

吃在广东
小丛书

许衡 编著

一味多味

(素菜为主料)

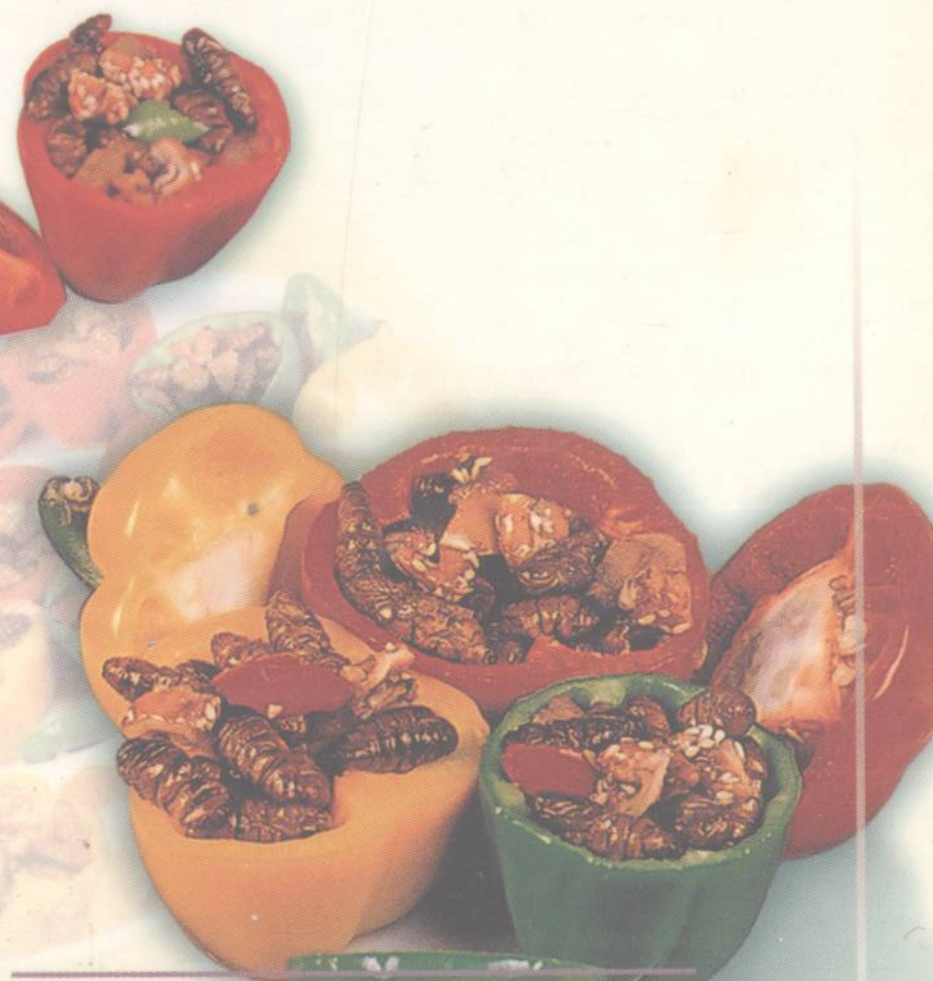
蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理

清
纯
的
岭
南
风
味

浓
郁
的
珠
江
气
息

精
湛
的
一
味

美
味
的
素
菜



广东科技出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章

(素菜为主料)

许衡 编著

蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一料多味/许衡编著. —广州: 广东科技出版社,
2004.1

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3278-9

I.一… II.许… III.烹饪-方法-广东省
IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第013886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: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张2.5 字数50千

版 次: 2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 4.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



一、银针类

银针鸡丝	1
银针肉丝	2
银针煎蛋饼	3
银针炒三丝	3
银针鲜虾仁	4
大豆芽菜猪红汤	5
银针炒禾虫	5
大豆芽菜炒肉松	6
银针桂花翅	7
银针牛肉丝	8
银线玉琵琶	9
银针插牡丹	9
大豆芽菜炒鱼松	10
银针土鱿丝	11
银针凤凰卷	11

银针生鱼球	12
银针炒虾丝	13
大豆芽菜炒牛肉松	13
银针炒肚丝	14
银针鸳鸯卷	15
银针鱼青丸	16
大豆芽菜炒猪肠	16
银针炒鱼丝	17
银针火鸭丝	18
炸银针三丝卷	18

二、时蔬类

蟹肉烩冬茸	20
鲜虾烩冬茸	20
鸡茸冬瓜	21
科甲冬瓜	22

冬瓜炖田鸡	23	三丝扒瓜脯	37
冬瓜炖大鸭	24	玉兰肫球	38
冬瓜扒红鸭	25	玉兰鸡片	39
冬瓜碎炖鸭	25	玉兰生鱼球	40
冬瓜炆鸭	26	蟹烧苋菜	41
冬瓜炆大鳝	27	鸡茸苋菜	42
冬瓜炆火腩	28	蟹黄扒豆苗	43
冬瓜炆田鸡	29	豆苗鸡丝	44
金银冬瓜盅	30	豆苗鲜虾仁	45
白玉藏珍	31	北菇扒豆苗	45
蟹黄扒瓜脯	33	蒜心鸡条	46
蟹肉扒瓜脯	34	蒜心生鱼球	46
鲜虾扒瓜脯	34	里红冬笋	47
鸡粒扒瓜脯	35	红烧冬笋	48
珧柱扒瓜脯	36	虾子笔笋	49
鲜菇扒瓜脯	36	笔笋田鸡片	49

莢笋炒牛肉丝	50	连衣豆腐	63
蒸酿番茄	51	豆腐炆火腩	64
番茄鸡球	52	豆腐炆鱼	64
慈姑炆鸭	53	豆腐韭菜炆火肉	65
生煎慈姑饼	54	豆腐蒸鱼	66
三、豆腐类		豆腐蒸排骨	67
红烧豆腐	55	百花蒸酿豆腐	67
蚝油扒豆腐	56	豆腐蒸鱼茸饼	68
虾子扒豆腐	56	虾子烩豆腐	69
肉丝扒豆腐	57	山斑烩豆腐	69
北菇扒豆腐	58	六宝烩豆腐	70
鲜菇扒豆腐	59	鲜虾烩豆腐	71
鲜虾扒豆腐	60	鸡粒烩豆腐	72
三丝扒豆腐	61	蟹肉烩豆腐	72
甫鱼豆腐	62	牛茸烩豆腐	73
南华豆腐	62	鱼茸烩豆腐	74

肉茸烩豆腐	74	榄仁鸳鸯丁	86
鹌肉糜豆腐	75	榄仁肫片	87
桂影梅痕豆腐	76	榄仁笋肉丁	87
鸟皇豆腐	76	榄仁牛肉	88
山斑豆腐肉片汤 ...	77	榄仁鱼青丸	89
豆腐鱼云汤	78	腰果胗丁	90
山斑豆腐煲瘦肉汤	78	腰果肚仁	90
豆腐鱼片汤	79	花生肉丁	91
豆腐蛋花汤	80	花生煲猪尾	92
豆腐乌鱼汤	81	果子生鱼球	93
四、豆仁类		核桃肫球	93
杏仁鸡丁	82	核桃鹌鹑脯	94
杏仁扒白肺	83	桃花鸭片	95
杏花乳鸽片	84	核桃鸡腰	96
榄仁斑鹌片	85	核桃虾仁	96
		核桃鸡肝鸡片	97

核桃鲜虾丸	98	北菇炆面筋	109
乌豆煲塘腩	99	面筋炆火腩	110
黑豆炆鲩鱼	100	面筋炆鹅	111
白豆炒石螺丁	100	生筋鸭掌	111
眉豆煲猪尾	101	面筋炆狗肉	112
红豆煲鲤鱼	102	面筋炆猪手	113
绿豆糯米酿猪肠	103	菜炒酿生筋	113
五、面筋类		郊菜扒面筋	114
蚝油面筋	104	鲜菇炆面筋	115
果子面筋	104	附录	
大地田鸡	105	一、半成品制法	116
面筋炆鸡	106	二、常用物料分类	
虾子生筋	107	释名	147
面筋炆鸭	107	三、重量单位简表	
面筋炆牛腩	108		152
虾子炆面筋	109		

一、银针* 类

银针鸡丝

用料：

银针 200 克（四两），鸡丝 125 克（二两半），火腿丝 2.5 克（五分），油、调味料等适量。

制法：

1. 先用一些蛋白和湿淀粉将鸡丝拌匀。
2. 用油起镬，将银针放在镬中煸至五成熟，滤去水分。
3. 烧镬下油，放入鸡丝，拉油至刚熟，倒在笊篱里，滤去油分。
4. 把鸡丝放回镬中，溅入绍酒，用芡汤、

* 银针，把绿豆芽摘去绿豆及另一端的须根，只取中间的茎入菜，这中间的茎叫银针。

湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡，加上银针，抛匀，再加一些包尾油，和匀，放在碟里。最后将火腿丝放在炒好的鸡丝面上便成。

银针肉丝

用料：

肉丝 125 克（二两半），银针 200 克（四两），油、调味料等适量。

制法：

1. 先用一些干淀粉将肉丝拌匀。
2. 用油起镬，把银针放在镬中煸至五成熟，滤去水分。
3. 烧镬下油，待油烧至二成热时，放入肉丝，拉油至熟，倒在笊篱里，滤去油分。
4. 把肉丝放回镬中，溅入绍酒，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡，加入银针，抛匀；再加一些包尾油，和匀后，便可上碟。

银针煎蛋饼

用料：

银针 100 克（二两），净蛋 150 克（三两），韭黄 40 克（八钱），叉烧 40 克（八钱），冬菇丝 10 克（二钱），油、调味料等适量。

制法：

1. 先将银针焯至五成熟，吸干水分，放在碗中。加入各种配料及净蛋，放入精盐和味精一起拌匀。

2. 用油起镬，将拌匀的蛋倒在镬中，煎至两面呈金黄色（以圆形为标准），便可上碟。

银针炒三丝

用料：

肉丝 50 克（一两），熟肚丝 40 克（八钱），叉烧丝 35 克（七钱），银针 200 克（四两），油、调味料等适量。

制法：

1. 先用一些干淀粉将肉丝拌匀。
2. 用油起镬，将银针放在镬中煸至五成熟，滤去水分。
3. 烧镬下油，放入肉丝，拉油至熟，倒在笊篱里。
4. 利用镬中余油，把肚丝及肉丝放在镬中，溅入绍酒，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡，加入叉烧丝和银针，抛匀。再加一些包尾油，和匀，便可上碟。

银针鲜虾仁

用料：

银针 200 克（四两），腌虾仁 125 克（二两半），以葱榄为料头，油、调味料等适量。

制法：

1. 先将银针煸至五成熟，滤去水分。
2. 烧镬下油，放入腌虾仁，拉油至熟，倒在笊篱里。

3. 把镬放回炉上，将银针、虾仁、葱榄放在镬中，溅入绍酒，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡，加一些包尾油，和匀，便可上碟。

大豆芽菜猪红汤

用料：

净芽菜 250 克（五两），滚好的猪红 500 克（一斤），葱丝 10 克（二钱），汤味料等适量。

制法：

用油起镬，将芽菜放在镬中爆透，注入汤水，盖上锅盖，滚透。再用精盐和浅色酱油调味，加入猪红，撒上胡椒粉，加入葱丝和匀，倒在汤窝里便成。

银针炒禾虫

用料：

洗净的禾虫 250 克（五两），肥肉丝 40 克

(八钱)，银针 200 克（四两），陈皮丝 0.25 克（五厘），柠檬叶丝 0.5 克（一分），油、调味料等适量。

制法：

1. 先将肥肉丝飞熟，再用滚水将禾虫焯熟。

2. 用油起镬，将银针放在镬中煸至五成熟，滤去水分。

3. 烧镬下油，放入禾虫，拉油至好，倒在笊篱里，滤去油分。

4. 把禾虫放回镬中，溅入绍酒，加入肥肉丝、陈皮丝、银针，抛匀，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉调匀勾芡，加一些包尾油，和匀，放在碟中，最后将柠檬叶丝撒在面上便成。

大豆芽菜炒肉松

用料：

净芽菜 250 克（五两），剁好的上肉 125 克（二两半），葱花 15 克（三钱），姜米 5 克（一

钱)，油、调味料等适量。

制法：

1. 先将芽菜切剁为米粒形状，再用一些湿淀粉将上肉拌匀。

2. 将镬烧红，把芽菜放在镬中烘干水分（以辟其寒气）再放入姜米和精盐，炒匀，用碟盛着。

3. 用油起镬，将拌匀的上肉放在镬中炒透，注入汤水，用精盐和味精调味，待熟时，放入芽菜，撒上一些胡椒粉，用湿淀粉勾芡，加入葱花和包尾油炒匀，便可上碟。

银针桂花翅

用料：

煨好的鱼翅 100 克（二两），蟹肉 40 克（八钱），葱花 10 克（二钱），银针 75 克（一两半），净蛋 175 克（三两半），油、调味料等适量。

制法：

1. 先将银针焯熟，吸干水分后，放在碗中，加上鱼翅、蟹肉、葱花、净蛋、精盐和味精，一起拌匀。

2. 用油起镬，将拌匀的原料倒在镬中炒透（炒至蛋老为标准），放在碟中便成。

银针牛肉丝

用料：

腌牛肉丝 125 克（二两半），银针 200 克（四两），姜丝 5 克（一钱），油、调味料等适量。

制法：

1. 先将银针焯至五成熟，滤去水分。

2. 烧镬下油，放入牛肉丝，拉油至刚熟，倒在笊篱里，滤去油分。

3. 将姜丝和牛肉丝放在镬中，加入银针，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡，加一些包尾油，和匀，便可上碟。

银线玉琵琶

用料：

烩好的银针 75 克（一两半），鱼胶 125 克（二两半），油、调味料等适量。

制法：

1. 将鱼胶放在大碗里，加入银针一起搅挞均匀。

2. 用油将汤匙内涂匀，放入搅匀的鱼胶，抹平滑，然后放在笼内蒸熟，取起，褪出鱼胶，放在碟中，再回蒸至热，随即勾清芡淋上便成。

银针插牡丹

用料：

银针 250 克（五两），蟹黄 75 克（一两半），蟹肉 25 克（五钱），油、调味料等适量。

制法：

1. 先用滚水将蟹黄浸至五成熟，滤去水