

粤菜精华

(水产、禽鸟、野生动物)

许衡 编著



广东科技出版社



牡丹玉带子



金银啫啫鲍



松子鲈鱼丁

(本照片由广州市旅游公司劳资培训处提供)

菜式制作者：广州酒家 梁瑞发(一级厨师) '96羊城优秀厨师技能竞赛获一等奖



潮州大鳝煲



翡翠西施蟹



彩蝶（冷拼）

（本照片由广州市旅游公司劳资培训处提供）

菜式制作者：广州流花宾馆 刘志斌（二级厨师）

’96羊城优秀厨师技能竞赛获一等奖



琵琶脆皮乳鸽



玉簪龙虾球(热菜)

(本照片由广州市旅游公司劳资培训处提供)

菜式制作者: 广州宾馆 丁方(一级厨师)

'96羊城优秀厨师技能竞赛获一等奖

内 容 提 要

本书介绍用水产、禽鸟、野生动物等作主料的各种烹调方法的粤菜 190 款，其中水产 167 款，禽鸟 18 款，野生动物 5 款。还有山珍、海味、小菜、小食 228 款。书中所列的每一款菜式的制法，作者都亲自实践过，可靠性极高。在编写格式上，先按主料分类，在每一种主料范围内再按烹调方法分类，检索方便。

此外，还有各式筵席菜单 64 组。书末还有附录，介绍入厨的应知应会的内容。

本书文字简明扼要，详略得宜，易读易懂。并有彩图 4 页（8 幅）。

本书对厨师及业余烹饪爱好者均很有参考价值。

出版者的话

本书作者许衡，在行内享有“粤菜厨坛的第一作者”、“粤菜厨坛著作最丰的一位作者”、“粤菜大师”之称。他编著的《粤菜精华》一书自1989年8月第一次印刷发行以来，深受读者欢迎。该书于1994年9月23日荣获广东省新闻出版局、广东省书报刊发行协会授予“粤版优秀畅销书奖”。至1994年8月已印刷了7次。该书内容丰富，篇幅较大。为了更便于读者购买及阅读，现把该书分成两册出版，第一册的书名为《粤菜精华（鸡、鹅、鸭、牛、羊、猪）》，第二册的书名为《粤菜精华（水产、禽鸟、野生动物）》。

编者的话

每当我看到年轻一代的烹饪新秀崛起，内心总感到由衷的高兴和幸福，我与他们同龄时的年代是不能同现在比拟的，他们实在是太幸运了，现时的厨师，越来越为人称羨，无他，今天人们生活水平提高，已进入了讲究饮食的年代！

我从事饮食工作已 60 余年，中间包含了多少苦辣酸甜，乃因经历了旧新两个社会！一种当了国家主人翁的责任感经常提醒着我，要尽量将多年积累的经验传给后人。建国后，我有幸参与接待党和国家领导人的工作，他们都殷切地期望我，尽快将手艺教给下一辈。每念至此，心中顿起波澜，于是，我提起了并不得心应手的笔，从 50 年代后期起，先后编写了《粤菜存真》、《食谱丛谈》、《肴馔全书》、《杂谈饮食》等，用作行业内的交流资料。最近，承蒙广东科技出版社的大力支持，我将《粤菜精华》、《肴馔全书》择其精华，编成《粤菜精华》一书，在此过程中，得到李秀松、黄辉、陈炳、许浩森、许浩玻、许浩琨、傅卿好、许浩霞、蒋惠瑜、黎浩光、蒋克刚等同志的大力协助，在此，再三表示致谢。倘若此书能给后人，特别是给从事饮食业的同志一丁点启迪，本人将感到无限欣慰！

许衡

于 1988 年·广州

目 录

第一章 水产、禽 鸟、野生动物

..... (1)

第一节 河、海鲜水

产类品种烹调法..... (1)

(一) 汤、羹类 (1)

1. 山斑豆腐汤 (1)
2. 山斑肉片汤 (2)
3. 生鱼片汤 (2)
4. 生滚鲩鱼汤 (3)
5. 乌鱼肉片汤 (3)
6. 生菜鱼丸汤 (3)
7. 蛋花鱼片汤 (4)
8. 汤泡明虾球 (4)
9. 清汤酿鲜菇 (5)
10. 鲜菇川虾扇 (5)
11. 菊花鲈鱼羹 (6)
12. 蟹肉烩鱼唇 (6)
13. 鸡茸明虾片 (7)
14. 草菇川虾丸 (7)
15. 竹笙川螺片 (8)
16. 豆腐鱼云汤 (9)
17. 蟹钳竹笙 (9)
18. 鲜菇川田鸡片 (10)

19. 龙虎拆烩鲢鱼 (10)

20. 鲜莲蟹羹 (11)

21. 蟹肉烩花肚 (11)

22. 鲜虾烩豆腐 (12)

23. 鱼茸烩豆腐 (12)

24. 汾香鱼头汤 (13)

25. 山斑拆烩豆腐 (13)

26. 鲜奶鱼茸羹 (14)

27. 虾子豆腐鱼片汤 (15)

28. 猪脑鱼云羹 (15)

(二) 煲、炖类 (16)

1. 绿豆煲田鸡 (16)
2. 红豆煲鲤鱼 (16)
3. 黑豆煲塘虱 (17)
4. 川芎白芷炖鱼头 (17)
5. 西洋菜蜜枣煲生鱼 (18)
6. 山斑豆腐煲瘦肉 (18)
7. 北菇炖海狗 (19)
8. 海狗鱼炖鸡 (19)
9. 冬瓜瑶柱炖田鸡 (20)
10. 淮杞炖生鱼 (21)
11. 糯米炖鲤鱼 (21)
12. 米枝干炖山瑞 (21)
13. 鸡脚炖水鱼 (22)

(三) 灼类 (23)

1. 白灼响螺片	(23)
2. 白灼鲜土魷	(23)
3. 白灼海虾	(24)
4. 姜葱灼鲩鱼	(24)
(四) 煎、炸类	(25)
1. 煎封鲳鱼	(25)
2. 茄汁煎虾碌	(25)
3. 蟹黄煎虾脯	(26)
4. 煎酿北菇	(27)
5. 大良煎虾饼	(27)
6. 蛋煎生蚝	(28)
7. 煎酿椒子	(28)
8. 蛋煎白饭鱼	(29)
9. 香麻煎鱼脯	(29)
10. 窝贴鲈鱼	(30)
11. 豉汁煎海虾	(30)
12. 甘露石斑块	(31)
13. 酥炸鱼肠	(32)
14. 桂林虾丸	(32)
15. 脆炸虾丸	(33)
16. 高丽虾仁	(33)
17. 蟹黄脆皮石斑	(33)
18. 脆炸生鱼卷	(34)
19. 吉列黄花鱼	(35)
20. 吉列田鸡	(35)
21. 洋葱脆皮鲩鱼	(36)
22. 吉列明虾卷	(37)
23. 金钱虾盒	(37)
24. 五柳脆皮石斑	(38)
25. 溜荔枝鱼	(38)
26. 京都熏鱼	(39)

27. 西湖鲩鱼	(39)
28. 炸直明虾	(40)
29. 脆炸酿蟹钳	(40)
30. 煎焗酿明虾	(41)
31. 铁扒明虾	(41)
32. 燕液煎虾脯	(42)
33. 醋溜肉蟹	(42)
34. 酥香鱼盒	(43)

(五) 炆类

1. 蒜子炆鲑鱼	(43)
2. 红烧鱼头	(44)
3. 郊外鱼头	(45)
4. 红炆山斑鱼	(46)
5. 红烧黄花鱼	(46)
6. 红烧水鱼	(47)
7. 红炆鲈鱼	(48)
8. 火腩炆大鳝	(49)
9. 瓦罉焗海狗	(49)
10. 北菇火腩焗海鲤	(50)
11. 莲藕炆塘鱼	(51)
12. 茄瓜炆鱼	(51)
13. 冬瓜炆鲩鱼	(52)
14. 枝竹炆鱼	(53)
15. 豉汁炆鱼	(53)
16. 凉瓜炆三蟹	(54)
17. 生筋田鸡	(55)
18. 火腩炆生蚝	(55)
19. 姜葱焗鲤鱼	(56)
20. 豆腐炆鱼	(56)
21. 花生炆鲩鱼	(57)
22. 凉瓜田鸡	(57)

(六) 扒类 (58)

1. 虾丸扒芥菜胆 (58)
2. 蟹黄扒瓜脯 (59)
3. 鲜虾扒节瓜条 (60)
4. 蟹黄扒胜瓜条 (60)
5. 蟹肉扒鱼肚 (61)
6. 虾子扒豆腐 (62)
7. 蟹扒菜胆 (62)
8. 蟹肉扒鲜菇 (63)
9. 蟹黄扒广肚 (64)
10. 蟹扒豆苗 (64)
11. 虾子扒绍菜 (65)
12. 虾子扒鲜菇 (66)
13. 鲜虾扒柚皮 (66)
14. 蟹黄扒柚皮 (67)
15. 蟹肉扒绍菜 (67)

(七) 炒类 (68)

1. 香滑鲈鱼球 (68)
2. 油泡鲑鱼脯 (69)
3. 菜鱼青丸 (69)
4. 碧绿桂鱼卷 (70)
5. 菜苕明虾球 (70)
6. 滑蛋鱼青丸 (71)
7. 滑鲜虾仁 (72)
8. 菜苕生鱼球 (72)
9. 烧凤肝拼虾球 (73)
10. 菊花田鸡片 (74)
11. 蟹黄田鸡片 (74)
12. 豉汁黄鳝球 (75)
13. 三鲜响螺片 (75)

14. 鸳鸯生鱼卷 (76)

15. 蟹黄鲜虾仁 (77)
16. 生菜明虾片 (77)
17. 豉汁炒蟹 (78)
18. 炒马鞍鳝 (78)
19. 生炒田鸡 (79)
20. 生炒乌耳鳝 (79)
21. 走油田鸡 (80)
22. 蟹烧椰花 (81)
23. 鸡皮鲷片 (81)
24. 鲜菇田鸡片 (82)
25. 腰果虾仁 (82)
26. 椰花虾仁 (83)
27. 凉瓜田鸡片 (84)
28. 生炒黄鳝丝 (84)
29. 滑蛋虾仁 (85)
30. 菜苕鲷片 (85)
31. 玉簪田鸡腿 (86)
32. 油泡虾丸 (86)
33. 菜苕田鸡 (87)

(八) 蒸类 (88)

1. 清蒸鲈鱼 (88)
2. 清蒸鳊鱼 (89)
3. 麒麟鲈鱼 (89)
4. 黄龙石斑 (90)
5. 豉汁蟠龙鳝 (91)
6. 清蒸肉蟹 (92)
7. 清蒸膏蟹 (92)
8. 百花酿响螺 (93)
9. 鸡蛋蒸鱼片 (93)
10. 豉油王蒸生鱼 (94)

11. 蒸金钱片	(94)
12. 榨菜蒸鱼	(95)
13. 金针蒸鲩鱼	(95)
14. 清蒸田鸡	(96)
15. 豉汁蒸鱼云	(96)
16. 蟹汁蒸鲈鱼	(97)
17. 鲜虾蒸龙脷	(97)
18. 豉汁蒸海虾	(98)
19. 豉梅蒸鲮鱼	(98)
20. 奶油蒸鲳鱼	(99)
21. 柱侯蒸鲩鱼	(100)
22. 鸡油蒸鲳鱼	(100)

(九) 浸类

猪油浸石斑	(101)
-------------	-------

第二节 禽鸟类品种

烹制法

(一) 汤、羹类

花胶拆烩蜆鸭丝	(102)
---------------	-------

(二) 炒类

1. 生炒乳鸽片	(103)
2. 烧云腿拼鸽片	(104)
3. 菜苕鸡肝鸽片	(104)
4. 葵花鸽片	(105)
5. 春罗碎玉	(106)
6. 核桃鹌鹑脯	(106)
7. 春满桃花	(107)

(三) 煲、炖类

1. 芪党煲白鸽	(108)
2. 虫草炖白鸽	(108)
3. 虫草炖鹌鹑	(109)

4. 广肚炖蜆鸭	(109)
----------------	-------

(四) 蒸、焗类

1. 清蒸乳鸽	(110)
2. 蚝油焗乳鸽	(111)

(五) 煎、炸类

1. 铁扒鹌鹑	(111)
2. 炸乳鸽	(112)

(六) 浸、焗、扒类

1. 豉油浸乳鸽	(113)
2. 猪油浸乳鸽	(113)
3. 焗烧乳鸽	(114)
4. 盐焗乳鸽	(114)
5. 莲茸鹌鹑	(115)

第三节 野生动物

类品种烹制法

(一) 汤、羹类

1. 菊花烩蛇羹	(117)
2. 花胶烩果狸	(118)

(二) 煲、炖类

1. 北芪炖果子狸	(119)
2. 北菇炖果狸	(120)
3. 杞子炖三蛇	(120)

(三) 焗、炆类

瓦罉焗果狸	(121)
-------------	-------

第二章 山珍、海

味、小菜、小食

第一节 海味干货

类品种烹制法

(一) 燕窝类..... (123)

1. 清汤官燕 (123)
2. 清汤蟹底燕窝 (124)
3. 蟹肉扒燕盏 (124)
4. 蟹黄燕窝 (125)
5. 蟹肉燕窝 (125)
6. 燕液冬茸 (126)
7. 鸡粒烩燕窝 (126)
8. 琵琶燕窝 (127)
9. 燕液扒瓜脯 (128)

(二) 鱼翅类..... (128)

1. 红扒大群翅 (128)
2. 红烧鲍翅 (129)
3. 清汤大散翅 (130)
4. 蟹黄生翅 (130)
5. 滑鸡丝生翅 (131)
6. 红烧散翅 (131)
7. 烂鸡丝鱼翅 (132)
8. 蟹肉生翅 (132)
9. 鸡茸鱼翅 (133)
10. 清汤蟹底生翅 (133)
11. 红烧鸡丝翅 (134)
12. 炒桂花鱼翅 (134)

(三) 肚类..... (135)

1. 鸡丝扒鱼肚 (135)
2. 蚝油扒广肚 (136)
3. 奶油扒广肚 (137)
4. 虾子扒鱼肚 (137)
5. 蟹肉烩鱼肚 (138)
6. 清汤鱼肚 (138)

7. 蟹黄烩鱼肚 (139)

8. 鸡茸鱼肚 (139)

9. 炒桂花鱼肚 (140)

(四) 海参类..... (141)

1. 蝴蝶海参羹 (141)
2. 海参扒大鸭 (141)
3. 海参烩肉丸 (142)
4. 虾子扒海参 (143)

(五) 蛰皮鱼唇类..... (144)

1. 麒麟瓜爪 (144)
2. 虾子扒鱼唇 (144)
3. 蚝油扒蛰皮 (145)
4. 鸭汁烩鱼唇 (145)
5. 北菇扒鱼唇 (146)
6. 鱼唇烩火鸭丝 (147)

(六) 鲍鱼类..... (147)

1. 蚝油烧鲍片 (147)
2. 金银烧鲍脯 (148)
3. 翡翠烧鲍脯 (149)
4. 鲍鱼川鸡片 (149)
5. 鲍鱼炆鸡 (150)
6. 百花酿鲍鱼 (150)
7. 鲍鱼烩鸡丝 (151)

(七) 各种菇、耳类

- (152)
1. 原盅炖北菇 (152)
2. 鲜陈草菇 (152)
3. 竹笙川鸽蛋 (153)
4. 黄耳川虾片 (153)
5. 清汤雪耳 (154)

6. 鸡茸雪耳 (154)
7. 鸡粒烩雪耳 (155)
8. 蟹茸烩雪耳 (155)
9. 口磨鸡腰 (156)
10. 蟹黄雪耳虾仁 (156)
11. 嘉熟蝉鸣 (157)
12. 蟹黄扒竹笙 (157)
13. 蚝油扒北菇 (158)
14. 发菜扒北菇 (159)
15. 北菇扒黄耳 (159)
16. 扒鸳鸯菜 (160)
17. 鼎湖罗汉斋 (161)
18. 念罗汉斋 (162)

(八) 土魷类 (163)

1. 碧绿酿土魷 (163)
2. 家乡炒土魷 (163)
3. 菜苴炒土魷 (164)
4. 泊泡土魷 (165)
5. 笋炒鳝肝土魷 (165)
6. 菜鸡肝土魷 (166)
7. 豉椒土魷 (166)
8. 银针土魷丝 (167)
9. 鸳鸯土魷丝 (167)

(九) 瑶柱类 (168)

1. 蒜茸瑶柱脯 (168)
2. 芙蓉瑶柱 (168)
3. 韭王瑶柱羹 (169)
4. 鸡茸瑶柱 (169)
5. 滑蛋瑶柱 (170)
6. 瑶柱扒瓜脯 (170)

第二节 其他类品

种烹制法 (172)

1. 金银冬瓜盅 (172)
2. 白玉藏珍 (173)
3. 鸡茸时菜 (174)
4. 冬瓜炖脆球 (175)
5. 腿汁扒芥菜胆 (175)
6. 烧云南腿 (176)
7. 科甲冬瓜 (火腿冬瓜夹)
..... (176)
8. 鸡茸粟米 (177)
9. 蟹扒露笋 (177)
10. 酥炸鳝肝 (178)
11. 雪里红冬笋 (178)
12. 金银白鸽蛋 (179)
13. 蟹肉冬瓜茸 (179)
14. 礼云子扒北菇 (180)
15. 蚝扒双色菜 (180)
16. 火腿芥菜 (汤类) (181)
17. 蚝油鲜菇霖 (182)
18. 虾子烩豆腐 (182)
19. 清汤燕窝鸽蛋 (183)
20. 虾子冬笋 (183)
21. 烩三冬 (184)
22. 炒三黄蛋 (184)
23. 月中丹桂 (185)
24. 四宝炒牛奶 (185)
25. 炒黄埔蛋 (186)
26. 菜炒杂烩 (186)
27. 蚝油鳝肝 (187)

28. 韭王炒蛋	(187)
29. 奶油扒菜胆	(188)
30. 蚝油扒菜胆	(188)
31. 炒金银蛋	(189)
32. 汤泡脆球	(189)
33. 红烧豆腐	(190)
34. 竹笙扒鸭掌	(190)
35. 凉办粉丝	(191)
36. 凉办茭笋	(191)
37. 京溜黄菜	(192)
38. 炖禾虫	(192)
39. 煎荷包蛋	(193)
40. 炒滑蛋	(193)
41. 煎咸鱼	(194)
42. 蒸咸鱼	(194)
43. 炒油菜	(194)
44. 蚝油炒菜	(195)
45. 菜蕊窝蛋汤	(195)
46. 芥菜咸蛋汤	(196)
47. 草菇蛋花汤	(196)
48. 杂烩汤	(197)

第三节 甜露品种

烹制法

1. 枣泥雪梨	(198)
2. 甜溜黄菜	(198)
3. 波罗奶露	(199)
4. 甜熘杏仁	(199)
5. 冰糖炖雪耳	(200)
6. 甜香芒露	(200)
7. 核桃奶露	(200)

8. 鲜荔红菱	(201)
9. 鲜莲奶露	(201)
10. 山楂奶露	(202)
11. 桂花甜芋泥	(202)
12. 甜百合露	(203)
13. 燕液琼浆 (鲜奶燕窝露)	(203)
14. 吉士燕窝	(203)
15. 凤凰玉乳 (鲜奶蛋露) ...	(204)
16. 冰冻甜豆腐	(204)
17. 甜西瓜露	(205)
18. 长寿仙翁露	(206)
19. 甜凤果露	(206)
20. 鲜奶甜橙露	(207)
21. 莲子蛋茶	(207)
22. 冰冻西瓜盅	(207)

第四节 传统粉面

品种烹制法

(一) 炒类

1. 煎炒面底法	(209)
2. 煎炒米粉底法	(209)
3. 炒沙河粉底法	(209)
4. 烩生面底法	(210)
5. 烩伊面法	(210)
6. 炸伊面法	(210)
7. 炸片儿面法	(210)

(二) 炒面类

1. 鸡球炒面	(211)
2. 虾球炒面	(211)
3. 生鱼片炒面	(212)

4. 田鸡炒面 (213)
5. 蟹肉炒面 (213)
6. 虾仁炒面 (214)
7. 胗肝炒面 (214)
8. 鸡丝炒面 (215)
9. 罗汉斋炒面 (215)
10. 柱侯牛腩炒面 (216)

(三) 汤面类 (217)

I. 窝面 (217)

1. 扬州窝面 (217)
2. 鸿图窝面 (218)
3. 蟹肉片儿面 (218)
4. 鸡球窝面 (219)
5. 虾球窝面 (219)
6. 蟹肉窝面 (220)
7. 胗肝窝面 (221)

II. 碗头面 (221)

1. 滑肉面 (221)
2. 滑生鱼片面 (222)
3. 北菇烩面 (222)
4. 烩胗肝面 (223)
5. 烩鸡丝面 (223)
6. 烩伊府面 (223)
7. 烩甫鱼面 (224)
8. 甫鱼净面 (224)
9. 菜薹鸡球面 (225)
10. 烩鸭羹面 (225)

III. 办面类 (226)

1. 姜葱办面 (226)
2. 鲜菇办面 (226)

3. 鸡球办面 (227)
4. 素子伊面 (228)
5. 干烧伊面 (228)

第五节 传统饭类

品种烹制法 (230)

(一) 碟头饭 (230)

1. 奇特西炒饭 (230)
2. 火腿波蛋饭 (230)
3. 咖喱鸡丝饭 (231)
4. 蚝油牛肉饭 (231)
5. 菜薹鸡球饭 (232)
6. 蚝油肉丝饭 (232)
7. 茄汁鸡丝饭 (233)
8. 菜牛肉饭 (233)
9. 菜滑鸡饭 (234)
10. 窝蛋牛肉饭 (234)
11. 滑蛋牛肉饭 (235)
12. 菜薹虾仁饭 (235)
13. 免治牛肉饭 (236)
14. 鲜虾仁炒饭 (236)
15. 广州炒饭 (237)

(二) 碗头饭 (237)

1. 净蛋炒饭 (237)
2. 上汤烩饭 (238)
3. 上汤炒饭 (238)

(三) 原煲饭 (239)

1. 原煲白饭 (239)
2. 原煲有味饭 (239)

第六节 传统粥类

品种烹制法 (241)

1. 白粥 (241)
2. 有味粥底 (241)
3. 有味粥 (242)

第三章 各式筵席

菜单 (243)

第一节 喜筵 姜

酌 寿宴 斋席 ... (243)

1. 喜筵 (243)
2. 姜酌 (243)
3. 寿宴 (244)
4. 斋席 (244)

第二节 华筵 燕

席 翅席 燕翅

席 钱行宴 迎

旋宴 友谊宴的

菜式例列 (245)

1. 华筵 (245)
2. 燕席 (246)
3. 翅席 (246)
4. 燕翅席 (247)
5. 钱行宴 (247)
6. 迎旋宴 (248)
7. 友谊席 (248)

第三节 春茗 开

年宴 蒲节宴

中秋席 团年宴 ... (249)

1. 春茗 (249)
2. 开年宴 (249)

3. 蒲节宴 (250)
4. 中秋席 (250)
5. 团年宴 (250)

第四节 传统筵席

的菜式 (251)

1. 传统筵席 (之一) (251)
2. 传统筵席 (之二) (251)
3. 传统筵席 (之三) (252)
4. 传统筵席 (之四) (253)
5. 传统筵席 (之五) (254)
6. 传统筵席 (之六) (254)
7. 传统筵席 (之七) (255)
8. 传统筵席 (之八) (255)
9. 传统筵席 (之九) (256)
10. 传统筵席 (之十) (256)
11. 传统筵席 (之十一) ... (257)
12. 传统筵席 (之十二) ... (257)
13. 传统筵席 (之十三) ... (258)
14. 传统筵席 (之十四) ... (258)
15. 传统筵席 (之十五) ... (258)
16. 传统筵席 (之十六) ... (259)
17. 传统筵席 (之十七) ... (259)
18. 传统筵席 (之十八) ... (260)
19. 传统筵席 (之十九) ... (261)
20. 传统筵席 (之二十) ... (261)

第五节 回族筵席

菜式例列 (262)

1. 回族筵席 (之一) (262)
2. 回族筵席 (之二) (262)
3. 回族筵席 (之三) (262)