

时鲜广东菜

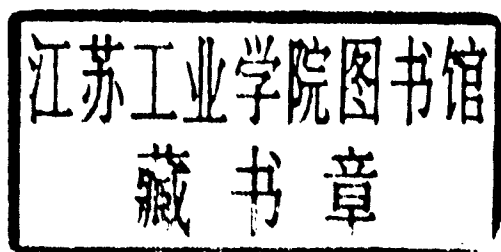
梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社



时鲜广东菜

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

时鲜广东菜/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.5

ISBN 7-5359-3213-4

I. 时… 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 (2002) 第 105179 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: gdlkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 8.75 插页 2 字数 170 千

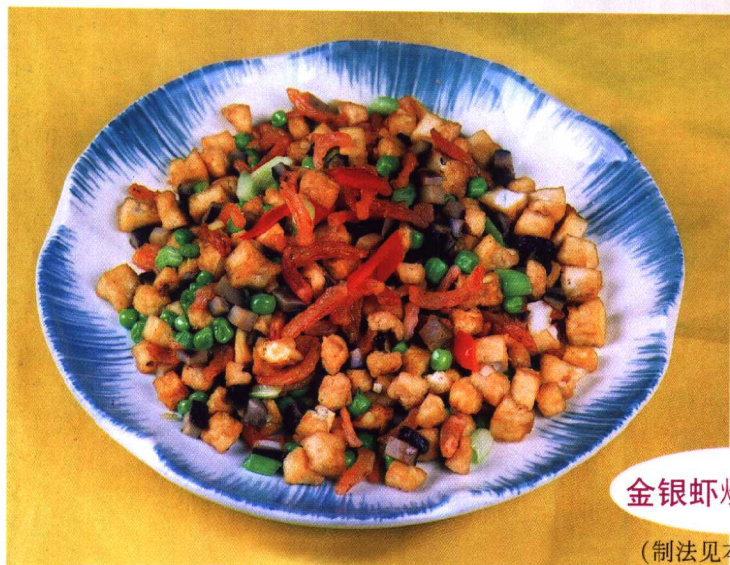
版 次: 2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1~7 000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



金银虾炆鸳鸯豆腐

(制法见本书第 23 页)



蚕蛹彩椒盅

(制法见本书第 52 页)

香茅黄金骨

(制法见本书第 73 页)



金龙白玉环

(制法见本书第 83 页)





奇妙菠萝虾

(制法见本书第 84 页)

咸蛋黄酿面筋

(制法见本书第 174 页)



藕粒煎虾饼

(制法见本书第 169 页)



麒麟凉瓜

(制法见本书第 103 页)



XO 酱焗酿青口

(制法见本书第 217 页)

五彩素豆腐

(制法见本书第 242 页)



内 容 提 要

本书介绍了 250 款具有创意的鲜美粤菜菜式的用料、制法、特点和创意所在。

本书十分注重介绍原料的营养价值、菜肴的食补食疗作用。

本书可供餐饮业从业人员、广大烹饪爱好者学习和参考。

作者简介

梁昌，广东省顺德市退休老厨师，从事餐饮业工作 40 多年。梁师傅努力钻研烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对本行业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱、创新菜谱，菜式达 3 200 余款，为发展广东饮食文化作出了贡献。《顺德报》曾对梁师傅的事迹作过专题报道。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《美食导报》、《广州日报》、《顺德报》等报刊上发表了谈吃小品 300 多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著了《广东菜精选（一）》（原名《广东吉祥菜》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《精制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》、《时尚广东菜》、《美味广东菜》、《珠三角特色菜》、《鱼头菜（广东风味）》、《创新广东菜（一）》等书。如今，又给广大读者献上这本《时鲜广东菜》。

题记——

在中国，烹饪是技能，是艺术，是文化，是生活，是学问，是哲理。

著名学者周汝昌先生语

目 录

春季篇	1	金银虾炆鸳鸯豆腐	23
海味盐香鸡	2	子母虾扒蜜豆	24
滴液熏香鸡	3	长寿明虾煲	25
啤酒浸黑皮鸡	4	麻香煎虾碌	26
葱油淋鸡	5	心心相印	27
淮杞竹筒炖鸡	5	煎焗鲜鲍拼竹肠	28
五香烧春鸡	6	火腩扣青口	29
南乳吊烧鸡	7	鱼嘴蒸滑鸡	30
青芥辣炒鸡球	8	新法天麻蒸鱼头	31
翠玉炒鸡球	9	豉油皇蒸咸淡水草鲩	32
咕嚕鸡球	10	黑鲩花生锅	33
咖啡鸡翼	11	肉粽酿鲛鱼	34
XO 酱爆鸡脆骨	12	巧仿酿鲛鱼	35
四杯酸梅鸭	13	乳香鱼球豆腐煲	36
姜葱翡翠鹅肝	14	汤泡蜆蚶鲛鱼球	37
卤水鹅颈头	15	桑叶鲫鱼瘦肉汤	38
XO 酱啫焗乳鸽	16	家乡汤浸太阳鱼	39
酥炸香檳骨	17	燕液龙珠	40
“桂花”珍珠酿大肠	18	“桂花”炒鱼翅	41
蚕蛹蒸蛋	19	花胶炆鸡中翅	42
面条卷炸虾	20	珧柱酿盐焗蛋	43
竹香虾脯	21	肉丝扒牛肝菌	44
蒜香银丝蒸河虾	22		

蜜汁花菇·····	45	蟹肉百花酿鸽蛋·····	70
“桂花”雪耳球·····	46	茅根粟米煲猪脰·····	71
甘笋炒云耳·····	47	荷香米沙骨·····	72
金银琥珀玉树·····	47	香茅黄金骨·····	73
焗酿薤菜·····	48	凉瓜酿排骨·····	74
生焗茼蒿·····	49	啤梨酥排骨·····	75
葡汁扒双花·····	50	生煎竹肠·····	76
鱼腐浸凉瓜青·····	51	金银蛋浸胜瓜·····	77
蚕蛹彩椒盅·····	52	西汁焗桂花雀·····	78
杞子炒时蔬·····	53	荔枝圆肉蒸田鸡·····	79
新奇士酱炆酿豆腐·····	54	椰汁炆田鸡·····	80
新“百鸟归巢”·····	55	凉拌鳄鱼皮·····	81
果老仙斋·····	56	蜆蜆炒豆角·····	82
黄金素翅·····	57	金龙白玉环·····	83
夏季篇 ·····	58	奇妙菠萝虾·····	84
天椒浸乌鸡·····	59	彩虹鲜虾仁·····	85
乌鸡木瓜船·····	60	鲜虾水瓜煲·····	86
西瓜炖鸡脯·····	61	酸甜荔枝百花球·····	87
鸡丝扒花生芽·····	62	明虾干蒸鲈鱼·····	88
话梅炆鸡中翅·····	63	鱼丝素燕·····	89
桃茸香酥鸡腰·····	64	渔舟唱晚·····	90
菠萝凉瓜火鸭煲·····	65	清蒸苏眉头腩·····	91
咖喱鹅肠·····	66	顺德三文鱼生·····	92
钵仔焗乳鸽·····	67	椒盐泡生蚝·····	93
水蒸荷香乳鸽·····	68	清蒸黄沙蚬·····	94
冰镇乳鸽·····	69	节瓜花蚬汤·····	95
香菠蜜汁鸽脯·····	69	铜盘榄豉碎蒸鱼嘴·····	96

清蒸下巴划水	97	秋季篇	123
葡萄酒煎焗生鱼	98	清炖矿泉鸡	124
“发菜”海鲜羹	99	温泉浸鸡	125
番薯煮芥菜	100	鸡丝银萝羹	126
冰峰芦笋	101	糯米酿鸡翼	127
薯丝鱼卷	102	美极鸭下巴	128
麒麟凉瓜	103	蒜香焗鹅肝	129
凉瓜彩蛋红酒	104	鲜淮山扣乳鸽	130
金沙炒凉瓜	105	香蒸五花肉	131
香煎水瓜脯	105	沙田柚炒猪颈肉	131
绿豆冬瓜汤	106	珍珠蒸肉排	132
金挑扒三色瓜	107	抽王陈皮骨	133
新法酿茄子	108	荷包豆糯骨	134
煎酿三椒	109	金沙瓜蒸排骨	135
锦绣椒丝	110	风肠蒸牛子	136
仙姑抱月	111	黑椒烧羊腩	137
奶香西瓜球	112	荤素菱角炒鲜奶	138
鱼丁白果火龙盏	113	菊花水蛇松	139
荷塘月色	114	凤怀龙胎	140
荷香三叠	115	党参蒸水鱼	141
荷花肉粒盏	116	椒盐蟾蜍	142
田园飘香	117	芋茸鲜虾盅	143
北菇扒鲜剑花	118	栗茸蜂巢虾	144
百花酿“油条”	119	香虾煎芋饼	145
奶汤鱼腐会饭	120	白玉炆花蟹	146
玉液四宝	121	反焗花蟹	147
凉瓜椰奶露	122	椒盐软壳蟹	148

黄油蟹炒饭	149	葡汁海鲜南瓜盅	176
鳌封嫩玉	150	锅贴南瓜	177
椒汁鲜蟹钳	151	煎焗酿南瓜	178
蟹肉扒凉瓜	152	南瓜炒饭	179
金茸蟹肉扒竹笙	153	榄茸烧茄	180
蟹黄虾脯	154	椒盐素酿茄子	181
菊花酿蟹盖	155	新法脆炸酿苹果	182
鸳鸯银鳕鱼	156	火龙肉丁	183
烧汁生啫银鳕鱼	157	虾子鲍汁扣柚青	184
旭日东升	158	平湖秋月	185
鱼米之乡	159	蒸“海陆空”	186
荔芋扣鳊鱼头	160	“禾秆”盖“珍珠”	187
香橙粟米鱼	161	冬季篇	188
清汤“鸡子”丸	162	鲜人参炖雏乌鸡	189
彩蛋泡生鱼球	163	茶香鸡煲	190
野苋菜头煲鲫鱼	164	原汤滑鸡煲	191
金玉簪扎	165	杞子花雕鸡煲	192
金珧豆腐西菜羹	166	清蒸母鸡片	193
金钩油鸭白菜心煲	167	新法盐水鸭	194
冰镇“拆鸡髀”	168	菠汁辣鸭脯	195
藕粒煎虾饼	169	双冬鸳鸯鸭煲	196
香芋焗饭	170	鲜橙栗子炆鸭	197
金沙冬瓜	171	蜜汁鸭脚扎	198
龙皇杏汁仿燕	172	鲜人参酒焗乳鸽	199
玉环揽宝	173	新式春花肉	200
咸蛋黄酿面筋	174	红参炖三鞭	201
玉环上素	175	可乐炆金钱肚	202

鲜沙姜浸牛肚	203	独蒜扣珧柱	230
冬笋炆牛掌	204	凉拌仿海蜇	231
广东羊肉煲	205	瓦罉生嗜生菜胆	232
双冬羊腩煲	206	腊味绍菜卷	233
乳香兔肉煲	207	玉兰冻拌肚脬	234
鸳鸯蛋扒西兰花	208	蚝油扒佛手瓜莖	235
姜糟扣田鸡	209	吉列酿香蕉	236
枣茸蒸鳄鱼肉	210	迷你佛跳墙	237
翡翠明虾球	211	龙宫献宝	238
百花蛋黄球	212	鲜竹云腿扎	239
香橙鸳鸯蟹	213	清爽生菜包	240
麒麟三文鱼	214	上汤水晶云吞	241
冬瓜鲑鱼煲	215	五彩素豆腐	242
蛋黄煎焗鲑鱼	216	浓汤炆豆腐	243
XO 酱焗酿青口	217	碧玉金砖	244
龙须螺肉球	218	金粒蒸仿豆腐	245
双参炖鱼头	219	XO 酱酿玉子豆腐	246
鱼魂煲仔饭	220	橙汁玉子豆腐	247
“鲛公”挂珠	221	蚝皇素鲍	248
豉汁鲫鱼火锅	222	加州杏仁炖双雪	249
三椒盘龙鳝	223	附录	250
冰梅扣大鳝	224	一、常用术语浅释	251
鲍汁蒸鳝片	225	二、半制成品	253
石烧蒜香鳝球	226	三、火力与油温	258
参杞炖黄鳝	227	(一)火力的估计	258
乌龙戏珠	228	(二)油温的估计	259
双冬海参煲	229	四、重量单位换算	

公式	259	参考文献	262
五、部分原料、烹具		后记	263
名称	260		

春季篇