

我的食譜不一樣

沒有天秤、量杯、馬錶

認真做菜的女人最美！

介紹二本資深「煮」婦寫的文學食譜

【壹】

廚房是家庭的「福地」

視廚藝為終身成就

邱七七寫《速簡私房菜》

以《名人傳記》得到中山文藝獎的邱七七女士，出版作品有散文、遊記、小說、傳記等十八冊，但是掌聲與頭銜對她有如過眼雲煙，「下廚做好菜」為家人料理三餐，對家庭有貢獻才是終身成究。身兼職業婦女與作家的邱女士，把累積幾十年的做菜經驗與心得，寫成《速簡私房菜》一書，散文風格的文字，沒有專業廚師「照方抓藥」的做法，使這本食譜在實用性之外，更增閱讀性。



講求效率是邱女士食譜的一大特色，「一小時可做出供應八人吃飽的湯菜」，除了快手快腳的功夫之外，平日要養成「儲蓄」的習慣，事情較少的時候，心情較好的時候，體力與時間足夠的時候，多做三兩樣菜放在冰箱裡「庫存」，緊急的時候，或發懶不想下廚，只要動用「預備金」就一切OK。例如又香又濃的肉燥，實用性非常廣，澆飯、拌麵、抹

土司、夾熱饅頭，或淋在燙熟的青菜上，都非常好吃。

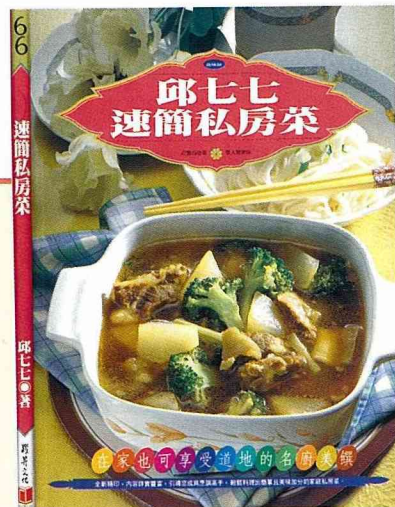
邱女士的食譜以家庭主婦為對象，在六十餘道菜中，有很多是她獨創的私房菜。不過，她給予讀者的並不是一般規格化的烹調技術，而是告訴讀者，廚房中最寶貴的東西應該是：愛，才是最好的調味料！

肉絲麵

這是最大眾化的做法，全台灣十萬家麵館裡的肉絲麵，都不及家裡的這碗好吃，這是我敢輕易保證的。

肉絲麵是統稱，也是簡稱。麵裡只有肉絲，就達不到有湯有菜的多元效果，肉絲最好還配上雪菜、酸菜、榨菜、筍或青江菜等蔬菜，才有較豐富的口感。

裡脊肉細切成絲，一平飯碗



《邱七七速簡私房菜》

出版 / 躍昇文化事業有限公司

16開，112頁，平裝，彩色

定價 / 新台幣320元

豐年社代售 掛號郵資60元

郵政劃撥 00059300 豐年社

02-2362 8148 轉 30

肉絲煮四碗麵是大約的標準，用醬油和太白粉醃拌，入油鍋炒熟盛起，再將洗淨也切成絲的上述蔬菜（量較肉多一倍）及蔥薑入鍋煸炒，俟菜縮水變軟，肉絲倒下一起略為翻炒加水，煮開後將已煮熟的麵放下去，滾個一兩開即關火盛出，這碗肉絲麵有多好吃，我不下斷語，請君一試。

煮這種簡易麵的訣竅在：不能多於四碗，以只做一碗的效果最佳，如我一人在家午餐，而冰箱裡又沒有剩菜剩餘的時候，就會煮一碗肉絲麵來吃，金錢的成本不超過二十元，時間的成本不超過二十分鐘，出去買個便當所花費的錢和時間四倍於此，各位說我們應該怎麼選擇。

材料：
裡脊肉四兩／麵條半斤／紅蘿蔔、芹菜、榨菜、筍絲等蔬菜適量／蔥、薑適量。
醬油、太白粉適量。

【貳】
以市場人生溫馨小故事
寫出家常菜的獨家秘方
王莉民《吃自己做的菜》

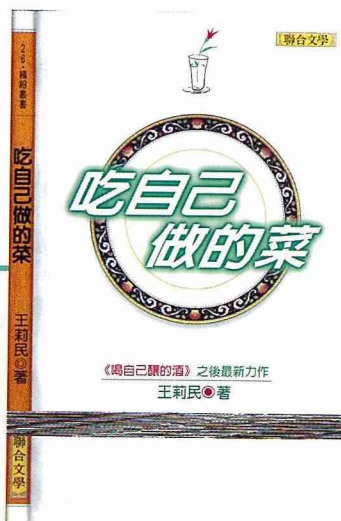
曾以《喝自己釀的酒》創下萬本銷售量的美食家王莉民女士，再推出新作《吃自己做的菜》。這本食譜，不是真的寫料理方法，寫的其實是不相干的生活散文，一個家庭主婦逛菜市場，晨昏市

場裡盡是街坊巷弄的小人物：勾三搭四的精品店老闆娘、老鼠會的葡萄攤阿珠、莫名其妙被丈夫休掉的酒味阿春、還有燒臘姊妹淘的黑白玫瑰。一篇篇市場人生小故事，交換切磋家常菜的獨家秘方。

有地方名菜：客家鹹豬肉、辣椒穿肉、酸白菜、甘蔗雞、可樂小牛排。有養生偏方：野薑花紅茶、黃水茄欖仁茶、雞血藤藥酒、金線蓮雞湯、涼拌雞絲蓮霧左手香。有鄉土美食：脆梅、豆腐乳、葡萄醋、厝角粿、破布子丸等。

王女士的這本食譜書，黑白印刷，沒有一張秀色可餐的食譜照片，的確與眾不同。王女士說，其實她釀酒釀醋的功夫，更勝於切菜做菜，喝過自己釀的酒，就不會想喝外面賣的酒了！很多觀光果園在水果盛產季節，會邀請王女士前往，指導採果遊客現場製作水果酒，帶回家「喝自己釀的酒」，很受歡迎喔！

喝自己釀的酒，吃自己做的菜，真實人生就是這樣！



《吃自己做的菜》

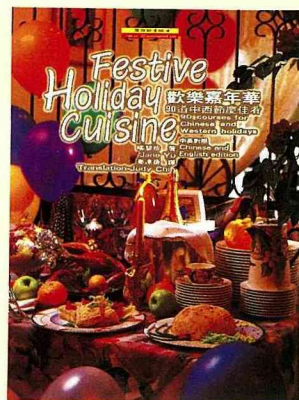
出版 / 聯合文學出版社
定價 / 新台幣 160 元
總經銷 / 聯經出版事業公司
02-2642 2629

豐年社代售
幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

麵口一刁、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



郵政劃撥 00059300 豐年社
洽詢電話：(02) 23628148 (30 分機)