



# 广式粥饭

名厨 叶国强设计制作

山药桂圆粥

香菜火腿粥

香蕉粥

菜心鸡球饭

奇特西炒饭

火腿波蛋饭



主编 李承智  
粤菜

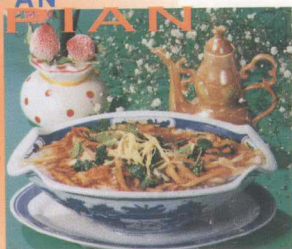
TS972.116.7  
111

B33

粤菜 主编 李承智  
中华美食林

广式粥饭

GUANGSHIZHOUFAN



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  
——广式粥饭篇

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.sbcm.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 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8,000 册

---

ISBN 7-80646-059-4/TS·185

定价: 15.00 元

## 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            | 2-3 |
| 概述            | 4-5 |
| 一、粥类 (49 款)   |     |
| 1. 阳江鸡粥       | 6   |
| 2. 二嫂粥        | 7   |
| 3. 生菜鲛鱼球粥     | 8   |
| 4. 鲍鱼滑鸡粥      | 9   |
| 5. 蚝豉粥        | 10  |
| 6. 煲菜肉粥       | 11  |
| 7. 及第粥        | 12  |
| 8. 腰片粥        | 13  |
| 9. 牛草肚粥       | 14  |
| 10. 金笋兔肉粥     | 15  |
| 11. 煲羊肝粥      | 16  |
| 12. 滑鸡粥       | 17  |
| 13. 高丽参鸡球粥    | 18  |
| 14. 肝黄粥       | 19  |
| 15. 鸡肾粥       | 20  |
| 16. 燕窝鹧鸪粥     | 21  |
| 17. 鱼片粥       | 22  |
| 18. 鱼云粥       | 23  |
| 19. 瑶柱鱼茸粥     | 24  |
| 20. 黄花鱼茸粥     | 25  |
| 21. 生滚鲩鱼肠粥    | 26  |
| 22. 生滚泥鳅粥     | 27  |
| 23. 桂花白薯粥     | 28  |
| 24. 煲鸭粥       | 29  |
| 25. 金银鸭粥      | 30  |
| 26. 腊鸭头颈煲白菜干粥 | 31  |
| 27. 潮州酸菜粥     | 32  |
| 28. 章鱼花生粥     | 33  |
| 29. 艇仔粥       | 34  |
| 30. 煲膏蟹粥      | 35  |
| 31. 核桃龟肉粥     | 36  |
| 32. 河蚌粥       | 37  |
| 33. 芹菜螺蛳粥     | 38  |
| 34. 松花淡菜粥     | 39  |
| 35. 煲海参粥      | 40  |
| 36. 香菜腿汁粥     | 41  |
| 37. 煲猪肚粥      | 42  |

|             |    |
|-------------|----|
| 38. 猪蹄香菇粥   | 43 |
| 39. 煲羊腩粥    | 44 |
| 40. 煲狗肉粥    | 45 |
| 41. 白果腐竹粥   | 46 |
| 42. 花生红枣蛋糊粥 | 47 |
| 43. 煲芋仔粥    | 48 |
| 44. 香蕉粥     | 49 |
| 45. 山药桂圆粥   | 50 |
| 46. 龙眼枸杞粥   | 51 |
| 47. 山莲葡萄粥   | 52 |
| 48. 扁豆粥     | 53 |
| 49. 藕粥      | 54 |
| 二、饭类 (20 款) |    |
| 50. 菜心鸡球饭   | 55 |
| 51. 葡汁焗鸡饭   | 56 |
| 52. 油鸡饭     | 57 |
| 53. 奇特西炒饭   | 58 |
| 54. 火腿波蛋饭   | 59 |
| 55. 生菜虾仁饭   | 60 |
| 56. 羊城炒饭    | 61 |
| 57. 上汤烩饭    | 62 |
| 58. 香菠焗饭    | 63 |
| 59. 乳香蟹钳饭   | 64 |
| 60. 菜肉咖喱炒饭  | 65 |
| 61. 蚝油牛肉饭   | 66 |
| 62. 窝蛋牛肉饭   | 67 |
| 63. 番茄牛仔饭   | 68 |
| 64. 滑鸡盅仔饭   | 69 |
| 65. 章鱼腊肠煲仔饭 | 70 |
| 66. 鲑鱼肉饼煲仔饭 | 71 |
| 67. 粽叶香饭    | 72 |
| 68. 瑶柱叉烧煲仔饭 | 73 |
| 69. 田鸡盅仔饭   | 74 |
| 三、米粉类 (6 款) |    |
| 70. 生鱼片炒面   | 75 |
| 71. 烩鸭血面    | 76 |
| 72. 罗汉斋炒面   | 77 |
| 73. 广东沙河粉   | 78 |
| 74. 广东炒米粉   | 79 |
| 75. 海鲜煎酥饼   | 80 |

## 概述

李承智

粥是人们最普遍食用、赖以养生的主食之一。因其制作简便，极易掌握，营养丰富，易于吸收，而大为普及。不论是头童齿豁的老人、牙牙学语的稚童，还是体质孱弱的病人，都乐于食用。因此，自古以来，一直为人们所喜爱。南宋爱国诗人陆游在他的《食粥》诗中写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛秋平易法，只将食粥致神仙。”把食粥与长寿连在一起。

在一般的白米粥中，适当地加各种营养食物或药料，就成了保健粥和药粥，能起到保健和防病、治病的作用。

本书介绍广帮粥品 49 款，有荤有素，有咸有甜，用料普通，制作简易。有以鱼为原料的“鱼云粥”、“生菜鲮鱼球粥”，有以贝类为原料的“河蚌粥”、“芹菜螺蛳粥”，有以肉类为原料的“煲羊腩粥”、“煲狗肉粥”，有以禽类为原料的“高丽参鸡球粥”、“腊鸭头颈煲白菜干粥”，也有用料高档的“燕窝鹧鸪粥”、“核桃龟肉粥”等，还有净素的“白果腐竹粥”等，莫不清馨香糯，滋润鲜美。此外还有甜粥，如传统的“藕粥”、“桂花白薯粥”，以及颇具新意的“香蕉粥”等，也都香甜糯滑，味美可口。

广帮的饭，也极富地方风味。书中介绍的 20 款饭中，有做工精巧的小盅煲仔饭，如“瑶柱肉粒煲仔饭”、“鲞鱼肉饼煲仔饭”，也有别具一格的“粽叶香饭”、“香波焗饭”。此外，绝大部分都是饭上加菜，饭菜合一的盖浇饭，如“蚝油牛肉饭”、“生菜虾仁饭”，还有西式口味的“葡汁焗鸡饭”、“奇特西炒饭”、“羊城炒饭”等，都别有风味。而且广帮的花色饭食，具有快捷、味美、价廉的特点，最适宜作“快餐”供应。



广帮制粥要求先制白粥底和有味粥底备用。

白粥底制法：先将 250 克腐竹用热水加食碱水浸透，去油脂，洗净。锅内放清水 50 千克，用大火烧滚后，下淘净的上好粳米 2 千克、腐竹适量，烧滚后，转用小火煨 1.5 小时，得粥 40 千克。其特点是，粥糜化，粘性足，呈奶白色。

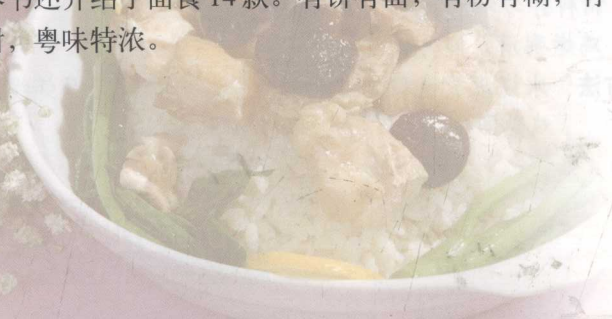
有味粥底制法：先将 250 克腐竹用热水加食碱水浸透，去油脂，再洗净。去壳皮蛋 2 只，洗净、抓碎。上好粳米 3 千克淘净。洗净、敲断的猪骨适量，放入洁净布袋内，与 50 千克清水一起入锅，用大火烧滚，加腐竹、皮蛋、粳米，转小火煨 2 小时，取出猪骨不用，得粥 40 千克。其特点是，粥糜化，粘性足，香味浓。以此粥底加入不同配料，便成各式有味粥。

一般原料本身淡而无味，用有味粥底。反之，用白粥底。

白饭制法：取淘净的上好粳米 500 克，开水 850 克，猪油 15 克。先将开水入锅烧滚，放粳米，加盖。烧至饭面起蜞眼（小气泡）时，下猪油，转小火焖熟即成。如果饭面没有起蜞眼时过早放油，则饭不透心，影响质量。如制作量大，可按以上原料配制，比例递增。

有味饭制法：取淘净的上好粳米 500 克，开水 850 克，肉码（份量另定）内容随意，腊味、肉排、嫩鸡、牛柳等均可。其制法与白饭制法相同。肉码有时要用生粉、盐、味精等上浆后，放入饭面。有的则不用。但放于饭面上的时间，都要待饭面起蜞眼时放下，直至焖熟。

本书还介绍了面食 14 款。有饼有面，有粉有糊，有干有湿，有咸有甜，粤味特浓。





**原料：**有味粥底(制法见概述)500克，浸熟子鸡块200克，水发瑶柱丝25克。

**调料：**葱花2克，芫荽末2克，盐2克，味精2克，胡椒粉0.5克，熟油5克。

**制法：**瑶柱丝放入粥锅，烧滚。鸡斩块码在大碗内，将滚粥冲入，下调料拌匀即成。

**特点：**鸡嫩粥滑，鲜美。

**浸制方法：**水烧滚放子鸡，再滚，转用小火烧(汤面呈虾线泡状)，至鸡熟即成。

## 阳江鸡粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底500克，鲜鲩鱼片75克，猪腰片50克。

**调料：**葱姜丝2克，芫荽末1克，生抽2克，味精3克，熟油2克，胡椒粉1克，鸡蛋(用蛋清)1只。

**制法：**粥烧滚，放鱼片、腰片，一滚。盛入有蛋清的大碗内。下调料，撒上葱姜丝，拌匀即成。

**特点：**香滑肥嫩，营养丰富。

二嫂粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底500克，水发瑶柱丝25克，鲛鱼肉茸250克，水发发菜少许，净生菜150克。

**调料：**盐2克，味精2克，熟油5克，胡椒粉0.5克，粟粉10克(勾芡用)。

**制法：**①鲛鱼肉茸与发菜、调料打上劲，制成丸(球)，焯熟。

②有味粥底烧滚，放瑶柱丝、鲛鱼丸(球)，煮片刻，盛入大碗内，下调料、生菜丝，拌匀即成。

**特点：**嫩滑鲜香。

## 生菜鲛鱼球粥

广 式 粥 饭 篇



**原料：**有味粥底500克，罐装鲍鱼1只，净子鸡150克。

**上浆料：**盐2克，粟粉10克，熟油10克。

**调味料：**白糖1克，生抽2克，芫荽末2克，葱花2克。

**制法：**①子鸡斩成小块，加上浆料拌匀。鲍鱼切成丝。

②粥底滚后，放鸡块滚熟，下调料、鲍鱼丝，撒芫荽末、葱花。拌匀即成。

**特点：**粥香糯，鸡滑嫩。

## 鲍鱼滑鸡粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底100克，鲜生蚝5只，鸡蛋(用蛋清)1只。

**调料：**姜末、葱花各1克，盐2克，味精2克，粟粉(勾芡用)10克。

**制法：**①生蚝去壳、留肉、洗净，一批为二。

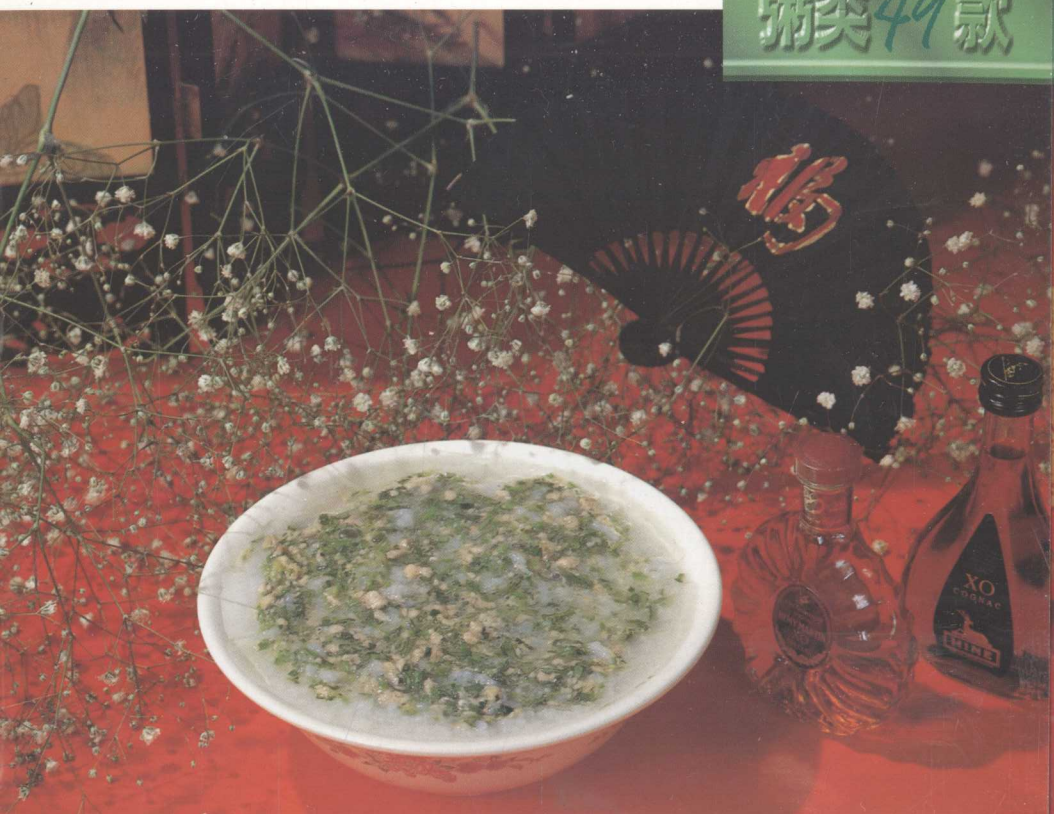
②粥底烧滚、勾芡、熄火，淋上蛋清，搅匀，放蚝肉。加调料，盛入大碗内即成。

**特点：**粥鲜香，蚝嫩滑，有营养。



## 蚝豉粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底500克，净荠菜末250克，猪精肉末50克，熟鸡蛋(用蛋黄)1只。

**调料：**盐2克，味精3克，麻油3克。

**制法：**将荠菜末、猪精肉末、蛋黄泥，放入煮滚的粥内，10分钟后下麻油、盐、味精，拌匀即成。

**特点：**碧绿诱人，味鲜，开胃，助消化。

## 荠菜肉粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底500克，新鲜猪肝片75克，猪粉肠50克，熟肉丸50克。

**调料：**生抽5克，味精3克，葱花1克，熟油5克，胡椒粉1克。

**制法：**将原料放入烧滚的粥内煮片刻，下调料拌匀即成。

**特点：**爽滑，鲜美可口。



## 及第粥

广式粥饭篇



**原料：**有味粥底500克，水发瑶柱丝25克，猪腰片75克，猪肝片75克，大地鱼50克，小红枣6只。

**调料：**姜2片，姜丝2克，陈皮1克，芫荽末1克，熟油5克，生抽3克，胡椒粉0.5克，白醋0.5克，粟粉(勾芡用)10克。

**制法：**①大地鱼先入温油锅炸，再用滚水洗去油腻。放入碗内，与红枣、陈皮、姜片，上笼蒸1小时。

②腰片、肝片浸去血水，用醋腌渍10分钟(熟后不会流血水)，再洗净，放入滚水锅焯水，至断生。

③粥与蒸鱼汁水同煮至滚。放腰片、肝片，下粟粉，盛入大碗内。下调料拌匀即成。

**特点：**香味浓郁，营养丰富。

## 腰片粥

广式粥饭篇



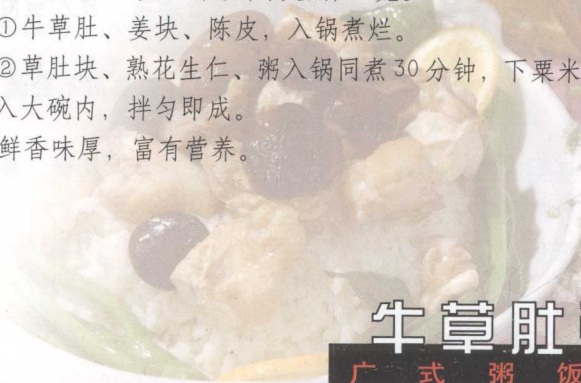
**原料：**有味粥底 500 克，熟花生仁 100 克，净牛草肚 350 克。

**调料：**姜 1 块，陈皮 2 克，盐 3 克，生抽 2 克，味精 3 克，胡椒粉 0.5 克，熟油 10 克，粟粉(勾芡用)10 克。

**制法：**①牛草肚、姜块、陈皮，入锅煮烂。

②草肚块、熟花生仁、粥入锅同煮 30 分钟，下粟米、调料，盛入大碗内，拌匀即成。

**特点：**鲜香味厚，富有营养。



## 牛草肚粥

广式粥饭篇