

最畅销食谱
最新版



广西科学技术出版社

方太食谱 一煮两得

Lisa Yam's Cook Book

One Ingredient For Two Dishes

方さんのお料理教室

おまけクッキング

方任利莎 著

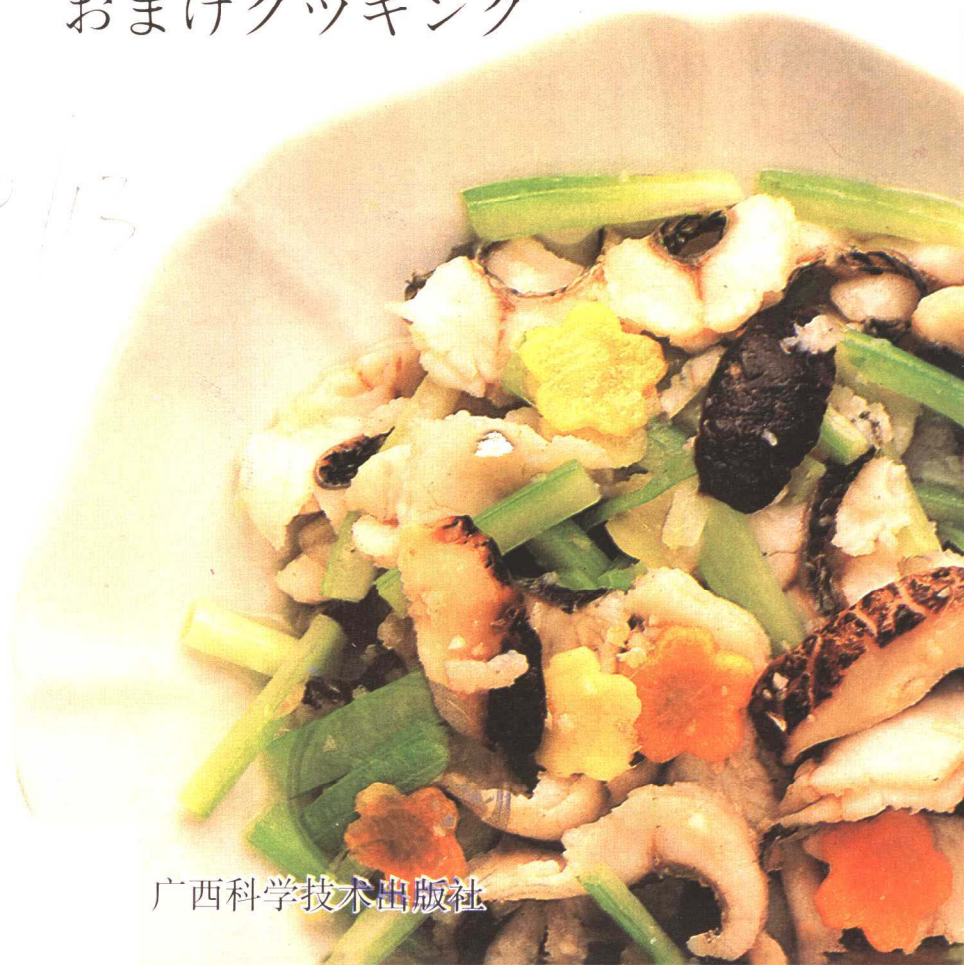


方太食谱

一煮两得

Lisa Yam's Cook Book
One Ingredient For Two Dishes
方さんのお料理教室
おまけクッキング

7/20/13



广西科学技术出版社

版权所有：明报出版社有限公司
原出版者：明窗出版社有限公司
中文简体版权所有：广西科学技术出版社
版权中介：中国图书进出口广州公司版权部
著作权合同登记号：桂图登字：20-2000-006

本书经中国图书进出口广州公司版权部代理，由香港明报出版社有限公司独家授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

方太食谱 一煮两得

作者：方任利莎
责任编辑：周华宇
责任校对：黄 煜
责任印制：梁 冰
封面设计：北大方正集团广西分公司彩色制版输出中心
出版：广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行：广西新华书店

印制：广西地质印刷厂

(南宁市建政东路 邮政编码 530023)

出版日期：2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本：880×1140 1/24 印张：4 字数：47 000

书号：ISBN 7-80619-914-4/TS·67

定价：16.80 元

本书如有倒装缺页，请与承印厂调换

序

每当我在烹饪节目里，向观众介绍煲汤的菜式时，都会建议将汤料盛出作一味，因煲过汤的材料，其营养未能完全溶入汤中，所以只喝汤不吃料，实在非常可惜及浪费。现代社会的家庭人数不多，甚至是两、世界，主妇往往又外出工作，饭餐必不会弄多款菜式，一切以省时快捷为原则。因此，将汤料盛出，再加上豉油、熟油，便可成为一味菜了。如果认为这种做法不合胃口，可将汤料配合材料略作加工，便可成为一味美观可口的菜式，又符合环保及经济原则。

用汤料加工而成的菜式，并不逊于一般菜式。很多时候，煲汤料如鲍鱼也是很名贵的。

《一煮两得》这本食谱中，包括了美味可口又营养价值高的汤水以及利用这些汤水的材料再加工而成的菜式。这些菜式会令你有意外的惊喜，改变你对“汤渣”的看法！

在现在世界资源及粮食越来越缺乏的时代，就让我们尽一点责任，物尽其用，一齐来救救地球吧！希望你们喜欢我的介绍。

方任利莎

目录

Index

猪、牛、鹿 Pork Beef Venison 豚肉、牛肉、鹿肉

青红萝卜排骨汤 Sparerib with Green Turnip and Carrot Soup	
青大根、人参とスペアリブのスープ	2
沙茶焖排骨 Braised Sparerib in Satay Sauce	
スペアリブのサテソース煮	4
莲藕章鱼猪肉汤 Pork with Lotus Root and Dried Octopus Soup	
蓮根、タコと豚肉のスープ	6
南乳焖莲藕 Braised Lotus Root with Reddish Bean Cheese	
蓮根の南乳（フウルウ）煮込み	8
花生猪尾汤 Peanuts and Pig's Tail Soup	
生ピーナッツと豚の尾のスープ	10
冬菇焖猪尾 Braised Pig's Tail with Black Mushroom	
椎茸と豚の尾の煮込み	12
大芥菜猪舌汤 Mustard and Pig's Tongue Soup	
茎カラシナ豚の舌のスープ	14
发财大利 Braised Pig's Tongue with Black Moss	
髮菜と舌の煮込み	16
大生地猪肉汤 Dried Rhizome of Rehmannia and Pork Soup	
大生地（ダイサンデイ）と豚肉のスープ	18
虾酱爆肉 Pig's Knuckle Pork in Shrimp Paste	
豚肉の海老ソース炒め	20
火腿冬菇猪腰汤 Pig's Kidney and Black Mushroom Soup	
中国ハム、椎茸と豚の腎臓のスープ	22
拌酥腰 Pig's Kidney in Two Flavours	
豚の腎臓の糸寒天のあえ物	24

牛腱子肉杂菜汤	Beef Shank and Assorted Vegetable Soup	
牛の脰肉と野菜のスープ		26
金针菇牛腱子肉煲	Golden Mushroom and Beef Shank in Pot	
えのきだけと脰肉の煮物		28
番茄马铃薯牛尾汤	Ox's Tail Soup with Tomato and Potato	
トマトとじゃがいもと牛の尾のスープ		30
咖喱焖牛尾	Curry Ox's Tail	
牛の尾のカレー煮		32
清汤牛腩	Brisket in Soup	
牛の胸肉のスープ		34
红油牛腩	Brisket in Red Chilli Sauce	
牛の胸肉の炒め		36
菠菜滑牛汤	Spinach and Beef Slice Soup	
ホウレンソウと牛肉のスープ		38
牛松煮豆腐	Stir-fried Minced Beef with Beancurd	
牛挽き肉と豆腐の煮物		40
鹿茸炖猪腱子肉	Steamed Pig's Shank with Velvet	
鹿の角と豚の脰肉の煮込み		42
鹿茸蒸肉饼	Steamed Minced Pork with Velvet	
鹿の角と豚肉蒸し		44

海鮮 Seafood 海の幸

咸菜白鳝汤 Eel and Chaozhou Salted Vegetable Soup	
咸酸菜と鰻のスープ	48
萝卜焖白鳝 Braised Eel with Turnip	
大根と鰻の煮物	50
生鱼头尾红枣汤 Snake Head Mullet with Red Dates in Soup	
サンユウ頭尾と赤なつめのスープ	52
炒生鱼片 Stir-fried Snake Head Mullet Slices	
サンユウの炒め物	54
凤爪鲍鱼汤 Chicken Feet and Abalone in Soup	
鶏の爪先と鮑のスープ	56
鲍鱼仔烩海参 Braised Abalone with Sea Cucumber	
鮑となまこの煮込み	58

家禽 Poultry 鶏肉など

清补凉煲鸡 Chicken Soup with Ching-po-leung Mix	
漢方清補涼と鶏のスープ	62
凉拌鸡丝 Cold Shredded Chicken	
チシャと鶏の冷菜	64

虫草竹丝鸡汤 Black Chicken Soup with Chinese Cordyceps	
冬虫草と烏骨鶏のスープ	66
蚝油杞子扒竹丝鸡 Braised Black Chicken with Oyster Sauce	
クコノミと烏骨鶏のオイスターソース煮込み	68
花旗参田鸡汤 Field Frog and American Ginseng Soup	
朝鮮人參と食用蛙のスープ	70
酱爆田鸡 Fried Field Frog in Soya Bean Sauce	
食用蛙の味噌炒め	72
双雪鹌鹑汤 Quail with Hashma and White Fungus in Soup	
白キクラゲ、ヤモリの輸卵管と鶏のスープ	74
炒鹌鹑松 Stir - fried Minced Quail	
鶏の炒め物	76

蔬菜 Vegetable 野菜

日月鱼节瓜汤 Yat - yuet Fish and Hairy Gourd Soup	
日月魚と節瓜のスープ	80
肉丝冬菇扒节瓜 Braised Hairy Gourd with Pork and Mushroom	
豚肉、椎茸と節瓜の煮込み	82
大芥菜煲猪心汤 Mustard and Pig's Heart Soup	
茎カラシナと豚の心臓スープ	84
火腿栗子扒芥菜 Braised Mustard with Ham and Chestnut	
中国ハム、栗と茎カラシナの煮込み	86

猪、牛、鹿

Pork Beef Venison
豚肉、牛肉、鹿肉



青红萝卜排骨汤

Sparerib with Green Turnip and Carrot Soup 青大根、人參とスペアリブのスープ

材料:红萝卜 300~380 克,青萝卜 230~300 克,排骨(或猪扒脊骨) 454~530 克,瑶柱 2~3 粒(随意),姜 2~3 片。

调味料:盐适量。

做法:

- (1) 青萝卜、红萝卜分别去皮洗净,切成滚刀块;冲净瑶柱,浸软。
- (2) 排骨斩成大件,出水后洗净,沥干水分。
- (3) 将青萝卜、红萝卜、瑶柱、排骨及姜片等一同放入汤煲内,并加入适量清水煲至滚,改用中小火煲至材料酥软及汤浓,取出排骨(待用),以适量盐调味,即可盛出饮用。

Ingredients: 300 - 380g (10.5 - 13 oz) carrot; 230 - 300g (8 - 10.5 oz) green turnip; 454 - 530g (16 - 18 oz) sparerib (orchop); 2 - 3 conpoys (optional); 2 - 3 slices ginger

Seasonings: pinch of salt

Method:

- (1) Skin green turnip and carrot. Rinse and cut into pieces. Rinse and soak conpoys.
- (2) Cut sparerib into large pieces. Blanch sparerib in hot water. Then rinse and drain.
- (3) In pot put green turnip, carrot, conpoys, sparerib and ginger slices. Add in water and bring to boil. Turn to med-low heat and boil until ingredients are tender and soup thickens. Take out sparerib for later use. Season soup with pinch of salt and serve.

材料:人參 300-380g、青大根 230~300g、豚のスペアリブ 454-530g、干し帆立貝(好みで入れる) 2-3粒、生姜(薄切り) 2-3切れ

調味料:塩少々

作り方:

- (1) 青大根、人參の皮を剥き、洗います。乱切りにします。干し帆立貝を洗い、柔らかくなるまで水につけます。
- (2) スペアリブをぶつ切りにし、熱湯をかけ、洗い、水切りをします。
- (3) 青大根、人參、干し帆立貝、スペアリブ、生姜を一緒に深鍋に入れ、水を適量加え、強火にかけます。沸騰後、火を弱め、貝が柔らかくなり、スープが濃くなるまで煮ます。スペアリブを取り出します。(次ページで使用)。スープに塩を適量加え、仕上げます。



排骨

Sparerib
スペアリブ



青萝卜

Green turnip
青大根



红萝卜

Carrot
人參



瑶柱

Conpoy
干し帆立貝



沙茶焖排骨

Braised Sparerib in Satay Sauce スペアリブのサテソース煮

材料: 熟排骨 1 份, 干葱 2 粒切片, 葱段 1 条, 红椒圈少许, 沙茶酱 2 汤匙。

调味料: 水 $\frac{1}{2}$ 杯, 生抽 2 茶匙, 糖 $\frac{1}{2}$ 汤匙, 麻油、胡椒粉各少许。

做法:

- (1) 将煮过汤的排骨捞出, 沥去汤汁。
- (2) 烧热约 $1\frac{1}{2}$ 汤匙油, 爆香干葱片及沙茶酱, 加入排骨爆炒透, 洒上酒, 加入调味料煮滚, 以文火焖煮片刻至材料入味及汁料略为减少, 放入葱段拌炒匀, 盛上碟, 撒上红椒圈即成。

Ingredients: A portion of cooked sparerib; 2 shallots (sliced); 1 sectioned spring onion; some red chilli; 2 tbsp satay paste

Seasonings: $\frac{1}{2}$ cup water; 2 tsp light soy; $\frac{1}{2}$ tbsp sugar; dash of sesame oil and pepper

Method:

- (1) Take out the boiled sparerib from pot and drain.
- (2) Heat $1\frac{1}{2}$ tbsp oil. Saute shallot and satay paste. Put in sparerib and stir-fry for a while. Sprinkle with wine. Add in seasonings and bring to boil. Turn to low heat and braise until sauce is absorbed. Stir in sectioned spring onion and dish up. Sprinkle with red chilli and serve.

材料: ボイル済スペアリブ (前ページ参照)、シャロット (小口切りする) 2 粒、小葱 (ぶつ切り) 1 つ、唐辛子 (輪切り) 少々、サテソース大さじ 2
調味料: 水コップ $\frac{1}{2}$ 、生抽醬油小さじ 2、砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 、ごま油少々、こしょう少々

作り方:

- (1) スープの具として使われたスペアリブを取り出し、水を切ります。
- (2) 大さじ $1\frac{1}{2}$ の油を熱し、シャロット、サテソース、スペアリブを入れ、よく炒めます。さけと調味料を加え、煮立ったら、とろ火にします。味がしみ込み、汁が少々減ったところに、小葱を入れ、よく混ぜ、皿にのせ、唐辛子を上にかけ、仕上げます。



干葱
Shallot
シャロット



红椒
Chilli
唐辛子



莲藕章鱼猪肉汤

Pork with Lotus Root and Dried Octopus Soup 蓮根、タコと豚肉のスープ

材料：莲藕 530 克，干章鱼 75 克，猪肘肉 454 克，陈皮 1 小块。

调味料：盐适量。

做法：

- (1) 分别浸软章鱼及陈皮。陈皮刮瓢洗净，章鱼飞水洗净，切件。
- (2) 猪肘肉飞水后洗净，切件留用。
- (3) 莲藕去皮，原节洗净，沥干水分。
- (4) 将莲藕、章鱼、猪肘肉及陈皮等同时放入汤煲中，并加入适量清水煲至滚，改用中小火煲至材料够酥烂及汤浓，先捞出莲藕及猪肘肉（待用），以适量盐调味，趁热饮用。

Ingredients: 530 g (18 oz) lotus root; 75 g (2.5 oz) dried octopus; 454 g (16 oz) pork from knuckle; a small piece of dried tangerine peel

Seasonings: pinch of salt

Method:

- (1) Soak octopus and tangerine peel separately until tender. Scrape away peel's pith and rinse. Scald octopus. Then rinse and cut into pieces.
- (2) Scald and rinse pork from knuckle. Cut into pieces.
- (3) Peel lotus root and rinse without cutting it. Drain.
- (4) In pot put lotus root, octopus, pork and tangerine peel. Add in water and bring to boil. Turn to med - low heat and boil until ingredients are tender and soup thickens. Take out lotus root and pork for later use. Season soup with pinch of salt. Serve hot.

材料：蓮根 530g、タコの干し物 75g、豚の膝肉 454g、陳皮（蜜柑の皮を干した物、小さい目）1 切れ
調味料：塩適量

作り方：

- (1) タコと陳皮を戻します。陳皮の裏の白い部分を除き、洗います。タコに熱湯をかけ、洗います。ぶつ切りにします。
- (2) 豚肉に熱湯をかけ、洗い、ぶつ切りにします。（次ページで使用）。
- (3) 蓮根の皮を剥き、丸ごと洗い、水を切ります。
- (4) 蓮根、タコ、豚肉、陳皮等を一緒に深鍋に入れ、水を適量入れます。沸騰後、火を弱め、具が柔らかくなり、スープが濃くなるまで煮込みます。蓮根と豚肉を先に取り出し、（次ページで使用）。スープに塩を適量加え、仕上げます。



莲藕
Lotus root
蓮根



干章鱼
Dried octopus
タコの干し物



猪肘肉
Pork from knuckle
豚の膝肉



陈皮
Dried tangerine peel
陳皮



南乳焖莲藕

Braised Lotus Root with Reddish Bean Cheese 蓮根の南乳(フウルウ)煮込み

材料: 熟莲藕及猪肘肉 1 份, 南乳 1 小件 (捣烂成泥), 姜 2 片, 葱段 1 条, 蒜蓉 ½ 茶匙, 芫荽少许。

调味料: 水约 ½ 杯, 生抽 ½ 茶匙, 糖 1 茶匙, 麻油、胡椒粉各少许。

做法:

- (1) 莲藕横切成块, 猪肘肉切件, 待用。
- (2) 烧热 2 汤匙油, 爆香蒜蓉、姜片及葱段, 放入莲藕及猪肘肉爆炒透, 淋上油, 炒匀。
- (3) 将调味料加入上项材料内煮滚, 改用文火加盖焖煮片刻至材料入味及汁浓, 即可盛上碟, 用芫荽饰面, 趁热上桌供食。

Ingredients: Cooked lotus root and pork from knuckle; 1 piece reddish bean cheese (mashed); 2 slices ginger; 1 sectioned spring onion; ½ tsp mashed garlic; a pick of parsley

Seasonings: ½ cup water; ½ tsp light soy; 1 tsp sugar; some sesame oil and pepper

Method:

- (1) Cut lotus root and pork into pieces.
- (2) Heat 2 tbsp oil. Saute mashed garlic, ginger slices and sectioned spring onion. Put in lotus root and pork and stir for a while. Sprinkle with wine and stir.
- (3) Add in seasonings and bring to boil. Turn to low heat and braise with the lid on until sauce is absorbed and thickens. Dish up and garnish with parsley. Serve hot.

材料: ボイル済蓮根及び豚の豚肉 (前ページ参照)、南乳 (フウルウ) (香辛料を加えた発酵物小さい目、それを搗きつぶす) 1 個、生姜 (薄切り) 2 切れ、小葱 (ぶつ切り) 1 個、おろしにんにく 小さじ 1/2、中国パセリ少々
調味料: 水コップ 1/2、生抽醬油 小さじ 1/2、砂糖小さじ 1、ごま油少々、こしょう少々

作り方:

- (1) 蓮根を輪切りにし、豚肉をぶつ切りにしておきます。
- (2) 大さじ 2 の油を熱し、にんにく、しょうが、小葱を入れ、香りが出たところに、蓮根と豚肉を加え、よく火を通し、酒を加え、炒めます。
- (3) 調味料を加え、沸騰後、蓋をしてとろ火で煮込みます。味がしみ込み、煮汁が濃くなったら、皿にのせます。中国パセリを上にかけて、仕上げます。



南乳
Reddish bean cheese
南乳 (フウルウ)



芫荽
Parsley
中国パセリ

