广州菜谱

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、水产类菜

◆串烧大风鳝◆

【用料】

风鳝肉 800 克，淡上汤、蒜茸、姜汁、绍酒、南乳、香辣粉、精盐、味精等适量，花生油 500 克（耗用 50 克）。

【制法】

将风鳝肉的刺骨剔除，切长方形片，用刀锋锲十字花，加蒜茸、姜汁、绍酒拌匀，最后用竹签串起。将淡上汤、南乳、蒜茸、香辣粉、精盐、味精调成香汁。将铁板烧红。烧镬下油，至七成热，将风鳝串浸炸至金黄色。上席时，将烧红铁板用瓷碟垫起，放在筵席中央，排入风鳝串，淋入香汁，待气体散发后即可。

【特点】

微辣甘香，嫩滑可口。

◆蒜子炆鮎鱼◆

【用料】

鮎鱼 500 克，瘦猪肉丝 50 克，炸蒜子肉 50 克，湿冬菇丝、葱丝各 30 克，姜丝 5 克，淡二汤 400克，干生粉 50 克，湿生粉 20 克，蒜茸少许，精盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油、老抽、绍酒等适量，花生油 1000 克（耗油 100 克）。

【制法】

将鱼肉切块（每块重约 30 克），用盐水涂抹，蘸上干生粉。烧镬下油至六成熟，将鱼逐块放入，炸至金黄色，倒入笊篱滤去

油。把镬放回火位，落蒜茸、姜丝、肉丝、菇丝爆透，溅入绍酒，加入淡二汤、鱼块、炸蒜肉、精盐、味精、老抽、白糖，略炆 10 分钟，撒入胡椒粉，用湿生粉打芡，加麻油和包尾油拌匀上碟，撒上葱丝，即可上席。

【特点】

鲜美嫩滑，蒜香浓郁。

◆瓦罉焗水鱼◆

【用料】

净水鱼 800 克，烧腩 200 克，湿冬菇 50 克，炸蒜肉 100 克，姜 2 片，葱 2 条，加姜米、蒜茸、陈皮各少许，姜汁酒、绍酒各 15 克，淡二汤 600 克，精盐、味精、蚝油、白糖、麻油、胡椒粉、老抽、生粉等适量，花生油 1000 克（耗油 150 克）。

【制法】

将水鱼洗净切件（每件重约 25 克），用滚水滚过，捞起洗净。烧腩切件。烧镬下油，放入姜片、葱条、水鱼件，溅入姜汁酒炒匀，加淡二汤 100 克，略煨取出，去掉姜、葱，滤去水分，用生粉拌匀。武火烧镬下油，至六成熟，放入水鱼泡 1 分钟，连油倒入漏壳。把镬放回火位，落蒜茸、姜米。陈皮、水鱼件，溅入绍酒，爆炒片刻，再加入淡二汤、精盐、味精、白糖、蚝油、烧腩、冬菇、炸蒜肉，略炆后转入瓦罉，加盖炆到焗烂，再加入老抽、胡椒粉、麻油、熟油拌匀，鱼裙放在面上，加盖，原罉上席。

【特点】

香浓软烂，原汁原叶。

◆红烧水鱼◆

【用料】

水鱼 1 只（约 1300 克），湿香菇 50 克，蒜子 50 克，姜片、葱段各 10 克，淡二汤 150 克，精盐、芫荽、绍酒、胡椒粉、生抽、麻油、生粉等适量，花生油 1000 克（耗油 100 克）。

【制法】

将水鱼剁净，用滚水滚过，去掉外衣、壳和内脏，用刀切成块，再用滚水烫过，捞起，撒上生粉拌匀。武火烧镬下油，至滚，放入水鱼，改用文火炸至浅黄色捞起。另放入蒜子炸至黄色捞起。再烧镬下油，先下葱段、姜片，再加入水鱼，调入绍酒、生抽、精盐、香菇、淡二汤，稍滚一下，便装入碗内，上笼后至熟烂，将汁倒出，覆置于碟上，用芫荽伴边。烧镬下油，加入淡二汤、原汁，用湿生粉打芡，撒入胡椒粉，加麻油、包尾油拌匀，淋在水鱼面上。

【特点】

香甜烩滑，滋补味浓。

◆瓦罅炆白鳝◆

【用料】

白鳝 500 克，烧腩 150 克，蒜子肉 50 克，芝麻酱 10 克，柱侯酱 5 克，淡二汤 250 克，陈皮、蒜茸、姜米、精盐、味精、绍酒、白糖、老抽、干生粉、湿生粉、麻油等适量，花生油 1000 克（耗油 50 克）。

【制法】

将白鳝剁净，横切成棋子形。烧腩斩成大方粒。用滚水将鳝稍滚后，倒入笊篱内，滤去水分，涂上老抽，粘上干生粉。武火

需要全本请访问 www.ertongbook.com

烧镬下油，把蒜子肉炸黄，取出，跟着把白鳝炸黄，捞起去油。将镬烧红，加入蒜茸、姜米、陈皮、柱侯酱、芝麻酱爆香，再加入白鳝，溅入绍酒，炒匀，再加入淡二汤、烧腩、蒜子肉、精盐、白糖、味精、老抽，煮滚后转到瓦罉内，用文火炆焓，最后用湿生粉打芡，加入麻油，包尾油拌匀，即可原罉上席。

【特点】

焓滑可口，甘香味美。

◆瓦罉焗鲤鱼◆

【用料】

鲤鱼 1 条（约 800 克～1000 克），瘦猪肉 100 克，湿冬菇 50 克，葱条 150 克，姜丝 50 克，猪油 150 克，淡二汤 200 克，绍酒 30 克，精盐、老抽、味精、麻油、胡椒粉等适量。

【制法】

将鲤鱼治洗干净，用精盐搽匀鱼身鱼膛。瘦肉、冬菇切丝备用。将瓦罉洗净，放入葱条，再把鲤鱼放在葱面，瘦肉丝、冬菇丝、姜丝放在鲤鱼上。将猪油烧滚，淋在鱼上。用淡二汤、绍酒、老抽、精盐、味精等调匀，倒入瓦罉里，加罉盖、把瓦罉放入火位，先用武火烧滚，然后改用武文火滚煮至熟（约 15 分钟），端离火位，在鲤鱼上加入麻油和撒上胡椒粉，即可原煲上席。

【特点】

香焓甜滑，鲜美可口。

◆清蒸鲩鱼◆

【用料】

鲜活鲩鱼 1 条（约 800 克～1000 克），湿冬菇丝 30 克，火腿丝 15 克，葱条 2 条，姜花少许，精盐、味精、胡椒粉、麻油、

湿生粉、绍酒等适量。淡上汤 300 克，花生油 100 克。

【制法】

将鲩鱼剖洗干净，用布抹干鱼身，用少许精盐，将鱼身、鱼膛擦过，放在长碟上（用 2 条葱条将鱼托起），把冬菇丝、火腿丝、姜花放在鱼身上，淋上花生油，放入蒸笼，用武火蒸熟。将蒸熟鲩鱼取出并转放在大鱼碟上，去掉原汁、葱条及姜花，撒上胡椒粉。武火烧镬下油至滚，将滚油均匀地淋在鱼身上，再烧镬溅酒，加入淡上汤、味精、精盐，用湿生粉打芡，加麻油、包尾油拌匀，淋上鱼面，趁热上席，

【特点】

肉质爽滑，味道鲜美。

◆清蒸鲩鱼◆

【用料】

鲜活鲩鱼 1 条（约 800 克～1000 克），瘦肉丝、湿菇丝各 50 克，葱条 2 条，姜丝、芫荽少许，精盐、味精、胡椒粉、绍酒、麻油等适量，淡上汤 250 克，湿生粉 30 克，花生油 100 克。

【制法】

将鲩鱼剖洗干净、抹干鱼身，用精盐擦匀鱼身内外，放在铺上 2 条葱条的碟上。将姜丝、肉丝、菇丝与少许精盐、味精、湿生粉拌匀，铺在鱼身上，淋上生油，用武火蒸熟。将蒸熟的鲩鱼取出，去掉葱条及原汁，在鱼面上撒上胡椒粉及芫荽。将油烧滚，淋在鱼身上。再烧镬，溅入绍酒，加入淡上汤、味精、精盐，用湿生粉打芡，加麻油、包尾油拌匀，淋在鱼身上，随即上席。

【特点】

鲜甜味美，嫩滑可口。

◆松子鱼◆

【用料】

净鲩鱼肉 2 条约 400 克，净蛋 100 克，糖醋 300 克，白糖 30 克，炸三色蛋丝 20 克，精盐、味精、麻油、干生粉、湿生粉适量，花生油 1000 克（耗油 150 克）。

【制法】

把鱼脊肉切成人字花纹（刀切近鱼皮处，不切断鱼皮），用少许精盐、味精腌过，再加入净蛋拌匀，拍上生粉。武火烧镬下油至滚，将镬端离火位，放入已拍上干生粉的鲩鱼肉浸透，再端回火位，浸炸至鱼身硬，取起上碟，去油后，将镬放回火位，加入糖醋、白糖、湿生粉拌匀，再加入麻油、包尾油拌匀，淋在鱼肉上，用炸好的三色蛋丝围边，立即上席。

【特点】

外松里嫩，甘香酥脆，甜酸醒胃。

◆五柳菊花鱼◆

【用料】

鲩鱼脊肉 600 克，五柳料 150 克，糖醋 300 克，辣椒丝 10 克，蒜茸 10 克，精盐，味精，干、湿生粉适量，花生油 1000 克（耗油 100 克），蛋浆 100 克。

【制法】

将鱼肉洗净，用刀在肉面上斜切人字形花纹（切至离皮约 2 毫米），再切成 4 厘米大小的鱼件，用一汤匙盐水加入鱼件上拌匀腌 10 分钟，再加入蛋浆和匀，逐件撒上干生粉。武火烧镬下油，至九成熟时端离火位，把鱼件放在油镬中，再把油镬端回炉上，用文火浸炸至鱼件身硬浮起，捞起放在碟上。去油后爆香蒜

茸，加入糖醋、五柳料、辣椒丝煮滚，用湿生粉打芡，加包尾油拌匀，淋在鱼件上，趁热上席。

【特点】

酸甜开胃，酥脆甘香。

◆红炆鲩鱼◆

【用料】

鲩鱼 500 克，瘦肉丝 50 克，湿菇丝 30 克，姜丝、葱丝少许，淡二汤 250 克，绍酒 15 克，蒜茸 10 克，精盐、生抽、麻油、干湿生粉、老抽、胡椒粉等适量，花生油 1000 克（耗油 100 克）。

【制法】

将鲩鱼洗净，斩件（每件约重 35 克），用精盐把鱼块拌匀，再把鱼块粘上干生粉，放入油镬炸透捞起。烧镬下油，爆香蒜茸、姜丝，溅入绍酒，放入淡二汤，加入生抽、老抽、精盐、瘦肉丝、菇丝，用文火炆熟，用湿生粉打芡，加入炸鱼块，撒入胡椒粉，加麻油、包尾油拌匀上碟，葱丝放在鱼面上。

【特点】

甘香可口，味道浓郁。

◆五柳浸鲩鱼◆

【用料】

鲩鱼 1 条（约 800 克），五柳料 100 克，葱丝 20 克，姜丝 10 克，青、红椒丝各 20 克，糖醋 400 克，花生油 100 克，蒜茸、胡椒粉、湿生粉等适量。

【制法】

将鲩鱼洗净，原条放在滚水盆中加盖泡浸，水冻再换滚水浸

至刚熟，捞起放在碟中，撒上胡椒粉、葱丝、姜丝、青红椒丝。武火烧镬下油至滚，将油淋在鱼身上。将镬放回火位，加入蒜茸、五柳料（切丝）、糖醋，调入湿生粉拌匀，加包尾油淋在鱼面上便成。

【特点】

清淡鲜爽，嫩滑可口。

◆碧绿香酥鱼◆

【用料】

菜远 300 克，鲩鱼肉 1 块（约 300 克），鸡蛋 1 只，干生粉 200 克，花生油 500 克（耗油 100 克），精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉、老抽、葱丝、姜丝、陈皮丝等适量。

【制法】

将鲩鱼肉去掉脊骨、腩骨（不要伤损鱼皮），在鱼肉上锲人字花，用精盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油同腌，再用鸡蛋浆搽匀。将菜远炒熟，排放在碟上垫底，倒出菜汁。将油烧至大滚时，用生粉粘满鱼身后抖去余粉，下镬浸炸至浮起时，将鱼反转再炸至熟，用笊篱捞起，滤去余油上碟，放在菜远面上。烧镬下油 30克，放入葱丝、姜丝、陈皮丝及老抽，煮滚后溅落鱼上，随即上席。

【特点】

鱼皮松脆，肉质鲜嫩，菜远烩滑爽口。

◆熏鱼◆

【用料】

净鲩鱼 500 克，麻油 5 克，绍酒 5 克，姜、葱汁各 20 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，白糖 2 克，五香粉 1 克，花生油 750 克

（耗油 80 克），备绍酒盆（由 500 克绍酒与 140 克白糖和匀而成）。

【制法】

将鲩鱼斜刀切为厚片，用精盐，麻油，五香粉，胡椒粉，姜、葱汁腌 30 分钟，捞起用八成油温炸熟取出，待冷却后重炸至赤红色，然后放入绍酒盆，稍浸取出便成熏鱼。

【特点】

香醇味鲜，可茶可酒。

◆豉汁焗鱼嘴◆

【用料】

鱼嘴 500 克，豆豉 10 克，辣椒丝、蒜茸、姜茸、葱粒各 10 克，精盐、白糖、胡椒粉、老抽、绍酒等适量，花生油 700 克（耗油 100 克）。

【制法】

将鱼嘴洗净开边，抹上精盐。将油烧至八成热，给鱼嘴拉油，连油倒入笊篱滤去油。将镬放回火位，爆香豆豉、辣椒、姜、葱、蒜，落鱼嘴，溅入绍酒焗 1 分钟，加入精盐、白糖、胡椒粉、老抽等调味上碟。

【特点】

焦香味浓，鲜爽嫩滑。

◆红烧鱼头◆

【用料】

大鱼头 1 个（约 500 克），豆腐 6 块，姜 2 片，葱 2 条，淡二汤 150 克，精盐、味精、绍酒、生抽、白糖、蒜头、湿生粉等

需要全本请访问 www.ertongbook.com

适量，花生油 500 克（耗油 80 克）。

【制法】

将大鱼头洗净，开边，用精盐搽匀，再在鱼头上撒上干生粉。豆腐每块切成 4 块。武火烧镬下油至八成热，放人鱼头，改用文火浸炸至酥脆，捞起。另将豆腐、蒜头分别炸至金黄色。再烧镬下油，加入姜片、葱条，加入绍酒、淡二汤，再放人鱼头，待汤滚后，调入精盐、味精、白糖，用文火炆 5 分钟，再加入蒜头、豆腐、生抽，炆至焓。将鱼头等上碟，去掉姜片，利用原汁加湿生粉打芡，加包尾油拌匀，淋在鱼头上便可上席。

【特点】

香焓软滑，味汁鲜浓。

◆枝竹炆鲩鱼◆

【用料】

鲩鱼 500 克，湿枝竹 400 克，葱段 25 克，淡二汤 600 克，蒜茸、姜米少许，精盐、味精、白糖、胡椒粉等适量，湿生粉 40 克,花生油 50克。

【制法】

先将湿枝竹切为长 4 厘米的段，用滚水滚过，捞起滤去水分，再将鲩鱼刮洗干净。烧镬下油，先将鲩鱼煎透铲起，再爆香蒜茸、姜米，注入淡二汤，加入枝竹，调入精盐、味精、白糖，放入煎透的鲩鱼，加盖后用文火炆熟，用湿生粉打芡，加胡椒粉、葱段、包尾油拌匀，即可上碟。

【特点】

鲜甜焓滑，味道甘美。

◆鲜笋炒生鱼片◆

【用料】

鲜笋 300 克，生鱼片 200 克，芡汤 30 克，湿生粉 10 克，绍酒 10 克，蒜茸、姜花、葱段各少许，麻油、胡椒粉、精盐等适量，花生油 600 克（耗油 60 克）。

【制法】

将鲜笋去皮洗净，切成日字形片，并用盐水滚过。生鱼片用少许精盐拌匀。将芡汤、麻油、胡椒粉、湿生粉调成碗芡。武火烧镬下油，至四成热时，改用文火将生鱼片拉油，倒入笊篱滤去余油。把镬端回火位，放入蒜茸、姜花、葱段、笋片、生鱼片，溅入绍酒，调入碗芡拌匀，加尾油和匀后上碟便成。

【特点】

清淡爽脆，鲜香可口。

◆豉汁蒸鱼云◆

【用料】

鱼云 300 克，蒜茸、姜丝、辣椒丝、豆豉（捶烂）各 5 克，精盐、味精、老抽、干生粉、熟油等适量，葱段少许。

【制法】

先将鱼云洗净，斩件，放在碟上，加入精盐、味精、老抽、蒜茸、豆豉等拌匀，再加入干生粉拌匀，面上放入姜丝、辣椒丝，淋上熟油，入笼蒸熟，出笼加入葱段便成。

【特点】

嫩滑鲜爽，豉味香浓。

◆冬瓜炆大鱼◆

【用料】

大鱼（鳙鱼）500克，去皮冬瓜500克，葱段30克，淡二汤400克，湿生粉50克，蒜茸、姜米少许，精盐、味精、胡椒粉、绍酒等适量，花生油50克。

【制法】

先将大鱼刮洗干净，再将冬瓜切块。烧镬下油，将大鱼煎透铲起，爆香蒜茸、姜米，加入冬瓜爆透，溅酒放汤，调入味精、精盐，加盖后用文火炆焓，再加入大鱼炆熟，用湿生粉打茨，加胡椒粉、葱段、包尾油，拌匀上碟便成。

【特点】

焓甜软滑，味道鲜美。

◆鱼肉酿冬菇◆

【用料】

冬菇50克，鱼肉150克，精盐、味精、火腿茸、芫荽等少许，绍酒15克，姜丝、葱花各10克，淡二汤50克，花生油25克，干、湿生粉共40克，麻油适量。

【制法】

将冬菇洗净、去蒂，加绍酒、姜葱，蒸熟后去水分。将鱼肉洗净剁烂，加入精盐、味精、干生粉，拌匀后挞至起胶。将鱼胶分成跟冬菇数目相同的份数，将冬菇反底放在菜碟上，并在冬菇上面撒上少许干生粉，然后逐个冬菇放上鱼胶贴紧，鱼胶上面交叉地放上两条芫荽，中间再放上火腿茸，入笼用武火蒸5分钟至熟。武火起锅下油，加入淡二汤、精盐、味精、湿生粉打茨，加麻油、包尾油拌匀，淋在冬菇上面，便可上席。

【特点】

清香、鲜爽，可口。

◆鱼肉酿青椒◆

【用料】

圆青椒 12只，净鲮鱼肉 200 克，瘦猪肉 200 克，虾米 5 克，蒜子肉 2 粒，葱条 2 条，豆豉 5 克，绍酒 5 克，干、湿生粉共 100 克，淡二汤 150 克，精盐、味精、白糖、老抽、麻油、胡椒粉等适量，花生油 50克。

【制法】

先将青椒洗净滤干水分，开边去核。再将鱼肉、瘦猪肉洗净后剁烂，虾米发透切碎，葱条洗净切成葱花，蒜子肉、豆豉剁成茸。将鱼茸、肉茸放在盆里，加入味精、干生粉、精盐等少许，用两匙羹水和匀，再搋至起胶，将虾米、葱花、胡椒粉、麻油等加入和匀，在青椒内撒上干生粉后酿上鱼肉胶。武火烧镬下油，把酿好的青椒放入镬中，用文火将有肉的一面煎至金黄色。然后，放下蒜茸、豆豉、绍酒，加入淡二汤，调入精盐、味精、白糖、老抽，加盖炆至熟，最后用湿生粉打芡，拌匀后即可上碟。

【特点】

鲜爽甘香，味道微辣。

◆上汤醉虾◆

【用料】

活虾 500 克，白酒 300 克，上汤 1000 克，辣椒豉油 2小碟，备炉具 1 个。

【制法】

将活虾滤去水分，用白酒灌醉，盛放在碟上。将上汤调好

味，放入锅内，与炉具一起上席，打（点）火将上汤烧滚，由食者将醉虾放入汤内烫熟，用辣椒豉油佐食。

【特点】

鲜香爽口，别具风味。

◆杞子醉虾◆

【用料】

鲜活基围虾 500 克，玫瑰露酒 500 克，杞子、北芪各 10 克，辣椒豉油 2 小碟。

【制法】

将鲜活基围虾滤去水分，放入玻璃缸（可用瓦锅取代）内，先加入 300 克玫瑰露酒，加盖后，将虾灌醉，倒出余酒。加入杞子、北芪与醉虾捞匀。将余下 200 克玫瑰露酒倒入另一玻璃锅内，加热，当酒出现熊熊火焰时，加入醉虾煮熟，去掉杞子、北芪，用辣椒豉油佐食。

【特点】

酒香浓郁，鲜爽味美。

◆荷叶蒸虾◆

【用料】

荷叶 1 大块，活虾 500 克，辣椒豉油 2 小碟，姜 2 片，葱 1 条。

【制法】

将荷叶及虾洗净，荷叶用布抹去水分，活虾滤去水分。用荷叶将虾包好（姜、葱放入虾内）放入蒸笼。武火将水烧滚，入笼蒸熟，取出，去掉姜、葱，原笼上席（也可将虾置于碟上上席）。

用辣椒豉油佐食。

【特点】

清香鲜爽，别具风味。

◆蒜茸开边虾◆

【用料】

活基围虾 500 克，蒜肉 50 克，豆豉 30 克，味精、生抽、干生粉、花生油等适量。

【制法】

用快刀将活虾开边（从虾背上下刀），盛放在碟上。将蒜肉和豆豉放入碗内，用刀头捶烂，放到虾碟上，加入味精、生抽、干生粉、花生油等，将虾捞匀，略腌后，入笼用武火蒸熟便成。

【特点】

蒜香浓郁，鲜爽味美。

◆椒盐焗花虾◆

【用料】

花虾 500 克，红辣椒 1 只，葱花 10 克，蒜茸 15 克，精盐、麻油、胡椒粉、湿生粉、绍酒适量，蛋白 30 克，花生油 500 克（耗油 50 克）。

【制法】

用精盐、麻油、蛋白、胡椒粉、湿生粉调成味汁。红辣椒洗净切成碎粒。将花虾洗净，从背部落刀，将虾开边，除去虾根（肠），用味汁腌 15 分钟。武火烧镬下油，至 100℃时，将虾倒入油镬泡至仅熟，连油倾倒在笊篱内。把镬放回火位，落红椒粒、蒜茸、精盐，略加爆炒，然后将虾落镬，溅入绍酒，加入葱

需要全本请访问 www.ertongbook.com