

广东科技出版社

梁慧仪 杨远雄 编著

# 广东名菜 优选

91款



# 广东名菜 优选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

广东名菜优选91款 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州:  
广东科技出版社, 2006.10  
ISBN 7-5359-4108-7

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 033764 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



紫砂佛跳墙·····	1	蜜汁叉烧·····	30
清汤蟹底翅·····	2	东江盐焗鸡·····	31
秘制炖原只水鱼·····	3	挂炉烧鹅·····	32
玉盅蟹黄翅·····	4	秘制路边鸽·····	33
鸡丝烩鱼肚·····	5	七彩酿猪肚·····	34
鸽吞翅·····	6	白云猪手·····	35
竹节珧柱田鸡节瓜盅·····	7	汾酒牛肉·····	36
鸡粒烩粟米·····	8	凉拌爽鱼皮·····	37
潮州大鱼丸·····	9	梅子甑鹅·····	38
红烧鸡丝翅·····	10	凉拌火鹅丝·····	39
龙皇太子羹·····	11	白汁凤爪·····	40
菜胆炖鱼翅·····	12	桶子油鸡·····	41
三蛇煲老鸡·····	13	沙律时果龙虾·····	42
咸菜炖猪肚·····	14	粤式焗鲈鱼·····	43
天麻炖猪脑·····	15	古法焗禾虫·····	44
鲜参炖乌鸡·····	16	姜汁焗肉蟹·····	45
鸡茸烩鱼翅·····	17	百鸟归巢·····	46
鲍鱼珧柱煲老鸡·····	18	富贵开屏鸡·····	47
凤吞佛跳墙·····	19	泰式焗花蟹·····	48
鲍鱼川鸡片·····	20	香蕉焗肉脯·····	49
菊花烩三蛇·····	21	椒盐琵琶虾·····	50
鲜菇鸡羹·····	22	黑椒牛仔骨·····	51
花胶炖凤爪·····	23	美极焗蛇碌·····	52
八宝冬瓜盅·····	24	凤凰焗鱼肠·····	53
竹笙川鸡片·····	25	大虾两味·····	54
麻皮烧乳猪·····	26	椒盐脆白鳝·····	55
桂花香扎·····	27	橙汁焗西排·····	56
太爷鸡·····	28	椒盐焗鸡子·····	57
三色凤眼润·····	29	马拉盏酱爆螺片·····	58



# 目 录

# C O N T E N T S



潮式豆酱鸽·····	59	煎焗酿明虾·····	74
花雕肥鸡·····	60	蚝油煎鸡脯·····	75
上汤焗酿禾花雀·····	61	果香酥三腿·····	76
银湖百花脯·····	62	喜鹊向南翔·····	77
蛋煎牛骨髓·····	63	西柠煎鸡柳·····	78
香煎白鳝片·····	64	芝麻香鱼脯·····	79
香煎琵琶翅·····	65	大良煎虾饼·····	80
豉汁煎海虾·····	66	香煎藕饼·····	81
煎封鲳鱼·····	67	鲜橙煎软鸭·····	82
西柠煎软鸭·····	68	茄汁煎海虾·····	83
香煎金粟饼·····	69	煎凤肠猪扒·····	84
蚝油芋茸酿冬菇·····	70	蛋煎生蚝·····	85
鼎湖上素卷·····	71	双拼明虾球·····	86
窝贴鲈鱼夹·····	72	特色风沙鸡·····	87
橙汁煎鸡脯·····	73	东江炸春卷·····	88
		脆炸酿蟹柳·····	89
		香荔太牢夹·····	90
		脆皮乳鸽·····	91
		附录 部分汤、汁、浆制法及 烹饪用语·····	92



# 紫砂佛跳墙



## 原材料

已发鲍鱼30克, 已发鱼翅30克, 已发花胶30克, 原粒珧柱15克, 冬菇20克, 海参30克。



## 调味料

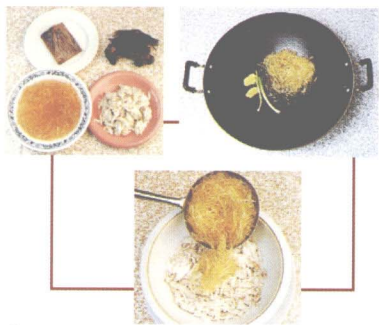
上汤200克, 精盐3克, 味精3克, 生油5克。



## 制作方法

1. 将鲍鱼、鱼翅、花胶、海参、冬菇分别煨好, 沥清水备用。
2. 将原料按层排放在紫砂炖盅里, 鱼翅、鲍鱼放在面。
3. 烧镬下油, 放入上汤, 调入味精, 滚后倒入炖盅里, 放入蒸笼猛火炖90分钟取出便成。

# 清汤蟹底翅



## 原材料

发好的大生翅450克,拆净蟹肉150克,上汤1500克,姜片10克,葱条10克,火腿丝25克,银针150克。



## 调味料

上汤1500克,味精10克,绍酒15克,精盐3克,湿生粉10克,二汤750克,猪油50克。



## 制作方法

1. 将大生翅滚过,猛火烧镬下油,加入姜件、葱条、绍酒,加入二汤和精盐,约滚2分钟,去掉姜、葱。放入大生翅焗透,倾在翅窝里,吸干水分,接着将蟹肉蒸热放在翅窝中间。
2. 猛火烧镬下油,放入银针,加入盐和味精焗至刚熟,加包尾油后分成两小碟,面上放上火腿丝。
3. 猛火烧镬下油,溅入绍酒,加入上汤,放入大生翅,加入盐、味精,调入湿生粉拌匀至熟,加入包尾酒,将翅身靠拢,排好,放在蟹面叠成山形。
4. 猛火烧镬下油,加入上汤、味精、盐,滚时端离火位,用壳轻轻淋在窝的周围。



# ● 秘制炖原只水鱼



## 制作方法

1. 将水鱼沿壳边切开（留尾部相连着），去肠脏，烫水，刮去皮衣，去黄膏，洗干净。
2. 把桂圆肉、枸杞子、淮山、红枣、瘦猪肉、火腿放入水鱼内，盖上背壳，放入炖窝里，加入清水、绍酒、味精、精盐、冰糖、姜片、葱条，然后加盖，用砂纸封好边，上蒸笼，用中火炖约3小时，取出。
3. 把窝盖打开，去掉姜片、葱条、瘦猪肉粒、火腿，把炖汤用洁净毛巾过滤后，倒回窝里；然后注入上汤，重新加盖，封好砂纸，上蒸笼再炖约20分钟。



## 原材料

宰净原只水鱼750克，湿桂圆肉20克，湿枸杞子40克，湿淮山75克，去核红枣75克，瘦猪肉粒150克，火腿粒25克，冰糖40克，姜片2片，生葱10克。



## 调味料

精盐7克，味精10克，绍酒250克，上汤500克，清水750克。





# 玉盅蟹黄翅



## 原材料

冬瓜1 000克, 已发鱼翅450克, 蟹黄50克, 火腿丝5克。



## 调味料

顶汤600克, 精盐10克, 味精5克, 白糖2克, 胡椒粉1克, 绍酒10克。



## 制作方法

1. 将冬瓜切成直径6厘米、厚3厘米的圆件6个, 并用清水滚过。
2. 烧镬下油, 放入姜、葱, 溅入黄酒, 放入上汤和精盐5克, 滚后放入冬瓜煨炆, 捞起放在翅碗上; 然后, 在瓜中挖成一盅形备用。
3. 将鱼翅用上汤煨透, 捞起放在瓜中, 蟹黄用滚油泡至仅熟, 放在鱼翅面上, 再放入火腿丝, 然后烧镬下油, 溅入绍酒, 注入顶汤, 调入味料, 撒入胡椒粉, 滚后倒在瓜盅里, 以浸过鱼翅面为宜。上席前放入蒸茏蒸热便成。



# ● 鸡 丝 烩 鱼 肚



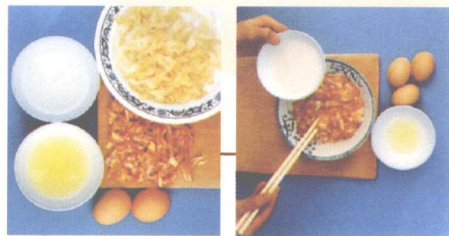
## 原 材 料

湿鱼肚丝450克，鸡肉丝200克，鸡蛋清10克。



## 调 味 料

姜汁酒15克，绍酒15克，精盐7.5克，味精5克，胡椒粉0.5克，湿生粉50克，淡上汤1500克，淡二汤500克。



## 制 作 方 法

1. 鱼肚丝先用沸水滚过。猛火烧镬，溅入姜汁酒，加入淡二汤，调入精盐1.5克，放入鱼肚丝，煨透后，倒出，滤干水，再用干净毛巾吸干水。

2. 在鸡丝中加入湿生粉5克，用鸡蛋清拌匀。武火烧镬，下花生油，加热至80℃时下鸡肉丝“拉嫩油”后倒出，滤干油，把镬放回火位，在镬中溅入绍酒，加入淡上汤和余下的精盐、味精、胡椒粉，加热至微沸时推入剩下的湿生粉，再放入鱼肚丝及鸡肉丝，加包尾油拌匀上窝。

说明：1. 鱼肚应不含杂物，没有杂味。2. 鸡肉丝“拉嫩油”时应控制好油温。3. 应掌握好推芡时机，在上汤烧至微沸时立即推入湿生粉。

# ● 鸽 吞 翅



## 原 材 料

乳鸽1只，已发鱼翅150克，火腿20克，姜片5克，葱条5克，肫肉100克。



## 调 味 料

上汤1000克，精盐8克，味精5克，白糖1克，麻油1克，绍酒15克，湿生粉3克。



## 制 作 方 法

1. 将乳鸽“起全鸽”，洗净备用，肫肉切为方粒，将12克火腿切成粒、8克切幼丝备用。
2. 将鱼翅用姜、葱、上汤煨透后，再用湿生粉打薄芡，加入麻油、胡椒粉拌匀，盛于碟中，放入火腿丝拌匀后放入鸽膛里，用鸽颈将口扎实。
3. 用滚水将鸽、火腿和肫肉粒滚过，去清血污，捞起洗净，放入炖盅里。然后烧镬下油，溅入绍酒，放入上汤，调入味料，滚后倒入炖盅里，放入姜、葱，加盖。放入蒸笼猛火炖90分钟取出，去掉姜、葱和肫肉、火腿粒，用干净毛巾将汤滤过，再倒回炖盅里，加盖，封砂纸，放入蒸笼炖30分钟取出便成。

# ● 竹节珧柱田鸡节瓜盅



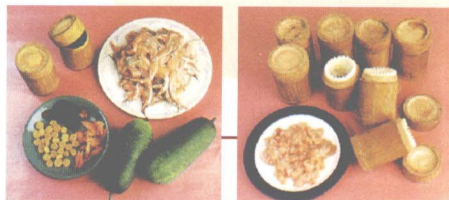
## 原材料

改好节瓜盅12个,田鸡片600克,发起珧柱120克,湿冬菇120克,火腿茸15克。



## 调味料

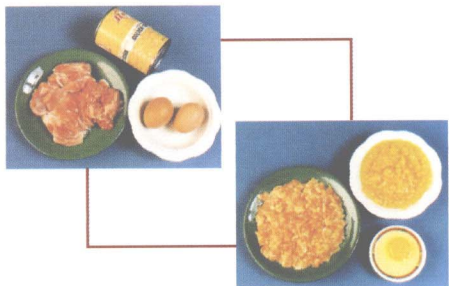
上汤1800克,精盐15克,胡椒粉1克。



## 制作方法

1. 用二汤将瓜盅飞水过冻,分别放在小竹节炖盅内,加入鸡骨、田鸡骨、二汤,上蒸笼炖至软身,去掉骨和汤。
2. 将田鸡、冬菇粒飞水,与珧柱分别放在瓜盅内;烧热上汤,加入珧柱汁,调入调味料,再分别注入瓜盅内,上蒸笼炖10分钟取出,撒上火腿茸便成。

# 鸡粒烩粟米



## 原材料

鸡丁200克，粟米1罐，鸡蛋液40克。



## 调味料

上汤1250克，湿生粉30克，绍酒20克，精盐10克，味精15克，胡椒粉1克。



## 制作方法

1. 将鸡丁用湿生粉15克拌匀。
2. 用油起镬，将鸡丁放入拉油至熟，倾在笊篱里。
3. 利用镬中余油，溅入绍酒，注入上汤，加入粟米，用精盐、味精调好味，待滚后用湿生粉15克推芡，加入鸡丁，将鸡蛋液徐徐倒入推匀，加入包尾油、胡椒粉和匀，倾在汤窝里便成。



# 潮州大鱼丸



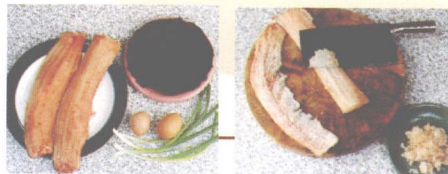
## 原材料

海鱼1500克，鸡蛋1只，葱花1.5克，紫菜10克。



## 调味料

精盐15克，味精10克，上汤600克，鱼露15克，胡椒粉0.1克。

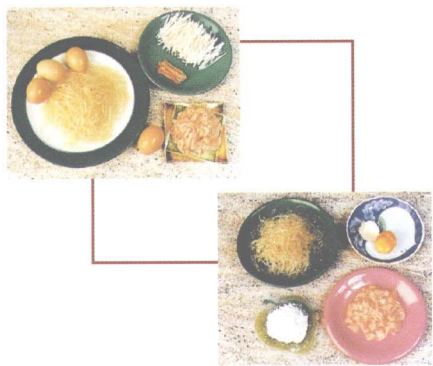


## 制作方法

1. 将鱼去鳞、头、腹（腩）后，用刀顺势刮出鱼肉，把鱼放进绞机绞成鱼茸，盛入木盆中，加入鸡蛋清、盐10克、清水75克、味精7.5克拌匀；另用碗将精盐5克和清水50克开成盐水。用手把鱼肉搅挞，边挞边加入盐水，挞至鱼胶粘手不掉，随即用手挤成鱼丸（每丸约重10克），放进清水盆里，然后将鱼丸连水放进镬中，用小火烫熟，捞起待用。

2. 将上汤下镬煮沸，放入鱼丸，滚至浮起为度，盛入汤内，最后加入味精、猪油、鱼露、葱花、紫菜、胡椒粉。

# 红烧鸡丝翅



## 原 材 料

滚煨好的鱼翅300克, 鸡肉丝150克, 火腿丝5克, 鸡蛋1只, 银针50克。



## 调 味 料

上汤1500克, 绍酒10克, 精盐10克, 味精15克, 老抽3克。



## 制 作 方 法

1. 先将鸡肉丝用鸡蛋清、湿生粉拌匀。
2. 烧镬下油, 待油烧至仅热, 将鸡肉丝放入拉油至仅熟, 倾在笊篱里。
3. 利用镬中余油, 溅入绍酒, 注入上汤, 将鱼翅放入镬中, 用精盐、味精调味, 待滚, 再用老抽调成金红色泽, 撒上胡椒粉, 随即用湿生粉打芡, 把鸡肉丝放入推匀, 加入包尾油和匀, 倾在汤窝里便成。

# ● 龙皇太子羹



## 原材料

腌带子、腌虾仁、石斑鱼肉各75克，鲜草菇100克，芦笋25克，已发雪耳50克，鸡蛋清50克。



## 调味料

上汤1500克，精盐9克，味精5克，白糖2克，绍酒10克，湿生粉15克，麻油、胡椒粉各1克。



## 制作方法

1. 将带子、石斑鱼肉切成粒，芦笋、鲜草菇切片，雪耳切碎。
2. 先将雪耳、鲜草菇滚煨好，然后烧镬下油将带子、虾仁、石斑鱼肉拉油至熟，倒在笊篱里，将镬洗净。
3. 烧镬下油，溅入绍酒，注入上汤，加入调味料，滚后放入芦笋、鲜草菇、雪耳、带子、虾仁、石斑鱼肉，用湿生粉推成羹，再放入鸡蛋清推熟，下麻油、胡椒粉、生油10克，倒入窝里便成。



# 菜胆炖鱼翅



## 原材料

发好金勾翅 120 克，金华火腿 20 克，矮脚白菜 150 克。



## 调味料

上汤 250 克，精盐 3 克，味精 2 克，生油 5 克。



## 制作方法

1. 摘去白菜老叶，改成 7 厘米长的菜胆，洗净。
2. 将菜胆用清水滚透，捞起放在炖盅底，再放入火腿，然后将鱼翅煨好后放在面上。
3. 烧镬下油起镬，放入上汤，调入调味料，待滚倒入炖盅，加盖上蒸笼猛火炖约 90 分钟取出便成。

说明：原材料和调味料是位盅规格。