



家庭系列

怎樣做好菜

● 梁瓊白 / 著

台視文化公司出版

自序

梁瓊白

作為一名烹飪的教學工作者，如何將各種烹飪技巧透過解說，明確的傳授給學習者，只需要經驗的累積和清晰的表達能力便可勝任，很幸運多年來自覺在這方面的表現還能差強人意；但是，一旦要以筆代口將各種解說變成文字，來做各種不同角度以及引經據典的敘述時，這種文筆工夫對一個長年弄杓的人來說，可真是一項挑戰。

七十四年四月開始，承大華晚報家庭版主編吳娟瑜小姐之邀，首度嚐試撰寫烹飪專欄。沒想到一晃三年多，居然陸續寫了一百四十餘篇稿子，內容幾乎談遍各類菜肴有關烹飪的問題。我原本是個惰性極重的人，加上工作忙碌，經常無法持之以恆，幾度想中途退出，所幸該版的幾位編輯小姐都給予相當的諒解與協助，才使我一次又一次的渡過難關完成任務。如果我在寫稿方面能有些許成績的話，都該歸功於她們的鼓勵。

雖然過去我出版過彩色食譜，但那畢竟只是對一道菜肴製作過程的敘述而已；長篇累牘的「文章」，本書才是筆者的第一部作品，雖然文筆有欠純熟，但敝帚自珍之心卻是難免。尤其當我聽到有人以懷疑的口氣問我：「做菜的人會寫文章嗎？」我就更盼望以這本作品為證明，我能。因此，我對這本書的出版，是抱了相當大的期許。

當然，由於學識淺薄，許多方面都需要更加努力去充實，如今這只是一個起步而已，但是，只要有目標、肯努力，相信終能克服達成。希望日後能有更好的成績獻給關心烹飪的朋友。

怎樣做好菜

目錄

怎樣做好菜 序

一、綜合篇

- 二 鍋蓋是防油的盾牌
- 四 不沾的炒菜鍋
- 六 先聲奪人的鐵板
- 八 鐵板西餐
- 二〇 微波爐不是萬能爐
- 三 火鍋
- 四 砂鍋與煲
- 六 熬高湯
- 六 補味十足的廣東湯
- 三 簡單易學的濃湯
- 三 南北不同的烤
- 四 燻出來的風味
- 三 滷菜的方法
- 三 凍的滋味
- 三 白灼的滋味
- 三 菜名的趣味
- 四 點菜的技巧
- 三 上菜的規矩
- 四 滿漢全席的內容
- 四 風味特殊的客家菜
- 四 富變化的自助餐
- 四 中菜西吃的自助餐
- 四 所謂健康食品
- 四 閒話啤酒屋
- 三 夏天乾脆燒它一大鍋
- 五 清粥小菜度炎夏
- 五 端午佳餚
- 六 如何準備年菜
- 三 過年的吉祥菜
- 六 六六大順談年菜
- 六 殘羹剩菜何處去

二、佐料篇

- 七 細說油的種種
- 七 醬的妙用
- 七 沙拉醬怎麼做
- 六 神奇的醋
- 六 勾芡粉
- 六 粉的妙用
- 六 剋腥的辛香料
- 六 蝦醬、蠔油與紅糟
- 六 用中藥燒菜
- 六 豆酥和豆鼓
- 六 南洋風味咖哩香
- 三 魚香和宮保

三、肉食篇

九五

禽雞的吃法

一六 富貴雞與佛跳牆

一〇 鴨也是好菜

一三 乳鴿兩吃

一四 排骨吃法何其多

一六 東坡肉

一〇 認識牛肉

二〇 不羶的羊肉

二三 做丸子

二四 見頭三分補

二六 五臟六腑非補品

二八 豬肚、牛肚、羊肚

三三 蹄、掌、爪、足

三三 蹄筋的發法與吃法

三四 專吃牠的種

三六 冬至談進補

二八 年味、臘味

四、海鮮篇

一三一

一三 魚的吃法

二四 一魚何止三吃

二五 西湖醋魚

二六 閒話魷魚

二四 發魷魚的方法

二四 鱔與鰻

二四 買蝦與吃蝦

二六 蚶、蜆和蛤蜊

二六 蟹的處理與吃法

二五 燕窩、魚翅

二五 海參、鮑魚

二六 也能熱炒的海蜇

二五 鮮美的干貝

五、蔬果篇

一六一

一六 吃瓜

一六 三吃葫瓜

一六 好吃好做的豆類

一七 水果成佳餚

一七 談藕

一六 全荷大餐

一七 馬蹄、荸薺、地栗

一八 花生

一八 含澱粉的菜

一八 梅李酸甜入菜來

一八 柚子

一八 酸柳丁做菜吃

一九 紅棗的吃法

二〇 栗子、菱角飄香時

二四 乾果怎麼吃

二六 買菜應該看屁股

一九 不受季節影響的蔬菜

二〇 春蔬

三三 炒空心菜

三四 有味道的菜

三六 臭得好吃的菜

三六 油鹽不進的菜

三〇 蘿蔔、大白菜

三三 炒青菜何必火大

三六 絕味雙椒	三四 衝菜與酸白菜	三〇 吃筍
三八 蒜也能當主料	三三 三種泡菜的做法	三三 涼菜
三〇 冬菜、福菜、梅干菜	三六 醃漬菜的風味	三四 熟菜生吃與生菜熟吃
六、素食篇.....二三七		
三六 吃豆腐	三六 醃子薑	三五 素食的吃法
三六 好吃提味的香菇	三六 吃干絲別怕小蘇打	三五 素菜席
三四 紫菜、海帶好處多	三五 黑、白木耳	三五 煮茶葉蛋
七、米麵篇.....二六一		
三三 酒釀的做法與吃法	三六 百事吉祥的麵線	三四 牛肉麵怎麼做
三四 臘八粥	三七 台灣小吃炒米粉	三六 餃子
三六 四種基本麵食	三七 年糕、發糕、蘿蔔糕	三七 餛飩、雲吞、扁食和抄手
		三六 割包、潤餅捲



1

鍋蓋是防油的盾牌

我有幾位有潔癖的主婦朋友，她們家中一塵不染之外，連廚房都見不得一點油污，因此她們的日常伙食不是蒸就是煮，所有炒的、炸的食物一律留在上館子打牙祭時才吃，多年來也習以為常，令我非常佩服。

中國菜一向油膩；炒、炸是特色之一，時下所使用的沙拉油又是揮發性極強的油類，雖然也有豬油，但是營養學家說豬油含膽固醇高，花生油價格高味道重，因此都不十分普遍，這一來，沙拉油便成了日常作菜使用率最高的食用油了，勤快點的主婦每隔一段時日就要刷洗一番，否則廚房摸起來就是有一種粘污的感覺，難怪友人怕了它。

此外，對一些廚房經驗並不豐富的人來說，每每對一鍋燒熱的油望而生畏，無論要炒要炸總是躲得遠遠的，把食物「拋」進去，這一拋反而使油濺得更多。其實這一切完全是因為不得法，油並不那麼可怕，要保持廚房的整潔或是防止因濺油而受傷，最好的法寶是鍋蓋。

當鍋中的油燒熱後，任何食物下鍋無論是炒或是炸，只有在接觸的那一剎會濺油，也只有在那時油的揮發性最強，因此只要用鍋蓋擋住那一下，便可以使污染和因濺油而造成的傷害減至最低，事後要清洗的範圍只是小小的鍋蓋而已，簡單多了。

就拿炒菜來說，油燒熱後在放菜的同時用鍋蓋遮一遮，等下鍋後的那股熱氣轟上來後，再翻兩下就可以拿開鍋蓋，此時的菜即使還未熟，因為已有湯汁分泌，大大的減低了揮發性，也不必再蓋鍋蓋，以防止菜色發黃。

至於油炸，更要靠鍋蓋來維護安全。許多食物在下鍋前都經過醃泡，煎炸之前先瀝乾水份，這是重點之一。其次下鍋的同時蓋上鍋蓋，即使有殘餘的水漬或是遇熱後分泌出來的汁液，因為加了鍋蓋可以完全防止它濺爆，待油溫降低了，聲音變小了，再掀蓋翻動，安全又省事。可惜很多人白白放著鍋蓋不用，每次進廚房像上戰場似的，尤其有煎、炸的菜餚更是緊張，好不容易忙完了一頓飯又刷又洗，抱怨不已。何妨試試看，鍋蓋就在手邊，充分利用它，它就像盾牌似的無往不利，可以減少許多清洗油污的時間。

此外，在作菜前，利用一塊抹布或海棉稍微弄濕後，擠點沙拉脫在上面，然後把炒菜鍋附近的牆面先薄薄的抹上一層，等炒完了菜再用濕毛巾擦乾淨它，也是可以輕鬆除油保護磁磚、爐台潔淨的方式，連去污粉都不必，方便之至，各位不妨一試。

不沾的炒菜鍋

到別人家作客，看客廳的擺設可以測知主人的內涵及經濟能力，看浴室知道這家人愛不愛乾淨，看廚房則是給家庭主婦勤快與否的計分處了。

憑良心說，沒有幾個家庭主婦會喜歡廚房的油膩的，問題是不管妳是否喜歡，都不得在廚房料理一家大小的伙食，既要料理難免就得有善後清理，別的好解決，不洗筷子可以用免洗筷子，不洗碗盤可用紙碗紙盤，連不擦桌子都可以用紙桌巾，只有一樣非用不可又非洗不可的——炒菜鍋。

有些家庭主婦把炒菜鍋的兩面刷得跟鏡子一樣亮，可是這種鍋子最不好用，炒肉粘肉末，煎魚粘魚皮，還不如懶女人的那把髒鍋好用，原因無它，因為從來不刷又少洗，經年累月油水夠，所以用起來反而俐落。

我倒不是鼓勵主婦們不洗鍋，只是不該拿去污粉刷鍋。市面上賣的炒菜鍋一般分為鋁鍋、鐵鍋、不銹鋼鍋，近年又出現不沾鍋。

最常被刷的是鋁鍋。新買的時候白白亮亮的怎麼看怎麼順眼，可是只要炒過菜，油印漬就烙在上面，東一塊黃、西一塊焦，不刷硬是不舒服。可是一刷就完了，油水全無，下回炒什麼菜都粘鍋。其實只要把粘汁沖掉就可以了，油印實在不必太在意，反而該

把鍋底刷乾淨，鍋底沒油垢才會傳熱快，省瓦斯，什麼鍋都一樣。

生鐵鍋最好用，好處理又輕巧，裡外都鍍了一層油，比較不易粘鍋，用完水一沖，刷子沾點沙拉脫抹一抹，馬上乾淨。可惜容易生鏽，每作完一次菜，洗乾淨後，還要用火烘乾才行。

不銹鋼鍋雖然不生鏽，可是笨重，沒有相當力氣想端它還不容易呢。何況它一樣會烙印印，比鋁鍋還難刷。

新推出的不沾鍋售價不便宜，有的千把元一支，也有進口的三四千的，價格過高又不實用，尤其經過特殊處理的鍋面，敷了一層鐵芙龍，作什麼菜都只能用竹製或木製的鍋鏟撥動，作起菜來好像在扮家家酒，萬一用了鐵鍋鏟那準完了，刮個幾道菜就可以把那層特殊處理刮掉，而成了廢物。

其實除了不沾鍋外，前面三種鍋不管煎或炒，只要把鍋燒熱，先放少許油潤遍鍋面，再開火燒熱到冒煙的程度，改小火另放外油，然後煎炒，這時，不管肉、魚都能得心應手，不會有沾鍋的情形出現了。有人主張先抹一次薑，其實如果鍋不燒熱，抹了薑還是沒有用。抹了薑再加油，油會把薑汁沖掉；加了油再抹薑，則已經在加熱過程中讓鍋子吸收了油漬，那麼抹不抹薑就並不重要啦。至於煎魚會脫皮，除了前面所說之外，魚下鍋前一定要把水份擦乾，否則魚不脫皮，煎魚的人也可能被下鍋的魚所帶的水份爆得脫一層皮，尤其虱目魚的爆力恐怕沒幾個沒被爆過的。除了要擦乾水份外，下鍋前，油裡撒點鹽，或在魚身拍點乾太白粉就不爆了，煎好了還更香酥呢！

先聲奪人的鐵板

最近五、六年來，坊間的大小餐廳突然興起一股鐵板熱，不管什麼菜都盛在燒得滾燙的鐵板裡端上桌，所經之處滋滋作響，引人側目，大有先聲奪人之勢，待到桌前，食者還得用餐巾圍住以防止油星四濺，噴髒了衣服。其實，傳統中的中國容器裡並沒有鐵板這種器皿，就連吃西式牛排也是到了中國之後才發明這麼一種容器盛牛排，遇著切開的牛排還淌血水的話，便可以在入口前將肉面就著熱鐵板煆熟些才敢往嘴裡送。這些各式各樣的鐵板還是由日本流行過來的，原來用在串烤串燒之類的菜餚上，沒想到各餐館充份應用後，倒也別富滋味。

鐵板盛菜的好處是保溫，任何菜放上去都可以維持一段時間的溫暖，尤其在天冷的時候，鐵板菜所具有的音響效果還真是引人食慾。不過，時下的餐廳空調設備一向周到，即便是大熱天開著冷氣吃鐵板也早已司空見慣，不是什麼奇事了。

由於鐵板的廣被接受，除了餐廳之外，許多家庭也紛紛自備鐵板來一顯身手，所用的各式鐵板在一般五金行或超級市場都可以買到，共分為三種型式。

一種是全生鐵的，價格便宜，但是容易生鏽，新用時要放在爐火上大火燒上十來分鐘，以便將那股生鐵味燒除，然後淋上沙拉油潤過，每次用完都要洗淨烘乾再上油。

第二種是經過防銹處理的，這種鐵板可以不必做除味處理，買回洗淨即可用，但是要完全不生銹也不見得，只是省略了第一道手續而已，每次用完照例要洗淨烘乾比較保險，以上兩種鐵板都是屬於生鐵質的，使用時間愈久，吸收的油質愈多愈好用。

第三種是不銹鋼材料的鐵板，色澤光亮潔白，永不生銹，也可以放心清洗後不需烘乾不需上油，但是它的保溫力弱，菜香的凝聚力也不如上面兩種，徒然是潔白的外型討喜而已。

至於放置在鐵板中的菜，無論魚、蝦、海鮮或各類肉類、豆腐都可以，但以紅燒為主，因為鐵板燒熱後溫度持久，必須以紅燒菜放人才不致受溫度影響了風味。但是任何菜在放上之前，都要在鐵板上先舖一層生洋蔥，目的在隔開菜餚與鐵板的直接接觸，避免湯汁被熱度吸乾，這是任何鐵板菜的共同點。至於鐵板的溫度，則以鐵板單獨放置爐火中加熱到滴上水珠後仍呈凝聚狀態為標準，舖下生洋蔥後淋入菜餚，湯汁加上溫度，剎時可熟，溫潤適中且兼顧了菜餚的嫩度。

記住了這些原則，要想自己動手作任何鐵板菜，享受聲、香、色、味兼具的鐵板美味，便輕而易舉了。

鐵板西餐

雖然台灣的夏季經常出現三十二度以上的高溫，常溫也都保持在廿七、八度左右，但是開著冷氣吃火鍋的卻大有人在。幾家著名的火鍋店，也並未因大熱天而影響太多的營業額。相形之下，夏天吃鐵板燒就更算不了什麼熱不可當了。

鐵板燒的桌面是圍住一張底部裝有瓦斯爐的大鐵板，邊上有一圈小小的枱面之外，在自己正前方的鐵板爐上，舖上一層耐高溫的鋁箔；掌爐的大師傅一邊烹調，一邊將燒好的食物分置成小等份，放在每個人面前的鋁箔上。

由於鋁箔就貼在爐面高溫的鐵板上，因此從開始到結束，一直是維持高熱狀態。內容從魚、蝦、海鮮到雞肉、豬肉、牛排、以至蔬菜，口味齊全。另外，還附有西式的麵包、濃湯、沙拉和飯後的飲料，算是西餐的一種變化吃法，卻比正式的西餐省事得多，刀叉盤碟都少了，也不用服務生不斷遞送，廚師與食客間的距離拉近，所有烹調動作盡收眼底，邊看邊吃倒也有趣。時下非常流行，這種店也有愈開愈多的趨勢，算是逐漸興隆的一種新飲食業。

由於鐵板燒的佐料不多，食物的烹調變化也不大，不過是把各種材料，以平面鐵板加椰子油、沙拉油各少許煎熟而已，保持原味，由食客自己另外沾調味料而食。而調味

料用的也只是一碟加了大量洋葱末的醬油和一碟芥末醬而已，如果不喜歡芥末醬的味道，那就只有醬油、洋葱一味而已了。

這種鐵板燒完全嗜食物的原味，因此食物的新鮮度十分重要。雖然做法無奇，卻因為食物的保存不易，所以索價不低。

在家電用品中，有一種家庭用的鐵板燒盤子，功能也不錯，放在餐桌上插上電源就可以使用，把清洗乾淨的魚、蝦、海鮮先沾上一層乾麵粉（防止肉質老化），然後放在加了油的平鍋上，慢慢煎熟就可以吃了；牛排或其他個體較大的肉類，則煎的時間稍長，可以淋點酒加點水或蓋上鍋蓋（所有鐵板燒鍋均有附贈），也不難煎熟，十分方便。看來要在自己家中享受鐵板燒的情趣也並不困難呢！

微波爐不是萬能爐

中國菜的味道舉世聞名；中國菜的油膩與手續的繁雜，也是不可否認的。但是若非經過這些過程，便顯不出中國菜的特色。因此，除非不吃中國菜，除非不在乎口味的壞，否則這些麻煩便無可避免。

自從商人引進微波爐這種炊具之後，就以方便、快速、無油煙吸引大眾，尤其無油煙，真是深獲做菜者的歡心，因此，這種心理便成了購買微波爐的最大動機，以為只要有了它，不但油煙問題完全消除，並且能像螢幕上的模特兒那樣，美麗輕鬆的做出一桌色香味俱全的佳餚來，然而事實上如何呢？

固然，我們不能否認微波爐在某些功能上的便捷，例如熱菜的時候，不必一次次的洗鍋便能完成，只要懂得使用方法，即使是小孩也可以自己操作；又例如蒸一些質地較嫩、時間不需太長的食物，也可以在包上保鮮膜後直接弄熱，而不需另備炊具，甚至得等水開了才能入鍋蒸。但是即使是這兩種，也仍有需要注意的地方。

例如熱菜時，剩菜必須呈平面，並且菜量不能過厚，如果用深口的碗盤，很可能因傳熱不均而有上面的菜熱了，中間還沒熱透的情形。而且時間也不能過長，否則食物中的水份仍有損耗的可能。若超過十分鐘以上的加熱時間，就不能包上膠膜又用高溫加熱

，而需改用有玻璃蓋的容器來代替，以免膠膜無法承受長時間的高熱而溶化，污染了食物。

做蒸菜也一樣，有時過厚過大的食物體積，也需要中途翻面或撥動才能熟透，否則就難免會夾生了。

如果是將食物蒸熟，再淋佐料做成涼拌菜的方式，微波爐是絕對能勝任的。但是以炒青菜來說，將青菜洗淨切段加上調味料拌勻，就盛在塑膠袋內加熱到熟，雖說沒有水份耗損，可以保持原味，也可以吃，但是少了做菜時的「鑊氣」，味道終究略遜一籌。至於以紅燒、油炸、川、溜、燴、燜等方式做成的菜餚，微波爐就更不是有求必應的萬能爐了。

其實我個人並不排斥微波爐。但是根據我的經驗，除了熱菜非常理想外，只能做些簡單的部分菜餚，如蒸魚、蒸蝦之類的；其他的美味菜餚，就做不出來了。

中國菜就要用中國傳統的炊具來表現，這種外國人用來做外國菜的爐子，過分美化是會失望的，Microwave(微波爐)唸起來不就是咱們中國話的「沒口味」嗎？

火鍋

氣候一轉寒，不但市面的火鍋招牌一一架起，各人家裏吃火鍋用的道具也紛紛找出來。

火鍋其實和大鍋菜並沒有兩樣，只是大鍋菜是由烹調者先將材料全部混合煮熟端上桌，而火鍋則是隨各人口味，就着桌上準備的各種材料邊煮邊吃而已。感覺上後者的情趣高些。而大鍋菜除了用新鮮材料之外，往往也有將剩菜混合加熱了來吃；尤其利用宴客過後的一些葷菜，先炒一棵大白菜或蘿蔔墊底後，再把油膩膩的雜鴨魚肉倒進去燒，俗稱「收菜尾」，這種五味雜陳的大鍋菜，滋味有時比宴席上分盤列碗的菜還要好吃。尤其湯汁的濃郁，無論拌飯或拌麵，味道比新鮮的還足，先父在世時把這種吃法美其名爲：「百鳥歸巢」。不過這種菜份量還是不宜太多，而且一定要添新鮮蔬菜去吸油，否則吃多了還是膩人。

北方人吃火鍋的材料，除了醃透的酸白菜之外，還有血腸、毛肚，肉類則以牛、羊肉居多，不太用海鮮材料，他們不稱火鍋，叫涮鍋。而潮州的沙茶火鍋則是火鍋的代表吃法，任何蔬菜、海鮮、牛、羊、雞、豬肉都可以擠滿一桌，吃什麼加什麼，沾料用的是潮州有名的沙茶醬，有人還配上蛋汁，一則清火，再則材料沾了不燙嘴。