

# 珠三角特色菜

## (广东风味)

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

# 珠三角特色菜

(广东风味)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

·广 州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

珠三角特色菜: 广东风味/梁昌, 廖锡祥编著.  
广州: 广东科技出版社, 2002.11  
ISBN 7-5359-3091-3

I. 珠… II. ①梁…②廖… III. 菜谱-广东省  
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 033728 号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 9 插页 2 字数 180 千

版 次: 2002 年 11 月第 1 版

2002 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 7 000 册

定 价: 16.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



香菠伴红鹅

(制法见本书第22页)

蚬蚶焗乳鸽

(制法见本书第25页)





家庭清斋

(制法见本书第 246 页)



金茸蟹肉羹

(制法见本书第 151 页)

乳香炆狗肉

(制法见本书第 58 页)



钵仔豆豉肉

(制法见本书第 31 页)



冬笋炒田鸡片

(制法见本书第 82 页)

### 九江五柳鱼

(制法见本书第 96 页)



### 鲜荷飘香鸡

(制法见本书第 4 页)



### 乳香焗基围虾

(制法见本书第 144 页)

## 内 容 提 要

本书向读者介绍了珠江三角洲 250 多款特色菜的制法，带着浓浓的水乡气息和清醇的岭南民风。本书每款菜式在“用料”、“制法”之前都有一则导语，简明扼要、生动活泼地介绍其特色所在：或追溯菜品渊源，或讲述地方食俗，或介绍物料知识，以及营养价值、食补食疗，涉及饮饌典籍、诗词歌赋……本书具有较强的科学性、实用性和较深厚的文化底蕴，而且编排新颖。按目录读，它是一本粤菜菜谱；按制法索引读，它是一本粤菜烹调技法的普及读物；书末附录，为广大读者提供了阅读的方便。

## 作者简介

梁昌，顺德市退休老厨师，从事饮食业工作 40 多年。梁师傅努力钻研烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对本行业业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱等，菜式达 3 000 款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《美食导报》、《广州日报》、《顺德报》等报刊上发表了谈吃小品 300 多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著了《广东菜精选（一）》（原名《广东吉祥菜》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《精制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》、《时尚广东菜》、《创新广东菜（一）》、《美味广东菜》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上这本《珠三角特色菜》。

## 题记——

在中国，烹饪是技能，是艺术，是文化，是生活，是学问，是哲理。

著名学者周汝昌先生语

# 目 录

## 一、家禽类

### 鸡——

|               |    |
|---------------|----|
| 蒜香糯米鸡 .....   | 2  |
| 霸王糯米鸡 .....   | 3  |
| 鲜荷飘香鸡 .....   | 4  |
| 大良污糟鸡 .....   | 5  |
| 盐水浸“二黄头” ...  | 6  |
| 玫瑰路边鸡 .....   | 7  |
| 腊肠蒸童鸡 .....   | 8  |
| 沙锅胜瓜浸滑鸡 ..... | 8  |
| “棉花”蒸鸡 .....  | 9  |
| 头菜炒鸡粒 .....   | 10 |
| 紫金泡凤爪 .....   | 11 |

### 鸭——

|               |    |
|---------------|----|
| 新会陈皮鸭 .....   | 13 |
| 玉米炖老鸭 .....   | 14 |
| 芋婆炖鸭 .....    | 15 |
| 片皮鸭三吃 .....   | 16 |
| 五彩烧鸭炒葛丝 ..... | 17 |
| 干葱泡鸭舌 .....   | 18 |
| 炒副翅酸 .....    | 19 |

### 鹅——

|             |    |
|-------------|----|
| 柱侯甑鹅 .....  | 20 |
| 杨桃焗鹅肝 ..... | 21 |

|             |    |
|-------------|----|
| 青菠拌红鹅 ..... | 22 |
|-------------|----|

### 鸽——

|             |    |
|-------------|----|
| 青梅烧乳鸽 ..... | 23 |
| 西湖乳鸽 .....  | 24 |
| 蚬蚧焗乳鸽 ..... | 25 |

## 二、家畜类

### 猪——

|               |    |
|---------------|----|
| 香芋柚皮扣肉 .....  | 27 |
| 话梅花雕炆五花 ..... | 28 |
| 咸鱼蒸五花腩 .....  | 29 |
| 莲藕炆火腩 .....   | 29 |
| 梅菜蒸肉饼 .....   | 30 |
| 钵仔豆豉肉 .....   | 31 |
| 橄榄瘦肉汤 .....   | 32 |
| 猪后颈肉蒸南瓜 ..... | 33 |
| 肉丝扒南瓜花 .....  | 33 |
| 生财玉龟 .....    | 34 |
| 绿豆莲藕煲猪蹄 ..... | 36 |
| 清补凉煲猪蹄 .....  | 37 |
| 柠香酥肉青 .....   | 37 |
| 荷塘冲菜蒸排骨 ..... | 38 |
| 榄豉蒸肉排 .....   | 39 |
| 甜醋煲排骨 .....   | 40 |
| 荷香薯仔蒸肉排 ..... | 41 |

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 鱼云烩猪脑·····   | 41 | 牛奶炖生鱼·····  | 63 |
| 铁盘猪杂·····    | 42 | 蛋——         |    |
| 猪肺菜干汤·····   | 43 | 蕉蕾煎蛋饼·····  | 64 |
| 豉汁焗竹肠·····   | 44 | 虾春炒蛋·····   | 65 |
| 豉椒炒大肠·····   | 45 | 礼云子煎蛋饼····· | 66 |
| 卤水扎酿猪蹄·····  | 46 | 鱼茸煎蛋·····   | 67 |
| 山泉猪手·····    | 47 | 四、野味类       |    |
| 牛——          |    | 禽——         |    |
| 南瓜炆牛肋条·····  | 49 | 沙田柚炒鸽松····· | 69 |
| 五香牛仔骨·····   | 50 | 蒜香鹌鹑·····   | 70 |
| 牛骨髓浸三鲜·····  | 50 | 兽——         |    |
| 白焯乳牛脚皮·····  | 51 | 红烧芒鼠·····   | 71 |
| 羊——          |    | 爬行动物——      |    |
| 话梅花雕扣醉羊····· | 53 | 美极海豹蛇·····  | 73 |
| 镬仔鱼汤浸羊腩····· | 54 | 天麻炖蛇脑·····  | 74 |
| 白水羊肉·····    | 55 | 清补龙肝盅·····  | 75 |
| 清炖羊肉·····    | 56 | 酥炸龙骨·····   | 76 |
| 驴——          |    | 蛇吞象·····    | 76 |
| 冬笋炒驴片·····   | 57 | 香菇蛇皮煲·····  | 78 |
| 狗——          |    | 紫苏焗鳄鱼腩····· | 79 |
| 乳香炆狗肉·····   | 58 | 蛤蚧炖童鸡·····  | 80 |
| 陈皮蒸南鹿·····   | 59 | 水鱼蒸鸡·····   | 81 |
| 猫——          |    | 两栖动物——      |    |
| 三丝拆会老猫公····· | 60 | 冬笋炒田鸡片····· | 82 |
| 三、奶、蛋类       |    | 虫——         |    |
| 奶——          |    | 钵仔焗禾虫·····  | 83 |
| 西施鲜虾仁·····   | 62 | 禾虫酿大肠·····  | 84 |

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 椒盐炸蚕蛹·····   | 85  | 榄茸盐焗鱼头·····  | 109 |
| 韭菜炒蚕蛹·····   | 86  | 粥水浸缩骨大头····· | 110 |
| 椒盐焗龙虱·····   | 86  | 镬仔花雕鱼头·····  | 110 |
| 知了瘦肉汤·····   | 87  | 川芎白芷炖鱼头····· | 111 |
| 五香炸桂花蝉·····  | 88  | 特色上汤浸鱼头····· | 112 |
| 油炸蝎子·····    | 89  | 水库鱼头煲·····   | 113 |
| 油炸蜂蛹·····    | 90  | 紫苏鱼头煲·····   | 114 |
| 油炸蔗龟·····    | 90  | 干湿辣椒蒸鱼头····· | 115 |
| 生炸草蜢·····    | 91  | 赛禾虫·····     | 116 |
| 滋补蝙蝠汤·····   | 92  | 鱼白炒鸡片·····   | 117 |
| 鲜荷蒸蜗牛·····   | 93  | 鲢——          |     |
| <b>五、塘鱼类</b> |     | 酸菜煮大肥扁·····  | 118 |
| 鲩——          |     | 椒酱烧扁鱼·····   | 119 |
| 九江五柳鱼·····   | 96  | 鲮——          |     |
| 清蒸氽仔鲩鱼·····  | 97  | 珍珠酿鲮鱼·····   | 120 |
| 炒脆肉鲩片·····   | 98  | 陈皮汤浸鲮鱼公····· | 121 |
| 蝴蝶胭脂鲩·····   | 99  | 和味煎鲮鱼·····   | 122 |
| 顺德拆鱼羹·····   | 100 | 甘凉豆豉鱼·····   | 123 |
| 霉姜蒸鲩鱼腩·····  | 101 | 香芋豆豉鱼·····   | 124 |
| 仁稔蒸鲩鱼·····   | 102 | 鲮鱼煲粉葛·····   | 125 |
| 菊香鱼腩羹·····   | 102 | 鲜竹胜瓜会鱼球····· | 125 |
| 姜葱爆鲩腩·····   | 103 | 霉香鲮鱼球·····   | 126 |
| 椒盐焗鱼肠·····   | 104 | 菊花鲮鱼球·····   | 127 |
| 鳊——          |     | 葵籽煎鱼饼·····   | 128 |
| 红烧仙骨鱼·····   | 106 | 缸豉蒸鲮鱼头·····  | 129 |
| 清蒸缩骨大头·····  | 107 | 藕粉煎鱼肠·····   | 130 |
| 饭面蒸大鱼·····   | 108 | 鲤——          |     |

沙锅蒜子文房鲤 ... 131

柑皮蒸麦溪鲤 ..... 132

枝竹焗禾花鲤 ..... 133

生鱼——

生鱼三味 ..... 134

紫菜生鱼卷 ..... 135

霸王花煲生鱼 ..... 136

蒜心炒生鱼片 ..... 137

鲫——

野葛菜煲鲫鱼 ..... 138

六、河鲜、海鲜类

虾——

石春花雕虾 ..... 140

鸳鸯虾松 ..... 141

鲜荷糯米蒸大虾 ... 142

香菠茄汁虾 ..... 142

鲜荷蒸沙虾 ..... 143

乳香焗基围虾 ..... 144

糖醋罗氏虾 ..... 145

荷香新宴虾 ..... 146

姜葱焗濠尿虾 ..... 147

蟹——

花雕醉大闸蟹 ..... 148

姜葱蒸黄油蟹 ..... 149

酸梅焗花蟹 ..... 150

金茸蟹肉羹 ..... 151

栗茸蟹肉羹 ..... 152

淡水鱼类——

白汁蒸鳊鱼 ..... 153

古法烤嘉鱼 ..... 154

鱼塘公炆鲮鱼 ..... 155

双仁炒鲮鱼丁 ..... 156

蒜子鲮鱼 ..... 157

凉瓜炆骨鱼 ..... 158

红炆山斑鱼 ..... 159

烤焗红眼鱔 ..... 160

鲜虾蒸笋壳鱼 ..... 161

夜香花蒸笋壳鱼 ... 162

干煎田蚊鱼 ..... 163

洄游鱼类——

五彩炒鲟鱼条 ..... 164

巴戟、杜仲炖鲟鱼头

..... 165

干炸凤尾鱼 ..... 166

韭黄白饭鱼 ..... 167

生焗白饭鱼 ..... 168

柚皮扣风鳝 ..... 168

黄金风鳝片 ..... 170

汤泡鳝扣 ..... 171

咸水鱼类——

醉香银鳕鱼 ..... 172

煎封龙脰 ..... 173

糖醋黄花鱼 ..... 174

翡翠鲈鱼球 ..... 175

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 脆皮玫瑰鲈鱼球 ...   | 176 | 鱼腐扒竹笙 .....   | 200 |
| 酸菜蒸鲳鱼 .....   | 177 | 榄仁鲜虾丁 .....   | 201 |
| 红枣煲乌鱼 .....   | 178 | <b>八、蔬果类</b>  |     |
| 豉汁蒸白鸽鱼 .....  | 179 | <b>叶菜——</b>   |     |
| 姜片鲳鱼汤 .....   | 180 | 清润白菜汤 .....   | 203 |
| <b>软体水产——</b> |     | 腊鸭颈芥菜汤 .....  | 204 |
| 酥炸鲜蚝 .....    | 181 | 酸三稔煮大芥菜 ...   | 204 |
| 蛋煎蚝脯 .....    | 182 | 西洋菜煲生鱼 .....  | 205 |
| 百花酿鲜鱿 .....   | 183 | 鸡油姜茸辣椒叶 ...   | 206 |
| 眉豆煲蠕肉 .....   | 184 | 佛手瓜莛鱼片汤 ...   | 207 |
| 紫苏炒山坑螺 .....  | 184 | <b>根茎——</b>   |     |
| 紫苏炒黄沙蚬 .....  | 185 | 耙齿萝卜煲鲜陈肫      |     |
| 蜆汤饭焦茶 .....   | 186 | .....         | 209 |
| 鲜栗炒蜆肉 .....   | 187 | 芥菜炒蜆肉 .....   | 210 |
| <b>七、干货类</b>  |     | 红芽芋仔炆烧腩 ...   | 211 |
| <b>海产干货——</b> |     | 蕉芋猪骨鱼尾汤 ...   | 211 |
| 乳燕沉江 .....    | 190 | <b>瓜茄——</b>   |     |
| 花胶四宝羹 .....   | 191 | “梅花”酿凉瓜 ..... | 213 |
| 蚝豉扣肉 .....    | 192 | 四宝绿茵羹 .....   | 214 |
| 炒蠕润松 .....    | 193 | 荔枝扒瓜脯 .....   | 215 |
| 鲜肇实炒大虾干 ...   | 194 | 双蛋浸胜瓜 .....   | 216 |
| 虾干浸胜瓜 .....   | 195 | 腐乳炆冬瓜 .....   | 216 |
| 虾米会粉丝 .....   | 195 | 网油烧秋茄 .....   | 217 |
| 虾子扒鲜草菇 .....  | 196 | 榄汁煎酿茄子 .....  | 218 |
| 蒜香银鱼蒸南瓜 ...   | 197 | 南海炆酿秋茄 .....  | 219 |
| <b>陆产干货——</b> |     | 铁板肉茸烧茄子 ...   | 220 |
| 北菇会虾丸 .....   | 199 | 茶瓜子姜炒肉粒 ...   | 221 |

|               |     |                 |     |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 佛手瓜炒鳝片 .....  | 222 | 五香酿榄角 .....     | 241 |
| 水生——          |     | 脆炸雪糕 .....      | 242 |
| 香麻煎藕饼 .....   | 223 | 凉瓜鸡茸河 .....     | 243 |
| 火腩炆慈姑 .....   | 224 | 杂品——            |     |
| 生焯茭笋 .....    | 225 | 四珍姜醋 .....      | 244 |
| 生果——          |     | 平装鼎湖上素 .....    | 245 |
| 香蕉炒生鱼丁 .....  | 226 | 家庭清斋 .....      | 246 |
| 雀巢荔枝带子丁 ..... | 227 | 十、甜品类           |     |
| 桂木蒸排骨 .....   | 228 | 牛奶炖木瓜 .....     | 248 |
| 木瓜猪骨汤 .....   | 229 | 鸽蛋莲子羹 .....     | 248 |
| 九、其他类         |     | 五色豆粥 .....      | 249 |
| 饭品——          |     | 生日糖茶 .....      | 250 |
| 金球水蟹糯米饭 ..... | 231 | 附录              |     |
| 山泉蛇丝焗饭 .....  | 232 | (一) 常用术语浅释      |     |
| 牛肉窝蛋五更饭 ..... | 233 | .....           | 253 |
| 特色黄鳝饭 .....   | 234 | (二) 半成品 .....   | 255 |
| 蕉叶鱼香糯米饭 ..... | 235 | (三) 火力的估计 ..... | 258 |
| 豆腐——          |     | (四) 油温的估计 ..... | 259 |
| 酿豆腐泡汤 .....   | 236 | (五) 重量单位换算公式    |     |
| 腊味——          |     | .....           | 259 |
| 大地明珠 .....    | 237 | (六) 菜式部分用料外地    |     |
| 锅贴腊肠 .....    | 238 | 用语与广州方言对        |     |
| 包、饼、角、球、粉——   |     | 照表 .....        | 260 |
| 上汤鱼包 .....    | 239 | 制法索引 .....      | 261 |
| 香虾煎薯饼 .....   | 240 | 后记 .....        | 269 |

# 一、家禽类