

<<破解大厨秘方>>

图书基本信息

书名：<<破解大厨秘方>>

13位ISBN编号：9789571353159

10位ISBN编号：9571353159

出版时间：2010-12

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：林向愷 著

页数：192

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>

<<破解大廚祕方>>

內容概要

再忙，也能輕鬆做料理！

食譜中總是漏掉的關鍵、大廚們祕而不宣的訣竅、餐廳裡即將消失的菜單，或者大街小巷裡哪家廚房的私房料理，讓最愛做菜的經濟學家告訴您，只要有正確的心態跟邏輯，您也可以一一破解、輕鬆下廚，贏得健康、美味，和一家人更濃郁的感情。

林向愷教授從年輕時留學期間開始，因不習慣美式速食，只好學著自己料理三餐。他藉著食譜自學或打電話回台請教母親，廚藝竟迅速在台灣留學生之間流傳開來，住處每逢週末都高朋滿座。

之後他一直維持對做菜的興趣，不但經常三餐都開伙，還不斷研究各方傳統料理、地方小吃或大廚們的食譜，三十年下來，除了破解許多大菜的美味祕訣、進而改良許多難菜的作法，甚至發展出不少創意料理，連釀酒、醃酸白菜都自己來；其廚藝讓韓良露等美食專家也讚不絕口。

幾年前，有感於台灣下廚的人口越來越少，一家人最重要的晚餐時間都變成各自抱著便當看電視，他開始將他有心得的菜，一道一道寫下食譜，完全不留一手；至今已累積上百道，且每道都說得出故事。

林老師說，他的食譜是照著做一定可以成功的，跟許多大廚的食譜不一樣。

《破解大廚祕方：一個經濟學家的廚房筆記》集結林向愷教授的廚藝精華，包括即將失傳的功夫菜、經他化繁為簡的難菜、可快速上桌的營養美食，還有中式料理的配酒分析，以及老媽及老婆的站台演出等等。

<<破解大廚祕方>>

作者簡介

林向愷 廚房裡的經濟學家 美國卡內基梅隆大學經濟學博士。

原任台大經濟學系教授，2010年退休。

曾任高雄市財政局長、凱達格蘭學校校長。

專長是總體經濟及財政，長期寫作經濟專欄，自許能在研究、社會關懷及生活三者間愜意平衡。

非常戀家，希望下半生能過宅男生活。

有三十年廚藝經驗，家中幾乎餐餐開伙。

熱愛古典音樂、風浪板、園藝、逛街，（逛個街，就能嗅出各項經濟指標）以及到中南部搜尋古老的食材跟料理。

收藏兩萬多張CD、三千多張黑膠唱片。

<<破解大廚祕方>>

書籍目錄

推薦序 / 財經學者的食譜 李昂推薦序 / 不凡食家出妙味 朱振藩推薦序 / 最棒的幸福 梁碧霞作者序 / 廚房裡的經濟學 林向愷Chapter- 1多聽多試別怕錯不管大廚或小販，都有江湖一點訣！想要學好做菜，首先就是不要怕廚房，然後要有研究、實驗的精神，接著是不恥下問。例如本篇的許多撇步，就是道聽、試做，到處尋寶學來的。

香酥鴨消失中的功夫菜 香酥鴨同場加映：樟茶鴨同場加映：滷鴨獨門茶葉蛋滷一鍋香濃茶葉蛋的祕密北方薄餡餅雪菜肉絲炒年糕炒出彈Q軟嫩的年糕芥藍炒年糕獅子頭摔打出來的絕妙口感 獅子頭青蟹炒蛋先蒸，保留螃蟹精華蒸魚魚七分鐘蒸一條魚的祕密同場加映：蒸魚醬汁（廣式、潮州、豆豉、破布子、泰式）牛肉燉清湯一味當歸頭，燉出牛肉清湯撲鼻香醃篤鮮火候裡見真章 醃篤鮮的乳白色湯頭同場加映：鮮雞火腿砂鍋砂鍋魚頭還原記憶中的砂鍋魚頭Chapter- 2練好基本功關於做菜，還是有些顛撲不破的道理！

有些料理，缺了某一味就是不對勁、搭錯了食材便原味盡失。且讓林教授以他三十年經驗，讓您少走些冤枉路。

陳年滷汁 & 滷味起一鍋自己的陳年老滷汁回鍋肉雙醬定勝負 回鍋肉粉蒸排骨韭黃炒鱸片營養美味的進補食材 鱸魚同場加映：芹菜炒鱸魚絲浙式黃魚羹鮮甜細緻的黃魚肉同場加映：廣式黃魚羹番茄牛肉湯番茄牛肉湯的美味條件泰式酸辣海鮮湯香料的排列組合潛規則 酸辣海鮮湯同場加映：越式酸辣海鮮湯西班牙烘蛋慢火出細活 自學西班牙烘蛋義式墨魚麵義式螃蟹麵認識義大利麵條同場加映：義式海鮮雜菜麵 曼哈頓蛤蠣濃湯波士頓蛤蠣濃湯煮化馬鈴薯的美式濃湯南瓜湯Chapter- 3不拘泥食材就能海闊天空料理，是最鮮活的在地文化！

只要掌握住一道菜的精神，即使是異國料理，舉一反三，都能有最在地、最當令、最經濟、最美味、最營養的完美表現。

破布子蒸大豆干阿嬤的古早味醬菜 破布子潮州蚵仔煎蚵仔配肉角的軟嫩嚼勁五花肉炒茭白筍相輔相成的美味 茭白筍 & 五花肉挑一瓶好醬油蝦醬鮮貝燴角瓜炒海瓜

<<破解大廚祕方>>

章節摘錄

消失中的功夫菜 香酥鴨 二十幾年前剛回到台灣，當時不少館子都還看得到「香酥鴨」這道菜，只是都得要先預訂才吃得到。

由於我的工作一忙碌起來時常無法預訂，因此吃過幾次香酥鴨後，便決定自己找食譜試做。

翻了不少食譜都看不到這道菜，後來找到了一本距今大概有三、四十年歷史的食譜（1974年出版），總算有香酥鴨的作法了。

打開食譜一看，怪不得餐廳不喜歡做這道菜，原來照食譜上所寫，傳統的作法要先將鴨子蒸三小時，接著才用油炸過，處理食材所耗費的時間過長，不太有效率，而且鴨子蒸了這麼長的時間，精華原味早已不見，只剩下肉渣。

我心想，若是平常自己要在家裡做這道菜，就必須改良作法，改良第一步便是縮短蒸鴨子的時間，而訣竅就是改用壓力鍋。

我人在美國時，做菜便很喜歡用壓力鍋，為了這道菜還特地買了大的壓力鍋。

壓力鍋要選寬扁型的，如此才能將整隻鴨子放入鍋中架起，而且鴨子蒸熟後也好取出。

有了壓力鍋，料理這道菜的時間起碼節省一半。

起初因為壓力鍋不夠大，必須將鴨骨折斷才放得下，後來換了較大的壓力鍋，沒有放不下的問題了，但鴨皮破掉的機率卻變高了，經老師傅指點，才知道折斷鴨骨是避免皮破的重要步驟，這也是看早期食譜時，為什麼圖片裡的鴨身較為扁平的原因。

做香酥鴨不易成功的另一個原因是鴨皮太薄，蒸後易破。

很多怕油的人喜歡買皮較薄的鴨來做，皮薄脂肪少雖是好鴨，卻不適合做香酥鴨，通常快鍋蒸三十分鐘後，鴨皮容易破，再經過油炸，就變成炸乾鴨肉而非炸酥鴨皮，導致肉乾且體無完膚，此道菜的重點之一「酥」便不復見矣！

我做香酥鴨已經十多年了，起初偶會失敗，那是因為鴨選得不好。

過去我都到南門市場買現宰鴨，皮雖薄卻不太適用，最近，我在新北市三芝市場找到了一家賣古早雞有名的雞鴨店（三芝中山路二段133號），問老闆店裡的鴨從哪裡來，他說是父親朋友在宜蘭養的，而他們家的鴨子剛好符合香酥鴨的需求，所以現在請客要做香酥鴨，我都得提早去三芝買。

香酥鴨這道菜上桌時，必須是隻完整的鴨，不需先剁塊。

用筷子一夾，若鴨肉立刻骨肉分離，這道菜便算成功。

所以判斷香酥鴨做得好不好，一下箸便立見分曉，這也是香酥鴨難做之處 鴨肉要夠爛，但鴨皮不能破碎。

雖然製作香酥鴨的技術門檻高，但經過改良後便容易許多，而且一上桌很容易吸引眾人目光，其美味之處就在於炸得香酥酥的皮，鴨肉也因為用花椒與八角醃過，不僅除去了腥臊味，更帶著濃厚的香氣，很適合在家宴客。

如果是小家庭自己享用，我就不建議做這道菜，一來吃不完，隔餐吃的口感差很多；而一次若只做半隻更不好，因為鴨肉的水分容易在蒸、炸過程中流

<<破解大廚祕方>>

媒体关注与评论

炸鴨時，但見他以單手翻炸，另一隻手叉腰際，意態從容，有羊公（指晉代的羊祜）「輕裘緩帶，身不被甲」之狀，極為瀟灑。

--（朱振藩） 他提供的方法通常平易近人，方便有樣學樣，又效果一流。
簡單的講，就是你、我之流，也可輕易上手。

也因此之故，每回吃向愷做的菜，都深刻感受到其中真實的美味，不像有些大師大廚，容易流入固定型式而且顯得油滑。

--（李昂） 林教授做的菜，蘊含一種鼓舞人心的神秘力量，讓我當下忘卻所有煩惱，化悲憤為食量，將菜吃個精光…… --（邱一新）

<<破解大厨秘方>>

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>