

# 大厨



## 家常菜

### 12

名店主厨 李德全 © 著

汕头大学出版社

# 40道



惊喜  
超低价

# 热门小菜

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味



全球最大中文食谱搜寻网站 [www.ytower.com.tw](http://www.ytower.com.tw)

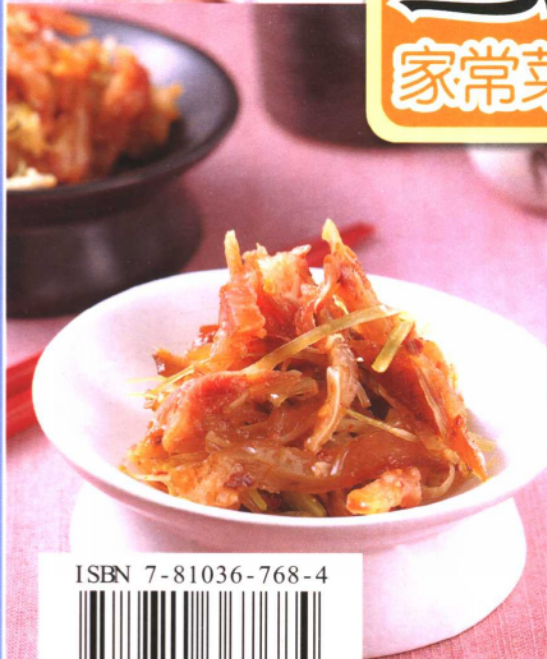


红油脆笋、酸辣鸭掌、爽口泡菜、凉拌干丝.....

40道刺激味蕾、勾起食欲的热门餐前小菜做法大公开!



**大厨**  
家常菜



ISBN 7-81036-768-4



9 787810 367684 >

本册  
定价: 10.00元

ISBN 7-81036-768-4/TS·101

定价: 50.00元(全5册)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

40 道热门小菜 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.10

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-768-4

I. 4… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120124 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 40 道热门小菜

作 者: 李德全

责任编辑: 廖醒梦 张立琼

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-768-4/TS · 101

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路

177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



## 大厨简介



### 李德全

1952年4月15日出生，牡羊座。李德全老师经验丰富，同时拥有中餐烹调乙级及中式面食丙级资格，可谓全方位的“厨师通”。他不但厨艺精湛，更担任过台湾新幕府食品厂食品研发兼任中厨课长、中和农会超市顾问、金河餐厅主厨、力霸大酒楼厨师、龙祥酒楼厨师、环亚饭店翠亭村主厨、唯王食品公司厨师等多家著名公司的重要职务。他的业界经验相当丰富，不论是外场或是厨房内的研发、实务，都难不倒他！

同时也是杨桃烹饪学校讲师的李老师不仅为人认真积极，教学也总是亲切而幽默，让每个学员都能在开心的学习中收获丰富。此外，李老师对各式料理都相当有兴趣，愿意接受料理创意上的变化，从中找寻不同料理结合的惊喜感。对他来说，能随心所欲地掌控食材才是身为一位好厨师必备的特点。

其著作有：《餐厅名菜调味酱大公开》、《茶楼点心好简单》、《厨房粉类大解惑》、《亚洲经典炒面》、《招牌辣椒酱》、《馄饨内馅调味秘方》。

# 大厨 家常菜 的故事

如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕大出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。



汕大社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息。不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



责任编辑：廖醒梦 张立琼  
封面设计：王 勇



# 40道

# 热门小菜

红油脆笋、酸辣鸭掌、爽口泡菜、凉拌干丝……

40道刺激味蕾、勾起食欲的热门餐前小菜做法大公开!



# 40道热门小菜



# ★ CONTENTS

导读——

小菜立大功，下饭佐酒解馋通通不能少 ..... 4

  品尝不同风味的美味小菜 ..... 5

  基础篇 腌拌卤蒸炒，小菜滋味百分百 ..... 6

热门必点小菜40道 ..... 8

## 餐厅小菜篇

小鱼花生	10
水煮花生	11
蒜香花生	11
椒盐龙珠	12
麻辣凤螺	12
咸蚬仔	13
椒酥溪虾	14
葱烧鲫鱼	15
烤麸	16
红油脆笋	17
油焖笋丁	17
百页雪里红	18
油焖苦瓜	19
炸红糟肉	20
糖醋排骨	21
干贝酱	22
辣炒银鱼	23
酸辣鸭掌	24
蒜苗鸭赏	25
蒜油鸭珍	25
五香毛豆	26
芥末西芹	26
腌菜心	27
爽口泡菜	27
糖渍芋头	28
雪花腰果	29
酸豇豆	30

## 面店小菜篇

凉拌黄豆芽	31
凉拌海蜇皮	32
凉拌莲藕	33
麻辣耳丝	34
凉拌干丝	35
凉粉小黄瓜	35
凉拌海带丝	36
凉拌鸡丝	36
白菜卤	37
卤笋干	37
卤大肠头	38
炒酸菜	39
卤味拼盘	40
卤五花肉	42
卤牛腱	43

## ★ 路边摊

也能跃上枝头  
当凤凰 ..... 44

★ 食材的  
选择与保存 ..... 46





## 小菜立大功， 下饭佐酒解馋通通不能少。



一盘盘香气四溢、油汁淋漓的美味小菜让人垂涎欲滴、食指大动！不论这一餐你原本想吃的主菜是什么，眼前琳琅满目的小菜，就是会让你忍不住点上几道尝尝！餐厅、面馆一开始推出小菜的目地，主要是让客人在等待主菜上桌之前，先有一些食物垫垫肚底，一方面是先一步达到刺激味蕾，勾起食欲的开胃效果，另外一方面，也暂时按捺住顾客饥肠辘辘的需求。

餐厅小菜满足了顾客的生理与心理，使进餐厅的人，原本因为饥饿而紧绷的身心得到放松，能进一步做好仔细品尝美食的准备。虽然它看起来微不足道，但是它所发挥的润滑缓冲效果却十分重要，让餐厅可以安心地准备食物，让顾客可以从容地享用美食。随着美食文化的不断演变，富含创意的各式美味佳肴不断推陈出新，餐厅小菜也跟着主要菜色呈现出各式各样的不同风貌，不论是一般餐厅表现主菜特色的精致小菜、海产店助兴开胃的下酒小菜，还是跃当主角的清粥小菜，都充满料理变化的无数惊奇，品尝每一道小菜，也是一次次美味的探险之旅！

# 品尝不同风味 的美味小菜

小菜诞生的最初目的，是为了让客人在主菜上桌之前，既能解解嘴馋，又不会觉得无聊，所以它的最大特色就是“不用等待”，更准确来说是“不能等待”。要让客人看到想吃的时候，马上就能取走享用，同时为了满足每位客人即时享用的要求，它必须能够被大量、快速地料理。因此一般的餐厅小菜做法多半不复杂，而且以凉拌菜、凉菜居多。

## 酸 甜凉拌菜，开胃又爽口

凉拌菜料理简易，以冷食为主；凉菜则是热菜料理放凉食用。这两种菜因为吃冷，可以久放，所以适合拿来当作餐厅小菜，大部分餐厅摆放的小菜都以这两类较多。餐厅不太使用油炸煎煮的方式制作小菜的原因，是因为这类料理油多、盐重，容易让吃的人有饱足感。这可不是小菜要的结果，小菜只是要让你想吃，可没有要让你吃饱哦！因此餐厅小菜的口味也多半以酸、甜为主，就算是咸味为主的菜，也会加入较多的糖调味，鸭赏便是典型的例子。以酸、甜口味为主的凉菜是一般餐厅常见的小菜，不过随着用餐地点的不同、主菜的差异与饮食习惯的影响，也可以看到一些强调咸、辣的热食，像龙珠、溪虾这类小菜。这类热菜多可以在海产店、海鲜餐厅或面店看到，它可以当作主菜，也常扮演小菜的角色。它们的咸、辣特性，十分佐酒，许多人到这些地方的最主要目的是饮酒，配酒的食物自然就顺理成章成了最适合的小菜吧！

## 清 粥小菜人气指数高

清粥小菜也有热冷不拘的特性，不过也还是以冷菜较多，因为粥通常当作早餐来吃。一般人早餐吃得不多，搭配稀饭食用的小菜也不要求很强烈的开胃效果，菜心、小鱼、笋丁都是很普遍的选择，因为食量少的要求，清粥小菜便从餐厅小菜的“开胃前菜”，跃居成为清粥店的“主菜”了。它同样具有特殊的双重性格，人气度也很高。

大部分到面店用餐的人都会点的卤味，是另一种小菜。像豆干、海带、卤蛋、卤牛腱、卤大肠头等等，卤味一样可以大量制作、方便久放、放凉冷食，更重要的是，卤制品搭配面食，特别好吃，所以成为面店的主要小菜。

小菜文化多元丰富，所以小菜才能跳出原本的窠臼，融合各地的饮食特色，大放异彩。南洋小菜以酸辣为主，许多以海鲜、虾子为基底，不少菜也是主菜、小菜不分；日本的腌渍、清炸、刺身等小菜更是种类繁多，不胜枚举。不过，说到由餐厅主菜延伸出来的小菜，还是以博大的中式料理拔得头筹，毕竟当地人最喜欢的还是当地口味，也只有当地人最能品尝出当地口味的精髓与美味。



# 基础篇

## 腌拌卤蒸炒，小菜滋味百分百

### 腌



腌法在小菜料理上的运用也不出肉类、蔬菜两种，运用的方式也不相同。腌的目的，视腌的材料不同而有差异，腌制肉类多半是为了去除腥味并使肉质软嫩，腌料多有酱油、盐、醋、糖与生粉，像炸排骨、炸红糟肉就会用到，此时的腌算是食材的预处理。要注意的是，腌好的肉条沾过粉后静置一会儿，油炸时表面的粉不易脱落，颜色也比较能显现出来，料理后成品的效果较佳。而蔬菜的腌制则分为两阶段，一是用盐使其脱水，增长保存期限，再用糖、醋、辣椒酱长时间腌泡，使食材吸收腌料的香味，例如泡菜便是典型的代表，腌好的食材多放两天酸味会更自然，风味更佳。

### 拌



凉拌是小菜最常用的料理方法，料理时把多种生或熟的食物材料，依成菜的需求，切成块、片或丝状，再加入各种调味料，例如酱油、糖、醋、香油、胡椒粉等混合拌均完成。它的做法简单，以清爽不油腻的口感为主要特色，料理小菜时多选用豆干丝、海带丝、豆芽、莲藕等蔬菜，也用鸡丝、海蜇、猪头皮入菜。使用拌法料理小菜时，大部分的食材以汆烫一下预处理，并视个人需要调整。例如喜欢豆干丝较有嚼劲，豆干丝可不汆烫，用凉开水洗过就可以了。另外像海带丝不可汆烫过久，水滚就要即刻捞起，烫得太久会导致海带丝软烂，使风味变差。

### 卤



卤也是小菜常见的做法，卤是将生的食材放进卤汁中，透过加热成菜的料理方式，不管冷食热食都可以。卤制品的成功与否关键在于卤汁，好的卤汁会愈卤愈香，要特别注意的是，卤制食物不宜生卤，食材如果没有先煮熟，直接生卤，等卤到入味，往往已经变得很咸。正式卤东西时，要以中小火滚煮，关火后，不要马上捞出，泡过一段时间的卤味香味会更浓。卤菜常用肉类或内脏，如果是卤过肥肠的卤汁，因有大肠的腥味，一般不宜再卤其它食物。若一次卤多量牛腱，保存时将卤汁与牛腱一起包装置于冷冻，要吃时再拿出退冰，如此冷冻过的牛腱肉质不会干涩。另外，也可以将煮好的花生泡在卤汁中入味再食用，风味更佳。

餐厅小菜虽然以腌拌类食物居多，但是善用其它不同方式的料理法，更能展现出各式小菜的独特风味。配合适当的料理方式，平凡无奇的小菜也能摇身一变，滋味令人拍案惊奇。在正式成为小菜高手之前，让我们先了解各种料理小菜的主要方式，打好烹调基础，使自己亲手做出来的小菜，道道都是效果满分的人间美食。

## 炒



炒是非常普遍的的料理方式，通常会把材料先处理成丁、丝、条等等形状。炒时需先起油锅，动作要求快速，断生以后要即刻起锅，以炒法料理的小菜，像炒酸菜、凤螺等，多半也有脆、滑、嫩的特点。炒又有生炒、熟炒、软炒、干炒等多种变化。运用炒法的小菜不多，以海鲜快炒类的食物为主，强调以大火快速炒出脆度，如果炒的是叶菜类的食材，则要注意炒的火候，以炒到水分收干较佳。

## 炸



炸与炒是热食类小菜最常用的料理方式，炸是透过油温热力使食物致熟的方法，需要大量的油，一般油量会淹过食材。炸得成不成功，关键是油温与火候的适当搭配。例如炸花生时要注意不要炸过头，炸到微黄就可以了。炸鱼时油量要够，火要大，炸出的鱼才会外酥内嫩。但炸的时候不要一次全倒进锅中，小心油会溢出烫伤自己。而常常会用到的蒜与红葱，则要注意不可炸得太焦，太焦会有苦味，同样是炸到表面呈微黄色就可了。如果是不易炸好的食材，像腰果，可以煮过再炸，如此较容易炸透，成品也比较脆。

## 蒸



蒸在小菜做法中不常用到，可以用来当作处理特殊食材的辅助方法。蒸是将食物放在蒸笼，透过高温水蒸的方式将食物蒸熟。使用蒸法料理食物有多项优点，以不会上色，保持原油、原味，留下食物的精华为主要特色。适合使用蒸法的食材很多，面食、肉类、海鲜都是不错的选择，名点小菜中的干贝酱，在干贝的处理上就是运用蒸法，将干贝泡过水后放进蒸笼蒸15~20分钟。如果时间不够或没有合适的器具，也可以用水煮的方式处理干贝，不过风味会略逊于蒸过的干贝。

## 烧



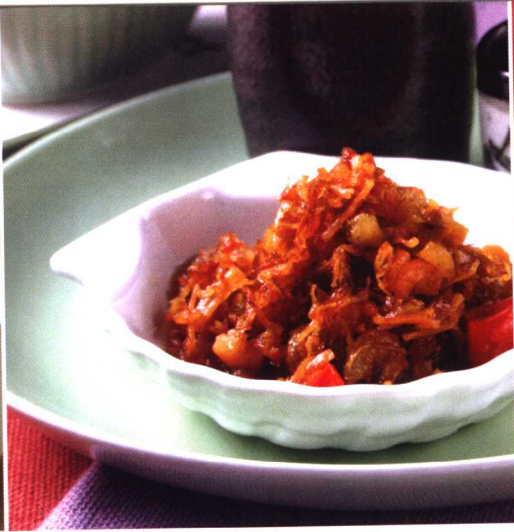
烧也是料理小菜的辅助方法之一，它是透过水、高汤让食材热的料理方式。烧的主要特色，是将食材与调味料或汤汁一起放进锅中同煮，再用中小火慢烧到汤汁收干，使食材完全吸收调味料的方法。烧过的食物香气特别浓烈，口味格外浓重，有葱烧、红烧、干烧等方式，咸中带甜是烧类食物的共通处，这项特点又与小菜口味的要求相符，因此葱烧鲷鱼才会成为餐厅小菜。烧法也常配合炸法运用，食材炸过之后再烧，便兼有口感酥脆、口味浓重的特色。



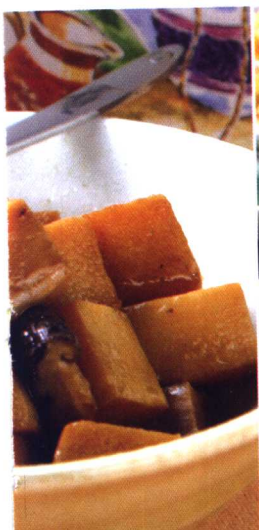
# 热门必点

# 小菜40道





小菜看似简单，其实大有学问！美味可口的小菜，即使只是一小碟，也能让人口水直流，挑动你我每一条渴望美食的神经！现在的小菜，不只是主菜上桌前的开胃菜而已，很多时候，更是非它不可、无它乏味的最佳主角！学好一手拿手小菜的好本领，不只居家料理能够变化如意，赢得赞赏，真的开起店来，这一盘盘独门绝活，更会是吸引客人的最佳帮手！



# 餐厅小菜篇

## 小鱼花生



### 粉好吃 的秘密

若不喜欢丁香鱼干太硬的口感，可以将小鱼干浸泡水的时间延长，可增加泡水时间约10~30分钟不等。

餐厅小菜种类丰富，变化极多，让人目不暇及，有热气氤氲的椒酥溪虾、椒盐龙珠；有酸辣劲爽的鸭赏与豇豆；有甜嘴解馋的糖渍芋头、雪花腰果，还有特别下饭的炒银鱼与干贝酱。这么多美味又好吃的餐厅小菜，现在不用到各家餐厅去寻寻觅觅啦！只要学会每一道料理，想吃什么就吃什么，高兴什么时候吃就什么时候吃，还能在亲朋好友面前大秀厨艺呢！

### 材料

丁香鱼干 ..... 150克  
蒜香花生 ..... 200克  
葱 ..... 4根  
辣椒 ..... 2根  
蒜仁 ..... 20克

### 调味料

酱油 ..... 2大匙  
细糖 ..... 1大匙  
水 ..... 2大匙  
香油 ..... 2大匙

### 做法

- 1 丁香鱼干用温开水浸泡3分钟后沥干；葱切段、辣椒切细、蒜仁切碎备用。
- 2 热锅，放入少许的油，放入葱段、辣椒、蒜仁碎以小火爆香，再放入做法1的丁香鱼干，以中火炒约10秒至水分略干。
- 3 加入酱油、水及细糖，再以小火炒约2分钟至水分收干，加入蒜香花生炒匀后加入香油即可。



## 水煮花生

### 材料

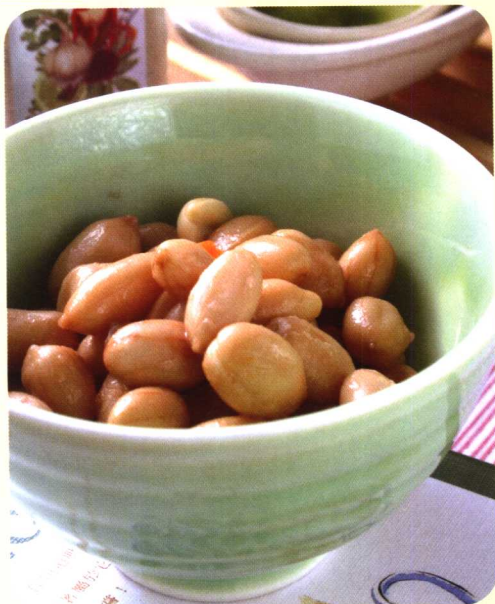
花生 ..... 600克  
八角 ..... 15克

### 调味料

盐 ..... 1大匙  
水 ..... 1500ml

### 做法

- 1 花生洗净后置于锅中，加入水、盐及八角，盖上锅盖，开大火煮开。
- 2 转小火焖煮约1.5小时，至用手捏花生能轻易捏破时关火，再焖约20分钟后沥干水分即可。



## 蒜香花生

### 材料

花生 ..... 600克  
蒜仁 ..... 50克

### 调味料

盐 ..... 1大匙

### 做法

- 1 热一锅油(约800ml)油温约80℃，将花生下锅，先以中火炸约2分钟，转小火再炸约12分钟，待花生微黄即捞起沥干油脂，平铺于吸油纸上，待凉。
- 2 再将蒜仁下油锅，用小火炸置微焦黄，捞起沥干油脂。
- 3 用手将做法1的花生皮搓掉，将去皮的花生与炸过的蒜头及盐混合均匀即可。







## 椒盐龙珠

# 椒盐龙珠

### 材料

- 龙珠 ..... 300克
- 葱 ..... 2根
- 辣椒 ..... 1条
- 蒜仁 ..... 5粒

### 调味料

- 生粉 ..... 2大匙
- 盐 ..... 1/2茶匙
- 味精 ..... 1/2茶匙

### 做法

- 1 龙珠洗净沥干，用厨房纸巾略为擦干水分；葱切花、辣椒、蒜仁切碎备用。
- 2 热油锅至约180℃，龙珠洒上一些干生粉，不需全部沾满，放入油锅中炸约1分钟至表面酥脆即起锅。
- 3 另外热锅，加入少许油，以小火爆香葱、蒜、辣椒，放入做法2的龙珠，再放入盐、味精以大火快速翻炒均匀即可。

### 粉好吃的秘密

龙珠也就是鱿鱼嘴，在入滚水氽烫时不要过久，在水一滚沸时即下锅，再度滚沸就捞起，若氽烫太久，口感会太老、太硬。



## 麻辣凤螺

# 麻辣凤螺

### 材料

- 凤螺 ..... 300克
- 姜 ..... 10克
- 蒜仁 ..... 2粒

### 调味料

- 泰国辣椒膏 ..... 1大匙
- 水 ..... 100ml
- 鸡粉 ..... 1/4茶匙
- 辣油 ..... 1大匙
- 酱油 ..... 1茶匙
- 糖 ..... 1茶匙
- 粗辣椒粉 ..... 1茶匙
- 花椒粉 ..... 1/4茶匙

### 做法

- 1 凤螺氽烫后冲凉；蒜头、姜切末备用。
- 2 热锅，加入辣油，以小火爆香姜、蒜，加入泰国辣椒膏略炒至香味溢出，再放进凤螺、水、鸡粉、酱油、糖，以小火边煮边翻炒约4分钟至汤汁略为收干。
- 3 起锅前加入粗辣椒粉及花椒粉炒匀即可。

### 粉好吃的秘密

若买到的凤螺是经碱水泡发过的，可延长氽烫时间(约3分钟)去除碱味，口感也较为有嚼劲。