



中华美食系列之二 (5)

CHINESE DELICACIES



中英对照
Chinese-English

百搭风味菜

Various Relish
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(5)
ZHONG HUA MEI SHI



Chinese



百搭风味菜

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(5)

百搭风味菜

bai da feng wei cai

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 沈建春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 沈建春

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：510800）

印刷：东莞新丰印刷有限公司（东莞市凤岗镇天堂围区）

规格：630 × 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

BAIDAFENGWEICAI

ZHONGHUAMEISHI

百搭风味菜



目录

闽北炒鳝糊	4	马来西亚焗生蚝	50
怀旧菜梗嫩炒牛肉	6	客家酿鲑鱼	52
牛啫鸡上品	8	家常玉子豆腐	54
香糟云耳炒双弦	10	法国脆肠炒京葱	56
川酱回锅蹄筋	12	红葱虾干炒双丝	58
湘江笋虾烧肥牛	14	烧汁肥牛酿墨鱼	60
东北醋白菜煮豆腐	16	龙井茶炒鸡片	62
鱼香酱焖鲜冬菇	18	鸡汤牛油焗蟹	64
宫爆豆腐	20	潮式芥菜煲	66
避风塘炒蟹	22	片皮鸭什菜沙律	68
好味汇洋豆腐	24	鱼香肉碎焖麦豆粒	70
川菜炒熏肉	26	海鲜酱焖酿圆椒	72
京葱炒牛爽肉	28	酱油香茅烧鸡腿	74
剁椒花腩粒酸豆角	30	香茅薄荷叶吊烧鹌鹑	76
干煸川味排骨	32	面酱鹅肠煮白豆腐	78
榄菜肉碎白豆角	34	青瓜醋拌海蜇	80
辣子肾片虾丁	36	生蒜拌青瓜	82
酸辣炒腰花	38	鱼香肉末滑豆腐	84
咖喱仔筋焗大肠	40	酥炸吮汁鲑鱼	86
紫金酱螺肉烧茄子	42	腐皮酥炸墨鱼卷	88
醋溜墨鱼球	44	尖椒醋炒鱿鱼	90
京都虾球	46	鱼香茄子玉子豆腐	92
杂锦煮锅巴	48	日式青瓜条	94



中英对照
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之二(5)
ZHONG HUA MEI SHI



Chinese



百搭风味菜

林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社

欲购从速，请要全本请在线购买：www.gzltdbooks.com



中华美食系列之二(5)

百搭风味菜

bai da feng wei cai

编著：林德 梁河棠 李剑帆 叶露波 沈建春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 沈建春

责任编辑：小巫

版式设计：何阳 区祥

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：889×1188毫米 大32开 4印张 50千字

版次：2002年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80053-285-0/T5·10

定价：77.50元（全3册）

版权所有，翻印必究

（如发现印品质量问题，请与印刷厂联系调换）

自己动手

中华美食

BAIDAFENGWEICAI

ZHONGHUAMEISHI

百搭风味菜



目录

闽北炒鳝糊	4	马来西亚焗生蚝	50
怀旧菜梗嫩炒牛肉	6	客家酿鲛鱼	52
牛啫鸡上品	8	家常玉子豆腐	54
香糟云耳炒双弦	10	法国脆肠炒京葱	56
川酱回锅蹄筋	12	红葱虾干炒双丝	58
湘江笋虾烧肥牛	14	烧汁肥牛酿墨鱼	60
东北醋白菜煮豆腐	16	龙井茶炒鸡片	62
鱼香酱焖鲜冬菇	18	鸡汤牛油焗蟹	64
宫爆豆腐	20	潮式芥菜煲	66
避风塘炒蟹	22	片皮鸭什菜沙律	68
好味汇洋豆腐	24	鱼香肉碎焖麦豆粒	70
川菜炒熏肉	26	海鲜酱焖酿圆椒	72
京葱炒牛爽肉	28	酱油香茅烧鸡腿	74
剁椒花腩粒酸豆角	30	香茅薄荷叶吊烧鹌鹑	76
干煸川味排骨	32	面酱鹅肠煮白豆腐	78
榄菜肉碎白豆角	34	青瓜醋拌海蜇	80
辣子肾片虾丁	36	生蒜拌青瓜	82
酸辣炒腰花	38	鱼香肉末滑豆腐	84
咖喱仔筋焗大肠	40	酥炸吮汁鲛鱼	86
紫金酱螺肉烧茄子	42	腐皮酥炸墨鱼卷	88
醋溜墨鱼球	44	尖椒醋炒鱿鱼	90
京都虾球	46	鱼香茄子玉子豆腐	92
杂锦煮锅巴	48	日式青瓜条	94





百搭风味菜

Various Relish Dishes

闸北炒鳝糊

Fried eel with parsley

材料:

去骨黄鳝丝 500g, 芫荽叶 50g, 白糖 7.5g, 味精 5g, 盐 2.5g, 麻油半茶匙, 蒜茸 50g, 胡椒粉 2 茶匙, 生粉 1 茶匙, 黄酒 2 茶匙。

做法:

1. 把锅烧热, 下油 (稍为多些) 放入黄鳝丝爆香, 加入酒、盐、味精、糖炒熟, 下麻油、生粉、水和成芡汁盛起。
2. 生芫荽叶, 蒜茸放鳝丝面, 撒胡椒粉, 淋沸油即可。



Ingredient:

500g mud eel (boneless), 50g parsley, 7.5g sugar, 5g monosodium glutamate, 2.5g salt, 1/2tsp sesame oil, 50g smashed garlic, 2tsp pepper powder, 1tsp starch, 2tsp millet wine.

Method:

1. Heat the wok, pour in the oil (a little more than usual). Quickly fry the eel string. Sizzle some wine on it. Add the salt and the monosodium glutamate, the sugar. Fry them till well-done. Add the water, the sesame oil and the starch.
2. Put the raw cilantro and the smashed garlic on the eel. Sprinkle some pepper powder and boiled oil on it. Dish and serve.







百搭风味菜

Various Relish Dishes

怀旧菜梗嫩炒牛肉

Stir-fried beef with green cabbage hearts

材料:

菜心750g, 腌好的牛肉200g, 味精10g, 生抽2.5g, 盐2g, 糖2.5g, 生粉1茶匙, 白酒2茶匙, 小姜片3片, 葱3条。

做法:

1. 菜心洗净, 用剪刀裁成菜梗备用。生抽、盐、糖、味精、生粉加入少许清水调好备用。
2. 猛火把热锅, 加入姜片、葱条、牛肉爆至五成熟, 迅速加入菜梗浇上酒炒熟, 下调好的芡水勾芡即可。



Ingredient:

750g green cabbage. 20g pickled beef. 10g monosodium glutamate. 2.5g light soy sauce. 2g salt. 2.5g sugar. 1tsp starch. 2tsp distilled spirit. 3 slices of ginger. 3 stalks of shallot.

Method:

1. Wash and cut the green cabbage with scissors to save the cabbage's heart. put together with the soy sauce, salt, sugar, monosodium glutamate, starch and a little water. Mix them and set them aside.
2. Heat some oil in wok. Add some ginger, shallot, beef. Stir-fry quickly till the beef half done. Quickly put in the green cabbage, sprinkle some wine. Add the mixed ingredients and cook for a while. Dish and serve.







百搭风味菜

Various Relish Dishes

生啫鸡上品

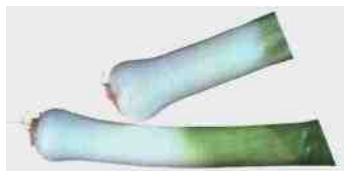
Braised chicken's intestines

材料:

鸡生肠2条, 童子鸡200g, 大姜片4片, 大葱段4条, 蒜子、干葱共50g, 绍酒共3茶匙, 盐5g, 味精10g, 白糖2.5g, 柱侯酱3茶匙, 麻油、胡椒粉共半茶匙。

做法:

烧煲爆香姜葱蒜、柱侯酱, 猛火加入鸡生肠及童子鸡浇上酒, 加入调味料, 煮至熟撒上麻油、胡椒粉即可。



Ingredient:

2 chicken's intestines. 200g young chicken. 4 slices of ginger. 4 stalks of scallion. 50g garlic and dry shallot. 2tsp millet wine. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 3 tsp groundbean paste. 1/2tsp sesame oil and pepper powder.

Method:

Stir-fry ginger, scallion, garlic and ground bean paste. Add chicken's intestines and young chickens with wine and all the seasoning sauces with strong fire. Braised it until it is done. Cast some sesame oil and pepper powder.







百搭风味菜

Various Relish Dishes

香糟云耳炒双弦

Stir-fried fungus with ox spleen

材料:

干云耳75g, 切好牛双弦片300g, 油糟汁50g, 盐5g, 味精10g, 白糖2.5g, 生粉2茶匙

做法:

1. 云耳用温水浸透去蒂洗净, 牛双弦截纹切片洗净。
2. 烧锅下油爆炒牛双弦至八成熟, 下云耳、糟汁、盐、味精、白糖共炒, 迅速加入调好的生粉水勾芡即可。



Ingredient:

75g dried fungus. 300g ox spleen (well cutted). 50g juice of distilled grains. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 2tsp starch.

Method:

1. Soak the dried fungus. Slice the ox spleen and wash it.
2. Heat some oil in a pan. Stir-fry the ox spleen till 80% done. Add dried fungus and juice of distilled grains, salt, monosodium glutamate, sugar. Mix and stir-fry till done. Dish and serve.







百搭风味菜

Various Relish Dishes

川酱回锅蹄筋

Twice-cooked tendons with sichuan paste

材料:

四川辣酱2茶匙, 水发蹄筋150g, 冬笋条、冬菇条共50g, 上汤半水杯, 辣椒1只(去瓢切条), 辣椒干3只, 洋葱丝少许, 麻油1茶匙, 胡椒粉少许, 味精10g, 盐4g, 酱油1茶匙, 生粉2茶匙。

做法:

烧锅下油爆香冬笋、冬菇、洋葱、辣椒干后加入辣酱、蹄筋、上汤调味料焖透, 加入调好的生粉酱油水勾芡, 最后撒上麻油、胡椒粉即可上碟。



Ingredient:

2tsp sichuan thick chili paste. 150g soaked tendons. 50g winter bamboo shoot and dried winter mushroom (striped). 1/2 glass of water. 1 chilli. 3 dried red pepper. A little onion. 1tsp sesame oil. A little pepper powder. 10g monosodium glutamate. 4g salt. 1tsp soy sauce. 2tsp starch.

Method:

Heat some oil in a pan. Stir-fry the winter bamboo shoots, dried winter mushroom, onion and dried red pepper. Add the thick chili paste, tendons, some soup and some ingredients. Cook them over mild fire till done. Add the mixture of the starch and the soy sauce. Sprinkle some sesame oil and pepper powder.



