

CHINESE

CHINESE DELICACIES

中华美食系列之一

(3)

中英对照
Chinese-English

健康美食栏



Health Cates

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

广东旅游出版社



中华美食系列之一(3)

健康美食栏

jian kang mei shi lan

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 7-80653-286-2/TS·09

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

JIANKANGMEISHILAN

ZHONGHUAMEISHI

健康美食栏

目录

斋本一品斋	4	百汁黄耳扒瓜脯	50
鸡茸酿竹笙	6	夜香花核桃炒虾仁	52
兰花酿上素	8	金华绍菜卷	54
鲍汁花菇皇	10	杭仁蟹肉炒牛奶	56
蟹肉扒酿百花小棠菜	12	蟹肉皮蛋煮丝瓜	58
松子金粟鲜百合	14	花蟹香芋煮瓜	60
竹笙扒仙掌	16	肉蟹汁熬浸萝卜	62
百花酿豆卜	18	蒜茸粉丝蒸酿丝瓜	64
咸蛋黄炒时蔬	20	黄豆粟米煲节瓜	66
花生焖南瓜	22	花生眉豆牛肉汁浸牛腩	68
芝士焗水瓜	24	杞子牛肉汁浸煮菜心	70
蚝皇四宝蔬	26	皮蛋片凉拌凉瓜	72
三色节瓜卷	28	金针云耳丝瓜浸鱼片	74
鲜虾腐皮卷	30	皮蛋鱼片浸小瓜	76
蟹黄碧绿鸽蛋	32	花旗参鸡脚浸煮萝卜	78
鲍汁花菇皇	34	翡翠珊瑚西兰花	80
玉带虾丸煮荔枝	36	西芹百合炒夏果	82
露笋扒柚皮	38	核桃蟹肉炒滑蛋	84
雪蛤鸡粒烩冬菇	40	芝士牛油小瓜	86
上汤鸡丝枸杞	42	翡翠六合炒牛爽肉	88
养颜滋补汤凤爪	44	金银蛋鲜菇焖豆腐	90
虾子蟹肉扒瓜脯	46	醉焰鸡酱柚珍番茄	92
海鲜粒炆冬瓜脯	48	上芹炒咸菜鱼松	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之一(3)

ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



健康美食栏

JIAN KANG MEI SHI LAN



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(3)

健康美食栏

jian kang mei shi lan

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 7-80653-286-2/TS·09

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

JIANKANGMEISHILAN

ZHONGHUAMEISHI

健康美食栏

目录

斋本一品斋	4	百汁黄耳扒瓜脯	50
鸡茸酿竹笙	6	夜香花核桃炒虾仁	52
兰花酿上素	8	金华绍菜卷	54
鲍汁花菇皇	10	杭仁蟹肉炒牛奶	56
蟹肉扒酿百花小棠菜	12	蟹肉皮蛋煮丝瓜	58
松子金粟鲜百合	14	花蟹香芋煮瓜	60
竹笙扒仙掌	16	肉蟹汁熬浸萝卜	62
百花酿豆卜	18	蒜茸粉丝蒸酿丝瓜	64
咸蛋黄炒时蔬	20	黄豆粟米煲节瓜	66
花生焖南瓜	22	花生眉豆牛肉汁浸牛腩	68
芝士焗水瓜	24	杞子牛肉汁浸煮菜心	70
蚝皇四宝蔬	26	皮蛋片凉拌凉瓜	72
三色节瓜卷	28	金针云耳丝瓜浸鱼片	74
鲜虾腐皮卷	30	皮蛋鱼片浸小瓜	76
蟹黄碧绿鸽蛋	32	花旗参鸡脚浸煮萝卜	78
鲍汁花菇皇	34	翡翠珊瑚西兰花	80
玉带虾丸煮荔枝	36	西芹百合炒夏果	82
露笋扒柚皮	38	核桃蟹肉炒滑蛋	84
雪蛤鸡粒烩冬菇	40	芝士牛油小瓜	86
上汤鸡丝枸杞	42	翡翠六合炒牛爽肉	88
养颜滋补汤凤爪	44	金银蛋鲜菇焖豆腐	90
虾子蟹肉扒瓜脯	46	醉焰鸡酱柚珍番茄	92
海鲜粒炆冬瓜脯	48	上芹炒咸菜鱼松	94



健康美食栏 Health Cates

斋本一品斋

Superior vegetarian food

各种时蔬均可共300g，斋蚝油10g，细沙白糖5g，粟米油4茶匙。

做法：

把所有时蔬洗净搅拌均匀。

飞水至八成熟，加上斋蚝油隔水蒸至熟。撒上白糖、粟米油即可。

注：

其实煮斋谁都会，但为什么有的人煮出的味道好俗，而有的人煮出来却清香扑鼻、爽脆可口呢？编者以为：煮斋第一不放味精，第二食用油不能有肉气味，最好选用新鲜粟米油，第三蚝油用斋蚝油，第四煮斋的用具不要用煮过肉的器具。以上几点心得各位不妨试一试。

Ingredient:

300g all kinds of in season vegetables total.
10g vegetarian oyster sauce. 5g refined sugar.
4tsp corn oil.

Method:

Wash all of the vegetables, scald them in the boiling water till 80% done. Add in the vegetarian oyster sauce and simmer them over some water till done. Sprinkle the sugar and corn oil, serve.

Note:

In fact, all know how to cook vegetarian food. But why some would make the food taste so-so while some make it delicate and fragrant and crispy? The cooker remind you of the following rules: first don't use monosodium glutamate. Secondly, you have better choose fresh corn oil. Thirdly, please use vegetarian oyster sauce. Fourthly, don't use any utensil that had been used for meat cooking. Try as the above and you will make it.







鸡茸酿竹笙

Chopped chicken squeeze in the bamboo reed pine

鸡肉 500g, 竹笙 100g (湿计), 盐 5g, 味精 10g, 白糖 2.5g, 生粉 2 茶匙, 鸡蛋清一只。

Ingredient:

500g chicken. 100g wet bamboo reed pine. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 2tsp starch. 1 egg white.

Method:

1. 鸡肉剁碎, 加入味料、生粉 1 茶匙搅拌均匀。
2. 竹笙浸透切段 (约 5 公分) 酿入鸡茸, 放上碟下锅隔水蒸 10 分钟即可。
3. 用蛋清、1 茶匙生粉加热勾芡淋在竹笙上面。

1. Grain the chicken. Mix with the salt, the monosodium glutamate, the sugar and 1tsp starch thoroughly. Squeeze in the chicken.
2. Soak the bamboo reed pine. Add into the chicken. Marinates for 10 minutes.
3. Boil the egg white and 1tsp of starch. Pour it on the bamboo reed pine and serve.







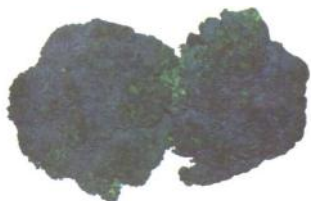
健康美食栏 Health Cates

兰花酿上素

Cauliflower stuffed vegetarian food

西兰花250g, 上素(粟米笋、北菇、雪耳、云耳、金针菇)共200g, 生粉1茶匙, 清汤1/4罐, 盐10g, 味精15g, 蚝油2茶匙, 白糖2.5g。

- 1、西兰花去头切开洗净, 加入5g盐, 5g味精炒熟, 摆成花, 备用。
- 2、上素加入盐5g、味精10g、蚝油、白糖、清汤焖煮熟, 加入生粉水勾芡盛起酿入西兰花中即可。



Ingredient:

250g cauliflower. 200g vegetarian food (maize shoot, mushroom, lily mushroom, wood ear and thread mushroom). 1tsp starch. 1/4 can light soup. 10g salt. 15g monosodium glutamate. 2tsp oyster sauce. 2.5g sugar.

Method:

1. Cut off the cauliflower's pedicel. Cut in halves and wash them clean. Add 5g salt, 5g monosodium glutamate. Scramble evenly till done. Arrange neatly on a plate for later use.
2. Cook the vegetarian food with 5g salt, 10g monosodium glutamate, oyster sauce, sugar and light soup till well done. Add the starch water. Pour them in the cauliflower. Serve.







健康美食栏 Health Cates

鲍汁花菇皇

Japan mottled mushroom



日本花菇皇 500g、鲍鱼汁 1 瓶、
鸡羔 100g、鸡汤 1 罐、鸡精 2.5g、
盐 5g、大姜 3 片、大葱 2 条。



- 1、花菇用 80℃ 水焯透，去蒂。
- 2、烧锅下油煎透鸡羔取油爆姜、葱，浇上汤及鲍汁，加入花菇加盖慢火焖至菇身软，放入鸡精、盐调味盛起。



Ingredient:

50g Japan dried mottled mushroom. 1 bottle abalone sauce. 100g chicken fat. 1 can chicken soup. 2.5g chicken essence. 5g salt. 3 slices ginger. 3 scallion.

Method:

1. Soak the dried mushroom in 80℃ water and remove the base.
2. Fry the chicken fat to saute the ginger, scallion. Sizzle the soup, pour the abalone sauce and put into the dried mushroom. Cover the lid to simmer gently till well-done. Then season with salt and chicken essence.







健康美食栏 Health Cates

蟹肉扒酿百花小棠菜

Crabs stew little Tang cabbage

小棠菜 500g, 虾胶 200g, 蟹肉 50g, 鸡蛋 1 只 (去黄要蛋清), 盐 2.5g, 鸡精 7.5g, 生粉 1 茶匙, 胡椒粉、麻油共半茶匙, 鸡汤 3 茶匙。

Ingredient:

500g small Tang cabbage. 200g smashing shrimp. 500g crab meat. 1 egg white. 2.5g salt. 7.5g chicken essence. 1tsp starch. 1/2tsp pepper powder and sesame oil. 3tsp chicken soup.

Method:

- 1、小棠菜去叶剥成菜心预先灼熟, 酿上虾胶放入锅蒸约 8 分钟, 取出备用。
- 2、鸡汤下锅加热倒入蟹肉稍煮, 再加入搅匀的蛋清水及味料拌匀至溶, 迅速撒上胡椒粉、麻油及调好的生粉水勾芡盛起淋在菜心上面即可。

1. Cut off the cabbage, fry till cooked. Place on the smashing shrimp. Steam for 8 minutes. Take out to be used later.

2. Heat the chicken soup. Put in the crab meat. Cook for a while. Then add in the stirred-up egg white and the seasonings. When they melt. Sprinkle the pepper powder, sesame oil and dish with the ready starch water on the cabbage. Serve.







健康美食栏 Health Cates

松子金粟鲜百合

Pine nut, maize and fresh lily

松子仁100g, 罐头粟米粒150g, 鲜百合4粒, 盐5g, 味精10g, 白糖2.5g, 小葱段、小姜片共半茶匙, 生粉1茶匙。

- 1、松子仁先浸炸至熟盛起。鲜百合去蒂剥开洗净备用。
- 2、爆香姜葱加入百合、粟米及味料炒熟倒入调好的生粉水勾芡, 撒上松子炒匀盛起即可。



Ingredient:

100g pine nut. 150g canned maize. 4 fresh lily. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 1/2tsp shallot and slice ginger. 1tsp starch.

Method:

1. Deep-fry the pine nut.
Remove the base of the fresh lily and clean it.
2. Saute the ginger and shallot. Put into the lily, maize and the flavour ingredients. Fry and thicken the soup with the starch water. Then sprinkle the pine nut.

