

岭南风味

岭南风味，包括两广、海南等地方风味，而以广东菜为代表。广东菜，简称粤菜，是我国四大菜系之一，有“食在广州”的美誉。

广东地处亚热带，濒临南海，四季常青，物产丰富，山珍海味无所不有，蔬果时鲜四季不同，清人竹枝词曰：“响螺脆不及至鲜。最好嘉鱼二月天，冬至鱼生夏至狗，一年佳味几登筵。”把广东丰富多样的烹饪资源淋漓尽致地描绘了出来。

广东菜，有广州菜、潮州菜和东江菜三大类。广州菜集南海、番禺、东莞、顺德、中山等地方风味的特色，兼京、苏、扬、杭等外省菜以及西菜之所长，融为一体，自成一家。广州菜取料广泛，品种花样繁多，令人眼花缭乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。鸪鹑、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说；猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，亦在烹制之列，而且一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴，令中外人士刮目相看，十分惊异。广州菜的另一突出特点是，用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多，1965年“广州名菜美点展览会”介绍的就有5457种之多。广州菜的第三个特点是，注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美。而且随季节时令的变化而变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；调味遍及酸、甜、苦、辣、咸；此即所谓五滋六味。代表品种有：龙虎斗、白的虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等，都是饶有地方风味的广州名菜。潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。潮州菜的另一特点是喜摆十二款，上菜次序又喜头、尾甜菜，下半席上咸点心。秦以前潮州属闽地，其语系和风俗习惯接近闽南而与广州有别，因渊源不同，故菜肴的特色也有别。代表品种有：烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等，都是潮州特色名菜，流传岭南地区及海内外。东江菜又称客家菜，所谓客家，是古代从中原迁徙南来的汉人，多是整村而迁或是整族而徙的，定居东江山区后，仍沿袭中原时的语言和风俗习惯，故菜肴的特色也得以保留。东江菜以惠州菜为代表，下油重，口味偏咸，酱料简单，但主料突出。喜用三鸟、畜肉，很少配用菜蔬，河鲜海产也不多。代表品种有：东江盐焗鸡、东江酿豆付、爽口牛丸等，表现出浓厚的古代中州之食风。

据近几年报刊介绍，中国餐馆遍布世界各大都市，美国有近万家，英国有四千多家，法国、荷兰各有二千多家，日本不下数千家。这些中国餐馆，多数经营粤菜，生意极旺。澳大利亚悉尼市的唐人街，饮茶已成为一个专有名词，凡到悉尼市游览的人，都以到唐人街享受粤式饮茶用餐的情趣为时尚，粤菜的影响之大可见一斑。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜岭南风味
水产类

中国名菜岭南风味

红烧大群翅

〔主料辅料〕

群翅.....2500 克宰净老母鸡.....
鸡脚.....600 克.....1000 克
猪脚.....1000 克瘦猪肉.....1000 克
火腿汁.....25 克熟火腿丝.....25 克
生姜.....250 克银针.....250 克
葱条.....100 克精盐.....1 克
胡椒粉.....1 克深色酱油.....20 克
姜汁酒.....200 克绍酒.....25 克
湿淀粉.....70 克顶汤.....2300 克
上汤.....500 克淡二汤.....3500 克
熟猪油.....190 克熟鸡油.....120 克

〔烹制方法〕

1. 将群翅剪去边约 1 毫米，放入清水中浸约 4 小时取出，再放入沸水盆里泡 4 小时，取出刮去沙，用清水冲漂约 2 小时，捞起。每只鱼翅用二块竹筴（竹算子）夹着，放进有竹筴垫底的瓦盆里，加入冷水中火煲约 2 小时，取出用冷水冲漂，去掉翅骨。用上法反复煲、漂三至四次，以去净杂味，煲至翅身六成软烂，然后放入清水盆中冷却，去净细沙、碎骨、腐肉和心筋，用清水浸泡待用。

2. 将生姜洗净切成约 1 毫米厚的片，将翅放进有竹筴垫底的炒锅内，加入沸水用中火煮约半小时，将姜片 200 克均匀地插进翅内，用竹筴夹着翅，放入沸水锅里，再煨约半小时，取出去掉姜片。将翅整理叠好，再用竹筴夹着放入沸水锅里煮约半小时，再换沸水下锅，加姜汁酒 200 克，下翅煨约半小时取出，用中火烧热炒锅，下猪油一两半，放入葱条、姜片 50 克，爆至有香味，烹姜汁酒 100 克，下二汤 3500 克（以浸没翅面为度），放入群翅煨约半小时取出，去掉葱、姜。

3. 将煨好的群翅取出，从中掀开，排在疏眼竹筴上（“头围”排在底下，“二围”排在上面）夹好。将老母鸡、鸡脚、猪肉、猪脚放入沸水锅内，约滚（汆）半分钟捞起沥去水，先将老母鸡、鸡脚、猪脚放进有疏眼竹筴垫底的瓦盆内，排好铺平，放入夹好的群翅，再将猪肉和鸡油放在翅面上，下上汤 5000 克（以浸没翅面为度，并用瓦碟轻轻压坐），用小火煨约 2 小时至软烂（用筷子夹起翅针中部，如两端下垂，或用手指一捏便断时，即是软烂），取出，去掉老母鸡、鸡脚、猪脚、鸡油，将群翅用洁净毛巾吸干水份，覆转排列在大碟内。

4. 用中火烧热炒锅，下油 15 克，放入银针和精盐、二汤 100 克，炒至七成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油 25 克，放入银针顶汤 50 克，炒至刚熟，捞起沥去水，分盛两碟撒上火腿丝 10 克，炒锅放回炉上，下油 50 克，烹绍酒，加顶汤 2250 克，胡椒粉、火腿汁，烧沸后，下酱油调色，用上汤 50 克和湿淀粉调匀勾芡，加猪油 25 克推匀淋在翅上，再撒上火腿丝 15 克即成。可用银针、浙醋（熏醋）佐食。

〔工艺关键〕

1. 在第一次浸泡鱼翅时，以能去沙为好。

2.姜汁酒的制法：将姜块 1 斤磨成泥，装入白纱布袋扎紧口。盛在碗中，倒入米酒 1 斤浸泡，用时挤出姜汁调匀便可使用。

3.在煲翅时，要用瓦碟压住竹筴，以免翅身露出水面，但又不要压的过重，煨翅时亦同。

〔风味特点〕

1.红烧大群翅是粤厨大菜，售价昂贵，大群翅取自大鲨鱼，分三围，近头部的脊翅称头围，近尾的脊翅称二围，尾部末端称三围。此菜烹饪精巧，汤浓郁香醇，翅针透明而嫩滑可口，蛋白质含量很高，营养丰富，是岭南地区传统佳肴。

2.此菜历史久远，清代胡子晋《广州竹枝词》云：“由来好食广州称，菜式家家别样矜。鱼翅于烧银六十，人人休说贵联升。”并自注云：“干烧鱼翅每碗六十元。贵联升在西门卫边街，乃著名之老酒楼。然近日如南关之南园；西关之谟觞；惠爱路之玉醪春，亦胎炙人口也。”清徐珂《清稗类钞》中亦载：“广东之酒楼，可谓冠绝中外。……菜以鱼翅为主要之品，其价每碗自十元至五十元。十元以下不能请客也。翅长数寸，盛以海碗，入口即化，鲜美酥润，兼而有之。然以群乐，南园两家为贵。”20 世纪 30 年代后，广州各大酒家都有自己的名牌翅品，而以大三元酒家制作此菜最为著称，至今仍享誉内外。

红炖鱼翅

〔主料辅料〕

洗净翅针.....1000 克生姜.....50 克
光老母鸡.....1250 克香菜.....50 克
花肉.....750 克银针.....100 克
排骨.....500 克火腿丝.....25 克
猪手.....750 克火腿脚.....50 克
猪皮.....250 克麻油.....10 克
绍酒.....100 克胡椒粉.....1 克
糖色.....15 克浙醋.....2 小碟
精盐.....20 克上汤.....1000 克
酱油.....5 克二汤.....3000 克
生葱.....50 克味精.....10 克

〔烹制方法〕

1. 用炖钵（瓦罉）先落竹筷，加竹算垫底使用。
2. 用锅下沸水 2500 克，加入绍酒 50 克、精盐 10 克、姜 20 克、葱 25 克，投入翅针一起滚 5 分钟，捡去姜、葱不用，把翅捞起装入炖钵内。
3. 猪手、花肉、排骨各斩开与猪皮起锅炒香，溅绍酒 50 克，加入二汤、精盐 10 克、糖色，然后倒入鱼翅钵内，加姜 25 克、葱 25 克、香菜头、火腿脚。加盖，用木炭炉以武火^{火靠}炖 3 个钟头，捡去猪手、花肉、猪皮、排骨、火腿脚和姜、葱、香菜头，然后将光老母鸡开两边盖在翅面，转为文火^{火靠}炖 1 个半钟头，最后转为慢火^{火靠}炖 1 个半钟头，然后捡去老母鸡，鱼翅连汤倒入锅里，加入味精 7.5 克、麻油、胡椒粉，落窝，用筷子夹起粗条翅针铺着窝面，撒上火腿丝 15 克，另用汤碗把银针拖过沸水落碗，加入酱油、味精 2.5 克、火腿丝 10 克、上汤 1000 克，做为翅配，跟香菜 2 碟，浙醋 2 小碟同上。

〔工艺关键〕

1. 潮州红炖鱼翅，净火^{火靠}炖时间要 6 个小时，6 个小时分为三个阶段：前 3 个小时武火，是因鱼翅胶质不浓，中 1 个半小时文火，是因鱼翅开始有胶质，后 1 个半小时火力更弱，是因鱼翅胶质大，将近收汁，保持火路似滚似不滚的状态，这样才能保证既够火，又不烧焦。
2. 泡发鱼翅过程是，先将鱼翅的翅尾用剪刀剪掉 3 毫米，然后再用清水浸 6 个小时，后用沸水慢火^{火靠}煲，到翅皮的沙能洗得出为度。把鱼翅连原水倾倒入盆中浸泡，候水冷至可以下手时用小刀刮洗干净。然后再用沸水慢火把鱼翅再煲，至可以脱骨时，把鱼翅捞起落清水中浸之。然后拆去鱼翅的硬软骨，和翅脚的皮臭肉等。鱼翅再用沸水滚过。然后捞落盆漂冷，用清水浸之，第二天早上把鱼翅再用沸水滚过，再漂冷，再浸清水，晚上再滚，再漂、再浸，在泡发鱼翅整个过程中须花 2~3 天的功夫，这样才能使鱼翅本身够水分和去净臭腥味。
3. 在最后鱼翅要火^{火靠}炖时，还必须经过一次捞、肃，即用沸水把翅再滚过（即为捞），然后用少量沸水，加入绍酒、酱油、姜、葱与鱼翅同滚一下（即为肃）。

〔风味特点〕

翅针软滑，香味浓郁。

炒桂花鱼翅

〔主料辅料〕

水发散翅.....200 克精盐.....5 克
 脯肉.....300 克酱油.....10 克
 鸡蛋.....5 克味精.....3 克
 香菜.....25 克葱花.....5 克
 火腿末.....10 克花椒末.....2 克
 猪油.....200 克镇江醋.....2 小碟

〔烹制方法〕

1. 将发好的散翅下葱姜开水锅反复氽几次水，以除去腥味。捞起挤干水份；脯肉剁成肉末；葱花同花椒末一起斩成茸待用。
2. 将鸡蛋敲入碗内，加入味精、精盐、酱油拌匀后、放进散翅、脯肉末拌和。
3. 炒锅烧热，放入猪油，先投入葱椒茸炒香，再将拌好的散翅下锅炒熟，起锅装盘，撒上火腿末，再将香菜放在鱼翅两边，跟镇江醋同时上席便成。

〔工艺关键〕

1. 鱼翅沙多气腥，最难讨好，袁枚说：“鱼翅必煮两日，才能催刚为柔，总以融洽柔腻为佳。”又说：“若鱼翅跳盘，便成笑话。”极言火候与入味之重要。
2. 可跟 2 碟生菜叶和 2 碟薄饼同时上桌，佐食卷食。

〔风味特点〕

本品为潮州传统名菜，颜色金黄，鲜香脆滑，可用生菜或薄饼包食，风味别具。

凤吞翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....300 克 精盐.....3.5 克
嫩母鸡 1 只.....味精.....6 克
.....1250 克 绍酒.....10 克
熟瘦火腿.....40 克 湿淀粉.....5 克
猪瘦肉.....200 克 上汤.....850 克
姜片.....10 克 芝麻油.....0.5 克
长葱条.....10 克 熟猪油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀，去毛，起全鸡。猪肉切块，每块约重 10 克。火腿（25 克）切成 5 粒，余下的切细丝。

2. 洗净炒锅，放在中火上，下熟猪油，加上汤（100 克）、精盐（1 克）、芝麻油，放入煨好的鱼翅，火腿丝约煮 30 秒钟，用湿淀粉调稀勾芡，盛入碗中。

3. 鱼翅从鸡背皮开口处徐徐倒入鸡腔内，用草将刀口扎紧。

4. 猪肉放入沸水锅氽约 30 秒钟，加入火腿粒略氽后，一并捞出放入炖盅内，将鸡放回锅内氽约 1 分钟，取出洗净，用铁针在脊部戳几个小孔，解去扎口物，背向上放入炖盅内。接着按顺序加入姜、葱、绍酒、精盐（2.5 克）、白开水 750 克，加盅盖，入蒸笼用中火炖约 1 小时 30 分钟，取出鸡，去掉姜、葱、猪肉、火腿，撇去汤面浮沫，用洁净毛巾将汤过滤留用。把鸡放回盅内（胸向上，头贴着胸），倒回原汤、上汤，加盖，入蒸笼用中火再蒸 30 分钟，最后加味精调匀便成。

〔工艺关键〕

1. 肥嫩母鸡：广东习惯采用 1250 克左右未下蛋的肥嫩母鸡，俗称“鸡顶”。

2. 上汤：上汤制法同顶汤，只是老母鸡、瘦猪肉、火腿用量均减少一半，精盐则增加 15 克。用已熬过上汤的肉料作原料，加入沸水 1600 克，熬 1 小时，起汤 1500 克，即成淡二汤。

〔风味特点〕

1. “凤吞翅”是将鱼翅填入鸡的腹腔内，然后烹制而成的。填翅的方法是：将去毛的鸡从颈侧划开至近翼膊，通过解剖的手法，将其骨架及内脏一起取出，留下的皮肉成葫芦袋形。这一做法，粤菜俗称“起全鸡”，北方各地则称“整鸡出骨”。鸭、鸽等均可依此为之，是一项传统刀技，要求外皮完整不破。

2. 鱼翅则从颈项刀口处填入腹腔，再扎牢，用上汤炖制，汤清味鲜，肉质软烂，极富营养，是广州地区高档筵席传统名肴。

鸭汁烩鱼唇

〔主料辅料〕

干鱼唇.....175 克 胡椒粉.....0.5 克
熟菜.....50 克 红鸭汤.....200 克
水发草菇.....25 克 上汤.....1000 克
姜片.....1 片 二汤.....500 克
葱.....1 条 味精.....10 克
精盐.....12.5 克 湿淀粉.....25 克
浅色酱油.....5 克 花生油.....10 克
绍酒.....10 克 熟猪油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 鱼唇用清水浸 4 小时，洗净，放入铝锅内加清水煮沸后改用小火煨 4 小时，取出切成长方形小块。
2. 炒锅烧热，注入花生油，加葱、姜，烹绍酒，再下鱼唇、二汤滚煨片刻，取出，去掉葱、姜和二汤。
3. 炒锅回火上，烧热，下上汤、鸭汁、鱼唇、草菇、菜精盐、酱油，用湿淀粉勾芡。加熟猪油、味精、胡椒粉，盛入汤窝即成。

〔工艺关键〕

1. 上汤：老母鸡 2000 克，瘦猪肉 2000 克，火腿 700 克，味精 50 克，清水 10 千克。大火烧开，撇去浮沫，小火慢炖，保持微沸，约 5 小时之后即成。
2. 二汤：将熬过上汤的鸡、瘦猪肉和火腿，再加入清水 10 千克，精盐 50 克，味精 50 克，再熬 5 小时，用隔汤布滤过，就是二汤。
3. 水发鱼唇：将干鱼唇盛入容器内，冲入开水，盖上盖，焖三、四小时，即进行褪沙（和鱼皮褪相同），如有褪不下的，可再用水焖一次。褪沙后再加开水用小火煮到能去骨时，轻轻地抽去骨（保持形整不坏），剪去腐朽边沿，用凉水冲泡去腥味和胶质，用凉水泡上，每天换水 1—2 次，或入冰箱保鲜室存放。

〔风味特点〕

鱼唇，是鲨鱼、鳐鱼、鲟鱼类唇类的干制品，乃海八珍之一。岭南人嗜食鱼唇古已有之。宋人周去非《岭外代答》有载：“深广及溪洞人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。其间异味，有.....鲟鱼之唇，活而脔之，谓之鱼魂。此其至珍者也。”此菜用煲制红鸭的浓汁烩成，故名“鸭汁烩鱼唇”。色泽杏红，质地滑嫩，味道咸鲜。

蚝油扒鱼唇

〔主料辅料〕

水发鱼唇.....500 克料酒.....50 克
小菜苞.....20 只白糖.....5 克
鸡骨.....250 克葱姜.....20 克
瘦猪肉.....250 克顶汤.....300 克
猪油.....50 克胡椒粉.....2 克
鸡油.....25 克水淀粉.....20 克
至油.....10 克味精.....3 克
酱油.....10 克盐.....3 克

〔烹制方法〕

1. 将水发鱼唇剪去面上的杂质，切成 22~24 块长 6 厘米、宽 3 厘米的长方形块，放入锅中加冷水滚烧一次捞出，倒去锅内的腥水。将鸡骨、瘦猪肉下沸水锅氽透捞出，洗净血秽。再烧热锅，放入猪油、葱姜和水，后放入鱼唇、鸡骨、瘦猪肉，待烧透后捞起，除去鸡骨、瘦猪肉、葱姜。

2. 将小菜苞放入油锅内拉一下油捞起，倒去锅中热油。仍用原锅，放入菜苞、料酒、汤、精盐少许、味精，待烧透后捞起，沥于水分。

3. 另烧热锅，加入猪油、料酒、顶汤、酱油、盐、蚝油、白糖、胡椒粉，后放入鱼唇，待烧透后，用水淀粉勾芡，加入鸡油搅匀，装入盆内，周围用菜苞围边即成。

〔工艺关键〕

顶汤吊制：将宰净老母鸡从背部剖开两边，洗净，连同瘦猪肉 9500 克、带骨生火腿 1500 克、清水 2250 克，一并放入汤锅内，用旺水煮沸后，改用小火熬，不歇火，不加水，约熬 4 小时，得汤 30 斤。

起汤时，撇去汤面泡沫浮油。将味精 60 克放入盆内，盆上放洗净的梳竹筛一块，筛面铺上洁净白布，把汤滤入便成。

〔风味特点〕

鲨鱼唇或鲟鱼唇皆甚稀少，至为名贵，列为古代八珍之一。《清异录》云：“鲟鱼之唇，治而脔之，谓之焦魂，此其至珍者也。”本品色泽金色，以味浓味厚，肥润软滑见称，乃潮汕地区传统名菜。

虾胶瓢鱼肚

〔主料辅料〕

干炸鱼肚.....50 克姜片.....10 克
虾胶.....180 克葱条.....10 克
菜选.....150 克精盐.....2 克
熟火腿末.....2.5 克味精.....1 克
香菜叶.....5 克鸡蛋清.....10 克
胡椒粉.....0.5 克二汤.....350 克
姜汁酒.....10 克茭汤.....10 克
干淀粉.....25 克芝麻油.....0.5 克
湿淀粉.....7.5 克花生油.....60 克
上汤.....125 克

〔烹制方法〕

1. 半干炸鱼肚用清水浸泡约 2 小时，反复换水搓洗三次，去掉异味，取出沥去水分，剪去皮、筋，切成直径 4 厘米的圆形片 12 块，放入沸水锅内氽 30 秒钟，捞出沥去水。炒锅用中火烧热，下花生油 15 克，放姜、葱爆至有香味，烹绍酒，下二汤 250 克、精盐 1 克，烧沸后下鱼肚煨约 1 分钟，取出，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干水分，盛在盘中，晾凉后，在每块鱼肚的一面撒上干淀粉。

2. 虾胶分成 12 颗小丸，放在有干淀粉一面的鱼肚上，用鸡蛋清把虾胶抹平。香菜叶、火腿末分别放在虾胶两端，入蒸笼用旺火蒸约 5 分钟至熟，取出，转放在另一盘中，排成 2 行，每行 6 块。

3. 炒锅用中火烧热，下花生油 10 克，放入菜选、精盐 1 克，二汤 100 克，炒至九成熟，倒入漏勺沥去油。将锅放回炉上，下花生油 10 克，放入菜选、茭汤，炒熟取出，分三排放入两行鱼肚中间和两侧。

4. 炒锅洗净，放在中火上，下花生油 10 克，再放上汤、胡椒粉、味精，用湿淀粉 7.5 克调稀勾芡，加入芝麻油和花生油 15 克推匀，淋在虾胶上便成。

〔工艺关键〕

1. 干炸鱼肚：用清水将干鱼肚 500 克浸泡约 6 小时后剪开，刮去内膜，洗出外筋。平铺在竹笪子上晒干后砍段（长的分三段、短的分两段）。

将深口铁锅放在中火柴炉上，下花生油 10000 克，烧至六成热，放入鱼肚，边炸边翻动，至鱼肚膨胀时，改用微火，用特制铁丝笪将鱼肚压至半浮沉，继续浸炸。见鱼肚升起的气泡由大、快、密变为小、慢、疏时，取出铁丝笪，捞起冷却。

炸时要掌握好火候、油温，如炸的时间不够，水发后，发韧而不膨胀；过之，则捞起易碎；只有恰到好处，才能捞起能折断，闻之有响声。

2. 虾胶：把猪肉 75 克切成细料，放入冰箱。将吸于水分的虾仁 500 克用刀背剁成泥，放在盆里，加入精盐 5 克、味精 6 克、小苏打 15 克，顺着同一个方向搅拌，至成胶状后下冻肉粒再拌匀，入冰箱冷藏 2 小时便成。广东饮食行业习惯把虾胶称为

“百花”。

3. 菜选：将青叶菜的菜心剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪取约 6 厘米

即为菜**选**。剪取约 12 厘米即为郊菜。

4. 芡汤：将上汤 5000 克、精盐 25 克、味精 35 克，白糖 5 克调匀，用微火加热溶解后便成。使用时加入胡椒粉 0.5 克、芝麻油 1.5 克。

〔风味特点〕

鱼肚，是鱼鳔的干制品。鱼肚的品种很多，常见者有黄鱼肚、鱼肚、广肚、毛常肚等。鱼肚是海八珍之一，含蛋白质、脂肪及粘胶物。中医认为，鱼肚甘、咸、平，有养血止血、补肾固精的食疗效果。此菜是选用黄鱼肚，油炸涨发，再水浸至软，然后切成小块，瓢上虾蒸熟而成。颜色洁白，质地爽软，口味清鲜，四季皆宜。

鹅掌扒广肚

〔主料辅料〕

水发广肚.....300 克火腿.....25 克
鹅掌.....16 只上汤.....300 克
菜苞.....20 只火腿汁.....20 克
水草草菇.....15 只味精.....3 克
大肉笋.....50 两白糖.....5 克
猪油.....40 克白酱油.....25 克
蚝油.....10 克鸡油.....25 克
料酒.....50 克水淀粉.....40 克
葱姜.....50 克精盐.....3 克

〔烹制方法〕

1. 将水发广肚切成 24 块长 6 厘米、宽 3 厘米的长方块，下锅用冷水滚烧一至二次捞出。
2. 将鹅掌煮熟后洗净拆骨。大肉笋剞上花纹，切成片。火腿批成薄片。草菇改一刀。
3. 起油锅，煸葱姜，加入料酒、汤，滚烧 5 分钟后捞去葱姜，随将广肚、鹅掌、笋片、草菇同时下锅滚烧 3—4 分钟，倒入笊篱内，沥干水分。
4. 另将菜苞拉一下油捞出，再下锅加味精和汤，烧透后即捞出，沥干水分。
5. 烧热锅，加入猪油、料酒、盐、上汤、火腿汁、味精、白酱油、蚝油、白糖、广肚、鹅掌、笋片、草菇，待烧透后，用水淀粉勾芡，加入鸡油盛起装入盆内，菜苞围在四边，上面放火腿片即成。

〔工艺关键〕

1. 火腿汁：将熟火腿 500 克，用盅盛载，加入上汤 1000 克，入蒸笼蒸约 2 小时至软烂，撇去浮油便成。
2. 水发鱼肚氽水，每次均需换水，除去腥味。

〔风味特点〕

“鹅掌扒广肚”是广州传统名菜，常登高档宴席，深受顾客青睐。成菜颜色淡黄，滋味浓醇，鲜香滑糯，清淡爽口。

清汤炸肚

〔主料辅料〕

干炸鱼肚.....100 克葱条.....2 条
菜送1 条.....10 克精盐.....5 克
熟火腿 2 片.....2 克味精.....1 克
姜片.....10 克胡椒粉.....0.05 克
姜汁酒.....10 克上汤.....1500 克
绍酒.....5 克淡二汤.....750 克
白醋.....50 克熟猪油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肚用清水浸泡约 2 小时，揉漂多次，去掉杂味，沥去水，下白醋，再揉漂 3 次，去清醋味和油腻，挤干水，剪去黄斑、筋、皮后，再剪成约 4 厘米见方的块。

2. 将鱼肚放入沸水锅氽约 1 分钟，捞出沥去水。炒锅用中火烧热，下熟猪油，放入姜、葱，烹姜汁酒。加淡二汤、精盐 4 克，下鱼肚煮约 30 秒钟，加菜送煮至熟，捞出，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干鱼肚水分，放入汤窝内，撒上胡椒粉，将火腿分放在上面，菜送放在两片火腿的中间。

3. 炒锅洗净，放在火上，烹绍酒，加上汤、味精、精盐 1 克，烧至微沸，撇去汤面浮沫，倒入汤窝便成。

〔工艺关键〕

1. 先将鱼肚煨透，捞出吸干水分，放入大汤窝内。菜送另下沸水锅氽熟捞出，放在鱼肚上面。将火腿切丝撒在上面，倒入上汤，色香味俱全。

2. 此菜用湿淀粉勾厚芡、然后倒入牛奶搅匀，稍滚后起锅装盆，即为奶油鱼肚，颜色洁白，别具一格。

〔风味特点〕

“清汤炸肚”是 80 多年前，广州市“冠珍包办馆”的看店名菜。它涨发鱼肚的技法与众不同，是采用铁镬为煮油炊具，放的油只及镬的一半。鱼肚放下后，即以铁饼压之，使之直沉于底层，在受热受压中涨发至透。同时，采用坚实的荔枝术作燃料，鱼肚放下后，立即收火，让炭火的余热将它持续浸炸至通透松化。这样炸成的鱼肚，通体膨胀，异常洁白，入口爽软而滑。近年，人们在总结其特点的基础上，改用边炸边压的炸法，使之化繁为简，效果亦佳。

红焖海参

[主料辅料]

水发海参.....300 克 酱油.....20 克
鸡肉.....100 克 珠油.....10 克
猪肉.....100 克 精盐.....7 克
香菇.....50 克 味精.....5 克
姜.....5 克 湿淀粉.....30 克
葱.....15 克 芝麻油.....20 克
甘草.....5 克 二汤.....500 克
白酒.....10 克 熟猪油.....140 克
绍酒.....25 克

[烹制方法]

1. 将海参切成长约 6 厘米、宽约 2 厘米的块。鸡、猪肉也切成块。
2. 海参放入沸水锅内滚约 6 分钟，捞出。炒锅用中火烧热，下熟猪油 15 克，放入姜、葱，烹白酒，加二汤、精盐 5 克，下海参煨约 2 分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。
3. 炒锅洗净，放回火上，下熟猪油 50 克，放入海参略煸，倒入已用竹箪垫底的砂锅里。炒锅放回火上，下熟猪油 50 克，放入猪肉、鸡块，烹绍酒，加二汤、酱油、珠油、甘草推匀，倒入砂锅里，加盖，用旺火烧沸后，转用小火焖约 1 小时，再加香菇、虾米，焖约 30 分钟至软烂，去掉猪肉、鸡块、甘草，捞起海参、虾米放在盘中，将浓缩原汁 300 克下锅，加入精盐之克、味精，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入芝麻油和熟猪油 25 克推匀，淋在海参上即成。

[工艺关键]

1. 水发海参：将干海参 1500 克放入冷开水中浸约 8 小时后取出，用中火烧热瓦盆，放入沸水 7500 克、食用碱 10 克；下海参煲约半小时后端离火口浸泡 2 小时，擦去表面杂质，用清水浸 2 小时。然后，再放进瓦盆煲半小时，端离火口浸泡半小时，取出剪开肚，洗去肠脏、砂子，再用清水洗去污物，放进锅内加沸水煲至无杂味便成。

2. 珠油：珠油是潮汕地区的一种调味品，色泽近似深色酱油，味偏甜，主要用于调色。

[风味特点]

1. 海参是一种棘皮动物。明谢肇淛曰：“海参，远东海滨有之……其性温补，足敌人参，故名海参。”分布在我国的海参有六十多种，可供食用的 20 多种。海参是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食品，每 100 克干海参中含蛋白质 76.5 克、脂肪 1.1 克、糖 13.2 克、矿物质 3.4 克。故海参不仅是名饌，而且被视为补品。

2. 红焖海参是潮州名菜，软烂爽滑，汤汁浓稠，富有胶质，咸鲜可口。

海参酥丸

[主料辅料]

水发海参.....450 克 芝麻油.....1 克
猪瘦肉.....300 克 胡椒粉.....0.05 克
水发香菇.....25 克 深色酱油.....10 克
水发虾米.....25 克 绍酒.....25 克
鸡蛋液.....50 克 干淀粉.....25 克
姜片.....5 克 湿淀粉.....10 克
葱条.....10 克 上汤.....600 克
精盐.....5 克 淡二汤.....1000 克
味精.....2.5 克 熟猪油.....100 克
蚝油.....10 克 花生油.....100 克
白糖.....1.5 克 (约耗 75 克)

[烹制方法]

1. 香菇、虾米均匀切成细粒。海参切成长 7 厘米、宽 3 厘米的块。猪肉剥成黄豆般大小的粒，加入精盐 3 克、味精、干淀粉、鸡蛋，拌挞有胶质，再加入香菇、虾米拌匀后，挤成 12 颗肉丸。

2. 炒锅用中火烧热，放花生油烧至五成热，下肉丸炸约 1 分钟至发硬捞出。用细针将肉丸刺七、八个小孔，再放入油锅，用小火炸至金黄色，倒入笊篱沥去油，放入沸水锅内焯约 30 秒钟，捞出盛入瓦钵，加淡二汤 250 克、绍酒 5 克，入蒸笼用旺火蒸约 30 分钟，取出滗去汤汁（另作他用）。

3. 将海参放入沸水锅内焯约 1 分钟，捞出。炒锅用中火烧热，下熟猪油 40 克，放入姜、葱，烹绍酒 10 克，加淡二汤 750 克、精盐 2 克，放入海参约 10 分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

4. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 45 克，烹绍酒 10 克，加入上汤 600 克、蚝油、白糖，放入海参焖约 10 分钟，再加入肉丸。酱油、胡椒粉，继续焖约 3 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，加芝麻油和熟猪油 15 克推匀，端火口，先取出肉丸放入瓷窝，再将海参放在上面便成。

[工艺关键]

1. 猪肉选肥三瘦七者制丸，效果更佳。
2. 肉丸先炸后蒸，必须熟透入味。

[风味特点]

海参酥丸是东江传统风味名菜，以体大见称，有如扬州的狮子头。200 多年前，袁枚邀游至惠州时曾交口称赞：“粤东扬明府作肉圆，大如茶杯，细腻绝伦，汤尤鲜洁，入口如酥，大概去筋去节，斩之极细，肥瘦各半，同纤合匀。”（见《随园食单》）酥丸即炸过的大肉丸，原是官府菜，以之与海参同烹，既酥香软烂，又鲜美浓郁。