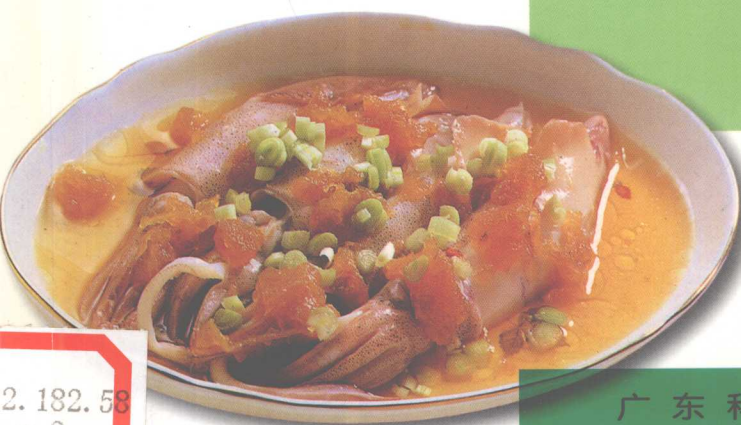




台湾菜

(二)

郑衍基 著



2.182.58
v.2

广东科技出版社

612918

台湾菜(二)

郑衍基 著



广东科技出版社

· 广 州 ·

本书原出版者为台湾畅文出版社，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字:19-1999-089 号

图书在版编目(CIP)数据

台湾菜(二)/郑衍基著. —广州:

广东科技出版社, 2000. 10

ISBN 7-5359-2569-3

I. 台…

II. 郑…

III. 菜谱 - 台湾

IV. TS972. 1



出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 家家乐电脑分公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号

邮码: 510630)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 2.75 字数 52 千

版 次: 2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



台菜精髓之二

大快朵颐篇(2)

天地间诸多美食佳肴，令人赞赏宇宙万物的分离组合间，确有其独到之处



作者简介

- 姓名 ● 郑衍基
 ● 1954 年出生
 曾任 ● 新亚饭店、广州饭店 主厨
 世界酒店、金龙酒店
 现职 ● “国宾大饭店”厨师
 ● 中国文化大学海外青年专修班烹饪讲师
 ● 实践设计管理学院生应系高烹科讲师
 ● 日本全职业调理士协会荣誉会员
 ● 加拿大佐治伯朗餐旅学院颁发
 最高荣誉厨师奖
 ● 公共电视“吃在中国”餐饮技术咨询
 ● 幼狮广播电台“妇女生活园地名厨开讲”主讲

说 明

1. 本书所用单位符号的中文名称为 g: 克; cm: 厘米; mL: 毫升; ℃: 摄氏度。

2. 书中某些材料与大陆地区叫法不一致, 比如(括号内为台湾地区叫法): 小白菜、上海白菜(青江菜), 椰菜、包心菜(高丽菜), 沙葛(葛薯), 草鱼、鲩鱼(青鱼), 牡蛎、蚝(蚶), 墨鱼 白鲢(花鲢) 刀鲚(鲚鱼) 魔芋(蒟蒻)等, 请读者留意。

台湾菜(二)

目 录



● 台菜精髓之二 ●

大快朵颐篇(2)

葱爆小卷	2
蒜蓉九孔	4
炸龙王腿	6
炖四宝汤	8
白切猪肝	10
荫豉蚶	12
清炖河鳗	14
煎豆油鱼	16
荫油炒蚬仔	18
卤三层肉	20
蒸烧酒虾	22
炆虱目鱼头	24
咸冬瓜蒸中卷	26
芹菜鱿鱼	28

● 台菜精髓之三 ●

贵族风味篇

干炸沙梭	32
------------	----

金枣蜜肉	34
清炖金钱鳗	36
蛋黄鸡卷	38
蒸月桃鱼	40
蒜蓉草虾	42
棉絮羹	44
卤猪脚笋丝	46
炆烧柳叶鱼	48
咸酥南极虾	50
紫苏梅子排骨	52
麻油烧秋刀	54
芙蓉炒花蟹	56
生炒羊肚丝	58
芹菜炒翻车鱼	60
鹌蛋鲜菇	62
烧番茄肉	64
葱油锁管	66
芥菜冬笋	68
埔里猪心	70
豆油蒸白鲳	72
西芹炒蛤肉	74
炖帝王鱼	76
姜丝大肠	78
莲雾蟹丝沙拉	80
腐香水晶鱼	82



满桌惊喜的鲜味，让您一尝烹调者的精心制作！以下是三个非看不可的理由：

① 美味的酱油香

如浓醇香咸的荫油炒蚬仔、香浓圆润的炆虱目鱼头、香咸中夹带着外酥里嫩的煎豆油鱼……

② 酥爽的炸物

如造型夸张、香浓酥鲜的炸龙王腿，外酥里嫩略呈鲜甜的魷仔菜瓜炸，入口酥爽、咀嚼时唇齿留香的咸酥竹鸡……

③ 乡野情怀的海口味

如鲜浓香醇、简易家常的玉米酱烹旭蟹，随意小炒、可令人闻香下马的葱爆小卷，口味多重、沾稠浓香的三鲜烧鱼唇……款款美味款款情，不同风味的各式佳肴，使人有大快朵颐一番的强烈欲望。

爱吃、爱美是人的天性，本单元告诉您两者可以兼具。天地间诸多美食佳肴，令人不得不赞赏宇宙万物的分离组合间，确有其独到之处！



葱爆小卷

● 份量：6人

● 口味特点：香咸浓郁

■ 主材料

咸小卷(鱿鱼) 150g

■ 副材料

葱 225g

红椒 少量

■ 调味料

绍兴酒 1大匙

味精、麻油、酱油膏 各 1/2 匙

■ 作法

- ① 葱切 2cm 小段，红椒剥细末备用。咸小卷切 1cm 小段，把中间黑色组织掏净，保留卵囊组织即成。
- ② 沙拉油 1 大匙入锅烧熟后，先放入咸小卷用中度火候爆酥香后，再放入葱及红椒末一起干煸生香，见葱段熟软后，滴高汤 1 匙和调味料，再快速拌炒均匀即可。

■ 调理诀窍

- ① 咸小卷品种多，选购时以长度 8cm 的质量最优，除肉质嫩外，卵孢组织也多，入口咀嚼时，鲜嫩咸香无比。如无法适应咸度，可先泡水淡化咸度，或增加配料，以降低咸度。
- ② 咸小卷在切段时，须先泡水洗净外皮层后再切段，慎防水分残留在卵孢中，导致煸*炒时被油爆伤。

* 煸：将菜肴放热油中炒至半熟，以便加作料或再加水烹煮。







蒜蓉九孔

- 份量：8 人
- 口味特点：香鲜滑嫩

■ 主材料

九孔* 8 粒

■ 副材料

细面线 225g
蒜头、葱 各少量

■ 调味料

绍兴酒 1 匙
淡色酱油 1 大匙
味精、麻油 各 1/2 匙

■ 作法

- ① 葱、蒜头分别剁成细末状备用。
- ② 细面线下水锅煮熟捞起后，加入高汤半杯、麻油 1 大匙，搅拌均匀后，取 1 满汤匙的份量，分成 8 小份，放入盘中。
- ③ 九孔入滚水锅中泡熟，可加葱数根、盐 1 匙来转化九孔的肉质，泡 2 分钟即熟，锅中物不要，捞出九孔，用手把九孔肉剥起，取肉质的内里朝外再放回壳中装饰，然后摆放在面线的表层，把调味料加①料浇淋在肉中即可。

■ 调理诀窍

- ① 以蒜香为主要的调味，搭配面线，除可品尝美味外，亦可饱腹。九孔以鲜活为最佳，不可用冷冻品，否则肉质较为坚硬。
- ② 九孔不宜用大火滚煮，多以温和火候烹调，使肉质较滑嫩而不致变硬。

* 九孔：一种贝壳类海产，因贝壳上有九孔而得名。







炸龙王腿

● 份量：6 人

● 口味特点：酥香甘醇

■ 主材料

蟹钳（螯）..... 数只

■ 副材料

绞五花肉末..... 225g

葱、蒜..... 各少量

全蛋..... 2 个

玉米粉..... 2 大匙

■ 调味料

盐、味精、糖..... 各 1 匙

胡椒粉、麻油..... 各 1/2 匙

低筋面粉..... 3 大匙

■ 面糊料

全蛋..... 1 个

玉米粉..... 2 大匙

■ 作法

① 葱、蒜各剁细末状备用。绞肉末加入调味料和全蛋一个拌打均匀，再放入葱、蒜末，做成肉馅备用。

② 蟹钳用剪刀剪开外壳，保留中段肉质和钳爪相连接，取肉馅每个约 40g 重包入蟹钳，（如右图所示），用手紧捏住后，外沾面粉料再下油锅用 160℃ 油温炸 5 分钟即熟。捞出摆盘后，用少量番茄酱点缀表面，除装饰外，可连肉质一起进食。

■ 调理诀窍

炸龙王腿俗称炸蟹腿，可供猪肉浓香来带动蟹钳肉的醇鲜，油炸时除了沾面粉料外，亦可沾干面包粉或椰丝。以炸的方式烹调，容易吸收肉馅中的水分，因此须选择脂肪多的绞肉，或多添加马蹄（荸荠）、沙葛等富含软质的蔬菜配料来强化口感。







炖四宝汤

- 份量：10 人
- 口味特点：香鲜浓醇

■ 主材料

白萝卜.....600g

■ 副材料

熟猪肚.....180g

熟鹌蛋.....10 粒

香菇.....数朵

土鸡.....半只

■ 调味料

盐.....1 匙

■ 作法

- ① 白萝卜切长 6cm、宽 2cm、厚 0.8cm 长，熟猪肚和香菇也比照此形状切长片，土鸡切块状，放入滚水中川滚*一下，捞出洗净备用。
- ② 取 10 人份汤碗一个，先以白萝卜垫底，再取其他 4 种佐料入碗摆饰整齐，即可加入清水，水量以淹满物料面为准，再用耐高温玻璃纸密封后，放入蒸锅中用旺足火候蒸 100 分钟取出，再下调料佐味。碗中可随意切一小片红萝卜花片做点缀。

■ 调理诀窍

顾名思义，四宝汤无特定的荤、素材料，可随意组合，但因食材多，鲜味各有特色，不必用高汤即可完成美味汤头。在炖煮时，不宜太早放盐，以免影响材料中的原味。

* 川滚：在沸水中稍为浸泡几次，以去掉腥或臊味。







白切猪肝

● 份量：4 人

● 口味特点：粉柔鲜香

■ 主材料

猪肝.....600g

■ 副材料

高丽菜（包心菜）干.....75g

姜、葱.....各适量

■ 调味料

海鲜酱或酱油膏.....2 大匙

■ 作法

- ① 高丽菜干用冷水浸泡 20 分钟后，入滚水锅中烫一下捞出，拌入辣椒酱 1 匙，味精、糖各 1/2 匙作成凉拌小菜。
- ② 把猪肝放入冷水锅中，放入葱、姜各适量，用一般小炉火缓慢加热至猪肝凝固熟成，马上取出，汤水不要，用冰块急促降温，即可放入冰箱中用保鲜膜包好，食用时再取出切片，沾一般酱油或调味料即可。
- ③ 一斤重整块猪肝，用小火焖泡大约 12 ~ 15 分钟左右即可。用手轻轻接触组织最厚的部位，如没有柔软感和血水渗出，即表示已熟。

■ 调理诀窍

- ① 白切猪肝切忌质感硬如木柴，入口生涩。因猪肝内有粉末状组织细胞，故不可用太强的火候加热，方可有柔润的口感。
- ② 泡熟后的猪肝，不可直接取出吹风，以免色泽变黑，须用冰块急促降温，再滴干水分，用保鲜膜包起。也不可用生水浸泡，慎防细菌感染。
- ③ 因猪肝没有咸味，可借助凉拌小菜的重味及调味料夹拌进食。



