

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

农家精制菜



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



农家精制菜

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

农家精制菜/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 7-5359-3271-1

I. 农… 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013891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

(广东省肇庆市旱湖大道 邮编: 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

汤泡凤爪龙衣·····1	冰花酸梅鹅煲·····18
锦绣凤凰肠·····2	西汁薯仔酥扣鹅·····19
枣茸蒸番鸭肝·····3	铁扒软鹅·····20
百花酿鸭掌·····4	栗子酥扣鹅·····22
北菇扒鸭掌·····5	酥会鹅块·····23
鲜菇炆鸭掌·····6	咖喱炒鹅片·····24
翠绿蚝油扒鸭掌·····7	咖喱煎鹅脯·····25
鸭掌扒鲜菇·····9	威化炒鹅片·····26
汤泡鸭掌·····10	榄仁鹅丁·····28
油泡肫球·····11	碧玉风味鹅头·····29
炒副翅酸·····12	风味酿鹅肫·····30
五香啤酒鹅·····13	生焯鹅肠·····31
鲜柠酥炸鹅·····15	脆炸鹅肠·····32
豉椒炒鹅片·····16	豉椒炒鹅肠·····33
脆皮香麻鹅·····17	酸菜炒鹅肠·····34
	炒鹅掌·····35

蚝油扒鹅掌36

二、家畜类

莲藕扣肉38

八宝桂花肠39

禾虫酿大肠40

香糟牛双肱42

葡汁牛仔筋43

香冻牛筋片44

白焯乳牛脚皮45

三、野味类

菊香锦绣蛇丝47

腰果炒水蛇丁48

水蛇火锅49

清补龙肝盅51

椒丝炒蛇皮52

香菇蛇皮煲53

酥炸龙骨54

田鼠煲蛇骨55

生啫田鼠煲56

吊烧田鼠57

煎焗田鼠58

干炸青鸭59

雪花炒蛙皮60

荷香蒸蟾腿62

椒盐蜆蜆63

淮杞蜗牛汤64

四、水产类

竹筒荷香鲩鱼66

椒盐焗鱼肠67

凉拌爽鱼皮68

莲藕煎鱼肠69

赛禾虫70

金粟鱼肚羹	72	西洋菜鱼茸羹	88
三丝烩鱼肚	73	竹叶蒸鳝片	89
鱼白炒鸡片	74	锦绣炒鳝丝	90
鱼白炒肫球	76	平煎田蚊鱼	91
金桂鱼青丸	77	炒花枝丸(墨鱼	
炒三色鱼丸	78	丸)	92
金丝鱼丸	80	蚕茧花枝丸	94
缸豉蒸鲮鱼头	81	蚬汤饭焦茶	95
咸柠檬油渣蒸鱼嘴		紫苏炒山坑螺	96
.....	82		
五花肉炆咸石斑头		五、蔬果类	
.....	83	葡汁扒四蔬	98
槐花芫荽鱼片汤	84	腿汁扒大芥菜	99
汤泡鱼青丸	85	上汤蒜子潺菜	100
韭黄鱼腐羹	86	金丝扒竹节苗	101
汤泡生鱼皮	87	桑拿小棠菜	102
		金蛋茼蒿汤	103

- | | |
|------------------|-----------------|
| 鼓椒炒苣荬菜 ·····104 | 香煎参薯饼 ·····122 |
| 安虾酿冬菇 ·····105 | 五景炒薯丝 ·····123 |
| 金银蒜蒸南瓜 ·····106 | 炸酿薯仔 ·····124 |
| 脆炸酿南瓜 ·····107 | 香炸薯茸饼 ·····125 |
| 酥会南瓜球 ·····108 | 锦绣萝卜饼 ·····126 |
| 素炸南瓜夹 ·····109 | 酥香莲藕球 ·····127 |
| 鱼翅酿青瓜 ·····110 | 酥炸酿藕盒 ·····128 |
| 餐前凉瓜小碟 ·····112 | 四宝酿莲藕 ·····129 |
| 荔茸木瓜脯 ·····113 | 乳香藕片 ·····130 |
| 酥炸菊花茄子 ·····114 | 桂林金钱饼 ·····131 |
| 铁板肉茸烧茄子 ·····115 | 蚬肉慈姑饼 ·····132 |
| 五柳芋丝 ·····116 | 红烧莢笋 ·····133 |
| 锦绣芋丝 ·····117 | 香煎金粟饼 ·····134 |
| 香虾荔芋球 ·····118 | 云腿护国菜 ·····135 |
| 酥香芋茸饼 ·····120 | 白汁扒薯莧 ·····136 |
| 香葛扣火腩 ·····121 | 鲜蚬蚧会薯苗 ·····137 |

上汤南瓜苗 ·····	138	香麻煎藕饼 ·····	155
玉液扒龙须 ·····	139	生焯莴笋 ·····	156
鸡油姜茸辣椒叶 ···	140	虾子扒豆腐 ·····	157
佛手瓜莼鱼片汤 ·	141	五香酿榄角 ·····	158
翠衣炒肉片 ·····	142	知了瘦肉汤 ·····	159
蕉蕾炒蛋 ·····	143	五香炸桂花蝉 ·····	160
牛屎苕猪肝汤 ···	144	油炸蜂蛹 ·····	161
肉丝果汁茄子菜 ···	145	生炸草蜢 ·····	162
益母草炒鸡蛋 ·····	146	椒盐焗龙虱 ·····	163
炒豆芽松 ·····	147	绿豆煲蟾蜍 ·····	164
六、其他类		油炸蔗龟 ·····	165
蒸“滑豆腐” ·····	149	姜芽炆鸭 ·····	166
荔芋鸡汤油盐饭 ···	150	白焯肫球 ·····	167
韭菜炒蚕蛹 ·····	150	五柳酥鱼头 ·····	168
吉列豆腐 ·····	152	荔枝会鱼青丸 ·····	169
菠菜炒蛋清 ·····	153	附录 ·····	171
香虾煎薯饼 ·····	154		

一、家禽类

汤泡凤爪龙衣

用料：

育肥鸡鸡脚300克，蛇皮300克，纯食用枳水6克、茺荑、葱丝各25克，上汤1250克，二汤1000克，绍酒10克，胡椒粉、调味料各适量。

制法：

1. 先将蛇皮用大热水烫过，刮清鳞片，洗净，然后纵向剪开，切4厘米长的段。把鸡脚去骨、筋（办法是把鸡脚用刀刮开皮，圈开其关节，剔出其骨和筋）。用纯食用枳水分别把鸡脚和蛇皮腌30分钟，然后用沸水“拖”熟，随即过冷水泡冻，去清枳水味。

2. 把葱丝、茺荑放在汤窝底，烧滚二汤，溅酒，调味，把凤爪、蛇皮分别烫过，放在茺

姜、葱丝面，撒上胡椒粉。

3. 把上汤烧至微滚，调味，倾入汤窝内便成。

特点：

汤味鲜甜，口感清爽，制作别致，风味独特。

锦绣凤凰肠

用料：

鸡肠750克，姜丝、葱丝各50克，炒香白芝麻25克，食用枳水1汤匙，特制精卤水、红椒丝各适量。

制法：

1. 把鸡肠用剪刀剪开，洗净，用食用枳水腌1小时后，用清水泡清枳水味，另外用冷开水将姜丝、葱丝浸过，捞起，用洁净布吸干水分。

2. 烧滚开水，把鸡肠慢火浸熟，随即放入冻卤水盆过冷河，1小时后取起切段，放在碟上，撒上炒香白芝麻，把红椒丝撒上面，将姜

丝、葱丝伴边佐食

特点：

甘香浓郁，爽脆鲜美。

枣茸蒸番鸭肝

用料：

番鸭肝400克、红枣40克、姜汁酒25克、姜米、湿陈皮米、干生粉、花生油、调味料各适量、芫荽叶数片。

制法：

1. 将番鸭肝切成片，用姜汁酒腌过，飞水、捞起，吸干水分，红枣用清水浸软，去皮衣，去核，然后剁烂成茸。

2. 在番鸭肝片中，加入红枣茸、姜米、陈皮米，调味拌匀，再加入干生粉、花生油，再拌匀，摊放于碟上，入笼用中火蒸熟，取出，放上芫荽叶装饰。

特点：

嫩滑鲜美，香气可人。

说明：

加入姜米、陈皮米同蒸，以辛香味驱除番鸭肝的异味，使成菜口味更加纯正。

百花酿鸭掌

用料：

鸭掌12只，虾胶150克，菜蔬12条，湿水云100克，姜「拍裂」2片，葱「拍裂」4条，上汤150克，蛋清、麻油、花生油、胡椒粉、生粉、二汤、绍酒、调味料各适量。

制法：

1. 把鸭掌去趾甲，用盐擦过，洗净，然后用沸水泡至刚熟，随即用冷水浸着，拆去骨和筋。

2. 烧镬下花生油，下姜片、葱条，加入二汤、绍酒，分别把鸭掌、水云滚煨过，捞起，待凉，吸干水分。将水云放在碟中央，鸭掌在脱骨这一面涂上干生粉，把虾胶酿到各鸭掌上，用蛋清抹平滑虾胶表面，间疏围绕水云，入笼

猛火蒸熟。取出，去水。

3. 把菜选用二汤调味，炒熟，分伴鸭掌之间。

4. 再烧镬下花生油，加入上汤，调好味道，勾琉璃芡，加麻油、胡椒粉、包尾油，淋上鸭掌面。

特点：

鲜爽嫩滑、造型美观。

北菇扒鸭掌

用料：

干北菇50克、去骨鸭掌300克、改好西兰花150克、姜2片、葱2条、上汤100克、二汤、麻油、蚝油、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把北菇水发，去伞柄，洗净，然后用二汤、姜片、葱条把鸭掌、北菇分别滚煨过，捞起，滤干。

2. 烧镬下花生油，加入上汤50克、鸭掌调

味炆好，加麻油，用湿生粉勾芡，取起，排在碟上。

3. 再用花生油起镬，加入上汤50克，下北菇，调味炆好，加蚝油，用湿生粉勾芡，加包尾油拌匀，取出，放于鸭掌面上。

4. 把西兰花调味炒熟，分伴于鸭掌的周围。

特点：

香滑爽口，清嫩鲜美。

说明：

制作此菜起镬时用花生油滋味较佳，鸭掌炆好后再加麻油使其具有特殊的香味，北菇则用蚝油提鲜，令成菜色、香、味俱佳。

鲜菇炆鸭掌

用料：

鲜菇400克，去骨鸭掌200克，菜远2条，火腿2片，笋花25克，上汤1 250克，二汤1 000克，姜2片，葱（拍裂）2条，老抽、绍酒、花生油、

调味料各适量。

制法：

1. 把鲜菇削去头部的根和泥，在蒂部剖上“十”字痕，并在顶端剖一刀，用沸水泡熟，随即过冷水泡冻，滤干。

2. 烧镬下花生油，下姜片、葱条爆过，注入二汤，溅酒调味，分别把鲜菇、笋花、鸭掌煨过，把菜蔬滚熟，捞起，把鲜菇挤去水分。各料放入汤窝内：鲜菇在底，火腿在中，其他的料在边，鸭掌在面。

3. 烧滚上汤，调好味道，把镬端离火位，撇去上浮物，把汤轻轻倾入汤窝。

特点：

鲜爽嫩滑，汤清味美。

翠绿蚝油扒鸭掌

用料：

鸭掌500克、菜蔬200克、上汤50克，二汤500克、蚝油20克，绍酒10克，老抽适量，姜2

片，胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸭掌用盐擦去黄衣，去趾甲，洗净，用沸水泡至刚熟，捞起、用冷水浸着，拆去骨和筋。先用沸水滚过，然后用二汤、姜片、胡椒粉、调味料滚煨过，捞起滤干。

2. 烧镬下花生油，卜上汤，鸭掌、蚝油，溅酒调味，用老抽调色，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，取起，放在碟上。

3. 把菜蔬调味，炒熟，分伴鸭掌四周。

特点：

鲜嫩爽口，香滑不腻。

说明：

制作此菜须注意两点：一是拆骨。鸭掌在沸水中泡至刚熟（鉴别方法是一手执着鸭脚的胫骨，一手执着掌部，拗断后轻扭，如果皮能离骨即熟）时易于拆骨。拆前把鸭掌浸在冷水中，以免起潺胶，互相粘连难拆。二是调味。鸭掌爽脆突出而鲜味不足，故需加入上汤，配以蚝油，提供足够的鲜味。

鸭掌扒鲜菇

用料：

鸭掌500克，鲜菇500克，蚝油25克，二汤1 000克，上汤150克，姜汁酒25克，绍酒20克，老抽、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鲜菇削去头部的根和泥，在蒂部末端剖长1厘米的“十”字痕，用沸水滚熟，随即过冷水泡冻，取起，用二汤500克、姜汁酒15克、味料滚煨过，倒入疏壳挤去水分。

2. 把鸭掌云衣及趾甲，洗净，用沸水滚熟，取起，用冷水漂过，然后拆去骨和筋，用沸水烫过，用花生油起镬，用二汤500克、姜汁酒10克、盐，把鸭掌滚煨后，倒入疏壳滤干。

3. 烧镬下花生油，下鲜菇、上汤100克、蚝油15克，溅入绍酒10克，调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，倒入疏壳滤干，放在碟上。