

香港菜三百款

樊衍锡 郑 斌 编著



香港菜三百款

樊衍锡 郑 斌 编

花城出版社

粤新登字05号

香港菜三百款

樊衍锡 郑 斌

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东水荫路11号)

广东省新华书店经销

广东韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.125印张 3 插页 180,000字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 1—14,200册

ISBN 7-5360-0983-6/G·40

定价: 4.00元

序

邓荣光

“民以食为天”这句古话在人们心目中，相信都耳熟能详。

食，在人们生活中，是重要的一环。随着社会进步，经济发展，人们对食的感受，要求越来越高，昔日之大盆大肉，已被清鲜精美之菜式所取代。所以，六七十年代的粤菜菜谱，已不适合香港人士的生活节拍和口味需求，于是，在各种传统菜式中，便出现了“取其精华，去其糟粕”的改良方法，由此而产生了适应香港饮食潮流的新派中菜。

香港新派中菜之所以新，是比较一成不变的传统菜式而言的。例如，昔日要费两天两夜时间，才能享用到的满汉华筵，经今日的改良，只需费两小时，便可享用全席精华。又如，福建传统名菜“佛跳墙”，在用料上经过精选浓缩，在烹调技艺上则取长补短，各师各法，突破了传统烹调规范，因而烹制出来的“微型佛跳墙”，颇受欢迎。从上述例子看到，香港新派中菜，是在传统菜式中，经过去粗取精、吸收改进而成的，没有娴熟的厨艺，没有改良的思想，就很难烹制出“青出于蓝”的新派中菜来。

新派中菜之兴起，与香港社会的天时、地利、人和等因

素有着密切的关系。

近半个世纪以来，香港的经济经过多番的起落之后，从70年代起飞，经济发展持续上升，社会出现了安定繁荣的景象，富裕阶层日益扩大，一般市民的生活也日渐宽裕起来，为饮食业发展奠定了基础。这是“天时”的有利因素。

香港连接深圳，内地的副食品，源源不断地运入香港，加上香港又是一个自由商港，世界各国的美食原料，如美国牛仔柳，美洲象拔蚌，德国咸猪手，日本窝麻鲍，泰国血燕盏，菲律宾龙趸皮，非洲鳖肚，以及西兰花，西芹，西生菜，西柠，啤梨，香杞等山珍海错，珍蔬佳果，应有尽有，从而占尽了“地利”因素，为创新菜肴提供了丰富的美食原料。

香港人舍得在吃喝方面花费，而且喜欢尝新，不耐烦常吃的那几款菜式，加上香港中外商贾云集，消费水准较高，促使饮食业在竞争中不断变换菜式花款，为争来食客，一些饮食业集团还督促厨师多出新款菜式，形成潮流，这是“人和”之故。

正因为有了天时、地利、人和的有利因素，所以，时至今日，弹丸之地的香港，食肆林立，高水准的厨师大批涌现，而那些以专营传统菜式的中菜馆，因跟不上潮流，已逐渐被淘汰掉。

去年，笔者回穗，在郑斌总经理主持的大酒楼作客，看到郑斌先生推出的香港新派中菜，颇受内地食客赞赏，作为香港饮食业业务研究组成员的我，心里感到十分欣慰。半年后，樊衍锡先生根据郑斌先生提供的香港新派中菜的用料及烹调方法，合作编著成书——《香港菜300款》。我相信，这

本在内地首次出版介绍香港新派中菜菜谱，对推动内地传统菜式的改良，必然会起到很好的作用。为此，我向从事饮食业的从业员、业余烹饪爱好者和家庭主妇，极力推荐此书。

我郑重地再说一次，香港新派中菜是从各种传统菜式中经改良后而“青出于蓝”的，所以，我希望有意创新菜式的行家们、朋友们，对每一道菜的构思，要研究主菜与配菜、味料及火候的配合，不要胡乱搭配，或生硬拼凑，防止走火入魔；特别要精细研究每一道菜的卖相，卖相靓，才能触起食客的食欲。每设计一道菜式制成品，都要求做到色、香、味、型、器俱佳。

总之，要随时改良构思，制作要恰当新奇，满足时代需求，要将菜谱古为今用，西为中用，随着潮流转变，更要时时创新菜式。

希共勉之。

1991年3月

注：邓荣光先生是香港饮食业业务研究组常务主任。

目次

酒楼新派中菜

山珍 海味类

纱菇鱼翅百花钳	3
网纱菇巧酿芦笋	4
纱窗藏碧玉	4
芦笋竹笙卷	5
麒麟酿竹笙	6
金钱芥兰玉带	6
兰花榆耳螺球	7
金圆豆腐藏山珍	8
玉盅蟹黄燕	9
鲜荷大鲍翅	9
金龙扒群翅	10
竹笙柴把翅	11
鱼翅伴牡丹	11
原锅煲仔翅	12

蟹黄竹笙酿生翅	13
凤翼藏银丝	14
鱼翅百花球	14
花胶烩猪脚	15
枚叉煎酿金蚝	16
牛柳卷金蚝	16
发财海味扎	17
节瓜藏海味	18
金钩云腿白玉夹	19

水产类

云腿蒸红斑	20
蟹黄百花石斑球	21
翡翠鱼皇卷	21
水晶石斑片	22
酥脆石斑酸姜卷	23
宫廷献鱼	23
果粒大黄鱼	24

糟溜鱼片.....	25	葡汁煎酿中虾.....	42
鲈鱼金银球.....	25	鲜橙炸虾.....	42
冬瑶鲜鲍卷.....	26	翡翠游龙.....	43
白玉云腿伴鲍脯.....	27	双虾圆球伴三丝.....	44
百花熏酿墨鱼.....	27	蟹黄鲜虾仁.....	44
三色水晶片.....	28	翡翠虾仁带子卷.....	45
碧绿香杞龙虾盏.....	28	虾胶蟹肉网油卷.....	46
碧绿麒麟虾.....	29	荷叶蒸三式百花.....	47
椒汁焗龙虾.....	30	百花酿玉环.....	47
麻婆龙虾.....	31	海皇生菜包.....	48
鲜奶蛋白龙虾片.....	31	荷香辣汁海鲜包.....	49
荷香蒜茸龙虾仔.....	32	海鲜青椒盅.....	49
酿焗小龙虾.....	33	铁板原只肉蟹.....	50
官保龙凤丁.....	33	秘制咖喱蟹.....	51
龙虾生菜片.....	34	大花蟹两味.....	51
滋补富贵虾.....	35	铁板烧花蟹.....	52
清官仿膳大花虾.....	35	荷叶泥浆焗蟹仔.....	53
瑶柱蟠龙虾.....	36	兰花伴蟹钳.....	53
大虾两味.....	37	双蟹冬茸羹.....	54
铁板大虾酿料头.....	37	莲香白玉牡丹.....	55
蒜茸鱼香虾.....	38	发财海鲜卷.....	55
碧绿明虾卷.....	38	紫菜蛋卷伴“海皇”.....	56
明虾卷香杞.....	39	松仁蔬粒炒瑶柱.....	57
凤尾虾穿藕片.....	40	五彩象拔蚌.....	58
扇形凤尾虾.....	40	象蚌玉带菜蔬串.....	58
罗汉大明虾.....	41	葡汁贵妃蚌.....	59

“贵妃”炒笋.....	60	胜瓜洋葱炒牛腩.....	76
忌廉麻花伴带子.....	60	碧绿虾球伴牛腩.....	77
带子果丁.....	61	雏凤展翅.....	78
碧绿玉带卷.....	62	七彩蝴蝶.....	78
鱼香玉环带子.....	62	粉皮鸡丝卷.....	79
雀巢芦笋玉带.....	63	荷香百花脆皮鸡.....	79
法式焗青贝.....	64	脆皮百花鸡.....	80
一鳝两味.....	64	京烧琵琶鸡.....	81
官保鳝球.....	65	花雕卤鸡.....	81
豉油皇鳝球.....	66	隔水香妃鸡.....	82
淮盐噍汁菊花鱼.....	66	砂锅云吞鸡.....	82
鱼腐伴双蟹.....	67	荷香焗鸡.....	83
鲜虾蚬芥鲛鱼饼.....	68	翡翠鸡条.....	84
镇江五柳鲫.....	68	金钱香酥鸡.....	84

畜禽 野味类

原只烧乳猪.....	70	烧凤肝.....	86
烧肉(烧腩).....	71	兰花大蚝伴鸡腰.....	87
烧叉烧 烧排骨.....	72	白雪红梅.....	87
金钱鸡.....	72	烧鹅(鸭).....	88
孔雀开屏.....	73	梅子荔芋甑鹅.....	89
桂花肠.....	74	紫萝鸳鸯鹅.....	90
红烧圆蹄.....	74	荷香小笼鸭.....	90
龙凤炸酥腿.....	75	挂炉鸭 北京填鸭.....	91
樟茶熏牛柳.....	76	琵琶鸭.....	92
		一品填鸭卷.....	92

海蜇围仙掌.....	93	七色彩扇.....	110
鹅鸭鸽鹤伴凤球.....	94	七色素扇.....	111
鸡蛋百花卷.....	95	荷包三菇两耳.....	112
蒸芙蓉凤卷.....	95	长寿树百花盛开.....	112
发财银杏乳鸽王.....	96	兰花伴鸽蛋.....	113
花雕醉鸽.....	97	芥胆甘笋卷.....	114
花雕四丝鸽.....	97	茄菇菜胆百花开.....	114
蟹黄百花鸽.....	98	蟹黄百花豆腐夹.....	115
湘莲薏米酿顶鸽.....	99	鱼香烧酿豆腐.....	116
凤果藏鸽脯.....	100	三元及第.....	116
珊瑚炒鸽脯.....	100	虾胶酿薯仔.....	117
鹤鹑雀巢.....	101	鲜荷荔枝虾.....	117
竹笙藏雪蛤.....	102	香荔百花球.....	118
莲池雪蛤.....	103	沙律香杞鸡.....	119
雪蛤海皇节瓜盅.....	103	瓜果麒麟拼盘.....	119
田鸡扒白玉.....	104	烧鸭海蜇蔬果拼盘.....	120
菜片田鸡松.....	105		

瓜菜 生果类

迷你金盅.....	106
冬瓜蟹柳夹百花.....	106
红梅藏白玉.....	107
龙凤茄子窝.....	108
芦笋玉钳百花霖.....	109
芦笋鲜奶百花团.....	109

家庭常用菜

水产类

枝竹鲤鱼煲.....	123
生菜滚鱼球.....	124
芥菜滚鱼尾.....	124
烟肉石斑卷.....	125

白焯鲜鱿.....	125	豉汁黄鳢球.....	141
糯米酿鲜鱿.....	126	白焯蛭子.....	141
鲜鱿扒薤菜.....	127	上汤浸大蚬.....	142
贵妃醉虾.....	127	豉椒炒田螺.....	142
椒盐炒鲜虾.....	128	豉椒蒸田螺.....	143
丝瓜炒虾球.....	128		
香蕉酥虾丸.....	129		
生抽焗虾仁.....	130	畜禽 野味类	
水晶纸包虾.....	130	枝竹马蹄煲猪手.....	144
五香炒炸蟹.....	131	淮山杞子煲猪尾.....	144
金钩韭黄炒海蜇.....	131	猪尾章鱼煲木瓜.....	145
芙蓉鲩鱼饼.....	132	白菜煲猪肺.....	145
芙蓉鱼柳条.....	132	西洋菜滚瘦肉.....	146
菜蔬炒鱼片.....	133	枸杞滚猪脰.....	147
清蒸鲩鱼腩.....	134	瘦肉浮皮羹.....	147
豉汁蒸鱼嘴.....	134	蛋花瘦肉紫菜汤.....	148
豆腐煮鱼.....	135	菜蔬滚牛肉.....	148
蚝油鲜菇炆鱼丸.....	135	烧肉兰豆炒切菜.....	149
生菜豆腐鱼球煲.....	136	子萝焗肉排.....	149
菇仔鱼云煲.....	137	生炒排骨.....	150
鲜鱿鱼腐煲.....	137	兰豆芹菜炒腊肉.....	151
酥炸鲩鱼肠.....	138	荷蹄炒香肚.....	151
钵头蒸鱼肠.....	139	豉椒炒大肠.....	152
豉汁蒸塘虱.....	139	咸酸菜炒猪肠.....	153
泥鳅两味.....	140	炸酿鸳鸯肠.....	153
椒盐“傻”鳢.....	140	鲜茄烩猪扒.....	154

猪肉煎蛋饼.....	154	冬菇焗双鸽.....	171
咸鱼蒸猪肉.....	155	清蒸田鸡.....	171
芋头扣肉煲.....	155	锦绣田鸡粒.....	172
冬菇烧腩面筋煲.....	156	鸳鸯田鸡腿.....	172
烧腩炆面筋.....	157		
佛山汾蹄.....	157		
大头菜蒸猪肉.....	158	瓜菜 生果类	
牛肉扒节瓜.....	158	芥菜咸蛋汤.....	174
茭笋炒牛肉.....	159	烧鸭冬瓜汤.....	174
蜜瓜藏牛柳.....	160	鲜鱿伴瓜丝.....	175
咸酸菜炒牛柏叶.....	160	咸鱼茸煮菜胆.....	176
萝卜牛腩煲.....	161	五柳扒茄子.....	176
红烧羊肉.....	162	豉椒苦瓜肉片.....	177
汤浸白切鸡.....	162	豆腐泡酿鱼.....	177
爆焗豉油鸡.....	163	豆腐干炒肉丝.....	178
鲜炸鸡腿.....	163	五柳扒豆腐.....	179
葱片橙汁鸡.....	164	香煎腐皮卷.....	179
鸡丝扒丝瓜脯.....	165	“四球”豆腐煲.....	180
五彩鸡丝.....	165	腿茸虾米脆豆腐.....	181
荔荷五柳鸡丝.....	166	蚝油豆腐饺.....	181
花生马蹄炒鸡丁.....	167	鲜藕炒双笋.....	182
鲜笋炆肥鹅.....	167	七彩粒粒.....	183
菜胆陈皮鸭.....	168	香煎芋饼.....	183
蚝油掌翼煲.....	169	腊鸭香芋煲.....	184
酸姜炒鸭片.....	169	什锦豆腐煲.....	184
蜜萝烧鸭片.....	170	鲜蔬荔果炒鸡片.....	185

梨苹鱼柳卷.....	186
烧腩炆柚皮.....	186
脆炸香蕉.....	187

炖品类

淮杞炖水鱼.....	191
杏元凤爪炖水鱼.....	191
花胶炖水鱼.....	192
糯米炖鲤鱼.....	192
天麻炖猪脑.....	193
当归首乌炖牛腩.....	193
淮杞炖羊肉.....	194
北芪党参炖羊肉.....	194
花胶炖子鸡.....	195
北芪党参炖鸡项.....	195
陈皮炖大鸭.....	196
冬瑶炖大鸭.....	196
芪党淮杞炖老猫.....	197
虫草炖鹧鸪.....	197
冬瑶炖双鸽.....	198
北菇炖双鸽.....	198
淮杞炖双鸽.....	199
虫草炖蜆鸭.....	199
瑶柱炖田鸡.....	200

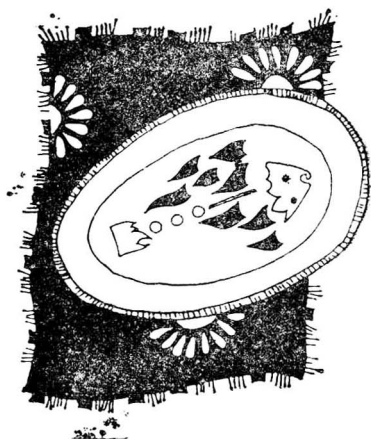
杞子炖三蛇.....	200
清炖花菇.....	201
冰糖炖燕窝.....	201
冰糖炖雪耳.....	202
冰糖炖西洋菜.....	202
冰糖炖木瓜.....	203
清炖莲子.....	203
清炖雪梨.....	203
鲜奶炖鸡蛋.....	204

附录

咸点心制法.....	205
甜点心制法.....	222
香港菜常用物料的认识和 处理	
海味、水产类.....	233
瓜菜、生果类.....	248
半成品制法.....	259
汤汁配制法.....	265
常用料头配搭.....	272
本书烹饪术语简释.....	274

后记.....	277
---------	-----

酒楼新派中菜



山珍 海味类

纱菇鱼翅百花钳

材料:

原条发透竹笙12段，涨发鱼翅10两(约400克)，蟹钳12只，鲜芦笋12条，蟹黄4两(约160克)，虾胶适量。上汤、精盐、生抽、绍酒、胡椒粉、生粉、麻油、生油等适量。

制法:

将鱼翅酿入竹笙内，用上汤蒸15分钟至熟，取出呈放射状绕碟周排放。

蟹钳去壳取肉留尖壳，用绍酒精盐稍腌，拍上生粉，酿上虾胶，入镬蒸熟。

芦笋修改成5厘米长度，先飞水，再用上汤煨熟，与酿蟹钳双双排在竹笙间。

烧镬下油，溅入绍酒，调入上汤、精盐、生抽、白糖，加入蟹黄，用湿生粉打芡，加麻油拌匀，淋在菜面上。

特点:

烩甜爽口，营养丰富。

网纱菇巧酿芦笋

材料:

原条发透竹筴12段,改好鲜芦笋12条,西兰花12朵,蟹黄蟹肉各1两5钱(约60克),鲜荷叶1块。上汤、绍酒、生抽、白糖、麻油、精盐、生油等适量。

制法:

鲜荷叶洗净修剪成圆形,用滚水焯过,垫放碟上。

把原条鲜芦笋酿入竹筴内,用上汤煨过,呈放射状摆放碟上,入镬蒸5分钟至熟。

西兰花先飞水,再用上汤煨熟,相间排放在竹筴卷中间。

烧镬下油,溅入绍酒,调入上汤、精盐、生抽、白糖,加入蟹黄蟹肉,用湿生粉打芡,加麻油拌匀,浇在菜面上。

特点:

鲜香味美,清淡爽口。

纱窗藏碧玉

材料:

竹筴2两(约80克),虾胶6两(约240克),改净芦笋8两(约320克),雪耳1两(约40克),改净西兰花4两(约160克),火腿片适量。上汤、精盐、蟹黄、绍酒、生粉、生油、麻油等适量。

制法: