



蘑菇時蔬鯷魚烘蛋

食材

蘑菇	約 6 朵
彩椒	2 顆
鯷魚罐頭	½ 罐
雞蛋	4 顆
菠菜	1 大把
紫洋蔥	½ 顆
焗烤起司條	適量

調味

蒔蘿葉粉	適量
香料乾粉	適量
黑胡椒粉	適量
橄欖油	適量

步驟

1. 將紫洋蔥，切丁炒香。
2. 放入切片的蘑菇、彩椒放入續炒至熟透。
3. 加入鯷魚罐頭，包含醬汁，拌炒炒勻。
4. 將菠菜切碎，與蛋液一起攪拌均勻後，倒入鍋中，加入蒔蘿葉粉稍微攪拌，烹煮至蛋液約七、八分熟。
5. 放上起司條，送入預熱至 230 度的，上下火烤約十分鐘後，轉上火，續烤約五分鐘。表面撒一點香料乾粉、黑胡椒粉調味，完成。



藜麥雞肉櫛瓜燉飯

食材

紅白藜麥米	1 杯
帶皮去骨雞腿肉	1 斤
大蒜	4 瓣
櫛瓜	1 條 - 黃綠各 ½ 條
洋蔥	½ 顆
茄子	½ 條
紅蘿蔔	½ 條
起司塊	適量

調味

蔬菜高湯	適量
海鹽	適量

步驟

1. 取一只平底鐵鍋，將雞腿以皮面朝下放入鍋中，煎出雞油，再取出雞腿肉，備用。
2. 原鍋放入蒜片、洋蔥塊，用雞油炒香，炒至有些金黃變軟，將櫛瓜、茄子、紅蘿蔔切成個人喜好的大小，放入鍋中拌炒，直至蔬菜均勻上油後，放入步驟1的雞腿肉炒勻。
3. 加入洗好的紅藜拌炒，再放進蔬菜高湯（蓋到八分滿即可），煮滾後，以海鹽調整味道，轉小火，蓋鍋蓋燜煮。
4. 開鍋後，即可直接盛盤食用。



孜然鳳梨青椒牛肉串

食材

牛小排	3 條
青椒	1 顆
香菜	1 把
鳳梨	¼ 顆

調味

孜然粉	適量
辣味七味粉	適量
五香椒鹽粉	適量
蒜末	適量
橄欖油	適量
薄鹽醬油	適量
黑胡椒	適量
海鹽	適量

步驟

1. 前一晚先將牛小排切小塊，加入孜然粉、辣味七味粉、薄鹽醬油、五香椒鹽粉、紅糖、蒜末、香菜末、橄欖油，一起拌勻，用保鮮膜包好，放入密封盒中，冷藏醃漬隔夜。
2. 隔日，準備些許泡過冷水的竹籤，備用。（以免烤焦）
3. 取出步驟1的牛肉後，再稍微拌勻，接著，與切成塊狀的鳳梨和青椒交錯用竹籤串起，可以撒上些許海鹽或黑胡椒（或使用任何喜歡的調味粉）。
4. 將牛肉串靜置約二十至三十分鐘。（此步驟是為了使牛肉稍微回溫，以避免放置平底鐵鍋上時會沾鍋，或可能肉質外表已烤熟，但內層卻還是冷的）
5. 取一只平底鍋，熱油鍋，將肉串放上，轉中小火煎約十至十五分鐘，完成。（請依照家中爐火大小中調整時間，牛肉四面都要輪流煎到。）



九層塔打拋豬

食材

豬絞肉	1 斤
九層塔	1 大把
蒜末	6 瓣
小番茄	約 15 顆
辣椒	適量

調味

檸檬汁	適量
醬油	適量
泰式魚露	適量
冰糖	適量
清酒	適量
水	少許

步驟

1. 取一只平底鍋，直接放入豬絞肉後，開火，以中大炒香，逼出油脂後，盛盤備用。
2. 繼續將蒜末、辣椒放入爆香。（如果剩下的油不夠，可以再加一點橄欖油）
3. 把豬絞肉再次放入鍋中，稍微轉中大火，加一點清酒去腥提味，再加入檸檬汁、醬油、冰糖、魚露，一起拌炒均勻。
4. 加入對切好的小番茄，拌炒到稍微出汁變軟，最後加入九層塔炒勻。



韓式時蔬炒冬粉

食材

韓式冬粉 或 日式葛粉	1 小捆
紅蘿蔔	½ 條
牛肉絲	半斤
洋蔥	¼ 顆
糯米椒	2 根
黑木耳、香菇	各 2 朵
蒜片、熟白芝麻	適量

調味

香油	適量
薄鹽醬油	少許
魚露	少許
冰糖	少許
海鹽	少許

步驟

1. 牛肉絲用醬油、蒜泥和黑胡椒稍微醃一下，紅蘿蔔、洋蔥、黑木耳、糯米椒、香菇切絲，備用。
2. 煮一鍋滾水，將葛粉條依照包裝指示煮熟後，用冷水沖涼，剪短後，用醬油和砂糖稍微先拌勻，備用。
3. 取一只平底鍋，倒入香油，熱鍋，將蒜片、黑木耳、糯米椒和洋蔥放入炒香。
4. 加入香菇、紅蘿蔔繼續炒香，盛盤備用。
5. 放入牛肉絲炒熟，盛盤。



黑糖核桃鬆餅

食材

鬆餅粉	1小袋
雞蛋	1顆
馬斯卡彭起司	半盒
核桃	適量
胡桃	適量
奶油	少許

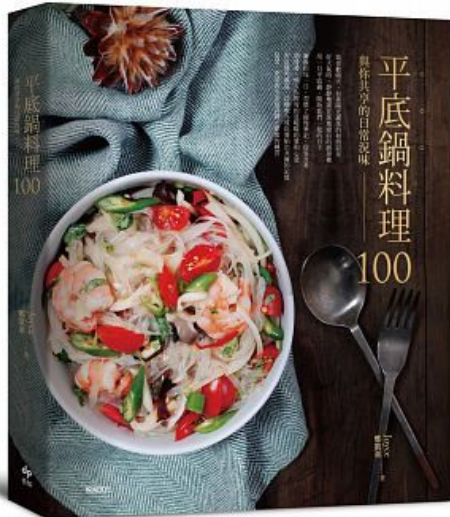
調味

黑糖蜜	適量
鮮奶	適量

步驟

1. 將核桃和胡桃裝進密封袋裡壓碎，備用。
2. 取一只料理盆，將馬斯卡彭起司放入，加入黑糖蜜和步驟1的材料，混合攪勻。
3. 將鬆餅粉、雞蛋和鮮奶（分次加入）一起放入料理盆中，攪拌成均勻的麵糊。
4. 取一只平底鐵鍋，用紙巾將奶油抹在鐵鍋上熱鍋，舀入適量麵糊，兩面煎製成金黃色，即可盛盤。重複製作至麵糊使用完畢。
5. 盛盤後，將鬆餅之間抹上步驟2的黑糖內餡，一層一層疊好，最後放上自己喜歡的水果裝飾。

平底鍋料理100：與你共享的日常況味



作者：鄭凱華 (Joyce)

出版社：悅知文化

出版日期：2017/05/08 上市

優惠價：9折 342元



分享免費食譜給朋友

