

45

杨桃文化·新手食谱系列

厨房粉类大解惑

完美的粉类料理

李德全[台湾]著 汕头大学出版社

你知道地瓜粉和太白粉的不同吗?
你知道面粉的种类分别吗?
你知道好吃的猪肉丸沾什么粉吗?

超值价

10元



完美的粉类料理

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房粉类大解惑 / 李德全著, -2 版 - 汕头: 汕头大学出版社, 2004.8

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-789-7

I. 厨... II. 李... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062557 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

厨房粉类大解惑

作 者: 李德全

责任编辑: 佟群英 吕志峰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2202 室

电 话: 020-85250785

邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 8 月第 2 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-789-7/TS·70

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



厨房粉类大解惑





CONTENTS 目录

04.....你“粉”得清楚吗？

05.....粉类知识大测验

06.....勾出好味道—— 勾芡篇

07...和你最 much 的勾芡粉——常用粉类大剖析

08.....糖醋排骨

09.....醋溜猪心

10.....蚝油牛肉

10.....麻婆豆腐

11.....开阳白菜

12.....左宗棠鸡

12.....炒鳝糊

12.....海鲜羹

14.....红烧海参

15.....干贝扒芦笋

16...炸出料理粉的黄金美味——

油炸篇

17.....油炸用粉大剖析

18.....4 道酥炸大过招

19.....老是炸得“焦”滴滴吗？
——教你怎么正确判断油温

20.....炸凤尾虾

21.....炸年糕

21.....炸什锦蔬菜

22.....炸鱼柳片

22.....沙拉虾卷

22.....酥炸排骨

24.....炸里脊肉片

25.....炸鸡翅

26.....糖醋鱼

27.....炸芙蓉豆腐



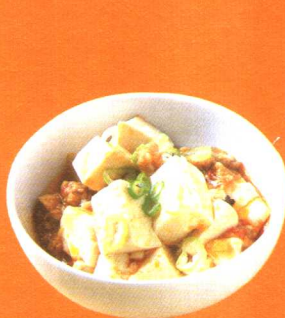


28.....点心粉一把抓 中式点心轻松做

- 29.....点心用粉大剖析
- 30.....如何冲澄粉? step by step
- 31.....麻薯、汤圆、芋丸超级比一比
- 32.....鱼丸
- 32.....碗粿
- 32.....牛肉丸
- 34.....猪肉丸
- 35.....虾球
- 36.....萝卜糕
- 37.....西谷水晶饼
- 38.....脆煎莲藕饼
- 39.....炸芋丸
- 39.....汤圆

40.....让食物更有内涵—— 腌渍篇

- 41.....腌渍粉大剖析
- 42.....轻松又快速的5招腌渍法
- 44.....活力十足的面粉
- 45.....选购、爱护料理粉3大秘招
- 46.....11样不可漏掉的特殊粉类





你“粉”得清楚吗？

在制作料理的过程中，我们常会使用到各式各样的“粉”。但是你是不是也发现粉的种类实在相当多，而且每一种粉的功用也都不相同。在不同的料理法中，发挥出不同的功用，甚至单一粉就兼具了多种不同的角色及用途，让人眼花缭乱，因此制作料理时，只要用到粉，常常就会令人陷入一阵天人交战之中，思索着选用不同粉的各种答案。

譬如当我们要制作面食的时候，就一定会使用到面粉，但是面粉又分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，到底在制作面包、蛋糕、包子、馒头、面条时，应该用哪种面粉？此外，制作菜肴时，如果需要勾芡，又应该要用太白粉、玉米粉还是面粉呢？小孩最爱吃的腌肉片，想腌出好吃又口感一流的风味到底该使用嫩精还是小苏打粉？生日到了，想亲自为家人做漂亮又美味的蛋糕时，却搞不清楚发酵应该用酵母粉、泡打粉或发粉吗？这一大堆的疑问与困惑，常常让我们陷入粉类怎么使用的迷思之中，失去了方向，不知该如何是好。

因此，别担心！我们听见了您的心声，特地编辑这一本独一无二的粉类书，让您在平常就能够方便又快速地了解各种不同的“粉”，不再手足无措。还有将平常料理最容易碰到的粉类介绍和食谱示范精心设计成四大单元，先藉由小小的测验，让您知道自己对粉了解的程度；然后再跟着老师的步骤，从勾芡、油炸、点心三个类别中，藉由操作图的示范、不同粉类的比较、食谱的呈现，让您能够在容易且轻松的方式下慢慢对粉有进一步的了解。同时也希望能帮助您清楚地分辨粉类的差异，制作任何料理时都零失误，避免任何因为错误使用粉类的失败出现，亦可以帮助您选择最适合料理的粉类，为您的料理魅力加分，随时制作出更美味、品质更好的食品。

粉类知识大测验



勾出好味道——勾芡篇

勾芡是我们在做菜时最常用到的一种烹调法，不论是直接淋在料理上还是制作口感浓郁的酱汁，都是当菜肴烹煮将熟的时候，添加入淀粉使汤汁变得浓稠或让它附着于食材之上，这样的方法我们称为勾芡。不过，针对不同烹调方式的菜肴来说，勾芡会有下列几种不同的效果：第一，增加了菜肴口感的滑润度；第二，增加色泽的视觉明亮度；第三，增加菜肴的浓稠度；第四，增加菜肴的美味度；第五，可以延缓菜肴的散热时间。

勾芡的黄金比例

一般勾芡用的淀粉水调制时会将料理粉与水的比例调配为——粉：水 = 100g : 120ml

但是因为各种淀粉的吸水率各有不同，所以水的比例有些微的差距，例如制作蚵仔煎时，地瓜粉与水的比例约粉 50g : 水 100ml，但是因为每个人的口味不同，所以，若觉得Q度不够，便可酌量以马铃薯淀粉取代地瓜粉来增加Q度喔。很复杂吗？别担心！我们针对一般常使用于勾芡的淀粉以 200ml 的水勾芡成相同浓度，制作了以下简单又易懂的比较表：

淀粉水名称	所需用量(ml)	结果
马铃薯淀粉水	7	透明度高、浓稠感佳
木薯粉水	9	透明度高、浓稠感可
地瓜粉水	11	透明度尚可、感觉太黏、成品质感差
玉米粉水	13	透明度较差，吸水率较低

和你最 **much** 的勾芡粉—— 常用粉类大剖析

还在面对成堆的料理粉发呆吗？料理就要上桌了，到底我要用什么粉来勾芡才能最合菜肴的美味呢？别烦恼啦！现在我们就介绍勾芡常用的粉类，还要教你如何调配出完美的勾芡比例！



地瓜粉

地瓜粉为蕃薯淀粉呈细颗粒状，也可使用于勾芡菜肴，但因为它的吸水率较低而且溶解不易，故用于勾芡则较不普遍。



太白粉

由于它是马铃薯淀粉所制成的粉末，所以太白粉也可以称为生的马铃薯淀粉。因为太白粉加水后遇热会凝结成透明的粘稠状，因此在中式烹调（尤其是台菜）上经常将它加冷水调匀后再加入煮好的菜肴中做勾芡，这样可以使汤汁看起来浓稠，更能让食物外表看起来有光泽。

目前市面上买到的太白粉主要有木薯淀粉和马铃薯淀粉，又称日本太白粉。不过我们可以从两方面去分别，在外观上：马铃薯淀粉较白，质感较细，而木薯淀粉相对较偏灰，质感较差；触感上：马铃薯淀粉粉质较细密，较重，木薯粉较松，较轻，但我们推荐勾芡时使用马铃薯淀粉可以得到较好的效果。



玉米粉

与太白粉类似也同样具有凝结作用，所以在勾芡时常常被用来取代太白粉，而且勾芡后的汤汁稠度较为稳定。

勾芡必学 4 大招

芡汁的形式我们概分为浓芡及薄芡两种来介绍，而浓芡又分为包芡、糊芡；薄芡则分为流芡与羹芡，所以我们针对这四种常用的芡汁形式来为您示范简单的调配勾芡方式，让您一目了然。



包芡

芡汁包食材，盘里不见汤汁，常用于爆炒菜肴。



糊芡

比包芡略稀，较粘稠，常用于溜菜类。



流芡

比糊芡稀，成流泻状，常用于扒烩类菜肴。



羹芡

最稀，只略有浓稠感，常用于羹汤类及烩类。

勾出完美的浓芡汁

我们于料理中勾芡用的太白粉水，其比例为 太白粉：水 = 1：1.2



粉类补给站

这一道糖醋排骨所使用的勾芡方法叫做“卧芡”，而芡汁的形式称为“包芡”。卧芡不同于烹芡。它是将调味料先入锅煮成汤汁，加入适量淀粉使其达到需要的黏稠度后，再加入主料，翻炒均匀。



材料

小排骨	360g
青椒	50g
甜红椒	50g
太白粉	5g

糖醋排骨

调味料

A. 鸡粉	1g
盐	1g
蛋液	15g
米酒	3ml
B. 白醋	45g
蕃茄酱	30g
糖	60g
水	45g
C. 太白粉水	10ml

做法

1. 将小排骨剁成约2厘米的小块状，以调味料A腌约5分钟至入味；青椒、甜红椒切小块备用。
2. 将做法1的小排骨均匀沾裹上太白粉，并用手捏紧防止太白粉脱落。
3. 热锅，倒入约400ml色拉油，烧油热至170℃时，放入做法2的排骨块以小火慢炸约5分钟，至表面呈现金黄色即可捞起沥干油脂。
4. 另取一平底锅，加入15ml色拉油，放入做法1的青椒、甜红椒块略炒，加入调味料B，煮至酱汁滚开后倒入太白粉水勾芡，最后加入做法3的小排骨一同拌炒均匀即可。





粉类补给站

这一道醋溜猪心所使用的勾芡方法叫做“烹芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。



材料

猪心	1个
小黄瓜	70g
胡萝卜	20g
葱	2根
姜片	5g
蒜片	5g
辣椒	1条

调味料

A. 太白粉	15g
盐	2g
米酒	5ml
B. 太白粉水	10ml
乌醋	60ml
米酒	5ml
糖	15g
C. 香油	5ml

做法

1. 猪心洗净后沥干，切成片状，用调味料A腌5分钟至入味，再以滚水汆烫一下，捞起沥干水分备用。
2. 辣椒切细丝；葱切段；小黄瓜、胡萝卜切片；调味料B调匀混合成调味汁备用。
3. 热油锅，以小火爆香葱段、姜片、蒜片及辣椒丝，加入做法1的猪心及胡萝卜片、小黄瓜片一起用大火快炒约30秒后，再一面倒入做法2的调味汁，一面快速翻炒，炒匀后滴入香油，最后加入做法3的小排骨一同拌炒均匀即可。



醋溜猪心





粉类补给站

这一道麻婆豆腐所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。



麻婆豆腐

材料

盒装豆腐	1块
猪肉	50g
葱	2根
蒜末	5g
姜末	5g

调味料

A. 辣椒酱	30g
B. 酱油	5g
鸡粉	3g
白砂糖	3g
水	50ml
C. 太白粉水	15ml
香油	5ml

做法

1. 将豆腐切丁；葱切末备用。
2. 热锅，加入 15ml 色拉油，以小火爆香蒜末、姜末及辣椒酱，再加入猪肉拌炒至熟备用。
3. 调味料 B 倒入做法 2 的锅内煮至沸腾后，加入豆腐丁续煮 5 分钟，再转成小火，再一面缓慢地加入太白粉水，一面摇晃锅子，使太白粉水均匀散布于锅中，最后滴入香油拌匀即装盘，洒上葱花即可。



粉类补给站

蚝油牛肉所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“包芡”。

蚝油牛肉

材料

牛肉	150g
新鲜香菇	4朵
姜片	10g
胡萝卜片	10g
葱	1根
辣椒	1根

调味料

A. 玉米粉	8g	B. 鸡粉	1g
小苏打粉	1g	蚝油	15g
嫩精(即嫩肉粉)	2g	酱油	5g
米酒	2ml	糖	2g
酱油	8ml	C. 太白粉水	5ml
水	30ml	香油	5ml
蛋液	15g		

做法

1. 牛肉切片，用调味料 A 腌约 20 分钟入入味，后加 15ml 色拉油到腌好的牛肉里拌匀，防止炒时粘黏。
2. 葱切段；辣椒切细丝；新鲜香菇切厚片、胡萝卜切片，分别以滚水汆烫后沥干水分备用。
3. 热锅，加入 45ml 色拉油烧热后，加入牛肉片以大火快炒方式炒至 8 分熟后，捞起沥干油脂备用。
4. 另起一锅，加入 15ml 色拉油烧热，以小火爆香葱段、姜片、辣椒丝，再加入胡萝卜片及香菇片略炒，转成大火后加入调味料 B，接着加入做法 3 的牛肉，快速翻炒即可加入太白粉水炒匀，起锅前加入香油拌匀即可。



勾出完美的 薄 芡 汁

粉类补给站

这一道开洋白菜所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“流芡”。



材料

大白菜……………600g
虾米……………40g
姜末……………15g

调味料

A. 玉米粉……………8g
小苏打粉……………1g
嫩精……………2g
米酒……………2ml
酱油……………8ml
水……………30ml
蛋液……………15g
B. 鸡粉……………1g
蚝油……………15g
酱油……………5g
糖……………2g
水……………50ml
C. 太白粉水……………5ml
香油……………5ml

做法

1. 大白菜洗净后切大块放入滚水中氽烫捞起；虾米洗净后以冷开水泡5分钟备用。
2. 取一热锅加入15ml色拉油，先以小火爆香姜末及做法1的虾米，再加入做法1的大白菜及调味料A，以中火煮至沸腾后再续煮约2分钟。
3. 将做法2的热锅以太白粉水勾芡，淋上香油拌匀即可。

开阳白菜



口感比一比



左宗棠鸡



炒鳝糊



海鲜羹



粉类补给站

这一道左宗棠鸡所使用的勾芡方法叫做“烹芡”，而芡汁的形式称为“包芡”。

左宗棠鸡



材料

去骨鸡腿肉...130g 蛋液...15g
红辣椒...1条 B. 太白粉...3g
蒜末...15g 白砂糖...5g

调味料

A. 太白粉...15g 白醋...5ml
酱油...15ml 酱油...15ml
米酒...5ml 水...5ml

做法

1. 去骨鸡腿肉切成2厘米小块，以调味料A腌约5分钟后，加入15ml色拉油拌匀。
2. 调味料B调成粉浆，加入蒜末拌匀；辣椒剖半切成4段备用。
3. 锅烧热，倒入约2小碗的色拉油，放入做法1的鸡肉块以小火慢炸约5分熟，捞起沥干油脂。
4. 另取热锅加入5ml色拉油，以小火略为爆炒做法1的红辣椒段后，再加入做法3的鸡腿肉炒至熟后，改以中火加热，倒入做法2的粉浆快速拌炒至匀即可。



粉类充电器

这一道炒鳝糊所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。

炒鳝糊

材料

鳝鱼...80g
竹笋...60g
韭黄...70g
姜丝...10g
蒜末...15g

调味料

A. 鸡粉...2g
盐...2g
白砂糖...2g
米酒...5ml
水...60ml
B. 太白粉水...10ml
C. 色拉油...30ml



做法

1. 鳝鱼用滚水氽烫约5秒钟，去除黏液后，捞起冲凉并切丝备用。
2. 竹笋切丝，以滚水氽烫后沥干；韭黄切段备用。
3. 取一锅，加入15ml色拉油烧热，大火爆香姜丝，加入做法1的鳝鱼丝及做法2的笋丝及调味料A一起煮至沸腾，再慢慢倒入太白粉水勾芡后即装盘并整型，最后在鳝鱼糊中间拨一小孔，放入蒜末。
4. 热锅，将调味料C烧热后，淋在做法3鳝鱼糊中的蒜末上即可。



粉类补给站

海鲜羹和鳝鱼糊同样是以“淋芡”的料理方法，但因属于羹汤类，所以勾芡出来的汤汁比鳝鱼糊多些；这种芡汁的形式称为“羹芡”。

海鲜羹

材料

虾仁...40g
盒装豆腐...1/2盒
鲷鱼片...40g
新鲜香菇...2朵
竹笋...30g
胡萝卜...20g

调味料

A. 鸡粉...2g
盐...2g
高汤...500ml
B. 太白粉水...30ml
C. 香油...2ml

做法

1. 虾仁去挑肠泥，洗净，以厨房纸巾轻轻擦干；豆腐切成小方块；竹笋、胡萝卜、鱼片和香菇皆切成丝，连同虾仁一起放入滚水中氽烫一下，随即捞起冲凉备用。
2. 热锅，放入调味料A煮至沸腾，加入做法1的所有材料煮至再度沸腾时，改小火续煮，再慢慢加入调味料B，一边用锅铲慢慢搅拌至匀，最后滴入香油拌匀即可。



红烧海参



粉类补给站

这一道红烧海参所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“流芡”。

材料

海参……………200 g
竹笋……………20 g
胡萝卜…………20 g
姜片……………5 g
葱……………1 根

调味料

A. 高汤……………150ml
盐……………1 g
鸡粉……………2 g
糖……………2 g
蚝油……………15 g
老抽……………2 ml
胡椒粉…………少许
B. 太白粉水……10ml
香油……………5 ml

做法

1. 海参洗净后，切大块；葱切段；竹笋、胡萝卜切小片，连同海参全部一起放入滚水中氽烫后，取出冲凉沥干备用。
2. 取锅，加入 15ml 色拉油烧热，以小火爆香做法 1 的材料，待酱汁煮滚后再加入调味料 A 煮约 30 秒，倒入太白粉水勾芡，起锅前淋上香油拌匀即可。





粉类补给站

干贝扒芦笋所使用的勾芡方法叫做“浇芡”，而芡汁的形式称为“羹芡”。浇芡：菜肴或汤汁即将完成的时候，将芡粉水迅速泼浇入菜肴之中，并大火快速翻拌菜肴使其芡汁能均匀入味。

干贝扒芦笋

材料

芦笋……………100g
干贝……………20g

调味料

A. 鸡粉……………1g
盐……………1g
高汤……………100ml
B. 盐……………2g
鸡粉……………2g
白砂糖……………3g
高汤……………150ml
C. 太白粉水……………10ml
色拉油……………5ml

做法

1. 干贝用30ml的冷水泡20分钟后，放入锅中蒸15分钟至软化；芦笋以滚水氽烫冲凉沥干。
2. 热锅，将调味料A与做法1的芦笋一同煮约30秒后，即将芦笋捞起装盘。
3. 另热一锅，取出做法1的干贝与调味料B一起煮至沸腾后，以太白粉水勾芡，起锅前淋上5ml色拉油在芦笋上即可。

