

美食大师 2

Gourmet Cooking
Perfectly Delicious Dishes

吃出美味百分百

傅培梅·程安琪◎编著



浙江科学技术出版社

美食大师2

吃出美味百分百

Perfectly Delicious Dishes

傅培梅·程安琪◎编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出美味百分百 / 傅培梅, 程安琪编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.5

(美食大师 2)

ISBN 7-5341-1800-X

I. 吃... II. ①傅... ②程... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016751号

审核登记号: 图字: 11-2002-61号

美食大师2

吃出美味百分百

傅培梅·程安琪 编著

责任编辑 / 刘丹

封面设计 / 金晖

出版 / 浙江科学技术出版社

地址 / 浙江杭州市体育场路347号

邮编 / 310006

印刷 / 杭州富春印务有限公司

发行 / 浙江省新华书店

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 7.5

字数 / 187000

版次 / 2002年5月第1版

印次 / 2002年5月第1次

定价 / 39.00元

书号 / ISBN 7-5341-1800-X/TS · 290

本书由橘子出版社委任北京贸腾文化发展有限公司授权独家出版发行

●版权所有·翻印必究●



程安琪老师

辽宁省大连市人，从事烹饪教学工作已有二十余年的时间，目前主持台视“傅培梅时间”、“美食大师”及太阳生活台的“国宝美食”、“独卖中国菜”等烹饪节目，著有食谱二十余册。

傅培梅老师

山东省福山县人，1957年起即教授中国烹饪，致力于发扬中国饮食文化。自1962年开始，在台湾电视公司担任烹饪教学迄今，为资深知名的烹饪老师，著有中、英、日文食谱近五十册。

序言 *Preface*

由尚朋堂公司制作的“美食大师”烹饪教学节目播出两季(130集)以来,受到观众朋友们很大的肯定。许多观众纷纷来电表示喜欢我们母女一起搭档做菜,在众多的烹饪教学节目中显得极为特别,不单是我们所教的菜式适合在家庭中烹煮,同时母女间亲密的感情自然流露,端盘递碗,默契十足,十分温馨。对于观众的厚爱,我们铭感在心。其实从小就看着妈妈开班教做菜,又跟着妈妈学做菜,在一旁当助手,直到我自己刚开始教做菜时,妈妈还常坐在补习班的办公室里听我上课,下了课再告诉我要改进的地方;加上平时就常和妈妈在厨房里一起研究新菜、闲话家常,一路下来,自然形成了良好的默契。我相信许多母女、婆媳、夫妻甚至是朋友,如喜欢

做菜的话,从厨房中自然就能找到许多欢笑与乐趣。

另一方面,饮食习惯正随着时代的潮流在改变。一些传统的老菜虽然味美,但经不起现代人以健康为重的观念把关而被淘汰了,或者因为快速生活步调的催促而不得不作改变。餐厅的菜单在翻新,家中的餐桌上也要求有所变化。家常菜以营养、经济、易做又好吃为主要诉求,的确让人费尽心思。然而从最简单的角度来看,如果能把菜做得美味又好吃,孩子自然不挑食,也就可以摄取到均衡的营养了。

我觉得要做出好菜,首先对食材的特性要有所了解。例如什么材料要快炒,什么材料宜慢炖,对一些基本的食材像鸡、猪、牛、虾仁、鲜贝、鲜鱿,甚至素料、蔬菜等该

如何做前置处理,又该如何烹调才能达到最好的效果。这些主材料都懂得如何处理了,接下来要配什么料可以达到营养加分的效果或者要选什么口味来迎合家人的喜好,就可以随意来搭配了。

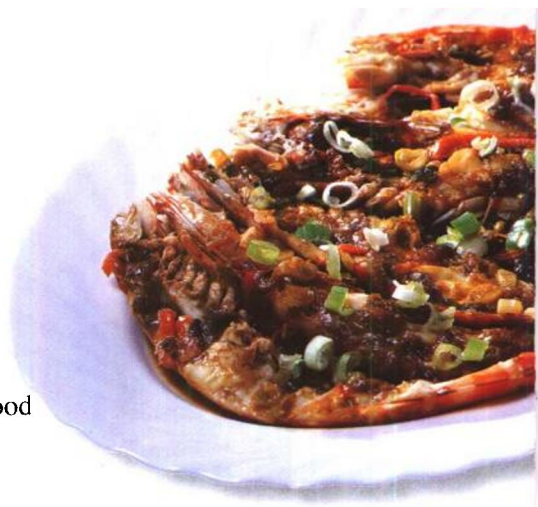
因此,在“美食大师”节目中,我们每天介绍一种主材料,说明其特性并示范两道不同的菜式。而在

编排第二季的这两本食谱时(每本包括了55道菜式),也是按不同的食材来分类,就是希望读者能对各种食材有更广泛及深入的了解,进而知道如何做出好吃的菜,使每个家庭的餐桌上,天天都能够“美味百分百”又“健康满分”!



目录 *Contents*

- 8/ 乳香玉米鸡
Stewed Chicken with Sweet Corns
- 10/ 碎米鸡丁
Stir-fried Diced Chicken
- 12/ 香辣凤翅
Spicy Chicken Wings
- 14/ 烧鸭蔬果拼盘
Roasted Duck Salad
- 16/ 蛋黄瓜仔肉
Steamed Pork with Salty Egg Yolks
- 18/ 炸猪排双味
Deep-fried Two Flavored Pork Chop
- 20/ 山药烧排骨
Stewed Pork Ribs with Chinese Yam
- 22/ 红焖猪肚
Stewed Pork Stomach
- 24/ 贵妃牛肉
Stewed Beef with Carrot
- 26/ 白灼牛肉
Sliced Beef Salad with Green Onion
- 28/ 羊肉冻
Mutton Jelly
- 30/ 鸡粥鱼翅
Shark's Fin with Minced Chicken
- 32/ 鲍鱼扒三白
Braised Abalone with White Sauce
- 34/ 海参杂拌儿
Stir-fried Sea Cucumber with Sea Food





36/ 烩墨鱼线

Cuttlefish Threads Potage

38/ 桃仁鲜鱿卷

Stir-fried Squid Rolls with Walnuts

40/ 蟹肉竹荪扒芦笋

Braised Bamboo Mushroom and Asparagus with Crab Meat Sauce

42/ 螺肉鱿鱼汤

Squid and Snail Soup

44/ 芙蓉鲜贝

Steamed Egg with Scallop

46/ 芥末拌蛤蜊

Clam Salad with Mustard Sauce

48/ 芹爆蜆丝

Stir-fried Jellyfish with Parsley

50/ 酸菜蚬仔汤

Oyster and Pickled Mustard Soup

52/ 梅酱蒸虾排

Steamed Prawns with Plum Sauce

54/ 西湖鲜虾羹

Delicious Shrimp Potage

56/ 腰缠万贯虾

Deep-fried Prawn Rolls

58/ 金针牛蛙汤

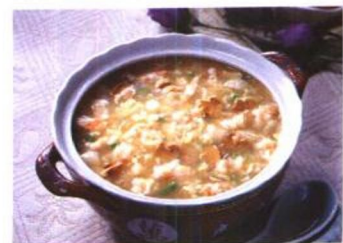
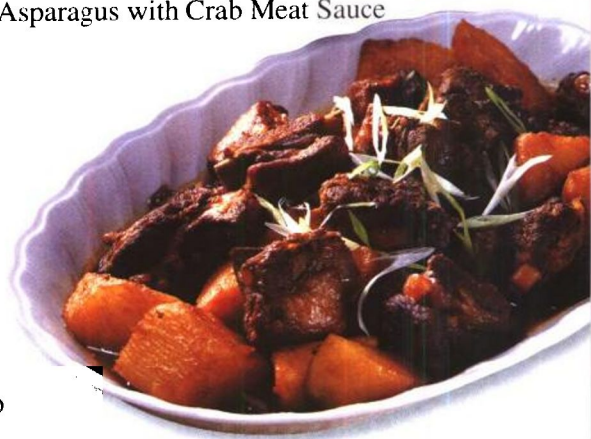
Frog and Lily Flower Soup

60/ 干烧黄鱼

Braised Yellow Croaker

62/ 金银鲳鱼

Two Flavors Pomfret





64/ 吉司焗鲜鱼
Baked Fish with Cheese

66/ 家常鲔鱼条
Stir-fried Tuna Home Style

68/ 秋刀鱼脆卷
Crispy Sanma Rolls

70/ 酸辣屑子鱼
Steamed Fish with Spicy Meat Sauce

72/ 菠萝鱼块
Fish with Pineapple Sauce

74/ 桃仁香拌笋
Bamboo Shoot with Walnut salad

76/ 双蛋炒苦瓜
Stir-fried Bitter Squash with Eggs

78/ 五福丝瓜盒
Five Treasure Loofah Boxes

80/ 椒油四季豆
String Beans Salad

82/ 牛蒡五日烧
Stewed Burdock Vegetarian Style

84/ 咖喱蟹肉薯球
Curry Flavor Potato Balls

86/ 椒香黄瓜饼
Fried Spicy Cucumber Pie

88/ 冬瓜腐皮烩
Winter Melon and Bean Curd Sheets Potage

90/ 响铃豆腐
Deep-fried Bean Curd Packs



92/ 三鲜豆腐墩

Steamed Delicious Bean Curd

94/ 回锅蛋

Double Cooked Eggs

96/ 咸水饺

Glutinous Rice Dumplings

98/ 炸馄饨

Deep-fried Won-ton

100/ 糯米烧卖

Steamed Glutinous Rice Dumplings

102/ 牛肉锅饼

Ground Beef Pan Cake

104/ 菠萝炒饭

Stir-fried Rice with Pineapple

106/ 麻辣凉面

Cold Noodle with Spicy Sauce

108/ 鸡火通心粉

Macaroni with Chicken and Ham

110/ 意大利海鲜面

Spaghetti with Sea Food Sauce

112/ 星洲炒粉

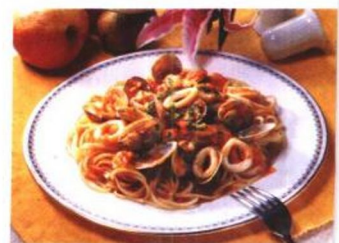
Stir-fried Rice Noodles

114/ 叉烧酥

Bar-B-Q Pork Rolls

116/ 松子芋饼

Taro Cakes with Pine Nuts



乳香玉米鸡

材料 Ingredients



鸡腿 2 只



玉米酱 1 杯



葱 2 支



姜 2 片



胡萝卜 1/2 支



青花菜 1/2 棵
(约 150 克)



牛奶 1/2 杯



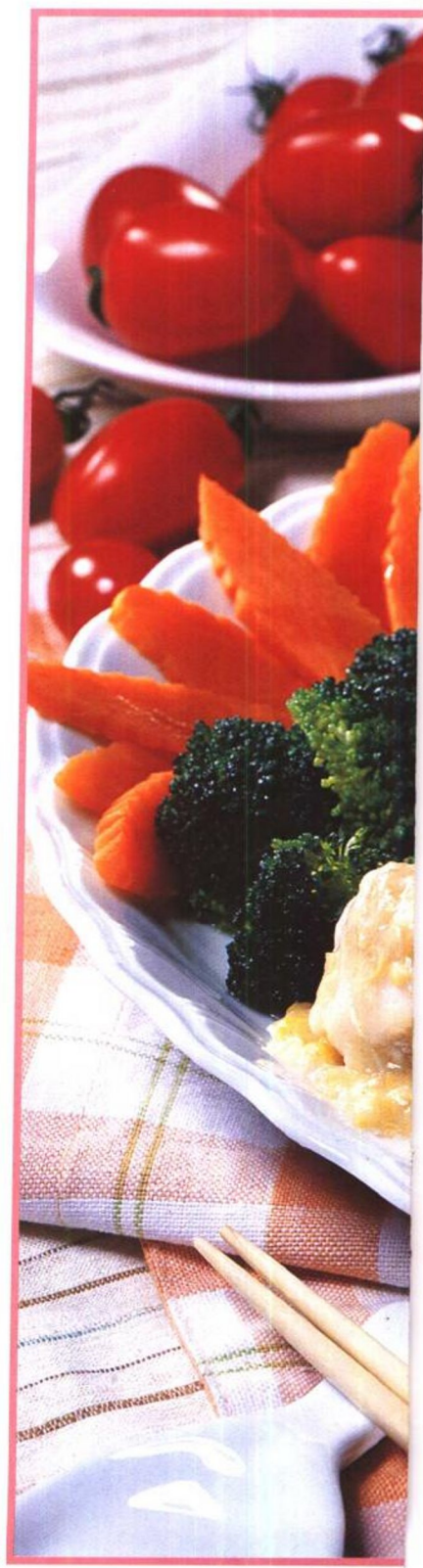
牛油 1 汤匙

调味料 Seasonings

酒 2 汤匙、盐 1/2 茶匙、胡椒粉少许、湿淀粉适量

作法 Procedure

1. 鸡腿斩成小块后，全部用滚水氽烫一下，沥出；葱切成段备用。
2. 用热油爆香葱段和姜片，再放下鸡块以大火炒过，淋下酒，并注入清汤，倒入玉米酱用中火烧 20 分钟，加入盐、胡椒粉调味。
3. 用湿淀粉勾芡后加牛奶调匀，再加入牛油搅和融化。
4. 盘边用煮熟的胡萝卜及青花菜做配菜即可。





碎米鸡丁

材料 Ingredients



鸡胸肉 1/2 个



四川泡菜 2/3 杯



泡辣椒 2 支



葱 2 支



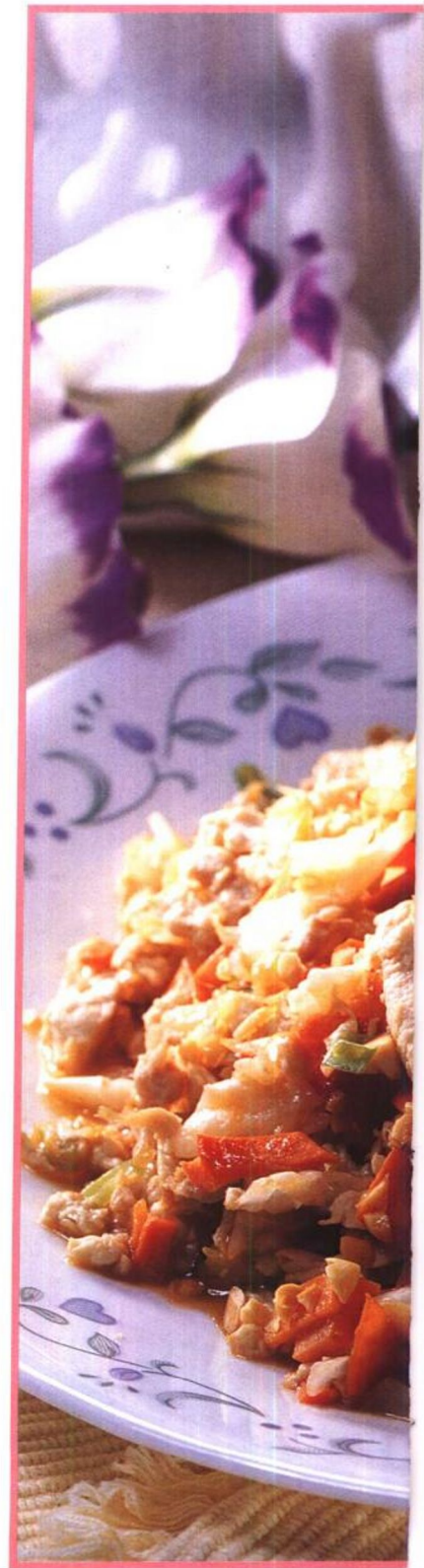
五香花生米 1/3 杯

调味料 Seasonings

- (1) 盐 1/4 茶匙、酱油 1 茶匙、水 2 汤匙、淀粉 1 茶匙
(2) 酱油 1/2 汤匙、酒 1 茶匙、糖 1 茶匙、醋 1 茶匙、水 2 汤匙、麻油 1/2 茶匙、淀粉 1/2 茶匙

作法 Procedure

1. 鸡胸肉去皮去筋后切成如红豆般大小，用调味料(1)拌匀腌 15 分钟。
2. 泡菜和泡辣椒(去籽)都切成 1 厘米大小；五香花生米去衣后剁碎；葱切碎末备用。
3. 油 2 杯烧至七分热时，放下鸡肉泡熟，捞出沥干。
4. 另用 2 汤匙油爆香葱花和辣椒，放下泡菜和鸡肉同炒，并倒下调味料(2)拌匀，关火后装盘，撒下花生米碎粒。





香辣凤翅

材料 Ingredients



鸡翅膀 6 只



干辣椒 10 支



大蒜 2 瓣



葱 2 支

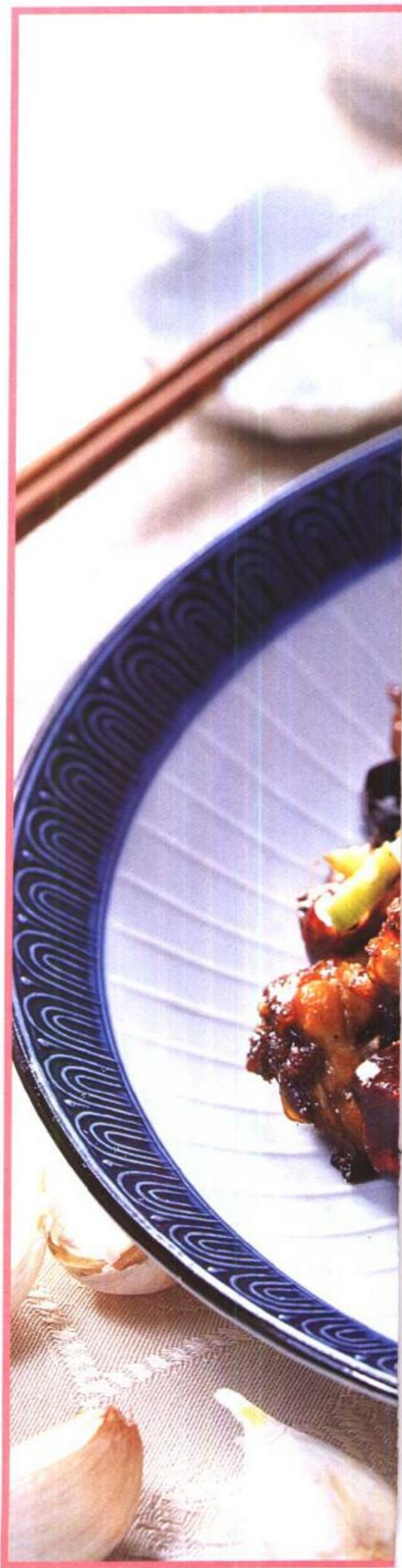
调味料 Seasonings

(1) 酱油 2 汤匙、酒 1/2 汤匙

(2) 水 2 汤匙、糖 1 茶匙、酱油 1 汤匙、麻油 1 茶匙、花椒粉 1/4 茶匙

作法 Procedure

1. 鸡翅剥成 1.5 厘米长的小段，全部用调味料(1)拌匀，腌 20 分钟。
2. 干辣椒去籽切段；大蒜剁碎；葱切末。
3. 鸡翅沥干酱油，投入热油中炸熟且呈红褐色即捞起，油倒出。
4. 用 1 汤匙余油以小火炒香干辣椒段，放下大蒜末再略炒至有香气，倒入鸡翅，淋下调味料(2)，以大火炒拌，最后撒下葱末便可装盘。





烧鸭蔬果拼盘

材料 Ingredients



烧鸭 1/4 只



芒果 1 个



苹果 1 个



猕猴桃 2 个



海蜇皮 1 杯



绿豆芽 1/2 杯



西芹丝 1/2 杯



馄饨皮 10 张



白芝麻 2 茶匙

调味料 Seasonings

淡色酱油 1.5 汤匙、糖 1/2 汤匙、醋 1 汤匙、麻油 1 汤匙、盐 1/4 茶匙

作法 Procedure

1. 烧鸭去骨后，先批切成薄片，再切细丝；各种水果去皮切粗丝；海蜇泡软，烫过水，再浸泡在冷水中至涨大，以冷开水冲过后，沥干水分。
2. 馄饨皮切粗丝，在热油中炸黄；芝麻炒香吹凉；绿豆芽用滚水余烫后，冲凉再挤干。
3. 在一只大圆盘内分别铺排各种丝料，中间放烧鸭丝，撒下白芝麻。附上调匀的调味料一起上桌，临吃时浇下调味料拌和即可。

