

客家美味扬天下, 岭南美食, 原乡原味

广东三大菜系之一, 源自中原、岭南饮食文化的精华代表

Hakka Dishes Tastes Great!

客家菜

曾远波 编著

好味道!

精美全彩图文
美食特色点评
详细制作过程
独家心得传授

鲜咸肥香
荟萃12道纯正客家美食

鲜咸肥香

DVD

特邀顶级客家菜大厨
制作过程逐步讲解
展示客家菜的地道做法



成都时代出版社

客家菜

好味道!

曾远波 编著

成都时代出版社

浓香甘厚



原乡原味在客家

素有广东三大菜之一美誉的客家菜亦是岭南饮食文化的精华。从北而来的客家人自中原迁居南方，在漫长岁月里，筚路蓝缕，颠沛流离，历尽艰辛。千百年来，客家人在其生活的区域不断与当地人交流融合，形成自己特有的文化体系，演变和发展成为如今具有数千万人口的大民系。

客家文化的包容性使其具备丰富内涵。这其中以客家饮食最为闻名。

客家菜如同客家人的语言习惯一样，保留着浓浓的中州古韵，透露着一种中原文化与岭南文化交融碰撞的融合之气。客家人的历史迁徙、生活环境与生活水平决定了客家菜的特色。传承了北方的口味而又结合当地的特色。分布于广东、广西、福建等沿海地区的客家人，其美食又囊括了海鲜水产。五彩鱼青、美极土虾、客家鱼冻是其代表。不断地继承、结合与创新使客家菜呈现出包容、开放的形态。长期的迁徙生活让客家人养成勤俭持戒的习惯，素来喜欢就地取材，食料以野生、家养、粗种为主，即没有污染的“绿色食品”。

客家人喜食肉，讲究“无肉不成宴”，有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无鹅不浓”的说法，用料大都以家禽与野味为主。按照一年四季，又有“冬吃羊、夏吃狗、春吃鸡、秋吃鸭”之说。

客家菜加工讲究煮、煲、炖，讲究粗刀大块，不破坏食物营养与纤维；烹调讲究原汁原味，不使过浓佐料，清淡可口，利于消化；膳食讲究搭配，讲究效用，多用药材调理阴阳，清降补泻，并根据时令增减食物品种。其口味不求清淡而求浓郁、酥香，卖相不求精致但求实在饱腹。其菜品主料突出，讲求香浓，下油重，味偏咸。

盐焗鸡、黄道鸭、梅菜扣肉、牛肉丸、海参酥丸等都是经典的客家菜。客家菜既有北方风味，又有南方特色，且平淡中出真味，源于天然，归于自然，是饮食文化中一朵绽放的奇葩。如今，客家菜也在不断创新，它必将越来越多地受到人们的喜爱。

Chapter One

第一章

中华美食奇葩，客家美味扬天下 1
World-Famous Hakka Dishes, Exotic Flowers of Chinese Food

一、漫话“客家菜” 2

二、有滋有味，风味独具客家菜 3

Chapter Two

第二章

醇香浓厚，客家菜百味荟萃 5
Gather of Hakka Dishes Recipes

一、经典客家菜

◎白切鸡 6	◎回味猪手◎金牌猪尾巴 22
◎客家盐焗鸡 7	◎盐水猪杂◎卤水猪耳 23
◎客家酿豆腐 8	◎盐焗猪肚◎客家酿猪肚 24
◎梅菜扣肉 9	◎茶树菇炒肚丝◎客家酿猪皮 25
◎卤水拼盘◎苦瓜酿排骨 10	◎酸菜炒肚尖◎天目笋烧肉 26
◎金牌大肠◎猪肚煲鸡 11	◎番薯芥菜煲筒骨◎三杯猪手 27
◎猪肉汤◎客家一品煲 12	◎客家蒸排骨◎芋头蒸排骨 28
◎香煎蛋饺煲◎三杯鸡 13	◎卤水大肠◎秘制陈皮骨 29
◎酿三宝◎生鱼脍 14	◎黄豆炒大肠◎姜葱炒生肠 30
	◎酸菜炒生肠◎铁板双龙扣 31

二、乡野美味肉荤

◎红焖猪肉◎酸菜焖猪肉 15	◎干锅肥肠◎黑椒鲍菇牛仔粒 32
◎红炆石头猪◎发板焖猪肉 16	◎青瓜牛仔粒◎子姜炒牛腩 33
◎客家笋干千层肉◎客家焖猪肉 17	◎茶树菇炒牛柳◎铁板黑椒牛仔骨 34
◎香煎肉丸◎香菇鱿鱼焖猪肉 18	◎客家豆角干焖腩肉◎香芹炒牛心顶 35
◎凉瓜煮爽肉◎腐竹烧肉 19	◎五香牛肉◎红油牛腩 36
◎豉油皇咸肉◎荷叶蒸肉丸 20	
◎蜜汁叉烧◎葱油捞猪肚 21	

三、惹味山野禽蛋

◎桂花豉油鸡◎砂锅神仙鸡 37
◎香蒸胡须鸡◎三杯鸡中翼 38

◎艳香烧贵妃鸡◎金牌手撕鸡	39	◎浓汤胜瓜浸木耳◎牛蹄煲	65
◎金牌桶皇鸡◎砂锅云吞鸡	40	◎青榄炖猪肺◎土茯苓炖草龟	66
◎客家盐焗凤爪◎菜心炒鸡肾	41	◎西洋菜煲生鱼◎咸菜胡椒猪肚汤	67
◎土芹蒜苗炒鸡杂◎秘制三杯鸭	42	◎香芋南瓜煲◎腐竹咸菜凉瓜煲	68
◎琵琶鸭◎客家姜葱焖鸭	43	◎竹荪浸芦笋◎天麻炖鹌鹑	69
◎美极掌中宝◎秘制鸭下巴双拼	44	◎客家鱼丸煲◎酿油豆腐煲	70
◎金牌烧鹅◎豉油皇鹅肠	45	◎蒸虾奶油羹◎客家清炖鸡	71
◎三色蒸水蛋◎荷叶蒸鹌鹑	46	◎羊腩煲◎苦笋煲	72
◎娘酒鸡◎清蒸斑鸠	47	◎客家麦豆粉肠煲◎甲鱼煲	73
◎野艾煎蛋	48		

四、鲜活鲜香水产

◎盐水河鲩	48	◎鸡汁木耳菜心◎芥菜炒红薯丝	74
◎五彩鱼青◎香煎刹水鱼	49	◎家乡煎酿藕片◎酿丝瓜	75
◎家乡河鱼干◎香煎草鱼	50	◎铁板番茄◎水煮空心菜	76
◎清蒸东江鱼◎客家鱼冻	51	◎美味虫草菌◎田园三宝	77
◎美极鲈鱼◎客家醋溜鱼	52	◎豆腐丸◎清蒸萝卜丸	78
◎韭菜炒虾仔◎西兰花炒鲜鱿	53	◎鸡汁腐竹◎鸡汁竹荪菜心	79
◎姜葱石蛙◎河虾仔韭菜薹炒珍菌	54	◎小炒菜心◎客家酿尖椒	80
◎美极土虾◎鸳鸯大虾	55	◎榄菜肉碎炒四季豆◎冬瓜酿莲子	81
◎节瓜煮花甲王◎姜葱花生炒鱼肚	56	◎客家福菜焖凉瓜◎红焖天目笋	82
◎椒盐软壳蟹◎小瓜炒北极贝	57	◎姜汁芥蓝◎三鲜菇煲	83
◎豉汁蒸山鳗◎炒田螺	58	◎凉拌豆干◎香煎豆干	84
◎炒坑螺◎香焗蛇碌	59	◎酒糟炒蕨菜◎凉拌老鼠耳	85
		◎盐水浸豆芽◎生啫虾酱空心菜梗	86
		◎素鸭◎腰豆粟米百合	87

五、滋味滋补汤煲

◎客家菜干煲◎虫草花炖飞龙	60	◎鱼粥◎什锦粥◎牛肉丸	88
◎虫草花炖水鸭◎黄豆蛇汤	61	◎艾叶丸◎炸芋丝◎腐皮卷	89
◎五指毛桃炖龙骨◎客家鱼丸萝卜煲	62	◎干捞海皇粉丝◎仙人板◎老鼠板	90
◎锅仔浓汤杂菌煲◎客家杂菌煲	63	◎算盘子◎笋板◎煎堆	91
◎白果煲猪肚◎黄豆春菜排骨煲	64		

六、健康爽口素菜

◎鸡汁木耳菜心◎芥菜炒红薯丝	74
◎家乡煎酿藕片◎酿丝瓜	75
◎铁板番茄◎水煮空心菜	76
◎美味虫草菌◎田园三宝	77
◎豆腐丸◎清蒸萝卜丸	78
◎鸡汁腐竹◎鸡汁竹荪菜心	79
◎小炒菜心◎客家酿尖椒	80
◎榄菜肉碎炒四季豆◎冬瓜酿莲子	81
◎客家福菜焖凉瓜◎红焖天目笋	82
◎姜汁芥蓝◎三鲜菇煲	83
◎凉拌豆干◎香煎豆干	84
◎酒糟炒蕨菜◎凉拌老鼠耳	85
◎盐水浸豆芽◎生啫虾酱空心菜梗	86
◎素鸭◎腰豆粟米百合	87

七、特色主食&小吃点心

◎鱼粥◎什锦粥◎牛肉丸	88
◎艾叶丸◎炸芋丝◎腐皮卷	89
◎干捞海皇粉丝◎仙人板◎老鼠板	90
◎算盘子◎笋板◎煎堆	91

客家，听起来古色古香的字眼，字里行间积聚着厚重的文化气息。客家菜也称东江菜，与潮州菜、广州菜并称为广东三大菜。客家菜肴风味的形成跟客家民系的形成是分不开的，如同客家话保留着中州古韵一样，客家菜同样也保留着中原传统的生活特色。

客家菜人文内涵丰富，美食名食众多，既有北方风味，又有南方特色，讲究原汁原味。味型以咸辣醇厚见长，清淡味重兼具。原料以禽畜、河鲜、山珍蔬果为主，广取博采。烹制技法众多，精妙而独特。



中华美食奇葩，

World-Famous Hakka Dishes, Exotic Flowers of Chinese Food

客家美味扬天下





漫话“客家菜”

History of Hakka Dishes

客家是一个具有显著特征的汉族分支族群，也是汉族在世界上分布范围广阔、影响深远的民系之一。从西晋永嘉之乱开始，中原汉族居民大举南迁，抵达粤赣闽三地交界处，与当地居民杂处，互通婚姻，经过千年演化最终形成相对稳定的客家民系。此后，客家人又以梅州为基地，大量外迁到华南各省乃至世界各地。

千百年来，客家人在其生活的区域不断与当地交流融合，形成自己特有的文化体系。这其中尤以客家的饮食文化最为鲜明。

客家饮食文化有很强的包容性，客家人把从中原带来的饮食习惯，与当地“百越人”的饮食特点相结合，从而形成了南北交融的客家饮食习惯。

客家菜起源于中国的江西、福建、广东三省交界区域，明清时期自成体系、独树一帜，成为中国饮食文化百花园中的一朵奇葩。常见的客家美食可分为客家名菜、客家米食和客家小吃三大类。

由于客家人居住地区大都是远离海洋的内陆，与中原地区的自然环境也很相似，因此，客家菜肴几乎完整保留了中原

菜肴的风味，油重味浓，多高热量、高蛋白菜肴。它讲究功与法，以法求奇，以功求妙，于奇妙中尽显食物的美味。

客家菜用料讲究鲜嫩，讲究野生、家养、粗种；加工讲究煮、煲、炖，讲究粗刀大块，不破坏食物营养与纤维；烹调讲究原汁原味，不使用过浓的佐料，清淡可口，利于消化；膳食讲究搭配、效用。

客家人在饮食习惯上讲究也颇多。

客家人设筵用八仙桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位给已故先祖，以示尊敬，席间小辈给长辈敬菜、敬酒等等。

客家在饮食上还注重体现吉祥，如客家人宴席第一道菜上鸡，有“无鸡不成宴”之说，既取“鸡”、“吉”谐音，又取“鸡为掌管人间吉祥之鸟”之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

客家人平素饮食节俭，不奢华，待客却十分大方，讲究“六碗八盆十样”，菜肴实惠量足，盛器多用盆、钵、大碗，颇有古民遗风。

从客家菜系和客家饮食习俗，就会发现：迁徙后的客家人将古代中原文明一代代传承下来，不论是烹饪技艺，如“捣珍”、“酒”之类古法的继承和演变，还是日常习俗中的诸多礼仪礼规，都印证了客家民系历尽沧桑、多次变迁的历史。



有滋有味， 风味独具客家菜

Hakka Dishes with Unique Flavor

客家菜特点的形成，与客家人的生活环境、生活水平有很大关系。长期的迁徙流离及聚居地区经济发展滞后，客家人艰苦度日，就地取材，制备咸菜、菜干、萝卜干等耐吃耐留的食物，居家可佐番薯饭并抑制胀气，出门可配野菜充饥，这便形成了“咸、熟、陈”的特点，并创造了有特色的饮食文化。

客家菜，不求清淡而求浓郁、酥香，卖相不求精致但求实在饱腹。客家菜最大的特色是烹调技巧和酱料的使用都恰到好处。概括地说，客家菜的用料以肉类为主，水产品较少；突出主料，注重原汁原味，讲求酥软香浓；注重火功，尤以砂煲菜闻名；造型古朴，乡土风貌明显。

关于客家菜的诸多特色，从以下几点即可大致了解：

1. 用料——无肉不成宴

“田园之美，山野之根，河塘之鲜”是客家菜的物质基础。客家菜的用料，大都以家禽与野味为主，粤菜是“无海鲜不成宴”，客家菜却是“无肉不成宴”，有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无鹅不浓”之说。由于用野生粗养的家禽肉类

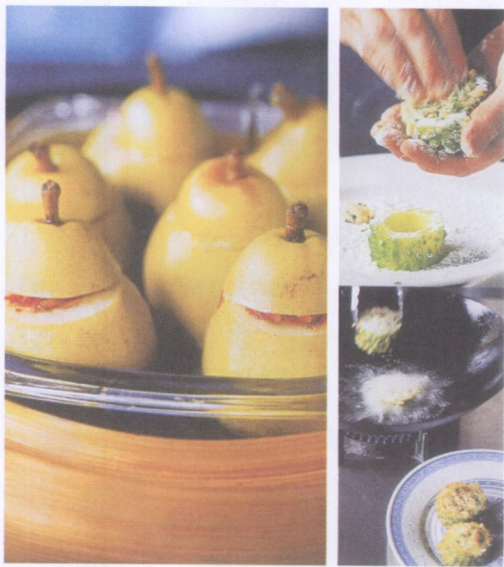
等为原料，同时还能采集到一些山珍食品原材，因此在选料上讲求野生、家养、粗种的食物，即没有污染的“绿色食品”。

客家菜在用料上还讲求四时节气，有“冬羊、夏狗、春鸡、秋鸭”之说。

2. 烹调方法——简简单单，保留原味

由于早期客家人多聚于山高水冷地区，地湿雾重。食物宜温热、忌寒湿，因此，多煎炒、少生冷，在使用香辣方面更为突出，菜肴有“鲜润、浓香、醇厚”的特色。客家菜继承了北方菜肴的烹调方法，以炖、烧、焗、煲为主。极少添加甚至不加过重过浓的佐料，一般只用生葱熟蒜调味，简简单单，最大程度地保留食材的原味。

客家人早期生产条件艰苦，劳动时间长、强度大，需要较多脂肪和盐分补充大量消耗的热能，饮食以烹调山珍野味见



长，略偏“咸、油”。烹饪方法上蒸煮较多，汤清不加过多配料，强调“是什么肉就是什么味”。

3. 口味——咸、肥、香

客家菜与以海洋文化为底蕴、以海鲜为基料特色的广州菜和潮州菜有根本的区别，口味不是突出“鲜”，而是“咸”、“肥”和“香”。这三种口味的形成，与客家先民的生活环境和生活水平有很大关系。

南迁后的客家人，很多居住在山间僻地，生活并不富裕，而菜肴中多加盐可以减少副食的用量，这是适应贫穷生活的智慧。

客家地区气候相对于岭南其他地区寒冷，人体需要吸收较多的能量和蛋白质，加上繁重的体力劳动，因此需要摄入脂肪较多的食物。

为了适应流浪的生活，客家人将食物晾干保存，这些干燥易保存的食物少不了香辣调料，这就形成了“香”。

客家菜中还有腌渍的菜。这是因为客家人劳动多，咸菜除了能补充流汗损失的盐分，也容易长期保存，符合了客家人勤俭的美德。

4. 营养价值——口口有福，滋补养人

客家菜是一个富有智慧的菜系，用料粗犷，但粗中有细，讲实惠重保健。选料讲究调和搭配，多用药材调理阴阳、清降补泻，并根据时令增减食物品种，有些类似现在流行的“饮食疗法”。比如“水蒸鸡”，选用家养或在山上用虫草谷物群养



的鸡，整只放入锅里用水蒸熟，十分鲜甜滑嫩。“五指毛桃汤”，选用山上野生的一种叶似五指的树根与猪排骨熬成，闻起来有诱人的椰奶香味，吃起来不仅饱口福，还能达到平肝明目、滋阴降火之功效。

客家人既传承祖居地传统，又能吸取迁徙地诸多饮食特色，并加以融合，这便形成了客家饮食的丰富性。客家人的食谱，既有吴越地区的酸甜菜肴，也有巴蜀湖广地区的辛辣食品，更有闽粤地区的酱腌味菜。

细细品尝客家菜，你会觉得它既有北方风味，又有南方特色，且平淡中出真味。源于天然，归于自然，这也是客家饮食文化的经典要素。



醇香浓厚，
Gather of Hakka Dishes Recipes

客家菜

百味荟萃



一. 经典客家菜

Classical Hakka Dishes

白切鸡

| 原材料 | 嫩鸡1只

| 调味料 | 姜末35克，盐15克，味精15克

| 制作方法 |

1. 嫩鸡去尽毛桩，去内脏，洗净备用；将姜、盐、味精拌匀，分盛两小碟；用中火烧热炒锅，下油烧至微沸后，取出50毫升，分别淋在两小碟中做蘸料，剩下10毫升盛起备用。
2. 将鸡放入微沸的沸水锅中浸没，浸时用铁钩将鸡隔5分钟提出一次，倒出鸡腔内的水，以保持鸡腔内外温度一致。
3. 约浸15分钟鸡便熟了，将鸡晾干表皮，在鸡皮上涂上剩下的10毫升熟花生油。
4. 放凉后将全鸡切成小块，摆成一定形状盛入碟中即成。

大厨支招

制作白切鸡的关键在于以微沸水浸至熟，用“虾眼水”，再用冷开水过冷而成。鸡的生熟与否可以摸捏鸡的腿部，以大脚筋紧缩，鸡腿肉紧实，鸡胸肉紧实为准。成品应“肉熟骨不熟”，以“肉不带血，骨中带血”为佳。

风味特色

正宗客家白切鸡，从皮到骨，越往里越鲜甜，味道引人入胜。刚入口，其皮爽脆，油而不腻，又有葱姜的浓香萦绕；皮下一层是鸡肉本色，既挺且嫩，咬口极好，鸡肉的每层纹理之间滋味也都有细腻差别；贴骨的肉却又是一层滋味，以鸡肉本身的鲜甜为主；鸡肉脱骨后依稀见红，骨髓必是生的。



盐焗是中国各大菜系中最具特色的烹调技艺，它的形成与客家人的迁徙生活密切相关。盐焗鸡就是客家人在迁徙过程中运用智慧制作，并闻名于世的菜肴。起初，客家人将宰净后的鸡先用盐堆腌制、封存，待要食用时，直接蒸熟即可。客家人在迁徙过程中，活禽不便携带，便将其宰杀，放入盐包中，以便贮存、携带。到搬迁地后，这些贮存、携带的原料可以缓解当地原料的匮乏，又可滋补身体。其做法是用炒至高温的盐把鸡覆盖在可以保温的砂煲中，直到将鸡焗熟。盐焗鸡比腌鸡味道更佳，味浓、酥香、肉滑。尽管随着时间的推移，盐焗鸡的做法有种种不同，但万变不离其宗，所追求的风味始终一样。



客家盐焗鸡

| 原材料 | 鸡1只(约1000克)

| 调味料 | 粗盐1000克，纱纸1

张，锡纸1张

| 制作方法 |

1. 鸡宰杀，去尽毛桩和内脏，洗净，吊起放置通风处风干。
2. 将鸡两只脚从尾部插入肚内，用纱纸包好，以牙签穿过鸡颈及鸡尾固定位置，以防止纱纸散开。
3. 锡纸裁至煲的大小铺于底部。
4. 煲烧热，放入粗盐烧至金黄色，将约1/3粗盐平均铺于煲底，再放入煲鸡，将余下的粗盐铺面。盖煲以慢火焗6分钟，将鸡翻转，最后熄焗10分钟即成。

大厨支招

如鸡的重量在1500克左右，焗12分钟已足够。盐的分量也应与鸡的重量相等。

风味特色

制法独特，色泽微黄，香味浓郁，皮爽肉滑，骨入味，有“天下第一鸡”的美称。以沙姜油盐佐食，风味极佳，是宴会上常用的佳肴。

味之源

“盐焗鸡”是广东的一款名菜。它首创于广东东江一带。300多年前东江地区沿海的一些盐场，有人把熟鸡用纱纸包好放入盐堆腌储。后来东江首府盐业发达，当地的菜馆争用最好的菜肴款待客人，于是创制了鲜鸡烫盐焗制的方法现焗现食，由于此菜始于东江一带，而东江是客家所在地，故称为“客家盐焗鸡”。



酿豆腐

【原材料】豆腐1000克，瘦肉400克，蒜苗100克，干虾米少许

【调味料】姜少许，麻油10毫升，胡椒粉、生粉各适量，盐8克，葱花5克

【制作方法】

1. 将瘦肉洗净后剁碎，放大碗中，加入盐、生粉拌匀搅至起胶，备用；虾米浸软切成小粒，备用；瘦肉碎蒜苗洗净后切成段，备用。
2. 豆腐用水冲洗后沥干，一块豆腐开成四小块，用匙羹挖去少量豆腐，填入瘦肉、虾米，放入油锅中煎至微黄色盛起。
3. 烧热瓦锅，放少许油，爆香姜片，加入上汤煮滚，放入蒜苗、豆腐，烧开后，下芡汁炒煮滚熟即可原煲上桌。

「客家酿豆腐」，这道菜传说源于北方的饺子，因岭南少产麦，思乡的中原移民便以豆腐代替面粉，把肉塞入豆腐中，犹如面粉裹着肉馅。传说是否真实已无从考证，但客家菜对北方菜的继承与发展，确实是它不同于粤菜的其他菜系的原因所在，而同时又是岭南饮食文化融合中原饮食文化的集中体现。正宗客家酿豆腐所用的豆腐是用当地的泉水制作而成，甘甜美口。

【风味特色】

正宗的客家酿豆腐用的是盐卤豆腐，口感比石膏豆腐略粗，但豆香味十足。盛在鸡汤瓦煲内焖熟后，豆香、肉香交融，再蘸上梅州蒜蓉辣椒酱，吃起来更过瘾。



扣肉

【原材料】五花肉800克，梅菜150克

【调味料】南乳两块，白糖20克，蒜蓉、老抽各15毫升，生抽5毫升，米酒5毫升，八角粉少许，盐5克

【制作方法】

1. 将五花肉洗净，放入砂锅中，加水烧开，煮至用筷子能插入，即可取出；用叉子在肉皮表面扎小眼，并趁热抹上老抽。
2. 净锅置旺火上，放油烧至八成热，把整块肉的皮朝下放入锅中炸，先用大火，后用小火把肉皮炸黄捞出沥干油。
3. 将沥油晾凉的肉切成长形块状，每块约长8厘米、宽0.5厘米，排放在碗内，成风车形，皮朝下，在锅中摆好。
4. 梅菜洗净切碎，烧热炒锅，白锅炒干梅菜，盛出。
5. 取一小碗，加南乳两块，白糖、老抽、生抽、米酒、八角粉、盐等用少许水调匀，锅内放油烧热，爆蒜蓉，下梅菜，将碗内汁倒入，烧开；煮好后，倒入装肉的碗内，将碗放高压锅内，蒸约30分钟即可。

「梅菜扣肉」这道菜属于客家名菜，也是家常菜式。梅菜扣肉香而不腻，底下铺陈的梅菜干韧、香、有嚼劲。很多客人就是把它作为有代表性的客家菜提出来的，并如此解说：「梅菜的梅，也就是梅县的梅。」惠阳一带的梅菜产量最大，质量堪称上乘，受到包括非客家的人们的喜爱。

【风味特色】

甜咸适中，味道鲜美。层次分明的扣肉煮得软烂，带着梅菜清香，一点也不觉得油腻。扣肉做好隔顿再吃，垫底的梅菜浸入油汁中，吸掉油腻，味道更好。





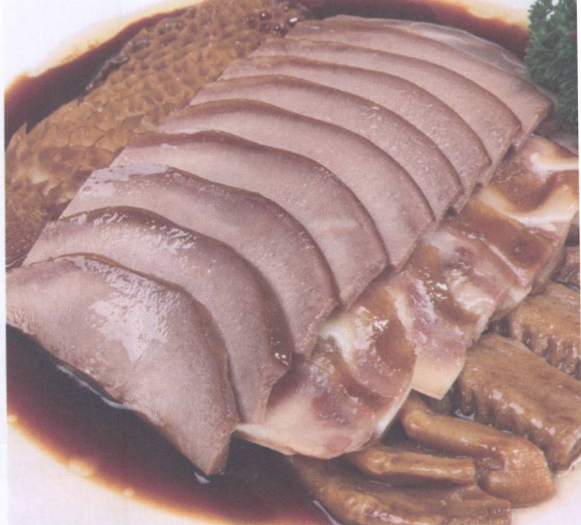
拼盘

【原材料】猪舌150克，牛百叶100克，猪耳朵100克，鸭中翅120克，鸭掌120克

【调味料】高汤800毫升，盐70克，冰糖70毫升，味精30克，黄酒80克，玫瑰露酒70毫升，香料（大葱段、香菜各30克，蒜头10克，红辣椒5克，小茴香4克，草果5克，豆蔻5克，沙姜片30克，香叶5克，大料、丁香、砂仁、陈皮、南姜、甘草、桂皮、罗汉果各2克）

【制作方法】

1. 将猪舌去舌苔，洗净切片；牛百叶洗净；猪耳朵洗净切片；鸭中翅洗净切段；鸭掌洗净；将洗净切好的材料一起过沸水后捞出。



2. 将香料用布袋包起，加水熬40分钟后放入高汤、盐、冰糖、味精、黄酒和玫瑰露酒煮20分钟即成卤水汁。
3. 待卤水汁煮滚后放入洗净余烫过的猪舌、牛百叶、猪耳朵、鸭中翅和鸭掌，转小火慢炖1小时装盘即可。

苦瓜酿排骨

【原材料】鲜苦瓜700克，排骨300克，虾适量

【调味料】酱油15毫升，干香菇20克，面粉20克，精盐、湿淀粉、胡椒粉、味精、香油各适量，干贝10克，鸡蛋1个

【制作方法】

1. 苦瓜去皮切4厘米长的段，去瓤，入盐水中快煮，去苦味后沥干水。

2. 将干贝入蒸笼中蒸好，备用；干香菇泡好。
3. 排骨剁块，香菇、虾切碎放入碗中，加鸡蛋、排骨、面粉、湿淀粉25克、精盐调匀成馅，塞入苦瓜段内。
4. 蒸锅加水上火，水开后，将苦瓜连盘放入蒸锅；10分钟后取出，蒸苦瓜时溢出的汁倒入碗内待用。
5. 将蒸苦瓜的原汁入锅中烧开，加味精、湿淀粉勾芡，苦瓜翻扣盘中浇汁，撒胡椒粉，淋香油即可。

【大厨支招】

苦瓜入盐水中焯水时，最好在水中加少许植物油，这样焯出来的苦瓜能保持颜色翠绿。



金牌大肠

原材料 猪大肠300克，面粉10克

调味料 盐8克，姜10克，鸡粉5克，醋精适量

制作方法

1. 猪大肠先刮去肠内油脂，然后加入盐、面粉，抓泡30分钟再用清水冲洗干净，切成圈；姜切末，待用。
2. 净锅至旺火上，倒油烧至八成热，将大肠炸成金黄色，捞出沥油。
3. 留余油，倒入姜末爆香，放入大肠、醋精、鸡粉和盐炒熟，摆盘即可。



风味特色

外酥里嫩，清香可口。

大厨支招

炒大肠一定要用醋精，才能做出客家菜地道风味。

猪肚煲鸡

原材料 猪肚1只，柴鸡1只

调味料 白果20克，枸杞、胡椒各少许，葱花适量，姜1块，陈皮2瓣

制作方法

1. 猪肚洗净入沸水中氽10分钟后，捞出。

2. 柴鸡宰杀后去尽毛桩，去内脏，洗净，在鸡肚内放入白果、枸杞、陈皮、葱、姜、胡椒粒后塞进猪肚里；把猪肚的开口处捆紧或缝合。
3. 锅内加适量水烧开后放入包着鸡的猪肚，小火煲3小时。
4. 捞出猪肚，汤放盐调味；把猪肚切成丝，鸡肉撕成条状，可蘸葱油生抽吃。



风味特色

柴鸡的养分经过猪肚吸收并一起溶解在汤中，清汤中完美地融合了两种不同的鲜味，自然鲜美无比。此汤具有补气虚、健脾胃、消积食的功效。

猪肉汤

【原材料】猪扇子骨、尾脊骨、碎骨各500克，直通骨1000克

【调味料】葱5克，生姜、醋、盐各适量

【制作方法】

1. 将骨头浸入温水，清洗至无血末、杂质，劈成块待用。
2. 砂锅中加入冷水，放入葱、姜和劈好的骨头；用大火烧开后，撇去浮沫，转小火慢慢加温炖。
3. 待水烧开时加醋，再用文火炖2~3个小时后加少许盐和葱花后即可。



【大厨支招】

在水烧开后，可适量加醋，因为醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤内；同时，不要过早放盐，因为盐能使肉里含的水分很快跑出来，会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。客家猪肉汤讲究一些，称“八刀汤”，材料有猪肚、猪肺、猪舌、猪肝、猪心、猪骨、粉肠、瘦肉，八种材料，做法一样，炖出来的汤水很清，肉香四溢。

客家一品煲

【原材料】鸡蛋5个，瘦肉馅300克，鱼丸、豆腐各150克，西兰花100克

【调味料】鸡粉3克，盐10克，高汤1000毫升

【制作方法】

1. 将西兰花洗净切成朵；鸡蛋打散入碗中搅匀，倒入平底锅内，在火上转动平底锅，将鸡蛋平摊在锅内壁上，形成鸡蛋皮儿。
2. 用筷子取馅儿适量，放在摊好的鸡蛋皮儿左边一

侧靠近中线的地方；用筷子轻轻掀起右边的鸡蛋皮儿，将整个鸡蛋皮儿对折，盖住馅儿，饺子即成型了，再用筷子轻压已经成型的蛋饺的边缘，使其粘合即成蛋饺。

3. 将豆腐切成小块，中间用勺挖出部分豆腐后，把瘦肉馅填入豆腐中即成酿豆腐；锅内放油，烧热后放入豆腐煎至两面金黄即可。
4. 将蛋饺、鱼丸、酿豆腐放入高汤，大火烧开后，加入西兰花、鸡粉和适量的盐，转小火焖40分钟即可。

【风味特色】

此菜有炖菜的风味，但由于煎过，所以更加香口。

