

林媽媽食譜



魏婉芳 手稿

2012年12月31日



林媽媽食譜



魏婉芳

手稿

2012年12月31日

序

2006年12月25日爸爸離開我們，我們替每一位來送父親最後一程的親友準備一本《牛津高級英英英漢雙解辭典》，讓那本供應我們家早期生活，充滿父親心血的工具書有更多人享受它的價值，父親畢生心血也藉此永遠散播人間。

2012年12月24日爸爸來接媽媽，我們要如何讓親友感受媽媽以家人為生活軸心「平凡中的特殊」呢？

對家人而言，媽媽有許多讓子女會心一笑，只能仿效，不能張揚的特異功能。對親友而言，什麼是最讓大家印象深刻的呢？

廚藝！

去哪裡找媽媽的手稿呢？尤其媽媽一手漂亮的字。

04：「媽媽寫過嗎？」

02：「當然有啊！我們在國外，沒有媽媽的指點，會餓死。」

老神在在決定「只要找幾篇媽的手稿，一魚兩吃，除了手藝得以流傳，那手連子女都遠遠不及的字跡也可以證明媽媽的秀外慧中」。

面對一書櫃的食譜，02的女兒漢儀問「為什麼這麼多食譜，卻從來沒看你燒過菜？」，大哉問，這個留到以後寫自己的不成材，只會吃，忘了學，倒是說了一嘴的好菜，很會給評論。

眼前的問題是「怎麼都是印刷書？」，偶有夾紙，卻是自己的筆記，真失望！

正要放棄，改購買現成伴手禮，無意間和剛趕回台灣的03提及我們的想法，03大喊「我有，但是在美國。」

於是中美連線，03遙控她女兒艾寧，翻箱倒櫃、拍照、研判，中間還錯拿03的筆記，看到03的燒菜ABC步驟，我們大大感歎「林家廚房」祖師爺的烹調細胞完全沒傳給女兒。

主軸是一本媽媽在美國替03做月子時應03要求寫的食譜，居然還有目錄頁數（從這小細節就可以看出台大商學系的深厚底子，舉手投足自然流露）。搭配04翻出來媽媽的5頁零散手稿，雖然家常也算內容豐富。反而是第一個提出點子的02，什麼也沒貢獻。

有了文字，也決定要打字對照，但是圖片呢？

這下換02上場，幸好曾經在2008年替「林家廚房」拍過上百道菜餚。當然那些都是大菜，寫給女兒的應急家常菜，文字圖片很難相搭配。

擔任美國雜誌編輯工作的漢儀適時給了編排的想法。這本食譜也算除了充滿親情也有專業的投入。

既然媽媽的食譜都在她的腦中、我們的味蕾中，不像爸爸參與編譯的字典那麼有代表性，就再補上相關的伴手禮，心中很想再加個滷包，可惜沒有林家牛肉麵食譜，只得作罷。

感謝印刷廠老闆大寶同學在兩天內趕工配合。

感謝媽媽給了我們這麼美好的回憶。讓我們三代女將合作完成了這份彌足珍貴的「林家廚房」記錄。04在校稿中大呼「對燒菜有了很大的領悟」，也呼籲讀者如果對食譜有問題，歡迎致電0800，有專人解說。

02

2012, 12, 28

林媽媽的簡單食譜

1. 燻雞腿
2. 獅子頭、三色蛋
3. 高昇排骨
4. 豆豉排骨、椒鹽排骨
5. 粉蒸排骨
6. 咕咾肉
7. 蔥爆牛肉
8. 蠔油牛肉
9. 椒鹽茄餅、麵糊草蝦
10. 糖醋高麗菜、廣東泡菜
11. 乾煸四季豆
12. 螞蟻上樹
13. 麻婆豆腐
14. 核桃年糕
15. 酒釀、紅豆年糕、蘿蔔糕
16. 肉醬
17. 滷牛肉、豬肉.....
18. 麵線、蒸魚、酸辣湯、炒牛肉絲或牛肉片
、八寶粥、白年糕

林媽媽的簡單食譜：

1. 燻腿(鷄)
2. 獅子頭
三色卷
3. 高升排骨
4. 豆鼓
椒鹽
5. 炸魚
6. 牯腰肉
7. 葱爆牛肉
8. 蠔油
9. 椒鹽茄餅
10. 糖醋高麗菜
11. 廣東泡菜
11. 乾煸四季豆
12. 螞蟻上樹
13. 麻婆豆腐
14. 核桃年糕
15. 酒釀
紅豆年糕
蘿蔔糕

燻雞腿

- 1.大雞腿二隻抹酒、塩、味精醃約一小時
- 2.蒸熟瀝乾待冷
- 3.鍋底（不好用的鍋子）鋪報紙（一大張摺成四等分）紙上放紅砂糖半杯、紅茶葉半杯、麵粉半杯、八角、花椒粒一點點，混合好，架上筷子或架子（要抹油），雞腿放上，中火燻10~15分鐘，其中要翻面並試顏色
- 4.待冷才切，撒蔥花、麻油

煙鷄腿：

- ① 大雞腿二隻抹酒、鹽、味精、腌約一小時
- ② 蒸熟瀝乾待冷
- ③ 鍋底(不好用的鍋子)鋪報紙(一大張摺成四
目)紙上放紅砂糖、紅茶葉、麪粉、八角、花椒
粒一茶匙，混合好。
各半杯
架上筷子或架子。(要抹油)雞腿放上，中火煙
10~15分鐘，其中要翻面並試顏色
- ④ 待冷才切，撒蔥花麻油。

獅子頭



夾心肉（肥肉切小丁，瘦肥肉切大丁）剁成碎肉，放薑、蔥汁（薑、蔥拍碎泡水，過一下子擠出薑蔥汁）同方向攪拌，愈久愈好，調酒、醬油、塩水，兩手掌上抹太白粉水，反覆弄成大塊（圓形）輕放煎黃，用大白菜墊底，放高湯煮後淋熱油。

三色蛋

材 料：雞蛋5個 熟鹹鴨蛋3個 皮蛋3個
調味料：塩 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙、油1大匙、
水6大匙

做 法：一、在方型容器內鋪上玻璃紙，
上面塗少許油備用
二、鹹鴨蛋及皮蛋切小丁，
鋪在盤內
三、雞蛋打散後加入調味料拌勻，
倒入盤內搖平，容器上加蓋，
放入微波爐中以強微波10分鐘，
待涼切厚片或塊。

獅子頭

夾心肉(肥肉切小丁,瘦肥肉切大丁)聚成碎肉放
薑,蔥汁(薑蔥拍碎泡水中一下子擠出薑蔥汁)

同方向絞拌,愈久愈好,調酒,醬油,鹽水,
兩手掌上抹太白粉水,弄成大塊,並黃,用大白菜墊底
放高湯薑份淋熱油, (圓形)輕放

三色蛋 = ① 雞蛋 5 個, ② 熟鹹鴨蛋 3 個, ③ 皮蛋 3 個

調味料(鹽 $\frac{1}{2}$ 大匙, 味精 $\frac{1}{4}$ 大匙, 油 1 大匙,
水 6 大匙)

做法: 一. 在方型容器內鋪上玻璃紙, 上面塗少
許油備用.

二. 鹹鴨蛋及皮蛋切小丁, 鋪在盤內.

三. 雞蛋打散份加入調味料拌勻.

倒入盤內搖平, 容器上加蓋

放入微波爐中以中微波 10 分鐘
待涼切厚片或塊。

高昇排骨

- 1.小排骨一斤
- 2.酒1大匙
- 3.糖2大匙
- 4.醋3大匙
- 5.醬油4大匙
- 6.水5大匙



高升排骨：

小排骨一斤

酒一大匙

糖二〃

醋三〃

酱油四〃

水五〃

豆豉排骨

- 1.排骨醃蝦油、味精、酒、太白粉，放在碗內
- 2.起油鍋炒紅辣椒丁、蒜粒、醬油、糖後倒入碗內，撒上幾粒豆豉(黑)
- 3.電鍋蒸約一小時後，將湯(肉汁)倒入並放一點油在鍋內勾芡汁(用一點太白粉)，再淋到排骨上

椒鹽排骨

- 1.排骨醃醬油、胡椒粉、麵粉
- 2.起油鍋炸後，將鍋內油倒光
- 3.將五香粉、胡椒粉、鹽、味精撒上

豆鼓排骨

1. 排骨腌 料酒、味精、酒、太白环，放在碗内。
2. 起油锅炒^红辣椒丁、蒜粒、酱油、糖 后倒入碗内，撒上几粒豆鼓（黑）
3. 电锅蒸 约^下40 分钟 后将汤倒入 放一匙油锅 内白欠汁（用一匙太白环）再淋到排骨上。

椒盐排骨。

1. 排骨腌 酱油、胡椒粒、起粒
2. 起油锅炸15' 将锅内油倒去。
3. 将五香料、胡椒粒、盐、味精 撒上。

粉蒸排骨

小排骨12兩

淡醬油1湯匙

酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙

甜麵醬1茶匙

辣豆瓣醬1茶匙

蔥屑1湯匙

甜酒釀 $\frac{1}{2}$ 湯匙

紅豆腐乳汁 $\frac{1}{2}$ 湯匙

清水4湯匙

糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

胡椒粉少許

蒸肉粉乙杯撒在排骨中

將蕃薯放在蒸籠內墊底，蒸一小時撒蔥花，

淋熱油

炸鱼排骨

- 小排骨 12 両
- 淡酱油 1 湯匙
- 酒 $\frac{1}{2}$ "
- 甜超葱 1 茶匙
- 辣豆瓣酱 1 湯匙
- 葱片 1 湯匙
- 甜中糖 $\frac{1}{2}$ "
- 红豆腐乳汁 $\frac{1}{2}$ "
- 清水 4 "
- 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

胡椒粉少许。

鱼肉排二杯 撒在排骨中
好葱姜蒜放鱼盆内垫底 蒸一小時撒葱花
淋热油。

咕咾肉

1. 小里肌肉切方塊，打鬆後醃醬油、塩、濕太白粉、蛋黃
2. 綜合料：醋、糖、水、蕃茄醬、塩、麻油、太白粉一點點
3. 起油鍋燒熱油投入已沾裹過乾太白粉的肉，大火炸約2分鐘，漏勺撈，讓鍋內油再燒熱滾，放下再炸 $\frac{1}{2}$ 分鐘
4. 鍋內留一點油炒青椒塊或鳳梨塊，倒下綜合料調味滾後熄火加肉，快速拌合



肘骨肉。

1. 小里肌肉切方块，打粉后腌 酱油，湿太白粉、蛋黄、盐。
2. 综合料：醋、糖、水、番茄酱、盐、料酒、太白粉一羹。
3. 起油锅烧热油投入已沾裹过干太白粉的肉大火炸约2分钟，漏勺捞，让锅内油再烧热滚，放下再炸1分钟。
4. 锅内留一羹油炒青椒块或凤梨块，倒下综合料调味滚冷熄火，加肉快速拌合。

葱爆牛肉

牛肉片半斤 大蔥一支 醋 $\frac{1}{2}$ 湯匙
麻油少許 油三湯匙

醃肉料：醬油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙 酒1湯匙 太白粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙
胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

- 1.牛肉片用醃肉料先醃10分鐘，大蔥切絲備用
- 2.鍋燒熱後再將油三湯匙燒熱，放下一半蔥絲爆香，再將牛肉放下，迅速拌炒見肉色已轉白，再放下另一半蔥絲，淋下醋及麻油



葱爆牛肉

牛肉比半斤 大葱一支，醋 $\frac{1}{2}$ 汤匙，麻油少许，油3汤匙

腌肉料：酱油 $\frac{1}{2}$ 汤匙

酒 1 "

太白粉 $\frac{1}{2}$ "

胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：1. 牛肉用腌肉料先腌10分钟，大葱切丝备用。

2. 锅大热热后再将油3汤匙烧热，放下一半葱丝爆香，再将牛肉放下，迅速拌炒见肉色已转白，再放下另一半葱丝，淋下醋及麻油。

蠔油牛肉

材 料：嫩牛肉半斤、葱段6支、薑片3片

醃肉料：蘇打粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙 糖1茶匙

醬油 1湯匙 太白粉1湯匙 水2湯匙

綜合調味料：蠔油2湯匙 水1湯匙 糖1茶匙

太白粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙 麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做 法：

- 1.牛肉切薄片用醃肉料醃半小時以上
- 2.起油鍋(約2碗油)將牛肉大火過油十秒鐘撈出
- 3.用芥藍菜或其他青菜炒過調味瀝乾，盛放盤底
- 4.另用油爆香葱、薑放下牛肉及綜合調味料，大火拌炒數下便可

樟油牛肉。嫩牛肉半斤、葱段6支 薑片3片

腌肉料 = 苏打粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

糖 1 "

酱油 1 湯匙

太白粉 1 "

水 2 "

综合调味料:

樟油 2 湯匙

水 1 "

糖 1 茶匙

太白粉 $\frac{1}{2}$ "

麻油 $\frac{1}{2}$ "

盐 $\frac{1}{2}$ "

1. 牛肉切薄片用腌肉料腌半小時以上
2. 起油鍋(約2碗油)將牛肉大火過油十秒撈出
3. 用芥藍菜或其他青菜炒過調味瀝乾盛放盤底
4. 另用油爆香葱薑放下牛肉及综合调味料
大火拌炒收下便可。

椒鹽茄餅

1. 茄子切斜片抹鹽（成夾餅狀，即兩片中間不切斷）
2. 碎肉調酒、醬油、鹽、太白粉少許，薑末、蔥末
3. 茄子灑上乾麵粉後夾肉
4. 蛋、水、麵粉加一點油打散，將茄子夾餅裹沾後炸
5. 椒鹽放在盤邊

麵糊草蝦

1. 大草蝦去皮頭及尾巴上端的「尖」剪掉，放酒、鹽、胡椒粉醃
2. 一個蛋打散，放入麵粉、太白粉、發泡粉中，放鹽、水，攪均勻成麵糊
3. 將蝦沾一點乾麵粉（尾巴露出來）再浸麵糊後進八分熱油鍋炸

椒鹽茄餅

1. 茄子切斜片，抹鹽。（咸夾餅狀，即由中間^切斷）
2. 碎肉調酒，醬油，鹽太白粉少許薑末，蔥末
3. 茄子灑上乾麵粉夾肉。
4. 蛋，水，麵粉加一茶匙打散
5. 將茄子夾餅滾沾冷炸。
6. 椒鹽放在盤邊。

起物草蜢

1. 大草蜢去皮頭及尾巴上端的尖，剪掉，放酒鹽糊滾炸。
2. 一個蛋打散放入麵粉，太白粉，蔥油打中，放鹽水，攪均勻成起糊。
3. 將蜢沾一茶匙乾麵粉（尾已露出來），再浸起糊，冷油八分熱油鍋炸。

糖醋高麗菜

高麗菜用手剝或切大塊

- 1.起油鍋放花椒粒炸一下，將花椒粒拿掉，然後放乾辣椒段，炸到快黑色時，再放菜一起炒，加入醬油、糖、醋、麻油調味

廣東泡菜

- 1.小黃瓜、紅白蘿蔔或加嫩薑，切小段或小片用鹽醃十來分鐘，再用水沖掉鹽味
- 2.以糖一杯、醋一杯、水一杯（冷開水）的比例調成泡菜水另加1茶匙（或1湯匙）鹽綜合味道
- 3.大約泡4、5個小時就入味了，放進冰箱

糖醋高的菜：

高的菜用手剥或切大块。

1. 起油锅放花椒粒炸一下，将花椒粒拿掉，然后放乾辣椒段，炸到快黑色时，再放菜一起炒，加入酱油、糖、醋、麻油调味。

廣東泡菜：

1. 小黄瓜、红白蘿蔔或加嫩薑，切小段或小块，用盐腌十来分钟，再用水冲掉盐味。
2. 以 糖 一杯
醋 " (冷开水)
水 " (冷开水) } 以比例调成泡菜水另加
1茶匙盐综合味道
(或1汤匙)
3. 大约泡4、5个小时就入味了，放进冰箱。

乾煸四季豆

四季豆12兩 絞肉二湯匙 蝦米一湯匙
榨菜一湯匙 蔥屑一湯匙 薑屑一茶匙
醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙 水2湯匙 油三碗
麻油、醋少許

做法：

- 1.四季豆摘去二端硬筋後，洗淨瀝乾
- 2.蝦米泡乾洗淨切碎
- 3.三碗油燒熱，放下四季豆炸軟（可分二次炸）約三分鐘撈出後，將油倒出再將四季豆放回鍋中煎成焦黃
- 4.用二湯匙油先炒薑屑，再放絞肉、蝦米、榨菜拌炒，加入醬油、糖、鹽及水，放下四季豆煸炒至水收乾，沿鍋邊淋下醋及麻油，撒下蔥屑便可裝盤

乾煸四季豆

四季豆 2 斤
絞肉 2 湯匙
蝦米 1 斤
榨菜 1 斤
蔥骨 1 斤
薑 1 茶匙
醬油 1/2 湯匙
鹽 1/2 茶匙
水 2 湯匙
油 3 碗
麻油 醋 少許

1. 四季豆摘去二端破筋後，洗淨瀝乾
2. 蝦米泡軟洗淨切碎
3. 3碗油燒熱，放下四季豆炸軟（可分二次炸）約三分鐘撈出，後將油倒出，再將四季豆放回鍋中並炒熟。
4. 用2湯匙油先炒薑骨，再放絞肉、蝦米、榨菜拌炒，加入醬油、鹽、水，放下四季豆煸炒至水收乾，沿鍋邊淋下醋及麻油，撒下蔥骨便可裝盤。

螞蟻上樹

粉絲二包 絞肉三兩 辣椒醬 $\frac{1}{2}$ 湯匙
蔥屑2湯匙 醬油1湯匙 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
水 $1\frac{1}{2}$ 碗(或高湯) 麻油 $\frac{1}{2}$ 湯匙 油6湯匙

做法：

- 1.將粉絲泡軟瀝乾略剪
- 2.用油先將絞肉炒熟放入辣豆瓣醬、醬油、鹽、水，待滾後，放下粉絲炒煮至湯汁完全吸乾，撒下蔥屑，淋下麻油
- 3.粉絲買大陸龍口粉絲較好



蚂蚁上树。

粉条二包、绞肉三两	辣豆瓣酱	半汤匙
	葱屑	2 "
	酱油	1 "
	盐	半茶匙
	水	1/2 碗 (或高汤)
	麻油	1/2 汤匙
(油)	6 "	

做法：¹ 将粉条泡软，沥乾，略剪。

² 用油先将绞肉炒熟，放入辣豆瓣酱、酱油、盐、水，待滚后，放下粉条炒煮，至汤汁完全吸乾，撒下葱屑，淋下麻油。

蚂蚁上树

1. 将粉条泡软，沥乾，略剪。

2. 用油先将绞肉炒熟，放入

豆瓣酱、酱油、盐、水，待滚后，

放下粉条炒煮，至汤汁完全吸

乾，撒下葱屑，淋下麻油。

粉条冒大滚，粉条较好。

麻婆豆腐

- 1.豆腐切成方小塊，用滾水小燙撈出
- 2.起油鍋炒絞肉後，加入蒜屑、辣豆瓣醬、醬油、糖少許，並將豆腐放入鍋中輕輕拌炒，注入水（或高湯）燜煮三分鐘左右，用調水之太白粉慢慢淋入鍋中，小心拌炒均勻，撒下蔥屑，淋下麻油，即裝盤，再將已炒過之花椒粒灑在豆腐上

註：嫩豆腐可浸泡在水中以保持其嫩



麻婆豆腐：

1. 豆腐切成方小块，用滾水焯出。

2. 起油鍋炒絞肉片，加入蒜茸、辣豆瓣醬、揚州糖少许，並將豆腐放入鍋中輕之拌炒，注入水（或高湯）燜煮三分鐘左右，用調水之太白粉攪之淋入鍋中，小心拌炒均勻，撒下蔥茸淋下麻油，即裝盤，再將已炒過之花椒粉洒在豆腐上。

註：嫩豆腐可浸泡在水中以保持其嫩。

核桃年糕

糯米粉一包約6杯（電鍋量杯）鬆鬆的

白糖 $\frac{3}{4}$ 杯

油 $\frac{3}{4}$ 杯

牛奶 $2\frac{1}{2}$ 杯

大雞蛋2個

醱粉 一點點

豆沙

核桃粒



作法：

- 1.用大同電鍋上層平鍋，鍋底抹油
- 2.粉、糖、油、牛奶、雞蛋、醱粉拌勻不要有粒狀
- 3.粉液分兩次倒
- 4.350°先烤20分鐘後，鍋邊再抹油鋪上豆沙，倒下另一半粉液，上面撒桃粒再烤40至50分鐘，用筷子戳試是否沾黏

核桃年糕：

糯米粉一包約 6 杯 (電鍋量杯) 蒸 2 的

白糖 $\frac{3}{4}$ 杯

油 " "

牛奶 $2\frac{1}{2}$ "

大雞蛋 2 個

發粉 一美

豆沙

核桃粒

做法：1. 用大同電鍋上管平鍋，鍋底抹油。

2. 粉、糖、油、牛奶、雞蛋、發粉拌勻不要有粒狀。

3. 350° 先烤 20 分鐘，鍋邊再抹油，舖上豆沙，倒下另一半粉液，上面撒核桃粒再烤。

4. 至 50 分鐘，用筷子推試是否沾黏。

3. 粉液分兩次倒。

酒釀

酒釀丸 1/6杯
圓糯米 2杯
內鍋水 1½杯

蘿蔔糕

調味料：糖1湯匙、鹽3茶匙、清水1½碗、
味精½茶匙

材 料：蝦乾1/3碗、肉、紅蔥、香菇、
胡椒粉、炒蘿蔔絲、豬油6湯匙
(維力清香油)

做 法：

- 1.在來米一斤，蘿蔔三斤多一點(去皮刨成絲)炒佐料煮爛，至蘿蔔絲成糊狀(不可加水)熄火
- 2.在來米粉加水調厚漿，倒入蘿蔔絲中趁熱攪拌均勻
- 3.電鍋肉鍋鋪紙，紙上抹油，可分兩次蒸，每次外鍋水2杯

紅豆年糕

- 1.紅豆半斤(約2杯)蒸熟爛
- 2.糯米粉一斤加2½杯紅豆湯水或水
- 3.糖約三碗
- 4.電鍋外鍋水約2½杯
- 5.玻璃紙上抹油

油 糖丸 $\frac{1}{6}$ 2 杯 糯米 $\frac{1}{2}$ 杯 小肉锅

山药糕: \rightarrow 3 碗
 糖 1 汤匙
 盐 3 茶匙
 味精 1 茶匙
 沸水 1 碗
 (红油清香油)
 猪肉 6 汤匙

- 鸭乾, 肉, 红葱, 香菇, 胡椒, 抄, 山药, 丝
1. 在来米粉一斤, 山药三斤多一点 (去皮刨成丝) 炒佐料煮烂至山药丝成糊状 (不可加水) 炒大
 2. 在来米粉加水调厚厚浆倒入山药丝中趁热搅拌均匀
 3. 电锅内锅铺纸, 纸上抹油, 易分向次蒸, 每次外锅水 2 杯。

红豆年糕:

1. 红豆半斤 (约 2 杯) 煮熟烂。
2. 糯米粉一斤 (约 1 杯) 加 $\frac{1}{2}$ 杯 红豆汤水或水。
3. 糖约 3 碗。
4. 电锅外锅水约 $\frac{1}{2}$ 杯。
5. 玻璃纸上抹油。

一粒酒釀麴做五斤，糯米五斤等於20杯

瓶內酒釀半粒是做10杯的量

瓶內酒釀粒末是做8杯的量（媽用掉2杯量）

註：2杯糯米內鍋放3杯水，外鍋1杯水

若是電子鍋2杯米，內鍋只要放1½水

一 粒酒釀 爛 做 五斤 糯米 五斤 芽 於 20 杯

瓶 內 酒 釀 半 粒 是 做 10 杯 的 量

二 杯 末 是 做 8 杯 的 量 (如 用 碎 又 杯 是)

注 二 杯 糯米 內 鍋 放 3 杯 水 外 鍋 1 杯 水

若 是 電 子 鍋 二 杯 米 內 鍋 只 要 放 1 杯 水

肉醬

材料：

- 1.甜麵醬、豆瓣醬(或辣豆瓣醬)
- 2.夾心肉切丁(瘦肥都有而不是五花肉那麼肥)
- 3.豆干丁、榨菜丁(稍泡水去鹹)

煮法：起油鍋略爆香甜麵醬、豆瓣醬，再放下肉丁、豆干丁、榨菜丁，炒均勻，加較多的糖，最後放高湯或水，煮熟即可不要放醬油，以免太鹹

肉醬材料：

① 甜麩醬、豆瓣醬（或辣豆瓣醬）

② 夾心肉（瘦肥都有，而不是五花肉即公肥）

切丁

③ 豆干丁、榨菜丁（稍泡水去鹹）

煮法：起油鍋爆香甜麩醬、豆瓣醬，再放下肉丁、豆干

丁、榨菜丁，炒均勻，加較多的糖

最後放高湯或水，煮熟即可

不要放醬油，以免太鹹。

一、麵線：可用牛肉燉湯（電鍋）
可用雞肉燉湯（電鍋）

二、蒸魚：

稍呈黃色魚皮切片（橫的大片狀）的石斑魚較新鮮合適
珊姐這道菜做極可口

凡是蒸魚必定要等水開後將魚放進，以免爛熟

材料：1.酒 2.塩、醬油少許 3.葱、薑 4.油一點點或肥肉丁（絲）都可以

三、酸辣湯：

木耳、香菇、豆干、紅蘿蔔或白蘿蔔切絲、肉絲、葱、冬筍絲、高湯、太白粉、醬油、塩、蛋、醋、胡椒粉

起油鍋炒香肉絲及其他材料放醬油、塩、高湯滾後再加太白粉加水勾芡，然後將蛋汁慢慢加入熄火，加點油or麻油可增加亮度

四、炒牛肉絲或牛肉片：

用醬油、糖醃後，必須加濕的太白粉及油少許，大火炒幾下先起鍋，然後再炒其他青菜，待青菜熟後一起攪和，才不致使牛肉炒得太久，失去嫩度。

五、八寶粥：

1.紅豆泡水用電鍋先煮（2/3杯）

2.另煮薏米2/3杯，快熟時加進綠豆2/3杯一起煮

3.Q圓2/3杯，另按袋子後說明煮好待用

4.2/3杯糯米加水煮滾後將紅豆、花生、紅棗一起煮好再加糖、桂圓肉、Q圓以及綠豆、薏米

六、白年糕：

年糕泡水，瀝乾（最好用紙印擦）

炒的材料：肉絲、香菇、金針、木耳、菜花、高湯、酒、糖少許、葱

熱油鍋，炒香肉絲、葱、香菇等加入菜花炒，快熟時放高湯加入年糕及調味料

一、 练习：可用牛肉做汤（空锅）
鸡 " "

二、 羔羊：稍呈黄色表皮切块（横的大块）的西班牙新鲜合通
湖边这道菜做即可。

凡是羔羊必定要等水开后持煮软也以免肉稠煎

材料：①酒 ②盐 酱油少许 ③葱、薑 ④油一匙或肥肉丁、猪
都可以

三、 酸辣汤 ^{香酥}。木耳、豆干、红苜荳或白花苜荳切丝、肉丝、葱、各份丝、高汤
太白粉、酱油、盐、醋、胡椒粉。

热油锅炒香肉丝及其他材料放酱油、盐、高汤滚开再加

太白粉加水勾欠，然后持汤汁滚开加入凉水，加酱油或麻油可增加亮度

四、 炒牛肉丝或牛肉片，肉片加湿的太白粉及油少许，大火炒几下先
(用酱油控水份) 热锅翻炒肉炒

五、 八宝粥：①红豆泡水用空锅先煮 ~~熟~~ (1/2 杯)

② ~~绿豆~~ 另煮姜枣快熟时加进绿豆 (1/2 杯) 一起煮

③ 桂圆、荔枝干洗净炒好待用

其他青菜待青菜

熟后一起搅和才不
致使牛肉炒得太久失
去嫩度。

④ 1/2 杯糯米加水煮滚后拌 ~~入~~ 红豆、~~绿豆~~ 姜枣、花生仁等一起煮好。
肉加糖桂圆肉、桂圆以及绿豆姜枣。

六、 白年糕：年糕泡水 酒乾(最用纸巾擦)。

炒的材料：肉丝、香菇、金针、木耳、葱花、高汤、酒、糖少许、葱。

热油锅炒香肉丝、葱香菇等加入葱花炒熟时放高汤加入年糕
调味料。

林媽媽的廚房小叮嚀

- 1.滷牛肉、豬肉
放醬油、冰糖（或糖）、滷包、酒、水
- 2.炒的豬肉絲（牛肉絲）要放太白粉、醬油、水一點點
- 3.一般魚抹點鹽後，沖洗一下（可免太鹹）
用紙印乾後煎乾
- 4.豆腐一塊吃不完時候，剩下來一定要泡水
進冰箱

① 卤牛肉、猪肉、——

放酱油、冰糖、八角、卤包、酒水

② 炒猪肉丝要放太白粉、酱油、水一羹勺
牛肉丝

③ 一般臭抹臭盐份冲洗下（可免太鹹）用米纸
印乾以后煎乾

④ 豆腐一块吃不完时侯剩下来一定

~~要放~~水进冰箱

酒蛋麵

- 一、福州線麵較鹹，煮時用多水，並快速拿起
- 二、蔥爆香，蛋煎黃
- 三、另準備酒、醬油、糖及味素(一點點)、高湯
- 四、沖入蛋內
- 五、最後煮麵

鹹豆漿：

將蔥花、葡萄乾丁或榨菜丁(大頭菜丁)、蝦皮、醬油，放在大碗中，豆漿滾後沖入大碗，滴上麻油、辣油，放下肉鬆、油條(油條回鍋，不可用大火)

京都排骨

豬小排骨	12兩
鬆肉粉	1茶匙
小蘇打	1/3茶匙
醬油	1湯匙
麵粉	1湯匙
太白粉	1湯匙
清水	2湯匙
炸油	5杯
油	二湯匙

醃肉料

A1醬	1湯匙
辣醬油	1湯匙
蕃茄醬	1湯匙
糖	1湯匙
清水	2湯匙

綜合調味料

做法：

1. 小排骨切成二寸長之後，每支由骨頭中間剖切為兩半
2. 將所有醃肉料在大碗內調拌妥當之後，放下小排骨用手拌勻，醃泡二小時至四小時，使肉變為滑嫩
3. 油燒得極熱之後，將醃過的小排骨全部放下，用大火炸三分多鐘，至呈咖啡色而外層酥脆為止，全部撈出
4. 在鍋內僅用2湯匙油，將綜合調味料用小火煮滾，關火後再將小排骨落鍋速加拌合，便盛到菜盤肉，兩邊可放生菜葉，好看

處輸運一第司公限有份股運客車汽灣臺

京都排骨,

猪小排骨 12向

猪肉粉 1 茶匙

小苏打 $\frac{1}{3}$ "

酱油 1 湯匙

麵粉 1 "

太白粉 1 "

清水 2 "

炸油 五杯

油 二湯匙

小沙士 1 湯匙

辣醬油 1 "

薑蒜 1 "

糖 1 "

清水 2 "

腌肉料

综合调味料

做法=

1. 小排骨切半 = 8 长 2 份
每 2 由骨頭中間剖切為
兩半

2. 將所有腌肉料在大碗內
調拌均勻 將小排骨
用手拌勻 腌泡 2 小時
使肉更為滑嫩

3. 油燒得極熱 將腌過
的小排骨全部放下 用大火
炸三分多鐘 呈咖啡色而
外層酥脆為止 全部撈出

4. 在鍋內僅用 2 湯匙油
將综合调味料 用大火煮滾
開火後 再將小排骨 裝鍋
連加拌合 使醬汁 滲入
肉內

74. 10. 2000 本
此邊可放生菜葉、好香。

3.辣小黃瓜切滾刀塊，約醃鹽10分鐘後洗掉
放碗內待用

另起油鍋炒香大蒜、辣椒醬、醬油一點點
、糖一點點、滴數滴麻油(假如沒麻油可免
)倒入碗內，即可

4.白條魚片用鹽、黑胡椒粉及酒一點點醃後
，沾乾地瓜粉或太白粉，均可

然後再煎或炸，倘如是用炒的必須對切短
一點，那醃外面的粉是用濕的太白粉，先
炒魚然後再加其他附菜如筍片、青菜or碗
豆等

③ 蒜+黄瓜切滚刀块约2厘米口径内选择较硬肉待用另
起油锅炒香大蒜辣椒酱、酱油一匙、糖一匙、滴几滴料酒。(何为没料酒
可免) 倒入碗内即可

④ 白萝卜用盐、黑胡椒粒腌过、用沾干地瓜粉或太白粉均可
出锅再煎或炸。倘若用炒的也可切短一英寸，即腌外西的粉。
是用湿的太白粉先对萝卜丝，再加其他作菜为筒比，青菜以碗豆
菜。

酸梅湯

兩包酸梅材料，1/2瓶桂花醬，約六杯(500c.c.)水，冰糖12兩

- 1.水開後將酸梅材料放下(材料不必清洗，假如要洗的話必須將甘草片拿起來，甘草片經過清洗會失去味道)小火煮40分鐘，關小火後熬六、七個鐘頭，再用漏匙(瓢)過濾
- 2.同時另將一杯水(500c.c.)煮冰糖，水開冰糖全部溶化後，關火將桂花醬與冰糖開水攪和，同樣熬上六、七個鐘頭，然後亦用漏瓢過濾
- 3.將1、2過濾後的水攪勻，試試甜味與濃度，再裝放冰箱內
- 4.過濾後的酸梅材料及桂花渣滓丟掉

臺灣汽車客運公司第一運輸處用箋

酸梅湯

尚色酸梅材料 1斤 桂花糖 100g 水 冰糖 100g

① 水開後，將酸梅材料放下（材料不必清洗，因為要洗的話也開

將甘草比拿起來，甘草比經過沸水會失去味道）小火煮

40分鐘，開火後煮六七個鐘頭，再用漏匙（瓢）過濾。

② 另將一杯水（500cc）煮冰糖，水開後糖全部溶化，再用漏匙（瓢）

將桂花糖與水糖開水攪和，同樣煮六七個鐘頭，然後再用

漏瓢過濾。

③ 將①②過濾後的水攪勻，試其甜味與濃度，酌情再裝於

冰瓶內。

④ 過濾後的酸梅材料及桂花渣滓，丟掉。