

Kaiwei Xiaocai

开胃小菜



郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

开胃小菜

郑衍基 著



辽宁科学技术出版社

本书由台视文化公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记号为06-2002年第064号。版权所有,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

开胃小菜/郑衍基著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2003.5

ISBN 7-5381-3845-5

I. 开… II. 郑… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第096826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: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 110千字

印 张: 4 1/3

印 数: 1~6 000

出版时间: 2003年5月第1版

印刷时间: 2003年5月第1次印刷

责任编辑: 符 宁

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 24.00元

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284356

邮购咨询电话: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn

推荐序

浸沐在小菜的美味中

随着时代的进步、经济的改善，民生的富裕，人们对饮食的要求愈来愈讲究，不仅饕餮鸡鸭鱼肉筵席，就连在古时候只有王公贵族才吃得到的名贵鮑鱼、鱼翅等，对许多人而言，亦是司空见惯。现代人除了考究主菜的名贵与体面，对于餐前小菜也极为注重。美味的餐前小菜不仅可以开胃，促进食欲，在宴席前，宾主闲话寒暄之余，亦有活络气氛、锦上添花的妙处。

本书中，郑衍基师傅秉承他多年的经验，共集结了多种极具巧思的美味小菜，除了内容简单明了外，并采用精美图片配合，图文并茂，闲暇中，让您轻松地浸沐在美味小菜的领域中，依样画壶，不仅可饱足口福、健康养生，更是视觉上的大享受。

本书作者郑师傅从年轻时即在国宾大饭店工作，我与他同事多年，印象中，他为人诚恳好学，并曾在多项厨艺大赛中荣获殊荣。郑师傅除了对小菜有独特的钻研外，不论是粤菜、川菜或药膳料理的烹调，更已达尽善尽美之地步。国宾大饭店很多令人赞赏的美食佳肴，均出自郑师傅之巧手，尤其让人欣赏的是，郑师傅精于各式各样食

物的口感料理，总是将菜色调理得光鲜味美，故能掳获每一位客人的胃欲。

郑师傅的杰出表现，除本人以他为傲外，国宾大饭店更以他为荣！

国宾大饭店总经理

李元毅



作者序

不只是食谱

鄭衍基

又是一个“心”的开始。

处身在竞争激烈的饮食潮流中,能从金餐银宴或轻居简从里,品尝别具巧思的小菜,倒也是惬意一件。

承蒙台视文化公司的再度肯定和提携,一向秉持多学好吃的我,传承着中华美食文化的使命感,特结合多年的餐桌周边经验及各界前辈先进的指导,并曾多次走访大街小巷,去品尝、研发各种不同的小菜口味及特色,以满足爱好小菜口味的广大读者。

本“小品”依旧以精致而不繁琐的形态,将各种美味小菜的做法一一详介,碟碟耐人寻味,盘盘引人低回。您既可以自己在家中制作温馨的亲子小菜,也可以借着品味之余,细说陈年往事……

因之,本“小品”的意义,已不仅是一本食谱,更可谓是一本小菜经典,拥有它,您将会是一个出色的美味小菜制作家!

目 录 开胃小菜

推荐序

浸沐在小菜的美味中 一

作者序

不只是食谱 三

第 1 章

本书的特色及使用说明 1

1. 因时、因地、因人、因情趣，滋味自万千！ 2

2. 本书所使用的烹调用语及计量单位 4

3. 较不常见的菜材采买 6

第 2 章

鲜绿快意 9

广元木耳 10

五彩葛果 11

芝麻菠菜 12

柴鱼韭香 13

红油瓜绿 14

香卤毛豆荚 15

顺风招 16

椒麻血酱 17

珊瑚红 18

罗定凉瓜 19

紫霞三彩 20

忘忧菜 21

糟双味笋 22

蜜汁乌豆 23

甜酸高丽 24

蒜香鸭掌 25

丁香花生 26

玉环扣 27

桂花香藕 28

拌昙花	29
翡翠绿	30

第 3 章

至情小叙

31

云湖发菜	32
虾酱豆腐	33
白勺山葵	34
渍豉油姜	35
茄绉绵绵	36
麻辣西芹	37
炸哈都士	38
韭菜蚬	39
一品腌鲜	40
溜黄瓜卷	41
柚仁飘香	42
涪陵榨菜	43
素腿脆瓜	44
皮蛋豆腐	45
干烹虾比	46
玛瑙甜椒	47
蕨菜金菇	48
点红挂绿	49
和式带芽	50
银芽蚬肉	51
炸干贝酥	52

第 4 章

开怀畅饮

53

长寿豆	54
半天吊	55
琥珀开阳	56
糟白针笋	57
五彩酸果	58
明卤五香	59
雪菜百页	60
宫保酸豆	61

鸡汁干丝	62
炅白菜卷	63
菩提小筋	64
辣酱银鱼	65
三丝贡菜	66
腐乳茭白	67
粉蒸荔芋	68
玉桂素鸭	69
椒盐黄金	70
干煸肉丝	71
牵肠挂肚	72
荫油蚬仔	73
黄油带根	74

第 5 章

精品风尚	75
百合鲈鱼	76
菜酥牛蒡	77
鸳鸯冬瓜	78
三丝拉皮	79
柴香银萝	80
珍珠带子	81
福菜渍	82
桂笋飘香	83
干烧蘑菇	84
明色山药	85
马来肉丁	86
黄金南瓜	87
汾酒牛肉	88
酱爆蟹腿	89
黄吉梅子肉	90
盐酥香菇	91
紫苏银杏	92
酱干瓠	93
四季春	94
韭黄肚丝	95
枸杞肫	96

The background of the page is a soft-focus photograph of a still life. It includes a white plate with a silver spoon and a patterned chopstick resting on it. There are also several yellow roses scattered around the plate. The text is overlaid on this image.

第 **1** 章

本书的特色
及
使用说明

1. 因时、因地、因人、因情趣，滋味自万千！

台湾的气候温和、土地肥沃，岛上的蔬菜、瓜果、豆类四季均有，且农林渔牧兴旺。在勤奋老师傅的传承中，利用了这样的优越资源条件，不只丰富了开人脾胃的小菜，也在内蕴光华中展现了许多不凡。

近日，更因为生活水平的提升，紧张、繁忙和不定食已成为现代人饮食生活中的一大憾事，“小菜”于是乎成为调剂紧张饮食的缓冲剂，甚至于在灿烂绚丽的豪宴中，也不忘摆上几碟有滋味、好辛香、宜爽口的小菜菁华于餐桌周边！

有鉴于小菜之如此平易近人，又能因场合之豪华气派而别具高雅迷人，本书特“因时”、“因地”、“因人”、“因情趣”的不同，分别设计了“鲜绿快意”、“至情小叙”，“开怀畅饮”及“精品风尚”等四大小菜单元，以方便您的制作。

◆鲜绿快意

——寻常菜、简单做、全家用餐乐无穷！尤适与粥米夹食！

本单元所介绍的小菜，均是一般家庭常用的菜蔬，在调理手续不繁琐、配料不多之下，呈现出来的滋味却是分外清爽、绝对不油腻，尤适与粥米夹食，即使在炎炎夏日里，也能开启家人的脾胃，提供家人生活所需之动力！

◆至情小叙

——奇形异趣、五味杂陈，点点皆用心，最适与友餐叙！

中国人重“吃”也重“情”！

总是借着各种餐会（例如：婚寿喜宴、新屋落成或定期聚会等），于用餐进茗间的闲适氛围里，互诉心曲并联络彼此情谊。而不论是在正式餐宴前或于简便茶叙中，

几碟可口小菜，即可温暖彼此的心！

本单元所介绍的小菜，是知心好友小聚时的至情之选，有淡雅纤细的“银芽蚬肉”、也有鲜香清辣的“麻辣西芹”……曲曲动人，最能显现主人的贴心！

◆开怀畅饮

——酒香、菜香、情意香，挡不住的痛快淋漓，尽在此味中！

中国人喝酒喜欢尽兴！

虽未必次次豪饮，然，三五好友邀约，开怀畅饮一番，实是人生一大乐事！在主菜上场之前，若能先来点忠于原味的小菜，则于开怀闲聊之余，即可酌一口美酒，啜一口小菜，当酒香、菜香相遇之后，所飘散而出的情意，将分外芬芳！

本单元中的小菜，均是杯中物的最佳良伴，作料广含糖、醋、酱油、辣豆瓣、葱、大蒜、姜等调味，并运用煎、卤、拌、腌等调理，每一品所呈现出的畅快口感，令人止不住筷！

◆精品风尚

——喜尝新、细体味，挑战挑剔者的味觉！

大快朵颐是老食客们的最爱与习惯，然而碰上无可挑剔的珍馐，即便是老食客，也不舍大口大口地吞咽，反而会不自觉地一反常态，一小口一小口地细嚼慢咽，耐心体会其中滋味。

本单元即运用中菜烹调中最普遍的“咸、甜、苦、辣、酸、香、鲜”，淋漓挥洒出一品品绝妙滋味的小菜珍肴，最适合讲究吃、挑剔吃的“好食客”品尝！

2. 本书所使用的烹调用语及计量单位

以下介绍本食谱所出现的一些用语及计量的换算,将使您在采购和制作上均更加轻松方便!

◆ 水锅

盛装有清水的锅具,多为氽烫菜蔬时使用。

水量应以淹过物料面为标准。

◆ 油锅

即制作“油炸菜肴”所使用的锅具及油。

油量应以淹过物料为标准。

◆ 中温油

即指温度在 145~185℃之间的油。

最精准的测温法,是拿可耐 300℃的温度计,插入油中测。若一时无法取得温度计,亦可取一小块要油炸的物料,投入油中,见物料周围起温和的油泡泡,此即为中温油。

.....

【附 注】

◆ 低温油

即指温度在 95~140℃之间的油。

最精准的测温法，是拿可耐 300℃ 的温度计，插入油中测。若一时无法取得温度计，亦可取一小块要油炸的物料，投入油中，见物料周围几乎不起油泡泡，此即为低温油。

◆ 高温油

即指温度在 195℃ 以上的油。

最精准的测温法，是拿可耐 300℃ 的温度计，插入油中测。若一时无法取得温度计，亦可取一小块要油炸的物料，投入油中，见物料周围起强烈的油泡泡，此即为高温油。

.....

◆ 计量单位与换算

- 1 杯 = 120 克
- 1 大匙 = 15 克
- 1 茶匙 = 1 小匙 = 5 克

3. 较不常见的菜材采买

C 蒜苔

采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



C

D 紫苏

品种有绿色的青紫苏和红紫苏两种，二者于市面上所出售的均既有生鲜品又有干制品。

采买地点：传统市场。



A

F 柳松菇

采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



F

I 芥菜干

多为真空包装。

采买地点：传统市场。

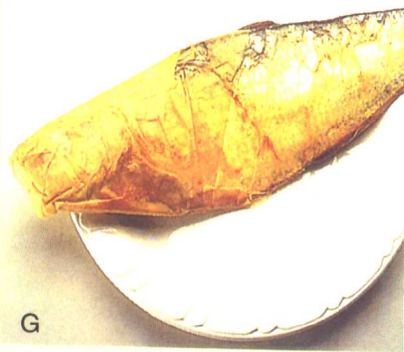


I

J 结球芥菜

采买时，已去叶留梗（如图所示）。

采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



G

A 百合

有生鲜品和干制品两种。
生鲜品多为真空包装。
采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



B

B 金针笋

采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



D

E 干瓠

又名“胡瓜干”、“瓠干”，
多为绑结菜肴之食材。
采买地点：传统市场。



E

G 糟白鱼

采买地点：传统市场。



H

H 味霖

多作调拌寿司饭用。
采买地点：传统市场、超级市场均有出售。



J

K 葛果

又名“刈薯”。
采买地点：传统市场、超级市场。



K

