



胡卓 黎和 罗坤 谭力 等 著

食

经

广东科技出版社

# 食 经

胡卓 黎和 等 著  
罗坤 谭力

广东科技出版社

# 食 经

胡卓 黎和 等 著  
罗坤 谭力

\*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3印张 50,000字

1981年1月第1版 1981年1月第1次印刷

印数 1—50,000册

书号 13182·52 定价 0.29元

## 出 版 说 明

本书由羊城晚报《晚会》编辑组编辑，共收入“食经”专栏文章四十二篇（时间由1980年2月23日至8月31日），分别介绍了广州饮食行业的厨师和点心师多年积累的烹调经验。既有常用烹调基本方法，又有传统食谱及其制作方法；既有名菜，又有美点；既有粤菜，又有西餐；既有热食，又有冷饮。所介绍的菜谱点心，大部分可以在家庭制作。

书末的附录中收入《春节糕点》、《春节家宴》、《烹好鸡，过好年》等文，分别选自1980年出版的《风采》丛刊和广州日报副刊，可供读者在节日中款待亲朋时参考。

## 目 录

|                  |             |                 |
|------------------|-------------|-----------------|
| 常用烹调基本方法·····    | 北园酒家特级厨师    | 黎 和 (1)         |
| 粤菜的佐料·····       | 北园酒家经理      | 胡 卓 (10)        |
| 烹任用酒各法·····      |             | 胡 卓 (12)        |
| 打芡种种·····        |             | 胡 卓 (14)        |
| 谈谈粤菜的包尾油·····    |             | 胡 卓 (16)        |
| 盐焗鸡何以用水浸·····    |             | 李秀松 (18)        |
| 夏日谈汤·····        | 北园酒家厨师      | 梁 月 (20)        |
| 夏日话粥品·····       |             | 胡 卓 (23)        |
| 慢火浸猪红·····       |             | 钟 建 (25)        |
| 迎春小菜三式·····      | 北秀饭店一级厨师    | 胡 珠 (26)        |
| 适时应令的早禾鸭菜式·····  |             | 黎 和 迎 晓 (28)    |
| 大鱼的几种食法·····     | 广州酒家厨师      | 黄振华 (31)        |
| 大白鸡食法种种·····     | 广州酒家经理      | 陈 明 (33)        |
| 以鲜蛋作主料的菜式·····   | 北园酒家厨师      | 林 富 (36)        |
| 节瓜菜式三款·····      |             | 林 富 (39)        |
| 味美价廉的松子鱼·····    |             | 胡 卓 (41)        |
| 自制家庭西餐           |             |                 |
| ·····            | 广州太平馆餐厅一级厨师 | 刘 明 经理 黄永根 (42) |
| 家庭自制卤味·····      |             | 陈 明 (44)        |
| 锅烧羊腩·····        | 回民饭店        | 蒋志全 (45)        |
| 镬制叉烧·····        |             | 陈 明 (46)        |
| 星期美点的由来·····     |             | 黄 辉 胡 卓 (47)    |
| 漫话萨骑马与叉烧包·····   | 北园酒家特级点心师   | 陈 勋 (49)        |
| 饭包荷叶比花香的荷叶饭····· |             | 李秀松 招 满 (51)    |
| 洁白晶莹的伦敦糕·····    |             | 陈 华 李秀松 (53)    |

|                  |           |         |
|------------------|-----------|---------|
| 糕点两款·····        | 惠如楼特级点心师  | 谭力(55)  |
| 牛肉烧卖·····        |           | 谭力(56)  |
| 大众化点心——糯米鸡·····  |           | 何家联(57) |
| 广州传统美点——粉果·····  |           | 叶大(58)  |
| 广东传统点心——虾饺·····  |           | 叶大(60)  |
| 澄面的制法及其代用品·····  |           | 叶大(61)  |
| 薄饼与春卷·····       |           | 谭力(62)  |
| 冷饮史话·····        | 黄永根 董锦通   | (64)    |
| 自制雪糕砖·····       | 黄永根 董锦通   | (67)    |
| 名副其实的北园油炸雪糕····· |           | 格林(68)  |
| 端午谈粽·····        |           | 家全(69)  |
| 爽皮牛肉包·····       | 广州回民饭店    | 陈辉(72)  |
| 教门油香饼·····       |           | 陈辉(73)  |
| 酵粉和它的制法·····     |           | 余文(74)  |
| 甜品三种             |           |         |
| 传统绿豆沙制法·····     |           | 国松(75)  |
| “碌皮”汤圆·····      |           | 徐司(75)  |
| 莲叶冬瓜糖水·····      |           | 易司(76)  |
| 配料制法二则           |           |         |
| 发粉脆浆制法·····      |           | 余文(77)  |
| 调芥酱一法·····       |           | 徐司(77)  |
| 〔附〕              |           |         |
| 春节糕点·····        | 泮溪酒家特级点心师 | 罗坤(78)  |
| 春节家宴·····        | 泮溪酒家厨师    | 范七(82)  |
| 烹好鸡，过好年·····     |           | 黄振华(86) |

# 常用烹调基本方法

北园酒家特级厨师 黎 和

烹调是一门专门的技艺。这里简单地分别谈谈烹调的基本方法——炒、炸、煎、炆、扣、焗、焗、滚、扒、浸、蒸、炖。这些都是比较常用的方法，至于家庭中用不上的烩、川、靠、烧、熏、卤等方法，这里就不谈了。

## 炒

炒是最常用的方法，先用猛火将镬烧猛下油，然后下原料，炒时要掌握时间，仅熟便可。

例：菜心肉片

瘦肉二两半、剪好的菜心四两、芡汁五钱。

1.把瘦肉切成薄片，用少许生粉拌匀。2.起镬放油，倒菜进镬中，加盐把菜炒至七八成熟即取出，置碟上。炒时如火猛，可溅上少许汤（或水）。3.把镬洗净，待镬烧猛，加油，把肉片铺在镬中，将肉片两面稍煎一下，至仅熟，继而加入姜，溅酒，然后倒入已炒过的菜心（去汁），放芡汁五钱炒匀，加入用芡汁开的生粉芡炒匀，最后放上熟油（我们称这为“包尾油”）炒匀上碟。

菜炒鸡片、菜炒鸭片、菜炒鹅片基本同理。

芡汁制法：骨汤一斤、盐八钱、味粉八钱、白糖四钱半、胡椒粉、麻油少许，放进骨汤中煮滚便成。

以上所说的制作方法，是酒家的制作方法，若嫌太麻烦，

可参照芡汁配方，酌情配料。

## 炸

炸是把物料放进烧滚的油中炸熟。油要较多。炸的方法有几种，这里谈的是酥炸和脆炸。

### 例：酥炸排骨

排骨一斤斩件，用精盐八分捞匀、用水开一两生粉，稍待片时，倒去面上水分，将沉淀的生粉倒进排骨中拌匀，再放鸡蛋捞匀，然后每件排骨粘上干生粉。武火起镬落油，待油滚时放进排骨炸之，炸至排骨身硬，便捞起，待片刻，再把排骨倒进油镬中炸至酥脆便可捞起上碟，跟豉汁和淮盐上席。如加糖醋芡，便是酸甜排骨。

糖醋制法：白醋一斤、片糖六两、盐三钱八、豉汁七钱、茄汁七钱。将上述物料煮滚待溶盛起备用。一斤排骨用六两糖醋。

蒜茸起镬，倒进六两糖醋，加上辣椒、葱度，最后加上生粉芡（最好是马蹄粉芡）、包尾油拌匀，然后倒进炸好的排骨拌匀上碟便成酸甜排骨。

糖醋鸭块、咕嚕肉同此炸法。

### 例：脆炸肉丸

去皮上肉半斤，切细剁烂，加上精盐五分拌匀、再放上味粉三分、生粉三钱、胡椒粉少许，拌匀，然后用手搥至起胶，挤成比拇指头稍大的丸子，放在碟中，隔水蒸熟。

武火起镬下油二斤，待油滚时，将已冷却的肉丸粘上脆浆逐个放进油镬中炸至身硬捞起，然后再放进油镬中炸至浅金黄色便可跟豉汁、淮盐上碟。

脆浆制法：面粉一斤、生粉二两、包种四两、油三两半、

枳水三钱、盐三钱。用水一斤把面粉、生粉、包种拌匀，把油倒在面上（不再搅拌），待自然发酵八小时（天热时则可缩短发酵时间）。临炸前十五分钟放进枳水和精盐便成。

炸春卷、炸鱼条、炸鱼球、炸生蚝均用此脆浆。

## 煎

煎是用油将物料煎熟，它比炒法用油多，以不浸过物料面为宜。煎有湿煎、干煎和半煎炸，下面只介绍其中两种。

### 干煎

例：鱼片煎蛋饼

蛋肉三两半、鱼片二两、盐六分、味粉五分、胡椒粉少许。

鱼片加入少许精盐、胡椒粉拌匀，拉油至仅熟，蛋加入盐及味粉打透，放进鱼片。起锅放油，倒进拌好的蛋，中火煎之，边煎边在蛋边加油，再翻转煎至两面金黄色便可上碟。

### 半煎炸

例：果汁猪扒

瘦猪肉一斤，切成厚件（约两厘米厚），加入腌料（姜、葱各三钱、米酒五钱、生抽一钱、小苏打粉七分）腌二十分钟。弃去姜、葱，加入蛋肉一两四钱、生粉一两七钱把猪肉捞匀备用。

烧猛镬，落油至油滚，炸虾片五钱，捞起，把油倒起，然后把腌好的瘦肉平排在镬中，煎至稍硬，再煎另一面，然后加油，以不浸过肉面为度。半煎半炸至身硬，随即将余下的油倒去，再在镬中溅酒，放进洋葱粒一两半、青豆（先用水滚熟）一两，倒进果汁三两半拌匀，便可上碟，将炸好的虾片放在碟边上席（此菜不打芡）。

果汁制法：骨汤一斤、茄汁三斤、隐汁一斤、味粉二两、白糖二两、盐二钱，将上述物料煮滚便成。

煎鹅脯、煎鸭脯基本同理。

## 炆

炆有生炆和红炆两种。酒家生炆大都是河鲜鱼类，如“生炆鲮鱼”等，但这类菜在家中一般较少制作，因此，这里生炆只举大众化的豉汁炆排骨为例。

生炆

例：豉汁炆排骨

排骨一斤斩件，滤干水分。蒜茸一钱、豆豉六钱洗净剁烂。起镬放油，爆蒜茸、豆豉，继放排骨，溅酒二钱，拌片刻，加汤（或水）六两、糖二钱、盐一钱、老抽三钱，炆十五分钟，最后放葱度、生粉芡、包尾油拌匀上碟。

红炆

例：红炆塘鱼

鲮鱼（或大鱼）一斤，斩件，每件约七钱重，肉丝一两、香菇丝六钱、姜丝五分、葱丝五钱。

用精盐八分把鱼块拌匀，再把鱼块粘上干生粉，放在油镬中炸透捞起，放蒜茸，然后溅酒，放汤五两、生抽一钱、老抽一钱、肉丝、香菇丝，炆至熟，加入少许胡椒粉、生粉芡及包尾油、麻油上碟，葱丝放在鱼上。

## 扣

扣是将生料或半制成品砌成某种形状，反置于盛器中，隔水炖炆，然后取出，又反置于碟上，倒出原汁打芡上碟。

例：南乳扣肉

五花猪肉一斤二两、芋头一斤二两、南乳五钱、蒜茸一钱、米酒五钱、白糖二钱、精盐一钱、五香粉（或打碎的八角末）一钱、老抽一两半。

将猪肉洗净，把皮刮干净，放在滚水里煲至近熟取起，趁热在皮上涂上老抽。芋头去皮，切成日字形厚片。烧猛镬落油把芋片炸透取起，继将整件五花猪肉放进油锅中（皮向下），炸至皮呈红色取起，冷却后把猪肉切成芋片同样大小。用上述味料将猪肉捞匀，然后一件芋头一件猪肉夹住，整齐地放入碗里扣好（猪皮向碗底），并倒入原汁，隔水炖二小时。炖好后便把肉汁倒出，生菜半斤滚熟放在碟中，把扣肉复转（即皮向面）在生菜上面。起镬倒进原汁，加少许汤或水，加湿芡粉拌匀，最后加包尾油，将这些汁淋在扣肉面上即成。

注意：炸猪肉时要加盖，以防爆油伤人。

## 焗

焗有瓦罏和镬上焗两种，两者差异不大，这里谈的是镬上焗。

例：香菇焗鸡

光鸡一只（约一斤半）、香菇一钱半、笋肉（用水滚过）二两半、姜片、葱各二钱、蚝油三钱、老抽四钱、味粉六分、白酒三钱、白糖、盐各三分、湿芡粉二钱、汤八两、麻油一分、胡椒粉少许。

在光鸡身上涂上老抽，在镬中用油煎至金黄色，随即落姜、葱，溅酒，落汤，加味料，然后加盖焗至仅熟（约二十分钟），香菇及笋肉在焗的过程中加上。

待鸡冷却后，先把香菇、笋肉放在碟上，然后把鸡斩件

放上，再将原汁倒在锅中，打芡加上胡椒粉、包尾油拌匀，将汁淋在鸡面上便可上席。

例：姜葱焗鲤鱼

鲤鱼一尾（约二斤）、姜一两、葱二两、老抽三钱、盐一钱、糖一钱、生抽一钱、酒三钱、汤（或水）一斤、味粉一钱、胡椒粉、麻油少许。

鲤鱼去鳞宰净（也可不去鳞），放在镬中煎至两面金黄色，取起，姜葱起锅，溅酒，放汤及味料，放鱼加盖把鱼焗熟，取起放在碟中，然后在汁中放芡粉、包尾油拌匀淋在鱼上便成。

## 焗

焗的特点是汁少，保持原味。

例：焗猪肝

猪肝一斤，切成约三厘米厚的块状，用姜、葱（拍碎）各三钱、小苏打粉七分、生抽一钱拌匀腌二十分钟。把猪肝“飞水”（即在滚水镬中拖过），捞起，然后放在油镬中拉油，捞起。另起镬把五钱虾片炸好，然后起镬落猪肝，溅酒，放入汤一两，加入茄汁一两、豉汁二钱、味粉五分、盐七分、白糖钱半、胡椒粉少许，然后放入猪肝，焗片刻，加芡粉、包尾油拌匀上碟，虾片拌边上席。

## 扒

例：蚝油扒鲜菇

鲜草菇一斤半、蚝油五钱、老抽七钱、酒三钱、白糖七分、味粉一钱半、盐一钱半、胡椒粉、麻油少许、湿芡粉四钱。

将鲜草菇削去根部的泥迹，在顶端切十字痕，放在滚水

镬中滚过，捞起，用水漂过，起镬溅酒，加入滚水，盐一钱，再放进草菇“煨”过，捞起，并用布吸去水分。

再起镬放草菇，溅酒，放进调味料及汤二两，炒匀，继放芡粉、胡椒粉、麻油、包尾油拌匀上碟。

这里说的是酒家的制法，在家里制作，可省去拖水及“煨”的工序，即起镬放草菇、溅酒、放汤、放调味料加盖煮片刻，最后打芡加包尾油上碟。

## 滚

滚分生滚和煎滚两种，下面分别举例说明。

例：西洋菜肉片汤

西洋菜一斤、瘦猪肉五两、姜片五分、汤或水三斤、味粉一钱半、盐一钱半。

把西洋菜摘好洗净，瘦肉切片加入生粉一钱拌匀。起镬落油一钱半，加入汤或水，待滚，放菜，滚后放肉片，滚熟落包尾油便成。要注意的是，落肉片后要待汤滚起后才能搅动，否则肉片“走粉”，不滑。

例：鱼头豆腐汤

大鱼头八两、豆腐八两、姜片一钱、盐钱半、白酒三钱。

用油把鱼头煎至金黄色，溅酒，落盐、姜，加入沸汤或沸水三斤，滚至汤呈奶白色，然后落切好的豆腐滚片时，最后落味粉和胡椒粉便成。

## 浸

用“浸”的方法处理过的食品，具有香滑、鲜甜的特点。浸有油浸、水浸两种，油浸在家庭中较少使用，这里只谈水浸，而以较易制作的白切鸡为例。

例：白切鸡

光鸡一只（约一斤半）。将光鸡放在滚汤镬里（或水）浸之，要保持水微滚。在浸的过程中，要把鸡腔里的汤倒出两三次，待鸡膝关节处肌肉收缩和鸡在汤中浮起，便显示鸡已熟。将鸡取出，放进一盆冷开水中漂净，再在鸡身涂上一层熟油，然后斩件上碟。跟白切鸡一起上席的佐料，用姜茸一两、葱丝一两半、精盐、味粉少许拌匀，溅上滚油，再加上少许骨汤拌匀即成。

## 蒸

蒸是以蒸气将物料蒸熟，家中一般在饭面上蒸，往往难以掌握火候，以隔水蒸为好。

例：豉油蒸鱼

鲩鱼一尾（约二斤），宰干净，抹干水分，在鱼身上涂上一钱半精盐。葱三条，洗净横放在长碟中，然后把鱼放在葱面上（这样鱼就不会一边生一边熟），再在鱼身面上放生油五钱、姜丝二钱，隔水猛火蒸十五分钟，取出倒去鱼汁，在鱼上放葱丝，并淋上一两半滚生油，再淋上适量豉油便可上席。豉油配制比例：靚老抽一斤、汤一斤、生抽二两、白糖一两四钱、味粉六钱。

## 炖

炖品是人们都熟悉的，如炖鸡、炖牛肉等，这里谈的是人们较为陌生的清炖香菇。

例：清炖香菇

香菇三两，姜、葱各三钱、鸡油一两、味粉二钱、盐钱半、骨汤一斤半。绍酒（或白酒）三钱。

把香菇洗净,用水浸透,剪去菇蒂放进炖盅中,把鸡油、姜、葱(拍碎)、酒、味料等倒进香菇中,然后用一斤半骨汤和浸香菇水加清水至共三斤煮滚,倒进炖盅里,加盖炖十五分钟便成。炖好后,揭盖去姜葱及撇去浮在面上的油层便可上席。

## 粵菜的佐料

北园酒家经理 胡 卓

“芽菜炒猪大肠，最好辣椒酱。”这句顺口溜，在广州是很流行的。这里说的佐料，是指人们在进食时，蘸菜肴而吃的味料，用行话来说，就是“跟”菜肴而上席的味料，如脆炸腰肝卷、酥炸珍肝和冶鸡卷等，用隐汁及淮盐“跟”上席。这种佐料，在酒楼饭店，是绝不能“跟”错的；跟“错”了就如同演员上场穿错衣服一样，会在行家中传为笑话。某一式菜肴跟某一种佐料，目的是增强菜肴本身的味道。如隐汁和淮盐都是跟脆炸、酥炸而味又较淡的菜肴上席。隐汁是广州特有的味料。它用姜、葱、糖、盐、醋、香料等制成，味酸甜而微咸，又有一股特殊的香味。但如上白切鸡，用隐汁、淮盐“跟”上席，那就不对路了，因这样就会把鸡的香和味掩盖掉。

白切鸡的佐料很简单，是用葱丝、姜茸、熟油、豉油（或精盐）拌匀而成的。若不嫌腥味的，可用蚬蚧作佐料，就更能增加白切鸡的鲜味。

一些甘脆肥浓的肉类菜肴，则多用酸甜的佐料，如烧鹅则“跟”柠檬酱或梅子酱，脆皮鸡则“跟”糖醋芡，这样吃起来不但味道适宜，而且也不会腻口。辣椒酱蘸猪大肠，也是同此道理。

有些菜肴，本来已调好味的，但若没有佐料“跟”上，那也会大为逊色。如东江盐焗鸡，本身已调好味道，若没有熟

油拌沙姜末蘸着吃，那就几乎不成为盐焗鸡了。

吃清蒸螃蟹，如蘸之以豉油，那就味道大减，若以姜茸、浙醋蘸着吃，不但味道鲜美，而且还可辟去一些腥味。同时，蟹肉蛋白质甚丰，调之以醋，也可帮助消化。水鱼用珠油蘸食，可辟去腥味。

广州人吃面食，都喜欢调些浙醋及酸萝卜丁之类。这是因为广州面条都含碱，加些醋，可使酸碱适中，味更可口，同时吃后肠胃不会有胀满感。

在酒席中，也有些佐料是适用于多种菜肴的，如生抽、芥酱（指芥辣酱和大红辣椒酱），则几乎可适用于任何菜肴，不论炒（如蚝油牛肉）、蒸（如清蒸海鲜）、炸（如脆炸腰肝卷）、煎（干煎虾碌）等都可蘸之来吃。这些佐料，不随菜肴“跟”上席，一开席就把它放在桌上。

上面说到的隐汁、淮盐，是吃油炸菜肴所不可缺的。若问制法如何？前者只能到食杂店购买，制法这里不说了；而后者则是要自制的。制法是：在镬中用慢火把精盐炒透，然后把镬端离火炉，加入五香粉拌匀便成。淮盐不一定要蘸肉类菜肴，油炸花生和油炸蚕豆若缺少了它，那也是大为逊色的。