

新潮广东菜

(一)

梁 昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社



新潮广东菜 (一)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

新潮广东菜 (一) / 梁昌等编著. — 广州:
广东科技出版社, 2000. 9
ISBN 7-5359-2363-1

- I. 新…
- II. 梁…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 47427 号

出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 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
排 版: 广东科电有限公司
印 刷: 湛江人民印刷总厂
(湛江市赤坎光复路 30 号 邮码: 524038)
规 格: 787mm × 1092mm 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 160 千
版 次: 2000 年 9 月第 1 版
2000 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1~8 000 册
定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



鲜虾香芒盏 (制法见本书第38页)



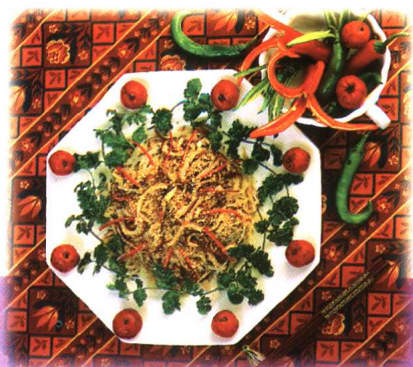
秘制茶香鸡 (制法见本书第51页)



酱皇鸡翼球 (制法见本书第56页)



百花酿鸭掌 (制法见本书第66页)



凉办火鹅丝 (制法见本书第70页)



清宫水鱼 (制法见本书第133页)



翠绿鸳鸯虾丸 (制法见本书第110页)



蚕茧花枝丸 (制法见本书第134页)



双色生鱼卷 (制法见本书第138页)



海皇生菜包 (制法见本书第173页)



蟹黄扒竹笙 (制法见本书第180页)



罗汉麒麟竹笙 (制法见本书第 181 页)



云腿护国菜 (制法见本书第 200 页)



香汁“桂花鱼”
(制法见本书第 193 页)

通心酥香虾丸
(制法见本书第 201 页)



内 容 提 要

本书荟萃了新潮广东菜式 192 款，其中包括了我省各地美食节部分获奖菜式、星级酒店的部分招牌菜、特级厨师的部分创新菜。书中菜式花样多，变化奇，创意强，用料广泛，博采众长，以清淡、鲜嫩、爽脆、甘香、开胃为特色，讲究营养，融美食、滋养、保健于一体，以适应过上了小康生活的人们的新口味，全面展现改革开放在广东烹饪上的最新成果，并预示了新世纪广东菜发展的趋势。

本书着力突出一个“新”字，每款菜式在“说明”一项中，都简明扼要地介绍了该菜式的新意。本书具有较强的科学性、实用性、可读性，可供饮食业从业人员、广东烹饪爱好者以及家庭主妇学习和参考。

作者简介

梁昌，顺德市退休老厨师，从事饮食业工作 40 多年。梁师傅努力钻研粤菜烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对行业内业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、典故菜谱、成语菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱，菜式有千余款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，现为顺德市中学高级教师，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《美食导报》、《广州日报》等报刊上发表了谈吃小品两百多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著、出版了《广东吉祥菜》、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上《新潮广东菜（一）》和《新潮广东菜（二）》。

序

胡学铭*

广东菜简称粤菜，由广州菜、潮州菜、东江菜三大流派组成，而以广州菜为代表。广州菜又称广府菜，其主要发源地是广州和顺德（其烹饪技艺融合了近邻南海、番禺、中山等地之长）。广州自古就是我国对外贸易重镇，自清代后期起，便享有“食在广州”之盛誉，在此不作赘述。顺德建于明代景泰三年（公元1452年），县治大良，雅称凤城。顺德是珠江三角洲的一颗璀璨明珠，境内河网密布，有“出门三步水，入村四处塘”之景，鱼、虾、蟹、鳝肥美，禾虫、虾春质优，四时蔬果鲜嫩。这一“银河金网”得天独厚的自然环境，被聪明、勤劳的顺德人民改良而成以桑（旁及蔗、果、菜、花）基鱼塘为特色的经济作物生产基地，富饶的鱼米之乡。鸦片战争以后，顺德加速了商品性农业和工业化进程，成为我国最早出现民族资本主义经济的地区之一。及至20世纪第一次世界大战前后，该县的缫丝业进入鼎盛期，顺德一变而为“南国丝都”，并因之一跃而为广东的金融中心而享“广东银行”的美誉。经济的蓬勃发展，促进了饮食业的繁荣。早在清代，就有人称道“顺德乳蜜之乡，言饮食，广州逊其精美”（梁介香《凤城梦游录》）。凤城小炒闻名于世，凤城厨师的烹饪技艺冠于南粤。及至近世，“食在广州，厨出凤城”之说，得到公认。从广州、顺德及周边县

* 胡学铭先生现任广州地区饮食行业协会副秘书长。

市发源的广州菜从明、清时期开始，一直领导着广东菜发展的潮流。

民以食为天，自古已然，于今尤甚。菜肴的变化往往与经济的发展和人们的饮食心理以及时代审美观念等有密切关系，并随着社会的进步，国民素质的提高，饮食观念的更新而发展，而求新和猎奇的心理又使人们作出改进食谱、创制新菜的努力。于是，新潮菜应运而生。当今新潮广东菜的产生和形成，是天时、地利、人和的结果。天时：开放改革的大潮和社会主义市场经济的确立为其推波助澜；地利：广东地处温暖多雨的亚热带地区，物产丰富，可选物料、调料丰盛，四时蔬果可以随手拈来，广东地处祖国南大门，珍贵海产朝夕至，唐代诗人白居易用以铺陈宫廷盛宴的诗句“樽罍溢九酝，水陆罗八珍。果擘洞庭桔，鲙切天池鳞”用来形容当今食料的丰阜，十分贴切；人和：由于生活的改善，社会文明的进步，广东人对“善变”、“常新”的美食作出不懈的追求。因此，新潮广东菜遂能常出常新，永无止息。

当今南粤食坛趋于“轻”、“薄”、“新”、“简”。“轻”，就是分量减轻；“薄”，就是口味淡薄少油；“新”，就是新鲜，新奇；“简”，就是简朴，实惠，不搞花架子。而新潮广东菜就是迎合这些热点创制而成的，故能赢得群众的喜爱，成为时代的宠儿。广东菜有“新派”与“新潮”之名目，故有分辨之必要。两者虽一字之差，但内涵各别。“派”者，乃菜之派系也。新派粤菜指的是粤菜新流派中的新品，尚处“草创”阶段，至于食客认可否，则属另一码事。若受青睐则为佳肴，可成新潮佳品；若人少问津，诚属劣品而被淘汰。而“潮”者，乃潮流之谓也。新潮广东菜即现阶段为人们所喜品乐尝，且在民间流行，属合乎潮流的新颖佳品，尽

管有潮起潮落，不免带有时代的局限性，但其发展有如珠江后浪推前浪，永无止境，使广东饮食文化不断更新。

饱暖思美食。正当过上了小康生活的广东人对美食孜孜以求的时候，在 21 世纪之初，《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》的完稿和问世正好满足了广大读者的愿望，对改革开放时代的广东烹饪作出了一次小结，并预示了新世纪广东菜发展的趋势，实在是很有意义。作者梁昌、廖锡祥先生身处美食之乡顺德，心系广东饮食文化的发展。前者为有 40 多年从厨经验的饮食业老前辈，后者为多年来致力于饮食文化研究的高级教师。他俩的合作，可谓实践与理论的“珠联璧合”。他们以振兴和繁荣广东烹饪为己任，努力使饮食和文化结合，在传授烹饪技艺和传播祖国饮食文化上不遗余力，勤奋耕耘，屡著佳作，有所贡献。

《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》力求突出一个“新”字，分别精选广州、顺德及广东各地乃至香港的新潮菜式 192 款和 174 款，分类条理清楚，语言流畅简练，尤堪赞许的是每道菜式附加的“说明”，简述该菜的新意及来龙去脉、制作关键，使读者不仅知其然，而且知其所以然。书中所收菜式，体现出新潮广东菜的“巧”、“雅”、“美”、“奇”等特色，花样多，创意强，配搭新，用料广，中西结合，南北融合，集美食、滋养、保健于一体，让大家吃得美好，吃得长寿，吃出情趣。本书对广大烹饪爱好者，尤其是对主理厨政的太太或“温馨派”的围裙丈夫们大有裨益，有所启迪，一册在手，按谱制菜，一显身手，大快朵颐，给各位读者的家庭生活带来更多的温馨与乐趣。

目 录

一、蔬菜类	1	白汁扒鲜芦笋	23
瓜茄——	2	叶菜——	24
原个南瓜酥扣鸭	2	麒麟碧玉	24
酥会南瓜球	3	白汁菠菜卷	25
素炸南瓜夹	4	菠汁素三丝	26
煎酿胜瓜	5	罗汉津白卷	27
四宝节瓜盅	6	白汁扒薯莛	28
红烧白凉瓜	7	豆菜——	29
炎夏办凉瓜	8	碧珠炒虾仁	29
桂林麻辣烧茄	9	菌藻——	31
鱼香煎酿茄子	10	脆皮鲜冬菇	31
蟹肉扒金丝瓜	11	微波金菇盒	32
荔蓉酿青椒	12	二、鲜果类	33
根茎——	13	时果锦绣丁	34
荷塘舟影	13	鲜荔炒鸽片	35
莲藕扣肉	14	荔枝办火鸭	36
酥香莲藕球	15	桂圆炒鸡丁	37
桂林金钱饼	16	鲜虾香芒盏	38
沙律香荔盒	17	鲜虾密瓜船	39
锦绣芋丝	18	贡梨炒鸭脯	40
金蔬彩扇	19	沙梨炒鸡丝	41
锦绣萝卜饼	20	脆皮香蕉鱼卷	42
炸酿土豆	21	鲜橙蜜汁鸡球	43
红烧茭笋	22	翠衣炒肉片	44

啤梨酥会肉排·····	45	凉办火鹅丝·····	70
三、家禽类 ·····	47	鸽——·····	71
鸡——·····	48	京果荷包鸽·····	71
翡翠杏花软鸡·····	48	荷香米沙鸽·····	72
参芪炖鸡·····	49	茶皇双鸽·····	73
归元杞菊炖童鸡·····	50	西汁焗乳鸽·····	74
秘制茶香鸡·····	51	白切乳鸽·····	75
鸳鸯鸡·····	52	四、家畜类 ·····	77
仙凤孵雏·····	53	猪——·····	78
翡翠煎鸡脯·····	54	双冬虎皮肉·····	78
姜葱爆鸡冠·····	55	龙马煲核桃肉·····	79
酱皇鸡翼球·····	56	黑椒焗肉排·····	80
镬仔荷香盐焗鸡子·····	57	葡汁焗肉排·····	81
豉椒鸡生肠·····	58	锡纸锦绣猪大肠·····	82
锡纸盐焗鸡肫·····	59	家乡酿腊肠·····	83
蜜汁焗胗肝·····	60	牛——·····	84
鸭——·····	61	镬仔肥牛大芥菜·····	84
鲜荷陈皮鸭·····	61	子姜蒸牛片·····	85
鸭隐冬瓜·····	62	桂林牛柳丁·····	86
鱼香子鸭煲·····	63	北菇炖牛筋·····	87
梅汁姜芽鸭片·····	64	羊——·····	88
桂花雀舌·····	65	红烧羊腩·····	88
酥香鸭下巴·····	66	兔——·····	89
百花酿鸭掌·····	66	清蒸兔肉·····	89
鹅——·····	68	五、奶蛋类 ·····	91
五香啤酒鹅·····	68	奶——·····	92
火鹅扣冬瓜·····	69	玉液炒官燕·····	92

姜汁蒸仿豆腐·····	93	锦绣煎鳝饼·····	117
奶汁扒酿芥胆·····	93	凤梨白鳝卷·····	118
蛋——·····	95	黑椒泡鳝球·····	119
翡翠芙蓉蟹肉·····	95	鲜果炒鳝丁·····	120
鲜莲“银琼豆腐”·····	95	黄鳝——·····	121
香蕉煎蛋饼·····	96	椒盐黄鳝·····	121
六、河鲜、海鲜类·····	99	蚬——·····	122
虾——·····	100	豉汁炒闭口蚬·····	122
玉簪明虾筒·····	100	水瓜蚬肉芋头煲·····	123
银丝明虾煲·····	101	鲜鲍——·····	124
西柠香芒脆炸虾·····	102	镬仔南瓜炆鲜鲍·····	124
银湖琵琶虾·····	103	带子——·····	125
啖汁焗海虾·····	104	XO煎酿带子·····	125
五香炸虾饼·····	105	鸳鸯带子·····	126
盐水河虾·····	106	鳊鱼——·····	127
水晶菊香虾·····	107	玉簪桂鱼卷·····	127
凤尾酿冬菇·····	108	紫竹桂鱼卷·····	128
锦绣虾丝羹·····	109	鲈鱼——·····	130
翠绿鸳鸯虾丸·····	110	碧螺鲈鱼丁·····	130
蟹——·····	111	石斑——·····	131
菊花蟹盏·····	111	麒麟石斑·····	131
脆炸软壳蟹·····	112	其他河鲜、海鲜——·····	133
镬仔上汤浸花蟹·····	113	清宫水鱼·····	133
蟹肉一品瓜脯·····	114	蚕茧花枝丸·····	134
鳗鲡——·····	115	蒜蓉焗青口·····	135
金珧风鳝柳·····	115	七、塘鱼类·····	137
蜜汁桂花鳝·····	116	生鱼——·····	138

双色生鱼卷	138	纸包鹌鹑	161
菊香生鱼球	139	荷香笼仔鹌鹑	162
椒香生鱼块	140	蛇——	163
鲛鱼——	142	双竹添寿汤	163
鸳鸯鲛鱼	142	凉瓜蛇蟹锅	164
咖喱鲛鱼球	143	陈皮蒸蛇饼	165
吉列鸳鸯球	144	蛇粒炸芋枣	166
汤泡翡翠鱼丸	145	百花酿龙衣	167
鱼茸生菜汤	146	蛙——	168
鱮鱼——	147	枝竹牛蛙煲	168
巧浸蚬形滑鱼	147	三冬炖牛蛙	169
菊花鱼魂煲	148	龟——	170
顺德煎焗鱼嘴	149	千岁益寿汤	170
吉列鱼嘴	150	九、干货类	171
鲢鱼——	151	生翅木瓜盅	172
镬仔南瓜扁鱼腩	151	海皇生菜包	173
鲩鱼——	152	蒜环珧柱脯	174
玫瑰蔗香鱼	152	海味焗瓜帽	175
油泡脆鲩片	153	冬菇蚝豉卷	176
八、野味类	155	淡菜煲猪蹄	177
兽——	156	雪蛤膏猪脷汤	178
双冬瓦罉果子狸	156	鸡粒烩蹄筋	179
红炆野兔煲	157	蟹黄扒竹笙	180
禽——	158	罗汉麒麟竹笙	181
金马炒鸵鸟片	158	倒卷珠帘	182
鹿茸炖斑鸠	159	北菇炖三脚	183
煎焗桂花雀	160	香菇炖白菜胆	184

枣香焗凤翅	185	百花炸酿脆米	205
十、其他类	187	麒麟玉子豆腐	206
香菠焗饭	188	十一、甜品类	209
新法炒糯米饭	189	薄荷雪梨盅	210
咸鱼炒白菜	190	杞子银耳鲜奶露	211
味蛋蒸节瓜	191	鸽蛋莲子奶茶	212
玉柱藏金	192	冰花鲜奶西米露	213
香汁“桂花鱼”	193	麻蓉汤圆	213
千岁豆腐	194	附录	215
金丝煎封豆腐	195	(一) 常用术语浅释	
荔蓉腐皮卷	196	216
蜜汁烧素火腿	197	(二) 半制成品	218
美极珍珠笋	198	(三) 火候与油温	221
罗汉白玉堂	199	火候的估计	221
云腿护国菜	200	油温的估计	222
通心酥香虾丸	201	(四) 重量单位换算	
油榄炒鸡片	202	公式	222
酥杏百花球	203	参考文献	223
杞子鲈鱼粒	203	制法索引	225
正菜蒸滑鸡	204	后记	231