

91款



广东名菜 精选

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社

广东名菜 特选91款

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

广东名菜特选91款/梁慧仪,杨远雄编著. —广州:广东
科技出版社, 2006.10

ISBN 7-5359-4107-9

I. 广… II. ①梁… ②杨… III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033765 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

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 印张 4 字数 80 千

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 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。

目录

CONTENTS



- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 鲜荷玉鸳鸯····· | 1 | 碧绿莲黄鸭····· | 27 |
| 金玉扣柱脯····· | 2 | 红霞竹影····· | 28 |
| 荔禾雁扣····· | 3 | 碧绿扒鲍片····· | 29 |
| 绉纱圆蹄····· | 4 | 菜胆扒鱼唇····· | 30 |
| 荔芋香扣肉····· | 5 | 蚝扒四宝蔬····· | 31 |
| 金华白玉扣····· | 6 | 上素扒大鸭····· | 32 |
| 鼎湖上素····· | 7 | 凉瓜炆田鸡····· | 33 |
| 玉环珧柱脯····· | 8 | 金钱握满掌····· | 34 |
| 柚皮扣火腩····· | 9 | 柱侯柚皮田鸡····· | 35 |
| 甘笋冬瓜夹····· | 10 | 红菱鸭脯····· | 36 |
| 冬菇海参扣鹅掌····· | 11 | 走油田鸡腿····· | 37 |
| 菜胆扒大鸭····· | 12 | 发菜炆蚝豉····· | 38 |
| 虾子扒鱼唇····· | 13 | 豉汁南瓜炆花蟹····· | 39 |
| 麒麟海皇鲍····· | 14 | 冬瓜炆田鸡····· | 40 |
| 珧柱扒芥胆····· | 15 | 生扣鸳鸯鸡····· | 41 |
| 鲍鱼扒仙掌····· | 16 | 凉瓜炆狗肚鱼····· | 42 |
| 蟹黄扒瓜脯····· | 17 | | |
| 乌龙吐珠····· | 18 | | |
| 珧柱扒水瓜····· | 19 | | |
| 八珍扒菜胆····· | 20 | | |
| 四宝扒大鸭····· | 21 | | |
| 碧绿虾子扒海参····· | 22 | | |
| 竹笙扒鸭掌····· | 23 | | |
| 发菜银杏乳鸽皇····· | 24 | | |
| 虾子鲜菇金元鲍····· | 25 | | |
| 冬菇扒鱼唇····· | 26 | | |



目录

CONTENTS



鲜虾琼山豆腐·····	43	江南百花鸡·····	69
蟹黄竹笙酿生翅·····	44	珧柱蟹黄水晶卷·····	70
蒜茸蒸开边龙虾·····	45	白玉藏龙·····	71
豉汁蟠龙鳝·····	46	麒麟鳌鱼肚·····	72
玉掌献明珠·····	47	罗汉宝扇·····	73
碧绿石斑夹·····	48	蒜子珧柱脯·····	74
梅子蒸肉蟹·····	49	荷香陈皮乳鸽·····	75
百花酿鲜菇·····	50	富贵石榴果·····	76
麒麟酿竹笙·····	51	豉汁蒸原只鲜带子·····	77
美极银鱼蒸丝瓜·····	52	金针云耳蒸牛肉·····	78
荷香蒜茸斑节虾·····	53	艇皇浸鱼嘴·····	79
豉油皇蒸生鱼·····	54	油盐水镬仔浸白鳝·····	80
潮式蒸白鳝·····	55	云腿护国菜·····	81
油鸭蒸田鸡·····	56	月影照荷香·····	82
银鱼蒸芋丝·····	57	宫廷镬仔浸鸡子·····	83
水晶石斑片·····	58	白灼鲜土鱿·····	84
油榄蒸鲈鱼·····	59	镬仔堂灼螺片·····	85
竹笙火鸭卷·····	60	秘制羊腩煲·····	86
杞子圆肉蒸水鱼·····	61	瓦煲红烧水鱼·····	87
百花酿鸭腩·····	62	双冬田鸡煲·····	88
竹笙柴把鱼翅·····	63	家乡荔浦芋鹅煲·····	89
新法蒸桂鱼·····	64	潮式凉瓜排骨煲·····	90
豉汁蒸象拔蚌·····	65	大地鸡粒豆腐煲·····	91
百花酿茭笋·····	66	附录 部分汤、汁、浆制法及 烹饪用语·····	92
麒麟蒸带子·····	67		
紫菜花枝卷·····	68		



· 鲜 荷 玉 鸳 鸯



原 材 料

金华火腿100克,切好冬瓜夹36件,鲜荷叶1件,荷花1朵。



调 味 料

蚝油5克, 精盐5克, 味精8克, 麻油1克, 白糖2克, 湿生粉10克, 二汤100克, 绍酒10克。



制 作 方 法

1. 将金华火腿切成长4厘米、宽1.5厘米的薄片36件, 备用。
2. 将切好的冬瓜夹用滚水飞透, 捞起放在清水里过冻, 成透明状。然后将火腿片逐一放入冬瓜夹中, 排在用碟子盛好的荷叶面上, 放入蒸笼蒸15分钟取出。
3. 用生油25克起锅, 溅入绍酒, 加入二汤、精盐、蚝油、味精、白糖, 用湿生粉打芡, 下麻油, 加入包尾油, 淋在蒸好的冬瓜面上, 碟边用鲜荷花拌边。



金玉扣柱脯



原材料

原粒珧柱脯10粒(约75克),
金华火腿40克,冬瓜600克,芦
笋100克,姜、葱各5克。



调味料

精盐、味精各5克,白糖1克,
上汤250克,湿生粉、绍酒各10
克,胡椒粉少许。



制作 方法

1. 将珧柱脯洗净,放在碗里,放入姜、葱、绍酒各5克和上汤后,放入蒸笼蒸40分钟取出。芦笋取尾段,长约5厘米。冬瓜改成蝴蝶形后再切成“双飞”件,用清水滚过,再放入清水里漂透。火腿切片备用。
2. 取大口碗1只,先放蒸好的珧柱脯在底,然后用冬瓜夹住火腿片,扣在珧柱脯面,将珧柱脯汁加味料拌匀后注入碗里,放上蒸笼蒸20分钟取出,倒出原汁后覆在玻璃窝里,用炒熟的芦笋拌边,再将原汁调好味后用湿生粉打芡,加胡椒粉和包尾油淋在面上便成。

嘉禾雁扣



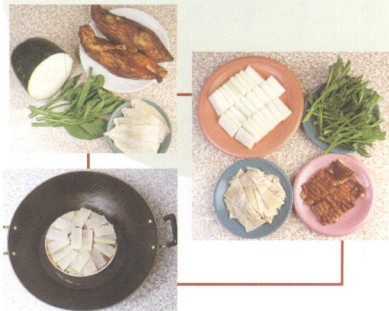
原材料

烧鸭肉400克,水发鱿鱼150克,冬瓜1000克,菜苳200克。



调味料

精盐10克,味精5克,上汤150克,蚝油10克,白糖5克,芡汤15克,生抽3克,麻油2克,湿生粉20克。



制作方法

1. 将烧鸭肉,冬瓜改切成长约5厘米的长方块各24件;鱿鱼刻刀花后切成件。
2. 烧锅下油,溅入绍酒,下二汤、冬瓜,用精盐滚透,滤去水分。将烧鸭肉、冬瓜逐件相间,皮向下排放在扣碗内,放入上汤100克以及味精、蚝油、白糖,放在蒸笼内蒸约20分钟,取出,倒出原汁(留用),将其覆盖在圆碟上。
3. 烧锅下油,放入原汁、麻油、生抽,待烧至微沸时

用湿生粉勾芡,加包尾油和匀,淋在鸭肉和冬瓜上。

4. 烧锅下油,放入菜苳、精盐煸炒至熟,用芡汤10克、湿生粉和稀勾芡,加包尾油炒匀,围在鸭肉周围。
5. 烧锅下油至150℃时,将鱿鱼泡油至熟,倒在笊篱里,沥去油,随即将鱿鱼投入镬中,溅入绍酒,调入用芡汤、老抽、白糖、湿生粉和匀的碗芡,加包尾油炒匀,围放在碟的四周。

· 缙 纱 圆 蹄



原 材 料

有皮猪肉600克, 生菜胆200克, 姜件、葱条各5克。



调 味 料

老抽3克, 八角1克, 二汤500克, 精盐5克, 味精、白糖、蚝油各3克, 湿生粉、绍酒各10克。



制 作 方 法

1. 将有皮猪肉改成圆形, 洗净。
2. 将猪肉煲至七成炆后捞起, 用老抽1克涂匀猪皮, 用铁针插孔。然后烧锅下油至210℃时, 放入猪肉炸至猪皮呈大红色, 捞起用热水冲去油分后放在窝里。将油倒回油盆, 随即放入姜、葱, 溅入绍酒, 注入二汤, 下精盐3克、老抽1克, 滚后倒入窝里, 汁要浸过猪肉, 放入八角后上蒸笼炖炆, 取出捞起, 猪肉皮向上放在碟中。
3. 将生菜胆炒熟拌在猪肉边, 然后取原汁250克, 加入所有味料, 用湿生粉打芡, 加包尾油淋在猪肉面上便成。

荔芋香扣肉



原材料

花肉 500 克，蒜茸 10 克，白菜胆 250 克，净芋头 400 克。



调味料

精盐 9.5 克，白糖 12.5 克，绍酒 15 克，南乳（红色豆腐乳）50 克，老抽 25 克，二汤 200 克，胡椒粉 25 克。



制作方法

1. 先将花肉焯去汗毛，刮洗干净，放入汤锅里浸至熟捞起，用老抽 10 克涂匀猪皮，放入沸油里炸到猪皮呈红色，取起切为“日”字形厚件，将各种调味料拌匀。

2. 再将芋头切成与花肉大小相同，用油炸熟捞起，用碗扣好，取二汤调味后倒入扣好的碗中，放入笼内蒸焗取起。

3. 把白菜胆灼熟，滤去水分，放在扣肉面上，随覆在碟里，将原汁倒在锅中，把老抽 15 克调为大红色泽，用湿生粉打芡，淋在面上便成。

说明：心薯、粉葛、番薯、马铃薯等扣肉制法相同。



● 金华白玉扣



原 材 料

冬瓜1 500克, 金华火腿片50克, 蟹柳200克, 姜件、葱条各10克, 冬菇1件15克, 菜苴100克。



调 味 料

精盐12克, 味精8克, 湿生粉10克, 上汤150克, 绍酒5克。



1. 将冬瓜改成蝴蝶形后再切成“双飞”件, 用滚水飞过, 放入清水内晾冻。
2. 用大口碗1只, 先放冬菇在底, 然后将1条蟹柳和1件夹好火腿的冬瓜扣在碗内。依此扣法, 将全部蟹柳和冬瓜夹扣好。
3. 烧锅下油, 放入姜、葱, 注入上汤, 调入味料, 滚后倒入扣好的冬瓜脯里, 然后放入蒸笼扣至炆身取出, 倒出原汁覆在玻璃窝里。将菜苴炒熟围边。最后取原汁用湿生粉打芡, 加包尾油淋在面上便成。

鼎湖上素



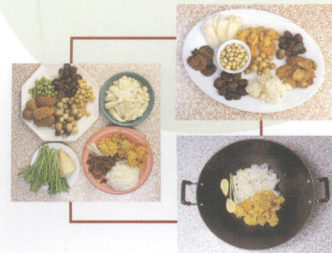
原材料

湿雪耳75克, 湿桂花耳75克, 湿榆耳150克, 湿黄耳125克, 湿冬菇150克, 湿竹笙125克, 湿磨菇125克, 鲜草菇150克, 鲜莲子100克, 白菌100克, 银针100克, 笋花100克, 菜苴100克(或西兰花100克)。



调味料

精盐9克, 味精14克, 白糖5克, 生抽10克, 老抽10克, 绍酒50克, 湿生粉60克, 素上汤1250克, 芝麻油2.5克。



制作方法

1. 将黄耳、榆耳切为中片, 再将竹笙切为段, 笋花切为中片, 一起放在镬中, 加入鲜莲子、白菌, 用水滚过, 倾在笊篱里, 滤去水分。用油15克起锅, 溅入绍酒15克, 注入素汤600克, 放入滚过的原料, 用精盐3.5克、味精2克煨透, 倾在笊篱里, 用洁净毛巾吸干水分。

2. 将雪耳、桂花耳分别放在水中滚过捞起, 加油15克在镬中, 溅入绍酒5克, 注入素上汤250克, 加入精盐1.5克、味精1克, 将雪耳、桂花耳分别放入滚煨过, 滤去水分。

3. 用油10克起镬, 加入菜苴, 加入精盐1克, 素上汤50克, 将菜苴炒熟, 滤去水分; 再将银针和上述适量配料加入炒至仅熟, 滤去水分。

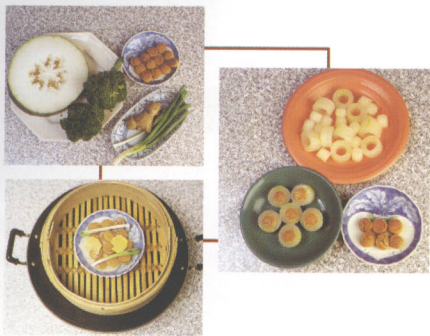
4. 用油30克起锅, 溅入绍酒10克, 放入花菇、磨菇, 加入素

上汤100克、精盐2克、味精10克、生抽10克、白糖4克、麻油1克, 把黄耳、榆耳、鲜草菇、笋花、鲜莲子、竹笙、白菌放入 两分钟, 加油30克和匀, 倒在笊篱里, 滤去水分。

5. 用大碗1只, 按白菌、花菇、竹笙、鲜草菇、黄耳、鲜莲子、磨菇、笋花、榆耳的次序, 各取一部分, 从碗底中心向四周依次分层排好(每层1种原料, 摆成圆圈), 然后将其余各原料全部放入碗中填满, 覆在碟上, 则成为层次分明的形状。

6. 中火烧镬下油20克, 溅入绍酒10克, 注入素上汤250克, 用精盐2克、味精5克、白糖1克、老抽调味, 用湿生粉打稀芡, 加入麻油、花生油推匀, 将200克芡淋在斋的面上, 用其余的芡把雪耳、桂花耳拌匀, 最后将雪耳、菜苴、银针依次由里至外镶边, 桂花耳放在最上面。

玉环珧柱脯



原材料

原粒大珧柱脯12粒，切好冬瓜环12个，姜件5克，葱条5克，改净西兰花200克。



调味料

蚝油5克，精盐12克，味精8克，麻油2克，白糖3克，绍酒20克，湿生粉12克，二汤500克。



制作方法

1. 将珧柱脯洗净，放在窝内，加入二汤200克、绍酒10克、姜件、葱条，然后放上蒸笼蒸15分钟取出备用。
2. 烧锅放入清水，水滚后放入冬瓜环飞水，捞起放在清水过冷，然后将珧柱逐个酿入环中，排在碗里（注意珧柱要原只形状酿入）。
3. 烧锅，放入珧柱水，加入精盐3克、味精4克，滚后倒在排好珧柱脯的碗中，放入蒸笼蒸20分钟取出，倒出原汁，将珧柱从里向外地平放在玻璃窝的中间。
4. 烧滚二汤，加入精盐5克、生油50克，将西兰花放入滚至仅熟捞起；起镬，将西兰花放入镬中，溅入绍酒，加入味精4克，勾湿生粉芡，下包尾油炒匀，上碟围在珧柱脯四周。
5. 烧镬，放入原汁、蚝油和味料，用湿生粉勾芡，下包尾油后均匀地把芡淋在珧柱脯面上。



· 柚皮扣火腩



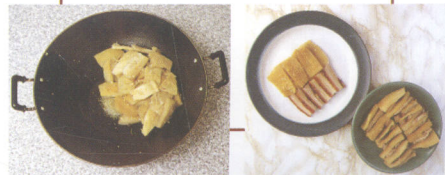
原 材 料

蒜茸5克, 姜米5克, 柚皮400克, 烧腩400克。



调 味 料

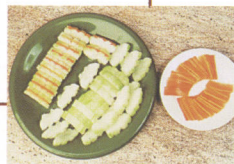
白糖、味精各3克, 湿生粉10克, 二汤150克。



制 作 方 法

1. 将柚皮切成长6.5厘米, 宽3厘米, 厚1厘米的方块。爆香蒜茸、姜米, 加入二汤焯好。烧腩用锅盛起, 蒸至八成烂, 再切成与柚皮相同的厚件。
2. 将柚皮与蒸好的烧腩一件一件相夹, 扣在碗中, 加入蒸烧腩的原汁, 上笼蒸20分钟, 取出, 倒出原汁, 覆盖在碟上, 用原汁打芡后淋在面上。

甘笋冬瓜夹



原材料

冬瓜1500克,红萝卜(甘笋)
100克。



调味料

精盐5克,味精3克,上汤500
克。



制作 方法

1. 先将红萝卜切为“日”字形片,再将冬瓜去皮瓤后切为“双飞”形件,用水滚10分钟,捞起用清水漂冻。
2. 将红萝卜片放入冬瓜夹内,完成后用碗分三行扣好,加入精盐后放入笼内蒸透,倒掉原汤,覆在窝中。
3. 待微滚,倾入汤窝中便成。



冬菇海参扣鹅掌



原材料

海参300克, 鹅掌300克, 湿冬菇150克, 姜件15克, 葱15克, 菜苙100克,



调味料

蚝油10克, 老抽3克, 精盐5克, 味精10克, 白糖3克, 麻油2克, 胡椒粉2克, 湿生粉15克, 二汤1000克, 绍酒20克。



制作方法

1. 将海参切成“日”字排形的厚件; 鹅掌拆去脚指尖备用。
2. 先用清水将海参滚透, 滤干水分; 烧镬下油25克, 溅入绍酒10克, 下姜、葱各5克, 二汤300克, 放入海参煨过, 滤干水分待用。
3. 烧镬下油20克, 溅入绍酒5克, 下姜、葱各5克、二汤200克, 放入冬菇煨过, 滤干水分待用。

4. 将冬菇、海参、鹅掌分别整齐地排在碗中, 烧镬下油, 放入姜、葱, 溅入绍酒, 下二汤、味精、精盐、蚝油、白糖, 煮滚后一起倒入扣好的碗中, 上蒸笼蒸至鹅掌焮为度取出, 倒出原汁, 覆在碟中, 再用原汁加入老抽和胡椒粉, 用湿生粉打芡, 下麻油, 加包尾油推匀淋在面上。最后用炒熟的菜苙拌边。

菜胆扒大鸭



原材料

光鸭1只(约1000克), 芥菜胆400克, 姜、葱各10克, 芡汤40克。



调味料

老抽5克, 湿生粉25克, 绍酒15克, 胡椒粉0.2克, 麻油0.5克, 白糖2克, 味精3克, 精盐5克, 陈皮5克, 八角2克。



制作方法

1. 光鸭切去翼、嘴及“尾躁”, 鸭嘴用刀划个“十”字形切口, 在鸭身上搽老抽, 放进温度240℃的油镬中炸至鸭身呈大红色。
2. 将红鸭煲至焗, 取起拆骨, 放回原汁回热, 倒出原汁, 将鸭覆转在碟中, 放回头、颈。
3. 把芥菜胆滚过, 吸干水。用油起镬, 下菜胆, 溅入绍酒, 加入芡汤, 加湿生粉10克炒匀, 加包尾油炒匀, 取起围在鸭边。
4. 用油起镬, 倒入原汁, 调入味精、精盐、白糖、胡椒粉等味料, 加入剩下的老抽, 用湿生粉打芡, 最后放入麻油和包尾油拌匀, 取起淋于鸭上便成。

