

快 · 乐 · 厨 · 房

香喷喷拿手菜

高美雪 / 著

36道令人垂涎的美味
是家人三餐的好菜色
更是逢年过节、宴请亲友的好选择



图书在版编目(CIP)数据

香喷喷拿手菜/高美雪著. —北京: 农村读物出版社,
2000.7

(快乐厨房)

ISBN 7-5048-3308-8

I.香... II.高... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第33449号

著作权合同号: 图字01-2000-2710

本书中文简体本由教育之友文化授权农村读物出版社独家
出版发行

香喷喷拿手菜

出版人 沈镇昭

责任编辑 李娜

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 深圳中华商务联合印刷有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 3

字数 40千

版次 2001年1月第1版

印数 1~8000册

定价 17.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

香喷喷拿手菜

高美雪／著



用心作好菜·以爱烹佳肴

现代厨娘 高美雪

1958年生，台北人。

曾先后担任台北县妇女会烹饪班讲师，
北县高中等学校社团活动烹饪课教师，
义工妈妈教室、社区活动、狮子会、
文教基金会等家政研习班讲师。

先后受邀为中国时报应景年菜专栏、
联合报爱心餐盒专栏、新女性私房菜专栏执笔

并制作各式菜肴，以飨宴读者。

更于新客家电台、正声电台、亚洲电台等烹饪
美食节目介绍独家美味的私房拿手菜。

著作有《香喷喷拿手菜》、《精简私房菜》、《坐月子食
补》等。



现今生活步调如此之快速，想要用心地作顿饭，或好好地、从容地吃顿饭，似乎对很多人而言是一种奢求，因此才造就了速食文化的蓬勃发展，到处餐厅林立，虽然就食方便，却有莫名的拘束，也没有一点居家用餐的温馨情趣。而我了解现代人渴望重视饮食品质，更希望呵护和谐的亲情、维系人际间的互动，所以借由《香喷喷拿手菜》与您以爱心、信心、用心带动理想中的烹调饮食情绪，启发您被遗忘或被埋没的烹调潜能，安排可以与家人共餐的时间。



《香喷喷拿手菜》特别运用容易在家庭厨房中可以发挥的中西烹调法，以材料图及实际烹调的成品图、作菜小招循序渐进叙述烹调步骤，增进本书的实用性。建议您先规划采买的菜单，再到市场买齐材料，回家后整理、清洗、分装，烹调时灵活运用家中的设备，再依用餐人数作最完善的搭配，无论是二菜一汤或六菜一汤，都可轻松地完成，依循步骤所烹煮出来的菜肴不仅赏心悦目，更是可口营养，进餐时充满喜乐，居家生活便多一分温馨。

“吃”可以养身、养心、舒适、欢喜，只要您有心，加上实际行动，发挥创意，运用烹饪经验及饮食资讯，您与您的家人、朋友便会有最真实、最完美的饮食飨宴。

企盼《香喷喷拿手菜》伴您一起迈入饮食新世纪，耕耘饮食福田。祝福您在厨房中大显身手，不但自己为自己喝彩，而且每个演出都是赢得家人、亲友热烈掌声的精彩“煮妇秀”。

目 录

序

用心作好菜 · 以爱烹佳肴
现代厨娘——高美雪

Part 1

冷盘

- 豉油鸡 10
- 烟熏墨鱼 12
- 飘香盐焗鸡 14
- 醉虾 16
- 盐水鹅肫 18



Part 2

汤锅

- 全家福暖锅 22
- 番茄肉酱排骨汤 24
- 无花果炖排骨 26
- 三色肉丸汤 28
- 麻辣什锦锅 30



Part 3

蒸☆炖

梅子蒸排骨 34

满坛珍宝 36

豉汁蒸带子 38

荷香排骨 40

菜脯香鲷鱼 42

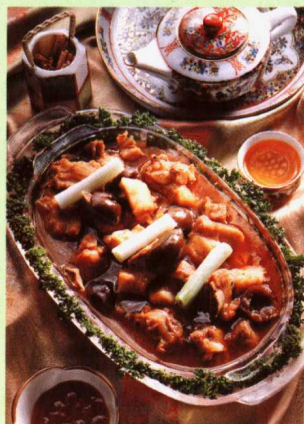
蜆黄米糕 44



Part 4

炒☆烩

- 万年长青 48
官保鸡肫 50
银芽三丝 52
蒜香五彩面 54
培根生蚝 56
蒜苗三层肉 58



Part 5

炸

酥炸紫衣 62

西杏吉利酥卷 64

糖醋全鱼 66

五味素鳗 68

酥炸蟹腿 70

黄金圈圈 72



Part 6

焗☆烤☆烧

烤咸猪肉 76

海味焗薯泥 78

烤牡蛎 80

东坡肉片 82

·蜜汁烧排骨 84

枸杞蹄筋烧参片 86

栗子烧节翅 88

罗汉素斋 90



冷盘

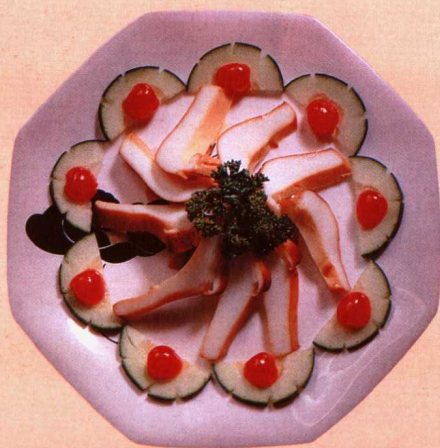
可采用一种或多种的菜料拼和在一起，
即称拼盘。

一般都是以冷料为主，而且十分重视摆饰。

在宴席中，

热菜尚未上桌之前，先上一道冷盘，

可引发客人的食欲，也可缓冲上菜时间。



PART 1



- 豉油鸡 10 • 烟熏墨鱼 12
- 飘香盐焗鸡 14
- 醉虾 16 • 盐水鹅肫 18

豉

油

鸡

材料及调味料

鸡1只 卤包1份
葱10根 姜1块
酱油2杯
冰糖1又1/4杯
盐2小匙 酒3/4杯
水6杯 麻油3大匙
味精1大匙



作法

1. 鸡洗净后放入滚水中氽烫5分钟，以去除多余的油脂。
2. 将所有的配料（除麻油外）全部入锅煮出味，即成卤汁。
3. 将已烫过的鸡放入卤汁中以大火煮滚，改小火续煮10分钟，关火后焖

作菜小招

将肉类浸泡于汤汁时，须等待汤汁完全冷却才能入味，色泽才会亮丽，引人食欲。

- 到汤汁完全凉透（或浸泡4~6小时更入味）为止再取出切块。
4. 食用前将卤汁盛于小碗中，淋上麻油调和，最后淋于切妥的肉料上即成。



烟熏墨鱼

材料及调味料

墨鱼1只	葱3根
姜3片	酒2大匙
红糖1杯	铝箔纸1张
酱油膏3大匙	麻油2大匙
蒜泥1大匙	葱末1大匙



作法

1. 墨鱼撕去外皮，从腹部切开，并去除墨囊，用水冲洗干净。
2. 另烧一锅水，放入葱、姜、酒，将墨鱼入锅煮熟后捞出。
3. 将铝箔纸铺放于锅内及锅盖的内侧（以方便清洗），倒入1杯的红糖，架上网架，摆上烫熟的

作菜小招

烟熏的熏料种类非常多，通常都用木屑、米、茶叶、糖或蔗皮，如果是用红糖来制作，作法更简单。

墨鱼，盖锅以小火熏至墨鱼成茶色，再取出切片排盘。

4. 食用时可蘸上调匀的蘸料。





飘香盐焗鸡

材料及调味料

鸡腿2根
粗盐1000克
花椒3大匙
八角3粒
桂皮1大匙
宣纸3张



作法

1. 鸡腿洗净后沥干水分。
2. 将粗盐、花椒、八角及桂皮全部放入干锅中并炒黄。
3. 另取1只炒锅，放入1张宣纸，倒入炒过的粗盐、花椒、八角、桂皮等材料。
4. 鸡腿沥干或拭干水分后用宣纸包起，置于所有

作菜小招

1. 可先将葱、姜、酒均匀地擦抹于鸡肉上，再腌1~2小时，而后再焗。
2. 需将粗盐炒至产生爆响声，药材香味四溢，炒的时间15~20分钟（用小火）才可。

的料上，盖锅用中火焗30~40分钟即成。



