

16888888

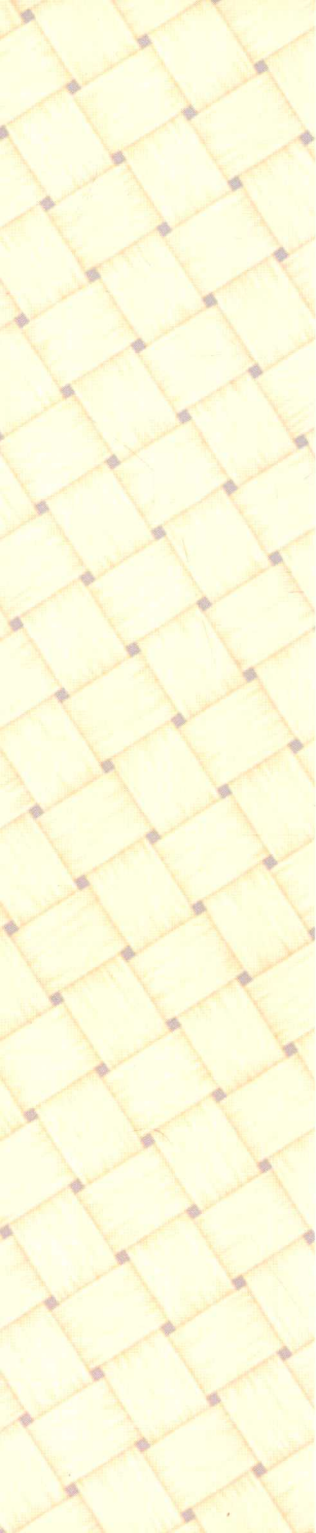
台湾小吃(一)

郑衍基 著



广东科技出版社

· 广 州 ·



北部地方小吃

北部地区为台湾政治、经济、文化之重地，当然乡土小吃也因人杰地灵而充满了丰富的内涵。基隆庙口、台北华西街观光夜市的小吃俱中外闻名：五味杂陈、色鲜味美的大肠蚵仔面线、当归土魷、枣泥麻糬、暖暖苦瓜……令人垂涎三尺。亲子团圆、老友相聚之时，不兴大动炉灶，三两道随兴小吃，更能突显彼此真情！

大肠蚵仔面线

■材料

红心面线 300g、大肠 100g、青蚵*100g、地瓜(番薯)粉 100g、红葱头 50g、蒜仁 30g、花生油 120g、香菜 30g。

■蒜油

蒜仁 30g 用刀剁成碎末状，用 120g 花生油烧热至 160℃，冲入搅拌即成。

■调味料

冰糖 20g、酱油 2 大匙、味精 1 茶匙、地瓜粉 3 大匙(勾芡用)。

■作法

- ①大肠用白醋和盐揉搓洗净，加少许八角、花椒、酒、清水煮 2 小时，使肠壁质感滑嫩，取出切 3cm 长备用。
- ②青蚵洗净沙壳后，沥干水分，外表沾地瓜粉，下锅川烫**取出，勿冲冷水，以自然风吹凉备用。
- ③面线剪成 10cm 长段，泡水 10 分钟，以降低面线盐分。
- ④锅中下骨汤 2 000ml，滚后放面线煮滚下调味料，再用地瓜粉调水(用 1 比 1 分量之水稀释)勾芡成流漓状，下青蚵和大肠搅拌均匀即成。食用时滴几滴蒜油和黑醋，可添香增鲜，再放少许香菜即可。喜欢吃辣的人可加少许辣酱。

* 蚵：台湾方言，即牡蛎。

** 川烫或川滚：放沸水中浸泡几次，以去掉腥或臊味。





北部地方小吃

润 饼

■材料

高丽菜(包心菜) 600g、红萝卜 50g、五花肉 100g、萝卜干 20g、香菜 50g、九层塔* 50g、地瓜粉少许、花生粉 50g、甜辣酱 1大杯、咖喱酱少许、五香粉、黄色 5 号色素少许、春卷皮数张。

■红炸肉作法

五花肉抹少许盐及五香粉，腌片刻后，拌少许黄色 5 号色素，再沾地瓜粉，下油锅用 170℃ 油炸成酥脆状后，取出切薄片备用。

■卤咖喱菜作法

高丽菜、红萝卜切细丝，下锅用咖喱爆香并焖卤至微烂后，调少许盐、味精、糖，即成。

■萝卜干前处理法

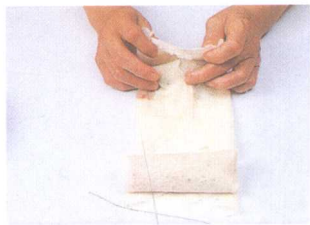
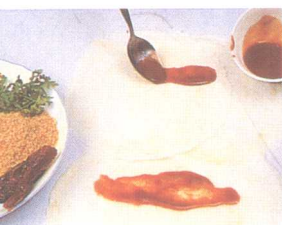
先用冷水泡洗，洗净杂质、降低盐分后，再剁切成碎末状，不必放油，入锅干炒，炒至香味溢出即可。

■润饼包卷法

将两张春卷皮成交叠状并排，先涂甜辣酱后，洒少许糖花生粉，再加上卤好之咖喱菜，洒少许萝卜干粒，加上数片红炸肉和香菜、九层塔，最上层再放少许糖花生粉，最后由两端卷起，前后包卷即成。

* 九层塔：即罗勒，一种香料植物，多用于增香提鲜。又称罗芳，稜糠。





淡水当归土鲷

■材料

土鲷鱼(鲇鱼) 600g、老姜、当归各适量、米酒。

■调味料

盐、味精、米酒。

■作法

- ①土鲷买回后，先用清水饲养一天，使其吐尽肠胃中的污秽物，以减轻泥味。
- ②土鲷鱼切成大块状后，下水锅川烫洗净外表沾液，放入炖盅，倒入米酒一瓶、水 600g、老姜、当归数片，用保鲜薄膜密盖，入笼用 240℃ 蒸气蒸 1 小时取出。
- ③取出后再添加调味料即成。土鲷鱼和当归及米酒三样相互作用，对人体血液循环和补中益气皆有较好的功效，冬天食用更能强化体内热效感应，可达御寒之效。





庙口韭菜盒

■材料

中筋面粉 300g、肉末 150g、韭菜 150g、虾皮、姜、葱、蒜各适量。

■面皮制作法

中筋面粉用 75℃ 中温水烫过后，用擀面棍轻轻拌匀，等面团温度略为回降后，用手轻轻搓揉使其光滑（过于用力搓揉将使面皮筋性变硬）。

■韭菜馅制作法

肉末加盐 1 茶匙、水 3 大匙，用力拌打，使肉质能充分吸收水分，变软后，再拌入韭菜丁和姜、葱、蒜末、味精、糖各 1 茶匙，虾皮和胡椒粉、麻油也一起加入，拌匀即成。

■韭菜盒制作法

取 30g 面团数个，擀成小圆皮，中间放入馅料，由前后端折叠，固定成半圆形，捏紧周边，再用手指卷螺丝的方式，把周边捏成手练状，即放入锅中，用半煎炸方式将两面煎酥，外脆内软使内馅能保持水分是为上乘，前后煎炸时间约 5~6 分钟即可。





暖暖苦瓜

■材料

苦瓜 300g、绞中肉 200g、开洋(金钩虾米) 10g、马蹄(荸荠) 20g、姜、葱、蒜、柴鱼屑各 50g、蛋 1个、玉米粉适量。

■调味料

盐、味精各 1/2 匙。

■柴鱼高汤作法

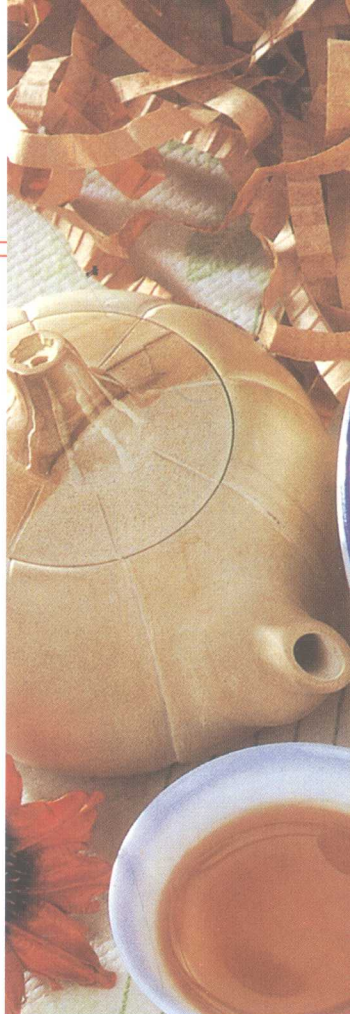
柴鱼屑 50g 加清水 600g，入蒸笼炖 4 小时即成。

■作法

- ① 苦瓜由中间切成两半，挖空中间絮状组织后，切小长段备用。
- ② 绞中肉加开洋末、马蹄丁、姜、葱、蒜末一起拌匀，调盐、味精和胡椒粉、麻油拌打后，调蛋汁和玉米粉，再次拌匀作成肉馅。
- ③ 于苦瓜段中间放少许太白粉，再把肉馅镶入，外表抹光滑后，放入蒸笼蒸 20 分钟，使馅料和苦瓜能黏合不会分离后，再取出摆入炖盅内，倒入柴鱼高汤，再放入蒸笼蒸 30 分钟，待汤水和苦瓜丸能产生亲和后，即可下调味料。

■烹调诀窍

此汤除苦瓜丸中自然产生之油质外，不宜在汤中添加麻油，或其他增香油类，以免破坏柴鱼汤之原味。





烟 绍 兴 鸡

■材料

(中等)土鸡1只、姜、葱、生菜少许、绍兴酒1瓶。

■腌料

绍兴酒1大杯、姜、葱皆适量、酱油1茶匙、盐2大匙。

■烟熏料

茶叶、白米、细糖共约150g，互相拌匀。

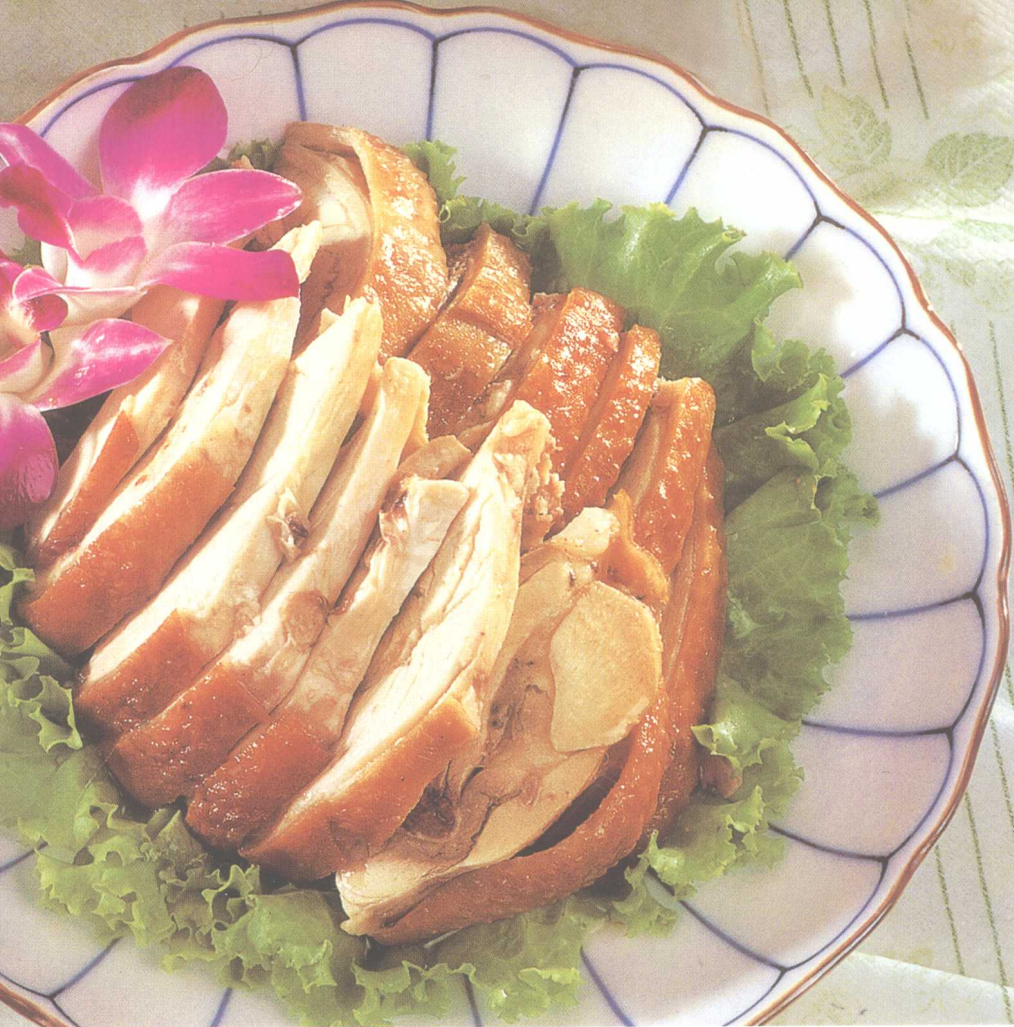
■作法

- ①土鸡1只，作好前处理，用腌料腌3小时备用。
- ②准备清水1锅，水量大约为鸡重量的5倍，烧开后，调盐2大匙、绍兴酒1大杯，入锅中煮滚后，把腌好的土鸡放入浸泡20分钟，取出备用。
- ③准备废铁锅一个，把烟熏料平铺锅底，中间用铁网架好，泡熟之土鸡放在网架上，用锅盖盖实，开大火空烧，使锅底烟熏料产生浓烟来炆土鸡，外皮成金黄焦香即可取出切块摆盘。

■烹调诀窍

烟炆时间约2~3分钟即可。





北部地方小吃

虎头鲨鱼烟

■材料

虎头鲨鱼 300g、甘蔗 50g、茶叶 10g、红糖 10g、姜、葱、八角各少许。

■腌料

米酒 2 大匙、盐 1 茶匙、水 2 大匙、姜、葱、八角各适量。

■烟熏料

甘蔗、茶叶、红糖(甘蔗用刀拍扁，或甘蔗渣亦可)。

■调味沾料

芥末酱、酱油或甜辣酱皆宜。

■作法

- ①鲨鱼肉用菜瓜布洗净外表皮质后，用腌料腌 40 分钟取出。
- ②准备废铁锅一个，锅底铺排烟熏料，中层用铁网架空，把腌好之鱼肉架上，盖上锅盖，开火烟炆 2 分钟，使外表呈金黄色后取出，再放入蒸笼蒸 15 分钟，取出放凉即可切片摆盘。





北部地方小吃

鸡蛋蚵仔煎

■材料

青蚵 200g、蛋 3 个，茼蒿菜 150g、葱、韭菜各少许。

■粉浆调味料

地瓜粉 150g、水 450g、麻油少许、胡椒粉 1/3 匙、盐 1/2 匙、米酒少量、韭菜末少许。

■浇淋沾料

海山酱 140g、番茄酱 75g、味噌*150g、粗糖 75g、水 300g、麻油 1 小匙、太白粉(生粉)1 大匙，拌匀入锅煮熟。

■作法

青蚵作好前处理，洗净胥壳，沥干水分。锅底烧热放猪油 2 大匙，青蚵洒开煎半熟后，舀一勺拌好之粉浆调味料洒开后，打入 2 个蛋，加入茼蒿菜数片，轻翻两边煎透即可。食用时再浇淋沾料。

* 味噌：一种黄豆制成的咸调味酱。可用广东普宁豆酱代替。

