



生活誌 ● 37

媽媽

許多人吃遍天下美食，
最難忘懷的卻是媽媽的家常菜。

本書為您廣搜各家媽媽的私房菜，她們的拿手絕活可不輸給大廚師呢！

拿手菜



陳亭 ● 主編



媽媽拿手菜 / 陳亭主編. -- 初版. -- 臺北市
：躍昇文化出版；[臺北縣]新店市：學英總
經銷，民85
面：公分. -- (生活誌；37)
ISBN 957-630-405-9(平裝)

1. 食譜 - 中國

427.11

85008144

版權所有・翻印必究

●生活誌037●

ISBN 957-630-405-9

媽媽拿手菜

作者／陳亭

圖片攝影／徐博宇

發行人／吳貴仁

印刷／世和印製企業有限公司

責任編輯／蕭淳文

電話／(02) 2233866

編審／曾美珠

總經銷／學英文化事業有限公司

美術編輯／王佳莉

地址／新店市中正路四維巷2弄5號5樓

出版者／躍昇文化事業有限公司

電話／(02) 2187307

製作部／台北市仁愛路四段122巷63號9樓

傳真電話／(02) 2187021

電話／(02) 7031828 7057118

登記證／局版台業字第3994號

傳真電話／(02) 7024333

初版／中華民國85年8月

劃撥帳號／1188888-8

法律顧問／謝天仁律師

定價／新台幣 220 元

媽媽

●生活誌●37

拿手菜

陳亭●主編

序

從事廣播工作快二十年了，主持過各式各樣不同類型的節目，但唯一能夠讓我學以致用、發揮所長的節目，就只有「快樂廚房」了，這也是我投注感情和心血最多的一個節目。

實踐家專食品營養科畢業的我，會做菜，好像是理所當然，主持廣播節目倒像是「不務正業」。其實，「食品營養」學的是理論，我是因打小好吃，喜歡在廚房留連，才盡得母親手藝真傳。從事廣播工作確是誤打誤撞，不過我用燒菜的程序處理節目，從構思、選材、烹調到上菜，端出來的節目一直也還合聽眾的口味。

從八歲開始下廚，累積了三十多年烹調經驗，加上家專三年學習的現代飲食觀，還有十多年的廣播歷練，以這樣的背景來製作主持一個談「吃」的廣播節目，豈不得心應手？就這樣，民國八十三年元月一日（星期六）上午九點，「快樂廚房」節目在警廣誕生了。

每週播出一次的「快樂廚房」，從推出就獲得熱烈的迴響，call in的熱線永遠塞車，索取食譜的信件堆積如山，熱心提供的各家私房菜更是讓人驚喜，因而也促成了八十三年五月母親節前夕「媽媽拿手菜」烹飪比賽的舉辦。

從一千多封報名參賽的食譜中要挑選出十位參加決賽，評選的過程真是難爲了幾位評分的烹飪老師，而遺珠之憾仍在所難免，不過，爲了讓所有喜歡烹飪的朋友和當時曾經報名參賽的媽媽們不要漏掉了任何一個值得參考學習的佳餚，我們特別從「媽媽拿手菜」烹飪比賽的報名食譜中挑選出較具特色的近二百五十道菜，結集出版，相信必能豐富您餐桌上的菜色。

特別要說明的是，由於媽媽們均非專業，因此在材料和做法上記錄得並不完整，只好由「快樂廚娘」憑個人經驗略作補充和修改，因而可能和原創產生出入。此外，材料和調味料的份量多寡僅供參考，讀者可視家庭人口數和個人口味做調整。事實上，「快樂廚娘」在這本食譜中的角色只能勉強算是編輯和整理，除了入圍決賽的十道菜曾經親嘗，對於其他的作品就和讀者一樣全憑想像。不過，若能以此爲基礎，加一點自己的創意，就成了您的拿手私房菜了。

最後，格外要感謝蕭義娟老師，張皓明老師和梁淑嫻老師，她們熱心擔任「快

樂廚房」的義務美食顧問，不僅讓聽眾獲益匪淺，「快樂廚娘」也藉機進修，盼有朝一日學成出師，出一本真正的「快樂廚房」私房菜，讓「快樂廚房」的聽友們也見識一下「快樂廚娘」廣播之外的另一項拿手功夫。

快樂廚娘 陳亭

目錄

序 002

優勝篇

雪裡扒珍 018

翠玉鑲寶 020

外星人登陸 022

情竇初開，落花有意 024

我很醜，可是我很可口 025

魚香拌銀芽 026

各懷鬼胎 028

雞茸蘆筍 030

紅乳燴豆腐 031

向陽茄花 032

肉類、海鮮篇

蒜香牛腩	0 3 4
苦瓜蒸排骨	0 3 5
粉蒸菜肉	0 3 6
炸菜肉丸子	0 3 7
清燴白玉卷	0 3 8
馬鈴薯肉餅	0 3 9
芥菜豬心	0 4 0
番茄肉	0 4 1
桂圓蹄膀	0 4 2
炒三絲	0 4 3

翠綠珍珠丸	0 4 4
碧綠冬瓜甫	0 4 5
苦瓜蜂窩	0 4 6
苦瓜沾金粉	0 4 7
糙米高麗菜捲	0 4 8
轟炸莫斯科	0 4 9
苦瓜炒粉腸	0 5 0
川七腰花	0 5 1
苦瓜炒羊肉	0 5 2
艾草炒肉絲	0 5 3

蠔乾鬆 0 5 4

草包 0 5 5

紫蘇炒肉絲 0 5 6

彩雲朵朵 0 5 7

甘苦菜 0 5 8

什錦菜 0 5 9

翡翠絲瓜排 0 6 0

八寶蘿蔔乾 0 6 1

青拌肉絲 0 6 2

苦瓜鑲丸子 0 6 3

魚香西瓜皮 0 6 4

苦瓜炒牛肉 0 6 5

銘心瓜果 0 6 6

金玉滿堂 0 6 7

金鐘雞凍 0 6 8

芋頭雞肉 0 6 9

涼拌雞肉 0 7 0

三彩鳳翅 0 7 1

涼拌雞肉黃瓜絲 0 7 2

雞肉炒芋頭 0 7 3

薄荷雞 0 7 4

紅油鳳翅 0 7 5

夏日的最後玫瑰 0 7 6

雞鳴一聲白 0 7 7

茶油雞	0 7 8
花椒雞翅	0 7 9
當歸淋雞	0 8 0
苦瓜海底雞	0 8 1
四季快樂	0 8 2
魚苗沙拉	0 8 3
番茄魚片	0 8 4
生菜鮪魚捲	0 8 5
蟹肉扒雙蔬	0 8 6
涼拌墨魚	0 8 7
甜菜魚	0 8 8
苦瓜炒蚵	0 8 9

碧玉粉球	0 9 0
翡翠珊瑚	0 9 1
魚香蛤蜊	0 9 2
醋溜五柳枝	0 9 4
高麗海蜇捲	0 9 5
彩凍	0 9 6
五彩小卷	0 9 8
圓滿和氣	0 9 9
涼拌蝦仁	1 0 0
童年往事回味	1 0 1
四果甜糕	1 0 2

蔬菜篇

山海筍貝	1 0 4	涼拌萵筍	1 1 4
四色筍	1 0 5	涼拌芥菜心梗	1 1 5
香辣珍瓜	1 0 6	涼拌萵筍	1 1 6
涼拌木瓜絲	1 0 7	鳳洋花鼓	1 1 7
鳳梨香筍	1 0 8	神祕花園	1 1 8
干貝燕茸	1 0 9	翡翠拌蝦仁	1 1 9
腐乳青菜	1 1 0	胡瓜豆腐乳	1 2 0
可口蓮藕	1 1 1	三菇婆	1 2 1
五味茄子	1 1 2	鹽水芥菜	1 2 2
高麗菜炒鳳梨	1 1 3	南瓜沙拉	1 2 3

拌蓮藕 1 2 4

金銀蘿蔔絲 1 2 5

蠔油菇筍 1 2 6

雪裡紅 1 2 7

酸梅高麗菜捲 1 2 8

青白雙脆 1 2 9

蟻蛋菠菜 1 3 0

素炒粉絲 1 3 1

涼拌芒果絲 1 3 2

柴魚黃瓜 1 3 3

山海味(素鰻) 1 3 4

黃金苦瓜 1 3 6

甜蜜的心 1 3 7

涼拌豆芽菠菜 1 3 8

木瓜拌紫蘇 1 3 9

福菜苦瓜 1 4 0

炸番茄 1 4 1

炒龍鬚菜 1 4 2

魚乾薤菜 1 4 3

翠筍捲 1 4 4

優格拌小黃瓜 1 4 5

黑白配 1 4 6

翠玉香蒜 1 4 7

蘑菇青瓶 1 4 8

群芳繞青山 1 4 9

油燜茭白筍 1 5 0

金圓滿 1 5 1

涼拌銀芽 1 5 2

雪中紅 1 5 3

孔雀開屏 1 5 4

菠菜沙拉 1 5 6

白芝麻拌甜豆 1 5 7

金字塔 1 5 8

衆星拱月 1 5 9

翡翠筍尖 1 6 0

蘆筍花生捲 1 6 1

輕鬆薯條 1 6 2

奇異絲瓜 1 6 3

翠玉雙蔬 1 6 4

番茄燴白花 1 6 5

銀芽炒干貝絲 1 6 6

腐竹韭菜花 1 6 7

蒸柴魚苦瓜 1 6 8

白玉彌猴桃 1 6 9

吃軟不吃硬 1 7 0

芹菜炒粉絲 1 7 2

菜園 1 7 3

彩虹抱日（涼拌青木瓜） 1 7 4

芋頭菜心 1 7 5

炒柚子皮 1 7 6

桔醬芥菜 1 7 7

麵筋燴三菇 1 7 8

涼拌苦瓜五味 1 8 0

絲絲入扣 1 8 2

香燜苦瓜 1 8 3

豆類、雞蛋篇

脆皮豆腐 1 8 6

妙手回春 1 8 7

豆腐布丁 1 8 8

糖醋豆腐板 1 8 9

香味臭豆腐 1 9 0

臭仙 1 9 1

紅燒番茄豆腐 1 9 2

素五花肉酸菜配 1 9 3

醃冬瓜豆腐 1 9 4

五花速菜 1 9 5

破布仔豆腐	1 9 6	皮蛋炒韭菜花	2 0 8
彩色豆包	1 9 7	傻蛋絲瓜	2 0 9
韭菜炒豆腐	1 9 8	苦瓜炒蛋	2 1 0
麒麟豆腐	1 9 9	寶蓋藏珍	2 1 2
炒素腸	2 0 0	丸子蛋	2 1 4
拌干絲	2 0 1	玉米筍炒蛋	2 1 5
白玉翡翠珠	2 0 2	魔鬼蛋	2 1 6
懷抱溫暖	2 0 3	皮蛋炒辣椒	2 1 7
酸菜炒大豆	2 0 4	黃綠雙絲	2 1 8
芥藍素鰻	2 0 5	香菜煎蛋	2 1 9
味噌蛋	2 0 6	黃豆渣煎蛋	2 2 0
三色蛋	2 0 7	肉末炒月	2 2 1

甲魚慶生 2 2 2

網羅海陸 2 2 3

湯類點心篇

苦瓜瓢湯 2 2 6

素湯 2 3 5

苦瓜魚骨湯 2 2 7

黃金圓圓湯 2 3 6

螺肉蒜湯 2 2 8

苦瓜湯 2 3 7

翠白玉羹 2 2 9

小腸苦瓜湯 2 3 8

八寶海鮮湯 2 3 0

六味營養點心 2 3 9

黃瓜雞絲羹 2 3 2

翡翠三丁湯 2 4 0

三味湯 2 3 3

素健康燉湯 2 4 1

團圓湯 2 3 4

東江豆腐湯 2 4 2

牛蒡花生湯	2 4 3	魷魚蒜鍋	2 5 5
雞翅膀瓠瓜湯	2 4 4	海鮮蔬菜湯	2 5 6
番茄牛舌湯	2 4 5	苦瓜虱目魚湯	2 5 8
竹筍排骨梅乾菜湯	2 4 6	當歸三仙	2 5 9
絲瓜豆腐羹	2 4 7	熬素高湯	2 6 0
五彩羹	2 4 8	陳年菜脯雞湯	2 6 1
龍葵湯	2 4 9	海鮮涼麵	2 6 2
蘆筍魚乾湯	2 5 0	金粉世界	2 6 4
豇豆排骨湯	2 5 1	清香脆玉	2 6 5
黃麻甘薯湯	2 5 2	滿魚彩	2 6 6
魷魚蒜湯	2 5 3	涼拌花生	2 6 8
八寶清湯	2 5 4	瑪瑙黑珍珠	2 6 9