

居家享用真材实料 开店致富财源滚滚



★★★★★
品味生活系列

朱秋桦 著
福建科学技术出版社

台湾地道小吃

42.58

朱秋桦 著

台湾地道小吃



福建科学技术出版社

著作权合同登记号: 图字 13-2003-52

原书名: 正宗台湾小吃

中文繁体字版于 2003 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2003 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司 (T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权福建科学技术出版社出版

C O N T E N T

目 录

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾地道小吃 / 朱秋桦编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2363-6

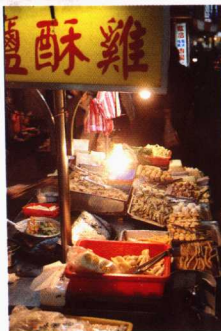
I. 台… II. 朱… III. 食谱—台湾省

IV. TS972.142.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013409 号

书 名	台湾地道小吃 品味生活系列
作 者	朱秋桦
出版发行	福建科学技术出版社
地 址	福州市东水路 76 号, 邮编 350001
经 销	各地新华书店
制 作	视觉 21 设计工作室
印 刷	深圳森广源 (印刷) 有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
图 文	93 码
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2363-6 / TS · 228
定 价	19.80 元

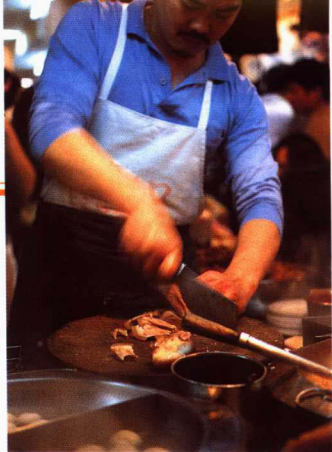
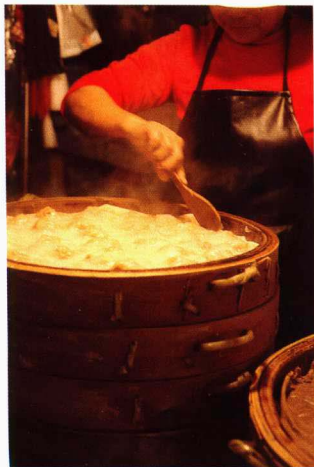
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



小吃基料制作	4
【米食小吃】	7
大汤圆	9
肉燥米糕	11
客家饭条	12
鲁肉饭	13
米粉炒、大面炒	15
台南碗粿	17
红龟粿	19
芋粿巧	21
米苔目	23
筒仔米糕	25
油葱粿	27
客家菜包	29
冬粉炒	30
咖喱鸡饭	31
香菇油饭	33
艾草粿	35

目 录

菜粽、南部肉粽	37
广东粥	39
海鲜粥	40
【点心小吃】	41
甜不辣	43
中部肉圆	45
天香臭豆腐	47
虾仁肉圆	49
素润饼卷	51
河粉煎	52
宜兰糕渣	53
蚝仔煎	55
九份芋圆	57
烧仙草	59
麻辣臭豆腐	61
清蒸臭豆腐	62



【肉类小吃】	63
熏鹅	65
盐酥鸡	66
猪肠卤	67
卤猪脚	69
鸡卷、虾仁卷	71
【面羹汤小吃】	72
酸辣汤面	73
台南担仔面	75
牛肉面	77
米粉汤	79
排骨酥汤	81
蚝仔链	83
四神汤	85
药炖排骨	87
蚝仔面线、大肠面线	89
虾仁羹、羊肉羹	90
香菇肉羹、鱿鱼羹	91
豆签羹	93
大面羹	95
麻油鸡面线	96

小吃基料制作

正宗的台湾小吃，少不了“小兵立大功”的秘诀，就是：高汤、肉燥、卤汁及酱料。它让小吃的口味更道地，头家更省力。请详细参考并善加利用下列提供的各项宝典，只要掌握口味，就能用台湾小吃创造你事业的奇迹！

高汤（汤头）

材料：猪大骨 600 克、红辣椒 3~5 支、红葱头 10 个、洋葱 1 个。

制作方法

1. 猪大骨洗净，先用开水氽烫，再洗去大骨表面的油膜以去除腥味。
2. 再加入约 5000 毫升的水，煮开。
3. 将红辣椒去头，拍碎，与拍扁的红葱头及切成片的洋葱放入热锅，加 4 大匙油爆香。
4. 把葱椒油倒入猪骨汤汁中，用中火煮约 1 小时，当汤汁呈油亮反白时就成为高汤了。



胜出宝典

※ 高汤（汤头）是许多小吃料理的“压箱宝”，有些头家朋友会再加入鲣鱼，成为鲣鱼高汤；喜欢辛甘味的朋友，可以在纱布袋内装入 2 大匙胡椒粒，扎好袋口，加入猪骨汤内一起熬煮！各种小吃所需的高汤基本是相同的，若要拥有属于您的独家秘方，就请头家朋友多尝试开发了。

卤汁

材料：1. 汤头（高汤）3000 毫升、深色酱油 1 瓶（约 1000 克）、米酒 1 瓶、冰糖 6 大匙、盐 1 茶匙。

2. 卤包：八角茴香 3 粒、桂皮 1 片、甘草 2 片、沙姜 5 粒、香叶 2 片、草果 1 颗。

制作方法

1. 将汤头分别加入深色酱油、米酒、盐一起煮开。
2. 再加入卤包与冰糖，改小火煮至卤包出味即为“卤汁”。

胜出宝典

※ 想要保持卤汁的原味，请将菜料与肉类分开来卤，因为加入肉类的卤汁是越陈越香，而卤过菜料的卤汁因含有水分，较容易酸败。酒类选择，不论是米酒、红露酒或绍兴酒，都是非常合味的搭配。



度量换算表

量匙 / 量杯	容积
1 大匙	15 毫升
1 小匙	5 毫升
1 杯	200 毫升



蒜酥、油葱酥

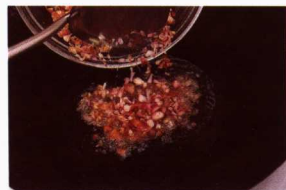
材料：蒜头或红葱头 150 克、油适量。

制作方法

1. 蒜头或红葱头去皮拍碎，切成细末。
2. 加入油需盖过蒜头或红葱头，用慢火不断拌炒至有香味，蒜头或红葱头呈金黄色，即可关火盛装收藏。
3. 待凉时就是金黄香酥的蒜酥或油葱酥。

胜出宝典

※ 蒜酥及油葱酥是典型“小兵立大功”的小吃调味，加一小匙在汤羹中香气四溢，一次多制作一些，不单节省时间，更能提升美味。



肉燥 I

材料：五花肉 1200 克、红葱头 150 克、香菇 75 克。

调味料：

1. 冰糖 150 克、米酒半瓶、深色酱油 375 克。
2. 甘草或香叶 4~6 片、水 1200 毫升、盐 1 茶匙

制作方法

1. 将带皮的五花肉洗净后切成细丁，洗净红葱头并将其拍碎切成细末，香菇泡软后去蒂切丁备用。

2. 加热炒锅，倒入 4~6 大匙油，将肉丁放入，用中小火爆香，再将香菇丁、红葱头末一起加入拌炒至出味。

3. 加入冰糖、米酒、深色酱油，拌炒至冰糖溶化。

4. 最后加入调味料 2，煮开后倒入陶瓷锅，改用小火慢煮至肉丁呈深褐色，即为香喷喷的肉燥 I 了。



肉燥 II

材料：五花绞肉 1200 克、红葱头 75 克、碎萝卜干 150 克。

调味料：

1. 冰糖 75 克、米酒 30 毫升。
2. 酱油 300 克、水 1200 毫升、胡椒粉 1 大匙。

制作方法

1. 加热炒锅，倒入 3 大匙油把五花绞肉炒香，加入切碎的红葱头炒出香味，再加入碎萝卜干，拌匀。
2. 把冰糖、米酒倒入，再拌炒至冰糖溶化。
3. 加入调味料 2，煮开后倒入陶瓷锅，用小火慢煮至肉丁呈深褐色，就制成了香浓的肉燥 II 了。



胜出宝典

- ※ 肉燥之所以要用小火慢煮，除了起到保温效果之外，还为了充分地炖出肉燥香。而用陶瓷锅来炖煮肉燥，更是因为它兼具保温和不易烧干肉燥的好处。
- ※ 许多头家朋友会将炖煮肉燥的陶瓷锅放置在电磁炉上，以保持肉燥的温度与品质。



基本白酱

材料：糯米粉 240 克、水 4000 毫升、砂糖 400 克。

制作方法

1. 将糯米粉加水后调匀，用小火加热。
2. 加入砂糖，煮成浓稠状即可。



胜出宝典

※ 基本白酱是许多台湾小吃的蘸酱“酱底”，尤其是台中的小吃店，都会煮这样的白酱来直接当做蘸酱，其他地区则会再加入各种调味料，让客人对酱料有更多选择，促进客人的食欲。各种酱料若未使用完，必须放入冰箱冷藏，保存期限最长 7 天。

甜面酱

材料：基本白酱 150 克、海山酱（甜辣而带五香味的酱）75 克、番茄酱 38 克、味噌 75 克。

制作方法

将以上所有材料拌匀即可。



胜出宝典

※ 味噌要磨细后再加入，如此一来，不论外观或是口感都会更加完美！

粥底

材料：汤头（高汤）3000 毫升、白米 3 杯。

制作方法

1. 白米洗净，加入水盖过米粒，浸泡约半小时。
2. 将浸泡好的米粒连同水一起加入汤头中。
3. 先用大火煮开，再改小火熬煮，中途要不时搅动避免黏锅。
4. 待米粒软烂黏稠时熄火，即为粥底。

酱油膏

材料：酱油 100 毫升、水 100 毫升、太白粉 1 大匙、糖 1 茶匙。

制作方法

将上述所有材料混合煮至浓稠。



胜出宝典

※ 市面上也有贩售现成的，但如果要让生意更上一层楼，还是应该多费些工夫自己制作最适合搭配您小吃的酱油膏，用心与否客人都尝得出。

芥末蘸酱

材料：基本白酱 150 克、芥末酱 2~4 大匙。

制作方法

将白酱与芥末酱调匀即可。



胜出宝典

※ 时下流行“超辣、大辣、中辣、小辣”等噱头，就请头家朋友自行在芥末的分量上酌情使用了。

甜辣酱

材料：基本白酱 150 克、甜辣酱 150 克、味噌 38 克。

制作方法

将以上所有材料拌匀即可。



胜出宝典

※ 味噌要磨细后再加入，也有头家朋友没有使用味噌，只用白酱与甜辣酱两项材料拌匀。



胜出宝典

※ 粥底是所有粥品料理的基本，米粒要求一定要煮到软烂，入口时有顺口滑溜感才算成功！



米食小吃

“呷乎粗饱，呷乎止吆”

小吃因此应运而生

在大小夜市摊贩乃至店面
都会有供“吃饱”的小吃菜单

所以

客家饭条、筒仔米糕、鲁肉饭、碗粿、肉粽……

各式令人魂萦梦系的米食小吃

就因此竞相出笼



大汤圆

生财帮手 两只深锅（一只深锅煮水烫汤圆与烫菜料；一只深锅盛高汤）、漏勺（捞大汤圆用）、肉燥锅

材料

材料名称	家庭量	开店量
份数	4碗	24碗
汤圆皮：		
糯米粉	300克	1800克
太白粉	30克	180克
色拉油	15克	90克
水	180克	1080克
配料：		
韭菜	100克	600克
豆芽	50克	30克

调味料

每碗盐 1/4 匙 白胡椒粉 1/4 匙 汤头(高汤, 第4页)
汤碗八分满 肉燥Ⅱ(第5页)1~2大匙

制作方法

1. 将汤圆皮材料拌揉成团, 取10%生糰分成2~3个压扁放入开水煮至浮起呈微透明熟状的“糰粹”。
2. 糰粹再放入原来的生糰中, 拌揉成光滑粉团, 分割成每个约25克的粉团备用。
3. 每个汤圆粉团包入约1茶匙肉燥, 再搓揉成圆。
4. 放入开水中, 用中小火煮到汤圆浮起, 用筷子夹起, 汤圆皮有韧性时即可。
5. 汤碗加入调味料后, 放入已煮熟的汤圆, 每碗5粒。
6. 表面再加入已汆烫过的配料即可品尝。

胜出宝典

- ※ 糯米团中取出10%煮熟, 我们称之为“糰粹”或“糰婆”, 将糰粹再揉入生糰团中, 可以让做出来的糰类口感佳、成型好、表面不会干裂, 冷了吃也很有弹性。
- ※ 煮大汤圆时间通常会稍长一点, 所以有些头家朋友会将一部分大汤圆预先汆烫至半熟, 并立即浸泡在凉水内, 若有客人需要时再将汤圆放入开水锅中烫一会儿就熟了, 如此一来, 可以节省不少客人等待的时间。
- ※ 生的大汤圆可预先做好, 在表面蘸些太白粉, 盖上干净的布, 放入冰箱冷冻备用。

贴心促销法

- 配料的菜料可依时令季节而变化。
- 常见销售大汤圆的店家, 也搭配销售卤味、面类。





肉燥米糕

生财帮手 蒸笼、肉燥锅

材料

材料名称	家庭量	开店量
份数	4碗	24碗
长糯米	300克	1800克
卤花生：		
生花生	75克	450克
卤汁(第4页)	酌量	酌量
配料：		
肉燥 I (第5页)	300克	1800克
小黄瓜	1/2条	3条
肉松	75克	450克

制作方法

1. 长糯米洗净用水浸泡约1小时后，置于铺布的蒸笼内放蒸锅上用大火蒸约20分钟，米粒呈透明即可。
2. 将生花生浸泡2小时后滤净，加入卤汁煮到花生熟透。
3. 将小黄瓜整条用盐搓约3分钟后，用冷开水洗净切成薄片。
4. 糯米饭盛于饭碗内，表面淋上一大匙肉燥。
5. 表面铺入1片小黄瓜、1茶匙肉松、1茶匙卤花生，即为好吃的肉燥米糕。



胜出宝典

※ 这是台南古城特有的小吃，长糯米饭的Q搭配肉燥的香，口感真是棒透了。

贴心促销法

- 常见搭配销售组合：肉羹汤、虾仁肉圆、卤味等。



台南米糕

台中丰原庙口的“台南米糕”由于店里空间不大，摆上三四张桌子就挤不下了，因此门庭若市的场面经常可见。有些熟识的老客人，索性先打电话预约再前来外带，可见客人对这道小吃有多喜欢。一问老板娘：“有什么秘诀？”才知道，原来选的是上等长糯米，用的也是最好的香料，再加上用心，所以这个老摊位才一直获得顾客的喜爱。

客家饭条

生财帮手 两只深锅(一只深锅煮水烫面与烫菜料;一只深锅盛高汤用)

长柄煮面勺、肉燥锅

材料

材料名称	家庭量	开店量
份数	4碗	12碗
饭条	600克	1800克
配料:		
胡萝卜(切丝)	1/2条	2条
韭菜	150克	600克
豆芽菜	75克	300克

调味料

每碗盐 1/4 匙 白胡椒粉 1/4 匙 汤头(高汤,第4页)汤碗八分满 肉燥 I (第5页)1~2大匙

制作方法

1. 饭条切约1厘米宽,用开水氽烫后取出放入汤碗内。
2. 表面加入调味料稍稍拌开。
3. 再将配料氽烫后加入饭条汤中即可。
4. 若是干饭条,与1和2步骤相同,只需放入烫好配料与淋上肉燥即可拌食。

胜出宝典

- ※ 饭条可事先切好,待客人点用时用开水一烫即可放入碗;配料也可事先氽烫,但需泡在凉水中,才能使绿叶保持新鲜翠绿。
- ※ 肉燥要维持保温的状态,如此香味才会更浓郁。

贴心促销法

- 常与客家饭条在店面一起销售的大致有卤味、面类、米粉等。



鲁 肉 饭

生财帮手 电饭锅(煮白饭用)、肉燥锅

材 料

材料名称	家庭量	开店量
份数	4 碗	16~20碗
肉燥 I (第 5 页)	150克	600 克
白饭	4 碗	16~20碗

制作方法

1. 白米清洗干净，米与水的比例是 1:1。
2. 在煮锅内滴入一茶匙香油，放入电饭锅中蒸熟。
3. 盛出一碗饭，表面淋上香喷喷肉燥就是正宗的鲁肉饭。

贴心促销法

- 常见搭配销售组合：肉羹、面点、卤味等。



胜出宝典

※ 鲁肉饭配卤蛋、卤笋销售，还可加价哟！



米粉炒、大面炒

生财帮手 蒸笼与纱布、肉燥锅、卤汁锅

材料

材料名称	家庭量	开店量
份数	4 盘	12 盘
湿米粉(油面)	600 克	1800 克
配料:		
包心菜	150 克	450 克
胡萝卜(切丝)	1/4 条	1 条
香菇(泡软切丝)	15 克	45 克

制作方法

1. 配料用色拉油 2 大匙稍炒, 再加入调味料炒香。
2. 加入湿米粉(油面)拌炒均匀, 即可置入已铺布的蒸笼。
3. 可将米粉炒与大面炒在同一蒸笼内各置一半, 一样放在蒸锅上, 用小火保温。
4. 食用时夹于盘中, 并在表面淋上肉燥即可食用。

胜出宝典

※ 一锅两物的销售利润效益相对增加, 这种现象也常在火车站周边或人潮稠密的商圈见到。

贴心促销法

- 经常搭配的销售组合: 肉羹、卤味、其他面点等。

调味料

家庭量:

卤汁(第 4 页)180 克 水 60 毫升 每盘淋肉燥Ⅱ(第 5 页)1~2 大匙

开店量:

卤汁(第 4 页)540 克 水 180 毫升 每盘淋肉燥Ⅱ(第 5 页)1~2 大匙



中坜火车站附近 炒面、炒米粉

走在台北中坜火车站附近的中正路上, 首先映入眼帘的是一间间的小吃店, 小肚肚也禁不住美食诱惑, 咕嘟咕嘟地猛发出怪声。琳琅满目的小菜、卤味, 啊! 谁能给我香喷喷又 Q 又道地的炒面、炒米粉? 郑老板才一招手, 众人的眼珠子直瞪着摊上面食, 毫不犹豫地叫了几碗, 进去大快朵颐一番。虽然外头太阳火辣辣, 但是吹着凉凉的冷气, 胃口越发好了起来, 才一会功夫就吃了两碗。建议您回来先别急着赶路, 坐下来吃一碗再走!

唐代碗粿

肉馅里吸收了13种特选中药材的精华，一挖开那股浓得化不开的香气，自然不是一般酱肉所比得上。尤其是碗粿上头的萝卜干，更是老板的绝招，让平凡无奇的碗粿，化身为传统美味的代表料理。目前已经开有两家分店，由于老板会不定时休息，所以要前往品尝的朋友，最好先打电话确认一下，免得抱憾而归。

