



中华美食系列之三(3)

CHINESE DELICACIES

中英对照

CHINESE-ENGLISH

和味

美食廊

Table
Delicacies

广东旅游出版社

MAKE BY
YOURSELF
自己动手



中华美食系列之三(3)

和味美食廊

he wei mei shi lang

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: 谨谨

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 7-80653-288-9/TS·11

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

HEWEIMEISHILANG

ZHONGHUAMEISHI

和味美食廊



目录

榄角碎腊肉蒸金蚝	4	日本柱甫汁扒鸡	50
油鸭浸大芥菜	6	乾隆鹅掌皇	52
芥兰焗油鸭片	8	罗定豆豉生煎鸡	54
椰汁花奶腊鸭焗芋头	10	腿丝金针菇炒银芽	56
双肠焗白豆角	12	生盐焗鸭舌	58
油鸭麒麟豆腐	14	蜜味烧鹌鹑	60
腊鸭扣大鳝	16	鲜百合白果炒鸡生肠	62
大芥菜火鸭头煮老豆腐	18	煎蛋花雕浸鸡腰	64
腊肠荷叶蒸木瓜	20	家乡盐水鸭	66
蒜子腊鸭烧粉丝	22	松子鹌鹑松	68
夜香花腊味炒腰果	24	香乳鸽两味	70
竹笙云耳煮鸡	26	鲜荔枝菠萝鸡	72
鲍鱼菇炒鲟鱼球	28	鱼露鸡中翼	74
蒜香鲟鱼腩	30	加州橙花骨	76
鱼付什锦丸子煲	32	鲜荔枝烧酥肉	78
白切乳鸽	34	客家盐焗猪肚	80
双冬醋炒鹿丝	36	洋葱圈焗猪耳	82
椒盐蛇碌	38	红头葱生抽焗肉筋	84
川贝南北杏炖鳄鱼	40	豉油糖椒葱回锅腩	86
钵仔鲟鱼肠焗蛋	42	猪肠生啫酸萝卜	88
极品豉皇鹅肠	44	露笋白菌生鱼片	90
口福烧春鸡	46	腐乳柠汁焗猪脚	92
四色煎咸鸡	48	面筋酸豆角鹅肠煲	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH



Chinese

中华美食系列之三(3)

ZHONG HUA MEI SHI

和味美食廊

HE WEI MEI SHI LANG



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之三(3)

和味美食廊

he wei mei shi lang

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: 谨谨

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 7-80653-288-9/TS·11

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

HEWEIMEISHILANG

ZHONGHUAMEISHI

和味美食廊



目录

榄角碎腊肉蒸金蚝	4	日本柱甫汁扒鸡	50
油鸭浸大芥菜	6	乾隆鹅掌皇	52
芥兰焗油鸭片	8	罗定豆豉生煎鸡	54
椰汁花奶腊鸭焗芋头	10	腿丝金针菇炒银芽	56
双肠焗白豆角	12	生盐焗鸭舌	58
油鸭麒麟豆腐	14	蜜味烧鹌鹑	60
腊鸭扣大鳝	16	鲜百合白果炒鸡生肠	62
大芥菜火鸭头煮老豆腐	18	煎蛋花雕浸鸡腰	64
腊肠荷叶蒸木瓜	20	家乡盐水鸭	66
蒜子腊鸭烧粉丝	22	松子鹌鹑松	68
夜香花腊味炒腰果	24	香乳鸽两味	70
竹笙云耳煮鸡	26	鲜荔枝菠萝鸡	72
鲍鱼菇炒鲑鱼球	28	鱼露鸡中翼	74
蒜香鲑鱼腩	30	加州橙花骨	76
鱼付什锦丸子煲	32	鲜荔枝烧酥肉	78
白切乳鸽	34	客家盐焗猪肚	80
双冬醋炒鹿丝	36	洋葱圈焗猪耳	82
椒盐蛇碌	38	红头葱生抽焗肉筋	84
川贝南北杏炖鳄鱼	40	豉油糖椒葱回锅腩	86
钵仔鲑鱼肠焗蛋	42	猪肠生啫酸萝卜	88
极品豉皇鹅肠	44	露笋白菌生鱼片	90
口福烧春鸡	46	腐乳柠汁焗猪脚	92
四色煎咸鸡	48	面筋酸豆角鹅肠煲	94



和味美食廊
Table Delicacies

榄角碎腊肉蒸金蚝

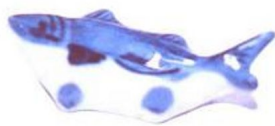
Chopped olive and bacon steam oyster

材料:

榄角 2 茶匙, 蚝豉 100g, 腊肉 150g, 姜丝 1 茶匙, 生抽 1 茶匙, 白糖 5g, 味精 5g。

做法:

1. 蚝豉用温水浸透, 腊肉切薄片, 榄角洗净切碎。
2. 将所有原材料放入容器拌匀, 加上少许生油一齐铺放在碟上, 下锅隔水蒸 20 分钟即可。



Ingredient:

2tsp olive. 100g dried oyster. 150g bacon.
1tsp shredded ginger. 1tsp light soy sauce.
5g sugar. 5g monosodium glutamate.

Method:

1. Soak the dried oyster in warm water. Slash the bacon. Clean and chop the olive.
2. Stir all the ingredients. Add some oil and put on the plate. Steam over the water for 20 minutes.





油鴨浸大芥菜

Oiled duck with large mustard leaf

材料:

油鴨塊 150g, 大芥菜 400g, 清湯 3 水杯, 鹽 25g, 味精 10g, 白糖 2.5g, 姜絲、陳皮絲共 1 茶匙。

做法:

1. 大芥菜洗淨剥開切件備用。
2. 燒鍋下少許油爆姜絲、陳皮絲, 爆炒鴨片至出油, 澆上湯加入大芥菜、味料慢火煮約 15 分鐘即可。



Ingredient:

150g oiled duck. 400g large mustard leaf. 3 glasses of light soup. 25g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 1tsp shredded ginger and tangerine peel.

Method:

1. Clean the mustard leaf. Peel off the leaves and cut into pieces.
2. Use a little oil to saute the shredded ginger and tangerine peel, fry the duck, sizzle the soup. Put into the mustard leaf and flavour ingredients. Simmer gently for 15 minutes.







芥兰焗油鸭片

Fry Chinese broccoli and duck slices

材料:

油鸭半只, 芥兰 500g, 姜茸、小葱段共 2 茶匙, 米酒 3 茶匙, 盐 5g, 味精 10g, 白糖 5g, 生粉 2 茶匙, 生抽 2 茶匙。

做法:

1. 先将油鸭蒸熟, 再拆肉起骨切肉片备用。
2. 将芥兰去皮、去叶切条洗净, 飞水备用。
3. 烧锅下油爆香葱段、姜茸, 将鸭片、芥兰下锅猛火爆炒, 浇上酒加味料、生抽、调好的生粉水勾芡即可。



Ingredient:

1/2 oiled duck. 500g Chinese broccoli. 2tsp mashed ginger and shallot. 3tsp rice wine. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 5g sugar. 2tsp starch. 2tsp light soy.

Method:

1. Steam the duck, remove the bones and slice.
2. Peel the Chinese broccoli, remove the leaves and cut into pieces, put into the boiling water.
3. Saute the shallot and mashed ginger, quick fry the Chinese broccoli and duck slices. Sizzle the oil, the wine, flavor with the ingredients, light soy. Thicken the soup with the starch water.







椰汁花奶腊鸭焗芋头

Braised taro and curd duck with coconut milk and evaporated milk

材料:

椰汁、花奶各 50 g, 去皮芋头 250g, 腊鸭 150g, 盐 5g, 白糖 2.5g, 鸡精 7.5g, 小葱段、小姜片共 1 茶匙, 绍酒 2 茶匙, 清水 1/2 水杯。

做法:

1. 芋头切大粒蒸透划油变黄。腊鸭切块煮约 5 分钟。
2. 爆葱姜加入鸭块、芋头, 浇上酒、椰汁、花奶及清水, 转慢火加盖焗 10 分钟放入味料调味即可。



Ingredient:

50g coconut milk. 50g evaporated milk. 250g taro (peeled). 150g cured duck. 5g salt. 2.5g sugar. 7.5g chicken essence. 1tsp stalks of shallot and ginger slices. 2tsp millet wine. 1/2 glass of water.

Method:

1. Cut the taro into grains. Steam them. Put it into the boiling oil for a while till it turns yellow. Cut the cured duck into blocks and cook it for 5 minutes.
2. Stir-fried the ginger. Add the duck, taro with wine, coconut milk, evaporated milk and water. Cover them. Simmer for about 10 minutes. Add the seasonings and serve.







双肠焗白豆角

Frais sausage, moisten intestines and white kidney beans

材料:

腊肠、润肠各1条, 白豆角200g, 蚝油2茶匙, 盐2.5g, 白糖2.5g, 味精7.5g, 美极酱油1茶匙, 小葱段、小姜片共2茶匙, 绍酒2茶匙, 麻油、胡椒粉共半茶匙, 清汤3茶匙。

做法:

1. 双肠先煮5分钟, 然后切段, 白豆角去头尾切段。
2. 爆香葱姜加入双肠及白豆角炒匀, 浇上酒及汤加入味料, 慢火焗约5分钟, 撒上胡椒粉、麻油即可。



Ingredient:

1 sausage. 1 moisten intestines. 200g white kidney beans. 2tsp oyster sauce. 2.5g salt. 2.5g sugar. 7.5g monosodium glutamate. 1tsp soy sauce. 2tsp stalks of chive and pieces of ginger. 2tsp millet wine. 1/2tsp sesame oil and pepper powder. 3tsp light soup.

Method:

1. Cook the sausage and the intestines for 5 minutes. Remove both ends of the white kidney bean. Cut then into stalks.
2. Stir-fry the chive and the ginger. Add the sausage intestines and the white kidney bean. Mix well with the wine, soup and seasoning sauces. Braise them for 5 minutes. Sprinkle sesame oil and pepper powder and serve.







油鸭麒麟豆腐

Greasy duck cooked with bean curd

材料:

油鸭半只约250g, 豆腐1块, 冬菇50g, 姜丝1茶匙, 麻油、胡椒粉共半茶匙。

做法:

1. 油鸭去骨起肉切片, 豆腐切块, 冬菇浸透去蒂切片,
2. 每块豆腐靠上一片鸭片, 冬菇平均夹放在两块豆腐中间, 撒上姜丝下锅隔水蒸15~20分钟。取出去掉姜丝, 撒上胡椒粉、麻油, 淋上少许熟油即可。

Ingredient:

1/2 greasy duck (about 250g). 1 bean curd. 50g winter mushroom. 1tsp shredded ginger. 1/2tsp sesame oil and pepper powder.

Method:

1. Rub the bone of the duck and slice the meat.



Slice the bean curd. Soak the winter mushroom and remove the bases.

2. Place the bean curd, duck meat, mushroom in sequence. Add the sliced ginger. Steam over some water for 15-20 minutes. Take it out. Pick off the ginger. Sprinkle the pepper powder, sesame oil and cooked oil. Serve.