

一、蔬 菜 类

瓜茄——

原个南瓜酥扣鸭

用 料：

老南瓜 1 个重约 2 500 克，光鸭 500 克，湿冬菇 25 克，鸡蛋 0.5 只，二汤 200 克，绍酒 10 克，八角 1 小粒，陈皮短幼丝、生粉、姜米、蒜蓉、油、味料各适量。

制 法：

1. 把南瓜横切出 1/4 作盖，挖去瓜瓢，用碟盛着南瓜底，与瓜盖一起，入笼蒸至六成熟，取出，用小刀和铝匙挖出瓜肉（但不要挖得太多），取其一半切大方粒，其余瓜肉另作别用。将光鸭斩件，拌上蛋液，拍上干生粉。

2. 烧镬下油，把鸭件落镬，中火炸至呈金黄色，捞起。接着下南瓜粒，飞油，捞起滤油。将镬去油，下姜米、蒜蓉爆香，加入二汤、鸭件、湿冬菇、陈皮丝、八角，溅酒调味，炆至八成炆，加入南瓜粒和匀，取起，放入南瓜壳内，将八角放上面。加瓜盖，放进笼内蒸炆，取出，弃掉八角，加上南瓜盖，原个上席。

特 点：

炆滑香浓，松甜鲜美，新颖别致。

说 明：

“厨中少帅”陈志雄师傅以其富有新意的“原个南瓜蒸肉排”荣获 1998 年顺德美食大赛金奖。此菜乃由陈师傅的

菜式演变而来，改蒸肉排为酥扣鸭，利用南瓜壳作盛器，与鸭一同烹制，荤素结合，使之互相融合渗透，口味丰富，软嫩爽滑兼而有之，造型新颖别致，也比“南瓜蒸肉排”高档些。

酥会南瓜球

用料：

去皮南瓜 300 克，青红椒件 100 克，葱段 15 克，熟肥腊肉细粒 50 克，鸡蛋 1 只，糖醋 200 克，生粉、芫荽粒、蒜蓉、油、味料各适量。

制法：

1. 把南瓜切片蒸熟，取出，待稍凉，压烂成蓉，放入大碗内，加入去壳鸡蛋、生粉 25 克、腊肉粒、芫荽粒，调味拌匀，挤成小丸，搓圆成球形，拍上干生粉。

2. 烧镬下油至六成滚，把南瓜球泡油，捞起，将镬去油后放回炉上，下蒜蓉爆香，加入青红椒件、葱段、糖醋，待微滚，用湿生粉勾芡，加入南瓜球，加包尾油和匀，上碟。

特点：

酥香松甜，酸甜醒胃。

说明：

把南瓜蓉加腊肉粒、鸡蛋制成小球，已属形制奇特，加入糖醋更令人胃口大开。且南瓜有“素火腿”美誉，富含人体胰岛细胞所必需的微量元素钴，对促使糖尿病病人胰岛素

分泌正常化，对降低血糖有一定疗效。故此菜是药膳兼备的保健佳肴。

素炸南瓜夹

用料：

去皮去瓢老南瓜 250 克，去皮香蕉 150 克，脆浆 200 克，生粉、油、盐各适量。

制法：

1. 把南瓜肉、香蕉肉分别切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的片，把南瓜片放在碟上，撒上盐花，入笼蒸至八成熟，取出，拍上干生粉。用两片南瓜片夹上 1 片香蕉片。如法将南瓜夹处理完。

2. 烧镬下油至六成滚，把镬端离火位，用汤匙托住、用筷子夹住南瓜夹，逐件上脆浆，然后放入热油里。把镬放回炉上，中火浸炸至呈金黄色，捞起滤油，上碟。

特点：

松香熨甜，脆化可口。

说明：

当人们晓得多吃肉类会对健康带来负面影响之后，便把进食的热情转而投向纯正素洁的蔬果。此菜正是蔬果结合唱主角的典型菜例，反映了当今广东人口味崇尚清淡，选择菜肴首先着眼于保健有益的饮食新观念。

煎 酿 胜 瓜

用料：

胜瓜 400 克，鱼青胶 150 克，熟腊肠细粒 25 克，葱粒 15 克，鸡蛋 0.5 只，上汤 150 克，麻油、花生油、绍酒、胡椒粉、生粉、味料各适量。

制法：

1. 把鱼青胶加入熟腊肠粒、葱粒和匀，成为馅料。将胜瓜轻轻刨去外皮（但要留有皮青），切 3 厘米长的段，挖出瓢，洞内壁涂上干生粉，把馅料分别酿入各瓜洞内，用蛋液把馅料表面抹平滑，然后拍上干生粉。

2. 烧镬下花生油，把酿好的胜瓜段排放落镬，慢火煎至两面呈金黄色，加盖片刻，并在镬边溅入少许水（使瓜因有足够的水蒸气而熟得均匀），熟后取起，上碟排好。

3. 随镬加入上汤、麻油、胡椒粉，调味，用水开稀生粉，勾芡，加包尾油和匀，淋上酿胜瓜面。

特点：

清甜爽口，嫩滑鲜美。

说明：

胜瓜，是广东人对棱角丝瓜的吉祥称谓。胜瓜色泽青绿，有一种独特的清香，肉脆爽口。今用以煎酿，与酿茄子、酿凉瓜、酿节瓜比较，多了一份柔软和清甜，别具特色。

四宝节瓜盅

用料：

大小均匀的节瓜 5 个，水发海参 75 克，蟹肉 75 克，腌粒 50 克，湿冬菇 50 克，笋粒 100 克，火腿茸 10 克，上汤 1 000 克，姜 10 小片，二汤、绍酒、油、味料各适量。

制法：

1. 把节瓜用竹片刮去皮（但要留有皮青），每个切开两截，挖出瓢和部分瓜肉（瓜肉另作别用），飞水。然后放入 10 个小炖盅内，每盅加入姜 1 片。烧滚二汤，调味后注入节瓜盅内至九成满，入笼炖煨。取出，滗去汤，弃掉姜片。

2. 海参、湿冬菇分别切细粒，把海参粒、冬菇粒、腌粒、笋粒分别用二汤滚煨过。

3. 烧滚上汤，加入上述各料，调好味道，分放入各节瓜盅内，再入笼炖 20 分钟便可。取出，在节瓜切口处撒上火腿茸，跟 2 小碟卫生盐上席。

特点：

清甜煨滑，鲜嫩爽口。

说明：

此菜系由冬瓜盅演变而来。冬瓜盅个大料多，堪称粤菜中的“鸿篇巨制”，适用于大型宴席。如今改为节瓜盅，灵活机动，方便散客进食。另外，冬瓜带皮炖煨，瓜肉比较清淡；节瓜去皮，盛以炖盅，瓜肉比较清甜，两者风味各异。

红烧白凉瓜

用料：

白凉瓜 600 克，蚝油 25 克，绍酒 10 克，二汤 40 克，老抽、胡椒粉、湿生粉、蒜头、豆豉、油、味料各适量。

制法：

1. 把白凉瓜开边去瓢，切“日”字形件，用六成油温把白凉瓜件炸过，捞起，然后用沸水滚过，倒入疏壳，滤干。把蒜头、豆豉剁蓉。

2. 烧镬下油，把蒜豉蓉爆香，加入白凉瓜件，溅酒炒匀，调味，下蚝油，以老抽调色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

清凉熨滑，浓郁鲜美。

说明：

这是一款有台湾风味的粤式新潮素菜。粤人嗜吃凉瓜，多取其凉而怕其苦。有鉴于此，选用台湾出产的苦味较薄的白凉瓜（因其色白，故名）为原料，并在初加工时，作一炸二滚三滤水的处理，使其味甘凉有之而无苦涩，自然能得食客青睐了。

炎夏办凉瓜

用料：

凉瓜 500 克，马蹄肉 100 克，红椒丝、炒香白芝麻、麻油、花生油、美极酱油、味料各适量。

制法：

1. 把凉瓜切去头、尾，开边去瓢，片去白色的筋络，切 5 厘米长的段，然后切薄条，用沸水加油、盐泡熟，捞起，用洁净布吸干水分。马蹄肉每个横切两半，然后切薄片，用沸水略泡过，捞起，滤干。

2. 将凉瓜条、马蹄条、红椒丝放入大碗内，用美极酱油、麻油调味拌匀，放上碟，撒上炒香的白芝麻便成。

特点：

甘凉而滑，清甜爽口。

说明：

夏日炎炎，口渴厌食。此菜根据气候特点，把时蔬佳果——凉瓜、红椒、马蹄凉办作冷盘，让食客从甘凉、清甜、微辣的味觉中，从爽脆的口感中，不知不觉地消了暑，解了渴，萌生了食欲。此菜青翠（凉瓜）、洁白（马蹄）、鲜红（红椒）、金黄（炒香的白芝麻）互相映衬，艳丽悦目。

桂林麻辣烧茄

用料：

茄子 750 克，桂林辣椒酱 15 克，海口芝麻酱 10 克，炒香白芝麻 15 克，二汤 100 克，红椒丝、绍酒、湿生粉、姜米、蒜蓉、油、味料各适量。

制法：

1. 将每个茄子剖开 4 条，然后切 8 厘米长的段。

2. 烧镬下油，把茄子段拉油，捞起。将镬去油，下姜米、蒜蓉爆香，加入辣椒酱、芝麻酱同爆，下二汤、茄子段，溅酒调味，炆熟，下红椒丝，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，上碟，撒上炒香的白芝麻。

特点：

浓香熨滑，微辣可口。

说明：

鉴于当今食客饫甘厌肥的新口味，此菜一改茄瓜配肉烹制的传统做法，以丰富多样的调味料调剂食客的胃口。俗话说：一辣解三馋。此菜用辣椒酱为主，辅以芝麻酱、白芝麻、姜米、蒜蓉，以麻辣、蒜香、麻香刺激感官，增进食欲，收到可口、醒胃的效果。

鱼香煎酿茄子

用料：

茄子 400 克，鱼青胶 200 克，酶香靛咸鱼肉 25 克，肥腊肉粒 50 克，二汤、胡椒粉、绍酒、生粉、辣椒油、花生油、姜米、蒜蓉、葱米、味料各适量，茼蒿叶数片。

制法：

1. 把咸鱼肉切成米状粒，将咸鱼粒、腊肉粒加入鱼青胶处，拌匀，成为馅料。把茄子间隔刨去皮，斜切双飞连件，连件内涂上干生粉，把鱼青胶分别酿入连件内，拍上干生粉。

2. 烧镬下油，把酿好的茄子件排放镬上，两面略煎，加入姜米、蒜蓉、葱米同爆，注入二汤，溅酒调味，下少量辣椒油、胡椒粉，待煎酿茄子熟后勾芡，加麻油、包尾油，上碟，放上茼蒿叶设色。

特点：

软滑微辣，鲜嫩味美，鱼香馥郁。

说明：

四川的鱼香味是由葱、姜、蒜子、泡辣椒、糖醋、红油等混合而产生的一种复合味。广东的鱼香味则来自酶香鱼（其特点是在较高的气温条件下，利用鱼体酶类的自溶作用和微生物在食盐抑制下的部分分解作用，使蛋白质、核酸等分解成为氨基酸、核苷酸等呈味物质，因而有浓郁的酶香味和鲜味）。此菜以酶香咸鱼入馐，又用辣椒油、姜、葱、蒜

调味，把粤、川两种鱼香味“共治一炉”，颇有特色。

蟹肉扒金丝瓜

用料：

金丝瓜 1个重约1 000克，蟹肉 150克，蛋清 50克，火腿茸 5克，姜（拍裂） 1件，上汤 100克，二汤、胡椒粉、湿生粉、油、绍酒、味料各适量。

制法：

1. 把金丝瓜切开两半，入笼蒸熟，取出，用叉挖出瓢和仁，将瓜肉挖出便成丝状。另将蛋清打散。

2. 烧滚二汤，加入姜件，把瓜丝调味，焗过，捞起，去掉姜件，轻力把瓜丝压去水分，放到碟上。

3. 烧镬下油，加入上汤、蟹肉，溅酒调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加入蛋清、包尾油推匀，淋上瓜丝面。

特点：

鲜嫩爽脆，清甜味美。

说明：

生产于上海崇明岛的金丝瓜被誉为“天下第一奇瓜”：一奇是去皮后用叉一扒，其瓜肉便缕缕成金丝；二奇是在生长期內，此瓜绝无害虫咬噬之患，故不必施用农药，不受污染。金丝瓜鲜嫩爽脆，故有“植物海蜇”的雅号。它不但含有人体所需的多种维生素，而且对老年高血压、肥胖症有一定疗效。用蟹肉扒金丝瓜，成菜鲜爽俱备，玉白与金黄相映，引人食欲。

荔蓉酿青椒

用料：

大小均匀的青椒 10 只，去皮荔芋 250 克，熟腊肉粒 50 克，葱粒 15 克，鸡蛋 0.5 只，绍酒 10 克，蚝油 15 克，二汤 150 克，生粉、胡椒粉、姜葱米、麻油、花生油、味料各适量。

制法：

1. 把荔芋切薄片，放在碟上入笼蒸熟，然后压烂成蓉，放入大碗内，加入腊肉粒、葱粒、生粉 25 克、鸡蛋，调味拌匀，成为馅料。将青椒切开两半，挖去籽，涂上干生粉，把馅料分别酿入青椒内，把酿料表面抹平滑。

2. 烧镬下油，把酿青椒放入镬中（有馅料一面朝下），慢火煎至呈金黄色，加盖，从盖的边缘溅入少许清水，把酿青椒焗熟，取起，上碟排好。

3. 烧镬下油，下姜葱米爆香，加入二汤、蚝油，溅酒调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加麻油、包尾油和匀，淋上酿青椒面。

特点：

香松软糯，微辣鲜美。

说明：

过往椒类多以肉类酿入，以荤酿素被认为合理搭配。随着世界饮食潮流趋于清淡，追求“三低一高”（低糖、低盐、低脂肪、高蛋白），新潮广东菜也立即效法，于是酿料由荤而素，“荔蓉酿青椒”遂应运而生了。

根茎——

荷 塘 舟 影

用料：

大藕瓜（段）2节，鲜虾肉 150 克，青萝卜粒、红萝卜粒、湿冬菇粒、椰汁各 50 克，葱粒、湿生粉、油、味料各适量。姜米、蒜蓉各少许。

制法：

1. 把藕瓜刨去表皮，每节用刀直削去 1/4（保留藕节），挖出中间藕肉，藕边切成锯齿形，遂成藕船。取回藕肉 100 克，切粒。

2. 将青萝卜粒、红萝卜粒、藕粒和藕船分别用沸水焯熟，把鲜莲叶改好，洗净，放在长碟上，藕船横放在莲叶中轴线。

3. 烧镬下油，把鲜虾肉过油，取起。将镬去油，下姜米、蒜蓉爆香，接着下鲜虾肉及各原料粒，溅酒，同炒，调味，加入椰汁，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，放入藕船内，用红、白莲花（剪去长梗，仅保留 10 厘米，插入小花瓶内）各 1 朵分伴藕船左右两侧。

特点：

清甜爽滑，鲜香味美，造型别致。

说明：

此菜的新意在于意境优美：荷叶飘香，荷花吐艳，藕船

穿行其间，一派夏日水乡荷塘胜景，令人陶醉在“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”和“兴尽晚回舟，误入藕花深处”的诗情画意之中。

莲 藕 扣 肉

用料：

火腩 400 克，莲藕 500 克，蒜蓉 10 克，南乳 2 小件，蚝油 25 克，绍酒、老抽、胡椒粉、湿生粉、油、味料各适量，茭菱 2 条。

制法：

1. 把莲藕洗净，去节，放入沸水中滚至五成熟，晾干，开边，然后切成 0.5 厘米厚的片。火腩切成与藕片同样大小的厚片。

2. 将蒜蓉用油爆香，取起，放入大碗内，加入南乳、绍酒、藕片、火腩片，调味拌匀，然后把藕片与火腩片相夹排放在扣碗内，入笼扣熟（筷子插得入便可），取出。食前滗出原汁（用碗盛着），翻扣碟上。将原汁加入蚝油，以老抽调色，撒上胡椒粉，勾芡，加包尾油，淋上扣肉面，放上茭菱设色。

特点：

香松可口，浓郁鲜美，肥而不腻。

说明：

此菜比“香芋扣肉”格调高雅，能登大雅之堂。除了比芋头坚挺耐嚼而略带清甜外，莲藕还积淀着深厚的文化意

蕴：它是“花之君子”——莲花的果实；它生于污泥而品质高洁；它“虚心萦绕千丝细，秀色深埋七尺长”；它象征绵绵的情思（“丝”与“思”谐音）……所以，此菜能唤起文人雅士美好的遐想和高尚的感情。

酥香莲藕球

用料：

洗净莲藕 250 克，糯米粉 150 克，腊肠细粒 50 克，湿冬菇粒 25 克，葱粒、胡椒粉、湿生粉、麻油、花生油、姜米、面包糠各适量。

制法：

1. 把藕去节，刨去表皮，取一半切细粒，将藕粒与腊肠粒、湿菇粒、葱粒加胡椒粉、麻油，调味，炒熟，勾芡，作馅料。

2. 剩下的一半生藕用擦磨磨成蓉，把藕蓉与糯米粉加盐，搓成粉皮，把粉皮分割开，分别包上馅料，搓成小乒乓球形，粘上面包糠。

3. 烧镬下油至五成滚，把藕球放入热油里，慢火浸炸至呈金黄色，上碟，跟 噏汁 佐吃。

特点：

酥香爽口，甘齿鲜美。

说明：

藕，在传统粤菜中用以煲汤或炆居多。今人油炸之，制法新颖；从形状看，藕多以片、块或饼状出现在肴馔中，今

以球状亮相，实属少见；另外，此菜藕（作皮）中有藕（作馅），十分巧妙。

桂林金钱饼

用 料：

马蹄肉 300 克，鱼青胶 100 克，熟腊肠粒 50 克，湿冬菇粒 25 克，二汤 150 克，麻油、花生油、芫荽粒、胡椒粉、马蹄粉、味料各适量，芫荽叶数片。

制 法：

1. 把马蹄肉剁碎，将它与腊肠粒、湿冬菇粒、芫荽粒放入盆内，加入马蹄粉 30 克，调味拌匀，再与鱼青胶和匀，挤成小丸，放在撒有马蹄粉的碟上。

2. 烧镬下花生油，把小丸逐个落镬，稍压扁，慢火煎至两面呈金黄色，取起，上碟排好。

3. 烧镬下花生油，加入二汤、麻油、胡椒粉，调味，用水开稀马蹄粉勾芡，加包尾油和匀，淋上马蹄饼面，放上芫荽设色。

特 点：

清香爽口，甘齿鲜美。

说 明：

此品系用马蹄加马蹄粉煎制而成。马蹄素有“地下雪梨”的雅称，肉质清白细嫩，水分充足，十分松脆香甜，有生津解渴、润肺利尿、消食醒酒等作用。此品以水果为主料，佐以荤料，因而清爽不腻，很对当今食家胃口。

沙律香荔盒

用料：

香芋（荔浦芋）200克，澄面 50克，猪油 30克，叉烧粒 50克，洋葱粒 20克，面包糠 30克，鸡蛋 50克，油、味料各适量。

制法：

1. 将香芋去皮，切件，蒸熟，压烂成蓉。把澄面用沸水撞熟，把它与芋蓉、猪油调味拌匀，分成小丸，压扁，成为芋皮。

2. 把叉烧粒、洋葱粒调味炒熟，分放在芋皮上，包成盒状，涂上鸡蛋，粘上面包糠。

3. 烧镬下油至五成滚，把芋盒放入热油里，用慢火油炸至呈金黄色，捞起，排放碟上，跟卡夫奇妙酱同上。

特点：

甘香酥化，味道鲜美。

说明：

这是广州清平饭店一级厨师钟校滔师傅创制的一款新潮菜式。荔芋盒是粤菜的一种传统样式，用以盛西方菜料沙律而炸之，而又沾舶来品卡夫奇妙酱佐食，可谓善于中西结合，在制法上兼收并蓄，为我所用。