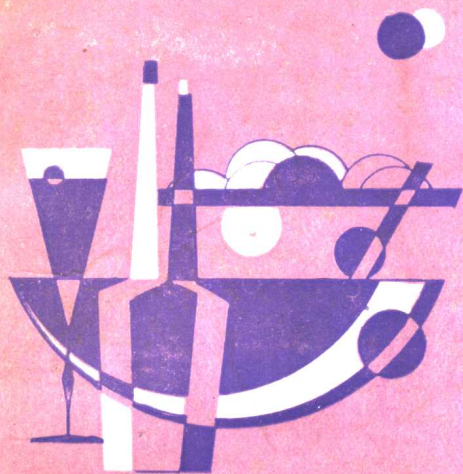




就业训练烹饪专业统编教材

广东菜系实习菜谱

(试 用)

中国劳动出版社

就业训练烹饪专业统编教材

广东菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

中国劳动出版社

本书是由劳动部培训司组织编写，供就业训练烹饪专业使用的统编教材，与《烹饪技术》、《饮食营养与卫生》、《面点制作》等书配套使用，学制为半年。

本书介绍了广东菜系的形成、发展过程及特点，并精选了85式菜例供实习使用。为了体现地方特色，为了使某些地方术语的原意表达更准确些，本书对一些地方用语未全部加以改动，而只是做了相应的注释，有的还给了读音。本书的出版，得到了广州市劳动服务公司的大力支持，在此表示感谢！

这本教材也可供职业学校、在职培训及自学使用。

本书由许衡、陈实二同志编写。

广东菜系实习菜谱

(试用)

劳动部培训司组织编写

责任编辑：李文瑞

中国劳动出版社出版

(北京和平里中街12号)

北京昌平印刷厂印刷

北京书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5.625印张 120千字

1990年4月北京第1版 1990年8月北京第1次印刷

印数：4100册

ISBN 7-5045-0487-4 / TS·033 定价：2.00元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，原劳动人事部培训就业局于1986年7月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。这次又组织编写了造纸、玻璃制造、汽车修理、化纤、胶鞋制造、轧钢、广告装潢等七个专业教材，并补充编写了八大菜系实习菜谱。这套教材培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题

的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务，对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动部培训司

一九八八年七月

目 录

第一章 广东菜系的形成、发展及特点	1
第二章 广东菜系的烹调方法	12
第三章 实习菜例	26

海河塘鲜类菜式

1. 富贵花枝丸	26	13. 银湖鱼虾蟹	50
2. 豉汁鲜带子	28	14. 蒜茸焗鱼嘴	52
3. 瓦罏焗水鱼	30	15. 红烧大鳊鱼	54
4. 姜葱炒肉蟹	32	16. 清蒸大鲩鱼	56
5. 椒盐大河虾	34	17. 果汁鲜鱼块	58
6. 碧绿生鱼卷	36	18. 豆腐鱼头汤	60
7. 蒜子炆鲮鱼	38	19. 菜远炒鱼片	61
8. 香煎白鳝片	40	20. 家乡煎鱼饼	63
9. 脆炸生蚝	41	21. 川芎白芷炖鱼头	65
10. 豉椒炒鲜魷鱼	44	22. 莲藕炆鲩鱼	66
11. 姜葱焗鲤鱼	46	23. 酥炸田鸡	68
12. 西湖菊花鱼	48	24. 大地田鸡	69

禽 类 菜 式

25. 桃花鸡片	71	26. 正式盐焗鸡	73
----------------	----	-----------------	----

27. 白切肥鸡	75	37. 生炸鸡翼	92
28. 发菜扒大鸭	77	38. 咖喱兰豆炒豉肝	94
29. 蜜梅甑肥鹅	79	39. 冬瓜荷叶煲鸭汤	95
30. 玉液炖鸡	81	40. 金针云耳蒸碎鸭	97
31. 清蒸滑鸡	83	41. 青波伴红鸭	98
32. 蚝油炆鸡	84	42. 陈皮焗鹅掌翼	99
33. 长久鸡片	85	43. 生炸禾花雀	101
34. 榄仁杂锦炒鸡丁	87	44. 彩雀还巢	102
35. 碎炸子鸡	89	45. 北芪党参炖鹌鹑	104
36. 菊尖炆凤爪	90	46. 淮杞红枣煲猫头鹰	106

畜 兽 类 菜 式

47. 蚝油牛肉	107	57. 菜远炒肉片	125
48. 香芋扣猪肉	109	58. 豉汁蒸排骨	126
49. 淮杞炖牛腰	111	59. 咸鱼蒸肉饼	127
50. 茄汁煎牛柳	113	60. 糖醋咕嚕肉	129
51. 炆牛腩	114	61. 猪肝肉片汤	130
52. 脆炸牛丸	116	62. 果汁煎肉脯	132
53. 甘露太牢羹	118	63. 粤式椒盐骨	133
54. 萝卜炆羊肉	120	64. 西兰花炒爽肚	135
55. 串烧肥羊肉	121	65. 生炆狗肉	137
56. 五彩炒羊丝	123	66. 红烧果子狸	139

干 货 类 菜 式

67. 油泡鱿鱼	142	69. 香菇扒白菜胆	145
68. 家乡炒鱿鱼	143	70. 香菇蒜子海参	147

- | | |
|------------------|------------------|
| 71.四宝银耳羹·····149 | 73.鸡丝烩瑶柱·····152 |
| 72.蒜子瑶柱脯·····151 | 74.三思发财·····154 |

甜 品 类 菜 式

- | | |
|------------------|------------------|
| 75.长寿仙翁米·····156 | 77.百年和好·····158 |
| 76.鲜奶甜橙露·····157 | 78.冰糖炖银耳·····160 |

蔬 菜 类 菜 式

- | | |
|--------------------|------------------|
| 79.腐乳椒丝炒蕹菜·····161 | 83.白焯生菜胆·····167 |
| 80.腿汁扒白菜胆·····162 | 84.虾子扒绍菜·····168 |
| 81.蚝油鲜菇·····164 | 85.清炒郊菜·····170 |
| 82.凉拌秋茄·····165 | |

第一章 广东菜系的形成、 发展及特点

一、广东菜系（粤菜）的形成和发展

古时候，“越”与“粤”相通。越者，百越之族。先秦，岭南是百越领地，广州则是南越族聚居的地方。秦以前，这里的越人已善渔业农耕，且以水上航行和金属冶炼著称，民风尚杂食。他们采集螺、蚌、蚬、牡蛎等海产品为生，“煮蟹当粮哪识米”，靠山吃山，靠海吃海，“不论鸟兽蛇虫，无不食之”，而且有“生食之”的习惯。秦始皇统一岭南后，设立了南海郡，郡治就在当时称为番禺的广州。广州的名称至三国时代才正式出现。据唐朝《通历》记载，广州最早的名字叫做“楚庭”，是两千多年前南越人为了表示对楚国的臣服而建造的。据史书记载，岭南地区大规模的汉越融合始于秦朝。秦汉以前的广州的居民主要是南越族人，秦始皇统一六国以后，派50万大军“南平百越”，统一了岭南地区。南下的大军就在岭南留守定居，与当地的越人“杂处”，因而使汉越文化、生活习惯等逐渐融合，促进了岭南地区物质文化的迅速发展。西汉时期的广州（当时称番禺）已成为当时全国19个著名的都会之一。

解放以后，广州地区发掘出大批的古墓，其中以汉墓居多。墓中出土的有釜、甗、鼎、釜、碗、盘、勺、箸等炊具和

芋、木瓜、桃、荔枝、泥蚶、蛤等残物或象生冥器。这些文物从几个不同侧面告诉人们，近两千年前，岭南地区的饮食文化已渐有雏形了。《辞海》中说：“脍，细切的鱼肉，特指生食的鱼片。”1957年初在广州东山梅花村发掘出一座明工部尚书戴缙夫妇合葬墓，有软尸保存。女尸经解剖，在大肠的粪便中发现有肝吸虫卵（华枝睾），这是由于嗜食生鱼而来的；长沙马王堆汉墓出土的遗策，有羊脍、鹿脍、鱼脍的记载，不但生吃鱼片，连羊肉片、鹿肉片也生吃。由此可以认为，早在汉代广州人已经有吃生鱼的习惯。广州汉墓出土还有一种深圆腹的容器，叫做“簋”，这种器皿在商周青铜器中是作饭盒用的，到汉代，北方早已遗弃了，但岭南一带还盛行，而且直到今天广州人的口语中还有时出现，比如把有九盘大菜的酒席简称为“九大簋”。又如，广东顺德人还把煮粥的瓦煲叫做“鼎”。这些，恐怕都不能简单地用“土语”、“方言”来解释吧。

鉴于此，不少专家学者都认为粤菜（文化）起源于汉越两族融合之时。在粤菜形成的漫长历史中，影响和推动着粤菜（文化）发展的有三大因素：

1. 中原饮食文化的巨大影响。从三国时期至南北朝的三百年中，我国长期陷于南北分裂状态，中原地区战乱频繁，而岭南局势相对稳定，汉族人士纷纷南迁，岭南大地得到开发和民族同化，这种状况直至唐朝。唐朝崩溃后，接着而来的是五代十国，中原地区又一次“同室操戈”，烽烟四起。此时，岭南地区一直为十国之一的南汉所管辖，政局也比较平稳，南汉主刘隐广招贤士，中原文士大量南下，将中原地区的饮食习俗也随带而来。宋代末年，宋少帝携带御厨南逃，

使不少宫廷名菜，烹制技巧流传扎根于岭南大地。到了明清，尤其是晚清，水陆交通日益方便，南北交流更是兴盛，粤菜厨者得以走出去，见闻大增，吸收“京都风味”、“姑苏名菜”、“扬州炒卖”所长。此时，粤菜已真正形成了可与川、鲁、苏三大风味比美的一个完整、独立的菜系。

2. 西方饮食文化的传入。广州自秦汉以来，逐渐成为历朝岭南区域的行政中心，此后历代将区域不断扩大，逐步形成今天的规模。唐代，广州是世界最著名的港口之一，每年接待的外国人士有10万以上。元代，摩洛哥大旅行家伊本·拔图来华，称广州为“世界大城市之一也”。鸦片战争以后，列强鲸吞，五方杂处，广州又变成一个半封建、半殖民地的畸形大都市。广州作为中国最早的对外通商口岸之一，外贸发达，商业繁盛，与欧美亚等各国经济、文化交流频繁，外国食品，外国厨艺也有传入，使粤菜很早便有机会吸取西菜技术所长。广东各地旅居海外的众多华侨，对沟通中、西烹饪技术也起了一定的作用。他们把流传在广东的民间饮食文化带到海外，兴办中餐餐馆。分布在美洲各地的中国餐馆一向以广东菜为主，根据资料记载，足有100多年历史。这些华侨在回乡探亲时，也把从欧美亚等地见到的烹调技术传回家乡。粤菜中有不少菜式是借鉴西菜菜谱演变过来的，如粤菜的果汁煎猪扒，便是一例。西菜的猪扒，用料较为块大，而且连脊骨，用西餐平底锅煎焗（音局）熟后装盘，淋上西汁而成。其特点是件大香浓，汁不入肉，适宜于以刀又切块而食。而粤菜果汁煎猪扒肉料较件小，以炒锅半煎半炸至熟，并烹果汁拌匀后，装盘而成，其特色是外酥香，内较滑，汁味渗入肉里，适宜于用筷子挟食。这样一改

动，便成为名符其实的粤菜了。

3.岭南地区的民俗、气候、环境、物产奠定了粤菜发展的基础。粤菜的形成和发展，主要依赖于本地的民俗、气候、环境、物产，从吸取众多的岭南民间食谱中加以提炼。在此基础上，博采中外烹饪之精华，为我所用，不断发展，自成一格。

广东地处热带、亚热带，濒临南海，四季长青，气候温和，雨量充沛，物产富饶，尤其是珠江三角洲一带，历来就是鱼米之乡。明末清初屈大均就曾说过：“天下之所有食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必有也”。吴人潘来也说：“粤东为天南奥区，……以山川之秀异，物产之瑰奇，风格之推迁，气候之参错，与中州绝异，未至其地者不闻，至其地者不尽见”（均见《广东新语》）。“民以食为天”，食则以物为基础，物质基础差的地方，饮食文化是不会发达的。岭南人民之食，一向得天独厚，很早以前就比较兴盛。清代有首《羊城竹枝词》云：“斫脍烹鲜说漱珠（广州市南岸的一个街市），风流裙屐日无虚，消寒最是围炉好，卖尽桥边百尾鱼。”便是很好的写照。

一种地方菜的特色，很大程度上取决于火候与调料的使用。唐代、粤菜对火候和调料的运用就有所研究。据唐昭宗时曾任广州司马的刘恂所编《岭表录异》记载，当时粤菜使用的调味料有酱、醋、姜韭，椒桂等，品种较为多样，并且还能够针对原料的质地，恰如其分地运用煮、炙、炸、炆（蒸）、氽、炒等技法烹制，因此，菜肴品种颇多，风味饶人。如“蚝肉，大者腌为炙，小者炒食”，一炙一炒，各得其妙。对于生食法，唐代也有很大的改变。该书还有如下记

载：“南人多买虾之细者，生切茼菜兰香蓼等，用浓酱醋先泼活虾，盖以生菜，以热釜复其上，就口跑出，亦有跳出醋碟者，虾生。”此民间食法仍保留着粤菜形成之前的生食之风，但它都是用酱醋和多种香料拌制的，这些调料有去腥杀菌的作用，这种食法比起原来越族人的生食法进步得多。类似此法拌食的生鱼，在广州市郊顺德和一衣带水的日本，至今仍被视为美味佳肴。

粤菜形成后，越族先民杂食之风得到继承。粤菜杂食之风，常令一些外人瞠目结舌。唐代韩愈被贬至广东潮州时，见到当地群众嗜食蜃、蚝、蛇、章鱼、青蛙、江瑶柱等异物，大为惊奇，害怕得“臊腥始发越，嘴吞面汗驿。”但发展至今，这些原料已成为各大菜系的原料。然而蛇、鼠、猫、狸这些粤人誉为野味之首的原料仍为许多外人所不齿哩。

岭南地区冬暖夏长，炎热多雨，在这种气候环境下，粤人饭食口味习惯于追求清淡、爽嫩、新鲜。清末《清稗类钞》在分析总结当时饮食文化情况时，强调指出各地饮食特点各有不同，“粤人嗜淡食……好啖生物，不求火候之深也。”岭南人民食“虾生”、“鱼生”固然同饮食卫生的要求有相违，但也从侧面反映出粤菜烹饪上求鲜的特色。

二、粤菜的特点

在中国这个烹调王国里，众多地方菜系尤如“诸侯割据”、“各霸一方”，各领风骚。粤菜独树一帜，是南方菜的代表之一。

1. 广州菜的特点 广州菜的“广州”是广义的，凡讲用广州话的地区都在此范围。它包括以广州为中心的珠江三角洲各市、县和肇庆、韶关、湛江等地区在内。这片地区地域

最广，人口众多，几占全省的三分之二，并且交通方便，经济发达，物产富饶，食肆林立。清末民初，徐珂《清稗类钞》有云：“广东之酒楼，可谓冠绝中外……著名大酒楼均在长堤一带，而城内亦有之。”此段话之始，说的是广东；之后说的是广州的长堤。可见，以前已有人把广州菜视为粤菜之代表了。

广州菜，集南海、番禺、东莞、顺德、中山等城乡小食特色，兼川、鲁、苏等北方菜以及西菜所长，在市场竞争的推动下，名厨辈出，名菜美点丰富多采，通过名厨创制名菜的实践，形成了一套完整的制作广州菜的技艺，成为广东菜的主体。1956年6月中旬，在著名的广州酒家里，广州的几十位名厨齐集一起，举行了一次“广州名菜美点展览会”，历时一个月，盛况空前。这次烹调盛会引起了巨大的反响。据会议资料介绍，当时广州市里各饮食单位供应出售的菜式已有5457款，点心也有815款，显示出粤菜主体的坚实基础。广州菜不愧为粤菜的代表。广州菜主要有如下特点。

(1) 用料广杂，选料精巧。广州菜的用料遍及飞潜动植，天上飞的，地下爬的，水中游的，几乎都能作为席上佳肴。鲍鱼、燕窝、鱼翅、明虾、肥蟹等上等原料及山鸡、果子狸、娃娃鱼、斑鸠、甲鱼等珍贵野味自不必说，蛇、鼠、猫、狗、猴、龟，甚至不识者误为“蚂蝗”的禾虫亦在烹煮之列。而且一经厨师妙手烹制，每令食者击节赞赏，叹为“异品奇珍”。许多中外人士包括一些国家元首，到了广州都要品尝这些特色菜肴，并引以为荣。

技术精湛的厨师，都深谙原料按部位使用的重要性。同一原料，部位不同，用途也有别。广州菜里，下脚料菜式很

多，体现了厨师挖空心思的创造力。如“蚝油凤爪”、“油泡爽肚”、“发菜猪手”（发财就手）、“白灼鹅肠”、“豉汁猪肠”等，就是用许多菜系所舍弃的鸡脚、猪胃、猪蹄、鹅肠等精心炮制而成，它们都是广州食家心目中的美味佳肴。同一原料，如产地不同，其质量也有很大差异。以中国菜中最常用的鸡来说，广州厨师就认为产于广州市附近的清远麻花鸡、禺北的黄脚鸡、龙门的胡须鸡或深圳的龙岗鸡为“本地鸡”，肉质最好，许多名牌鸡菜式，非选用它们不可，如一时缺货，宁可不卖，也不会使用其它鸡种。还有乌鳢、甲鱼、田鸡（青蛙）等也是一样。广州特别讲究“不时不吃”、“不鲜不吃”，一年四季中，每一季节宜食用何种原料都有考究。诸如“春鳊秋鲤夏三鲢鱼（即鲢鱼）”，“秋风起，三蛇肥，禾雀美，吃腊味”，“春水蛋，清明虾，深秋蟹，隆冬狗”，等等流传于民间的食谚，便是岭南人士千年来的经验总结。“即宰即烹”，历来是广州饭馆、酒肆招揽顾客的众多招式之一。新鲜的原料，是制作广州菜的必须条件之一。

（2）技术精良，善于学习、创新，进取感强。广州菜烹饪技法齐全，刀工精妙，但仍以此为基础，善于学习，勇于创新，吸取中外烹饪技术之所长来丰富自我。学习而不抄袭，继承但加以改良，使广州菜式对食客来说，经常有一种新鲜感。

由于广州菜的厨师烹调技艺扎实，虚心好学，勤于思考，使许多的名菜，虽源出外地，却广州化了，这样一来，大大丰富了广州菜谱。

如著名的五柳浸鲩鱼，是从江苏名菜西湖醋鱼中演变而

来的；北园酒家的名菜满坛香，是从福建名菜佛跳墙改良而成的。此外，糖醋松子鱼、荷香鸡、纸包鸡等等，均由外地菜式所演化。吉列鱼块、西汁焗鸡件、铁扒牛肉饼、柠汁煎软鸭等等，则是西菜中化的结果。甚至现在粤菜高档酒席上必不可少的第一道菜——拼盘，也是源出于北方菜，不过在用料、排砌、造形上有所改进了。

(3) 口味 注重鲜爽、嫩滑，夏秋清淡、冬春浓醇。广州菜的鲜爽、嫩滑是出了名的。由于广州所处的地理环境，气候条件较为闷热，冬暖夏长，浓腻的菜肴不适合本地人的口味，故此广州菜式的口味多是清、鲜、嫩、爽、滑，人们在饱餐后，不会感到味重，肥腻。嫩、爽、滑除了原料本身的质地要新鲜之外，火候的掌握也是一个要素，火候不足则未断生，火候过了，则往往会变老，变韧。广州名菜“白切肥鸡”、“蚝油扒时蔬”、“白焯河虾”，在外地的所谓粤菜馆，往往会走了样，就是由于火候未掌握好。广州人认为熟度恰到好处了，外人却误认为还没断生。

夏秋时节，广州日照时间长，酷暑炎热，坐着也会一身汗，难免食欲不振，酒饭不思。广州夏秋时令菜式，皆配以消暑蔬果，清爽鲜美，烹制手法多以滚、灼、炒、蒸、泡，菜式品种口味清淡，鲜脆，易进食，易消化。在北风凛冽、春寒料峭的季节，人体热能需求量大，热天因进食少、睡眠少而消耗的元气，该是调剂的时候了。此时人的食量大增，

“冬春进补”是广州人的传统观念，广州酒肆迎合市民的心理，纷纷转换菜式，“炖品合时，瓦罉（音撑，即沙锅）风味”，营养滋补，口味浓郁便是主调。此时的菜肴，多配以较肥腴而味浓的禽兽肉类，烹制上多采用煎、焗（音屈）、

焗、炖等手法，菜式讲究软烂、香浓肥而不腻，味浓醇、营养高。

(4) 注意质和量，筵席设计配套合理。一个菜系的全面水平，主要体现在操持筵席上面。筵席，远在春秋时代已出现，直至现今，筵席更是饮食行业的“重要任务”，一间稍有规模的饭店，都会有客人摆设筵席。国际交往，洽谈事务等等，都经常运用“筵席”这一特殊的饮食方式，对增加友好气氛，表达各方的诚意有很大帮助。民间遇有喜庆婚丧等也习惯用“筵席”招待亲友。

制定筵席菜有所谓“四定一知”这个前提，四定就是定筵席时间，定筵席金额，定筵席人数，定筵席份量；一知就是要知道客人的风俗习惯，口味嗜好和摆设筵席的目的。掌握了这些，就能心中有数，既可充分照顾客人的需要，又可发挥己长。除了这个前提之外，广州菜还要求设计筵席菜要做到五配套。

1) 质与量要配套。一般来说，金额高人数少，或者高档宴客，应安排名贵品种；金额低人数多，或是一般筵席，应安排普通菜式。并根据筵席对象的层次安排好份量，既要吃好吃饱，又不宜一味大盘大碟。特别是在整桌品种的菜式之间，要尽可能配套恰当，不要名贵粗下混合。

2) 色彩、形格要配套。相同色彩、相同形格的菜肴不要在同一筵席中出现。每一盘菜的上席也要注意到色彩的对比，突出主料，烘托主料。

3) 口味要配套。相同味道的菜式不应在同一筵席中出现。豉汁龙虾、豉椒鸡球、豉椒鲜鱿鱼等，当它们是个别菜式分别给客人尝试时，客人对其滋味会赞叹不已。但当它们