



蔡澜 美食教室

快靚正美食秘笈

CaiLanMeiShiJiaoShi

CaiLanMeiShiJiaoShi

广东旅游出版社

蔡澜著

蔡家汤水 蔡家海鲜 蔡家鲜肉



蔡澜美食教室

CaiLanMeiShiJiaoShi

蔡家汤水

蔡家海鲜

蔡家鲜肉



快靚正 蔡澜

美食秘笈

CaiLanMeiShiJiaoShi

ISBN 7-80653-266-8



9 787806 532669 >

责任编辑：钟 萍
责任技编：顾耀民
封面设计：邓传志

ISBN 7-80653-266-8
TS·07 定价：20.00元



蔡澜 美食教室

蔡家汤水

蔡家海鲜

蔡家鲜肉

蔡澜著

广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔡澜美食教室 / 蔡澜著. — 广州: 广东旅游出版社,
2002.5

ISBN 7-80653-266-8

I. 蔡... II. 蔡... III. 饮食—文化—中国—普及
读物 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第095047号

声 明

- 蔡澜作品简体字版由蔡澜委托广东旅游出版社在
中国大陆独家出版。任何侵权行为本社将追究法
律责任。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编:510600)

南海市彩印制本厂印刷

(广东省南海市桂城叠南)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

广东旅游网

www.gdtravel.com

889 × 1194 毫米 32 开 3.875 印张 20 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

定价: 20.00 元



出版序

蔡 氏 随 意 谱

相信欣赏蔡澜的读者,大都被他那潇洒自在、真性情的生活态度所吸引。而在下厨方面,亦流露着他那不拘泥于小节的点点踪迹。大家掀开《蔡澜美食教室》一看,总会问一句:“为什么没分量的?”随意吧!蔡氏所持的人生态度也是这样,只要活得、食得开心便可。

第二辑的《蔡澜美食教室》,尽录其下厨时的趣味言谈、煲菜的独特煮法等,每一碟菜,均有数不清的惊喜煮法见于字里行间。他会告诉你如何将煮食变成享受、趣味再加学问,好让读者们能与他一同享受人生。

愿大家不仅能与蔡澜开口品尝,更能自己动手享受下厨乐,这样生活才更洋溢着色香味俱全的刺激与情趣。

苏 嘉 玲



目 录

【蔡 家 鲜 肉】

老虎嘅——炭烧猪颈肉	8
请阿妈食——玫瑰露五花腩	10
一味够咸——贡菜乌榄蒸肉饼	12
爽甜易入口——子姜炒肉青	14
花时间——炒湿湿碎	16
惹味醒胃——酸辣豆角炒肉碎	18
有头有眼——芥头炒肉眼筋	20
走盐简谱——牛肉眼炒咸菜	22
蔡氏犒餐菜——贺年金银宝	24
黑漆漆——卤金钱脰	26
苦苦地——春菜煮鸭鹅颈	28

【蔡家蔬菜】

醒胃惹味——青木瓜沙律	32
半无火煮食——杂菜煲	34
猪油渣肉松——炒薯仔叶	36
阿妈教的——炒茭白笋	38
五彩缤纷——肉酸苦辣	40
送酒菜——烧鸭焖苦瓜	42
敲出靚瓜——葫芦瓜炒双虾	44
快炒——银虾煎金蛋	46
特色菜——银虾豆腐炒韭菜	48

【蔡家汤水】

上海老火汤——白菜一字排汤	52
滋润——黑粟米红萝卜汤	54
白须公——清热大小粟米汤	56
鲜味得叫出来——梭罗鱼豆腐汤	58
黄脚鲳——番茄豆腐汤	60
Chi Chi Cheap Cheap——鱼虾蟹大芥菜汤	62
双倍分量——酥皮洋葱汤	64

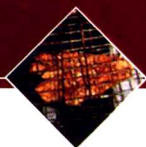
【蔡家潮菜】

潮式家乡菜——炒麻叶	68
潮州男人煲——沙茶酱炒红米	70
潮州菜半煎煮——双辣黄花鱼	72

气鼓鼓——蒜茸蒸双鱼卜	76
味浓肉鲜——酸梅蒸鲢鱼	78
咸咸酸酸——咸柠檬蒸乌头	80
老友相聚——豆酱炒乌鱼扣	82
妹仔大过主人婆——虾膏炸鱼	84
不怕热气——泰式炸鱼饼	86
如胶似漆——香脆辣鱼腩	88
冰冻酸甜汁——炸笋壳鱼	90
蔡氏——秘制薰鱼	92
彻头彻尾上海菜——葱烤鲫鱼	94
辣上加辣——双辣烧鲛鱼	96
和食法——酒蒸大蚬	98
好看又好食——红绿豆角炒蚬	100
惹味薄壳——咸菜汁炒大头	102
摇！狂摇！——白酒煮蛭子	104
简易法——蒸象牙	106
乱沟酱汁——酥炸河虾	108
惹味爽口——京葱爆虾球	110
巨型白瓜子——咸菜芯炒鱿	112
戴头套大虾——大虾酿吊桶	114
乌卒卒——连墨蒸吊桶	116
有贵有平——上、下四宝粥	118
山东名菜——赛螃蟹	120



老虎喊 炭烧猪颈肉



蔡生说烧烤整日吃香肠鸡翼，好闷，要试下新意思，可以来个炭烧猪颈肉。不过猪颈肉来货少，最好请相熟肉台预留，并且去肥，不用自己整。

用来腌肉的香料全是泰式：炸米碎、泰国番茺茜、泰国辣椒粉、干葱、长葱、泰国青柠汁。最后加入泰国黑豉油，整色整水。泰国人调味时会放很多辣椒粉，所以这道菜又叫做“老虎喊”——辣到老虎喊。不过蔡生嗜辣爱辣，比老虎厉害，只会边吃边笑。



做法：



1 将所有材料切碎，加入青柠汁、黑豉油和鱼露搅匀用来腌肉，至少腌10分钟，愈久愈入味。



猪颈肉

猪颈肉又叫“猪面青”，同身体弱面青青无关，其实是猪面颊即“面珠登”，叫法混淆可能是猪肥到面与颈连在一起，已经分不出彼此了！



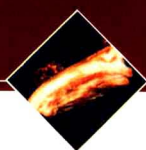
2 放在炭火上烧熟。



3 肉熟切成条。切时要注意，横肉纹要直切才会爽口不韧。



请阿妈食 玫瑰露五花腩



蔡生的杂文里天文地理无所不谈，也爱写家人逸事，所以从文中会知道他爱吃香喝辣的性格遗传自父母，藉此做道菜给妈妈吃吧！

“用玫瑰露煮五花腩最好，酒中的香和甜，与猪肉配合得天衣无缝。平时焖猪肉一定要放冰糖，但玫瑰露的甜味已经可以代替。

“而五花腩不用去皮，直接用中火干煎四边至半熟，就整支酒倒下锅，焖至酒干，五花腩会香到不得了！”

蔡生说完随手切下一片煮好的五花腩给我尝，果然肉香中带酒甜，不过我稍嫌酒味略浓，老人家未必能接受。忽而想起蔡生在杂文中写过他的第一口酒便是母亲让他喝的，可能蔡老太还嫌酒味不够“哽”呢！



材料:



五花腩及玫瑰露酒



做法：



1 不用下油，把五花腩用中火四边干煎至半熟。



2 整支玫瑰露倒下锅，焖至酒干及猪肉熟透。



3 趁五花腩尚热，切成厚件。

一味够咸

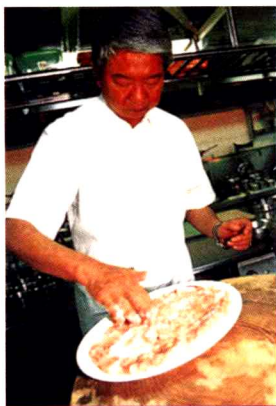
贡菜乌榄蒸肉饼



蒸肉饼是易学难精的菜式。易学在于只要将肉剁烂然后粘成一团，似乎没什么技巧，但如何将肉饼做成多汁不粘口，却又是非常高难度的动作。

这次蔡生示范的蒸肉饼，里头有贡菜、乌榄和雪里红，基本上什么调味料也不用加已经非常够味、非常够咸，送饭佐酒都一流。

做法：



1 将枝头瘦肉、肥肉各一半剁碎，铺在碟上，加少许生粉拌匀。



2 肉饼铺上贡菜和雪里红。



3 乌榄搓烂去核放在肉饼上，隔水蒸约10分钟。



教你拣材料

贡菜

样子介乎菜脯与榨菜之间，其实是芥菜。将芥菜加糖晒干，入口很爽，味道咸中带甜，是潮人送粥的小菜，潮式杂货铺有售。



雪里红

是很咸很咸的一种配菜，不能直接食用，应先冲水去掉部分咸味，菜市场杂货铺有售。



乌榄

用黑榄腌制而成，味道不算太咸，但用来蒸肉饼则很入味。



肉饼

蔡生做香滑肉饼的秘诀用一半肥肉一半瘦枚头肉，然后记紧要用手剁，因为机搅会太碎而失却咬口。

