

Yue cai  
jing hua

粤菜精华

袁洪业  
李荣惠  
主编



青岛出版社



粵  
菜  
精  
華

袁洪业 李荣惠 主编  
青 岛 出 版 社



鲁新登字 08 号

责任编辑 郭东明 高继民

装帧设计 范 桥

### 粤菜精华

袁洪业 李荣惠 主编

\*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

青岛双星集团华信印刷厂印刷

\*

1997 年 8 月第 2 版 1997 年 8 月第 2 次印刷

32 开(850×1168 毫米) 7.375 印张 2 插页 185 千字

印数 8611—14610

ISBN 7-5436-1267-4/TS·98

定价:9.60 元

## 鲜嫩奇绝的南粤菜式

粤菜即广东风味菜，向以生猛海鲜著称。

先秦时代，岭南尚为越族的领地，广州则是南越族聚居的地区。秦始皇南定百越、建立“驰道”后，岭南地区的越族逐步融合到汉族群中，经济、文化日益受到中原影响，南越之“越”字，也逐渐为“粤”所代替，并成为广东的代称。因而广东菜亦简称为粤菜。

粤菜萌生于秦，雏形于汉魏，发展在唐宋，形成于明清。

秦以前，地处中国东南一隅的岭南双粤，交道闭塞，经济落后，饮食粗放，民尚杂食。自汉代南越王赵佗归汉以后，汉越交往愈加频繁，岭南地区的经济文化受中原影响，烹饪技术随之传入，饮食文明程度显著提高。但越地“杂食”之风，因受地域、习惯、气候、物产的制约，非但保持，而且由于采用各种新的烹调技术，反而更为发展，于是初步形成广东菜广取原料、品味繁多、肴饌奇异这一基本特色。

西汉《淮南子·精神篇》载：“越人得蚺蛇以为上肴”，可见广东独有的蛇饌，至少已有两千年的历史，当地杂食古风从中亦见一斑。唐代文人韩愈被贬至潮州时，亲见当地人吃鲎、章鱼、蛇、青蛙等怪异之物，觉得很不是滋味，于是在一首诗中有如下两句道：“臊腥始发越，咀吞面汗骍。”至南宋，周去非《岭外代答》一书继续有粤菜用料广博奇异的具体记述：“深广及溪洞人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。……山有鳖名蛭，竹有鼠名鼯。鸪鹑之足，猎而烹之；鲟鱼之唇，活而商之，谓之鱼魂，此其珍者也。至于遇蛇必捕，不问长短；遇鼠必执，不问大小。蝙蝠之可恶，蛤蚧之可畏，蝗虫之微生，悉取而

燎食之。蜂皇之毒、麻虫之秽，悉炒而食之。蝗虫之卵、天虾之翼，悉鲜而食之。”又据《顺德县志》载，筵席中无有鼠脯，竟以“不为敬礼”视之。此外，狸、猫、狗、猴等动物，禾花雀、乳鸽、鹧鸪乃至猫头鹰等野禽鸟类，亦为粤菜名肴的特味原料。至于岭南“十大海河鲜”，更是粤菜原料中不可或缺者。清代屈大均《广东新语》曾有绝妙概括：“天下所有之食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽有也。”对这些岭南特产的食货，历代粤菜烹饪大师发扬古越地杂食之风，烹制成各色各样的奇饌美肴。

粤菜在风味上，具有清新、滑嫩、脆爽的南国特色，同时注意随时序而变化。对此，清末徐珂《清稗类钞》记云：“粤人嗜淡食，……好啖生物，不求火候之深也。”嘉庆年间成书的《潮阳志》记述潮州地方食物云：邑人“所食大半取之海族，鱼虾蚌蛤，其类千状，且蚝生、鱼生之类，辄为至美。”前人又有专述江瑶柱烹饪法曰：“一沸而起，甘鲜脆美，不可名状。过火，则味尽矣。”现今粤菜中的白灼鲜鱿、油泡鲜虾仁以及鱼生、虾生、蚝生等，均源出于古制，惟求其鲜嫩爽滑也。

粤菜中的清淡，并非淡而无味，而是淡中求鲜，淡中取味，嫩而不生，滑而不俗，油而不腻，有所谓五滋（香松软肥浓）、六味（酸甜苦辣咸鲜）之美，而且注重随节序更替而变化口味：夏秋清淡，冬重浓郁。著名的八宝鲜莲冬瓜盅、百花酿鲜笋、蚝油鲜菇等，就是夏秋清爽鲜嫩之佳肴；而瓦罉山瑞、瓦罉葱油鸡之类，以及杏元凤爪炖水鱼、龙虎凤大会等，便是口味浓郁、滋身补体的冬令名饌。

在烹调方法上，粤菜以自己的地方特色为基础，结合本地特产原料和饮食习惯，采用烧、烤、焗、蒸、扣、炆、泡、灼等，烹制地方传统风味。例如佛山的柱候食品、顺德的凤城食谱、新会潮莲烧鹅、新塘鱼包、潮汕三丸以及沙茶美食等。此外，广采京都风味、姑苏名菜、扬州炒卖以及西餐技法之长，融会贯通，共治一炉，在发展提炼中形成自己独具一格的招式和菜式。例如江苏名菜松鼠鳜鱼，经粤

菜厨师在刀法和煮法上略加变化,便生出松子鱼和菊花鱼,本是金陵的传统菜烤乳猪,竞盛名于广东,成为粤菜的代表名肴,其奥妙:一是原料优异,“猪,出自南雄,一二十斤,小耳,皮薄肉嫩,与常猪不同”(《岭南杂记》);二是技法优化,去骨及脑髓后,腌味、烫皮,再调味、晾干、烤制、刷油,复烤至大红色,尔后片皮、切块、复原,配佐料上席。成品色泽红亮,香气扑鼻,皮脆肉嫩,形态雅致,既符合广东人的口味,也为东西南北乃至海外美食家普遍赞赏。

粤菜主要由广州、潮州、东江三方风味组成。

广州菜从地域上讲,决不止于广州市,而是以广州为中心,包括珠江三角洲地带的市、县,以及肇庆、韶关、湛江等地。广州菜具有用料广、选料精、配料奇、刀工细、火候当等几大特长,擅长炒、煎、焗、炆、炸、煲、炖、扣等烹调方法。名菜有白切鸡、脆皮鸡、油泡虾仁、白灼海虾、明炉乳猪、糖醋咕嚕肉、挂炉烧鸭、红烧大裙翅、虾子扒婆参、焗酿禾花雀等。

潮汕古属闽地,故兼有闽粤特色。潮菜讲究刀工,注重造型,善烹海鲜;口味偏香浓、鲜甜;喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、红醋等调味。烹调方法以烧、焖、炖、焗、炸、蒸、炒、泡见长。代表菜为烧雁鹅、护国菜、油泡螺球、明炉烧螺、清汤蟹丸、甜绉纱肉、太极芋泥等。

东江菜又称客家菜。客家本是中原人,汉代末年和北宋后期,两次大批南徙至广东东江山区一带。这些南下的汉人,多是整村而迁或整族而徙,至东江山区后,仍保持原来的村际或族际成片聚居,致使客家人反客为主,原来的土著居民反而另投他土。由于东江一带山区的地理、气候和物产条件与中原有相近之处,所以其饮食尚好仍能保留中原风貌,客家菜亦能以基本保留中原特色。客家菜多以禽、肉为原料,水产品很少,以故当地流传饮食谚云:“无鸡不清,无鸭不香,无肉不鲜,无肘不浓”,遂形成了客家菜主料突出、香浓偏咸,尤以砂锅菜见长的独特乡土格调。典型菜如盐焗鸡、黄道鸡、扁米酥鸡、梅菜扣肉、爽口牛肉丸、东江豆腐等。

# 目 录

## 一、畜兽类菜肴

### (一)猪类

烤乳猪 .....	(1)	虾酱粉葛扣肉 .....	(11)
香芋扣肉 .....	(2)	糖醋排骨 .....	(11)
五彩肉丝 .....	(2)	豉汁蒸排骨 .....	(12)
青椒肉丝 .....	(3)	梅子蒸排骨 .....	(12)
银芽肉丝 .....	(3)	炸花椒排骨 .....	(13)
笋炒肉丝 .....	(4)	陈皮扣排骨 .....	(13)
什锦肉丁 .....	(4)	茄汁佛手排骨 .....	(14)
茄汁肉饼 .....	(5)	西洋菜煲猪肉 .....	(14)
脆炸肉丸 .....	(5)	绉纱蹄膀 .....	(15)
清汤肉丸 .....	(6)	白云猪手 .....	(15)
玻璃酥肉 .....	(6)	梅汁蹄膀 .....	(16)
韭黄炒肉丝 .....	(7)	八宝酥蹄 .....	(16)
糖醋咕嚕肉 .....	(7)	菜心扒猪蹄 .....	(17)
云腿金钱肉 .....	(8)	花生炖猪蹄 .....	(18)
咸蛋蒸肉饼 .....	(8)	淡菜煲猪蹄 .....	(18)
土豆烧肉丸 .....	(9)	什锦烩蹄筋 .....	(18)
生煎金银肉 .....	(9)	三丝烩浮皮 .....	(19)
莲藕焖猪肉 .....	(10)	花生焖猪尾 .....	(20)
笋干焖猪肉 .....	(10)	酸甜猪肝 .....	(20)

茄汁焗猪肝 .....	(21)	豉汁蒸大肠 .....	(24)
肉片猪肝汤 .....	(21)	干炸螺尾肠 .....	(25)
菜心炒腰花 .....	(21)	上汤柴把肚 .....	(25)
腰花木耳汤 .....	(22)	玉叶金钱肚 .....	(26)
蛋煎猪脑 .....	(22)	酸菜煲猪肚 .....	(26)
脆炸大肠 .....	(23)	霸王花煲猪肚舌 .....	(27)
酿猪大肠 .....	(24)		

### (二)牛羊类

蚝油牛肉 .....	(27)	蚝油牛肉丸 .....	(35)
噍汁牛肉 .....	(28)	淮杞炖牛腱 .....	(36)
嫩姜牛肉 .....	(28)	蛋蓉牛肉羹 .....	(36)
咖喱牛肉 .....	(29)	番茄土豆煲牛腱 .....	(37)
茄汁牛肉 .....	(29)	番茄蛋花牛肉汤 .....	(37)
滑蛋牛肉 .....	(30)	红焖牛蹄筋 .....	(38)
红焖牛腩 .....	(30)	白焯牛百页 .....	(38)
煎金钱牛柳 .....	(31)	干炸羊肉 .....	(38)
锦绣牛肉丝 .....	(31)	京葱羊肉 .....	(39)
时菜炒牛肉 .....	(32)	五彩羊肉丝 .....	(40)
咸菜炒牛肉 .....	(32)	葱爆羊肉片 .....	(40)
豉椒炒牛肉 .....	(33)	冬笋羊肉片 .....	(41)
香豉牛肉片 .....	(33)	桃仁炒羊肉 .....	(41)
茄汁牛肉饼 .....	(34)	煲羊头蹄 .....	(42)
沙茶牛肉串 .....	(35)	淮杞炖羊头 .....	(42)
脆炸牛肉丸 .....	(35)		

### (三)走兽类

开煲狗肉 .....	(43)	发菜焗狗肉 .....	(43)
------------	------	-------------	------



上豉焖狗肉 .....	(44)	凤足炖鹿筋 .....	(48)
南乳瓦罉狗肉 .....	(45)	五彩蛇丝 .....	(48)
冬笋炒兔片 .....	(45)	双菇炖南蛇 .....	(49)
北菇烩兔丝 .....	(46)	菊花会蛇羹 .....	(49)
油泡兔子球 .....	(46)	竹丝鸡烩五蛇 .....	(50)
红烧果子狸 .....	(47)	三蛇龙虎大会 .....	(51)

## 二、禽鸟类菜肴

### (一) 鸡类

白切鸡 .....	(53)	葱油焗鸡 .....	(63)
啫啫鸡 .....	(53)	豆酱焗鸡 .....	(63)
花雕鸡 .....	(54)	北菇扒鸡 .....	(64)
豉油鸡 .....	(54)	虫草炖鸡 .....	(64)
芝麻鸡 .....	(54)	雪衣肥鸡 .....	(65)
炸仔鸡 .....	(55)	百花彩鸡 .....	(66)
长久鸡片 .....	(55)	鱿鱼鸡卷 .....	(66)
金银鸡卷 .....	(56)	姜葱手撕鸡 .....	(67)
炒石榴鸡 .....	(57)	香麻手撕鸡 .....	(67)
芝麻鸡球 .....	(58)	梅酱拌鸡片 .....	(68)
茄汁鸡块 .....	(58)	沙茶炒鸡丝 .....	(68)
冬笋鸡球 .....	(59)	蚝油滑鸡片 .....	(69)
鸡柳菊羹 .....	(59)	干葱豆豉鸡 .....	(69)
蚝油鸡条 .....	(60)	花开迎春鸡 .....	(70)
凤栖牡丹 .....	(60)	江南百花鸡 .....	(70)
岭南酥鸡 .....	(61)	鲜荷叶包鸡 .....	(71)
咖喱焖鸡 .....	(62)	东江盐焗鸡 .....	(71)
栗子焖鸡 .....	(62)	生菜显贵鸡 .....	(72)

炸玻璃酥鸡 .....	(72)	奶油咖喱鸡 .....	(83)
片皮红衣鸡 .....	(73)	园林香液鸡 .....	(84)
生扣鸳鸯鸡 .....	(74)	香露炖童鸡 .....	(84)
凤眼鸳鸯足 .....	(74)	葱油香露鸡 .....	(85)
蘑菇烩鸡柳 .....	(75)	桃仁双凤卷 .....	(85)
葡萄酒汁鸡 .....	(75)	核桃蚕茧鸡脯 .....	(86)
荷包栗子鸡 .....	(76)	雀肉脆皮广鸡 .....	(86)
乳苜莲香鸡 .....	(77)	清炖冬虫夏草鸡 .....	(87)
家乡豆豉鸡 .....	(77)	茄酱凤爪 .....	(87)
秋菊红梅鸡 .....	(78)	云腿穿凤翼 .....	(88)
广式葱油鸡 .....	(78)	生炸鸡翅膀 .....	(88)
广州口味鸡 .....	(79)	豉汁鸡翼球 .....	(89)
水晶金盅鸡 .....	(80)	芙蓉糯米鸡翼 .....	(89)
椰子水晶鸡 .....	(80)	茄汁煎酿鸡翼 .....	(90)
脆皮糯米鸡 .....	(81)	明炉鸡脚包 .....	(91)
玉液炖笋鸡 .....	(81)	原盅椰子炖鸡 .....	(91)
清汤珍珠鸡 .....	(82)	红焖鸡腰 .....	(92)
奶汁焗仔鸡 .....	(82)	烧凤眼鸡肝 .....	(92)

## (二) 鸭、鹅类

岭南酥鸭 .....	(93)	红萝伴雪衣 .....	(99)
糯米盖鸭 .....	(94)	银针金丝鸭 .....	(100)
八宝酥鸭 .....	(95)	生菜扒大鸭 .....	(100)
双茸瓢鸭 .....	(95)	荷包玉菜鸭 .....	(101)
芋头甑鸭 .....	(96)	清炖柠檬鸭 .....	(102)
焖竹节鸭 .....	(96)	脆皮鸳鸯鸭 .....	(103)
菠萝凉拌鸭 .....	(97)	八珍葫芦鸭 .....	(104)
姜芽炒鸭片 .....	(98)	凉瓜焖火鸭 .....	(105)
紫萝炒鸭片 .....	(98)	香芋安鸭煲 .....	(105)

冬瓜薏米煲鸭 .....	(105)	蚝油鹅掌 .....	(107)
双冬菇火腿扣鸭 .....	(106)	雪耳扒酿鹅掌 .....	(108)
酥炸鸭肫肝 .....	(106)	油泡肾球 .....	(108)
梅子脆皮鹅 .....	(107)	豉椒鹅肠 .....	(109)

### (三) 飞禽类

柠檬焗山鸡 .....	(109)	果汁焗鹌鹑 .....	(116)
红酒焗竹鸡 .....	(110)	柠汁炸鹌鹑 .....	(116)
五香水鸭 .....	(111)	冬笋鹌鹑松 .....	(117)
四宝烧雁鹅 .....	(111)	砂锅鹌鹑块 .....	(117)
生炸乳鸽 .....	(112)	炸禾花雀 .....	(118)
炒嫩鸽松 .....	(112)	焗禾花雀 .....	(118)
果露焗乳鸽 .....	(113)	雀落莲池 .....	(119)
炒走油乳鸽 .....	(113)	夜核雀杯 .....	(120)
瓦罉焗乳鸽 .....	(114)	铁扒禾花雀 .....	(120)
鲜柠檬焗乳鸽 .....	(114)	白玉云和鸟 .....	(121)
扒莲蓉鹌鹑 .....	(115)	荔枝炖斑雀 .....	(122)

### (四) 禽蛋类

黄埔炒蛋 .....	(122)	清汤鸽蛋 .....	(124)
煎芙蓉蛋 .....	(123)	迎春罗汉斋 .....	(124)
皱纱鸽蛋 .....	(123)		

## 三、水族类菜肴

### (一) 鱼类

白煮鲤鱼 .....	(126)	东江鱼丸 .....	(141)
红焖鱖鱼 .....	(126)	红豆煲鲤鱼 .....	(141)
手撕鱿鱼 .....	(127)	苦瓜焖鱼腩 .....	(142)
椒盐鲜鱿 .....	(127)	香橙麒麟鱼 .....	(143)
酥炸鱼夹 .....	(128)	柠汁松果鱼 .....	(143)
菊隐松江 .....	(128)	松江鲈鱼夹 .....	(144)
茄汁鱼块 .....	(129)	菊花鲈鱼球 .....	(144)
麒麟鳜鱼 .....	(129)	姜葱焗黄鱼 .....	(145)
香麻鱼脯 .....	(130)	腊味鲛鱼球 .....	(145)
酸甜黄鱼 .....	(130)	油泡青鱼丸 .....	(146)
清蒸鲩鱼 .....	(131)	蛋煎生鱼卷 .....	(146)
生淋鲩鱼 .....	(131)	蒜心炒鱼球 .....	(147)
活淋草鱼 .....	(132)	白汁棋子脯 .....	(147)
五爨草鱼 .....	(133)	双鱼伴芙蓉 .....	(148)
酥炸鱼条 .....	(133)	豉椒鲜鱿鱼 .....	(149)
酥炸银鱼 .....	(134)	和味广鱿鱼 .....	(149)
红炖河鳗 .....	(134)	友穗花鱿 .....	(150)
清炖白鲢 .....	(135)	油泡雪花丸 .....	(150)
油爆鳝片 .....	(135)	生焖金钱鳝 .....	(151)
豉汁蟠龙 .....	(136)	笋尖焖黄鳝 .....	(152)
发菜鱼丸 .....	(136)	姜葱黄鳝煲 .....	(152)
六柳瑞丝 .....	(137)	红焖马鞍鳝 .....	(153)
荷包水鱼 .....	(138)	豉汁焖泥鳅 .....	(153)
清炖水鱼 .....	(138)	豉汁蒸鱼头 .....	(154)
红焖水鱼 .....	(139)	凉瓜鱼尾汤 .....	(154)
美味蒸水鱼 .....	(139)	菊花鲈鱼火锅 .....	(155)
砂锅焗水鱼 .....	(140)	杏圆凤爪炖水鱼 .....	(155)
清蒸石斑鱼 .....	(141)		

## (二) 虾蟹类

白焯虾 .....	(156)	干炸虾枣 .....	(163)
水晶虾 .....	(156)	油泡虾丸 .....	(164)
清蒸明虾 .....	(157)	油泡虾仁 .....	(165)
五彩明虾 .....	(158)	生蒸龙虾 .....	(165)
生菜明虾 .....	(159)	手撕龙虾 .....	(165)
煎瓢明虾 .....	(159)	咖喱明虾球 .....	(166)
砂锅焗虾 .....	(160)	荷包金鲤虾 .....	(166)
清炒虾仁 .....	(160)	金鲤蟹膀 .....	(167)
雪山虾仁 .....	(161)	姜葱炒蟹 .....	(168)
夜合虾仁 .....	(161)	鸳鸯羔蟹 .....	(168)
白果虾仁 .....	(162)	醉蒸黄油蟹 .....	(169)
蛋煎虾饼 .....	(163)	砂锅碎焗蟹 .....	(169)
干煎虾碌 .....	(163)		

### (三)海珍类

玉簪带子 .....	(170)	四式海参羹 .....	(176)
蒜子柱脯 .....	(170)	清炖鸡参汤 .....	(176)
良乡入柱脯 .....	(171)	清炖猪婆参 .....	(177)
鸡茸烩干贝 .....	(171)	红烧鲍脯 .....	(177)
鸡茸鱼肚 .....	(172)	红炖明鲍 .....	(178)
清汤鱼肚 .....	(172)	五彩鲍丝 .....	(178)
红烧海参 .....	(173)	红炖鱼翅 .....	(179)
红炖全参 .....	(173)	碗仔蟹黄翅 .....	(180)
蜜饯刺参 .....	(174)	清汤蟹底翅 .....	(180)
海参酥丸 .....	(175)	枣茸燕窝 .....	(181)
虾子扒海参 .....	(175)	清汤燕盏鸽蛋 .....	(181)

### (四)其他水产类

花开好事 .....	(182)	翡翠红螺 .....	(186)
姜葱生蚝 .....	(183)	鹤鹑炒螺片 .....	(187)
脆炸生蚝 .....	(183)	凉拌蚕丝 .....	(187)
干炸大蚝 .....	(184)	生炒田鸡 .....	(188)
酥炸生蚝 .....	(184)	红焖田鸡 .....	(188)
生余蚬黄 .....	(185)	清汤蛤什蚶 .....	(189)
发菜扣蚝豉 .....	(185)	炖禾虫 .....	(189)

#### 四、植物类菜肴

##### (一) 蔬果类

拌茄子 .....	(191)	鸡茸烩豆苗 .....	(199)
醉茄子 .....	(191)	安鸭冬笋松 .....	(200)
煎酿茄子 .....	(192)	鲜虾烩冬茸 .....	(200)
荷包珠瓜 .....	(192)	肚舌煲毛瓜 .....	(201)
煎酿凉瓜 .....	(193)	肉丸焖冬瓜 .....	(201)
香酥荔芋 .....	(194)	火腩焖冬瓜 .....	(202)
红烧冬笋 .....	(194)	鲜莲冬瓜盅 .....	(202)
椒乳通菜 .....	(195)	双色芋茼泥 .....	(203)
鸡茸牡丹 .....	(195)	腊味茨菰脯 .....	(203)
蜜饯金瓜 .....	(196)	咸蛋芥菜汤 .....	(204)
芋泥蟠桃 .....	(196)	煎酿金钱苦瓜 .....	(204)
八宝素菜 .....	(197)	蛤什蚶冬瓜盅 .....	(205)
腿汁扒芥菜 .....	(198)	珊瑚枇杷 .....	(205)
虾酱炒通菜 .....	(198)	金华香芋 .....	(206)
五丝白菜卷 .....	(199)		

##### (二) 豆谷类

蚝油豆腐 .....	(206)	鱼头豆腐汤 .....	(211)
红烧豆腐 .....	(207)	东江炸豆腐卷 .....	(211)
脆皮豆腐 .....	(207)	糖醋咕嚕豆腐 .....	(212)
煎琵琶豆腐 .....	(208)	茄汁四宝豆腐 .....	(212)
肉丝扒豆腐 .....	(208)	咸鱼鸡粒豆腐煲 .....	(213)
砂锅酿豆腐 .....	(209)	肉末煮豆干 .....	(213)
东江瓤豆腐 .....	(210)	白鸽绿豆汤 .....	(214)
鱼茸豆腐羹 .....	(210)	鸡粒粟米羹 .....	(214)

### (三) 菌藻类

梅花双菇 .....	(215)	香露炖北菇 .....	(217)
红焖花菇 .....	(215)	清汤银耳 .....	(218)
紫竹莲池 .....	(216)	凤衣雪耳汤 .....	(218)
奶油素烩 .....	(216)	杏圆炖银耳 .....	(219)
麻酱金钱菇 .....	(217)	植物扒四宝 .....	(219)

## 五、综合类菜肴

双泥三圆肉 .....	(221)	荔湾艇子粥 .....	(221)
-------------	-------	-------------	-------

## 一、畜兽类菜肴

### (一) 猪类

#### 烤乳猪

**主料:**幼猪 1 只(5 千克左右)。

**调料:**葱姜 50 克,花椒少许,香菜 150 克,料酒 240 克,酱油 100 克,糖色 25 克,潮州甜酱 250 克。

**制法:**(1)将幼猪宰杀后,刮净毛,剖腹除去内脏,洗干净,放在清水内泡 5 小时取出,将两边肋骨与大排之间的骨头斩断(使幼猪摊开),用刀尖在 4 只猪脚上戳 4 个洞;另将头劈开取出猪脑(不要),将头洗刷干净,用 1 只长铁叉将幼猪的腿串起来,串到头部为止;将糖色涂在整个猪皮上,放在风口吹半小时后,再用清水洗一洗。

(2)用 1 只长铁盘,底下放稻壳,上面放上点燃的木炭,将火煽旺,即可将幼猪放上去烤。烤时手拿铁叉柄不停地转动,先烤猪内膛,后烤猪背脊,在烤的中间要不停地用鸡毛刷子蘸些油水(猪油和水拌和)刷在猪皮上,见猪皮上有泡时,可用竹针从腹部刺进,不能将皮刺破。烤至皮呈金黄色时,将料酒、葱姜、花椒、酱油拌和,撒在猪腹上,待皮烤酥即可用竹针刺一下,如肉里不出血水即证明已熟,取出,将葱姜、花椒去掉。



(3)先将下皮肉切件放大盘底下,皮切块(长4.5厘米、宽2.4厘米)整齐地盖在肉上面,香菜放在盘两头,食时附香菜、甜酱2小碟。

**特点:**金黄色,皮香脆,肉鲜嫩。

### 香芋扣肉

**主料:**带皮五花猪肉400克。

**配料:**荔浦芋500克。

**调料:**红腐乳、酱油、白糖、料酒、味精、蒜泥、湿淀粉、花椒、八角各适量,花生油750克(耗约75克)。

**制法:**(1)把五花肉刮洗去净幼毛,置开水锅内,煲至六七成软烂,捞起,趁热用深色酱油涂匀表皮,用竹签在表皮刺小孔。

(2)旺火热炒锅下油,七成热时,放猪肉炸至大红色,捞起洗净油污,切成长6厘米、宽3.5厘米、厚4毫米的片,加蒜泥、料酒、红腐乳、大茴香粒、花椒、深色酱油、白糖、味精拌匀。

(3)芋头削皮洗干净,切成长6厘米、宽3.5厘米、厚5毫米的片,用油炸至黄色,捞起,与猪肉一块夹一块,排放在盛器内,用中火蒸至软烂,取出,倒出汤汁,覆盖在盘中,把汁液下锅,加汤水调味,用湿淀粉勾芡,浇在扣肉上面便成。

**特点:**色泽红润,异香扑鼻,肉中芋香,芋中肉香,为冬令和年节传统名肴。

### 五彩肉丝

**主料:**猪瘦肉200克。

**配料:**笋丝150克,胡萝卜丝、韭黄段各50克,水冬菇丝、青椒丝、细粉丝各25克。

**调料:**精盐、味精、白糖、料酒、胡椒面、芝麻油、湿淀粉、蒜泥、姜丝各适量,花生油500克(耗约50克)。