

<<跟阿嬷學做菜>>

图书基本信息

书名：<<跟阿嬷學做菜>>

13位ISBN编号：9789865932138

10位ISBN编号：986593213X

出版时间：2012-9-24

出版时间：麥浩斯

作者：好吃編輯部

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<跟阿嬤學做菜>>

### 內容概要

20位手藝了得的台灣阿嬤、  
143道一定要學起來的好味道，  
以及更多阿嬤隨口傳授的廚房小知識.....  
阿嬤說，這樣做才好吃！

煮魚湯時將虱目魚肉壓碎更鮮美、紅燒滷肉起鍋前加點黑醋更醒味、獅子頭加點荸薺口感更有嚼勁、竹筍雞湯加木瓜能讓肉質更軟嫩、用炒過的蝦頭煮麻油腰子是上癮絕招.....  
這不只是一本食譜書！

而是一本傳遞情感、記錄家常味，跟著阿嬤細細尋問的飲食筆記。

要把好吃的廚房祕密全都記下來！

真正的名廚就在我家！

為什麼阿嬤煎的魚就是比較漂亮；紅燒肉永遠是家裡的最好吃；而過年時費工做出的紅豆年糕，美味訣竅就在阿嬤講究、絕不妥協的傳統做法裡...。  
說起阿嬤的拿手菜，每個人應該都有一串很長的名單，這些料理不一定食材多昂貴、作法多繁複，經驗就是最棒的佐料！

本書將走進20位台灣阿嬤的廚房，從南台灣到北台灣，本省、外省、客家阿嬤...，個個手上都藏著厲害的料理功夫，隨口就能說出意想不到的食物小知識，為了趕緊把這些從小吃到大的好菜以及獨家秘方學起來，我們要以挖寶的精神聽阿嬤們說菜，究竟好吃的秘密是什麼，這些引人入勝的深厚滋味，將是我們走到哪都會想念的家常味。

· 聽阿嬤說食物的故事！

這是20位台灣阿嬤的廚房記錄，從南到北，本省、外省到客家阿嬤.....，完整勾勒出各種風味的台灣家常菜光景。

· 最精采的家常菜食譜！

143道一定要學起來的好味道。

從經典的台灣手路菜、富含人文風土的在地菜、百吃不厭的日常家庭菜，到年節必備的年糕、肉粽、粿、月餅、油飯...等，都有完整的作法記錄，讓這些美好的風味能傳承下去。

· 最受用的廚房經驗談！

這不只是一本食譜書，更是一本傳遞情感、記錄家常味、收集飲食智慧的廚房筆記書，要發掘各種阿嬤的做菜撇步及厲害的廚房小知識。

本書特色：

- 1.教你如何從菜鳥變老手，克服難關大豐收，為自己種出健康的一畝田。
- 2.10位假日農夫現身說法，分享豐富經驗，讓你少走冤枉路。
- 3.全台市民農園資訊，告訴你哪裡可以實現夢想。



## <<跟阿嬤學做菜>>

### 書籍目錄

#### 序言

跟越南媳婦一起作菜的美味關係

01. 客家美食大賽冠軍阿嬤 廖劉桃鑾

menu /

紅蔥頭煨得香客家小炒就好吃. 客家小炒

紅燒肉加點紅茶會更爽口. 阿薩姆茶香炆燻肉

自製酸菜是肚片湯的味道關鍵. 客家酸菜肚片湯

涼拌一定要用青木瓜才爽脆. 越式涼拌木瓜

口感Q潤的松阪肉跟麻油是絕配. 麻香松阪豬肉

蜜紅豆讓仙草凍滋味更豐富. 紅豆仙草凍

兩老一搭一唱、講究食材的實驗廚房

02. 榮星川菜館的時髦料理奶奶

menu /

溏心蛋

魚香滷肉

青蒜鯊魚羹

油條芹菜鮮蚶

速成油飯

蝦頭麻油腰花

饗宴鐵板燒主廚的幕後推手

03. 充滿傳統醃漬智慧的宜蘭阿嬤 程張阿幸

menu /

肉條不裹粉羹湯口感更實在. 赤肉羹湯

醃瓜蒸肉時加點糖能讓鹹度更適當. 冬瓜蒸肉

一定要挑新鮮的魚蒸起來才鮮美. 豆豉蒸魚

菜脯剝青蒜, 下飯菜真的就這麼簡單. 菜脯拌青蒜

食材達人向學文的眷村媽媽

04. 融合各省風味的山東奶奶 陳宜君

menu /

蒜頭經過糖醋醃漬後, 少了嗆味更好入口. 糖醋蒜

鹵水能多次使用, 一但菌多醃菜風味將更濃郁. 四川泡菜

自製鹹蛋能控制鹹度更健康. 鹹蛋

做醬豆時統一攪拌方向會讓菌絲更豐厚. 醬豆

馬鈴薯吸收蒸肉汁後更鬆軟好吃. 粉蒸肉

冬天時醃白菜比較不會失敗. 酸白菜

陶藝家夫妻牽手合作的山東家鄉味

05. 擅長西北麵食的外省婆婆 周瑞華

menu /

冷水揉麵做出的饅頭特別有嚼勁. 羊肉泡饅

五印烏醋特別甘醇, 能為涼拌菜提香引味. 涼拌雙色木耳

餅皮沾麻油兩片一起煎不但省時, 煎好會更香. 筍子什菜卷餅

絞肉不要太碎, 部份切丁來炒臊子能增加口感. 六福臊子蕎麥麵

豬肚要能煮得軟嫩入味, 事前處理不能少. 酸辣肚絲

台南名店「魚店」的海鮮私房菜

06. 很會做健康魚料理的台南阿嬤 王惠慧

## <<跟阿嬤學做菜>>

menu /

魚漿鑲瓜加點干貝更提味．刺瓜封  
小鍋搞定的菜飯新作法．不一樣菜飯  
用醃瓜脯煮魚能立刻入味．虱目魚醃瓜脯  
先蒸再煮筍子高湯更清甜．山珍海味湯  
簡單做特殊填餡的全魚料理．酸菜虱目全魚  
氣炸鍋快速做魚乾下酒菜．氣炸水針魚  
PLUS! 竹筴魚一夜干DIY  
尚青ㄟ的海島美味高手

07．在潮間帶尋寶的澎湖阿嬤 林秋梨

menu /

炒魚乾時醬油及糖是增添風味，用量不需太多．辣炒魚乾  
哇沙米的嗆味與蚵仔的海味是絕配．石蚵哇沙米  
花生粉要炒香才能釋出美味的油脂．高麗菜炒花生  
新鮮殼仔要先泡鹽水裡吐砂，同時能降低鹹度．辣炒殼仔  
煮小管前要拉掉墨汁，才不會煮出黑色的湯汁．小管麵線  
已燙熟的珠螺快炒入味即可，肉才能保持軟Q．蒜香炒珠螺  
撫慰鄉愁的質樸美味

08．金門阿嬤的獨特離島風味 王玉石羨

menu /

麵線一定要先燙過才料理以免過鹹．麵線煎  
絞肉的肥瘦比例，蒸煮宜偏瘦、煎炸宜偏肥．海味拼盤（鳳尾蝦、蚵炸、荸薺肉捲）  
芋頭微炸數分鐘即起鍋可保持鬆潤口感．糖醋芋頭排骨  
食材細切後入鍋可燉煮出和諧的鮮甜湯頭．宴菜  
鮮魚處理時先放血洗淨內臟，可去除土腥味．菜脯燒魚  
小黃瓜與醬汁煮滾後要立刻離火，才能保持脆度．醬汁黃瓜  
完美封存食材的生存智慧

09．擅長收藏食物風味的客家阿嬤 謝東妹

menu /

粢粑（客家麻糬）、湯圓、紅粿、客家菜包、艾粿、  
發糕、菜頭粿、黃豆醬、鹹冬瓜、客家酸菜、蘿蔔乾  
古早廚房的灶料理智慧

10．九旬阿嬤的大灶田園風 吳羅金菊

menu /

紅燒肉要好吃可不能加水喔．炭火紅燒肉  
不起眼芋頭梗也能入菜呢．醋溜芋頭梗  
不會黏答答！

蘿蔔絲煎蛋超easy．蘿蔔絲煎蛋  
最輕鬆！

蒸出鮮嫩白斬雞．白斬雞  
先蒸後炒竹筍料理香甜脆．香炒麻竹筍  
你也能做！

番薯包輕鬆上桌黃金番薯包  
酸甜交融人人愛鳳梨炒木耳．鳳梨炒木耳  
充滿實驗精神的爽口台菜

11．很會將食材變款的本省阿嬤 許林笑

menu /

## &lt;&lt;跟阿嬤學做菜&gt;&gt;

將人蔘塞入豬心燉湯味道更甘醇．人蔘燉豬心湯  
 魷魚蒜湯以蛤蠣取代螺肉更清爽．冬筍蛤蠣魷魚蒜  
 魚湯中加入泡過酒的枸杞香氣會更足．虱目魚清湯  
 奶油煎洋蔥能與干貝完美搭配．奶油干貝炒洋蔥  
 滷肉起鍋前加點黑醋更能提出肉香．家常紅燒滷肉  
 雞腿抹上花椒鹽後冰一天更入味．花椒雞腿捲  
 高麗菜曬軟再醃鹽口感會更好．醃酸高麗菜（炒麻油薑絲）  
 薑醃茄子是讓人驚喜的絕配風味．日式薑醃茄子  
 魚擦乾再炸才不會油花四濺．醋醃喜相逢  
 快手料理的溫情古早味

12．擅長農家菜的竹筍阿嬤 張游秀雲

menu /

煮鹹粥時水多加一點可避免黏鍋．竹筍鹹粥  
 整支醃筍以手撕成條狀會比切的更好吃．豆醬竹筍  
 用鹽抓一抓出水，是小黃瓜清脆的祕訣．糖漬小黃瓜  
 紅燒冬瓜時醬油不用太多，只要上色就夠了．紅燒冬瓜  
 現做醃瓜仔適合現吃，陳放後適合蒸肉．酒漬醃瓜仔蒸肉  
 越綠越苦的竹筍，越適合做成酸筍．辣炒酸筍  
 魚下鍋時拖放兩下馬上翻面，可避免黏鍋．蒜蓉醋溜魚  
 炸蛋時要不時翻動讓表面均勻焦黃．炸蛋滷肉

充滿愛與親情的美食家庭

13．跟主廚兒子一起切磋的料理阿嬤 吳秀惠

menu /

荔枝啤酒讓米糕更香更美味．莓果米糕  
 雞先炸過再煮湯會更有風味．瓜仔雞鍋  
 虱目魚肚滷好後放一下再吃會更入味．滷虱目魚  
 鳳爪要爛出膠質才好吃．霸王鳳爪  
 米粉先燙過再炒會比較快．林家炒米粉  
 餃子好吃祕訣：攪拌出黏性與香氣的內餡．一絕水餃  
 牛腱簡單燉煮吃原味最棒．清燉竹筍牛腱  
 減少油鹽加入藥草素材的創新客家菜

14．顛覆傳統堅持養生的客家阿嬤 葉美枝

menu /

蒸菜包要掀蓋兩次才會好吃．客家菜包  
 梅干菜只洗不泡保存風味．梅干扣肉  
 粗絞肉讓福菜獅子頭口感極佳．福菜獅子頭  
 曬乾米糰再搓揉做出香Q年糕．花生年糕  
 黑糖桂圓讓發糕更健康美味．桂圓發糕  
 油杓果醋拌麵方便好吃又健康．蕎麥涼麵  
 在台灣落地生根的道地韓國味

15．什麼都能做成泡菜的高手阿嬤 李靜子

menu /

杏鮑菇切一公分厚度做泡菜，口感更彈牙．杏鮑菇泡菜  
 茄子拌入醃料後冷藏數小時會更入味．茄子泡菜  
 加入紅蘿蔔絲可讓黃豆芽泡菜味道更豐富．黃豆芽泡菜  
 小黃瓜抓鹽出水後若過鹹，可用開水洗掉．小黃瓜泡菜  
 使用有辣味的泡菜拌炒牛肉會更夠味．泡菜炒牛肉

<<跟阿嬷學做菜>>

五花肉先爆炒過再煮泡菜鍋能增加湯汁香氣．五花肉泡菜鍋

無論甜不甜都能入菜的水果創意料理

16．經營食堂的金牌廚神阿嬷 蕭惠玉

menu /

煮好封肉先浸泡再放置兩天更醇香．水梨封肉

排骨起鍋前需翻面讓醬汁均勻包覆．山櫻桃子排

炒珠貝會比一般干貝來得更脆口．芒果XO醬炒珠貝

無需雞粉，木瓜就能提昇雞湯鮮美度．木瓜竹筍雞湯

自製梅醬備於冰箱可隨時配搭涼菜．梅醬過貓

不甜的水蜜桃也有另類新吃法．鮮蝦蜜桃和風沙拉

才吃過 就開始想念的台灣家鄉味

17．用經典台灣味繫住三代味蕾的台北阿嬷

一菜三吃輕鬆料理法

18．台灣媳婦之十分鐘上菜

menu /

A.紅燒豬肉、清蒸吳郭魚、開陽瓠瓜、油香茄子、小黃瓜雞絲、蘿蔔貢丸湯

B.豆鼓肉丸子、糖醋魚片、紅燒瓠瓜、養生茄子、小黃瓜炒花枝、蘿蔔肉羹湯

C.蒜泥五花肉、紅燒吳郭魚、瓠瓜水餃、客家茄子、醋蒜小?瓜、蘿蔔燉豬肚湯

有機食材「柑仔店」的原味料理

19．講究自然食材的有機阿嬷

做菜就像畫畫一樣有趣

20．講究擺盤熱愛在地食材的台東阿嬷

INDEX食譜索引

<<跟阿嬷學做菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>