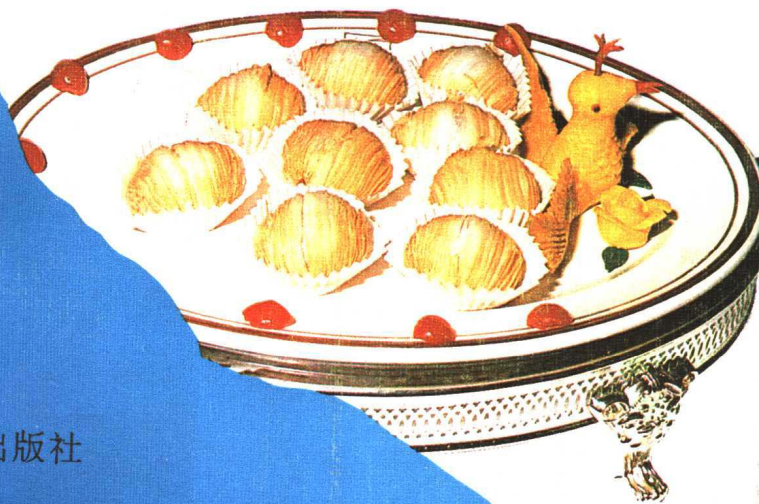


餐桌菜典

袁洪业 李荣惠 主编 ●

# 广东风味

GUANG  
DONG  
FENG WEI



青岛出版社

---

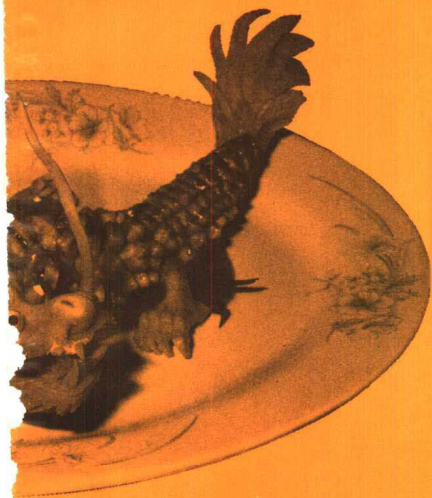
---

# 广东风味

---

---

袁洪业 李荣惠 主编  
“广东风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民  
装帧设计 管 辉

**餐 桌 菜 典**

· 广 东 风 味 ·

袁洪业 李荣惠 主编  
“广东风味”编写组编写

\*

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

华 光 电 子 ( 集 团 ) 股 份 有 限 公 司 实 验 印 刷 厂 排 版

胶 州 市 装 潢 印 刷 厂 印 刷

\*

1995 年 3 月 第 1 版      1995 年 4 月 第 1 次 印 刷

32 开 (787×1092 毫 米 ) 8.625 印 张      2 插 页 173 千 字

印 数 1— 8610

ISBN 7-5436-1267-4/TS·98

定 价 : 9.50 元

## 前 言

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等艺术形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴饌。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩绽放。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是俯拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲朋好友雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何況食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食饔而馐、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

## 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，为我国八大菜系之一。

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。秦始皇南定白越、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。广东菜自成一系后，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，地锁中国东南一隅的岭南双粤，交通闭塞，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、肴馔奇异这一基本特色。

西汉《淮南子·精神篇》载：“越人得蚺蛇以为上肴”，可见广东独有的蛇馐，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，咀吞面汗骎”。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。……山有鳖名蛰，竹有鼠名鼯。鸪鹑之足，猎而烹之；鲜鱼之唇，活而齑之，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，悉舂而食之。”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，亦为粤菜名肴的特产原料。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，烹制成色色各样的奇饌美肴。

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、滋身补体的冬令名馐。

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“松鼠桂鱼”，经粤菜厨师在刀法和烹法上略加变化，便生出“松子鱼”和“菊花鱼”，本是金陵的传统菜“烤乳猪”，竟盛名于广东，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、虾籽扒婆参、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。

## 一、畜兽类菜肴

## (一)猪类

- |            |            |
|------------|------------|
| (1)烤乳猪     | 糖醋排骨(13)   |
| (2)香芋扣肉    | 豉汁蒸排骨(13)  |
| (2)五彩肉丝    | 梅子蒸排骨(14)  |
| (3)青椒肉丝    | 炸花椒排骨(14)  |
| (4)银芽肉丝    | 陈皮扣排骨(15)  |
| (4)笋炒肉丝    | 茄汁佛手排骨(15) |
| (5)什锦肉丁    | 西洋菜煲猪肉(16) |
| (5)茄汁肉饼    | 绍纱蹄膀(17)   |
| (6)脆炸肉丸    | 白云猪手(18)   |
| (6)清汤肉丸    | 梅汁蹄膀(18)   |
| (7)玻璃酥肉    | 八宝酥蹄(19)   |
| (8)韭黄炒肉丝   | 菜心扒猪蹄(19)  |
| (8)糖醋咕嚕肉   | 花生炖猪蹄(20)  |
| (9)云腿金钱肉   | 淡菜煲猪蹄(21)  |
| (9)咸蛋蒸肉饼   | 什锦烩蹄筋(21)  |
| (10)土豆烧肉丸  | 三丝烩浮皮(22)  |
| (10)生煎金银肉  | 花生焖猪尾(22)  |
| (11)莲藕焖猪肉  | 酸甜猪肝(23)   |
| (11)笋干焖猪肉  | 茄汁焗猪肝(23)  |
| (12)虾酱粉葛扣肉 | 肉片猪肝汤(24)  |

- |           |             |
|-----------|-------------|
| (24)菜心炒腰花 | 干炸螺尾肠(28)   |
| (25)腰花木耳汤 | 上汤柴把肚(28)   |
| (25)蛋煎猪脑  | 玉叶金钱肚(29)   |
| (26)脆炸大肠  | 酸菜煲猪肚(30)   |
| (27)酿猪大肠  | 霸王花煲猪肚舌(30) |
| (27)豉汁蒸大肠 |             |

## (二)牛羊类

- |           |             |
|-----------|-------------|
| (31)蚝油牛肉  | 蚝油牛肉丸(40)   |
| (32)噍汁牛肉  | 淮杞炖牛腱(41)   |
| (32)嫩姜牛肉  | 蛋蓉牛肉羹(41)   |
| (33)咖喱牛肉  | 番茄土豆煲牛腱(42) |
| (33)茄汁牛肉  | 番茄蛋花牛肉汤(42) |
| (34)滑蛋牛肉  | 红焖牛蹄筋(43)   |
| (34)红焖牛腩  | 白焯牛百页(43)   |
| (34)煎金钱牛柳 | 干炸羊肉(44)    |
| (35)锦绣牛肉丝 | 京葱羊肉(44)    |
| (36)时菜炒牛肉 | 五彩羊肉丝(45)   |
| (37)咸菜炒牛肉 | 葱爆羊肉片(46)   |
| (37)豉椒炒牛肉 | 冬笋羊肉片(46)   |
| (38)香豉牛肉片 | 桃仁炒羊肉(47)   |
| (38)茄汁牛肉饼 | 煲羊头蹄(47)    |
| (39)沙茶牛肉串 | 淮杞炖羊头(48)   |
| (40)脆炸牛肉丸 |             |

## (三)走兽类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (49)开煲狗肉  | 上豉焖狗肉(50)  |
| (49)发菜焗狗肉 | 南乳瓦罉狗肉(51) |

- |           |            |
|-----------|------------|
| (51)冬笋炒兔片 | 五彩蛇丝(55)   |
| (52)北菇烩兔丝 | 双菇炖南蛇(55)  |
| (53)油泡兔子球 | 菊花会蛇羹(56)  |
| (53)红烧果子狸 | 竹丝鸡烩五蛇(57) |
| (54)凤足炖鹿筋 | 三蛇龙虎大会(58) |

## 二、禽鸟类菜肴

### (一)鸡类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (61)白切鸡  | 北菇扒鸡(74)  |
| (61)啫啫鸡  | 虫草炖鸡(75)  |
| (62)花雕鸡  | 雪衣肥鸡(75)  |
| (62)豉油鸡  | 百花彩鸡(76)  |
| (63)芝麻鸡  | 鱿鱼鸡卷(77)  |
| (63)炸仔鸡  | 姜葱手撕鸡(77) |
| (64)长久鸡片 | 香麻手撕鸡(78) |
| (64)金银鸡卷 | 梅酱拌鸡片(78) |
| (65)炒石榴鸡 | 沙茶炒鸡丝(79) |
| (66)芝麻鸡球 | 蚝油滑鸡片(79) |
| (67)茄汁鸡块 | 干葱豆豉鸡(80) |
| (68)冬笋鸡球 | 花开迎春鸡(81) |
| (68)鸡柳菊篱 | 江南百花鸡(81) |
| (69)蚝油鸡条 | 鲜荷叶包鸡(82) |
| (69)凤栖牡丹 | 东江盐焗鸡(83) |
| (71)岭南酥鸡 | 生菜显贵鸡(83) |
| (71)咖喱焖鸡 | 炸玻璃酥鸡(84) |
| (72)栗子焖鸡 | 片皮红衣鸡(85) |
| (73)葱油焗鸡 | 生扣鸳鸯鸡(85) |
| (73)豆酱焗鸡 | 凤眼鸳鸯足(86) |

- |           |              |
|-----------|--------------|
| (87)蘑菇烩鸡柳 | 香露炖童鸡(98)    |
| (87)葡酒冰汁鸡 | 葱油香露鸡(98)    |
| (88)荷包栗子鸡 | 桃仁双凤卷(99)    |
| (89)乳茸莲香鸡 | 核桃蚕茧鸡脯(99)   |
| (90)家乡豆豉鸡 | 雀肉脆皮广鸡(100)  |
| (91)秋菊红梅鸡 | 清炖冬虫夏草鸡(101) |
| (91)广式葱油鸡 | 茄酱凤爪(101)    |
| (92)广州口味鸡 | 云腿穿凤翼(102)   |
| (92)水晶金盅鸡 | 生炸鸡翅膀(103)   |
| (93)椰子水晶鸡 | 豉汁鸡翼球(103)   |
| (94)脆皮糯米鸡 | 芙蓉糯米鸡翼(104)  |
| (94)玉液炖笋鸡 | 茄汁煎酿鸡翼(105)  |
| (95)清汤珍珠鸡 | 明炉鸡脚包(105)   |
| (95)奶汁焗仔鸡 | 原盅椰子炖鸡(106)  |
| (96)奶油咖喱鸡 | 红焖鸡腰(107)    |
| (97)园林香液鸡 | 烧凤眼鸡肝(107)   |

## (二)鸭鹅类

- |            |             |
|------------|-------------|
| (108)岭南酥鸭  | 银针金丝鸭(115)  |
| (109)糯米盖鸭  | 生菜扒大鸭(116)  |
| (110)八宝酥鸭  | 荷包玉菜鸭(117)  |
| (110)双茸瓢鸭  | 清炖柠檬鸭(118)  |
| (111)芋头甑鸭  | 脆皮鸳鸯鸭(119)  |
| (112)焖竹节鸭  | 八珍葫芦鸭(120)  |
| (113)菠萝凉拌鸭 | 凉瓜焖火鸭(121)  |
| (113)姜芽炒鸭片 | 香芋安鸭煲(121)  |
| (114)紫萝炒鸭片 | 冬瓜薏米煲鸭(122) |
| (114)红萝伴雪衣 | 冬菇火腿扣鸭(122) |

- |            |             |
|------------|-------------|
| (123)酥炸鸭肫肝 | 雪耳扒酿鹅掌(124) |
| (123)梅子脆皮鹅 | 油泡肾球(125)   |
| (124)蚝油鹅掌  | 豉椒鹅肠(126)   |

### (三)飞禽类

- |             |            |
|-------------|------------|
| (126)柠檬焗山鸡  | 果汁焗鹌鹑(133) |
| (127)红酒焗竹鸡  | 柠汁炸鹌鹑(134) |
| (128)五香水鸭   | 冬笋鹌鹑松(135) |
| (128)四宝烧雁鹅  | 砂锅鹌鹑块(135) |
| (129)生炸乳鸽   | 炸禾花雀(136)  |
| (129)炒嫩鸽松   | 焗禾花雀(137)  |
| (130)果露焗乳鸽  | 雀落莲池(137)  |
| (131)炒走油乳鸽  | 夜核雀杯(138)  |
| (131)瓦罉焗乳鸽  | 铁扒禾花雀(139) |
| (132)鲜柠檬焗乳鸽 | 白玉云和鸟(140) |
| (133)扒莲蓉鹌鹑  | 荔枝炖斑雀(140) |

### (四)禽蛋类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (141)黄埔炒蛋 | 清汤鸽蛋(143)  |
| (141)煎芙蓉蛋 | 迎春罗汉斋(143) |
| (142)皱纱鸽蛋 |            |

## 三、水族类菜肴

### (一)鱼类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (145)白煮鲤鱼 | 酥炸鱼夹(147) |
| (145)红焖鱮鱼 | 菊隐松江(147) |
| (146)手撕鱿鱼 | 茄汁鱼块(148) |
| (146)椒盐鲜鱿 | 麒麟桂鱼(149) |



- |            |              |
|------------|--------------|
| (149)香麻鱼脯  | 柠汁松果鱼(165)   |
| (150)酸甜黄鱼  | 松江鲈鱼夹(166)   |
| (151)清蒸鲩鱼  | 菊花鲈鱼球(166)   |
| (151)生淋鲩鱼  | 姜葱焗黄鱼(167)   |
| (152)活淋草鱼  | 腊味鲛鱼球(168)   |
| (153)五熘草鱼  | 油泡青鱼丸(168)   |
| (153)酥炸鱼条  | 蛋煎生鱼卷(169)   |
| (154)酥炸银鱼  | 蒜心炒鱼球(169)   |
| (154)红炖河鳗  | 白汁棋子脯(170)   |
| (155)清炖白鳝  | 双鱼伴芙蓉(170)   |
| (156)油爆鳝片  | 豉椒鲜鱿鱼(172)   |
| (156)豉汁蟠龙  | 和味广鱿鱼(172)   |
| (157)发菜鱼丸  | 麦穗花鱿(173)    |
| (158)六柳瑞丝  | 油泡雪花丸(174)   |
| (159)荷包水鱼  | 生焖金钱鳝(174)   |
| (159)清炖水鱼  | 笋尖焖黄鳝(175)   |
| (160)红焖水鱼  | 姜葱黄鳝煲(176)   |
| (161)美味蒸水鱼 | 红焖马鞍鳝(176)   |
| (161)砂锅焗水鱼 | 豉汁焖泥鳅(177)   |
| (162)清蒸石斑鱼 | 豉汁蒸鱼头(178)   |
| (163)东江鱼丸  | 凉瓜鱼尾汤(178)   |
| (163)红豆煲鲤鱼 | 菊花鲈鱼火锅(178)  |
| (164)苦瓜焖鱼脯 | 杏圆凤爪炖水鱼(179) |
| (164)香橙麒麟鱼 |              |

## (二) 虾蟹类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (180)白焯虾 | 清蒸明虾(181) |
| (181)水晶虾 | 五彩明虾(182) |