名家烹饪系列

甄文达宴客美食

MARTIN YAN'S ENTERTAINMENT AT HOME

甄文达 编著

海天出版社·香港万里机构

甄文达宴客美食

MARTIN YAN'S ENTERTAINMENT AT HOME

甄文达编著

海天出版社 · 香港万里机构

甄文达宴客美食

©1999 Wan Li Book Co., Ltd.
All right reserved.

WRITER **Martin Yan**

PROJECT COORDINATOR FOR YAN CAN COOK **Stephanie Liu Jan**（甄刘小铭）

FOOD PHOTOGRAPHY **Rosa To**（陶慧贤）

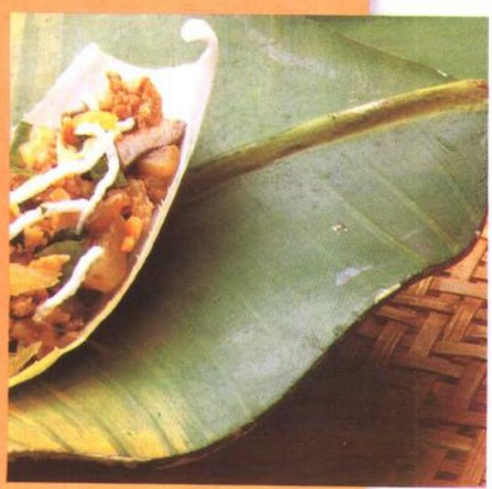
FOOD STYLIST **Stephanie Liu Jan**（甄刘小铭）

PROP STYLIST **Stephanie Liu Jan**（甄刘小铭）/ **Rosa To**（陶慧贤）

FOOD PHOTOGRAPHY COORDINATOR **Stephanie Liu Jan**（甄刘小铭）

PHOTOGRAPHY CHEFS **Mr. Frank Liou**（刘贞芳）/
Helen Soehalim / **Vivienne Marsh** / **Anthony Tse** / **Julia Lee** /
Luke Fong（冯一冲）

TRAVEL PHOTOGRAPHY **Stephanie Liu Jan**（甄刘小铭）



Martin Yan's Entertainment at Home

图书在版编目(CIP)数据

甄文达宴客美食／甄文达编著．－深圳：海天出版社，2000.10
(名家烹饪系列)
ISBN 7-80654-307-4

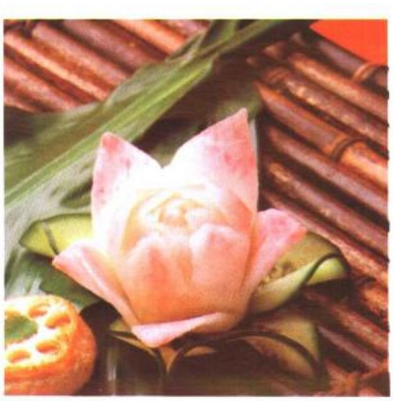
Ⅰ.甄… Ⅱ.甄… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

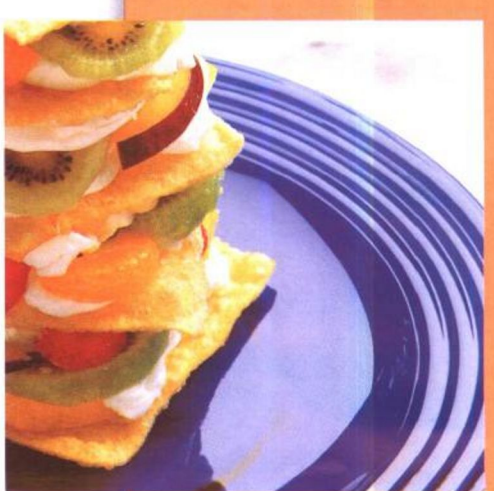
中国版本图文馆CIP数据核字(2000)第47733号

海天出版社·香港万里机构出版
海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天大厦 518026)
http://www.htph.com
责任编辑：刘勤 张曼 封面设计：李丽英
责任技编：王颖

美雅印刷制本有限公司印刷 海天出版社经销
2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷
开本：210mm×286mm 1/16 印张：7
字数：100千 印数：1-6000册
定价：38.00元
图字：19-2000-169号

海天版图书版权所有，侵权必究
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换





前言

致读者及观众

“知饮知食寿而康”是我进入饮食这个行业以来一向秉承的信念；美食我所欲也，由于经常面对佳肴美食的诱惑，故此，吃得健康是我的基本要求；与各位分享烹饪的乐趣是我主持“甄能煮”烹饪节目的宗旨；而将三者结合起来，就是这本书出版的目的。所以说，《甄文达宴客美食》所传送给大家的，不仅是烹饪的信息。

多年来从事烹饪这行业，我一直希望能对推广中国饮食文化作出一点贡献。大家都知道，在欢乐气氛中学习，往往能达到最佳效果。学习烹饪也是一样，通过电视烹饪节目，与大家分享美食佳肴的个中乐趣。在我的节目中，我喜欢谈笑风生，用深入浅出的手法烹制家常小菜，希望观众分享我的兴趣亦看得高兴。为了回馈观众的支持，我特别把多年来品尝过的、示范过的、表演时介绍过的菜式加以整理，借此答谢支持节目的各位观众及朋友。

本书搜集的菜式均属简单易做、健康有益、色香味全，为现代都市家庭日常的最佳选择。各种小菜不少是在我周游列国，途经祖国大陆、香港、台湾和东南亚各地时品尝过的，我亦不断向各地名厨及美食家请教和偷师。这本书能够付梓， 得到各位同业、前辈好友助力不少，他们都是我创作新菜式灵感的良师益友。

到世界各地旅游，甄文达都不断向大师傅、美食家请教。

希望《甄文达宴客美食》能给您带来新口味，满足口福之欲。正如我常用的口头禅：“Yan Can Cook, So Can You !”（甄能煮，您亦能煮！）希望各位读者朋友有空时能多拿起锅铲，和我一起享受入厨之乐！

甄文达

1999 年 1 月

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

PREFACE

"Yan Can Cook, So Can You!" Simple enough? ***Martin Yan's Entertaining at Home*** is just that simple, and it is just that complicated.

The governing philosophy of my professional career can be summed up in six simple words: Good food, good health, good life! Over the years, I have been a consistent advocate of good food and healthy eating, and the great enjoyment that we all can share in preparing our meals. This simple philosophy is the underlying foundation of the Yan Can Cook Show.

I want to do my part in expanding global awareness and appreciation for Chinese and Asian food, and I want to share with the world all the fun and magical moments in our culinary cultures. I believe the most effective way to accomplish this is through a lively and entertaining program on television. Lucky for me, many of you also agree. I am most grateful for all the positive feedback that I have received from audiences all over the world. Your supports have motivated me to work even harder to perfect my craft.

In recognition of your wonderful support, I have selected a collection of special recipes from many of my cooking shows and classes to created this book. All of these dishes are easy to prepare, healthy, colorful, flavorful, and are absolutely perfect for the contemporary lifestyle. Try them when you have the occasion to entertain guest at home. I am sure that your guests will be most impressed. Through the years I travels throughout Asia, worked and consulted many master chefs along the way and to them I owe a special debt of gratitude.

"Yan Can Cook, So Can You!" It is that simple, and that complicated. Don't hesitate. Fire up the old wok and join me in making some Great Food, and yes good health and a Great Life!

Martin Yan

1/1999

目录

前言 Preface

作者介绍 About the Author

头盘美食 Appetizer

12 香花龙虾松 Minced Lobster in Pastry Cups

14 紫萝火鸭松 Minced Pineapple Duck

16 时果龙虾色拉 Lobster and Fresh Fruit Salad

18 酸辣炸蟹钳 Crispy Crab Claws with Spicy Sauce

鱼鲜水产 Fish, Shrimp & Scallop

20 金粟煎鱼块 Fish Fillet in Creamy Corn Sauce

22 酱烧八宝鱼 Fish in Eight Treasures Sauce

24 鹌鹑蛋蒸鱼块 Steamed Fish Fillet with Quail Eggs

26 五香熏鱼 Five-flavored Smoked Fish

28 松子鱼球 Sweet and Sour Pinecone Fish

30 蒜子鳗鱼煲 Eel and Garlic in Clay Pot

32 香肠生蚝煲 Braised Oysters with Chinese Sausage

34 七彩龙皇扎 Poached Seafood Bundles

36 白云托鲜虾 Shrimp and Egg White Puffs

38 香茅煎大虾 Pan-fried Prawns with Spicy Lemongrass

40 脆奶伴带子 Scallops and Crispy Milk Custards

42 琵琶大虾 Pei Pa Jumbo Prawns

44 煎酿豆腐 Fish Mousse in Tofu Puffs

46 花雕蛋白蒸蟹 Steamed Crabs with Wine Sauce

禽畜肉类 Poultry & Meat

48 荷香焗鸡 Begger's Chicken

50 红烩金菇扎 Braised Shark's Fin and Mushrooms

52 菊花鸡片 Chicken with Chrysanthemum

54 鲜果鸳鸯卷 Chicken and Beef Rolls

56 人参炖春鸡 Double-boiled Chicken with Ginseng

58 龙穿凤翼 Chicken Wings in Butter Sauce

60 当归醉乳鸽 Drunken Pigeons with Chinese Herbs

62 莲香粉蒸牛肉 Steamed beef in Lotus Leaves
64 草菇烩双丸 Meat Balls with Straw Mushroom
66 双味牛柳 Two-flavored Beef
68 沙茶牛肉卷 Beef Rolls with Satay Sauce
70 腐竹焖牛腩 Beef Stew with Bean Curd Sticks
72 八味猪排 Eight-flavored Pork Chops
74 津菜肉盒 Steamed Cabbage Meat Pillows
76 蒜香辣肉片 Pork with Spicy Garlic Sauce
78 香煎莲藕饼 Lotus Root Cakes

豆腐蔬菜 Tofu & Vegetables

80 虾酱豆腐 Pan-fried Tofu with Shrimp Paste
82 冬瓜火腿夹 Winter Melon Pockets
84 素菜南瓜盅 Assorted Vegetables in Pumpkin Bowl
86 翡翠薯茸 Asparagus and Potato Croquettes
88 豆腐酿竹荪 Bamboo Piths with Tofu
90 彩虹串烧素菜 Grd Rainbow Vegetables
92 紫菜芦笋扎 Asparagus Seaweed Bundles

汤粉面饭 Soup & Starchs

94 三丸汤 Meat Balls in Savory Broth
96 香菜鳝羹 Eel and Pickled Vegetable Soup
98 咖喱海鲜烩饭 Curried Seafood Over Rice
100 素菜汤粉 Vegetarian Rice Noodle Soup
102 三丝煎面 Pan-fried Noodles Soup

甜品点心 Desserts

104 千层仙果 Seasonal Fruit Napoleon
106 红酒鲜梨 Poached Pear in Red Wine
108 干果八宝饭 Eight Treasures Rice Pudding
110 芒果布甸 椰汁布甸 Mango Pudding and Coconut Pudding

附录 Appendix

112 菜刀和砧板的使用 The Usage of Cleaver & Cutting Board

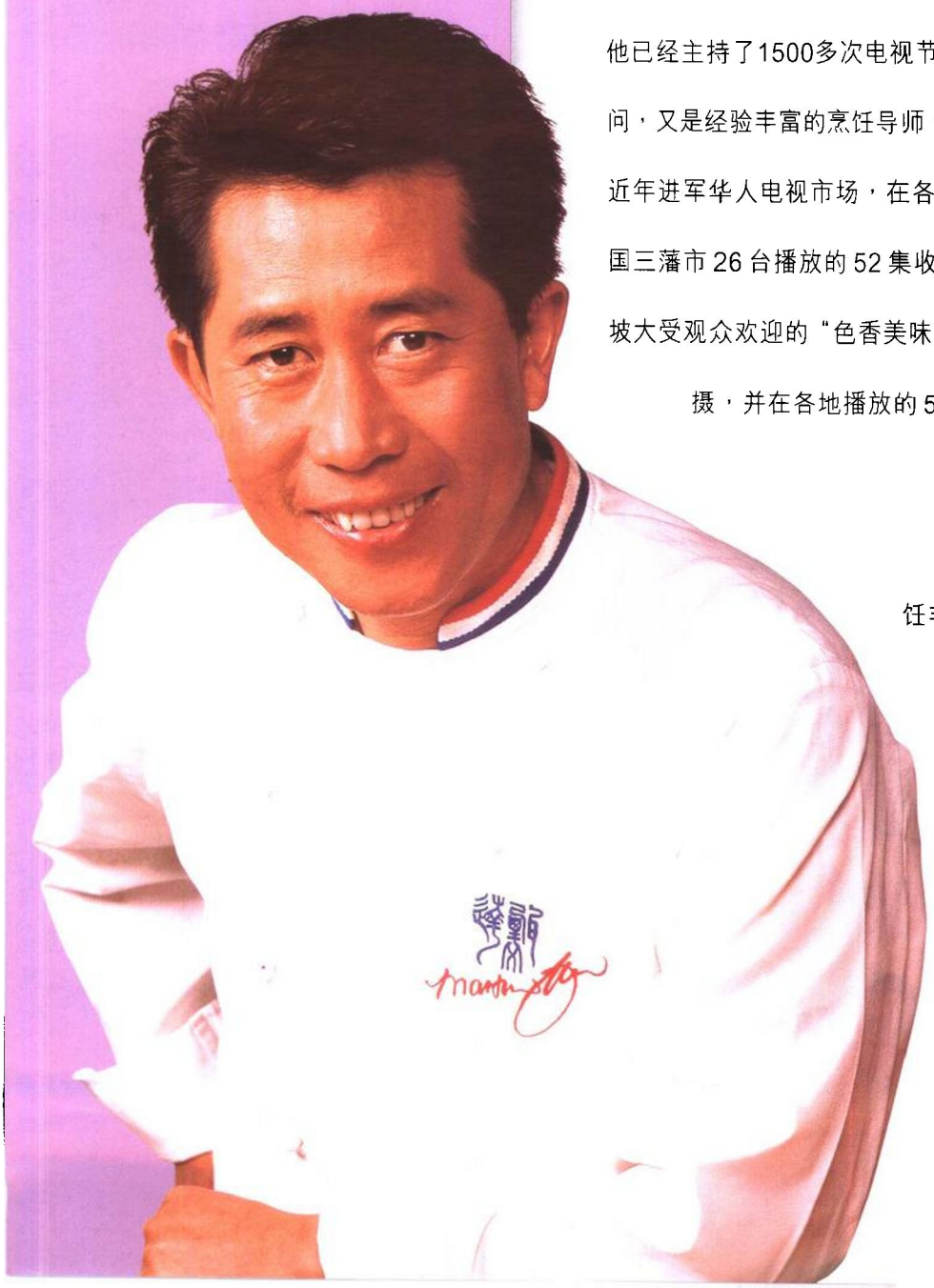
CONTENTS

作者介绍

名厨甄文达

Martin Yan

甄文达先生是世界上拥有众多电视观众的烹饪节目主持人，他所主持的“甄能煮”也是最长寿的电视节目之一。从1979年起，他已经主持了1500多次电视节目，他既是备受推崇的食肆酒店顾问，又是经验丰富的烹饪导师，也是多本烹饪书籍的作者。甄文达近年进军华人电视市场，在各地主持中文的烹饪节目，包括在美国三藩市26台播放的52集收视率极高的“美锅飘香”；在新加坡大受观众欢迎的“色香美味甄能煮”15个系列；以及在中国拍摄，并在各地播放的52集“欢乐美食”等。

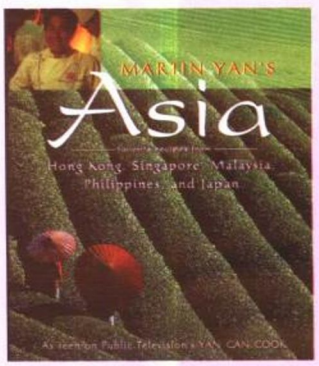


甄文达出生于广州，自小就对烹饪非常热爱，他在13岁到香港一家食

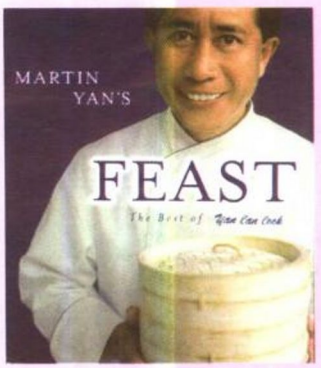
世界上拥有

在美国摄影厂拍摄“Yan Can Cook”节目，甄文达与制作组成员一起研究，力求把节目做得尽善尽美。

府当学徒，发现自己对烹饪有着浓厚的兴趣，所以后来就进入香港海外烹饪学院学艺。为了提高自己的技艺，中学毕业后，他远赴美加深造，追寻个人理想的实现。



1975年，甄文达在美国著名的加州大学取得食物科学研究硕士学位。在学期间，他在校外主持教授中国菜烹饪艺术。1978年，甄文达被一家加拿大商业电视台邀请，开始主持脍炙人口、深受世界观众喜爱的“甄能煮”（Yan Can Cook）电视烹饪节目。该节目现今在世界上70多个国家中可以收看到，观众数以亿计。此外，他多年来还担任各大专业厨师课程的中国菜顾问和客座教授，其中包括加州烹饪学院、美国烹饪学院、三藩市大学酒店学院、加拿大及美国各中厨训练课程的客座讲师。1985年，他在加州福斯特成立了“甄氏国际烹饪学院”，传授及推广中国厨艺，多年来桃李满门。

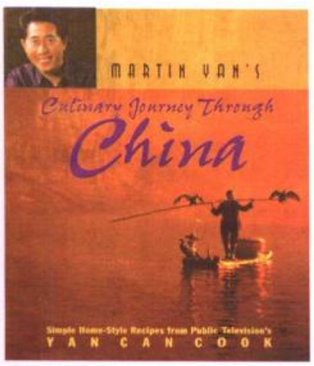


甄文达杰出的烹饪技术、独特幽默的主持风格，使他赢得了无

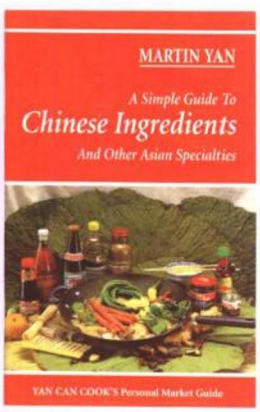
众多观众的电视烹饪节目主持人

Yan Can Cook（甄能煮）电视烹饪节目播放遍达世界70多个国家，深受各国电视观众的喜爱。尤其在美国、加拿大及东南亚各地，该节目更是家喻户晓。而且亦很受儿童的欢迎，甄文达也经常邀请一些小朋友与他一起做节目。

多年来，甄文达致力将中国的烹饪和饮食文化发扬光大，在全世界尽力传授中菜厨艺。



数同行和广大观众的支持与赞赏。他多才多艺，无论在电视或现场表演中，他主持的节目都富有娱乐性和知识性。他把中国菜烹饪的奥妙悉数相授，以亲切和轻松简易的手法，将中国菜的美味和精妙之处介绍给观众，与众同乐，美味同尝。



今天，甄文达的声誉及影响力遍及世界，并先后被授予众多的荣誉和奖状。他被列入美国名人录、世界名人录、全美十位杰出华裔人士，并获得美国三藩市厨师会的 Antonin Careme 杰出厨师奖、拿破仑杰出华人成就奖等等。此外，他还与世界名厨 Paul-Prudhomme先生一起被美国厨师联合总会提名为第一任烹饪大使。世界著名的庄逊及威尔斯大学（Johnson & Wales University）于1996年授予其美食博士学位，甄文达是第一位获此盛誉的东方人。“甄能煮”烹饪节目，继1994年度获美国詹姆士·比尔德基金会颁发的“最佳电视烹饪节目奖”后，他的“中国美食之旅”（Yan Can Cook The Best of China）烹饪节目在1996年再次获得该基金会

首 位 东 方 人 获 美 著 名 大 学 颁 授 美

甄文达周游列国，始终觉得香港的食肆最有吸引力，近年来香港各位名厨亦经常与甄文达携手合作，参加公益慈善盛会。

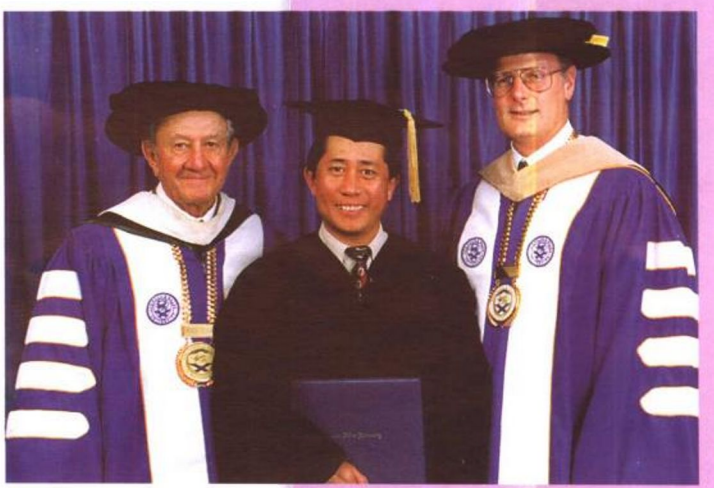
甄文达以发扬中国饮食文化为己任，周游列国作现场表演。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

颁发的“最佳电视美食新闻奖”（The Best Television Food Journalism），这是在美国电视史上惟一两次获得该奖项的烹饪节目。

甄文达是多个专业团体的会员，包括美国美酒食品学院、美国厨师联合会、中国菜研究学会、太平洋海岸厨师协会、中国菜烹饪导师协会、美国食物科技协会、国际烹饪美食专业人员协会、美国电影电视演员公会及美国作者协会等。

甄文达创制和示范的菜式广受欢迎，以下精选其中的50种，供各位参考。



很多人称甄文达为“博士厨师”，因为他在1996年被世界著名的庄逊及威尔斯大学（Johnson & Wales University）授予美食博士学位，这是第一位获此盛誉的东方人。

食 博 士 学 位

甄文达在香港及东南亚各地均有机会通过各项慈善活动，与小厨师们交流经验。

ABOUT THE AUTHOR

香花龙虾松

MINCED LOBSTER IN PASTRY CUPS

◆材料：

龙虾肉250克，切小粒
菊花2朵
米酒¼杯
春卷皮6张
芦笋4根，切粒
马蹄(荸荠)6个，切粒
冬菇2个，浸软，切碎
红甜椒粒2汤匙
炸油适量

◆腌料：

米酒1茶匙
生粉½茶匙

◆Ingredients

250g lobster meat, diced
2 chrysanthemum flowers
¼ cup rice wine
6 egg roll wrappers, trimmed into 12 cm circles
4 asparagus spears, chopped
6 water chestnuts, chopped
2 dried black mushrooms, soaked and chopped
2 tablespoons chopped red bell pepper
Cooking oil for deep-frying

◆Marinade

1 teaspoon rice wine
½ teaspoon cornstarch
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon white pepper

◆Seasonings

1 tablespoon oyster-flavored sauce
盐¼茶匙
白胡椒粉¼茶匙

◆调味料：

蚝油1汤匙
米酒2茶匙
生抽(酱油)1½茶匙
糖½茶匙

◆生粉浆：

生粉½茶匙，与1茶匙水拌匀

◆做法：

1. 龙虾肉用腌料腌10分钟；用1汤匙酒浸菊花瓣10分钟，盛起沥干；拌匀调味料，备用。
2. 春卷皮切成约12厘米直径，放在⅓杯的量杯中，上面再用¼杯的量杯将春卷皮稍压住；用中火加热炸油(或烤炉)，炸(或烤)春卷皮，至金黄色成小金杯，捞起，沥油，备用。
3. 大火烧热2汤匙油，放入龙虾，炒1分钟，加入芦笋、马蹄、冬菇、红椒、调味料，炒匀，下生粉浆勾芡，撒上菊花瓣，放在小金杯中，上碟。

◆Cooking Method

2 teaspoons rice wine
½ teaspoons soy sauce
½ teaspoon sugar

◆Cornstarch Solution

½ teaspoon cornstarch, dissolved in 1 teaspoon water

1. Combine lobster meat and marinade ingredients; stir to coat. Let stand 10 minutes. Remove petals from chrysanthemum flowers; soak 10 minutes in rice wine. Drain and set aside. Combine seasoning ingredients in a bowl; set aside.
2. Coat a metal ⅓ cup measuring cup with cooking spray. Fit a wrapper into cup, put a metal ¼ cup measuring cup on top. Heat cooking oil for deep-frying over medium heat. Place cups in oil; deep-fry 1 minute. Remove top metal cup; deep-fry another 1 minute or until pastry cup turns golden brown. Remove and drain on paper towels. Repeat with remaining egg roll wrappers.
3. Heat 2 tablespoons cooking oil in a hot wok over high heat. Add lobster; stir-fry 1 minute. Remove and set aside. Add asparagus, water chestnuts, mushrooms, red bell pepper, and seasonings; cook another 1 minutes. Add cornstarch solution; cook, stirring, until sauce thickens. Place lobster mixture into golden cups. Sprinkle with chrysanthemum petals.

四至六人用
MAKES 4 - 6 SERVINGS

入厨提示 TIPS

处理龙虾前最好先放掉虾尿，即用竹签在腹部近尾端插入约10～12厘米，让其尿液自行流出。如果不经过放尿程序，煮出来的龙虾会有一种难闻的气味。

Insert a wooden skewer into the tail of a lobster. The lobster will release juices which would give an undesirable taste after cooking.

紫萝火鸭松

MINCED PINEAPPLE DUCK

◆材料：

甜酸姜6片，剁碎
干葱½粒，剁碎
火鸭(烧鸭)肉200克，剁碎
菠萝粒(风梨粒)¼杯
马蹄(荸荠)8个，剁碎
冬菇3个，浸软
葱1根，切粒
芫荽碎1汤匙
生菜12片
海鲜酱½杯

◆调味料：

上汤⅓杯
蚝油2汤匙
米酒2茶匙

◆生粉浆：

生粉½茶匙，与1茶匙水拌匀

◆做法：

1. 调味料拌匀，备用。
2. 大火烧热2汤匙油，爆香姜、干葱；放入火鸭肉，炒1分钟；加入菠萝粒、马蹄、冬菇，炒1分钟；下调味料、葱及芫荽，炒匀，拌入生粉浆勾芡。
3. 食时将½茶匙海鲜酱涂在生菜中，放入炒好的鸭松同吃。

◆**Ingredients**

6 slices sweet pickled ginger, chopped
½ shallot, minced
200g barbecued duck meat, diced
¼ cup diced pineapple
8 water chestnuts, chopped
4 dried black mushrooms, soaked and chopped
1 green onion, sliced
1 tablespoon chopped cilantro
½ cup hoisin sauce
12 lettuce leaves, trimmed

◆**Seasonings**

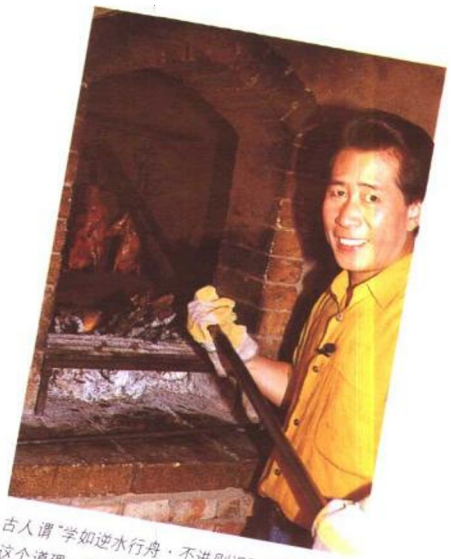
⅓ cup soup stock
2 tablespoons oyster-flavored sauce
2 teaspoons rice wine

◆**Cornstarch Solution**

½ teaspoon cornstarch, dissolved in 1 teaspoon water

◆**Cooking Method**

1. Combine seasoning ingredients in a bowl; set aside.
2. Heat 2 tablespoons cooking oil in a hot wok over high heat. Add ginger and shallot; stir-fry until fragrant. Add duck; stir-fry 1 minute. Add pineapple, water chestnuts, and mushrooms; stir-fry 1 minute. Add seasonings, cilantro, and green onion; bring to a boil. Add cornstarch solution; cook, stirring, until sauce thickens.
3. Spread ½ teaspoon hoisin sauce in bottom of lettuce cup. Spoon minced duck and pineapple over sauce and serve.



古人谓"学如逆水行舟，不进则退"，甄文达深明这个道理，所以到世界各地都抓紧机会向大师傅请教。图为学习制作北京填鸭的情况。

四至六人用
MAKES 4 - 6 SERVINGS

入厨提示 TIPS

姜有老嫩，老姜纤维较多，味较辣，适用于榨汁做调味及切片做汤、切丝或磨茸拌炒，而子姜(嫩姜)味道较香，可做泡菜或小炒配菜用。

Old ginger which is fibrous is used to season soups and other dishes where a spicy ginger flavor is desired. Younger ginger is sliced, shredded, or minced to use in stir-fry dishes. It can also be pickled.

时果龙虾色拉

LOBSTER AND FRESH FRUIT SALAD

◆材料：

龙虾肉250克
哈密瓜粒½杯
蜜瓜粒½杯
罐头龙眼肉(桂圆)½杯
芒果肉½杯，切粒
西瓜粒½杯
红提子(葡萄)¼杯

◆腌料：

米酒1茶匙
麻油½茶匙
盐½茶匙
白胡椒粉¼茶匙

◆色拉酱料：

奇妙酱(色拉酱)½杯
柠檬汁2～3汤匙
炼乳2汤匙

◆做法：

1. 龙虾肉用腌料腌10分钟；色拉酱料拌匀，备用。
2. 大火煮滚(开)水，放入腌过的龙虾肉，煮2分钟；捞起，切片。
3. 水果粒放在色拉碟中，拌入龙虾，淋上色拉酱，即可供食。

◆**Salad Ingredients**

250g lobster meat
½ cup cantaloupe balls
½ cup honeydew balls
½ cup canned logans, drained
½ cup diced mangoes
½ cup watermelon balls
¼ cup red seedless grapes

◆**Marinade**

1 teaspoon rice wine
½ teaspoon sesame oil
½ teaspoon salt
¼ teaspoon white pepper

◆**Dressing**

½ cup Miracle Whip
2 to 3 tablespoons lemon juice
2 tablespoons condensed milk

◆**Cooking Method**

1. Combine lobster and marinade ingredients in a bowl; stir to coat. Let stand 10 minutes. Combine dressing ingredients in a bowl; whisk until smooth.
2. Bring a pot of water to a boil. Add lobster; poach 2 minutes. Remove and drain. Let cool and slice; set aside.
3. Combine lobster and fruits in a large bowl. Pour dressing over; toss to coat. Transfer to a serving plate. Serve.

四至六人用
MAKES 4 - 6 SERVINGS

茶叶不单是中国人宴客的必需品，而且也是烹调时常用的材料。甄文达为款待宾客，亲自到茶园采茶，更是别有一番诚意。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com