



中华美食系列之二 (4)

CHINESE DELICACIES

中英对照  
Chinese-English

# 怀旧家乡菜

Reminiscence Hometown 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(4)  
ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



怀旧家乡菜

HUAI JIU JIA XIANG CAI



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(4)

# 怀旧家乡菜

huai jiu jia xiang cai

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

HUAIJIUJIA XIANGCAI

ZHONGHUAMEISHI

怀旧家乡菜



# 目录

南番顺炒禾虫	4	锅仔萝卜煮花蟹	50
钵仔凉瓜扣肉	6	锅仔香浓猪三星	52
锅仔啤酒煮田鸡	8	锅仔青瓜肉碎煮浮皮	54
锅仔辣酒龙虾仔	10	锅仔凉瓜大肠	56
锅仔相扑火锅	12	钵仔焗猪脑	58
锅仔花雕窝蛋鱼云	14	锅仔荷包蛋姜汁鸡什	60
锅仔花旗参乌鸡煮萝卜	16	锅仔酱烩双冬牛腩	62
锅仔新鲜	18	锅仔粉丝红椒浸鱼鳔	64
锅仔红海浸鸡子	20	锅仔韭菜牛丸鱼鳔	66
锅仔日本面酱灼鱼生	22	锅仔蚬芥大鱼头	68
锅仔鸡汤灼肥牛	24	锅仔火腩大芥菜	70
锅仔米酒人参灼生鱼片	26	笼仔银鱼蒸吊片丝	72
锅仔天麻红枣浸鱼云	28	笼仔红枣陈皮蛤	74
锅仔鱼汤浸双滑	30	笼仔榄茸蒸咸水鱼	76
锅仔桂圆花雕水鱼	32	笼仔鲛鱼干蒸芋丝	78
锅仔咸蛋菜煮焗蟹	34	笼仔金针云耳蒸鹌鹑	80
锅仔白果腐竹笋肚	36	锅仔川芎猪脑	82
锅仔沙虫胡椒灼粉丝	38	生煎咸鱼饼	84
锅仔沙嗲金针圣子皇	40	生盐焗中虾	86
锅仔东荫宫浸本地象拔蚌	42	双虾炒笋	88
锅仔牛松窝蛋浸时蔬	44	冬菜牛肉松蒸芥兰	90
锅仔泰酱粟米煮番茄	46	梅菜肉丝蒸芥胆	92
锅仔过桥灼肥羊	48	家乡豆腐饼	94

中英对照  
CHINESE-ENGLISH

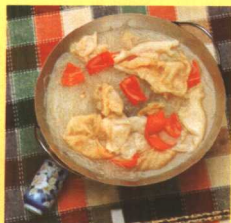
中华美食系列之二(4)  
ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



怀旧家乡菜

HUAI JIU JIA XIANG CAI



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编  
广东旅游出版社

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



中华美食系列之二(4)

# 怀旧家乡菜

huai jiu jia xiang cai

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

ZHONGHUAMEISHI

HUAIJIUJIA XIANGCAI

怀旧家乡菜



# 目录

南番顺炒禾虫	4	锅仔萝卜煮花蟹	50
钵仔凉瓜扣肉	6	锅仔香浓猪三星	52
锅仔啤酒煮田鸡	8	锅仔青瓜肉碎煮浮皮	54
锅仔辣酒龙虾仔	10	锅仔凉瓜大肠	56
锅仔相扑火锅	12	钵仔焗猪脑	58
锅仔花雕窝蛋鱼云	14	锅仔荷包蛋姜汁鸡什	60
锅仔花旗参乌鸡煮萝卜	16	锅仔酱烩双冬牛腩	62
锅仔新鲜	18	锅仔粉丝红椒浸鱼鳔	64
锅仔红海浸鸡子	20	锅仔韭菜牛丸鱼鳔	66
锅仔日本面酱灼鱼生	22	锅仔蚬芥大鱼头	68
锅仔鸡汤灼肥牛	24	锅仔火腩大芥菜	70
锅仔米酒人参灼生鱼片	26	笼仔银鱼蒸吊片丝	72
锅仔天麻红枣浸鱼云	28	笼仔红枣陈皮蛤	74
锅仔鱼汤浸双滑	30	笼仔榄茸蒸咸水鱼	76
锅仔桂圆花雕水鱼	32	笼仔鲛鱼干蒸芋丝	78
锅仔咸蛋菜煮焗蟹	34	笼仔金针云耳蒸鹌鹑	80
锅仔白果腐竹笋肚	36	锅仔川芎猪脑	82
锅仔沙虫胡椒灼粉丝	38	生煎咸鱼饼	84
锅仔沙嗲金针圣子皇	40	生盐焗中虾	86
锅仔东荫宫浸本地象拔蚌	42	双虾炒笋筍	88
锅仔牛松窝蛋浸时蔬	44	冬菜牛肉松蒸芥兰	90
锅仔泰酱粟米煮番茄	46	梅菜肉丝蒸芥胆	92
锅仔过桥灼肥羊	48	家乡豆腐饼	94

# 怀旧 家乡菜

Reminiscence Hometown Dishes



## 南番顺炒禾虫

*Scramble cereal's swarm with Nan-pan-shun flavour*

### 材料:

禾虫 150g, 炸面半条, 小银鱼  
5g, 花生碎25g, 红尖椒半只, 蒜  
茸少许, 姜丝少许, 生抽1茶匙,  
味粉 10g, 胡椒粉半茶匙。

### 做法:

1. 浸洗干净的银鱼与禾虫猛火浸炸透盛起。
2. 再烧锅爆香蒜茸、姜丝、椒圈, 加入银鱼、禾虫、切碎的炸面及花生碎爆炒约3分钟, 放入味精、生抽、胡椒粉盛起即可。

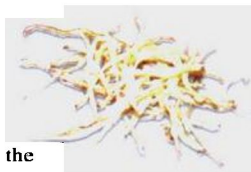


### Ingredient:

150g cereal's swarms. 1/2 fried twisted dough sticks. 5g whitebaits. 25g peanut grains. 1/2 red chilli. A little minced garlic. 1tsp light soy. 10g monosodium glutamate. 1/2tsp pepper powder.

### Method:

1. Fry the clean whitebaits with the cereal's swarms on the boiling oil thoroughly. Pick them up and dish.
2. Saute the minced garlic, ginger slice, chilli rings and the whitebaits with the twisted dough sticks grains. Scramble them over strong fire for 3 minutes. Sprinkle the monosodium glutamate, light soy and pepper powder and serve.







# 怀旧 家乡菜

Reminiscence Hometown Dishes



## 钵仔凉瓜扣肉

*Balsam pear and meat in an earthen bowl*

### 材料:

凉瓜2条(约300~400g)、带皮五花肉500g、老抽3茶匙、蚝油2茶匙、豆豉1茶匙、盐5g、味精10g、白糖2.5g、清汤1杯、胡椒粉、麻油、绍酒共2茶匙、生抽1茶匙。

### 做法:

1. 凉瓜开边去核、蒂,切成4件,带皮五花肉用老抽上色,下油锅(约120℃)炸透,然后切厚片。
2. 把所有材料一起拌匀,将一件件放在钵仔中排整齐,把剩余的汁倒入,隔水蒸约50分钟即可。



### Ingredient:

2 balsam pear (about 300-400g). 500g streaky pork. 3tsp dark soy sauce. 2tsp oyster oil. 1tsp fermented soya beans. 5g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 1 cup of light soup. 2tsp pepper powder, sesame oil and millet wine. 1tsp light soy sauce.

### Method:

1. Cut the balsam pear in halves. Remove the base and the corns and cut the whole gourd into 4 parts. Infuse the streaky pork with some dark soy and fry them in the boiling oil (about 120℃). Pick out and slice it.
2. Put all the ingredients into an earthen bowl and stir them. Put the balsam pear slices and the meat slices one by one (a gourd slice and then a meat slice) on the ingredients. Add the remaining juice and steam for 50 minutes. Dish and serve.





# 怀旧 家乡菜

Reminiscence Hometown Dishes



## 锅仔啤酒煮田鸡

*Simmered frog with beer*

### 材料:

田鸡 500g, 香芹碎、菇粒、小姜片共 2 茶匙, 湿粉丝 50g、清汤 2 杯, 盐 5g, 味精 10g, 白糖 2.5g, 啤酒 1 杯, 柠檬 1/4 个。

### 做法:

1. 田鸡剖洗干净斩件, 柠檬切薄片。
2. 爆香香芹碎、菇粒、小姜片, 猛火加入田鸡爆炒, 浇上汤加入调味料及粉丝煮至汤滚, 用锅仔盛起, 在食用时加入啤酒及柠檬片稍煮即可。



### Ingredient:

500g frog. 2tsp chopped celery, dried mushroom and slice ginger. 50g wet vermicelli. 2 glasses of light soup. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 1 glass of beer. 1/4 lemon.

### Method:

1. Clean and cut the frog, slash the lemon.
2. Saute the chopped celery, the mushroom and slice ginger. Quickly-fry the frog. Sizzle the soup, the seasonings and put into the vermicelli. Simmer the soup to boiled. Ladle in saucepan. Put in some beer and slice lemon to simmer for a while when serve.





# 怀旧 家乡菜

Reminiscence Hometown Dishes



## 锅仔辣酒龙虾仔

*Pepper wine simmer lobster*

### 材料:

长江流域小红虾（亦叫小龙虾）750g，辣椒干碎1茶匙，盐5g，味精10g，白糖2.5g，花椒碎半茶匙，黄酒2茶匙，蒜茸、姜米、椒米共2茶匙，辣椒酒3汤匙。

### 做法:

用锅仔炒焙花椒碎至香，加入辣椒酒爆蒜茸、姜米、椒米，浇上酒和汤，放入洗净的小龙虾和味料加盖煮熟即可。

### Ingredient:

750g young lobster. 1tsp chopped and dried chilli. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 1/2tsp chopped Chinese prickly ash. 2tsp millet wine. 2tsp mashed garlic, grated ginger and grated chilli. 3tsp chilli wine.

### Method:

Fry the Chinese prickly ash. Pour some chilli wine to quick-fry the garlic, ginger, chili. Sizzle the wine and the soup. Put into the cleaned lobster and flavour ingredients. Cover the lid to simmer.





# 怀旧 家乡菜

Reminiscence Hometown Dishes



## 锅仔相扑火锅

*Japanese chafing dish*

### 材料:

日本芋丝 50g, 西兰花 100g, 吊片、大虾仁、澳带共 200g, 玉子豆腐半条, 日本面豉酱 2 茶匙, 盐 5g, 日本味素 7.5g, 白糖 2.5g, 清汤 2 杯, 日本清酒 50g。

### 做法:


1. 西兰花切好备用, 豆腐切段。
2. 用少许油爆香面酱加入材料, 浇上酒和汤放入调味料、豆腐、芋丝、西兰花加盖煮熟即可。



### Ingredient:

50g shredded Japanese taro. 100g west cauliflower. 200g diaopian, shrimp flesh and dried scallop. 1/2 bean curd. 2tsp Japanese fermented soy bean sauce. 5g salt. 7.5g Japanese monosodium glutamate. 2.5g sugar. 2 glasses of light soup. 50g Japanese wine.

### Method:

1. Cut the west cauliflower and the bean
- 
2. Saute the fermented soy bean sauce and add into the ingredients. Sizzle the wine and soup. Then season and pour down the bean curd, shredded taro and the west cauliflower. Cover the lid to simmer.



