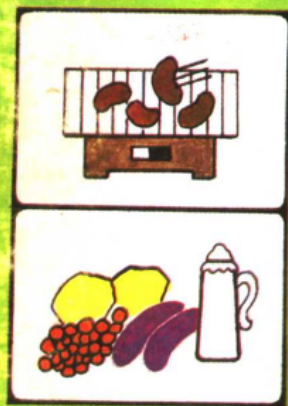


汤其舜 编



台湾民间食品

楊靜仁



中国食品出版社

台湾民间食品

汤其舜 编

中国食品出版社

内 容 简 介

书分为主食类、菜肴类、粥汤饮料类、保健食疗类、糕点小吃类五部分，分别讲述了近600种台湾菜点的原料配制和制作方法。有些菜，用料不多，却十分可口。如您照此仿制，定会做出风味地道的台湾菜点。

台湾民间食品

汤 其 舜 编

马 静 责任编辑

张 庆 加 封面设计

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

河北省新城县印刷厂印刷

前 言

大陆各地的食谱并不难寻，而要找几本介绍台湾食品的书，则不易了。台湾的食品虽源于大陆，但经过台湾同胞智慧的头脑和灵巧双手的改革，又有创新。如能将台湾的食品介绍到大陆，大陆的食品介绍到台湾，则将会大大促进台湾海峡两岸的烹饪技术交流。为此，我们特将这本介绍台湾民间食品的书奉献给读者。正值本书编写之际，传来台湾当局开放台胞回大陆探亲的消息，大批台胞纷纷归来。此时，大陆同胞如能用自己亲手制作的台湾风味食品，招待来自海峡彼岸的亲人，将会增加亲人欢聚的情趣。

本书分为主食类、菜肴类、粥汤饮料类、保健食疗类、糕点小吃类五部分，介绍近600种台湾民间食品的制作方法，读后令人耳目一新。

本书编者在编纂中参考了港台和海外报刊资料多种，还到福建沿海与台湾习俗相仿的地方作过实地考察，并向近几年回大陆定居的台胞作了调查，从搜集的大量资料中，选编了这些原料明确、制法具体、易于仿制的食品。编写过程中，感谢全国政协杨静仁副主席于百忙中为本书题写了书名：中国食品出版社有关同志、《中国食品》杂志主编杜福祥等同志给予了热情支持和具体指导，在此特表谢意。

由于编者编写能力有限，漏误之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编 者

1988年6月

目 录

主 食 类

一、米食

油饭	(1)
红烧鸭肉饭	(1)
茼蒿菜饭	(2)
竹筒饭	(3)
南瓜饭	(3)
翡翠炒饭	(3)
叉烧炒饭	(4)
牛肉烩饭	(4)
糖醋鸡脯盒饭	(5)
银鱼烘蛋盒饭	(6)
虾香盒饭	(7)
卤肉玉米盒饭	(7)
猪排盒饭	(8)

荷包蛋盒饭	(9)
-------	-------

二、面食

红烧牛肉面	(10)
台南担仔面	(11)
温拌面	(11)
凉面	(12)
面线	(12)
荞麦蒸饭	(13)
菜肉汤圆	(14)
南瓜饼	(14)
南瓜馅饺子	(14)
藕馅饺子	(15)
韭黄馅锅贴	(15)

菜 肴 类

一、禽肉

菊花鸡	(16)	金银双鸡	(17)
脆皮鸡	(16)	玫瑰豉油鸡	(18)
五香麻油鸡	(17)	香菇蒸鸡	(18)
		水果烤鸡二式	(19)

红烧鸡..... (20)	桂花肉..... (34)
蜂蜜烧鸡..... (20)	米粉蒸肉..... (35)
青椒爆子鸡..... (21)	鱿鱼炒肉..... (35)
香酥花雕鸡..... (22)	家常小炒..... (36)
柠檬鸡翼..... (22)	闽府团圆..... (36)
虾蟹肉鸡脯..... (23)	红烧里脊..... (37)
鸡翅烩金豆..... (23)	葱爆里脊肉..... (37)
鸡腿烧莲子..... (24)	凤梨镶肉..... (38)
官保鸡丁..... (24)	凤梨肉卷..... (38)
酱爆鸡丁..... (25)	毛蟹肉丝..... (39)
花仁鸡丁..... (25)	贡丸二吃..... (39)
炸鸡锅..... (26)	薯仔肉饼..... (40)
鸡丝拌冬粉..... (26)	叁块肉末..... (41)
干贝凤胆..... (27)	京都排骨..... (41)
青椒鸡米..... (27)	五香肉骨头..... (41)
贵妃鸡..... (28)	焗排骨..... (42)
冰晶鸡冻..... (28)	肉卷酸梅排骨..... (42)
凤园沙拉..... (29)	糖醋猪小排..... (43)
菠萝鸭片..... (29)	粉蒸小排骨..... (43)
什锦扒肥鸭..... (30)	水晶肘花..... (44)
花胶烩鸭丝..... (30)	酱肘二吃..... (44)
芹菜拌鸭条..... (31)	煮猪蹄..... (45)
满掌金钱..... (32)	炖猪脚..... (45)
软炸脆肝..... (32)	腊蹄膀..... (46)
苗栗糟肉..... (32)	生炒肝花..... (46)
豆沙扣..... (33)	胆肝与鸭赏..... (47)
东坡肉..... (34)	灌香肠..... (48)

小管塞肉..... (48)	熏鱼..... (63)
酸菜炒猪肚..... (49)	五香辣熏鱼..... (64)
凤梨猪肺..... (49)	葱油淋鱼..... (64)
肉皮二吃..... (49)	焖鱼头..... (65)
红烧黄豆牛腩..... (50)	香酥鲈鱼..... (65)
咖喱烧牛腩..... (51)	八宝酿鲜鱿..... (66)
烹牛肉二式..... (51)	马加鱼排..... (66)
三鲜总烩..... (52)	燕皮鱼翅..... (67)
炒沙河粉..... (53)	太阳鱼..... (67)
酱牛肉..... (53)	红烧石斑尾..... (68)
客家牛肉丸..... (54)	鳊鱼干白菜..... (68)
杂烩牛肉丸..... (54)	生菜鱼丁..... (69)
中式牛排..... (55)	滑蛋鱼片..... (69)
凉拌牛筋..... (55)	鱼肚佳肴..... (70)
爆羊肉..... (56)	东洋鱼豆腐..... (70)
蜂蛹四吃..... (56)	鱼望云霄..... (71)

二、水产

蒜头虱目鱼..... (58)	四味虾..... (72)
葡萄干墨鱼..... (58)	西兰凤尾虾..... (72)
香烤墨鱼..... (59)	草虾四味沾..... (73)
鲤鱼三吃..... (59)	卧虾鲜泥..... (73)
团头鲂二吃..... (60)	什锦烩..... (74)
糖醋鱼..... (61)	鲜虾香饭..... (74)
西湖醋鱼..... (62)	脆皮虾球..... (74)
干烧带鱼..... (62)	虾仁蛋糊沙拉..... (75)
清蒸黄鱼..... (63)	茄汁虾仁..... (76)
	脆底虾仁..... (76)

虾仁吐司..... (77)	干炒白萝卜..... (90)
炸绣球虾..... (78)	蒜香萝卜干..... (90)
炸虾托..... (78)	萝卜干炒蛋..... (91)
酥炸虾枣..... (78)	香干肉燥..... (91)
虾丸煨白菜..... (79)	菜脯..... (92)
金玉满堂..... (80)	素烧萝卜..... (92)
蒜椒焗蟹..... (80)	筒易泡菜..... (93)
酸辣海参..... (81)	合制泡菜..... (93)
主鲜锅巴..... (82)	凉拌胡萝卜丝二
银芽海蜇..... (82)	式..... (94)
酸辣蛤仔..... (83)	五彩蛋饼..... (95)
腐衣烩绒蛤..... (83)	素十香菜..... (95)
蛤烩黑豆..... (84)	素四宝..... (95)
脆蚬仔..... (84)	胡萝卜等炒虾仁... (96)
美味福寿螺..... (84)	什锦沙拉..... (96)

三、蔬菜

韭菜盒..... (86)	烧番茄..... (98)
老虎酱..... (86)	油焖茄子..... (98)
咖喱洋葱..... (87)	炸茄夹儿..... (99)
酸辣洋葱..... (87)	清酱茄..... (99)
蒜苔炒腊肉..... (87)	老虎茄..... (100)
蒜瓣爆豆豉..... (88)	凉拌茄子五式..... (100)
酱爆青椒..... (88)	茄盒子..... (102)
辣味青椒..... (88)	三层塔..... (102)
醋溜青椒..... (89)	麻辣小黄瓜..... (103)
青椒塞肉..... (89)	清蒸酸黄瓜..... (103)

溜小黄瓜..... (103)	丝瓜面线..... (116)
麻油黄瓜..... (104)	丝瓜拌牡蛎..... (117)
凉拌五丝..... (104)	佛手瓜苗炒肉丝... (117)
凉拌粉丝..... (105)	福寿卷..... (117)
黄瓜卷..... (105)	炸番薯..... (118)
翡翠玛瑙雪丝..... (105)	番薯盐..... (118)
翡翠晶钩..... (106)	拔丝地瓜..... (118)
酿苦瓜及其二种吃 法..... (106)	地瓜粉蒸肉..... (119)
豆豉苦瓜..... (108)	薯叶豆腐..... (119)
干煸夜开花..... (108)	番薯蜜火腿..... (120)
五味苦瓜..... (108)	甜薯花..... (120)
香炒苦瓜..... (109)	番薯沙拉..... (120)
糖醋苦瓜..... (109)	薯叶金华..... (121)
凉拌苦瓜..... (110)	薯皮炸饺..... (121)
甜瓜干煮鸡..... (110)	炒木瓜..... (122)
甜瓜肉酱..... (110)	煎木瓜裸..... (122)
南瓜蔗棒..... (111)	凉拌豆芽..... (122)
炒南瓜嫩叶..... (111)	银芽素卷..... (123)
炸金瓜花..... (112)	韭菜银芽..... (123)
红烧冬瓜三式..... (112)	金芽牛肚..... (124)
烩冬瓜..... (113)	豆豉炒空心..... (124)
清蒸冬瓜..... (113)	辣椒豆豉..... (124)
冬瓜盅二式..... (114)	豉油辣椒..... (125)
杂碎冬瓜..... (115)	豉汁柚皮..... (126)
西瓜皮炒肉丝..... (115)	油焖菜豆..... (126)
粥汁丝瓜..... (116)	酸豆角炒绞肉..... (127)
	腌豇豆炒牛肉丁... (127)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 凉拌豇豆..... (127) | 凉拌绿芦笋..... (138) |
| 凉拌四季豆..... (128) | 香菇花..... (138) |
| 干煸四季豆..... (128) | 月圆菇..... (139) |
| 酥皮四季豆..... (129) | 辣油鲍鱼菇..... (139) |
| 姜末四季豆..... (129) | 木耳炒凤梨..... (140) |
| 几何素炒..... (129) | 木须肉..... (140) |
| 炒四宝..... (130) | 鲜炒木耳..... (141) |
| 凉拌酸菜..... (130) | 糖醋藕片..... (141) |
| 排翅笋子..... (131) | 莲藕三明治..... (141) |
| 紫菜笋..... (131) | 糯米煨莲藕..... (142) |
| 竹笋肉丝..... (131) | 糖醋莲白卷..... (142) |
| 竹笋蚕豆瓣..... (132) | 花椒油凉拌藕..... (143) |
| 酱烧笋..... (132) | 芋头饭..... (143) |
| 什锦带帽..... (133) | 芋头糕..... (144) |
| 凉拌茭白..... (133) | 萝卜缨煮毛芋头..... (144) |
| 香菇油焖笋..... (134) | 凉拌洋芋丝..... (145) |
| 炒三冬二式..... (134) | 凉拌荸荠..... (145) |
| 春笋烩虾仁..... (135) | 油炸荸荠..... (146) |
| 沙拉竹笋..... (135) | 炒牛蒡..... (146) |
| 绿竹笋沙拉..... (135) | 满天星..... (146) |
| 炒麻竹笋丝..... (136) | 煨草头..... (147) |
| 黄笋猪脚..... (136) | 青菜炒豆腐..... (147) |
| 金鸡笋丝..... (136) | 翡翠苋菜..... (178) |
| 凉拌竹笋..... (137) | |
| 凉拌双笋..... (137) | |
| 高汤芦笋尖..... (137) | |
| 芦笋紫菜卷..... (138) | |

四、素菜

- | |
|-------------------|
| 干贝烘蛋..... (149) |
| 银鱼炒蛋..... (149) |

鱼茸炒蛋..... (150)	菜..... (156)
葡萄干煎蛋..... (150)	油焖豆腐皮..... (156)
众星拱月..... (150)	素烧鹅..... (157)
金银滚滚来..... (151)	鸡卷三吃..... (157)
茶叶元宝..... (152)	素鸡..... (158)
星星蛋..... (152)	千层菜..... (158)
螃蟹蛋..... (152)	锅贴豆腐..... (159)
红烧蛋饺..... (153)	五香家常豆腐..... (159)
蛋饺白菜..... (154)	凉拌豆腐五式..... (160)
皮蛋炒辣椒..... (154)	凉拌五香豆干..... (161)
迎春接福..... (154)	万花筒..... (162)
素炒鳝糊..... (155)	雪包银鱼..... (162)
黄豆煮鸡翅..... (156)	拉皮..... (162)
红烧油豆腐高丽	素高汤..... (163)

粥、汤、饮料类

一、粥

绿豆稀饭..... (164)
鸭肉稀饭..... (164)
米粥..... (165)
甘薯粥..... (165)
煲粥..... (165)
腊八粥..... (166)
荷叶粥..... (167)
茶粥..... (167)

糝..... (167)
炒..... (168)
荞麦粥..... (169)

二、汤

苦瓜烧汤..... (170)
可口四喜汤..... (170)
翡翠丝瓜汤..... (171)
冬瓜毛豆汤..... (171)
黄豆芽汤..... (172)

玉米浓汤····· (172)	奶酪····· (181)
麻竹笋汤····· (173)	香蕉牛乳汁····· (182)
苦瓜排骨汤····· (173)	香蕉牛奶····· (182)
木耳排骨汤····· (173)	木瓜牛奶····· (182)
小管汤····· (174)	桔子茶····· (182)
洋火腿高丽菜汤·· (174)	苹果桔子汁····· (183)
罗宋汤····· (174)	草莓柠檬汁····· (183)
鱼羊鲜汤····· (175)	香蕉混合汁····· (183)
糯米鸭汤····· (175)	果菜汁····· (184)
鸡内脏汤····· (176)	红豆米粉冰····· (184)
生鱼汤····· (176)	米浆····· (184)
番茄牛肉鱼球汤·· (176)	杏仁米浆····· (185)
笋丝鱼汤····· (177)	南瓜酒····· (185)
味噌汤····· (177)	芦荟酒····· (186)
蒜苗鱿鱼汤····· (178)	果粒果汁酒····· (186)
白汁干贝浓汤···· (178)	凤梨美酒····· (186)
绿竹笋清汤····· (179)	大葱生姜茶····· (187)
冬笋豆腐汤····· (179)	胡萝卜汁、洋酒加
玉丝浓汤····· (180)	鸡蛋····· (187)
竹笋肉丝汤····· (180)	梅肉红茶····· (188)
	蛤蜊醒酒汤····· (188)

三、饮料

莲子羹····· (181)

保健食疗类

一、保健菜点

(一) 1~3岁幼儿食品

- 爆米花牛奶····· (190)
- 牛肉稀饭····· (190)
- 三色拌饭····· (190)
- 鸡肝河粉汤····· (191)
- 寿司卷····· (191)
- 三鲜烩饭····· (192)
- 一日点心三式····· (192)

(二) 3~6岁学龄前

儿童食品

- 玉米粥····· (194)
- 香菇火腿饭····· (195)
- 煎萝卜糕荷包蛋····· (195)
- 卤肉菜饭····· (195)
- 糙米浆米粉蛋饼····· (196)
- 脆皮糯米炸····· (196)
- 腊味年糕····· (197)
- 一日点心二式····· (197)

(三) 孕妇产前三个

月食品

- 一日食品一式····· (198)

- 米饼三明治····· (199)
- 米奶蛋煎萝卜糕····· (199)
- 油煎芋头糕····· (199)
- 胚芽米炒饭····· (200)
- 炒米饼····· (200)
- 猪肝烩饭····· (201)
- 晚餐二式····· (201)
- 糙米沙拉····· (203)
- 汤圆凤梨汤····· (203)
- 裸仔汤····· (203)
- 糯米乌梅粥····· (204)

(四) 妇女产后断乳

前食品

- 早餐三式····· (204)
- 午餐二式····· (206)
- 晚餐三式····· (207)
- 麻油鸡····· (209)
- 汤圆花生汤····· (209)
- 蚵仔河粉汤····· (209)
- 猪脚花生粥····· (210)

(五) 老人食品

- 早餐二式····· (210)
- 午餐三式····· (211)

晚餐二式……………(213)

点心二式……………(214)

蒸蛋……………(215)

鸡蛋蒸猪脑……………(215)

柠檬烤鱼片……………(215)

煎猪心片……………(216)

银芽炒猪肝……………(216)

菠菜虾仁……………(216)

荷包海参……………(217)

(六) 御寒食品

枸杞核桃炖羊肉…(217)

五香乌骨鸡……………(218)

胡麻馅……………(218)

大蒜胡麻汁……………(219)

(七) 减肥美容食品

点心一式……………(219)

葡萄柚食用新法…(220)

青菜炒肉……………(220)

肉蒸高丽菜……………(221)

炒豆腐……………(221)

炸豆腐……………(221)

凉拌豆腐……………(222)

藕镶肉……………(222)

二、食疗菜点

(一) 低钠食品

三丝鼎边铤……………(225)

早餐二式……………(225)

午餐三式……………(226)

晚餐三式……………(228)

(二) 低油食品

早餐一式……………(230)

午餐二式……………(231)

晚餐二式……………(233)

点心一式……………(234)

(三) 糖尿病治疗食品

镶青椒……………(234)

苹果酥鸡……………(235)

早餐一式……………(235)

午餐三式……………(236)

晚餐三式……………(238)

点心二式……………(241)

西瓜果肉馅糖……(241)

山药清汤……………(242)

(四) 防癌食品

香菇拼盘……………(242)

木耳醋鸡肝……………(243)

木耳胡萝卜杂烩…(243)

油炸“玻璃圈”…(243)

大头菜腌葡萄柚…(244)

蚌肉粥……………(244)

裙带菜洋芋沙拉…(245)

快炒粗丝……………(245)

鳝鱼什烩……………(246)

牛奶猪肝汤……………(246)

海带汤……………(247)

草菇猪肉……………(247)

羊奶冰糖煮鸡蛋…(248)

龙眼猪骨炖乌龟…(248)

枸杞瘦肉甲鱼汤…(248)

梨汁蔗浆葡萄露…(249)

百合田七炖兔肉…(249)

黄芪枸杞炖甲鱼…(249)

乌龟猪蹄人参汤…(250)

猪肉鱼肚糯米粥…(250)

(五) 降压补血食品

芹菜炒肉丝……………(251)

芹菜炖牛肉……………(251)

翠叶白玉蜆……………(252)

大豆芽菜汤……………(252)

果菜汁一式……………(252)

山芋食品一式……………(253)

银耳清汤……………(253)

银耳莲子汤……………(254)

枸杞清汤……………(254)

西瓜排骨汤……………(254)

昆布薏苡仁汤……………(255)

牛蒡炒肉丝……………(255)

牛蒡莲藕炖排骨…(256)

九层塔炖鸡……………(256)

烧酒鸡……………(257)

(六) 强肠健胃食品

人参山芋饭……………(257)

四神猪肠汤……………(258)

葱爆牛肉……………(258)

大蒜鸡汤……………(259)

德风广被……………(259)

茉莉花清汤……………(259)

芦荟排骨汤……………(260)

清粥……………(260)

(七) 滋身强体食品

莲藕排骨汤……………(260)

莲藕牛腩汤……………(261)

蜜汁莲子……………(261)

荷叶饭……………(262)

猪肉煮凤梨……………(262)

桂圆食谱二式……………(263)

玉盅鸡丁……………(263)

药膳一式……………(264)

昙花面线……………(265)

昙花炖排骨……………(265)

糕点小吃类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 米兰蛋糕····· (266) | 炸蛋卷····· (275) |
| 巧克力蛋糕····· (267) | 状元糕····· (275) |
| 草莓奶油蛋糕····· (267) | 刨糖卷····· (276) |
| 胡萝卜蛋糕····· (267) | 李子糖····· (276) |
| 台式年糕····· (268) | 龙须糖····· (277) |
| 椰汁年糕····· (268) | 内门花生糖····· (277) |
| 糯米糕····· (269) | 木瓜糖····· (277) |
| 绿豆糯米糕····· (269) | 胡萝卜蜜饯····· (278) |
| 红爵米糕····· (269) | 胡萝卜果酱····· (278) |
| 凉糕····· (270) | 草莓奶油泡夫····· (279) |
| 阿美大餐····· (270) | 草莓布丁····· (279) |
| 寿司····· (271) | 清凉甜瓜丁····· (280) |
| 酒酿饼····· (271) | 芋头冰····· (280) |
| 奶油夹心小饼····· (271) | 酒渍水果塔····· (280) |
| 甜咸粽子····· (272) | 巧克力奶冻····· (281) |
| 台式肉粽····· (273) | 洋绣球花果冻····· (281) |
| 石头饼····· (274) | 彩虹奶冻····· (282) |
| 破布子块····· (274) | 西瓜冻····· (283) |
| 麦煎····· (274) | 水果沙拉····· (283) |

主食类

一、米 食

油 饭

原料：糯米600克，腊肉或鲜肉150克，香菇5朵，虾米38克，青豆150克，沙拉油（用黄豆、玉米提炼的脱脂油）、酱油各150毫升，葱头7~8个，盐5克，味精、胡椒各10克。

制法：①将糯米洗净、沥干水分，香菇、腊肉（或鲜肉）切成小丁，虾米洗泡片刻，青豆煮熟，葱头切片。②在炒锅内将150毫升沙拉油烧热，加盐爆炒葱头、虾米、香菇、腊肉（或鲜肉）和糯米，放入酱油、味精、胡椒，翻炒均匀。③将上述各料倒入煮饭锅内，加适量水，搅拌1次，再加水煮成粘稠状，拌入熟青豆，即可食用。

红烧鸭肉饭

原料：鸭肉半只，糯米、蓬莱米各750克，红糟（即制