

广东菜

(修订本)

广州市服务局烹饪教研组编



广东科技出版社

饮食系列书

潮州菜谱

广东菜（修订本）

随园食单

食 经（1～3辑合订本）

食 经（第四辑）

菜 谱：鸡280味

粤菜荟萃

罗坤点心选（第一辑：蔬果类点心）

罗坤点心选（第二辑：四季点心）

罗坤点心选（第三辑：星期美点）

罗坤点心选（第四辑：筵席点心）

幼儿菜谱

甜品 冷饮

粤菜精华

塘鱼百味

ISBN 7-5359-0556-0

TS·20 定价：2.70元

广东菜

(修订本)

广州市服务局烹饪教研组编

广东科技出版社

内 容 简 介

本书首先讲述入厨的基本知识,然后介绍广东菜的烹饪与菜式,包括传统菜92个、创新菜67个和普通菜87个,一共246个菜式,均注明原料及其份量、制法和特点。最后专门叙述广东烧卤味及各种面制品的制法。书中还附有必要的插图。适合厨师阅读,也适合广大业余爱好者学习以及家庭烹饪应用。

广 东 菜

(修订本)

广东省烹饪教研室编

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.5印张 160,000字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—50,000册

ISBN 7-5359-0556-0

TS·20

定价2.70元

出版说明

为了满足人民生活需要，提高饮食服务系统广大职工的烹饪技术，我们出版了本书。本书是在广州市服务局烹饪班教研组编写的、于1973年8月内部发行的《粤菜烹饪》一书的基础上，由原编者进行修订的。原书在编写过程中，参照了过去积累的资料，结合作者在实际操作中的经验，对广东的菜式品种、烹饪方法等作了整理，并有所创新。这次修订注意了恢复传统性和加强科学性。名称、术语力求通俗、准确。本书适合厨师阅读，也适合广大业余爱好者学习以及一般家庭烹饪应用。

1980年8月

修 订 说 明

这次根据我社出版的《广东菜》1980年8月第1版，1989年2月第9次印刷的版本进行修订，主要是把全书计量单位改为我国统一实行的法定计量单位。为照顾尽可能宽的读者面，在法定计量单位之后仍附上原用的市制计量单位。其次，数字的用法也根据1987年1月1日国家有关部门公布的《关于出版物上数字用法的试行规定》进行了修订。

此外，对个别非规范的文字，作了改动。

在此，对负责全书修订工作的梅盈冰同志，谨致谢意。

1989年10月

目 录

第一章 入厨须知.....	(1)
第一节 工种分工和职责.....	(1)
第二节 主要工具使用及保养.....	(2)
一、主要工具.....	(2)
二、工具保养.....	(3)
第三节 原料识别和选用.....	(4)
一、原料的识别.....	(4)
(一) 海味干货类	
(二) 家禽类	
(三) 水产类	
二、原料的选择.....	(16)
(一) 必须掌握各种原料的季节性	
(二) 必须了解原料的产地	
(三) 必须熟悉原料各部位的使用	
三、原料质量鉴定.....	(22)
第四节 原料的保藏与活养.....	(24)
第二章 原料的初步加工.....	(27)
第一节 蔬菜瓜果剪改法.....	(27)
第二节 干货海味浸发法.....	(29)
一、冷水发.....	(29)
二、浸焗发.....	(30)

三、浸焗煲发·····	(31)
四、蒸发·····	(31)
五、煲发·····	(32)
六、油发·····	(32)
七、火发·····	(32)

第三节 湿货洗剪拆法····· (33)

一、洗生蚝·····	(33)
二、洗猪肺·····	(34)
三、洗猪肚·····	(34)
四、剪大虾·····	(34)
五、拆鸭掌·····	(34)
六、拆鸡脚·····	(35)
七、拆蛇肉·····	(35)
八、拆蟹肉·····	(35)

第四节 各种动物的初步加工····· (36)

一、宰鸡·····	(36)
二、宰鹅(鸭)·····	(37)
三、宰猪(乳猪)·····	(37)
四、宰果子狸·····	(38)
五、宰穿山甲·····	(38)
六、宰鹧鸪·····	(39)
七、宰海狗鱼·····	(39)
八、宰蟹·····	(40)
九、宰水鱼·····	(40)
十、宰鲈鱼·····	(40)
十一、宰生鱼·····	(41)

十二、宰山斑鱼	(41)
十三、宰石斑	(41)
十四、宰塘鱼	(42)
第三章 切配知识	(43)
第一节 刀工的要求	(43)
第二节 刀法的运用	(45)
一、斜刀法	(45)
二、平刀法 (直推拉刀片、拉刀片)	(45)
三、企刀法 (直刀法)	(46)
第三节 馅料和半制品的腌制法	(52)
一、馅料腌制法	(52)
二、半制品腌制法	(55)
第四节 “料头”的分类和使用	(58)
一、“料头”的分类	(58)
二、“料头”的使用	(59)
第五节 雕花、拼盘	(60)
一、雕花	(60)
(一) 雕花工具和运用	
(二) 雕花手法及刀法运用	
(三) 雕花应注意的事项	
二、拼盘	(66)
(一) 砌拼盘的关键	
(二) 砌拼盘的用料	
第四章 烹调	(70)
第一节 烹调的基本知识	(70)
一、调味	(70)
二、菜肴烹制及火候运用	(71)

三、菜色运用及操作姿势·····	(72)
第二节 各种汤类、汁类制法·····	(73)
一、熬汤·····	(73)
二、汁类·····	(75)
第三节 上粉、上浆、造型·····	(77)
第四节 基本烹调方法·····	(83)
第五章 各类菜式及制法·····	(91)
第一节 传统名菜·····	(91)
一、三鸟类·····	(91)
1. 江南百花鸡	2. 花雕肥鸡
3. 园林香液鸡	4. 金华玉树鸡
5. 脆皮鸡	6. 太爷鸡
7. 广州文昌鸡	8. 香露炖鸡
9. 东江盐焗鸡	10. 葱油焗鸡
11. 潮州豆酱鸡	12. 彩蛋片皮鸡
13. 干煎鸡脯	14. 竹笙川鸡片
15. 豆苗鸡丝	16. 鸡丝会鱼面
17. 棉花滑鸡丝	18. 油泡鸡片鲟鱼
19. 潮州烧雁鹅	20. 片皮挂炉鹅
21. 柱侯甌肥鹅	22. 金陵片皮大鸭
23. 东江窝全鸭	24. 八式扒大鸭
25. 红棉嘉积鸭	26. 蟹黄百花窝烧鸭
27. 百花煎酿鸭掌	28. 蚝油鸭脚
二、海塘鲜类·····	(106)
29. 清蒸嘉鱼	30. 清蒸大鳊鱼
31. 清蒸边鱼	32. 金腿三拼鲈
33. 香滑鲈鱼球	34. 窝贴鲈鱼
35. 碧绿鳊鱼卷	36. 蟹肚炖山瑞

- | | |
|----------------|-------------|
| 37. 杏元炖山瑞 | 38. 原只燂酿山瑞 |
| 39. 生炒水鱼丝 | 40. 瓦罉煨水鱼 |
| 41. 广肚炖海狗 | 42. 油泡鲜虾仁 |
| 43. 白雪鲜虾仁 | 44. 油泡虾丸 |
| 45. 煎燂酿明虾 | 46. 干煎虾碌(段) |
| 47. 干煎虾脯 | 48. 翠绿酿虾扇 |
| 49. 云腿虾茸夹 | 50. 百花酿北菇 |
| 51. 白灼螺片 | 52. 冬笋螺片 |
| 53. 香炸蟹盒 | 54. 脆皮炸蟹钳 |
| 55. 油泡挞沙(龙俐鱼)球 | 56. 松子鱼 |
| 57. 郊外鱼头 | |

三、海味干货类..... (121)

- | | |
|-----------|------------|
| 58. 红烧大裙翅 | 59. 清汤大散翅 |
| 60. 鲜掌琵琶翅 | 61. 清汤蟹底翅 |
| 62. 蟹黄鱼翅 | 63. 蚝油网鲍片 |
| 64. 红烧海参 | 65. 虾子扒海参 |
| 66. 清汤鱼肚 | 67. 清汤燕盏鸽蛋 |
| 68. 蒜子瑶柱脯 | 69. 香露炖花菇 |

四、其他类..... (128)

- | | |
|---------------------|-----------|
| 70. 菊花会蛇羹 | 71. 五彩炒蛇丝 |
| 72. 竹丝鸡会五蛇 | 73. 蟹黄鲜菇霖 |
| 74. 碧绿茭笋 | 75. 涮羊肉 |
| 76. 酥炸牛柳 | 77. 爽口牛丸 |
| 78. 子萝斑鹊片 | 79. 燂酿禾花雀 |
| 80. 鼎湖上素 | 81. 鲜莲冬瓜盅 |
| 82. 大良肉卷(又名冶鸡卷) | 83. 大良炒牛奶 |
| 84. 火腿穿田鸡腿(原名玉簪田鸡腿) | |
| 85. 鸡子窝炸 | 86. 油泡肚花 |
| 87. 绍纱白鸽蛋 | 88. 西汁焗乳鸽 |

89. 片皮乳猪

90. 桂花香扎

91. 杂景拼盘

92. 白云猪手

第二节 创新菜..... (142)

一、三鸟类..... (142)

1. 茅台鸡

2. 蚝汁双拼鸡

3. 孔雀开屏鸡

4. 果子牡丹鸡

5. 碧绿香液鸡

6. 芝麻汾香鸡

7. 香油凤尾鸡

8. 莲花鸡

9. 玫瑰凤尾鸡

10. 香麻手撕鸡

11. 鲜茄奶香鸡

12. 鲜蛋奶液鸡

13. 秋菊红梅鸡

14. 锦绣七彩鸡

15. 牡丹珠圆鸡

16. 双色片皮鸡

17. 碧绿田七鸡

18. 鲜荷叶包鸡

19. 竹园椰奶鸡

20. 西汁焗鸡件

21. 鸡丝鱼卷

22. 茶腿香鸡扎

23. 青菠办红鹅

24. 瓦窝掌脆黄鸭北菇

25. 百合香酥鸭

26. 百花酿鸭肝

二、海塘鲜类..... (157)

27. 蟹黄双拼鲈

28. 石上鸣秋蝉

29. 蟹黄鸡粒虾仁

30. 雪耳蟹黄虾仁

31. 蟹肉明虾球

32. 炸直子母虾

33. 百花玉环

34. 窝贴明虾脯

35. 咖喱明虾扎

36. 芙蓉蟹片

37. 香麻酥蟹盒

38. 蛋黄炸蟹盒

39. 蟹肉琵琶豆腐

40. 红梅拼雀钳

41. 白灼鲜土魷

42. 松江吐艳

43. 双拼水鱼片

44. 红烧缩骨鱼

45. 西湖菊花鱼

46. 汾香鱼头汤

47. 东方浓汁鱼

三、其他类..... (168)

- | | |
|-----------|------------|
| 48. 彩鹊还巢 | 49. 白梅鹧鸪片 |
| 50. 煎酿禾花雀 | 51. 凤眼鹧鸪蛋 |
| 52. 上汤浮鹑蛋 | 53. 珊瑚锦绣蛋 |
| 54. 玫瑰焗乳鸽 | 55. 白梅大生翅 |
| 56. 寒梅傲雪 | 57. 雪花酿脆球 |
| 58. 雪里藏珍 | 59. 红梅百花燕卷 |
| 60. 满坛香 | 61. 酥炸香肉片 |
| 62. 海南椰子盅 | 63. 香面炒牛肉 |
| 64. 坛子冬瓜 | 65. 雪月映红梅 |
| 66. 白雪映红梅 | 67. 烧鸡肝拼蛇片 |

第三节 普通菜..... (180)

一、三鸟类..... (180)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 榄仁鸡丁 | 2. 韭黄鸡丝 |
| 3. 菜炒鸡片 | 4. 香滑鸡球 |
| 5. 蚝油滑鸡条 | 6. 碎炸子鸡 |
| 7. 骨香鸡球 | 8. 北菇蒸滑鸡 |
| 9. 鲜菇炆文鸡 | 10. 韭黄鸡片 |
| 11. 骨香鹅片 | 12. 芝麻鹅脯 |
| 13. 菜炒鸡肝鹅片 | 14. 柠汁煎鸭脯 |
| 15. 陈皮大鸭 | 16. 栗子鸭脯 |
| 17. 菠萝子姜鸭片 | 18. 油泡脆球 |
| 19. 汤泡脆球 | 20. 核桃脆丁 |
| 21. 杞卜炖鲜陈脆 | 22. 蚝油豉肝 |
| 23. 菜炒豉肝 | 24. 酥炸豉肝 |

二、猪肉类..... (189)

- | | |
|----------|-----------|
| 25. 菜炒肉片 | 26. 荔浦扣肉 |
| 27. 花生肉丁 | 28. 榄仁肉丁 |
| 29. 果汁肉脯 | 30. 糖醋咕嚕肉 |

- | | |
|---------------|-----------|
| 31. 糖醋排骨 | 32. 豉汁蒸排骨 |
| 33. 梅子蒸排骨 | 34. 咸蛋蒸肉饼 |
| 35. 椒子肉丝 | 36. 脆炸肉丸 |
| 37. 蛋煎猪脑 | 38. 脆片焗猪肝 |
| 39. 菜炒猪肝 | 40. 脆皮炸肠头 |
| 41. 油泡腰花 | 42. 南乳炆猪手 |
| 43. 白果腐竹马蹄煲猪肚 | |

三、牛肉类..... (196)

- | | |
|-----------|-----------|
| 44. 茄汁煎牛柳 | 45. 滑蛋牛肉 |
| 46. 菜炒牛肉 | 47. 蚝油牛肉 |
| 48. 咖喱牛肉 | 49. 冬笋炒牛肉 |
| 50. 鲜笋炒牛肉 | 51. 茄汁牛肉饼 |
| 52. 红炆牛腩 | 53. 窝烧牛腩 |
| 54. 糟汁牛脰脰 | 55. 蛋茸牛肉羹 |
| 56. 咸菜牛肉丝 | (原名西湖牛肉) |

四、海塘鲜类..... (201)

- | | |
|------------|-----------|
| 57. 煎封鲳鱼 | 58. 香汁炒蟹 |
| 59. 脆炸生蚝 | 60. 火腩炆大鳔 |
| 61. 菜远螺片 | 62. 鲜笋鲳鱼片 |
| 63. 生炒鲳腩 | 64. 蛋煎虾饼 |
| 65. 菜炒虾球 | 66. 西湖鳊鱼 |
| 67. 五柳鳊鱼 | 68. 油浸笋壳鱼 |
| 69. 白汁鱼仙岛 | 70. 蒜心生鱼球 |
| 71. 豉油王蒸生鱼 | 72. 姜葱焗鲤鱼 |
| 73. 大地鱼鼓 | 74. 蚝油鱼腐 |
| 75. 杞菜鱼片汤 | 76. 红炆炸鱼 |
| 77. 红烧鱼头 | 78. 果汁鱼块 |

五、其他类..... (210)

- | | |
|-----------------|----------|
| 79. 生炆狗肉 (又名香肉) | 80. 油泡土魷 |
|-----------------|----------|

81. 酥炸田鸡腿	82. 蚝油扒北菇
83. 东江春卷	84. 什锦冬瓜粒
85. 凉拌秋茄	86. 咸蛋芥菜汤
87. 发菜火腩蚝豉	
第六章 筵席菜的配套	(215)
第七章 广东烧卤味	(216)
一、明炉乳猪.....	(216)
二、挂炉鹅(鸭).....	(217)
三、烧肉.....	(217)
四、几款烧烤食品的制法.....	(218)
1. 叉烧	2. 烧羊肉
五、卤味.....	(219)
(一) 精卤水料制法	
(二) 一般卤水制法	
(三) 几款卤水食品的制法	
1. 卤水扎蹄	2. 汾酒牛肉
3. 熏鱼	
第八章 各种面制品	(223)
1. 全蛋面条	2. 片儿面
3. 汀州面(又名伊面)	4. 薄脆
附: 说明	(224)

第一章 入厨须知

第一节 工种分工和职责

广州市饮食行业的工种划分，比较细致，在酒家、饭店厨房中，一般都分设后镬（烹调）、砧板（切配）、上杂（焗、炖、发）、打荷（助烹调）、水台（宰杀）、推销、杂工等工种。规模较大的店，在同一工种中，还有细分，如后镬就分为头镬、二镬、三镬，杂工分为头杂、二杂……等。其职责也略有不同。现把各工种的职责概述如下：

1. 杂工 是初入门的基础工种，主要任务是推销、剪菜、洗碗碟和发、洗干货（鱿鱼、云耳之类）、湿货（猪肚、生蚝之类）以及洗雪柜、换水盆和做好蔬菜保管工作，并要识别各式食品，掌握基础技术。

2. 打荷 是后镬的主要助手，与其他工种有密切联系。厨房中每一个菜，从生料到熟菜，都必须经过打荷“跟单指挥”这一环节，才能出售。有些菜肴更要通过打荷的腌制调味、上粉上浆、拼扣造型，和后镬师傅配合好，才能制出色、味、香、形俱佳的菜肴。要求做到跟单有条不紊，造型快捷美观，腌制调味均匀。

3. 水台 任务是宰杀和饲养各种家禽、家畜、飞禽、走兽、塘鱼、海鲜等动物。做水台的，必须熟悉动物的饲养和保管方法，防止动物死亡，减少损耗。宰杀时，要注意先后

缓急，提高起货成率。凡宰杀各种动物，血水要流净，使肉质洁白、色鲜、味清。

4. 上杂 是厨房工作中的一个纽带岗位，负责发干货（海味京果之类）、熬上汤、煨鲍翅、煲红鸭以及蒸、炖、扣等七大类工作。并能鉴别各种肉质的老嫩，掌握不同火候的运用，使食品不致过熟或不熟，做到调味佳、色泽好。

5. 砧板 是掌刀切配的厨师。要求熟悉厨房全面的业务技术知识。其主要任务是斩切和腌配制及贮藏保管各种肉类和料头。操作要求是刀法熟练，刀章均匀，斩切美观，斤两准确，并要懂得各种原料的起货成率，掌握各个品种的不同质量，分别季节，恰当使用。

6. 后镬 其主要任务是烹调，通常是厨房部门中制作食品的最后环节。后镬工作搞得好不好，对食品质量关系很大。要求后镬厨师除要善于掌握原桌菜和一般菜的火候、调味、芡头、色泽外，还应在业务上与砧板师傅一起，研究和安排厨房部的全盘工作。通常的分工，后镬还要担任制作各种汤类、汁类和脆浆、窝炸等。

第二节 主要工具使用及保养

烹调所用的工具很多，通常用的是：铁镬、砧板、钢刀等。现将各类工具的使用和保养方法简介如下：

一、主要工具

1. 刀类 刀的类别较多，一般使用的是一号片刀、大号桑刀、二号文武刀、骨刀、烧腊刀、牛耳刀等几种。片刀适