

吃在广东
小丛书

许衡 编著

围餐菜

蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理

清纯的岭南风味
浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺
美味的粤菜佳肴



广东科技出版社

吃在广东小丛书

江苏工业学院图书馆

藏书章

许衡 编著

蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

围餐菜/许衡编著. —广州: 广东科技出版社,
2004.1

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3281-9

I. 围… II. 许… III. 菜谱-广东省

IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013883号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1 168mm 1/64 印张 3.75 字数 80 千

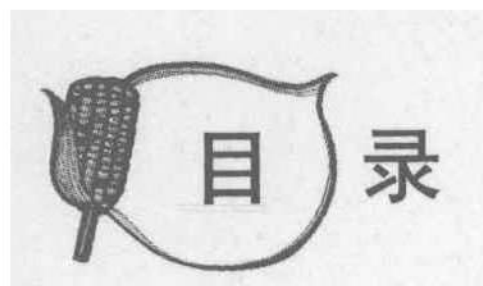
版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 6.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



一

花肚烩鸭丝	1
果汁焗牛肝	2
菜蔬炒双鲜	3
脆炸直明虾	4
韭黄炒双丝	5
滑炒三黄蛋	6
银湖鱼仙岛	6
芋饼扒大鸭	8
七彩炒肚丝	9
双菇扒菜胆	10

二

鸡柳烩鱼丝	11
凤卷拼虾仁	12
蚝油手撕鸡	13
榄仁鱼腰丸	14

翡翠炒双球	15
三丝扒菜胆	16
炸脆皮鸡翼	17
虾子烧鲜笋	18
绿茵笋鸭片	19
煎酿百花菇	20

三

鸡粒烩冬茸	22
虾仁扒鲜菇	23
豉汁纸包鸡	24
荷叶米粉肉	25
红菱炆鸭脯	26
紫萝胗肝片	27
油泡鲩鱼腩	28
六味炒长鱼	29
蟹扒芥菜胆	30

椒子炒腰花 31

四

炖神仙大鸭 32

三色炒牛奶 33

姜芽炒鸭掌 34

脆炸紫盖肉 35

百花酿椒子 36

鲜菇扒鹌鹑蛋 ... 37

豉汁黄鳝球 38

姜葱焗鲩鱼 39

蚝扒芥菜胆 40

榄仁什锦丁 41

五

玉竹炖鱼头 42

什锦凤肠丁 43

姜葱焗海鲤 44

豆豉香葱鸡 45

甘露窝烧鸭 46

青豆鲜虾仁 47

面筋炆火腩 48

菜鸳鸯鱼丸 49

牡丹煎鱼脯 50

香面蚝油牛 51

六

鱼茸冬瓜露 53

肉丝扒芥胆 54

罗汉斋扒鸭 55

甫鱼鲜菇糍 56

茄汁牛肉脯 57

豉椒炒鹅肠 58

咖喱炆排骨 59

鲜笋鱼腰丸 59

榄仁炒双丁 60

碧绿柱侯鸡 61

七

凤凰鱼云羹 63

花菇扒西菜 64

炸脆皮大肠 65

宫保鲜虾仁 66

牡丹煎软鸭 67

烧肝菜鸡片 68

榄茸蒸鲩鱼 69

三冬炒牛肉 70

炒桂花鱼肚 71

椰菜花鲜肫球 ... 72

八

鸡茸烩花肚 73

蒸酿鲜虾扇 74

蚝油笋炆鸡 75

肉丝扒豆腐 76

韭黄炒鱼丝 77

翡翠拼双菇 78

香煎芙蓉蛋 79

荔芋甑子鸭 79

脆皮珍珠球 80

家乡炒腰心 81

九

菜干煲肚腩 82

蚝扒双色菜 83

里红烧冬笋 84

菊花鲜虾仁 85

豉酱香葱鸡 86

菜炒牛肉丸 87

豉椒炒爽肚 88

荔浦窝烧鸭	89
银润蒸肉排	90
蹄筋扒菜胆	91

十

鸡茸明虾片	92
虾子烧冬笋	93
腊鸭蒸鸡块	94
玉兰生鱼卷	94
菜胆扒猪手	96
椒子炒双丝	97
菜北菇鸭掌	98
火腩炆鲑鱼	99
炒蟹肉鱼肚	100
豆腐炆牛腩	100

十一

汾香鱼头汤	102
-------------	-----

安鸭手撕鸡	103
翡翠明虾卷	104
扬州八珍鸭	105
窝贴鲈鱼夹	106
金银鹌鹑蛋	107
腰果肫肉丁	109
生煎慈姑饼	110
东坡梦朝云	111
榨菜丝蒸鱼	112

十二

鲜奶鱼茸羹	113
蒸酿鲜番茄	114
彭公脆火鹅	115
凉瓜炆鲩鱼	116
鲜笋炒肫球	117
虾仁扒瓜脯	118

银湖菜胆鸡	119
百花争妍鸭	120
吉列石斑块	121
炒滑蛋珧柱	122

十三

汤泡鲜虾丸	123
椒香煎鸭脯	124
碧绿鲈鱼卷	125
生炒黄鳝丝	126
金钱酥肉盒	127
玉树蟠龙鸡	128
鲜菇扒鹌鹑蛋 ...	130
生筋炆田鸡	131
姜芽炒兔片	132
豉汁蒸海虾	133

十四

青豆烩鸭羹	134
鲜虾蒸龙脷	135
北菇扒蹄筋	136
冬瓜扣大鳝	137
西汁煎牛扒	138
香麻姜葱鸡	139
豉椒绵羊丝	140
鱼腐扒菠菜	141
凤肠菜肉片	142
煲仔麻苏鹅	143

十五

安鸭炖北菇	144
煎琵琶虾仁	145
火腩炆生蚝	146
蚬蚧焗肥鸡	147

椰菜花鱼腰丸	148
棉花扒大鸭	149
窝贴鸡肝夹	150
菜蔬炒三鲜	151
香菱鸳鸯鱼	152
豉椒牛双肱	153

十六

雪耳川鸭掌	155
福寿连绵鸭	156
玉髓牡丹鸡	157
脆炸长春卷	158
香肠煎鱼脯	159
北菇扒椰菜花	160
银湖鲜虾扇	161
虾酱小豚蹄	162
凤卷鸳鸯鱿	163

菜蔬牛肉丸	164
-------	-----

十七

什锦冬瓜羹	165
腰果鲜虾仁	166
蚝王窝烧鸭	167
姜芽猪腰肝	168
奶油生鱼球	169
蟹汁红棉鸡	170
凉拌瓜皮虾	171
豉椒炒鹅杂	171
鲜菇牛肉丸	172
五柳石斑块	173

十八

白梅鹌鹑粥	175
脆炸酿蟹螯	176
孔雀开屏鸡	177

明月照人寰	178
奇花吐玉珠	179
窝贴明虾夹	180
茅台煎软鸭	181
彩蛋拼熏鱼	182
八珍扒菜胆	183
翡翠穿鸡翼	184
冬菇烩肚丝	185
荷兰咖喱鸡	186
金钱香酥盒	187

鲜虾扒菜胆	188
银湖山药饼	189
生炒土鱿丝	190

附 录

一、半成品制法	192
二、常用物料分类	
释名	223
三、重量单位简表	
.....	228

花肚烩鸭丝

用料：

湿花肚丝 75 克（一两半），红鸭半只，肉丝 60 克（一两二钱），笋丝 50 克（一两），冬菇丝 25 克（五钱），韭黄 40 克（八钱），上汤 500 克（一斤），红鸭汤 400 克（八两），绍酒 10 克（二钱），精盐 1 克（二分），味精 1.5 克（三分），深色酱油 7.5 克（一钱半），胡椒粉 0.05 克（一厘），猪油 400 克（八两）〔耗油 20 克（四钱）〕。

制法：

1. 先将红鸭拆肉，再剁为丝，接着将花肚丝滚煨过，滤去水分。

2. 烧镬下油，放入肉丝拉油至熟，倒在笊

篱里。

3. 利用镬中余油，溅入绍酒，注入上汤和红鸭汤，将笋丝、冬菇丝、花肚丝放在镬中，用精盐和味精调味，以深色酱油调成金红色，撒上胡椒粉，再加入红鸭丝和肉丝，用湿淀粉推匀。最后加上韭黄和包尾油，推匀，倒在汤窝里便成。

果汁焗牛肝

用料：

腌好的牛肝 200 克（四两），威化 10 克（二钱），精盐 0.25 克（五厘），味精 1 克（二分），绍酒 10 克（二钱），果汁 40 克（八钱），麻油 0.05 克（一厘），胡椒粉 0.05 克（一厘），湿淀粉 5 克（一钱），二汤 75 克（一两半），熟油 500 克（一斤）〔耗油 15 克（三钱）〕。

制法：

1. 先用滚水将牛肝飞过，滤去水分。
2. 烧镬下油，待油烧至四成热时，放入牛

肝，拉油至六成熟，倒在笊篱里，滤去油分。

3. 将牛肝放回镬中，溅入绍酒，注入二汤，用精盐、味精和果汁调味，盖上锅盖，焗至刚熟，撒上胡椒粉，以湿淀粉打芡，加上包尾油、麻油抛匀，放在碟中间，碟边伴以威化便成。

菜蔬炒双鲜

用料：

猪腰花 60 克（一两二钱），鲜鱿鱼 75 克（一两半），菜蔬 150 克（三两），以姜花 1 克（二分）和蒜茸 1 克（二分）为料头，芡汤 15 克（三钱），绍酒 10 克（二钱），湿淀粉 7.5 克（一钱半），胡椒粉 0.1 克（二厘），麻油 0.05 克（一厘），熟油 500 克（一斤）〔耗油 20 克（四钱）〕。

制法：

1. 先用滚水将腰花和鲜鱿鱼飞过，再将菜蔬焯熟，倒在漏勺里，滤去水分。

2. 烧镬下油，待油烧至四成热时放入腰花和鲜鱿鱼，拉油至刚熟，倒在笊篱里。

3. 利用镬中余油，把料头、菜蔬、腰花鲜鱿鱼放入镬中抛匀，溅入绍酒，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀为芡，再加上包尾油炒匀，便可上碟。

脆炸直明虾

用料：

明虾 6 只约 200 克（四两），稀脆浆 100 克（二两），生油 1 000 克（二斤）〔耗油 40 克（八钱）〕。

制法：

1. 先将明虾剥去壳（虾尾部分留下）洗净，用刀在虾的腹部横着剖 5~7 刀。

2. 烧镬下油，待油烧至六成热时，将虾逐只蘸匀稀脆浆，放入油里，炸至熟脆，呈现象牙般的色泽时（以熟脆为度）捞起，砌放在碟中便成。

韭黄炒双丝

用料：

肉丝 60 克（一两二钱），火鸭丝 60 克（一两二钱），韭黄 150 克（三两），芡汤 15 克（三钱），绍酒 10 克（二钱），滚水 5 克（一钱），湿淀粉 7.5 克（一钱半），胡椒粉 0.05 克（一厘），麻油 0.05 克（一厘），猪油 400 克（八两）〔耗油 15 克（三钱）〕。

制法：

1. 先用一些湿淀粉将肉丝拌匀。
2. 烧镬下油，待油烧至三成热时，放入肉丝，拉油至熟，倒在笊篱里。
3. 利用镬中余油，把韭黄、肉丝、火鸭丝放在镬中抛匀，溅入滚水、绍酒，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀为芡，再加上包尾油和匀，便可上碟。

滑炒三黄蛋

用料：

净鸡蛋 200 克（四两），熟咸蛋半只；皮蛋半只，精盐 1.5 克（三分），味精 1.5 克（三分），猪油 40 克（八钱）。

制法：

1. 先将熟咸蛋和皮蛋均切为丁，鸡蛋加入精盐和味精打匀，然后把咸蛋丁和皮蛋丁放入鸡蛋里搅匀。

2. 用油起镬，将搅匀的鸡蛋倒在镬中，炒至刚熟便可上碟。

银湖鱼仙岛

用料：

切成圆形的肥肉 12 片〔约 75 克（一两半）〕，鱼青胶 200 克（四两），蛋白 40 克（八钱），汾酒 10 克（二钱），蛋浆 75 克（一两

半), 上汤 100 克 (二两), 胡椒粉 0.05 克 (一厘), 麻油 0.05 克 (一厘), 湿淀粉 7.5 克 (一钱半), 熟油 500 克 (一斤) [耗油 20 克 (四钱)]。

制法:

1. 先用汾酒将肥肉腌 10 分钟, 加入蛋浆拌匀后, 逐件铺放在撒有干淀粉的碟上。随即将鱼青胶挤成丸子, 分放在每片肥肉上, 再用手蘸一些清水抹为山的形状。

2. 用油起镬, 把酿好的鱼胶排放在镬中, 煎至两面呈金黄色, 随即加油炸熟。捞起, 排砌在碟中, 将油倒回盆内。

3. 在镬内注入上汤, 用味精 1 克 (二分) 调味, 撒上胡椒粉, 以湿淀粉打芡。接着将镬拉离火位, 徐徐倒入蛋白推匀, 加上包尾油、麻油, 和匀, 淋在鱼胶上面便成。