

烹饪基本功 + 操作小诀窍 + 调味秘方，增进厨艺最佳指南！



Celebrity chef class

名厨学院

经典 家常菜

邱宝郎◎著



111 道经典中式家常菜 220 条详细到“啰嗦”的注意事项

8 种常用酱料的绝密配方 7 类不可不知的烹饪基本功



Celebrity chef class

名厨学院

经典 家常菜

邱宝郎◎著

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司布克文化出版事业部在台湾出版，今授权北京科学技术出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

著作权合同登记号 图字：01-2019-1125

图书在版编目（CIP）数据

名厨学院：经典家常菜 / 邱宝郎著. —北京：北京科学技术出版社，2019.7
ISBN 978-7-5714-0236-5

I. ①名… II. ①邱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.127

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 058813 号

名厨学院：经典家常菜

作 者：邱宝郎

责任编辑：谭飞菲 宋增艺

责任印制：张 良

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm 1/16

版 次：2019年7月第1版

印 数：1~5000

ISBN 978-7-5714-0236-5/T·1015

定 价：68.00元

策划编辑：宋 晶

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

图文制作：天露霖文化

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

印 张：14.5

印 次：2019年7月第1次印刷



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。



LET'S COOK & PLAY



總廚
邱寶

自序

许多人会为了好吃的食物和食材而寻味寻根！理由很简单，味道对了，一切就都对了。

台湾料理历史悠久，有传统、有进化、有改良、有创意，再结合多元消费族群，造就了现今吃不完的美味台湾料理，满足了许多人的胃。

台湾料理包罗万象，就从我最喜欢的夜市谈起。夜市有好吃的蚵仔煎、咸猪肉、麻油鸡汤、沙茶炒羊肉、地瓜球，小餐厅有三杯鸡、炒水莲、客家小炒、白切鸡，大酒楼有蒸活鱼海上鲜、樱花虾米糕、糖醋石斑鱼、花雕鸡、金沙苦瓜。这些全是耳熟能详又常能吃到的料理。台湾料理为什么这么受欢迎呢？因为台湾农民在种植蔬菜时都是根据季节和大众喜好来选择品种，牲畜、海鲜也都是依照大众的喜好来养殖，那消费末端的我们当然就采取串联方式作业——农民提供蔬菜，养殖户提供海鲜、肉品，我们厨师就顺道将这些好食材做成一道道美味的料理。

台湾真的是宝岛，稀松平常的红薯叶随便汆烫一下，拌个油葱酱，就是一种美味；猪肉汆烫后蘸酱油或客家橘酱更是一道好菜。我们会根据不同的时令，变换花样，改变蔬菜的料理技法，让大家能轻轻松松吃到四季美味。

这次非常高兴设计了本书，里面收录了家常小菜、山鲜美味、海鲜宴客菜、地道主食、温暖汤品、甜蜜甜点，道道都是大家常吃常见、制作方法又简单的菜品。我对烹饪方法进行了改良，全书都不使用油炸的方法，让大家吃得健康。哪怕你不常下厨，有了这本宝典，即可在料理技法上更上一层楼。还是那句话，只要食材对了，料理方法对了，就能做出美味又健康的菜品，让家人吃得满足。

邱寶郎





Part 1

家里餐桌的日常菜香



Part 1

家里餐桌的日常菜香

- 2 大厨教你基本功：
切法会改变口感
- 4 溏心蛋
延伸料理—水煮蛋的变化
- 7 水蒸蛋
延伸料理—茶碗蒸
- 10 萝卜干煎蛋
延伸料理—韭菜煎蛋
- 12 鱼香烘蛋

邱师傅的鱼香酱

- 16 金沙苦瓜
- 18 番茄炒蛋
- 20 家常豆腐
- 22 白菜豆腐卤
- 24 烫拌红薯叶
- 26 凉拌和风龙须菜
延伸料理—破布子炒龙须菜
- 29 凉拌竹笋沙拉
延伸料理—竹笋炒肉丝
- 32 凉拌小黄瓜
- 34 破布子炒水莲
- 36 麻油山苏
- 38 酱汁茄子

邱师傅的三味酱

- 延伸料理—家常烧茄子
- 42 芦笋炒百合
- 44 三杯杏鲍菇
延伸料理—三杯鸡
- 47 丝瓜蛤蜊
延伸料理—干贝丝瓜
- 50 干煸四季豆
- 52 什锦回锅肉
- 54 太阳肉
- 56 姜汁白切肉
延伸料理—蒜泥白肉

邱师傅的姜汁酱

- 59 苍蝇头
延伸料理—皮蛋炒韭菜
- 62 台式卤三味
- 64 干煎虱目鱼肚
- 66 五味鱿鱼

邱师傅的五味酱

- 延伸料理—五味生蚝

Part 2

让人吃饱饱的好味主食

- 72 大厨教你基本功：

厨房常见的添香法宝

74 台式卤肉饭

76 五色蔬菜饭

78 蛋炒饭

延伸料理—黄金酱油炒饭

80 樱花虾炒饭

82 炒米粉

延伸料理—台式炒米粉

84 海鲜粥

延伸料理—怎么做油葱酥?

87 什锦炒面

延伸料理—牛肉炒面

90 台式凉面

 邱师傅的凉面酱

Part 3

在家也能做出海鲜宴客菜

93 大厨教你基本功:

邱主厨教你挑新鲜海味

96 滑蛋虾仁

98 翠玉炒虾松

100 菠萝虾球

102 蒜蓉蒸大虾

延伸料理—白灼虾

105 豆酥鳕鱼

延伸料理—清蒸鳕鱼

108 清蒸海上鲜

110 蒜子烧黄鱼

112 鲳鱼芋香米粉

延伸料理—芋头米粉汤

115 糖醋鱼

延伸料理—红烧鲈鱼

 邱师傅的糖醋酱

118 塔香炒蛤蜊

延伸料理—塔香炒墨鱼

120 海鲜粉丝煲

122 热炒三鲜

124 蒜蓉生蚝

 邱师傅的蒜蓉酱

延伸料理—酥炸生蚝

Part 4

山鲜滋味让你请客时有面子

129 大厨教你基本功:

肉类切法有学问

133 白切鸡

延伸料理—葱油鸡

 邱师傅的香葱油酱

136 腐乳鸡

138 花雕鸡

延伸料理—烧酒鸡

141 药膳醉鸡

延伸料理—绍兴醉虾

145 客家小炒

148 橙汁排骨

延伸料理—糖醋排骨

151 椒盐排骨

延伸料理—排骨酥

155 梅菜扣肉

延伸料理—台式卤肉

159 笋丝卤蹄膀

162 红烧狮子头

延伸料理—白菜狮子头

165 麻油炒腰花

延伸料理—麻油炒猪颈肉

168 五更肠旺

延伸料理—麻辣卤鸭血

171 葱爆牛柳

延伸料理—韭黄炒牛柳

174 黑胡椒煎羊排

176 沙茶炒羊肉

Part 5

喝一碗煲汤最暖胃

179 大厨教你基本功：

原味鸡高汤怎么煮？

180 菠菜猪肝汤

183 猪肚四神汤

186 香菇鸡汤

延伸料理—香菇鸡汤

189 冬瓜排骨汤

延伸料理—双色萝卜排骨酥汤

192 麻油鸡汤

194 鱿鱼螺肉蒜

196 芥菜鸡汤

198 苦瓜排骨汤

Part 6

饭后来碗甜点真满足

201 大厨教你基本功：

台味甜品的二三事

202 醪糟汤圆

204 芋头西米露

206 乌梅汤

208 烤芋头芝士球

210 蜜芋头

212 拔丝红薯

214 绿豆薏米汤

216 红豆莲子汤

218 邱主厨教你：

家常宴客菜单设计



切法会改变口感

食材荤素皆有，大小不一，有的需要切片，有的需要切条。一种食材适合采用哪种切法，其实全部都是学问。



切块

萝卜、土豆等根茎类蔬菜最适合切大块，只有这样，用于炖卤、煮汤时，如制作土豆炖牛肉或是萝卜玉米汤时，才不容易因久煮而糊烂化掉。大块是长时间炖煮的最佳尺寸。

瓜类、茄子及菌类因为很容易熟，适合切成较大的滚刀块（约4厘米见方）。



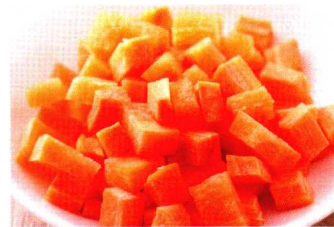
切片

切片有厚薄之分，厚度为0.2 ~ 3厘米，薄片状食材可以快速炒熟。切片主要适用于胡萝卜、葱、姜、蒜、辣椒等快炒类的配菜或香辛料。



切段

段分长短两种：长段约10厘米，用来卤肉的葱最适合切长段，因为长葱段不易糊烂，可以久卤慢慢出味；小段约5厘米，小段蔬菜适合快炒、汆烫或做凉菜，四季豆、苦瓜、芦笋、茭白等可以切小段，制作干煸四季豆、咸蛋炒苦瓜、凉拌芦笋、肉末炒茭白等。



切丁

丁约1厘米见方，土豆、胡萝卜、红薯、红甜椒、黄甜椒等用于炒肉末或者是纯素炒时适合切丁。



切丝

切丝时需要把食材先切成片状再细切成丝。粗丝约 8 厘米 × 0.5 厘米，胡萝卜、瓠瓜、土豆、洋葱、青椒适合切粗丝，可用于制作胡萝卜丝炒蛋、瓠瓜炒虾皮、炒土豆丝、洋葱丝炒牛肉等。细丝约 8 厘米 × 0.1 厘米，多适用于姜、葱、辣椒等香辛蔬菜。还有一种更细的丝被称为刨丝，需要用到刨丝刀、刨丝器等，可用于制作白萝卜丝炒肉末、萝卜糕及芋头糕等。



切末

末为冰糖大小的粒，如蒜、辣椒、姜、葱这些用于爆香时可切末，例如：避风塘炒虾中的配料，或红烧狮子头中的葱姜蒜、咸蛋蒸肉饼中的蒜等。



磨泥

磨泥主要用于姜、蒜、洋葱、白萝卜、山药。当蔬菜用于腌渍（如腌烤肉肉片）或调制酱料（如五味酱、醋味山药泥等）时，我们就需要将其磨成泥状。

切条

因形状的关系，根茎类蔬菜常会被切成条状后再烹调，如将土豆、红薯切成细长条，再裹粉炸制。条的长度为 8 ~ 10 厘米，具体数值可根据其他配菜的长度来定，或者你也可以直接将其切成适口的长度。

溏心蛋



大厨美味重点：

小火，轻拌，关键 5 分钟



煮溏心蛋最需要耐心，因为鸡蛋约 70℃ 就会开始变熟，若你贪快而使用大火，蛋很容易就会煮过头。主厨告诉你：“**鸡蛋在冷水时就入锅，煮 5 分钟即可**”，从冷到热的 5 分钟内水温不会升得特别高。另外，你需要用筷子持续不断地**轻轻搅拌**，让蛋在水中滚动，这样就可以让蛋黄集中在蛋的中间，切开后相当漂亮。

如果想让蛋黄有一点稠稠的感觉，可以将时间延长至 5 分 30 秒。

主料：

常温鸡蛋 5 个

调料：

八角 1 个

酱油 230 毫升

味咻 230 毫升

清酒 50 毫升

洋葱 $\frac{1}{3}$ 个

葱 1 根

姜 5 片

做法：

① 鸡蛋洗净，放入锅中，加水至没过鸡蛋，中火煮开后再转小火，从开火开始计时 5 分钟（转小火后还是要保证水面有小泡泡，让水保持微微沸腾的状态）。

② 5 分钟后马上取出鸡蛋，放入冷水（或冰水）中急速冰镇降温，再去壳备用。

TIPS 鸡蛋经热胀冷缩后，会更容易剥除蛋壳。

③ 洋葱逆纹理切丝，葱切段，姜切片。

④ 取小汤锅，放入所有调料，加 750 毫升水，中火煮开，煮约 10 分钟，直至有香味飘出，煮好的酱汁晾凉备用。

⑤ 去壳的鸡蛋放入晾凉的酱汁中浸泡至入味。

TIPS 一定要待酱汁晾凉后才能将水煮蛋放入浸泡，以免蛋继续变熟。

原来味咻含有酒精

味咻是日本料理常用调味料，含有酒精成分，其微甜微酸的味道既不会让料理过咸，又能提鲜。另外，它还可以用于烧肉、烧鱼，因为其有独特香甜味的成分遇热发生焦化反应，既能去腥，还能让肉质变得更鲜美。

在这道食谱中，我使用了清酒，而没有使用台湾的米酒，主要是因为台湾米酒是用浓度在 95% 以上的纯酒与蒸馏水混合制成的，口感上较辛辣，不适合用于制作这道菜。

水煮蛋的变化

一个鸡蛋在冷水下锅用白水煮的过程中，能发生很多变化。只要时间控制得好，美味就能轻松上桌。



3.5 ~ 4 分钟

温泉蛋

5 分钟

半熟溏心蛋

5.5 分钟

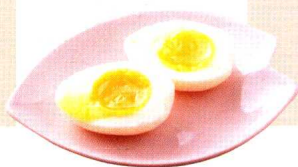
熟度正好溏心蛋

9 ~ 10 分钟

全熟蛋

15 分钟

过熟蛋



🔪 关于料理用常温鸡蛋这件事

鸡蛋的基本保存方式为尖头朝下，因为圆头那端有气室，放入冰箱时圆头朝上，可以保证蛋黄不会散开，还可以延长鸡蛋的保存期限。

鸡蛋买回来千万不可以洗，鸡蛋一旦清洗而没有马上食用就很容易有细菌滋生，从而导致鸡蛋腐坏。买回来的鸡蛋甚至需要连盒子一起放入冰箱，冷藏温度控制在 5 ~ 7℃，这是最佳的温度，鸡蛋的最佳赏味期为 10 天左右。

有人说土鸡蛋较好，普通鸡蛋不好。我个人觉得二者都一样，适合的做法也一样，无论是普通蛋还是土鸡蛋，只要料理方法对都好吃。

水蒸蛋

