

广东风味菜

美食进补

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社

中英对照 Chinese-English



GUANGDONG FLAVOROUS DISHES
DELICIOUS AND NUTRITIOUS RECIPE

本书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

广东风味菜：美食进补/李曾鹏展著. —
广州：广东科技出版社，1998. 6

ISBN 7-5359-1927-8

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱

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)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出 版 人：黄达全

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：深圳当纳利旭日印刷有限公司

(深圳市振兴路 418 栋中门二楼 邮码：518031)

规 格：889mm×1194mm 1/32 印张 4 字数 80 千

版 次：1998 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-5359-1927-8/TS·123

定 价：20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东省版权局著作权合同登记图字：19-1997-034 号

说 明

本书原出版者为香港博益出版集团有限公司，书中使用了一些广东方言，为方便读者阅读，现将书中常出现的广东方言与普通话对照，列举如下：

滚水——开水	些小——少量
脰——熟变软	糍——粘
捞匀——搅匀	埋芡——勾芡
鐸一刀——划一刀	镬——炒锅
罩篱——漏勺	雪柜——电冰箱
生抽——浅色酱油	老抽——深色酱油
古月粉——胡椒粉	泡打粉——发粉
矮瓜——茄子	薯仔——马铃薯
马蹄——荸荠	鸡髀——鸡大腿
饭焦——锅巴	菜苙——青菜去掉花及老梗
剉——宰	幼，细——小
脰——腱子肉	冚密——盖密
猪手——猪前腿	鸡翼——鸡翅膀
短度——小段	“益”味——食物因放久而变味

广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

美食进补

DELICIOUS AND NUTRITIOUS RECIPE

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

自序.....	1
写在《美食进补》之前.....	5
飞禽	
田七汽锅鸡 CHICKEN WITH TIENCHI GINSENG IN STEAMING POT	6
糯米酒煮鸡 STEW OF CHICKEN WITH GLUTINOUS RICE WINE	8
杞莲荷叶包鸡 CHICKEN WRAPPED IN LOTUSLEAF	10
南枣椰子煲鸡汤 CHICKEN WITH COCONUT AND BLACK DATES SOUP	12
雪蛤膏鸡蓉羹 MINCED CHICKEN WITH HSUCH-KE-KAO SOUP	14
白切竹丝鸡 STEAMED AND SLICED BLACK SKIN CHICKEN	16
砵酒乳鸽 PIGEON WITH PORT WINE	18
盐焗乳鸽 SALTED ROASTED PIGEON	20
山竹鸽汤 PIGEON WITH YUK-CHUK AND WAI-SHAN SOUP	22
燕窝鹧鸪羹 SWALLOW'S ENST WITH PARTRIDGE SOUP	24
焗禾花雀 BAKED PADDY SPARROW	26
香汁鹧鸪 QUAILS IN SPICED SAUCE	28
竹节炖鹧鸪汤 STEW QUAIL SOUP	30
猪、牛、羊	
莲藕煲猪腰汤 LOTUS ROOT WITH PORK SOUP	32
羚羊角煲瘦肉汤 LEAN PORK WITH ANTELOPE HORN SOUP	34
霸王花煲猪腰汤 BA-WONG-FA WITH PORK SOUP	36
鲜果排骨 SPIRE-RIBS WITH FRESH FRUIT	38
枸杞炒肉丝 STIR FRY MEDLAR LEAVES WITH SHREDDED PORK	40
韭菜炒猪肝 STIR FRY PIG'S LIVER WITH LEEKS	42
猪脚姜 PIG'S FRONT LEG WITH GINGER IN VINEGAR SAUCE	44
鸡蛋蒸猪脑 STEAMED PIG'S BRAIN WITH EGGS	46
银耳杏花炒猪心 STIR FRY PIG'S HEART WITH DRIED WHITE FUNGUS	48
糯米大肠 STUFFED BIG INTESTINES WITH GLUTINOUS RICE	50
蒜蓉牛肋骨 OX RIBS WITH MINCED GARLIC	52
巴戟杜仲煲牛鞭 OX'S GENITAL WITH TU-CHUNG AND MORINDA ROOT	54
雪里藏珍 STEW OX MARROW WITH STRAW MUSHROOM	56
木耳炆羊肉 STEWED MUTTON WITH BLACK FUNGUS	58
野味	
鹿尾巴烩冬菇 DEER'S TAIL WITH BLACK MUSHROOM	60

鹿尾巴猪手煲 DEER'S TAIL WITH PIG'S FRONT LEG IN EARTHEN POT	62
桃柱炆鹿脚筋 STEWED DEER TENDONS WITH CONGOY	64
菊花烩蛇羹 SNAKE SOUP WITH CHRYSANTHEMUM	66
水产	
海鲜火锅 SEAFOOD HOT-POT	68
碗仔翅 SHARK'S FIN IN BOWLS	70
西芹炒象拔蚌 STIR FRY GEODUCK WITH CELERY	72
蚝王鲜鲍 FRESH ABALONE IN OYSTER SAUCE	74
炒桂花鱼肚 STIR FRY FISH MAW	76
响螺片淮杞煲鸡脚汤 SEA SNAIL WITH CHICKEN FEET SOUP	78
大地鱼炆海参 STEW SEA CUCUMBER WITH DRIED PLAICE	80
草菇焗生鱼 SAN-YU WITH STRAW MUSHROOM	82
花旗参煲牛鱼汤 SAN-YU WITH AMERICAN GINSENG SOUP	84
芡实鱼头汤 FISH HEAD WITH FOX NUT SOUP	86
鲩鱼片茼蒿汤 GRASS CARP WITH PARSLEY SOUP	88
豆腐鲫鱼汤 GOLD CARP WITH BEANCURD SOUP	90
豉汁蒸大鳝 STEAMED EEL IN FERMENTED BLACK BEAN SAUCE	92
干炒鳝丝 FRIED SHREDDED EEL	94
陈皮蒸田鸡 STEAMED FROG WITH DRIED TANGERINE PEEL	96
蔬菜	
蔬果煮豆腐 STIR FRY BEANCURD WITH TOMATO	98
发菜炆生筋 STEW SAN-KAN WITH FAT-CHOY	100
金针菇桃柱炒芽菜 STIR FRY GOLDEN MUSHROOM WITH CONPOY	102
银耳腿蓉扒芥菜 DRIED WHITE FUNGUS WITH MINCED HAM AND MUSTARD LEAVES	104
冬菇煮白菜 FRIED BLACK MUSHROOM WITH WHITE CABBAGE	106
糯米生菜包 GLUTINOUS RICE WRAPPED IN LETTUCE	108
糖醋蒜子 SWEET AND SOUR GARLIC	110
甜品	
冰花炖蛋 STEAMED EGG WITH ROCK SUGAR	112
桂圆茶 LONGAN TEA	114
芝麻核桃糊 SESAME AND WALNUT PASTE	116
汤圆芡实糊 DUMPLINGS WITH FOX NUT PASTE	118
杏仁茶 ALMOND TEA	120
莲子鸡蛋茶 LOTUS SEEDS WITH EGGS TEA	122
清甜马蹄露 WATER CHESTNUT SOUP	124
本食谱采用中药之特性与疗效	126

自序



我常常说：“厨房是我的工作间，也是我的游戏间，我热爱烹饪”。

因为烹饪工作的关系，我认识了很多朋友，有的是我的学生，有的是电视观众，有的是读者，也有我在电台主持烹饪节目时的听众。无论在课室里、在街上或在信中，他们都对我表达了关怀和支持。即使不相识的朋友，见面时都亲切地向我招呼：“李太，今晚食乜嘢？”在此向各位致最深切的谢意，多谢！

得到博益出版集团有限公司的支持和帮助，本人已出版了7本生活通系列的食谱，计有

《蒸》、《煲仔菜》、《汤羹》、《滋补炖品》、《家常小炒》、《炆》、《冷盘》。每次新书出版后，我很快便收到很多海外、国内和港澳读者的来信，给我不少的意见和鼓励，或询问下一本出版的是什么书，或希望我下一本出版什么书。我除了感谢各位的热诚外，还把各位宝贵的意见转告编辑，希望能满足各位的要求。

我会继续努力，不断学习，增进烹饪知识，与各位分享烹饪乐趣，并请前辈多多指正。

李曾鹏展

写在《美食进补》之前

《滋补炖品》是引药入肴，治病补身；《美食进补》是从食物中吸取营养，既能享受食物的美味，而又保健养生。

食物营养，是人体生命赖以存在延续的物质基础，若不重视饮食，就会影响身体健康。合理的膳食是长寿秘诀，只有适当地吸取各种人体需要的营养素，平衡身体所需，身体才会健康。

《美食进补》菜谱除了传统式的进补汤水外，还有蒸、炒、炆、焗、焗、烩、卤等多样化的进补菜式，四季皆宜。每款菜式还注明了所采用材料的功能。菜式的特点是注重材料的配合，烹

调时兼顾了材料的特质，以简单的烹调方法处理，味道以原味为主。

全书 60 款美味菜式，配上了彩色图片，中英对照。每款菜式，为了让读者辨认清楚各种材料，又要达到画面美观，所以整齐排在碟上。

希望《美食进补》能带给您口福的享受、健康的身体、幸福的生活。

李曾鹏展

田七汽锅鸡

用料:

光鸡1只, 重约1.2千克, 田七8克切片, 姜2片, 葱2条, 煲滚的上汤或滚水酌量。

做法:

- (1)鸡洗净抹干水, 斩件。
- (2)把鸡件放入特制的汽锅内, 上汤或滚水、姜、葱、田七也放入汽锅内, 加入 $\frac{3}{4}$ 茶匙盐, 盖上汽锅盖。
- (3)把汽锅放在一个盛有滚水的煲口上, 煲口要较锅身略小, 锅底离水约6厘米, 在锅口和煲口的接口处, 用湿毛巾围密, 以免漏汽, 约蒸4小时~5小时(煲内的水滚后变成蒸气, 通过汽锅的管道进入汽锅, 鸡因蒸气加热便熟)。
- (4)鸡熟后, 取去姜、葱不要, 把汽锅原锅上桌。此鸡因靠蒸汽蒸熟, 所以汤中只有少许蒸馏水, 汤清肉嫩。如要汤多, 炖时要加入适量之滚水或上汤。

注:

- (1)田七生用能去瘀止血、消肿止痛, 田七经过烹煮后, 能补气补血。
- (2)此煲能助长儿童发育, 也能

使体弱者补血强身。孕妇勿服田七。

- (3)田七味苦, 不宜下太多。汽锅在百货公司有售, 田七在中药店有售。
- (4)用适量的银耳取代田七, 即为银耳汽锅鸡; 用适量的人参取代田七, 即为人参汽锅鸡。

CHICKEN WITH TIENCHI GINSENG IN STEAMING POT

Ingredients:

1 chicken (about 2 $\frac{2}{3}$ lb)
0.26 oz of Tienchi ginseng (sliced)
2 slices ginger
2 stalks spring onion
some superior stock or boiled water

Method:

1. Wash chicken and wipe dry. Chop into thick pieces.
 2. Put chicken, stock, ginger, spring onion and Tienchi Ginseng into steaming pot. Add $\frac{3}{4}$ tsp salt and cover with the lid.
 3. Put steaming pot onto a pot filled with boiling water, leave 1 $\frac{1}{2}$ " space between bottom of steaming pot and water. Wrap a wet towel over the junction of steaming pot and the pot. Steam for 4 to 5 hours.
 4. When chicken is tender, discard ginger and spring onion and serve in steaming pot.
- * 1. This is a Yunnan style dish. Tienchi Ginseng is particularly effective for treatment of bleeding wounds.
2. Tienchi Ginseng is not suitable for pregnant women.



糯米酒煮鸡

用料:

鸡半只斩件（约重 600 克。如忌肥，可把皮及膏撕去），姜剁细 2 汤匙或适量，片糖切碎 1 汤匙，糯米酒 1½ 杯（糯米酒连酒糟，在杂货店有售）。

做法:

下少许油，爆透鸡及姜，下糯米酒连酒糟炒约 3 分钟，加入片糖及水约 1 杯，煮至鸡熟，再煮片刻即成。

注:

- (1) 鸡是滋养食物；片糖能润肺生津、补中益脾；姜祛风寒；糯米功能益气、生津活血。
- (2) 糯米酒煮鸡，益气活血，补脾胃，对体弱、手脚冷或因体弱

影响而耳聋、耳鸣者有食疗功效；也是客家人产妇进补食品。

STEW OF CHICKEN WITH GLUTINOUS RICE WINE

Ingredients:

½ chicken (about 1½ lb), tear skin and fat off and chop
2 tbsp minced ginger
1 tbsp brown sugar (crushed)
1½ cup glutinous rice wine (with wine dreg)

Method:

1. Saute ginger and chicken with some oil. Add glutinous rice wine together with wine dreg and stir fry for 3 minutes. Put in brown sugar and 1 cup water. Fry until chicken is thoroughly cooked.
- * Chicken is a kind of nourishing food. Brown sugar is good for moistening the lungs. Glutinous rice strengthens 'Hei'. It is good for improvement of vital energy.



杞莲荷叶包鸡

用料:

鸡半只, 约重 680 克, 杞子一汤匙, 莲子 40 克, 鲜荷叶 1 张 (可用干荷叶代替), 姜数小片, 葱 3 条切短度。

腌料:

麻油、古月粉少许, 盐半茶匙, 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙, 生抽 2 茶匙, 酒 1 茶匙, 生粉 2 茶匙, 油 1 汤匙。

做法:

- (1) 荷叶用热水浸软洗净, 滴干水。
- (2) 水 2 杯煮滚, 下梳打粉半茶匙, 放下莲子煮 5 分钟。用手擦去莲衣, 捞起冲洗。将莲子再放进滚水中煮 5 分钟, 洗去梳打粉味, 捞起滴干水。
- (3) 杞子洗净滴干水。
- (4) 鸡洗净抹干水, 斩件, 加腌料搅匀。将鸡、杞子、莲子、姜、葱搅匀, 用荷叶包密盛碟上, 蒸 40 分钟即成。

注:

- (1) 鸡是滋补食物; 杞子润肺清肝、明目; 莲子补脾固精, 荷叶又称莲叶, 性味苦平, 解暑清热。
- (2) 此煲对神经衰弱、畏冻畏风、肺肾虚损有食疗功效。

CHICKEN WRAPPED IN LOTUS LEAF

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about 2 $\frac{2}{3}$ lb)
1 tbsp medler (Kei-chee)
 $1\frac{1}{3}$ oz lotus seeds
1 sheet fresh lotus leaf (or dried lotus leaf)
Few slices ginger
3 stalks sectioned spring onion

Seasoning:

Dash of sesame oil
Pinch of pepper
 $\frac{1}{2}$ tsp salt
 $\frac{1}{3}$ tsp sugar
2 tsp light soy
1 tsp wine
2 tsp cornflour
1 tbsp oil

Method:

1. Soak lotus leaf in warm water until softened. Wash and drain.
2. Boil 2 cups of water and add $\frac{1}{2}$ tsp soda. Put in lotus seeds to cook for 5 minutes. Scrape off the membrane of lotus seeds and wash. Put lotus seeds into boiling water and cook for 5 minutes to remove the smell of soda. Take out and drain.
3. Wash medler and drain.
4. Wash chicken and wipe dry. Chop it up and marinate with seasoning. Mix chicken, medler, lotus seeds, ginger and spring onion well and wrapped all up with lotus leaf. Put in a plate and steam for 40 minutes.
- * Good for those who suffer from neurasthenia. Helps to strengthen against cold and wind. Restore lung and kidney to normal functioning.



南枣椰子煲鸡汤

用料:

瘦光鸡 1 只, 重约 1210 克 (光鸡即已剜的鸡, 除了毛及内脏), 南枣 4 粒去核, 党参 20 克, 银耳 20 克, 杞子 1 汤匙, 椰子肉 1 个。

做法:

- (1) 鸡洗净, 放进滚水中煮 5 分钟, 取起洗净。
- (2) 椰子肉洗净, 黑色的皮是否削去随意。
- (3) 银耳浸至发大, 约需 1 小时, 放进滚水中煮 5 分钟, 捞起洗净, 滴干水。
- (4) 水 11 杯或适量煲滚, 放下鸡、椰子肉、党参、南枣、银耳煲滚, 慢火再煲 3 小时。放下适量之盐调味。

注:

- (1) 鸡暖胃、活血; 椰子补心、利水、益胃; 银耳滋阴养颜、益气养血; 党参补中益气; 南枣润心肺、补血生津; 杞子滋养

肝肾、明目。

- (2) 此汤补气血、暖脾胃、润肌肤养颜。

CHICKEN WITH COCONUT AND BLACK DATES SOUP

Ingredients:

- 1 lean chicken (about 2 $\frac{2}{3}$ lb)
- 4 dried black dates (stones removed)
- $\frac{2}{3}$ oz Tong-sam
- $\frac{2}{3}$ oz dried white fungus
- 1 tbsp medlar (kei-chee)
- 1 coconut (shell removed)

Method:

1. Wash chicken and put into boiling water to cook for 5 minutes. Take out and wash
 2. Wash coconut.
 3. Soak dried white fungus for an hour until swollen. Put in boiling water to cook for 5 minutes. take out and drain.
 4. Boil 11 cups of water. Add chicken, coconut, Tong-sam, dried black dates and white fungus. Bring to boil and then stew for 3 hours. Add salt to season
- * good for the spleen, stomach, blood and 'Hei'. Also relieves dryness.



雪蛤膏鸡蓉羹

用料:

雪蛤膏 19 克, 火腿剁幼 2 汤匙,
鸡胸肉 113 克, 姜 2 片, 葱 2
条, 酒 1 汤匙。

腌料:

蛋白 1 汤匙, 水半杯, 生粉 $1\frac{1}{2}$
茶匙, 古月粉少许。

调味:

上汤 6 杯, 酒半汤匙, 麻油、古
月粉少许, 糖半茶匙, 盐酌量。

芡:

粟粉 $4\frac{1}{2}$ 汤匙, 水半杯。

做法:

- (1) 鸡肉剁细, 加腌料搅匀。
- (2) 雪蛤膏用清水浸透, 约浸 5 小
时, 洗净。用姜葱及 3 杯水煮
滚, 下雪蛤膏煮 5 分钟捞起,
滴干水分, 加调味炖 $1\frac{1}{2}$ 小
时。
- (3) 把炖好之雪蛤膏倒入镬中煮滚
埋芡。芡滚下鸡蓉兜匀, 熟后
上锅, 洒上火腿蓉。

注:

- (1) 雪蛤膏要浸至发大而又像棉花
球, 色白又松软, 才可烹调。
- (2) 雪蛤膏补肝虚肺弱, 有促进内
脏机能复原功效。鸡胸肉补气
力, 不肥腻。

(3) 此羹滋肾补肺健脾, 对阴虚
久咳、虚不受补者有疗效。小
孩感冒、发烧、伤风咳未愈不
宜吃。

MINCED CHICKEN WITH HSUCH-KE-KAO SOUP

Ingredients:

$\frac{3}{8}$ oz Hsuch-ke-kao
2 tbsp minced ham
4 oz chicken breast
2 slices ginger
2 stalks spring onion
1 tbsp oil

Seasoning: (1)

1 tbsp egg white
 $\frac{1}{2}$ cup water
 $1\frac{1}{2}$ tsp cornflour
Pinch of pepper

Seasoning: (2)

6 cups superior stock
 $\frac{1}{2}$ tbsp wine
Dash of sesame oil
Pinch of pepper
 $\frac{1}{2}$ tsp sugar
Pinch of salt

Sauce:

$4\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
 $\frac{1}{2}$ cup water

Method:

1. Mince chicken breast and
marinate with seasoning (1)
2. Soak Hsuch-ke-kao for 5 hours
and wash. Boil 3 cups of water
with ginger and spring onion.
Add Hsuch-ke-kao to cook for 5
minutes. Take out and drain.
Add seasoning (2) and stew for
 $1\frac{1}{2}$ hour.
3. Put stewed Hsuch-ke-kao into
wok. Bring to boil and add
sauce. Then add chicken and