

文／李梅仙老師 協助製作／財團法人CAS優良農產品發展協會

功夫菜輕鬆作



橘汁豬排

記得以前坊間可沒有這麼多的食譜啊、烹飪訓練班什麼的，要學做菜就在家裡跟媽媽學、跟婆婆作；餐廳裡的師傅手藝呢，就得從洗碗清潔的學徒做起，一步一步跟著師傅慢慢磨，很多時候像是一些食材的選擇和菜餚的火候控制，都是講求經驗，沒啥準則與標準，沒有花個幾年的時間是成不了氣候的。

現代人一切講求效率，時間就是金錢，因此書店裡的食譜書如雨後春筍般的出版，開始有不少補習班、職訓局邀請廚藝精湛的老師，有系統的開辦烹飪訓練課程，讓想要學做菜的人能夠透過清楚的書籍說明，按部就班的課程安排，在最短的時間學會如何作一桌好菜。

我認為做菜其實一點都不難，只要有了好材料，稍加處理就是一道美味下飯的佳餚，像我們家每次有客人來，我就會準備一道「醋燜梅肉排」，吃過的人都念念不忘，以為是很難作的功夫菜，其實簡單的很，只要一塊品質優良的CAS梅花肉排，對上純穀物釀造烏醋、水、醬油，和少許冰糖、蔥薑，先把蔥薑和肉排放入沙鍋裡用大火煮開，再轉小火燒，大約1個半小時等湯汁收乾

醋燜梅肉排



就行了。

倒是選用的肉排品質一定要好，我個人偏好有經過獸醫師檢驗合格的冷藏肉品，既新鮮又衛生；烏醋則一定要用純天然釀造的，才能燒出獨特的風味與厚實的口感。在這裡教各位一個辨識天然醋與合成醋的簡便方法，那就是把醋拿起來搖一搖再放在桌上，瓶口會有小氣泡的，就是天然釀造醋。如果這樣還嫌麻煩，建議你還有CAS標章圖案的醋最方便又安全。

11月的下午茶約會，我準備教大家二道簡單好吃的家常菜，在這裡先賣個關子，只有30個名額，有興趣的讀者趕快報名囉！

11月的下午茶約會

主講者：李梅仙老師
主題：輕鬆燒好菜
時間：11月29日（星期二）
洽詢專線：0800-025888