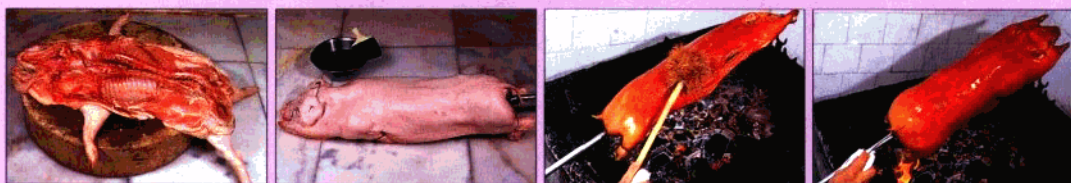


广东名菜

(二)

梁远树 编



广东科技出版社

目 录

汤羹类

1. 玉虫蟹黄翅2
2. 红烧鸡丝翅3
3. 鸽吞翅4
4. 鲜参炖乌鸡5
5. 紫砂佛跳墙6
6. 鸡粒烩粟米7
7. 土茯苓炖龟8
8. 咸菜炖白鳝9
9. 鲍鱼珧柱煲老鸡10

炒 类

10. 父子龙虾12
11. 炒桂花鱼翅13
12. 玉兰炒澳带14
13. 蜜椒凤嬉球15
14. 一本万利16
15. 时果金银带子17
16. 玉兰花枝片18
17. 西兰花双脆19
18. 三色土鱿丝20
19. 糖豆鲜百合凤尾虾21
20. 菊花鲜虾丸22
21. 西芹炒螺片23
22. 美果田鸡扣24
23. 雀巢海中宝25
24. 菜片海皇松26
25. 翡翠石斑卷27
26. 西兰花枝球28
27. 豉椒炒兔片29
28. 菠萝明虾球30
29. 雀巢西芹鸡柳31
30. 生炒乳鸽片32
31. 榄仁鸡丁33

32. 兰花鸳鸯鱿34

煎 类

33. 煎焗酿明虾36
34. 煎封鲳鱼37
35. 鼎湖上素卷38
36. 大良煎虾饼39
37. 香煎藕饼40
38. 果香酥三腿41
39. 鲜橙煎软鸭42
40. 银湖百花脯43

炸 类

41. 大虾三食45
42. 脆炸酿蟹柳46
43. 鱼翅酿蚕茧47
44. 金钱鱼盒48
45. 脆炸鲜生蚝49
46. 多士炸虾卷50
47. 脆皮凤翼翅51
48. 生炒排骨52
49. 香菠石斑块53
50. 五柳蝴蝶鱼54
51. 珧柱香酥鸡55
52. 鲜虾鱼多士56

烧卤类

53. 明炉烧乳猪58
54. 太爷鸡59
55. 梅子甑鹅60
56. 白汁凤爪61
57. 凉拌火鹅丝62

目 录

蒸 类

- 58. 豉汁蒸象拔蚌64
- 59. 麒麟酿竹笙65
- 60. 美极银鱼蒸胜瓜66
- 61. 新法蒸桂鱼67
- 62. 豉汁蟠龙鳝68
- 63. 杞子圆肉蒸水鱼69
- 64. 竹笙柴把鱼翅70
- 65. 百花酿鲜菇71
- 66. 罗汉宝扇72
- 67. 玉柱蟹黄水晶卷73
- 68. 白玉藏龙74
- 69. 碧绿石斑夹75
- 70. 梅子蒸肉蟹76

扒 类

- 71. 乌龙吐珠78
- 72. 红霞竹影79
- 73. 玉柱扒芥胆80
- 74. 四宝扒大鸭81
- 75. 虾子扒鱼唇82
- 76. 鲍鱼扒仙掌83
- 77. 蟹黄扒瓜脯84
- 78. 碧绿莲黄鸭85

焗 类

- 79. 粤式焗鲈鱼87
- 80. 椒盐焗鸡子88
- 81. 橙汁焗西排89
- 82. 椒盐脆白鳝90
- 83. 古法焗禾虫91

炆 类

- 84. 豉汁南瓜炆花蟹93

- 85. 冬瓜炆田鸡94
- 86. 凉瓜炆狗肚鱼95
- 87. 走油田鸡腿96

镬仔类

- 88. 滋补镬仔浸水鱼98
- 89. 古法盐焗鸡子99
- 90. 镬仔堂灼螺片100
- 91. 宫廷镬仔浸鸡子101
- 92. 蟹肉镬仔翅102
- 93. 油盐水镬仔浸白鳝103

煲仔类

- 94. 瓦罉红烧水鱼105
- 95. 冬笋炆猫煲106
- 96. 双冬田鸡煲107
- 97. 骨髓猪红煲108
- 98. 秘制羊腩煲109
- 99. 莲藕炆鸭煲110

其他类

- 100. 沙律片皮鸡112
- 101. 百鸟归巢113
- 102. 双味罗氏虾114
- 103. 发菜银杏乳鸽皇115
- 104. 甘笋冬瓜夹116
- 105. 烧鸡肝拼蛇片117
- 106. 蚬肉石榴花118
- 107. 节瓜海鲜船119
- 108. 沙律什果鳗鱼卷120
- 109. 艇皇浸鱼嘴121
- 110. 鸿图伊面122
- 111. 阔少爷炒饭123

羹类

二

汤羹

- 玉盅蟹黄翅
- 鸡粒烩粟米
- 红烧鸡丝翅
- 土茯苓炖龟
- 鸽吞翅
- 咸菜炖白蟾
- 鲜参炖乌鸡
- 鲍鱼珧柱煲老鸡
- 紫砂佛跳墙

1 · 玉盅蟹黄翅



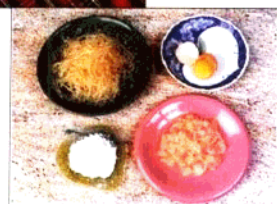
原料：冬瓜 1000 克，已发鱼翅 400 克，蟹黄 50 克，火腿丝 5 克，顶汤 600 克，精盐 10 克，味精 5 克，白糖 2 克，胡椒粉 1 克，生油 50 克，姜片、葱条各 5 克，绍酒 10 克。

制法：(1)将冬瓜切成直径 6 厘米、厚 3 厘米的圆件 6 个，并用清水滚过。

(2)烧镬落油，放姜、葱，滚酒下上汤、精盐 5 克，滚后放入冬瓜煨炖，捞起放在翅碗上。然后，在瓜中挖成一盅形备用。

(3)将鱼翅用上汤煨透，捞起放在瓜中，蟹黄用滚油泡至仅熟放在鱼翅面，再放火腿丝，然后烧镬落油，滚酒，放顶汤，调入味料，撒上胡椒粉，滚后倒在瓜盅里，要浸过鱼翅面。上席前放入蒸笼蒸热便成。





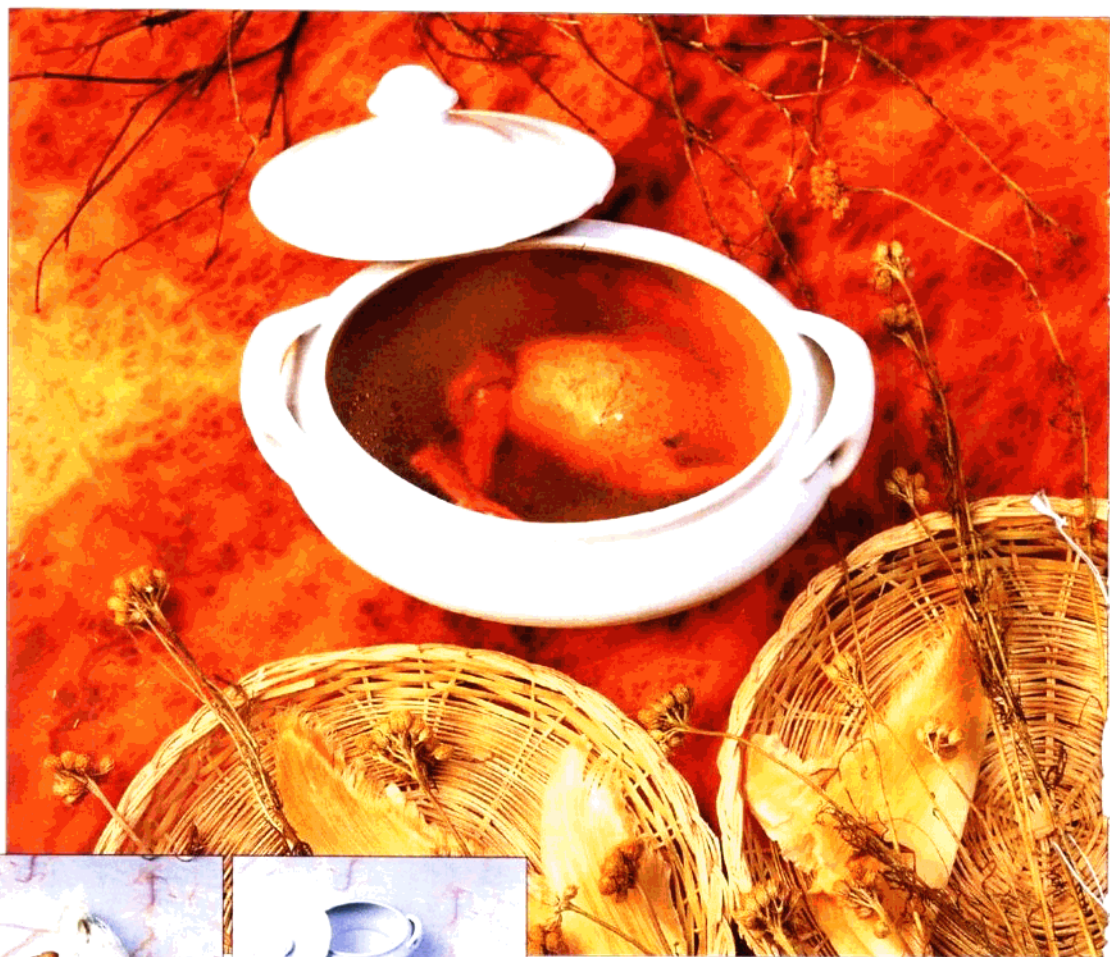
原料：滚煨好的鱼翅 300 克，鸡丝 150 克，火腿丝 5 克，银针 50 克，上汤 1500 克，绍酒 10 克，油味料等适量。

制法：(1) 先将鸡丝用蛋白、湿淀粉拌匀。

(2) 烧镬落油，待油烧至仅热，将鸡丝放入拉油至仅熟，倾在笊篱里。

(3) 利用镬中余油，泼入绍酒，注入上汤，将鱼翅放入镬中，用精盐、味粉调味，待滚，再用深色酱油调成金红色泽，撒上胡椒粉。用湿淀粉打芡，把鸡丝放入推匀，加入包尾油和匀，倾在汤窝里便成。

3 · 鸽香翅



原料：乳鸽 1 只，已发鱼翅 150 克，火腿 20 克，姜片 5 克，葱条 5 克，腌肉 100 克，上汤 1000 克，精盐 8 克，味精 5 克，白糖 1 克，麻油 1 克，绍酒 15 克，湿粉 3 克，生油 40 克。

制法：(1)将乳鸽“起全鸽”，洗净备用，腌肉切方粒，火腿 12 克切粒，8 克切幼丝备用。

(2)将鱼翅用姜葱、上汤煨透后，再用湿粉打薄芡，放麻油、胡椒粉拌匀，盛于碟中，放入火腿丝捞匀后放入鸽腔里，用鸽颈将口扎实。

(3)用滚水将鸽、火腿和腌肉粒滚过，去清血污，捞起洗净放入炖盅里。然后烧镬落油，滚酒，放入上汤，调入味料，滚后倒入炖盅里，放入姜葱，加盖。放入蒸笼猛火炖 90 分钟取出，去掉姜葱和腌肉、火腿粒，用洁白毛巾将汤滤过再倒回炖盅，加盖、封纱纸，放入蒸笼炖 30 分钟取出便成。



鲜香炖乌鸡 · 4



原料：光竹丝鸡 1 只，约重 600 克，鲜人参 1 支，约重 40 克，姜 2 片，葱二条，胛肉 100 克，火腿 25 克，上汤 1250 克，精盐 10 克，白糖 3 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克，绍酒 10 克，生油 25 克。

制法：(1) 将竹丝鸡颈骨起出，斩去鸡脚，开背洗去肺部，在前胸骨处直斩一小孔。将鸡头从肚里穿出。

(2) 将鲜参洗净放在炖盅里，将火腿、胛肉切成大方粒后用滚水滚透捞起，用清水冲干净放入炖盅。竹丝鸡也是用滚水滚透，捞起冲净血污，头向上放入炖盅，姜片、葱条用牙签穿好放在竹丝鸡面。

(3) 烧镬落油，滚酒，放入上汤，调入味料、胡椒粉，滚后倒入炖盅里，加盖，放入蒸笼猛火炖两小时取出。去掉姜、葱、胛肉、火腿，再加盖上蒸笼炖 15 分钟取出便成。



5 · 紫砂佛跳墙



原料：已发鲍鱼 30 克，已发鱼翅 30 克，已发花胶 30 克，原粒干贝 15 克，花菇 20 克，海参 30 克，上汤 200 克，精盐 3 克，味精 3 克，生油 5 克。

制法：(1)将鲍鱼、鱼翅、花胶、海参、花菇分别煨好，沥清水备用。

(2)将原料按层排在紫砂炖盅里，鱼翅、鲍鱼在面。

(3)烧镬落油，放入上汤，调入味精，滚后倒入炖盅里，放入蒸笼猛火炖 90 分钟取出便成。



鸡粒烩粟米 · 6



原料：鸡丁 200 克，粟米 1 罐，上汤 1250 克，蛋白 40 克，湿淀粉 30 克，油 750 克，绍酒 20 克，精盐 10 克，味精 15 克，胡椒粉 1 克。

制法：(1) 将鸡丁用湿淀粉 15 克拌匀。

(2) 用油起镬，将鸡丁放入拉油至熟，倾在笊篱里。

(3) 利用镬中余油，滚入绍酒，注入上汤，加入粟米，用精盐、味精调好味，待滚后用湿淀粉 15 克推芡，加入鸡丁，将蛋白徐徐倒入推匀，加入包尾油、胡椒粉和匀，倾在汤窝里便成。

7· 土茯苓炖龟



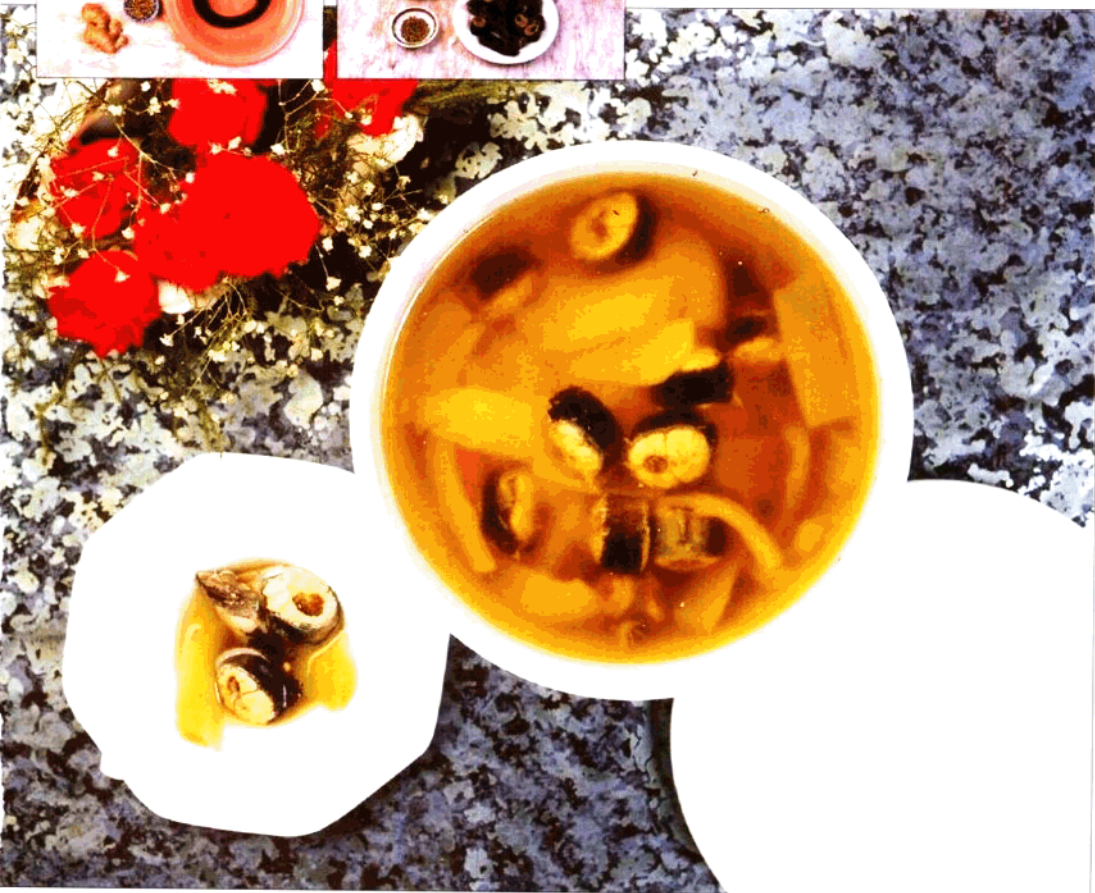
原料：洗净土茯苓 300 克，草龟 1 只（约 400 克），猪肉 100 克，姜葱各 5 克，圆肉 20 克，上汤 1250 克，精盐 10 克，味精 20 克，白糖 3 克，胡椒粉少许，绍酒 15 克，花生油 50 克。纱纸 1 张。

制法：(1) 将土茯苓削去外皮洗净、切片，猪肉切大方粒，草龟当净、斩件，留壳备用。

(2) 将土茯苓用清水滚过，捞起放在炖盅底。草龟先飞水，再起镬，放入草龟，煮酒爆透后，倒在土茯苓面，壳背向上。将圆肉洗净放在炖盅里。

(3) 烧镬落油，煮酒放入上汤，加入所有调味料，煮滚倒在炖盅里，放姜葱，放上蒸笼猛火炖 2 小时取出，去掉姜葱，加盖，封好纱纸，上笼炖 20 分钟取出便成。





原料：大鳝 300 克，潮州咸菜 200 克，白胡椒 5 克，姜葱各 10 克，鱼露 20 克，味精 10 克，麻油少许，生油 20 克，绍酒 10 克，精盐 5 克，上汤 1000 克。

制法：(1) 将大鳝洗净横切成 2 厘米长的棋子形。咸菜改切成日字形的厚片，用清水漂淡备用。胡椒洗净拍开放在炖盅里。

(2) 将咸菜用清水滚过后放入炖盅。白鳝飞水后同放在炖盅里。

(3) 烧镬落油，滚绍酒，放上汤，调入味料，待滚倒入炖盅里，放姜葱，加盖，上蒸笼猛火炖 90 分钟取出。去掉姜葱，放麻油，用纱纸封好加盖，再上笼炖 20 分钟取出便成。



9 · 鲍鱼挑柱煲老鸡



原料：鲍鱼 100 克，挑柱 50 克，光身老母鸡 1 只约 1500 克，猪肉 250 克，姜件 15 克，绍酒 20 克，上汤 1500 克，精盐 10 克，味精 5 克，白糖 2 克，浅色酱油 25 克，花生油 50 克，清水 2000 克。

制法：(1) 将鲍鱼和挑柱分别洗净。老母鸡撕去皮，斩成大件，猪肉切大方粒，分别洗净备用。

(2) 将老母鸡、猪肉分别飞水去清血污，再用清水冲洗干净。

(3) 将老母鸡、猪肉、鲍鱼、挑柱、姜件同时放入煲里，放入上汤和清水后，放在炉上，先用猛火煲滚，然后转为中火连续煲 4 小时，调入调味料便成。上台时捞起汤料，另跟浅色酱油和花生油一碟。



炒

二二

- 父子龙虾
- 炒桂花鱼翅
- 玉兰炒澳带
- 蜜椒凤蟾球
- 一本万利
- 时果金银带子
- 玉兰花枝片
- 西兰花双脆
- 三色土鱿丝
- 糖豆百合凤尾虾
- 菊花鲜虾丸
- 西芹炒螺片
- 美果田鸡扣
- 雀巢海中宝
- 菜片海皇松
- 翡翠石斑卷
- 西兰花枝球
- 豉椒炒兔片
- 菠萝明虾球
- 雀巢西芹鸡柳
- 生炒乳鸽片
- 榄仁炒鸡丁
- 兰花鸳鸯鱿

10 · 父子龙虾



原料：龙虾1只约重900克，大虾12只约重350克，净西兰花150克，炸腰果100克，露笋粒40克，红萝卜粒40克，姜米、蒜茸、葱榄各5克，蛋黄15克，面包糠50克，绍酒10克，芡汤20克，湿粉16克，胡椒粉、麻油适量，生油100克。

制法：(1)将龙虾留头、尾起肉，洗净切粒腌好待用。大虾从尾部破开两边，但不破头，洗净。

(2)将龙虾头、尾分别定型，滚熟捞起，摆在碟的一端，用炒熟的西兰花垫底。大虾放盐、味精捞匀，再用蛋黄、湿粉10克拌匀，拍上面包糠，用生油炸至金黄色捞起，在碟的另一端排成一圈。

(3)烧镬下油，放入龙虾肉泡油至仅熟，倒在笊篱里，随即落姜米、蒜茸爆香，放入已爆熟的露笋粒、红萝卜粒、龙虾肉，用芡汤、湿粉打芡，落腰果、葱榄、麻油、胡椒粉，加包尾油炒匀放在中间便成。





原料：煨好鱼翅 150 克，净蛋 275 克，蟹肉 75 克，姜米 1 克，熟火腿茸 5 克，葱米 5 克，精盐 2 克，味精 2.5 克，胡椒粉 1 克，麻油 1 克，绍酒 10 克，湿粉 15 克，上汤 10 克，生油 300 克。

制法：(1)将净蛋盛于碗内，加入精盐、味精、麻油、胡椒粉和生油 20 克搅匀，再加入鱼翅、葱米、蟹肉拌匀。

(2)中火烧镬下油，糖镬后，将油倒回油盆，再下油 25 克，倒入上述原料，边炒边泼入绍酒，加油 15 克，炒至如桂花形状，用上汤加湿粉埋芡，加尾油 15 克炒匀，上碟后撒火腿茸于面上便成。

12 · 玉兰炒澳带



原料：腌好的澳洲带子 250 克，芥兰 250 克，姜花 5 克，蒜茸 5 克，红萝卜花 2 克，芡汤 35 克，湿粉 10 克，绍酒 10 克，二汤 250 克，精盐 5 克，白糖 5 克，麻油、胡椒粉适量，生油 75 克。

制法：(1) 将撕净根的芥兰梗切段洗净。

(2) 烧镬落油，渍绍酒，放二汤、精盐、白糖，待滚将芥兰梗灼至仅熟，沥清水。将芡汤、湿粉、麻油、胡椒粉调成碗芡备用。

(3) 将带子先飞水，后烧镬落油将带子拉油至熟，倒在笊篱里，沥清油，随即加入料头、芥兰梗、带子，渍绍酒，调入碗芡，加尾油炒匀上碟便成。

