

· 第三辑 ·



广东科技出版社

食 经

(第 三 辑)

广东科技出版社

出版说明

本书辑录了1981年7月至1983年6月在广州出版的《羊城晚报》等几家报刊发表的食谱和介绍烹调技术的文章。主要介绍粤菜食谱及其烹调方法，以及多种广州糕点、冷饮、西餐等的制作技术，也介绍川菜、江苏菜、京菜、云南菜等食谱。其中供节、假日家庭选用的围菜食谱共十四组、七十一款；还有以鸡、鸭、鹅、鱼、虾、蟹、蛋、鸟、蛇、蔬菜为主料的菜式约五十款。粤菜食谱中大部分属广州菜，小部分是潮州等地方菜食谱。此外，还有小食品、点心、糕点、冷饮、西餐等数十款。本辑《食经》内容丰富，各式食谱种类较多，读者从中总可以选到称心如意的食谱，自行烹制及品尝。本书适合广大群众及饮食行业工作人员阅读和参考。

食 经

（第三辑）

•

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东阳春印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.5印张 90,000字

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数 1—60,000册

统一书号 13182·105 定价0.46元

目 录

节 日 围 菜

团年菜(之一).....	羊城饭店特级厨师 王 光(1)
团年菜(之二).....	广州酒家厨师 黄振华(5)
团年菜(之三).....	羊城饭店特级厨师 王 光(9)
团年菜(之四).....	(东方宾馆翠园官餐厅中厨部供稿)(12)
新春素菜.....	菜根香素食馆厨师 戴煜文(15)
迎新菜式五款.....	广州酒家厨师 黄振华(17)
节日家庭聚餐菜式.....	(陶陶居酒楼供稿)(20)
美味春菜.....	(流花宾馆餐厅供稿)(22)
开年菜(之一).....	愉园厨师集体商定(24)
开年菜(之二).....	陶陶居酒楼厨师 李 滔(27)
开年菜(之三).....	太平馆餐厅一级厨师 关顺坤(30)
国庆菜式六款.....	利口福饭店厨师 梁 秋等(33)
国庆菜式四款.....	大同酒家特级厨师 黄金城(37)

时菜和烹调技术

传统盐焗鸡.....	荔湾饭店特级厨师 潘沛金(40)
浸白切鸡的窍门.....	广州清平饭店厨师 王 源(42)
漫话大白鸡吃法.....	易 页(43)
巧食冻鸡髀.....	易 页(45)
“过桥”米线和汽锅鸡.....	陈耕然(47)
如何巧制白鸡和牛肉.....	广州酒家 张 强(49)
早禾鸭食法四式.....	广州酒家 陈 明(51)
家制名菜陈皮鹅掌.....	甄石绩(53)
家有电焗炉 可以烤烧鹅.....	钟 施(54)

潮州红烧松鱼头.....	华侨大厦特级厨师	朱彪初 (56)
西山鱼环.....	佛山市三品楼特级厨师	岑 柏 (57)
肉滑味鲜的新浸鱼法.....		吕汇贤 (58)
滑嫩爽口的东江鱼丸.....		李秀松 (59)
应时食品鱼丝面和鱼包.....		李秀松 (60)
流花盐焗鱼与子母鸡.....		老 何 (61)
巧制鸳鸯鱼.....		老 何 (63)
清明时节谈食虾.....		冯 炎等 (64)
三款鲜虾名菜.....		麦 炳等 (67)
鲜虾制法出新花.....		老 姚 (69)
猛火温油炒肉丝.....		徐 司 (71)
可制多款菜式的爽肉丸.....		毕 达 (72)
蛋品菜式四款.....		黄振华 冯 谦 (74)
金银蛋·玫瑰三丝.....		易 页 (76)
自制简易蛇羹.....	广州蛇餐馆厨师	吴 开 (78)
鹌鹑烹调数款.....	广州空军后勤部队招待所厨师	刘国苏 (79)
夏日啖瓜香.....		易 页 (82)
鲜蘑菇食法多.....	羊城饭店特级厨师	王 光 (84)
莼笋时菜四款.....	陶陶居酒楼厨师	李 滔 (86)
午餐肉食法多.....		杨 余 (88)
几款家庭薯仔菜.....		图 强 (90)
虾子食法种种.....		余 司 (92)
虾子柚皮.....		余 司 (94)
浮皮食法种种.....		图 强 (96)
江苏名菜制法(三款).....	江苏馆厨师	梁信康 (99)
潮州菜四款.....	流花风味餐厅	老 何 (101)

糕点·冷饮·西餐

迎春糕点三款.....	泮溪酒家特级点心师	罗 坤 (103)
美点贺新春.....	北园酒家特级点心师	陈 勤 (105)

“百年好合”及其他.....	陈勋、黄辉供稿	(109)
四时煎堆.....	学 贤	(113)
新创点心七款.....	何 敏	(115)
云园伊面和伊面食法.....	吕汇贤	(118)
紫贝天葵马蹄糕.....	朱振中	(119)
可以自制的名点——沙翁.....	李锦洪 李秀松	(120)
烘炉烘制点心法.....	北国酒家特级点心师 陈 勋	(121)
家庭自制冷饮食品.....	黄永根	(124)
自制牛奶啫喱.....	何式光	(126)
吃西餐的常识.....	黄永根 董锦通	(128)
家庭自制西餐.....	黄永根 董锦通	(130)
花园餐厅的西餐.....	何小栋 漠 人	(132)
咖喱鸡.....	黄永根	(135)
家制西餐蛋品菜点.....	黄永根	(137)

节 日 围 菜

团 年 菜 (之一)

羊城饭店特级厨师 王 光

冬菇瓦罏葱油鸡

原料：冬菇一两，光鸡一只（约一斤五两），葱一斤，八角一粒，姜二片，酒五钱，生抽王三钱，精盐三钱，猪油三两。

制法：①冷水浸冬菇二十分钟，剪蒂洗净；葱洗净切为两段。②鸡去肺洗净，滤干水分，在鸡内膛涂匀精盐（如是冻鸡要加味粉），外皮则涂上生抽，下镬煎至鸡身着色取出，将葱白几条、冬菇几件、姜片二件、八角一粒和酒放入鸡内膛，然后将鸡平放在有葱、菇垫底的瓦罏内，加上猪油，用中慢火焗约十五分钟，再将鸡身翻转焗约十分钟至刚熟取出，斩鸡时将内膛的葱、菇垫底，砌回鸡形，再将其余的冬菇围边，最后将原汁淋在鸡面上。

发菜蚝豉煲猪脬

原料：发菜五钱，干蚝豉一两，猪脬（猪舌）一条、蜜枣一两，清水六斤、精盐、生抽、熟油适量。

制法：①用冷水将发菜浸约三十分钟后洗净。②将猪脬用大热水烫后刮去白腩苔。③用开水将蚝豉焗约二十分钟后洗净。④在煲汤水滚时将猪脬、蜜枣、蚝豉一同放下，加盖用中火煲约一小时，再加入已浸发好的发菜同煲至猪脬够煨为度。⑤捞起全部原料，发菜放在碟底，把猪脬切成薄片与蚝豉同放在发菜面上，另跟生抽、熟油蘸食。原汤加入精盐另锅上席。

煎 酿 鲮 鱼

原料：完整的鲮鱼一条（约七两）、腊肉五钱、虾米三钱、葱花三钱、鲮鱼肉二两、油二两，味精、盐、糖、生粉，老抽、湿生粉、芫茜适量。

制法：①将原条鲮鱼刮净剥皮。②将所有鱼肉剁烂，放在碗里，加入精盐，用筷子顺一方向搅至起胶，再加清水五钱复搅至起胶，最后加入切碎的腊肉、虾米、葱花拌匀。③在鲮鱼皮内涂上生粉，酿入已拌好的鱼肉，并在鱼皮外黏上干生粉。④烧镬下油至起微烟时，放下酿好的鲮鱼，用慢火煎至刚熟取起，下水五两，调入味精、精盐再放入鲮鱼，微滚时又调入老抽，加盖略煨后，将鱼上碟；镬内原汁调入湿粉打芡，加些油淋在鱼面上，周围拌上芫茜。

家乡炒鸡杂

原料：鸡杂（即鸡内脏）二副，马蹄三两，荷兰豆三两，湿云耳二两，姜、蒜蓉、葱段、精盐、味精、生油、生抽、白糖、湿蹄粉、酒适量。

制法：①将洗净的鸡肫鸡肝切厚件，鸡肠切长段。云耳用冷水浸约三十分钟，洗净捞起滤干水分，马蹄去皮，切成细片，荷兰豆洗净。②将马蹄用开水加盐滚过捞起，再烧镬下油至有微烟起时，将荷兰豆加精盐溅水炒至七成熟取起。③盐、糖、生抽、味精、湿蹄粉加少许汤调成碗芡。④烧镬下油，放入姜片、蒜蓉、葱段、鸡肫、鸡肝（肠另下）煎炒至刚熟，再加入鸡肠和云耳、马蹄、兰豆，溅酒炒匀，调入碗芡，加上包尾油拌匀便可上碟。

马铃薯焗排骨

原料：去皮马铃薯五两，斩碎排骨一斤，茄汁一两五钱，豉汁、精盐、白糖、蒜蓉、酒、生粉适量，生油一斤（耗油二两）。

制法：①先将马铃薯去皮切成棱形，用油炸浸至收干水分。②将排骨黏上薄薄的生粉，放在油镬中用猛火泡至三成熟捞起。去油后放入蒜蓉、排骨，溅酒爆炒，再放入清水（或汤）半斤，调入茄汁、豉汁、白糖、精盐，加盖用中火焖焗至排骨肉质微微收缩后，放入油炸马铃薯，再焖焗至马铃薯熟透，加些尾油，便可上碟。

生菜皱纱圆蹄

原料：改圆的半肥瘦猪腿肉(带皮)二斤，生菜胆八两，葱条二条，精盐二钱，味粉一钱，白糖五分，绍酒(或米酒)三钱，麻油一分，老抽四钱，八角二分，湿蹄粉四钱，二汤二斤四两，生油四斤(耗油一两五钱)。

制法：①将猪肉切成圆形，直径约十八厘米，在肉上划四刀成井字形，深度约四毫米，然后用火烧去幼毛，放入冷清水盆内洗刮干净，取起。②用沸水四斤下镬。将猪肉浸至七成炆，捞起放入碟内，趁热用老抽(二钱)涂在猪皮上，使之着色(要是等冷了才涂就不着色)，跟着用针将猪皮插几插。③把镬放在炉上，下油四斤，烧至八成沸，落圆蹄肉(皮向下)炸至大红色。取起(炸时要盖上镬盖，否则会溅油伤人)。④用瓦炖盆一个，加竹筴垫底，落圆蹄肉、二汤(二斤四两)、葱条、八角、精盐(一钱)、绍酒(三钱)、味粉、白糖，煲滚后，下老抽煲约一小时至炆，取起，用钵盛载(皮向下)，回笼蒸热、留回原汁八两备用。⑤烧镬下油三钱，放入生菜胆，加精盐(六分)、二汤爆炒至九成熟，倒在疏勺内滤干水分。将圆蹄肉覆盖在碟中，以生菜胆伴边。⑥置镬在炉火上，下原汁八两，麻油一分，用湿蹄粉三钱打芡，加尾油拌匀，淋在圆蹄面上即成。

团 年 菜（之二）

广州酒家厨师 黄振华

迎 春 团 圆 鸡

原料：光鸡项一只（约重一斤半），鹌鹑蛋十二只，冬菇十二只，生菜胆四两，姜片、葱条各五钱，猪油二斤，汤一斤，芡汤一两，生抽、绍酒、味精、盐、糖、生粉、马蹄粉适量。

制法：①将鸡洗净晾干，用生抽涂匀；冬菇浸十分钟去蒂；鹌鹑蛋用文火煮熟后去壳。②烧热瓦煲，下猪油一两，爆香姜葱，下鸡，溅酒，把鸡煎至两边微黄，落汤、盐、味精，加盖用文武火焗至八成熟（要不时翻转，以免焗焦），再放入冬菇焗至全熟取出，冷后斩件上碟，砌回鸡形，冬菇摆在鸡的四周。③武火烧镬下油，落滚水、盐、糖，将生菜胆煮至七成熟捞起，滤干水分；另起镬下油。放入生菜，继而用芡汤调湿生粉炒匀，取出伴在冬菇外边。④把鹌鹑蛋拌上干生粉，下镬炸至浅黄色捞起。另起镬下芡汤，把已炸过的鹌鹑蛋放进镬中煮片时，用湿马蹄粉打芡后，取起鹌鹑蛋排在菜面；再把原鸡汁下镬，用湿马蹄粉推芡，加包尾油淋在鸡上。

（注：酒家制作菜肴，都是以上汤、二汤代替清水，在家里没有

上汤，至少也得用猪骨汤代替。芡汤是用汤一斤，味粉七钱，精盐五钱，白糖一钱调匀，盐溶解后即可用。）

七彩金银丝

原料：火鹅丝五两，笋丝五两，肉丝三两，韭黄二两，湿冬菇丝五钱，兰豆丝、洋葱丝、芹菜丝各一两，红辣椒丝、红萝卜丝、排粉各五钱，芡汤七钱，老抽、麻油、盐、胡椒粉、马蹄粉适量，生油三斤。

制法：①将笋丝、红萝卜丝分别用滚水加盐滚过，将芡汤、老抽、麻油、胡椒粉、马蹄粉调成碗芡。②武火烧镬下油至七成滚，下排粉炸透捞起，盛在碟中，再起镬落油，用中火将肉丝（用湿马蹄粉拌过）放在油镬中浸至仅熟捞起，另起镬把洋葱丝、兰豆丝、芹菜丝、红辣椒丝加盐炒熟，取出滤干水分，再起镬下油，放入蒜蓉、火鹅丝、肉丝和其他配料以及韭黄，溅酒炒匀，下碗芡再炒匀，最后加包尾油。

菊花鱼腩羹

原料：生菜梗（去老皮）四两，冬菇五钱，鲩鱼肉一斤，瘦叉烧二两，蟹爪菊花两朵，汤三斤，味精、盐、酒、麻油、胡椒粉、湿马蹄粉适量。

制法：①将生菜梗、湿冬菇、叉烧分别切成榄形小片，将鲩鱼腩洗净，用刀尖取出腩骨，然后也切成榄形小块；将菊花洗净，摘下花瓣。②起镬下油溅酒落汤，加入味精、盐、麻油、胡椒粉，再放入生菜、冬菇、叉烧、鱼腩，煮至微滚，用水调马蹄粉推芡，最后加入菊花瓣推匀便可盛起，

并洒上少许胡椒粉。

瓦 罉 火 脯 鳊

原料：大鳊一斤，烧臍三两，蒜子肉一两，芝麻酱二钱，柱侯酱一钱，陈皮（切碎）一分，蒜蓉、姜米一钱，盐、味精、酒、糖、老抽、马蹄粉适量，汤五两，油二斤。

制法：①将大鳊去头洗净，横切成棋子形，烧臍斩成大方粒。②用滚水将鳊稍煮后，取出滤干水分，以老抽涂匀，拌上生粉。③武火烧镬下油，把蒜子肉炸黄、取出，跟着把大鳊炸黄、捞起；另起镬下蒜蓉、姜米、陈皮、柱侯酱爆片时，再放入大鳊，溅酒，炒匀，落汤，加入烧臍、蒜肉、盐、糖、味精、老抽，煮滚后转入瓦罉内，用文火炆炆，最后用马蹄粉开水打芡。

荔 蓉 窝 烧 鸭

原料：光鸭一只重一斤半，去皮香芋一斤，叉烧粒一两，湿冬菇粒五钱，鱼胶一两，鸡蛋、咸蛋黄各二只，澄面一两半，陈皮、八角共一钱，味精、盐、糖、酒、生粉、姜件、葱条适量。

制法：①将光鸭去脚和翼尖，切去鸭尾，用刀背敲断翼、膊、腿骨，再在鸭背上缚一十字，然后以老抽涂匀，放在油镬中炸至大红色捞起，将鸭放入瓦罉，加入陈皮、八角、姜葱和其他味料，放入滚水，用文火煮滚，再加入老抽调色，加盖煲炆（不要煲烂），取出晾冻，从背部将鸭骨拆去，要保持鸭形完整，并留回鸭头，盛在碟上用毛巾吸干水分。

②将鸡蛋打烂加上生粉开成蛋浆，匀涂在鸭腔内；再将香芋切件蒸熟捺成蓉，将澄面用滚水煮熟，和芋蓉一同加入鱼胶、叉烧粒、冬菇粒、盐、味精、糖、麻油、胡椒粉搓匀，平铺在鸭面，又把切碎的咸蛋黄撒上去，加些生粉稍稍压实。③武火烧镬下油至七成滚，把鸭放下炸至微微硬身，把镬端离火位再浸炸两分钟左右，再放回炉上炸至鸭身浮起，捞起。待鸭晾冻后切成二十四块上碟；另起镬用原汁加味料，用湿生粉推芡，将芡另盛碗中上席。

窝贴双飞鱼

原料：净鲩鱼肉七两，肥猪肉三两，鸡蛋三只，大曲酒一钱，精盐六分，味粉五分，生粉二两，榄仁五钱，白糖、麻油、胡椒粉少许，生油二斤（约耗油二两）。

制法：①将鲩鱼肉直刀切成双飞片（即切成肉断皮连的鱼片）二十件，用盐、味粉、麻油、胡椒粉捞匀；将肥肉按鱼片一样规格切成二十件，用酒、盐、糖捞匀，约腌二十分钟；将榄仁洗净炸香剥成细粒；将鸡蛋去壳打烂，用生粉调成蛋浆，其中三分之二和鱼片捞匀，其余三分之一和肥肉件捞匀；用碟一只撒上生粉，将肥肉件铺平于碟上，把榄仁放在肥肉件中间，再把鱼片放在上面，然后撒上生粉，用手稍为压实；武火烧镬下油搪过以后，将镬拉离火位，把贴好的双飞鱼放入（肥肉在底），再端回火位，用文火煎至金黄色，又翻转把鱼片那一面也煎至金黄色，然后下油炸至熟，捞起去油上碟；食时跟淮盐、豉汁。

团年菜(之三)

羊城饭店特级厨师 王 光

凤翅庆团圆

用料：鸡翼五两，鱼丸五两、精盐一钱，八角二粒。发粉脆浆六两，糖浆一两二钱。

制法：①将鸡翼放在镬中用水慢火浸至仅熟；在水中放上盐和八角。把浸熟的鸡翼涂上糖浆后晾干。②猛火烧镬下油三斤，烧至五成滚时放入鸡翼炸至大红色捞起。将镬端离火位，把鱼丸放入发粉脆浆内拌匀，逐个放入油镬中端回炉上炸浸至象牙色捞起，放在碟中。炸熟的鸡翼每只斩成三件摆在旁边，另跟隐汁上席。

发粉脆浆制法：精面粉二两半、生粉五钱、发酵粉一钱、精盐三分、清水三两五钱、生油七钱调成糊状加生油拌匀。

糖浆制法：麦芽糖六钱、湿生粉三钱，绍酒、浙醋各二钱和匀。

香菇焗肥鸡

用料：肥鸡项一只（约二斤五两）、洗净葱一斤、姜两片、八角一粒、西凤酒三钱、冬菇一两、生抽三钱、精盐二

钱、味精五分、猪油三两。

制法：①将冬菇用冷水浸十分钟后剪去菇蒂洗净，挤干水分备用。②将毛鸡宰后去毛及内脏、洗净并晾干水分，用精盐、味精擦匀鸡身内外，鸡皮上涂上生抽。猛镬下油将鸡煎至两面呈金黄色取起，将葱白七、八条，姜片、八角及几只冬菇塞入鸡内腔，加入西凤酒。③用瓦罉（砂锅）一个，将余下的葱条平铺在锅底，把鸡放葱上，放猪油三两，加盖用中火焗约十分钟，然后将鸡翻转，加入余下的冬菇再用中火焗七分钟，鸡刚熟时便滗出原汁，将葱焗至微焦，使葱和冬菇的香味渗入鸡内。最后将鸡斩件放在碟中，冬菇伴边，将原汁淋在鸡上。

玉兰锦绣球

用料：芥兰蕊六两、净鸭肾七两、精盐一钱、味精五分、白糖五分、姜汁酒三钱、湿生粉二钱、姜片二分，麻油、胡椒粉少许。

制法：①将鸭肾切开边，用刀割去白色底衣，起成四件肾肉，每件用企刀横、直隔两毫米落刀切成花纹。用七钱汤（水）加盐、味精各五分、白糖、胡椒粉、麻油、湿粉调成碗芡待用。②猛火烧镬下油放入芥兰，加盐、糖、姜汁酒爆炒，再溅些水将芥兰爆炒至刚熟盛起，滤去水分。将切好的肾球用滚水灼过捞起。③猛火烧镬下油一斤半，油六成滚时放入肾球泡油至刚熟，捞起肾球去油，放入姜片、芥兰、肾球、姜酒炒匀，调入碗芡，加包尾油炒匀便可上碟。

虾子冬笋

用料：冬笋三斤、蚝油二钱、虾子五钱、味精五分、精盐一分、麻油一分、白糖二分、老抽一钱、湿生粉二钱、绍酒二钱、汤（水）一斤五两。

制法：①将冬笋去头、壳，再用逆刀削去笋肉外衣，然后用刀尖将笋肉撬成块状，用七成滚的油将笋块炸透捞起，接着用镬加汤（水）、盐把笋肉滚过，捞起滤干水分。②猛火烧镬下油，溅酒加汤，放入笋、虾子，调入蚝油、白糖、盐、麻油、老抽，最后加入湿生粉打芡，加包尾油炒匀便可上碟。

雪花生鱼片

用料：雪耳一两二钱、生鱼一条（约一斤）、姜片三分、葱三分、味精五分、精盐一钱、白糖二分、绍酒三钱、湿粉二钱、胡椒粉、麻油少许。

制法：①将雪耳用清水浸三十分钟，剪去蒂部，用滚水滚过捞起（雪耳个子大的可剪细）。起镬下油溅酒落汤（水）加盐将雪耳滚过，捞起滤干水分。②生鱼起肉，鱼肉用斜刀切成鱼片。③将汤（水）七钱和上述味料加湿生粉调成碗芡。猛火烧镬下油烧至四成滚，放入鱼片泡油至刚熟，捞起去油，跟着放入姜片、葱和雪耳、鱼片，溅酒调入碗芡炒匀，最后加包尾油炒匀上碟。