

台视文化独家授权

天津科学技术出版社

- 10分钟速煮锅
- 蔬食方便锅
- 古早味家常锅
- 炖补养生锅

一锅料理 · 全家满足

陈进祥
陈兆麟
著



分钟 方便锅

10
MIN
COOK
BIAN



图书在版编目(CIP)数据

10分钟方便锅/陈进祥,陈兆麟著.-天津:天津科学技术出版社,2006

ISBN 7-5308-4087-8

I .1... II .①陈...②陈... III.菜谱 IV.TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第009323号

著作权合同登记号 图字:02-2005-53号

本书由台视文化事业股份有限公司授权天津科学技术出版社出版、发行简体中文版

策 划:天道文化蓝骆驼工作室

责任编辑:张 颖 李 莹

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)2332393(发行部) 2332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

临清市万方印务有限责任公司印刷

开本 889×1194 1/20 印张 6 字数 100 000

2006年12月第1版第1次印刷

定价:20.00元

10 >>> 分钟 方便锅

速煮·蔬食·古早·炖补

一锅料理·全家满足

[家传四代金牌名厨]陈进祥·陈兆麟著



天津科学技术出版社

早就期待他出书

认真算来，认识陈大哥也超过 15 年了。

当时，厨艺界的交流正开始热烈启动，不时举办竞赛、新菜研发……，每次只要陈大哥一出手，总会叫我们这群都会区师傅们的眼睛为之一亮，赞佩不已。

聊天后，知道陈大哥居然是来自宜兰，更是叫我们折服。要知道，15 年前，台湾东部的交通并不像现在这样方便，每次有比赛或活动，陈大哥总是得经过一番跋山涉水，才能从宜兰来到台北。他的那股热情与执著，真的没多少人能做得到。

后来，到宜兰造访陈大哥经营的渡小月餐厅，才认识了陈伯伯，也才知道他们一家是宜兰当地家传四代的外烩办桌王，难怪陈家的料理功夫如此扎实。为了能让更多乡亲平日就能吃到好吃的料理，陈伯伯一手创办了渡小月餐厅，并在宜兰享有盛名。而今，餐厅传给了下一代，业务更加拓展。

今日，得知陈大哥与陈伯伯联手合作，要出版一本家常实用的锅料理。从他们安排设计的菜色中，我看到了他们体贴读者的方便创意新菜，还有一些叫我都怀念的古早美味，而且解说详尽，一如他们的热情不藏私，果然是从头到尾，好料连连！

我一直期待着陈大哥与陈伯伯能写本书，现在，这个期待终于落实。从书中，相信朋友们也会和我一样，感受他们的热情，学到他们的料理手艺！

青青餐厅总经理
新加坡御厨争霸冠军

施建兴

料理大丰收

因为同样参与比赛及厨艺活动,才有机缘和兆麟兄熟了起来。

和他熟了之后,他对料理的热情、执著与不藏私,真的叫我深深佩服。像是我们常常一起代表台湾出去比赛,或跟随观光协会严长寿总裁到世界各国巡回表演,他从不推辞,而且从不藏私,不论是比赛时的菜色讨论,或是向他请教他所做的菜,他绝对知无不言、言无不尽,让大家受益良多。

后来,又认识了陈伯父。身为宜兰最知名的办桌王,陈伯父对我们这些后生晚辈,总是不厌其烦地告诉我们许多失传已久的古早味,以及一些古早料理的由来与典故,那都是书上看不到的宝。所以只要来到宜兰,我们绝对不会漏掉“渡小月”这站的行程,因为每次来找他们,一定有宝可挖,而且必定是大丰收!

现在,他们父子要合作一本食谱,以方便、快速、实用又家常为目的。看了书稿后,发现这一次,他们又变出了不少创意新菜,而且还有一些令人怀念的古早味。重点是,他们放下厨师的习惯手法,改以适合家庭制作的料理妙方,让我再一次获得启示,而且大饱眼福。相信朋友们在他们精心设计的食谱中,也会像我一样,在料理上大丰收,让家人天天都能一饱口福!

世界特金牌名厨
高雄餐饮技术学院副教授

陳嘉謨



作者序

我们家投身料理，算算，已经四代了，在宜兰这个交通不方便的地方，倒也因此吸收、保留了不少道地台湾古早料理。为守护这片家园的乡亲们煮一顿好吃的，是我们一直以来所秉持的原则。

然而，做任何事都不能墨守成规、故步自封，做料理也是一样，不吸收新知、不融会新物，也是会被时间丢在人群后面。这也正是为什么我们早在十多年前就频频往台北等西部各大都会区跑，积极地参与各类厨艺比赛、交流活动的原由。也由于能参与这些活动，让我们能够结识各界料理精英，吸收各国各地的料理精髓，增长了我们的见闻，丰富了我们的料理变化。同时，也让各界看到了宜兰料理的与众不同。

这一次，我们又做了不同的尝试——将平日顺手拈来的料理，化为图片和文字，与大家分享。拿起笔的那一刻，手上仿佛有千斤重，比拿刀铲困难多了，幸得“台视文化”的配合，几经奔波沟通，终于完成这本食谱。

虽然做的只是锅料理，我们还是融入了时下流行的方便手法及传统道地的古早风味，希望能提供给喜爱美食与料理的朋友们更多元的参考，也期待各位朋友们不吝指正。

陳進祥 陳兆麟



■ 本书特色 & 计量标准

方便锅料理, 10 分钟开饭


10 分钟能不能完成一道料理? 10 分钟能不能煮出全家人都爱吃又都吃得饱的好味道?

现代人生活忙碌,花在厨房的时间实在有限,老是在外面吃,又不免担心营养、卫生等问题,不管嘴巴刁不刁,也总有吃腻的时候。

其实,想要轻松快速烧出一道香喷喷、热腾腾的料理,或是想要只煮一道好菜就可以全家饱的料理,一点也不难,只要将家中常见的食材、酱料组合搭配,就可以让一桌子等着吃的嘴,个个满足又开心!

简单、方便、迅速、好吃又养生,正是本书的主题,并在食谱之前,以清楚明白的图文介绍了——

- **市售汤汁调味料介绍** 市面上销售有各式方便入菜料理的“酱汁、酱料”,只要一瓶(罐)在手,就可以节省熬制高汤、炖煮汤头的时间,轻松做出美味料理。
- **自制各式蘸酱** 对于喜欢尝试各种不同风味,或对味道的搭配特别讲究的朋友,陈师傅父子俩特别公开了私房蘸酱,让您的锅料理更加有味。
- **炖一锅好高汤** 当然,再讲究一点口味的朋友,自然对汤头就有所要求。本单元中,陈师傅介绍了 5 种常用高汤的配方与熬煮法,您可以一次制作,分次运用,平日就能轻松上好菜。



掌握了各类酱料高汤,只要搭配各式食材,就能烧煮出汤、羹、煲、粥、锅等各类锅料理,陈师傅还特别将 60 道锅料理细分成四大单元——

- **10 分钟速煮锅** 运用市面上所销售的酱汁、调味料,像是沙茶酱、泰式酸辣酱、肉酱,以及各式浓缩高汤,再搭配上食材,在 10 分钟内煮出一锅视觉与味觉皆与众不同的佳肴。
- **蔬食方便锅** 吃多了油腻,崇尚自然的健康饮食日渐流行。本章节中,陈师傅大量使用时蔬,有些再佐以少量的鱼肉,反而更能烹出蔬食的淡雅清鲜,而且营养均衡,喂撑了油腻的肠胃也可以得到休息。
- **古早味家常锅** 记忆中的味道最叫人怀念,尤其,有些已经很难再吃得到,但对家传四代的料理名师来说,仍家常得很。陈师傅特别将这些古早味真实重现,希望能熨烫您因记忆而起了皱的肠胃。
- **炖补养生锅** 现代人再忙碌,也不忘要吃什么补补身体,最简单的方式就是自己在家炖补养生锅。陈师傅特地将以往民间流传、现已较不常见却方便料理的炖补也加进来。只要简单几个步骤,您就能喝到养生又滋补的浓郁汤汁,还可以全家一锅饱。

此外,在每一道食谱之后,陈师傅毫不藏私地公开料理撇步,还进一步告知该道锅料理还可以如何变换口味……真的是一锅料理,全家满足,餐餐都有美味尝。

本书计量单位与换算

1 小匙=1 茶匙=5 克=5 毫升 1 杯=250 毫升

1 大匙=15 克=15 毫升

少 许 = 略加即可,如香油、胡椒粉等材料的添加。

适 量 = 视个人口味增减分量,如“盐”的咸淡以每个人能接受程度而定,又如淀粉水,也是慢慢加入勾芡,直到自己喜好的稠度即可。

A photograph of two chefs in a kitchen. The chef on the left is a woman with dark hair, wearing a white chef's hat and a white double-breasted jacket with a large white collar. She is looking towards the right. The chef on the right is an older man with grey hair, also wearing a white chef's hat and a white double-breasted jacket with a large white collar. He is looking down at a large metal pot on a stove. The kitchen background shows stainless steel shelves, a sink, and other kitchen equipment. The lighting is warm and focused on the chefs.

10分钟方便锅

CONTENTS 目 录

40

PART·2

蔬食方便锅

- 042 半天笋三鲜煲
- 044 野菜综合锅
- 046 素菜酸辣锅
- 048 金线鱼卷锅
- 050 绣球木瓜锅
- 051 紫衣豆腐锅
- 052 白菜菇菇锅
- 054 马蹄汤圆锅
- 056 山药五谷粥
- 057 味噌木瓜汤
- 058 什锦素鱼翅锅
- 060 南瓜海鲜盅
- 062 冬瓜蛤蚧汤
- 063 百合干贝丝瓜粥
- 064 茼蒿时蔬锅

66

PART·3

古早味家常锅

- 068 酸菜白肉火锅
- 070 扁鱼葱香鱼头锅
- 072 咸鱼三层肉锅
- 074 兰阳鱼丸汤
- 075 咸冬瓜排骨酥锅
- 076 桂花肉丝泡饭

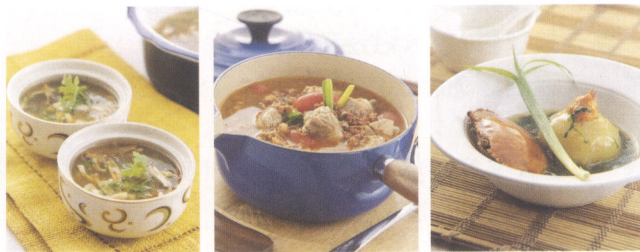
- 078 面茶咖喱鸡
- 080 甘蔗羊肉锅
- 082 红白肝腩锅
- 083 福气面丝汤
- 084 咸汤圆青蔬锅
- 086 鲫鱼青葱锅
- 088 兰阳咸稀饭
- 090 牛蒡鳗鱼汤
- 091 四神猪肚锅

92

PART·4

炖补养生锅

- 094 薏仁冬瓜瘦身锅
- 096 美人丰胸汤
- 098 大补元气锅
- 099 何首乌帝王锅
- 100 蒜香蛤蚧田鸡锅
- 102 巴西蘑菇排骨汤
- 103 养生粥
- 104 养阴滋益汤
- 105 烧酒土鸡锅
- 106 红曲鸡腿煲
- 108 四君子狮子头汤
- 110 当归番姜汤
- 111 生龙活虎汤
- 112 仙草鸡盅锅
- 114 寿宴虎蹄汤



16

PART·1

10分钟速煮锅

- 018 味噌特级海鲜锅
- 020 鲜虾蟹肉咖喱煲
- 022 泰式酸辣火锅
- 024 梨香鲍菇猪肚汤
- 025 鲍鱼珍味锅
- 026 麻辣肠旺鸭血锅
- 028 茼蒿毛蟹锅
- 030 刈菜干贝锅
- 031 瓜肉泡面
- 032 松茸豆腐煲
- 034 麻油红虾锅
- 035 泡菜年糕锅
- 036 番茄肉酱排骨锅
- 038 椰香咖喱锅
- 039 泡菜肉片锅

- 002 推荐序
- 005 作者序
- 006 本书特色 & 计量标准
- 010 市售各式汤汁、调味酱介绍
- 012 自制各式蘸酱
- 014 熬一锅好高汤
- 015 一锅全家变化吃

市售各式汤汁、调味酱介绍

1 汤底方便料



1 高汤块:市面上销售的有排骨高汤、鸡高汤、香菇高汤、海鲜高汤等,不论是煮汤、煮粥样样可口,或加入任何食材烹调,让您节省时间,轻松方便喝到好汤。

2 烹大师:即鲣鱼粉,以鲣鱼及海鲜等天然食材萃取而成,香味及甜度皆佳,任何烹调都适用,是日本料理中常用来提鲜的健康佐料。若减少盐分,更能带出食材的原味,最适合烹调海鲜类的料理。

3 辣味肉酱:是以猪肉、番茄酱、香油、辣椒、糖、酱油等材料制作而成,拌面或用来做汤皆美味。

4 韩式泡菜:伴着香辣嚼劲的口感,开胃性强,除了当做小菜之外,也能变化成各种不同的料理或是用来做汤底,味道非常棒,其主要材料为白菜、蒜、葱、姜、

鱼露、果糖、韩式辣椒粉及盐等。

5 泰式酸辣酱:口味细致又不油腻,且弥漫着一股自然香气,让人口水不由自主地流出来,用来蘸、拌或做锅底皆宜,能增添菜肴的滋味,却不盖过美食的原味,原料为糖、辣椒、水、醋、盐、蒜头、玉米粉等。

6 沙茶酱:以黄豆油、蒜头、葱、辣椒粉、香辛料、扁鱼等材料精制而成,加入少许酱油即成蘸酱,或放入汤内拌匀,味道也不错,也可直接凉拌猪心或牛肚。

7 麻辣酱:采用上等辣椒、植物油、芝麻及天然的香辛料等材料精制而成,其中以四川生产的最受欢迎,可直接拌、炒、烤或做成汤底,其味道可满足无数的麻辣老饕,香辣过瘾,令人赞不绝口。

8 鲜美露:是一种风行日本的调味料,利用多种海鲜食材精制而成,可直接加入滚水做成汤汁,味道鲜美。

9 凤梨酱:带有酸甜的甘醇味,是以黄豆、凤梨、糖、米酒、盐制作而成,开封后要放冰箱冷藏,保存期限二年。



10 味霖：有健康取向的调味魔术师之称，可去除腥味增添甜味，取代味精的使用。一般使用量约占总量的5%~10%左右，更能使面条Q度增加，汤头鲜美。

11 番茄酱：主材料有番茄、盐、糖、醋、天然香料等，适合做炒酱、蘸酱或茄汁排骨，也可再加入苹果、凤梨做蘸酱，风味极佳。



10



11

2 现成的蘸酱



12



13

12 涮涮露：日式风味的酱汁，可用来直接蘸食或再拌入蒜末、萝卜泥增添风味，也可做为凉拌生菜的调味料，非常清爽可口，但开瓶后必须放入冰箱冷藏。

13 海山酱：以味噌、蔬菜、糖、淀粉、盐、天然香辛料等材料制作而成，是台湾小吃中的传统酱料，甜

辣适中、味道鲜美，素食可用。

14 蒜蓉酱：是由酱油、糖、蒜、香辛料、植物油等材料合成，其特殊的风味令人爱不释口，常用于蘸食肉类，也可直接用来拌面、凉拌菜，口感滑溜又爽口。

15 辣油膏：成分有辣油酱、糖、番茄糊、豆瓣酱等，香辣各有不同，用来蘸食豆类制品，别有一番风味。

16 五味酱：遵行传统的制作法，以糖、番茄酱、姜、蒜、醋等五种天然食材调制而成，最适合搭配海鲜类的食物，也可用来炒五味鱼或糖醋排骨等，味道非常棒。

17 和风沙拉酱：带有香甜的水果风味，“零脂肪”、“低热量”，主要是以酱油、醋、橄榄油、味霖、果糖等材料，再搭配任何的水果浓缩汁等调配而成，例如柚子、百香果、金橘。



14



15



16



17

自制各式蘸酱

利用简单的配方即可调配出不同风味的酱料,让人百吃不厌,还可为菜色加分。本单元将提供金厨的独特秘方,让您的料理变得更有创意。

1.

五味酱

材料:蒜末 2 大匙、香菜末 1 大匙、辣椒末 1 茶匙、白醋 2 大匙、黑醋 2 大匙、糖 2 大匙、芹菜末 1 大匙、味精少许、姜末 1 大匙、香油 1 大匙、番茄酱 220 毫升

2.

蒜茸酱油(蘸鱿鱼软丝)

材料:蒜末 2 大匙、辣椒末 1 大匙、姜末 2 大匙、酱油膏 2 大匙、糖 112.5 克、香油 1 大匙、番茄汁 220 毫升

3.

番茄酱

材料:番茄汁 450 毫升、苹果汁(1 个苹果所榨的量)、凤梨 1/10 粒、糖 4 大匙

4.

鸭肉酱

材料:味噌 1 大匙、海山酱 3 大匙、甜辣酱 3 大匙、糖 3 大匙、水 300 毫升

5.

海南酱

材料:辣椒末 1 大匙、蒜末 1 大匙、姜末 2 茶匙、柠檬汁(1 个柠檬所榨的量)、酱油 1 大匙、鸡汤 2 大匙

6.

泰国酱

材料:芝麻酱 3 大匙、酱油 1 大匙、蒜汁 1 大匙、姜末 1 大匙、糖 2 茶匙、柠檬汁 2 茶匙、香油 1 茶匙、辣油 1 茶匙

7.

红酱

材料:甜辣酱 1 罐、蒜末 2 粒

8.

豆豉酱

材料:蒜末 2 大匙、豆豉 2 大匙、辣椒末 1 大匙、糖 2 茶匙、香油 2 茶匙、香菜 37.5 克



1 2

3 4



5



7



6



8

9. 蒜末糖醋酱

材料: 蒜末 3 大匙、醋 2 大匙、糖 2 大匙

10. 蒜姜汁

材料: 花椒 1 茶匙、姜 3 大匙、蒜末 2 大匙、鸡油 3 大匙 (炸花椒用)

11. 火锅蘸酱

材料: 沙茶酱 2 茶匙、蒜末 1/2 茶匙、辣豆瓣酱 1 茶匙、香油 2 茶匙、蛋黄 1 个、酱油 3 茶匙、白醋 1 茶匙、葱末 2 茶匙

12. 青酱

材料: 葱油 1 大匙、菠菜 300 克、马铃薯粉 2 大匙、橄榄油 4 大匙、盐 1/4 茶匙 (蘸章鱼用)

13. 鹅肝酱

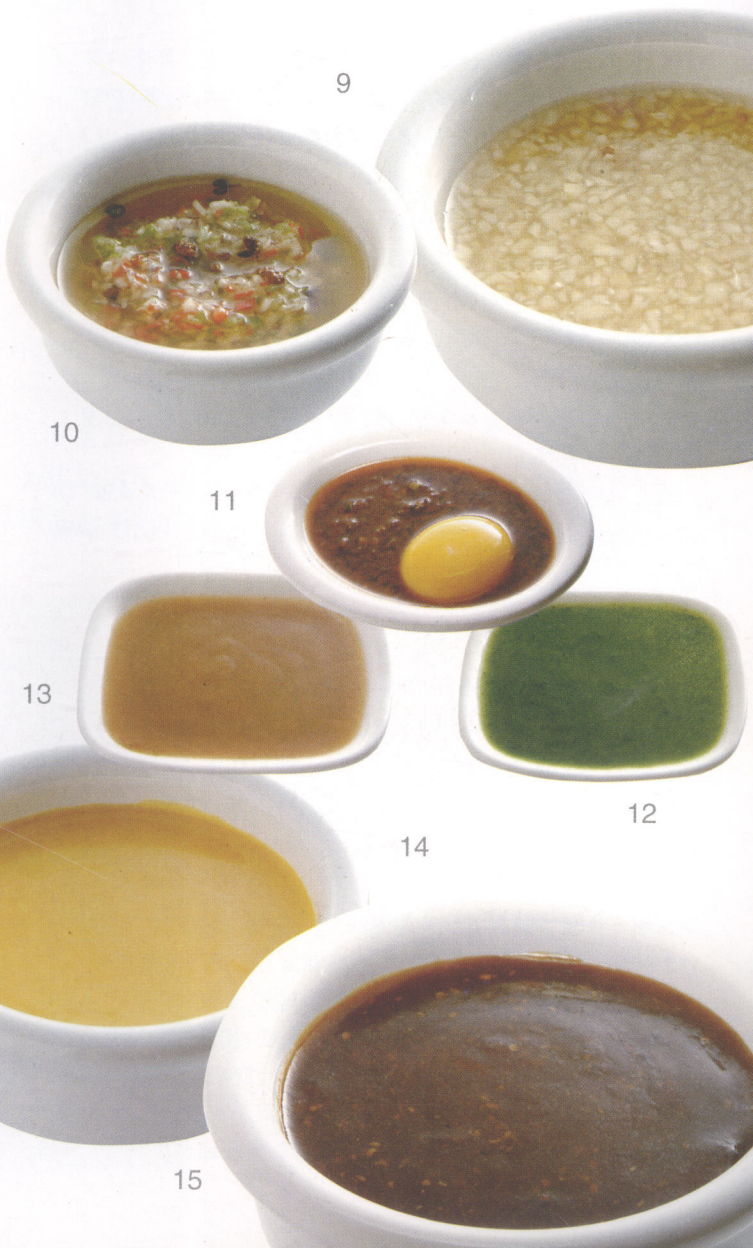
材料: 柴鱼高汤 150 毫升、糖 2 茶匙、酱油 3.5 大匙、味霖 2 大匙、牛奶 100 毫升、洋葱 75 克、鸭肝酱 100 毫升、蒜末 1 大匙

14. 黄酱

材料: 南瓜 300 克、面茶粉 5 大匙、糖 1 大匙、高汤 500 毫升

15. 芥末子酱

材料: 高汤 250 毫升、酱油 2 大匙、奶油 1 大匙、幸子酱 1 大匙、鸡粉 2 茶匙



鸡高汤

●材料:鸡 1 只(约 3000 克) 水 12000 毫升

●做法:①蒸法:鸡洗净剁半,放入锅中加水,移入蒸笼内蒸约 10 小时,滤取原汁鸡高汤即成。②水煮法:倒入满水,盖过鸡肉,改大火煮沸,再以小火续煮 12 小时滤取汤汁即成。

排骨高汤

●材料:大骨 1 副 水 8000 毫升 猪绞肉 600 克

●做法:①猪肉馅移入冷冻室至结成块状。②大骨洗净,放入滚水氽烫,取出冲净后,移入锅中倒入水,改大火煮沸,改小火续煮 4~5 小时。③放入冰冻的绞肉,使它慢慢浮起,滤取汤汁即可。

素高汤

●材料:海带 2 条 香菜根 150 克 胡萝卜 150 克 白萝卜 150 克 西芹 150 克 高丽菜 1 棵 水 3000 毫升

●做法:①胡萝卜、白萝卜去皮洗净,切块;西芹、高丽菜洗净,切成块。②全部材料放入锅内,倒入水,改大火煮沸后,以小火续煮约 4 小时滤取汤汁即可。

海鲜高汤

●材料:鱼骨 300 克 虾壳 600 克 白萝卜 75 克 胡萝卜 75 克 干贝 10 个 西芹 100 克 水 5000 毫升

●做法:①烤箱以 160℃ 预热,放入鱼骨、虾壳烤约 10 分钟(不能烤焦),放入锅中。②白萝卜、胡萝卜、西芹切块。干贝泡水。③加白萝卜、胡萝卜、干贝、西芹和 5 升的水入锅,以大火煮沸,改小火续煮 4~5 小时滤取汤汁即可。

牛骨高汤

●材料:牛骨 262.5 克 鸡骨 225 克 洋葱 112.5 克 胡萝卜 112.5 克 西洋菜 112.5 克 牛绞肉 600 克 水 3000 毫升

●做法:①牛绞肉,移入冷冻室至结成块状;洋葱、胡萝卜、西洋菜切块。②牛、鸡骨洗净,放入滚水中,氽烫,捞起,冲净,移入烤箱(约 200℃)烤约 10 分钟(不能烤焦),取出倒入锅,加入 3 升的水。③再加入其他材料,改大火煮沸,以小火续煮约 4 小时,放入冰冻的牛绞肉,使它慢慢浮起,再滤取汤汁即可。

熬一锅

好高汤



鸡高汤



排骨高汤



素高汤



海鲜高汤



牛骨高汤

一锅全家变化吃

我们三餐都是以米饭为主食,当烹调时间不够或想偷些懒,但又想煮好一餐食,那就利用“一锅煮、全家吃”的料理来稍加变化一下,也是一种百吃不厌的新吃法,简单方便又容易饱足,还可轻松满足全家人的胃。



·方便锅轻松变

>>>生活忙碌没有时间煮食,可以将一道锅料理分成两天的量,将主食变化不同的材料,例如面线、冬粉、白面条或剩余的白饭一起烹调,即可速成一道超人气的美食佳肴。

·方便锅轻松变

>>>当我们还有吃剩的汤头,倒掉又很可惜,可以花点巧思,加入市售的各种泡面条煮至汤汁吸入,即成一道简单的干泡面,或再淋入一点罐头肉酱也很好吃哦!



·方便锅轻松变

>>>本书各种锅食中的肉类煮熟如未吃完,可再取出搭配自制的酱料、市售的方便酱,或是加入单一食材(例如洋葱、小黄瓜)作成凉拌菜或入锅拌炒,就又是另一道美味的下饭菜。

