

### 步步高昇 (10 人份)

【材料】小排骨 1 斤

【調味料】酒 1 大匙、糖 2 大匙  
黑醋 3 大匙、醬油 4 大匙、水 5 大匙。

【作法】小排骨洗淨、放入鍋中，加入調味料煮開後，改以小火燜

# 小排骨

## 滋陰潤燥・補充鈣質・防止骨質疏鬆

煮 25 分鐘左右（中間需翻動一次，以免沾鍋而燒焦），至汁液成濃稠狀，即可盛出。

【妙廚筆記】這道菜因調味料的順序而命名為「步步高昇」，即高昇排骨，又稱 1.2.3.4.5. 排骨。口味似糖醋排骨，但烹調時不需經



### 粉蒸排骨 (6 人份)

【材料】小排骨 10 兩、地瓜 1 條、蒸肉粉  $\frac{1}{2}$  碗。

【醃料】酒、麻油各 1 大匙、醬油、水各 3 大匙、辣豆瓣醬 1 小匙、糖  $1\frac{1}{2}$  大匙。

【作法】小排骨洗淨，加入醃料醃 5 小時，使之入味。

地瓜去皮、切滾刀塊，墊於盤底，再將排骨分別蘸上蒸肉粉，排於地瓜之上。

將排骨放入蒸具中蒸 1 小時 30 分鐘，取出趁熱食用。

【妙廚筆記】排骨要選用子排，肉細嫩、少油脂。材料可隨個人喜好更改為肥腸、牛肉或雞肉。

【貼心叮嚀】這道菜具有有提振體力、溫補脾胃的功用。

過油炸，可口、不油膩。

排骨要細火慢燒，肉質才會軟滑香嫩且入味。

【貼心叮嚀】小排骨含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、菸鹼酸，能滋陰潤燥、補充鈣質、防止骨質疏鬆，適宜青少年、婦女及老人食用。

## 麵門一馬、俱樂部

### 新食譜出版

16 開 全彩 148 頁 定價 350 元

作者：林美慧

出版：幼獅文化事業公司

### 作者自序

打開本書的你，想必是個「愛麵族」。天天吃麵，不會膩嗎？當然不。

麵條是冷水麵類的大宗，經過不同的調理手法，呈現出千變萬化的風味。有拉麵、油麵、雞蛋麵、刀削麵、刀切麵、烏龍麵、陽春麵、意麵、蕎麥麵，及添加各種蔬果、藥材、香料或其他食材的翡翠麵、珊瑚麵、人參

麵、牛蒡麵、綠藻麵、玉米麵、全麥麵等，都是以簡單的麵粉製作而成。近年來，受到國人青睞的義大利麵，更是以百樣造型和多種澆頭，挑逗人們的味蕾。

去年，曾擔任「統一及第麵麵條創意比賽」的評審，驚喜發現可以為麵條變換新面貌，添些新鮮食趣。而且造型別緻，滋味獨特的生鮮麵條可在大型超市購買，烹調又簡便，是現代人展現廚藝的新點子，聰明媽媽引誘孩子食欲的妙招。因此，規劃出版

《麵門一馬、俱樂部》一書，將好東西與讀者分享。

本書分為湯麵、炒麵、乾拌（涼麵）麵及創意麵四大類，製作了 66 道美味麵品，徹底發揮「麵」的多樣本質。另外，為了顛覆你對麵條的刻板印象，全書採用對比強烈的螢光色背景，將傳統麵食拍攝得前衛且具現代感，以視覺震撼味覺，讓你從此對它們刮目相看，愛不釋手。

另一方面，本書美味湯頭 DIY、麵條煮法，以及烹調指南，期能讓讀者在掌握訣竅後，不但豐富吃麵的色、香、味，也提供無窮的想像力，信手拈來都能做出一道道風味絕佳的麵點。

**贈送食用菇食譜** 附回郵信封（貼好郵資 3.5 元，信封大小 18 × 25 公分）寫明住址與收件人，寄：台北市溫州街 14 號鄉間小路編輯部 黃小姐收