

# 中国正宗潮菜

## 第三册 果蔬素菜类

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

## 第三册 果蔬素菜类

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 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国正宗潮菜. 3, 果蔬素菜类/萧文清主编.

广州: 广东科技出版社, 2000. 1

ISBN 7-5359-2358-5

I. 中…

II. 萧…

III. 素菜-菜谱-广东

IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 47425 号

---

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: 广东省新华书店

印刷: 广东番禺市新华印刷有限公司

(广东番禺市桥工农大街 邮码: 511400)

规格: 889mm×1 194mm 1/32 印张 4 字数 100 千

版次: 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~10 000 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

癸亥年八月六日

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. 百花白玉卷 .....	66
1. 绣球白菜 .....	4	33. 白玉藏珍 .....	68
2. 玻璃白菜 .....	6	34. 石榴白菜 .....	70
3. 焖三仙菜胆 .....	8	35. 金瓜藏珍 .....	72
4. 焖金钱冬瓜 .....	10	36. 翡翠竹笙卷 .....	74
5. 银珠猴蘑 .....	12	37. 鲜荷香饭 .....	76
6. 厚菇芥菜 .....	14	38. 冬瓜扣鸭 .....	78
7. 酿珠瓜段 .....	16	39. 什锦瓜盅 .....	80
8. 花开富贵 .....	18	40. 清醉草菇 .....	82
9. 八宝素菜 .....	20	41. 鱼头白菜 .....	84
10. 酿金钱黄瓜 .....	22	42. 豆酱春菜鼎 .....	86
11. 冬笋焖菇 .....	24	43. 清醉竹笙 .....	88
12. 棋子豆腐 .....	26	44. 方鱼豆腐 .....	90
13. 焖厚菇珠瓜 .....	28	45. 蛋白草菇 .....	92
14. 焖豆腐盒 .....	30	46. 原盅瓜丸 .....	94
15. 鸡茸发菜 .....	32	47. 香酥茄夹 .....	96
16. 碧绿豆腐盏 .....	34	48. 脆皮豆腐 .....	98
17. 银杏白菜 .....	36	49. 彩丝腐皮卷 .....	100
18. 南瓜排骨 .....	38	50. 绿衣佳人 .....	102
19. 冬菇焖双笋 .....	40	51. 金笋豆腐酥 .....	104
20. 四宝素菜包 .....	42	52. 招财进宝 .....	106
21. 绿岛藏金银 .....	44	53. 榄仁发财卷 .....	108
22. 护国素菜 .....	46	54. 萝卜丝烙 .....	110
23. 红萝卜羹 .....	48	55. 煎秋瓜烙 .....	112
24. 烩发菜羹 .....	50	56. 全家福豆腐 .....	114
25. 冬瓜干贝羹 .....	52	57. 百合虾婆 .....	116
26. 蟹肉珠瓜羹 .....	54	58. 家乡秋茄 .....	118
27. 鱼茸西芹羹 .....	56	59. 秋瓜炒鱼片 .....	120
28. 鲜芡芋粒鼎 .....	58	60. 珠瓜炒蛋 .....	122
29. 烟筒白菜 .....	60	部分烹饪专用词及原、调料 名称解释 .....	124
30. 酿金钱菇 .....	62		
31. 玉枕白菜 .....	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在内。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。日前潮菜不仅风靡南粤，走俏神州大地，而且饮誉海外，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：“鲎实如惠文，骨眼相负行，蚝相黏如山，百十如白豕。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，斗以怪白呈。其余数十种，莫不可叹惊。我来御魑魅，白宜味南烹，调以咸与酸。芼以椒与橙”。诗里数句记录了潮汕人民食鲎、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具器皿都有记载。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，华侨探亲和旅游观光日益频繁，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、红纹海参等，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（白鳢）、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，如甜皱纱肉，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：炆、炖、煎、炸、炊（蒸）、炒、焗、泡、扣、清、淋、灼、烧、焫等十几种，其中炆、炖具独特风味，炆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，采用肉类焯焖而成的菜，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。甜菜主要包括动物性和植物性两大类。甜菜的选料既不乏名贵原料，如燕窝、海参、鱼翅骨、鱼脑等，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）、柑桔、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，而且肥猪肉、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、皱纱莲蓉等。突出的是酱碟佐料多。潮菜中之酱碟佐食是其它菜系所不及的，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。在烹调制作过程中由于热处理，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；生炊龙虾应配上桔油；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之后的第三册果蔬素菜类，以后将继续出版甜品菜肴类等。

在长期发展过程中，潮汕菜与广州菜、东江菜形成三大流派，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，得到潘桂江、陈汉华、蔡三源、萧瑞麟、叶飞、丘彪、马木海、林强惠等人的大力协助，在此表示衷心感谢。



### 用料:

大白菜1 000克, 鸡肉200克, 熟火腿15克, 鸡肫100克, 胡椒粉0.5克, 香菇25克, 芹菜茎50克, 味精5克, 干淀粉15克, 精盐10克, 瘦猪肉300克, 生油750克(耗油100克), 上汤500克。

### 制法:

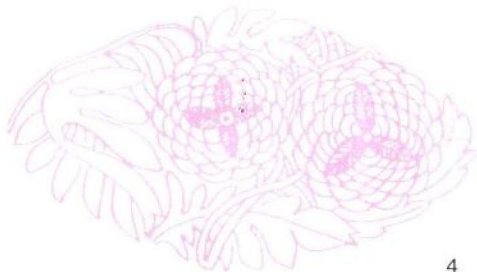
(1)将白菜洗净泡过开水, 再用清水漂洗修齐待用。

(2)将鸡肉、鸡肫、香菇、火腿切粒, 放进炒鼎炒熟, 加入味料, 湿淀粉水拌匀成馅盛起待用。

(3)把大棵白菜放在砧板上整棵逐瓣拨开, 将菜芯切掉, 再将剩下的白菜切瓣插入其间隙处, 装上馅料。然后将各瓣菜叶围拢包密, 用芹菜茎扎紧, 蘸上淀粉水, 放进六成热的油鼎炸透捞起。在砂锅里放上竹箴片, 再放入炸好的白菜, 加入上汤, 上盖瘦猪肉及4个香菇, 先以旺火后转小火炖1小时左右取出, 取去瘦猪肉, 将原汤加味精, 淀粉水勾芡淋上即成。

### 特点:

形似绣球花, 醇香软滑。





### 用料:

大白菜1 500克,草菇25克,火腿25克,猪五花肉250克,味精5克,精盐3克,麻油5克,淀粉10克,上汤400克,生油500克(耗油100克)。

### 制法:

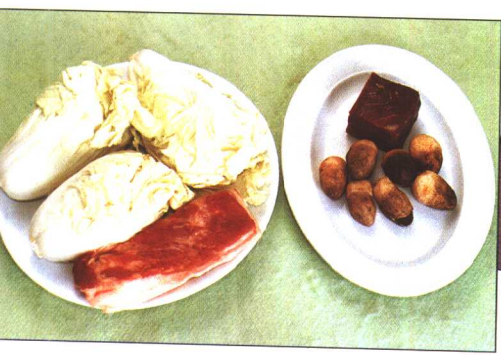
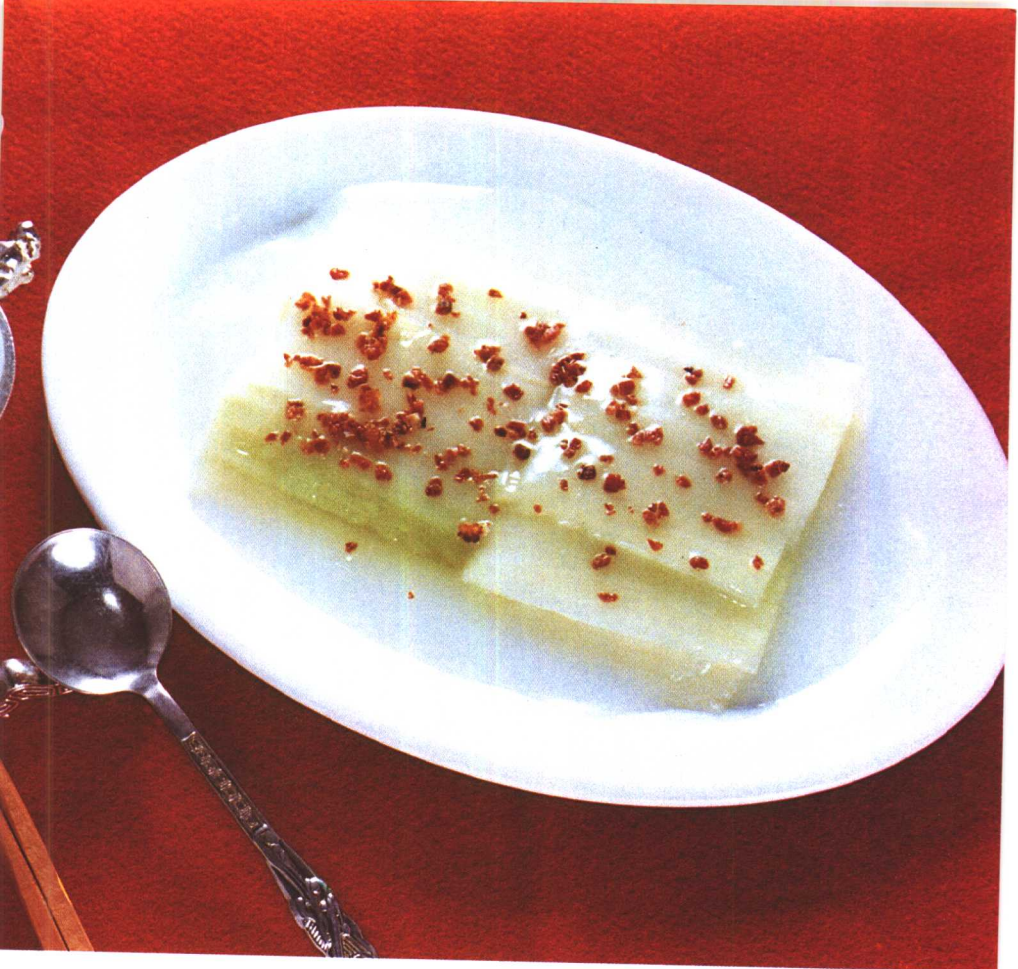
(1)将白菜洗净晾干,取茎部切成每段6厘米长待用。

(2)炒鼎上火,放进生油,烧至油温约200℃,把白菜下鼎溜炸过捞起,然后把油倒起,再把白菜放进鼎里和入上汤、味料、草菇,盖上猪五花肉。先用旺火后转慢火,约焖30分钟取出盛碗,放进蒸笼炊10分钟,上菜时翻过盘,撒上火腿末,用原汤和薄淀粉水勾芡,淋上包尾油即成。

### 特点:

色白透亮,油滑软烂。





### 3. 焖三仙菜胆

#### 用料:

大蟹钳10只,白菜芯700克(10个),鸭脚10只,冬菇10个,火腿15克,笋花6片,上汤200克,味精6克,精盐5克,胡椒粉0.2克,麻油2克,生粉10克,生油1000克(耗油50克)。

#### 制法:

(1)先将大蟹钳煮熟后捞起,晾干,然后用刀逐个拍破,去掉蟹壳,取其肉待用。再把白菜芯洗净,切整齐(约10厘米)。再将鸭脚用清水洗净焯熟,候凉后去骨,便成鸭掌待用。

(2)将鼎洗净,烧热后放进生油,候油温约180℃时,先把白菜芯炸过,再炸鸭掌。冬菇去蒂洗净,溜过油,然后把白菜芯、鸭掌、冬菇放回鼎内,放入上汤、精盐、味精,用慢火焖15分钟。

(3)将已焖好的白菜芯、鸭掌和蟹钳摆砌进餐盘,即白菜和鸭掌摆在两旁,蟹钳、冬菇、火腿摆在中间,最后摆上笋花。余下的汤汁用生粉开清水勾芡,加入胡椒粉,淋上麻油即成。

#### 特点:

味道鲜美,质地爽嫩。





## 4. 焖金钱冬瓜

### 用料:

冬瓜 2 500 克, 水发竹筴 125 克, 鸡骨 500 克, 湿冬菇 80 克, 猪五花肉 250 克, 火腿 20 克, 猪皮 100 克, 精盐 5 克, 味精 5 克, 麻油 5 克, 二汤 1 250 克, 猪油 25 克, 笋花 12 个, 生油 500 克 (耗油 50 克)。

### 制法:

(1)先将冬瓜刨去皮, 然后用刀切成 12 块 (方块), 再将靠皮的青部分 1.2 厘米厚处改为圆形, 约直径为 6 厘米, 再用小尖刀雕成金钱形状待用。把鸡骨、猪皮切块, 猪五花肉切成大片, 同时把鸡骨、猪皮用滚水飞过捞起待用。

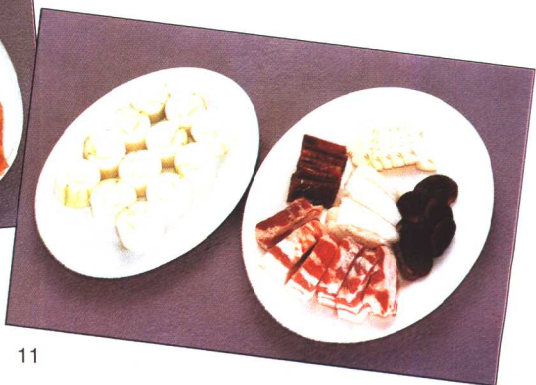
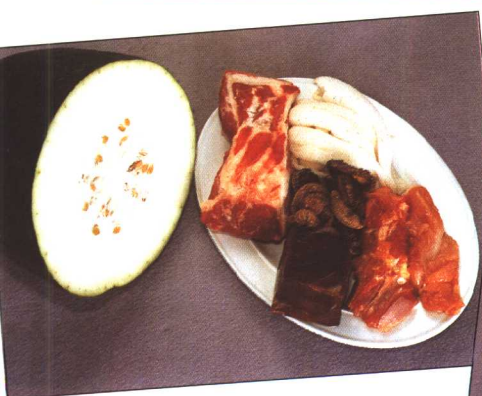
(2)把炒鼎洗净烧热, 放入生油, 待油热至油温约 160°C 时, 把冬瓜放进油鼎炸过, 捞起; 再把冬菇也用油炸过待用。把油倒起, 然后将鸡骨、猪五花肉片、猪皮一起放进鼎内用少量油炒, 炒至有香味时, 调入绍酒再炒, 然后加入二汤、精盐 2.5 克, 煮滚, 用慢火熬 15 分钟待用。

(3)另用炒鼎洗净, 放上竹筛垫底, 把已炸过的冬瓜排放在竹筛上, 再将汤料倒入用盖盖密, 用慢火焖 10 分钟后, 取出冬瓜块和原汤, 其它的骨肉料都不要。然后把冬瓜块和汤汁重新放进鼎内, 再加入竹筴、冬菇、精盐 2.5 克, 味精 5 克, 稍焖 3 分钟, 再加入笋花、火腿片, 用薄粉水勾芡, 加麻油、包尾油。用餐盘把金钱冬瓜、冬菇、笋片、火腿片分别摆砌好, 再把芡汁淋上即成。

### 特点:

润滑溶化, 浓郁香醇。







## 5. 银珠猴蘑

### 用料:

猴头菇 200 克, 豆腐 200 克, 墨鱼胶 100 克, 蘑菇 50 克, 芹菜末 10 克, 鸡蛋 1 个, 猪五花肉 250 克, 排骨 200 克, 西兰花 150 克, 上汤 750 克, 精盐 7 克, 味精 8 克, 生粉 50 克, 胡椒粉 0.2 克, 麻油 3 克, 生油 100 克。

### 制法:

(1) 先将猴头菇用清水浸泡, 并且加入精盐 20 克, 约浸 2 小时后, 把猴头菇进行揉洗, 同时用清水漂洗几次, 再用清水浸泡 1 小时, 洗净捞起, 压干水分待用。再将豆腐用刀压烂成泥, 加入精盐 2 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.1 克, 蛋白和生粉 20 克, 麻油 1 克, 并将墨鱼胶投入一起搅拌均匀, 然后挤成 12 个丸状, 放在已抹上生油的餐盘上, 点缀上芹菜末, 放入蒸笼用中火炊 5 分钟即熟, 待用。

(2) 将蘑菇切成厚片, 西兰花洗净用刀改件待用。再将猴头菇改成大小一致的块状, 猪五花肉和排骨切成 4~5 块。把炒鼎洗净烧热, 放入生油 50 克, 同时放入猴头菇炒过, 加入上汤 600 克, 把猪五花肉、排骨盖在猴头菇的面上, 用慢火炖 20 分钟, 炖至看不见汤汁即可。然后把猴头菇摆砌在大碗内压实, 将猪五花肉、排骨捡掉, 把已炖好的猴头菇反盖在餐盘上待用。

(3) 将西兰花用开水飞过, 把炒鼎烧热放入生油, 将西兰花和蘑菇爆炒过, 分别围在猴头菇的周围, 再把已炖熟的豆腐丸围在周边。将剩下的上汤调上味, 用生粉开稀勾芡, 上包尾油, 淋上即成。

### 特点:

鲜香入味, 嫩滑清爽。

