

海派

潮州菜

HAIPAI CHAOZHOU CAI

上海光大会展中心国际大酒店 编



金盾出版社

海派潮州菜

上海光大会展中心国际大酒店 编

金盾出版社

顾	问	高宝泉
主	编	蒋永庆
副	编	季剑勋
策	划	杨中俭
编	委	周建平
		李世忠
		张志刚
撰	稿	周建平
		安斌
		戴勤
摄	影	杨中俭
编	务	赵晓文
		顾彬
		王强
		张建德

内 容 提 要

潮州菜是著名粤菜系的重要组成部分,《海派潮州菜》即由上海名厨料理的潮州菜式。本书内容分为冷盘类、海鲜河鲜类、禽肉类、精美小炒类、炖品类、畜肉类、煲仔类、菜蔬类、点心类等九大系列,共精选了具有代表性、且适合家庭制作的潮州菜品种122个,并对每个品种的用料配比、制作方法及成品特点,以简练的文字作了介绍,每款菜点配有精美彩图。

本书内容丰富,装帧精美,语言通俗,好学易懂,实用性强,适合广大家庭阅读使用,可供美食爱好者收藏,亦可供餐饮从业人员及有关职业培训参考。

图书在版编目(CIP)数据

海派潮州菜/上海光大会展中心国际大酒店编. —北京:金盾出版社,2000.12
ISBN 7-5082-1367-X

I. 海… II. 上… III. 菜谱-广东-潮州 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48283 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 68218137
传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京2207工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5.75 彩页:92 字数:35千字
2000年12月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:23.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

潮州菜是代表广东潮州地方特色的菜肴。潮州地处闽、粤边界，东面临近大海，海产丰富，因此，潮州菜以烹制海鲜见长。用料广泛，选料精细，技艺精湛，善于变化，风味讲究，清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，擅长小炒，要求掌握火候，油恰到好处。潮州菜汇闽、粤两家之所长，自成一派。潮州菜以烹制汤类、素菜、甜菜最具特色。其刀工精细，口味清纯。

潮州菜的主要烹制方法有炸、焖、炖、氽、蒸、烤、焗、爆、烧、煎等。其中以焗、生氽、油爆、红烧最具特色。

近年来，潮州菜的独特风味很受人们的欢迎，潮州酒家犹如雨后春笋遍布各地。为了让更多的家庭和烹饪爱好者享受到自己亲手制作的潮州美食，上海光大会展中心国际大酒店特编选《海派潮州菜》一书。书中收集和编选的菜式，在配料与烹饪方法方面，既保持传统特色，又有创新，介绍的菜式具有代表性和地方特色。除了价廉物美的地道小食，如芋泥、蚝烙外，还有家常小菜和精调细作的宴客佳肴，如卤水鹅片、冻花蟹、潮州翅、马蹄片、绿豆爽等。各式菜款适合现代人的口味，而且原料易得、做法简便。本书编选最具特色的海派潮州菜 122 款，每款均以简明文字介绍，配以彩色精印图片，能为您带来新口味，品尝到愈来愈受人们喜爱的潮州美食。

本书若有疏漏和不足之处，敬请读者批评指正。

蒋永庆

目 录

冷 盘 类

白灼青龙仔.....	(1)	凤沙焗鸡.....	(5)
卤水蛤蜊.....	(2)	卤水鹅掌.....	(6)
卤水鹅片.....	(2)	卤味拼盘.....	(7)
卤水金钱肚.....	(3)	卤水大肠.....	(8)
卤水乳鸽.....	(4)	白灼银雪鱼.....	(8)
卤水豆腐.....	(4)	潮州冻花蟹.....	(9)

海鲜河鲜类

刺身龙虾.....	(10)	黄油焗龙虾.....	(24)
红烧鲍鱼.....	(11)	油爆带子.....	(25)
沙律大龙虾.....	(12)	潮州粒目鱼.....	(26)
豉汁骨香鱼.....	(13)	豉油河鳗球.....	(26)
香煎银雪鱼.....	(13)	八宝酿墨鱼.....	(27)
脆皮炸直虾.....	(14)	芹菜吊片.....	(28)
百花酿带子.....	(15)	白灼象拔蚌.....	(28)
炒桂花鱼翅.....	(15)	冬菇炆虾球.....	(29)
家乡焗花蟹.....	(16)	白汁鲷鱼片.....	(30)
虾茸白玉卷.....	(16)	蒜香干草虾.....	(30)
沙煲大鲍翅.....	(17)	潮州麒麟鱼.....	(31)
鹅掌炆鲍鱼.....	(18)	菊花鲈鱼.....	(32)
鱼肚凉瓜烩草虾.....	(19)	竹荪燕窝卷.....	(32)
蒜茸开片虾.....	(20)	海参炒鲍鱼.....	(33)
葱姜炒肉蟹.....	(20)	发财珧柱脯.....	(34)
油泡虾球.....	(21)	夏果炒虾球.....	(34)
明炉鲈鱼.....	(22)	刺身象拔蚌.....	(35)
香煎琵琶虾.....	(22)	鱼唇炆鹅掌.....	(36)
青瓜煮中虾.....	(23)	吉利鱼排.....	(37)

禽 肉 类

香橙煎鸡脯.....	(38)	金华炒鸽松.....	(42)
脆皮炸仔鸡.....	(39)	金针仙鹤.....	(42)
碧绿川椒鸡.....	(40)	芋茸香酥鸭.....	(43)
脆皮乳鸽.....	(40)	菊花石榴鸡.....	(44)
葱油焗鸡.....	(41)	锦绣百花鸡.....	(45)

精美小炒类

洋葱饼.....	(46)	潮式炸双丸.....	(47)
----------	------	------------	------

芝麻双脆	(48)	黄焖鹿筋	(53)
精制大皇蛇	(49)	干炸花枝卷	(54)
家乡青瓜烙	(49)	海蜇牛柳丝	(54)
潮州小炒皇	(50)	潮州炒肚片	(55)
干贝蒸水蛋	(50)	木耳焖鲜鱿	(56)
百花酿豆腐	(51)	干炸发财卷	(57)
菜脯煎鸡蛋	(51)	炸芋茸带子	(57)
椒酱肉	(52)	蔗虾	(58)
肉末酿节瓜	(52)		

炖 品 类

咸菜炖白鳧	(59)	火腿炖鱼翅	(63)
鲍参翅肚羹	(60)	虫草炖甲鱼	(64)
火腿炖燕窝	(61)	菜胆炖鱼翅	(65)
椰汁炖官燕	(61)	黄焖鱼翅盅	(66)
椰子炖鱼翅	(62)	淮杞炖鹌鹑	(67)
打边炉甲鱼	(62)		

畜 肉 类

杭菜芥蓝炒肉碎	(68)	灼沙茶牛肉	(70)
豉油皇咸肉	(68)	打边炉肥牛	(71)
酸甜果肉	(69)	青豌豆炒肉碎	(71)
川椒牛肉	(70)		

煲 仔 类

潮州一品煲	(72)	萝卜牛腩煲	(76)
凉瓜排骨煲	(73)	红炆白鳧煲	(76)
竹荪珧柱豆腐煲	(73)	鱼香茄子煲	(77)
枝竹马蹄双丸煲	(74)	粉丝肉蟹煲	(78)
沙锅柠檬鸭	(75)		

菜 蔬 类

金华四宝	(79)	太极蔬菜羹	(81)
芦笋蒸南瓜	(79)	金银蛋泡芥蓝	(82)
蝴蝶瓜	(80)	脆皮豆腐	(83)
金钱冬瓜	(81)		

点 心 类

家乡烧卖皇	(84)	透明水晶包	(86)
潮州糯米卷	(84)	芋丝炸春卷	(87)
反沙芋块	(85)	椰汁西米露	(88)
韭菜果	(85)	白糖芋泥	(88)
椰汁炖雪蛤	(86)		



白灼青龙仔

原料:青龙仔(小龙虾)6只。

调料:姜片、姜末、白糖、花雕酒、葱段、香醋各适量。

制作:(1)青龙仔洗净后,用钢针往青龙仔

嘴里插入,转两下,使其致死(这样可以保证蒸熟后的虾脚不会断落)。(2)放上姜片、葱段,倒上花雕酒,上笼蒸20分钟即可。(3)跟料为香醋(醋里放姜末和白糖)。

特点:肉鲜嫩,略带甜味。

制作人:钱楷



卤水蛤蜊

原料：蛤蜊 500 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量。

卤水制作方法：(1)用老鸡、汤骨、桂圆煲浓汤。

(2)将煲好的汤倒入桶内，加少许生抽、老抽、冰糖、红糖，滴入少许鱼露，使汤变为淡咖啡色，加盐，略微咸一点，放入香料(南姜、八角、桂皮、丁香、陈皮、川椒、芫荽籽、小茴香、草果、甘草、沙姜片)。

(3)将汤烧开，倒入香油即可。

(3)将汤烧开，倒入香油即可。

制作：(1)将蛤蜊用水清洗干净。(2)待卤水烧滚后放入蛤蜊，待蛤蜊开口后捞起即可。食用时蘸调料。(此菜一定要现点现做)

特点：蛤蜊肉嫩，汁多。

制作人：钱楷

卤水鹅片

原料：广东狮头鹅 2.5 千克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、玫瑰露酒、糖各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：(1)选用广东狮头鹅，砍下脚和翅膀的中段，洗净。

(2)待卤桶里的卤水烧滚后放入鹅，用中火煮 20 分钟，倒入玫瑰露酒，取出鹅，在其腿上、肩部用粗钢针插几下(这样可以把血水放掉)。(3)将鹅再放入卤桶中，待烧至 40 分钟时，盖上卤桶盖，改用小火烧 20 分钟后即可把鹅取出。(4)装盘时取鹅的胸脯段，用斜刀面 45 度切薄片(要保持每一片的大小都一样)。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：鹅片鲜嫩，带有卤水香味。

制作人：钱楷





卤水金钱肚

原料：金钱肚(牛肚)450克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖、香菜、葱段、姜片、中芹段、八角、桂皮、盐、味精、玫瑰露酒各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：(1)选用发好的金钱肚，去油洗净，放

入适量八角、桂皮、姜片、葱段，洒上一些玫瑰露酒，放入蒸笼，蒸25分钟左右。(2)金钱肚一定不能蒸烂，要有韧性，随后放入稀释的卤水(比例为1份卤水4份水)中，加上一点香菜、葱段、姜片、中芹段、八角、桂皮、盐和味精，洒上一些玫瑰露酒，稍煮片刻即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：酥而不烂，有弹性。

制作人：钱楷



卤水乳鸽

原料:大皇鸽 2 只(重约 750 克)。

调料:白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量,玫瑰露酒 100 克左右。

卤水制作方法:同上。

制作:取精选的大皇鸽,切去脚爪,洗净。待卤桶里的卤水烧滚后,将鸽子放入卤水中,倒入玫瑰露酒,盖上卤桶盖,用中火煮 10 分钟后,把鸽子取出,在其腿部用钢针插几下(使鸽子易熟)。然后,再放入卤桶中烧 7 分钟左右即成。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀,作为调料蘸食。

特点:肉质嫩而滑,皮香。

制作人:钱楷

卤水豆腐

原料:老豆腐 500 克,韭菜 200 克。

调料:油少许,花椒、八角、老抽、生抽、糖、味精各适量,水 2 杯。

卤水制作方法:同上。

制作:(1)韭菜洗净沥干水,放入滚水中烧煮,取出淋上少许油,装盘垫底。(2)老豆腐切成 5 块,入油锅炸至呈金黄色。

然后放入调好的卤水中,煮滚后改用小火慢煮 15 分钟,熄火后再浸 10 分钟。(3)将卤豆腐切成小块排放在韭菜上,淋上少许卤汁,冷吃热吃均可。花椒、八角研成末,加老抽、生抽、糖、味精、水拌匀,作为调料蘸食。

特点:色金黄,豆腐嫩滑,味香。

制作人:钱楷





风沙焗鸡

原料：清远鸡 1 只（重约 750 克）。

调料：蒜泥 100 克，干葱末 100 克，洋葱丝 20 克，沙姜粉、五香粉各 30 克，鸡皮水（糖醋）100 克，油 1 千克。

制作：（1）将鸡洗净，放入由蒜泥、干葱末、洋葱丝、沙姜粉、五香粉等调成的腌料中浸泡

90 分钟，然后取出用铁钩钩住翅膀，淋上鸡皮水，挂在通风处吹干。（2）将吹干的鸡放入烤箱中用中火烤约 20 分钟~25 分钟，略上一点皮色即取出。（3）起油锅，烧至三四成热，将鸡放入，炸至呈金黄色至肉熟捞出，切开装盘即可。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，有浓浓的蒜香味。

制作人：顾彬

卤水鹅掌

原料：鹅掌、鹅翼各 500 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖、玫瑰露酒各适量。

卤水制作方法：同上。

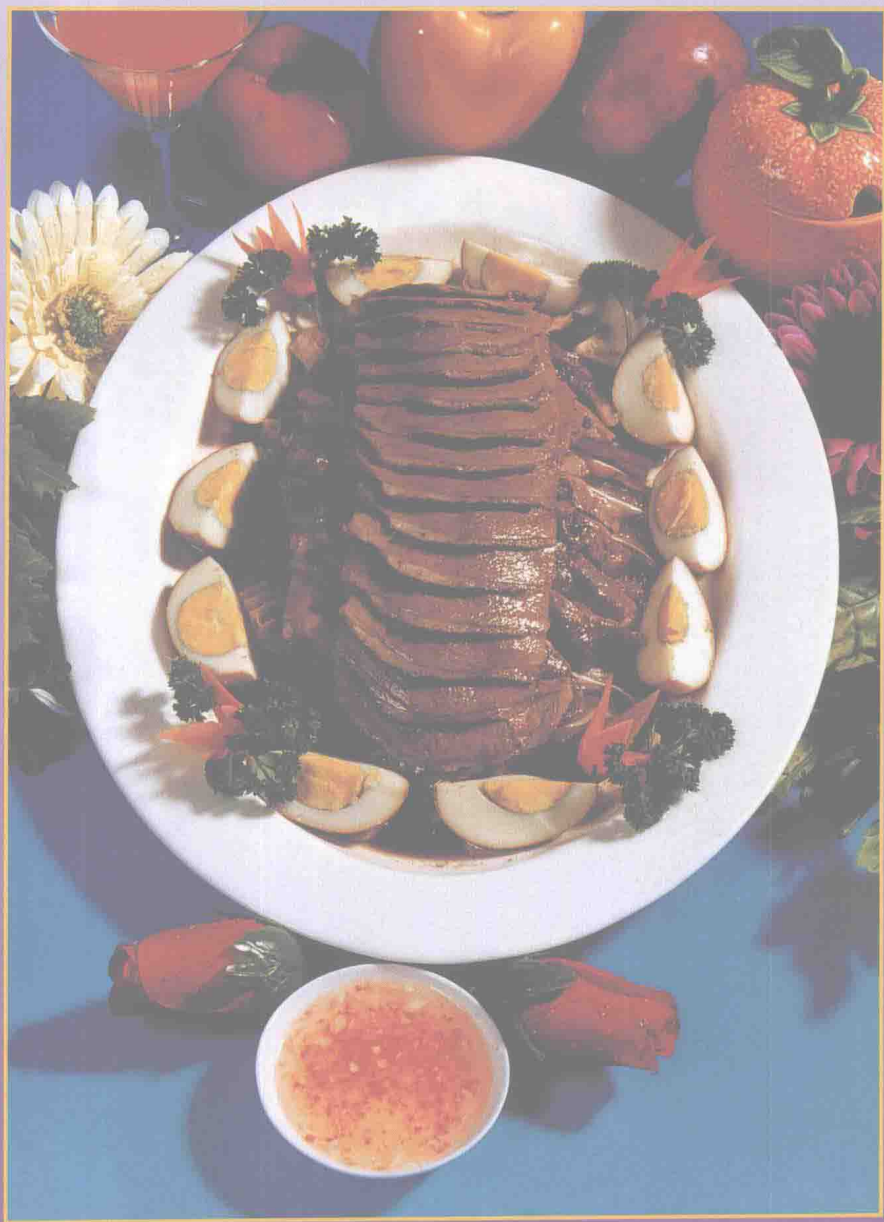
制作：(1)选用大鹅掌、鹅翼，洗净。待卤桶里的卤水烧滚后，先放入鹅翼，倒上玫瑰露酒。(2)鹅翼用中火煮 10 分钟后，把鹅掌也放入卤桶中煮 10 分钟，然后盖上卤桶盖，改小火煮 20 分钟即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：熟而不烂，有韧性。

制作人：钱楷



CHAOCAL



卤味拼盘

原料:老豆腐、鹅肫、鹅肝各适量,卤制的腩肉、鹅肉、大肠、猪耳、金钱肚、鸡蛋各适量。

调料:白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量。

卤水制作方法:同上。

制作:(1)取一大盘,豆腐垫底。(2)取鹅肫、鹅肝、卤水腩肉、卤水鹅肉、卤水大肠、卤水猪耳、卤水金钱肚,一般选用四个品种放在豆腐上,最后在盘边围上卤水蛋即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀,作为调料蘸食。

特点:鲜、香、嫩,肥而不腻。

制作人:钱楷



卤水大肠

原料:猪大肠 350 克。

调料:白醋、蒜茸、红椒粒、糖、葱、姜、八角、桂皮、沙姜、香叶、香菜、草果、南姜、玫瑰露酒、水各适量。

卤水制作方法:同上。

制作:(1)选用精白大肠头,洗净后,用小的略细的大肠串入大一点的略粗的大肠,长度为 20 厘米左

右,这样可以使它饱满。(2)放入水、姜、葱、玫瑰露酒、八角、桂皮、沙姜、香叶、香菜、草果、南姜等,用中火煮(水一定要淹没大肠,大肠底部垫上竹垫,这样可以避免大肠烧焦),大约烧 2 小时以后,大肠煮熟,但不能煮烂,一定要有弹性,要有嚼劲。(3)再将烧好的大肠放入卤水中稍煮片刻,至大肠表面呈咖啡色即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀,作为调料蘸食。

特点:肥而不腻,酥而不烂,有弹性。

制作人:钱楷



白灼银雪鱼

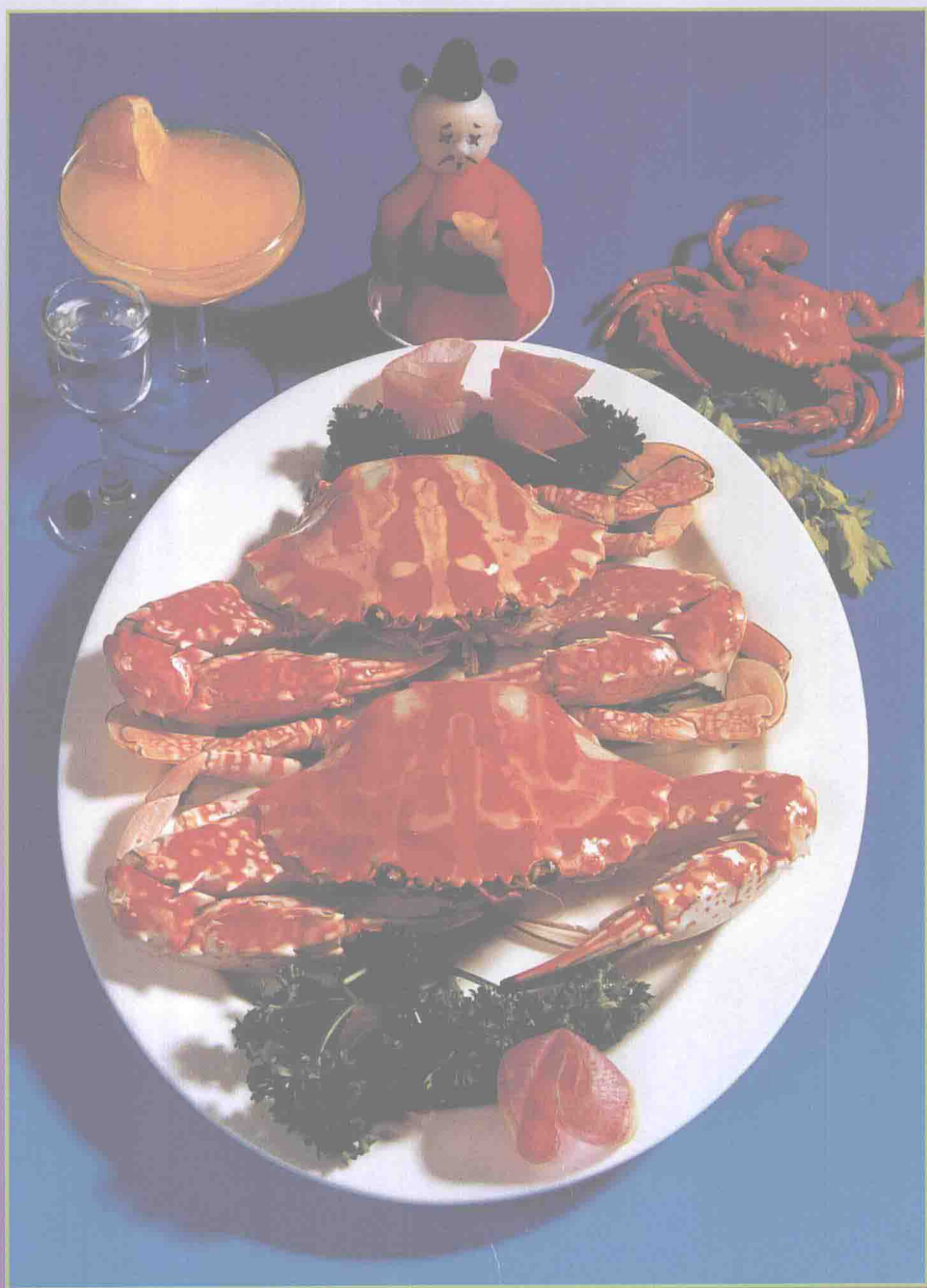
原料:银雪鱼 500 克。

调料:普宁豆酱、姜丝、精盐各适量。

制作:(1)将银雪鱼切成片,放入盛器中,倒入水(水要把银雪鱼淹没),放上精盐。(2)大约浸泡六七分钟后,取出银雪鱼,上笼蒸 7 分钟即可。(3)跟料为普宁豆酱加姜丝。

特点:嫩滑,油而不腻。

制作人:钱楷



潮州冻花蟹

原料:红花蟹 2 只。

调料:香醋、姜末、白糖、葱段、姜片、花雕酒各适量。

制作:(1)红花蟹洗净后,用钢针往花蟹嘴

里插入,转两下,使其致死(这样可以保证蒸熟后的蟹脚不会掉落)。(2)将蟹放入盛器中,放入姜片、葱段,倒上花雕酒,上笼蒸 25 分钟左右(大个的蟹时间略长),待冷却后再上桌。(3)跟料为香醋(醋里放姜末和白糖)。

特点:肉质富有弹性,入口略带甜味。

制作人:钱楷



刺身龙虾

原料：龙虾 1 只（重约 1.5 千克），生菜适量。

调料：生抽、芥末各适量。

制作：（1）将龙虾头拧下，龙虾身用刀由两

边切开，取肉。（2）取龙舟一只，船身垫冰，生菜伴边。（3）龙虾肉放在冰水里片刻，取出，批成片状，排放在龙舟上，生抽、芥末拌匀，作为调料蘸食。

特点：虾肉鲜嫩滑口，有弹性。

制作人：董元颖

红烧鲍鱼

原料:鲍鱼 4 只(重约 750 克),西兰花适量。

调料:上汤、精盐、味精、酱油、香油、米酒、湿淀粉各适量。

制作:锅置火上,倒入上汤,加精盐、酱油、米酒,下鲍鱼烧入味,再用湿淀粉勾薄芡,待收汁时加味精、香油和匀起锅,装盘,西兰花点缀于盘边即可。

特点:汁色棕红,醇浓鲜香。

制作人:张志刚

