



时尚美食系列

培梅经典粤湘菜

Pei Mei's Best Selections Of Chinese Cuisine

傅培梅 著



一部名师经典食谱
无论大宴小酌皆宜



图书在版编目(CIP)数据

培梅经典粤湘菜 / 傅培梅著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5421-6

I. 培... II. 傅... III. ①菜谱—广东省②菜谱—湖南省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047216 号

版权声明

原书名: 培梅名菜精选 粤湘菜专辑

作者: 傅培梅

© 本书由橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 叶 蕾

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 张 硕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字数: 180千字

书号: ISBN 7-5019-5421-6/TS·3160 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2352

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60270S1X101ZYW



MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受



傅培梅老师

生于1931年，1962年开始在台湾电视公司制作并主持烹饪教学节目，时间长达三十九年，是台湾第一个通过电视节目传授烹饪的人。她主持的节目，从开播最早、历史最悠久的“家庭食谱”到“傅培梅时间”，多年来一直是广大观众学习烹饪厨艺的最佳选择。

四十余年来，傅培梅老师不遗余力地发扬中国烹饪艺术，著有中、英、日文食谱共计四十八本，销售到海内外各地。

傅培梅老师于2004年9月16日与世长辞，留下了精彩丰富的一生，令世人缅怀。



时尚美食系列

培梅经典粤湘菜

PeiMei's Best Selections Of Chinese Cuisine

傅培梅 著

目录

关于粤菜 Part 1

- | | |
|----------|----------|
| 5 葱油鸡 | 30 烟熏鲳鱼 |
| 6 雀巢鸡丁 | 32 豉椒炒鱼球 |
| 7 柠檬鸡片 | 33 清蒸游水鱼 |
| 8 当红脆皮鸡 | 34 麒麟三夹鱼 |
| 10 金华玉树鸡 | 36 蚝油鲍甫 |
| 11 百花煎凤翼 | 37 盐焗中虾 |
| 12 红梅石榴鸡 | 38 生汁芝麻虾 |
| 14 东江盐焗鸡 | 40 琵琶豆腐 |
| 15 糯米封鸭块 | 41 客家酿豆腐 |
| 16 香酥芋泥鸭 | 42 罗汉上素 |
| 18 生菜鸽松 | 44 蟹肉焗菜胆 |
| 20 咕嚕肉 | 45 北菇扒双蔬 |
| 21 荔浦扣肉 | 46 鸡蓉玉米羹 |
| 22 蜜汁叉烧肉 | 47 三丝鱼翅羹 |
| 23 豉汁排骨 | 48 蚝油叉烧包 |
| 24 蚝油牛肉 | 49 腊味饭 |
| 25 滑蛋牛肉 | 50 水晶鲜虾饺 |
| 26 炒鸳鸯牛柳 | 51 椰丝糯米球 |
| 28 中式牛排 | |
| 29 红绕牛腩煲 | |

关于湘菜 Part 2

- | | |
|-----------|----------|
| 53 东安鸡 | 80 香脆响铃 |
| 54 红焖鸡三件 | 81 烤素方 |
| 55 油淋子鸡 | 82 四色湘蔬 |
| 56 芹菜鸭条 | 83 竹节鸽盅 |
| 58 脆皮八宝鸭 | 84 汤泡鱼生 |
| 60 富贵火腿 | 86 柴把鸭汤 |
| 61 珍珠丸子 | 87 干贝绣球汤 |
| 62 腊味合蒸 | 88 清蒸鸡球汤 |
| 64 焦肉带饼 | 90 连锅羊肉 |
| 65 贵妃牛肉 | 91 酸辣湖南粉 |
| 66 炒羊肚丝 | 92 银丝卷 |
| 67 双味虾松 | 94 萝卜丝酥饼 |
| 68 兰花大虾 | |
| 70 金钩鱿鱼丝 | |
| 72 酸辣鱿鱼卷 | |
| 73 锅贴鱼排 | |
| 74 生熏大黄鱼 | |
| 76 豆豉辣椒蒸鱼 | |
| 77 大烩鲍片 | |
| 78 干贝无黄蛋 | |

计量说明:

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克

1 杯 ≈ 250 毫升

特别提示: 书中菜品的围边装饰材料及做法不作介绍。

粤菜

Part 1

粤菜是著名的八大菜系之一。由于广东地处我国东南沿海，物产丰富，经济条件良好，可供食用的动植物品种繁多，再加上早期接受西洋文化的洗礼，使粤菜在吸取民间食谱之外，更博采各地烹饪技艺的精华，不但撷取川、扬、京菜的特有烹调技法，更吸收了西餐煎、焗、烤、烙等技巧。

俗话说“吃在广州”，广州的美食确有许多与众不同的特色。其一，有不计其数的名牌酒家、茶楼从早上四点到深夜一两点，三茶两饭，保证供应，大筵小酌皆备。其二，取材广博，用料稀奇，“不问鸟兽虫蛇，无不食之”。其三，有风味独特的岭南情调。

粤菜是由广东菜、潮州菜和东江菜三个不同派系所组成。

广东菜选料精细，善于变化，用料品种繁多。风味讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，擅长煎、炒、烤、焗、蒸等。调味善用虾酱、蚝油、梅酱、沙茶、红醋等；筵席设计变化多，善于改良，中西合璧是其最大的特点。

潮州菜的刀工考究，善烹海鲜，讲究主料原味，轻油、减盐，以维持菜肴本身的清淡鲜美，以汤菜、素菜及甜菜最具特色。

东江菜又称客家菜，菜品多为肉类，少用水产，主料突出，下油重，口味偏咸，喜欢用豆豉入菜，以鸡、鸭、鹅最为著名，菜肴则以砂锅菜见长，有独特的乡土气息。

综上所述，粤菜的共同特点是清、鲜、嫩、滑、爽、香、甜。春冬浓醇、夏秋清淡，同时粤菜的形美、色艳、餐具讲究，尤其是菜名高雅别致，含意深远。





葱油鸡

“葱油鸡”是广东最具代表性的鸡菜之一。餐厅中大量制作时，不用腌后蒸熟的方法，而是将鸡浸泡在盐水卤汤中腌至味透后再煮。无论蒸制还是卤煮，时间都不能太长，必须保证鸡肉刚刚脱生，鸡骨髓还有血红色，才是标准的葱油鸡。

材料：

嫩鸡	1只(约1.2千克)
葱	2根
姜	3片
葱丝、嫩姜丝	各适量

调料：

盐	1大匙
料酒	1.5大匙

做法：

1. 葱切段后拍碎，姜片也略拍扁，同盐、料酒共放在大盆中调拌。
2. 将鸡洗净后擦干水分，放在盆中，用做法1中的混合料抹遍鸡身里外，腌制30分钟至1小时。
3. 将腌好的鸡连同容器上锅用大火蒸约15分钟即可关火，10分钟后才能揭开取出。
4. 将鸡斩成长方块排列在大盘内，撒上葱丝、嫩姜丝。
5. 将油在炒锅内烧热，用汤勺舀油向葱、姜丝上浇淋，全部浇完后，再将菜盘倾斜，使盘中的油慢慢流回锅中，烧热后再重复浇淋一次，至葱、姜丝已呈半熟状，有香气透出便可。

◎ Notes

将蒸鸡时蒸出的汤汁，用少许淀粉勾芡，淋在鸡上，更加美味。



以“雀巢”来盛放的菜必须没有太多汤汁，才可保持炸过的“雀巢”酥脆、好吃。“雀巢”可用芋头、土豆、地瓜、面条、米粉或粉丝等材料来做。用米粉或粉丝做的“雀巢”，炸时油温要很烫，时间要短；而用芋头等切丝做的“雀巢”，要长时间才能炸酥。

雀巢鸡丁

材料：

鸡胸肉	450 克
草菇	10 个
青椒、荸荠	各适量
胡萝卜花片	20 小片
葱花、姜片	各少许
芥蓝	100 克

腌鸡料：

蛋清	1 大匙
淀粉	1/2 大匙
酱油	2 大匙

调料：

酱油	2 大匙
淀粉	1/2 大匙
料酒	1 大匙
盐、麻油、胡椒粉	各 1/4 小匙
白糖	1/2 小匙

“雀巢”用料：

土豆	400 克	盐	1/3 小匙	淀粉	4 大匙
----	-------	---	--------	----	------

做法：

1. 鸡胸肉切成1.5厘米的小丁，用腌鸡料腌约30分钟，用八分热的油炸熟，捞出沥干。
2. 青椒、荸荠切丁，胡萝卜片烫熟。
3. 起油锅，用约2大匙油大火爆炒葱花、姜片，加入草菇、青椒丁、荸荠丁、胡萝卜片，然后放入鸡丁，淋下调料（预先在小碗内调好），用大火炒匀后装入“雀巢”中。
4. “雀巢”的做法：土豆切细丝，用冷水冲后沥干水分放在大碗内，加盐1/3小匙及淀粉4大匙拌匀。在一只漏勺内铺满土豆丝，再用另一只漏勺在上面压住，轻轻放进热油中炸约4分钟，至表面呈金黄色即可。取出沥干油，从两只漏勺中间轻轻取下土豆，即为“雀巢”。
5. 将炸过的芥蓝菜叶丝铺在“雀巢”下，以增美观。

广东菜中常利用水果来搭配菜肴，例如柠檬、菠萝、芒果、荔枝等，使菜肴更加清香可口。

柠檬鸡片

材料：

鸡胸肉	250 克
蛋黄	2 个
淀粉	6 大匙
玉米粉	2 大匙
柠檬	1 个

腌鸡料：

盐	1/4 小匙
料酒	1/2 大匙
白胡椒粉	少许

调料：

新鲜柠檬汁、白糖	各 3 大匙
水	4 大匙
盐	1/3 小匙
淀粉	1 小匙
麻油	1/2 小匙
黄色食用色素	2 滴

做法：

1. 鸡胸肉切成 4.5 厘米宽、6 厘米长的薄片。（将肉放在冰箱中冷冻 15 分钟后再切，比较容易切薄。）在碗内先将腌鸡料调匀，再放入鸡片拌匀，腌约 10 分钟。
2. 在小碗内调妥调料；另一只碗内拌匀淀粉和玉米粉。
3. 蛋黄打散，将腌好的鸡片先蘸蛋黄，再蘸粉料，投入已烧至八分热的油中，用小火炸约 40 秒钟。用漏勺全部捞出，重新将油烧热，再将鸡片投入炸约 10 秒钟后捞出。
4. 另用 1 大匙油拌炒调好的调料，见汁已浓稠时，淋下 1 大匙热油，使其明亮，将汁全部淋在鸡片上即成。

◎ Notes

如果喜欢较酸的口感，也可在鸡片上挤几滴柠檬汁。



粤

当红脆皮鸡

材料：

嫩鸡 1只(约1.2千克)
柠檬(切块) 1/2个
花椒盐 2小匙

腌鸡料：

葱、姜 各适量
盐 2小匙
料酒 1大匙
花椒 1小匙

淋鸡用料：

蜂蜜、白醋 各2大匙
开水 1杯

做法：

1. 在一只大盆内，将葱、姜、盐、料酒、花椒混合均匀后，放入嫩鸡加以搓擦，腌制约1小时。
2. 将鸡放入开水中氽烫5秒钟捞出，擦干水分。
3. 另煮1杯水，放入蜂蜜及白醋煮开。用绳子绑住鸡脖子，用勺子舀蜂蜜、白醋汁往鸡身上淋（或用小刷子涂抹），重复浇淋多次，然后挂在风口处吹干（约6小时）。
4. 起锅热油，用漏勺托住鸡，放进油中用小火炸约15分钟（炸时应使用铲子铲油不断浇淋在鸡身上，以保持颜色一致）。
5. 将炸熟的鸡沥干油后，迅速斩成1.5厘米宽的长方形，整齐排列在盘中，盘边附上切开的柠檬块和花椒盐，也可围饰炸过的虾片。

◎ Notes

这是一道著名的粤菜，应选用又嫩又肥的鸡来制作，必须风干至鸡皮十分干硬，炸熟后才能脆而历久不软。







金华出产的火腿皮薄、脂肪少、肉细嫩，整只火腿大小适中、色泽艳丽。菜名中用“金华”二字代表所使用的火腿是品质最好的。

金华玉树鸡

材料：

嫩鸡	1只(约900克)
熟火腿	200克
芥蓝	300克
葱	2段
姜	3片
鸡汤	1.6杯

调料：

盐	2/3小匙
水淀粉	2小匙
料酒	少许
白糖	1/3小匙

做法：

1. 在锅内煮开8杯水(加入葱段、姜片同煮)，放入整只鸡，盖好锅盖，用大火煮5分钟，然后将鸡翻一次身，再煮3分钟，关火焖约15分钟后，揭开锅盖，取出鸡，沥干水分。
2. 按先鸡胸再鸡腿的顺序拆除鸡骨，尽量保持鸡肉的完整，然后将鸡肉斜刀切成3厘米宽、6厘米长的片，再按鸡的原形排列在大盘中。
3. 将熟火腿切成与鸡肉一样大小(或稍小一点)的薄片，夹在鸡肉之间。
4. 烧开煮鸡的原汤，取1杯浇在大盘内，用来浸泡鸡肉与火腿，约浸5分钟后倒出。
5. 另将2/3杯鸡汤在炒锅内煮滚，加盐调味，再用淀粉勾芡，然后浇淋在盘中鸡与火腿上。
6. 盘边可用炒过的芥蓝围饰。(芥蓝应先在开水中烫熟再炒，并淋少许料酒，加少量白糖、盐调味。)

百花煎凤翼

材料：

鸡翅	12 个
虾仁	300 克
肥肉馅	60 克
淀粉	2 大匙
香菜	少许
黑芝麻	1 小匙
花椒盐	1/2 小匙

腌鸡料：

盐	1/2 小匙
料酒	1/2 大匙
胡椒粉	少许

拌虾料：

葱姜水、蛋清	各 1 大匙
盐	1/3 小匙
料酒	1 小匙

“百花”是指用虾泥做主料酿制而成的菜式，因为它熟后呈现粉红色，异常美艳而得名。要想虾泥口感脆爽，就一定要选用鲜虾，同时在盆中搅拌时必须朝同一方向，且要不断摔掷，才能使虾泥有黏性。做好后放入冰箱，三十分钟后再取出制作。

做法：

1. 将鸡翅中两根细骨抽出，翅尖无需去骨，用腌鸡料拌匀，腌20分钟。
2. 将虾仁压碎，再剁成极细的虾泥，盛入大碗中，加入肥肉馅及拌虾料，朝同一方向拌匀，直到有黏性后，再放入淀粉，继续拌匀。
3. 将腌过的鸡翅平放在盘中，在上面先撒少许干淀粉，然后将1大匙做法2中的虾料放在上面，用手指沾水抹光表面，做成半球状，在每个虾球上放置1小片香菜及少许黑芝麻作为装饰。
4. 锅内烧热油，将做好的鸡翅逐个放下，用小火炸熟（有虾馅的一面向下），约3分钟后翻面，再炸1分钟即可。
5. 将生菜洗净沥干，切丝铺放在盘底，上面排列炸熟的“百花凤翼”，配花椒盐或西红柿酱趁热上桌。

◎ Notes

葱姜水是将大葱1根、姜1大片拍碎，在1大匙水中浸泡片刻，滗出便可。



粤 红梅石榴鸡

材料：

鸡肉、虾仁	各120克
火腿丁	50克
香菇丁、芦笋丁	各80克
青蒜	1根
蛋清	8个
熟蛋黄	1个
红色素	少许

腌鸡料：

淀粉、蛋清	各1大匙
盐	1/4小匙

调料：

高汤	2大匙
盐、麻油	各1/2小匙
胡椒粉	1/6小匙
水淀粉	1/2大匙

水晶芡料：

高汤	1/2杯
盐	1/4小匙
水淀粉	1小匙

做法：

1. 将鸡肉与虾仁分别切成红豆大小的颗粒，放入碗中用腌鸡料抓拌，腌10分钟左右。
2. 起油锅用1杯温油将鸡肉、虾仁炸熟后捞起。另用油2大匙炒香菇、芦笋、火腿，加入高汤、盐、胡椒粉炒拌均匀后，淋下水淀粉及麻油即做成馅料。
3. 将蛋清打散，用小火在平底锅上摊煎成直径为10厘米的薄片。全部（共12张）做好后，每张内包入1大匙馅料，收起四边用1根烫过的青蒜丝（烫软后撕成细丝）结扎，在顶端中央放少许压碎并拌成红色的蛋黄点缀，做好后排列在涂了油的碟上，入笼大火蒸4分钟，取出滗干水分，换装到大盘中。
4. 在锅内煮滚水晶芡料浇到石榴鸡上，盘边围饰炒过的西兰花即可。

◎ Notes

也可改用韭菜或芹菜（均须烫软）来结扎。



