第一章　粤菜的营养

第一节　营养的基础知识

人类生活在自然界中，从事各种实践活动。人从事各种活动以及人体的生长都需要消耗能量，人体的能量来自营养物质。

人体所需的营养素有：糖、脂肪、蛋白质、水、无机盐及维生素等，它们在人体内发挥了各自的作用。

糖是一种较易氧化的物质，它在人体内氧化生成二氧化碳和水，并产生大量的能量，这些能量用以供给人体的各种活动及维持一定的体温，它是人体的重要能源。此外，糖是构成体内某些细胞（如神经细胞）的原料。许多粤菜原料如花生、豌豆、芋头等都含有丰富的糖。

在烹调过程中使用的猪油、花生油、芝麻油等其主要成分是脂肪。此外，蛋黄、肥肉、奶、豆等都含有丰富的脂肪。脂肪除和糖一样能氧化分解产生能量外，也是构成人体细胞的重要成分。脂肪是热的不良导体，皮下脂肪层可使体内的热不易向外散失，故它有保持体温作用，同时它还有储存能量的作用。在烹调过程中总少不了要用猪油、花生油、麻油等食用油，这是因为用了它，不但能增加食物的美味，而且因脂肪在胃中停留的时间较长，故吃了使人有耐饿的感觉。此外，有些脂肪如奶油、花生油、豆油等能溶解维生素A、维生素D和维生素E，能促进这三种维生素在体内的吸

需要全本请访问 www.ertongbook.com

收和利用。

蛋白质是生命的物质基础，是原生质的主要成分，细胞的生长及修补都需要蛋白质，它是制造酶、激素和血液的原料。肉、鱼、蛋、奶、豆和豆制品中都含有丰富的蛋白质。

人体所需的无机盐的种类很多，其中较为重要的无机盐的组成元素主要有：钙、磷、钾、硫、氯、钠、镁、铁、锰、铜、碘及微量的钴、氟、硅、锌和镍等。鱼、肉、牛奶、蛋等都含有丰富的钙和磷。食物中含铁最丰富的是动物的肝脏和蛋黄，其次是动物的肾脏、心脏、舌等，牛羊肉及瘦猪肉的含铁量也较多，此外某些水果以及菠菜、海带、发菜等也含有较多的铁。骨类含有丰富的钙。海产类动物及植物中含有较多的碘。食盐也是一种重要的无机盐，其主要成分是氯化钠。这些元素在人体内发挥了极重要的作用：钙是构成骨骼和牙齿的重要元素；磷也是构成骨骼和牙齿的重要元素，它还能调节体液的酸碱平衡，以维持正常的体液酸碱度，磷又是形成体内许多重要磷酸有机物如磷脂、二磷酸腺苷（ADP）、三磷酸腺苷（ATP）等的重要元素，也是某些辅酶的主要成分；钠和氯在体内的作用是维持细胞内外液渗透压平衡；铁的主要功能是形成血红蛋白、细胞色素及氧化酶。总之，无机盐的主要生理功能是构成组织的成分及创造细胞活动的适合环境。

人体还需要另外一种营养素叫维生素，它是调节机体的生理机能、预防疾病、保证身体健康的极重要物质。维生素一般被分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类：脂溶性维生素主要有维生素 A，维生素 D，维生素 E 和维生素 K 等；水溶性的维生素有维生素 B 和维生素 C 等。许多粤菜原料中含有丰富的维生素，动物的肝脏中含有较多的维生素 A；

许多蔬菜如红萝卜、番茄、辣椒等含有较多的能转化为维生素 A 的胡萝卜素；动物的肝脏、蛋黄、奶等都含有维生素 D；花生和蔬菜的绿叶都含有维生素 E；菠菜、番茄、肝脏、奶和蛋中含有较多的维生素 K；维生素 B_1 在花生、豆腐、肝脏、蛋类和瘦猪肉中含量较多；而花生、芥菜、猪牛肝、猪腰、猪心、牛奶、蛋、蟹、鱼和猪肉等都含有丰富的维生素 B_2；番茄、辣椒、菠菜及其他许多绿色蔬菜都含有较多的维生素 C。

各种营养素在人体内发挥了各自的作用，使人体能正常生长发育及从事各种活动，如果一个人严重缺乏某种营养素，就可能会得病。人们日常选择食物时，最好能注意营养全面，然而对于不同的人或同一个人在不同的发育时期或从事不同的工作，对营养素的要求也会不同，应当根据实际需要，选择适当的食物，以补充体内所需的营养素。在广东，人们习惯于用粤菜送饭，粤菜便成为人体营养素的主要来源之一，因此，对粤菜的合理选择和烹制，是保证人体健康的重要条件之一。部分粤菜原料的营养成分见下表，可供选择烹饪原料时参考。

表 1　植物类粤菜原料的营养成分

名 称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素 B_1（毫克）	维生素 B_2（毫克）	维生素 C（毫克）
面筋	69.8	20.3	0.3	9.3	27	54	6.2			0	0
绿豆芽	93.2	2.5	0.2	3.2	19	310	3.00	0.04	0.07	0.06	6
黄豆芽	83.0	6.8	2.4	6.2	68	102	6.4	0.03	0.17	0.11	4

续表

名称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
青　豆	14.7	38.3	6.4	31.0	233	507	12.7	0.36	0.66	0.24	0
豆　腐	87.3	6.9	3.3	1.3	273	96	2.2		0.04	0.03	0
白　菜	94.3	1.6	0.2	1.9	141	29	3.9	1.03	0.03	0.08	36
枸杞菜	90.8	3.9	0.7	2.3	90	58	3.4	3.96	0.23	0.33	3
甘　蓝	88.8	3.8	0.9	4.0	118	57	1.5	2.00	0.07	0.15	76
生　菜	94.0	1.4	0.3	3.2	35	41	1.2	1.42	0.06	0.08	10
芥　菜	91.6	2.3	0.3	3.9	130	24	0.8	2.38	0.06	0.18	80
菠　菜	91.5	2.4	0.3	3.2	103	38	9.5	2.44	0.04	0.13	31
韭　菜	91.8	3.1	0.6	2.7	84	43	8.9	3.49	0.03	0.09	19
韭　黄	95.3	1.7	0.2	2.0	10	9	0.5	0.05	0.03	0.05	9
葱	91.1	1.7	0.5	5.2	66	57	1.4	1.60	0.05	0.07	12
青辣椒	92.9	1.4	0.2	3.1	17	37	0.6	1.56	0.04	0.03	105
番　茄	95.0	1.2	0.3	2.6	8	11	0.8		0.06	0.04	23
春　笋	92.7	2.1	0.3	3.2	9	24	0.9		0.05		11
冬　笋	89.1	4.0	0.4	3.9	61	129	5.2	0.08	0.08	0.08	1
生　姜	89.1	1.3	0.6	6.9	20	45	7.0	0.18	0.01	0.04	4
芋　头	77.3	2.2	0.8	17.3	33	61	1.4	0			
苦　瓜	93.9	0.9	0.2	3.3	21	32	1.6	0.08	0.07	0.04	84
冬　瓜	96.9	0.4	0.1	1.8	19	16	0.4	0.01	0.01	0.02	16
丝　瓜	93.4	1.4	0.1	4.3	18	39	0.9	0.32	0.04	0.06	8

续表

名称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
冬菇	12.0	14.0	1.7	62.1	61	343	8.9		0.63		
黑木耳	14.4	9.4	1.2	65.4	210	210	101.3	0.03	0.15	0.55	
紫菜	9.2	24.7	0.9	31.1	912	721	183.2	1.23	0.44	2.07	1
海带	56.2	5.8	0.4	22.4	100	115	6.0	0.28	0.05	0.18	
发菜	13.1	20.0	0.3	56.5	767	45	120.6				
菠萝	90.1	0.5	0.4	8.2	22	2	0.7	0.08	0.08	0.02	24
荔枝	84.8	0.7	0.6	13.0	6	34	0.5	0	0.02	0.04	3
苹果	86.9	0.3	0.2	11.4	22	7	0.3	0.08	0.01	0.01	微量
香蕉	81.5	1.3	0.9	14.7	10	35	0.8	0.25	0.02	0.05	6
橙	89.9	0.6	0.1	8.8	26	15	0.2	0.11	0.05	0.03	49
柑	89.4	0.4	0.6	8.4	30	26	0.4	0.55	0.08	0.03	45
莲子	12.3	17.1	2.1	62.1	156	476	7.9				13
花生	7.3	24.7	48.8	15.1	36	383	2.0	0.04	1.12	0.35	10
黑芝麻	5.4	20.3	53.6	12.4	540	576	15.4				38

表 2　动物类粤菜原料的营养成分

名称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	维生素A（国际单位）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
鸡蛋	70.3	12.3	15.4	0.8	66	271	4.0	1140	0.12	0.34	0

需要全本请访问 www.ertongbook.com

续表

名　称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	维生素A（国际单位）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
鸡蛋白	87.5	10.5	0.1	1.3	6	16	0.3				
鸡蛋黄	53.1	14.2	30.7	0.3	127	526	7.8	3210			
鸭　蛋	67.3	14.2	16.0	0.5	73	276	6.1	1380	0.15	0.37	0
鲜牛奶	86.7	3.3	4.2	5.1	122	90	0.1	160	0.04	0.17	1
牛　肉	70.8	20.3	6.2	1.7	6	233	3.2	0	0.12	0.22	0
鸡	74.5	23.3	1.2	0	32	189	1.8	微量	0.01	0.15	2
鸡　肝	72.8	20.0	3.4	2.6	33	347	37.3		0.38	1.63	7
鸭	80.1	13.1	6.0	0.1	11	145	4.1		0.07	0.15	8
鹅	77.1	10.8	11.2	0	13	23	3.7				13
鸽	71.4	20.5	5.5	1.2	96	246	7.9				9
羊　肉	50.7	13.3	34.7	0.7	11	129	2.0		0.07	0.13	0
肥猪肉	6.0	2.2	90.8	0.9	1	26	0.4		0.62	0.12	0
瘦猪肉	52.6	16.7	28.8	1.1	11	177	2.4		0.89	0.18	0
猪　血	94.8	4.4	0	0.3	69	2	15.0				4
猪　肠	63.3	1.0	27.5	7.6	12	55	0.5				
猪　心	78.7	13.1	6.6	1.1	45	102	2.5		0.34	0.52	1
猪　腰	78.1	16.0	3.6	1.2	0	229	7.1		0.38	1.12	5
猪　肝	71.2	20.1	4.0	2.9	6	283	6.2		0.40	2.11	18
猪　脑	80.3	9.1	9.3	0	28	295	5.1		0.14	0.19	1

续表

名　称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	维生素A（国际单位）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
猪　肚	81.8	13.3	2.7	1.5	8	144	1.4	0	0.05	0.18	0
猪腩（舌）	70.2	15.4	11.8	1.7	20	118	2.4	0	0.08	0.23	0
蟹	80.3	13.0	2.8	1.5	100	147	0.9	230	0.01	0.51	
明　虾	83.0	13.4	1.6	1.1	77	181	3.3	360	0.01	0.11	1
海参（浸）	75.8	21.5	0.3	1.4	118	22	1.4				
鱼翅（干）	13.8	83.5	0.3	0.2	146	194	15.2				
墨　鱼	78.8	18.0	1.8	0.3	48	198	1.1	100	0.02	0.10	
鱿鱼（鲜）	90.2	7.5	0.3	1.8	62	28	0.5	230	0.08	0.09	
鲈　鱼	79.2	17.8	1.6	0.3	42	216	1.1	123			
鳊　鱼	73.7	18.5	6.6	0.2	76	211	2.2	30			
鲤　鱼	79.1	18.1	1.6	0.2	28	176	1.3	140	0.06	0.08	
鲫　鱼	82.7	15.6	0.7	0.1	54	203	2.5	23	0.06	0.07	
鲶　鱼	82.4	14.9	0.8	0.9	33	116	0.2	18			
牡蛎（湿）	82.7	8.7	2.0	5.2	107	114	6.9	210	0.19	0.34	3
鳝　鱼	84.6	14.5	0.4	0	27	53	4.6	180	0.02	0.95	
马鲛鱼	74.3	20.0	4.3	0	51	226	0.9	117			
鲳　鱼	76.3	15.6	6.6	0	19	240	0.3	12			

表 3　调味料的营养成分

名　称	水分（克）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖（克）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	维生素 A（国际单位）	维生素 B_1（毫克）	维生素 B_2（毫克）	维生素 C（毫克）
陈　醋	94.4	1.3	0.7	2.5	12	235	26.3	0	0.03	0.05	0
蜜　糖	19.9	0.3	0	79.6	4	18	0.7	0	微量	0.04	4
白　糖	2.7	0.6	0	96.6	16	76	2.6	0	0	0.01	0
酱　油	72.4	5.9	1.2	5.2	59	100	49	0	0.01	0.13	0

注：植物性原料的成分常因土壤条件，生长气候，成熟程度不同而略有不同。动物性原料的成分则因产地、饲料、生长时间及部位不同也有差异。

第二节　原料在烹制过程中的变化

粤菜的烹制需经许多工序：原料的洗涤，初步加工，切配，加热，调香、调味、调色和造型。在这过程中，原料中发生了一系列的复杂的物理、化学变化。

第一，形的变化。许多原料经加热，因细胞失水或纤维软化，从而其外形发生了一系列的变化。

第二，消毒杀菌作用。粤菜的原料来源各不相同，其表面可能粘附着各种各样的污染物：瓜菜于生长过程中，常施肥淋水，因此在植株上常粘附着许多的细菌、虫卵等；鱼和肉切开一经接触空气，很快就有许多微生物在其上面生长繁殖。原料用水洗涤，可洗去大部分的虫卵和病菌，然而一部分是在烹调过程中才被消灭的。纯水的沸点为 100℃，而在烹调过程中，沸腾的汤由于其中溶有一些盐及其他物质，其

沸点比纯水要高，即沸点超过 100℃ ，在这样的温度下，许多的病菌和虫卵可被杀死。

第三，溶解作用。粤菜原料中含有一定量的无机盐，大多数的无机盐能溶于水，且其溶解度常随温度的升高而增大，因此，由于加热，原料中的无机盐可很快溶解出来。维生素 C也易溶于水，因此也可溶解于汤中。原料中的某些脂溶性物质如维生素 A 和胡萝卜素等可溶解于加入的和从肉类中渗出的脂肪中，因此菜的汤汁中含有丰富的无机盐及维生素。

第四，分解作用。某些对热不稳定的物质如维生素 C 等因受热而分解；某些对碱不稳定的物质如维生素 B_1、维生素 C 等若遇碱性物质如食粉等也会发生分解；维生素 D 在酸性溶液中也会逐渐发生分解。由于这些分解作用的发生，使食物中的营养素受到一定程度的损失。

第五，水解作用。原料中常含有丰富的糖，在烹调过程中，也常加入些糖调味，这些糖多为多糖，不易被人体吸收，它们在烹调过程中会与水作用发生水解反应，生成易被人体吸收的单糖，例如蔗糖在酸存在的条件下会水解生成葡萄糖和果糖。

第六，氧化作用。原料经洗切后，常暴露于空气中，其中所含的维生素 A 和胡萝卜素易和空气中的氧作用而破坏，温度越高这种氧化作用越快。

此外，还可能有脂化、胶体的形成和破坏等作用发生。

第三节　提高粤菜营养价值的方法

人类的祖先——猿人生活在大自然中，他们成群结队采

集野果，猎取动物充饥，这些都是生食的，因为那时还不懂得什么是烹调。后来因雷电引起森林大火，大火烧死了一些动物，他们偶然发现，烧过的动物比生的好吃得多，由此他们开始利用火来烧烤食物并用食盐调味，这就是人类历史上最原始的烹调。此后人类逐渐由生食转变为熟食，结束了茹毛饮血的时代。这在人类本身的进化中起了极其重要的作用。

六七千年前，我国人民发明了陶器，随后由于冶金技术的发展，铜器、铁器及合金器皿的制造和使用，为烹调技术的发展提供了重要的工具，从而改善了烹调条件，又由于农业的发展，推动了农副产品加工事业的发展，酒、醋、酱、油等的制造成功，又为烹调提供了极重要的原料，由此逐渐产生和发展了煎、炒、煮、焖、焗、炸等技术，使烹调技术得到进一步发展。

随着自然科学特别是生物学的发展，为烹调技术的研究和改进提供了重要的依据。自 18 世纪中叶瑞士化学家加恩发现人的骨骼是由大量的磷酸钙组成的以来，人体构成物质以及各物质在体内的代谢和作用机理逐渐被确定，人们开始认识一个人每天需摄入的营养素的种类和数量，以后由于物理和化学分析方法的发展，食物的营养成分逐渐被确定。如何把食物原料中所含营养成分有效地转变为人体易于消化和吸收的营养成分，这就成为近代烹调事业的根本任务。

在烹调过程中，原料的变化是复杂的，其中有些变化会使食物中的营养素受到一定的损失，因此在烹调时，必须采用合理的烹调方法，以减少营养素的损失，例如洗肉类及蔬菜时，不能浸泡得太久；烹调原料应先洗后切，切后即炒；肉菜炒（煮）熟后即装起，不在镬中久留等都是减少易溶

解、易氧化维生素损失的方法。炒是粤菜烹调中常用的烹调方法之一，猛火快炒及用湿粉勾芡是减少维生素损失的一种好方法。

烹调过程中的许多变化，有利于提高食物的营养价值。人们经过长期的实践，总结出许多利用这些变化的烹调方法，使食物既具有良好的色、香、味、型，又能提高营养价值。

色，是指菜肴的颜色。一席好的菜肴，必须色彩鲜艳夺目。粤菜的“色”来自三方面：

首先是粤菜原料原来具有的颜色，例如红萝卜、红辣椒、红番茄等原料是红色的；菠萝、韭黄、鲜笋、蛋黄、姜等都是黄色的；菠菜、菜心、生菜、芥菜是绿色的；葱叶、蒜叶、芹菜、韭菜等是青色的；葱白、蒜白、绍菜、白萝卜、白芝麻是白色的；黑芝麻、石耳、榆耳、木耳等是黑色的等等。大部分原料都具有自己的颜色，烹调过程中，注意保持其原来的颜色，可以减少营养成分的损失，特别是蔬菜类原料。

第二，有些烹调方法可使某些食物改变原有的颜色，如烧猪、烧鸭为大红色，生鱼片经炒后洁白如玉。这种使用某种烹调方法，而使食物呈现一定颜色的方法称为烹调起色法，它是粤菜烹制中常用的方法之一。采用这种烹调方法时必须注意掌握火候，避免原料中营养成分的损失。

第三，调芡起色。某些浅色的原料经烹调起色法，还不能获得我们所需的颜色时，常用勾芡办法，调入我们所需的颜色，例如用茄汁、西汁可以调成红芡；用牛奶、奶油、蛋白、蟹肉可调成白色芡；用咖喱可调成黄色芡；用豉汁可调得黑芡；用菠菜汁可调得青芡。用上述三种方法得到一定的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

颜色后，再合理调配，则可得到颜色鲜艳夺目的不同色彩的菜肴。

香即香气。食物的香气，可使人增进食欲，故菜肴是否具有香气，是菜肴优劣的标志之一。有些原料如芫荽、蒜、葱、姜、绍酒和肉类经烹调后，都具有香气；有些食物原料常存在一些人们不喜欢的气味，在烹调中，首先必须清除这些异味，常采用的方法有二：①若发出异味的物质可溶于热水，则可用沸水滚并不断翻动的办法，除去发出异味的物质，例如肉类由于表面脂肪氧化而产生一些不适气味，可将肉用沸水滚过，即可除去异味。②加入姜、葱、蒜、酒、胡椒粉等一类的物质，以减少或去除某些原料的不适气味，再经起镬加入蒜、姜、葱煸炒（武火烧镬快炒），调味便可透出香气。加入料头和溅酒也是常用的方法。

味即味道，味道是由我们的感觉器官——舌头表面的味蕾来鉴别的。烹制菜肴的根本目的在于食，如果味道不佳，不管色、香、型多么令人满意，也是很难吃下去的。可见色、香、味、型四者中，味是十分重要的。人们常把味分为五种：咸、甜、酸、辣、苦。俗语说：“五味调和百味香”。调味的根本目的在于去掉不正的杂味，再调入某些调味料，以产生人们所喜爱的美味。虽然人们对味的喜爱各有不同，然而同一地方的人总会有一些共同的爱好，如广东人喜爱清淡食物，故粤菜以清淡为特点。如何烹得美味的菜肴呢？这必须在选好料的基础上选择合适的处理方法：①某些原料如鸡、鹅、鸭、新鲜果蔬等本身已有鲜味，烹调时就应注意突出其鲜味；②有些原料如海参、鱼翅等本身味淡，应加入上汤以增加其鲜味；③对于那些带有异味的原料应先除去异

味，如有异味的虾可加入萝卜水；笋有异味，加醋滚之，可除去异味，然后再调入调味品；④根据各种原料的特点，安排好下料次序，如冬菇易吸味，故下料时冬菇不能太早投放，否则会因太咸而失去美味，而那些较难入味的原料则应先投料或提前腌制； ⑤根据原料特点，掌握好火候，如炒菜心，要使其鲜嫩，必须猛火加热，用油起镬，猛火快炒。

型是指菜肴的造型，其中包括原料的造型和整个菜的造型。原料经切配常被处理成各种各样的形状，如丝、片、丁、条、块（件）、粒等，原料的造型不但要求有一定的形状，而且要求有一定的尺寸，即刀工均匀，尺寸准确。粤菜的整体造型更是多种多样，有的似动物形状，有的似鲜花怒放，有的似孔雀开屏……。可谓千姿百态。

食物具有良好的色、香、味、型，就能增进人的食欲，利于人体对食物营养素的吸收和利用，从而提高食物的营养价值。

第二章　粤菜烹制

第一节　干货类

1. 蟹黄扒燕盏

原料：

干燕盏 60克，蟹黄 150克，蟹肉 75克，淡顶汤 200克，淡上汤 500克，淡二汤（淡顶汤、淡上汤、淡二汤制法见书末附录）500克，精盐 3克，味精 5克，胡椒粉 0.15克，绍酒 15克，麻油 0.5克，湿蹄粉 15克，猪油 500克（耗猪油 75克）。

制法：

（1）干燕盏用冷水浸约 2小时，再用沸水焗 1小时左右，换水后再焗至身软，拣去毛及杂物，浸于清水中。

（2）把燕盏捞起放于疏壳（漏勺）中，先用沸水把燕盏滚过，再用淡二汤滚过。武火烧镬，加入猪油 5克，溅入沼酒 5克，再加入淡上汤、精盐 2.5克，把燕盏煨过。

（3）把蟹黄切成像石榴籽一样大小的小粒，用沸水烫过。武火烧镬，放入猪油，加热至 70℃，把蟹黄粒放入镬内拉油至刚刚熟（俗称“拉嫩油”），倒出，滤干油。

（4）在镬中放入蟹肉，溅入绍酒 10克，加入淡顶汤，调入精盐 0.5克、味精 5克、胡椒粉，用湿蹄粉勾芡，再加入蟹黄粒、麻油和包尾油拌匀，倒出放在燕盏面上便可上

席。

关键：

(1) 燕盏浸焗发后，拣毛及杂物要做得彻底；煨时要加进少许精盐，煨好后用洁净毛巾吸干水分。

(2) 蟹黄粒拉油不可过熟，否则蟹黄不够嫩滑。拉油时油温应控制在 70℃左右。

特点：

软滑美味，养颜润肺。

2. 飞燕蟠秋蟹

原料：

干燕盏 60克，蟹黄 150克，蟹肉 75克，“蟹钳”（蟹螯）24只，淡顶汤 250克，淡上汤 600克，淡二汤 250克，精盐 3.5克，味精 5克，胡椒粉 0.25克，绍酒 30克，麻油 0.5克，湿蹄粉 25克，猪油 500克（耗油 25克）。

制法：

(1) 燕盏的浸、焗、滚、煨方法与“蟹黄扒燕盏”中所述相同。蟹钳用沸水煮熟、拍裂，脱出扁骨候用。

(2) 把煨好的燕盏吸干水分后放入碟中。用淡二汤 250克把“蟹钳”煨过，放在碗中，加入淡上汤 100克，绍酒 10克，精盐 0.5克，味精 2克，上笼蒸片刻后倾出原汁备用，把蒸好的“蟹钳”围放在燕盏边。

(3) 用猪油起镬，倒进蒸“蟹钳”的原汁，加入淡顶汤 50克，胡椒粉 0.1克，用湿蹄粉打茨，加入麻油 0.25克和包尾油拌匀，取出淋在“蟹钳”上。

(4) 用沸水烫过蟹黄，隔起，滤干水分。武火烧镬，放入猪油、烧至 70℃左右，将蟹黄拉油至刚刚熟时，倒出，

滤去油。在镬中，放入蟹肉、溅入绍酒 15 克，放入淡顶汤 200 克、味精 3 克、精盐 0.5 克、麻油 0.25 克、胡椒粉 0.15 克、用湿蹄粉打芡，放入蟹黄、麻油 0.25 克、包尾油拌匀，倒出淋在燕盏面上。

关键：

（1）燕盏浸焗后要拣净混在其中的毛和杂物；滚煨时要用疏壳盛载。

（2）“蟹钳”须先加入淡上汤、绍酒、味精、精盐后再放入蒸笼中蒸。

（3）蟹黄用沸水烫过后要“拉嫩油”，不可过熟。

特点：

味鲜美，滋补养颜。

3．清汤燕盏

原料：

干燕盏 90 克，熟火腿丝 10 克，淡顶汤 1.5 公斤，淡上汤 0.75 公斤，淡二汤 1 公斤，精盐 10 克，味精 4 克，胡椒粉 0.01 克，绍酒 15 克，猪油 15 克。

制法：

（1）燕盏的浸、焗、滚、煨方法与“蟹黄扒燕盏”中所述相同，煨的用料为淡二汤 1 公斤，淡上汤 0.75 公斤，精盐 4 克，绍酒 5 克，猪油 10 克。

（2）将煨好的燕盏吸干水分后放入汤窝内。

（3）把镬洗干净，武火烧镬，放入猪油 5 克，溅入绍酒 10 克，放入淡顶汤，加入精盐 6 克、味精、胡椒粉，煮沸后去掉面上的泡沫，淋入燕盏里，再把熟火腿丝撒于面上，便可上席。顶汤也可另外盛载，跟燕盏上席，在席前把汤倒

入。

关键：

顶汤只煮至微沸，不能久沸，否则会变乳白色。

特点：

汤清味美，燕盏软滑。

4．燕子高飞

原料：

乳鸽2只，干燕盏30克，切成米粒大小的熟火腿粒5克，熟火腿大方粒25克，猪腿肉（猪腿肌肉）100克，淡上汤850克，淡二汤500克，沸水750克，味精9.5克，精盐9.5克，胡椒粉0.2克，姜、葱各10克，猪油25克。

制法：

（1）燕盏的浸、焗、滚方法与“蟹黄扒燕盏”中所述相同。滚后再用绍酒5克、淡二汤500克、精盐2克煨过。

（2）乳鸽放血后，用2份沸水与1份冷水混和成的热水烫过，脱毛，切去脚，然后起出全部骨，即为全鸽。

（3）先把猪腿肉切为大方粒，用沸水滚熟，再放入火腿方粒滚后捞出，用清水冲洗，再放入汤窝内。

（4）武火烧镬，加入猪油，溅入绍酒5克，倒入淡上汤10克，放入火腿小粒、燕盏、味精2.5克、精盐1.5克、胡椒粉，拌匀后取出，装进全鸽腹内，鸽颈绕过肩胛打结，然后用热水烫鸽身，去净毛衣，再在鸽身上扎针孔。把鸽放进窝内，鸽腹向下，窝里放进炖料、味精5克、绍酒10克、精盐2.5克、姜、葱及沸水，盖好窝盖，炖至熄后去除姜、葱及炖料（火腿方粒，猪腿肉），再把鸽身翻转，使鸽腹向上，另将炖汤过滤，放回窝内，再加入淡上汤750克，调入

需要全本请访问 www.ertongbook.com