

新潮广东菜

(二)

梁 昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社



新潮广东菜 (二)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

新潮广东菜 (二) / 梁昌等编著. — 广州:
广东科技出版社, 2000. 8
ISBN 7-5359-2468-9

- I. 新…
- II. 梁…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 47427 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

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 湛江人民印刷总厂

(广东省湛江市赤坎光复路 30 号 邮码: 524038)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 7.125 插页 2 字数 150 千

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 11.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



酥炸酿藕盒 (制法见本书第13页)



荔枝银丝球 (制法见本书第32页)



香菠海鲜船 (制法见本书第35页)



荔枝酿百花 (制法见本书第33页)



煎焗酿明虾 (制法见本书第92页)



百花酿凤翅 (制法见本书第53页)



西柠煎软鸭 (制法见本书第59页)



菊香泡虾丸 (制法见本书第100页)



蕃荔百花球 (制法见本书第 102 页)

酥炸鲜虾盒 (制法见本书第 101 页)



桂鱼换新装 (制法见本书第 117 页)



凉办爽鱼皮 (制法见本书第 137 页)



仙鹤神针 (制法见本书第 154 页)



金钱百花盒 (制法见本书第 179 页)



荔蓉酿冬菇 (制法见本书第 165 页)



罗汉冬林卷 (制法见本书第 181 页)

内 容 提 要

本书荟萃了新潮广东菜式 175 款，其中包括了我省各地美食节部分获奖菜式、星级酒店的部分招牌菜、特级厨师的部分创新菜。书中菜式花样多，变化奇，创意强，用料广泛，博采众长，以清淡、鲜嫩、爽脆、甘香、开胃为特色，讲究营养，融美食、滋养、保健于一体，以适应过上了小康生活的人们的新口味，全面展现改革开放在广东烹饪上的最新成果，并预示了新世纪广东菜发展的趋势。

本书着力突出一个“新”字，每款菜式在“说明”一项中，都简明扼要地介绍了该菜式的新意。本书具有较强的科学性、实用性、可读性，可供饮食业从业人员、广东烹饪爱好者以及家庭主妇学习和参考。

作者简介

梁昌，顺德市退休老厨师，从事饮食业工作 40 多年。梁师傅努力钻研粤菜烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对行内业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、典故菜谱、成语菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱，菜式有千余款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，现为顺德市中学高级教师，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《美食导报》、《广州日报》等报刊上发表了谈吃小品两百多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著、出版了《广东吉祥菜》、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上《新潮广东菜（一）》和《新潮广东菜（二）》。

序

胡学铭*

广东菜简称粤菜，由广州菜、潮州菜、东江菜三大流派组成，而以广州菜为代表。广州菜又称广府菜，其主要发源地是广州和顺德（其烹饪技艺融合了近邻南海、番禺、中山等地之长）。广州自古就是我国对外贸易重镇，自清代后期起，便享有“食在广州”之盛誉，在此不作赘述。顺德建于明代景泰三年（公元1452年），县治大良，雅称凤城。顺德是珠江三角洲的一颗璀璨明珠，境内河网密布，有“出门三步水，入村四处塘”之景，鱼、虾、蟹、鳝肥美，禾虫、虾春质优，四时蔬果鲜嫩。这一“银河金网”得天独厚的自然环境，被聪明、勤劳的顺德人民改良而成以桑（旁及蔗、果、菜、花）基鱼塘为特色的经济作物生产基地，富饶的鱼米之乡。鸦片战争以后，顺德加速了商品性农业和工业化进程，成为我国最早出现民族资本主义经济的地区之一。及至20世纪第一次世界大战前后，该县的缫丝业进入鼎盛期，顺德一变而为“南国丝都”，并因之一跃而为广东的金融中心而享“广东银行”的美誉。经济的蓬勃发展，促进了饮食业的繁荣。早在清代，就有人称道“顺德乳蜜之乡，言饮食，广州逊其精美”（梁介香《凤城梦游录》）。凤城小炒闻名于世，凤城厨师的烹饪技艺冠于南粤。及至近世，“食在广州，厨出凤城”之说，得到公认。从广州、顺德及周边县

* 胡学铭先生现任广州地区饮食行业协会副秘书长。

市发源的广州菜从明、清时期开始，一直领导着广东菜发展的潮流。

民以食为天，自古已然，于今尤甚。菜肴的变化往往与经济的发展和人们的饮食心理以及时代审美观念等有密切关系，并随着社会的进步，国民素质的提高，饮食观念的更新而发展，而求新和猎奇的心理又使人们作出改进食谱、创制新菜的努力。于是，新潮菜应运而生。当今新潮广东菜的产生和形成，是天时、地利、人和的结果。天时：开放改革的大潮和社会主义市场经济的确立为其推波助澜；地利：广东地处温暖多雨的亚热带地区，物产丰富，可选物料、调料丰盛，四时蔬果可以随手拈来，广东地处祖国南大门，珍贵海产朝发夕至，唐代诗人白居易铺陈宫廷盛宴的诗句“樽罍溢九酝，水陆罗八珍。果擘洞庭桔，鲙切天池鳞”用来形容当今食料的丰阜，十分贴切；人和：由于生活的改善，社会文明的进步，广东人对“善变”、“常新”的美食作出不懈的追求。因此，新潮广东菜遂能常出常新，永无止息。

当今南粤食坛趋于“轻”、“薄”、“新”、“简”。“轻”，就是分量减轻；“薄”，就是口味淡薄少油；“新”，就是新鲜，新奇；“简”，就是简朴，实惠，不搞花架子。而新潮广东菜就是迎合这些热点创制而成的，故能赢得群众的喜爱，成为时代的宠儿。广东菜有“新派”与“新潮”之名目，故有分辨之必要。两者虽一字之差，但内涵各别。“派”者，乃菜之派系也。新派粤菜指的是粤菜新流派中的新品，尚处“草创”阶段，至于食客认可否，则属另一码事。若受青睐则为佳肴，可成新潮佳品；若人少问津，诚属劣品而被淘汰。而“潮”者，乃潮流之谓也。新潮广东菜即现阶段为人们所喜品乐尝，且在民间流行，属合乎潮流的新颖佳品，尽

管有潮起潮落，不免带有时代的局限性，但其发展有如珠江后浪推前浪，永无止境，使广东饮食文化不断更新。

饱暖思美食。正当过上了小康生活的广东人对美食孜孜以求的时候，在 21 世纪之初，《新潮广东菜（一）》和《新潮广东菜（二）》的完稿和问世正好满足了广大读者的愿望，对改革开放时代的广东烹饪作出了一次小结，并预示了新世纪广东菜发展的趋势，实在是很有意义。作者梁昌、廖锡祥先生身处美食之乡顺德，心系广东饮食文化的发展。前者为有 40 多年从厨经验的饮食业老前辈，后者为多年来致力于饮食文化研究的高级教师。他俩的合作，可谓实践与理论的“珠联璧合”。他们以振兴和繁荣广东烹饪为己任，努力使饮食和文化结合，在传授烹饪技艺和传播祖国饮食文化上不遗余力，勤奋耕耘，屡著佳作，有所贡献。

《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》力求突出一个“新”字，分别精选广州、顺德及广东各地乃至香港的新潮菜式 192 款和 175 款，分类条理清楚，语言流畅简练，尤堪赞许的是每道菜式附加的“说明”，简述该菜的新意及来龙去脉、制作关键，使读者不仅知其然，而且知其所以然。书中所收菜式，体现出新潮广东菜的“巧”、“雅”、“美”、“奇”等特色，花样多，创意强，配搭新，用料广，中西结合，南北融合，集美食、滋养、保健于一体，让大家吃得美好，吃得长寿，吃出情趣。本书对广大烹饪爱好者，尤其是对主理厨政的太太或“温馨派”的围裙丈夫们大有裨益，有所启迪，一册在手，按谱制菜，一显身手，大快朵颐，给各位读者的家庭生活带来更多的温馨与乐趣。

目 录

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| 一、蔬菜类 | (1) | 叶菜—— | (22) |
| 瓜茄—— | (2) | 葵花芥胆 | (22) |
| 海鲜南瓜盒 | (2) | 素蟹黄扒菠菜 | (23) |
| 脆炸酿南瓜 | (3) | 奶油扒菜胆 | (24) |
| 黄瓜田鸡盅 | (4) | 金丝扒竹节苗 | (25) |
| 双宝蒸胜瓜 | (5) | 豉椒炒苕苕菜 | (26) |
| 锦绣节瓜脯 | (6) | 豆菜—— | (27) |
| 味鱼煎酿凉瓜 | (7) | 炒豆芽松 | (27) |
| 梅辣茄子煲 | (8) | 菌藻—— | (29) |
| 香糟煎酿茄子 | (9) | 碧绿蚝油金菇 | (29) |
| 酥炸菊花茄子 | (10) | 二、鲜果类 | (31) |
| 灯笼鲜虾盒 | (11) | 荔枝银丝球 | (32) |
| 根茎—— | (12) | 荔枝酿百花 | (33) |
| 乳香藕片 | (12) | 荔萝泡带子 | (34) |
| 酥炸酿藕盒 | (13) | 香菠海鲜船 | (35) |
| 蜆肉慈姑饼 | (14) | 香芒滑鸡条 | (36) |
| 香炸薯蓉饼 | (15) | 哈密瓜煲猪脷 | (37) |
| 酥香芋蓉饼 | (16) | 雪梨炒鲜虾仁 | (38) |
| 五柳芋丝 | (17) | 香蕉鲜虾仁 | (39) |
| 姜汁“三白”鱼卷 | (18) | 香蕉酿百花 | (40) |
| 五景炒薯丝 | (19) | 鲜柠焗鸡腿 | (41) |
| 塔菜炆鸡翼 | (20) | 脆炸酿苹果 | (42) |
| 生焯茭笋 | (21) | 火龙果炒石斑球 | (43) |
| | | 三、家禽类 | (45) |

- | | | | |
|---------|------|----------|------|
| 鸡—— | (46) | 佳偶庆新巢 | (69) |
| 碧绿上汤奶油鸡 | (46) | 香煎莲蓉双鸽 | (70) |
| 花旗参炖竹丝鸡 | (47) | 乳香吊烧鸽 | (71) |
| 瓦罉葱油鸡 | (48) | 四、家畜类 | (73) |
| 蜜汁梅子焗鸡 | (49) | 猪—— | (74) |
| 碧绿香丽鸡 | (50) | 凉瓜扣肉 | (74) |
| 脆皮雏凤 | (51) | 鲜茄煎肉饼 | (75) |
| 香糟滑鸡球 | (52) | 芳香肉排 | (76) |
| 百花酿凤翅 | (53) | 镬仔四宝肚腩 | (77) |
| 盐焗萝杏炖凤爪 | (54) | 酥香酿大肠 | (78) |
| 鸡腰酿冬菇 | (55) | 牛—— | (79) |
| 锦绣凤凰肠 | (56) | 镬仔金菇肥牛 | (79) |
| 柠汁炸胗肝 | (57) | 铁板牛扒 | (80) |
| 鸭—— | (58) | 淮杞煲牛鞭 | (81) |
| 荔枝煲老鸭公 | (58) | 五、奶蛋类 | (83) |
| 西柠煎软鸭 | (59) | 奶—— | (84) |
| 姜芽炆鸭 | (60) | 翡翠玉液珍珠 | (84) |
| 荔蓉火鸭脯 | (61) | 奶油咖喱双青 | (85) |
| 啫啫鸭腩 | (62) | 奶汁鲈鱼块 | (86) |
| 椒盐鸭下巴 | (63) | 蛋—— | (87) |
| 脆炸香芒鸭 | (64) | 菠菜炒蛋清 | (87) |
| 鹅—— | (65) | 杞子鱼片蒸蛋 | (88) |
| 橙皮炒火鹅丝 | (65) | 琵琶鹌鹑蛋 | (89) |
| 鸿雁白玉卷 | (66) | 六、河鲜、海鲜类 | (91) |
| 生焗鹅肠 | (67) | 虾—— | (92) |
| 鸽—— | (68) | 煎焗酿明虾 | (92) |
| 脆皮妙龄鸽 | (68) | 梅汁蒸明虾 | (93) |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 柠汁明虾球····· (94) | 带子——····· (116) |
| 竹筒焗荷香虾····· (95) | 翡翠玉带夹····· (116) |
| 沙爹粉丝虾煲····· (96) | 鳊鱼——····· (117) |
| 煲仔焗醉虾····· (97) | 桂鱼换新装····· (117) |
| 沙律鲜虾仁····· (98) | 桂花鱼片····· (118) |
| 糖醋炒虾松····· (99) | 鲈鱼——····· (119) |
| 菊香泡虾丸····· (100) | 纸包鲈鱼球····· (119) |
| 酥炸鲜虾盒····· (101) | 石斑——····· (120) |
| 番荔百花球····· (102) | 沙爹鱼腩煲····· (120) |
| 蟹——····· (103) | 其他河鲜、海鲜—— |
| 奶皇扒软壳蟹····· (103) | ····· (121) |
| 香汁银丝蟹煲····· (104) | 烧酿鲜鱿····· (121) |
| 香煎蟹饼····· (105) | 砵酒泡生蚝····· (122) |
| 龙吟虎啸····· (106) | 冬笋炒螺片····· (123) |
| 鳗鲡——····· (107) | 七、塘鱼类····· (125) |
| 巴辣大鳝····· (107) | 生鱼——····· (126) |
| 双色吉列鳝球····· (108) | 荔枝会鱼球····· (126) |
| 网油扣大鳝····· (109) | 香蕉酿鱼柳····· (127) |
| 柠汁脆皮鳝····· (110) | 鲛鱼——····· (128) |
| 竹叶蒸鳝片····· (111) | 榄角蒸大鲛鱼····· (128) |
| 砵酒焗鳝球····· (112) | 蚬蚶鲛鱼球····· (129) |
| 黄鳝——····· (113) | 炒三色鱼丸····· (130) |
| 锦绣炒鳝丝····· (113) | 金桂鱼青丸····· (131) |
| 蚬——····· (114) | 西洋菜鱼茸羹····· (132) |
| 海蚬煮水瓜····· (114) | 鱸鱼——····· (133) |
| 鲜鲍——····· (115) | 茄子蒸鱼唇····· (133) |
| 翠莲炒鲜鲍····· (115) | 荷香蒸鱼嘴····· (134) |

- 酸笋蒸鱼嘴 …… (135)
- 鲩鱼—— …… (136)
- 香汁焗鲩鱼 …… (136)
- 凉拌爽鱼皮 …… (137)
- 八、野味类 …… (139)
- 兽—— …… (140)
- 瓦罉红烧白鼻狸 …… (140)
- 禽—— …… (142)
- 罗杏炖鹧鸪 …… (142)
- 骨香斑鹊片 …… (143)
- 瓦罉上汤焗桂花雀
 …………… (144)
- 菊香鹤鹑羹 …… (145)
- 啤酒蒸鹤鹑 …… (146)
- 秘制“加多鸽” …… (146)
- 蛇—— …… (148)
- 枣蓉蒸蛇脯 …… (148)
- 冬菇蛇碌煲 …… (149)
- 蛇松生菜包 …… (150)
- 菜苴炒水蛇片 …… (151)
- 蛙—— …… (152)
- 吊烧牛蛙 …… (152)
- 九、干货类 …… (153)
- 仙鹤神针 …… (154)
- 金珧酿海参 …… (155)
- 鸳鸯鱼唇羹 …… (156)
- 鱿鱼四宝扎 …… (157)
- 只扣蚝豉 …… (158)
- 安虾酿冬瓜 …… (159)
- 银湖雪蛤膏 …… (160)
- 银萝油鸭煲 …… (161)
- 金瓜酿竹笙 …… (162)
- 红炆素酿竹笙 …… (163)
- 金银炆冬菇 …… (164)
- 荔蓉酿冬菇 …… (165)
- 腰果蛇丁盏 …… (166)
- 十、其他类 …… (169)
- 香蕉炒饭 …… (170)
- 味鱼鸡粒炒饭 …… (171)
- 香糯煎鱼饼 …… (172)
- 味蛋黄蒸胜瓜 …… (173)
- 附：味蛋白芥菜
 汤 …… (173)
- 彩蛋香菱鱼片汤 …… (174)
- 凤凰鱼青卷 …… (175)
- 四虾豆腐 …… (176)
- 茄汁辣豆腐 …… (177)
- 青岛腐皮卷 …… (178)
- 金钱百花盒 …… (179)
- 珍珠笋炒滑蛋 …… (180)
- 罗汉冬林卷 …… (181)
- 麒麟三冬 …… (182)
- 玉液扒龙须 …… (183)
- 鲜虾珍珠羹 …… (184)

银杏炒鸽丁	(185)	附录	(197)
鲜虫草炒乌鸡丝 ...	(186)	(一) 常用术语浅	
桂花鱼肚羹	(187)	释	(198)
酥香荔蓉条	(188)	(二) 半制成品 ...	(200)
豉汁蟹柳凤翼	(189)	(三) 火候与油温	
桂林安鸭松	(190)	(203)
十一、甜品类	(191)	(四) 重量单位换算	
双雪炖木瓜	(192)	公式	(204)
杞子杏仁奶露	(193)	参考文献	(205)
鸽蛋雪耳鲜奶露 ...	(194)	制法索引	(207)
桂林莲蓉汤圆	(195)	后记	(212)
蜜汁马蹄	(196)		