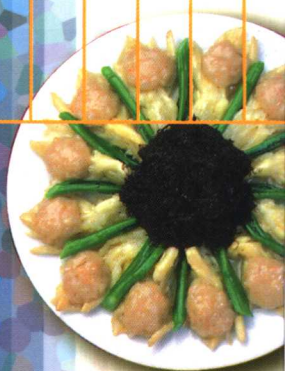


顺德菜精选

(广东菜系)

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

顺德菜精选

(广东菜系)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

顺德菜精选/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 1997. 10

ISBN 7-5359-1825-5

I. 顺… II. ①梁…②廖… III. 菜谱—顺德市
IV. TS972.182.653

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046918 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

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 16.25 插页 4 字数 330 千

版 次: 2005 年 5 月第 1 版第 5 次印刷

印 数: 18 201 ~ 20 200 册

定 价: 20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

责任编辑:张燕梅

古 玉

封面设计:理 佳

责任技编:冯康宁

彩版设计:余笑雯

彩图菜式烹制者:杨远雄

陆树洪

摄影者:邵志鸿





凉瓜炆田鸡



豉椒炒塘虱球



羊额烧鹅

大地豚蹄



瓦罐焗水鱼



碧绿虾子扒鱼唇



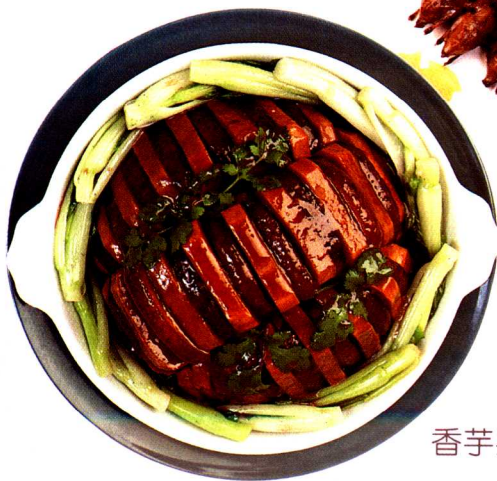
支竹羊腩煲

4 鲍鱼川鸡片·焗酿禾花雀·香芋扣肉



鲍鱼川鸡片

焗酿禾花雀



香芋扣肉



红烧脆皮乳鸽



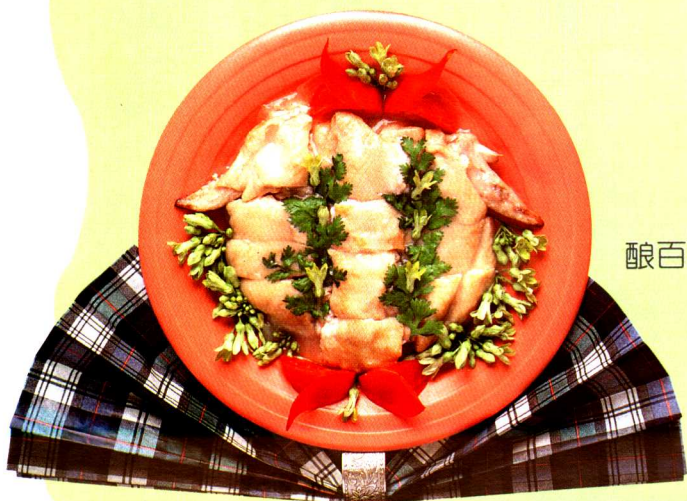
菊花三蛇羹

6 大良煎虾饼 · 红烧笋尾 · 酿百花鸡

红烧笋尾



大良煎虾饼



酿百花鸡



豉汁蒸蟠龙鳝



生炒排骨



蟹黄鱼翅



大良野鸡卷



炒乳鸽片

内 容 提 要

顺德是珠江三角洲的一颗璀璨明珠。这个素以基塘生产为特色的经济作物区，现为广东经济发展的“四小虎”之一。顺德又是美食之乡，“凤城厨师”的摇篮，长期以来已形成了富有特色的顺德菜系列。顺德菜被公认为粤菜的重要支柱之一。

本书系第一本公开发行的顺德菜谱，精选了有代表性的顺德菜 400 多款，让您欣赏到顺德人烹制河鲜、家鱼的精湛技艺，领略到“凤城小炒”清、鲜、滑、爽以及讲究镬气的特色，见识到用料刁钻的新奇菜式和独特新颖的菜肴制法。本书兼顾菜肴的源流变革，掌故传说，饮食风俗，食补功效，全方位介绍了顺德丰富多采的饮食文化。

读者对象是饮食业从业人员、饮食文化爱好者、家庭主妇及一般读者。

凤城厨师与顺德名菜

在珠江三角洲腹地，有一个人口 100 万、面积 806 平方公里的县级市。她，就是笔者的家乡顺德。从明代景泰三年（公元 1452 年）建县以来，一直是以桑、蔗、果、鱼为主的经济作物区。本世纪初，顺德更成为广东省的蚕业中心和金融中心。仅该县容奇镇就有银号 40 多家，占当时全省总数的 66.6%，广州银业也有不少掌握在顺德人手中，顺德享有“广东银行”的美誉。改革开放以来，顺德的乡镇企业飞速发展，多年来该市雄踞全国各县上缴税利的首位，为广东“四小虎”之一。1996 年，顺德市工农业总产值达到 462.3 亿元。在全国综合实力百强县（市）排序中，顺德名列第四。

顺德是个美食之乡，广州菜帮的重要发源地之一。她的厨艺，她的名菜，对粤菜的发展具有不可低估的影响。

顺德地处水网地带，人称“出门三步水”，境内河汊交错，池塘星罗棋布，鱼虾鳖鳝极其丰富，近海地区出产号称“水三珍”的禾虫、“虾春”（水滋）、礼云子（蜆蜆子），贯通西江、北江的甘竹滩盛产鳊鱼、鲩鱼、鳙鱼、嘉鱼等名贵河鲜。近年来，淡水养殖业大发展，除了传统的鲩、鳊、鲮、鳙四大家鱼外，又增加了桂花鲈、加州鲈、淡水石斑、淡水白鲳、叉尾、鳊鱼、罗氏沼虾等几十个名贵品种。在长期烹调实践中，顺德人擅长河鲜、家鱼的烹制特技，创造了不少富有水乡特色的佳肴，例如“顶骨大鳊”、“淮杞炖水鱼”、“六味会长鱼（黄鳝）”、“炒水蛇”、“礼云子炆烧腩”、“绉纱鱼卷”、“酿鲮鱼”、“白灼淡水鱼白”、“穿心水鱼”、“七彩炒虾丝”、“凉办生鱼

皮”、“炒禾虫”等，都脍炙人口。“水鱼两吃”颇有特色：“炒水鱼丝”鲜香甘爽，清甜肉滑；“淮杞炖水鱼”鲜甜味美，是滋阴补肾的清补炖品。“炒水蛇”也是一绝：净肉无骨，味鲜甘甜，蛇蛋香滑胜过海鲜。至于“蒸三鳌（鲩鱼）子”、“滑蛋炒鱼腩”、“翡翠蚬蚶鸡”等，都是水乡独标一格的名菜。

顺德是富庶地区，历来是有钱人家聚居之地。加之顺德人文荟萃（据不完全统计，建县以来仅进士及第者 321 名，其中状元 3 人），重视饮食文化的建设。食家们热衷于鉴赏、评论菜肴，不少人下厨还有几手绝招。这种浓厚的食风，大大促进了厨师技艺的提高。举个例子，解放前，广东四大名园之一的清晖园，在招聘家厨时要举行严格考试，应考者必须即席做三款菜肴：生炒排骨，要求把仅有的 3 件排骨炒得里外俱熟而不过火；上汤浸鸡，要求皮爽，肉滑，骨红，肉离骨；清蒸鲈鱼，做到鱼皮不开裂，用筷子从鱼背鳍处插入，往尾部一划，鱼肉全部离骨。这样对美食的高标准严要求，客观上促进了厨师烹技精益求精，不断创新。例如曾在清晖园掌勺的欧姓厨师曾以制作“酿银芽”出名：把金华火腿丝酿进小小的绿豆芽内，垫以炒鸡丝、冬菇丝、猪肉丝，精致典雅，令人叫绝。近年来，随着经济的腾飞，人们对美食的追求更上一层楼，使菜式的制作日趋精美。比如，从吃“红烧大（鳙）鱼”而吃“红烧鱼头”，而吃“豉汁蒸鱼嘴”；从“辣椒炒蚕蛹”而“蚕蛹酿百花”。食家的嘴越变越“尖”，厨师的烹艺越练越精。近几年，顺德每年都举办美食节，由各大宾馆、酒家互相观摩，评选出最佳肴馔和金牌美点，使烹调技艺更臻完美。

顺德市中心大良镇雅称凤城，故顺德名厨对外多以“凤城厨师”名之。凤城厨师除精于烹饪河鲜家鱼之外，还善于蒸炒各种菜肴，所以素有“凤城炒卖”之谓。他们制作的菜式特点

是清、鲜、滑、爽，讲究“镬气”。被名作家秦牧赞为“风格独特，莫测高深”的“炒牛奶”就是凤城厨师的拿手好菜。此菜系以鲜牛奶、鸡蛋清、鹰粟粉、蟹肉、虾仁、榄仁等为原料炒制而成，色泽白嫩，香滑可口，被奉为中国烹饪“软炒法”的典型菜例。当代著名书法家费新我在品尝了顺德名菜之后赞道：“食在广州，厨出凤城”，“大良味，味大良。”这正是对顺德名菜和凤城厨师的恰当评价。

由于凤城厨师精通易牙之术，所以省港等地区的大酒店多打出“特聘凤城厨师”的招牌，以壮声威。例如香港的金陵酒店、广州的利口福酒家都是由凤城厨师主理厨政。至于广东各地挂有“顺德酒楼”、“凤城食店”招牌的餐馆、食肆就更数不胜数了。据报道，不仅省府、中央单位招有凤城厨师，甚至派到联合国为我国办事机构当厨的也有来自顺德的烹饪高手。“顺峰山庄”的凤城厨师曾四次被邀往北京钓鱼台国宾馆主厨。1996年3月25日，李鹏总理接待俄罗斯总统叶利钦的国宴，也是凤城厨师主理的。凤城厨师精湛的技艺大大丰富了广州菜的食谱。利口福酒家的河鲜菜式有100多种，其中“炒水鱼片”、“清蒸海上鲜”、“瓦罉焗水鱼”等镇店名菜都来自顺德。号称“广州第一家”的广州酒家的名菜之一是“大良煎虾饼”，广州南园酒家则有“凤城鲜鱼角”等顺德菜，广州惠如酒家的成名菜——“菜胆蜆蚶鸡”出自顺德的“翡翠蜆蚶鸡”。香港新国泰海鲜酒家也以“凤城酿节瓜”招徕食客。代表正宗广州菜的北园菜肴所体现的清、嫩、滑、爽，正是顺德菜的特色。

水涨船高。凤城厨师中出现了一批独步食坛的烹调名师。前广州北园酒家特级厨师黎和是顺德人氏。这位粤菜大师能烹制3 000多款肴馔，早在50年代就进入了广州十大名厨之列。

其后，又曾作为广东首席厨师参加过全国烹饪大赛，获得了“全国优秀厨师”光荣称号。他撰写了专著《粤菜荟萃》一书，并参与了《中国菜谱（广东）》、《粤菜烹饪》的编写。前上海锦江饭店主厨萧良初师傅和北京饭店特一级厨师、《中国烹饪》编委康辉师傅也是顺德人。前者曾因烹技超群而荣获朝鲜“千里马”勋章，后者则被法国名厨协会授予“烹饪大师”称号。另一位顺德籍特级厨师潘同则被意大利同行誉为“东方烹调魔术师”。

据不完全统计，顺德有传统名菜 30 多种，创新名菜 100 多种，能列入佳肴美饌之列的菜式就更多若繁星了。在林林总总的顺德菜中，我们精选出其中 400 来款介绍给读者朋友。我们选菜的标准有四：一是地域性，入选菜肴要能够较鲜明地体现顺德本地的饮食特色，大多取材于本市，控制从外地引进的菜式数量；二是时间性，入选菜肴大多经过长时间的应市考验，证明具有一定生命力，“新潮菜”只让它扮演配角；三是群众性，我们优先考虑介绍的，是那些群众吃得起、做得来的家庭菜式，以鲍、参、翅、肚入饌的高档珍馐只占少数；四是审美性和科学性，我们对那些色、香、味、形、意、质、养俱佳的菜肴情有独钟，力求让读者吃得科学，吃得健美，吃得长寿，吃得如意。在写法上，我们试图突破以往菜谱只讲用料、制法的单调僵硬的模式，改变木讷呆滞的文风，兼顾菜肴的历史渊源、沿革演变、传说掌故、文化背景、烹制原理、营养价值、食补食疗功效等等，让读者朋友能全面领略顺德饮食文化多姿多彩的特点。当然，由于技术水平和文化素养有限，这一美好愿望势难完全得以实现，我们唯有尽力而为之。此外，本书有些菜式使用了野生动物为原料，是作为一种历史资料记载。请读者严格遵守国家颁布的有关法规，不要食用禁食的野