海南雞飯

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

dato
《左京都男子休日》作者
/ 男子休日委員會成員 / 樂評、自由撰稿人

一個人去清邁旅行的時候，日日都是四十度的難耐高溫，趕在烈日進逼前，我總愛趁著早晨還有點涼意時出門散步，還記得那日在老城區找了家有名的海南雞飯準備大快朵頤，點餐時嘴裡的英文還未說出口，店員即以流利的中文詢問我要吃點什麼？突如其來的中文讓我一時亂了手腳，最後連「謝謝！」都忘了到底是該用英文、中文還是泰文說了。

食材

- 去骨雞腿肉 | 1包
- 米 | 約 1 杯
- 大蒜 | 1 顆
- 鹽、胡椒 | 少許
- 薑 | 1 段
- 綠茶 | 1 杯
- 鰹魚粉、清酒 | 各 1 匙

料理步驟

1. 雞腿肉切成數片。
2. 撒上鹽和胡椒靜置約 60 分鐘。
3. 將大蒜與薑切成末。
4. 在電鍋中放入白米，以茶取代水倒入，茶的高度約比米高半指節。
5. 放入薑、蒜、鰹魚粉、清酒，與米拌勻。
6. 放入雞腿肉，整齊排列於米的上方。
7. 按下電鍋標準煮飯模式，待煮熟即可。

貼心提醒 ——

搭配氣泡酒享用，胃飽足、心也滿足了！

推薦單品

- 十八養場去骨雞腿肉
- 魚田生態米越光米
- VAL D'OCA 繽紛桃紅氣泡酒

禁止酒駕 未滿十八歲禁止飲酒

海鮮燉飯

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

dato
《左京都男子休日》作者
/ 男子休日委員會成員 / 樂評、自由撰稿人

那年夏天去西班牙，一個人先行抵達巴賽隆納的我一直躊躇地不敢踏進海鮮燉飯餐廳，心想，那一鍋偌大的燉飯我可無法一個人吃完。過了幾天，終於與友人會合，一起在海邊曬了一下午的太陽，一起吃了道地的海鮮燉飯，那鮮美的味道讓我的旅行得以完整，也成了日後最常用來懷念遠方城市的最佳途徑。而結束旅行回到繁忙的日常之中，一鍋海鮮燉飯則成了一扇任意門，每吃一口，那個在海邊度過的理想午後，就又再次回到我心頭。

食材

- 蝦 | 約 8 隻
- 蛤蠣 | 約 10 顆
- 洋蔥 | 1/4 顆
- 番茄泥 | 50 g
- 白酒 | 2 匙
- 鹽 | 少許
- 橄欖油、海鮮燉飯粉 | 適量
- 米 | 約 2 杯

料理步驟

1. 清洗蝦子。整隻放入的視覺很好，但若希望吃的方便，可先剝好殼。
2. 蛤蠣放入鹽水中 2 小時，吐沙後備用。
3. 洋蔥切成丁狀。
4. 橄欖油下鍋後置入洋蔥丁炒至透明狀。
5. 在鍋中加入米和水，水的高度約一指節。
6. 放入番茄泥、倒入些許白酒、些許鹽後攪拌。
7. 在鍋中置入蝦、蛤蠣。
8. 開大火煮至沸騰後蓋上鍋蓋，並轉小火燉煮 8分鐘。
9. 8分鐘後關火，此時勿開鍋蓋，再悶 15 分鐘即可。

推薦單品

- 吉品養生無毒大蝦
- 吉品養生永齡有機白米
- 吉品養生無毒蝦粉

烏賊飯

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

dato
《左京都男子休日》作者
/ 男子休日委員會成員 / 樂評、自由撰稿人

去北海道的農場裡打工換宿的時候，農場的女主人廚藝精湛得令我嘖嘖稱奇，日日都期待用餐時間她會變出什麼美味的料理，還記得有一回聊到北海道的料理，我說「函館的烏賊飯沒想像中好吃呢？」結果隔日餐桌上她便端上自製的烏賊飯，笑說應該讓你吃吃好吃的烏賊飯才對，我驚訝著夾了一口吃下，那宛如魔法實現的瞬間，至今還是讓我相當難忘。

食材

- 烏賊 | 2 隻
- 糯米 | 約 1 杯半
- 薑 | 少許
- 砂糖 | 1 匙
- 味醂、鰹魚粉 | 各 2 匙
- 清酒、醬油 | 各 3 匙
- 牙籤

食材準備

- 烏賊去除頭足及內臟
- 將烏賊切下的頭足再切成小塊
- 把薑切成末
- 糯米泡水 30 分鐘

料理步驟

1. 將 400ml 水、砂糖、味醂、醬油、清酒、鰹魚粉放入大碗中攪拌均勻。
2. 在醬汁中放入糯米及薑末，攪拌後靜置 30 分鐘。
3. 30 分鐘後放入烏賊頭足小塊拌勻。
4. 將吸附醬汁的糯米與頭足以湯匙放進墨魚身體中，並用牙籤封口。糯米不需裝得太過飽滿，以防煮熟的糯米會過於膨脹，不方便切片。
5. 將處理好的 2 隻生烏賊飯放入鍋中，並倒入剩餘的醬汁。
6. 開大火煮至沸騰，轉成小火燉煮 10 分鐘，最後不開鍋蓋關火悶 15 分鐘。
7. 開蓋後夾出，待冷卻後切片。
8. 食用時將鍋內剩餘的醬汁淋上，會更夠味。

推薦單品

- 溪和活凍透抽
- kiunn 烘焙老薑片
- 丸莊丸膳純釀醬油

烤五色時蔬

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

放假日就想懶在家，就算突然想小酌一下，也少不了要配上下酒菜，烤五色鮮蔬簡單又涮嘴的組合最適合不過了。冰箱裡若沒有五種蔬菜改三種也行，通通洗一洗、切一切、再加點橄欖油直接放進烤箱裡，時間一到就可以開喝了。

— 男子的日常生活
《這時首爾》作者

食材

- 南瓜、洋蔥 | 各 1/ 2 顆
- 茄子 | 1 根
- 紅蘿蔔 | 1 根
- 小黃瓜 | 1 根
- 橄欖油 | 適量
- 義式香料粉 | 適量
- 黑胡椒 | 適量

料理步驟

1. 先將所有蔬菜洗淨後，切成適當大小。
2. 再倒入適量橄欖油均勻攪拌。
3. 放入烤箱上火 **180** 度、下火 **180** 度，烤 **60-90** 分鐘。
4. 取出撒上適量黑胡椒、義式香料粉攪拌後即可開動。

推薦單品

- REGINATERRA 冷壓初榨橄欖油
- The Spice Hunter 研磨綜合胡椒粒
- The Spice Hunter 有機迷迭香葉

番茄蛋
肉絲湯麵

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑

作家上菜

料理故事

—— 男子的日常生活
《這時首爾》作者

小時候的宵夜場，是有一聲「我肚子餓了！」媽媽就快手做出一鍋5人份供全家人享用的湯麵料理。將冰箱裡還有的簡單食材入菜，記憶裡總是會有番茄、蛋、再加點肉絲或青菜，就讓我們格外滿足。

食材

- 豬肉 | 100 g
- 番茄 | 2 顆
- 青蔥 | 3 根
- 花椰菜 | 1/2 顆
- 蛋 | 3 顆
- 麵條 | 1-2 人份
- 橄欖油 少許
- 醬油 | 1 大匙
- 鹽、糖 | 各 2 小匙

料理步驟

1. 將豬肉切絲、番茄切塊、青蔥切段、花椰菜切小朵、蛋 3 顆打 散。
2. 加橄欖油熱鍋，先下蛋液炒熟後取出備用。
3. 再依序放青蔥爆香、下肉絲炒至半熟、下番茄塊，再加醬油微炒。
4. 加水 1300c.c.，等待番茄肉絲湯煮滾的同時，另鍋煮麵至 7-8 分熟。
5. 湯煮滾，入炒蛋與花椰菜，再加糖、鹽，最後加入煮好的麵即完成。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖台灣活力豬／梅花豬肉絲
- 大呷麵本家經典原味麵
- 豆油伯金美好釀造醬油

泰式
打拋豬飯

健康輕料理
宣言——
食材到餐桌的
美味捷徑

作家上菜

料理故事

—— 男子的日常生活
《這時首爾》作者

每每去曼谷旅行都要吃的泰式打拋豬，微辣香甜的豐富層次，再下飯不過了。其實打拋豬並沒有想像中難，將食材備好後，到香氣四起上桌不到20分鐘的時間，隨時想吃都能自己料理。

食材

- 豬絞肉 | 1 盒
- 大蒜 | 5 瓣
- 辣椒 | 半根
- 小番茄 | 10 顆
- 九層塔 | 25 g
- 米酒 | 1.5大匙
- 糖 | 0.5 大匙
- 醬油、魚露、檸檬汁 | 各 1 大匙

料理步驟

1. 將小番茄切半，辣椒切碎、大蒜搗成碎末，備齊所有食材。
2. 加少許油熱鍋，先將豬絞肉入鍋不停翻炒至微微焦黃、油脂收乾。
3. 再放入蒜末與辣椒爆香後，淋上米酒小炒。
4. 接著將小番茄與調配好的醬料入鍋。
5. 持續將豬絞肉與小番茄拌炒，直到幾乎收汁。
6. 再放入九層塔翻炒約15 - 20 秒，即可關火上桌。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖台灣活力豬／梅花豬絞肉
- The Spice Hunter 有機大蒜粉
- 喜願白醬油

雞蛋豆腐燒

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

—Mini Cook
《小小廚房酷食育》作者

雞蛋豆腐的香氣是兒時的馥郁印象，小時候適逢換牙，那段疼的齜牙裂嘴的記憶，被母親的料理治癒。狹小廚房裡冒著電鍋蒸氣，整個空間都暖了起來，母親規律的切菜聲，也著實令人心安。「等你的牙不疼了，媽媽再給你加一塊好吃炸雞。」

食材

雞蛋豆腐
- 雞蛋 | 1 顆
- 無糖豆漿 | 100 c.c.
- 鹽 | 適量

日式炸雞
- 雞胸肉 | 150 g
- 雞蛋 | 1 顆
- 醬油 | 1 小匙
- 鹽、米酒、砂糖 | 少許
- 麵粉、太白粉 | 各 1 大匙

配菜
- 洋蔥、紅椒、黃椒 | 各 1/2 顆

醬汁
- 醬油 | 30 c.c.
- 味醂 | 1 匙
- 醋 | 60 c.c.

料理步驟

1. 雞蛋打散加入豆漿、灑鹽攪拌後過濾，用電鍋蒸熟(分次以半杯水量蒸至熟)。
2. 雞胸肉用鹽、醬油、米酒、砂糖抓醃，將麵粉、太白粉和打散雞蛋拌勻，裹在雞肉上，用氣炸鍋以 200 度炸 20 分鐘。
3. 醬汁材料混合拌勻，將所有配菜加入醬汁中燉煮好，再與雞肉、雞蛋豆腐一起擺盤，淋上醬汁即可。

推薦單品

- 十八養場雞胸肉
- 菇王有機味霖
- 黑豆桑天然手工檸檬淳

日式
馬鈴薯燉肉

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

_Mini Cook
《小小廚房酷食育》作者

就像台式滷肉一樣，日式馬鈴薯燉肉也是好下飯的溫暖料理。第一年外宿的冬天，室友們五、六人在宿舍擁擠的廚房，用不甚齊全的鍋碗瓢盆，試圖烹煮出自己家鄉的味道。最後晚餐時光在手忙腳亂中度過，只有那道一鍋煮的馬鈴薯燉肉，越燉越香。

食材

- 馬鈴薯 | 半顆
- 蒟蒻 | 1 塊
- 洋蔥 | 1/2 顆
- 紅蘿蔔 | 1/3 顆
- 五花肉(豬/牛皆可) | 100 g
- 蔥花 | 少許

調味料

- 鹽 | 適量
- 醬油 | 2 大匙
- 味醂 | 1/2 大匙
- 清酒 | 1 大匙
- 水 | 500 c.c.

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖台灣豬五花肉
- 米發發手作有機料理米酒
- VAL D'OCA 皇室光彩氣泡酒

料理步驟

1. 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、蒟蒻、五花肉切塊。
2. 洋蔥和五花肉先拌炒後，再放入其他食材在鍋中備用。
3. 將味醂、醬油、清酒調勻加入水，倒入鍋中等水煮滾。
4. 轉小火，加蓋燉煮 20 分鐘直至食材煮到軟、醬汁入味即可。

貼心提醒——

搭配氣泡酒享用，胃飽足、心也滿足了！

禁止酒駕 未滿十八歲禁止飲酒

瘋狂
水煮魚

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

極光
親子天下《極光家之味》作者

只見淺鍋中細緻的紅魚，淡紅魚皮下透著白，在蛤蜊與鮮紅番茄的圍繞下顯得閃閃動人，全桌饕客都爲那鮮魚所魅惑，專攻魚肉。唯有我深知靜靜守在一旁、外貌低調、卻吸飽湯汁豐潤無比的番茄，才是這道菜唯一的、獨霸的華麗女主角，一如我。

食材

- 白肉魚 | 1 尾
- 小番茄 | 半盒
- 蛤蜊 | 10 顆
- 洋蔥 | 1/2 顆
- 黑橄欖 | 6 顆
- 蒜頭 | 4 瓣
- 橄欖油 | 2 大匙
- 白酒 | 150 ml
- 香草 | 2 枝
- 鹽、黑胡椒 | 適量

料理步驟

1. 魚腹裸的骨血用湯匙刮乾淨，裡外抹上一層薄鹽。
2. 洋蔥切絲，番茄洗淨去蒂頭。
3. 有蓋厚底鍋倒入橄欖油，加熱，洋蔥末拌炒至香氣釋出，倒進白酒和蛤蜊，轉大火， 加蓋煮至蛤蜊微微張開，取出蛤蜊。
4. 放入魚、橄欖、番茄和香草，上淋些許橄欖油，大火煮滾，蓋上鍋蓋，轉中火蒸煮，計時 12 分鐘(視魚的大小調整)。
5. 加回蛤蜊肉以鹽及黑胡椒做調整後便可熄火。

推薦單品

- 溪和大比目魚
- The Spice Hunter 有機大蒜粉
- 魯伯特海神花灰皮諾白葡萄酒

禁止酒駕 未滿十八歲禁止飲酒

八寶菜

健康輕料理宣言——食材到餐桌的美味捷徑

作家上菜

料理故事

極光
親子天下《極光家之味》作者

女兒小時候特別愛吃鵪鶉蛋，覺得它們樣子小巧可愛，她總叫它們「小小蛋」，常常用軟軟甜甜的聲音說「媽咪，我想吃那個小小蛋。」爲了女兒，八寶菜便經常出現在我家餐桌。顧名思義，至少有八樣食材，除了鵪鶉蛋外，還有菜有肉，很豐盛。現在女兒大了，還是偶爾會撒嬌的說「媽咪，你再做那個小小蛋給我吃嘛……」

食材

- 涮涮鍋用的豬肉片或薑燒豬肉片 | 100 g
- 白菜 | 4 片
- 蝦仁 | 50 g
- 鵪鶉蛋 | 6 個
- 洋蔥 | 1/4 個(切絲)
- 香菇 | 2 片(切半圓片)
- 胡蘿蔔 | 1/4 根(切半圓片)
- 熟筍 | 50 g
- 蔥白末、薑末 | 少許
- 醬油、紹興酒 | 1 大匙
- 砂糖、蠔油、香油 | 各 1 小匙
- 雞高湯 | 150 ml
- 太白粉水 | 2 大匙

料理步驟

1. 豬肉切一口大小，以酒、鹽、白胡椒和太白粉抓醃。
2. 熱鍋熱油，炒豬肉，顏色轉白後起鍋。
3. 原鍋再加油，炒香蒜末和薑末，加入香菇和胡蘿蔔炒香，加入白菜芯同炒，至表面油亮。加入鵪鶉蛋，高湯和酒，再用鹽和白胡椒調味，小火煮 3 分鐘。
4. 加入蝦仁，轉中火，約煮 2 分鐘後，開大火徐徐倒入太白粉水。待湯汁濃稠，滴幾滴香油，盛盤上桌。

推薦單品

- 湯瑪仕肉舖西班牙小鮮肉／梅花豬肉火鍋片
- 溪和生蝦仁
- 十八養場精煉雞高湯