



亞洲廚皇到你家 01

# 金牌總大將教你 關鍵的 那一味

✓ 愛上廚房的第一本聖經

作者 小泉師傅

Chang.c.c

超豪華附贈

★★★★★

外景示範DVD

全長3小時、180分鐘

共2集、14堂課

市價900元!!





國家圖書館出版品預行編目資料

金牌總大將教你關鍵的那一味：愛上廚房的  
第一本聖經 / 小泉師傅著—初版—臺北  
市：趨勢文化出版，2008. 01  
面；公分.-- (亞洲廚皇到你家；1)  
ISBN 978-986-82606-5-8(平裝附數位影音光  
碟)

1.烹飪 2.食譜

427.8

97001207

 **趨勢文化**  
出版·有·限·公·司



亞洲廚皇到你家 01

金牌總大將教你  
**關鍵的  
那一味**  
✓愛上廚房的第一本聖經

作 者 — Chang. c.c 小泉師傅  
發行人 — 馮淑婉  
編輯 — 陳文貴·黃嘉綺  
出版協力 — 施藍晶·阿奇  
出版發行 — 趨勢文化出版有限公司  
                  台北市光復南路280巷23號4樓  
                  電話◎8771-6611  
                  傳真◎2776-1115  
文字協力 — 陳安安·阿奇工作室·張智泉·selena  
攝影 — 莊崇賢·周禎和  
梳妝化妝 — Joy  
面封設計 — 李明遠  
內頁設計 — 唐果創意設計·licca  
DVD封面設計 — 唐果創意設計·licca  
校 稿 — 陳安安·阿奇工作室·張智泉·施藍晶·selena  
行銷協力 — 大河廣告公司  
初版一刷日期 — 2008年1月31日  
法 律 顧 問 — 永然聯合法律事務所

版權所有 翻印必究

如有破損或裝禎錯誤，請寄回本社更換

讀者服務電話◎8771-6611#55

ISBN◎978-986-82606-5-8 (平裝附數位影音光碟)

Printed in Taiwan

本書訂價◎新台幣 399元

總經銷：楨德圖書事業有限公司

台北縣新店市復興路45號三樓

臺中鐵店

王銘城

地址：屏東市民生路187號 電話：08-7323728

億豐漁食品行

潘家仁

地址：屏東市和生路二段521-2號 電話：08-7510433

DVD拍攝場地贊助：川瀨野天湯泉







# 龍蝦戰士 V.S. 變形金剛

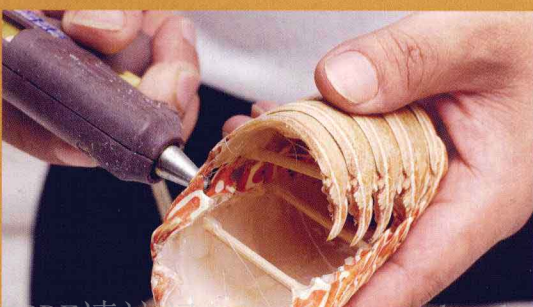
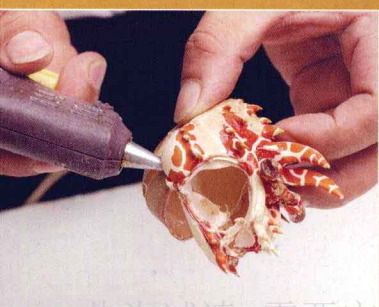
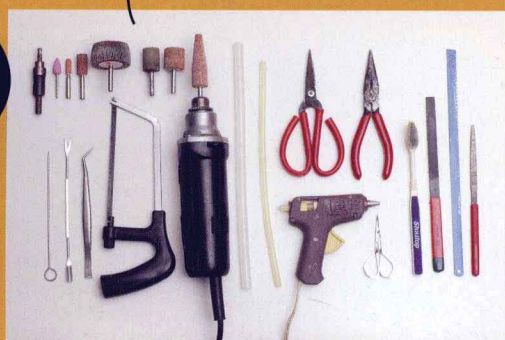


騙小孩的吧？

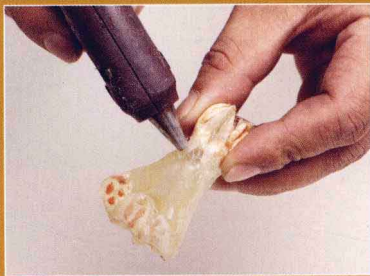
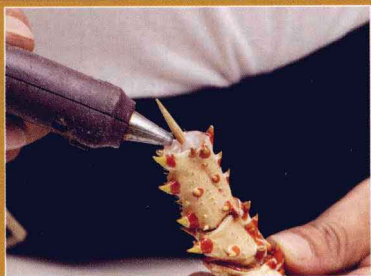
話說，總大將晚上還有另一個『正義使者』的身分——龍蝦戰士！比變形金剛更早開始保護地球！

總大將工具組

現在來看看他晚上不睡覺、也不好好練習煮菜，都在幹什麼？！



# 龍蝦戰士 V.S. 變形金剛



挖！真看不出來長得像黑道的  
總大將，竟然還會做這種細活！  
夠**KUSO**！



亞洲廚皇到你家 01

金牌總大將教你

# 關鍵的 那一味

✓ 愛上廚房的第一本聖經





小時候家住屏東鄉下，台糖的小火車和大煙囪伴著我多采多姿的童年生活。14歲那年家逢變故，來到人生地不熟的台南親戚家寄住，而寄人籬下的生活，讓我更早了解人世的現實與無奈，也讓我比同儕更早熟、獨立。

為了現實生活，連國中學業也無法完成，每天跟著伯父到餐廳工作、當學徒。雖然一開始並不那麼清楚自己和「料理」這件事日後到底會有什麼牽連？只是因為實在很窮，能有一個餬口和落腳的位置就很感激了。

現在回想，幸好自己一開始的出發是這個起

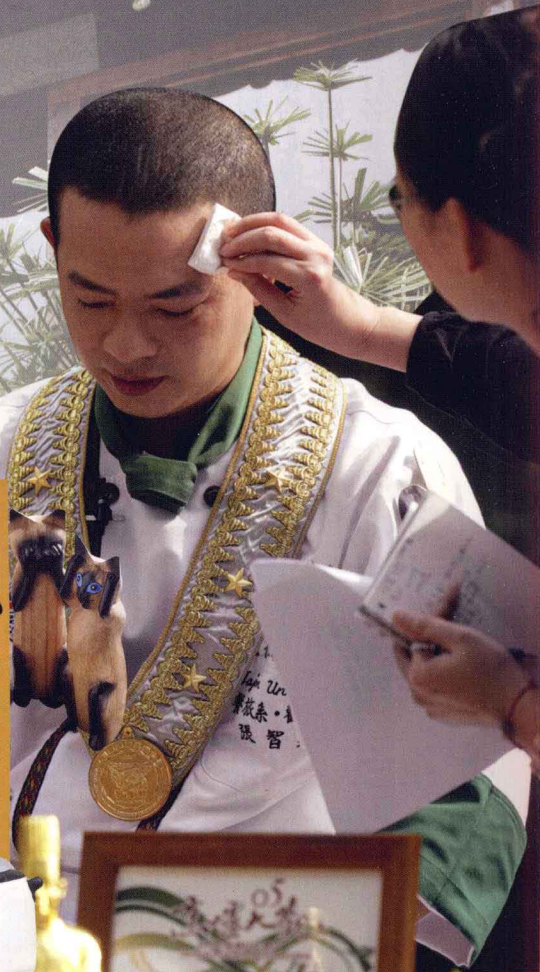
點，現在我也有能力可以到大學和高中教書、把技術和對料理的感情傳遞給更多的年輕人！我也為台灣在世界上其他國家的競賽中，一次又一次證明：**即使不用去法國藍帶學廚藝、一個台灣國語的鄉下廚師，也能走上國際美食擂台、得到金牌、甚至是雙特金！**

金牌或銀牌、甚至是「**亞洲廚皇**」的頭銜，對我來說都只是一個不斷努力過程的結果、除了證明台灣的好山好

水好食材也能孕育出優秀的料理人，更重要的是：我努力讓自己成為一個：**能做出讓別人覺得感動和讚嘆的美味料理的廚師！而這種美味應該是無國界限制的。**

所以從14歲起，20年來我不曾停止過學習的腳步。那時每天凌晨開始幫忙餐廳準備所有配料、切洗食材、桿麵包餡、炸魚烤排：還要緊盯師傅的手，深怕一眨眼就漏學

# 我是 菜頭Mr. 總大將自序





了哪個關鍵的步驟。從凌晨到夜深、日以繼夜，沒有停止過！你問我苦嗎？當然！苦到掉淚、苦到曾經想半夜偷偷逃走！那個苦不堪言、甚至被人嫌來嫌去的漫長歲月裡，我除了鍛鍊自己變得更堅強、更臨危不驚之外，也養成了真正能隨處而安、落地生根、就地開灶取材的本事！

這也是後來我參加國際比賽時，往往能克服種種未知困難和變數而得獎的重要原因！出門在外比賽，你會遇上甚麼對手、比賽國的風土民情和慣例規則，一切都得陌生、甚至可以說是完全無知！不管遭遇甚麼事情全都得靠自己！像在北京比「**亞洲廚皇大賽**」時，有很多情況真是大開眼界，例如：比賽會場竟然是由人民解放軍在維持秩序！每個解放軍都一臉肅殺、武裝配備齊全，每場比賽時間一到，不管有沒有做完，現場軍人一定會毫不留情的把人趕出廚房！光是看到一群軍人環伺在側、虎視眈眈的盯著你，沒膽的人恐怕連切菜的手都會開始抖了吧？此外，當地食材的取得、採買、現場環境動線的掌握、異地水土的適應、語言溝通問題(其他國際賽)……等等因素都完全無法預料，雖然我事先已經在家裡演練了一個多月，但還是狀況不斷！連帶去的助手都回報錯時間，讓我只剩短短15分鐘卻必須上完20道菜、還要擺盤裝飾！北京會場又大、我一個人端著菜幾乎以跑百米之速趕在最後一秒驚險達陣！上完菜後也幾乎腿軟，後來竟然還能得到個人2面特金牌！想來真是不可思議！

這也是，我跟出版社對這本書的規劃初衷，歷經多年來參加各種比賽的心得：從不斷的臨場危機處理和考驗中，我深知**紮好基本功的重要**！不僅僅在料理界，在各行各業都一樣。所以我們

就設定，從料理的三件事開始教起：**刀法、食材、火候**。一般新手或主婦，有了這些概念和基本程度後，才能真正掌握料理的關鍵和撇步、做出美味的食物。

感謝趨勢文化也大力支持，並且不計成本投資拍攝對讀者更有幫助的DVD！希望本書能讓不管會不會做菜、敢不敢下廚的人，都能學到**真正完整實用、絕對不藏私的「關鍵的那一味」**！並且跟我一樣樂在其中、也讓你的家人愛上你做的料理！

這一路走來要感謝的人很多，從一開始進入這一行就對我有知遇之恩的師傅游周標、師祖吳松村、伯父、指點過我的業界前輩張和錦、陳正忠、施建發、廖清池、柯俊年，還有帶我進入教育界的屏榮高中教務主任徐福祥、大仁科技大學餐旅系教學組長林聖宗，以及趨勢文化出版公司的馮總監等等的，他們都是我生命中的貴人！

最重要的還有我老婆，從認識她開始就是我人生的**一個轉捩點**，鼓勵我進修向上一路從中餐丙級、中餐乙級、進修專科同等學歷、一直到取得大學學位，還有每一場大大小小的比賽都耗費心力，要不是有老婆在背後默默的支持著，就不會有今天的我了！不過在老婆眼中我可沒啥了不起，她給我取了一個外號叫：『**菜頭**』！她說我的腦袋裡除了裝菜、甚麼都沒有！常常把她交代的事情忘得一乾二淨。真是難為她一直包容著。

對你們永遠感謝。

Chang.c.c

小廚師傅

金牌總大將教你  
**關鍵的那一味**  
✓ 愛上廚房的第一本聖經

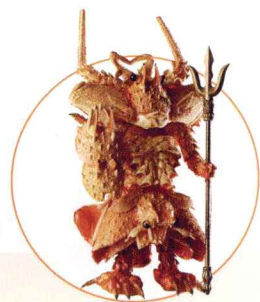
# CONTENTS 目錄



我是 **Mr.菜頭**



## Chapter 1 P15



料理的根本 從『**三把刀走天下**』開始進入料理的世界  
料理三件事：**刀工 食材 火候**  
**亞洲廚皇**的專用刀具



「**亞洲廚皇開課**  
**一生必學的料理知識**」

## Chapter 2 P27

**10大類食材最佳賞味方式**V.S.**壞食材 食材對付學習**  
**食材認識**V.S.**最佳賞味建議小百科**





## Chapter 3 P79

「亞洲廚皇開課  
金牌廚房裡的祕密系列之一」  
廚房裡好用『《ㄟ》』的挑選  
金牌廚房裡的祕密

「亞洲廚皇開課  
金牌廚房裡的祕密系列之二」  
不可少的那一個『關鍵調味料』

## Chapter 4 P91



## 「金牌總大將的魔法廚房」 ——新手變高手的68個偷吃步

**砂鍋魚頭** 如何才能煮得香酥入味？那關鍵的一味和程序又是甚麼？ 新手主婦的作弊菜

**清蒸石斑魚** 蒸魚最怕腥味重，怎麼處理才不失手？而魚肉不沾黏鐵盤、口感又鮮嫩不老的秘訣是甚麼？

**桂花炒蟹** 螃蟹看起來很難入味、又不好料理，有甚麼秘訣可以克服？

**九香爆蛤蜊** 一般主婦都會怕做『爆』的菜餚，到底金牌廚師的作菜關鍵是甚麼？

**泰式酸辣蝦** 自己在家做的酸辣蝦就是不對味？為什麼餐廳的就是比較好吃？到底是缺了哪一味？

**檸檬翡翠沙拉** 蔬菜沙拉要清脆好吃又不能太生有臭菁味，到底該怎麼做？



## Chapter 5 P97





**醉 蝦** 「醉」是用酒煮嗎？哪一種酒能拿來醉？千萬別再誤解囉！  
看好總大將的示範！ **超受歡迎的打包菜**

**乾燒大蝦** 豆瓣醬何時下鍋、如何下鍋才好吃？

**煙燻沙魚** 每次做燻魚都會失敗，不只味道太苦，燻完後整個鍋子都黑得洗不掉，總大將教你**不失手的偷吃步**！！ **超受歡迎的打包菜**

**煎 餃** 看起來容易，每次做都會黏鍋底、而且外皮一點也不酥脆！到底是漏了甚麼重要的步驟呢？

**蔥燒海蔘** 要處理好海蔘很麻煩、要料理牠是更頭痛！金牌總大將到底有甚麼讓「**新手主婦也不怕**」的祕招？

**醋溜黃魚** 醋溜聽起來就很難！很多主婦一次都沒做過！不用怕，其實**關鍵就在那幾個步驟裡**！

**蒜泥白肉** 好吃，**不肥膩也不澀嘴**，從選肉開始就是關鍵！

**佛跳牆(6人份)** 不敢在家自己做佛跳牆金牌小泉師傅只用**簡單5步驟**，教你輕鬆學會連家人也吃驚的宴客菜！ **新手主婦的作弊菜**

**香菇肉羹** 在家自己DIY新鮮肉羹煮湯，好吃又方便，照著步驟來，**連新手也能煮得入味**！ **超受歡迎的打包菜**

**紅燒牛腩煲** 牛腩不易軟爛，又不想添加化學物質來加速，到底有沒有**天然又好用的替代品**？

**客家鹹豬肉** **最受歡迎的打包菜**！吃完還想再來一盤！好吃易學，是非常經濟實惠的小料理。 **小廚房也能變出餐廳菜**

**九香三杯雞** 在家裡沒有**三杯鍋**就不能燒出**道地的三杯**嗎？金牌總大將就是有辦法讓再困難的菜也變簡單、口味還跟餐廳一樣喔！ **小廚房也能變出餐廳菜**





**乾煸四季豆** 又要酥香、又不能太老太乾，有哪幾個關鍵是一定要  
注意的？

**鹹蛋苦瓜** 看起來很簡單的一道菜，其實要料理得好吃，「**眉角**」可是有很多喔，光是甚麼顏色的苦瓜適合做甚麼料理，就值得好好學一下！

**涮羊肉** 湯頭是關鍵，加**哪些藥材**能跟羊肉搭配得更鮮美？沾醬好吃又不膩的祕密是什麼？

**油爆蝦** 油爆蝦很難吧？除了爆還要後處理嗎？原來只要3步驟、  
不超過10分鐘就能上菜囉！ **小廚房也能變出餐廳菜**

**清燉牛肉湯** 用一杯水就能燉牛肉湯，湯清而味鮮美，不可思議！

**滷牛腱** 滷牛腱香濃入味的關鍵是甚麼？中藥包該在滷汁中停留多久才**入味**又不會變苦？

**醬燒吳郭魚** 醬燒其實不複雜，以前只會做紅燒口味的主婦，不妨多學一味，有小泉師傅親自示範，**包你一次就上手**！

**栗子燒河鰻** **亞洲廚皇金牌菜**

**玫瑰燒肉** **亞洲廚皇金牌菜**





亞洲廚皇到你家 01

金牌總大將教你

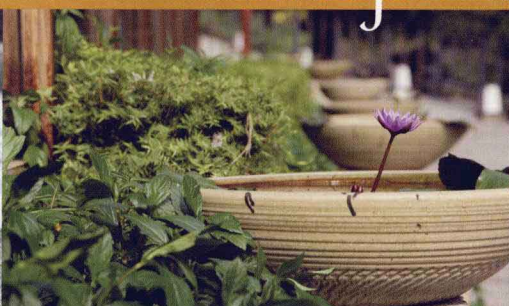
**關鍵的  
那一味**

✓ 愛上廚房的第一本聖經



「開始播放DVD前先看這裡的課堂說明喔！」  
「**亞洲廚皇到你家開課 DVD**  
**14堂課示範內容**」 Chapter 6

P184







# 從三把刀走天下 料理的根本

開始進入料理的世界

Chapter 1