

台菜

老店仔

Taiwanese Cuisine & Old Shop



三十年老店主厨 邓素杏·林俊生 食谱

辽宁科学技术出版社

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

台菜老店仔/邓素杏, 林俊生著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5381-3781-5

I. 台… II. ①邓… ②林… III. ①菜谱—台湾省
②食谱—台湾省 IV. TS972.182.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069791 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

台菜

老店仔

Taiwanese Cuisine & Old Shop

三十年老店茂園主廚

邓素杏·林俊生 食谱

茂园餐厅是在辽宁街没有夜市前就有的老店。

茂园餐厅1960年由家父邓扁先生在辽宁街成立,当时命名为秀山园餐厅。1971年当年我才18岁便开始参与店里的所有工作,直到1981年才改名为茂园餐厅,并迁至长安东路现址,从此餐厅业务即由我一手打理。现在只要提起长安东路的老台菜馆,很多人都会想起我这家店。



茂园的顾客,很多都跟茂园的店龄一样老。

茂园是位于公司大楼商业区,许多上班族最苦恼中餐何处去?因此为了解决常来店用餐顾客们吃什么的困扰,干脆包月从星期一到六每天吃的都不一样,十数年如一日,这样累积下来的经验,让茂园的菜很有家常味。

茂园的菜,做法很老但是食材很新、鲜。

台菜以海鲜为主,讲究新鲜、原味。主厨林俊生从16岁就进入厨房,烹煮方法以保持食材原味为考量,如蚵仔仁水煮后淋上酱料,烤鲑鱼头撒些许胡椒盐即可食用等,而这些方法也非常适合在家自己调理,因此在茂园步入30年之际,我们很愿意提供这本书内的料理食谱,让您在家也能煮一桌台菜宴客,或做些小菜一饱家人口福。

能完成这本书,我要感谢餐厅同仁的协助,还有长期以来的老顾客,经过他们严谨的挑剔,我们的厨艺才能不断进步。另外,还要感谢许斐清小姐为这本书东奔西跑采访台湾老店,并为《台湾老店素描》撰文,大大增加了本书的可看性。

邓素杏

我从16岁开始进入厨房，前8个月洗碗，跟着前后任师傅一点一滴偷偷地学，10年后才真正掌厨独当一面，即使到现在我还是常常在家关起门研究摸索，好像永远学不完，也许这就是厨房工作的魅力所在。

刚开始学时非常努力，因为我17岁就结婚，紧接着三个女儿出世，那时候是为养家活口进厨房，近20年来，厨艺已经与我的生活、兴趣融为一体，当年的苦味与现在的趣味真是大异其趣。



茂园的菜色以家常味为主，天天吃也不会腻，因此很多客人都是天天来的，就像在家吃饭一样。店里最叫座的菜如干煎鱼，鱼身不划刀整尾慢火煎，原汁较不易流失，最后再淋点酱油起锅，干酥美味；白片鸡，煮的时候先泡水风干再泡水，肉质咬起来含汁滑嫩，这些好吃的家常味，就是闭门摸索的结果。

此次应优质文化公司邀请出书，即是以店里叫好叫座的菜式为架构，也都是可在家里制作的家常菜，希望能满足读者的需求，我才有机会再出第二、三……本。

最后我要感谢为我持家让我无后顾之忧的老婆，以及给我极大发挥空间的老板邓素杏小姐，有了她们才能合力完成这本《台菜老店仔》食谱书，谢谢她们。

林俊生

【目录】

邓序	04	26	烤茼蒿
林序	05	28	烤牛小排
凤梨鳗饭	08	30	烤红蜆
猪脚面条	10	32	蚵仔仁
海鲜羹	12	34	鹅肠豆腐
炒山苦瓜·凉拌苦瓜	14	36	炒豆腐鲨
百合芦笋炒香菇	16	38	桂花蟹
炒金针花·烫地瓜叶	18	40	干炒小卷
炒刈薯	20	42	九孔炒碧玉笋
丝瓜盅	22	44	麻油双腰
淮山冷盘	24		

桂花鱼翅	46	66	焖南洋台
炒细笋·炸肥肠	48	68	煎鳕鱼
五花肉炒豆干·炸嫩姜	50	70	煎金线鱼
炸香菇·炸中卷	52	72	烤鲑鱼头
葱油软时	54	74	淮山竹荪汤
白片鸡	56	76	冬笋梅干菜汤
油鱼子	58	78	半天笋排骨汤
芙蓉白鲳	60	80	肉酱番茄排骨汤
蒸豆仔鱼	62	82	冬虫鸡汤
蛤仔蒸加纳鱼	64		



台菜

老店仔

【凤梨鳗饭】

材料 / 凤梨半个、鳗鱼半条、芝麻少许

调味料 1 / 烤肉酱 1 大匙（做法请参考 p.28 “烤牛小排”）

【糯米饭】

材料 / 糯米 1 碗、香菇丁 5 朵、瘦肉丁 200 克、虾米 50 克、红葱头酥少许

调味料 2 / 酱油 1 小匙、糖 1 / 2 小匙、白胡椒 1 / 4 小匙

做法：

1. 糯米洗净，浸泡 1 个小时，用大火蒸约半个小时。
2. 取锅入油，爆香香菇丁、肉丁，再入虾米、红葱头酥炒香，加入调味料 2 及少许水，再倒入蒸好的糯米饭及少许凤梨丁，搅拌均匀，备用。
3. 鳗鱼洗净，放入烤箱大火烤约半个小时，至金黄色，取出涂抹烤肉酱，再入烤箱烤约 2 分钟，再取出涂抹烤肉酱，反复 3 ~ 4 次即可。
4. 凤梨挖空，倒入做法 2 料，用大火蒸约 10 分钟，取出，铺上烤好的鳗鱼，撒上炒过的白芝麻，即可上桌。

备注 / 凤梨不可选购过熟的，以免稍加烹煮即易软烂。



台菜

老店仔

【猪脚面条】

材料 / 猪脚 1000 克、面条 1 包、韭菜 100 克、葱花少许、蒜头 10 粒

调味料 / 酱油 1 大匙、冰糖 1 小匙、白胡椒粉 1 / 2 小匙、蚝油 2 小匙、绍兴酒 1 杯

做法：

1. 猪脚洗净切块，沥干。
2. 取锅入油，放入猪脚块过油，捞起泡水，待冷沥干。
3. 用剩余油爆香蒜头（整颗）至金黄色，捞起备用。
4. 取锅入 10 碗水，放入调味料及做法 2、3 料，用小火慢炖 1 个半小时，至软烂即可。
5. 另起锅入水，水开放入面条及韭菜，用小火略滚一下，捞起冲冷水并将其沥干。取一小捆面条，约折 4 折，用韭菜捆绑，摆盘蒸约 2 分钟。
6. 取出放上卤好猪脚，淋上汤汁撒些葱花即可。

备注 / 分小束捆绑，以方便挟用，且一口一束，亦方便食用，韭菜则象征久久长长，好看且面条不会粘成团。



在中兴百货附近的商圈，茂园是一家 30 年来始终有所坚持的台菜餐厅，它坚持的是家常味的菜式、朴素的装潢、合理的价格及老板娘的配菜，来店用餐的人几乎不看菜单，就像回家吃饭般的随意与亲切。

“做法自创、食材新鲜”是茂园主厨的私房秘诀，也是老饕们会不时想念而必须来祭五脏庙的魅力。



台菜

老店仔

【海鲜羹】

材料 / 发菜 5 克、鱼板切丝半条、香菇 5 朵、绿竹笋半条、罐头金茸 1 / 4 罐、鲜蚵 200 克、蛤蜊 10 粒、虾仁 200 克、蛋 2 枚

调味料 / 黑醋 1 小匙、盐 1 / 3 小匙、高汤 2 碗、香油少许、太白粉少许

做法：

1. 发菜泡水约 5 分钟，待软捞起备用。
2. 香菇泡软切丝，绿竹笋剥皮切丝，罐头金茸冲水洗净，备用。
3. 鲜蚵用清水洗净汆烫；蛤蜊浸水加少许盐吐沙。
4. 高汤倒入锅中，加入所有材料（蛋除外）大火煮开，勾芡，再放入蛋液及调味料，煮滚即可。





台菜

老店仔

【炒山苦瓜·凉拌苦瓜】

【炒山苦瓜】

材料 / 山苦瓜 500 克、辣椒片 1 / 2 支

调味料 / 酱油膏 1 匙、荫鼓 1 小匙、蒜末 1 颗

做法：

1. 苦瓜剖开，去籽，洗净切块，过油沥干，备用。
2. 入油热锅，放入苦瓜、辣椒片及调味料，用小火焖煮 5 分钟，勾薄芡即可起锅。

备注 / 小山苦瓜可煮汤，整支不切，加入排骨、荫鼓、小鱼干熬煮即可，味道甘甜。

【凉拌苦瓜】

材料 / 苦瓜 1 条（约 250 克）

调味料 / 树子 1 / 2 罐，姜丝、香菜末、辣椒丝各少许，糖 1 小匙，香油 1 小匙

做法：

1. 苦瓜剖开、去籽，刮去白色内层，洗净切小菱形块。
2. 煮一锅水，水滚放入苦瓜，约 5 秒后捞起，立即放入冰水中，浸泡约 10 分钟，沥干。
3. 加入所有调味料拌匀，放约 1 小时后即可食用。



75 年前，准备打道回府的福州老乡，为了不让制肉松的技巧失传，就传授给了黄英，而在几代的传承下，不但保留了古法制作，更加以创新制作出多种产品，所以中华轩可说是全台第一家最老牌的肉松老店了。

这里的肉松除了用古法制作外，还有一个很具古味的地方，就是装这些产品的瓷罐，全是当年吹玻璃师傅亲手捏制而成，每一个看起来都吹弹可破，却也伴着中华轩走过了一个甲子，可是也随着时间的流转，从 60 多个使用到只剩下 20 个了。