

广东名菜

(三)

梁远树 编



广东科技出版社

目 录

汤羹类

1. 鸡茸烩鱼翅 2
2. 菜胆炖鱼翅 3
3. 鲍鱼川鸡片 4
4. 凤吞佛跳墙 5
5. 天麻炖猪脑 6
6. 龙皇太子羹 7
7. 咸菜炖猪肚 8
8. 三蛇煲老鸡 9

炒 类

9. 香芒鲜虾盏 11
10. 糖豆百合炒澳带 12
11. 菜片乳鸽松 13
12. 龙游紫海 14
13. 西兰花枝片 15
14. 江南百花香芒鸭 16
15. 豉椒塘荆球 17
16. 什锦炒鲍丝 18
17. 玉带彩罗衣 19
18. XO 酱金针肥牛 20
19. 糖豆三色球 21
20. 香芒炒澳带 22
21. 西兰花炒象拔蚌 23
22. 凉瓜炒红蟹 24
23. 金巢露笋螺片 25
24. 荷芹鸳鸯鱿 26
25. 炸菊花拼虾球 27
26. 碧绿金银虾丸 28
27. 四季炒青口 29
28. 豉椒炒腰花 30
29. 美果炒鸡子 31
30. 玉兰炒双脆 32
31. 酱皇鸡翼球 33

煎 类

32. 香煎琵琶翅 35
33. 豉汁煎海虾 36
34. 蛋煎生蚝 37
35. 香煎金粟饼 38
36. 蚝油芋茸酿冬菇 39
37. 西柠煎鸡柳 40
38. 蛋煎牛骨髓 41

炸 类

39. 孔雀开屏鸡 43
40. 香芒雪花球 44
41. 脆奶百花卷 45
42. 水晶纸包虾 46
43. 灌汤鲮鱼球 47
44. 脆皮炸大肠 48
45. 东江炸春卷 49
46. 凤梨石斑球 50
47. 橙汁菊花肉 51
48. 咕嚕凤鸡球 52
49. 脆炸肉丸 53
50. 多士百花球 54

烧卤类

51. 挂炉烧鹅 56
52. 桶子油鸡 57
53. 秘制路边鸽 58
54. 三色凤眼润 59
55. 汾酒牛肉 60
56. 七彩酿猪肚 61

蒸 类

57. 蒜茸蒸开边龙虾 63
58. 竹笙火鸭卷 64

目 录

59. 麒麟鳝鱼肚 65
60. 水晶石斑片 66
61. 蟹黄竹笙酿生翅 67
62. 潮式蒸白鳝 68
63. 橄榄蒸鲈鱼 69
64. 麒麟蒸澳带 70
65. 玉掌献明珠 71
66. 紫菜花枝卷 72
67. 银鱼蒸芋丝 73
68. 油鸭蒸田鸡 74
69. 鲜虾琼山豆腐 75
70. 百花酿鸭刺 76
- 扒 类**
71. 竹笙扒鸭掌 78
72. 瑤柱扒水瓜 79
73. 虾子鲜菇金元鲍 80
74. 上素扒大鸭 81
75. 菜胆扒鱼唇 82
76. 蚝扒四宝蔬 83
77. 碧绿虾子扒海参 84
- 焗 类**
78. 上汤焗酿禾花雀 86
79. 美极焗蛇碌 87
80. 黑椒牛仔骨 88
81. 椒盐琵琶虾 89
82. 香蕉焗肉脯 90
83. 凤凰焗鱼肠 91
- 炆 类**
84. 柱侯柚皮田鸡 93
85. 金钱握满掌 94
86. 凉瓜炆田鸡 95
- 扣 类**
87. 金玉扣柱脯 97
88. 生扣鸳鸯鸡 98
89. 荔芋香扣肉 99
90. 金华白玉扣 100
91. 发菜蒜子扣柱脯 101
92. 绉纱圆蹄 102
- 煲仔类**
93. 家乡荔芋鹅煲 104
94. 沙爹焗蟹煲 105
95. 陈皮老姜水鸭煲 106
96. 潮式凉瓜排骨煲 107
97. XO 酱德国咸猪手 108
98. 黑豆塘蚧煲 109
- 其他类**
99. 沙律时果龙虾 111
100. 潮州豆酱鸽 112
101. 包罗万有 113
102. 云腿护国菜 114
103. 富贵开屏鸡 115
104. 马拉盏酱爆螺片 116
105. 大虾两味 117
106. 发菜焗鹅掌 118
107. 穗海游龙 119
108. 东江锅全鸭 120
109. 白灼鲜土鱿 121
110. 茄汁鸡丝饭 122
111. 奇特西炒饭 123
112. 锦卤云吞 124

羹类

汤羹

三

- 鸡茸烩鱼翅
- 菜胆炖鱼翅
- 鲍鱼川鸡片
- 凤吞佛跳墙
- 天麻炖猪脑
- 龙皇太子羹
- 咸菜炖猪肚
- 三蛇煲老鸡

1 · 鸡茸烩鱼翅



原料：滚煨好的鱼翅 300 克，鸡茸 120 克，蛋清 25 克，湿生粉 30 克，上汤 1500 克，油调味料等适量。

制法：(1)用油起镬，滚入绍酒，注入上汤，将鱼翅放入镬中，用精盐、味精调味，用湿生粉打芡，随即拉离火位。

(2)将鸡茸徐徐倒入推匀，加蛋清、包尾油和匀，撒上胡椒粉，倾入汤窝里便成。

汤羹尖



汤羹菜

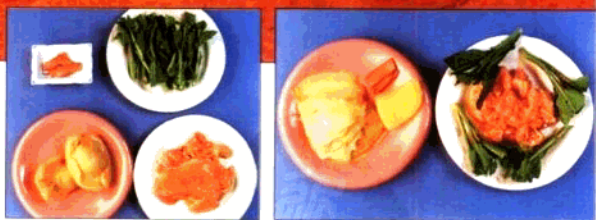
原料：发好金勾翅 120 克，矮脚白菜 150 克，上汤 250 克，精盐 3 克，味精 2 克，生油 5 克，金华火腿 20 克。

制法：(1) 摘去白菜老叶，改成 7 厘米长的菜胆洗净。

(2) 将菜胆用清水滚透，捞起放在炖盅底，再放火腿。然后将鱼翅焗好后放在面。

(3) 烧镬下油起镬，放上汤，调入味料，待滚倒入炖盅，加上蒸笼猛火炖约 90 分钟取出便成。

3 · 鲍鱼川鸡片



原料：鲍鱼 100 克，鸡片 125 克，菜选 2 条，笋花 10 克，火腿 1 片，上汤 900 克，调味料等适量。

制法：先将鸡片用湿生粉拌匀，再将鲍鱼用刀片成薄片，滚煨过捞起，放在汤窝里，再将鸡片飞熟放在鲍鱼面上，把菜选焯熟分放在鸡片上，中间放上火腿片。将镬洗净，注入上汤，用精盐、味粉调味，撒上胡椒粉，待微滚，倾入汤窝中便成。

汤羹类



原料：本地毛鸡一只约 750 克，已发鲍鱼 100 克，已发散翅 100 克，已发蟹鱼肚 75 克，原粒珧柱脯 50 克，已发海参 100 克，已发花菇 50 克，火腿粒 25 克，猪肉粒 100 克，姜件、葱条各 10 克，精盐 12 克，味精 8 克，白糖 2 克，湿生粉 5 克，上汤 2000 克，绍酒 15 克，胡椒粉适量，生油 50 克。

制法：(1)将鸡剖净起成全鸡。将鲍鱼、蟹鱼肚、海参、花菇分别切粗丝备用。

(2)烧镬下油 25 克，放姜、葱各 5 克，烹绍酒 10 克，注入上汤 500 克，待滚，分别放鲍鱼、鱼翅、蟹鱼肚、海参、花菇丝煨过后沥干水，再倒回镬中，加精盐 5 克、味精 3 克，用湿生粉打薄芡放在碟上备用。

(3)将珧柱脯洗净，连同鱼翅、海参、蟹鱼肚、花菇、鲍鱼丝等一齐放入鸡腔内，用鸡的胫皮将口扎实。

(4)将扎好的鸡原只一齐同猪肉粒、火腿粒“飞水”后，用铁针在鸡身上扎针孔，再用清水将鸡冲干净，放入炖盅内，姜葱用牙签穿好放面。然后烧镬下油 25 克，烹酒，注入上汤，调入味料，待滚倒入炖盅里，盖好盅盖，放入蒸笼猛火炖 90 分钟取出，去掉姜葱、火腿粒和猪肉粒，汤用白毛巾隔过再倒回盅里，加盖封纱纸再放回蒸笼炖 30 分钟取出便成。



5 · 天麻炖猪脑



原料：天麻 40 克，猪脑四副（约重 300 克），上汤 250 克，精盐、味精各 2 克，姜、葱各 5 克，生油 5 克，胡椒粉 1 克，绍酒 5 克。

制法：(1) 将猪脑表面的血丝起清洗净，用清水“飞水”，洗净后放入炖盅里。天麻洗净放入炖盅。

(2) 烧镬下油，渍绍酒，注入上汤，调入味料，滚后倒入炖盅里，放姜、葱，加盖放入蒸笼猛火炖 90 分钟取出，去掉姜、葱，加盖，用纱纸封好再放入蒸笼炖 30 分钟取出便成。

汤羹类



原料：腌带子 75 克，腌虾仁 75 克，石斑肉 75 克，鲜菇 100 克，露笋 25 克，已发雪耳 50 克，上汤 1000 克，鸡蛋清 50 克，精盐 9 克，味精 5 克，白糖 2 克，绍酒 10 克，湿生粉 15 克，生油 30 克，麻油、胡椒粉各 1 克。

制法：(1)将带子、石斑肉切粒，露笋、鲜菇切片，雪耳切碎。

(2)先将雪耳、鲜菇滚煨好，然后烧镬下油将带子、虾仁、石斑肉拉油至熟，倒在笊篱里将镬洗净。

(3)烧镬下油，喷绍酒，注入上汤，调味料后放入露笋、鲜菇、雪耳、带子、虾仁、石斑肉，用湿生粉推羹，再放入蛋清推熟，下麻油、胡椒粉、生油 10 克，倒入窝里便成。

汤羹尖

7 · 咸菜炖猪肚



原料：潮州咸菜 200 克，猪肚 400 克，白胡椒 30 克，上汤 1500 克，鱼露 20 克，味精 10 克，白糖 3 克，精盐少许，生油 25 克，绍酒 15 克，纱纸一张。

制法：(1)将咸菜的菜叶摘去，切成骨排形，用清水漂淡备用。

(2)猪肚洗净飞透水，再洗净后切成骨排形备用。

(3)将咸菜用清水滚过，和猪肚、白胡椒同放在炖盅里。起镬，注入上汤，调入所有味料，滚后倒入炖盅里，加盖，封好纱纸，上蒸笼猛火炖两小时取出便成。

汤羹类



原料：三蛇壳一副约 1000 克，老母鸡半只约 1000 克，腩肉 250 克，桂圆肉 25 克，淮山 100 克，杞子 30 克，姜件 25 克，姜汁酒 20 克，精盐 10 克，二汤 3500 克，味精 5 克，浅色酱油 25 克，胡椒粉 2 克，生油 25 克。

制法：(1) 将三蛇壳斩成长段；老鸡剥去鸡皮斩大件洗净；腩肉切大方粒；淮山、杞子、桂圆肉分别洗净待用。

(2) 将蛇壳、老鸡、腩肉分别“飞水”，去清血污，再用清水冲洗干净。

(3) 将蛇壳、老鸡、腩肉、杞子、淮山、桂圆肉、姜件同时放入瓦煲里，加入二汤后放在炉上，先用猛火煲滚，再转用中火连续煲四小时，最后调入味料，撒上胡椒粉便成。上台时将汤料捞起用碟盛载，另跟浅色酱油及生油一碟。



炒

广东
名菜

类

三

- 香芒鲜虾盏
- 糖豆百合炒澳带
- 菜片乳鸽松
- 龙游紫海
- 西兰花枝片
- 江南百花香芒鸭
- 豉椒塘腩球
- 什锦炒鲍丝
- 玉带彩罗衣
- XO 酱金针肥牛
- 糖豆三色球
- 香芒炒澳带
- 西兰花炒象拔蚌
- 凉瓜炒红蟹
- 金巢露笋螺片
- 荷芹鸳鸯鱿
- 炸菊花拼虾球
- 碧绿金银虾丸
- 四季炒青口
- 豉椒炒腰花
- 美果炒鸡子
- 玉兰炒双脆
- 酱皇鸡翼球

炒

类

炒

类

炒

类

炒



原料：吕宋芒果 4 只，腌大虾仁 200 克，芦笋粒、甘笋粒各 25 克，炸腰果 100 克，葱榄、姜米、蒜茸各 5 克，绍酒 10 克，芡汤 25 克，湿生粉 8 克，生油 50 克。

制法：(1)将芒果洗净，起肉切成粒，注意起肉时要对半开边，不要将皮起破，要留完整的半边成盏形。

(2)将芡汤、湿生粉调成碗芡备用，再将芒果皮刀口向上排在碟中。

(3)将甘笋粒、芦笋粒用滚水滚熟捞起，将镬洗净，烧镬用油搪镬，再放生油，将虾仁拉油至仅熟倒在笊篱里，随即落料头、甘笋粒、芦笋粒、虾仁，渍酒，调入碗芡炒熟，下腰果、芒果肉、葱榄，加尾油炒匀倒在芒果盏里便成。



10 · 糖豆百合炒澳带



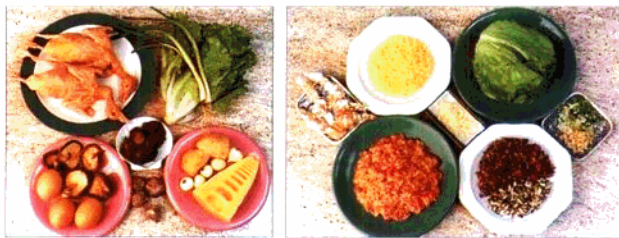
原料：腌澳洲带子 250 克，糖豆 200 克，鲜百合 100 克，姜汁酒 10 克，蒜茸、姜花、甘笋花各 5 克，芡汤 35 克，湿生粉 10 克，麻油、胡椒粉适量，生油 75 克。

制法：(1)将糖豆撕根洗净，鲜百合剥开洗净。

(2)将芡汤、湿粉、麻油、胡椒粉调成碗芡。

(3)烧镬下油 25 克，下糖豆、鲜百合煸炒至仅熟，倒在疏壳里沥干水分；将腌好的澳带“飞水”，再烧镬下油放带子拉油至仅熟，倒在笊篱里，随即下料头、糖豆、鲜百合、带子，烹姜汁酒，调入碗芡炒熟，加尾油炒匀盛于碟中即成。

炒类



原料：乳鸽二只，生菜片 24 件，浸发香菇 15 克，熟腊鸭肝 50 克，鸡蛋黄 50 克，冬笋 100 克，姜米、葱米、蒜茸各 1 克，精盐 3 克，胡椒粉 0.1 克，蚝油 2.5 克，白糖、浅色酱油各 1 克，麻油 0.5 克，深色酱油 2.5 克，绍酒 10 克，干生粉 20 克，湿蹄粉 15 克，芡汤 35 克，熟猪油 55 克。

制法：(1)将乳鸽洗净剥去脚、翼、头并去骨，再在头、翼拍上干生粉，放进油镬中炸透候用。

(2)把乳鸽、冬笋、香菇、腊鸭肝剁成米粒大小的粒状，分别盛起，用水将笋粒、香菇粒滚过，压干水分，落镬炒干，炒至有香味盛起。

(3)在芡汤中加入蚝油、麻油、胡椒粉、白糖、深色酱油、湿蹄粉，调成碗芡待用。

(4)将乳鸽松先用鸡蛋黄，后用湿蹄粉拌匀，起镬下猪油，放入姜米、蒜茸，爆至有香味，倒入乳鸽松炒匀，加入腊鸭肝、猪油炒至松散而有香味，倒入笋粒、菇粒、滚绍酒，下葱米，推碗芡，加猪油炒匀上碟，砌成山形，鸽头、翼放在碟边，与已消毒的生菜片同上。



12 · 龙游紫海



原料：虾 500 克，露笋 150 克，紫椰菜一个，XO 酱 15 克，甘笋花 10 克，姜花、蒜茸、红椒米各 5 克，芡汤 25 克，麻油 1 克，湿生粉 8 克，生油 75 克，绍酒 10 克。

制法：(1)将虾切去虾头，留虾尾，去掉虾身壳洗净，改成带尾虾球腌好待用。露笋斜切成 4 厘米长的段洗净备用。

(2)将紫椰菜洗净，取最大的叶片改成巢形，其余切丝，用冷开水再洗净，沥干水。然后将丝拼在碟边，中间放上巢形叶片待用。

(3)先将露笋滚过，再用上汤焗熟沥干水。烧镬下油将虾球泡油至仅熟倒在笊篱里，随即落料头、XO 酱爆香，放露笋、虾球，烹酒，用芡汤、湿生粉打芡，下麻油、包尾油炒匀盛于巢中便成。

炒类