

杨步伟 著



中国食谱

杨步伟
著

中國食譜

无伯題

图书在版编目 (CIP) 数据

中国食谱 / 杨步伟著 ; 柳建树, 秦甦译. -- 北京 : 九州出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5108-4064-7

I. ①中… II. ①杨… ②柳… ③秦… III. ①中式菜肴—烹饪②饮食—文化—中国 IV. ①TS972.11②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第282403号

中国食谱

作 者	杨步伟
译 者	柳建树 秦 甦
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市东方印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	11.5
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4064-7
定 价	52.00 元

★版权所有 侵权必究★

中国食谱

How to Cook and Eat in Chinese

前 言 13

序 言（胡适） 20

导 言（赛珍珠） 22

作者笔记 24

习惯用法及提示 27

Chapert_01 _____

第一部分 做饭与吃饭 33

第1章 导言 34

第2章 食材 44

第3章 作料 51

第4章 炊具餐具 58

第5章 备菜 64

第6章 烹调 68

Chapert_02 _____

第二部分 菜谱和菜单 79

第1章 红烧肉 80

第2章 肉片 87

第3章 肉丝 93

第4章 肉丸或肉饼 98

第5章 特色荤菜	103
第6章 牛肉	112
第7章 羊肉和羔羊肉	121
第8章 鸡	125
第9章 鸭	141
第10章 鱼类	150
第11章 虾	160
第12章 海味	168
第13章 蛋	178
第14章 蔬菜	186
第15章 汤	211
第16章 火锅	224
第17章 甜品	235
第18章 米饭	240
第19章 面条	247
第20章 糕点	254
第21章 用餐与菜单	272
第22章 豆制品	285
第23章 中餐健康饮食	291
关于茶的注解	301

怎样点中餐

How to Order and Eat in Chinese

前 言 307

自 序 308

第 1 章 餐与两餐之间 311

第 2 章 中国餐桌习俗 314

第 3 章 菜肴与调味品的类型 317

第 4 章 便餐 321

第 5 章 怎样点便餐 326

第 6 章 宴会 330

第 7 章 粤菜 334

第 8 章 北方食品 340

第 9 章 四川菜 349

第 10 章 南方菜 353

第 11 章 怎样阅读中文菜单 356

写给美食家的后记 360

中文版编后记 361

杨步伟
著

中國食譜

无任題



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国食谱 / 杨步伟著 ; 柳建树, 秦甦译. -- 北京 : 九州出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5108-4064-7

I. ①中… II. ①杨… ②柳… ③秦… III. ①中式菜肴—烹饪②饮食—文化—中国 IV. ①TS972.11②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第282403号

中国食谱

作 者	杨步伟
译 者	柳建树 秦 甦
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市东方印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	11.5
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4064-7
定 价	52.00 元

★版权所有 侵权必究★



杨步伟与赵元任



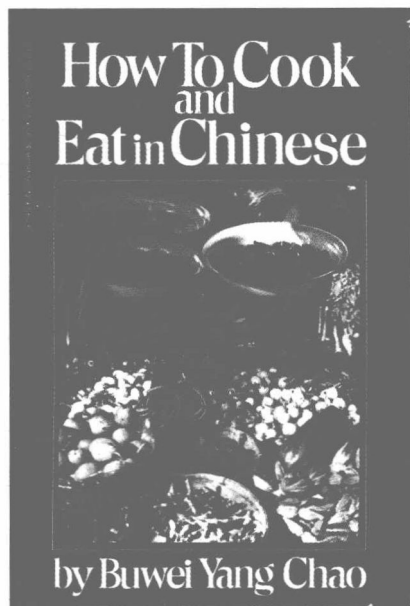
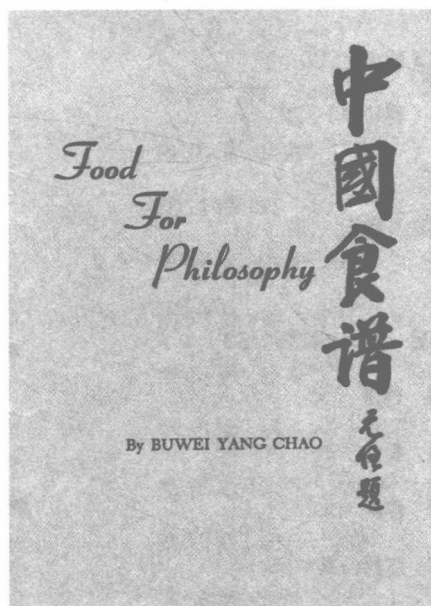
正在写作的杨步伟



赵家的餐桌



杨步伟应邀在美国电台介绍她写的食谱



《中国食谱》1940 年代初版扉页（左）和 1970 年代美国版封面（右）

中国食谱

How to Cook and Eat in Chinese

前 言 13

序 言（胡适） 20

导 言（赛珍珠） 22

作者笔记 24

习惯用法及提示 27

Chapert_01 _____

第一部分 做饭与吃饭 33

第1章 导言 34

第2章 食材 44

第3章 作料 51

第4章 炊具餐具 58

第5章 备菜 64

第6章 烹调 68

Chapert_02 _____

第二部分 菜谱和菜单 79

第1章 红烧肉 80

第2章 肉片 87

第3章 肉丝 93

第4章 肉丸或肉饼 98

第5章 特色荤菜	103
第6章 牛肉	112
第7章 羊肉和羔羊肉	121
第8章 鸡	125
第9章 鸭	141
第10章 鱼类	150
第11章 虾	160
第12章 海味	168
第13章 蛋	178
第14章 蔬菜	186
第15章 汤	211
第16章 火锅	224
第17章 甜品	235
第18章 米饭	240
第19章 面条	247
第20章 糕点	254
第21章 用餐与菜单	272
第22章 豆制品	285
第23章 中餐健康饮食	291
关于茶的注解	301

怎样点中餐

How to Order and Eat in Chinese

前 言 307

自 序 308

第 1 章 餐与两餐之间 311

第 2 章 中国餐桌习俗 314

第 3 章 菜肴与调味品的类型 317

第 4 章 便餐 321

第 5 章 怎样点便餐 326

第 6 章 宴会 330

第 7 章 粤菜 334

第 8 章 北方食品 340

第 9 章 四川菜 349

第 10 章 南方菜 353

第 11 章 怎样阅读中文菜单 356

写给美食家的后记 360

中文版编后记 361

How to Cook and Eat in Chinese

中国食谱