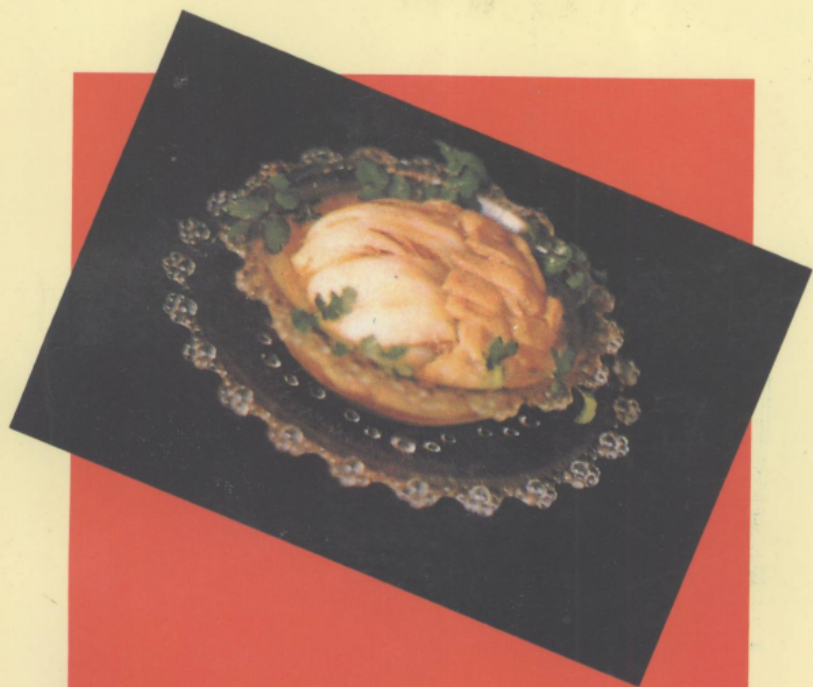


广东客家菜

黄华 主编



《金融知识问答》

张晓群 陈雨露

广东科技出版社

正文 442 页

定价:18 元(第 1 次印刷)



作者 张晓群



作者 陈雨露

ISBN 7-5359-1572-8



定价:8.50 元

广东客家菜

黄 华 主编

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东客家菜/黄华主编. —广州:
广东科技出版社, 1995. 10
ISBN 7-5359-1572-8

I. 广…
II. 黄…
III. 菜谱
IV. TS972

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: gkjjzbb@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: 番禺印刷厂

(广州市番禺区市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 6.5 4 彩页 字数 130 千

版 次: 1995 年 10 月第 1 版

2002 年 1 月第 4 次印刷

ISBN 7-5359-1572-8

分 类 号: TS·89

定 价: 8.50 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

这本《广东客家菜》是黄华等几位老师傅编写以作内部培训东江菜技术人员用的。实践证明，它对传播东江菜技艺起到了不可低估的作用。

东江菜是广东菜的三大流派之一，又称客家菜。所谓客家，是古代从中原迁徙而来的汉人，并非少数民族。《嘉应州志》记载：“客家人祖先本齐晋人，至秦时被迫而迁于豫皖。”所谓被迫，是因在几个朝代之际，中原动荡，战乱频繁，大批居民流离失所，结队南逃。他们首先在江西、福建、安徽等地定居。晋以后，逐渐扩迁至广东东部的山区。为了有别于当地原著居民，被称为客家。后遂相沿而成为这部分人的自称。其后，他们又陆续迁至广西、台湾及至海外各地。据1980年香港亚联出版社陈运栋写的《客家人》列表记载，分布海外各国的客家人总数为500万，以聚居东南亚的为多。他们的语言，仍保留中州古韵，被称客家话；他们的生活习食和菜肴风味，也保留中州古代传统特色，被称为客家菜。

据说，客家话是全国汉语八大方言之一。直至今日，侨居海外的客家人，在异邦杂处中，他们的家庭仍常讲用客家话；居于国内的则更不用说了。然而，奇怪的是，能够保留中州特色而自成一派的，惟广东的客家菜而已。这是为什么？笔者认为，是有其历史原因和地理条件的。

在广东菜的三个流派中，广州菜、潮州菜都曾经历过秦代以后的“汉越融合”阶段，而东江菜则否。这是因为客家

人在迁徙过程中，历尽艰难险阻，多群体有组织而迁，整村或整族而徙。迁到广东东江以后，成片聚居，地域宽广。其范围包括今之紫金、五华、大埔、丰顺、河源、梅县、兴宁、龙川、惠阳、惠东、惠州等县、市，以及附近的东莞、清远、英德、曲江等县之部分。在这一广阔地区内，客家并不客，而是主。故有“反客为主”之说。所以，他们的生活习食不易被同化，反而同化了不少外地至此的人。因此，他们的菜肴的特色却得以保留下来。

就地理条件和物产而言，东江地区与客家人的祖籍中原较为接近，两者都属内陆腹地，远离海边。用以入馔的副食品都是家养禽畜和山间野味，海产品较少。乃有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无肘不浓”之说。因此，早已形成的菜肴特色乃得以保留和延续。而且，又因交通阻塞而少受外界的影响，在较长的时间里而自成一家，从而形成了东江菜的本色。

东江菜的基本特色是，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，尤以砂锅菜擅长；造型古朴，乡土风貌明显。现今仍保留一些奇巧的烹饪技艺，很有古代中州风貌。现举数例如下：

酒焗法。典型菜例是玫瑰酒焗双鸽。其法是，将双鸽宰净，抹干，覆摊于瓦钵内，鸽下横放竹筷两根，使鸽身与钵底有一点距离，以畅热力；取玫瑰酒一杯置于两鸽之间。然后整钵放入铁锅，加瓦盆作盖，取中火烧锅。鸽熟时杯中还存清酒半杯，但是酒味已荡然不存，只是鸽肉酒香扑鼻而已。现时全国各地菜谱均不见有此妙法，惟独东江菜中仅存，能不称奇！

扁米酥鸡。扁米是什么？《南齐书虞棕传》中有段故事：“世祖幸芳林园，就棕求扁米糲，棕献糲及杂肴数十举，太官鼎味不及也。”糲即粽子，但扁米是何物？广西大学中文系副教授柳正午在1982年第二期《中国烹饪》撰文存疑：“扁米糲一般估计不会是扁形的米包的糲，因为大米大都是圆形或椭圆形的，但也不敢说死，因为在包糲之前，是否经过加工，把米压成扁形？”此问很对。这种米是经过加工致扁的。其法是：将糯米蒸熟成饭，盛在箩里，上盖湿布，置通风处晾干，饭乃变成扁小如芝麻，故名扁米。客家人认为它正气开胃，常作病人粥用。扁米酥鸡是将扁米填进宰净的鸡腔内，先蒸后炸而成的。色泽金黄，外酥内嫩，味香浓，为东江传统名菜。

牛肉丸。牛肉丸的制法也有点特别，是将牛肉捶炸成酱，挤成丸子煮熟的。其特点是爽软而有弹性，故被称为爽口牛肉丸。如要溯本追源，这个菜是极其古老的。《礼记注疏》列有八珍。第五的叫捣珍。其法是：“取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必肱（读枚，脊侧肉）。每物与牛若，捶反侧之，去其珣（筋腱），熟出之，去其馑，柔其肉。”此法，南北朝时，贾思勰在《齐民要术》中称为“跳丸炙”，是因其有弹性能跳而得名的。现在的东江牛肉丸即依此法演变而来的，已有2000多年历史了。现在，潮汕地区也有这样的牛肉丸，但也是从梅县、兴宁的客家人于抗日战争时期传去的。它只作小吃，从不上大筵。而东江菜的清汤牛肉丸（又称爽口牛肉丸）则是宴席中之上菜。可见，广东菜系所保留的“捣珍”这一技法，实是来自东江的客家菜。

此外还有酿豆腐、炸春卷、东坡大肉等无不显示出其古朴归真之风，自成一格的特点。

在长期发展过程中，广东菜的三大流派各领风骚，各显

特色，都为繁荣广东饮食文化作出了贡献。现在，广东科技出版社将这本在行业内部流传 10 多年的《东江菜谱》正式出版发行，使之与已出版的几本实际上是属于广州菜类的《广东菜谱》、《粤菜精华》、《粤菜荟萃》和潮汕风味的《潮州菜谱》等配成系列，这对广泛弘扬广东饮食文化无疑是一个大贡献。

笔者于此，是以为序。

李秀松

宏扬粤菜的一本好书 ——读《广东客家菜》随想

本人细细品味《广东客家菜》一书，书中介绍了客家菜精品 197 款，感觉颇深，受益匪浅。本人从事饮食业十余年，对客家菜亦略知一二，但比较系统地阐述客家菜烹饪方式及技巧方面的专业书籍屈指可数。《广东客家菜》的出版对研究和发掘客家菜，提高专营客家菜餐馆的质量，丰富菜肴品种提供了借鉴和指南。

《广东客家菜》一书，图文并茂，通俗易懂，堪称是烹饪客家菜（东江菜）的教科书。它从家畜、家禽、水产、海产、野味、植物类等的选料、配料、主副料配比、烹制过程及成品特点都细细道来，令“舞刀弄铲”者照本宣科活学活用，从中受到启迪。如：“东江酿豆腐”、“东江盐焗鸡”等菜式，操作简单，容易学会。对增长厨艺知识，变换菜式口味，丰富家庭菜谱、增添烹制菜肴的乐趣起到了推波助澜的作用，是厨艺爱好者的良师益友，不愧为一本融知识性、实用性、趣味性的一本好书。

《广东客家菜》对发掘和宏扬粤菜，丰富粤菜的内涵和外延，促进粤菜的发展，推动饮食文化，繁荣饮食市场，重振“食在广州”的美誉作出了积极的贡献。

目 录

家 畜 类

一、东坡大肉	(1)
二、梅菜扣肉	(2)
三、左口扣肉	(3)
四、光炸大肉	(3)
五、八宝炸猪脑	(4)
六、东江酿豆腐	(5)
七、蚝油三鲜	(6)
八、上汤爽口肉丸	(7)
九、原煲腐皮卷	(8)
十〇、清汤春卷	(9)
一一、科丸	(9)
一二、雪花丸	(10)
一三、网油烧肝花	(11)
一四、香炸肝卷	(12)
一五、香柠焗肉排	(13)
一六、将军啄石	(14)
一七、汤泡肚尖	(14)
一八、白果猪肚	(15)
一九、清煲蹄筋	(16)
二〇、黄蜂刁蝉	(16)
二一、清汤牛丸	(17)
二二、煲酿鸡腰	(18)

二三、香糟焗狗肉	(19)
----------------	------

家 禽 类

二四、东江盐焗鸡	(20)
二五、东江扁米酥鸡	(21)
二六、麻辣办鸡	(22)
二七、梅菜焗鸡	(23)
二八、豉油王浸鸡	(24)
二九、草菇水蒸鸡	(25)
三〇、淮杞炖鸡	(25)
三一、子母鸡	(26)
三二、月儿鸡	(27)
三三、火烫鸡	(28)
三四、凤凰投胎	(28)
三五、雪映鸡球	(29)
三六、陈皮焗鸡翼	(30)
三七、清炸鸡肝	(31)
三八、碧绿酥鸡条	(31)
三九、珊瑚煎鸡批	(32)
四〇、仙岛蟠龙鸭	(34)
四一、黄道大鸭	(35)
四二、八珍扒鸭	(36)
四三、惹莲大鸭	(37)
四四、陈皮炖鸭	(38)
四五、棋盘大鸭	(39)
四六、火鸭芥菜	(40)
四七、宝鸭炸七星	(41)
四八、兵卤鸭	(42)
四九、石花煲老鸭	(43)

五〇、鸭甫绍菜	(43)
五一、鸭粒烩冬茸	(44)
五二、棉花炖双鸽	(45)
五三、银杏泡炒鸽	(46)
五四、陈菇烩双鸽	(46)
五五、香荷乳鸽片	(47)
五六、玫瑰焗双鸽	(48)
五七、喜鹊还巢	(49)

水 产 类

五八、原炖杏元水鱼	(51)
五九、红烧水鱼	(52)
六〇、三脚炖水鱼	(52)
六一、红烧酥鳝	(53)
六二、酥炸鳝段	(54)
六三、云腿长鱼扎	(55)
六四、凤凰鳝羹	(56)
六五、四珍炒鳝丝	(57)
六六、炒马鞍鳝片	(58)
六七、油泡黄鳝球	(58)
六八、杏元炖大鳝	(59)
六九、酸菜炆白鳝	(60)
七〇、清蒸肉蟹	(61)
七一、炸溜金钱蟹	(62)
七二、红烧蟹盖	(62)
七三、芙蓉蟹仁	(63)
七四、清汤蟹球	(64)
七五、蟹肉烧茄	(65)
七六、滑蛋鲜虾仁	(66)

七七、酥炸虾卷	(66)
七八、香糟生鱼球	(67)
七九、香肠炒鱼片	(68)
八〇、素汁生鱼	(69)
八一、芙蓉生鱼	(70)
八二、西湖生鱼	(70)
八三、蝴蝶生鱼卷	(71)
八四、网油炆大鲋	(72)
八五、红烧蒜子鲋	(73)
八六、清蒸鲋鱼脯	(74)
八七、香糟焗鲤鱼	(75)
八八、甜酒酿鲤片	(75)
八九、炸甜酸酥鲤	(76)
九〇、清炖鳊鱼头	(77)
九一、清汤鱼丸	(78)
九二、云腿百合球	(78)
九三、异香煎封鲛鱼	(79)
九四、红烧酿鲩鱼	(80)

海 产 类

九五、烘扒大翅	(82)
九六、烂鸡鱼翅	(84)
九七、鸡蓉鱼翅	(84)
九八、桂花鱼翅	(85)
九九、海参扒猪脑	(86)
一〇〇、虾子烧参片	(87)
一〇一、蝴蝶参羹	(89)
一〇二、一品婆参双鸽	(90)
一〇三、石参酥丸	(91)

一〇四、婆参炖双鸽	(92)
一〇五、烘烧鲍甫	(93)
一〇六、蚝油苏鲍片	(95)
一〇七、鲍鱼扒猪腩	(95)
一〇八、鲍鱼炖老鸭	(96)
一〇九、鲍鱼滑鸡丝	(97)
一一〇、大虾鱼肚	(98)
一一一、三丝烩鱼肚	(99)
一一二、蟹钳烩鱼肚	(100)
一一三、燕盏莲蓬蛋	(100)
一一四、杏露燕窝	(102)
一一五、鸡蓉燕窝	(102)
一一六、枣蓉燕窝	(103)
一一七、蒜子珧柱甫	(104)
一一八、凤凰珧柱羹	(105)
一一九、网油蚝豉	(105)
一二〇、发菜蚝豉	(107)
一二一、蚝豉烧肺	(107)
一二二、杏花蚝豉松	(108)
一二三、酥炸鲜蚝	(109)
一二四、蚝豉炖猪腩	(110)
一二五、腰花本港	(111)
一二六、大虾炖本港	(112)
一二七、大虾蒸鲑鱼	(112)
一二八、桂花本港	(113)
一二九、本港肾球	(114)
一三〇、大虾冬瓜	(115)
一三一、婆参白鸽蛋	(116)
一三二、翡翠扒龙趸皮	(117)
一三三、凤片烧趸皮	(118)

一三四、碧绿鲜带子	(119)
一三五、油泡凤肝带子	(120)
一三六、生烧带子	(121)

野 味 类

一三七、三蛇龙虎烩	(123)
一三八、双冬炒蛇丝	(125)
一三九、鲜蘑菇炒蛇片	(126)
一四〇、凤爪淮杞炖穿山甲	(127)
一四一、红烧果子狸	(128)
一四二、芪党炖野鸭	(129)
一四三、虫草炖鹧鸪	(130)
一四四、杏花鹧鸪松	(130)
一四五、青豆鹧鸪丁	(132)
一四六、党芪炖斑鸠	(133)
一四七、凤肝斑雀片	(133)
一四八、合桃鹧鸪松	(134)
一四九、窝烧鹧鸪	(135)
一五〇、蚝油焗花雀	(136)
一五一、酥炸禾花雀	(137)
一五二、炖龟苓汤	(138)
一五三、鲜笋黄獐片	(139)
一五四、红炆山猪	(139)
一五五、元肉炖芒鼠	(140)
一五六、冬菇煲雄鸡	(141)
一五七、香荷田鸡腿	(142)
一五八、大地田鸡	(142)
一五九、白果田鸡	(143)
一六〇、云腿冬瓜炖田鸡	(144)

一六一、凉瓜田鸡	(145)
一六二、冬瓜炆田鸡	(146)

植 物 类

一六三、原炖冬瓜盅	(147)
一六四、蚝油冬菇	(148)
一六五、冬菇扒绍菜胆	(149)
一六六、冬菇扒茼蒿	(149)
一六七、冬菇炖白果	(150)
一六八、清酿百花菇	(151)
一六九、红炆三冬	(152)
一七〇、清鲜陈菇	(153)
一七一、清花菇虾扇	(153)
一七二、口蘑鸭掌	(154)
一七三、口蘑肾丁	(155)
一七四、蟹肉烧蘑菇	(156)
一七五、蘑菇鸡球	(156)
一七六、蟹扒鲜菇	(157)
一七七、鲜菇鸭掌	(158)
一七八、鲜菇肾球	(159)
一七九、鲜菇烩虾扇	(159)
一八〇、雪耳酥鸡	(160)
一八一、冰糖炖银耳	(161)
一八二、雪耳莲蓬蛋	(162)
一八三、翡翠雪耳羹	(163)
一八四、竹笙川田鸡片	(163)
一八五、清酿竹笙丸	(164)
一八六、鸡皮榆耳	(165)
一八七、榆耳烩三鲜	(166)

一八八、榆耳炒肾片	(167)
一八九、蟹钳榆耳	(168)
一九〇、山楂珍珠羹	(168)
一九一、红烧绍菜胆	(169)
一九二、虾子烧笔笋	(170)
一九三、云腿烧芥菜	(170)
一九四、豌豆烩鸡粒	(171)
一九五、雪花苕菜	(172)
一九六、珧柱扒冬瓜	(173)
一九七、珧柱烧茄	(174)