日式料理

江戶前玉子燒

黃黃的玉子燒出現在米飯中間，蓬鬆軟嫩，間隙細密，口感緊實，老少咸宜。

蝦仁，日本山藥，雞蛋，日式醬油，味琳，糖

1. 將蝦開背，去沙腸，然後用調理機打成漿備用。

2. 將山藥磨成泥備用。

3. 將蛋黃加入糖、味琳、薄口醬油，攪拌均勻。

4. 將剛才的蝦漿、山藥泥混合攪拌均勻，山藥泥蝦漿混合均勻後，再慢慢分次加入蛋黃液攪拌均勻。

5. 上面材料都混合後，開始準備蛋白，將打發的蛋白加入前面的材料混合均勻。

6. 混合均勻後裝入烤模，送入烤箱，150度烤35分鐘左右， 烤好後取出脫模切塊就可以上桌。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E6%B1%9F%E6%88%B6%E5%89%8D%E7%8E%89%E5%AD%90%E7%87%92>

法式料理

勃地根蝸牛

蝸牛其實很營養，不僅蛋白質含量比牛肉高，脂肪量卻非常低，是非常好的健身餐，也可以配上法棍麵包或者蒜香麵包，味道相當鮮美。

勃根地蝸牛，半鹽奶油，大蒜，芹菜，黑胡椒，魚露，洋蔥

1. 把奶油放在鍋中融化。

2. 放切碎的蒜頭、香菜之後撒上黑胡椒。

3. 把買好且處理好的蝸牛，放到買好的蝸牛殼裡，塞入炒好的醬料。

4. 放進預熱200度的烤箱，烤五到六分鐘。

5. 如果有湯汁流出來，顏色變深褐色就可以拿出來。

6. 可以和法國麵包一起享用。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E5%8B%83%E5%9C%B0%E6%A0%B9%E8%9D%B8%E7%89%9B>

東南亞料理

南洋酸魚湯

有著濃濃南洋風的柬埔寨料理，卻與泰國、越南有些不同，嗜酸、不嗜辣，又帶有明顯甜味最特別的是，在東南亞很普遍的香茅，其中香茅被大量運用，味道清香獨特。

吳郭魚，新鮮香茅，辣椒，九層塔，檸檬，魚露

1. 香茅切長段、辣椒和九層塔切碎備用。

2. 取空碗、擠入檸檬汁，再與辣椒碎和九層塔碎拌勻成醬汁。

3. 一鍋滾水（視魚和鍋子大小， 水量需蓋過魚一半），放入香茅段煮至香氣釋出，再加入魚露、吳郭魚後蓋上鍋蓋，以中小火煮至魚熟透即可盛盤。

4. 最後淋上步驟2醬汁拌勻即完成。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E5%8D%97%E6%B4%8B%E9%85%B8%E9%AD%9A%E6%B9%AF>

美式料理

蟹肉餅

是一種於美國盛行的煎魚餅，主要由蟹肉加上麵包屑、美乃滋、芥末醬、蛋與香料等原料加以煸、焗烤、炙烤、炸或烘烤製作而成。

乞沙比克灣藍蟹，洋蔥，紅蘿蔔，西洋芹，雞蛋，玉米粉 麵包粉，中筋麵粉，鹽，黑胡椒，美乃滋

1. 蟹肉燙熟後切小段，洋蔥、蒜頭、香菜切碎備用。

2. 熱鍋炒香洋蔥及蒜頭拌入蟹肉中，加入碎香菜、麵包粉、玉米粉、日式美乃滋、法式芥末醬、蛋、鹽、胡椒、紅椒粉後拌勻。

3. 捏小球稍微拍平，依序沾上麵粉、蛋液、麵包粉。

4. 熱油鍋約170度，炸熟即可。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E8%9F%B9%E8%82%89%E9%A4%85>

法式料理

馬賽魚湯

這道是來自法國地中海沿岸的魚湯，是馬賽地區美食的代表作。在馬賽，魚湯的中除了來自地中海的魚類以外，還必須加入橄欖油、洋蔥、番茄、大蒜、西洋芹、茴香、百里香、蔥、番紅花等香料。因此造就了複雜而多元的風味。用來搭配簡單的麵包就很好。

牙鱈，海鰻，蛤蠣，洋蔥，紅蘿蔔，蔥，大蒜，蕃茄，西洋芹，番紅花橄欖油，馬鈴薯，辣椒，鹽，黑胡椒

1. 先將魚的鰭，鱗片，內臟去掉用水清洗後擦乾水分，蝦子去腸泥，蛤蠣吐完沙。

2. 將處理好的魚蝦貝類加入適量的橄欖油，鹽，胡椒和少許番紅花，醃漬20到30分鐘。

3. 製作魚湯，在鍋中加熱橄欖油50ml把洋蔥紅蘿蔔韭蔥和大蒜放進去炒，蔬菜變軟就加入切塊的魚頭轉大火繼續炒，等到魚頭熟了變色再加入白酒，熬煮到剩下一半的量。

4. 把蕃茄和蕃茄糊加入步驟3再加入魚高湯用大火煮滾，沸騰後將火轉小，並撈取雜質，加入香草，番紅花，鹽和胡椒煮30分鐘。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E9%A6%AC%E8%B3%BD%E9%AD%9A%E6%B9%AF>

美式料理

阿拉斯加鱈魚柳燉飯

阿拉斯加鱈魚是美洲北海岸的鱈魚之一，這種鱈魚肉質鮮美，熱量不高且富含蛋白質，是麥當勞與摩斯漢堡連鎖速食餐廳常用的一種鱈魚。這種鱈魚經過油炸後，外酥內軟的口感，配上香氣撲鼻的燉飯，令人一口接著一口，如果要吃的更道地，可將燉飯替換成漢堡，再配上薯條美味加分。

阿拉斯加鱈魚條350克，蔥、薑、蒜、香菜少許，沙拉油、鹽巴、花椒依比例適量，紹酒20克，白胡椒粉1克，澱粉15克、粳米粉25克，蛋白液10克，白米2杯、準備 2.5杯水，多色甜椒50克、蘆筍切丁100克、洋蔥丁30克，起司50克、香菇30克，黑胡椒5克

1. 白米洗淨瀝乾，加上2.5杯米杯水泡2兩小時。

2. 熱鍋倒入少許油，下蒜末、香菇與洋蔥爆香。

3. 將泡好的米連同水分下鍋，並加入鹽巴調味，煮滾後轉小火，蓋上鍋蓋悶煮約10分鐘。

4. 開蓋後下剩餘蔬菜食材並炒勻，關火，放入起司並灑上黑胡椒即可。

5. 將切條魚柳放入碗內，加入紹酒、白胡椒粉、葱花、鹽巴拌至起粘性後，加入蛋白拌和。

6. 打發成泡沫狀後再加入澱粉與粳米粉攪成發蛋糊。

7. 準備一鍋子開火熱鍋，倒入油至約90度時，即可將魚柳沾滿蛋糊後放入油鍋中，直至魚柳外層酥軟。

8. 起鍋後將油瀝乾，再放入油鍋中迅速覆炸60秒，撈出後撒上備好的香料以及花椒。

9. 將魚柳擺盤至燉飯上後即完成。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E9%98%BF%E6%8B%89%E6%96%AF%E5%8A%A0%E9%B1%88%E9%AD%9A%E6%9F%B3%E7%87%89%E9%A3%AF>

日式料理

明太子讚岐烏龍麵

在日本最常見的日料除了壽司，不外乎就是拉麵與讚岐烏龍，這種麵體相較於台灣烏龍麵口感層次多了韌性，咬起來有嚼勁，台灣烏龍麵則是一咬就斷了，並且這種手打麵非常適合做冷拌麵，在夏天食用非常消暑，而溫泉蛋與明太子也是日本常見的配料，組合而的拌麵十分美味。

溫泉蛋一顆，讚岐烏龍麵手打麵一包，明太子醬（博多、蔵出），蔥花、芝麻 適量，醬油、味醂各5cc （可用昆布醬油代替約10cc）

1. 將手打麵置入已滾熱水中，輕攪待一分鐘麵體散開後直接撈起。

2. 以冷水沖泡後瀝乾，灑上蔥花及溫泉蛋。

3. 淋上醬汁並把明太子醬加入後，撒芝麻粉。

4. 拌勻之後即完成。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E6%98%8E%E5%A4%AA%E5%AD%90%E8%AE%9A%E5%B2%90%E7%83%8F%E9%BE%8D%E9%BA%B5>

法式料理

Couscous

在法國頗受歡迎的美食：庫斯米，又叫Couscous，是源自西非馬格里布地區柏柏爾民族（Berber）的傳統糧食，受遊牧民族及農村喜愛，在古代象徵「幸福與豐收」，這種食材由粗麵粉或玉米製成，而非真正的米食，經常搭配烤肉或豆類、醃製品食用，可加入不同辛香料。

紅蘿蔔5根，法國小白蘿蔔10顆，牛番茄2顆，櫛瓜2條，棒棒腿6支，香腸 依個人喜好準備，庫斯米，哈里薩醬，橄欖油 3匙，鷹嘴豆1罐，牛肉高湯塊1盒，濃縮番茄醬約200ml

1. 將蔬果清洗、削皮並切成小塊。

2. 使用壓力鍋或一般鍋放入三匙橄欖油，在熱鍋同時將六支棒棒腿放在鍋邊煎出顏色變化。直至出現金黃色後加入1公升水及2塊牛肉高湯塊，並倒入番茄醬與備好的蔬果，再加入3湯匙庫斯米香料與1茶匙哈里薩辣醬（harissa）。

3. 使用壓力鍋等待25分鐘，一般鍋則為悶煮2.5倍時間。

4. 將2條櫛瓜切小塊，濾掉超市現成、已煮熟的罐裝鷹嘴豆。

5. 等待鍋悶煮完後將以上食材丟入鍋中再燉煮10分鐘。

6. 烤熟羊或牛肉香腸，放在庫斯米上一起食用。

<https://www.youtube.com/results?search_query=Couscous>

東南亞料理

Amok

這道料理的產生與當地有極大影響，因為鄰近東南亞淡水湖，且高棉人擅於務農及捕魚，因此米飯與魚類成為當地他們的主菜。各式各樣的魚類配上香料與米飯是柬埔寨飲食文化的主流，其中這道料理Amok非常值得一嚐。另外如果不吃魚肉者可替換雞豬牛肉，只是口感較差而已。

魚肉（可選鯛魚）2-4人份，Kroeung醬1茶匙，魚露1茶匙，椰奶1量杯，蛋黃1顆，捲心菜1盤，蔥蒜、洋蔥少許，青檸葉片若干份，紅辣椒、調味料依個人喜好

1. 將魚切成塊狀，約2-4公分大小。

2. 放入鍋中並加入鹽巴與胡椒醃製數分鐘。

3. 接下來將椰奶、kroeung醬、魚露倒入鍋中並稍微攪拌持續醃製15分鐘（注意力道勿將魚塊破碎）。

4. 倒入蛋黃並淋至鍋中後輕攪。

5. 另外準備平底鍋加入少許油後加熱至七分熱，將蔥段、蒜頭、洋蔥放入翻炒，直至香氣產生且出現半透明狀態即可關火，並倒入已備好的魚裡。

6. 連同鍋子與醬料、魚肉隔水蒸熱約10-15分鐘即可。

7. 最後撒上紅辣椒調味，並將捲心菜切絲、葉片擺盤後完成。

<https://www.youtube.com/results?search_query=Amok>

美式料理

美式早午餐

從歐洲來的清教徒最早在1634年就定居斯密斯菲爾德，並從歐洲帶來種豬。因為當地大量生產花生、且收獲量大，當地人就用花生作為部分飼料喂豬，結果發現用吃了花生飼料的豬做的火腿肉質鮮美，還有堅果的香氣。因此形成當地火腿的風味，並命名為斯密斯菲爾德火腿，史密斯菲爾德火腿是經過6個月的乾鹽固化加工處理，熏製的產品。並且所有這些程序都只在弗吉尼亞州史密斯菲爾德鎮的公司范圍內進行。

馬鈴薯一個，雞蛋三顆，熱狗，火腿(Smithfield ham) ，吐司二片

1. 熱鍋後加入油，打三顆蛋，用筷子順時針慢慢攪拌直至固態。

2. 馬鈴薯切塊煎至表皮金黃色。

3. 熱狗、火腿、吐司煎熟即可食用。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90>

日式料理

納豆拌飯

其實納豆在日本的推廣用了近百年的時間，原因是傳統生產的鮮納豆有難以接受的氨臭氣味，因為菌種不純，混有多種雜菌，隨著菌種純度的提高，納豆的臭味已經很小了，但畢竟是發酵食品，有少量的臭味和苦味，需要人去逐步適應。雖然日本也有很多人不喜歡吃納豆，然而1995年出現了一個契機，讓日本人見識了納豆的實力。當時日本爆發O-157病毒致人死亡事件，但吃納豆的人卻很少發病，人們從而認識到了納豆抗菌抗病毒的功效。在日本政府的倡導下，日本迅速形成全民食納豆的熱潮。

北海道小粒納豆，蔥花許少許，白米100G，黃芥末少許，日式醬油少許

1. 納豆解凍後取出。

2. 擠入黃芥末，倒入少許日式醬油，加入蔥花。

3. 用筷子攪拌直至起絲。

4. 米飯放入電鍋煮熟。

5. 將攪拌好的納豆淋到白飯上即可享用。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E7%B4%8D%E8%B1%86%E6%8B%8C%E9%A3%AF>

東南亞料理

肉骨茶

肉骨茶顧名思義是以肉與骨配合中藥煲成的湯，裏面並沒有茶或茶葉的成分，但是由於食用時會多泡茶解湯肉的肥膩，所以一般就習稱為骨肉茶。骨肉茶雖名為茶，但實為混合中藥、香料及肉排熬製多個小時的湯，肉骨茶通常伴白飯及油條蘸湯來吃。在馬來西亞和新加坡，肉骨茶是一道經典的早點菜式。

新加坡正宗肉骨茶中藥包一份，豬排骨1400g，大蒜一球

，枸杞10g，乾香菇15g（約七大朵），紅棗30，水2000c.c.

1. 放入洗淨的蒜頭、紅棗、枸杞、香菇以及肉骨茶包。

2. 倒入2000c.c.水。

3. 放入電鍋中，電鍋外鍋倒入兩杯量米杯的水（360c.c.），蓋上內鍋與外鍋蓋，按下開關燉煮。

4. 電鍋跳起後，再悶十分鐘即可食用。

<https://www.youtube.com/results?search_query=%E8%82%89%E9%AA%A8%E8%8C%B6>