



中國名菜譜

第五輯

中国名菜谱

第五辑

商业部饮食服务局编

轻工业出版社

1959年·北京

PDG

內 容 介 紹

粵菜丰富多采，广州的烹饪艺术，尤負盛譽。本輯介紹了該市各具特色的利口福、菜根香、清真食堂等五家菜館的名菜 48 种，广东特殊風味 28 种，著名小食品 18 种。其中有大良鳳城風味的海鮮菜品、客家風味的东江菜、講究湯品和式样美觀的湖州菜等，还有国内外馳名的燒乳猪、广东叉燒、咕佬肉，其他对狗肉、猫肉、禾虫、黄獠、龙蝦等的烹制，亦有介紹。

本輯是商業部飲食服务局在广州市飲食服务公司的大力支持下，由当地名厨师積極帮助而編成的，对制作方法的介紹尽量从詳，必要的还附有圖片；对原料用量力求准确，並經广州各著名厨师共同审查核訂过。本書可供全国各地飲食業从业人員、厨师訓練班师生、以及机关企業食堂工作人員参考和学习；並可供膳食研究人員参考。

中 國 名 菜 譜

第 五 輯

商業部飲食服务局編

輕工业出版社出版

(北京广安門内白广路)

北京市書刊出版业营业許可証出字第 099 号

北京市印刷一厂印刷

新华書店發行

787 × 1092 毫米 $\frac{1}{32}$ · 3 $\frac{26}{32}$ 印張 · 82,000 字

1959 年 8 月第 1 版

1959 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—6,500 定价: (10) 0.55 元

統一書号: 15043 · 779

PDG

目 录

名 菜

利口福海鮮店

- | | |
|------------------|------------------|
| 大良野鷄卷·····(5) | 大良炒牛奶·····(8) |
| 生炒鱗龙片·····(9) | 生炒魷魚腩·····(10) |
| 蒜苗炒水魚·····(11) | 大地田鷄片·····(13) |
| 大良煎蝦餅·····(14) | 蠔油扒柚皮·····(14) |
| 清蒸鱸魚·····(16) | 瓦罉焗水魚·····(17) |
| 火腩焗大鱸·····(18) | 鳳城蜜軟鷄·····(19) |
| 蝦膠釀鮮筍·····(20) | 口福鷄·····(21) |

菜根香

- | | |
|------------------|------------------|
| 鼎湖上素·····(22) | 五彩軟根·····(24) |
| 北菇生根·····(25) | 罗汉大齋·····(26) |
| 杏元燉雪耳·····(27) | 釀扒竹笙·····(27) |
| 紅燒北菇·····(28) | 六宝拼盤·····(29) |
| 香露芥菜·····(31) | 石耳云吞湯·····(32) |

宁昌飯店

- | | |
|------------------|------------------|
| 东江鹽焗鷄·····(33) | 八宝釀豆腐·····(34) |
| 爽口牛丸·····(36) | 爽滑魚丸·····(38) |
| 魚头煲·····(38) | 糟汁炒玄光·····(40) |
| 酥皮窩鴨·····(41) | 梅菜扣肉·····(43) |
| 七彩杂錦煲·····(44) | |

华侨大厦

- | | |
|------------------|------------------|
| 出水芙蓉鴨·····(45) | 紅燒大明翅·····(47) |
| 甜芙蓉燕窩·····(48) | 咸三絲官燕·····(48) |
| 美味烟香鷄·····(50) | 凉冻金鐘鷄·····(52) |
| 焗金錢冬瓜·····(53) | 釀水晶田鷄·····(55) |
| 羔燒芋泥·····(57) | 护国菜·····(57) |

清真食堂

- 牛舌牛腦煨羣翅……………(59)
淮杞羊頭蹄……………(62)
掛爐烤鵝……………(65)

- 魚肚煨牛尾……………(61)
碧綠綉球骨香鴨……………(63)

特殊風味

- 片皮燒乳豬……………(67)
桶子油鷄……………(72)
香汁焗龍蝦……………(75)
冬菇清燉狗肉……………(78)
明爐叉燒……………(80)
醃椒子……………(85)
蠔油牛肉……………(87)
燉禾虫……………(88)
酥鱸魚……………(91)
白灼螺片……………(93)
豉汁塘喇球……………(94)
炒咕嚕肉……………(96)
豉椒烏魚球……………(98)
炒黃埔蛋……………(100)

- 金陵片皮鴨……………(70)
五彩炒黃獮……………(73)
生煨老貓公……………(76)
上鼓爛狗肉……………(79)
繡紗元蹄……………(84)
姜葱焗文庚鯉……………(86)
淮杞燉羊肉……………(88)
炸手撕鷄……………(90)
酥炸鱸魚卷……………(92)
蜜炙云腿……………(93)
油浸筍壳魚……………(95)
六味炒長魚……………(97)
清蒸土鯪魚……………(99)
蠔油茭筍……………(100)

小食品

- 雙皮牛奶……………(102)
椰子奶糊……………(104)
綠豆沙……………(106)
云吞面……………(107)
魚皮角……………(112)
艇仔粥……………(114)
咸煎餅……………(115)
黃糖糍糕……………(117)
裹蒸粽……………(120)

- 山渣奶皮卷……………(103)
杏仁露……………(105)
芝麻糊……………(106)
水餃……………(110)
豬及第粥……………(112)
豬紅粥……………(114)
笑口棗……………(116)
腸粉……………(117)
白糖倫敦糕……………(121)

名 菜

利口福海鮮店

利口福是 1940 年開業的，最初是一家小飯店，由于廚師們世居廣東順德大良（亦稱鳳城），深通當地烹調技術，得到顧客稱許，現已發展為具有一定規模的菜館。鳳城在廣東二百餘年來，以擅長烹調著稱。而利口福則素以鳳城炒賣和講究鑊氣聞名，對清蒸海鮮，火候恰當，冷後不腥，尤有獨到之處，因而成為廣州著名的海鮮飯店。該店首創的口福鷄，名馳港澳各地，旅居廣州者，均以一嘗為快。現將該店名菜十四種介紹于后。

大良野鷄卷

一、原料（本書原料均按十六兩為一斤計量）

豬肥肉（選用豬脊兩旁的厚肥肉，連皮長寬約六寸，如圖 1） 二斤



圖 1 大良野鷄卷所用肥肉部位

瘦肉（選用豬脊兩旁的嫩瘦肉，不要筋）	二斤四兩
雞蛋	五個
精鹽	三錢
味之素	四錢
干團粉	三兩
植物油	一斤半

隱汁	少許
臘腸（或瘦火腿肉）	一兩
醬油	三錢
玫瑰露酒	六錢
白糖	二錢
	（約耗一兩半）
淮鹽	少許

二、制作方法

1. 把肥肉放在菜墩上，用刀片成一分厚的薄片（如圖2）共片八片，順序放在盤上（每片要均勻，不要豬皮）。臘腸一條分成四段（如用瘦火腿肉時可按此臘腸規格來切）。



圖2 片肉方法示意圖

2. 把雞蛋五個打開，分開，蛋黃與蛋清，用碗盛好。把蛋清用筷子攪至起白色泡沫時放入干團粉一兩半攪勻。

3. 將瘦肉用刀片薄，每片一分二厘厚，用大碗盛着。再把雞蛋黃、味之素、白糖、精鹽、醬油、玫瑰露酒全部放入拌勻，醃二十分鐘。

4. 將肥肉片拌一些干團粉，抬面上擺開，再把已醃好的瘦肉，也每片拌一些干團粉，鋪在肥肉上（橫與肥肉齊，豎鋪上四寸，使肥肉留出二寸空頭）。鋪時，用手略為壓實。再把臘腸條（或火腿條）放在瘦肉上（如圖3），用手慢慢向

前卷，卷至肥肉空位时，即糊上已調好的蛋清团粉，然后再卷（如图4）。这样可把接口黏实。卷好后成条状。放下时卷口要压在底下（如图4）。

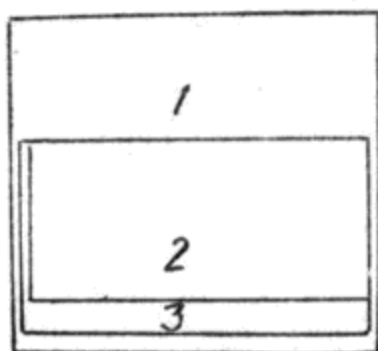


圖 3 配料放置部位
1. 肥肉；2. 瘦肉；3. 腊腸。



圖 4 卷时的手法

5. 把卷一条一条放入籠屉里排好，空余的地方用木条填塞，（如图5）以免蒸时破裂。随后用旺火蒸十五分鐘即熟，原籠取起。俟冷却后，分別取出，用刀橫切，每个四分之一厚（如有破裂的，則用蛋清和干团粉糊上），用盤盛好。

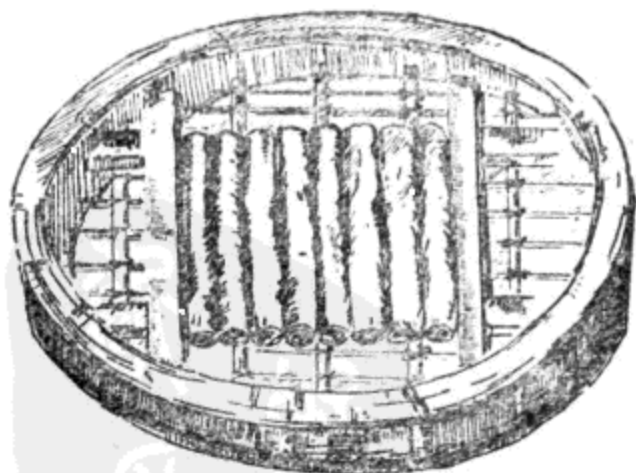


圖 5 大良野鷄卷入籠排法

6. 用旺火燒热油鍋，俟鍋冒白烟时把植物油放入，油燒至九成滾时，即把肉卷一个一个放入油里炸（动作要快）。先

用旺火炸半分鐘，方可用鏟翻過來再炸（注意先用旺火炸時不可動它，如油溫過高時，可將油鍋端離火位）。炸至兩面呈金黃色時，即連油一併倒入鐵絲笊籬中，瀝干油即成（如圖6）。食時蘸噁汁、淮鹽（淮鹽是用精鹽放入一些香料粉拌勻，放入鍋里略為炒焦而成的。炒時不用油）。



圖 6 大良野鷄卷

三、特点

以前肥肉片二分厚左右，多食很膩口，十年前經利口福廚師改良，片成一分薄片。入口甘香而略脆，為佐酒佳肴。

大良炒牛奶

一、原料

鮮牛奶	六兩	鷄蛋清	五個
味之素	一錢半	精鹽	一錢
濕荸薺粉	六錢	豬油	十兩(實耗約二兩)
鷄肝(切細粒)	一兩半	橄欖肉(炸香)	五錢
醃生海蝦肉	一兩半	瘦火腿肉(切細粒)	五錢

二、制作方法

1. 將牛奶用碗盛好，放入味之素、精鹽、鷄蛋清攪勻。
2. 用沸水把鷄肝粒煮熟，瀝干水、放入牛奶里。鐵鍋內放入豬油，用旺火燒七成滾時，放入生海蝦肉，泡油至七成熟，隨即連油倒起，蝦肉用鐵絲笊籬隔住，即連同炸橄欖

肉、瘦火腿粒、湿荸荠粉放入牛奶里拌匀。

3. 鍋放回旺火上燒熱，加油少許，即把全部調料與牛奶放入拌炒（手要快，如火力過旺，即把鍋取離火位），至凝結即成。

三、特点

此菜呈白色，有奶的清香味，甘軟滑嫩，營養豐富。

生炒鱈龍片

一、原料

生筍肉	五兩	雞蛋清	一個
味之素	一錢二分	料酒	一錢
精鹽	一錢二分	上湯	一兩半
白糖	五分	干團粉	二錢
湿荸荠粉	二錢	姜	六片
蒜茸	少許	麻油	三滴
胡椒粉	少許	葱白	二錢
大地魚(用油 炸魚研末)	一錢	水發香菇(去蒂切塊)	三錢
豬油(或 植物油)	十二兩 (約耗一兩半)	鱈龍肉(連骨)	七兩

二、制作方法

1. 先把原條鱈龍(又名鱈鯊魚，如圖7)用刀拍死，放在剝槽上，一手壓住，鱈龍，一手用刀從近尾部凸起的鱗起，往頭部方向慢慢成條剝去(五條鱗同一剝法)。再把頭部四週的皮連用原條鱗割掉(頭部的骨與脊骨是脆的，可以食用)。然後破開肚，去內臟，用冷水洗淨(如鱈龍是一斤以上者，去鱗後在脊中用刀開成兩條，如魚小原條切即可)，切成一分厚的片(連頭脊骨)，用雞蛋清、干團粉拌勻。

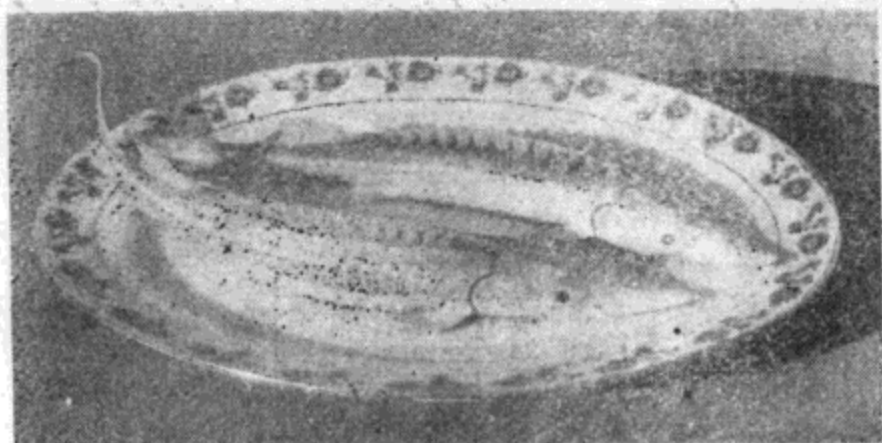


圖 7 鱈龍魚

2. 把生筍肉用沸水煮至十分鐘后，取出切成骨牌形一分半厚的片。

3. 鉄鍋放在旺火上燒熱，放入油，至七成滾時，放入鱈龍片泡油至六成熟，即用笊籬撈出。再把筍片放入，略泡油三秒鐘，即連油一同倒出，筍片倒在笊籬上。然後將鍋放回爐上，把蒜茸、葱段、姜片、發水香菇、筍片放入炒，顛二、三下；再把鱈龍片和精鹽、味之素、白糖放入，並加上料酒又炒再顛三、四下；即加上湯、麻油、胡椒粉，又顛三、四、下隨即下芡粉打芡，略加入一些油和大地魚末，顛二、三、下即成（炒、顛和放料各項動作都要快，芡要少，否則鱈龍過熟，就不脆了）。

三、特点

鱈龍片卷起成盞形，入口爽脆，滋味鮮美，為佐酒佳品。

生炒鮫魚腩

一、原料

鮫魚腩（在七、八斤的鮫魚中取下腩肉） 八兩

菜心（剪一寸半長，要肥嫩的） 七兩

雞蛋	半个	味之素	一錢半
干团粉	二錢	湿荸薺粉	二錢半
白糖	七分	精鹽	一錢半
上湯	二兩	料酒	一錢
大地魚末	一錢	葱白(切寸段)	二錢
湿香菇(去莖切碎塊)	一錢半	小姜片、胡椒粉、麻油、蒜茸	各少許。
猪油	十二兩 (約耗二兩)		

二、制作方法

1. 將鮎魚脯連皮橫切成2分厚的片，（要切均勻）用雞蛋、干团粉拌勻。

2. 用旺火燒熱鐵鍋，放入猪油，至九成滾時，把鮎魚脯放入，用鍋鏟撥散，至六成熟時即連油倒入鐵絲籠中。再把蒜茸、姜片、葱條、湿香菇放入鍋里炒勻。然後放入菜心炒，隨炒隨顛，到八成熟，再放入精鹽、白糖、上湯略炒，顛二、三下，又把鮎魚脯放入，同時加料酒和味之素、麻油、胡椒粉炒，顛二、三下，即用荸薺粉打芡炒勻，加一些猪油和大地魚末炒勻即成。炒和顛時，用旺火，動作要快，否則魚脯熟爛，不爽滑。芡要少。

三、特点

鮎魚脯成菱形，入口爽滑，味鮮美。

蒜苗炒水魚

一、原料

水魚公①	一只約三斤 (取肉六兩)	蒜苗(去頭尾 切成一寸長)	五兩
雞蛋清	一只	味之素	一錢

大地魚末	一錢	猪油(或植物油) (約耗一兩半)	十二兩
精鹽	一錢二分	上湯	二兩
料酒	一錢	干团粉	一錢
湿荸薺粉	一錢半	葱白	二錢
姜片	六片	麻油	二、三滴
蒜茸	三分	胡椒粉	少許

二、制作方法

1. 用手抓住水魚尾部和尾近边处提起，使其头伸出来，或把水魚翻轉，其头一伸出来，即用手抓住其头、頸，用刀在其頸下斬落，把背的硬壳割下（割时注意不要把肉切爛，並要防止被咬，宰割方法可参考中国名菜譜第四輯 35 頁宰山瑞圖）。再把黄色脂油割掉（水魚的膏脂很腥），然后把水魚的四只脚从爪起第三、四节部分割起，把这部分的肉切出六兩，片成約七、八厘厚的片，用碗盛好；放入鷄蛋清、干团粉拌匀备用（其他水魚骨肉可作他用）。

2. 將鉄鍋放在旺火上燒热后，放入猪油（或植物油），至七成滾时，放入水魚，用鍋鏟分开，泡油至六成熟，立即連油出鍋，水魚肉倒入鉄絲籠。

3. 再把鍋放在旺火上，下入蒜茸、姜片、葱段，略用剷拌炒二、三下，即把蒜苗放入再顛炒一、二下，至六成熟时，放入已泡油的水魚肉，加入料酒再顛炒二、三下即放入精鹽、味之素、上湯、麻油、胡椒粉，又顛二、三下，即將湿荸薺粉放入炒匀，然后放入猪油少許和大地魚末炒匀即成。（炒、顛及放入各种原料时，动作要快，否則水魚肉不滑）。

三、特点

此菜肉嫩滑而味鮮香。

①水魚公、母之分別方法是看其尾部，如尾突出于硬壳軟邊外便是水魚公，反之則是水魚母。水魚公的肉較清甜肥美。

大地田雞片

一、原料

大田雞	二斤	葱白(切成一寸長)	四錢
大地魚末	一錢半	姜片	五分
味之素	一錢	精鹽	八分
白糖	三分	水發香菇(去莖切塊)	三錢
雞蛋清	半个	豬油(或植物油)	十二兩 (約耗一兩)
濕荸薺粉	一錢半	料酒	少許
麻油	少許	胡椒粉	少許
蒜茸	少許	上湯	一兩半

二、制作方法

1. 把田雞斬去頭，撕去皮，再開膛，除去內臟。然後用冷水洗淨，把肉割出，片成一分厚的薄片，約八兩，用碗盛裝，放入雞蛋清、干團粉拌勻。

2. 鐵鍋放在旺火上，熱後放入豬油（或植物油），至七分滾時，即把田雞片放入，用鐵鏟分開，至六成熱時，即連油一齊倒出，田雞片用箊籬隔住。然後把鍋放回旺火爐上，放入蒜茸、姜片、葱條、濕香菇等，略炒二、三下，即把田雞片放入，隨即加入料酒，顛炒二、三下，再放入上湯、精鹽、味之素、白糖、麻油、胡椒粉顛炒二十秒鐘，即用濕荸薺粉打芡，並加入一些油和大地魚末略顛炒三、四下即成（炒、顛及放入各種原料時，動作要快，否則田雞肉過熟就不嫩滑了）。

三、特点

此菜肉嫩滑而味清鮮，四季皆宜，但因田雞在秋季較肥嫩尤以秋季食用为好。

大夏煎蝦餅

一、原料

活大海蝦肉	四兩	雞蛋	五個
味之素	八分	精鹽	一錢八分
豬油	八兩(約耗一兩半)	礶砂	八分

二、制作方法

1. 海蝦肉用精鹽一錢拌勻，用冷水洗淨，放入礶砂醃兩小時後，再用冷水洗一下，然後用干布吸去水分，使其爽脆。把雞蛋打開，放入碗內，加入味之素和精鹽八分與雞蛋攪勻。

2. 用旺火將鍋燒熱，倒入豬油，至九成滾時，把海蝦肉放入，用鏟分開，泡油至七成熟時即連油一齊倒出，蝦肉用鐵絲籠隔住。再將蝦肉放入鍋里，然後放入雞蛋，攤成圓形，用慢火煎，邊煎邊加油。這時要抓住鍋耳，用力搖撼，並用力顛一下，使蝦餅翻過來，再煎至兩面呈金黃色即成。

三、特点

此菜色澤金黃，略帶焦，入口甘香，肉爽而味鮮，佐飯下酒皆宜。

蠔油扒柚皮

一、原料

柚子(以未成熟的綠嫩柚子為好)	九個	豬油	十二兩
-----------------	----	----	-----

土鯪魚	三斤	濕荸薺粉	四兩
豬油	十二兩	味之素	一兩
蠔油	三兩	精鹽	一兩二錢
上湯	十斤	植物油	四兩
料酒	二兩	青矾	六錢

二、制作方法

1. 將青矾加沸水五兩化開。柚子用“鋅鐵皮擦”（鋅鐵皮上鑿有空眼的一種工具），把皮上的青擦去，放在青矾水中浸泡，使其恢復青綠色，然後用刀切開成四瓣，挖去肉不要，用旺火沸水煮三十分鐘，即取出放入冷水內浸一天，要換水三、四次，並用手搓透。第二天再用旺火沸水煮二十分鐘，取出再放入冷水浸一天，同樣須換冷水和搓透（至無苦味為止，否則再繼續浸泡並換水搓捻）。

2. 土鯪魚去鱗和內臟，用冷水洗淨，放在鐵鍋里，加入植物油用慢火煎至兩面起焦取出。

3. 用大瓦燉盆一個，先放一竹筴在盆底，把柚子皮十二塊擺在筴面，再把已煎好的土鯪魚三分之一擺在柚子皮上，照這樣擺法共擺三層。再把豬油、味之素、精鹽、料酒、上湯全部放入，原盆放在火爐上，先用旺火煲三十分鐘，再用慢火煲一小時半至燴為止。

4. 然後把每層柚子皮小心取出放在盤上（土鯪魚取出不要）放入蠔油及一些原湯和豬油，將濕荸薺粉打芡淋在柚子皮上即成（如不用蠔油，而放入蝦子，即為蝦子扒柚皮）。

三、特點

此菜是夏季佐飯佳品，入口即化，吃完無渣，味清鮮。

清 蒸 鱸 魚

一、原料

鱸魚	一條約 一斤半	豬肉絲	一兩
水發香菇(去蒂切絲)	五錢	葱白	五條
味之素	一錢半	醬油	六錢
豬油(或植物油)*	二兩	麻油	三滴
精鹽	一錢半	姜絲	三錢
胡椒粉、干團粉	各少許		

二、制作方法

1. 鱸魚(圖8)除去鱗、鰓和內臟,用冷水洗淨,再用干布抹淨血水。然后放入精鹽和味之素八分、麻油二滴于魚肚內拌勻,再把葱三條(其余二條切絲備用)擺在瓦盤內,把魚置于葱上。然后把豬肉絲、姜絲、香菇絲用干團粉、鹽各少許拌勻,擺在魚的上面,再洒入豬油或植物油三錢。

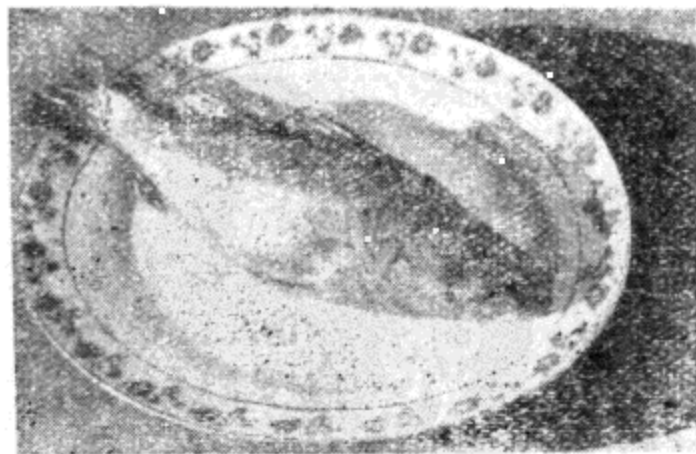


圖 8 鱸魚

2. 把魚放在籠屉里用旺火蒸約十二分鐘,蒸時要水沸后放入魚,熟后原盤取出,隨即洒上一些胡椒粉和葱絲(盤