

新编

广东 三大 名菜

邝穗
编

新编广东三大名菜

邝穗 编

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编广东三大名菜/晴漪编. —广州: 新世纪出版社,
2004. 6

ISBN 7 - 5405 - 1796 - 4

I. 新… II. 晴… III. 菜谱 - 广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022309 号

责任编辑: 熊 雁

封面设计: 符 鄂

责任技编: 王建慧

新编三大名菜

晴 漪 编

出版发行/新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/肇庆市端州报社印刷厂

规 格/850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 12.5 字数 250 千

版 次/2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7 - 5405 - 1796 - 4 / TS·7

定 价/15.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

编者的话

广东菜是以广州、潮州、东江客家菜三种地方菜为主体构成的广东地方风味菜系，简称粤菜，为全国八大名菜之一。

广州菜是粤菜的主要组成部分，它以味美色鲜，菜式丰盛而获得“食在广州”的美誉。广州是历史悠久的通商口岸城市，历来与各国有着广泛的接触，吸取外来的各种烹饪原料和烹饪技艺，使饮食业得以繁荣发展。

随着我国对外开放和广东的经济腾飞，生产建设和饮食文化有了飞跃发展，使广州菜更加丰富多彩。广州菜的风味特色，一是鸟兽虫鱼均可为原料，烹制成各式各样的野味佳肴；二是即剉（宰）即烹和即席烹制，这种独具一格的烹制形式，不仅活跃了宴席气氛，而且吃来新鲜火热；三是夏秋清淡、冬春香浓。这是广州菜风味特色之一。夏秋季节广州酷热，广州菜均以清淡、鲜美、嫩滑等消暑祛热的形式出现；冬春季节湿寒，是广州人滋补身体佳期，广州菜则推出营养滋补、味道香浓的菜肴，颇受广大群众的喜爱。

潮州地区有得天独厚的海产品，宜于烹调佳肴。潮州菜在广东菜中占有重要位置。潮州海味菜肴，用料丰富，制作精细，调味清香适口，颇得中外人士好评。潮州菜的传统风味，不仅表现在以海味、河鲜和畜禽等为主要原料的菜肴方面，而且还表现在擅烹以蔬果为原料的素菜上。潮州菜制作精妙，加工多样，大致分为炒、烹、炸、焖、炖、烧、烤、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，而且刀工讲究，汤菜功夫尤深，其中以清炖、红烧、汤泡最具特色，够工够火，汤水清鲜可口，且保原味。

东江客家菜是广东菜的三大流派之一，又称客家菜。所谓客

家人，是古代从中原迁徙而来的汉人，并非少数民族。东江地区与客家人的祖籍中原，都属于内陆腹地，远离海边，用以入饌的副食品都以家禽家畜和野味为主，海产品较少，早已形成东江客家菜肴的本色。

东江客家菜的特色是用料以肉类为主，水产品较少，突出主料，原汁原味，讲求酥、软、香、浓。注重火功，以炖、烤、煲、焗见称，尤以砂锅菜见长，造形古朴，乡土风味明显。现今仍保留一些奇巧的烹饪技艺，很有古代中州风貌。

本书编入的“广州菜谱”，“潮州菜谱”和“东江客家菜谱”各种款式都为颇有名气的菜肴，可供饮食文化研究者、饮食行业人员和广大烹饪爱好者阅读、借鉴。



目 录

广州菜谱

一、水产类菜

串烧大风鳝	(3)	枝竹炆鲩鱼	(12)
蒜子炆鲱鱼	(3)	鲜笋炒生鱼片	(13)
瓦罉焗水鱼	(4)	豉汁蒸鱼云	(13)
红烧水鱼	(5)	冬瓜炆大鱼	(14)
瓦罉炆白鳧	(5)	鱼肉酿冬菇	(14)
瓦罉焗鲤鱼	(6)	鱼肉酿青椒	(15)
清蒸魷鱼	(6)	上汤醉虾	(15)
清蒸鲩鱼	(7)	杞子醉虾	(16)
松子鱼	(8)	荷叶蒸虾	(16)
五柳菊花鱼	(8)	蒜茸开边虾	(17)
红炆鲩鱼	(9)	椒盐焗花虾	(17)
五柳浸鲩鱼	(9)	香麻虾仁	(18)
碧绿香酥鱼	(10)	双色虾仁	(18)
熏鱼	(10)	蚝油虾球	(19)
豉汁焗鱼嘴	(11)	鲜虾扒芥菜胆	(19)
红烧鱼头	(11)	清蒸肉蟹	(20)
		蟹肉明虾球	(20)
		蟹肉扒茄子	(21)

目

录



蟹肉扒鲜菇	(21)	脆炸鸡腿	(34)
蚝油扒鱼腐	(22)	果汁鸡腿	(35)
百花酿鸭脯	(22)	菜远鸡片	(35)
炖禾虫	(23)	凤翅伴鱼丸	(36)
煎禾虫	(23)	鸡丝炒豆苗	(36)
鲜笋田鸡腿	(24)	韭黄炒鸡丝	(37)

二、禽蛋类菜

清远白切鸡	(25)	五柳鸡丝	(37)
陶陶姜葱鸡	(25)	柱侯片皮鹅	(38)
广州文昌鸡	(26)	菠萝拼烧鸭	(38)
传统盐焗鸡	(27)	炆鹅脚翼	(39)
东江盐焗鸡	(27)	五彩火鹅丝	(39)
葱油香液鸡	(28)	片皮鸭	(40)
脆皮鸡	(28)	百花窝鸭	(40)
茶香鸡	(29)	碧绿香汁鸭	(41)
栗子炆鸡	(30)	菜胆扒大鸭	(41)
隔水蒸鸡	(30)	罗岗煎软鸭	(42)
香菇焗肥鸡	(31)	竹笙扒鸭掌	(43)
双色片皮鸡	(31)	蚝油鸭脚煲	(43)
冬菇蒸鸡	(32)	菠萝炒珍肝	(44)
腊肠蒸鸡	(32)	酥炸珍肝	(44)
荷香鸡	(33)	蚝油珍肝	(45)
清蒸滑鸡	(33)	煎蛋角	(45)
碎炸子鸡	(34)	炒牛奶	(46)
		炒黄埔蛋	(46)
		炒三黄蛋	(47)



金银炒滑蛋	(47)	章鱼炆猪肉	(60)
鸡蛋煎猪脑	(48)	果汁煎猪扒	(61)
油炸凤凰蛋	(48)	脆炸肉丸	(61)
瘦肉蒸咸蛋	(49)	翡翠爽肉丸	(62)
豉油鸽	(49)	梅子蒸排骨	(62)
粗盐焗乳鸽	(50)	油炸纸包排骨	(63)
蚝油乳鸽	(50)	糖醋排骨	(63)
猪油浸乳鸽	(51)	炆排骨	(64)
红烧乳鸽	(51)	豉汁蒸排骨	(64)
荷香蒸双鸽	(52)	南乳炆猪手	(65)
碧绿鹧鸪片	(52)	金钱猪手	(65)
脆皮鹧鸪	(53)	炖圆蹄	(66)
油炸鹧鸪块	(53)	添丁猪脚姜醋	(66)
碧绿鹧鸪脯	(54)	白云猪手	(67)
鲜笋鹧鸪脯	(55)	猪肉酿节瓜	(67)
炒鹧鸪松	(55)	叉烧	(68)
油炸禾花雀	(56)	卤水猪扎蹄	(68)
上汤焗禾花雀	(56)	烧桂花肠	(69)
煎酿禾花雀	(57)	五彩炒肉丝	(70)
凤眼鹧鸪蛋	(58)	肉片扒凉瓜	(70)
		酥炸牛肉卷	(71)
		牛肉炒炸面	(71)
		柱侯牛腩	(72)
		铁扒牛肉	(72)
		豉汁青椒炒牛肉	(73)

三、畜肉类菜

糖醋肉脯	(58)
咕嚕肉	(59)
荔浦扣肉	(59)

目

录



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 蟹肉一品瓜 | (99) | 冬瓜盅 | (112) |
| 五味黄瓜 | (99) | 椰子盅 | (113) |
| 苦瓜炒肉丝 | (100) | 莲藕煲牛腩 | (114) |
| 酿苦瓜 | (100) | 草菇窝蛋汤 | (114) |
| 豉椒炒粒粒 | (101) | 生菜瘦肉汤 | (115) |
| 榄仁炒鸡丁 | (102) | 西洋菜滚鸡杂 | (115) |

六、汤羹类

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 鲍鱼烩鸡丝 | (102) | 紫菜滚蛋花 | (116) |
| 三丝烩鱼翅 | (103) | 霸王花煲肚膈 | (116) |
| 百花清汤肚 | (104) | 煲猪肚 | (117) |
| 三丝烩花肚 | (104) | 冬瓜薏米煲鸭 | (117) |
| 珧柱鸡丝羹 | (105) | 西洋菜煲生鱼 | (118) |

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 鸡茸鱼翅羹 | (105) | 清蒸肚 | (118) |
| 蛋茸鱼肚羹 | (106) | 奶菊蛋 | (119) |
| 猪脑鱼云羹 | (106) | 茶鸡蛋 | (119) |
| 鸡茸粟米羹 | (107) | 田七炖鸡 | (120) |
| 凤凰鱼茸羹 | (108) | 鹿茸炖鸡 | (120) |
| 蛋茸烩浮皮 | (108) | 清炖鸭汤 | (120) |
| 八宝炖全鸭 | (109) | 龙胆草蛋 | (121) |
| 冬虫草炖蜆鸭 | (109) | 沙参鸡蛋 | (121) |
| 香菇炖鸡 | (110) | 苦参鸡蛋 | (122) |
| 凤爪炖香菇 | (111) | 鱼翅炖鸡 | (122) |
| 香露炖花菇 | (111) | 酒酿鸡蛋 | (122) |
| 白菜胆炖凤爪 | (112) | 清炖牛尾汤 | (123) |

七、炖品类

目

录



卤水猪大肠	(150)	腊鲜鸭肝	(154)
卤水猪头杂料	(151)	净瘦肉腊肠	(155)
卤味杂碎	(151)	腊乳猪	(155)
腊肉	(152)	腊鸭	(156)
腊肠	(152)	腊鸭脯	(156)
腊鸭肝	(154)		

潮州菜谱

一、水产类菜

蒸蝴蝶鱼	(159)	潮州生淋鱼	(167)
生炊鲈鱼	(159)	炊柳王鱼	(168)
煎煮乌头鱼	(160)	炸川椒鱼	(169)
酥炸狮头鱼	(160)	生炊鲈鱼	(170)
蒸乌耳	(161)	红烧松鱼头	(170)
豉汁盘龙鳝	(161)	生滚鲤鱼	(171)
鱼炆排骨	(162)	潮州大鱼丸	(172)
荷包炖白鳝	(162)	原盅鲑鱼包	(172)
红炆白鳝	(163)	酿金鲤虾	(173)
梅子炊白鳝	(163)	干焗虾筒	(174)
炆金钱黄鳝	(164)	生炒明虾松	(175)
红炆白鳝包	(165)	生菜大明虾	(175)
炒鳝丝	(166)	干炸虾枣	(176)
沙爹煮矮瓜鱼松	(166)	清汤虾丸	(177)
生炊麒麟鱼	(167)	川椒龙虾	(178)
		彩丝龙虾	(178)
		生菜龙虾	(179)

目

录



炸虾丸·····	(180)	什锦乌石参·····	(197)
炸凤尾虾·····	(180)	蛟龙吐珠·····	(198)
椒盐爆中虾·····	(181)	红纹海参·····	(199)
蟹枣·····	(181)	鸡茸海参·····	(200)
川椒蟹·····	(182)	生扣鹅掌鲜鲍·····	(201)
煎炸蟹卷·····	(182)	潮州翅·····	(201)
炸蜘蛛蟹·····	(183)	潮式酿辽参·····	(202)
酿鸳鸯蟹·····	(184)	蚬壳粉汤·····	(203)
酿如意蟹·····	(184)	蚝煎·····	(203)
炆素珠蟹·····	(185)	煨响螺·····	(203)
生炊肉蟹·····	(186)	潮式拌海蜇·····	(204)
清汤蟹丸·····	(187)	白玉带子·····	(204)
清汤蟹羹·····	(187)	香芋鱼头炉·····	(205)
白焯明螺·····	(188)	酸菜沙鱼鼎·····	(205)
油泡螺球·····	(188)	酸甜玉米鱼·····	(206)
红炖鱼翅·····	(189)	白汁鲳鱼·····	(206)
神仙鱼翅·····	(190)	炸网油鱼·····	(207)
炒桂花翅·····	(191)	五彩焗鱼·····	(208)
炆鱼翅卷·····	(191)	碧绿石斑卷·····	(208)
清鱼翅丸·····	(192)	豆酱沙尖·····	(209)
红纹明鲍·····	(193)	银杏水鱼·····	(209)
蚝油鲍角·····	(194)	上汤鱼饺·····	(210)
炆鸡脚鲍·····	(194)	生炒墨鱼·····	(211)
炆鲍鱼盒·····	(195)	酿金钱鳔·····	(211)
清汤鲍鱼丸·····	(196)	芝麻鱼鳔·····	(212)

目

录



潮汕蚝烙	(212)	香酥芙蓉鸭	(228)
炒桂花鱿	(213)	出水芙蓉鸭	(229)
炸荷包鲜鱿	(213)	焗鸭掌包	(230)
炒麦穗鲜鱿	(214)	八宝姜米鸭	(231)
油泡鲜鱿	(215)	柠檬炖鸭	(231)
麻酱田鸡	(215)	清鸭掌丸	(232)
凉瓜炆田鸡	(216)	香花菜炒蛋	(233)
红炆田鸡	(217)	豆酱焗乳鸽	(233)
油泡田鸡腿	(217)	鱼露乳鸽	(234)

二、家禽类菜

美味烟香鸡	(218)	卤水鹅	(234)
凉冻金钟鸡	(219)	巧烧雁鹅	(235)
酿七星鸡	(220)	红烧鹅掌	(235)
炊如意鸡	(220)	烧水鸭	(236)
豆酱焗鸡	(221)	豆酱焗水鸭	(237)
炊莲花鸡	(222)	梅子火鸭煲	(238)
原盅鸡脚翼	(223)	金针乳鸽	(238)
银杏炒鸡球	(224)	草菇焗乳鸽	(239)
沙爹鸡球	(224)	鸡茸咸官燕	(240)
石榴鸡	(225)	咸三丝官燕	(241)
大地鱼蒸鸡	(225)		
豆酱焗鸡	(226)		
鸡茸菠菜	(226)		
罗汉鸭掌煲	(227)		

三、畜肉类菜

潮州烧乳猪	(241)
烧方肉	(243)
干炸五香果肉	(243)
干炸肝花	(244)

目

录



猪脚冻	(245)	炆豆腐盒	(258)
脆皮大肠	(246)	炆棋子豆腐	(259)
芥菜炆排骨	(246)	厚菇芥菜	(260)
卤水拼盆	(247)	玻璃白菜	(261)
潮州冻肉	(247)	八宝素菜	(261)
珧柱菇丝蒸肉饼	(248)	绣球白菜	(262)
千层肉	(248)	寸金白菜	(263)
青豆炒肉碎	(249)	炆金钱冬瓜	(264)
香芹猪肝	(249)	原盅冬瓜丸	(265)
酸甜果肉	(250)	什锦冬瓜盅	(266)
韭菜炒肉碎	(250)	炆三冬	(267)
普宁豆酱炆牛腩	(251)	原盅萝卜丸	(267)
沙爹牛肉锅	(251)	原盅醉鲜菇	(268)
水晶牛肉筒	(252)	原盅醉花菇	(268)
沙茶牛百叶	(252)	萝卜素卷	(269)
滑牛蒸芙蓉	(253)	开胃酸菜	(269)
沙爹煎牛肋骨	(253)	卤豆腐	(270)
北葱炆羊肉	(253)	紫菜豆腐汤	(270)
糕烧羊	(254)	芹菜炒吊片	(271)
凉冻羊	(255)	粉果	(271)
红炖羊肉	(256)	油粿	(272)
		太极素菜羹	(273)

四、植物类菜

清莲花豆腐	(257)
-------	-------



东江客家菜谱

一、水产类菜

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 原炖杏圆水鱼 | (277) | 芙蓉生鱼 | (291) |
| 红烧水鱼 | (277) | 西湖生鱼 | (292) |
| 三脚炖水鱼 | (278) | 蝴蝶生鱼卷 | (293) |
| 红烧酥鳝 | (279) | 网油炆大鲇 | (294) |
| 酥炸鳝段 | (280) | 红烧蒜子鲇 | (294) |
| 凤凰鳝羹 | (280) | 清蒸鲇鱼脯 | (295) |
| 四珍炒鳝丝 | (281) | 香糟焗鲤鱼 | (296) |
| 油泡黄鳝球 | (282) | 甜酒酿鲤片 | (296) |
| 杏圆炖大鳝 | (282) | 炸甜酸酥鲤 | (297) |
| 酸菜炆白鳝 | (283) | 清炖鳊鱼头 | (297) |
| 清蒸肉蟹 | (284) | 清汤鱼丸 | (298) |
| 炸溜金钱蟹 | (284) | 烂鸡鱼翅 | (299) |
| 红烧蟹盖 | (285) | 鸡蓉鱼翅 | (299) |
| 芙蓉蟹仁 | (286) | 桂花鱼翅 | (300) |
| 清汤蟹球 | (286) | 海参扒猪脑 | (301) |
| 蟹肉烧茄 | (287) | 虾子浇参片 | (302) |
| 滑蛋鲜虾仁 | (288) | 石参酥丸 | (303) |
| 酥炸虾卷 | (288) | 婆参炖双鸽 | (304) |
| 香糟生鱼球 | (289) | 鲍鱼扒猪脰 | (305) |
| 香肠炒鱼片 | (290) | 鲍鱼炖老鸭 | (305) |
| 素汁生鱼 | (290) | 鲍鱼滑鸡丝 | (306) |
| | | 大虾鱼肚 | (307) |
| | | 三丝烩鱼肚 | (308) |

目

录



- 蟹钳烩鱼肚 (308) 梅菜焗鸡 (324)
- 凤凰珧柱羹 (309) 豉油王浸鸡 (325)
- 网油蚝豉 (310) 草菇水蒸鸡 (326)
- 蚝豉烧腩 (311) 淮杞炖鸡 (326)
- 杏花蚝豉松 (311) 子母鸡 (327)
- 酥炸鲜蚝 (312) 火烫鸡 (328)
- 蚝豉炖猪脔 (313) 雪映鸡球 (328)
- 腰花鱿鱼 (313) 陈皮焗鸡翼 (329)
- 大虾炖鱿鱼 (314) 清炸鸡肝 (330)
- 大虾蒸鱿鱼(又名蚕蛾卷巢) (315) 碧绿酥鸡条 (330)
- 仙岛蟠龙鸭 (331)
- 桂花鱿鱼 (315) 八珍扒鸭 (332)
- 鱿鱼脆球 (316) 惹莲大鸭 (333)
- 大虾冬瓜 (317) 陈皮炖鸭 (334)
- 碧绿鲜带子 (317) 棋盘大鸭 (335)
- 生烧带子 (318) 火鸭芥菜 (336)
- 香荷田鸡腿 (319) 石花煲老鸭 (336)
- 凉瓜炆田鸡 (319) 鸭脯绍菜 (337)
- 冬瓜炆田鸡 (320) 鸭粒烩冬茸 (338)
- 白果田鸡 (321) 棉花炖双鸽 (338)
- 银杏泡炒鸽 (339)
- 陈菇焗双鸽 (340)
- 香荷乳鸽片 (340)
- 玫瑰焗双鸽 (341)
- 凤肝斑雀片 (342)
- 二、家禽类菜**
- 东江盐焗鸡 (322)
- 东江扁米酥鸡 (322)
- 麻辣办鸡 (324)