

最畅销食谱
最新版



广西科学技术出版社

方太食谱 精打细算食谱

Lisa Yam's Cook Book
Low Budget Recipes

方さんのお料理教室
おトクメニコー

方任利莎 著



方太食谱

精打细算食谱

Lisa Yam's Cook Book
Low Budget Recipes

方さんのお料理教室
おトクメニュー



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
精打细算食谱

作者：方任利莎
责任编辑：曾 怡
责任校对：田国臣 赵 艳
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：广西民族语文印刷厂
(南宁市望州路 251 号 邮政编码 530001)
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 - 929 - 2/TS · 89
定价：16.80 元

本书如有倒装缺页，请与承印厂调换

序

贵价的上等材料固然可以烹调出佳肴，但经济廉宜的材料，如果配搭得当，也一样能够弄出各种美食。我相信家庭主妇都赞成这种“精打细算”的原则。

要做到“精打细算”不难，跑到市场选购最廉价的菜便是。但要做出精巧美味的小菜，让一家人吃得津津有味，便得辅以巧手的烹调方法，使到平平无奇的材料变成美味可口的食物。这本以“精打细算”为主题的食谱中，我特别采用了各种廉宜食物，做出四十多款经济家庭小菜，希望大家都喜欢。

除了价廉味美之外，《精打细算食谱》还兼顾到营养价值，绝不是只求“廉”，而置健康于不顾。我选择的材料，有各种肉类、海鲜，还有豆腐及蛋类，一样能为你及家人提供均衡和丰富的营养。

目录

Index

海鲜 海の幸 Seafood

糖醋带鱼 Cutlassfish in Sweet and Sour Sauce	
タチウオの甘酢あんかけ	2
黑椒炒鱼松 Stir-fried Minced Carp in Black Pepper Sauce	
鯉の切り身の黒胡椒炒め	4
姜蓉蒸鱼尾 Steamed Grass Carp Tail with Mashed Ginger	
草魚の尾の生姜蒸し	6
南乳酥炸门簪 Deep-fried Giant Eel	
香ばしいフウルウのハモ揚げ	8
青蒜煎狗棍鱼 Fried Lizard Fish with Green Garlic	
葉にんにくとマエン炒め	10
鱼香鱼块 Fried Grouper Slices in Chilli and Sour Sauce	
魚の魚香風味の味付け	12
梅酱蒸鲢鱼腩 Steamed Mud Carp with Bean and Plum Sauce	
鯉の梅干しと味噌の蒸しもの	14
蟹肉粟米鱼块 Fried Grouper in Crab Meat and Corn Sauce	
魚、蟹肉とコーン入りあんかけ	16
芋蓉鱼饼 Fried Mashed Taro and Fish Slices	
タロイモ入り魚のつくね揚げ	18
茄子焖鱼腩 Braised Grass Carp with Eggplant	
魚の切り身と茄子の蒸し煮	20
酥炸鱼球 Deep-fried Fish Balls	
魚の団子の香ばしい揚げ	22

豆鼓池魚 Steamed Pond Fish	
池魚の大徳寺納豆かけ	24
鮮魷扒瓜脯 Braised Fresh Squid with Palm – shaped Gourd	
ヤリイカとハヤト瓜の炒め煮	26
咖喱鱿鱼须 Curry Squid	
カレーヤリイカの足	28
咖汁虾仁 Stir – fried Prawns in Tomato Sauce	
海老トマトケチャップ	30
干烧虾仁茄子 Stir – fried Eggplant with Shrimps	
海老と茄子のトマトケチャップ炒め	32
虾仁番茄炒蛋 Scrambled Egg with Shrimps and Tomato	
海老とトマトの卵炒め	34
炸双味 Fried Prawns and Pork Cubes	
二色揚げ（海老と豚肉の揚げもの）	36
蟹肉长寿枣 Fried Fish and Crab Meat Croquettes	
魚のすり身と蟹肉のつくね揚げ	38
韭黄带子炒滑蛋 Scrambled Egg with Scallop and Yellow Chives	
黄ニラとホタテの卵炒め	40

猪、牛 Pork and Beef 豚肉、牛肉

粟米火腿球 Fried Ham and Corn Croquettes	
コーンとハムの団子揚げ	44
紅焖青瓜 Braised Stuffed Cucumber Rings in Oyster Sauce	
あん詰めきゅうりのオイスターソース蒸し煮	46

磨菇烩茄子 Braised Eggplant with Mushroom	
マッシュルーム茄子の炒め煮	48
腊味炒椰菜 Stir-fried Cabbage with Preserved Sausage	
中国腸詰とキャベツ炒め	50
银鱼仔蒸肉饼 Steamed Pork Slices with Dried Silvery Fish	
干し白魚と豚の薄切りの蒸しもの	52
回锅蛋 Double Cooked Egg	
卵の二重煮	54
海带焖排骨 Braised Sparerib with Kelp	
昆布とスペアリブの蒸し煮	56
京都骨髓 Fried Ox Marrow in Sweet and Sour Sauce	
甘酸っぱい牛の骨髓揚げ	58
咖喱牛肉丝 Curry Shredded Beef	
細切り牛肉カレー炒め	60
香橙牛肝 Stir-fried Ox Liver in Orange Sauce	
牛の肝臓のオレンジソース炒め	62

鸡 Chicken 鶏肉

腐乳焗鸡翼 Fried Chicken Wings in Soya Bean Cheese Sauce	
鶏の手羽先のフウルウ煮込み	66
蒜蓉胡椒鸡 Stir-fried Chicken in Garlic and Pepper Sauce	
鶏肉のにんにくと胡椒炒め	68
干葱豆豉鸡 Stir-fried Chicken Slices with Black Beans	
シャロット、大徳寺納豆と鶏肉炒め煮	70

子姜凤爪 Cold Chicken's Feet with Pickled Ginger	
甘酢生姜と鶏の爪先冷やしあえもの	72
虾酱纸包鸡 Wrapped Chicken with Salted Shrimp Paste	
海老ペーストの紙包鶏	74

豆腐、蔬菜 Beancurd and Vegetables 豆腐、野菜

肉松草菇豆腐 Beancurd with Minced Pork in Oyster Sauce	
豚肉、袋茸と豆腐の炒め煮	78
肠仔豆腐蛋 Steamed Beancurd Paste with Egg and Sausage	
ソーセージと豆腐の卵蒸し	80
咸鱼菇粒扒豆腐 Beancurd with Salted Fish in Oyster Sauce	
豆腐の干し鹽漬け魚と椎茸の炒め煮	82
脆皮豆腐 Crispy Beancurds	
パリッと香ばしい揚げ豆腐	84
钵仔豆腐 Steamed Beancurd Paste in Pot	
豆腐の土鍋蒸し	86
圖府平安 Steamed Beancurd Paste with Fish and Shrimp	
豆腐の魚介蒸し	88

第一辑 海鲜

Seafood
海の幸



糖醋带鱼

Cutlassfish in Sweet and Sour Sauce

タチウオの甘酢あんかけ

材料: 牙带鱼 454 克, 葱二条, 蒜肉四粒, 红椒丝半只

调味汁料: 生抽一茶匙, 镇江醋 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 糖 $\frac{3}{4}$ 汤匙, 水 $\frac{1}{4}$ 杯, 麻油少许

做法:

- (1) 刮去牙带鱼身之银粉, 开肚洗净, 抹干水分, 切成段。
- (2) 用少许盐及酒将鱼块煎熟, 鱼身呈金黄色。
- (3) 蒜肉剁碎; 葱切段; 用少许油将蒜蓉爆香, 将鱼块回锅再炒, 赞酒。
- (4) 加入调味汁料, 用小火煮至汁料收干, 放入葱段及红椒丝, 即可上碟。

Ingredients: 454g (16 oz) cutlassfish; 2 stalks of spring onion; 4 braids of garlic; $\frac{1}{2}$ red chilli

Sauce: 1 tsp light soy; $1\frac{1}{2}$ tbsp red vinegar; $\frac{3}{4}$ tbsp sugar; $\frac{1}{4}$ cup of water; a few drops of sesame oil

Method:

- (1) Scrape fish body and discard internal organs. Rinse. Wipe dry and then section.
- (2) Shallow fry fish sections with some salt and wine until golden brown. Dish up.
- (3) Mince garlicks. Section spring onion. Saute minced garlic with some oil, add in fish pieces and stir - fry. Sprinkle with wine.
- (4) Put in sauce and boil over low heat until sauce thickens. Put in sectioned spring onion and red chilli. Stir. Dish up and serve.

材料: タチウオ 454 g、万能葱 2 本、にんにく 4 個、赤ピーマン半分
ソースの合わせ調味料: 生抽醬油小さじ 1、鎮江産黒酢大匙 1 $\frac{1}{2}$ 、砂糖大さじ $\frac{3}{4}$ 、水カップ $\frac{1}{4}$ 、胡麻油少々

作り方:

- (1) タチウオの外側を包丁でこそげて、内臓も綺麗に取り除いて洗い、水気を切ってぶつ切りにする。
- (2) 塩や酒少々で魚を火が通るまで、又魚がきつね色に変わるまで焼く。
- (3) にんにくを細かくつぶし、葱を適宜に切る。油少々でにんにくを炒め、香りが出たら魚を鍋に戻して再び炒め、酒をふりかける。
- (4) ソースの合わせ調味料を加え、弱火で汁が濃くなるまで煮込んで、適宜に切った葱や赤ピーマンの細切りをのせれば出来上がり。





黑椒炒鱼松

Stir-fried Minced Carp in Black Pepper Sauce

鯉の切り身の黒胡椒炒め

材料: 鯪鱼肉 (剁碎) 150 克, 蜜糖豆或青豆角 150 克, 蒜蓉一茶匙, 粗黑椒粒 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 甘笋花少许

调味料: 生抽 $2\frac{1}{2}$ 茶匙, 糖 $\frac{3}{4}$ 茶匙, 水二汤匙, 生粉半茶匙

做法:

- (1) 鯪鱼肉放碗中, 加入盐、胡椒粉、生粉各少许, 搅拌均匀, 煎成鱼饼, 再切成薄片。
- (2) 蜜糖豆撕筋 (青豆角切段), 洗净, 沥干水分。
- (3) 爆香蒜蓉, 放入豆, 赞入少许清水, 炒至豆熟。
- (4) 将鱼松及调味料加入, 并洒入黑椒粒, 放入甘笋花炒匀, 即可上碟。

Ingredients: 150g (5 oz) boneless mud carp (minced); 150g (5 oz) honey pea (or string beans); 1 tsp mashed garlic; $\frac{1}{3}$ tsp whole black pepper; a few slices carrot

Seasonings: $2\frac{1}{2}$ tsp light soy; $\frac{3}{4}$ tsp sugar; 2 tbsp water; $\frac{1}{2}$ tsp cornflour

Method:

- (1) Put minced carp in bowl. Blend in pinch of salt, pepper and cornflour. Fry minced carp in wok and make into pie shape. Shred.
- (2) Tear hard sides off honey peas (or section string bean) and rinse. Drain.
- (3) Saute mashed garlic and add in peas. Sprinkle with water and stir until done.
- (4) Add in shredded carp and seasonings. Sprinkle with black pepper and carrot slices. Stir well. Dish up and serve.

材料: 鯉の切身 (細かくつぶす) 150g、スナップエンドウ或いは長さ下げ150g、にんにく (みじん切り) 小匙 1、黒胡椒 (粗い目) 小匙 $\frac{1}{3}$ 、人参 (飾り切り) 少々

調味料: 生抽醬油小匙 $2\frac{1}{2}$ 、砂糖小匙 $\frac{3}{4}$ 、水大匙 2、片栗粉小匙 1/2

作り方:

- (1) 鯉のすり身を丼鉢の中に入れ、塩、胡椒、片栗粉各少々を加えて混ぜ合わせる。魚のつくねの形に焼き、また薄切りにする。
- (2) スナップエンドウのなり口を折ってすーっと筋をとって洗い (長さ下げは適宜に切る)、水気を切る。
- (3) にんにくを炒め、香りが出たら豆を入れ、水少々をふりかけて豆に火が通るまで炒める。
- (4) 魚のつくねや調味料を加えて、黒胡椒をふりかけ、人参を入れてよく炒めれば出来上がり。





姜蓉蒸鱼尾

Steamed Grass Carp Tail with Mashed Ginger

草魚の尾の生姜蒸し

材料: 鯪鱼尾一条 (连中段) 约 600 克, 姜 75 克, 葱、芫荽各少许

调味汁料: 生抽 1½ 汤匙, 糖一茶匙, 上汤 ⅓ 杯, 生粉半茶匙, 胡椒粉、麻油各少许

做法:

- (1) 鱼去鳞洗净, 抹干, 在鱼身刮数刀, 上碟。
- (2) 姜去皮洗净, 磨成姜蓉, 放入 1½ 汤匙绍酒及 ⅓ 茶匙盐拌匀, 抹上鱼身, 隔水蒸熟, 取出。
- (3) 将调味汁料煮滚, 淋上鱼身。
- (4) 葱切丝、芫荽切段后, 同放鱼面, 即可趁热供食。

Ingredients: 1 grass carp tail (with middle part) about 600g (21 oz); 75g (2.5 oz) ginger; a pick of spring onion and parsley

Sauce: 1½ tbsp light soy; 1 tsp sugar; ⅓ cup of superior stock; ½ tsp corn-flour; pinch of pepper and sesame oil

Method:

- (1) Scale carps and rinse thoroughly. Wipe dry. Make a few cuts on surface and dish up.
- (2) Skin ginger and rinse. Mince. Blend in 1½ tbsp Shaoxing rice wine and ⅓ tsp salt. Brush over carp tail. Steam carp tail until done. Take out.
- (3) Bring seasonings to boil and pour over carp.
- (4) Shred spring onion and section parsley. Put on top of carp. Serve hot.

Note: This is a well-known Malaysian recipe.

材料: 草魚の尾の部分 1 切れ (真ん中の部分も含む) 約 600 g、生姜 75 g、万能葱、中国パセリ各少々

ソースの合わせ調味料: 生抽醬油大さじ 1 1/2、砂糖小匙 1、一番出汁のスーパークップ 1/3、片栗粉小匙 1/2、胡椒、胡麻油各少々

作り方:

- (1) 草魚の鱗を取り除いて洗い、水気を切って、胴にいくつかの切り込みを入れて皿に取る。
- (2) 生姜の皮を剥いて洗い、生姜をおろししたら、紹興酒大匙 1 1/2 や塩小匙 1/3 を入れて、かき混ぜる。魚にすり込ませ、熱湯の上に皿を置き、火が通るまでよく蒸したあと、取り出す。
- (3) ソースの合わせ調味料をふっとうさせて、魚の上にかける。
- (4) 葱の細切り、適宜に切った中国パセリを魚の上にのせば出来上がり。

注: この料理は、マレーシアの名物料理である。

注: 此菜为马来西亚名菜。





南乳酥炸门鳝

Deep - Fried Giant Eel 香ばしいフウルウのハモ揚げ

材料: 门鳝鱼 640 克, 蒜蓉一茶匙, 南乳半块, 南乳汁半汤匙, 生菜丝少许, 自发粉少许

调味料: 绍酒一汤匙, 胡椒粉少许, 糖半茶匙, 油少许

做法:

- (1) 门鳝去大骨, 并可起皮, 切成块, 待用。
- (2) 将南乳搓烂, 约一汤匙, 混合南乳汁、调味料、蒜蓉, 放入门鳝鱼块中腌透。
- (3) 将腌透的鱼块扑上少许自发粉。
- (4) 将鱼块逐块放入热油中炸至熟, 捞起, 沥干油分, 放上生菜丝面, 即可供食。

Ingredients: 640g (22 oz) giant eel; 1 tsp mashed garlic; ½ cube reddish bean cheese; ½ tbsp reddish bean cheese sauce; a pinch of shredded lettuce; some self raising flour

Seasonings: 1 tbsp Shaoxing rice wine; pinch of pepper; ½ tsp sugar; dash of oil

Method:

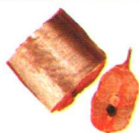
- (1) Remove bones from eel. Remove skin and cut into pieces.
- (2) Mash reddish bean cheese and blend with cheese sauce, seasonings and mashed garlic. Marinate eel pieces with the sauce.
- (3) Dust eel pieces with some self raising flour.
- (4) Fry eel pieces in oil until golden brown. Dish up and drain. Put on top of shredded lettuce and serve.

材料: ハモ約 640 g、にんにく(みじん切り)小匙 1、赤色フウルウ(発酵させた塩漬けの豆腐)1/2塊、フウルウの汁大匙 1/2、レタス(細切り)少々、ふくらし粉少々

調味料: 紹興酒大匙 1、胡椒少々、砂糖小匙 1/2、油少々

作り方:

- (1) ハモの骨や皮を取り除いてぶつ切りにしておく。
- (2) フウルウを細かくつぶして、フウルウの汁、調味料、にんにくのみじん切りと混ぜ合わせて、ハモの中に入れて、充分につけておく。
- (3) 下味をつけた魚にふくらし粉少々をまぶす。
- (4) 魚を少しづつ熱い油の中に入れて、火が通るまで揚げる。その後、取り出して油けを切って、レタスの上のせれば出来上がり。



门鳝
Giant eel
ハモ



南乳
Reddish bean cheese
赤色フウルウ

