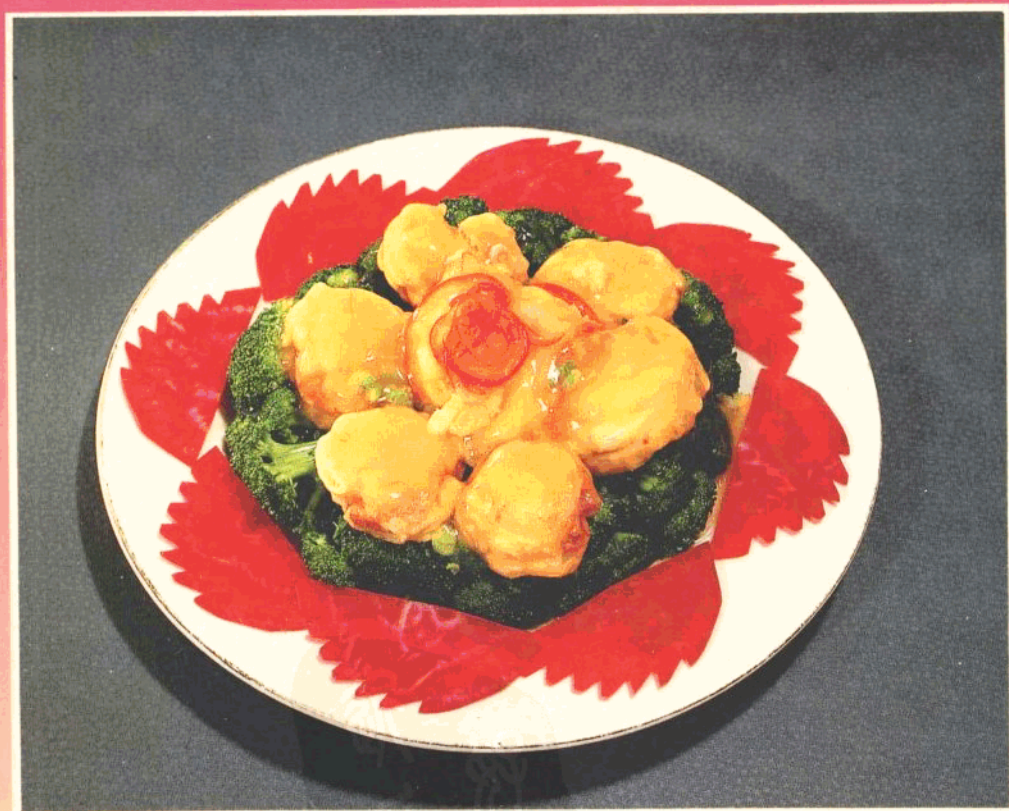


国内贸易部教育司推荐教材

港式粤菜

梅方现代烹饪系列教学丛书



中国商业出版社

PDG

前言

中华烹饪,历经几千年,源远流长,但变化最快,莫过于近 50 年。清朝末叶开始出现各方菜系,排榜前列的有山东菜、淮扬菜、四川菜、广东菜。但随着香港经济的快速发展,后来居上,于 90 年代初期,开始北进,大有遍及全国之势。

港式粤菜,是在传统广东菜的基础上,标新立异(雅称“创新”)的结果。目前各方菜系均在搞创新,但还未见有显著的成果,唯独广东菜,在香港餐饮业的推动之下,仍独树一帜“港式粤菜”,其特点为:

海鲜为主 味型多样

外为中用 烹制简捷

造型多姿 色彩鲜明

器皿豪华 环境优雅

本书是北京香港美食城制作,梅方策划主编。

梅 方

1994 年 5 月于北京

推荐说明

梅方现代烹饪系列教学丛书(分文字系列教材与彩印系列教材两种),经过几年的试用,受到社会阶层的良好反映,其特点如下:

(1)内容上符合当代餐饮业的竞争和发展,具有较强的时代感,有利于烹调师、面点师和院校师生的知识更新换代。

(2)知识上系统而广泛,其中“中华烹饪原理”、“中华饮食文化”、“中华烹饪艺术”为国内首次推出,具有较高的学术理论水平,可作为烹饪较高层次的培训教材。

(3)文体上,具有图文并茂、深入浅出、通俗易懂的特点,有利于学生快捷地掌握烹饪技术。

经我们组织有关烹饪专家审阅,特将该套丛书推荐给社会烹饪界。该套丛书不仅可作为大专院校、技工学校、中等专业学校、职业高中烹饪专业选用教材,也可作为烹饪技术等级培训教材和广大烹饪爱好者的自学读物。

国内贸易部教育司

一九九四年五月

目 录

一、烧卤类

芥菜仙掌海蜇丝 京都片皮鸭	1
白云凤爪 糖醋海蜇丝 蜜汁叉烧肉	2
卤水大肠 五香牛腩 化皮乳猪	3
佛山汾蹄 玫瑰油鸡	4
白斩鸡	5

二、鲍翅类

鲍鱼海鲜一品煲	6
白玉肘子炖鲍翅 海鲜美鲍片	7
桂花菜片炒鱼翅 凤结良缘翅	8
蚝皇原支鲜鲍鱼 金银鲍脯	9
清汤大捞干散翅 红烧大鲍翅	10
菜胆炖鲍翅 鱼翅烩五蛇羹	11
红烧鲍参翅肚羹(鱼翅加工方法)	12

三、海鲜类

蛟龙出海	13
白玉藏珍 白灼斑节虾	14
生吃象拔蚌(鲜贝、带子、干贝知识)	15
荔茸凤尾虾 上汤焗龙虾	16
三珠争艳 沙津龙虾	17
椒盐龙虾 金线游龙	18
菠萝海鲜粒 茄汁大虾	19
香菇澳门带子 琵琶虾	20
荔枝虾球 金腿鱿鱼卷 油爆石斑卷	21
椒盐虾 锅贴带子	22
椒盐鳝球 红炆斑腩煲	23
玉环瑶柱脯 金杯白汁虾球	24
虾球花枝片 发财蒜子瑶柱脯	25
焗酿鱿鱼卷 酱爆响螺	26
铁板醋熘鱼球 响螺生吃	27
芦笋托金银 原壳带子	28
咖喱粉蒸肉蚧煲 油盐浸鱼腩	29
鲜橙汁斑块 椰盅焗海皇	30
银芽白灼响螺 瑶柱鲈鱼羹	31
清蒸红斑 白玉虾球	32
香蜜海皇卷 西施带子	33
红炆油鲩 百花酿北菇仙掌	34
炸四拼 香煎日本多春鱼	35
葡汁焗海螺 龙仔蒸虾	36
葡汁焗羔蚧 高汤银湖太子羹	37

麻辣响螺片 芙蓉蚧柳	38
瑶柱海鲜煲 五柳松子鱼	39
石上映红梅 百花酿蚧钳	40
龙虾刺身 金钱脆皮煎虾饼	41
铁板串烧带子虾球 菠萝金盏海鲜粒	42
蚧肉拔芥兰 珊瑚大裙翅	43
四、鸡鸭类	
罗汉扒大鸭 旗参虫草炖乳鸽	44
芥兰鸽脯 金华玉树鸡	45
苕菜油鸭煲 五彩鸭丝	46
芥兰油鸭片 鸭汤	47
香芋油鸭煲 西柠煎软鸭	48
荔茸香酥鸭 千岛汁鸡球	49
泰式仙掌手撕鸡 锡纸包鸡	50
五、猪牛类	
沙爹金菇牛柳卷	51
铁板黑椒牛柳 牛骨髓烩三鲜	52
美极牛仔骨 烧焗佛手骨	53
炒烟肉尖椒马蹄 金针云耳焗牛腩	54
竹笙西湖牛肉羹 香杏牛柳	55
六、素杂类	
千岁豆腐 鸽蛋上素珍	56
铁板鱼香茄子 芥胆穿竹笋	57
竹笙银耳上素汤 香煎上素腐皮卷	58
竹笙上素卷 竹笙红烧豆腐	59
玉笙鲜菇 冰糖银耳炖雪梨	60
素八珍 东江酿豆腐	61
七、其它类	
五彩什锦煲	62
腐皮银丝卷 铁板串烧鳝球鸡球	63
翡翠龙凤片 XO 酱爆田鸡	64
苏杭蒸乳酪 煎酿三宝	65
七彩炒蛇丝 银芽白灼三鲜	66
烟肉卷虾球 满屋金钱	67
鸡蛋焗鱼肝 奶油云虾球	68
水晶梨 云腿兰度珊瑚	69
金银蛋豆苗 鲍鱼鹿茸炖鸡	70
火凤凰炒饭 紫菜虾卷	71
鲜冬笋爆蛇片 西芹黄獐柳	72
酥炸蛇丸 月彩照湖	73
竹笙鲍鱼扎 红莲炖雪蛤	74
咸菜猪肚大鳝煲 虾胶凤凰卷	75
肥牛海鲜火锅	76
白玉鸡卷 密林仙踪	78

脆皮炸鸡 79

干煎虾碌 80

豉汁盘龙鳝 81

蚝油牛肉 82

油浸鱼 83

棉花鸡丝 84

大良炒鲜奶 85

糖醋古老肉 86

香糟 鲤鱼 87

广东菜名词解释 88

天厨学校简介 92

新派粤菜调味汁 92

烧卤米



芥菜仙掌海蜇照

1. 将净鲜掌煮熟去骨洗净。
2. 用盐、味精、日本绿芥末把鲜掌拌均匀放在盘中，上面放 XO 酱。
3. 周围伴海蜇丝即可。



片皮鸭 京都

1. 腌味：把八角、香茅、甘草、盐放入水中调匀，把净鸭子放入腌约 1 小时。
2. 烫皮：把腌好的鸭子放入沸水锅中，用滚水浸淋鸭子，然后，把鸭子取出凉干。
3. 上皮：用 700 克温开水加 200 克麦芽糖、10 克白醋调匀，浇淋鸭子的外皮，然后把鸭子凉干。
4. 烧烤：把晾干的鸭子放入烤炉中烤熟至鸭皮红亮为止。



白云凤爪

1. 鸡爪去指尖洗净,加白醋 500 克放在锅中煮 20 分钟。
2. 把鸡爪捞出,用冷水冲 20 分钟后,控干水即可。
3. 吃时蘸白醋、冰糖、红椒粒制成的

糖醋海蜇

1. 海蜇用水洗净切丝,再用清水洗净。
2. 控干水后,加入盐、味精、美极酱油、糖、生抽、香醋、麻油、胡椒粉 20 分钟即可。

把肉切成厚条,加玫瑰露酒、柱侯酱、蚝油腌一会儿,然后加盐、五香粉、糖、沙姜粉、生抽、鸡蛋腌入味。

把肉穿在叉烧钩上,吊放在炉中烧 25~30 分钟,取出时

表面淋麦芽糖,切块装盘。

叉烧



卤水大腸

把大肠用水洗净待用。

锅中放清水加入姜、葱、蒜子、生盐、味精、糖、料酒、八角、草果、香、沙姜、桂皮、甘草、罗汉果，用火煎2小时后，把大肠倒入卤水中，煮熟后捞出放凉。

斜刀切成片码放在盘中，淋少许水汁即可。



五香牛腩

将牛肉切大块，放锅中煮至半熟。

锅中放水，加入葱、姜、生抽、绍酒、盐、味精、糖、八角、桂皮、甘草、陈皮，牛肉放入锅中用小火煮。

捞出放凉，切片放盘。



猪：从猪下巴中间斩开，切开喉脊骨从内膛面斩开，去猪脑，排骨三条，肉后处用刀划开或切去，取出猪网油，切断猪脚筋。

味：抹干猪皮。把盐、五香粉、沙姜粉拌匀抹猪内膛，再用柱侯糖抹一遍。3. 上叉：用猪叉把猪穿

好，用铁丝把手脚扎起来。4. 烫皮：用开水淋猪皮，然后入烘炉烘干。

5. 扎针：用针插入猪皮，肥的地方要多刺一些。6. 上皮：用温水把白醋、麦芽糖、浙醋、玫瑰露酒、双蒸酒化开淋在猪身上。7. 下炉：把猪放在炉上烤至枣红色。8. 上台：把猪皮切成24件小方块，整齐地放回原处，整猪放盘即可。



化皮乳猪



玫瑰油雞

制法：

1. 先将光鸡煮至半熟。
2. 锅中放水 2000 克、生抽 2000 克、烧热，加入陈皮、丁香、八角、花椒、甘草、桂皮、香叶、沙姜、蛤蚧头、红椒、葱白、老姜、草果、适量冰糖。
3. 煮出味后，把各种调料捞出。把煮好的鸡放入卤汁中，用小火慢慢烧，同时用勺子把卤汁淋在鸡身上，并不断转动鸡，直到把鸡烫熟，外表颜色均匀，红光油亮，即可捞出，斩件装盘。

佛山沙蹄

制法：

1. 原只猪手，慢火煲熟后清水起骨。
2. 再用凉水冲 3 小时至爽身，后，控干水份，放入白卤水中，浸 2 天即可。

白卤水：

清水 3500 克、二汤 1500 克、甘草 100 克、草果 100 克、沙姜 50 克、胡椒粒 25 克、罗汉果 1 个、香叶 25 克、果皮 1 块、盐 300 克、冰糖 300 克、玫瑰露酒 200 克、绍酒 200 克



白斬雞

1. 把三黃雞洗干淨，加鹽、味精、玫瑰露酒，腌 20 分钟。
2. 把腌好的鸡放在上汤锅中浸熟即可。



鲍翅类

鲍鱼

鲜一品煲

1. 把鲍鱼片成片。大虾肉 200 克改成虾球，鲜鱿剁好花刀后改成小块。
2. 虾肉、带子用盐、料酒、生粉腌半小时。
3. 把芥胆飞水，锅中留底油，倒入芥胆，烹少许料酒，炆汤翻炒，放在煲底。
4. 先将虾球、鲍片、澳洲带子 100 克、鲜鱿 100 克飞水，然后锅中留少许底油，放入蒜茸、姜花、海鲜料和鲍片，加入上汤、盐、味精、蚝油、胡椒粉、麻油，用水淀粉勾芡，包尾油，放入煲中煲热即可。



白玉翅 炖鲍翅

用水把鱼翅 500 克发
把翅肉去干净,再进
限制(见 12 页),把鱼
放在中窝里。

金华火腿放在蒸柜中
熟后选瘦肉部分切成
码放在鱼翅上,鲜姜
成花,放在上面。

锅中放上汤,加入盐、
清调好味,倒入窝中,
后把鱼翅放在蒸柜中
3 小时取出。

冬瓜切花片后飞水,
中途加入鱼翅料上,
同蒸制。



海 美鮑 片

把发好的海参改刀后
水,加葱、姜、炸蒜子、
汤煨入味。

鲍鱼改成鲍片,飞水。
将芥胆飞水,锅中留
油放入芥胆,烹料酒
炆汤翻炒后。放入玻
璃窝中垫底。

锅中放上汤,把鲍鱼、
参放入,加盐、糖、味
、蚝油、老抽、麻油、胡
粉,最后用水淀粉勾
包尾油出锅。



桂花菜片炒鱼翅



法:1. 鸡蛋打散、加入少许盐、味精备用;金华火腿剁成茸。

锅中放少许底油,倒入打散的鸡蛋略炒,然后把发好的鱼翅和银芽放入同炒,加入盐、味精、胡椒粉。3. 把炒好的鱼翅银芽放在生菜片上,上面撒火腿茸即可。

最后用青瓜、柠檬、红菜头围边。

制法:1. 把北菇 100 克,鱼肚 100 克切成丝,鱼翅 250 克用水发好。

先将鱼翅、北菇丝、鱼肚丝飞水。鸡肉切丝,加味腌制后飞水、泡油备用。然后倒入锅中,加入汤、盐、味精、老抽、胡椒粉、麻油,最后用水淀粉勾芡,包尾油后,倒在中窝中即可。



凤咭良缘翅



制法:1. 取海皇牌鲜鲍鱼放入蒸柜中蒸 4 小时。

2. 锅中留底油,放入上汤,鲍鱼、盐、味精、蚝油、老抽、用小火把鲍鱼煨透入味,最后放水淀粉、麻油、胡椒粉勾芡、包尾油出锅。3. 芥胆先飞水,锅中放油加上汤、盐、味精,略炒,放在间隔处。

制法:1. 将水发鱼肚 200 克切成长 4 厘米、宽 20 厘米的块,用汤加味煨好。

2. 将芥胆 250 克飞水后,锅中留底油把芥胆放入,加入汤、盐、味精翻炒放入玻璃窝中。

3. 把鲍鱼 250 克片成片。锅中放上汤,把鲍鱼片和鱼肚放入,加入盐、味精、蚝油、老抽,最后放胡椒粉、麻油、水淀粉、包尾油出锅即可。





清湯干撈大散翅

1. 用煲将水煲滚，鱼翅放入小火焗，视鱼翅的老嫩适时取出打沙。然后煨制（见 12 页）。煨透后，装入盘中，上面撒少量火腿丝。
2. 上桌时跟顶汤 1 窝。
3. 吃时分小碗，加汤食用。

1. 锅中放少许底油，倒入银芽、韭菜，烹料酒，少许盐、味精，翻炒后放在小碟中，上面撒火腿茸。
2. 锅中放上汤，把煨好的鱼翅（见 12 页）放在中，加入盐、味精、蚝油，少许老抽，用水淀粉芡，包尾油后，倒在鲍翅碟中，最后撒上火腿丝。

五燒大鮑翅



. 把煨好的鲍翅放在锅
中。(煨鱼翅法见12页)
. 锅中放上汤, 加入盐、
味精、胡椒粉、麻油, 把
汤倒在窝中, 用保鲜膜
把窝封好, 放在蒸柜中
蒸 2 小时, 取出时把保
鲜膜去掉, 围上烧好的
菜胆即可。

菜胆炖鲍翅

蛇肉去骨和筋后, 切成细丝, 加上汤、姜丝、
葱丝, 放在蒸柜里蒸 40 分钟。

北菇、鱼肚、云耳、陈皮、鸡肉切成细丝后飞

锅中放上汤, 把蛇丝、水发鱼翅、水菇丝、鱼肚
云耳丝、鸡丝、陈皮丝倒入锅中, 加盐、味精、
老抽、麻油、胡椒粉调味, 最后用水淀粉勾

上桌时跟薄脆、柠檬叶丝和鲜菊花瓣。

五蛇即过树榕、眼镜蛇、金环蛇、三索线、白
蛇。



魚翅燴五蛇羹

紅燒鮑參翅肚羹



1. 先将发好的香菇、鱼肚、鲍鱼切成丝。然后飞水待用。鲜蟹钳煮熟后取出蟹肉撕碎。
2. 锅中放上汤，然后把鱼翅、香菇丝、鱼肚丝、鲍鱼丝、海参丝、蟹肉放入。加盐、味精、胡椒粉、麻油、老抽，最后加入水淀粉、包尾油出锅。

干品鱼翅加工方法

本类菜所用的鱼翅，均要先经水发、煮制等初加工，才能正式用于烹调，具体操作如下：

将群翅剪去边约 1 毫米，放入清水中浸泡约 4 小时取出，放入沸水盆里泡 4 小时，取出刮去沙，用清水冲漂约 2 小时捞起。每只鱼翅用 2 块竹算子夹着，放进有竹算子垫底的瓦盆里，加冷水后用中火煲约 2 小时，取出再用冷水冲漂，去掉翅骨。用上法反复煲、漂 3 至 4 次，以去净杂味，煲至翅身六成软烂。然后放入清水盆中冷却，去净细沙、碎骨、腐肉和夹心筋，用清水浸泡待用。

将翅放进有竹算子垫底的炒锅内，加入沸水用中火煮约 30 分钟；将生姜 200 克切片，均匀地插进翅内，用竹算子夹着翅，放入沸水锅里，再煨约 30 分钟，取出去掉姜片。将翅整理叠好，又用竹算子夹着，放入沸水锅里煮约 30 分钟；再换沸水下锅，下熟猪油 75 克，放入葱条、姜片 50 克，爆至出香味，烹姜汁酒 100 克，下二汤 3500 克，放入群翅煨约 30 分钟取出，去掉姜葱便成。