



中华美食系列之二(3)

CHINESE DELICACIES

中英对照
Chinese-English

家常小炒

Home Stir-fry Dishes

Chinese

DELICACIES SERIES

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

广东旅游出版社

中英对照
CHINESE-ENGLISH

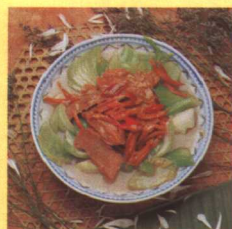
中华美食系列之二(3)
ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家常小炒

JIA CHANG XIAO CHAO



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之二(3)

家常小炒

jia chang xiao chao

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 7-80653-287-0/TS·10

定价：77.50元（全5册）

版权所有，翻印必究

（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）



中華美食

JIACHANGXIAOCHAO

ZHONGHUAMEISHI

家常小炒



目录

荷塘菜金针浸牛腩	4	夜香花煎蛋	50
香酥炸时果	6	杭仁煎丝瓜烙	52
叉烧酱素炒鳝丝	8	虾子鸡汤浸时蔬	54
香箔纸包豆腐	10	腊肉鸡蛋炒豆角	56
胡椒番茄贡丸汤	12	咸蛋黄碎肉饼	58
味菜炒三丝	14	五柳鹌鹑蛋	60
荔茸酿玉带	16	腐乳汁金钱肚浸通菜	62
荔茸生菜卷	18	火腿片蒸扣棋子冬瓜	64
白玉罗汉钵	20	烧鹅片蒸白玉丝瓜	66
葡汁海皇星	22	椒盐土豆虾干	68
富贵石榴球	24	夜香花腰果兔丁	70
炸香咸鱼炒绍菜	26	花雕酒乳兔浸羊脑	72
通菜软金菇鹅肠	28	大豆芽芹菜爆爽肠	74
虾子蒸白玉	30	勾虾尖椒炒菜甫	76
如意紫菜卷	32	美极银鱼	78
火腿麒麟豆腐	34	鸡蛋牛肉煮鲜冬菇	80
家乡酿柚皮	36	鱼松虾干煮芥菜头	82
上汤虾丸浸节瓜	38	萝卜焖鱼松花脯	84
浓汤芋丝浸酿豆卜	40	豉汁小瓜炒鸡菌鹅肾	86
酿炸面炒菜条	42	金蚝酿鳝球	88
咸鱼鸡粒黄乳酪	44	钵酒焗猪肝生蚝	90
榄菜肉碎小棠菜	46	腊味马蹄煎香肉饼	92
惠江梅菜煮时蔬	48	虾子豉油豆腐蒸带子肉	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH

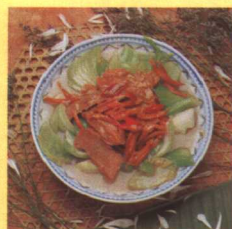
中华美食系列之二(3)
ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家常小炒

JIA CHANG XIAO CHAO



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之二(3)

家常小炒

jia chang xiao chao

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 7-80653-287-0/TS·10

定价：77.50元（全5册）

版权所有，翻印必究

（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）



中華美食

JIACHANGXIAOCHAO

ZHONGHUA MEISHI

家常小炒



目录

荷塘菜金针浸牛腩	4	夜香花煎蛋	50
香酥炸时果	6	杭仁煎丝瓜烙	52
叉烧酱素炒鳝丝	8	虾子鸡汤浸时蔬	54
香箔纸包豆腐	10	腊肉鸡蛋炒豆角	56
胡椒番茄贡丸汤	12	咸蛋黄碎肉饼	58
味菜炒三丝	14	五柳鹌鹑蛋	60
荔茸酿玉带	16	腐乳汁金钱肚浸通菜	62
荔茸生菜卷	18	火腿片蒸扣棋子冬瓜	64
白玉罗汉钵	20	烧鹅片蒸白玉丝瓜	66
葡汁海皇星	22	椒盐土豆虾干	68
富贵石榴球	24	夜香花腰果兔丁	70
炸香咸鱼炒绍菜	26	花雕酒乳兔浸羊脑	72
通菜软金菇鹅肠	28	大豆芽芹菜爆爽肠	74
虾子蒸白玉	30	勾虾尖椒炒菜甫	76
如意紫菜卷	32	美极银鱼	78
火腿麒麟豆腐	34	鸡蛋牛肉煮鲜冬菇	80
家乡酿柚皮	36	鱼松虾干煮芥菜头	82
上汤虾丸浸节瓜	38	萝卜焖鱼松花脯	84
浓汤芋丝浸酿豆卜	40	豉汁小瓜炒鸡菌鹅肾	86
酿炸面炒菜条	42	金蚝酿鳝球	88
咸鱼鸡粒黄乳酪	44	钵酒焗猪肝生蚝	90
榄菜肉碎小棠菜	46	腊味马蹄煎香肉饼	92
惠江梅菜煮时蔬	48	虾子豉油豆腐蒸带子肉	94

荷塘菜金针浸牛腩

Salted vegetable, lily mushroom simmer beef sinew

材料:

荷塘菜 50g, 湿金针菇 50g, 姜丝、菇丝共 1 茶匙, 腌好的牛腩片 250g, 清汤 200g, 绍酒 2 茶匙, 盐 5g, 白糖 2.5g, 鸡精 5g。

Ingredient:

50g salted vegetable. 50g wet lily mushroom. 1tsp shredded ginger and mushroom. 250g infused beef sinew. 200g light soup. 2tsp millet wine. 5g salt. 2.5g sugar. 5g chicken essence.

做法:

1. 荷塘菜切丝, 金针菇去头尾洗净。
2. 爆香姜丝、菇丝浇上酒及汤放入牛腩片煮熟, 撒上味料稍煮即可。



Method:

1. Shred the salted vegetable, remove the head and tail off the lily mushroom, clean it.
2. Saute the shredded ginger, mushroom, sizzle the wine and soup, put into the ingredients to simmer then put into some flavor ingredients.





中

華

美

食

家常小炒

Home Stir-fry Dishes

香酥炸时果

Crisp fry fruits in season

材料:

任何水果均可约500g, 鸡蛋黄2只, 罂粟粉50g。

做法:

将水果去皮、核, 切成块或大粒, 粘上打散的蛋黄, 再粘上一层干的罂粟粉, 下油锅炸至金黄即可。



Ingredient:

500g all kinds of fruits in season. 2 egg's yolk. 50g opium poppy powder.

Method:

Peel and remove the cores from the fruits. Grain them.



Stick some yolk grains on it and also a slice of crispy opium poppy powder, fry it till it turn golden-brown. Dish and serve.



中
華
美
食

家常小炒

Home Stir-fry Dishes



叉烧酱素炒鳝丝

Fried mud eel with barbecued pork

材料:

叉烧酱2茶匙, 金针菇、洋葱丝、圆椒丝100g, 黄鳝片200g, 姜丝、蒜片共1茶匙, 盐5g, 味精7.5g, 白糖1.5g, 绍酒2茶匙, 生粉2茶匙, 胡椒粉、麻油共半茶匙。

做法:

1. 金针菇切尾洗净、黄鳝片切丝备用。
2. 爆香姜丝、蒜片, 猛火爆炒鳝丝, 加金针菇、洋葱丝、圆椒丝, 浇上酒, 加味料、叉烧酱炒匀熟, 撒上胡椒粉、麻油及调好的生粉水勾芡即可。

Ingredient:

2tsp barbecued pork sauce. 100g lily mushroom, sliced onions and sliced pepper. 200g sliced mud eel. 1tsp ginger slice and garlic. 5g salt. 1.5g sugar. 7.5g monosodium glutamate. 2tsp millet wine. 2tsp starch. 1/2tsp pepper powder and sesame oil.

Method:

1. Cut the tail of the lily mushroom.
Clean it, cut the mud eel into noodles.
2. Heat oil with ginger, garlic, fry eels with strong fire. Add the slice vegetable. Put in some wine. Seasonings. Fry evenly and stir in some pepper powder, sesame oil and starch with water, serve.





中華美食

家常小炒

Home Stir-fry Dishes

香箔纸包豆腐

Fragrant wrapped bean curd

材料:

虾米 25g、芫荽茸 1 茶匙、盐 2.5g、味精 6g、麻油半茶匙、锡箔纸 6~8 张、豆腐 1 块。

做法:

1. 虾米浸透切碎，与芫荽茸、味料、麻油、豆腐拌匀后均匀放入锡箔纸里包好。
2. 烧油(约1000g 生油)，放锡箔纸包入油锅炸熟即可。



Ingredient:

25g small dried shrimps. 1tsp minced parsley. 2.5g salt. 6g monosodium glutamate. 1/2tsp sesame oil. 6-8 platinum papers. 1 bean curd.

Method:

1. Soak the shrimps and chop the parsley with the seasonings. sesame oil and bean curd and wrap in the platinum papers.
2. Heat some oil (about 1000g) pour in the heated oil one by one and fry until done. Serve.





中
華
美
食

家常小炒

Home Stir-fry Dishes

胡椒番茄贡丸汤

Pepper soup with tomatoes and royal balls

材料:

番茄 150g, 包装贡丸 150g, 蒜片、香芹粒共 1 茶匙, 绍酒 2 茶匙, 白胡椒碎半茶匙, 清汤 2 水杯, 盐 5g, 鸡精 6g。

做法:

1. 贡丸先用滚水浸约 5 分钟, 番茄去蒂切件。
2. 爆香蒜片、香芹粒、胡椒粒浇上酒及汤, 放入贡丸、番茄加入味料, 加盖煮熟即可。



Ingredient:

150g tomatoes. 150g wrapped royal balls. 1tsp garlic and celery. 2tsp millet wine. 1/2tsp white pepper powder. 2 glasses of light soup. 5g salt. 6g chicken essence.

Method:

1. Soak the royal balls in the boiled water for 5 minutes. Peel the tomatoes and cut them into pieces.
2. Heat some oil with garlic, celery, Pepper, and sizzle some wine and soup. Put in the royal balls, tomatoes. Add the seasonings. Cover the pan and cook till done. Serve.

