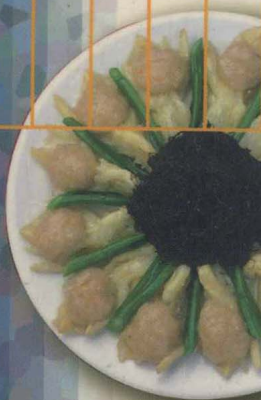
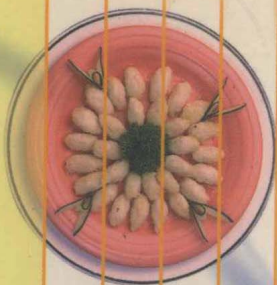


顺德菜精选

(广东菜系)

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

顺德菜精选

(广东菜系)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

顺德菜精选/梁昌等编著. —广州:
广东科技出版社, 1997. 10
ISBN 7-5359-1825-5

I. 顺…

II. 梁…

III. 菜谱-广东

IV. TS972

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: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 16.5 字数 330 千

版 次: 1997 年 10 月第 1 版

2002 年 2 月第 3 次印刷

印 数: 13 201 ~ 16 200 册

分 类 号: TS·113

定 价: 20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

顺德是珠江三角洲的一颗璀璨明珠。这个素以基塘生产为特色的经济作物区，现为广东经济发展的“四小虎”之一。顺德又是美食之乡，“凤城厨师”的摇篮，长期以来已形成了富有特色的顺德菜系列。顺德菜被公认为粤菜的重要支柱之一。

本书系第一本公开发行的顺德菜谱，精选了有代表性的顺德菜 400 多款，让您欣赏到顺德人烹制河鲜、家鱼的精湛技艺，领略到“凤城小炒”清、鲜、滑、爽以及讲究镬气的特色，见识到用料刁钻的新奇菜式和独特新颖的菜肴制法。本书兼顾菜肴的源流变革，掌故传说，饮食风俗，食补功效，全方位介绍了顺德丰富多采的饮食文化。

读者对象是饮食业从业人员、饮食文化爱好者、家庭主妇及一般读者。

凤城厨师与顺德名菜

在珠江三角洲腹地，有一个人口 100 万、面积 806 平方公里的县级市。她，就是笔者的家乡顺德。从明代景泰三年（公元 1452 年）建县以来，一直是以桑、蔗、果、鱼为主的经济作物区。本世纪初，顺德更成为广东省的蚕业中心和金融中心。仅该县容奇镇就有银号 40 多家，占当时全省总数的 66.6%，广州银业也有不少掌握在顺德人手中，顺德享有“广东银行”的美誉。改革开放以来，顺德的乡镇企业飞速发展，多年来该市雄踞全国各县上缴税利的首位，为广东“四小虎”之一。1996 年，顺德市工农业总产值达到 462.3 亿元。在全国综合实力百强县（市）排序中，顺德名列第四。

顺德是个美食之乡；广州菜帮的重要发源地之一。她的厨艺，她的名菜，对粤菜的发展具有不可低估的影响。

顺德地处水网地带，人称“出门三步水”，境内河汉交错，池塘星罗棋布，鱼虾鳖鳝极其丰富，近海地区出产号称“水三珍”的禾虫、“虾春”（水滋）、礼云子（蟛蜞子），贯通西江、北江的甘竹滩盛产鳊鱼、鲩鱼、鳙鱼、嘉鱼等名贵河鲜。近年来，淡水养殖业大发展，除了传统的鲩、鳊、鲢、鳙四大家鱼外，又增加了桂花鲈、加州鲈、淡水石斑、淡水白鲳、叉尾、鳊鱼、罗氏沼虾等几十个名贵品种。在长期烹调实践中，顺德人擅长河鲜、家鱼的烹制特技，创造了不少富有水乡特色的佳肴，例如“顶骨大鳊”、“淮杞炖水鱼”、“六味会长鱼（黄鳝）”、“炒水蛇”、“礼云子炆烧腩”、“绉纱鱼卷”、“酿鳊鱼”、“白灼淡水鱼白”、“穿心水鱼”、“七彩炒虾丝”、“凉办生鱼

皮”、“炒禾虫”等，都脍炙人口。“水鱼两吃”颇有特色：“炒水鱼丝”鲜香甘爽，清甜肉滑；“淮杞炖水鱼”鲜甜味美，是滋阴补肾的清补炖品。“炒水蛇”也是一绝：净肉无骨，味鲜甘甜，蛇蛋香滑胜过海鲜。至于“蒸三鰲（鲟鱼）子”、“滑蛋炒鱼腩”、“翡翠蚬蚱鸡”等，都是水乡独标一格的名菜。

顺德是富庶地区，历来是有钱人家聚居之地。加之顺德人文荟萃（据不完全统计，建县以来仅进士及第者 321 名，其中状元 3 人），重视饮食文化的建设。食家们热衷于鉴赏、评论菜肴，不少人下厨还有几手绝招。这种浓厚的食风，大大促进了厨师技艺的提高。举个例子，解放前，广东四大名园之一的清晖园，在招聘家厨时要举行严格考试，应考者必须即席做三款菜肴：生炒排骨，要求把仅有的 3 件排骨炒得里外俱熟而不过火；上汤浸鸡，要求皮爽，肉滑，骨红，肉离骨；清蒸鲈鱼，做到鱼皮不开裂，用筷子从鱼背鳍处插入，往尾部一划，鱼肉全部离骨。这样对美食的高标准严要求，客观上促进了厨师烹技精益求精，不断创新。例如曾在清晖园掌勺的欧姓厨师曾以制作“酿银芽”出名：把金华火腿丝酿进小小的绿豆芽内，垫以炒鸡丝、冬菇丝、猪肉丝，精致典雅，令人叫绝。近年来，随着经济的腾飞，人们对美食的追求更上一层楼，使菜式的制作日趋精美。比如，从吃“红烧大（鳙）鱼”而吃“红烧鱼头”，而吃“豉汁蒸鱼嘴”；从“辣椒炒蚕蛹”而“蚕蛹酿百花”。食家的嘴越变越“尖”，厨师的烹艺越练越精。近几年，顺德每年都举办美食节，由各大宾馆、酒家互相观摩，评选出最佳肴馔和金牌美点，使烹调技艺更臻完美。

顺德市中心大良镇雅称凤城，故顺德名厨对外多以“凤城厨师”名之。凤城厨师除精于烹饪河鲜家鱼之外，还善于蒸炒各种菜肴，所以素有“凤城炒卖”之谓。他们制作的菜式特点

是清、鲜、滑、爽，讲究“镬气”。被名作家秦牧赞为“风格独特，莫测高深”的“炒牛奶”就是凤城厨师的拿手好菜。此菜系以鲜牛奶、鸡蛋清、鹰粟粉、蟹肉、虾仁、榄仁等为原料炒制而成，色泽白嫩，香滑可口，被奉为中国烹饪“软炒法”的典型菜例。当代著名书法家费新我在品尝了顺德名菜之后赞道：“食在广州，厨出凤城”，“大良味，味大良。”这正是对顺德名菜和凤城厨师的恰当评价。

由于凤城厨师精通易牙之术，所以省港等地区的大酒店多打出“特聘凤城厨师”的招牌，以壮声威。例如香港的金陵酒店、广州的利口福酒家都是由凤城厨师主理厨政。至于广东各地挂有“顺德酒楼”、“凤城食店”招牌的餐馆、食肆就更数不胜数了。据报道，不仅省府、中央单位招有凤城厨师，甚至派到联合国为我国办事机构当厨的也有来自顺德的烹饪高手。“顺峰山庄”的凤城厨师曾四次被邀往北京钓鱼台国宾馆主厨。1996年3月25日，李鹏总理接待俄罗斯总统叶利钦的国宴，也是凤城厨师主理的。凤城厨师精湛的技艺大大丰富了广州菜的食谱。利口福酒家的河鲜菜式有100多种，其中“炒水鱼片”、“清蒸海上鲜”、“瓦罉焗水鱼”等镇店名菜都来自顺德。号称“广州第一家”的广州酒家的名菜之一是“大良煎虾饼”，广州南园酒家则有“凤城鲜鱼角”等顺德菜，广州惠如酒家的成名菜——“菜胆蜆蚧鸡”出自顺德的“翡翠蜆蚧鸡”。香港新国泰海鲜酒家也以“凤城酿节瓜”招徕食客。代表正宗广州菜的北园菜肴所体现的清、嫩、滑、爽，正是顺德菜的特色。

水涨船高。凤城厨师中出现了一批独步食坛的烹调名师。前广州北园酒家特级厨师黎和是顺德人氏。这位粤菜大师能烹制3 000多款肴馔，早在50年代就进入了广州十大名厨之列。

其后，又曾作为广东首席厨师参加过全国烹饪大赛，获得了“全国优秀厨师”光荣称号。他撰写了专著《粤菜荟萃》一书，并参与了《中国菜谱（广东）》、《粤菜烹饪》的编写。前上海锦江饭店主厨萧良初师傅和北京饭店特一级厨师、《中国烹饪》编委康辉师傅也是顺德人。前者曾因烹技超群而荣获朝鲜“千里马”勋章，后者则被法国名厨协会授予“烹饪大师”称号。另一位顺德籍特级厨师潘同则被意大利同行誉为“东方烹调魔术师”。

据不完全统计，顺德有传统名菜 30 多种，创新名菜 100 多种，能列入佳肴美馔之列的菜式就更多若繁星了。在林林总总的顺德菜中，我们精选出其中 400 来款介绍给读者朋友。我们选菜的标准有四：一是地域性，入选菜肴要能够较鲜明地体现顺德本地的饮食特色，大多取材于本市，控制从外地引进的菜式数量；二是时间性，入选菜肴大多经过长时间的应市考验，证明具有一定生命力，“新潮菜”只让它扮演配角；三是群众性，我们优先考虑介绍的，是那些群众吃得起、做得来的家庭菜式，以鲍、参、翅、肚入馔的高档珍馐只占少数；四是审美性和科学性，我们对那些色、香、味、形、意、质、养俱佳的菜肴情有独钟，力求让读者吃得科学，吃得健美，吃得长寿，吃得如意。在写法上，我们试图突破以往菜谱只讲用料、制法的单调僵硬的模式，改变木讷呆滞的文风，兼顾菜肴的历史渊源、沿革演变、传说掌故、文化背景、烹制原理、营养价值、食补食疗功效等等，让读者朋友能全面领略顺德饮食文化多姿多彩的特点。当然，由于技术水平和文化素养有限，这一美好愿望势难完全得以实现，我们唯有尽力而为之。

在编写本书过程中，我们得到了李秀松先生的热情鼓励和

具体指导，得到了顺德同行潘豪、冯佐、欧阳广源、罗福南师傅以及冯洪、罗永安、杨忠生、郭访浩先生的关心和帮助，在此，谨致衷心的感谢！

作者识于凤城

指点迷津 尽展奥秘 ——评好书《巧制广东菜》

《巧制广东菜》，此书如其名，胜在一个“巧”字，所谓巧制，就是懂得制作过程的关键，操作之技巧，在书中毫无保留地为你道来。

该书分十章回，洋洋 20 余万字，将每个菜式内容简介以用料、制法、特点、说明贯穿其中，文字流畅，语句通顺，烹技熟练。最可赞者，就是每个菜肴有说明，这部分内容谓之烹饪“秘笈”，是成败关键。书内共有美食 321 款，款款均予精辟的说明，对成品之关键公诸于众，其难度之大，烹技知识之娴熟，确实难能可贵。

此书堪称一本烹饪之佳作，好在指点迷津，尽展奥秘。

胡学铭

目 录

一、家禽类 1

鸡—— 3

凤城香液鸡 3

凤城蜜软鸡 4

凤城脆皮鸡 5

凤城纸包鸡 7

脆皮糯米鸡 8

翡翠醉翁鸡 9

四杯鸡 10

大内鸡球 12

酿百花鸡 13

香麻手撕鸡 14

岳母鸡 16

火腿酿鸡翼 17

北菇炖乌鸡盅 18

鸡丝煎薄饼 19

七彩炒鸡丝 20

荷香蒸鸡 21

牛奶炖鸡 22

隔水蒸鸡 23

铁扒鸡 24

啫啫鸡 25

碧绿烧云腿拼鸡球 ... 26

鸡子扒竹笙 27

汤泡凤爪龙衣 28

鸭—— 30

神仙大鸭 30

三鲜拆鸭羹 31

芥菜柴把火鸭 32

八宝炖全鸭 33

金银鸭羹 34

军机大鸭 35

荔荷炖大鸭 36

葵花鸭 38

窝烧大鸭 39

薏米鸭 40

火鸭煎薄饼 41

鱼青酿鸭掌 42

什锦火鸭丝 44

竹笙川鸭脯 44

鸭掌扒鲜菇 46

汤泡鸭掌 47

鹅—— 48

羊额烧鹅 48

栗子酥扣鹅 49

海味酥扣鹅 51

威化炒鹅片 52

榄仁鹅丁	53	香麻白水肚	84
豉椒炒鹅肠	54	网油腰肝卷	85
蚝油扒鹅掌	55	生炒排骨	86
炒鹅掌	56	梅子蒸排骨	87
鸽——	58	煎焗排骨	89
红烧脆皮鸽	58	咖喱排骨	89
花雕乳鸽	59	菜蔬炒王喉	90
蚝油焗乳鸽	61	辣椒叶猪润汤	91
炒乳鸽片	62	豉汁蒸板底筋	92
二、家畜类	65	红烧笋尾	93
猪——	67	酸菜炒猪大肠	94
大良野鸡卷	67	煲酿猪大肠	96
米沙肉	68	鸡丝仿燕	97
酥炸春花肉	70	鲜虾烩猪脑	98
紫盖肉	71	滑蛋炒猪脑	99
螭螺盒	72	牛——	101
凤城金钱鸡	73	铁扒牛饼	101
陈村咕嚕酥肉	75	中食牛扒	102
大地豚蹄	76	炒牛双肱	103
淮杞煲猪核桃肉	77	鲜笋炒牛腩	104
椒酱肉	78	羊——	106
家乡鱼酿肉	79	支竹羊腩煲	106
什锦炒肉丝	80	什锦羊肉丝	107
蜜炙火腿	81	狗——	109
猪脚煲姜	82	炒制香肉	109
油泡肚仁	83	绿野飘香	110
		猫——	112

清炖老猫公·····	112
兔——·····	114
五彩炒兔丝·····	114
淮杞炖兔·····	115

三、奶蛋类 ····· 117

大良炒牛奶·····	119
大良炸牛奶·····	120
玉液炖鸡·····	121
韭黄炒蛋·····	122
凤巢三丝·····	123
脆炸双酥·····	125
炒黄埔蛋·····	126
炒鸳鸯蛋·····	127
炒滑蛋·····	127

四、野味类 ····· 129

瓦罉果子狸·····	131
鸡茸雪蛤膏·····	132
炸禾花雀·····	133
焗酿禾花雀·····	135
珧柱烩鹌鹑·····	136
炒鹌鹑松·····	137
核桃鹌鹑脯·····	138
百花酿鹌蛋·····	139
花旗参炖鹌鹑·····	140
燕窝鹌鹑粥·····	141

菊花三蛇羹·····	143
龙虎凤大会·····	145
三蛇煲·····	147
腰果炒蛇丁·····	148
煎焗田鼠·····	149
油爆鼠脯·····	150
煎焗鼠脯·····	151
白雪田鸡片·····	152
大内田鸡·····	154
太史田鸡·····	155
荷香蒸田鸡·····	156
豉汁田鸡扣·····	157
玉簪田鸡腿·····	158
绿荷青蛙汤·····	159
田鸡焗饭·····	160
雪花炒蛙皮·····	161

五、塘鱼类 ····· 163

五柳松子鱼·····	165
西湖菊花鱼·····	166
清蒸鲩鱼·····	167
油浸五柳鲩鱼·····	169
鲩鱼生锅·····	170
太阳鱼·····	171
家乡焗鱼肠·····	172
香荔煎鱼肠·····	173
脆炸鱼肠·····	174

香煎鱼骨·····	175
酿鲢鱼·····	176
乐从鱼腐·····	177
韭黄鱼腐羹·····	178
蚝油鱼腐扒北菇·····	179
鱼腐扒菜胆·····	180
均安煎鱼饼·····	180
玉树绉纱卷·····	181
汤泡鱼青丸·····	183
油泡鱼青丸·····	184
翡翠鱼青丸·····	184
脆炸鲢鱼丸·····	185
酥会鱼块·····	186
五彩炒鱼丝·····	187
什锦炒鱼榄·····	188
浸滑鱼块·····	189
豉汁蒸鱼嘴·····	190
红烧大鱼·····	191
乌醋浸扁鱼·····	192
鸡丝烩鱼肚·····	193
清汤鱼肚·····	194
滑蛋鱼肚·····	195
白焯鱼白·····	196
鱼白川鸡片·····	197
姜葱焗鲤鱼·····	198
清炖鲤鱼头·····	199
糯米炖鲤鱼·····	200

滑蛋炒鲤鱼腹·····	201
金笋沙葛煲鲫鱼·····	202
油浸生鱼·····	203
麒麟生鱼·····	205
蒸金钱片·····	206
油浸豉油皇生鱼·····	207
蝴蝶鱼卷·····	208
翡翠生鱼球·····	209
生鱼球扒鲜菇·····	210
发菜煲生鱼·····	211
芙蓉鱼片·····	212
滑蛋生鱼片·····	213
菜胆炒生鱼球·····	214
三鲜上汤·····	215
凉办生鱼皮·····	216
汤泡生鱼皮·····	217

六、河鲜、海鲜类

·····	219
顶骨大鳙·····	221
盘龙大鳙·····	222
豉汁蒸盘龙鳙·····	224
豉椒炒鳙扣·····	225
豉椒炒鳙片·····	225
发菜扣大鳙·····	226
柚皮炆鳙王·····	227
六味会长鱼·····	229

生炒马鞍鳢·····	230
黄鳢焗饭·····	231
炒水鱼丝·····	232
淮杞炖水鱼·····	234
穿心水鱼·····	235
红烧水鱼·····	236
瓦罉焗水鱼·····	237
淮杞水鱼煲·····	238
豉汁塘利球·····	239
豉椒炒塘利球·····	241
炒水蛇片·····	241
炒水蛇春·····	243
炒黄沙蚬·····	244
蚬肉生菜包·····	245
翡翠蚬蚶鸡·····	246
蚬蚶炒鸡球·····	248
蚬蚶薤菜炒牛肉·····	249
豉椒炒田螺·····	249
煎爆泥鳅·····	251
礼云子炆烧腩·····	252
蛋煎禾虫·····	253
炖禾虫·····	254
脆炸禾虫·····	256
蒸“虾春”·····	256
和味龙虱·····	258
煎芙蓉虾·····	259
大良煎虾饼·····	260

竹笙川虾扇·····	261
滑鲜虾仁·····	262
窝贴虾扇·····	263
煎焗海虾·····	264
百花酿鱼肚·····	265
七彩炒虾丝·····	266
百花鸡脯·····	267
翠绿虾子扒海参·····	268
翠绿明虾球·····	270
干煎大虾碌·····	271
蟹肉烩雪耳·····	272
清蒸大闸蟹·····	273
清蒸肉蟹·····	274
蟹肉烩鱼唇·····	275
姜葱焗蟹·····	276
竹笙川蟹钳·····	277
酥炸酿蟹钳·····	278
蟹黄鱼翅·····	278
蟹黄扒鸡丝·····	280
清蒸挞沙·····	281
油泡龙利球·····	282
炒龙利球·····	283
豉汁蒸三蜆·····	284
蒸三蜆子·····	285
煎三蜆子·····	286
子孙昌盛·····	287
菊花鲈鱼羹·····	287

清蒸鲈鱼·····	289
香糟鲈鱼球·····	290
香滑鲈鱼球·····	291
清蒸鳊鱼·····	292
炒鲟龙片·····	294
清蒸嘉鱼·····	295
油泡鲢鱼脯·····	296
生炒鲢鱼脯·····	297
红烧鲢鱼·····	298
清蒸笋壳鱼·····	299
油浸笋壳鱼·····	300
清蒸山斑鱼·····	301
银鱼炒滑蛋·····	302
五彩炒银鱼·····	303
煎银鱼脯·····	304
清蒸和顺鱼·····	305
干煎凤尾鱼·····	306
清蒸鲳鱼·····	307
酥炸五柳石斑·····	308
咸鱼茄瓜煲·····	309

七、干货类····· 311

蟹黄燕窝·····	313
蟹肉燕窝·····	314
燕窝白鸽蛋·····	315
鸡茸燕窝·····	316
鸡丝烩鱼唇·····	317

碧绿虾子扒鱼唇·····	318
鲍鱼烩肚蒂·····	319
鲍鱼川鸡片·····	320
碧绿蚝油鲍片·····	321
鸡片扒海参·····	322
鲜虾烩海参·····	324
银湖映翅·····	325
生翅酿鹌鹑·····	326
蟹肚炖水鸭·····	327
鸡丝烩花胶·····	328
冬瓜珧柱脯·····	330
珧柱白玉环·····	331
珧柱冬茸露·····	332
滑蛋珧柱·····	333
珧柱扒鲜菇·····	333
章鱼鲛鱼头汤·····	334
香露炖鳘皮·····	335
鸡片会鳘皮·····	336
柴把蚝豉·····	337
油泡土魷·····	338
土魷蒸肉饼·····	339
香菇炖鸡·····	340
礼云子炆北菇·····	341
草菇川鱼青丸·····	342
竹笙川鸡片·····	344
蟹肉扒竹笙·····	345
百花酿竹笙·····	346

白雪虾仁·····	347
鸡茸雪耳·····	348
发菜扣蚝豉·····	349
冬虫草炖水鸭·····	350
细装雀巢腰果鸡丁 ·····	351
腰果炒肫丁·····	353
核桃炒虾丸·····	354
剑花煲猪蹄·····	355
榄仁生鱼丁·····	356
脆炸腐竹卷·····	357

八、蔬果类 ····· 361

绍菜鱼腐煲·····	363
蒜茸白菜胆·····	364
家乡炒鱼葱·····	365
芥菜清汤·····	366
蚝油扒芥胆·····	367
菜苙炒鸡球·····	368
芹菜会烧鹅·····	369
鸡茸苋菜·····	370
蟹茸烩苋菜·····	371
鸡丝韭黄炒蛋·····	372
凤城富贵花·····	373
蚝油西兰花·····	374
枸杞鱼丸汤·····	375
枸杞味蛋汤·····	377

香菱鱼片汤·····	377
蓑衣鸡丝·····	378
潺菜清汤·····	380
蟹肉扒护国菜·····	381
蚝油薯莨·····	382
鸡丝扒龙须·····	383
野葛菜煲生鱼·····	384
百花酿鲜笋·····	385
荷叶笼仔鸽·····	387
荷叶饭·····	388
荷莲炖鸭·····	389
鲜莲鸭羹·····	390
鱼青酿莲藕·····	391
马蹄腐竹煲猪脰·····	392
拆“鸡髀”·····	394
姜芽炒鸡片·····	395
蒜子双蛋苋菜汤·····	396
香芋扣肉·····	397
香芋腊鸭煲·····	399
百鸟归巢·····	400
什锦荔芋盒·····	401
香煎芋饼·····	402
脆炸酿荔芋·····	403
玉条扁鱼酸·····	404
芋莢干炆烧腩·····	405
一品冬瓜盅·····	406
白玉藏珍·····	408