



主编 李承智
华美食林·粤菜

广式蛇肴

名厨 叶国强设计制作

川味豆腐蛇

鱼香龙凤丝

葱白鲜双柳

凉瓜炒龙袍

蛇肴



粤菜 主编 李承智
中华美食林

广式蛇肴

GUANGSHI SHEYAO
PIAN



名厨 叶国强设计制作
吴万良 瞿丽君策划



上海文化出版社

责任编辑：王龙娣

封面设计：王志伟

摄影：高贵林

中华美食林·粤菜

广式蛇肴篇

主编 李承智

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

电子邮件: cslcm@public1.sla.net.cn 网址: www.sicm.com

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 2.5 插图 1 图、文 80 面

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8,000 册

ISBN 7-80646-063-2/TS·189

定价: 15.00 元



菜肴设计、制作者叶国强，1952年生于上海，毕业于上海旅游专科学校烹饪管理专业，并曾入新加坡人力资源管理学院深造。擅长粤菜及创新海派菜肴，精通餐饮理论。系中国烹饪协会会员、上海市烹饪协会会员、国家高级烹饪技师、特一级厨师。1994年荣获全国烹饪人赛银奖。1997年荣获国际茶点茶菜特色菜肴金奖。现任上海三星级酒店餐饮部经理、总厨师长，兼任上海旅专烹饪系顾问、上海市劳动局烹饪专业教师 and 职业技能鉴定中心高级评委，以及铁道部职业技能鉴定中心高级评委。其技艺已被拍成录像教学片《烹饪技术》和《中国菜》，还在报刊上发表多篇有关饮食的文章。



UANGSHISHEYAO
PIAN



主编：李承智



总序

李承智

中国是世界公认的“烹饪王国”。伟大的民主革命家孙中山先生说：“中国近代文明进化，事事落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这番话在今天看来，还是很正确的。不过我们也要看到，当今世界上一些先进国家，由于科学技术文化的高度发展，有力地推动了其饮食文化的进步。使之上了一个新的台阶，我国“烹饪王国”的盟主地位，正岌岌可危。为了迎接新的挑战，更为了自身的提高，我们必须对饮食于人的三个需求：生理需求、心理需求、社会需求有新的认识，新的突破、新的作为，正是在这样的背景之下，我们决定编辑出版一套“中华美食林”丛书。

日前的菜谱，大多以原料为序编写，对菜肴制作只作平面的、一般的介绍。我们这套丛书拟从烹调方法入手，对菜肴作立体的、深入的剖析，分册撰写，以便能反映出中国菜的博、大、精、深。首批推出的五册是：

一、《中华美食林》蛇肴篇

二、《中华美食林》粥饭篇

三、《中华美食林》汤煲篇

四、《中华美食林》刺身卤水篇

五、《中华美食林》烧焗炸煎篇

这套丛书的菜品由高级技师叶国强设计、制作。

叶国强先生承多位广帮烹饪大师，打下了扎实的基础，又能涉足其他菜系，吸取营养。他坚持正宗传统，又蓄意创新。广征博收，善于思考，勤于积累，厨艺精湛，是一位难得的多面手。这套丛书是他从事烹饪工作二十余年的心血结晶，贡献给读者，供研究、探讨。

这套丛书的得以出版，要感谢解放日报社餐饮部领导和龙门宾馆领导给予的大力支持。

总序	1
目录	2-3
概述	4-5
一、滑炒类 (16 款)	
1. 白兰瓜蛇丁	6
2. 白云滑蛇茸	7
3. 竹荪扒龙袍	8
4. 姜芽龙凤片	9
5. 沙虫龙凤丝	10
6. 棉花滑蛇丝	11
7. 五彩炒蛇丝	12
8. 虾油龙衣脯	13
9. 豉汁黄猴蛇丝	14
10. 角香龙凤丝	15
11. 味豆芹黄滑蛇丁	16
12. 葱白鲜双柳	17
13. 茼蒿蛇鲍丝	18
14. 凉瓜炒龙袍	19
15. 五彩双米桂格	20
16. 生炒蟒蛇柳	21
二、烩类 (10 款)	
17. 生蚝烩蛇丝	22
18. 发菜春蚕	23
19. 三丝烩鱼肚	24
20. 茼蒿烩蛇丝	25
21. 川味豆腐蛇	26
22. 火茸烩蛇尾	27
23. 龙衣烩凤足	28
24. 烩冬瑶鲜蛇米	29
25. 烩蛇三鲜	30
26. 白玉鲜蛇米	31
三、炸类 (10 款)	
27. 龙穿凤翼	32
28. 炸网油蛇卷	33
29. 纸包蛇丝	34
30. 腐皮虾蛇盒	35
31. 炸鸵鸟蛇片串	36
32. 炸蛇松	37
33. 烈火龙虎情	38
34. 芝士菊形蛇	39
35. 味椒盐炸皇蛇	40
36. 甘香虾蛇夹	41

四、炖类 (15款)

37. 双菇炖五蛇	42
38. 满坛香	43
39. 芡实黄芪炖金蛇	44
40. 田鼠炖蛇骨	45
41. 鳄鱼肉骨煲蛇衣	46
42. 游龙戏彩凤	47
43. 蛇龟肉狮子头	48
44. 乳鸽煲眼镜蛇	49
45. 鱼苓煲花蛇	50
46. 海狗淮杞炖蛇段	51
47. 香瓜蛇尾盅	52
48. 云腿蛇段煲老鸡	53
49. 眼镜蛇炖卓龟	54
50. 罗汉果肉排煲蛇条	55
51. 海马龙凤热锅	56

五、羹汤类 (9款)

52. 瓜粒蛇米桃仁羹	57
53. 蛋烩蛇茸羹	58
54. 韭黄双龙羹	59
55. 东阳蛇丝银鱼羹	60
56. 鸡粥蛇米桂格羹	61
57. 鱼翅烩蛇羹	62
58. 蛇鱼羹	63
59. 龙凤羹	64
60. 醋椒原汁蛇汤	65

六、其他类 (15款)

61. 潮卤蒜香蛇段	66
62. 白汁卤蛇段	67
63. 香茜南蛇角	68
64. 香卤浸蛇碌	69
65. 茺茜拌龙衣	70
66. 虾胶龙袍卷	71
67. 粉蒸蛇柳	72
68. 银莎龙凤杯	73
69. 大地焖蛇肉	74
70. 西汁焖蛇鸽	75
71. 糟熘鱼蛇片	76
72. 海椒炆蛇丝	77
73. 虎穴藏龙	78
74. 龙凤蒸烧卖	79
75. 蛇段江米煲仔饭	80

概 述

李承智

我国的蛇肴，首推广帮，它在各大菜系中，独树一帜。粤人吃蛇，历史悠久。早在西汉时《淮南子·精神篇》中，载有：“粤人得蝮蛇(蟒蛇)以为上肴。”南宋周去非《岭外代答》中写道：“深广及溪峒人，不论鸟、兽、蛇、虫，无不食之……遇蛇必捕，不问短长”，可见粤人吃蛇年久、面广。

蛇肴不仅味美可口，且能养颜治病，滋润皮肤，有很高的药用价值。蛇肴“寓药于食”，一举两得，所以更为人们所喜爱。蛇浑身是宝，无一废弃。蛇胆明目，蛇肉、蛇皮、蛇骨，都可入菜，物尽其用。

本书介绍的蛇肴，以传统做法的居多。如“游龙戏彩凤”、“虎穴藏龙”、“龙穿凤翼”，菜名颇有气派。“味椒盐炸皇蛇”从调味上出新，较之传统的味更香鲜。“香卤浸蛇碌(段)”、“潮卤蒜香蛇段”、“白汁卤蛇段”制作的关键是红卤水和白卤水的制作，书中按饭店批量制作的原料配方、调制方法全盘托出，毫不保留，便于读者把握。

洋为中用，吸收西菜做法的有“烈火龙虎情”，用蛇肉制馅包



入威化纸内，挂上蛋清糊炸制。上席时跟上卡夫奇妙酱、番茄沙司作佐料，富有西菜风味。“烈火龙虎情”上桌时但见盆中烈火熊熊，火焰中则是用食用铝箔纸包就的盆花造型的蛇肴，气氛热烈。“银莎龙凤杯”的色、香、味、形，洋气十足、很受欢迎。

在借鉴国内其他菜系方面，也不乏佳作。川帮风味的有“鱼香龙凤丝”、“川味豆腐”。京帮风味的有“醋椒原汁蛇汤”、“糟熘鱼蛇片”。扬帮风味的有“蛇龟肉狮子头”等，都富有地方特色、令人叫绝。

蛇的宰杀是从咽喉处进刀。左手捏住头部朝下，右脚踩住蛇尾，割断喉管。在咽喉处从上往下剖腹，去净内脏，剥下蛇皮。宰去头，将整条蛇放入冷水锅，烧滚焯水，洗净，蛇皮剥下入滚水锅焯水、刮去鳞。蛇皮韧性强，要先经高压锅焖酥后，再做菜。蛇肉质老，做滑炒菜要先把丝、片、丁加食用苏打或嫩肉粉腌渍，使之涨发松软。如做炸蛇段、卤蛇段，则要先经高压锅焖酥后，再烹制。

本书以烹调方法为序编写，便于学习、研究时参考。





原料：菜蛇肉丁150克，白兰瓜丁100克，粟米粒50克，尖椒丁50克。

上浆料：生粉10克，鸡蛋(用1/2蛋清)1只，嫩肉粉2克。

调料：姜末2克，葱白粒2克，蒜茸2克，黄酒5克，盐4克，味精25克，鸡汤50克，精制油适量。

制法：①菜蛇肉丁，加上浆料上浆。

②原料入油锅拉油，倒出沥油。锅内留余油，下姜末、葱白粒、蒜茸用大火煸香，烹黄酒，下鸡汤、调料、原料。下水生粉，勾薄芡即成。

特点：色美，鲜香，爽嫩。

白兰瓜蛇丁

广式蛇肴篇



原料：菜蛇肉丁 150 克，蟹黄肉 50 克，熟火腿粒。

蛋清糊料：鲜牛奶 1/8 瓶，盐 2 克，味精 0.5 克，水生粉 5 克，鸡蛋（用蛋清）200 克。

调料：姜末 8 克，葱 2 克，姜 2 克，黄酒 5 克，鲜牛奶 1/8 瓶，盐 3 克，味精 2 克，水生粉 5 克，鲜汤 50 克，精制油适量。

制法：①将姜末、蟹黄煸香，取出。菜蛇肉丁加葱、姜、黄酒，上笼蒸 30 分钟。弃葱、姜、汤水。

②将蛋清糊料放入热锅冷油中，用小火，持手勺推成片形，浮起后，倒出沥油。

③原锅内放牛奶、鲜汤、盐、味精、蟹黄肉、蛇肉粒，用小火烧滚，下水生粉勾薄芡后，将蛋清片倒入，推匀，装盆，撒上熟火腿粒即成。

特点：色白、奶香，鲜美、润滑。

白云滑蛇蛋

广东蛇酒菜



原料：净去鳞蛇皮100克，大河虾仁100克，水发竹笋100克，熟火腿片，荷兰豆，胡萝卜片适量。

上浆料：盐1克，味精1克，生粉5克，鸡蛋(用蛋清)适量。

调料：姜片、蒜片5克，葱白段2克，黄酒5克，盐8克，味精2克，鸡汤50克，水生粉5克，麻油，鸡蛋(用蛋清)，精制油适量。

制法：①水发竹笋剖成大片，用鸡汤煨过。蛇皮切成块，加姜、葱、黄酒(2克)，鸡汤，上笼蒸30分钟。虾仁加上浆料拌匀后，与已焯水的荷兰豆、胡萝卜片入油锅拉油，再倒出沥油。
②锅内留余油，放姜片、蒜片、葱白段煸香，再放竹笋、蛇皮及拉过油的原料。烧滚后，下黄酒、鸡汤、熟火腿片，其他调料，下水生粉勾薄芡，装盘。将竹笋散开，网在菜肴上即成。

特点：形美，色淡雅。味鲜，清口。

竹笋扒龙袍

广式西餐菜谱



原料：净花蛇肉片150克，鸡片100克，糖水姜芽片。

上浆料：鸡蛋(用蛋清)1只，嫩肉粉2克，盐1克，水生粉10克。

调料：葱段2克，黄酒5克，盐2克，味精2克，麻油2克，白糖2克，水生粉5克，高汤50克，精制油适量。

制法：①蛇肉片、鸡片分别加上浆料拌匀。

②蛇肉片、鸡片放入五成热油锅拉油后，倒出沥油。

③厚锅内留余油，下葱段煸香，放原料、调味、高汤，烧滚，下水生粉勾薄芡，淋上麻油即成。

特点：咸鲜带甜，滑嫩。

姜芽龙凤片

广式蛇肴高



原料：净菜花蛇丝 150 克，鸡脯丝 100 克，水发沙虫 50 克，尖椒丝 75 克。

上浆料：盐 1 克，味精 1 克，鸡蛋(用蛋清 1/2)1 只，水生粉 3 克。

调料：葱姜丝 5 克，泡椒丝 1 克，黄酒 5 克，盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，鲜汤 50 克，水生粉 8 克，精制油适量。

制法：①蛇丝、鸡丝分别用上浆料拌匀。沙虫剖开，洗净，切成丝。
②蛇丝、鸡丝、沙虫丝分别放入七成热油锅拉油，至断生，倒出沥油。

③原锅内放葱姜丝、尖椒丝、泡椒丝煸香，再放原料，加黄酒、鲜汤、调料，下水生粉勾薄芡，翻匀即成。

特点：色美、味鲜、质嫩滑。

沙虫龙凤丝

广式蛇肴篇



原料：水发鱼肚250克，熟蛇丝150克，煮熟鸡蛋(用蛋白)300克。

对汁芡：盐1克，味精1克，水生粉5克，高汤50克。

调料：姜汁酒5克，盐3克，味精3克，胡椒粉0.5克，白糖2克，鸡蛋(用蛋清)1只，水生粉5克，麻油2克，猪油适量。

制法：①将鱼肚切成粗条，焯水，沥干水。放入猪油锅，加姜汁酒、高汤、盐，用小火煨透，倒出、沥干。

②熟蛋白(切块)、鱼肚块加蛋清拌匀，放入猪油锅，炒透，加姜汁酒、对汁芡，炒匀，装入深盘中。

③蛇丝放入猪油锅煸炒，加姜汁酒、高汤、盐、味精、白糖、胡椒粉，烧滚，下水生粉勾薄芡，淋上麻油。出锅，浇在鱼肚面上即成。

特点：鱼肚软滑，白如棉花，蛇丝鲜美。

棉花滑蛇丝

广东蛇肴



原料：净蛇丝 200 克，青、红椒丝，笋丝，韭黄、水发冬菇丝，熟火腿丝各适量。

起锅料：姜 2 片，葱 5 根，柠檬叶 5 片，黄酒 2 克，高汤 100 克，盐 1 克。

调料：姜丝 2 克，蒜茸 2 克，高汤 150 克，胡椒粉 0.5 克，麻油 2 克，黄酒 5 克，盐 3 克，味精 2 克，水生粉 10 克，猪油适量。

制法：①笋丝焯水，沥干。锅内加少许油，下起锅料煨透。去姜、葱、柠檬叶，加猪油、味精，鸡汤盛碗，上笼蒸 5 分钟。

②热猪油少许锅内放蛇丝，姜丝、蒜茸、青红椒丝，笋丝，冬菇丝炒匀，加调料，勾薄芡。再加韭黄，熟火腿丝，淋上麻油即成。

特点：色艳味美，香滑爽脆。