



中华美食系列之二 (2)

CHINESE DELICACIES



中英对照  
Chinese-English

# 家常美食

Home Cooking Delicacies

# 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(2)

ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家常美食

JIA CHANG MEI SHI



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(2)

# 家常美食

jia chang mei shi

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)

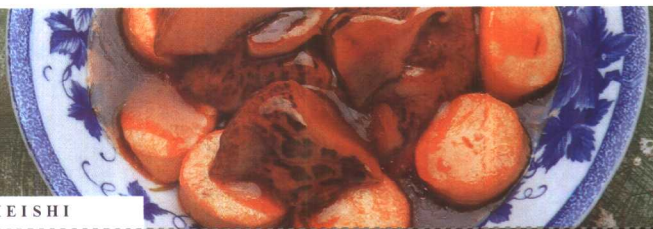


中華美食

JIACHANGMEISHI

ZHONGHUAMEISHI

家常美食



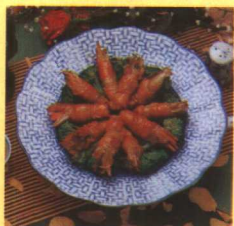
# 目录

窝蛋丝瓜煮田鸡	4	子姜味菜牛柳肉	50
百合炒双脆	6	核桃时果炒虾腰	52
炭烧鱿鱼筒	8	鲜橙子姜炒牛肉	54
海口蒜茸蒸青口	10	豆豉肥叉炒老蛋	56
禾虫焗蛋	12	腰果碎炒滑蛋牛	58
新八珍豆腐煲	14	冶味松子炒粟米	60
豆酱榄菜焗乳鸽	16	萝卜油鲑煲	62
虾酱牛肚焗豆卜	18	海参火腩煲	64
雪花滑鸡	20	鱼唇双勾冬菇煲	66
家乡小炒皇	22	柚皮田鸡煲	68
瑶柱粟米羹	24	绍菜粉丝腊鸭煲	70
虾子炒什果	26	蚝豉冬菇煲	72
锅仔豆酱煮花蟹	28	泰汁银丝羔蟹煲	74
酸辣番茄煮番鸭	30	牛油煎焗烟肉卷	76
酸辣鱼头煮青萝卜	32	菱角火腩煲	78
黄豆鱼头煮凉瓜	34	鸡汤发菜煮双鲜	80
椒酱豆干排骨仔	36	铁板针菇肥牛卷	82
榄茸银鱼蒸鲩鱼	38	鲜味生扣节瓜船	84
冬菜茨丝蒸鲩鱼尾	40	指天椒炒通菜	86
生胡椒煲淋猪手	42	蛋黄焗羔蟹	88
香菇炖玉子豆腐	44	浓汤浸蘑菇腰花	90
剁椒炒肚仁肾丁	46	蒜香牛仔骨	92
南乳粉葛扣肉	48	辣酱炆淋甘笋牛腩	94

中英对照  
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之二(2)

ZHONG HUA MEI SHI



Chinese



家常美食

JIA CHANG MEI SHI

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(2)

# 家常美食

jia chang mei shi

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）

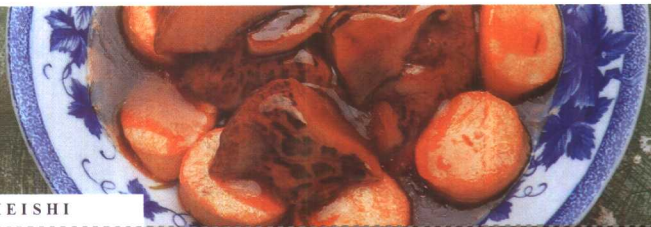


中華美食

JIACHANGMEISHI

ZHONGHUAMEISHI

家常美食



# 目录

窝蛋丝瓜煮田鸡	4	子姜味菜牛柳肉	50
百合炒双脆	6	核桃时果炒虾腰	52
炭烧鱿鱼筒	8	鲜橙子姜炒牛肉	54
海口蒜茸蒸青口	10	豆豉肥叉炒老蛋	56
禾虫焗蛋	12	腰果碎炒滑蛋牛	58
新八珍豆腐煲	14	冶味松子炒粟米	60
豆酱榄菜焗乳鸽	16	萝卜油鲑煲	62
虾酱牛肚焗豆卜	18	海参火腩煲	64
雪花滑鸡	20	鱼唇双勾冬菇煲	66
家乡小炒皇	22	柚皮田鸡煲	68
瑶柱粟米羹	24	绍菜粉丝腊鸭煲	70
虾子炒什果	26	蚝豉冬菇煲	72
锅仔豆酱煮花蟹	28	泰汁银丝羔蟹煲	74
酸辣番茄煮番鸭	30	牛油煎焗烟肉卷	76
酸辣鱼头煮青萝卜	32	菱角火腩煲	78
黄豆鱼头煮凉瓜	34	鸡汤发菜煮双鲜	80
椒酱豆干排骨仔	36	铁板针菇肥牛卷	82
榄茸银鱼蒸鲩鱼	38	鲜味生扣节瓜船	84
冬菜茨丝蒸鲩鱼尾	40	指天椒炒通菜	86
生胡椒煲淋猪手	42	蛋黄焗羔蟹	88
香菇炖玉子豆腐	44	浓汤浸蘑菇腰花	90
剁椒炒肚仁肾丁	46	蒜香牛仔骨	92
南乳粉葛扣肉	48	辣酱炆淋甘笋牛腩	94



## 窝蛋丝瓜煮田鸡

*Egg custard & towel gourd cook frogs*

### 材料:

丝瓜150g, 田鸡300g, 鸡蛋1只,  
小姜片、小葱段共1茶匙, 清汤  
200g, 盐5g, 糖2.5g, 鸡精5g,  
麻油、胡椒粉共半茶匙。

### 做法:

1. 丝瓜削皮切  
开改成角形  
洗净, 剖洗干  
净的田鸡斩件。
2. 爆香姜葱及田鸡、丝瓜浇上汤  
及注入味料稍煮到熟撒上麻油、  
胡椒粉一并盛起打入鸡蛋, 食  
用时将鸡蛋搅抖均匀即可。



### Ingredient:

150g towel gourd. 300g frogs. 1 egg. 1tsp  
slice ginger and shallot. 200g light soup. 5g  
salt. 2.5g sugar. 5g chicken essence. 1/2tsp  
sesame oil and pepper powder.

### Method:

1. Peel the towel gourds, clean and cut them  
into pieces; cut the frog and wash them.
2. Quickly-fry the ginger, shallot and frogs.  
fermented towel gourd, add the seasoning and  
cook for a while, sprinkle the sesame oil and  
pepper powder, dish and stir with eggs.









## 百合炒双脆

*Fry lily and two crisp delicious*

### 材料:

腌好土鱿、肚尖共 200g, 百合、蜜豆共 200g, 小姜片、小葱段共 1 茶匙, 美极酱油 2 茶匙, 盐 1.5g, 白糖 2.5g, 生粉半茶匙, 绍酒 2 茶匙, 清汤 100g。

### 做法:

- 1、百合剥开洗净连同蜜豆飞水至八成熟, 土鱿、肚尖切花改件。
- 2、爆香姜葱及材料浇酒倒入汤, 加入酱油、味料炒匀至熟撒上开好的生粉水勾芡即可。

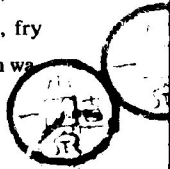


### Ingredient:

200g salted sleeve-fish and pork tripe. 200g fresh lily and honey bean total. 1tsp slice ginger and onion. 2tsp magic soy sause. 1.5g salt. 2.5g sugar. 1/2tsp starch. 2tsp millet wine. 100g light soup.

### Method:

1. Peel and clean the lily, boil the lily and bean till 80% well-done, chop the sleeve-fish and pork tripe.
2. Quickly-fry the ginger and onion, put the ingredients in, sizzle the wine and soup, add the magic soy and other seasoning, fry thoughtly and deeply, sprinkle the starch water.









家常美食 Home Cooking Delicacies

## 炭烧鱿鱼筒

*Broil sleeve-fish roll*

### 材料:

鲜鱿鱼筒500g, 老抽、蜜糖各50g,  
美极酱油2茶匙, 蒜茸1茶匙。

### 做法:

洗净鲜鱿连同其他材料搅匀腌约  
5分钟取出, 放入微波炉焗约10  
分钟取出食用。

### Ingredient:

500g fresh sleeve-fish. 50g dark soy sauce.  
50g honey. 2tsp magic soy sauce. 1tsp mashed  
onion.

### Method:

Clean the sleeve-fish,  
mix and salt the sleeve-fish with  
other ingredients thoughtly for about 5  
minutes, broil the mixture in the microwave  
oven for about ten minutes.









## 海口蒜茸蒸青口

*Mashed garlic steam green shellfish*

### 材料:

海口蒜茸 150g, 青口 500g, 海南辣酱 1茶匙, 盐、白糖各 2.5g, 鸡精 5g, 麻油、胡椒粉共半茶匙。

### 做法:

青口剥开洗净铺在碟中, 将蒜茸、辣酱、调味料及麻油、胡椒粉、生粉及少许生油搅匀, 然后均匀撒在青口上, 一并放入蒸锅里蒸约 15 分钟即可。



### Ingredient:

150g mashed garlic. 500g green shellfish. 1tsp hot sauce. 2.5g salt. 2.5g sugar. 5g chicken essence. 1/2tsp sesame oil and pepper powder.

### Method:

Shell and clean the shellfish, spread them in a dish, mix the garlic, sauce, seasoning, oil and pepper powder thoroughly, sprinkle the mixture on the dish, put into the steamer and steam for about 15 minutes.









家常美食 Home Cooking Delicacies

## 禾虫焗蛋

*Rice-insect steam egg custard*

### 材料:

禾虫 150g, 鸡蛋 3 只, 叉烧丝、炸肉、姜丝、芫荽条、陈皮丝、熟蒜片共 100g, 麻油、胡椒粉共半茶匙, 盐 5g, 白糖 1.5g。

### 做法:

将所有材料放入钵仔里搅匀之后放入焗炉焗 2 分钟即可。



### Ingredient:

150g rice-insect. 3 eggs. 100g shredded barbecued pork, shredded ginger, parsley, fried pork, shredded tangerine peel and cooked slice garlic total. 1/2tsp sesame oil and pepper powder. 5g salt. 1.5g sugar.

### Method:

Put all the ingredients into a casserole and mix thoroughly, then broil for 2 minutes.





