

Chinese Cooking

# 中国香港菜

CHINESE COOKING ILLUSTRATED

制作高手



● GLOBAL DELICACIES  
● 环球美食系列丛书

82.65

大阪厨师专科学校编著 吉林科学技术出版社

责任编辑 / 赵玉秋 周振新  
封面设计 / 赵天雪



### 本书四大特色

- 图解详尽 实用性强
- 图像记号 一望而知
- 烹调术语 解释透彻
- 作者专业 内容全面

ISBN 7-5384-1680-3



9 787538 416800 >

ISBN 7-5384-1680-3/Z · 335 定价: 19.80 元

TS

# 中国香港菜

【制作高手】

# CHINESE COOKING ILLUSTRATED

大阪厨师专科学校 编著  
吉林科学技术出版社

原出版社名：株式会社同朋舎出版  
本中文版经株式会社见闻社仲介出版  
Copyright©1995 by Dohosha Publishing Co.,Ltd.  
Chinese Language edition arranged by Kenbunsha Agency

环球美食系列丛书

## 中国香港菜制作高手

大阪厨师专科学校 编著

责任编辑：赵玉秋 周振新 封面设计：赵天雪

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

\*

787×1092毫米 16开本 9.5印张 222 000字 彩图16版

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价：19.80元

ISBN 7-5384-1680-3/Z·335

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

---

## 出版说明

烹饪是艺术，也是一门科学；是人类创造的珍贵文化宝库，在现代人的生活中，占有一个重要的地位。

先秦时代，烹饪曾经处于重要位置，如伊尹作为厨师可以任政府要职；「治大国若烹小鲜」，把烹饪比喻作治理国家，甚至提出「八之政，一曰食」、「夫礼之初，始于饮食」等名言。到了现代社会，日本把烹饪纳入了科学的范畴，并使之成为学校教育的一个门类；欧美科学家把烹饪和食品科学看成为「有独特前景的学科」，提倡科学工作者就这方面进行系统和深入的探索。发展至今，世界各国饮食文化和烹调技艺的交流及取长补短蔚然成风；兼容并蓄，吸收别种菜系的优点以丰富本身饮食文化的内容成为共识和潮流。抱残守缺不合时宜，地域菜式的界限已越来越模糊。

享有「美食之都」美誉的香港，地理环境特殊，中西文化交汇，物料供应不虞有缺，寰球菜种南北兼备，饮食业发展迅速，并在长时间内成为饮食业人才的输出基地。作为扎根于香港而专门出版饮食书籍的出版机构，我们历年来出版了多种类型的烹饪书籍，既反映了这个美食天堂的瑰丽多彩，亦把许多成功的经验广泛传扬。无疑，饮食业要继续发展，吸取他人之长为己所用是必经之途，行内人士的专业水平必须不断提升，新入行者更应多加钻研。有鉴及此，我们策划出版这套「专业烹饪丛书」，内里既有自外国购入中文版的饮食名著，也有本地高水平饮食业专家的精心杰作。编排设计方面，为适应行内人士工作紧张时间不多的实际情况，内文尽量多用照片和插图来说明，希望无论对新进者还是资深人士都有一定参考价值。

本套丛书的成功出版，有赖业内人士的多方支持，请各位读者不吝提出宝贵意见，使这套书出得更符合大家的需要。

「专业烹饪丛书」编辑组

---

# 代序

中国菜式花款众多，享誉全球。位处中国南大门的香港，更有「世界美食之都」和「食在香港」的美誉。

香港的粤菜在调味、割烹方面都仍然保留传统的优点，但取材多样化，装盆较为精细着意，烹调手法博采各大菜系以及外国菜式所长，融汇变化，适合现今潮流和国际人士口味，形成独树一帜的风格和特色，对于世界各地的中菜馆都有很大的影响。过往在外地开设的粤式餐馆，菜式离不开咕嚕肉、炒杂碎，难登大雅之堂，但随着港式粤菜推展到世界各地，内中不少别具特色的菜式已广被中外老饕所接受，成为有代表性的中国名菜。许多人都希望学懂有关制法和了解个中烹调秘窍。如此则家庭读者在增添谈助之余更能于宴客场合一显身手；至于对饮食业行内人士来说，学晓了就更有一技旁身的益处。

厨师要把一道菜真正做得出色，实在并不容易。即使简单到如炒牛肉之微，如果刀工、腌味掌握不好，都难有理想的效果。这里面便牵涉到包括候镬的掌镬技术，调味和上杂的火候以及打芡的上粉技巧等多工种是否纯熟的问题。事实上，职业厨师在食肆厨房中舞刀弄铲与家庭主妇在家中小厨房弄制菜式完全是两回事。市面上有许多家庭烹饪的参考书，大众传媒也不时播出有关节目，但是去指导职业厨师特别是新进者迅速提高专业水平的较有份量的书籍却极为少见，这未免不是一件憾事。

吉林科技出版社和香港万里机构合作出版了面对饮食业行内人士的「专业烹饪丛书」系列，可算是填补了这方面的空白。以《香港中菜制作图解》为例，全书用图解方式详细地介绍了几十个经过考验并证明是受欢迎的新派粤菜的制作技术，鲍参翅肚、竹笙、火腿和上汤的浸发技巧亦有述及。资料翔实丰富，对业内人士提高专业水平极有裨益。

这本书的作者是日本一间厨师专科学校中国菜系的教授，对于烹饪理论和实践都有相当造诣，后来更亲自到香港，跟随顶尖儿的名师实地在厨房工作一段颇长时间。理论和实践相结合，再加上用图解方式把材料和制作过程清晰描述，使这本书成为不可多得的参考读物。

「他山之石，可以攻玉」，作为一个厨师，我非常高兴这本书籍的面世，更希望本地高明者亦能把自己宝贵的经验结集成书，提携后进，使中菜烹饪更上一层楼。

特级厨师 蔡福



# 目 录

出版说明 .....	I	秘制猪手煲 .....	84
代序 .....	1	黑椒煎鹿脊肉片 .....	87
彩色图片 .....	5	芹香牛肉 .....	89
<b>香港中菜烹制方法</b> .....	<b>21</b>	吊烧乳香鸡 .....	91
红烧鲍翅 .....	22	西柠百花鸡卷 .....	95
蟹爪扒鱼翅 .....	24	金华玉树鸡 .....	98
金银炒生翅 .....	26	荔芋腊鸭煲 .....	102
蟹黄竹笙酿官燕 .....	28	雪菜火鸭卷 .....	104
金银吉品鲍鱼 .....	31	蜜汁紫姜乳鸽 .....	109
XO酱炒鲜鲍 .....	33	烧云腿拼木瓜鸽片 .....	112
翠贝献金龙 .....	36	三色蒸蛋 .....	116
咸蛋荔茸扇贝球 .....	39	咸鱼鸡丁豆腐煲 .....	118
菜蔬炒鱼松 .....	43	葡汁焗豆腐 .....	120
古法清蒸鱼 .....	47	八宝冬瓜盅 .....	123
上汤焗龙虾 .....	50	海味扒津菜 .....	126
玻璃虾球 .....	52	锦绣玉鸳鸯 .....	128
百花酿油条 .....	54	<b>中国烹饪基础知识</b> .....	<b>131</b>
色拉蟹肉卷 .....	57	上汤的制作 .....	132
蜜煎鲜蚝 .....	60	二汤的制作 .....	134
蒜茸蒸生蚝 .....	62	芡汤和姜汁酒的制作 .....	135
椒盐鲜鱿 .....	64	鱼翅的处理 .....	136
七彩吊片丝 .....	66	干鲍的处理 .....	138
沙爹串烧鳗鱼 .....	69	鱼肚的处理 .....	140
原盅淮杞炖山瑞 .....	71	竹笙的处理 .....	141
瓜甫田鸡腿 .....	74	燕窝的处理 .....	141
碧绿桃花卷 .....	77	火腿的处理 .....	142
镇江排骨拼炸鲜奶 .....	80		



# 本书的使用方法

## 1-烹饪的步骤

为了使读者容易掌握烹饪的过程和制作方法，每个菜式都用图解方式详列制作步骤。由于制作程序往往是交叉进行的，因此请先细看全文后，才再根据实际烹饪顺序进行操作。

## 2-烹饪用语

制作方法中用到的烹饪用语，在当页的右下角加以说明。

## 3-菜式的名称和注解

菜式的名称基本上是港式粤菜的通常叫法。每个菜式都附有适当的解释，方便各地读者容易理解。

## 4-关于图解符号

### (1) 调味料

本书中所使用的符号代表以下调味料

 上汤	 味素	 食粉
 二汤	 醋	 水澄面粉
 芡汤	 绍兴酒	 生粉
 老抽	 蚝油	 玉米粉、粟粉
 酱油	 虾酱	 生粉水
 盐	 麦芽糖	 油
 胡椒	 面粉	 麻油
 白糖	 臭粉	

### (2) 加热状态



锅下的支架表示正在用火进行加热

### (3) 火力大小



大火



中火



小火



熄火

### (4) 加热时间



用钟表的符号来表示



红烧鲍翅 (制法参看22页)



①金银炒生翅 (制法参看26页)

②蟹爪扒鱼翅 (制法参看24页)



①蟹黄竹笙酿官燕 (制法参看28页)

②金银吉品鲍鱼 (制法参看31页)



①上汤焗龙虾 (制法参看50页)

②玻璃虾球 (制法参看52页)

③百花酿油条 (制法参看54页)



① XO酱炒鲜鲍 (制法参看33页)

② 翠贝献金龙 (制法参看36页)

③ 咸蛋荔茸扇贝球 (制法参看39页)



① 菜蔬炒鱼松 (制法参看43页)

② 古法清蒸鱼 (制法参看47页)

③ 色拉蟹肉卷 (制法参看57页)



- ①蜜煎鲜蚝 (制法参看60页)
- ②蒜茸蒸生蚝 (制法参看62页)
- ③椒盐鲜鱿 (制法参看64页)
- ④七彩吊片丝 (制法参看66页)





- ① 碧绿桃花卷 (制法参看77页)  
② 镇江排骨拼炸鲜奶 (制法参看80页)