尚锦文化

5分钟上菜

详细图解步骤

5分钟美味上桌！

节省时间就从这里开始！

柯俊年 黄景龙/著



中国纺织出版社

5分钟上菜

柯俊年　黄景龙/著



中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

5分钟上菜 / 柯俊年，黄景龙著.—北京：中国纺织出版社，
2009.1
ISBN 978-7-5064-5350-9
Ⅰ.5… Ⅱ.①柯…②黄… Ⅲ.菜谱—中国 Ⅳ.TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第180664号

《平价快炒料理》柯俊年，黄景龙合著
本书中文简体版本经台湾邦联文化事业有限公司授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。
著作权合同登记号：图字01-2008-5210

责任编辑：向 隽 责任印制：刘 强
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110 传真：010－64168231
http: // www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep. com
天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2009年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1 / 16 印张：6
字数：66千字 定价：19.8元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

Contents 目次

4……基本计量知识

5……轻松目测100克蔬菜

6……料理基本功

PART 1▸判断油温、认识火候、烹调前处理…6

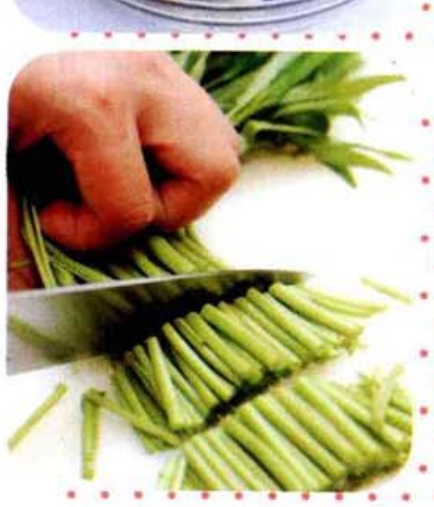
PART 2▸学会刀工…10

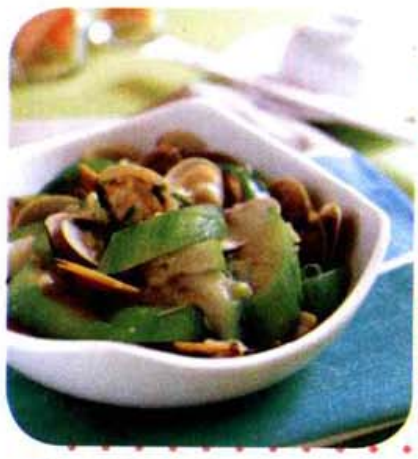
PART 3▸肉类、海鲜处理法…12

PART 4▸熬锅高汤…15

PART 5▸快炒、炸烤、蒸煮的技巧…17











Chapter 1 快炒

20……南煎猪肝

21……炒螺肉

22……塔香海瓜子

23……丝瓜蛤蜊

25……生炒墨鱼花

26……咸酥虾

27……丁香花生

28……辣炒鱿鱼

30……炒蟹脚

31……葱爆羊肉

32……糖醋鱼块

33……苦瓜咸蛋

34……青蒜回锅肉

36……咸菜鸭肠

37……炒剑笋

38……红烧筋参

40……姜丝大肠

41……空心菜炒牛肉

42……泡菜虾球

45……米血大肠

46……金沙鲜菇

48……宫保虾仁

49……翠香牛肉

Chapter 2 炸烤

51……炸牡蛎酥

53……酥炸香菇

54……炸多春鱼

55……盐烤秋刀

57……咸酥鱿鱼

58……烤味噌鱼

60……客家咸猪肉

61……酥炸豆腐

63……脆皮肥肠

64……烤羊小排





Chapter 3 蒸煮





67……荫豉鱼肚

68……树子蒸鱼

69……清蒸活虾

70……豆瓣鲜鱼

72……五味小章鱼

73……咸蚬子

75……五更肠旺

76……红烧豆腐

79……蒜泥白肉

80……红烧鱼下巴

81……蒜泥牡蛎

Chapter 4 饭、面、汤

83……麻油、蛤蜊面条

84……牛肉炒面

延伸变化▸什锦炒面

86……虾仁萝卜干炒饭

延伸变化▸火腿蛋炒饭

88……金瓜米粉

延伸变化▸肉丝炒米粉

90……蛤蜊鲜汤

91……味噌鱼汤

93……咸菜肚片汤

94……海菜牡蛎汤

95……荇菜银鱼汤





材料的称量

基本计量知识

有一些决定风味的基础调味料，如盐、砂糖、酱油等，要如何确定分量的多寡呢？虽然浓淡可随各人口味不同而调整，但适量与少许的分别，也会影响菜肴，足以使所做菜肴的口味不同。所以我们就来窥测一下分量的世界吧！

★标准计量匙





▲粉状的量取

砂糖、盐、面粉、淀粉等颗粒或粉末状调味料的标准量取：先将1匙舀满，再以刮刀(或铁汤匙柄或筷子)沿着汤匙边缘刮平，保持平匙状态才是正确。



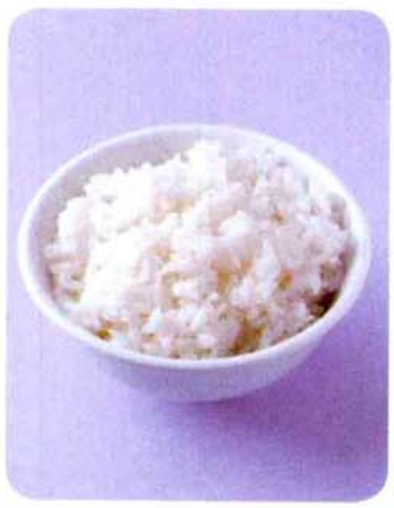
▲1/2匙的量取

取1匙的量匙装满后，用刮刀刮平表面，再以刮刀划分一半，挖除一半分量。



▲液体的量取

用量匙量取液体调味料，须沿着汤匙边缘慢慢倒入至满，以达到液面张力顶点为1匙；1/2匙则大约是目测液面在1匙的2/3高度。



★白饭分量

本书中1碗白饭大约是250克重。



◀适量

将盐放在食指和中指前端，约大姆指顶住中指第二指节的位置，此为1/5小匙的分量。

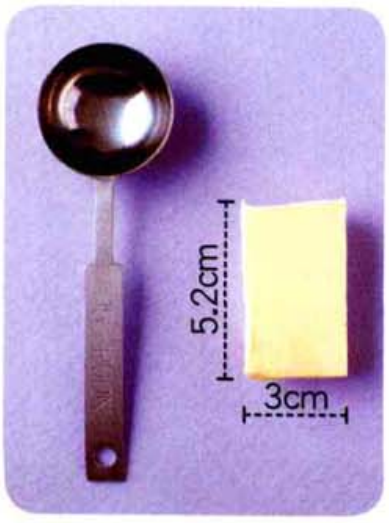
少许▶

将盐放在食指前端，约大姆指顶住第一指节的位置，此状态为1/8小匙的分量。



★奶油的量法

奶油融化后1大匙(15毫升)约是固体12克的分量(宽3cm×5.2cm，厚0.6cm)。市售454克，可分30块。



★计量杯

左为电锅量杯(1杯=200毫升)、右为刻度量杯(1杯=500毫升)。测量需要量较多的液体或固体，如油、高汤、面粉等，必须将量杯置于平坦处，将所需要的量倒入后，以水平角度平视刻度线，计量才会准确。



★电子秤

放上材料前或是放上盛装材料的容器后，指数必须“归0”才可准确计量。



轻松目测100克蔬菜

你在看食谱的时候，是不是常常很困扰，50克的红萝卜究竟是多少呢？没有秤的情况下要怎么准备呢？这里我们特别收录了书中使用的蔬菜种类，让你可以轻松目测100克蔬菜的分量，这样不用过秤，你也能准确备好菜量罗！

丝瓜

1/4条



芹菜

约22根



空心菜

1小把



咸菜心

中1/2个



苦瓜

1/4条



剑笋

40小支



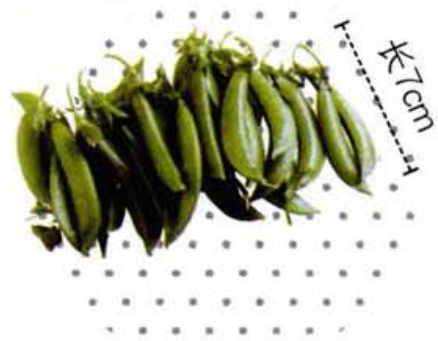
黑木耳

7朵



甜豆

34支



竹笋

2个



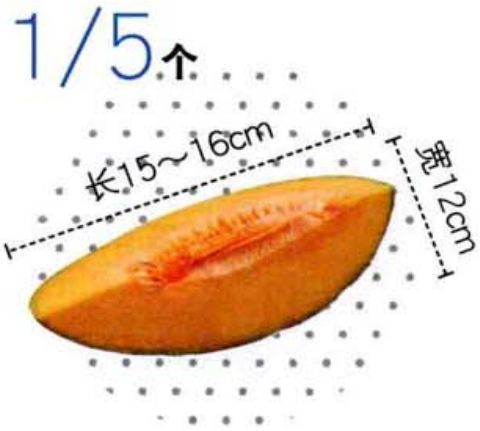
小黄瓜

1+1/2条



南瓜

1/5个



杏菜

约15支



香菇

大5朵



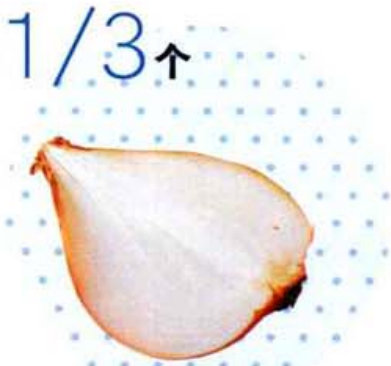
高丽菜

中1/10个



洋葱

中1/3个



胡萝卜

中2/3条



料理基本功

PART 1

判断油温、认识火候、烹调前处理

炒，离不开油温的控制，如何判断油温的高低呢？中菜首重火候掌控，以下详细介绍认识各种火候的技巧，让你轻松做好菜！此外，许多海鲜食材看起来很不好处理，要先做什么步骤，才不会破坏它的风味？先认识学会这些，可使烹饪变得简单又有趣唷！

判断油温

炸食物时，油温合适才能炸得又香嫩、又酥脆，所以油温判断很关键。一般都用低油温过油；中油温炸香菇、牡蛎和鱼类；高油温炸豆腐和上浆的食材。

测试油温，可取一支竹筷插入油中，观察筷子周边冒泡情形。



低油温



▲若筷子周边缓缓冒出小气泡，即为低油温 (120～140℃)。

中油温



▲若筷子周边不断冒出中气泡，即为中油温 (140～160℃)。

高油温



▲若筷子周边迅速冒出大量大气泡，则为高油温 (160～180℃)。

认识火候



为了让菜肴色、香、味俱全，或具有软、硬或酥、脆等口感，而食材性质不同或有厚、薄、大、小之分，所以，在烹煮的过程中，必须使用不同的加热时间及火力来加工食材，这便是“掌握火候”。

大火

火焰高，延伸到锅外，亮度、热力强，常用于快速烹调，如炒、溜、炸等，以保持食材的鲜嫩口感。大火的短时间加热，能使软而小的材料不会成黏糊状。而油炸时使用大火，高温的油会在食物表面干燥凝固，进而迅速收缩，产生一层薄膜，可防止水分泄出，并能逼出油分，吃起来外脆内软。使用蒸笼时，因为材料不需翻动，加上蒸笼的盖子盖住，大火加热后使得笼内的温度变得很高，水蒸气充满其中，食材的水分便不易蒸发，养分不易流失，且同样具有柔软口感。

中火

中火的火焰稍微延伸至锅外，光亮、热气大，一般用于煮、烧。特别注意的是使用中火或小火将蔬菜放入水中加热时，蔬菜必须于水沸后才放入，这样可减少维生素C的流失。使用家用蒸笼蒸精细材料时，以中火或小火较为适宜。

小火

小火的火焰没有延伸出锅外，光暗、火焰较小、热气微大，通常用于耗时较久的烹调方式，如煎、贴等，可使材料柔软而具有风味。另外，亦可使用小火或弱火调理硬而大的食材，如大块的肉，通过长时间加热，分解组织，肉质较易变软。

弱火

弱火(文火)的火焰更小，适用于长时间的炖煮，如炖、焖、煨等。可煮至食物看起来快要溶化的样子，也能保持食物的香气及口味。



烹调前处理

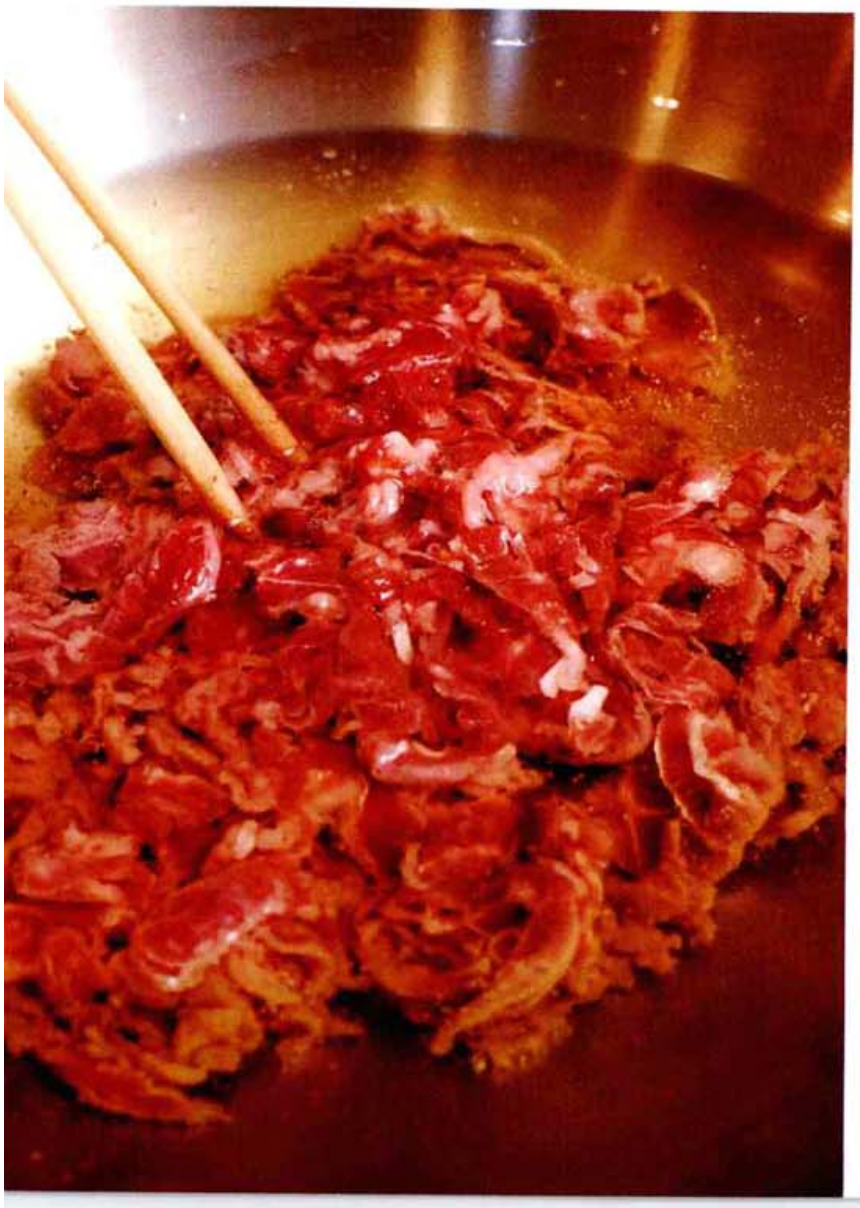
(一)过油方法

过油是指烹调时，将食材在热油中短时间稍稍的炸一下，让食材表面迅速变熟，形成保护膜，以避免后续烹调失去内部水分(如锁住肉汁)并保持美味。此方式经常被使用在快炒、烩等烹饪方式中。油必须高过食材的高度，通常入锅停留一段时间，达到所需熟度便立即捞起。另外还有热锅冷油，即是“拉油”，是将锅烧热，再放入油，以温油方式过油，让肉质较嫩、不易沾锅。

肉类、海鲜过油可保持嫩度、使材料定型，蔬菜类则可降低蔬菜氧化变色、保持色泽鲜亮。食材过油时起锅速度要快，否则口感会过老，蔬菜约只需15～30秒、海鲜肉类则不超过1分钟(过油温度请参考书中食谱所标示)。材料如肉片、肉丝要过油前，先加一些冷的沙拉油拌开(入油时就与炸油溶入，所以不用担心太油腻)，可使其入油锅时易散开滑入，不易沾黏成团，炒时再用大火逼出油，肉质较滑嫩。过油时要用筷子轻拨动，这样才不会黏在一起而能平均受热，如鱼片材料也才不会破碎。



一般过油方式



蘸裹粉



▲材料蘸粉、裹粉时表面会被包复，过油时可保持柔软及甘味。

不蘸裹粉



▲此过油方式使用频繁，豆腐、豆干、蔬菜，如茄子、丝瓜等多使用此类过油方式。

(二)汆烫方法

汆烫又称焯水、水锅，是烹调的前处理方式之一，做法是将材料放入滚水中，短时间加热成半生不熟的状态，有缩短后续烹调时间、保色等作用。汆烫的时间因材料性质而有所不同。需要长时间烹调的食材一般先汆烫，再与只需短时间加热的材料一起烹饪，才会煮得恰到好处。另外，材料颜色浓与淡要分别汆烫，有特殊味道的也要分开汆烫。



不同食材的汆烫及其作用

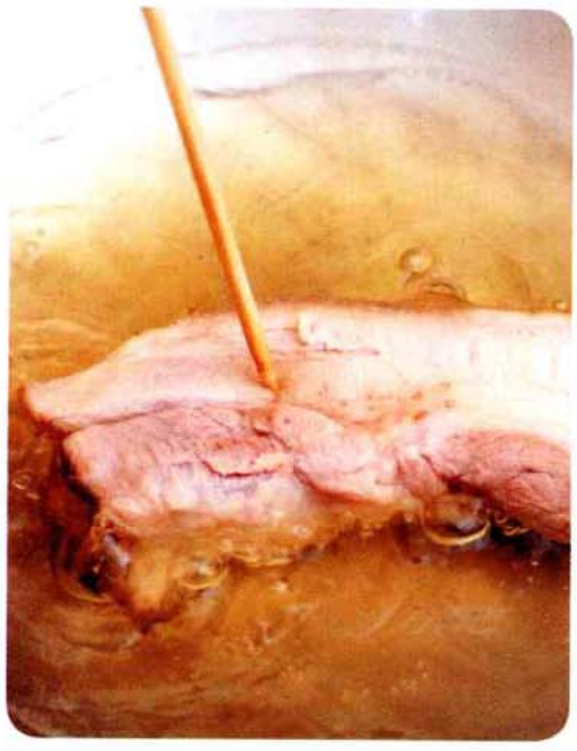
蔬菜

▼汆烫能使蔬菜颜色更鲜明，并去除部分苦味、涩味，如菠菜等绿叶或体积小的蔬菜，在水沸后放入蔬菜汆烫可使其色泽翠绿、口感更软；竹笋、萝卜因为体积大需要长时间加热，须与冷水同时入锅煮至水沸，才不会外热内生，还可除去涩味。若要将绿叶蔬菜放入沸水中汆烫，必须先把茎或梗等较粗而不易熟的地方放入水中，约煮30秒后，再放入其他部分，才能既让茎或梗部熟透，又不会使叶子部分因久煮而变色。

肉类

▼腥味淡、血少的肉类放入沸水中汆烫，可去除血水及腥味，也能将附着于上面的油脂、污秽分离。汆烫后，用筷子戳入测试熟度，再以开水冲洗表面。而腥味重、血污较多的肉，如羊肉、猪肠、猪肚等，须与冷水同时入锅加热，期间需翻动数次，使受热均匀，水煮沸即取出。切勿等到水沸后才放入，否则会使肉的表层因迅速收缩反而不易排出血水及去除腥味。





料理基本功

PART 2

学会刀工



基本刀工

一道令人赞不绝口的佳肴，除了味道好，还一定要求外形漂亮又养眼，这就要求刀工扎实。无论切片、切丝或切丁，在整道菜肴中，适当的大小、厚薄或是依照食材特性、用途而切的方式，皆能增加作菜的便利与视觉的一致性。有些食材切错方式便会流失养分；有的菜色更是有特定的刀工，如蒜泥白肉的猪肉本应切片，如果改切块状，就好像换了一道菜似的，而且沾酱也不易匀称；所以拿捏好基本刀工可使料理再加分。

下列以本书辛香料使用的刀工技法为例：

★青葱▸可切段、切粒、切丝、切末



葱段

◀将葱的头部切除，再切成约3～4cm长段。



葱粒

◀将葱的头部切除，再切成1cm粒状。



葱丝

◀将葱的头部切除，先切成4cm段，再顺着纤维纵切成葱片，葱片续切成细丝状。



葱末

◀将葱的头部切除，再切成粗末，大小约0.3～0.5cm。

★红辣椒▸可切片、切丝、切末



辣椒片

◀红辣椒去除蒂头，再斜切成斜长圆片或直切成小圆片。



辣椒丝

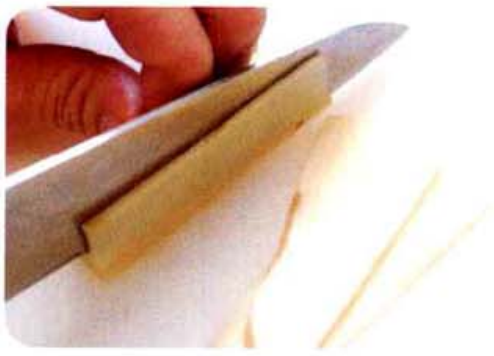
◀红辣椒去除蒂头，再纵切成半，以刀背去籽，堆迭在一起切丝状。



辣椒末

◀红辣椒去除蒂头，先切成丝状，再堆迭在一起切末。

★大蒜▸可切片、切末



蒜片

▲大蒜由头部硬处向尾端除去外膜，洗净后切成薄片状。



蒜末

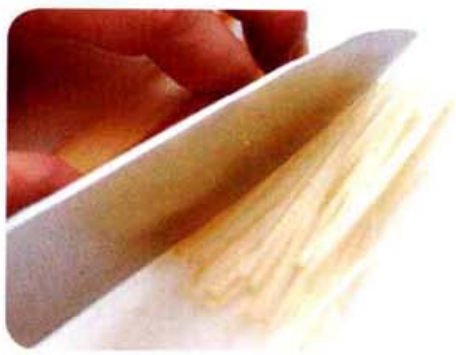
▲整粒大蒜以刀身轻轻拍扁，除去外膜，再剁碎成末。

★姜▸可切片、切丝、切末、切花片



姜片

▲先切除姜的四边外皮，再去除头尾，切成薄片状。



姜丝

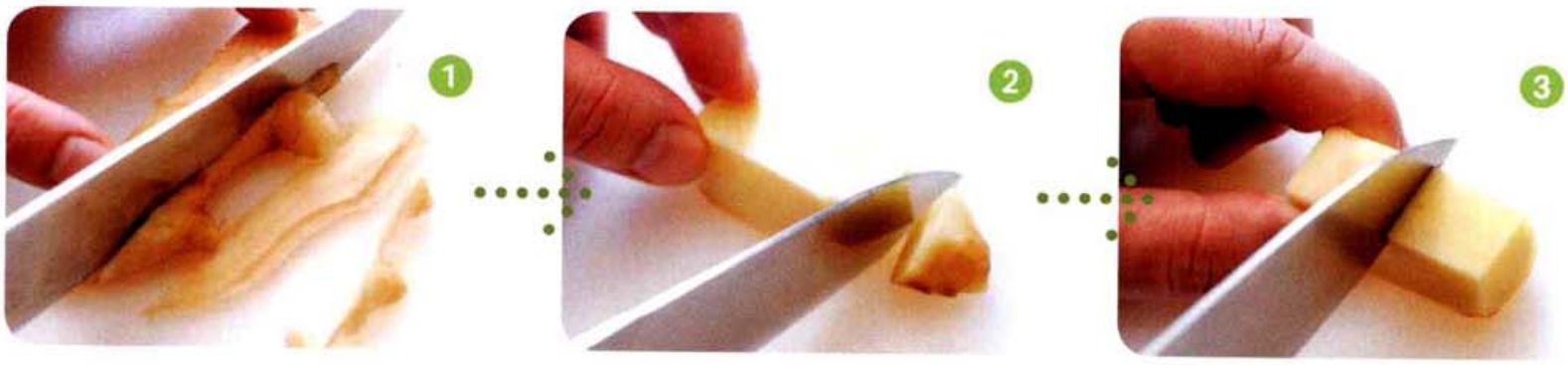
▲将姜片堆迭在一起，顺着纤维切成细丝状。一般都切长约3cm、宽约0.3cm，适用于炒、凉拌、盘饰。



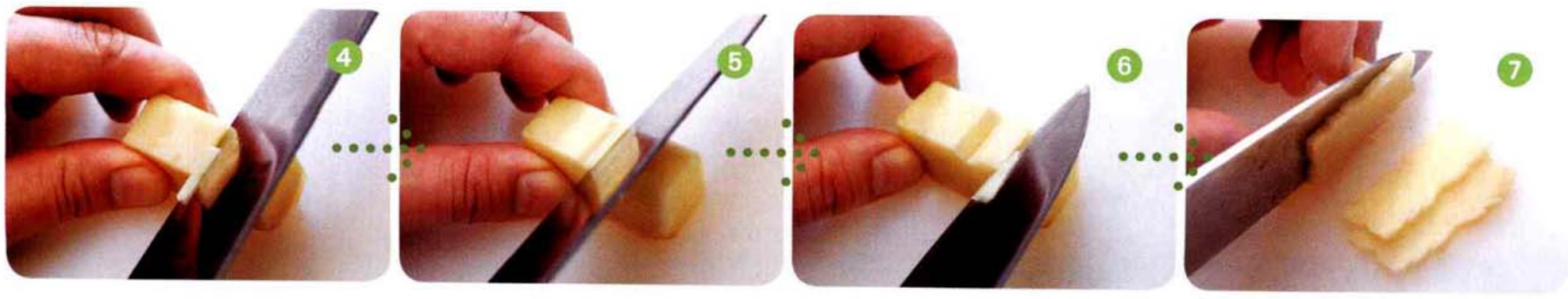
姜末

▲将姜丝堆迭在一起，再切成末状。

切花片



▶先将姜切除四边外皮（图①），再去除头尾（图②），成为长方块，先中间1/2处划一刀（图③），再以45度角切一刀（图④），反过来45度角再切一刀（图⑤），隔2cm处再重复前面做法一次（图⑥），反面亦同，最后切成片状（图⑦）即可。



料理基本功

PART 3

肉类、海鲜处理法

肉类和海鲜类食材选购回来后，须先做些前处理，这样在要使用时就不用手忙脚乱，或费时处理，可增加烹饪便利性，也可缩短烹调时间。



肉类处理

购买肉类时，可事先针对所要烹调的菜，选择适当部位。肉尽快冷藏。若不打算在两天内吃完就需冷冻，较大块的肉品可先分切处理，分装入密封袋中冷冻保存，以免反复解冻造成营养流失及细菌滋生，等食用前1天再取1小包移至冷藏室中解冻。猪肉烹调前须汆烫去除血水，或先过油处理。

新鲜大肠处理

新鲜大肠的处理较麻烦费工，一般市场也有烫过的熟大肠卖，买回后再汆烫1次即可。



步骤1 须先切除大肠头，用清水冲净，利用长筷辅助将里面翻出来，洗掉污秽杂物。



步骤2 再用面粉将内外抹遍，搓揉至大肠摸起来无黏膜和油腻感，即可以清水冲净。若有颜色呈现黄色的部分，必须切除，避免味道受影响。



步骤3 将大肠放入锅中，加入适量的清水(也可加入葱、姜、米酒)煮45分钟至1小时，即可取出备用。



步骤4 使用前再汆烫1次，须烫至用筷子可刺穿的状态才能切段。若有填入其他食材一起炸煮的话就先不切段。

海鲜处理

A.烹煮前处理鱼

传统市场或超市买回的鱼，皆已去鳃、刮鳞、除去肠泥和内脏，所以只要检查鱼鳞是否去干净即可。



步骤1 使用前先用清水洗净，去血水，用厨房纸巾擦干(此时可视烹调法，抹少许的盐)。



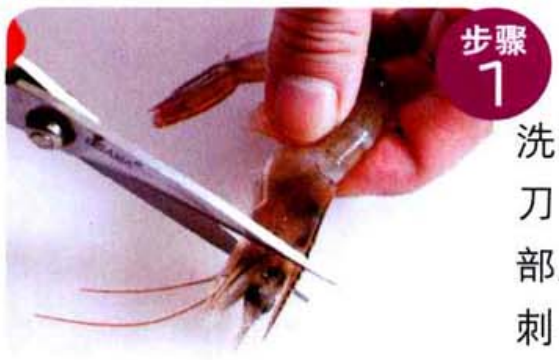
步骤2 在较厚的鱼背上划两刀，使其较易熟。



步骤3 再淋上米酒去腥即可。

B.剥虾仁

自己处理的虾仁，会比冷冻虾仁的营养价值高。使用前用盐巴抓过，洗净后擦干水分，会使虾肉较有弹性。



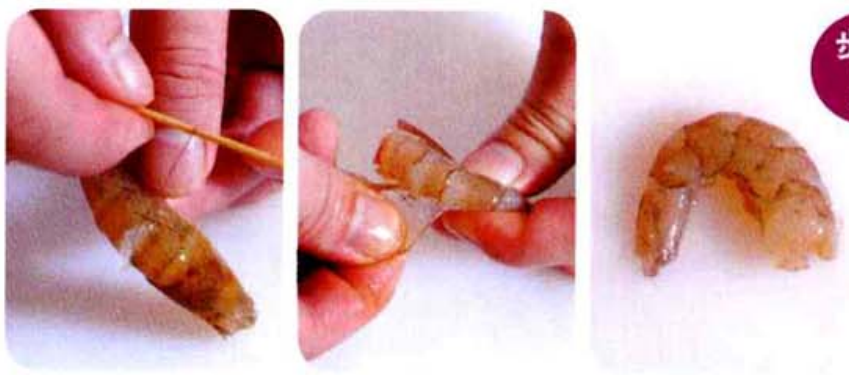
步骤 1

洗净后用剪刀剪除头部上方的尖刺、虾须和虾眼。



步骤 2

抓住虾身，剪除腹部下方的虾脚。



步骤 3

用牙签插入虾背中挑除肠泥，剥除虾壳，再洗一次即完成(也可用刀剖背再洗去肠泥)。



步骤 4

再用刀将虾仁剖背，烹调后即是虾球。

C.干鱿鱼切梳形片

传统市场或超市买回的鱿鱼通常已泡水胀大，可以洗净后直接使用。



步骤 1

首先用两手分别抓住头及身体，将头部后拉，通常中骨就会跟着被拉出来，再从头部往尾端，将表皮薄膜拉除。



步骤 2

两面薄膜都清除干净，再用刀对切一半后，就会变成两大片，然后在内侧切直纹，但不要切断。



步骤 3

切好后再转横向切垂直斜纹，但以一刀断一刀不断的方式切成梳形片。

D.鲜鱿鱼切梳形片

买回鲜鱿鱼后，通常都会将其切出花纹后再切小片，全部切好后再放入沸水中汆烫，鲜鱿鱼片会卷缩并产生花纹，这时候已经七分熟了。捞起沥干水分后，可再继续烹煮或是放入冰箱冷冻保存。选购时须注意，不新鲜的鱿鱼表皮薄膜不易去除。沾粉炸时须让鲜鱿鱼卷分开散放入油锅中炸，才会成色均匀且不易粘成团。



步骤1 用两手分别抓住头及身体，将头部拉起，通常墨囊和中骨就会跟着被拉出来。



步骤2 从尾端往头部，将表皮薄膜拉除，两面都清除干净。



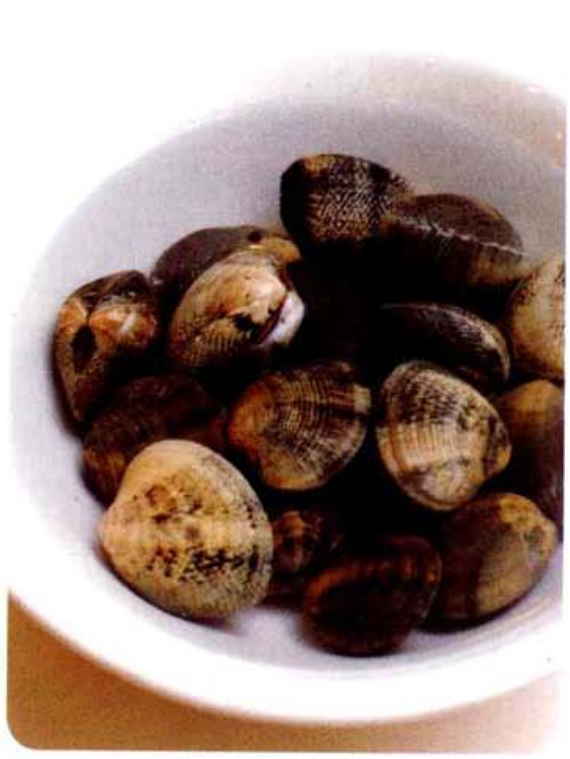
步骤3 再用刀对切一半后，就会变成两大片，然后在内侧切直纹，但不要切断。



步骤4 切好后再转横向切垂直斜纹，以一刀断一刀不断的方式切成梳形片。

E.贝类吐沙

带壳贝类(蛤蜊、海瓜子等)洗净后要放入稍大碗内，加水盖过，再加少许盐与白醋，挑除未开壳的，其余置于阴暗处吐沙，可使烹煮后吃起来较新鲜。贝类易熟且熟后容易出水，导致体积缩小，肉质较干。为了避免这种状况，先将贝类略汆烫，让外表略缩，但内部水分不流失，如将海瓜子汆烫至壳一开即捞起，能让体积在烹饪后不会缩小太多，保有多汁鲜嫩口感，又可减少腥味。而且若吐沙不够干净，汆烫还可使残留的沙留在汆烫的水里。



Point!!

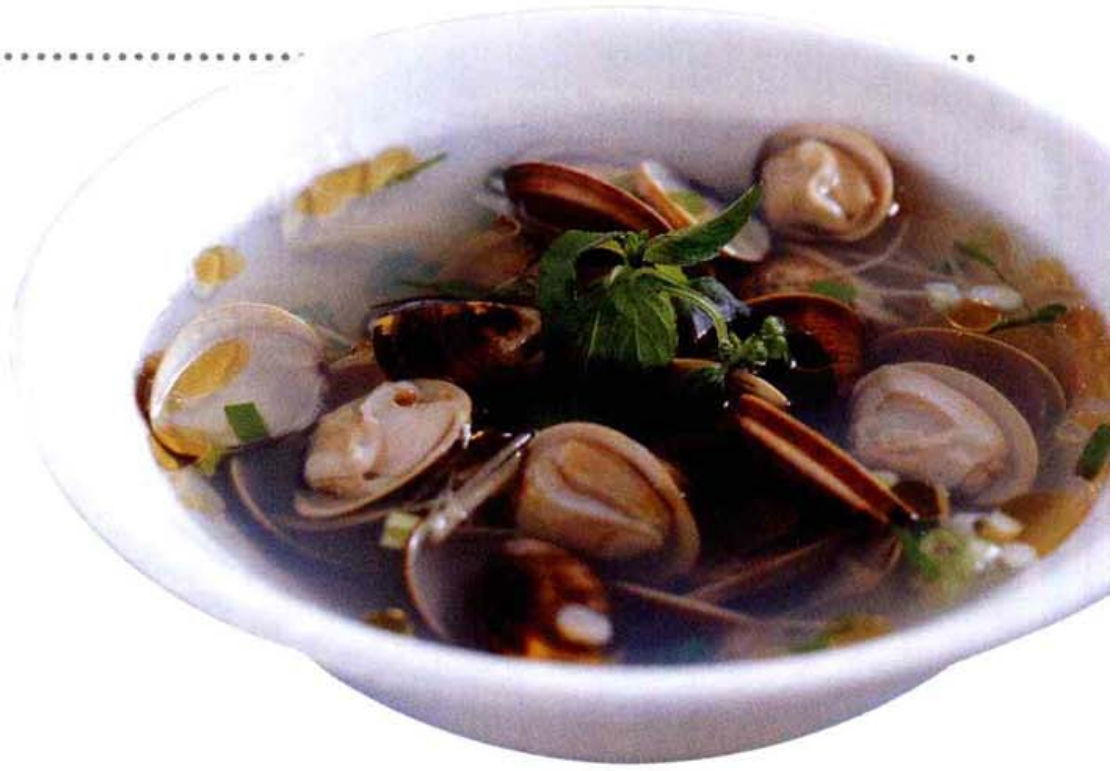
★**四种蛤蜊快速吐沙法：**①咸死它：加盐巴使其开口，此法要当天吃完。②吓死它：加铁锈(可用生锈的刀)使其开口。③热死它：加温水泡30～40分钟使其开口。④辣死它：加切片辣椒使其开口。

★**蛤蜊持久保存法：**用塑料袋封口旋转绑到非常紧，模拟土中压力环境，即可冷藏保存3～4天(不用加水)。

PART 4

熬锅高汤

高汤种类



最常用的熬高汤食材是猪骨、鸡骨、香菇等，它们富含“呈鲜物质”，经过长时间熬煮，此物质就会随可溶性蛋白质逐渐渗透出来，使汤产生鲜味。熬汤时不宜添加调料，尤其是具有渗透作用的盐，会使食材中的水分排出，导致蛋白质快速凝聚，来不及释出呈鲜物质。不过在熬汤时可加入少量的葱姜蒜或酒，具有去除腥膻味、解腻爽口的效果。

高汤种类可依个人喜好选择。若无时间熬制高汤，也可使用高汤块、高汤罐或是柴鱼海带粉等调制简易速成高汤，以互补方式使用可提升美味，如鸡肉汤用柴鱼海带粉调味，鱼汤用大骨汤粉调味。

★大骨高汤

猪大骨1根洗净，放入冷水锅中，以大火煮至水沸，汆烫去血水后取出再次洗净。重新加冷水1500毫升(要淹过大骨)，以小火煮沸后继续熬煮1小时，再捞除浮沫即可。

★鸡骨高汤

鸡骨适量洗净，放入冷水锅中，以大火煮至水沸，汆烫去血水后取出再次洗净，略敲碎，与1500毫升清水、200克调味蔬菜(洋葱、蒜苗、芹菜、红萝卜)放入锅中，先以大火煮沸，再转小火续煮至鸡骨可轻易用汤匙压碎的程度(约1小时)，滤出汤汁即可。

★海带高汤

海带1条(20厘米)将表面灰尘略擦干净，与1500毫升清水放入锅中，先以中火煮至锅底开始冒泡时，便将海带取出(若沸腾后才取，高汤内会有海带的生腥味)。再放入30克柴鱼片，煮至滚沸即关火，将表面的浮渣仔细捞除，静置等柴鱼片沉淀到锅底(搅拌会使高汤混浊不清澈)，滤出汤汁即可(可在滤网上盖上拧干的湿纱布，这样滤得较干净)。

Point!!

★热炒常用盘饰



▲将一片莴笋叶放置盘边，上面再放上巴西利，最后加上一朵蝴蝶兰，即是一种经典盘饰。



▶圆白菜洗净切细丝作为盘底，上面可直接放上炸烤类的菜肴，搭配圆白菜丝食用可降低油腻感、较爽口。

◀将葱丝、姜丝、红辣椒丝混合拌在一起，可放盘底装饰或取少许置于菜肴上面点缀，泡水中可使用一天。



熬汤的程序

程序1 熬汤前需先焯冷水



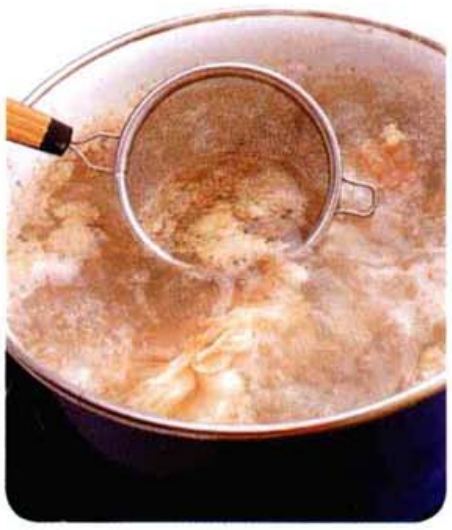
大部分的熬汤食材是动物类的，难免会带有血污及腥臊味，所以在正式熬汤前，要先将肉类材料洗净后放入锅中，与冷水一起加热，待煮沸后立即捞起洗净。这个步骤可以去除血水和异味，使汤汁较清爽少浮沫。

程序2 熬汤时需从冷水煮起



将处理好的食材放入干净深锅中，加入适量冷水一起煮沸，再转小火继续熬煮。用冷水与材料一起煮，才能通过缓慢加热的过程，使精华充分释出，若放入沸水中煮，食材一受热表面蛋白质即会凝固，使细胞孔隙密合，内部的营养素及鲜美物质便无法释放出来。另外，熬汤时必须一开始就放好需要的水量，不可中途再添加冷水。

程序3 在快沸腾前及时捞除浮沫及杂质



肉类中的血红蛋白遇热后体积会变大、孔隙变多，所以易吸附杂质及油脂，因为比重较轻，受热力推动后会浮在汤面，形成白浊色浮沫。浮沫形成的时机在汤汁快沸腾前(约95℃)最为明显，此时要立即捞除浮沫。一旦汤汁滚沸，将浮沫冲散便不易捞干净。在后续熬汤的过程中，还是要随时注意将浮沫捞掉，以免影响汤汁的清澈和风味。

程序4 用细滤网过滤使高汤更顺口



高汤熬煮完成后，必须用细滤网过滤掉不可食用的食材如骨渣等，另外像是葱、姜等辛香料也可一并滤除。



★高汤的保存

如果是1周内可用完的分量，可装入干净的保鲜盒中，再放入冰箱冷藏保存

也可将高汤自制成小汤块，在做菜时加入一两块，让菜肴的味道更鲜美。只要将汤汁倒入制冰盒中，冷冻至凝固后，再取出放入保鲜盒中冷冻保存即可(1个月内用完)。

如果想让高汤更清爽，并降低脂肪含量，可等高汤放凉后冷藏1～2小时，待表面凝结后刮除油脂，然后再依需求分装保存。

料理基本功

PART 5

快炒、炸烤、蒸煮的技巧

大火快炒的技巧

◎炒是要在短时间内让材料都能全部炒熟，所以需要将材料切成相同的大小、厚薄或形状，这样熟度才会均匀，也更容易拌炒，成品也较美观。

◎快炒时，即使需要添加多种调味料，也不要将调味料混淆拌合在一起倒入煮，须一一加入拌炒煮出味再加下一项，因为这样才能逐一呈现香味层次。尤其是砂糖，须炒出焦糖香味才好吃。

◎爆香辛香料须用中小火，如用小火，要炒较久，比较费时，用大火则蒜末易快速焦化。

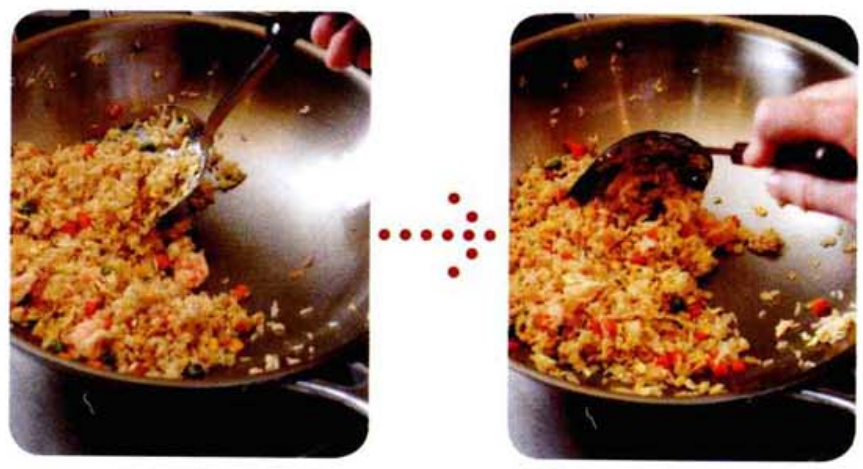
◎海鲜类汆烫和拌炒的处理速度要快，以免肉体缩小。

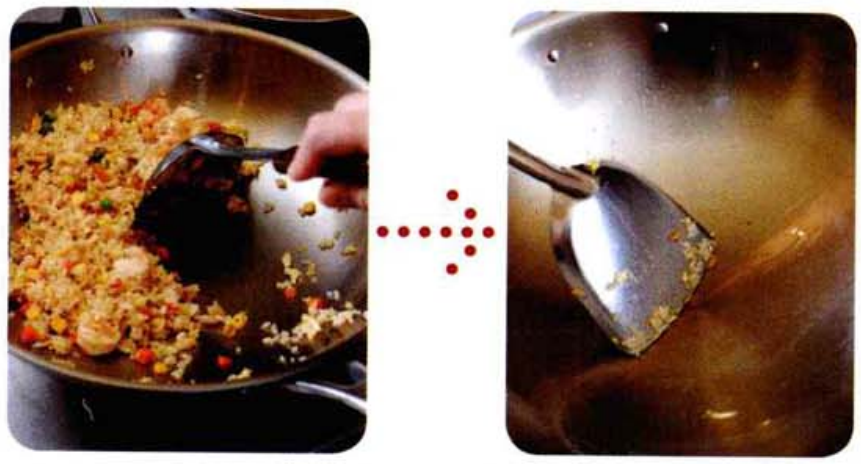
◎炒蔬菜需用大火，尽可能在1分钟内起锅，避免炒过久导致氧化变黄，根茎瓜果类蔬菜可先过油锁色再炒。

◎腌肉时加淀粉可以让口感滑嫩，但也造成炒肉丝、肉片时会粘锅结团，可在入锅前先加1大匙冷油至肉片内拌匀，过油或入锅炒时用筷子拌就会滑开，不会粘锅了。

◎用来炒的牛肉通常是牛里脊，切的时候要逆纹切，并用淀粉跟蛋白来腌，就不容易炒老掉，或是选择油脂分布均匀的牛小排或沙朗也会比较嫩。

◎**炒饭的技巧：**加入白饭后，用匙背把饭压平，与其他材料混拌一下后，接着就要做炒匀的动作，如缺这个动作，则饭粒无法均匀碰触锅面受热，会黏住锅底烧焦且呈色不均。





▲先握住锅铲向左盛一些饭，再逆时针拉向自己，让饭转向下面，再用匙背推向前，即完成一圈。依此方法快速炒7～10圈，至饭粒粒粒分明、散发饭香味、碰触锅面会发出嗤嗤声且呈跳跃飞舞状即可。炒饭后的锅面，表面油亮，无沾黏丝毫饭粒，即表示成功。

炸烤的技巧

◎油炸食物时一定不能节省油，油量须足够盖过食材，让食物有足够的活动空间，能使食物色泽受热平均，也不易粘锅，炸好才不会含油。油太少则食材反而容易吸油。起锅前再用大火逼出油即可。

◎油温高低需控制得宜，若油温过高，则会使外表容易炸焦；反之，油温太低，则油炸品口感较软、颜色淡、不酥脆且含油量多，吃起来非常油腻不可口。

◎裹粉炸的食材须用高温油，如油温太低，上浆的粉会在油中散掉。裹蛋清的量不宜过多，否则粉会糊掉，炸后就不酥脆。另外，菇类不能炸太久，因易生水，会反潮软化。

◎食材炸至没水分后会自然浮起，即表示熟了。

◎建议使用不饱和脂肪酸含量高的植物油，可降低胆固醇、防止心血管疾病与保护皮肤；且耐高温、油烟少，适合长时间油炸，如：芥花油、橄榄油，其味道也较清爽。

◎烤箱必须先预热，才能让食材放入烤箱时就能在固定的温度中烘烤，否则会因等待时间过久、烤箱要达到所需温度前的低温时间过长，影响食物品质(实际操作请参考烤箱说明书)。

◎烤鱼前须在烤盘铝箔纸上涂抹一层薄薄的沙拉油，以免鱼肉粘黏，也可以切些洋葱丝或青葱丝垫底。

蒸煮的技巧

◎蒸锅内的水量以八分满最适宜，过少则蒸气量不足，使食物不容易蒸熟。

◎须等水煮沸后再放入蒸，放上蒸笼后就得立刻开始计蒸制时间。



◎蒸制过程中最怕蒸气跑掉，而影响蒸制时间和浪费燃料，所以务必盖紧蒸笼盖。

◎100克的虾约蒸4分钟；600克重的鱼蒸8～10分钟即熟，每重600克就增加1倍的时间，观察到鱼眼爆凸即表示已蒸熟。

◎汆烫海鲜类食材时，可加葱、姜、米酒去腥味。

◎煮时若是需要让食物收汁入味时可盖上锅盖，用中火焖煮1～2分钟即可。

◎香油于起锅前再加即可，太早放入香味会消失。











Chapter 1

快炒

本篇教你地道好吃快炒菜，有鲜味浓郁的塔香海瓜子、丝瓜蛤蜊，
还有酥香顺口的丁香花生、咸酥虾等。
此外，皮脆内软的三杯米血大肠、蛋黄馨香的金沙鲜菇等热炒菜也是不容错过的新鲜热门菜唷！
来，让这些热炒店的必点佳肴登上你家餐桌，搭配畅饮啤酒，办一场热闹的Party吧！

[总分量：6人份]

南煎猪肝



*Let's cooking!!



★材料

猪肝200克、蒜末2大匙、辣椒末10克、葱末约10克、香菜叶适量

★调味料

A 酱油2大匙、胡椒粉1小匙、木瓜粉1/2小匙、淀粉1大匙
B 陈醋2大匙、米酒1小匙、糖2大匙
C 香油1小匙

★前准备



猪肝▸漂水▸切片▸腌制

将猪肝放入玻璃碗中，用流动的水漂到没有血水，取出切长条后，对切，再切斜片，用调味料A腌制30分钟。

Start!!

Point!!

★选购猪肝时要选颜色较红较粉的肝，较滑嫩，如果是颜色比较暗的肝会影响口感。
★腌猪肝时也可先加一些蒜末，压腥味。
★此菜属于我国南方闽南菜系的一种，要趁热吃，如放太久冷掉，肝脏会生出水，口感变差。



1 油锅加热至160℃油温，放入腌好的猪肝片，转大火炸约30～40秒至浮起熟后取出。



2 锅内放入1小匙油烧热，用中小火炒香蒜末、辣椒末、葱末。



3 再加入调味料B煮沸。



4 放入做法1的猪肝片，用大火快炒至收汁后淋上香油，盛出装盘，放上洗净的香菜叶即可。

炒螺肉

*Let's cooking!!



★材料

螺肉……300克
洋葱……1/4个
罗勒……50克
葱段……约50克
姜丝……30克
蒜末……10克
辣椒片……10克

★调味料

盐……1/2小匙
糖……1大匙
鸡粉……1小匙
酱油……1大匙
米酒……3大匙
香油……1大匙

★前准备



螺肉▸汆烫

螺肉先用沸水汆烫1分钟即取出，过冷水。



洋葱▸切丝

将洋葱切去头尾后切丝。

Start!!



1 锅中倒入2大匙油烧热，放入洋葱丝、葱段、姜丝、蒜末、辣椒片，用中小火爆香。



2 再将螺肉及所有调味料依序加入，用大火快速翻炒均匀。



3 最后放入罗勒拌炒均匀即可起锅。

Point!!

★调味料即使很多，也不要全拌在一起放下去炒，要让每种调味料放入后拌炒一下煮出味再放下一种，尤其糖要煮至融化，这样味道层次才会出来。
★螺肉建议购买冷冻真空包(约2千克1包)，冷冻螺肉已经是熟的，解冻后汆烫的目的主要是为了去除腥味。
★螺肉汆烫去腥及拌炒的时间一定要短，否则螺肉会变硬、口感变差。过冷水可避免因温度过高继续熟而使螺肉老化。



［总分量：4人份］



塔香海瓜子

*Let's cooking!!



★材料

海瓜子500克(约22个)、罗勒50克、葱段50克、姜丝30克、蒜末1大匙、辣椒片15克

★调味料

盐少许、糖1大匙、鸡粉1小匙、乌醋2大匙、米酒3大匙

★前准备

海瓜子▸吐沙



将海瓜子洗净放入大碗中，注入清水盖满海瓜子，浸泡2小时使其吐沙，再清洗干净。

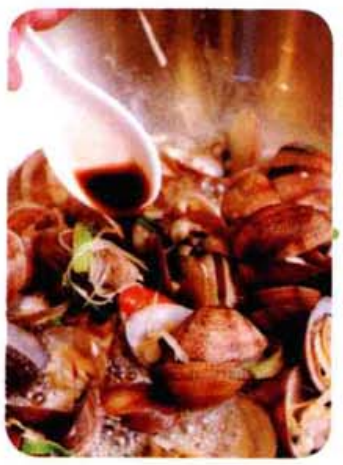
Start!!



1 海瓜子放入沸水中，汆烫至约一半数量的壳打开让沙清干净，即迅速取出。



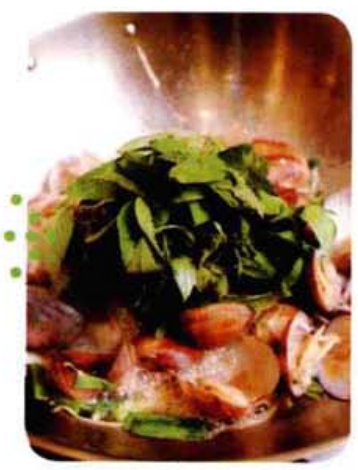
2 锅中倒入2大匙油烧热，放入葱段、姜丝、蒜末、辣椒片，用中小火爆香。



3 再将海瓜子及所有调味料依序加入，用大火快速翻炒均匀。



4 盖上锅盖焖煮1分钟。



5 掀开锅盖，放入罗勒，用大火拌炒均匀即可。

Point!!

★海瓜子先汆烫至壳一开(约一半量)即捞起的原因，在于：既可缩短后续烹调时间，又可减少腥味。另外，若先前吐沙吐得不够干净，也可使残留的沙留在汆烫的水里。

★也可以换成蛤蜊和蚬子来煮，想吃重的口味可自行调整调味料。

★选购海瓜子要诀是互敲，有清脆声音即表新鲜，如煮时壳不会打开就不要吃了，表示已臭掉，如强硬剥开会让整道菜都有异味。

丝瓜蛤蜊

*Let's cooking!!



★材料

丝瓜2/3条(约400克)、蛤蜊300克、葱末约20克、姜末1大匙

★调味料

大骨高汤1杯(见P15)、盐少许、鸡粉1小匙、香油1/2大匙

★前准备



丝瓜▸削皮▸切斜片

将丝瓜洗净，削皮、去尾部，先对切两次成4条块，再斜切成片状。

蛤蜊▸吐沙

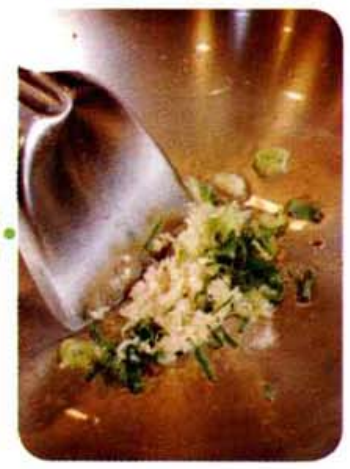


将蛤蜊洗净放入大碗中，注入清水盖满蛤蜊，浸泡2小时使其吐沙后清洗干净。

Start!!



1 丝瓜片放入油锅中以160℃油温过油，取出沥干油分，备用。



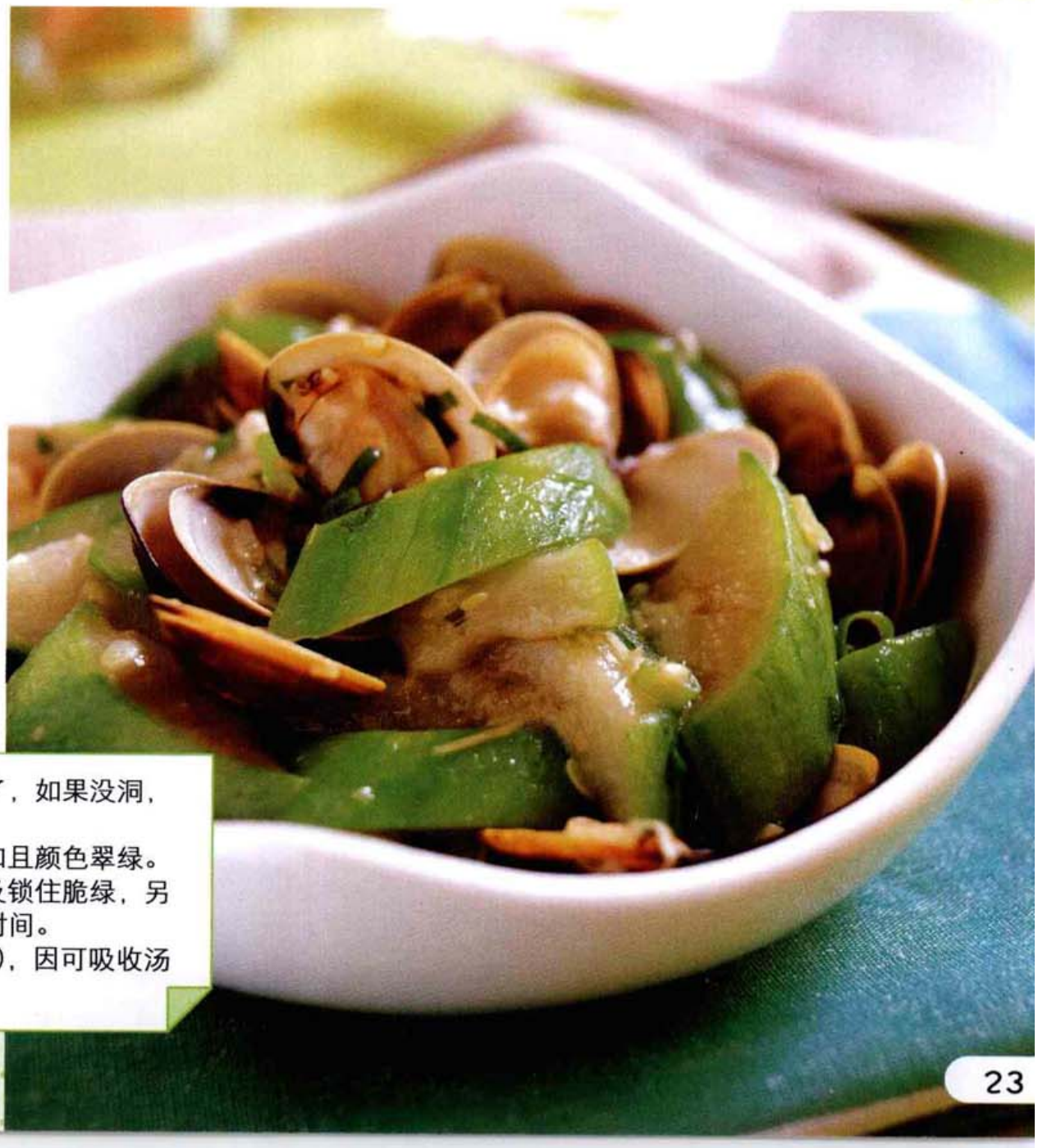
2 锅加入1大匙油烧热，放入姜末、1/2量的葱末，用中小火爆香。



3 加入高汤及盐、鸡粉煮沸，再加入蛤蜊、丝瓜片煮30秒。



4 盖上锅盖，用中火焖煮1分钟，煮至蛤蜊全开；然后掀开锅盖，再加入剩余葱末，并滴入香油略拌即可起锅。



Point!!

★如果锅盖有孔，看到冒泡表示蛤蜊开了，如果没洞，烟从锅边缝冒出即表示开了。
★丝瓜削皮须削薄一点，使瓜肉厚度增加且颜色翠绿。
★丝瓜先过油，一是要保存丝瓜的甜味及锁住脆绿，另一则是先煮至半熟，可缩短后续烹调时间。
★此道菜下面可搭配冬粉、面线(汆烫过)，因可吸收汤汁，拌后较好吃。

Point!!

★喜欢醋味重者，起锅前可再滴2滴陈醋，吃时会较香。
★此种烹调方式适合墨鱼、鱿鱼、三鲜、双脆(花枝与鱿鱼)……等，将口味做成酸酸甜甜的海鲜类料理。采买时可购买口感与墨鱼相近的进口阿根廷鱿鱼，价格上较便宜。
★勾芡的淀粉水，粉与水的比例为1:2或1:3皆可，稠度可视锅中汤汁收干状态自行调整。此道料理煮至像洗发精状态的稠度即可。

［总分量：4人份］

生炒墨鱼花

*Let's cooking!!



★材料

墨鱼……300克
洋葱……1/4个
木耳……50克
胡萝卜……30克
葱段……30克
姜片……15克
辣椒斜片……10克

★调味料

A 白醋……2大匙
盐……少许
糖……1大匙
鸡粉……1小匙
B 淀粉……1.5大匙
水……3大匙
C 香油……1/2大匙

★前准备



墨鱼▸切梳形片

墨鱼切直刀纹，再切成梳形片(详细处理方法请参见P14)。



洋葱▸切片

将洋葱洗净，直切2刀，再对切成片。



木耳▸切片

将木耳洗净后切粗片。



胡萝卜▸切片

胡萝卜先削皮，再切成0.3cm厚的片状。



调味料B▸调匀

将调味料B放入碗中，混合调匀。

Start!!



1 锅内放入2大匙油烧热，先用中小火爆香葱段、姜片、辣椒片，再放入洋葱片炒香。



2 再放入墨鱼片、胡萝卜片，炒至墨鱼片有点卷曲，再放入木耳片拌炒，再加入1又1/2杯水及调味料A拌炒均匀。



3 煮约2分钟左右，再将淀粉加水搅拌后倒入勾芡，起锅前滴入香油即可。

Start!!

咸酥虾



1 白虾放入160℃油锅中油炸至酥脆，捞起沥干油分。



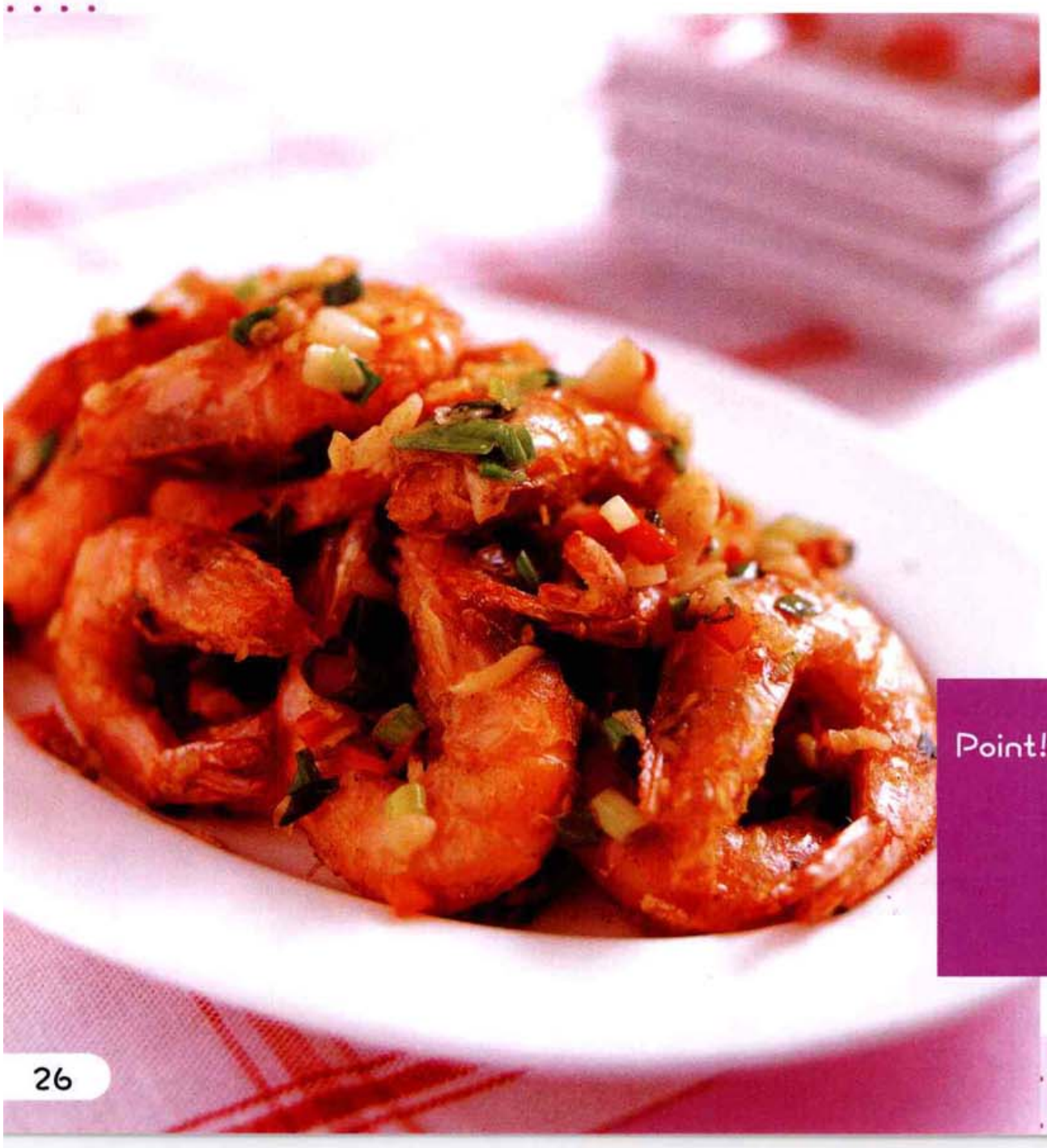
2 让油温再加热升至180℃炸第2次，捞起沥干油分。



3 锅中倒入1大匙油烧热，放入姜末、蒜末、辣椒末、1/2量的葱末用中小火爆香，再炝入米酒拌匀。



4 再放入炸好的白虾与剩余葱末和其余调味料，快速拌炒均匀即可。



*Let's cooking!!



★材料

白虾……250克
葱末……30克
姜末……1大匙
蒜末……1大匙
辣椒末……1大匙

★调味料

米酒……1小匙
盐……1/2大匙
鸡粉……1小匙
胡椒粉……1/2大匙

★前准备



白虾▸剪须脚▸挑肠泥

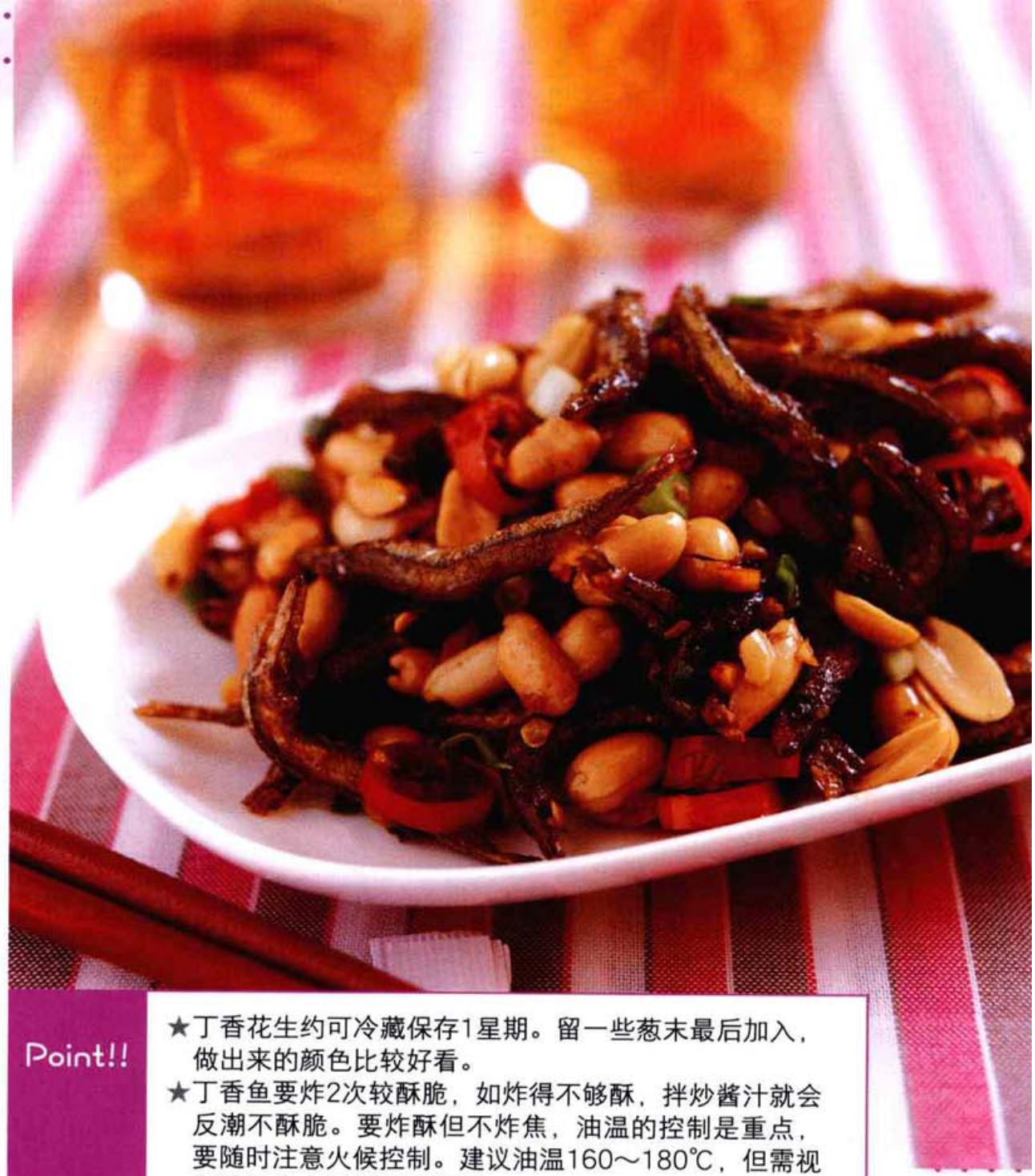
白虾洗净后，剪去眼睛和须脚，再挑除肠泥(详细处理方法请参见P13)。

Point!!

★虾因眼睛有水易油爆，所以要剪除眼睛的部分。
★炸时不要沾干淀粉，会不好吃且容易受潮回软，就不容易炸酥。
★放入虾炸时，油水分离会发出很大的嗤嗤声，这表示水分多，如嗤声变小表示水分已消失。

［总分量：4人份］

丁香花生



*Let's cooking!!



★材料

新鲜丁香鱼150克、油炸花生50克、葱末30克、姜末1大匙、蒜末1大匙、辣椒圆片约30克

★调味料

酱油1大匙、糖1/2大匙、米酒2大匙、香油1/2大匙、陈醋1大匙

Point!!

★丁香花生约可冷藏保存1星期。留一些葱末最后加入，做出来的颜色比较好看。

★丁香鱼要炸2次较酥脆，如炸得不够酥，拌炒酱汁就会反潮不酥脆。要炸酥但不炸焦，油温的控制是重点，要随时注意火候控制。建议油温160～180℃，但需视鱼干的含水量做适度调整。

★调味料煮得太稀的话，鱼干与花生会变软、口感变差，太浓则不易搅拌均匀，会略带苦味。煮时加陈醋可去腥增甜味。

Start!!



1 丁香鱼放入油锅中，以160℃油温炸至酥脆浮起后，捞起沥干油分。





2 让油温再加热升至180℃，放入丁香鱼炸第2次，捞起沥干油分。



3 锅中倒入1大匙油烧热，放入姜末、蒜末、辣椒片、1/2量的葱末，用中火爆香。



4 再依序放入调味料，用中小火拌煮至浓稠。



5 把做法2炸好的丁香鱼干、油炸花生放入拌炒均匀，再加入剩余的葱末，以中火快速翻炒均匀即可。

［总分量：4人份］

辣炒鱿鱼

*Let's cooking!!



★材料

发泡鱿鱼……300克
芹菜……80克
胡萝卜……30克
葱段……50克
姜片……30克

★调味料

辣豆瓣酱……1大匙
酱油膏……2大匙
糖……1大匙
米酒……3大匙
陈醋……1/2大匙
香油……1小匙

★前准备

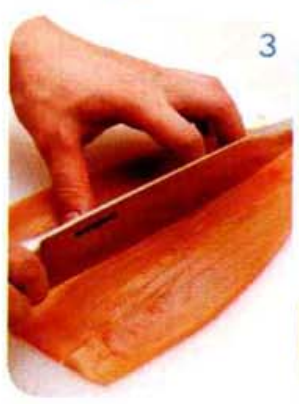






芹菜▸切段

将芹菜洗净，切3cm段。





鱿鱼▸切梳形片

鱿鱼去除中骨，去皮膜后对切，切直纹，再切梳形片(详细处理方法请参见P13)。



胡萝卜▸切片

胡萝卜削除四边皮，再切0.3cm厚的片状。

Start!!



1 锅中倒入2大匙油烧热，用中小火爆香葱段、姜片，加入辣豆瓣酱炒匀至散发香味。



2 再加入芹菜段、胡萝卜片、鱿鱼片略拌炒，再依次加其他调味料，用中火拌炒均匀。



3 续炒至汤汁收干，加入香油略拌匀即可起锅。

Point!!

★干鱿鱼泡发约需7～8小时，因此建议购买已发好的鱿鱼。
★香油要在起锅前加入才会比较香。

[总分量：4人份]



炒蟹脚

Point!!

★可在步骤2时加少许水，盖上锅盖焖煮，熟度会较均匀，但是以干火炒，蟹脚肉口感会比较韧实。

Start!!



1 锅中放入2大匙油烧热，用中小火先爆香葱段、姜丝、蒜头碎、辣椒片。



2 放入蟹脚拌炒一下。



3 依次炝入调味料A，用中火拌炒均匀，约4～5分钟。



4 再加入调味料B，放入罗勒拌炒均匀，最后淋上香油即可。

*Let's cooking!!



★材料

蟹脚……300克
蒜头……5颗
葱段……50克
姜丝……30克
辣椒片……30克
罗勒……50克

★调味料

A 米酒……3大匙
　酱油……2大匙
　陈醋……1大匙
　糖……1大匙
B 米酒……1大匙
　香油……1大匙

★前准备



蟹脚▸用刀背略压碎

将蟹脚洗净，用刀背略微压碎压出裂纹。



蒜头▸压碎

将蒜头切去头尾，以刀背用力压碎。

葱爆羊肉

*Let's cooking!!



★材料

羊肉片……250克
葱段……30克
姜丝……1大匙
蒜末……1大匙
辣椒片……30克

★调味料

A 淀粉……1/2大匙
　米酒……1大匙
　酱油膏……1大匙
　糖……1小匙
　鸡粉……1小匙
B 米酒……1大匙
　辣豆瓣酱……1大匙

★前准备



羊肉片▸腌制

将羊肉片放玻璃碗中，加入调味料A抓拌均匀，腌制5分钟。

Point!!

★拌炒方式的肉片、肉丝先过油，使肉变成半熟状态，是为了缩短后续烹调时间。
★羊肉片要过油前，先加一些冷的色拉油拌开(入油时就与炸油溶入，所以不用担心太油腻)，可使其入油锅时肉片易散开，炒时再用大火逼出油，能使肉质较滑嫩。

Start!!

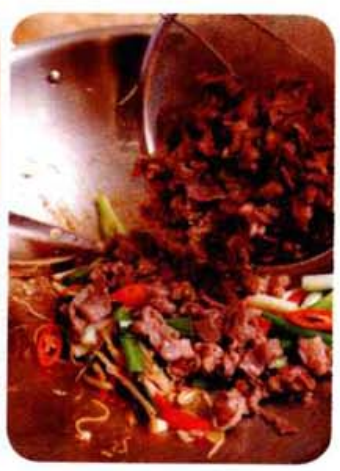


1 羊肉片加少许冷油拌开，放入120～140℃油锅中低温过油，捞起沥干油分。

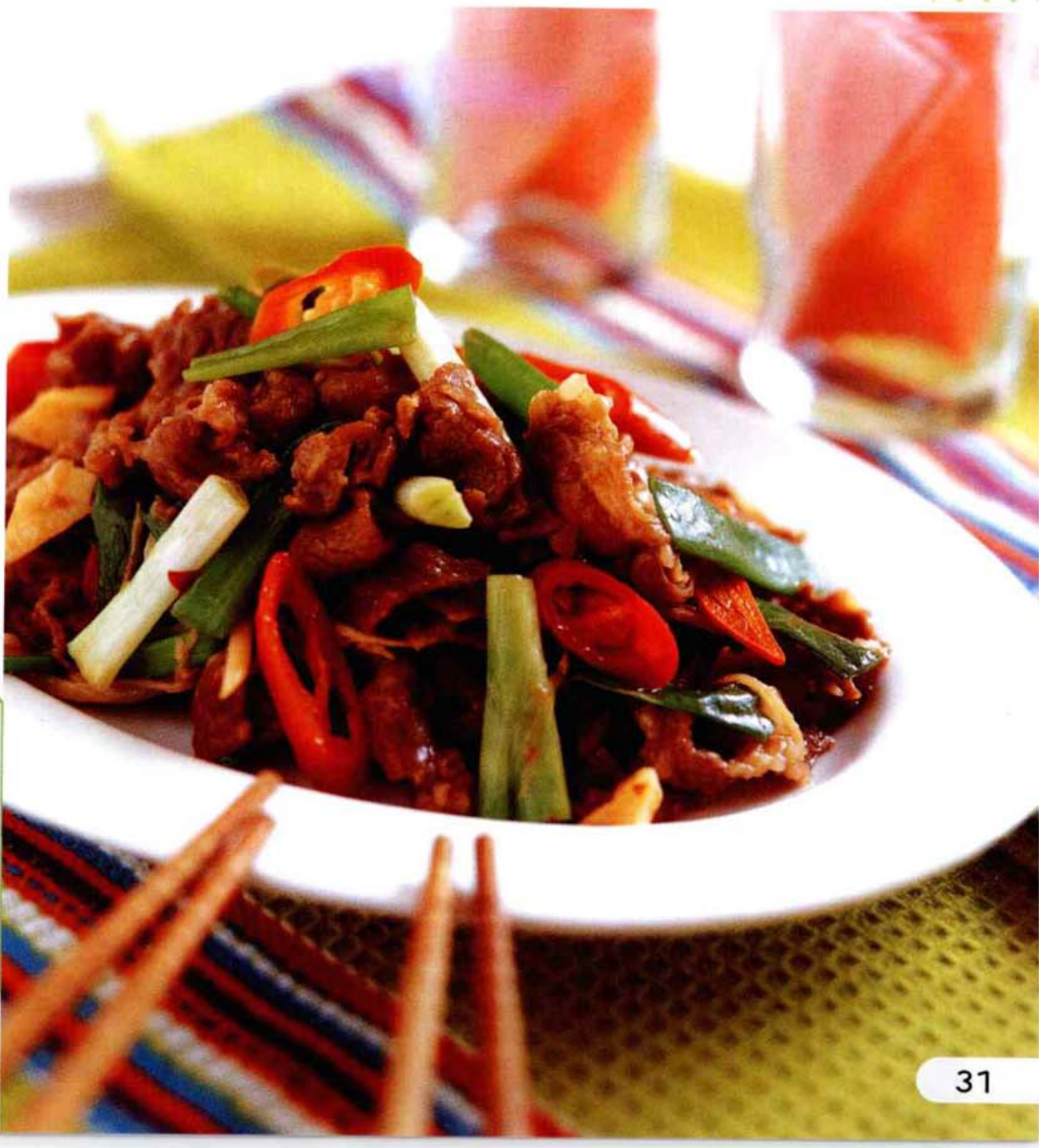


2 锅内放入1大匙油烧热，用中小火爆香姜丝、蒜末、辣椒片，再放入葱段一起拌炒。





3 加入辣豆瓣酱拌炒均匀，再加入做法1的羊肉片炒均匀，最后炝入米酒，转大火逼油即可起锅。



糖醋鱼块

Start!!



1 将白鲳鱼块放入160～180℃油锅中炸至浮起呈金黄色，捞起沥干油分，备用。



2 锅中倒入1大匙油烧热，放入洋葱片、葱末、姜末，用中小火爆香。



3 加入调味料B，用中火煮至酱汁浓稠，再加入三色豆，用中火拌炒均匀。



4 再加入炸好的鱼块翻炒至沾匀酱汁，盛盘淋上香油，再放上洗净的香菜叶即可。

Point!!

★炸鱼前可先泡醋去腥味，还可使鱼骨变酥软。
★炸至水分消失，鱼则自然会浮起，即是熟透。
★可用鲷鱼片、旗鱼片等不带鱼骨的鱼片取代鲳鱼。



*Let's cooking!!



★材料

白鲳鱼(小)1条(约250克)、洋葱1/4个、三色豆50克、葱末1大匙、姜末1大匙、香菜叶少许

★调味料

A 红薯粉2大匙
B 番茄酱3大匙、酱油膏1大匙、白醋1大匙、糖1大匙
C 香油1大匙

★前准备







白鲳鱼▸去头尾▸切块▸裹粉

将白鲳鱼去头尾洗净，先对切再分别切3块，均匀沾裹红薯粉。



洋葱▸切片

将洋葱洗净，直切2刀再对切成片。

［总分量：4人份］

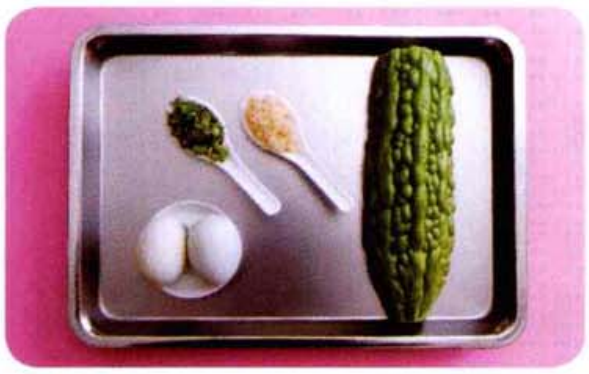
苦瓜咸蛋



Point!!

★苦瓜的囊籽去除得愈干净愈不苦。
★烹调此道菜时动作一定要快，如果动作太慢，会将苦瓜的苦涩味逼出，且咸蛋亦会吃许多油，等到整道菜完成时就会既油又苦。
★此菜为潮洲菜，有两种做法，这里介绍的烹调方式的视觉效果较好，另一种做法是将盐改为酱油，但外相较不讨喜。

*Let's cooking!!



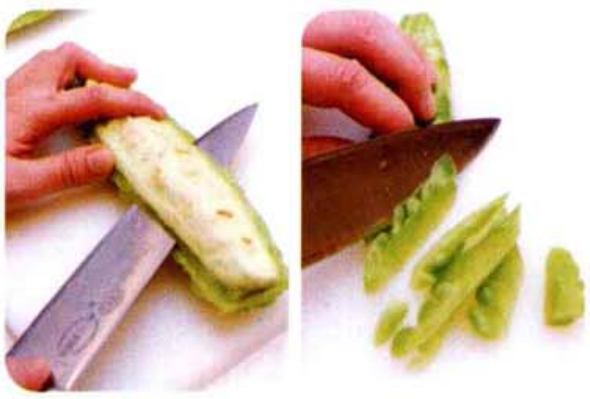
★材料

苦瓜200克、咸蛋2个、葱末1大匙、姜末1大匙

★调味料

盐1小匙、糖1/2小匙、鸡粉1小匙、胡椒粉1小匙

★前准备



苦瓜▸对切去籽▸切长斜片

苦瓜对切，将中间的籽去干净，再对切成长斜片状。



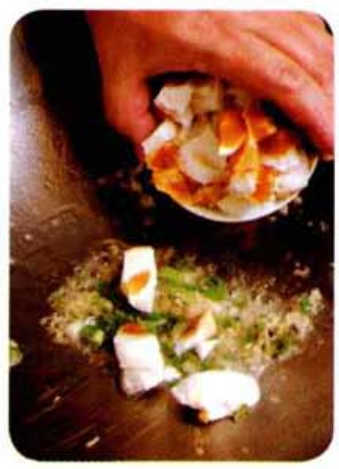
咸蛋▸剥壳▸切粗碎

咸蛋剥除蛋壳，用刀切粗碎状。

Start!!



1 将苦瓜片放入160℃油锅中油炸至浮起，捞起沥干油分，备用。



2 锅内放入1大匙油烧热，用中小火爆葱末、姜末，再加入咸蛋碎用中火拌炒。



3 炒至锅边起泡沫状，再将苦瓜片及调味料放入，快速拌炒均匀(约10秒)即可。

［总分量：4人份］

青蒜回锅肉

*Let's cooking!!



★材料

A 猪五花肉……250克
豆干……2块
黑木耳……1朵(约35克)
蒜苗……1/2根
洋葱……1/3个
B 蒜末……1大匙
辣椒圆片……1大匙

★调味料

A 酱油……1大匙
辣豆瓣酱……2大匙
糖……1大匙
米酒……1大匙
B 香油……1小匙

★前准备



猪五花肉▸切片

将猪五花肉解冻后切薄片。



黑木耳▸切粗片

将黑木耳洗净，去蒂头，切粗片。



蒜苗▸切斜片

将蒜苗洗净，切斜片。



洋葱▸切片

将洋葱洗净，直切2刀再对切成片。



豆干▸切斜片

将豆干洗净，斜刀切成斜片。

Start!!



1 油锅烧热至160℃后，放入豆干片、猪肉片炸，用筷子拌开，炸至略呈焦黄。



2 再放入洋葱片、蒜苗片、黑木耳片过油即取出，沥干油分。



3 油倒出，留残余油1大匙，用中小火炒香蒜末、辣椒圆片，再加入调味料A拌炒均匀。



4 煮至酱汁略沸，放入做法2全部食材。



5 用大火炒至所有食材沾裹酱汁均匀后，加入香油略拌即起锅。

Point!!

★豆干切斜片感觉比较大片；可将豆干先泡水24小时，待泡涨开再炸，可使油填满豆干组织，能使香味、脆度及面积增加。
★一放食材到炸油中，就要用筷子拌开以免相互粘住，如用180℃的油温要快速拌开，以免迅速焦掉。
★油温愈高油愈多食材愈不吃油，油太少温度不高反倒令食材易吃油。



Point!!

★鸭肠烫过再漂冷水，煮的时候才不会愈煮愈缩小，且能去腥。
★咸菜心先汆烫过水，可避免味道过分死咸。

★★咸菜鸭肠

*Let's cooking!!



★材料

鸭肠……200克
咸菜心……80克
姜丝……50克
辣椒丝……10克

★调味料

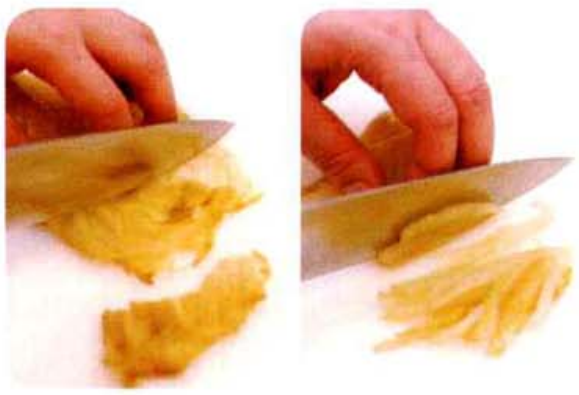
A 盐……1/2大匙
　糖……1/2大匙
　白醋……1/2大匙
B 香油……1/2大匙

★前准备



鸭肠▸切段

将鸭肠洗净，切4cm长小段。



咸菜心▸去除老叶▸切粗丝

将咸菜心洗净，去除尾部老叶后切粗丝。

Start!!



1 将咸菜心丝放入沸水中汆烫，捞出后再冲水漂凉沥干，备用。



2 再将鸭肠段放入沸水中汆烫，捞出后再冲水漂凉沥干，备用。



3 锅中放入1大匙油烧热，用中小火爆香姜丝、辣椒丝。



4 加入咸菜心丝、鸭肠段略拌匀，再加入调味料A拌炒均匀(约15秒)，起锅前淋上香油即可。

炒剑笋

*Let's cooking!!



★材料

剑笋……300克
蒜末……1大匙

★调味料

A 粗豆酱……1大匙
　酱油膏……1大匙
　糖……1大匙
B 大骨高汤……1/2杯

★前准备



剑笋▸汆烫

将剑笋放入沸水锅中，汆烫后取出沥干水分。

Start!!



1 锅内放入2大匙油烧热，用中小火爆香蒜末。



2 放入调味料A煮至糖融化，再加入高汤，煮至酱汁浓稠。



3 再放入沥干后的剑笋，用中火拌炒均匀。



4 煮至剑笋均匀沾裹酱汁，且酱汁收干即可。

Point!!

★真空包的剑笋会有股味道，可以放入沸水中煮3分钟，或是用冷水泡30分钟去除。
★加糖炒要略煮至糖融化，有些许香味，再加入高汤。



[总分量：4人份]

红烧筋参

Start!!

*Let's cooking!!



★材料

发好海参100克、发好猪蹄筋100克、胡萝卜30克、竹笋30克、甜豆6根、蒜末1大匙、辣椒末1大匙、葱段、姜片6片

★调味料

A 蚝油2大匙、糖1大匙、米酒2大匙、水1杯
B 水淀粉2/3大匙
C 香油1大匙

★前准备



发好海参▸切长条块

发好海参洗净，斜切成长条块。



胡萝卜▸切片

胡萝卜去皮，再切薄片。



竹笋▸切片

竹笋洗净，对切，再切片。



甜豆▸撕除粗纤维

将甜豆分别从两头折断，撕除粗纤维。



1 煮沸一锅水，放入胡萝卜片、甜豆、竹笋片汆烫熟，取出沥干。



2 再放入海参、猪蹄筋汆烫至熟，取出沥干备用。



3 锅内放入1大匙油，用中小火烧热，炒香葱段、姜片、蒜末、辣椒末。



4 放入做法2的海参、脚筋及调味料A，以大火烧煮2分钟。



5 加入水淀粉勾芡拌均匀。



6 再加入做法1烫好的蔬菜，煮沸后加入香油略拌即完成。

Point!!

★海参、猪蹄筋在市场或卖场皆有发好的成品卖。
★如用砂锅盛装，勾芡不能勾太浓，会糊掉粘锅。
★勾芡的水淀粉，粉与水的比例为1：2或1：3皆可，稠度可视锅中汤汁收干状态自行调整。



★★姜丝大肠

Point!!

★生大肠处理较麻烦费工(烫煮熟约需1小时，如要吃韧实一些的可以缩短烫煮的时间为45分钟)，传统市场有卖汆烫过的大肠，买回要再烫煮1次，须煮至用筷子可刺穿的程度即可使用。

*Let's cooking!!



★材料

汆烫过的大肠……1条(约160克)
咸菜心……3片
嫩姜丝……30克
蒜末……1大匙
辣椒圆片……15克
葱段……15克

★调味料

酱油膏……2大匙
糖……1小匙
白醋……2大匙

★前准备



大肠▸切段

将大肠切成3cm长的段。



咸菜心▸切细丝

将咸菜心横向片成薄片后，再切细丝。

Start!!



1 煮沸一锅水，汆烫咸菜丝至软，捞起沥干，备用。



2 放入大肠段烫煮至可用筷子刺穿的软度，捞起沥干。



3 锅内放入1大匙油烧热，用中小火炒香蒜末、辣椒圆片、葱段，再放入嫩姜丝。



4 然后放入汆烫好的咸菜丝、大肠，用中火炒匀，再依次加入调味料，用大火拌炒均匀即完成。

空心菜炒牛肉

*Let's cooking!!



★材料

牛肉丝250克、空心菜200克、蒜末1大匙、辣椒片25克

★调味料

A 淀粉1/2大匙、米酒1大匙、酱油1大匙、糖1小匙、鸡粉1小匙

B 沙茶酱2大匙、米酒2大匙、盐1/2小匙

★前准备



牛肉丝▸腌制

牛肉丝放入玻璃碗中，加入调味料A抓拌均匀，腌制10分钟。



空心菜▸切段

将空心菜切去根部，再切成5cm长的段。

Start!!



1 牛肉丝中加入少许冷油拌开，再放入160℃油锅中过油，捞起沥干油分，备用。



2 锅内放入2大匙油烧热，用中火爆香蒜末、辣椒片，再加入沙茶酱拌炒。



3 炝入米酒，加入牛肉丝、空心菜段快速拌炒均匀，加入盐，再快速拌炒均匀即可。

Point!!

★腌牛肉时，也可加1/2个蛋清，可使牛肉较滑嫩。
★与肉丝拌炒时，建议选择空心菜、葱、芥蓝、圆白菜等蔬菜。



[总分量：6人份]

泡菜虾球

*Let's cooking!!



★材料

虾仁……200克
台式泡菜……80克
干辣椒段……10克
蒜末……1大匙
葱段……约15克

★调味料

A 盐……1/2小匙
淀粉……1大匙
B 蛋清……1/2个
红薯粉……4大匙
C 酱油……1小匙
糖……1大匙
番茄酱……2大匙
白醋……1大匙
水……2大匙
D 香油……1大匙

★前准备



虾仁→剖背去肠泥→腌制

虾仁剖背、挑去肠泥，加调味料A腌制3分钟。

Start!!



1 将腌好的虾仁加入蛋清拌匀，再沾红薯粉。





2 油锅加热至160℃后，放入做法1的虾仁炸至熟浮起，取出沥干油分。



3 锅内放入1大匙油，用中小火烧热，炒香干辣椒段、蒜末及葱段。



4 再依次加入调味料C，以中火烧煮开。



5 加入做法2的虾仁拌炒上色，再放入泡菜快速拌炒均匀，最后淋上香油略拌即完成。



Point!!

★为保持泡菜脆嫩口感，不可在锅中烹调太久，起锅前再加入泡菜拌炒，若太早放入炒太久，泡菜会又酸又不脆。
★也可换成牛肉片或双脆(墨鱼+鱿鱼)来炒。

Point!!

★刀子抹油，切米血糕不易粘黏。炸米血糕时油温要高，外表才会硬脆内软。
★米血糕通常用新鲜的猪血加入糯米、食盐及其他调料，蒸熟成为凝固的块状，口感比一般的糯米糕还硬一些。也有使用鸭血制作的米血糕，比较适合烹煮。
★姜片切好要先泡水，表面才不容易变黄氧化。
★辣椒片要最后放入，否则会糊掉使色泽不佳。
★炒好取出盛盘时，不要将多余的麻油一起盛盘，才不会油腻感过重。

米血大肠

*Let's cooking!!



★材料

汆烫过的大肠150克、米血糕150克、蒜头7粒、嫩姜片20克、罗勒叶10克、辣椒片15克

★调味料

酱油1大匙、糖2大匙、麻油3大匙、辣豆瓣酱1大匙

★前准备



汆烫过的大肠▸切块

将汆烫过的大肠切5cm段，再对切成两块。



米血糕▸切正方块

刀先抹油，再切米血糕，先对切一半，再切成4cm正方块。

Start!!





1 油锅加热至140℃，放入蒜头炸至略金黄，再放入姜片炸1分钟，捞起沥干油分，备用。





2 油锅加热至170℃油温，先放入米血糕块炸1分钟，再放入大肠段，炸至米血糕块外表硬脆后一起捞出，沥干油分。



3 锅中加入调味料，用中火煮开后，放入做法1的姜片、蒜头，使其吸收酱汁，等煮开后再加入做法2的米血糕块、大肠段及辣椒片。



4 煮至酱汁收干入味，再放入罗勒叶拌均匀即完成。

［总分量：4人份］

金沙鲜菇

*Let's cooking!!



★材料

杏鲍菇3朵(约80克)、鲜香菇3朵(约30克)、生咸蛋黄4个

★调味料

A 泡打粉1/2杯、水1/3杯、蛋1/2个

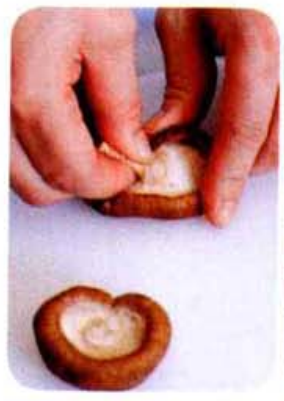
B 鸡粉1小匙、糖1大匙、胡椒粉1小匙

★前准备



杏鲍菇▸切滚刀块

将杏鲍菇洗净，切滚刀块。



鲜香菇▸去蒂▸切小块

将鲜香菇蒂头用手扭转脱落，每朵切成4小块。



调味料A▸拌匀

将调味料A混合拌匀成面糊。

Start!!



1 将杏鲍菇块、鲜香菇块放入面糊碗中上浆，使每块均匀裹上面糊。



2 油锅加热至150～160℃油温，放入做法1的杏鲍菇块、鲜香菇块炸至熟浮起，捞出沥干油分，备用。



3 油锅再加热至160℃，放入生咸蛋黄，用大火炸至略白后，用锅铲切对半，提高温度至170℃逼油，再取出沥干油分。







4 锅内放入2大匙油，用小火边炒咸蛋黄，边用锅铲背压碎成泥状，再加入调味料B拌炒均匀，炒至锅边有小泡沫状。





5 快速倒入做法2的菇块，迅速搅拌使表面均匀包裹上咸蛋黄即可。

Point!!

★此菜成菜后，香菇像裹着一层海边的细沙，所以称为金沙鲜菇。
★生咸蛋黄即冷冻新鲜鸭蛋黄，因油脂含量高，炸时要逼油(让水分去除)，以免吃进去高油脂。
★炒咸蛋黄须注意，炒至锅边有小泡沫状后，要快速放入菇类，以免咸蛋黄干硬而无法沾上菇块表面。

宫保虾仁





Start!!

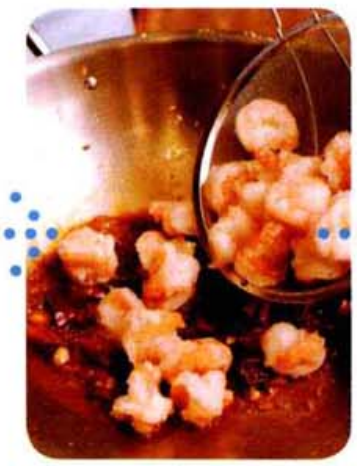
1 将腌好的虾仁加入蛋清拌匀，再均匀沾裹红薯粉。



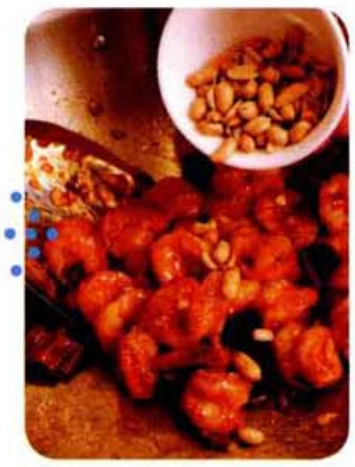
2 虾仁放入160～180℃油锅中炸至浮起，外表呈金黄酥脆，取出沥干油分，备用。



3 锅内放入1/2大匙油烧热，用中小火炒香干辣椒片、蒜末、姜末。



4 加入调味料C及做法2炸好的虾仁，拌炒至均匀上色。



5 加入花生炒约1分钟，淋上香油，再撒上葱末炒均匀即完成。



*Let's cooking!!



★材料

虾仁200克、花生2大匙、干辣椒片10克、蒜末1大匙、姜末1小匙、葱末15克

★调味料

A 盐1/2小匙、淀粉1小匙
B 蛋清半个、红薯粉3大匙
C 酱油2大匙、糖1大匙、番茄酱1大匙、白醋1小匙、水1大匙
D 香油1小匙

★前准备



虾仁▸剖背去肠泥▸腌制

虾仁剖背、挑去肠泥，加调味料A腌制3分钟。

Point!!

★炸时要让食材吃到油，油温如不够高，上浆时粉易散掉。浆粉要变透明没有白色才是最佳状态。
★沾红薯粉口感酥脆，沾淀粉口感较细致。
★沾蛋清太多易太湿炸时，红薯粉会糊掉，不会有酥脆感。

［总分量：3人份］

翠香牛肉 ★★



*Let's cooking!!



★材料

牛后腿肉150克、香菜梗30克、芹菜梗40克、干辣椒片10克、豆豉1大匙、蒜末1小匙

★调味料

A 酱油1大匙、蛋半个、淀粉2大匙、香油1大匙

B 蚝油1大匙、米酒1小匙、糖1小匙、水40毫升

★前准备





牛肉▸切片▸腌制

牛肉逆纹切片，加调味料A腌制5分钟入味。



香菜梗▸切末

将香菜梗洗净，切末。



芹菜梗▸切末

将芹菜梗洗净，切末。

Point!! ★牛肉片下锅前加冷油，入锅炸时较易散开，可让牛肉片片分离，不易黏成一团。

★Start!!



1 牛肉片中加入少许冷油拌开，再放入160℃油锅中过油炸熟，捞起沥干油分，备用。



2 锅内放入1大匙油烧热，用中小火炒香蒜末、豆豉、干辣椒片、香菜末及芹菜末。



3 加入做法1炸熟的牛肉片及调味料B，用大火快炒均匀即可。









Chapter 2

炸　烤

炸烤中绝不能漏掉的经典美味——

炸蚵仔酥、脆皮肥肠、酥炸豆腐、烤味噌鱼等都收录在此篇，

而烤羊小排则是备受关注的新式焦点菜色。

来做几道皮脆内嫩的炸烤菜，搭配解腻乌梅汁，大快朵颐一番吧！

[总分量：4人份]

炸牡蛎酥

*Let's cooking!!



★材料

牡蛎……250克
罗勒……20克

★调味料

A 红薯粉……1杯
B 盐……少许
胡椒粉……1小匙
鸡粉……1/2小匙

★前准备



牡蛎▸洗净▸抹盐

将牡蛎洗净后沥干水分，取一平盘，铺放上红薯粉，用筷子逐一夹入牡蛎，使均匀沾裹上红薯粉。



调味料B▸拌匀

将调味料B拌匀成胡椒盐。

Start!!



1 牡蛎放入油锅中，用160℃油温炸至熟，捞起沥干油分后装盘。



2 再将罗勒炸一下捞起沥油，摆在做法1盘边，并搭配胡椒盐食用即可。

Point!!

★裹粉的技巧：将沥干的牡蛎放入铺有红薯粉的盘中，再将红薯粉覆盖在牡蛎上，使裹上较厚的粉衣，如此炸的牡蛎才会酥。若将红薯粉倒入牡蛎中，红薯粉易被水溶化而使量不足。
★另有一种胡椒盐，是先用干锅将花椒及盐炒香，待冷再与胡椒粉及味精调匀。



［总分量：4人份］

酥炸香菇

*Let's cooking!!



★材料

鲜香菇……200克(约18朵)
罗勒……10克

★调味料

A 泡打粉……半杯
　水……1/3杯
　蛋……半个
B 盐……少许
　胡椒粉……1小匙
　鸡粉……1/2小匙

★前准备



香菇▸洗净刻花

鲜香菇洗净，用刀在菇伞上划米字刀痕成刻花。



调味料A▸调成粉浆

将调味料A放入玻璃碗中，用筷子混合调匀成粉浆。



调味料B▸拌匀

将调味料B拌匀成胡椒盐。

Start!!





1 将香菇菇伞沾满粉浆，逐一分散放入油温160℃的油锅中，炸约2～3分钟至酥，捞起沥干油分后装盘。



2 再将罗勒炸酥，捞起沥油，摆在做法1盘边，并搭配胡椒盐食用即可。

Point!!

★粉浆调好放冰箱冷藏可放一天，使用时不要靠近热源，易变质。
★须注意不要炸太久，否则香菇会生水跑出湿气变软，导致口感不酥脆。



［总分量：6人份］

★★炸多春鱼

*Let's cooking!!



★材料

多春鱼……12条
蛋……1个

★调味料

A 泡打粉……3大匙
　水……1大匙
B 盐……少许
　胡椒粉……1小匙
　鸡粉……1/2小匙

★前准备



蛋▸打散▸拌成粉浆

将蛋打散成蛋液，与调味料A混合拌匀成粉浆。



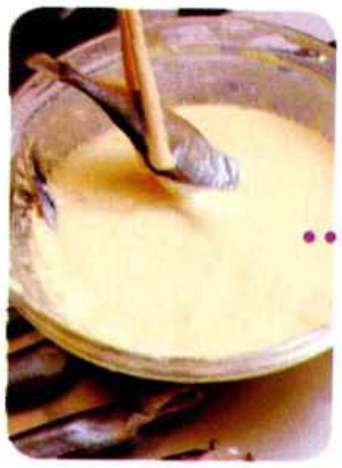
调味料B▸拌匀

将调味料B拌匀成胡椒盐。

Point!!

★市售的多春鱼一般是处理清洗好的，所以直接使用即可。
★粉浆可多调1汤匙油，油水分离可使裹在多春鱼表面的粉浆产生酥脆感。
★因多春鱼体积小容易炸熟，所以不需炸两次，只炸一次即可。

Start!!



1 将多春鱼放入粉浆中，均匀沾裹上粉浆。



2 放入油锅中，用140℃油温炸约3分钟至浮起呈金黄色，再转大火逼油一下。



3 捞起沥干油分后装盘，装饰上盘饰，再搭配胡椒盐食用即可。

盐烤秋刀

*Let's cooking!!



★材料

秋刀鱼……2条

柠檬……1个

★调味料

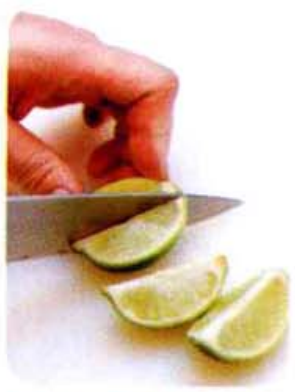
盐……1大匙

★前准备



秋刀鱼▸洗净▸抹盐

将秋刀鱼洗净，用纸巾擦干水分，将盐均匀涂抹在鱼身上。



柠檬▸切1/4瓣

将柠檬洗净，对切再切成1/4瓣。

Start!!



1 烤盘底铺铝箔纸，涂一层薄薄的色拉油，将秋刀鱼放入烤箱中，以上下火180℃，烤约15分钟。



2 至秋刀鱼表面金黄即取出盛盘，食用时在秋刀鱼上挤上柠檬汁即可。

Point!!

★如可购买到海盐，则以海盐烘烤味道更香。
★鱼尾、鱼鳍部分所涂的盐量要多一些，这样在烘烤过程中，鱼尾、鱼鳍较不易变形或烤焦。



Point!!

★选购时须注意，不新鲜的鱿鱼表皮薄膜不易去除。
★须将鱿鱼分开散放入油锅中炸，才会成色均匀且不易粘成团。
★食材若蘸裹了淀粉，则要用大火炸，否则会变成粘结在一起；另外，加香油腌会较酥脆。

咸酥鱿鱼

*Let's cooking!!



★材料

鱿鱼……1条(约200克)

★调味料

A 盐……1/2小匙
胡椒粉……1小匙
鸡粉……1/2小匙

B 蛋……1个
淀粉……4大匙
香油……1大匙
水……100毫升

★前准备







鱿鱼▸切梳形片

鱿鱼拔除头部及内脏，拉除表皮薄膜，切梳形片(详细处理方法请参见P13)。



调味料A▸拌匀

将调味料A拌匀成胡椒盐。

Start!!



1 取一玻璃碗，将调味料B中的蛋放入打散，再加入淀粉、水、香油拌匀，再放入鱿鱼片均匀沾裹上浆。





2 将油锅加热至160℃，放入做法1的鱿鱼片，用大火炸约3分钟，至鱿鱼片呈金黄色。

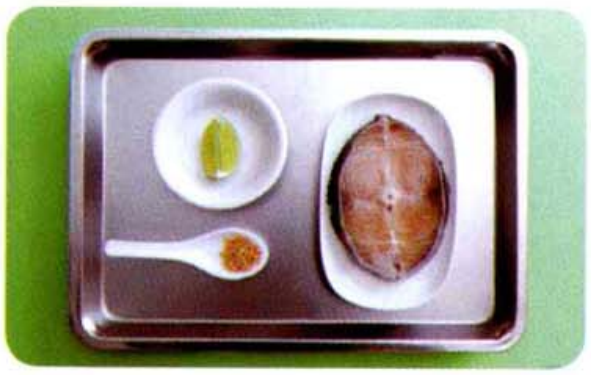


3 捞出沥干油分后，搭配胡椒盐食用即可。

[总分量：4人份]

烤味噌鱼

*Let's cooking!!



★材料

鳕鱼片200克、柠檬1/4瓣、熟白芝麻1小匙

★调味料

味噌2大匙、糖1大匙、米酒2大匙、味淋2大匙

★前准备



调味料▸拌匀

调味料放入玻璃碗中，用筷子混合拌匀成味噌酱。



鳕鱼片▸腌渍冷藏

鳕鱼片浸入味噌酱中，用保鲜膜密封，放冰箱冷藏腌1天。

Start!!



1 从冰箱取出鱼片，将腌料味噌酱洗净。



2 将烤盘底铺铝箔纸，抹一层薄薄的色拉油，再放入烤箱中，以上下火180℃，烤30分钟左右至鱼片熟透。



3 取出鱼片盛盘，撒上熟白芝麻，食用时在鱼片上滴上柠檬汁即可。

Point!!

★在腌制时，腌料加了味淋，此做法为标准日式烤味噌鱼。
★腌制时间需要1天，是因为鱼片较厚，而且还要再清洗过，因此腌的时间要比腌肉片的时间(15～20分钟)更长，才会入味。
★腌好后将鱼片洗过再烤，可以避免腌汁影响烤后的颜色及亮度。

［总分量：6人份］

客家咸猪肉

Start!!





1 锅烧热不放油，加入海盐及花椒粉炒香，取出放凉备用。

2 将做法1的调料与蒜末略拌，再涂抹在五花肉表面上，放冰箱冷藏腌制3～5天。







3 取出做法2腌好的五花肉，去除表面的蒜粒。

4 撒上黑胡椒粉抹匀，再放入烤箱中，以上下火160℃烤熟，取出待凉1分钟后，即可切片食用。



*Let's cooking!!



★材料

猪五花肉……300克
蒜末……30克

★调味料

高粱酒……1大匙
海盐……3大匙
花椒粉……1/2大匙
黑胡椒粉……适量

★前准备



猪五花肉
▸涂酒

用手沾取高粱酒，涂抹在五花肉表面。

Point!!

★食用时可搭配蒜苗，或是葱、香菜等香辛味蔬菜。
★咸猪肉也可切片与蔬菜同炒，冬天可搭配蒜苗，夏天搭配空心菜或白萝卜片。
★天气冷时，室温腌制即可；如冷冻保存至少可放置1个月。
★要知道咸猪肉是否烤熟了，可用筷子戳看看，有穿透不粘黏即表示熟，炸、烤、炒、煎的肉类都可用此法测试熟度。

［总分量：4人份］

酥炸豆腐



Point!! ★豆腐炸2次，可使外面口感更酥脆，内部则仍保持柔嫩可口的状态。

*Let's cooking!!



★材料

豆腐……2块(约240克)
蒜末……1大匙
葱末……1大匙

★调味料

A 淀粉……3大匙
B 糖……2大匙
　酱油……1大匙
　酱油膏……1大匙

★前准备





豆腐▸擦干▸切块▸裹粉

将豆腐洗净，用纸巾擦拭去除水分，每块再切成6小块，均匀沾裹淀粉。

Start!!



1 将蒜末、葱末和调味料B放入深盘中调合均匀成味汁。



2 油锅烧热至170℃，将豆腐放入炸至表面呈金黄色。



3 用锅铲轻轻碰触豆腐，当表皮变硬后，捞出沥干油分。



4 再将油烧热回温至170℃，放入做法3的豆腐再炸第二次，至外表酥脆金黄捞出沥干油分，搭配味汁用即可。

Point!! ★淋糖醋水，可使大肠外皮炸后变酥脆，更可口。

脆皮肥肠

*Let's cooking!!



★材料

新鲜大肠1条、蒜苗段1段(30克，长约50厘米)、姜片10克、葱段约10克

★调味料

A 米酒100毫升、盐1大匙、水4杯
B 白醋40毫升、糖30克、水100毫升
C 盐少许、白胡椒粉1大匙、鸡粉1小匙

★前准备



大肠▸切除大肠头▸洗净

大肠切除大肠头后，利用筷子翻面，用面粉搓揉去除黏液后再洗净(详细处理方法请参见P12)。



调味料C▸拌匀

将调味料C拌匀成胡椒盐。

Start!!



1 将调味料A、姜片、葱段一起放入锅中煮滚后，放入大肠，盖上锅盖，转小火焖煮约1小时后取出。



2 将调味料B放另一锅，不盖锅盖，用小火煮至糖融化，取出淋在大肠上，再将大肠吊起风干30分钟。



3 取下做法2风干的大肠，将整个蒜苗段塞入大肠内。



4 油锅烧热至140℃油温，放入做法3大肠，用小火慢炸至大肠浮起并呈金黄色，捞出沥干油分。



5 取出待凉1分钟后切片排盘，蘸胡椒盐食用即可。

［总分量：4人份］

烤羊小排

*Let's cooking!!



★材料

羊小排4块(约300克)、胡萝卜1块(约50克)、洋葱1/3个、苹果1/3个

★调味料

酱油2大匙、味淋1大匙、米酒1小匙

★前准备



胡萝卜▸切片

胡萝卜先削皮，再切为厚0.3cm的片状。



洋葱▸切丝

将洋葱剥除外膜，先切片再切丝。



苹果▸切片

苹果去籽，带皮切薄片。

Start!!



1 取一深盘，倒入调味料，加入胡萝卜片、洋葱丝、苹果片，再放入羊排腌制。



2 盖上保鲜膜，将羊小排放冰箱冷藏腌制1天。



3 烤盘底铺上铝箔纸，涂一层薄沙拉油，从冰箱取出羊小排，放在烤盘上。



4 放入烤箱，以上下火180℃烤30分钟至熟，取出即可食用。

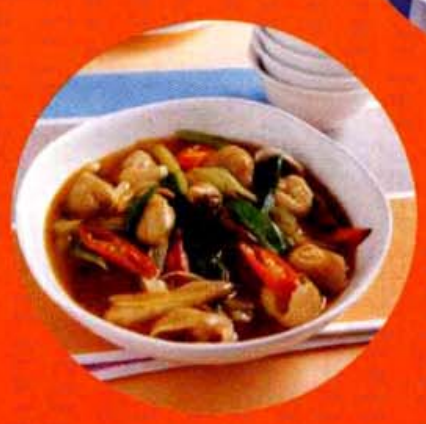
Point!!

★羊小排不要买到有退冰的，要肉红一些的，如肉色白表示是退冰再冷冻的，故血水跑出来了。
★胡萝卜片、洋葱丝、苹果片也可放入榨汁机中搅打均匀，再与调味料混合来腌羊小排。











Chapter 3

蒸　煮

本篇介绍好吃的蒸煮红烧菜式，都是耳熟能详的台菜——

荫豉鱼肚、树子蒸鱼、清蒸活虾、豆瓣鲜鱼等。

而酱香味美的五味小章鱼、咸度恰好的咸蚬子与微辣可口的五更肠旺，都是本篇的重点菜式哟！

来，尝试几道简单却不平凡的味道，让唇齿都沉醉在美味中吧！

荫豉鱼肚

*Let's cooking!!



★材料

虱目鱼肚2块(约400克)、干豆豉1大匙、葱末1大匙、姜末1大匙、蒜末1大匙、辣椒末1大匙

★调味料

酱油膏1/2大匙、糖1大匙、米酒3大匙、香油1大匙

★前准备



虱目鱼肚▸洗净沥干

虱目鱼肚洗净后沥干水分。



调味料▸拌匀

将调味料一起放入玻璃碗中，用筷子搅拌均匀当蒸酱汁。

Start!!



1 将葱末、姜末、蒜末、辣椒末与干豆豉放入碗中，用筷子搅拌均匀。



2 再将调匀的蒸酱汁加入混合拌匀。



3 虱目鱼肚放在蒸盘上，将做法2的酱汁加到鱼肚上。



4 将鱼肚放入蒸锅中，以大火蒸5分钟至熟即可。



Point!!

★用家用蒸锅蒸鱼，蒸600克的鱼约需7分钟，如营业用密闭式蒸箱则蒸5分钟即可蒸熟。可用筷子戳，如果很容易戳透的话就是蒸熟了。
★讲究一点的做法，是把葱末、姜末、蒜末、辣椒末、豆豉先用油炒过，再拌入其他调味料，然后再放入蒸锅中蒸，这样味道更香浓。
★可换成其他适合清蒸的鱼类，如白鲳、马头鱼、银带、鳕鱼(冷冻片)等皆可。



［总分量：4人份］

★★树子蒸鱼

*Let's cooking!!



★材料

黄鱼……2条(约300克)
姜丝……15克
树子……3大匙
香菜……少许

★调味料

米酒……1大匙

★前准备







黄鱼▸洗净▸划刀▸涂酒

将黄鱼洗净后，用纸巾擦干水分，在背部划一刀，再用米酒涂抹鱼身。

Point!!

★树子又称破布子，带有咸咸的甘甜味，因此鱼本身不需要调味。
★此配方不仅可以蒸鱼，还可以蒸肉馅，但是树子需与肉馅混合拌匀再入锅蒸。
★蒸鱼的技巧是一定要用大火，才能熟透去腥。蒸后掀盖观察鱼眼，如果眼睛爆凸则表示已蒸熟。

Start!!



1 取一深盘，放上黄鱼，将姜丝、树子依序放在鱼身上。



2 将做法1的鱼放入蒸锅中，用大火蒸8分钟后熄火。



3 取出蒸好的鱼后，放上洗净的香菜即可。

清蒸活虾

*Let's cooking!!



★材料

白虾300克、葱段15克、姜片20克

★调味料

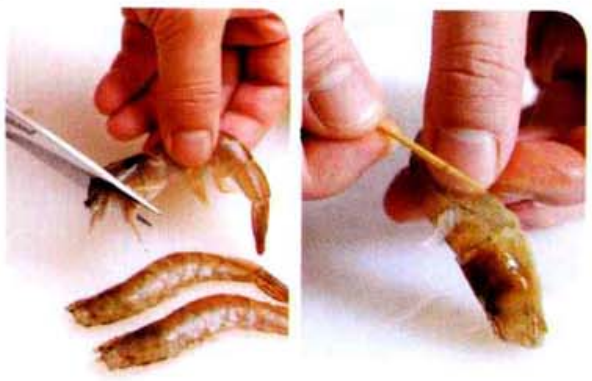
米酒2大匙

★沾酱

A 芥末适量

B 酱油膏1小匙、蒜末1小匙、糖1/2小匙、冷开水1小匙、香油适量

★前准备



白虾▸剪须脚▸挑肠泥

白虾洗净后，剪去眼睛和须脚，再挑除肠泥(详细处理方法请参见P13)。



沾酱材料B▸拌匀

将沾酱材料B一起拌匀成蒜蓉酱油。

Start!!



1 将白虾、葱段、姜片放入碗中，加入米酒一起拌匀。



2 蒸笼铺上铝箔纸，再放上做法1，放入蒸锅中用大火蒸熟(约4分钟)，取出搭配芥末与蒜蓉酱油即可。

Point!!

★也可使用汆烫方式，将葱、姜、米酒放入沸水中，放入白虾烫约2～3分钟，烫至虾变色即可。

★活虾跳跃不用剪须，冷冻白虾才要剪须脚，可方便食用。

★蒸好的虾可排成环圆状，将葱段、姜片整理放中间盛盘较美观。



[总分量：4人份]

豆瓣鲜鱼

Start!!

*Let's cooking!!



★材料

罗非鱼1条(约550克)、豆腐1块(约80克)、葱末2大匙、姜末1大匙、蒜末1大匙、辣椒圆片1大匙、香菜少许

★调味料

A 辣豆瓣酱2大匙、酱油膏1大匙、糖1大匙、米酒2大匙
B 淀粉1大匙、水2大匙
C 香油1大匙

★前准备



罗非鱼▸洗净擦干▸划刀

将罗非鱼洗净后用纸巾擦干水分，在鱼身上斜划2刀。





豆腐▸切块

将豆腐洗净擦干，从中间横向片开成两片，再直切成块状。



调味料B▸拌匀

将调味料B拌匀成水淀粉。



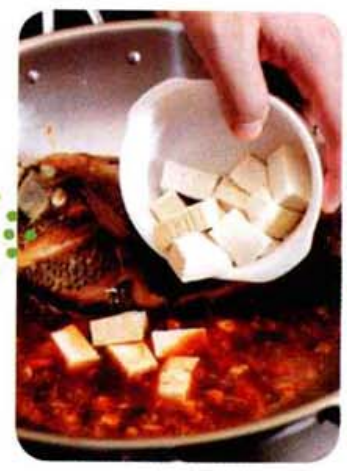
1 将罗非鱼放入油锅中，以160～180℃油温炸至熟透浮起，捞起沥干油分，备用。



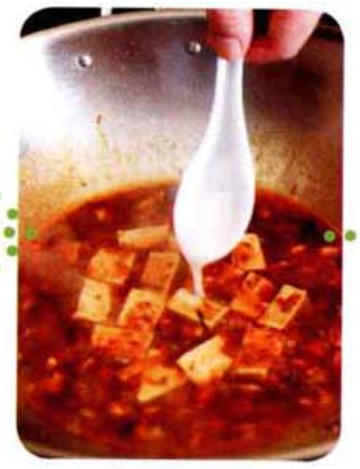
2 锅内倒入1大匙油，用中小火爆香葱末、姜末、蒜末、辣椒圆片，再放入辣豆瓣酱炒香。



3 炝入米酒，加入酱油膏、糖、半杯水，用大火煮开。



4 再把鱼、豆腐块放入，转小火煮开，再将鱼翻面，煮至汤汁微干时把鱼取出盛盘。



5 锅中所余汤汁以水淀粉勾芡，滴上香油。



6 将做法5的芡汁盛出淋在鱼上，再撒上香菜即可。

Point!!

★还有一种做法是将鱼炸熟后盛盘，再另用一锅将香辛料及豆腐块煮好勾芡后，淋在鱼身上。

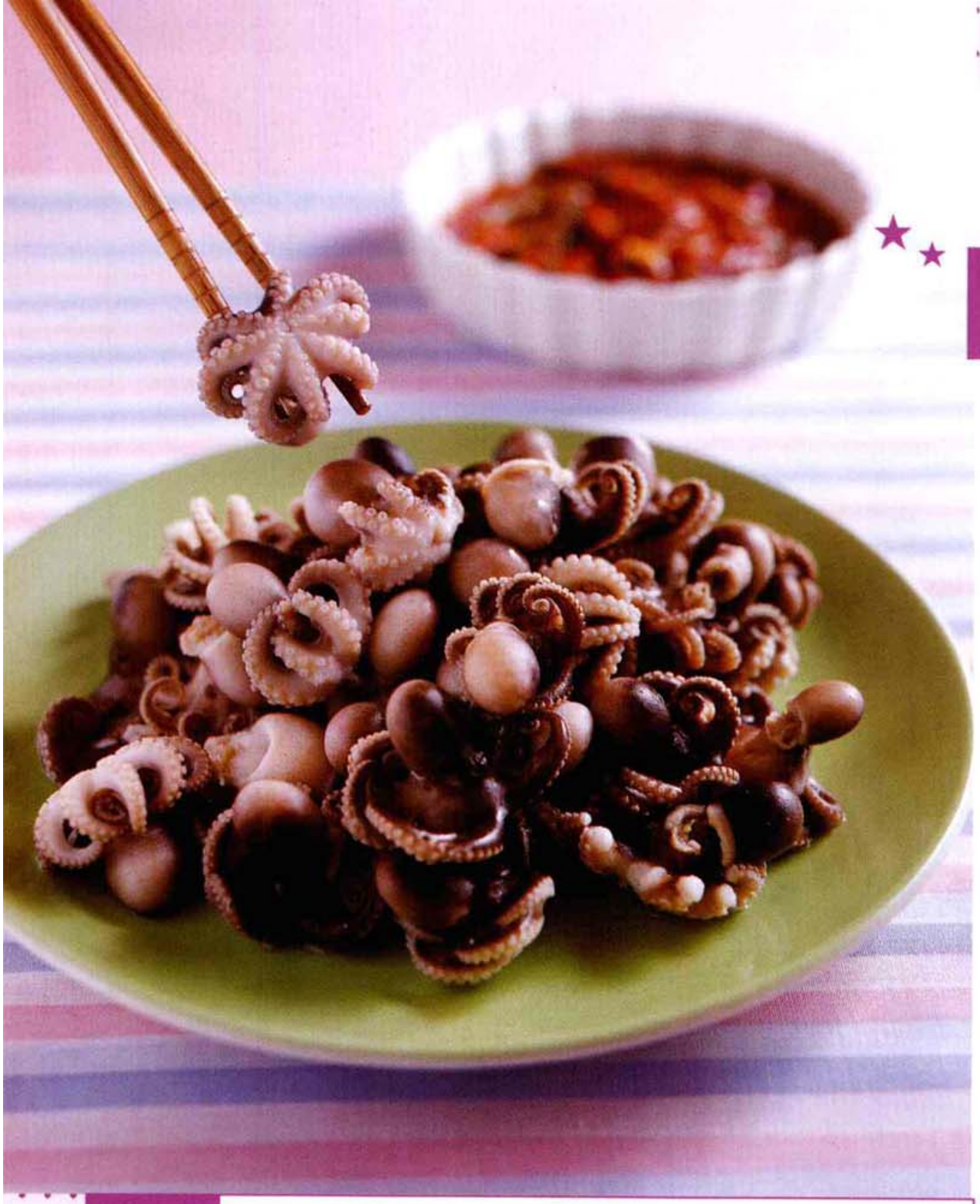
★若是买活的罗非鱼，可以先饿养3天，让其排泄得更干净。

★鱼洗净清肠肚后，可用牙刷将残附在鱼骨头及鱼鳃上的血块刷洗干净，既可去除腥味，也可保存比较久。

★勾芡用的水淀粉，粉与水的比例为1：2或1：3皆可，稠度可视锅中汤汁收干状态自行调整。

★炸熟会浮起的食材有鱼、排骨、年糕等，可依此判断食物熟了没。

［总分量：4人份］



五味小章鱼

Point!!

★五味酱中各种材料的用量其实没有一定的准则，依照个人口味调整即可。
★也可在煮开的水里加葱、姜、米酒一起烫煮，借以去除小章鱼的腥味，此烹调方法称为“白灼”，多用于海鲜类。

Start!!

*Let's cooking!!



★材料

A 小章鱼……300克
B 葱末……1大匙
　姜末……1/2大匙
　蒜末……1/2大匙
　辣椒末……1/2大匙
　香菜末……1大匙

★调味料

番茄酱……1大匙
酱油膏……2大匙
陈醋……1大匙
香油……1大匙
糖……1大匙

★前准备



小章鱼▸洗净

小章鱼以清水用手抓洗干净。



调味料▸拌匀

将调味料放入玻璃碗内用筷子搅拌均匀。



1 取一玻璃碗，将材料B与已拌匀的调味料混合拌匀成五味酱。



2 锅内加水煮开，将小章鱼放入煮2分钟至变色。



3 将小章鱼捞出，沥干水分后装盘，搭配五味酱食用即可。

咸蚬子

*Let's cooking!!



★材料

蚬子……200克
姜丝……1/2大匙
蒜末……1/2大匙
辣椒圆片……1/2大匙

★调味料

水……1杯
酱油……2大匙
米酒……2大匙
糖……1/2大匙

★前准备



蚬子▸吐沙

将蚬子洗净放入大碗中，注入清水盖满蚬子，浸泡2小时使其吐沙。

Point!!

★咸蚬子约可冷藏保存1星期。
★浸泡腌制时可加入话梅，腌出来的咸蚬子不会太咸，600克量的蚬子约用5颗话梅。
★较传统的做法，是将蚬子直接用腌汁(调味料)腌泡至开口后食用。

Start!!



1 将蚬子放在碗里，以隔水加热的方式煮至让蚬子略开口后，迅速取出备用。



2 锅中放入1杯水煮开，再加入酱油、米酒、糖用汤匙搅拌略煮一下，熄火待凉。



3 待酱汁凉后，盛入玻璃碗中，再放入姜丝、蒜末、辣椒圆片，将整碗倒入做法1内。



4 用保鲜膜密封后，放入冰箱中冷藏1天，浸泡入味即可食用。



Point!!

★大肠可买已处理好的、熟的，可省去处理时间。大肠可用面粉搓揉，也可用汽水清洗，以洗去黏滑液。
★加蚝油除了可提鲜，也可去除大肠、鸭血的腥味。
★也可将大肠、鸭血换成臭豆腐，做成麻辣臭豆腐。
★冬天是蒜苗产季所以可用蒜苗；夏天蒜苗价钱飙高，则可用葱替代，会比较便宜。
★勾芡的水淀粉，粉与水的比例为1：2或1：3皆可，稠度可视锅中汤汁收干状态自行调整。

［总分量：4人份］

五更肠旺

*Let's cooking!!



★材料

A 新鲜大肠200克、鸭血100克、咸菜心50克、蒜苗片20克

B 姜片6片、辣椒片1大匙、花椒1小匙、八角2颗

★调味料

A 大骨高汤1杯(参见P15)

B 蚝油2大匙、米酒2大匙、糖1大匙、盐1/2小匙、鸡粉1/2小匙

C 淀粉1大匙、水2大匙

D 香油1/2大匙

★前准备







大肠▸洗净▸煮软▸切段

将大肠利用筷子翻面，用面粉搓揉后再洗净，翻回正面。用热水煮软(约需煮1小时)，再切成小段。



鸭血▸切块

将鸭血洗净，斜切小块。





咸菜心▸切片▸汆烫

将咸菜心切片，再用沸水汆烫。



调味料C▸拌匀

将调味料C拌匀成水淀粉。

Start!!



1 锅内放入2大匙油，用中小火先爆香姜片、辣椒片与花椒、八角。



2 将大骨高汤倒入做法1中，以大火煮开。



3 再将大肠、鸭血、咸菜心、蒜苗放入略拌炒匀，然后加入调味料B拌匀，一起煮至汤汁微收干。



4 再用水淀粉勾芡，最后滴入香油即可。

红烧豆腐

*Let's cooking!!



★材料

豆腐……2块(约160克)
胡萝卜……20克
黑木耳……40克
猪肉……50克
葱段……约30克

★调味料

A 大骨高汤……1.5杯(参见P15)
　酱油膏……3大匙
　糖……1大匙
B 淀粉……1大匙
　水……2大匙
C 香油……1/2大匙

★前准备



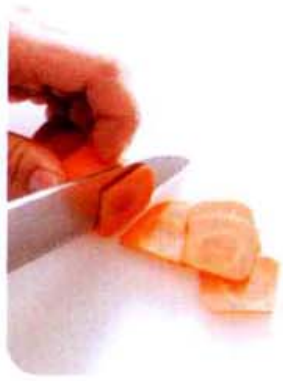
板豆腐▸切成斜三角片

将豆腐洗净擦干，横向片开成两片，再对角切成斜三角片状。



黑木耳▸切片

将黑木耳洗净，切去蒂头后切小片。



红萝卜▸切片

胡萝卜先削皮，再切0.3cm厚的片。



猪肉▸切片

将猪肉切成薄片。



调味料B▸拌匀

将调味料B拌匀为水淀粉。

Start!!



1 将豆腐放入油锅，用160～180℃油温炸至微黄，捞起沥干油分，备用。



2 锅内放入2大匙油，用中小火先爆香葱段及猪肉片，再加入高汤，转大火煮开。



3 然后放入黑木耳片、胡萝卜片、豆腐片拌匀，加入酱油膏、糖，开大火煮3分钟左右，让豆腐入味。



4 最后用水淀粉勾芡，再滴入香油即可。

Point!!

★也可直接购买三角形或四方形的油炸豆腐，省去自己油炸的工夫。
★可自行配色，如用菇、豌豆荚、笋片等取代红萝卜及木耳。
★勾芡的水淀粉，粉与水的比例为1：2或1：3皆可，稠度可视锅中汤汁收干状态自行调整。

蒜泥白肉

*Let's cooking!!



★材料

猪五花肉……250克
小黄瓜……半根
嫩姜……15克
辣椒圆片……1大匙
蒜末……2大匙

★调味料

酱油膏……2大匙
糖……2大匙
香油……1大匙

★前准备



猪五花肉▸汆烫▸试熟度▸切片

将猪五花肉放入沸水中汆烫，用筷子戳入来测试熟度，确认熟后取出切片。



小黄瓜▸切丝

将小黄瓜去头尾，先切片再切丝。



嫩姜▸切丝

将嫩姜先切片再切丝。

Start!!



1 将调味料放入碗中，加入辣椒圆片及蒜末，用汤匙拌匀成蒜泥酱。



2 取一方盘，将五花肉片排放整齐，放上小黄瓜丝及姜丝，最后淋上做法1的蒜泥酱即完成。

Point!! ★用筷子插入猪五花肉，能穿透即表示熟透了。



[总分量：4人份]

红烧鱼下巴

*Let's cooking!!



★材料

鲷鱼下巴300克、葱丝15克、姜丝15克、辣椒丝15克

★调味料

A 淀粉2大匙

B 酱油2大匙、陈醋1大匙、糖1大匙、米酒2大匙

★前准备





鲷鱼下巴▸洗净▸撒粉

将鲷鱼下巴以清水洗净，再用纸巾擦干水分，撒上少许淀粉。

Point!!

★酱油、陈醋、糖与米酒，是海鲜红烧的标准组合，此种红烧法适合各种鱼类，尤其是腥味较重的鱼。

★鱼沾粉红烧，受热时粉自然会溶入汤汁，就会有稍勾芡的感觉，不用另外加芡汁。鱼亦可以用煎的。

★建议购买已处理切好的鱼下巴，整包购买较便宜，还可节省处理时间与人工。

Start!!



1 将鲷鱼下巴放入油锅中，用160～180℃油温炸至熟透浮起，沥干油分，备用。



2 先用1大匙油以中小火爆香葱丝、姜丝、辣椒丝，再加入调味料B及半杯水，以大火煮匀。



3 加入炸好的鲷鱼下巴，让酱汁均匀沾裹在鱼身。





4 将鱼翻面，让另一面沾匀酱汁，再用大火煮至汤汁微干即可。

蒜泥牡蛎

*Let's cooking!!



★材料

牡蛎300克、蒜苗半根、姜末1大匙、蒜末2大匙

★调味料

A 红薯粉3大匙

B 酱油膏1大匙、酱油1小匙、糖1小匙、香油1小匙

★前准备





牡蛎▸加盐抓洗

将牡蛎放入玻璃碗中注入清水，加少许盐巴抓洗2秒钟后，再快速冲洗干净，沥干。



蒜苗▸切粒

将蒜苗洗净，切粒。

Start!!



1 将牡蛎外表均匀沾裹红薯粉。



2 煮沸一锅水，放入做法1的牡蛎汆烫2～3分钟熟后捞出，沥干装盘，再铺放上蒜苗粒。

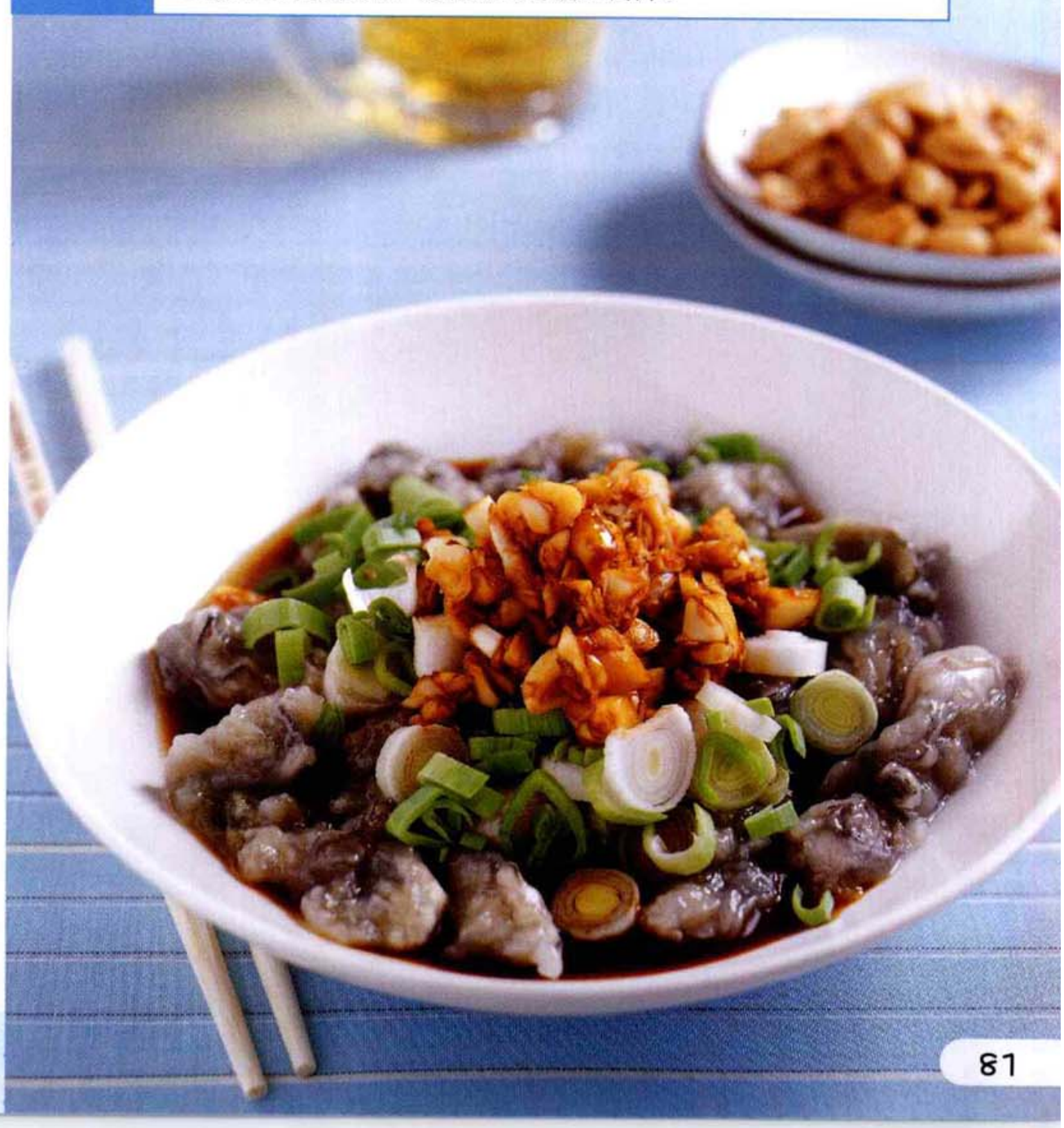


3 将调味料B、姜末、蒜末搅拌均匀，淋在牡蛎上即完成。

Point!!

★鲜牡蛎用盐洗除黏膜，须在瞬间完成，因牡蛎碰盐会脱水变小，所以要快速洗去盐分。

★此菜吃时要拌开，使牡蛎均匀沾上酱汁。









Chapter 4

饭、面、汤

做主食也蕴含技巧唷！以下就教你如何快速做出美味主食，
让炒出的牛肉炒面、虾仁菜脯炒饭、金瓜米粉可媲美大厨做的美好滋味。
而麻油蛤蜊面线煮出的汤头更是浓醇细腻，面线弹劲十足。
精选人气汤品则有咸菜肚片汤、海菜牡蛎汤、荇菜银鱼汤等，每道都是浓淡适宜，
粒粒分明的炒饭、满含精髓的营养好汤，赶紧学会才不会留遗憾唷！

麻油蛤蜊面条

Start!!

*Let's cooking!!



★材料

面条……30克
蛤蜊……150克
姜片……4片(约5克)
葱花……半根(约5克)

★调味料

麻油……1大匙
鸡粉……1小匙
米酒……1大匙

★前准备



蛤蜊▸吐沙

将蛤蜊洗净放入大碗中，注入清水盖满蛤蜊，浸泡2小时吐沙。



1 面条用热水汆烫2分钟至熟后，用筷子夹出放入盘中，备用。



2 锅内加入1大匙麻油烧热，放入姜片和蛤蜊，用大火炒至蛤蜊开口。



3 再放入300毫升的水及鸡粉、米酒，用大火煮沸即可熄火。



4 盛出淋在面条上，撒上葱花即完成。

Point!!

★面条不宜煮太久，否则会糊掉，口感变不好。
★麻油属温热性，冬天进补可吃，选购时要注意香味浓、无沉淀、透明度高的品质较佳。



［总分量：2人份］

牛肉炒面

Start!!



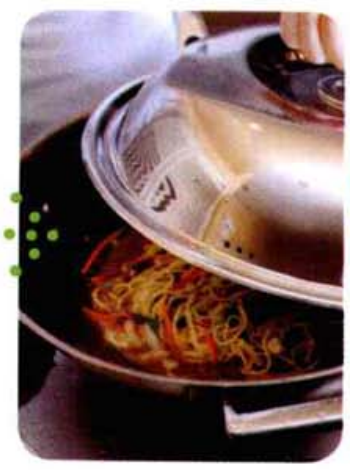
1 锅内加1大匙油烧热，放入牛肉片，用中火炒至牛肉变色。



2 放入葱段及切好的圆白菜丝、胡萝卜丝，用中火炒至变软。



3 放入油面及调味料A后略拌匀，再加水200毫升，拌炒均匀。





4 盖上锅盖，用中火焖煮1分钟，掀盖后快速翻炒均匀，至汤汁略收干即完成。

*Let's cooking!!



★材料

牛肉片70克、油面200克、圆白菜50克、胡萝卜1/3块(约20克)、葱段10克

★调味料

A 酱油1大匙、糖1小匙、鸡粉1小匙、陈醋1小匙

B 水200毫升

★前准备



圆白菜▸切粗丝

将圆白菜洗净，直切粗丝。



红萝卜▸切丝

胡萝卜先削除四边皮，再切薄片后切丝。

延伸变化

什锦炒面［总分量：2人份］

★材料

油面200克、猪肉丝20克、虾2只、蛤蜊3个、鱼肉2片、鸡肝15克、洋葱20克、小白菜30克

★调味料

大骨高汤半杯(参见P15)、酱油膏2大匙、陈醋1大匙、鸡粉1小匙、胡椒粉1小匙

★做法

1 鸡肝切片；洋葱切丝；小白菜切段，备用。

2 锅内放入1大匙油烧热，爆香洋葱丝，再放入猪肉丝、虾、蛤蜊用中火炒匀后，再加入高汤煮开，再将鱼肉片、鸡肝片、小白菜、油面与其余调味料放入，快速翻炒均匀至汤汁收干即可。



Point!!

★加水后盖上锅盖焖至汤汁略收干，面才能入味。
★使用油面而不用其他面条是因为油面是熟面，料理时间较短，而且较不易糊掉。
★油面含有碱，煮了会产生黏稠感，并非用水淀粉勾芡所致；可用锅铲快速搅拌，或加点水用焖煮方式至水分收干也可以。

虾仁萝卜干炒饭

Point!!

★干的萝卜干才要泡水，市售切好的湿萝卜干丁不用，洗净后可直接使用。
★要让油布满整个锅面(滑锅)，倒入蛋液和开约7～8秒后，就要将白饭加入，这样蛋花会比较均匀，饭粒也较分明。
★完美的炒饭炒完后的锅面，不会有饭粒粘锅，饭粒表面油亮却无多余油分。
★快炒好时，饭粒会有跳跃感、发出饭香味，锅面与饭粒接触会发出嗤嗤声，米饭粒粒分明，即表示成功。
★可先将蛋与白饭炒成蛋炒饭，然后把主材料先过油或煮熟后再加入拌匀，这样可避免水分过多，使炒饭口感不佳。



［总分量：2人份］

*Let's cooking!!



★材料

白饭2碗、虾70克、三色豆（玉米粒、碗豆、胡萝卜粒）30克、萝卜干丁20克、蛋2个

★调味料

酱油1大匙、白胡椒粉1/2小匙、鸡粉1小匙

★前准备





虾▸剥虾仁

虾挑除肠泥后剥除虾壳，将虾背处剖开(详细处理方法请参见P13)。



鸡蛋▸打散

将蛋打入碗中检视新鲜度，再用筷子打散拌匀。

Start!!





1 锅内加水煮滚，放入虾仁，用大火汆烫至熟变色后捞出，备用。



2 锅内加入1大匙油烧热后，转中火，倒入蛋汁，用匙底顺时针或逆时针旋转炒约7～8秒至蛋液稍凝固。





3 立即放入白饭、三色豆压拌均匀，再加入虾仁、萝卜干丁用中火拌炒均匀（炒饭技巧请参见P17）。



4 最后加入全部调味料，用大火快速翻炒至均匀上色即完成。

延伸变化

火腿蛋炒饭 ［总分量：2人份］

★材料

火腿30克、三色豆50克、蛋1个、葱1根、白饭1又1/2碗

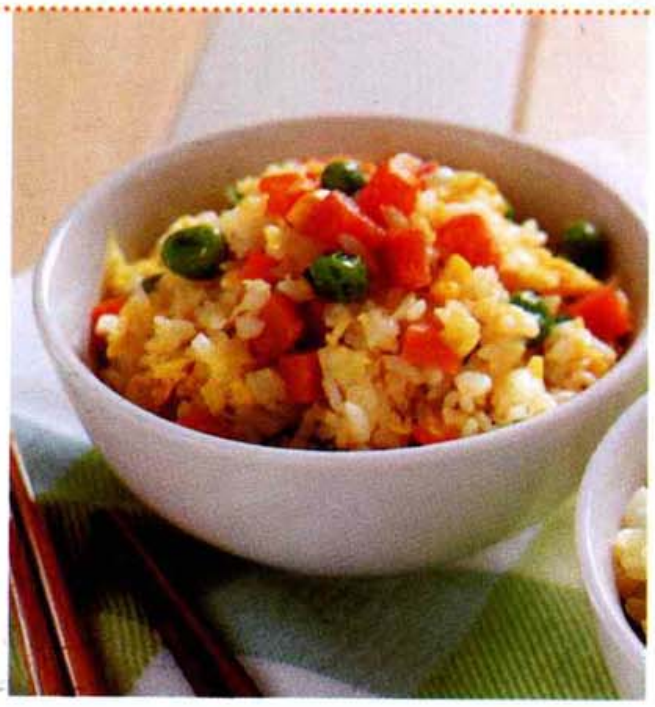
★调味料

白胡椒粉1小匙、盐1/2大匙、鸡粉1小匙、酱油(或酱油膏)1/2大匙

★做法

1 火腿切丁；葱切葱花；蛋打散成蛋液，备用。

2 锅内倒入1大匙油，用中火烧热，倒入蛋液拌炒后，再将火腿丁、三色豆放入略炒一下，最后加入白饭、葱花与调味料，拌炒均匀即可。



金瓜米粉



Point!!

★使用湿米粉比较省时，干米粉则能保存较长时间；若使用干米粉，用热水浸泡5分钟，或冷水浸泡30分钟即可使用。
★南瓜要吃油才会有光泽，煮后其中的β-胡萝卜素才会释出融入米粉中。

*Let's cooking!!



★材料

猪肉丝70克、南瓜100克、洋葱30克、虾米10克、湿米粉200克

★调味料

A 大骨高汤1杯(参见P15)

B 酱油1大匙、鸡粉1小匙、胡椒粉少许

★前准备







南瓜削皮▸切丝

将南瓜去头尾，再去籽、削皮，横切3等份，切成片状后再切丝。



洋葱▸切丝

洋葱切去头尾后再切丝。



虾米▸泡软

将虾米放入小碗中，注入冷水盖满虾米，浸泡至变软。



湿米粉▸对半剪段

湿米粉用干净剪刀对半剪2次成小段。

Start!!



1 锅内倒入2大匙油烧热，先爆香洋葱丝、虾米，再放入猪肉丝用中火炒至变色。



2 然后将南瓜丝加入拌炒一下，再倒入高汤，用中火煮至南瓜丝变软。



3 将调味料B放入，用中火煮开后再放入米粉煮沸。



4 用大火翻炒至收汁，让南瓜和米粉融合，再拌炒均匀即完成。

延伸变化

肉丝炒米粉 [总分量：4人份]



★材料

猪肉丝30克、洋葱30克、韭菜30克、干香菇1朵、虾米10克、炸葱白1大匙、湿米粉200克

★调味料

大骨高汤1杯(参见P15)、酱油1大匙、陈醋1/2大匙、盐1小匙、鸡粉1小匙、胡椒粉少许

★做法

1 洋葱切丝、韭菜切段、香菇泡软后去蒂切丝、虾米泡软、湿米粉剪短，备用。

2 锅中倒入2大匙油烧热，先爆香洋葱丝、香菇丝、虾米(沥干)，再加入猪肉丝用大火炒熟，然后将炸葱白、高汤加入煮开后，把米粉、韭菜及其余调味料放入，快速拌炒均匀即可。



［总分量：4人份］

蛤蜊鲜汤

*Let's cooking!!



★材料

蛤蜊……300克
姜丝……30克
葱末……10克

★调味料

A 盐……1/2大匙
　鸡粉……1小匙
　米酒……1大匙
B 香油……1小匙

★前准备

蛤蜊▸吐沙



将蛤蜊洗净放入大碗中，注入清水盖满蛤蜊，浸泡2小时，使其吐沙。

Start!!





1 将500毫升水放入锅中煮开后，放入蛤蜊、姜丝。





2 开大火煮至蛤蜊全开后，再转小火，放入调味料A拌匀，并用汤匙捞除浮沫。



3 起锅盛入汤碗中，加入葱末、香油即可。

Point!!

★这是以姜丝为主的汤，姜丝的作用主要是去腥，适用于贝类、鱼类、内脏类等食材。
★煮时也可加罗勒叶入汤中，增加香气。
★用大火煮，蛤蜊一开饱满时即关小火调味起锅，调味料可先放汤碗内，再用冲的方式倒入锅中，可使汤汁清澈。

味噌鱼汤

Start!!

*Let's cooking!!



★材料

鲑鱼……60克
豆腐……1块(约80克)
葱末……100克
味噌水……3大匙

★调味料

冰糖……1/2大匙
鸡粉……1/2小匙

★前准备



鲑鱼▸切片

将鲑鱼洗净切薄片。



豆腐▸切块

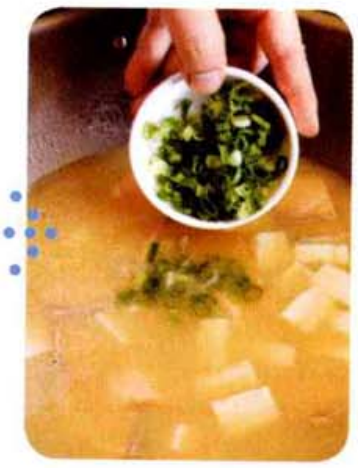
豆腐洗净，吸干水分，横切一刀成两半，再切块。



1 将500毫升水放入锅中煮开后，再将鲑鱼片、豆腐块放入。



2 煮至水沸，转小火，加入味噌水再煮沸一次。



3 加入调味料，用中火煮3分钟左右后熄火，最后撒入葱末即可。

Point!!

★味噌调水比例为500毫升水与70克味噌调匀。建议使用台式烹调方式放味噌。台味方式，味噌先以水调开再加入汤中；日式烹调方式是在水煮沸时，将味噌放在网筛筛入汤中。
★使用冰糖，能使汤汁的味道较甘甜。
★这是以味噌为主的汤，适用于鱼类、蟹类等食材，水煮沸后再加料才不会使汤有腥味。





咸菜肚片汤

*Let's cooking!!



★材料

熟猪肚片……80克
咸菜心……20克
胡萝卜……1小块(约10克)
甜豆……6根
罐头金针菇……50克

★调味料

鸡粉……1.5大匙
白醋……1小匙
香油……1小匙

★前准备



咸菜心▸切片

将咸菜心用斜刀切片。



红萝卜▸切片

胡萝卜削皮后，再切成片状。



甜豆▸撕除粗纤维

将甜豆从头尾折断，撕除粗纤维。

Start!!



1 煮一锅沸水，将咸菜心片、胡萝卜片、甜豆一起放入水中汆烫后取出。



2 再放入猪肚和金针菇汆烫后取出，倒掉水，冲净锅。



3 锅中再加入1200毫升水煮沸，放入做法1、做法2所有食材，用大火煮沸。



4 加入鸡粉、白醋搅拌均匀，煮沸后即可盛入汤碗，再淋入香油即完成。

Point!! ★汆烫过的食材可用大火煮，能缩短烹调时间。

Start!!





海菜牡蛎汤

1 锅中加入水煮滚，放入牡蛎汆烫30秒，去除黏膜杂质后捞出。

2 锅内加入高汤、姜丝及海菜，用中火煮滚。





3 加入鸡粉、盐及牡蛎略煮滚，起锅前加蒜头酥搅拌均匀，起锅盛入汤碗，加入香油即成。



*Let's cooking!!



★材料

海菜……150克
牡蛎……200克
姜……1块(约20克)

★调味料

大骨高汤……1200毫升(参见P15)
鸡粉……1.5大匙
盐……1/2小匙
蒜头酥……1大匙
香油……1小匙

★前准备



牡蛎▸洗净

将牡蛎以清水反复清洗干净。

Point!!

★市场一般有卖干燥的海菜，需泡水半小时去砂和杂质后才能使用。
★牡蛎裹粉较不易丧失水分，保存较完整，但鲜味会略降低；如不裹粉、鲜味较浓，但烹调时间不宜过久，否则易丢失水分，使牡蛎缩小。

［总分量：6人份］

荠菜银鱼汤



*Let's cooking!!



★材料

小银鱼50克、荠菜40克、姜丝5克

★调味料

大骨高汤1200毫升(参见P15)、鸡粉1.5大匙、蒜头酥1大匙、香油1小匙

★前准备



荠菜▸切段

荠菜洗净，去根部，切4cm段。

Point!!

★小银鱼勿选太白的，易含漂白剂。
★蒜头酥也可以起锅后食用前再撒，以免泡太久会软掉，影响口感。

Start!!



1 锅中加入大骨高汤，以大火烧热。



2 放入姜丝、荠菜段、小银鱼，用中火煮沸。



3 加入鸡粉、蒜头酥搅拌均匀，起锅盛入汤碗，加入香油即成。








本书用非常详细的步骤图片逐一对每道菜详加引导说明，让你绝对能依样画葫芦端出美味菜肴。皮脆内软的米血大肠、酥炸豆腐，酥香下饭的丁香花生、咸酥虾，独特蛋炒馨香的金沙鲜菇，都是你不可错过的必尝佳肴。此外，做菜的基本知识、事前准备、海鲜食材处理、各种烹调技巧等，都一一列举介绍，只要看过就能轻松下厨。

ISBN 978-7-5064-5350-9

9 787506 453509 >

定价：19.80元