



新春團圓 用鑄鐵鍋輕鬆上菜

整理／范明儀 圖文摘自／台灣廣廈有聲圖書有限公司《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】》

許多人以為鑄鐵鍋料理都是「歐美風」，但其實鑄鐵鍋的「鎖水」、「導熱」、「保溫」特性，用在「台灣灶咖」更能發揮實力！

熱炒時以瞬間高溫快速鎖住鮮甜；燉煮時以高蓄熱性、密封度，小火就能讓食材更入味。不論炒、煎、燻、煮、燉，鑄鐵鍋都能完美呈現熟悉的好滋味。

如果您是鑄鐵鍋新手，本專題特別精選《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】》中「最多人問的鑄鐵鍋新手指南」，從火候細節到保養小事，讓新手也能快速上手。

您家裡也有鑄鐵鍋嗎？今年春節，不妨用鑄鐵鍋端出年節大菜：金瓜絞肉鑲豆腐、乾燒大蝦、五桔小元寶、紅棗當歸雞湯、大吉大利蜜金盅…，親手端上一桌有「家的味道」的台菜團圓菜！

最多人問的鑄鐵鍋新手指南

Q1：鑄鐵鍋需要開鍋嗎？

(孫夢莒 / 提供)

關於「新鍋開鍋」的事情，相信大家購買鍋具時，都會得到一張包含「開鍋程序」的注意事項，裡面有寫到開鍋時要塗上食用油，但也很多人都說不用塗，因此讓人很混亂；所以答案是什麼呢？答案的確是「可塗、可不塗」……是不是更混亂了？不要擔心，讓我來解釋一下：

開鍋塗油：

因為新鍋出廠時，還沒有烹煮過，鍋面沒有油層，所以開鍋程序會說清洗後擦乾，上薄薄一層食用油，再用米粒火加熱（溫熱就好喔，不是那種燙手的熱喔），目

的是讓表面快速將油吃進去，之後煎煮過程較好操作。

開鍋不塗油：

也是很多人使用的方法，清洗完之後就直接風乾，因為有珐瑯塗層，所以不怕會生鏽，而新鍋鍋面粗糙的部分，就靠之後料理做菜時的油慢慢補平即可，不一定要先開鍋塗油。

Q2：鑄鐵鍋可以大火燒嗎？

(Coco / 提供)

不行，鑄鐵鍋必須避免大火烹調。

主要是鑄鐵鍋導熱快、溫度高，開大火的話，食材一下子就燒焦、燒乾了，操作難度會變得很高。而且當鍋子突然承受高溫、溫度不均勻的情況下，不僅容易沾黏，也可能會因為溫差太大有爆鍋的疑慮。

Q3：鑄鐵鍋該怎麼熱鍋？

(張誦芬、Jane Chuang / 提供)

要看料理什麼食材。基本上，蛋白質類要先退冰至常溫，肉類需擦乾水分，魚則建議先抹鹽 15 分鐘以上去除多餘水分，待完全退冰後擦乾。接著要在鍋夠熱的情況下（180°C~200°C）乾煎或放油，而油的耐熱溫度（發煙點）也需要謹慎注意，建議使用發煙點在 200°C、甚至 220°C 以上的油。

如果無法掌握加熱溫度，冷鍋冷油一起加熱是比較安全的方式，大約加熱到把手摸起來溫燙就差不多了（差不多是小孩發高燒的熱度）。爆香蒜頭、蔥等辛香料時，也是冷鍋冷油下鍋即可，以免辛香料在高溫下很快焦黑而產生苦味。

Q4: 鑄鐵鍋也可以「不沾」嗎?

(Coco/ 提供)

只要掌握基本原理，鑄鐵鍋也可以達到「物理性不沾」的效果。鑄鐵鍋表面有非常多細小的毛孔，先以小火熱鍋，讓毛孔打開後加入油，讓油均勻鋪滿鍋底，油進到毛孔裡，就會在表面形成一層不沾黏的薄膜。

此時要切記！食材放進去後「火只能轉大不能轉小」，維持熱鍋時的中小火，或轉成中火，但不要從中火轉小火。這樣食材下去後才不會降溫、表面立即收縮，裏頭的水分不會跑出來。如果溫度太低，食材一熟就會開始出水，這也是導致沾黏的最大原因。

再來，料理前先把冰箱中的食材拿出來，讓它們回到室溫（例如雞蛋、肉類、海鮮等），以及料理過程中避免翻來翻去，也都是為了避免鍋內溫度下降太多。

Q5: 一直「撲鍋」怎麼辦?

(Coco/ 提供)

鍋中如果有豆類、穀物等澱粉食材，因為加熱後糊化、膨脹，有時候會形成很多泡泡，造成「撲鍋」，這種狀況在煮粥時最常見。雖然鑄鐵鍋重、密封度高，已經算是比較不會撲鍋，但難免還是會發生，不妨從以下幾點來改善：

1. 先將水煮滾，讓水分煮掉一些之後再上蓋，用米粒火或餘溫燜煮。
2. 煮滾後，確認轉到最小的米粒火（不是爐心火喔）。
3. 避免煮太滿（水分大概到鍋子一半）。

最多人遇到的狀況，就是火太大，尤其是使用瓦斯爐明火，如果鍋底離爐心太近，火力就會比較大。推薦大家可以使用「節能板」，更好操作也更節省瓦斯。

Q6: 鑄鐵鍋該用什麼鍋鏟?

(林參寶/ 提供)

鑄鐵鍋沒有想像中脆弱，但也不建議去刮鍋子試探它的底線。建議使用耐熱矽膠製，尤其是主要的鍋鏟，舀

湯的湯勺則是陶瓷或不鏽鋼也可以，只要不會刮到鍋子就沒關係。

Q7: 鑄鐵鍋可以從冰箱拿出來直接加熱嗎?

(Coco/ 提供)

不行！鑄鐵鍋最怕的就是「溫差過大」，可能會有「爆鍋」的危險性。因此如果整鍋放冰箱，必須要先拿出來稍微回溫後再加熱。同樣的道理，也要避免熱鍋直接加冷水等情況喔。

Q8: 要怎麼煮出好吃的「鍋煮白飯」?

(Sky Tseng/ 提供)

有了鑄鐵鍋，當然不能錯過「鍋煮白飯」，只要試過一次就知道，粒粒分明的Q彈口感，跟電鍋煮出來完全不一樣。每個人煮飯的方式會依爐具火力、喜歡的口感、米的種類有點不同，以下分享一個超高成功率的方法：

1. 洗米後，浸泡約 20 ~ 30 分鐘（依照選擇的米特性，也可以不泡）。
2. 米倒入飯鍋或圓鍋鋪平（用筷子插入米中畫圓攪一下，米就鋪平了）。
3. 接著再注水，水的比例約為米的 1 ~ 1.1 倍（依照自己喜歡的口感），再滴幾滴油（可省略，油會讓米飯有光澤感，也比較不會黏鍋）。
4. 開中小火將水煮滾後，上蓋轉到最小火（米粒火非爐心火！），煮 8 分鐘。
5. 煮好後關火，將鍋子離開爐架燜 15 分鐘，即可開蓋鬆飯享用。

鑄鐵鍋的火力說明



用鑄鐵鍋輕鬆上菜

【金瓜絞肉鑲豆腐】

食譜提供：Jessie You

烹調：28cm 淺燉鍋

擺盤：方形陶鉢烤盤

時間：25 分鐘

份量：4-6 人份

材料：

洋蔥 (切末) ... 1/3 顆

絞肉 ... 100g

食用油 ... 少許

板豆腐 2 大塊 (每塊約 400g)



醃料：

米酒 ... 1/2 小匙

醬油 ... 1 小匙

黑胡椒粉 ... 少許

芝麻香油 ... 1/2 小匙

太白粉 ... 1 小匙

調味醬汁：

醬油 ... 1 大匙 味醂 ... 1 小匙 水 ... 100cc

南瓜醬汁：

栗子南瓜 ... 1 顆 (約 300-350g)

* 蒸熟去皮後約 300g 調成醬汁

鹽 ... 1/4 小匙 太白粉 ... 1 小匙 水 ... 300cc

作法：

1. 將每一大塊板豆腐切成四等分的方塊，用小湯匙在中間挖出一個凹洞 (保留挖出的豆腐碎備用)，注意保持豆腐整體完整。
2. 絞肉加入醃料拌勻，接著加入洋蔥末和剛剛挖出的豆腐碎，再次攪拌均勻，成為略帶濕潤的肉餡。
3. 將肉餡填入每個豆腐凹洞內，輕輕壓實，可稍微堆高成圓頂狀，造型更美觀。
4. 鍋中加少許油加熱，將鑲好的豆腐放入 (餡料朝上)，用中小火煎豆腐底部和四周，煎至金黃色。

5. 接著倒入調味醬汁，蓋上鍋蓋，小火燜煮約 10-15 分鐘，讓肉餡熟透、豆腐充分入味。
6. 製作南瓜醬汁：將栗子南瓜切塊，放入電鍋蒸熟後去皮，加入鹽調味，再加入太白粉與水，用破壁調理機打成濃稠狀。
7. 將煮好的豆腐擺盤後，淋上南瓜醬汁，最後在每顆豆腐鑲肉上點綴枸杞 (材料分量外)，即可上桌享用！

Tips

- 挖豆腐凹洞時可先用小刀畫圈，再用小湯匙輕挖，較不易弄破豆腐。
- 煎豆腐時火力不宜過大，先煎至定型再翻動，避免碎裂。

【乾燒大蝦】

食譜提供：Erica Wu (蘭)

烹調：24cm 雙耳平煎鍋

擺盤：22cm 單柄深煎鍋

時間：20 分鐘

份量：2-3 人份

材料：

蝦子 ... 10 尾

紅甜椒 ... 1/2 顆

黃甜椒 ... 1/2 顆

洋蔥 ... 1/2 顆

紫洋蔥 ... 1/2 顆

蒜頭 ... 6 瓣

蔥 ... 1 根

植物油 ... 1 小匙

奶油 ... 20g

香油 ... 1 小匙

白芝麻 ... 1/2 小匙

醃料：

鹽 ... 1/2 小匙

米酒 ... 2 大匙

白胡椒粉 ... 1/2 小匙

黑胡椒粉 ... 1/2 小匙

太白粉 ... 1 小匙

調味料 A：

番茄醬 ... 1.5 大匙

糖 ... 1 小匙

調味料 B：

梅林醬油 ... 3 大匙

味醂 ... 3 大匙

米酒 ... 2 大匙



作法：

1. 蝦子剪去鬚腳、開背去腸泥，洗淨後加醃料醃漬。
2. 兩種洋蔥與紅黃甜椒皆切小塊，蒜頭切成泥，蔥切絲。
3. 將調味料 B 的所有材料放進碗裡拌勻備用。
4. 鍋裡放奶油，煎香蝦子，取出備用。
5. 原鍋加植物油，炒香蒜泥，再加調味料 A 拌炒。
6. 接著加入洋蔥、甜椒拌炒，再放上煎香的蝦子，加入調味料 B 蓋上鍋蓋，中小火煮 5 分鐘。
7. 開鍋蓋，拌勻食材，淋上香油、撒上芝麻、擺上蔥絲裝飾即可。

【五桔小元寶】

食譜提供：邱滇喬

烹調：24cm 圓鍋**擺盤：**24cm 橢圓烤盤**時間：**60 分鐘**份量：**6 人份**材料：**

豬腳 ...1200g

水 ...1700cc

香菜或蔥絲 (擺盤用) ... 適量

香料 A：

薑片 ...3 片 蔥束 ...1-2 根 白胡椒粒 ...1/2 小匙

米酒 ...50cc 川芎 ...2g

醬料：

蒜末 ...40g 蔥末 ...20g 香菜 ...10g

辣椒 ...1 條 砂糖 ...4 小匙 鹽 ...1/2 小匙

白醋 ...2 大匙 醬油膏 ...6 大匙 檸檬汁 ...2 大匙

客家桔醬 ...8 大匙

作法：

1. 把醬料的所有材料一起用調理棒稍微攪打備用。
2. 豬腳切成 1/4 塊大小 (或購買時請肉攤先切好)。

3. 豬腳、香料 A 與冷水一起下鍋，水滾後，上蓋轉中小火計時 40 分鐘烹煮 (水微滾狀態)，關火後再燜 20 分鐘。
4. 撈出豬腳瀝水後擺盤，淋上混勻的醬料，再放上香菜裝飾即可。

Tips

- 醬料不要打太細，保留些許蔥蒜，口感最佳。

紅棗當歸雞湯

食譜提供：Jessica Lu

烹調：20cm 圓鍋**擺盤：**18cm 圓鍋**時間：**60 分鐘**份量：**6 人份**材料：**

雞腿 ...1 隻

薑片 ... 數片

枸杞 ... 少許 紅棗 ...10 顆

米酒 ...2 大匙 鹽 ...1 大匙 水 ... 約 1000cc

當歸 ...1 片 (5-10g)

作法：

1. 雞腿肉切塊後汆燙，撈起備用。
2. 將水、薑片、當歸、紅棗和雞肉一同放入鍋中，加入米酒。
3. 大火煮滾後撈除浮沫，轉小火繼續煮約 40-60 分鐘，直到雞肉熟爛。
4. 起鍋前約 5 分鐘加入枸杞，並依口味加鹽調味即可。

【大吉大栗蜜金盅】

食譜提供：Coco

烹調：24cm 和食鍋**擺盤：**26cm 三合一淺燉鍋

時間：40 分鐘

份量：4-8 人份

材料：

圓糯米 …50g

紅棗 …5 顆

黑糖 …1 大匙

熱水 …約 50cc

橘色或栗子小南瓜 … 1 顆 (約 400-500g)



作法：

1. 將南瓜頭橫向切開後將籽挖出。
2. 另取一鍋燒熱水，將洗淨的圓糯米放入鍋中，煮滾 3 分鐘後撈起備用。
3. 將燙煮過的圓糯米放入南瓜中，並加入黑糖及約 50cc 熱水拌勻，最後放入紅棗，蓋上南瓜蓋。

4. 鍋中放 2 杯水及一個小蒸架後，將南瓜放在蒸架上，上蓋，鍋中水燒開後轉小火蒸 40 分鐘，即可上菜。

Tips

- 南瓜從距離蒂頭約 3 公分處橫向切開。紅棗擺放的數量，取決於南瓜的開口與大小，可視情況增減。
- 南瓜要選肉厚的。南瓜肉越薄，水煮糯米的時間要越長，蒸的時間要縮短，南瓜才不會蒸到破。
- 放入南瓜中的熱水：
 1. 可以用燙圓糯米的熱水。
 2. 熱水醃到米的高度即可。
- 南瓜是生鮮食材，大小不一。起鍋前，先開蓋檢查一下糯米是否已煮熟，若還沒熟繼續加水再蒸。

《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】：

從快速熱炒、下飯滷菜到飽足主食，100 道解救三餐戰場的台味魂料理》

22 萬人熱烈敲碗，第一本為台灣家庭而生的「鑄鐵鍋台式食譜」！

教你用一口鍋鎖住「原汁原味」的祕訣，讓熱炒更有香氣、滷菜更入味、燉湯更鮮甜，三餐不燒腦，輕鬆端出 100 道升級版「台味家料理」！

出版社：台灣廣廈有聲圖書有限公司

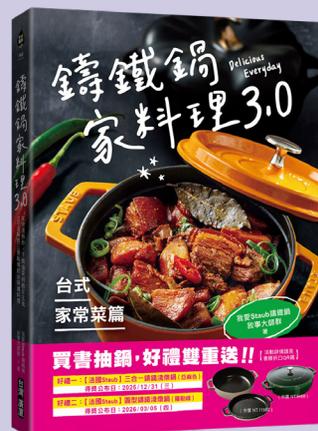
作者：我愛 Staub 鑄鐵鍋敘事大師群

Anna Li、Coco、Eddi、Emely Wu、Erica Wu 蘭、Jane Chuang、Jessie You、Leila Tsai、Sky Tseng、巧可、朱曉芃、何以柔、李沂嫻（三寶太太）、李婉菁、邱瀟喬、段大俠/段文珊、紀比比、張小蛙、陳雨芯、陳麗方、湯湯、蔡佩珊（莎莎）、潔西、饒蘭心

FB 社團「我愛 Staub 鑄鐵鍋」是鑄鐵鍋愛好者的交流園地，成立 7 年多，社員 22 萬人。社友間一同分享對鑄鐵鍋的熱愛，交流內容五花八門，如鑄鐵鍋的最新資訊、選購技巧，使用各種鍋型的疑難雜症，料理食譜和生活大小事等等，並經常舉辦社聚、抽獎等各種趣味活動。

出版著作：

《一口鑄鐵鍋，端出一桌菜》、《鑄鐵鍋做下飯菜》、《鑄鐵鍋。家料理》、《鑄鐵鍋家料理 2.0》



博客來連結：

<https://reurl.cw/W8oo8D>