

粤菜精华

(分类菜谱)

许衡 编著



广东科技出版社

粤菜精华

(分类菜谱)

许 衡 编著

广州科技出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜精华 (分类菜谱) /许衡编著.
广州: 广东科技出版社, 1999. 5
ISBN 7-5359-2192-2

- I. 粤…
- II. 许…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972. 1

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: 广东省新华书店

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 9.25 插页 2 字数 190 千

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

2002 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 10 201 ~ 13 200 册

定 价: 12.00 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

本书介绍以常见用料运用各种烹调方法制作的各类菜式共 413 款：包括食疗菜式 25 款；特色菜式 14 款；面制品拼的菜式 16 款；创新菜式 14 款；保健菜式 28 款；蔬果菜式 54 款；凉拌菜式 8 款；冷盘菜式 12 款；素菜菜式 30 款；一料多味菜式 212 款。此外还介绍 74 种半成品制法。书中所列的每一款菜式的制法，作者都亲自实践过，而且得到行内人士以及广大美食家的认可。

本书文字简明扼要，详略得宜，易读易懂。并有彩图 4 页。

本书对厨师及业余烹饪爱好者、美食爱好者均很有参考价值。

出版者的话

由粤菜厨坛的第一作者，也是粤菜厨坛著作最丰的一位作者许衡大师编著的《粤菜精华（续一：食林随笔）》一书，自1993年第一次印刷发行以来，深受读者欢迎。至1995年已印刷了3次。该书内容丰富，篇幅较大。为了更便于读者购买及阅读，现把该书分成两册出版，第一册的书名为《粤菜精华（星期菜谱）》。第二册的书名为《粤菜精华（分类菜谱）》。

编者的话

我已是77岁的老人了，在饮食行业中干了67年，曾将学到的技术写了四本关于烹饪的书，如《粤菜存真》、《食谱丛谈》、《杂谈饮食》、《肴馔全书》等，都受到同行的欢迎，有些同志还要求和鼓励我再写一些，这使我无法推却，因此我继续笔耕，写了这本小书，命名为《粤菜精华（续一：食林随笔）》。有些朋友说我整天都是“讲饮讲食”，我很难申辩，惟有默认罢了。本人在饮食行业中负有小小的荣誉，这是同志们对我的鼓励和鞭策而已。此书由陈炳、陈亚耀、许浩森、许浩玻、许浩琨、蒋惠瑜等同志协助整理，陈宝亨同志摄影图片，又承李秀松、黄辉、许洁霞、黎浩光、傅卿好、蒋志豪、许洁霏、许洁雯等同志提出许多宝贵的意见，在此，一并致以衷心的感谢。

我写这本小书，是东拉西扯，无所不谈，勉力成书，力求不负同志们对自己的期望。但由于水平有限，书中的缺点一定不少，敬希同行和广大读者批评指正。

许 衡

1985年8月

《粤菜精华（续一：食林随笔）》 序

许衡大师的《粤菜精华》出版后，我曾写了一篇书评——一本名副其实的《粤菜精华》。

在那篇书评中，我曾提及，许衡是我粤菜厨坛的第一作者；现在，随着他的《粤菜精华（续一：食林随笔）》的问世，他又称得上是我粤菜厨坛著作最丰的一位作者了。他的这两本书合起来，近百万字，如若把他年年未正式出版而以教学资料印发出来的也计算在内，更可观了。对于一位未上过多少年正规学校、在职时又未脱产学习过文化的老师傅来说，是难能可贵的。当然，他的著作，属经验之谈者多，属科学论述者少，这是历史条件造成的，我们应该理解和体谅他的艰辛，不能对他求全责备。

老一辈的厨师能够像许衡那样，把自己的丰富经验和技艺写出来，传诸后代，已不负后来者的期望了。

粤菜是我国“四大菜系”之一，代表着岭南地区饮食文化特色。广东、广西、海南以及港澳地区的食肆都是以粤菜为主体的。世界上凡是有“唐人街”的地方，莫不有“筷子文明”，而有“筷子文明”的地方，就莫不有粤菜馆。现在，日本、英国、美国、德国、加拿大、澳大利亚等地的粤菜餐馆，都数以千计。粤菜在中国乃至世界的饮食事业中，占有重要的位置。发展粤菜对开拓我国旅游事业是有所作为的。

粤菜也和其他菜系一样，历史悠久，源远流长。秦代以前，聚居在岭南地区的越人已善渔业农耕，并以水上航行和金属冶炼见称。但是与中原相比，饮食文化开拓较晚，《水经注》引《周礼》的记载云：“交趾有不粒食者”，杂食之风普遍，且有生食之习惯。秦汉以后，经过长期的发展过程，越族逐渐融合于汉族之中。融合以后，越族的原有特征大都湮灭。但杂食之风不改，而且因为得到汉人从中原传来的先进饮食文化和烹饪技艺的影响和改善，杂食之法更善，从而产生了新的食制，奠定了粤菜的基础。语言学家认为，粤语是在民族迁徙过程中，由当时的汉语和当地原住民族语言接触，发生了语言学上称为交配作用而形成的。粤菜的成因也与粤语的成因相似。

唐代，粤菜继续受到中原文化的影响，烹饪技艺已具较高水平。根据刘恂《岭表录异》所记，唐时，粤菜已能针对不同原料的质地，恰如其分地运用煮、灸、炸、蒸（蒸）、甑、炒、脍等技法，予以烹调，菜肴品种较为多样。如“蚝肉，大者腌为灸，小者炒食。”一灸一炒，各得其妙。又如“广州渭水水母……南人好食之，云性暖，治河鱼之疾。然甚腥，须以草木灰点生油，再三洗之，莹净如水晶紫玉。肉厚二寸，薄处亦寸余。先煮椒、桂或豆蔻，缕切如炸之；或以五味肉醋，或以虾醋，如脍食之，最宜。”草木灰含碱。对于粗质味腥之物，先用碱腌，可去其腥，并可使其质松软，再以椒、桂、豆蔻、姜、葱之类香烹之，能使其去异增香，然后加作料烹之成菜。这种化腐朽为神奇的妙法，相当高明。用现在的行话来说是：“先腌制，后滚煨，再烹调”，至今仍在沿用。

宋代以后，随着广东政治、经济、文化的开拓发展，粤菜技艺不断完善提高，至清代中叶以后，进入了鼎盛时期。在这个时期的近百年当中，广州街头，万商云集，四方辐辏，食肆兴隆。酒家、饭店以及各种类型的饮食店，星罗棋布，鳞次栉比。在竞争的作用下，名师辈出，名食纷呈。民初，《中华全国风俗志》云：“广东之酒楼，可谓冠绝中外，其建筑之华美，陈设之幽雅，器具之精良，装潢之精致，一入其中，辉煌夺目，洵奇观也。”“菜以鱼翅为主要之品，其价每碗自数十元至五十元（大洋）。十元以下，不能请贵客也。……此外，若烧猪、蒸燕窝等，亦为珍品。至平常之菜，大约自八元至十元，亦颇冠冕矣！”出名的店就有二百家之多。每店都有自己的拿手名菜。诸如：贵联陞的满汉全筵、香糟鲈鱼球；聚丰园的醉虾、蟹；南阳堂的什锦冷拼、一品锅；品荣陞的芝麻鸡；玉波楼的半斋炸锅巴；福来居的酥鲷鱼；万栈的挂炉鸭；文园的江南百花鸡；南园的红烧鲍片；西园的鼎湖上素；大三元的红烧大裙翅；蛇王满的龙虎烩；六国的太爷鸡；愉园的玻璃虾仁；华园的桂花翅；北园的玉树鸡；旺记的烧乳猪；新来远的鱼云羹；金陵的片皮鸭；冠珍的清汤鱼肚；陶陶居的炒蟹；菜根香的素菜；陆羽居的化皮乳猪、白云猪手；太平馆的烧乳鸽等等。1956年举办了一次“广州名菜美点展览会”，会上把老师傅们能提供的菜品都汇集起来，其数竟达5447款之多，这在别地是罕见的。可惜的是，不少资料已佚；有幸的是，许衡却能将自己做过的菜品尽力地写了出来，共达1795款（其中《粤菜精华》847款，《粤菜精华（续一：食林随笔）》948款）。这是很少人能做到的。我这个曾在广东省饮食服务公司和广

东烹饪协会工作过 34 年的人，出于职业的责任感，对此感到由衷的高兴。并盼望粤菜厨坛出现更多更有才能的厨师作家，为弘扬我国饮食文化作出贡献。

李秀松

1990 年 2 月

目 录

第一章 食疗菜式	1
1. 鲜奶炖羊胎	1
2. 土茯苓熬龟汤	2
3. 金狗脊杜仲煲猪尾	2
4. 昆布海藻煲猪肉	3
5. 虫草炖白鸽	3
6. 川芎白芷炖鱼头	4
7. 无花果煲猪肉	4
8. 草药煲鸡脚	5
9. 芪党炖鸡	5
10. 淮杞炖猫公	6
11. 鲜奶炖羊蹄	7
12. 谷芽麦芽煲鸭肫	7
13. 莲子燻大鸭	8
14. 蒜子牛肉	9
15. 柚皮炆鸡	9
16. 蜜汁沙姜鸡	10
17. 禾虫煮酒	11
18. 吉士燕窝 (甜品)	11
19. 罗汉果煲瘦肉	12
20. 鲜荷豉味鸡	12
21. 柳绿荷香	13
22. 淮杞煲鹿蹄	14
23. 钵酒焗牛肝	14
24. 淮圆炖三蛇	15
25. 胡椒根煲老鸡	16
26. 田贯草煲猪肚	16
第二章 特色菜肴	17
1. 烧鸡串	17
2. 水晶羊肉	17
3. 碧绿海米鸡	18
4. 沙爹肉	19
5. 烧烤鱿鱼	20
6. 烧鸡块的古法今制	20
7. 炸沙虫	21
8. 五彩冻鹌肉	21
9. 烧烤大鳝	22
10. 烧白兔	22

11. 烤大鱼	23	13. 烤绵羊肉	24
12. 煨童子鸡	24	14. 铁板牛柳	25
第三章 面制品拼的菜式	26		
1. 绿茵鲈鱼球	26	9. 香面蚝油牛	31
2. 梅花鲜虾仁	26	10. 荷叶卷拼金钱鸡	32
3. 千层片皮鸭	27	11. 馒首南乳肉	33
4. 多士焗猪扒	28	12. 酥盒椒子肉丝	33
5. 薄脆响螺片	28	13. 卜鱼饺糖醋酥肉	34
6. 面筋炆兔肉	29	14. 蝴蝶烧云腿	35
7. 凤眼饺拼虾脯	30	15. 面包拼卤水牛肉	35
8. 花卷米粉肉	31	16. 麻花煎软鸭	36
第四章 创新菜式	37		
1. 煎酿生鱼球	37	8. 雨露仙瓢	42
2. 酥香炸子鸡	38	9. 星月双辉影	43
3. 香焗串大鳝	38	10. 喜鹊向南翔	44
4. 煎风肠猪扒	39	11. 月影照荷香	45
5. 双拼明虾球	40	12. 南国春光美	45
6. 芝麻香鱼脯	41	13. 琵琶鲜虾扇	46
7. 龙宫争献艳	41	14. 红棉花吐艳	47
第五章 保健菜式	49		
1. 淮山蒸肉饼	49	6. 淮山杞子圆肉煲猪脬	51
2. 山楂肉蒸猪腰	49		
3. 淮山莲子煲瘦肉	50	7. 苕薯蒸鱼饼	52
4. 淮山红枣煲猪横脷	50	8. 番茄煮牛肉	53
5. 腐竹马蹄蚝豉煲猪肚	51	9. 芹菜炒肉丝	53
		10. 番茄煮鸡蛋	54

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 11. 马蹄蒸肉饼 | 54 | 20. 黑豆煲塘利 | 59 |
| 12. 枸杞窝蛋汤 | 55 | 21. 蛋花豆腐鱼片汤 | 60 |
| 13. 茶瓜蒸猪肝 | 55 | 22. 韭菜炒蛋 | 60 |
| 14. 金针云耳蒸猪肉 | 56 | 23. 熟药煲猪横脷 | 61 |
| 15. 鸡蛋蒸鱼片 | 56 | 24. 清蒸蒜茸鲤鱼 | 61 |
| 16. 营养风味汤 | 57 | 25. 参杞炖猪腰 | 62 |
| 17. 云耳蒸猪腰心 | 57 | 26. 清蒸麻雀 | 62 |
| 18. 蒸酿鲜番茄 | 58 | 27. 蘑菇肉片汤 | 63 |
| 19. 香薯炒鸡丝 | 58 | 28. 蒜子炆羊肉 | 63 |

第六章 蔬果菜式

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 1. 山药双影翠 | 64 | 17. 家乡炒梨片 | 72 |
| 2. 七彩苹果丁 | 64 | 18. 枝竹扒发菜 | 72 |
| 3. 花菇扒菜胆 | 65 | 19. 杨桃栗茸夹 | 73 |
| 4. 荔芋素扣肉 | 65 | 20. 香蕉炸芋饼 | 73 |
| 5. 瑞雪映红莲 | 66 | 21. 香煎糯米脯 | 74 |
| 6. 蚝油鸳鸯菜 | 66 | 22. 煎酿北花菇 | 74 |
| 7. 凤果鲜菇杯 | 67 | 23. 鲜荔溜薯榄 | 75 |
| 8. 香萝煎薯脯 | 67 | 24. 榨菜炒三丝 | 75 |
| 9. 五色杂锦丝 | 68 | 25. 四露甘露羹 | 76 |
| 10. 柳橙麒麟拼 | 68 | 26. 三丝扒瓜脯 | 76 |
| 11. 三丝发菜羹 | 69 | 27. 桃李夺杨梅 | 77 |
| 12. 雪梨馅儿烧 | 69 | 28. 郊菜腐皮卷 | 77 |
| 13. 榄仁面筋丁 | 70 | 29. 葡萄榄杂丁 | 78 |
| 14. 蕉荔扒绍菜 | 70 | 30. 锅巴草菇汤 | 78 |
| 15. 杂锦酿番茄 | 71 | 31. 草菇烧椰花 | 79 |
| 16. 脆炸梨丝卷 | 71 | 32. 榄仁素鸡丁 | 79 |

33. 鲜莲烩冬茸	80	44. 水柿糯米脯	85
34. 夜香杂果丁	81	45. 莲子素乳鸽	86
35. 杂锦冬瓜羹	81	46. 红柿拼芋饼	86
36. 石榴拼窝炸	82	47. 冬菇扒芹菜	87
37. 草菇烧豆腐	82	48. 榴子烩双冬	87
38. 雪耳扒菠菜胆	82	49. 蚝油炆慈姑	88
39. 粟米面筋丁	83	50. 菊花素鸭羹	88
40. 红烧秋茄瓜	83	51. 红烧玉兰笋	89
41. 翡翠炆生筋	84	52. 家乡煎蛋角	89
42. 香麻扒白菜	84	53. 杂果冬瓜盅	90
43. 玉兰球芋丸	85	54. 果子面筋	90
第七章 凉拌菜式	92		
1. 凉拌鸡丝	92	5. 凉拌茭笋	94
2. 凉拌海蜇	92	6. 凉拌茄瓜	94
3. 凉拌粉丝	93	7. 凉拌猪肚丝	95
4. 凉拌肉丝	93	8. 凉拌猪嘴腩	95
第八章 冷盘菜式	96		
1. 京都熏鱼	96	8. 卤猪类：腩、肚、嘴、耳、 头、肠	100
2. 汾酒牛肉	96	9. 酥鳊鱼	101
3. 白云猪手	97	10. 卤水蛋	102
4. 卤水油鸡	98	11. 瓜皮虾	102
5. 酥姜彩蛋	99	12. 醉鲜虾	102
6. 烧桂花肠	99		
7. 潮莲烧鹅	100		
第九章 素菜品种	104		
1. 榄仁素鹧丁	104	2. 发菜扒榆耳	104

3. 北菇黄耳球	105	17. 腐皮三丝卷	112
4. 清汤露笋	105	18. 达摩豆腐	112
5. 红炆面筋	106	19. 草菇烧秋茄	113
6. 六根清净	106	20. 上汤锅巴	113
7. 和合二仙	106	21. 王母清斋	114
8. 说法西来	107	22. 东渡慈航	114
9. 凤仙采药	107	23. 慈航普渡	115
10. 三元豆腐	108	24. 炆酿茭笋	115
11. 辟知汤	108	25. 冬深露结	116
12. 仙岛三菇	109	26. 玉版参禅	117
13. 甘露仙瓢	110	27. 翠袖袈裟	117
14. 香煎千层夹	110	28. 陈菇烧笋	117
15. 京扒绍菜	111	29. 云里金刚	118
16. 东坡菜胆	111	30. 菩提顶结	118
第十章 一料多味菜式	120		
(一) 银针 26 味	120		
1. 银针鸡丝	120	11. 银线玉琵琶	125
2. 银针肉丝	120	12. 银针插牡丹	125
3. 银针煎蛋饼	121	13. 大豆芽菜炒鱼松 ..	126
4. 银针炒三丝	121	14. 银针土鱿丝	126
5. 银针鲜虾仁	122	15. 银针凤凰卷	127
6. 大豆芽菜猪红汤 ..	122	16. 银针生鱼球	127
7. 银针炒禾虫	123	17. 银针发菜羹	128
8. 大豆芽菜炒肉松 ..	123	18. 银针炒虾丝	128
9. 银针桂花翅	124	19. 大豆芽菜炒牛肉松	
10. 银针牛肉丝	124	129

20. 银针炒肚丝	129	24. 银针炒鱼丝	131
21. 银针鸳鸯卷	130	25. 银针火鸭丝	131
22. 银针鱼青丸	130	26. 炸银针三丝卷	132
23. 大豆芽菜炒猪肠	131		
(二) 时蔬品种制法	133		
1. 蟹肉烩冬茸	133	22. 玉兰腌球	144
2. 鲜虾烩冬茸	133	23. 玉兰鸡片	144
3. 鸡茸冬瓜	134	24. 玉兰生鱼球	145
4. 科甲冬瓜	134	25. 蟹烧苋菜	145
5. 冬瓜炖田鸡	135	26. 鸡茸苋菜	146
6. 冬瓜炖大鸭	135	27. 蟹黄扒豆苗	147
7. 冬瓜扒红鸭	136	28. 豆苗鸡丝	147
8. 冬瓜碎炖鸭	136	29. 豆苗鲜虾仁	148
9. 冬瓜炆鸭	137	30. 北菇扒豆苗	148
10. 冬瓜炆大鳝	137	31. 生菜明虾片	149
11. 冬瓜炆火腩	138	32. 蒜心鸡条	149
12. 冬瓜炆田鸡	138	33. 蒜心生鱼球	150
13. 金银冬瓜盅	139	34. 里红冬笋	150
14. 白玉藏珍	140	35. 红烧冬笋	151
15. 蟹黄扒瓜脯	141	36. 塘蒿扒红鸭	151
16. 蟹肉扒瓜脯	141	37. 西菜鲜腌球	152
17. 鲜虾扒瓜脯	142	38. 虾子笔笋	152
18. 鸡粒扒瓜脯	142	39. 笔笋田鸡片	153
19. 珧柱扒瓜脯	142	40. 莲藕炒鸭片	153
20. 鲜菇扒瓜脯	143	41. 茭笋炒牛肉丝	154
21. 三丝扒瓜脯	143	42. 红炆酿秋茄	154

43. 蒸酿番茄	155	53. 韭菜炒烧肉	160
44. 番茄鸡球	155	54. 凉瓜田鸡	160
45. 慈姑炆鸭	156	55. 扒齿萝卜煲鲜陈肫	161
46. 蟹黄扒胜瓜条	156	56. 马铃薯炆鸭	161
47. 火腿芥菜	157	57. 绍菜扒肉饼	162
48. 生煎慈姑饼	157	58. 萝卜炆牛腩	162
49. 青豆角炒牛肉	158	59. 豉椒炒鹅肠	163
50. 潺菜味蛋汤	158	60. 青瓜炒腰心	163
51. 芥菜炒牛肉	159		
52. 大芥菜炆猪手	159		
(三) 豆腐品种制法	164		
1. 蚝油扒豆腐	164	16. 连衣豆腐	171
2. 红烧豆腐	164	17. 六宝烩豆腐	171
3. 虾子扒豆腐	165	18. 鸟皇豆腐	172
4. 肉丝扒豆腐	165	19. 鲜虾烩豆腐	173
5. 北菇扒豆腐	166	20. 鸡粒烩豆腐	173
6. 甫鱼豆腐	166	21. 蟹肉烩豆腐	174
7. 南华豆腐	167	22. 豆腐鱼云汤	174
8. 鲜菇扒豆腐	167	23. 山斑豆腐煲瘦肉汤	174
9. 鲜虾扒豆腐	168	24. 豆腐炆火腩	175
10. 三丝扒豆腐	168	25. 豆腐炆鱼	176
11. 鹊肉麋糜豆腐	169	26. 豆腐蒸鱼	176
12. 桂影梅痕豆腐	169	27. 豆腐蒸排骨	177
13. 虾子烩豆腐	170	28. 豆腐鱼片汤	177
14. 山斑烩豆腐	170	29. 牛茸烩豆腐	177
15. 山斑豆腐肉片汤	171		