

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

清淡菜



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

清淡菜

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

清淡菜/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 7-5359-3267-3

I. 清… II. ①梁…②廖… III. 菜谱 —广东省
IV. TS972.182.65

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: gdkj/bb@cn.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2.5 字数45千

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: 4.00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

茶香鸡	1	清汤鸭脰	18
碧绿香丽鸡	2	露笋炒鸭脰	19
蜜汁梅子焗鸡	3	鲜冬菇炆鸭脰	20
鲜荷菱香鸡	4	凤果氽鸭脰	21
姜芽蜜饯鸡	5	肫球窝鹌蛋汤	22
鲜百合西芹炒鸡片	6	清汤雪耳肫球	23
竹笙氽鸡片	7	竹笙扒鸭掌	24
柴把腿香鸡	8	鸿雁白玉卷	25
菊花滑鸡丝	9	火鹅扣冬瓜	26
夜香鸡丁	11	清汤鹅掌	28
鸡粒烩粟米	12	甜粟乳鸽羹	29
鸡茸苋菜	13	珍珠笋炒滑蛋	30
鸡子扒竹笙	14	香菇氽鸽蛋	31
汤泡鸡腰	15	翠绿芙蓉蟹肉	32
冬瓜莲叶煲鸭	16	佛手瓜炒鹌片	33
上汤鸭脰扎	17	荷香蒸田鸡	34

绿荷青蛙汤	35	荔枝炒虾球	53
三冬炖牛蛙	36	蟹肉扒竹笙	54
汤泡田鸡扣	37	蟹肉扒芥胆	55
鱼面肉扒竹笙	39	蟹肉烩冬茸	56
草菇氽鱼青丸	40	蟹茸烩苋菜	57
紫菜鱼青卷	41	蟹肉扒金丝瓜	58
夜香水瓜滑鱼片	42	冬笋炒螺片	60
方包炒生鱼丁	43	冰镇凉瓜拌海蜇	61
汤泡鳝扣	44	翠盅桂花燕	62
菊花鲈鱼锅	45	燕液冬茸	63
姜汁“三白”鱼卷	47	翠竹珠帘	64
梅子煎银鱼	48	红炆素酿竹笙	65
锦绣虾丝羹	49	鱼腐扒竹笙	66
雪梨炒鲜虾仁	50	金瓜酿竹笙	67
茄子明虾煲	51	清汤雪耳	68
奇妙香芒虾	52	香露炖北菇	69

素酿冬菇	70	奶香白玉球	88
香菇焗素鸡	71	麒麟三冬	89
荔茸酿冬菇	73	锦绣瓜粒	90
北菇扒芥胆	74	桂林炒三冬	92
脆皮鲜冬菇	76	鲍汁冬瓜扣海参	93
碧绿素鲍	//	节瓜三丝羹	94
香菇炖白菜胆	78	锦绣节瓜脯	95
奶油扒菜胆	79	荔枝扒瓜脯	96
白汁扒白菜胆	80	清蒸胜瓜	97
蒜茸白菜胆	81	双宝蒸胜瓜	98
麒麟碧玉	82	珧柱扒胜瓜	99
葵花芥胆	83	清蒸水瓜	100
芥菜清汤	84	白豆水瓜煲	101
素蟹黄扒菠菜	85	炎夏拌凉瓜	102
上汤蒜子豆苗	86	蒜香银鱼蒸南瓜	103
珧柱冬茸露	87	蚝油扒南瓜花	104

荔茸酿青椒·····105	上汤鱼皮角·····122
金蔬彩扇·····106	正宗罗汉斋·····123
菠汁素三丝·····107	雪衣上素·····125
白汁扒鲜芦笋·····108	平装鼎湖上素·····126
翡翠玉米羹·····109	家庭开年斋·····127
蚝皇上素·····110	家庭清斋·····128
清炒五秀·····111	普通清斋·····129
百花酿马蹄·····112	金珧扒上素·····130
藕芯炒肫条·····113	栉耳卜素·····132
白汁扒蘑菇·····114	珧柱冬瓜羹·····133
蚝油扒凤尾菇·····115	上汤金珧白菜·····134
碧绿蚝油金菇·····117	金丝拌海蜇·····135
锦绣炒饭·····118	凉瓜拌海蜇·····136
咸酸菜炒饭·····119	雪耳节瓜脯·····138
麒麟玉子豆腐·····119	煎酿冬瓜·····139
金丝煎封豆腐·····121	附录·····141

茶香鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，靓水仙茶叶 100 克，上汤 50 克，竹蔗 2 截，姜 2 片，葱（拍裂）2 条，绍酒、姜葱米、胡椒粉、湿生粉、调味料各适量。用红萝卜改成的花 1 朵，芫荽 2 条。

制法：

1. 把每截竹蔗破开 4 条。用沸水 50 克把水仙茶叶 25 克泡焗过，使之出味。鸡用沸水烫过，去清绒毛、黄衣，洗净、抹干，用绍酒、味料擦匀鸡身内外，然后把姜片、葱条和焗过的水仙茶叶连茶汤放进鸡膛内，将鸡盛在碟上（鸡胸向上）。

2. 烧镬下花生油，把剩下的水仙茶叶慢火炒香，注入沸水 1 000 克，将竹蔗条放入镬内（作支架用），待水沸后，把鸡整碟放到竹蔗架上，加镬盖中火蒸熟，滗出原汁，弃掉姜片、葱条、茶叶渣，把鸡斩件，上碟，拼成鸡形。

3. 烧镬下花生油，把姜葱米爆香，加入上汤和原汁，调味，撒上胡椒粉。用湿生粉勾芡，加包尾油和匀。淋上鸡肉面。鸡头前放上红萝卜花1朵，以芫荽伴花。

特点：

香清味鲜，肉质滑嫩，有茶和蔗的芳香味。

碧绿香酥鸡

用料：

光鸡项1只重约750克，郊菜200克，姜葱米、上汤、二汤、白精卤水、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡用沸水烫过，去清绒毛，治净。然后放入微沸的上汤中浸熟，随即用白精卤水过冷30分钟（使鸡吸味），取起，斩件，上碟，拼成鸡形。

2. 把郊菜用二汤加油、盐焯熟，分伴鸡两侧。

3. 烧镬下花生油，下姜葱米爆香，注入适量上汤、调味，勾琉璃芡，淋上鸡面。

特点：

凉鸡热吃，浓淡相宜。

说明：

此菜根据烹制白切鸡的原理，采用制作白切鸡的方法，但改清汤浸、清水过冷为用上汤浸熟、用白精卤水过冷，最后勾琉璃芡，因此，成菜融白切鸡、上汤鸡、卤水鸡之风味于一体，不用跟香料佐吃，以突出鸡的清香。

蜜汁梅子焗鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，酸梅 50 克，绍酒 25 克，蜜糖 50 克，粗砂糖 25 克，青红椒细粒 25 克，湿生粉、老抽、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把酸梅去衣去核，加入粗砂糖、清水 150 克拌匀。将光鸡洗净，抹干，用盐、绍酒涂

匀鸡身内外，鸡皮涂上老抽。

2. 烧镬下花生油，把鸡煎至两面呈金黄色，加入酸梅、糖水、青红椒粒，加盖，慢火焗熟。

3. 取出鸡，斩件，上碟，拼成鸡形。将焗鸡原汁加入蜜糖，用湿生粉勾薄芡，淋上鸡面。

特点：

酸、甜、咸、辣，鲜兼而有之，醒胃可口。

鲜荷菱香鸡

用料：

光鸡400克，煨过香菇10只，煨过竹笋片10片，嫩菱角10只，姜花10小片，葱段10件，花生油、调味料各适量，鲜荷叶2块。

制法：

1. 把菱角用小刀剥去外壳，每只片开两件；把荷叶洗净，用沸水烫过，改成边长为12厘米的方块10块。

2. 将光鸡斩件，放入大碗，调味，上湿生

粉加花生油拌匀。

3. 把上述各料分放在10块荷叶上，包好，入笼中火蒸熟。进食时解开荷叶。

特点：

清香爽甜，嫩滑可口。

姜芽蜜饯鸡

用料：

光鸡1只重约750克，蜜糖100克，酸子姜150克，青红椒100克，糖醋50克，二汤200克，老抽、湿生粉、花生油、调味料各适量，用红萝卜改成的花1朵，芫荽2条。

制法：

1. 把酸子姜切成“日”字形中片，青红椒去瓢切件。把光鸡洗净，用刀尖戳穿其眼珠，涂上老抽。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡拉油至呈金黄色，取起。去油留油底，下酸子姜片、青红椒件略爆，注入二汤，下鸡，加入一半蜜

糖，加盖慢火焐熟。取起，鸡斩件，上碟，砌成鸡形，将子姜片、青红椒件放在鸡两侧，鸡头前放上红萝卜花1朵，以芫荽伴花。

3. 将镬内原汁，加入糖醋和剩下的蜜糖，调味，用老抽调色，勾嫣红芡，淋上鸡面。

特点：

味鲜肉滑，酸甜微辣，夏令佳品。

鲜百合西芹炒鸡片

用料：

鲜百合150克，西芹段50克，鸡肉250克，红萝卜花数片，二汤40克，绍酒10克，姜花、蒜茸、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鲜百合逐瓣掰开，把鸡肉片成薄片，加入盐1克、蛋清，拌匀，拌上湿生粉。

2. 烧热镬下花生油，把鸡片拉嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中。把镬放回炉上，下姜花、

蒜茸爆香，依次加入西芹段、百合瓣、红萝卜花、鸡片，溅酒，翻炒，调味，撒上胡椒粉，下二汤，用湿生粉勾芡，加包尾油，炒匀，上碟。

特点：

滑嫩鲜香，有清心、安神、止咳的功效。

竹笙炆鸡片

用料：

鸡肉300克，干竹笙50克，笋花、湿冬菇各25克，熟火腿2片，菜蔬2条，二汤1 000克，上汤1 250克，姜2片，葱2条，绍酒、姜花、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把竹笙水发，去花去蒂，洗净，改成“日”字形段，用沸水滚过，捞起。将鸡肉片成薄片，用盐、湿生粉拌匀。

2. 烧镬下花生油，放下姜片、葱条，注入二汤，溅酒，调味，下竹笙滚煨，取出；把笋

花、湿冬菇、菜苣、鸡片分别滚熟，捞起，压干水分，弃掉姜片、葱条，把其他各料放入汤窝内，鸡片在底，竹笙在中，火腿在面，其他在边。

3. 用猛火烧镬下上汤，溅酒，调味，待滚后把镬端离火位，撇去上浮物，轻轻倾入汤窝内。

特点：

肉味鲜甜，清爽嫩滑，汤色清澈。

柴把腿香鸡

用料：

鸡肉 250 克，火腿 25 克，煨过冬菇 100 克，鲜竹笋肉 100 克，韭黄 25 克，上汤 750 克，绍酒、胡椒粉、湿生粉、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉片成厚片，剖上花纹，然后切件（每件重 10 克左右），用绍酒、调味料腌过，拌上湿生粉。冬菇大者切开两半，留下大冬菇 1 只勿切开。将鲜竹笋切成指甲片状，用沸水加

盐滚过；韭黄撕开，用沸水烫软；火腿切非菜叶形薄片。

2. 将鸡片、冬菇、火腿片、竹笋片各1件，用韭黄丝捆扎牢，排放在扣碗内，造型。先放那只大冬菇，其余的依次排好，剩下的放上面。加入上汤，仅浸过面，入笼蒸熟。取出，滗出原汁，翻扣在汤窝里。

3. 将原汁和上汤调味，烧滚，把镬端离火位，撇去上浮物，轻轻倾入汤窝里。

特点：

甘香爽滑，汤清味美。

菊花滑鸡丝

用料：

鸡肉 300 克、湿冬菇丝 25 克、葱榄 15 克、韭黄段 50 克、上汤 40 克、蛋清 10 克、食用菊花 2 朵、绍酒、麻油、姜丝、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉切丝，拌上蛋清，上湿生粉，将菊花洗净，剪好。

2. 将镬刮洗干净，猛火烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡丝泡嫩油，捞起滤油。将镬去油后放回炉上，下姜丝，加入鸡丝、菇丝、葱榄同炒，溅酒调味，撒上胡椒粉，下上汤、麻油，用湿生粉勾芡，加入菊花瓣、韭黄段，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

清香滑嫩、味道鲜美。

说明：

此菜的特点就是“嫩”。为了增添鸡丝的洁白度和嫩滑感，需要把鸡丝拌上蛋清和生粉。在随后进行的泡嫩油时，要预先把镬刮洗干净，并控制好油温。如果镬上粘有胶体，那么，鸡丝入油后就有粘镬的可能。如果油温超过了拌鸡丝的生粉烧糊焦化所需的温度—— $80^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ ，那么，鸡丝沉底后会变焦黑。另外，韭黄、菊花要后下，同样也是为了保持其脆嫩。