

# 广东名菜

(一)

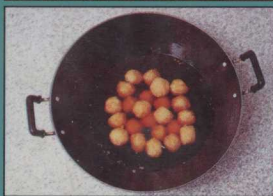
许其和 编著



3265

广东科技出版社





策 划  
古 玉  
梁慧仪

责任编辑  
古 玉

摄 影  
邵志鸿

封面设计  
曹 磊

菜品制作  
杨远雄  
陆树洪  
陈坚明

ISBN 7-5359-1413-6



9 787535 914132 >

ISBN 7-5359-1413-6  
TS · 79 定价: 88.00元



广

东

名

菜

(一)

许其和

编著

广东科技出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

广东名菜 (一) / 许其和编著. — 广州:  
广东科技出版社, 1995. 2  
ISBN 7-5359-1413-6

- I. 广…
- II. 许…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972

版权说明: 本书所有图片版权属于本社所有, 任何人士未经授权, 不得在任何地区以任何形式将本书任何部分影印或翻印、转载、出版。

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: gdkjwb@ns. guangzhou. gb. com. cn

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 深圳当纳利旭日印刷有限公司

(深圳市振兴路 418 栋中门二楼 邮码: 518129)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张 8 字数 160 千

版 次: 1995 年 2 月第 1 版

1999 年 4 月第 4 次印刷

印 数: 20 301 ~ 23 400 册

定 价: 88.00 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

饮食亦是一种文化。孙中山先生就曾明确指出：“是烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不清，辨味不清，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明进化之深也。”（《建国方略》）新中国建立以来，党和政府一直把它列入建设议程，做了许多有益的工作。在我们广东值得称道的是，1956年，举办了有史以来的第一次大型“广州名菜美点展览会”，展出和介绍的菜品有5457种，点心825种，小吃品273种，冷冻饮食品75种，尽显广东饮食文化之精华。同时，通过展览，对广东菜的烹饪技法进行了一次整理，并将一些有代表性的烹饪技法和典型菜例汇集成册，于1956年10月以《广州名菜烹调法》之名，由广东人民出版社出版发行。由此为契机逐步引起了老一辈名师编写广东菜谱的重视，先后出版了《粤菜烹调教材》、《中国菜谱·广东卷》、《广东菜谱》、《粤菜精华》、《粤菜荟萃》、《中国潮州名菜》、《潮州菜谱》、《东江菜谱》、《广式烧腊》、《柱侯食谱》、《菜谱：鸡280味》、《塘鱼百味》等书，所收入的广东菜品数千种之多。这是前所未有的；也算得上是当前正在组织进行的“盛世修志”和弘扬华夏文化的一项具体工作。今后，人们要研究我们现在所处的20世纪后期的广东饮食文化时，就有着较为丰富的技术资料，再也不会像我们现在研究古代岭南饮食文化史时所碰上的史资极其欠缺之困难了。

但是，也不尽如人意，上述专著，没有一本是图文并茂的彩色图册。只以文字记述，实在难以将广东菜的精湛技艺及其秀色可餐等种种美感显现出来，缺乏了一种目前应有的时代气息。本图册之出版，补其遗阙，实是弘扬广东饮食文化的幸事。

《广东名菜》计选有广东菜谱108款。其中，一部分选自老一辈名师黎和的《粤菜荟萃》和许衡的《粤菜精华》，亦有一部分选自近十几年来各宾馆、酒家推出的创新名菜。因而能够重点地反映出广东菜的发展趋势及其主要特色。例如：

从选料方面而言，广东菜常用的原料，大体上都有相应的菜例选入，如以海河鲜类的鱼、虾、蟹、贝、介，海味类的鲍、参、翅、肚以及各种山珍野味等原料做的菜式，从而明显地反映出广东菜用料广博奇特，选料精细之特点。

从烹饪技术方面而言，广东菜常用的熬、煲、燻、蒸、炖、扣、炒、泡、炆、扒、炸、煎、焗、焗、浸、焯、滚、烩、川、清、烧（烤）、卤等法，都有相应菜例选入，而选得最多的则是炒、泡、焗、扒、



# 序

炸、煎、蒸、炖等菜例为多。因而，广东菜善于博取中西饮食文化之长，融汇贯通，创新升华，形成了烹饪技法多样善变，尤以炒、泡、焗、煎、炸、扒、蒸、炖等法擅长之特点也被明确地反映出来。

从其所选的菜例而言，可分为两部分，一部分是经过了不断创新而成的传统名菜。如烧乳猪、盐焗鸡、炸春卷、大鱼丸等。尤其值得注意的是烧乳猪，它已有两千多年之历史。1983年发掘的下葬于公元前122年左右的南越王第二代王赵昧（《史记》、《汉书》作赵胡）墓中，已有烧乳猪用的炉、叉以及乳猪残骨等文物出土。而根据南北朝贾思勰《齐民要术》和清代表枚《随园食单》所记，烧乳猪曾是全国各地名食，但清代末期以后，各地已大都名存实亡，唯有广东一地久盛不衰。究其原因，乃粤厨将其烧制技法不断创新之结果。

另一部分则是选自近十几年来脱颖而出的创新名菜，如XO酱爆带子、奇妙海鲜卷、新奇橙汁骨、玉兰象拔蚌、泰式焗花蟹、三色龙虾等。这些名菜的出现，也是粤厨顺应经济发展之潮流，不断开拓饮食资源，翻新食谱所致；同时也是改革开放以来，市场经济活跃，食肆上不断涌现出各种各样新出食物原料、调味用品和炊事用具影响之效应。《广东名菜》经过精心设计和选择，将这两部分有代表性之菜品收入在内，则反映出广东菜在发扬优良传统的基础上不断开创求新之特点。

本书所收彩图计有400多帧，以每个菜谱计，少的有3帧，多的有6帧。这些彩图与文字说明配合在一起，把每个菜用文字难以表明的关键技巧表现得更为清晰。加之，主持制作这些菜品样本的厨师具有较高的技艺水平，操作准确娴熟，所做的菜品能反映出广东菜的真实面貌。而摄影师的技艺也相当高超，他能根据每个菜品的不同要求，调动所有的摄影技艺才能，将其关键性的技巧和特点显示出来；同时，所制的图片，形象生动，丰富多彩，色彩鲜艳，绚丽多姿。因此，本图册可以补充目前只有文字记述各种广东菜谱之不足，是一本培训广东菜烹饪技术人才和研究广东饮食文化的很有实用价值的大型彩色图册。



# 部分汤、汁、浆制法说明

## □熬上汤法

原料：腌肉 1750 克，牛肉 1250 克，老光鸡 1250 克，火腿 750 克，清水 15000 克，味精 75 克，精盐 50 克，熬好后可得汤 10000 克。

制法：先将肉类斩为块，和老鸡等同放在汤罉里，加入清水，先用猛火煲滚，随即改用慢火熬，以暗涌起“菊花心”为度，熬 4 小时便成。起汤时，先用铁壳撇去汤面油和渣滓，再将味精和精盐放进汤盆，面上放竹疏筛，把大毛巾铺放在竹筛内，将熬好的汤舀起来，倒在毛巾上滤去肉糜和污物。

## □制二汤法

原料：细骨 2000 克，三鸟骨 1500 克，清水 11500 克，白糖 50 克，精盐 75 克。

制法：将熬完上汤的原料，加入细骨、三鸟骨、清水，熬 1 小时。起汤时，加入白糖和精盐，熬好可得汤 10000 克。

## □制红鸭汤法

原料：无“底”（即淡汤）的白汤 6500 克，蚝油 450 克，精盐 50 克，味精 150 克，浅色酱油 450 克，白糖 300 克，深色酱油 300 克。

制法：将白汤倒在镬中，加入上述调味料调匀，待滚时，倒在汤盆里便成。

说明：在传统制作中所用的红鸭汤，是采用煲红鸭的汤，如不够用时，可用上述的调味料制成使用。

## □茨汤制法

原料：(1)淡汤 500 克，味精 35 克，精盐 30 克，白糖 15 克。

(2)上汤 500 克，味精 35 克，精盐 25 克，白糖 5 克。

上述两种茨汤的制法，均是将调味料放在油盆里，将汤烧滚后，倒入盆内和匀，待盐溶解后便成。

## □糖醋制法

原料：靛原白醋 5000 克，片糖 2250 克，精盐 190 克，茄汁 400 克，喼汁 400 克。

制法：先将白醋、片糖、精盐放在镬中，待糖溶解后，倒在盆里便成。

## □果汁制法

原料：淡汤 500 克，茄汁 1500 克，喼汁 500 克，精盐 10 克，味精 100 克，白糖 100 克，糖醋 200 克。

制法：将上述各原料放在镬中烧滚，待糖和盐溶解后，倒在盆里便成。

## □沙律汁制法

原料：鸡蛋黄 2 只，白糖 50 克，精盐 17.5 克，干芥末 17.5 克，菜油 400 克，瓶装柠檬汁 65 克，醋精 15 克，柠檬油 3 克，罐头花奶 125 克。

制法：先将蛋黄、白糖、精盐和干芥末调为糊状，再加入菜油和花奶，一边放入一边搅拌，搅至起胶凝结为止。最后加入醋精、柠檬汁、柠檬油调匀便成。



# 部分汤、汁、浆制法说明

## □柠檬汁制法

原料：瓶装柠檬汁 500 克，白醋 250 克，白糖 200 克，精盐 15 克，味精 10 克。

制法：将上述各原料用盆盛着、搅匀，待糖和盐溶解后便成。

## □白卤水制法

原料：八角 5 克，甘草、花椒、草果、丁香各 6 克，砂姜 9 克，桂皮 5 克，精盐 150 克，滚水 2500 克。

制法：先用布袋将各种药材包好，扎紧袋口，放在水里滚 20 分钟，去掉污物和黑色的水。然后把药材袋放在炖盆里，加入滚水用慢火熬 1 小时，再加进精盐，待翻滚便成。

说明：最好是每隔 15 天换药材一次，每周将卤水过滤一次，去其污物和肉糜。

## □香橙汁制法

原料：浓缩鲜橙汁 500 克，白醋 500 克，白糖 400 克，精盐 50 克，鲜橙 500 克，清水 1500 克，吉士粉 40 克。

制法：将鲜橙切片用清水煮滚，然后将上述原料调匀，放入鲜橙水里烧滚，待糖和盐溶解后，倒进盆里便成。

## □脆浆制法

原料：发面种 75 克，干面粉 375 克，干淀粉 75 克，马蹄粉 50 克，精盐 10 克，清水 600 克，生油 160 克，碱水 10 克。如急用者，可加泡打粉 25 克。

制法：先将面种、面粉、干淀粉、马蹄粉和精盐放在盆里，用清水调匀，再放生油搅匀（但不可多搅，以免起筋）。制好后，静置 3 小时，待浆发酵时，面浆先起大泡，逐渐变为沁泡，像蜻蜓眼的形状，随即加入碱水搅匀，直至闻不到酸（馊）味，再放置 20 分钟左右即可使用。

## □急脆浆制法

原料：面粉 500 克，生粉 10 克，泡打粉 30 克，精盐 6 克，清水 700 克，生油 125 克。

制法：先将上述各种原料放在盆里，用清水搅匀，加入生油，再搅匀，静置 30 分钟即可用。

## □蛋白稀浆

原料：净蛋白 200 克，湿生粉 100 克。

制法：先用竹筷子将蛋白打烂，撇去蛋泡再放入湿生粉和匀便成。

## □窝贴浆

原料：蛋黄 150 克，生粉 150 克。

制法：把蛋黄和生粉拌成糊状便成。

# 目 录

## 汤羹类

1. 清汤蟹底翅 .....2
2. 蟹黄鱼翅 .....3
3. 潮州大鱼丸 .....4
4. 菊花烩三蛇 .....5
5. 八宝冬瓜盅 ..... 6
6. 蝴蝶海参羹 .....7
7. 鲜菇鸡羹 .....8
8. 竹笙川鸡片 .....9
9. 竹节瑶柱田鸡节瓜盅 ..... 10
10. 花胶炖凤爪 .....11
11. 秘制炖原只水鱼 .....12
12. 鸡丝烩鱼肚 .....13

## 炒 类

13. 夏果露笋鲜带子 .....15
14. 糟汁牛双弦 .....16
15. 紫萝炒肾片 .....17
16. 牡丹泡鱼皇 .....18
17. 白雪鲜虾仁 .....19
18. 五彩鹅丝 .....20
19. 三鲜响螺片 .....21
20. 碧绿炒虾球 .....22
21. 三色炒牛奶 .....23
22. 七彩炒粟米 .....24
23. 玉兰象拔蚌 .....25
24. 露笋炒蛇片 .....26
25. XO 酱爆带子 .....27
26. 豉汁白鳝球 .....28
27. 雀巢美果带子 .....29
28. 红棉花吐艳 .....30
29. 香芒明虾球 .....31
30. 生炒鹌鹑松 .....32

31. 菜蔬生鱼球 .....33
32. 菠萝海鲜船 .....34
33. 五彩炒蛇丝 .....35
34. 三色龙虾 .....36
35. 南国春光美 .....37

## 煎 类

36. 西柠煎软鸭 .....39
37. 双拼明虾球 .....40
38. 茄汁煎海虾 .....41
39. 煎凤肠猪扒 .....42
40. 蚝油煎鸡脯 .....43
41. 芝麻香鱼脯 .....44
42. 喜鹊向南翔 .....45
43. 窝贴鲈鱼夹 .....46
44. 橙汁煎鸡脯 .....47
45. 香煎白鳝片 .....48

## 炸 类

46. 脆炸直明虾 .....50
47. 金钱蟹肉盒 .....51
48. 大良冶鸡卷 .....52
49. 碧绿骨香鸽 .....53
50. 富贵花姿丸 .....54
51. 潮州烧雁鹅 .....55
52. 香荔太牢夹 .....56
53. 鸳鸯生鱼卷 .....57
54. 酥炸藕盒 .....58
55. 蒜香脆皮鸡 .....59
56. 脆皮纸包海鲜沙律 .....60
57. 香酥炸子鸡 .....61
58. 香酥腐皮盒 .....62
59. 奇妙海鲜卷 .....63



# 目 录

- 60. 脆皮乳鸽 .....64
- 61. 吉列香蕉虾丸.....65
- 62. 新奇橙汁骨 .....66
- 63. 糖醋咕嚕肉 .....67
- 64. 粤式椒盐骨 .....68

## 烧卤类

- 65. 麻皮烧乳猪 .....70
- 66. 蜜汁叉烧 .....71
- 67. 东江盐焗鸡 .....72
- 68. 白云猪手 .....73
- 69. 桂花香扎 .....74
- 70. 凉拌爽鱼皮 .....75

## 蒸 类

- 71. 江南百花鸡 .....77
- 72. 豉油王蒸生鱼 .....78
- 73. 琵琶鲜虾扇 .....79
- 74. 金针云耳蒸牛肉 .....80
- 75. 豉汁蒸原只鲜带子 .....81
- 76. 荷香蒜茸斑节虾 .....82
- 77. 荷香陈皮乳鸽 .....83
- 78. 百花酿茭笋 .....84
- 79. 富贵石榴果 .....85
- 80. 蒜子瑶柱脯 .....86

## 扣 类

- 81. 柚皮扣火腩 .....88
- 82. 嘉禾雁扣 .....89
- 83. 鲜荷玉鸳鸯 .....90
- 84. 北菇海参扣鹅掌 .....91
- 85. 鼎湖上素 .....92
- 86. 麒麟海皇鲍 .....93

## 扒 类

- 87. 菜胆扒大鸭 .....95
- 88. 碧绿扒鲍片 .....96
- 89. 八珍扒菜胆 .....97
- 90. 北菇扒鱼唇 .....98

## 焗 类

- 91. 上汤焗花雀 .....100
- 92. 泰式焗花蟹 .....101
- 93. 花雕肥鸡 .....102
- 94. 姜汁焗肉蟹 .....103

## 煲仔类

- 95. 大地鸡粒豆腐煲 .....105
- 96. 姜葱红宝石 .....106
- 97. 枝竹羊腩煲 .....107
- 98. 白果腐竹浸猪肚 .....108
- 99. 五彩鱼腐煲 .....109
- 100. 七彩什锦煲 .....110

## 其 他

- 101. 红菱鸭脯 .....112
- 102. 发菜炆蚝豉 .....113
- 103. 月影照荷香 .....114
- 104. 玉环瑶柱脯 .....115

## 粉面饭类

- 105. 鸡丝窝米粉 .....117
- 106. 生鱼片炒面 .....118
- 107. 广州炒饭 .....119
- 108. 葡汁海鲜焗饭 .....120

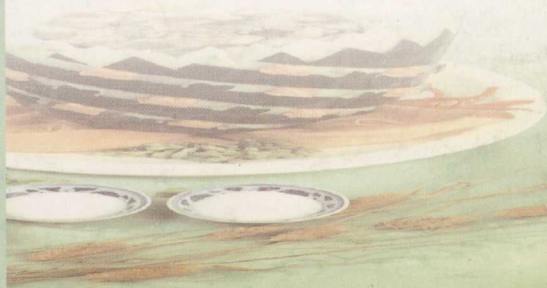


- 清汤蟹底翅
- 蟹黄鱼翅
- 潮州大鱼丸
- 菊花烩三蛇
- 八宝冬瓜盅
- 蝴蝶海参羹
- 鲜菇鸡羹
- 竹笙川鸡片
- 竹节瑶柱田鸡节瓜盅
- 花胶炖凤爪
- 秘制炖原只水鱼
- 鸡丝烩鱼肚



## 汤羹类

## 广东名菜(一)





# 1 · 清汤蟹底翅



原料：发好的大生翅 450 克，拆净蟹肉 150 克，上汤 1500 克，味精 10 克，姜片 10 克，葱条 10 克，绍酒 15 克，火腿丝 25 克，银针 150 克，精盐 3 克，湿粉 10 克，二汤 750 克，猪油 50 克。

制法：(1)将大生翅滚过，猛火烧镬下油，加入姜件、葱条，渍酒，加入二汤、盐，滚约 2 分钟，去掉姜葱。放入大生翅煨透，倾在疏壳里，吸干水分，接着将蟹肉蒸热放在翅窝中间。

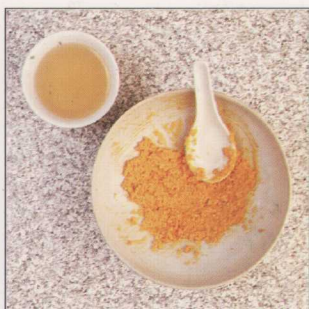
(2)猛火烧镬下油，放入银针，加盐、味粉煨至刚熟，加尾油分成两小碟，面上放上火腿丝。

(3)猛火烧镬下油，渍酒，加上汤，放入翅，加盐、味粉，湿粉拌匀加尾油，将翅身靠紧，放在蟹面上叠成山形。

(4)猛火烧镬下油，加入上汤、味粉、盐，滚时端离火位，用壳轻轻淋在窝的周围。

## 汤羹类





## 汤羹尖

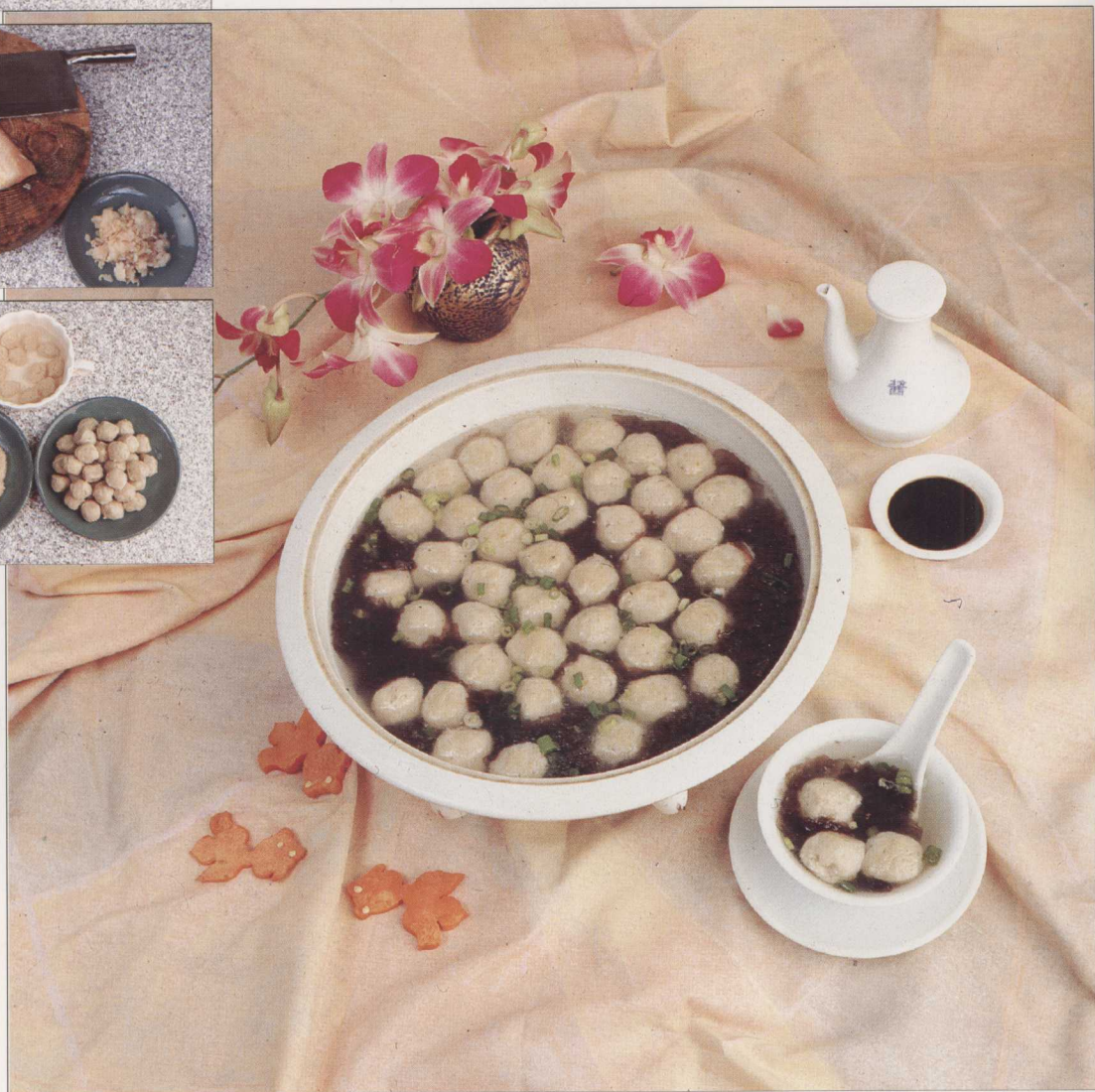
原料：焯净鱼翅 450 克，蟹黄 150 克，蟹肉 75 克，上汤 1.75 公斤，猪油 90 克，湿蹄粉 50 克，火腿茸 5 克，绍酒 25 克，味精 10 克，精盐 3 克，胡椒粉 0.1 克。

制法：(1) 用瓦碗盛着蟹黄，再用汤羹把蟹黄磨烂呈浆状，加入上汤 15 克、胡椒粉、猪油，拌匀后备用。

(2) 武火烧镬下猪油，煮绍酒，加入上汤和鱼翅、蟹肉、味精、精盐，滚后，下湿蹄粉推匀，端离火位，加蟹黄、包尾油上窝，撒火腿茸在鱼翅面。



### 3 · 潮州大鱼丸



原料：海鱼 1500 克，精盐 15 克，味精 10 克，鸡蛋白一只，上汤 600 克，鱼露精 15 克，胡椒粉 0.1 克，葱花 1.5 克，紫菜 10 克，猪油 25 克。

制法：(1)将鱼去鳞、头、腹(腩)后，用刀顺势刮出鱼肉，把鱼肉放进绞机绞成鱼茸，盛入木盆中，加入鸡蛋白、盐 10 克、清水 75 克、味精 7.5 克拌匀。另用碗将精盐 5 克和清水 50 克开成盐水。用手把鱼肉搅挞，边挞边加入盐水，挞至鱼胶粘手不掉，随即用手挤成鱼丸(每丸约重 10 克)，放进清水盆里，然后将鱼丸连水放进镬中，用小火烫熟，捞起待用。

(2)将上汤下镬煮沸，放入鱼丸，滚至浮起为度，盛入汤窝，最后加入味精、猪油、鱼露、葱花、紫菜、胡椒粉。

## 汤羹类





原料：熟三蛇丝 300 克，去皮火鸭丝 100 克，鸡丝 150 克，湿冬菇丝 75 克，湿木耳丝 60 克，蛋白 10 克，葱条 10 克，姜丝 75 克，陈皮丝 5 克，淡上汤 2 公斤，淡二汤 1 公斤，元肉汁少量，姜汁酒 10 克，绍酒 25 克，味精 10 克，精盐 10 克，湿蹄粉 50 克，深色酱油 5 克，猪油 500 克。另薄脆二小碟，菊花（消毒）二小碟，柠檬叶十片切丝，供佐食用。

制法：(1) 用猪油起镬，放入葱条、姜汁酒、淡二汤 500 克、精盐 2.5 克，将蛇丝煨过，隔起，盛于汤窝内，加入淡上汤 200 克，味精 2.5 克，猪油 25 克，绍酒 5 克，把蛇丝蒸透。

(2) 用沸水将姜丝烫过，漂去辣味。另把木耳丝用沸水烫过。用猪油起镬，加入绍酒 5 克，淡二汤 500 克，把木耳丝煨过。

(3) 用蛋白、湿蹄粉一钱与鸡丝拌匀，放进油温为 80℃ 左右的猪油里“拉嫩油”，捞起，候用。

(4) 用猪油起镬，滚入绍酒 5 克、淡上汤 1800 克，放入蛇丝、火鸭丝、冬菇丝、滚过的姜丝、木耳丝、陈皮丝、元肉汁及剩下的精盐、味精等味料，待烧至微沸时加入老抽，推入湿蹄粉 45 克，放入拉油后的鸡丝拌匀上窝。与菊花、柠檬叶丝、薄脆等佐料一起上席。

# 汤羹类



# 5 · 八宝冬瓜盅



原料：冬瓜 4500 克，火鸭肉 75 克，熟蟹肉 75 克，熟火腿茸 5 克，碎瑶柱 50 克，火腿粒 25 克，生鸭肉 125 克，瘦肉 125 克，腌虾仁 150 克，鸡骨 500 克，鲜菇 75 克，鲜莲 50 克，夜香花 25 克，丝瓜青 75 克，姜片 10 克，葱条 10 克，淡上汤 1000 克，味精 15 克，精盐 25 克，绍酒 15 克，生粉 10 克，胡椒粉 1 克，猪油 50 克。

制法：(1) 冬瓜盅选用冬瓜蒂部长约 28 厘米的部分制作。冬瓜切开后，盅口刨成斜边，再改刻成齿轮形，去掉瓜瓢及瓜仁，用清水浸过，然后将冬瓜放入锅中，用水滚约 20 分钟，取起，漂冷后，盅口向上置于大碗上。将鸡骨略滚过，洗净放入瓜盅里，调入精盐 2.5 克，加沸水炖二小时半。

(2) 瑶柱洗净，放入钵里，加入清水将瑶柱浸没，炖透。

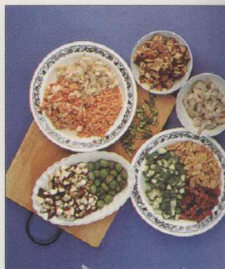
(3) 将生鸭肉，瘦肉切成丁粒（三分见方），先用生粉拌匀，再用沸水烫过，取出后用清水洗净，盛入钵里，再加入火腿粒、姜片、葱条、绍酒、精盐 1 克、味精 1 克，注入沸水炖约一小时半，留用。

(4) 把冬瓜盅内炖好的鸡骨及原汤取出。

(5) 把切好的丝瓜青丁，鲜菇粒，鲜莲子用沸水分别烫过，将虾仁滚熟。

(6) 洗净煲，倒入淡上汤，炖瑶柱汤及炖鸭肉汤，再放入炖好的瑶柱、火鸭粒、瘦肉粒、虾仁、鲜菇粒、鲜莲，待汤烧沸后放入丝瓜青，调入剩下的精盐、味精、胡椒粉，然后把上述各料取起放入瓜盅内。瓜身外面扫上一些猪油，瓜盅边上放上火鸭粒、蟹肉、夜香花、撒上熟火腿茸。上席时跟二小碟精盐。

关键：宜选用老冬瓜，冬瓜要先用沸水滚约 20 分钟后，取起，再用冷水漂过。



## 汤羹类