

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

滋润菜



清纯的岭南风味 浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺 美味的粤菜佳肴



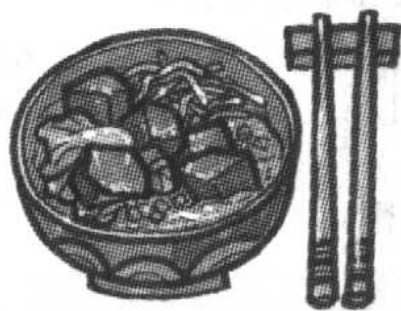
广东科技出版社

吃在广东小丛书



滋润菜

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

滋润菜/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.6

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3268-1

I. 滋… II. ①梁…②廖… III. 菜谱 —广东省

IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013893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@cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张2.25 字数42千

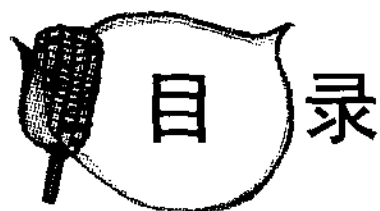
版 次: 2003年6月第1版

2003年6月第1次印刷

印 数: 1~8000册

定 价: 4.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



燕窝白鸽蛋	1	淮杞龙趸头汤	17
蟹黄燕窝	2	蟹肉烩脆骨	18
燕窝鹌鹑粥	3	蟹肉烩鱼唇	19
冰糖炖燕窝	4	海底椰煲鲟鱼头 ...	20
乳燕沉江	5	蚝皇中东鲍	21
官燕蒸仿豆腐	6	鸡茸雪耳	22
玉液炒官燕	7	蟹肉烩雪耳	24
燕液扒瓜脯	8	鱼魂雪耳羹	25
荷塘素燕	9	白雪虾仁	26
花胶鱼魂羹	10	清汤雪耳鸽蛋	27
芙蓉花胶（白雪 公主）	11	雪耳椰香鸽	28
芙蓉雪蛤膏	13	滑蛋雪耳	29
鱼头皮炖雪蛤膏 ...	14	万寿雪蛤椰露	30
杞子雪蛤鲜奶露 ...	15	杞子银耳鲜奶露 ...	31
雪蛤膏猪脰汤	16	山龟炖眼镜蛇	32
		海带煲猪脰	33

翡翠杏茸虾扇	34	鲜橙蜜汁鸡球	51
蒸酿鲜百合	35	蜜汁鹅肫球	52
野葛菜煲鲫鱼	36	蜜汁梅子焗乳鸽 ...	53
霸王花煲生鱼	37	蜜汁蛙腿	54
茅根粟米煲猪脰 ...	38	蜜汁银杏	55
沙参玉竹浸石斑 ...	39	蜜汁马蹄	56
清补凉煲猪蹄	40	翡翠玉珊瑚	57
松子生鱼丁	41	翡翠芙蓉蟹肉	58
五彩皮丝	42	芙蓉水瓜	59
蕉芋猪骨鱼尾汤 ...	44	牛乳蒸鸡蛋	60
鸡茸鱼云羹	45	冰花雪梨露	61
花生腐竹鱼头汤 ...	46	翡翠玉液珍珠	62
花雕浸鱼头	47	西施鲜虾仁	63
镬仔鱼汤浸羊腩 ...	48	牛奶炖生鱼	64
玫瑰蜜汁鳝球	49	鲜奶炒鲍鱼丝	65
蜜荔炒虾球	50	蟹肉炒鲜奶	66

奶皇扒软壳蟹	67	鹧鸪	82
鲈鱼炒银琼豆腐 ...	68	薄荷雪梨盅	83
奶油扒双菇	69	贡梨炒鸭脷	84
凤梨炒鲜奶	70	沙梨炒鸡丝	85
玉液薤菜炒牛肉 ...	71	鲜荔炒鸽片	86
双桂杏仁奶露	72	虫草荔枝干炖	
甜栗荔枝奶露	73	蚬鸭	87
椰汁珍珠奶露	74	莲子荔枝冻	88
鲜奶香芋糖水	75	杞子荔枝冻	89
杞圆杏仁奶露	76	桂圆炒鸡丁	91
核桃鲜奶露	77	哈密瓜煲猪脰	92
雪花杏仁奶露	78	哈密瓜煲海螺	93
香芒鲜奶冻	79	千丝万缕	94
鸽蛋莲子奶茶	80	生翅木瓜盅	95
雪梨煲生鱼	81	金环嵌宝珠	96
雪梨无花果煲		木瓜猪骨汤	98

椰奶炖番木瓜 ·····99	杏仁煲白肺 ·····114
双雪炖木瓜 ·····100	金银白菜咸鱼
木瓜莲茸汤圆 ·····101	头汤 ·····115
罗汉果煲生鱼 ·····102	白菜干生鱼头汤 ···116
柚子煲老鸭 ·····103	猪肺菜干汤 ·····117
青榄金马生鱼汤 ···104	顶汤菜胆炖金
椰汁焗龙虾 ·····105	钩翅 ·····118
水蛇炖椰子盅 ·····106	清润白菜汤 ·····119
蔗香鲮鱼 ·····107	腊鸭头煲白菜干 ···120
海蚬煮水瓜 ·····108	上汤腿茸白菜 ·····121
枇杷鲜百合炒	肘子、鸡炖金
鴿片 ·····109	钩翅 ·····122
鲜橙炒鹧鸪丝 ·····110	金珧上汤津白 ·····123
沙田柚炒鹧鸪松 ·····111	西洋菜煲生鱼 ·····124
榨菜炒鹧鸪丝 ·····112	野葛菜煲生鱼 ·····125
桂花滑鹧鸪丁 ·····113	附录 ·····126

燕窝白鸽蛋

用料：

干散燕75克，白鸽蛋12只，火腿汁25克，火腿丝5克，顶汤1250克，上汤500克，二汤500克，姜2片，绍酒、猪油、调味料各适量。

制法：

1. 将燕窝水发后，用沸水滚焗，取起，拣清绒毛杂物。

2. 用钵盛载鸽蛋，加入清水浸过面，入笼蒸熟，取出，待凉后去壳，用沸二汤浸着候用。

3. 用猪油起镬，下姜片，注入上汤，溅酒，调味，下燕窝滚煨，捞起，弃掉姜片，吸干燕窝水分，放入汤窝中堆成山形。把鸽蛋从二汤中取出，分伴燕窝四周，放上火腿丝在面。

4. 将镬洗净，注入顶汤，放下火腿汁，溅酒，调味，待滚后徐徐倾入汤窝内。

特点：

香滑可口，汤清味鲜，有润肺养颜、止咳

除痰的功效。

蟹黄燕窝

用料：

散燕75克，蟹黄100克，蟹肉100克，蛋清60克，上汤1250克，姜2片，绍酒20克，猪油、调味料各适量。

制法：

1. 将散燕水发后，用沸水滚焗，捞起，拣清绒毛杂物，再用二汤、姜片、绍酒10克滚煨，捞起，沥干水，弃掉姜片。把蛋清放在碗中打散，蟹肉略切断。把蟹黄捣烂成浆。

2. 烧镬下猪油，注入上汤，下蟹肉、燕窝，溅绍酒10克，调味，用湿生粉推稀芡，把镬端离火位，加入蛋清徐徐推匀，再推上蟹黄浆，把镬放回炉上，加包尾油，滚后倾入汤窝即成。

特点：

鲜甜嫩滑，有止咳除痰，润肺养颜的功效。

燕窝鹧鸪粥

用料：

鹧鸪1只重约375克，干燕窝25克，猪肥肉50克，参薯250克，蛋清60克，火腿茸10克，上汤1500克，绍酒、二汤、猪油、湿生粉、胡椒粉、调味料各适量。

制法：

1. 将燕窝水发，用沸水先滚后焗，捞起，拣清绒毛杂物，再用沸水滚过，取起，又用二汤、绍酒滚煨，滤去水分。

2. 把鹧鸪治净，飞水，放在瓦钵内，加入上汤500克，入笼炖焗后，拆肉去骨，留头、翼、脚，将肉切成米状。

3. 将参薯洗净，开边，与肥肉入笼蒸熟。将参薯去皮，压成茸，肥肉切成米状粒。

4. 烧镬，下猪油加上汤烧沸，把鹧鸪肉连汁放入镬中，加入燕窝、肥肉粒、参薯茸，溅酒，调味，撒上胡椒粉，待滚后用湿生粉推稀

芡，加入蛋清，推匀上汤窝，撒上火腿茸，并将鹌鹑头、翼、脚放入汤窝内便成。

特点：

清甜香滑，营养丰富，有润肺养颜、止咳除痰、开胃去积的功效。

冰糖炖燕窝

用料：

干燕窝100克，开水1 500克，冰糖450克，姜2片。

制法：

1. 把燕窝水发，拣去绒毛杂物，用沸水滚过，取起，放入炖盅内。

2. 将镬刮洗干净，注入开水，下冰糖，待溶解后，把冰糖水过滤，倾入炖盅，放上姜片，加盖入笼炖透。取出，弃掉姜片，原盅上席。

特点：

清甜，有润肺养颜、止咳除痰的功效。

说明：

炖燕窝要有姜同炖，一是为去燕窝的异味，二是为增香。

乳 燕 沉 江

用料：

煨好燕窝150克，蛋清250克，鲜牛奶50克，上汤750克，芫荽叶、火腿茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把煨好的燕窝分放于10只已涂油的小碟上。

2. 在蛋清中加入牛奶，调味打匀，撇去蛋泡后，分放于每碟燕窝上，稍搅匀，将芫荽叶、火腿茸分放于各燕盏的两端。入笼用慢火蒸熟。取出，待冷却，让燕盏脱离小碟，放于深碟或浅窝里。

3. 食时回笼蒸热。烧滚上汤，调味，轻轻倾入深碟或浅窝中。

特点：

鲜美香滑，清雅洁白。

官燕蒸仿豆腐

用料：

发好燕窝150克，蛋清200克，火腿茸5克，姜1件，葱2条（二者均拍裂），上汤300克，二汤、花生油、调味料各适量。

制法：

1.把发好的燕窝用沸水滚过，然后用二汤、姜件、葱条滚煨过，取起，滤干。

2.将蛋清充分打透，撇去泡沫，加入上汤，调味和匀，倒入已涂油的深碟里。入笼用慢火蒸至六成熟，加入燕窝同蒸至刚刚熟，取出，撒上火腿茸便成。

特点：

鲜香软滑，清雅美观，有润肺养颜的功效。

玉液炒官燕

用料：

鲜水牛奶300克，湿鹰粟粉25克，蛋清250克，煨好燕窝（官燕）200克，花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 把鲜奶调味，滚过，放置待凉，加入湿鹰粟粉，和匀。

2. 把蛋清打匀，加入鲜奶、燕窝，和匀。

3. 烧镬下花生油，把鲜奶、蛋清、燕窝的混和物放入镬中，改用慢火，顺着同一方向翻炒至熟，上碟，堆成山形，放上芫荽叶设色。

特点：

香滑滋润，洁白清雅。

说明：

中医认为，燕窝有养阴润燥、生津益血、美容泽肤之效。此菜将官燕与牛奶、鸡蛋同炒，是一款滋润、美容的妙品，深受爱美人士的喜爱。

燕液扒瓜脯

用料：

水发燕窝250克，厚肉冬瓜2 000克，三鸟骨150克，上汤125克，鸡蛋清2只，姜（拍松）2件，二汤、绍酒、湿生粉、花生油、调味料各适量，茼蒿叶数片。

制法：

1. 把冬瓜去皮去瓢，刮上花纹，改成圆形，放入热油里炸过，取起，用沸水滚去油腻，放入瓦钵里（花纹向底），加入沸二汤和已飞水的三鸟骨、姜件，调味，入笼把冬瓜煨炖。取出，弃掉三鸟骨及姜件，滗出原汁（另作别用），冬瓜翻扣入碟中。

2. 去净燕窝中的绒毛及杂物后，先用沸水滚过，再用二汤、姜件煨过，捞起，滤去水分。另将鸡蛋清打散。

3. 用花生油起镬，注入上汤、绍酒，加入燕窝，调味，用湿生粉勾芡，加入鸡蛋清，加

包尾油，拌匀，淋于冬瓜面上，放上芫荽叶。

特点：

清淡鲜美，熨甜可口，有润肺除痰的功效。

荷 塘 素 燕

用料：

水发湿燕窝200克，湿粉丝250克，湿冬菇丝50克，去皮红萝卜30克，姜（拍松）1件，改好鲜荷叶1块，素上汤、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把水发湿燕窝放在白碟上，拣去绒毛杂物，然后用素上汤、姜件滚煨过，捞起，滤干，去掉姜件，并将红萝卜滚熟，剁烂成茸。鲜荷叶用沸水烫软，摊放在碟上。

2. 把湿粉丝切断。粉丝与湿冬菇丝分别用有味素上汤煨过，捞起，放在荷叶上。在煨过的燕窝中加入素上汤，调味，炒匀，取起，放于粉丝面上，再撒上红萝卜茸。

特点：

形、色和谐，润肺养颜。

说明：

燕窝乃昂贵物料，如何使食客能一尝燕窝风味而又不致负担过重，那就要在配料上动心思了。此菜以粉丝、冬菇幼丝作副料，与浸发好的燕窝共以素上汤煨透，令其入味。将配料垫于底，燕窝铺面，以色泽红艳、恍若蟹黄的红萝卜茸点缀，垫以翠绿的荷叶，使人感到气派高贵而费钱不多。

花胶鱼翅羹

用料：

鳙鱼头500克，水发花胶250克，蒸煨珧柱丝50克，湿冬菇丝50克，韭黄段50克，鲜竹笋丝100克，蛋清100克，上汤1250克，姜片、葱条、二汤、绍酒、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：