



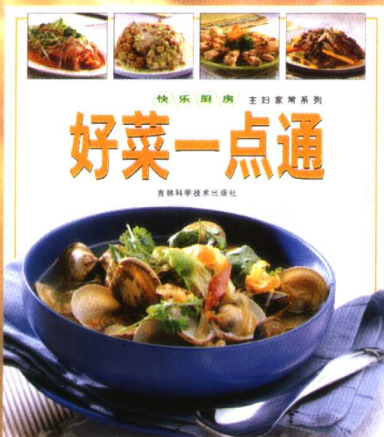
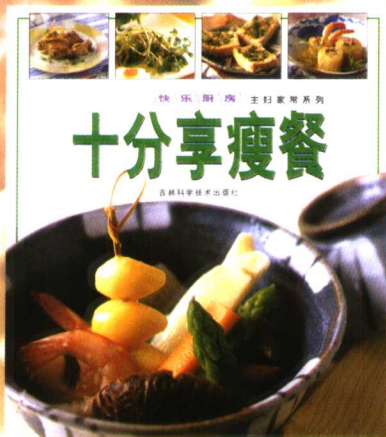
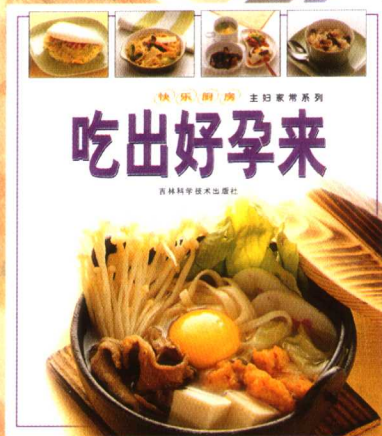
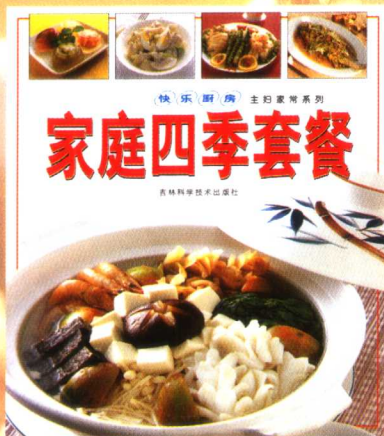
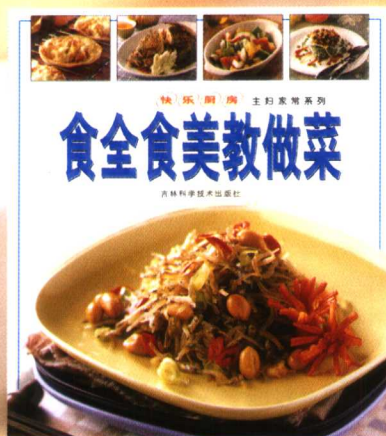
快乐厨房 主妇家常系列

食全食美教做菜

吉林科学技术出版社



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



食全食美教做菜

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字：07-2003-1097

本书经台湾台视文化有限公司授权，中文
简体字版由吉林科学技术出版社独家出版
发行。

版权所有 翻印必究

著 者：焦志方

责任编辑：车 强

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：沈阳新华印刷厂

版 次：2003年2月第1版第1次印刷

规 格：889 × 1194 毫米 24 开本

印 张：4.5

书 号：ISBN 7-5384-2685-X/Z · 251

定 价：16.80 元



美食全食 教做菜

焦志方 著

吉林科学技术出版社

Contents

4 肉类

- 6 炸响铃儿 ★★
- 8 大蒜卤鸡 ★★
- 10 可乐鸡 ★★
- 12 四物鸡排 ★★★★★
- 14 醉鸡 ★★★★★
- 16 红米烧肉 ★★★★★
- 18 夹心豆腐皮 ★★★★★
- 20 百页豆腐茭白肉 ★★★★★
- 22 猪蹄炖花生 ★★★★★
- 24 肉卷牛排 ★★★★★
- 26 熏鸭 ★★★★★

28 海鲜类

- 30 五味鱼 ★★★★★
- 32 碧绿荷包 ★★★★★
- 34 火焰焗香鱼 ★★★★★
- 36 四喜中卷 ★★★★★
- 38 银鱼蛋卷 ★★★★★
- 40 盐蚶仔 ★★★★★
- 42 丁香小鱼 ★★★★★
- 44 红烩明虾乌龙 ★★★★★
- 46 淮山枸杞贝 ★★★★★
- 48 九孔麦线 ★★★★★



Meat



SeaFood



Vegetable

难易指数 ★★很简单!

★★★★有创意!

★★★★真工夫!

50 青蔬小菜

- 52 烤蔬菜 ★★
- 54 什香菜 ★★
- 56 九层塔炒梨若 ★★
- 58 美味脆鳝 ★★
- 60 千禧福袋 ★★
- 62 普罗旺期重叠煮 ★★
- 64 麻酱鲜绿笋 ★★
- 66 麻辣皮蛋 ★★
- 68 花开富贵 ★★
- 70 莲雾拌海蜇 ★★
- 72 洛神豆腐冻 ★★

- 84 香菌豆腐羹 ★★
- 86 南瓜浓汤 ★★
- 88 翡翠真珠羹 ★★
- 90 芷姜麻油鸡汤 ★★

92 饭、面类

- 94 蛋包御饭团 ★★
- 96 素牛肉面 ★★
- 98 乌龙粽 ★★
- 100 三色鲜乌龙 ★★
- 102 甜甜蜜蜜 ★★

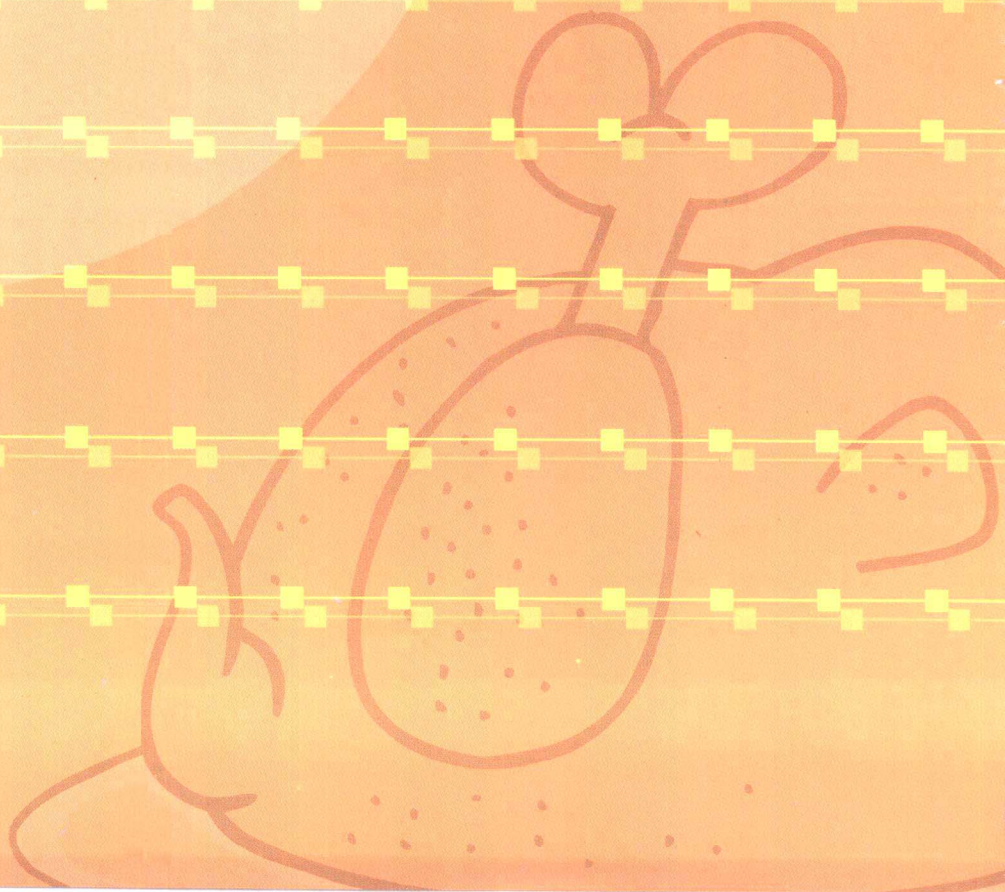


74 汤品类

- 76 崩山豆腐 ★★
- 78 笔管竹笙 ★★
- 80 芋香鲜鱼锅 ★★
- 82 白玉琼浆 ★★



肉类 Meat



★★

炸响铃儿 p. 6

大蒜卤鸡 p. 8

可乐鸡 p. 10

★★★★

四物鸡排 p. 12

醉鸡 p. 14

红米烧肉 p. 16

百页豆腐茭白肉 p. 20

猪蹄炖花生 p. 22

肉卷牛排 p. 24

熏鸭 p. 26

★★★★★

夹心豆腐皮 p. 13





平常上馆子吃饭，总希望老板能够送菜招待，不管大菜小菜，只要是招待的总是让人觉得面子十足，仿佛捡回来了一些银子；当然，“在商言商”，无奸不商的老板们那一个不了解个中的道理，为求拉拢客人的心，大都会表现的一付“阿莎力”的模样，只不过“送与不送”、“送什么”、“如何才能送的宾主尽欢”，这就是学问了！

理论上开店做生意的老板才不会做冤大头，送菜虽然送的体面，但是绝对不会送的血本无归，所以送菜的基本原则：第一要可口好吃，让人吃了以后还会怀念，再者是简单好做，不要为了交朋友增加厨房太大的负担，最后则是“便宜又大碗”，如此才能“面子”、“里子”两者兼顾。

下回再上馆子，如果老板同样也招待你一盘“炸响铃儿”的时候，你仍旧可以窝心，但是切记仅止于“窝心”而已，千万可别超过这个感觉，因为它在可口之余，“简单、好做又便宜”的特质你早已了然于胸了！

炸响铃儿

难易指数 ★★

材料：

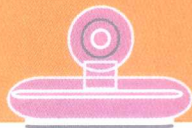
豆腐皮 3 张
蛋黄 1 个
鸡胸肉 50 克
葱 3 棵

调味料：

甜面酱 适量
花椒盐 适量
干淀粉 1 匙

做法：

1. 鸡胸肉剁成泥，加入蛋黄及淀粉一起搅拌均匀成为鸡茸备用。
2. 将豆腐皮四周的硬边切除掉，葱切成段备用。
3. 取一张豆腐皮在桌面摊开，并取适量的鸡茸薄薄地抹在豆腐皮平的一方，宽度约 3 厘米，再将豆腐皮自圆的一方开始卷起来成为圆桶形。
4. 待豆腐皮卷略微风干后切成约 4 厘米左右的长段，放入已经预热好大约摄氏 200 度左右的热油中猛炸 8~10 秒后滤出。
5. 放在吸油纸吸干多余的油分即可排盘上桌，食用时可佐以葱，甜面酱或花椒盐，味道更佳。



温馨提醒

豆腐皮在使用时应留意料理的环境，不要过于干燥，以免豆腐皮因为风干而造成易碎的现象，将会影响本道料理的操作。倘若真的变得太干时，可以利用一块干净的湿抹布，轻轻的按压豆腐皮，使其逐渐湿润回软后再操作。

本道料理吃到嘴里的口感是酥酥脆脆，所以鸡茸抹在豆腐皮上时，只要薄薄的涂抹一层即可，不需要太多或太厚。

将豆腐皮卷起来最后封口的时候，不需要在封口处涂抹任何材料，因为已经有事先涂抹的鸡茸了，所以只要将豆腐皮卷顺向反复多卷几次即可顺利封口。

豆腐皮受热之后非常易熟，里面的鸡茸又只有薄薄的一层，因此下锅时油温要事先预热，使油温达到摄氏 200 度左右的高温。下锅之后只要略微炸一下，待豆腐皮的外表充分膨胀，颜色成为漂亮的金黄色时即可。

葱在挑选时最好能够选择葱白的部分，并且将其中一头切成花穗形更佳。





因为自己是北方人，所以爱吃面食配大蒜；吃大蒜并不是件错事，但是坏就坏在吃大蒜之后的“口气”往往让身边的人难以领教，有鉴于此，结婚前奶奶常常提醒我说和女朋友约会可千万不能吃大蒜，否则那股子臭味会……，甚至会影响她老人家抱曾孙子的进度。可是说归说，每次美食当前的时候，谁还记得那些三令五申，毕竟“吃货皇帝大”嘛！或许该是命中注定，和女朋友交往之后万万没想到她竟然也是同好中人——大蒜的拥护者，就这样两个人就“臭”在一起了。

大蒜经由医学实验证明，里面含有大量对人体有益的成分存在，经常食用能够增加人体的抵抗力，可是那个广告不是说“想要享受美食，又要保持口气清新，往往不能两全其美……”吗？以下的这一道料理就能破除这个“谜咒”，大蒜经过加热之后，特殊的蒜臭味已经完全不在了，取而代之的则是另外一种的甜味，而且原本的营养成分依然存在，让你吃的完全没有后顾之忧！

大蒜卤鸡

难易指数 ★★

材料：

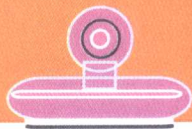
大蒜 200 克
鸡腿 2 只

调味料：

酱油 2 大匙
糖 1 小匙
米酒 1 小匙

做法：

1. 先将鸡腿切成适当大小的块状，放入滚水中略为氽烫后捞起沥干备用。
2. 大蒜剥去外皮清洗干净备用。
3. 将切好的鸡块及大蒜一同放入锅中，并且加入调味料及一碗水，先用大火煮至汤汁滚沸，之后再转为小火继续煮约 20 分钟即可。



厨房手札

在本道料理中大蒜原本就是当作食材使用，而不单是当作辛香料，因此在选购时就应当挑选较为新鲜大颗的蒜瓣，而且为了食用时的方便，在下锅烹煮之前也要先将大蒜的外皮给剥掉，再经过加热烹煮之后，大蒜已经没有原先刺鼻的蒜臭味了，反而释放出微微的甜味，吃起来非常的可口。

如果想要让卤出来的鸡块颜色更加好看，可以将调味料中砂糖改为冰糖，那么卤好的鸡块外表将会更为发亮。

因为本道料理操作非常方便，而且带有食补的健康作用，老少咸宜，所以建议在每次烹煮时不妨一次多煮一点，然后再改分成几份，每次食用前只要加热即可。





● 可乐最早被发明，其实并不是用来当做饮料的，而是一种药，也不知道从什么时候开始，竟然误打误撞的成了人们的饮料了。随着时代的演进，它不但没有没落于人们的记忆之中，甚至还成为了商人手中的金母鸡，看来这“可乐”乐的不只是喝的人，就连老板也都跟着乐了起来。

但是可乐除了上述两种用途之外，其他的好处也不少，例如：现代梨园中唱戏的人上台前，都会在脚下踩一点可乐，藉由可乐中糖浆的粘性来取代以往前辈用的松香，这样上台唱戏才不会因为脚底打滑而出糗；而有些人在处理动物内脏的时候也会用上一些可乐，利用其中的小苏打成分来清洗那些难处理的粘膜，而在卤东西的时候可乐里的糖浆能够取代添加的糖，小苏打又能让卤锅里的肉更加的软嫩可口，所以自然而然又让可乐的用途增加了一项！

可乐鸡

难易指数 ★★

材料：

大鸡腿 2 只
胡萝卜 2 根
洋葱 1 个
红辣椒 2 根
老姜 1 块
蒜头 10 粒
蘑菇 100 克

调味料：

酱油 5 大匙
八角 5 粒
米酒 1 杯
糖 3 大匙
苹果苏打 1 罐
开水 适量

做法：

1. 将大鸡腿洗净后切成适当大小，胡萝卜、蘑菇洗净后以滚刀切块，洋葱去皮一切为四块，老姜切厚片备用。
2. 取一只略有深度的锅子，先将鸡腿块放入干锅中略为煸炒一下，再将上述其他所有材料及蒜头一同放入锅中。
3. 加入酱油、八角、米酒、糖等调味料及适量的水一同煮，待汤汁滚沸时改成小火继续闷煮 30 分钟。
4. 30 分钟后再加入苹果苏打略为搅拌均匀，并放入红辣椒再闷煮 15 分钟即可。



苹果牛乳

将鸡肉放入干锅中略为煸炒一下，将有助于去除鸡皮中的油脂，使得料理更加清爽不油腻。同时在锅中加入了切成大块的洋葱。同样也具有吸油的作用。不过在此还是提醒大家，有时候适当的摄取一些油脂成分，对身体不但没有坏处，反而更加有益健康。

鸡腿已经是整只鸡中肉质相对最嫩的部分了，当然，如果想要吃其他的部分，或是想要整只鸡一起来操作也是可以。或许有人觉得鸡腿里面的骨头吃起来费事，可以请市场中卖鸡的商贩先替你將鸡腿骨剔除掉，那么这道料理在吃起来的时候就更加的好吃方便了。

汽水中的碳酸成分对于烹煮肉类相当有帮助，其作用就如同在烹调肉类过程中加入小苏打或嫩精一样。不过此次师傅推荐苹果苏打，绝对没有任何的广告意味，纯粹是为了取苹果苏打中还带有微微的苹果香气，能够使得料理在香气上面更能够加分罢了。

加入辣椒时，如果敢吃辣的人可以将辣椒直切一刀后直接加入。倘若有人不敢吃辣，则可以在辣椒切开之后，先将辣椒的仔刮除掉，然后再加入锅中烹煮。





太太是个标准的“小吃族”，放着正餐没有太多的食欲，但是见着了小吃，那精神可大了！尤其是各种不同的“鸡小吃”，像是“鸡脖子”、“鸡翅膀”、“鸡脚”、“鸡块”……百吃不厌，这或许跟她以前念书的时候曾经在某家炸鸡店打过工有关吧？就算一时之间买不到香鸡排也行，虽说只是交差了事，但是为了太太的健康着想，我还是会货比三家，找一个品质有保证的店家来买，否则鸡肉不新鲜、油的品质没保障或是整家店看起来不卫生，凡此种种都在挑选的范围之列，谁叫吃的人是我太太呢！不过要是有那么一家店，买的鸡排像是师傅在节目中示范的这种，不仅能够享受鸡排鲜嫩多汁的美味，同时还能有着滋补养生的功效，那不是“一举两得”了吗！

四物鸡排

难易指数 ★★★

材料：

当归 10 克
熟地 10 克
炒芍 5 克
余芍 5 克
鸡腿 2 只
葱 2 棵

调味料：

酱油 1 大匙
糖 1 大匙
油 2 大匙
淀粉 1 匙

做法：

1. 鸡腿 2 只去骨洗净，用刀在正反两面略斩数刀，葱洗净切成葱花备用。
2. 药材以清水快速冲净，沥干之后用两碗水熬汁，先用大火煮，待汤汁滚沸后转小火继续熬煮至锅中汤汁约剩 1 碗时，沥去药渣保留药汁备用。
3. 热锅入油，将鸡块平铺在锅中，以小火慢煎至两面呈现金黄色。
4. 将熬好的药汁加入锅中，并加上调味料，继续以小火慢慢熬煮至汤汁呈浓稠状时，再以淀粉水勾起薄芡，盛盘之后在鸡排上撒上适量葱花即可。

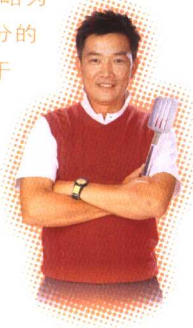


加餐手札

鸡腿应当算是整只鸡中肉质最嫩的部位了，因此许多师傅都喜欢用鸡腿的肉来做料理，让客人吃的高高兴兴。而在料理之前先用刀在鸡肉的正反两面略斩数刀的作用，在于将鸡肉组织中的纤维斩断，以免在料理时鸡肉纤维紧缩，而影响了鸡排美观的造形。如果读者喜欢吃其他的部位，可依照相同的料理模式来烹调。

四物的药材，正因为四物有着如此的功效，所以平常可以经常准备如此的四物药汁当做烹调时的添加材料。甚至就连老师来到节目中录影的时候，都还带着一瓶如此的药汁当成茶饮来喝，难怪老师随时看起来都是那么的生龙活虎。

当药材购买回来，在烹煮之前记得要先以清水略为冲洗一下。因为大部分的药材都是在空气下阴干或晾晒过，所以多多少少都会沾染些杂物，因此为了饮食的卫生，建议大家，在药材使用前一定要处理干净。





平常上街 Shopping 的时候我们经常会说“一分钱，一分货”，做料理又何尝不是如此呢？材料使用的好坏或许一时之间用肉眼无法判断出来，但是逃得过眼睛却不一定逃得过舌头，消费者可是精的很呢！



醉鸡是一道非常有名的中式料理，不管是五星级的大饭店，或是一般民间的传统市场，都可以看到它的芳馥，有的乍闻之下酒香扑鼻，可是吃到了嘴里才发现“酒味归酒味”，“鸡肉归鸡肉”，根本就是两回事，明显的可以发现老板的“酒”是用来吸引客人上门的钓饵，但是真正好吃的醉鸡不但依附在鸡肉外表的鸡冻香气四溢，吃到嘴里仿佛像是吃到了一口带着酒香的鸡汤一样，甚至连最后在吸吮鸡骨的时候，都还能在骨髓当中尝到淡淡的酒香呢！这才叫做真正的“吮指回味无穷！”

醉鸡

难易指数 ★★★

材料：

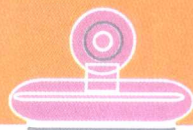
鸡腿 1 只
人参须少许
枸杞子少许
冰块适量
红露酒半瓶

调味料：

盐 1 汤匙

做法：

1. 将鸡腿余烫10分钟煮熟，泡入冰块水中快速冷却备用。
2. 余烫鸡腿之汤水，放凉冷却后加入盐、人参须、枸杞子、红露酒调出自己喜欢的咸淡，再将鸡腿放入卤汁内，约浸泡5~6小时即可。



明爐醉乳

鸡腿的肉质最嫩，所以一般家庭自行料理时，建议选用鸡腿为佳。

因为余烫鸡腿的汤汁还要用来做为浸泡时的汤底，所以余烫鸡腿时第一次的水最好倒掉，以便去除掉污血及杂质。

鸡腿余烫后要立即放入冰块水中快速冷却，如此鸡腿的肉质在一热一冷的情况下才会变得更有弹性，更好吃。

虽然各家醉鸡使用的腌泡料酒各有不同，但是大师建议还是“红露酒”所浸泡出来的醉鸡风味最佳，滋味最好。

