



台湾菜

(一)

郑衍基 著



广东科技出版社

182.58

自序

健康意识的抬头，品味观念的改变及餐饮讯息的交替，使人们的饮食习惯及餐饮文化在质与量上，一改过往便宜又大碗的心态，而逐渐走向新、速、实、简的潮流，有越来越多的上班族逐渐趋向自然、原味、健康的饮食生活。

此次本人苦心研修撰写、汇集千馐百饌的台湾美食，目的是希望在碧海藏珍的美丽岛中，去找寻一些演变中的台湾风味小品。搜集期间，无数次在老师傅的口述中感受了种种咸粥稀饭和路边小食，那种无以取代的乡土情怀以及纯朴与精致。

希望本书所呈现的情境和口味，能使富裕的现代生活添加几分惜福的心境，也衷心期盼，个人肤浅的贡献，能带给诸位同好一份快乐又惬意的宝岛美食经验。

郑衍基 谨识





作者介绍

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



台菜精髓之一

细食调理篇

以家常口味为主，以乡情调制为辅，佐以思乡情怀，表达于餐盘之中的烹调艺术

台湾菜(一)

目 录



● 台菜精髓之一 ● 细 食 调 理 篇

走油水蛙	2
乳香卑梨虾	4
炸五香排骨	6
腰果鸡丁	8
红烧参蹄	10
炸韭菜卷	12
蛤仔炖竹鸡	14
当归冷香鸡	16
树子蒸带鱼	18
蒜苗炒鲜贝	20
清蒸青衣	22
米醋拌蜆头	24
沙律龙虾	26
佛跳墙	28
炸网油卷	30
五柳枝	32
肉豆韭菜炒鲞鱼	34

红莲烧鸡	36
五香炒鳗片	38
红烧“虎掌”	40
软煎虾饼	42
麻油鸡腰	44
紫菜花枝卷	46
牛蒡炒魷仔	48
凤梨炒羊肉	50
炒下水	52

● 台菜精髓之二 ● 大 快 朵 颐 篇(1)

干贝豆腐衣	56
绣球鱼翅	58
红蟹米糕	60
茄汁大虾	62
咸酥竹鸡	64
五香葱肉卷	66
甜椒虾仁	68
红烧凤羽	70
三鲜烧鱼唇	72
玉米酱烧旭蟹	74
香根炒雪螺	76
翡翠面	78
魷仔菜瓜炸	80

如何调制出一盘令人垂涎三尺的美食佳肴？

不论是清淡或浓郁的调味，配以不同的煎、煮、炒、炸、蒸，多一秒与少一秒，均会影响每一片、丝、粒、丁、块的优美质感。对吃颇为讲究的美食主义者，往往能从诸多耳熟能详的乡土名菜中，品味出其中奥妙。比方说：外酥里嫩的炸网油卷，酸甜多汁、欲罢不能的凤梨炒牛肉，充满草根性的下水味、树子蒸白带、米醋拌蜆头及鲜香浓醇的红烧参蹄、走油水蛙、炸五香排骨等，皆各有不同的美味。

本单元所列举者尽皆人间绝味，在细食制作上，好学的您一定会赞叹它们的组合与味觉的精致。不论是观色、闻香、品味，其多重感受俱有相辅相成的巧夺天工之美。

细食调理一般皆以家常口味为主，以乡情调制方式为辅，并不时将思乡情感表达于尊贵的餐盘之中。当您食欲不振时展开本单元，相信不会让您失望的！



走油水蛙

● 份量：4 人

● 口味特点：松化香酥

■ 主材料

水蛙肉 300g

■ 副材料

地瓜(番薯) 225g

红椒、葱、蒜 各少量

地瓜粉 1 杯

■ 调味料

辣酱油 2 大匙

番茄酱 1 大匙

绍兴酒 1 大匙

麻油、胡椒粉 各 1/2 匙

■ 作法

- ① 地瓜切滚刀块，红椒、葱各切细末，蒜切除头尾作蒜子状。
- ② 水蛙肉切小块，洗净血污后，用干布吸干水分，加入盐 1/2 匙、细糖 1/4 匙，相互腌拌 10 分钟后备用。
- ③ 取地瓜入油锅先炸 5 分钟，熟后捞出，放入蒜子炸至外皮金黄酥香捞出，再取腌好的水蛙肉沾少量地瓜粉，用 180℃ 油温炸 2 分钟捞出，分别炸好备用。
- ④ 用锅中余油炒香葱花及红椒末，再一起放入③料和调味料拌匀，起锅入盘即可。

■ 调理诀窍

- ① 地瓜本身有少量糖分，油炸时温度不宜太高，慎防炸黑，约 130℃ 油温即可。水蛙肉的油温则不宜太低，方可掌握外酥里嫩的口感。
- ② 水蛙肉可用一般牛蛙，在新鲜鱼货市场即有供应，可要求作好前处理，以便后续烹调方便。







乳香卑梨虾

● 份量：2 人

● 口味特点：甜香酥口

■ 主材料

草虾仁 300g

卑梨 1 个

■ 副材料

沙拉酱、巴西利 各少量

蛋 1 个

地瓜粉 1 杯

■ 调味料

沙拉酱 3 大匙

柠檬汁 2 大匙

芥末粉 1 匙

香槟酒 1 匙

■ 作法

① 草虾仁作好前处理，把虾肉由背部切开，加入盐 1/2 匙，全蛋汁半量腌 10 分钟备用。巴西利剥细末备用。

② 卑梨去皮，肉质切小丁后备用。

③ 取①料沾地瓜粉，下油锅用 160℃ 油温炸 2 分钟后捞出，加入②料和调味料搅拌均匀后加入巴西利末即成。

■ 调理诀窍

① 香槟酒可加强沙拉酱的乳化口感而不嫌油腻。

② 卑梨不宜放入锅中加热，只能和熟的食物及调味料用另外器皿拌匀。以免受热后的卑梨香味变弱。

③ 巴西利乃水果雕饰常见的点缀材料，又称洋香菜，切碎末状添加佐料有少许香味，但量不宜太多，若苦味渗出会破坏乳香味。







炸五香排骨

- 份量：4人
- 口味特点：酥香浓郁

■主材料

小排骨 300g

■副材料

葱、蒜、红椒 各少量
蛋 1个
地瓜粉 半杯

■调味料

五香粉 1/2 匙
盐 1 匙
麻油 1 大匙
绍兴酒 1 大匙

■作法

- ①葱、蒜、红椒各切细末状备用。
- ②小排骨剥成长 3cm，宽、厚各 2cm 小块，放入水中洗净后滴干水分，加入调味料先腌 20 分钟。再加入全蛋汁拌匀，沾地瓜粉后，放入油锅中用 160℃ 油温炸 5 分钟捞出，倒净锅中油脂，用锅中余油爆香①料，再放入炸熟排骨拌炒数下增香即可。

■调理诀窍

- ①爆炒香辛料时，火候不宜太烈，慎防小末颗粒香辛料焦黑。
- ②排骨油炸时，油量和物料以 3(油):1(料)的比例，方可油炸酥香，熟时可先捞出，稍待 10 秒钟，一则让排骨的水分渗出体外，二则让油温提升 15 度左右，再次把排骨放入锅中急炸 10 秒钟，即可促使排骨外酥里嫩。







腰果鸡丁

- 份量：6 人
- 口味特点：酥香鲜嫩

■主材料

鸡胸肉 300g

■副材料

糖衣腰果 75g
葱、姜、蒜 各少量
蛋 1 个
玉米粉 1 匙

■调味料

高汤* 2 大匙
盐、味精 各 1/2 匙
麻油、太白粉(生粉) 各 1/4 匙

■作法

- ①鸡腿肉剃长 2cm、宽、厚各 1.5cm 的不规则小丁，再加入盐 1/4 匙、酒 1 匙、半量全蛋汁、玉米粉 1 匙交互腌拌 10 分钟备用。
- ②葱切小段，姜、蒜各剁细末备用。
- ③取①料入油锅用 160℃ 油温泡油 40 秒钟倒出，再利用锅中余油炒香②料，再放入熟鸡丁，滴米酒 1 大匙增香，下调味料用旺火快速拌炒均匀，再洒入糖衣腰果即成。

■调理诀窍

- ①因糖衣腰果有甜味，调味时免加糖。腰果可在一般传统市场之干货铺选购。
- ②鸡丁烹炒时，须用旺火方可掌握外鲜内嫩，肉质不会变老。

* 高汤：事先用猪骨或牛骨熬煮成的汤，多作配料或调味料。







红烧参蹄

- 份量：4人
- 口味特点：鲜香浓醇

■主材料

刺参	300g
(发水)蹄筋	225g

■副材料

芥菜心	300g
葱、姜	各少量
高汤	1杯

■调味料

酱油	1大匙
味精、糖	各1/2匙
太白粉、麻油、乌醋	各1匙

■作法

- ① 芥菜心切条状，刺参、发水蹄筋各切长6cm小条块，放入水中，加葱、姜各数片除腥，滚煮10分钟后，取出备用。
- ② 芥菜心洗净后，加盐1/2匙炒熟后入盘摆饰。
- ③ 高汤1杯入锅，放海参、蹄筋一起焖煮10分钟，使高汤的鲜味可渗入内部，再放调味料收浓汤汁后，即可起锅放入②料中组合摆饰。

■调理诀窍

蹄筋和发水海参可选购处理好的现货，但烹调时须借重味高汤方能掌握美味。切块状时，体积须较大，预留烹煮后收缩空间。







炸韭菜卷

● 份量：2人

● 口味特点：酥香甘醇

■ 主材料

韭菜	300g
紫菜	2 张

■ 副材料

低筋面粉	1 杯
蛋	2 个

■ 调味料

甜辣酱	3 大匙
麻油	1/2 匙

■ 作法

- ① 韭菜切除茎端粗纤维约 4cm 长，留整束嫩叶苗，放入滚水中川烫 3 秒钟，即刻捞出冲冷水以保鲜绿，取出后拧干水分备用。
- ② 低筋面粉 1 杯加全蛋(2 个)汁和少量水拌成蛋糊状，加盐 1/2 匙、麻油 1 匙拌匀备用。
- ③ 取紫菜 2 张，一前一后整齐摆开，取 10 条韭菜成一扎，放入中间卷起，用②料粘紧接口，再整卷沾匀②料，入油锅用 160℃ 油温炸 3 分钟即可取出，切 1.5cm 宽圆形块状入盘摆饰，食用时可沾调味料。

■ 调理诀窍

- ① 煮熟后的韭菜卷不可切太大块，因长韭菜入口不易咀嚼。
 - ② 除韭菜外，系列的韭黄、韭菜花皆可自行变化，只要在内容物组合时，把鲜艳的材料加入，使内里色泽光鲜亮丽即可。
- * 川烫或川滚：放沸水中浸泡几次，以去除腥或臊味。

