



Enjoy *Cantonese* Cooking

梁仕国 编著 上海科学技术出版社



港式粤菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

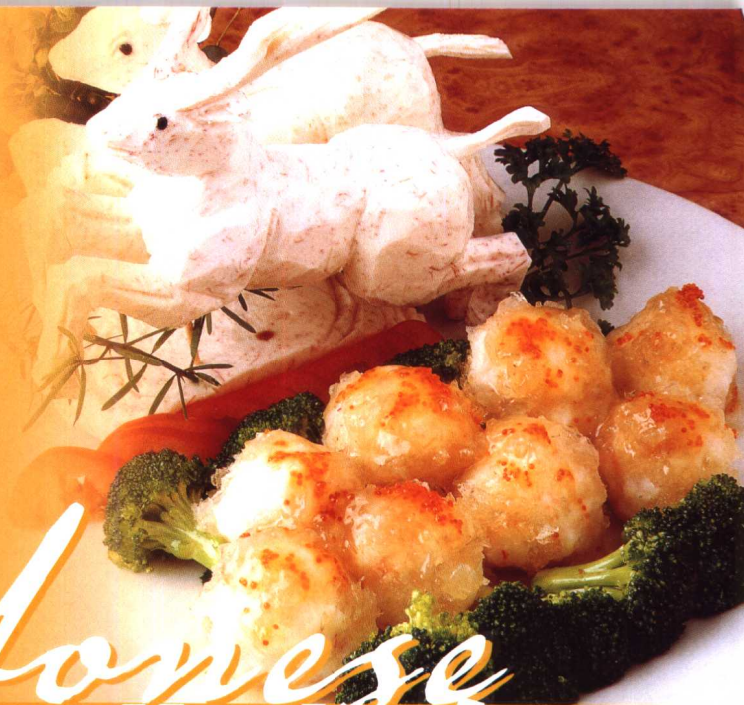
Cantonese

Cooking

港式粵菜

品尝与烹制

梁仕国编著 上海科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

港式粵菜品嘗與烹制/梁仕國編著. —上海: 上海科學技術出版社, 2003.8

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7005-4

I. 港... II. 梁... III. 烹飪—方法—廣東省

IV. TS972.11

中國版本圖書館CIP數據核字 (2003) 第017137號

吃得有品味系列

港式粵菜品嘗與烹制

梁仕國 編著 石健 叢書策劃

周星娣 編輯 梁贊坤 攝影

上海科學技術出版社出版、發行

(上海瑞金二路450號 郵政編碼 200020)

深圳大捷利印刷實業有限公司印刷

新華書店上海發行所經銷

開本: 大24 印張: 5.5

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-5323-7005-4/TS · 637

定價: 35元

本書如有缺頁、錯裝或壞損等嚴重質量問題,

請向本社出版科聯系調換

本書由香港萬里機構授權出版, 版權所有不准翻印

序1 没有不劳而获的成功

传统印象的厨师，必然是陋习一筐筐，然而认识梁师傅，使我有了解的机会。他下厨的时候，总爱逛书局，钻研新菜式，闲时更与资深厨师作饮食意见交流，藉机观摩厨艺。他对厨房艺术的热诚，真令我担心他会否走火入魔？话说回来，我与梁师傅相识已过十年，从他的身上我学会了一点烹调窍门，更大的得益，莫如他的厨艺可满足我的馋嘴，以及让我们领略世上没有不劳而获的成功，必须努力学习，持之以恒，加入爱心烹调，厨艺才能做到登峰造极，更上一层楼。对于烹调之事，梁师傅有着一小点的固执，永远强调学无止境、达者为师的理念，抱有终身学习、永不言休的处事精神。我想：“择善固执”最能代表他对厨艺的执着。

家父常说：“工多艺熟，熟能生巧，如何能突围而出，除了因缘际会，努力学习更是不可少的元素。做菜能吸引人的食欲，往往取决于是否有爱心做菜，不用心做菜，料精也过如是，若是做菜能投入，粗菜亦能变成人间极品美味。”所以做菜讲心，烹调技巧则重在入厨基本功，没有一步登天的成功，有天分亦要有恒心才能成功，谨藉机向有意入行的年轻小伙子，说一声：“成功非侥幸，世上没有免费午餐出售，要成功必须努力学习，不断求进，才是成功的钥匙。”

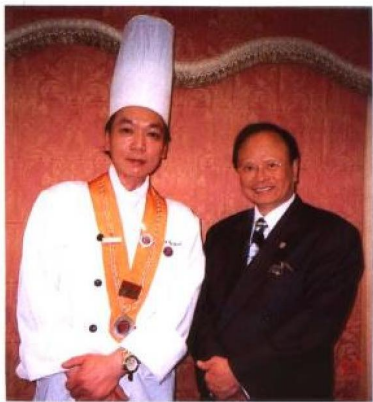


吕惠全

序2 齐做煮食新鲜人

一眨眼我们已身处21世纪了。高速发展的新时代告诉大家，要紧密追随逼人的形势，因循守旧，靠一套绝技养活一世的日子，已经一去不复返了。想独沾一味，独占鳌头，更比登天还难。然而，面对行业中激烈的竞争，本书作者梁仕国师傅，却认为这又是一个挑战自己的良机。

在父亲的引导和长期锤炼下，梁师傅对入厨烹饪情有独钟，产生了浓郁的兴趣，更把烹饪美食看成是一种艺术。也许就是缘于这种强烈的感觉和一份认同，梁师傅对烹煮美食有一颗坚持执着的心。他和香港其他同仁默默耕耘，为提升香港美食天堂的素质，奉献了心力，也使自己累积了相当丰厚的经验和十分优异的烹调技巧。简单的鱼肉蔬果，加上一些普通的香料，在他的手中，灵活运用一会儿工夫，手不忙脚不乱，一盘芬香四溢、外形诱人的菜肴，立可端在食家的面前，让人未食已垂涎三尺。梁师傅高明的厨艺，设计的精美粤菜，因此得奖无数，而他更常去电视和电台接受访问。



II ■

他告诉大家说：“只要用心、专情、全力以赴，细细看，好好想、力求务实、踏实、平实去做，什么事都会达到目标！”

本书介绍了梁师傅许多款拿手的精美菜式，提供了有关的烹煮方法、技巧，制作步骤也清晰；煮起来，一点都不繁琐；所以大家一学就会，在口味上与在酒楼吃没有区别。菜式用料、调味品在一般商场里全买得到、价钱也不贵。梁师傅提供有家常菜式，也有可登大雅之堂的款客菜式。读者在这本书的指引下，在厨房大展手艺，炒出一盘“好菜”，一定会让家人或朋友自在、舒服地享受喜悦，徜徉在多姿多彩的美食殿堂中。

梁 (杨贯一)

序3 有心人成功人

中国古代南北朝时，梁武帝有一个非常能干的厨师，他用一个瓜能做出几十道菜式，几十种不同的味道。烹调技术的高超，令人惊叹。其实这位厨师无什么大秘诀，只是不墨守成规，不拾人牙慧，将其他名师一招一式，一汤一水，皆留在心手之间罢了。

我认识的梁仕国师傅也好似这样一个有心人。闲暇时，他喜欢研究食物新资源，尝试烹煮新工艺、新技术，紧跟时代潮流。他喜爱研究食客的口味和消费动向；研究食物的营养结构，倡导科学饮食方法和风尚，提高菜式的品质。他的新菜式一上市就出了名，立刻就有对手争相效仿，迫使他常常绞尽脑汁，在发扬粤菜传统特色的基础上，推出好看又好吃、价廉物美的新鲜菜式，吸引客人。值得庆幸的是，他所做的，受到一位好老板的赞许、欣赏和支持，因此，他们的酒楼门庭若市，不像其他酒楼门可罗雀。他烹制的菜式，特别令人回味、迷恋。如他烹制的“风味豆腐”、“龙牙尝八宝”，就以清香、鲜嫩、味纯而著名。其他百吃不厌的还有“芋头腊味饭”和“鲍鱼鸡翅煲”，创新的名菜如“金牌南乳骨”、“盐焗重皮蟹”和“沙纸钵仔鸽”等。

我问梁师傅其中的秘诀，白白净净似书生的梁师傅笑笑说：“我们做厨师无以言表的享受和乐趣，就是看见客人用餐后，露出欣赏的微笑；然后呼朋唤友再次上门……其实人的本能都爱创新，个个都是魔术师。只要头脑保持高度的新鲜感，日日追求进步，做事有恒心，肯流汗，有谁不能成功呢？”

 (谭咏麟)



前言 烹饪与艺术

中国地大物博，资源丰富，历史悠久，饮食文化根基深厚，加上不同地域的自然资源，风味习俗各异，做就了中国四大菜系、八大风味的饮食特色。香港地理环境特殊，除了沿袭中国饮食之风，更夹杂了西洋食味，各地名菜皆能在香港品尝，其中最具香港特色的便是粤菜，尤以海鲜蔬菜挂帅，味道隽永。香港的粤菜源自广州，选料力求新鲜，贯彻不时不食的原则，受到广大市民的欢迎。

香港地理优越，交通发达，材料更是垂手可得，加上中西文化交流，使饮食业百花齐放，业内人士对中西厨艺俱能融会贯通。为了突出色、香、味美的特点，厨师除了精心创作菜式外，还配合蔬果食雕，食物堆砌、摆设和构图，甚至于餐具的配衬，皆是独具特色，务求“食者开心，做者卖力”。我想这正是食物和艺术的结合成果。

“烹调”可以说是一种把各种饮食物料加以处理以达到可以进食和表达自然食物美感的艺术，讲究色、香、味美和意境。因表现手法不同，成品亦有所差异。俗语有云：“同台食饭，各自修行”，正说明了个人风格亦随性格差异而不同。烹饪之道在乎自然，追求健康，原汁原味，选用新鲜蔬菜肉食，少用人工调味，少油少脂肪，伴碟摆设不可忽略，因为可以引发食欲，增添色、香、味美的感觉，当然摆设用料宜采用相关材料才能显得协调。

“炒菜”既然是一种创作艺术，那么，“品尝”便是一种欣赏艺术了。当我们品尝一道菜时，可以食物摆设、菜品构图、颜色搭配、味道香气，以及材料运用作欣赏的准则，更重要是用心品尝，尝试以心换心的心境。这样，你对食物的品尝便会别有一番体会，进入更高的境界。

我撰写此书是一项新尝试，希望能与读者作食物艺术上的交流，亦是与同业者一同分享入厨心得，藉以达到同行交流的目的。为此，我把本书分成三大部分：粤菜源流，菜式制作以及厨房基本功，希冀把个人在烹调上的经验与同好分享，共同努力推动港式粤菜的发展，使之更上一层楼。

鸣 谢 Acknowledgement

世界御厨 杨贯一先生

影视红星 谭咏麟先生

影视红星 彭健新先生

九记百利海鲜酒家董事经理 吕惠全先生

续瑜女士

九记百利海鲜厨房部各员工

及

九记百利海鲜酒家提供场地拍摄

目 录

序1 没有不劳而获的成功(吕惠全)	I
序2 齐做煮食新鲜人(杨贯一)	II
序3 有心人成功人(谭咏麟)	III
前言 烹饪与艺术	IV

认识粤菜

粤菜精粹在于“鲜”	2
从菜单演变看粤菜潮流	3
点菜窍门和品尝粤菜	4
半成品材料和酱汁制法	6
虾胶制法	6
带子处理	6
鱼翅种类和处理	7
银丝雀巢	7
杂菜水	8
特色XO酱	8
风味料	9
滋味汁	10
豉汁	10
脆浆制法	11

油炸金蒜茸(炸熟蒜茸)	11
蒜盐制法	12

新潮热荤

燕窝水晶球	14
西施带子	16
龙牙尝八宝	18
柠檬梅子凤尾虾	20
海胆威龙(龙虾卷)	22
鸳鸯虾	24
二松宝盒	26
万紫千红	28
桂花炒蟹粉	30

宴客佳肴

金箔沙律蟹	34
富贵手撕鸡	36
龙凤显富贵	38
上汤花雕红蟹	40
鲜奶燕窝姜粒炒蛋白	42
竹荪百花鲍脯	44
鲍鱼鸡煲翅	46
惊心动魄	48

家常小菜

香酥菜肉饼	52
腊味荔茸饼	54
蜜汁焗鳝球	56

金钵焗蚝仔	58
辣香脆豆腐	60
松子二松	62
牛油银鱼	64
盐焗重皮蟹	66
风味豆腐	68
香酥带子	70
鲜人参百合炒鱼滑	72
糖醋鱼卷	74
辣酒羊肉炉	76
面酱银丝青蚝	78
冰皮盐水鸡	80
砂纸钵仔鸽	82
菊蜜芝麻骨	84
金牌南乳骨	86
龙皇加沙	88
豉汁蒸肥牛卷	90
椒盐凉瓜	92

饭和甜品

荷叶香芒杂菜焗饭	96
竹筒饭	98
芋头腊味饭	100
包罗万有	102
秋梨枇杷蜜	104
姜汁鲜奶雪蛤冻	106

厨艺基本功

图解制作步骤	110
浸鱼法	110
剖龙虾	112
斩鸡口诀歌	114
简易雕花	116
胡萝卜蝴蝶	116
青瓜花	117
洋葱荷花	119
蒜子草蜢	121
鸣谢	122



认识粤菜

粤菜精粹在于“鲜”

中国烹调博大精深，菜肴丰富而又令人回味无穷，究竟如何掌握个中窍门呢？看来必须从四大菜系入手。何谓四大菜系？其实即指鲁菜（泛指黄河流域及以北地区）、淮扬菜（以长江流域下游一带为代表）、川菜（长江流域的中上游等地）和粤菜（即珠江流域一带），此等菜肴深具地区特色，加上材料运用、烹调技法，以及风味特点皆别具一格，成为中国饮食四大主流。

香港是美食天堂，芸芸菜系中以粤菜挂帅，为什么粤菜能在香港独领风骚？究其原因，乃因粤菜的特色是力求清中求鲜，淡中求美。厨师往往讲究菜肴中的清、鲜、嫩、爽和滑香，四时变化而用料烹调亦各有差异，夏、秋菜肴以清淡为主，冬、春则偏重口味浓郁，其质味的搭配更要做到香、酥、脆、肥和浓之分，深具“五滋六味”之美，并注重养生功效。因此，随着原料和酱料变化而改变味型，适应了不同人士的口味。近年来，更吸取了西餐技术的精粹，融会贯通，洋为中用，使粤菜的可塑性更高，广泛流行于世界各地而大放异彩。

粤菜中讲究的“鲜味”，主要来自氨基酸、核苷酸和琥珀酸，大多存在于肉畜、鱼鲜、禽蛋和菌蕈的本体，又或是以不同的酱料作提鲜之用，如味精、虾子、鱼露、蚝油、肉汁、鸡汤、蘑菇、豆豉、酱油、面筋、黄豆、腐乳和鲜笋等。所以“鲜不单行，味需辅佐”，才可以做到相得益彰的效果，因而有着“无咸不鲜”或“无甜不鲜”的论调。鲜味的好处在于诱人食欲，更可缓解咸、酸、苦味，令味觉舒畅，因而分量的掌握必须准确。粤菜在选料上，便是按照这个理念为大前提的。

从菜单演变看粤菜潮流

中国是一个礼仪之邦，社交礼仪活动往往以宴饮为主，诸如婚酌、寿酌和商务筵席等。主人家对于宴席菜单都十分重视和讲究，菜单食序必须精心设计，以配合不同场合，无论主题变化如何，其食序必有固定模式，加上“无酒不成席”，而且“菜跟酒走”，便奉为菜单编排的法规了。正因如此，古时食序首以冷盘“劝酒”，次以热荤“助酒”，辅以甜食作“解酒”，再以茶果“醒酒”，加上饮酒吃菜较多，筵席调味都比较偏淡，所以香酥松脆的菜肴、清淡素食和汤品皆占一定的比例，而饭点则以少而精致作“压酒”之用，这可说是现在的饮宴食序的雏型。

香港早期酒家的一席正规菜肴往往是“二京二生”，“四冷四热”，“八大八小”，上席的碟一共二十八款，非常热闹。所谓“二京二生”，即两碟京果（榄仁、杏仁、瓜子或核桃之类），两种生果（多用沙田柚、甜橙）。“四冷荤”是皮蛋酸姜、酸芙翅、酸瓜虾米和酸甜排骨之类；“四热荤”是白鸽蛋、金银肾、鸡鸭片等；接着，便是所谓特大菜，如鲍鱼、海参、鱼翅、鱼肚、全鸭和鸳鸯鸡等，另配有小菜如金钱鸡、芙蓉虾和滑斑球等，一并上席，便是所谓“八大八小”，然后上茶，以及伴有两式点心：小包和蛋糕等。及后，因吃喜酒相当费时，由南园酒家改变筵席方式，首创“十大件”筵席，即八大菜加单尾（即饭、面、甜品和水果）作结，自此以后，便成香港宴席的蓝本。此时的菜肴着重材料调味的搭配，精致的刀工，工整拼砌、火候控制，以及厨房的基本功夫。菜色用料偏重于肉食干货，以甘香肥腻为首选，是否健康不在重点考虑之列，此时期的食品往往含高胆固醇和高脂肪，重口感和口味，以利口腹之欲为大前提。

随着市民生活富裕、追求身体健康，少油低脂已成了饮食主导，菜单则以清淡为美了。上菜顺序，第一组仍然以冷盘为先，有独碟、双拼、三镶、四配、六样、八齐，以及花色彩拼等冷食，用上卤、冻、熏、拌、炆、腌、醉、酿、白煮等烹调方法。第二组以热炒和大菜挂帅，是筵席的主题，质量的要求最高。热炒又叫“行件”，在冷盘和大菜之间，主要采用煎、炒、爆、溜、炸、烹和贴等，以色、味美，鲜香爽口为精要处。接着是大菜，即是主菜，包括头菜、荤菜和汤品。头菜常用山珍海味和名蔬佳果配制，用上扒、烩、烤和酿等烹调技巧，尤以香酥、爽脆、鲜嫩、肥美作统帅。而荤菜即护卫头菜的“金刚”，一般用料为肉畜、禽蛋、鱼鲜菜和瓜蔬菜，采用烧、焖、蒸、焗、炸、熏、煮、余等烹饪技巧。接着来的便是汤品和甜食。故菜谱结构为一冷菜、二热荤、五大菜，最后以单尾作结。在选料和用料上，皆以清鲜、少油少糖，以及多蔬食为主。

最近的菜单潮流，为了免除浪费，响应环保，某些饭店倡议以一冷菜、二热荤和三大菜，以及饭、面、甜品作结，达到少而精的效果。这一方面可以防止浪费食物，支持环保；另一方面则可以使厨师务求精益求精，花心思于每一道菜式上。

点菜窍门和品尝粤菜

在品尝菜肴前，先从菜单入手，菜肴的编排、搭配、营养分配更是点菜窍门的必备条件，然而菜单拟订后，我们亦可从不同部门所担当的角色了解酒店的运作，从而能更精心挑选食物，享受品尝食物的乐趣。

菜单中包含了头盘、小菜、大菜、饭、面、甜品，以及酒水生果。头盘菜式由冷菜部(味部)所炮制，有沙律、冷菜、餐前小吃等；热荤菜、大菜和汤品皆由厨部经营；菜单后的单尾则由点心部制作；全场酒水冷饮和生果拼盘，便由饮料部(水吧)提供。每一张菜单其实包含了各部门的精心制作。

所以点菜窍门便从此而着手，先有烧味或冷菜挂帅，其次有菜、鱼或海鲜、肉食和汤品，以提供均衡的营养。最后以甜品生果起餐后缓和煎炸油腻作用而作结。这是比较正统和普遍的做法，然而点菜窍门是以清淡为大前提，每人分量以只有七至八成饱为佳，少油少脂肪便是现今粤菜的新潮流。

至于品尝食物，则以欣赏其色、香、味美为大原则和大方向，尤其是把自己的心与厨师的心意交流，才能领会厨师的心思和意境，“食不厌精，脍不厌细”常被人挂于嘴边，可说是不变的定律，亦是老生常谈；没有心做菜，又或是不懂得欣赏食物的人，只会暴殄天物，浪费造物者的恩赐。

品尝粤菜没有法国菜般讲究，只要随心所欲，发乎自然，讲究温馨和谐，乐也融融便可以。餐桌上的礼仪，诸如手指不可乱指向他人，以及不可“飞象过河”式夹菜等至今仍然适用，虽然如今许多筵席桌面上已经附设转盘或采取侍应分菜的服务，但这些用餐礼仪还是不可丢失的。

