



文圖 / 翁雲霞

飲之族

台灣大學靠近新生南路的「耶荷」，是我寫過多次三位小女子開店最新的一家，不同的是，她們相知甚深，彼此的優缺點早已了然於心，機緣也比別人來得好，開餐廳自然順理成章。

「耶荷」賣的餐點是帶著濃濃法國鄉村風味的菜餚，新手廚師是自家弟弟，以及刀工頗佳的年輕廚師，想做出怎麼樣的菜來，非常容易溝通。

所以，客人跨入小小庭院，登堂進入大廳，心情不由得法國起來，十字形圖案鑲嵌地上，讓人不由得注目。一般餐廳喜歡鋪上厚厚地毯，日子久了，難免垢膩叫人看了難受，典雅的地面討客人歡心。

在等待點菜上菜，眼睛最好流覽室內一番，會發現座上客常常清一色女性。其實地緣屬於文人出入甚多的地方，教授級人物是店中常客，喜歡聚在一起吱吱喳喳的小女生，來過一回，絕對還有下次，一再推介下去，難怪中午時間客人也不少。

吃過她們的羊排，欣賞別出心裁的調味，原來汲汲研究如何調出好味是廚房最大的興趣，像「鴨胸肉蜜棗」，中國人吃鴨對鴨的胸

耶荷



■雅緻的沙拉。

鄉村風味法國餐

肉最排斥，一不小心，鴨胸肉既柴又硬，難以入口，耶荷處理的鴨胸肉，保持了一邊酥脆一邊軟嫩，吃歐美飲食，得到心得，食物本身往往保住原味，最大的味源是來自調味的醬料，此道鴨胸肉蜜棗就充分發揮香料醃製的精髓，紅酒、大蒜、丁

香、蜜棗等說明了味蕾被蠱惑的奧秘。

小小餐廳也能食到大菜，法國餐廳喜歡把春雞送上桌，在耶荷也吃得到，除肉質本身細緻外，主要還得藉廚師手藝調味調香，小小一隻霸住餐盤，非常飽足的感覺。



■醬好的鵝肝一口入肚。



■駝鳥肉。



■春雞。



※ 耶荷 TEL：02-83692848

至於在這一餐中我選擇了漂亮的明蝦，蝦隻紅白相映的色彩，未食即令人垂涎，耶荷的調味醬呈現奶黃色，淋在蝦身上十分美觀，

不知道此道醬料如何調製，只能說除了合我口外，在座的同伴亦紛紛贊美，三人同行，分給朋友各一隻。說真的，味只能淺嚐，不能大

啖，留下的調味醬藉麵包蘸味，倒全入了嘴。不想食肉者，別忘了此味。

忙著推薦主菜，把前菜給泛落了。沙拉是不能少的外，吃到鵝肝醬，這種稀有品種的鵝肝，質地細滑，經過特殊的混合辛香料及調味料調製，口感細品才能感覺出來，品嚐的時候，不妨讓舌頭停頓一下。

耶荷不斷研發新的食材，想嚐新滋味，還有駝鳥肉，綠胡椒調製的新菜，也都列入菜單之中。



■美麗佳餚。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

四季豆數吃

「親子關係」現在很受重視，帶孩子們去玩國外的狄斯奈樂園，星期天陪他們溜冰、吃麥當勞……是最常見的親子活動。其實在家裡，大家同做一件工作最能促進親子間的親密。

我家孩子的讀書時代，我曾買5把刷子、分裝5罐油漆，大家來漆牆壁；餐桌舊了，一家人磨的磨、裁的裁、通力換桌面；此外包餃子、做蘿蔔絲餅，是工作，更可當成集體遊戲；這寓樂於工作的回憶常常存在我們相聚時的話題裡。這天，我叫5歲的外孫女來幫外婆摘四季豆，事後她得意的向媽媽邀功。

似乎說得離「譜」了。其實我那會寫什麼食譜，我最大的目的無非是推薦「自己下廚」，看似辛苦，卻得到更多的回收，是家庭中穩賺的投資。

四季豆產期長，幾乎全年都有，而品質越來越好，



一樣長短，一般粗細，除了摘去頭尾，沒有任何糟蹋，吃法很多，在此介紹一、二。

四季豆炒肉絲

材料：裡脊肉1塊／四季豆1把／薑1小塊／紅辣椒1條
醬油、太白粉、鹽適量

做法：裡脊肉切絲，以醬油、太白粉醃拌之後先用油炒熟，盛起。

少許薑絲及紅辣椒絲爆香後，再將斜切成片的四季豆下鍋翻炒，加鹽與醬油後將肉絲倒下，略加一點水，小火燜煮三、四分鐘，水快收乾時起鍋。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)

郵政劃撥 00059300 豐年社