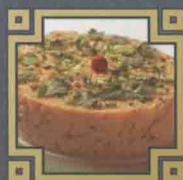


钟鸣鼎食丛书 6
 life of luxury
 中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



小食

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饗》
 在美国大学 讲授“中国饮食计划”
 入美国豪门 表演“上门到会”

拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东省出版集团
 全国优秀出版社 广东教育出版社



钟 鸣 鼎 食 丛 书 ⑥

小食

江献珠 著

全国百佳图书出版单位  广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

小食 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.9

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8006-0

I. ①小… II. ①江… III. ①菜谱—广东省 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162116号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-069号

原著书名:《珠玑小馆家常菜菜谱精选—小食》(ISBN 978-962-144-038-9) 江献珠著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

小食 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 耿谦

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼 (邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8006-0

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 10 字数: 80千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 杨波 魏艳珍 电子邮箱: bjlanyang@126.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录

005	编者的话
008	总论
012	春花
016	凉拌四小碟
022	麻酱腰片
026	猪脚冻
030	素脆鳝
034	橙豉
038	十谷十果粥
042	裹蒸粽
046	杏汁南瓜紫米露
050	哈密瓜西米露
052	黄耳燕窝羹
054	冬茸燕窝
058	蛋白杏汁
062	红枣核桃糊
066	炖甜蛋
068	豆沙锅饼
072	椰汁生磨马蹄糕
076	小蛋嫩



p012



p016



p022



p042



p046



p050



p066



p068



p072



p076



p094



p098



p102



p104



p124



p126



p130



糖沙翁	080
炸牛奶	084
鲛鱼萝卜糕	086
腊味咸汤丸	090
家制全蛋虾子生面	094
鲜菇拌伊面	098
干捞牛河	102
星洲炒米粉	104
安心肉丝炒面	108
豉油皇炒面	112
荷叶饭	116
笼仔蒸蟹饭	120
有味谷麦饭	124
低脂糯米饭	126
糯米鸡	130
蛋白珧柱露笋炒饭	134
椒叶茸	138
鸡茸粟米羹	142
鸡丝“如”翅羹	146
珧柱羹	150
鱼肚鸭丝羹	152
菊花黄鱼羹	156

钟鸣鼎食丛书 6
life of luxury
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜



小食

江献珠 著

曾出版英文美食专著《汉饌》
在美国大学 讲授“中国饮膳计划”
入美国豪门 表演“上门到会”

拒绝
味精





钟 鸣 鼎 食 丛 书 ⑥

小食

江献珠 著

全国百佳图书出版单位  广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

小食 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.9

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8006-0

I. ①小… II. ①江… III. ①菜谱—广东省 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162116号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-069号

原著书名:《珠玑小馆家常菜谱精选—小食》(ISBN 978-962-144-038-9) 江献珠著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

小食 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 耿谦

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼(邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8006-0

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 10 字数: 80千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 杨波 魏艳珍 电子邮箱: bjlanyang@126.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录

005	编者的话
008	总论
012	春花
016	凉拌四小碟
022	麻酱腰片
026	猪脚冻
030	素脆鳝
034	橙豉
038	十谷十果粥
042	裹蒸粽
046	杏汁南瓜紫米露
050	哈密瓜西米露
052	黄耳燕窝羹
054	冬茸燕窝
058	蛋白杏汁
062	红枣核桃糊
066	炖甜蛋
068	豆沙锅饼
072	椰汁生磨马蹄糕
076	小蛋嫩



p012



p016



p022



p042



p046



p050



p066



p068



p072



p076



p094



p098



p102



p104



p124



p126



p130



糖沙翁	080
炸牛奶	084
鲛鱼萝卜糕	086
腊味咸汤丸	090
家制全蛋虾子生面	094
鲜菇拌伊面	098
干捞牛河	102
星洲炒米粉	104
安心肉丝炒面	108
豉油皇炒面	112
荷叶饭	116
笼仔蒸蟹饭	120
有味谷麦饭	124
低脂糯米饭	126
糯米鸡	130
蛋白珧柱露笋炒饭	134
椒叶茸	138
鸡茸粟米羹	142
鸡丝“如”翅羹	146
珧柱羹	150
鱼肚鸭丝羹	152
菊花黄鱼羹	156

总论

点心甜品

中国人自诩为“饮食王国”，煌煌然有五千年的历史。但一说到甜品，便怎也及不上外国、尤其是法国，餐后的甜品不可或缺，而且花样和口味实在吸引，举世驰名。

回过头来看中国的甜点；很单调，但样子精细，淮扬点心名重中国，其中的酥皮与面皮甜点心，外形千万化，鱼虫花鸟，可惜馅子只得那几种，多是豆泥之类，广东人觉得不好吃。北方点心连精细两字也谈不上。那么，难道广东点心会更上一层楼吗？香港现在是特区，以前是英国殖民地，受了英国饮食的影响，顺理成章便会采用外来材料，诸如奶品、调味品和西方烹调方法，广州和香港接壤，自然也不甘后人了。

在“食在广州”的繁盛时期，广州有四大名酒家、十大茶室，而这些茶室首创了不少今日仍然流行的点心；甜点的品种远比中国其他菜系的为多，丰富复杂，馅子多样而趋西化，有些简直是西式饼点的化身。

但点心是要到外面吃的。那时除非富户政要可以雇请点心厨子，在一般家庭中能吃到的都是妇女制作的拿手家乡风味小食，甜点是寥寥可数，倒是一些甜汤诸如红、绿豆沙和稠结的甜糊诸如杏仁茶、芝麻糊、花生

糊、核桃露等，可说是家常甜品的代表作。就算今日在香港和广州，随处可见到甜品店，而花巧之处，简直中西难分。更有奶品专卖店，售卖奶类的甜品。

小食包括的范围很广，举凡上列的食品以外，其他的都可算是小食，这些都不是用以充饥的主食，而是在正餐外的零星杂食或时节食物。

香港人是不用为食而发愁的，就算家中难得生火也不会捱饿，丰俭由人，食肆之多，害得一部分香港人没有在家烧饭的习惯。我是很少外食的，因为对味精极度敏感，宁可花些时间在家厨准备自己喜欢的菜肴和小食，慢慢享用。我的饮食生活是精致而又健康的。因为我曾是烹饪教师，教过不同的课程，写了不同题材的食谱，所以这本书内的食谱是难以分类的，唯独有几个甜品的食谱是例外。

粥粉面饭

香港有许多小型食店统称茶餐厅，都提供这一大类的食制，售卖的固然必有半西不中的所谓西餐，还有脍炙人口的奶茶和咖啡。但有些就只卖粥或云吞面的专卖店，构成香港小食的特色。更有些烧腊店兼卖烧味盒饭，方便上班族外卖回办公室或边行边



食，匆匆吃过又再继续工作。在酒家内，“饮茶”时分的客人，在吃点心之余，都会点食炒粉、汤粉、汤面、炒面或炒饭等来调剂一下。可惜这些食品，厨子为了求快和便捷，下油量都是过多，罕有例外。近年煲仔饭大行其道，在呼呼北风的日子，缩坐在火光熊熊的炉旁，人各一煲，真是其乐何极！

汤羹

广东人无汤不欢，尤其老火煲（广东人对烧汤的特别称谓，外省人不用这个词）的汤具有食疗效用。肉类加了中药一起煲的药膳汤，更有神奇的疗效。

“汤”可以是很简单的快汤，油盐下锅爆一下，加水烧开，再加入瓜菜，煮至瓜软菜熟便可饮用，家庭日常的汤往往都是如此。有时会加入肉片、鱼片或海鲜等等，虽然仍是“滚”的快汤，但味道和材料较为讲究一些。

“老火汤”在家庭膳食中占了十分重要的位置。广东人简直迷上了老火汤，汤水足是健康的象征，多少母亲为了维系子女的感情，叮咛嘱咐不要忘记回家饮汤，外鹜的丈夫也勉为其难的回到家中喝它一口；作外室的更借着饮汤为口实去笼络男人；青年男女在热恋中的更不用说了。这种饮汤的例子层

出不穷，但在营养师的研究下，饮汤如不吃汤渣，大部分富有营养的蛋白质都会浪费掉了，只得增加食欲的好处吧了。

老火汤可以煲，可以炖，炖的尤其滋补，香港有很多卖汤的专卖店，便利上班族经过店子进内急急喝一盅，又继续拼搏。现今普遍到连火车站、地铁站都可以买到包装的老火汤，带给单身人士无边的福气。

快汤难免单调，老火汤太费时，除此之外又有“羹”（外国人称之为Hearty Soup）。有别于快汤和老火汤，羹是稠结的，喝了使人饱肚，最适宜冬日饮用，使得通身温暖舒畅。广东式的羹，品类繁多，与珍贵海味关系尤深，鱼翅、鱼肚、燕窝、雪蛤等多加入淀粉作为上汤的稠结剂。清淡的羹可以是豆腐羹、菜羹、鱼羹、海鲜羹等。采纳自西式菜饌的羹如南瓜羹、玉米羹、豌豆羹等也别有风味。中国北方的酸辣汤、杭州的宋嫂鱼汤、南方的紫菜汤，其实都是羹而不是汤，香港街头的碗仔翅却是名副其实的碗仔翅羹。

本书很少老火汤的食谱，煲老火汤虽然费时，但在烹调技巧上，却是微不足道，是另一类的煮汤法，只须把所有材料放下锅内，加水煲它几个钟头就是了。炖的汤也是十分直截了当的，不值得花费篇幅。

南北方食材食具称谓对照表

南方	北方
北杏仁	苦杏仁
南杏仁	甜杏仁
扁尖	压扁的笋尖（浙江特产）
砵酒	葡萄牙强化酒
菜胆	修成胆形的蔬菜
菜脯	萝卜干
澄面	无筋小麦粉
翠玉瓜	西葫芦
大地鱼	晒干的比目鱼
大豆芽菜	黄豆芽
大鸡翼	鸡翅中段
冬菇、花菇	香菇的一种，花菇较冬菇质量好
番瓜	南瓜
番薯	红薯
甘笋、红萝卜	胡萝卜
甘笋花	胡萝卜花片
茼蒿笋	茼蒿

南方	北方
花胶	鱼肚
茭笋	茭白
水展	猪腱
金钱展、牛花展	牛腱
露笋	芦笋
鲮鱼	又称米鱼、鲢鱼，形似鲈鱼
青瓜	黄瓜
前夹肉	前腿肉
粟米	玉米
粟粉	玉米淀粉
唐芹菜	香芹
唐生菜	生菜
小棠菜	上海小白菜
烟肉、培根	熏肉
银芽	绿豆芽去头
茺荬	香菜
真空莲子	真空包装的新鲜莲子



南方	北方
云耳	黑木耳
掌翼	禽类的掌和翅
竹笙	竹荪
多士炉	烤面包机
猪梅头肉	猪鬃肉
猪柳梅肉	猪里脊肉
珧柱	瑶柱
白腩	牛腩中带筋的部分
坑腩	牛腩中靠近前胸腰肋的部分
潺茄	又称秋葵、羊角豆
南乳	红腐乳
疏箕	塑料或钢做的漏勺
疏壳	钢做有孔的漏勺
羊鞍	羊排的一种
忌廉	奶油
夜香花	南方一种半野生蔬菜，花蕾供食用
舞茸	灰树花，药食两用菇类

南方	北方
火方	火腿中段
黄芽白	大白菜
冬菜	腌大白菜
腐皮	豆腐皮
枝竹、鲜竹卷	腐竹
麻油	香油
水瓜	丝瓜的一种
京葱	北方大葱
青葱	小香葱
榆耳	榆蘑，形态似黑木耳
噍汁	辣酱油，酸甜微辣
奄列	煎蛋饼
大包翅	鱼翅
猪网油	包住猪胃的网状脂肪
和牛	对日本血统食用肉牛的统称
香花菜	薄荷叶
柱侯酱	用豆酱、酱油制成的调味品