

愛吃客悅讀會

不管是料理新手或廚藝高手都愛不釋手的便當食譜

(第一次讀書活動)

書名：和 MASA 一起吃幸福便當：最適合料理新手的 106 道不失敗完美比例便當菜

日期：104 年 11 月 16 日 地點：研發處

出席人：林雪雲、李孟真、李心怡、張喬雅、劉峰全、高維翎

【讀書心得 / 討論內容】

這次悅讀會大家找了「料理」來當此次主題，為什麼會選此題目來當主題呢？原因是前些時間我們與單位的工讀生舉辦「料理大賽」，原本還小看學生不具威脅性，沒想到她們手藝也是個個精彩，幸好最後總積分扳回一城，但也讓我們在心裡決定，要讓料理手藝更上一層樓。加上最近有同事搬出家裡開始自由的居住生活，最重要就是要填飽自己的肚子，帶便當就成了每天必做功課。每天中午，同事間會針對自家的便當說明製作由來，還會互相評分配色、調味，讓「料理」不再是小事，而是每天必討論有趣的話題。

料理的世界很博大精深，在還沒有精實的基礎下若要去挑戰像阿基師那樣武功高強的廚師的料理，根本就是自討苦吃，因此我挑了最接近日常生活的便當料理書來當入門的第一步。在書局翻閱這本書時，我被它簡單的料理步驟、豐富的圖文說明及小技巧提醒這幾方面深深吸引，尤其是當遇到一些步驟較繁瑣的料理手法如：滷、炸...等，作者也會撰寫小技巧提醒，讓新手在製作過程不至於「走鐘」太多。另外，因作者是日本人，日本便當的特性並不使用微波爐加熱，都是家庭主婦一大早準備好給先生小孩帶去公司學校食用，因次在書中作者也會特別註明這項料理適不適合用於微波上，讓製作料理特性上不同的我們方便行事。

在接觸過料理後，發現其實在事前備料及事後清理特別花時間，MASA 教導一些儲存食材的方法，可以在料理時省下很多解凍、清洗的時間。經過這次的閱讀書籍及實際手作後，每天中午帶的便當菜色變得豐富許多，同事之間也多了一個可以討論切磋的話題，相信下次再舉行料理大賽，我們一定會徹底打敗工讀生隊的(笑)!!

愛吃客悅讀會

由一個廚房到另一個廚房、由一種文化到另一種文化的美食旅程。

(第二次讀書活動)

書名：美味不設限

日期：104年12月14日 地點：研發處

出席人：林雪雲、李孟真、李心怡、張喬雅、劉峰全、高維翎

【讀書心得 / 討論內容】

【美味不設限】與其說是一本關於美食的書，我寧說那是一本透過美食描繪人性的文學書，其中透過主角追星(米其林)的過程，讓我們看到一個偉大的廚師所迸發的創意能量可能源自對食材最初始的記憶。

在美食界，米其林星星是至高的尊榮，美食家以此評判餐廳的等級，饕客們對其趨之若鶩，隨之而來的榮譽與財源讓許多名廚與餐廳視為鍍金的管道，而忽略了食物應回歸最單純的本質。如果有一天，放進我們口中的食物已看不出原來的樣貌、吃不出原來的味道，就像書中頂級餐廳以繁複的手法做出的分子料理，那麼，食物與記憶分道揚鑣，人由食物所引發的快樂、驚喜、滿足、感恩等情緒將變成一種奢求，相反的，刺激感官的創新創意引領潮流，驅使大眾去做捨本逐末的追求，這也是男主角必須放棄米其林三星主廚的榮耀，而去追尋記憶中的味道的原因。

豬油拌飯好吃嗎?記憶中的一個颱風天，滿屋子的淹水，母親無奈之中變出的食物，不僅填飽我們的肚子，更讓我們在往後的歲月牢牢記住當時所帶來的感動與滿足，這就是食物與人永恆的關係，不僅是一種美味關係，重要的是它雋刻在記憶之中，影響我們日後對食物的品味與選擇。

記憶中的味道最美好，這也是為什麼每個人都會說自己家鄉的東西最好吃，媽媽做的菜最美味的關係吧。

愛吃客悅讀會

由一個廚房到另一個廚房、由一種文化到另一種文化的美食旅程。

(第三次讀書活動)

書名：不 NG 料理帳

日期：105 年 1 月 11 日 地點：研發處

出席人：林雪雲、李孟真、李心怡、張喬雅、劉峰全、高維翎

【讀書心得 / 討論內容】

對人類來說，「吃」不僅是為了身體需要，也需要從感受食物的美味之中獲得快樂。近來，在超市或百貨公司的美食街可以買到各種食品，有的回家微波加熱即可食用，甚至有不需要熱油下鍋、加熱即可的油炸物食品。換言之，我們已來到無須料理食物也可以活下去的時代，但現在食安危機充斥著各個地方，不論是黑心油品、加工食品都可能是危害人體的利器。因此，開始有了自己料理的念頭，雖然自身的廚藝不佳，且又覺得事前的備菜相當麻煩，但閱讀了「不 NG 料理帳」這本書後，發現許多食材的製作方法或料理工具的改進，都可以讓料理更為輕鬆，甚至發掘許多偷吃步的煮菜方式，以後也更有勇氣為自己的料理繼續琢磨，煮出健康的美味佳餚。書中介紹了許多食材的特性，像是要烹煮出更能釋放甜度與美味的洋蔥，每回切時總是令人淚流滿面，但很多人都不知道切洋蔥會流淚，是因為洋蔥所含的蒜氨酸酶等發揮性成分釋放到空氣，刺激了眼睛。只要切洋蔥前，先放至冰箱「冰鎮」15~20 分鐘，切洋蔥從此不再流淚了。

此外，書中也傳授了許多平常想吃，卻得上館子才吃得到的料理。好吃的料理，卻不好製作，或是容易失敗，但透過作者針對每道小撇步的料理方式，卻可以將料理做法變得簡單又不費時。像是炸千層豬排，不需要使用豬排肉，而是使用豬肉片以重疊的方式正反撒上鹽與胡椒，再裹上麵包粉，並以少量的油炸上 3 至 5 分鐘，即可品嚐柔軟、鮮美又多汁的千層豬排。

讀在多的料理書，不如親身烹煮每一道料理。就從明天起，以書中的小撇步輕鬆料理，開始烹煮出不同的佳餚，讓自己吃得更健康，也為平淡無奇的生活增添一些有趣的經驗。