



一套阅读后让你成为美食家的图书

瓜果蔬菜的几种

萝卜青菜，各有所爱

烹·食法



庄臣 编著



《广州日报》美食专栏《庄臣食单》多年精华集萃
香港亚洲电视台热播节目《广饮广食》经典之选

美食与文化相结合，带来味蕾与心灵的双重享受！

作者历时三年多，将自己游历世界各地的美食心得一一记录下来，

并与许多行业内的名厨探讨考证，将饮食文化与厨艺相结合，编著了本丛书。



庄臣食单
系列美食丛书



出版集团

出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果蔬菜的N种烹·食法 / 庄臣主编. —广州: 广东人民出版社, 2010.3
(庄臣食单)

ISBN 978-7-218-06579-3

I. 瓜… II. 庄… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227032号

出版 发行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	40
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06579-3
定 价	130.00元(共5册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



一套阅读后让你成为美食家的图书

瓜果蔬菜的20种

萝卜青菜，各有所爱

烹·食法

庄臣 编著

汗汗

庄臣食单
系列美食丛书

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

>> 有心人(代序)

三年已经不知不觉过去了。回想《庄臣食单》诞生伊始，栏目编辑建议我一天一稿，但笔者以为，这种类型的文章，表达的是一种饮食心得，需要耗费大量的时间，才可能将饮食人文、菜式的烹饪技法以及色相勾画出来。而且，每一日的《食单》都要经过一番细品慢尝的过程，急不得。况且，笔者还要兼顾其它多个美食栏目，并四处奔波拍摄电视节目。所以，周六、周日休笔，实属无奈。宁缺勿乱。

写食讲食不像新闻或者娱乐节目那么“热闹”，读图时代的到来和网络的蔓延，令许多厚重的东西变得轻飘而浮躁。文化越来越“快餐”，车模、靓模（香港称年纪小、资历少的模特）越来越年少，品味在不知不觉间被颠覆，甚至连美食栏目也需要美女来“烘托”，以招徕更多的关注。

其实，真正好吃的东西是无需借力的，但人的感觉就是这样，染色体的基因决定了“秀色可餐”更丰富的内涵。当然，如果既有好吃的，又有美女相伴，那岂不是美上加美？但领悟美食，归根结底还是需要用心。

俗语有云：衣不称身，身之灾也。我也常说：味不适口，心之灾也。味道是主观的，有千种？不是；有万种？也不是，是数不清的。我喜欢独自去“偷欢”，当然说的是“猎食”。有时，一个人可以更容易集中精神去享受、品味；此外，不告诉餐厅的负责人也更容易试出真味。

什么是真正的味道，有传统无正宗！

上个世纪的九十年代，是广府菜发展的高峰时期，以燕、鲍、参、翅，港式粤菜名贵小炒为代表，它在原材料及调味料的选用上，体现了精与新的特点，技法更加多样化，也兼容了港式粤菜从海外引进的调味料，比如南洋咖喱、西式日式酱汁等，它们一直到现在都还很流行。

近年来，经营食肆的有心人绞尽脑汁，到处搜罗法国鹅肝、日本霜降牛肉、

俄罗斯鱼子酱等等，来代替人们已吃腻的燕、翅、鲍。真可谓“长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上”。那么，明天又该有什么东西来替代这些“替代品”呢？

偶然会听到一些时兴的吃法，像前一段时间的“分子美食”，也会让人一阵“哗然”。分子美食在中国菜馆的出现，是必然的。它本来是西餐里的一种创新做法，被中国菜兼容后就更加生猛了。可能会听到有人说，这不是传统的东西，意义何在呢？但现在正宗的东西又有多少？

写书的最终目的，是导人向善，探讨饮食健康和快乐生活，而不是在这里炫耀个人的威水。写作是一件又苦又乐的事情，在写作过程中，很多时候会忽略了朋友和家人，因为需要集中精神，不能分心，透过文字与有心人分享，从一个侧面反映这个时代的精神面貌与饮食之风，这种意义更加深远。

在整个写作过程当中，一直得到社会各界人士的支持，使得书里的内容更加详实而生动。在此，还要特别鸣谢一众协助我夜以继日进行资料收集、核实以及对烹饪技艺进行内容整理的人士——李敏小姐、李朝晖先生、利永周先生、雷良先生、雷国杰大师、张志强大师、尤志强大师等等。今天，在结束全部文稿审核之际，乘着一气呵成的激情，写下了这篇“有心人”，以此为序。

应
2010年2月8日
廣州

>> 目 录

007 回味

- 008 萝卜牛腩煲
- 010 萝卜焖羊肉
- 012 上汤白菜
- 014 十八罗汉菜
- 016 栗子烧二冬
- 018 冬笋烧肉
- 020 凉拌苦瓜
- 022 蒸酿苦瓜
- 024 咕嚕素辽参
- 026 浓鸡汁冬瓜
- 028 莲子冬瓜煲老鸭
- 030 清炒莲藕
- 032 酱烧茄子

- 034 鱼香茄子
- 036 清蒸南瓜
- 038 大葱烧海参

041 寻味

- 042 萝卜干炒腊肉
- 044 家乡酱萝卜
- 046 凉瓜焖剥皮牛
- 048 护国素翅
- 050 虎皮尖椒爆炒腊肉
- 052 皱皮椒炒牛肝菌
- 054 蚝皇大花菇

- 056 银鱼干蒸芋丝
- 058 云腿蒸冬瓜
- 060 江珧柱扣冬瓜脯
- 062 梅子酱番石榴
- 064 椰汁炒杂菜
- 066 金蒜蒸娃娃菜
- 068 玉米粉肉汁蒸茼蒿
- 070 椒油炒云耳

073 家常味

- 074 萝卜丝鲫鱼汤
- 076 干贝鸡脚小白菜汤
- 078 五彩炒藕片
- 080 麻酱拌青豆角
- 082 脆皮香芒南瓜
- 084 凉拌黄瓜
- 086 青瓜炒黄牛肉
- 088 海味泡椒焖冬瓜
- 090 白切莲藕
- 092 咸鱼炒芥蓝
- 094 清炒苦菜

- 096 拍蒜豆酱炒通菜
- 098 桂花板栗
- 100 清炒云南小瓜
- 102 蚝油娃娃菜
- 104 虎皮尖椒炒肥肠

107 异国味

- 108 青木瓜沙拉
- 110 泰式炒杂菜
- 112 韩式泡菜牛肉炒饭
- 114 麻酱菠菜
- 116 紫苏泰茄炒粉丝
- 118 番茄大虾浓汤
- 120 意大利什菜汤
- 122 凯撒沙拉伴烟鸭胸肉
- 124 杂菜沙拉
- 126 美味沙拉



【瓜果蔬菜】



萝卜牛腩煲



庄臣食话

牛腩是老广的叫法，也是一种比较笼统的叫法，一般指带有筋、肉及油花的牛肉块。牛腩的煮法多样，炒、煮、红烧、焖制皆可。牛腩与萝卜是最为常见的搭配，笔者曾以牛腩为材写过多款食单。下面介绍的菜式也是以牛腩和白萝卜为主要材料烹制而成的。

► 材料

牛腩500克，白萝卜300克，菜心100克，八角2粒，草果1个，陈皮少许，精盐、糖、植物油各适量。

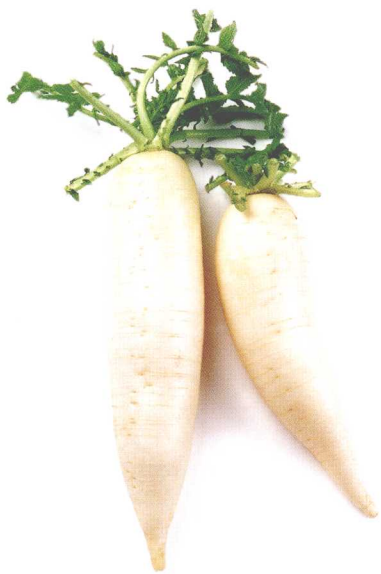
► 做法

1. 将白萝卜洗净，切片；菜心洗净，焯熟。
2. 将牛腩原块入锅中氽水，捞出备用。
3. 锅内注入适量清水，下八角、草果、陈皮、盐、糖，将牛腩煮半小时后放入白萝卜，煮至牛腩熟透，捞出切片。
4. 将白萝卜与切好的牛腩上碟摆放好，周围放上灼好的菜心，浇上煮肉的原汤即可。

萝卜焖羊肉

萝卜并不会破坏羊肉的营养。
煮，亦为一种特别的做法，白
取白萝卜与羊肉以酱汁焖





庄臣食话

羊肉是冬季较受欢迎的食物之一。笔者曾在新疆菜馆里吃过一款名叫恰玛古（蔓菁）清炖羊肉的菜肴，其食味甘醇，齿颊留芳。而取白萝卜与羊肉以酱汁焖煮，亦为一种特别的做法，白萝卜并不会破坏羊肉的营养。但羊肉的选料则较为关键，带有膻臭的羊肉就不宜烹制这种类型的菜式了。

► 材料

带皮羊肉500克，白萝卜400克，姜、蒜头各50克，陈皮、大蒜、腐乳各20克，干葱15克，花椒10克，八角、草果各3个，葱少许，老抽、胡椒粉、精盐、植物油、辣椒油、香油各适量。

► 做法

1. 将萝卜去皮洗净，切块备用；蒜去皮，一部分拍破备用；姜切片；干葱切碎；葱切花。
2. 将羊肉洗净，以花椒、八角、草果、陈皮、姜片、蒜头和适量精盐加水炖1小时，然后拿出切块备用。
3. 开锅下油，爆香姜片、拍蒜和干葱，下入羊肉，用大火翻炒片刻，加入白萝卜和适量炖羊肉的汤，下老抽、腐乳，以精盐、胡椒粉调味，焖煮20分钟，最后加入少许辣椒油、香油，上碟后撒上葱花便成。

上汤白菜

越是简单的菜越难做得美味。
越是平凡的材料越难处理，



庄臣食话



俗话说“百菜不如白菜，诸肉不如猪肉”，虽然不一定全对，但由此可见大众对白菜地位的认可。白菜颜色素雅，没有特殊味道，不管和什么食材同烹，都不会影响到食材的本味；相反的是它还易于入鲜，容易吸收其他食材的味道，比如和肉食烹煮就会带有肉的鲜味，和鱼同煮就会带有鱼的鲜味。

今天聊到的是上汤白菜。正宗的上汤白菜不是普通的鲜汤中煮几片白菜那么简单，俗话说“大巧若拙”，越是平凡的材料越难处理，越是简单的菜越难做得美味。白菜要选经霜的刚卷心的白菜，而且要现采现做，因为霜后白菜回甜而无渣，不过夜的白菜才鲜嫩可口。下面介绍的是其简易做法。

► 材料

大白菜1棵，火腿片少许，葱10克，姜5克，高汤、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

► 做法

1. 把姜去皮切片，葱切段，放进高汤中，再用精盐、料酒、胡椒粉给高汤调味。
2. 然后将白菜洗净，去掉外面两层，把白菜根放在调好的汤里泡下，让外部菜茎软化，轻轻剥开（注意根部不能断开），平放，用细银针在菜心上反复穿刺。
3. 再用勺子把烧开的高汤淋在白菜上，直到最外层菜茎完全熟软，就可以把白菜放在容器里，接着慢慢倒入新鲜高汤，放上火腿片即可。

► 按语

白菜只取中间的那点发黄的嫩心，将熟未透时的白菜心是最好的。

吃趣

上汤白菜中的最高层次，当数开水白菜。开水白菜，是成都姑姑筵的创始人黄敬临先生的惊世之作。有关姑姑筵的趣事找机会再聊。“开水白菜”中的白菜像一朵洁白的莲花静静绽放，清汤看上去与开水无二，可是入口之后，白菜的软嫩清鲜和汤水的鲜香滋味，非常勾人食欲。

在开水白菜中，“开水”才是主角，大白菜只为配角。“开水”实际是用老母鸡、老母鸭、云南宣威火腿上的蹄、排骨、干贝等鲜货分别放入沸水锅中，除清血水和杂质捞出再洗净，一起放入汤锅内，加入足量清水、姜、葱，烧开后捞去浮沫，加料酒，改用小火保持微开不沸，慢慢熬出来的汤。

十八罗汉菜

心安茅屋稳，性定菜根香。

014



庄臣食话

十八罗汉菜有荤做和素做两种。但通常会以素做的居多，这种做法是以冬笋、冬菇、木耳、胡萝卜等为原料。据说，它还曾经是慈禧太后的御膳之一。

这道菜吃起来鲜嫩爽口，有种回归山野的感觉，简单、朴素、和谐，吃此菜的过程简直就是一次心灵逐渐清静、逐渐洗礼的过程。“心安茅屋稳，性定菜根香。”

提起罗汉菜，还要说到佛教寺院，因为正宗的罗汉菜最早起源于寺院，是佛门的斋饭，菜名出自释迦牟尼佛的弟子十八罗汉。虽然有的饭馆或素斋馆也做此菜，但终究比不上寺院的味道，估计是少了几分香火气的熏陶吧。

传统的罗汉菜要有三菇（菇菌）、六耳（像木耳、银耳等）和九笋，共十八样食材，而竹荪代表观音。当然，我们在做的时候不一定非要凑齐18种原料，拣自己喜欢吃的来做就行了。

► 材料

栗子、玉米笋、蘑菇、冬笋、香菇（已发好）、草菇、西兰花、黑木耳（已发好）、银耳（已发好）各适量，花生油、料酒、生姜、酱油、湿淀粉、白糖、香油、鲜汤各适量。

► 做法

1. 将栗子去壳取仁，蘑菇、香菇分别切块，西兰花洗净切小块，冬笋洗净切片，黑木耳与银耳分别洗净撕成小块，草菇洗净后对切，姜切末。
2. 分别将西兰花、栗子、草菇、冬笋、木耳等放入开水中焯水，沥干水分。
3. 锅内加油，用旺火烧至八成热，将所有原料放入锅中煸炒至变色，然后加入酱油、姜末、白糖、料酒、鲜汤，炒匀，等汤沸腾后勾芡，淋上香油即可出锅。

吃趣

相传，释迦牟尼佛在圆寂时曾嘱托十八罗汉不入涅槃，永驻世间，弘传佛法。十八罗汉在世间做了数不清的善行，所以不少名山古刹都供奉有十八罗汉的塑像。而罗汉菜始于唐代，众佛寺精选各种素菜为原料，一般要选用十八种，与“十八罗汉”同数，是对罗汉广为行善、弘传佛法的敬仰。元代书法家、诗人鲜于枢云：“童炒罗汉菜，其名盖已古矣。”到了清代，罗汉菜成为了宫廷名菜，御膳房常做，慈禧太后对“罗汉菜”青睐有加，其菜式也多变，出现了“罗汉全斋”、“罗汉菜心”、“罗汉豆腐”、“罗汉面筋”等。对此，清人薛宝辰在《素食略说》中有总结：“罗汉菜，菜蔬瓜之类，与豆腐、豆腐皮、面筋、粉条等，俱以香油炸过，加汤一锅同焖。甚有山家风味。太乙讲寺，恒用此法。”