



中央社会主义学院
图书馆
☆ 藏书 ☆

食经

(第二辑)

广东科技出版社

PDG

出版说明

本书是《食经》的续篇，仍由羊城晚报《晚会》编辑组编辑，共收入《晚会》食经专栏文章54篇（刊出时间为1980年9月至1981年6月）。撰稿人中有些是广州、佛山等地饮食行业的特级厨师、特级点心师。

本辑的特点是着重介绍为群众生活服务的节日大众食谱，如迎春食谱中，适合家庭春宴的菜式，就包括有酒家饭店的部分招牌鸡和其他传统菜式以及年宵品制作技术，内容比较丰富。其他如“价廉味美的菜式”十种，潮州菜、佛山柱侯食品等富有地方风味的大众食谱，以及月饼、腊肠乃至油条、咸煎饼等广东糕饼小品，也有所介绍。大部分食谱可供读者平时和节日在家庭烹调时参考。

目 录

家庭春宴九大簋——迎春食谱之一

..... 羊城饭店特级厨师 王 光等 (1)

广州八大招牌鸡——迎春食谱之二

..... 大同酒家特级厨师 麦 炳等 (8)

“年晚煎堆”及其他——迎春食谱之三

..... 泮溪酒家特级点心师 罗 坤 (14)

新春蒸糕“步步高”——迎春食谱之四

..... 北园酒家特级点心师 陈 勳 (18)

萝卜糕二款——迎春食谱之五..... 羊城饭店点心师 帅 焜 (21)

国庆菜式六款..... 黄振华等 (23)

羊城饭店的“羊城八景”席..... 王 光 (26)

蚝油鸭脚——价廉味美的菜式之一..... 甘 霖 (29)

船民首创的黄埔蛋——价廉味美的菜式之二..... 王 光 (30)

大良野鸡卷的来历及制法——价廉味美的菜式之三..... 胡 卓 (31)

东江风味的炸春卷——价廉味美的菜式之四

..... 广州东江饭店 吴 义 吴国兴 (33)

爽口牛肉丸——价廉味美的菜式之五..... 吴国兴 何家联 (35)

碧绿鲩鱼卷——价廉味美的菜式之六

..... 大同酒家特级厨师 黄金藏 (36)

石湾鱼腐——价廉味美的菜式之七

..... 石湾陶都饭店厨师 岑 衍 (37)

酿豆腐和豆腐角——价廉味美的菜式之八..... 甘 霖 (38)

“喜鹊新巢”——价廉味美的菜式之九... 陶陶居酒楼厨师 李 滔 (40)

碧绿雪花丸——价廉味美的菜式之十..... 王 光 (41)

漫话潮州菜.....	广州华侨大厦特级厨师	朱彪初 (43)
美味爽口的潮州素菜.....		朱彪初 (45)
潮州名菜巧烧雁鹅.....		朱彪初 (47)
骨都有味的清平鸡.....		吕汇贤 (48)
新出名菜碧绿香麻鸡.....		吕汇贤 (50)
陶陶香葱鸡——广州新出的又一招牌鸡.....		李 卫 (51)
象形拼盘.....		王 施 (53)
别有风味的“啫啫鸡”.....		李秀松 (55)
北京涮羊肉.....	广州回民饭店	罗 力 (57)
佛山柱侯食品.....	佛山市三品楼特级厨师	岑 柏 (58)
四季皆宜的肇庆扣肉.....	南国酒家 钟 建	谭发新 (60)
开煲狗肉.....	野味香饭店厨师	李 津 (62)
鲜鱼制法六款.....		走 炳 (64)
雪猪烧成的化皮火肉.....		吕汇贤 (68)
当令时菜.....		黄振华 (69)
禾虫食法两种.....		黄振华 (72)
广东“杂烩”与中国餐馆.....	张廉明	李秀松 (74)
烹调用汤.....		徐 司 (76)
别出心裁的啤酒名菜.....		徐 司 (78)
饮啤酒汽水的经验谈.....		胡 卓 (79)
好菜须有好佐料.....		老 何 (80)
臭粉的作用.....		老 何 (82)
粤菜名称趣谈.....		胡 卓 (83)
由小食而登大雅之堂的肠粉.....		胡 卓 (86)
让大家吃到好肠粉.....		帅 焜 (88)
名不虚传的广州云吞面.....	吕汇贤	徐 司 (89)
广州德昌咸煎饼.....	吕汇贤	陈 琛 (91)
怎样蒸蛋糕才发?		帅 焜 (92)
“油炸鬼”的制法.....		家 全 (93)
生炒糯米饭.....	大公餐厅点心师	谭 妹 (94)

糍团坠火粥.....	李秀松 (95)
汤圆种种.....	徐 司 (96)
煮番薯糖水一法.....	招树恒 (98)
驰誉中外的广式月饼.....	关伟钧 邓景煌 (99)
寒食节与膏煎.....	帅 焜 李秀松 (101)
广州名牌饼食——鸡仔饼.....	胡 卓 (103)
广式腊肠腊肉的风味及其制法	广州市食品公司 林 恒 (105)

家庭春宴九大簋

——迎春食谱之一

广州人一向以“九大簋”(音鬼)作为丰盛的筵席。原来，簋是古代的一种盛菜或盛饭的器皿；摆“九大簋”就意味着摆上许多美味菜肴，以庆祝喜庆大事。

为了欢度节日，我们特请北园、广州、大同、羊城、利口福等著名酒家饭店的厨师开菜，摆个家庭春宴九大簋，作为第一个迎春食谱。

发菜会仿肚

用料：浮皮二两半、发菜三钱、肉丝二两、骨汤二斤、冬菇二钱、韭黄二两、姜二片、葱二条、米酒五钱、精盐二钱、生粉七钱、食用枧水半茶匙，麻油、味精、胡椒粉少许。

制法：将浮皮用水浸软后切成幼丝，用滚水加入食用枧水将浮皮丝滚透至身软，取出用冷水浸泡，清除枧水气味，揸去水分捞起。

武火起镬下油，落姜葱，溅酒二钱，放滚水一斤、盐五分，把浮皮丝滚煨透后捞起，去掉姜葱。

发菜用冷水浸透，清除杂物洗净，放在镬中用滚水滚透，捞起滤干水分，切成小段。韭黄切成小段，肉丝用湿生

粉拌勻。

武火起鑊下油，灑酒，放湯、鹽、味精、麻油。待湯滾後放入肉絲、浮皮、發菜、冬菇絲。用水調生粉推芡，再落韭黃，滾起後加油少許推勻便可上席。

（廣州酒家廚師 黃振華）

瓦罏煨鯉魚

用料：鯉魚一條（約一斤五兩）、瘦豬肉一兩半、濕冬菇七錢、蔥三兩、精鹽一錢六分、去皮姜七錢、濕陳皮五分、老抽三錢、紹酒五錢、豬油三兩、湯（或水）四兩。

制法：將鯉魚去鱗、鰓及腸肚洗淨，用精鹽一錢二分搽勻魚身魚肚。瘦肉、濕冬菇、姜塊及陳皮切成絲。湯、紹酒、老抽、精鹽（四分）及味精用碗盛載調勻待用。

將瓦罏洗淨，放入蔥條，然後把鯉魚放在蔥上面，再把瘦肉絲、冬菇絲、姜絲和陳皮絲放在鯉魚上。

另起鑊將豬油燒滾，淋在魚上，然後把調好的味料倒進瓦罏里，加蓋，把瓦罏放在火爐上，先用武火燒滾，後改用中火，滾十五分鐘左右便熟。鯉魚熟後加上麻油、胡椒粉便可原煲上席。

注：酒家制作此菜時，是先在瓦罏底放上一塊小竹筴，但這在家里一般不易辦到，因此制作時，要注意掌握火候，以防把鯉魚燒焦。

（南園酒家廚師 鍾健 譚發新）

糖 醋 排 骨

用料：排骨八两、辣椒半两、葱三分、蒜茸二分、鸡蛋一只、糖醋六两（糖醋是用白醋一斤，片糖六两，加少许盐煮成）。

制法：将排骨斩件，加盐五分拌匀，再拌上少许湿生粉，然后放上鸡蛋拌匀。将拌好的排骨粘上干生粉。

猛火烧镬下油，待油烧至七成滚时，放入上了粉的排骨，用中火炸至金黄色捞起，稍待片刻，再把排骨放回油镬中炸至酥脆。

另起镬，先放蒜茸、葱、辣椒，继放糖醋，滚后放湿生粉打芡，再放排骨捞匀，加包尾油拌匀上碟。

（北国酒家厨师 林 富）

玉 树 金 钱

用料：芥兰三斤、干冬菇二两、精盐七分、蚝油一钱、老抽一钱、味粉二分、湿生粉二钱、米酒一钱、白糖四分、油一两。

制法：将冬菇用清水浸十分钟，剪去菇蒂，洗净，放在碗中，加入盐四分、糖三分、酒五分、油少许拌匀，加清水三两、姜片一件，葱两条，再将整碗冬菇蒸炖备用。

将芥兰剪修成十二厘米长菜遗。洗净镬，烧至有微烟下油，放入芥兰，加糖二分、精盐三分、酒五分炒透，再加清水（或汤）少许加盖，至芥兰刚熟取起，倒在笊篱里，滤干水分。另起镬加油，放入芥兰调以味精和湿粉再加尾油拌

匀后取出，把炒好的芥兰整齐地排在碟中。

将镬洗净，烧至有微烟下油，放入已蒸好的冬菇（连原汁），调入味精、蚝油至微滚时，再调入老抽和湿生粉，加尾油拌匀取出，排叠在已拼好的芥兰中间便成。

（羊城饭店特级厨师 王 光）

香麻煎鹅脯

用料：光鹅一斤半、鸡蛋两只、生粉一两半、白芝麻三两、米酒二钱、精盐四分、姜茸一钱、葱二条。

制法：将光鹅起肉去骨，把肉片切成大厚件（约三毫米厚），用刀背捶松，再切成长四厘米、宽三厘米的长方块，用酒、盐、姜茸、葱（拍烂）捞匀腌十分钟。白芝麻洗净弄干备用。噏汁一两。

把腌过的鹅肉用鸡蛋、生粉拌匀，然后逐件粘上芝麻。

武火起镬下油，先将鹅块逐件排放在镬中，两面煎至金黄色，然后加油炸至鹅块熟透硬身，便可取起排在碟中上席。食时以噏汁作佐料。

（黄振华）

鸡油炖冬菇

用料：冬菇二两、鸡油五钱、猪骨汤一斤、姜二片、葱二条、精盐一钱、玫瑰露酒（或米酒）二钱、味精少许。

制法：先将冬菇用清水浸十分钟，剪去冬菇蒂，洗净搽干。再用清水一斤半将冬菇浸十五分钟，把冬菇捞出，浸过冬菇的水保留备用。

冬菇用鸡油拌匀，放在炖盅里，姜、葱放在冬菇上面。将猪骨汤和冬菇水一齐煮至微滚，加进精盐、味精、玫瑰露酒，待溶解后，把汤倒进盛有冬菇的炖盅里，加盖，然后隔水炖二十分钟。食时弃去姜葱。炖的时间不宜过长，否则冬菇不浮起。

（黄振华）

发菜蚝豉火腩

用料：干蚝豉三两、火腩二两、干冬菇三钱、蒜茸三钱、姜片两块、葱两条、干发菜二钱、味粉二分、精盐一钱、老抽三钱、胡椒粉少许、湿生粉二钱、酒三钱、油一两。

制法：1.将发菜用冷水浸约一小时，轻手洗净，用筷子夹起。再用滚水滚过又用筷子夹起。

2.将镬洗净，烧至有微烟下油，放入姜葱，溅酒，加清水（或汤）滚约一分钟，去掉姜葱，放入发菜加盐焗透，倒在笊篱里滤去水分，待用。

3.将蚝豉用冷水浸约一小时后取出，再用滚水泡至蚝豉身松，洗净取起。

4.将镬洗净烧至有微烟下油，放入蒜茸、冬菇、火腩，溅酒拌匀，加水（或汤），调入盐，老抽，滚片刻，即倒在碟中，然后将冬菇蚝豉逐只排在碗边扣好，火腩和发菜在面，加回原汁，原碗隔水蒸至蚝豉身软，取出，倾出原汁，然后整碗覆盖于碟中，撒上胡椒粉。

5.将镬洗净烧至有轻微烟下油，放入原汁加味粉、老抽，调入湿粉，加尾油拌匀，然后把汁淋在蚝豉面上便成。

（王光）

铁扒牛肉

用料：牛肉一斤、鸡蛋二只、精盐一钱半、生粉三两、白糖一两、茄汁二两、葱汁一两、洋葱头二两，味精、陈皮（浸湿切碎）、蒜茸、麻油、米酒少许，汤一斤。

制法：将牛肉去筋切碎剁烂，放在盛器中，用清水五钱、盐一钱及味精少许拌匀，边拌边搥至起胶，然后加进鸡蛋、生粉一两、陈皮、麻油拌匀后，把牛肉分成五份，搓圆，放在盛有生粉的碟中，让牛肉粘上生粉，然后把它压扁（约一厘米厚）呈饼形。

武火烧镬下油至滚，下牛肉用慢火将牛肉浸炸至熟，捞起。将切好的洋葱放下油镬中略炸捞起。另起镬，放蒜茸、洋葱、牛肉、酒、汤、茄汁、葱汁、盐、糖、味精，用慢火煮至芡汁约三两时（注意不要煮烂），便可上碟。

此菜也可改用糖醋芡。制法如下：把炸好的牛肉切开，放在碟中，另起镬落蒜茸，继放四两糖醋，加湿生粉打芡和包尾油拌匀，把它淋在牛肉面上即可。

（黄振华）

挂炉牛肉

用料：牛肉半斤、鸡蛋一只、精盐三分、味精二分、麻油少许。

制法：牛肉切成薄片，用生抽二钱、小苏打粉二分、生粉二钱，加少许清水调成糊状，放进切好的牛肉拌匀，再加上少许生抽拌匀，腌约三十分钟。

将腌好的牛肉加上蛋、盐、味精及麻油拌匀，然后让牛肉每件均粘上干生粉。

猛火烧镬下油，待油烧至七成滚时便放牛肉，边炸边翻动，炸至浅金黄色捞起，稍待片刻，再把牛肉放回油中翻炸，直炸至牛肉硬身便成。食时佐以喼汁及淮盐。

（林 富）

广州八大招牌鸡

——迎春食谱之二

“食在广州”，这些年来有美誉得到恢复的趋势。各大酒家、名牌饭店，竞相拿出自己的代表作，美不胜收。本栏特约请广州八位名厨，公开八种“招牌鸡”的制作方法，有兴趣者，不妨一试。

大同脆皮鸡

用料：两斤半毛重的肥鸡一只，麦芽糖八钱、生粉一两、白醋二两、虾片五钱、白卤水约四斤。

制作：把鸡宰净，破肚取出内脏。将麦芽糖、生粉以及白醋调成稀糊待用。将鸡放进白卤水中加热浸至仅熟取出，趁热用麦芽糖糊涂遍鸡身，然后把鸡吊在通风处约一个多钟头至干。放油下镬至七成滚时，把鸡放在笊篱上面（鸡胸向下），然后连笊篱放在油镬中，使油浸过鸡身一半，随即用右手揸勺不断将镬中的滚油淋入鸡膛里面，一直至鸡胸部分炸至呈大红色，然后再将鸡反侧在笊篱上，如上法边淋油边炸，待一边炸至大红色，又将另一边如法炮制，待整只鸡呈大红色时，就可以取起（在炸鸡过程中，要注意油温不要过高，过高时可加入冻油或将镬移离火位）。接着把虾片炸成威化。待炸好的鸡温度稍降以后，斩件上碟砌成鸡形，再将威化伴边。

白卤水是用适量花椒、八角、沙姜、罗汉果、桂皮、甘草和陈皮加盐用水煮成，由于这些香料同时也是中药材，弄得不好，会有一股药材味，在家里制作较为麻烦。因此，在家里制作脆皮鸡，不妨采用蒸鸡的办法。制法如下：

把宰净的鸡抹干，在鸡腔内涂上些精盐，并放上葱姜，然后将鸡隔水蒸熟。鸡熟后将腔内葱姜弃去，抹去鸡上油腻，涂上麦芽糖糊，吊起吹干，炸法如上述。

(大同酒家特级厨师 麦炳)

泮溪园林香液鸡

用料：肥光鸡一只（约一斤半）、葱白五钱拍碎、姜茸五钱、味精一钱、汾酒三钱、生粉二钱、精盐三钱、郊菜（即菜心的鲜嫩部分）或菜胆（即除掉老莢的蔬菜，如生菜胆、芥菜胆）八两、麻油少许。

制法：将鸡洗净，晾干。把葱白、姜茸、味精、精盐、汾酒捞匀，遍涂鸡身，剩下的全部放进鸡腔内，把鸡放在碟中（用几条葱垫底），隔水用猛火把鸡蒸熟（约蒸十五分钟）。

将熟鸡斩件砌在碟中。另起镬，将郊菜炒熟，拌在已斩好的熟鸡旁边。

另起镬，倒上原汁，打芡，加上麻油推匀，把汁淋在斩好的鸡上。

(泮溪酒家厨师 杨海)

北园花雕肥鸡

用料：毛鸡项一只（约重二斤半）、去皮肥猪肉一两半、姜块六钱、葱条六钱、味粉一钱、蜜糖六钱、蚝油一两、花雕酒（即绍兴酒）二两、汤（或水）三两。

制法：将鸡宰净，放入滚水中烫一下，捞起晾干水分，在鸡身上涂上蜜糖。肥猪肉切成薄片，将剩下的蜜糖加上蚝油、味精和汤放在碗中调成料汁。

用旺火烧热瓦罉（沙锅），放入肥猪肉片，待肥猪肉炼出油后，将鸡放在上面，煎至两面呈金黄色，即加入姜葱拌匀，倒入花雕酒略煎片刻，再倒入料汁，加盖，用猛火烧滚后，改用慢火滚六分钟，将鸡反转，再滚六分钟，将瓦罉端离火位，三分钟后揭盖，去掉姜葱和猪油渣，将鸡取出斩件，在碟中砌成鸡形，淋上原汁即成。

（林 富）

广州文昌鸡

用料：肥嫩光鸡项一只（约一斤半）、鸡肝五两、瘦火腿（蒸熟）一两三钱、生菜胆八两、精盐一钱、味精一钱三分、湿马蹄粉（或生粉）三钱、白糖五分、汤五两、猪油一两半、绍酒三钱、麻油一分。

制法：将光鸡洗净放在汤中浸至仅熟取起，待冷却后起肉去骨，把鸡肉切成二十四件，每件呈日字形。鸡肝浸熟切成二十四件，火腿切成二十四件。然后将鸡肉、鸡肝和火腿相间排成鱼鳞状，分三行放在碟中。将鸡头、翼、尾等放回碟

中，摆成鸡形。整碟隔水蒸热。

另起镬，落猪油、生菜胆、溅酒、精盐四分、汤二两将生菜胆炒熟，取起，滤去水分。再用猪油起镬，溅酒，加入熟生菜胆、精盐三分、味精三分、白糖二分、汤五钱，用湿马蹄粉打芡炒匀取起，排在鸡的四周。

另起镬，落猪油、溅酒、放余下的汤、精盐、味精、白糖，煮至微滚，用湿马蹄粉打芡，加包尾油、麻油推匀淋在鸡上便成。

（黄振华）

大三元茶香鸡

用料：光鸡项一只（约一斤半）、水仙茶叶二两、生油二两、黄糖粉三两。

制法：将光鸡用精卤水卤熟，捞起。另起镬放油，把茶叶炒至有茶香味，然后放入糖粉炒至起烟，把鸡架在镬里，加盖熏焗约五分钟，待鸡熏至金黄色。稍冷却后斩件上碟，并以少许精卤水调蜜糖、味粉淋在鸡面便可上席。

附：精卤水制法（家庭制作可参考此配方比例）。

用生油四两把姜二两、葱五两炸透，然后放入生抽十斤、绍酒五斤、白糖六斤，加入香料八角一两五钱、桂皮二两、甘草二两、草果五钱、丁香五钱、沙姜五钱、陈皮五钱、罗汉果一个（以上共用一布袋盛载），红谷米三两（另用布袋盛载），约滚三十分钟（注意不可滚起），便成精卤水。

（大三元酒家厨师 冯岳）

东江盐焗鸡

用料：肥嫩鸡项一只（约两斤半）、味精一钱五分、精盐一钱五分、猪油二两、麻油一钱、沙姜粉一钱二分。

制法：将鸡宰净，晾干水分，在两边翼膊骨节处横鏢一刀，使翼骨脱离，再敲断颈骨，放入汤或沸水（五斤以上）中以慢火浸熟取出（浸时不要让水大滚，否则肉不爽滑）。待鸡稍冷却后撕拆成骨、肉、皮分离，放入味汁（用沙姜粉五分、猪油一两半、精盐一钱三分、麻油一钱拌匀调成）中拌匀，按骨在底、肉在中、皮在面的顺序排在碟中，再摆回鸡头、鸡翼及鸡脚砌成鸡形。吃时蘸沙姜粉（用精盐二分、沙姜粉七分，放在镬中炒过，盛起，用猪油五钱捞匀）。

（东江饭店厨师 刁钦灼）

利口福口福鸡

用料：光鸡项一只（约一斤半）、柱侯酱一钱、味粉二钱、精盐一钱、白糖一钱、葱三四条、蜜糖五钱、米酒二钱、清水五钱、花生油四两、麻油一钱。

制法：将光鸡洗净，用滚水淋鸡身内外两次，然后用洁净布抹干水分。将柱侯酱、盐、白糖、米酒、味粉拌匀，涂在鸡腔内，葱也放进鸡腔。蜜糖用五钱清水开稀，涂在鸡皮上。

用瓦罉盛花生油，烧至八成滚，将鸡放在瓦罉里，加盖，把鸡焗熟，焗时要将鸡翻转三四次，共约二十分钟，使鸡皮呈金黄色。

将鸡斩件，在碟上砌成鸡形。再将原汁加入老抽、味