

星岛图书工作室 编

万家粤菜

一本通



格致出版社

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

万家粤菜

一本通

香港 星岛图书工作室 编
台北 星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

星岛图书工作室 编

格致出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

万家粤菜一本通 / 星岛图书工作室编. - 上海: 上海格致出版社, 2008

ISBN 978-7-5432-1492-7

I. 万... II. 星... III. 菜谱 - 广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131224 号

责任编辑 玉 衡

美术编辑 路 静

万家粤菜一本通

星岛图书工作室编

出 版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
(20001 上海福建中路 193 号 24 层)



编辑部热线 021-63914988

市场部热线 021-63914081

发 行 世纪出版集团发行中心
印 刷 上海新岛印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 16
字 数 415,000
版 次 2008 年 11 月第 1 版
印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5432-1492-7/G·634
定 价 28.80 元

前 言

中国的粤菜源远流长,是中国饮食文化中的精粹,爱好者不仅遍布神州大地,而且全球开花。

广东人最早走出国门,随着他们在五大洲七大洋落脚生根,粤菜也在全世界遍地开花,从开始的祖传手艺,到酒楼的美味佳肴。在亚洲有泰国粤菜、槟城粤菜、日本粤菜、香港粤菜、台北粤菜、新加坡粤菜,在澳洲有悉尼粤菜,在北美有纽约粤菜、旧金山粤菜、温哥华粤菜……广东人走到哪里,粤菜发展到哪里,并与当地华人的口味相结合,各有拓展,各有创造。

粤菜是值得骄傲的中华民族饮食文化奇葩之一,它也受浙菜、川菜等其他菜系的影响,又由于最早走出国门,还受到欧美饮食文化的熏陶,许多菜肴吸收了西式制法,不少菜谱历史悠久,弥足珍贵。

《万家粤菜一本通》以广州粤菜为主,同时兼容并蓄,吸收了海外粤菜精彩部分,有的菜谱来自于海外华埠中文报章的剪报,有的菜谱来自于海外的世代家传秘方,有的是来自酒楼不识字的大厨世代口耳相传,为数不少的菜谱有近百年历史。书中不少粤菜秘经,既操作简便,又颇为鲜见,饕餮者看了菜谱就会口

舌生津,更不用说大快朵颐、消受一番。

全书分为清奇上品、海鲜野味、河鲜家禽、元蹄牛排、煲炖高汤、点心米饭、素斋家常菜七大部分,每部分又以烩煨、炒卤、蒸炖、煎炸、煲煮、烧烤、焗烤、拌酿等烹调炮制基本技法分类,以体现实用性和可操作性。

为了让读者充分享受悠久的粤菜文化,既保持它传统文化上的原汁原味,又要让一般的粤菜美食爱好者能自己动手,丰俭随意,故增加了两篇附录,一是《粤菜烹调炮制基本技法》,二是《粤菜专用名词注解》,方便读者一册在手,无师自通。

粤菜烹调炮制 基本技法

烩 煨

烩，是将数种原料油炸或煮熟、改刀后相掺在一起，放入锅内加辅料、调料、高汤混合烹制的一种方法，往往适合汤汁菜。烩制方法简单，要注意火候，一般用中火使汤收浓。常见有“烩三鲜”、“烩鸡丝”等。烩菜的特点是香、嫩、鲜；汤宽汁厚，口味鲜浓；汤汁乳白，口味香醇；保温性强，适用于冬天食用。

具体操作方法有 3 种：

一、先将锅中的油烧热(有的可用葱姜炆锅)，再将原料切成丁、丝、片、块等小形原料依次下锅煸炒后加入调料、汤或清水，置于温火上煮熟，在起锅前，勾汁即成。

二、先将调料、汤煮沸并勾汁后，再将已炸熟或煮熟的主、辅原料下锅烩一烩即成。这种烩制的菜肴，原料大多先经过炸或烫熟，制成后较为鲜嫩。

三、将锅烧热加底油，用葱姜炆锅，加汤和调料，用旺火，使底油随汤煮开，随即将原料下锅，出锅前撇去浮沫，不勾芡，为清

烩。

煨,是完全采用民间传统的煨汤方法,以土质陶器为瓦罐,精配食物,加入天然矿泉水,然后将瓦罐置入1米方圆的巨型大缸内,以硬质木炭火恒温传统式六面受热,煨制时间为7小时以上。过程是:当炉温至160℃时煨2-3小时;接着降温到120℃时再煨2个小时左右;然后,再用文火慢慢煨。

汤馆每天一大早就选用上好原料,现煲的小罐汤在一人高的大缸中,慢火煨一天后就变成了又浓又香的滋补品。瓦罐的妙处在于土质陶器,秉阴阳之性含五行之功效。久煨之下原料鲜味及营养成分充分溶解于汤中,其味鲜香淳浓。制作出来的瓦罐煨汤不仅味鲜美,而且大多具有药补功效。

炒 卤

炒,是指锅内放油、油烧熟,放入生料炒熟。一般用旺火快炒,以减少菜的维生素损失。炒肉一般用中火。

炒有泡油炒和软炒两种。

泡油炒:将生料切成圆形的块状,用白酱油、鸡蛋清、干淀粉拌匀稍掩片刻,放入六成热的油锅中用勺划开,泡至九成熟时,将料连油一起倒入漏勺内沥油,然后,用小碗放入上汤、调味料、水淀粉调成芡汁,随即将配料放入锅中焯熟后,倒入泡过油的原料,加入料酒和碗内的芡汁,颠翻几下然后盛起装盘。软炒:将生料切成指甲片,用盐、鸡蛋清、干淀粉拌和浆好;另将牛奶、鸡蛋清盛入同一碗内,加入盐、味精、水淀粉,用筷子搅匀,然后将

浆好的生料放入五成热的猪油锅，用猛火划熟捞起，沥干油后倒入牛奶鸡蛋清碗内伴和，在倒入温猪油锅里用文火泡至牛奶一片片浮起时，连油一起倒入漏勺内沥干，原锅内去净余油，放入少许牛奶勾成薄芡，将泡熟的牛奶再倒入锅内炒匀，即可装盘。

卤，是将酒和调料事先煮成卤料，然后将煮熟的主料放入卤料中浸泡一定的时间，等卤料味浸入主料后即可食用。

蒸 炖

蒸，是将生料或半熟原料，加调料调味后把食物摆入竹蒸笼里，将蒸笼一个个码上，然后放在充满蒸汽的锅上利用蒸汽把食物蒸熟。蒸分清蒸、干蒸和粉蒸。蒸的优点是原汁原味，形状完整，质地鲜嫩；一次可制作多种食物，并节省燃料。所有的食物都可用蒸制法，如：各种肉类、鱼、饺子、包子。要想蒸得效果好，必须先将水烧开后，食物才能上笼，并且整个过程中都要保持灶火要旺，锅中的水始终处于沸腾状态。旁边备上开水，若锅内的水蒸发掉时可随时添加，以免蒸汽减少（小心蒸汽烫痛）。掀笼盖时要注意凝结在笼盖内的蒸汽不要滴在食物上。食物和水位保持一寸左右距离，否则，蒸的食品就会变成煮的食品。

炖，是将生料洗净并且切成小块煸炒，然后放入锅中兑入汤汁，隔水或直接用文火慢慢地烹煮食物，时间比煲还要长，大厨中流传着“煲三炖四”的说法。特点是有汤有菜，菜软烂，汤清香，如“清炖鸡”等。

炖时还应该注意以下五忌：

一忌中途添加冷水,因为正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质不易溶解,汤便失去了原有的鲜香味;二忌过早放盐,因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,从而使汤色发暗,浓度不够,外观不美;三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料,以免影响汤汁本身的原汁原味;四忌过早过多地放入酱油,以免汤味变酸,颜色变暗发黑;五忌让汤汁大滚大沸,以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊。

煎 炸

煎,有干煎和湿煎两种。

干煎,生料用生抽酱油腌过后,放入盛有多量温油的锅内,用慢火两面煎熟煎透,起锅装盘便成。

湿煎,生料用生抽酱油腌过后,放入少量油的热锅内,用慢火两面煎至呈金黄色时,加入调味、汤汁、茄汁、辣酱油、水淀粉勾芡,再加入猪油兜匀,即可盛起装盘。炸,是将主料挂糊或不挂糊下热油锅,由生炸熟的方法,外焦里嫩。如“干炸里脊”、“软炸虾仁”等。

有生炸、酥炸、脆皮炸三种。

生炸,将生料带骨斩成块后,用少量生抽酱油、麻油、胡椒粉拌匀稍腌片刻,再拌上少许干淀粉,随后放入热油锅用慢火炸熟便成。

酥炸,将生料洗净后,放入用葱姜熬成的沸水锅内烧滚二分钟,捞起,沥干水分,粘上脆浆,放入八成热的油锅内用火炸至

八成熟捞出,然后再放入九成热的油锅内炸至象牙色捞出便成。

脆皮炸,将生料洗净煮熟后放入白卤水中浸二十分钟左右捞出。同时将干淀粉、砂糖盛入同一碗内,用浙醋、料酒调成稀糊,抹遍在皮面上,吊在风口处吹干后放入漏勺内,连续用沸油浇至皮脆便成。

煲 煮

煲,就是将生料洗净后直接放入锅中,加足清水,先用猛火将锅中的水烧开,然后转用文火烹煮食物,慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中,易于人体消化和吸收。煲汤虽被称作厨房里的工夫活,但并不是因为它在烹制上很繁琐,而是因为需要的烹调时间长,有些耗工夫。事实上,煲汤很容易,只要原料调配合理,厨师有句俗语叫三煲四炖,即煲一般需要两至三小时,炖需要四小时,慢慢在火上煲着即可。火不要过大,火候以汤沸腾程度为准,开锅后,小火慢炖,火候掌握在汤可以开着即可。

广东人说:以煲汤调养、滋补身体,是最有效又简单的事了!港式煲汤,除了兼具美味外,做法又简便。有种说法:喝汤选对食材、了解功效,对女性能改善因气血循环不良,新陈代谢不佳所导致的四肢发冷、气色不佳症状,并能润泽肌肤、消脂瘦身;对男性则可以舒活筋骨、强健体魄;对小朋友就有增强脑力、补充营养、增强免疫力、强化骨骼的作用;对年纪大的朋友,则能达到增进新陈代谢、活肤抗老,保持青春活力的效果。

煮,是将原料(有的是生的,有的是经过初步加工的半制成品)放于多量的汤汁或清水中,先用旺火煮沸,再用文火煮至熟烂。采用煮的方法,有的是为了煮制菜肴,煮菜一般是有汤有菜。有的是为了提取鲜汤,以鲜汤做为烹制某些菜肴的配料或调味品。

烧 焖

烧,是先将主料用油炸过或用火焯过,再加上辅料,兑入汤汁煨至熟烂的方法,特点是汁浓、汤少,菜质软烂,色泽美观。如“红烧海参”、“干烧鱼”等。

红烧菜色泽红润,味道鲜咸微甜、汁黄浓香。但要做到红而发亮、味浓汁厚,需要一点功夫和窍门。

一是选料加工。红烧菜对原料的依赖性较强,但原料质地对成菜的影响较大,故选好料乃是做好菜的前提。如红烧肉宜用五花肘肉;红烧肘子宜用前肘;红烧鸡宜用隔年大公鸡;红烧鱼宜选用1千克左右的鲤鱼等。原料应保持新鲜、无变质、无异味。

加工时应根据原料特点,可以整只也可切片(如红烧肉)、切块(红烧鱼)、切段(红烧海参)、切茸(红烧丸子),但一般不宜切得过细、过薄,否则因长时间加热,原料宜碎。总的要求是整齐划一、大小一致、长短相等、厚薄均匀,便于烹调入味。

二是肉要煸透。所谓煸透就是指将锅内所有的肉块煸炒变色,肥肉冒油、见有亮光。买回的肉最好先用水煮一下再煸炒,

煮的意义在于去除肉中的残血和腥味。煸炒时不要放太多的油，煸炒完后可以滗掉一些炒出的猪油，才能做到肥而不腻。如果是红烧鱼，一定要新鲜鱼，等煎至两面金黄，表面有一层薄薄的硬皮时方可出锅待烧。这是红烧菜形成光泽的关键。

三是要先上色后加水，一步到位。当原料煸炒或煎好后另起净锅，锅内放油，烧熟后应先倒入黄酒、酱油等佐料，等酱油的颜色附着在原料上后再加鲜汤或水（汤水一次放足，中途不要续水，并盖上锅盖）。放主料时用猛火烧开汤水，泌去浮沫，调好口味，中火慢慢焖煮，烧至原料酥烂，使味汁渗入原料内部，待原料成熟入味。两头用旺火，中间用中小火。这是红烧成菜的关键。

红烧菜口味以咸鲜为主，略带甜味，调味主要是用酱油，糖的用量要适度，宜少不宜多。

红烧菜讲究原汁原味，因此放汤要适当。汤多则味淡，汤少则主料不易烧透，一般说放汤以原料的2倍左右为宜，但烧至汤汁占原料的四分之一时起锅，收汁不要太紧，过紧汤汁浓稠，会失去红烧菜的特色。勾芡也不要过浓，够少许水淀粉，使汁明芡亮，主料突出。

焖，是把主料先过油后炸至半熟，再加汤用文火焖至熟烂的烹制法，特点是软烂不腻。如“黄焖鸡块”、“油焖大虾”。

焗 烤

焗，是选用洗净的家禽、家畜、野生动物的肉类，用生抽酱油或盐擦匀稍腌片刻，放入瓦罐内，加入少许酱油、猪油等调味和

汤汁,用慢火焗熟取出装盘。原汁用水淀粉勾成琉璃芡,淋在上面即可。

烤,是将肉类生料洗净,整件或切块、片、条,拌好调料或上好色后放入挂炉、烤箱或碳炉上烧烤至熟。取出后斩件装盘。

拌 酿

拌,主要是指拌蔬菜,也有拌荤菜的。将所需的菜肴洗净、切开,或者放入沸水中过一下水,也可煮熟后捞起,待冷却后切开,加入各种辅料和调味料拌匀即可装盘。

酿,就是把一种食物放(包)进另一种食物(或东西)内,不让该食物直接与水、锅或火接触,也就是利用了物质的导热性,让两种食材的味道互渗。通常会选择一些可填充的、较大物体的食材,如辣椒(辣椒籽挖空)、苦瓜、油豆腐等。一般会将肉糜做成馅,塞进辣椒、苦瓜、油豆腐等这些食物中。现代烹饪中酿的种类就更多,比如把食物酿在贝壳内。各种东西里都可以酿。

粤菜专用名词注解

古月粉——沙姜粉、胡椒粉
等混合一体的
调味品

云耳——银耳

马蹄——地力

沙肠——青鱼肠子

广肚——鱼泡

菜远——青绿蔬菜中嫩的部
分

三黎——鲋鱼

皖鱼——青鱼

禾虫——蛭蛭(叫谷谷)

花眉豆——杠豆

甘笋——胡萝卜

绍菜——津菜、大白菜(黄芽
菜)

澄面——小麦淀粉

青豆角——杠豆

凉瓜——苦瓜

胜瓜——丝瓜

地豆——花生

胶笋(乌笋)——茭白

金花菜——草头

急汁——澄汁

不见天——近猪肘子内侧的
部位

猪润——猪肝

西山肉——橄榄肉

胡蜢——虾蟆类动物

鸚哥肉——猪颈肉

后肉——展肉

蟹掩肉——“前格”下的掩肉
和扇骨上瘦肉

猪天梯——猪上顎

猪鼻头肉——鼻子正中一块
极小的地方

鱼白——鱼胶

肉眼——猪的背脊,即排骨粘
连的部分

赤肉——瘦肉

豆朴——油豆腐

原豉酱——面豉酱

目 录

粤菜烹调炮制基本技法 (1)

粤菜专用名词注解 (1)

清奇上品

烩 煨

生刮蟹肉大翅 (1)

银河幻影 (2)

双星叙会 (4)

燕窝鹧鸪粥 (5)

炒 卤

凤袖罗裙 (6)

珊瑚玉乳 (7)

真假鹤鹑松 (8)

春明花锦绣 (10)

八珍炒鳝胶 (12)

桂花炒翅 (13)

新饌贯全球 (14)

金华玉树鸡 (15)

万宝来朝 (17)

炖

吉祥花放 (17)

清水燕窝炖瘦肉 (18)

奇花吐艳 (19)

乳猪扒鲍翅 (20)

煎 炸

柠檬煎软鸭 (21)

千层云集 (22)

酥炸冬菇 (23)

煲 煮

蚝油鲍甫 (25)

蟹黄生翅 (26)

蟹黄扒甘笋 (27)

金玉满堂 (28)

蟹黄扒官燕 (29)

生炆鼎湖上素 (30)

海鲜野味

烩 煨

鱼蟹钳烩燕窝 (33)

桂花鱼肚 (34)

炒

菜心炒金银鳗鱼 (36)

豉椒炒鲜鲍 (37)

群儿弄蝶 (38)

芙蓉炒蟹粉 (39)

芙蓉炒瑶柱 (41)

龙虾鸡片 (42)

西兰花虾球	(43)	古式干煎虾段	(67)
炒禾虫	(44)	新法酥煎虾碌	(68)
西樵炒蛇片	(45)	西煎明虾	(69)
生鱼片连汤	(45)	珍珠石斑	(69)

蒸 炖

豉汁蒸三黎鱼	(46)	沙律明虾球	(70)
豉汁蒸银鲳鱼	(47)	醋子石斑	(72)
中山蒸龙利筒	(48)	生烧带子	(73)
宝贵有余	(49)	生炸鲜鲍鱼	(74)
大厦良财	(50)	炸生蚝	(75)
发财好市	(51)	油泡香滑石斑球	(76)
龙穿凤翼	(52)	大地鲳鱼球	(77)

煲 煮

蒸龙虾	(53)	水面筋火腿煮石斑头	(78)
蒜子瑶柱甫	(54)	杏露黄鱼头	(79)
清蒸大乌头	(55)	海鲜豆腐汤	(80)
太平蒸蟹饼	(55)	虾籽扒海参	(82)
老虎鱼虾蟹	(56)	郊外砂锅鱼头	(82)
番茄煮红衫鱼	(56)	太平煲肉蟹	(83)
蛤蜊炖蛋	(58)	潜水龙	(84)
虾籽笔(春)笋	(59)	花眉豆红枣煲禾虫干	(85)
花眉豆脑肉皮炖生开蜆肉	(59)	生煲狗肉	(86)
冬瓜火腿油豆腐炖油追	(60)		
淮山鸡脚炖翅裙	(61)		
炖禾虫	(63)		

煎 炸

酸梅豆豉煎封池鱼	(64)
鸡蛋煎海胆	(65)
煎封黄脚腊	(66)

烧 烤

上海风味烤蛸子	(87)
市桥烤甲鱼	(88)
生烧乳鸽	(89)

焗 灼

焗酿东风螺	(90)
-------------	------

香滑石斑球	(91)	梅子蒸鸭	(112)
焗沙追	(92)	八宝鲜陈鸭	(113)
檬柠乳鸽	(93)	子姜鸭	(114)
白灼中虾	(94)	金银八宝碎扣鸭	(116)
白灼螺片	(95)	贵妃鸡	(117)

河鲜家禽

烩 煨

市桥菊花烩鱼云羹	(96)	蜜糖鸡	(118)
云英奶儿鸡	(97)	土豆炖子鸡	(118)
蟹黄扒珍珠笋	(98)	鸡鲍翅	(119)

炒

炒塘虱球	(100)	冬笋炖鸡	(119)
虾公炒十菜	(101)	香露炖鸡	(121)
禾秆珍珠	(101)	柱侯鸡	(122)
蜘蛛虾仁	(103)	响螺炖鸡	(122)
炒马鞍鳝	(103)	顺境炖鸡	(124)
鸡蛋虾仁	(104)	坛子鸭	(125)
四川虾仁	(105)	嘉积鸭	(126)
玻璃虾仁	(106)	霸王鸭	(126)

蒸 炖

豆豉鸡	(107)	鲜栗炖鸭	(127)
文昌鸡	(108)	花胶炖水鸭	(128)
蚝油手撕鸡	(108)	糯米炖鲤鱼	(129)
中式葡国鸡	(109)	市桥网油炖廉鱼	(130)
中式咖喱鸡	(110)	苦瓜炖三黎	(131)
荷香鸡	(111)	佛山盘龙鳝	(132)
		酸杨桃子姜蒸青鱼尾第二度	(132)
		生仁面新子姜蒸青鱼心	(133)
		咸鱼油豆腐清蒸青鱼心	(135)
		蒜茸豆豉酸梅蒸青鱼心	(136)
		原豉猪油渣蒸土鲮鱼	(137)
		蒸边鱼	(138)
		清蒸土鲮鱼	(139)
		孔老沙鱼	(140)