

好味
家乡菜

宋宝莹 编著

顺德特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · SHUNDE TESECAI

在家就能轻松做的地道顺德美食

亲手煮出住家好滋味 附英文食谱 寻回记忆中的饭菜香

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



宋宝莹 编著

好味
家乡菜

顺德特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · SHUNDE TESECAI

附英文食谱



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

顺德特色菜 / 宋宝莹编著. —广州: 广东科技出版社, 2015.2
(好味家乡菜)

ISBN 978-7-5359-5998-0

I. ①顺… II. ①宋… III. ①区(城市)—菜谱—佛山市
IV. ①TS972.182.653

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 257159 号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权广东科技出版社在中国内地出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2014-072 号

责任编辑: 赵雅雅

封面设计: 林少娟

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 罗华之

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: 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 × 1 194mm 1/32 印张 3.125 字数 75 千

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

解味顺德菜

广东有句俗语：食在顺德，厨在凤城。凤城，其实就是顺德大良镇的别称。从这句话可看出，顺德美食之乡的称誉并不是凭空而来的。顺德菜到底有何独到之处呢？“粗菜精做，妙在家常”这八个字，可以代表顺德菜的精髓。

鱼鲜主打 粗菜精做

顺德位于珠江三角洲的冲积平原地带，土地肥沃，水产特别丰富。只要风调雨顺，顺德人的生活还是很惬意的，有条件和时间去钻研厨艺。所以顺德菜所采用的食材往往平凡普通，但巧手的顺德人却粗菜精做，做出不平凡的口味来。

就以顺德随处可见的鲮鱼为例。

鲮鱼肉质滑嫩，味道鲜美，但鱼骨多而细小，吃起来太麻烦。顺德人便想出煎酿鲮鱼这道功夫菜来：先小心起出鱼肉、去掉大骨，保留完整的鱼皮；然后将鱼肉和细骨剁



烂，加入冬菇、马蹄、粉丝、香菜、虾米、腊味等搅拌均匀，打成鱼饼，塞回鱼皮内，恢复完整鱼身的视觉效果；烹饪时先煎香再焖至熟，最后淋上酱汁。上台后的原条鲮鱼，以假乱真，形神俱在。这番心思，真是食不厌精。

就地取材 妙在家常

由于物料丰富，来源新鲜，顺德菜特别讲究就地取材，即宰即烹、即采即煮，保持食材最大的天然味道。比如最普遍的蒸鱼，就一定要用鲜活的鱼，当场杀好入锅。顺德人为此还发明了一个词“失魂鱼”。在他们看来，如果鱼因为捕捞时间长或者丢在砧板上晚点处理，就会受到惊吓，全身紧缩，魂不附体，尽管入水后仍能游动，但原味已失。

虽然对食材十分讲究，但顺德菜偏偏又很家常——最家常的味道是最吸引人的味道。就连简单如豆角、莲藕等卖不起贵价的寻常食材，顺德人也能凭着灵巧手艺，物尽其用重新包装，制作出酿豆角、煎藕饼等味道不凡的家常好滋味。

回味家乡淳朴味

顺德菜讲究技艺，但还是典型的农家菜。它与偏重咸香、风格质朴的客家菜不同，口味比较清淡，调味料也用得比较简单，以食材本身的鲜味为主。所以初尝顺德菜，很多人会觉得



淡，但回味过后，却会发现这种淡不是寡然无味的淡，而是有层次、有变化的淡，包括了“清、鲜、爽、嫩、滑”五种真味。

这五种真味，代表了顺德菜菜式讲究合时的特点。顺德夏秋菜式以清淡、新鲜、嫩滑等口味为主，强调消暑祛热；冬春菜则强调营养滋补，但清新自然，极少用到辣椒、花椒、八角、孜然等浓烈刺激的调味料，而多用性温或凉的蜜枣、陈皮等。这点与城市人时下讲究健康自然的饮食时尚不谋而合。

在食肆林立的城市，要品尝珍馐百味并不难，但不少菜式偏油腻，过量进食容易引致胆固醇过高、高血压等都市病，所以大家往往对这类菜式存有戒心。而不时不食、粗料细作、口味自然淳朴的顺德菜，自然博得大家的青睐。

本书拣选了适合城市人口味的37款，包括主菜、汤羹及小食，取材天然，步骤清晰简单易做，在家中也能做出自然好味、营养价值高的传统顺德菜。家人团聚，亲友拜访，不妨依照食谱一试，做出地道美味的顺德菜。

目录

Contents



主菜 Stir-fry

夜香脆鱼片 Stir-fried Sliced Grass Carp with Tuberoses	2
甜酸鱼块 Sweet and Sour Fish Fillet	4
酸笋蒸鱼头 Steamed Bighead Carp's Head with Preserved Bamboo Shoot	6
豉汁蒸鱼嘴 Steamed Bighead Carp's Mouth in Black Bean Sauce	8
红枣蒸生鱼 Steamed Snakehead with Red Dates	10
陈皮蒸白鳝 Steamed Eel with Dried Tangerine Peel	12
香煎鱼骨 Pan-fried Fish Bone	14
家乡焗鱼肠 Traditional Steamed Grass Carp Intestines	16
乐从鱼腐 Lecong Fish Puff	18
鲜蛋蒸青蟹 Steamed Mud Crab with Egg	20
竹筒田鸡 Steamed Frog in Bamboo	22
豉汁蒸猪板筋 Steamed Pork Backstraps in Fermented Bean Sauce	24
椒酱肉 Minced Pork in Chilli Paste	26
糯米酿大肠 Pig's Intestines Stuffed with Glutinous Rice	28
蚬蚶牛肉 Sauté Beef in Clam Sauce	30
腐竹炆羊腩 Stewed Lamb belly with Bean Curd Sheet	32
威化纸包鸡 Deep-fried Wrapped Chicken	34
梅子炆鸭 Stewed Duck with Plum	36
紫萝鸭件 Ginger Pineapple Duck	38





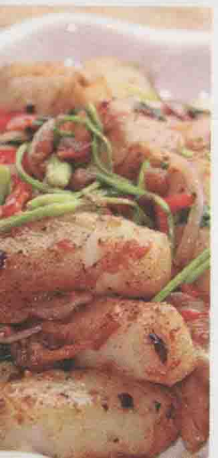
- 梅菜煎蛋角 Pan-fried Preserved Vegetables with Egg 40
- 肉末煎藕饼 Pan-fried Lotus Root with Pork 42
- 杂菜炒鱼青 Stir-fried Vegetable and Dace Patty 44
- 节瓜煮粉丝 Cook Hairy Gourd with Bean Threads 46
- 虾子蛋白烩海参
Stewed Sea Cucumber with Shrimp Roe and Egg White 48
- 礼云子炆柚皮 Braised Pomelo Skin with Crab Roe 50
- 脆炸双酥 Deep-fried Double Crumble 52
- 牛奶双拼 Fried Milk Platter 54

汤羹 Daily Soup



- 剑花煲猪蹄 Nightblooming Cereus and Pork Soup 56
- 薏米鸡汤 Job's Tears Chicken Soup 58
- 鲜奶炖鸡 Stewed Chicken with Milk 60
- 沙参玉竹鲫鱼汤 Radix, Yuzhu in Carp Soup 62
- 雪梨煲生鱼汤 Snakehead Pear Soup 64

小食 Snack



- XO酱炒肠粉 Stir-fried Rice Rolls with XO Sauce 66
- 豉汁排骨蒸陈村粉
Steam Chencun Noodle with Pork Ribs 68
- 笼仔蒸荷叶饭 Steam Rice in Lotus Leaf 70
- 鲜奶绿豆沙 Mung Bean Sweet Soup with Milk 72
- 姜撞奶 Milk with Ginger Juice 74
- 英文食谱 Recipes (English Version) 76



亲手煮

主菜、汤羹、小食



好味家乡菜

顺德特色菜·主菜

SHUNDE HOME COOKING

在家就能轻松做的地道顺德美食

夜香脆鱼片

Stir-fried Sliced Grass
Carp with Tuberoses



12 分钟
Minutes



4 人
Persons



Tips

鯪鱼片泡油至八成熟，回锅时快手轻炒便可，否则鱼肉易碎。
鯪鱼也可用生鱼代替。

材 料 夜香花1汤匙，脆肉鲩鱼片320克，红辣椒1/2个，姜6片，蒜蓉2茶匙。

腌 料 胡椒粉少许，鸡粉1茶匙，盐3/4茶匙，蛋白1个，生粉2茶匙，熟油1茶匙。

芡汁料 水5汤匙，盐1/4茶匙，鸡粉1/2茶匙，生粉1茶匙。

做法

Method

- 1 夜香花洗净留用。
- 2 鲩鱼片洗净吸干水分连皮切双飞^①，用腌料拌匀腌15分钟，泡油^②备用。
- 3 热锅下生油1汤匙爆香蒜蓉、红辣椒和姜片，倒入脆肉鲩鱼片略炒，埋入芡汁料和夜香花，加少许尾油轻炒匀上碟。



Notes

夜香花味道清香，在这道菜中夜香花虽为配角，用量不多，但也为汤水增添了香气，令汤水格外鲜甜。

①切双飞：指第一刀不切断，第二刀则要完全切断。切好后相邻的两片拿起来底部定是相连的。

②泡油：将物料放入八成热油中2~3分钟，取出沥油。

好味家乡菜

顺德特色菜·主菜

SHUNDE HOME COOKING

在家就能轻松做的地道顺德美食

甜酸鱼块

Sweet and Sour Fish Fillet



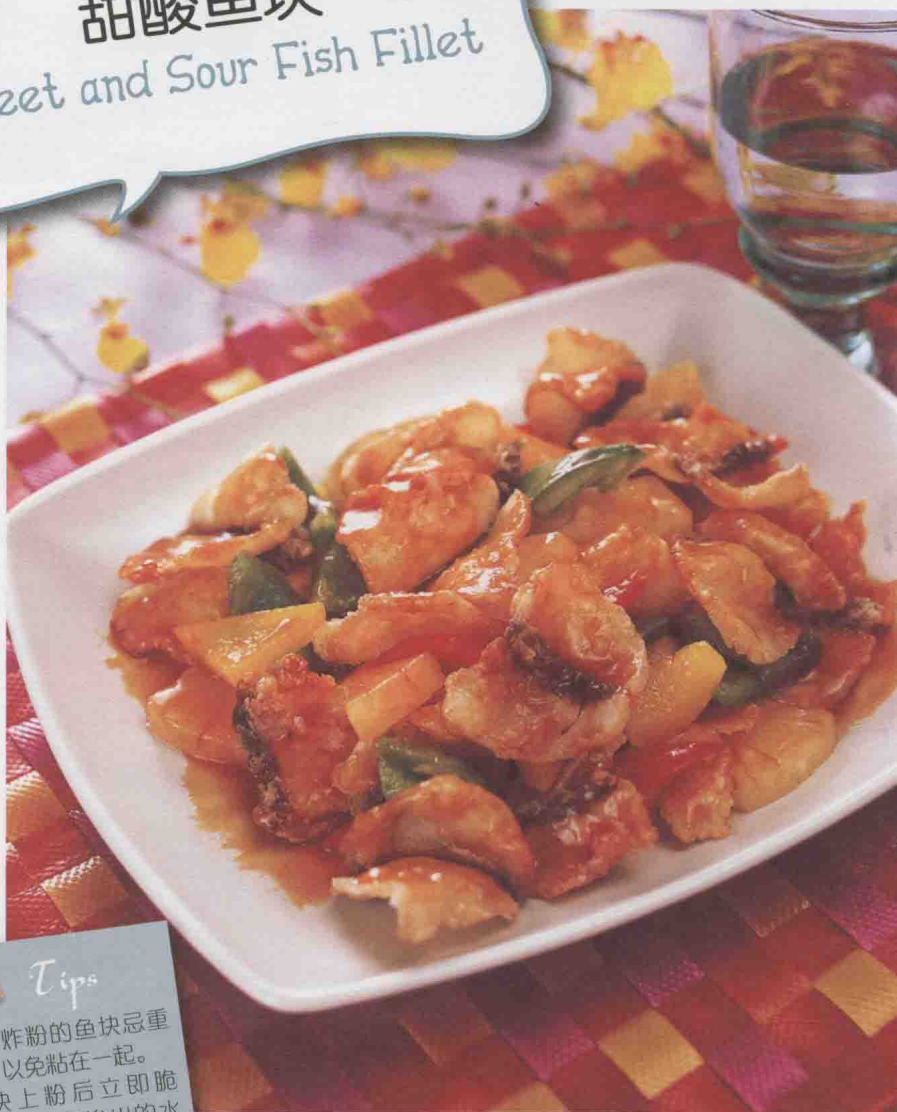
18 分钟

Minutes



4~6 人

Persons



Tips

沾上炸粉的鱼块忌重叠，以免粘在一起。
鱼块上粉后立即脆炸，否则鱼渗出的水分会影响酥脆口感。

材 料 鲩鱼块480克，菠萝2片（切小片），青红椒各半个（切片），万用炸粉120克。

腌 料 盐3/4茶匙，胡椒粉1茶匙，麻油少许，鸡粉3/4茶匙，蛋白2茶匙。

甜酸汁料 白醋3汤匙，白糖6汤匙，山楂片6片，番茄汁3汤匙，水3/4杯。

做法

Method

- 1 将鲩鱼块切成双飞，加入腌料腌20分钟。
- 2 将鲩鱼块沾上炸粉，排于碟上，注意不能重叠。
- 3 油烧热至大滚，放入鱼块炸至硬身捞起，重复再炸一次至呈金黄色捞起。
- 4 下1汤匙油，爆香蒜蓉，加入菠萝片、青红椒片略炒，再下甜酸汁料煮稠，倒入脆鱼块拌匀上碟。



Notes

蜜味甜香，色泽嫣红，酸甜开胃，味鲜不肥腻，是消暑醒胃的夏日菜肴。

好味家乡菜

顺德特色菜·主菜

SHUNDE HOME COOKING

在家就能轻松做的地道顺德美食

酸笋蒸鱼头

Steamed Bighead Crap's Head
with Preserved Bamboo Shoot



15 分钟
Minutes



4 人
Persons



Tips

大鱼头的鱼鳃应彻底去除，因为寄生虫或细菌常藏匿于此。最后可加入茺荳，增加香味。

材 料 大鱼头（鳊鱼头）480克，酸笋40克，葱1棵，姜数片，蒜蓉1汤匙。

调味料 磨豉酱1.5汤匙，酱油2茶匙，盐1/2茶匙，糖2茶匙，生粉1汤匙。

做法

Method

- 1 将大鱼头洗净斩件，沥干水分。
- 2 酸笋略洗，挤出水分备用。葱切丝，姜片切丝。
- 3 用1汤匙油爆香蒜蓉，加入调味料后，再把大鱼头及酸笋拌匀，排放于大碟上。
- 4 以大火隔水蒸12分钟，洒上葱丝及姜丝，便可取出即食。



Notes

鱼头外皮软滑，骨酥香，其脑髓“鱼头云”如脂似膏，滑嫩无比，加上脸颊肉雪白鲜嫩，令人无法抵住诱惑。

豉汁蒸鱼嘴

Steamed Bighead Crap's
Mouth in Black Bean Sauce



12 分钟
Minutes



4 人
Persons



Tips

豆豉可用温水洗净，以糖、油和酒稍腌，味道更佳。

材 料 大鱼嘴（即鳊鱼嘴）400克，陈皮（果皮）1片，豆豉1汤匙，蒜蓉1汤匙，红辣椒半个，芫荽半棵。

调味料 酱油1汤匙，盐1茶匙，生粉1汤匙，熟油2茶匙，胡椒粉适量。

做法

Method

- 1 大鱼嘴洗净，沥干水分。陈皮浸软后切成细丝。
- 2 爆香蒜蓉，豆豉与调味料拌匀，加入大鱼嘴捞匀，铺排在碟上。
- 3 红辣椒切丝与陈皮丝齐放在鱼头上，隔水大火蒸8分钟取出。
- 4 芫荽切碎洒在鱼上，淋熟油即成。



Notes

鳊鱼之美在其头，蛋白质丰富，味道清甜，外衣软滑，骨酥脆嫩，加入惹味的豉椒汁，真是绝配！