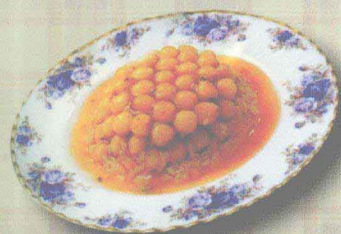


中国特色菜

(一)

郑衍基 著



广东科技出版社



中国特色菜 (一)

郑衍基 著



广东科技出版社
广 州



本书原出版者为台湾畅文出版社，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-1999-086号

图书在版编目(CIP)数据

中国地方特色菜(一)/郑衍基著. —广州:
广东科技出版社, 2000. 5
ISBN 7-5359-2339-9

I. 中…

II. 郑…

III. 菜谱-中国

IV. TS972.1

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人：黄达全

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：东莞新丰印刷有限公司

(广东省东莞市凤岗镇天堂围区 邮码：511751)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张4 字数80千

版 次：2000年5月第1版

2002年2月第2次印刷

印 数：5001~8000册

定 价：22.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

作者序

中国餐饮更上一层楼

台湾是我国餐饮业重地之一，在这里聚集了许多餐饮学者、美食文化家和烹调专家，他们将现代与传统的餐饮文化结合起来，使得中国各地方名菜，都在此地秀色纷呈，大放光彩。

终身以烹饪为职志的我，自然要不遗余力地推广《中国地方特色菜》，为下一代甚至全世界广大的美食同好，做传承中华美食的神圣工作。

丰富的五千年文化，缠夹着生活中的三餐饮宴，一路流传了下来。如何从遥远模糊的过去，把中国餐饮艺术引人入胜地发扬光大呢？我的作法是尽我的心力，脉络分明地整理各地方特色食谱。

烹饪是一门学问，涉及自然科学、食品营养科学及材料科学等多方面知识，选料、烹制、调味、整装组合等，更是实务经验的累积，有关这一系列知识，我已尽力在本书中作深入浅出的陈述。

《中国地方特色菜》总结说明地域性不同的菜系文化，也传扬了不同的饮食风格，林林总总、五彩缤纷，均以新、速、实、简作为高品质化的第一要求。

身为一名烹饪工作者，面对中国餐饮丰富的渊源，倍感责任重大，本书如能对餐饮从业人员有所启示，或对促进餐饮水平和文化传承有所帮助，无疑是一件值得努力、同时也极具意义的事情。

郑衍基



作者简介

姓名●郑衍基

●1954年生

曾任●新亚饭店、广州饭店

世界酒店、金龙酒店主厨

现职●“国宾大饭店”厨师

●中国文化大学海外青年专修班烹饪讲师

●实践设计管理学院生应系高烹科讲师

●辅仁大学生应系宴会膳食技术讲师

●日本全职业调理士协会荣誉会员

●公共电视“吃在中国”餐饮技术咨询

●幼狮广播电台“妇女生活园地名厨开讲”主讲

曾获●加拿大佐治伯朗餐旅学院颁发最高荣誉厨师奖

说明

1. 本书所用单位符号的中文名称为

g: 克; cm: 厘米; mL: 毫升; °C: 摄氏度

2. 书中某些材料与大陆地区叫法不一致，比如（括号内为台湾地区叫法）：小白菜、上海白菜（青江菜），椰菜、包心菜（高丽菜），沙葛（葛薯），草鱼、鲩鱼（青鱼），牡蛎、蚝（呵），墨鱼、乌贼（花枝），马蹄（荸荠），魔芋（蒟蒻）等，请读者留意。

中国特色菜(一)

目 录

1 福建菜

腰花海蜇	2
炸提菜八块	3
香露竹鸡	5
烩海参	5
葱烧河鳗	7
金钱虾饼	7
八宝鸡腿	8
糖醋海鲜	9
肉糜双鱿	11
软煎肝	11
八闽肉燕	13
红酒糟鳗	13
汆酸笋鱼	14



丰富的五千年文化，
缠夹着生活中的三餐饮食，
一路流传了下来。
本书旨在把中国餐饮艺术
引人入胜地发扬光大，
并脉络分明地整理出
地域性不同的菜系文化。



2 广东菜

姜丝鹅柳	17
吉利玉带	17
罗汉上素	18
鲜栗太爷鸡	19
东江豆腐煲	20
冬瓜蒸田鸡	21
发财好市	23
枣蜜虾球	23
生炒牛肉丸	24
大地鲳鱼球	25
佛山牛肉	26
白云猪手	27

3 浙江菜

一品乌参	29
茭白烧牛腩	31
腐衣锦馅	31
苔菜鱼炸	32
绍虾球	33
宁波摇蚶	35
烧划水	35
干煸下巴	37
荔枝鱼块	37
宋嫂鱼羹	38
钱江肉	39

4 江苏菜

琥珀莲心	41
煲狮子头	42
炸干张肉	43
炸椒盐香鱼	44
扣鱼唇	45
太湖莼菜	47
无锡肉骨头	47
炒王侯	49
清蒸淡菜	49
火燎黄鳝	51
爆山瓜肉	51
碧玉虾排	53
溜柠汁鸭脯	53
鸡油四蔬	54
百合蟹肉豆腐	55

5 上海菜(1)

麻茸鸡目鱼	57
八宝辣酱子	59
绍兴汤	59
焖烧风螺	60



福建省简称“闽”，位于我国东南部，气候温和，依山傍水，四季雨量充沛。境内林木参天，翠竹遍野，植物繁茂；江河溪流纵横交错；海岸线长，地域辽阔、物产丰富。丰富的资源为烹饪环境提供了得天独厚的条件，当地人民乃利用特有资源，长期研创出具有地方文化色彩之种种佳肴美食。

闽菜主要由福州、闽南、闽西三个地区菜系组成，并以福州菜为主要代表，其特色为清新爽淡，偏于甜酸，尤其讲究制汤，善于用红糟作调料，偶尔也以山野奇珍见长。

闽菜的烹调技法以炸、炒、焖、氽、焗等见长。代表菜有：“八闽肉燕”，将瘦肉砸成肉浆，拌入清粉碾成如薄纸般之肉皮，再包入肉馅蒸熟，即可调制鲜美之肉燕汤。“南煎肝”色泽粉褐，肝片松嫩香郁，滑润味美。“肉糜双鱿”以胡椒辣、麻油香点缀而成，色淡红，滑嫩而脆，酸甜带辣。“全折”用上等黄鱼油炸，带各式丝料共同烹制而成，色泽黄润明亮，质地细腻脆嫩，

芡汁滑浓略带酸味。

“干煎大虾”外表鲜红油亮，耀眼夺目。

以上佳肴，道道美不胜收，誉满中外，诚乃具有南国地方特色之美食。

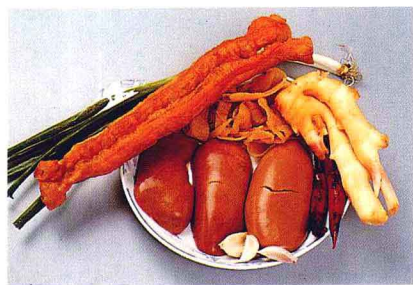


福建菜

福建菜主要由福州、闽南、闽西三个地区菜系组成，其特色为清新爽淡、偏于甜酸，尤其讲究制汤。



福建菜 腰花海蜇



■材料

猪腰 1 对、海蜇皮 300g、油条 1 条、姜、葱、蒜各 30g。

■调味料

水、酱油、白醋、白糖各 1 大匙、番茄酱 1 茶匙、日本太白粉 1/2 匙、麻油 1/4 匙、味精 1/4 匙。

■作法

- ①猪腰由中间片开成两片，切除中间结缔组织及油脂，再由表面落刀，切花纹后再切大块状。
- ②海蜇皮切长 6cm、宽 5cm 大片，入滚水中急速川烫*一下，取出冲冷水，使海蜇皮

能膨胀并增加脆感。

- ③油条切 5cm 长段，再入锅用 150℃ 油温炸呈金黄酥脆，盘备用。
- ④把切好之猪腰入水锅川烫下取出，再用油温 185℃ 急速过油去除腥臊味。锅中爆香姜、葱、蒜，滴酒数滴，放海蜇、猪腰及调味料，一起用大火快速拌炒，起锅盛入③之油条上即可。

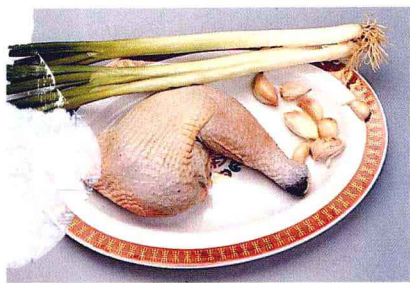
■烹调诀窍

本菜肴之汤汁须挂浓芡，否则猪腰在渗透出水分后，香味和外观均不佳。

* 川烫或川滚：在沸水中稍为浸泡几次，以去除腥或臊味。



福建菜 炸提菜八块



■材料

鸡下庄 450g、提菜粉 30g、姜、蒜、葱各 20g、蛋 1 个、地瓜（番薯）粉 100g。

■调味料

盐 1 茶匙、麻油 1/4 匙。

■作法

- ①鸡下庄切大块状，下调味料和姜、蒜末一起腌拌 20 分钟，然后加蛋液、提菜粉、地瓜粉一起搅拌均匀，下油锅用两段式油温炸熟。
- ②两段式油炸法：先以 150℃ 下锅炸 5 分钟，熟后鸡块飘浮油面，再用旺火 180℃ 油炸外皮数秒钟至酥脆即可。

■烹调诀窍

- 如以高温油炸太久，提菜粉会产生苦味。
- 食用时清食可品尝提菜粉之香味，有如海苔之香醇。

■说明

- 福建人对于光鸡部位之称呼，腰部以上属于胸部，称为“鸡上庄”，腰部以下属于腿部，称为“鸡下庄”。



福建菜 香露竹鸡



■材料

小竹鸡 2 只、香菇 2 朵、九层塔* 10g、蒜仁 10g。

■调味料

辣酱油 1/2 匙、酱油 1/2 匙、红露酒 1 大匙、味精 1/4 匙、胡椒粉、麻油各少许、日本太白粉 1/4 匙。

■作法

- ①香菇切小片状备用。小竹鸡每只切成 4 块，用盐 1/2 匙、红露酒 1 大匙互拌匀，腌味 20 分钟后，入油锅用 160℃ 中温炸 3 分钟，熟后捞出备用。
- ②锅中放油少许，爆香蒜仁，

待香味传出后，下竹鸡、香菇片和调味料，一起颠炒数下即可起锅，表层放数片九层塔提鲜，外表光滑鲜明亮丽即可。

* 九层塔：又称罗勒。一年生草本植物，茎和叶有香气。通称矮糠，也作罗芳，常用作增香提鲜。

福建菜 烩海参



■材料

梅花参 450g、豆腐 1 盒、韭黄 10g、葱、姜各 10g、蛋 1 个、高汤 600g。

■调味料

虾露（或鱼露）1 大匙、味精 1/2 匙、日本太白粉 1 茶匙、胡椒粉、麻油各少许。

■作法

- ①豆腐切 1.5cm 方块备用，韭黄、葱、姜各切碎丁状。
- ②梅花参剪开腹部，洗净中间肠泥组织，再横切数块备用。
- ③姜 2 片、葱 3 根先用少许油

入锅爆香，再放水适量烧滚后，海参下锅川滚片刻，去腥后即可捞出滴干水分。

- ①把高汤下锅，放豆腐和海参微焖一下，使豆腐和海参质感如一，再下调味料煮成浓稠芡，随即洒入蛋花 1 个，放韭黄、姜、葱末一起拌匀，便可起锅倒入汤盘中。

■说明

“烩”与“羹”之差异：一样是汤汁浓稠，可是“烩”代表料多汁少；“羹”代表料少汁多，只要以此区分即可。



福建菜 葱烧河鳗



■材料

河鳗 450g、沙葛（葛薯）200g、葱 200g、油菜 300g、五香粉 1/4 匙。

■调味料

酱油 1 茶匙、味精 1/2 匙、日本太白粉 1/2 匙、胡椒粉 1/4 匙、冰糖 1 茶匙。

■作法

- ①河鳗作好前处理后，挖取腹部肠肚，清洗干净，再切 5cm 长段，以 1/2 匙酱油、1/4 匙五香粉、太白粉 1 大匙交互拌匀后，入油锅用 180℃ 高温油炸酥，至皮呈金黄色，即可捞出备用。
- ②沙葛切滚刀块不规则状，葱切 6cm 长段，分别入油锅炸至金黄酥香备用。
- ③油菜切取 10cm 长条菜心，入锅调味炒熟，摆盘装饰。
- ④锅中放油 2 大匙，用 1 茶匙酱油下锅炸香后，放冰糖和已炸好之河鳗、葱段和沙葛，用小火细熬慢炖 40 分钟，使肉质柔软酥烂、轻易脱骨后，即可调 1/2 匙味精和太白粉



勾芡，把汤汁收浓后，即可洒入胡椒粉和麻油增香提鲜。再按顺序一块块夹摆入盘。

■烹调诀窍

- 河鳗采买时，勿选体积小于 300g 以下者，以免刺多且肉质中的泥腥味太重。
- 在焖熬中添加冰糖，可增加光泽和胶质感。

福建菜 金钱虾饼



■材料

白表油脂（猪油）300g、小河虾仁 200g、洋葱 75g、蒜仁 30g、沙葛或马蹄（荸荠）30g、蛋 2 个、面粉 100g、面粉及面包粉各 100g。

■调味料

盐 1/2 匙、糖 1 茶匙、麻油 1/4 匙、胡椒粉 1/4 匙。

■作法

- ①白表油脂切圆形薄片，约直径 6cm，厚 0.3cm，再由中间片开两片成连接状备用。
- ②河虾仁剁碎后，洋葱、沙葛各切小块，蒜仁剁碎末状，加入蛋白 1 个和调味料拌成

虾馅。

- ③取 1 大匙量虾馅，填充在白表油脂中间，接口用手捏合，外表沾面粉，再沾蛋黄汁，再沾一次面包粉，外围用手轻轻压实，下油锅用 130℃ 中低温油炸 3 分钟，即可捞出入盘装饰。

■说明

金钱虾饼乃形状如古铜钱状而得名，入口油水足量，甜而不腻，外皮金黄脆香。



福建菜 八宝鸡腿



■材料

鸡腿 6 只、糯米 300g、大虾皮 30g、香菇 3 朵、红葱头数粒、蛋 1 个、面包粉 100g。

■调味料

酱油 1 大匙、味精、糖各 1/2 匙、五香粉少许、黑麻油 1/4 匙。

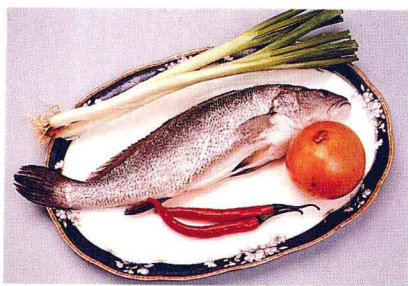
■作法

- ①鸡腿取出中间骨肉组织，留下完整鸡皮，肉另切细丁备用。
- ②糯米加 0.7 倍水量、沙拉油 1 大匙拌匀，入蒸锅用大火蒸 40 分钟，熟后取出，红葱头切末状，入锅爆香，再下鸡肉丁、香菇、虾皮和调味料拌炒蒸熟为糯米饭备用。
- ③糯米饭每 75g 重之分量，填充入一张鸡皮内，接口用牙签串起，外表沾面粉再沾蛋汁，然后再沾一次面包粉，下油锅用 150℃ 中温油炸约 3 分钟，至外皮酥香金黄，即可取出摆盘。





福建菜 糖醋海鲜



■材料

鲷鱼 800g、姜、葱、红椒各 75g、蛋 1 个、太白粉 200g。

■调味料

水、糖、番茄酱、白醋各 3 大匙、酱油 1 大匙、日本太白粉 1 茶匙、麻油 1/4 匙。

■作法

① 鲷鱼作好前处理后，在两侧各切花刀数刀，再用盐少许抹匀鱼身，腌 20 分钟后，外表沾蛋液，再沾太白粉，下油锅用 170℃ 油温炸 8 分钟，使鱼身熟透、外表酥脆，形状微弯有如活鱼形状，即可摆盘。

② 把调味料下锅煮滚成浓稠芡汁，色泽呈金黄红，浇淋在鱼身上，再切少许姜、葱、红椒丝，点缀于背鳍部位，食用时可夹取鱼肉带糖醋汁一起进食，味道香醇浓郁。

■烹调诀窍

糖醋海鲜在闽菜中又有“全折瓜”之美名。此菜肴亦可用黄鱼精制而成，口味酸甜，鱼肉入口质感雪白柔细，油炸时必须火候控制得宜，用 170℃ 之中高温油下锅后，再转换 150℃ 慢火炸透，起锅前再调高温至 180℃，如此方能炸得外酥内软。



福建菜 肉糜双鱿



■材料

花枝（墨鱼）200g、发水鱿鱼 200g、蛋 1 个、香菜、葱、姜各 20g、高汤* 1000g、肉末 50g。

■调味料

盐、味精各 1/2 匙、日本太白粉 1 茶匙、胡椒粉、麻油各少许。

■作法

- ①花枝、鱿鱼各斜刀 45 度交叉对切，取长 6cm、宽 2.5cm 长条状，再入水锅川烫一下取出备用。
- ②用少许姜末爆香后，高汤 1000g 入锅，再下已川烫过之花枝、鱿鱼一起滚煮。清除汤中杂质，再下肉末及调味料煮成浓稠汤汁，即刻关闭炉火，打入蛋花轻轻拌匀，使蛋花成棉絮状，再放葱花、香菜末提鲜增香。

■烹调诀窍

- 花枝、鱿鱼切花刀时，落刀纹路明显，方能使熟后之卷曲形状美观。



- 打入蛋花时要熄火，切忌保持旺火滚煮，以免原应蛋白质滑感者反而变硬。

* 高汤：事先用猪（或牛）骨等材料煮好的汤，作配料用。

福建菜 软煎肝



■材料

猪肝 300g、姜、葱、蒜各 30g、蛋 1 个、地瓜（番薯）粉 100g、生菜叶 300g。

■调味料

酱油 1 茶匙、黑醋 1 茶匙、番茄酱 1/2 匙、胡椒粉 1/4 匙、麻油少许、味精 1/2 匙、糖 1 茶匙。

■作法

- ①猪肝切 0.8cm 厚片，用少许姜、葱、盐 1/2 匙、酒 1 大匙交互拌匀，10 分钟后取出姜、葱，并倒净腌出水分，再加入蛋白 1 个拌匀后，即可倒入地瓜粉拌匀备用。
- ②姜、葱、蒜各切碎末状，取 20g 备用。
- ③锅中烧开水，把沾好地瓜粉之猪肝，一片片下锅川烫，动作要迅速，以保猪肝前后下锅质感如一，约 3 分熟即捞出，洗净血水、滴干水分，再下油锅用 170℃ 急速过油后，暂时盛出。
- ④锅中爆香调味料和姜、蒜末，再放入③的猪肝颠炒数下，洒葱花盛盘即可。盘底可用生菜叶衬底。



■烹调诀窍

猪肝应保持软滑口感，入口咀嚼不硬，方为上品。

