



# 庄臣食单

 广州日报 品牌栏目系列丛书

庄  
臣  
著

# 私房菜

广  
州  
出  
版  
社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

庄臣食单·私房菜 庄臣著. —广州: 广州出版社,  
2008.11

ISBN 978-7-80731-864-4

I. 庄… II. 庄… III. 食谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第155489号

# 庄臣食单

## ——私房菜

出版发行 广州出版社 ([http: www.gzcbs.com.cn](http://www.gzcbs.com.cn))

(地址: 广州市天河区天润路87号9、10楼

邮政编码: 510635)

印 刷 广州丰彩彩印有限公司

(地址: 广州市大观路科学城莲花砚路丰彩工业园

邮政编码: 510660)

规 格 889mm×1194mm 32开 173千字 6.75印张

版 次 2008年11月第1版

印 次 2008年11月第1次

策 划 李婉芬 黄卓坚

责任编辑 杨 斌

特约编辑 缪洁湘

装帧设计 传奇形象

责任校对 蚁燕娟

发行专线 (020)38903520 38903516(传真) 87395549(门市部)

书 号 ISBN 978-7-80731-864-4

定 价 20.00元



# 序

这是一本专门写给对饮食有兴趣的朋友们的“闲书”。与一般的菜谱不同,《私房菜》的出发点,并非教人怎样煮菜,而是侧重对书中菜肴的源流、相关的历史、人文以及食材的配搭,以及营养的均衡、味型等进行演绎与点评。对每一道菜,都力图透视其所蕴涵的文化内涵。

多年来,国内不少平面媒体、电台和电视台都曾邀请我开辟美食专栏,与不同人群分享美食的阅历与饮食的心得。2004年,应广州日报之邀,我与香港美食家蔡澜先生同时在该报开设《饮食杂谈》栏目,笔者的《庄臣“弹”尽百味》得到广大读者的关心与支持;2006年,继而在《广州日报》的实用新闻版增设每日一“单”的《庄臣食单》,亦得到众多热爱饮食的人士的厚爱,并且建议将“食单”汇编成书。因此,《庄臣食单》饮食文化丛书之《私房菜》一书中的文章,大多是从《广州日报》出版过的文章中精选,书中所涉猎的题材,主要是参考读者与身边朋友的意见而定。之所以命名为《私房菜》,是因为书中每一道菜肴,均为笔者亲闻、亲见、亲尝,更有相当一部分是经餐厅的大厨、老板乃至妙手“煮”妇切磋,再经过整理、消化和实践后归纳总结而成。所以,“食单”带有笔者浓郁的个人品位,也算是对美食的一种质朴的感悟,故而命名。其中,书中有一些配制是师傅们的秘方,或是家传配方,在征得他们的同意后将其公之于世,以供大家参考。



《私房菜》所列菜肴并非鲍、参、燕、翅等高档食物，大多为平民百姓之家常菜。每道菜都没有花哨的装饰，即便有所装饰，也都是以可以食用为原则，突出的是菜肴的原汁、原味与原貌，这也是本书所要表达的一种美食态度，即以最自然的手法烹食，删繁就简，将复杂问题简单化，以取返璞归真之效。记得有位佛学大师曾经说过：“终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。”过多的环节常会弄巧成拙。

近三十年来，我对饮食的学习、实践和研究，可谓全身心投入，几近痴迷。我常把在全国各地和欧洲、拉美、澳洲、亚洲和非洲交流访问时的所见所闻记录在案，作为研究、学习的素材积累。这些年来，作为葡萄酒文化的传播者，我几乎遍游南北半球的葡萄酒产国。在享受精彩纷呈的美食、美酒之余，我的美食素养也在不断提高。尤其是近几年，连同《美食导报》开设的《与庄臣同醉》和其他杂志上的葡萄酒专栏，我每年创作及出版的作品字数均有数十万，所以在《庄臣食单》饮食文化丛书里，拟分别出版《环球食趣》、《葡萄酒人生》和《养身滋味》等书，以供诸君览趣。

在本书的写作过程中，我一直得到社会各界人士和众多好友的支持，在此深表谢意。其中特别要感谢广州西餐协会永久会长、白天鹅宾馆常务副总经理彭树挺先生，广州饮食行业商会会长、耀华饮食集团董事长欧又生先生，国际烹饪艺术大师、半岛餐饮管理集团总裁利永周先生和国际中餐大师、顺峰集团行政总厨雷国杰先生的鼎力支持。

撰写这篇序文之际，我身在远离祖国万里以外的南非开普敦。在那里拍摄当地的美食和葡萄酒时，我却不时幻想有一碗云吞面或艇仔粥摆在面前。原来，家常便饭居然有如此的感召力。



美食使我着迷，使我为她付出毕生的精力。

最后，再一次感谢阅读本书的读者朋友——热爱饮食、热爱生活的快乐人。

庄 臣  
2008年11月



# 目 录

## 豆腐篇

老少平安 .....	2
新版蒋侍郎豆腐 .....	4
大马站煲 .....	6
粥水鱼头豆腐 .....	8
辣椒牛肉煮豆腐 .....	10
香葱煎酿豆腐 .....	12

## 鸡鹅鸭篇

豉油王乳鸽 .....	14
铜盘鸡 .....	16
胡椒根鸡锅 .....	18
鸡炆蟹煲 .....	20
沙姜汤浸鸡 .....	22
瑞士鸡翼 .....	24
泥鳅焖老鸭 .....	26

目 录  
庄·臣·食·单



陈皮南乳焖鸭 .....	28
柚皮焖鹅 .....	30
水蟹焖鹅 .....	32
生焖乌鬃鹅 .....	34
姜葱鸡凉拌粉皮 .....	36

牛 羊 鹿 篇

牛腩焖笋 .....	38
香煎牛仔骨 .....	40
千丝万柳 .....	42
法式鹅肝炒牛柳 .....	44
薄荷泰椒焖牛腩 .....	46
香茅焖牛尾 .....	48
巴东牛肉 .....	50
雪花牛肉火锅 .....	52
鲜人参煮鹿片 .....	54
印度咖喱焖羊腩 .....	56
清汤羊肉 .....	58
黄姜焖羊腩 .....	60
香草煎羊扒 .....	62

猪 肉 篇

草莓排骨 .....	64
金沙咸鱼蒸肉饼 .....	66
豆豉蒸肉饼 .....	68
虾酱蒸肉筋 .....	70



章鱼焖花腩 .....	72
香茅猪扒 .....	74
话梅猪手 .....	76

### 鱼篇

美极煎焗黄眉头 .....	78
辣椒蒸鳊鱼 .....	80
姜葱焗鲤鱼 .....	82
紫苏田螺蒸鱼头 .....	84
陈皮蒸龙趸 .....	86
陈皮蒜子焖剑鱼 .....	88
蒜子花椒焖黄鳝 .....	90
宫保鲈鱼片 .....	92
鸡汤煮剥皮牛 .....	94
萝卜煮鲫鱼 .....	96
泉水焖鲩鱼 .....	98
清蒸挞沙 .....	100
蒜子焖鲑鱼 .....	102
咸菜煮花鱼 .....	104
“一夜情” .....	106

### 海味篇

水蟹粥 .....	108
姜葱煎蟹 .....	110
糯米焗蟹煲 .....	112
五香虾羹 .....	114



目 录  
庄·臣·食·单



毛蟹煮白饭鱼 .....	116
咖喱炒肉蟹 .....	118
鲜虾炒韭菜 .....	120
杂果鲜虾沙律 .....	122
荔枝鲜虾沙律 .....	124
肉松虾蛄蒸水蛋 .....	126
鸡汤凉瓜浸沙虫 .....	128
节瓜煮黄花胶 .....	130
京葱爆海参 .....	132
青柠蒸牛蛙 .....	134
仙人掌煮吊筒 .....	136

贝壳篇

姜葱粉丝捞蚝 .....	138
鲜蚝煮凉瓜 .....	140
珍珠蚝炒西芹 .....	142
红腰豆煮鲜鲍 .....	144
西子番茄煮鲜鲍 .....	146
九层塔炒薄壳 .....	148
紫苏炒蚬 .....	150
香茜花椒煮花蛤 .....	152
烟肉蒜香蒸扇贝 .....	154
烧汁茶树菇炒带子 .....	156
水瓜竹荪煮北极贝 .....	158
凉瓜焖蚝豉 .....	160



## 蔬菜篇

柱侯汁牛肉松浸塘蒿 .....	162
鱼肝煮杏鲍菇 .....	164
咸猪骨蒜子浸苋菜 .....	166
香草炒什菌 .....	168
五彩炒藕片 .....	170
生煎藕饼 .....	172
鸡红鱼滑绍菜煲 .....	174
金针菇煮芦荟 .....	176
芹菜炒豆干 .....	178
姜酒汤芥菜煮肉丸 .....	180
鸡丁焖茄子 .....	182
海味泡椒焖冬瓜 .....	184
橄榄椰汁煮什菌 .....	186
潮式炒麻叶 .....	188
白灼菜王迟菜心 .....	190
火腿薯仔沙律 .....	192

## 饭面篇

炸酱面 .....	194
爽滑猪肝粥 .....	196
浓汤素菜乌冬 .....	198
烧鸭焖米粉 .....	200
腊味焗饭 .....	202
黄鳝饭 .....	204
韩式泡菜牛肉炒饭 .....	206



# 庄臣食单

 广州日报品牌栏目系列丛书

庄臣著

# 私房菜

广州出版社

豆腐篇

庄·臣·食·单

DOU FU



## 老少平安

**豆**腐价廉物美，它可与便宜或昂贵的食材配搭，可谓“大众情人”。无论红烧豆腐、客家豆腐、鲍汁豆腐、汤煮豆腐等，都是惹味的菜饌。其中，有一款在广东家喻户晓的汤肴——咸鱼头煲豆腐汤，便是公认的降火靚汤。很多家庭主妇都懂得烹制咸鱼头豆腐汤，尤其是在秋燥时节，广东人常有烹制此汤的习俗。

记得孩童时候常喝此汤。那时笔者住在西关，爷爷去世后奶奶便是一家之主，后来虽然分家了，但没有分住，还经常能和长辈、叔伯兄弟一起。那时候的人家不像现在的各扫自家门前雪，总是有好吃好喝的就共同分享。母亲喜欢吃鱼，也爱吃咸鱼，更喜欢自己动手弄好吃的。她是粤剧演员，广东粤剧学院科班出身，12岁便开始她的演艺学习。但在“文化大革命”期间，她基本是“休息”的。在那时候，我可以常吃到她做的家常菜。其中最拿手的好菜是咸鱼蒸肉饼，那时会把鱼头留下来，以留作烹制美味的咸鱼头豆腐汤时使用。

还有一道就是“老少平安”。这道菜与咸鱼头没有关系，它



是以豆腐为主角的菜式。

这款菜式适合有牙齿

和没牙齿的人吃，

四代同堂之家就

最合适。它是

把豆腐、鱼肉

剁碎之后，和

鸡蛋一起蒸制

而成，当中加

入虾米来调味，

这菜的食味和谐，

口感柔软，别具风味，在酒楼食肆曾经流行过一段时间，后来慢慢被人们遗忘了。但偶尔在一些酒楼里，还是可以吃这款旧菜。

前一段时间，笔者在老朋友的餐馆里吃过此菜，觉得回味无穷，不免缅怀起那一段孩提时期的幸福时光。

这道菜的做法是先将150克鲮鱼肉剁碎，然后放入器皿内，下少许盐，顺时针方向拌至起胶。接着加入2盒嫩豆腐、20克虾米、2只鸡蛋的蛋白、10克葱花，同时加入10克生粉，适量盐、糖、胡椒粉拌匀上碟。中火蒸约10分钟，然后淋上少许酱油、熟花生油和麻油即可。





## 新版蒋侍郎豆腐

孙中山先生提倡多吃豆腐，甚至将它写进建国大纲里。历代许多文人雅士也撰写过不少有关豆腐的文章。清代才子袁枚，是康乾盛世的一位美食家，在他那影响至今的《随园食单》里，记叙了一款“蒋侍郎豆腐”：“豆腐两面去皮，每块切成十六片，晾干，用猪油熬，青烟起才下豆腐，略撒盐花一撮，翻身，用好甜酒一茶杯，大虾米一百二十个；如无大虾米，用小虾米三百个；先将虾米滚泡一个时辰，秋油（酱油）一小杯，再滚一回，加糖一提，再滚一回，用细葱半寸许长，一百二十段，缓缓起锅。”

在《寒夜客来》与《肚大能容》等近现代著作中也论述到此菜。它是一道将豆腐去皮切片，用猪油煎香，加甜酒、大虾米一起烹煮的美味。此菜曾经在香港镛记酒家演绎，他们采用上乘的安南大虾米，经过酒糟的腌制，与豆腐共烹，堪称镛记精心研制的一道古典菜肴。

本食单不采用虾米，而是选用鲜虾来制作一款“新版”的“蒋侍郎豆腐”。豆腐的切法可任君选择，但要特别注意甜酒汁的



调制。

首先，将3块豆腐去皮，用温水稍作飞水（出水），切件备用；将12只鲜虾剥壳、去肠，洗净备用。接着开平底锅，下20毫升菜油，将豆



腐煎香，下10克盐，然后上碟。接下来，再下20克猪油炒香20克姜米（把姜切成米粒大小），下虾肉炒香，加入25毫升糯米甜酒、100毫升上汤、10毫升酱油，煮至虾熟，再用适量盐、糖，少许蚝油调味，勾薄芡，淋在煎好的豆腐上便可。

有人说豆腐能解酒，是因为豆腐里的大豆蛋白及维生素有分解酒精的作用。古时有个偏方，是用切薄片的豆腐贴在醉汉的身上，此举能缓解酒后的醉状。这条偏方到底行不行，试过便知。不过，这偏方可能是夏天用的，把去皮豆腐贴在浑身发烫的醉汉身上，冰凉的豆腐可以吸去人体的热气，肯定舒服。——这是想当然。



## 大马站煲

在季节转换的时候，人通常会有食之无味的感觉，这是普遍的生理现象。这时候可以选择一些醒胃可口的食物来调节饮食，以免使肠胃有“缺粮”之苦。虾酱是其中一种，上佳的虾酱常叫人“食过返寻味”，其咸、甘、香、鲜的特点，可以“吊”出味来，使人食欲大增。

清末名臣张之洞任两广总督时，一日乘轿经过广州惠爱中路（现中山五路）的大马站，见几名咕哩（搬运工人）正在路边用炭炉煲仔烹制食物，香味扑鼻而来，勾人食欲。于是叫马弁上前询问所煲为何物也？“烧腩豆腐咸虾韭菜。”咕哩回答说。张之洞回衙后，即令厨师如法炮制，食毕果然胃口大开，赞不绝口。自此以后，张之洞常用这道菜来款待宾客，宾客吃后都大加赞赏，纷纷打听菜式的名称？张之洞也说不出它的名称，就随口说：“大马站。”从此“大马站”成为当时风行一时的官府菜。

我与香港镛记酒家老板甘建成相识近二十载，前些年，他送了一本由他主编的《镛记六十年》一书给我，书里曾提及此菜。笔者何时吃过已经忘记了，但此菜的味道却常在心间。





“大马站煲”是采用烧肉、豆腐、韭菜与虾酱“共冶一炉”的煲仔菜，在炮制此菜之时，要将烧肉的脂肪“逼”出，这样吃起来才不会肥腻。笔者最回味的还是韭菜与虾酱的组合，它既可增进食欲，

又能增加菜馐的风味。喜欢吃虾酱的老友们，过多地食用是对身体无益的。

做“大马站煲”时先把两块豆腐切件，然后炸至金黄色。将25克姜片、10克蒜蓉及15克虾酱下锅爆香，放入豆腐和25克冬菇及150克烧腩肉，加入150毫升鸡汤，调味，焖煮一会，再加入50克韭菜，最后放进沙锅，以猛火煮滚即可。