



台湾精美点心

40年老店主厨 许顺财食谱

辽宁科学技术出版社



ISBN 7-5381-3782-3



9 787538 137828 >

ISBN 7-5381-3782-3

定价：20.00 元

本书的中文简体字版由台湾禹临图书股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在大陆地区独家出版发行

著作权合同登记号: 06-2002 年第 209 号

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾精美点心 / 许顺才著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5381-3782-3

I. 台… II. 许… III. 面点—食谱—台湾省
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069792 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

字 数: 70 千字

印 张: 3.5

印 数: 1~5000

出版时间: 2003 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 敏

定 价: 20.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

台湾精美点心

40年老店主厨 许顺财食谱

推荐序

我常觉得自己在做菜方面已经是非常快手快脚的人了，可是每次看到许顺财老师的利落仍使我自叹不如，因为他不但快，而且体力好，一本食谱在他顺手一挥便两三下搞定，而之前之后他是个需要每天上班，并且要在厨房工作至少8小时以上的大厨，因此我真的很佩服他。

从引介他出第一本书至今，短短一年多，他已经完成了五本大作，真是速度惊人，而就我对他的认知，往后再出10本甚至20本都难不倒他。许老师不但是厨艺高超的厨师，也是满脑充满创意的老师，他很能灵活运用各种日常大众化的食材，烹制出简单易学却色香味俱全的佳肴，十分经济实惠，也是学习厨艺者最值得学习的对象。私下他非常谦和，即使我向他请教一些较私密性的“撇步”，他也毫不藏私地公开，因此这样的胸襟使我敬重，也值得多学习。

适值许老师又有大作问世，无以为贺，谨以此序为荐，介绍给广大的读者朋友们，希望这些精彩的内容能丰富你的餐桌，增长你的厨艺技能，让我们分享许老师的杰作，一享口福吧！

梁凌白



自序

我从小就爱吃稀奇古怪的东西，加上很早便进厨房工作，因此走到哪里吃到哪里，且一一记载在我的菜单里，这几乎是我工作以外最大的休闲乐趣。此次应优质文化公司邀请，希望我在该公司的创刊作里，撰写一本关于阿公、阿婆小时候常吃的点心方面的书，正巧可把我收集多年的压箱宝，一一呈现给读者。

这本《台湾精美点心》里的每道食谱，都是材料易买、做法简单，而且都会让你吃到会“煞嘴”，一口接一口没个完的好吃点心。像法国吐司、美国麻薯是以前在大酒家里才吃得到的昂贵点心，但其材料非常简单、便宜。看了食谱你也可以做出以前阿公们在酒家应酬时的点心，好吃且还可以有思古的想象空间。

另外，像炸蛋球、老鼠饺，是造型可爱且颇富童玩的休闲点心。其实39道菜，每一道都是阿婆时代的日常生活中的点心。回味一下当阿公、阿婆小时候，穿着泛黄的白汗衫，美国面粉袋做的大内裤，满头沁着汗，却心满意足地蹲在门前，端着一碗香喷喷拌有猪油、酱油的猪油饭的情景，物质虽然缺乏，却可以就地取材吃得多样丰富，这才是饮食的最大意境。

希望这本食谱能给你提供做法以外，还是与阿公、阿婆聊天沟通的一个桥梁。

許順財

许顺财简历

1952年台北县人



曾任

国宾饭店厨师
中视我爱早晨料理老师
台北市烹饪协会理事兼烹饪班讲师
台北市妇女会烹饪班指导老师

曾获

1987年当选台湾地区模范劳工
1990荣获劳工楷模金工奖
1991侨委会特派丹麦、西德、欧洲各地中国菜表演
1998取得劳委会职训局资深中餐烹调技术士证

现任

松林餐厅负责人兼主厨
味全家政班专任讲师
野村、福辉食品公司研发部顾问
广达香食品公司研发部顾问

自序 / 2

黄金猪油饭 / 7

菜脯炒饭 / 8

酒香莲藕甜饭 / 11

菜豆粥 / 12

鸭肉米糕 / 15

芋梗糕 / 16

油葱果 / 19

雪花糕 / 20

红豆羊羹冻 / 23

南瓜糕 / 24

地瓜粉糕 / 27

面疙瘩 / 28

吴郭鱼面条 / 31

炸扁食 / 32

鲜虾水晶包 / 35

老鼠饺 / 36

炸蛋球 / 39

山药蛋黄球 / 40

鸳鸯丸子 / 43



酥炸香蕉 / 44

蜜汁双色水果 / 47

豆皮菜丸炸 / 48

花生咸菜炸 / 51

桂圆珍珠卷 / 52

马蹄饼 / 55

蛋煎麻薯 / 56

煎地瓜饼 / 59

虾皮茄子煎 / 60

吐司煲 / 63

美国麻薯 / 64

法国吐司 / 67

豆乳炸排骨 / 68

炸茶叶鸡 / 71

龙凤腿 / 72

姜汁地瓜汤 / 75

猪尾龙骨汤 / 76

传统猪血汤 / 79

蚵仔汤 / 80

排骨酥汤 / 83





黄金猪油饭

材料

板猪油250克、洋葱半个、红葱头5个、黄萝卜1小块、
香菜少许、白米饭2碗、蛋黄1个

调味料

炸好香猪油2大匙、酱油膏2大匙

做法

- (一) 洋葱切丝约半杯，红葱头切片1/4杯。
- (二) 将板猪油切小块，入锅以小火炸至金黄色捞起，再入(一)料洋葱、红葱头炸至金黄色捞起，炸好香猪油备用。
- (三) 取碗一个，将热白饭2碗摆在碗内，中间小洞放入蛋黄，淋上炸好香猪油、酱油膏，摆上黄萝卜片、香菜即可。吃时均匀搅拌味道佳。

重点提示

- (一) 吃时白饭一定要趁热搅拌，且饭粒不可太烂。
- (二) 不敢吃生蛋黄者，可用荷包蛋代替。
- (三) 剩余猪油可用来炒青菜，味道特别香。



菜脯炒饭

材料

长小块萝卜干3/4杯、葱5支、青椒1小个、绞细肉150克、鸡蛋3个、白米饭2碗满

调味料

味素1/4茶匙、盐1/4茶匙、黑胡椒粉1/4茶匙

做法

- (一)取碗一个入鸡蛋、绞细肉，搅拌均匀待用。
- (二)葱切末半杯，青椒切小丁半杯。
- (三)萝卜干切0.5厘米四方小块，洗净炒干备用。
- (四)锅烧热入油5大匙，爆香(一)、(二)、(三)料，炒均匀后加入白米饭，再入调味料炒数下即可。

重点提示

- (一)葱可取洋葱，青椒可用韭菜花，切小丁代用。
- (二)不喜欢萝卜干者，可用新鲜凤梨切小丁代替，即为凤梨炒饭。







酒香莲藕甜饭

材料

小莲藕1块(约4厘米圆状)、清水1杯、细糖半杯

配料

黑糯米2大匙、糯米1杯半、米酒1杯

调味料

猪油1大匙、细糖1/2杯、米酒2大匙

做法

- (一)小莲藕洗净切12片,加清水1杯、细糖半杯,蒸30分钟沥干水分,备用。
- (二)黑糯米洗净泡水20分钟后,入糯米1杯半、米酒1杯,蒸熟约需30分钟。
- (三)取大碗一个铺上玻璃纸抹油,将蒸好莲藕片排碗底。
- (四)配料蒸好糯米饭,加调味料搅拌均匀后,倒入大碗内压平,用猛火蒸约1小时,倒扣盘内即可。

重点提示

- (一)新鲜莲藕可取蜜饯莲藕代替,加清水蒸30分钟后切片,或以八宝料代替均可。
- (二)吃素者将猪油改用色拉油即可。



菜豆粥

材料

菜豆 300 克、肉丝 100 克、白米 1 杯、芹菜 3 支、葱 3 支

配料

红葱头 3 个、香菇 3 朵、虾米 1 大匙

调味料

清水 10 杯、盐 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、香油 1 茶匙

做法

- (一) 红葱头切片，香菇切丝，虾米泡水，备用。
- (二) 菜豆去头尾，切 4 厘米长段炒香；葱切末 2 大匙，芹菜切末 2 大匙，备用。
- (三) 白米洗净沥干水分，肉丝加 1 茶匙太白粉腌过，汆烫后待用。
- (四) 锅烧热，入红葱头爆香成金黄色，加香菇、虾米、调味料及(三)料，小火煮约 15 分钟后，倒入菜豆煮 3 分钟，撒上葱末、芹菜末即可。

重点提示

- (一) 菜豆可取白萝卜或竹笋，切丝代替均可。
- (二) 吃时撒上少许香菜，风味更佳。





