



蔡潔儀

中國美食之旅

**Delicacy of
Chinese Regional Cuisine**

蔡潔儀 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版

蔡潔儀

中國美食之旅

**Delicacy of
Chinese Regional Cuisine**

蔡潔儀 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



前言 Preface

編寫烹飪書已有好一段日子，作品也有三十多本，但以記錄我出外旅遊或公幹時所見過或吃過的美食作主題，今次算是第一次。我到過的地方雖然不算太多，但要整理記錄成書，相信也得好幾本才可以說完。今次選了一些國內一些地方所吃過見過的美食，嘗試寫出來作為我一系列新食譜的開始。

26年前，我與好友參加【見聞會社】的旅行團到廣西桂林，雖然我們參加豪華團，但當年的食物沒有現在的豐富，相比今天的豪華團，當然是比下去了。記憶中，其中有一天，領隊提議我們如想吃好一點，可以自費去一間比較好的飯店，加一點錢便可以吃到當地的特色，大家都十分樂意。這餐算是物有所值，吃到幾款用羅漢果做的當地特色菜，印象至今未忘。

1998-1999年間，我相約一位舊同學，參加美食團到上海、無錫、蘇杭等地。所以在此書中，上海菜系也是我談及的對象。

2006年，這是一個使我畢生難忘的旅程，在此段旅途中，我們學到的東西比任何一次遊學要多。在此，我特別借此書，鄭重地多謝我們尊敬的老師趙長安先生和長安餐飲職業培訓學校常務副校長趙長讓先生，所給予我們的妥善安排和廚藝指導，萬分感激！

2006年10月28日，我帶領部份烹飪學生，一行十多人，先從西安飛往甘肅蘭州，跟趙長安老師學習及觀摩敦煌菜。趙老師是甘肅長安餐飲經營管理有限公司的董事長，他更是中國餐飲業國家一級評委和國家特一級烹調師，亦是敦煌菜的一代宗師。當日，趙老師聯同酒店內的老師和董事們親自迎接，並誠邀到金輪賓館的飛天廳內，舉行了一個簡單而隆重的開學典禮。

這段遊學的日子裏，我們學到敦煌菜創新的烹調方法、調理概念和研究思路、特徵及基礎製作，亦親身體現和學習到配料及工藝的流程、菜品和麵點的製作。除了上課外，老師還帶我們到敦煌食坊觀摩和實習，又帶領我們拜訪當地出名的蘭州牛肉麵大王，欣賞拉麵的表演和學習拉麵的製作方法。整個課程，實用、精確而廣泛，實在使人難忘！

畢業後，我們別過了敬愛的老師，便展開了再由甘肅飛回西安的五天美食旅程。因為本書只集中談遊蹤美食，我沒有把我們學習的敦煌菜系編入書中。我們學習到的，留待日後再寫。

西安和甘肅的陝西菜，約佔此書的一半，除了因為我自己特別喜愛，亦感此菜系比較特色和少見，兼具歷史故事之故。

近年，我和幾個學生曾多次到珠海橫琴經濟開發區之富祥灣橫琴蠔生態園內，品嚐“蠔食一餐”。此園內，蠔的吃法有26款之多。園內風景優美，還設有介紹蠔的博物館，不怕吃生的朋友，亦可一嘗即開即食的生蠔，是個值得去的地方。

從珠海去江門市，又可品嚐其他特產，江門盛產崖西蘿蔔（又稱甜水蘿蔔）和杜阮涼瓜。用這兩款特產製作的小菜，風味道地可口。

從江門轉往新會，新會盛產陳皮，陳皮是廣東三寶之一，加入菜餚中，有增香理氣之功。上好的陳皮，相當貴，一斤46年的舊陳皮便要3,000多元。此書中介紹的幾款陳皮佳餚，望讀者不要錯過。

各省各縣的美食，其中有很多是夾雜了一些動人的故事，我把它們與製作竅門，在本書的附錄中告訴大家。

由於每一個地方的地理環境、材料、口味都與香港的飲食習慣有些不同，所以，我因應了香港人的口味略為修改，以適應港人的要求，同時亦希望不會與根本的道地口味偏離太遠。

要寫饒樂遊蹤，一本書實在不能盡錄，這回只能說到這裏。至於其他地方，期望將來有機會給大家再作介紹。



蔡潔儀

2008年·夏

目錄 Contents

前言 Preface 2

西安、蘭州 XI AN AND LANZHOU 6

街頭小吃 STREET FOOD

山東雜糧煎餅 Shandong Pancakes 8

菜盒子 Stir-fried Crispy Cake Stuffed with Vegetable 10

烤羊肉串 Mutton Kebab 12

小吃 / 主食 SNACKS / STAPLE FOOD

豆腐腦 Spicy Jellyed Tofu 14

豆腐包子 Tofu Buns 16

黃桂柿子餅 Persimmon Cakes with Sweet Osmanthus 18

西安葫蘆頭 Xi An Assorted Meat in Stock 20

饅頭 Xi An Steamed Bread 22

麻辣羊肉春卷 Spicy Mutton Rolls 24

岐山哨子麵 Qishan Noodle 26

生煨魷魚絲 Braised Shredded Squid 28

蘭州牛肉麵 Lanzhou Beef Noodle 30

頭盤 / 涼菜 APPETIZERS / COLD DISHES

醬香乳鴿 Baby Pigeon with Soy Sauce 32

香辣帶魚 Hot and Spicy Belt Fish 34

芝麻肉絲 (蘭州) Shredded Pork with Sesame Seed (Lanzhou) 36

芥末毛肚 Beef Tripe with Mustard Sauce 38

橙汁瓜條 Orange-flavoured Winter Melon 40

燴五彩洋芋絲 Shredded Colourful Potato 42

關中涼肉 Guanzhong Cold Cut 44

涼拌黃瓜皮 Spicy Cucumber Peel 46

辣子肥腸 Chili Pig's Colons 48

涼拌蒜泥茄條 Eggplant with Minced Garlic 50

熱菜 HOT DISHES

香煎粟米餅 Pan-fried Chicken and Corn Cakes 52

鍋塌八寶桂魚 Stuffed Mandarin Fish with Minced Pork 54

酒鄉葡萄 Fragrant Winter Melon Balls 56

五色風沙蝦 Crispy Shrimps with Minced Garlic 58

乾鍋梅辣醬豬手 Spicy Pig Knuckles with Plums 60

紅燒牛尾 Braised Ox Tail 62

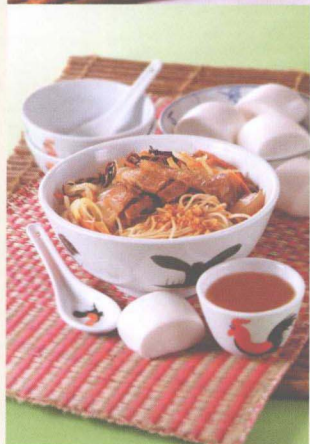
番茄雲耳煮勝瓜 Stir-fried Luffa with Tomato and Cloud Fungi 64

麻香蒜蓉豆醬雞 Sesame Garlic Chicken 66

甜品 DESSERTS

八寶西瓜盅 Sweet Soup in Water Melon 68

玫瑰涼糕 Rose Honey Pudding 70



上海、桂林 SHANGHAI AND GUILIN 72

- 千張夾肉 (上海冷菜) Sandwiched Meat in Bean Curd Sheet (Shanghaiese Chilled Dish) 74
香酥鴨 (上海熱菜) Crispy Duck (Shanghaiese Hot Dish) 76
牛油金沙粒 (上海小吃) Buttered Corn (Shanghaiese Snack) 78
爽脆魚皮 (上海) Crispy Fish Skin (Shanghai) 80
蒜泥肉末茄子 (上海) Eggplant with Minced Pork and Garlic (Shanghai) 82
爆炒腰花 (上海) Stir-fried Pig Kidney (Shanghai) 84
杭椒牛柳條 (上海) Chili Beef Sticks (Shanghai) 86
蝦子鍋塌豆腐 (上海) Fried Tofu with Shrimp Roe (Shanghai) 88
炒鱔糊 (上海) Stir-fried Eel (Shanghai) 90
羅漢乳香鴿 (桂林) Stewed Baby Pigeon with Luo-Han-Guo (Guilin) 92
鍋燒啤酒香魚 (桂林) Braised Fish in Beer (Guilin) 94
羅漢果塞肉 (桂林) Stuffed Luo-Han-Guo with Meat (Guilin) 96

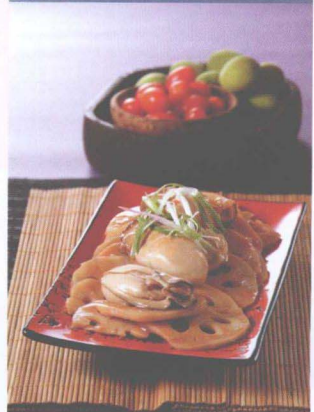
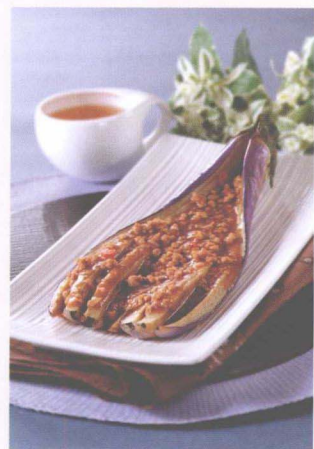
廣東 GUANGDONG 98

珠海橫琴 HENGQIN, ZHUHAI

- 南乳蓮藕炆生蠔 Braised Oysters and Lotus Root with Fermented Red Beancurd 100
橫琴蠔炆鴨 Hengqin Braised Duck with Oysters 102
金銀蒜粉絲蠔 Steamed Oysters with Cellophane Noodle 104
蠔鼓臘味飯 Steamed Rice with Dried Oysters and Assorted Chinese Sausages 106
沙薑走地雞 Steamed Chicken with Spicy Ginger 108

江門、新會 JIANGMEN & XINHUI

- 開平腐乳蒸豆角 (江門)
Steamed Green Beans with Fermented Beancurd (Jiangmen) 110
黑芝麻莧菜頭豬脊骨湯 (江門)
Pig Bone Soup with Black Sesame Seed and Chinese Spinach (Jiangmen) 112
甜水蘿蔔煮骨腩 (江門) Braised Radish with Fish Belly (Jiangmen) 114
桂魚片蒸滑蛋 (江門) Steamed Eggs with Fish Fillet (Jiangmen) 116
涼瓜扣肥腸 (江門) Braised Pig's Colons with Bitter Melon (Jiangmen) 118
陳皮蒸雞 (新會) Steamed Chicken with Dried Tangerine Peel (Xinhui) 120
陳皮蠔鼓醬田雞蒸飯 (新會)
Steamed Rice with Frogs and Dried Tangerine Peel (Xinhui) 122
果香陳皮骨 (新會) Spare Ribs with Tangerine Peel (Xinhui) 124
竹笙鹹蛋黃煮涼瓜 (新會)
Poached Bitter Melon with Zhusheng and Salted Egg (Xinhui) 126
荷塘芥蘭炒魚腐 (新會) Stir-fried Chinese Kale with Fish Omelette (Xinhui) 128



美食傳奇與烹調竅門

Cuisine of Chinese Legend and Cooking Tips 130

西安、蘭州

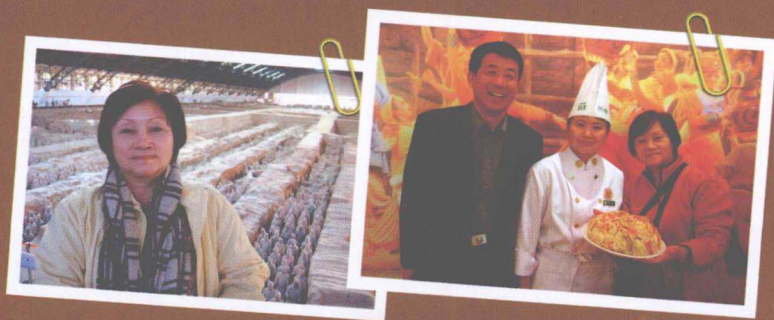
Xi An and Lanzhou

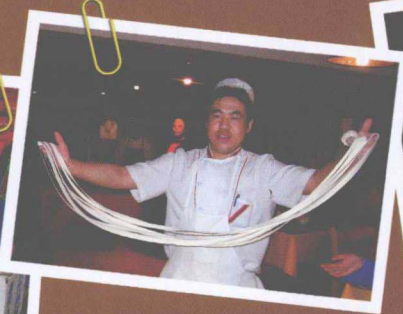
西安、蘭州

1. 西安飲食的上菜層次之分，首先吃的是涼菜，再吃熱菜，其次是湯、主食及甜品，相當豐富。
2. 涼菜（即冷盤），又稱開場菜或前奏曲，是席間的重要菜色，用以給客人在主菜未出現前，飲酒談天的佐酒佳餚。涼菜的製作在中國歷史久遠，據記載，在唐朝開始，涼菜無論在家宴或小食宴會中都少不了，一些高級的筵席中，會設有一些花式的涼菜。

西安清真回民菜

西安有一所老孫家回民飯莊，是國家級領導人常在此宴客的地方。莊內掛滿了很多如毛澤東主席、周恩來總理等領導人在此莊用膳或開會時拍下的照片，甚具歷史價值。此處地方寬敞，菜色簡單可口而風味獨特，食味又不太辣。其中一道“番茄雲耳煮勝瓜”，材料沒有肉，儼如齋菜，只用辣椒、番茄、雲耳等材料來做，味道酸甜帶鮮味，清新可口。





Xi An and Lanzhou

1. A proper Xi An meal is served in sequenced courses with appetizers, hot dishes, soup, main course and then dessert.
2. Appetizers or cold dishes are starters or the prelude of a meal. They play an important role as accompaniment to drinks before the main course is served. China has a long history of making appetizers. According to our historical records, they are indispensable for both family meals and banquets. For a luxurious meal, some specially-designed appetizers are usually prepared.

Islamic Hui Cuisine of Xi An

There is a renowned the Laosun's Hotel of Hui people's cuisine in Xi An where leading government officials often have their banquets. The dining room is full of photos of national leaders such as Chairman Mao and former premier Zhou Enlai, taken during their visits there. The restaurant is very spacious, offering simple but delicious and distinctive dishes, which are not very spicy. One of them is a vegetarian dish called "Stir-fried Angled Luffa with Tomato and Cloud Fungi", consisting of chili, tomatoes and cloud fungi, which has a sweet and sour refreshing taste.

山東雜糧煎餅

Shandong Pancakes

時間：10分鐘

份量：4-6人

Time: 10 mins

Serve: 4-6



材 料

粟粉40克
麵粉100克
清水1杯
生油2湯匙
雞蛋4隻
生葱數條

餡料

菜甫粒適量
薄脆適量
炒香花生(研碎)適量

醬料

芝麻醬適量
辣椒油適量

做 法

- 1 粟粉、麵粉加水開成濃稠糊狀。
- 2 將麵糊薄薄塗在平底鍋子上，再加一隻雞蛋抹平，烙脆。
- 3 加入適量菜甫粒和薄脆，對摺後再塗上醬料。
- 4 加上適量花生碎及2條生葱，再捲起成春卷形，切開兩段即可進食。



INGREDIENTS

40g cornstarch
100g flour
1 cup water
2 tbsp cooking oil
4 eggs
spring onion sprigs

FILLING

some preserved cabbage (diced)
some crisps
some stir-fried peanuts (ground)

SAUCE

some sesame seed paste
some chili oil

PROCEDURES

- 1 Beat cornstarch, flour and water to form a thick batter.
- 2 Pour a thin layer of batter in a frying pan. Break in an egg, spread it out evenly and cook until crispy.
- 3 Add in some preserved cabbage and crisps, fold the pancake in half, and then brush some sauce on top.
- 4 Add in some ground peanuts and two sprigs of spring onion, roll it up, and then cut in half. Serve immediately.

菜盒子

Stir-fried Crispy Cake Stuffed with Vegetable

時間：15分鐘

份量：4-6人

Time: 15 mins

Serve: 4-6



材 料

麵粉200克

清水適量

油1湯匙

餡料

韭菜(切粒)適量

粉絲(浸透, 切段)適量

菜甫(剁碎)適量

調味

鹽適量

雞粉適量

麻油適量

做 法

- 1 餡料炒熟，加入調味拌勻，置盤中。
- 2 麵粉置盆中，加入適量清水及油，搓成軟硬適中之麵糰，醒30分鐘。
- 3 將麵糰分成10-12份，輾薄成大圓薄餅形。
- 4 加入韭菜、粉絲等餡料，對摺，以大碗壓斷邊皮。
- 5 用適量油煎至金黃即成。



INGREDIENTS

200g flour

some water

1 tbsp cooking oil

FILLING

some Chinese leek (finely chopped)

some cellophane noodle (soaked, cut in short sticks)

some preserved cabbage (finely chopped)

SEASONINGS

some salt

some chicken essence

some sesame seed oil

PROCEDURES

- 1 Stir-fry filling until cooked, add in seasonings, stir well and then transfer to a plate.
- 2 Put flour into a mixing bowl, add in water and cooking oil. Knead into dough and then leave it for 30 minutes.
- 3 Divide the dough into 10-12 portions. Roll into large thin circular pastry sheets individually.
- 4 Put Chinese leek, cellophane noodle and other filling on a pastry sheet, fold in half, and then trim its edge with a large bowl.
- 5 Fry in some oil until golden. Serve immediately.

烤羊肉串

Mutton Kebab

時間：10分鐘

份量：4-6人

Time: 10 mins

Serve: 4-6



材 料
鮮嫩羊肉300克

醃料
五香粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙
孜然粉1茶匙
辣椒粉1茶匙
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
雞粉1茶匙
薑汁酒1湯匙
熟油1湯匙

做 法

- 1 羊肉洗淨，切成1.5厘米寬20厘米長0.6厘米厚的小塊。
- 2 用醃料拌勻，醃至入味。
- 3 以竹籤或鋼針穿好成串。
- 4 放在炭火上邊烤邊塗油，熟後再塗些孜然粉，吃辣的可再塗辣椒粉即成。



INGREDIENTS

300g fresh mutton

MARINADE

$\frac{1}{4}$ tsp five-spice powder
1 tsp caraway powder
1 tsp chili powder
 $\frac{1}{2}$ tsp salt
1 tsp chicken powder
1 tbsp ginger juice
1 tbsp cooked oil

PROCEDURES

- 1 Wash mutton thoroughly, cut into small pieces of about 1.5cm x 20cm x 0.6cm
- 2 Mix it with marinade thoroughly and leave to marinate until soaked up.
- 3 Thread the meat on to bamboo or metal skewers.
- 4 Grill on a charcoal fire and brush the meat with oil occasionally until cooked. Brush with caraway powder. For the spicy food lovers, you may sprinkle some chili powder on top. Serve immediately.

豆腐腦

Spicy Jellied Tofu

時間：10分鐘

份量：4-6人

Time: 10 mins

Serve: 4-6



材料

豆腐花6碗
上湯6碗
八角1粒
薑2片

調味

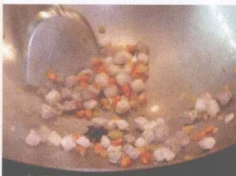
醬油少許
麻油少許
麻辣油少許
鹽少許
辣椒油少許
香醋少許

配料

濕發木耳絲80克
熟肉丁200克
蝦米80克
榨菜粒100克

做法

- 1 用油爆香八角、薑片，傾下配料炒透備用。
- 2 豆花置碗中，注入煮沸之上湯。
- 3 加入配料及適量調味即成。



INGREDIENTS

6 bowls jellied tofu
6 bowls stock
1 star aniseed
2 slices ginger

SEASONINGS

some soy sauce
some sesame seed oil
some peppercorn and chili oil
a pinch of salt
some chili oil
some dark vinegar

SUB-INGREDIENT

80g wooden fungus (soaked and shredded)
200g cooked meat (diced)
80g dried shrimps
100g preserved spicy cabbage (diced)

PROCEDURES

- 1 Stir-fry star aniseed and ginger with oil for a while. Add in accompaniment and stir-fry until cooked. Set aside.
- 2 Place jellied tofu in a bowl, add in boiling stock.
- 3 Add in accompaniment and some seasoning to taste. Serve immediately.

豆腐包子

Tofu Buns

時間：20分鐘

份量：4-6人

Time: 20 mins

Serve: 4-6



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com