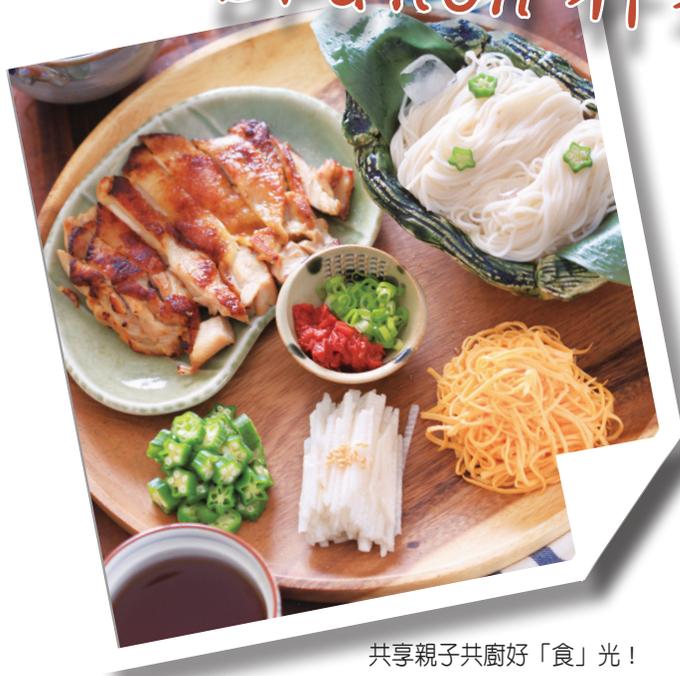


親子好「食」光 讓孩子不挑食的 Brunch 料理術



共享親子共廚好「食」光！

防疫新生活，全家人協力製作美味料理，是孩子心中難以取代的記憶，透過美食達人 MASA（山下勝）DIY 食譜，從備料與烹飪，帶著孩子一起製作全家都覺得棒的 Brunch 料理。



文／羅怡如 圖片、資料提供／《MASA 早安！我們一起吃 Brunch 吧！》／日日幸福

現

代家庭小孩子生得少，親子相處溝通成為父母所面臨的重大課題。據研究顯示，透過親子活動不僅可促進親子互動與親密感，尤其對於學齡前孩童，更有助於促進腦部發育、語言發展及增進理解能力，並可啟發孩子的想像力及學習力。

早午餐 Brunch 一向受到大小朋友的喜愛，在家也可以製作咖啡廳、餐廳或飯店才能享受的美味料理。美食達人 MASA（山下勝）介紹了幾道各具風味的超人氣 Brunch，父母不妨帶著孩子一起動手，準備食材、搭配配料或擺盤，親子共廚的過程中，品味好「食」光！

料理前小提醒

- ★ 加熱時，使用的橄欖都得是耐熱油，如果您的家裡沒有耐熱的橄欖油，用沙拉油、玄米油代替都可以。
- ★ 使用不沾平底鍋時，若還沒放入食物，加熱到高溫不要太久。因為平底鍋空燒會影響鍋子表面的塗層，容易壞掉。只要滴一點水到鍋裡馬上蒸發，表示溫度已經夠了，就可輕輕地放入食物。
- ★ 為了增加香味，部分食譜中加入蒜頭、生洋蔥等，如果小孩不喜歡或家裡廚房剛好沒有，不加也可以！同樣的，關於堅果類，也可以添加自己喜愛的選項。
- ★ 各種調味料中，每種牌子的鹹度不一樣，建議參考食譜的比例，再調整成自己喜歡的口味。
- ★ 有的 Brunch 食譜做法會有一點複雜或多花一點點的時間，可以在前一天晚上準備好材料，隔天起床後，親子再輕鬆地做一做！

三種風味日式煎烤飯糰

[味噌烤飯糰]

材料：白飯 120g (60g×2 個)、海苔醬 2 小匙、味噌 2 小匙、清酒 2 小匙、青蔥(末) 2 小匙

做法：

1. 手上沾一下水後，把一碗飯的量輕輕捏好，中間壓凹一下，用湯匙裝入海苔醬。把旁邊的白飯慢慢合起來，全部封好後，開始調整形狀，先捏成球形，然後再壓扁一下。
2. 調「味噌醬」，把味噌、清酒與蔥末混合好，把味噌醬均勻地塗在飯糰表面上。放入已經預熱好(上火 250℃)的烤箱中，烤到表面有一點焦色(約 2~3 分鐘)。

[咖哩飯糰]

材料：白飯 120g (60g×2 個)、蘆筍 3 根、火腿 30g、胡桃 15g、披薩起司 15g、咖哩粉 1.5 小匙

做法：

1. 將材料切成同樣的大小，燙過的蘆筍、火腿、烤過的胡桃切丁。
2. 裝白飯的碗裡放入切好的材料，另外加入起司條、咖哩粉。如果咖哩粉是原味(沒有鹹味的)，加入一點鹽補點鹹味。
3. 拌一拌確認材料都混合好，先試味道夠不夠鹹，或是否需要多加一點咖哩粉。
4. 手沾一點水後，捏成三角形。不沾平底鍋開中火，等到高溫後，放入飯糰，煎到表面與側面有一點焦焦的樣子。

[肉飯糰]

材料：白飯 120g (60g×2 個)、毛豆(燙過) 30g、梅花肉片 4 片、醬油 2 大匙、味醂 2 大匙、清酒 1 大匙、白芝麻少許

做法：

1. 白飯裡放入「毛豆」，放入一點鹽。拌一拌確認材料都混合好，試味道並調整一下。
2. 手沾一下水後，拿適量的材料，先捏成球形。然後像握壽司的感覺一樣，用其中兩指調整形狀到圓柱形。側面也要稍微壓一下調整形狀。
3. 梅花肉可以準備 2 片或 1 片+半片，先將小片肉片貼在表面，確認兩邊側面(頭與屁股)蓋起來。
4. 然後用另外大一點的肉片，將做法 3 從旁邊包起來，另外一邊也同樣包起來。
5. 包好後，再一次捏好，確認肉片有好好黏住。
6. 平底鍋開中火，等到高溫時，加入一點油，放入肉飯糰滾一滾，將表面煎到變色。確認側面(頭部&底部)也有煎到，全部煎好後，把肉飯糰拿起來。
7. 調味料醬油、味醂、清酒與白芝麻全部混合好，放入平底鍋裡，開中火，煮到濃稠一點。把肉飯糰放回去滾一滾，讓表面覆蓋醬汁。

彩色水果三明治

材料：草莓 4 粒、奇異果 4 片、木瓜 1/4 個(可以用鳳梨、芒果、哈密瓜等季節性水果代替)、土司麵包 4 片、鮮奶油 200cc、蜂蜜 2 大匙、美乃滋 2 小匙

做法：

1. 草莓洗好後，把蒂的部位拿掉，切薄片(0.2~0.3cm)。
2. 奇異果洗好後，去皮切薄片(0.2~0.3cm)後，切一半。
3. 木瓜籽拿掉，削皮後，切薄片。
4. 鮮奶油 200cc、蜂蜜 2 大匙製作鮮奶油醬，再加入蜂蜜、美乃滋 2 小匙，開始攪拌到凝固。
5. 在麵包上倒一半的份量，平均塗一塗。切好的水果排在上面，把水果壓一下，讓它們半身埋進去。
6. 在上面倒入剩下的鮮奶油，平均塗一塗，取另外一片放上面，稍微壓一下，讓中間材料固定。切半擺盤。





超簡單平底鍋比利時鬆餅

材料：胡桃 50g、低筋麵粉 150g、高筋麵粉 150g、砂糖 40g、乾酵母 10g、牛奶 100cc、奶油 150g、雞蛋 2 個、冰糖 80g

做法：

1. 將胡桃放進烤箱，以上下火各 180°C 的溫度，烤到香味出來，烤好的胡桃冷卻後切丁。
2. 高筋 & 低筋麵粉一起過篩，放入糖、乾酵母，確認粉類混合均勻。
3. 將 2 放進另一個鍋子裡，加入牛奶、奶油，以小火加熱，讓奶油融化，溫度升高到約 40°C 左右。放入雞蛋拌一拌，再放入胡桃混合。
4. 把鍋子用保鮮膜蓋起來，放置在溫暖的地方，或隔溫水放著，讓它發酵 30 ~ 40 分鐘。發酵的程度，膨脹 1.5 ~ 2 倍就可以了。可以手指沾粉，插進麵糰中間測一下，如果洞留在中間，表示發酵完成；如果還有彈性，表示發酵還不夠，需要再等一下。
5. 冰糖放入麵糰裡拌勻。
6. 用湯匙挖出適量，放在剪成小方形的烘焙紙上。
7. 不沾平底鍋（不用油）以小火加熱後，把麵糰朝下放進去，用鍋鏟壓扁麵糰。差不多定型後就可以拿掉烘焙紙，繼續將麵糰煎到金黃色。
8. 翻面後再壓一下，繼續煎到熟，這樣就完成了。



舞菇 & 菠菜和風義大麵

材料：舞菇 100g、菠菜 1 把、培根 2 片、義大利麵 100g、橄欖油適量、蒜頭 2 瓣、辣椒 1 片、醬油 2 小匙、清酒 2 大匙、鹽、黑胡椒適量、海苔絲適量

做法：

1. 舞菇不需用刀子切，直接用手撕一撕分開就好了。
菠菜洗好後，先切掉根，再將葉子、莖切成段。培根也切段。
2. 準備一鍋水，開始煮麵，不要煮太久，可比包裝上建議的時間再短一點。
趁煮麵的時候，準備其他材料吧！
3. 平底鍋裡放入橄欖油、蒜頭、辣椒，開小火，慢慢加熱讓香味出來。
放入培根，轉中火，炒一炒讓油分出來。接下來放入準備好的舞菇繼續炒，因為菇類很會吸收油分，可以加入一點奶油，而且味道會更香！
4. 香味出來後，可以加入鹽、黑胡椒與醬油，調整味道後熄火。
5. 將煮好的麵撈出，然後放入做法 4 的平底鍋裡。
6. 可利用煮麵的熱水，順便燙一下菠菜。
7. 平底鍋開中火，倒入一點清酒把麵炒一炒同時再煮一下，讓麵吸收好吃的醬汁。
8. 放入燙好的菠菜拌一拌，最後再調整味道。
9. 裝盤後，可撒上適量的海苔絲。



烤甜椒雞腿佐優格茄汁

材料：洋蔥 1/4 個、紅甜椒 1 個、黃甜椒 1 個、雞腿肉 2 支、鹽、黑胡椒適量、水煮番茄（罐頭）400g、優格（無糖）125g、義大利扁麵 100g、義大利巴西里少許、E.V. 橄欖油少許、綠花椰菜 1 棵

做法：

1. 洋蔥切丁。
2. 以火燒烤黃甜椒、紅甜椒，一直到表皮焦黑。放入碗裡，蓋起來燜一下。
3. 雞腿肉表面撒鹽、黑胡椒，平底鍋開大火到高溫時，把雞腿肉有皮的那一面往下放入，煎到脆脆金黃色後，翻面繼續煎到一樣金黃色，將煎好的肉取出放在盤子裡。
4. 鍋子裡多餘的油分用紙巾擦掉後，放入切丁的洋蔥，開中火炒到透明。
5. 放入水煮罐頭番茄、無糖優格，用小火繼續煮。
6. 燜好的甜椒邊沖水邊把皮撕下來。撕乾淨後用紙巾擦好，把蒂、籽拿掉，然後切片。加入做法 5 裡拌一拌，加入鹽、黑胡椒調整一下味道。
7. 煎過的雞腿肉放回鍋裡，把醬汁蓋到肉上面，繼續燜到熟。
8. 將義大利扁麵放入煮沸水裡，煮熟後撈出麵，倒掉水。煮好的麵加入 E.V. 橄欖油、鹽與黑胡椒拌一拌調整味道。
9. 將煮好的義大利麵及佐優格醬汁的雞腿擺盤，即可上桌。



綠蘆瓜香草起司派

材料：綠蘆瓜 1 枝（約 250g）、洋蔥 1/2 個、低筋麵粉 100g、泡打粉 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、黑胡椒少許、雞蛋 3 個、E.V. 橄欖油 3 大匙、披薩起司 50g、莫勒瑞拉起司 50g、帕馬森起司粉 2 大匙、百里香 2~3 枝、奧瑞岡 1 支

做法：

1. 新鮮的綠蘆瓜用磨碎器把它磨成絲片，用紙巾包起來稍微吸收起來多餘的水分。
2. 蔥切丁，平底鍋開中火，加入一點油後，放入洋蔥，炒到變成透明，炒好後倒出來冷卻。
3. 麵粉過篩，加入泡打粉、鹽巴、黑胡椒，攪一攪確認材料都混合好。
4. 然後加入雞蛋、橄欖油、綠蘆瓜絲、切成末的百里香、奧瑞岡及炒好的洋蔥，一起攪拌，再加入莫勒瑞拉起司、帕馬森起司粉。
5. 用刮刀確認材料都混合好。
6. 準備圓形烤盤，在模型表面塗一點奶油。撒一點高筋麵粉，把表面平均沾好後，倒出多餘的麵粉。
7. 將做法 5 準備好的麵糊倒進去，把模型底部打一打，讓麵糊平均散開。然後上面撒一點披薩起司。
8. 放入預熱好（上下火 180℃）的烤箱烤到熟（約 25 分鐘左右）。



吻仔魚 & 雪裡紅香香芝麻炒飯

材料：雪裡紅 90g、白芝麻（生）2 小匙、蛋 2 個、鹽少許、奶油 1~2 小匙、白飯 2 碗、吻仔魚 50g、鹽、黑胡椒少許、醬油 1~1.5 大匙

做法：

1. 擠出雪裡紅多餘的水分。
2. 生的白芝麻以小火炒到金黃色後倒出來，鍋裡不需加油。
3. 將雞蛋打進碗中，加入一點鹽後拌勻。
4. 平底鍋加入一點奶油，開中火，等奶油融化後，倒入蛋汁用木匙拌一拌，讓油分吸收。
5. 放入白飯拌一拌，讓炒過的蛋均等散開，讓它吸收油分並散發奶油香味。
6. 再放入吻仔魚、雪裡紅，讓材料全部混合好。加入鹽、黑胡椒與醬油，繼續用大火炒，讓醬油的香味出來。
7. 最後撒上炒好的白芝麻拌一拌後裝盤。



紙包蒸鮭魚

材料：鮭魚 2 片、鹽、黑胡椒適量、鴻禧菇 1 包、洋蔥 1/4 個、豌豆 4 片、檸檬片 2 片、百里香適量、奧瑞岡適量、小番茄 4 粒（對切）、奶油 10g、白酒 2 大匙、蛋白少許

做法：

1. 將鮭魚先切一半，去皮並將中間大骨頭切掉，再切一半，置入盤中撒上一點鹽、黑胡椒。
2. 把鴻禧菇的根部切掉後，用手撕小塊。
3. 洋蔥、檸檬切薄片。
4. 豌豆先把蒂撕掉，然後用手剝開，看到很可愛的小豆豆。
5. 將正方形烘焙紙對折，剪成愛心的形狀。
6. 愛心一半的部分鋪上洋蔥與鴻禧菇，再撒上鹽、黑胡椒。然後放上鮭魚片與豌豆及百里香與奧瑞岡，上方放入一片檸檬薄片。
7. 檸檬薄片上放上番茄，再放入一塊奶油，淋上白酒。
8. 材料全部放進去後，將愛心的邊緣塗上蛋白，用另外一半的愛心蓋起來，從邊緣往內折，確認邊緣全部都封起來。
9. 放在烤盤上，放入預熱好（上下火各 200℃）的烤箱，約烤 8~10 分鐘。
10. 烤好之後，就可以看到紙包膨脹起來，就可以直接裝盤。



蜂蜜糖漬蘋果

材料：蘋果 2 個、白酒 200CC、水 200CC、砂糖 30g、肉桂棒 1/2 根、蜂蜜 2 大匙、薄荷葉適量

做法：

1. 一個蘋果削皮，另一個不用，將中間的籽切掉，將兩種都切成四等分，再切成約 0.5 公分的薄片，因為蘋果容易氧化變色，可以邊切邊泡水。
2. 鍋子裡加入白酒與水並加入砂糖，開中火攪一攪讓糖溶化。
3. 滾了之後，放入蘋果、肉桂棒，等水再滾後，關小火。
4. 將烘焙紙裁剪成如鍋的內徑大小，把紙打開平放在鍋面，用湯匙稍微按壓，確認紙有貼在蘋果上，其作用是讓蘋果甜度平均。
5. 熄火，把紙拿掉，放入蜂蜜攪拌。之後，倒出來冷卻後裝盤。

豬肉漢堡串燒生菜捲

材料：豬絞肉 400g、雞蛋 1 個、蔥 2~3 支（切末）、薑末 1/2 小匙、味噌 2 小匙、鹽、黑胡椒少許、洋蔥 1/8 個、小番茄 5~6 粒、香菜 2~3 把、醬油 2 小匙、美乃滋 2~3 小匙、蘿蔓生菜 4~6 葉、竹籤

做法：

1. 豬絞肉裡加入鹽，攪拌到肉變得有黏性，加入雞蛋、蔥末、薑末，並加入味噌與鹽，還有一點黑胡椒調味，再攪拌確認材料都混合好。
2. 捏肉之前，手上塗一點油。將調味完成的絞肉，捏成橢圓形，一共製作 8 個。
3. 平底鍋開中火，加入一點油，放入做法 2 的漢堡肉，將表面煎到金黃色。翻面，另外一面也同樣煎到金黃色。
4. 顏色差不多後，關小火，加入一點水，蓋起來燜約 2~3 分鐘。
5. 準備配菜，把洋蔥、小番茄切丁、香菜切末，放入碗裡。然後加入醬油、鹽與黑胡椒拌一拌。
6. 把煎好的肉以竹籤串起來，放在備妥的生菜葉上。
7. 撕下一張保鮮膜，中間擠出來一點美乃滋，然後包起來，下方用牙籤戳個洞，就成為很好用的即席擠花袋。
8. 把做法 5 置放於串肉上，再擠上美乃滋，擺盤即可上桌。🍷



MASA (山下勝) Profile

剛開始在日本是法國料理餐廳的廚師，接著在加拿大學習英文與商業管理並開餐廳，後來搬來台灣，在知名日本料理餐廳擔任行政主廚一職。住在國外十幾年，MASA 觀察到不管哪一國人都覺得，煮菜 = 很累 + 很辛苦 + 很麻煩……所以他想要修正這個方程式，讓煮菜 = 好玩 + 快樂 + 幸福！於是，他以 20 年的廚師經驗 + (初級的) 超可愛中文，(so-so 的) 英語 + (一點點的) 電腦知識 + (還好的) 料理攝影技術，開始在部落格教導料理新手如何做菜。

著作：

- 《MASA 的四季幸福餐桌：100 道療癒心靈的特製季節料理》
- 《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》【暢銷典藏版】
- 《Dear, MASA, 我們一起吃麵吧！：千變萬化的各式炒麵、義大利麵、烏龍麵、素麵與拉麵都很好吃喔！》
- 《MASA 請你來喝湯！：一起來品嚐各式美味的蔬菜湯、味噌湯、海鮮湯、鮮肉湯與溫暖的濃湯吧！》
- 《Hello, 想和 MASA 一起吃飯嗎？：100 道炒飯、丼飯、拌飯、炊飯、燴飯、燉飯、焗烤飯、雜炊、粥與飯糰任你選！》
- 《MASA 十大超級食物：防癌、抗老、熱量低又吃不胖的 100 道美味配方》
- 《MASA 最愛！世界五大美食國家料理：一看就懂，結合 550 張手繪稿與美食照片的食譜》
- 《MASA, 你好！可以教我做菜嗎？：106 道好吃又讓人安心的 1 人份料理配方》

