

# 邂逅美食 品味大師手藝

烹飪大師林美慧的拿手好菜，包括兒時記憶中的媽媽味，到求學時期意外吃的美食，還有過往節慶時，家族必吃的各式傳統料理，道道充滿家與愛的味道，連結許多溫暖、感動人心的美好滋味。

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《美慧老師的美味人生》／日日幸福



**生**長於純樸的台灣雲林的美食專家林美慧老師，從小就喜愛美食，更愛親自下廚，對於好吃的料理一定記下並學做起來，更喜歡不斷地研發、設計好吃的佳餚與大家分享。

## 利器篇

輕鬆下廚不是難事，不需要採買太多器具，只要有以下的基本鍋具與器具，就能讓料理快速上桌，幫助大家在烹調過程中，變得更簡單、更迅速。

## 鍋具類

### 炒鍋

炒鍋在各種烹調法中都能運用自如。炒鍋的鍋底比較深，除了適用於炒、煮、炸之外，還可以加入水，放上口徑一致的蒸籠，當作蒸籠底鍋來使用。



### 平底鍋

建議準備 28 ~ 32 公分、22 ~ 26 公分；不同尺寸的平底鍋各一支，幾乎就能烹調大多數的煎、



炒類料理。材質可以選購不沾鍋的，不僅避免沾鍋，也能節省油量。清洗鍋子時，請使用海綿材質，不可以用鋼刷刷洗，以免刷壞不沾鍋上的塗層。

### 湯鍋

建議挑選容量較大，4～5公升的湯鍋，可以煮湯、燉適較多的食材，不用擔心湯汁溢出；以附有透明鍋蓋的為佳，可以不必打開鍋蓋，即可清楚看見食材的烹煮狀況。

### 蒸籠

一般常見材質有竹製、不銹鋼製或鋁製。竹製蒸籠較為透氣，且不易滴水；不銹鋼製蒸籠透氣性較差一些，但非常耐用。竹製蒸籠使用完、洗淨後，必須晾乾或風乾，可以防止發霉；而不銹鋼製蒸籠，洗淨後只需要擦乾就可以收起來。

### 陶瓷焗烤皿

適用於盛裝焗烤肉醬麵、干層麵，或是各式焗烤料理的器皿。材質以陶瓷為佳，在選購時必須特別注意耐熱溫度。

## ■ 家電類

### 電鍋

傳統電鍋的構造分為內鍋與外鍋。可以用來煮飯、煮粥、蒸菜、燉湯等，省時又省力。內鍋、外鍋都要保持潔淨和乾燥，但不可以將整個電鍋泡入水中清洗，而是用清水擦拭外鍋內壁，再以乾布擦乾就可以了。



### 烤箱

利用電力產生熱能，來讓食材加熱至熟。使用前必須先預熱 10~15 分鐘，讓溫度達到恆溫的狀態，再將食材放入烤箱烘烤。若預算充足，建議選購能上、下火分開控制的烤箱為佳。烘烤溫度、時間，每個廠牌的烤箱功效都有差異，請依實際料理狀態微調。

### 食物調理機

為多功能攪拌機器，通常會附不同功能的刀片，可以切割、刨或切片等，功能包含攪拌醬汁或餡料、揉勻麵糰，甚至能打發蛋白、製作美乃滋。使用後的清洗方式，可以先放入一個切開的檸檬，再加入適量的水，將檸檬打碎後，再以清潔劑清洗，就能去除油膩及異味。

## ■ 測量類

### 電子秤

用來測量材料重量的器具。秤量時，要記得將裝盛的容器重量先扣除，重量才會準確。市面上有傳統秤、電子秤兩種，建議選擇電子秤，其準確率比較高，也有歸零的功能，使用上方便許多。



### 量匙

標準量匙一組有 4 支，分別為 15cc 的 1 大匙、5cc 的 1 小匙、2.5cc 的 1 / 2 小匙、1.25cc 的 1 / 4 小匙。是用來測量粉類材料、調味料的器具。舀滿量匙後，必





須刮平，以平匙為標準，不可凸起，份量才會準確。

### 量杯

用來測量液體材料份量的器具。使用時，必須將量杯放置在平坦處，以側面水平的角度，平視刻度線，測量才會準確。量杯有許多不同容量規格，建議使用不鏽鋼材質為佳，量取熱水或酸性材料比較安全。



## ■ 輔助工具

### 刀具

切割食材時所需的器具。最常見的有菜刀、剉刀、水果刀等，依食材特性來挑選適合的刀具。烹調時，建議至少準備兩把菜刀，分別用在生食與熟食，避免微生物交叉感染。另外，刀具最好搭配砧板材質使用，並且用完之後立即洗淨，放在通風處晾乾。



### 砧板

市面上常見的材質有木製、塑膠製兩種，並且會標註尺寸大小，可依照個人使用需求挑選。建議生食、熟食使用不同的砧板，以確保衛生安全。使用完畢，洗淨後放在通風處晾乾即可。



### 鍋鏟

市面上有不鏽鋼、木質與矽膠材質，如果是使用不沾鍋烹調，比較適合使用木質與矽膠材質，避免刮傷鍋具。



### 調理筷

烹調或攪拌餡料時使用的器具。以木製長筷較為

常見，方便使用，並且耐高溫加熱。有些不方便用鍋鏟翻拌的食材，就可以使用長筷代替。清洗乾淨後，務必晾乾，以免潮濕而發霉。



### 調理碗

用來浸泡食材或裝盛醬汁的容器，可用於像是乾香菇泡水、蝦米泡米酒使其軟化，或是肉類與醃料拌勻，醃漬入味。常見的材質為不鏽鋼或玻璃，可依不同需求，選購各式大小與材質。建議多準備幾個大小不同的調理盆，方便使用。



### 削皮刀

用來削去蔬果的外皮，或是過老、過粗的纖維，以及將食材削成薄片；可以根據個人手感，挑選握起來舒適、順手的即可。



### 剪刀

用來剪開食材，如剪去草蝦的鬚、腳，或是剪斷粉絲。但必須與雜物用的剪刀分開，以避免污染食材。市面上有功能性豐富的料理剪刀可挑選，非常方便。



### 撈網

撈網適合撈取炸物，並撈出油渣，挑選時以孔洞不要太大，並配合鍋子直徑尺寸挑選為宜，勿買到比鍋面更大的撈網。使用完畢後洗淨，放陰涼處晾乾即可。



## 食譜篇

## 高昇排骨

份量：4 人份

材料：豬小排骨（或豬軟排）1 斤、白芝麻少許  
香菜少許

調味料：純米酒 1 大匙、二砂糖 2 大匙、烏醋 3 大匙、甘醇醬油 4 大匙、水 5 大匙

做法：

1. 豬小排骨用流水洗淨血水，去除雜質。
2. 取鍋子，加入豬小排、所有調味料，以大火煮滾。
3. 煮滾後，蓋上鍋蓋，轉小火燜煮約 10 分鐘，打開鍋蓋，翻拌至稍微收汁。
4. 再蓋上鍋蓋，續燜約 15 分鐘。
5. 起鍋盛盤，撒上白芝麻、香菜即可。

**TIP** 這道高昇排骨又稱「步步高陞」，也叫「一二三四五排骨」，也就是酒 1 大匙、糖 2 大匙、醋 3 大匙、醬油 4 大匙、水 5 大匙，調味配方非常好記。



## 雪菜餃子

份量：10 人份

材料：雪裡紅 1 斤、蝦米 3 大匙、豬五花肉 1 斤  
水 1/2 杯、餃子皮 1.5 斤調味料：鹽 1.5 小匙、胡椒粉 1 小匙、香油 4 大匙  
做法：

1. 雪裡紅切除老梗，洗淨泥沙，用清水浸泡約 10 分鐘，去除鹹味，擰乾水分，切成細末備用。
2. 蝦米泡米酒，去除腥味，瀝乾，切成細末，備用。
3. 取調理盆，加入豬絞肉、蝦米末、所有調味料、水，充分攪拌至有黏性膠質出現。
4. 加入雪裡紅末，拌勻即為餡料。
5. 取一張餃子皮，放入適量餡料，手指沾點水，塗抹在邊緣。
6. 水餃皮對摺成半圓形，用手指捏合中心，再將外側逐一朝中心捏合，包餃子狀。
7. 依序排放在鍋盤上全部包好後，準備滾水，放入煮至熟透即可。

- TIP**
1. 雪裡紅一定要擰乾水分，去除水分。
  2. 豬五花肉盡量肥瘦參半，都是瘦肉的話，水餃會太乾澀，不夠油潤美味。
  3. 餃子內餡種類繁多，可依當令蔬菜或個人喜好更佳。



### 椰奶芋頭班蘭雞湯

份量：10 人份

材料：芋頭 1 個、仿土雞 1/2 隻、班蘭葉 3 片

椰奶 1 罐

調味料：鹽適量

做法：

1. 芋頭去皮，切大塊；仿土雞洗淨，剝成塊狀，放入滾水中氽燙，取出瀝乾。
2. 準備一鍋滾水，加入氽燙過的雞肉塊、班蘭葉，煮約 30 分鐘。
3. 加入芋頭塊，拌煮約 15 分鐘，煮至芋頭呈軟綿狀，並取出班蘭葉。
4. 加入椰奶、鹽拌勻即可。



### 孜然小羊排

份量：3 人份

材料：羊小排 6 支

調味料：鹽 1 小匙、粗粒黑胡椒 1 小匙

孜然 1 大匙

做法：

1. 取調理碗，加入所有調味料，混合拌勻。
2. 羊小排均勻塗抹上做法 1，醃漬 10 分鐘。
3. 取鍋子，倒入 3 大匙的油，油溫升至七分熱（170°C），放入羊小排，以大火將兩面煎至微微上色。
4. 轉小火，將羊小排的兩面煎熟即可。

**TIP** 孜然又名「安息茴香」，有獨特的香氣，又可去除羊羶味，是新疆回族家家戶戶必備的辛香料。烤羊肉串時，只要撒上鹽、孜然就非常美味可口。





## 林美慧 PROFILE

生長於純樸的台灣雲林。從小就喜愛美食，更愛親自下廚，對於好吃的料理一定記下並學做起來，更喜歡不斷地研發、設計好吃的佳餚與大家分享。

美慧老師從事烹飪教學數十年，她的教學認真與平易近人的形象廣受學生歡迎，與學生建立非常良好的感情，由於不藏私的個性，更培育出無數的美食高手。

美慧老師畢業於銘傳商專設計科，相當重視菜餚的色彩搭配，做出來的料理既美麗又好吃，是出版社編輯與攝影師最喜愛的專業食譜作者。近年來，老師更是傳播媒體的寵兒，經常出現在電視、廣播上傳授美食，為中華飲食文化的傳承而努力。因為她親切熱心、專業敬業，絕不藏私，非常受到觀眾朋友的支持與愛護。

著有超過百本暢銷食譜書，日日幸福出版著作：《巧媳婦料理先修班》、《銀髮族飲食生活照護全書》

## 松阪肉炒娃娃菜

份量：6 人份

材料：松阪豬肉 4 兩、辣椒 1 根、娃娃菜 10 兩

調味料：鹽 1 小匙、二砂糖 1/4 小匙

做法：

1. 松阪豬肉斜切薄片；辣椒斜切片，備用。
2. 娃娃菜洗淨，切厚片，加入滾水汆燙，去除苦味，取出備用。
3. 取鍋子，倒入 5 大匙的油，加入松阪豬肉，炒至肉色轉白。
4. 加入辣椒片、娃娃菜，拌炒片刻。
5. 加入鹽、二砂糖調味，拌勻即可。

**TIP** 娃娃菜又名抱子芥菜，是營養的十字花科蔬菜。味微苦微甘帶脆，是冬季高山當令季節的美味。



## 桃膠銀耳甜湯

份量：10 人份

材料：桃膠 4 兩、白木耳 1 兩、紅棗 10 粒

水 3000cc、冬瓜糖磚 1 塊

做法：

1. 桃膠泡水 6 小時至脹大，小心挑去雜質皮屑。
2. 白木耳浸泡清水 4 小時，剪去黃色蒂頭部位，剝成小片；紅棗稍微清洗，備用。
3. 取湯鍋，倒入水煮滾，加入白木耳，以中小火燜煮 40 分鐘，熄火，蓋上鍋蓋，燜至放涼。
4. 加入泡脹的桃膠、紅棗，續煮 40 分鐘。
5. 加入冬瓜糖磚，拌煮至融化即可。

**TIP** 1、白木耳需浸泡至完全發透，煮後熄火再燜涼，即可軟滑潤口。

2、加入冬瓜糖磚的糖水，有獨特的香氣，是這道甜品的秘密武器。

