

中华美食林·粤菜

主编 李承智

广式烧焗炸煎

名厨 叶国强设计制作

烤酥方

果皇鱼球

乳香烤河鳗

金钱山鸡脯

串烧大皇鸽

乳香玫瑰袋鼠排

煎

篇



粤菜 主编 李承智
中华美食林

广式烧焗炸煎

GUANGSHISHAOJUZHAJIAN



名厨 叶国强设计制作
· 吴万良 瞿丽君策划



上海文化出版社

责任编辑：王龙娣

封面设计：王志伟

摄影：高贵林

中华美食林·粤菜
广式烧焗炸煎篇

主编 李承智

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn 网址: www.sicm.com

新华书店经销

上海翔文印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 2.5 插页 1 图、文 80 面

1999 年 3 月第 1 版 2000 年 6 月第 2 次印刷

印数: 8,001—11,100 册

ISBN 7-80646-061-6/TS·187

定价: 15.00 元

总序	1
目录	2-3
概述	4-5
一、烧烤类 (20 款)	
1. 明炉灰棕鹅	6
2. 吊烧金钱鸡	7
3. 吊烧叉烧鸭	8
4. 吊烧猪手	9
5. 吊烧猪尾	10
6. 吊烧猪耳	11
7. 吊烧墨鱼	12
8. 吊烧鸵鸟肉	13
9. 串烧大皇鸽	14
10. 串烧禾花雀	15
11. 金钱山鸡脯	16
12. 金沙烤羊排	17
13. 烤酥方	18
14. 异香烤全体野兔	19
15. 乳香玫瑰袋鼠排	20
16. 乳香烤河鳗	21
17. 烟熏银鳕鱼	22
18. 烤马哈鱼	23
19. 烤金枪鱼	24
20. 烤石锅豆腐	25
二、焗类 (18 款)	
21. 焗奶油咖喱鸡	26
22. 盐焗清远鸡	27
23. 焗胡椒麻雀	28
24. 香荷焗鲈鱼	29
25. 焗五柳鲈鱼	30
26. 焗蒜油河鳗	31
27. 焗红油墨鱼仔	32
28. 焗五香泥鳅	33
29. 焗辣味牛蛙	34
30. 豉油皇焗咽腩	35
31. 焗蟹斗	36
32. 焗豆豉鲍鱼	37
33. 焗豉汁淡菜	38
34. 焗虾酱日月贝	39
35. 焗姜葱蛤蜊	40
36. 焗糟香田螺	41

37. 焗奶油布丁	42
38. 焗玫瑰青豆泥	43
三、炸类 (18款)	
39. 杏仁炸鸡柳	44
40. 网油鸡肝脯	45
41. 香酥荔茸鸭	46
42. 香酥小野鸭	47
43. 炸蒜香排条	48
44. 炸封黄猴丝	49
45. 蟹黄脆石斑	50
46. 酥炸鳄鱼柳	51
47. 炸脆皮水鱼	52
48. 腐皮小黄鱼	53
49. 干炸墨鱼卷	54
50. 果皇鱼球	55
51. 酥炸鲩鱼肠	56
52. 炸灌汤虾枣	57
53. 炸凉瓜圈	58
54. 浸炸冬瓜	59
55. 炸脆皮豆腐	60
56. 炸咖喱蔬菜	61
四、煎类 (19款)	
57. 煎镶银鳕鱼	62
58. 韩国海鲜饼	63
59. 西汁鳕鱼脯	64
60. 苔菜鲜鲳鱼	65
61. 蛋煎鳕鱼脯	66
62. 香麻煎鱼脯	67
63. 煎三文鱼夹	68
64. 锅贴煎明虾	69
65. 煎香蕉虾丸	70
66. 煎蟹黄虾脯	71
67. 豉粒煎花蟹	72
68. 蛋煎鲜生蚝	73
69. 煎镶双味	74
70. 金钱煎牛柳	75
71. 果汁煎猪排	76
72. 蛋煎猪脑	77
73. 煎烧鹿肉饼	78
74. 煎镶酥凤翼	79
75. 吮汁煎鸡肝	80

总序

李承智

中国是世界公认的“烹饪王国”。伟大的民主革命家孙中山先生说：“中国近代文明进化，事事落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这番话在今天看来，还是很正确的。不过我们也要看到，当今世界上一些先进国家，由于科学技术文化的高度发展，有力地推动了其饮食文化的进步，使之上了一个新的台阶。我国“烹饪王国”的盟主地位，正岌岌可危。为了迎接新的挑战，更为了自身的提高，我们必须对饮食于人的三个需求：生理需求、心理需求、社会需求有新的认识，新的突破，新的作为。正是在这样的背景之下，我们决定编辑出版一套“中华美食林”丛书。

目前的菜谱，大多以原料为序编写，对菜肴制作只作平面的、一般的介绍。我们这套丛书拟从烹调方法入手，对菜肴作立体的、深入的剖析，分册撰写，以便能反映出中国菜的博、大、精、深。首批推出的五册是：

- 一、《中华美食林》蛇肴篇
- 二、《中华美食林》粥饭篇
- 三、《中华美食林》汤煲篇
- 四、《中华美食林》刺身卤水篇
- 五、《中华美食林》烧焗炸煎篇

这套丛书的菜品由高级技师叶国强设计、制作。

叶国强先生承多位广帮烹饪大师，打下了扎实的基础，又能涉足其他菜系，吸取营养。他坚持正宗传统，又蓄意创新。广征博收，善于思考，勤于积累，厨艺精湛，是一位难得的多面手。这套丛书是他从事烹饪工作二十余年的心血结晶，贡献给读者，供研究、探讨。

这套丛书的得以出版，要感谢解放日报社餐饮部领导和龙门宾馆领导给予的大力支持。

总序	1
目录概述	2-3
一、烧烤类 (20 款)	4-5
1. 明炉灰棕鹅	6
2. 吊烧金钱鸡	7
3. 吊烧叉烧鸭	8
4. 吊烧猪手	9
5. 吊烧猪尾	10
6. 吊烧猪耳	11
7. 吊烧墨鱼	12
8. 吊烧鸵鸟肉	13
9. 串烧大皇鸽	14
10. 串烧禾花雀	15
11. 金钱山鸡脯	16
12. 金沙烤羊排	17
13. 烤酥方	18
14. 异香烤全体野兔	19
15. 乳香玫瑰袋鼠排	20
16. 乳香烤河鳗	21
17. 烟熏银鳕鱼	22
18. 烤马哈鱼	23
19. 烤金枪鱼	24
20. 烤石锅豆腐	25
二、焗类 (18 款)	
21. 焗奶油咖喱鸡	26
22. 盐焗清远鸡	27
23. 焗胡椒麻雀	28
24. 香荷焗鲈鱼	29
25. 焗五柳鲈鱼	30
26. 焗蒜油河鳗	31
27. 焗红油墨鱼仔	32
28. 焗五香泥鳅	33
29. 焗辣味牛蛙	34
30. 豉油皇焗咽腩	35
31. 焗蟹斗	36
32. 焗豆豉鲍鱼	37
33. 焗豉汁淡菜	38
34. 焗虾酱日月贝	39
35. 焗姜葱蛤蜊	40
36. 焗糟香田螺	41

37. 焗奶油布丁	42
38. 焗玫瑰青豆泥	43
三、炸类 (18款)	
39. 杏仁炸鸡柳	44
40. 网油鸡肝脯	45
41. 香酥荔茸鸭	46
42. 香酥小野鸭	47
43. 炸蒜香排条	48
44. 炸封黄猴丝	49
45. 蟹黄脆石斑	50
46. 酥炸鳄鱼柳	51
47. 炸脆皮水鱼	52
48. 腐皮小黄鱼	53
49. 干炸墨鱼卷	54
50. 果皇鱼球	55
51. 酥炸鲩鱼肠	56
52. 炸灌汤虾枣	57
53. 炸凉瓜圈	58
54. 浸炸冬瓜	59
55. 炸脆皮豆腐	60
56. 炸咖喱蔬菜	61
四、煎类 (19款)	
57. 煎镶银鳕鱼	62
58. 韩国海鲜饼	63
59. 西汁鳕鱼脯	64
60. 苔菜鲜鲳鱼	65
61. 蛋煎鳕鱼脯	66
62. 香麻煎鱼脯	67
63. 煎三文鱼夹	68
64. 锅贴煎明虾	69
65. 煎香蕉虾丸	70
66. 煎蟹黄虾脯	71
67. 豉粒煎花蟹	72
68. 蛋煎鲜生蚝	73
69. 煎镶双味	74
70. 金钱煎牛柳	75
71. 果汁煎猪排	76
72. 蛋煎猪脑	77
73. 煎烧鹿肉饼	78
74. 煎镶酥凤翼	79
75. 吮汁煎鸡肝	80

概述

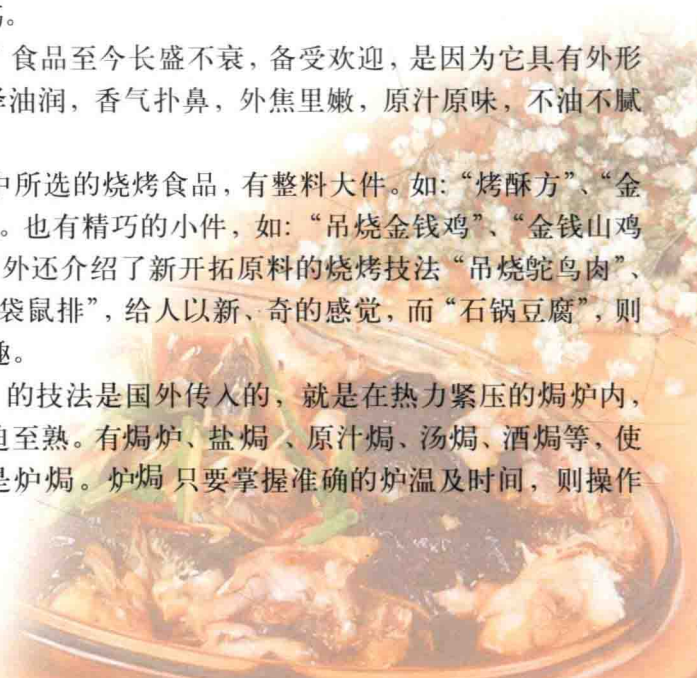
李承智

“烧烤”是最古老的烹饪方法。自从人类发明用火，在没有任何炊餐具的情况下，就直接用火烧烤食物。五十五万年前，北京周口店“北京猿人”就“炮火为熟”。“炮”即是“烧烤”，三千年前周天子御膳“周八珍”(淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝 膋)中的“炮豚”、“炮牂”，就是用烧、烤、炖复合方法烹制的“烤乳猪”、“烤羔羊”。随着原料的开拓，调味的丰富，加速了烧烤技术的发展。距今一千五百年前的南北朝时，烧烤技术已趋成熟。《齐民要术》中“炙豚”(“烤乳猪”)的质量要求是：“色同琥珀，又类真金，入口则消，状若膏润，特异凡常。”其色、香、味、形的标准，至今仍是适用的。“炙鱼”(“烤鱼”)的调料：姜、橘皮、花椒、小蒜、紫苏、食茱萸、豆豉、盐、醋等，是当今烧烤调料的滥觞。

“烧烤”食品至今长盛不衰，备受欢迎，是因为它具有外形完美，色泽油润，香气扑鼻，外焦里嫩，原汁原味，不油不腻的优点。

本书中所选的烧烤食品，有整料大件。如：“烤酥方”、“金沙烤羊排”。也有精巧的小件，如：“吊烧金钱鸡”、“金钱山鸡脯”等。另外还介绍了新开拓原料的烧烤技法“吊烧鸵鸟肉”、“乳香玫瑰袋鼠排”，给人以新、奇的感觉，而“石锅豆腐”，则又别有情趣。

“焗”的技法是国外传入的，就是在热力紧压的焗炉内，把原料逼迫至熟。有焗炉、盐焗、原汁焗、汤焗、酒焗等，使用最多的是炉焗。炉焗只要掌握准确的炉温及时间，则操作



方便，易于掌握。

目今“盐焗鸡”比较风行。最早的盐焗鸡出现在惠州市、惠阳、惠东一带沿海盐场。盐工们把煮熟的鸡，用纱纸包严后放入盐堆中腌储，可经日不腐，格外鲜香。后经厨师改进，选用鲜嫩新鸡，经烫盐焗制，其味更佳。此法一直绵延至今。现在市上供应的“盐焗鸡”，不规范的制法颇多，本书中的“清远盐焗鸡”是传统的正规制法。另有两例甜品：“焗奶油布丁”属外来品，而“玫瑰青豆泥”则是借鉴传统创新的，都很可口。

“炸”是旺火多油的烹调方法，使用很广泛。炸的原料一般经挂糊后炸，可保持营养成分不致流失。炸制菜肴外焦里嫩，香酥脆口，清干无汁，可大批量快速出菜。一般“干炸”用得最多。本书中介绍的“蒜香炸排条”，简称“蒜香骨”，即是“干炸”。“酥炸”是先将原料制熟，再挂糊炸，是“复合”的炸制技法，如“香酥荔枝鸡”、“香酥小野鸭”等，“酥炸”制品，里酥外脆。“油浸炸”是将原料腌渍后，放入九成热油锅中，即关火浸熟，或改小火浸熟，如“浸炸冬瓜”。“软炸”则是将原料腌渍后，挂蛋糊，下温油锅炸，至外皮凝结，捞起后，再入热油锅中稍复炸，如“蟹黄脆石斑”。此外还有素炸，如“炸凉瓜圈”、“脆皮豆腐”、“咖喱蔬菜”，也很有特色。炸制菜肴有干香、味美、价廉、制作快捷、携带方便的优点，餐饮销售中所占份额较高。

“煎”是热锅少油小火慢煎至熟的一种烹调方法，一般先将原料加工成大小均匀的厚片，加调料腌后、挂糊，用小火两面煎熟。有干煎及以煎为主的复合的煎烹、煎蒸、煎焗等。



原料：净广东灰棕鹅1只。

腌料：味椒盐25克。

调料：柱侯酱25克，红乳腐汁10克，广东米酒50克，芝麻酱50克，五香粉20克，汾酒20克，葱姜蒜末10克，盐3克，味精5克，白糖5克。

佐料：梅酱15克。

混合料：麦芽糖25克，黄酒20克，浙醋10克。

制法：①鹅内外用腌料擦匀，腌渍2小时，用明火叉串好。

②小碗内放调料，拌匀后灌入鹅腹，封口。

③用滚水均匀地淋遍鹅身，使其表皮收紧，并趁热涂上混合料。

④将鹅挂在通风处吹干后，叉入烤炉(280°)用中火烤，不断转动，至呈大红色时即成。上席时跟上佐料及烧鹅卤汁。

特点：色红亮，皮脆、肉嫩、味鲜。



原料：净猪肥膘 300 克，净猪精肉 300 克，火腿肉 60 克，火腿皮适量。

腌料：鸡蛋(用蛋黄)25 克，白糖 15 克，红乳腐 10 克，生粉 10 克，汾酒 10 克，味精 5 克。

制法：①肥膘、精肉、火腿肉、火腿皮批成直径为 20 厘米的薄圆片，用热水洗净。肥膘片、精肉片用腌料腌渍 30 分钟。

②长铁针上先穿火腿皮(防止其他原料烧焦)，再穿上肥膘、精肉、火腿肉各一片，如此反复，至穿完。最后穿上一片火腿皮。用线绳将肉串用“十”字形扎紧。

③用烧鸭钩将肉串吊入烤鸭炉(180℃)内，用中火吊烧 30 分钟左右，至肉串冒油泡，刷上麦芽糖，再烧烤 5 分钟。

④取出肉串，剪去线绳，火腿皮不用。以肥膘片、精肉片、火腿片各一块为一组装盘即成。

特点：酥香鲜嫩，肥而不腻。

吊烧金钱鸡

广式烧焗炸煎篇



原料：净鸭 1 只。

腌料：葱段 10 克，蒜茸 10 克，蜂蜜 50 克，味精 10 克，白糖 5 克，南乳汁 15 克，炼乳 10 克，生抽 10 克，沙姜粉 5 克，玫瑰露酒 5 克，上好白酒 5 克，红曲汁 2 克。

制法：①净鸭开背拆骨，用腌料腌渍 4 小时。

②用叉烧针穿鸭，放入烤炉(160℃)，用中火烤 25 分钟左右，至鸭熟即成。

特点：色艳、皮脆、肉鲜香。



原料：净猪手 1000 克。

腌料：与“吊烧叉烧鸭”相同。

调料：麦芽糖适量。

制法：①净猪手用腌料腌渍 4 小时。

②用叉烧针穿入猪手，放入烤炉(160℃)，用中火烤 30 分钟。

出炉，刷上麦芽糖，再放入烤炉烤 5 分钟，至色泽红亮时取出即成。

特点：色泽金红，香气扑鼻，味极鲜美。

吊烧猪手

广式烧烤炸煎篇



原料：猪尾1000克

腌料、制法：与“吊烧猪手”相同，但烤制的时间可略短。



吊烧猪尾

广式烧焗炸煎篇



原料：净猪耳 1000 克。

腌料、制法：与“吊烧猪手”相同，但烤制的时间略短。



吊烧猪耳

广式烧焗炸煎篇



原料：墨鱼 1000 克。

腌料、制法：同“吊烧猪手”相同，但烤制的时间略短。



吊烧墨鱼

广式烧焗炸煎篇