

廣東味道

最正

梁慧儀 楊遠雄 編著

廣東菜大全

鮮而不俗 清而不淡 嫩而不生 油而不膩
取之自然 烹之自由 食之自在



廣東煮婦必備
粵菜廚師必讀
美食達人珍藏

全國暢銷版

廣東美食 健康標準

廣東省出版集團
GUANGDONG PROVINCIAL PUBLISHING GROUP

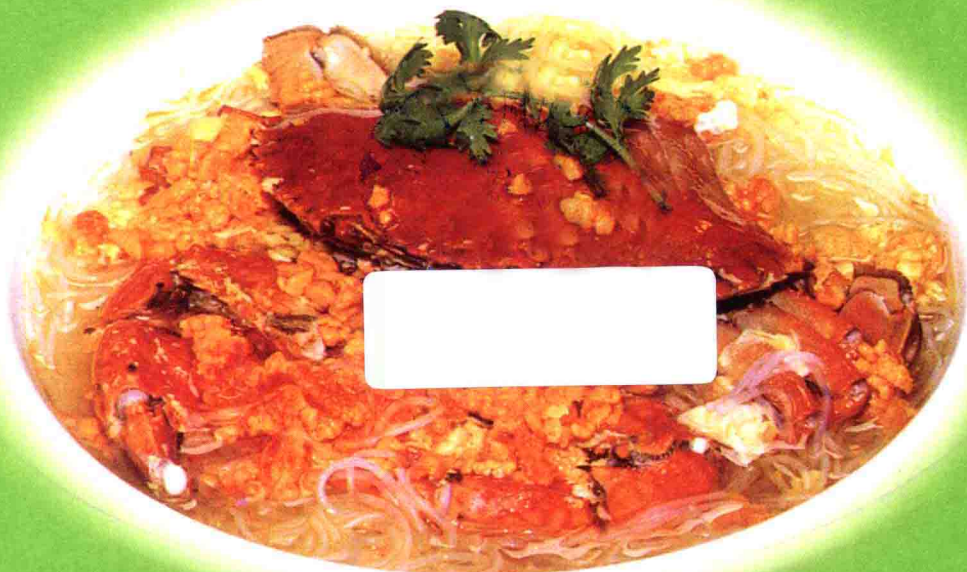
廣東科技出版社
全國優秀出版社

廣東味道

最正

梁慧儀 楊遠雄 編著

广东菜大全



廣東省出版集團 | 广东科技出版社

· 廣州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最正广东菜大全 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州: 广东科技出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5359-5836-5

I. ①最… II. ①梁… ②杨… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013278号

最正广东菜大全



ZUIZHENG GUANGDONGCAI DAQUAN

项目统筹: 古 玉
策 划: 姚 芸
特别策划: 茉 莉
责任编辑: 姚 芸 许桦淳
装帧设计: 林少娟
责任校对: 许 佳
责任印制: 罗华之
出版发行: 广东科技出版社
地址: 广州市环市东路水荫路11号
邮政编码: 510075
E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>
经销: 广东新华发行集团股份有限公司
排版: 广州市友间文化传播有限公司
印刷: 广州市岭美彩印有限公司
(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢
邮政编码: 510385)
规格: 889mm × 1194mm 1/24 印张12 字数260千
版次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
定价: 39.90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 Qian Yan

这是一本让你胃口大开的书。

全书内容非常丰富，包括鲜美蒸煮类、炆滑炆焗类、温馨煲仔类、营养镬仔类、家常小炒类、风味扒扣类、香脆煎炸类、滋润汤羹类。

“鲜而不俗，清而不淡，嫩而不生，油而不腻”的广东菜，是中国美食的一朵奇葩，不仅取之自然，烹之自由，食之自在，而且顺应时令，夏秋尚清淡，冬春求浓郁，其取料奇异广博，烹调技艺善变，模仿博取众长，依喜好而创新，配料多巧，用量精细，花样繁多，装饰美艳。

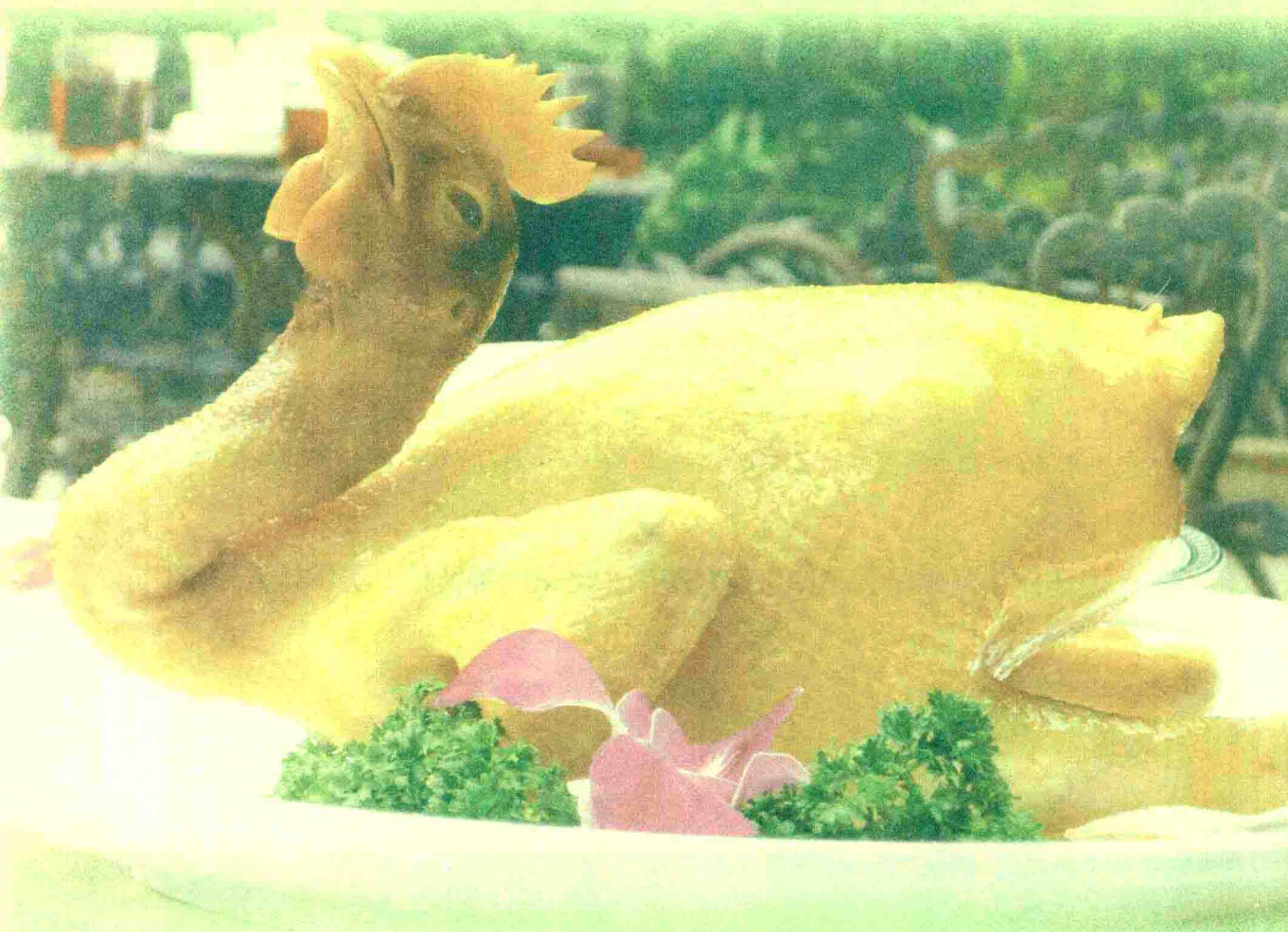
书中款款菜式色香味形美，充分展现了典型的广东民俗、温馨的家乡风情、创新的岭南文化、独特的健康标准。

《最正广东菜大全》，广东煮妇必备，粤菜厨师必读，美食达人珍藏！

廣東味道

最正

广东菜大全





目 录 Mu Lu

鲜美蒸煮类

清蒸田鸡	12	杞子圆肉蒸水鱼	22	红枣杞子蒸花腩	30
蒜蓉蒸圣子皇	12	盐擦鸡	22	日本乳瓜蒸鸡心	31
清蒸膏蟹	2	豉汁蒸黄骨鱼	12	咸鱼蒸火腩	22
新法蒸桂鱼	3	清蒸左口鱼	13	香蒸沙尖鱼	23
蒜蓉蒸开边龙虾仔	3	水蟹蒸滑蛋	13	麒麟蒸澳带	23
糯米蒸花蟹	3	泰国鸡酱蒸鲑鱼嘴	13	子姜蒸鸭片	24
蒜蓉蒸台湾鲜鲍	4	麒麟生鱼	14	鲜沙姜蒸乳鸽	24
梅子蒸白鳝	5	清蒸海底鸡鱼	14	紫苏蒸猪脬	24
豉汁蒸原只带子	5	沙爹豆卜蒸鱼云	15	豉汁粉肠蒸豆腐	25
豉汁蒸鲑鱼	5	豉汁蒸鱼嘴	15	和味蒸大肠	25
荷香蒜蓉蒸节虾	6	豉汁蒸蟠龙鳝	15	咸鱼蒸花腩	26
荷叶蒸水鱼	7	冬菜蒸金钱鳝皇	16	香菇蒸鸳鸯鸡	26
XO酱蒸象拔蚌	7	古法蒸桂鱼	16	豉汁蒸排骨	26
清蒸太阳鱼	8	虾酱蒸墨鱼仔	17	荷塘蒸肉饼	27
蒜蓉茄子蒸肉蟹	8	清蒸鲳鱼	18	荷香啤酒蒸鸡	27
清蒸石斑鱼	8	清蒸白鲫	18	甜梅菜蒸花肉	27
麒麟蒸银鳕鱼	9	豉汁蒸塘虱	18	梅子蒸排骨	28
紫苏豆豉蒸山坑鱼	9	蒜蓉粉丝蒸元贝	19	腊肠冬菇蒸鸡	28
清蒸大闸蟹	10	油鸭蒸田鸡	20	冬菜蒸牛肉饼	28
五柳鲩鱼	10	豉油皇蒸笋壳鱼	20	云耳蒸牛三星	29
蒸金钱片生鱼	10	清蒸肉蟹	20	XO酱花腩蒸郊笋	29
潮式蒸白鳝	11	橄榄蒸鲈鱼	21	茶树菇蒸猪脬	30
				腊鸭腿蒸鹌鹑	40

雪蛤膏石榴球	40	泰式焗花蟹	52	芝士牛油焗龙虾仔	66	笋干炆猪肉	78
乳香蒸乳鸽	40	鲜蚝炆秋茄	53	柚皮炆大鳝	66	香芋炆烧排骨	79
红枣蒸猪心腰	41	火焰黑椒焗水鱼	53	金钱握满掌	67	凉瓜炆烧鸭	79
西瓜酸蒸鸡肉	41	家乡钵仔焗鱼肠	54	家乡焗乳鸽	68	咖喱马铃薯炆牛腩	79
蛋黄蒸酿节瓜	41	红烧鲳鱼	55	凤眼果炆鸡翼球	68	黄沙蚬炆卤肉	80
蟹黄琼山豆腐	42	油焗毛蟹	55	冬瓜炆火腩	69	干葱头焗本地鸡	80
鲜虾凉瓜盏	42	叉烧汁焗生蚝	55	凉瓜炆烧排骨	69	蚝油鲜菇炆鸡	80
蚝肉丝瓜船	43	南瓜炆鲩鱼腩	56	姜葱蚝油焗猪肝	69	紫苏石螺炆鸡	81
广东白切鸡	43	冬瓜炆田鸡	57	蚝油焗乳鸽	70	美极鸭下巴	81
广东豉油鸡	44	红烧大鱼头	57	莲藕炆猪手	70	四季豆炆卤肉	82
		姜葱焗鲤鱼	58	栗子炆火腩	70	香芋水瓜炆鸡	82

焗滑炆焗类

凉瓜炆斑腩	46	凤眼果炆鲜鲍	59	家乡冬菇焗肥鸡	71	面酱碎炆鸭	82
粤式焗鲈鱼	46	凉瓜炆田鸡	60	支竹白果炆猪肚	72	金瓜炆排骨	83
粉丝焗膏蟹煲	47	锡纸焗海底鸡鱼	60	萝卜炆牛腩	72	面筋炆火腩	83
鲜茄炆焗鲈鱼	48	蒜子生炆鲈鱼	61	鲜淮山炆火鸭肉	72	香麻手撕鸽	83
郊菜烧鱼头	48	椒盐焗泥鳅	61	椰汁香芋炆鸡	73	蛋焗猪脑	84
锡纸鲜茄焗麻斑	49	椒盐脆白鳝	61	香芋炆水鸭	73	家乡香芋炆鹅	84
椒盐焗白饭鱼	49	红烧桂花鱼	62	盐焗竹丝鸡	74	鲍汁焗酿象拔菇	84
柚皮炆鱼肠	49	红烧水鱼	62	南瓜炆火腩	74	黑椒焗猪生肠	85
生抽焗大海虾	50	萝卜胡椒炆龙虾仔	63	栗子炆番鸭	74	盐焗猪仔肚	85
雪菜炆煮黄花鱼	50	香芋炆山坑鱼	64	节瓜炆大肠	75	黄金酱焗大虾	86
蒜子瓦煲钳	50	蚝芥焗鱼头	64	客家盐焗鸡	75	香芋盏焗禾虫	86
沙爹茄子焗蟹煲	51	栗子炆田鸡	64	蚝油炆鸡翼	76		
姜葱焗蚝仔	51	凉瓜炆鱼丸	65	咖喱马铃薯炆鸡	76		
生筋炆田鸡	52	走油田鸡	65	鲜莲炆掌中宝	76		
红烧石斑鱼	52	瓦煲姜葱焗生蚝	66	鲜栗炆茶花鸡	77		
				火鸭肉炆柚皮	77		
				花生炆猪手	78		

温馨煲仔类

渔家煎酿豆腐煲	88
北菇海参掌翼煲	88
潮式田鸡煲	89

金针云耳牛腩煲	89	沙爹蹄筋红宝石煲	99	镬仔冬瓜皮蛋煮鱼肚	118	镬仔黑椒牛骨髓	118
姜葱猪红煲	89	冬菇火腩面筋煲	99	111	镬仔沙爹蹄筋猪红	118
双冬海参油鸭煲	90	虾干粉丝什菜煲	100	镬仔鸡子田鸡	112	镬仔香芋沙尖柳	119
家乡及第煲	90	蚝油掌翼煲	101	镬仔沙爹双丸	112	镬仔仙子神鞭	119
香芋腊鸭煲	91	上汤焗蟹煲	101	镬仔浓汤豆卜鱼嘴	112	镬仔潮式煮银带	120
家乡荔芋鹅煲	91	陈皮老姜水鸭煲	101	镬仔豉汁浸白鳝	113	镬仔潮式银杏白鳝	120
萝卜牛腩煲	91	七彩什锦煲	102	镬仔清汤本地鸡	113	镬仔川芎白芷浸鱼头	120
蹄筋鱼腐煲	92	白果腐竹猪肚煲	102	镬仔勾虾韭菜猪红	113	120
		花生南乳猪手煲	103	镬仔咸菜粉肠	114	鱼汤镬仔滚茶树菇	121
		四宝豆腐煲	103	镬仔胡椒木耳及第	115	镬仔金菇肥牛	122
		黑豆塘虱煲	103	镬仔冬菜粉丝浸鲈鱼	115	镬仔浓汤滚酿豆腐	122
		双冬田鸡煲	104	115	镬仔贡菜牛骨髓	123
		潮式凉瓜排骨煲	104	镬仔萝卜煮仿肚	116	镬仔萝卜鱼松	123
		什锦豆腐煲	104	镬仔骨髓鱼云	116	镬仔煎蛋姜酒腰肝	123
		咸鱼鸡粒豆腐煲	105	镬仔沙爹粉丝肥牛	117	镬仔潮式白果猪肚	124
红烧兔肉煲	93	梅菜扣肉煲	105	镬仔粉丝鱼滑津白	117	镬仔蚬肉煮萝卜	125
冬瓜玉子火腩煲	93	秘制羊腩煲	106	镬仔花雕浸猪腰	117	镬仔黑椒味菜大肠	125
莲藕火腩煲	94	海皇玉子豆腐煲	107	镬仔姜酒煮鸡生肠	118	镬仔紫菜煮双丸	125
窝蛋牛肉松茄子煲	94	沙爹粉丝大虾煲	107				
好味子筋煲	94	骨髓猪红煲	108				
话梅猪手煲	95	咸鸡鲜菌煲	108				
顺德南乳粗斋煲	95						
支竹羊腩煲	96						
鱼香茄子煲	96						
蒜子黄鳝煲	96						
红烧水鱼煲	97						
潮式蚝仔煲	97						
香芋扣肉煲	98						
金针云耳鸡什煲	99						



营养镬仔类

滋补镬仔浸水鱼	110
镬仔萝卜煮肉蟹	110
镬仔咸菜猪生肠	111
镬仔咸菜肚丝浮皮	111



镬仔潮式沙尖鱼	126	四宝炒牛奶	138	双椒炒鹅肠	150	玉兰炒肾花	162
镬仔冬菜白瓜鱼滑	127	烧鸡肝拼鸡片	138	蒜心炒肚尖	151	五彩白饭鱼	162
镬仔津白粉丝鱼球	127	咸酸菜炒牛双肱	139	雪里红津白炒咸肉	151	荷芹炒肾球	163
镬仔花雕红枣浸水鱼	128	什锦炒牛百叶	139	菜心生鱼球	152	鲜笋炒鸡片	163
宫廷镬仔浸鸡子	128	糟汁炒牛双肱	140	蒜心鸡翼球	152	豉汁黄鳝球	164
镬仔糯米酒煮鸡杂	129	XO酱金针肥牛	141	豉椒牛心蒂	152	味菜炒大肠	164
镬仔清汤萝卜牛仔筋	129	西芹梅菜心炒肉	141	云耳丝瓜炒土鱿	153	西兰花肾球	164
镬仔家乡浸鱼嘴	130	家乡炒牛腩	142	蚬肉生菜包	153	肉丝韭黄炒蛋	165
镬仔咸鸡煮老豆腐	130	五柳炒金银蛋	142	果仁炒肚蒂	154	豉椒塘虱球	165
		豆豉鲮鱼炒凉瓜	142	鲜菇翠田鸡	154	爽爽炒脆肚	166
		云耳鲜菇炒鸭膶	143	草菇炒牛肉丸	155	碧绿炒双丸	166
		棉花凤尾虾	143	银针叉烧丝	155	鲜笋炒猪心腰	167
		夜香花鸡丁	144	芥兰炒腊味	155	韭黄炒肉丝	167
		荷芹炒腊味	144	银鱼土豆丝	156	炒马鞍鳝片	167
		韭菜炒咸猪肉	144	腰果炒肾丁	156	豉椒炒鲜鱿	168
		风味炒禾虫	145	五彩炒鸡丝	157	玉翠凤片炒腊味	168
		双翠银鱼丝	145	青豆炒牛肉	157	鲜菇炒鲜掌	169
		家乡炒蚕蛹	146	鲜菇炒猪肝	157	凉瓜牛柳丝	169
		味菜牛柳丝	146	笋菇炒鸡杂	158	滑蛋松仁生鱼片	170
		大豆芽菜炒猪肠	146	丝瓜炒猪腰	158	潮州咸菜炒鱼松	170
		松仁炒鳝丁	147	菜心炒叉烧	159	柱皇炒菜心粒	171
		津白腊肉炒鱼松	147	银黄双鱿丝	159	彩椒炒牛爽肉	172
		蚬蚶炒鸡球	148	滑蛋鲜虾肉	159	白雪金沙米	172
		豉椒炒鸡生肠	148	核桃炒下丸	160	双菇炒腊肉	172
		宫保肉丁	149	四时炒猪心	160	松仁鳕鱼盖	173
		菠萝炒鸭片	149	什锦炒肚丝	161	杏鲍菇炒鱼松	174
		五香豆干炒猪耳	149	鲜笋脆肝土鱿	161	美果凤仙子	174
		雀巢彩丝肉	150	凉瓜炒鸡蛋	161	美极掌中宝	174

家常小炒类

菠萝炒牛肉	132
莴笋炒鱼松	132
三色火鸭肉	133
韭菜萝卜干炒蚬肉	133
姜芽炒脆片	133
乾坤白饭鱼	134
美果田鸡扣	134
酸姜时果肉	135
凉瓜炒红蟹	135
风味炒肚仁	136
虾酱玉兰炒花腩	136
酱皇鸡翼球	137
韭菜花炒火腩	137
滑蛋炒鲤鱼腹	137

风味扒扣类

牡丹翠鱼肚	176
玉环珧柱脯	177
火腩扣金蚝	177
蟹黄扒小塘菜	177
竹荪扒鲍翅	178
冬瓜扒烧海参	179
鸡腿菇扒鱼唇	179
鱼翅扒琼山豆腐	180
鸡丝扒龙须菜	180
蟹黄扒豆苗	180
竹荪扒鸭掌	181
金瓜扣蚝豉	182
霸王扒大鸭	182
大虾扣节瓜	183
花菇扒唐排	183
碧绿金钱大利	183
冬瓜扣大虾	184
碧绿扒鱼唇	185
鲜菇扒鲜掌	185
菜胆扒竹荪	186
鲜金针菇扒时蔬	187
虾子扒鱼唇	187
蟹肉扒柚皮	187
珧柱扒芦笋	188
芥胆扒雪菜肉丝	188

金粟肉碎扒豆腐	189
碧绿虾子扒海参	189
蟹黄扒鲜菇	189
四宝扒大鸭	190
菜胆扒冬菇	190
珧柱扒水瓜	191
碧绿扒日本豆腐	191
黄金酱扒芥菜胆	191
蟹汁扒瓜脯	192
菜胆扒大鸭	192
蚝油扒鲜菇	193
鲍汁扒猪手	193
虾子扒柚皮	194
鲍汁扣扒冬菇	195
蟹肉扒芦笋	195
日本山竹扒丝瓜	195
金粟扒平菇	196
蚝油扒鲜掌	196
大虾扒瓜脯	197
菜蔬扒鲜菇	197
南瓜扣东山羊	198
蟹黄扒柚皮	199
香葱鸡油烩三菇	199
虾子冬瓜扒鱼唇	199
碧绿双鸽皇	200
红腰豆鲜莲煮螺头	200
金盆雪映松	201
红腰豆鲍汁煮鲜鲍	202

湛江白切肚	202
-------	-----

香脆煎炸类

橙汁菊花肉	204
银湖鲜虾脯	205
香菠煎鸡脯	205
香煎琵琶翅	206
香煎金钱鳝	206
凤凰煎虾饼	206
煎酿子姜	207
香煎金粟饼	207
家乡煎紫菜卷	208
五柳蓑衣蛋	208
满地飘香	208
家嫂酿炸面	209
多士炸百花球	209
灌汤鲮鱼球	209
香煎藕饼	210
香煎竹肠皇	210
糖醋松子鱼	211
糖醋咕噜肉	211
蚝汁上素卷	212
煎封银鲳鱼	212
鲜竹百花盒	213
香麻煎鱼脯	213
橙汁煎肉脯	213
鸡蛋煎猪脑	214

吮嘜汁大肠	215
咕噜凤梨球	215
卡夫海鲜卷	216
果汁鲈鱼块	216
茄汁煎大虾	217
金钱鱼盒	217
香菠石斑块	218
香菠生炒骨	218
蛋煎生蚝	218
烧汁煎酿四季豆	219
五柳蝴蝶鱼	219
香酥炸虾丸	220
柠汁煎乳鸽	221
果汁煎猪扒	221
肉碎菠菜梗煎蛋角	222
百花煎酿鸭掌	222
咕噜石斑球	223
新奇橙汁骨	223
椒盐沙尖鱼	224
蛋煎牛骨髓	224
东瀛纸包鸡	224
秘制陈皮骨	225
鲍汁煎酿雪榕菇	225
潮式煎生蚝	226
家乡素脆鲈	226
美极煎鸽脯	227
蒜香肥肠头	227
秘制陈皮骨	228



鲜茄脆鲈鱼····· 229	紫菜肉蓉蛋花汤····· 239	山斑鱼豆腐汤····· 249	竹丝鸡吞芦荟雪蛤····· 265
香菠咕噜凤尾虾····· 229	珧柱粟米粒汤····· 240	鲜虾烩冬蓉····· 250	茶树菇炖童子鸡····· 265
日式烧茄子····· 230	鲜菇肉片汤····· 240	香菱鱼片汤····· 250	川贝母炖鹧鸪····· 266
凉瓜银鱼冲菜丝····· 230	清汤虾丸····· 240	豆腐鱼蓉羹····· 251	椰青炖鲍翅····· 266
滋润汤羹类		金针云耳猪展汤····· 251	菜胆炖金钩翅····· 266
珧柱鱼肚羹····· 232	马齿苋滚鱼滑····· 241	咸蛋节瓜汤····· 252	蜜枣猪展炖白菜胆····· 267
清汤蟹底翅····· 233	鸡丝烩鱼肚····· 241	紫菜肉片汤····· 252	春砂仁炖鸽子····· 267
凉瓜豆腐鱼头汤····· 233	金粟鸡蓉羹····· 242	天麻功夫鱼头····· 252	椰子炖鹧鸪····· 268
番茄咸瘦肉汤····· 233	雪菜番茄肉片汤····· 242	菊花水蛇羹····· 253	虫草炖水鱼····· 269
清汤蟹肉····· 234	凤凰珧柱羹····· 242	凤吞翅····· 253	珧柱花胶炖老鸽····· 269
肉丝雪菜仿肚羹····· 234	蝴蝶海参羹····· 243	淮杞圆肉炖水鱼····· 254	苹果瘦肉炖山斑鱼····· 270
鸭汁烩鱼唇····· 235	三丝花肚羹····· 243	珧柱炖高山白····· 254	花胶炖竹荪····· 270
紫菜鱼丸汤····· 235	雪耳猪展汤····· 244	椰香海皇金瓜盅····· 255	高汤炖素全鸽····· 270
花胶烩竹荪····· 235	雪花黄鱼羹····· 244	虫草炖水鸭····· 256	南北杏炖鹧鸪····· 271
龙皇太子羹····· 236	花胶烩红鸭丝····· 245	双冬炖田鸡····· 256	西洋菜炖陈肺····· 271
清汤泡炖球····· 236	金针香菇鸡肉汤····· 245	咸菜胡椒炖猪肚····· 256	咸菜炖白鳢····· 271
芥菜咸蛋汤····· 237	粟米鱼肚羹····· 246	果皇炖鱼翅····· 257	水鱼吞鱼翅····· 272
鲜茄紫菜猪肝汤····· 238	火鸭芥菜汤····· 246	虾干炖白菜胆····· 258	胡椒根炖鸡····· 272
蟹肉鲜虾烩鱼肚····· 238	枸杞猪肝汤····· 246	炖海皇鸭····· 259	川芎白芷炖鱼头····· 272
节瓜冬菇牛展汤····· 239	豆腐鲜鱼汤····· 247	海底椰杏仁炖猪肺····· 259	双冬珧柱炖凤爪····· 273
	功夫拆烩鱼蓉羹····· 248	蜜枣炖花胶····· 260	夏日佛跳墙····· 273
	什锦瓜粒汤····· 248	猴头菇炖竹丝鸡····· 261	鱼汤浸野生菌····· 273
	西湖牛肉羹····· 249	淮杞圆肉炖花展····· 261	蟹肉上汤浸凉瓜青····· 274
		虫草炖鸡····· 262	艇皇浸鱼嘴····· 274
		鲜人参炖竹丝鸡····· 263	
		熟地肉苁蓉炖猪腰····· 263	广东菜方言、术语、 名词解释····· 275
		香露炖花菇····· 264	话你知多D····· 277
		胡萝卜炖蝎子····· 264	

鲜美蒸煮类

鲜而不俗 清而不淡 嫩而不生 油而不腻



清蒸膏蟹

【原料】

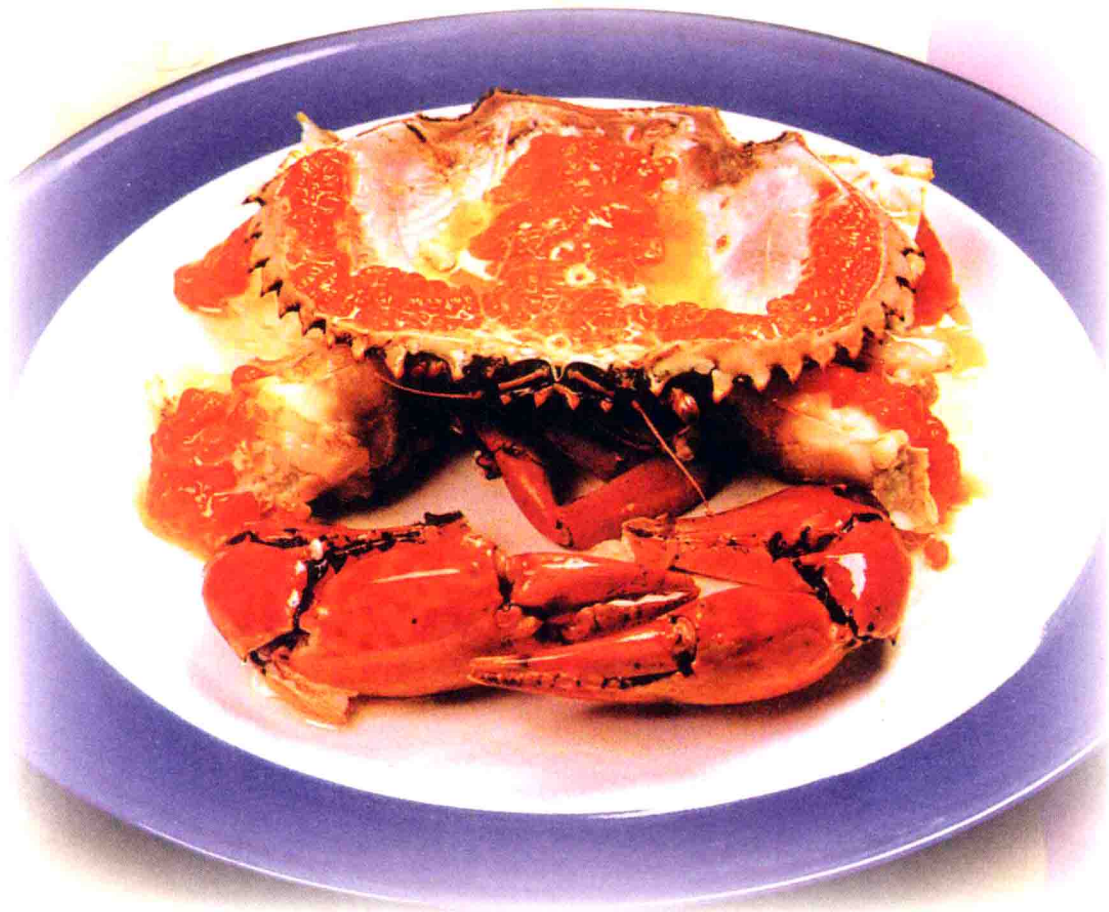
膏蟹750克，葱2条，姜件4件，精盐2克，味精3克。

【制法】

1 将蟹盖撬开，用刀斩去盖裙，去掉蟹胆，蟹身用刀横斩开。然后斩去指尖，在蟹指间分别斩开成两件，蟹钳用刀拍裂，洗去内脏，把蟹

身、蟹盖、蟹钳外部洗擦干准备用(注意洗时要保留蟹膏完整)。

2 将蟹用精盐、味精略拌匀，排放在碟中。然后放葱条、姜件在蟹面上，原碟放入蒸柜，猛火蒸3分钟；打开柜门放入蟹盖，再蒸至熟取出(约1分钟左右)，去掉姜、葱便成。





新法蒸桂鱼

【原料】

桂(鳊)鱼1条(约重750克),火腿12克,菜苳150克,葱2条,姜片2片,精盐5克,味精5克,白糖1克,上汤100克,干生粉5克,湿生粉6克,胡椒粉1克。

【制法】

①将桂鱼剖好,留头尾,起鱼肉两条,洗干净,鱼肉斜刀切

成双飞片;火腿切成24条备用。

②将鱼片用精盐2克捞匀后再放干生粉捞匀。鱼片皮向上,放火腿条1条卷起,分两行放在长碟中,摆回鱼头、尾,放入蒸柜,猛火蒸6分钟取出,倒去原汁。

③将菜苳炒熟,分3行间在鱼卷中,然后用上汤加味料,用湿生粉打成琉璃芡,加包尾油淋面便成。



蒜蓉蒸开边龙虾仔

【原料】

龙虾仔4只(约400克),炸蒜蓉30克,生蒜蓉30克,葱花15克,精盐4克,味精5克,白糖3克,胡椒粉0.5克。

【制法】

①龙虾仔用竹签从肛门处插入,放清虾尿,然后斩掉虾须,在中间对开成两边,清洗干净。

②将精盐、味精、白糖、胡椒粉、生蒜蓉和炸蒜蓉一齐调匀备用。

③将开边龙虾排放在碟中(肉向上),然后将调好味的蒜蓉均匀地放在虾面,原碟放入蒸柜,猛火蒸至熟取出(约3分半钟),倒掉汁液,放上葱花,倒入少量滚油便成。



糯米蒸花蟹

【原料】

花蟹750克,糯米饭200克,熟咸蛋黄2只,炸蒜蓉25克,姜件10克,葱条10克,白糖5克,味精3克,精盐3克,荷叶1张。

【制法】

①将蟹盖撬开,洗擦干净后备用;花蟹剖洗干净后斩件,咸蛋黄捣烂备用。

②取大号小蒸笼1只,将荷叶按蒸笼的外径大小剪成圆形,放在蒸笼内。

③将糯米饭、熟咸蛋黄、炸蒜蓉、白糖、精盐、味精放在窝中拌匀后放在蒸笼的荷叶上,然后将蟹件排放在糯米饭面上,中间放上原只蟹盖,面放姜件、葱条。将做好的糯米花蟹原笼放入蒸柜,猛火蒸5分钟取出,去掉姜、葱便成。



蒜蓉蒸台湾鲜鲍

【原料】

台湾鲜鲍鱼10只(约500克), 葱花5克, 炸蒜蓉50克, 生蒜蓉30克, 精盐4克, 味精4克, 白糖2克, 干生粉3克。

【制法】

1 用鲍鱼刷洗干净鲜鲍鱼表面的黑色污渍, 再用筷子挖清带壳鲍鱼的内脏, 冲洗干净后备用。

2 把生蒜蓉、精盐、味精、白糖、干生粉放在碗中调匀。

3 用干净毛巾吸干鲍鱼水分, 排放在碟中, 放入已调好的味料, 再洒上炸蒜蓉, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸4分钟至仅熟取出, 洒上葱花, 溅入少量滚油便成。



梅子蒸白鲢

【原料】

白鲢1条(约600克),红椒米5克,蒜蓉5克,冰花酸梅酱60克,精盐2克,味精3克,白糖5克,干生粉5克,胡椒粉0.5克,麻油0.1克。

【制法】

1 将白鲢斩头放血(不能斩断),用热水烫过,洗刷干净潺

胶,然后在鳃肚下横切数刀,用筷子把鳃肠及内脏挑出,最后用刀在鳃背从头到尾斜刀切片形(不能切断),清洗干净。

2 用干净毛巾吸干白鲢的水分,放在窝内,放入蒜蓉、酸梅酱、精盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油捞匀,再放入干生粉、红椒米、生油捞匀,原条盘放在碟中,然后放入蒸柜,用猛火蒸至仅熟取出(约7分钟),溅入滚油便成。



豉汁蒸原只带子

【原料】

原只带子3只,豉汁10克,姜米5克,蒜蓉5克,陈皮米3克,葱花10克,青红椒米5克,蚝油5克,精盐2克,白糖3克,干生粉6克,胡椒粉0.1克,麻油0.1克,老抽0.2克。

【制法】

1 将带子连壳一开二成两

边,用刀修齐壳边,洗清内脏及杂物。

2 将豉汁、姜米、蒜蓉、青红椒米、陈皮米、蚝油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油、老抽、干生粉调匀备用。

3 将洗净好的带子排放在碟上,把调好的味料均匀地放在带子肉面,原碟放入蒸柜,猛火蒸4分钟至仅熟取出,放上葱米,溅入滚油便成。



豉汁蒸鲮鱼

【原料】

鲮鱼1条(约600克),豉汁10克,陈皮蓉3克,蒜蓉5克,葱米3克,青红椒米5克,青红椒圈10克,精盐3克,味精5克,胡椒粉1克,麻油0.2克,白糖3克,蚝油5克,干生粉3克。

【制法】

1 将鲮鱼去鳞,取出鱼鳃

及内脏,清洗干净备用。

2 将鲮鱼原条用毛巾吸干水分,放在窝内,加入豉汁、陈皮蓉、蒜蓉、青红椒米、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉、蚝油捞匀,再放入干生粉捞匀,连汁原条放在碟中,原碟放入蒸柜,猛火蒸7分钟至仅熟取出,放上葱米,排上青、红椒圈,溅入滚油便成。

荷香蒜蓉蒸节虾

【原料】

竹节虾500克，鲜荷叶1张，蒜蓉10克，炸蒜蓉15克，精盐5克，味精3克，麻油0.5克，胡椒粉0.5克。

【制法】

1 将竹节虾洗净，切开两半，剔去虾肠，滤干水分。

2 用蒜蓉、炸蒜蓉、精盐、味精、麻油与竹节虾捞匀，腌约10分钟。

3 将鲜荷叶用沸水焯软，铺放在小蒸笼里，将已腌味的竹节虾排放好，放入蒸柜里猛火蒸约5分钟至仅熟取出，将胡椒粉撒在虾的面上便成。

