

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

猪120味



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

猪120味

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

猪120味/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 7-5359-3264-9

I.猪… II.①梁…②廖… III.猪肉—菜谱—广东省 IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013898号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 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 邮编: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张2.75 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

香芋扣肉	1	橄榄瘦肉汤	22
凉瓜扣肉	2	咸鱼蒸五花腩	23
子姜扣肉	4	话梅花雕炆五花	24
柚皮扣肉	5	香飘五层楼	25
香芋柚皮扣肉	7	乳香炒猪柳	26
鲜柠果汁扣肉	8	淮杞煲猪核桃肉	28
翡翠笋扣肉	10	龙马煲核桃肉	29
沙参玉竹煲猪展	12	猪后颈肉蒸南瓜	30
花雕香汁猪展冻	13	金粒蒸肉片	31
金银白菜煲猪展	14	榨菜蒸肉片	32
剑花煲猪蹄	15	蜜味风肉片	33
无花果煲猪蹄	16	冬笋炒肉片	35
大地豚蹄	18	吉列肉块	36
生财“玉龟”	19	珍珠肉丸	37
柠檬叶北杏煲瘦肉	21	味鱼煎肉饼	39
		鲜茄煎肉饼	40

梅菜蒸肉饼	41	双冬虎皮肉	61
桂林肉饼	42	凤城金钱鸡	62
肉丝扒南瓜花	43	家乡鱼酿肉	64
什锦炒肉丝	44	脆炸酿荔芋	65
五柳炒肉丝	46	大良野鸡卷	66
荔芋炒肉丝	47	金腿柳肉卷	67
榄仁炒肉丁	49	凤肝百花肉卷	68
椒酱肉	50	螭螺盒	70
咕嚕酥肉	51	金钱蟹盒	71
紫盖肉	52	柚皮炆火腩	73
米沙肉	53	莲藕炆火腩	74
香茅炒猪后颈肉	54	芋莢干炆烧腩	75
山楂酥肉	56	蜜汁肥叉烧	76
钵仔豆豉肉	57	梅子凉瓜炒肉青	77
风味脆皮肉	58	酥香肉青	78
荔芋花雕肉	59	豉汁蒸板底筋	79

梅子蒸排骨	80	酥会排骨	97
山楂蒸肉排	81	鲜陈果衣扣肉排	99
鲜荷香糯骨	82	鲜虾烩猪脑	100
荷包豆糯骨	83	滑蛋炒猪脑	101
荷香米沙骨	84	圆盘焗猪腩	102
啤酒焗肉排	85	蚝豉炒猪腩	104
芝麻酱焗肉排	86	双宝大利	105
葡汁焗肉排	87	七彩炒猪腩	106
煎焗排骨	88	马蹄腐竹煲猪腩	108
菜胆炖肉排	89	镬仔四宝肚腩	109
陈皮炖肉排	90	翠玉拆肚腩	110
香柠炆肉排	92	菜薹炒黄喉	111
芳香肉排	93	天梯氽黄喉	112
咖喱排骨	94	玉簪黄喉	113
生炒排骨	95	碧绿穿黄喉	115
抽王陈皮骨	96	油泡肚仁	116

香麻白水肚·····117	豉汁焗竹肠·····138
肚蒂炒肫球·····118	铁盘猪杂·····140
油泡生肚·····120	威化焗猪肝·····141
鲍鱼烩肚蒂·····121	网油腰肝卷·····142
姜葱捞肚尖·····122	酥炸春花肉·····144
珍珠桂花酿猪肚··124	酸菜炆猪尾·····145
鲜笋炒肚仁·····125	陈皮杨桃煲猪尾··146
煲酿猪大肠·····126	鸡丝仿燕·····148
炸酿猪大肠·····128	肉丝仿肚·····149
金银酿猪大肠····129	蚝豉扣猪手·····151
酥香酿大肠·····131	山泉猪手·····152
锡纸锦绣猪大肠··132	新法茶皇猪手····153
红烧笋尾·····133	凉拌爽猪耳·····155
豉椒炒大肠·····135	红宝石鱼片汤····156
玉簪竹肠·····136	附录·····158
白焯过江肠·····137	

香芋扣肉

用料：

去皮荔浦芋400克，五花肉400克，南乳15克，绍酒15克，八角1粒，蒜茸1.5克，二汤100克，老抽、生粉、胡椒粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 将五花肉去清毛头洗净，用沸水滚至七成熟后，取起，趁热在猪皮上涂以老抽，并插上针孔。把荔浦芋切成6厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的厚件。

2. 烧镬下花生油，用猛火烧沸，把五花肉炸至呈红色（炸时皮向下，以防油爆伤人），取起，用清水泡去油腻。又把荔浦芋件炸过，捞起滤油。

3. 将五花肉切成与香芋件大小相等的件，与五花肉一起，用南乳、绍酒、蒜茸味料拌匀，把芋件与五花肉件用互相间隔的拼砌法排放在

扣碗内、上放八角1粒，入笼扣炆，取出，弃掉八角。

4. 用大碟压住扣肉，翻扣 趁势把原汁倾倒入镬。

5. 将原汁加花生油、二汤、老抽烧沸，撒上胡椒粉、调味，加湿生粉推勾成芡汁，淋上扣肉面，放上芫荽叶设色。也可用其他蔬菜（如白菜胆、西洋菜、绍菜等）垫底或伴边。

特点：

炆软酥烂，甘香可口，肥而不腻，老少咸宜。

凉瓜扣肉

用料：

火腩（烧五花肉）400克，凉瓜750克，南乳1小件，绍酒10克，二汤150克，食用枳水0.5汤匙，老抽、胡椒粉、湿生粉、蒜茸、豆豉茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把火腩切“日”字形件（长5厘米，宽3厘米），加绍酒拌匀。用二汤50克将南乳压烂，把火腩、南乳调味，拌匀。将蒜茸、豆豉茸爆香。

2. 把凉瓜切去头、尾，开边，去瓢，切“日”字形件（长度与火腩相同），然后用沸水加食用枳水滚至仅熟，随即过冷水泡冻，捞起用洁净布吸干水分。

3. 用二汤50克，与蒜茸、豆豉茸、凉瓜调味和匀，以1件凉瓜与1件火腩相夹的方式，排列在扣碗内，剩余的放上面，加入二者的余汁，入笼扣炆。取出，滗出原汁（以另碗盛载），把凉瓜扣肉翻扣碟上。

4. 烧镬下花生油，加入剩下的二汤和扣肉的原汁，用老抽调为金黄色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，淋上扣肉面。

特点：

清凉炆滑，浓郁可口。

“滗”是把液体与固体分离的操作。

子姜扣肉

用料：

烧五花肉400克，大肉子姜（如用姜芽更佳）500克，茄汁100克，上汤100克，玫瑰露酒25克，蒜茸、红椒米、青椒米、湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 把子姜刮去皮，将子姜与烧五花肉切成“日”字形件，五花肉件用玫瑰露酒腌过。子姜件用适量盐拌匀腌过，挤去水，然后把子姜件与五花肉件相夹，排入扣碗中，剩余的放于面上。

2. 在茄汁中，加入上汤，调味和匀，淋入扣肉内。入笼扣约1小时，取出，把原汁滗出待用，把碗中各料反扣于碟上。

3. 烧热镬下花生油，在镬中放入蒜茸、红椒米、青椒米，加入原汁，调味，用湿生粉勾芡，淋于扣肉面上，放上芫荽叶装饰。

特点：

轻酸微辣，肥而不腻。

说明：

扣肉款式多样，就配料而言，有粉葛、芋头、柚皮、南瓜、凉瓜等，其发展趋势是越来越清淡不腻。今用脆嫩无渣、浅红微辣的子姜（或姜芽）与烧五花肉相夹而扣熟，加入茄汁、上汤调味，成菜肥而不腻，开胃可口，比诸多扣肉更合当今食家的口味。

柚皮扣肉

用料：

五花肉400克，煨过柚皮1个，南乳15克，绍酒10克，八角1小粒，蒜茸2.5克，二汤100克，鲮鱼骨水、老抽、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽2条。

制法：

1. 五花肉去清毛头，洗净，用沸水滚至七成炆后，取起，趁热在猪皮上涂上老抽，并均

6
匀地扎上针孔。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，下五花肉炸至呈红色（炸时皮向下，用镬盖护身），取起，用清水洗去油腻。将五花肉切大骨牌件（长6厘米，宽3厘米，厚0.5厘米），用南乳、绍酒、蒜茸调味拌匀。

3. 把焗过的柚皮切成同样大小的件。将猪肉1件，柚皮1件，相间叠好，整齐地砌在大扣碗内，直至排满，剩下的放上面，放上八角1粒，入笼扣焗。取出，弃掉八角，用碟压住碗面，顺势倾出碗中原汁落镬，将原汁加二汤、老抽调味调色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，上碟，淋上扣肉面，放上芫荽。

特点：

香气馥郁，融化可口，肥而不腻。

说明：

在对五花肉的预处理时有两个细节不容忽视：一是用沸水把五花肉滚过后，要趁热在猪皮上涂以老抽，如果待凉后才涂老抽便上不了色；二是炸扣肉前要在猪皮上均匀地刺上针孔，

以方便猪皮内的动物胶部分排出，这样炸出来的扣肉，皮内会出现众多蜂窝状小孔，煮好后外皮收缩而呈绉纱状，成品更熨滑，更好看。

番薯柚皮扣肉

用料：

火腩400克，柚皮1个，槟榔芋肉500克，南乳25克，绍酒25克，二汤200克，鲮鱼骨水、蒜茸、老抽、湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 把柚皮烧去皮青，刮洗干净，漂清苦味，用沸水滚过，然后用鲮鱼骨水滚煨过，切成“日”字形件。

2. 把槟榔芋、火腩分别切成“日”字形件。槟榔芋件用花生油炸过，然后用南乳、蒜茸调味拌匀。火腩件用绍酒腌过。

3. 将槟榔芋、火腩、柚皮各1件相夹，排放于大扣碗中，剩余的料放在面上，加入二汤。

入笼扣炆。取出，倒出原汁（待用），把碗翻扣在碟上。

4. 烧热镬下花生油，倾入原汁，以老抽调色，调味，用湿生粉勾芡，把芡汁淋于扣肉面上，放上茼蒿叶装饰。

特点：

香松，软滑，味美。

说明：

广东省盛产香芋，名产有花都炭步香芋，俗称槟榔芋。当地群众喜吃荤素结合的“香芋扣肉”、“柚皮扣肉”。巧手厨师把这两款佳肴合二而一：在每件猪肉与芋件之间加入一件同样大小经过加工的柚皮。柚皮松软清香，既易入味，又助消化，使成菜肥而不腻，味浓可口。

鲜柠果汁扣肉

用料：

烧腩300克，鲜竹笋肉600克，柠檬半个（切片），玫瑰露酒25克，蚝油15克，上汤50克，

果汁100克，姜2片，老抽、湿生粉、花生油、调味料各适量，茼蒿叶数片。

制法：

1. 把烧腩切成“日”字形薄片，加入玫瑰露酒，拌匀，腌过。鲜竹笋肉切“日”字形厚件（长、宽与烧腩片相同），放入加了盐的沸水里滚过，捞起，然后加入蚝油、老抽，调味拌匀。

2. 将柠檬片率先排入扣碗里垫底。把烧腩片与鲜笋片相夹，排在柠檬片上，剩余的放在面上，放上姜片，注入有味上汤。入笼蒸透。取出，弃掉姜片，滗出原汁待用，碗中各料反扣于碟上，去掉柠檬片（也可保留柠檬片，让食客看后自行去掉）。

3. 烧镬下花生油，加入原汁、果汁，调味，用湿生粉勾芡，淋于扣肉面上，放上茼蒿叶装饰。

特点：

酸甜醒胃，肥而不腻。

说明：

传统扣肉都以咸鲜味型出现。此菜加入酸果柠檬与扣肉同蒸，然后浇以色泽暗红、酸香诱人的果汁（见附录“半制成品”），扣肉就变成酸甜味型，烧腩就显得肥而不腻，且味道清新，香气四溢，令人口感、味觉不同一般。

翡翠扣肉

用料：

烧五花肉250克，鲜竹笋肉500克，番薯筴300克，姜2片，葱2条，上汤100克，烧味汁100克，二汤、湿生粉、粟米油、调味料各适量，食用枧水半汤匙。

制法：

1. 把烧五花肉切成“日”字形薄片，鲜竹笋肉切成“日”字形厚片（长、宽与五花肉相同），用沸水滚过。

2. 番薯筴撕去筋去皮，洗净。烧滚清水，加入食用枧水、粟米油，把番薯筴焯熟，捞起，随即用冷水泡冷，捞起。