

美味广东菜

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

内 容 提 要

本书荟萃了美味广东菜 250 多款。本书的特色在于，每款菜式在“用料”、“制法”、“特点”之后，设有“欣赏”一项，简明扼要地介绍原料知识，点评菜式色、香、味、形、养、效等的美妙之处，特别是五味调和的奥妙，旁及用料搭配、营养平衡、食补食疗，涉及饮馔典籍、诗词歌赋，以帮助读者提高欣赏美味的水平。本书注重理论与实践的统一，具有较强的科学性、实用性、可读性，可供饮食业从业人员、广东烹饪爱好者以及家庭主妇学习和参考。

作者简介

梁昌，顺德市退休老厨师，从事饮食业工作 40 多年。梁师傅努力钻研粤菜烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对行内业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、典故菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱，菜式近 3 000 款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《美食导报》、《广州日报》、《顺德报》等报刊上发表了谈吃小品 200 多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著、出版了《广东吉祥菜》（今易名《广东菜精选（一）》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》、《时尚广东菜》、《精制广东菜》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上这本《美味广东菜》。

目 录

一、家禽类	1	陈皮红烩鸭丝	23
鸡——	2	清汤鸭脯	24
飘香贵妃鸡	2	姜芽炒番鸭肝	25
沙姜蒸鸡	3	柴把仙掌	25
红枣糯米炖乌鸡	4	鹅——	27
金山汁会鸡球	5	梅汁煎焗鹅	27
鲜百合西芹炒鸡片	6	鲜柠酥炸鹅	28
骨香鸡条	7	锅贴鹅肝	29
榄仁鸡粒盏	8	姜蓉蒸鹅肫	30
菜苴炒鸡冠	9	冰镇肫片	31
花雕鸡翼球	10	酸菜炒鹅肠	32
贵妃焗凤翅	11	鸽——	33
瑤柱菜胆炖凤爪	12	花旗参炖双鸽	33
虾子扒凤爪	13	蜜汁梅子焗乳鸽	34
芙蓉鸡腰	14	回眸陈皮乳鸽	35
汤泡鸡腰	15	麒麟乳鸽	36
鸭——	16	荷香笼仔糯米鸽	37
四宝扣大鸭	16	花胶乳鸽羹	38
百子满意鸭	17	消暑老鸽汤	39
陈皮麒麟鸭	18	二、家畜类	40
梅子甑鸭	19	猪——	41
淮杞煲番鸭	20	香飘五层楼	41
酸梅子姜鸭	21	乳香炒猪柳	42
三冬乳香鸭	22	风味脆皮肉	43

榨菜蒸肉片·····	44	驴——·····	67
酥香肉青·····	44	淮杞煲驴肉·····	67
香茅炒猪后颈肉·····	45	红炆千层肉·····	68
花雕香汁猪脰冻·····	46	猫——·····	69
金银白菜煲猪脰·····	47	清补猫肉煲·····	69
菜胆炖肉排·····	48	兔——·····	71
蒜香烧肉排·····	49	冬笋兔肉煲·····	71
陈皮炖肉排·····	50	三、奶、蛋类·····	72
蚝豉扣猪手·····	51	奶——·····	73
陈皮杨桃煲猪尾·····	52	椰香燕液炒鲜奶·····	73
鲜笋炒肚仁·····	53	鲜奶炖水鱼·····	74
碧绿穿黄喉·····	54	蛋——·····	75
牛——·····	55	燕窝“银琼豆腐”	
芦笋肥牛肉·····	55	·····	75
金针云耳炒牛脰·····	56	鲜虾炒“玉子豆腐”	
家乡蒸牛片·····	57	·····	76
冬蓉牛肉羹·····	58	翠绿鸳鸯蛋·····	77
罗宋牛尾骨·····	59	益母草炒鸡蛋·····	78
椒盐牛腩·····	60	翠绿芙蓉蟹肉·····	79
香糟牛双肱·····	61	四、野味类·····	80
羊——·····	62	兽——·····	81
沙嗲银丝羊腩煲·····	62	红炆野猪煲·····	81
滋补羊肉锅·····	63	红烧黄猄·····	82
榄仁羊腩盏·····	64	清炖梅花鹿·····	83
狗——·····	65	冬笋炒北鹿·····	84
蜜糖豆炒狗条·····	65	乌豆家鹿煲·····	85
蚬蚶炒狗片·····	66	禽——·····	86

宝蓉蒸鹌鹑·····	86	五、塘鱼类·····	110
香露奶油鹌鹑·····	87	鲩鱼——·····	111
三桂焗鹌鹑·····	88	生抽皇煎鲩鱼·····	111
枇杷鲜百合炒鹌片 ·····	89	家乡汤浸鲩鱼·····	112
玫瑰滑鹌丝·····	90	莲藕煎鱼肠·····	113
啤酒焗桂花雀·····	91	鳙鱼——·····	114
XO 酱焗桂花雀·····	92	香汁大鱼头·····	114
蒜香蜜汁焗鹌鹑·····	93	香茅煎焗鱼头·····	115
香汁焗鹌鹑·····	94	银丝花雕鱼头煲·····	116
风味蒸鹌鹑·····	95	荷香盐焗鱼头·····	117
骨香鹌鹑片·····	95	鱼头荔芋煲·····	118
香菇炆鸵鸟·····	96	烧汁焗鱼嘴·····	119
爬行动物——·····	98	鲢鱼——·····	120
清补龙凤盅·····	98	酸三稔蒸扁鱼·····	120
菊香锦绣蛇丝·····	99	鲮鱼——·····	121
桂林煎蛇脯·····	100	金丝鱼丸·····	121
椒丝炒蛇皮·····	101	橙汁煎鱼脯·····	122
频沦水鱼煲·····	102	梅菜蒸鲮鱼·····	123
生筋水鱼煲·····	103	生鱼——·····	124
蛤蚧炖大头龟·····	104	苏梅酱煎生鱼·····	124
菜苴炒蜗牛片·····	105	六、河鲜、海鲜类·····	125
川贝枇杷炖鳄鱼·····	106	虾——·····	126
两栖动物——·····	107	珊瑚龙虾球·····	126
雪花炒蛙扣·····	107	鸳鸯虾仁·····	127
清汤玉扣·····	108	桂花明虾球·····	128
绿豆煲蟾蜍·····	109	黑椒啫焗花虾·····	129
		龙井鲜虾仁·····	130

鲜美琵琶虾	131	支竹炆马友	154
桃杞滑虾仁	132	蛋煎九肚鱼	155
叶绿素鲜虾仁	133	豉椒炒沙蜆球	156
桃蓉香酥虾	133	洄游鱼类——	158
玫瑰拼炸虾仁	134	荷包梅子鳝	158
蟹——	136	鲜栗扣大鳝	159
香茅油盐水浸肉蟹	136	啤酒浸白鳝	160
清宮秘制蟹	137	原汁浸白鳝	161
茄子焗肉蟹	138	西湖菊花鳝	162
淡水鱼——	139	七彩生炒鳝条	163
清蒸鲟龙腩	139	香汁炒鳝扣	164
金瓜银鲈羹	140	银鱼炒藕丝	165
雪耳鲈鱼羹	141	银巢金腿丝	166
白雪鲈鱼粒	142	金腿银鱼扎	167
玫瑰鳊鱼羹	143	白饭鱼扒苋菜	168
五彩鱼粒羹	144	梅子煎封凤尾鱼	169
鲫鱼三味	145	蛋煎凤尾子	170
银萝塘利煲	146	软体水产——	171
咸水鱼——	148	锦绣炒鲍丝	171
蒜香蒸龙趸	148	煎焗鲜鲍	172
碧绿蟹黄石斑球	149	草菇余鲜元贝	173
荷香石斑夹	150	鲜珧上汤白菜	174
碎蒸大杉斑	151	芦笋炒鲜带子	175
可乐红烧三文鱼	151	蒸麒麟带子	176
金粟三文鱼饼	152	白焯象拔蚌	177
清蒸苏眉	153	柠汁炒青口	178
		酥炸珍珠蚝	179

六味炒鲜蚝	180	安虾炆蹄筋	204
蛋煎生蚝	181	五彩皮丝	205
萝卜煎蚝饼	182	植物干货——	206
哈密瓜煲海螺	182	鲍汁扒北菇	206
银丝花螺煲	183	清汤雪耳朥球	207
治味鲜鱿煲	184	炒桂花雪耳	208
奇妙鲜鱿	185	松子生鱼丁	209
桂花鲜鱿筒	186	八、蔬果类	210
XO 酱墨鱼片	187	叶茎——	211
蒸鲜墨鱼	188	白汁扒白菜胆	211
生炒八爪鱼	188	金珧上汤津白	212
七、干货类	190	腊鸭肠炒玉兰	213
海产干货——	191	芥菜炒鱼条	214
鸡蓉烩生翅	191	乳香炒四蔬	215
百花酿生翅	192	金珧扒双花	216
鱼翅酿青瓜	193	根茎——	217
鲍翅节瓜盅	194	OK 春笋炒朥球	217
鲍鱼煲老母鸡	195	百花蒸酿芦笋	218
海参鹅掌煲	196	绿豆酿莲藕	219
珧柱扒胜瓜	197	瓜茄——	220
金珧扒津白	198	珧柱节瓜环	220
金珧酿南瓜	199	炆酿节瓜	221
猪脰煲沙虫	200	虾子节瓜脯	222
金钩凉瓜拌海蜇	201	金银蒜蒸南瓜	223
禽畜干货——	202	三丝会凉瓜	224
鲜菇炒鸭豉片	202	鸡丝烩仿翅	225
北菇蚝汁炆蹄筋	203	玉笋炒虾扇	226

菌藻——	227	百页肉蓉脯	249
鲜干草菇鱼头汤	227	凤肝香菇扎	250
蚝汁炆酿蘑菇	228	鹌鹑生菜包	251
水果——	229	桃仁荔蓉枣	252
香蕉酿石斑	229	香麻薯蓉饼	253
香蕉炒百花球	230	桂花鱼脯	254
香蕉鱼片煎蛋	231	杂品——	255
香菠炒脆片	232	金珧扒上素	255
鸡粒香芒盏	233	桂耳上素	256
香芒烧茄子	234	核桃炒蚕蛹	257
凤果余鸭脰	235	蚝油扒南瓜花	258
九、其他类	236	十、甜汤类	260
饭品——	237	椰汁珍珠奶露	261
大闸蟹煲仔饭	237	椰奶炖番木瓜	261
豆腐——	239	鲜奶香芋糖水	262
西施琵琶豆腐	239	鲜奶豆沙冰	263
桂花豆腐	240	附录	265
吉列豆腐	241	(一) 常用术语浅释	266
甫鱼肉粒豆腐煲	242	(二) 半制成品	268
卷、扎、包、饼——	243	(三) 火候与油温	272
三色凤柳卷	243	(四) 重量单位换算	273
千层“鱼腐”卷	244	公式	273
凤凰荔蓉卷	245	参考文献	274
纸包银萝卷	246	制法索引	276
脆炸鹌丝卷	247	后记	284
蚝豉腐皮卷	248		

一、家 禽 类

鸡——

飘香贵妃鸡

用料：

光鸡项（以走地鸡为佳）1只重约750克，湿冬菇50克，夜香花40朵~50朵，桂皮15克，玫瑰露酒25克，二汤150克，姜1件，葱2条（二者均拍裂），老抽、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡治净，放入沸水烫过，趁热在鸡上涂上老抽，晾干。夜香花去蒂，洗净。

2. 用猛火烧镬下花生油，放入鸡，拉油至呈金黄色，取起。将镬去油，下姜件、葱条爆香，再放入鸡，溅入玫瑰露酒15克，注入二汤，加入桂皮、冬菇，调味，加盖，用中火把鸡焗熟。取出鸡，斩成件，上碟，拼成鸡形。

3. 在镬里原汁中加入剩下的玫瑰露酒，用老抽调色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，再加入夜香花、包尾油和匀，淋于鸡面上。

特点：

芳香鲜甜，嫩滑味美。

欣赏：

此菜色、香、味、质俱佳。主料是农家放养的走地鸡项（未生蛋的小母鸡）焗熟后，骨软肉滑，味道鲜美，用老抽

调色后金黄耀眼，与玫瑰露酒、桂皮、姜、葱、夜香花、冬菇同烹，散发出芳香馥郁的复合香气，给人以嗅觉、味觉、触觉的享受。

沙 姜 蒸 鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，沙姜粉 40 克，葱蓉 50 克，绍酒 25 克，花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡放入沸水中烫过，去净绒毛、黄衣，去脚留膝，用洁净布抹干。在绍酒中加入一半沙姜粉、一半葱蓉，调味，用以涂于鸡身内外，把鸡放在碟上。入笼用中火蒸熟，取出。

2. 把鸡汁倒出留用。将花生油均匀地涂于鸡上，把鸡斩成件，上碟，摆成鸡形，淋上原汁。将剩下的沙姜粉、葱蓉调味拌匀，溅入滚油，用小碟盛载，与鸡同上供蘸食。

特点：

味鲜肉滑，骨香浓郁。

欣赏：

沙姜即山柰，为姜科植物的根茎，微带辣味，可去腥，增香，丰富菜肴的风味和复合味的效果，可温中，消食，是粤菜鸡肴的重要调味佐料。此菜先用沙姜粉擦匀鸡身内外，再以沙姜油蘸食，使成菜辛香浓郁，而又不失鸡的原味，且有健胃利脾、改善胃纳的功效。

红枣糯米炖乌鸡

用料：

乌鸡 1 只重约 900 克，糯米 200 克，猪瘦肉粒 100 克，红枣 6 枚（去核），上汤 1 250 克，糯米酒 100 克，姜（拍裂）1 件，陈皮 1 块，调味料适量。

制法：

1. 把乌鸡宰好，起全鸡。糯米洗净，用沸水烫过，滤干。红枣切成细粒，陈皮洗净。

2. 把红枣粒、糯米、猪瘦肉粒调味拌匀，成为混合料。

3. 把混合料从鸡颈开口处填入鸡腔内，颈皮穿过翼底打结，把鸡飞水，去清鸡表皮上的绒毛和污物，然后在鸡身扎上若干针孔，把鸡放入炖盅内，放上姜片、陈皮。烧滚上汤，调味，注入炖盅内，放入糯米酒，加盖，入笼，先用武火再用文火炖至炆，取出，弃掉姜片、陈皮，原盅上席。上席时捞起鸡，另碟盛载，用小刀把鸡切开。

特点：

香滑软糯，补中益气。

欣赏：

乌鸡又叫竹丝鸡，其肉含有 13 种氨基酸，氨基酸含量高于普通鸡，其血清总量和 α -球蛋白含量均明显高于普通鸡。这种鸡具有滋补强壮机体、增强生理功能的作用，为妇科必备之良药。加上补中益气的红枣、糯米同炖，遂成一款对女士有滋阴、养血、补气、美容功效的美食。

金山汁会鸡球

用料:

鸡肉 400 克, 青椒件、红椒件各 50 克, 金山橙 2 个 (挤汁), 镇江醋 50 克, 葱段、蒜蓉、蛋清、绍酒、湿生粉、吉士粉、花生油、调味料各适量。

制法:

1. 把鸡肉片成厚片, 剞上花纹, 切成件, 拌上蛋清和湿生粉。

2. 在镇江醋中, 加入金山橙汁、盐、糖, 调味, 调为味汁。

3. 烧热镬下花生油, 烧至油五成滚, 把鸡球拉油至熟, 倒入放在油盆上的笊篱中。把镬放回炉上, 在镬中加入蒜蓉、葱段, 爆香, 再加入鸡球、青红椒件, 溅酒翻炒, 放入味汁, 用吉士粉水勾芡, 加包尾油炒匀, 上碟。

特点:

橙味芳香, 嫩滑鲜美。

欣赏:

金山橙又称华盛顿脐橙, 是甜橙家族中一个出类拔萃的良种, 它汁多无核, 虽然比某些顶级甜橙味略酸些, 但因能帮助消化而深得吃肉多的西方人青睐。此菜用金山橙汁调成酸甜芡, 气味芳香, 色泽金黄, 卖相高贵, 有开胃消滞的功效。

鲜百合西芹炒鸡片

用料：

鲜百合 150 克，西芹段 50 克，鸡肉 250 克，红萝卜花数片，二汤 40 克，绍酒 10 克，姜花、蒜蓉、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鲜百合逐瓣掰开。把鸡肉片成薄片，加入盐 1 克、蛋清，拌匀，拌上湿生粉。

2. 烧热镬下花生油，把鸡片拉嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中。把镬放回炉上，下姜花、蒜蓉爆香，依次加入西芹段、百合瓣、红萝卜花、鸡片，溅酒，翻炒，调味，撒上胡椒粉，下二汤，用湿生粉勾芡，加包尾油，炒匀，上碟。

特点：

滑嫩鲜香，有清心、安神、止咳的功效。

欣赏：

广东民间多以干百合煲汤或煲绿豆沙。由于当今保鲜技术及运输的进步，近年广东食肆以鲜百合入饌成为时尚。鲜百合以其清鲜、营养、保健特色而深受食家欢迎。《食物本草》指出：“百合新者可蒸可煮，和肉更佳。”鲜百合西芹炒鸡片滑嫩鲜香，且有食疗功效，是新潮菜式之一。

骨 香 鸡 条

用料：

嫩光鸡项 1 只重约 500 克，冬笋丝、冬菇丝各 50 克，葱榄 25 克，韭黄段 100 克，蚝油 15 克，姜丝、蛋清、老抽、五香粉、胡椒粉、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡起肉，将鸡骨斩成件，用盐、绍酒、五香粉拌匀，再拌上干生粉。鸡肉切成幼条，拌上蛋清，再拌上干生粉。冬笋丝用沸水加盐滚过，挤干。

2. 烧热镬下花生油，烧至油五成滚，下鸡骨件，炸熟，捞起片刻，再返炸至酥，捞起，放在碟边摆成圆形。接着将鸡条拉嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中。在镬中加入姜丝爆香，接着下各丝、条状料（除韭黄段外）同炒，溅酒调味，加入蚝油，以老抽调色，用水调开生粉，勾芡，加入韭黄段、包尾油炒匀，上碟。

特点：

鲜香爽嫩，酒、饭皆宜。

欣赏：

此菜把鸡的软肉与硬骨分而“治”之：鸡肉条拉油而变得香而嫩滑，鸡骨拌上调味料后，放入油酥炸而变得质酥脆，味鲜香，然后加素料同炒，成为一款荤素结合、油而不腻、鲜而不浊、嫩而不生的佳肴。

榄仁鸡粒盏

用料：

鸡肉 200 克，炸榄仁 50 克，青豆仁 50 克，湿冬菇粒 25 克，姜米、蒜蓉、葱粒、红萝卜花粒、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量，另改好洗净嫩西生菜叶 12 块。

制法：

1. 把鸡肉切成细粒，拌上蛋清，上湿生粉。青豆仁用沸水加油、盐焯熟，随即过凉水漂冷，捞起，滤干。

2. 在上汤中加入胡椒粉，调味，调成味汁。

3. 烧热镬下花生油，烧至油五成滚，把鸡粒拉油，倒入放在油盆上的笊篱中。随镬下姜米、蒜蓉爆香，加入各粒料，溅酒翻炒，下味汁，加入炸榄仁、包尾油炒匀，分放于每块“生菜盏”内，每盏盛于 1 小碟上，上席。

特点：

甘香松化，鲜美嫩滑。

欣赏：

鲜美的鸡粒，松化甘香的炸榄仁，爽口的青豆仁同炒，把榄仁鸡粒分盛于盏形爽脆的西生菜叶中，每位食客一盏。此菜口味、质感多样，造型奇特，精致高雅。