



超视

厨房

tomato



林美秀: 126道 台湾地道家常料理的 ~ 关键美味 ~



leek



cucumber

超级电视台 编

★★★
关键
秘诀

- ▲ 食材挑选指南，让你吃得安心又健康！
- ▲ 准备食材需要注意的细节，就让“before cooking”告诉你！
- ▲ 大厨教你烹调小贴士，掌握料理秘诀，做菜变得轻松又有趣！
- ▲ 附加二维码，扫一扫立刻现学现做！

手机扫一扫
立即看视频



砂锅胡椒虾

详见内文P 34 做法

新疆人民出版社
新疆人民出版社



林美秀：126道台湾地道 家常料理的关键美味

超级电视台 / 编

食材挑选话俾你知，吃得安心又健康！

备料要注意的细节，就让before cooking提醒你！

大厨教你烹调小贴士，掌握料理秘诀，做菜变得轻松又有趣！

附加二维码，扫一扫立刻现学现做！



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

林美秀:126道台湾地道家常料理的关键美味/超级
电视台编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6287-3

I. ①林… II. ①超… III. ①家常菜肴—菜谱IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165374号

林美秀：126道台湾地道家常料理的关键美味

LINMEIXIU:126DAO TAIWAN DIDAO JIACHANG LIAOLI DE GUANJIAN MEIWEI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贾 燕

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】



目录

推荐序	2
前言	4
如何使用本书	8

Chapter 1 让料理更美味的材料 10

什么是家中必备的材料？烹调美味的菜肴，要找到对的油，如果没有调味小帮手，食材的香气便无法引出来。将调味品备齐，做起菜来会事半功倍。料理的秘诀除了步骤，还要能将调味品好好运用。

依烹调方式挑选食用油	12
常用到的调味品	14
酱料调味要得宜，放多放少都要先放对	16
提升料理香气的辛香料	20

Chapter 2 让料理更美味的关键 22

做料理除了要了解烹调的步骤，还有一些让食物更美味的技巧，包含食材的切法、食材料理的正确观念、带出食材原味的高汤熬制。不论中式还是西式的料理，都需要将这些小技巧加以应用，做出来的菜肴会更加可口，不浪费食材既有的营养素，吃起来更开心。

食材的切法是大学问，正确观念也很重要	24
高汤是料理的基底，熬煮要用诚心	26

Contents

Chapter 3

好神奇！3种食材就能完成一道料理 28

用辛香料增香提味前，3种食材就能轻松搞定！

Chapter 4

怎么吃都不够！怎么那么下饭！ 66

餐具都舍不得放下的料理，一餐下来白饭要添好多碗，好下饭！

Chapter 5

好满足！好饱足的一餐 120

在家吃得好、吃得巧、吃得饱！大厨级的料理轻松做！

Chapter 6

身心无负担的乐活料理 166

没有太白粉、地瓜粉的添加，减轻身体负担，吃得真开心！

正确的料理观念应用在中式料理和西式料理都适宜。





林美秀：126道台湾地道 家常料理的关键美味

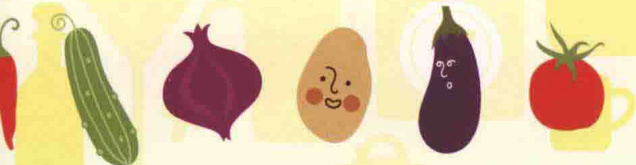
超级电视台 / 编

食材挑选话俾你知，吃得安心又健康！

备料要注意的细节，就让before cooking提醒你！

大厨教你烹调小贴士，掌握料理秘诀，做菜变得轻松又有趣！

附加二维码，扫一扫立刻现学现做！



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

师傅推荐序

龙师傅（黄景龙）

现任

- 台湾国际年轻厨师协会 理事长
- 台北城市科技大学 餐饮管理学系 助理教授
- 各大媒体 主厨评审

荣誉事迹

- 2014年 香港李锦记青年厨师中餐国际大赛个人金牌
- 2013年 马来西亚国际金厨争霸赛个人特金牌
- 2013年 韩国国际料理烹饪大赛个人2面金牌
- 2012年 新加坡“中国烹饪世界大赛”个人最佳前菜特金牌
- 2010年 马来西亚世界金厨烹饪大赛个人面点项目特金牌



在节目中将做过的料理集结食谱与大家分享，真的很开心！而且，能够参与《33厨房》录制，也感到万分荣幸。每一道菜肴，我都很用心地去研发。美食除了是一种享受，也可以带来幸福和愉悦！

《33厨房》传播了欢乐的气氛，让我很有成就感，而节目制作的巧思，创造许多独具特色的佳肴，同时也是在记录身边各种不同的表情与感受。

有位当护士的观众写信给我，跟我说在她工作的医院，住院的病患都很开心地收看《33厨房》，因为生病，病患的饮食被限制了，即便不能吃，用眼睛和心去体会，一样可以感受到食物的美味，病患的心情因此变好了！

对此，我更用心于制作每一道菜肴。回想夜深人静努力思考菜单的模样，就像回到厨艺比赛前夕，非常认真地琢磨，每一次都让我经历学习与成长。

希望大家也能和我一样，用真心去料理，并带着欢乐的心去享受美食，让世界更美好，幸福倍增！

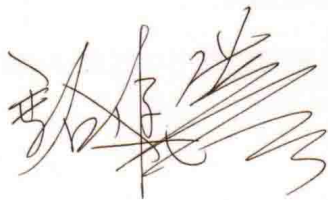
黄景龙

之前都是以观众的身分看美秀姊的舞台剧和戏剧作品，美秀姊精湛的演技和亲切的形象，让我十分敬佩。当制作单位跟我说要和美秀姊一起合作，真的感到非常荣幸！

《33 厨房》有许多的创举，制作单位也非常用心，安排厨师们用同样的食材，做不同的料理。相同的食材，其实可以有很多的变化，不论四川、湖南或广式，花俏或是朴实的料理，都可以用简单的方法完成。其中的技巧性，包含食材处理要注意的细节，还有让料理更美味的贴士，都在节目中一一提及。

美秀姊会在节目中展现厨艺，她做料理的细腻度，让身为厨师的我印象深刻。和《33 厨房》的制作团队合作十分愉快，录制的过程中渐渐培养彼此的默契，这是一个很欢乐的团队！

知道要将节目做过的料理集结成书，非常期待！这不是单一的食谱书，内容囊括了许多在节目中传授过的料理技巧。做菜其实是一件很开心的事，料理的过程中会慢慢累积成就感，希望通过这本书来和读者分享美食的滋味！



骆师傅（骆进汉）

现任

- 台湾国际年轻厨师协会 副理事长
- 中华美食交流协会 教育主委
- 行政院客家委员会客家美食 委员兼教师
- 行政院侨务委员会 中华美食特约讲师
- 各大媒体 特约主厨

荣誉事迹

- 2012 年 国际世界艺术烹饪大师竞赛金奖
- 2009 年 台湾美食展世界厨艺邀请赛总冠军
- 2008 年 北京第六届烹饪大赛 冷盘金奖
- 2003 年 可果美极美雀巢专业厨师金牌
- 2002 年 中国上海食神争霸赛 金牌



前言

随着经济的发展，生活水平的提高，人们对于饮食营养均衡的要求也越来越高，而面对食品问题层出不穷的现状，越来越多的人选择在家里自制健康又安心的美食。

但是怎么购买食材？怎么制作？怎样才能使一道家常料理兼顾美味和营养呢？《126道台湾地道家常料理的关键美味》告诉你答案，在这里你能学习到台湾地道美食的制作方法和烹调技巧，让你足不出户就能享受地地道道的台湾美味！

本书开篇向我们揭示了美味料理的首要秘诀，就是善于运用调味品。如果没有调味品的协助，食物的香气便无法发挥出来；反之，灵活选择调味品、合理添加调味料，做起菜来就会事半功倍。不同的调味品有各自的特性，对菜肴的作用不同，因此不同的烹调方式也应该相应地选择适合的调味品，才能最大限度释放食物的鲜甜美味，这也是家常料理的美味关键。本书将常见的调味品分为食用油、调味粉、调味酱料和香辛料四大类，详细介绍了每种调味品的特性、风味、口感、合适的烹调方式等，让你从中掌握调味品的运用法则，做起菜来得心应手。

除了要选择最适合的调味品，还有一些让食物更加美味的技巧，包括食材的处理技巧、切法、汤底的熬制等。比如：虾子如何开背去肠泥？怎么切洋葱才不会流泪？软体头足类食物应该怎么切才更入味？如何熬煮出清新甜美的原味高汤？关于这些问题，都可以在书中找到详细的处理步骤、切法要点，以及图文并茂的说明。

本书介绍的 126 道台湾地道家常美味料理，有些是只需要三种食材就可做成的美味料理，有些是下饭首选的美味菜肴；一部分是大分量、好滋味的大厨级料理，一部分是没有添加太白粉、地瓜粉的健康料理。每道料理都有食材和成品图的展示，让你直接感受每道料理的美味诱惑，更准确地把握食材的用量。以及食材挑选、食材下锅前的准备步骤和切法、料理制作过程的详细记录、食材烹调过程的小知识、大厨传授的烹调小技巧等知识，全方位向你解析一道家常料理的美味关键。各种可爱形象的小图示，提示你烹调过程的注意事项和关键步骤，腌制食材所需的调味品、用量也都会一一列出。

本书有别于以往传统的菜谱书籍，轻松扫一扫二维码，即可观看由台湾著名演员林美秀主持的《33 厨房》节目视频，结合两位资深主厨的详细讲解，使得整个学习过程变得轻松有趣。你可以从中掌握每一道美味料理的秘诀、食材处理需要注意的细节和料理技巧，不论是中式还是西式料理，将这些小技巧加以应用，做出来的菜肴都会更加可口。不浪费食材的营养素，做起来更轻松，吃起来更开心！

126 道台湾地道家常美味料理，你还等什么？赶紧翻开书本，扫扫二维码，点击播放视频，围上可爱围裙，和美秀姐一起开开心心做料理吧！





目录

推荐序	2
前言	4
如何使用本书	8

Chapter 1 让料理更美味的材料 10

什么是家中必备的材料？烹调美味的菜肴，要找到对的油，如果没有调味小帮手，食材的香气便无法引出来。将调味品备齐，做起菜来会事半功倍。料理的秘诀除了步骤，还要能将调味品好好运用。

依烹调方式挑选食用油	12
常用到的调味品	14
酱料调味要得宜，放多放少都要先放对	16
提升料理香气的辛香料	20

Chapter 2 让料理更美味的关键 22

做料理除了要了解烹调的步骤，还有一些让食物更美味的技巧，包含食材的切法、食材料理的正确观念、带出食材原味的高汤熬制。不论中式还是西式的料理，都需要将这些小技巧加以应用，做出来的菜肴会更加可口，不浪费食材既有的营养素，吃起来更开心。

食材的切法是大学问，正确观念也很重要	24
高汤是料理的基底，熬煮要用诚心	26

Contents

Chapter 3

好神奇！3种食材就能完成一道料理——28

用辛香料增香提味前，3种食材就能轻松搞定！

Chapter 4

怎么吃都不够！怎么那么下饭！——66

餐具都舍不得放下的料理，一餐下来白饭要添好多碗，好下饭！

Chapter 5

好满足！好饱足的一餐——120

在家吃得好、吃得巧、吃得饱！大厨级的料理轻松做！

Chapter 6

身心无负担的乐活料理——166

没有太白粉、地瓜粉的添加，减轻身体负担，吃得真开心！

正确的料理观念应用在中式料理和西式料理都适宜。



如何使用本书

拿出手机扫描，立即
连结教学视频，边看
边学轻松做料理。

看到这个小图示，表
示这个步骤要把锅盖
盖上，让食材经由焖
煮成熟。

除了料理的做法，还
有你不知道的料理知
识，累积起来就会变
成小常识。

食材要怎么挑选最新
鲜？购买之前要多加
留意。

砂锅胡椒虾

抹上奶油香气十足

美秀姊 show 一下

做法

- 将虾洗净后擦干水分。
- 取一容器，倒入黑胡椒粒、胡椒粉、肉桂粉和盐混合作调味粉备用。
- 将蒜头用胡麻油爆香，接着放入虾，加入米酒。
- 虾炒至变色后，加入调味粉，转小火让胡椒粉入味。
- 将炒好的料放入预热好的砂锅，开大火，洒入胡椒粉。
- 在砂锅边抹上奶油，盖上锅盖焖至奶油融化即完成。

材料

调味料 |
黑胡椒粒 1 大匙、胡椒粉适量、
肉桂粉 1 小匙、盐 1 大匙、
胡麻油 1 大匙、米酒半杯

食材

虾 500 克
蒜头适量
奶油 1 大匙

食材挑选

虾要挑选表面干净光亮，触须是完整的，虾头和虾身连结要紧密。购买后若没有马上烹煮，用冰块包覆放入冰箱以保持新鲜。

小知识

炒虾的时候不要盖锅盖焖煮，避免肉质过老影响口感。

8

客家酿豆腐

将豆腐渣和豆腐水留下



做法

- 1 板豆腐切半，用汤匙在中间挖洞，将豆腐渣留下备用。姜、葱切末，辣椒剖半去子切末。
- 2 容器中加入姜末、辣椒末、葱末、绞肉、豆腐渣和腌料搅拌均匀成为馅料。
- 3 豆腐洞里撒上太白粉，加入馅料，盖上另一半豆腐。排盘以中火蒸约 10 分钟后盛盘。



before cooking

- (1) 在豆腐凹洞里加入少许太白粉，可使肉末较好附着。
- (2) 馅料不要放太多，料太多较不易熟，在熟化的过程中馅料会再膨胀。

- 4 另起一锅，放入水、糖、米酒、酱油、香油煮滚，边搅拌边倒入太白粉水、蛋白液作芡汁。最后将芡汁淋在盛盘后的豆腐上即可。

烹饪小贴士

蒸好的豆腐会因为蒸汽释出多余的水分，可将豆腐水倒入芡汁一起搅拌再淋上。

材料

调味料

糖适量、米酒适量、
酱油适量、香油适量、
太白粉 1 小匙

腌料

咸冬瓜适量、米酒 50 毫升、
酱油 1 小匙、酱油 1 小匙、糖 1 小匙

食材



姜少许
辣椒 1 支
猪绞肉 150 克
蛋 1 颗
葱 1 支
板豆腐 2 块

看到这个小图示，要把食材放置容器中，混合调味品和食材抓拌腌制，并且静候让食材吸收入味。

食材下锅前的前置作业，告诉你怎么切、要加什么最适合。

大厨传授的小贴士，可以让食材更美味，请试着做做看！

腌制食材需要哪些调味品、食材用量都在这里告诉你。

Chapter 1

让料理更美味的材料

什么是家中必备的材料？烹调美味的菜肴，要找到对的油，如果没有调味小帮手，食材的香气便无法引出来。将调味品备齐，做起菜来会事半功倍。料理的秘诀除了步骤，还要能将调味品好好运用。







依烹调方式挑选食用油

一般而言，食用油分为植物油和动物油两种，油品要依烹调方式做挑选。家中最好能有 3 种不同的食用油品，分别适合低温、中温、高温烹调。每种油品所含的脂肪酸比例不同，挑选适合的油，让吃的人摄取到该有的营养素，避免浪费食材。

植物油



大豆油

由大豆压榨萃取而成，是目前全世界使用最多的油品。颜色油亮，有独特的甜味，很多的烘焙食品大多是用大豆油制作。

在高温时油质较不稳定，容易冒烟、起泡，不建议用来油炸，若是油炸，最多炸两次就要做替换。



橄榄油（凉拌）

富含维生素 E，原料的提取分为初榨和经提炼两种。以颜色做判别，带鹅黄色的橄榄油，燃点很低，仅适合拿来凉拌和酱料搭配，尤以标示 extra virgin 的初榨橄榄油最为优质。

橄榄油的供给大多来自国外，橄榄油的出口大宗第一是西班牙，第二是意大利，购买的时候要注意瓶装标示，以条码判断是否为原装进口。



橄榄油（煎炒）

颜色带绿的橄榄油，适合中温煎炒烹调。在半煎炸的料理中，建议混合其他油品做搭配以添加燃点，煎炒出来的食材更有香气。用橄榄油炒菜可以中和食材的酸度，让味道更为香醇厚实。煮意大利面时添加，可使面条不沾黏。橄榄油烹调油温不能过高，不适合油炸。