

烹饪高手

潮菜美食

震撼价
6.00元

新

派菜谱

系列

BOOK

广东旅游出版社

雪谷 木马 编



百花白玉卷



■材料：

冬瓜1节(约100克)，鲜虾肉200克，白肉细粒5克，火腿细粒5克，炸熟方鱼末5克，鸡蛋白10克，雪粉10克，味精5克，精盐、麻油、胡椒粉各适量。

■做法：

- ①将冬瓜去皮、籽，切成1寸宽取半圆，用刀片成半圆形薄片，取均匀薄片12片，用热水浸软漂凉吸干水分待用。
- ②将鲜虾肉打成虾胶，加入白肉细粒，火腿细粒，方鱼末，放

进适量鸡蛋清、味精、精盐搅匀。

- ③把冬瓜片摊平，撒上干雪粉，酿上虾胶卷成冬瓜卷，表面抹上鸡蛋清放入蒸笼蒸约7分钟后取出，用上汤、调味料匀成薄芡，加猪油淋在白玉卷上面即成。

■此菜色泽明亮，白里透红，清鲜爽滑。

荷包鸡



■材料：

光鸡1只(1000克左右)，鸽蛋12只，香菇30克，虾米15克，味精10克，精盐5克，酱油25克，姜2片，葱25克，胡椒粉10克，料酒25克，上汤500克。

■做法：

①将光鸡拆去内骨洗净，加姜、葱、料酒、精盐、味精腌制20分钟左右。

②将虾米和香菇切成2毫米见长的细粒，将鸽蛋煮熟去壳，烧热油锅，下油候油四成热时，鸽蛋下锅溜炸至熟，捞起沥干油分。将虾米、香菇下锅炒香，加入鸽蛋8只，精盐、味

精、胡椒粉，上汤，先用旺火煮沸，后改文火焖10分钟左右，将焖好各料放入鸡腹腔内，另用一支竹针缝密，再把整只荷包鸡，涂上酱油，下油锅炸金黄色捞起沥干油分。

③取砂锅1只，以竹箴垫底，将鸡放入砂锅，灌进上汤，加酱油、味精、胡椒粉，用盖盖紧，置于炉上，先旺火煮沸，后改文火焖30分钟取出，放进蒸笼炊2小时，把鸽蛋4个置于鸡的后面(形成下蛋状)取原汁勾芡淋于鸡身上面即成。

■此菜浓香入味，造型美观，形象生动。

蚝烙



■材料：

蚝仔400克，鸭蛋5只拂匀(或用鸡蛋代替)，薯粉3汤匙，葱3条切碎。

■调味料：

盐半茶匙，麻油、胡椒粉少许，鸡粉1茶匙。

■做法：

- ① 蚝仔洗净，盛漏勺内滴干水，加调味捞匀。
- ② 薯粉加水2汤匙开匀，加入蚝仔又捞匀。
- ③ 平锅下油6汤匙，倒下蚝仔，

拨开薄薄1片，煎至两面皆熟成一片时，洒下少许葱，倒下余下之蛋，又煎至黄色上碟，洒上少许胡椒粉。

■此款鲜美酥香，酥而不硬，松而为软。是潮汕名小食之一。

八宝糯米鸭



■材料：

光鸭1只约2000克，糯米300克，半肥瘦肉丁100克，肫丁100克，栗子或莲子丁50克，湿冬菇丁50克，火腿幼丁50克，芫荽、葱花各50克，虾米25克，炸大地鱼幼丁25克。

■调味料：

味精、幼盐少许，甜酱2碟，胡椒粉50克。

■做法：

- ①糯米洗净用清水浸一个钟头，捞落碟蒸熟候用。
- ②起油锅把全部丁料分别炸、炒，再和糯米饭一起炒，加味精、幼盐炒匀，用碟盛起。
- ③光鸭起荷包(全鸭)，洗净吊干，把饭料酿入荷包鸭内，不能酿得太饱满。口用竹针结

好。用沸水滚熟，捞起过冷水洗净，用碟盛起。

④放进笼蒸至鸭稔为止，倒去碟内的汤，另用碟1只压在鸭上面，碟上加重物，把鸭压实，压扁，候冷定型。

⑤食前把鸭放进蒸笼蒸15分钟取出，鸭身涂上湿生粉，起油锅把鸭炸至皮脆为止，捞起落碟，取出竹针。

⑥鸭朝上，用筷子在胸部插小孔，淋上胡椒粉，碟边伴芫荽，跟潮州甜酱2碟上席。此鸭原只上，不用斩件，故鸭身要蒸够火。

■此菜肉嫩皮脆，馅香味美。

炸荷包鱿



■材料：

鲜鱿2个(600克)，糯米100克，烧肉50克，香菇10克，鲜虾50克，虾米25克，莲子15克，花生油1000克，生柑1个，味精、胡椒粉、葱、酱油、鱼露、白肉各少许。

■做法：

- ①将鲜鱿头拉出(不要切开)，内腹冲洗干净，并将外膜脱洗干净待用。
- ②先将糯米炊熟，然后和烧肉

(切碎)，香菇粒、鲜虾粒、莲子、虾米放进炒锅炉，调入味精、胡椒粉、葱、酱油、鱼露等制成八宝饭。

- ③将八宝饭料塞进鱿鱼筒里面，放入蒸笼蒸热，取出后用猛火旺油炸至呈金黄色即可，盛入餐盘，切成若干段，砌成鱿鱼形状，淋上胡椒粉，餐盘四周用柑片点缀。

■此菜保持鲜鱿原状，鲜美味浓。

明炉竹筒鱼



■材料：

鲩鱼1条约1250克，猪网油250克，芫荽50克。

■调味料：

绍酒50克，酱油50克，桔油2碟，麻油、味精、幼盐适量，姜、葱、胡椒粉适量。(备新鲜青竹一段，直径7厘米，长1.3米)。

■做法：

①鱼宰好洗净晾干，在鱼背片一刀，2厘米深。把姜、葱、盐、酒、酱油、味精、麻油、胡椒粉合在一起开匀，涂在鱼的全身内外，腌20分钟后拣去姜、葱，用网油将原条鱼包起。

②将青竹竖向开一个十字至中间，在十字内面除去竹节的横隔，将整条鱼装入竹筒内，鱼头朝中间，用铁线分了3段把竹筒扎尖。

③用木炭炉，旺火将竹在炉面生烧，用手转动至15分钟，用竹针在鱼的四周针几下再数5分钟至熟，把铁线拆开，把鱼轻力倒落碟，碟边伴芫荽。跟潮州桔油2碟上席。

■特点：

鱼肉鲜美可口，青竹味道清香扑鼻，佐以桔油，酸甜香醇，风味独具。

豉椒炒田鸡



■材料：

生猛田鸡500克，青椒2个，红辣椒2只。

■调味料：

蒜头适量，豆豉适量，姜茸适量，幼盐适量，生粉适量，生抽1汤匙，生油2汤匙半。

■做法：

①将田鸡剖好，一只斩开4件，用生油、生抽、生粉适量捞过，

青、红辣椒切碎，把蒜头、豆豉一同捣烂。

②先把青椒炒过铲起，再起油锅，放下蒜茸、豉椒等爆香，随即放下田鸡同爆，加味芡，再加入青椒等炒匀上碟即成。

鱼露乳鸽



■材料：

已刳乳鸽 1~2 只（每只重约 500 克），蒜肉 6 粒，姜 2 片。

■调味料：

鱼露 2/3 杯，水 2 杯，糖 3 汤匙，酒 1 汤匙。

■做法：

- ①乳鸽切去脚，洗净，放落滚水中煮 5 分钟，取起洗净。
- ②下油 2 汤匙在煲内，爆香姜及蒜肉，加入调味煮滚，放下

乳鸽慢火煮熟，约需 30 分钟，煮时要把汁淋入肚内，并须翻动。

- ③乳鸽熟后，斩件上碟，淋上少许，冷热吃均可，余汁可留回下次用。

■此菜香软嫩滑，滋补有益。

炸荷包鱿



■材料：

鲜鱿2个(600克)，糯米100克，烧肉50克，香菇10克，鲜虾50克，虾米25克，莲子15克，花生油1000克，生柑1个，味精、胡椒粉、葱、酱油、鱼露、白肉各少许。

■做法：

- ①将鲜鱿头拉出(不要切开)，内腹冲洗干净，并将外膜脱洗干净待用。
- ②先将糯米炊熟，然后和烧肉

(切碎)，香菇粒、鲜虾粒、莲子、虾米放进炒锅炉，调入味精、胡椒粉、葱、酱油、鱼露等制成八宝饭。

③将八宝饭料塞进鱿鱼筒里面，放入蒸笼蒸热，取出后用猛火旺油炸至呈金黄色即可，盛入餐盘，切成若干段，砌成鱿鱼形状，淋上胡椒粉，餐盘四周用柑片点缀。

■此菜保持鲜鱿原状，鲜美味浓。

明炉竹筒鱼



■材料：

鲩鱼1条约1250克，猪网油250克，芫荽50克。

■调味料：

绍酒50克，酱油50克，桔油2碟，麻油、味精、幼盐适量，姜、葱、胡椒粉适量。(备新鲜青竹一段，直径7厘米，长1.3米)。

■做法：

①鱼宰好洗净晾干，在鱼背片一刀，2厘米深。把姜、葱、盐、酒、酱油、味精、麻油、胡椒粉合在一起开匀，涂在鱼的全身内外，腌20分钟后拣去姜、葱，用网油将原条鱼包起。

②将青竹竖向开一个十字至中间，在十字内面除去竹节的横隔，将整条鱼装入竹筒内，鱼头朝中间，用铁线分了3段把竹筒扎尖。

③用木炭炉，旺火将竹在炉面生烧，用手转动至15分钟，用竹针在鱼的四周针几下再数5分钟至熟，把铁线拆开，把鱼轻力倒落碟，碟边伴芫荽。跟潮州桔油2碟上席。

■特点：

鱼肉鲜美可口，青竹味道清香扑鼻，佐以桔油，酸甜香醇，风味独具。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地



图书在版编目(CIP)数据

潮菜美食/雪谷编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.12

ISBN 7-80521-399-2

I . 潮… II . 雪… III . 菜谱—广东
IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48654 号

潮 菜 美 食

(饮食新生活系列)

总 策 划: 李 默

摄 影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850×1168 毫米 32 开 4.3125 印张 70 千字

2002 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

一、水产类

- 明炉竹筒鱼(8)
清蒸蝴蝶鱼(9)
生炊麒麟鱼(10)
生炊鲈鱼(11)
潮州生淋鱼(12)
沙茶黄鱼(13)
炊柳王鱼(13)
鱼干苦瓜汤(14)
鲜柠冻乌头(14)
炸豆腐鱼(15)
煎煮乌头鱼(16)
鱼饭(17)
梅子蒸鲈鱼(17)
虾酱蒸鲛鱼(18)
香芋鱼头炉(18)
潮州红烧松鱼头(19)
黄芪虱目鱼汤(19)
芋艿鲩鱼腩(20)
梅子蒸鱼腩(20)
豉汁蒸鲍鱼(21)
蒸生晒蚝豉(21)
莲藕大删蚝豉汤(22)
蚝仔仁汤(22)
清炖白鳝(23)
蒸盘龙鳝(24)
酸菜白鳝(25)
豆酱沙尖(25)
韩江海鲜拼盘(26)
生菜大明虾(27)
鲜炸虾枣(28)
生炒虾松(28)
椒盐爆中虾(29)
炸凤尾虾(29)
竹笙虾丸汤(30)
生炒明虾松(31)
生菜龙虾(32)
炸腰果虾球(33)
百花琵琶虾(34)
生炊龙虾(35)
冬菜虾(35)
芙蓉蒸膏蟹(36)
姜葱炒蟹(36)
凉冻蟹钳(37)
川椒蟹(37)
生炊蟹肉(38)
炒桂花翅(39)
潮州翅(40)
清鱼翅丸(41)
清宫炖水鱼(42)
红炖鱼裙(42)
什锦海参羹(43)
芋泥海参(44)
菜甫墨鱼粒(45)

- 炸荷包鱿(45)
韭菜花双鱿(46)
生烧大海螺(47)
白灼明螺(48)
煨响螺(49)
红炖大海螺(50)
上汤清螺丸(51)
芙蓉元贝(52)
白玉干贝(52)
清干贝丸(53)
榄仁什锦丁(54)
玉簪田鸡腿(55)
油泡田鸡腿(56)
豉椒炒田鸡(56)
炊水晶田鸡(57)
荷豆鱼皮饺(58)
油爆带子(59)
沙爹酱炒蚬(60)
- 二、家禽家畜类
- 金针云耳炒肉片(62)
猪脚冻(63)
烧方肉(64)
油泡酥肚把(65)
乌榄菜蒸肉饼(65)
酸甜果肉(66)
普宁豆酱焖牛展(67)
- 沙爹煎牛肋骨(68)
沙爹牛肉锅(69)
甘蔗牛肉丸(70)
发菜火腩焖蚝豉(71)
菠萝炒牛肉(71)
糕烧羊(72)
清炖柠檬羊(73)
北葱焖羊肉(74)
豆苗炒鸡丝(75)
白果鸡球(75)
美味烟香鸡(76)
凉冻金钟鸡(77)
普宁豆酱焗鸡(78)
方鱼蒸鸡(79)
原盅鸡脚翼(80)
鸡茸素菜(81)
披螺鸡(82)
沙爹鸡球(83)
焖结玉鸡(84)
八宝姜米鸭(85)
豆酱焗水鸭(86)
符淋鸭(87)
咸柠檬煲鸭汤(88)
焗鸭掌包(89)
焖三仙鹅掌(90)
清鸭掌丸(91)
潮州烧雁鸭(92)

草菇焗乳鸽(93)

鱼露乳鸽(94)

三、豆腐素菜类

榄香四季豆(96)

焖三仙菜胆(97)

开胃酸菜(97)

清莲花豆腐(98)

卤豆腐(99)

碧绿豆腐盏(100)

厚菇芥菜(101)

原盅醉花菇(102)

原盅醉鲜菇(102)

原盅冬瓜丸(103)

百花白玉卷(104)

金钱冬瓜(105)

云腿护国菜(106)

焖白菜鸡包(107)

绣球白菜(108)

五丝白菜卷(109)

八宝素菜(110)

金瓜银杏(111)

原盅萝卜丸(112)

四、甜品小食类

新兴牛肉丸(114)

蚝仔肉粥(115)

潮汕鱼丸(116)

蚝烙(117)

红芋西米糖水(117)

清甜马蹄泥(118)

甜五仁地瓜(118)

炒糕粿(119)

粉粿(120)

缙纱芋泥(121)

白果芋泥(122)

炸翻沙芋(123)

甜糕烧白果(124)

五果姜薯桃(125)

银杏姜薯(125)

甜八宝饭(126)

水晶包(127)

彩色插图

百花白玉卷

生炊麒麟鱼

绣球白菜

荷包鸡

蚝烙

八宝糯米鸭

炸荷包鱿

明炉竹筒鱼

豉椒炒田鸡

鱼露乳鸽