

## 電子報二

### 食譜—上篇

我在交換前完全不會做菜，以下為我蒐集並實作的食譜，供大家參考。大多數都可在 youtube 上找到示範影片。

#### 奶油雞肉義大利麵

雞肉 100g、雞蛋 1 顆、義大利麵 1 人份、洋蔥 1/3 顆、大蒜 2~3 粒、甜椒 1 顆、牛奶(代替鮮奶油)些許、起司些許、Parsley 些許、奶油些許、橄欖油些許 (可再加洋菇、白酒、黑胡椒)  
滾水加約一匙半的鹽煮義大利麵至 8 分熟，過程中要稍微攪拌一次，避免黏在一起。以橄欖油炒軟洋蔥，加入雞肉、蒜末，(炒一下後加入洋菇)加入奶油拌炒，加入高湯(我以煮義大利麵的水代替)、甜椒，(加入白酒提味)煮一下，加入義大利麵拌煮，讓麵吸收鍋裡湯汁，煮一下，此時再放牛奶(鮮奶油)，太早放會油膩膩、乳水分離，放入起司使湯汁濃稠，加入巴西里混。呈盤，灑上起司、巴西里。完成。可在上面再放一顆蛋黃(蛋白留下次吃)。

#### 鮭魚炒飯 (詹姆士版)

鮭魚 150g、雞蛋 1 顆、培根 50g、白飯 1 人份、大蒜 2 粒、奶油些許、巴西里些許  
將鮭魚皮肉分離，一起下鍋乾煎，魚會出油，肉煎到約 6~7 分熟，皮煎久一點取出。以鍋裡的魚油續做(若是使用冷凍鮭魚，則太腥，另起鍋)，加入培根碎末稍炒，加入蒜末稍炒，加入蛋(不用打散，直接加)，加入飯混合炒，加入鮭魚，加入巴西里，稍炒後加入奶油。斟酌加入鹽調味，起鍋。將魚皮切碎灑在飯上。

#### 培根黃金炒飯

雞蛋 1~2 顆、蔥稍多、培根、醬油、白飯 1 人份  
白飯加入蛋黃混勻。油熱鍋，加入培根、蔥炒香，呈入盤子。飯先稍炒，圍一圈，中間留空間，倒入蛋白，視飯的乾濕度，決定蛋白先炒多乾，飯若乾則蛋白稍炒即開始與飯混合。倒入蔥與培根，加入醬油，視情況加鹽。

#### 蛋包番茄蛋炒飯 (阿基師版)

蛋 3 顆、番茄 1 顆、白飯 1 人份、蔥些許  
番茄、蔥切小塊，蔥越細越好，打好蛋汁。鍋子 360 度整鍋預熱，到一些蛋汁

些做蛋皮，關火蓋鍋蓋十秒，若還沒好則稍微再開小火一下，稍微放涼後整張取出。一大匙油下鍋，番茄要透過油的萃取，炒香番茄，放入兩大匙番茄醬一起炒，轉小火，番茄均勻鋪在整個鍋上，倒入剩下的蛋液，用鍋子的餘熱使蛋成剛剛好凝固的滑蛋，整盤取出。下一點油炒香蔥花，倒入飯一起炒，加入少許鹽巴，再倒入剛剛的番茄蛋，稍微炒後取出。蛋皮鋪碗底，呈入炒飯，取一盤子，將碗倒扣。

### 蔥爆牛肉 (詹姆士版)

蔥、蒜

1. 煉蔥油。三大匙沙拉油、一匙香油、蔥綠、蒜下鍋，冷鍋就一起下。油取出、料也可以分開放留著。

(肉可先用一點蛋液、米酒、太白粉醃一下)

2. 調醬汁。一匙蠔油、一匙醬油，米酒，香油一點，胡椒粉一點，一點水，糖一點。

3. (可先爆香薑絲)下蔥段爆香，蔥段切的時候先拍鬆好入味，一點油就好，蔥一面微焦即撥到旁邊，旁邊下肉炒，用牛出來的油炒蔥，加蒜炒勻。快要熟時淋醬汁炒勻，再淋一湯匙蔥油炒勻。

### 蔥爆牛肉 (阿基師版)

1. 蔥中間拍鬆，炒的時後易入味。將蔥白、蔥綠分開，因受熱情況不同。
2. 以一些全蛋液、一點酒，抓醃牛肉。牛肉逆紋切大塊。
3. 再加入少量太白粉抓醃。
4. 1 匙蠔油、1 匙醬油與一點酒做成醬汁，糖可放可不放。(蒜頭拍碎放醬汁裡?)
5. 油多一點，以半煎炸的方式先爆香薑絲，再放入蔥白，稍微爆香後再加入蔥綠 (與蒜?)。可將鍋子傾斜，使熱更集中。
6. 將鍋內蔥油倒入肉中，蔥另外放盤。
7. 將牛肉下鍋拌炒，稍微熟後倒入蔥與調味醬汁。
8. 起鍋前加入米酒、烏醋，呈盤。

### 番茄義大利麵

番茄 1~2 顆、洋菇 2~3 朵、洋蔥半顆、大蒜 3 粒、起司 1 片、其他肉類

1. 滾水加鹽 2 茶匙與橄欖油煮麵。
2. 下橄欖油，洋蔥切丁中火慢慢煮出香味。(如要放培根，洋蔥煮到一半再放即

可。)

3. 當洋蔥一面微焦，放入大蒜末、洋菇、番茄丁一起煮，加入一點湯汁。
4. 麵煮至 7~8 分熟即可，撈起與其他材料一起煮，視情況再加湯汁。
5. 放入蝦，一起煮至收汁，加入起司。

### 橙汁排骨

1. 一些全蛋液、一些米酒、柳丁汁、一點鹽巴(百分之一的量)、一點糖(比糖少些)，攪一攪後把肉放進來抓一抓，再加入太白粉、玉米粉各半，不用多。
2. 炸，一開始油溫不高。或是微波，串竹籤，呈有凹槽的盤子，微波 90 秒。如用炸，炸一下之後拿起來稍冷，油溫更高後再炸(二次加熱)。
3. 一顆柳橙、一顆檸檬擠出果汁混合。(沒檸檬就用兩顆柳橙)
4. 做柳橙皮屑。
5. 鍋先微熱，火不用大，炒糖(約 2~3 茶匙)，至金黃色，將剛剛的柳橙檸檬汁倒入，燒至稠。
6. 將肉放入炒鍋與汁混合收汁，倒入皮屑。

### 迷迭香雞排

1. 迷迭香灑至雞腿排上，灑 1/2 小匙鹽(與胡椒)，按摩。灑上橄欖油，按摩，讓油包覆雞肉。包保鮮膜放冰箱，醃一天。
2. 開中火，1/2 匙橄欖油放入雞腿，皮朝下，煎至金黃。翻面易煎至金黃，雞腿五分熟起鍋。
3. 180 度預熱烤箱十分鐘，烤 15~20 分鐘。放入包好錫箔的烤盤上，將鍋內油汁淋在肉上。
4. 開小火，迷迭香葉切碎放入剛才的鍋子稍微拌炒。
5. 關火，放入奶油 1 小匙、麵粉 1/2 小匙、鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙拌勻，分次加入熱水(勿冷水，會結塊)。
6. 開火攪拌再加入巴西里拌勻，煮滾後即成淋醬。
7. 將烤好的雞腿排裝盤，放上甜椒、花椰菜，淋醬。

### 蛋包飯 (詹姆士版)

1. 洋蔥、洋菇切丁備用。2~4 顆蛋先打澎。
2. 少許油爆香火腿，下洋蔥、洋菇、玉米、白飯。
3. 白飯炒散，圍成一圈，中間放番茄醬。先炒過再跟飯混合。

4. 加入適量鹽巴調味。
5. 放一點奶油。呈盤。
6. 蛋液下鍋撥炒至半熟，鍋傾斜集中蛋液，翻一翻，使蛋包外熟內半熟。蓋到飯上，往兩旁撥開。

### 香蒜蝦仁義大利麵

1. 水放入兩小匙鹽後煮滾放義大利麵。
2. 冷油與蒜泥 or 蒜末 or 大蒜醬放入鍋中拌勻再開火。
3. 蒜香出來且油溫高後(油開始起泡)，加入佐料，如巴西里、甜椒。
4. 避免溫度過高，加入少許麵湯。
5. 將麵移至鍋中，再加入少許蒜。
6. 加入蝦仁，炒到收汁。呈盤。
7. 可灑上胡椒 (、起司)。

### 奶油鮭魚義大利麵

1. 2 小匙左右鹽水滾煮義大利麵。
2. 乾煎鮭魚，加白酒，麵湯做成高湯，取出。
3. 冷鍋加奶油和橄欖油中火煎洋蔥，加入洋菇，稍煮後加麵湯與高湯。避免麵還要煮一陣子，高湯可先留一點。
4. 麵好後加入麵。
5. 加入鮭魚、鮮奶油。再放起司使濃稠 (起司半片即可，不能多，尤其是味道重的起司，太多會把味道搶走)。加入一點巴西里。
6. 關火呈盤，灑起司、巴西里裝飾。放上蛋黃，以餘溫熱蛋黃。