



优选地道广东茶点**200**余例
制作方法详尽

烹饪技巧全揭秘

莹透粉红的虾饺，鲜香肥美的烧卖，
软滑鲜嫩的肠粉，外酥内嫩的蛋挞……

Guangdong Refreshment

广东茶点

一盅两件到茶居，
人生得意舒心饮，

南音粤点叹神奇，
慢慢尝来细细品

李宝军 编著

成都时代出版社



DVD

粤点专家主理，
经典美味教学
地道，精细！





Guangdong Refreshment

[广东茶点]

李宝军 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东茶点 / 李宝军编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5464-0746-3

I. ①广… II. ①李… III. ①食谱—广东省 IV.

①TS972.142.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225930 号

广东茶点

GUANGDONG CHADIAN

李宝军 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	张 旭
责任校对	曲 骥
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	170千
版 次	2012年11月第1版
印 次	2012年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0746-3
定 价	26元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



一盅两件慢活滋味

100多年前，当康有为在广州城内的“陶陶居”亲笔题书招牌时，这座老茶楼注定成为各方文人雅士乐于聚首叹茶的好去处。

80多年前，鲁迅先生来到广州，在中山大学任教，从先生的日记里可以看出他喜欢到茶楼叹茶，他说：“广州的茶清香可口，一杯在手，可以和朋友作伴日谈。”

40多年前，郭沫若早上8时就要乘飞机出国，但他仍赶往“北园”先饮早茶，还留下“北园饮早茶，仿佛如在家；瞬息出国门，归来再饮茶”的诗句。

……

说到这儿，特别要说明的是，“广东饮茶”可并非单单喝“茶”，广东早茶或下午茶其实是以品种丰富、制作精细、味道鲜美的各种点心小食为主的，类似于其他地方的早餐，但品种极为丰富，制作更为考究，人文内涵浓厚，已经成为岭南传统饮食和社会文化的代表。

名人爱饮茶，广州人的生活更离不开饮茶。老茶客可以“一盅两件”，从早“叹”到晏；小生意者也可以先到茶楼饮完茶，再返工或开档；茶楼里，三五好友相约，或是一大家子欢乐相聚，碰上高峰期或是节假日，晚来的人根本找不到座位……对广东人而言，茶点是美好的时间碎片，一盅香茶，几件点心，优哉游哉，从容自在。

广东茶点品种丰富，蒸、煎、烘、炸、煮，口味多样。百吃不厌的“四大天王”：虾饺、烧卖、排骨、凤爪，风味十足的“八大金刚”：糯米鸡、肠粉、生肉包、马蹄糕、咸水角、春卷、烧卖、蛋挞，美味之丰富算得上是全国乃至世界之冠，单面点皮就有四大类二十三种，面点馅有三大类四十六种，各色花样不下两三千种。广东茶点每份量不多，但制作精细，造型美观，咸甜兼备，特色鲜明。

本书优选了最地道的广东茶点200余例，包含精致饺类、特色粉粿、五彩包子、香口卷酥、百色糕饼、香浓肉羴、美味粥品、独道粉面、沁人甜品等十一大类，从原料、调味料的精确配置，到制作方法的细节呈现，更有大厨经验分享、营养提炼、美味源头娓娓道来，在点点精致的南风情韵中，品味最地道的广东味道。







岭南春早，特定的地理气候环境使广东人养成了早起的习惯，早茶便成了广东人生活中的重头戏。所谓「一盅两件，人生一乐」，即享受一盅香茶、两件点心乃人生一大乐事。在漾满茶香、蒸气、人声的茶楼里，三五好友，一人一盅茶、几盘点心，不仅满足了口腹之欲，也让心灵得到放松抚慰。

广州城老字号「妙香楼」有一副对联，「为名忙，为利忙，忙里偷闲，饮杯茶去；劳心苦，劳力苦，苦中作乐，拿壶酒来」，形象地描绘出了广东「早茶」的意境，这正是广东人饮茶时悠闲心情的真实写照。



第一章 一盅两件，“叹”出人间幸福

一、浮生闲日饮茶去.....	2
二、广东茶楼的叹茶风情.....	3
1. 停日请你去饮茶	3
●开茶.....	3
●茶礼.....	3
●点心.....	3
●埋单.....	4
2. 茶靓水滚点心正	5
3. 佐茶有粤点，伴粥会朋友	7
●营养蒸品.....	8
●美味煮品.....	8
●酥脆煎品.....	8
●丰富炸品.....	8
●松软烘品.....	8



第二章 广东茶点，点返个心头好



一、茶香扑鼻.....	12
1. 广东茶文化	12
2. 茶意绵绵	12
菊花茶.....	12
菊普茶.....	13
普洱茶.....	13
水仙茶.....	14
铁观音.....	14
乌龙茶.....	14
二、诱人茶点.....	15
1. 精致饺类	15
水晶虾饺.....	15
鲜虾芥菜饺.....	16

鱼饺.....	16	4.香口卷酥	35
鸡肉黄金饺.....	17	春卷.....	35
潮州芹菜饺.....	17	咸蛋卷.....	35
韭菜虾仁煎饺.....	18	芋泥卷.....	36
贡菜饺.....	18	绿豆卷.....	36
蛋饺.....	19	鲜果蛋卷.....	37
鸡汁灌饺.....	19	豆沙奶卷.....	37
瑶柱灌汤饺.....	20	腐皮卷.....	38
2.特色粉粿	20	鸡蛋卷.....	38
鼠曲粿.....	20	腊肠卷.....	39
潮州粉粿.....	21	凤城春花卷.....	39
红桃粿.....	22	潮州水瓜烙.....	40
咖喱土豆粿.....	22	松化甘露酥.....	40
咸水粿.....	23	蚝仔烙.....	40
炸粿肉.....	23	马蹄烙.....	41
炒糕粿.....	24	玉米烙.....	41
潮式菜头粿.....	24	南瓜烙.....	42
3.五彩包子	25	月眉鸳鸯卷.....	42
叉烧餐包.....	25	飘香榴莲酥.....	43
蜜汁叉烧包.....	26	芋丝烙.....	43
流沙包.....	26	皮蛋酥.....	44
金沙奶黄包.....	27	叉烧酥.....	44
香芋包.....	27	芝麻酥.....	45
雪山包.....	28	花生杏仁酥.....	45
绿茶包.....	28	菊花酥.....	46
菊花包.....	29	鲜虾鹅肝酥.....	46
紫薯包.....	29	莲藕酥.....	47
粗麦包.....	30	木瓜酥.....	47
翡翠菜包.....	30	紫芋虾球.....	48
芝麻葱包.....	31	糯米糍.....	48
特色麻蓉包.....	31	剪刀糍.....	49
腊味糯米包.....	32	顺德鲮鱼球.....	49
广东生肉包.....	32	煎堆.....	50
蟹粉小笼包.....	33	大良炸牛奶.....	50
灌汤小笼包.....	33	凉瓜汤圆.....	51
广式生煎包.....	34	炸汤圆.....	51
菠萝叉烧餐包.....	34		

5. 百色糕饼	51	蚝皇凤爪.....	68
芋丝糕.....	51	白云凤爪.....	68
马蹄糕.....	52	潮州卤鸭.....	69
红枣糕.....	52	卤水鸭掌.....	69
粟米红枣糕.....	53	荷香蒸腊鸭.....	70
红豆糕.....	53	清远烧鹅.....	70
桂花红豆糕.....	54	北菇鹅掌.....	71
香草糕.....	54	脆皮乳鸽.....	71
绿豆糕.....	55	广东腊肠.....	72
萝卜糕.....	55	豉汁蒸排骨.....	72
香煎XO酱萝卜糕.....	56	卤水大肠.....	73
椰汁糕.....	56	化皮乳猪.....	73
椰汁雪花糕.....	57	萝卜牛杂.....	74
香芋西米糕.....	57	黑椒牛仔骨.....	74
黑糯米糕.....	58	白云猪手.....	75
千层糕.....	58	干蒸牛肉丸.....	75
马拉糕.....	59	卤水金钱肚.....	76
伦敦糕.....	59	姜葱牛百叶.....	76
黄金饼.....	60	清蒸白鳢.....	77
南瓜饼.....	60	豉汁石斑鱼.....	77
青豆饼.....	61	7. 美味粥品	78
椰丝饼.....	61	及第粥.....	78
怀旧薯饼.....	62	皮蛋瘦肉粥.....	78
广式葱油饼.....	62	粉肠粥.....	79
老婆饼.....	63	羊肉粥.....	79
麻蓉糯米饼.....	63	水鸭粥.....	80
鸡仔饼.....	64	鸽子粥.....	80
煎虾饼.....	64	艇仔粥.....	81
玉米饼.....	65	柴鱼花生粥.....	81
香煎玉米饼.....	65	生鱼粥.....	82
均安煎鱼饼.....	66	田鸡粥.....	82
潮式月饼.....	66	姜片鱿鱼粥.....	83
水晶月饼.....	66	莲子甲鱼粥.....	83
擂沙冰皮月饼.....	67	鲍鱼粥.....	84
6. 香浓肉茸	67	虾粥.....	84
荷香糯米鸡.....	67	花甲粥.....	85

什锦海鲜粥.....	85	冰镇芥蓝.....	102
蟹黄粥.....	86	鲍汁扣白灵菇.....	103
玉米粥.....	86	香芋南瓜煲.....	103
皮蛋干贝粥.....	86	橙汁瓜条.....	104
荞麦粥.....	87	返沙芋头.....	104
豌豆粥.....	87	清蒸萝卜丸.....	105
绿豆粥.....	87	潮州炸豆腐.....	105
银耳粥.....	88	客家酿豆腐.....	106
八宝粥.....	88	11.其他类	107
8.独到粉面	89	老鼠粿.....	107
鲜虾云吞面.....	89	四喜荷叶饭.....	107
原汁牛腩捞面.....	89	仙人粿.....	108
广东云吞.....	90	叉烧饭.....	108
排骨陈村粉.....	90	艾粿.....	109
干烧伊面.....	91	笋粿.....	109
湿炒牛河.....	91	发粿.....	110
干炒牛河.....	92	咸肉粽.....	111
广东捞面.....	92	酥皮蛋挞.....	112
9.沁人甜品	93	紫薯蛋挞.....	112
龟苓膏.....	93	金银馒头.....	113
果捞豆腐花.....	94	玉米堆.....	113
烧仙草.....	94	椰塔.....	114
双皮奶.....	95	珍珠金沙果.....	114
姜汁撞奶.....	96	椰香果.....	115
椰汁香蕉西米露.....	97	蛋馓.....	115
番薯糖水.....	97	金钩咸水角.....	116
10.滋味素菜	98	岭南酥角.....	116
白灼菜心.....	98	牛肉烧卖.....	117
鸡汁木耳菜心.....	98	鲜虾烧卖.....	117
蚝油生菜.....	99	芋角.....	118
百花酿丝瓜.....	99	清蒸艾叶丸.....	118
蒜蓉丝瓜.....	100	白云豆腐烧卖.....	119
南乳莲藕.....	100	虾米肠粉.....	119
水煮空心菜.....	101		
凉拌西兰花.....	101		
姜汁芥蓝.....	102		



一盅两件，

『叹』出

人
间
幸
福



一、浮生闲日饮茶去

The best life this is if, leisure as it comes, We have time to savour and share.

当喝茶不仅仅是为了解渴的时候，喝茶就成为了一种文化。

中国人饮茶的历史源远流长，远可追溯到神农时代。至唐宋时期，饮茶之风盛行于世，与“茶经”、“茶道”一起为唐宋文化增添了无限光彩。而明清更是中国茶文化的巅峰期，茶叶远销海外，名扬全球。只是那时的外国人并不知道，中国人饮茶，不单单只是喝茶那样简单。诗人饮茶就有了诗兴，必会作出一两首好诗来；僧人饮茶有了悟性，定会悟出一番禅道来；至于百姓饮茶，有了茶兴，必会引出一片热闹来，不仅人群热闹，连茶桌上也是热闹的。

茶点是在茶的品饮过程中逐渐发展起来的，外形精细美观，口味丰富多样，小巧别致，品种众多，是用以佐茶的主要食品。早在盛唐之时，茶点就伴随着饮茶之风的盛行出现在茶桌上了。据史料记载，唐宫茶宴中的茶点已相当丰富，诸如粽子、馄饨、煎饼、蒸笋、小天酥、柿子等，还有种类繁多的面点糕饼、西域美食等。而清代的茶点则在造型方面树立起了精致的典范，诸如松子鹅油卷、如意锁片、藕粉桂花糕、奶油松子卷酥等，都精美绝伦、十分诱人。

如今，在中国人眼里，茶点既是果腹之物，也是文化载体。它不仅有着悠久的历史，更有着丰富的文化内涵与艺术魅力。





二、广东茶楼的叹茶风情

Enjoying Tea in Tea House, What a Life!

“饮咗茶未？”是广东人打招呼的口头禅。广东人饮茶，不说“喝”，不说“品”，而说“叹”，“叹”在广东话中是“享受”的意思。不论是从前还是现在，到茶楼，一盅两件，一边吃，一边看报纸，或是和朋友闲聊，联谊一番，忙里偷闲，绝对是一种享受。可以说，饮茶是广东人最基础的，也是最引以为豪的饮食文化。

1. 停日请你去饮茶

广东人饮茶，“茶中有饭，饭中有茶”。老茶客“一盅两件”，花费有限，足以细水长流。午茶实际是午餐，广东人说“停日请你去饮茶”，实际上是最经济的请吃便饭。

在广东，老人一般会在早上五六点就到茶居等开门，相熟的就会坐在一围，称为“搭台”。他们彼此称为“茶友”，并经常为茶友“霸位”。年轻一辈大多九点才去茶楼，形成第二个高峰。广东人喝茶的时间可以由早上六七点一直到午餐时分，叫做“直落”。

早茶通常清晨4时开市，至上午11时；之后便是午茶，约在下午4时结束；晚茶从晚上8时左右到次日凌晨2时收市。

● 开茶

茶楼传统上是即场找位置。茶客在入座后，服务员会先给茶客一张记录卡，问清楚入座人数并在卡上记下“茶位”，几个人就代表几个茶位，相应的就会收取等人次的茶位费，这叫“开位”或“开茶”。茶客入座后，一般先挑选茶叶，有乌龙茶、普洱茶、菊花茶、菊普茶、水仙茶、铁观音等。待侍者提来，茶客通常将刚泡的第一壶茶水用来烫洗器具，第二壶才会饮用。在茶点未上桌之前，侍应会把一些酱料（如辣椒酱）或者小食（如花生）给予食客，这与茶合称“茶芥”。

● 茶礼

广东的早茶文化里有着独特的饮茶礼节，即叩礼和续水。当别人替自己斟茶时，会将食指和中指屈曲并敲台面数次，以示感谢。此种姿态之起源，其说法为清朝乾隆跟他的侍从微服出巡时去饮茶，为免平民得悉自己身份，便为自己的随从斟茶，那些随从为求谢恩，于是便把手指屈曲，以代表磕头及谢礼。

广东人倒茶很有讲究，不能先倒自己的，必须从别人开始，最后一个才是自己。在为自己倒茶前会先把其他人的茶杯斟七分满。要续茶水时不必高声招呼，只需打开茶壶盖，服务员自会前来加满。



● 点心

从前的茶楼常常可以看见在胸前挂着大盘的售货员，他们把点心放在盘上，一边在茶楼里四处走动，一边高声呼喊点心的种类，让客人挑选。后来茶楼逐渐使用了可以盛载更多点心的点心车。点心车通常会在车前放置一个写有点心名称的牌子。顾客可以自己去找点心车，又或者等点心车经过。

顾客选定点心后，服务员便从车中拿出点心放到顾客的盘中，然后在顾客的点心卡上盖印，以作记录。点心车内有加热的设备，可以维持食物温度。也有的茶楼会在大堂中设置一个食物摊档，食客只要说出点心名称，厨师就会在你面前烹制。

一张典型的点心卡通常分为“小点”、“中点”、“大点”、“特点”、“顶点”以及后来增加的“超点”，用于区分点心的价位。若是特制的点心或者是超值点心的话，都会加收费用，会在点心卡下方或背面备注中注明。一件点心通常为2~4份，份量虽小，但可供选择的茶点繁多，所以现在很多广东人喝茶，都会点上一大桌精致丰富的茶点慢慢享用。

● 埋单

广东话里的结账叫作“埋单”（常被写成“买单”）。在过去未有使用“点心记录卡”的年代，上茶楼结账时，伙计会数数台上空碟子的数目，然后用“心算”算出账单的总数。使用点心卡后，顾客只要高举点心卡或呼唤侍应“埋单”，侍应便取点心卡至服务台计算金额，然后再回来向顾客取钱，如果付满金额则可离开，若需续续，则要再等待应去服务台续钱。当客人埋单过后，服务员还会把茶壶盖反扣过来，表示“已埋单”。

“晨起一壶茶，夜宵一碗粥”，在广东，除了早茶，午茶与晚茶也热闹非凡。茶点除了早茶所供应的食物之外，还有一些甜点，让以休闲、交友和工作为主要目的的年轻人在繁忙的工作中多了一些难得的享受。



2. 茶靚水滚点心正

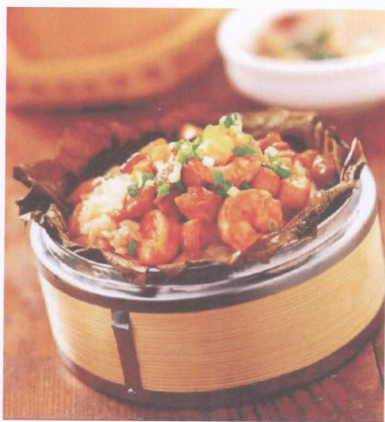
以前专门提供饮茶的餐馆被称为“茶楼”、“茶居”，那些著名茶楼又被广州街坊称为“老茶楼”、“老字号”。“老茶楼”、“老字号”由茶楼文化兴起至今，至少有几十至近百年的历史了。

广州是茶楼的发源地，现存的老茶楼有：成珠楼（1745年始业）、惠如楼（1875年始业）、陶陶居（1880年始业）、莲香楼（1889年始业）、泮溪酒家（1947年始业）、广州酒家（1935年始业）。

香港现存的老茶楼有：莲香楼（位于中环）、得如酒楼（位于油麻地）、龙门大茶楼（1949年开始营业）、陆羽茶室（1923年开始营业）。

澳门现存的老茶楼有：龙华茶楼（位于红街市，1962年开始营业）、大龙凤茶楼（位于十月初五街，该区是早年澳门茶楼的集中地）、合记茶楼（蔡澜先生曾推荐过这家的蒸滑鸡）。

在清朝咸丰同治年间，当时广州有一种名为“一厘馆”的馆子，门口挂着写有“茶话”二字的木牌，供应茶水糕点，设施简陋，以几把木桌木凳迎客，仅供路人歇脚谈话。当时便于过路人的休闲设置的“茶舍”，可以看作是广东茶楼的雏形。后来



出现了茶居，规模渐大，变成了茶楼，此后广东人上茶楼喝早茶也日渐风行。

说起广州市的老字号茶楼，开业最早、时间最长的要数成珠楼。这家具有200多年历史的茶楼曾屹立于广州市河南（现海珠区）漱珠桥畔，以酥脆甘香的“小凤饼”誉满广州。

另一座历史悠久的惠如楼，以“茶靓水滚”著称，所创制的美点，有数千款之多，著名的点心包括脯鱼干蒸烧卖、笋尖鲜虾饺、榄仁萨其马等。除此之外，惠如楼还以正宗传统粤菜和龙凤礼饼闻名，“凤凰贡品月”便是惠如楼的传统招牌月饼。

有着“莲蓉第一家”美誉的莲香楼，因其莲蓉做得出色，故名为“莲香楼”。

超过100年历史的陶陶居沿袭了岭南建筑风格，内设卡座正厢、大观园、濂溪清舍、八卦图形等卡位，别具匠心。而室内墙壁上悬挂的名人字画、诗词对联，更是增添了几分文人的清雅。陶陶居历来是各方的文人雅士乐于聚首的地方，据说其茶楼大堂上悬挂的牌匾“陶陶居”，便是康有为的手笔。巴金先生也爱去陶陶居饮茶，他的《旅途随笔》中便记载得有陶陶居的见闻。

鲁迅先生在中山大学任教时，也喜欢到茶楼叹茶。他说：“广州的茶清香可口，一杯在手，可以和朋友作半日谈。”1926年5月，毛泽东在广州出席国民党二届二中全会其间，与时为国民党中央监察委员的柳亚子先生相识，曾到茶楼饮茶谈诗论道，后来还写下了“饮茶粤海未能忘，索句渝州叶正黄”的诗句。





3. 佐茶有粤点，伴粥会朋友

点心是区分南北饮茶习惯的一个重要的标志。所谓“点心”，用粤语来理解，意为“点返个心头好”，即“选一个心里喜欢的”。

广东气候温暖，物产丰饶，蔬菜鲜果、五谷六畜、渔类海产，一应俱全，加上南北交融，这为点心大师们提供了丰富多样的可用之材，于是他们将其运用到茶点这个能施展绝妙手艺的舞台上来，从而制作出精美绝伦的茶点。

广东茶点小吃汇集了南北东西风味，以米、面、杂粮等为主要原料，做法也丰富多样，包括蒸、煮、煎、炸、烘等。

● 营养蒸品

广东茶点中蒸品类十分普遍，其制作方法一般分为四种。

一是“生蒸”，即将原材料处理干净，摆入碟、碗内，加入调味料，隔水蒸至刚熟即可。此类蒸品口感清爽，油而不腻。二是“干蒸”，即将大件原料入锅蒸熟，取出切好，入盘浇上佐料即成。此类蒸品多以糕点为主。三是“带汁蒸”，一般要先加水或汤汁，搅匀后入锅小火慢蒸。此类蒸品多为肉荤、蔬菜类。四是“分层蒸”，通常原料在两种以上。先将难熟的原料蒸至一定程度，再加入其他原料合蒸。