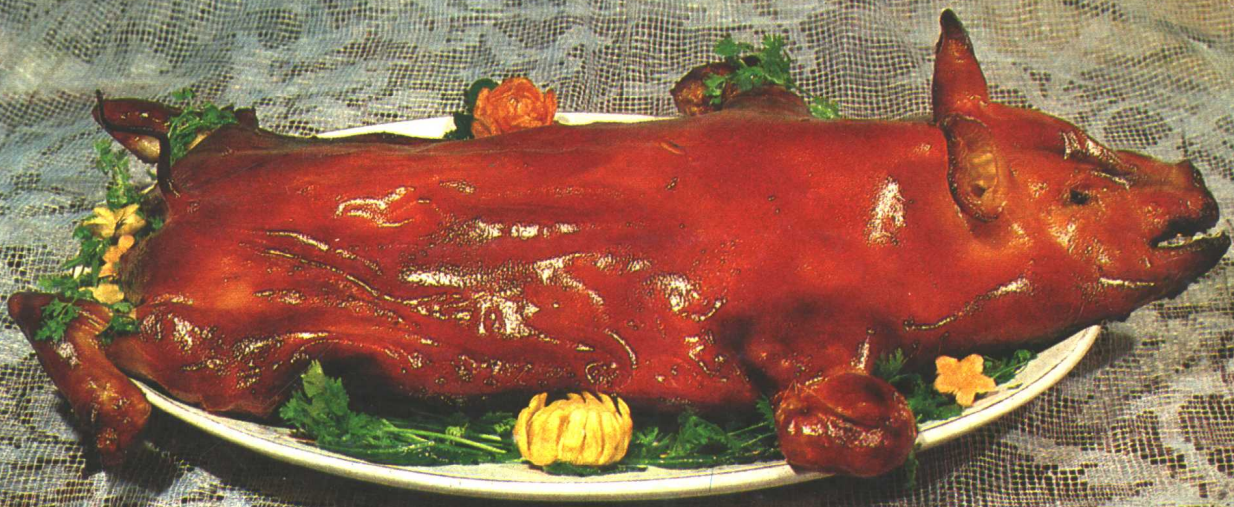




粵菜集锦

摄影 刘治平 宋佩权 撰文 冯均为
烹调 司徒丁 沈增明 张启敏 李永顺 胡树和

上海画报出版社编辑出版 新华书店上海发行所发行 1986年11月第一版 书号：8431·36 定价：0.60元

菜名

色彩

荷花炒鲜奶	粉红、奶白、绿
金鱼三色虾	红、白
三丝蛇羹	红白相映
脆皮鸡	大红
锦绣冬瓜盅	白、绿
云腿桂鱼夹	金黄
植物添银花	金黄、银白
梅萝咕嚕肉	红黄
戈渣牛肉	酱色
百鸟夜归巢	彩色
油焗青蟹	鲜红澄亮
岭南百花乳鸽	彩色

前言

“民以食为天”。

食，也是一门学科，是一门科学，是一门艺术，是一个民族历史、文化、经济发展的结晶，也是文明古国的象征。

中国菜谱，有十大流派——北京、广东、四川、安徽、福建、江苏、浙江、山东、湖北、湖南。

这里向你介绍的是广东菜，也称粤菜。

粤菜的历史源远流长，早在公元前 714 年的周赧王时期，广州饮食水平已经很高，长期以来广州凭借对外通商与欧美各国经济文化交流密切，从中吸收西菜烹饪技术所长，同时吸取各地方烹饪技术长处，逐渐形成清鲜嫩滑、色香味俱全，自成一格的粤菜。

俗话说：“五味调和百味香”。粤菜还有一个特点是口味随时令变化而有所变异。一般是夏秋力求清淡，春冬偏重浓郁。粤菜调味用料甚广，调味遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜，做出来的菜肴则有香、酥、脆、肥、浓之类即所谓有“五滋六味”之别。

明炉烤乳猪

广帮烤乳猪是一款饮誉中外的名菜，那香脆爽滑和独到风味，使人回味无穷，久尝不厌。

原料：毛乳猪一只（约 5000～6000 克）、腐乳一块、麻油、五香粉、白糖、蒜头、精盐、香醋、饴糖、绍酒各少许。

制法：1. 乳猪放血后，用七成滚开水三成冷水，将小猪放入浸泡片刻，取出，去毛，去内脏。再从猪的嘴唇开始，从腹到肛门，用刀剖开，然后扒开两边放平，用刀在脊柱骨、髋骨和每根肋条骨上轻轻划一条缝，用乳腐、五香粉、白糖、蒜泥、盐混和调匀，擦在肉面上，使其渗入内部，再拎起小猪，用滚开水淋猪皮，涂以酒、醋、饴糖调的卤，然后挂起风干两小时。

2. 用竹片横撑在猪身两边，再将铁叉从髋骨开始，直插到项颈。然后把小猪放在四方铁炉上烤，先烤头尾，后烤猪身至猪皮全部呈现大红色即好。

封面：明炉烤乳猪

大红



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

三 丝 蛇 羹

明朝李时珍在《本草纲目》中说：“南人嗜蛇”，“蝮蛇肉极腴美”。早在西汉时的《淮南子》，唐时的《南裔异物志》《酉阳杂俎》等著作里，就把广东人吃蛇，把蛇肉烹作美味佳肴的事，载入史册。蛇肉不仅肉味甘美，营养丰富，而且具有治病功能。今天蛇宴已进入家庭宴会，这里向你推荐一款色、香、味、俱全的三丝蛇羹。

原料：熟蛇丝 100 克，熟鸡丝 100 克，冬菇丝 50 克，冬笋丝 100 克，火腿丝 25 克，生姜丝 25 克，柠檬丝少许，薄脆 100 克。

配料：湿淀粉、猪油、麻油、精盐、味精、绍酒少许。

制法：1. 先将蛇丝、鸡丝、冬菇丝、冬笋丝用沸水漂清。

2. 用猛火烧热油镬，下猪油烹酒，然后加入上汤，再投入蛇丝、鸡丝、冬菇丝、冬笋丝，煮沸后加入调味，勾上薄芡，淋麻油，盛于品锅，洒上姜丝，火腿丝即可。

3. 上席跟上薄脆、柠檬丝。





金鱼三色虾

调动多种手段烹制菜肴，这也是粤菜烹饪一大特色。一只菜肴调动了蒸、煎、炒三种烹饪手法，烹制出三种色彩，使人赞口不绝，回味无穷，难道说这不是艺术吗？

原料：明虾12只（约800克），虾胶200克，火腿25克，青豆24粒。

调味：味精、白糖、精盐、茄汁、胡椒粉、绍酒、淀粉、蒜茸、姜葱、麻油、猪油。

制法：1. 明虾剪去虾须，切成三段：虾头、中段、虾尾，洗净沥干水份。

虾尾用虾胶酿成金鱼形状，青豆做眼睛，火腿做虾翅，蒸熟围边。

3. 虾头段干煎。烧热油镬放入油，投入虾头两面煎成呈红色，即随加入蒜茸、姜、葱末，烹绍酒放入二汤，味精、盐、白糖、茄汁、胡椒粉，加盖焖烧至香味时揭盖，加入麻油，用水淀粉勾芡上盆。

4. 虾中段去净壳，洗净沥去水份，一剖二，放在碗内加入蛋清、盐、味精、淀粉拌和。用小碗放入上汤、味精、白糖、盐、胡椒粉、麻油、淀粉调成芡汤，然后烧油镬将明虾拉油，倒出后趁热将虾下镬，烹入绍酒，加入芡汤炒匀上碟，放在中央，干煎虾头围边，金鱼外围边。





荷花炒鲜奶

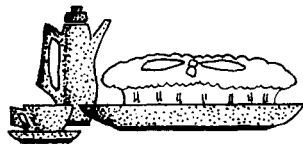
广东顺德县大良镇素以海鲜和炒卖闻名，大良炒鲜奶是大良名厨拿手杰作，故以地方命名，用液体的牛奶用镬炒制，瞬间变为洁白香滑可口、营养丰富的佳肴，可谓别开生面。这里介绍的经过广兰酒家厨师对炒鲜奶加以创新，既保持大良炒鲜奶原有特色，又有荷花飘逸的清香。

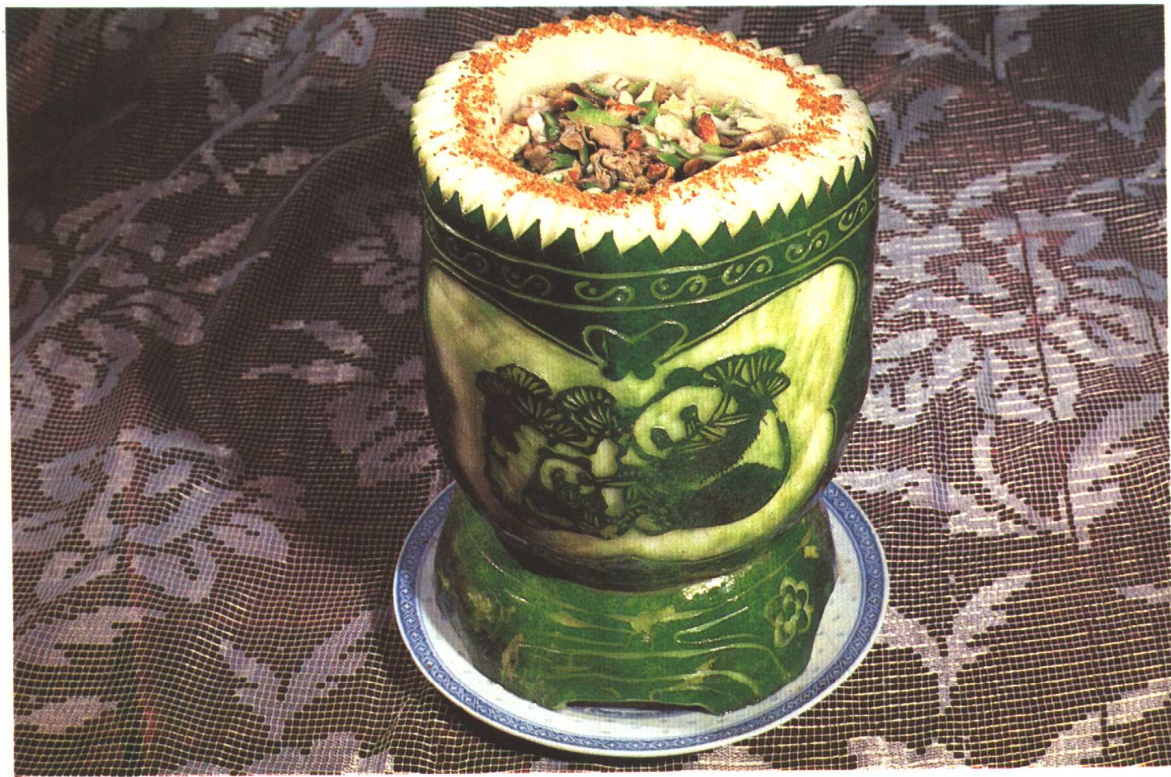
原料：牛奶400克、蛋白250克、虾仁100克、鸡片100克、淀粉少许、味精少许、新鲜荷叶一张、荷花一朵、炸榄仁少许、火腿末15克、盐少许。

制法：1. 将蛋白搅匀，再加以牛奶、盐、味精、淀粉调匀。

2. 将虾仁、鸡片一起拉油至熟。

3. 用文火烧镬下猪油，将蛋液边搅拌边下镬，顺着—个方向炒至半熟，加入虾仁、鸡片包尾油，炒熟后堆在事先放好的荷叶碟上，四周插上新鲜荷花瓣。





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

锦绣冬瓜盅

一只普通的冬瓜，经过厨师精雕细刻，瓜青四周，图案美观，形态逼真，顿觉清新；瓜中汤美味醇，飘逸清香，清凉解暑，是夏令上品。

用料：冬瓜一只约 3000 克，烧鸭 150 克，蟹肉 75 克，虾仁 100 克，香菇 50 克，火腿末少许，鲜莲 50 克，干贝 100 克，鸡汤适量。

制法：1. 将冬瓜截去一小段，除去瓜瓤，在冬盅面切成齿形，外皮雕刻各种图案。

2. 烧鸭、香菇等料切成丁粒，鲜莲通心去皮。

3. 冬瓜放入炖盅，加烧鸭肉、干贝和鸡汤，上笼（鲜莲先煮烂）煮约一小时，最后放蟹肉、虾仁、香菇，再放入炉煮二十分钟取出，以精盐调味，再将火腿末洒上盅面上。





百鸟夜归巢

广帮菜系最大特点，不仅从口味上讲究，而且在造型艺术上也有一定的观赏价值。一盆用枯枝置成的鹊巢，四周围着昂首雀跃，栩栩如生的小鸟，真可以达到以假乱真的地步，使品尝者叹为观止。

原料：土豆丝 250 克、香菇 25 克、火腿丝 25 克、烧鸭丝 50 克、鹌鹑蛋 12 只、笋丝 100 克、鸡丝 100 克、青椒丝 25 克、虾仁 50 克、虾胶制成小鸟 12 只、淀粉、蒜姜少许。

制法：1. 将土豆切成丝拌上干淀粉，排放在预制鹊巢模型内，下油镬炸至金黄色，便成鹊巢。

2. 将香菇丝、火腿丝、烧鸭丝、笋丝、鸡丝、虾仁、青椒丝过油镬，然后倒入箴篱，沥去油份。

3. 起油镬，下蒜姜爆至香味，再投入箴篱，原料加五味勾芡，装入鹊巢内。围上鹌鹑蛋和小鸟即可。





梅萝咕嚕肉

传说广东某地有个叫咕嚕村的地方，这里的村民擅长烹饪技术，特别是用各种调味配制成的香脆微辣、略带酸甜、开胃可口、别具一格的菜肴，远近驰名，品尝者络绎不绝，久而久之，人们便赋予它的正名——咕嚕肉。在咕嚕肉四周围上糖水菠萝，这样更增添菜肴美感。

原料：半肥瘦猪肉 300 克、菠萝 100 克、辣椒 25 克、鸡蛋 25 克、笋 75 克、汾酒少许、糖醋 250 克、葱段、精盐、麻油、湿淀粉和干淀粉少许。

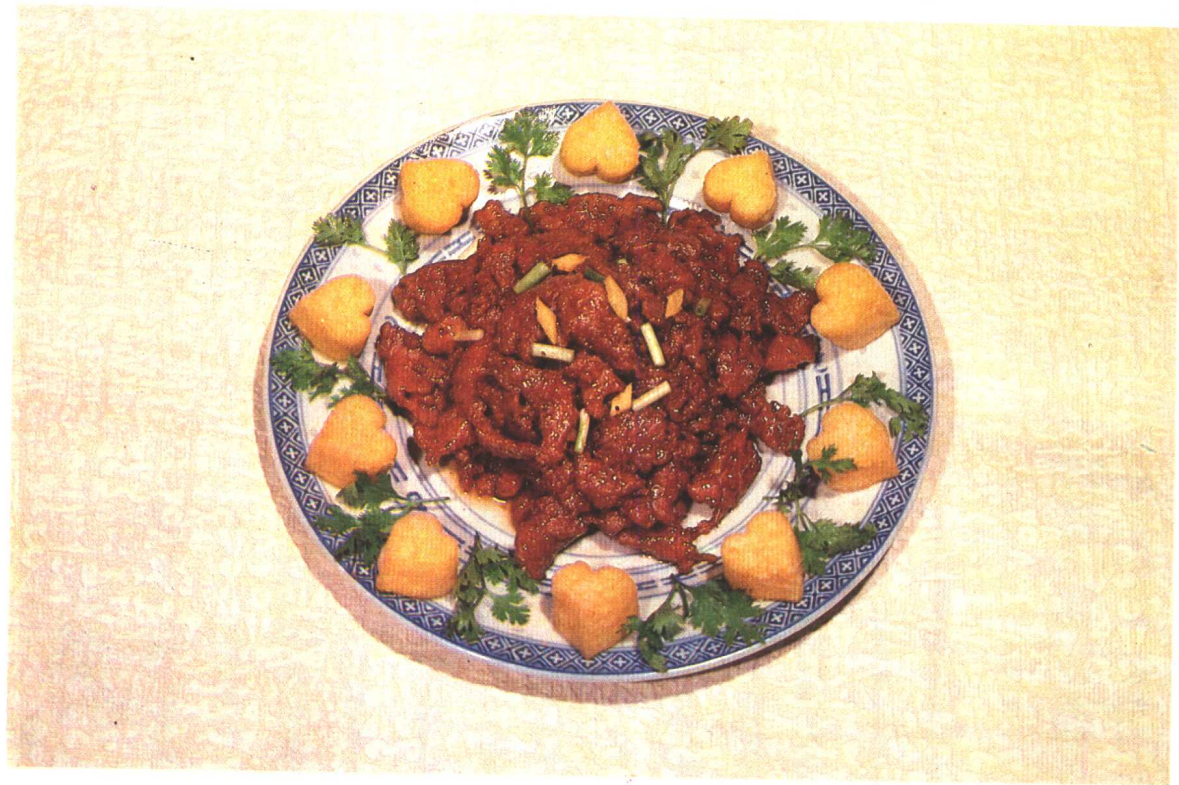
制法：1. 将猪肉片切成 6 公厘的厚片，用刀背轻轻捶松，用刀切成菱形块，笋和辣椒也切成菱形块。

2. 肉块用盐、汾酒拌匀，约腌十分钟，加入蛋液搅匀，再粘上干淀粉。

3. 将肉放在油锅里炸 3 分钟后，端离火上，炸浸 2 分钟捞起。把锅放回炉上，烧至五成熟，再次投入肉块和笋块，炸至呈金黄至熟，倒入笊篱沥去油。

4. 炒锅放回炉上，投入蒜、辣椒爆至有香味加葱、糖醋，然后勾芡，倒入肉块和笋块拌炒，淋上麻油上碟，碟四边围上菠萝即可。





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com