

广东菜

GUANGDONGCAI



广 东 菜

广州市服务局烹饪教研组编

广东科技出版社

内 容 简 介

本书首先讲述入厨的基本知识，然后介绍广东菜的烹饪与菜式，包括传统菜92个、创新菜37个和普通菜87个，一共246个菜式，均注明原料及其份量、制法和特点。最后专门叙述广东烧卤味及各种面制品的制法。书中还附有必要的插图。适合广大厨师阅读和业余爱好者以及家庭烹饪参考。

广州市服务局烹饪教研组编

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 6.625印张 140,000字

1980年8月第1版 1980年8月第1次印刷

印数1—201,000册

书号15182·21 定价0.59元

出版说明

为了满足人民生活需要，提高饮食服务系统广大职工的烹饪技术，我们出版了本书。本书是在广州市服务局烹饪班教研组编写的、于一九七三年八月内部发行的《粤菜烹饪》一书的基础上，由原编者进行修订的。原书在编写过程中，参照了过去积累的资料，结合作者在实际操作中的经验，对广东的菜式品种、烹饪方法等作了整理，并有所创新。这次修订注意了恢复传统性和加强科学性。名称、术语力求通俗、准确。本书适合广大厨师阅读和业余爱好者以及家庭烹饪参考。

目 录

第一章 入厨须知	(1)
第一节 工种分工和职责	(1)
第二节 主要工具使用及保养	(2)
第三节 原料识别和选用	(4)
一、原料的识别	(4)
(一)海味干货类	
(二)家禽类	
(三)水产类	
二、原料的选择	(15)
(一)必须掌握各种原料的季节性	
(二)必须了解原料的产地	
(三)必须熟悉原料各部位的使用	
三、原料质量鉴定	(20)
第四节 原料的保藏与活养	(22)
第二章 原料的初步加工	(25)
第一节 蔬菜瓜果剪改法	(25)
第二节 干货海味浸发法	(27)
第三节 湿货洗剪拆法	(31)
第四节 各种动物的初步加工	(34)
第三章 切配知识	(41)
第一节 刀工的要求	(41)
第二节 刀法的运用	(43)
第三节 馅料和半制品的腌制法	(49)
一、馅料腌制法	(50)

二、半制品腌制法	(53)
第四节 “料头”的分类和使用	(55)
第五节 雕花、拼盘	(57)
一、雕花	(57)
(一) 雕花工具和运用	
(二) 雕花手法及刀法运用	
(三) 雕花应注意的事项	
二、拼盘	(63)
(一) 砌拼盘的关键	
(二) 砌拼盘的用料	
第四章 烹调	(67)
第一节 烹调的基本知识	(67)
第二节 各种汤类、汁类制法	(70)
第三节 上粉、上浆、造型	(73)
一、上粉、上浆	(73)
二、造型	(75)
第四节 基本烹调方法	(79)
第五章 各类菜式及制法	(87)
第一节 传统名菜	(87)
一、三鸟类	(87)
1. 江南百花鸡	2. 花雕肥鸡
3. 园林香液鸡	4. 金华玉树鸡
5. 脆皮鸡	6. 太爷鸡
7. 广州文昌鸡	8. 香露炖鸡
9. 东江盐焗鸡	10. 葱油焗鸡
11. 潮州豆酱鸡	12. 彩蛋片皮鸡
13. 干煎鸡脯	14. 竹笙川鸡片
15. 豆苗鸡丝	16. 鸡丝会鱼面
17. 棉花滑鸡丝	18. 油泡鸡片鲜鱼

- | | |
|------------|-------------|
| 19. 潮州烧雁鹅 | 20. 片皮挂炉鹅 |
| 21. 柱侯豉肥鹅 | 22. 金陵片皮大鸭 |
| 23. 东江窝全鸭 | 24. 八式扒大鸭 |
| 25. 红棉嘉积鸭 | 26. 蟹黄百花禽烧鸭 |
| 27. 百花煎酿鸭掌 | 28. 蚝油鸭脚 |

二、海塘鲜类 (100)

- | | |
|----------------|-------------|
| 29. 清蒸嘉鱼 | 30. 清蒸大鳊鱼 |
| 31. 清蒸边鱼 | 32. 金腿三拼鲈 |
| 33. 香滑鲈鱼球 | 34. 窝贴鲈鱼 |
| 35. 碧绿鳊鱼卷 | 36. 蟹肚炖山瑞 |
| 37. 杏元炖山瑞 | 38. 原只焗酿山瑞 |
| 39. 生炒水鱼丝 | 40. 瓦罐焗水鱼 |
| 41. 广肚炖海狗 | 42. 油泡鲜虾仁 |
| 43. 白雪鲜虾仁 | 44. 油泡虾丸 |
| 45. 煎焗酿明虾 | 46. 干煎虾碌(段) |
| 47. 干煎虾脯 | 48. 翠绿酿虾扇 |
| 49. 云腿虾茸夹 | 50. 百花酿北菇 |
| 51. 白灼螺片 | 52. 冬笋螺片 |
| 53. 香炸蟹盒 | 54. 脆皮炸蟹钳 |
| 55. 油泡提沙(龙脷鱼)球 | 56. 松子鱼 |
| 57. 郊外鱼头 | |

三、海味干货类 (112)

- | | |
|-----------|------------|
| 58. 红烧大裙翅 | 59. 清汤大散翅 |
| 60. 鲜掌琵琶翅 | 61. 清汤蟹底翅 |
| 62. 蟹黄鱼翅 | 63. 蚝油网鲍片 |
| 64. 红烧海参 | 65. 虾子扒海参 |
| 66. 清汤鱼肚 | 67. 清汤燕盏鸽蛋 |
| 68. 蒜子瑶柱脯 | 69. 香露炖花菇 |

四、其他类 (118)

- | | |
|------------|-----------|
| 70. 菊花会蛇羹 | 71. 五彩炒蛇丝 |
| 72. 竹丝鸡会五蛇 | 73. 蟹黄鲜菇菜 |

- | | |
|---------------------|-----------|
| 74. 碧绿莼笋 | 75. 涮羊肉 |
| 76. 酥炸牛柳 | 77. 爽口牛丸 |
| 78. 子萝斑片 | 79. 煨酸禾花雀 |
| 80. 鼎湖上素 | 81. 鲜莲冬瓜盅 |
| 82. 大良肉卷(又名冶鸡卷) | 83. 大良炒牛奶 |
| 84. 火腿穿田鸡腿(原名玉簪田鸡腿) | 85. 鸡子窝炸 |
| 86. 油泡肚花 | 87. 绍纱白鸽蛋 |
| 88. 西汁焗乳鸽 | 89. 片皮乳猪 |
| 90. 桂花香扎 | 91. 杂景拼盘 |
| 92. 白云猪手 | |

第二节 创新菜..... (130)

一、三鸟类..... (130)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 茅台鸡 | 2. 蚝汁双拼鸡 |
| 3. 孔雀开屏鸡 | 4. 果子牡丹鸡 |
| 5. 碧绿香液鸡 | 6. 芝麻汾香鸡 |
| 7. 香油凤尾鸡 | 8. 莲花鸡 |
| 9. 玫瑰凤尾鸡 | 10. 香麻手撕鸡 |
| 11. 鲜茄奶香鸡 | 12. 鲜蛋奶液鸡 |
| 13. 秋菊红梅鸡 | 14. 锦绣七彩鸡 |
| 15. 牡丹珠圆鸡 | 16. 双色片皮鸡 |
| 17. 碧绿田七鸡 | 18. 鲜荷叶包鸡 |
| 19. 竹园椰奶鸡 | 20. 西汁焗鸡件 |
| 21. 鸡丝鱼卷 | 22. 茶腿香鸡扎 |
| 23. 青菠办红鹅 | 24. 瓦罐北菇腩黄鸭 |
| 25. 百合香酥鸭 | 26. 百花酿鸭脯 |

二、海塘鲜类..... (142)

- | | |
|------------|------------|
| 27. 蟹黄双拼鲈 | 28. 石上鸣秋蝉 |
| 29. 蟹黄鸡粒虾仁 | 30. 雪耳蟹黄虾仁 |
| 31. 蟹肉明虾球 | 32. 炸直子母虾 |
| 33. 百花玉环 | 34. 窝贴明虾脯 |
| 35. 咖喱明虾扎 | 36. 芙蓉蟹片 |

37. 香麻酥蟹盒
39. 蟹肉琵琶豆腐
41. 白灼鲜土魷
43. 双拼水鱼片
45. 西湖菊花鱼
47. 东方浓汁鱼

38. 蛋黄炸蟹盒
40. 红梅拼雀巢
42. 松江吐艳
44. 红烧鳊骨鱼
46. 汾香鱼头汤

三、其他类 (152)

48. 彩鹑还巢
50. 煎酿禾花雀
52. 上汤浮鹑蛋
54. 玫瑰焗乳鸽
56. 寒梅傲雪
58. 雪里藏珍
60. 清坛香
62. 海南椰子盅
64. 坛子冬瓜
66. 白雪映红梅

49. 白梅鹑鸽片
51. 凤眼鹑鸽蛋
53. 珊瑚锦绣蛋
55. 白梅大生翅
57. 雪花酿肾球
59. 红梅百花燕卷
61. 酥炸香肉片
63. 香面炒牛肉
65. 雪月映红梅
67. 烧鸡肝拼蛇片

第三节 普通菜 (161)

一、三鸟类 (161)

1. 榄仁鸡丁
3. 菜炒鸡片
5. 蚝油滑鸡条
7. 骨香鸡球
9. 鲜菇炊鸡
11. 骨香鹅片
13. 菜炒鸡肝鹅片
15. 陈皮大鸭
17. 菠萝子姜鸭片
19. 汤泡肾球
21. 杞卜炖鲜陈肾
23. 菜炒珍肝

2. 韭黄鸡丝
4. 香滑鸡球
6. 碎炸子鸡
8. 北菇蒸滑鸡
10. 韭黄鸡片
12. 芝麻鹅脯
14. 柠汁煎鸭脯
16. 栗子鸭脯
18. 油泡肾球
20. 核桃肝丁
22. 蚝油珍肝
24. 酥炸珍肝

二、猪肉类 (169)

- | | |
|---------------|-----------|
| 25. 菜炒肉片 | 26. 荔浦扣肉 |
| 27. 花生肉丁 | 28. 榄仁肉丁 |
| 29. 果汁肉脯 | 30. 糖醋咕嚕肉 |
| 31. 糖醋排骨 | 32. 豉汁蒸排骨 |
| 33. 梅子蒸排骨 | 34. 咸蛋蒸肉饼 |
| 35. 椒子肉丝 | 36. 脆炸肉丸 |
| 37. 蛋煎猪脑 | 38. 脆片焗猪肝 |
| 39. 菜炒猪肝 | 40. 脆皮炸肠头 |
| 41. 油泡腰花 | 42. 南乳炆猪手 |
| 43. 白果腐竹马蹄煲猪肚 | |

三、牛肉类 (175)

- | | |
|-----------|----------------------|
| 44. 茄汁煎牛柳 | 45. 滑蛋牛肉 |
| 46. 菜炒牛肉 | 47. 蚝油牛肉 |
| 48. 咖喱牛肉 | 49. 冬笋炒牛肉 |
| 50. 鲜笋炒牛肉 | 51. 茄汁牛肉饼 |
| 52. 红纹牛腩 | 53. 窝烧牛腩 |
| 54. 糟汁牛腩腩 | 55. 蛋茸牛肉煲 (原名西湖牛肉) |
| 56. 咸菜牛肉丝 | |

四、海塘鲜类 (179)

- | | |
|------------|-----------|
| 57. 煎封鲳鱼 | 58. 香汁炒蟹 |
| 59. 脆炸生蚝 | 60. 火腿炆大蜆 |
| 61. 菜远螺片 | 62. 鲜笋鲳鱼片 |
| 63. 生炒鲳脯 | 64. 蛋煎虾饼 |
| 65. 菜炒虾球 | 66. 西湖鲢鱼 |
| 67. 五柳鲢鱼 | 68. 油浸笋壳鱼 |
| 69. 白汁鱼仙岛 | 70. 蒜心生鱼球 |
| 71. 豉油王蒸生鱼 | 72. 姜葱焗鲤鱼 |
| 73. 大地鱼鼓 | 74. 蚝油鱼腐 |
| 75. 杞菜鱼片汤 | 76. 红炆炸鱼 |
| 77. 红烧鱼头 | 78. 果汁鱼块 |

五、其他类 (186)

79. 生炆狗肉(又名香肉) 80. 油泡土魷

81. 酥炸田鸡腿 82. 蚝油扒北菇

83. 东江春卷 84. 什锦冬瓜粒

85. 凉拌秋茄 86. 咸蛋芥菜汤

87. 发菜火腩蚝豉

第六章 筵席菜的配套 (190)

第七章 广东烧卤味 (191)

一、明爐乳豬 (191)

二、挂炉鹅（鸭）……………（192）三、烧 肉 (192)四、几款烧烤食品的做法 (198)

1. 叉烧

2. 烧羊肉

五、卤 味 (194)

(一) 糟卤水料制法

(二) 一般卤水制法

(三) 几款卤水食品的制法

1. 卤水扎蹄

2. 汾酒牛肉

3. 緊迫

第八章 各种面制品 (197)

1. 全蛋面条

2. 片儿面

3. 汀州画（又名伊画）

4. 落胞

附：说明

第一章 入厨须知

第一节 工种分工和职责

广州市饮食行业的工种划分，比较细致，在酒家、饭店厨房中，一般都分设后镬（烹调）、砧板（切配）、上杂（煸、炖、发）、打荷（助烹调）、水台（宰杀）、推销、杂工等工种。规模较大的店，在同一工种中，还有细分，如后镬就分为头镬、二镬、三镬；杂工分为头杂、二杂……等。其职责也略有不同。现把各工种的职责概述如下：

1. 杂工 是初入门的基础工种，主要任务是推销、剪菜、洗碗碟和发、洗干货（鱿鱼、云耳之类）、湿货（猪肚、生蚝之类）以及洗雪柜、换水盆和做好蔬菜保管工作，并要识别各式食品，掌握基础技术。

2. 打荷 是后镬的主要助手，与其他工种有密切联系。厨房中每一个菜，从生料到熟菜，都必须经过打荷“跟单指挥”这一环节，才能出售。有些菜肴更要通过打荷的腌制调味、上粉上浆、拼扣造型，和后镬师傅配合好，才能制出色、味、香、形俱佳的菜肴。要求做到跟单有条不紊，造型快捷美观，腌制调味均匀。

3. 水台 任务是宰杀和饲养各种家禽、家畜、飞禽、走兽、塘鱼、海鲜等动物。做水台的，必须熟悉动物的饲养和保管方法，防止动物死亡，减少损耗。宰杀时，要注意先后

缓急，提高起货成率。凡宰杀各种动物，血水要流净，使肉质洁白、色鲜、味清。

4.上杂 是厨房工作中的一个纽带岗位，负责发干货（海味京果之类）、熬上汤、煨鲍翅、煲红鸭以及蒸、炖、扣等七大类工作。并能鉴别各种肉质的老嫩，掌握不同火候的运用，使食品不致过熟或不熟，做到调味佳、色泽好。

5.砧板 是掌刀切配的厨师。要求熟悉厨房全面的业务技术知识。其主要任务是斩切和腌配制及贮藏保管各种肉类和料头。操作要求是刀法熟练，刀章均匀，斩切美观，斤两准确，并要懂得各种原料的起货成率，掌握各个品种的不同质量，分别季节，恰当使用。

6.后镬 其主要任务是烹调，通常是厨房部门中制作食品的最后环节。后镬工作搞得好不好，对食品质量关系很大。要求后镬厨师除要善于掌握起原桌菜和一般菜的火候、调味、芡头、色泽外，还应在业务上与砧板师傅一起，研究和安排厨房部的全盘工作。通常的分工，后镬还要担任制作各种汤类、汁类和脆浆、窝炸等。

第二节 主要工具使用及保养

烹调所用的工具很多，通常用的是：铁镬、砧板、钢刀等。现将各类工具的使用和保养方法简介如下：

一、主要工具

1.刀类 刀的类别较多，一般使用的是一号片刀、大号桑刀、二号文武刀、骨刀、烧腊刀、牛耳刀等几种。片刀适

用于拉切肉丝、肉片（不切带骨头的东西）。桑刀适用于切鱼片、牛肉、切改花草等。文武刀适用于斩鸡、鹅、鸭和一般的切剁。骨刀适用于斩硬骨头和排骨、猪手等。烧腊刀是烧腊企档专用。牛耳刀多用于宰三鸟和刮猪手、脚、头、尾。

2. 镬类（北方称炒锅） 镬的用途较广，凡是加温烹调的食品，都需通过镬处理的环节。通常使用的炒镬的规格有老尺1.2尺（直径45公分）、1.4尺（直径52.5公分）和1.8尺（直径67.5公分）3种，视炉大小而定。炒镬规格的选择，是取其轻快利便，翻镬灵敏。如是煮饭及饭堂式的炒大镬菜，最适用的，是直径80公分以上的大镬。镬按材料分类有生铁镬、熟铁镬、铜镬、薄钢板镬和铝镬等。生铁镬一般用来煮饭、蒸菜，熟铁镬用于炒菜，铜镬多用于煮甜菜和滚、烩较名贵的汤菜，但铜镬易生铜绿，并易破坏维生素丙。铝镬则易为盐腐蚀。因此，在使用时，应十分注意。

此外，厨房的主要生产工具还有肠刀、银润刀（长尖刀）、果刀、鸭毛钳、瓜刨、叉烧环、三星环、鸭环、乳猪叉、鸭叉、铁锅（水罉）、镬铲、铁壳、疏壳、笊篱、蒸笼、炖盆、大小瓦碟、大小瓦盆、瓦碗、炖盅、大小瓦窝、大小秤、米箩、菜箩等。

二、工具保养

1. 刀的保养 俗语说：“磨刀不误砍柴工。”因此，每天收市后，一定要磨刀，然后保管好。

2. 砧板保养 一个砧板使用期限长短，保养工作是十分重要的。新买来的砧板，最好先用盐开水淋几遍，使树木粘

液跑掉，木质变得更结实。使用砧板要四面转动，不要固定一方。如属切肉的砧板，不能用作斩硬骨头和经常刀剁，这样才能延长砧板的使用期限。砧板用后，要刮清“砧板泥”，每市收工要清洁一次，并要将砧板翻起横立，让两面通风。如久用的砧板有高低不平现象，可用刮刀或刨刮削，使砧板平滑（略起小龟背状，以利切肉）。

第三节 原料识别和选用

烹制菜肴的原料种类繁多，而每一种原料的质量有优劣，差距悬殊。粤菜的特点，尤其讲究质和味，所谓质、量、形、色、味、香，质就是第一位。如果原料的质已经起了变化，那末，即使有较好的烹调技术，也难制作美味可口的菜肴。所以，作为一个厨师，首先要懂得鉴别原料的好坏及其使用。

一、原料的识别

（一）海味干货类

1. 鲍鱼 有网鲍、窝麻鲍、吉品鲍、汕尾鲍等多种。产于我国台湾、青岛、汕头、汕尾、海南、湛江和日本等地。

特点：网鲍、窝麻鲍软滑，鲍鱼味浓厚。吉品鲍身稍硬，也有鲍鱼味。汕尾鲍身硬而韧，鲍鱼味较差。

形状：网鲍椭圆形，边细起珠，色泽褐黄，质地肥润。窝麻鲍象艇形，常有针孔，原因是生长在海岩里，用鱼针钩捕。吉品鲍枕高身企、性硬、干京柿色。汕尾鲍多体小、色淡白。

2. 海参 有婆参、港石参、乌石参、梅花参、红参、杂港参等，产于中国、英国、朝鲜等地。

特点：婆参、乌石参焙而滑，质量最好。梅花参、港石参肉厚而滑，质量次之。较差的是杂港参，身细而肉薄。

形状：婆参、乌石参、港石参灰黑，身幼有小点纹。梅花参身有肉刺。白参色灰白，为蜆蚌（蚂蝗）形。婆参又象母猪的乳房，捕捉多在海底或钩捕，用灰制晒干。

3. 鱼翅 有裙翅、脊翅、翼翅、骨翅、尾翅、勾翅等类别，产于印度洋、大西洋和我国沿海一带。

裙翅，有西沙裙、黄沙裙、珍珠裙、牙拣勾、牙拣脊。散翅有牙拣片、黑尾勾、五羊勾、五羊片、白翅、金山勾、翅堆、勾仔、高茶勾。

特点：西沙裙，翅身软滑。黄沙裙，翅针粗而软滑，与西沙裙同称佳品。珍珠裙，只有鱼尾才有翅针，可作鲍翅，脊与翼均无翅，该翅最大的，每只不过4~5两重，因沙大而粗，故洗翅较难。牙拣翅、脊翅、勾翅、尾翅均可作鲍翅用。翼翅可洗翼片及堆翅（即凤尾翅），均可作散翅。高茶翅，翅针粗而软滑，堪称为散翅中之冠。黑尾勾翅，翅针软滑，多作散翅用。五羊勾，翅身不甚大只，皮色灰白，有小黑点，可作中鲍翅。

各种鱼翅，是以大沙鱼的翅制成的。裙翅中最好的是泥头沙，其次是齐口沙、黑沙、珍珠沙、白沙、青沙等。裙翅分头围、二围、尾围三部分，合起来才算一副。近头部的脊翅叫头围，近尾部的脊翅叫二围，尾部末端叫尾。鱼翅本身灰味很大，但营养丰富，为筵席中的珍品。

4. 广肚（鲎鱼肚） 产于中国、非洲、印度洋一带。

形状：色赤白而厚，身结实，长形起直纹是“公”（雄）。

阔形横纹身圆为“母”（雌）。质量以肚公为好，成率高，肉质厚。

5. 鲑鱼 有吊片、排鲑、汕尾鲑、竹叶鲑、朝阳鲑等几种，产于日本和我国阳江、九龙、汕尾等地。

形状：色泽金黄，头部有须、眼，肚有明脊骨，身薄而结实。

特点：吊片，身细只，色透明，质地软嫩，为鲑鱼中的上品。次之是竹叶鲑，身稍大而厚，质地爽脆而味香浓。排鲑质量较差。

6. 香菇 有冬菇、花菇、北菇、西菇、香信、滨菇等几种。产于广东、广西、江西等省及日本的横滨等地。

形状：香菇形状如金钱，是一种菌类植物，寄生于樟、枫等朽木老树上，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等物质，经人工栽培，采摘后加工焙晒而成。花菇、冬菇、香信本同一木生长，因气候影响而有厚薄之分，厚者为冬菇，薄者为香信，背有花纹者为花菇。大冷雪天，多出冬菇、花菇。春末秋初，气候温暖，时晴时雨，回南天时，多出香信。花菇因被雪霜所压而起花纹，身厚结实，有玲珑浮突花纹，底白纹幼、圈口好、香味浓，为上品。冬菇以身厚，颜色乌润为好。香信以色黄味香为佳。广东粤北所产的北菇，蒂幼而短，味香肉爽，质量较好。江西、广西和贵州等地所产的，统称为西菇，菇身粗糙，背起霜白，菇蒂粗长，菇肉虽厚，味不及粤北产的清香。香信以我省和平、连平所产的，色黄身薄纹粗蒂长为好。

滨菇身厚色黑有花，味爽而带滑，但无香味。

7. 元贝（尧柱） 有干贝、角柱、碎柱、恩州柱、清心柱等，产于我国海口、日本横滨、神户等地。