

中文版

中國餐點

黃淑惠 編著



中國餐點

味 全 食 譜

黃 淑 惠 編 著

版權所有

著作權執照號碼台內著字第6293號

中國餐點（味全食譜）實價新台幣280元
中華民國63年元月初版發行
中華民國63年四月三版發行

編 著 黃淑惠

出版者 味全食品公司
附設家政短期職業補習班

發行所 中國食譜出版社
台北市南京西路19號
電話：553564・524331
郵政劃撥18203號



設計 彭漫
中華彩色印刷公司承印・王鐵石攝影



民國六十一年初，我寫了一本以「菜餚」為主，名為「中國菜」的「味全食譜」，近二年以來，由於這本「廚房手冊」銷數不斷增加，更因為電視觀眾，各烹飪班學員，以及海內外讀者時常來信，甚或當面給我殷切的鼓勵和催促，使我不得不趕著把這以「中國餐點」為範圍的「味全食譜」續集，整理脫稿，來酬答大家對我的這份雅意。

我說「趕著整理」，並不暗示我編寫的時候，存有半點輕忽，粗疏的心情，相反的，在脫稿之前，我確曾經過一段仔細的研究，反覆的試驗，再三的改正，確實記錄的謹慎過程。

但是我們要知道，「烹飪」不僅是一門特殊的技術，由於多年來，中國菜和中國餐點，普遍受國際人士的讚賞，已被認作是一種藝術，由於這個事實，我們在材料的配置，分量的訂定……種種方面，不能說得太瑣碎、太仔細，只有如此才能給讀者留下發揮的餘地。

作為味全食譜初集的「中國菜」，假如已經讓各位領悟了各種的「山林美景」，我希望這本續集「中國餐點」，能給各位的家庭增添若干「案頭清供」。

這本冊子能够順利定稿，出書，我還得誠摯的感謝賴標先生、邱澄子女士、葉澄惠女士、李木村先生，及各同仁的協助，以及先進的指教。

黃淑惠

民國六十三年元月 日

烹調在我國向無份量之規定，亦無一定之時間，全憑經驗由己去摸索所得。本書盡其所能的把材料、佐料之份量及所需時間簡要例出，為使能更進一步了解起見，茲將調理時之工作要點及慣用詞大略說明如次：



清洗材料

材料洗淨需漏乾水份。

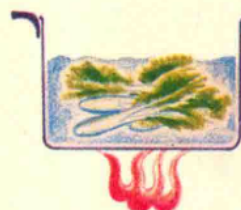


炒

把食物置炒菜鍋內，翻攪至熟了，即曰炒。



炒菜是速成之菜，故炒菜時宜將各項佐料調在碗內使用時，較方便。



炒一盤菜，如遇使用多種材料，因其各材料性質不同，有些材料需經過泡油，煮熟或分開煮熟後再使用。



炸

把食物投入多量的沸油中炸熟謂炸。



先將材料調上味，並視其種類，裹上麵糊。

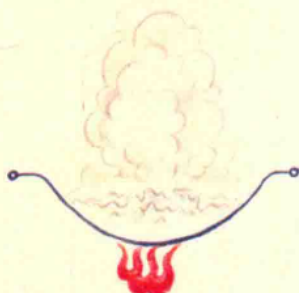


油的份量要為準，但要物含水份多六分滿為宜。

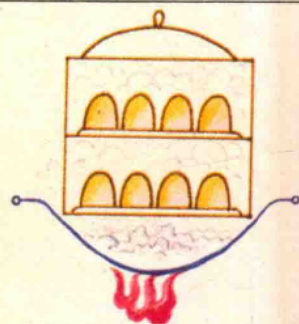


蒸

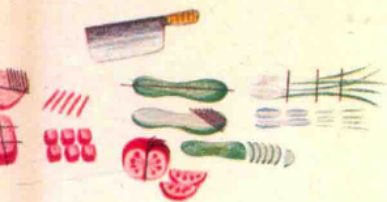
所謂蒸是把材料放蒸籠內，下放沸水，藉水蒸汽的熱力把食物蒸熟。



先將水放入外鍋燒開。



宜水燒開後才把食物放入蒸熟。



切材料

配材料要切成同樣形狀，粗、細、厚薄要均一，則燒出來的菜有嫩度才會一致美觀。



醃

鷄、肉、魚、蝦等要事先調上味，必要時，如能拌入蛋白及太白粉，則可增加其香嫩。



熱鍋

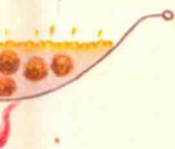
炒、煎、炸時，先空鍋燒熱，再倒進油，可防材料黏鍋。



以上準備妥當，將鍋燒熱後放油再入蔥、薑、蒜等使其香味滲入油中，再把所要炒的材料及調在碗內的調味料倒入鍋內炒拌，操作簡便迅速，且可防止火候過久。



當臨起鍋時，淋下數滴油，可增加菜肴之光澤，並有保溫之功效。



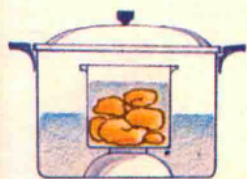
以能够浸過食物，如果要炸的食物以不超出炒鍋之免泡沫溢出危險。



炸時先將油燒沸，如遇不容易炸熟者，將鍋暫時離火，以中溫或低溫，但撈出時要大火，並視其材料決定所需要的時間。



下鍋時如能同時下鍋，則撈出時宜一次撈起，所炸出來的東西才會一致。



燉

所謂燉與蒸略同，外鍋內放水，內鍋放入食物及水或湯(注滿過食物)置慢火經過長時間，至食物煮軟，做出來的湯汁，非常澄清。

燴：燴的菜是預先把汁或湯注入鍋中，然後加入食物煮之，但汁不要太多，燴的菜大多是勾汁的，以不稠不稀為宜。

拌：凡不必再加熱，涼着或生着切了，拌上佐料即可吃的均是涼拌。

燻：用糖、木屑或茶葉上架鐵絲網盛放食物，四週罩蓋緊，加熱使煙與熱力慢慢把物烤熟或烤至上了茶煙之色與香味即曰燻。

烤：加熱在食物之四週，把食物炙熟者即烤。

煎：煎是用少量的油，把食物煎至金黃色起脆皮，煎好後，有的可以即刻就吃，有的還須另外再加工。

本書所用量器容量參照說明



— 杯
236 cc
(一飯碗)



— 大匙
15 cc
(一湯匙)



— 小匙
5 cc
(一茶匙)

標準量器白鐵號有售

中國餐點

飯

糯米鴨	1
鹹飯	2
蟹飯	3
蹄筋肉糗飯	4
雞肉糗飯	5
蘿蔔牛肉飯	6~7
海帶豆腐湯	6~7
洋葱排骨飯	8~9
油豆腐細粉湯	8~9
滷肉飯	10~11
蕃茄蛋花湯	10~11
蚵仔煎燴飯	12~13
金針燴雞	12~13
豉汁排骨飯	14~15
蒸蛋	14~15
白菜豆腐湯	14~15
蕃茄牛肉燴飯	16~17
苦瓜燴排骨	16~17
紅鴨燴飯	18~19
榨菜肉絲湯	18~19
家常燴飯	20~21
肫肝湯	20~21
咖哩肉飯	22~23
洋菇菠菜湯	22~23
豆豉雞球燴飯	24~25
生蠔豆腐湯	24~25
八珍燴飯	26~27
西洋菜魚片湯	26~27
豬蹄飯	28~29
蘆筍清湯	28~29
蝦仁炒飯	30~31
咖哩炒飯	30~31
肉粽	32~33
碱粽	32~33

粥

田雞粥	34~35
雞球粥	34~35
鮑魚蝦球粥	34~35

牛丸粥	34~35
魚片粥	34~35
滑蛋牛肉粥	34~35
鮑魚雞絲粥	34~35
台式芋頭粥	36

麵

榨菜肉絲湯麵	37
豬肝湯麵	38
什錦湯麵	39
叉燒湯麵	40
排骨湯麵	41
雞腿湯麵	42
三鮮湯麵	43
紅燒牛肉麵	44~45
紅燒鴨麵	44~45
台南擔仔麵	46~47
蝦茸窩麵	48~49
雞茸窩麵	48~49
虱目魚糗麵	50~51
魷魚糗麵	50~51
肉糗麵	50~51
素菜糗麵	50~51
雞絲蝦仁燴麵	52~53
什錦燴麵	52~53
家常燴麵	52~53
椒麻汁拌麵	54~55
棒棒汁拌麵	54~55
薑醋汁拌麵	54~55
紅油汁拌麵	54~55
炸醬麵	56~57
切阿麵	58
蝦仁洋葱炒麵	59
台式炒麵	60
三鮮炒麵	61
沙茶牛肉炒麵	62
牛肉鍋燒麵	63
蝦仁餛飩	64~65
豬肉餛飩	64~65
海鮮鍋燒麵	66

米粉

虱目魚米粉湯	67
鱸魚炒米粉	68~69
肚絲炒米粉	68~69
肉絲炒米粉	68~69
魷魚炒米粉	68~69
蝦皮米粉湯	70

麵線

豬腳麵線	71
當歸鴨麵線	72
鮑魚雞麵線	73
麻油雞麵線	74
豬腰麵線	75
蚵仔麵線	76
豬腸麵線	77

沙河粉

雞絲炒沙河粉	78
蝦球沙河粉湯	79
三絲粉捲	80

麵點

蝦餃	81
燒賣	82~83
鴨蛋燒賣	82~83
四方餃	84~85
鳳眼餃	84~85
鍋貼	86~87
蒸餃	86~87
水餃	86~87
鹹水餃	88
菜包	89
蘿蔔糕	90~91
甜年糕	92~93
發糕	94~95
碗粿	96
糯米腸	97

雞肉包	98~99
豬肉包	98~99
素菜包	98~99
叉燒包	98~99
素泥包	98~99
豆沙包	98~99
銀絲捲	100~101
螺絲捲	100~101
馬拉糕	102~103
椰茸千層糕	104~105
鹹蛋糕	106~107
如意龍鳳捲	108~109
開口笑	110~111
香蕉蝦夾	112
拔絲香蕉	113
布丁	114
八寶飯	115
白糖沙翁	116
薩其馬	117
臘味蘿蔔餅	118~119
荔浦芋角	120~121
八寶芋棗	120~121
咖哩酥角	122~123
西米芋菓凍糕	124
餡餅	125
軟脆豆沙棗	126
雪白木耳	127
杏仁豆腐	128
花生奶露	129
冰糖芝麻糊	130
芋泥	131
花生湯	132
芝麻湯圓	133
紅豆圓仔湯	134
鹹湯圓	135
蓮子湯	136
山渣奶甜露	137
芋屯	138
荷葉餅	139
燒餅	140~141
甜豆漿	140~141
鹹豆漿	140~141

油條	140~141
五香油雞	142~143
香腸	144
叉燒肉	145
臘肉	146
粉蒸排骨	147
鹽水肫肝	148~149
鹽水鴨	148~149
貢丸	150~151
牛肉丸	150~151
魚丸	150~151
墨魚丸	150~151
蝦丸	150~151
龍鳳腿	152~153
雞捲	152~153
春捲皮	154~155
魚鬆	156~157
肉鬆	156~157
豬肉乾	158~159
五香牛肉乾	158~159
沙茶牛肉	160~161
蔥油餅	162

國外餐點

油豆腐鑲飯	163
紫菜飯捲	164
魚乾汁雞肉飯	165
魚乾汁炸味飯	166
鰻飯	167
雞蛋鍋燒麵	168~169
培根煎蛋	170
薄煎餅	171
沙拉醬	172~173
吐納魚三明治	172~173
沙拉魚三明治	172~173
總燴三明治	172~173
葡國雞	174
蛋包飯	175
洋芋炸圈餅	176
法國土司	177
漢堡	178~179

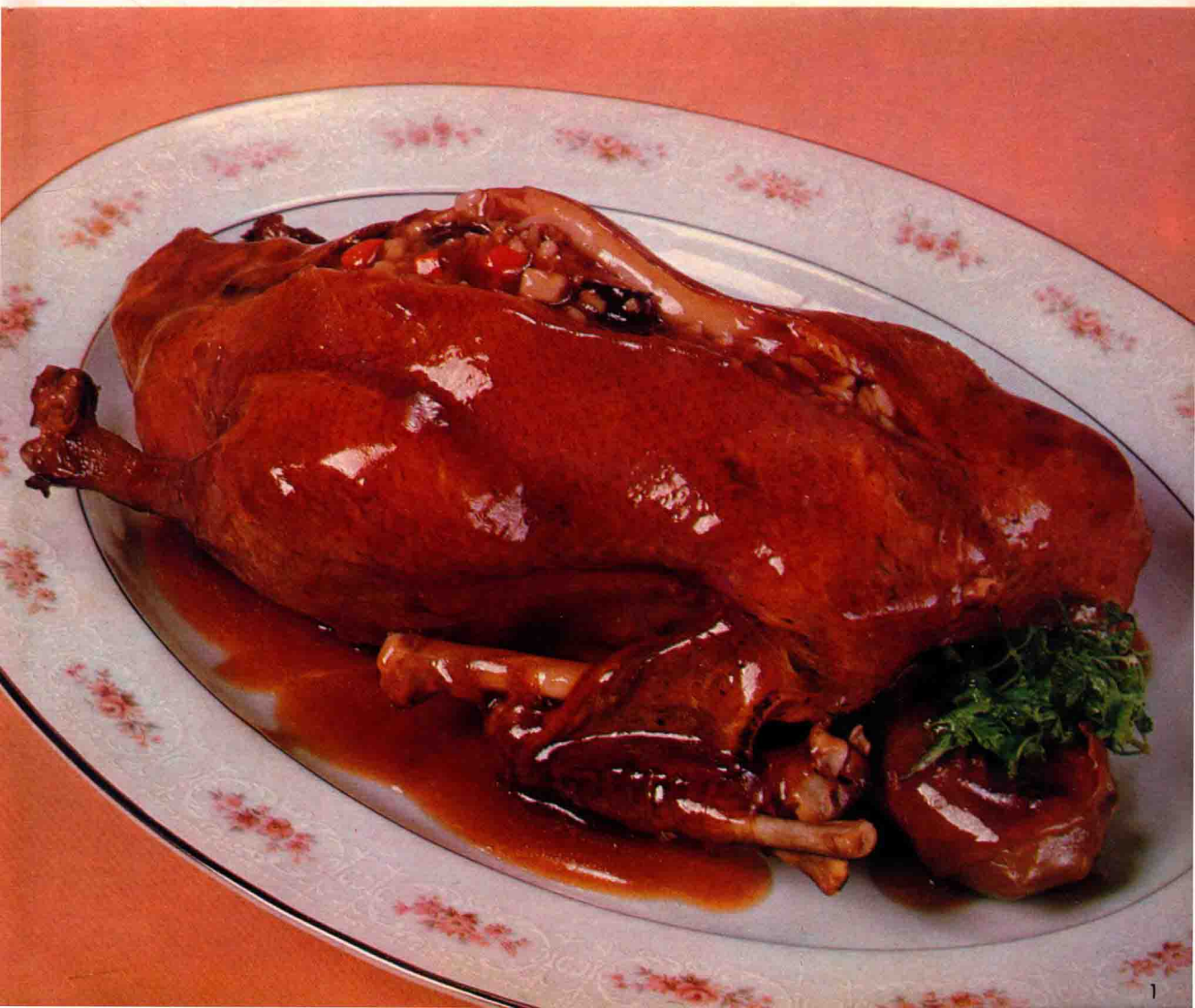
糯米鴨

材料：6人份

鴨1隻約3斤	②	糯米 1杯	醬油 1大匙
鹽 2小匙		水 1½杯	炸油 6杯
① { 蝦米	③	鹽 半小匙	④ { 葱 2支
冬菇丁		味精¼小匙	薑 2片
紅蘿蔔丁		胡椒¼小匙	醬油 4大匙
筍丁			糖 1小匙
青豆仁			八角 3小片
火腿丁			水 3½杯

- (一)鴨子洗淨，擦乾水份，以鹽將鴨腹內抹勻，糯米洗淨以1½杯水泡約1小時。
- (二)油4大匙燒熱，將①料炒香，隨下②料，及③料煮約5分鐘見汁快乾盛起，塞入鴨腹內，以針線將鴨腹縫合。
- (三)用醬油1大匙，將鴨全身抹勻，即投入已燒熱之油鍋內炸呈金黃色撈起，連同④料置快鍋內中火燒煮約1小時，至鴨肉軟，餘汁剩1杯抽出縫線即可盛盤供食。

備註：鴨燒煮時可使用大同鍋（④料內的水改換為8杯，燒煮時間需1½小時）或烤箱（④料內的水改換為2杯，宜將鴨炸好後，連同④料先放入有蓋耐熱玻璃碗內，再放入烤箱，燒烤時間需2小時）



鹹飯

材料：6人份

①	{	米	6杯	紅葱頭	5粒	③	{	水	1½杯
		水	4½杯	蝦米	1兩			鹽	1小匙
②	{			里肌肉	3兩		{	醬油	2大匙
				冬菇(泡軟)	3朵			味精	1小匙
				筍	1枝			胡椒	½小匙
				紅蘿蔔	1枝				
				青豆仁	3兩				

(一)紅葱頭切薄片，米、蝦米洗淨，②料各切小丁備用。

(二)油 4 大匙燒熱，將紅葱頭及蝦米炒香，隨將②料、青豆仁及③料加入同炒勻後連同①料，盛內鍋，外鍋放水¾杯以電鍋蒸熟即可。



蟹 飯

材料：6人份

蟹(小)6隻2斤半		瘦肉4兩		炸香紅葱頭2大匙				
① {	鹽	1大匙	② {	芋頭(小)	1個	③ {	酒	1½大匙
	薑酒	2大匙		筍1枝			鹽	半小匙
	尖糯米	12兩		紅蘿蔔	半條		醬油	2大匙
	蝦米	¼杯		冬菇	4朵		味精	1小匙
				毛豆	2兩		糖	1小匙
							胡椒	¼小匙
							麻油	¼小匙

- (一)將蟹蓋剝開洗淨，蟹身分切六塊調①料，糯米煮成飯，②料分別切丁後，芋頭丁入鍋炸香撈起。
- (二)油4大匙燒熱，先將蝦米炒香，隨入②料炒熟，再放入糯米飯、炸香紅葱頭及③料炒拌均勻盛在盤上。
- (三)將蟹塊置糯米飯上，入鍋蒸約15分鐘，即可供食。
- 備註：花蟹盛產季節，可用花蟹代替。



蹄筋肉煨飯

材料：6人份

濕蹄筋	6兩	大黃瓜	1條	③	太白粉	4大匙
里肌肉	4兩	高湯	6杯	③	水	4大匙
醬油	1½小匙	鹽	2小匙	④	醬油	2大匙
太白粉	1½小匙	味精	1小匙	④	黑醋	1½大匙
麻油	半小匙	糖	半大匙	④	胡椒	¼小匙
魚漿	2兩			④	麻油	半小匙
					香菜	半杯
					熱飯	6人份

- (一) 濕蹄筋切為3公分長段。里肌肉切片，拌入①料，再入魚漿拌勻。大黃瓜去皮去籽，切滾刀塊。
- (二) 濕蹄筋及黃瓜投入②料煮熟，即將備好的肉片一片一片放入（小火），加完改用大火燒沸，以③料勾汁，即熄火，加入④料，即為肉煨。
- (三) 做好肉煨，酌量淋在飯上即成。

備註：依個人喜歡，調入辣豆瓣醬或蒜末味道更佳。



雞肉糝飯

材料：6人份

① {	雞肉	12兩	② {	金針菜	半兩	③ {	太白粉	4大匙
	鹽	$\frac{3}{4}$ 小匙		木耳	2錢		水	4大匙
	味精	半小匙		青江菜	12棵		蒜末	2大匙
	糖	半小匙		雞蛋	3個	④ {	醬油	2大匙
	胡椒	$\frac{1}{4}$ 小匙		高湯	6杯		麻油	半小匙
	麻油	$\frac{1}{4}$ 小匙		鹽	2小匙		胡椒	$\frac{1}{4}$ 小匙
① {	水	3大匙	② {	味精	1小匙	熱飯 6人份		
	太白粉	1大匙		糖	1小匙			

- (一) 雞肉切片，調入①料，金針菜（泡軟）去硬梗打結，木耳（泡軟）切半，青江菜煮熟在水裏泡冷撈出，雞蛋打散。
- (二) ②料燒沸，將醃好的雞肉一片一片放入後，續入金針、木耳、青江菜燒開，以③料勾成薄糊狀，再把蛋（打散）徐徐倒入，立即熄火，隨入④料，並澆上油 1 大匙即成雞肉糝。
- (三) 做好的雞肉糝，酌量淋在飯上即可。





蘿蔔牛肉飯 材料：6人份

牛肉	1斤	水	6杯	③	太白粉	4大匙
葱	2枝	②	味精	半小匙	水	4大匙
薑	2片		花椒	半小匙	熱飯	6人份
①	辣豆瓣醬	1小匙	八角	半小匙		
	黑豆豆瓣醬	1大匙	白蘿蔔	1條		
	醬油	半杯				

(一)牛肉、白蘿蔔洗淨，均切成1寸半之塊狀。

(二)油3大匙燒熱，將①料，按照其順序炒香後，放入酒1大匙、②料，連同牛肉移入快鍋，以中火燒煮約25分鐘，再放入白蘿蔔煮約10分鐘，熟了以③料勾芡，即可淋在熱飯上。

海帶豆腐湯 材料：6人份

高湯	6杯	豆腐	1½塊	嫩薑絲	3大匙
打結海帶	4兩	①	鹽	1½小匙	
			味精	半小匙	

(一)高湯燒開，放入海帶中火燒煮約10分鐘，隨加豆腐(切小丁)，並調①料，待滾，灑上薑絲，即可供食。





油豆腐細粉湯

材料：6 人份

- | | | |
|---------|------------|------------|
| ① 百葉 3張 | 餃肉 3兩 | 水 6杯 |
| 碱 1小匙 | 醬油 半大匙 | 鹽 1 1/2小匙 |
| 清水 1/2杯 | 味精 1/4小匙 | ③ 味精 1/4小匙 |
| | ② 麻油 1/4小匙 | 麻油 1/4小匙 |
| | 胡椒 1/4小匙 | 胡椒 1/4小匙 |
| | 太白粉 1小匙 | 空心油豆腐 12個 |
| | | 細粉 半包 |
| | | 小白菜 3棵 |
| | | 蔥花 半大匙 |

(一) 將①料溶化放入百葉泡軟，用清水洗淨，瀝乾水份，餃肉拌入②料，每張百葉切半鋪滿肉捲成筒狀，切3公分長。油豆腐切塊，細粉以熱水泡軟，小白菜切3公分長段備用。

(二) 將③料燒沸先放入百葉捲，燒開後再放入油豆腐，細粉與小白菜煮熟熄火放入蔥花即成。