

# 快手上菜

## — 30 分鐘 梅花餐

**點評** 現代人而言，時間就是金錢，所以在三餐膳食的製備與調理，大部份的人都不希望花太多的時間，最好是快速簡單又好吃，當然也要顧及均衡的營養。

忙碌的煮婦（夫）們可利用速簡調理法以節省體力跟時間，同時也讓家人能在聞香後儘快享受「有媽媽的味道」的盛宴。

### 咖哩素菜

材料：

冷凍五色蔬菜（含馬鈴薯、四季豆、豌豆仁、玉米粒及少許紅蘿蔔）2碗

咖哩塊 50 公克。

高湯 3 碗

蒜頭 2 瓣

糖 1 茶匙

做法：

1. 高湯煮開，倒入冷凍蔬菜，待湯再全滾放入咖哩塊、切碎的蒜頭及糖，以菜鏟拌動數下。

2. 咖哩塊全溶開後湯汁稠黏即成。

3. 可淋於白飯上成咖哩飯或當配菜皆可。

說明：

可依個人口味添加小里肌肉或雞肉或牛肉即為葷食。



■蒜烤螃蟹。

### 烤鱈魚

材料：

鱈魚 1 片、蒜頭 4 瓣、洋蔥  $\frac{1}{4}$  個、香菇 2 朵、錫箔紙 1 張。

調味料：

奶油  $1\frac{1}{2}$  湯匙、酒  $\frac{1}{2}$  湯匙、黑胡椒鹽酌量。

做法：

1. 香菇泡軟切絲，蒜頭切薄片，洋蔥切絲。

2. 鱈魚雙面皆抹上黑胡椒鹽。

3. 錫箔紙中間部份以烤肉刷刷上奶油，再放蒜頭、洋蔥、香菇，最上面擺上鱈魚片，淋酒，將錫箔紙包成長方形，直接

放於瓦斯爐上之鐵網（烤肉網），以中小火烤 10～12 分鐘即熟（不必翻面）。

說明：

1. 錫箔紙之長度須為鱈魚寬度之 2.5 倍。

2. 鱈魚厚度不宜超過 1.5 公分。

3. 刷奶油的面積應略大於鱈魚的面積，以免烤焦。

4. 可以螃蟹或蝦代替鱈魚，但時間的控制須特別留意，以 8～10 分為宜，可提前掀開觀看，肉熟即熄火。

### 肉丸細粉湯

材料：

絞肉 150 公克、小白菜 100 公克、粉絲 1 束（40 公克）、蔥末  $\frac{1}{2}$  湯匙、薑末  $\frac{1}{2}$  茶匙、高湯 5 杯。



調味料：

- ① { 鹽  $\frac{1}{4}$  茶匙  
味精 少許  
麻油 1 茶匙  
胡椒粉 少許  
鹽  $1\frac{1}{4}$  茶匙  
② { 味精  $\frac{1}{4}$  茶匙  
麻油  $\frac{1}{4}$  茶匙

做法：

1. 絞肉加蔥末、薑末及調味料①攪拌至有黏性。
2. 小白菜洗淨，切小段。
3. 粉絲泡軟。
4. 高湯煮沸滾，放入粉絲，湯再滾時火關為小火，再將1.料用手擠成小肉丸投入湯內同煮，小肉丸全擠完後即將小火開為大火，待肉丸子熟投入小白菜，湯再滾時即熄火，加調味料②即成。

## 粉皮拌黃瓜

材料：

小黃瓜 300 公克、粉皮 2 張、洋火腿 3 片、雞蛋 2 粒、紅蘿蔔 50 公克

調味料：

醬油  $\frac{1}{2}$  湯匙、沙茶醬 1 湯匙、細砂糖 1 茶匙、味精少許、麻油  $1\frac{1}{2}$  湯匙、蒜末  $\frac{1}{2}$  湯匙、冰開水 2 湯匙。

做法：

1. 小黃瓜洗淨，頭尾切掉一小塊，刨粗絲。
2. 粉皮以冷開水泡軟，切粗絲。
3. 紅蘿蔔切（或刨）絲。
4. 雞蛋打散，煎成蛋皮，冷卻後切絲。
5. 洋火腿切絲。
6. 將所有材料放於大碗或容器內，再把調勻的調味料倒入混勻的材料中，以筷子拌勻即成。



■番茄炒蛋。



■蔥香牛肉。

## 蔥香牛肉

材料：

牛肉 200 公克、洋蔥 400 公克

調味料：

蔥段半碗、高湯 1 杯、醬油 2 茶匙、糖 1 湯匙、鹽  $\frac{3}{4}$  茶匙、油 3 湯匙。

- ① { 糖  $\frac{1}{2}$  湯匙、太白粉 1 湯匙  
醬油 1 湯匙、麻油 1 湯匙

做法：

1. 牛肉切薄片，加 ① 料醃半小時。
2. 洋蔥切絲。
3. 起油鍋，先將牛肉炒至八分熟，盛起備用。將洋蔥投入鍋內炒至香味四溢，淋下醬油拌炒兩下，再淋下高湯，蓋緊鍋蓋，小火燜至洋蔥全熟爛，加糖及鹽調味。

4. 將炒好的牛肉及蔥段倒入洋蔥鍋內，以大火拌炒數下即可盛起。

## 番茄炒蛋

材料：

黃秋葵 6 根、蛋 3 粒、番茄 3 粒、蔥 1 根。

調味料：

油 3 湯匙、鹽  $\frac{3}{4}$  茶匙、味精 少許、糖  $\frac{1}{2}$  茶匙。

做法：

1. 黃秋葵以滾開水燙過，斜切成 2 公分寬小段。
2. 蛋打散、番茄切小塊、蔥切成蔥花。
3. 起油鍋，炒蛋，蛋凝固後加番茄及黃秋葵同炒，炒至黃秋葵全熟，加鹽、味精、糖調味，撒下蔥花，拌炒均勻即成。

