



蔡洁仪

中国美食之旅

Delicacy of

Chinese Regional Cuisine

蔡洁仪◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

蔡洁仪中国美食之旅 / 蔡洁仪编著. — 北京：电子工业出版社，2011.6
ISBN 978-7-121-13177-6

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①食谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第052954号

原著书名：《蔡洁仪中国美食之旅》 蔡洁仪编著
中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。
版权贸易合同登记号01-2010-8235

责任编辑：周 林

特约编辑：陈 皓

印 刷：
装 订：北京画中画印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：10

字数：144千字

印 次：2011年6月第1次印刷

定 价：35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

蔡洁仪

中国美食之旅

Delicacy of

蔡洁仪◎编著

Chinese Regional Cuisine

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

前言 Preface

编写烹饪书已有好一段日子，作品也有三十多本，但以记录我出外旅游或公干时所见过或吃过的美食做主题，这还算是第一次。我到过的地方虽然不算太多，但要整理记录成书，相信也得好几本才可以说完。现挑选了我在国内一些地方吃过、见过的美食，尝试写出来作为我一系列新食谱的开始。

26年前，我与好友跟随“见闻会社”的旅行团到广西桂林，虽然我们当时参加的是豪华团，但当年的食物远没有现在丰富，相比今天的豪华团，当然是被比下去了。记忆中，其中有一天，领队提议如果我们想吃好一点，可以自费去一间比较好的饭店，加一点钱便可以吃到当地的特色美食，大家都十分乐意。这餐算是物有所值，吃到几款用罗汉果做的当地特色菜，印象至今难忘。

1998~1999年间，我相约一位老同学，到上海、无锡、苏杭等地参加美食团。因此在这本书中，上海菜系也是我谈及的对象。

2006年，我经历了一段毕生难忘的旅程，在此段旅途中，我们学到的东西比任何一次游学都要多。在此，我特别借此书，郑重地感谢我们尊敬的老师赵长安先生和长安餐饮职业学校常务副校长赵长让先生，感谢他们所给予我们的妥善安排和厨艺指导，万分感激！

2006年10月28日，我带领部分烹饪学生，一行十多人，先从西安飞往甘肃兰州，跟赵长安老师学习和观摩敦煌菜。赵老师是甘肃长安餐饮管理有限公司的董事长，更是中国餐饮业国家一级评委和国家特一级烹调师，也是敦煌菜的一代宗师。当日，赵老师连同酒店内的老师和董事们亲自迎接，并诚邀我们到金轮宾馆的飞天厅内，举行了一个简单而隆重的开学典礼。

这段游学的日子里，我们学到敦煌菜创新的烹调方法、调理概念、研究思路、特征及基础制作，也亲身体验和学习到配料及工艺的流程、菜品和面点的制作。除了上课外，老师还带领我们到敦煌食坊观摩和实习，带领我们拜访当地出名的兰州牛肉面大王，欣赏拉面表演和学习拉面制作方法。整个课程，实用、精确而广泛，实在令人难忘！

毕业后，我们告别了敬爱的老师，展开了再由甘肃飞回西安的五天美食旅程。因为本书只集中谈游踪美食，我没有把我们学习的敦煌菜系编入书中。我们学习到的，留待日后再写。

西安和甘肃的陕西菜，约占此书的一半，除了因为我自己特别喜爱之外，同时也感到此菜系比较有特色和稀少，兼具历史故事之故。

近年，我和几个学生曾多次到珠海横琴经济开发区的富祥湾横琴蚝生态园内，品尝“蚝食一餐”。此园内，蚝的吃法有26款之多。园内风景优美，并设有介绍蚝的博物馆，不怕吃生的朋友，也可一尝即开即食的生蚝，是个值得去的地方。

从珠海去江门市，继续品尝其他特产，江门盛产崖西萝卜（又称甜水萝卜）和杜阮苦瓜。用这两款特产制作的小菜，风味地道可口。

从江门转往新会，新会盛产陈皮，陈皮是广东三宝之一，将其加入菜肴中，有增香理气之功效。上好的陈皮相当贵，一斤46年的旧陈皮大约要3000多元。本书中介绍的几款陈皮佳肴，希望读者不要错过。

各省各县的美食，其中有很多夹杂了一些动人的故事，我把它们与制作窍门一起，在本书的附录中告诉大家。

要写饕乐游踪，一本书实在不能尽录，这回只能说到这里。至于其他地方，期望将来有机会再给大家做介绍。



蔡洁仪

目录 Contents

西安、兰州 XI'AN AND LANZHOU 6

街头小吃 STREET FOOD

山东杂粮煎饼 Shandong Pancakes 8

菜盒子 Stir-fried Crispy Cake Stuffed with Vegetable 10

烤羊肉串 Mutton Kebab 12

小吃 / 主食 SNACKS / STAPLE FOOD

豆腐脑 Spicy Jellied Tofu 14

豆腐包子 Tofu Buns 16

黄桂柿子饼 Persimmon Cakes with Sweet Osmanthus 18

西安葫芦头 Xi'an Assorted Meat in Stock 20

西安泡馍 Xi'an Steamed Bread 22

麻辣羊肉春卷 Spicy Mutton Rolls 24

岐山哨子面 Qishan Noodle 26

生煨鱿鱼丝 Braised Shredded Squid 28

兰州牛肉面 Lanzhou Beef Noodle 30

头盘 / 凉菜 APPETIZERS / COLD DISHES

酱香乳鸽 Baby Pigeon with Soy Sauce 32

香辣带鱼 Hot and Spicy Belt Fish 34

芝麻肉丝 (兰州) Shredded Pork with Sesame Seed (Lanzhou) 36

芥末毛肚 Beef Tripe with Mustard Sauce 38

橙汁瓜条 Orange-flavoured Winter Melon 40

炆五彩洋芋丝 Shredded Colourful Potato 42

关中凉肉 Guanzhong Cold Cut 44

凉拌黄瓜皮 Spicy Cucumber Peel 46

辣子肥肠 Chili Pig's Colons 48

凉拌蒜泥茄条 Eggplant with Minced Garlic 50

热菜 HOT DISHES

香煎玉米饼 Pan-fried Chicken and Corn Cakes 52

锅塌八宝桂鱼 Stuffed Mandarin Fish with Minced Pork 54

酒乡葡萄 Fragrant Winter Melon Balls 56

五色风沙虾 Crispy Shrimps with Minced Garlic 58

干锅梅辣酱猪手 Spicy Pig Knuckles with Plums 60

红烧牛尾 Braised Ox Tail 62

西红柿木耳煮丝瓜 Stir-fried Luffa with Tomato and Cloud Fungi 64

麻香蒜蓉豆酱鸡 Sesame Garlic Chicken 66

甜品 DESSERTS

八宝西瓜盅 Sweet Soup in Water Melon 68

玫瑰凉糕 Rose Honey Pudding 70



上海、桂林 SHANGHAI AND GUILIN 72

- 千张夹肉(上海冷菜) Sandwiched Meat in Bean Curd Sheet (Shanghaiese Chilled Dish) 74
香酥鸭(上海热菜) Crispy Duck (Shanghaiese Hot Dish) 76
牛油金沙粒(上海小吃) Buttered Corn (Shanghaiese Snack) 78
爽脆鱼皮(上海) Crispy Fish Skin (Shanghai) 80
蒜泥肉末茄子(上海) Eggplant with Minced Pork and Garlic (Shanghai) 82
爆炒腰花(上海) Stir-fried Pig Kidney (Shanghai) 84
杭椒牛柳条(上海) Chili Beef Sticks (Shanghai) 86
虾子锅塌豆腐(上海) Fried Tofu with Shrimp Roe (Shanghai) 88
炒鳝糊(上海) Stir-fried Eel (Shanghai) 90
罗汉乳香鸽(桂林) Stewed Baby Pigeon with Luo-Han-Guo (Guilin) 92
锅烧啤酒香鱼(桂林) Braised Fish in Beer (Guilin) 94
罗汉果塞肉(桂林) Stuffed Luo-Han-Guo with Meat (Guilin) 96

广东 GUANGDONG 98

珠海横琴 HENGQIN, ZHUHAI

- 南乳莲藕炆生蚝 Braised Oysters and Lotus Root with Fermented Red Beancurd 100
横琴蚝炆鸭 Hengqin Braised Duck with Oysters 102
金银蒜粉丝蚝 Steamed Oysters with Cellophane Noodle 104
蚝豉腊味饭 Steamed Rice with Dried Oysters and Assorted Chinese Sausages 106
沙姜走地鸡 Steamed Chicken with Spicy Ginger 108

江门/新会 JIANGMEN / XINHUI

- 开平腐乳蒸豆角(江门)
Steamed Green Beans with Fermented Beancurd (Jiangmen) 110
黑芝麻苋菜头猪脊骨汤(江门)
Pig Bone Soup with Black Sesame Seed and Chinese Spinach (Jiangmen) 112
甜水萝卜煮骨腩(江门) Braised Radish with Fish Belly (Jiangmen) 114
桂鱼片蒸滑蛋(江门) Steamed Eggs with Fish Fillet (Jiangmen) 116
苦瓜扣肥肠(江门) Braised Pig's Colons with Bitter Melon (Jiangmen) 118
陈皮蒸鸡(新会) Steamed Chicken with Dried Tangerine Peel (Xinhui) 120
陈皮榄豉酱田鸡蒸饭(新会)
Steamed Rice with Frogs and Dried Tangerine Peel (Xinhui) 122
果香陈皮骨(新会) Spare Ribs with Tangerine Peel (Xinhui) 124
竹笙咸蛋黄煮苦瓜(新会)
Poached Bitter Melon with Zhusheng and Salted Egg (Xinhui) 126
荷塘芥蓝炒鱼腐(新会) Stir-fried Chinese Kale with Fish Omelette (Xinhui) 128

美食传奇与烹调窍门

Cuisine of Chinese Legend and Cooking Tips 130



西安、兰州

XI'AN AND LANZHOU

西安、兰州

1. 西安饮食有上菜次序之分，首先吃的是凉菜，再吃热菜，其次是汤、主食及甜品，相当丰富。
2. 凉菜（即冷盘），又称开场菜或前奏曲，是席间的重要菜色，是给客人在主菜未出现前，饮酒谈天的佐酒佳肴。凉菜的制作在中国历史久远，据记载，从唐朝开始，凉菜无论在家宴或小食宴会中都缺少不了，一些高级的筵席中，会设有一些花式的凉菜。

西安清真回民菜

西安有一所老孙家回民饭庄，国家级领导人常在此宴客。庄内挂满了很多如毛泽东主席、周恩来总理等领导人在此庄用膳或开会时拍下的照片，甚具历史价值。此处地方宽敞，菜色简单可口而风味独特，味道又不太辣。其中一道“西红柿木耳煮丝瓜”，材料没有肉，俨如斋菜，只用辣椒、西红柿、木耳等材料来做，味道酸甜带鲜味，清新可口。





Xi'an and Lanzhou

1. A proper Xi'an meal is served in sequenced courses with appetizers, hot dishes, soup, main course and then dessert.
2. Appetizers or cold dishes are starters or the prelude of a meal. They play an important role as accompaniment to drinks before the main course is served. China has a long history of making appetizers. According to our historical records, they are indispensable for both family meals and banquets. For a luxurious meal, some specially-designed appetizers are usually prepared.

Islamic Hui Cuisine of Xi'an

There is a renowned the Laosun's Hotel of Hui people's cuisine in Xi'an where leading government officials often have their banquets. The dining room is full of photos of national leaders such as Chairman Mao and former premier Zhou Enlai, taken during their visits there. The restaurant is very spacious, offering simple but delicious and distinctive dishes, which are not very spicy. One of them is a vegetarian dish called "Stir-fried Angled Luffa with Tomato and Cloud Fungi", consisting of chili, tomatoes and cloud fungi, which has a sweet and sour refreshing taste.

山东杂粮煎饼

Shandong Pancakes





INGREDIENTS

40g cornstarch
100g flour
1 cup water
2 tbsp cooking oil
4 eggs
spring onion sprigs

FILLING

some preserved cabbage (diced)
some crisps
some stir-fried peanuts (ground)

SAUCE

some sesame seed paste
some chili oil

PROCEDURES

- 1 Beat cornstarch, flour and water to form a thick batter.
- 2 Pour a thin layer of batter in a frying pan. Break in an egg, spread it out evenly and cook until crispy.
- 3 Add in some preserved cabbage and crisps, fold the pancake in half, and then brush some sauce on top.
- 4 Add in some ground peanuts and two sprigs of spring onion, roll it up, and then cut in half. Serve immediately.

材 料

玉米面40克
面粉100克
清水1杯
生油2汤匙
鸡蛋4只
生葱数条

馅料

菜甫粒适量
薄脆适量
炒香花生(研碎) 适量

酱料

芝麻酱适量
辣椒油适量

做 法

- 1 玉米面、面粉加水调成浓稠糊状。
- 2 将面糊薄涂在平底锅上，再加一只鸡蛋抹平，烙脆。
- 3 加入适量菜甫粒和薄脆，对折后再涂上酱料。
- 4 加上适量花生碎及2条生葱，再卷起成春卷形，切开两段即可进食。

菜盒子

Stir-fried Crispy Cake Stuffed with Vegetable



材 料

面粉200克

清水适量

油1汤匙

馅料

韭菜（切粒）适量

粉丝（浸透，切段）适量

菜甫（剁碎）适量

调味

盐适量

鸡精适量

芝麻油适量

做 法

- 1 馅料炒熟，加入调味拌匀，置盘中。
- 2 面粉置盆中，加入适量清水及油，搓成软硬适中的面团，醒30分钟。
- 3 将面团分成10~12份，擀薄成大圆薄饼形。
- 4 加入韭菜、粉丝等馅料，对折，以大碗压断边皮。
- 5 用适量油煎至金黄色即成。



INGREDIENTS

200g flour

some water

1 tbsp cooking oil

FILLING

some Chinese leek (finely chopped)

some cellophane noodle (soaked, cut in short sticks)

some preserved cabbage (finely chopped)

SEASONINGS

some salt

some chicken essence

some sesame seed oil

PROCEDURES

- 1 Stir-fry filling until cooked, add in seasonings, stir well and then transfer to a plate.
- 2 Put flour into a mixing bowl, add in water and cooking oil. Knead into dough and then leave it for 30 minutes.
- 3 Divide the dough into 10~12 portions. Roll into large thin circular pastry sheets individually.
- 4 Put Chinese leek, cellophane noodle and other filling on a pastry sheet, fold in half, and then trim its edge with a large bowl.
- 5 Fry in some oil until golden. Serve immediately.

烤羊肉串

Mutton Kebab



材料

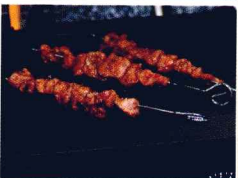
鲜嫩羊肉300克

腌料

五香粉¼茶匙
孜然粉1茶匙
辣椒粉1茶匙
盐½茶匙
鸡精1茶匙
姜汁酒1汤匙
熟油1汤匙

做法

- 1 羊肉洗净，切成长2厘米、宽1.5厘米、厚0.6厘米的小块。
- 2 用腌料拌匀，腌至入味。
- 3 以竹签或钢针穿好成串。
- 4 放在炭火上边烤边涂油，熟后再涂些孜然粉，吃辣的可再涂辣椒粉即成。



INGREDIENTS

300g fresh mutton

MARINADE

¼ tsp five-spice powder
1 tsp caraway powder
1 tsp chili powder
½ tsp salt
1 tsp chicken powder
1 tbsp ginger juice
1 tbsp cooked oil

PROCEDURES

- 1 Wash mutton thoroughly, cut into small pieces of about 2cm x 1.5cm x 0.6cm.
- 2 Mix it with marinade thoroughly and leave to marinate until soaked up.
- 3 Thread the meat on to bamboo or metal skewers.
- 4 Grill on a charcoal fire and brush the meat with oil occasionally until cooked. Brush with caraway powder. For the spicy food lovers, you may sprinkle some chili powder on top. Serve immediately.

豆腐脑

Spicy Jellied Tofu



材 料

豆腐花6碗
上汤6碗
八角1粒
姜2片

调味

酱油少许
芝麻油少许
麻辣油少许
盐少许
辣椒油少许
香醋少许

配料

水发木耳丝80克
熟肉丁200克
虾米80克
榨菜粒100克

做 法

- 1 用油爆香八角、姜片，倾下配料炒透备用。
- 2 豆花置碗中，注入煮沸的上汤。
- 3 加入配料及适量调味即成。



INGREDIENTS

6 bowls jellied tofu
6 bowls stock
1 star aniseed
2 slices ginger

SEASONINGS

some soy sauce
some sesame seed oil
some peppercorn and chili oil
a pinch of salt
some chili oil
some dark vinegar

SUB-INGREDIENT

80g wooden fungus (soaked and shredded)
200g cooked meat (diced)
80g dried shrimps
100g preserved spicy cabbage (diced)

PROCEDURES

- 1 Stir-fry star aniseed and ginger with oil for a while. Add in accompaniment and stir-fry until cooked. Set aside.
- 2 Place jellied tofu in a bowl, add in boiling stock.
- 3 Add in accompaniment and some seasoning to taste. Serve immediately.