

## 德國煮什麼！打開煮飯技能

企研二 陳品潔

在歐洲外食的成本很高，不像台灣一餐可能台幣150以內可以解決，在德國，如果在便宜的小餐館、速食店用餐，大約需要花費 7-10 歐元；而在大多數中等價位的餐廳，一頓飯的花費通常在每人 15-25 歐元之間。貴就算了，身為一個亞洲胃，在歐洲外食三天就會被肉類跟油脂類淹沒到吃不下飯。因此煮飯技能成為每個交換生的必備技能，我自己也因為煮飯交到很多朋友！這份電子報想跟大家分享在德國的超市裡，想要用食譜的方式跟大家分享，你在德國可以買到什麼樣相似的食材，以及食材要在哪裡買，自己在家復刻亞洲味道！今天跟大家分享開陽白菜、蔥蛋跟鹹酥雞！



圖一：日常的一餐

## 第一道料理：開陽白菜

料理時間：15分鐘

食材：

1. 白菜（德國超市購入，Chinakohl）
2. 蒜頭（德國超市購入，Knoblauch）
3. 香菇（亞洲超市購入，Shiitakepilz）
4. 櫻花蝦（可省略，從台灣帶來德國，每道菜都好用！）

料理步驟：

1. 香菇泡溫水，加速軟化
2. 蒜頭切片，白菜洗淨切塊，香菇切小條
3. 熱鍋下油跟蒜頭爆香，先加入一半櫻花蝦
4. 再加入白菜、香菇翻炒，過程中可以適量補水，加速白菜軟化
5. 白菜軟化後，再加入另一半櫻花蝦翻炒
6. 最後下鹽、雞粉（可省略）、白胡椒起鍋

## 第二道料理：蔥蛋

德國的蔥很便宜，蔥料理是我很常煮的食物！

料理時間：10分鐘

食材：

1. 蔥（德國超市購入，Frühlingszwiebel）
2. 蛋（德國超市購入，Ei）
3. 泡打粉（德國超市購入，Backpulver）

料理步驟：

1. 蔥切花，放入料理盆中，加入鹽跟白胡椒調味
2. 加入兩顆蛋進入攪拌，再加入一些鹽、白胡椒，最後加少許泡打粉
3. 熱鍋下油，把蔥蛋液放入平底鍋中，單面凝固後翻面再等一分鐘起鍋

### 第三道料理：鹹酥雞

料理時間：20分鐘

食材：

1. 雞胸肉 (德國超市購入, Hähnchenbrust)
2. 蛋 (德國超市購入, Ei)
3. 醬油 (德國超市購入, Sojasauce)
4. 酒類製品 (亞洲超市購入, 米酒、黃酒、紹興酒皆可)
5. 可用於油炸的油, 如棕櫚油 (德國超市購入, Palmöl)
6. 巴西里 (德國超市購入, Petersilie)
7. 地瓜粉 (亞洲超市購入)
8. 太白粉 (亞洲超市購入)
9. 五香粉 (從台灣帶來德國)
10. 鹹酥雞粉 (從台灣帶來德國)

料理步驟：

1. 雞胸肉逆紋切成適口小塊, 加入1大匙五香粉、1.5大匙醬油、1大匙米酒以及一顆蛋靜置一小時
2. 靜置完加入一些太白粉, 防止雞胸肉水分流失
3. 雞胸肉塊雙面沾地瓜粉, 確保每一塊都有沾好沾滿
4. 準備一鍋可用於油炸的油, 先熱到中低溫 (一小坨麵粉丟下去會慢慢浮起來), 把煙好的雞肉丟下去, 炸到有點金黃起鍋
5. 再把油熱到高溫, 把雞肉丟下去搶酥, 炸到金黃後起鍋
6. 巴西里丟進鍋裡5秒起鍋
7. 組裝, 加入鹹酥雞調料粉, 完成鹹酥雞