

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

住家菜



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

住家菜

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

住家菜/梁吕, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.6

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3273-8

I. 住… 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013890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

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3 字数60千

版 次: 2003年6月第1版

2003年6月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 5.00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

一、家禽类

大良污糟鸡	1
腊肠蒸童鸡	2
鲜柠焗鸡腿	3
香芒滑鸡条	4
玫瑰鸡片汤	5
荔荷炖大鸭	6
荷莲炖鸭	7
新会陈皮鸭	9
玉米炖老鸭	10
红炆狗仔鸭	11
子姜米醋鸭	12
鲜笋炒鸭片	13
姜芽鸭片	14
梅子蒸鸭腩	16
脆皮糯米鸭	17

西柠煎软鸭	18
榄仁肫丁	19
彭公鹅	21
海味酥扣鹅	22
青菠拌红鹅	24
镇江醋会梅子鹅	25
香菇酥扣鹅	26
砵酒焗鹅肝	27
沙锅焗乳鸽	28
家乡焗乳鸽	29
火腿炒鸽片	31
生炸脆皮鸽	32
青梅烧乳鸽	33
蚬蚶焗乳鸽	34
玫瑰焗双鸽	35
荷香米沙鸽	37

二、家畜类

蒜香脆皮烧肉·····	38
绿豆莲藕煲猪蹄·····	39
柠香酥肉青·····	40
桂木蒸排骨·····	41
风味梅子猪手·····	42
猪脚煲姜·····	44
铁扒牛饼·····	45
生筋牛腩煲·····	46
冬茸牛肉羹·····	47
碧绿香汁牛腩·····	48
五香牛仔骨·····	49
中式煎牛扒·····	50
香煎牛柳卷·····	52
陈皮蒸牛饼·····	53
番茄牛肉·····	54

冬笋炒驴片·····	55
菜蔬炒羊片·····	56
什锦羊肉丝·····	58
妙制香肉·····	59
陈皮蒸南鹿·····	60
冬笋兔肉煲·····	61

三、野味类

酥炸鹌鹑·····	63
蚝油鹌鹑脯·····	64
骨香鹌鹑片·····	65
铁扒鹌鹑·····	66
纸包鹌鹑·····	68
炒鹌鹑松·····	69
银杏炒鸽丁·····	71
冬瓜炖田鸡盅·····	72
煎焗鼠脯·····	73

菊花蒸蛇丸	74
芦笋炒水律片	75
玉浆浸杏圆水鱼	76
钵仔焗禾虫	77

四、水产类

九江五柳鱼	79
家乡汤浸鲩鱼	80
鲩鱼三味	81
蝴蝶胭脂鲩	82
菊香鱼腩羹	84
清蒸缩骨大头	85
乳香红烧鱼头	86
特色上汤浸鱼头	87
镬仔花雕鱼头	88
郊外鱼头	88
姜葱鱼头尾汤	90

翡翠可乐炆鱼头	91
鲜陈果衣扣鱼嘴	92
麻辣鱼嘴	94
西柠杏仁炸鱼嘴	95
腐竹鱼嘴	96
吉列生鱼	97
多士鱼青卷	99
金茸生鱼羹	100
荷香蒸鱼嘴	101
滑蛋鱼肚	102
虾春炒蛋	103
子姜伴鱼白	104
酸菜煮大肥扁	105
玉盏鲮鱼球	106
菊花鲮鱼球	107
鲜竹胜瓜会鱼球	108

奶香芙蓉鱼脯 ·····	109	姜葱焗蟹 ·····	126
清炖鲤鱼头 ·····	110	蟹肉烧茄 ·····	127
南瓜汁扒生鱼球 ·····	111	蟹肉酿蘑菇 ·····	128
豉姜蒸塘利 ·····	112	凉瓜蛇蟹锅 ·····	129
金沙脆皮鳝 ·····	113	芙蓉珧柱 ·····	130
啤酒浸白鳝 ·····	114	金珧扒津白 ·····	131
生炒马鞍鳝 ·····	115	珧柱节瓜环 ·····	132
翡翠鲈鱼球 ·····	116	凤肝炒土鱿 ·····	133
海鲜绿豆羹 ·····	117	蚬肉生菜包 ·····	134
五彩炒银鱼 ·····	118	鲜栗炒蚬肉 ·····	136
白雪鲜虾仁 ·····	119		
碧珠炒虾仁 ·····	121	五、蔬果类	
滑鲜虾仁 ·····	122	风味大芥菜 ·····	138
榄仁鲜虾丁 ·····	123	新法鸡茸菠菜 ·····	139
鲜虾珍珠羹 ·····	124	枸杞窝鹌蛋汤 ·····	140
翡翠鲜虾羹 ·····	125	珧柱扒豆苗 ·····	141
		鸡丝扒豆苗 ·····	143

蟹肉扒护国菜	144
凤城酿节瓜	145
炆酿节瓜	147
双蛋浸胜瓜	148
虾干浸胜瓜	149
煎酿水瓜环	149
三丝会凉瓜	151
四宝绿茵羹	152
榄汁煎酿茄子	153
金钩珧柱煊茄子	154
椒盐煎酿茄子	155
香芒烧茄子	156
脆炸酿青椒	157

酥炸甘笋饼	158
百花酿鲜笋	159
家乡炆酿莢笋	160
鱼青酿莲藕	162
榄茸炆鲜冬菇	163
蚝汁炆酿蘑菇	164
鲍汁扒野生花菇	165
香蕉煎蛋饼	166

六、其他类

什锦豆腐煲	168
凤凰鱼青卷	169
香糯煎鱼饼	170
附录	171

一、家禽类

大良污糟鸡

用料：

肥嫩的走地鸡1只，大头菜短幼丝、红枣茸、姜花、葱白段、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡宰好，去内脏，用洁净布抹干鸡身，斩去鸡头、脊骨、四肢骨和其他硬骨，起去鸡胸肉，斩件。

2. 在鸡件中，加入头菜丝、红枣茸、姜花，调味拌匀，再拌上适量干生粉、花生油。

3. 把鸡件摊放于大铝盘内，将铝盘放于镬中支架（下面有沸水）上，盖上木锅盖，盖边蒙以湿布不让泄气。蒸熟，把铝盘取出，在鸡

件之上撒些葱白段便成。

特点：

鲜香馥郁，肉滑骨少。

说明：

此菜名为“污糟”，实为返璞归真，因用土得掉渣的笨拙大铝盘作盛器，用家乡土产大头菜作佐料，似拙实巧，似粗实精。

腊肠蒸童鸡

用料：

童鸡1只重约750克，广式腊肠100克，湿冬菇25克，姜花数片，葱段、绍酒、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把毛鸡宰好，治净，斩成件。腊肠用温水洗过，切成片。冬菇洗净，剪去蒂，切成件。
2. 在鸡件中，加入绍酒、冬菇件、姜花，调味拌匀，再加入干生粉、腊肠片，和匀，摊放于碟上，入笼猛火蒸熟。取出，放上葱段，

淋上滚花生油便成。

特点：

甘香，嫩滑，鲜美。

说明：

童子鸡（未打鸣的小公鸡）肉质嫩滑，味道鲜美，胜于鸡项。与腊肠同蒸，吸入其油脂后更加甘香。

鲜柠焗鸡腿

用料：

鸡腿4只，鲜柠檬1个，番茄2个，绍酒25克，上汤50克，湿生粉、姜米、蒜茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡腿洗净，吸干水分，用绍酒、味料腌过，拌上湿生粉。鲜柠檬横切开两半；番茄切片后，放上碟之两边。

2. 烧镬下花生油，把鸡腿飞油，捞起。将镬去油，下姜米、蒜茸爆香，注入上汤，加入

鸡腿，加盖，用慢火焗熟，取出，斩件，放在碟中央。将柠檬放在碟之两端，上席，让人挤汁佐吃。

特点：

鲜香微酸，别有风味。

香芒滑鸡条

用料：

九成熟的芒果3个，鸡肉300克，湿冬菇丝25克，葱榄15克，绍酒10克，上汤30克，蛋清、胡椒粉、湿生粉、姜丝、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把芒果去皮，片出肉，然后把果肉切为粗条。鸡肉切为细条，拌上蛋清，上湿生粉。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡丝泡嫩油，捞起。将镬去油后放回炉上，下姜丝，接着加入葱榄、湿冬菇丝、鸡丝，同炒，溅酒调味，撒上胡椒粉，加入上汤，用湿生粉勾芡，

下芒果粗条，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

芳香嫩滑，味鲜可口。

玫瑰鸡片汤

用料：

玫瑰花3朵，鸡肉200克，白菜仔250克，鸡粉、湿生粉、盐、糖、花生油各适量。

制法：

1. 把玫瑰花瓣掰开，洗净。鸡肉片成薄片，拌上湿生粉。白菜仔（如大棵可切开两半）洗净。

2. 烧热镬下油，下姜片，把白菜仔稍爆，加入适量清水先滚熟，再加入鸡片、玫瑰花瓣，放入鸡粉、盐、糖，调味，滚熟便成。

特点：

清热解毒，鲜香熨甜。

说明：

玫瑰花“香气最浓，清而不浊，和而不猛，

柔肝醒胃，流气活血……”今直接将其花瓣与鸡片、白菜滚汤，使花香及营养物质大量融入汤中，易为人体所吸收。

荔荷炖大鸭

用料：

光鸭1只重约750克，火腿粒25克，猪瘦肉100克，水发冬菇25克，鲜荔枝（最好用糯米糍）20颗，姜1片，葱1条，荷花1朵，荷叶1片，陈皮1小块，绍酒15克，上汤1250克，调味料适量。

制法：

1. 把光鸭用沸水略泡，去清幼毛，开背，挖出肠脏，斩嘴留舌，去脚留膝，去四柱骨、尾核、屎包，用刀背捶断各骨，飞水，洗净。猪瘦肉切大方粒，飞水后，与鸭、火腿粒、冬菇一起，放入大炖盅（在炖盅底垫荷叶1片）内，姜片、葱条在面。烧滚上汤，调好味道，注入炖盅，加入绍酒，入笼猛火炖炆。

2. 将荷花拆开，去花托，洗净，用沸水浸着入笼蒸过。把荔枝去壳去核，放入炖盅内，同炖10分钟。

3. 上席前，捞起各料，另碟装载，鸭肚向上，把荷花瓣排放在鸭肚上，荔枝肉、冬菇分开伴边，弃掉姜片、葱条、荷叶、陈皮。把蒸过荷花的水注入鸭汤内，撇去汤面油，随同跟上。

特点：

汤味清美，荷香荔香扑鼻，熨滑可口。

荷 莲 炖 鸭

用料：

光鸭1只重约750克，莲子100克，水发冬菇50克，荷花瓣50克，火腿15克，猪瘦肉150克，绍酒10克，上汤1250克，姜1片，葱1条，食用枳水5克，陈皮短幼丝、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸭用沸水略泡，去清绒毛，斩嘴留

舌，去脚留膝，开背去脏，去四柱骨及尾核，用刀背捶断各骨。把猪瘦肉切大方粒，火腿切小方粒。

2. 把鸭身与瘦肉粒分别飞水洗净，把莲子用食用枳水腌渍，放在沸水里滚至能去衣，取起，用清水冲洗，退去外衣后，用竹签捅去莲芯，用沸水再滚过，取起。把荷花瓣洗净，用碗盛着，加入适量开水。

3. 将各料放入炖盅内，火腿粒、莲子、瘦肉粒放在底，鸭、陈皮短幼丝在中，冬菇、姜片、葱条在面。烧滚上汤，调味，加入绍酒，倾入炖盅内，加盖入笼炖炆，并将荷花瓣放入笼内同炖约2小时。上菜时，弃掉姜片、葱条，撇去汤面油，加入荷花瓣汤，再调味，把各料捞起，另碟装载，随汤跟上。

特点：

香松炆滑，鲜甜清香，有清心宁神、益肾固脾的功效。

新会陈皮鸭

用料：

光鸭1只重约750克，发湿新会陈皮10克，上汤、开水各750克，姜1件，葱2条（二者均拍裂），绍酒25克，老抽、胡椒粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸭去内脏，洗净，在背部用刀划个“十”字形切口，切去翼尖、嘴和尾核，敲折四柱骨。把陈皮切成丝。

2. 在鸭身上均匀地涂上老抽，把鸭放入油镬中炸至呈大红色，取起。放入沸水中滚过，漂去油腻。

3. 将鸭放入炖盅里，加入陈皮丝、姜件、葱条、绍酒。烧滚上汤和清水，调味，用老抽调色，注入炖盅里，加盖，入笼炖约2小时至鸭炆。

4. 取出鸭，拆去胸骨和锁喉骨，然后放回