

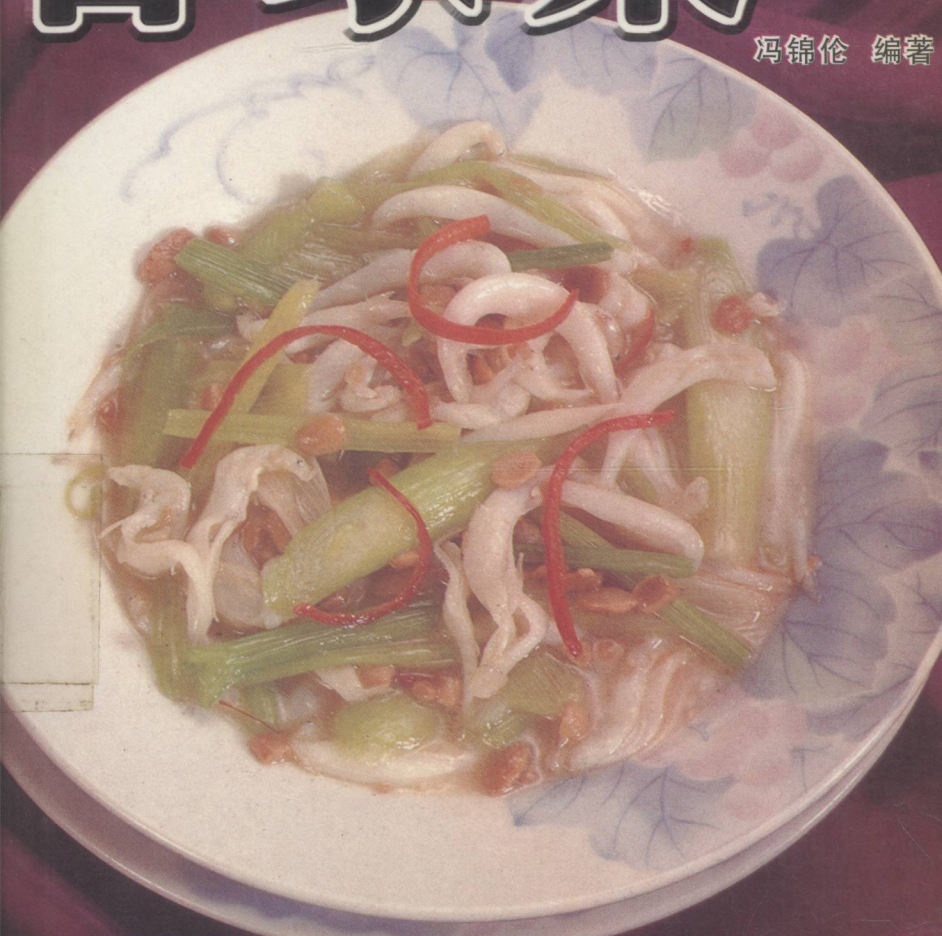
广东菜系大全·

KE JIA CAI JING XUAN

客家菜

精选

冯锦伦 编著



目 录

客家菜精选

东坡大肉	(1)
梅菜扣肉	(2)
八宝炸猪脑	(3)
东江酿豆腐	(3)
蚝油三鲜	(4)
上汤爽口肉丸	(5)
原煲腐皮卷	(6)
清汤春卷	(7)
雪花丸	(8)
香炸肝卷	(8)
香柠焗肉排	(9)
将军啄石	(10)
汤泡肚尖	(10)
白果猪肚	(11)
清煲蹄筋	(12)
客家焗元蹄	(12)
清汤牛丸	(13)

煲酿鸡腰	(14)
------------	------

家禽类菜谱

东江盐焗鸡	(15)
麻辣拌鸡	(16)
梅菜焗鸡	(17)
豉油王浸鸡	(18)
草菇水蒸鸡	(18)
月儿鸡	(19)
凤凰投胎	(20)
雪映鸡球	(20)
清炸鸡肝	(21)
碧绿酥鸡条	(22)
黄道大鸭	(23)
八珍扒鸭	(24)
惹莲大鸭	(25)
陈皮炖鸭	(25)
火鸭芥菜	(26)
兵卤鸭	(27)
石花煲老鸭	(28)
鸭甫绍菜	(28)
鸭粒烩冬茸	(29)
棉花炖双鸽	(30)
银杏泡炒鸽	(30)
陈菇焗双鸽	(31)
香荷乳鸽片	(32)
玫瑰焗双鸽	(33)
喜鹊还巢	(34)

海鲜类菜谱

原炖杏元水鱼	(35)
三脚炖水鱼	(36)
凤凰鳝羹	(37)
四珍炒鳝丝	(37)
杏元炖大鳝	(38)
酸菜炆白鳝	(39)
清蒸肉蟹	(40)
炸溜金钱蟹	(40)
芙蓉蟹仁	(41)
清汤蟹球	(42)
滑蛋鲜虾仁	(43)
酥炸虾卷	(44)
香糟生鱼球	(45)
香肠炒片	(45)
素汁生鱼	(46)
芙蓉生鱼	(47)
网油炆大鲋	(48)
清蒸鲋鱼腩	(49)
香糟焗鲤鱼	(49)
炸甜酸酥鲤	(50)
清炖鲋鱼头	(51)
清汤鱼丸	(51)
云腿百合球	(52)
异香煎封鲛鱼	(53)
红烧酿鲩鱼	(54)
清炖甲鱼	(55)

客家菜精选

虫草红枣甲鱼	(55)
清汤香菇甲鱼	(56)
当归圆鱼	(57)
淮山圆肉炖甲鱼	(58)
淮杞鳖肉汤	(59)
鹅掌烩鳖裙	(59)
鸡肉炖甲鱼	(60)
珠海焖响螺	(61)
响螺烧猪肉	(62)
清汤瓜螺肉	(63)
芙蓉瓜螺肉	(63)
瓜螺肉片	(64)
肉片炒东风螺	(65)
葱烧香螺肉	(66)
火腿炒香螺肉	(66)
黄橙香螺	(67)
螺衣凤片	(68)
紫菜蚶肉	(69)
青椒蚶肉	(69)
肉片炒蚶肉	(70)
氽蚬子	(71)
芙蓉蚬子	(72)
银裹蚬子	(72)
青菜炒蛤仔肉	(73)
蛤仔肉蒸鸡蛋	(74)
青椒蛤蜊肉	(74)
韭菜炒蛤肉	(75)
爆文蛤肉	(75)

目 录

香菇文蛤	(76)
栗子扣蛤	(77)
苦瓜炖蛤	(78)
爆炒西施舌	(78)
韭黄西施舌	(79)
炒鲜竹蛭	(80)
韭黄炒竹蛭	(81)
蛭肉炒韭菜	(81)
爆炒蛭肉	(82)
墨鱼烤腿肉	(83)
肉苡蓉鱼肉火锅	(83)
烩乌鱼蛋	(84)
草菇炒鱿鱼	(85)
芹菜炒鱿鱼卷	(86)
肉末烧鱿鱼	(87)
花生米炖章鱼	(87)
韭菜炒章鱼	(88)
章鱼蒸鸡	(89)
章鱼炖猪蹄	(89)
白汁石斑鱼	(90)
烤对虾	(91)
木樨虾仁	(91)
盐水海虾	(92)
蘑菇拌虾	(93)
菠菜虾仁	(93)
氽虾蘑海参	(94)
菊花凤尾虾	(95)
青椒炒白米虾	(96)

客家菜精选

鸡蛋虾仁	(96)
虾肉烧卖	(97)
河虾炒萝卜	(98)
海米烧萝卜	(98)
菜花虾米	(99)
绣球海米	(100)
沙虫扒菜	(100)
沙虫炒韭菜	(101)
金针菜烧沙虫	(102)
海石蜆汤	(103)
海石蜆炒韭菜	(103)
海石蜆炒鸡蛋	(104)
鲜草菇扒蟹肉	(105)
梭子蟹牡蛎肉饼	(106)
青蟹肉炒鸡蛋	(107)
青苗蟹球	(107)
蟹茸烩苋菜	(108)
蟹黄扒鲜蘑	(109)
蟹肉扒豆腐	(110)
炒黄螺片	(110)
糟螺蛳	(111)
酸辣螺蛳	(112)
双爆菊花	(113)
鸡肉扁玉螺	(114)
木耳海螺	(114)
蘑菇红螺	(115)
冬笋海螺片	(116)
芙蓉海螺	(116)

目 录

油泡响螺球	(117)
炖山瑞鳖肉	(118)
绿柳瑞丝	(118)
广肚炖山瑞	(119)
金鸡人瑞群	(120)
炖龟肉	(121)
虫草炒参炖龟肉	(122)
核桃仁仲炖龟	(123)
杜仲龟肉汤	(124)
百合枣龟汤	(124)
土茯苓炖龟	(125)
五味子炖龟肉	(126)
鸡肉炖闭壳龟	(126)
三鲜珧柱肉	(127)
肉片炒珧柱肉	(128)
萝卜珧柱肉	(129)
干贝萝卜球汤	(129)
香菇干贝豆腐	(130)
干贝珍珠笋	(131)
蒜头干贝	(132)
冬瓜干贝炖田鸡	(133)
发菜海蚌	(134)
生炒海蚌	(134)
绿豆芽熘蚌	(135)
芙蓉海蚌	(136)
青椒炒扇贝	(137)
扇贝炒韭菜	(137)
翡翠扇贝	(138)

客家菜精选

辣酱海月肉	(139)
鸡肉海月肉汤	(139)
海带蚝豉汤	(140)
炒蛎黄	(141)
牡蛎豆腐汤	(142)
猪肉蚝豉汤	(142)
麦门冬牡蛎烩饭	(143)
洋葱炒蚌肉	(144)
青椒炒蚌肉	(144)
河蚌汤	(145)
龙虾沙律	(146)
芝士焗龙虾	(147)
雪魁相配	(147)
碧螺虾仁	(148)
雪中藏金	(149)
金钱大虾	(150)
凉拌虾仁	(150)
凤还巢	(151)
绍虾球	(151)
石榴虾仁	(152)
杨梅虾球	(152)
雪里红梅	(153)
龙甩风筋	(154)
水晶虾	(155)
金银珍珠	(156)
元宝戏珠	(156)
神仙炆条虾	(157)
琵琶大虾	(158)

目 录

利比鱼柳	(159)
彩蝶划水	(159)
意大利烤鲁鱼	(160)
赛螃蟹	(160)
明月鱼盒	(161)
大地金钱鱼	(162)
锦绣炒鱼丁	(162)
老少平安鱼	(163)
发财好事鱼	(164)
五女拜寿	(164)
驮子上朝	(165)
绍酒甲鱼	(166)
霸王戏珠	(166)
黄焖潍河甲鱼	(167)
龙凤配	(167)
炅虎尾	(168)
龙马精神	(169)
响铃长鱼	(169)
鞭打绣球	(170)
脆鳝	(171)
龙爪长鱼	(172)
纸包银鱼	(172)
瓤馅鲸鱼	(173)
水晶鱼圆	(174)
葱油加吉鱼	(175)
经烧海鳗	(175)
蒸河鳗	(176)
红烧赤眼鳟	(177)

客家菜精选

清蒸赤眼鲮	(178)
鲜蘑乌鱼片	(178)
大蒜炖乌鱼	(179)
红烧绿鳍鱼	(180)
带鱼益气汤	(180)
萝卜带鱼	(181)
木耳拌哲丝	(182)
海蜇皮拌萝卜丝	(182)
荸荠海哲汤	(183)
香菇烧淡菜	(184)
淡菜荠菜汤	(184)
淡菜炖蛋	(185)
淡菜煨猪肉	(186)
拌蛎菜	(186)
蛎菜蛋汤	(187)
苔菜蛋汤	(188)
青椒海带丝	(188)
海带炖鸡	(189)
海带排骨汤	(190)
昆布煮黄豆	(190)
昆布苡仁蛋汤	(191)
紫菜萝卜汤	(192)
海米紫菜蛋汤	(192)
精蒸石鲫	(193)
萝卜丝石鲫	(194)
萝卜烧裸鲤	(194)
清蒸湟鱼	(195)
砂仁鲫鱼	(196)

目 录

鲫鱼通乳汤	(197)
木耳清蒸鲫鱼	(197)
红参蒸鲫鱼	(198)
枸杞鲫鱼	(199)
百合鲫鱼汤	(200)
蛤蜊煮鲫鱼	(200)
肉瓢鲫鱼	(201)
清蒸胡子鲶	(202)
萝卜胡子鲶	(203)
清蒸鲶鱼	(203)
大蒜鲶鱼	(204)
萝卜丝鲶鱼	(205)
豆腐鲶鱼	(205)
烧鳊鱼	(206)
红焖大头鱼	(207)

干货类菜谱

鸡丝鱼翅	(208)
鸡蓉鱼翅	(209)
桂花鱼翅	(209)
蝴蝶参羹	(210)
婆参炖双鸽	(211)
红烧鲍甫	(212)
蚝油煮鲍片	(213)
鲍鱼扒猪腩	(214)
鲍鱼炖老鸭	(215)
大虾鱼肚	(215)
三丝烩鱼肚	(216)

客家菜精选

蟹钳烩鱼肚	(217)
燕盏莲蓬蛋	(218)
杏露燕窝	(219)
鸡蓉燕窝	(220)
枣蓉燕窝	(220)
凤凰瑶柱羹	(221)
发菜蚝豉	(222)
蚝豉烧腩	(223)
蚝豉炖猪脬	(223)
腰花本港	(224)
大虾炖本港	(225)
大虾蒸鱿鱼	(225)
大虾冬瓜	(226)
婆参白鸽蛋	(227)
凤片烧鳝片	(228)
碧绿鲜带子	(229)
生烧带子	(230)

野味类菜谱

双冬炒蛇丝	(231)
鲜蘑菇炒蛇片	(232)
红烧果子狸	(233)
芪党炖野鸭	(234)
虫草炖鹧鸪	(235)
杏花鹧鸪松	(235)
青豆鹧鸪丁	(236)
党芪炖斑鸠	(237)
凤肝斑雀片	(238)

目 录

合桃鹌鹑松	(239)
窝烧鹌鹑	(240)
炖龟苓汤	(241)
鲜笋黄猄片	(242)
红炆山猪	(243)
元肉炖芒鼠	(243)
冬菇煲雉鸡	(244)
香荷田鸡腿	(245)
大地田鸡	(245)
白果田鸡	(246)
云腿冬瓜炖田鸡	(247)
凉瓜田鸡	(248)

蔬菜类菜谱

原炖冬瓜盅	(249)
蚝油冬菇	(250)
冬菇扒绍菜胆	(251)
冬菇扒苋菜	(251)
冬菇炖白果	(252)
清酿百花菇	(253)
红炆三冬	(254)
清鲜陈菇	(255)
清花菇虾扇	(255)
口蘑鸭掌	(256)
口蘑肾丁	(257)
蟹肉烧蘑菇	(258)

客家菜精选

鲜菇烩虾扇	(260)
雪耳酥鸡	(261)
冰糖炖银耳	(262)
雪耳莲蓬蛋	(262)
翡翠雪耳羹	(263)
竹笙川田鸡片	(264)
清酿竹笙丸	(265)
鸡皮榆耳	(266)
榆耳烩三鲜	(267)
山楂珍珠羹	(268)
红烧绍菜胆	(268)
虾子烧笔笋	(269)
云腿烧芥菜	(270)
豌豆烩鸡粒	(271)
雪花苋菜	(272)
珧柱扒冬瓜	(273)
珧柱烧茄	(274)

客家菜精选

东坡大肉

【原料与数量】

猪五花肉 1250 克,菠菜 200 克,陈皮豆豉茸 40 克,蒜茸 10 克,八角 1.5 克,绍酒 10 克,精盐 2.5 克,白糖 60 克,葱条 1.5 克,川椒酒 10 克,姜片 10 克,深色酱油 25 克,浅色酱油 500 克(耗油 75 克,二汤 750 克,湿粉 10 克,生油 1500 克(耗油 150 克)。

【制作与说明】

①将花肉刮洗干净,用清水煮至恰熟,以筷子能戳入为度,捞起用冷水浸漂约 30 分钟,捞起,改切成方形块状,每块 4 厘米,用浅色酱油浸 2 分钟,捞起,沥干。

②烧热炒锅,下生油,烧至七成熟,放入猪肉炸至浮起,并用笊篱推动有响声时,捞起又以冷水浸漂,约隔 5 分钟换水一次,连续换数次,并用手抓捏数次,以去除油腻,捞起,沥干,然后放入以竹筴垫底砂锅中。

③烧热炒锅,下生油 25 克,再下蒜茸、陈皮豆豉茸爆香,烹绍

酒,加二汤,烧沸 5 分钟,取出,去渣,将汁倒入砂锅内,加入八角、姜葱、盐、深色酱油、川椒酒,加盖慢火焖至松软涨大,加入白糖再焖至汤汁稠浓,将肉取出,排放在扣碗内,加入原汁,储入柜中待用。上席时,再行蒸热,滗出原汁,另将菠菜滚熟放在肉面,然后复扣在浅碗中,将原汁烧沸,加湿淀粉调成稀芡,淋上。

梅菜扣肉

【原料与数量】

猪五花肉 1000 克,梅菜心 150 克,豆豉 15 克,生姜 5 克,蒜头 5 克,白糖 40 克,川椒酒 5 克,红腐乳 10 克,精盐 5 克,深色酱油 25 克,湿粉 10 克,花生油 1500 克(耗油 50 克)。

【制作与说明】

①将花肉刮洗干净,用清水煮仅熟,取出,以深色酱油 10 克涂匀肉皮。

②烧热炒锅,下花生油,烧至七成热,将肉放入油中,加盖炸至无响声。捞起,晾凉后改切成长形块状,每块长 8 厘米,皮宽 0.5 厘米,排放在扣碗内,成风车形。

③将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成茸,放入碗内,加入川椒酒、精盐、白糖 25 克、深色酱油 15 克、姜片,调成味汁,倒入肉内,然后整碗放蒸笼蒸约 40 分钟取出。

④将梅菜心洗净,切片,每片长 3 厘米,阔 1 厘米,用白糖 15 克、生油 5 克拌匀,放在肉上,再蒸 5 分钟取出,滗出原汁,然后将肉复扣在盘中,将原汁烧沸,加湿粉调成稀芡淋上,便成。