

中国名菜系列

孟庆华
编著

粤菜精典 100例



山东科学技术出版社

中国名菜系列

粤菜精典 100 例

孟庆华 编著

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

粤菜精典 100 例 / 孟庆华编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2000

(中国名菜系列)

ISBN 7-5331-2563-0

I. 粤… II. 孟… III. 菜谱—广东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 60721 号

中国名菜系列

粤菜精典 100 例

孟庆华 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 3.5 印张 63 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7—5331—2563—0

TS·156 定价: 24.00 元

中国名菜系列编委会

主 编	赵文高	王忠民	
副 主 编	孟庆华	王宏泽	侯宪国
编 委	马卫东	房 靖	张海燕

本书作者 孟庆华

摄 影 张 平

前 言

粤菜主要由广州、潮州、东江等地方菜组成，是我国著名菜系之一，具有浓厚的南国风味，是中国烹饪文化的重要组成部分。它以其选料广博奇杂、博采众长、花式品种多而著称中外，素有“食在广州”之美誉。为使广大烹饪爱好者进一步了解和掌握粤菜的烹调技艺，本书精选了粤菜制作中的典型精品奉献给广大读者，为粤菜的发展尽一份力量。

本书作者经过潜心收集整理推出此书，编写中努力突出以下特色。

首先，在广泛收集的基础上突出精品菜肴。本书共收集了粤菜的烧卤菜、汤羹菜、海鲜菜、畜肉菜、禽蛋菜、水产菜及其他菜，共七大类100种菜品。收罗面力求广泛，同时又注意收集代表菜品，在反映广东各地和各档次菜品的基础上，又突出了粤菜之精华。

其次，在科学性的基础上突出实用性。编写中文字叙述严谨，详细介绍了各种菜品的刀功处理、烹制过程、工艺流程、菜肴特点和制作诀窍，并力求原料用量的准确性。同时，每个菜品都配以精美的彩色图片，将菜品的原形特色展现给读者，使学习和仿制菜品变得更为直观明了，且具有一定的观赏性。真正做到一看就会，一点就通。因此，本书既适用于普通烹饪爱好者，又可作为烹饪专业在校师生的教学参考书，还对厨师的业余学习有一定帮助，具有很强的实用性。

第三，在注重传统的基础上传统与创新并举。本书以收集传统粤菜为主，兼顾近几年涌现的色、香、味、形俱佳的创新菜，使读者在传统粤菜的基础上，了解粤菜的发展方向，

对于粤菜的继承及发展创新都具有指导意义。

本书的出版，得益于众多粤菜烹饪名师的帮助和支持，在此一并致谢。

由于作者水平有限，书中疏漏不足之处，敬请指正。

孟庆华

1999年10月

目 录

烧 卤 菜

化皮乳猪·····	1	白云凤爪·····	6
脆皮鸡·····	2	烧鹅·····	7
蜜汁叉烧·····	3	豉油鸡·····	8
脆炸大肠·····	4	卤水鹅头·····	9
卤水拼盘·····	5		

汤 羹 菜

鲜莲冬瓜盅·····	10	王蛇煲老龟·····	17
高汤燕菜·····	11	清汤蟹底翅·····	18
龙皇太子羹·····	12	迷你节瓜盅·····	19
西湖牛肉羹·····	13	冰糖百合·····	20
乌鸡当参煲蛇·····	14	国药镬仔鱼头·····	21
冰糖燕盏·····	15	冬瓜瑶柱煲老鸭·····	22
烩三蛇·····	16	云腿护国菜·····	23

海 鲜 菜

红烧大鲍翅·····	24	龙虾刺身·····	29
三纹鱼刺身·····	25	白灼响螺片·····	30
上汤焗龙虾·····	26	菜胆鱼翅·····	31
蒜仔扣柱脯·····	27	避风塘炒蟹·····	32
麒麟蒸澳带·····	28	豉汁蒸原只带子·····	33

奇妙海鲜卷·····	34
香芒虾带盏·····	35
荷香笼仔虾·····	36
翠蓝象拔蚌·····	37
五彩炒鲍片·····	38
蜂巢大带子·····	39
葱姜焗肉蟹·····	40

迷你佛跳墙·····	41
巧烹鳄鱼·····	42
鸽吞翅·····	43
白玉蒜茸虾·····	44
脆炸生蚝·····	45
原汁象拔蚌·····	46
雀巢夏果带子·····	47

畜 肉 菜

椒盐排骨·····	48
骨香鸭片·····	49
煎酿凉瓜·····	50
潮州菜卷·····	51
香菠咕嚕肉·····	52
香芒鸡柳·····	53

发财圆蹄·····	54
啫啫大肠煲·····	55
发财就手·····	56
椒盐蛇碌·····	57
糖醋排骨·····	58

禽 蛋 菜

东江盐焗鸡·····	59
脆皮乳鸽·····	60
白雪鲜虾仁·····	61

潮式煎生蚝·····	62
生炒乳鸽松·····	63

水 产 菜

麒麟桂鱼·····	64
滋补蒸田鸡·····	65
蒜仔烧水鱼·····	66
豉汁蒸青口贝·····	67

美味在其中·····	68
菜远生鱼球·····	69
豉汁蒸鱼头·····	70
奇妙鲈鱼丁·····	71

两吃田鸡·····	72	潮式蒸大鳝·····	80
蒜仔田鸡煲·····	73	果汁银雪鱼·····	81
和味炒田螺·····	74	顺德爽鱼皮·····	82
灌汤鲛鱼丸·····	75	红烧鱼嘴·····	83
豉油王蒸生鱼·····	76	瓦罉焗鱼头·····	84
椒盐鲈鱼·····	77	新法蒸桂鱼卷·····	85
水晶鲜虾卷·····	78	锡纸焗大鳝·····	86
金丝鱼卷·····	79		

其 他 菜

麒麟鱼肚·····	87	上汤白菜胆·····	94
百花酿北菇·····	88	瑶柱琼山豆腐·····	95
美极鲜藕夹·····	89	东江豆腐煲·····	96
蛋黄鲛鱼丸·····	90	金梨伴虾蟹玉环·····	97
冬瓜火腿夹·····	91	鲜虾内脂豆腐·····	98
脆炸鲜奶·····	92	翠环瑶柱·····	99
腿汁芥胆·····	93	夏果西芹炒百合·····	100
烹饪名词术语解释·····	101		



原料 剉净乳猪1只(约400克), 五香盐75克, 乳猪酱50克, 烧乳猪糖皮水150克, 生油100克。

工艺流程 劈光猪→腌制上叉→上糖皮水烤制→成型上桌。

制法 ①先将乳猪从脊柱骨劈开, 用五香盐均匀地涂抹内腔, 腌约20分钟, 再用乳猪酱腌制。②用猪叉从臀部穿至腮部, 捆牢, 用滚水淋皮至硬, 用排笔刷上糖皮水, 晾干待用。③将腌好的乳猪置于火上, 先烤内腔至半熟, 用鸭尾针扎小孔, 避免起泡, 然后涂生油, 烤至大红色至熟即可。

特点 皮大红色, 肉质酥脆, 入口即碎, 是传统名菜。

诀窍 糖皮水浓度应适中, 烤时火要均匀, 转动要流畅。



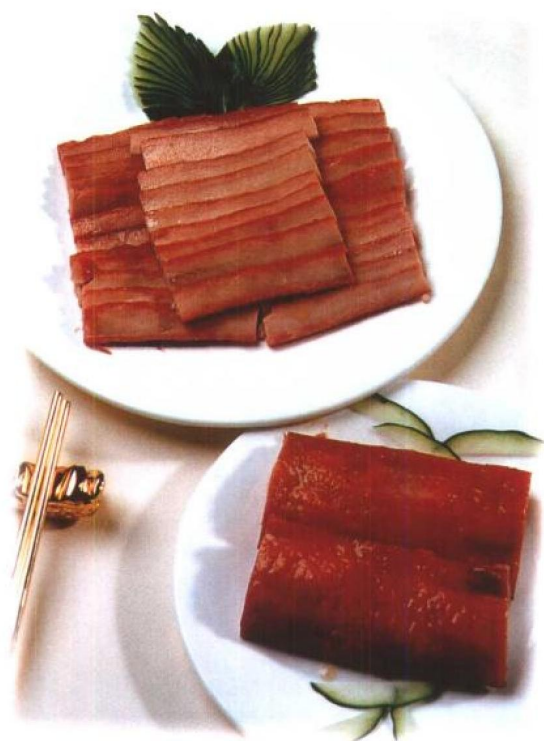
原料 光鸡1只(约750克), 糖皮水150克, 花生油1500克(约耗100克), 淮盐5克, 葱汁5克。

工艺流程 卤浸→上皮→晾干→炸制→斩件→装盘。

制法 ①将光鸡挖出眼珠洗净, 放入热白卤水中浸25分钟至刚熟, 取出用沸水淋其表皮, 用干洁毛巾抹去水分, 用糖皮水淋匀鸡身(鸡翼下淋匀), 挂起晾约2~3小时至表皮干。②猛火烧镬, 落油, 至五成热时, 先炸鸡头、胫, 至大红色捞起, 再炸鸡身至表皮大红。③将炸好的鸡斩件, 摆在盘中摆回鸡形, 食时跟淮盐和葱汁上桌。

特点 色泽大红, 皮脆肉嫩。

诀窍 上糖皮水要均匀, 斩件时皮要朝上。



原料 肉眼2条(约1500克), 精盐25克, 生抽15克, 老抽10克, 柱侯酱10克, 白糖30克, 五香粉6克, 汾酒30克, 芝麻酱20克, 南乳30克。

工艺流程 改条→腌制→上叉环→烤制装盘。

制法 ①将肉眼从中间改为两条, 放入上述调味料拌均, 腌约2小时。
②用叉烧环将肉条挂上, 放吊炉内烤30分钟左右, 淋糖浆即成。

特点 咸甜适口, 佐酒佐饭皆宜。

诀窍 腌制口味要准, 烤制时要注意火候。



原料 猪大肠 750 克，白卤水 2000 克，糖醋 50 克，糖皮水 100 克，五柳料 10 克，薄饼 10 张，青瓜条 50 克，香葱段 50 克，甜面酱 25 克、生油 750 克(约耗 50 克)。

工艺流程 煮制→浸卤→上糖皮水炸制→斩件装盘。

制法 ①用滚水将猪大肠滚过，洗净。②用白卤水浸大肠 30 分钟至七成熟，捞起。用勾挂起，用毛巾擦净，刷糖皮水，晾干。③起镬落油，将大肠炸至大红色至熟斩条，排入碟中。④起镬，落五柳料头、糖醋、推芡，盛小碟内跟薄饼上桌。

特点 色泽大红，甜咸皆可。

诀窍 大肠要卤制够身，炸时火候油温要控制好。



原料 猪心 100 克，金钱肚 100 克，牛腩 100 克，五彩肠 100 克，炸豆腐件 100 克，卤水 1500 克。

工艺流程 原料滚水→卤制→拼切成型。

制法 ①起镬烧水至沸，放入猪心、金钱肚、牛腩烧滚 30 分钟取出。
②烧滚卤水，放入猪心、金钱肚、牛腩、炸豆腐、五彩肠微烧浸 60 分钟。
③刀工处理拼砌成扇形，淋少许热卤水上桌。另跟蒜茸、浙醋、辣酱食碟上桌。

特点 造型美观，卤水香味浓郁。

诀窍 刀工切配要均匀，整齐划一。



原料 鸡爪 600 克，精盐 45 克，白醋 1300 克，白糖 650 克，青红辣椒丝 10 克，大红浙醋 30 克，蒜茸 5 克。

工艺流程 煮→漂→煮→漂→浸泡→斩件→拼摆成型。

制法 ①洗净凤爪放入沸水中煮 15 分钟，漂水 30 分钟。另换沸水煮 15 分钟捞起，再放入清水中漂约 30 分钟捞起。②镬中放入白醋烧沸，加白糖、精盐溶解后盛入盆中，冷后将鸡爪放入，浸泡 6 小时，捞起斩件，摆入盘中，中间撒上青红辣椒丝。食时跟大红浙醋加蒜茸碟上桌。

特点 色泽洁白，口感脆爽，口味酸甜。

诀窍 漂水时水要凉，糖醋水比例要掌握好。



原料 光鹅 1 只(约 2500 克)、五香盐 30 克、烧鹅酱 60 克、糖水 100 克。

工艺流程 斩去脚翅→开刀去脏→腌制上皮→烧烤制熟→斩件装碟。

制法 ①将光鹅拔净细毛，斩去两脚及翅，在尾部划一 3 厘米刀口，取净内脏及喉管，洗净。②将五香盐均匀地擦入内腔，再放入鹅酱并用鹅尾针缝好开口处。③用滚水淋匀鹅身，刷上糖水，用烧鹅环将鹅吊起，放入通风处晾干。④烧烤鹅时先烤至背部浅红色，再烤至胸部至鹅眼突起、身大红色滴清汁时即熟，约烤 30 分钟。

特点 皮大红色，皮脆肉嫩，是传统名菜。

诀窍 选料要精，烤制火候一定要掌握好，避免外焦内生。



原料 光鸡项1只(约1000克)、精卤水4000克。

工艺流程 浸鸡→斩件→上碟。

制法 ①将洗净的光鸡项在尾部插入一小竹筒，放入微滚的精卤水中浸泡20分钟。②浸泡鸡时，将鸡从卤水中提出3~4次，倒出腔内水，使内外温度一致。③至熟时斩件砌回鸡形，跟豉油碟上桌。

特点 浓香肉滑，是传统名菜。

诀窍 卤水浸泡时火候最重要，微沸而不滚。