

CHINESE

CHINESE DELICACIES

中华美食系列之一

(5)

中英对照
Chinese-English

家庭美食好滋味



Family Delicacies

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

广东旅游出版社

CHINESE (5)

CHINESE DELICACIES

家庭美食好滋味

Family Delicacies



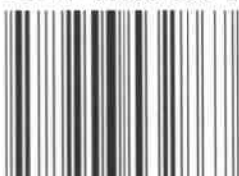
自己动手

MAKE BY YOURSELF



海鲜味美，健康好滋味——这个系列为你推荐家庭美味佳肴的新做法，不需要比以往更多的投入，只要尝试一下不同往常的新做法，就可化腐朽为神奇，让你品尝到与往常迥然不同的好滋味，不仅吃出新意，而且吃出健康来。

ISBN 7-80653-286-2



9 787806 532867 >

责任编辑：小苑
版式设计：何阳 区洋
封面设计：天富恒

ISBN 7-80653-286-2

TS·09定价：77.50元(全5册)

本册
定价：15.50元

中英对照
CHINESE-ENGLISH

中华美食系列之一(5)

ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家庭美食好滋味

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(5)
家庭美食好滋味
jiā tíng měi shí hào zī wèi

编著：林德、梁国荣、李国彪、叶耀深、卢建森、徐子

尚贤、林德、杨虎山、冯冠在

责任编辑：小宛

款式设计：何琳、杨祥

封面设计：吴富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

北京发行：广东旅游出版社（广州中山一路57号之一）（邮编：510000）

印刷：东莞德丰印刷有限公司（东莞市长安镇乌沙社区）

规格：850×1168毫米 大32开 10印张 300千字

版次：2002年1月第1版（第一次）（开列式印刷）

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-806-11-212-1

定价：77.80元（含邮费）

版权所有，翻印必究

（如发现印装质量问题，请及时与发行方联系，电话：020-86070693）



中華美食

JIATINGMEISHIHAOZIWET

ZHONGHUAMEISHI

家庭美食好滋味



目录

碧绿珊瑚孔雀	1	豉汁焗鸡	50
玫瑰烧乳鸽	6	子姜白云凤爪	52
普洱茶酱荷香鸡	8	鲜沙姜十葱周本地鸡	54
酸甜柠檬鸡	10	鲜荔枝炒鸭片	56
蒜香烧乳鸽	12	脆皮糯米鸡	58
虾酱碎骨鸡	14	珊瑚鸡球	60
冰花梅酱扣鸡头	16	大肠鸡红煲	62
枸杞子四肉龙胆浸乳鸽	18	锅仔鲜人参竹丝鸡	64
怀旧豉油糖浸鸡	20	香煎鸡	66
八珍甜醋焗蟹蛋	22	雪菜鸡丝蒸豆腐	68
鸡酱香煎老牛腩	24	海南湿炒三花鸡柳	70
荷塘莲藕鸡冠煲鸡笋	26	蚝油煎鸡	72
生啫好味鸡	28	雪菜鸡丝扒白菜胆	74
东江手撕鸡	30	十葱炆鸭纹绍菜	76
云腿津丝煮火鸭	32	梅子酱烧焗蚊茄丁	78
江南百花鸡	34	肉水鸭碎烧土豆	80
凉拌海蜇荔枝鸡	36	糖醋炒鸡翼	82
菠萝脆皮麒麟鸡	38	姜葱蒜扣梅子鹅	84
凤城纸包鸡	40	蒜香鸡翅	86
荔茸酿乳鸽	42	九杨上汤鸡	88
五杯翅	44	椰子肉炒鸡片	90
黑椒牛油焗鸡冠	46	香汁白切鸡	92
急汁鸡中翼	48	手撕盐焗鸡	94

中华食谱
ZHONG HUA MEI SHI

中华美食系列之一(5)

ZHONG HUA MEI SHI

Chinese



家庭美食好滋味

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(5)
家庭美食好滋味

jiā tíng měi shí hào zī wèi

编者：林德 梁国范 李国成 梁耀东 阮永春 叶文

编辑：林德 杨虎臣 阮永春

责任编辑：小华

设计校对：何慧 杨萍

封面设计：关嘉敏

© 中华美食推广咨询有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社（广州）（北京）（香港）（上海）（深圳）（天津）

印刷：香港理工大学印刷有限公司（香港）（北京）（上海）（深圳）

规格：850×1100毫米 1/32开 80页 0.88印张

版次：2002年2月第1版 2002年11月第2次印刷

印数：0—10000册

书号：ISBN 7-806-11-806-1

定价：¥7.80元（含邮费）

版权所有，侵权必究

广东旅游出版社（广州）（北京）（香港）（上海）（深圳）



中华美食

JIATING MEISHI HAOWEIZI

ZHONGHUAMEISHI

家庭美食好滋味



目录

碧绿珊瑚孔雀	1	豉汁鸡翼	50
玫瑰烧乳鸽	6	子姜白云凤爪	52
普洱茶酱荷香鸡	8	鲜沙姜十葱周本地鸡	54
酸甜柠檬鸡	10	鲜荔枝炒鸭片	56
蒜香烧乳鸽	12	脆皮糯米鸡	58
虾酱碎骨鸡	14	珊瑚鸡球	60
冰花梅酱扣鸡头	16	大肠鸡红煲	62
枸杞子四肉龙眼烧乳鸽	18	锅仔鲜人参竹丝鸡	64
怀旧豉油糖浸鸡	20	香煎鸡	66
八珍甜醋焗蟹宴	22	雪菜鸡丝蒸豆腐	68
鸡酱香煎老牛腩	24	海南湿炒三花鸡柳	70
荷塘莲藕鸡冠煲鸡笋	26	蚝油煎鸡	72
生啫好味鸡	28	雪菜鸡丝扒白菜胆	74
东江手撕鸡	30	十葱炆鸭枝绍菜	76
云腿津丝煮火鸭	32	梅子酱烧荔枝茄子	78
江南百花鸡	34	肉水鸭碎烧土豆	80
凉拌海蜇荔枝鸡	36	糖醋炒鸡翼	82
菠萝脆皮麒麟鸡	38	姜葱蒜扣梅子鹅	84
凤城纸包鸡	40	蒜香鸡翅	86
荔茸酿乳鸽	42	九杨上汤鸡	88
五杯翅	44	椰子肉炒鸡片	90
黑椒牛油焗鸡冠	46	香汁白切鸡	92
急汁鸡中翼	48	手撕盐焗鸡	94



碧绿珊瑚乳鸽

Young pigeon with green and asparagus

材料：

乳鸽2只，芦笋或其他青菜300g，味精1.5g，盐6g，白糖3g，生粉3茶匙，胡椒粉、麻油各半茶匙，鸡蛋2只（只要蛋清），白酒1茶匙，小姜片3片，葱段3条。

做法：

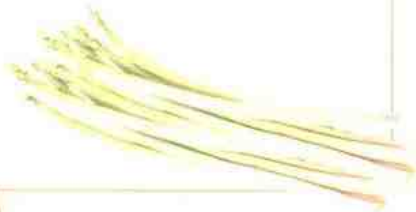
- 1、乳鸽起肉去骨切件洗净备用，芦笋剥皮切段飞水备用。
- 2、烧锅下油下姜片、葱段，乳鸽，浇上酒爆炒后，加入芦笋及盐、糖、味精炒熟盛起。
- 3、将蛋清搅拌均匀连同调好的生粉及麻油、胡椒粉下锅勾芡淋在乳鸽、芦笋上面即可。

Ingredient:

2 young pigeons, 30g asparagus and other green vegetable, 1.5g monosodium glutamate, 6g salt, 3g sugar, 3tsp starch, 1/2tsp pepper powder, 1/2tsp sesame oil, 2 egg white, 1tsp distilled spirit, 3 slices of ginger, 3 stripped shallot

Method:

1. Debone and cut the pigeon. Clean and set it aside. Peel and chop the asparagus, heat it in the boiling water, rinse it with cool water. Set it aside.
2. Stir-fry quickly the chopped pigeon with sliced ginger and stripped onion, sprinkling the distilled spirit. Add the asparagus, the salt, the sugar and the monosodium glutamate. Remove when it is tender.
3. Mix the egg white with the boiled seasoning of starch, sesame oil and pepper powder thoroughly in a pot. Pour it over the pigeon and the asparagus. Dish and serve.







玫瑰烧乳鸽

Rose roast young pigeon

材料:

乳鸽2只(每只约400g), 玫瑰露酒4茶匙, 大姜1个, 葱4条, 盐2.5g, 味精7.5g, 白糖1.5g, 浙醋3茶匙, 麦芽糖1茶匙。

做法:

- 1、将洗净的乳鸽放入容器加入玫瑰露酒及拍碎的姜、葱、味精、盐、糖腌40分钟后, 将乳鸽飞水备用。
- 2、将浙醋、麦芽糖放入锅里面煮溶熄火放入乳鸽上脆皮浆后捞起沥干晾起约20分钟
- 3、将乳鸽放入100℃(油温)生油里浸炸至熟即可。

Ingredient:

2 young pigeons (about 400g each).
4tsp Rose wine, 1 big ginger, 4 shallots, 2.5g salt and sugar, 7.5g monosodium glutamate, 3tsp Zhejiang Vinegar, 1tsp maltose.

Method:

1. Infuse the cleaned pigeons into rose wine and chopped ginger, shallots, monosodium glutamate, salt, sugar for 40minutes, put the pigeons into boiling water.
2. Simmer the vinega, maltose, turn out the fire, cover the pigeons with the juice, then drain them (about 20 minutes).
- 3 Put the pigeons into oil (100℃) to fry it quickly.







普宁豆酱荷香鸽

Bean sauce and pigeon wrapped in the lotus leaves with Puning flavour

材料:

乳鸽1只(约400g), 普宁豆酱
3茶匙, 鲜荷叶1张, 盐2.5g, 味
精10g, 泰国鱼露2茶匙, 生粉
1茶匙, 姜丝1茶匙。

做法:

- 1、剖净的乳鸽斩件洗净放入容器备用。
- 2、将姜丝、味料、生粉、豆酱放入容器连同乳鸽搅拌均匀盛起放入荷叶里包实, 放入笼仔内下锅隔水蒸20分钟, 盛起剪开荷叶食用。

Ingredient:

1 little pigeon (about 400g), 3tsp puning bean sauce, 1 fresh lotu leaf, 2.5g salt, 10g monosodium glutamate, 2tsp Thai fermented fish drop, 2tsp starch, 1tsp shredded ginger.

Method:

1. Cut the pigeon into pieces and clean it.

Place in a container.

2. Mix the shredded ginger,

the monosodium glutamate, the starch, bean sauce with the pigeon in the container evenly. Pack them with a lotus leaf tightly. Then put it in a pastry. Steam it in a wok over some water for 20 minutes. Open the lotus leaf when serve.







酸甜柠檬鸡

Sweet and sour chicken with lemon

材料:

鸡1只(约750g), 青柠檬半个, 柠檬汁100g, 白糖50g, 盐5g, 味精10g, 生粉3茶匙, 食粉5g, 玫瑰露酒2茶匙, 吉士粉1茶匙。

做法:

1. 鸡起肉去骨切大块, 连同青柠檬(切片)、食粉、玫瑰露酒、盐、味精、生粉2茶匙, 放入容器腌20分钟。
2. 烧锅下油(约1000g)加热100°C放入鸡块炸熟盛起沥干油。
3. 将柠檬汁、糖、吉士粉煮溶加入1茶匙生粉勾芡, 盛起淋在鸡块上。



Ingredient:

750g chicken, 100g lemon, 50g sugar, 5g salt, 10g monosodium glutamate, 5g corn powder, 2tsp rose wine, 1tsp cheese powder.

Method:

1. Remove the bone of the chickens and cut it into big pieces. Marinate it with the slice green lemon, corn powder, wine, salt and the monosodium glutamate and 2tsp of starch for 20 minutes.
2. Heat the oil (about 1000g) in a pan. Put the chickens one by one into the pan. Fry them till well-done. Remove and drain.
3. Bring the lemon juice, sugar, cheese powder to boil. Then add 1tsp of starch and pour over the chicken. Dish and serve.







蒜香烧乳鸽

Stew young pigeon with garlic

材料:

生蒜子500g、乳鸽1-2只、白糖50g、味精100g、生粉3茶匙、盐10g、麦芽糖2汤匙、浙醋2汤匙

做法:

1. 剖洗干净的原只乳鸽放入容器备用，蒜子加入清水打汁
2. 乳鸽蒜汁连同味精、盐、糖、生粉一起放入容器腌2小时，然后飞水。
3. 将浙醋、麦芽糖煮溶成脆皮浆，淋在鸽身上，晾起约20分钟。
4. 烧锅下油（约1500g）加热至100℃放入乳鸽浸炸至熟盛起斩块食用。



Ingredient:

500g garlic, 1-2 pigeons, 50g sugar, 100g monosodium glutamate, 3tsp starch, 10g salt, 2tsp maltose, 2tsp zhejiang vinegar.

Method:

1. Slash and clean the young pigeon. Chop the garlic with water to make juice.
2. Infuse the pigeon in the garlic juice, monosodium glutamate, salt, sugar, starch for 2 hours. And then put it into the boiling water for a while.
3. Simmer the vinegar and maltose into crisp juice. Pour on the pigeon. Dry in the air for 20 minutes.
4. Heat the oil (1500g) to 100°C. Deep-fry the pigeon. Ladle the pigeon.

