

美味佳肴

制作精萃



粤菜

静月 编著

吉林科学技术出版社

粤 菜

蕴娴 静月 编

【吉】新登字 03 号

西湖牛肉羹
(做法见 219 页)

干贝玉米羹
(做法见 295 页)

菜 肉

菜 肉 羹

鲫鱼四宝羹
(做法见 204 页)

美味佳肴制作精萃——粤 菜

静 月 编著

责任编辑:张瑛琳

封面设计:苏 铭

出版:吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本

8 印张

彩页:16 页 173 000 字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

发行:吉林省新华书店

印数 1—8 000 册 定价:7.80 元

印刷:湖北工学院印刷厂

ISBN 7-5384-0655-7/TS·46

前言

山珍海鲜，吃在广东。

粤菜以制做精细，味道鲜美，花色多样，构思巧妙而闻名国内外。广东的五花八门的佳肴有其特殊风味，本书介绍以下具有代表性的佳肴。

饮茶：广东人习惯于吃早茶，晚茶。茶常见的有：铁观音、龙井、花茶、香片、普洱、水仙等。冲茶（广东人称泡茶为冲茶）采用盖碗，后来用茶壶代替，若需加水，只需将壶盖竖起来，服务员即可前来加水。在互相斟茶时，不用口头称谢，而是用食指、中指、无名指轻轻敲桌面，象征叩首以示感谢。

在早茶、晚茶楼里，有花色多样的各式点心供客人挑选，有叉烧肉、凤爪、烧麦、春卷、虾饺、水饺、芝麻球、粥（白粥、斋粥）、烧烤、腊味等。

烧烤：烧烤是广东名菜，烹饪方法，着重于调味料的涂抹，火候的控制。比如烤乳猪，首先将乳猪宰杀后风干，用麦芽糖抹匀猪皮，用腐乳汁，豆豉汁、甜面酱、蒜泥擦抹猪的全身，使之入味，上炉烧烤。烤好后，将皮、肉分开或剁块，沾酱料食用，真是皮酥肉嫩、色香味佳。

烧鸭掌，将活鸭放铁板上，使鸭掌烧熟，味美，作法独特。

炒：广东菜炒法主要是将肉加调味、淀粉（太白粉）拌匀腌

制后,放入用大火烧热的油锅中,快速拌炒,再倒入漏勺淋油,然后将炒锅内油烧热,放用料、调料,用淀粉勾芡。特色是软滑、味美。

焗:焗是广东菜特有的烹饪方法,制造过程是将主料用调料、淀粉拌匀腌置后,放炒锅内的热油中炸后捞出淋油,再放炒锅中(只留少许油),加高汤、调料,用中火焗熟,勾芡,此种做法能保持菜的原味,汁少而味香。

另一种做法是盐焗法,将用料腌渍后,用锡箔纸包裹埋入炒热的盐中焗熟,此种做法的特点是皮脆、肉滑、骨香。

扒:扒的烹调方法是先将炒锅内的油烧热后加高汤、主料、调料,然后改用小火慢煮,最后勾芡。一般可分红扒(加酱油)、白扒、蚝油扒三种,其特点是菜入味而不烂。

烩:烩的烹调方法就是将材料加高汤、调料、煮开锅后勾芡。分红烩、白烩两种,其特点是汤汁多而浓稠,香味溶入芡中,使主料能保持原味。

炆:炆分生炆、红炆两种,红炆就是把用料切块,用调料腌后炸一下,加调料用慢火入味,用老抽、淀粉勾芡,其特色是甘香、味浓。生炆就是把用料切成小块,用调料腌后,用适量油爆炒一下,用调味炆熟,用淀粉勾芡,其特点能保持原料的滑嫩。

煲:煲是采用炒锅用小火烹制菜肴,所需时间较长,能保持菜肴的热度,其特点是味美菜香。

煎炸:煎可分湿煎、半煎、干煎三种。炸可分软炸、脆炸、干炸三种。煎炸的菜肴香味透出,色泽夺目、形状美观。

馅料腌制法

虾胶:

用料:鲜虾肉 500 克,肥猪肉 75 克,味精 2 茶匙,精盐 2 茶匙。

做法:把肥肉切成幼粒,放在冷藏柜冻硬。用刀背将虾肉剁烂,放在盆里,加入全部调料,顺方向搅匀,至虾身结实时,加入冻硬肥肉粒再搅拌,入冰箱备用。

鱼胶:

用料:去皮鱼肉 500 克,精盐 3 茶匙,味精 1 茶匙,淀粉 1 汤匙,清水 1.5 汤匙,油 0.5 汤匙。

做法:先将鱼肉剁烂,放入盆里,加入精盐、味精顺一个方向搅拌,至鱼身有胶时,则以打为主,拌为辅,打至鱼身胶液较大时,再将清水和淀粉加入鱼胶内拌匀,加入生油多打几次便成。

鱼腐:

用料:鱼青 500 克,精盐 3 茶匙,味精 2 茶匙,清水 1 杯,干面粉 100 克,净鸡蛋 300 克。

做法:将鱼青加入精盐、味精拌匀,打至起胶,加入净蛋拌搅,再加清水边入边拌、边打,以拌为主,最后加入干面粉拌匀,分成丸子,放入油锅炸熟便成。

鱼青：

用料：鱼一条 1000 克。

做法：将有皮鱼肉（皮在底、肉在面）放在砧板上，用刀轻力从鱼肉的尾端逆刀刮出鱼茸，刮至鱼肉有红赤色即止。此种制法，粤菜中均称鱼青，如只将鱼肉用刀剁烂的，均称鱼滑或鱼胶。

鱼鼓：

用料：鱼青 500 克，精盐 4 茶匙，味精 2 茶匙，清水 1 杯，干面粉 100 克，净鸡蛋白 200 克。

做法：捏干水鱼青，加入精盐、味精拌匀，搅至起胶，放入净蛋白拌搅，再加清水，边入边拌，最后分成丸子，放入油锅内炸熟即成。

香菇炸蟹盒馅：

用料：蟹肉 150 克，虾胶 100 克，味精 2 茶匙，瘦猪肉 200 克，湿冬菇 50 克，味精 2 茶匙，胡椒粉 0.5 茶匙，淀粉 0.5 汤匙，精盐 1 茶匙。

做法：将瘦肉、冬菇洗净切粒，加入味精、精盐、胡椒粉拌匀，再放入虾胶，蟹肉拌匀，至有胶质即可。

顶汤

用料：瘦肉 2000 克，光鸡 1000 克，火腿 1000 克，精盐 0.5 汤匙，味精 1 汤匙，清水 10 公斤。

做法：净光鸡在背部斩开两边，洗净。放锅内用旺火烧开锅后，改用文火 4 小时，起汤时撇去汤面上的浮沫、浮油，放入

精盐、味精，用白布过滤一下，即成顶汤，适用于制鲍、参、翅，肚等菜。

上汤：

用料：瘦肉 2000 克，光鸡 1000 克，火腿 350 克，味精 1 汤匙，精盐 1 汤匙，清水 10 公斤。

做法：同顶汤做法。

二汤：

做法：将煮完上汤后所余的肉料作原料，加开水 10 公斤，煮 1 小时，加精盐 2 汤匙即可。

目 录

一、鸡、鸭、鹅类

客家封鸡.....	(1)	西柠煎软鸡.....	(1)
荔枝鸡.....	(2)	川椒鸡.....	(3)
茅台鸡.....	(3)	玫瑰凤尾鸡.....	(4)
酿番茄.....	(5)	罗定鸡球.....	(6)
威化纸包鸡.....	(6)	江南百花鸡.....	(7)
花雕肥鸡.....	(8)	绣球白菜.....	(8)
美味烟香鸡.....	(9)	炆结玉鸡.....	(10)
酿七星鸡.....	(11)	如意鸡.....	(12)
豆酱焗鸡.....	(12)	彩鸡百花.....	(13)
面包鸡.....	(14)	果汁鸡腿.....	(15)
子萝炒鸡片.....	(16)	太爷鸡.....	(16)
广州文昌鸡.....	(17)	香露炖鸡.....	(17)
潮州豆酱鸡.....	(18)	彩蛋片皮鸡.....	(18)
干煎鸡脯.....	(19)	鸡丝会鱼面.....	(20)
棉花滑鸡丝.....	(20)	江南百花鸡.....	(21)
香酥芙蓉鸭.....	(21)	柠檬炖鸭.....	(23)
炸符淋鸭.....	(23)	焗鸭掌包.....	(24)
椒盐鸭脰.....	(25)	巧烤雁鹅.....	(25)
巧烧鹅掌.....	(26)	潮州烧雁鹅.....	(27)
彩鹊还巢.....	(28)	菠萝斑鹊片.....	(28)
焗酿禾花雀.....	(29)	金针乳鸽.....	(29)
花胶炖鹧鸪.....	(30)	冬菇鹌鹑脯.....	(31)
酿番茄.....	(32)	炆三鲜.....	(32)

葱油炆鹌鹑.....	(33)	菜胆鸡炖翅.....	(33)
五彩炖蛇丝.....	(34)	竹丝鸡烩五蛇.....	(35)

二、海鲜类

松子鱼.....	(37)	清蒸嘉鱼.....	(37)
窝贴鲈鱼.....	(38)	碧绿鳊鱼卷.....	(39)
蚝油鲍鱼.....	(39)	炆鸡爪鲍鱼.....	(40)
炆鲍鱼盒.....	(41)	清汤鲍鱼丸.....	(42)
红炆鲍鱼.....	(42)	生炊麒麟鱼.....	(43)
焗裂装鱼.....	(44)	明炉竹筒鱼.....	(45)
潮州生淋鱼.....	(45)	清蒸荷叶鱼.....	(46)
柳王鱼.....	(47)	炸川椒鱼.....	(48)
红烧松鱼头.....	(48)	油泡马鞍鳝.....	(49)
鱼肚炆大鳝.....	(50)	红炆白鳝.....	(50)
清炖白鳝.....	(51)	炆金钱黄鳝.....	(52)
碧绿斑球.....	(53)	清蒸石斑鱼.....	(54)
炆露笋美鲍.....	(54)	潮州蚝煎.....	(55)
白灼双魷.....	(55)	香蒜炆虾.....	(56)
香柠芝麻虾.....	(57)	蟹黄豆腐饺.....	(57)
油泡鲜虾仁.....	(58)	白雪鲜虾仁.....	(58)
油泡虾丸.....	(59)	煎焗酿明虾.....	(59)
云腿虾茸羹.....	(60)	百花酿北菇.....	(60)
牡丹鲜虾仁.....	(61)	酿金鲤虾.....	(62)
干焗虾筒.....	(62)	干炸虾枣.....	(63)
生菜大明虾.....	(64)	彩丝龙虾.....	(65)
香蒜炸生蚝.....	(65)	四喜豆腐.....	(66)
炸凤尾虾.....	(67)	煎酿青红椒.....	(67)
香炸蟹盒.....	(68)	脆皮炸蟹钳.....	(69)
炸蜘蛛蟹.....	(69)	干焗蟹塔.....	(70)

酿鸳鸯蟹.....	(71)	酿如意蟹.....	(72)
炆素珠蟹.....	(72)	雪里藏珍.....	(73)
寒梅傲雪.....	(74)	炸蟹肉鲜奶.....	(75)
焗酿鸳鸯蟹盖.....	(75)	盐烧蟹.....	(76)
野味焗龙虾.....	(76)	白灼螺片.....	(77)
红烧大裙翅.....	(77)	鲜掌琵琶翅.....	(78)
神仙鱼翅.....	(79)	炒桂花翅.....	(80)
炆鱼翅卷.....	(80)	清鱼翅丸.....	(81)
杏仁炖山瑞.....	(82)	生炒水鱼丝.....	(82)
双拼水鱼片.....	(83)	玉簪田鸡腿.....	(84)
油泡田鸡腿.....	(85)	什锦鱼石参.....	(85)
蛟龙吐珠.....	(86)	红炆海参.....	(88)
鸡茸海参.....	(88)	红烧刺参.....	(89)

三、肉类

雀巢黑椒牛柳.....	(91)	蚝油芥兰牛肉.....	(92)
西芹鸡牛柳.....	(92)	海南牛肉卷.....	(93)
西汁炆牛肉卷.....	(94)	香荔牛肉煲.....	(94)
蚬蚶牛肉煲.....	(95)	蚝油牛肉(一).....	(96)
蚝油牛油(二).....	(96)	冬笋炆羊肉.....	(97)
咕嚕蜜肉.....	(97)	佛手香酥骨.....	(98)
梅菜扣肉.....	(99)	窝烧豆腐饼.....	(99)
东江酿豆腐.....	(100)	焗四宝菜.....	(100)
炸猪扒.....	(101)	萝卜炆肉丸.....	(102)
栗子炆猪肉.....	(102)	乾隆生菜包.....	(103)
蜜汁叉烧.....	(104)	脆皮炸大肠.....	(104)
糖醋咕嚕肉.....	(105)	酿蜜浸枇杷.....	(106)
原盅萝卜丸.....	(106)	醉花菇.....	(107)
烧方肉.....	(107)	干炸五香果肉.....	(108)

酸甜佛手排骨·····	(109)	甜糕烧白果·····	(110)
甜绉纱扣肉·····	(111)	大良肉卷·····	(112)
烟筒白菜·····	(112)	寸金白菜·····	(113)
炆金钱冬瓜·····	(114)	生财大利·····	(115)
清莲花豆腐·····	(115)	炆豆腐盒·····	(116)
棋子豆腐·····	(117)	云腿护国菜·····	(118)
原菇芥菜·····	(119)	玻璃白菜·····	(120)
生炆狗肉·····	(121)		

四、素菜类

时蔬海参·····	(122)	烧三宝·····	(123)
明珠油菜心·····	(123)	碧绿玉米·····	(124)
西芹炒素虾仁·····	(124)	素什锦陶板烧·····	(125)
辣菜卷·····	(126)	鲜百合炒甜豆·····	(126)
木瓜长生果·····	(127)	兴子旺孙暖锅·····	(127)
白玉藏珍·····	(128)	蒸酿青瓜·····	(129)
五香鸡块·····	(129)	金菇烂糊津白·····	(130)
鸳鸯蔬菜·····	(130)	酿焗合掌瓜·····	(131)
玉液琼酱盏·····	(132)	杏仁焗四季豆·····	(132)
杂菜煲·····	(133)	西米焗布丁·····	(134)
菠菜薄饼·····	(134)	焗薯片·····	(135)
杂菜焗豆·····	(135)	胡萝卜粟米炸饼·····	(136)
香蕉卷·····	(136)	乳香灼绿豆芽·····	(137)
好市发财·····	(137)	发财瑶柱甫·····	(138)
栗子鸡·····	(138)	玉兰炒带子·····	(139)
芙蓉瑶柱·····	(140)	葵仁多宝松·····	(140)
香菇札·····	(141)	酿竹笙·····	(141)
冬菇栗子扒时蔬·····	(142)	素瑶柱扒时蔬·····	(143)
薯茸焗蘑菇蔬·····	(143)	起士焗鲜冬菇·····	(144)

荔茸炸酿冬菇·····	(145)	菩提串烧·····	(145)
灵鹤仙踪·····	(146)	豆瓣蒜茸煮蚝菇·····	(146)
八宝素菜·····	(147)	杏仁炖雪耳·····	(148)
扒瓢竹笙筒·····	(149)	鼎湖上素(一)·····	(150)
鼎湖上素(二)·····	(152)	花胶炖冬菇·····	(152)
岭南双珍·····	(153)	西生菜北菇·····	(153)
蚝油草菇·····	(154)	榄菜鲜冬菇炒藕片·····	(155)
蚝油鲜菇·····	(155)	鲜果炒双菇·····	(156)
鲜露笋炒素腰花·····	(157)	炆三鲜·····	(157)
粉丝滑豆腐·····	(158)	笼仔蒸面筋·····	(158)
麒麟豆腐·····	(159)	札蹄·····	(159)
豉汁素鳊·····	(160)	素香肠·····	(160)
栗子炆烤麸·····	(161)	叉烧油筋·····	(162)
豆素卷·····	(162)	莲花仙境·····	(163)
云耳炒丝瓜·····	(163)	四季如意·····	(164)
芋盏飘香·····	(165)	鲜果素鸡柳·····	(165)
骨香素鹅片·····	(166)	京熏素鹅·····	(167)
冬笋焖炸面筋·····	(167)	金针云耳焖素排·····	(168)
柱侯素牛楠·····	(169)	百花烩菜·····	(169)
炸蚝·····	(170)	吉列素猪扒·····	(171)
醒骨素排骨·····	(171)	兴子旺孙暖锅·····	(172)
熏干翡翠条·····	(172)	翡翠鸳鸯·····	(173)
松子牡丹鱼·····	(173)	沙律素盘·····	(174)
糖醋脆素鳊·····	(175)	香炸紫菜卷·····	(175)
芝士角·····	(176)		

五、凉菜类

海带金菇拌粉皮·····	(177)	蒜汁时蔬·····	(178)
花椒油拌鲜芦笋·····	(178)	蒜拌空心菜·····	(179)

脆豆腐·····	(179)	拌三丝·····	(180)
五彩豆腐·····	(180)	吉祥如意·····	(181)
斋猪肚·····	(181)	凉拌豆角豆腐泡·····	(182)
松花拌豆腐(一)·····	(182)	松花拌豆腐(二)·····	(183)
兰花豆腐干·····	(183)	什锦大拼盘·····	(184)
雪梨双脆·····	(184)	白云猪手·····	(185)
潮州凉肉·····	(185)	冷片牛肉·····	(186)
咖喱牛肉·····	(187)	白切鸡·····	(187)
杂景拼盘·····	(188)	凉冻金钟鸡·····	(188)
凉拌鸡翅·····	(189)	菠萝鸡·····	(189)
白切鸭·····	(190)	芥辣鲜掌·····	(190)
骨香鹅掌·····	(191)	盐酥虾·····	(191)
芝麻拌墨鱼·····	(192)	蔬菜瑶柱松·····	(192)
蒜茸鱿鱼·····	(193)	什锦凉拌鱼·····	(193)
嗜哩鱼·····	(194)	银耳沙律·····	(195)
神仙沙拉·····	(195)	万紫千红·····	(196)
菠萝冻·····	(196)	奶油菠萝冻·····	(197)
西瓜冻·····	(197)	什锦西瓜盅·····	(198)

六、汤羹类

花旗参鲍鱼鸡汤·····	(199)	发菜鱼丸汤·····	(199)
状元及第汤煲·····	(200)	潮州大鱼丸·····	(201)
清汤蟹底翅·····	(201)	清汤虾丸·····	(202)
清汤蟹丸·····	(202)	发菜长生汤·····	(203)
鸡酒汤·····	(203)	清汤蟹羹·····	(204)
鲍鱼四宝羹·····	(204)	干贝玉米羹·····	(205)
什锦海参羹·····	(206)	清汤燕盏鸽蛋·····	(206)
清鸭掌丸·····	(207)	八宝姜米鸭·····	(208)
出水芙蓉鸭·····	(209)	清汤田鸡豆·····	(210)

西湖牛肉羹·····	(210)	酸菜肉片汤·····	(211)
竹丝鸡会王蛇·····	(211)	菊花烩蛇羹·····	(212)
咸三丝官燕·····	(213)	鸡茸咸官燕·····	(214)
莲子窝蛋茶·····	(215)	杏汁燕窝炖万寿果·····	(215)
杂果雪蛤膏·····	(216)	百年好合·····	(216)
凉冻菠萝羹·····	(217)	竹笙金菇羹·····	(217)
什锦冬瓜盅·····	(218)	炖节瓜盅·····	(219)
原盅冬瓜丸·····	(220)	时果西瓜盅·····	(220)
冰糖雪耳椰子盅·····	(221)	长生鲜奶露·····	(222)
莲子鲜奶露·····	(222)	北菇虾球粥·····	(223)

国内外,广东的五花八门的佳肴有其特殊风味,本书介绍以下具有代表性的佳肴。

饮茶,广东人习惯于吃早餐、晚餐,茶居常见的有:快靚餐、煎粉、花卷、香片、滑仔、太仙野、冲茶(广东人称泡茶为冲茶)采用瓷碗,后来用茶盅代替,若需加水,只需将茶盅垫起,服务员即可前来加水。在互相斟茶时,不用口头称谢,而是用食指、中指、无名指轻敲桌面,家能叩首以示感谢。

在早茶、晚茶楼里,有花色多样的各式点心供客人挑选,有叉烧肉、凤爪、烧卖、春卷、虾饺、水饺、芝麻球、粥(白粥、西粥、艇仔粥、腊味粥)。

烧烤,烧烤是广东名菜,烹饪方法,着重于调味料的处理,火候的控制。比如烤乳猪,首先将乳猪宰杀后风干,用麦芽糖抹匀猪皮,用腐乳汁、豆豉汁、甜面酱、蒜泥擦抹猪的全身,使之入味,上炉烧烤,烤好后,将皮、肉分开或剁块,若需蘸食,真是皮酥肉嫩、色香味佳。

烧鸭掌,将活鸭放快板上,使鸭掌烧熟,味美。什锦炒鸭掌,炒,广东菜炒法主要是将肉加调味、淀粉(太白粉、生粉)。

一、鸡、鸭、鹅类

客家封鸡

用料:鸡 1 只,香菇 4 朵,空心菜 250 克,香菜 3 棵,红辣椒 3 个。

调料:蒜头 3 瓣,酱油 2 汤匙,味精 2 汤匙。

做法:

1. 将香菇泡软洗净去蒂。
2. 将鸡胸口、尾部各开一刀,将内脏掏空,在背脊上剁 5 刀,将鸡头从背脊塞向胸口,拉出,鸡腿从尾部的洞口塞入。
3. 将香菇铺在大碗底,让鸡背朝上,放入蒜头,酱油、味精,放入蒸笼中,用中火蒸 2 小时。
4. 将烫熟的空心菜铺在盘子上,空心菜上放蒸好的鸡,将鸡胸脯朝上,摆上香菇,撒上香菜、红辣椒,淋入汤汁即可。

西柠煎软鸡

用料:鸡脯肉 350 克,柠檬 1/2 个,鸡蛋 1 个。

调料:盐 1 茶匙,味精 1 茶匙,吉士粉 2 汤匙,糖 3 汤匙,白醋 2 汤匙。

做法：

1. 将鸡肉切 $5 \times 3 \times 0.5\text{cm}$ 的块，加盐 0.5 茶匙，味精 0.5 茶匙，吉士粉 1 汤匙，鸡蛋 1 个拌匀，腌 10 分钟。
2. 将柠檬洗净横切成圆形薄片。
3. 将炒锅内油烧热后改用小火，将鸡肉下锅煎成金黄色时捞出沥油。
4. 将炒锅内油烧热，放糖、白醋、水、盐、柠檬片炒，待糖溶化，用吉士粉勾芡，炒匀后盛出，淋在鸡块上，用柠檬片装饰即可。

荔枝鸡

用料：鸡块 250 克，胡萝卜块 2 汤匙，芦笋 4 个切条，12 粒罐头荔枝，榨菜丝 2 汤匙，生菜叶 2 片。

调料：美极酱油 1 茶匙，姜丝 0.5 汤匙，蒜茸 1 茶匙，葱段 1 汤匙，粟米粉 2 茶匙，蚝油 2 茶匙，精盐 1 茶匙，胡椒粉 1 茶匙，麻油 1 茶匙，白糖 2 茶匙。

做法：

1. 将鸡块用美极鲜酱油腌 30 分钟。
2. 将炒锅内油烧热，放入姜丝，蒜茸炒出香味，放入鸡块炒 5 分钟，加放胡萝卜、芦笋、荔枝、榨菜丝、葱段炒 2 分钟。
3. 放入水 2 汤匙，粟米粉、蚝油、精盐、胡椒粉、糖、麻油，炒匀至汁浓时，盛出放生菜叶上面即可。