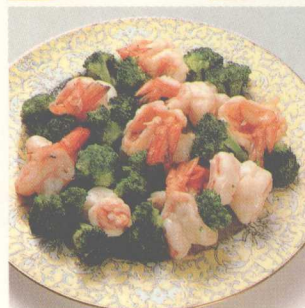
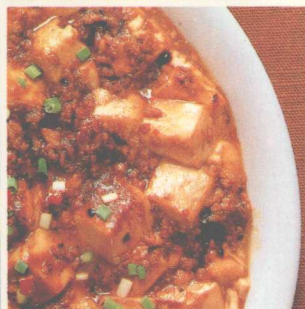
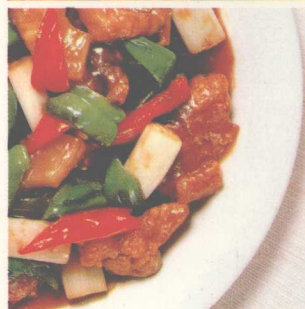
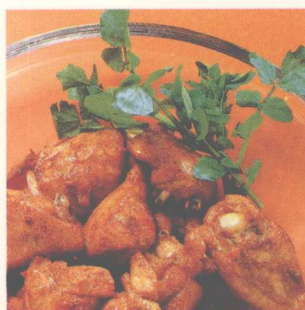


精選中國家常菜

闔家歡樂的家常口味

波多也須美 原著



中國家常菜 精選



波多野須美

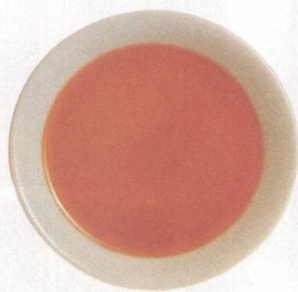


中國蔬菜	4
乾燥材料和加工品	8
調味調和香辛料	10
材料的切法	13
齊全的料理器具	14
基本作法	16
棒棒雞	18
酸蕪菁	20
雞茸玉米	23
蝦仁炒蛋	24
芙蓉蟹	25
木耳炒肉	26

目

錄

蕃茄炒蛋	27
干燒明蝦	28
咖哩炸雞	30
炸子雞	33
紅燒雞腿	35
紅燒排骨	36
咕咾肉	38
蠔油牛肉	40
糯米雞球	42
鹹魚蒸肉餅	44
牛肉球	46
醬爆羊肉	48
麻婆豆腐	50
沙田豆腐	52
奶油茄子	54
清炒青岡菜	56
紅油什錦絲	58
廣東泡菜	60
菠蘿炒飯	62
白稀飯和三種小菜	64



蕃茄牛肉湯	97	紅燒獅子頭	66
炸花生	96	炸春捲	68
糖醋黃瓜	96	杏仁豆腐	71
油爆蝦	95	椰汁粉圓	73
凉拌海蜇皮	94	棗泥鍋餅	75
滷香菇	94	宴客料理	76
皮蛋鮮蛋糕	92	冷盤	79
宴客料理詳介	92	宴會料理	81
點心	91	簡單食譜	83
桌上烹調	89	豆腐料理	85
最受歡迎的五種炒麵	87	蠔油豆腐	107

中國料理的六大技巧	118	干貝蘿蔔	98
開口笑	117	燒雙豬排	99
芝蔴大球	116	蟹扒鮮露筍	100
涮羊肉	115	西蘭花蝦球	101
蟹肉炒麵	114	鍋燒魚	102
肉絲炒麵	113	螞蟥上樹	103
花枝炒麵	112	牛肉炒扁豆	104
牛肉炒麵	111	芝蔴芹菜	105
蝦仁炒麵	110	凉拌豆腐	106
豆腐餃子	109	蠔油豆腐	107
蟹粉豆腐	108	蟹粉豆腐	108
蠔油豆腐	107	蟹粉豆腐	108
涼拌豆腐	106	蟹粉豆腐	108
芝蔴芹菜	105	蟹粉豆腐	108
牛肉炒扁豆	104	蟹粉豆腐	108
螞蟥上樹	103	蟹粉豆腐	108
鍋燒魚	102	蟹粉豆腐	108
西蘭花蝦球	101	蟹粉豆腐	108
蟹扒鮮露筍	100	蟹粉豆腐	108
燒雙豬排	99	蟹粉豆腐	108
干貝蘿蔔	98	蟹粉豆腐	108

中國蔬菜

中國蔬菜近來如雨後春筍般紛紛上市，不僅種類繁多，且又美味爽口。蔬菜是沐浴在陽光下的產物，含有豐富的維他命。

即使是在罕見綠色植物的日本市場，也可買到新鮮欲滴的青岡菜、蒜青等蔬菜。

青岡菜

青岡菜是蔬菜中最受歡迎的一種，全株長約 20 公分。莖葉皆呈淡綠色，大火快炒後，會呈現透明的綠色。

味道清淡是青岡菜的最大優點，現今已在日本各地廣泛栽培，中國大陸上海以南，一年到頭皆可見類似青岡菜的植物生長。

一般宴客時的作法，是將外葉剝下，然後將菜芯部分收集起來。家常菜的作法則是將其縱切，炒薄片牛肉或豬肉，或者煮湯。

此菜含豐富的維他命 C。

香 菜

香菜具獨特而強烈的香味，葉子呈鋸齒狀，通常撒於湯中或調配涼拌食物等等。北方吃法是涮羊肉時將之當成藥方。乾燥後稱為 coentro，是一種香辛材料。

韭 黃

當韭菜冒出新芽的時候，將其外部蓋上遮陽物，以阻止其與日光接觸的機會，這種方法和豆芽菜的栽培方法大同小異。成熟的韭黃顏色美麗，令人垂涎。

青色的韭菜一般用於家常菜，韭黃則用於宴會時、餐廳裏。韭黃炒蝦仁、蟹肉、雞肉，都很受歡迎。如果沒有蝦仁或蟹肉，韭黃炒拔過頭的豆芽菜，也是蔬菜料理中的極品。





②



③



①



此外，韭黃炒肉絲，或用來做春捲，或將它包在豆腐皮裏面做燒烤，都是上等的韭黃料理法。

韭黃含豐富的維他命A、B2、C等。 ③

蒜 苔

蒜苔又稱青蒜苔，當大蒜長出葉子的時候，將支持花苞的莖，截下約三十公分左右成為蒜苔。

蒜苔有一種自然的甜味，且沒有像大蒜一樣強烈的刺激味道。

食用冷凍蒜苔之前，先將外側的薄皮剝掉，如果是剛採收的就沒有必要。然後將之切成約五、六公分的長條，無論單炒或炒肉絲、牛肉絲、菇類，都非常美味，喜歡重口味的人，不妨也在醬油味噌或牡蠣湯中加入蒜苔試試看。 ④

大 蒜 蒜 苗

蒜苗是指大蒜葉子的部分。蒜苗若很鮮嫩，可像韭菜或葱一樣，用來炒肉之類的東西。

四川麻婆豆腐完成之際，通常在其上，加上幾根蒜苗做為陪襯，也能收畫龍點睛之效。

韭 菜 韭菜花 豌 豆

豌豆又名荷蘭豆，剛從豆莢中剝下來的豆子稱青豌豆。

豌豆通常做成罐頭或冷凍食品。成熟豌豆，經乾燥處理後，就成為豌豆乾。

豆 苗

豆苗乃青豌豆的嫩芽部分，但此種可採豆苗的豌豆，有別於能採豌豆的品種，它是經過品種改良的。又稱豌豆苗，其從嫩芽部分算起，約十公分左右的部分

可供食用。

大火快炒豆苗，香味四溢，柔嫩而爽口，但切勿炒得太熟。比起家常菜，豌豆苗更可在宴會上上桌。尤其在上海、廣東、四川等地，廣受歡迎。

宴會時，此菜的作法，除快炒外，豆苗炒雞丁、蝦仁也相當不錯。除此而外，由於它的味道清淡，也常被拿來煮湯。豆苗含維他命C。

薑
蔥
冬
白
菇
菜

⑩
⑪
⑤
⑦

這裏所要介紹的白菜，乃盛產於南方的一種蔬菜，又稱小白菜，尤以廣東人對此菜特別鍾愛。

白菜的葉子，比青岡菜的顏色，稍微綠些，但莖的部分則是全白，綠白相襯，再加上本身味道清淡，炒烹相宜，十分受歡迎。但請注意勿煮太熟。炒白菜的時候，酌量加入牛肉、豬肉或雞丁，就成為一道美味可口的桌上菜了。白菜含維他命C和豐富鈣質。



乾燥材料和加工

品

木耳

木耳是一種培養於枯木上，加工乾燥後的菌類。形狀和洋菜類似，看起來又和人的耳朵相似，所以稱為木耳。

乾燥後的木耳，一般而言有點黑，加水浸泡後，體積會稍微膨脹，做菜之前，最好先洗一下，使其石頭掉落。木耳適合用來炒菜或煮湯，此外也適用於涼拌。①

蝦米

小蝦乾燥處理後所得的蝦米，又稱蝦乾、海米，或開洋。蝦米含豐富鈣質和磷。乾的蝦米比起活的小蝦來，味道顯得更清淡些。

蝦米適用於炒、煮、蒸，又因煮時湯汁鮮美，用來做湯也不錯，唯做菜之前，一定要先用溫水清洗過，才合乎衛生。

經處理過的蝦米，顏色漂亮，看起來很新鮮，吃起來更是令人讚不絕口。②

冬粉、粉絲

以綠豆為原料，經乾燥處理後所得的細白冬粉，彈性極佳，是中國的特產。由於韌性堅強，所以不可直接加水煮，一定要先用溫水浸泡過。日本冬粉就不一樣，因為由芋頭製成，所以較易煮爛。④

冬粉的料理，一般用在涼拌、煮、炒三方面。

同樣以綠豆製成的粉絲，可用於涼拌。③

紅辣椒

⑤

皮蛋

將鴨蛋浸汁、塗泥、收藏後，就可得皮蛋。

我們所使用的皮蛋，本身呈黑色，果凍狀，還帶有光澤，如果有白色松花模樣散置，乃可斷定是皮蛋中的



上品，因此品質佳的皮蛋，又稱「松花蛋」。

皮蛋料理法有(1)將皮蛋切開，當開胃菜。(2)把它細切做蒸蛋。(3)做涼拌皮蛋豆腐。

海蜇皮

將海蜇的頭和內臟除去，經脫水乾燥處理後，就可得之。最近市面上所賣的海蜇皮，大都是細切好的。

一般海蜇皮的料理法是，先將海蜇皮浸泡一夜，然後用水煮後馬上以冷水澆它。

涼拌海蜇皮通常用來當開胃菜。

冬菇

冬菇在中國料理上，是不可或缺的材料，因為產於秋冬兩季，肉厚肥美，因此稱為冬菇，又因為呈傘狀，又稱花菇。冬菇味道香美，所以也有人稱香菇。

香菇料理法很多，主要用在炒、煮、蒸、作湯等。作菜之前務必浸水使其軟化、乾淨。

紅棗

紅棗是棗子乾化後的成品，顏色紅黑。

草菇

春天採集的蕈菇，水煮裝罐後，製成草菇。

草菇味道清淡，形狀奇異，類似mush room。可用來炒菜，作湯。

干貝

干貝是平貝或帆立貝的貝柱，乾燥處理後所得的成品，因為形狀圓輪，很受大家喜愛。

軟化後，水煮、炒、蒸、作湯都很適合，尤其煮後的干貝汁味道鮮美，千萬不可丟棄，可拿它來煮湯。

由於干貝顏色特別，形狀可愛，保存時請多加小心。



調味料和香辛料

中國料理所使用的調味料和香辛料，一般商店都可賣到。使用調味料和香辛料的妙處在於，只要一點點，就能改變整道菜的味道，您說，是不是很有趣呢？

芝麻醬

將白芝麻磨碎成粘糊狀，所製成的調味料，稱為芝麻醬。蒸雞或火鍋加芝麻醬，香噴噴地令人垂涎三尺。涼拌菜加芝麻醬更是美味爽口。

市面上所賣的芝麻醬，以瓶裝居多。 ①

豆瓣醬

豆瓣醬是四川省製的獨特香辣調味料，主要原料是蠶豆，加上酵粉、紅豆使其醱酵釀製而成。因蠶豆的形狀和花瓣相似，豆瓣醬的味道又很辛辣，所以又名為辣豆瓣醬或辣醬。

在四川，一般家庭使用的辣醬，可在市面上買到，餐廳所使用的豆瓣醬則多為自製，因此頗具獨家風味，如果手邊沒有辣醬，也可以辣油代替。 ②

甜麵醬

甜麵醬是一種以小麥粉製成的，又甜又濃稠的調味料，是北京料理叉燒肉中不可或缺の沾料。

甜麵醬除了用來生沾外，也可用來炒菜、煮菜。在日本若要自製甜麵醬，可用八個味噌加砂糖取代之。 ③

豆 豉

豆豉是以蒸過的大豆為主要原料，再加上小麥粉、酵素，所醱酵製成的又黑又乾又有豆狀物出現的調味醬。如果不用大豆，也可用日本濱松名產濱納豆或京都大德寺的納豆取代之。無論是炒、蒸、燉時，若能適時地加入豆豉調味料，一定能



⑤



⑥



⑦



⑧

使你的料理增色不少。著名的麻婆豆腐，就是因為有豆鼓的陪襯，才能遠近馳名。

④

豆腐乳

豆腐乳是豆腐加鹽、調味料、香辣調味料後，浸泡在酒中，發酵製成的一種既特別又好吃的食物。又名醬豆腐、南乳或白腐乳。很適合下飯或下稀飯吃。紅豆腐乳，主要當調味料，用於燉、炒、火鍋。

⑤

蠔油

蠔油是中國菜中，一種特殊的調味料。蠔油是由生蠔加鹽發酵而成的，帶點黏稠狀的茶色調味料。使用時只要一點點就能滿菜生香。蠔油在廣東料理上，佔有很重要的一席之地。特別是在炒、燉之外，也用於桌上當調味料。

⑥

花椒

⑦

花椒由辣椒乾燥而成，是中國菜中，使用最廣的一種香辛料，通常在燉肉時最常使用。

事實上，油炸物上添加鹽和花椒，味道也十分美好。

辣油

植物油中加入辣椒製成的香辣調味料，稱為辣油，又名辣椒油。通常吃小籠包或燒賣時，滴幾滴辣油，更令人讚不絕口。

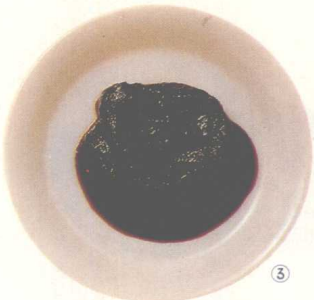
市面上雖有販賣小瓶辣油，然而自己動手做也很方便。只要炒二、三條辣椒，連油倒入瓶中保存便可。⑧



①



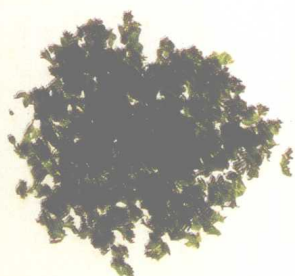
②



③



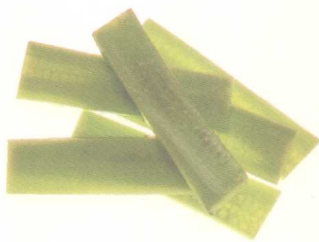
④



圖⑧⑨切碎



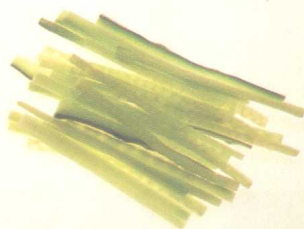
圖⑩⑪切段



圖⑫⑬切條

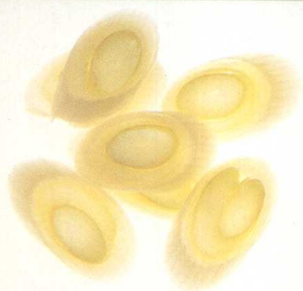


圖⑭⑮切絲



材料的切法

中國料理除了講求真材實料外，切作方法也倍受重視。不同的切法不僅代表不同的美感，為求火候的平均，也是目的之一。



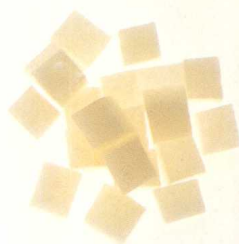
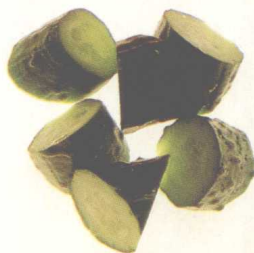
圖①切薄片



圖②③切塊



圖④⑤不固定切法



圖⑥⑦切丁





③孔勺

④一手鍋



⑩火架

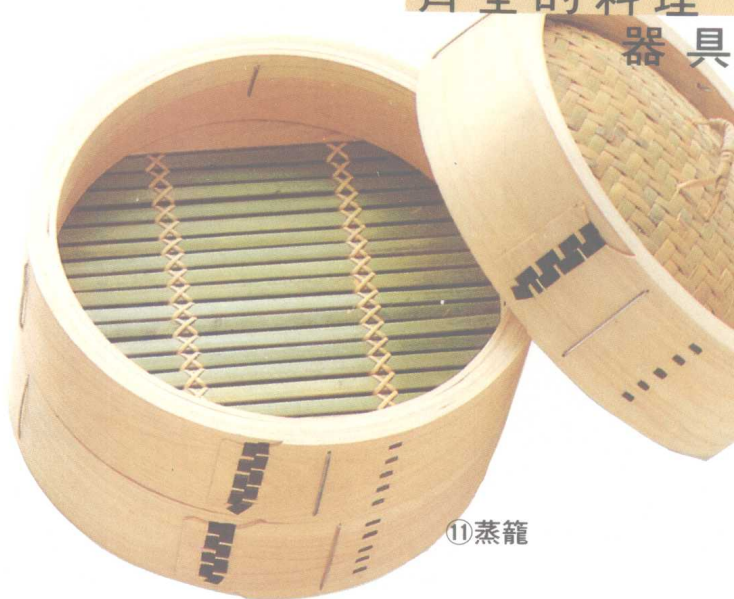


⑬翻物器

⑭孔勺



⑮大筷子



⑪蒸籠



⑯中國菜刀

⑰砧板



①網勺

②北平鍋

⑤圓勺

⑥鍋鏟子

⑦濾篩

⑧竹簍

⑨濾篩

⑫打蛋器

基本作法

現在我們就
從最初的基本作
法開始學起，然
後再逐步地學習
冷盤、正餐等更
精緻的餐點。