

家常菜 & 宴客菜

與主廚對話

楊藍君◎著



美食系列

與主廚對話

楊藍君 著

美食系列

與主廚對話

2000年4月初版

定價：新臺幣180元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 楊藍君
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 郭怡君
校對 王榮珠
封面設計 巫麗雪

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換

ISBN 957-08-2075-6 (平裝)

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

自序

——又愛又恨秋刀魚

結婚十七年，學作菜十七年；然而，真正體會如何從烹飪裡變魔術，餵胖我的寶貝丈夫，則是這幾年的事。

剛結婚時，啥都不會做，偶然一天，在市場上買了幾條秋刀魚，聽從魚販的指示，洗淨後，放入小烤箱烤十分鐘，從容上桌，沒想到竟得到丈夫的讚許，直說好吃。從此之後，我每天買秋刀魚，在市場買不到，就跑到另一個市場找，生怕晚飯沒有秋刀魚，丈夫會對晚餐索然無味。

這樣的日子也不知道過了多久，丈夫突然對我說：「太太，可不可以不要吃秋刀魚了，現在覺得它有『狐臭』，聞到味道就想吐！」我大驚失色，如此投其所好竟讓他反胃。

迄今十六年，我的丈夫絕口不碰秋刀魚。

這讓我深切體會到——菜色要變。即使天天吃鮑魚、干貝、九孔，如果一成不變，也會吃膩。

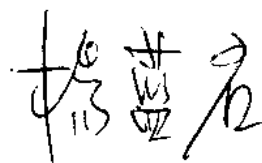
於是，我到處學作菜、看食譜，同樣的雞胸肉可變出葡乾雞丁、銀芽雞絲、宮保雞丁、乾煎雞脯……，魷魚則是酸辣魷魚、干煸魷魚、玻璃魷魚、雙魷羹、大滷麵的主角。舉一反三的訓練，我發現自己開竅了，到市場信手拈來一個材料，回家變出二、三道菜。

如今，菜餚變變變，變成我的樂趣與考驗。我常問丈夫：「今天想吃飯？吃麵？還是米粉？」他考慮一下，說：「吃麵

吧！」我又問：「乾麵？湯麵？還是炒麵？」他沉思一會兒，說：「煨麵吧！」一個鐘頭左右，一鍋蔥開煨麵配三盤小菜上桌，倆人大啖小酌。

現在，我已能如魚得水般地變魔術，仍然喜歡坐在電視前拿著筆記本學做菜，到處買食譜，上餐館吃飯也纏著大師傅討教兩招，隨時在晚餐獻寶。烹飪這玩意兒，真正讓我領悟生活的樂趣。

《與主廚對話》是我作菜十七年的結晶，裡面欠缺的是——如何讓丈夫肯再吃秋刀魚，我將尋找另一些主廚幫我解謎，絕不能被秋刀魚打敗！



目次

海鮮類

- 2 開陽香蒜·與友乾杯
- 4 切片燻魚·主婦幫手
- 6 煙燻鰓魚·熱油泡熱
- 8 葱薑魚頭煲·肉嫩汁濃
- 10 味噌小魚乾·鈣高尚
- 12 酥炸丁香魚·從頭吃到尾
- 14 莧菜銀魚羹·老人開心
- 16 葱香魚餅·不是蓋的
- 18 鮮貝蘆筍·綠中尋寶
- 20 桂花蟾蜍·家宴雙蔬
- 22 桂花魚翅·事事如意
- 24 葱燒海參·蠔油主角
- 26 豉汁蒸九孔·保證班
- 28 酥炸生蠔·脆裡藏鮮
- 30 鮮焗蚶派·非常簡單
- 32 五味魷魚·一燙OK

- 34 酸辣魚唇羹·福氣十足
- 36 玻璃魷魚·晶瑩剔透
- 38 鮮果蝦球·夏天三寶
- 40 木樨蝦仁·有個姊妹
- 42 蝦仁豆腐·調味料足

牛、豬肉類

- 46 百合牛肉·快炒十秒
- 48 陳皮牛肉絲·非常開胃
- 50 芥蘭牛肉·冰肉再切
- 52 西湖牛肉羹·切指甲片
- 54 小滑肉·川南第一菜
- 56 滑肉薯片·南洋風味
- 58 京醬肉絲·京蔥原味
- 60 煎鑲苦瓜·舉一反三
- 62 焗肉·加罐蘋果西打
- 64 東坡肉·杭州一寶
- 66 蔥烤子排·嫩到家了
- 68 粉蒸排骨·兩次醃拌
- 70 肉骨茶·來碗湯泡飯
- 72 蔥末肝片·非常營養
- 74 彩虹腰花·先燙快炒
- 76 麻油腰花·純酒點火
- 78 長春湯·湯裡撈寶
- 80 火夾冬瓜湯·白裡透紅

雞、鴨肉類

- 84 山東燒雞·快手冷盤
86 蘋香雞絲·淡淡清香
88 銀芽拌雞絲·特等川菜
90 桂花雞絲·有富貴相
92 芋乃燒雞·香酥肥濃
94 葡乾雞丁·大火快炒
96 糊辣雞丁·鄉土十足
98 洋菇燜雞粒·懶人燴飯
100 雞凍·QQQ
102 香酥鐵錘·一級棒
104 煲仔雞飯·非常港仔
106 團圓燉雞·冬令進補

菜、豆類

- 110 雲腿蘆筍·高湯提味
112 扒素三白·蘆筍當家
114 鮮烤洋菇·西菜中吃
116 竹笙絲瓜·軟中帶脆
118 翡翠白玉·清香滑嫩
120 雞火干絲·鮮嫩一絕
122 十貝毛豆仁·冷熱兩吃
124 茭白毛豆仁·神仙快活
126 三菇六婆湯·舊菜新吃

- 128 蘿蔔連鍋湯·也麻辣
130 青魚豆腐湯·老小至寶
132 東江豆腐湯·清秀佳人
134 鱈魚豆腐羹·無油煙
136 什錦發財羹·素素吉祥

蛋類及其他

- 140 茶碗蒸·魔術師變法
142 蛤蜊蒸蛋·最怕阿扁
144 漲蛋·嫩中夾脆
146 番茄烘蛋·酸甜滋味
148 番茄雞絲·越吃越美麗
150 鐵板太陽蛋·很炫噢
152 苦瓜鹹蛋·用生鹹蛋
154 青椒拌皮蛋·很四川
156 蔥開煨麵·上海一絕
158 擔仔麵·等肉燥發酵
160 筒仔米糕·用長糯米

海鮮類

開陽香蒜·與友乾杯

臨時有朋友想來小酌兩杯？懶人族別慌！一道「開陽香蒜」解決了下酒菜的煩惱，作法簡單、容易，更重要的是材料俯拾可得。

材料：蒜苗3支，蝦米2/3杯，紅辣椒一支，糖半小匙。

作法：

- ①蝦米洗淨瀝乾，切成小丁。青蒜洗淨，切成小珠粒，紅辣椒洗淨切丁，怕辣的可去籽，只取其紅色椒皮即可，備用。
- ②起油鍋，爆香紅辣椒與蝦米，再入蒜苗與糖拌炒數下即可。簡單的下酒菜，好吃得不得了。

由於蝦米本身已有鹹味，此菜不必加鹽，很夠勁兒。

另外有一道以蝦米提味的「海米燴三樣」，也是喜歡無油煙的主婦佳餚。

材料：小黃瓜2條，萵筍一條，木耳3朵切小片。蝦米半杯。

調味料：麻油、鹽少許。

作法：

- ①將小黃瓜洗淨，萵筍去皮分別切成薄片，木耳洗淨，將三樣加鹽略醃。
- ②蝦米以酒略蒸，剝成小丁。
- ③拌入三樣中，淋入麻油拌勻即可。

MEMO

如果家中沒有蝦米，以蝦皮取代亦可，只不過蝦皮內雜質較多，必須略予淘洗。

喜歡吃花生米的人，起鍋前再撒把蒜味花生米就更帶勁了！

切片燻魚・主婦幫手

燻魚是極佳的下酒菜，也是省事的便當菜，最重要的是它可一次多做一些，放在冰箱中隨時取用，是職業婦女「快手做」最好的幫手。

材料：一斤草魚中段魚腩（最好購買沒有魚肚的部分，以免油炸時中空部分破相），蔥2支。

調味料：八角10顆，醬油2½大匙，紹興酒一大匙，另準備一杯水與4大匙糖。

作法：

- ①草魚洗淨，切成一公分厚片。蔥切小段，魚與蔥段都放入醬油與紹興酒的調味料中，拌醃2小時，最好每隔一小時翻面一次，使之調味均勻。
- ②一杯水與4大匙糖，加熱煮溶為糖水。
- ③鍋熱入油3杯，燒至7分熱。所謂7分熱是將一節蔥段入鍋，它會立即浮起。
將醃好的草魚片一半入鍋，以小火炸至酥脆（約15分鐘），撈起，趁熱放入糖水中浸泡10分鐘。
油鍋再燒熱，放入另一半魚片炸酥。同樣入糖水泡10分鐘。
- ④起油鍋，入油兩大匙燒熱，將八角入鍋炒香，再把泡過糖水的魚片與剩餘的調味料、糖水都入鍋，改小火加蓋燜煮約3分

鐘，打開鍋蓋，續入油2大匙，增加色澤，至汁快收乾只剩油時即可撈起。

燻魚可熟食也可冷食，放在冰箱冰存兩天，風味更佳。

MEMO

另有川味的「煙燻魚」的作法是再經過煙燻的過程，當然口味更重。

將燒紅的木炭放在一個土鉢中，鉢內放柏枝燒至起煙，再把魚塊放入燻籠中，讓它煙燻幾分鐘，以增加魚的香味。

如果找不到木炭、柏枝來燻魚，可取用一個較差的炒鍋，上鋪著錫箔紙，撒些白米粒、乾茶葉與白糖，將魚塊架在其上，蓋鍋蓋，小火燻幾分鐘見鍋內冒出黃煙即成。

煙燻鯧魚・熱油泡熟

「煙燻鯧魚」帶有昌盛吉祥的味道，博得好采頭，在年節時相當取巧。

材料：鯧魚一條（約一斤重，不宜太小），蔥4支，蔥末、麻油各2大匙。

醃魚料：蔥、芹菜各3支，切成小段，薑10片，紹興酒2大匙，鹽一小匙，胡椒粉1/2小匙。

煙燻料：糖、麵粉各一杯，茶葉1/2杯，米一大匙，蔥末、薑末各2大匙，八角10粒。

作法：

- ①將鯧魚洗淨，切鑽石花，也就是大刀斜切成魚身是菱形。放入醃魚料中在冰箱中醃一夜，使之入味。醃時需翻面，使正反面味道均勻。
- ②將4支蔥對半切，放在乾鍋底，把醃好的魚放在蔥段上，蔥可使鯧魚遇油不黏鍋，並散發出蔥香味。
- ③另鍋將8杯油燒熱至9分熱度，油冒煙時，將油沖入鯧魚的乾鍋內，魚鍋不必開火，只需蓋上鍋蓋，藉滾燙油溫將魚泡熟。待油變溫後，將魚撈起，蔥段丟棄不用，瀝乾油漬。
- ④選用一個較不好或即將報廢的鍋子，鍋底鋪著一張錫箔紙，將煙燻料倒在錫箔紙內，上置網架，把鯧魚放在架子上，蓋好鍋

蓋，以大火加熱至鍋邊冒出淡黃色的煙霧時，即改中火再燻約3分鐘，這時的鰻魚應是金黃色，將鰻魚取出置盤，魚身上撒些蔥末，淋上燒熱的麻油，即可趁熱上桌。

在鰻魚盤邊，可附上3小碟的調味料，包括番茄醬、沙拉醬、胡椒鹽及1/2個檸檬擠出檸檬汁供沾食，香氣更濃。

MEMO

上海菜中有一道「滑鰻魚」可做為煙燻鰻魚的參考。

材料：鰻魚一條（約一斤重），熟火腿一兩，香菇2朵，肥油一小塊，熟冬筍一兩，青豆一兩。

調味料：酒一大匙，白糖一小匙，高湯3大匙，薑2片，蔥一支。

作法：

- ①鰻魚洗淨，除去內臟、魚鱗，魚身上畫出大菱形，用少許鹽、酒醃5分鐘。
- ②火腿、冬筍、香菇、肥油切小丁，放在碗內，調入酒、鹽略拌，倒在魚身上，放上蔥段與薑片。
- ③蒸鍋煮開，將魚盤入鍋，以大火蒸20分鐘取出，撿除蔥薑。
- ④將魚汁倒入鍋中，加入高湯，鹽、糖調味，煮開後，加入青豆，再滾沸後，淋在鰻魚上即成。

葱薑魚頭煲 · 肉嫩汁濃

「葱薑魚頭煲」是道下酒、下飯的廣東菜，肉嫩汁濃，幾近煮化的蔥段香氣撲鼻，煞是好吃。

材料：大頭鱧魚頭大半個（約一斤重），青蔥8支，老薑塊2兩，香菜6支。

調味料：太白粉2大匙，老抽（深色醬油）一大匙、米酒2大匙，豆豉一茶匙。

作法：

- ①將鱧魚頭洗淨，瀝乾水分，剝成大塊狀，半個鱧魚頭約剝成12塊左右即可。
- ②將蔥白切成斜寸長，蔥綠切2寸長待用。薑塊切粗片，用刀面略拍扁，香菜洗淨，亦切成2寸長。
- ③瀝乾水分的魚頭，灑上太白粉，酌予拌勻，太白粉不必沾滿魚頭，略予裹住魚塊即可。
炸油燒熱，燒至冒煙，把魚塊入鍋略炸，炸至微黃即予撈起。
- ④起油鍋，爆香蔥白、薑片與豆豉，加入老抽與酒料拌勻調味料，把炸好的魚塊入鍋翻炒數下，再將整鍋魚頭倒入小砂鍋中，加蓋以小火燜煮約15分鐘，如果湯汁太少，可酌予加水，汁液以維持淹至魚頭一半左右即可。
起鍋前，加入切好的蔥綠與香菜，以大火酌予收乾湯汁即成。