

# 粤菜精华

(续二·家庭菜谱)

许衡 编著



# 粤菜精华

## (续二：家庭菜谱)

许 衡 编著

广东科技出版社

粤新登字04号

## 粤菜精华

(续二：家庭菜谱)

---

编 著 者：许 衡

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广州市番禺印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张 8 字数165千

版 次：1993年 8 月 第 1 版

1993年 8 月 第 1 次印刷

印 数：1—12,700册

ISBN 7—5359—1070—X/TS·51

定 价：4.80元

---

## 内 容 简 介

作者是粤菜著名厨师，从事饮食工作60多年，在粤菜制作方面具有丰富经验。本书介绍的是作者整理的适合家庭制作的菜谱，包括猪、牛肉类、三鸟类、海鲜和塘鲜类、蚝油类、虾酱类、椒子类等菜式共300多款。每款菜式均注明原料、份量、制法和特点，易懂易学。此外，还介绍4~12人用家庭便餐菜式多种以及早餐、夜宵品种等。

本书适合广大厨师、烹饪爱好者和家庭主妇学习使用。

## 编者的话

这本小册子，是为家庭烹饪者而编写的。关于烹饪技艺，涉及面较广，特别要注意刀工、火候和油温，这几方面稍为大意就可能将整个肴馔弄至不伦不类。例如炒滑蛋，应炒至刚熟，以滑而不泻为好；而炒黄布蛋，应以成为布匹状为佳。

凡属炒类的菜式，则要求芡头准确、味道适宜才符合标准，倘若芡泻或芡粉成团，油多而色泽暗淡，这是很差的技法。

至于半煎炸的菜式，火候尤为重要，火过旺则会使肉类变焦，而火候不足又会使食品“炆”油（即涩油太多），因而在烹调方面，是一点也不能马虎的。

关于炆类菜式，生炆与红炆的刀工、芡色等有很大的差别，如弄错，会出笑话。

关于各种炖品如炖三鸟、肉类、野生动物等，最好用瓦煲以中火炖为适宜，如用压力锅炖则欠佳。前者可使骨、肉中之营养物质慢慢溶于汤中，后者虽能快速将食品炖烂，但由于压力锅内温度较高，汤料内挥发性的成份跑掉就多，某些营养物溶入汤中不完全，因而营养及味道均会差些。然否？供大家参考。

总而言之，只有掌握各种不同制法的原理，才能烹制出色香味形俱佳的肴馔。

本书编写过程中，得到许浩森、陈炳、陈亚耀、蒋惠瑜、蒋志豪的帮忙，在此一并致谢。

许 衡

# 目 录

## 一、普通菜 ..... ( 1 )

### (一) 猪肉类 ..... ( 1 )

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. 香芋炆猪肉··· ( 1 )         | 19. 芥菜炒肉丝··· ( 10 )         |
| 2. 南乳芋扣肉··· ( 1 )         | 20. 木耳炒双丝··· ( 11 )         |
| 3. 剑花煲猪肉··· ( 2 )         | 21. 芹菜炒肉丝··· ( 11 )         |
| 4. 兰豆炒烧肉··· ( 3 )         | 22. 大豆芽菜炒肉<br>崧····· ( 12 ) |
| 5. 茄汁肉脯···· ( 3 )         | 23. 思亲节肉丝··· ( 12 )         |
| 6. 隐汁焗猪扒··· ( 4 )         | 24. 咸虾蒸猪肉··· ( 13 )         |
| 7. 炸紫盖肉···· ( 4 )         | 25. 马蹄蒸肉饼··· ( 13 )         |
| 8. 面筋炆烧肉··· ( 5 )         | 26. 土鱿蒸肉饼··· ( 14 )         |
| 9. 青瓜炒肉片··· ( 5 )         | 27. 金针云耳蒸猪<br>肉····· ( 14 ) |
| 10. 米粉肉····· ( 6 )        | 28. 大芥菜炆猪手<br>····· ( 15 )  |
| 11. 薄片肉····· ( 6 )        | 29. 发菜蚝豉煲猪手<br>····· ( 15 ) |
| 12. 五香干炒肉丁<br>····· ( 7 ) | 30. 白云猪手···· ( 16 )         |
| 13. 瑞士焗排骨··· ( 7 )        | 31. 白瓜炒猪耳酸<br>····· ( 16 )  |
| 14. 荷兰焗排骨··· ( 8 )        | 32. 花生煲猪尾··· ( 17 )         |
| 15. 银润蒸排骨··· ( 8 )        |                             |
| 16. 梅子蒸排骨··· ( 9 )        |                             |
| 17. 咖喱炆排骨··· ( 9 )        |                             |
| 18. 鲜粟炆排骨··· ( 10 )       |                             |

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 33. 蚝油焗猪肝<br>..... (17)   | 37. 茶瓜蒸猪腰... (19) |
| 34. 白果腐竹煲猪<br>肚..... (18) | 38. 网油腰肝卷... (20) |
| 35. 五彩猪肚丝... (18)         | 39. 脆皮酿大肠... (20) |
| 36. 香芋甑嘴脔... (19)         | 40. 豉椒炒大肠... (21) |
|                           | 41. 雪梨煲猪肺... (21) |
|                           | 42. 营养汤..... (22) |

(二) 牛肉类..... (23)

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 挂炉牛肉..... (23)       | 10. 姜焗牛腩..... (28)       |
| 2. 噏汁煎牛扒... (23)        | 11. 萝卜煲牛腩... (28)        |
| 3. 香麻炸牛肉... (24)        | 12. 咖喱炆牛腩... (29)        |
| 4. 沙茶涮牛肉... (24)        | 13. 汤泡牛百叶... (29)        |
| 5. 香面炒牛肉... (25)        | 14. 白菜炒牛百叶<br>..... (30) |
| 6. 绍菜扒牛肉饼<br>..... (26) | 15. 蛋茸烩牛腩... (30)        |
| 7. 蚝汁煎牛柳... (26)        | 16. 香荳牛丸汤... (31)        |
| 8. 酸菜炒牛肉... (27)        | 17. 豆腐炆牛腩... (31)        |
| 9. 枝竹炆牛腩... (27)        | 18. 酸菜牛三星... (32)        |

(三) 三鸟类..... (33)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. 家乡鸡..... (33)  | 7. 柠檬蒸鸡..... (36)  |
| 2. 荷叶花雕鸡... (33)  | 8. 蜜汁子姜鸡... (37)   |
| 3. 浙醋鸡..... (34)  | 9. 五柳炸鸡块... (37)   |
| 4. 豆豉香焗鸡... (35)  | 10. 猪肝蒸鸡..... (38) |
| 5. 洋葱焗鸡..... (35) | 11. 腊鸭蒸鸡..... (38) |
| 6. 噏汁焗烧鸡... (36)  | 12. 腊肠蒸鸡..... (39) |

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 13. 北菇碎炖鸡… (39)          | 23. 椒香煎软鸭… (44)        |
| 14. 冬菇煲鸡脚… (40)          | 24. 陈皮炖红鸭… (45)        |
| 15. 薯仔咖喱鸡翼<br>…………… (40) | 25. 糯米碎扣鸭… (46)        |
| 16. 淮杞炖鸡脚… (41)          | 26. 美茸火鸭丝… (46)        |
| 17. 蚝油炆脚翼… (41)          | 27. 五色火鸭丝… (47)        |
| 18. 家乡炒鸡杂… (42)          | 28. 冬瓜煲老鸭… (48)        |
| 19. 汾香鸡汤… (42)           | 29. 火鸭芥菜汤… (48)        |
| 20. 红菱炆鸭… (43)           | 30. 扒齿萝卜煲鲜<br>陈脆… (49) |
| 21. 栗子炆鸭… (43)           | 31. 豉椒炒鹅肠… (49)        |
| 22. 冬瓜炆鸭… (44)           |                        |

#### (四) 海、塘鲜类 …………… (51)

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 姜葱焗鲩鱼… (51)          | 13. 绍菜炆酿鲮鱼<br>…………… (57) |
| 2. 醋溜鲩鱼… (51)           | 14. 甘露鱼块… (58)           |
| 3. 五香熏鱼… (52)           | 15. 脆炸鱼皮… (58)           |
| 4. 荔枝鱼… (52)            | 16. 玉竹炖鱼头… (59)          |
| 5. 西湖鲜鲩鱼… (53)          | 17. 蒸金钱片… (59)           |
| 6. 砂窝鲤鱼… (53)           | 18. 萝卜炆鱼… (60)           |
| 7. 萝卜焗鲤鱼酸<br>…………… (54) | 19. 豆腐炆鱼… (60)           |
| 8. 糯米炖鲤鱼… (54)          | 20. 冬瓜炆塘鱼… (61)          |
| 9. 酥鲮鱼… (55)            | 21. 南瓜豉汁炆鱼<br>…………… (61) |
| 10. 火腩焗鲤鱼… (55)         | 22. 豆腐蒸鱼… (62)           |
| 11. 柱侯蒸鲮鱼… (56)         | 23. 鸡蛋蒸鱼片… (62)          |
| 12. 烟封土鲮鱼… (56)         |                          |



- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 24. 芽菜炒鱼片… (63)           | 44. 酿芽菜…………… (73)         |
| 25. 芥兰炒鱼崧… (63)           | 45. 蒸酿菊花球… (73)           |
| 26. 什锦炒鱼丝… (64)           | 46. 鲜笋绿叶卷… (74)           |
| 27. 锦绣鱼青丝… (64)           | 47. 酥香炸鱼盒… (74)           |
| 28. 鸡柳烩鱼丝… (65)           | 48. 瑞雪影群鱼… (75)           |
| 29. 鸡茸烩鱼丝… (66)           | 49. 鸡蛋蒸鱼肠… (75)           |
| 30. 豆腐泡炆鱼… (66)           | 50. 黑豆煲塘虱… (76)           |
| 31. 酸笋蒸鱼………… (66)         | 51. 荷叶泥鳅………… (76)         |
| 32. 香肠煎鱼脯… (67)           | 52. 豉汁蒸海虾… (77)           |
| 33. 粟米炒鱼仁… (67)           | 53. 茄汁煎海虾… (77)           |
| 34. 韭黄鱼腰丸… (68)           | 54. 青瓜皮虾………… (78)         |
| 35. 双丝鱼丸………… (68)         | 55. 青瓜炒壳虾… (78)           |
| 36. 香蕉鱼青丸… (69)           | 56. 粉丝节瓜煮虾<br>米…………… (79) |
| 37. 炸菊花拼鱼丸<br>…………… (69)  | 57. 榄仁什锦虾仁<br>…………… (79)  |
| 38. 生菜鱼丸汤… (70)           | 58. 虾米蒸蛋………… (80)         |
| 39. 酸笋豆腐滚鱼<br>汤…………… (70) | 59. 什锦蚝豉丁… (80)           |
| 40. 清汤鱼丸………… (71)         | 60. 蒸酿蚝豉………… (81)         |
| 41. 芯薯蒸鱼茸… (71)           | 61. 白灼鲜鱿鱼… (81)           |
| 42. 什锦鱼云羹… (71)           | 62. 蒸酿土鱿………… (82)         |
| 43. 鲜奶鱼茸羹… (72)           |                           |

(五) 其他类…………… (83)

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 冬笋炆羊肉… (83)          | 3. 北菇马蹄炖草<br>羊…………… (84) |
| 2. 豉椒炒羊肉片<br>…………… (83) | 4. 鲜奶炖羊胎… (84)           |

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 5. 花生炆兔……(85)            | 27. 炒金银蛋……(96)           |
| 6. 淮圆炖蛇……(85)            | 28. 碧绿荷包蛋…(97)           |
| 7. 豉汁田鸡……(86)            | 29. 五柳金钱蛋…(97)           |
| 8. 木瓜炆狗肉…(86)            | 30. 五柳羹衣蛋…(98)           |
| 9. 蚝油扒猪红…(87)            | 31. 韭菜煎蛋……(98)           |
| 10. 酸菜炒蜆肉…(87)           | 32. 枸杞窝蛋汤…(99)           |
| 11. 什锦香肠丁…(88)           | 33. 蛋茸烩枸杞…(99)           |
| 12. 马蹄什锦丁…(88)           | 34. 腐乳椒丝炒通<br>菜……………(99) |
| 13. 蚝油豆腐……(89)           | 35. 安鸭炖冬菇…(100)          |
| 14. 鱼茸烩豆腐…(89)           | 36. 生煎葱姑饼…(100)          |
| 15. 肉茸扒豆腐…(90)           | 37. 北菇扒菠菜胆<br>……………(101) |
| 16. 蒸酿豆腐角…(90)           | 38. 蒸酿番茄……(101)          |
| 17. 豆腐蒸鱼茸…(91)           | 39. 凉拌茭笋……(102)          |
| 18. 冬瓜炆酿豆腐<br>泡……………(91) | 40. 锦绣雪耳羹…(102)          |
| 19. 香煎糯米夹…(92)           | 41. 酸绍菜………(103)          |
| 20. 香煎糯米脯…(92)           | 42. 溜京黄菜……(103)          |
| 21. 香酥炸芋丸…(93)           | 43. 油爆茄………(104)          |
| 22. 荔茸酥夹……(93)           | 44. 扒酿节瓜……(104)          |
| 23. 东江炸春卷…(94)           | 45. 煎酿凉瓜……(105)          |
| 24. 菜蔬鸳鸯卷…(95)           | 46. 鸡茸胜瓜条<br>……………(105)  |
| 25. 翠绿蒸三酿…(95)           |                          |
| 26. 炒三黄蛋……(96)           |                          |

## 二、以调味品类为名称的菜式品种……………(107)

### (一) 咖喱类品种……………(107)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 咖喱猪扒……(107)  | 9. 咖喱焗牛肝……(113)  |
| 2. 咖喱薯肉脯……(108) | 10. 咖喱牛腩……(114)  |
| 3. 咖喱炆猪手……(108) | 11. 咖喱炆牛腩……(114) |
| 4. 咖喱烩肝……(109)  | 12. 咖喱炆牛什……(115) |
| 5. 咖喱炆猪腩……(110) | 13. 咖喱炆牛肠……(116) |
| 6. 咖喱炆大肠……(111) | 14. 咖喱炆鸡……(117)  |
| 7. 咖喱牛肉……(111)  | 15. 咖喱炆脚翼……(117) |
| 8. 咖喱牛柳……(112)  | 16. 咖喱鸡丝……(118)  |

(二) 蚝油类品种……………(120)

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1. 蚝油炆肉排……(120)  | 13. 蚝油焗鸭脚……(129)         |
| 2. 蚝油炆猪手……(120)  | 14. 蚝油炆鹅翼……(130)         |
| 3. 蚝油扒广肚……(121)  | 15. 蚝油烧鲍脯……(130)         |
| 4. 蚝油焗猪肝……(122)  | 16. 蚝油鱼青脯……(131)         |
| 5. 蚝油烩肝……(123)   | 17. 蚝油扒鱼肚……(132)         |
| 6. 蚝油炆鸡……(123)   | 18. 蚝油郊外菜……(133)         |
| 7. 蚝油焗肥鸡……(124)  | 19. 蚝油扒节瓜条<br>……………(133) |
| 8. 蚝油煎鸡脯……(125)  | 20. 蚝油扒瓜脯……(134)         |
| 9. 蚝油滑鸡条……(126)  | 21. 蚝油生菜胆……(135)         |
| 10. 蚝油炆鸡翼……(126) | 22. 蚝油鲜菇霖……(136)         |
| 11. 蚝油焗子鸭……(127) |                          |
| 12. 蚝油煎软鸭……(128) |                          |

(三) 茄汁类品种……………(137)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 茄汁焗猪扒……(137) | 4. 茄汁炆牛腩……(139) |
| 2. 茄汁猪腩……(138)  | 5. 茄汁焗牛肝……(140) |
| 3. 茄汁烩肝……(138)  | 6. 茄汁牛肉……(140)  |

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 7. 茄汁铁扒鸡…(141)  | 11. 茄汁石斑块…(144) |
| 8. 茄汁炆鸡……(142)  | 12. 茄汁煎鱼脯…(145) |
| 9. 茄汁鸡翼……(143)  | 13. 茄汁煎虾碌…(146) |
| 10. 茄汁煎软鸭…(143) |                 |

**(四) 虾酱类品种……………(147)**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 虾酱蒸猪肉…(147) | 5. 虾酱炆猪手…(150) |
| 2. 虾酱炆猪肉…(147) | 6. 虾酱牛肉……(150) |
| 3. 虾酱炆排骨…(148) | 7. 虾酱鲩鱼块…(151) |
| 4. 虾酱豚蹄……(149) | 8. 虾酱炒通菜…(152) |

**(五) 唸汁类品种……………(153)**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 唸汁焗排骨…(153) | 4. 唸汁焗烧鸡…(155) |
| 2. 唸汁牛肉……(153) | 5. 唸汁焗花鹊…(156) |
| 3. 唸汁焗牛肝…(154) | 6. 唸汁煎咸鱼…(157) |

**三、以酒类为名称的菜式品种……………(158)**

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 米酒炖猪手…(158) | 7. 碧绿汾香鸡…(163)  |
| 2. 砵酒焗猪肝…(159) | 8. 汾香鸡汤……(164)  |
| 3. 茅台鸡……(159)  | 9. 猪肝鸡酒……(164)  |
| 4. 绍兴鸡……(161)  | 10. 汾香鱼头汤…(165) |
| 5. 花雕酒焗鸡…(161) | 11. 酒煎金鲤汤…(166) |
| 6. 荷叶花雕鸡…(162) | 12. 猪脑鱼云酒…(167) |



- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 19. 椒香乌耳鳝···(205) | 23. 豉椒绵羊片···(208) |
| 20. 豉椒鲜墨鱼···(206) | 24. 豉椒田鸡····(209) |
| 21. 椒子炒虾丝···(206) | 25. 煎酿椒子····(210) |
| 22. 椒子绵羊丝···(207) |                   |

## 六、各种汁类、汤类、馅类等制法·····(211)

### (一) 汁类制法·····(211)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 糖醋汁·····(211) | 4. 鸡脯汁·····(212) |
| 2. 果汁·····(212)  | 5. 牛柳汁·····(213) |
| 3. 煎封汁·····(212) |                  |

### (二) 汤类制法·····(214)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 上汤·····(214) | 3. 芡汤·····(214) |
| 2. 二汤·····(214) |                 |

### (三) 半制成品的制法·····(216)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 脆浆(有种种脆浆)·····(216) | 3. 脆皮鸡半成品制法·····(217) |
| 2. 急脆浆(发粉脆浆)·····(216) | 4. 脆皮猪大肠···(217)      |

### (四) 原料腌制法·····(218)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 腌虾仁·····(218) | 3. 腌猪扒·····(219) |
| 2. 腌牛肉·····(218) | 4. 腌姜芽·····(219) |

(五) 各种馅类制法..... (220)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 虾胶.....(220)  | 3. 鱼胶.....(221)   |
| 2. 鱼青胶.....(220) | 4. 发菜鱼丸.....(221) |

(六) 扣肉、甑鹅、鸭的调味法.....(223)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 扣肉.....(223)   | 3. 柱侯甑鸭.....(224) |
| 2. 梅子甑鹅.....(223) |                   |

七、家庭便餐菜单.....(225)

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. 家庭便餐菜单之一<br>(四位用).....(225) | 3. 家庭便餐菜单之三<br>(八位用).....(226)  |
| 2. 家庭便餐菜单之二<br>(六位用).....(225) | 4. 家庭便餐菜单之四<br>(十二位用).....(226) |

八、家庭早餐、夜宵品种.....(228)

(一) 早餐品种(每月四周计).....(228)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 第一周早餐品<br>种.....(228) | 3. 第三周早餐品<br>种.....(228) |
| 2. 第二周早餐品<br>种.....(228) | 4. 第四周早餐品<br>种.....(229) |

(二) 夜宵品种(每月四周计).....(230)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 第一周夜宵品<br>种.....(230) | 3. 第三周夜宵品<br>种.....(230) |
| 2. 第二周夜宵品<br>种.....(230) | 4. 第四周夜宵品<br>种.....(231) |

附录.....	(232)
(一) 五滋、六味.....	(232)
(二) 三浆四粉.....	(234)
(三) 三菇六耳.....	(235)



# 一、普通菜

## (一) 猪肉类

### 1. 香芋炆猪肉

**原料：**

花肉200克，去皮芋头500克，油味料等适量。

**制法：**

先将花肉切为件，再将芋头切为小块。用油起镬，将花肉放在镬中爆香，灑入些绍酒，注入滚水，用精盐调味，把芋头放进镬里，加盖炆至炆，上碟便成。

### 2. 南乳芋扣肉

**原料：**

花肉400克，去皮芋头400克，油味料等适量。

**制法：**

先将花肉刮去汗毛，切为日字形厚件，再将芋头切成与