

CAISHIWULIAOHUICUI
菜式物料荟萃

干货食品大全

GANHUOSHIPINDAQUAN

欧阳甫中 编著

广州出版社



菜式物料荟萃 · 系列丛书

干货

江苏工业学院图书馆
藏书章

食品大全

欧阳甫中 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜式物料荟萃 / 欧阳甬中编著. —广州: 广州出版社, 2004. 3

ISBN 7-80655-549-8

I 菜... II 欧阳... III 烹饪—方法... IV TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073776

书 名: 菜式物料荟萃

出版发行: 广州出版社(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 510121)

责任编辑: 黄泳仪

责任校对: 杨 易

装帧设计: 合翰堂设计室

印 刷: 广州丰彩彩印有限公司

地 址: 广州市广园西路岗头大街 9 号丰彩大厦

规 格: 850 毫米×1168 毫米 1/32

总 印 张: 20

总 字 数: 570 千

印 数: 1~10000 册

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80655-549-8/TS·35

总 定 价: 100.00 元(全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

俗语云：吃人嘴软。余向多受人口食之惠，以解饕餮之心。益受浸染，故于作诗撰文编稿之暇，闲窥厨艺杂章，倾之有加，不亦乐乎！

国人皆曰吃在广州，而粤人更为自得。粤菜以南国风味盛名于海内外，其融合京、苏、扬菜之长并精收西餐煎、炸等法而自成一格。菜式花样繁多，重于色、香，配以时令更换。具五滋（香、松、臭、肥、浓）六味（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。窃以为：翻华夏之册，饮食皆优于它项而置于国粹前列，可谓之：民以食为天。今时代呈新，潮流各异，“吃”样层出不穷，眼花缭乱，令人垂涎三尺。古时惟达官文士雅点用膳之妙，以诗文流芳；今平民百姓亦可对诸多佳肴零距离评头论足，大享口福，亦谓社会进步矣。不信珍馐不解馋，只因厨艺未到家。吃出营养、吃出健康、吃出时尚，已形成当今饮食之新风。欧阳甫中先生集十余年之经验编著的这套《食品大全》丛书，可谓收罗全粤菜式之经典，弘扬热点佳肴之盛名，效在饱腹之后，益在享乐之中。《海味食品大全》、《卤熏食品大全》、《烧烤食品大全》、《干货食品大全》单册分列，册册精美，确让人悟其所倡理念：烹饪之妙，妙在手法，妙在新意，妙在得心应手，妙在开厨有益。该书布局清秀，设计精美，文字简洁，方法易学，足以让人未见其菜，早得其香也。余窃喜诸君未阅之前，先饱览通篇，玩味再三，不亦快哉！

诗曰：

美食佳肴列册中，知音常幸笑间逢。

菜式一款赠秀色，厨艺三分添香风。

鼻镜专为名师跌，口福总使腹带松。

闲来偶翻亦心得，烹诗佐画眼不穷。

是为序。

朱复融

2004年3月于广州合翰堂

前言

远古时期，先民们把猎获的食物晾晒或烤干，贮存后食用，此法一直沿用至今，谓之干货。而今天的干货不论在货色还是品种上，都较过去丰富得多，所涉及的范围亦更广阔，如山珍、海味、竹笋、干果、菌藻等干货制品。现今人们经常食用的干货品种约有数百种，从高档品到普通品，品种繁多，不一而足。干货也因其原材料独有的干、硬、老、韧、脆及成品的食味自然、清爽嫩滑、鲜香甜美、品质上雅等特质，越来越受到饭馆酒肆及广大普通民众的青睐。

为适应全民美食的需求，我们编写了《干货食品大全》一书。这是一本实用性很强的大众菜谱。编者既参考了饮食行业的各种资料又吸取了民间流行的许多制肴秘方，以达到经济实用的目的。全书图文并茂，介绍了百余种干货的概况，全面阐释了有关干货的各种关系问题，深入浅出地讲解了各种干货的来源、分辨、选购及浸泡方法，详细介绍了干货的入馔文理和烹饪技巧，方法简明扼要，便于操作。本书具有独特的指导和参考作用，它既是餐饮业同行的益友，又是广大家庭主妇的良师与好帮手。

本书在编写过程中，荣幸地得到了全国尤其是广州餐饮业诸多名家的指点与帮助；值得一说的是，本书中每道菜式都由粤菜名厨刘振严先生亲自主厨调制，谨此深表谢意。

编者

2004年3月

第一章 干货介绍

- 一、燕窝 3
1. 燕窝的历史由来 3
 2. 燕窝常见的种类 4
 - 血燕 5
 - 官燕 5
 - 毛燕 5
 - 屋燕 5
 - 洞燕 5
 3. 判别燕窝的优劣质 6
 4. 燕窝的营养及功效 6
 5. 燕窝的浸发方法 7
 6. 美味菜式 8
 - 七彩炖官燕 8
 - 冰糖泡参炖燕窝 9
 - 冰糖炖燕窝 9
 - 燕窝鸽汤蛋 9
 - 绿豆燕窝粥 10
- 二、人参 10
1. 人参的历史由来 10
 2. 常见的参类 11
 - 园参 11
 - 党参 12
 - 高丽参 13
 - 野山参 13
 - 移山参 14
 - 花旗参 14
 3. 人参的加工方法 14
 4. 人参的营养功效 15
 5. 判别人参的优劣质 15
 6. 美味菜式 16
 - 人参鸡汤 16

- 人参炖猪肘 16
- 人参炖雪梨 16
- 鲜人参川贝鳄鱼汤 17

第二章 炖品药材

- 一、天麻 21
1. 天麻的介绍 21
 2. 判别天麻的优劣质 21
 3. 美味菜式 21
 - 天麻鱼头 21
 - 天麻炖鸡汤 22
 - 天麻炖猪脑 23
 - 天麻炖乳鸽 23
- 二、灵芝 23
1. 灵芝的介绍 23
 2. 判别灵芝的优劣质 24
 3. 美味菜式 24
 - 灵芝炖鸡 24
 - 灵芝炖猪蹄 24
 - 灵芝炖笋鸡 25
 - 灵芝冰糖蒸藕片 25
- 三、淮山 26
1. 淮山的介绍 26
 2. 判别淮山的优劣质 26
 3. 美味菜式 27
 - 淮山炖土鸡 27
 - 淮山莲子猪肉汤 27
 - 淮山枸杞炖水鱼 27
 - 淮山杞子炖猪脑 27
- 四、北芪 28
1. 北芪的介绍 28
 2. 判别北芪的优劣质 28

- 3. 美味菜式 29
 - 北芪生鱼汤 29
 - 北芪炖甲鱼 29
 - 北芪瘦肉汤 30
 - 北芪蒸鸡 30

五、沙参 30

- 1. 沙参的介绍 30
- 2. 判别沙参的优劣质 ... 31
- 3. 美味菜式 31
 - 沙参玉竹贵妃汤 31
 - 沙参焖鸭 31
 - 沙参心肺汤 32
 - 沙参玉竹炖水鱼 32

六、当归 32

- 1. 当归的介绍 32
- 2. 判别当归的优劣质 33
- 3. 美味菜式 33
 - 归参炖母鸡 33
 - 当归鲤鱼汤 33
 - 当归炖青蛙 34
 - 当归黄芪羊肉汤 34
 - 当归黄芪乌鸡汤 34

七、生地 35

- 1. 生地的介绍 35
- 2. 判别生地的优劣质 35
- 3. 美味菜式 35
 - 生地元参鸭蛋汤 35
 - 生地桃仁红花炖猪爪 ... 35
 - 绿豆莲藕生地猪胰汤 ... 36
 - 海带生地绿豆瘦肉汤 ... 36

八、百合 36

- 1. 百合的介绍 36

- 2. 判别百合的优劣质 37
- 3. 美味菜式 37
 - 百合鱼片 37
 - 百合炒虾 38
 - 百合红枣银杏羹 39
 - 百合排骨汤 39
 - 百合肉片 39

九、枸杞 40

- 1. 枸杞的介绍 40
- 2. 判别枸杞的优劣质 41
- 3. 美味菜式 41
 - 枸杞炖百合 41
 - 枸杞炖鳗鱼 42
 - 枸杞黄精炖白鸽 42
 - 枸杞木耳鸡汤 43

十、桂圆肉 43

- 1. 桂圆肉的介绍 43
- 2. 判别桂圆的优劣质 ... 44
- 3. 美味菜式 44
 - 桂圆肉花生排骨汤 44
 - 龙眼肉炖水鱼 44
 - 桂圆炖鸡 45
 - 桂圆肉蒸蛋 45

十一、红枣 46

- 1. 红枣的介绍 46
- 2. 判别红枣的优劣质 47
- 3. 美味菜式 47
 - 红枣烧肉 47
 - 莲藕红枣猪骨汤 48
 - 花生红枣鸡 48
 - 红枣黑木耳汤 49

十二、蜜枣 49

1. 蜜枣的介绍 49
2. 判别蜜枣的优劣质 50
3. 美味菜式 50
 - 西洋参蜜枣汤 50
 - 百合蜜枣汤 51
 - 菜干蜜枣煲猪肺汤 51
 - 蜜枣核桃 51

十三、莲子 51

1. 莲子的介绍 51
2. 判别莲子的优劣质 52
3. 美味菜式 52
 - 莲子鸡丁 52
 - 莲子芡实猪肉汤 52
 - 莲子芡实薏米羹 53
 - 莲子炒猪心 53

十四、雪蛤膏 54

1. 雪蛤膏的介绍 54
2. 判别雪蛤膏的优劣质 ... 54
3. 美味菜式 54
 - 杂果雪蛤膏 54
 - 雪蛤牛肉汤 55
 - 冰清雪蛤膏 55
 - 椰青黑豆炖雪蛤膏 56

十五、罗汉果 56

1. 罗汉果的介绍 56
2. 判别罗汉果的优劣质 ... 56
3. 美味菜式 57
 - 罗汉果贵妃汤 57
 - 罗汉果西洋菜猪肺汤 ... 57
 - 罗汉果炖鸭 57
 - 罗汉果煲瘦肉 58

十六、冬虫草 58

1. 冬虫草介绍 58
2. 判别冬虫草的优劣质 59
3. 美味菜式 60
 - 虫草老鸭 60
 - 虫草猪肺汤 60
 - 虫草羊肉汤 60
 - 虫草红枣炖甲鱼 60

十八、何首乌 61

1. 何首乌的介绍 61
2. 判别何首乌的优劣质 62
3. 美味菜式 62
 - 何首乌煮鸡蛋 62
 - 何首乌海参瘦肉汤 63
 - 首乌鸡 63

第三章 食用菌类 和植物干货

一、蘑菇 67

1. 蘑菇的介绍 67
2. 判别蘑菇的优劣质 67
3. 美味菜式 67
 - 白蘑菇炒鸡蛋 67
 - 蘑菇肉丝 68
 - 小鸡炖蘑菇 68

二、草菇 69

1. 草菇的介绍 69
2. 判别草菇的优劣质 69
3. 美味菜式 70
 - 柿子草菇 70
 - 草菇烧笋 70
 - 鸡片炒草菇 71

草菇豆腐 71

三、香菇 72

1. 香菇的介绍 72
2. 判别香菇的优劣质 72
3. 美味菜式 73
 - 醉花菇 73
 - 香菇青菜 73
 - 兰花扣花菇 74
 - 一品花菇 74

四、茶菇 75

1. 茶菇的介绍 75
2. 判别茶菇的优劣质 75
3. 美味菜式 75
 - 茶树菇蒸肉 75
 - 茶树菇齐素鸡肉肠煲 ... 76
 - 茶树菇炖鸭汤 76
 - 茶树菇煲乳鸽 76

五、木耳 77

1. 木耳的介绍 77
2. 判别木耳的优劣质 77
3. 美味菜式 78
 - 炆黑木耳腰花 78
 - 木耳炒三丝 78
 - 木耳炒鱿鱼 79
 - 木耳豆腐 79

六、银耳 80

1. 银耳的介绍 80
2. 判别银耳的优劣质 81
3. 美味菜式 81
 - 雪耳炖肉 81
 - 银耳乌龙汤 81
 - 鸽蛋银耳汤 82

鲜莲银耳汤 82

七、竹笙 83

1. 竹笙的介绍 83
2. 判别竹笙的优劣质 83
3. 美味菜式 83
 - 清醉竹笙 83
 - 竹笙炒猪肚 84
 - 竹笙猪肚汤 84
 - 竹笙海鲜羹 85

八、黄花菜 86

1. 黄花菜的介绍 86
2. 判别黄花菜的优劣质 ... 87
3. 美味菜式 87
 - 金针炖水鱼 87
 - 金针蛤蜊汤 87
 - 金针菜炒粉丝 87
 - 金针菜炖瘦肉 88

九、白菜干 88

1. 白菜干的介绍 88
2. 判别白菜干的优劣质 ... 89
3. 美味菜式 89
 - 白菜干猪肺汤 89
 - 菜干蜜枣鸭肾汤 89
 - 菜干豆腐咸鱼头汤 89
 - 菜干瑶柱汤 90

十、霸王花 90

1. 霸王花的介绍 90
2. 判别霸王花的优劣质 ... 91
3. 美味菜式 91
 - 霸王花煲脊骨汤 91
 - 霸王花猪肉汤 91
 - 霸王花猪肚汤 92

霸王花煲猪腩汤 92

第四章 豆制品及果品

一、绿豆 95

1. 绿豆的介绍 95
2. 判别绿豆的优劣质 95
3. 美味菜式 95
 - 绿豆煲老鸽 95
 - 绿豆西瓜皮汤 96
 - 绿豆南瓜汤 96
 - 绿豆鸡蛋汤 96

二、扁豆 96

1. 扁豆的介绍 96
2. 判别扁豆的优劣质 97
3. 美味菜式 97
 - 鸡油扁豆 97
 - 扁豆黄瓜猪肉汤 97
 - 扁豆薏米炖鸡脚 97
 - 荷叶薏仁冬瓜扁豆汤 98

三、赤小豆 98

1. 赤小豆的介绍 98
2. 判别赤小豆的优劣质 98
3. 美味菜式 99
 - 赤小豆排骨汤 99
 - 赤小豆鲫鱼羹 99
 - 冬菇赤小豆木瓜汤 100
 - 黄瓜赤小豆煲瘦肉 100

四、黄豆 100

1. 黄豆的介绍 100
2. 判别黄豆的优劣质 101
3. 美味菜式 101

黄豆香卤海带 101

黄豆苦瓜猪骨汤 102

昆布海藻黄豆煲猪肉 102

五、芝麻 103

1. 芝麻的介绍 103
2. 判别芝麻的优劣质 103
3. 美味菜式 104
 - 芝麻鸡 104
 - 芝麻双脆 104
 - 黑芝麻炖鸡 104
 - 芝麻黑豆泥鳅汤 105

六、花生 105

1. 花生的介绍 105
2. 判别花生的优劣质 106
3. 美味菜式 106
 - 猪脚炖花生 106
 - 花生牛肉汤 106
 - 章鱼花生猪脚汤 107
 - 腐竹花生猪肝汤 107

七、腰果仁 108

1. 腰果仁的介绍 108
2. 判别腰果仁的优劣质 108
3. 美味菜式 108
 - 雪菜腰果 108
 - 腰果鸡丁 109
 - 清炒双腰 109
 - 腰果炒猪心 110

八、白果 110

1. 白果的介绍 110
2. 判别白果的优劣质 111
3. 美味菜式 111
 - 白果淮山煲猪肚 111

羔烧白果 111
白果鸡煲 112
白果红烧鸡块 112

九、板栗 113

1. 板栗的介绍 113
2. 判别板栗的优劣质 113
3. 美味菜式 114
板栗菜心 114
栗子猪眼汤 114
栗子莲藕汤 115
沙锅栗子鸡 115

十、薏米 116

1. 薏米的介绍 116
2. 判别薏米的优劣质 116
3. 美味菜式 117
薏米鸡汤 117
冬瓜薏米煲鸭 117
薏米腐竹素汤 117
冬瓜薏米瘦肉汤 117

十一、杏仁 118

1. 杏仁的介绍 118
2. 判别杏仁的优劣质 118
3. 美味菜式 119
炒杏仁鸡丁 119
杏仁煲萝卜 119
姜汁杏仁猪肺汤 119
冰花杏仁炖雪梨 119

十二、核桃仁 120

1. 核桃仁的介绍 120
2. 判别核桃仁的优劣质 .. 120
3. 美味菜式 120
核桃鸭 120
核桃炖鸡 121

核桃仁炒韭菜 121
核桃炒鸡胗 121

十三、松子仁 122

1. 松子仁的介绍 122
2. 判别松子仁的优劣质 .. 122
3. 美味菜式 122
松子仁烧香菇 122
松子熏肉 123
松子鲜虾仁 124
松子芝麻煲猪肠 124

十四、西谷米 125

1. 西谷米的介绍 125
2. 判别西谷米的优劣质 .. 125
3. 美味菜式 126
牛奶西米露 126
香蕉西米羹 126
红绿豆芋头西米露 126
苹果西谷米 127

第五章 腊味咸料

一、腊肉 131

1. 腊肉的介绍 131
2. 判别腊肉的优劣质 131
3. 美味菜式 132
冬笋腊肉 132
苦瓜炒腊肉 132
腊肉烧白菜 133
豉椒蒸腊肉 133

二、腊鸭 134

1. 腊鸭的介绍 134
2. 判别腊鸭的优劣质 134
3. 美味菜式 134

- 腊鸭松 134
 沙参焖鸭 135
 芋头焖油鸭 135
 腊鸭蒸清远鸡 136
 碧绿金银鸭条 136
- 三、腊肠 137**
1. 腊肠的介绍 137
 2. 判别腊肠的优劣质 137
 3. 美味菜式 138
 糖炒腊肠 138
 腊肠蒸鸡 138
 罐烤土豆腊肠板肉 139
 清蒸鲜炸豆腐酿腊肠 139
- 四、云南火腿 139**
1. 云南火腿的介绍 139
 2. 判别云南火腿的优劣质 140
 3. 美味菜式 140
 烧云腿 140
 云腿鸽子汤 141
 烧云腿鸽片 141
 云腿清蒸黄芽菜 141
- 五、金华火腿 142**
1. 金华火腿的介绍 142
 2. 判别金华火腿的优劣质 142
 3. 美味菜式 142
 金华合掌瓜鸭肫汤 142
 金华白玉卷 143
 高汤芋扎金华片 143
 金华富贵炖白菜 144
- 第六章 杂货介绍**
- 一、陈皮 147**
1. 陈皮的介绍 147
 2. 判别陈皮的优劣质 147
 3. 美味菜式 147
 陈皮鸡 147
 陈皮炒猪肝 148
 陈皮甲鱼 148
 陈皮炖牛肉 149
- 二、腐竹 149**
1. 腐竹的介绍 149
 2. 判别腐竹的优劣质 150
 3. 美味菜式 150
 炒腐竹 150
 苦瓜腐竹鱼尾汤 150
 腐竹烧肉 151
 腐竹白果猪肚汤 151
- 三、粉丝 152**
1. 粉丝的介绍 152
 2. 判别粉丝的优劣质 152
 3. 美味菜式 153
 凉拌三丝 153
 粉丝肉片 154
 腊肉粉丝汤 154
 鸡蛋粉丝汤 154
- 四、胡椒 155**
1. 胡椒的介绍 155
 2. 判别胡椒的优劣质 155
 3. 美味菜式 156
 胡椒鸡蛋 156
 胡椒猪肚汤 156
 青蛙炖胡椒 156
 胡椒茴香牛肉汤 156
- 五、桂皮 157**



GANHUO SHIFEN DAQUAN

第一章 干货介绍

ganhuo jieshao



一、燕 窝

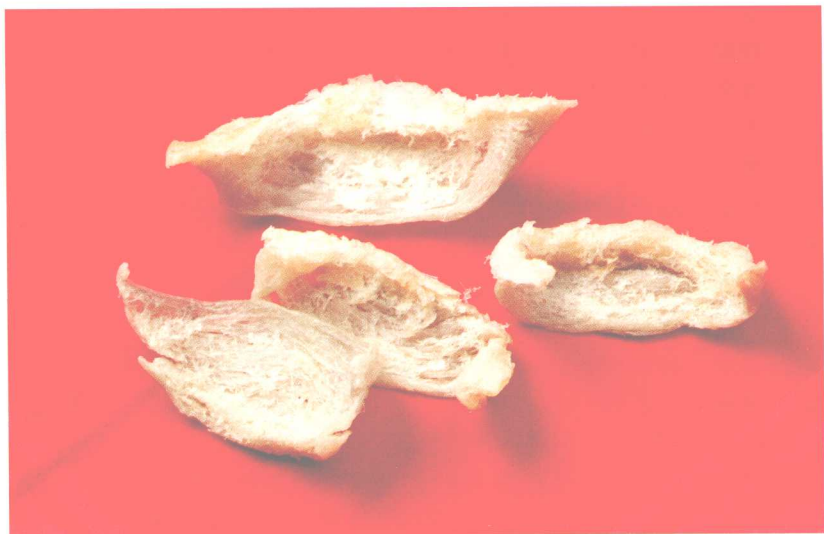
1. 燕窝的历史由来

明代李时珍所撰《本草纲目》，对燕窝已有较详细叙述：闽之远海近番处，有燕名金丝者。首尾似燕而甚小，毛如金丝。临卵育子时群飞进汐砂泥有石处，啄蚕螺食。有询海商，闻之土番云，蚕螺背上肉有两肋如枫蚕丝，坚洁而白，食之可补虚损，已劳痢。故此燕食之，肉化而肋不化，并唾液呕出，结为小窝附石上。久之，与小雏鼓翼而飞，海

人依时拾之，故曰燕窝。”

古时所载之燕窝为雨燕科。金丝燕，群居于热带沿海，羸巢于海岸峭壁的岩洞中或屋檐下，吞食海中小鱼，海藻或田野间的昆虫等小生物后，纯粹以唾液分泌物筑成的窝巢，经人工采集，选毛除污而成。

燕窝多产于东南亚，如印度尼西亚、泰国和越南都有高质燕窝出产。新加坡、马来西亚、海



燕窝





发好燕窝

南岛也有出产，惟质量较差。燕窝按质可分为：洞燕、屋燕两大类。按颜色又可分为：血燕、黄燕、白燕（俗称官燕）。按形状又可依次分为：盏、块、条、丝、碎和球等。

燕窝是由金丝燕嘴里吐出的唾液凝结而成。金丝燕的喉咙具发达的粘液腺，能分泌胶沾性的唾液。当在营巢期间，摄食藻类等食物后，经数十分钟，便可转化为唾液，吐在岩石上，形成半饭碗状、白而带少许透明的燕窝。以每年第一次所筑的燕窝最佳。

2. 燕窝常见的种类

燕窝其实主要是燕子的唾液，可润肺滋阴、化痰止咳，为调理虚劳的圣品。不同颜色与形状的燕窝价格差异很大，但其营养价值其实相差不多。若以颜色区分，燕窝可分为血燕（粉红色）、官燕（灰白色）与毛燕（灰黑色）。毛燕杂质多，等级不高，价格最便宜。

官燕是金丝燕产卵前，初次用自己分泌的黏液凝结而成，品质纯正，价格较高。

若以形状划分，级数最高的是燕盏，次一级的是三角盏，再



次是燕饼，剩下的还有不成形的燕条、燕碎等。炖奶用燕条即可，燕窝条条晶莹，入口香甜嫩滑。

血燕

血燕呈血红色，有传说是小褐燕用唾液筑成两个燕窝后，筑成最后一个窝时已筋疲力竭，因而吐血来，而成了所谓的“红燕窝”。其实是由于金丝燕的燕种，其聚集地与其吞食的生物，加上风化而来。

血燕含铁质，矿物质等营养素最为丰富。故质爽且实，发头较白燕稍少，不及白燕香烂，但数量少，价格昂贵。

爪哇金丝燕、白腹金丝燕等首次筑的巢，巢色洁白、体质光洁，半碗形，厚0.3~0.5cm，每个重约12克，略有清香，落水柔软而膨胀幅度很大，可达7~8倍。品质极佳，为燕窝之上品。

官燕

官燕又称白燕，纯由唾液凝固而成，色白洁净，为金丝燕第一次所筑之巢；古时各方喜用色白如银之极品白燕进贡皇室，或于官场赠礼。因此白燕博得“贡燕”或“官燕”之名。白燕品质极佳，再经最细致的人工去毛，

为一般金丝燕第一次或第二次所筑的巢，毛少，质白光洁或稍有象牙黄，气味清香。

毛燕

毛燕巢身较薄而色较暗，为金丝燕第二次所筑之巢。由于第一次筑巢时用了大量的唾液，所以第二次筑巢就不得不加入一些羽绒毛，杂质较多，素质较逊，经加工后制成燕丝或燕饼方可食用。

屋燕

屋燕最初是金丝燕于民居的屋檐下或屋内筑的巢，由于燕子筑巢乃大吉之兆，人们于是搬出来让它们专心做窝。现多以金丝燕的喜好于田野间为其设屋，让金丝燕筑巢于其中，觅食于田野。

现屋燕泛指白燕，其色白少黄、质松、毛少、落水膨胀力也很强，屋燕炖成之后，应以软烂香滑而不溶者为上品。屋燕也有血燕和黄燕，惟高质者产量有限。

洞燕

洞燕乃最原始的野生燕窝，多产于南洋印度尼西亚爪哇等沿

