

大眾食堂的家常味

味噌野菜炒

材料：小松菜、綠豆芽、洋蔥、木耳、胡蘿蔔

調味料：味噌、味醂、米酒

作法：

1. 洋蔥、木耳、胡蘿蔔切絲，小松菜切段，豆芽洗淨，備用。
2. 味噌、味醂、米酒調勻在小碗內，備用。
3. 起油鍋，先用小火炒香洋蔥和胡蘿蔔，轉大火放入其他蔬菜一起快炒至熟。
4. 沿鍋邊淋入作法2的醬汁，拌勻即可起鍋。

TIP：這道菜其實就是什錦蔬菜，挑幾樣冰箱中現成的脆口蔬菜，炒在一起就很搭。關鍵是在熱騰騰鑊氣中淋入味噌醬汁，日式家常菜的滋味就出來了。



親子丼

材料：去骨雞腿肉、洋蔥、蛋、海苔

調味料：味醂、醬油

作法：

1. 洋蔥切細絲，雞腿肉切成約3公分大小；蛋打散，但不必太均勻，蛋白蛋黃仍可分辨為佳。
2. 把雞肉放入不沾鍋略煎，不必放油，只需雞皮朝下，用小火逼出雞肉本身的油脂，煎至五分熟，取出備用。
3. 利用鍋中餘油，炒香洋蔥絲，下醬油、味醂和水，以小火略煮2、3分鐘，再倒入作法2的雞肉煮至雞肉全熟。
4. 先淋入一半的蛋汁，俟全熟凝固後，再倒入另一半蛋液，至蛋汁七、八分熟即可熄火，澆在白飯上，撒上海苔絲即可。

TIP：帶皮雞腿肉本身的油脂夠多，不加油略煎一下，雞皮的焦香會讓親子丼的風味更有層次。



馬鈴薯燉肉

材料：梅花肉片約200至300公克、馬鈴薯2個、胡蘿蔔1條、洋蔥1/3個、茼蒿絲適量

調味料：醬油、米酒、味醂、水

作法：

1. 洋蔥隨意切成1至2公分寬的粗條。馬鈴薯、胡蘿蔔去皮切成滾刀塊。
2. 起油鍋，先以低溫小火慢慢爆香洋蔥，再一片片放入梅花肉片，略煎，逼出內的油脂。
3. 轉中火，倒入醬油、味醂、米酒，讓鍋中嗆出醬香酒香，再倒入胡蘿蔔和馬鈴薯翻炒。
4. 加水入鍋，約淹過鍋中全部食材的一半，大火煮滾後，再放入茼蒿絲，轉小火慢燉。
5. 慢燉約10至15分鐘，過程中可以稍開蓋一兩次拌炒一下，以使食材受熱和入味均勻，直到馬鈴薯和胡蘿蔔鬆軟，即可熄火起鍋。

TIP：因為使用肉片，所以不太費時費火，可快速做好上桌。但等待是美味的祕訣，燉肉料理從熄火到放涼的過程，才是入味的關鍵，如果時間允許，做好之後放個幾小時，待涼後再重新加熱，滋味會更濃醇。



玉子燒

材料：新鮮雞蛋3至4個

調味料：高湯、鹽、糖各少許

作法：

1. 把全部雞蛋打入大碗打勻，加入所有調味料。
2. 選用一把玉子燒專用的長方形小平底鍋，滴入橄欖油數滴，先用大湯匙淋入一匙蛋汁。
3. 用最小火低溫慢煎，待蛋液逐漸凝固成蛋皮後，用筷子慢慢由上往下捲，捲成細細的蛋捲。
4. 把細蛋捲往上推到鍋子最上方處，鍋中可略塗一層薄油，再淋入第二次蛋液，待稍稍凝固後，把鍋子上方的細蛋捲慢慢往下捲，讓第二次的蛋液包住蛋捲。
5. 同樣的動作再重複一到二次即可。過程中可用筷子輕推蛋捲，靠向小方鍋的直角和直邊，略微塑形。

TIP 1：日式玉子燒專用的長方型小煎鍋，在一般日式家用用品的超市都買得到，一個只要新台幣300至500元，很好用。平時做早餐煎荷包蛋、香腸、火腿片都很方便，值得投資。

TIP 2：進階版的玉子燒可在第一層蛋液成形時，加入起司、鮪魚明太子或海苔，滋味會更特別。

豬肉味噌湯

材料：五花肉片少許、白蘿蔔（或大白菜、牛蒡、洋蔥，任何耐煮的蔬菜皆可）適量、豆腐、柴魚片、日本昆布

調味料：味噌適量

作法：

1. 昆布（約3×10公分）數片，放入清水鍋中泡2、3小時。小火煮滾後，再加入柴魚片，1分鐘後熄火略燜幾分鐘，瀝去昆布柴魚，留高湯備用。
2. 五花肉切小片（約2公分長寬），蔬菜豆腐也切同樣大小。
3. 起油鍋，用一點油炒香肉片和蔬菜，再倒入作法1的高湯，沸騰後轉小火燉煮約5至10分鐘。
4. 調入味噌醬，試試味道可以了就熄火，盛碗後撒上蔥花。

TIP：味噌湯是非常具包容力的湯品，許多蔬菜都可以入湯。有時可以加一點海鮮、切小塊的魚丸、海帶芽，風味更特別。

（圖：聯合報提供）

