

新健康大系

营养与保健系列

平价热炒

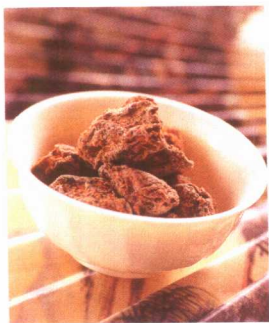
PINGJIA RECHAO

► 柯俊年 著

做生意、省家用，小康致富最佳参考书！



科学出版社
www.sciencepress.com



内 容 简 介

本书主要介绍了各式菜肴的热炒烹饪方法, 其中包括鲜美海味、丰盈山产以及各式主食鲜汤。除详细说明了每道菜的原料、调味料和制作过程外, 还简单介绍了一些制作技巧和蘸酱料的调配。本书可为那些想做生意、踏实赚钱的朋友提供生财之道。

图书在版编目(CIP)数据

平价热炒 / 柯俊年著. —北京: 科学出版社, 2004
(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013085-5

I. 平… II. 柯… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第022296号

书名/作者 平价热炒/ 柯俊年

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 王剑虹

责任编辑: 宋玲玲 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3.5

印数: 1~8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷
科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

平价热炒

柯俊年 著

科学出版社

北京

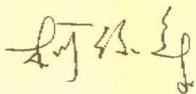
作者序

这些年来，因为经济不景气，有许多公司倒闭，或者是将业务重心移往中国内地发展。最重要的还是台湾本身的政治环境不是那么理想。许许多多的因素，造成失业人口急速上升。常常会看到新闻报道很多硕士、博士去找一些仅需高中学历的工作。还有一些人为了找一口饭吃，脑筋还动到了“免费公家饭”上，故意去抢劫超市，然后让警察来抓，好让自己能入监狱，吃“免费公家饭”，许许多多怪现象不断发生。

其实，如果有一技在身，做个小生意，自己来当老板，虽然工作辛苦，但辛苦一定有辛苦的回报，只要努力也一定会成功的。近几年来，不管是在夜市或宵夜聚集点，还是摊商聚集地，都可以发现有类似“平价海鲜热炒”这种快速现炒热菜的店，从“热炒99”到“热炒80”、“热炒60”，甚至还有“热炒49”的店。便宜总是会吸引大家，如果口味亦符合大家的需求，生意一定好，生意好财源就广进。虽然每一道菜所赚的钱不多，但是这样每盘赚5元、10元的小利润，赚得很实在，赚得很塌实，赚得很高兴。

希望这本《平价热炒》，能同时提供给想做生意、塌实赚钱的朋友，以及希望享受美味经济居家烹饪的朋友。在不景气的大环境下，让我们共同努力。

■ 作者简介



现任台北大学医院营养部治疗饮食厨师，经常受邀于各大广播、电视、报刊、杂志等媒体教授烹饪(如东森电视食全食美&超级美食王节目、常春月刊、快乐厨房杂志、一周刊)，并于各大公司、社团、基金会担任烹饪老师(如青年服务社、基隆市卫生部门、彭婉如文教基金会等)。

著有《健康漂亮坐月子》、《99元家庭套餐》、《小气家族100元省钱料理》、《糖尿病友的甜头》、《薯之味》、《面点巧巧做》、《女性养生新煮张》、《和洋中盖饭》等多本食谱。



■ 烹饪助手 谢惠美

东京农业大学食品营养系毕业
日本赤堤老人院餐饮部助手

烹调换算表

本书所使用的材料、计量单位与换算，可参考如下：

1大匙(T) = 3小匙 = 15毫升 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替

1小匙(t) = 1茶匙 = 5毫升

1杯(Cup, 简写C) = 240毫升

1碗 = 1饭碗(家里盛饭用的饭碗)

少许 = 略加即可。例如，放香油、胡椒粉等调味料

适量 = 依个人口味增减分量。例如，习惯吃重口味的人，盐可多加一点，喜欢吃清淡些的，则少加一点；还有淀粉水勾芡，一般淀粉与水的比例约为1：2或1：3，芡汁的浓淡可随己意调整

味精 = 可加可不加，做生意时建议添加，可使菜肴味道提鲜，居家料理可改用鲣鱼粉、海苔香菇浓缩颗粒等代替

米酒 = 可用稻香料理米酒、进口米酒替换

高汤 = 居家料理可随喜爱口味选择大骨高汤、鸡高汤或素高汤；若没时间自己熬高汤，建议以市售高汤块、

高汤罐头、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水调制出速成高汤

* 本书所标示之调味料分量为了做生意考虑，口味偏重；若居家烹饪，可随个人口味浓淡适度调整

目 录

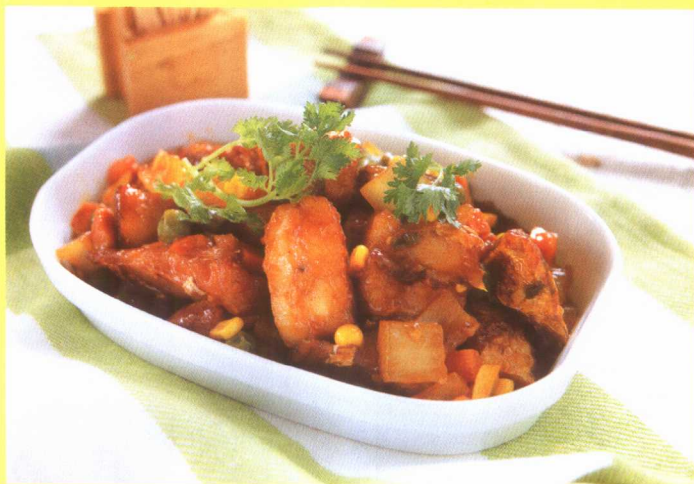
作者序·····	02
烹调换算表·····	03
平价热炒教战守则·····	06

08

Chapter 1

鲜美海味

塔香海瓜子·····	11
丝瓜蛤蜊·····	13
炒螺肉·····	15
烤凤螺·····	17
九层塔煎牡蛎蛋·····	18
炸牡蛎仔酥·····	19
咸蚬仔·····	21
生炒墨鱼·····	23
辣炒鱿鱼·····	25
姜丝小管·····	26
五味小章鱼·····	27
丁香花生·····	29
荫豉鱼肚·····	31
鲨鱼烟·····	33
烤味噌鱼·····	35

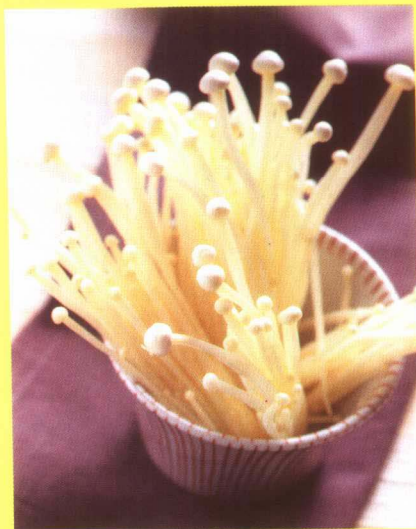
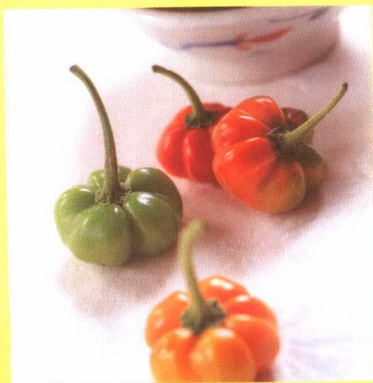


豆酱赤鯮·····	36
炸喜相逢·····	37
红烧鱼下巴·····	39
豆瓣鲜鱼·····	41
糖醋鱼块·····	43
盐烤秋刀·····	44
树子蒸鱼·····	45
虾卷·鸡卷·····	47
虾仁烩蛋·····	49
清蒸活虾·····	50
咸酥虾·····	51
炒蟹脚·····	53
蛋白烩蟹管肉·····	55

Chapter 2

丰盈山产

空心菜炒牛肉	58
葱爆羊肉	59
五更肠旺	61
金茸肚丝	62
咸菜鸭肠	63
炒下水	64
客家咸猪肉	65
苦瓜咸蛋	67
炒剑笋	68
红烧豆腐	69
酥炸香菇	70
清炒圆白菜	71



Chapter 3

饱足滋味

什锦炒面	75
传统炒面	75
火腿蛋炒饭	77
虾仁蛋炒饭	77
金瓜米粉	79
肉丝炒米粉	79
番茄蛋花汤	80
蛤蜊鲜汤	81
味噌鱼汤	83

平价热炒 教战守则



A 地点选定

1 选择开店的地点，第一需注意一定要在流动人口多的地方，如学校边、菜市场附近、夜生活活跃的地方等。当然著名的商业圈是最好，但是，租金也非常高，搞不好赚的钱都给了房东。

2 地点选定也出于另一种考虑，如果该地区没有类似的店家，开在那里因为没有竞争对象当然不错。但另一种想法则是，如果该地点已经有相关的店家营业，且周遭的饭店也多，开在那里也不错，因为这样可以形成一个市集，聚集人潮。

3 选定地点后需做简单的市场调查。例如，每天在同一时段去观察当地的来客数，如午餐、晚餐时间等；还有就是了解附近店家做生意的情况及饭菜口味。最好在未开店前就与附近商家打成一片，变成好朋友，要不然等您店一开，大家联合反对您，那就不太好了！

B 食材货源寻求

1 关于杂货方面，最好多了解几家店做比较，因为每一家店的价格多少有些许差异。还有补充货源的方式，是由商家送货还是自行取货也是必须纳入成本考虑范围的。商家送货有随叫随送的，与每周固定日子送货的不同。如果每周固定一天送货，则必须考虑“安全库存量”的问题。所谓“安全库存量”是指每一种货品一周所需之库存量，或3天所需用量。例如，盐1包能用一天那么就须放3包以上在仓库中。如果有一天生意特别好，就不需在百忙中还要跑去买，或者若忘记叫货就还可以多撑几天，不会弹尽粮绝。

2 懂得采买的人，才是做生意的高手。食材成本约占售价的三四成。还有，买东西时量大一定比量小便宜。此外，新鲜的材料较冷冻品贵许多。如果冷冻食品制作得好，处理得当，利用冷冻商品是比较节省成本的方式。

3 食材要懂得变换运用。例如，制作五更肠旺时，虽然说用蒜苗搭配最对味，但是夏天蒜苗价钱飙高，用葱替代比较便宜；此外，多选用烹调后不易缩小体积的材料如圆白菜、空心菜，或是利用烹调手法使材料变大，如鱿鱼刻花、虾身划刀、炸牡蛎裹粉等。

4 要有一定的食材常识。不论是贩卖哪一种商品，一定要了解该商品应如何处理、如何保存、如何采购，以及货品供应有无品质问题，有无断源问题，有无替代商品或替换之商家等。

C 生财器具选择

1 若自行添购商品陈列所需货架或是餐车等生财设备，必须了解新品的价钱如何，自行制作的价钱如何，二手货的价钱如何，从中选择一个最合适自己的方式。一定要记住的一点就是在还未赚到钱以前不要多花钱，选择合用的旧器具不会比新品差。此外，在客源未稳定前，必须考虑至少4个月的“亏损期”成本，这些成本包括在创业成本内。另外，如果生意失败时会损失多少钱呢？一定要再三考虑清楚才做出选择。

2 考虑采用转让的方式。有些店可能因为某些因素无法继续营业，就会以转让的方式卖掉。若是开口就是不合市价的天文数字，当然您就不要考虑。若是便宜转让那就可以考虑考虑了。哪一些器具是您所需要的？如果不需要的东西太多，转让过来还要花一大把钱重新整理，那么去开发一个新的地方也许更好。

D 加盟的方式

加盟店必须负担加盟金、权利金，然后必须配合装潢、购买器具，之后货源也必须向公司进货，但是进货价格却不一定便宜，有的甚至每个月必须交纳固定比率的营业额给总公司，在成本上比单独创业高出许多。笔者认为并不是不好，但是目前所知的餐饮加盟店多数并不是那么成功，如汤包、蛋塔等。所以若为了技术与品牌号召力考虑加盟，必须多方打听比较，加盟厂商所提供的咨询信息是无法反映其实际销售状况的。

E 专门的配方

许多名店的成功之道有可能是因为独家的专门配方，许多人为了能够早一些成功，花了巨款去购买，但还是老话一句，未赚钱以前不要花一大笔钱。要知道，专门的配方可能只是成功的因素之一而已，名店成功的配方或许只适合其所在地客户的喜好，转换地点之后，客源不同，口味也许就变了，努力反而才是最重要的。若是自己本身真的喜欢这种口味，那么就自己试验吧！试验一百次也不需要花那么多钱啊！况且在试验的过程中可以让您学到许多的东西，或许能够找出比专门配方更好的配方也说不定！

F 技术的训练

在开业以前就必须练就一身厨艺，不断训练以做出最好的口味，并且记住配方与要领，不要心情好就做得比较好吃，心情不好就做得令人难以下咽。否则客源一定流失。还有，多学习别人的长处，知己知彼才能百战百胜。有空时多去看看别人的店，吃吃别人做的菜与自己做的菜有何不同，别人的菜好吃在哪里，道理在哪里。而又为什么有些店家烹饪技术不怎么样，生意照样好的不得了，是否其他地方有过人之处。是价格便宜，服务亲切，还是环境舒服清洁？多注意观察，就能找出致富秘诀。

鲜美海味

Chapter 1

鲜美海味







塔香海瓜子

●●材料●●

海瓜子……………300克
九层塔……………50克
葱、姜……………各适量
蒜、辣椒……………各适量

●●调味料●●

盐……………半大匙
糖……………1大匙
味精……………1小匙
醋……………2大匙
米酒……………3大匙

●●做法●●

- 1 海瓜子泡清水吐沙2小时后，放入开水中汆烫至约一半左右的壳打开，即迅速取出。
- 2 葱切段、姜切丝、蒜切末、辣椒切斜片，备用。
- 3 将葱段、姜丝、蒜末、辣椒片用2大匙油爆香，再将海瓜子、半杯水及调味料全部加入，盖上锅盖煮1分钟，再放入九层塔，用大火拌炒均匀即可。



Point

热炒 专家经

海瓜子先汆烫至壳开(约一半量)即捞起，这样一可缩短后续烹调时间，二可减少腥味，而且若先前吐沙吐得不够干净，也可以使这些残留的沙留在汆烫的水里。



丝瓜蛤蜊

●●材料●●

丝瓜……………1根
蛤蜊……………300克
葱……………2根
姜……………15克

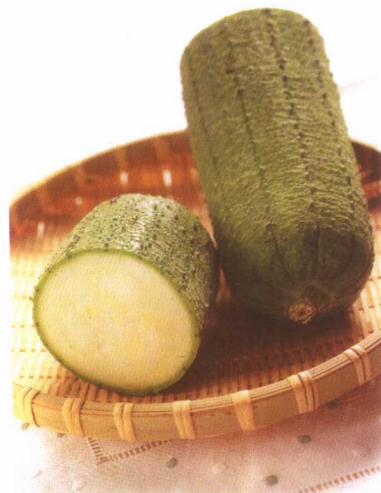
●●调味料●●

高汤……………1杯
盐……………半大匙
味精……………1小匙
香油……………半大匙

●●做法●●

1 丝瓜洗净削皮切成片状，先放入油锅中过一下油，再取出沥干油脂；蛤蜊泡清水吐沙2小时；葱、姜切末，备用。

2 将葱末、姜末用1大匙油爆香，再加入高汤及盐、味精、丝瓜片与蛤蜊，用中火煮至蛤蜊全开，再滴入香油即可。



Point 热炒 专家经

丝瓜先过油，一是要保存丝瓜的甜味及脆绿，另外则是先煮至半熟，可缩短后续烹调时间。



炒螺肉

●●材料●●

螺肉·····	300克
洋葱·····	1/4颗
九层塔·····	50克
葱、姜·····	各适量
蒜、辣椒·····	各适量

●●调味料●●

盐·····	1小匙
糖·····	1大匙
味精·····	1小匙
酱油·····	1大匙
米酒·····	3大匙
香油·····	1大匙

●●做法●●

1 螺肉先用开水氽烫1分钟即取出；洋葱切丝、葱切段、姜切丝、蒜头切末、辣椒切斜片，备用。

2 将洋葱丝、葱段、姜丝、蒜末、辣椒片用2大匙油爆香，再将螺肉及调味料放入，大火翻炒均匀后，再放入九层塔拌炒均匀即可。



Point

热炒 专家经

◎螺肉建议购买冷冻真空包装的，冷冻螺肉已经是熟的，解冻后氽烫主要是为了去除腥味。

◎螺肉氽烫及拌炒的时间一定要快速，否则螺肉会变硬、口感变差。