

法國外食費用很高，通常一份正餐要價 12 歐元以上，且不一定適合台灣人的口味，因此我經常下廚，後來和其他的交換生一起舉辦 Food Exchange Party，準備各國風味的菜餚，讓大家品嚐，省錢之餘也藉此交了許多新朋友。



以下介紹幾道簡單料理，外國朋友的接受度也很高喔！

● 薑汁可樂里肌

備料：里肌肉、薑片、可口可樂、醬油、鹽、油。

1. 將里肌肉切塊，備用。
2. 鍋中加入少許油讓薑片爆香，之後加入里肌肉翻炒，炒至八分熟。
3. 加入 250ml 的可口可樂（也可以更多）、少許醬油、鹽，與里肌肉及薑片一起煨煮。

4. 等到可口可樂收乾，即可上桌！



- 香菇雞湯

備料：蒜頭、香菇、薑片、雞腿肉、醬油、鹽。

1. 將水煮沸。一旁將蒜頭拍扁、香菇切絲，備用。
2. 將入適量薑片、蒜頭。
3. 等水再次煮沸時放入切塊的雞腿肉、香菇，及一點點的醬油著色。
4. 最後加入鹽巴，即可上桌！



- 鳳梨雞湯

備料：新鮮鳳梨或鳳梨罐頭、蒜頭、雞腿肉、醬油、鹽。

1. 將新鮮鳳梨切塊，將蒜頭拍扁，備用。
2. 準備一鍋水，加入鳳梨塊、蒜頭，一起煮至水滾。
3. 水煮沸後放入切塊的雞腿肉，及一點點的醬油著色。
4. 最後加入鹽巴，即可上桌！



- 沙茶四季豆炒肉絲

備料：

1. 將蒜頭切末，備用。
2. 鍋中加入一點點油及沙茶醬（或是全部使用沙茶醬），又熱了以後放入蒜末，蒜末變成黃色時加入四季豆翻炒，最後加入 1/4 杯水，蓋上鍋蓋悶煮。
3. 待四季豆八分熟時（此時水接近收乾），加入肉絲。
4. 待肉絲炒熟後，即可上桌！

