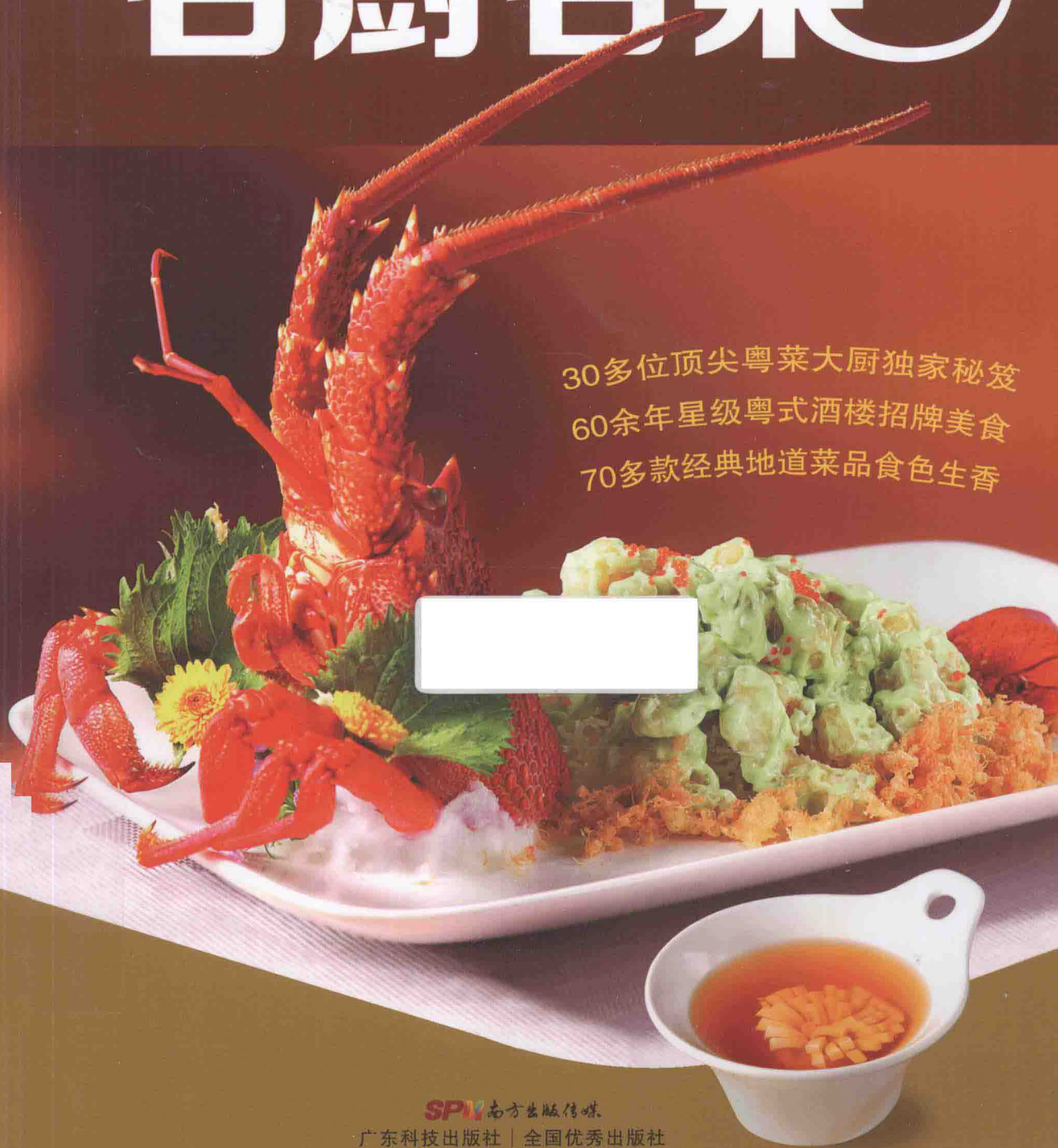


粤式酒楼

群生饮食技术人员协会 编著

# 名厨名菜

30多位顶尖粤菜大厨独家秘笈  
60余年星级粤式酒楼招牌美食  
70多款经典地道菜品食色生香



SPV 南方出版传媒

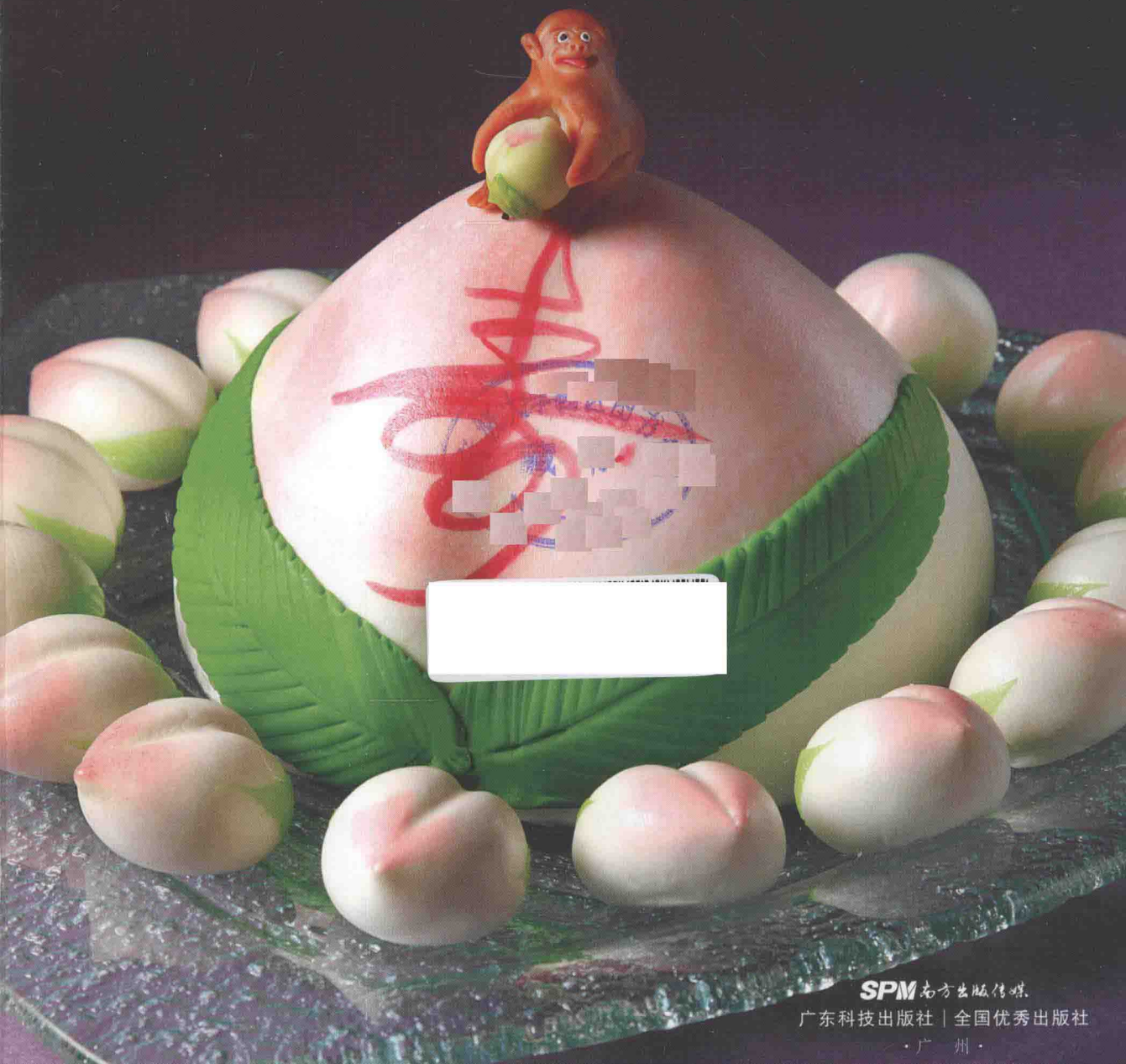
广东科技出版社 | 全国优秀出版社

# 粤

## 式酒楼名厨名菜

YUESHI JIULOU MINGCHU MINGCAI

群生饮食技术人员协会 编著



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

粤式酒楼名厨名菜 / 群生饮食技术人员协会编著. — 广州: 广东科技出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5359-6100-6

I. ①粤… II. ①群… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039507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:19-2012-116号

### 编辑委员会

统筹: 许美德 曾泽 陈慕英 钟洁勤

总召集人: 谭章亮

项目召集人: 梁耀华 李运华 姚满辉 李永就 冯达泉 余英才 简焯威 许家全

### 鸣谢

本书得以顺利出版, 特鸣谢下列人士:

厨房部: 尤瑞昌 李运华 李汉华 周镇锦 翁万海 梁明 梁耀光(伟基)  
梁耀华 许美德 陈志新 黄隆滔 杨源益 万锦辉 邬进杰 禡智明  
点心部: 王达怡 李永就 姚满辉 梁炳辉 冯达泉 黄耀波 杨耀明 黎汉潮  
烧味部: 余英才 林长根 林福源 许家全 陈永瀚 陈杰芬(陈伟) 欧国强 简焯威

责任编辑: 刘耕

摄影: 幸浩生

封面设计: 林少娟

责任校对: 黄慧怡

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: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张 9.75 字数 200 千

版次: 2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

定价: 48.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 序言

人老了，闲谈间，“想当年”一词很容易成为口头禅。提及“群生饮食技术人员协会（简称群生协会）”，近60年的演变，心底里会加添“当年情”三个字。

回想创会之初，只是十数名老同志的组织，会费每人每月1元港币，只足够付两碟叉烧饭的价钱。扩展到现在，有多达1600名会员，其发展历程实有诸多不易。数个中风云人物，也许继三国英雄演义、水浒好汉传后，能再多辑成一部硬汉小品。

翻阅心中“群生”的记事簿，脑海回忆，首先浮现雪花纷飞之模糊片段。当年一班厨友，在尚无手机的年代，要联络就不得不找聚脚处。群集一起，顺理成章便成为组班找工作的地方。兄弟们虽然来自四方，但命格相同，无缘供奉“文曲星”，却有幸上香“灶君爷”。

“群生社”（群生协会前身）成立初期，聚脚处渐渐变为临宿地。当年尤过于今，找寻定居安所，谈何容易。单身独汉的厨友，索性把会所当家园，晚间摆床早上拆，真可说只要把人放在“群生社”会所，活下去总不是难事。

由“群生社”进步成“群生饮食技术人员协会”，最开心的事，莫过于每年会庆，亦沾与关帝爷诞同日的的光，聚首一堂，杯酒块肉。为厨之行业，要相约准时一起开席，绝对是难题。脑筋灵转，豪情大于拘礼，不管如何，只要人脚凑足一围，便马上开席，此称之为“流水席”。

狮子山下，艰困共同渡过。为厨的，当初只为退至困谷之底，但求有一技为生，谈不上为民服务，更莫说贡献社会。2003年“非典”的惨痛，不单使整个饮食行业冰封，更导致各行各业不振，失业率陡增。有能力的就出一分

力，群生协会这时接受香港政府邀请，参与职业再培训计划，合作举办多项饮食相关课程，为饮食同业及业外朋友，作技能提升。在多位政府要员及局长鼓励下，尽到应尽的责任可算是“群生饮食技术人员协会”参与社会公益的里程碑。

青山依旧，几度夕阳。细说当年，生活艰苦，食只求裹腹；时移势易，现在，食多求口福。资讯媒体发达，饮食文化东西交流，新旧相替，统筹百家，适应变迁，“群生”亦不自愧，担当着烹调技术与饮食管理水平提升的顾问工作。静来一想，原来“群生”在饮食业界中，担子一直没有放下，只是不同同时势，所挑着的担子不同而已。

近期开心的话题，要算今次本届理事长和各理事筹办《粤式酒楼名厨名菜》一书诞生的盛事，看来“群生”的这本记事簿，在一众兄弟的努力下，很快便会超越厨房砧板之厚度，并辑录于历史档案中。

有朋友问我，若然可以的话，重新选择行业，会否再投饮食界？我或会疑惑。但若是提问，群生协会是一个什么样的团体组织，我会马上回答：“引以为傲”！

曾 泽

2015年6月

# 目录 CONTENTS

## 厨房部



- 尤瑞昌 1.....凤梨蜜汁烧猴头菇  
3.....紫霞玉液卷



- 李运华 5.....潮式荷包炖白鳝  
7.....水晶百花龙虾球



- 李汉华 9.....干烧鲍鱼角  
11.....彩蝶蟠龙



- 周镇锦 14.....羊肚菌玻璃龙虾球  
15.....牡丹花胶松茸金钱鸡  
17.....烧汁生煎鲍鱼莲藕饼



- 翁万海 19.....碧绿炒扇虾  
22.....如意煎酿鸡翼  
23.....醋汁鳕鱼芙蓉蟹



- 梁明 25.....七彩鲍鱼炒食用水律蛇丝  
27.....太史五蛇羹  
29.....纱网炸蛇卷



梁耀光

32..... 蒜子胡椒粒瓦罉焗鸡  
34..... 姬茸菇鸳鸯虾球



梁耀华

36..... 龙皇卸甲  
38..... 渔歌唱晚



许美德

40..... 水晶燕窝酿辽参  
41..... 金汤石榴翅



陈志新

44..... 金湖雪影  
46..... 松露菌香煎百花海鳗  
47..... 宫廷一品富贵鸡



黄隆滔

50..... 原汁网鲍  
52..... 法国鹅肝酿关东辽参  
53..... 花胶扣鹅掌



杨源益

56..... 竹报平安  
57..... 瑶池仙果



万锦辉

59..... 潮阳梅膏骨



邬进杰

61..... 鹅肝香菇酱油炒饭  
63..... 蟹粉黄虾球伴脆脆锅粿



禰智明

66..... 凤梨咕嚕肉  
67..... 脆奶香榄虾仁  
70..... 玫瑰烟鲷鱼

## 点心部



王达怡 71..... 姜茶水中花  
73..... 松露白菜饺



李永就 76..... 百子千孙  
77..... 菩提四喜饺  
79..... 奶黄刺猬包



姚满辉 82..... 酥皮菠萝叉烧包  
83..... 千层酥皮月饼



梁炳辉 86..... 虫草花鱼仔饺  
87..... 日本紫心番薯  
90..... 百花鸡公饺



冯达泉 91..... 五仁月饼  
93..... 纯正碱水粽  
95..... 裹蒸粽  
97..... 咸肉粽



黄耀波 100..... 烧汁和牛酥  
101..... 芋蓉炖鲜奶



杨耀明 103..... 古法千层糕  
105..... 古法马拉糕



黎汉潮 107..... 彩色炸雪糕  
109..... 三色糯米腊肠卷



## 烧味部



余英才 111..... 翡翠金钱鸡  
113..... 金蝉肉骨



林长根 115..... 凤城四宝扎  
118..... 蜜汁烧凤眼卷



林福源 119..... 冰烧三层肉  
122..... 姬松茸野菌鸡



许家全 124..... 桂花醉翁鸽



陈永瀚 125..... 富贵金牛卷  
128..... 雪映龙凤果  
129..... 百里香冰烧腩



陈 伟 132..... 如意酿脆皮鸡翼  
133..... 珊瑚牛筋条



欧国强 136..... XO酱火焰和牛卷  
137..... 凉拌莴笋鲍鱼



简焯威 140..... 惹味口水鸭

141..... 后记——炉前砧边忆旧事

# 尤瑞昌 师傅



## 厨房部

尤瑞昌师傅现年50岁，入行35年。现任群生协会理事，曾任紫竹林素食馆主厨；曾受聘于职业训练局任导师，香港学术及职业资历评审局行业 / 学科专家。

## 凤梨蜜汁烧猴头菇

- 分量：供6位用
- 准备时间：30分钟 ● 烹制时间：20分钟

### 材 料

猴头菇300克、上汤450克、面粉38克(捞菇用)、生粉适量(扑菇面用)、炒香芝麻适量。

### 凤梨糖浆

新鲜菠萝肉300克、沸水150克、片糖300克、盐2克、柠檬皮1/2个、白醋75克(后下)、新鲜柠檬汁113克(后下)。

### 制 法

1. 凤梨浆材料煮至起胶，意即糖与水达至水乳交融，为了防范出现“返沙”的情况，加入白醋和新鲜柠檬汁来平衡酱汁的酸碱度，还能增加提鲜的效果。
2. 先用38克的面粉与已煨上汤的猴头菇拌匀，保持菇内水分不流失，然后再滚上生粉，确保经油炸后的出品干爽而酥脆，用酱汁包裹出品，达到外脆内软而多汁的效果。
1. 凤梨糖浆：全部材料(后下的除外)用中火煲约30分钟至起胶，续加入白醋和新鲜柠檬汁拌匀，放凉待用。
2. 新鲜猴头菇洗净，拉油，用上汤煨入味，盛起沥干水分。
3. 将猴头菇加入搅成糊状的面粉中拌匀，然后再把猴头菇沾生粉，放八成滚油中炸脆。
4. 取凤梨糖浆回锅，快速加入已炸脆的猴头菇兜炒数下，待沾满汁液时，撒上炒香芝麻即成。

### 成菜特色

口感内脆外嫩，菇味香浓，满口凤梨香气，在炎炎夏日特别醒胃。再者，猴头菇是八珍之一，异常金贵，素菜中的名贵宴客菜。



## 紫霞玉液卷

●分量：供6位用

●准备时间：20分钟 ●烹制时间：15分钟

### 材 料

紫菜2~3片。

### 馅料

布包豆腐2件(225克)、玉米粒75克、甘笋19克、麦皮19克、菇粒19克、素肉碎38克。

### 调味料

盐4克、糖4克、面粉38克、鸡蛋1只、姜米20克(炒香)。

### 荷兰汁

黄芥茉粉8克、盐0.4克、白醋75克、香草0.4克、蛋黄1个(约38克)、油8克(后下)、甘笋蓉(后下)10克。

### 制 法

1. 用紫菜卷豆腐馅时，记得要在封口位预留少许位置，因为馅料在不断向前滚动时会同样地被推前，导致馅料爆满外溢，影响卖相。
2. 包卷豆腐卷时要捏实，避免留存空隙或空气，否则蒸卷时会因空隙或空气受热膨胀，令卷松开而不能成形。
1. 荷兰汁全部材料(后下的除外)搅成糊状，续加油拌匀，加热水适量，再加热，不停搅拌至全熟，呈稀稠糊状，最后拌以甘笋蓉，即成。
2. 将馅料全部和匀。
3. 把调味料先搅成糊状，然后拌入馅料里，放在紫菜上卷成卷状。
4. 用保鲜纸包好紫菜卷，戳孔，隔水以大火蒸15分钟至全熟，取出，放凉后切件上碟，佐以荷兰汁。

### 成菜特色

这是一款中西合璧的混合素菜，大胆选用外国荷兰汁佐食，时尚又营养均衡的高纤维素食，配上美丽的名字，雅俗共赏。



# 李运华 师傅



## 厨房部

李运华师傅现年46岁，入行26年。现任群生协会理事，现职百乐潮州酒楼副总厨；曾任职于佳宁娜集团潮州酒家，香港学术及职业资历评审局行业 / 学科专家。

## 潮式荷包炖白鳝

- 分量：供4位用
- 准备时间：30分钟 ● 烹制时间：1.5小时

### 材 料

粗身白鳝段4件，每件约113克、长约5.5厘米，大酸菜叶4张(包鳝段用)，中芹1棵(绑白鳝用)。

### 酿白鳝馅

咸菜4段、金华火腿4段、中芹4段、冬菇4段。

### 炖汤料

白胡椒粒38克，白锅炒香后碾碎；咸梅子2粒，轻搓；姜2片；葱末2棵；鸡件1/4只，飞水；赤肉粒300克，飞水；潮州咸菜1棵；清汤1200克。

### 制 法

1. 白鳝段洗净起中骨。将咸菜段、金华火腿段、中芹段和冬菇段各1件，酿入起了骨的鳝段内。
2. 再用洗净的大酸菜叶将白鳝包好，中芹焯水后撕开呈绳状，绑好白鳝包。
3. 将已绑好的白鳝包在沸水中焯3分钟定型，取出备用。
4. 潮州咸菜改成骨牌形4件，剩下的可炖汤用。
5. 将炖汤料和已焯好的白鳝包放入大炖盅，入蒸笼以大火炖1小时。
6. 取出已炖好的白鳝包，分盛4汤盅，每盅加入赤肉1粒、潮州咸菜1段，再将炖白鳝包的汤略加调味料放入汤盅内即成。

## 师傅秘笈

1. 这是一道手工菜，无论起骨和包扎均要刀工利落、力度轻柔，才能保持鳝包完整。
2. 胡椒粒经白锅炒香，才能逼出其香气和辣味，从而增添汤品的味道。

成菜特色

白鳝以入口溶化为准，  
汤水以鲜咸、少许酸和微辣为佳。  
踏入潮州菜馆的门槛，师傅必懂的怀旧菜。



1. 把龙虾筋去掉，能保持虾肉受热后仍可挺直不弯曲。
2. 虾胶内加肥肉粒，能令虾胶油润、有肉汁。
3. 猪网油除增加外观，还能保持肉馅的软滑质感。

## 水晶百花龙虾球

- 分量：供4位用
- 准备时间：40分钟 ●烹制时间：12分钟

### 材 料

龙虾1只(约重450克)、猪网油1份(约150克)、中虾肉(300克)、肥肉粒38克、芫荽叶少许(装饰)、蟹籽少许(装饰)、玉米笋4棵(伴碟)、芥蓝远4条(伴碟)。

### 调味料①(腌龙虾用)

蛋白1/2只、鸡粉1/4茶匙、生粉1/2茶匙。

### 调味料②(制虾胶用)

盐3克、糖2克、鸡粉2克、蛋白1/2只、胡椒粉少许、生粉1茶匙、麻油少许。

### 芡汁

上汤225克、盐1/6茶匙、鸡粉1/4茶匙、砂糖1/8茶匙。

### 制 法

1. 龙虾洗净，起肉得113克，去筋后分4份，每份约27克，加入调味料①拌匀。
2. 龙虾留头尾以大火蒸熟；猪网油漂洗净备用。
3. 中虾肉洗净，去肠，吸干水分，拍烂，以刀背轻剁，加调味料②和肥肉粒和匀，打成虾胶分4份，每份重23克，备用。
4. 将龙虾球酿上虾胶，面上放一片芫荽叶及少许蟹籽，再以猪网油包好。
5. 将每份龙虾卷放上碟，伴以玉米笋和龙虾头尾，放入蒸笼以大火蒸约6分钟。
6. 芥蓝远炒香伴边，再将芡汁煮好浇上即成。

### 成菜特色

从传统菜玻璃龙虾笋演变而成，它保留用猪网油入饌，虽不甚健康，但偶而尝食，未常不可，再者它能流传于今，必有可取之处。



