

冷凍常備肉料理 輕鬆食現健康

整理／洪詩茵

圖文摘自／穀匙夫婦（Tatsuya&SHINO）《冷凍常備肉料理：雞豬牛魚，調味、醃漬、冷凍，15 分鐘輕鬆上菜！》



根 據國民健康署公布「每日飲食指南」，建議民衆應於日常生活中落實「我的餐盤」，依照六口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」聰明吃，營養自然跟著來。

要想落實健康飲食，自行烹飪最容易達到營養需求，不過現代社會，小家庭、忙碌晚歸、單身族…等現象居多，量少難備菜、沒有時間…等的理由，讓現代人多數習慣於外食。有鑑於此，為了讓大家不再視料理為麻煩事，透過料理實現「讓日常生活更有趣、更美味，過得時尚有型」的目標，日本一對夫妻——穀匙夫婦（SHINO & Tatsuya），夫妻兩人都是廚師，SHINO 更於女子營養大學主攻營養學和食品行銷，他們透過「預先製作好冷凍常備肉」，延長食材期限，也大大的縮短料理時間，解決上述難題，料理步驟簡單快速，即便料理小白也能輕鬆上手，同時實現健康訴求，不剩食、不浪費！

只要 15 分鐘，美味就能輕鬆上桌，如果您是精打細算的主婦、獨自生活的小資族、忙碌晚歸的上

班族，必不可錯過喔！

冷凍常備肉料理的前置作業

一下子就完成！

為大家整理出準備冷凍常備肉料理的技巧。只要留意以下重點，烹煮後的料理就會變得更美味。



Step 1：分切食材

將肉或魚切成易於烹調或食用的大小。分切時厚度及大小盡可能一致，讓冷凍速度或加熱時的熟成狀態也可以一致。

TIPS：食材要趁新鮮備料

食材盡可能在購買當天完成醃漬冷凍作業。避免時間一久新鮮度及風味都會變差。尤其是特價品要立即醃漬完成。



Step 2：將調味料倒入袋中

將調味料倒入冷凍保鮮袋中，並在袋中混合均勻。尤其是砂糖等顆粒狀調味料，還有韓式辣醬及味噌等具黏性的調味料較難以融解，所以要充分搓揉保鮮袋使其融解。



TIPS：使用乾淨的冷凍保鮮袋

保鮮袋一旦沾上細菌，就會導致食物中毒或食物腐敗。請使用新的保鮮袋，不要重複使用。



Step 3：放入食材搓揉入味

食材放入保鮮袋後，輕輕地擠出空氣再緊閉袋口，並充分搓揉入味使調味料均勻分布。量多而難以搓揉入味時，可將食材分 2 次放入袋中。



TIPS：食材要擦去多餘水分再放入袋中

如果食材中殘留多餘水分，冷凍後就會結霜而導致風味變差，還會產生腥味。請用廚房紙巾擦乾後再放入袋中。



Step 4：擠出空氣再壓平

將保鮮袋壓平，讓冷凍或解凍速度保持一致。此時如果有多餘的空氣跑進袋中，容易造成食材氧化，所以要用手按壓將空氣擠出。



TIPS：絞肉用筷子壓出間隔使用時更方便

有時候一次只需要用到少量絞肉。冷凍前先在袋子上壓線分隔，要用多少就拿多少，非常方便。



Tatsuya：一次做太多會覺得很累，所以先從 1～2 道料理試試看。



SHINO：冷凍常備肉料理的魅力，在於做菜的同時就能輕鬆完成。搓揉的工作也可以交給孩子來幫忙。

【溫泉蛋豬肉蓋飯】



軟糊糊的溫泉蛋表現得真好～
蓋飯料理在忙碌的日子真是幫了大忙。

淋上大量醬汁再享用！

只要擺上市售的溫泉蛋，看起來就會變得很豐盛。還可以增添溫醇的風味。

烹調時間：10 分鐘

材料（2 人份）：

- 甜辣醬油醃肉…1 袋
- 洋蔥…1/2 個
- 沙拉油…1 大匙
- 熱飯…2 碗份
- 溫泉蛋…2 個
- 海苔絲…適量

作法：

1. 洋蔥沿著纖維切成薄片。
2. 在平底鍋中塗上一層沙拉油，倒入「甜辣醬油醃肉」、1、2 大匙水（分量外）後蓋上鍋蓋，以中小火蒸煮。
3. 等到肉變色之後打開鍋蓋，邊炒邊將肉鬆開直到煮熟為止。
4. 分別將 1 人份的飯盛入碗中，再放上 3。中央擺上溫泉蛋，並搭配上上海苔絲。

【紙包味噌鮭魚百菇】



打開鋁箔紙時，味噌和奶油的香氣真是讓人受不了！
鋁箔紙的開口要確實緊閉！

利用烤箱輕鬆烹調！

前置作業只須 5 分鐘左右！接下來交給烤箱就行了。

烹調時間：15 分鐘

材料（2 人份）：

- 味噌奶油醃魚…1 袋
- 菇類（香菇、鴻喜菇、金針菇等等）…100g
- 玉米罐頭（整顆玉米）… 50g
- 萬用蔥（切成蔥花）…1 ~ 2 根

作法：

1. 菇類去根後撕開，或是切成適口大小。
2. 將鋁箔紙打開，依序分別將一半分量的 1、「味噌奶油醃魚」、玉米放上去，並妥善包好。一共要製作 2 組。
3. 將 2 放入烤箱（1000W）中，烤約 10 分鐘直到鮭魚熟透為止。打開鋁箔紙的開口，再撒上萬用蔥。

多一點技巧讓雞肉更軟嫩

雞肉只要在事前處理和加熱時多一點工夫，就會變得更加美味。為大家整理出幾個讓雞肉煮得軟嫩的技巧。

一、用叉子在整塊雞肉上戳洞

為了防止雞肉在加熱時收縮，可用叉子在整塊雞肉上戳洞，將纖維切斷。戳出小洞之後，味道也會更容易入味。



二、用刀子劃出刀痕

雞肉的筋也是導致雞肉收縮的原因之一，因此在烹調之前最好要將筋切斷。刀子要用直角的方式插入筋中，淺淺地劃出 2 ~ 3cm 寬的刀痕。



三、透過調味料的小技巧讓雞肉更美味

簡單地預先調味時，會讓肉質變軟嫩，建議大家使用可以釋放出鮮味的鹽麴、具保濕效果的砂糖、可去除雞肉腥味的鹽。



四、充分搓揉使調味料融入肉中

用搓揉的方式讓調味料融入肉中，以防止冷凍過程中的乾燥現象。透過充分揉搓的動作，可以讓調味料滲透到雞肉底層。



五、善用餘熱避免煮過頭

雞肉長時間加熱會喪失水分而容易變得乾柴，所以最好在煎至金黃色後熄火並蓋上鍋蓋，直接靜置5分鐘左右。🔥



利用餘熱煮熟，才能煮出肉質濕潤的料理喔！會擔心肉質乾柴的人，可以嘗試看看！

Profile

《冷凍常備肉料理：雞豬牛魚，調味、醃漬、冷凍，15分鐘輕鬆上菜！》

冷凍常備肉料理，實踐毫不費力的美味生活！透過調味、醃漬、冷凍三步驟，製作冷凍常備肉料理，不管任何時候，都能立即享受熱騰騰的美味。不管是要飽餐一頓，或是作為便當菜、下酒菜，都很適合。

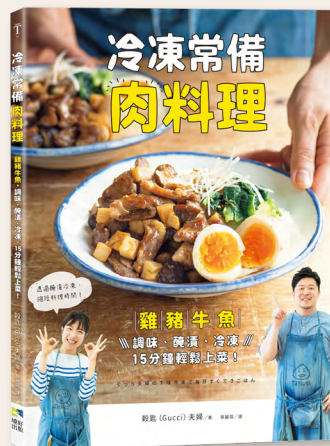
本書收錄了適合冷凍、而且冷凍後會更美味的肉類食材，例如雞腿肉、雞胸肉、豬五花、牛肉片、漢堡排、鮭魚、蝦子等，再透過各種調味醃漬出風味，不管是清淡的檸檬雞、香草嫩雞，還是濃郁的韓式辣醬肉片、番茄牛肉，多變料理，滿足味蕾。

再搭配上易處理、快熟的配菜，像是洋蔥、小黃瓜、彩椒、毛豆、葉菜類等，打造營養均衡的餐桌。

作者：穀匙夫婦（SHINO & Tatsuya）

由 Tatsuya、SHINO 組成的夫婦廚師組合。

秉持著「讓日常生活更有趣、更美味，過得時尚有型」的概念，除了研發食譜之外，更透過線上料理課程、部落格、社群網站、各式媒體分享美食訊息。



境好出版《冷凍常備肉料理》

● Tatsuya / 廚師

最受人好評的，就是能用平底鍋迅速煮出重口味的下飯料理。另外還善用自己造訪過30多個國家的經驗，重現當地風味的菜色。

● SHINO / 廚師、餐飲統籌、營養師

於女子營養大學主攻營養學和食品行銷。擅長含有大量蔬菜的料理及家常菜。為煮飯的人貼心設想的食譜受到高度評價。