

好味  
家常菜

王俊义 编著

# 客家特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · KEJIA TESECAI

在家就能轻松做的地道客家美食

亲手煮出住家好滋味 附英文食谱 寻回记忆中的饭菜香

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



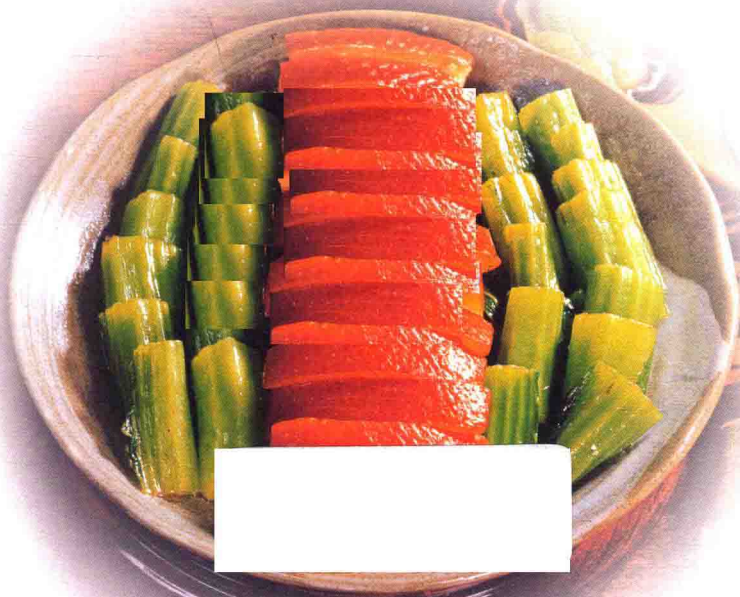
王俊义 编著

好味  
家乡菜

# 客家特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · KEJIA TESECAI

附英文食谱



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

客家特色菜 / 王俊义编著. —广州: 广东科技出版社, 2015.2  
(好味家乡菜)

ISBN 978-7-5359-5997-3

I. ①客… II. ①王… III. ①客家人—菜谱

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 257160 号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权广东科技出版社在中国内地出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2014-073 号

---

责任编辑: 刘耕

封面设计: 林少娟

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号, 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 幢

邮政编码: 510385)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 3.125 字数 75 千

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



# 解味客家菜

提起客家菜，许多人脱口而出的便是梅菜扣肉、盐焗鸡、客家焖猪肉、脆皮炸大肠、东江豆腐煲……这些“大件兼抵食”的菜肴，不仅是陪伴香港人长大的家常菜，亦是坊间客家食肆的必备菜式。

与口味清淡、用料丰富的广州菜比起来，客家菜总的来说口味较重，偏咸重油，几乎有另成一派的感觉。这一饮食风格的形成，与客家的历史是分不开的。

## 少鱼多肉，风格粗放

客家菜的发祥地为广东东江（惠州）、梅州地区，这里是客家人的聚集区。汉末至唐宋时期，客家人的祖先为避天灾或战乱，从中原迁至闽、粤、赣三省交界的山区集中居住。离乡背井迁徙到一个全然陌生的生活环境中，在情感上，客家人无法割舍中原饮食文化的影响，但从因地制宜角度，亦融入了当地土著居民有益的饮食习惯，慢慢演变成今日的客家菜。

所谓一方水土养一方人，广东境内的客家人大多聚集在粤东北山区，距离海洋较远，因此菜式中少见粤系最出名的海鱼类食材，而是以当地出产的土特产品作为主材。

同时，相对于广东其他沿海地区来说，粤东北地区山高水冷，物产有限，生活条件比较艰苦，这也深刻影响着客家菜的风味和制作方法。几方面因素结合起来，形成了客家菜的基本特色：

用料以肉类为主，海产品较少；

突出主料，原汁原味，口味讲求酥软香浓；

注重火功，以炆、煲、酿见长，尤以砂锅菜闻名；

刀工粗放，造型古朴，乡土风貌明显。

### 口味偏重咸、香、肥

客家菜的口味特点，就是咸、香、肥这三个字。确实，梅菜扣肉、盐焗鸡等，无一不是又咸又香且油水足，下饭一流。



当然，客家菜的这三大特点，也是与客家人的生活背景分不开的。山居生活的艰辛，让勤劳克俭的客家人在高山梯田间充分利用大自然的恩赐，并加以变化，或晒干或腌渍储存以备不时之需，因而创造了独特的客家饮食文化特色。

“咸”是为了易于保存，不易腐坏，并能补充辛苦农作流汗后所需之盐分，所以像盐焗鸡、咸菜苦笋猪骨汤、炒咸酸菜等菜式至今仍时时出现在客家人的餐桌上。

而“肥”也是因为客家人粗重的工作，需要补充大量的体力，肥腻一点的菜肴能充饥，于是便有了梅菜扣肉、大蒜炆猪肉、灯笼椒炒羊肉、炖羊汤、栗子炆鸡、白切鸭等种种“朴实无华”的菜式。这种“不吃巧而吃饱”的菜肴特点，也正反映了客家人实实在在、讲究实际的性格特征。

至于“香”，则能增加食欲并耐饱。南乳蒸排骨、酸菜炒大肠、韭菜煮猪红、客家水晶咸鸡等菜肴，食材简简单单，但搭配在一起却令人胃口大开。

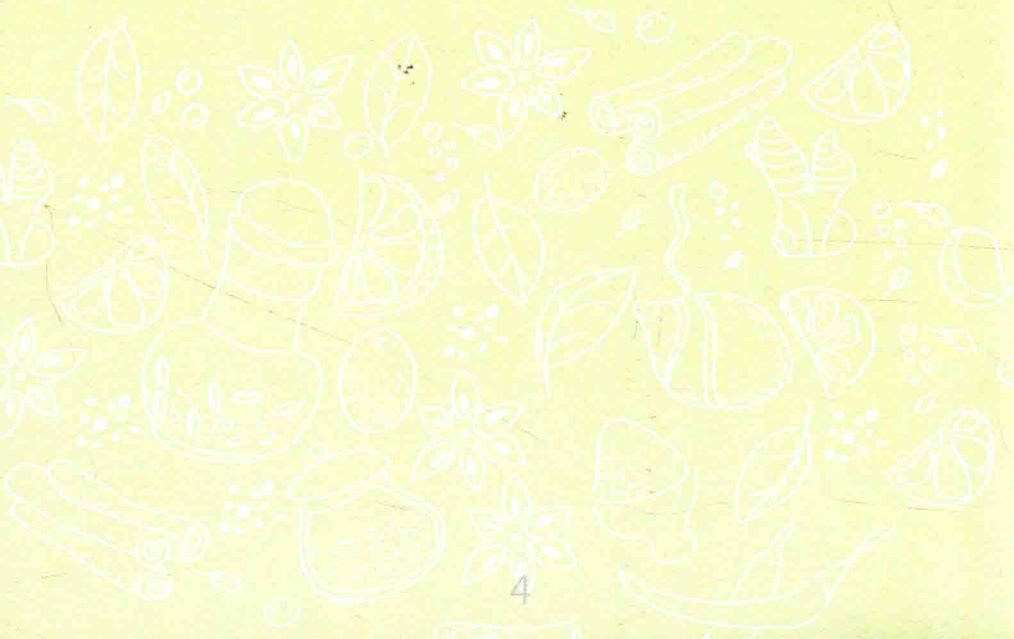
## 亲手做出地道客家菜

当然，今时今日的客家菜，早已脱离原先的“温饱”功能，但鲜香浓郁、实惠质朴的本质却依然保留。尽管当今崇尚健康饮食，菜式多偏向少油少盐，但客家菜中糟汁、老酒、豉油、盐等依然是常用调味料，如糟炒牛百叶、糟炒苦麦菜等，都是客家独有的美食。

但这些客家美食，虽然可在坊间的食肆中吃到，不过最好

味的，莫过于儿时家中长辈煮的家常菜式，虽是普通食材，却能变换出令人念念不忘的家乡味道。本册小书，从传统客家菜中精选近40道经典菜式，无论是主菜、汤羹还是小食，都是自己在家中易学易煮的，跟着食谱逐道做来，花费功夫不大，但可原汁原味还原客家菜的特色美味。

无论是晚上收工，还是周末假期，亲手自煮一餐地道客家菜，全家人围桌而食，住家滋味，可口可心。

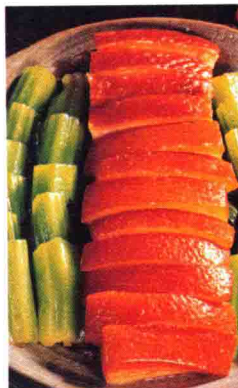


# 目录

## Contents

### 主菜 Stir-fry

梅菜扣肉	2
Stewed Pork Belly with Preserved Mustard Green	2
蒜苗炆猪肉	4
Stewed Pork Belly with Chinese Garlic Stalks	4
芥菜红烧肉 Braised Pork Belly with Mustard	6
花生炆猪手 Braised Knuckles of Pig with Peanuts	8
南乳蒸排骨	10
Steamed Spare Ribs with Fermented Bean Curds	10
酸菜炒大肠	12
Fried Pig Intestines with Sour Preserved Vegetables	12
韭菜煮猪红 Boiled Pig Red with Chinese Leeks	14
灯笼椒炒羊肉 Fried Lamb with Bell Peppers	16
糟炒牛百叶 Fried Cow Bellies with Distilled Grains	18
白灼牛肚 Boiled Cow Bellies	20
客家水晶咸鸡 Hakka Crystal Salted Chicken	22
栗子炆鸡 Braised Chicken with Chestnuts	24
白切鸭 Steamed Duck	26
冬菜蒸鲩鱼	28
Steamed Grass Carp with Preserved Vegetables	28
客家酿豆腐 Hakka Stuffed Bean Curds	30
萝卜丸 Radish Balls	32
笼仔蒸丸 Pork Meatballs in Mini Bamboo Steamer	34
苦笋煲 Bitter Bamboo Shoots in Casserole	36
酸豆角炒豆干	38
Stir-fried Sour Beans with Dried Bean Curds	38







虾酱炒龙须菜	40
Stir-fried Sweet Potato Leaves with Shrimp Paste	
糟炒苦麦菜	42
Stir-fried Bitter Wheat Leaves with Distilled Grains	
醋香芽菜	44
Stir-fried Bean Sprouts with Zhejiang Vinegar	
炒咸酸菜	46
Stir-fried Sour Preserved Vegetables	
酿三宝	48
Stuffed Tri-gourd	

## 汤羹Daily Soup



咸菜苦笋猪骨汤	50
Pig Bone Soup with Preserved Cabbages and Bitter Bamboo Shoots	
咸冬瓜排骨汤	52
Spare Rib Soup with Preserved Wax Gourd	
炖猪手汤	54
Simmer Pig Knuckles	
猪杂汤	56
Pig Offal Soup	
萝卜苗煮双丸汤	58
Boiled Double Meatballs with Turnip Leaves	
炖羊汤	60
Simmered Lamb Soup	
客家麻油鸡汤	62
Hakka Chicken Soup in Sesame Oil	
炖鸡酒	64
Simmered Chicken in Hakka Brewed Wine	
苦斋叶煲鱼头汤	66
Fish Head Soup with Ku Zhai	

## 小食Snack



客家糯米饭	68
Hakka Glutinous Rice	
腌面+牛肉汤	70
Marinated Noodles + Beef Soup	
算盘子	72
Stir-fried Abacus Beads	
擂茶汤圆	74
Mini Dumplings in Tea	

## 英文食谱 Recipes(English Version) 76



# 亲手煮

主菜、汤羹、小食



## 梅菜扣肉

Steamed Pork Belly with  
Preserved Mustard Green

1.5 小时  
Hours

3~4 人  
Persons



### Tips

梅菜扣肉应选心多叶少的甜梅菜；五花腩肉要选肥多瘦少的，以免被梅菜吸尽油水而使肉变得太干韧。

**材 料** 梅菜（最好是客家咸菜）300克，五花腩肉600克。

**调味料** 蒜蓉1汤匙，八角2粒，老抽1汤匙，蚝油1茶匙，白糖适量，柱侯酱2汤匙，绍酒2茶匙，生粉水2.5汤匙。

## 做法

Method

- 1 梅菜浸洗干净，切碎，白锅<sup>1</sup>炒干，用蚝油、白糖调味。
- 2 五花腩肉洗净，原件煮熟，在皮上抹老抽后入油锅，炸至表皮酥脆，切厚片。
- 3 热锅下油，爆香<sup>2</sup>蒜蓉、柱侯酱，下八角、五花腩肉片同炒，溅酒，下调味料，勾芡。
- 4 将五花腩肉片排好在深碗中（皮朝下），盖上梅菜，猛火蒸约40分钟倒扣在碟上即可。



Notes

梅菜是客家特产，色泽金黄，香气扑鼻，清甜爽口。用梅菜制成“梅菜扣肉”味浓酥香、肥而不腻、美味爽口，深受大家喜爱。

①白锅：不添加任何食材、调料或油等，只是把锅烧热后直接下食材，炒干水分的烹饪方法。

②爆香：用少量油加热，放入料头略煎至出味的烹饪方法。

# 蒜苗炆猪肉

Stewed Pork Belly with  
Chinese Garlic Stalks

80 分钟  
Minutes

3~4 人  
Persons



## Tip

五花腩肉要选肥多瘦少的，太瘦的肉吃上去会比较“柴”。

**材 料** 蒜苗300克，五花腩肉600克，桂圆肉10粒，清水或上汤1/2杯。

**调味料** 鱼露1.5汤匙。

### 做法

Method

- 1 五花腩肉洗干净，放入冰格冻半小时后切成薄片。
- 2 蒜苗洗干净，切出蒜青和蒜白，分别切段。蒜白一开四。桂圆肉泡开洗净。
- 3 热锅下油，爆香五花腩肉，铲起待用。
- 4 用锅中所剩的油脂（视乎油量多少可再添少许油），下蒜白爆香，加入爆香的五花腩肉、蒜青，兜匀。加入清水或上汤（水量要刚好浸过五花腩肉），倒入鱼露和桂圆肉兜匀，加盖以中小火炖20分钟即可上碟。



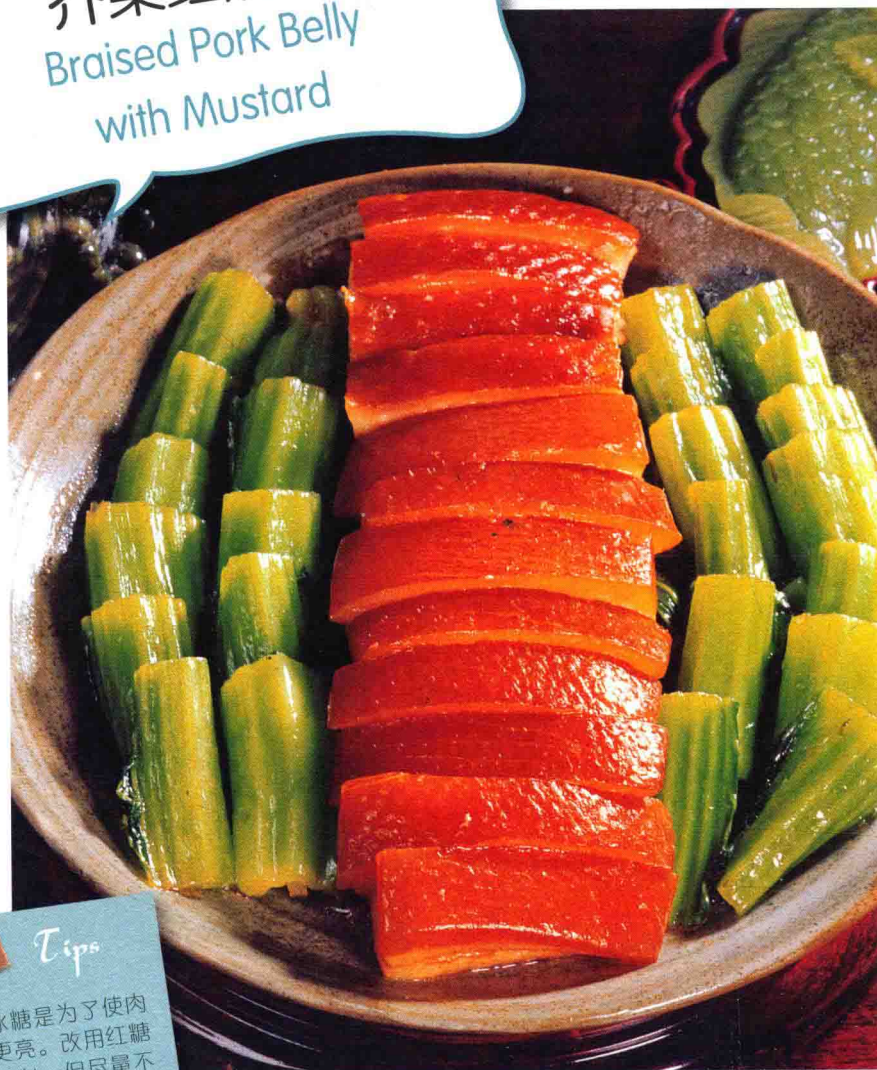
Notes

过去蒜苗炆猪肉是一道年节才有的菜。猪肉和蒜苗一起烹制后甘香可口，只是多食蒜苗会令口腔发出让人不快的气味，在这里加入桂圆肉就是为了避免这种情况。

芥菜红烧肉  
Braised Pork Belly  
with Mustard

1.5 小时

3~4 人



Tips

放冰糖是为了使肉色更亮。改用红糖也可以，但尽量不要用白糖。

**材 料** 五花肉600克，大芥菜160克，咸水草（或棉线）1条，姜丝1撮。

**调味料** 冰糖20克，八角2粒，葱1根，姜1块，生抽2汤匙，老抽1/2汤匙，麻油1汤匙，清水（或上汤）1碗，料酒2汤匙，白糖、盐各2茶匙。

## 做法

### Method

- 1 用咸水草将五花肉绑成十字，放入开水中焯<sup>①</sup>至七成熟，捞起，用水冲凉。
- 2 大芥菜洗干净，切条或段，飞水，用姜丝和料酒炒制，加水，下盐和白糖调味，煮熟，用碟盛好。
- 3 用清水（或上汤）将冰糖煮溶，加入八角、生抽、老抽、麻油、料酒、姜块、葱等。
- 4 待汁料烧开时，放入五花肉，小火烧制（不时翻转五花肉），待汁料烧得稠时即离火，捞起五花肉。
- 5 解开草绳，待五花肉凉后切厚片，排放于已煮好的大芥菜面上（皮朝上），淋上汁即可。



### Notes

芥菜有清热祛火的功效，搭配红烧肉一起吃，吸收了红烧肉的油，既入味又解肥腻。

①焯：用大量的沸水将食材煮熟、煮软的烹饪方法。

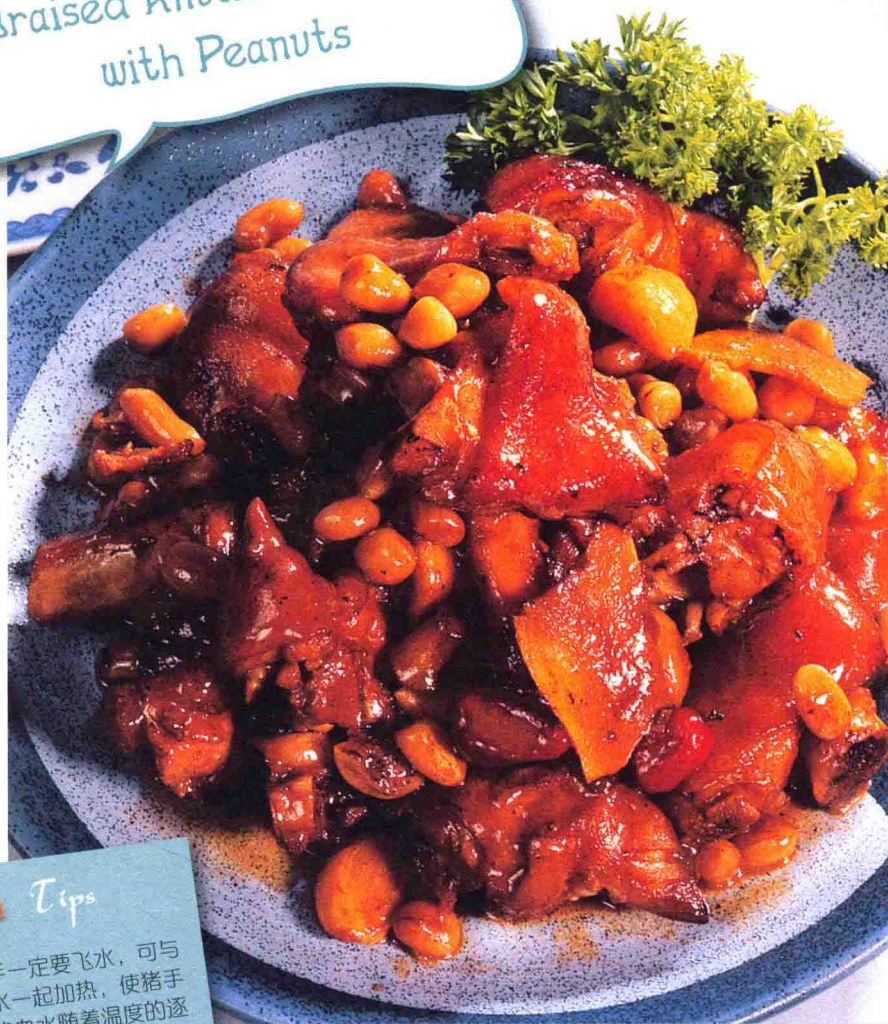


# 花生炆猪手

Braised Knuckles of Pig  
with Peanuts

1.5 小时  
Hours

3~4 人  
Persons



## Tips

猪手一定要飞水，可与冷水一起加热，使猪手内的血水随着温度的逐步升高而排出，同时过多的油脂亦可除去。