

◎中國大陸國家特級廚師
◎蘇州飯店飲食部經理
◎蘇州市職工技術考核評委
◎二十餘年豐富烹飪經驗，獲獎無數

魯欽甫◎編著

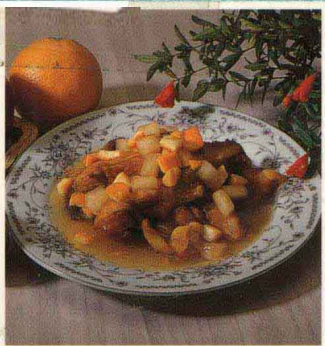
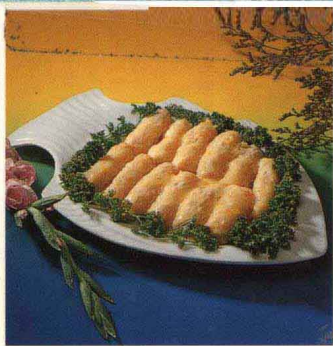
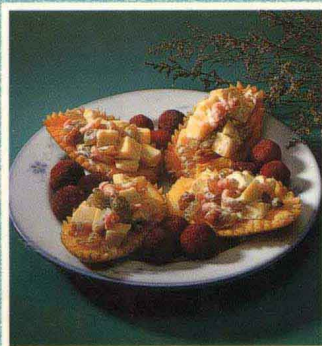
料理加工妙方



全面降價搶購

特價 **70** 元

唐代文化



感性生活・84
料理加工妙方

編著 ◎魯欽甫
發行人 ◎陳歐少容
編輯 ◎唐代編輯室

出版者 ◎唐代文化事業有限公司
地址 ◎台北縣新店市民權路130巷6號2樓
電話 ◎(02)22183565(代表號)
傳真 ◎(02)22183619
郵撥帳號 ◎1030724-8

製版 ◎長城製版股份有限公司
印刷 ◎巨綠彩色印刷有限公司

◎新聞局登記證局版台業字第3516號
◎2001年7月初版
定價 ◎NT.70元

《版權所有，翻印必究》
(本書如有破損、缺頁或倒裝，請寄回更換)

ISBN 957-783-188-5



9 789577 183188



全面降價

精緻生活系列

- ①雞尾酒世界
- ②水果雕切
- ③新鮮果汁調配
- ④咖啡・聖代
- ⑤什錦水果拼盤
- ⑥漢堡・蔬菜雕
- ⑦點心・沙拉
- ⑧濃湯・水果茶
- ⑨海鮮・牛排
- ⑩微波爐食譜・甜點
- ⑪家常菜
- ⑫夏日飲品調配
- ⑬嬰兒與母親食譜
- ⑭下酒菜・泡菜
- ⑮早餐・宵夜
- ⑯泡沫紅茶・刨冰
- ⑰葡式蛋撻・點心派
- ⑱道地傳統滷味
- ⑲家庭簡易點心
- ⑳海陸雙料鐵板燒

感性生活系列

- ①水果雕切
- ②水果雕琢藝術
- ③果汁調配法
- ④麥當勞就在家裡
- ⑤冰淇淋聖代
- ⑥咖啡世界
- ⑦調製雞尾酒竅門
- ⑧雞尾酒
- ⑨山珍海味又一餐
- ⑩大珠小珠在玉盤
- ⑪瓊花玉蕊
- ⑫玉杯露華濃
- ⑬宴會點心
- ⑭生菜沙拉
- ⑮濃湯
- ⑯水果茶
- ⑰西式海鮮特餐
- ⑱西式牛排大餐
- ⑲西式甜點
- ⑳微波爐食譜

- ⑲美味家常菜
- ⑳創意家常菜
- ㉑冰咖啡・紅茶調配法
- ㉒清涼果汁調配組合
- ㉓嬰幼兒食譜
- ㉔坐月子食譜
- ㉕可口下酒菜
- ㉖簡易泡菜
- ㉗營養早餐
- ㉘消夜點心
- ㉙泡沫紅茶
- ㉚花式刨冰
- ㉛花式・葡式蛋撻
- ㉜輕鬆點心派
- ㉝道地滷味
- ㉞傳統滷味
- ㉟家庭點心
- ㊱簡易點心
- ㊲家常鐵板燒
- ㊳經濟鐵板燒

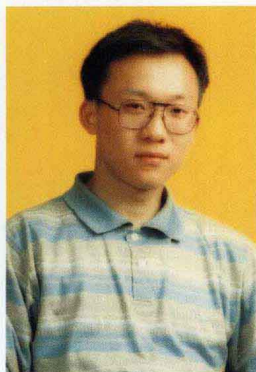
作者介紹

編著：魯欽甫



大陸國家特級廚師，蘇州市職工技術考核評委，曾為蘇州飯店廚師長，現為蘇州飯店飲食部經理，具二十餘年豐富的烹飪經驗，曾多次赴加拿大等國交流烹飪技藝，曾獲「九二蘇州旅遊觀光年美食節」一等獎、「九三江蘇漁鄉杯大賽」銀牌獎等大獎。

示範：曹剛



中國大陸一級廚師，蘇州大學旅遊系畢業。現為蘇州飯店專業廚師，蘇州商業技工學校特聘專業技術指導教師。

攝影：蔡曉華



中國大陸國家特級攝影師，具十餘年的廣告攝影經驗，現為中美合資蘇州水晶宮影樓專業攝影師。



感性生活 84

料理加工妙方

魯欽甫◎編著



唐代文化

「民以食爲天」，中國吃的文化是世界上所公認的，烹飪得多采多姿是我國悠久歷史的產物。「食」是人類生存的本能，一個國家的文化博大與否，拜在「食」這方面表露無遺。各國的飲食都有它的特長，唯有中國，聚集了四千多年祖先的智慧，終於發展成爲雄峙天下吃的藝術與獨特的文化，也就是今天所謂的「中華料理」。我國地緣廣闊，故各地有各地方的「家常菜」，

序◆PREFACE

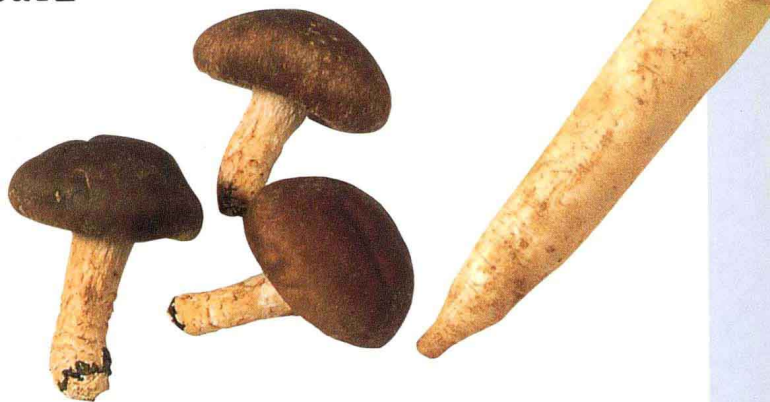
中國美食源遠流長

從單純的酸、甜、苦、辣味覺層面提升到兼備色、香、味、形、聲的高度藝術文化領域。當中經過了多少前輩的研究改良，才有今天的局面。近年來，由於資訊的進步，交通的發達，要品嚐各地方性的佳肴已非難事，大街小巷，餐廳林立，真是中國人的大幸福。最近幾年，交通部觀光局也大力舉辦中華美食展，藉以帶動觀光事業，更提升了國內吃的文化，也間接帶動了鄰近的國家提倡各式各樣的美食活動。唐代文化公司陳社長春雄爲中華烹飪協會顧問，對吃頗有研究，強烈的興趣驅使他將滿腔的熱情化爲力量，一口氣出版了一系列的食譜，轟動了海內外，讀者、專家紛紛來函要求社長將各地的「家常菜」食譜也能很快地出版。今天社長與社方同仁遍訪大陸各地名師，均是得獎無數的國際級及國寶級的大師傅，共同付出自己的心血編集成各地方的「家常菜」與「點心」食譜，內容之豐富，值得大家一讀研究，尤其家常菜及點心的特色，經濟實惠，美味可口，最適合我們提倡儉樸的社會需要，在品嚐大魚大肉之餘，大家可別忘了我們固有的「家常菜」與「點心」哦。在此，我還要特別感謝陳社長對我國美食文化的貢獻，並邀請筆者於出版前爲文推介。

中華烹飪協會副理事長
中華美食召集人
公共電視「吃在中國」顧問

林龍勳於台北

- | | |
|--------------|--------------|
| 4 如何泡發魚肚？ | 34 如何製作醬肉？ |
| 6 如何泡發蓮子？ | 36 如何醃製鹹肉？ |
| 8 如何煮熟火腿？ | 38 如何泡發魷魚？ |
| 10 如何揀洗花菜？ | 40 如何加工鯧魚？ |
| 12 如何揀洗捲心菜？ | 42 如何泡發銀耳？ |
| 14 如何蒸發開洋？ | 44 如何割取雞胸肉？ |
| 16 如何加工鳳尾蝦卷？ | 46 如何割取雞大腿？ |
| 18 如何摘洗空心菜？ | 48 如何加工雞肫？ |
| 20 如何揀洗洋蔥？ | 50 如何製作臘雞腿？ |
| 22 如何加工絲瓜？ | 52 如何進行整魚出骨？ |
| 24 如何脹發瓊脂？ | 54 如何剝取魚頭？ |
| 26 如何蒸取冬蟲夏草？ | 56 如何加工划水？ |
| 28 如何提取蛤蜊肉？ | 58 如何割取魚肚擋？ |
| 30 如何泡發肉皮？ | 60 如何脹發蹄筋？ |
| 32 如何清洗豬舌？ | 62 如何捏取新鮮蝦仁？ |



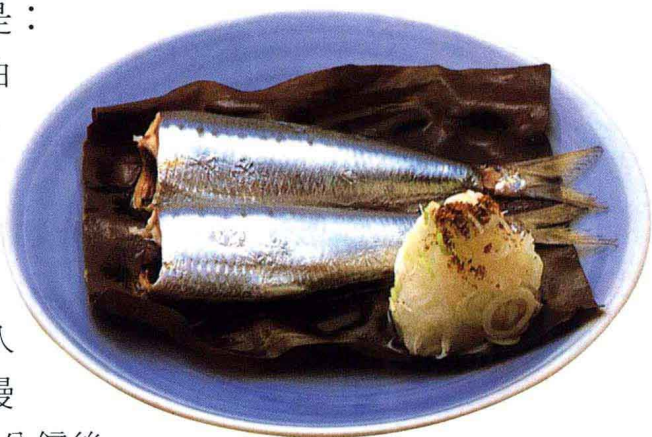
如何泡發魚肚？

魚肚，也是一種海鮮乾貨原料，高級宴席中經常使用。在挑選魚肚時，一般選擇體厚、色澤明亮、大片整齊者為佳。

泡發魚肚，不熟悉者往往認為非常複雜，其實掌握了訣竅也相當簡單。

其方法是：

先將沙拉油
放在鍋中，
加熱至二
成熱，然
後將洗淨
的魚肚放入
，用小火慢



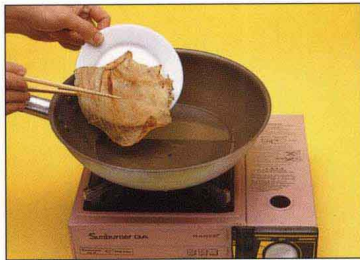
慢燒 5~6 分鐘後，

逐漸加大火力，將油燒至七成熱，這時，魚肚就會內外受熱膨鬆。接著，將魚肚撈出，放入100:2的鹼水中浸泡半小時，最後，再撈出用清水洗淨即可。

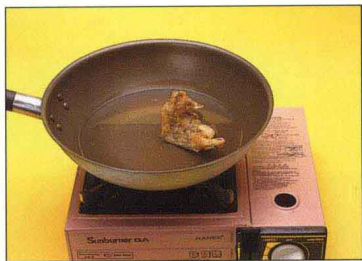
操作示範



- ❶ 鍋中放沙拉油 2 斤左右（以能淹沒魚肚為準），燒至二成熱。



- ❷ 轉小火，放入魚肚（使油溫保持二成熱），約 5~6 分鐘，使魚肚回軟。



- ❸ 慢慢加大油溫（約七成熱），使其內外受熱膨鬆。



- ❹ 膨鬆後，撈出。



- ❺ 放入含鹼的清水中（100：2）浸泡，使其去油膩。最後撈出漂洗乾淨即可。

如何泡發蓮子？

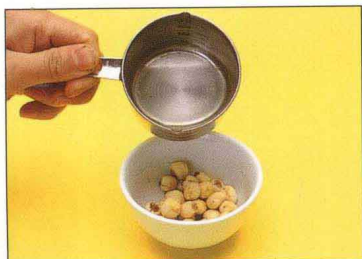
蓮子，是一種乾貨植物原料，在我國江南地區廣泛生長。蓮子具有健脾養胃、補虛益氣的功效，在烹飪中被廣泛使用。

蓮子的選擇，一般以潔白、飽滿、無黑點為好。

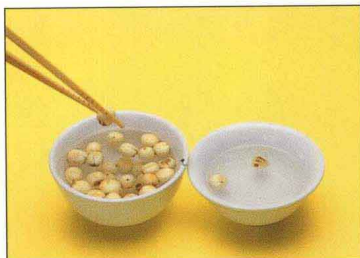
在泡發時，先將蓮子放在溫開水中，浸泡半小時後，撈出在清水中漂洗乾淨，接著，將蓮子放入盛器中，加入適量清水（以淹沒為度），上籠蒸1小時，取出即可。



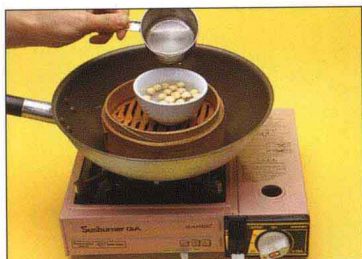
操作示範



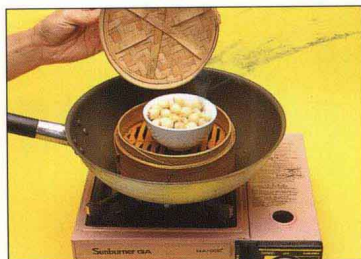
❶ 先將蓮子放在溫開水中浸泡 30 分鐘。



❷ 再將蓮子撈出用清水漂洗乾淨。



❸ 蓮子放入碗中，加入清水（以能淹沒蓮子為度），上籠蒸 1 小時。



❹ 取出，即泡發完畢。

如何煮熟火腿？

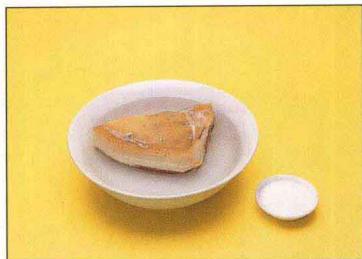
火腿，是烹飪中的美味原料。好的火腿呈黃褐色，腳細而長，骨不露，表面乾燥、結實，外表不發粘，氣味清香。我國以浙江的金華火腿最為著名。

火腿在作原料時，不能直接切取，而必須預先煮熟備用。

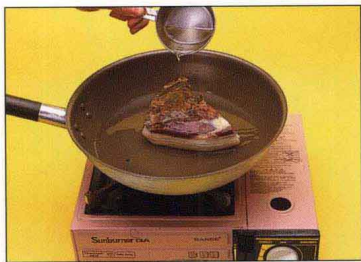
煮熟的方法是：先將火腿斬塊，放在 1000：1 的鹼水中洗淨，然後放在鍋內，加入清水，用旺火煮開。接著，放入米酒，轉小火煮 2～3 個小時，取出，用刀去骨即可。



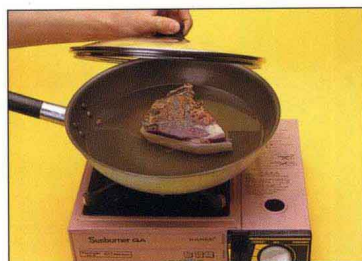
操作示範



❶ 將火腿斬塊，放入鹼水中洗淨（1000：1）。



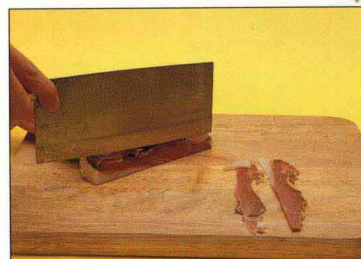
❷ 洗淨的火腿放入鍋內，加冷水至浸沒為止。



❸ 加蓋，先用旺火煮開。



❹ 接著加入米酒，轉小火煮2～3小時。



❺ 取出，用刀去骨即可。

如何揀洗花菜？

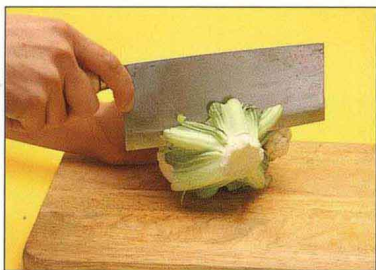
花菜，是一種常見的植物類蔬菜，我國南北各地都有種植。在購買時，以選擇花球圓而結實、粒細、色澤白、無灰黑、無蟲咬和腐爛的為好。

一般人以為揀洗花菜，只要用手將子莖一朵朵地剝下，洗淨就可以了，其實不然。因為用手剝時，

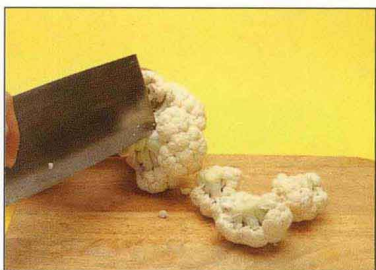


細胞破損大，營養成分流失多，而是應該用刀一朵一朵地切斷，以保持營養。這一點是讀者在揀洗花菜時應該注意的。

操作示範



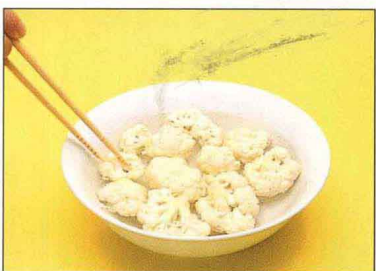
❶ 先將花菜根切去。



❷ 將刀口放在花菜的子莖部。



❸ 一刀一刀地將子莖分別切斷，取得整形的小朵花菜（不要用手掰，因為刀口切的平面能保持光滑，細胞破損小）。



❹ 然後，放在清水盆中漂洗乾淨，即可。

如何揀洗捲心菜？

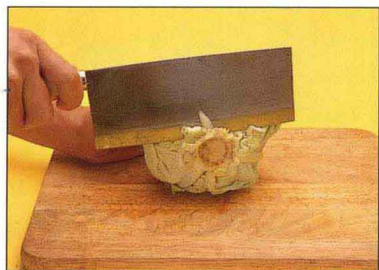


捲心菜，又稱包心菜、洋白菜等。它含有多種氨基酸、甲硫氨酸等物質，味甘，性平，有補骨髓、潤五臟六腑、益心力、壯筋骨等功效。

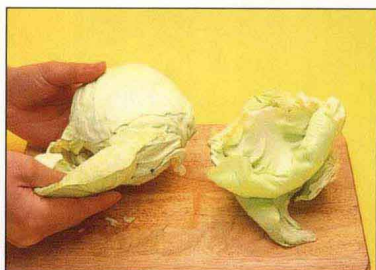
在購買時，要揀選平頭的，菜葉之間要越緊越好，拿在手裡要有點沈。

揀洗捲心菜，方法比較簡單：先將老根切去，將菜葉一片一片地撕下，摘去黃葉，洗淨就可以了。

操作示範



① 先用刀將老根切去。



② 再將菜葉一張一張撕下。



③ 將葉尖部分的黃葉摘去（如無黃葉，則不必）。最後，放入清水盆中漂洗乾淨，即可。