

全國第一本雜貨郵購雜誌

快樂廚房雜誌

No.12

5-6月號

雙月刊

1998.06.01 創刊
2000.05.10 出刊

YT Kitchen's
Collection 中文版

簡樸趣味新主張
日式飯糰
飲用60年的即溶咖啡
在傳統信仰中找尋現代商機
籤語餅的故事

品嚐當令的美味
鮮嫩蔬菜料理32道

相同外形變換出不同風情

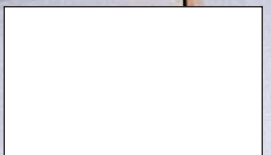
百分之200的極致應用，
教你如何一個模型用到底

冰涼的哈日風情

分享桃太郎的
夏日消暑秘方

夏日窈窕計劃
還你粉嫩的
蘋果好氣色

古早味的午夜點心



籤語餅的故事



和瓶中之信一樣的浪漫？

吃飽飯，籤語餅總會悄悄的降臨在你的面前。像電影「瓶中信」一樣，打開它，一段神秘的籤語像預言一般，開始向你傾訴不久的未來。中國人相信命，相信未來其實就是過去的累積，就是定局。所以一張籤詩可以斬釘截鐵的告訴你這一切，籤詩的神奇魔力讓籤語餅成為像「Kitty貓」一樣的熱門商品，和「Kitty貓」一樣的是，籤語餅的熱潮從來不曾消退。如果你對未來有所期望，你就會迷上籤語餅的神奇力量。

籤語餅一般又稱為幸運餅，就是直接從英文「fortune cookie」翻譯而來，台灣不太找得到。造型很簡單，就是先把薄煎餅對折，然後在裡面夾上一條籤語，接著趁熱把整個煎餅摺成元寶型。Fortune Cookie的另一個字面意義是財富餅，大概和它的元寶造型有

關聯。北美洲許多中國餐館在客人吃完飯、送上帳單的時候同時會奉上幸運餅，一人一個。吃的時候只要用手輕輕一扳，整個幸運餅就會裂成兩半，這時候隱藏在裡面的籤條就會跑出來。有許多人會先吃掉一半的幸運餅，然後再慢慢的把籤條從另一半的餅中抽出。就像在廟裡面求籤一樣，籤詩未明之前，總會有一種既不安又期待的心境。所以吃幸運餅，常常是大家在餐館吃完飯後最期待的。

籤條一般都是白色的小紙條，有時候也會是黃色或是淡粉紅色。內容也不太相同，有些籤語寫的都是一些勵志的話，有些則是直接言明最近的吉凶，有些像是星座剖析說明你的個性，有些會寫些開玩笑、甚至於限制級的內容。總之，打開幸運餅的那一刻，或多或少，總會讓人有幾秒鐘的期待。大多數籤語的背面會列一排數字，這一排數字就是你的幸運數字。美國人喜歡買彩券，香港人喜歡發六合彩，如果你相信幸運餅的魔力，那麼這一排數字也許就會改變你的命運。也許是因為幸運餅是餐後免費贈送的甜點，所以後面這一排數字似乎就沒有人特別的重視。據說要到廟裡面跪上半天誠心求來的才有用，像這種免費贈送的，參考價值似乎不大。

三言兩語似乎就可以完全描述幸運餅的一切，但只有吃過幸運餅的人才會了解，幸運餅有一種神秘的力量，讓你忍不住想打開看看。有的人甚至迷信，為了讓籤詩上的預言成真，打開的幸運餅只能吃一半，這樣美夢才會成真。

一年花了幾億元來許願？

像站在羅馬的許願池前面丟錢許願一樣，一年幾個億幸運餅的消費在不知不覺中，從消費者口袋中也掏取了大量的金錢。有沒有人覺得飯後吃個幸運餅太過奢侈呢？似乎沒有。只要兩三塊錢台幣，就可以買到一個充滿祈願的滿足感，這也許就是幸運餅在西方世界這麼受歡迎的原因，也讓製作幸運餅成爲一種很獨特的賺錢行業。

花小錢許大願望，是多數人的共同想法。發明幸運餅的人看到了這個人性弱點，把籤語放進小小的煎餅中，讓你走到哪裡都可以看到未來的預言。個人的小願望，積少成多，就成了全人類的弘願。幸運餅的商機也是如此，以北美地區的消耗量統計，每年有超過8億台幣被花在幸運餅上，可見得人類許願的力量真是偉大。

雖然消費幸運餅以華人居多，但諷刺的是，幸運餅其實不是中國人發明的。幸運餅是舊金山的日本僑民長狄原(Makoto Hagiwara)在二十世紀初所發明的，這就和泡麵是中國華僑而不是日本人發明是一樣的道理，因為違反大家的

一貫的刻板印象。為什麼我們所熟悉的籤詩，卻是被日本人加以想像改良，成爲大受歡迎的幸運餅呢？大概我們對籤詩所產生的崇拜阻礙我們想像的空間，反倒是日本人，可以不受束縛，把籤詩商品化到令人嘆爲觀止的地步。

近年幸運餅在美國有各式各樣改良的產品，更奇怪的是還發展出「不幸餅」Misfortune Cookie，裡面的籤詩都是一些比較嚴肅或是利用負面警告用語來勸人向善的話。除了這種不幸餅之外，有許多工廠都可以針對消費者或各個餐廳機關的不同需求，製作出不同口味、大小或是形狀的幸運餅，當然裡面的籤詩你也可以自己寫或是找專業寫籤語的人代寫，各式各樣的服務，只要付少許費用就可以享用。如果你不喜歡吃餅，但是很喜歡籤詩的話，也可以利用電腦網站，上網去看看你今天的運氣，總之，關於幸運餅的點子很多，花樣也很多種，讓算命許願這種傳統信仰，變得非常娛樂，同時也發展出許多有趣的商機。比起羅馬的許願池，我們幸運餅似乎更富有創意和想像力。



所謂工廠不過是個客廳！

美國生產幸運餅的工廠很多，通常華人聚集比較多的大都市，都可以找到生產幸運餅的工廠。說到工廠，你一定會馬上想像一幅熱鬧吵雜的配送景象。等到親眼目睹，慕名而來的人多會大失所望。因為所謂的工廠，不過是一個家庭代工的客廳，裡面有兩部烤爐，每一部烤爐前面坐著一位兼差的歐巴桑，一人管一部烤爐，所以多數的幸運餅工廠都是兩人工廠。規模如果小一點的，就只有一部機器；當然規模如果大一點，最多是二、五台機器一起作業。一包包的幸運餅，就在一個個小家庭工廠被生產出來。

楊桃文化公司的商品特派員原先抱著憧憬的心情，來到薄霧籠罩的舊金山中國城，想要一睹幸運餅的製造過程。照著地圖，沿著熱鬧的都板街（Grant Avenue），我們彎來繞去，在一條很小的巷子裡，找到了「金門幸運餅工廠」（Golden Gate Fortune Cookies）。這家工廠出乎我們意料的小，門面也毫不起眼，隔壁台山師傅開的小理髮廳更讓整條巷子看起來像一般的小社區。哦？這就是創立於1962年的金門幸運餅老工廠？大家半信半疑的走進這個所謂的工廠，裡面只有兩部機器，旁邊有兩位照顧機器的婦人，另外還有一位年輕的女孩和一個小孩。就這樣，像是家庭代工，一邊作一邊聊天，有時候還要站起來照顧小孩。我們的幸運餅之旅在這裡產生了一個很大的震撼，原來這就是所謂的幸運餅工廠？

幸運餅的製作過程非常簡單，只要把調好的麵糊倒入烤爐裡，很短的時間內，轉動的烤爐就會自動送出一片片烤



好的薄餅。接著就完全倚賴人工了，照顧機器的人必須馬上把一條條的籤語，放在薄餅正中間，一塊餅一條籤語，然後趁熱把餅小心對折，接著再對折成元寶形，就這麼簡單，一個個幸運餅就這樣誕生了。

就和當初為了製作「速食麵大全」這本書，一群人遠赴東京大阪找尋泡麵一樣；當我們看到這個連客廳、走道加起來不到一坪坪的工廠時，我們開始有一點懷疑自己的勇氣，找尋美食的源頭原來真的不是那麼容易。

當我們說明來意，準備拍照的時候，對方要求我們一定要先消費後拍照，換句話說，就是要先花美金3塊錢買一包幸運餅，你才有權利拍照。於是我們花了6塊半美金，買了兩包幸運餅。為什麼會多花5毛

錢呢？因為其中有一包是特殊內容的，所謂特殊內容，就是籤語上有性暗示的笑話，這是拿



來開玩笑用的。就這樣，幾張照片之後，我們就結束我們期盼已久的幸運餅之旅。

神的指示還是人的安排？

當我們把一個個胖胖的幸運餅帶上飛機，遠渡重洋回到台北的辦公室時，我們才發覺對台灣人來說，幸運餅實在是一種不合邏輯的產品。反對幸運餅的人認為：籤語是神機，是無名的奧妙，沒有神的指示，當然不能隨便放在餅乾裡面任意發送，這不但不敬，同時這張籤的預言也不會準確。但是喜歡幸運餅的人會說：命運原本隨機，在因緣際會之中，吃一頓飯也可以結下另一種緣分。飯桌上的幸運餅，拿到了就是緣分，就是預言，就值得相信。

究竟籤詩是神的欽點還是人類行為的因果循環，沒有人知道。但台灣從南到北，這麼多年來始終不見幸運餅的蹤跡，可見得我們普遍都還認為籤詩裡隱含著很大的「神威」，不是餐廳侍者可以隨便放在小餅乾裡面，發給給大家的。幸運餅的故事，告訴我們一種隱藏

在生活中所看不到的價值觀。也許有一天，有人會在台灣做起幸運餅的生意，幸運餅也開始在台灣大大的流行起來；這時候，我們對於生活中小小的喜怒哀樂就可以不必事事麻煩神的指點，因為諸事有因有果，只要問問自己的言行，看看手中幸運餅裡的籤詩，大概就可以一目了然。

幸運餅小檔案

稱謂：又稱為籤語餅、詩語餅、Fortune Cooky。
一般規格：長5公分寬4公分高5公分（捲成之後），直徑10公分（捲之前）。
售價：一個約台幣3元。
誕生：至今約80年。
建議吃法：先喝一口茶，最好是菊蕾或是烏龍，然後再吃幸運餅。等餅香完全咀嚼入味之後再喝茶，就可以體會煎餅的風味。配咖啡一起吃滋味也不錯。
靈驗程度：不一定，但是當你一連拿到三張一模一樣的籤詩時，你就必須要有相信它會應驗的準備。
內容：多半有意義，但偶而會出現像是You Will Have a Big Family或是You Are Now Ready for Something之類沒有什麼意義的話。

如果自己想做幸運餅：請參考這裡附的食譜。
商機：「也許」可以每年作好幾千萬台幣的生意，但是作這個生意之前，先打開一個幸運餅試試。也許你會覺得連做生意都要試試幸運餅，這樣會不會太迷信。對不起，如果連你自己都不信幸運餅的預言能力，那你的幸運餅恐怕不會太受歡迎。
新創意：可以把香火鼎盛廟宇的籤詩放進幸運餅裡，也許你的幸運餅生意會因此大發利市。

如果想要找關於幸運餅的資料：可以先登入www.yahoo.com，然後打入fortune cooky的字樣，就可以找到一些關於幸運餅的資料。

如何自己製作

幸運餅

- 中筋麵粉.....1杯
- 玉米粉.....2大匙
- 蛋白.....1/2杯
- 白砂糖.....1/2杯
- 鹽.....1/2小匙
- 香草粉.....2小匙
- 水.....1大匙
- 沙拉油.....1/2杯
- 寫好的籤詩.....適量

材 料

- 1 把所有的材料混合攪拌均勻，然後輕輕的打到所有的顆粒都融化在麵漿裡。
- 2 準備一個烤盤，把適量的麵糊放上烤盤，然後用刀子輕輕將麵糊表面刮平，作成一個直徑10公分的圓形餅皮。照同樣的方法一次多作幾個，直到麵糊用完。
- 3 用攝氏150度左右把薄餅皮烤熟，接著把餅皮拿出烤箱，把籤詩放在餅皮中間，然後快速對折，然後再將兩個角輕輕像摺雲吞一樣摺起，把整個餅折成元寶狀。記得這裡動作要快，因為餅皮拿出烤箱超過15秒就會變硬，無法隨意摺疊。一次拿出一個，以免餅皮變硬無法摺疊。
- 4 放涼讓整個幸運餅成形。

作 法



dragon of creative
Watch your aim.



2 5 9
1 25 26 31 32 41



roduces you to
asures.



2 5 8
15 18 26 46 47



going to change
e of work.

夏日窈窕計劃

還你粉嫩

的果好氣色

你該減肥還是減重呢？

如果想要維持目前的體重，每人每天必須攝取的熱量約為（體重（公斤）× 30 ~ 35（卡））。以體重60公斤的女性來說，如果每天攝取1500 ~ 1750卡，就能維持現有的體重。由於1公斤的體脂肪約等於7700卡的熱量，所以如果每天多吃~250卡的熱量，連續1個月就會長胖1公斤。

而肥胖與過重的定義是不同的，肥胖的意思是指出身體內的脂肪率超出標準比例，男性的體脂肪比例若超過25%、女性超過30%時就稱為肥胖。也許你覺得自己的體重已經是標準值，看起來卻肉肉的，那麼你只需要以塑身或運動的方式「雕塑體型」就可以了，不需刻意減重。而過重則是指你的體重超過標準體重，需要減輕重量的意思。按照下列三個程序，依序求得自己的標準體重、目前體重狀態、以及所需攝取的飲食熱量，就能有效的使身材窈窕起來。

避免越減越肥的健 康減重原則

最健康、安全且合理的減肥方式，是以循序漸進的熱量控制最恰當。坊間有許多花樣百出的減肥法，常常不是花錢傷身，就是沒有根據，例如減肥藥、瀉藥、只吃蔬菜水果等等，快速掉下來的體重只是一時的假象，減掉的通常是蛋白質與水份的流失，並非脂肪，往往維持不了幾天就復胖，效果不能長久。因此以均衡、低熱量的飲食控制方式，再配合簡單的運動，才是健康又安全的瘦身方法。

由於每公斤的體脂肪約可產生7800卡的熱量，因此，若以每天降低300~500卡熱量的飲食控制方式減肥的話，大約每星期可瘦下0.5~1公斤，而且沒有復胖的疑慮。不過，每天攝取的熱量還是需達到基本生理需求以避危害健康，通常男性以不低於1400卡，女性以不低於1200卡最適宜。



哪一種減肥方式最有效呢？

10個女生大概有8個都有減肥的經驗，不一定是因為真的肥胖的現象，而是現在的審美觀有瘦即是美的觀念，因此，大多數人都希望自己能夠維持在美容體重的範圍之內。因此，各式各樣的減肥法層出不窮，甚至有在手指上纏綁帶、在肚子上貼減肥貼片這類不切實際又未經證實的減肥方法，可見為了愛美，大家已經不擇手段了。以下是一個坊間常見的減肥法比較表，讓大家對於減肥方式的選擇有更清楚的概念。

計算標準體重的公式

男性：〔身高(cm)-80〕×0.7=標準體重

女性：〔身高(cm)-70〕×0.6=標準體重

附註：女孩子若想呈現較輕盈的體態，則以標準體重的90%為美容體重。

評估目前體重狀態

(以目前體重+標準體重衡量)

80%	90%	100%	110%	120%
消瘦症 急需增重	體重不足 需增重	理想體重 維持目前生活形態 及飲食習慣	體重過重 需減重	肥胖症 急需減重

計算一日所需攝取熱量

輕度工作： 從事家務或辦公桌 工作者	需減重者之現有體重× 30大卡-500~1000大卡
中度工作： 從事需經常走動但 不相重的工作者	需減重者之現有體重× 35大卡-500~1000大卡
重度工作： 從事如挑石、搬運 等相重工作者	需減重者之現有體重× 40大卡-500~1000大卡

*每日減少500大卡的熱量攝取，可在一週內減輕約0.5公斤。

◎各式減肥法比較表

減肥方式	原理	影響
減肥藥	如安非他命、PPA、利尿劑、瀉藥、減肥中藥等。主要以抑制食慾、降低脂肪吸收能力，或以脫水的方式在短期內快速減輕體重。	長期服用會導致藥物上癮，並影響原有的吸收與代謝機能，易有精神焦慮、暈眩嘔吐現象。通常只要停止服藥，體重就會馬上回升。
外科手術	如抽脂、截腸、胃間隔手術。以將胃縮小15~30%的容積來使食物的攝取量減少，吸收能力降低。或以割除或吸出的方式除去腹部與臀部多餘的脂肪。	可迅速減輕體重，但費用昂貴。抽脂後需有長達9個月的時間必須每天穿上彈性衣，只適用局部肥胖者。若無飲食控制的習慣，手術後容易復胖。而截腸與胃間隔手術則容易影響消化吸收功能。多為嚴重肥胖症的人才採用。
飲食療法	如低卡代餐、快速減肥餐、斷食、瘦身湯、特定食物攝取、減肥茶等方式。以減少攝取熱量來達到體重減輕的目的。	提供的營養素不均衡或不足，易導致身體機能出問題，只要恢復正常飲食，體重一樣上升。
美容物理治療	如三溫暖、減肥衣、指壓按摩、針灸、低週波電子、減肥霜、減肥貼片等。以脫水或抑制食慾的方式減肥。	若無配合飲食控制，水份的減輕只是暫時的體重下降，並非減去肥胖的脂肪。減肥霜多為滋潤皮膚的效果與減肥貼片的瘦身功效皆有待證實。

這些常見的減肥方法，通常多是短期有效，不是抑制食物攝取量，就是利用脫水的方式暫時讓體重下降，若非飲食習慣的真正改變，只要一停止就會復胖，通常金錢與健康都容易同時失去，所以大多不建議採用。如果你只是為了短時間內必須參加某個聚會，或是拍婚紗照等特殊需要，偶而採短期不超過1星期的快速減肥如1~2天的斷食法，倒還不會對身體健康有嚴重影響，但千萬不可長期採用，忍胖忍瘦也會讓身體正常的機能運作失去原有準則。

最安全的減肥方式還是飲食控制，並非是節食就可以達到減重的目的，而是以低熱量且均衡的飲食方式，從飲食中攝取比身體需要量低的熱量，然後不足的部分則強迫身體燃燒多餘的脂肪來提供。只要每日降低500卡的攝取量，每星期就可瘦下0.5~1公斤，而且瘦的是脂肪，並非水份的減輕，因此不容易復胖。吃對東西，而不是餓肚子不吃，既可以吃飽又可以瘦身。

夏日窈窕計劃

減重計劃開始之前，一定要秉持「循序漸進」的觀念，不要希望幾天內就看到效果，以免輕易放棄。同時必須遵守下列幾項原則，才能獲得健康又安全。

1. **三餐都準時吃**：避免省下一餐的想法，肚子餓容易讓人吃下比「餐加起來還多的熱量，或在正餐之間吃下高熱量的零食、飲料，反而造成反效果。

2. **延長進食時間與順序**：開始吃飯之前，可以先喝一瓶原味的優酪乳，或是先

喝湯，以增加飽足感。同時避免在15分鐘內將一餐快速解決，因為當胃接收到大腦「吃飽」的訊息時，往往都已經吃過量了。因此，延長進食時間以避免因吃太快攝取了過多的熱量。

3. **不要可憐剩菜**：許多媽媽會胖的原因，怕浪費食物大概是第一名。千萬別把自己當作垃圾桶，小孩不吃的照單全收，不出1個月身材一定走樣。寧可浪費一點點剩菜，也別糟蹋自己的身材。

低熱量窈窕食譜示範

這裡所示範的蘋果餐，並非指一般所說單吃蘋果的急速減肥法。光吃蘋果的減肥方式不僅營養不均，而且單調又缺乏變化的飲食是不容易長久維持的，很容易就會放棄。因此蘋果窈窕套餐是以蘋果為材料，製作各式



不同的菜餚，搭配其他飯菜，達到低熱量且營養均衡的目標。而且蘋果富含果膠，容易產生飽足感，不會有節食者餓肚子的痛苦。且蘋果含有大量的維他命C，不僅可達到瘦身效果，同時也有美白的功效，是夏日減重最佳選擇。除此之外，西方有句諺語說：「天天吃蘋果，醫生遠離我。」顯示出對蘋果營養價值的推崇。蘋果除了是減重最好的選擇，它同時還具有預防高血壓、降低膽固醇、預防癌症、改善便秘、加速新陳代謝、消除疲勞的功效，為你的健康把關。

蘋果的營養

1顆蘋果(154公克)的營養成分

熱量80卡	膳食纖維5克
蛋白質0克	鉀170毫克
碳水化合物22克	鈣10毫克
脂肪0.49克	磷10毫克
維生素A 74IU	膽固醇0克
維生素C 7.8毫克	鈉0克

蘋果的選擇與儲存

1. 如果紅蘋果底部的綠色部分越少，表示成熟程度越高，保存時間也就相對減短。如果聞起來已有類似發酵的酒味，就是過熟了，吃起來的果肉就會比較鬆軟。
2. 同樣大小的蘋果，越重的內含水份越多。且用手指敲擊時，聲音越清脆越新鮮。
3. 美國進口的蘋果，表皮的果蠟皆為可食性果蠟，所以削不削皮完全看個人喜愛的口感。
4. 不可在蘋果表面灑水，容易使蘋果味道變淡、發霉。
5. 保持蘋果的冷度，才不會使蘋果流失水份，而且越冰越香甜。

蘋果窈窕套餐的設計特色

1. 以營養均衡、低糖、低油、低熱量為設計重點，早餐供應300~350大卡，午、晚餐供應400~450大卡，1日共供應1200大卡，適合各年齡層的體重控制。
2. 兼顧三大營養要素-蛋白質、脂肪、醣類，且符合中華民國飲食指標。
3. 高纖維可增加飽足感，同時具有整腸作用，避免毒素的累積與促進排便作用。
4. 材料易取得，製作方便，以家常菜的製作方式，簡易且可口。

蘋果通心麵 VS. 海帶芽湯

a 蘋果通心麵

材料：通心粉40公克、瘦絞肉35公克、洋蔥丁30公克、紅蘿蔔丁20公克、青豆仁10公克、花椰菜50公克、蘋果1/3顆、沙拉油1茶匙

調味料：蕃茄醬1大匙

作法：

1. 通心粉煮熟後放入冷水中沖洗後再瀝去水份。蘋果切丁，浸泡鹽水後瀝去水分備用。紅蘿蔔丁、青豆仁、花椰菜先燙熟(紅蘿蔔丁、青豆仁可用冷凍三色豆代替)。
2. 起油鍋，加入洋蔥略炒，再加入絞肉炒熟後，加入作法1的所有材料，拌勻後加入調味料即可。

b 海帶芽湯

材料：海帶芽15公克、水1.5杯

調味料：鹽少許

作法：

將水煮開後加入海帶芽、調味料即可。

套餐營養分析	
總熱量(大卡)	1200
蛋白質(公克)	54(18%)
脂肪(公克)	41(30%)
醣類(公克)	155(52%)

蘋果牛肉套餐

a 蘋果牛肉

材料：華盛頓富士蘋果1/4顆、牛肉35公克、豌豆莢25公克、青蔥段1/4枝、生薑片2片、沙拉油1茶匙

調味料：鹽、糖、香油、醬油各少許

作法：

1. 將蘋果洗淨切片，牛肉洗淨切片用鹽醃一下，備用。
2. 起油鍋，將青蔥段及薑片入鍋中炒香，續入其他材料。炒約2分鐘後，放入調味料(除香油外)翻炒，起鍋時淋上香油即可。

b 滷豆干

材料：豆干2片

調味料：醬油3大匙、糖1茶匙、水1杯

作法：將調味料煮滾後，加入豆干瀝至入味即可。

c 燙青菜

材料：豆苗100公克、小銀魚10公克

調味料：鹽1/4茶匙

作法：水煮滾後，放進豆苗及小銀魚燙熟後，撈起瀝乾，加入調味料拌勻即可。

d 榨菜湯

材料：榨菜10公克、水1杯半

調味料：鹽少許

作法：水煮滾後，放進榨菜及調味料續煮至滾熟即可。

蒜泥白肉套餐

a 白飯3/4碗(150公克)

b 蒜泥白肉

材料：瘦肉70公克

調味料：鹽1/4茶匙、醬油膏少許、蒜泥少許

作法：將瘦肉洗淨，用水煮熟後切片，淋上拌勻的調味料即可。

c 紅綠雙菇

材料：紅龍蘋果1/3顆、青花菜30公克、草菇20公克、洋菇20公克、蔥1/2枝、薑2片、沙拉油1茶匙

調味料：鹽1/4茶匙、醬油1茶匙、胡椒粉1/4茶匙、太白粉1/2茶匙、水少許

作法：

1. 將青花菜、草菇、洋菇切小顆，洗淨燙熟，用冷開水沖涼瀝乾；蘋果洗淨

- 淨挖球狀；蔥切段備用。
2. 起油鍋，爆香蔥段、薑片，再放入青花菜、草菇、洋菇、蘋果及調味料拌勻，再用太白粉水勾芡即可。

d 開陽白菜

材料：大白菜10公克、蝦米1茶匙、橄欖油1茶匙

調味料：鹽1/4茶匙

作法：

1. 將大白菜洗淨切小段備用。
2. 起油鍋，爆香蝦米後加入大白菜拌炒，加入調味料拌勻即可。

e 蘿蔔湯

材料：紅白蘿蔔共40公克、水1杯半

調味料：鹽少許

作法：水煮開後加入上述材料及調味料續煮至滾熟即可。

※食譜諮詢提供／美國華盛頓蘋果協會



早餐



午餐



晚餐



早餐



午餐



晚餐

蘋果漢堡 VS. 檸檬紅茶

a 蘋果漢堡

材料：漢堡麵包1個、華盛頓富士蘋果1/2顆、冷凍漢堡肉片1片(1兩)、高苜蓿菜1片(10公克)、沙拉油1茶匙

調味料：蕃茄醬1/2茶匙、沙拉醬1/2茶匙

作法：

1. 蘋果洗淨切片，浸泡鹽水後瀝去水分備用。高苜蓿菜洗淨備用。
2. 熱油鍋將漢堡肉煎熟。
3. 將漢堡麵包烤熟後，夾進上述材料，塗上調味料即可。

b 檸檬紅茶

材料：檸檬2片、紅茶袋1包、代糖1包

作法：將紅茶袋放入杯中，沖入熱開水，加進檸檬片及代糖，攪拌至糖溶化即可。

套餐營養分析	
總熱量(大卡)	1165
蛋白質(公克)	53(18.2%)
脂肪(公克)	39(30.1%)
醣類(公克)	151(51.8%)

叉燒肉套餐

a 叉燒肉

材料：瘦肉1兩

調味料：醬油1茶匙、水1茶匙、蔥段5公克、薑5公克、叉燒粉1/4茶匙

作法：瘦肉用調味料醃後，入烤箱烤熟即可。(或以市售叉燒肉代替)

b 蘋果里肌絲

材料：華盛頓五爪蘋果1/2顆(50公克)、里肌肉35公克、香菜10公克、檸檬1顆、橄欖油1茶匙

調味料：太白粉少許、鹽1/4茶匙

作法：

1. 蘋果洗淨切絲，用檸檬水泡過撈起備用。
2. 里肌肉切絲後加入太白粉、鹽拌勻後，用滾水燙過，立即用冷開水沖涼瀝乾備用。

3. 將上述材料以調味料拌勻後，淋上橄欖油即可。

c 燙芥蘭菜

材料：芥蘭菜100公克

調味料：醬油膏2茶匙

作法：芥蘭菜燙熟後淋上調味料即可。

d 大黃瓜湯

材料：大黃瓜片50公克

調味料：鹽1/4茶匙

作法：用1杯半的高湯煮開後，放進大黃瓜片，待滾熟後加入調味料即可。

清蒸魚肉套餐

a 白飯3/4碗(150公克)

b 清蒸鱈魚

材料：鱈魚70公克(可食部分)、蔥、薑各少許

調味料：鹽1/2茶匙、酒1/2茶匙

作法：鱈魚洗淨後加入蔥、薑、酒醃30分鐘。然後將魚放入盤中，加入調味料及薑絲蒸20分鐘即可。

c 涼拌蘋果絲

材料：華盛頓翠玉蘋果1/2顆(70公克)、大頭菜20公克

調味料：鹽1/2茶匙、白糖1/2茶匙

作法：

1. 蘋果洗淨切絲，用鹽略醃5分鐘，以冷開水洗淨，瀝去水分。
2. 將大頭菜洗淨切絲，用冷開水泡10

- 分鐘後瀝乾備用。
3. 將上述材料加入調味料拌勻即可。

d 炒菠菜

材料：菠菜100公克、油5公克

調味料：鹽1/4茶匙

作法：起油鍋，放進菠菜以大火快炒，加入調味料即可。

e 竹筍湯

材料：竹筍片50公克

調味料：鹽1/4茶匙

作法：高湯1杯半煮開後，放進竹筍片，待滾熟後加入調味料即可。

蘋果 窈窕套餐(二)

在電熱火光中跳躍的精髓

7個讓烤箱服服貼貼的使用技巧

1 預熱的重要性

在烘烤食物前，必須先將烤箱預熱，讓烤箱內部的溫度先達到烘烤需要的熱度。預熱的目的在於保持溫度，如果事先預熱，使烤箱內部的溫度一致，就能使食物表面受熱均勻，以使一開始放進去的食物水份能立刻被鎖住，就能避免烘烤過的食物變得又乾又硬。如果你時常有蛋糕烤不熟的現象，有可能是預熱的動作沒有做好。

預熱的溫度則與時間成正比，所需溫度愈高，預熱時間也相對越長，大約是150°C需預熱7分鐘，200°C需預熱15分鐘，240°C約需20分鐘，依此類推。如果是一般家用型的小烤箱，沒有溫度控制的轉鈕，只要將電源打開，設定5~10分鐘的預熱時間就可以了，等到紅燈熄滅就表示預熱溫度已經達到，可以將食物放進烤箱裡了。但是不同廠牌的烤箱所需的預熱時間會略有出入，因此只要略為測試幾次，你就能掌握住你自己的烤箱溫度了。

2 插座必須單獨使用

烤箱屬於用電量較高的電器，必須單獨使用一個插座，特別是不可與同屬高用電量的微波爐使用同一個插座，以避免發生跳電，或是因為電路負荷量超載而導致電線走火。同時擺放的位置最好遠離瓦斯爐，一般會產生高熱溫度的地方，背面也需保持與牆面的距離約5公分，以避免溫度過高產生危險。

3 烘烤溫度的掌握

不同品牌或尺寸的烤箱上所附的溫度控制器多少會有些出入，所以即使是按照食譜上所說的溫度烘烤食物時也偶爾會發生過焦或不熟的現象，因為食譜上所標示的時間與溫度只是大約的參考數據，並不適用每一種烤箱。因此當你開始使用新烤箱前，必須花點心思注意烤箱內食物的變化，以斟酌調整溫度與食譜上的出入。通常小烤箱因為空間小，如果烘烤較大體積的食物時，食物會比較接近電熱管，所以溫度就要比大烤箱略低。

如果要判斷菜餚是否熟透，可利用筷子或竹籤插入食物中，如果輕易就可插入，特別是肉類，就表示已熟透。如果是糕點或焗通心粉類的料理，就要看筷子或竹籤上是否還沾有濕的生料。

如果烘烤食物常有一邊生一邊焦的情形，就表示烤箱的溫度不平均。這時候可以以移動烤盤，或是一開始放置食物時就調整適合的位置。例如若是右邊的食物總是比較焦，表示右邊溫度較高，就必須將食物稍微向左邊放。如果是底部焦黑，上層卻還未烤熟，就必須把烤盤往上層放置。基本原則是：不論烘烤任何食物，四周都須與烤箱內壁保持3公分以上的距離，同時不要常常打開烤箱的門觀看食物的烘烤程度，以避免冷空氣進入降低原有溫度，使得烘烤時間拖長，進而影響烘烤成果，尤其是烘烤西點的時候更要避免。

4 時間設定的準確度

烘烤時間的設定取決於烤箱品牌、容器大小以及食物大小。一般來說，越厚的食物，所需烘烤的時間越久，但是溫度要較低，以避免外熟內生，薄的食物則相反。烤糕點時也是相同的道理，生料越多越厚的例如蛋糕，必須用長時間的低溫烘烤；如果是生料較薄的如餅乾，就必須採取短時間高溫烘烤的方式，如果總是擔心蛋糕表面會烤焦，不



5 避免沾黏的方法

烘烤前可在烤盤或烤架上刷一層薄薄的油脂或鋪上錫箔紙，烤好後食物不會沾黏較易取下，也容易清洗。烤盤上塗抹的油沒有特別限定，如果是中式料理或想使食物清淡些，就用蔬菜油或橄欖油，如果是西式料理或喜歡有濃郁香味，就可以使用奶油。

現在也有許多專為烘烤所設計的烘焙專用紙，可以直接將食物直接放在烘焙紙上放入烤箱烘烤，無須塗抹任何油脂也不會沾黏，即使是將冷凍麵糰直接

妨在上面覆蓋一張錫箔紙就能避免烤焦的情形發生。剛開始對烤箱性能還不清楚時可以先將烘烤時間稍微縮短，看看食物的烤熟程度，再斟酌延長烘烤時間。如果需要延長的時間過長，可能就要考慮是否所使用的烘烤溫度過低。

在沒有烘烤食物時，可將插頭拔下，利用烤箱上的時間設定器當作廚房的計時器。而如果所使用的烤箱沒有時間設定的控制鍵，或是經常不準確，最好另外買一個計時器，以電子式的比旋轉式的要準確。

6 適用於烤箱的容器

放在紙上解凍，也無須擔心麵糰會黏在紙上，對於怕攝取太多油脂的人倒是一種很好的選擇。另外也有使用特殊材質製作的烘焙紙，使用後可用抹布擦拭或清洗，可無限次重複使用，是更環保的新選擇。

可以放入烤箱烘烤的容器只有純金屬製品如烤箱本身所附的烤盤、烤架、錫箔紙及常見之糕點金屬模型；陶瓷製品如砂鍋、焗烤類料理常用較厚的陶盤；以及專用紙製品如烘焙紙及糕點紙模型。使用時須與烤箱內壁保持距離，尤其是紙製品，切勿直接接觸電熱管，以免發生燃燒的狀況。

吃不完的烘烤或油炸料理，可使用錫箔紙包裹冷凍。下次要吃時直接放入烤箱加熱，就可保持原有的口感，不會有使用微波爐熱菜所產生的濕氣，使得烘烤或油炸料理變得不爽口。

7 烤箱的清潔保養

烤箱以電熱管位於底部的機種加熱效果最好，但是也最容易附着滴落的油污，所以每次使用完都應徹底清洗烘烤盤與烤架。而且使用烤架時最好在下方多放一個滴油盤，除了保持乾淨，也可避免因油脂滴到電熱管使烤箱內部失火。

清潔烤箱時，內部的油污先用廚房紙巾擦拭一遍，然後再用噴上清潔劑的軟布擦拭一遍，然後用乾淨的布沾水再擦拭幾遍即可。而烤箱的玻璃門或外殼在剛烘烤完食物，溫度尚未冷卻時不可用冷抹布擦拭或噴灑冷水降溫，不然可能會因溫度急遽變化導致破裂。可以將烤箱門暫時打開自然冷卻或是用電風扇吹涼加速散熱也可以。

如果烘烤完後留下不好的氣味，可以在烤箱內放一些橘子皮，以低溫烘烤3~5分鐘，大約是橘子皮不會烤焦的程度，就能使烤箱保有淡淡的香味。

Peach Bread Pudding 水蜜桃吐司布丁

材料：鮮奶1杯、糖40公克、雞蛋2個、吐司3片、罐頭水蜜桃2片、葡萄乾2大匙

作法：

1. 鮮奶與糖混和放入不鏽鋼盆內，以小火煮至糖溶化即可。
2. 雞蛋去殼打散，以濾網過濾，加入奶水內，此時的奶水溫度不可太燙，否則會將蛋液燙熟，水溫約在50°C左右。
3. 此時你會發現很多的雞蛋殼帶殘留在濾網上，這些殘質會影響布丁口感，所以要將蛋液過濾。
4. 將蛋液與奶水拌勻後，表面會產生些許泡泡，最好將這些泡泡撈除。
5. 吐司去除邊皮，撕成小塊；水蜜桃切小丁；準備耐熱烤皿，噴上烤盤油，放入吐司及水蜜桃、葡萄乾。
6. 將蛋液填入烤皿內，填滿後放在烤盤上，烤盤內放入3杯熱水。
7. 烤箱預熱至125°C，放入烤盤在烤箱之中層位置，烤約35分鐘即可。



Pork with Taro Rolls 芋香肉卷

材料：大里肌肉1條(約15公分長)、芋頭約200公克、蔥2根、薑片4片、蒜瓣3粒、醬油2大匙、糖1茶匙、胡椒粉1/4茶匙、香油1/4茶匙

①料：糖1大匙、玉米粉2大匙

作法：

1. 整條里肌肉橫片成長方形大薄片，約片成1公分厚度。
2. 蔥以刀背拍鬆，切小段；蒜去蒂，以刀背拍鬆，去皮；醬油、糖、胡椒粉混和蔥、蒜和薑，再將肉片放入，醃約30分鐘。
3. 芋頭去皮，切小塊蒸熟，趁熱壓成泥，加入①料拌勻。
4. 將醃好的肉片攤平，抹上芋泥，末端約5公分處不要抹，以免捲時芋泥被擠出。
5. 芋泥抹好後，將肉片捲成筒狀，不要捲太緊。
6. 捲好後，將肉卷以繩子綁好，防止烤時肉片鬆開，並刷上香油，放置在烤架上。
7. 烤箱預熱至200°C，底部放置滴油盤，最好再鋪上錫箔紙，便於清洗。烤架放置在烤箱之中層位置，將肉卷烤約40分鐘，取出待涼，拆除繩子，切片即可食用。



藍莓塔 Blueberry Tart

塔皮材料：低筋麵粉250公克、奶油120公克、糖粉50公克、鹽1/4茶匙、雞蛋1個

內餡材料：藍莓汁50公克、細砂糖50公克、玉米粉30公克、藍莓100公克、葡萄乾50公克、雞蛋2個、低筋麵粉30公克、可可粉1大匙、融化奶油40公克

作法：

1. 奶油加入糖粉放入打蛋盆內，以電動打蛋器打至鬆發，再加入鹽。
2. 雞蛋去殼打散，慢慢加入奶油糊內，再拌入過篩的麵粉和勻，放置醒約20分鐘。
3. 準備塔模，噴上烤盤油，將麵糊填入塔模內。
4. 藍莓汁與20公克糖及玉米粉拌勻以隔水加熱法煮，至呈稠狀，再拌入藍莓及葡萄乾。
5. 內餡之雞蛋與剩餘之30公克糖打至鬆發，至蛋液以手指挑起不會滴下的程度，再拌入麵粉及可可粉，最後拌入融化的奶油，攪拌均勻。
6. 將蛋糊拌入煮好的藍莓，再將其填入塔皮內，將塔模整齊的排列在烤盤上。
7. 烤箱預熱至175°C，放入烤盤在烤箱之中層位置，烤約25分鐘即可。



鮭魚酥皮卷 Salmon with Pastry Rolls

材料：鮭魚300公克、酥皮4張、鹽1/2茶匙、胡椒粉適量、洋蔥1/2個、蛋黃1個、黑芝麻1大匙

作法：

1. 鮭魚切成12等份長條狀，再均勻抹上鹽及胡椒粉。
2. 洋蔥切絲，鍋中加入1大匙油，放入洋蔥絲炒香至軟。
3. 每片酥皮切成三等份長條狀，放上1片鮭魚，再放上數根洋蔥絲。
4. 在酥皮末端刷上少許蛋黃，將鮭魚捲起呈筒狀。在酥皮表面也均勻刷上蛋黃。
5. 再撒上數粒黑芝麻以增加美觀，做好後整齊的排列在烤架上。
6. 烤箱預熱至200°C，底部放置滴油盤，最好再鋪上錫箔紙，便於清洗。烤架放置在烤箱之中層位置，烤約25分鐘即可。



Strawberry Angel Cake Roll 草莓天使蛋糕卷

材料：蛋白8個、細砂糖80公克、檸檬汁2大匙、鹽1/4茶匙、草莓粉30公克、低筋麵粉80公克、玉米粉30公克、香草精1/4茶匙、草莓果醬1/2杯、打好鮮奶油1杯、草莓巧克力碎片1杯

作法：

1. 蛋白放入打蛋盆內，以電動打蛋器打至起泡後加入1/2糖。
2. 蛋白打至中途，加入檸檬汁及鹽，繼續打至挺立。
3. 將草莓粉拌入蛋白內，以慢速拌勻。
4. 麵粉與玉米粉混和過篩，拌入蛋白草莓糊內，再加入香草精攪拌均勻。
5. 烤盤內鋪上蠟紙，將麵糊倒入，再將表面抹平，烤箱預熱至150°C，將烤盤放置在烤箱之中層位置，烤約40分鐘。
6. 待蛋糕稍涼，將底部蠟紙撕下，切除四周之硬邊，再在表面抹上果醬。
7. 將蛋糕捲成筒狀，放置約10分鐘讓形狀固定。
8. 蛋糕表面抹上鮮奶油，取一張乾淨的紙，在紙上灑上草莓巧克力碎片，將蛋糕沾滾上巧克力碎片即完成。



Baked Seafood and Tofu 焗海鮮豆腐

材料：蝦仁10隻、鮭魚100公克、魷魚150公克、洋蔥1/4個、豆腐1塊、蛤蜊300公克、無糖鮮奶油1/4杯、高湯1/2杯、鹽1/2茶匙、胡椒粉1/4茶匙、玉米粉1大匙、披薩乳酪絲約1/2杯

作法：

1. 蝦仁以牙籤挑除腸泥；鮭魚切小片；魷魚洗淨後先斜切十字紋，再切小塊；洋蔥切小片，豆腐橫切成2片，再切小丁。
2. 鍋中燒熱水，放入蝦仁、鮭魚、魷魚，快速汆燙後撈起以冷水沖涼，並濾乾水分；蛤蜊以大火蒸約5分鐘，至張開後，將肉挖出，與湯汁混和海鮮備用。
3. 炒鍋內熱油2湯匙，放入洋蔥片炒香，加入豆腐，再將海鮮拌入。
4. 加入高湯煮至沸騰後淋上鮮奶油、鹽、胡椒粉調味，再以調1大匙水的玉米粉煮成稠狀，盛入耐熱烤皿，上撒乳酪絲。
5. 烤箱預熱至175°C，烤架放置在烤箱中層位置，放入烤皿，烤約20分鐘即可。



換季除濕

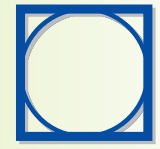

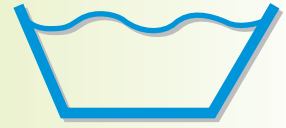
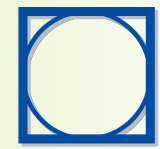

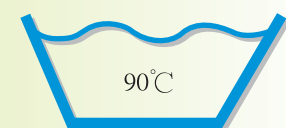


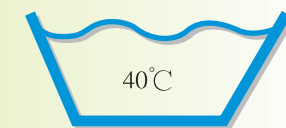


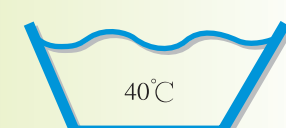
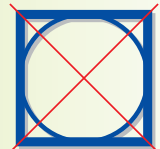










大計劃

夏天腳步近了，厚重的冬衣還有給予我們溫暖的棉被就要在這個時候好好地收藏起來，換成輕巧的春裝夏被。挑一個晴朗的天氣，將床單、被單、冬衣都徹底清洗一遍，再讓它們在陽光下曝曬，記得隔一陣子後，還要幫它們換個面，讓它們可以均勻地感受陽光的照拂。再告訴你一個秘密囉，上午9~10點還有下午3~4點間的陽光，是一天中最強的，也是最適合幫衣物、床單殺菌的時候，別忘了讓它們在這兩個時段裡好好享受日光浴。再來就要幫它們找一個適合存放的家，如果單單只摺疊起來，放在櫃子、衣櫥中，還是不能保證它們的安全，最好能夠放在專門收藏的袋子裡，能夠防潮、防蟲、抗菌、防臭，這樣，它們在今年冬季來臨時，就夠再給予我們溫暖的生活囉！

台灣的天氣一直是多雨的，尤其是北台灣，一星期內連下四、五天的雨，也都是很普通很常見的，如此一來，除濕防潮就變成主婦們頭痛的事情了。如果不能保持乾燥的話，黴菌會毫不留情的爬上家具、櫥櫃、衣服：一旦黴菌生了根，即使當下清掃過，只要一不注意，它們還是很容易再竄出，怎樣都沒辦法根治的，唯有在平常就注意防潮，並且確實保持乾燥，才能避免這種情況的發生。在這兒介紹的除濕POWER系列產品就可以幫助主婦們抵抗黴菌的入侵，更重要的是，它們可以重複使用，也可節省不少費用呢！

衣服的洗滌是主婦們每天要進行的工作，理應該是得心應手的工作了，但是總還是有一堆問題沒辦法解決：為什麼已經用了最強的洗滌劑了，衣服上還是會留下黃黃的污垢呢？為什麼洗完的衣服會縮水呢？為什麼有些衣服就一定要送乾洗不可呢？還有衣服的洗滌標示，到底有什麼特別要注意的呢？以下的說明，希望可以讓大家的洗衣指數大大提高，衣物常保如新。

洗整標示及說明

 乾燥標誌	 乾洗標誌	 水洗標誌
 可以烘乾，溫度不可超過90°C。	 限用石油類乾洗溶劑清洗。	 可用機器水洗，最高水溫不得超過90°C。
 可以烘乾，溫度不可超過70°C。	 限用石油類乾洗溶劑清洗，但要中速洗滌並縮短洗程。	 可用機器水洗，最高水溫不得超過40°C，但要中速洗滌並縮短洗程。
 可以烘乾，溫度不可超過60°C。	 不可乾洗。	 可用機器水洗，最高水溫不得超過40°C，但要弱速洗滌並縮短洗程。
 不可烘乾。	 漂白標誌	 以手洗滌。
 扭擰標誌	 可用一般漂白劑漂白。	 可熨燙，最高溫度不可超過150°C，須於衣物上墊一層布。
 可用手扭乾，或中速短時間脫水。	 不可漂白。	 不可水洗。
 不可扭擰、脫水。		 不可熨燙。

一般常見衣服標示

買回一件新衣服的時候，一定要先知道適合衣服的洗滌方式，避免因洗滌方式錯誤，對喜愛的衣物造成了傷害，那就令人難過了。以下是常見的衣服洗整標示，只要遵守洗整方法，就可以讓你心愛的衣服歷久彌新。

洗衣的步驟



一般家庭洗衣的步驟，大概為：分類、事先處理、洗滌、脫水、晾或烘乾。

分類就是說要依照衣服的特性或用途分門別類，如針織物、棉質、牛仔布料等，還有白色的衣服最好另外洗，以免沾染到其他衣服的颜色。另外依照用途來看，如果是小baby的衣服，就不能與大人的混合洗；如果有比較髒的工作服，也要與一般衣服分開，用比較強的清潔劑清洗。做好分類可以事半功倍。

再來就是衣服洗滌前的事先處理，先把口袋裡的物品拿出來，並確認沒有其它雜物跟著放到洗衣機裡。有時候不小心讓衣服沾到難洗的污漬，像口紅、麥克筆油漬等，經過洗滌後還是會有難看的痕跡，好像沒有洗乾淨的樣子，如果能夠在洗滌前做一些處理，就可以有效避免污垢的殘留。在不小心沾到污垢的第一時間，先用面紙按壓，吸起污漬，千萬不要胡亂擦拭，以免污漬的範圍擴大。再來，可以依照以下的表格，了解各種不同污垢的處理方式，徹底清除髒污。

污垢來源	處理方式	注意事項
香水	用酒精輕輕擦過，再用溼毛巾拍打。	因為香水無色，所以要在當下立即處理，否則容易留下黃斑點。
口紅	先用面紙吸掉一部份，再用去漬油刷洗。	可配合一般清潔劑，用手洗方式去掉髒污。
指甲油	用去光水可以去掉大部分的污垢，再將衣服泡入稀釋的雙氧水中，最後用溫水洗淨即可。	人造絲質料的話不可用去光水，可以使用香蕉油擦拭。
果汁、茶、咖啡	用溼毛巾按壓，可去除大部分的表面殘留。	最後用清潔劑加上漂白劑清洗，如果很難清除的話，可以用醋試試看。
醬油	先用溼毛巾拍打，再洗滌。	另外可以灑上痂子粉，等到吸附後，再用刷子刷掉，清洗乾淨即可。
啤酒	可用沾了洗滌劑的毛巾拍打去除。	如果很難去除的話，可以用醋加上幾滴氨水，再以毛巾沾溼後拍打去除。
牛奶	用清水沖洗，再用清潔劑清洗即可。	不能用熱水，否則會使蛋白質凝固，變得更難去除了。
油漬	把沾到油污的那一面擺在溼毛巾上，由背面用乾洗劑，從外至中擦拭，然後再用清潔劑清洗即可。	乾洗劑可用酵素清潔劑代替，稀釋後，用毛巾沾取，拍打油污處，再用清潔劑清洗即可。
湯汁、菜汁	用酒精擦拭後，污垢便可去除。	用棉棒或毛巾沾酒精擦拭，不要直接把酒精倒在衣服上。
原子筆	可用酒精、松節油擦拭，再用肥皂水洗淨即可。	也可用汽油擦拭後，再用清潔劑洗淨。
奇異筆	先用去漬油擦拭後，再用清潔劑洗淨。	如果還是不能洗淨的話，可用漂白劑漂白即可。
血液	用清水沖洗，再用清潔劑清洗即可。	切記不能用熱水沖洗，以免血液凝結，將會更難洗淨。
黃垢	於大鍋中放入洗衣粉、漂白劑以及衣物，一起煮約15分鐘，取出後再依一般洗滌方式清洗即可。	此法只適用棉、麻織物，人造纖維並不適合。
汗垢	最簡便的方法是在污垢處抹上洗髮精，略等5分鐘後，再清洗，就可以去除了。	洗髮精、刮鬍膏均可使用。

經過事先處理的衣服，這時就可以放入洗衣機裡清洗了，一般家庭的洗衣機都有洗滌及脫乾的功能，只要注意清洗衣物的總重量及清潔劑與水的比例以及衣物種類適合的洗滌行程即可。再來就可烘乾或晾乾衣服，最後只要好好地將衣物收藏在抗菌防潮的環境下就可以了。



去污高手洗米水
以小蘇打粉加洗米水擦地板，去污性特強，且可避免化學清潔物品殘留的界面活性劑侵入腳底；洗米水擦寵物便便過的地方也可以消除臭味，這是因為洗米水中，含有的米糠，具有去污除垢和消臭的作用！另外洗米水也可用在碗筷的清洗上，因為米糠有界面活性功能，而且是一粒一粒的，很容易吸起污垢，又能分解酵素。故先用洗米水將碗筷做第一次的



鮮奶紙盒集廢油

一般人都將炸食過的廢油或從排油煙機取下的廢油直接倒入

清洗，再以清水沖洗，就能讓碗盤清潔溜溜。這樣既可省去洗碗精的浪費，又可避免水質優氧化，另外也不會讓化學物品傷害玉手，真是家庭一寶呢！

小小廢物大妙用

生活中有許多東西是我們用過後，就往垃圾桶裡丟的，這種可怕的習慣，無形中就製造了許多垃圾，也浪費了許多錢財。其實只要用一點巧思，隨處都是可再利用的資源，隨時也都能做環保！



環保協奏曲

讓隨時的注意，營造出另一種樂趣
讓不必要的丟棄，轉變成另一種美麗

環保新知皆要知

前幾天，家裡的小朋友突然問我：「阿姨，你知道一棵樹長大，就是長得跟我一樣高要多久啊？」頓時我愣住了，對啊！每天自己在使用的木製品何其多，大至房子的建材，小至一張輕柔的衛生紙，但卻未曾去注意過一棵樹成長至人類可以使用，到底要經過多少個寒暑？況且最近衛生紙頻頻漲價，聽說就是原物料——紙漿缺乏的因素。而地球上，因人類的索取無度，每年的用紙量，若以處女紙漿來計算的話，相當於34億棵樹，何況人類每天使用的木製品還不只是紙類而已。而你是否也曾注意過一滴水的循環，需要多少的日子，才能形成一滴水？答案是河川水需要八天，地下水至少需要兩千五百年，而海洋水則需十萬年。故不難得知，地下水的污染是很難整治的，更遑論是海洋的污染破壞，沒有了水資源，人類恐怕只有死路一條了。在今年4月22日世界地球日時，環境品質文教基金會公佈民國89年度的「環保痛苦指數」，竟高達7.88分，是5年來最高的一次。根據報導顯示，令民眾處於「高痛苦指數」的事項，其中以「水土流失」與「塑膠容器氾濫」並列第一，再來是「河川污染」、「水源污染」、「車輛排放廢氣」、「流浪狗污染街道」五項。若從指標分項來看，與去年比較

起來，今年民眾明顯感受到痛苦的事項，包括「家庭排放污水」、「塑膠容器氾濫」、「水土流失」、「噪音污染」及「惡臭污染」六項。

就「塑膠容器氾濫」來說，在台灣，不論是到傳統市場或超級市場買菜，去便利店買罐飲料，到書局買校筆，在路邊攤買個小吃等，不論購買任何東西，幾乎都要拿個塑膠袋來裝。這樣的結果，造成了台灣每年從店家、市場到便利商店消耗掉的塑膠袋至少36億個，你能想像36億個塑膠袋堆在前面，且經過幾世紀都無法分解的慘烈畫面嗎？也難怪科學家預測，未來我們將走在塑膠袋堆成的馬路上了。

其實從「家庭排放污水」及「塑膠容器氾濫」兩者來看，明顯看出大家對資源的浪費、不知珍惜及再利用的不足。近年來，地球的傷口越來越多也越來越大，但只因它默默無聲，無法提出抗議。生存於其上的我們，也就毫不自知且肆無忌憚的破壞它——讓臭氣層的破洞持續擴大，造成紫外線的大量照射；讓森林不斷的被砍伐，造成水土的大量流失；讓廢氣不斷的排放，造成雨水酸性度不斷升高，種種所有無意或蓄意的行為，一再地傷害了地球，人類真該有所自覺了。

不過在這當下，我們必須要去做的並不是譴責或抱怨，而是從你我身邊可以隨時注意、隨時動手，來為地球做保護措施。但要從何做起呢？為了讓各位讀者都能做個環保尖兵，以下我們提供了幾種能激發你創意潛能的環保妙招，從中，希望能夠幫助地球、拯救人類！

水管，這樣非常容易造成水管阻塞，也會污染河川水源，在這裡要教你處理的方法。將1公升鮮奶紙盒或其他飲料紙盒洗淨晾乾後，再將一些廣告DM紙、舊報紙或是用過的廚房紙巾，先揉成一團，再塞入鮮奶盒中，大約九分滿，另外也可將舊布剪成小塊塞入鮮奶盒中，再將要丟掉的廢油經過靜置冷卻後，緩緩倒入鮮奶盒中，當鮮奶盒裡的布或紙，把油吸滿後，將盒口密封，就能當做可燃燒的垃圾處理，這樣就不會污染水質、破壞環境了。另外，主婦聯盟也大力推動利用廢油做成肥皂，有興趣的朋友不妨請教他們。

空寶特瓶植花卉

利用寶特瓶原本的造型，再經過噴漆、裝飾後，就可以栽種花卉。寶特瓶先割開，用砂紙磨平切開的部份，用噴漆均勻上色，等乾後，再於底部鑽幾個排水洞，裝填一些培養土，再把買回來的小盆栽移植到裡



頂鍊手錶瓶上掛

將喝完的玻璃瓶洗淨陰乾後，隨意裝飾放在化妝台上，常用的頂鍊即可繞圈掛在中長型的瓶子上，而手錶、手鍊即可直接套在較短的瓶上，這樣一來不僅取用方便，幾個漂亮玲瓏、凹凸有致的玻璃瓶擺設在化妝台上，也可添加典雅有緻的氣氛。

潔亮效果舊絲襪

家中若有不穿的絲襪，可別急著丟掉，因為絲襪對灰塵的沾黏效果非常的強，可直接用舊絲襪擦掉灰塵，或是將絲襪剪開，綁在舊衣架上，就可以充當雞毛禱子，是反塵的剋星囉！

雞蛋空盒栽綠芽

雞蛋是家庭中最常用來作菜的材
料，所以雞蛋空盒就是家庭裡固定會產
生的垃圾，長期下來也頗可觀，其實仔
細觀察一下，如果把蛋盒橫切開，疊起
後，會發現兩層之間還有些空隙，可以
利用這樣的觀察結果，把裡面那一層每
格底部都鑽一個小洞，疊起來後，下面
那一層可當盛水盤。於中間填上土，每
格都種上一顆蔬菜種子。等到要移植
時，再把苗與土一起取出，不僅非常方
便，幼苗也較不容易損壞，對植物栽培
或想自種蔬果的朋友，能收方便之利。

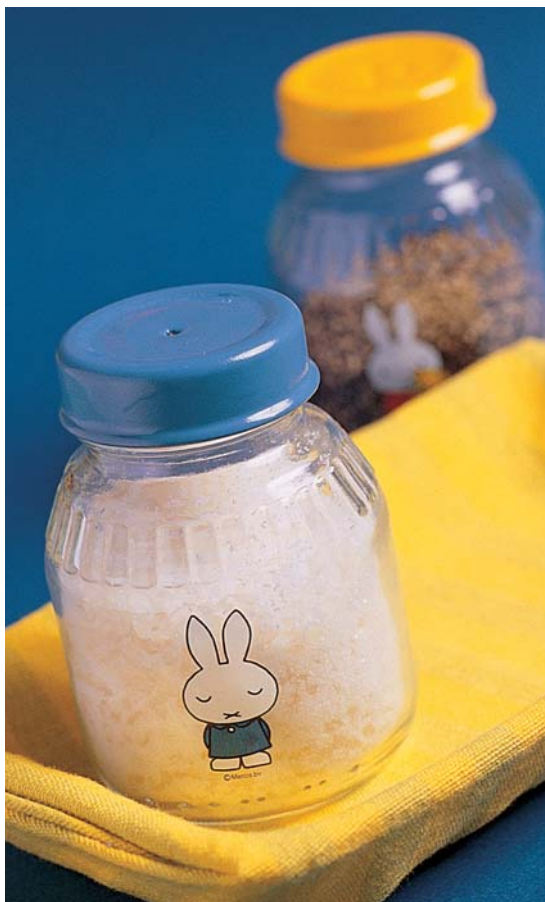
梳妝物品放空罐

可將鋁罐、鐵罐洗淨擦乾後，用包
裝紙或噴漆、各色珠子或是鈕扣等裝飾
品裝飾起來，找2個高低大小不同的空
罐子組合起來，再用緞帶或珠子裝飾，
就可以放置大小、長短不一的化妝用
品，如眼線筆、梳子、睫毛膏等等，既
環保又可有效收納物品。



包裝空盒做收納

只要有買過茶包、咖啡即溶包的人
都有一種感覺，那就是外面的紙盒包裝
丟掉可惜，不丟又會佔空間的感歎。其
實運用巧思，空紙盒可是收納的好幫
手，切掉盒蓋、盒邊凸出的地方，外面
用包裝紙或布料先包起來，再裝飾一



番，或者單獨或者2、3個組合起來，
就可以收納家裡物品，如遙控器、髮
飾、小文具等，非常實用。

飲料杯子當筆筒

想不想有一個漂亮的筆筒呢？利用
市售飲料的杯子就可以做了。飲料喝完



後，先裝飾外表，用包裝紙、噴漆、
彩繪或各種布料等素材，隨意妝點杯
子，完成後，就是賞心悅目的筆筒
了。根據這樣的原理，還可做出存錢
筒、筷子筒等，如果能夠做得匠心獨
具的話，也可以當做手工藝品送給好
朋友，增進彼此感情。

小瓶可做調味罐

找2個一樣大小的透明小瓶子，先
撕掉外面的商品標籤，擦乾淨以後，
貼上可愛的貼紙。盒蓋則用噴漆噴上
不同的顏色，等乾了以後，一個用釘
子釘出一個洞，另外一個釘三個洞。
其中一個小瓶子裝入一些米及鹽巴，
瓶子則裝入黑胡椒粒，蓋上釘了
三個洞的蓋子，
這樣就做好了實
用桌上調味罐
了。用市售蔬菜
底盤，洗淨擦乾
後包上漂亮的
布，就可以將做
好的調味罐擺在
上面，經濟可愛
又實用喔！



茶餘飯後做環保



茶餘得青山

國人喝茶的習慣源遠流長，只是每
次在你品嚐過它的芳香氣味後，你都是
如何處置泡過的茶葉呢？是不是順手就
丟到垃圾桶裡了呢？其實，泡過的茶葉
不見得要馬上丟掉，因為它能帶給我們
日常生活上的助益實在太多了。曬乾的
茶葉除了可製成茶葉健康枕頭、除臭
香包外，亦可將曬乾的茶葉置於煙灰缸
內消除煙臭味。這是因為茶葉中含有類
黃鹼素的成份，煙味會附著在茶葉上，
就能達到去除煙臭味的效果；濕的茶葉
亦可倒在盆栽裡頭，保持植物的濕度及
當作肥料用，除此之外，茶葉還有以下
兩種用途：

1. 茶葉渣留鮮味

一般人買回醃漬的生鮮魚類時，大
部份都是用「以鹽收鹽法」，以去除多
餘的鹽份。這種方法即是將魚浸在稀釋



過的鹽水中(水與鹽的比例為200c.c.的
水及1/2小匙的鹽)，藉由滲透壓的原
理，使魚內部所含鹽份溶出的一種方
法，但此種方法非常容易讓魚本身的鮮
味流失掉，利用茶葉可以改善這種狀
況。在鹽水中加入一小撮茶葉渣，因為
茶葉中的丹寧酸可讓蛋白質穩固，不易
分解，營養素就不會隨著鹽份溶出
了。所以，當你沖泡過後的茶葉渣，
千萬不要急著丟掉，可以裝在塑膠袋
或保鮮盒裡，再放入冰箱，等到需要
的時候，再拿出來使用就可以了。

2. 茶包渣渣去油膩

別以為只有茶葉有用途喔！茶包
也是可以小兵立大功的！平時煎蛋或
肉類的平底鍋，容易有油污沾黏在鍋
底，清洗起來很費事。可趁鍋子還有
點熱度時，用泡過的茶包擦拭鍋底，
就可擦落鍋底上面的油污，當油污擦
落後，鍋子上還會殘留一些水份，只
要用廚房紙巾再擦拭一遍，鍋子就乾
乾淨淨了。

飯後保綠水

近幾年來，台灣除了錢淹腳目外，
從幾個發生垃圾大戰的城市與焚化爐建
點的抗爭，不難發現，台灣的垃圾不但
早就淹腳目，而且儼然快變成一座「台
灣垃圾山」了。經過專家的研究，台灣
一般家庭中，有高達36~64%的垃圾是
有機廢棄物，也就是所謂的「廚餘」。
過去因為台灣家庭有飼養豬隻，並



飼食餵水的習慣，這種習慣也
做好了大部份廚餘回收的工
作。但是隨著經濟的成長，現
在養豬人家減少了，豬隻也改
用飼料餵食，一般家庭吃不完
的剩菜剩飯以及菜葉、果皮、
骨頭等，不再有回收的地方，
廚餘就被當垃圾直接丟棄，也
造成台灣垃圾中有機廢棄物比
例過高的獨特現象。不僅是增

加了垃圾的重量，加重掩埋場的負擔，
更因為有機廢棄物中水份含量過高，造
成燃燒不易，使得焚化的成本也增高
了。

可是要怎麼利用廚餘呢？最簡單的
方式就是利用廚餘做堆肥，簡單來說，
就是將家中的蔬菜、水果、骨頭、蛋殼
等，放到塑膠桶裡或室外坑洞裡，靜候
其天然發酵、分解，大約需要兩個月的
時間，就成為無臭無味的殘渣，而這些

殘渣就可
來當做植物
的肥料。在
整個製造過
程中，可以
覆蓋一些泥
土，或填加
一些特殊的
菌種或酵
素，來加速
其分解並減
少臭味。而
在堆肥製造
的過程中，
經發酵作用
所產生的肥
水，經過稀
釋之後，除
了可以當作有機肥料使用外，也可以
用來清潔廚房及衛浴中的水管通路，
因為富含有效的分解菌種及酵素，
連最難分解的排泄物都可以一併
分解清理，可說是最佳的生化清潔劑。

看完以上的說明，是不是覺得，原
來環保並不難呢？不過，要做任何事
情之前，還是得先有心，有心讓台灣更

跨越時空的媽媽味

從味噌認識日本家庭

文／陳碧純

曾經寄宿在一個日本家庭裡。印象中，每天都喝得到味噌湯，而味噌的滋味，和我在台灣喝過的不太一樣，好像多了一份日本媽媽的味道。事實上，我喝過的味噌湯應該不算少，可是感覺還是寄宿時喝的最美味。尤其看到日本媽媽熬煮味噌湯時的細心，就算只是一碗湯，我還是有被隆重款待的感覺。

日本人幾乎每天都喝味噌湯，從每一個媽媽煮出來的湯，大概就可以了解這個家庭中，家人的情感，和他們的生活質感。這麼說或許有人不相信，不過在和很多日本朋友聊天時，問他們最懷念家鄉的什麼東西，很多人都會回答是「媽媽煮的味噌湯」喔！



奇怪的僅此一碗

第一次在日本家庭裡吃早餐，發現桌上只有兩樣食物：白飯和味噌湯。剛開始你可能覺得，這家人是不是經濟狀況不太好，否則怎麼會作這樣的早餐來招待客人。可是久了之後，你就會知道，大部分日本人的早餐，其實就是這麼簡單。而且，根據日本人的說法，早上吃下可口的日本米飯，外加一碗美味的味噌，就可以讓人覺得很有元氣。很多日本人走路都

很快，上班族跟老闆講話，也是一直「嗨」個不停，聽起來又大聲又有精神，大概吃飯配味噌真地有這種神力也說不定。

端著一碗飯，只配一碗湯，對我們來說或許太奇怪了。不過，這種簡約的飲食方式，卻有值得我們仿效之處。因為雖然只是小小一碗味噌，但傳統的日本媽媽會教你先用新鮮的柴魚片及昆布或海帶慢慢熬成湯頭，直到香味出來之後，再將柴魚片撈起，然後陸續放入豆腐、小魚、海帶、菇類或時菜等自己喜歡的

食材，最後加入味噌及蔥花才算完成。這麼用心的一碗湯，比起到速食店或早餐店點了一堆吃到發脹的豐盛早點，似乎更能讓人感覺到溫暖。像日本這種有錢的國家，早餐仍然吃得這麼簡單，大概就是因為味噌湯裡多了一份感受得到的用心吧！



味噌有效的營養成分和功效：

大豆	蛋白質	保持血管的彈力、防止腦中風、降低膽固醇
	維他命E	防止過酸化脂的生成、防止老化
	Saponin	防止過酸化脂的生成、降低血中膽固醇
	Trypsin	防癌作用、防止糖尿病
	Choline	降低膽固醇、預防動脈硬化、防止痴呆症
	Prostaglandin	防止脂肪肝、防止老化
	褐色色素	防止過酸化脂的生成、防止老化
	食物纖維	降低膽固醇、預防大腸癌
麴菌	維他命B2	促進體內的酸化還元
細菌	維他命B12	造血作用、防止神經疲勞
麴、酵母、乳酸菌	酵素	幫助消化
大豆的linoleic acid酸		防止高血壓

唐山過日本

早期的電視連續劇，常常會說某人是「唐山過台灣」，只要一聽到這句話，你就會相信這個人不僅很有見識，而且也一定有一段漂泊的身世，讓人很是肅然起敬。不過，從唐山到台灣，畢竟只是渡過一個台灣海峽。如果你正在喝一碗從日本進口的味噌湯，那麼這碗味噌的偉大程度，可能就更驚人了。相傳，味噌其實是從中國經由朝鮮傳入日本的，如果這種說法是正確的，你現在所喝到的日本味噌，也可以算是從唐山過到台灣來的，只不過當

中所繞過的路，更遠了一點，也更崎嶇一點。味噌剛傳到日本的時候，被視為是很高級的奢侈品。因為光是來自中國，就足夠讓當時的日本工人崇尚不已。所以在日本的平安時代，也只有請得起工人的貴族才有資格享用這種高貴的食物。

不過，由於味噌大多是用大豆發酵而成，含有豐富的植物性蛋白質，而且材料價格低廉，所以需要體力但又貧窮的農人，也慢慢有食用味噌的習慣，最後幾乎家家都有自製的味噌，味噌終於成為庶民生活中不可或缺的食物，市集的街上也慢慢有味噌專賣店的出現。現在日本的一些老街仍有味噌

專賣店的蹤影，有機會的話，一定要進去逛逛才行。進到裡面，你可以享受到非常純正的大豆發酵過的香味。因為這種店的特色，就是堅持傳統，完全用手工製造最原味的醬料，而且除了賣味噌以外，還有一些以味噌調味的小菜，品嚐起來風味相當迷人。不過由於商業盛行，這樣的店也已經慢慢沒落了。很多人離鄉背井到市集中工作，使得味噌的需求量大增，現在的味噌市場，都是以企業化經營以及大量生產為主，傳統的手工味噌，就比較式微了。



味噌是以黃豆為主要原料，再加上不同的種麩製成。這也就是味噌有不同口味的原因。大致上來說味噌可分為米味噌、麥味噌、豆味噌及調合味噌。

- (1) 米味噌：主要用米麩加上黃豆和鹽混合而成。
- (2) 麥味噌：主要是麥麩加上黃豆和鹽混合而成。
- (3) 黃豆味噌：主要是用豆麩加上黃豆和鹽混合而成。
- (4) 調合味噌：則是混合兩種以上的麩、黃豆及鹽所製成。



味噌的五顏六色

有的人喝日本的味噌湯會覺得：怎麼那麼鹹？如果你有這種感覺，那麼你所喝到的味噌八成是關東出產的。

日本味噌的口味眾多，大致上來說：以東京為中心的關東地區，主要是使用赤味噌，味道濃郁且很鹹；但是在以京都為中心的關西地帶，則使用味道較淡的白味噌，比較適合台灣人的口味。

其實，日本味噌的多樣性以及複雜性，如果沒有到超級市場去看，你可能不容易體會。第一次站到放味噌的櫃子前，很多人在逛了一、二十分鐘之後，還是買了一包根本不知道有什麼特色的味噌。所以如果你還是買味噌的生手，那麼參考一下我們為你整理的資料，相信你一下子就知道了要怎麼買味噌了。

辛口・甘口

所謂的辛口，就是比較鹹的味噌，甘口，就是味道比較淡，比較甜的味噌。製作味噌的時候，原料比例往往因製造者不同而有異。通常麩的比例比較重的，就會作出比較甘口的味噌，如果是鹽的比例較重，成品就比較辛口。一般來說，關東或者是比較寒冷的地方，都比較習慣重口味，因此製作出的味噌也比較鹹。這種重口味味噌的代表，就是鼎鼎有名的「信州味噌」；而關西或者較溫暖的地方，飲食傾向比較清淡，味噌的口味也比較淡。較具代表性的是關西的白味噌及九州味噌。

赤色・淡色

從字面上來看就可以知道，赤色味噌顏色較深，有點偏紅；淡色味噌顏色較淡，呈淡黃色。一般人認為顏色較深的味噌，味道一定比較鹹，而淡色味噌就比較淡，其實並不然如此。因為影響味噌顏色的深淺，最主要是製麩時間的長短。製麩時

間長，顏色就深，時間短，顏色就淡。通常關東人的製麩時間比較常，所以他們的辛口味味噌，大部分顏色都比較深；相反地，關西人習慣較短的製麩時間，作出來的味噌顏色就比較淡。和鹹淡沒有直接關係。在赤味噌裡，較具代表的是「仙台味噌」。

除了以上的區別以外，一般味噌還有顆粒粗細之分，也就是在發酵前研磨的程度不同，可以根據自己喜好的口感加以選擇。

如果你不想記那麼多，也可以抄下以下的味噌名稱和它的特性，拿到超級市場去對照，也很方便。

- 白味噌（米味噌、色白味甘）
- 江戶甘味噌（米味噌、赤色甘口）
- 仙台味噌（米味噌、赤色辛口）
- 信州味噌（米味噌、淡色辛口）
- 越後味噌（米味噌、赤色辛口）
- 麥味噌（淡色及赤色、甘口、辛口）
- 豆味噌（赤褐色辛口）





味噌變變變

還記得小時候的甜不辣嗎？通常我們吃完以後，都會把碗底的醬留下來，然後請老闆加一點清湯，就馬上變成一碗免費附湯，而且非常好喝。像這種把醬變成湯的魔術，可不是我們的專利。日本的味噌，也有把醬變成湯的本事。

在日本，味噌的真實身分，其實是一種醬。所以除了煮湯以外，味噌也可以當作沾醬的原料，有時候醃漬用的醬汁或者是直接加在食物中調味，都可以使用味噌。

日本人之所以會把味噌視為是一種醬，最主要的是因為它的製作方式。古代的日本，為了要保存食物，常常會把食物切碎，加上麴、鹽、酒，混合裝入壺或桶中，封上蓋子百日以上直到發酵完成為止。這樣子作出來的東西，日本人一律都把它叫作「醬」。如果作醬的時候，是用魚類或肉類做主原料，發酵出來的就稱為魚醬、肉醬，用蔬果發酵

的，就稱為草醬，而如果是用穀類發酵的，就稱為穀醬。味噌是用大豆發酵成的，當然就是屬於穀醬的一種。

味噌裡面，有相當濃厚的大豆發酵的香味，以前菜市場裡的雜貨店，都會把一大桶的味噌，放在顯眼的地方，讓經過的人聞聞它的香味，忍不住的就會請老闆挖一瓢，秤重買回家。可能是曾經接受日本人的統治，台灣家庭喝味噌湯也滿常見的。但畢竟我們對味噌的喜愛還是不如日本人那麼深，除了煮湯以外，就比較少人會把味噌拿來當醬用了。



保存味噌的香氣

一頭走進超級市場，到放調味料的架子想找味噌，最後會發現，味噌並不是和鹽、醬油之類的東西放在一起，而是在冷藏櫃子上。原來，味噌是需要冷藏的。

有的人一定覺得很奇怪，味噌是一種很古老的食物，如果說味噌需要冷藏，那麼在還沒有冰箱以前該怎麼辦呢？例如肉類，我們如果怕它腐壞，就可以把它作成臘肉，奶類為了加長保存時間，也可以把它作成乳酪。那麼如果希望味噌不要腐壞，要怎麼處理呢？其實很簡單，就是作鹹一點就可以了。大致上來說，如果你還能在一些寺廟或山野的地方，吃到不用冰箱冷藏的味噌，就會發現味道真地比較鹹。

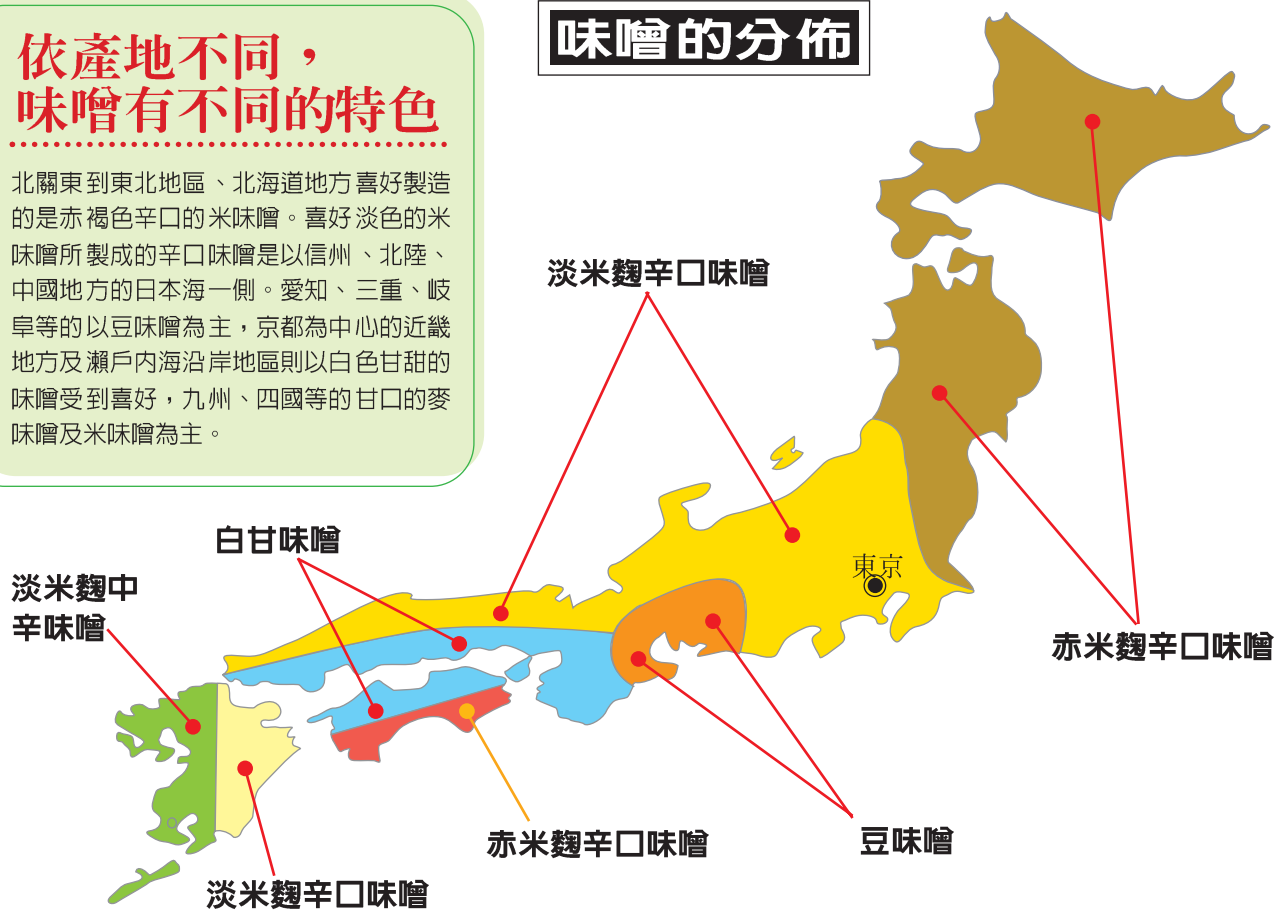
另外還有一種保存方法，就是在味噌裡面放進很鹹的醃魚，然後沒事就用手把味噌攪拌一下。聽說這種方法也可以有效拉長保存時間喔！

目前我們到超級市場買的盒裝味噌，通常裡面會附乾燥包，而且在味噌表面還會蓋上一張紙，目的就是為了避免味噌和空氣以及水分接觸，以防風味變差。使用過後，也要記得把油紙貼回去，以免剩下的味噌變壞。如果是買袋裝的味噌，要封袋口時，一定要儘量將空氣擠出，才可以封口。或者是，將味噌換裝到密封容器內，這也是一個不錯的選擇。然而容器最好是可以完全密封的，並且可以抽出空氣的最佳。

味噌的分佈

依產地不同，味噌有不同的特色

北關東到東北地區、北海道地方喜好製造的是赤褐色辛口的米味噌。喜好淡色的米味噌所製成的辛口味味噌是以信州、北陸、中國地方的日本海一側。愛知、三重、岐阜等的以豆味噌為主，京都為中心的近畿地方及瀨戶內海沿岸地區則以白色甘甜的味噌受到喜好，九州、四國等的甘口的麥味噌及米味噌為主。



美代子老師的話：
 幾天前無意中在電視上看到一個介紹魷魚羹的節目，裡面介紹舊華一家有七十九年歷史的魷魚羹老店。厚厚淺淺的魷魚羹碗，爽脆到令人垂涎的魷魚羹好像就要從碗裡溢出來，看著老闆一邊加香菜、辣油，讓人不知不覺想要拿起筷子，以為這碗魷魚羹就是為自己準備的。看完之後美代子老師馬上拿起電話，決心要找大頭菜去那家店嚐嚐。隔天晚上，我們就來到這家比鐵路便當歷史還要悠久的魷魚羹老店，準備大吃一頓。

店裡面的裝潢非常普通，和一般的小吃店一樣，大概只有十幾坪。賣的東西也很簡單，除了魷魚羹、燙魷魚、炒米粉之外，還有一般比較少見的魚酥羹。我和大頭菜各點了一碗魷魚羹和魚酥羹，想要比較一下魷魚羹和魚酥羹哪一種比較好吃。結論是，兩種一樣好吃。美代子老師甚至還覺得魚酥羹的風味要比魷魚羹更勝一籌，酥酥脆脆的魚酥，一接觸到香濃的魷魚羹，一半酥脆一半滑潤，真是令人難忘的滋味。這家位於台北市廣州街的魷魚羹老店，讓我們有一個時光倒流的美好夜晚。好吃的魷魚羹就是這樣，讓你想起童年。好像台灣人的童年都吃過美味的魷魚羹一樣，只要吃到好吃的魷魚羹，心裡總會浮現這種窩心的感覺。大頭菜告訴我一件關於吃魷魚羹的往事。他說有一次他到夜市吃魷魚羹，結果吃到一半的時候警察來了，所有的攤販都像發作一樣把攤子推起來狂奔，結果只剩下大頭菜自己一個人拿著一碗吃了一碗的魷魚羹站在路上。到底要不要把這碗魷魚羹吃完呢？節儉的大頭菜想了半天，決定厚著臉皮站在路中間把這碗魷魚羹吃完。接著吃完之後，他又捧著碗在路上站了半個小時，等魷魚羹攤子的老闆回來，才付了錢，把碗還給老闆。

如果換成美代子老師，那會是什麼樣子呢？想像這麼高貴的身影，穿著名牌的套裝，手上拿著一個魷魚羹碗，站在大馬路上東張西望的模樣，說有多丟人就有多丟人。大概只有像魷魚羹這樣的美味，才會讓人這麼甘願為它犧牲吧！大頭菜這個魷魚羹的故事，除了畫面很可笑之外，其實聽起來是很親切的，也是大多數人所經歷過的共同記憶。因為有這些畫面，魷魚羹的滋味才格外令人懷念。

當然除了吃魷魚羹，我和大頭菜沿路都在談魷魚羹好吃的秘訣。我們討論出幾個具體的心得，決定下次就建議總編輯，策劃一個魷魚羹專題，讓大家可以按照地圖，體會讓人難忘的魷魚羹滋味。也就是說，我們計劃畫一張全台灣的魷魚羹地圖，讓喜歡吃魷魚羹的老饕能夠像魷魚暢遊北海道一樣，享用各地不同的魷魚羹美味。一想到魷魚羹的香辣美味，口水都要流下來了。所以這一期的廚房DIY專欄，首先就要教大家如何在最短的時間內作出爽脆的花枝魷魚。自己動手作看，你就會發覺像魷魚羹這樣的人間美味，只要你願意，其實是唾手可得。

吃魷魚羹被警察追趕



1. 爽脆花枝有秘訣



1. 先把買回來的花枝切開，洗乾淨，然後把整個花枝攤平在切菜板上，用紙巾將花枝表面擦乾。另外準備一把乾淨的刀子用來雕刻花紋。



2. 將刀子斜握，讓刀子斜斜的切入花枝，切入約2/3深，切記不要將花枝切斷，就這樣每隔約0.5公分劃一刀。接著從垂直的角度照同樣的方法劃花紋，也就是第二次的刀痕要和剛才的刀痕垂直，就這樣一刀一刀，讓整片魷魚鋪滿垂直的方格花紋。

花枝如果處理得好，吃起來清爽脆口，是非常美味的海鮮。特別是花枝的價格不高，卻可以變出許多美麗的菜色，美代子老師在這裡要教大家一個很簡單的花枝處理方法。照著這個簡單的方法，你就可以在非常短的時間內作出精美的花枝料理。照著作，你就會發現自己的手藝原來也是不輸給日本料理的大廚喔！



3. 接著重頭戲到了。準備一個大的水盤，把花枝鋪在盤子上，然後把滾燙的熱水快速的淋在花枝的花紋上。這時候你就會看到一個神奇的畫面，就是整片花枝捲了起來，同時花枝上的刀痕讓花枝看起來像是一朵盛開的花朵，接著很快的把花枝放入冰水中浸半分鐘再撈起，這樣處理過的花枝，無論拿來作什麼菜，都會很爽脆可口又美麗。

美代子老師的叮嚀：
 燙過的花枝會捲起來，熱水不但讓刀痕看起來像美麗的花朵，同時也讓花枝在幾秒鐘之內變成半熟。這時候只要用刀子把花枝片成適當的大小，接著把花枝拿來炒、水煮或是燒烤，只要再多煮一兩分鐘就會完全熟透，可以節省下不少的料理時間。因為煮的時間短，花枝吃起來就會又脆又爽口。所以下次作花枝料理之前，先用美代子老師的方法把花枝處理過，你的花枝料理就已經成功一半了。喜歡吃魷魚的話也可以用同樣的方式處理魷魚，效果也是一樣神奇喔！



廚房創意

指導老師/英英美代子

DIY自己來

本期好料

- 1. 爽脆花枝有秘訣
- 2. 鬆軟地瓜自己波
- 3. 味噌大蒜自己醃
- 4. 豆皮壽司變口味
- 5. 南瓜濃湯快速作

4. 豆皮壽司變口味

①



1. 豆皮壽司裡面可以裝的材料很多，包括常見的炒飯、油飯等等，美代子老師在這裡要介紹大家更簡便的野菜豆皮壽司。首先就是準備豆皮，可以買一整罐的豆皮，用不完的話蓋上蓋子，豆皮不會一下子乾掉，可以把多出來的豆皮留著下次使用。

2. 首先在剛煮好的米飯中趁熱放入金針菇罐頭（連湯汁一起倒入）、泡軟切好的香菇細絲、燙過的蓮藕薄片、切碎的青菜等等，充分攪拌均勻。然後把鍋蓋蓋上，讓所有材料完全燜熟。



③



3. 把爛好的飯放涼，然後用湯匙把飯裝進豆皮壽司裡。裝的時候要將飯輕輕壓緊，以免飯很容易會跑出來。接著把裝好的豆皮壽司放入餐盒裡，就是一個很好的午餐盒了。

美代子老師的叮嚀：

除了裝飯之外，也可以裝蒟蒻粉絲、炒米粉或是乾冬粉，作成口味截然不同的粉絲豆皮壽司，咬起來爽脆的經驗，絕對是吃一般豆皮壽司所無法體會的。此外，可以煎好的薄蛋皮切成細絲塞入豆皮中，然後把裝滿蛋絲的豆皮整個放入滾燙的味噌湯裡，一邊喝湯一邊品嚐蛋絲豆皮壽司的咬勁，也是很特別的經驗。如果你喜歡蔬菜的話也可以把蔬菜瀝乾排列整齊塞入豆皮中，總之，發揮想像力放入不同的材料，你就會有幾十種不同的滋味可以體驗。

豆皮壽司是非常美味的東西，但是豆皮壽司還有許多意想不到的變化，美代子老師就要在這裡教大家豆皮壽司的變化用法。不需要特別花功夫，你就可以吃到別出心裁的壽司拼盤。當然，首先你要把豆皮壽司的豆皮先準備好，很多地方都可以買到豆皮，可以到傳統市場的雜貨店問問，也可以到日系百貨公司的超市，買一種放在密封罐頭裡的豆皮。只要用力將密封罐頭的蓋子拉起，裡面就會有香甜多汁的豆皮可以使用。

5. 南瓜濃湯快速作

①



1. 準備大約400公克削好皮的南瓜，切成方形小塊；另外準備半個洋蔥，也是洗乾淨切成長條形備用。接著熱鍋，把適量的奶油放進去融化，立刻把南瓜塊和洋蔥放入一起拌炒。放入適量的水，用小火慢慢拌炒到南瓜和洋蔥融化。

2. 把濃湯用漏勺稍微濾過後，就可以開始調味。這時候可以加少許鹽、胡椒粉。如果覺得奶油的味道不夠的話，這時候可以再加一小塊奶油和濃湯一起熬煮，這樣煮出來的濃湯會更香。



②



3. 最後加進適量的牛奶，讓整個湯喝起來有油脂的感覺，口感會更香醇。不加牛奶的話也可以加奶精，看個人的喜好。但是切記加牛奶的時候要一邊攪拌，讓牛奶的味道能夠完全滲透到濃湯裡面。

美代子老師的叮嚀：

喜歡吃油條的人不妨可以試試奶油南瓜濃湯，配上油條滋味也很好。有一種比較節省時間的辦法，就是先把南瓜和洋蔥放入果汁機絞碎，然後再依照同樣的方法熬煮，這個方法的確可以省下不少時間，缺點是洋蔥和南瓜的味道沒有經過爆香的步驟，比較沒有辦法煮出這兩種材料的甜味。除非你趕時間，否則美代子老師還是會建議你按部就班，才能煮出與眾不同的奶油南瓜湯。

奶油南瓜湯是非常好喝的湯點，但是在台灣卻很少人嘗試過。其實製作的方法非常簡單，喝起來絕對不比玉米濃湯遜色，有時間的話強力推薦大家試試看，保證你喝過一次就會對南瓜的滋味著迷。吃的時候可以直接喝，也可以準備一些蘇打餅乾或喝咖啡時吃的餅乾，沾著濃湯慢慢吃，不同口味的餅乾也可以讓你對南瓜濃湯有不同的體驗。

2. 鬆軟地瓜自己波

①

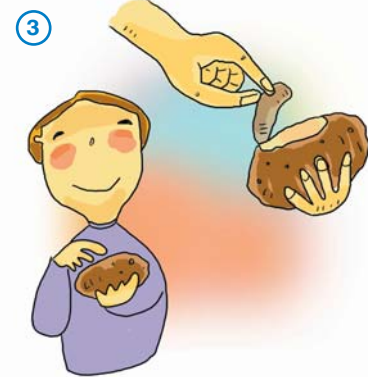


1. 先把買回來的地瓜洗乾淨，然後放入鹽水中浸泡約一個下午。或者如果想吃烤地瓜的話，可以在前一天晚上就先把地瓜放入鹽水中泡，等隔天要烤的時候再取出即可。

2. 烤的時候把地瓜取出，然後用紙巾將地瓜擦乾，包上保鮮膜，放入微波爐中微波。微波的長度因地瓜的大小不同而有所差異。可以用強微波煮5分鐘之後取出，看看地瓜熟的程度，如果發覺地瓜還不夠熟，可以再放入微波爐中繼續微波。



②



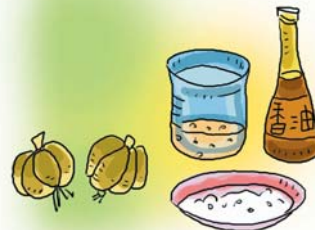
3. 沒有多久你就可以聞到烤地瓜的香味，這時候就可以把地瓜取出好好享用。用這種方法處理過的地瓜可以直接吃，也可以作成地瓜湯，加上濃濃的薑湯一起煮，味道也很不錯。

美代子老師的叮嚀：

如果你家裡面有烤箱的話，也可以利用烤箱來烤地瓜。用烤箱烤地瓜也很簡單，但是比較花時間。方法是這樣的，用鋁箔紙把地瓜緊緊的裹住，然後放入烤箱中，用攝氏150度左右烤至少半小時，取出看看地瓜熟的程度，再衡量需要再烤多久。因為鋁箔紙可以將溫度保留，產生像土窯一樣熱對流的效果，所以可以把地瓜燻熟。如果你家的烤箱不大，可以考慮挑選細小一點的地瓜，或是先把地瓜切成對半再包入鋁箔紙中，可以縮短烤的時間。

3. 味噌大蒜自己醃

①



1. 把2杯大蒜仔細的去皮洗乾淨，徹底瀝乾水份後撒上1/2杯的鹽，攪拌均勻醃製半天後把鹽水濾掉備用。另外將1/4杯的味噌、3大匙糖、1大匙香油這三樣東西徹底攪拌均勻備用。

2. 將剛才醃製好的大蒜，加進調好的味噌、糖、香油調味料，另外再加進1杯的柴魚屑。把所有材料仔細拌勻後裝入透明容器中，蓋緊蓋子冷藏醃製約3天後即可食用。



②



3. 三天後大蒜、柴魚和味噌的味道就會徹底混合，好吃的味噌大蒜泡菜就算大功告成了。如果一時之間吃不完的話要放入冰箱冷藏，可以保存大約三個星期左右。當然放得越久入味越深，大蒜吃起來口味就會越強烈。

美代子老師的叮嚀：

這是一道非常特別的泡菜，因為它把我們日常生活中三種非常重要的調味料-大蒜、柴魚和味噌混合在一起，沒有吃過的人一定很好奇這道泡菜吃起來究竟是什麼味道。其實坦白說你一定會習慣這種調味方式，但如果把這道泡菜拿來作二次料理，就會發揮意想不到的效果。譬如在熱油鍋的時候，我們不用普通大蒜而改用這種柴魚味噌大蒜來爆香，那你炒出來的肉類或蔬菜吃起來就更過癮了。

古早味的午夜點心

沿街叫賣的滋味

一盞路燈，幽暗的街道。沿街叫賣不知道是什麼滋味。

小時候，當夜深時候，都會有小販騎著車，或推著攤子，賣夜點。

媽媽常說，那是賣給賭博的人吃的，因為那麼晚還沒睡覺，應該是在賭博。不過，我家因為開店的關係，比較晚睡，所以偶爾也會到賣夜點的攤子買東西吃。有時候是吃肉粽，有時候是吃麵茶、太白粉，或者是其它的東西。

印象中，賣夜點的老闆都長得瘦瘦的，皮膚黑黑的，而且都是有點「古意」的中年男人，一看就是很刻苦耐勞的樣子。雖然大部分的時候他們都很沉默，跟客人的對話也絕對不多，可是久而久之，就是感覺和他們很熟稔。有時候看到別人也來買東西，我心裡就會想：「應該是我跟他比較熟吧！」在空曠的街道上，有一個人跟自己比較熟，好像是很值得高興的事。

可能就是這個緣故，每次有攤子停在我家門口，看著看著，我就會覺得不買很不好意思，好像自己不買，就是破壞了什麼遊戲規則，辜負了小販的期待。

推著攤子，日復一日在街上遊走，夜點攤子的存在，讓黑夜變得溫暖不少。每次看到他們從黑暗中走來，又在另一方向的黑暗消失。有時候真地很明白，他們為什麼有這種製造溫暖的魔力。

最近賣夜點的攤販少了，可能是都市化愈來愈深的緣故，夜晚的世界愈來愈熱鬧，這些攤子也就被霓虹燈遮蓋住了吧！唯一留存的，大概只有醃芭樂、燒酒螺這一類原本就存在於鬧區的夜點。

由於工作的緣故，現在我經常很晚回家，有時候開車在路上，會看到許多從夜市把攤子推回家的人，三三兩兩，緩慢移動在馬路的兩側。當開車一個一個超越，到了完全看不到攤販之後，整個街道的氣氛就會馬上不同，好像遺落了什麼，周圍的空氣終於變得冷清許多。



蘋果麵包

材料	
高筋麵粉	250g
低筋麵粉	250g
水	175g
蛋	3個
細砂糖	120g
鹽	5g
奶粉	30g
乾酵母	20g
奶油	40g
奶水	少許

作法

1. 除奶油外，將所有材料一起拌勻，拌至成糰狀再加入奶油，接著拌勻成光滑的麵糰，並加蓋鬆弛15分鐘。
2. 將麵糰取出，以桿麵棍桿成方型約1公分厚。一定要壓實才會硬不會變形，再切成10公分的正方形。
3. 刷上奶水，入烤箱以160°C烤10分鐘即可。



★歷史悠久的蘋果麵包

蘋果麵包，其實沒有加蘋果，「蘋果」兩個字只是品牌而已。這種廉價的麵包，在以前無論是夜點攤還是雜貨店，可能都買得到，現在，台糖或是超市也還有在賣，雖然大小好像有點改變，但是味道還是一樣的。如果稱之為「陪我們一起長大的麵包」，實在是不為過。

自己作的蘋果麵包，感覺和外面賣的還是有點不同。最主要的是因為自己作的時候，每次壓麵或醒麵的過程多少都會有點不同，和機器作的當然不一樣。不過自己作的通常比較新鮮，也比較美味。

如 果說，你很懷念小時候夜點的滋味，可是卻買不到；或者你只是想暗暗看自己動手作的「路邊攤夜點」是什麼味道，那麼下面的這些食譜，就是很重要的參考了。照著食譜去作，在夏天的夜裡，全家一起品嚐，讓家裡的小孩知道，喔，原來以前的宵夜是這個樣子的！

★魔術的膨餅

拿著大大的膨餅，用力一咬，第一次吃膨餅的人，一定會覺得奇怪，餅裡面怎麼空空的。其實，膨餅不是直接拿來咬的。正確的吃法，應該是泡到豆漿裡面，一邊喝豆漿，一邊嚼出香香的餅味。

很多人可能會疑惑，膨餅沒包餡，為什麼還會膨脹的？其實，膨餅的材料跟太陽餅差不多，但是因為太陽餅有包麥芽糖，阻礙了麵皮的膨脹力，所以比較膨不起來，反而什麼都不包的膨餅，更容易烤成膨脹的形狀。



膨餅

材料

1. 油皮：中筋麵粉280g / 豬油70g / 沙拉油42g / 水120g / 糖粉56g
2. 油酥：低筋麵粉180g / 豬油88g
3. 蛋黃1個

作法

1. 將油皮的材料全部放進大碗盆，以手拌勻至麵糰表面光亮後，放置鬆弛30分(加蓋保濕)。
2. 將油酥的所有材料拌勻成糰備用(不可拌太久，會產生黏性)。
3. 將油皮與油酥各切成16等分。
4. 油皮與油酥壓平，油皮在下，油酥在上，重疊放置。
5. 以桿麵棍桿平，桿平後，捲起，接著靜置鬆弛10分鐘。
6. 重複作法5一次，接著將鬆弛的餅皮擀開，刷上蛋黃，即可入烤箱烤焙。(180°C烤18分鐘)

桃酥

材料

1. 豬油220g / 細砂糖210g / 鹽2g / 轉化糖漿18g
2. 全蛋1/2個
3. 碳酸氫銨4g / 小蘇打4g / 水15g
4. 低筋麵粉380g / 泡打粉2g
5. 碎核桃80g

作法

1. 核桃洗淨瀝乾，入烤箱烤熟，放涼後切碎備用。
2. 將材料1置入鋼盆，打至鬆發。
3. 蛋分兩次加入拌勻。
4. 材料3的碳酸氫銨、小蘇打溶於水(加入前才溶解即可)再加入鋼盆拌勻。
5. 將材料4一起過篩，並築成粉牆，接著將前面拌勻的材料倒入粉牆中央，然後輕輕拌勻成糰即可(不可搓揉)
6. 所有麵糰分成25個，稍微搓圓，每個麵糰中央用食指戳一孔洞，以利烤焙擴張
7. 麵糰置於防沾紙上，入烤盤烤焙。(180°C烤18分鐘)



★滿口酥脆的桃酥

在蛋糕、麵包還不是那麼普遍、那麼精緻的時代，吃桃酥對許多人來說，已經可以算是一大享受了。

以前買桃酥，通常一次是買1個或2個，用日曆紙包起來帶回家，一次剝一點來吃，甚至可以吃上兩、三天。而且每次吃完，嘴巴一定還有濃濃的桃酥味，過一會兒才會消失。

桃酥最迷人的地方是它酥酥的口感，而且如果不用嚼的，慢慢也會化掉。至於桃酥之所以口感酥脆，就是因為加了碳酸氫銨，因為小蘇打和麵粉加在一起，蓬鬆效果會比較差，按照食譜上的方式，適量使用碳酸氫銨，就能夠幫你烤出香酥酥的口感囉！

油條

材料

超高筋麵粉	800g
食用鹼	5g
鹽	10g
燒明礬	7g

作法

1. 鹽、食用鹼、燒明礬溶入450g溫水中備用。
2. 將調好的溶液倒入麵粉中輕輕揉勻後，靜置醒30分鐘。
3. 輕輕將麵揉至表面光滑，再靜置醒30分鐘。
4. 再輕揉麵糰，並靜置醒2.5小時。
5. 將麵糰拉長，桿成約2公分厚，10公分寬，再醒麵20分鐘，即可切成條狀。
6. 油炸前，將兩條麵重疊，並用筷子從中壓合，接著拉長約30公分，隨即下鍋以中溫(約攝氏150度)油炸至金黃即可。



★魅力驚人的油條

油條的用途之廣，讓人訝異。燒餅油條就不用講了，早餐沾豆漿、米漿、花生湯可以用油條；宵夜配紅豆湯可以用油條；煮廣東粥可以加油條；包飯糰可以用油條；中式菜餚也可以用油條當材料……許多久居國外的人都說，最懷念台灣的油條和醬菜，油條的魅力確實驚人。

炸油條不是簡單的事，尤其火候一定要控制好，否則很容易炸成又小又黑的難吃模樣。在揉製麵糰時，其實也有點費事，尤其食用鹼和燒明礬的比例一定要拿捏得好，因為這兩種材料加在一起，會產生氣體，讓油條能夠膨脹，炸起來才會膨脹的。不過現在市面上也有賣一種油條專用粉，可以不用再另外加鹼，使用比較方便。

雖然油條很好吃，不過吃多了對身體並不好，所以一定要多多節制。

燒酒螺

材料

燒酒螺	2杯
蒜末	1大匙
醬油	1杯
米酒	1杯
水	適量
辣椒	適量
糖	少許

作法

1. 將燒酒螺尾部剪去，使醬汁能夠醃入。
2. 蒜末爆香，熄火放入燒酒螺、醬油、米酒、辣椒、糖，再加一點水將燒酒螺蓋過。拌勻後，放入冰箱醃2小時。
3. 開火加熱，至沸騰時，改用小火，待醬汁收乾之後，熄火冷卻，即可食用。



★最佳音效的燒酒螺

一群人一邊逛夜市，一邊吃燒酒螺，光聽到吸燒酒螺的「吱吱」聲，你一定會想：「我也買一包來吃好了！」

這種特殊音效，非常具有廣告效果，而且沒有人會責怪你吃得太大聲了，因為吃燒酒螺本來就要這麼吸，否則可是什麼也吃不到。頂多只能吃到一點醬油。

燒酒螺是很容易取得的貝類。以前住在水邊的人就地取材，再經過簡單的調味加工，就是一道很好吃的零嘴。不過，從工業比較發達之後，很多人都怕有污染，或者是細菌，所以就慢慢不吃燒酒螺了。這種憂慮當然是很有必要的，所以如果是自己作的話，可以把加熱時間拉長，或者是用大一點的火煮過。不過，如果煮得太久太熟，貝類的肉一定會變硬，當然也就沒那麼美味囉！

★Q軟消暑的涼粉

涼粉是季節感很強烈的小甜點。夏天的時候，賣涼粉的攤子大概下午就開始出來賣了。通常涼粉是放在一個加了冰塊的盆子裡，盆子則放在一個木製的櫃子裡，櫃子有紗窗，可以防止蚊蠅的侵擾。客人買的時候，老闆會用一個網狀的杓子取出涼粉，然後倒在放綠豆粉的不抽屜裡，等到涼粉沾滿綠豆粉之後，再勺出來放到袋子裡，插上兩根牙籤，吃的人就用牙籤，一塊一塊串起來吃，由於涼粉很容易碎，使用牙籤常常還是吃得很狼狽，吃到後來，有許多人乾脆就整包往嘴裡倒。吃相非常精彩。雖然吃涼粉很不方便，但這也是趣味所在。有經驗的人大概都不會忘記涼粉難以取用的特性。

綠豆粉在白糖或超市有賣，現在由於很多人把綠豆粉拿來當作美容保養品，所以銷路好像還不錯，大家可以試著一邊敷臉，一邊吃涼粉，這應該是一種很有趣的享受吧！



涼粉

材料

1. 綠豆粉	1杯
冷水	少許
熱開水	2杯
2. 綠豆粉	適量
細砂糖	適量

作法

1. 以冷水將綠豆粉調勻。
2. 加入熱開水迅速調勻(開水必須滾燙)，等放冷結塊，切成丁，再放入冰塊使其冰涼。
3. 將綠豆粉及細砂糖拌勻，灑在作好的涼粉上即可食用。

麵茶

材料

低筋麵粉	300g
細砂糖	150g
白芝麻	30g

作法

1. 先將白芝麻炒香之後，磨碎備用。
2. 麵粉入鍋，以小火慢炒，炒至黃褐色時，再把砂糖以及炒香的白芝麻加入炒勻，即作麵茶粉。
3. 取適量麵茶粉置入碗裡，然後沖入極滾燙的熱水，拌到喜歡的濃稠度即可。



★聲音最大的麵茶

喜歡吃麵茶的人，一定不會忘記麵茶攤每天半夜響起的汽笛聲。通常是「嗚！」聲響了老半天之後，才開始聞到麵茶的香味。

為什麼會有這個汽笛聲呢？因為麵茶要好吃，水一定要夠熱。如果水不夠熱，麵茶的香味就沒有辦法完全地被沖出來。為了要表示水是滾燙的，賣麵茶的攤子就會選那種有汽笛的開水壺，汽笛響得愈大聲，就表示它的水滾得愈厲害。買麵茶的客人只要聽到汽笛聲不夠響，就會再等一下，等聲音大一點再買。

麵茶因為各家製作的材料不同，香味其實也不太相同。以前的麵茶會在炒麵粉的時候加豬油，那絕對是很道地的古早味；另外也有人不用白芝麻而用黑芝麻，或者是把花生磨成粉，和芝麻一起加進去炒，吃起來香味都不一樣。大家可以憑自己的喜好試試看。

醃芭樂

材料

芭樂	1顆
黃粉	少許
鹽	適量

作法

1. 先將芭樂以熱水略燙過備用。
2. 準備1盆水，置入黃粉與鹽拌勻。
3. 將芭樂浸入水中，並用手慢慢搓洗芭樂，待芭樂不會浮起，也不會沉到水底，表示已經入味，即可食用。



★黃色的醃芭樂

很多人不吃醃芭樂，並不是因為不好吃，而是因為加入黃粉。黃粉在一般雜貨店有賣，染色效果不錯。基本上，醃芭樂之所以加黃粉，只是為了好看而已，如果是自己要吃的话，其實不加也可以。

醃芭樂時，有兩個必須注意的事項。首先，要挑選硬一點的芭樂，否則很容易一搓就爛，看起來不好吃；其次，一般土芭樂都有一個澀味，而我們燙熱水的目的，就是為了去澀味。不過，現在很多芭樂的品質都不錯，即使不燙，醃起來也很好吃。

這個食譜是比較以前的作法，現在很多賣醃芭樂的都是用一個滾筒，把所有材料丟進去，然後不停滾動，像洗衣服一樣，這樣就可以不用手搓，而且也可以縮短醃的時間，比較輕鬆也比較方便。