

家常小菜

郑衍基

著

小菜的开胃小品

小菜的特点佳肴

小菜的创意巡礼

小菜的珍味首选

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小菜/郑衍基著. —天津:天津科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5308-4091-7

I. 家... II. 郑... III. 小菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014374 号

责任编辑:杨勃森 李 莹

版式设计:邱 芳

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)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市圣视野彩色印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/20 印张 7 字数 120 000

2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.00 元

名师讲堂

家常小菜

60道小菜轻松做，开胃菜色160变

金牌名厨 郑衍基 著



天津科学技术出版社

更多的分享

老店新开、老酒装新坛，又是一个“心”与“美”的结合。

感谢台视文化继续给予“开胃小菜”鼓励，再次把内容与封面重作整理、编排。此番的内容除了更用心地叮咛外，也更容易让读者了解如何将食材顺手拈来，成就引人入胜的美味。

尤其在每一道小菜中，加入了食材的替代与口味的替换，实际地将变化多端的“做菜像做书”的广告口号真切地呈现。而这些新增的资讯，都是多年来，我最常被问到的料理问题，通过本书的重新出版，让我得以将多年的经验与更多的朋友分享。

数十年的餐饮习艺生涯，小弟永远怀着满腔热忱，除了潜心钻研烹饪艺术之外，也通过文字笔墨与诸多同好一起切磋。

生活水平的提升，知识需求爆炸的来临，残酷的市场竞争永远不断，唯有不停地接受考验，才能孕育出灿烂的果实。

家常菜，容易学，在各款奇形异趣里，每一诀窍，点点皆用心。希望读者能再次浸渍在此味中，而慢慢去品尝酒菜香、情意浓所缔造出的痛快淋漓。

郑衍事

2004. 9. 7.



家常小菜·清爽开胃

几碟小菜先开胃,配饭下酒皆相宜。在这本《家常小菜》中,我精选了 60 道简单易做的小菜,并且依据食材是否十分常见,调味料常备与否,以及深受一般家庭、坊间欢迎的常见小菜,分成“小菜的开胃小品”、“小菜的特点佳肴”、“小菜的创意巡礼”以及“小菜的珍味首选”四大单元。您可依据您料理上的取材、用味的需求与菜色的搭配,迅速选到您所想做、想学的菜。

每一道菜除了食谱必有的材料、调味料、做法,我还标示有几人份、前处理时间、上菜时间、该道菜的口味,以及适合在什么时候做这道菜。此外,我更将我的实务经验,借由文字,与您分享每道菜的主食材之选购秘诀、该道菜的食材可如何替换、口味可如何替换等。希望这些努力,能让您更轻松快速地在家中烧出美味又开胃的小菜!

料理时的标准计量及代换

1 大匙=1 汤匙=15 毫升

1茶匙=1 小匙=5 毫升

1杯=240 毫升

油温的判定

食谱里,对于油温,我比较要求精准标示,所以家中若有料理用的温度计,制作上就较无问题,但若没有温度计,以下提供简单的辨视方法:

低温油 油温介于 95~140℃。

取一小撮要油炸的物料,投入油中,物料周围几乎不起油泡泡。

中温油 油温介于 145~185℃。

取一小撮要油炸的物料,投入油中,物料周围起温和的油泡泡。

高温油 油温 195℃。

取一小撮要油炸的物料,投入油中,见物料周围起强烈的油泡泡。

菜名

香卤毛豆荚



适用于

2.4

10

这道菜的口味

最适合在什么时候
做这道料理

这道菜的材料

材 料/毛豆荚	450克
八角	1粒
葱	2支
蒜头	2粒
调味料/盐	1茶匙

前处理:15 分钟→上菜:150 分钟

1.切配材料——将毛豆荚用流动清水冲洗干净(图1),或用刷子轻轻刷洗外荚后(图2)用水冲干净。蒜头去皮洗净拍碎,葱洗净取葱白部分切成细末。

2. 煮烫材料——煮一锅开水,等水滚后放入洗净的毛豆荚,约煮 10 分钟后捞起(图 3),迅速放入冰矿泉水中冷却降温,以保持毛豆荚鲜脆翠绿。

3.入锅料羹——另取一锅倒入3杯清水煮滚，再放入八角、葱段和蒜头同煮成卤汁，等到香味四溢时，放入调味料融合煮匀，熄火，放置一旁待凉。毛豆荚冷却后沥干水分，放入置凉的卤汁中，约浸泡2小时即可食用。

这道菜的做法

入锅料理的 前处理时间

做这道菜时需注意的要点、小诀窍

阿基师的料理讲堂

“青肉毛豆荚”因为是连荚一起烹煮食用，所以特别需要注意清洁，即使是在家自己食用，我也会要求看起来是干净可口的。如果觉得只用清水无法冲洗干净，可以用刷子轻轻刷洗外荚，但是千万不要冲洗过久或用力度过大，以免外荚软烂，影响煮熟后的干爽口感。

毛豆荚

毛豆荚水煮煮后，可以在水中加入少许盐或是色拉油，这样可以保持毛豆荚外表色泽鲜嫩翠绿。



白脉也可以这样变化！

除了卤汁的口味,我还喜欢将毛豆荚用水煮熟冷却沥干,再直接拌入辣椒末、蒜末及黑胡椒搅拌均匀,就成为非常适合下酒的小菜。其他还有椒盐味、蒜味、紫苏味、芥菜味、紫鱼味、日式酱油味以及加入意大利香料的意式毛豆口味,大家可以根据自己喜欢的口感,自行调配。



③酸梅毛豆

食材也可以这样替代：

·毛豆亦可用皇帝豆、菱角肉、老虎豆或豇豆(菜豆)来取代,料理方式一样先将豆类食材滚水煮熟冷却沥干后,再根据个人喜好口味来调味。



400

入锅料理到
上菜的时间

这道菜还可以变化成
哪一种口味或菜色

主要食材如何选购

庆 典 展 示 游 艺

毛豆选购时以外表颜色青绿,摸起来结实、坚硬为佳,并注重果实外观是否保持完整,没有霉烂现象,没有腐烂虫咬,以免内部豆仁不新鲜。

因为毛豆属于毛豆的丰富营养成分,市场上除了鲜毛豆、豆仁,还有调味毛豆、毛豆饭、毛豆粥、毛豆贵丁、毛豆豆腐花等各项多元化的产品,将毛豆的健康功效发挥得更加淋漓尽致。

毛豆的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、糖类及膳食纤维含量非常丰富,营养价值很高,可与动物性肉类相媲美,因此有“植物肉”的美名。

多吃毛豆可以改善食欲不振、全身倦怠,对于中暑后恢复体力和消除疲劳亦颇具疗效。毛豆还能降低血脂堆积血管并强化肝脏机能,尤其是精神焦躁不安、容易上火者,多吃毛豆可以改善症状。不过毛豆嘌呤含量较高,有痛风症状或尿酸过高患者不宜多吃。



主要食材的 其他相关资讯

目录

- 2 作者序
- 4 如何使用本书

CON

第 1 章

小菜的开胃小品

- 10 香卤毛豆荚
- 12 罗定凉瓜
- 14 酸甜高丽
- 16 银鱼花生
- 18 桂花香藕
- 20 茄绉绵绵
- 22 和式带芽
- 24 五彩酸果
- 26 雪菜百页
- 28 菩提小筋
- 30 辣酱丁香
- 32 肉桂素鸭
- 34 荫油蚬仔
- 36 盐酥香菇
- 38 麻辣西芹



第 2 章

小菜的特点佳肴

- 42 五彩豆薯
- 44 蜜汁乌豆
- 46 白焯秋葵
- 48 半天吊
- 50 糟白金针笋
- 52 宫保酸豆
- 54 三丝贡菜
- 56 黄油带根
- 58 百合鲮鱼
- 60 菜酥牛蒡
- 62 明色山药
- 64 紫苏银杏
- 66 酱干瓠



TENTS

第 3 章

小菜的创意巡礼

- 70 广元木耳
- 72 紫霞三彩
- 74 糟双味笋
- 76 玉环扣
- 78 云湖发菜
- 80 炸哈都士
- 82 溜黄瓜卷
- 84 柚仁飘香
- 86 琥珀开阳
- 88 鸡汁干丝
- 90 炸干贝酥
- 92 腐乳茭白
- 94 牵肠挂肚
- 96 鸳鸯冬瓜
- 98 汾酒牛肉



第 4 章

小菜的珍味首选

- 102 顺风招
- 104 椒麻血酱
- 106 珊瑚红
- 108 韭菜蚬
- 110 炆高丽菜卷
- 112 干煸肉丝
- 114 三丝拉皮
- 116 珍珠带子
- 118 桂笋飘香
- 120 干烧蘑菇
- 122 酱爆蟹腿
- 124 黄吉梅子肉
- 126 韭黄肚丝
- 128 枸杞肫
- 130 忘忧菜
- 132 一品腌鲜
- 134 柴香银萝



小
菜
的

第 1 章

开 胃 小 品

清爽有味、方便料理，是开胃小菜之所以能够小兵立大功的主要原因。

尤其是运用家中常见的食材，像是苦瓜、毛豆荚、蚵仔、香菇等等，再加上家中常备调味料，像是酱油、香油、白醋等等，就可以轻松做出这 15 道小品。

很多人问我：“阿基师，啊那个海产摊欸‘咸蚵仔’要怎么做？……还有那个很香很好吃的‘小鱼花生’怎么做？”

其实，这些都是可以在家中做出来的，所以在这个章节中，我特别将最受大家喜爱的，而且取材用料都很方便的小菜，以简单的料理手法与您分享。



香卤毛豆荚



6 人 份

材 料/ 毛豆荚	450克
八角	1粒
葱	2支
蒜头	2粒

调味料/ 盐	1茶匙
米酒	1茶匙

做 法

前处理: 15 分钟 → 上菜: 150 分钟



1.切配材料——将毛豆荚用流动清水冲洗干净(图1),或用刷子轻轻刷洗外荚后(图2)用水冲干净。蒜头去皮洗净拍碎,葱洗净取葱白部分切成细末。



2.氽烫材料——煮一锅开水,等水滚后放入洗净的毛豆荚,约滚煮10分钟后捞起(图3),迅速放入冰矿泉水中冷却降温,以保持毛豆荚鲜嫩翠绿。



3.入锅料理——另取一锅倒入3杯清水煮滚,再放入八角、葱段和蒜头同煮成卤汁,等到香味四溢时,放入调味料融合煮匀后熄火,放置一旁待凉。毛豆荚冷却后沥干水分,放入置凉的卤汁中,约浸泡2小时即可食用。

适用于

小吃·家常菜

味 道

油香而不腻

阿基师的料理讲堂



“香卤毛豆荚”因为是连荚一起烹煮食用,所以特别需要注意清洁,即使是在家自己食用,我也会要求看起来是干净可口的。如果觉得只用清水无法冲洗干净,可以用刷子轻轻刷洗外荚,但是千万不要冲洗过久或用力过度,以免外荚软烂,影响卤煮后的干爽口感。



■毛豆荚

毛豆荚下水煮滚时,可以在水中加入少许盐或是色拉油,这样可以保持毛豆荚外表色泽鲜嫩翠绿。

口味也可以这样变化!

除了卤汁的口味,我还喜欢将毛豆荚用水煮熟冷却沥干,再直接拌入辣椒末、蒜末及黑胡椒搅拌均匀,就成为非常适合下酒的小菜。其他还有椒盐味、蒜味、紫苏味、芥菜味、紫鱼味、日式酱油味以及加入意大利香料的意式毛豆口味,大家可以根据自己喜欢的口感,自行调配。



■酸菜毛豆

毛豆荚经盐水煮熟后,可冷藏保存半个月。市售冷冻毛豆亦可长时间以冷冻的形式保存,其烹调方式可转为热炒,例如“毛豆虾仁”、“酸菜毛豆”等都是非常可口的名菜。

食材也可以这样替代!

毛豆亦可用皇帝豆、菱角肉、老虎豆或豇豆(菜豆)来取代,料理方式一样先将豆类食材滚水煮熟冷却沥干后,再根据个人喜好口味来调味。



■豇豆

采买挑选原则

- 毛豆荚选购时以外表颜色青翠,摸起来挺实、坚硬为佳,并注意荚壳外观是否保持完整、没有萎缩现象、没有腐烂虫咬,以免内部豆仁不新鲜。
- 因为着眼于毛豆的丰富营养成分,市场上除了鲜豆荚、豆仁,还有调味毛豆、毛豆面、毛豆糕、毛豆贡丸、毛豆豆浆豆花等各项多元化的产品,将毛豆的健康功效发挥得更加淋漓尽致。

营养特色分析

- 毛豆的蛋白质、脂质、维生素、矿物质、糖类及膳食纤维含量非常丰富,营养价值很高,可与动物性肉类相媲美,因此有“植物肉”的美名。
- 多吃毛豆可以改善食欲不振、全身倦怠,对于中暑后恢复体力和消除疲劳亦颇具疗效。毛豆还能降低油脂堆积血管并强化肝脏机能,尤其是精神焦躁不安、容易上火者,多吃毛豆可以改善症状。不过毛豆嘌呤含量较高,有痛风症状或尿酸过高患者不宜多吃。



罗定凉瓜

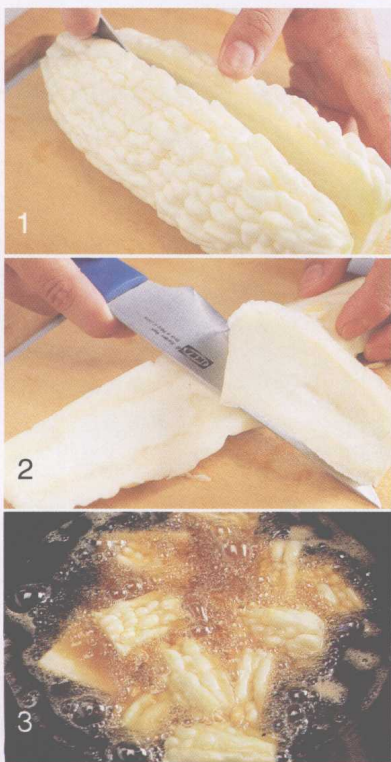


6 人 份

材 料/ 苦瓜	600克
干豆豉	20克
红辣椒	1个
姜片、蒜苗	适量
水	1杯
梅干菜	75克
调味料/ 酱油	1茶匙
蚝油	1茶匙
糖	1/4 茶匙
麻油	1/2 茶匙

做 法

前处理:25 分钟→上菜:50 分钟



1.切配材料——先将苦瓜对半剖开(图1),切除中心籽囊(图2),再用软刷清洗表面,然后冲水洗净沥干,切成约4厘米大小的方块。干豆豉需先稍微泡软后再洗净并沥干水分,红辣椒对半切开去籽,蒜苗洗净斜切片,姜洗净切片。梅干菜用温水浸泡软化,再用水洗净残留沙泥,剁碎。

2.过油材料——油锅烧热到160℃左右转温火,将苦瓜块放入锅中油炸(图3),大约炸3分钟后捞起。锅内的炸油亦倒出。

3.入锅料理——大火烧干热锅后,加入1大匙油,放入姜片、蒜苗、豆豉和梅干菜一起爆香,再加入酱油触锅提香后,放入油炸苦瓜块大略拌炒一下,再将水倒入并盖上锅盖,转小火焖煮30分钟,使苦瓜收汁入味至质感松软滑口。最后加入红辣椒、蚝油、糖及麻油调味,再微焖2分钟,即可起锅装盘上菜。

适用于

小吃·家常菜

味道

苦中带甘咸

阿基师的料理讲堂



·市场上较常见的苦瓜有白苦瓜、绿苦瓜及山苦瓜，其中以山苦瓜的苦味最苦，但清热效果也最好。我习惯将白苦瓜用来焖、卤、炒、煮；将绿苦瓜或山苦瓜洗净直接生食、凉拌、腌渍或做生菜沙拉、打成果汁食用。不少业者就将山苦瓜烘干做成苦瓜茶，成为夏季降火解毒除口臭的最佳健康饮料。



■山苦瓜

- 苦瓜因味苦性寒，清热效果绝佳，但是对于本身胃虚寒或是女性下腹常冷痛乏力的人就不适宜。
- “罗定”是指广东的罗定县，因为盛产“豆豉”而远近驰名。市场上的豆豉有干的与湿的两种，使用干豆豉前需先浸泡软化。豆豉具有甘甜的咸味与香气，多用于蒸、煮或炒食的调味提鲜，但需注意分量及咸味，以免破坏食材的原味。

口味也可以这样变化！

·除了用豆豉、梅干菜来焖煮外，我也会用味噌和苦瓜一起熬煮。或是将梅子、紫苏、豆酱熬煮成浓汤，再加丁香小鱼和苦瓜焖煮收汁，同样可以达到甘甜口感。



■紫苏

·台湾苦瓜因农业技术改良，苦味已经不像从前那么重了。如果真的很不喜欢苦味，可以尝试“苦瓜炒咸蛋”、“苦瓜炒枸杞”或是“话梅浸苦瓜”都可降低苦味而吃出甘甜。

食材也可以这样替代！

·苦瓜味苦性寒、有清凉消暑的功效，亦可以“百合”、“红枣”替代，不过因百合比较容易熟透，烹调时需等其他食材烧煮至五六分熟后，再加入一起焖煮。



■红枣

采买挑选原则

·苦瓜全年皆产，以4月至10月为盛产期。挑选苦瓜以体形端正结实、果实大、不柔软、没有虫咬结疤者为佳，而且表面珍珠瘤粒瓜纹凹凸明显，凸出部分粗壮大粒，瓜蒂硬且仍然青绿，就是新鲜的苦瓜。

营养特色分析

- 苦瓜又名“凉瓜”，有清凉解毒、消暑降火、抗癌抗氧化、促进食欲等功效，因此深受国人的青睐与喜爱，无论是焖卤、炒菜、煮汤或生食，都各有爱好者。对于火气大、易长青春痘的人来说，真是清凉泄火的最佳食材。
- 中国豆豉与日本纳豆使用相同的原料制作菌种，同样具有帮助消化、延缓衰老、增强脑力、消除疲劳等功效，但是可惜因豆豉含盐量较高，且多应用在食物调味提鲜上，因而忽略了豆豉本身的保健功效。



酸甜高丽



6 人 份

材 料/ 高丽菜(卷心菜)	600克
红辣椒	1个
黑芝麻	1/4 茶匙
姜	少许

调味料/ 糖	3 大匙
白醋	3 大匙
盐	1/4 茶匙
君度酒	1 茶匙

做 法

前处理: 20 分钟 → 上菜: 30 分钟



1. **切配材料**——高丽菜一叶一叶取下冲洗干净,切成较大片状(图1),或是直接用手撕成不规则状(图2)。红辣椒对半切开去籽,洗净后切细丝。黑芝麻洗净过滤沙质杂物。姜洗净切细末。



2. **汆烫材料**——烧一锅开水,加入少许盐,水滚后放入高丽菜滚烫1分钟(图3),见菜叶变软稍透立即捞出,并快速放入冰矿泉水中降温,待菜叶冷却爽脆即可取出并沥干水分。



3. **入锅料理**——将炒锅烧热,转小火放入黑芝麻干炒,炒到香味四溢后熄火取出。将烫熟的高丽菜加上辣椒丝、调味料及姜末一起拌匀,放入冰箱冷藏,食用前撒上黑芝麻点缀即可。

适用于

小吃·家常菜

味 道

甜酸鲜脆



- 高丽菜若煮太久会变烂,所以我都不会滚煮太久,滚煮捞起后立刻放进冰矿泉水中冷却,来增加食用时的爽口与清脆。但也有人不会烫就直接用盐将高丽菜腌软,再用冷开水把盐分冲淡,沥干使用。另外有一个小妙方告诉大家,要想使高丽菜的口感更美味,可以在烫煮过程中加入少许醋,可降低高丽菜的青涩生冷,提高甘甜味。
- “君度酒”属西方常用的柑橘类酒的一种,可以增添高丽菜的天然香气。如果不易买到,也可使用白葡萄酒替代。



■ 君度酒

口味也可以这样变化!

- 高丽菜是目前全世界最普遍的大众化蔬菜,适合炒、煮、泡菜,生菜沙拉、腌渍、晒干等各种烹调手法。如果不喜欢酸甜或糖醋泡菜口味,烫熟后,可直接加酱料拌和,或是加入培根、蒜头清炒,或是做成高丽菜卷、熬煮高丽菜汤、炒高丽菜饭等等。近来减肥风气大盛,流行将高丽菜打成生菜汁饮用,例如“凤梨甘蓝汁”、“甘蓝莴苣菜汁”等,还可健胃整肠、净化血液。



■ 凤梨甘蓝汁



■ 花椰菜

食材也可以这样替代!

- 从营养成分及食用功效来说,花椰菜与高丽菜可谓是孪生兄弟,因为两者都属于味甘性平,热量也一样,就连盛产期也都以秋冬春季为主,因此可以利用花椰菜来变化菜色。

采买挑选原则

- 市场上最常见的高丽菜品种以初秋的为上,富有甜味而且叶片柔软好咀嚼。选购时宜挑选形体较蓬松、菜叶鲜嫩翠绿,叶端没有干枯萎缩者为佳。虽然全年皆有生产,但秋、冬、春是它的盛产期,夏季品种多为高冷山区产出,形体属圆球形,尾端凸起。

营养特色分析

- 高丽菜原称为甘蓝菜,产于欧洲西部沿岸及地中海沿岸,台湾在荷兰人占据时引进栽培,因传说吃甘蓝菜能达到高丽人参的效果,所以又称高丽菜。高丽菜富含酵素、纤维质、矿物质、钙质和维生素C,尤其是它的维生素含有抗溃疡因子,能修复体内受伤的组织,所以对于胃溃疡和十二指肠溃疡具有预防、改善的疗效,因此被称为厨房里的天然胃药。此外高丽菜对于防癌抗癌及防止情绪焦虑也有很好的效果。

