

经典美食

传统台湾菜

榛子 编



Jingdian Meishi
Chuantong Taiwancai



云南科技出版社



ISBN 7-5416-2053-X



9 787541 620539 >

ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308

总定价: 100.00 元 (共10册, 每册10.00元)

经典美食

传统台湾菜

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.11
ISBN 7-5416-2053-X

I . 经 ... II . 榛 ... III . 菜谱 - 中国
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 传统台湾菜

策 划 千秋书局
编 者 榛 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
封面设计 甜 豆
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 2
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308
总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)
(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

前言

我国的烹调技艺历史悠久,从远古时代先人们知道用火烤食及用盐调味开始,逐渐脱离蒙昧的原始状态而进入烹调萌芽时期,其间大约经历了四千余年的漫长历史。这以后又经过形成、发展到繁盛几个阶段,在烹饪方面积累了丰富的经验,形成了独特的高超技艺,在国际上素有“烹饪王国”之美称,这是祖国宝贵的文化遗产之一。

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同的风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

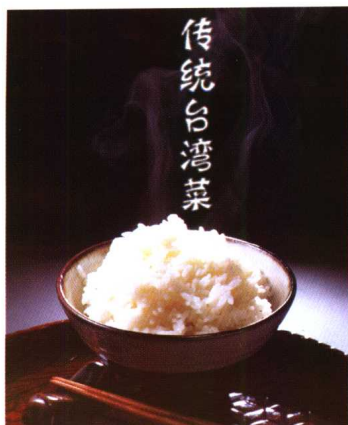
传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大。正因为如此,本丛书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本丛书以神州大地深受广大群众喜爱的传统佳肴为主体,以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了适用于我国大部分地区的近 400 种佳肴的烹调、制作方法,具有极强的实用价值和可操作性。因此,本书不仅可作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考手册。

编者

2004 年 10 月





目录

- 05 洋烧排骨
- 06 白雪潭蜆
- 08 蛋黄蒸肉
- 09 凉拌鹅肉
- 10 三杯鸡
- 12 麻油鸡
- 13 冬菜鸭
- 14 卤猪脚

- 15 蒸笼沙虾
- 16 糖醋草鱼
- 17 元旦焗虾
- 18 荷叶香鱼
- 19 小鱼花生
- 20 豆鼓青蚶
- 21 脆皮蚵卷
- 22 绣球鱼翅
- 23 菠萝田鸡腿
- 24 佛跳墙
- 26 酒香草虾
- 27 雪菜豆干
- 28 家乡豆腐
- 29 红蜆米糕
- 30 豆干炒菜脯
- 32 甘蜜金枣
- 34 黄金玉蚌

- 35 色拉香蛋卷
- 36 夏季口味卷
- 38 菊花透秋
- 40 掌上明珠
- 42 香根牛松
- 43 素菜肉糊
- 44 玫瑰大虾
- 46 生炒四丝
- 47 炒桂竹笋
- 48 开洋炒丝瓜
- 49 干贝芥菜
- 50 什锦卤菜
- 52 五彩润饼
- 53 四方蒸饺
- 54 金瓜米粉
- 55 酥炸高渣
- 56 香酥朝饼

使用说明

1. 本书各菜的份量一般以 6 人份为准。
2. 本书所涉及容器的容量标准为:饭碗或杯, 240 毫升;小碗, 120 毫升;大匙, 15 毫升;小匙, 5 毫升。
3. 调味料用量可按各人口味酌量增减。
4. 高汤做法:瘦猪肉 300 克,排骨 300 克,火腿 150 克,虾米 40 克,姜 1 大片,八角茴香 1 粒,陈皮 3 厘米见方 1 片,清水 3 大碗半。将上述原料用小火熬煮成 1 大碗汤汁,用纱布滤去渣即可。





洋烧排骨

Yang Shao Pai Gu

传统台湾菜

ChuanTongTaiWanCai

材 料：

小排骨 250 克，白芝麻少许，西生菜 2 片，炸油 1/2 锅。

A 料：鸡蛋 1/2 个，面粉 1 大匙，木瓜粉（嫩精）少许，味精少许，清水 1 大匙。

B 料：番茄酱 1 大匙，砂糖 1 大匙，白醋 1 小匙，味精少许。

做 法：

1. 排骨切成 4 厘米长段，加 A 料拌匀腌 4 小时；西生菜平铺在盘中，备用。

2. 将炸油烧热，放进排骨炸至金黄色后捞出。

3. 锅中留油 1 大匙，烧热，放进排骨，加 B 料翻炒均匀后，撒下芝麻略炒后盛于盘中即可。

健康关照：

这道菜糖尿病患者不宜食用。





白雪潭蚌

Bai Xue Tan Xun



材 料:

红蚌3只,鸡蛋5个,高汤2杯,油2杯。

A料:猪肉40克,香菇20克,竹笋75克,葱1根。

B料:蒜末1/6小匙,蚝油1大匙,味精1/6小匙,香油1/6小匙,白胡椒粉少许。

C料:生粉1/4小匙,清水1小匙。

做 法:

1. 红蚌剥开壳,洗净,用大火蒸8分钟,取出放凉后,剥出蚌肉备用;A料剁碎;鸡蛋取蛋白,打至泡沫状,先取1/3份放于盘中间,其余备用。
2. 炒锅倒油1/2杯,烧热,先放蒜末爆香,再倒进A料拌炒片刻,加1/2份B料翻炒均匀后盛起浇淋在盘中的蛋白上,再覆上其余的2/3份蛋白。
3. 炒锅内倒入油1.5杯,烧热,盛起浇淋在蛋白上。
4. 将蚌肉倒进锅中,加1/2份B料、高汤以及调匀的C料勾芡,炒匀后盛起,浇在蛋白上即可。



蛋黄蒸肉

Dan Huang Zhengg. Rou



材 料:

五花肉 150 克, 咸蛋黄 1.5 个, 酱瓜少许, 冬瓜少许。

A 料: 白胡椒粉少许, 味精 1/3 小匙, 糖 1/8 小匙, 清酱油 1 小匙。

做 法:

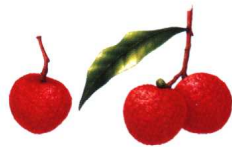
1. 五花肉、酱瓜和冬瓜一起剁碎后, 再与 A 料搅匀。
2. 咸蛋黄蒸熟后, 切半备用。
3. 油纸两面抹油(以防沾粘)后放进铁杯

中, 先放进蛋黄, 再填入肉料。

4. 铁杯放进蒸笼里, 用大火蒸 25 分钟后取出, 倒扣盘中即可。

健康关照:

这道菜高血脂患者不宜食用。





凉拌鹅肉

Liang Ban Rou

传统台湾菜

ChuanTongTaiWanCai

材 料:

鹅肉 150 克, 芹菜 40 克, 辣椒 1 只, 姜少许。

A 料: 酱油 1 大匙, 绍兴酒 1/4 茶匙, 味精 1/6 茶匙。

做 法:

1. 辣椒、姜切丝; 芹菜切段。
2. 先将鹅肉用大火蒸熟, 切成长条, 和芹菜一起过水烫熟, 而后置盘和 A 料搅拌均匀。稍停, 再加辣椒丝、姜丝拌匀。





三杯鸡

San Bei Ji

材 料:

本鸡(杀净约900克)1只,老姜100克,蒜头10瓣,辣椒2只,九层塔20克。

A料:酒3/4杯,酱油3/4杯,香油3/4杯,味精1/2小匙,糖1/2小匙,白胡椒粉少许。

做 法:

1. 蒜头切片;辣椒切段;鸡肉切块;姜切片,备用。
2. 将姜片放在炖锅底,再放进蒜头、辣椒,鸡块,最后加入A料调味。先用大火炖,待滚起时再改用小火焖约40分钟,再放进九层塔,片刻即可熄火。

备 注:

所谓的三杯鸡,通常是指1杯米酒、1杯酱油及1杯香油,但在鼓励淡食的饮食前提下,3/4杯的量较合乎健康要求,故此处不以往例为限。餐厅有时会把1杯米酒的量,调成米酒及绍兴酒各半,来烘托三杯鸡的味道,家庭不防也可试试。

健康关照:

这道菜含钠量高,高血压患者不宜食用。





麻油鸡

Ma You Ji



材 料:

鸡(杀净约 1 400 克)1 只,米酒 1 瓶,老姜 10 片,黑麻油 3/4 小匙。

A 料:味精 1/4 小匙,冰糖 1/4 小匙。

做 法:

1. 姜切片;鸡洗净切块备用。
2. 麻油入锅烧热,再放入姜片、鸡肉拌炒,直至鸡肉约有六分熟,再下米酒,最后放进 A 料炒匀即可。

健康关照:

怕胖者最好不要饮用鸡汤。





冬菜鸭

Dong Cai Ya

传统台湾菜

ChuanTongTaiWanCai

材 料:

熟鸭(杀净约 600 克) 1/2 只,冬菜 60 克。

A 料:盐 1/4 小匙,味精 1/2 小匙,酒 1/2 小匙,白胡椒粉 1/4 小匙,香油 1/4 小匙,高汤 1 大碗。

做 法:

1. 熟鸭切块。
2. 蒸碗里先放上冬菜,再放鸭肉块,用大火蒸 8 分钟后,倒扣在汤碗即成。
3. A 料滚热调匀后,倒进汤碗即可供食。





材 料:

猪脚 450 克,花生 40 克,香料 1 包,香菜少许。

A 料:味精 1/6 小匙,冰糖 20 克,酱油 1 大匙,海山酱 1/4 小匙。

做 法:

1. 猪脚切块后,用水烫过取出。
2. 将猪脚、A 料、花生及香料一同用大火煮 15 分钟。
3. 煮好的卤猪脚放入大碗,上置香菜点缀。

备 注:

海山酱是一种甜辣且带五香味的酱料,其原料大多是五香料、糖、醋、辣椒酱、淀粉等。

健康关照:

这道菜胆固醇、花生油含量高,对高血脂患者不适宜。





蒸笼沙虾

传统台湾菜

ChuanTongTaiWanCai

Zheng Long Sha Xia

材 料:

沙虾 150 克, 松尖 75 克。

A 料: 芥末 1/4 小匙, 酱油 1 大匙, 味精 1/6 小匙。

做 法:

1. 沙虾剪去长须, 去泥肠, 洗净。
2. 蒸笼上铺好松尖, 再将沙虾摆在松尖上。
将笼盖盖紧, 用大火蒸 2 分钟即可。
3. 食用时蘸 A 料。

健康关照:

虾的胆固醇含量较高, 高血脂患者不宜多食。

