

广东科技出版社

梁慧仪 杨远雄 编著

# 广东名菜精选

91款





# 广东名菜 精选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

广东名菜精选 91 款 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州:  
广东科技出版社, 2006.10  
ISBN 7-5359-4106-0

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 033763 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 × 1 194mm 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

# C O N T E N T S



父子龙虾·····	1	玉兰炒双脆·····	31
玉兰花枝片·····	2	糟汁牛双肱·····	32
一本万利·····	3	锦绣彩龙虾·····	33
时果金银带子·····	4	兰花鸳鸯鱿·····	34
蜜豆鲜百合凤尾虾·····	5	蜜豆百合炒带子·····	35
凉瓜炒红蟹·····	6	菜片乳鸽松·····	36
芦笋炒蛇片·····	7	XO 酱金针肥牛·····	37
炒桂花鱼翅·····	8	龙游紫海·····	38
菜苎生鱼球·····	9	炸菊花拼虾球·····	39
雀巢海中宝·····	10	豉椒炒腰花·····	40
三色土鱿丝·····	11	雀巢美果带子·····	41
西兰花枝球·····	12	三色炒牛奶·····	42
江南百花香芒鸭·····	13	白雪鲜虾仁·····	43
西芹炒螺片·····	14	美果田鸡扣·····	44
菊花鲜虾丸·····	15	蜜椒凤鳝球·····	45
香芒炒带子·····	16	夏果芦笋鲜带子·····	46
五彩炒蛇丝·····	17	什锦炒鲍丝·····	47
红棉花吐艳·····	18	西兰花炒象拔蚌·····	48
菠萝海鲜船·····	19	香芒明虾球·····	49
美果炒鸡子·····	20	节瓜海鲜船·····	50
香芒鲜虾盏·····	21	玉兰炒带子·····	51
翡翠石斑卷·····	22	四季炒青口·····	52
榄仁鸡丁·····	23	碧绿金银虾丸·····	53
玉兰象拔蚌·····	24	西兰花枝片·····	54
金巢芦笋螺片·····	25	酱皇鸡翼球·····	55
蜜豆三色球·····	26	穗海游龙·····	56
紫萝炒胗片·····	27	双味罗氏虾·····	57
玉带彩罗衣·····	28	XO 酱爆带子·····	58
牡丹泡鱼皇·····	29	荷芹鸳鸯鱿·····	59
七彩炒粟米·····	30	菠萝明虾球·····	60

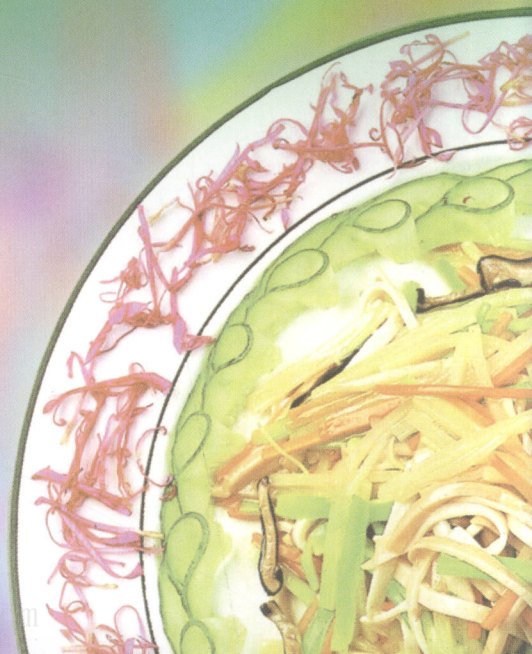


# 目 录

# C O N T E N T S



金钱蟹肉盒·····61	脆皮炸大肠·····74
富贵花姿丸·····62	香酥虾子鸡·····75
沙律片皮鸡·····63	水晶纸包虾·····76
脆皮凤翼翅·····64	香酥腐皮盒·····77
香菠石斑块·····65	橙汁菊花肉·····78
香芒雪花球·····66	碧绿骨香鸽·····79
桃柱香酥鸡·····67	脆炸鲜生蚝·····80
鲜虾鱼多士·····68	脆奶百花卷·····81
孔雀开屏鸡·····69	大良冶鸡卷·····82
五柳蝴蝶鱼·····70	凤梨石斑球·····83
灌汤鲛鱼球·····71	粤式椒盐骨·····84
金钱鱼盒·····72	奇妙海鲜卷·····85
脆皮纸包海鲜沙律·····73	新奇橙汁骨·····86
	酥炸藕盒·····87
	咕噜凤鸡球·····88
	鸳鸯生鱼卷·····89
	沙律什果鳗鱼卷·····90
	鱼翅酿蚕茧·····91
	附录 部分汤、汁、浆制法及 烹饪用语·····92





# 父子龙虾



## 原材料

龙虾1只约重900克,大虾12只约重350克,净西兰花150克,炸腰果100克,芦笋粒40克,红萝卜粒40克,姜米、蒜茸、葱榄各5克,鸡蛋黄15克,面包糠50克。



## 调味料

绍酒10克,芡汤20克,湿生粉16克,胡椒粉、麻油适量,精盐5克。



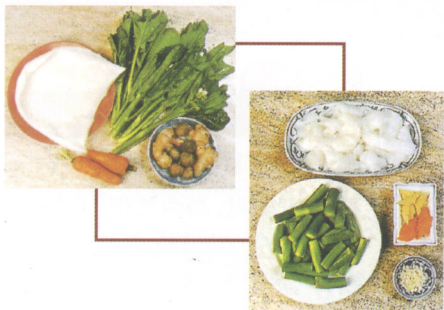
## 制作方法

1. 将龙虾留头、尾,起肉,洗净切粒,腌好待用。大虾留头、尾,去壳,从尾部破开两边,但不破头,洗净。
2. 将龙虾头、尾分别定型,滚熟捞起,摆在碟的一端,用炒熟的西兰花垫底。大虾放盐、味精捞匀,再用鸡蛋黄、湿生粉10克拌匀,拍上面包糠,用生油炸至金黄色捞起,在碟的另一端排放为一圈。
3. 烧镬下油,放入龙虾肉泡油至仅熟,倒在笊篱里。随即下姜米、蒜茸爆香,放入已爆熟的芦笋粒、红萝卜粒和龙虾肉,用芡汤调匀湿生粉打芡,再放入腰果、葱榄、麻油、胡椒粉,加包尾油炒匀放在中间。





# ● 玉兰花枝片



## 原材料

墨鱼肉250克, 芥兰梗段300克, 姜花5克, 红萝卜花5克, 蒜茸5克。



## 调味料

白糖3克, 精盐3克, 芡汤35克, 湿生粉10克, 麻油、胡椒粉适量, 绍酒10克。



## 制作 方法

1. 将墨鱼斜片成“双飞”薄片（即切为两刀，中间不断开），洗净。芥兰梗撕去粗皮，切成4厘米长的段，洗净备用。
2. 烧镬下二汤、生油、精盐、白糖，待滚，放入芥兰梗，将其灼至仅熟，倒在疏壳里，沥干水分。将芡汤、湿生粉、麻油、胡椒粉调成碗芡。
3. 先将墨鱼片略飞水，烧镬下油，将墨鱼片拉油至仅熟，倒在笊篱里；利用镬中余油，放入姜花、蒜茸、红萝卜花、芥兰梗、墨鱼片，溅入绍酒，调入碗芡炒熟，加包尾油盛于碟中便成。



# 一本万利



## 原材料

鸭脰\*350克, 芦笋100克, 姜花5克, 蒜茸5克, 姜件、葱条各5克, 红萝卜花5克。



## 调味料

芡汤30克, 蚝油10克, 精盐3克, 湿生粉10克, 麻油、胡椒粉适量, 上汤200克, 绍酒20克。



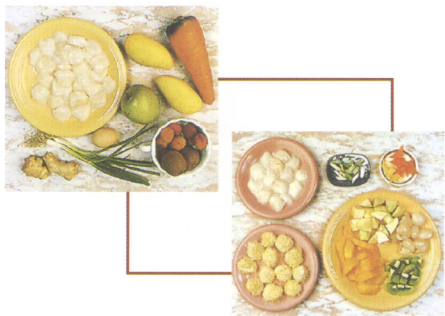
## 制作方法

1. 将鸭脰的骨起清, 洗净; 芦笋斜切成4厘米的段, 洗净备用。
2. 先将鸭脰滚过, 后用姜件、葱条、绍酒、上汤将鸭脰焗过, 沥干水, 再将芡汤、湿生粉、胡椒粉、麻油、蚝油调成碗芡。
3. 将芦笋灼至仅熟捞起, 沥干水, 然后烧镬下油, 放入姜花、蒜茸、红萝卜花爆香, 加入芦笋、鸭脰, 溅入绍酒, 调入碗芡, 加包尾油拌匀盛于碟中便成。

\* “鸭脰”: 广州方言词, “脰”即“舌”。



# 时果金银带子



## 原材料

腌带子250克, 葱榄、姜花、红萝卜花各5克, 青苹果1个约重200克, 奇异果2个, 芒果2个, 荔枝150克, 净鸡蛋黄20克, 面包糠50克。



## 调味料

芡汤25克, 湿生粉15克, 精盐5克, 胡椒粉1克, 绍酒5克。



## 制作方法

1. 将青苹果、奇异果、荔枝、芒果分别去皮、核后, 切大方粒备用。
2. 取带子12粒, 用滚水滚熟后, 用鸡蛋黄、湿生粉5克拌匀, 拍上面包糠备用; 将芡汤、湿生粉、胡椒粉调成碗芡。
3. 将青苹果、奇异果、荔枝、芒果、带子分别用滚水略滚过, 捞起沥干水。烧镬下油, 放入带子拉油至仅熟, 倒在笊篱里; 随即下料头、带子, 溅入绍酒, 调入碗芡炒熟, 放入水果, 加包尾油炒匀盛于碟中, 边拌炸至金黄色的带子便成。



# 蜜豆鲜百合凤尾虾



## 原材料

明虾500克，蜜豆200克，鲜百合100克，姜花、红萝卜花、蒜茸各5克。



## 调味料

芡汤35克，湿生粉10克，精盐5克，胡椒粉、麻油少量，绍酒10克。



## 制作方法

1. 切去明虾头部，去掉虾身壳，留虾尾，洗净，改成虾球腌好待用；蜜豆撕根，洗净；鲜百合撕开，洗净；将芡汤、湿生粉、麻油、胡椒粉调成碗芡。

2. 先将蜜豆滚过，用上汤煨至仅熟；鲜百合用姜汁酒焗炒至七成熟，倒在疏壳里沥干水；然后烧镬下油，将虾球泡油至仅熟，倒在笊篱里；随即放入料头爆香，加入蜜豆、鲜百合、虾球，溅入绍酒，调入碗芡，最后加包尾油炒熟，盛在碟中便成。



# ● 凉瓜炒红蟹



## 原 材 料

红蟹400克, 焯好的凉瓜150克, 姜米、蒜茸、青、红椒米各5克。



## 调 味 料

豉汁15克, 麻油2克, 湿生粉10克, 二汤100克, 精盐3克, 味精10克, 白糖5克。



## 制 作 方 法

1. 先将红蟹剖好、洗净; 凉瓜切成“日”字形件, 洗净备用, 将凉瓜用清水滚透, 捞起沥干水。
2. 烧镬下油至180℃时, 将红蟹拉油至七成熟, 倾在笊篱里; 去清镬中余油, 随即下姜米、蒜茸、青红椒米、凉瓜爆香, 溅入绍酒, 注入二汤, 放入红蟹, 调入调味料略炒, 用湿生粉打芡, 加包尾油和麻油和匀后上碟。



# 芦笋炒蛇片



## 原材料

净水律蛇500克, 净芦笋300克, 红萝卜花25克, 鸡蛋清10克。



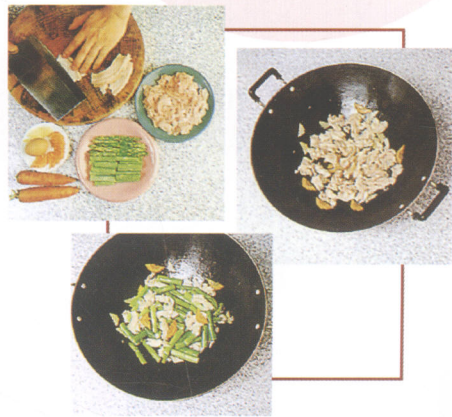
## 调味料

芡汤35克, 精盐5克, 味精2克, 食粉0.5克, 干生粉5克, 湿生粉10克, 姜汁酒3克, 绍酒10克, 姜花5克。



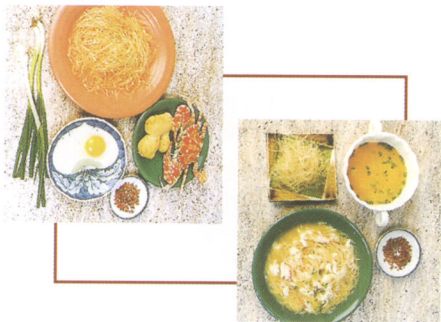
## 制作方法

1. 将水律蛇起肉, 切成薄片; 用精盐2克、味精、姜汁酒、食粉、鸡蛋清拌匀, 再放入干生粉拌匀, 腌约20分钟; 将芦笋切成长约6厘米的段。
2. 烧镬下油, 放入芦笋、精盐、二汤煸炒至仅熟, 倒在疏壳内, 沥干水分; 将芡汤、麻油、胡椒粉、湿生粉调成碗芡。
3. 烧镬下油至150℃时, 放入蛇片泡油至仅熟, 倒在笊篱里, 沥干油分。
4. 烧镬, 放入姜花、芦笋、红萝卜花、蛇片, 溅入绍酒, 调入碗芡, 再加包尾油炒匀即可上碟。





# 炒桂花鱼翅



## 原材料

煨好鱼翅150克，鸡蛋液275克，蟹肉75克，姜米1克，熟火腿茸5克，葱米5克。



## 调味料

精盐2克，味精2.5克，胡椒粉1克，麻油1克，绍酒10克，湿生粉15克，上汤10克。



## 制作方法

1. 将鸡蛋液盛于碗内，加入精盐、味精、麻油、胡椒粉和生油20克拌匀，再加入鱼翅、葱米、蟹肉拌匀。
2. 中火烧镬下油，搪镬后，将油倒回油盆，再下油，倒入上述原料，边炒边溅入绍酒，加油，炒至如桂花形状，用上汤加湿生粉打芡，加包尾油炒匀，上碟后撒火腿茸于面上便成。



# 菜苙生鱼球



## 原材料

菜苙350克，生鱼球250克，  
姜花1.5克。



## 调味料

味精2.5克，精盐5克，淡上  
汤75克，绍酒15克，胡椒粉0.15  
克，麻油0.5克，湿生粉15克，白  
糖1克。



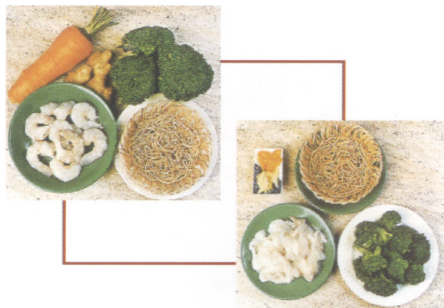
## 制作方法

1. 把生鱼球用精盐1克拌匀。
2. 用生油起镬，下菜苙加精盐3.5克炒至九成熟，隔起。
3. 武火烧镬，倒入生油，烧至100℃时，下鱼球拉油至六成熟，倒出后，再烧镬，放入姜花、鱼球，溅入绍酒、淡上汤，调入精盐1.5克、味精、白糖、胡椒粉，加湿生粉、菜苙炒匀，再加麻油和包尾油拌匀上碟。





# 雀巢海中宝



## 原材料

明虾球 200 克，西兰花 300 克，炸雀巢 1 个，姜花 5 克，红萝卜花 5 克。



## 调味料

芡汤 35 克，湿生粉 10 克，胡椒粉适量，精盐 5 克，绍酒 10 克。



## 制作方法

1. 将西兰花改成细朵花件，洗净备用。
2. 用生油起镬，放入滚水、精盐，再放入西兰花灼至仅熟，倒在疏壳里沥干水分；将芡汤、湿生粉、胡椒粉调成碗芡备用；将雀巢放于碟中。
3. 烧镬下油烧至 150℃ 时，放入明虾球，拉油至仅熟，倒在笊篱里；利用镬中余油，放入姜花、红萝卜花、西兰花，溅入绍酒，放入虾球，调入碗芡炒匀，加包尾油盛于雀巢里，四边围西兰花，西兰花中间放明虾球。





# · 三色土鱿丝



## 原材料

湿土鱿丝200克, 菜茎丝150克, 红萝卜丝100克, 银针100克, 姜丝、蒜茸各5克。



## 调味料

芡汤35克, 精盐5克, 湿生粉10克, 绍酒8克, 麻油、胡椒粉适量。

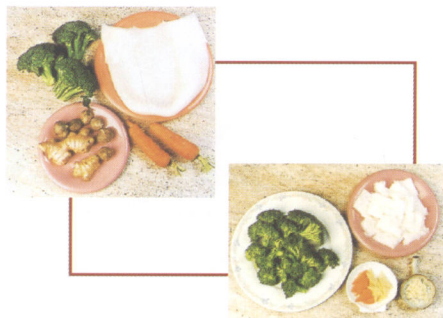


## 制作方法

1. 先将菜茎丝、红萝卜丝滚过, 再将银针干炒至六成熟, 沥干水。
2. 烧镬下油, 待油烧至120℃时, 将土鱿丝放入拉油至仅熟, 倒在笊篱里。
3. 利用镬中余油, 把姜丝、蒜茸及全部原料放在镬中抛匀, 炒香, 溅入绍酒, 用芡汤、湿生粉、胡椒粉、麻油调匀为芡, 加包尾油和匀上碟。



# 西兰花枝球



## 原材料

洗净墨鱼肉250克,净西兰花300克,姜花5克,蒜茸5克,红萝卜花5克。



## 调味料

湿生粉10克, 精盐5克, 麻油、胡椒粉适量, 芡汤35克、二汤300克, 绍酒10克, 精盐5克。



## 制作方法

1. 将墨鱼肉肚朝上放在砧板上,用刀相隔约5毫米横直切花(不能切断分离),然后再改成3厘米×4厘米大的榄形件备用。
2. 先将芡汤、湿生粉、麻油、胡椒粉调成碗芡,然后烧镬,加入二汤、生油、精盐,待滚,放入西兰花灼熟,捞起,沥干水。
3. 先将墨鱼球略飞水,然后烧镬下油至150℃时,放入墨鱼球拉油至七成熟,倒入笊篱。去清镬中余油,随即放入料头、西兰花、墨鱼球,溅入绍酒,调入碗芡炒熟,加入包尾油,盛于碟中,用西兰花围边。