

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

台湾旺铺小吃



82.58

居家享用真材实料 开店致富财源滚滚

朱秋桦 著

台湾旺铺小吃



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 / 作者：台湾地方小吃 / 朱秋桦

中文繁体字版于 2003 年由大境 / 出版菊文化
事业有限公司 (www.ecook.com.tw) 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

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾旺铺小吃 / 朱秋桦著. —福州: 福建科
学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2361-X

I. 台… II. 朱… III. 食谱—台湾省 IV.
TS92.182.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第
011970 号

书 名	台湾旺铺小吃
	品味生活系列
作 者	朱秋桦
出版发行	福建科学技术出版社
	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
刷 印	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	92 码
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2361-X / TS · 226
定 价	19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

C O N T E N T S

目 录

如何使用本书 4

台湾小吃基本运用篇 5

高汤、鲑鱼高汤、鱼汤羹底 5

蒜酥、油葱酥、肉燥 I、肉燥 II 6

基本白酱、甜面酱、卤汁、酱油膏、

芥末蘸酱、甜辣酱 7

发面面团、冷水面团 8

【米食类】 9

鸡肉饭 10

香菇肉粥 11

糯米肠 12

糯米粽 14

焢肉饭 16

鱼脯咸粥 17

福贵米糕 19

碱粽 20

蒲烧鳗饭 22

【点心类】 23

天妇罗 25

萝卜糕、芋头糕 27

虎咬猪 29

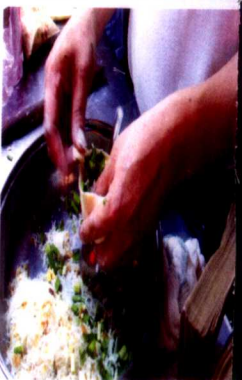
棺材板 30

香鸡排 33

蚝嗲 34

炸春卷 36

粉粿 37



目 录

淡水阿给	38
生煎包	40
小笼包	43
炸番薯签	44
花生汤	45
葱抓饼	46
上海葱烧饼	47
煎饺	49
麻糍	51
香蕉饴	52
清凉爱玉	55
什锦卤味	57
传统豆花	58
【面羹汤类】	59
水晶圆	60
芋头米粉	62
鱼酥羹	63
下水粉丝	64
当归鸭面线	65
关东煮	66
虱目鱼汤	68
鸡丝面	69
炒鳝鱼面	70
柴把脆肠汤	72
白菜鲁	73
土魷鱼羹	75

味噌鱼汤	76
扁食汤	77
鼎边趖	78
酸菜猪血汤	81
红烧鳗羹	83
鱼丸汤	84
【肉类】	85
生炒花枝	87
麻油腰子	88
羊肉炉	89
咸猪肉	91
盐水鹅肫、鹅掌	92
客家炒大肠	93
红糟肉	94
盐蚬仔	96



如何使用本书

生财帮手：要做头家（闽南语，“老板”之意）的朋友，可别忘了添购帮忙赚钱的器具！

材料、调味料分量：标明家庭量与商业量，您可根据自己情况做调整。

胜出宝典：江湖秘诀，要生意比别人好，料理比别家有特色，别漏看这里喔！

小吃名称

关东煮

材料名称	家庭量	商业量
萝卜	100克	1000克
海带	100克	1000克
魔芋	100克	1000克
豆腐	100克	1000克
鱼丸	100克	1000克
肉丸	100克	1000克
香菇	100克	1000克
金针菇	100克	1000克
洋葱	100克	1000克
大葱	100克	1000克
姜	100克	1000克
蒜	100克	1000克
八角	100克	1000克
桂皮	100克	1000克
花椒	100克	1000克
盐	100克	1000克
酱油	100克	1000克
料酒	100克	1000克
鸡精	100克	1000克
味精	100克	1000克
胡椒粉	100克	1000克
香油	100克	1000克



制作方法：熟悉每个制作环节，小吃味道才不会走样。



小吃成品

小吃名店：介绍给您各种小吃业中的佼佼者，知己知彼才能无往不胜！

重要步骤：配合这里的步骤图，犹如与老师面对面学习，提醒您哪些小地方要格外留心。

贴心促销法：兼卖相关性产品，才能使生意更好、财源更广。

各材料度量换算表

量匙/量杯	毫升
1大匙	15
1小匙	5
1杯	200

台湾小吃基本运用篇

正宗的台湾小吃少不了的“小兵立大功”的秘诀，就是高汤、肉燥、卤汁及酱料。它们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 瓣、洋葱 1 个

制作方法

1. 洗净猪大骨，先用开水氽烫，再洗去大骨表面的油膜以去除腥味。
2. 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。



鲣鱼高汤

材料：鲣鱼 150 克、鱼头 2 个、鱼骨 2 副、水 6000 毫升、酒 400 毫升

制作方法

1. 将鱼头、鱼骨洗净，放入深锅，加入水与鲣鱼片，用小火炖煮约 2 小时。
2. 炖煮过程中若有浮沫，要及时去除掉。
3. 炖煮 2 小时后滤去鲣鱼、鱼头、鱼骨即成鲣鱼高汤。

胜出宝典

- ※ 使用加倍的材料，相对拉长炖煮时间。
- ※ 不用大火是避免使汤变浑。

鱼汤羹底

材料：鲣鱼高汤 6000 克、白菜 600 克、笋丝 300 克、胡萝卜丝 300 克、香菇（切丝）8 朵、木耳（切丝）8 朵、盐 1 大匙、太白粉水 2 杯、乌醋 60 克

制作方法

1. 除太白粉水与乌醋外，将其余材料煮开。
2. 加入太白粉水，将汤煮成糊状，最后再加乌醋后改小火保温，即为鱼汤羹底。

胜出宝典

※ 多做些鱼汤羹底，用小火保温着，在其中加入不同的鱼肉料，就可以制成各种独特的风味哟！



蒜酥、油葱酥

材料：蒜头或红葱头 150 克、油适量

制作方法

1. 将蒜头或红葱头去皮拍碎，切成细末。
2. 加油至盖过蒜头或红葱头，用慢火不断拌炒至散发出香味、蒜头或红葱头呈金黄色，即可关火盛装收藏。
3. 待其凉时就是金黄香酥的蒜酥或油葱酥了。

胜出宝典

※ 蒜酥及油葱酥是典型“小兵立大功”的调味品，加一小匙即可香气四溢。一次多做一些，不单节省时间，更能增加美味。



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. 甘草或香菜 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入味。

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，改用小慢煮至肉丁呈深褐色即为香喷喷的肉燥了。



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。

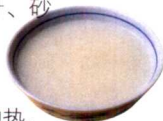


基本白酱

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作蘸酱，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，必须冷藏保存，保存期限最长 7 天。

甜面酱

材料：基本白酱 150 克、海山酱 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！

卤汁

材料：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、卤包(八角茴香 3 粒、桂皮 1 片、甘草 2 片、沙姜 5 粒、香菜 2 片、草果 1 颗)

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，而卤过菜料因含有水分，较不易于保存，也更容易酸败。酒类不论是选择米酒、红露酒或绍兴酒，都是非常合味的。



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

※ 如果要让生意更上一层楼，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

将白酱与芥末酱混合调匀即可。



胜出宝典

※ 时下流行“超辣、大辣、中辣、小辣”等噱头，可自行在芥末的分量上酌情使用。

甜辣酱

材料：基本白酱 150 克、甜面酱 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，只用白酱与甜面酱两项。

制作方法

1. 将深色酱油、米酒、盐分别加入汤头后，一起煮开。
2. 加入卤包与冰糖，改小火煮至卤包出味即可。



发面面团

材料A：中筋面粉 300 克

材料B：水 150 毫升、速溶酵母 6 克

制作方法

1. 将材料A过筛在工作台做粉墙，在粉墙中央加上已调匀的材料B。
2. 用手指将内圈的粉料与水料调成糊状。
3. 将粉料及水料搓揉成均匀面团。
4. 以压、推方式继续搓揉。
5. 搓压成光滑面团。
6. 光滑面团放入盆中并盖上保鲜膜使其发酵，10~15分钟后，面团发酵至原来的1.5倍大，即可进行各种面点制作。



冷水面团

材料：中筋面粉 300 克、水 120 毫升、盐 2 克

制作方法

1. 面粉过筛在工作台上做一粉墙。
2. 将水、盐加入粉墙中。
3. 用手指将粉与水混合成糊状。
4. 将成为糊状的粉与水搓揉成光滑面团。
5. 光滑面团用保鲜膜覆盖，约 10 分钟。
6. 发酵后面团的光滑度有明显的变化，即可用擀面棍整形成各种面食。



发酵后

发酵前

RICE

米食类

米食是中国人饮食世界的主要部分，
在地方的小吃领域中，它更是不可缺少的“体能填充
粮草”哟！



鸡肉饭

生财帮手 汤锅、陶锅

材 料

材料名称	家庭量	商业量
份数	8 碗	40 碗
鸡胸	1 个(约600克)	5 个
盐	1 茶匙	3 大匙
酒	30 毫升	150毫升
葱	1 根	5 根
姜	2 片	10片
八角茴香	1 颗	5 颗
水	盖过鸡胸	盖过鸡胸

配料(每碗饭)

腌黄瓜 2 片、1 大匙半油葱酥(第6页)

胜出宝典

※ 鸡肉饭表面淋的油葱酥要随时保温，因为鸡肉丝是冷的，所以只有淋上温热的油葱酥，与鸡肉丝饭拌和之后才会有极佳的口感。

贴心促销法

- 腌黄瓜是开胃用的，也可用辣萝卜干代替。
- 常见搭配：白菜鲁、卤笋干、烫青菜、虱目鱼汤、土魷鱼羹等。

制作方法

1. 将鸡胸用盐、酒、葱、姜腌 20 分钟后，置入水中煮沸，改小火煮 15~20 分钟，肉熟取出待凉后撕成细丝。
2. 将腌黄瓜切成薄片。
3. 盛一碗饭，表面置约 30 克鸡肉丝，再淋上 1 大匙半油葱酥，排上 2 片腌黄瓜即可。

香菇肉粥

生财帮手 大汤锅、长柄勺

材 料

材料名称	家庭量	商业量
份数	6碗	30碗
里脊肉	100克	500克
香菇	10朵	50朵
虾米	1大匙	5大匙
油葱酥(第6页)	3大匙	1杯
包心菜	75克	225克
汤头(第5页)	1200毫升	6000毫升
白米饭	2碗	10碗
盐	1/2茶匙	1大匙
酒	1茶匙	2大匙

胜出宝典

- ※ 香菇肉粥与鱼脯咸粥为庙口夜市小吃常见的组合。
- ※ 可用冬菜替代包心菜。



配 料

胡椒粉、芹菜末

制作方法

1. 将里脊肉切成丝，用少许酒、太白粉、色拉油拌匀，并倒入锅内加热炒香，加入切成丝的香菇、虾米、油葱酥、包心菜再拌炒后，加入汤头并且煮开后加入白米饭、盐、酒，改小火。
2. 待白米饭煮成粥状即可盛碗。
3. 香菇肉粥表面撒些胡椒粉与芹菜末，口感更佳。

贴心促销法

- 常见搭配：炸豆腐、白菜鲁、卤味等。



糯米肠

生财帮手 漏斗、蒸笼

材料

材料名称	家庭量	商业量
份数	10条	50条
长糯米	600克	3000克
花生仁	120克	600克
虾米	30克	150克
油葱酥(第6页)	6大匙	2杯
水	200毫升	1000毫升

调味料:

香油	2大匙	10大匙
酱油	2大匙	10大匙
胡椒粉	2茶匙	3大匙
五香粉	1/2茶匙	1大匙
盐	1茶匙	1大匙半
糖	1茶匙	1大匙半

副料:

肠衣	1米	5米
棉绳	适量	适量

配料(每条糯米肠)

香肠1条、蘸酱(第7页)

制作方法

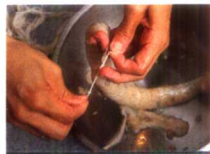
1. 将糯米洗净,用水浸泡约10分钟即可将水沥干;将花生煮软备用。
2. 把香油加热后,加入红葱头、虾米并将其炒香,再倒入糯米,并加入花生仁与调味料拌炒,慢慢加入200毫升水后炒至水干、米粒呈半透明状即可。
3. 将肠衣末端套至漏斗之插口,将糯米全部灌入后,每10~12厘米为一节,每节内的糯米只能有七分满。用棉绳将每节头尾绑紧,即可置入已煮沸的水中,用中小火慢煮30分钟左右即可取出,食用时可蘸酱。

胜出宝典

- ※ 亦可用蒸的方式做糯米肠,但所需时间较长,并且要用针刺肠衣,以利透气。
- ※ 现在流行的“大肠包小肠”就是将糯米肠剪开,夹入香肠再蘸酱食用。

贴心促销法

- 常见搭配: 大肠包小肠(糯米肠里夹入香肠)。





糍粽

生财帮手 蒸笼

材料

材料名称	家庭量	商业量
份数	12个	36个
糯米皮:		
糯米粉	600克	1800克
面粉	60克	180克
水	420毫升	1260毫升
糖	50克	150克
内馅:		
色拉油	2大匙	1杯
碎猪肉	150克	450克
香菇(切丁)	3片	9片
虾米	2大匙	1杯
红葱头	3瓣	9瓣
萝卜干	40克	120克
调味料:		
盐	1/4茶匙	1茶匙
糖	1/2茶匙	1茶匙半
酱油	2大匙	6大匙
香油	1茶匙	1大匙
胡椒粉	2茶匙	2大匙
副料:		
粽叶	24张	72张
棉绳	12条	36条

制作方法

1. 将备好的糯米皮混合, 搓揉至均匀成团, 分成12个(或36个)。
2. 将内馅材料炒香并加调味料拌匀。
3. 将内馅包入糯米皮, 搓圆并在表面抹层色拉油, 用粽叶包裹后再用中火蒸30~40分钟。试用筷子插入糯米粽内, 筷子上不粘糯米皮即熟。



胜出宝典

- ※ 糯米粽是客家人常做的米食类点心, 甜皮咸馅是其特色。
- ※ 要糯米皮不粘叶, 除了一定要在糯米皮表面抹油之外, 确保将其蒸熟也很重要。

贴心促销法

- 常见搭配: 碱粽、肉粽、菜包粽、汤圆等。





焗肉饭

生财帮手 陶锅

材料

材料名称	家庭量	商业量
份数	6碗	30碗
带皮五花肉	600克	3000克
葱	2根	10根
姜	4片	20片
冰糖	100克	500克
酱油	480克	2400克
酒	120毫升	600毫升
汤头(第5页)	盖过五花肉	盖过五花肉
卤包	1包	3包
(香菜、甘草、草果、八角茴香、沙姜、桂皮)		

配料

卤笋干(第111页)

制作方法

1. 将带皮五花肉修整成宽6~8厘米的长方条，整条入油锅炸至皮稍黄后捞出，淋酱油上色，再置入冰块中冰镇，待其凉了再切成厚约1.5厘米的五花肉片。
2. 取一陶锅，置入葱段、姜片、冰糖、酒、汤头与五花肉片，用慢火炖煮1小时，待五花肉片软烂即可。
3. 盛一碗饭，铺上约30克的白菜鲁或卤笋干，再放上五花肉片，最后淋上1大匙卤汁即可。

胜出宝典

- ※ 卤笋干可用卤焗肉的汁来卤即可。
- ※ 焗肉饭的肉也有头家朋友用块状肉来卤，肉质入口即化、肥而不腻方是称得上“极品”的焗肉。

贴心促销法

- 常用搭配：烫青菜、白菜鲁、虱目鱼汤等。

金峰焗肉饭

远远就可以看到金峰焗肉饭门庭若市的热闹景象。这间焗肉饭店开店已有18年历史了。店里的工作人员说，因为客人实在太多了，而且不管是什么时段都会有顾客上门，因此金峰的营业时间只好延长，由早上8点到凌晨1点。要问卖得最好的是什么，店家会得意地告诉你：“当然是焗肉饭啦！别看卤汁毫不起眼，那可是必须经过几天不断熬煮才能卤出这样甘、香、浓的美味。而且这里的焗肉嫩而不烂，独具香Q的口感。小心可别咬一口就把卤汁喷得太远哟！”想要尝尝邻家般的美味吗？只要到台东南门市场旁就能找到。

