

Guan's Recipe Book



Alicia G. Hildegard

yhguan8128@gmail.com

煎炒(待重新分類)

設備

- RAFU電晶爐(火力1~5)：設備的火力是決定烹調時間的關鍵

調味料



太陽蛋

- 材料：蛋，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
 - 開中火3熱鍋，放點奶油，打蛋下去，灑點水蓋上鍋蓋等1min.
 - 轉中小火2，再等2min.
 - 要吃的時候再灑點鹽&黑胡椒
- 備註：蛋黃會呈現半熟濃稠液體狀，蛋越新鮮越好...



煎牛排

- 材料：牛排，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
 - 牛排先拿出冰箱置於室溫1hr，表面用紙巾擦一下再抹點鹽&黑胡椒.
 - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入牛排正反側面各煎1min，共3min.
 - 牛排1cm厚的話再煎2min，牛排2cm厚的話再煎4min，正反面時間平均分配.
 - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：依此可煎出外焦熟內粉紅的牛排；牛排部位是重點，最好挑油脂多的，煎出來的牛排才會軟嫩...



蔥肉捲

- 材料：豬肉片，青蔥，匈牙利紅椒粉，義大利香料，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
 - 青蔥洗淨切段，每張肉片捲起數支蔥段，都捲好後在表面撒上匈牙利紅椒粉&義大利香料.
 - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入所有肉捲煎1min.
 - 轉中小火2再煎8~9min，中間不時翻面即可.
 - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：肉捲不要捲得太厚以免內部煎不熟；五花肉，梅花肉，培根肉，雪花牛都可以用，個人偏好梅花肉，不會太瘦不會太油...



煎香腸

- 材料：小香腸，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
 - 香腸先用叉子戳洞.
 - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入所有香腸煎1min.
 - 轉中小火2再煎5~6min，中間不時翻面即可.
 - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：黑橋牌德國Q脆腸可以切一半後在尾端劃4刀做八腳章魚造型...



蒸煮(待重新分類)

設備

- Melaleuca電蒸鍋：下有電鍋可煮飯，上有蒸籠可蒸東西.
- RAFU電晶爐(火力1~5)：設備的火力是決定烹調時間的關鍵

調味料



溏心蛋

- 材料：蛋，水.
- 作法：
 - 清洗蛋表面.
 - 鍋裡裝足夠的水(大約淹過蛋即可)開大火5煮滾.
 - 將蛋放入煮約7min.
 - 把蛋撈起放入冷水即可.
- 備註：煮的時間依個人喜好...



水波蛋

- 材料：蛋，水.
- 作法：
 - 蛋先打好備用.
 - 鍋裡裝半鍋的水，開大火5煮滾後馬上熄火，鍋子移開火爐.
 - 等水面平靜時，將蛋放入鍋裡約4min.
 - 小心把蛋撈起即可.
- 備註：煮的時間依個人喜好，此法需要夠新鮮的蛋才行，蛋會黏鍋底要用鏟子或湯勺鏟起來...



燙青菜

- 材料：青菜，水，醬油or油膏.
- 作法：
 - 將青菜根部撕掉，再撕成數小把清洗後泡水.
 - 鍋裡裝足夠的水開大火5煮滾.
 - 將青菜放入煮約3min.
 - 把菜撈起調味即可.
- 備註：煮的時候可放薑絲&香油&鹽增添風味，最後選用醬油or油膏依個人喜好；個人喜歡A菜、菠菜、甜菠菜、龍鬚菜、皇宮菜、空心菜...



清蒸魚

- 材料：魚，蔥，薑，米酒，龜甲萬鰹魚和露.
- 作法：
 - 將魚洗淨用米酒&少許水醃置(可放些許薑片).
 - 準備蔥花&薑片(或薑絲).
 - 把魚擺入蒸盤內，撒上蔥花&薑片，淋上和露&米酒各1大匙.
 - 開啟電蒸鍋蒸熟即可.
- 備註：佐料可多加蒜片&辣椒，和露份量依個人喜好添加，可不用和露改用其他蒸魚醬油；個人偏愛鮭魚、鯛魚、比目魚，可同時擺上菇類或豆腐一起蒸...



咖哩雞

- 材料：雞腿肉250g，青花菜1/2棵，洋蔥1顆，菇類1包，佛蒙特咖哩3塊，水450ml，米酒少許.
- 作法：
 - 雞肉用米酒&少許水醃置(冷凍雞肉要先沖冷水解凍).
 - 青花菜沖水切開去硬皮後泡熱水，洋蔥削皮切絲，菇類切小塊稍微沖水備用.
 - 雞肉川燙過後切塊.
 - 在鍋內放入所有材料和水，中火3煮15min.
 - 放入咖哩塊，中小火2煮10min至湯呈濃稠狀(不斷攪拌)即可關火.
- 備註：此為兩人份食譜，咖哩可改用日本ZEPPIN咖哩1/4盒，肉類可改用牛肉(選軟嫩部位)，洋蔥1顆可改為洋蔥&馬鈴薯各1/2顆...



日式豬肉丼

- 材料：豬肉片250g，洋蔥1顆，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，蔥花少許，七味粉，蛋2顆，白飯.
- 醬汁：醬油1大匙、味霖1大匙、和露1大匙、糖0.5大匙、水1大匙.
- 作法：
 - 肉片切半用米酒&水醃置.
 - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蔥花.
 - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
 - 轉中小火2，倒入醬汁，蓋上鍋蓋悶約5min.
 - 放入肉片，用筷子將肉片分開，不斷翻動約5min.
 - 將蛋液均勻倒入鍋內，等蛋半熟約2min.
 - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，用餘溫將肉片悶熟入味.
 - 準備一碗白飯，將鍋內的料倒在飯上，佐以蔥花&七味粉即可.
- 備註：蛋可選擇料理成滑蛋、溏心蛋、或水波蛋.



月見牛肉丼

- 材料：同日式豬肉丼，豬肉改牛肉，照片裡蔥花用甜菠菜取代.
- 醬汁：同日式豬肉丼.
- 作法：同日式豬肉丼，蛋的部分做成生蛋而已.



滑蛋鯛魚丼

- 材料：鯛魚1片，洋蔥1顆，山茼蒿1小把，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，七味粉，蛋2顆，白飯.
- 醬汁：醬油1大匙、味霖1大匙、和露1大匙、米酒1大匙、水1大匙.
- 作法：
 - 鯛魚切數小塊用米酒&水醃置.
 - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蛋液，挑揀山茼蒿的嫩葉部分清洗.
 - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
 - 轉中小火2，倒入醬汁，放上魚片，蓋上鍋蓋煨煮約15min.
 - 放入山茼蒿，蓋上鍋蓋悶約2min.
 - 將蛋液均勻倒入鍋內，等蛋半熟約2min.
 - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，餘溫會讓魚肉更加入味.
 - 準備一碗白飯，將鍋內的料倒在飯上，佐以七味粉即可.
- 備註：可改用鮭魚，比較沒腥味...



照燒豬肉蓋飯

- 材料：豬肉片250g，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，七味粉，白芝麻，白飯.
- 醬汁：糖1大匙、味霖2大匙、醬油3大匙、水4大匙.
- 作法：
 - 肉片用米酒&水醃置.
 - 調好醬汁.
 - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入肉片，炒約3min.
 - 轉中小火2，倒入醬汁，等到煮滾.
 - 放入肉片，炒到收汁約25min.
 - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，餘溫會讓肉片更加入味.
 - 準備一碗白飯，放上肉片，佐以白芝麻&七味粉即可.
- 備註：高麗菜絲太費工了，另一半也不喜歡高麗菜，所以省略...海苔沒特別愛，也省略...



蒲燒鯛魚蓋飯

- 材料：鯛魚1片，洋蔥1顆，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，蔥絲少許，七味粉，白芝麻，白飯.
- 醬汁：味霖1大匙、醬油2大匙、米酒3大匙.
- 作法：
 - 鯛魚切4小塊用米酒&水醃置.
 - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蔥絲.
 - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
 - 轉中小火2，倒入醬汁，蓋上鍋蓋悶約5min.
 - 放入魚片，蓋上鍋蓋煨煮約15min.
 - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，餘溫會讓魚肉更加入味.
 - 準備一碗白飯，先鋪好洋蔥，再放上鯛魚，佐以白芝麻&蔥絲&七味粉即可.
- 備註：可改用鮭魚，比較沒腥味...



鮮魚粥

- 材料：鯛魚1片，青花菜1/2棵，蛋2顆，白飯1/2大碗公，水2大碗公(想吃多大碗就放多少水)，薑絲少許，米酒2大匙，鹽巴3小匙，香油少許，胡椒粉少許.
- 作法：
 - 魚切適量大小用米酒&水醃置，青花菜切適當大小用熱水燙過，準備蛋液&薑絲.
 - 放入白飯與水煮成粥狀.
 - 放入魚，菜，薑絲，米酒等到煮滾.
 - 放入蛋液，鹽，起鍋時加入香油&胡椒粉.
- 備註：鯛魚可改成鮭魚...





糖醋鯛魚

- 材料：鯛魚1片，洋蔥1/2顆，鴻禧菇or黑木耳1/2包，油少許.
- 麵衣：蛋1顆，太白粉適量.
- 醃料：米酒少許，鹽少許，白胡椒少許.
- 醬汁：番茄醬2大匙，味霖1大匙，糖1大匙.
- 作法：
 - 魚片切塊用醃料醃置30min.
 - 準備鮮蔬、蛋液、醬汁.
 - 魚塊沾過蛋液後，裹薄薄一層粉.
 - 鍋內倒入適量的油，中火(*3)加熱後，放入魚塊半煎炸4min後撈起瀝油.
 - 鍋內留少許油，放入鮮蔬炒熟，再放入醬汁，最後放入魚塊，充分炒熟後即可.



鮭魚炒飯

- 材料：鮭魚約250g，青花菜1/2棵，洋蔥1/4棵，蛋2顆，白飯1/2大碗公，胡椒鹽少許，醬油1大匙，油少許，米酒&水少許.
- 作法：
 - 青花菜燙過切碎，洋蔥洗淨切碎，鮭魚用米酒&水醃過後煎熟切碎，準備蛋液.
 - 鍋內倒入適量的油，中火(*5)加熱後，放入洋蔥炒軟.
 - 倒入蛋液，放入白飯，迅速翻炒.
 - 倒入青花菜&鮭魚，繼續翻炒.
 - 倒入少許胡椒鹽，翻炒完後關火，再倒入醬油，再翻炒一次即可盛盤.

- 備註：火候要夠才能炒出乾乾的飯...



蛋包飯

- 材料：炒飯1小碗，蛋*2，牛奶1小匙，糖少許，鹽少許，番茄醬少許.
- 做法：
 - 蛋打散，放入牛奶、鹽、糖拌勻.
 - 平底鍋開中火(*3)，放入蛋液，用筷子不斷在蛋液中間部分攪拌.
 - 待蛋液開始凝固時轉中小火(*2)，等中間都差不多凝固時，放入炒飯，再用鏟子從邊緣鏟起蛋皮包裹裝盤，淋少許番茄醬即可.
- 備註：其實我不懂為何要不斷在蛋液中間攪拌...

