

CHINESE

CHINESE DELICACIES

中华美食系列之一

(4)

中英对照
Chinese-English

家庭美食 随你意



Family Delicacies Cooking
as You Please

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

广东旅游出版社

CHINESE (4)

CHINESE DELICACIES

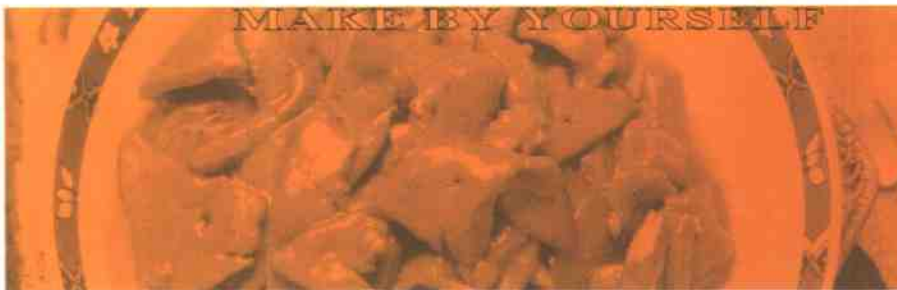
家庭美食随你意

Family Delicacies - Cooking as You Please



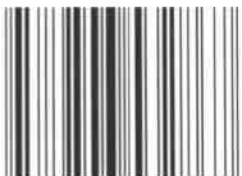
自己动手

MAKE BY YOURSELF



活鲜味美，健康好滋味——这个系列为你推荐家庭美味佳肴的新做法，不需要比以往更多的投入，只要尝试一下不同往常的新做法，就可化腐朽为神奇，让你品尝到与往常迥然不同的好滋味，不仅吃出新意，而且吃出健康来。

ISBN 7-80653-286-2



9 787806 532867 >

责任编辑：小苑
版式设计：何阳 区洋
封面设计：天富恒

ISBN 7-80653-286-2

TS-09 定价：77.50元(全5册)

本期
定价：15.50元

中英对照
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之一(4)
ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家庭美食随你意



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之一(4)

家庭美食随你意

jia ting mei shi sui ni yi

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 冼建春

责任编辑：小苑

版式设计：何阳 区洋

封面设计：天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社（广州市中山一路30号之一 邮编：510600）

印刷：东莞新丰印刷有限公司（东莞市凤岗镇天堂围区）

规格：850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80558-288-2/TS·09

定价：17.50元（全5册）

版权所有，翻印必究

如发现因装订质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换。



中華美食

JIATINGMEISHISUINIYI

ZHONGHUAMEISHI

家庭美食随你意



目录

醋香猪脚	4	西柠焗牛排骨	50
砂窝酱烧排	6	粤北笋丁炆卤水花腩	52
陈醋酱油焗牛尾	8	卤水猪耳煮水瓜	54
香茅双酱焗猪尾	10	蒜心荸荠片炒肚仁	56
清汤牛丸煮萝卜	12	酥炸肉丸	58
糖醋排骨炒香蕉	14	酥炸客家卷	60
梅菜扣排骨	16	鲜果片牛肉	62
子姜醋猪脚	18	丝瓜牛腩炒黄耳	64
锅仔回药猪脑	20	酱烧牛筋	66
蜜豆炒腰花	22	香煎金针菇肥牛卷	68
南乳腐乳肋骨焖芋头	24	松子蚝皇牛肉	70
皮蛋上汤浸煮肉茸	26	酸姜椰子炒牛子肉	72
美极京葱焗花腩	28	紫罗空心菜梗牛双弦	74
蒜香千层肉焖四季豆	30	鱼香牛肉丝	76
西汁猪排焗杂果	32	香茅焗牛尾	78
鲜草菇瓜片爆肚仁	34	黑椒酱焗牛鞭	80
龙芽豆腊肉豆干	36	芫荽粉丝牛肉煲	82
南乳香芋煲猪脚	38	干炒牛柳丝	84
椰汁焗肉排	40	鸡汤竹笙金针菇浸牛腩	86
豉汁焗猪肝	42	黑椒煲排骨	88
八珍甜醋煲肉排	44	松子味菜牛柳丝	90
香煎琵琶猪脑	46	黑椒牛排骨茄条	92
豉豉排骨蒸粉丝	48	日本酱炆牛杂	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之一(4)
ZHONG HUA MEI SHI



Chinese



家庭美食随你意

林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之一(4)

家庭美食随你意

jiā tíng měi shí suí nǐ yì

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 沈建春 徐宁

摄影：林德 杨鹿山 沈建春

责任编辑：小兜

版式设计：何阳 区洋

封面设计：天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社（广州市中山一路30号之一 邮编：510633）

印刷：东莞新丰印刷有限公司（东莞市长安镇天欢园）

规格：850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80553-268-2/TS·09

定价：29.80元（全5册）

版权所有，翻印必究

（如发现印刷质量问题及时告知出版社，请与印刷厂联系调换）



中华美食

JIATINGMEISHISUINIYI

ZHONGHUAMEISHI

家庭美食随你意



目录

醋香猪脚	4	西柠焗牛排骨	50
砂窝酱烧排	6	粤北笋丁炆卤水花腩	52
陈醋酱油焗牛尾	8	卤水猪耳煮水瓜	54
香茅双酱焗猪尾	10	蒜心荸荠片炒肚仁	56
清汤牛丸煮萝卜	12	酥炸肉丸	58
糖醋排骨炒香蕉	14	酥炸客家卷	60
梅菜扣排骨	16	鲜果片牛肉	62
子姜醋猪脚	18	丝瓜牛腩炒黄耳	64
锅仔回药猪脑	20	酱烧牛筋	66
蜜豆炒腰花	22	香煎金针菇肥牛卷	68
南乳腐乳肋骨焗芋头	24	松子蚝皇牛肉	70
皮蛋上汤浸煮肉茸	26	酸姜椰子炒牛子肉	72
美极京葱焗花腩	28	紫罗空心菜梗牛双弦	74
蒜香千层肉焗四季豆	30	鱼香牛肉丝	76
西汁猪排焗杂果	32	香茅焗牛尾	78
鲜草茄瓜片爆肚仁	34	黑椒酱焗牛鞭	80
龙芽豆腊肉豆干	36	芫荽粉丝牛肉煲	82
南乳香芋煲猪脚	38	干炒牛柳丝	84
椰汁焗肉排	40	鸡汤竹笙金针菇浸牛腩	86
豉汁焗猪肝	42	黑椒煲排骨	88
八珍甜醋煲肉排	44	松子味菜牛柳丝	90
香煎琵琶猪脑	46	黑椒牛排骨茄条	92
豉豉排骨蒸粉丝	48	日本酱炆牛杂	94



家庭美食随你意 Family Delicacies Cooking as You Please

醋香猪脚

Vinegar pig's feet

材料:

八珍甜醋 1000g, 新鲜猪脚
500g, 老姜 250g, 鸡蛋 2只, 盐
2.5g, 白糖 50g。

材料:

1. 老姜去皮切片, 猪脚中间切开洗净, 原只鸡蛋洗净。
2. 将老姜炒焙至香, 放入八珍甜醋、味料, 煲约 30 分钟加入鸡蛋、猪仔脚转慢火浸煮至熟即可。

Ingredient:

1000g vinegar, 500g pig's feet, 250g old ginger, 2 eggs, 2.5g salt, 50g sugar.

Method:

1. Peel and slice the old ginger. Cut the pig's feet into halves and wash it. Wash the whole eggs.
2. Hot the old ginger add the vinegar, seasonings and stew for 30 minutes. Add the eggs and the pig's feet till cooked with mild fire.







家庭美食随你意 Family Delicacies Cooking as You Please

砂窝酱烧排

Spicy pig's ribbone in an earthen pot

材料:

肉排 500g, 沙嗲酱, 沙茶酱、柱侯酱共 100g, 清汤 400g, 蒜茸、沙羌茸、干葱茸共 50g, 五香粉 25g, 玫瑰露酒 25g, 绍酒 50g, 盐 5g, 白糖 2.5g, 味精 7.5g。

做法:

- 1、肉排斩件, 用五香粉、玫瑰露酒拌匀备用。
- 2、爆香蒜茸、沙羌茸放入汤料及肉排, 浇上酒、汤放入味料, 炒匀加盖慢火煲熬至熟即可。



Ingredient:

500g ribbone. 100g sha-die sauce, sha-cha sauce and groudbean paste together. 400g light soup. 50g minced garlic, sand ginger and dry shallot. 25g five spicy powder. 25g rose wine. 50g millet wine. 5g salt. 2.5g sugar. 7.5g monosodium glutamate.

Method:

1. Cut the ribbone. Mix with the five spicy powder and rose wine for later use.
2. Heat some oil and saute the garlic and sand ginger. Put the soup and the ribbone. Add the seasonings. Cover the lid and cook with mild fire to well done.







家庭美食随你意 Family Delicacies Cooking as You Please

陈醋酱油焗牛尾

Vinegar, soy stew ox's tail

材料:

牛尾1条, 陈醋150g, 山西酱油100g, 清水200g, 桂皮少许, 冰糖10g, 鸡精5g, 盐5g, 花雕酒50g。

材料:

- 1、牛尾去皮斩段稍炒焙后飞水备用。
- 2、将酱油、清水、桂皮及味料一起煮溶慢火熬20分钟, 加入花雕、牛尾慢火熬焗至熟撒上陈醋, 稍煮5分钟即可。



Ingredient:

1 ox'tail. 150g mature vinegar. 100g shanxi soy. 200g water. A little cassia. 10g rocky sugar. 5g chicken powder. 5g salt. 50g huadiao wine.

Method:

1. Peel the ox's tail and cut it. Scramble it for a while to dry the water.
2. Cook the soy, water and cassia to dissolve for 20 minutes. Add the wine, the oxtail and stew to well done. Sprinkle the vinegar and cook for 5 minutes and serve.







中華美食

家庭美食随你意 Family Delicacies Cooking as You Please

香茅双酱焗猪尾

Congongrass soicy pig's tail

材料:

新鲜香茅1棵, 南乳酱、腐乳酱共50g, 猪尾500g, 清汤400g, 盐5g, 白糖4g, 鸡精2.5g, 味精5g, 麻油、胡椒粉共半茶匙, 蒜茸、姜米共50g, 黄酒50g。

做法:

- 1、猪尾去毛斩段洗净稍为炒焙飞水备用。
- 2、香茅洗净连同清汤一起加热熬至10分钟, 去掉香茅备用。
- 3、爆香姜、蒜、酱料, 猛火爆猪尾, 浇上酒加香茅汤放入调味料加盖慢火焗至熟撒上麻油、胡椒粉即可。



Ingredient:

1 fresh congongrass. 50g red and white fermented bean curd. 500g pig's tail. 400g light soup. 5g salt. 4g sugar. 2.5g chicken powder. 5g monosodium glutamate. 1/2tsp sesame oil and pepper powder. 50g minced ginger and garlic. 50g millet wine.

Method:

1. Rub off the hairs from the pig's tail. Cut and wash it. Hot and scramble for later use.
2. Clean the congongrass and simmer with the light soup for 10 minutes, then pick out the congongrass.
3. Heat some oil and saute the ginger, garlic and seasonigs. Saute the pig's tail. Sizzle the wine and soup. Cover the lid. Cook with mild fire till well done. Sprinkle some sesame oil and pepper powder and serve.





家庭美食隨你意 Family Delicacies Cooking as You Please

清湯牛丸煮萝卜

Light soak stuffed radish

材料:

牛肉茸150g, 去皮萝卜250g, 清汤300g, 蒜片、香芹条共25g, 白胡椒碎小半茶匙, 盐2.5g, 鱼露1茶匙, 鸡精2.5g.

材料:

- 1、萝卜切件洗净备用。牛肉茸用手做成丸。
- 2、爆香蒜片、香芹、萝卜加汤, 放入胡椒加盖慢火煮熟, 放入牛肉丸和味精稍煮至牛肉丸嫩熟即可。



Ingredient:

150g beef glue, 250g peeled radish, 300g light soup, 25g garlic slices and celery stalk, 1/2tsp grains white pepper, 2.5g salt, 1tsp fish sauce, 2.5g chicken essence.

Method:

1. Slice the radish and wash them clean.
2. Saute the garlic, celery and radish. Sizzle the light soup. Add the white pepper into the soup. Cover the lid and cook till the radish turn soft. Add the beef glue and the seasoning. Cook till well done and serve.

