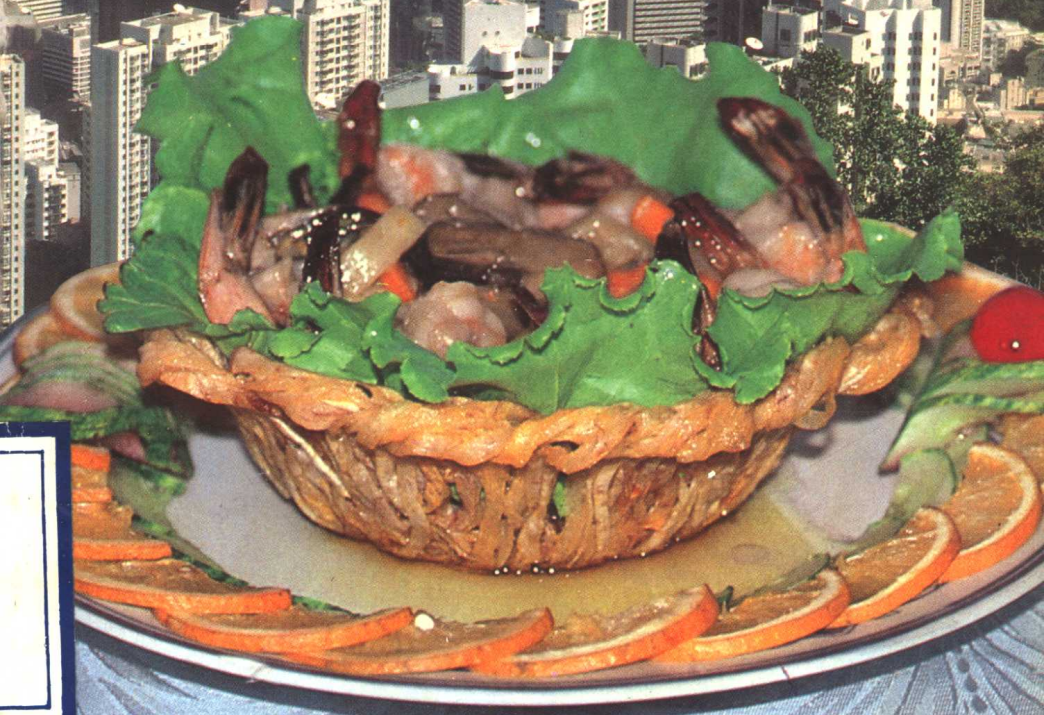


电视饮食文化丛书

港式菜肴

HONGKONG DISHES



电视饮食文化丛书

港式菜肴

HONGKONG DISHES



上海电视台国际部 编
雀巢美极烹调食品部协助

上海交通大学出版社

电视系列片《港式菜肴》

摄制人员

导 冯 乔

摄影 赵书敬

姜招虎

冯 乔

音乐编辑 庄维崧

录 音 丁剑萍

解 说 冰 燕

灯 光 王浩泉

剧 务 徐海连

监 制 刘景铸

上海电视台国际部摄制

雀巢美极烹调食品部协助

电视示范厨师

余志强 雷祥 梁棉祥、林寿浓 利锦良 植志球 马应良

(友谊酒家 电影文艺沙龙 海鲜火锅城)

本书编写人员

编写、照片摄影: 冯 乔

责任编辑: 高景和

版面设计: 陈玉兰

封面设计: 程建新



沪新登字 205 号

港式菜肴

出 版: 上海交通大学出版社
(淮海中路 1984 弄 19 号)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海美术印刷厂

开 本: 850×1168(毫米)1/32

ISBN7-313-01152-0/G

印 张: 2

版 次: 1992 年 12 月第 1 版

印 次: 1992 年 12 月第 1 次

印 数: 1-50000

定 价: 6.80 元

本菜譜常用之美極調味品

美極®

美極陪伴您 餐餐美極



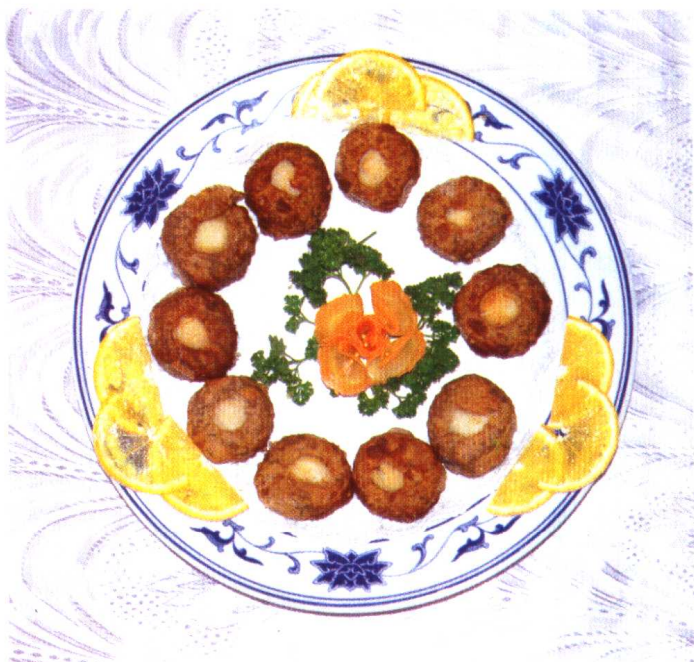
目录

第一集	黄金满万两	1		豉汁凤爪	32
	银丝海鲜煲	2		鸳鸯火锅	33
	叉烧金银蛋	3	第十二集	刺身龙虾	34
第二集	白玉藏宝鼎	4		凉拌海蜇	35
	水晶纸包虾	5		杏仁豆腐	36
	翡翠石榴果	6		蜜味叉烧	37
第三集	龙团绕玉环	7	第十三集	火焰基围虾	38
	竹荪伴海棠	8		香煎腐皮卷	39
	生菜包肉松	9		油爆桂花蚌	40
第四集	彩虹亲玉带	10		沙律大拼盆	41
	碧绿影珊瑚	11	第十四集	翠塘伴白玉	42
	蟹黄恋燕窝	12		鱼松煎蛋饺	43
第五集	菠萝咕咾肉	13		豉汁蒸排骨	44
	沙律明虾球	14	第十五集	沙拉骨	45
	橙花京都骨	15		片皮鸭	46
第六集	粟米石斑鱼	16		燕窝蟹肉烩冬菇 ..	47
	沙律海鲜卷	17	第十六集	怡香茄子煲	48
	香煎琵琶翅	18		冬瓜卷	49
第七集	七彩炒蛇丝	19		烤鹅	50
	蜜汁烧河鳗	20	第十七集	壹品烧鸡	51
	白灼象拔蚌	21		生财连年	52
第八集	豉椒味菜墨鱼	22		艇仔粥	53
	芝蔴拌墨鱼	23	第十八集	奶黄煎堆仔	54
	铁板八爪鱼	24		蟹黄烧卖	55
第九集	西柠鸡	25		上汤炸粉果	56
	咖喱鸡	26	第十九集	咸水角	57
	玫瑰油鸡	27		奶黄包	58
第十集	铁板牛柳	28		椰丝糯米糍	59
	黑椒牛仔骨煲	29	第二十集	金鱼饺	60
	葱姜牛百叶	30		叉烧包	61
第十一集	百鸟归巢	31		鸳鸯炒饭	62

第一集

黃金滿萬兩

FRIED TARO & SCALLOP



万事开头图
吉祥，油炸
荔芋带子，
色泽金黄，
形似金钱，
故得其名。

【原料】

荔芋 250 克，澄面 50 克，带子 10 只。

【做法】

1. 先切荔芋成块状，盛在盆里。将荔芋盆放入蒸笼。隔水加盖蒸至荔芋软熟。

2. 从蒸笼里取出荔芋放在砧板上用刀面研磨成泥状。往荔芋泥中加澄面，掺和揉合，搓成荔芋面团。将大面团分切为 10 个小面团，待用。

3. 锅里加水，烧沸；放入带子，

加盐、美极鲜鸡晶；将带子烫至七成熟时捞出。

4. 用干净布包住带子，撇出水份，吸干带子。

5. 取荔芋小面团捏成形，嵌入带子，做成厚圆饼状，再用香菜叶点缀，共做 10 个。

6. 锅里加油升温至八成热时，将荔芋带子放入油锅炸，适时再添加一点冷油，使其冷热膨胀。荔芋带子炸至金黄时起锅，装盆。这道菜外脆里软，鲜香合一，镶上几片柠檬围边即成。

银丝海鲜煲

BEAN THREAD & SEAFOOD IN CROCKERY POT



这是一道不可不尝的海鲜煲，粉丝滑润，鲜香多味。

【原料】

粉丝 100 克，虾仁 50 克，鲜贝 50 克，墨鱼片 50 克，香菇 1 个，胡萝卜 1 根，蒜头 3 瓣，姜 1 块。

【做法】

1. 香菇、胡萝卜、姜切片，蒜头用刀压扁切碎。

2. 锅里加少许油，将粉丝放入煸炒，加水、美极鲜鸡晶、鲜酱油、糖、老抽，炒匀。将粉丝盛出，装在煲

里。

3. 锅里再加少许油，把香菇、胡萝卜、蒜头、姜片放入煸炒，再投入虾仁、鲜贝、墨鱼片，淋上熟油。锅里添加一点水，加盐、鲜鸡晶、胡椒粉、麻油、糖，翻炒兜匀。淋入水淀粉，勾芡。

4. 将海鲜盛到粉丝煲上面，再撒上一丛香菜。煲用小火再烧一会儿，烧到煲烫菜热，滋滋作响为止。

叉烧金银蛋

BARBECUED PORK WITH EGG



这道菜咸鲜香三味掺和，鸡蛋、皮蛋称为金银蛋。

【原料】

叉烧 150 克，鸡蛋 4 只，皮蛋 2 只，葱 2 根。

【做法】

1. 叉烧、皮蛋切成丁状，放入碗内。

2. 鸡蛋打入另一个碗内，加水淀粉、盐、麻油、胡椒粉、美极鲜鸡晶、

搅打均匀。

3. 切一些葱放入蛋糊内。

4. 将葱花蛋糊倒入叉烧皮蛋碗内，拌匀。

5. 锅里加油烧热，将叉烧蛋糊倒入，迅速炒熟，盛出装盆。注意蛋不能炒得太老，以免失去鲜香滑嫩之感。

第二集

白玉藏宝鼎

BOILED WHITE GOURD IN POT



冬瓜盅造型美观,盅内菜鲜润醇厚。

【原料】

冬瓜半只,冬笋1片,胡萝卜1根,香菇2只,虾仁5克,鲜贝25克,墨鱼片25克,鹰粟粉10克,葱、姜少许。

【做法】

1. 先将半只冬瓜上部去除外皮,在去皮的地方切出齿轮状,构成花边。挖去冬瓜内瓤,不要挖穿。冬瓜底部切平,做成盅状。

2. 将冬瓜盅放入蒸笼内,蒸约20分钟,蒸熟。

3. 冬笋、香菇、胡萝卜切成块状,葱切段,姜切片。虾仁、鲜贝、墨鱼片切理一下。

4. 锅内加油烧热,先把葱、姜投入煸香,再放入切好的冬笋、香菇、胡萝卜、虾仁、鲜贝、墨鱼片,加水、美极鲜鸡晶、鲜酱油、盐、糖、胡椒粉、麻油,翻炒均匀。

5. 用水拌匀鹰粟粉,一边浇入菜内,一边继续翻炒。淋上少许冷油,将菜盛入蒸熟的冬瓜盅内。

水晶纸包虾

FRIED SHRIMPS WITH PAPER WRAPPED



威化纸又称水晶纸，纸包虾香脆在外，鲜嫩含内。

【原料】

虾仁 100 克，火腿 20 克，鸡蛋 5 个，淡奶 50 克，威化纸若干张。

【做法】

1. 火腿切成细末。
2. 打鸡蛋，取蛋清，往蛋清碗里加盐、胡椒粉、水淀粉、淡奶，搅打均匀。
3. 锅里加油烧热，将虾仁投入，滑散，捞出虾仁。
4. 锅内留底油，将蛋清倒入，翻

炒，盛出蛋白。

5. 取威化纸摊开，放入蛋白、虾仁、火腿末，包拢成卷。包卷时，桌面上、盆子中可洒些生粉，以防粘住。如果没有威化纸，亦可用春卷皮代替。

6. 锅里加大半锅油，加热升温，等油温升至八、九成热时，将包好的水晶卷放入油锅炸，炸至金黄色，捞出水晶卷，装盆。

翡翠石榴果

VEGETABLES WITH THE PAPER OF BEAN CURD



这道菜形似石榴果，鲜润饱满，橄榄菜犹如翡翠围边。

【原料】

豆腐衣数张，橄榄菜 100 克，胡萝卜 10 克，玉米笋 10 克，黑木耳 10 克，蘑菇 10 克，竹荪 5 克，发菜 5 克，冬笋 10 克，海蜇 10 克。

【做法】

1. 锅里加油升温七成时，放入豆腐衣油炸。豆腐衣油炸会膨胀开，取出豆腐衣，放在清水盆里浸软。

2. 将胡萝卜、玉米笋、黑木耳、蘑菇、竹荪、发菜、冬笋等各种辅料混合在一起，剁切成碎丁。

3. 锅里加油烧热，放入混合料煸炒，加水、糖、盐、美极鲜鸡晶，用水淀粉勾芡，加老抽调色，淋上少许油，起锅作为馅料。

4. 油炸豆腐衣被水浸软后取出摊开，放入馅料包拢做成石榴果状。用海蜇丝扎口。

5. 锅里加水，石榴果放入蒸笼，隔水加盖蒸，蒸 5 分钟左右，揭盖取出石榴果。

6. 原锅水煮一下橄榄菜，加盐、糖、鲜鸡晶，淋上少许油，盛出橄榄菜。

7. 捡起石榴果放在盆中央，四周围上绿叶橄榄菜。

8. 锅里加少许油，加水、盐、鲜鸡晶、蚝油，用水淀粉勾芡，加老抽调颜色，淋上熟油。将调匀的味汁趁热浇在石榴果上。



海鲜嵌入节瓜内，鲜嫩爽滑，汁醇味美。

【原料】

节瓜 2 只，青菜 5 棵，鸡蛋 4 个，虾仁 5 只，鲜贝 5 只。

【做法】

1. 将节瓜去皮，切成厚片。用圆圈模型器压去节瓜中间瓜瓤，节瓜变为空心圆环。

2. 将鲜贝嵌入空心节瓜中，再把剖开的虾仁放在鲜贝上。海鲜节瓜放入蒸笼，隔水蒸约 15 分钟，取

出节瓜装盆。

3. 将青菜心投入沸水中，淋上熟油，青菜心在沸水中滚一滚后取出，用做围边。

4. 锅里加少许水，加盐、美极鲜鸡晶、鲜酱油，用水拌和鹰粟粉，一边煮一边淋入鹰粟粉。往锅里加打好的蛋清，蛋花滚沸后，趁热浇在节瓜上。

竹荪伴海棠

BAMBOO FUNGI WITH SEA CUCUMBER



竹荪是山中珍品，海参与小棠菜组合为海棠。

【原料】

竹荪 50 克，海参 50 克，西兰花 50 克，小棠菜 50 克。

【做法】

1. 将竹荪、海参、西兰花、小棠菜分别切一下，切成适合嘴形大小。

2. 锅里加油烧热，放入小棠菜炒一下，加水、美极鲜鸡晶、盐，烧熟，将小棠菜盛出。

3. 锅里加油烧热，放入西兰花炒一下，加盐、糖、鲜鸡晶，烧熟，将西兰花盛出。

4. 锅里放入海参，加糖、盐、鲜鸡晶，淋入麻油、蚝油，烹入绍酒，加

盖焖片刻。用水淀粉勾芡，加老抽调色，将海参盛出。

5. 锅里加油，再加水、鲜鸡晶、盐，放入竹荪，翻炒，加老抽调色，将竹荪盛出。

6. 装盆，外围先放一层小棠菜，再往里铺一层西兰花，围成圆的形状；接着叠上一层海参，再堆上一层竹荪。这道菜色彩从碧绿到油黄，层次分明。

7. 锅里加少许油，放半勺水，加盐、糖、鲜鸡晶，将水淀粉慢慢倒入锅中，加老抽，淋上熟油。调匀的鲜汁趁热浇在菜上即成。

生菜包肉松

MEAT FLOSS WITH ROMAINE



生菜叶绿清脆，肉松味鲜滋润。

【原料】

生菜数片，瘦肉 200 克，冬笋 1 段，香菇 2 个，马蹄 5 个，姜 1 块。

【做法】

1. 冬笋、香菇、马蹄切成细末，姜压扁切末，瘦肉斩成肉末。

2. 锅里加油烧热，放入肉末煸炒，盛出肉末。

3. 锅里加少许油，投入姜末煸

香，淋上一点油。将冬笋、香菇、马蹄末放入煸炒，接着再放入肉末，加美极鲜鸡晶、鲜酱油、糖、蚝油、豆板酱，加老抽调色，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，盛出装盆。

4. 由瘦肉、冬笋、香菇、马蹄小粒混合组成的肉松，用清脆爽口的生菜包着吃。

第四集

彩虹亲玉带

FRUIT WITH SCALLOP



水果入菜，色彩缤纷，果香海味，甜咸适中。

【原料】

西瓜半只，菠萝 2 片，樱桃 6 个，胡萝卜 1 段，香菇 3 只，虾仁 150 克，鲜贝 50 克，葱、姜少许。

【做法】

1. 用专用小匙挖西瓜瓢，挖成小球状。

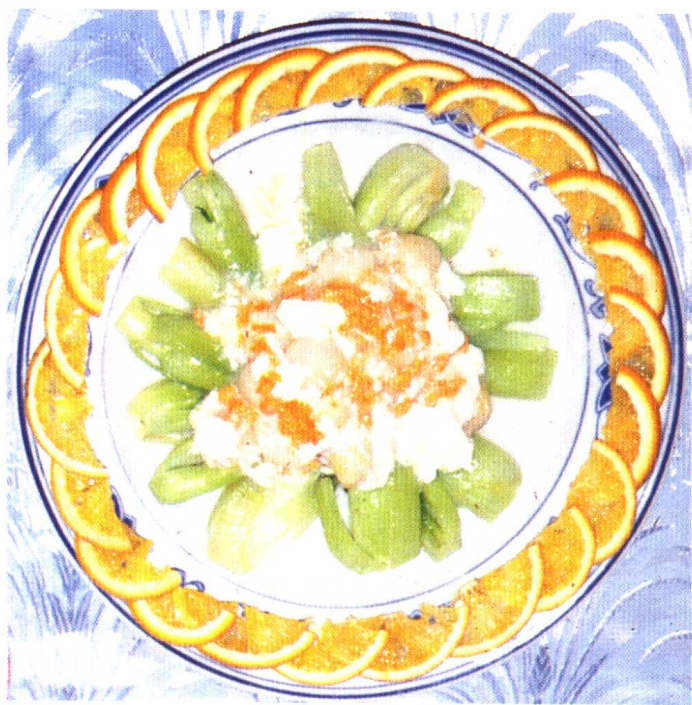
2. 菠萝、胡萝卜、香菇、姜切成片块，葱切小段。

3. 虾仁从背部中间用刀剖开，不要切断。在虾仁、鲜贝中，加美极鲜鸡晶、鲜酱油、鹰粟粉，淋上熟油，拌匀。

4. 锅里加油烧热，放入胡萝卜、香菇、葱、姜，煸炒片刻，再将拌好的虾仁、鲜贝放入，加水、鲜鸡晶、糖，翻炒一下，接着放入菠萝、樱桃、西瓜球，淋上麻油，翻炒兜匀，盛出装盆。

碧绿影珊瑚

SCALLOP SERVED BY GREEN VEGETABLE



鲜贝珊瑚, 绿菜掩映, 色彩淡雅, 清嫩爽润。

【原料】

鲜贝 100 克, 青菜心 100 克, 鸡蛋 3 个, 胡萝卜 10 克。

【做法】

1. 打鸡蛋, 取蛋清, 往蛋清碗里加美极鲜鸡晶, 搅打均匀。
2. 胡萝卜切成小丁状, 待用。
3. 锅里加油烧热, 将青菜心放入煸炒, 加水、鲜鸡晶、盐、糖, 炒熟后把青菜心盛入盆中, 去掉水份, 做垫底用。

4. 鲜贝中加鲜鸡晶、鲜酱油、鹰粟粉, 拌匀。将拌好的鲜贝放入油锅煸炒, 加少许水, 鲜贝烧熟后盛起, 放在盆里青菜心上的中间位置, 如同碧波荡漾中的珊瑚礁。

5. 锅里加水烧热。加鲜鸡晶、味精、盐、糖, 用水拌匀鹰粟粉, 边拌边淋入锅里。这时, 可将事先准备好的蛋清、胡萝卜小丁放入锅里, 淋上麻油、熟油, 搅拌均匀。把浇头趁热淋在鲜贝上即成。

蟹黄恋燕窝

CRAB CORAL WITH BIRD'S NEST



蟹黄脂膏丰腴，燕窝醇厚滋补。

【原料】

膏蟹黄 50 克，燕窝 25 克，螃蟹
1 只，鸡蛋 4 只，青菜 200 克。

【做法】

1. 打鸡蛋，取蛋清，往蛋清碗里加盐、美极鲜鸡晶，再加相当于蛋清一半的水，搅拌均匀。

2. 锅里加水烧开，把螃蟹放进沸水中烫一下，等蟹壳变红时取出，装盆。

3. 原锅里放蒸笼，摆上调更，往

调更上浇注蛋清，再朝蛋清上撮一点燕窝，照样多做几个蛋清调更。

4. 蒸笼加盖，隔水蒸约 3 分钟，取出调更，用小刀将调更中凝固的蛋白燕窝挖出，装盆。

5. 原锅水放盐、鲜鸡晶，放入切好的青菜，淋上熟油，水煮，等青菜煮熟时捞出，装盆。

6. 锅里加油烧热，加水、盐、鲜鸡晶，放入蟹黄，用水淀粉勾芡，淋上熟油。将蟹黄浇头洒在菜上即成。