

梁 昌 廖锡祥 编著

精制广东菜

广东科技出版社





白雪鲜虾仁（制法见本书第78页）



酥炸双鲜（制法见本书第201页）



挂绿鱼青果 (制法见本书第125页)



2 双冬猫肉煲 (制法见本书第71页)



白玉藏龙 (制法见本书第145页)



多士鱼青卷 (制法见本书第128页)



锅贴河虾 (制法见本书第146页)



双梅斗艳 (制法见本书第268页)

内 容 提 要

本书向读者介绍 250 余款粤菜的精妙制法，着力突出一个“精”字。本书的特色在于，每款菜式在“用料”、“制法”、“特点”之后，设有“说明”一项，简明扼要地解说科学原理，点明制作关键，揭示技巧秘诀，讲解精髓所在，旁及选料标准、用料搭配、营养平衡、食补食疗、饮食宜忌，涉及饮饌典籍、诗词歌赋。本书注重理论与实践的统一，具有较强的科学性、实用性、可读性，而且编排新颖、合理。

本书可供饮食业从业人员、广大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，对本行业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、新潮菜谱近二千款，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，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。廖锡祥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《广东菜精选（一）》（原名《广东吉祥菜》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上这本《精制广东菜》。

题记——

在中国，烹饪是技能，是艺术，是文化，是生活，是学问，是哲理。

著名学者周汝昌先生语

目 录

一、家禽类	1	脆皮仿荔枝	25
鸡——	2	龙穿凤翼	26
凤吞燕	2	生焯鸡皮	27
桑拿酒香鸡	3	椒盐爆鸡子	28
玫瑰蔗香鸡	4	香菇火鸡片	29
XO 子母鸡	5	鸭——	31
乳香脆皮鸡	6	陈皮柴把鸭	31
上汤姜葱鸡	7	香汁陈皮鸭	32
高丽参炖竹丝鸡	8	红炆狗仔鸭	33
酱皇葱油焗鸡	9	牛奶香煎鸭脯	34
回眸麻香鸡	10	香菇炖鸭	35
香麻隔水鸡	11	椒盐乳鸭	36
母子团圆	13	鲜笋炒鸭片	37
淮杞炖童鸡	14	茄汁煎鸭脯	38
家乡焗鸡	15	鲜冬菇炆鸭腩	39
鸡茸“豆腐花”	16	露笋炒鸭腩	40
蟹肉烩鸡茸	17	北菇扒鸭掌	41
果汁煎鸡脯	18	鹅——	42
酥香碎炸鸡	19	火鹅会芋丝	42
草菇炆鸡	20	豉椒炒鹅片	43
沙律香麻鸡柳	21	茄汁煎鹅脯	44
芙蓉鸡片	22	脆炸鹅肠	45
乳香炆鸡腿	23	鸽——	46
玉簪凤翅	24	人参炖乳鸽	46

钵酒焗乳鸽·····	47	双冬猫肉煲·····	71
香橙炸双鸽·····	48	兔——·····	73
香菇焗双鸽·····	49	豉椒炒兔丝·····	73
雪耳椰香鸽·····	50	三、奶、蛋类·····	74
荷芹炒鸽片·····	51	奶——·····	75
二、家畜类·····	52	锅贴鲜牛奶·····	75
猪——·····	53	蟹肉炒鲜奶·····	76
榄仁炒肉丁·····	53	蟹肉蒸鲜奶·····	77
菜心炒肉片·····	54	白雪鲜虾仁·····	78
啤酒焗肉排·····	55	鲜奶蒸豆腐·····	79
酥会排骨·····	56	蛋——·····	80
蛋煎猪脑·····	57	炒三色蛋·····	80
七彩炒猪脬·····	58	银翠炒蛋·····	81
凉拌爽猪耳·····	59	玫瑰三丝·····	82
烤桂花肠·····	60	芙蓉叉烧·····	83
牛——·····	61	凉拌松花蛋·····	84
蒜香牛柳卷·····	61	香菇余鸽蛋·····	85
吉列牛肉·····	62	鸽蛋酿百花·····	86
香煎牛腩·····	63	清汤雪耳鸽蛋·····	87
碧绿香汁牛腩·····	64	四、野味类·····	88
香芹炒牛百叶·····	65	野禽——·····	89
新法炆牛尾·····	66	虫草荔枝干炖蜆鸭·····	89
羊——·····	68	甘草水鸭·····	90
菜苣炒羊片·····	68	北菇焗斑鸽·····	91
狗——·····	69	杏仁炒鸽丁·····	92
生炆狗肉·····	69	煎酿桂花雀·····	93
猫——·····	71	焗桂花雀·····	94

露酒焗鹌鹑	95	豉姜焗鱼嘴	119
蚝油鹌鹑脯	96	鲑鱼——	120
香茅可乐焗鹌鹑	97	汤浸豉椒扁鱼	120
鲜菇鹌鹑羹	98	虾酱蒸扁鱼脯	121
蛇——	100	鲛鱼——	122
清炖青竹蛇	100	蔗香鲛鱼	122
金银拆蛇羹	101	梅子蒸鲛鱼脯	123
蛙——	102	核桃炒鱼环	124
美果蛙腿丁	102	挂绿鱼青果	125
清蒸牛蛙	103	家乡香菇氽鱼球	126
蜜汁蛙腿	104	香麻鱼青卷	127
绿豆煲田鸡	105	多士鱼青卷	128
汤泡田鸡扣	106	生鱼——	130
龟——	107	巧浸姜葱鱼	130
山龟炖眼镜蛇	107	菊香鱼片炒蛋	131
水鱼——	108	清汤鱼卷	132
玉浆浸杏圆水鱼	108	家乡蒸金钱片	133
香露炖水鱼	109	塘虱——	135
鹅掌扣裙边	110	梅子蒸塘利	135
五、塘鱼类	112	鲫鱼——	136
鲩鱼——	113	芫荽鲫鱼汤	136
顺德桑拿鲩鱼	113	六、河鲜、海鲜类	137
红烧缩骨鱼	114	虾——	138
茶香鲩鱼	115	新法茶香虾	138
鲩鱼三味	116	巧制蔗香虾	139
钵仔焗鱼肠	117	金龙吐珠	140
鳊鱼——	119	脆皮虾扇	141

吉列凤尾虾	142	菊香鲈鱼球	168
玉笋明虾球	143	菜苴炒鲇腩	169
姜葱爆河虾	144	煎焗鲇鱼	170
白玉藏龙	145	汤泡银球	171
锅贴河虾	146	梅子蒸骨鱼	172
酒醉新宴虾	147	豉椒炒鳝球	173
瓦罉盐焗河虾	148	香汁鳝球	174
白焯沙虾	149	乳香滑鳝球	175
翠带贯珠	150	锦绣炒鳝条	176
纸包明虾条	151	鸳鸯鳝球	177
香煎虾脯	152	金玉白鳝卷	178
灌汤虾球	153	锅贴白鳝	179
蜜荔炒虾球	154	家乡炆大鳝	180
香芒鲜虾仁	155	炒蝴蝶鳝片	181
蟹——	156	酥会鳝片	182
豉椒炒花蟹	156	瓦罉焗黄鳝	183
姜葱焗蟹	157	滑芙蓉鳝条	184
滑蛋蟹肉	158	秋水芙蓉	185
银丝花雕蒸膏蟹	159	海洋鱼类——	187
香芒炸酿蟹螯	160	鲜虾蒸龙脷	187
蟹黄扒冬笋	161	清蒸左口鱼	188
河鲜鱼类——	163	煎封黄花鱼	189
凤城清蒸鳊鱼	163	凉瓜炆三文鱼头	190
香滑鳊鱼条	164	翠簪石斑卷	191
锅贴鳊鱼	165	软体水产——	193
锡纸啖汁嘉鱼	166	辣汁会鲜鱿	193
柴把鲈鱼	167	五香脆炸鲜鱿	194

白焯鲜鱿	195	牡丹鲜虾仁	222
鸳鸯鲜鲍仔	196	核桃炒鱼丁	223
香芒带子雀巢	197	腰果炒鸡子	224
鸳鸯带子	198	银杏泡虾仁	225
彩虹带子	199	八、蔬果类	227
生烧带子	200	叶菜——	228
酥炸双鲜	201	上汤金珧白菜	228
脆炸鲜蚝	202	鸡油蒜蓉白菜	229
冬笋炒鲜蚝	203	水果菠菜羹	230
百花酿黄沙蚬	204	珠宝仙杖汤	231
七、干货类	206	枸杞窝鹌蛋汤	232
燕液扒瓜脯	207	蟹肉扒豆苗	233
燕液冬蓉	208	上汤蒜子潺菜	234
炒桂花燕	209	香菜味蛋汤	235
荷塘素燕	210	瓜茄——	236
肘子、鸡炖金钩翅	211	原个南瓜蒸肉排	236
玉液凤吞翅	212	虾子炆凉瓜	237
竹丝鸡煲翅	213	凉瓜煎蛋饼	238
清汤生翅	214	珧柱冬瓜羹	239
银针炒翅	215	冬瓜扣大虾	240
鲍汁扣辽参	216	煎酿冬瓜	241
花菇扣海参	217	虾子百花蒸酿胜瓜	242
滑蛋鱼肚	218	雪耳节瓜脯	243
蚝油扒“鱼唇”	219	家乡节瓜脯	244
花胶炖凤爪	220	煎酿水瓜环	245
炒桂花珧柱	221	虾子秋茄	246

肉丝蒸茄子	247	柚皮炆火腩	272
根茎——	249	鲜荷香糯骨	273
香葛扣火腩	249	鲜虾滑玉子豆腐 ...	274
冬笋炒肉片	250	芙蓉蟹柳	275
茭笋炒牛肉	251	千丝万缕	276
豆菜——	253	清炒五秀	277
银芽炒鸡丝	253	花香衬马蹄	278
菌藻——	255	素蟹黄扒仿带子 ...	279
蚝油扒鲜菇	255	红宝石鱼片汤	280
水果——	256	十、甜品类	281
香菠素酥肉	256	燕窝炖雪梨	282
雪耳苹果鸡汤	257	冰花雪梨露	283
香蕉炒鸡丁	258	雪花银耳奶露	283
九、其他类	259	杞圆杏仁奶露	284
顺德腊味煲仔饭 ...	260	鲜荷冬瓜甜汤	285
炸春花肉	261	附录	287
锦绣油条丁	262	(一) 常用术语浅释	288
虾子豆腐	263	(二) 半成品	290
虾酱豆腐煲	264	(三) 火力的估计	292
珧柱金钱鱼盒	265	(四) 油温的估计	293
酥脆鸡丝卷	266	(五) 重量单位换算	293
脆炸素鸡卷	267	公式	293
双梅斗艳	268	参考文献	295
虫草蒸鸡脯	269	制法索引	297
凤凰海鲜卷	270	后记	305
火鹅拌海蜇	271		

一、家 禽 类

鸡——

凤 吞 燕

用料：

肥嫩鸡项 1 只重约 1 250 克，干燕盏 25 克，火腿 50 克，猪瘦肉 100 克，姜 4 片，葱 4 条，绍酒 20 克，沸水 750 克，上汤 750 克，二汤、调味料各适量。

制法：

1. 将鸡宰杀，褪毛后起全鸡。猪瘦肉切小方粒，飞水。取火腿一半切成细粒，一半切成丝。

2. 把燕盏用清水浸约 1 小时后，用沸水加盖焗至水凉，燕盏松软，把燕盏放在碟上，用镊子拣去绒毛及杂物，用清水浸过。

3. 烧镬下油，下姜 2 片，葱 2 条，加入二汤、绍酒、调味料，将燕盏滚煨过，捞起，弃掉姜、葱，用洁净布吸干水分。

4. 在燕盏中加入火腿丝拌匀，从鸡颈开口处徐徐倾入鸡腔内，将鸡颈皮绕过翼底打结，把鸡放入沸水里烫过，去清绒毛，洗净。

5. 在鸡身上刺上若干针孔，鸡背向上放入炖盅内，加入瘦肉粒、火腿粒、姜片、葱条、绍酒、滚上汤和沸水，调味，加盖，入笼用中火炖 2 小时至炆。撇去汤面浮油，把鸡轻轻取起，弃掉姜、葱、猪瘦肉、火腿，用洁净布将汤过

滤，然后将鸡放回炖盅内（胸向上，头贴胸），注入原汤，加盖再炖至够热便成。

特点：

鲜甜软滑，原汁原味，富于营养。

说明：

此品制作巧妙、精细。燕窝虽是珍贵补品，但“味甘淡平”，本身并无显味，故以味道鲜美的鸡（雅称“凤”）与之匹配，佐以味美的猪瘦肉，香浓的火腿，并巧妙地把燕窝填入鸡腔内，使燕窝易于吸收鸡的鲜味，完全符合“有味者使之出，无味者使之入”的原则。把鸡起骨，使菜肴更显高贵。在鸡身刺上针孔，可防止鸡皮受热膨胀而破裂。把汤过滤，使汤更加清澈。

桑拿酒香鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，啤酒 250 克，蜜糖 20 克，玫瑰露酒 25 克，姜 1 件，葱 2 条，八角 1 小粒（三者均拍松），花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡治净，抹干水分。将蜜糖加入玫瑰露酒中，调匀，然后涂匀鸡身内外，吊起风干。八角先用少许沸水浸透。

2. 中火烧镬下花生油，加入姜件、葱条爆香，下鸡，煎至两面呈微金黄色，加入八角（连水），加盖，从盖边缝