

台湾引进版
健康美食DIY①



广东美食

◆ 苏春河 编著



从简易到高难度的私房菜，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。

黑龙江科学技术出版社

出版序

汉书郦食其传中有：“王者以民为天，而民以食为天。”可见自古以来，民生问题便是最重要的，而民生问题又以“食”为首位，饮食文化也是物质文明进化的表现。

我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，以及自身的经验、创意之后，已逐渐成为今日符合现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同。”今日的食艺除了配合四季时果的更替而有变化，如：夏天适宜清凉素净之食，春、秋适宜进补之外，更有年龄上的差异，如：年幼者适合鲜软食物，青年喜爱香酥口感等。因此，我们特别走访名厨，将各家精华整理、汇集成册，把大师们融合色、香、味的手艺，一一在纸上呈现给您。

孙中山先生曾说：“烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完、学不尽。秉持传承美食技艺的精神，我们格外用心策划了本套丛书，编排上力求简单、通俗，增列精美的图片解说，希望读者在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国的食艺之美有更深一层的认识与体验。

世一文化事业股份有限公司

董事长 **庄朝根**

1998年元月于台南

序

现代人的饮食文化除了在色、香、味的表现上要求完美，更注重均衡与健康。由世一文化事业股份有限公司精心编撰的《健康美食DIY》丛书，内容丰富，制作精致，是美食爱好者最好的选择。

本书具有三大特点：一、聘请具有多年经验的主厨制作，以精致引人的过程照片，配合翔实清楚的步骤说明及重点提示，使读者易于学习。二、搜集丰富多样的营养情报、一点就通的厨娘妙招和五花八门的静憩小站，提供给读者正确的营养知识、巧妙的做菜诀窍及有关食物的趣味知识等。三、聘请领有执照的营养师，针对每道菜做出主要营养分析及建议，使读者吃得安心，吃得健康。

本丛书的食谱经过编者精心挑选，从易到难，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。相信本丛书之出版，必将增进人们的身体健康，并能大大提高人们的饮食文化水平。今欣见丛书之付梓出版，除钦佩世一文化事业股份有限公司之热心与诚挚外，特为之介绍其内容与特色，并以为序。



台南女子技术学院校长

郭藤吉

1998 年元月



编著者
苏春河

曾应聘前往日本京都饭店、韩国希尔顿饭店任职，对于中国菜的研究、改良不遗余力。现任浓园满汉餐厅行政主厨、台南市餐饮工会中餐技术士检定讲师。



示范
李秋永

从事餐饮业已近20年，具有丰富经验。曾荣获南台湾美食展金牌奖，现任浓园满汉餐厅领班、餐饮工会进修班讲师。



营养师
徐玲媚

福建省诏安县人，中华医专食品营养科毕业，通过台湾高级营养师考试，现任祥和中医诊所营养咨询部主任，兼任美国永久公司产品讲师。



摄影师
张世强

台湾省台南市人，1962年生，日本拓殖大学毕业，对于摄影、美学、建筑有独特的见解，目前担任策动广告摄影公司摄影师。



目录

- 4 ◆西柠煎软鸡
- 6 ◆脆皮南乳鸡块
- 8 ◆玫瑰桶子油鸡
- 10 ◆蚝皇黑椒鸡柳
- 12 ◆南宁酱鸭
- 15 ◆芹皇火鸭丝
- 16 ◆桂花蜜鱼条
- 18 ◆彩虹鲑鱼片
- 20 ◆柴把鳕鱼卷
- 22 ◆莼菜鱼云羹
- 24 ◆三色鱼丸汤
- 26 ◆侠骨兰心
- 28 ◆香槟橙花排骨
- 30 ◆香芋排骨煲





- 32 ◆ 菜远扒竹节
- 34 ◆ 一品牛肉松
- 36 ◆ 蚝油百合牛柳条
- 38 ◆ 香江牛腩煲
- 41 ◆ 广式泡菜
- 42 ◆ 共合凉菜卷
- 44 ◆ 金玉藏珍宝
- 46 ◆ 夏果明虾球
- 48 ◆ 时果溜蟹柳
- 50 ◆ 冬雪明虾
- 52 ◆ 翡翠游龙
- 54 ◆ 冬苑里藏龙
- 56 ◆ 芙蓉菊花瑶柱
- 58 ◆ 鸳鸯扒双贝
- 60 ◆ 剑笋鲍鱼煲
- 62 ◆ 乾隆聚宝盆





西柠煎软鸡

材 料:

大鸡腿3支、鸡蛋3个、柠檬数个、面粉125克。

腌肉料:

盐1/2小匙、米酒2小匙。

调味料:

糖2大匙、柠檬原汁2大匙、白醋

1½大匙、淀粉1大匙、鸡汤3/4杯。

做 法:

1. 鸡腿洗净，去掉骨头(图②)后加腌肉料腌15分钟；鸡蛋打散加面粉调成蛋糊。

2. 腌好的鸡肉粘蛋糊(图③)后放入热油锅中, 以中火炸4分钟即熟, 捞起(图④), 沥油。

3. 将柠檬洗净后切薄片镶盘, 炸好的鸡肉切斜片摆盘。

4. 把鸡汤调味料烧开勾芡后, 淋在鸡肉上即成。

重点提示:

1. 鸡汤分为顶汤、上汤、二汤、淡二汤、白汤5种, 本书使用的鸡汤是上汤。

2. 上汤的作法:

将老母鸡2 000克、盐 $\frac{1}{2}$ 大匙、金华火腿750克、水11 500克, 放入大锅烧开后改微火熬4小时30分钟即成。

3. 鸡肉以鸡腿、鸡翅的部位最好吃, 因为这两个部位运动量最大, 肉最结实, 吃起来口感最好。

主要营养成分:

糖类146.25克, 脂肪165克, 蛋白质246.50克, 胆固醇1 575毫克, 普林1 298.28毫克。

 鸡肉经油炸后热量较高, 体重控制及糖尿病者需限制食用; 上汤含普林极高, 痛风患者避免食用。

 烤鱼或炸鱼时滴柠檬汁在鱼肉上, 可去鱼腥兼开胃; 常喝柠檬汁再配合适度运动可达减肥效果。

1



2



3



4





脆皮南乳鸡块

材 料:

大鸡腿 3 支、鸡蛋 2 个、吉士粉
2½ 大匙、脆酥粉 5½ 大匙。

调味料:

盐 1/4 小匙、味精 1/2 小匙、糖
2 小匙、米酒 1 大匙、红南豆腐乳
15 克、白胡椒粉 1/8 小匙。

做法:

1. 将鸡腿洗净, 去掉骨头后切成3厘米×5厘米的块状(图②), 加调味料腌25分钟。
2. 鸡蛋打散后加吉士粉、脆酥粉调成蛋糊; 腌好的鸡肉粘蛋糊后放入热油锅内(图③), 以中火炸4~5分钟, 捞起(图④)沥油后即可装盘。

重点提示:

1. 这道菜的调味料可先用果汁机打匀后再使用, 鸡肉加调味料腌渍的时间较长, 是要让调味料能完全渗入到鸡肉里面。
2. 脆酥粉的调法:
准备澄粉90克、淀粉150克、低筋面粉150克、细糯米粉150克、发酵粉1小匙、沙拉油或猪油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、白醋1小匙, 全部混在一起拌匀即成。

主要营养成分:

糖类130克, 脂肪162.30克, 蛋白质243克, 胆固醇1323毫克, 普林1296毫克。



营养师的话

这道菜以油炸烹调为主, 热量极高, 又因调味料中之豆腐乳含钠高, 故肥胖者及心血管疾病者避免食用。



营养情报

鸡肉味美、营养高, 有健胃、壮脾、强化筋骨、调养血脉、温中益气、补精添髓的功效。

1



2

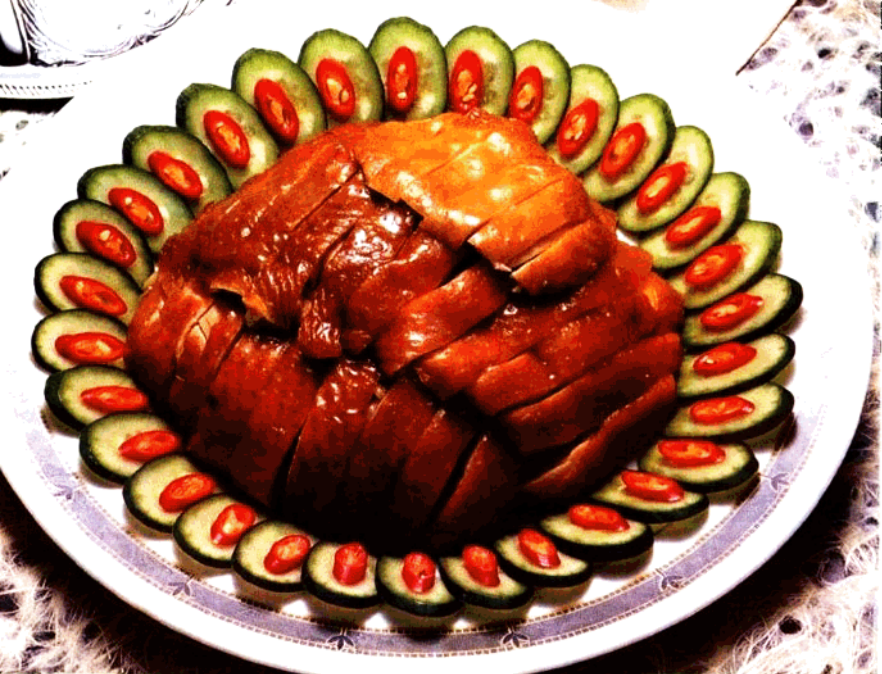


3



4





玫瑰桶子油鸡

材 料：

嫩鸡1支(1 250克)、鸡骨3 000克、葱150克、姜60克、蒜头60克、红辣椒30克、米酒1杯。

卤 料：

大茴6克、小茴9克、甘草20克、陈皮30克、三奈9克、肉桂20克、香叶15克、花椒粒6克、罗汉果0.7个、盐1杯、冰糖2 500克、小高粱酒1/2杯、味原液1 500克、绍

兴酒1杯、红南豆腐乳30克、沙拉油125克、酱色500克、水8 250克。

调味料：

卤汁3大匙、蚝油1大匙、香油1/2匙。

做 法：

- 1.将鸡骨洗净；葱洗净，切长段；姜、蒜头洗净，拍碎。
- 2.用3大匙油爆香葱、姜、蒜头后与红辣椒、鸡骨、米酒及卤料置

大锅中，烧开后改小火熬煮4小时。

3. 嫩鸡洗净，放入油锅，烧开后马上熄火，浸泡45~55分钟即成油鸡(图②)。
4. 取出油鸡切块，装盘，淋上调味汁即可。

重点提示：

1. 卤料中的味原液就是淡色酱油，一经煮过颜色变很淡，只留酱油味道。
2. 嫩鸡浸泡卤汁的时间需视鸡的大小来调整，体型大的浸泡时间要延长，体型小的浸泡时间要缩短，而且鸡肉的嫩度与浸泡时间有关，泡的时间不够肉与骨头带有血丝，泡的时间过久肉质会变老，所以时间控制恰当才能做出好吃的油鸡。

主要营养成分：

脂肪 267.50 克，蛋白质 350 克，胆固醇 1 200 毫克，普林 2 061 毫克。

营养师的话

油鸡含油脂量高，肥胖者及心血管疾病患者减少摄取，食用时宜去皮降低油脂量。

营养情报

鸡肉是所有肉类中脂肪含量最低的，只要不吃鸡皮，且把看得见的油块去除，是不容易致胖的。

1



2





蚝皇黑椒鸡柳

材 料:

大鸡腿3克、青椒125克、红辣椒31克、洋葱125克、鸡蛋1个、淀粉2大匙、辣酱油1/2小匙。

腌肉料:

味精1/2小匙、米酒2小匙、酱油2小匙、小苏打粉1/8小匙。

调味料:

蚝油 $\frac{1}{2}$ 大匙、糖2小匙、番茄酱2小匙、糖色 $\frac{1}{2}$ 大匙、黑胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

淀粉水:

淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙、水3大匙。

做法:

1. 将鸡腿洗净, 去掉骨头(图②)
后切1.5厘米×7厘米的粗条;
青椒、红辣椒洗净, 去籽后切条
块;洋葱洗净后切条块。
2. 鸡肉加腌肉料腌10分钟后放入
鸡蛋拌匀, 再加淀粉调匀(图
③)。
3. 烧热1/3锅油, 待油温至70℃时
放入鸡肉, 以中火过油2分钟,
捞起后倒入青椒、红辣椒、洋葱
一起过油(图④)。
4. 余油倒出, 留1/2大匙油, 放入
调味料、鸡肉、青椒、红辣椒、
洋葱, 以中火翻炒数下, 用淀
粉水勾芡后淋入辣酱油即可装
盘。

重点提示:

辣酱油是酸性调味料, 做菜时
最后才放, 因为太早放其特有的
酸味、香味会挥发掉。

主要营养成分:

糖类44.75克, 脂肪157.29克,
蛋白质224.42克, 胆固醇1071毫
克, 普林1295.48毫克。



营养师
的话

这道菜含油量及钠量极高, 肥胖
者、心血管疾病者、水肿者不宜
食用。



厨娘
妙招

鸡肉在调理上最富变化, 可以蒸
煮、炒、炸、炖、烤, 样样都美
味可口。

1



2



3



4





南宁酱鸭

材 料:

光鸭 1 支(约 1 500 克)、花椒粒
1/2 小匙、葱 125 克、米酒 5 瓶。

调味料:

盐 1 小匙、糖 4 大匙、甜面酱 $3\frac{1}{2}$ 大匙、香叶 10 片。

做 法:

1. 光鸭洗净后放入锅内，加花椒粒及可淹过鸭的水，烧开后改

小火煮 45 分钟，捞起放冷。

2. 将鸭去除骨头；葱洗净，切长段。
3. 起油锅烧热 1/2 大匙油，放入葱炸成金黄色。
4. 米酒放入锅中烧开，去除酒精的浓度后加调味料及炸好的葱再烧开后即熄火，放冷。
5. 把去骨头的鸭肉放入煮好的调味汁中浸泡(图②)，置冰箱冷藏 48 小时，食用时取出鸭肉切片，装盘即可。

重点提示：

1. 米酒烧开，让酒精蒸发掉再加调味料，味道比较香，调味汁也可存放久一点。
2. 鸭肉浸泡调味汁一定要泡 48 小时后会好吃。
3. 材料中的花椒粒，要先爆香后再使用。

主要营养成分：

糖类 66 克，脂肪 352.90 克，蛋白质 496 克，普林 2 597.05 毫克。

1



2



营养师的话



静憩小站

这道菜以大量米酒做为浸料，故痛风患者不宜食用。

鸭肉富含营养，有多种吃法，南宁酱鸭是广西省南宁地方特有的调理法，以味美香醇而闻名。