

高英高級工商職業學校 100 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	餐管 2-2	學生姓名	邱菊珍、陳宇慈、柯淑芬		
研讀書名	阿基師偷呷步 Book3	書籍作者	三立電視台		
出版單位	台視文化事業有限公司	出版年月	2010 年 11 月 01 日	版次	初版
班級導師	于佩珍老師	國文老師	吳美娜、王千銘老師		

心 得 報 告 內 容

一、相關書訊：

這本書內容呈現分別教你如何製作一些簡單醬料、沾醬和一些既快速又能輕鬆製作料理的一些妙招，在書中我們不僅學會在學校課程裡教不到的一些料理外還有一些簡單的小點心、零嘴和如何去魚、動物內臟的腥味。

舉例來說，書中的橘子糖漿，每個人都知道橘子皮可以拿來放在冰箱裡除臭，卻不知道即時橘子皮是可以做糖漿，其實橘子皮有另一個名子叫陳皮是當成中藥材來使用，在中藥材理陳皮的功用是有去痰、止咳的功效，冬天裡如果身體虛的人會三不五時的在感冒，不妨可以自己做橘子糖漿來止咳、去痰。

雖然有很多人覺得自己動手偶爾會做的不成功或是懶的去做，想說到外面的藥局買現成的糖漿就好，但是外面賣的一般糖漿大多是化學製造，喝多了反而對身體不好，所以這本「阿基師偷呷步 Book3」不僅是教我們吃的健康又安心。

二、內容摘錄：

只要一些冰塊，加上現在很流行的健康飲品—水果醋，利用搖晃的衝擊，幫切好的洋蔥充分按摩一下，就能做出清脆先甜的美味生洋蔥。(p. 38)
用熱的濕毛巾幫蛋餅 SPA 一下

由於冷凍蛋餅長時間的低溫保存，水分會慢慢散發掉，所以必須在外面以熱的濕毛巾包敷一下，經過高溫慢慢滲透，含水量恰好足夠，蛋餅就能回復了應有的彈性，在入鍋煎自然能保持原本的口感。(p. 41)

酸梅本身以有鹹味，還有微微的酸味及一點點甜味。利用酸梅的鹹酸甜滲透進筍絲裡，

就能輕鬆把筍絲整個的酸&賢轉移掉。(P. 45)

三、我的觀點：

因為我們對「阿基師的人生態度」感到佩服和敬畏！所以我們才選這本書，書中的推薦序裡張鳳書覺得「阿基師偷呷步」不但一如以往解說各種朋友們在料理上所會遇到的問題，更令人感到窩心的是，還加入了現今大家所關切的「省時」、「省錢」、「再利用」……等觀念，讓偷呷步變得更加的生活化、實用化！一個廚師會做菜不稀奇，邊做邊說才厲害。對阿基師來說，懂的料理的理法，無招勝有招才厲害。

阿基師不斷地自我要求訓練下，加上他對料理理法的熱愛及好奇心，練就了一種無招勝有招烹調方式；如果用武俠小說的說法，他就是料理界的張三豐。

內容中也有很多我們想不到的妙招，像是可以利用隔夜飯輕鬆做出粿，米漿加鹽巴調味可以讓飯的甜度更明顯，或是泡上一夜，也可以泡掉筍絲的原味等等的小細節。這本書真的是讓我們受益良多，阿基師在書上說的有些是我們所不知道的，有些則是比學校老師教的還實用的多，然而不僅僅只是這樣，它上面所說的都是有他的道理，更何況每個人做法不同，所顯現的方式也會有所不同，每個步驟、技巧都有他的原理存在。

當然！我們除了看內容之外，也實際做了幾道菜後發現，原來養樂多可以拿來醃肉食，還有快速煮出美食的方法，在我看到這本書之前我煮飯的時間是2個多小時才能上桌，但是看完這本書時我煮飯的時間不僅縮短了，還省下了不少買那些調味料、醬料等瓶瓶罐罐的錢，家人也因此說我的廚藝有進步呢！

我們更是在「阿基師偷呷步3」這本書中了解到阿基師的細心和用心，也可以看的出來阿基師面對自己的人生態度是非常非常的認真和努力！阿基師曾說過：「做菜也有倫理，做菜就是做人，做人做的不好，他的菜也不會好吃到哪裡去。」

阿基師無私地付出他的“偷呷步”，你們想這樣的人所煮出來的菜還會不好吃嗎？一路辛苦煎熬的阿基師有這樣的成果，他不但不會因此迷失在名和利之間反而是更引以為戒，把自己原來可以享受得特權看「小」，一個人的氣度有多大，也格外分明！讓阿基師更珍惜現在得來不易的機會，也說過：「每個人是活在當下，才會務實，你問我未來還有什麼目標，我沒有看那麼遠，我只有做好每一步。」阿基師不會浪費時間在無謂的事情上，即使技藝精湛也會抓緊時間學習、練習！所以我們更應該要向阿基師學習，時時刻刻都在努力、不忽略掉任何小細節，更不因為成功而得意忘形、自大、狂妄、霸道、無禮，這樣才是我們該效仿的人生態度！

四、討論議題：

米堡飯裡頭夾的生菜是要熟的好還是生的好或是汆燙過的？