

# 潮州菜图文全解

## 一百例



972.1

39

中国旅游出版社

中国名菜图文全解丛书

# 潮州菜图文全解

## 一百例

中国旅游出版社

## (京)新登字 031 号

总顾问:王文彬 长城饭店董事长  
顾 问:鲁德胜 长城饭店副总经理  
傅天祝 长城饭店副总经理  
李民增 长城饭店餐饮总监  
张宝民 长城饭店餐饮总监  
陈恒起 长城饭店人事训导总监  
主 编:梁小青  
副主编:梁瑞标 朱侨辉  
编 委:田秋明 卢文力 景文龙 王静敏  
肖 军  
摄 影:张树和  
责任编辑:潘笑竹  
封面设计:吴建群  
技术编辑:吴子文

### 图书在版编目(CIP)数据

潮州菜图文全解一百例/梁小青等编著. - 北京:中国  
旅游出版社,1995.5

(中国名菜图文全解丛书)

ISBN 7-5032-1000-1

I. 潮… II. 梁… III. 菜谱 - 中国 - 潮州 - 丛书 IV. TS97  
2.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95)第 03382 号

### 潮州菜图文全解一百例

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲 9 号)

新华书店北京发行所发行 一二〇一工厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:7 字数 30 千

1995 年 5 月第一版 1995 年 5 月第一次印刷

印数:2700 册 定价:55 元





# 前 言

潮州菜历史悠久,风味独特。它包括汕头、潮州、潮阳、饶平、普宁、惠来、海丰、陆丰、南澳等市、县的地方菜式。古代,这片地区称为潮州,故为潮州菜。近代,由于附近的汕头崛起,使其成为政治、文化及经济的中心,故而又有潮汕菜之称。在最近一个时期,潮州菜风靡全国,享誉海外,是与它的风味特色、烹调特色以及文化特色分不开的。

潮州菜风味特色表现为擅长海味、海鲜的烹调,如:竹笙炖鲍翅、潮州金牌翅、明炉乌鱼、油泡响螺片、潮州大鱼丸、鸳鸯羔蟹等海味菜肴,都有独到之处。潮州菜在汤菜上有显著的特点,以清炖、红炖、汤泡最具特色,功夫非常深厚,不仅清鲜可口,而且多保原味,如:咸菜炖白鳢、柠檬炖鸭汤、护国菜菜羹、清炖水鱼等。潮州的小吃及甜品具有浓郁的家乡风味,在菜肴中占有重要的地位,如:羔烧白果、太极芋泥、香蘑马蹄露、香煎韭菜果、潮州粉果等款式,都是深受广大群众喜爱的佳品。

潮州的卤水更是独树一帜的美味佳肴,卤汤所用的香料多达几十种。经过厨师的精心调制,制作出的卤水鹅片、卤水掌翼、卤水大肠、卤水豆腐等系列,味道香纯、口感爽滑,配以蒜茸米醋蘸食,简直是妙不可言,成为餐桌上最受顾客欢迎的菜肴之一。

潮州菜用料丰富,制作精细,刀工讲究。在烹调方法及调料上有着浓厚的地方特色,常用的烹调方法大致分为:煎、炒、炆、烧、炖、焗、卤、熏、泡、滚、拌等。调料自成系列,喜用沙茶酱、普宁豆酱、梅羔酱、金桔油、甜酱油、鱼露、冬菜、贡菜、咸菜等。潮州菜很重视配

酱料,各样大菜上席时要配以酱碟,咸、甜、酸、辣,各有讲究。

潮州菜在继承传统菜肴的同时,博取其他兄弟菜系的特长,像“碧绿川椒鸡”等菜肴就是其中的代表。另外,潮州籍华侨遍布东南亚许多国家,他们吸取海外名食之精华,菜品更上一层楼。最具代表性的是各式各样的沙茶食品。潮州菜之所以发展成为今天菜式丰富,色、香、味、形俱佳的国内名肴,是与海内外菜系相互交流、取长补短分不开的。

潮州菜不仅有突出的口味及烹调特色,而且有着突出的文化特色。其表现在造型上追求赏心悦目的艺术化,厨师们把瓜果雕刻成玲珑剔透、栩栩如生的花、鸟、龙、凤,作为菜肴的点缀、装饰,形成了一种艺术,颇得中外人士的好评。另外,潮州地区的饮食艺术与历史悠久的茶道功夫也是分不开的。在宴会从始至终不但要有适合客人口味的佳肴,而且要呈上数道“潮州功夫茶”,所以,潮州功夫茶已是潮州菜不可分割的一部分。

本书编辑的大部分菜例是从长城饭店鸿运燕翅楼餐厅的菜单中选编的,并得到有关领导和有关部门的指导和帮助,在此表示感谢。

根据国际上有关资料报道,近一两年在世界各国饮食业的发展中,中国食品遥遥领先于其它国家,同样潮州菜系也在不断推陈出新。尽管我们在本书编辑中倾心竭力,难免有不当之处,敬请批评指正。

编者

1995年1月18日

于北京





梁小青





(从左至右) 田秋明 景文龙 卢文利 梁小青 梁瑞标 朱侨辉 王静敏 肖军 燕军





# 目 录

## 鱼虾蟹类

香炸蟹塔	10
蒸酿金鲤虾	11
油泡虾球	12
油泡龙虾球	13
冻花蟹	14
冻乌鱼	15
菊花生鱼	16
咸菜炖白鳝	17
紫菜蟹柳卷	18
鸳鸯蒸蟹	19
炒芙蓉蟹肉	20
玻璃酥虾	21
油泡白鳝球	22
红炊白鳝	23
明炉乌鱼	24
潮州大鱼丸	26
上汤鳝把	27
生炊龙虾	28
川椒龙凤球	29
鸳鸯龙虾	30
潮式焗肉蟹	32
百花酿青瓜	33
沙律煎鳊鱼	34

## 水产类

白灼响螺片	35
咸菜炒鲜鱿	36
潮式拌海蜇	37
海参炊花胶	38
福禄鹅掌鲍片	39
炒桂花鱼翅	40
潮州金牌翅	41
香煎蚝仔烙	42
干炸双拼	43
潮式酿海参	44
红烧大鲍翅	45
发菜卷	46
发菜瑶柱脯	47
什锦海鲜羹	48
淮杞炖裙边	49
蚝皇原只禾麻鲍	50
鲜鱿韭菜花	51
蒸酿金钱菇	52
芋茸带子	53
油泡螺片	54
韩江海鲜拼盘	55

## 鸡、鸭、鹅、鸽类

碧绿川椒鸡	56
鲳鱼焗鸡	58
潮州烧雁鹅	59
草菇焗乳鸽	60

菜片炒鸽松 .....	61
百花彩鸡 .....	62
酿五星鸡 .....	63
卤水拼盘 .....	64
潮州雁子鸡 .....	65
碧绿石榴鸡 .....	66
芋茸香酥鸡 .....	67

## 猪、牛、羊类

海蜇中芋牛柳 .....	68
沙茶牛肉 .....	69
咸菜炒肉丝 .....	70
红烧羊腩煲 .....	72
双酿苦瓜 .....	74
椒酱肉丁 .....	75
普宁豆酱骨 .....	76
家乡排骨煲 .....	77
卤水腩肉 .....	78
卤水大肠 .....	79
榄菜肉碎 .....	80
酸甜果肉 .....	81
咸菜猪肚汤 .....	82

## 蔬菜类

金华四宝蔬 .....	83
红烧滑豆腐 .....	84
金华白玉卷 .....	85
瑶柱扒瓜脯 .....	86
玉枕白菜卷 .....	87

火腿双芥菜胆 .....	88
海鲜豆腐煲 .....	90
鸡茸素菜羹 .....	91

## 点心及其他

水晶官燕球 .....	92
潮州小炒皇 .....	93
普宁炒饭 .....	94
潮州炒河粉 .....	95
家乡炒面线 .....	96
鲍鱼三丝粥 .....	97
翻沙香芋 .....	98
羔烧白果 .....	99
福果绿豆爽 .....	100
红莲椒汁炖雪蛤 .....	101
三色水晶包 .....	102
香煎韭菜果 .....	103
白果芋泥 .....	104
潮州烧卖 .....	105
白兔饺 .....	106
石榴饺 .....	107
潮州咸菜 .....	108
潮式四拼盘 .....	109
羔烧番薯 .....	110

## 附录

川椒酱的制作方法 .....	110
----------------	-----

## 香炸蟹塔



**主料：**大虾肉 150 克，蟹肉 100 克。

**配料：**大油 30 克，面包末儿 50 克，蟹壳 4 个，鲜马蹄 25 克。

**调料：**盐、料酒、味精、蛋清、淀粉、花生油。

**制法：**

1) 将蟹壳剪成小圆片，大虾肉剁成细茸，加入蟹肉、盐、味精、蛋清、淀粉，搅拌上劲，制成胶，然后将制成的蟹胶分别酿在蟹壳上成塔形，蘸上面包粉，待用。

2) 炒锅置于火上，加入花生油，待油温升至六成热，下入蟹塔，炸至外酥里嫩，色泽金黄捞出沥油，摆在盘中即成，配甜酱油上桌。

**特点：**形似宝塔，外酥里嫩，蟹肉香纯。

# 蒸酿金鲤虾



**主料：**带尾去皮虾 8 只，虾胶 250 克。

**配料：**细葱、胡萝卜。

**调料：**鱼露、盐、料酒、味精、胡椒粉、高汤、湿淀粉、花生油、姜。

## 制法：

1) 将虾从背部片开，挑去虾线，洗净。将虾筋斩断，用盐、姜、葱汁、料酒、味精腌上。

2) 约 30 分钟后，把虾的水分振干，将虾胶抹在虾上，再用绿葱段安在上面做嘴，胡萝卜切成鱼鳍的形状插在上面。上笼蒸 5 分钟左右，取出整齐地摆在盘上。

3) 将锅置火上，加入高汤、鱼露、胡椒粉、味精，加入湿淀粉勾芡，淋在虾身上即可。

**特点：**造型可爱，口感脆爽，鲜美可口。



# 油泡虾球



**主料：**大虾肉 500 克。

**配料：**芹菜米 5 克，红尖椒米 5 克，炸蒜茸 5 克，蛋清 1 只，珍珠菜 10 克，料酒、鱼露、味精、香油各少许。

## 制法：

1)先用刀将大虾肉改一刀成球状，去虾肠后，加入少许盐、生粉、广东碱水腌制 30 分钟后，用清水漂去碱味。

2)腌漂好的虾球，用干白毛巾吸去水分，加入蛋清、味精、盐、淀粉、香油、胡椒粉各少许留用。

3)将珍珠菜用 7 成热油炸至翠绿，伴在碟边。

4)将虾球用 6 成热油滑熟后，捞出沥尽油。锅中放少许油，下芹菜米、红尖椒米，炸蒜茸，在锅内爆一下，再放入虾球及其他调味料勾芡放在碟中央即成。

**特点：**白绿相间，口味咸鲜。



# 油泡龙虾球

**主料：**活龙虾 1 只(约 1500 克)。

**调料：**鱼露、盐、料酒、味精、淀粉、高汤蛋清、花生油。

**制法：**

1) 龙虾取头尾，蒸熟摆在盘子两端。龙虾肉取出切成大块，用盐、料酒、蛋清、淀粉浆好。取一小碗加入鱼露、料酒、湿淀粉、高汤调成碗芡。

2) 炒锅置火上，加入花生油，待油温烧至五成热时，下入浆好的龙虾肉，滑透捞出，沥尽油。锅中留少许底油，下入滑好的龙虾肉，烹入碗芡，翻炒均匀，出锅前淋少许明油，出锅装盘。

**特点：**美观大方，色泽洁白，虾鲜脆嫩。



# 冻花蟹



**主料：**花蟹 2 只(约 1000 克)。

**调料：**镇江香醋、姜末。

**制法：**

1)将蟹刺死、洗净,上笼蒸 15 分钟左右取出,放凉待用。

2)将蟹壳打开,去掉蟹鳃,斩去爪尖,把蟹切成 8 块,蟹螯拍破,分别摆在盘中即可。上菜时跟镇江香醋加姜末的味碟。

**特点：**质鲜味美,色彩鲜艳。



# 冻 乌 鱼

**主料：**乌鱼一条(约 750 克)。

**配料：**姜片 10 克,葱段 20 克。

**调料：**普宁豆酱、糖、味精、香油、料酒。

**制法：**

1)乌鱼去鳃及内脏,刮去腹内的黑膜,洗净待用(不刮鱼鳞)。

2)取葱段垫于盘底,将鱼置其上,姜片摆在鱼身上,下少许黄酒,上笼蒸 15 分钟左右至熟取出,放凉即可。普宁豆酱加糖、味精、香油调好,上菜时一同上桌。

**特点：**鱼肉鲜嫩,风味独特。



# 菊花生鱼



**主料:**黑鱼 1 条(约 1250 克)。

**配料:**珍珠叶 50 克,红椒 25 克。

**调料:**盐、料酒、白糖、白醋、淀粉、花生油。

**制法:**

1)生鱼去鳃、鳞及内脏,洗净剔下鱼肉。将鱼肉先斜刀后直刀(皮不要切破)改成菊花形鱼块,放少许盐、料酒、湿淀粉,将鱼块腌制、浆好,然后均匀地蘸上干淀粉,待用。红椒切末儿,珍珠菜用热油炸至翠绿色捞出。

2)炒锅置于火上,加入花生油,待油温升至七成热时,下入菊花鱼,炸至金黄色捞出,摆放在盘中,锅中留少许底油,烹入盐、料酒、白糖、白醋、湿淀粉对成的碗芡,淋入少许明油,浇淋在鱼上,珍珠叶围边,红椒末儿撒在鱼表面上,即可。

**特点:**形态美观,外酥内嫩,酸甜适口。