

好味
家乡菜

宋宝莹 编著

中山特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · ZHONGSHAN TESECAI
在家就能轻松做的地道中山美食

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



宋宝莹 编著

好味
家乡菜

中山特色菜

HAOWEI JIAXIANGCAI · ZHONGSHAN 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

中山特色菜 / 宋宝莹编著. —广州: 广东科技出版社, 2015.2
(好味家乡菜)

ISBN 978-7-5359-6035-1

I . ①中… II . ①宋… III . ①粤菜—菜谱
IV . ① TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 289274 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: 19-2014-071 号

责任编辑: 赵雅雅

封面设计: 林少娟

责任校对: 罗美玲

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 (营销中心)

E-mail: 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。



解味中山菜

中山人常说“中山出名厨”。只要去过中山的人，没有不被中山美食征服的。中山菜是粤菜系中独特的一支，以清而不淡、鲜而不俗的特色，在粤菜中自成一家。

选料广博

具体来说，中山菜最大的特色就是做工精细、选料广博，特色小食众多。这与中山本地物产丰饶不无关系。

中山市地处珠江三角洲下游，水网交错，土地肥沃，气候宜人，物产丰富，是著名的鱼米之乡，盛产稻谷、甘蔗、蚕桑、花生、水果、蔬菜、花卉等。另外中山靠近海边，海鲜资源同样丰富，使得中山菜有了良好的海产原料。

由于民生富裕，中山各地区的饮食文化得到迅速发展，并形成各乡各村不同的特色与风貌。按地区和民俗的不同，又可细分为以下主要流派：

“民田地区菜”以沙溪一带为正宗，讲究色、香、味、形，口感要求嫩滑或爽脆，代表作是“沙溪三件宝”——家乡扣肉、清嫩白切鸡、入味焖洋鸭。

“沙田地区菜”以港口、民众一带为正宗，讲究实惠、醒

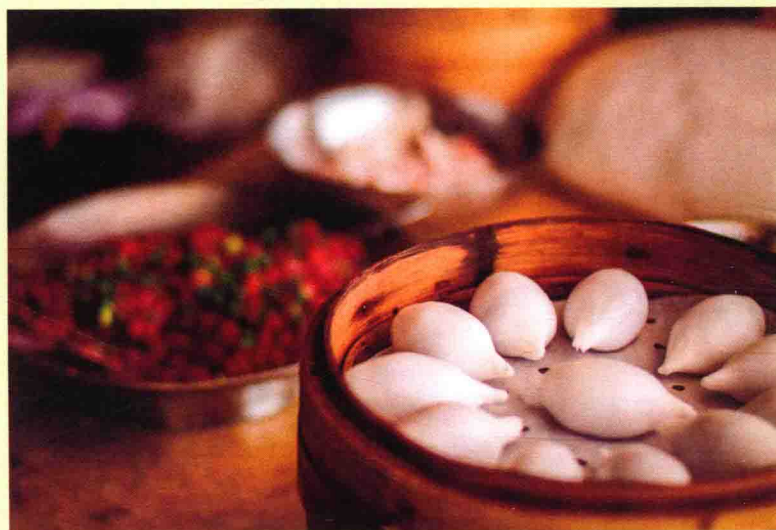
胃、就地取材，咸鱼茄瓜煲、虾酱炒通菜、炒田螺等都是代表作。

以各种水产为主料的“小榄地区菜”自然源出小榄，讲究刀工火候、香酥爽脆，代表作是炸鲮鱼球、虾球、菊花肉等。

食材地道

丰富的物产对中山菜的烹调方式形成了很大影响，主要表现在选料非常讲究，非本土地道食材不用，烹调手法也不断推陈出新，加以变化。许多著名的中山特色美食都是如此。

比如乳鸽，广东人常做常吃，但要属中山乳鸽最有名。其中味道最好的还是中山石岐乳鸽。酒楼对当地农场如何饲养鸽





子，用什么饲料喂养，都有明确的规定。烹饪时选用13~14天龄的乳鸽，重点在于油温要控制到家，先炸乳鸽背，边炸边摆动。上台的乳鸽外表光泽诱人，吃起来皮脆肉嫩，汁水四溢，连骨头也是香酥的，不但滋味美还有补肾强身之功效。

另外，小榄地区的炸鲮鱼球之所以有特色，除以菊花入菜外，又因中山所产之鲮鱼尤为肥美。炸鲮鱼球的传统制法是以鲮鱼净肉配入生粉、水、腊肉粒（或肥肉粒），另加蒜蓉、陈皮、盐、糖等，搅拌至起胶；又放入生粉、滚水，再搅拌，放入配料，以同一方向，由慢至快地搅拌，然后挤成球状，入油锅炸至金黄色，便可上碟，碟边以食用菊花、生菜丝铺成图案装饰。食用时，还可配蚬蚧汁，使味道更加鲜香独特。

中山的著名小吃三乡边肉濑粉已有200多年历史。濑粉以特殊工艺制成，韧滑爽口，类似桂林米粉。濑粉有汤濑、捞

濑、炒濑等多种做法，配以切鸡、牛腩、叉烧、鲍片、鱼翅等材料，味道十分清鲜爽口。

口味清淡少油

中山菜能在粤菜中突围而出，还因为其清淡、少油、健康的特色。

所谓清淡少油，是指中山菜抛弃了繁复的做法，更加要求原汁原味。中山人在饮食上十分讲究健康，把药膳文化发扬光大，男女老少都知道中草药可以入菜：比如夏天食用莲藕章鱼绿豆汤可清热，鸡骨草石螺猪骨汤可以去湿热，粉葛竹芋菜干汤可以消暑。

随着生活水平的提高，人们的舌头亦被训练得十分“挑剔”。但是，再敏感的味蕾也抵挡不住中山菜的简约魅力。中山菜不甚花巧、简简单单的传统烹饪技法，却展现出不简单的原汁原味。

本书甄选了37道在家都可做出的中山菜食谱，指导读者亲手煮出地道中山菜。这些菜式都是广受欢迎的中山美食，反映出中山菜清鲜健康的特色，亦为人们的饮食生活指出一个新方向。

目录

Contents

主菜 Stir-fry

石岐蒜香鸽 Shiqi Deep-fried Pigeon with Garlic	2
玫瑰焗乳鸽 Braised Young Pigeon with Rose Wine	4
砂锅沙姜鸡 Clay Pot Sand Ginger Chicken	6
椒盐鸭舌 Salt and Pepper Duck Tongue	8
黄金鸡 Golden Chicken	10
榄仁鸽丁 Stir-fried Pigeon Dices with Indian Almond	12
虾膏蒸肉青 Steamed Pork Cheek with Shrimp Paste	14
蠔干煮白萝卜 Dried Luo with Radish	16
小榄鲛鱼球 Xiaolan Deep-fried Dace Ball	18
砂锅鱼鳔 Clay Pot Fish Maw	20
粉丝煮水蟹 Water Crab with Bean Threads	22
椒盐无骨鳝 Spicy Deep-fried Boneless Eel	24
煎封罗氏虾 Pan-fried Giant River Prawn	26
蟹黄琼山 Crab Roe Heap	28
酿蠔肉 Stuffed Luo Shell	30
番薯炆大芥菜 Stewed Sweet Potato with Mustard Green	32
肉碎煮什菌 Minced Pork with Mushroom	34
笼仔蒸带子豆腐 Steamed Scallop with Tofu	36
咸鱼茄瓜煲 Salty Fish with Eggplant Clay Pot	38

汤羹 Daily Soup

鸡骨草石螺猪骨汤	
Prayer-bead, Stone Snail and Pork Bone Soup	40





- 陈皮老鸭汤 Duck Soup with Dried Tangerine 42
- 莲藕章鱼绿豆汤
Lotus Root with Mung Bean in Dried Octopus Soup 44
- 粉葛竹芋菜干汤
Kduzu Root, Arrowroot in Dried Vegetable Soup 46

小食Snack



- 三乡边肉濑粉 Sanxiang Rice Noodle 48
- 水蟹粥 Water Crab Congee 50
- 花生咸猪骨粥 Peanut and Salty Pork Bone Congee 52
- 咸鸡粥 Salty Chicken Congee 54
- 木薯麦米糖水 Oats Sweet Soup with Topioca 56
- 白水搅 Stir Pudding 58
- 芝麻糕 Black Sesame Pudding 60
- 香煎糯米卷 Pan-fried Glutinous Rice Roll 62
- 马蹄卷 Water Chestnut Roll 64
- 汤圆腰果露
Sweet Dumpling with Cashew Nut Sweet Soup 66
- 番薯角 Sweet Potato Dumpling 68
- 菜角 Vegetables Dumpling 70
- 鸽蛋马蹄露 Pigeon Egg with Water Chestnut Sweet Soup 72
- 咸叶仔和甜叶仔 Savory and Sweet Leaf Dumpling 74

英文食谱Recipes(English Version) 76





亲手煮

主菜、汤羹、小食



石岐蒜香鸽

Shiqi Deep-fried Pigeon
with Garlic



15 分钟
Minutes



2~3 人
Persons



Tips

炸乳鸽之前先用
针将鸽眼刺破，使
水分流出，以免炸
时爆油。

材 料 乳鸽2只，蒜蓉1汤匙，芫荽1棵。

腌 料 蒜蓉2汤匙，葱2条（切段），姜蓉1茶匙，椒盐1茶匙，酱油2汤匙，绍酒2茶匙，麻油1茶匙。

涂皮汁料 麦芽糖1汤匙，蜜糖1茶匙，白醋1/2茶匙，温水1汤匙。

做法

Method

- 1 乳鸽去肺，洗净，沥干水分，加入腌料，腌3~4小时。
- 2 隔水将乳鸽蒸至七成熟取出，趁热将涂皮汁料均匀抹于鸽身上，晾干。
- 3 烧热一锅油，倾入乳鸽炸至金黄色上碟。
- 4 再烧热锅，慢火炸香蒜蓉至微黄色，洒上芫荽作装饰便成。



Notes

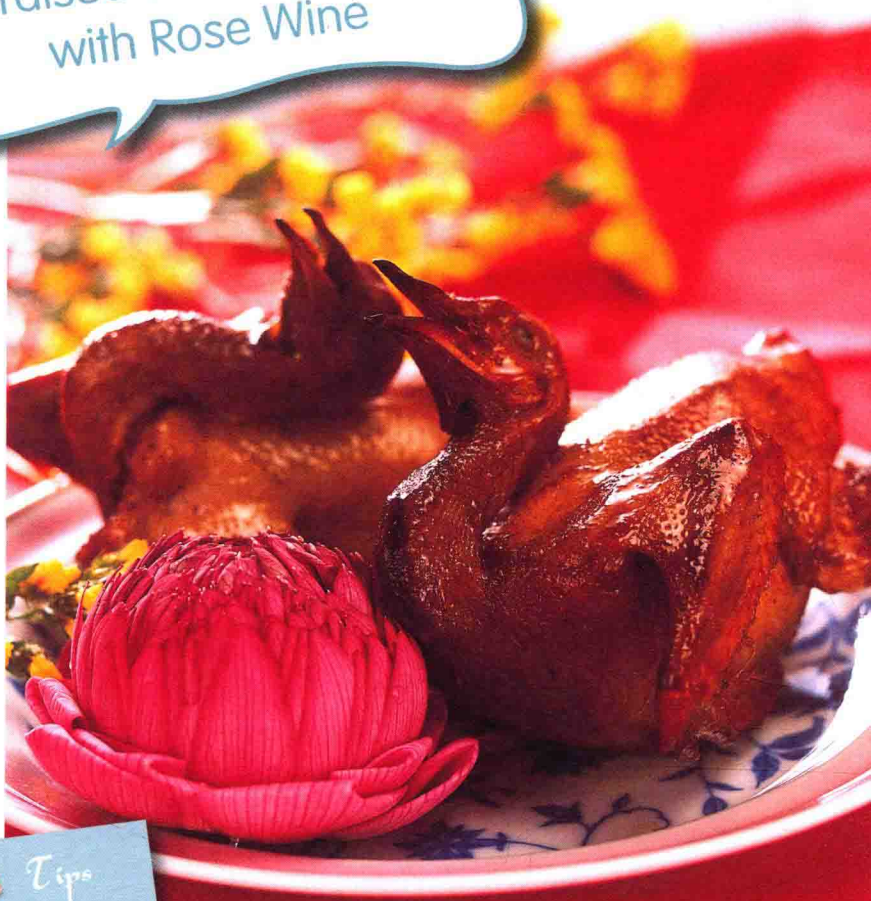
乳鸽肉性温平、入肾肺，有治肺肾伤损、久患虚亏的功效。石岐乳鸽作为中山的名菜，除色、香、味俱全外，还可兼作药用食疗，故此菜式历久不衰。

玫瑰焗乳鸽

Braised Young Pigeon
with Rose Wine

15 分钟
Minutes

2~3 人
Persons



Tip

腌料要均匀涂抹，
防止入味不均。

材 料 乳鸽2只，玫瑰露酒1/2杯。

腌 料 酱油2汤匙，鸡粉1/2茶匙，盐1/2茶匙，花椒粉1茶匙，胡椒粉1茶匙，姜6片，葱2条（切段），蒜头8粒（略拍），糖1/2茶匙。

做法

Method

- 1 将乳鸽去肺，去爪，洗净，沥干水分，加腌料及玫瑰露酒，腌3~4小时。
- 2 将烤箱预热至250°C。
- 3 把腌乳鸽的姜片、葱段及蒜头，垫于烤盘底，然后将乳鸽放在上面，放入烤箱中烤至金黄色即成。



Notes

玫瑰露酒能疏肝解郁、调中醒脾、活血祛瘀，对改善人体脾胃机能和血液循环系统有特殊功效。此菜有浓郁的露酒香气，色泽靓丽，鸽肉鲜嫩适口。

好味家乡菜

中山特色菜 · 主菜

ZHONGSHAN HOME COOKING

在家就能轻松做的地道中山美食

砂锅沙姜鸡

Clay Pot Sand Ginger Chicken



25 分钟
Minutes



3~4 人
Persons



Tips

砂锅先用冷水慢火
烧热再煮菜，就不
易爆裂。

材 料 光鸡960克，沙姜片40克，姜6片，葱头6粒，蒜头6粒，葱2条（切段）。

腌 料 姜汁酒2茶匙，酱油2汤匙，蚝油2茶匙，鸡粉1茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

调味料 酱油2茶匙，蚝油2茶匙，麻油1茶匙，生粉1.5茶匙，清水6汤匙，糖1茶匙，盐1/4茶匙。

做法

Method

- 1 光鸡洗净，斩件，沥干水分，加入腌料拌匀，腌20分钟后，泡油^①至八成熟。
- 2 砂锅烧热，爆香沙姜片、姜片、葱头及蒜头，把鸡件放入砂锅爆透，加入调味料拌匀，盖上盖稍等片刻便成。



Notes

沙姜味辛性温，既可发散风寒，祛痰止咳，又能温中散寒，降逆止呕。与鸡一起煲，别有一番风味！

①泡油：将物料放入八成滚油中2~3分钟，取出沥油。

椒盐鸭舌
Salt and Pepper Duck
Tongue



6

分钟
Minutes



3~4

人
Persons



Tips

鸭舌飞水可减除鸭
膻味且油炸时不会
出水溅油。