

● 食在广州丛书

● 朱彪初 编著 ● 广东科技出版社



潮州菜谱

饮食系列书

广东科技出版社出版

《潮州菜谱》 朱彪初 编著

《广东菜》 广州市服务局烹饪教研组 编

《随园食单》 [清] 袁枚原著 关锡霖注释

《烹饪问答》 王光 编

《食经》 (1~3 辑合订本)

《食经》 (第四辑)

《菜谱: 鸡280味》 王光 编

《粤菜荟萃》 黎和 主编

《罗坤点心选》 (第一辑: 蔬果类点心)

黄辉 何世晃 麦锡 整理

《罗坤点心选》 (第二辑: 四季点心)

黄辉 何世晃 麦锡 整理

《幼儿菜谱》 王美娟 编著

《甜品 冷饮》 陈德炽 黄永根

董锦通 徐祖立 编

《粤菜精华》 许衡 编著

ISBN 7-5359-0244-8 TS·7

定价 2.40



潮州菜谱

朱彪初 编著

8-4480-0583-7 7.92元
广东科技出版社

内 容 提 要

本书是广东省特级厨师朱彪初几十年的经验结晶，全书介绍128款菜式，详细列出采用原料、制作方法以及菜式特点，叙述详细，注释清楚，没有制作过潮州菜的读者也能按书试制。

全书有彩页10幅。

本书适合专业烹饪工作者及业余烹饪爱好者阅读。

潮 州 菜 谱

朱彪初 编著

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 114,000字

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数1—3,600册

ISBN 7-5359-0244-8

TS·7 定价2.40元

◀ 玻璃芋泥



百花彩鸡 ▶

脆皮大肠



美味烟香鸡



巧烧雁鹅



羔烧白果 ▶

红烧鹅掌 ▼



酿水晶田鸡 ▶



◀ 什锦冬瓜盅

▼ 生菜大明虾



生菜大明虾



新烧雁鹅

巧烧雁鹅 ▲

香酥芙蓉鸭 ▶



香酥芙蓉鸭

前 言

一个地方的饮食习惯，往往标志着这个地方文明发展的程度。它是特定地理环境、物产条件和文化发展的产物。

潮汕平原地处亚热带，南临大海，北靠山区，雨量充足，四季常青，农田物产富饶，蔬果品类繁多，盛产名贵海味，素有鱼米之乡美称。自古以来，潮州地区文教蔚兴，民间工艺美术，音乐戏曲，以至包括饮食在内的风物文化，更有悠久历史。独具风味，饮誉中外的潮州菜就是在这种条件下形成和发展的。建国以后，随着工农业生产的发展，潮州菜在保持传统风味的基础上，广采博取各地名菜风味和烹饪技术，不断创新，精益求精，从而发展成为今天风味独特，菜式丰富，色、味、香、形并美的我国名菜之一。

由于潮州地区得天独厚，海产丰富，宜于烹调佳肴。唐代韩愈颇为赞叹地说：“……章举马甲柱，所以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊。”说他“自宜味南烹”。

潮州海味菜肴，用料丰富，制作精细，调味清香适口，颇得中外人士好评。如红烧大明翅，什锦乌石

44-21/10

参、大鱼丸、焗蟹塔、生炊龙虾、火腿烧蜆、红炖大蜆、干炸虾枣、生炒日月蚝以及别具地方风味的小食“蚝烙”等名菜，是用新鲜海味作主要原料，皆以保持原味，具有清鲜味美特色著名。这些海味珍馐，与史文相印证，足以说明潮州地区烹饪海味技术传统深厚，是不断总结经验而发展起来的。

在潮州传统菜谱中，肉食类中的潮州烧乳猪，凉冻羊，美味烟香鸡，巧烧雁鹅等的烹调风味，也是别具一格。即以烧乳猪而言，用的配料有潮州甜酱、荷菜梗、香菜叶、生葱段，与其他地区的明炉全乳猪的制作法和配料有所不同，独具风味。

潮州菜的传统风味，不仅表现在以海味、河鲜和畜禽等为主要原料的菜肴方面，而且还表现在善以蔬果为原料的素菜上。称为素菜，取其清淡之意，并非斋菜。如甜芋泥、蜜浸地瓜（红心番薯）、甜瓜、马蹄泥、护国菜、厚菇芥菜、玻璃白菜、红炖油菜和八宝素菜之类。倘供喜酌，如生日、结婚、生儿满月 and 店铺开张等吉庆之日宴饮，在盛宴开始与殿后各上一味甜菜，寓“头尾甜”之意。宴席之间，为助消化，退肥腻和解酒，还要先后跟上数道“潮州功夫茶”。潮州地区的饮食艺术，原是和历史悠久的茶道功夫分不开的。

潮州菜之所以享盛名，不仅在于用料丰富，还在

于制作精妙，加工方式各依原料特点而多样化，保持各类菜式的特有风味。其制作方法，大致分为煎、炒、烹、炸、焖、炖、烧、烤、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，而且刀工讲究，汤菜功夫尤深。故其品味各有不同，形成富有地方风味的潮州菜系。其中以清炖、红炖、汤泡最具特色，够工够火，汤水清鲜可口，而且各保原味。

潮州菜很重视配酱调味。各样大菜上席时，必配以种种酱碟，碱、甜、酸、辣，各有讲究。如生炊海鲜，生炊龙虾，必配桔油，生炊螃蟹，必配姜末醋、卤鹅，生滚鲤鱼，必配蒜泥醋，烧雁鹅必配梅膏，烧乳猪必配甜酱，烧大蜆（海螺）必配梅膏芥末，清炖白鳝，清炖水鱼必配红豉油……酱碟繁多，蔚为大观。

潮州菜在讲究色、味、香的同时，还着意在造型上追求赏心悦目。如厨师用竹笋、萝卜或薯类等，精工雕刻成各式各样的花鸟之类，作为点缀或菜垫，形成一种“彩盘”艺术，更是大受欢迎。

本谱编选潮州菜式123款，每款均以简明文字介绍制作方法和配料用量。有些还附以彩色精印的菜式图，阅读本书可领略具有地方传统风味的潮州菜的特点。



省特级厨师朱彪初
(广州华侨大厦) 经
常给青年厨师传授技
艺。

(上图左为朱师傅)

封面题字 吴南生
封面设计 丘庆璇
责任编辑 张燕梅

目 录

咸三丝官燕	(1)
鸡茸咸官燕	(3)
冰花甜官燕	(5)
甜芙蓉官燕	(6)
凉冻甜官燕	(7)
红炖鱼翅	(8)
神仙鱼翅	(11)
炒桂花翅	(13)
炆鱼翅卷	(15)
清鱼翅丸	(17)
红炆明鲍	(19)
蚝油鲍角	(21)
炆鸡脚鲍	(23)
炆鲍鱼盒	(25)
清汤鲍鱼丸	(27)
什锦乌石参	(29)
蛟龙吐珠	(32)
红炆海参	(34)
鸡茸海参	(36)
什锦海参羹	(38)

美味烟香鸡	(40)
凉冻金钟鸡	(42)
炊结玉鸡	(44)
酿七星鸡	(46)
炊如意鸡	(48)
豆酱焗鸡	(50)
百花彩鸡	(52)
炊莲花鸡(原名:面包鸡)	(54)
原盅鸡脚翼	(56)
巧烧雁鹅	(57)
红烧鹅掌	(59)
炸云南鸭	(61)
香酥芙蓉鸭	(63)
出水芙蓉鸭	(66)
焗鸭掌包	(68)
八宝姜米鸭	(70)
柠檬炖鸭	(72)
清鸭掌丸	(73)
生炊麒麟鱼	(75)
焗袈裟鱼	(77)
明炉竹筒鱼	(79)
潮州生淋鱼	(81)
炊柳王鱼	(83)
炸川椒鱼	(85)
生炊鲈鱼	(86)

红烧松鱼头	(88)
潮州大鱼丸	(90)
酿金鲤虾	(92)
干煨虾筒	(94)
生炒明虾松	(96)
生菜大明虾	(98)
干炸虾枣	(100)
清汤虾丸	(101)
川椒龙虾	(102)
彩丝龙虾	(104)
生炊龙虾	(106)
生菜龙虾	(107)
炸蜘蛛蟹	(109)
干煨蟹塔	(111)
酿鸳鸯蟹	(113)
酿如意蟹	(115)
炆素珠蟹	(117)
生炊肉蟹	(119)
清汤蟹丸	(120)
清汤蟹羹	(121)
红炖大蚶	(122)
火腿烧蚶 (即生烧大海螺)	(124)
白灼明螺	(126)
油泡螺球	(128)
厚剪川螺汤	(130)

上汤清螺丸	(132)
糕烧羊	(134)
凉冻羊	(136)
红炖羊肉	(138)
清炖柠檬羊	(140)
烧力耳腩	(141)
红炆白鳝	(143)
清炖白鳝	(145)
炆金钱黄鳝	(147)
油泡马鞍鳝	(149)
炊水晶田鸡	(151)
玉簪田鸡腿	(153)
红炆田鸡	(155)
油泡田鸡腿	(156)
清汤田鸡豆	(158)
烧水鸭	(159)
豆酱焗水鸭	(160)
金针乳鸽	(162)
草菇焗乳鸽	(164)
花胶炖鹧鸪	(165)
清莲花豆腐	(167)
炆豆腐盒	(169)
炆棋子豆腐	(171)
云腿护国菜	(173)
厚菇芥菜	(175)