

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



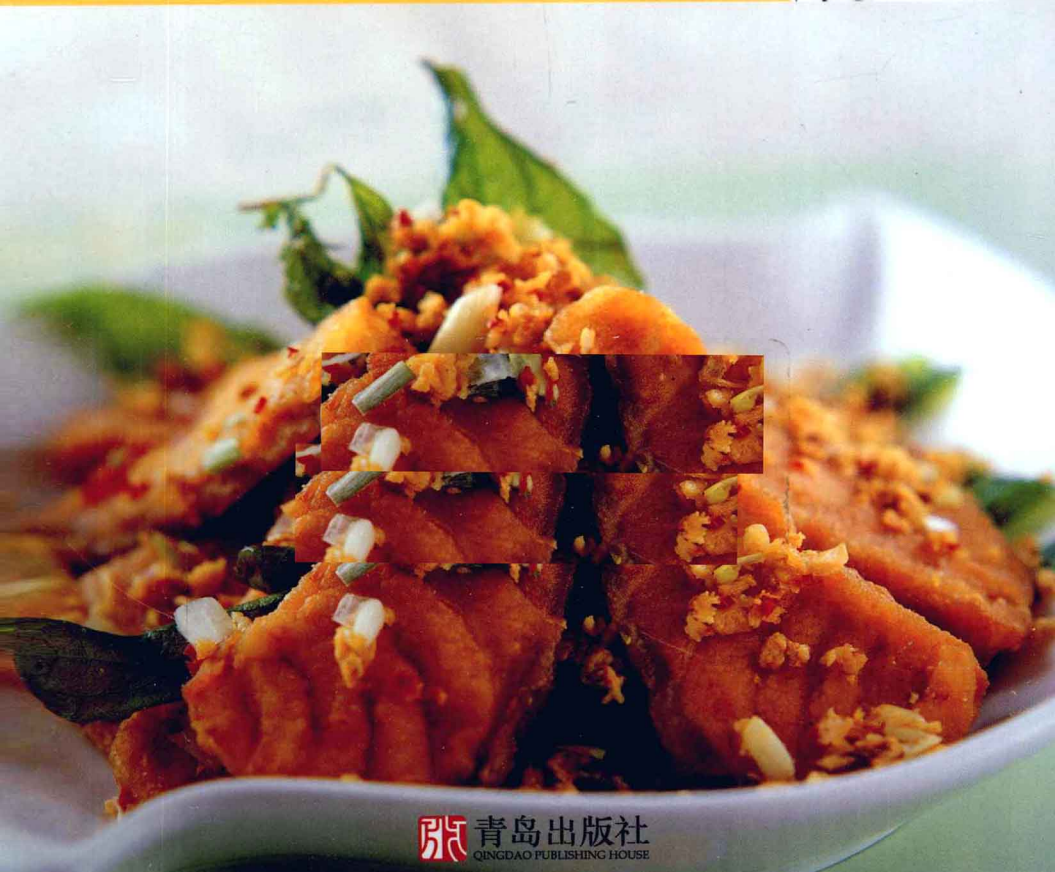
爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixinjiayao

拿得出手的 私房菜

施建发 ◎著



餐桌上常见的凉拌、热炒、烧卤酱料



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拿得出手的私房菜/施建发编著.-青岛:

青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6671-9

I.拿… II.施… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210256号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字 15-2009-012

书 名 拿得出手的私房菜

编 著 施建发

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开 (605毫米×965毫米)

印 张 6.5

书 号 ISBN 978-7-5436-6671-9

定 价 16.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类



拿得出手的 私房菜

施建发◎著

Shi Jianfa - Fa



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

忙碌生活中 拿得出手的私房菜

15岁开始入行，至今虽已有数十载，但我仍然不忘要提升自己的能力，所以经常研究国内外的美食，再加以创新改良，变成自己拿得出手的私房菜。“料理的功夫是无底深坑，活到老都学不完！”这句话，是母亲送给我的座右铭，因此，努力让每位前来用餐的客人都能得到满足，成为我今生最大的使命。

我曾经参加各种竞赛，荣获不同奖项的金牌，也经常受邀在美食节目中表演，并出版多本烹饪书籍……均得到观众及读者的热烈欢迎。但我最终还是觉得通过出书，将多年研习得来的各种厨艺传承下去，让更多喜爱烹调的人可以做出更多美食，让朋友们与其家人天天都能享受餐桌上洋溢着幸福与快乐，才是最大的成就。

做菜，其实不用每一餐都做很多种，只要懂得烹调的窍门——学会做一些常备的私房菜，每天都可以节省一半以上的时间，例如：

平日工作忙碌时，可以利用假日多做一些不易变味或变色的私房菜，放入冰箱冷藏或冷冻贮存，不论是直接吃，或是再加热加工，都不会变色或变味，既简单易做又美味可口。

然后，再运用这些常备私房菜，加以简单改变，就能烹调出更多神奇的菜肴，快速做出更多令人感动的美食，同时还能兼顾健康及美味，让全家人的味

蕾每天畅游在快乐的天堂。

本书收集了大量精华私房菜，主要包括“现拌的美味凉拌菜”“快炒现吃的热炒菜”“口感浓郁的烧煮菜”“各种不同风味的酱料”等，每道菜品均取材容易，做法简单，加上“贴心叮咛”，再延伸出“应用的场合或方式”“储存的时间与方法”“美味举一反三”等厨艺窍门，希望能帮助你做出符合自己口味的私房菜，让你在家人或朋友面前一展身手。每天只须利用少许的时间，进入厨房三两下就能快速完成烹调。

通过这些有趣的美味篇章，你会发现，做菜不是想象中那么困难的事。只要学会一些常备私房菜，再加以变化运用，你就能得心应手地制作出各式美味佳肴，轻松快速地从厨房中端出数道自己拿得出手的私房菜！



施建祥

做菜之前的准备

你想做菜吗？

是否也有想照着菜谱做菜，却弄不懂书上写的计量或用语的经历？

相信许多朋友都曾有过这样的困惑，毕竟每个人的做菜习惯不同，所用的器皿、工具也不尽相同，因此，在照着本菜谱做菜之前，就让我们先来说一说书中所使用的计量标准、油温标准和烹调用语，使您在做菜时，不至于摸不着头绪！



· 计量的标准与换算

◎ 液态、粉末用料的计量标准：

1大匙 = 1汤匙 = 15毫升 = 3茶匙

1茶匙 = 1小匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升

· 油温的测定标准

◎ 低油温（100℃~130℃）：

放入少许的油炸物，周围几乎不起小泡泡。

◎ 中油温（130℃~180℃）：

放入少许的油炸物，周围开始冒出少许的油泡。

◎ 高油温（180℃以上）：

放入少许的油炸物，周围会快速冒出很多的油泡。

*除了油炸物，也可以用葱花、姜丝、面糊等来测试油温。

· 勾薄芡的标准

做菜时常会用到勾薄芡。勾薄芡会使菜的汤汁在经过一些水淀粉的搅和与受热后变得浓稠，一来可增加菜肴的光泽，二来能使原料因带着汤汁而更入味。

西式菜肴常会以玉米粉水或面糊来使汤汁变浓，而中式菜肴则以淀粉、地瓜粉、糯米粉等加水（粉水比例约1：1）来使菜的汤汁形成薄芡汁。

如何才能做成完美的薄芡汁？——应在菜肴快完成时勾薄芡，而且在勾薄芡时，要转中小火，再将适量的水淀粉慢慢倒进去，并不断搅动，就能形成完美的薄芡，而不会使芡汁黏成团。

· 特殊调味酱料与汤底DIY

◎柴鱼高汤DIY

锅中加入1千克水煮沸，加入1/4颗洋葱丝和柴鱼片小火煮约25分钟，滤除杂质即成。柴鱼高汤最好是现做现食用，才能维持原有的食材鲜味。

*适合煮汤、做火锅汤底。



柴鱼高汤

◎柴鱼水DIY

100克柴鱼片和500克水放入锅中煮沸，改小火续煮约15分钟，过滤汤汁即成。柴鱼水的应用法同“柴鱼高汤”。

◎素高汤DIY

取1根白萝卜、半颗卷心菜、1根玉米、8颗红枣、2棵西芹，将全部原料洗净并切成块，放入锅中加1000毫升水煮沸（捞除表面杂质），再转小火，续煮约1小时，熄火，过滤汤汁即成。

*若想方便，也可买现成的，但调味前要先试味，因为购买的素高汤多半已经调味。

◎味醂DIY

取1杯米酒、1大匙冰糖和1大匙麦芽糖一同入锅煮沸，熄火，再点火烧至两种糖都化开即成。

味醂属基础调味酱汁，在本书中多处应用到。也可买现成的，各大超市、大卖场、大型杂货店皆可看到它的身影。

◎白胡椒盐DIY

使用香菇精、白胡椒粉、盐（以3：少许：1的比例）调合而成；或是将盐放入锅中，以小火炒约3分钟，熄火，加入白胡椒粉拌匀，待凉，最后放入香菇精混合拌匀即成。

白胡椒盐常用于蘸油炸物、香煎菜肴，若能在家自己制作，味道会更香更棒。

◎鸡油DIY

将整块的鸡肥油洗净并擦干水分，入锅以中小火炒至鸡肥油缩小且呈咖啡色，捞出鸡油渣，再放入胡萝卜末炸至浮起且没有泡泡，捞去胡萝卜末，即成“鸡油”。

在大型卖场或超市，有时可看到出售的鸡油，将其用于拌面、拌饭、拌焯烫的蔬菜等都很合适。如果是在羹汤起锅前，滴上几滴鸡油，会让汤汁更香更鲜美。

◎干贝酥DIY

干贝洗净，放入碗中，加入少许酒及水使其淹过干贝1厘米，再整碗入锅蒸约10分钟，取出，将干贝剥成细丝吸干水分，入油锅（油温140℃）炸至没有泡泡，捞起沥干后再吸干油分，即成“干贝酥”。

干贝酥不易购买，适合现做。一次可多做些，拿来配粥、做饭团，或加在汤品、菜肴之上都有增味的效果！



干贝



豆豉

◎干豆豉的前处理

取60克干豆豉、12克冰糖、20克油放入碗中，加入保鲜膜，入锅中蒸约20分钟，或是放入微波炉以强微波加热约5分钟即可。

豆豉有干、湿两种，都可以拿来入菜，只是干豆豉在入菜前若能先经上述方法处理，入菜后滋味会更美，且不会有豆腥味。

◎翡翠DIY

准备好200克菠菜叶、50克玉米粉、4个蛋清，全部放入果汁机里打散，再倒入120℃的热油锅（油量与食材的比例为5：1）中，用筷子快速搅拌至浮起，转小火续炸约30秒，捞起来，放入冷水中，用流动水把油脂冲洗掉即成。

翡翠在菜肴中常做配色之用，但不纯为配色，兼具有增加口感之效。自己制作时，可一次多做些，用于入汤、入菜、入粥都很合适。

◎红葱头酥、蒜酥DIY

红葱头末、蒜末分别放入热油锅，用中火炸至色泽呈咖啡色（约八分熟），捞出放在吸油纸上，再用电风扇吹凉即成。这种做法做出来的东西，比外面买回来的还香、味道还要棒。

◎红葱油DIY

色拉油、红葱末以4：1的比例混合，放入油温约150℃的锅中，转小火炸至变色，即可捞起红葱末，待油冷却，即成红葱油，其保存期限约20天。

在大卖场及大型超市大都可看到现成做好的红葱油，但自制的会较香醇。

◎蒜蓉辣椒酱DIY

有两种做法：

热炒法——辣椒、大蒜切成末，放入冷锅中，加1大匙油，转中火慢炒至辣味散发出来，加入少许的盐、糖调味，待凉后装入干净的玻璃瓶中即成。

腌渍法——辣椒、蒜头洗净，晒干，放入果汁机内打碎或剁成细末，加入少许米酒及盐，用干净的筷子搅拌均匀，装入干净的玻璃瓶中，瓶口上加一层保鲜膜，再盖上盖子，放置于阴凉处，密封约一个月（中途不可以打开盖子）就可以食用。腌渍的时间越长，味道越香醇。

※制作过程中，材料、器具及双手都不能有水分或沾有油的东西。每次取用蒜蓉辣椒酱的器具不能沾到水或是油，否则整瓶都会变质！



红葱酥

Contents

- 2 作者序
忙碌生活中拿得出手的私房菜
- 4 做菜之前的准备

Part 1

凉拌类私房菜

- 12 味噌腌黄瓜
- 14 菠萝三色泡菜
- 16 果香木瓜丝
- 17 蜜汁双色番茄
- 18 烤鸭拌菠萝
- 19 沙茶拌鸭肠
- 20 银丝海蜇皮
- 22 七味山药
- 24 和风章鱼酢
- 25 鱼卵拌雪泥
- 26 椒麻三彩牛筋
- 27 红曲酱腌萝卜
- 28 火腿杏鲍菇
- 30 鱼露生菜春卷
- 32 什锦鲜杂菇
- 33 日式枸杞干贝

Part 2

快炒类私房菜

- 36 豆瓣桂竹笋
- 38 腊肉苍蝇头
- 40 层香螺肉
- 41 三杯杏鲍菇
- 42 辣炒鲈仔鱼酥
- 43 豆豉香辣萝卜干
- 44 泰式虾酱炒鲜贝
- 45 韩式辣炒海鲜
- 46 麻油鲜菌肉
- 48 肉丝辣炒碧玉笋
- 49 干贝酥白菜芽
- 50 瓠瓜樱花虾炒绞肉
- 51 金银蛋拌苋菜
- 52 绿苦瓜蛋酥
- 54 香酥鲑鱼片
- 56 甜汁芝麻牛蒡





Part3

烧煮类私房菜

- 60 红曲鸡芋煲
- 62 古味白菜卤
- 64 蒜酥蒸金砖
- 66 绿野鲜菠豆腐煲
- 67 紫苏焖香鱼
- 68 葱烧辣下巴
- 69 鲜菇麻油鸡
- 70 酱酿美人椒
- 72 香酥松子川椒鸡
- 74 黄金蛋
- 76 洋葱烧鸡排
- 77 椰香咖喱鸡
- 78 绵蜜紫芋
- 79 茄汁鸡块
- 80 泡菜牛肉冻豆腐
- 82 水蜜桃腐皮虾

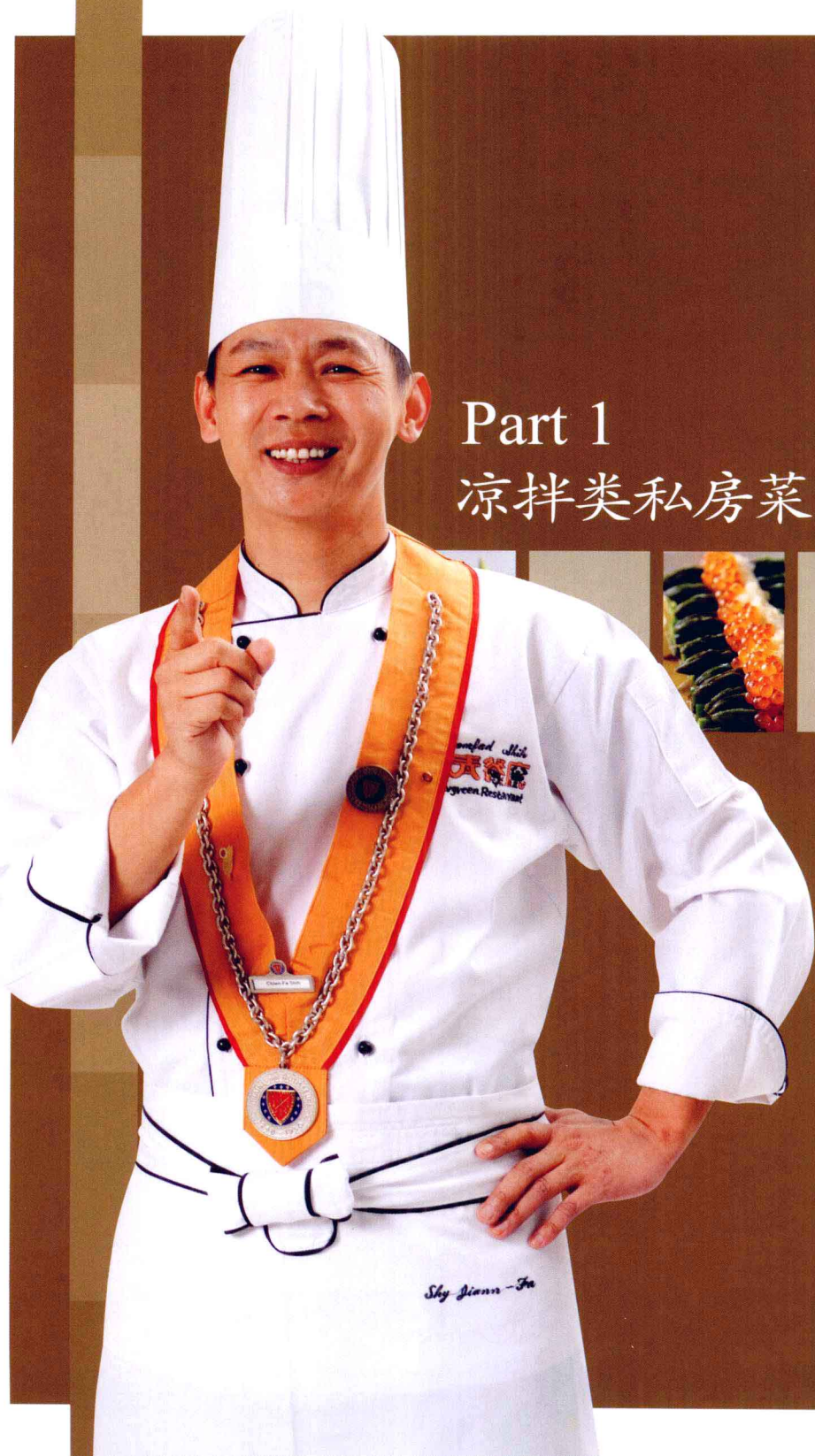
Part4

酱料类私房菜

- 86 古味酢酱
- 87 豆酥肉酱
- 88 辣味牛肉酱
- 89 八宝辣酱
- 90 素肉燥
- 91 鲷仔鱼XO酱
- 92 茄汁蘑菇酱
- 93 墨西哥莎莎酱
- 94 酸甜奇酱
- 95 雪菜绞肉酱·蔬菜咖喱酱
- 96 五味酱·葱姜蒜酱
- 97 炸海鲜蘸酱·和风柴鱼大根泥
- 98 桂花蜜汁·味噌海山酱
- 99 沙茶炒酱·寿喜烧酱
- 100 干烧酱汁·蛋黄红糟酱
- 101 韩式泡菜酱·罗勒鳀鱼酱
- 102 泰式梅酱·蜜汁酱
- 103 鲜芒色拉·水蜜桃酱

Part 1

凉拌类私房菜





凉拌菜主要起开胃的作用。只要采用新鲜的食材，搭配上最能引出食材风味的酱汁，就能创造出最完美的组合，并且利用少盐、低油的简单调味，保留住食材的原汁风味，提供给家人自然又清新的佳肴，同时还能兼顾健康及美味。

此篇有些菜品可以快速完成，或者是可利用储放在冰箱中的简单食材，让您在短短几分钟内，即可做出一道不变色也不变味的凉拌菜，这些菜品中，有些菜色还融合了中西的烹调方式，变成了超人气凉拌菜。甚至有些凉拌菜还能举一反三，再做出不同的变化样式，让餐桌上每天都可以充满惊喜，轻松拌出千变万化的凉拌美食。



味噌腌黄瓜

> 原料:

小黄瓜6根

> 调料:

白味噌150克、味醂2大匙、糖3大匙、酱油1大匙、盐1大匙

> 做法:

- 1 小黄瓜洗净，放入容器中，加入1大匙盐轻轻搓匀，用1千克的重物压在上面，约压半小时后用厨房纸巾擦干表面。
- 2 将除盐外的其他调料拌匀，做成酱料。
- 3 将每一条小黄瓜均匀蘸上酱料，放入保鲜盒中，再淋入剩余的酱料，加盖，移入冰箱冷藏约12小时，取出即可食用。



※同样的方法也可以用来腌萝卜！

贴心叮咛

1. 小黄瓜宜挑选粗细均匀，瓜蒂未脱落，瓜身没有弯曲，表面粗糙且有疣状突起，颜色翠绿，肉质不软嫩的。
2. 小黄瓜保存时可用报纸包起来，移入冰箱冷藏室可放置7~10天。
3. 盒装的白味噌味道比较淡，传统的白味噌香味比较浓郁，煮出来的味道也比较好吃。

◆应用的场合或方式

- 适合作为一桌菜的前菜，腌得越久越入味，若腌10~18小时味道更佳。如果要当下酒菜可多腌2~3天再使用，但是食用之前必须用凉开水清洗干净，再用手剥成小块状或是用刀切约1厘米的块，口感较佳。

◆储存的时间和方式

- 放入冰箱冷藏大约可存放10天，腌得时间越久味道越咸。

👉美味举一反三

- 腌好的小黄瓜，也可撒入熟白芝麻、柴鱼片，如果太咸可以再加少许苹果醋拌匀，味道更佳。



菠萝三色泡菜

> 原料:

白萝卜1根、胡萝卜1根、小黄瓜3根、辣椒3支

> 调料:

白醋1.5杯、糖1杯、话梅6粒、罐头菠萝3片、
罐头菠萝汁半杯、盐3.5大匙

> 做法:

- 1 白萝卜、胡萝卜均去皮切小块，小黄瓜切小块，辣椒切片。所有原料用3.5大匙盐抓腌，上面压重物，腌渍约3小时，使其出水。
- 2 取出原料，沥干后放入细目网内，用重物再压约1小时，沥干水分。
- 3 将处理好的原料拌入剩余的调料，拌匀后移入冰箱冷藏并腌渍约8小时，待凉取出，再次拌匀即可。



新做法

菠萝泡菜炒海鲜

炒锅加入少许油烧热，加入焯烫熟的海鲜，例如蟹腿肉、干贝、鱿鱼等，放入菠萝三色泡菜及汤汁，再加入少许盐及水淀粉勾薄芡，即成一道开胃的海鲜料理。

贴心叮咛

1. 此菜第2个步骤，最主要的目的是让盐水释放出来，这样泡菜味道才不会太咸。
2. 白萝卜要买外形粗短，拿起来有沉重感的。应该在白萝卜盛产季节大量选购，那时最适合用来制作腌渍的食物。
3. 小黄瓜的水分多、清脆爽口，生食时，必须用少许的盐腌渍，才能去除苦味，保持口感的甜脆及色泽鲜绿。
4. 腌好的食物不可以用水冲洗，而夹取腌好的食物时，也不能使用有水分或油分的筷子，以免造成整体的变质。

◆应用的场合或方式

- 适合作为小菜、盒饭配菜或开胃菜。

◆储存的时间和方式

- 放入冰箱冷藏约可存放30天。若是放置时间太久，汤汁容易变黄。

美味举一反三

- 此道菜还可以做成“咕咾排骨”或“菠萝泡菜炒海鲜”。