



*Lisa Yam's
world of home cooking*

方太

入厨锦囊



方任利莎 著

河南科学技术出版社 联合出版
香港万里机构·饮食天地出版社



Lisa Yam's
world of home cooking

方太

入厨锦囊



方任利莎 著

河南科学技术出版社 联合出版
香港万里机构·饮食天地出版社



Lisa Yam's
world of home cooking

方太

入厨锦囊



方任利莎 著

河南科学技术出版社 联合出版
香港万里机构·饮食天地出版社

著作权合同登记号：图字16-2001-032

图书在版编目(CIP)数据

方太入厨锦囊／方任利莎著. — 郑州:河南科学技术出版社,2001.11

ISBN 7-5349-2648-3/T·532

I.方… II.方… III.菜谱… IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第048674号

方太入厨锦囊

著者 方任利莎

责任编辑 李迎辉

责任校对 张小玲

河南科学技术出版社 联合出版
香港万里机构·饮食天地出版社

河南科学技术出版社 发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码 450002 电话 0371-5737028

中华商务彩色印刷有限公司 印刷

全国新华书店 经销

开本 880mm×1230mm 1/16

印张 12

印数 1—4 000

2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷

ISBN 7-5349-2648-3/T·532

定价 76.00元

出版者的话

家庭主妇能煮得几道好菜并不出奇，但像方太任利莎那样做了二十多年的全职家庭主妇，然后再用了二十多年建立起自己的事业，在港澳台以至东南亚等地都享有盛名的倒不多见。方太幼年时候，随着从政的父亲，经常来往北京、天津、上海、南京和苏州等地，遇上佳肴，父亲都会边吃边将菜式特色告诉她，美食知识和兴趣从那时便开始培养起来；现今的方太，是香港有数的烹饪名家之一，拥有大量的观众和读者，不但许多家庭主妇是她的“拥趸”，而即使在菜市场工作的人，也得留意方太的一举一动，因为许多时候在她的节目播出之后，节目里介绍的材料便往往成为菜市场中的抢手货色。而“方太”这个“牌子”在香港人心目中，已经成为“精于烹饪”的同义语了。

观看方太的电视烹饪节目，但见她谈笑风生，挥洒自如，示范动作干净利落；认识她的人都知道，能达到这般化境，是她长期认真钻研厨艺、密切注意饮食潮流的结果，而这种努力不懈、不断求进的精神，也是很容易在方太日常的一言一谈里找到的。

今天的烹饪，已不再是单纯在厨房内搬搬弄弄，而是必须留意社会的发展，吸收新的知识和技能，才能在传统的基础上不断创新，配合营养和健康的需求而变化出更多美味可口的菜式来。为了促进香港的饮食文化，万里机构多年来在专业及普及的层面上都出版了不少有关的书籍。我们觉得，如果能够找到烹饪名家合作出版制作精美而内容全面、适合现代家庭的烹饪书籍，是能够受到读者欢迎的。这样的书籍，应该既可供闲来欣赏，且又具有指导作用，可依书炮制出佳肴，使全家人都吃得津津有味。在这样的前提下，我们与方太任利莎女士合作，出版了这本《方太入厨锦囊》，希望对无论是初入厨者或是有经验的人士都有所启发、有所助益。

与方太的合作是愉快的，她虽然有名气，但对人随和，不摆架子，对工作一丝不苟，而且勤读有关书籍，精益求精，这就为我们把这本书出好而创造了条件。记得方太在接受传媒访问时曾说过：“我觉得人生同煮食很相似，菜肴有很多不同的材料，不需介意自己是青菜萝卜或是鱼翅，只要你煮得好，就一样味道好。”事实上，厨艺的高低的确比材料的贵贱更能影响到出品的结果，愿本书能够有助于提高读者的厨艺水平，成为各位下厨一显身手时的好助手。

目 录

入厨乐	6				
厨艺入门篇					
物料的认识和拣选					
猪肉和牛肉	10	鱼的剖切	45	腊味煎芋饼	80
禽类和蛋	14	蟹的剖切	46	西汁煎酿鲛鱼	82
鱼类	16	虾只的处理	47	上汤扣肉卷	84
虾蟹贝介类	18	龙虾的放尿和剖切	48	苹果虾筒	86
根茎类蔬菜	20	鱿鱼的处理和剖切	49	威化沙律虾	88
香辛类蔬菜	22	瓜果蔬菜的处理	50	卤素鹅	90
一般蔬菜及菇类	24	海味干货的浸发	51	醉元宝	92
瓜果类	28	飞水	53	猪手冻	94
果仁、豆类、豆制品和米	30	拉油及煎炸食物	55	糖醋蝴蝶鱼片	96
鲍参翅肚和燕窝类	32	下芡	57	肉藕片	98
其他海味干货类	34	烹饪经验漫谈	59	百花蒸鲜鲍	100
调味品及香料	36			生菜鱼茸卷	102
入馔药材及其他	38			银丝蒸鲜蚌	104
		菜式美化技巧		麒麟蒸鳊鱼	106
		简易蔬果雕花	61	青瓜蟹子鲜鱿卷	108
		厨房内物品的认识和使用	69	蒸肝膏	110
				蒸蟹钵	112
		家常美食篇		椰菜肉卷	114
		即学即煮家常菜		紫菜西椒牛肉卷	116
物料处理的基本技巧		百花鲜冬菇	72	鲜果咕嚕肉	118
解冻、清洗和储存	40	金菇火腿酿鸡翼	74	芝麻素方	120
去骨和拆肉	42	糖醋炒腰花	76	鲜肉锅贴	122
刀工	43	卤水灌猪小肚	78		

葱油酥饼	124	西菜拌香干	148	味菜丝炒鲜鱿	170
番薯豆沙饼	126	鲜菇竹笙棠菜	149	油泡鲜鱿	171
虾仁云吞	128	甜竹豆卜炆鱼	150	芥末西芹拌鲜鱿	172
蜜汁糯米藕	130	酸梅蒸乌头鱼	151	墨鱼红炆猪肉	173
		茄汁中虾	152	通菜炒牛肉	174
巧手佳肴齐共享		葡汁煎虾碌	153	鲜茄牛肉粒	175
五香酥鸡	132	葱烧鳊鱼	154	黑椒牛仔骨	176
桂花醉鸽	133	鲜百合炒虾仁	155	特色清炖冬菇汤	177
茶香熏鸭	134	雪菜油泡虾球	156	干葱红炆牛仔骨	178
苏式酱鸭	135	沙律凤尾虾	157	洋葱炒牛柳丝	179
西汁葱油淋鸡	136	鸳鸯绣球	158	京葱炒羊肉片	180
冬菇栗子鸡腿	137	百花蛋卷	159	西煎羊扒	181
简易手撕鸡	138	虾酱爆桂花蚌	160		
玫瑰豉油皇乳鸽	139	南乳汁炒带子	161	温馨套餐变化多	
虫草杞子酥鸡	140	酥炸带子	162	合家欢套餐	182
青蒜爆子鸡	141	腿茸油泡带子	163	二人世界套餐	184
椰汁咖喱鸡	142	川味龙虾	164		
核桃炒鸡丁	143	清汤龙虾	165	附录	
南乳百页炆猪肉	144	金银蒜椒盐富贵虾	166	1. 度量衡的换算	188
梅菜排骨	145	香蒜葱油蒸虾	167	2. 饮食物料名词对照及 烹饪用语注解	189
蜜汁红炆腩排	146	香叶煎虾饼	168	3. 食品安全及卫生常识	190
椒盐炸排骨	147	红枣雪蛤炖猪脷	169		

入厨乐

《方太入厨锦囊》是我真正和万里机构合作出版食谱书籍的第一本。从研究计划、编撰新的菜谱、摄影、设计版样到真正出版，足足有整年的时间了。

有人问，万里机构过往不是曾出版有《珍藏本方太烹饪世界》多本吗？不过，那是万里机构把我以前的食谱重新编辑后出版的。记得当我第一次看到这套书时，顿觉眼前一亮。硬皮精装，彩色精印，不但包装得漂亮，在内容方面还增添许多新的烹饪知识，更附加物料及烹饪技艺问答，是一本“加料”的烹饪书，使我感动亦感慨。感动的是万里机构肯如此尽心尽力地出版这类型的食谱书，感慨的是自己本来是一个肯努力、不怕艰辛、喜欢创新的人，可惜的是难遇到一个肯带我上路的人和机会。有许多出版社找作者，只求作者有名气就以为万事大吉，不用花力气便可以出得好书了。其实名气是什么？虚有的名气是不长久的，只有真正的实力才是有意义而可以达至永恒的事，并且名气亦需要努力才可得到及被认同。这刹那的念头，使我渴望日后与万里机构能有一次真正的合作。诚然，这间出版社对出版书籍的认真严格，对我而言是一个很大的



压力与挑战，但我衷心愿意接受和面对。结果《方太入厨锦囊》就是在这种心情和努力耕耘下面世了。这也许可以说是我和万里机构的缘份吧！

我不敢说烹饪是艺术，但能煮得一手好菜，总是使自己高兴及有成功感，当然，更能为家人带来无限的口福。有人说要绑住丈夫的心，就要先满足他的胃口。我绝对反对这句话，试想一个男人只欣赏妻子的厨艺，不求其他，这种男人，不要他也罢！当然，这都是笑话。不过好的厨艺能增加家庭的温馨气氛，确是不容否认的。

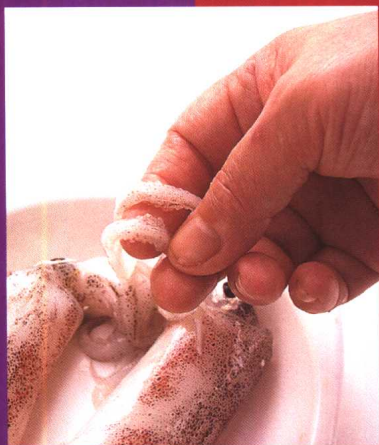
《方太入厨锦囊》是一本深入浅出的烹饪书，希望我和大家能通过书中文字和图像进行沟通，不受时间与空间的阻隔，共同烹调美味佳肴，同享入厨之乐，愿得到你们的支持和欣赏，并感谢万里机构一群热心工作的同事给我的帮助及指导。谢谢！

方太

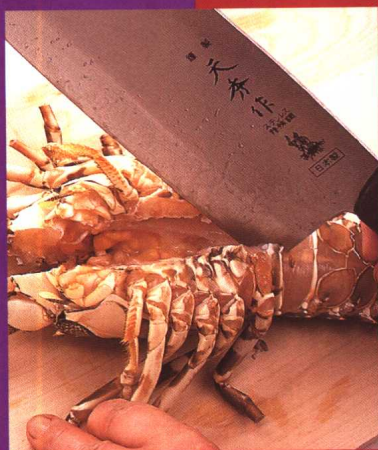


原书空白页

厨艺入门篇



说明拣选方法



阐述处理技巧



介绍材料知识

猪肉和牛肉

猪肉是家庭中食用最广的肉类。

- 猪肉中之精品是肉眼(里脊)，全只猪仅有两条，肉纹幼，可切丝做菜、推羹。
- 猪柳肉(柳枚)亦幼滑，色稍深红，宜油泡或焗。
- 猪枚肉(枚头)是瘦猪肉，可打肉丸或作蒸肉饼用。



猪柳枚肉

中煲滚，再滚15分钟后过冷河以去其咸味。

- 猪踭(肘肉)又称“不见天”，即斩去猪手(前腿)、脚(后腿)后的二节肘肉，瘦肉多，惜较粗糙。相比之下又以前腿的质素较佳，适宜煲汤、炸炖或制元蹄之用。



枚头肉



猪排最适宜用作煲汤



这是猪踭，俗称不见天，是猪的腋窝位。如果用作煲汤，则宜配瓜、菜、章鱼等煮炖，可增添汤水香滑



肉排是排骨的一种，瘦肉多骨少，用作蒸最合宜

- 肉排肉多骨少，蒸焗炸焗均宜，腩排(金沙骨)亦宜焗炸烧。
- 腩排起骨，剩下下来的就是腩肉，设若是五层肥瘦相间，称五花腩，俗称五层楼，当然比只有三层的为佳了。此外在南货铺亦可购得腌咸了的腩肉，称“上海咸猪肉”，用来放汤或炒食，不过宜先放入水



腩排亦即金沙骨，肉瘦中带肥，肉质较韧，宜用作焗炸



五花腩肉虽然肥腻一点，但取作焗、卤或红烧等都合适

- 猪脰是猪前脚的肉，肥少瘦多，可分大脰和小脰，后者细长形而有筋，多作煲汤用。
- 猪后腿无猪脰肉，所以较瘦，食用主要是皮的部分。多用作炆。



猪蹄筋取自猪脚



这是猪脰，新鲜的应有光泽而按下有弹性。用作煲汤时宜先出水。煲多个小时后肉质仍嫩滑可食，是它最大的优点



猪脚是猪的后腿，由于没有猪脰肉，所以较猪手瘦



猪尾用作炆或煲汤都可以做出美味佳肴



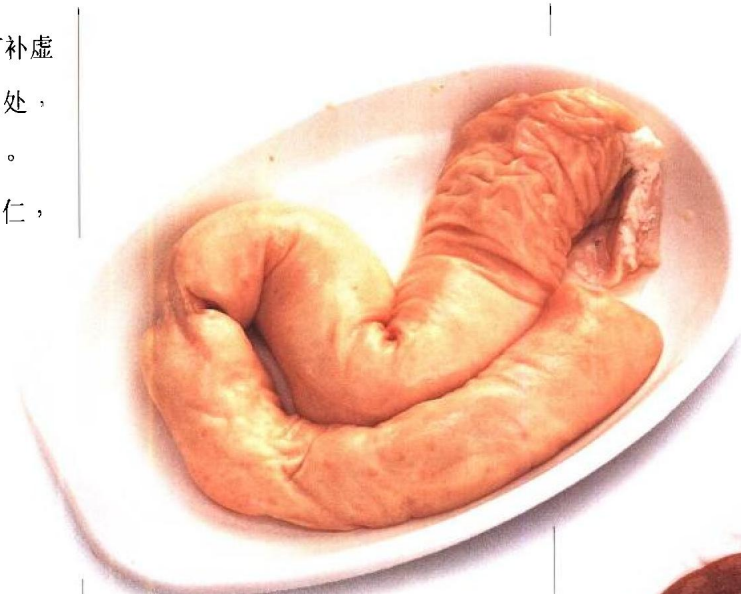
猪手是猪的前腿

- 猪耳刮毛洗净，在大滚水中滚十分钟后便可卤水卤制之。
 - 猪尾可用作煲汤，或用作炆炖之用。
 - 急冻猪皮在冻肉店可购到，洗净后飞水切件即可。
 - 猪骨可用作煲汤，若系用烧猪骨煲更有下火之效。
- 猪内脏各有用处：猪肺润肺补虚，猪心养心安神，猪横膈(胰脏)对糖尿病有预防作用，猪润(猪肝)可补血，猪腰(猪肾)治肾虚劳损，猪脑能补脑。猪肠分猪大肠、猪粉



肠及猪生肠，前者甘香爽脆，有补虚之效，粉肠则有医治胃病的益处，至于生肠，其实是猪的输卵管。

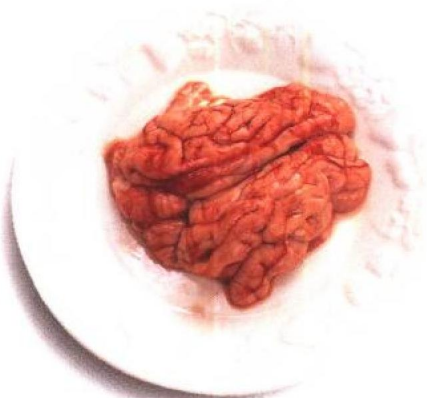
- 猪肚尖即猪肚蒂，又有人称肚仁，用途颇广，可煲汤、卤水或炒食。猪肚内的脂肪，形似鱼网，白色，称网油。
- 火腩是烧猪的腩肉，即猪肋肋骨下的部分。



选猪大肠要找肠壁厚、色泽新鲜无异味的为佳



猪 trotter 价不贵，中医认为把它配粟米、芡实等煲汤对糖尿病有疗效



要拣形状完整，血丝清晰可见的猪脑，虽然胆固醇较高，但有补脑之效



猪肚一定要洗干净方可去除异味



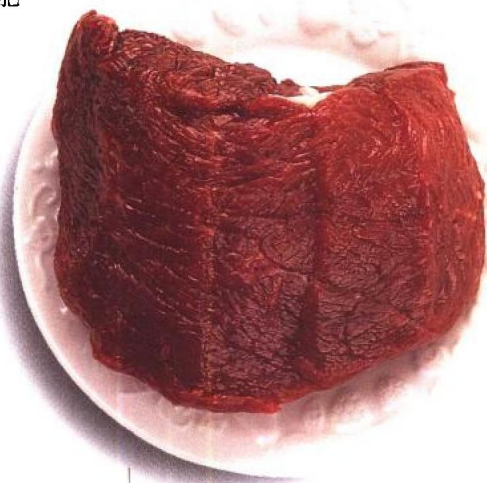
猪血俗称猪红，有清肺尘之效，食味爽口

牛肉是烹饪的好材料，其蛋白质含量比猪肉更高。牛肉味甘性平，补中益气，有健脾养胃、强筋健骨的功效。



牛仔骨的食味一流

- 牛的腩部接连腔骨处起坑形的部位，称坑腩，肉较韧而肥瘦相间，用作炆或煲汤俱宜。
- 牛柳肉质嫩滑；牛霖肉软身，肉味稍嫌不足；牛腰肉是牛臀对上的背肌，肉鲜；牛肋肉是牛腹肉，脂肪较多。



牛百叶其实是牛的其中一个胃，肉质爽脆，但清洗较麻烦，故一般多选急冻货色



这是牛坑腩，用来炆或煲汤都适合

购买牛肉时，应选鲜红不带黑的，少筋，纹理幼细的牛肉口感会较软滑，若纹理太粗就会太老，多筋亦嫌太韧



这是牛腰，是牛的肾脏，中医认为它有益精补肾之功，但高血压患者则不宜



牛霖扒肉食法多样，切片切粒或炆均宜



这是牛筋，亦即牛蹄筋，或称牛仔筋，有补肝强筋作用，多用炆的方法处理

- 牛腩是牛腿内肉，成条状的。牛腩分大腩及金钱腩，大腩适宜煲或炆煮；金钱腩是牛腩的中央部位，横切面有金钱花纹，食味爽口而鲜甜。



禽类和蛋

鸡肉有温中益气补虚的作用，鸭肉可滋阴补虚、利尿消肿，都是很有益的菜材。

未经生产的母鸡称鸡项，有人美称之曰云英鸡或子鸡。制鸡则指经阉割的公鸡。

剖好去净毛的鸡称“光鸡”，光鸡原只去骨拆肉，鸡肉分别切开，然后依直纹切粗条便成鸡柳。至于鸡翼，可分为鸡锤、中翼及翼尖，三者皆备的话称为鸡全翼。鸡翼应拣选白净无瘀血的，同时要检查有否骨裂。说到凤爪，也即鸡脚；凤肝即鸡肝，由于含胆固醇颇高，目前已不若过往般受欢迎。“金钱鸡”则是串烧腌过的肥肉、猪润和瘦肉浇上麦芽糖烘干而成，除名字外与鸡并无任何关连。



光鸡应选胸部胀平，肉质鲜明，脚不太长的。从经验得知，脚太长的肉便不够滑，而脚跟太凸的话，鸡便过老了

鸭的品种有米鸭、番鸭、水田鸭(菜鸭)等多种。煲汤以老鸭为佳，有滋阴补血之效。至于火鸭，亦即烧鸭；开边*烧熟的鸭则俗称琵琶鸭。说到鸭掌，也就是鸭脚，新鲜的外皮较硬，多用作煲汤，家庭中制作菜式却多用急冻炸鸭掌。



健康的鸡只，冠直立，肉髯柔软呈鲜红色，眼睛有神，嘴部紧闭而干燥



鸡柳胜在无骨，方便烹煮

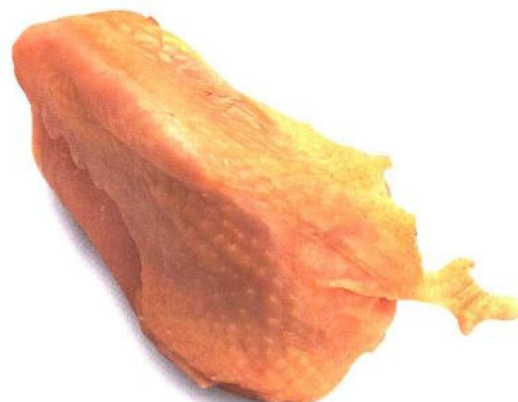


鸡腿肉是入饌佳品，用作豉油鸡腿或起骨做成鸡扒均宜

由鸽蛋孵出后二十五天至一个月内的鸽统称乳鸽，按重量分顶鸽(约525克)、大鸽(415克)和中鸽。顶鸽宜烧烤；大鸽红烧、盐焗、卤浸均可；中鸽可作炖汤用。鸽龄超过一个月的老鸽，多用作煲汤，既便宜又耐火，煲汤少油脂。



看看肛门，干净呈红色的则也算健康

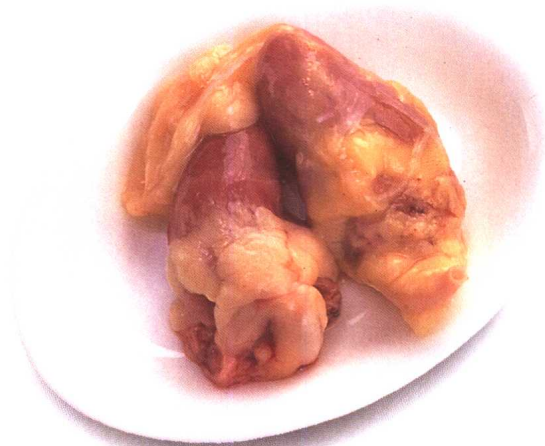


鸡胸肉“啖啖肉”，烹调方法多样，怕肥的可在烹任前先除去有较多脂肪的鸡皮

*开边：指从胸腹部切开，开腔



鸡心有补肾之功，购后去表面硬皮，切开剖花，腌后炒吃，味爽脆。



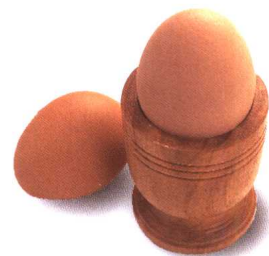
鸡心有治心悸的作用，购后去筋络血污，飞水后再以椒盐之类捞匀放饭面焗，可成为补身佳品。



鸡肝有明目之功，可炒吃。



元朗米鸭颈短头小，胸肉肥厚。



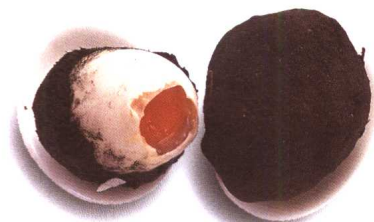
图中所见黄色的是中国鸡蛋，白色的是美国农场蛋，很多人会觉得中国鸡蛋味道香浓一些。选购鸡蛋时，可对着光源看一下，若是通透明亮，可看到内里蛋黄及蛋白形状清晰分明的便是佳品。



中医称鸡肠有止遗尿之功。



乳鸽宜制作红烧卤浸菜式，但像图中的老鸽，外观见翅膀下羽毛丰满，爪呈红色，只宜作煲汤用了。



咸蛋是经加工的鸭蛋，选购时用手将咸蛋轻轻摇动，如果感到蛋黄在里面晃动的话就可买下来。



这是皮蛋，去清外面的敷料，剥壳切于便可进食。选购时可用手指轻弹皮蛋外壳，倘有少许震荡感觉；或放手中向上抛出，当蛋落入手中时感觉有弹性东西在振动的都表示是佳品。