

中英对照 Chinese - English

广东特色美食

广东甜品小食

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社



GUANGDONG STYLE SNACK
GUANGDONG DESSERTS AND SNACKS

广东特色美食

- 广东茶点
- 广东粥粉面饭
- 广东甜品小食

责任编辑：傅东伟

封面设计：陈维德

定价：20.00元

ISBN 7-5359-1759-3



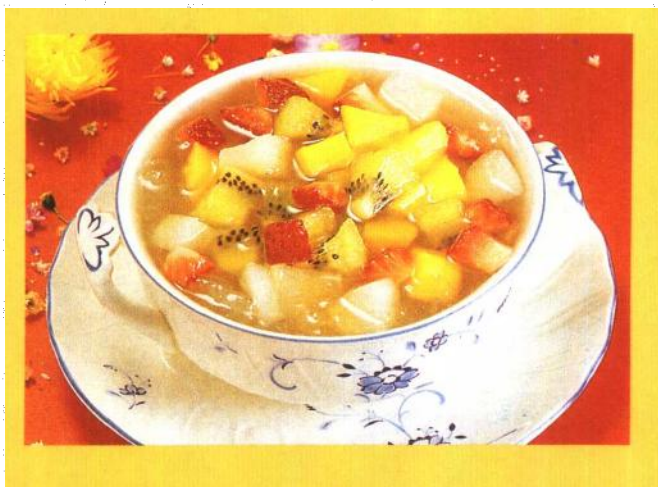
9 787535 917591 >

广东特色美食
GUANGDONG STYLE SNACK

广东甜品小食

GUANGDONG DESSERTS AND SNACKS

李曾鹏展 著



广东科技出版社

本书原名为《甜品小食》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东甜品小食/李曾鹏展
著. —广州: 广东科技出版
社, 1996.11

ISBN 7-5359-1759-3

I. 广…

II. 李…

III. 食品加工

IV. TS972.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格: 889×1194 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次: 1996 年 11 月第 1 版

1996 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001—5000

I S B N 7-5359-1759-3

分 类 号: TS·104

定 价: 20.00 元

广东省版权局著作权合同登记

图字 19-1996-047 号

说 明

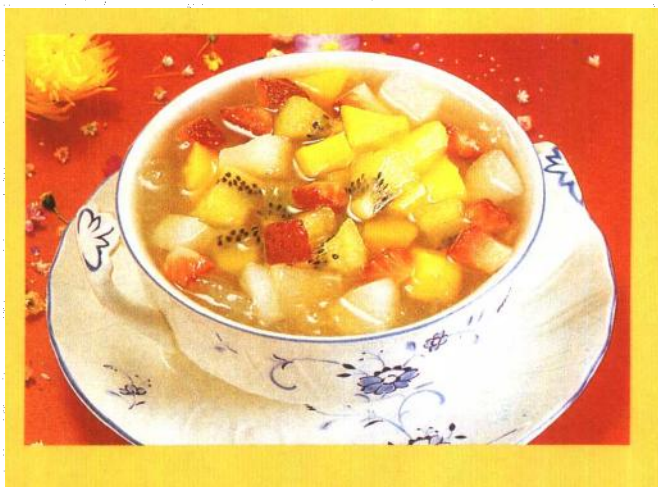
本书原系香港博益出版集团有限公司出版，书中采用的重量单位为港制或英制，即司马斤、司马两或盎司计算，它们与法定计量单位的换算为：1 司马斤 $\approx$ 604.8 克，1 司马两 $\approx$ 37.8 克，1 盎司 $\approx$ 28.34 克。

广东特色美食
GUANGDONG STYLE SNACK

广东甜品小食

GUANGDONG DESSERTS AND SNACKS

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

写在(广东甜品小食)之前

煲

百年好保(百合红豆沙)Sweet Red Bean Paste with Lily Bulbs	6
莲子窝蛋茶 Lotus Seed Tea with Poached Egg	8
鸡蛋腐竹糖水 Sweet Tea with Bean Curd Stick and Egg	10
桑寄生蛋茶 Sweet Herb Tea with Egg	12
银杏栗蓉露 Creamy Chestnut and Ginkgo Tea	14
元肉糯米粥 Sweet Glutinous Rice Congee with Longan	16
糯米麦粥 Sweet Congee with Glutinous Rice and Wheat	18
黑糯米粥 Sweet Black Glutinous Rice Congee	20
椰汁西米露 Coconut and Sago Soup	22
番薯糖水 Sweet Potato Soup	24

炖

杏汁燕窝炖万寿果 Stewed Papaya with Almond Juice and Swallow's	
Next	26
鲜奶炖蛋 Stewed Egg with Fresh Milk	28
杂果雪蛤膏 Stewed Hasma with Cocktail Fruits	30

煮

合桃糊 Walnut Paste	32
银耳杏仁糊 Almond Paste with Snow Fungus	34
如意果(又名糖不甩)Glutinous Rice Balls	36
擂沙汤圆 Glutinous Rice Dumplings with Black Sesame Seeds	38
乡村汤圆 Glutinous Rice Dumplings in Syrup	40

蒸

大发松糕 Steamed Sponge Cake	42
花生糕 Peanut Pudding	44
莲子糕 Lotus Seed Pudding	46
水晶蛋糕 Crystal Sponge Cake	48
甜肠粉 Sweet Ricesheet Rolls	50
西米饼 Sago Cakes	52
软滑萝卜糕 Turnip Pudding	54
腊味眉豆糕 Savoury Brow Bean Pudding	56
蒸拌面皮 Steamed Flour Sheet	58
桑饭(咸甜二款)Glutinous Rice Dough(Savoury and Sweet Styles) ...	60

煎、炸

菜饼 Fried Vegetable Pancake	62
鸡丝煎薄饼 Wrapped Spring Rolls with Shredded Chicken	64
琥珀芝麻合桃 Deep-Fried Walnuts in Syrup	66
开口笑 Deep-Fried Sesame Balls	68
化皮莲蓉枣 Lotus Seed Dumplings	70
小麻枣 Deep-Fried Dumplings with Sesame Seeds	72
南乳牛耳酥 Red Bean Cheese Crisp	74
脆皮糯米鸡 Crispy Glutinous Rice Patties	76
薄脆 Savoury Crisp	78
羊肉咖喱角 Curry Mutton Triangles	80
家乡鲜虾片 Deep-Fried Shrimp Slices	82
和味鱼干 Chilli Flavoured Dried Fish	84
蜆介鲛鱼球 Deep-Fried Fish Balls with Clam Sauce	86

焗、烘

腰架莲蓉布甸 Tapioca and Lotus Seed Pudding	88
花生饼 Peanut Cookies	90
朱古力小饼 Chocolate Chips and Walnut Biscuits	92
香味豆 Spicy Soy Beans	94
芝士鸡飞碟 Cheese and Chicken Turnovers	96

卤

辣味火鸡肾 Turkey Gizzard in Chilli Spicy Sauce	98
西南豆腐干 Xi-Nan Style Pressed Bean Curd Cakes in Spicy Sauce ...	100
茶叶蛋 Spicy Hard-Boiled Eggs with Tea Leaves	102

冻品及其他

蜜瓜西米布甸 Sago Pudding with Honeydew Melon	104
椰香马豆糕 Split Peas Pudding with Coconut	106
橙汁糕 Orange Pudding	108
双色红豆糕 Red Bean Pudding in Two Layers	110
冻豆腐花(简易制法) Cold Bean Curd Jelly(Simple Method)	112
粟米牛油果杯 Stuffed Avocado with Sweetcorns	114
士多啤梨雪糕 Strawberry Ice Cream	116
开胃酸果 Sweet and Sour Fruit Pickles	118
花生软糖 Soft Peanut Candies	120
白糖饼 Iced Sugar Biscuits	122
朱古力花生堆 Chocolate and Peanut Drops	124

写在《广东甜品小食》之前



甜品和小食在日常生活中，虽然不似主食般重要，但也是不可缺少的。它的品种丰富多姿，制作千变万化，而且随着季节的变化而应时更换品种，以适应人们的口味要求。

在春暖花开的季节，贺节糕点、油器这些传统的小食品种，便会相继上市；但在烈日当空的夏天，各种冻品充斥市场；而在金风送爽的秋天，滋润的甜品又是旺市的时候；在腊梅怒放的冬天，热腾腾的炖品和小食，为人们驱寒送暖，滋补养颜。

这些甜品和小食，深受人们的

喜爱。市面上虽然有甜品和小食供应，但又那及自己烹制方便呢！制作小食和甜品并不困难，最重要的就是有兴趣、有耐性，加上李太准确的材料分量，以及从经验中得来的技巧，还有大家对李太的信心，只要依照食谱炮制，相信不致令大家失望的。

这本书共有六十款品种，制作方法有煲、炖、煮、煎、炸、蒸、焗、烘及其他。有传统的：如多种汤圆、软滑萝卜糕、脆皮糯米鸡；也有创新的品种：如莲子糕、杂果雪蛤膏；更有精致的：如杏汁燕窝炖万寿果、化皮莲蓉枣、家乡鲜虾

片；还有大众化的：如大发松糕、甜汤粉。做法以通俗文字介绍，详细写明其中窍门，所以很易明白。

烹饪是一门厨艺，制作甜品和小食除了须要厨艺外，还显示出一份心思呢！当儿女喜悦地欣赏您的制成品，心中不但甜丝丝的，还有一份成功感。

李曾鹏展

百年好合(百合红豆沙)

SWEET RED BEAN PASTE WITH
LILY BULBS

用料:

红豆半斤, 糖半斤, 陈皮 $\frac{1}{4}$ 个
(浸软刮去囊), 马蹄粉一汤匙半
(或用粟粉取代), 百合二两

做法:

1. 百合用清水浸至发大, 约浸一小时, 放入滚水中煮五分钟, 捞起用清水洗一洗。
2. 百合放入滚水中煮烩, 约煮半小时, 捞起; 或把百合盛于碟中, 加入少许水蒸烩。
3. 马蹄粉 (或粟粉) 加水半杯搅匀。
4. 红豆洗净, 用清水三杯浸三小时。
5. 把水四杯放入锅内, 放下陈皮及浸红豆之水烧滚, 放下红豆煮滚, 慢火煮烩, 约需二小时。待稍冷, 把红豆盛于筛内, 擦出豆沙, 豆壳不要。
6. 陈皮剥细 (和红豆一起煮之陈皮)。
7. 把陈皮、豆沙及煮红豆之水烧滚 (此时应有五杯半豆沙及水), 加入糖及百合煮滚, 下马蹄粉水拌匀, 煮滚即成。

注:

1. 如觉得擦豆沙麻烦, 可以不擦, 连豆壳吃也可以, 只是不够幼细。
2. 煮百合和红豆的时间长短不

同, 所以分开煮较佳。

马蹄粉 = 荸荠粉; 粟粉 = 玉米粉; 烩 = 软透

Ingredients:

$\frac{2}{3}$ lb red beans
 $\frac{2}{3}$ lb sugar
 $\frac{1}{4}$ dried tangerine peel, soak until softened and clean
 $1\frac{1}{2}$ tbsp water chestnut flour or cornflour
 $2\frac{2}{3}$ oz dried lily bulbs

Method:

1. Soak lily bulbs in water for 1 hour. Par-boil in boiling water for 5 minutes. Rinse with cold water.
2. Cook lily bulbs in boiling water for $\frac{1}{2}$ hour or steam on plate with some water until softened.
3. Mix water chestnut flour with $\frac{1}{2}$ cup of water. Blend well.
4. Rinse and soak red beans in 3 cups of water for 3 hours.
5. Boil up 4 cups of water with dried tangerine peel and red bean solution. Add red beans and bring to boil. Simmer for about 2 hours until softened. Cool and rub through a sieve to get smooth red bean paste. Discard red bean shells.
6. Mince the cooked dried tangerine peel.
7. Boil up tangerine peel, red bean paste and solution with about $5\frac{1}{2}$ cups of water. Add in sugar and lily bulbs. Bring to boil. Add in water chestnut flour thickening. Mix well and bring to boil. Serve.

*

1. Rubbing red beans through a sieve is an optional step. It can be omitted but the red bean paste will be more rough.
2. Lily bulbs and red beans are cooked separately as the cooking time is not the same.



莲子窝蛋茶

LOTUS SEED TEA WITH POACHED EGG

用料：

莲子四两，鸡蛋六只或适量，冰糖七两春碎（或用沙糖 1¼ 杯取代），梳打粉一茶匙，洋醋一汤匙

做法：

1. 水三杯烧滚，放下梳打粉，下莲子煮五至十分钟，取起，擦去莲衣洗净，放入滚水中煮五分钟，使除去梳打粉味，捞起。
2. 水五杯半烧滚，下莲子煮烩，约煮二十分钟，下冰糖煮至糖溶而又滚便可。
3. 水三至四杯烧滚，放下洋醋烧滚。
4. 鸡蛋打开盛碗中，然后轻轻倒入滚水中。因为有醋的关系，蛋白会包裹着蛋黄。捞起窝蛋，放入滚水中浸一浸，使去醋味，沥干水。
5. 把窝蛋放入碗中，加入适量之莲子糖水即成。

注：

读者可能觉得做窝蛋手续过繁，但这却是技巧。简单的，可以把鸡蛋打开放入糖水中煮熟，这样糖水不够清，蛋熟后也不完整。

不过这只是视觉的享受，但对味道却没有影响。

烩 = 软透

Ingredients:

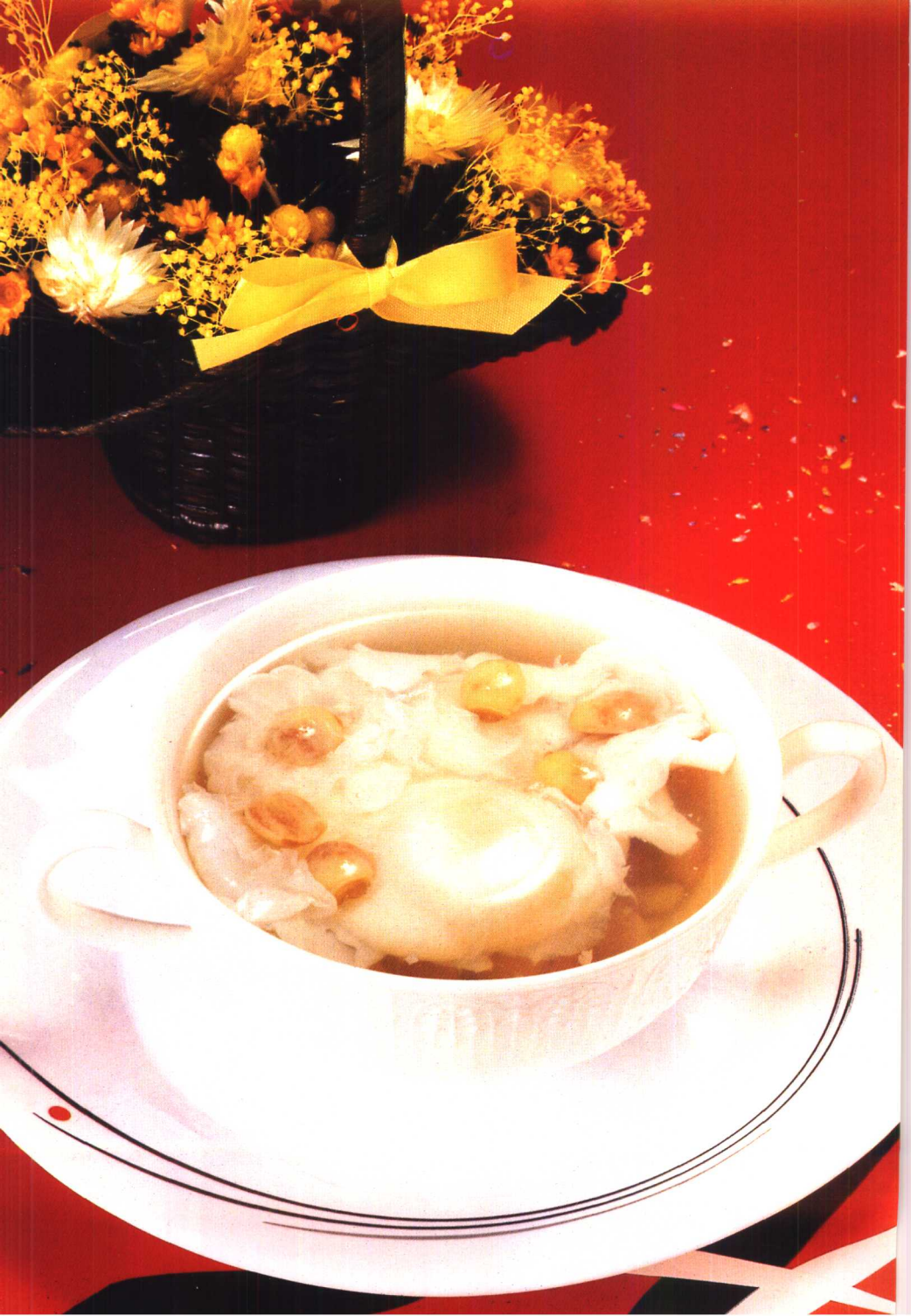
- ⅓ lb lotus seeds
- 6 eggs
- 9⅓ oz crushed rock sugar or 1¼ cups granulated sugar
- 1 tsp bicarbonate of soda
- 1 tbsp white vinegar

Method:

1. Boil up 3 cups of water. Add in bicarbonate of soda and lotus seeds. Cook for 5 to 10 minutes. Rub off skin of lotus seeds. Rinse and parboil in boiling water for 5 minutes to remove the soda flavour. Drain well.
2. Boil up 5½ cups of water. Add lotus seeds. Cook for about 20 minutes until softened. Add rock sugar. Cook until sugar is dissolved and boiled.
3. Boil up 3 to 4 cups of water. Add white vinegar and bring to boil.
4. Break an egg in a bowl. Pour it in boiling vinegar water slightly. Egg white will wrap the yolk as it sets. Remove from water and dip in boiling water to remove the sour flavour. Drain well.
5. Dish poached egg on serving bowl. Pour in some lotus seed tea and serve.

*

This sweet tea can also be served with beaten egg cooked in lotus seed tea. It is easier to prepare in that way. This will only affect the appearance but not the taste.



鸡蛋腐竹糖水

SWEET TEA WITH BEAN
CURD STICK AND EGG

用料：

干腐竹二两，鸡蛋六只或酌量，
糖 $\frac{3}{4}$ 杯，姜一小片

做法：

1. 鸡蛋蒸熟，约蒸十五分钟，用清水浸冷，去壳。
2. 腐竹放入滚水中浸二十分钟，浸至变赤白色，捞起沥干水。
3. 水五杯烧滚，放下腐竹及姜，盖上盖，烧滚，用中慢火煮至腐竹溶化，加入鸡蛋及糖，再煮滚即成。

腐竹 = 干腐衣

Ingredients:

$2\frac{2}{3}$ oz dried bean curd stick
6 eggs
 $\frac{3}{4}$ cup sugar
1 small slice ginger

Method:

1. Steam eggs for 15 minutes until cooked. Soak in cold water and remove shells.
2. Soak bean curd stick in boiling water for 20 minutes until it turns to creamy white colour. Drain well.
3. Boil up 5 cups of water. Add in bean curd stick and ginger. Bring to boil, covered. Then cook over medium low heat until bean curd stick is dissolved. Add in hard-boiled eggs and sugar. Bring to boil and serve.



桑寄生蛋茶

SWEET HERB TEA WITH EGG

用料：

桑寄生一两（中药店有售），鸡蛋二只或酌量，糖半杯或适量

做法：

1. 桑寄生洗净。
2. 桑寄生放入锅内，加入清水四杯及鸡蛋慢火煮滚，再煮二十分钟，此时鸡蛋已熟。
3. 取起鸡蛋，用清水浸冷，去壳。
4. 把鸡蛋放回锅内，用最慢火再煮四十分钟，捞起桑寄生不要，下糖煮滚即可。

注：

此甜品有补益肝肾、强壮筋骨、养血驱风的功效。

Ingredients:

1 1/3 oz parasitic plant leaf (available in Chinese drugstores)
2 eggs
1/2 cup sugar (or suitable amount)

Method:

1. Wash parasitic plant leaf.
2. Boil up parasitic plant leaf and eggs with 4 cups of water over low heat. Then simmer for further 20 minutes until eggs are cooked.
3. Soak hard-boiled eggs in cold water. Remove shells.
4. Put eggs back to tea solution. Cook over the lowest heat for further 40 minutes. Discard parasitic plant leaf. Add in sugar and bring to boil. Serve.

*

This dessert is good for improving function of liver, kidneys and strengthening the bones, as well as expelling wind from the system and nourishing blood.