糯米	1斤
豬肉	6兩
蝦米	2兩
香菇	12朵
栗子	12個
鹹蛋黃	6個
油蔥酥	2大匙
蒜頭酥	2大匙
粽繩	12條
粽葉	24條
調味料1	
醬油	4大匙
水	1杯
米酒	1小匙
鹽	1/4小匙
糖	1/2小匙
粽葉	24條
調味料2	
醬油	4大匙
香油	1/2杯
柴魚粉	2大匙
胡椒粉	1大匙



鹼粽

作法：
1. 糯米洗淨後瀝乾，將鹼粉放入拌勻，放置1~2小時使其入味，中間必須不時攪動。
2. 取兩片粽葉以交叉方式折成三角形，倒入約一平匙湯匙份量的米包起，不可太緊，使裡面搖晃時還有聲音。
3. 鍋內水煮開時，將粽子放入水中煮約3小時即可。煮至2小時左右，可取出一個試試看，軟度夠了，可加少許硼砂煮約15~30分鐘，以增加Q度並且較不會黏粽葉。
附註：硼砂屬於化學物品，多吃有礙健康，所以不一定要加。

材料：	
圓糯米	2斤
鹼粉	1兩
粽葉	120張
棉繩	適量

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
棉繩	適量
調味料	
醬油	3~5大匙
鹽	少許
五香粉	適量
胡椒粉	適量

作法：
1. 長糯米洗淨後，泡半小時，瀝乾備用。
2. 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。
3. 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。
4. 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，並且粽子要分開放，不可重疊，以免生熟不均。

怎麼加醬料才好吃？



想像一粒熱騰騰的肉粽，淋上鮮美香辣的甜辣醬是什麼樣的一種滋味？的確，像燒肉粽和甜辣醬這樣跨世紀的絕配，是很難被時代淘汰，也很難從人們的記憶中抹滅。但是到底醬料要怎麼加，粽子才會好吃呢？在這裡我們要提供您十大秘方。請大家看清楚，照著加，把燒肉粽最鮮美的滋味吃出來。

- 1 台灣北部粽多是用蒸的，南部粽多是整個放入水中煮。因為南部粽大多是先將生米拌炒過，然後再放入水中煮過，所以油份會少一點。吃的時候，可以在甜辣醬裡面滴幾滴香油，沾著粽子吃，滋味很好。至於北部粽，只要直接沾甜辣醬吃即可，不需要再加香油。
- 2 粽子剛從冰箱冷凍庫拿出來，如果想用電鍋加熱，最好連著粽葉一起加熱，味道會更香。蒸的方法很簡單，只要在外鍋加約一杯水，然後按下電鍋開關，等開關跳起來之後再燜約10分鐘即可。但如果用微波爐，要先將粽葉剝掉，然後蓋上保鮮膜，放入微波爐加熱大概2分鐘就可以吃了。粽子在加熱後才能倒上沾醬，否則等蒸好的時候，沾醬乾掉或是凝固，反而會影響粽子的口感。
- 3 如果喜歡酒的味道，可以先在甜辣醬裡面滴上幾滴米酒，調一調，然後倒在蒸好的粽子上，這樣整個粽子就會有很特別的酒味。另外也可以在包粽子的時候就把酒灑幾滴在糯米裡，等粽子蒸好之後，自然就會有一股濃濃的香味，這時候再沾甜辣醬也很好吃。
- 4 買甜辣醬的時候，可以順便買一些台式泡菜，買不到台式泡菜的話，也可以買一些廣式泡菜(但是不能夠買韓式泡菜)，然後用菜刀將泡菜切碎，加進甜辣醬裡面，和粽子一起沾著吃，保證爽脆可口。不喜歡吃泡菜的話，也可以把海苔片或蘿蔔乾搗碎，和甜辣醬混在一起，這樣子沾著粽子吃，也有一種說不出的滋味。
- 5 吃台灣北部粽的時候，不妨在甜辣醬裡舀進一匙的干貝醬，這樣燒肉粽吃起來就多了干貝的香脆。為什麼選干貝醬呢？因為台灣北部粽是先將糯米蒸到半熟的時候，接著包入粽葉中，然後再繼續蒸熟，因為粽子不像南部粽一樣在水中浸過，所以油蔥酥的味道較濃，配上爽脆的干貝醬，吃起來特別

- 過癮。當然也可以直接把干貝醬或是甜辣醬，在拌炒米的時候就加進去，再包進粽葉裡，這樣會更入味。
- 6 把香菜切成細末，拌入甜辣醬中，等粽子蒸好之後沾著吃。因為甜辣醬的濃稠可以把香菜的氣味完整的保留在裡面，沾粽子吃的時候更能吃出香菜的滋味。但是在切香菜的時候要特別留意，要先將水份瀝乾，香菜太濕的話會影響甜辣醬的濃稠度，連帶影響沾醬的效果。
 - 7 如果覺得甜辣醬的口味太重的話，可以加進少許熱水、一點柴魚味精，然後仔細的調勻，這樣出來的甜辣醬既不會太甜辣，也多了柴魚味精的鮮美。但是要特別留意的是，不可以加一般的味精，因為把一般味精加進去甜辣醬裡，會讓甜辣醬變苦，吃起來味道反而不好。
 - 8 在加甜辣醬的時候，最好先把甜辣醬均勻的攪拌在粽子裡。這樣做不但可以減少甜辣醬的用量，同時還可以讓醬料很均勻的拌在米飯裡。不這樣做的話，很可能你前幾口所吃的粽子會太鹹，但是接下來醬料吃完了，又會覺得味道不夠，還要倒入更多的醬，這樣不知不覺你就會吃進太多的醬料，不但浪費，也不健康。
 - 9 家裡面有檸檬或是柳橙的話，可以滴幾滴在甜辣醬裡，攪拌均勻，這樣沾著粽子吃，不但有甜辣醬的過癮，還多了檸檬或柳橙獨特的新鮮感，讓粽子吃起來少了不少油膩感。不過要特別留意不要放太多，以免整個醬料吃起來變成酸的，感覺會很奇怪。
 - 10 吃完粽子，碗裡面剩下的甜辣醬不要急著丟掉。可以把桌上的熱湯舀進碗裡面，和著甜辣醬一起喝下去，好像喝甜不辣湯一樣，味道不錯。配粽子的熱湯最好少放一點油，因為粽子本身就已經有很多油，所以可以考慮像是竹筍湯一類比較清淡的湯，讓你的粽子大餐有一個很圓滿的句點。

遇見.....

● 找尋容身之處的秋刀魚

事情就發生在前天晚上，我夢見一隻秋刀魚在對我說話，「我好辛苦，我好辛苦」。我左思右想，可能是菜刀磨的不夠利，切魚的時候產生了拉鋸戰的關係吧！於是昨天晚上，我特地用新買的磨刀器好好將菜刀磨了一番，漂亮的將魚腹剖開，煮了一道乾煎秋刀魚。沒想到當我剛睡著的時候，秋刀魚又來找我了，「我好辛苦，我好辛苦」，這次我打算好好的跟秋刀魚聊一聊，「我的脖子好酸」秋刀魚抱怨說，可能是我的鍋子太小了我想，「我變得好醜，體無完膚」秋刀魚哭著說，我想起晚上的那條魚，煎好之後剩下不到一半的魚皮還完整的跟著秋刀魚，另外一半加上斷掉的魚尾都黏在我那隻399元的鍋子上了。

為了怕秋刀魚夜裡再來找我，我決定放棄一支鍋子走天下的決心，好好為秋刀魚找一個容身之鍋。

星期六下午，我帶著秋刀魚，一起到百貨公司找一支適合牠躺的鍋子。

鐵鍋，看起來很像大排檔廚師大火快炒的專業鍋，可是如果油燒得不夠熱，魚煎好連皮都沒了，用鋼刷刷洗又擔心不知道會不會刷下鐵屑，還是再看看。

不銹鋼複合金鍋，作醋溜魚片不錯，可是會把乾煎的魚煎得彎彎的，頭尾也躺不到油裡，不合適，不合適。

砂鍋，適合作海鮮煲，熬小魚粥也不錯，可是還是躺不進一整隻的秋刀魚，也不合用。

油炸鍋，咦，炸魚好像蠻好吃的，不過只適合炸瘦小的柳葉魚，秋刀魚太高挑了，要切成好幾段才行，好像不是我要找的。

玻璃蓋平底煎盤，嗯，直徑有大有小，還有透明的鍋蓋，既不怕油會濺出鍋外，又看得到魚熟透了沒有不怕燒焦，這下子秋刀魚就可以躺平了，而且這支鍋子經過特殊處理，不容易沾黏食物，這樣一來魚尾不會弄斷，魚皮也不會掉光

了。不過，既然特地來選鍋子，不妨再多方比較比較。

既然今天只能跟秋刀魚約會了，乾脆就把這個鍋具區當作博物館欣賞，當



100% 鍋子



作調劑身心好了。就這樣，我帶著秋刀魚逛了一個下午，除了平底煎盤之外，我還看到了許多為「魚」量身訂作的器具。比如說窗型烤盤，這是一種較小型，直接放在瓦斯爐上的專門烤魚盤，盤裡有一個鐵絲網架，將魚放在鐵絲網架燒烤，燒烤過程中多餘的油份就會滴入下方盤中，鍋蓋的窗型設計跟玻璃蓋平底煎盤的透明鍋蓋是一樣的道理，可以掌握魚的燒烤度，不會把魚烤焦。另外還有插電型烤肉器、玻璃蓋橢圓形烤盤，都是利用電流加熱的方式燒烤食物，烤盤表面都有溝槽可以承接多餘的油份，用來燒烤魚也不錯。除此之外，我還發現一些專門設計有特殊用途的鍋子拿來煎魚也不錯，像是方形煎餃鍋、西班牙炒飯鍋和插電型鐵板燒，它們都是既寬又平底的鍋子，一隻秋刀魚躺下去還嫌大呢。

就在秋刀魚滿意的笑容下，我們一起帶著玻璃蓋平底煎盤坐上回家的公車。

掀鍋子的底

從鼎灶到電磁爐，女人與廚房不可分離的宿命，卻讓牽動女人一生的鍋子逐漸縮短女人埋首廚房的時間。阿嬤的年代，一個女人必須負責填飽十幾個人的胃，花在廚房裡的時間可能是她一半的人生，大灶扮演了炒菜、炊粿、燒洗澡水一切跟熱有關的角色。媽媽的年代，一隻鐵鍋餵養了一個三代同堂的家庭，熱水器分擔了鍋子燒洗澡水的工作，廚房卻還是霸佔了女人三分之一的生命。職業婦女年代，不再是一支鍋子走天下的年代，不沾鍋、油炸鍋、電火鍋、燜燒鍋...等等各種各司其職的專業鍋子誕生，讓女人站在廚房的時間再度縮短，女人終於從廚房贏得四分之一的生命。

但是鍋子百百種，到底要選哪一種？

除了價格的考量之外，家庭人口結構也是非常重要的考慮因素，如果是二人世界的雙薪家庭，那麼專業性較高、清洗方便、可縮短烹調時間的鍋子是首要選擇，例如燜燒鍋、平底不沾鍋；如果是與長輩同住的大家庭，就必須考慮長輩的用餐習慣來選擇鍋具，例如印象中萬能的大同電鍋，或是較大的炒菜鍋。鍋子是每個家庭的必需品，摸清鍋子的底，選擇適合自己的鍋子，才能讓廚事變得省事。



鐵鍋



最「古」的鍋子

- 1. 特質**--- 根據英國的研究，用鐵鍋烹調食物能夠使人體吸收較多的鐵質，讓血液中的血紅素比較充足，小孩的發育也比較好。但是鐵鍋容易生鏽，使用清洗完後一定要先用乾布擦拭再放在瓦斯爐上用剛煮完的餘溫烘乾，才能延長使用壽命。
- 2. 啓用**--- 新買回來的鐵鍋表面粗糙，還沾有一些黑灰色粉末，如果直接使用，煮出來的食物會黑黑的。最好在第一次使用之前，用空鍋炒熟2大匙的鹽，炒至鹽變得黃黃的，再用菜瓜布沾這些鹽把鍋子內外擦拭一遍，用清水沖洗乾淨後擦乾，然後再用1大匙沙拉油加上3碗水放入鍋中煮開，讓鍋子內部均勻沾到油份，然後用清水多沖洗幾遍便可洗去附在表面的黑灰色粉末，鍋子就會較好用。
- 3. 清洗養護**--- 炒完菜趁著鍋子還有餘熱的時候用菜瓜布刷洗，比較容易洗去污垢。如果有不易刷洗掉的頑垢，可以灑些炒熟的鹽巴用刷子刷洗便可清洗乾淨。如果要防止鐵鍋生鏽，可以用白醋加水放入鍋中煮沸，讓鍋子均勻沾到白醋水，再用清水沖洗乾淨，或是用洗米水淨泡1個小時後再清洗晾乾也有防鏽的效果。

最「勇」的鍋子—不銹鋼鍋

- 1. 特質**--- 不銹鋼鍋的最大優點就是耐用耐摔耐刷，甚至留下來當傳家之寶都不是問題，但是不銹鋼鍋通常比較重，一般家庭主婦要單手拿起可能都吃力，底部也比較容易燒黑，需要較用力的刷洗。另外，不銹鋼鍋的傳熱速度比較慢，油溫要高才不容易沾鍋，但是只要鍋子燒熱後，轉中小火便能保持鍋子的溫度，所以如果菜已有七、八分熟，把鍋蓋蓋起，將爐火關掉也能利用餘溫把菜煮熟，是可以省瓦斯的一支鍋子。市面上的多層式複合金鍋也屬於不銹鋼鍋的一種，越多層的鍋子越重，但是越多層的鍋子不沾黏跟傳熱效果也會比較好。
- 2. 啓用**--- 新鍋使用前可以用廚房紙巾在鍋內塗抹一層植物油，然後把鍋子燒乾，以後煮菜就比較不容易糊鍋。煮菜的時候要讓油均勻沾到鍋底才不容易沾鍋，同時要勤於翻動菜餚才不會有的菜已經熟了，有的卻還半生不熟。
- 3. 清洗養護**--- 不銹鋼鍋要煮前一定要把底部的水分擦乾才不容易黑鍋。煮完菜後趁著鍋子還熱著時馬上清洗，用菜瓜布稍微刷洗就會很乾淨，如果等鍋子冷掉才洗，就要花比較多力氣刷洗。不銹鋼鍋用了一段時鍋底就會燒得黃黃的也不光亮，可以用鋼刷沾白醋刷洗，便能把水垢刷乾淨，保持如新。



的鍋子—砂鍋

- 1. 特質**--- 砂鍋是用陶土和砂結合燒製而成的，保溫效果非常好。為什麼要加砂子呢？因為單用陶土作成的鍋子表面是光滑面，毛細孔比較細，而加了砂子的陶土所燒出來的鍋子表面是粗糙面，毛細孔比較大，比較容易吸收湯汁的味道，在下次烹調時，毛細孔所吸收上次的湯汁美味就會釋放出來，與正在烹調的湯味相融和，因此每一次用砂鍋燉煮出來的料理都會愈來愈美味。
- 2. 啓用**--- 新的砂鍋剛買回來的時候不要馬上就拿去煮，應該先用洗米水浸泡砂鍋內壁1個晚上，讓澱粉質滲入砂鍋的細縫中，使其毛細孔更為緊密，以免產生細紋造成漏水。第一次用砂鍋煮食物時，宜選擇帶有澱粉質的料理，如粥飯、麵條，用了二、三次之後就可以開始烹煮其他類的菜餚，但是
- 3. 清洗養護**--- 由於砂鍋材質的特殊性，它不像一般炒菜鍋是剛煮完得趁著鍋子還熱著時油污比較容易清洗。剛使用完的砂鍋，需稍微等鍋身溫度降低，大約是不燙手的程度時再清洗，才不會一下子溫差太大將砂鍋洗破。而且砂鍋不能像煮完米的電鍋般，覺得先將它用水浸泡一下比較好洗，因為砂鍋有毛細孔，如果用洗潔劑浸泡的話，污水可能會滲入毛細孔中，任憑你再如何用力刷洗也洗不乾淨了。洗好的砂鍋一定要等水份完全晾乾才可收到櫥櫃內，以免產生黑斑黴菌。如果砂鍋出現細小的裂痕，可以在鍋中煮加了牛奶的稀飯，澱粉質會暫時修補裂痕，可以再多使用一段時間，但是如果裂縫太大就不宜再使用了。

最「美味」



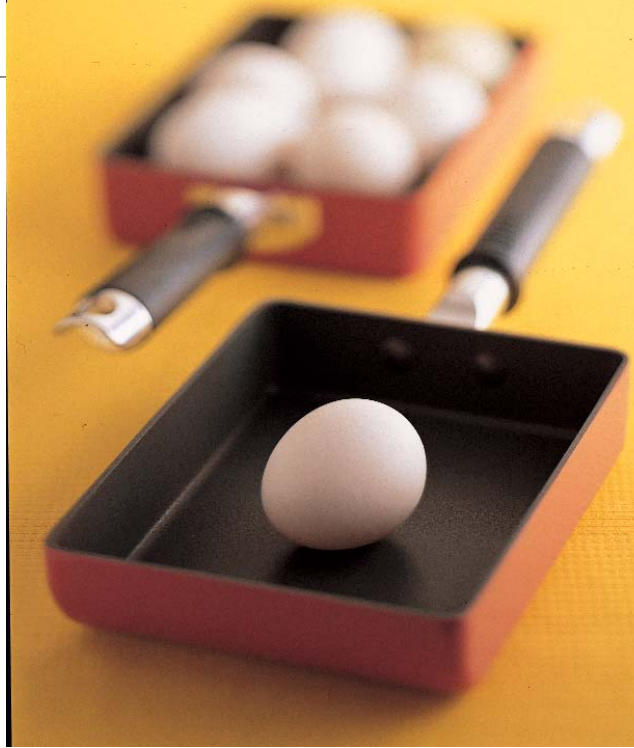
最「嬌」的銅子——不沾鍋

1. 特質：不沾鍋是經過特殊處理，在表面加工塗上不沾黏塗料鐵弗龍的鍋子，所以最適合用來煎蛋或煎魚。由於它不沾的特性，所以只需要少量的油，甚至不加油都可以烹調，而且不沾鍋傳熱快，所以只要用中小火就可以了，既省油又省瓦斯，若用大火高溫烹調，可能會導致鍋子褪色，縮短鍋子的使用壽命。另外，不沾鍋不容易把水分燒乾，所以用來烹調勾芡有湯汁的料理也很好用。

2. 啓用：第一次使用前先在內部塗抹一層薄薄的沙拉油，然後再用洗滌海綿清洗乾淨，然後再重複作一次，第三次只要塗上沙拉油就好，不必用水沖洗，就好比女人洗完臉後擦乳液做保養。第一次要炒菜之前，先在鍋中

倒入少許水燒乾後再加沙拉油開始烹調，以後會比較好用。

3. 清洗養護：由於不沾鍋是在表面加上不沾塗料的保護膜，所以最怕「脫妝」，如果刮傷的話便會失去不沾黏的特性。所以要用木鏟或不沾鍋專用的樹脂鏟炒菜，不可用不銹鋼鏟或鐵湯匙，更不可在鍋內切割食物。清洗的時候，可以先用廚房紙巾將油擦掉，再用海綿或抹布沾洗滌劑清洗即可，不可以用鋼刷或是菜瓜布以免刮傷表面。其實不沾鍋很好洗，如果只是清炒的食物，甚至用清水就可以洗乾淨了，如果鍋內有燒乾不易洗去的痕跡，可以在鍋中加入清水煮沸，便可容易的洗去污漬了。如果鍋子



煎完魚後有殘留的魚腥味，可以在鍋中倒入清水加上1匙茶葉，煮約5分鐘再清洗便可去除魚腥味。



最「花俏」的銅子——琺瑯鍋

琺瑯鍋

1. 特質：琺瑯鍋的搪瓷比較脆弱，所以經不起摔，也不能空燒，如果有破裂露出內部金屬就不可以再使用了。

2. 啓用：使用琺瑯鍋前先用洗米水洗一遍，再用海綿沾中性洗潔精擦洗後清水沖洗乾淨擦乾即可。

3. 清洗養護：琺瑯鍋容易生鏽，所以剛洗好的鍋子最好用布擦乾，並將鍋與蓋分開放，等完全乾了再蓋在一起，以免鍋緣生鏽。如果有水垢，可以用濕抹布沾小蘇打粉擦拭，或是用檸檬片沾鹽擦拭鍋身也可以去除污垢。清洗琺瑯鍋的時候最好用海綿或較細的菜瓜布，不能用鋼刷刷洗以免刮傷表面搪瓷。



最「晶瑩」的銅子——玻璃燉鍋

- 1. 特質：**玻璃燉鍋是透明的鍋子，在烹調的時候可以看見鍋中的美味，不必掀開鍋蓋也可看見燉煮的狀態，輕鬆控制火候，可以避免鍋蓋不斷開闔造成溫度降低延長烹調時間。吃的時候也容易找到鍋中的好料，避免拿著湯勺翻動將湯料翻攪。
- 2. 啓用：**將一鍋清水煮沸後，用海綿沾取中性洗潔精擦洗乾淨即可。
- 3. 清洗養護：**玻璃燉鍋經不起太大的溫差變化，所以烹煮完後要稍微冷卻一下，大約是不燙手的溫度再清洗，用海綿沾中性清潔劑清洗就可以了。如果鍋底燒焦的話，稍微用清潔劑泡一下，污垢就會軟化脫落，再用海綿稍微擦洗便可，切勿使用會刮傷鍋子的鋼刷或是含金屬材質的菜瓜布。



最「軟」的銅子——鋁鍋

- 1. 特質：**鋁鍋的熔點低，如果將沒吃完的菜放在鋁鍋中隔夜，可能會起化學反應腐蝕鋁鍋表面溶出鋁質，在不知情的情況下吃進身體裡有可能造成食物中毒。
- 2. 啓用：**剛開始使用鋁鍋的時候，可以選擇先燉煮稀飯或含肉類如咖哩雞肉等料理，因為米湯和肉的油脂可以在鋁鍋上形成保護膜，讓鋁鍋比較不容易發黑。如果新鋁鍋燒過水之後有部分變黑的話，可以用蕃茄片或豆腐渣在黑掉的地方塗抹，便可以容易清洗掉，或是用錫箔紙代替刷子刷洗鍋子也有不錯的效果。
- 3. 清洗養護：**鋁鍋在使用一段時間後表面就會變得黃黃黑黑的，這是因為產生氧化的結果。由於鋁鍋不耐熱且材質較軟，剛燒完的鍋要讓它慢慢冷卻後再清洗，也要避免摔碰，以免鍋底扭曲變成凹凸不平。清洗的時候不可用鋼刷刷洗，會刮傷鍋子表面也會將鋁



鍋的鋁屑刷下來，如果吃進人體內，過量的鋁質會影響人體代謝導致衰老。正確的清洗方式是用菜瓜布沾去污粉或洗潔精擦洗，便能將燒黑的痕跡磨亮去除。如果有不容易清洗的焦痕，可以用檸檬皮加水放入鋁鍋中一起煮5分鐘，然後放冷再用尼龍刷刷洗即可。

最「省」的銅子——燜燒鍋

- 1. 特質：**燜燒鍋分為內鍋和外鍋，適用於燉、熬、燜等料理，內鍋可直接放在瓦斯爐上烹煮，外鍋為雙層不銹鋼，中有一真空斷熱層，保溫性能良好但是外鍋摸起來卻只有微溫。你可以在早上出門前，將要煮的綠豆湯或雞湯用內鍋煮沸後，放入外鍋蓋緊保溫，等下班回來就有熟透的熱湯可以喝，為職業婦女在烹調晚餐時煲湯的好幫手，安全又省瓦斯。
- 2. 啓用：**內鍋使用前可先用清水加白醋放在瓦斯爐上煮沸，再用清水沖洗乾淨便可除去新鍋子的金屬味。外鍋用濕抹布擦一擦即可，千萬不能拿去爐火上煮。
- 3. 清洗養護：**內鍋使用後可用菜瓜布刷洗，外鍋只能用濕抹布擦除髒污，千萬不可放到水龍頭下沖洗，以免破壞保溫功能。



活力早安 喔嚙啾!

大家早啊！準備吃早餐了，什麼，來不及？不行不行，早餐可是非常重要的，每天一定要吃早餐，精神才會好唷！

現代人常常忽略早餐的重要性，即使看過了無數的報導，知道早餐是一天三餐中所謂的黃金餐，對人體的重要性遠超過中、晚餐，但人們總會找一些理由故意忽略，不是起得太晚，來不及吃，就是為了減胖、節食，其實這些都只是藉口，為了健康，早上提早起床半個小時，準備一份適合自己的早餐，讓自己有精神清爽、活力無限的一天，怎麼算，都還是很划算的。

早餐與健康之間，有非常密切的關係，或許有人覺得不吃早餐應該不會有太大的影響，只要午餐補回來就可以了，其實這樣的觀念非常不好，不僅一天的精神會受到影響，腸胃系

統也會因為沒有定時定量而受損，我們不能不注意，有一些迷思，更應破除才好。

1. 早餐有黃金餐之稱，全世界的營養專家一致公認，「同樣食物，早餐吃它是黃金，中午吃它是銀，晚上吃它就變成鐵了。」但國人吃的食物，只能叫早點，內容單薄，營養也不夠，並不能稱為早餐，長久而言，對身體是會造成傷害的。

2. 早上如果不吃早餐就去工作的話，那麼個人的工作情緒或者身上的某一種毛病，都會因不吃早餐而受影響，進而產生各種不同的疾病。例如家庭主婦在廚房內吸油煙、交通警察在十字路口吸汽機車的排煙、理髮小姐一整天都站著造成靜脈曲張、油漆工人吸入油漆的揮發性毒素，或是一些先天性的器官功能比較差的人，這些人比其他他人更危險，如果抵抗力變

差，就更容易產生疾病。養成吃早餐的習慣，可以增加抵抗力，讓我們變得更健康。

3. 一日之計在於晨的道理是人都知道的話，如果我們在早上就能精力充沛的話，做起事來一定更有效率，當我們早餐吃得不够甚至不吃，身體的營養素無法維持身體所需，那麼我們就不可能會有好的精神來處理今天的事，所以，想維持一整天的精力充沛，就要養成吃早餐的習慣，而且還要吃得好好唷！

4. 身體經過一個晚上的休息，肚子裡早就空空如也，一大早起來，最需要補充養分，如果隨便吃吃，大概只能維持一、兩個鐘頭的活動，常常早上打點就餓了，這種情況會造成中午不知不覺地就吃太多，血液一股腦兒跑到肚子去幫助消化，我們的腦袋



瓜兒就會一片空白，想睡覺，造成下午辦事效率不佳，所以早餐真的比午餐重要多了。

5. 不吃早餐的人，身體會處於低代謝的狀況中，所謂的低代謝就是讓身體只是維持生命，而不是活著，缺少了企圖心，會每天無精打采，感覺到沒有活力，這種心境，會讓人身上的能量減低，沒有能量，在這種多污染的環境裏面，毒素就無法排除，吃進去的農藥及重金屬、呼吸到的廢氣就會積存在體內，我們必須維持新陳代謝是處於很強的狀況，才能正常排毒，所以要養成吃早餐的習慣，而且要吃得非常均衡，你的身體才有能力將身體裡的髒東西往外排出去！

早餐的重要性由上可見，若是忽視早餐，長此以往，人體必將出現慢性營養不良現象。尤其在生長發育期的中小學生所受的傷害，較成人更為嚴重。所以不論體質強弱，年齡大小，從事什麼職業，都應重視早餐。

尋找自己的早餐菜單

因為年齡、工作型態、男女性別的不同，每個人都有自己最速配的早餐菜單，你可以參考底下的表格，設計你的專屬早餐菜單，在這之前，讓我們先來看看每個人每天需要的熱量吧！

簡易熱量需求估算表：

(一) 兒童及青少年期 單位(大卡/天)

年齡(歲)	熱量	
	男	女
4 ~	1700	1550
7 ~	1900	1650
10 ~	2150	2100
13 ~	2500	2200
16 ~20	2650	2100

(二) 成年期 單位(大卡/公斤)

工作量	每公斤體重所需熱量
肥胖者	20
輕度工作： 家務或辦公室工作	30
中度工作： 工作需經常走動，但不粗重	35
重度工作： 排石、搬運等粗重工作	40



20歲以前每人一天所需的卡路里可以參考表格，投入職場後，可依工作性質來找出自己一天所需之卡路里。例如一個體重50公斤的上班族，一天所需卡路里為30×50=1500大卡，一個體重80公斤的工廠工人，一天所需的卡路里就必須增加到80×40=3200大卡，但是如果屬於過胖的情況，每公斤所需的卡路里就必須減為20大卡，以確保身體的負擔不會過重，而肥胖者是如何定義的呢？底下有一個簡單的公式可以利用：

$$\begin{aligned} & \text{成年男性標準體重(公斤)} \\ & = [(\text{身高}-80\text{cm}) \times 0.7] + 10\% \\ & \text{成年女性標準體重(公斤)} \\ & = [(\text{身高}-70\text{cm}) \times 0.6] \pm 10\% \end{aligned}$$

只要不超過標準體重的10%，仍不算過重，特別注意的是，兒童及青少年處於成長時期，不適合任意減節食，若真有需要，也必須請教營養師，不可擅自主張。

而早餐、午餐、晚餐熱量分配比例最好為3:2:1，若一天所需熱量為1500大卡，早餐就必須攝取750大卡的熱量，午餐為500大卡，晚餐只需250大卡就夠了，每餐攝取熱量可依實際情況做適當調整，但早、午餐大體來說，必須比晚餐攝取的熱量還要多。我們為大家準備了4種套餐，可以當作設計標準，依此來增減份量，進而找出最適合自己的早餐菜單。

(資料來源：台北市立忠孝醫院營養室)

3 牛奶套餐

熱量497大卡 蛋白質22.7公克

- 全脂奶.....1杯
- 吐司.....2片
- 白煮蛋.....1個
- 奶油.....10公克



1 稀飯套餐

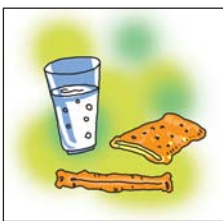
熱量570大卡 蛋白質20.5公克

- 稀飯.....2碗(500公克)
- 荷包蛋.....1個
- 炒青菜.....100公克
- 豆腐.....100公克

2 豆漿套餐※適合重工作者

熱量1043大卡 蛋白質28.2公克

- 豆漿.....260cc
- 燒餅.....1個
- 油條.....1個



4 咖啡套餐

熱量440大卡 蛋白質16.3公克

- 咖啡(加糖奶精).....1杯
- 火腿起司三明治.....1個
- (吐司二片、火腿、起司、蕃茄、美奶滋)

品名	重量	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
加糖燕麥粥(罐裝)	250公克	224	7	8	31
三合一麥片	1包	123	1.3	2.8	23.2
飯糰	300公克	299.5	13	7.5	45
蛋餅	200公克	344	20	11	30
油條1根	75公克	418	8	32	26
燒餅1個	145公克	460	13.2	13.2	73
韭菜盒子1個	105公克	218	7.9	11.9	20.5
小籠包3個	107公克	256	10.3	16.6	16.9
奶酥麵包1個	60公克	222	5.5	9	20
皮蛋瘦肉粥	300公克	367	13	15	45
全麥吐司1片	40公克	115	4.2	2.6	19
菠蘿麵包1個	55公克	211	5	9.5	27
巧克力蛋糕	75公克	254	5.2	12	32
米漿(市售大盒)	500c.c	364	6.5	8	66.5
豆漿(市售大盒)	500c.c	289.5	13.5	5.5	46.5
奶茶	300c.c	126	1.5	0.9	28.5
100%葡萄汁(市售1盒)	200c.c	57	—	—	14.3
原味優酪乳(小)	200c.c	172.4	4	2.8	32.8
蘋果調味乳(市售1盒)	236c.c	122.7	3.8	3.1	20.5
全脂保久奶(市售1盒)	200c.c	116	6.2	6.4	8.8
低脂保久乳(市售1盒)	200c.c	88	6.6	3.6	7.2

左列還有一些常常做為早餐食材的食品，詳細說明了各種食物的營養成分及熱量，讓大家在設計菜單的時候，可以有更多的選擇。

資料來源：台北市立忠孝醫院洪若樸營養師暨營養室



以免自己看起來「生意太好的樣子」。

快樂廚房廚師DIY一直是我喜歡的單元，因為美代子老師我可以把自己研究的心得和大家一起分享。但是我現在碰到一個很苦惱的問題，就是快樂廚房的菜媽媽每一期都收到很多很多的信，但卻沒有人寫給我美代子老師。就這個問題我問過主編，她告訴我因為廚房DIY單元並不是信箱的形式，自然不會有人寫信來。於是我又問她，難道沒有任何仰慕的人寫信來嗎？一個都沒有嗎？她猶豫了一下說，大概有吧，只是來信太多了，收漏了吧。聽她一付說話很保留的樣子，我想應該是一封也沒有，居然沒有一個人寫信給美代子老師，看來菜媽媽的「生意」的確比我好很多。

這時候我想起我媽媽講的一句話，美麗是容易讓人嫉妒的。我回頭看看菜媽媽的長相和身材，的確是「平」易近人多了。想到這裡，美代子老師突然開始同情起菜媽媽了，她的確需要很多人寫信給她，鼓舞她生存的意志。好吧，這樣想想，我生意差一點倒是沒有關係的。

這一期的廚房DIY大部份要教大家怎麼樣很快的處理食物的材料，進廚房絕對是一件簡單輕鬆又愉快的事，千萬不要把自己弄得灰頭土臉，這樣就沒氣質了。當然啦，如果，我是說「如果」，大家也仰慕我美代子老師的廚藝或是氣質，千萬不要太客氣，儘管寫信過來，就算美代子老師的DIY專欄不是信箱，大家也可以來信做個朋友嘛，你說對不對呢？

1 涼筍沙拉自己作

3

夏天到了，大家最喜歡的涼筍沙拉也上市了。美代子老師在這裡要教大家一個很簡單的竹筍沙拉製作法，只要照著這個方法，在幾分鐘之內就可以吃到好吃的竹筍沙拉。

3. 取出後就可以把竹筍放入冰箱冰鎮，或是把整支竹筍投入裝滿冰塊的冰水中，等要吃的時候用乾淨的菜刀將竹筍的外殼剝除，然後切成大小適中的塊狀，上面擠上濃濃的美奶滋即可



1. 把買回來的竹筍用菜刀切除尖尖的頭部，然後用清水洗乾淨，接著再用紙巾把竹筍擦乾備用，可以一次同時準備兩三支竹筍。

2

2. 用保鮮膜把竹筍整個包住，等於是用保鮮膜將竹筍裹住，圍繞兩三圈，然後放入微波爐中，用強微波微波大概3~4分鐘後即可取出，微波的時間視竹筍的大小而定。

美代子老師的叮嚀：

可以用同樣的方法來煮蘆筍，但是微波的時間要縮短，大概只要1分鐘即可。同時最好先將蘆筍削好、清洗乾淨後再包上保鮮膜放入微波爐微波，否則等蘆筍微波好之後就不好處理了。蘆筍沙拉和竹筍沙拉一樣，是夏天很清涼退火的一道美味料理，不但可以加美奶滋吃，同時可以配上法式或義式沙拉醬汁，別有一番風味。



指導老師
英英美代子

生意太好是什麼樣子？

英英美代子老師的話

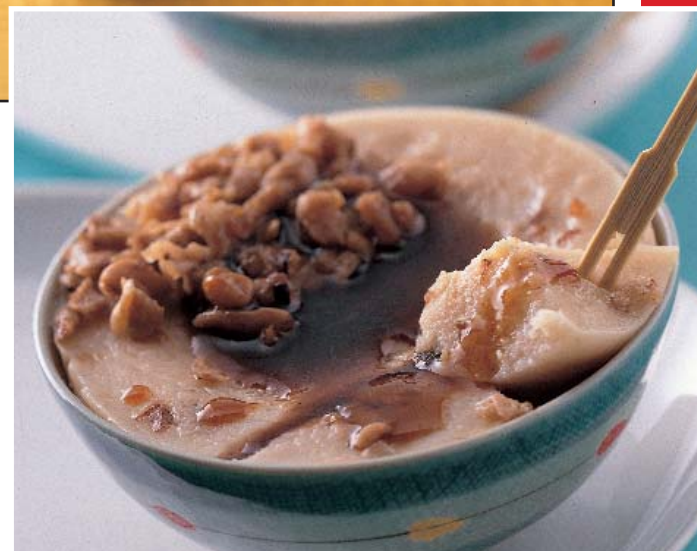
那天看一本歷史的書，講到一段女人化妝的歷史。上面說在羅馬帝國時代，因為國勢強大，最後人民生活放蕩淫亂。那時候風塵女郎到處可見，許多風塵女郎為了表現自己「生意」很好，客人多得接不完，特別在自己眼睛四周塗上影子，表示自己做生意做得沒時間睡覺，以至於眼睛四周都「黑青」了。就這樣塗久了，塗眼影反倒成了現代化妝一個很重要的流行。

哦！原來如此，塗眼影原來是這樣演變過來的。美代子老師看到這裡，趕緊放下書本到浴室的鏡子照了半天，看看自己的眼圈是不是黑的。看過這段歷史以後，害得我一陣子不敢塗眼影，

廚房創意 DIY 自己來

本期好料

- 涼筍沙拉自己作
- 乾淨大腸自己洗
- 冬粉沙其瑪自己炸
- 好吃素菜自己炒
- 回鍋速食自己烤



4 好吃素菜自己炒

炒素菜好像是一件很困難的事，因為素菜能夠用的材料很有限，同時炒素菜時少了肉的鮮味，吃起來好像少了什麼似的。美代子老師研究出一種簡易素菜炒法，可以讓大家很快的吃出不一樣味道的素什錦。

1



1. 準備好筍片、紅蘿蔔片、麵筋、金針菇、青豆仁、豆腐片等等你喜歡的素菜原料，將這些材料清洗乾淨瀝乾之後備用。講究一點的話可以先將麵筋、豆腐片等沾粉，放入熱油鍋中先炸過。

2. 另外準備一罐素食罐頭，像是素食針菇罐頭、麵筋罐頭等等。然後起油鍋，將剛才準備好的材料放入快速爆炒。接著倒入半罐的麵筋罐頭，然後繼續拌炒。可以先嚐嚐味道，試試夠不夠鹹。基本上利用罐頭的鹹味就已經夠了，不需要另外再加什麼調味了。



2

3



3. 起鍋前加入少許太白粉水勾芡，炒到湯汁呈濃稠狀即可起鍋。起鍋前灑上香菜末或是芹菜末，吃的時候味道更好。

美代子老師的叮嚀：

利用罐頭湯汁本身的鮮味來炒菜是一種非常省時又簡便的方式，不但可以利用這種方法炒素什錦，同時也可以炒素麵或是素米粉，炒出來的素麵或是素米粉也很好吃。如果在炒的時候不小心放太多湯汁，以至於味道變得太甜或是太鹹，可以再補放一些材料或是蔬菜進去，不要加水，因為再多水等水收乾後，菜裡面的鹹味或是甜味還在，吃起來還是會覺得太甜或是太鹹。

每次從速食店買回來香噴噴的炸雞或是披薩，吃的時候都很過癮，但是沒吃完的炸雞或是披薩放過夜就很麻煩了，吃起來軟軟黏黏的，不但不好吃，還有一點噁心。美代子老師左思右想，在這裡提供大家一個簡單的方式，可以很快的恢復炸雞或是披薩的香酥脆感，希望這個好方法可以讓大家享用隔夜的美味速食。

美代子老師的叮嚀：

為什麼要先放在微波爐裡微波再放入烤箱烤過呢？道理很簡單，因為放入微波爐裡可以很快的讓炸雞或是披薩內部變熱，接著再放入烤箱把表皮烤脆，這樣就裡面熱外面脆，恢復剛作好時的口感。如果一開始就放入烤箱烤，因為加熱的時間長，等食物的裡面熱透了，表面差不多都燒焦了。所以利用微波爐和烤箱的巧妙搭配，不但節省時間，也可以讓炸雞披薩恢復原先的美味。

1



2



5 回鍋速食自己烤

1. 把吃剩的炸雞或是披薩放在盤子上，灑上少許清水，然後放入微波爐裡用強微波微波大約1~2分鐘後取出，這時候炸雞或是披薩的外皮會變軟。

3



2. 接著把微波好的炸雞或是披薩放入烤箱，將溫度開到攝氏150度，就這樣加熱約8分鐘左右即可恢復表皮的酥脆，烤的時間可以視食物的大小延長或是縮短。接著將食物從烤箱中拿出，就可以享用到相同美味的速食大餐。

3. 如果炸雞或是披薩的體積較大，可以在食物微波好之後先用錫箔紙包好，然後再放入烤箱烤，這樣子烤出來的炸雞或披薩上下脆度會比較均勻，表皮也比較不會燒焦，同時烤的時間可以縮短大約2分鐘。

2 乾淨大腸自己洗

大腸是許多料理的基本材料，從灌香腸、糯米腸，到五更腸旺、薑絲大腸等等，都要用到大腸。但是大腸的清洗不但費工費時，還常常讓人有一種不太乾淨的感覺，所以許多現代媽媽都盡量避免作大腸料理。美代子老師在這裡教大家如何很快的把買回來的大腸洗乾淨。

1



1. 第一種方法是把買回來的大腸泡水，加入小蘇打，這樣不但可以去除大腸表皮的髒東西，還可以讓煮好的大腸變得既脆又有口感，最適合拿來作薑絲大腸或是大腸麵線。當然泡過小蘇打的大腸還是要放在水龍頭下面用力搓洗，好讓鹹味去掉。

2



2. 第二種方法是在搓洗大腸的時候加入沙拉油，因為大腸本身有油份，沙拉油可以附著在大腸本身，然後把大腸上的髒東西「粘下來」，用一句俗話就是以毒攻毒，也就是利用沙拉油的黏性將大腸表面的髒東西去除。

3



3. 我們上一期有教大家利用大把的青蒜尾，放進大腸中和大腸一起抓洗，這樣可以把大腸上的髒東西抓掉。或者也可以倒入大約一杯的麵粉在大腸中，不要加水，然後慢慢用手抓洗，最後再用清水沖洗乾淨。

美代子老師的叮嚀：

以上幾種方法都很簡單，但是現在市面上有許多大腸是已經洗好的。美代子老師建議大家買這種大腸回來之後最好還是再稍微清洗一下，確保百分之百的衛生。這時候因為大腸已經洗過了，只要打開一瓶可樂，把大腸泡在可樂裡面大約半個小時，然後再用清水徹底將大腸洗乾淨即可。但是切記一定要洗乾淨，可樂沒有洗乾淨的話，大腸料理吃起來就會甜甜的，感覺很怪。

3 冬粉沙其瑪自己炸

冬天過去了，廚房的櫃子裡常常剩下許多吃火鍋沒吃完的冬粉，放久了也不新鮮，美代子老師在這裡教大家把這些剩下的冬粉作成很好吃的沙其瑪。大家不要以為沙其瑪很費工，其實只要準備幾樣材料，利用幾個簡單的步驟，下次喝咖啡的時候你就多了一道好吃的甜點了。

1



1. 準備1又1/2把的粗冬粉、炒過的白芝麻1大匙、葡萄乾2大匙。另外準備要作糖汁的材料：水2/3杯、糖1/2杯、麥芽糖2大匙。

一般我們在熬湯汁的時候要特別留意，不可以用大火。因為用大火的話糖在溶化之前就會焦掉，糖的味道就出不來。另外當糖漿成濃稠狀的時候，用筷子沾一點，然後滴入水中，若是糖漿滴入水中後呈現凝固狀，就表示糖漿熬好了。糖漿的熬煮很簡單，所以沒有必要一次準備太多，否則不但不容易保存，倒來倒去也會增加不少麻煩。

美代子老師的叮嚀：

3. 另外準備一個乾淨的鍋子，把糖汁的材料放入，用中小火熬到濃稠狀熄火，這時候就可以把炸好的冬粉到入攪拌均勻，然後加入芝麻和葡萄乾攪勻，倒進抹過油的平盤，用桿麵棍桿平放冷即可切塊。

2



2. 起油鍋，等油溫至中熱時將冬粉放入，可以看到冬粉很快膨脹變得酥脆，這時候就可以將冬粉撈出冷卻備用。炸的時候要特別小心，因為冬粉膨脹的速度比較快，不要讓冬粉變焦了再撈起。

3

