

八方美

2

小华 编著

超值价8元

客家美食



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6042-5

I.八... II.小... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058715号

八方美食

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业村 邮编: 510507)

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6042-5/TS · 0002

出版社注册号: 粤014

定 价: 80.00元(全十册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

八方美食
2

小华 编著

客家美食



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

CONTENTS

目录

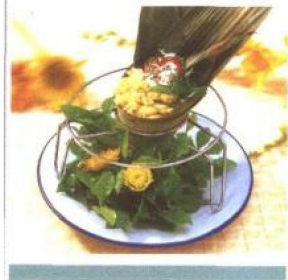


梅菜扣肉	5
梅菜焖鸡	7
苦瓜豉汁炒田鸡	9
绍菜五丝卷	11
蒜子焖塘虱	13

客家盐焗鸡	15
陈皮老鸭	17
白果炒田鸡	19
酸菜焖白鳝	21
烧汁焗酿尖椒	23

鸡丝菠菜	25
冬瓜大虾银鱼仔	27
三脚炖水鱼	29
梅花酿苦瓜	31
白果浸猪肚	33

竹叶烧豆腐	35
兰豆炒卤肝	37
蚝油鲜菇	39
陈皮焗鸡翼	41
虾皮扣白鳢	43
腐皮卷	45
客家咸香鸡爪	47
花生虎皮凤爪煲	49
蚝油绍菜	51
鱼干烧笔笋	53
汤泡肚尖	55
莲藕冬菇魔芋件	57
三鲜蒸鲮鱼球	59
蚝豉焖烧腩	61
黄豆苦瓜焖排骨	63
冬菇炖鸡	65
酸菜炒猪肚	67
红烧水鱼	69
酸豆角炒肚尖	71







梅菜扣肉

材料

五花肉 500 克
梅菜 150 克
豆豉 少许
蒜茸 少许
姜 少许

调料

白糖 半茶匙
老抽 1 汤匙
红腐乳 2 块
芡汤 1 汤匙
食用油 1 茶匙



制作方法：

1. 先将五花肉放入热水中煮熟，用清水漂洗后滴干水分，抹上老抽。
2. 起锅烧油至高油温，放入五花肉炸至金黄，然后切块。
3. 将其他材料拌匀，放入炸好的五花肉拌匀后，入炉蒸 40 分钟即可。

点评

肥而不腻，甘香可口。

小提示

炸五花肉时有油溅起，最好用锅盖盖住，以防溅到身上。





梅菜焖鸡

材 料	梅菜	100 克
	鸡块	250 克
	葱白	适量
	姜片	少许



调 料	盐	1 茶匙
	白糖	1 茶匙
	生抽	1 茶匙
	米酒	半汤匙
	蚝油	1 茶匙
	麻油	少许
	芡汤	1 汤匙
	高汤	1 汤匙

制作方法：

1. 梅菜用冷开水浸泡，以去除过多的咸味；鸡斩成小块状。
2. 起锅爆香葱白、姜片后，放入鸡块，喷入米酒炒香。
3. 加上梅菜、调料，以中火煮约 15 分钟即可。

点评

鸡皮滑肉嫩，梅菜清香。

小提示

焖时要掌握火候，不可中途加汤水。





苦瓜豉汁炒田鸡

材 料

田鸡	2只
苦瓜	100克
葱白	适量
姜片	适量
蒜茸	少许
豆豉	半茶匙

调 料

蚝油	1茶匙
生抽	1茶匙
麻油	少许
米酒	半汤匙
高汤	1汤匙
芡汤	半汤匙
食用油	2汤匙



制作方法：

1. 田鸡剥皮后洗净，斩件；苦瓜切件后先飞水，以减少苦味。
2. 起锅爆香蒜茸、姜片、葱白，放入苦瓜件、田鸡炒香，再喷入米酒。
3. 注入高汤，放入调料拌匀后，再推入芡汤即可。

点 评

苦瓜青绿，田鸡肉白爽、鲜嫩。
此菜具有清热解毒之功效。

小提示

田鸡可先拉油，但时间不宜久，油温不宜高，以免失水过多致肉质不嫩滑。





绍菜五丝卷

材料

大白菜	100 克	冬菇丝	适量
胡萝卜	适量	蒜茸	适量
咸肉丝	30 克		
虾仁	适量		
青葱	适量		
芹菜丝	适量		

调料

盐	半茶匙
蚝油	1 茶匙
麻油	少许
高汤	2 汤匙
芡汤	1 汤匙
食用油	1 汤匙



制作方法：

1. 将大白菜叶、青葱放入沸水中略煮至软身，捞起冲冷水，滤干待用。
2. 起锅将蒜茸、芹菜丝、胡萝卜丝、咸肉丝、虾仁、冬菇丝炒香。
3. 将大白菜叶铺平，放上肉馅卷起包住，用青葱扎紧成绍菜卷。
4. 起锅煮沸高汤，加入调料，推入芡汤拌匀淋在绍菜上面即可。

点评

粗料精制，汁鲜香醇，具有养胃利肠、清热利尿之功效。

小提示

1. 煮软大白菜是为了卷时叶面不断裂。
2. 选用干冬菇，使菜卷更入味，丰富口感。





蒜子焖塘虱

材 料

塘虱鱼	1 条
烧肉	100 克
冬菇	适量
蒜子	6 粒
葱白	适量

调 料

盐	1 茶匙
白糖	半茶匙
生抽	半汤匙
生粉	1 茶匙
高汤	2 汤匙
芡汤	1 汤匙
食用油	100 克
麻油	少许



制作方法：

1. 先将塘虱洗净去除异物后，起骨，肉切球，落少许调料，沾生粉拌匀同蒜子一齐放入油锅中高油温炸至金黄捞起。
2. 起锅爆香葱白、放入蒜子、烧肉炒香。
3. 注入高汤、调料再放入塘虱球略煮。推入芡汤拌匀即可。

点 评

肉鲜香，浓郁，蒜子软滑，具有补胃之功效。

小提示

选用本地塘虱鱼，用开水烫后剥皮可去除腥味。





客家盐焗鸡

**材
料**

光鸡	1只
鲜荷叶	1张
芝麻	少许

**调
料**

粗盐	1000克
麻油	2茶匙



制作方法：

1. 将光鸡洗净，去异物后，吸干水分，用鲜荷叶包住。
2. 在沙锅中炒热粗盐，将鸡放入，加盖子焗2小时左右至熟。
3. 将熟鸡起骨，肉撕成片，用麻油拌匀洒上芝麻即可。

点评

色彩微黄，皮爽肉滑，鸡味入骨，是客家传统名菜。

小提示

1. 粗盐味浓厚可增加香味。
2. 用电饭煲烹调最方便简单。