

## 小廚娘篇

來美國之前我的朋友曾經再三叮嚀我，美國人的飲食習慣非常的可怕，高熱量高糖分高鹽分，要我千萬小心別發胖了。不過到了美國之後忙著找房子，購買生活用品，開學前的準備，讓我著實的沒甚麼時間和心情擔心食物的問題。不過現在開學也一陣子了，一切上了軌道，我可要好好的研究食譜。

喜愛烹飪的朋友推薦我一個好用的 APP 叫愛料理，我就從裡面的菜單開始研究與料理我的每日三餐。由於我本身在台灣幾乎是不進廚房的人，因此所有的一切都是從零開始。我先根據美國方便採買的食材去延伸料理，主要的菜餚如下，也幾乎是我後來的家常便飯：肉絲炒青椒、牛肉咖哩飯、番茄炒蛋、螞蟻上樹、三杯雞等等。

基本上由於中國超市販賣的食材非常的多，一般台灣人習慣的香料與用品都可以買到，因此當我發現瑞福裡有賣九層塔的時候，立刻就想到可以代表台灣美食的三杯雞！在採購了九層塔、薑、大蒜、米酒、麻油之後，只要到附近的 Publix 買雞肉就可以了。Publix 的生鮮人員非常的友善，一般來說超市賣的肌肉都會比較大塊，因此需要另外剝小，沒有適合的刀會非常的困難，這時候可以請生鮮人員協助剝雞肉，只要跟他們說想要剝成甚麼樣子，他們都會熱心的協助，省去非常多的麻煩。

