

广东特色菜

(二)

郑衍基 著



广东科技出版社



广东特色菜(二)

郑衍基 著



广东科技出版社
广州

本书原出版者为台湾畅文出版社，经授权由广东
科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-1999-090号

图书在版编目(CIP)数据

广东特色菜(二)/郑衍基著. 广州:
广东科技出版社, 2000.8
ISBN 7-5359-2509-X

I. 广…
II. 郑…
III. 菜谱-广东
IV. TS972.1

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
出版人：黄达全
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
印 刷：广州彩色印务有限公司
(广州市诗书路63号 邮编：510120)
规 格：787mm×1092mm 1/16 印张3.75 字数80千
版 次：2000年8月第1版
2000年8月第1次印刷
印 数：1~5000册
定 价：20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



单元介绍



“头盘篇” 《广东特色菜(一)》



“炒·烩篇” 《广东特色菜(一)(二)》



“焗·酿·炸篇” 《广东特色菜(二)》



“焯·蒸篇” 《广东特色菜(二)》



“煮·炖篇” 《广东特色菜(二)》



“点心篇” 《广东特色菜(二)》

“吃”是人类生存的本能
文化的渊博精深也往往在“吃”的方面表露无遗
中国人的“吃”上下五千年，纵横千万里
“美食中国”的名号早已享誉全球

中国吃的伟大，源于地大物博
正因为地理环境、气候资源、宗教信仰的不同
在饮食方面，也造就了种种独特的风格
从所谓“南甜、北咸、东辣、西酸”
就能想像中国菜的丰富、盛大与华丽

悠久的历史，孕育了不同的餐饮文化
从单纯酸、甜、苦、辣的味觉
提升到色、香、味、形、器的高难度烹饪技巧
其间经历了无数前辈的研究、改良
这种灿烂的烹调文化更需要有心人传承永续

因为强烈的烹调兴趣
自1970年入行迄今已近三十载
三十年间，本人怀着满腔热情
夜以继日潜心钻研餐饮艺术
终于完成了这本《广东特色菜》

但愿借着此书丰富的内容与字里行间洋溢的热情
能带动所有爱好烹饪的同好
并一改社会上对食谱的狭隘观念
用新的学习方法与观点来共同研究中国美食

“名厨之道无他，勤练精修而已”
愿以此语与前辈、读者、同好共勉之
疏漏之处，在所难免，敬祈先进不吝指教

郑衍基



- 姓名** · 郑衍基
- 简历**
- 1954年出生
 - 曾任新亚饭店、广州饭店、世界酒店、金龙酒店主厨
 - 现任“国宾大饭店”副主厨
 - 文化大学海外青年专修班烹饪教师
 - 实践设计管理学院职训推广中心烹饪教师
 - 日本全职业調理士协会荣誉会员
 - 获加拿大佐治伯朗餐旅学院颁发最高荣誉厨师奖
 - 1990~1992年参与推动各项美食活动
 - 公共电视“吃在中国”餐饮咨询

说明

1. 本书所用单位符号的中文名称为
g: 克; cm: 厘米; ml: 毫升; °C: 摄氏度
2. 书中某些材料与大陆地区叫法不一致，比如(括号内为台湾地区叫法)：小白菜、上海白菜(青江菜)，椰菜、包心菜(高丽菜)，沙葛(葛薯)，草鱼、鲩鱼(青鱼)，牡蛎、蚝(呵)，墨鱼、乌贼(花枝)，马蹄(荸荠)，魔芋(蒟蒻)等，请读者留意。

中国菜烹调方法大观

中国菜的美味与否，取决于烹饪技巧的高低。不同的烹饪方法呈现食物不同的色、香、味，例如：煎、煮、酥、腌、糟、燎、蒸、炒、炖、醉等等不同的調理方式，再搭配不同的火候，如阳火、阴火、阴阳火等，产生的就是各种各样口味各异的美食。为了研究方便，下面就各种烹饪技巧略加说明：

- ① 余：用于小型材料，可将材料切成条、丸、丝、片等形状，一般是用汤或水以强火煮沸，放入材料，加调味品，不勾芡煮开后从锅中取出。
- ② 涮：将水放入锅中，沸腾后将切薄的作料以极短的时间烫过，沾上调调味品，一边涮一边吃。
- ③ 熬：先在锅中加油，热火，将主材料放进去炒，再将汤及调味品放进锅中用弱火煮。熬菜的特征是可使材料柔软欲溶，汤不腻也不用勾芡。
- ④ 烩：大部分是将小块材料混合，用汤及调味品煮，成为汤汁菜。特征是料多、汁浓、味鲜美。
- ⑤ 炖：又分隔水炖与不隔水炖两种。前者是将材料放入热水中去血及腥味，再放入陶器或瓷器大碗中，加调味品及爆香料、浓汤，用薄纸密封，放入有水的锅中，紧盖锅盖，使水蒸气不会漏出，再用强火使锅中的水不断滚沸，后者是直接放在灶上烹煮。
- ⑥ 焖：一般是将材料用油加工成半成品后，再加少量汤及若干调味品，盖紧锅盖，以微火煮至柔软即可。
- ⑦ 煨：这种烹调方法和炖大体相同，不同的是煨使用炉灶的余热来长时间烹煮，直到材料柔软为止。其特色是汤浓而黏糊，味浓厚。
- ⑧ 煮：是将材料放进多量的水，或汤锅先用强火煮沸，再转弱火煮，特色是不勾芡、汤多、味鲜。
- ⑨ 烧：也是以水为加热体的烹调方法之一。一般先将材料用煨、煎、炸、蒸法之一做初步的熟处理，再加调味料、汤或水，用强火煮沸，盖锅，改用中火或弱火慢煮，最后改用强火烧至浓稠煮汁出现。
- ⑩ 扒：先将葱、姜以锅炒之，炆锅之后加入整齐排列好的材料及其他调味料，再加汁，以弱火滚之，最后勾芡出锅即可。
- ⑪ 炸：使用强火及多量油的烹调方法。一般用大油锅，油量比材料多数倍，火力强，故材料入锅时会产生很强烈的油炸效果，特色是香、酥、脆、嫩。
- ⑫ 溜：将炸好的材料从锅中取出作浇汁或拌炒。
- ⑬ 爆：将煮过或炸过的材料，以强火高温快速翻炒出炉。
- ⑭ 烹：通常是挂糊过的材料或未挂糊的小型材料，用强火热油炸成金黄色后，立刻将锅中的油滤出，再加调味料翻炒数次出锅。
- ⑮ 煎：一般是以弱火热锅后，在锅底均匀洒上少量的油，将处理成扁平的材料放入，仍用阴火，先煎一面，再翻煎另一面，待两面都成金黄色后，加调味品，翻锅数次即成。
- ⑯ 煎封：一般是将挂糊过的材料，用少量的油及弱火煎到两面变成金黄色，然后加调味品及少量汤汁，再用文火将汤汁煮干。
- ⑰ 贴：和煎大致相同，但贴在入锅后只煎一面，不翻转。特色是一面煎成香脆，一面保持柔软。通常是两种以上材料贴合而成。
- ⑱ 蒸：是用蒸气直接加热的烹调法。
- ⑲ 烤：将生材料腌渍或加工制成半成品后，放入烤炉中，用木炭、煤或煤气为燃料，利用热射直接烤熟的方法，一般分为暗烤炉及明烤炉两种。
- ⑳ 盐焗：将生的或半生的材料盐渍、阴干，用薄纸包裹，埋入炒热的盐堆中焗熟的一种烹调方法。
- ㉑ 煨烤：是一种独特的烧烤法，又叫做泥烤。烤时先将材料盐渍，用猪网油、莲叶等包住表面，再用泥土密封，牢牢包装之后放入火中烤熟。
- ㉒ 熏：有生熏和熟熏两种。生熏是将洗过的材料放在调味料中经一段时间，再放入熏锅中，以熏料（如木屑、茶叶、蔗渣、糖）燃烧时所生的烟熏制。熟熏大多是经过蒸、煮、炸的熟料处理。
- ㉓ 卤：是先做卤汁，将材料放进卤汁中，用微火慢慢煮，使卤汁香味渗入，而材料软嫩欲溶。
- ㉔ 酱：作法大致和卤相似，唯一不同的是将材料盐渍后再渍在酱油或豆瓣酱中，或渍后在酱油、糖、酒、香料等调制的卤汁中炖，而将卤汁用微火熬干。
- ㉕ 拌：一般是将生的材料或煮过放冷的材料切成丝、条、片、块后，再加调味料拌匀而成，调味料主要是酱油、醋、麻油。
- ㉖ 煨：把菜肴放在热油里炒至半熟，以便加作料或再加水烹煮。
- ㉗ 炆：将菜肴放在沸水中略煮，取出后再用酱油、醋等作料来拌；或先把肉、葱花等用热油略炒，再加作料和水煮。
- ㉘ 焗：利用蒸气使密闭容器中的食物变熟。

广东特色菜(二)

目 录

【炒·烩篇】(2)

- 银黄炒三丝 1
- 明色双素 2
- 鸡油烩三宝 3
- 发财就手 4
- 什锦炒虾肚丁 5

【焗·酿·炸篇】

- 羊城炒米鸡 6
- 顺风满载 7
- 串烧三鲜 8
- 金瓜扣玉腩 9
- 金玉满堂 10
- 海南原焗椰盅鸡 11
- 鸡汁烩瓜甫 12
- 荔芋炸鲑鱼 13
- 烟呛鳗甫 14
- 银芽贝酥 15
- 金巢凤尾 16
- 酥炸响铃 17
- 炸腐皮三丝 18
- 咖啡烧子排 19
- 椒盐炸白柳 20

【焗·蒸篇】

- 良乡蒸豆腐 21
- 荷叶蒸鱼皇 22
- 豆酥时鱼 23
- 霸王蟹腿 24
- 绮丽腐糕 25

- 御赐药膳虾 26
- 凤凰于飞 27
- 原扣五花腩 28
- 怡和鸡扎 29
- 豆泥烩鳊鱼 30

【煮·炖篇】

- 锦绣燕尔 31
- 翡翠珧柱羹 32
- 明肉扣肉 33
- 山海奇珍 34
- 一品雪蛤膏 35
- 上汤四喜 36
- 虫草炖大鸭 37
- 补品炖竹蚶 38
- 蟹肉烩玛瑙 39

【点心篇】

- 蜂巢炸芋饺 40
- 贝母桂花盅 41
- 越南咸水饺 42
- 豉汁蒸肉排 43
- 蟹王干蒸卖 44
- 南国炸椰盏 45
- 椰丝糯米饴 46
- 酥香芝麻球 47
- 晶莹明虾饺 48
- 和味凤爪 49
- 蚝油叉烧包 50

▼紫萝炒火鸭片，豪华气派，面子十足



▼地精四小拼，大地菁华尽在盘中



▼羊城炒米鸡，香嫩浓美高级料理



▼酥炸响铃，香酥绵细，两全其美





《炒·烩篇》银黄炒三丝



■ 材料

山东刺参 …………… 200g
 花枝(墨鱼)肉 …… 200g
 银芽 …………… 100g
 韭黄 …………… 80g
 红辣椒 …………… 适量
 葱、姜、蒜 …… 各适量

■ 调味料

蚝油 …………… 1/2 匙
 盐 …………… 1/2 匙
 味精 …………… 1/2 匙
 糖 …………… 1/4 匙
 (日本) 太白粉* 1/2 匙
 胡椒粉 …………… 少许
 麻油 …………… 1/2 匙

■ 作法

- ① 花枝肉入锅，调味泡熟后，取出切细丝，亦可生切细丝。但熟切的刀工比较整齐划一。
- ② 山东刺参泡水发透，约2天时间，取出后切粗丝备用。
- ③ 韭黄切5cm长，银芽摘除头尾，红辣椒切丝搭配。
- ④ 锅中爆香葱、姜、蒜，下各类作料一起拌炒数下，淋入调味料，再用大火快速拌炒即可。

* 太白粉：一种生粉。

※此道菜乃热炒佳肴，所以火候要控制得宜。尤其是银芽、韭黄的脆嫩度，绝对不能炒致老化。



《炒·烩篇》
明色双素



■材料

青江菜（小白菜）… 600g
干猴头菇 …… 250g
高汤 …… 适量

■调味料

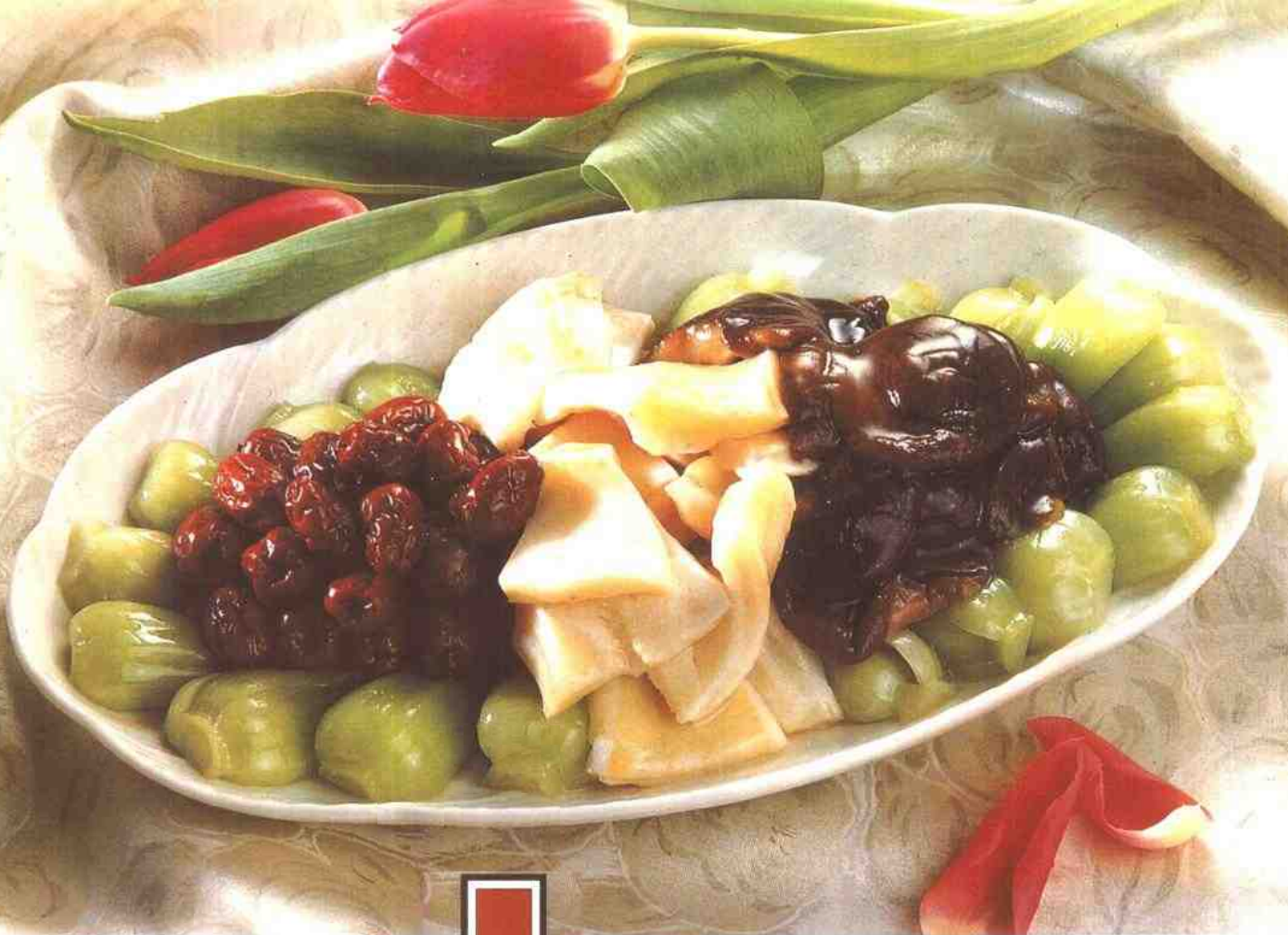
味精 …… 1/2 匙
盐 …… 1/2 匙
糖 …… 1/4 匙
蚝油 …… 1/2 匙
（日本）太白粉 … 1 大匙
鸡油 …… 1 大匙

■作法

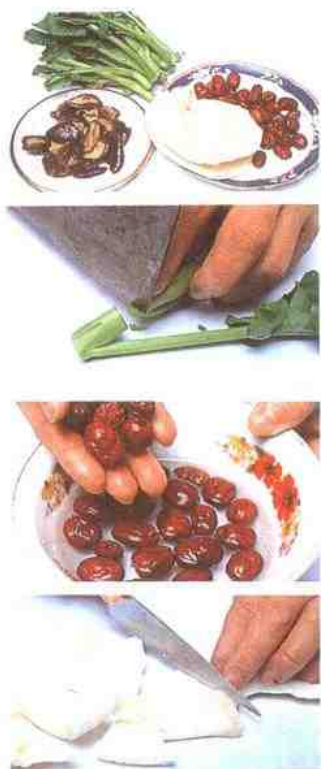
- ① 猴头菇泡冷水 1 小时后，剪去蒂头，加少许鸡油及盐、及水 1 000g，入蒸笼蒸 100 分钟后取出，放凉后用刀切片，使成规则状备用。
- ② 青江菜取嫩的部位切条状，调少许味精、盐炒熟后做好盘饰，再把煨好的猴头菇摆入盘中。
- ③ 锅中下少许高汤*，调入蚝油，使汤色呈琥珀色后，勾芡，淋入麻油，即可浇在②的主料上。

* 高汤：事先以猪骨或牛骨煮成的汤，多作配料或调料。

※“猴头菇”为名贵食用菌。质量上乘者，皆体大量重、形状完整、肉质肥厚、毛色金黄，气味芬芳，富含营养及药用价值。



《炒·烩篇》鸡油烩三宝



■材料

鱼肚	300g
北菇	80g
鸡心枣	100g
芥兰菜	200g
鸡油	200g
葱、姜、蒜	适量

■调味料

高汤	600g
蚝油	1/2 匙
鸡油	1/2 匙
盐	1 大匙
味精	1 大匙
糖	1 大匙
(白本) 太白粉	1 大匙

■作法

- ① 芥兰菜切除老茎，取圆芯部位，俗称芥兰芯，川烫炒熟、调味、摆盘。
- ② 鸡心枣用清水蒸3小时至松软为止，取出用原味，勾芡，放入盘的一端。
- ③ 鱼肚切小块状，入锅中加少许葱、姜、蒜、蚝油煨40分钟，勾芡，放入盘中。
- ④ 北菇加少许鸡油，蒸1小时后，倒入锅中，加高汤、糖、蚝油少许，勾芡，倒入鸡心枣、鱼肚的旁边即成一道色调鲜明的佳肴。



《炒·烩篇》发财就手



■材料

猪前脚（猪手）…… 1 000g
 发菜 …………… 40g
 青江菜（小白菜）…… 400g
 葱、姜、蒜 ……… 适量

■调味料

酱油 …………… 1/2 匙
 麻油 …………… 1/2 匙
 花椒、八角 ……… 各少许
 味精 …………… 1/2 匙
 蚝油 …………… 1 大匙
 （日本）太白粉 …… 1 茶匙

■作法

- ① 猪前脚完成前处理后，切块入锅川烫*备用。发菜泡水蒸 30 分钟备用。
- ② 锅中爆香花椒、八角、葱姜、蒜，加少许酱油及前猪脚焖 100 分钟，取出扣入盘中，排列整齐。
- ③ 青江菜取嫩的部位切条状，调味炒熟，围绕在盘子周边，衬托猪脚。
- ④ 锅中下高汤，调少许蚝油，再下发菜丝，拌匀后勾芡，淋上麻油，即可浇在猪脚上。

* 川烫：放沸水中浸泡几次，以去除异味。又称川水、川滚。

※此菜最宜做年菜，味香可口，又富吉祥意味。



《炒·烩篇》什锦炒虾肚丁



■材料

猪肚 600g
 虾仁 400g
 甜豆仁 400g
 葱、姜、蒜 各适量
 洋菇（罐头） 适量
 大黄瓜 适量

■调味料

高汤 1/2 匙
 味精 1/2 匙
 糖 1/4 匙
 盐 1/2 匙
 胡椒粉 少许
 麻油 少许
 玉米粉 1 茶匙

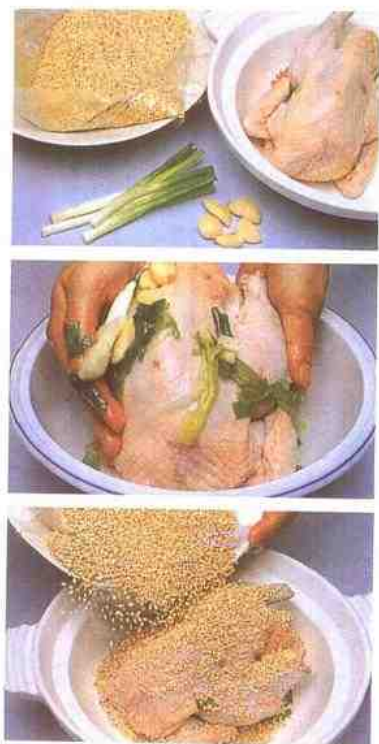
■作法

- ①猪肚做好前处理，用少许盐、花椒、姜、酒、水，入蒸笼蒸2小时取出，切成小块。
- ②虾仁抽去肠泥，洗净，吸干水分，用少许蛋白、玉米粉腌拌后切小块。
- ③洋菇川水，去除罐头杂味，亦切成小块。
- ④锅中下油，把虾仁、洋菇过油，爆香葱、姜、蒜，下高汤、猪肚及虾仁焖干汤水后，倒入调味料，用大火快炒数下即可。

※可事先以大黄瓜做好盘饰。



《焗·酿·炸篇》羊城炒米鸡



■材料

(中) 土鸡 …… 1 700g
(蓬莱) 白米 …… 2 500g

■腌料

葱、姜、蒜 …… 各适量
绍兴酒 …… 3 大匙
盐 …… 1 大匙
水 …… 少许
花椒 …… 少许

■鸡酱汁

乌梅子 …… 3 个
蜂蜜 …… 1 汤匙
冷开水 …… 1/2 汤匙
杏花酱 …… 少许

■作法

- ① 土鸡做完前处理后，以腌料遍抹鸡身，腌约20分钟后，放入沙锅备用。
- ② 白米放入锅中，小火慢炒至金黄色后，如左图下般倒在鸡身上，然后入烤箱用300℃烤1小时，即可取出切块，食用时可沾鸡酱汁，味更鲜美。

※此为广东羊城的创意名菜，借着米香及沙锅的导热作用，使烤后鸡香四溢，不但是家常好菜，亦可作宴席的高级菜色。



《焗·酿·炸篇》顺风满载



■材料

鲈鱼	800g
芦笋	300g
火腿	适量
豆芽	适量
蛋	1个
玉米粉	适量

■调味料

高汤	2大匙
味精	1/2匙
盐	1/2匙
糖	1/2匙
胡椒粉	少许
太白粉	1茶匙
麻油	少许

■作法

- ① 鲈鱼做完前处理后，用刀由中间背鳍部位片开，两边鱼肉分别取下，再用双开刀切法，将鱼肉片开成2片合一形状，再用蛋白、玉米粉，盐腌10分钟。
- ② 鱼皮部位如左边倒数第2图般朝上，再把豆芽、火腿顺序排入，卷起后放入蒸笼蒸3分钟。
- ③ 芦笋老皮刮净，切小段，留笋穗部位，用高汤、盐、味精炒熟后，摆入船盅内装饰，再把熟鱼卷顺向放整齐，淋上调味汁即可供食。



《焗·酿·炸篇·串烧三鲜》

■材料

鱿鱼 …………… 600g
 虾仁（或虾球肉） …… 400g
 牛腩肉 …………… 300g
 青椒 …………… 适量
 洋葱 …………… 适量
 蒜末、红辣椒 …… 各适量

■调味料

沙茶酱 …………… 1大匙
 蚝油 …………… 1茶匙
 黑醋 …………… 1茶匙
 盐、味精、糖 …… 各1/2匙
 胡椒粉 …………… 少许
 麻油 …………… 1/2匙
 （日本）太白粉 …… 1茶匙

■作法

- ①把各式主、副作料均如图般切大块，但刀工要一致，以大小厚薄均匀为原则。
- ②用长竹签依序串入牛腩肉、鱿鱼、虾肉、青椒、洋葱，串好固定后，放入油锅用145°C油炸熟。
- ③另锅爆香红辣椒、蒜末，下调料及串烧三鲜，一起小心翻炒即成。



※此菜亦可用炭火烧烤，但烤时作料要接近七分熟，且不可加入调味料，这样才有香味扑鼻的效果。



《焗·酿·炸篇》金瓜扣玉腩



■材料

西兰菜心	600g
五花肉	900g
金瓜	400g
花椒、八角	少许
黑醋	少许

■调味料

豆腐乳	适量
冰糖	30g
酱油	1大匙
味精	1/2匙

■作法

- ① 五花肉表皮作洁净处理后，再用小尖叉在皮面上穿刺，然后涂上少许黑醋，再整块放入油锅中炸熟，约炸2小时后取出，漂冷水后切骨牌状。
- ② 锅中爆香姜末，加花椒、八角、冰糖、豆腐乳、水及少许酱油焖30分钟后取出。
- ③ 金瓜切成如同五花肉般大小的厚片，再夹入肉层中，摆盘蒸140分钟即可取出。
- ④ 西兰菜花炒熟，围绕两侧，再浇上少许蚝油、汤汁即可上桌供食。



《焗·酿·炸篇》金玉满堂

■材料

保鲜豆腐	2盒
鳕鱼	400g
韭菜	400g
咸蛋黄	4个
紫菜	1张

■调味料

盐	1/2匙
味精	1/2匙
蚝油	1/2匙
(日本)太白粉	1茶匙
麻油	少许

■作法

- ① 韭菜川烫后冲冷，用竹编的方式如图编排整齐。
- ② 鳕鱼加少许盐、姜、酒腌拌20分钟后蒸熟，和豆腐一起拧碎，加味精、蛋白、玉米粉、麻油抖匀备用。
- ③ 拌好的鱼肉豆腐扣入碗中约一半深，再加入一片咸蛋黄，用紫菜包起，上层再用余量豆腐铺满，然后扣入已编好的韭菜网中包好。
- ④ 用手掌心扣紧韭菜包，入笼蒸20分钟，取出摆盘，食用时如蛋糕般切开即可。

