

粤菜第一书

综合清代至民国广州、佛山、香港六个版本修订而成



美味求真

全国惟一的插图注释版

（清）红杏主人 著

钟秉雄

审校

蔡华文

注释

致美斋酱园

整理

最老最老粤菜谱

值得珍藏

广东科技出版社（全国优秀出版社）

广东省出版集团

粤菜第一书

综合清代至民国广州、佛山、香港六个版本修订而成



美味求真

全国惟一的插图注释版

(清) 红杏主人 著

钟秉雄

审校

蔡华文

注释

致美斋酱园

整理

广东省出版集团

广东科技出版社 · 广州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

粤菜第一书：美味求真 / 钟秉雄审校；蔡华文注释. — 广州：广东科技出版社，2014. 1

ISBN 978-7-5359-6002-3

I. ①粤… II. ①钟… ②蔡… III. ①粤菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230084 号

粤菜第一书·美味求真 Yuecai Diyishu Meiwei Qiuzhen

策 划：姚 芸

责任编辑：姚 芸

图片摄影：蔡华文

装帧设计：李 树

责任校对：孙亦工

责任印制：任建强

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮政编码：528225)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张 4 字数 80 千

版 次：2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前言

美味贵在求真，传承推动发展

钟秉雄



致美斋天顶头抽及晒场

中国饮食文化的传播，有着悠久的历史，两千多年前我们的先师孔子说：“不得其酱不食”，“食不厌精，脍不厌细。”可见在两千多年前，中国人就已经对食物的出品精益求精，对菜肴的味道十分注重。

由于中国人世代对美食孜孜不倦的追求，使中国菜在世界上处于领先地位，而广东“天下食货，粤东尽有之；粤东所有食货，天下未必尽有”（屈大均《广东新语》）；再加上处于北回归线上气候炎热的原因，喜欢食物新鲜；同时，长期作为国家通商口岸，使粤菜擅于兼融并蓄且不因循守旧，其所用的调味料也综合了国内外优秀的品种，这些都使得粤菜在中国八大菜系中有着较高的地位。

在近代的晚清和民国，广州的江家菜、北京的谭家菜和上海的广东菜馆及华侨在世界各地开设的广东菜馆，使粤菜不断走向



外国友人造访致美斋

辉煌。致美斋酱园作为广州最古老的酱园，是粤菜美味的生产者和提供者，与粤菜有着唇齿相依、互动发展的关系。

《美味求真》是粤菜鼎盛时期的记录和见证，是清代一个广州文人兼美食家出于对美食的热爱，食遍广州当年的酒楼食肆后编写的广东第一本菜谱，该书当年有十多个版本，是厨师随身携带的厨房秘笈。

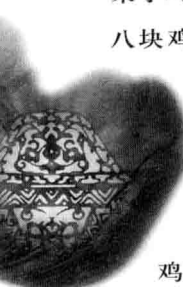
《美味求真》记录了清光绪年间广州及周边地区 184 个常用菜谱，其中有些菜式目前已经失传，该书还论述了粤菜烹饪的一些主要原则和要求。通过该书我们还看到，当年致美斋酱园的酱料，如朱油、白油、麻油、豆豉、黄酱、南乳、浙醋、乌醋、瓜英等调味品的使用方式和对粤菜深远的影响。

由于历史的原因，《美味求真》一直流传在民间，我们通过努力，收集了六个版本进行整理修订并出版发行，将这本粤菜文化的“南海一号”典籍在茫茫史海中打捞出来。

我们深知，粤菜需要美味求真，推动粤菜文化的传承与发展，提升粤菜美食文化，需要我们共同不断的努力。

目 录

食 谱	1
栗子鸡	1
八块鸡	1
熨鸡	2
草菇炒鸡片	2
苦瓜炒鸡	3
糟鸡	3
鸡茸	4
鸡鸭会	4
会鸡丝	5
蒸鸡	5
走油鹌鹑	6
炒鹌鹑	6
鹌鹑嵩	7
五香白鸽	7
炒白鸽	8
蒸乳鸽	8
炒鹧鸪	9
全鹧鸪	9
全白鸽	10
葵花鸭	10
煎软鸭	11



清代外销画 —— 卖鸡鸭



鸭三味	11
全 鸭	12
神仙鸭	12
冬菜鸭	13
清炖鸭	13
新陈鸭	14
鸭羹	14
会鸭丝	15
清炖鸭掌	15
炒鸭掌	16
窝烧绵羊	16
红炖绵羊	17
清炖绵羊	17
炒绵羊	18
炖绵羊头	18
吊上汤	19
熬素汤	19
一品窝	20
燕窝羹	20
炖鱼翅	21
炖群翅	21
芙蓉鱼翅	22
清炖鱼肚	22
会鱼肚	23
会海参	23



海参羹	24
黄鱼头	24
海秋筋	25
鲍鱼	25
炙鱿鱼	26
炒鱿鱼	26
炖大虾	27
扣蚝豉	27
炙蚝豉	28
蚝豉崧	28
冬菇	29
磨菇	29
草菇	30
榆耳	30
雪耳	31
石耳	31
羊肚菜	32
葛仙米	32
发菜	33
芙蓉肉	33
什锦肉	34
子盖肉	34
米砂肉	35
酥扣肉	35
薄片肉	36
红扣肉	36
白水全蹄	37
栗子扣肉	37

蒸猪头	38
滑肉羹	38
熨猪手	39
烧肝肠	39
窝烧肠	40
炒排骨	40
炒银肚丝	41
炒猪肚	41
凉办肚	42
葛扣肉	42
金银腿	43
冬瓜腿	43
肇菜腿	44
鸳鸯鸡	44
水晶鸡	45
棋子鸡	45
全鹅	46
拆烧鹅	46
炒鹅片	47
炒鹅掌	47
鸡茸鱼翅	48
炒鸭掌	48
炒响螺	49
炖水鱼	49
炖山瑞	50
炖耳蟾	50
炖退骨蟾	51
炒马鞍蟾	51



会蟾羹	52
炖鲳鱼	52
炒鲳鱼	53
炖鳙龙	53
炒鳙龙	54
鲈鱼羹	54
炒鲈鱼片	55
芙蓉蟹	55
蟹翅丸	56
酥蟹	56
糟蟹	57
翡翠蟹	57
蟹羹	58
蟹烧茄	58
炒明虾	59
糟明虾	59
炒虾仁	60
芙蓉虾	60
瓜皮虾	61
虾子豆腐	61
八宝豆腐	62
芙蓉豆腐	62
蚊蚶豆腐	63
苦瓜扞蛤	63
酥蛤	64
炒蛤片	64
栗子扣蛤	65
豆豉鱼	65

鱼付	66
炒鱼扣	66
鱼云羹	67
炒鱼片	67
拌鱼片	68
神仙鱼	68
假鲳鱼	69
全鲤鱼	69
酥鲫鱼	70
拆花鱼	70
鱼卷	71
酿蚬	71
酿三拼	72
酿鲑鱼	72
春花	73
麒麟蛋	73
卤肝肾	74
卷煎	74
鸡蛋糕	75
蛋角子	75
茨菇饼	76
全节瓜	76
炒黄菜	77
会生面筋	77
芽菜包	78
炒牛肉	78
制乌猫	79
炖牛白腩	79



南乳肉	80
红水全蹄	80
罗汉斋	81
十香饭	82
荷包饭	82
制蚬介	82
制柚皮	83
制榄子	83
咸虾仁面	84
豉仁面	84
制皮蛋	85
制腊肉	85
腊猪头	86
腊猪肠	86
腊猪润	87
金银润	87
腊肉豉	88
腊猪心	88
金银肠	89
腊猪肚	89
腊脚包	90
腊猪脚	90
腊烧肉	91
腊棉羊肠	91
腊鲮鱼	92
晾肉	92

制酒法	原书缺
香花酒	原书缺
甘露酒	原书缺
归圆酒	原书缺

(食谱目录共 188 款,所有版本均缺最后四项 制酒法、香花酒、甘露酒、归圆酒,实只有 184 款。——释者注。)

序	93
研究	95
参考书籍	111

食谱

栗子鸡

用肥鸡斩件，用盐花朱油
搽匀，下油锅炸至金黄色取起，
用绍酒一杯，水一碗，
约浸至鸡面滚至七八
分焅，后下栗子香信，
滚至焅，起碗时加些
白油，味香而滑。

朱油：制造蔗糖的衍生物，焦
糖色的一种，现多称珠油。

搽匀：用手适当加力，将食材
与调料充分融合。

香信：粤人对冬菇的分级标
准，香信指已开尽不卷边肉薄的冬
菇，为下品，多作配菜；卷边肉厚为
中品，作日常食用；卷边肉厚顶上有
裂花纹者叫花菇，为上品，多作酒席
宴客用。以粤北菇为最好，简称北菇。



致美斋珍藏的清末民初天顶抽零售酱油缸



致美斋珍藏的清末民初滴珠油零售酱油缸

八块鸡

肥鸡行斩八块，用盐花豆
粉少许搽匀，下油锅炸透，清
冷水泡去油，用绍酒半斤，白
油一小杯，用瓦钵载住隔水炖
至极焅为度可食，美滑。

鸡行：粤语鸡行为鸡项之同音。
粤人习惯称未生蛋的小母鸡为鸡
项。

白油：即生抽。珠三角以前相
对于浓深色的朱油的叫法。



致美斋珍藏的清末民初上白油零售酱油缸



致美斋珍藏的清末民初上头抽零售酱油缸

熨 鸡

用肥鸡行**刳**净，在背开取肠脏，用烧酒搽匀**里便**后，用朱油搽匀周身，**正菜**一小子，香信几片，红枣几个，一齐加酒一茶杯，滚至**紧**熟便可取起，切不可用**金菜**，恐夺其鲜味故也。

刳：即宰杀。刳净，兼宰杀和宰清内脏的意思。

里便：里面

正菜：即咸头菜，见周松芳《民国味道》200页。

小子：小撮。

紧：仅。

金菜：金针菜，即黄花菜。见许衡《粤菜存真》——**金菜**：又名金针。

草菇炒鸡片

肥鸡起骨片至薄片，用熟油、豆粉、白油搽匀，用草菇、冬笋先在锅滚熟后，加葱头、鸡肉铺在小菜上一**皿**，俟其有八分熟揭起盖即炒匀，如味淡加些白油、**熟油**和匀，即上碟即食，味爽而滑。

片：粤语指切肉片的刀法，把刀刃横向切。

皿：盖上盖子。

俟：等待。

熟油：高温煮过的花生油，一般为炸过食物的花生油。



清代外销画——卖羊肉



苦瓜炒鸡

弄法如草菇炒鸡便合，但用苦瓜以**西园种**为妙，切薄片，先将（用）盐揸匀去苦水，先滚熟后下鸡片，用些冬笋、香信兼之亦可，起锅时加些豆豉水（不要渣），和芡头拌匀上碟，味鲜野可嘉。

西园种：福建省漳平市西园村的苦瓜品种，特点是脆无渣味苦甘，身上疙瘩明显，即雷公凿，为苦瓜的上品。见周松芳《岭南味道》：身短而肥，又名雷公凿。

糟鸡

用鸡去骨蒸至**紧熟**，取起候冷切薄片，用糯米（疑缺一个“糟”字）**糟**一时辰久后，加些姜汁、白油、麻油、少许熟油拌匀，上碟加些**香头**。

紧熟：仅熟。

一时辰：相当于现在的2个小时。古人根据中国十二生肖中的动物的出没时间命名各个时辰。十二个生肖共十二个时辰。

糟：腌制

香头：料头。



清末广州一景——家中小酌（1907年）

鸡茸

用鸡胸肉起皮**琢**极细如酱，用些豆粉、猪油拌匀，用上汤和搅稍稀，先下汤在锅收慢火，不使其汤滚起，然后下鸡茸即**兜**至匀，然后下菜或鱼翅等件拌匀即上碗，或加在菜面亦可。大凡鸡茸以九分熟为度，若滚至十分则老而不滑，且生布矣，此物全靠火色恰可为佳。

琢：即剁。

兜：用锅铲翻动。

鸡鸭会

用肥鸡鸭各一只，原只连骨用盐擦**里便外便**，用瓦钵载住加绍酒半斤，无绍酒则用料酒一大杯，隔水炖至极堪为度，味香滑而厚。

会：与烩意思相同。

里便外便：粤语即里面外面。