

新健康大系

营养与保健系列

美食街超人气料理

60多道各国风味美食

MEISHUIE CHAORENQI LIAOLI

把美食街带回家，让你用味觉环游世界

▶ 何金城 张政智 合著



科学出版社
www.sciencepress.com





内容简介

本书介绍了中外各地60多道风格各异、口味独特的菜肴,其中有传统中式菜肴、日韩菜肴、南洋菜肴以及欧美菜肴。只要您走进厨房亲自动手操作,您就可以在家品尝世界各地美食。

图书在版编目(CIP)数据

美食街超人气料理: 60道各国风味美食 / 何金城, 张政智合著. —北京: 科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013087-1

I. 美… II. ①何… ②张… III. 菜谱—世界 IV.TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022293号

书名/作者 美食街超人气料理: 60道各国风味美食 / 何金城, 张政智
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”
授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾龙图文设计公司

策划编辑: 李夏 / 文案编辑: 邱 逸 王剑虹

责任编辑: 陈丽珠 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 5.5

印数: 1-5 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

北京天彩印刷有限公司 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列



美食街 超人气料理

60 道各国风味美食

何金城·张政智 合著

科学出版社

北京

推荐序

民以食为天。在休闲与健康的潮流中，餐饮一直是最重要的一环。有线电视台所播放的许多日本地方特色小吃以及和饮食相关的节目，使大家深受吸引。心动不如行动。因此，在朋友的介绍下，陪同妻子去研习日式料理，指导老师正是张政智先生。

原本只是抱着玩票的心理，学一些较为地道的日本料理，满足自己的口腹之欲，没想到，偶尔卖弄一下雕虫小技，小请亲友品尝，却能博得相当的赞誉。小小的付出却能有如此丰盈的收获，这全拜张政智老师对烹调的扎实钻研、丰富的厨师经验以及无私的教学态度与敬业精神所赐。

张老师在青年服务社开班，因教学认真，待人诚恳，加上烹调技艺精湛及不断研习创新口味，其口碑已深获学友肯定。因此，开班都是班班爆满。特别值得一提的是，内级证照班在张老师的耐心调教之下，辅导考取率是百分之百，成果丰硕。

张老师原本在知名大饭店从事厨师工作，为了传承优质餐饮文化，推广专业烹调技艺，提升餐饮业人员素质，他放弃高薪，深入基层致力于实践自己的理想，此份情操令人敬佩。在工作忙碌之余，特别用心整理，出版餐饮专业书籍与食谱，造福更多的人。现今又独具眼光，撰写《美食街超人气料理》一书，让无暇逛街，或想把自己喜爱的美食带回家朋友，享受亲手烹调的乐趣，且能吃得更健康、更满足。本人有幸亲身感受，特撰此文致谢。

李詩鎮

作者序

由于百货公司本身就是一个包罗万象、竞争激烈的残酷战场，因此能在其美食街存活下来而又受到欢迎的餐点，一定相当美味。此次接下出版社邀稿撰写这本食谱，我必须要去探索、研究这些具备很高人气指数的美食街料理。对于从事餐饮业近二十年且热爱美食的我来说，这种跨国度的挑战具有高难度，但的确是让我追求进步、不断创新的原动力。

借此次美食街料理的研究主题，何金城老师，即指导本书的另一位作者，将其多年来的专业经验悉心传授给我，同时带领我见识了国际美食的殿堂，在此深深表示感谢之意。

在本书成书期，除了要感谢我的恩师何金城先生外，还要感谢香复提餐厅主厨杨镇荣先生、萧雅月小姐，以及五股社区大学周子钦老师，对本书专业及实质著作上的大力襄助，让本书能够顺利完成。最后，特别感谢刘今云小姐在拟稿、润饰及校对上的大力协助。

張政智

指导老师



● 何金城

现任／

鹿角医学餐饮科教师

壳保家居餐饮科教师

庄敬高职餐饮科教师

宜兰县兰馨妇女职业训练中心烹调

训练师

证照／

中餐烹调乙级技术士

中餐烹调烹调内级技术士

作者介绍



● 张政智

现任／

青年服务社日本料理烹饪老师

壳保家居餐饮科教师

慈心健康发展协会营养师助理教师

中餐烹调技术士辅导考照教师

证照／

中餐烹调乙级技术士

得奖记录／

第七屆健康饮食新文化“食神选拔

公开赛”社会组优胜冠军

计量单位换算表

1 大匙(T) = 3 小匙 = 15 毫升

1 小匙(t) = 1 茶匙 = 5 毫升

1 杯(Cup, 简称C) = 240 毫升

少许 = 略加即可，例如：香油、白胡椒粉等

适量 = 依个人口味增减分量，例如：习惯吃重口味的人，

盐可多加一点；喜欢吃清淡些的，则少加一点。

目录

02 推荐序

03 作者序



7 PART 1 中式料理



09 绍兴醉鸡餐

11 豆酥鲢鱼餐

12 无锡排骨餐

13 豉汁排骨餐

14 梅汁排骨餐

15 豆瓣鱼餐

16 宫保鸡丁餐

17 五更肠旺餐

19 广州炒面

21 XO酱炒饭

22 番茄牛肉面

23 牛肉大饼

24 腊味滑鸡饭

25 干炒牛河

26 炸酱面

26 红油抄手

28 过桥米线

29 猪脚捞面

30 油豆腐细粉砂锅



套餐配菜

31 干锅四季豆

31 豉汁蒸鱼

32 红油干豆腐

32 鱼香茄子

33 酸辣汤

33 蒜茸肉片

34 素什锦

34 鲜菇时蔬

35 三丝炆拌

35 翡翠豆腐



37 PART 2 日韩料理

- 39 日式炸猪排饭
- 40 亲子丼
- 41 炒乌龙面
- 42 炸可乐饼定食
- 43 咖喱牛腩饭
- 45 大阪烧
- 46 鲑鱼煎饺
- 47 韩式拌饭
- 49 寿喜烧
- 50 辣炒年糕
- 51 凉拌小黄瓜
- 51 凉拌海带条
- 51 凉拌黄豆芽
- 52 海鲜煎饼
- 53 海鲜豆腐锅



55 PART 3 南洋料理

- 56 咖喱汤面
- 59 海南鸡饭
- 60 肉骨茶面
- 61 星洲炒米粉
- 62 椰汁咖喱鸡饭
- 63 七叶兰香鸡饭
- 64 虾酱辣炒饭
- 65 牛肉河粉
- 66 酸辣油豆腐面
- 67 柠檬鸡饭

69 PART 4 欧美料理

- 70 匈牙利烩牛肉饭
- 71 洋葱汤
- 72 香料烤鸡餐
- 73 菲力牛排餐
- 75 焗烤海鲜通心粉
- 75 奶油洋葱汤
- 76 凯萨沙拉
- 77 海鲜比萨
- 78 南瓜汤
- 79 意式红酒肉酱面
- 80 鸡肉奶酪饭
- 80 玉米浓汤
- 82 总汇三明治
- 83 碳烤猪肋排餐





中式料理

绍兴醉鸡餐

豆酥鳊鱼餐

无锡排骨餐

豉汁排骨餐

梅汁排骨餐

豆瓣鱼餐

宫保鸡丁餐

五更肠旺餐

广州炒面

XO酱炒饭

番茄牛肉面

牛肉大饼

腊味滑鸡饭

干炒牛河

炸酱面

红油抄手

过桥米线

猪脚捞面

油豆腐细粉砂锅



干煸四季豆，做法见31

红椒干丝肉丝，做法见P32

川味小炒，做法见P31



绍兴醉鸡餐

分量：4人份

材料

去骨鸡腿	2只
葱	1根
老姜	10克
枸杞	8粒
当归	半片
黄芪	2片

调味料

红露酒	250毫升
矿泉水	250毫升
盐	半大匙
鸡精粉	半小匙

做法

- 1 将鸡腿内筋剔除，摊成肉片，卷成长筒状，再用铝箔纸紧密包裹，备用。
- 2 将所有调味料一起拌匀成酒汁；葱、姜分别用刀背拍碎，备用。
- 3 鸡肉卷、葱、姜、冷水1200毫升放入汤锅中，加热至水开，转中火煮10分钟后熄火，再浸泡10分钟。待凉后，将鸡肉卷捞出，去除外层的铝箔纸，备用。
- 4 鸡肉卷、枸杞、当归、黄芪一起放入做法2的酒汁中，放入冰箱冷藏2天。入味后取出，切片后即可食用。

烹制

红露酒的制造原料是红曲、蒸熟糯米、糖及米酒，有清甜香气。浸过鸡肉的酒汁可再使用一次，材料的酒类也可选用绍兴酒、黄酒等。



干煸四季豆，做法见P31

鱼香茄子，做法见P32



豆酥鳕鱼餐

分量：4人份

材料

- 1. 鳕鱼 400克
- 豆酥 30克
- 葱 半根
- 姜 20克
- 蒜头 5克
- 辣椒 1/3个
- 2. 葱 半根
- 姜 2片

调味料

- 1. 盐 半小匙
- 米酒 1小匙
- 水 1大匙
- 2. 辣椒酱 半小匙
- 白醋 1/4小匙
- 鸡精粉 1/4小匙
- 糖 半小匙
- 香油 半小匙

做法

- 1 将材料1的豆酥切碎，葱、姜、蒜头、辣椒切末，备用。
- 2 鳕鱼用开水汆烫10秒钟，小心取出冲凉洗净，放入瓷盘中，加入调料1；材料2的葱洗净，切段拍碎，和姜片一起放在鳕鱼上备用。
- 3 准备蒸笼，将水煮开，放入鳕鱼，蒸约13~15分钟至熟，取出后倒出汤汁，挑除葱、姜。
- 4 热锅，加入2大匙色拉油，放入做法1的葱、姜、蒜头、辣椒，小火炒香，加入豆酥、辣椒酱、白醋、鸡精粉、糖拌炒均匀。
- 5 炒约1分钟后，加入香油熄火，淋在鳕鱼上，再撒少许葱花即完成。

烹调

炒香豆酥时，全程均须使用小火，如火候过大，豆酥容易变焦变苦，且失去香酥口感。



材料

- 三层小排骨.....600克
葱.....1根
老姜.....10克
辣椒.....1个
八角.....2粒
桂皮.....少许

调味料

1. 酱油.....2小匙
2. 酱油.....2大匙
番茄酱.....1小匙
米酒.....1大匙
水.....1000毫升
糖.....1大匙
鸡精粉.....1/4小匙
白胡椒粉.....1/8小匙
3. 淀粉.....1小匙
水.....1大匙

做法

- 1 排骨剁成块，加入调味料1拌匀；葱、姜、辣椒，用刀背拍碎，备用。
- 2 烧热油锅至160℃，放入葱、姜、辣椒，油炸1分钟后取出，备用。放入排骨，炸约3分钟至呈金黄色，捞起沥干油分。
- 3 将材料、调味料2全部放入锅中，煮至水开后盖上锅盖，转小火焖煮70分钟，挑除八角、葱、姜、辣椒后转大火，将调味料3拌匀后加入，再加入少许酱油增添光泽即可。

老烧蛋，做法见P33。

干煸四季豆，做法见P31

分量：4人份

无锡排骨餐



排骨在焖煮时，可用筷子轻戳排骨测试，直到肉内能够轻易分开即可。



鱼香茄子。做法见P32

韭黄肉丝。做法见P33

分量：4人份

豉汁排骨餐

材料

- 1. 小排骨.....300克
- 辣椒.....半个
- 蒜.....2瓣
- 豆豉.....1小匙
- 2. 陈皮.....少许
- 八角.....2粒
- 月桂叶.....2片

调味料

- 白酱油.....1小匙
- 水.....2大匙
- 蛋白.....半个
- 米酒.....1小匙
- 盐.....半小匙
- 鸡精粉.....半小匙
- 淀粉.....1大匙
- 色拉油.....1大匙

做法

- 1 排骨洗净，剁成寸段浸泡清水30分钟后沥干水分；辣椒去籽切丝，蒜、豆豉切末；备用。
- 2 排骨、材料2、调味料一起拌匀，放入冰箱冷藏1小时，入味后挑除材料2，备用。
- 3 热锅，倒入1杯油，加热至180℃，放入蒜末炸约30秒至呈金黄色后捞出，沥干油分。
- 4 排骨摊平放入盘中，加入蒜末、豆豉、辣椒丝，放入蒸笼，蒸约25分钟至排骨熟透即可。

同

排骨经过泡水是干水分的处理，腌渍时会更加入味，口感也会更滑嫩多汁。

材料

小排骨.....250克

调味料

1. 玉米粉.....半大匙
面粉.....半小匙
糖.....半小匙
蛋白.....半份
胡椒盐.....少许
酱油膏.....半大匙
酱油.....半小匙
香油.....1/4小匙
2. 冰梅酱.....1大匙
冰糖.....半大匙
酱油.....半小匙
番茄酱.....半小匙
蚝油.....半大匙
水.....100毫升

备注

- 排骨洗净，剁成寸段，加入调味料1拌匀，放入冷冻库腌渍30分钟，备用。
- 热锅，倒入2杯油，加热至160℃，将小排骨放入炸熟，至呈金黄色后，捞出沥干油分。
- 将调味料2一起煮至冰糖溶化，开大火，将小排骨放入拌匀，再转小火，慢慢将汤汁煮干，盛入盘中即完成。

梅汁排骨餐

分量：4人份

蚝油芥蓝，做法见P34

三丝银芽，做法见P35



烹調

00

可直接购买梅酱来做这道菜，或是将5颗酸梅切碎，用水1杯、糖1/3杯煮约10分钟，冷却后再放入果汁机中打碎，也能做出白醋梅酱。



老烧蛋，做法见P33 素什锦，做法见P34



分量：4人份

豆瓣鱼餐

材料

鲤鱼.....500克
肉馅.....30克
豆腐.....1块
葱.....半根
姜.....1片
蒜.....10克
辣椒.....半个

调味料

1. 辣椒酱.....1小匙
米酒.....1大匙
白醋.....1小匙
酱油.....半小匙
水.....2杯
白糖.....半小匙
鸡精粉.....1/4小匙
2. 淀粉.....1小匙
水.....1大匙
3. 香油.....1小匙

做法

1. 鲤鱼去鳞、鲤、内脏后洗净，余烫去血水，备用。
2. 豆腐切丁；葱切葱花，姜、蒜、辣椒切末；调味料2拌匀成芡汁；备用。
3. 热锅，放入1大匙色拉油，炒姜末、蒜、辣椒、肉馅，约30秒后加入调味料1。豆腐、鱼，开大火煮至水开，盖上锅盖后转中火，焖煮10分钟入味。
4. 将鱼盛入盘中，将锅中的汤汁烧滚，放入调味料2勾芡，加入葱花、香油，再淋到鱼上即完成。

烹 调

除了鲤鱼外，还可挑选肉质松软的鱼类，如鳊鱼、鳊鱼、马头鱼等来烹饪这道菜，酱汁才容易渗入入味。