

快速新穎簡單品一場好宴

宴客時如何做到賓主盡歡？曾擔任企業主家廚的烹飪老師雷蒙認為，掌握食材特色、吃好油，料理時發揮創意，要端出有趣又美味的宴客料理一點都不難。文／羅怡如 攝影／楊樹山
部分圖片、資料提供／幸福文化

邀

請朋友到家裡吃飯，既要做菜，又要招呼友人，想做到賓主盡歡，的確不容易。宴客菜色的規劃、擺盤順序，其實都有學問。

一般來說，為了讓宴客當天不致手忙腳亂，可將部分菜色事先處理，當天只要簡單料理即可上桌，像是滷製品、沙拉等。關於上菜的順序，出菜的順序為冷盤在前，口味較淡者先上桌，前菜跟主菜之間，可以搭配湯品。至於甜點、水果通常安排於餐後上桌。

滷製海帶

材料

豬油	1 大匙
蔥	3 支
蒜頭	5 瓣
醬油	1 杯
砂糖	1 大匙
水	1200cc
海帶	4 條



做法

1. 青蔥洗淨瀝乾水分再切段、蒜頭去皮不切片。
2. 乾鍋放入豬油，將蔥段、蒜頭以小火爆香至金黃色。
3. 倒入醬油、砂糖、水後，加入海帶，用小火燉煮約 20 分鐘即可。
4. 撈起滷好的海帶，放涼後可放冰箱冷藏。

嬌嫩客雞

材料

土雞	1 隻 (2~3 斤)
蒜頭	15 瓣
米酒	半罐
海鹽	150 公克
桔醬	3 大匙



做法

1. 將水煮開後，把雞放入，馬上關火。待 8 分鐘後，把雞撈起。再開火將水煮開，再將雞丟入，關火。(需蓋上蓋子)
2. 約 5~8 分鐘後，就可看到雞後腳跟有斷裂痕跡，表示雞已煮熟。(或用筷子插進雞腿看有無血水流)
3. 蒜頭去皮拍碎，和米酒及海鹽加水(淹滿蒜頭)拌勻，抹在雞的身上，約 1 個半小時後，即可剝雞盛盤。
4. 沾醬可用桔醬。

創意家常料理也驚豔

宴客料理非得是手工繁複的大菜嗎？曾經擔任企業主家廚多年的烹飪老師雷蒙，他透露，即使豪門宴客也不一定非得是山珍海味，有些人就是喜愛農家菜——白斬雞，甚至早、中、晚餐都可以吃白斬雞的。不過，看似簡單的白斬雞，要做出鮮嫩口感可不是那麼簡單，他自創「熱泡法」白斬雞，作法很接近現在很流行的「低溫烹調」法，用意在鎖住雞肉的甜度，展現食材的最佳風味。





雷蒙老師 PROFILE

Discovery 專訪、養生美食廚藝專家、從事餐飲工作近 40 年。

曾旅居日本、佶園台菜海鮮、杏花閣酒家、五月花酒家、一葉青台菜、黑美人等酒樓餐廳修業，擔任日本新松戶飯店、日本活珍王海鮮、紅頂海鮮餐廳、花宴……等主廚；及企業名人養生顧問，健康 DIY、食來運轉、警廣享受健康等電視廣播節目主持人，東海大學博雅書院生活美學導師與講師、中華民國亞洲研究院飲食研究所顧問。

著有《把雷蒙帶回家》、《雷蒙的瘦身偏方》、《吃出美麗新花樣》、《雷蒙老師魔鬼身材雕塑法》、《雷蒙老師的水果創意料理》、《雷蒙養身美人飲》、《雷蒙老師魔法豆腐書》、《雷蒙之豪門食譜》、《豪門主廚在我家》……等近 20 本飲食（食譜）書。

紅蔥油

材料

紅蔥頭 …… 230 公克
豬油 …… 3 杯

做法

1. 把紅蔥頭的頭尾切除。
2. 紅蔥頭剝皮切薄片。
3. 下油鍋用大火炸至金黃酥脆，要一直攪拌以避免燒焦。
4. 撈起瀝乾，油待涼後裝瓶，放陰涼處，儘早食用完。



納豆龍鬚菜

材料

龍鬚菜 …… 300 公克
納豆 …… 1 盒
和風醬 …… 15cc
海苔醬 …… 適量
白芝麻 …… 少許
太白粉水 …… 適量

做法

1. 龍鬚菜洗淨瀝乾，汆燙撈起放涼，切末再擠乾水分。
2. 納豆、和風醬、海苔醬一起攪拌。
3. 將(1)(2)混合拌勻倒入模型朔形，上層再撒上白芝麻即可。



不論菜色的安排為何，雷蒙老師提醒，關於油品的選擇或醬汁的搭配，都是讓宴客更出色的關鍵。他指出，有些人習慣將油炸食物使用過的油留下來炸下一個食物，因為不想浪費這些油。事實上，重覆使用的回鍋油，都是危害身體健康

慎選油品 醬汁自製

菜色式樣或許是家常簡單，但善用創意，同樣能讓人發出讚歎。他表示，像白飯是餐桌上的必備品，將白飯盛裝在碗裡，慢慢滾動讓飯變成丸子形狀，上面灑點海苔魚鬆，讓吃飯變成時尚。

的殺手之一，而且料理口感也不佳。他建議，食用油要像洗髮精一樣時常更換，買小罐裝、品項多一點，經常輪流使用，開封後也應盡快使用完畢。也可以自製油用品，既豐富口感又健康。

至於醬料的部分，可以試著挑選口感雷同但更健康的食材自製，就像他做酪梨料理時，從台灣南部習慣將番茄沾醬油的吃法得到靈感，將其搭配水果時，能提升甜度。他又以「納豆龍鬚菜」這道料理為例，他表示，其實納豆和豆醬很相似，但納豆對心血管非常有幫助，是重口味者的另類選擇。 **R**

在《雷蒙的好客創意食譜》中，他也推薦了巧妙創意宴客料理，兼容並蓄的料理風格，讓在家宴客 DIY 既輕鬆又充滿成就感。

南瓜松子餅

材料

南瓜 …………… 半顆
昆布醬油 ……… 5cc
辣椒醬 ……… 1 小匙
鹹餅乾 ……… 12 片
松子 ……… 60 公克
薄荷葉 ……… 12 片



做法

1. 南瓜洗淨去籽切塊蒸熟後，搗成泥狀加入昆布醬油、辣椒醬拌勻。
2. 乾鍋用小火烘烤松子呈金黃色澤。
3. 餅乾上抹南瓜泥再撒上松子，擺上薄荷葉點綴上桌。

馬告香椿燒羊排

材料

羊排 …………… 1 隻
香椿醬 ……… 2 小匙
馬告泡醬油 …… 70 公克
海鹽 ……… 適量
蛋 ……… 1 個
酥炸粉 ……… 少許
豬油 ……… 3 杯
太白粉水 ……… 適量
香油 ……… 少許
檸檬 ……… 1 顆



做法

1. 羊排用香椿醬、馬告、海鹽、全蛋一起醃漬，備用。
2. 乾鍋倒油，羊排平均沾酥炸粉，用小火炸至金黃色撈起，用紗布吸多餘油脂。
3. 將醬料下鍋拌炒，再加入羊排翻炒幾下後，倒太白粉水勾芡、淋上香油即可起鍋。
4. 擠一些檸檬汁液在羊排上，或是羊排沾檸檬汁享用。

XO 醬

材料

干貝 ……… 80 公克
芥花籽油 ……… 2 杯
紅蔥頭 ……… 200 公克
泰國辣椒 ……… 200 公克
金勾蝦米 ……… 100 公克
冰糖 ……… 3 大匙
醬油 ……… 2 大匙
水 ……… 200cc



做法

1. 干貝泡水蒸煮 10 分鐘倒掉水，擄散干貝讓它絲絲分明待用。
2. 紅蔥頭和泰國辣椒洗淨瀝乾切成細末。
3. 鍋子倒芥花籽油用中火把干貝絲炸至金黃。
4. 紅蔥頭也炸香呈金黃色撈起來備用。
5. 再來是辣椒末和蝦米也一起下鍋。
6. 油泡 10 分鐘後再加入干貝、紅蔥頭以及糖與醬油，拌炒至入味即完成。

福菜牛肉卷

材料

福菜 ……… 200 公克
蒜頭 ……… 5 瓣
奶油 ……… 60 公克
沙朗牛排 …… 300 公克
青蔥 ……… 2 支
香菜 ……… 少許
春捲皮 ……… 10 張
花生粉 ……… 少許
滷好海帶片 …… 10 個
胡瓜干 ……… 10 條



做法

1. 福菜撐開洗淨切末，用蒜頭切末以奶油爆香，燻炒入味後放涼待用。
2. 蒜頭去皮切片用鍋中餘油，以小火煎出香味。
3. 再放入牛排煎至五分熟，切成薄片。
4. 香菜、青蔥洗淨瀝乾切段（4~5 公分）。
5. 春捲皮灑上花生粉，鋪上已炒好的福菜、牛肉片、蔥段、香菜包起來。
6. 包好的春捲中段再用海帶裹起，利用滷好的胡瓜干細綁成結，即可擺盤上桌。