

# Norwegian School of Economics and Business Administration

## Norges Handelshøyskole

2012 Fall

### 電子報二：簡易台菜

100752013 心碩二 賴人慈

身處物價高昂的挪威，如果每餐都要吃外面，包準你不是一看到菜單上的價格就嚇飽了，便是不出一個月就因為伙食費而宣告破產了。相信大家在台灣的時候大多都是在外邊餐廳快速解決三餐或是回到家裡後，有媽的孩子像個寶一樣天天有熱騰騰的飯菜等著你吃，但出外念書就是獨立的開始，尤其是擁有廚房，大家可以開始體驗親自下廚的快感，學習賢妻良母的手藝，成為型男主廚的接班人。

以下我就介紹幾樣簡單又下飯的台式料理，讓大家荷包滿滿、肚子飽飽，不再獨自受到思鄉之苦的折磨。

#### 一、九層塔蛋餅

一日之計在於晨，吃不慣麵包牛奶的歐式早餐，來一客營養滿分的台是蛋餅包你一整天都有活力。

所需材料有：九層塔、蛋、餅皮。九層塔可在市中心的 GLOBAL MARKET 購入，蛋跟餅皮則在一般超市均可輕易獲得，由於國外沒有蛋餅皮，所以我用他們平常烤肉食用來包香腸跟熱狗的薄餅皮取代。



1. 首先將九層塔洗淨之後，跟打散的蛋在碗裡拌勻，加入少許鹽巴調味。



2. 在平底鍋裡倒入少許的油，油熱了之後把拌好的蛋汁倒入鍋中。



3. 蛋汁倒入後即可將餅皮附帶在蛋液上，切記要在蛋還沒煮熟前就蓋上去喔，這樣蛋跟餅皮才會黏在一起。



4. 等蛋熟了之後，以鍋鏟翻面，加熱另一邊的餅皮，同時將另一邊的蛋給煎熟。如果喜歡吃脆一點的餅皮，可以把煎的時間拉長。



5. 等到兩面都熟了之後，就可以跟早餐店老闆一樣把蛋頂折成漂亮的三等份！



6. 我的保加利亞室友是非常喜歡蛋餅！

## 二、紅燒肉

這道料理聽起來很難實則簡單易上手，濃濃醃入味包準你掉眼淚。

所需材料：豬肉、大蒜、砂糖、醬油（強烈推薦龜甲萬）、茶（布洛克說可以讓肉質更加軟嫩）。



1. 紅燒肉最難的地方就是一開始要開小火，用沙拉油慢慢的把砂糖炒到焦黃，砂糖焦黃後爆香大蒜，接著把肉炒到半熟。



2. 肉炒到半熟後倒入醬油淹過一半的肉。



3. 讓醬油煮滾。



4. 醬油煮滾一陣子後倒入水淹過全部的肉，部落客建議也可以加一些茶讓肉更軟嫩。

5. 接著還是不停的小火燉煮。



6. 等水被煮乾後就完成了！！！！



7. 其實我根本不知道要炒多久可以加醬油跟水，竟然誤打誤撞肉外酥內軟！！！這大概就是所謂的新手牌運吧！！！德國室友馬提斯說超好吃！！！！

### 三、醬油燒雞

醬油燒雞也是一道餐桌必備良菜，煮的成功白飯可以多吃3碗。

所需材料：薑、雞腿、九層塔、馬鈴薯、醬油（仍舊大力推薦龜甲萬）。



1. 首先將雞肉剁成適當大小。接著把雞肉用沸水煮過（不用煮熟喔），可以去除血水跟肉的雜質，沸水煮過之後把雞肉撈起來備用。



2. 熱油後加入生薑片炒香。



3. 生薑片炒出香味後加入馬鈴薯拌炒到半軟，接著就把剛剛煮過的雞肉加進去一起炒。



4. 稍微炒過之後就加入適量的水與醬油。



5. 持續不斷的拌炒避免燒焦，慢慢的讓醬汁收乾。



6. 漸漸的收乾...此時就要加入九層塔增加香氣!!!



7. 成品!!!