

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

80个小妙招

教你轻松应对烹调难题



名师的快手

私房菜

柯俊年·蔡季芳·骆进汉◎著

私房法宝，轻松烹调
鸡鸭鱼肉蛋奶蔬，
迅速烹制超人气的美味佳肴！



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

名师的快手私房菜 / 柯俊年, 蔡季芳, 骆进汉著. — 青岛: 青岛出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5436-5071-8

I. 名… II. ①柯…②蔡…③骆… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025202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

山东省版权局版权登记号: 图字15-2008-156号

- 书 名 名师的快手私房菜
作 者 柯俊年 蔡季芳 骆进汉
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 13335059110 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 宋来鹏
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
开 本 16开 (605mm × 965mm)
印 张 8.5
书 号 ISBN 978-7-5436-5071-8
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题, 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



名师的快手 私房菜

柯俊年·蔡季芳·骆进汉◎ 著

青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

作者序·



您也是 美味的创造者

何德生

因为工作的关系，我在电视、网络、大大小小的烹饪课程中回答过许多观众、网友和学生的问题，不论是做菜中的诀窍，还是对食材更深入的探讨和学习，经常会听到有人说，这道菜看起来很好吃，可惜我不会做；或者是我做不出这种味道……

其实做菜并没有那么明确的规范和限制，美味也不是烹饪老师或是餐厅师傅的专利。相反，许多美味都是在“误打误撞”中产生的。

近年来，日本有一种非常有名的甜点叫草莓大福。在传统的日本做法中，大福的馅料仅限于豆沙，严谨的日本人在红豆的挑选、糯米粉的研制上力求完美，但加入水果这种违反常理的搭配，却是从一家生意不好的大福店中发展出来的——

以前的烹饪技术不如现在，芝麻放一夜就会变硬。因为生意不好，店主常常要自己吃掉没卖完的大福，常常吃得很腻。有一次，店主把当季的草莓拿来搭配，没想到一试之下却大受欢迎，鲜果的酸甜中和了豆沙的甜腻，让其整体风味大为提升，也变成了该店的热门商品。

“错误”的美味往往由不按常理出牌的人搭配出来。在物资缺乏的地方，即使最普通的方便面都能变化成不同的美味，可见美味未必代表了繁琐的做法和高超的技艺。菜肴的原始用意，不过是填饱肚子，能入口即可，只要保持兴趣勇敢尝试，谁能说您不会是下一位美味的创造者呢？

Contents

目录

8 ◎新手下厨必备常识

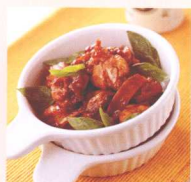
CHAPTER 1 GO



家常海鲜菜

——阿芳老师教你如何聪明采购、轻松保存、快速上菜

- | | | |
|----|----------------------|--------------|
| 16 | ★如何做出不咸不苦的咖喱海鲜？ | 名师上菜——咖喱海鲜 |
| 18 | ★如何做出清爽不油腻的虾松？ | 名师上菜——可乐果虾松 |
| 20 | ★如何煮出爽脆可口的椰菜墨鱼羹？ | 名师上菜——椰菜墨鱼羹 |
| 21 | ★如何炒鱼片不碎散？ | 名师上菜——雪菜鱼片 |
| 22 | ★如何做出香酥光滑的月亮虾饼？ | 名师上菜——月亮虾饼 |
| 24 | ★如何炒鱿鱼不卷起？ | 名师上菜——客家小炒 |
| 25 | ★如何煎魷仔鱼蛋饼不焦黑？ | 名师上菜——魷仔鱼蛋饼 |
| 26 | ★如何炒鱿鱼既入味又不干硬？ | 名师上菜——酸辣鱿鱼 |
| 27 | ★如何炒蛤蜊才能不腥、不臭、不咸？ | 名师上菜——辣炒蛤蜊 |
| 28 | ★如何在家自制咸鱼豆腐煲？ | 名师上菜——咸鱼豆腐煲 |
| 30 | ★如何炸出完整不松脱的甘蔗虾？ | 名师上菜——甘蔗虾 |
| 31 | ★如何处理虾仁才不会吃起来沙沙的？ | 名师上菜——龙井虾仁 |
| 32 | ★如何做出令人满意的凉拌海鲜？ | 名师上菜——泰式凉拌虾球 |
| 33 | ★如何在家自制墨鱼丸？ | 名师上菜——馒头墨鱼丸 |
| 34 | ★如何做出味道鲜美、香辣十足的宫保鱿鱼？ | 名师上菜——宫保鱿鱼 |
| 36 | ★如何做出香气十足、风味独特的炒螃蟹？ | 名师上菜——避风塘炒蟹 |
| 37 | ★如何做出肉质鲜脆的干烧虾球？ | 名师上菜——干烧虾球 |



美味肉菜

——柯老师教你聪明采购、轻松保存、快速上菜

- | | | |
|----|-----------------------|---------------|
| 44 | ★如何做出美味又多汁的汉堡肉？ | 名师上菜——汉堡肉沙拉 |
| 46 | ★如何炸出金黄香酥的猪排？ | 名师上菜——玉米脆饼炸猪排 |
| 47 | ★如何煎出焦脆可口的培根卷？ | 名师上菜——培根双笋卷 |
| 48 | ★如何做出好吃的糖醋肉菜？ | 名师上菜——双味鸡米花 |
| 49 | ★如何做出美味的番茄牛肉煲？ | 名师上菜——番茄牛肉煲 |
| 50 | ★如何处理鸡柳才能入味而不老？ | 名师上菜——甜辣鸡柳 |
| 51 | ★如何做出酸甜爽口的芒果鸡柳？ | 名师上菜——芒果鸡柳 |
| 52 | ★如何做出汁香味美的三杯鸡？ | 名师上菜——三杯梅汁鸡 |
| 54 | ★如何做出香喷喷的肉臊？ | 名师上菜——腐乳肉臊 |
| 55 | ★如何煎肉片不爆油？ | 名师上菜——红糟炒肉片 |
| 56 | ★如何炒肉丝不粘锅？ | 名师上菜——酱爆肉丝 |
| 58 | ★如何炸出爽口的豆腐丸子？ | 名师上菜——芝麻豆腐丸子 |
| 59 | ★如何炒出干爽又下饭的“苍蝇头”？ | 名师上菜——苍蝇头 |
| 60 | ★如何处理皮蛋不粘手？ | 名师上菜——韭菜皮蛋松 |
| 62 | ★如何才能把吃不完的炸鸡快速变成美味菜肴？ | 名师上菜——三味椒麻鸡 |
| 63 | ★如何炸出不漏馅的蓝带猪排？ | 名师上菜——蓝带猪排 |
| 64 | ★如何让肉丸子吃起来滑嫩多汁？ | 名师上菜——陈皮丸子 |
| 65 | ★如何炒出香气四溢的玉米碎肉？ | 名师上菜——玉米碎肉 |
| 66 | ★如何做客家美味“姜丝大肠”？ | 名师上菜——姜丝面肠 |
| 67 | ★如何做出滑嫩不老的猪血？ | 名师上菜——黑白豆腐 |



蛋蔬营养菜

——阿芳老师教你聪明采购、轻松保存、快速上菜

- | | | |
|----|---------------------------|---------------|
| 74 | ★如何处理花椰菜，
才可保持鲜绿又不会太生？ | 名师上菜——奶油花椰菜 |
| 76 | ★如何煮出香香甜甜没有怪味的胡萝卜？ | 名师上菜——香烧胡萝卜 |
| 77 | ★如何切番茄能避免溅得满手都是汁？ | 名师上菜——起司焗番茄 |
| 78 | ★如何烹调茄子不变黑？ | 名师上菜——虾酱茄子煲 |
| 80 | ★如何才能使魔芋没有怪味？ | 名师上菜——什锦番茄烧 |
| 81 | ★如何使芥菜吃起来不涩不苦？ | 名师上菜——花菇焖芥菜 |
| 82 | ★如何让奶油白菜软烂入味？ | 名师上菜——奶油白菜 |
| 83 | ★如何做出口感绝佳的鲍鱼菇？ | 名师上菜——罗勒炒鲍鱼菇 |
| 84 | ★如何炒出色泽金黄的松子？ | 名师上菜——三星炒算 |
| 85 | ★如何用番茄罐头做出省钱美味？ | 名师上菜——意式番茄炒蔬菜 |
| 86 | ★如何煎出熟度均匀、完整不焦的煎蛋卷？ | 名师上菜——美式蛋卷 |
| 88 | ★如何切出平滑的水煮蛋？ | 名师上菜——湖南蛋 |
| 89 | ★如何煎出口感滑嫩的蛋饼？ | 名师上菜——西班牙蛋饼 |
| 90 | ★如何炒出正宗港味菜“炒鲜奶”？ | 名师上菜——粤式炒牛奶 |



懒人一锅饱

——柯老师教你聪明采购、轻松制作、快速上菜

- | | | |
|-----|----------------------|---------------|
| 96 | ★如何将泡面做成美味？ | 名师上菜——炒泡面 |
| 97 | ★如何炒出完整不碎散的米条？ | 名师上菜——客家米条 |
| 98 | ★如何煮出浓淡适中的冬粉？ | 名师上菜——黄瓜蟹粉 |
| 99 | ★如何捏出漂亮的三角饭团？ | 名师上菜——番茄汁饭团 |
| 100 | ★如何做出金黄酥脆没有油味的丝瓜鸡丝面？ | 名师上菜——丝瓜鸡丝面 |
| 101 | ★如何将储备的葱油饼变成美味？ | 名师上菜——银芽炒饼 |
| 102 | ★如何炒出粒粒分明、香喷爽口的金黄炒饭？ | 名师上菜——凤梨炒饭 |
| 104 | ★如何在家做出美味的日式咖喱乌龙面？ | 名师上菜——咖喱乌龙面 |
| 105 | ★如何做好吃的吐司美味？ | 名师上菜——鲜虾吐司卷 |
| 106 | ★如何第一次煮意大利面就能轻松上手？ | 名师上菜——意大利肉酱面 |
| 108 | ★如何炒出不结块的好吃冬粉？ | 名师上菜——咖喱鲔鱼冬粉 |
| 109 | ★如何做出素食者也能享用的美味主食？ | 名师上菜——油香饭 |
| 110 | ★如何做出不涩不苦的麻油面线？ | 名师上菜——麻油里脊肉面线 |
| 111 | ★如何煮出鲜甜无腥味的海鲜粥？ | 名师上菜——海鲜粥 |



巧手做点心

——阿芳老师教你省钱甜点轻松做

- | | | |
|-----|------------------------------------|-----------------------------|
| 116 | ★如何做出金黄不油腻的 法式吐司 ? | 名师上菜—— 橙香法式三明治 |
| 117 | ★如何做出不爆浆的 可乐饼 ? | 名师上菜—— 地瓜可乐饼 |
| 118 | ★如何做出简单的 野餐点心 ? | 名师上菜—— 三明治手卷 |
| 119 | ★如何防止炒菜时油锅起火? | 名师上菜—— 法式草莓吐司 |
| 120 | ★如何用冬粉做点心? | 名师上菜—— 草莓热刨冰 |
| 122 | ★如何炸出不会焦黑的 泡面小丸子 ? | 名师上菜—— 泡面虾丸 |
| 123 | ★如何做简易的 香蕉点心 ? | 名师上菜—— 香蕉煎饼 |
| 124 | ★如何做出形状完美、不破皮的 好吃锅饼 ? | 名师上菜—— 甜心锅饼 |
| 126 | ★如何简单制作 炸鲜奶 ? | 名师上菜—— 脆皮布丁奶 |
| 128 | ★如何将干硬吐司变为 软麻糬 ? | 名师上菜—— 西洋麻糬 |
| 129 | ★如何捏饭团不粘手? | 名师上菜—— 爱心饭团 |
| 130 | ★如何炸出香酥不焦黑的 甜不辣 ? | 名师上菜—— 甜不辣响铃 |
| 131 | ★如何做出小朋友也爱吃的 起司炒饭 ? | 名师上菜—— 三色起司炒饭 |
| 132 | ★如何在家自己做“ 心太软 ”? | 名师上菜—— 心太软 |
| 134 | ★如何做出拔丝地瓜的 拔丝口感 ? | 名师上菜—— 拔丝地瓜 |

新手下厨必备常识

许多厨房新手在看食谱时都会碰到这样的问题，书中所说的重量是怎样估算的呢？几克、几毫升如何估量？匙用的是什么匙？油温又要怎么看？即使是经验老道的行家里手，在面对一些计量问题时，也不免要思量再三。



为了让读者也能按照书中的步骤实际操作，食谱撰写者会将各种食材、调料等加以标准量化，但由于现在的餐具种类多元，尺寸多变，一般会用克、用量杯、用量匙作较精确的计量参考。因此，建议想要照着食谱做菜的朋友，家中最好都能准备一套标准的“量杯”和“量匙”。

市场上销售的量杯、量匙（一般为4个一组），标示清楚，价格低廉，非常容易买到，只要照着标准计量调味，基本都能做出不错的味道。在重量的判断上，电子秤较为精准，如果没有购买的打算，也可根据超市或商店的包装标示来判断，或让市场摊贩秤好分装就不用担心估错分量了。



本书使用标准计量

1杯=240毫升

1大匙=1汤匙=15毫升 1茶匙=1小匙=5毫升

※最简单的目测法：1个乒乓球大小的肉丸为30克。

※量匙的使用：不论是大匙小匙，都是用一平匙。

若是粉状的，量匙边缘可稍微刮干净（图1）；

若是液体就以满满的、不溢出来为原则（图2）。

※少量食材的标示

做菜，除了主料，多少都会加一些配料及爆香料，由于用量不多，不易用标准计量计算，因此若能以量匙、量杯来量取者，我们即以量匙或量杯来标示，如：

● 蒜末1大匙——即指蒜头切末后的量为1大匙，其他以此类推。

● 柴鱼1杯——即指用量杯量取柴鱼1杯，其他以此类推（图3）。

另外，有些配料虽量少，但可用本身的数量来标示，如：

● 葱段1根——即指将1根青葱切成段，其他以此类推。

● 蛋汁1个——即指将1个鸡蛋打匀成蛋汁，其他以此类推。



油温的标准（以筷子测试）

- 低油温（120℃~140℃）：筷子放入油锅中，周围几乎不起小泡泡（图5）。
- 中油温（150℃~160℃）：筷子放入油锅中，周围会冒出少许的油泡（图6）。
- 高油温（160℃~180℃）：筷子放入油锅中，周围会快速冒出很多油泡（图7）。



CHAPTER 1

家常海鲜菜 GO



如何采购海鲜

GO

在海鲜市场里，常可听到鱼贩强调自己的海鲜“是现捞的”。所谓“现捞的海鲜”是以新鲜为招牌，但如果上岸后处理不当，还是会有变质的问题，所以不要过于迷信“现捞的”。其实有些冷冻鱼的鲜度并不比现捞的差，因为远洋渔船一捕获到鱼货时，就直接在船上急速冷冻、装箱，只要不重复冻融，本身还是非常新鲜的。

在超市、大卖场的冷冻柜位购买海鲜应仔细看海鲜上或层叠间有无冰晶状况，若有冰晶，表示曾经退过冰又再冷冻，就不宜购买。另外，海鲜的鳞或壳是否有发黑、泛红现象，若有也不宜购买。

◎ 聪明挑选

鱼的挑选▶ 新鲜的鱼鱼鳞完整，表皮光亮，鱼鳃红润，鱼眼清澈明亮、无雾气朦胧之感，按压鱼身时厚实有弹性。请商家代为处理鱼鳞时，若鱼鳞刮完后鱼身破损，则表示不新鲜。

虾的挑选（图1）▶ 虾身应呈现自然的弯曲，虾头要明亮带光泽。虾头和虾身紧密相连不松脱，肉质才会坚实有弹性，虾尾要无白斑或不变黑。如果能在市场买到当天的现货，而且捕获的渔船内有急速冷冻的设备，海鲜被放在零下30℃内保存，虾的美味将被封存地更好。

SeaFood

市场里常见的虾仁，多由草虾、白虾剥壳而成。虾仁若掺入添加物（如硼砂），色泽会红通通的，体积也较为肥大，虾肉摸起来软嫩不结实。如果需要增加虾仁的脆度，不妨自己动手剥虾，并加入少许食盐抓拌，会产生不错的效果。

蟹的挑选▶ 选新鲜的蟹时，应注意选蟹嘴中能不停吐出泡泡，碰触眼睛时会惊缩，手脚乱舞，蟹身大而有光泽，提起来够重量的蟹，这样才是健康的活蟹。

头足类海鲜的挑选▶ 头足类的海鲜指的是墨鱼、章鱼、乌贼、鱿鱼等。头足类的海鲜因为脑部发育较为成熟，所以除头大眼睛大外，腕足也灵活。选择上皆以眼睛圆大明亮、皮膜光滑完整无脱落、摸起来肉质厚有弹性为佳（图2）。

蛤蜊的挑选▶ 蛤蜊的挑选，以敲击壳身时的声音清脆为新鲜（图3）。

牡蛎的挑选▶ 新鲜的牡蛎形状完整，摸的时候不黏手，有光泽，牡蛎肚嫩白。在购买时，以手触摸牡蛎肚，若微硬，表皮皱褶明显，则不宜购买！



如何保存海鲜

GO

◎轻松保存有窍门

从菜市场或超市买了食材回到家中，有蔬菜水果、肉品海鲜，该先处理什么呢？首先，应先将食材依大类分开，接着处理肉类或海鲜，而暂未处理的海鲜或肉类应先放冷藏柜或冷冻库，再逐一取出处理，以免其在室温下滋生细菌。只要事前处理得当，海鲜可存放冷冻库保鲜3~4个星期，但是从超市采购时，记得结账后用报纸或隔热袋包装，以维持新鲜度。



鱼▶ 若已去鳞、去鳃、去内脏等简单处理过，仍要注意不留下腐坏根源，将内脏、泥沙等污物清除干净，杜绝腥臭味的产生（图4）。清洗处理后，要将水渍全吸干，冰冻前，先以保鲜膜、密封袋来分装，方便随时取用。此外，小型鱼类，如丁香鱼、鲷仔鱼等，则可以用硬纸板隔成“田”字形来做简单的分装（图5、6）。

虾▶ 买回后，先挑出虾背部的肠泥，再洗净、沥干。冰冻前，用保鲜膜、密封袋分装，方便随时取用。另外，虾往往会交叠结冻，如果不一次全部解冻，会有拉不开或断裂的状况，所以买回后应立刻以清水洗净，趁其呈半解冻状态时，在另一盒中先铺上保鲜膜，将虾或其他食材一一排好，再铺上一层保鲜膜，全

SeaFood

部排列好后（图7），再用保鲜膜包好，即可放入冰箱冷冻（图8）。

若要做虾仁，应先剥壳，挑去肠泥，再洗净、沥干。其放在冷藏室可保鲜2~3天，若是过几天才烹煮，最好加水放入密封袋冷冻起来。

蟹▶ 可先进行卸壳、去肺叶、切大块等处理，清洗后，若不直接烹调，应将水渍全吸干，以保鲜膜、密封袋来分装，再移入冰箱冰冻，方便随时取用。



头足类▶ 可先去内脏、去薄膜，清洗后，若不直接烹调，应将水渍全吸干（图9），以保鲜膜、密封袋来分装，再移入冰箱冰冻，方便随时取用。



蛤蜊▶ 处理时先在水中加入食盐拌匀（图10），盐度可比一般食用时略咸（浓度约3%）。将调好的盐水掩盖过蛤蜊，让其慢慢吐沙，约2个小时后即可用于烹调。若不立即烹调，则待其吐尽泥沙，再分装移入冷冻室。

