

粤菜精华

(家庭菜谱)

许衡 编著



粤菜精华

(家庭菜谱)

许 衡 编著

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜精华: 家庭菜谱/许衡编著. —广州: 广东科技出版社, 1993.8

ISBN 7-5359-1070-X

I. 粤… II. 许… III. 菜谱-广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 005456 号

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

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 8 字数 165 千

版 次: 2003 年 3 月第 1 版第 9 次印刷

印 数: 83 201~86 200 册

ISBN 7-5359-1070-X/TS·51

定 价: 8.80 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 简 介

作者是粤菜著名厨师，从事饮食工作60多年，在粤菜制作方面具有丰富经验。本书介绍的是作者整理的适合家庭制作的菜谱，包括猪、牛肉类、三鸟类、海鲜和塘鲜类、蚝油类、虾酱类、椒子类等菜式共300多款。每款菜式均注明原料、份量、制法和特点，易懂易学。此外，还介绍4~12人用家庭便餐菜式多种以及早餐、夜宵品种等。

本书适合广大厨师、烹饪爱好者和家庭主妇学习使用。

更 名 说 明

本书原名为《粤菜精华（续二：家庭菜谱）》，为了更突出本书内容，现更名为《粤菜精华（家庭菜谱）》，内容不变。

编者的话

这本小册子，是为家庭烹饪者而编写的。关于烹饪技艺，涉及面较广，特别要注意刀工、火候和油温，这几方面稍为大意就可能将整个肴馔弄至不伦不类。例如炒滑蛋，应炒至刚熟，以滑而不泻为好；而炒黄布蛋，应以成为布匹状为佳。

凡属炒类的菜式，则要求芡头准确、味道适宜才符合标准，倘若芡泻或芡粉成团，油多而色泽暗淡，这是很差的技法。

至于半煎炸的菜式，火候尤为重要，火过旺则会使肉类变焦，而火候不足又会使食品“炆”油（即汲油太多），因而在烹调方面，是一点也不能马虎的。

关于炆类菜式，生炆与红炆的刀工、芡色等有很大的差别，如弄错，会出笑话。

关于各种炖品如炖三鸟、肉类、野生动物等，最好用瓦煲以中火炖为适宜，如用压力锅炖则欠佳。前者可使骨、肉中之营养物质慢慢溶于汤中，后者虽能快速将食品炖炆，但由于压力锅内温度较高，汤料内挥发性的成份跑掉就多，某些营养物质溶于汤中不完全，因而营养及味道均会差些。然否？供大家参考。

总而言之，只有掌握各种不同制法的原理，才能烹制出色香味形俱佳的肴馔。

本书编写过程中，得到许浩森、陈炳、陈亚耀、蒋惠瑜、蒋志豪的帮忙，在此一并致谢。

许 衡

有功夫有学问的一本好书

——评《粤菜精华（家庭菜谱）》

广东科技出版社出版的《粤菜精华（家庭菜谱）》，作为饮食系列书之一，我认为它起到了研究粤菜学问的促进作用。特别是最适用于千家万户爱好粤菜的厨政主持者，掌握了粤菜的烹饪技术，将会对全家亲人以及来往亲朋，带来了享受美味饮食的口福。

本书值得推荐的是：

一、适应家庭特点，易懂也易上手

书中所列的 300 多款菜谱，很多是比较简单易做的，精亦可求。加上本书按猪肉、牛肉、三鸟、鱼、海鲜等分大类，有些大类中再以烹调方法或调味品分类编写菜谱。如猪肉可制作 42 款菜色，三鸟有 31 款，鱼及海鲜，多达 62 款。还有其他类我认为可算是“特色”与“惹味”类，共有 46 款。这种分类方法可使采购者免为每天想菜款而伤脑筋。时代潮流带来了工作和生活的紧张节奏，在外面就餐的人越来越多了，可是无论增加了多少酒楼、饭店和快餐店，仍然未能够完全取代家庭膳食。何况我们在相当时期之内，多数人仍属小康之家。本书是办好家庭就餐的好的“参谋”，它将为饭桌上增添欢乐。当着工余时间不多，可做虾米蒸蛋、兰豆炒烧肉、生菜鱼丸汤等比较简单易做的馐菜。手持本书可以做到菜式日

日新。本书所列菜款，启发读者可以互相调配的原料设计新菜式，如金针、云耳蒸猪肉，用金针、云耳蒸鸡亦可；香菱牛丸汤，改牛丸为鱼片，仍是美味的汤。这样，本书介绍的菜款，就可变通至无数的菜款了。遇到节假日，有闲暇时间，又碰上家人团聚、亲友留饭，就可以挑选一些比较精细别致的菜肴，如书中介绍的“瑞雪影群鱼”，是把鱼茸肉酿在鸭掌中，仿照金鱼的形状，在雪耳汤中煮成。再看本书同时附有可供4到12人的几款家庭便餐菜谱，更有参考仿效的实用性。随着家用电器的普及，电烤箱、微波炉以及先进的炊事用具面世，市场供应副食品也增添了半加工品〔如削了皮的马蹄（荸荠）、摘掉了根的豆芽菜、剥了壳和内皮的栗子……〕以及即用型复合调味料（如卤水汁、沙姜粉、豉油鸡汁、蒜蓉豆豉酱……），不断的为广大家庭烹饪人士提供方便。为此，有一本好书作指点，更是如虎添翼，自己动手，做出美味可口的菜肴，让家人和亲友品尝，好玩好吃，实为“双乐”融融！

二、突出传统菜谱，植入创新款式

本书所列的许多菜款，多是粤菜的传统家常菜。以我的记忆回想，有些菜式是祖辈一代就传下来的，如虾酱蒸猪肉、鸡蛋蒸鱼肠、茶瓜蒸猪腰、大豆芽菜炒肉松……等，在现时的饭店，已比较难吃到，可以列为“怀旧菜”类。倘若那家儿孙辈以这一类菜敬奉老人家，想必获得老怀大开的喜悦。又如以广州泮塘“五秀”（茭笋、马蹄、菱角、慈姑、莲藕）做菜，像书中介绍的凉拌茭笋、马蹄蒸肉饼、红菱炆鸭、煎慈姑饼等，是“食在广州”的驰名粤菜。由于广东气候特点是夏季时间长，在粤菜中，也体现了新鲜、清淡、惹味、醒胃等品味。同时，也兼有秋冬进补的汤、菜，本书是保存了这

些传统和特色的。

书中也介绍一批“移植”菜，如酸绍菜、酥鲳鱼、粟米炒鱼仁、花雕酒焗鸡、溜京黄菜等等，还有以隐汁、茄汁、咖喱汁等洋汁一族与某种洋酒，共制作 40 多款味道浓郁的菜肴，借外省菜的风味，引西菜的调味，丰富了粤菜的菜谱。

三、知识性经验多，适用对象广泛

本书的作者是名厨专家，从事饮食工作超过半个世纪，累积丰富经验，整理成书本，变为专门学问，是极为可贵的。对我这个吃和煮了 60 多年粤菜、饭的人，有不少经验看来还是挺新鲜如初学。像南乳芋扣肉，为什么有时所炖的芋头总是不酥烂呢？这书指出了关键是要用油炸过芋头，在拌肉时一定要加水，否则芋头就炖不酥烂。又如酿辣椒，用油镬煎的时候，只能煎有酿肉的一面，如果煎有辣椒的一面，就会穿孔而不好看了。还有，炆三鸟的翼（翅膀），如果要把它们切块，有所谓切成“翼膊”、“翼袖”、“翼尖”三件，一定要先用开水把待炆的三鸟翼浸熟，然后才切开，否则由于肉的收缩，露出翼骨，外形不美。再如怎样把青菜炒得碧绿翠亮；炒芥兰菜最后一定要溅姜汁酒和加白糖，才使香味更浓。以上所举例子，都是名师门长期实践的宝贵经验，也是保证粤菜色香味美的必需知识。还有书末附录：三浆四粉、三菇六耳、五滋六味。应是粤菜的必用配料和必懂的基本知识。

本书还有一个长处是，作者在编写本书的一些菜谱中，能够同时阐述酒楼、饭店与家庭的不同烹饪方法，指出家庭制作方法的好处。如陈皮红鸭，前者是把鸭煮酥烂后，外加二汤调味和加颜色，然后再蒸炖；后者则把鸭先用油镬把鸭皮炸成红色，才调味直接蒸炖。两种制作方法比较，书中说明（未完移至书末页）

目 录

一、普通菜 (1)

(一) 猪肉类 (1)

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. 香芋炆猪肉... (1) | 19. 芥菜炒肉丝... (10) |
| 2. 南乳芋扣肉... (1) | 20. 木耳炒双丝... (11) |
| 3. 剑花煲猪肉... (2) | 21. 芹菜炒肉丝... (11) |
| 4. 兰豆炒烧肉... (3) | 22. 大豆芽菜炒肉
崧 (12) |
| 5. 茄汁肉脯..... (3) | 23. 思亲节肉丝... (12) |
| 6. 豉汁焗猪扒... (4) | 24. 咸虾蒸猪肉... (13) |
| 7. 炸紫盖肉..... (4) | 25. 马蹄蒸肉饼... (13) |
| 8. 面筋炆烧肉... (5) | 26. 土鱿蒸肉饼... (14) |
| 9. 青瓜炒肉片... (5) | 27. 金针云耳蒸猪
肉 (14) |
| 10. 米粉肉 (6) | 28. 大芥菜炆猪手
..... (15) |
| 11. 薄片肉 (6) | 29. 发菜蚝豉煲猪手
..... (15) |
| 12. 五香干炒肉丁
..... (7) | 30. 白云猪手..... (16) |
| 13. 瑞士焗排骨... (7) | 31. 白瓜炒猪耳酸
..... (16) |
| 14. 荷兰焗排骨... (8) | 32. 花生煲猪尾... (17) |
| 15. 银润蒸排骨... (8) | |
| 16. 梅子蒸排骨... (9) | |
| 17. 咖喱炆排骨... (9) | |
| 18. 鲜粟炆排骨... (10) | |

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 33. 蚝油焗猪肝
..... (17) | 37. 茶瓜蒸猪腰... (19) |
| 34. 白果腐竹煲猪
肚..... (18) | 38. 网油腰肝卷... (20) |
| 35. 五彩猪肚丝... (18) | 39. 脆皮酿大肠... (20) |
| 36. 香芋甑嘴脔... (19) | 40. 豉椒炒大肠... (21) |
| | 41. 雪梨煲猪肺... (21) |
| | 42. 营养汤..... (22) |

(二) 牛肉类..... (23)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 挂炉牛肉..... (23) | 10. 姜焗牛腩..... (28) |
| 2. 豉汁煎牛扒... (23) | 11. 萝卜煲牛腩... (28) |
| 3. 香麻炸牛肉... (24) | 12. 咖喱炆牛腩... (29) |
| 4. 沙茶焖牛肉... (24) | 13. 汤泡牛百叶... (29) |
| 5. 香面炒牛肉... (25) | 14. 白菜炒牛百叶
..... (30) |
| 6. 绍菜扒牛肉饼
..... (26) | 15. 蛋茸烩牛脑... (30) |
| 7. 蚝汁煎牛柳... (26) | 16. 香菱牛丸汤... (31) |
| 8. 酸菜炒牛肉... (27) | 17. 豆腐炆牛肠... (31) |
| 9. 枝竹炆牛腩... (27) | 18. 酸菜牛三星... (32) |

(三) 三鸟类..... (33)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 家乡鸡..... (33) | 7. 柠檬蒸鸡..... (36) |
| 2. 荷叶花雕鸡... (33) | 8. 蜜汁子姜鸡... (37) |
| 3. 浙醋鸡..... (34) | 9. 五柳炸鸡块... (37) |
| 4. 豆豉香焗鸡... (35) | 10. 猪肝蒸鸡..... (38) |
| 5. 洋葱焗鸡..... (35) | 11. 腊鸭蒸鸡..... (38) |
| 6. 豉汁焗烧鸡... (36) | 12. 腊肠蒸鸡..... (39) |

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 13. 北菇碎炖鸡… (39) | 23. 椒香煎软鸭… (44) |
| 14. 冬菇煲鸡脚… (40) | 24. 陈皮炖红鸭… (45) |
| 15. 薯仔咖喱鸡翼
…………… (40) | 25. 糯米碎扣鸭… (46) |
| 16. 淮杞炖鸡脚… (41) | 26. 茭茸火鸭丝… (46) |
| 17. 蚝油炆脚翼… (41) | 27. 五色火鸭丝… (47) |
| 18. 家乡炒鸡杂… (42) | 28. 冬瓜煲老鸭… (48) |
| 19. 汾香鸡汤… (42) | 29. 火鸭芥菜汤… (48) |
| 20. 红菱炆鸭… (43) | 30. 扒齿萝卜煲鲜
陈肫…………… (49) |
| 21. 栗子炆鸭… (43) | 31. 豉椒炒鹅肠… (49) |
| 22. 冬瓜炆鸭… (44) | |

(四) 海、塘鲜类 …………… (51)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 姜葱焗鲩鱼… (51) | 13. 绍菜炆酿鲮鱼
…………… (57) |
| 2. 醋溜鲩鱼… (51) | 14. 甘露鱼块… (58) |
| 3. 五香熏鱼… (52) | 15. 脆炸鱼皮… (58) |
| 4. 荔枝鱼… (52) | 16. 玉竹炖鱼头… (59) |
| 5. 西湖鲜鲩鱼… (53) | 17. 蒸金钱片… (59) |
| 6. 砂窝鲤鱼… (53) | 18. 萝卜炆鱼… (60) |
| 7. 萝卜焗鲤鱼酸
…………… (54) | 19. 豆腐炆鱼… (60) |
| 8. 糯米炖鲤鱼… (54) | 20. 冬瓜炆塘鱼… (61) |
| 9. 酥鲷鱼… (55) | 21. 南瓜豉汁炆鱼
…………… (61) |
| 10. 火腩焗鲤鱼… (55) | 22. 豆腐蒸鱼… (62) |
| 11. 柱侯蒸鲮鱼… (56) | 23. 鸡蛋蒸鱼片… (62) |
| 12. 烟封土鲮鱼… (56) | |

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 24. 芽菜炒鱼片… (63) | 44. 酿芽菜…………… (73) |
| 25. 芥兰炒鱼崧… (63) | 45. 蒸酿菊花球… (73) |
| 26. 什锦炒鱼丝… (64) | 46. 鲜笋绿叶卷… (74) |
| 27. 锦绣鱼青丝… (64) | 47. 酥香炸鱼盒… (74) |
| 28. 鸡柳烩鱼丝… (65) | 48. 瑞雪影群鱼… (75) |
| 29. 鸡茸烩鱼丝… (66) | 49. 鸡蛋蒸鱼肠… (75) |
| 30. 豆腐泡炆鱼… (66) | 50. 黑豆煲塘虱… (76) |
| 31. 酸笋蒸鱼………… (66) | 51. 荷叶泥鳅………… (76) |
| 32. 香肠煎鱼脯… (67) | 52. 豉汁蒸海虾… (77) |
| 33. 粟米炒鱼仁… (67) | 53. 茄汁煎海虾… (77) |
| 34. 韭黄鱼腰丸… (68) | 54. 青瓜皮虾………… (78) |
| 35. 双丝鱼丸………… (68) | 55. 青瓜炒壳虾… (78) |
| 36. 香蕉鱼青丸… (69) | 56. 粉丝节瓜煮虾
米…………… (79) |
| 37. 炸菊花拼鱼丸
…………… (69) | 57. 榄仁什锦虾仁
…………… (79) |
| 38. 生菜鱼丸汤… (70) | 58. 虾米蒸蛋………… (80) |
| 39. 酸笋豆腐滚鱼
汤…………… (70) | 59. 什锦蚝豉丁… (80) |
| 40. 清汤鱼丸………… (71) | 60. 蒸酿蚝豉………… (81) |
| 41. 芯薯蒸鱼茸… (71) | 61. 白灼鲜鱿鱼… (81) |
| 42. 什锦鱼云羹… (71) | 62. 蒸酿土鱿………… (82) |
| 43. 鲜奶鱼茸羹… (72) | |

(五) 其他类…………… (83)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 冬笋炆羊肉… (83) | 3. 北菇马蹄炖草
羊…………… (84) |
| 2. 豉椒炒羊肉片
…………… (83) | 4. 鲜奶炖羊胎… (84) |

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 5. 花生炆兔…… (85) | 27. 炒金银蛋…… (96) |
| 6. 淮圆炖蛇…… (85) | 28. 碧绿荷包蛋… (97) |
| 7. 豉汁田鸡…… (86) | 29. 五柳金钱蛋… (97) |
| 8. 木瓜炆狗肉… (86) | 30. 五柳裹衣蛋… (98) |
| 9. 蚝油扒猪红… (87) | 31. 韭菜煎蛋…… (98) |
| 10. 酸菜炒蜆肉… (87) | 32. 枸杞窝蛋汤… (99) |
| 11. 什锦香肠丁… (88) | 33. 蛋茸烩枸杞… (99) |
| 12. 马蹄什锦丁… (88) | 34. 腐乳椒丝炒通
菜…………… (99) |
| 13. 蚝油豆腐…… (89) | 35. 安鸭炖冬菇… (100) |
| 14. 鱼茸烩豆腐… (89) | 36. 生煎慈姑饼… (100) |
| 15. 肉茸扒豆腐… (90) | 37. 北菇扒菠菜胆
…………… (101) |
| 16. 蒸酿豆腐角… (90) | 38. 蒸酿番茄…… (101) |
| 17. 豆腐蒸鱼茸… (91) | 39. 凉拌茭笋…… (102) |
| 18. 冬瓜炆酿豆腐
泡…………… (91) | 40. 锦绣雪耳羹… (102) |
| 19. 香煎糯米夹… (92) | 41. 酸绍菜…… (103) |
| 20. 香煎糯米脯… (92) | 42. 溜京黄菜…… (103) |
| 21. 香酥炸芋丸… (93) | 43. 油爆茄…… (104) |
| 22. 荔茸酥夹…… (93) | 44. 扒酿节瓜…… (104) |
| 23. 东江炸春卷… (94) | 45. 煎酿凉瓜…… (105) |
| 24. 菜蔬鸳鸯卷… (95) | 46. 鸡茸胜瓜条
…………… (105) |
| 25. 翠绿蒸三酿… (95) | |
| 26. 炒三黄蛋…… (96) | |

二、以调味品类为名称的菜式品种…………… (107)

(一) 咖喱类品种…………… (107)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 咖喱猪扒……(107) | 9. 咖喱焗牛肝…(113) |
| 2. 咖喱薯肉脯…(108) | 10. 咖喱牛腩……(114) |
| 3. 咖喱炆猪手…(108) | 11. 咖喱炆牛腩…(114) |
| 4. 咖喱烩肝……(109) | 12. 咖喱炆牛什…(115) |
| 5. 咖喱炆猪腩…(110) | 13. 咖喱炆牛肠…(116) |
| 6. 咖喱炆大肠…(111) | 14. 咖喱炆鸡……(117) |
| 7. 咖喱牛肉……(111) | 15. 咖喱炆脚翼…(117) |
| 8. 咖喱牛柳……(112) | 16. 咖喱鸡丝……(118) |

(二) 蚝油类品种……………(120)

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. 蚝油炆肉排…(120) | 13. 蚝油焗鸭脚…(129) |
| 2. 蚝油炆猪手…(120) | 14. 蚝油炆鹅翼…(130) |
| 3. 蚝油扒广肚…(121) | 15. 蚝油烧鲍脯…(130) |
| 4. 蚝油焗猪肝…(122) | 16. 蚝油鱼青脯…(131) |
| 5. 蚝油烩肝……(123) | 17. 蚝油扒鱼肚…(132) |
| 6. 蚝油炆鸡……(123) | 18. 蚝油郊外菜…(133) |
| 7. 蚝油焗肥鸡…(124) | 19. 蚝油扒节瓜条
……………(133) |
| 8. 蚝油煎鸡脯…(125) | 20. 蚝油扒瓜脯…(134) |
| 9. 蚝油滑鸡条…(126) | 21. 蚝油生菜胆…(135) |
| 10. 蚝油炆鸡翼…(126) | 22. 蚝油鲜菇霖…(136) |
| 11. 蚝油焗子鸭…(127) | |
| 12. 蚝油煎软鸭…(128) | |

(三) 茄汁类品种……………(137)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 茄汁焗猪扒…(137) | 4. 茄汁炆牛腩…(139) |
| 2. 茄汁猪腩……(138) | 5. 茄汁焗牛肝…(140) |
| 3. 茄汁烩肝……(138) | 6. 茄汁牛肉……(140) |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 7. 茄汁铁扒鸡…(141) | 11. 茄汁石斑块…(144) |
| 8. 茄汁炆鸡…(142) | 12. 茄汁煎鱼脯…(145) |
| 9. 茄汁鸡翼…(143) | 13. 茄汁煎虾碌…(146) |
| 10. 茄汁煎软鸭…(143) | |

(四) 虾酱类品种…(147)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 虾酱蒸猪肉…(147) | 5. 虾酱炆猪手…(150) |
| 2. 虾酱炆猪肉…(147) | 6. 虾酱牛肉…(150) |
| 3. 虾酱炆排骨…(148) | 7. 虾酱鲩鱼块…(151) |
| 4. 虾酱豚蹄…(149) | 8. 虾酱炒通菜…(152) |

(五) 隐汁类品种…(153)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 隐汁焗排骨…(153) | 4. 隐汁焗烧鸡…(155) |
| 2. 隐汁牛肉…(153) | 5. 隐汁焗花鹊…(156) |
| 3. 隐汁焗牛肝…(154) | 6. 隐汁煎咸鱼…(157) |

三、以酒类为名称的菜式品种…(158)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 米酒炖猪手…(158) | 7. 碧绿汾香鸡…(163) |
| 2. 砵酒焗猪肝…(159) | 8. 汾香鸡汤…(164) |
| 3. 茅台鸡…(159) | 9. 猪肝鸡酒…(164) |
| 4. 绍兴鸡…(161) | 10. 汾香鱼头汤…(165) |
| 5. 花雕酒焗鸡…(161) | 11. 酒煎金鲤汤…(166) |
| 6. 荷叶花雕鸡…(162) | 12. 猪脑鱼云酒…(167) |

13. 鱼头云酒……(167) 14. 绍兴煎蛋角……(168)

四、以各种汁类为名称的菜式品种……(170)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 无锡汁肉排……(170) | 12. 豉汁蒸鱼头……(181) |
| 2. 鱼香汁肉丝……(171) | 13. 豉汁煎海虾……(181) |
| 3. 京都汁焗骨……(172) | 14. 沙律龙虾……(182) |
| 4. 香槟汁炆鸡……(173) | 15. 香汁炒肉蟹……(184) |
| 5. 蟹汁窝烧鸭……(174) | 16. 巴黎汁乳鸽……(185) |
| 6. 西汁焗鸡腿……(175) | 17. OK汁焗乳鸽 |
| 7. 浙醋焗鸡……(176) | ……(186) |
| 8. 柠汁煎鸡脯……(177) | 18. 西汁焗乳鸽……(186) |
| 9. 菠汁鲈鱼块……(178) | 19. 蜜汁子姜兔……(187) |
| 10. 煎封鲑鱼……(179) | 20. 四川汁螺球……(188) |
| 11. 奶汁蒸石斑……(180) | 21. 腿汁芥菜胆……(189) |

五、以椒子类为名称的菜式品种……(191)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 豉椒肉片……(191) | 10. 豉椒牛腰心……(198) |
| 2. 椒子肉丝……(192) | 11. 豉椒炆鸡……(198) |
| 3. 豉椒猪腰球……(192) | 12. 椒花鸡丁……(199) |
| 4. 豉椒脆片……(193) | 13. 椒子鸡丝……(200) |
| 5. 豉椒炒爽肚……(194) | 14. 豉椒鸡翼球……(201) |
| 6. 椒子牛肉……(195) | 15. 豉椒金银鱿……(202) |
| 7. 豉椒牛百叶……(195) | 16. 豉椒土鱿……(202) |
| 8. 豉椒炆牛腩……(196) | 17. 豉椒土鱿丝……(203) |
| 9. 豉椒牛胸尖……(197) | 18. 豉椒黄鳝球……(204) |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 19. 椒香乌耳鳝…(205) | 23. 豉椒绵羊片…(208) |
| 20. 豉椒鲜墨鱼…(206) | 24. 豉椒田鸡……(209) |
| 21. 椒子炒虾丝…(206) | 25. 煎酿椒子……(210) |
| 22. 椒子绵羊丝…(207) | |

六、各种汁类、汤类、馅类等制法……………(211)

(一) 汁类制法……………(211)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 糖醋汁……………(211) | 4. 鸡脯汁……………(212) |
| 2. 果汁……………(212) | 5. 牛柳汁……………(213) |
| 3. 煎封汁……………(212) | |

(二) 汤类制法……………(214)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 上汤……………(214) | 3. 芡汤……………(214) |
| 2. 二汤……………(214) | |

(三) 半制成品的制法……………(216)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 脆浆(有种种脆浆)……………(216) | 3. 脆皮鸡半成品制法……………(217) |
| 2. 急脆浆(发粉脆浆)……………(216) | 4. 脆皮猪大肠…(217) |

(四) 原料腌制法……………(218)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 腌虾仁……………(218) | 3. 腌猪扒……………(219) |
| 2. 腌牛肉……………(218) | 4. 腌姜芽……………(219) |