

名  
家  
烹  
饪  
系  
列

# 甄文达家常美食

MARTIN YAN'S COOKING AT HOME

海天出版社·香港万里机构

甄文达 编著



名家烹饪系列  
甄文达家常美食  
MARTIN YAN'S COOKING AT HOME  
海天出版社·香港万里机构



# 甄文达家常美食

MARTIN YAN'S COOKING AT HOME

甄文达编著    海天出版社 · 香港万里机构





# 甄文达家常美食

©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)

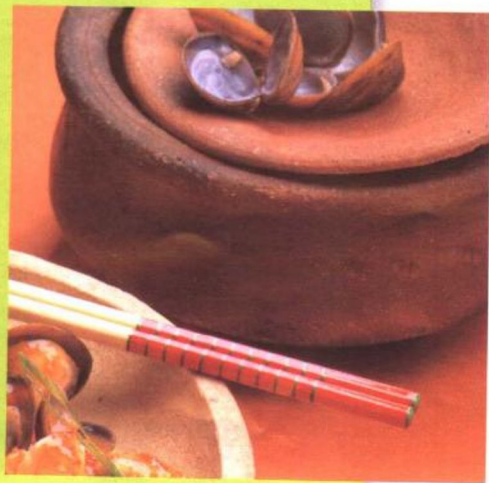
FOOD PHOTOGRAPHY COORDINATOR **Stephanie Liu Jan** (甄刘小铭)

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 Cooking at Home

## 图书在版编目(CIP)数据

甄文达家常美食 / 甄文达编著. — 深圳: 海天出版社, 2000.10  
(名家烹饪系列)

ISBN 7-80654-306-6

I. 甄… II. 甄… III. 菜谱—中国 IV. TS972.12

中国版本图文馆CIP数据核字(2000)第47734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: 张曼 刘勤 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

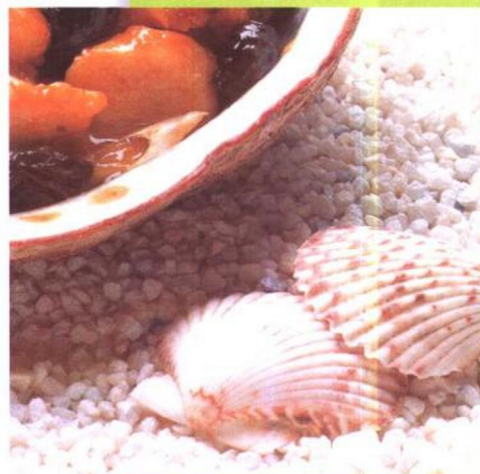
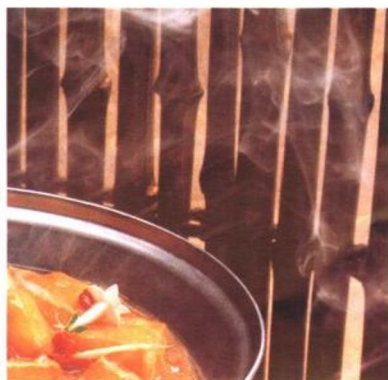
字数: 100千 印数: 1-6000册

定价: 38.00元

图字: 19-2000-168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





# 致读者及观众

很多观众朋友一见到我，都会问我各种烹饪的秘诀，而我的答案永远是“甄能煮，您亦能煮”。真的，在家中做好吃的菜并不难，所谓工多艺熟，但是要煮得开开心心，食得健康，就得花些心思，这也是我选写这本书的宗旨，所以《甄文达家常美食》带给大家的，不仅是“能煮”那么简单！

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，途经中国内地、香港、台湾，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”。这书能够付梓，得各位同业、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。

借着这本《甄文达家常美食》，希望能带给您新口味，满足

口福之欲，欣赏家乡菜的风味。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拿起刀铲，和我一齐享受入厨之乐！

甄文达

1999年1月



甄文达努力将中国的烹饪和饮食文化发扬光大。图为他在传授中菜厨艺。



"Yan Can Cook, So Can You!"  
Simple enough? **Martin Yan's**  
***Cooking 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.

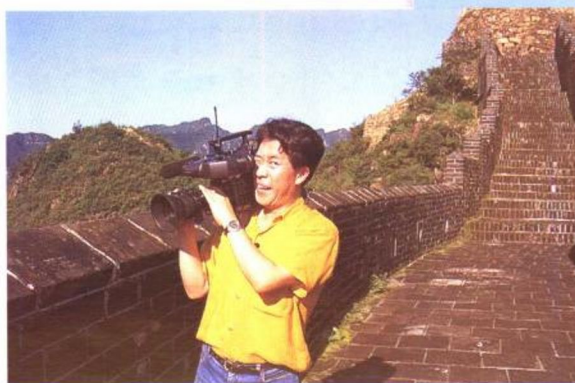
I want to do my part in expanding global awareness and appre-  
ciation for Chinese and Asian food, and I want to share with the  
world all the fun and magical moments in our culinary cultures. I  
believe the most effective way to accomplish this is through a  
lively and entertaining program on television. 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 sup-  
ports have motivated me to work even harder to perfect my craft.

In recognition of your wonderful support, I have selected a col-  
lection of special recipes from many of my cooking shows and  
classes to create this book. All of these dishes are easy to prepare,  
healthy, colorful, flavorful, and are absolutely perfect for the con-  
temporary lifestyle. Try them when you have the occasion to en-  
tertain guest at home. I am sure that your guests will be most  
impressed. Through the years I travel 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



长途跋涉，为节目出外取景，  
虽然要拿着沉甸甸的摄影机，  
但想到制作出来的节目能得到  
观众的欣赏及支持，再辛苦也  
是值得的。



**前言 Preface****作者介绍 About the Author****头盘美食 Appetizer**

---

- |    |         |                         |
|----|---------|-------------------------|
| 12 | 海鲜干果生菜包 | Seafood in Lettuce Cups |
| 14 | 芝麻煎饼    | Sesame Seed Cakes       |
| 16 | 鸡丝色拉    | Chicken Salad           |
| 18 | 豆腐色拉    | Tofu Salad              |
| 20 | 香脆海鲜角   | Crispy Seafood Wraps    |

**鱼鲜水产 Fish, Shrimp & Scallop**

- |    |         |                                    |
|----|---------|------------------------------------|
| 22 | 宫保鱼柳    | Kung Pao Fish                      |
| 24 | 砂锅咖喱鱼头  | Fish Head in Curry Sauce           |
| 26 | 香煎鱼柳    | Pan-fried Fish Fillet              |
| 28 | 蒜香鱼块    | Fish Fillet with Garlic Sauce      |
| 30 | 姜葱咸鱼炒鲜鱿 | Stir-fried Squid with Green Onions |
| 32 | 酸辣茄汁蚬   | Chili Clams                        |
| 34 | 酱烧明虾    | Prawns in Garlic Sauce             |
| 36 | 荔枝虾球    | Lychee Shrimp                      |
| 38 | 沙茶双鲜    | Scallops and Prawns in Satay Sauce |
| 40 | 腐皮三鲜角   | Seafood Bean Curd Sheet Triangles  |
| 42 | 海鲜茄子    | Seafood and Eggplant               |
| 44 | 酸辣冻蟹    | Hot and Sour Crabs                 |
| 46 | 金蒜田鸡煲   | Braised Frog with Fried Garlic     |

**禽畜肉类 Poultry & Meat**

---

- |    |        |                                   |
|----|--------|-----------------------------------|
| 48 | 香酥鸡腿   | Crispy Drumstick                  |
| 50 | 木须芦笋鸡  | Mushu Chicken and Asparagus       |
| 52 | 鲜果炒鸡球  | Assorted Fresh Fruit with Chicken |
| 54 | 彩虹银杏鸡球 | Chicken with Ginkgo Nuts          |
| 56 | 香柠烧鸡   | Chicken Fillet with Lemon Sauce   |
| 58 | 香芋栗子焖鸡 | Chicken with Taro and Chestnuts   |
| 60 | 葱爆羊柳   | Mongolian Lamb                    |



- |    |        |                                      |
|----|--------|--------------------------------------|
| 62 | 味菜牛肉卷  | Beef and Vegetables Rolls            |
| 64 | 红酒烩牛尾  | Braised Oxtail in Red Wine Sauce     |
| 66 | 蒜苗黑椒牛柳 | Black Pepper Beef                    |
| 68 | 海南羊肉煲  | Hainanese Mutton Casserole           |
| 70 | 焗酿鲜菇   | Meat-filled Mushrooms                |
| 72 | 凉瓜排骨煲  | Simmered Spareribs with Bitter Melon |
| 74 | 甜酸猪柳   | Peking Sweet and Sour Pork           |
| 76 | 七彩蛋卷   | Rainbow Omelet                       |

## 豆腐蔬菜 **Tofu & Vegetables**

- |    |        |   |
|----|--------|---|
| 78 | 五香豉椒豆腐 | Home-flavored Bean Curd                   |
| 80 | 彩虹素什锦  | Rainbow Vegetables                        |
| 82 | 高汤烩素翅  | Vegetarian Shark's Fin Soup               |
| 84 | 竹荪素烩   | Stri-fried Mixed Vegetables               |
| 86 | 湘莲鲜海带  | Seaweed and Lotus Seeds in Flavored Sauce |
| 88 | 杞子烩南瓜  | Pumpkin Stew                              |

## 汤粥粉面 **Soup & Starchs**

- |     |         |                                    |
|-----|---------|------------------------------------|
| 90  | 酸辣汤圆    | Hot and Sour Seafood Soup          |
| 92  | 七彩海皇羹   | Seafood and Bean Curd Soup         |
| 94  | 金菇鱼片汤   | Mushrooms and Fish in Savory Broth |
| 96  | 窝蛋鸡粥    | Cantonese Style Chicken Congee     |
| 98  | 三鲜烩意粉   | Pasta with Seafood Sauce           |
| 100 | 中式意大利薄饼 | Chinese Style Pizza                |

## 甜品点心 **Desserts**

- |     |       |                                       |
|-----|-------|---------------------------------------|
| 102 | 雪耳荔枝露 | Snow Fungus and Lychee in Light Syrup |
| 104 | 三色香芒卷 | Fruit-filled Spring Rolls             |
| 106 | 牛油焗香蕉 | Baked Banana in Butter Sauce          |
| 108 | 柠汁冻豆腐 | Lemon-flavored Tofu Mousse            |
| 110 | 香瓜西米露 | Sweet Tapioca with Twin Melons        |

## 附录 **Appendix**

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



# 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岁到香港一家食府

世界上拥有



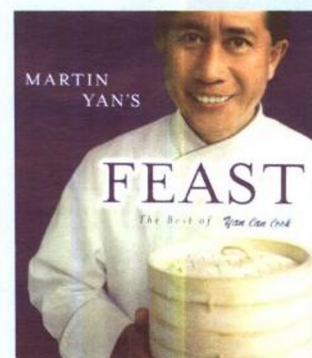
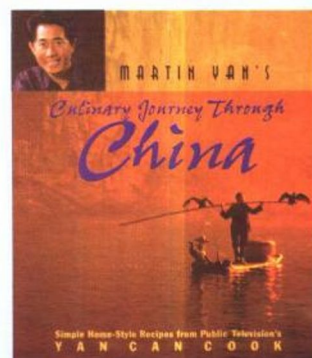
YAN CAN COOK  
Best Television Cooking Show  
1994

甄文达  
Martin Yan



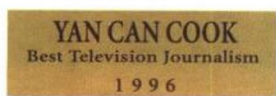
当学徒，发现自己对烹饪有着浓厚的兴趣，所以后来就进入香港海外烹饪学院学艺。为了提高自己的技艺，中学毕业后，他远赴美加深造，追寻个人理想的实现。

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。

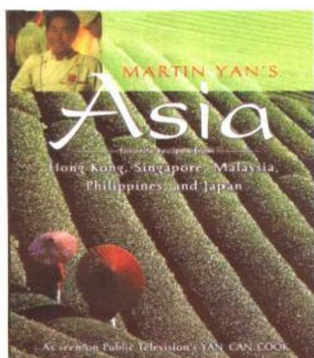


甄文达杰出的烹饪技术、独特幽默的主持风格，使他赢得了无

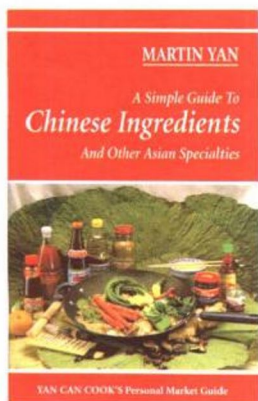
众多观众的电视烹饪节目主持人



甄文达及其主持的烹饪节目，多年来赢得不少奖项。

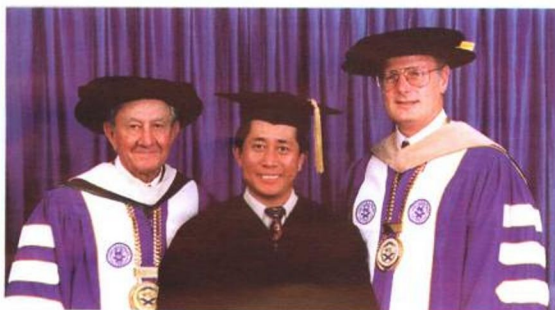


数同行和广大观众的支持与赞赏。他多才多艺，无论在电视或现场表演中，他主持的节目都富有娱乐性和知识性。他把中国菜烹饪的奥妙悉数相授，以亲切和轻松简易的手法，将中国菜的美味和精妙之处介绍给观众，与众同乐，美味同尝。



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



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）颁授其美食博士学位，这是第一位获此盛誉的东方人。



甄文达周游列国，有机会时都喜欢亲白下厨，到各地街市参观采购，欣赏当地的风味。



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。

## 食 博 士 学 位



甄文达周游大江南北，五湖四海，与各地美食家研究当地饮食文化及风俗习惯。



甄文达一向的心愿及抱负是将中国的饮食文化发扬光大，所以他有机会就到处表演厨艺，宣扬中国的饮食文化。

# 海鲜干果生菜包

SEAFOOD IN LETTUCE CUPS

## ◆材料：

中虾300克  
蒜头2粒，剁碎  
洋葱½个，切粒  
红辣椒½只，切粒  
马蹄(荸荠)6粒，切粒  
提子干(葡萄干)2汤匙  
杏脯3粒，切粒  
生菜6片  
海鲜酱½杯

## ◆腌料：

蛋白½只

## ◆Ingredients

300 g shrimp, fish, or scallops,  
coarsely chopped  
2 cloves garlic, minced  
½ onion, chopped  
½ red chili, seeded and chopped  
6 water chestnuts, chopped  
2 tablespoons raisins  
3 pieces dried apricots, chopped  
6 lettuce leaves, trimmed  
½ cup hoisin sauce

## ◆Marinade

½ egg white  
1 teaspoon cornstarch  
¼ teaspoon salt

生粉1茶匙

盐¼茶匙

白胡椒粉¼茶匙

## ◆调味料：

上汤¼杯  
蚝油2茶匙  
麻油½茶匙  
糖¼茶匙

## ◆生粉浆：

生粉½茶匙，与1茶匙水拌匀

⅛ teaspoon white pepper

## ◆Seasonings

¼ cup soup stock  
2 teaspoons oyster-flavored sauce  
½ teaspoon sesame oil  
¼ teaspoon sugar

## ◆Cornstarch Solution

½ teaspoon cornstarch, dissolved in  
1 teaspoon water

## ◆Cooking Method

1. Combine chopped shrimp and  
marinade ingredients in a bowl;  
stir to coat. Let stand 10 minutes.

## ◆做法：

1. 虾去壳去肠，剁碎，用腌料腌10分钟；调味料拌匀，备用。
2. 大火烧热2汤匙油，爆香蒜、洋葱及红辣椒，加入虾、马蹄、提子干及杏脯，炒1~2分钟，下调味料，略炒，拌入生粉浆勾芡，上碟。
3. 食时将少量海鲜酱涂在生菜包中，放入适量炒好的海鲜同吃。

注：可以用其他海鲜代替虾。

Combine seasoning ingredients in a bowl; set aside.

2. Heat 2 tablespoons cooking oil in a hot wok over high heat. Add garlic, onions, and red chili; stir-fry until fragrant. Add shrimp, water chestnuts, raisins and apricots; stir-fry 1 to 2 minutes. Add seasonings; bring to a boil. Add cornstarch solution; cook, stirring, until sauce thickens. Remove to a serving plate.
3. Spread ½ teaspoon hoisin sauce in bottom of lettuce cup. Spoon seafood mixture over sauce and serve.



中外传媒界的朋友踊跃到场采访甄文达的节目。

四 至 六 人 用

MAKES 4 - 6 SERVINGS





# 芝麻煎饼

## SESAME SEED CAKES

### ◆材料：

鸡蛋1只，打匀  
炒香白芝麻1汤匙  
炒香黑芝麻½茶匙

### ◆薄饼料：

面粉2杯  
盐¼茶匙  
水2¼杯  
鸡蛋2只，打匀

### ◆馅料：

冬菇10只，浸软，切碎

### ◆Ingredients

1 egg, lightly beaten  
1 tablespoon white sesame seeds  
½ teaspoon black sesame seeds

### ◆Batter

2 cups flour  
¼ teaspoon salt  
2¼ cups cold water  
2 eggs, lightly beaten

### ◆Filling

10 dried black mushrooms, soaked and chopped  
¾ cup Shanghai pickled vegetables, soaked and chopped  
20 g vegetarian ham, chopped  
2 pieces five-spice pressed bean curd, chopped  
2 teaspoons sesame oil

雪菜¼杯，浸淡，切碎  
素肉20克，切碎  
五香豆腐干2小块，切碎  
麻油2茶匙  
生抽(酱油)1½茶匙  
糖1½茶匙  
生粉2茶匙

### ◆做法：

1. 面粉及盐放碗中，拌入水，再加入鸡蛋，拌匀成面粉浆；馅料拌匀，备用。
2. 大火烧热1汤匙油，炒馅料3分

1½ teaspoons soy sauce  
1½ teaspoons sugar  
2 teaspoons cornstarch

### ◆Cooking Method

1. Place flour and salt in a bowl. Gradually add cold water; mix to make a smooth batter. Add eggs; mix well. Strain batter to remove lumps.
2. Combine filling ingredients in a bowl. Heat 1 tablespoon cooking oil in a hot wok over medium heat. Add filling; stir-fry 3 minutes. Add cornstarch; cook, stirring, until juices in filling thickens. Remove and let cool.
3. Heat 2 teaspoons cooking oil in a hot, non-stick frying pan over low heat. Pour about ½ cup batter into

pan; swirl pan to form a thin layer. Cook until batter sets but still moist on top. Sprinkle with white and black sesame seeds. Turn pancake over to brown other side. Remove from pan and repeat to make more pancakes.

3. 小火烧热1汤匙油，倒入½杯面粉浆；轻轻转动煎锅，将面浆转动成圆薄饼；煎至八成熟时，撒上芝麻，翻到另一边。
4. 加入½杯馅料在薄饼上，将薄饼折成信封形；用蛋封口，每边再略煎至金黄色，盛出，切件上碟。

## 入厨提示

## TIPS

炒芝麻需用宽及厚底的锅，以文火慢炒，尽量将锅摇动，避免芝麻炒焦。

To toast sesame seeds: Use a heavy-bottomed pan and toast seeds over low to medium-low heat. Shake pan often to avoid burning the sesame seeds.

(共做10~12个薄饼)

四 至 六 人 用

MAKES 4 - 6 SERVINGS







# 鸡丝色拉

## CHICKEN SALAD

### ◆材料：

鸡肉175克  
上汤2杯  
红萝卜½条，切丝  
青瓜(黄瓜)½条，去籽，切丝  
生菜½棵，切丝  
洋葱¼个，切丝

### ◆腌料：

米酒2汤匙  
蒜头1粒，剁碎

### ◆Ingredients

175 g boneless, skinless chicken  
2 cups soup stock  
½ carrot, shredded  
½ cucumber, seeded and shredded  
½ head lettuce, shredded  
¼ onion, thinly sliced

### ◆Marinade

2 tablespoons rice wine  
1 clove garlic, minced

### ◆Dressing

½ cup Miracle Whip

### ◆色拉酱料：

色拉酱½杯  
鲜柠檬汁2汤匙  
麻油2汤匙  
糖1茶匙  
盐1茶匙

### ◆做法：

1. 鸡肉用腌料腌10分钟；色拉酱拌匀，备用。
2. 大火煮滚(开)上汤，放入鸡肉，

2 tablespoons lemon juice  
2 tablespoons sesame oil  
1 teaspoon sugar  
1 teaspoon salt

### ◆Cooking Method

1. Combine chicken and marinade ingredients in a bowl; stir to coat. Let stand 10 minutes. Combine dressing ingredients in a bowl; set aside.
2. Bring soup stock to a boil in a saucepan. Reduce heat to low. Add chicken; poach 6 to 8

调慢火，煮6~8分钟，捞起待凉，切丝备用。

3. 红萝卜、青瓜、生菜及洋葱拌匀，撒上鸡丝，淋上色拉酱，即可上碟供食。

minutes or until done. Remove and let cool. Shred chicken and set aside.

3. Combine carrot, cucumber, lettuce, and onion in a large bowl. Place shredded chicken on top. Pour dressing over; toss to coat. Transfer to a serving plate.

## 入厨提示



## TIPS

鸡肉切丝时，应顺横纹切，即刀与肉纹成直角。如果要切丝或薄片，最好将鸡肉放进冰箱内10分钟令鸡肉收硬，会较易切开。

Partially freezing chicken hardens the chicken. This makes it easier to cut chicken into paper-thin slices. Cut across the grain when finely shredding chicken to keep the shreds together during cooking.

四 至 六 人 用

MAKES 4 - 6 SERVINGS