

轻松办桌菜

EASY
COOK



58 道家常宴客体面佳肴
附赠 47 个下厨必胜诀窍

郑雅丹 / 著 Toku Chao / 摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology press

书名 / 作者 轻松办桌菜 / 郑雅丹

中文繁体字版于2002年由大境文化事业有限公司出版

中文简体字版于2002年经大境文化事业有限公司 (T.K. Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由大境文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-163

版权所有 侵权必究

轻松办桌菜

著 者: 郑雅丹

摄 影: Toku Chao

责任编辑: 戴 涛 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城F3-8栋CD座2楼

邮 编: 518048

经 销: 新华书店

出版日期: 2002年11月第1版第1次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 8

字 数: 68000

书 号: ISBN 7-5357-3514-2/TS · 162

定 价: 30.00元

(版权所有 翻印必究)

轻松办桌菜



郑雅丹/著 Toku Chao/摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

传家小窍门让您天天下厨 100 分

忆起小时候，就喜欢在厨房里跟着忙碌的大人们团团转。强烈的好奇心，让我无时无刻不到处东张西望，像个寻找猎物的猎人一般，一刻也停不下来。只要是任何放进锅中的材料，就非得打破砂锅问到底不可，所以一些大家比较不会注意到的小地方或是认为理所当然、好像每个人都会知道的事，我更会找出它与众不同的地方。

家里的老祖母、妈妈以及身旁的朋友，不管是本地人还是外地人，恰巧都是一群追求美味、喜欢美食的美食家。经过了这些年与他们的相处，终于收集到一些做菜时的小诀窍，尽数放在这本《轻松办桌菜》里，希望能让喜爱烹调的新手和老前辈们一看就懂，一学就会，做出来的菜也是色、香、味俱全。

美味是我们追求的原动力，除了不断寻找创造美味的秘诀，更期望能提升视觉上的享受。因此，本书特别介绍餐盘的装饰技巧与大家分享，完全不藏私，希望让年轻的小女孩也能轻轻松松拥有老祖母的好手艺，不必再等到媳妇熬成婆，更不用再拜师学艺。相信这本《轻松办桌菜》将会是您最不想错过的一本书。



郑雅丹

* 台湾省新竹人

* 专科学校同等进修学力检定合格

* 1976 年起从事烹饪教学工作

* 1980 年获中国台湾省第一届鸡肉烹饪比赛冠军

* 1984 年获中国台湾省第一届澳洲牛羊肉比赛优胜奖

* 现任中国台北基督教女青年会教育班烹饪教师及中西点教师、义工，台北 SOGO 文化教室中国菜教师及俱乐部烹饪教师，社区妈妈教室中西点、素食教师

鄭雅丹

您的手艺也可以天天满分

您做的菜 100 分吗？

不知道您是不是和我有一样的疑问，为什么自己煮的面线总是黏成一团、一夹就断？油炸的食物总是不够酥脆，包裹的面包粉掉得满锅都是？或是肉质总是无法做出滑嫩的口感？做菜其实不难，但是您做的菜在色、香、味方面达到自己的 100 分标准了吗？很多人每天做菜、每餐做菜，但却老是觉得自己辛辛苦苦做出来的菜不如预期中的满意。千万不必怀疑自己是不是有做菜的天分，因为您绝对有做美食的潜力，只是没有找对方法、找到窍门而已。这本最新的《轻松办桌菜》，就是要告诉您如何解决所有烹调上的困扰与疑问。

私家小窍门全数公开

《轻松办桌菜》是从郑雅丹老师 20 多年烹饪教学的经验里，挖宝似地收集了许多做菜的独门绝招，这些看似不起眼、但一般人想破头都想不到的小窍门，主宰着您的手艺能不能 100 分！在本书中，小诀窍如何应用在烹调上都有清楚的解说与步骤图片，让您一看就懂，相信您也可以很容易地融汇贯通、举一反三。

一本您不想错过的美食宝典

郑老师的亲切与和善让整个制作执行的过程笑声不断，她实力派的烹饪技巧和丰富的知识，更让所有工作人员频频发出惊叹。相信拥有这本书的朋友在实际操作后，也能够了解我们对于《轻松办桌菜》的用心和真心，它的确是所有追求美食的朋友不能错过的一本好书。

祝您

生活天天 100 分

事来蔚

中国台湾大境文化事业有限公司总编辑

本书用法

使用材料：分别列出菜肴制作时所需用到的材料，只需依照内容将材料准备好，就可以轻轻松松做菜了！

一次制作的份量：清楚地列出每个配方一次制作的份量，您可以依照需要，加倍或减半制作。

菜肴名称

材料图片

制作所需时间：标示好所需时间，让您不会手忙脚乱。



葡萄鱼

6人份

15分钟



【材料】

草鱼1条(约2000克)、蛋清1个、淀粉1杯、葡萄干12粒

【调味料】

A. 酒1大匙、盐1/2小匙、酱油1大匙
B. 高汤或水1大匙、糖1大匙、盐1/4小匙、淀粉1半杯、白醋2.5大匙

【做法】

1. 草鱼去鳞洗净；
2. 用刀从背部切开(不要切断)，去除中间大骨，将鱼内划成斜格状，用调味料A腌30分钟；
3. 均匀抹上蛋黄，撒上淀粉，以煎或同下的方式放入150℃的热油中炸4分钟；

4. 用锅铲撑住鱼身，避免粘锅，用勾丁将热油淋在鱼上，让两面都炸得均匀；
5. 鱼内炸成金黄色后捞起沥去余油，盛在盘中；
6. 葡萄干用半杯温开水泡软5分钟，沥干备用；
7. 将调味料B倒入锅内烧开，再放葡萄干，加入2匙热油，起锅时淋有勾丁的热油即可。

这道菜为人生智慧的经验结晶，用大智慧来烹饪，当然能做出美味。本书的2000多道菜例都是如此。

【小贴士】

想将这道菜做得更完美，可以在煎炸时，将鱼身用筷子夹住，把多余的油沥干，这样就不会太油腻了。煎炸时请用大火，这样才会更香。



1. 均匀抹上蛋黄，撒上淀粉，以煎或同下的方式放入150℃的热油中炸4分钟。

91

做法步骤：只要照着雅丹老师的步骤，制作美味的菜肴一点都不难。

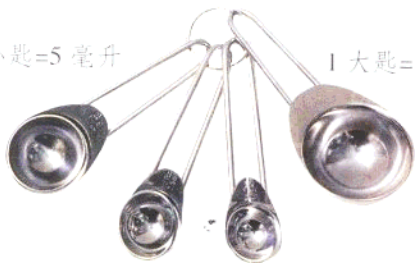
制作方法：搭配图片，让你一目了然，一学就会！

小技巧：提醒您制作上的小技巧 and 选购的秘诀。

老祖母的小窍门：保留了从祖母年代甚至更久远前不为人知的做菜窍门。

1 小匙=5 毫升

1 大匙=15 毫升



1/2 小匙=2.5 毫升

1/4 小匙=1.25 毫升

量具

小匙：1 小匙盐约等于 4 克

1 小匙冰糖约等于 10 克

1 杯：容量约等于 200 毫升

【鸡肉类】 8

部位与料理方法 9

芝麻鸡翅 11

迷你棒棒腿 13

脆皮麦芽鸡腿 16

家常鸡球汤 17

绿苔鸡片 19

鸡绒玫瑰 21

酸甜苹果卷 23

晶莹鸡肉冻 25

红糟熘鸡丝 27

【牛肉类】 28

部位与料理方法 29

煨肉牛腱 31

罗汉果炖牛肉 33

原笼蒸牛肉 36

香蚝纯牛肉 37

熘川味牛肉 40

核桃牛肉卷 41

【猪肉类】 42

部位与料理方法 43

台式酸甜肉 46

台式卜肉 47

蛋黄荷包肉片 49

传家双味 51

白云蹄膀 54

猪脚寿面线 55

咖哩烤小排 57

黄金网纱球 59

清蒸双色 61

老式杂酱面 63

咸酥排骨 65

猪肚枣汤 68

花炒猪肚 69

【海鲜类】 70

品种与料理方法 71

豆豉螃蟹 73

蟹肉饭 75

炸香酥鲜牡蛎 78

鲜牡蛎韭菜汤 79

葡萄鱼 81

青葱鱼头 83

金丝鱿鱼 86

五味鱿鱼 87

三丝腐皮鱼卷 89

田园金枪鱼沙拉 92

深海浓汤 93

金色海鲜球 96

海洋通心面 97

纸包虾 99

百合虾球 101

【蔬菜类】 102

适合品尝的蔬菜 103

清蒸笋片夹 106

红枣笋片汤 107

客家红烧苦瓜 110

苦瓜炒咸蛋 111

五彩烩蛋丁 114

日式蒸蛋 115

烤什锦香菇 118

炸三角海苔 119

薯皮比萨 122

可乐饼 123

金油菜花 126

奶汁淋翡翠 127

100分小诀窍

轻轻松松去除鸡翅上的细毛和油腻 11

让面包粉粘牢食物却不粘锅 13

一根牙签美观 OK 16

小不忍则坏好汤 17

油到底够不够热呢 19

用刀轻轻刮鸡绒效果一级棒 21

小小汽水立大功 23

又韧又脆可以兼得 25

切鸡丝有学问 27

非罗汉果不可 31

少许白醋力量大 36

牛肉滑嫩要看切法 37

让肉不缩水 41

美味如栗子的蒜粒 46

“牛奶+白醋”的酥脆作用 47

一个绝不能少的小动作 49

带着洋葱香的乌醋 51

为什么猪肚总是硬梆梆 54

让面线柔韧而不断 55

糖让咖喱更美味 57

热油不乱溅有妙招 59

淀粉让蛋皮有弹性 61

地道的传家做法 63

“嗒嗒嗒”的响声 65

去腥味有方法 68

去掉豆腐的怪味 73

把握放红葱头的时机 75

用醋和淀粉洗牡蛎 78

别用手洗牡蛎 79

去腥去油法 81

护锅有一套 86

刀法小绝技 87

豆腐皮保鲜 89

均匀的油温 96

放牛奶急不得 97

让虾子受热不弯曲 99

虾球的完美弧度 101

面粉让笋片不分家 106

不同竹笋的煮法不同 107

多个步骤让苦瓜更美味 111

蒸蛋也能晶莹剔透 114

打蛋有工具 115

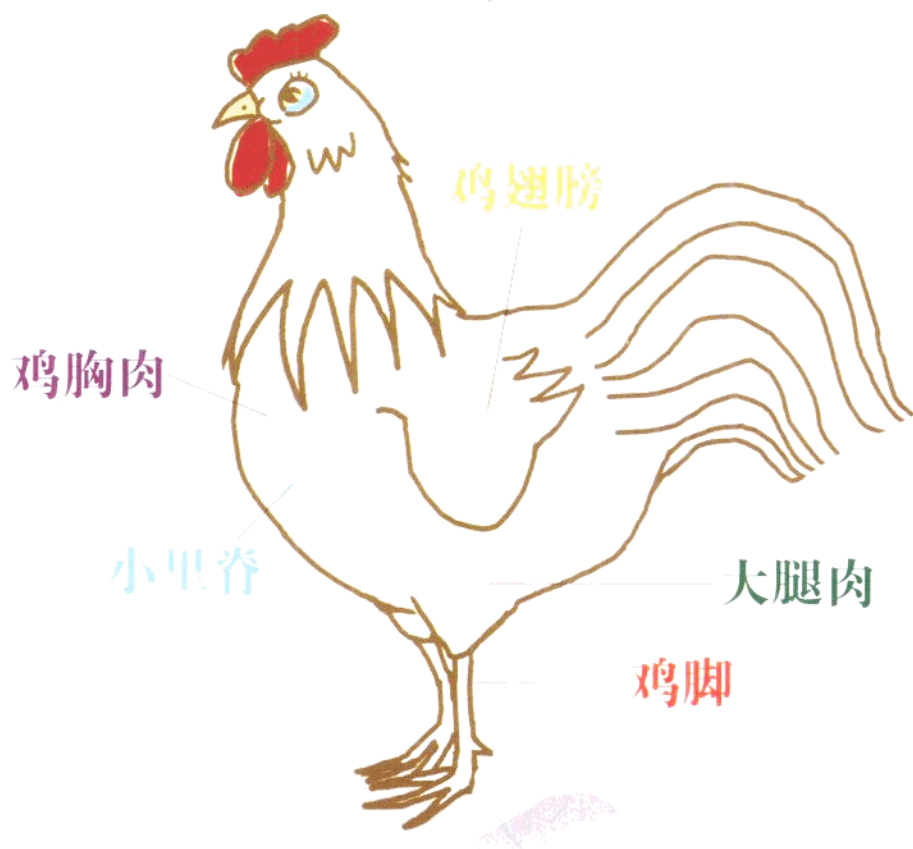
独门泡香菇 118

香脆的海苔 119

马铃薯不变黑 123

炸得金黄香脆 126





部 位 与 料 理 方 法

鸡胸肉	口感较淡，在搭配其他佐料酱使用时，十分容易入味，是用来做“鸡绒玫瑰”、“晶莹鸡肉冻”的上选材料。
小里脊	脂肪少，风味佳，不论是煮汤、煎炒还是做沙拉，绝对都是餐桌上最亮丽的佳肴。
鸡翅膀	肉质鲜嫩、不油腻，适合用来做油炸的“芝麻鸡翅”、“迷你棒棒腿”。
大腿肉	此部位肌肉经过了充分的运动，因此吃起来滑顺不涩，拿来做“脆皮麦芽鸡腿”或“家常鸡球汤”都很不错。
鸡 脚	几乎没有肌肉，筋肉多，吃起来充满嚼劲、口感十足，是煮汤或做炖煮料理时的常用材料。

芝麻鸡翅



芝麻鸡翅



6 人份



15 分钟



【材料】

鸡翅膀（尾端两节）12 只、葱 1 根、姜 2 片、白芝麻 1 大匙。

以前想弄碎芝麻或是荸荠之类的东西，总会把渣渣喷得到处都是，能用的所剩无几。其实只要把需要敲打弄碎的材料装进塑料袋内，用擀面棍或肉锤处理，效果会出乎意料的好喔！

【调味料】

酱油 3 大匙、味精 1/4 小匙。

【做法】

1. 先将葱、姜略拍扁，将白芝麻干炒香后压碎；
2. 将所有材料（除鸡翅膀外）和酱油、味精全部放入干净的盆中，搅拌均匀备用；
3. 把鸡翅膀处理干净，放入热油中炸黄，约 2 分钟后捞出即可；
4. 趁热倒入材料盆中，再腌渍 10 分钟，即可食用。

轻轻松松去除鸡翅上的细毛和油腻



买来的鸡翅膀多多少少都留着会影响口感和食欲的细毛，皮上的油腻杂质也不容易洗净，有一个很简单的方法：只要将鸡翅全部放进塑料袋中，加一些盐，用双手隔着塑料袋将鸡翅搓揉一下，再用清水冲洗，保证细毛和油腻杂质无影无踪！



迷你棒棒腿





迷你棒棒腿



8 人份



10 分钟

【材料】

鸡翅膀上节 8 只、葱 1 根、姜 2 片、低筋面粉 2/3 杯、蛋 1 个、面包粉 2/3 杯、面粉 1 大匙。

【调味料】

盐 1/2 小匙、酒、胡椒、味精各少许。

【做法】

1. 把鸡翅膀上节的顶尖肉先修去小部分，使小翅膀能站立，再用剪刀略剪开小骨间的肉筋，用手将翅膀肉反推到顶尖，折成棒棒腿；



2. 将葱、姜略拍，加入调味料，将棒棒腿放入其中腌渍 20 分钟；

3. 将棒棒腿沾裹面粉、蛋液、面包粉，压紧定形，将炸油加热到 150℃ 后，熄火放入棒棒腿，再开火炸 2 分钟左右，炸至棒棒腿呈金黄色后捞出就行了。



让面包粉粘牢食物却不粘锅

很多做菜的朋友都对面包粉又爱又头痛，它可以让食物酥软美味，但粘不牢又会让食物凹凸不平、锅子不好清理，油也弄得脏兮兮的没办法再用。其实在面包粉中按 10:1 的比例加入面粉，再包裹食物，就能有效帮助粘附、防止脱落，油不但清澈得可以再次使用，而且食物也能金黄可口。



脆皮麦芽鸡腿



家常鸡球汤

