

粵·京·潮·川·客·閩·滬·揚

中國菜精華大全

王洪選編

色·香·味俱全
万千美食在其中



ZHONGGUOCAIJINGHUADAQUAN

油鸭蒸田鸡



材料

油鸭	100 克
田鸡	300 克
冬菇	3 只
葱	2 条 (切段)
笋肉	1 两
姜	1 片

调味

盐	$\frac{1}{4}$ 茶匙
蠔油	$\frac{1}{2}$ 汤匙
糖	$\frac{1}{4}$ 茶匙
酒	$\frac{1}{3}$ 茶匙
生粉	1 茶匙
油	1 汤匙

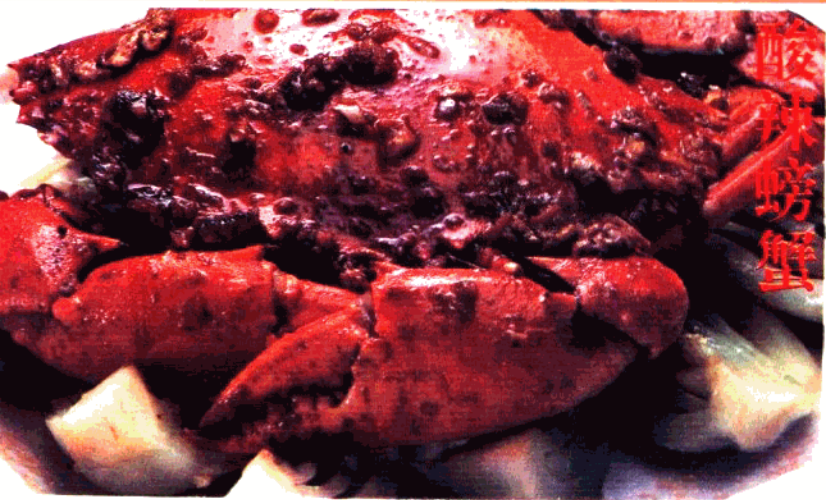
做法

- ①油鸭洗净，斩细件。
- ②田鸡剖好洗净，斩件。
- ③冬菇浸软去蒂，擦干水分切片。
- ④笋肉出水，切片。
- ⑤将油鸭、田鸡、冬菇、葱段、笋片加入调味料拌匀，放碟上隔水蒸熟，即成。

特色

油鸭甘香扑鼻，与鲜美的田鸡共蒸，味道互相辉映，互相配合，是一个极佳的菜式配搭。

酸辣螃蟹



材料

肉蟹	2只
小棠菜	125克
姜茸	1茶匙
蒜茸	1汤匙
葱	2条（切花）

调味

生抽	1汤匙
糖	3/4汤匙
红醋	1汤匙
辣淑油	1茶匙
生粉	少许
水	1/4杯

做法

- ①蟹洗净，斩件，用布抹干，在切口处扑上干生粉，用油炸至转红色，捞出沥干。
- ②镬中剩油少许，爆香姜蒜茸，倾入调味料煮滚，用生粉水埋芡。
- ③加入热油1汤匙，将蟹回镬炒匀，沾匀汁料上碟，洒下葱花。
- ④小棠菜用油盐水灼熟，伴在蟹旁即成。

特色

蟹的食味已极鲜，用油炸溜制的做法，加入酸辣适中的汁料，鲜味更形浓厚，令人回味无穷，是佐酒的佳肴。

椰香羊肉



材料

羊肉	500 克
椰浆	1/2 杯
椰汁	1 杯
姜	2 片
香茅	1 支
芹菜粒	2 汤匙
洋葱	1/2 个
干葱头	2 粒 (剥茸)
蒜肉	2 粒 (剥茸)
石粟	3 粒 (春碎)
芫茜茸	1 茶匙
黄姜粉	1 茶匙

调味

盐	2/3 茶匙
红糖	1/4 茶匙
胡椒粉	1/4 茶匙

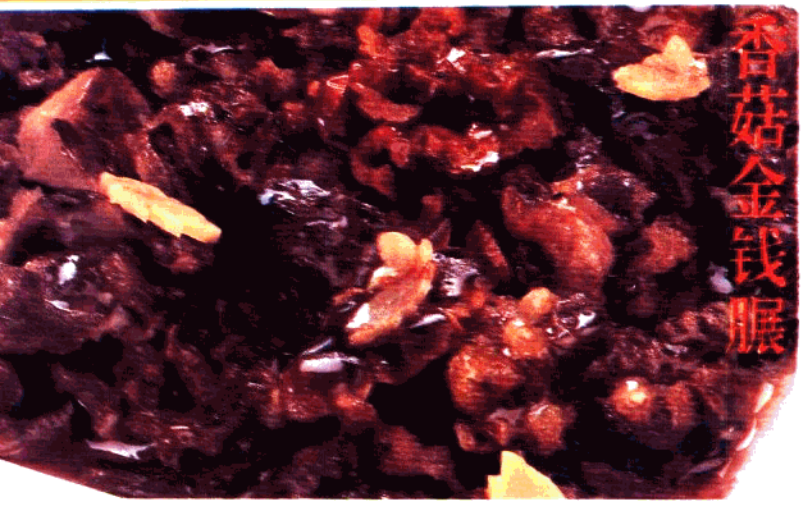
做法

- ① 羊肉去皮，切块。
- ② 用油 2 汤匙爆香洋葱、干葱头、蒜茸、石粟、芫茜粉及黄姜粉，放下椰汁、羊肉、姜片、香茅煮至滚起，转慢火，煮至羊肉炖透。
- ③ 加入椰浆及调味料，拌匀，再煮 10 分钟，洒下芹菜粒，即成。

特色

带有浓郁的椰香味，羊肉炖软不腥，汁液金黄惹味，是一款色、香、味俱全的美食。

香菇金钱脍



材料

牛脍	200 克
冬菇	4 只
云耳	6 克
红枣	2 粒
姜	2 片

调味

盐	$\frac{1}{4}$ 茶匙
生抽	1 汤匙
糖	$\frac{1}{4}$ 茶匙
生粉	$\frac{2}{3}$ 茶匙
油	1 汤匙

做法

- ①牛脍洗净，抹干水份，横切成薄片，加入调味料拌匀，醃 15 分钟。
- ②冬菇浸软去蒂，切半。
- ③云耳用水浸至发大，大块的切半。
- ④红枣去核，切细
- ⑤将冬菇、云耳、红枣、姜片加入牛脍中同拌匀，隔水蒸熟，即成。

特色

牛脍横切薄片，状似金钱，用冬菇云耳伴蒸，令本菜吃来不会腻口外更有鲜爽的风味。

卤凤爪



材料

鸡脚	16只
卤水汁	6汤匙
姜	2片
水	3杯

调味

生抽	2茶匙
冰糖碎	1茶匙
麻油	少许

做法

- ①鸡脚去黄衣，斩去趾爪，出水，取出放至冰水中漂浸片刻。
- ②卤水汁加入姜片，3杯水及调味料，慢火煮滚，放入鸡脚浸煮15分钟。
- ③熄火，再浸1小时后取出，摊凉后供食。

特色

喜爱吮骨的朋友不容错过，自己动手会特别好味，制作过程异常简便，喜欢吃较爽身的可将浸煮时间略为缩短。

豆板西梅鱿鱼



材料

鲜鱿	300 克
去核西梅	10 粒
青瓜	1/2 个
姜茸	1/2 茶匙
蒜茸	1 茶匙
葱	2 条 (切段)

调味

盐	少许
胡椒粉	少许
辣豆瓣酱	1 汤匙
茄汁	2 汤匙
上汤	1 杯
糖	2 茶匙 (后下)

做法

- ① 鲜鱿撕去膜，洗净，剝花切块，加入盐，胡椒粉拌匀。
- ② 青瓜去瓤，切块。
- ③ 起油镬，放入姜茸、蒜茸爆香，加入鲜鱿急炒。
- ④ 放入西梅、青瓜炒匀，至鲜鱿卷起倒入调味料及葱段，转中火略煮。
- ⑤ 加入糖兜匀，用生粉水埋芡，即可盛出供吃。

特色

西梅能开胃，助消化，用来炒菜既美味又有益健康，一举两得。

彩椒大虾



材料

中虾	300 克
青椒	1 个
红椒	1 个
姜茸	1/2 茶匙
甜面酱	1 汤匙
葱	2 条 (切段)
蛋白	1 只

调味

糖	1/2 茶匙
胡椒粉	少许
麻油	少许
生粉	1 茶匙

做法

- ① 虾去壳去黑肠，洗净抹干，在背部剞成双飞，加入蛋白、生粉、胡椒粉、麻油捞匀，醃 15 分钟，泡油。
- ② 青、红椒分别去核，切粒。
- ③ 用油 2 汤匙爆香姜茸、蒜茸及甜面酱，放入青、红椒炒匀，放虾回镬，洒酒，加入调味料炒匀。
- ④ 放入葱段略兜，埋芡，即可供食。

特色

色彩鲜明夺目，更兼鲜美美味。采用海虾比河虾的味道更佳，又因海虾的蛋白质、脂肪、维生素 A 都比河虾要多，营养更丰富。

编辑说明

中国的烹调技术，注重色、香、味俱全，有其悠久的历史和文化，在国际上享有很高的声誉。

在长期的实践中，人们把烹调技术不断改进与提高，使烹调技术不但精湛，而且风味绝美。并且由于全国幅员广阔，各地自然条件不同，逐步形成了许多各有地方特色，各具不同风味的名菜。

例如粤菜花色多，调味有清有浓，取料新颖奇异，久已脍炙人口，深受中外人士欢迎；福建菜取料着重海鲜，以擅长汤菜、炒菜著称，为海外华侨所喜爱；潮州菜以海鲜见长，尤以汤泡类最有特色；客家菜油重、味浓，深受食家所称赏；京菜的烤鸭，世界驰名；淮扬菜浓淡适宜，制作精细，尤以甜咸点心最为出色。特别是沿海地方的菜色，烹调用料，多姿多彩，采用鱼翅、燕窝、禽畜内脏和某些蔬菜，都是世界各国很少使用的。

本书选编了粤、京、潮、川、客、闽、沪、淮扬等地佳肴名菜，详细地介绍了它们的用料制作方法。本书不但是食家、家庭主妇烹饪的指南，也是一部有一定珍藏价值的中国菜精华大全。

本书的用料中，凡起锅用的猪油或生油，其用量一律不予列入，读者可酌情处理。本书中用料的长度单位采用市制。

目 录

前言

粤菜谱

粤菜的特点.....四 3

热 菜

- 一、清蒸滑鸡..... 4
- 二、油煎子鸡..... 4
- 三、网油凤肝卷..... 5
- 四、蚝油鸭掌..... 5
- 五、炒乌鱼片..... 6
- 六、生炒甲鱼片..... 7
- 七、云腿鱼夹..... 7
- 八、金钱牛排..... 8
- 九、生炒排骨..... 9
- 十、生焗排骨..... 9
- 十一、咕嚕肉..... 10
- 十二、锅查三奇肉..... 10
- 十三、蚝油牛肉..... 12
- 十四、糯米纸包虾..... 12
- 十五、金钱明虾..... 13
- 十六、水晶明虾球..... 13

十七、大良煎虾饼	14
十八、烧虾盒	14
十九、煎虾饼	15
二十、豆豉明虾球	16
二十一、滑炒虾仁	16
二十二、白灼响螺片	17
二十三、红翅冠环球	18
二十四、大良野鸡卷	18
二十五、焗禾花雀	19
二十六、脆皮乳鸽	20
二十七、卤水乳鸽	20
二十八、碧绿柱侯鹌鹑	21
二十九、炒红云雪影	21
三十、春光雪影	22
三十一、扒素子双菇	23
三十二、大良炒鲜奶	23
三十三、灌汤龙凤球	24

大 菜

一、百鸟朝凤凰	25
二、金华玉树鸡	26
三、葱油香露鸡	27
四、香肠蒸鸡	27
五、珊瑚玉树鸡	28
六、瓦罉焗鸡	28
七、奶油莲香鸡	29

六、烟鸡	30
九、脆皮炸鸡	30
十、凉冻金种鸡	31
十一、奶油椰子鸡	32
十二、红炉伴雪衣	32
十三、龙宫照宝鸭	34
十四、脆皮糯米鸭	34
十五、冬虫夏草响螺炖水鸭	35
十六、鲜莲烩鸭羹	36
十七、八珍鲜陈鸭	36
十八、其昌大桂鱼	37
十九、麒麟大桂鱼	37
二十、清蒸鲈鱼	38
二十一、八宝糯米鱼	39
二十二、上汤虾丸	40
二十三、明炉全乳猪	40
二十四、淮杞炖羊肉	41
二十五、红烧鸡包翅	42
二十六、红烧大群翅	43
二十七、蟹黄大生翅	43
二十八、蚝油网鲍片	44
二十九、冬瓜干贝炖田鸡	44
三十、冬瓜盅	45
三十一、岭南椰子盅	45
三十二、清炖冬菇	46
三十三、植物扒四宝	46

三十四、扣环球上汤	47
-----------------	----

京菜谱

京菜烹调的特点	51
烤鸭	57

冷 盘

一、冻鸡	62
二、芥末鸡丝	62
三、黄瓜粉皮拌鸡丝	63
四、盐水肫	64
五、金银鸭	64
六、盐水鸭	65
七、芥末鸭掌	65
八、糟鸭肝	66
九、珊瑚鱼	66
十、酥鱼	67
十一、椒麻鱼	67
十二、熏大虾	68
十三、炆明虾	69
十四、水晶明虾	69
十五、糟肉	70
十六、蜜汁火腿	70
十七、炆腰花	71
十八、熏肝	71
十九、卷尖	72

二十、羊糕	72
二十一、五香鸽子	73
二十二、熏鸽蛋	73
二十三、辣冬笋	74
二十四、糖醋黄瓜	74
二十五、口蘑焖豆腐	75
二十六、大虾干炆芹菜	76

热 炒

一、软炸鸡	77
二、鸡里爆	77
三、烩两鸡丝	78
四、酱爆鸡脯丁	79
五、盐爆鸡肫	79
六、鸡粥豌豆	80
七、鸡茸干贝	80
八、香菇焖鸡肫	81
九、烩鸭腰	82
十、糟溜鸭肝	82
十一、黄焖鸭腰管筴	83
十二、油爆鸭舌	83
十三、盐爆鸭胰	84
十四、熏鸭脑	85
十五、鸭油蒸蛋糕	85
十六、炒鸭肠	86
十七、红烧鸭膀	86

十八、琥珀鸽蛋	87
十九、糟溜鱼片	88
二十、酱汁瓦块	88
二十一、赛螃蟹	89
二十二、清炒虾仁	90
二十三、炸凤尾虾	90
二十四、干烧对虾	91
二十五、抓炒虾片	91
二十六、炸烹晃虾	92
二十七、芙蓉蟹黄	93
二十八、蟹里藏珠	93
二十九、酱爆白肉丝	94
三十、滑溜里脊片	95
三十一、汤爆肚片	95
三十二、油爆双脆	96
三十三、九转大肠	97
三十四、醋溜腰花	98
三十五、葱爆羊肉	98
三十六、水爆肚仁	99
三十七、烩银丝烂蒜	100
三十八、油爆鱿鱼	100
三十九、鸡油四宝	101
四十、全爆	102
四十一、干烧冬笋	103
四十二、糟煨冬笋	103
四十三、锅烘芦笋	104

四十四、鸡油三白	104
四十五、虾子锅烘豆腐	105
四十六、锅烘菜合	106
四十七、溜黄菜	107
四十八、高力豆沙(甜)	108
四十九、三不黏(甜)	108
五十、炒三泥(甜)	109
五十一、拔丝苹果(甜)	110
五十二、拔丝脂油芝麻(甜)	111
五十三、拔丝山药芝麻(甜)	111

大 菜

一、酒蒸鸡	113
二、锅烧鸭子	113
三、糟蒸鸭肝	114
四、糟鸭头炖鲫鱼	114
五、干煎大黄鱼	115
六、白汁桂鱼	116
七、醋椒桂鱼	116
八、清蒸鲳鱼	117
九、烩乌鱼蛋	117
十、川蛤蜊萝卜丝桂鱼白菜屯	119
十一、水晶肘子	119
十二、鸡汁鱼肚	120
十三、红扒黄肉鱼翅	121
十四、砂锅鱼翅	122

十五、葱烧海参·····	122
十六、蝴蝶海参·····	123
十七、玉珠大乌参·····	124

潮州菜谱

潮州菜的特点·····	127
-------------	-----

宴会名菜

一、美味烟香鸡·····	128
二、凉冻金钟鸡·····	129
三、结玉彩鸡·····	130
四、酿七星鸡·····	131
五、炊如意鸡·····	131
六、百花彩鸡·····	132
七、豆酱焗鸡·····	133
八、云腿护国菜·····	133
九、酿金鲤虾·····	134
十、干焗虾筒·····	135
十一、生炒明虾松·····	136
十二、生菜大明虾·····	136
十三、炸蜘蛛蟹·····	137
十四、干焗大蟹塔·····	138
十五、生炊麒麟鱼·····	139
十六、焗袈裟鱼·····	139
十七、明炉竹筒鱼·····	140
十八、潮州生淋鱼·····	141