

中国正宗潮菜

第四册 甜品菜肴类

汕头市饮食服务总公司 编著

主编 萧文清

摄影 陈达士



广东科技出版社

中国正宗潮菜

第四册 甜品菜肴类

汕头市饮食服务总公司 编著

主编 萧文清

摄影 陈达士



广东科技出版社
· 广 州 ·

内容简介

本书系《中国正宗潮菜》的第四册，共介绍60款在潮汕地区流行的甜品菜肴。潮菜中甜菜品种多、用料广、制作独特，是潮菜的一大特色，其中有相当一部分是近年的创新品种。包括有焖、炸、炒、泡、焗、煎、蒸、酿、灼、凉冻、清汤等十几种烹调技法。每款菜所需原料、制作步骤、菜肴特点均一一介绍，文字简明易懂。全书图文并茂，彩色图180幅，美观精致，文字简明扼要，通俗易懂，分别介绍各款菜的原料、半成品、成品，兼有实用和欣赏的双重价值。连同本系列书的第一册、第二册、第三册一起，系统地介绍潮菜烹调技法，值得烹调技术人员和烹调爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中国正宗潮菜(第四册): 甜品菜肴类/萧文清
主编. - 广州: 广东科技出版社, 2000.6

ISBN 7-5359-2414-X

I. 中…

II. 萧…

III. 菜谱—广东—潮州

IV. TS972.1

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: gdkjzbb@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: 锦兴电子分色制版有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路17号 邮码: 516001)

规格: 889mm × 1194mm 1/32 印张4 字数100千

版 次: 2000年6月第1版

2000年6月第1次印刷

印 数: 1-10000册

定 价: 20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

潮菜美食
譽滿五洲

書贈

汕頭市飲食服務總公司

癸丑年八月六日

姜習



姜习：世界中国烹饪联合会会长
原中华人民共和国商业部副部长

目 录

潮菜的发展与特色(自序)	1	32. 双黄会脆	66
1. 满地黄金	4	33. 炸高丽肉	68
2. 蜜浸枇杷	6	34. 凉拌方鱼	70
3. 金瓜银杏	8	35. 凉蜜金瓜	72
4. 金银双辉	10	36. 杏仁豆腐	74
5. 太极芋泥	12	37. 凉拌蚌羹	76
6. 玻璃芋泥	14	38. 凉冻五果	78
7. 金瓜芋泥	16	39. 葱油麻钱	80
8. 羔烧什锦	18	40. 甜秋瓜烙	82
9. 白果芋泥	20	41. 太极马蹄	84
10. 羔烧栗子	22	42. 甜冬瓜泥	86
11. 燕窝芋蓉	24	43. 五果糯羹	88
12. 羔烧白果	26	44. 蛋花豆饊	90
13. 甜栗子泥	28	45. 冬瓜菠萝羹	92
14. 羔烧姜薯	30	46. 芝麻鱼脑	94
15. 反沙香芋	32	47. 杏仁鱼鳃	96
16. 反沙银杏	34	48. 清汤芋泥	98
17. 反沙潮州柑	36	49. 生莲乌石	100
18. 反沙姜薯	38	50. 生莲瓜盅	102
19. 八宝甜饭	40	51. 冰糖鱼鳃	104
20. 姜薯鲤鱼	42	52. 木瓜蛤油	106
21. 玻璃肉饭	44	53. 芙蓉鱼脑	108
22. 炊姜薯酵	46	54. 炖鱼翅骨	110
23. 香橙银杏盅	48	55. 甜姜薯丸	112
24. 甜绉纱肉	50	56. 木瓜翅骨	114
25. 八宝金瓜盅	52	57. 甜花生汤	116
26. 绉纱莲蓉	54	58. 双杏蛤油	118
27. 脆皮金瓜筒	56	59. 甜姜豆腐	120
28. 脆炸芋泥	58	60. 炒甜面条	122
29. 炸来不及	60	部分烹饪专用词及原、调料名称 解释	124
30. 金钱酥柑	62		
31. 炸姜薯卷	64		

潮菜的发展与特色（自序）

萧文清

潮菜是广东菜三大流派之一，发源于潮汕平原，历经千余年而形成和发展，以其独特风味自成一体。潮州菜，包括所有讲潮州话地区的地方菜。清代后期，新兴城市汕头崛起，成为本地的政治、经济、文化中心，人们又以潮汕菜称之。目前潮菜不仅风靡南粤，走俏神州大地，而且享誉海外，香飘五洲，影响广泛而深远。

潮菜的形成和发展，源远流长。早在秦以前潮州为闽越，自秦始皇时属南海郡，遂隶属广东至今。以形胜风俗所宜，则隶闽者为是，因此潮菜的渊源可追溯到古代闽越之时，其特色与闽菜有同源之处。秦以后改属广东，也与广州菜一样受中原饮食文化的影响而得以提高。盛唐时代，被贬至潮汕任刺史的韩愈，就曾于元和十四年（公元819年）写过《初南食：贻元十八协律》一诗，是古代介绍潮汕饮食特殊风味的代表作。诗文曰：“鲿实如惠文，骨眼相负行，蚝相黏如山，百十如自生。蒲鱼尾如蛇，口眼不相营。蛤即是虾蟆，同实浪异名。章举马甲柱，斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊。我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸与酸，芼以椒与橙。腥臊始发越，嘴吞面汗骀。”诗里数句记录了潮汕人民食鲿、蚝、蒲鱼、蛤、章举（章鱼）和马甲柱、蛇等数十种肉食类品种，并懂得以咸与酸、椒与橙等调味。由此可见，当时的潮汕人已有相当水平的烹饪技艺，不仅能利用当地的海特产品烹煮带有自己地方特色的菜肴，而且还晓得采用盐、酱、醋、椒和橙等作调味佐料。韩愈在传播中原文化的同时，也带来了内地的饮食文化与潮汕当地的饮食两相融合，久而久之，形成了独特的南方烹饪流派——潮汕菜。

唐代以后的宋、元、明代对潮菜烹调技术和餐器器皿都有记载。至清末民国初，汕头市作为新兴的通商口岸而崛起，国内外商贾云集，市场繁荣，酒楼菜馆林立，名师辈出，名菜纷呈，潮菜进入了一个飞跃发展的时代。在20世纪30年代初，汕头市就有“擎天酒楼”、“陶芳酒楼”、“中央酒楼”等颇具规模的高档酒楼。

新中国建立后，潮菜烹调又有新的发展。特别是近十几年来，改革开放的春风带来了潮汕地区经济的腾飞，沿海城镇人民生活水平有较大的提高。汕头市作为经济特区和华侨众多的侨乡，商务往来，华侨探亲旅游

观光日益频繁，使饮食市场空前繁荣。大中型、多层次的酒店、宾馆、酒家、风味餐馆如雨后春笋般迅猛发展，可以说，当今潮菜已经进入了一个鼎盛发展时期。

潮汕位于韩江下游，北回归线横穿而过，地处闽、粤边界、东南临海，气候温和，雨量充足，土地肥沃，物产极为丰富。盛产稻谷、甘蔗、茶叶、水果、海盐、禽畜等，水产资源特多，这都是潮菜赖以发展的物质基础。

潮菜菜肴品种繁多，别具风味，尤以烹制海鲜见长，如明炉烧响螺、生炊龙虾、鸳鸯膏蟹、红炖鱼翅、上汤焗鲍、红焖海参等，都以鲜活水产品为主要原料，味道清鲜，郁而不腻，又如清炖乌耳鳗（白鳝）、上汤蟹丸、潮汕鱼丸等，汤菜鲜美，保持原汁原味。潮菜之甜菜更具有特色，如甜织纱肉，其皮起皱纹，肉嫩甘香，甜味有清有浓。潮菜的制作注重刀工，拼砌整齐美观，在艺术加工上亦比较精细，能用各种原料制成花鸟图案形态，点缀于菜肴。

潮菜的主要烹调法有：焖、炖、煎、炸、炊（蒸）、炒、焗、泡、扣、清、淋、灼、烧、焠等十几种。其中焖、炖具独特风味，焖的主要特色是物料先用旺火，让气流击穿物料的机体，瓦解其纤维，然后改用慢火收汤，使物料逐渐吸辅料之精华，溶于一体，使之浓香入味，烂而不散。爆炒爽脆香滑，炊（蒸）、清、泡、淋尤为鲜美，保持原汁原味。

潮菜用料广博，特色有三多一突出。其一，水产类品种特别多，在唐代韩愈的诗中，就记录了当时潮汕人喜食的鲞、章鱼、蚝、蒲鱼、江珧柱等水产品。还有其余数十种是他不认识的，令他大为惊叹。清嘉庆年间的《潮阳志》载文：“邑人所食多半取于海族，鱼、虾、蚌、蛤，其类千状，且蚝生、虾生之类辄为至。”可见千百年来，这些海产品一直是潮菜的主要用料，因而，以烹制海鲜见长是潮菜的一大特色。其二，素菜多样，依时而变。此处所说的是指素菜荤做，采用肉类焗焖而成的菜，上席时见菜不见肉，使其达到“有味使之出，无味使之入”的境地。青蔬软烂不靡，饱含肉味，鲜美可口，令人饱享天然蔬鲜真味，素而不斋，名品有：“厚菇芥菜”、“玻璃白菜”、“护国素菜”等数十种，以及近期推出的红萝卜羹、西芹羹、凉瓜羹等绿色食品菜肴，是广东菜系中素菜类的代表。素菜用料则随时令季节而变，所用的青蔬有大芥菜、大白菜、番薯叶、苋菜、西芹菜、菠菜、通心菜、黄瓜、冬瓜、凉瓜、豆腐、发菜、竹笋等等，既体现田园风味，又有潮汕特色。其三，甜菜品种多。潮汕地区属亚热带气候，历史上是蔗糖的生产区之一。潮汕人民很早以前就掌握了

一套榨制糖的方法，为制作甜菜提供了基本原料。甜菜主要原料包括动物性和植物性两大类。动物性方面，有飞鸟禽畜，也有海味干料都可以制成甜菜；植物性方面，有瓜、果、豆、薯等都可制作。甜菜的选料既不乏名贵原料，如燕窝、海参、鱼翅骨、鱼脑、鱼鳃等，而更普遍，更具自己特色的是取材于本地四季盛产的蔬果和谷类，如南瓜、香瓜、姜薯、芋头、番薯、冬瓜、荸荠（马蹄）、柑橘、豆类、糯米等。在烹调技术的运用上根据原料各自的特点，采用一系列不同的制作工艺，使品种多姿多彩，而肥猪肉、五花肉等荤料也可入菜做成上等名肴，登上大雅之堂。代表品种有：金瓜芋泥、太极芋泥、羔烧白果、羔烧姜薯、炖鱼翅骨、缙纱莲蓉等。突出的是酱碟佐料多。潮菜中之酱碟佐食是其他菜系所不及的，酱碟是潮菜烹调的主要助味品，上至筵席菜肴，下至地方风味小食品，基本上每道菜都必配以各式各样的酱。在烹调制过程中由于热处理，致使菜肴的色泽和味道受到影响，此时，可发挥酱料的辅助作用，使烹制工艺达到色、香、味、形俱佳。潮菜酱碟的搭配比较讲究，什么菜搭配什么酱料，正所谓“物无定味，适口者珍”的道理。如明炉烧响螺，同时搭配上梅膏酱和芥末酱；生炊膏蟹必配姜米浙醋；生炊龙虾应配上橘油；肉皮冻、蚝烙要配上鱼露；卤鹅肉要配蒜泥醋；牛肉丸、猪肉丸要配上红辣椒酱，等等。酱碟品种繁多，味道有咸、甜、酸、辣、涩、鲜等，色泽有红、黄、绿、白、紫、棕等，真是五光十色。

此外，潮菜筵席也自成一格，例如：大喜席用12道菜，其中包括咸、甜点心各一件。喜席有两道甜菜，一道作头甜，一道押席尾，头道清甜，尾菜浓甜，寓意生活幸福，从头甜到尾，越过越甜蜜。有两道汤（羹）菜，席间穿插上功夫茶，解腻增进食欲。如此等等，与广州菜、东江菜的风格迥然不同。

本系列书是根据传统潮菜和现今改革、创新菜肴相结合，经整理而写成的，以分册的形式出版。本书是继第一册水产类和第二册家禽家畜类、第三册果蔬素菜类之后的第四册甜品菜肴类。

在长期发展过程中，潮汕菜与广州菜、东江菜形成粤菜的三大流派，互相影响，共同提高。本系列书的出版不但为粤菜添光增色，而且可作为烹调技术人员和家庭烹调爱好者的实用参考书。

本书图片中的菜肴在制作过程中，得到柯裕镇、方桂川、徐潮由、潘桂江、叶飞、许红星、萧瑞麟、丘彪、马木海、林强惠等人员的大力协助，在此表示衷心感谢。

1. 满地黄金

用料:

红心番薯 1 000 克, 白糖 500 克, 麦芽糖 30 克, 白矾 30 克, 清水 250 克, 鲜橙 4 片。

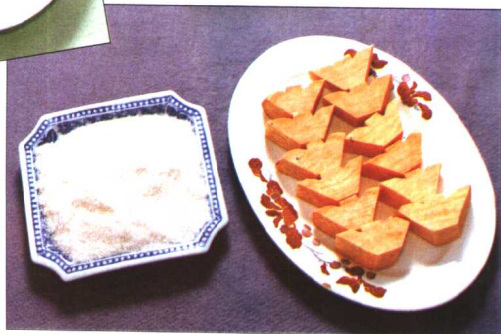
制法:

(1)先将番薯洗净,刨皮,刨至见红的薯心为止。用清水加入白矾 15 克搅匀,把刨好的番薯放入矾水浸洗,再用刀将番薯切取出 20 块(直径 6 厘米、高 4 厘米的块状),然后用小刀雕成元宝形状。再用清水加入白矾 15 克,把已雕好的元宝番薯放入矾水内浸洗片刻,捞起晾干水分待用。

(2)用不锈钢锅一个,放进清水、白糖、麦芽糖,放在炉上,用慢火煮滚。滚至糖全部溶化后,继续熬,使水分不断蒸发,当熬到糖浆的温度不断升高,浓度更大时,用筷子挑起,可以看出有坠丝,糖浆大滚,起大泡,这时糖浆已达到饱和度,成为有一定粘稠度的糖胶,便可把已雕切成型的番薯和鲜橙片放进糖胶内。当糖胶内的温度下降,水分增多,重新回原糖浆时,就必须用猛火熬 3 分钟,使糖浆升温,保持饱和度。这时番薯受糖浆内的热度所迫,本身的水分泌出,形成水蒸气,使每件番薯的表面逐步形成带有胶粘度的硬糖表皮。这时便转为慢火熬 7 分钟,经过慢火,使番薯逐步受热,完全熟透,便可逐件捞起,盛摆在餐盘上即成。

特点:

造型美观,甘甜粉香。



2. 蜜浸枇杷

用料:

鲜枇杷12个约400克,白糖150克,肥猪肉50克,冬瓜片50克,糖冰肉50克,芝麻仁25克,糕粉(又称潮州粉)25克,生粉30克,生油600克(耗油75克),清水225克。

制法:

(1)先将芝麻仁炒香,研碎,再把冰肉、冬瓜片切成细粒,同时加入糕粉和生油25克、清水25克一起搅拌为水晶馅待用。

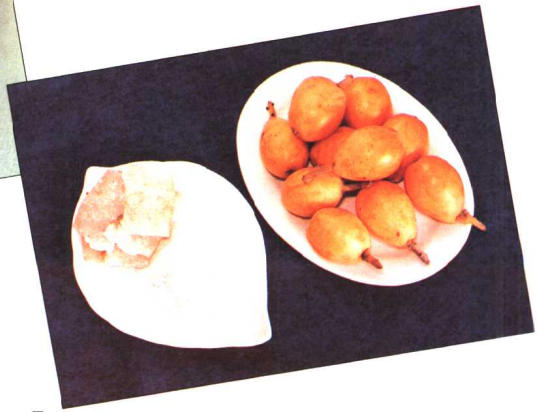
(2)将枇杷去净皮,用刀切平两端,去掉核。再把水晶馅逐个酿入枇杷里面,用生粉封口。

(3)将炒鼎洗净烧热,倒入生油,待油温热至约180℃时,将枇杷投入略炸一下,捞起待用。再用不锈钢锅盛清水,加入白糖煮滚成糖水,然后把已炸过的枇杷放入糖水内。再将肥猪肉用刀切薄,盖在枇杷的面上。用慢火煮30分钟,把肥猪肉拿掉不用,再把枇杷逐个夹放进鲍盘间,把糖汤煮滚,用生粉加入清水调稀,调入糖汤勾芡淋在枇杷面上即成。

特点:

酸甜香嫩,别有风味。





3. 金瓜银杏

用料:

金瓜(南瓜)一个约500克, 银杏500克, 白糖1000克, 橘饼50克, 肥猪肉50克, 柿饼75克。

制法:

(1)将金瓜刨皮,在瓜顶部的三分之一处切开盖留用,用刀修整成原来形状(即保持整个瓜的造型),同时去掉瓜籽洗净,放入开水煮10分钟,取出放凉后盛在碗里。金瓜中间加入200克糖,放进蒸笼炊20分钟至熟,把瓜里的糖水泌干待用。

(2)将银杏用清水煮熟,打破去壳,用刀切对半成两边,再放进锅里用开水泡过捞起,浸过清水,撕去外膜,再用清水反复漂洗,漂至外膜去干净为止,同时使银杏的苦味去掉,盛在锅里,撒上白糖600克腌20分钟后,用慢火煲约30分钟。

(3)将肥猪肉切粒用开水泡过,用白糖100克腌制成冰肉丁,再把橘饼切成细粒同腌制好的冰肉丁加入银杏内拌匀再煲至收汤,盛入金瓜内,用瓜盖盖上。

(4)把柿饼切条做成瓜蒂放在瓜盖上,制成整个瓜的形状,再用100克糖煮成糖浆淋在瓜的外面即成。

特点:

造型美观,果肉润香。





4. 金银双辉

用料:

红肉番薯1000克(大个), 姜薯800克, 白糖750克, 麦芽糖40克, 杞子30克, 白矾30克。

制法:

(1)先将番薯刨去皮, 要刨至内层肉。用清水加入白矾15克, 再把已刨皮的番薯放入浸泡。然后用清水洗去姜薯的沙泥, 并刨去皮, 再用水漂洗。

(2)将已浸洗干净的番薯和姜薯用刀切成直径2.2厘米, 长6.8厘米的圆柱形状各12条。用两个汤盆分别盛着清水, 一个放进白矾15克, 把已切好的番薯放入浸泡片刻捞起待用; 另一个把已切好的姜薯放入浸泡片刻捞起待用。

(3)熬番薯及姜薯的操作过程可参照“满地黄金”的做法。但番薯和姜薯熬熟后, 要盛入餐盘时分别摆成两边, 再把杞子用铜笊篱盛着, 放进糖浆内稍滚过, 夹摆放在番薯和姜薯条的中间即成。

特点:

清甘甜, 粉香润。



5. 太极芋泥

用料:

槟榔芋 750 克, 白糖 500 克, 清水 200 克, 白猪油 300 克, 乌豆沙 200 克。

制法:

(1) 将槟榔芋刨去皮洗净, 切成 3 毫米薄片, 放进蒸笼用旺火炊 20 分钟至熟。取出芋片放在干净的砧板上, 用刀平压, 研成蓉状(以没有颗粒为合格)。

(2) 烧热炒鼎, 把芋泥放入, 加清水 100 克搅均匀, 掺入白糖 400 克, 溶合后逐步变稀, 慢火翻炒, 加入猪油, 使成浆糊状, 用汤碗盛好。

(3) 将乌豆沙下鼎, 加清水 100 克、白糖 100 克, 拌均匀成粘泥状, 淋在芋泥上面, 分布成太极图形即成。

特点:

造型美观, 味道清甜香郁。