

## 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。鹧鸪、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（竹筴子）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）先落竹篾，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<sup>火靠</sup>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<sup>火靠</sup>炖 1 个半钟头，最后转为慢火<sup>火靠</sup>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<sup>火靠</sup>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<sup>火靠</sup>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<sup>火靠</sup>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  
 腌肉.....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余几次水，以除去腥味。捞起挤干水份；腌肉剁成肉末；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、腌肉末拌和。
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，活而齧之，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〕

鲨鱼唇或鲟鳇鱼唇皆甚稀少，至为名贵，列为古代八珍之一。《清异录》云：“鲟鱼之唇，治而齏之，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 芡汤.....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、芡汤，炒熟取出，分三排放在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。大肉笋刮上花纹，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〕

于炸鱼肚.....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，是采用铁罉为煮油炊具，放的油只及罉的一半。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；下海参堡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，再放进瓦盆堡半小时，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，放进锅内加沸水堡至无杂味便成。

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。猪肉剁成黄豆般大小的粒，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，汤尤鲜活，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。

## 什锦乌石参

### [主料辅料]

发好乌石参...500 克 生姜.....5 克  
鸡丁.....75 克 生葱.....10 克  
肥丁.....75 克 排骨.....200 克  
蟹肉.....75 克 酱油.....15 克  
鲜菇丁.....75 克 精盐.....5 克  
鲜莲.....75 克 味精.....7.5 克  
笋花丁.....50 克 胡椒粉.....5 克  
干贝.....25 克 火腿皮.....15 克  
火腿丁.....20 克 湿生粉.....15 克  
绍酒.....20 克 上汤.....1250 克

### [烹制方法]

1. 先把整块乌石参的内面用刀切粗花，每刀距离 1 厘米，刀深度约为乌石参厚度的一半。

2. 用锅下清水 750 克，加入绍酒 15 克、酱油 10 克、生姜 2.5 克、葱 2.5 克同海参同滚 3 分钟，捞起海参、锅里的姜、葱水倒去不用。另放清水、排骨和火腿皮一齐滚熟捞起、过清水洗干净，放在海参上面，再加入生姜 2.5 克、生葱 2.5 克、味精 2.5 克、绍酒 5 克、精盐 1 克、上汤 200 克，然后放进蒸笼蒸约 1 小时，至海参够身为至，干贝洗净用小碗盛起加入上汤 50 克放入蒸笼蒸 20 分钟取出待用。

3. 用锅下沸水，把鸡丁、肥丁，下湿生粉拌匀，投入滚水。然后把鲜菇丁、鲜莲、笋花丁、火腿丁，蟹肉等一起泡熟倒入笊篱，海参从蒸笼里取出，捡去姜、葱、排骨、火腿皮等，倒出碗内的原海参不用，把干贝及泡好的什锦丁料倒入海参肚里，然后用大汤碗或大汤窝，把海参碗翻入大汤碗。

4. 用干净锅下上汤 1000 克，加入味精 5 克、精盐 4 克、酱油 5 克，汤稍滚去净汤沫，下少量胡椒粉，调味完毕，取起海参的扣碗，见整块海参朝上，后把上汤淋入海参即成。

### [工艺关键]

1. 此菜要求海参完整，所以在下刀时刀口不宜太深。
2. 蒸海参时，把汤碗四周粘上胶布封严。使它保持原汁原味。

### [风味特点]

1. 海参是一种棘皮动物，明代谢肇淞的著作记曰：“海参，远东海之滨有之.....，其性温补，足敌人参，故名海参。”分布在我国的海参有 60 多种，可供食用的 20 多种。乌石参身灰黑，身幼有小豆纹，如蜞姆形，又象母猪的乳房，多在海底捕捉，肉厚质佳，为海参之上品。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，糖类 13.2 克，矿物质 3.4 克。故海参不仅是名菜，而且被视为滋补佳

2. 本品为潮州著名汤菜，汤清味鲜，石参嫩滑，什锦杂陈，其美元比，是夏季高级宴会上的佳品。

## 油泡带子

### [主料辅料]

鲜带子.....400 克菜**豉**.....200 克  
虾子.....5 克上汤.....40 克  
蒜茸.....0.5 克湿淀粉.....15 克  
姜末.....1.5 克蚝油.....10 克  
葱末.....1.5 克胡椒粉.....0.05 克  
精盐.....4 克芝麻油.....0.1 克  
绍酒.....10 克熟猪油.....750 克  
二汤.....50 克

### [烹制方法]

1. 将鲜带子洗净，剥去衣膜和枕肉，横刀切成两半，将菜**豉**洗净。将至油、精盐 3 克、芝麻油、味精 2.5 克、胡椒粉、湿淀粉、上汤调匀，成碗芡。
2. 烧热炒锅，下熟猪油 15 克，放入菜**豉**，加精盐 1 克、味精 1 克、二汤，炒熟后取出。烧热炒锅，以熟猪油搪锅后，再下熟猪油，旺火烧至七成热，放入鲜带子油泡至仅熟，连油一起倒入油盆上的笊篱内，滤去油。
3. 炒锅放回炉上，下熟猪油 25 克、蒜茸、姜末、葱末、虾子，炒匀、下带子，烹绍酒，调入碗芡，迅速炒匀，装盘，以炒熟的菜**豉**伴边即成。

### [工艺关键]

1. 油泡，粤菜常用特技之一，将主料拉油至熟，捞起去油后，跟着放入料头、赞酒，调入碗芡的，称为油泡。烹制中最重要的火候与油温运用，芡色和调味得恰当，工艺标准是：有芡而不见芡流，色鲜而润滑，不泻油，不泻芡。这才符合油泡菜式的要求。
2. 鱼贝亦可上薄浆，然后再飞水，以保带子水分不丢失。因而质地软嫩。
3. 油温适中，泡的时间约 10 至 15 秒，油温过高，或时间过长，皆易脱水，带子收缩变小，质地变柴。

### [风味特点]

1. 带子，北方称鲜贝，常见的有两类：一是所谓长带子，属江瑶科贝类的团壳肌；另一种是圆带子，属扇贝科贝类的闭壳肌。其于制品即为江瑶柱，北方称干贝。带子在广东、海南沿海盛产，是名贵海产品之一。其质爽软，滋味鲜美，蒸、炒、油泡皆宜。
2. 此品为潮汕、东江一带名菜，将鲜笋条和熟火腿条穿在带子中间，再用油泡法烹制而成，红白相间，色彩艳丽，软嫩香滑，清淡爽口，常作名贵热荤而登大席。

## 蒜子瑶柱脯

### [主料辅料]

干贝.....250 克猪肉皮.....25 克  
大蒜头.....200 克酱油.....10 克  
猪油.....50 克蚝油.....10 克  
胡椒粉.....1 克绍酒.....15 克  
麻油.....0.5 克白糖.....5 克  
上汤.....250 克开水.....300 克  
水淀粉.....20 克精盐.....4 克

### [烹制方法]

1. 将干贝剥去老肉洗净。将大蒜头剥去皮，切去两头洗净，随即下油锅炸至金黄色捞出，下开水锅氽一下捞起，同整只干贝分别扣排在瓷碗内，加入盐、蚝油、白糖、胡椒粉、绍酒、猪油。再加入上汤、开水。将肉皮洗净后放在上面盖好，上笼蒸一个半小时左右取出，滗干原汁，覆在盘内。

2. 烧热锅放猪油、绍酒、原汁、麻油、酱油，待烧开后用水淀粉勾芡，揭去扣碗，将芡汁浇在上面即成。

### [工艺关键]

1. 蒜一定要炸透，才出蒜香味。
2. 在瓷碗内扣排时，中心先放蒜子，外围一圈干贝，如此围上几圈。
3. 芡汁用滗出的原汁制作，保持原汁原味的鲜美。

### [风味特点]

1. 江瑶柱，北方名干贝，我国沿海均产。唐代韩愈被贬至潮州，写诗《初南食·贻元十八协律》，其中有云：“章举马甲柱，斗似怪自呈，其余数十种，莫不可叹惊。……”这表明，其是内地还未有此美食，而广东已十分普遍了。

2. 此为潮州传统名菜，选用个大肉厚的江瑶柱为主料烹制，色淡黄、质软烂，鲜美而有强烈的蒜油香味。

## 蚝油网鲍片

### [主料辅料]

焗鲍鱼.....400 克 绍酒.....15 克  
蚝油.....5 克 湿淀粉.....10 克  
味精.....1.5 克 上汤.....200 克  
胡椒粉.....0.1 克 芝麻油.....0.5 克  
白糖.....1.5 克 熟猪油.....65 克  
深色酱油.....5 克

### [烹制方法]

1. 将鲍鱼剪去边，片去薄片，每只切成 4 片（每片约重 17.5 克），片去枕肉。

2. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 25 克，烹绍酒，放入上汤、味精、白糖、蚝油、鲍鱼片，再加入胡椒粉、深色酱油，用湿淀粉调稀勾芡，淋芝麻油和熟猪油 40 克拌匀上盘便成。

### [工艺关键]

焗鲍鱼：将干鲍鱼入沸水锅中煲发，焗 7 至 8 小时后，取出用清水洗净，再放在沸水锅中煮，然后连水一起倒在瓦盆内。最后，将鲍鱼放在煲红鸭的锅内，同红鸭一起焗，至红鸭等煲好时，取出鲍鱼便成。

### [风味特点]

鲍鱼品种较多。粤厨按其产地。形状和品质的不同而分为：网鲍、窝麻鲍、吉品鲍、改良鲍 4 种，以网鲍最佳。网鲍产我国和日本，圆形而稍长，体大，色金黄，肉质肥润。此品将网鲍涨发，焗制后切片，用蚝油等多种味料烹调成菜。肉质软润，滋味香醇。

## 扒金银鲍甫

### [主料辅料]

水发鲍鱼.....250 克味精.....3 克  
鲜鲍鱼.....250 克酱油.....5 克  
豌豆苗.....250 克料酒.....10 克  
蚝油.....5 克姜片.....5 克  
葱节.....5 克胡椒粉.....3 克  
白糖.....10 克上汤.....500 克  
精盐.....5 克猪油.....50 克  
麻油.....5 克水淀粉.....30 克  
奶油.....100 克

### [烹制方法]

1. 将水发鲍鱼洗净，用少许汤、姜葱、料酒煨一下（去其异味），取出，倒去原汤；再下锅，用鸡汤烧至舱时捞出，切成斧头块，鲜鲍鱼去壳取出肉，用盐擦去黑点，洗净，切成斧头块；即烧热锅，放入少许猪油，投入姜葱煨透，烹入料酒，加入清水烧开后，把鲜鲍鱼下锅煨透，捞出待用。

2. 烧热锅，放入猪油，加入上汤、蚝油、盐、糖、酱油、胡椒粉，待烧开后放入鲍鱼，用水淀粉扎芡，淋入麻油推匀，盛放在盆的一边。

3. 烧热锅放入猪油，投入姜葱稍煨一下，放入上汤、味精、盐、奶油，待烧开后，捞去姜葱，将鲜鲍鱼下锅，用水芡粉扎奶油芡推匀，盛放在鲍甫盆的另一边，合并成红、白色；即将豆苗下锅，加入精盐、味精、料酒，用旺火煨熟，围在鲍鱼四周即成。

### [工艺关键]

1. 涨发干鲍鱼：应先用温水或凉水浸泡 12 小时，换水后反复搓洗，放入铝桶或铝锅中（桶底或锅底应放 2~3 个竹筴子，水要宽，防止巴锅底）煮一昼夜。待其发软，即鲍鱼的边缘容易撕下时，放入温水盆中（原汤留用。去掉边和嘴），再洗一遍放原汤中继续煮，直到煮透能用为止（如急用，第二次煮时，可往水中加碱，每 5 千克干鲍鱼加碱 20 克。鲍鱼发好，待汤凉后，放冰箱保存；若无冰箱，可置于原汤中，每日烧开一次。

2. 涨发鲜鲍鱼：可先用凉水洗搓数次，洗净表面的黑膜和去掉鲍鱼边上的嘴（嘴里有一黑色物质），然后放入铝锅或铝桶中（底下放 2~3 个竹筴子）宽水煮 6—7 小时，取出放入温水中，去掉鲍鱼边即可使用。加急用，可在煮时加少许碱，煮的时间可视鲍鱼的老嫩而定。

### [风味特点]

1. 鲍鱼非鱼，属软体动物，古代称为“馐”或“馐鱼”，生活在浅海海底岩石上，以海藻为食，我国沿海均产，主要有盛大鲍、耳鲍等。鲍鱼是海味中珍品，可鲜食、干制或罐藏。鲍鱼壳表面粗糙坚厚，内显珍珠光泽，入药治眼疾，称为石决明。

2. 此品为广州高档宴席传统头菜，干鲜相佐，风味别致。油而不膩，咸鲜可口。

## 酥炸生蚝

### [主料辅料]

鲜生蚝肉.....500 克生油.....1000 克  
面粉.....250 克(约耗 150 克)  
老发面.....150 克碱水.....10 克  
嫩豆腐.....150 克姜葱.....15 克  
猪油.....150 克味精.....3 克  
精盐.....15 克胡椒粉.....2 克  
料酒.....25 克

### [烹制方法]

1. 生蚝肉洗净捞起，用干布吸去水分；烧热锅放入生油，投入姜葱煸香，烹入料酒，放入清水 500 克，滚烧 6—7 分钟后，将姜葱捞出，放入生蚝肉滚烧 2 分钟，然后倒入笊篱内沥干水份。

2. 老发面用冷水调稀，再放入干面粉，调成浆糊后，用盖子盖好，待发起后，将嫩豆腐擦烂，放入浆糊内加入碱水、猪油、精盐、味精、胡椒粉搅匀，待再发起后使用（以有小泡为标准）。

3. 烧锅，放入生油，待油烧至八成熟时，再将生蚝放入面糊内，拖上面浆一只只地放入油锅，后用文火炸至八成熟取出，再将油烧热，将炸熟的生蚝再下锅炸至象牙色时捞出，放入盆内，跟椒盐同时上席即成。

### [工艺关键]

如脆浆急用，可用冷水和面粉，加入发酵粉 20 克、猪油 150 克调和即可。

### [风味特点]

本品为潮汕地区传统名菜，颜色鹅黄，外焦里嫩，蚝油鲜美，齿颊留香。

## 生炒明蚝

### [主料辅料]

壳明蚝 12 只.....鱼露.....10 克  
.....1000 克胡椒粉.....1 克  
韭黄.....100 克绍酒.....10 克  
熟笋花.....100 克湿淀粉.....25 克  
水发香菇.....15 克上汤.....35 克  
辣椒.....15 克芝麻油.....10 克  
左中鱼末.....15 克熟猪油.....750 克  
味精.....2.5 克（约耗 75 克）

### [烹制方法]

1. 明蚝去壳取肉，洗净，挖去肠，吸于水分。先横刻花纹，再直切成“双飞”片，每只切三、四片。韭黄切成段，约 4 厘米长。辣椒和香菇分别切成块。

2. 将上汤、味精、鱼露、芝麻油、胡椒粉和湿淀粉 10 克兑成芡汁。另用湿淀粉 15 克将明蚝拌匀。

3. 炒锅用旺火烧热，下熟猪油，烧至五成热，放入蚝肉过油，约 30 秒钟至熟，倒入箴篱沥去油。炒锅回放火上，下蚝肉，烹绍酒，加入韭黄、熟笋花、辣椒、香菇，用芡汁勾芡，炒匀上盘即成。

### [工艺关键]

1. 姜花·笋花·甘笋花：把姜去皮洗净，切成长方形，在截面用刀刻成各种动植物形状，然后切成薄片，便成姜花。笋花是取肥大实心的嫩笋，制法同上，只是笋花一般比姜花厚 2 厘米。甘笋花和笋花的厚度大致相同。

2. 蚝肉过油，一余即熟，约 30 秒钟。加热时间一长，走水失鲜。

### [风味特点]

1. 蚝，即牡蛎，又称海蛎子、蛎黄。据沿海考古发现，中华民族早在新石器时期已采食牡蛎，至宋代，已有在海滩插竿养牡蛎的记述。苏轼被贬至南海，食牡蛎而美，曾致函其弟苏辙说：“无令中朝士大夫知，恐争谋南徙，以分其味。”

2. 蚝，我国黄海、渤海、南沙群岛均产，约有 20 种。最佳的是深圳沙井的吊蚝。因其吊养于深水海区，浮游生物较多，饲料丰富，易大快肥。同时它在生长过程中不受淤泥覆盖，特别鲜美。此品选用深井鲜蚝与韭黄等料同炒，鲜香味美，人间少有。



## 发菜扣蚝鼓

### [主料辅料]

大干蚝.....250 克 五花猪肉.....300 克  
干发菜.....6 克 水发冬菇.....10 克  
猪油.....50 克 料酒.....25 克  
鸡油.....25 克 水淀粉.....30 克  
蚝油.....10 克 蒜茸.....5 克  
酱油.....10 克 姜.....5 克  
味精.....3 克 葱.....5 克  
精盐.....5 克 陈皮.....2 克  
白糖.....10 克 胡椒粉.....2 克

### [烹制方法]

1. 将发菜拣清洗净，用冷水浸泡；蚝鼓先用温水洗净，后用滚水浸泡，约 2 小时后取出，再用温水洗净蚝鼓体内所含的沙质，后将纱布滤过的清水下锅，加入蚝鼓、五花肉、发菜，滚烧半小时后取出，保留待用；随即将五花肉去皮，切成 12~14 块。

2. 烧热锅加入猪油、蒜茸、姜葱，煸透后烹入料酒，放入陈皮、原汤、蚝鼓、五花肉、发菜、蚝油、酱油、白糖、冬菇、味精、精盐、胡椒粉，待烧开后用小火焖半小时捞出，先将发菜稍改几刀，放入扣碗底中心，然后分别将蚝鼓、五花肉扣入碗内，最后将原汤倒入碗内，上笼蒸 1 小时左右（以酥为止）取出，滗出原汤，扣碗覆在盆中，将原汤倒在锅中，待烧开后用水淀粉扎芡，淋入鸡油推匀，揭去扣碗，将芡汁浇在面上即成。

### [工艺关键]

1. 浸泡好鼓的水用纱布过滤后备用。
2. 蒸扣碗，大火气足，蒸 1 小时以上，以酥烂为准。

### [风味特点]

至即牡蛎，是海边居民常食的海产品。此品晒干即为蚝鼓。唐代大诗人韩愈贬滴至潮州时有首描述潮州人杂食的《初南食贻元十八协律》，其中有句云：“蚝相黏为山，百十各自生”。且曰：“莫不可叹惊”。其实鲜蚝含丰富的蛋白质，味极鲜美。与发菜。猪肉为扣碗，即可令人倾倒。

## 生炊龙虾

### [主料辅料]

活龙虾.....750 克潮州桔油.....2 碟  
精盐.....2.5 克白猪油.....75 克  
生姜.....3 克白酒.....15 克  
香菜.....25 克生葱.....25 克

### [烹制方法]

1. 先将原只龙虾洗干净，斩去虾脚，然后斩段，用刀轻拍一下，先摆落碟。头部开边，外壳和虾腮去净，后斩件摆落在虾脚上面。尾部开边，捡去虾屎，连壳斩件摆在脚头上面。

2. 用小碗盛白酒，加入精盐开匀后撒落虾肉上，虾的上面放姜、葱，进蒸笼猛火蒸 8 分钟即熟。取出后捡去姜、葱，淋上白猪油，碟边伴香菜，跟桔油一碟上席。

### [工艺关键]

1. 宰虾时，必须去净虾腮和虾屎，使蒸出的虾鲜美而无异味。中国名菜岭南风味

2. 放进蒸笼必须猛火蒸（蒸气直上，遇微风不摇摆，即猛火气足），掌握好时间，以不超过 10 分钟为度。这样蒸制的龙虾肉质脆嫩而不面。

### [风味特点]

1. 龙虾个大体粗，身长肉厚，甲坚硬多棘，肉味鲜美，是名贵的海鲜品。我国东南海所产的锦绣龙虾，每只重达数公斤，龙虾为高级筵席上的珍馐。

2. 本品为潮州传统名菜。炊，古代作蒸。宋仁宗时，讳其赵昉之名，凡蒸的都改作炊；元明以后，许多地方复改炊为蒸，但潮汕方言却一直作炊不变。“生炊龙虾”用猛火蒸至恰熟，肉质脆嫩，味道鲜美，蘸上桔油，开胃醒酒。

## 生菜龙虾

### [主料辅料]

鲜龙虾 1 只.....味精.....5 克  
.....1500 克芥末酱.....25 克  
净嫩生菜.....200 克茄汁酱.....25 克  
熟瘦火腿.....30 克白糖.....10 克  
鸡蛋.....2 个白醋.....10 克  
番茄.....250 克芝麻酱.....20 克  
净香菜叶.....25 克生菜籽油.....100 克  
精盐.....2 克

### [烹制方法]

1. 将龙虾洗净，用一支竹签从尾部穿到头部，放入沸水锅用旺火余约 10 分钟，使虾外壳红透至熟，捞起晾干。

2. 将鸡蛋放在瓦钵里，加入清水浸没，入蒸笼用中火蒸约 10 分钟至熟。冷却后切成两半，取出蛋黄盛入碗中，用汤匙研烂后加入芝麻酱，边<sup>火</sup>边徐徐加入生菜籽油搅匀，使其溶合；再加入白醋、白糖、芥末酱、茄汁酱、精盐、味精，制成酱料，分盛 2 小碟，佐食用。蛋白用凉水洗净留用。

3. 将生菜切块，摆在盘中，番前用沸水浸约 3 分钟，剥去外皮，切成两半，挖出籽，再切成约 0.4 厘米厚的半圆形片，叠在生菜上面。将虾头取出摆在盘的上部，把两边的虾脚切下留用；虾身剖成两半，去掉虾肠和外壳，将虾尾摆在盘的下部，虾肉斜切成上部宽 0.2 厘米，下部宽 0.15 厘米的块，排好覆盖在番茄上。然后把虾脚的上节去壳，连着下节排在虾肉两边，摆成龙虾原形。火腿切成薄片，每片长约 4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.05 厘米，把蛋白按虾肉厚度用斜刀切块。最后一块火腿上叠一块蛋白排在虾肉上面，把香菜叶放在盘的两旁便成。

### [工艺关键]

龙虾不可久余，旺火水沸，约余 10 分钟，外壳红透至熟，立即捞出，久煮肉质绵软，鲜味尽失。

### [风味特点]

龙虾，体粗壮，甲坚硬多棘，肉味鲜美。我国东海所产的锦绣龙虾，体大，每只重达数公斤，更为名贵。此品将龙虾煮熟，切片装盘，与生菜拼砌成虾形图案。色泽悦目和谐，肉质鲜爽，为潮州名菜。

## XO 龙虾

### 〔主料辅料〕

龙虾.....1000 克 虾籽.....3 克  
甘笋.....30 克 盐.....2 克  
于葱.....5 克 味精.....2 克  
蒜头.....5 克 白糖.....3 克  
红椒.....10 克 姜汁酒.....5 克  
干贝.....5 克 生粉.....8 克  
金华火腿.....5 克 植物油.....700 克  
食粉.....2 克（约耗 25 克）

### （烹制方法）

1. 制作 XO 酱：炒锅落油，先炸香于葱、蒜茸，再下入火腿末、碎干贝、虾籽稍煸，再将红椒粒（先打碎，再入烤箱 90 度烤一下）、盐、味精、白糖，一起炸至红椒粒干透即成。

2. 将龙虾开生，起净肉，头、尾上笼蒸熟，取出后，虾壳上抹一层油待用。

3. 将龙虾肉片片，洗净，再用于布沾去表面水分，投入盐、味精、食粉、鸡蛋清、生粉，上浆拌匀，表面淋一层植物油，入冰箱冷藏 1 小时（4 度）。

4. XO 酱、盐、味精、蒜茸、绍酒、麻油、汤、生粉调匀。甘笋切成料头花。

5. 龙虾头尾壳摆入大盘中，盘边可用西兰花（烫熟）、甜橙、西红柿等原料做花边装饰。

6. 炒锅烧热，落宽油，烧至六成热，下入龙虾片，滑熟捞出，炒锅落底油，下蒜茸、料头花偏香，下龙虾片，烹绍酒，放调料，翻炒均匀盛入鱼盘中间即成。

### 〔工艺关键〕

1. 龙虾起肉，双手操作。用厚毛巾裹紧龙虾（因虾身有刺），一手握头向前拧，一手拿虾身向后拧，直到拧开头尾分离，拧开后即用小刀将虾肚上的厚膜慢慢划开，再用小刀一点一点起出虾肉，应保持完整，以便于切片。

2. XO 酱的调料比例要准确。

3. 龙虾肉质松散，因此在片片、上浆、滑油、烹炒时，动作要轻，保持虾肉完整。

### 〔风味特点〕

1. 龙虾在我国海域分布较广，但以龙虾做大菜最近 5—6 年才开始流行，随着国内外饮食业的不断交流，运输和保鲜技术的不断提高，现今国内各大城市的饭店、酒楼筵宴上，都可尝到国内沿海、澳洲、菲律宾、美国等地运来的鲜活龙虾。以粤厨制作的龙虾最为擅长。品种有“沙律焗龙虾”、“龙虾刺身”、“椒盐龙虾”、“龙虾三吃”、“清蒸龙虾条”等，皆受食者青睐。

2. 此菜色泽红亮，造型美观，口味咸鲜，微辣回甜，清爽滑嫩。

## 干焗蟹塔

### 〔主料辅料〕

蟹肉.....250 克姜末.....10 克  
肥肉.....30 克酱油.....5 克  
湿冬菇.....20 克胡椒粉.....0.5 克  
蛋白.....350 克味精.....7.5 克  
酸萝卜.....150 克精盐.....5 克  
熟蟹盖.....6 个麻油.....5 克  
虾肉.....100 克香菜.....25 克  
韭黄.....30 克干面粉.....50 克  
火腿.....15 克焗汁.....2 碟

### 〔烹制方法〕

1. 先将虾肉洗净，用白布吸干水分，放在砧板上用刀拍扁后剁碎，用碗盛起，加入蛋白、味精、精盐搅匀。
2. 把肥肉、冬菇、韭黄等切成幼丁，火腿茸、姜末全部投入虾胶内轻力搅匀，最后投入蟹肉再搅匀，分成 12 份。
3. 将熟蟹盖每个斩开两半，用剪刀剪成圆形，每个直径约 3.5 厘米，洗干净，用布抹干，然后每个蟹盖酿着一份馅料，以蟹盖做底，做成一个光面的塔形，塔脚以蟹盖为界，塔身由下至上逐步修尖，然后上笼蒸 7 分钟取出，立即上一层薄面粉落塔身上待用。
4. 把蟹塔放进焗炉里焗香（或用油炸香均可）。另起锅加入酱油、麻油、胡椒粉，轻力略炒蟹塔，即排落碟，碟边排香菜。酸萝卜，跟焗汁 2 小碟即可。

### 〔工艺关键〕

1. 蟹盖一定要用布抹干，否则虾胶无法粘牢。
2. 蟹塔蒸出后，迅即将面粉落在塔身上，不要太厚。
3. 在焗或炸的过程中，一定要掌握好油温，使其色泽金黄且外焦里嫩。

### 〔风味特点〕

1. 海蟹个大、体肥、肉鲜、膏多，有“蟹肉上席百味淡”的美誉。谚曰：“三月螃蟹当只鸭，十月螃蟹火烧坡”。就是说每年春秋是吃蟹的最佳时节，这时螃蟹，公者更加肥美，母者脂羔红火，是人们最津津乐道的海鲜。

2. 此为潮州传统名菜，造型美观，形象逼真，色泽金黄，外焦里嫩，鲜美无比，上菜宜晚，恐冲淡百味。

## 姜葱炒蟹

### 〔主料辅料〕

梭子蟹.....750 克汤.....150 克  
葱丝.....20 克绍酒.....15 克  
味精.....3 克姜丝.....20 克

精盐.....2.5 克胡椒粉.....0.01 克  
干淀粉.....10 克熟猪油.....750 克  
芝麻油.....0.1 克（约耗 70 克）

### 〔烹制方法〕

1. 先把梭子蟹宰净切块，滤清水分，用干淀粉拌匀。
2. 用旺火烧热炒锅，下油至七成热时，先放蟹盖，后放蟹身，泡油至七成熟，倒入笊篱，炒锅内留油 15 克，下葱丝、姜丝爆香放入梭蟹，烹绍酒，加汤、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油，炒至恰熟，用湿淀粉勾芡。加包尾油拌匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 宰杀蟹时，开盖后去掉腮、爪尖，洗净，大的每块蟹身切三块，小的切二块，每块均带爪子，两螯每只切两块，用刀拍一下。
2. 炸蟹油要干净，油温不宜太高。
3. 下小料后，应加盖焖一分钟，然后勾芡。

### 〔风味特点〕

本品一名“香汁炒蟹”，清代文人食家袁枚以为“蟹宜独食，不宜搭配他物”，并说：“以现剥现炒之蟹为佳。”（见《随园食单》），这一经验之谈，甚有见地，正合“蟹肉人口百味淡”的特点，此品取鲜活肉蟹即剥即炒只加葱、姜等作料。这些作料去腥增香，引人食欲。菜色红白相间，味道鲜美，粤人以食为贵，流传广远。

## 脆炸蟹钳

### 〔主料辅料〕

肉蟹 6 只.....1800 克脆浆.....100 克  
蟹肉.....50 克花生油.....1000 克  
虾胶.....100 克（约耗 150 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将蟹宰杀取蟹，用沸水余约 10 分钟至刚熟，取其前节，用刀轻拍蟹壳，拆出肉，留蟹壳末端壳及蟹内扇骨。将虾胶同蟹肉拌匀，瓢在扇骨上（每只约瓢 12.5 克），恢复蟹螯的形状，盛在盘中，入蒸笼用旺火蒸约 3 分钟至熟，取出。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至七成热，端离火口，手持蟹壳末端，沾上脆浆，逐个垂直放入油里，然后把锅放回炉上，炸至浅金黄色、酥脆，取出，上盘排成圆形（蟹螯末端指向盘边）便成。

### 〔工艺关键〕

脆浆制法：将酵面 75 克、面粉 375 克、干淀粉 65 克、荸荠粉 60 克、精盐 10 克放在 550 克清水中，边放边搅拦，然后静置发酵约 4 小时。使用前加入花生油 160 克，食用碱水搅匀，静置 20 分钟后便成。

### 〔风味特点〕

本品为象形菜，是用蟹肉、蟹肉和虾胶拌和作成蟹钳头，沾上有胀发性的浆粉，油炸而成。色泽金黄，外层酥脆，有密密麻麻的细眼；馅心软嫩，滋味鲜香。

## 白的虾

### 〔主料辅料〕

基围虾.....500克 红辣椒丝.....25克  
生抽.....50克 芝麻油.....5克  
精盐.....5克 姜块.....10块  
葱条.....10克 花生油.....5克

### 〔烹制方法〕

- 1.将鲜虾洗净，辣椒丝放在味碟上。
- 2.用旺火热油，浇在辣椒丝上，再加入生抽、麻油、葱丝、姜末、盐拌匀。
- 3.用旺火把清水烧开，下入鲜虾焯至熟捞起，控去水分上盘便可，跟味碟上桌。

### 〔工艺关键〕

在鲜虾下入沸水时不要来回翻动，以免虾头脱落。

### 〔风味特点〕

1.基围虾，广东特产，在珠江三角洲，河海交汇处，围水养殖，咸水淡水并蓄，产虾品种独异，其肉脆嫩，滋味鲜美，为一般海虾河虾所不及。基围者，广东方言，指堤坝而言。

2.灼，是将物料投入沸汤或沸水中煮熟。没有汁，也不加芡，主要是保持物料的原味。灼的时间一定要短，火候一定要猛，而且物料一定要新鲜。

“白的海虾”“白的海螺”都是粤菜中的制的美食。



## 干煎虾碌

### 〔主料辅料〕

净大明虾.....600 克茄汁.....50 克  
焗汁.....15 克精盐.....5 克  
味精.....3 克白糖.....5 克  
上汤.....100 克芝麻油.....0.5 克  
花生油.....750 克

### 〔烹制方法〕

1. 将虾斜切成段。
2. 将前汁、焗汁、芝麻油、精盐、味精、白糖、上汤调成芡汁。
3. 用旺火烧热锅，下花生油至五成热，放入虾段炸约 1 分钟，倒入笊篱沥去油，炒锅放回火上，下虾段煎两面至熟，徐徐加入芡汁至吸干水分时，淋花生油 15 克炒匀，上盘砌成山形即成。

### 〔工艺关键〕

1. 切虾时，大虾切 3 段，中虾切 2 段。
2. 炸虾至八成熟即捞出，不宜炸太老。
3. 下虾后用铲子翻动，避免糊锅。

### 〔风味特点〕

1. “碌”粤语在此作“段”解，即将大虾切作二或三段。
2. 干煎是煎法的一种，肉料不上粉浆，煎时用慢火，使它从外至内逐渐至熟，不焦，有强烈的芳香气味。干煎有两种作法，一种是煎熟即成，干煎鱼饼即是。另一种是在煎至近熟时，溅入调味浓汁，使成品更加香浓味烈，芳香馥郁，干煎虾碌便是。

3 此菜红艳明亮，肉质鲜爽，外皮焦香，裹一层薄薄的酸甜芡汁，滋味甚美。是粤菜“十大海鲜”之一。

## 干炸虾枣

### 〔主料辅料〕

鲜虾肉.....400克 韭黄.....15克  
去壳鸡蛋.....75克 香菜叶.....10克  
干面粉.....50克 味精.....5克  
肥猪肉.....50克 胡椒粉.....0.5克  
熟瘦火腿.....10克 川椒末.....0.5克  
去皮荸荠.....75克 芝麻油.....0.5克  
酸甜菜.....10克 熟猪油.....100克  
精盐.....5克（约耗100克）

### 〔烹制方法〕

1. 将虾肉洗净，吸干水分，剁成虾泥，火腿、肥肉、韭黄、荸荠切成粒。将虾泥、肥肉、韭黄、荸荠肉粒放入瓦钵，加入盐、味精、川椒末。鸡蛋液、火腿拌匀后，下干面粉搅匀成馅料。

2. 炒锅用中火烧热，下油烧至四成热，端离火口，把馅料挤成枣形（每粒约重20克）。放入油锅后端回炉上，炸浸约10分钟呈金黄色至熟，倒入策篱沥去油，将麻油、胡椒粉放入炒锅，随即倒入虾枣均匀上碟，把酸甜菜料和香菜叶镶在碟的四周即成。食时佐以潮州甜酱。

### 〔工艺关键〕

1. 酸甜菜制法：将去皮萝卜条，去瓤青瓜（黄瓜）两条，面用斜刀刻密纹（刀深达瓜条厚度1/2），然后每条斜切四五块，用盐腌过，加大石压4小时，取出用清水漂至只含约1/10的盐分，再压干水分，最后放入瓦盆，加白糖、白醋、红辣椒块搅匀，入冰箱随时食用。

2. 馅料下干面粉搅匀后，放入冰箱保鲜室内30分钟。可使虾枣成菜后质地脆嫩。

### 〔风味特点〕

1. 此品为潮汕地方风味名菜，是用虾仁泥为主料，配以面粉等辅料，油炸成大枣形而成的。它与炸虾丸近似，但辅料有八种之多，为一般虾丸所不及。

2. 虾枣色泽金黄，表层稍硬，但硬而不结，入口即酥，油香味浓，馅心软嫩，鲜香而有微辣，佐甜菜伴食，风味另具一格。

## 椒盐虾

### 〔主料辅料〕

鲜活中虾.....500 克淮盐.....15 克  
辣椒.....25 克花生油.....1000 克  
净香菜.....25 克（约耗 75 克）

### 〔烹制方法〕

1. 中虾用水洗净，先剪虾须、虾枪，剔出枪下的杂物，剪清虾爪及桡足，晾干。辣椒切成米粒状。

2. 炒锅用旺火烧热，放入花生油，烧至五成热，下海虾泡油至八成熟，连油一起倒入笊篱沥去油。

3. 炒锅回火上，放入已泡油的中虾略煎片刻，加淮盐和辣椒粒，炒至熟，装盘，堆成山形，四周伴以香菜即成。

### 〔工艺关键〕

淮盐：炒锅用中火烧热，放入精盐 500 克，炒至烫手而有响声时，端离火口，倒入五香粉 20 克，拌匀即成。

### 〔风味特点〕

此品选鲜活中虾，不必去壳。经油泡后，再用椒、盐炒；椒、盐等味料附在壳外而不入肉内，获得外焦香咸辣，肉软嫩鲜美的特色。

## 蒜泥蒸虾

### 〔主料辅料〕

鲜虾.....500 克味精.....3 克  
蒜泥.....50 克芝麻油.....10 克  
红辣椒丝.....25 克花生油.....25 克  
盐.....5 克

### 〔烹制方法〕

将鲜虾剪去须爪(大的在背部割开)洗干净,控去水分,放上味料拌匀,上盘摊平,用旺火蒸熟便成。

### 〔工艺关键〕

大火气足,蒸 6~10 分钟,熟透即成,久蒸虾肉软绵,鲜味尽失。

### 〔风味特点〕

蒜,原产意大利的西西里岛,据说是汉张骞出使西域时带回我国的。蒜含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、以及多种维生素,并含有一种挥发性的蒜辣素,具有杀菌作用,但遇碱则消。蒜是我国烹调使用较多的调味品,特别是蒸制虾类食品可去腥增香,促进食欲。

## 油泡鲜虾丸

### 〔主料辅料〕

虾胶.....400 克麻油.....0.5 克  
葱榄.....5 克胡椒粉.....0.15 克  
姜花.....1.5 克绍酒.....15 克  
淡上汤.....30 克花生油.....50 克  
味精.....1 克猪油.....500 克  
湿马蹄粉.....10 克（约耗 50 克）

### 〔烹制方法〕

1. 取大碗一只，倒入花生油，把虾胶制成虾丸，放入油碗内。
2. 在淡上汤中加入味精、胡椒粉、麻油、湿马蹄粉兑成碗芡。
3. 猛火烧镬，用猪油搪镬，倒出猪油，换用新猪油，烧至 80 左右，放入虾丸，用慢火拉油至刚熟（要求虾丸只只完整），隔起，去油后放入姜花、葱榄、虾丸，溅入绍酒，加入碗芡，加包尾油炒匀上碟。

### 〔工艺关键〕

1. 虾胶制法，将肥膘肉切成米粒状，入冰箱冷冻至硬；虾肉剁成泥置盛器内，放盐、味精顺一方向搅起胶，再放蛋清、肥肉搅起胶，入冰箱冷冻 2 小时，即成。
2. 亦可挤成桂圆大小的丸子，用水氽熟，但水不能开，然后加味料烹制成菜。

### 〔风味特点〕

此菜《随园食单》中也有：“虾圆照鱼圆法，鸡汤煨之，于炒亦可”。用鸡汤煨似今之清汤虾丸，干炒则近似油泡。油泡虾丸颜色洁白，粒粒似珠，软嫩鲜香，风味别致。

## 台浦还珠

### 〔主料辅料〕

鲜虾肉.....300克姜汁酒.....5克  
芥兰.....100克绍酒.....3克  
猪肥膘肉.....25克精盐.....8克  
胡萝卜.....20克葱榄.....5克

姜花.....3克湿生粉.....10克  
味精.....5克植物油.....750克  
白糖.....3克（约耗30克）  
胡椒粉.....2克蒜茸.....3克  
麻油.....2克鸡汤.....15克

### 〔烹制方法〕

1. 打制虾胶：猪肥膘切成米状粒，放入冰箱冻硬，将吸干水份的鲜虾肉用刀背砸烂成泥，放在深盘里，加入盐、味精、生粉，并顺序拌匀（若顺逆兼施，虾胶会出现“翻”和不爽），至虾胶结实有弹性时，加入冻硬肥肉粒再拌匀，入冰箱（4）备用。

2. 葱斜切成葱榄，姜切成姜花（即小片），胡萝卜改成料头花，芥兰去老梗、去花，用小尖刀摘去黄叶改成12公分长短，洗净待用。

3. 鲜核桃仁用开水浸泡15分钟，用竹签去皮，用五成热油炸至酥脆，待冷却后改成云豆大的粒约20粒。

4. 平尺盘底抹少许净油，将虾胶挤成大小均匀的虾丸约20个，每个虾丸中塞入一粒核桃，（虾胶要封好，不可露出核桃仁）待用。

5. 镬中放入400克清水，开后加入盐、味精、白糖、少量植物油、芥兰飞水至熟控入漏勺，炒锅再上火烧热入底油，下芥兰，迅速烹入姜汁酒，翻炒几下，再加入白糖、精盐、味精、清水适量，拌炒均匀，勾入生粉即可出勺。并将芥兰垫入出菜盘底待用。

6. 将炒锅上火烧热，坐宽油至六成热时，倒入挤好虾丸滑油至熟，连油控入漏勺。

7. 热油同时应将汁兑好，汁中放入鸡汤、盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉、麻油即成。

8. 炒锅留少许底油，下入葱榄、姜花、蒜茸煸香，放入虾丸、料头花，烹姜汁酒，倒入芡汁，翻炒均匀，盛在芥兰上面即成。

### 〔工艺关键〕

1. 制作虾胶时，应使用鲜虾肉，并洗净去掉沙线。
2. 虾胶应以搥（摔）为主，以拌为辅。
3. 猪肥膘切后入冰箱速冻，再拌入虾胶中，否则集结成块，不易拌匀，直接影响菜肴质量。
4. 虾胶中尽量不要放生粉，否则口感不爽，易失去风味，如虾肉不够新鲜可适当加入。
5. 核桃仁一定要去皮，否则有苦涩味。
6. 炒芥兰时要使用姜汁酒和白糖，以去苦增鲜。
7. 此菜汁少，裹匀虾丸即可。

〔风味特点〕

1.合浦还珠乃习用成语，比喻去而复返，或失而复得。语本《后汉书·孟尝传》：“（孟尝）迁合浦太守，郡不产谷实，而海出珠宝。与交趾比境，常通商贩，贸余粮食。先时宰守并多贪秽，诡人采求，不知纪极，珠遂浙徙于交焮郡界。于是行旅不至，人物无资，贫者饿死于道。尝到官，革易前敝，求民病利。未曾逾岁，去珠复还。”

2.此品为广东传统名肴，颜色洁白，鲜嫩爽滑，常作筵席头菜。

## 五彩虾丝

### 〔主料辅料〕

虾胶.....250 克 洋葱.....25 克  
冬笋肉.....250 克 韭黄.....20 克  
红萝卜.....50 克 姜丝.....1 克  
青红辣椒.....25 克 蒜茸.....0.15 克  
胡椒粉.....0.1 克 深色酱油.....2.5 克  
湿荸荠粉.....10 克 芝麻油.....0.5 克  
绍酒.....5 克 熟猪油.....750 克  
芡汤.....35 克（约耗 75 克）

### 〔烹制方法〕

1. 炒锅加清水，烧至微沸，将虾胶放到漏斗形纸袋里，用力挤出成丝状，放进沸水里浸至熟时捞起。

2. 冬笋肉、红萝卜用沸水焯熟，切成丝。青红辣椒、洋葱也切成丝，韭黄切成长约 5 厘米的段。

3. 将芡汤、芝麻油、胡椒粉、深色酱油、湿荸荠粉兑成碗芡。

4. 将熟猪油放入锅里，中火烧至约五成热，放进虾丝拉油，倒在笊篱里滤去油，锅内留底油约 25 克，将姜丝、洋葱、青红辣椒、蒜茸爆香，加入冬笋丝、红萝卜丝炒匀，再放进虾丝、韭黄炒匀，将绍酒调入碗芡炒匀，加包尾油 10 克，炒匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

虾胶：将虾仁 500 克用刀背剁成泥，加入精盐 5 克、味精 6 克、小苏打 1.5 克，顺一个方向搅拌成胶状，入冰箱冷藏 2 小时便成。

### 〔风味特点〕

“五彩虾丝”是以虾胶为主料，配以冬笋肉丝、红萝卜丝、青红椒丝、洋葱丝和韭黄段等五彩缤纷的丝段炒制而成，虾胶即虾泥，一般多用作馅料，用于小炒，则是一创新。成菜和谐悦目，爽软嫩滑，已名扬广州，流传省内外。



## 白的响螺片

### 〔主料辅料〕

大海螺.....4000 克 绍酒.....15 克  
葱条.....25 克 淡二汤.....750 克  
姜片.....10 克 芝麻油.....0.5 克  
虾酱.....20 克 熟猪油.....250 克  
蚝油.....20 克 (约耗 100 克) 姜汁酒.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 用铁锤敲破螺壳，取出螺肉，去掉厖和肠，擦去表层污物，洗净，切去头、尾和皮，只用螺肉中心部分约 600 克，切成圆片，每片厚约 0.3 厘米。

2. 将虾酱、蚝油各分盛于两小碟中。炒锅用旺火烧热，下熟猪油 35 克，烧至微沸，取出 20 克，淋在虾酱、蚝油碟内；然后放入姜、葱，烹姜汁酒，加二汤，烧沸后去掉姜、葱，放进螺片氽至九成熟，倒入漏勺里。炒锅再用旺火烧热，下油涮锅后倒回油盆；放入螺片，烹绍酒，加芝麻油，迅速炒匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 姜汁酒：将姜块 500 克磨成泥，装入白纱布袋扎紧口，盛在碗中，倒入米酒 500 克浸泡，同时挤出姜汁调匀便成。

2. 用淡二汤氽螺片，一氽即出，延时则螺肉硼绵，不堪入口。

### 〔风味特点〕

白灼，粤菜烹调法之一，多用于细嫩的肉类原料。其要点是：将肉类切至细薄，调入味料腌制，投放入用旺火烧沸的已有姜、葱、酒味的汤水中，迅速煮熟，再行焗爆至有香味，以酱料佐食。成菜鲜嫩爽脆，特点突出。

## 珠海焗全螺

### 〔主料辅料〕

响螺.....10 只鸡腿肉.....250 克  
小火腿片.....100 克味精.....3 克  
鲜蘑菇片.....150 克姜汁酒.....150 克  
猪油.....500 克鸡蛋.....1 只  
(约耗 50 克)上汤.....500 克  
鸡油.....50 克玉果粉.....5 克  
盐.....10 克胡椒粉.....2 克  
糖.....10 克淀粉.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 响螺取出肉，螺壳洗擦干净，下开水锅氽透，捞出待用。螺肉与鸡腿分别切成片；将鸡片盛入碗内，放入盐、糖、味精、淀粉、蛋清拌匀，后将鸡片、螺片下旺火温油锅拉油至七成熟倒出，与火腿、蘑菇片拌匀，分别装在螺壳内待用。

2. 锅烧热，放入猪油，烹入姜汁酒，加入上汤、盐、糖、味精、蚝油、玉果粉、胡椒粉、鸡油，待烧开后用水淀粉扎芡，后将芡分别加入螺壳，上炉焖 10 分钟，取出装入圆盆内即成。

### 〔工艺关键〕

螺片永透，切片愈薄愈好，不必上浆，成菜脆嫩爽口。

### 〔风味特点〕

1. 响螺又名角螺，贝壳可作号角，肉质肥美，清鲜适口，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，具有清热明目，补益脏腑之功效。适用于心腹热痛、两目昏花、虚劳羸瘦、胃呆纳少、消渴、水肿、小便频数等病症。

2. 此菜乃珠海地区传统名肴，由响螺与补髓填精的鸡肉、生津益血的火腿、悦神开胃的蘑菇、润肺利咽的鸡蛋清相配而成，菜品色泽淡黄，鲜香爽脆。

## 姜葱焖鲤鱼

### 〔主料辅料〕

净鲤鱼 1 条...750 克白糖.....5 克  
姜块.....100 克蚝油.....10 克  
葱段.....100 段深色酱油.....15 克  
蒜泥.....5 克芝麻油.....0.5 克  
水发陈皮丝...2·5 克绍酒.....25 克  
精盐.....5 克湿淀粉.....15 克  
味精.....4 克淡二汤.....750 克  
胡椒粉.....0.1 克花生油.....150 克

### 〔烹制方法〕

1. 鲤鱼洗净，晾干水分。姜块放入沸水锅中焯约 1 分钟，取出。
2. 炒锅用中火烧热，下花生油 60 克搪匀，下鱼煎至两面金黄色时，取出，然后下蒜、姜、葱，爆至有香味，烹绍酒，加二汤、陈皮丝、精盐、味精、白糖、蚝油、酱油和花生油推匀，续将鲤鱼放入，加盖，用小火煨约 15 分钟至熟，取出，装在盘中。撒胡椒粉于锅内的原汁里，并加调稀的湿淀粉推匀成芡，再加入芝麻油和花生油 40 克推匀，取出，淋在鱼上便成。

### 〔工艺关键〕

用小火焖熟，以 15 分钟为度，原汁用水淀粉勾成玻璃芡，淋在鱼身上面即成。

### 〔风味特点〕

1. 水族中之鱼类以鲤鱼最显贵。《神农书》曰：“鲤为鱼王”，中国除青藏高原外，全国水系均有分布。据有关部门调查，仅我国有 400 余种。其中名品很多，如黄河龙门鲤，江西婺源荷包红鲤，广西桂林禾花鲤，广东高要文鲤等。鲤鱼长年皆有，但以秋令最腴美。

2. 鲤鱼有减肥作用，《食疗本草》称：“欲得体瘦轻健者，则可长食之。”

3. 宜选高要县沙埔乡所产文鲤，此鱼鳞薄而鲜明，背部有三条金线，在阳光照耀下闪闪发光；头细、嘴小、肩耸、腹圆、尾端较小；腹部油脂特别丰腴，但肥而不腻。用沙锅之，味鲜质嫩香浓，为秋令佳品。

## 香滑鲈鱼球

### 〔主料辅料〕

净鲈鱼肉.....500 克 绍酒.....10 克  
葱段.....5 克 湿淀粉.....7.5 克  
姜花.....2.5 克 上汤.....100 克

精盐.....3.5 克 芝麻油.....0.5 克  
味精.....3.5 克 熟猪油.....1000 克  
白糖.....1.5 克 (约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼肉顺着直纹切成块，每块长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 0.6 厘米，用精盐 1 克拌匀。

2. 炒锅用旺火烧热，下花生油搪锅后倒回油盆。再下熟猪油烧至五成热，放入鲈鱼肉，过油约 30 秒钟至八成熟，连油一起倒入箅篱沥干。炒锅放回火上，下姜、葱，烹绍酒，加上汤、味精、白盐和精盐 2.5 克，再放入鲈鱼球，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋芝麻油和熟猪油 25 克，炒匀即成。

### 〔工艺关键〕

鲈鱼球过油，不要炸焦炸黄，成形即可，保持软嫩，才是正宗风味特色。

### 〔风味特点〕

1. 鲈鱼又名花鲈、鲈板、海鲈鱼。体长侧扁，大者重达 10 公斤左右。栖息近海，也进入淡水，早春在咸淡水交界的河口产卵，肉质鲜美，秋后最肥嫩。《烟花论》曾记载隋汤帝对鲈鱼的评论：所谓金<sup>出</sup>玉脍，东南之佳味也。

2. “香滑鲈鱼球”是广东传统名菜。所用鲈鱼肉本是长方形块状的，之所以称球，是因为原来的做法在鱼块上刻有刀花，熟后，鱼块自然弯卷，微有球形之故；近年有所改变，已不刻花，这样，鱼块熟后就不出现球状，但人们仍习惯以鱼球称之。成菜嫩滑鲜香，故名“香滑鲈鱼球”。

## 豉油皇蒸生鱼

### 〔主料辅料〕

生鱼 1 条.....750 克 白糖.....2.5 克  
姜片.....15 克 深色酱油.....20 克  
葱丝.....15 克 绍酒.....10 克  
葱.....2 条 上汤.....150 克  
精盐.....2.5 克 芝麻油.....0.5 克  
味精.....4 克 熟猪油.....75 克  
胡椒粉.....0.1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将生鱼宰杀，洗净后用洁净毛巾吸干水分。葱条横放在盘中，用精盐 15 克擦遍鱼身，放在盘内的葱条上，加姜片，下熟猪油 15 克，入蒸笼用旺火蒸约 10 分钟至熟取出，滗出原汁，去掉姜片、葱条，把鱼转放到另一盘上，撒上胡椒粉、葱丝。

2. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 60 克，烧至六成热，取出 40 克淋在鱼上。随即放入绍酒、上汤、味精、芝麻油、白糖，烧沸后加酱油和匀，淋在鱼上便成。

### 〔工艺关键〕

1. 豉油皇汁：用上汤、鱼骨熬成鱼汤 500 克，加白糖 50 克、双黄生抽 250 克、味精 50 克、胡椒粉 5 克烧沸和匀即成。

2. 大火气足，蒸 10 分钟即熟，久蒸肉质绵软，鲜味亦差。

### 〔风味特点〕

生鱼，即“鳢”，亦称“黑鱼”，性凶猛，以其他鱼类为食，肉质紧嫩滑，含蛋白质丰富，脂肪少，肉味鲜美。“东民间认为，生鱼有法瘀生新疗效。故手术后病人必以生鱼作调理品。病后消化力弱者，用它来调养也宜。此品将生鱼蒸至刚熟，然后用原汁、酱油、熟猪油等调成的豉油皇汁淋上，原汁原味，鲜香异常。

## 生炊麒麟鱼

### 〔主料辅料〕

生鱼.....750 克葱.....10 克  
火腿.....40 克白酒.....10 克  
湿冬菇.....50 克麻油.....5 克  
肥肉.....50 克生汤.....20 克  
味精.....5 克蛋白.....15 克  
精盐.....5 克上汤.....150 克  
姜.....10 克尾油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将生鱼起肉去皮，鱼骨不用，鱼尾留用。把鱼肉片成二片连在一起，共 24 片，用碗盛起。

2. 火腿、冬菇、肥肉也各切成 24 片，然后将肥肉片投入鱼片内加蛋白、白酒、盐 25 克、味精 25 克、葱、姜等腌几分钟。

3. 将鱼碟的碟底抹上薄猪油，然后将肥肉、火腿、冬菇夹在每片中间，摆放在碟上，放进蒸笼蒸约 7 分钟取出，鱼头、鱼尾要提早蒸熟，摆在碟头尾。

4. 将鱼的原汁下镬，加上汤 150 克、精盐 2.5 克、味精 2.5 克，打芡，最后把麻油、猪油淋上即成。

### 〔工艺关键〕

此菜亦可选用桂鱼，名曰“麒麟桂鱼”，此菜入笼蒸的时间不宜过长，肉刚熟为最佳，约需时 10 分钟左右。

### 〔风味特点〕

麒麟，古代传说中的一种动物，形状象鹿，全身有鳞甲，古人以其象征祥瑞。此菜是以其形似麒麟皮甲而命名的。乃是将几种用料切成片状拼配而成，颜色不同，均匀有序，犹如麒麟身披的鳞甲，悦目诱人，其菜鱼肉纯白，肉质爽滑，造型大方，味鲜无比。

## 油浸鱼

### 〔主料辅料〕

草鱼.....750 克料酒.....2.5 克  
葱末.....10 克香油.....1 克  
姜片.....5 克白糖.....250 克  
香菜叶.....1 克胡椒粉.....0.1 克  
酱油.....5 克花生油.....75 克  
味精.....2.5 克

### 〔烹制方法〕

- 1.姜一半切片。一半切丝。葱的一部分切段，一部分切丝。
- 2.锅内放入清水烧沸，放入盐、料酒、葱段、姜片，后放入整理好的鱼，加盖用小火煨 20 分钟，使鱼浸熟捞出，控净水装盘。葱、姜丝撒在鱼上。
- 3.锅上旺火倒回原汤。放入酱油、味精、白糖，烧开后浇在鱼上。香菜围边。

### 〔工艺关键〕

用汤浸鱼，需用小火，否则使鱼脱皮或煮烂。

### 〔风味特点〕

1.本品为广州名菜，鱼肉洁白，嫩滑鲜香，原汁原味，清淡可口，富有粤菜的风味。

2.浸法为粤菜所常用，名菜有“油浸石斑鱼”、“油浸鲈鱼脯”、“白切鸡”、“金华玉树鸡”、“广州文昌鸡”等。浸有油浸法、水浸法和汤浸法三种。油浸法，先将生油烧滚端离火位，将生料放入油镬内，加盖，待其热度降低再将油镬端回炉上，烧至六成滚时又端离火位，至原料浸至仅熟为止（一般小料浸一次，大料浸二至三次），时间每次约 6 分钟。水浸法与油浸法基本相同，区别是油浸用油，多在火上浸，水浸用水，多在盆里浸。汤浸，汤者，沸水也，将主料入微沸的水中浸没，一次浸熟，如白切鸡，约浸 15 分钟即好，非是真正用汤浸，不可混淆。“油浸鱼”工艺实力“水浸”、色、质、味俱佳，入厨心得体会，仅供同行参考。

## 雨海鱼鲜十大碟

### 〔主料辅料〕

鱼.....750 克姜.....2 片  
肥肉.....50 克香茶.....10 克  
腊肠丝.....50 克食盐.....5 克  
水发香菇.....10 克味精.....5 克  
葱条.....20 克胡椒粉.....1 克  
香菜.....5 克麻油.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将鱼去鳞，取出内脏，用清水洗干净，再用盐将鱼身里外抹匀，腊肠、肥肉、香菇均匀切丝待用，把葱条横放在腰碟上，然后将鱼摆在上面，将姜片放在鱼身上，用笼蒸约 90 分钟至熟取出，去掉姜、葱条，沥去原汁待用。

2. 中火烧锅倒油，先将熟油淋于鱼身，再将腊肠、肥肉、香菇丝放下混炒，加入原汁，调好味，勾芡淋在鱼身上，再淋上麻油，撒上胡椒粉、净香菜放在鱼尾上即成。

### 〔工艺关键〕

鱼要新鲜，注意鱼要蒸熟。

### 〔风味特点〕

1. 肉质细嫩，鲜美可口。

2. 南海鱼鲜十大碟，系广西北海地区传统名肴，指“清蒸鱼”、“珠光呈宝气”、“游鱼戏珠”、“翡翠二拼鱼”、“五柳幡龙鱼”、“三丝斗鱼球”、“牛奶鱼腐”、“蚝油鱼片”、“煎封马鲛鱼”、“五彩炒鱼丁”十碟。

3. 北海自古以来盛产鱼，目前可知的鱼类就多达 500 余种。其中 60 多种有很高的经济价值。丰富的鱼群，为北海人提供了充足的鱼肴来源。他们在长期的社会生产实践中，摸索和总结出一套吃鱼的方法，制做出一个又一个风味别具一格的鱼鲜菜肴。据说，清代咸丰年间颇有名气的鱼肴就不下二、三十种，到了清末民初，北海人盛行吃鱼宴，民间办红白喜事，逢年过节，即使是平民百姓也要拿出几道鱼肴来款待宾客，大户人家举行的鱼宴更是奢侈之极。相传当时有一户从合浦迁居北海的巨富商人出嫁千金，聘请著名酒家“北海楼”大师傅掌厨，大办鱼宴，上席鱼肴多达 108 种，其中就有南海十大碟。时至今日，在一些重大宴会上，鱼宴依然盛行不衰。近来一些饭馆酒楼在承办鱼宴时，鱼肴品种相对减少，增加了一些其它菜肴，“南海鱼鲜十大碟”仍保持品种完整，但时有被分解开来上席，所以“南海鱼鲜十大碟”在人们的心目中仍然享有很高的声誉。



## 石湾鱼腐

### 〔主料辅料〕

鲮鱼肉.....500克 湿淀粉.....7.5克  
鲜蛋.....500克 胡椒粉.....0.5克  
鲜嫩菜心.....250克 绍酒.....10克  
精盐.....20克 上汤.....35克  
葱榄.....5克 芝麻油.....0.5克  
姜花.....5片 清水.....200克  
生粉.....150克 生油.....1000克

### 〔烹制方法〕

1. 先将鱼肉剁烂，放在盛器中，落盐拌至起胶，放生粉、鲜蛋。清水搅拌均匀成糊状备用。

2. 放生油落镬烧至将近滚时，把镬端离火位，用手或匙羹把鱼肉挤成汤圆状落镬，浮起后把油镬放回火位，待鱼丸炸至发起变大，呈金黄色即可。

3. 鲜菜心在上汤中滚熟，捞起放在碟上铺好。

4. 把炸好的鱼丸落镬，放些汤或水，加上各种味料，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋芝麻油，盛放在菜的上面即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲮鱼肉用鱼青最好，即鲮鱼脊肉的肉泥，传统做法是：将鲮鱼去鳞，切作两边，去脊骨和腩（鱼腹），仰摊在砧板上，直刀顺刮，将鱼肉刮出，附在刀口上。刮至近皮见有一淡褐红色的鱼肌出现即止。这样刮取得鱼泥，色泽莹白，肉质细嫩，胶质较大，粘附力强，粤厨俗称之为“鱼青”。

2. 鱼腐制作比例，鱼肉 500 克、鲜蛋 500 克、生粉 150 克、精盐 20 克、清水 400 克，按此比例类推。

3. 用盐、生粉、鲜蛋和清水拌鱼时，必须顺一个方向搅动，至上胶有韧性为度，乱搅会懈水，导致失败。

### 〔风味特点〕

1. 鱼腐是佛山市石湾的一项传统名菜。石湾历史上隶属南海县，又与顺德县紧邻，是一个鱼米之乡的小集镇，这里传统鱼类食谱名目繁多，鱼腐便是其中的一种。鱼腐是以鲮鱼肉、鲜蛋做原料，经过油炸而成。既可扒菜，亦可放汤，鱼腐入口干香，滑嫩爽口，风味独特，老少皆宜。

2. 本品以菜心垫底，亦名碧绿鱼腐，颜色艳丽，黄白相间，有荤有素，清淡素雅，乃石湾民间传统佳肴，在岭南各地广泛流传。

## 清蒸石斑鱼

### 〔主料辅料〕

活石斑鱼 1 条.....葱丝.....20 克  
.....700 克姜丝.....20 克  
精盐.....5 克芝麻油.....0.5 克  
豉油皇汁.....60 克花生油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1、将石斑鱼放在砧板上拍晕，放在 70 的热水中略烫、取出，用清水过冷后，打清鱼鳞。于肛门处开一刀，将鳃根割断，用竹筷从口往鳃部插至肚内，将鱼鳃和内脏一起挟出，洗净，用盐将鱼身抹匀。

2.用长盘 1 个，横架上筷子两根，将鱼放上，撒上姜丝，用花生油 10 克淋在鱼身上，放入蒸笼。余油和豉油皇汁用碗盛载也一同放入蒸笼，以旺火蒸约 8 分钟至刚熟，取出，撒上葱丝，淋上熟油和豉油皇汁即可上席。

### 〔工艺关键〕

长盘先架竹筷，然后放鱼，蒸时热气便于流通，可缩短加热时间，且使整鱼受热均匀。大火气足，以蒸 10 分钟为度，蒸的时间稍长，肉刺不易分离，鲜味亦失。

### 〔风味特点〕

1.石斑鱼是一种暖水性的大中型海产鱼类，体中长，侧扁，色彩变异甚多，常呈褐色或红色，并具有条纹或斑点，产于我国东南部和南海，肉细味美，为上等食用鱼，是我国出口活鱼的主要品种。

2.石斑鱼是名贵海鲜品之一。按形状及皮上颜色斑纹而分，有老鼠斑、红斑、青斑、油斑、星斑、杉斑、芝麻斑、什斑、黄钉等几种。前三种最为上乘。为了保持其肉质嫩滑鲜美的特色，大都用于清蒸。而且蒸法十分讲究。

## 潮州炒烤鳗

### 〔主料辅料〕

白鳗 1 条.....750 克 生抽.....8 克  
冬笋.....50 克 蠔油.....5 克  
北菇.....40 克 盐.....3 克  
麦芽糖.....30 克 白糖.....5 克  
葱.....50 克 味精.....3 克  
姜.....25 克 胡椒粉.....1 克  
姜汁酒.....25 克 植物油.....750 克  
二汤.....100 克 (约耗 50 克)  
生粉.....5 克 麻油.....4 克  
清水.....500 克 氏铁签.....3 根

### 〔烹制方法〕

1. 白鳗置一水池中，用滚水反复浇烫至表面发白，取出，用布擦去表面粘液，然后用小尖刀顺腹部从腮部划至尾部，再贴脊骨从头至尾划开，使脊骨与鱼肉分离，再用小刀片去脊骨，斩下头、尾。

2. 麦芽糖与清水拌匀，上火烧开。白鳗肉用盐、姜汁酒、味精、葱、姜、腌制两小时，再用三根铁签顺长穿好，用铁钩钩住，鳗肉表面淋麦芽糖，挂在通风处风干(约 10 小时)，再置于挂炉内烤至于香(呈红色，约 15 分钟)。

3. 冬笋切日字片。北菇发好，斜切厚片。葱切大葱榄。姜切姜花。

4. 烤鳗冷却后抽去铁签，斜切宽 1.5 厘米的菱形块。5. 炒锅坐油，烧至五成热，投入烤鳗，浸炸约十分钟，至烤鳗膨胀鼓起捞出。

6. 炒锅落底油，下葱、姜、冬笋、北菇煸香，下烤鳗，烹姜汁酒，二汤、盐、蠔油、生抽、白糖、胡椒粉，用中火炒至汁浓时，用生粉勾芡，淋麻油推匀，即可装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 加工白鳗，不可划破皮，保持形状完整，开水烫时，注意水温，不可将表皮烫破。

2. 穿鳗肉时，将鳗肉拉直，因其烤时可能出现回缩现象。3. 烤鳗鱼，要用中小火，火大鳗肉焦糊，且上色太深。4. 此菜最关键在炸，油温过高，烤鳗色黑变苦，过低烤鳗鼓不起来，口感不脆。

### 〔风味特点〕

1. 炒烤鳗是新派潮州菜的代表作品，符合潮州菜偏重香、浓、鲜、甜的特点。自面世以来，深受潮州菜食客的喜爱。2. 此菜色泽红亮，口味咸鲜，葱姜味浓，酥香滑爽。

## 五柳脆皮鱼

### 〔主料辅料〕

鲜鲩鱼 1 条...750 克 二汤.....200 克  
瓜英.....10 克 白糖.....50 克  
锦菜.....10 克 米醋.....15 克  
红姜.....6 克 盐.....8 克  
白姜.....6 克 味精.....4 克  
姜末.....10 克 胡椒粉.....3 克  
葱末.....10 克 麻油.....3 克  
蒜末.....10 克 隐汁.....5 克  
红辣椒粒.....10 克 绍酒.....10 克  
酸芥头.....10 克 植物油.....1000 克  
番茄酱.....15 克 (约耗 80 克) 生粉.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 鲩鱼洗净，用刀从鱼头顺脊骨一直片至鱼尾，开成两扇要相连不断。再用刀片去鱼大骨。洗净后，鱼肉刻交叉十字花刀，用绍酒、盐、葱、姜，在鱼身上抹匀，腌制 15 分钟后，将葱姜摘净，再拍上干淀粉待用。

2. 瓜英、锦菜、红姜、白姜、酸芥头分别切粒。

3. 炒锅坐油，烧至七成热，下鲩鱼（鱼皮朝下），待鱼浮起时，改用中小火，浸约 8—10 分钟，鱼身挺直变脆时捞出，摆在鱼盘中。

4. 炸鱼的同时，另坐一锅，落底油，下番茄酱，偏出红油，落五柳料、料头、绍酒、二汤、盐、糖、米醋、隐汁、麻油、胡椒粉、味精，煮开后，勾玻璃芡，加入炸鱼的热油 30 克推匀，浇在鱼身上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 选料要新鲜，剖刀不可太浅，可避免鱼体卷曲。

2. 炸鱼时，用铲推鱼头，保持形态完整。

3. 此菜不加番茄酱，并改用水浸熟，即为“五柳鲩鱼”。

4. 五柳料现也可用西红柿、洋葱、酸黄瓜、青豆、冬笋、青椒等原料代替。

### 〔风味特点〕

此菜色泽红亮，口味酸甜，外酥脆，里鲜嫩，是近年流行的潮州菜式之

## 煎封鲳鱼

### 〔主料辅料〕

鲳鱼 1 条.....750 克 蒜泥.....1.5 克  
姜.....1.5 克 煎封汁.....250 克  
葱.....1.5 克 绍酒.....10 克  
胡椒粉.....0.01 克 芝麻油.....0.5 克  
浅色酱油.....15 克 花生油.....1000 克  
姜汁酒.....15 克（约耗 100 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，两面各斜拉 4 刀，用酱油、姜汁酒腌约 10 分钟。将煎封汁、芝麻油、胡椒粉兑成芡汁。

2. 炒锅用中火烧热，下花生油涮锅后倒回油盆。放入鲳鱼，边煎边加油，煎炸至两面呈金黄色，再加油炸约 10 分钟至熟，捞起盛在盘中，把油倒回油盆。

3. 将炒锅回放火上，下蒜、葱、姜，爆至有香味，烹绍酒，用芡汁勾二流芡，加花生油 25 克推匀，淋在鱼身上即成。

### 〔工艺关键〕

煎封汁色泽棕红，具葱汁香味，常用作海、河、塘鲜煎后调色调味之用，原料为：淡上汤 1.25 公斤、葱汁 1 公斤、生抽 150 克、白糖 50 克、老抽 50 克、味精 25 克、精盐 25 克，制法是将上述各种原料混匀后，煮沸即成。

### 〔风味特点〕

1. 煎封，是粤菜煎法中的一种，又叫煎碰，多用于烹制肉厚的鱼类。所用汁液，用上汤、葱汁、盐、白糖、酱油等拌成，称为煎封汁。其要点是，将鱼煎至金黄色，加料头和汁液，上盖，焖熟，勾芡。实是一种煎为主焖为辅的方法。成品既有煎的芳香，也有焖的浓醇，滑软可口，风味别致。

2. 鲳鱼又名白鲳、平鱼、镜鱼，我国沿海均产，肉厚刺少，肉味鲜美，是上等食用鱼类，四、五月间大量上市。《本草拾遗》载：“肥健，益气力。”《本经逢原》载：“益胃气”。《随息居饮食谱》载：“补胃、益血、充精。”其性味甘平，有益气养血、柔筋利骨功效。可用治消比不良，贫血，筋骨酸痛，四肢麻木等病症。

## 油泡青鱼丸

### 〔主料辅料〕

鱼青.....500 克 绍酒.....10 克  
葱榄.....5 克 湿淀粉.....7.5 克  
姜花 5 片.....2.5 克 上汤.....35 克  
蒜泥.....0.5 克 芝麻油.....0.5 克  
味精.....2.5 克 熟猪油.....1000 克  
胡椒粉.....0.05 克（约耗 50 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼青挤成橄榄形小丸（每丸约重 5 克），放在盛有清水的大盘里。炒锅置于中火上，下沸水 1000 克，放入鱼丸，微沸后即端离火口，约浸 1 分钟至鱼丸浮起，倒入漏勺沥去水。将上汤、味精、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

2. 炒锅用中火烧热，下油涮锅后倒回油盆；再下熟猪油 750 克，烧至三成热时，放入鱼丸，略为搅动后，即倒入笊篱沥去油。把炒锅放回炉上，下蒜、姜、葱，爆至有香味，放入鱼丸烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋芝麻油 20 克炒匀便成。

### 〔工艺关键〕

1. 将鱼肉用清水泡洗至白，控去水分，然后刮取精肉，再剁成泥，置盛器内，放盐、味精，顺一个方向搅起胶，再加蛋清、干淀粉搅起胶，挤成橄榄核形，用水氽熟，晶莹透明，质地柔韧，嚼之有劲，乃粤菜鱼丸正宗风味。

2. 制作时动作要快，火候要准，否则鱼丸不洁白爽滑。

3. 制作鱼丸原粉份量：鱼肉 500 克、盐 6 克、味精 5 克、蛋清 100 克、干淀粉 10 克。

### 〔风味特点〕

此品的鱼青，即鲮鱼脊肉的肉泥，传统的作法是，将鲮鱼去鳞，切作两边，去脊骨和腩（鱼的腹部）仰摊在砧板上，直刀顺刮，将鱼肉刮出，附在刀口上，刮至近皮见有一缕褐红色的鱼肌出现即止。这样刮取得鱼泥，色泽莹白，肉质细嫩，胶质大，粘附力强，粤厨欲称为鱼青。把它挤成丸子煮熟为鱼丸。

## 东江鱼丸

### 〔主料辅料〕

鱼青.....500 克味精.....5 克  
精盐.....30 克花生油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1.将鱼青放入清水中，用手轻轻抽松，洗去鱼腥，去水，放在砧板上轻剁，要求力量均匀，不要剁出木屑，以求干净，剁至表层有光泽，即刮出上面一层，再剁，依此法直至剁完为止。

2.将鱼青剁好后，放在盆里，加清水 200 克拌匀，加精盐、味精搅拌至起胶，再加花生油拌匀，然后挤成鱼丸（每个约重 10 克），放入清水中，以下水后全部浮起为好。挤毕，连水倒入锅内，以小火煮至微沸，刚熟则取。

### 〔工艺关键〕

1.鱼青：把带皮鲮鱼或鳙鱼、鲢鱼 1100 克从尾端下刀向上刮出鱼肉，至见红色即止（约出净肉 500 克），用洁布包着压干水分。用碗盛清水 65 克加入干淀粉 10 克调成粉浆。将鱼肉放入盆内，下鸡蛋清 30 克拌挞至略有胶质，加入精盐 6 克、味精 5 克、食用碱 1 克及 1/2 的粉浆，拌挞约 3 分钟，再加入余下粉浆，继续拌挞至起胶便成。

2.此菜的剁法叫做慢刀轻剁，分层细剁。其好处是剁得匀滑细腻。

3.切忌沸动过大和煮的时间过久，以防鱼丸会老化、通心、失味。

## 郊外大鱼头

(主料辅料)

大鱼头 1 个...750 克 芝麻油.....0.5 克  
半肥瘦肉丝.....75 克 胡椒粉.....0.05 克  
郊菜.....400 克 深色酱油.....25 克  
豆腐.....250 克 绍酒.....15 克  
炸蒜肉.....75 克 干淀粉.....85 克  
水发香菇丝.....25 克 湿淀粉.....20 克  
姜丝.....5 克 淡二汤.....85 克  
精盐.....7 克 芡汤.....20 克  
味精.....4 克 花生油.....2000 克  
白糖.....5 克 (约耗 175 克) 蚝油.....10 克

[烹制方法]

1. 将鱼头去鳃洗净，涂抹盐水(以清水 15 克化精盐 2.5 克)，随即蘸上干淀粉。

2. 炒锅用旺火烧热，下花生油，烧至七成热，放入鱼头即端离火口浸炸，边炸边翻动，至油温下降后，端回火上，烧至七、八成热时，再端离火口浸炸，如此反复两次，约浸炸 10 分钟。最后再旺火炸至鱼头轻浮脆香，捞起，把油倒回油盆。

3. 将炒锅放回火上，下肉丝、姜丝、炸蒜肉、冬菇丝，爆至有香味，烹绍酒，加二汤、豆腐、鱼头略煸一下，即转入砂锅内，下酱油 10 克，加锅盖，移到小火上，焖至鱼头变软，加入白糖、蚝油、味精和精盐 2.5 克再焖至发出香味时，捞起鱼头置于盘中，把胡椒粉撒在上面。

4. 砂锅内的鱼头将要捞起时，将砂锅置于旺火上，下花生油 25 克，放入郊菜，加精盐 2 克、二汤 100 克，烹至九成熟，倒入漏勺去汤水。将炒锅放回炉上，下油 10 克，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉 7.5 克勾芡，取出放在鱼头四周。

5. 将砂锅里的原汁倒在炒锅里，加酱油 15 克，用湿淀粉 12.5 克调稀勾芡，最后加芝麻油和花生油 25 克推匀，淋在鱼头上便成。

(工艺关键)

原汤烧至微沸时，缓慢而均匀地推入芡液，可防止淀粉结块，又因淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

[风味特点]

“郊外大鱼头”首创于广州市北郊的茶寮而得名。现为北园酒家的十大名菜之一。此品先炸后焖，色泽金黄，形如狮子，鱼骨酥脆，鱼肉微滑，滋味香浓，肥而不腻。



## 豉汁蟠龙鳝

### 〔主料辅料〕

净大鳝 1 条...750 克白糖.....2.5 克  
蒜茸.....2.5 克精盐.....7.5 克  
椒米.....2.5 克味精.....6 克  
湿淀粉.....5 克胡椒粉.....0.25 克  
豆豉.....2.5 克芝麻油.....2.5 克  
深色酱油.....2.5 克花生油.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鳝用盐（或白醋）洗去粘液，每隔 4 厘米切一刀，但只切断脊骨，不断肚皮，成节状，从刀口处取出内脏，洗净。

2. 将豆豉洗净，剁烂，加入蒜茸、椒米、酱油、白糖、精盐、味精、胡椒粉等料，将鳝拌匀，再放入湿淀粉，拌匀，然后置于盘中，盘成蟠龙形，淋上芝麻油和花生油，再放入蒸笼用旺火蒸约 10 分钟至熟即成。

### 〔工艺关键〕

豉汁呈棕黑色，有浓郁的豆豉清香。原料用：豆豉 500 克、花生油 75 克、老抽 3 克、白糖 20 克、味精 20 克、精盐 2.5 克。制法是：豆豉洗干净，用刀剁烂，在镬中炒干，放入花生油，上笼蒸透，然后加入老抽、白糖、味精、食盐等调匀。

### 〔风味特点〕

1. “大鳝”，是广东人对鳗鱼的俗称，是一种热带性海水鱼类，每年入冬后，母鱼便从江河游降到深海产卵，孵化出鱼苗后，又成群结队回游到江河发育生长。所以，地处珠江口的中山、番禺等地，每年冬季便是捕大鳝旺季。越是北风大作，大鳝出来的越多，因此，人们又称之为“风鳝”。大鳝不但善泳，且逆流而上的本领特强，瀑布也能攀过。故许多地方都能找到大鳝行踪。不过，栖息于内河浅水的鳝鱼，体小、量少、皮色也浅，通常称为白鳝。

2. “豉汁蟠龙鳝”是近年粤菜创新菜式，已传遍全省乃至海南等省，风靡全国。将白鳝宰净切成连串不断的段，蟠于盘中，用豉汁等作料拌匀，蒸熟而成。其状如蟠龙，故名。肉爽滑鲜美而有鼓味香。若选大鳝横切成片，用豉汁拌匀蒸熟的，其状如金钱，名“豉汁金钱鳝”。肉质爽滑，肉味鲜美，有浓郁的豉汁味及芳香。

## 豉椒鳝片

### 〔主料辅料〕

黄鳝 6 条.....500 克 豆豉.....15 克  
大辣椒.....250 克 深色酱油.....2.5 克  
蒜泥.....5 克 湿淀粉.....10 克  
葱段.....10 克 淡二汤.....100 克  
芡汤.....35 克 绍酒.....5 克  
精盐.....7.5 克 芝麻油.....0.5 克  
白糖.....1 克 花生油.....500 克  
胡椒粉.....0.1 克 (约耗 60 克)  
白醋.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鳝颈下脊骨切至仅断，用三叉锥子钉鳝尾于砧板上，左手紧捏鳃头之刀口处，将鳝拉直，右手持厚背小刀从鳝尾脊骨的左边插入，刀尖突过脊骨，速向后拉刀，从鳝的尾部沿脊骨直剖至头部，使脊骨与脊骨分离。将小刀以相反的方向从鳝颈下插入脊骨的另一边，把刀向前推割，从头部沿脊骨直剖至尾端，将脊骨剖出，然后切去头、尾和内脏，便得鳝肉。

2. 将鳝肉用精盐 5 克拌后，洗净，再拌入白醋，最后用 50℃ 的热水烫片刻，去尽粘液污物，再洗净。

3. 将鳝肉仰摊于砧板上，用刀划橄榄核形花纹，切作数段，使之成片，用精盐 1 克拌匀。辣椒切成块。

4. 将味精、酱油、白糖、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉、芡汤调成芡汁。

5. 炒锅用中火烧热，下花生油 15 克，放入辣椒、精盐 1.5 克、二汤，烹至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅洗净放回火上，下花生油 500 克烧至五成热，下鳝片过油约 30 秒钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上，下蒜、葱、豆豉略爆，放入鳝片，烹绍酒，用芡汁勾芡，随即放辣椒，淋花生油 20 克，炒匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鳝片过油，半分钟即熟，加热时间过长，肉质软绵，鲜味不足。

2. 芡汤常常是芡液的重要组成部分。由一定比例的精盐、味精和白糖溶解于定量的淡二汤（名贵的菜肴使用淡上汤）而成。使用芡汤可以使工作快捷、味道划一，节约调味料，例如调配碗芡经常使用芡汤。烹制粤菜使用的芡汤成份是：淡二汤 500 克、精盐 40 克、味精 40 克、白糖 22.5 克。

### 〔风味特点〕

“豉椒鳝片”所用的黄鳝属淡水鱼类，每 100 克含蛋白质 18.8 克、脂肪 0.9 克，并含有多种维生素。古籍《名医别录》列之为上品，营养价值高。唐代孟诜《食疗本草》说它：“补五脏，逐十二风邪。患恶气人当作臃，空腹饱食，便以衣卧盖。”使之出汗，便可治病。自古以来，用黄鳝做的食谱很多。《随园食单》列有鳝丝羹、炒鳝、段鳝三款，至今仍为食家青睐。“豉椒鳝片”用豉汁、辣椒等与鳝片同炒，肉质鲜嫩，豉椒味浓，诱人食欲。

## 瓦罉焗水鱼

### 〔主料辅料〕

净水鱼.....750 克水发香菇.....50 克  
烤猪肉.....150 克炸蒜肉.....75 克  
蒜泥.....0.5 克豆酱.....15 克  
姜片.....5 克蚝油.....10 克  
姜末.....1.5 克白糖.....2.5 克  
葱条.....15 克胡椒粉.....0.05 克  
陈皮.....2.5 克深色酱油.....10 克  
绍酒.....15 克浅色酱油.....2.5 克  
干淀粉.....10 克姜汁酒.....10 克  
淡二汤.....600 克芝麻油.....0.5 克  
精盐.....1 克花生油.....1000 克  
味精.....5 克（约耗 125 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将水鱼分切成块，每块约重 25 克，用沸水氽过，捞出洗净。炒锅中火烧热，加花生油 15 克，下姜片、葱条、水鱼块，烹姜汁酒，炒匀，加二汤 100 克略煨，取出，去掉姜、沥去水，先用浅色酱油，后用干淀粉拌匀。

2. 炒锅用旺火烧热，下花生油烧至六成热，放入水鱼过油约 1 分钟，连油一起倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上，下蒜泥、姜末、陈皮、豆酱、水鱼块，烹绍酒，煨透后，再下二汤 500 克、精盐、味精、白糖、蚝油、烤猪肉、香菇、炸蒜肉，略焖后转入瓦罉（砂锅）里，淋花生油 25 克，加盖，用中火焖约 30 分钟至软烂，然后加入深色酱油、胡椒粉、芝麻油及花生油 35 克。鱼裙放在上面，原锅加盖上桌。

### 〔工艺关键〕

水鱼加工：使圆鱼腹部朝上、盖朝下，待它将头伸出时，迅速用刀将头斩下，再使它头腔朝下，控净血，放入八成开的水中烫几分钟（时间的长短应视圆鱼老嫩程度而定），再放入温水中用小刀刮去圆鱼裙边和腿部的黑膜（下刀要轻，不可划破裙边），并刮去腹部的白膜，再用小刀沿着锯齿形的盖将圆鱼切开，撬开盖并取出内脏，剁去爪尖，用凉水冲洗干净即可。也可以先从腹部开刀，除去五脏之后再用水烫，最后再刮膜去骨。

### 〔风味特点〕

水鱼即鳖，又名甲鱼、团鱼、脚鱼、圆鱼。用瓦罉（砂锅）烹制，使之达到软烂，一向是粤菜的席上佳肴。1995 年，广州出土一件东汉时代的陶灶。这个灶连环式、船形，前设釜，中设釜甑，后设陶锅。锅内正煮着一只鳖。其制法很象现在的罉水鱼。此菜原锅上席，质地软烂，原汁浓稠，滋味香馥，裙爽肉滑，大补无气。

## 新菇炖山瑞

### 〔主料辅料〕

山瑞 1 只.....1000 克香葱.....40 克  
新鲜花菇.....100 克酱油.....20 克  
生姜.....30 克料酒.....40 克  
蒜末.....20 克味精.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 先把山瑞置砧板上，待它伸出头时，快刀将其颈部砍至半断，一边放血，一边解剖。用左手抓住它的头颈。把头向上垂直，右手执刀，在颈部靠壳处剖开，砍断两边颈骨，直割至尾部，分离成上下两边的壳和肉，再清除内脏，去净脂肪，冲洗净血污，用 90℃ 的热水烫一下，然后再放入冷水盆中，剥去其外表的黑衣膜。把 750 克山瑞肉砍成块，半“裙边”砍成大小适宜的三角形待用。

2. 将炒锅烧热，下少许生油，投入山瑞、生姜、香葱、蒜末爆炒片刻，下少许料酒，并注入上汤煨数分钟，出锅除去腥水，然后用开水把肉洗净，沥干水分，放适量盐、酱油、料酒拌匀，下油中炸一下待用。

3. 将山瑞肉重新下锅，洒点料酒，加入适量的上汤和味精等调料，焖半小时后出锅，再把山瑞装入扣碗，先放“裙边”等好肉，皮朝碗底铺好，再放次肉，最后放水发香菇、姜片、葱白、蒜末等，并把原汁倒入蒸笼蒸 2 小时。出笼拣去姜片、葱白、蒜末等，并隔出碗中的原汁，把山瑞扣在碟里，最后用原汁调生粉勾成薄芡，淋在面上，再淋少许麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 山瑞一定要用活的，死山瑞有毒，不可食用。  
2. 在分离壳与肉时，不要破坏“裙边”。烫完后要把膜刷净，以免有腥味。

3. 蒸制菜肴时，应掌握好三种火候。猛火：蒸气猛烈，气体直上，遇微风吹时而不摇摆。中火：蒸气直上，但有时随微风摇摆。慢火：蒸气慢，围绕蒸笼边缓缓上升。“新菇炖山瑞”宜用中火，如错用猛火蒸，则肉质收缩、泻油。用漫火蒸则时间过长，菜肴色泽暗淡。

### 〔风味特点〕

1. 山瑞，鳖的一种。形体比一般鳖稍大，产于广东、广西及海南等地，用途与鳖相同。有雌雄之分，尾比裙短的为雌。尾比裙长的为雄。生活在水面狭窄的山间清澈的溪流中，行动迟缓，喜欢在水底栖息，还经常摇动“裙边”使自己迅速潜入淤泥中，敌害即使近在咫尺也难以发现。它的耐饥能力特别强，可以数月不食，冬季就在土窟中冬眠。平时以鱼、虾、螺等水生小动物为食，夏季干河边的沙滩或沙土中产卵。熟悉其生活习性，捕捉到山瑞也就不难。

2. 新菇扣山瑞是广西传统名菜之一，相传始于乾隆十九年桂北乡间，30 年代桂林一些高雅餐馆有经营。其肉细嫩鲜美，特别是那厚实的“裙边”，即香醇爽脆又嫩滑可口，用新菇扣制的山瑞，不但味美，而且营养丰富，具有壮腰补肾，润肺补血，强身健体等功效，是理想的高级佳肴。

## 火腩焖大鳝

### 〔主料辅料〕

净大鳝 1 条...750 克姜.....1.5 克  
烤猪腩肉.....150 克陈皮末.....2.5 克  
水发香菇.....50 克精盐.....4 克  
炸蒜肉.....75 克味精.....4 克  
蒜泥.....1 克蚝油.....10 克  
白糖.....2.5 克湿淀粉.....7.5 克  
胡椒粉.....0.05 克淡二汤.....250 克  
深色酱油.....10 克芝麻油.....10 克  
浅色酱油.....5 克花生油.....1000 克  
绍酒.....25 克（约耗 100 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将鳝切段，每段约重 25 克，用浅色酱油抹匀。烤肉切块，每块约重 15 克。

2. 炒锅用旺火烧热，下入花生油，烧至五成热，放入鳝段过油约 1 分钟。至浅黄色，倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上，下蒜、姜、陈皮末、绍酒、二汤、鳝段、烤肉块、香菇、炸蒜肉、精盐、味精、白糖、蚝油、深色酱油，用中火焖约 2 分钟，盛出。将鳝段竖放在瓦钵内，烤肉块和香菇排在上面，倒入原汁，入蒸笼用中火蒸约 30 分钟至焮（软烂）取出，倒出原汁留用，将鳝段置盘中，撒上胡椒粉。

3. 炒锅用中火烧热，下花生油 10 克，加原汁，用湿淀粉调稀勾芡，加芝麻油和花生油 20 克推匀，淋在鳝段上便成。

### 〔工艺关键〕

烤猪腹肉：将带皮猪肉 5000 克放入沸水锅里，滚（氽）至五成熟，取出放入冷水里浸漂后晾干，用刀在瘦肉部位直划几刀（使调料味容易渗入肉内，但不宜划深，以防烤熟时变形）。用五香盐 85 克将肉涂匀（不要涂皮），用鹅环把肉勾起。将沸水淋浇猪皮一次，扫上烤乳猪的糖醋，放入烤炉烤约 15 分钟取出，用钉板在猪皮上戳孔（使肉烤熟后不离皮，皮也不起泡），再放入烤炉烤至大红色。

### 〔风味特点〕

大鳝即白鳝，食用价值很高。清代王士雄《随息居饮食谱》认为：“鳝，甘，温。补虚损，杀劳虫，疗疔疮，瘰疬，祛风湿。湖地产者胜，肥大为佳。蒸食益入，亦可和面。”此品用烤猪腹肉与之同焖，嫩滑香浓，乃粤菜冬令名肴。

## 椒盐焗吊片

### 〔主料辅料〕

鲜鱿鱼.....500 克胡椒面.....2 克  
鸡蛋.....1 个芝麻油.....10 克  
油咖喱.....10 克干淀粉.....20 克  
盐.....5 克花生油.....500 克  
味精.....2 克噍汁.....15 克  
料酒.....15 克花椒盐.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲜鱿鱼去掉明骨、红衣，洗干净，在腹面剖上粗花纹，切成块，吸干水分，用咖喱、盐、味精、料酒、芝麻油拌匀，腌约 20 分钟，再下鸡蛋拌匀，粘上干淀粉。把噍汁、花椒盐兑成汁。

2. 用旺火热炒锅下油，七成熟时放入鱿鱼炸至外酥脆而内软嫩，倾入笊篱沥油，再放回炒锅内，烹汁迅速炒匀上盘即可。佐以花椒盐，噍汁。

### 〔工艺关键〕

噍汁：是 19 世纪从国外传入我国的一种风味独特的调味品，在广东使用非常普遍。噍汁色泽黑褐，芳香，酸甜微辣，有增进食欲的作用。原料：浙醋 500 克、洋葱 150 克、丁香 150 克、苹果 150 克，八角 150 克、小茴香 100 克、白糖 100 克、清水 2.5 公斤。制法：把洋葱、丁香、苹果、八角、小茴香等粉碎，然后加进浙醋、白糖及清水，再用小火慢熬约半小时，过滤而成。

### 〔风味特点〕

吊片即鲜鱿鱼，味鲜肉爽，营养丰富，每百克鲜就鱼肉含蛋白质 66.7 克、脂肪 7.4 克，并含大量碳水化合物和无机盐。用于泡炒、白焯则原质原味；用于油炸也别有风味，是下酒佳肴。

## 蒜子焖鲃鱼

### 〔主料辅料〕

鲃鱼肉.....500 克蒜泥.....1 克  
猪瘦肉丝.....50 克精盐.....3 克  
炸蒜肉.....50 克味精.....2.5 克  
水发香菇丝.....25 克白糖.....1.5 克  
葱丝.....25 克胡椒粉.....0.05 克  
姜丝.....5 克芝麻油.....0.5 克  
深色酱油.....7.5 克淡二汤.....600 克  
绍酒.....15 克花生油.....1000 克  
干淀粉.....75 克（约耗 100 克）  
湿淀粉.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲃鱼肉切块（每块均重 35 克）用盐水（清水 15 克、精盐 1.5 克）涂抹，随即沾上干淀粉。
2. 炒锅用中火烧热，下花生油烧至六成热，将鱼逐块放入，约炸 5 分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。
3. 炒锅回放火上，下蒜、姜、肉丝、香菇丝爆透，烹绍酒，下二汤、鱼块、炸蒜肉、精盐 1.5 克、味精、酱油、白糖，约焖 10 分钟，撒上胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋芝麻油和花生油 25 克拌匀，盛在盘中，撒上葱丝便成。

### 〔工艺关键〕

鲃鱼肉细嫩，焖 10 分钟即熟，滑嫩鲜美，乃是正宗风味。

### 〔风味特点〕

鲃鱼即鲟鱼，无鳞，皮肤富粘液，体延长，前部平扁，后部侧扁，浅灰色，有不规则暗色斑点，头大口宽，有须四对，分布于中国各地淡水中，肉爽滑，味腴美，蛋白质丰富，是一种优良的食用鱼类。用蒜子焖之，肉质软烂，蒜香四溢。

## 烧瓢鲜沙虫

### 〔主料辅料〕

鲜沙虫.....250 克生油.....50 克  
葱段.....100 克姜丝.....1 克  
虾胶.....150 克精盐.....1 克  
味精.....1 克胡椒粉.....1 克  
蚝油.....2 克料酒.....2 克  
麻油.....1 克生抽.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将鲜沙虫用清水搓洗干净，用竹筷从沙虫一端穿入，慢慢抽出竹筷，并使沙虫肉向外翻出，用清水洗搓干净，直至把细沙和其它杂质除净为止，然后用于净的纱布将其包裹起来，并榨干水分待用。

2. 用唧嘴将虾胶唧入每个沙虫内，然后起锅落生油，烧至四成热，将沙虫倒入锅内，待沙虫挺起即捞出，控去油，然后烧热锅，放入生油，下姜、葱爆香，加蚝油、料酒，再加入少许上汤，再放入味精、精盐、胡椒粉、麻油，最后倒入沙虫，翻炒。加明油用大碗装备用。

3. 将铁板烧热，将沙虫倒在铁板上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 将沙虫内的沙洗净，内脏除掉。
2. 锅要洗净烧热，然后再下油爆炒。

### 〔风味特点〕

1. 沙虫又叫沙肠子，学名方格星虫，呈长筒型，状似蚯蚓，无体节，体前端有一圈触手，口在触手中央，肛门离口不远。沙虫栖息于沙滩地面下 10 厘米左右，吞食尘沙，退潮沙虫便在沙滩上打洞入穴。洞外有水膜复盖，且遗留有沙虫排出的沙粒，渔人发现后，即用铁锹挖取，动作稍一迟缓，沙虫触后即遁逃。因而没经验的人不易捕获。北海市龙潭、下树、白虎头村沙滩上盛产沙虫，挖取沙虫为这一沿海群众收入可观的家庭副业，有经验的人，每日可挖取 5 公斤左右。

2. 沙虫肉嫩味鲜，较之海参、鱼翅有过之而无不及，有“天然味精”的美誉。沙虫还具有药用价值。民间用于治疗肾虚、阳痿等症，常食疗效颇佳。北海人食用沙虫的历史十分悠久。相传，在明代当地渔民就挖取沙虫煮汤或煲粥，名曰：“沙虫鲜汤”和“沙虫粥”，这种吃法至今仍广泛流行于北海民间，酒楼饭馆，亦常有应市。民国初期，不少酒家利甲沙虫制作菜肴，而且一经问世即成名菜。当时颇有名气的“珠浦楼”、“上海楼”、“玉壶春”等，经常有不少沙虫菜应市，如“精炖三丝”、“脆炸沙虫”等都是当时有口皆碑的名菜。时至今日，依然被人们视为筵席珍馐。北海人尤为着重，筵席如果没有几味沙虫菜，则被认为是主人对客人不敬。沙虫佳肴如此深受欢迎由此可见一斑。

3. 此品鲜嫩香醇，味美爽口，珍稀人饕，风味独特，乃是广西北海地区传统名肴。



## 炖禾虫

### 〔主料辅料〕

禾虫.....1000 克去壳鸡蛋.....200 克  
肥叉烧.....75 克炸油条.....50 克  
炸蒜肉.....50 克陈皮末.....1.5 克  
柠檬叶.....5 克榄角.....25 克  
精盐.....7.5 克味精.....5 克  
黄糖.....5 克胡椒粉.....2 克  
芝麻油.....5 克花生油.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将禾虫洗净捞起，用洁净毛巾轻轻吸于水分，盛入瓦钵，加入花生油 100 克，静置 10 分钟。

2. 将叉烧切成中粒，榄角洗净粗粒，炸油条横切，成 5 毫米的小块。柠檬叶切成细丝。

3. 把鸡蛋、叉烧、油条、陈皮末、蒜肉、精盐、味精、糖、胡椒粉、麻油，一并放入禾虫瓦钵里拌匀，入蒸笼用中火炖约 1 小时至熟，转放在小炉上用微火烤干水分盛起，淋油 50 克，撒上胡椒粉、柠檬丝即成。

### 〔工艺关键〕

1. 禾虫身软如蛋，外表青黄，中有白浆产于海滨沙田禾根。

2. 榄角是广东所产的乌榄。色紫黑，夏秋采集加工成榄角，其核可取榄仁。为岭南著名食品之一。

3. 炸蒜肉制法：去皮蒜切去两端，放入五成熟的油中炸至金黄便成。

4. 食用炖禾虫时，不要加酱油，否则影响香味。

### 〔风味特点〕

1. 禾虫是沙蚕的一种，身体分节明显，体节两侧突出成具有刚毛的疣足，用以行动，能游泳。身长 10 厘米左右。平时栖息于泥沙中。生殖季节或夜出觅食时方游出水面。我国黄海和渤海沿岸很多，同属有多种，分部于长江口的日本沙蚕，欲称“水百脚”，秋季常由海上溯河日或到田中生殖。广东的禾虫，每年于农历 4 月和 8 月乘潮而出。一向是盘中佳肴。《顺德县志》载：“禾虫，制之作酱或腌咸晒为干，味皆美，长州学士陈璋竹枝词云：“粤人生性嗜鱼生，作脍无劳刮瓠鸣，此土何来多性味，禾虫今亦列南烹。”

2. 此品膏状，虫条与虫膏均匀交错，色泽金黄，味道鲜香，含高蛋白，营养丰富，是珠江三角洲老少皆喜食的佳品。

## 打边炉

### 〔主料辅料〕

生鱼片.....	200克	鯪鱼球.....	200克
鱿鱼片.....	200克	生虾片.....	200克
生蠔.....	200克	鸡肾.....	100克
牛百叶.....	200克	猪肝片.....	200克
黄芽白.....	200克	猪腰片.....	200克
菠菜.....	200克	生菜.....	200克
豆腐.....	200克	茼蒿.....	200克
牛肉片.....	200克	鸭粉肠.....	200克
鸡片.....	200克	生抽.....	250克
鸡皮.....	100克	花生油.....	100克

### 〔烹制方法〕

1. 将锅烧热，下花生油烧炼至六七成热，倒入生抽中，调成味汁备用。
2. 用特制的红泥炭炉，点燃木炭上放瓦解（即砂锅），注入清水烧沸后，由食者随其所好，取生料涮熟，蘸味汁而食，一般先荤后素。

### 〔工艺关键〕

1. 边炉里的汤用清水即可，但可加上几片萝卜，以增加汤味的浓郁和除去蔬菜的涩味。有人喜欢在汤里加上一小块生石膏（中药），据说可减轻打边炉后口干舌燥之弊。放上几块豆腐，也有类似功效。
2. 广东也喜欢用鱼骨虾头熬汤以代清水，增加汤味浓郁。
3. 生料可随食客所好有所增减，但必须选用“见火就熟”的方才合拍。

### 〔风味特点〕

冬季严寒，围炉而食，广东俗称“打边炉”，“打边炉”，是广东人吃的艺术之一，外省有类似的火锅菜，但“打边炉”片一般的所谓“火锅”不同。火锅是坐下来吃的，而“打边炉”是站着吃的；火锅用金属器具，中间烧木炭，“打边炉”是用瓦罉，“打边炉”的筷子也是竹制的，而且特别长，约比普通筷子长一倍，便于站立涮食。另有一番情趣。

## 穿田鸡腿

### 〔主料辅料〕

田鸡大腿.....350 克 绍酒.....10 克  
熟瘦火腿.....30 克 干淀粉.....5 克  
菜**菘**.....200 克 湿淀粉.....10 克  
熟鲜笋肉.....30 克 淡二汤.....100 克  
蒜泥.....0.5 克 芡汤.....35 克  
姜花 5 片.....2.5 克 芝麻油.....0.5 克  
精盐.....1 克 熟猪油.....500 克  
胡椒粉.....0.05 克（约耗 60 克）

### 〔烹制方法〕

1. 先将田鸡腿脱出柱骨，然后拌入干淀粉。火腿、鲜笋均切成长条，每条长约 2.5 厘米、宽一头 0.5 厘米、另一头 0.2 厘米。

2. 将芡汤、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉兑成芡汁。

3. 将笋条用沸水焯约 1 分钟，捞起用洁净毛巾吸干水。然后每条田鸡腿穿入火腿、鲜笋各一条。

4. 将穿好的田鸡腿放入沸水锅氽约 30 秒钟至七成熟，捞起沥去水。

5. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 20 克，放入菜**菘**、精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。

6. 炒锅洗净，放在中火上，下油涮锅后倒回油盆。再下油 500 克，烧至四成热，放入田鸡腿过油约 30 秒钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上，下姜、蒜、田鸡腿，烹绍酒，用芡汁勾芡，加入菜**菘**，淋熟猪油 15 克，迅速炒匀上盘即成。

### （工艺关键）

田鸡肉细嫩，过油时油温四成热，一氽即可，约 30 秒钟即熟。

### （风味特点）

此品是广东野味名菜。田鸡肉质鲜美而香，佳处只在两条腿，腿肉丰富，骨小却硬。“穿田鸡腿”是将其腿骨去掉，以火腿、笋肉填之。讲究油温、芡色，肉质软嫩、鲜美甘香。

## 菜炆炒田鸡腿

（主料辅料）

净田鸡腿.....250 克蒜泥.....0.5 克  
菜炆.....250 克姜花 5 片.....2.5 克  
精盐.....3 克绍酒.....10 克  
味精.....1.5 克上汤.....100 克  
白糖.....0.5 克淡二汤.....100 克  
胡椒粉.....0.05 克芝麻油.....0.5 克  
干淀粉.....10 克熟猪油.....500 克  
湿淀粉.....10 克（约耗 65 克）

〔烹制方法〕

1. 将田鸡腿去骨，用于淀粉拌匀。
2. 炒锅中火烧热，下熟猪油 15 克，放入菜炆、精盐 1.5 克、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。
3. 炒锅洗净，放在旺火上，下入熟猪油，烧至四成热，放入田鸡腿过油约 30 秒钟，倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上，下蒜、姜、田鸡块，烹绍酒，炒匀，加入上汤、味精、白糖、胡椒粉和精盐 1.5 克约焖 30 秒钟至刚熟，用湿淀粉调稀勾芡，放入菜炆，淋芝麻油和熟猪油 20 克，炒匀上盘便成。

（工艺关键）

田鸡腿洗净，沥干水分，用湿淀粉上浆，过温油，约半分钟即熟，肉质软嫩，鲜美可口。

（风味特点）

1. 田鸡即青蛙，有的地方称“水鸡”，肉质鲜美而香。其好处全在于两条腿。《随园食革》曰：“水鸡去身用腿，先用油的之，加秋油、甜酒、瓜姜起锅。或拆肉炒之，味与鸡相似。”

2. “菜炆炒田鸡腿”是粤厨拉油炒的代表品种。粤菜的炒法有生炒、熟炒、拉油炒，软炒之分。拉油炒，又称泡油炒，以“小锅小炒”为主要特征。它的基本作法是，将作为主料的肉料先以热油加温至七八成熟，然后再起锅与事先煸炒至熟的菜同炒。拉油炒的菜品有强烈锅香味，即人们所说的“锅气”。

## 畜肉类

## 片皮乳猪

### （主料辅料）

宰净乳猪.....5000 克千层饼.....125 克  
酸甜菜.....150 克葱球.....150 克  
蒜泥.....5 克白糖.....65 克  
豆酱.....100 克甜面酱.....1000 克  
南乳.....25 克芝麻酱.....25 克  
汾酒.....7.5 克五香盐.....65 克  
烤乳猪醋.....150 克花生油.....25 克  
木炭.....7500 克

### （烹制方法）

1. 将乳猪放在案板上（胸向上），从嘴巴开始经颈部至脊骨尾部止，沿胸骨中线劈开挖出内脏，将猪身内外洗净沥干，使猪壳成板形。挖出猪脑，将两边牙关各劈一刀，使皮上下分离，取出第三条肋骨，划开扇骨关节，取出扇骨，跟着将扇骨部位的厚肉和臀肉轻轻划上几刀。

2. 将五香盐均匀涂在猪腔内，用铁钩挂起约腌 30 分钟，晾干水分。然后把豆酱、腐乳、芝麻油、汾酒、蒜、白糖 25 克拌匀，涂匀猪腔内，腌 20 分钟，用特制烧叉从臀部插入，跨穿到扇骨关节，最后穿至腮部。上叉后用排笔扫上糖醋。

3. 将木炭放入烤炉点燃，放入乳猪小火烤约 15 分钟，至 5 成熟时取出，在腔内用 4 公分宽的木条从臀部直撑至颈部，在前后腿部分别另用木条摆撑成工字形，使猪身向四边伸展，将烤猪前、后蹄用水草或小绳捆扎，用铁丝将前后腿分别对称钩住。

4. 将烤炉中木炭拨成前后两堆，把头、臀部烤约 10 分钟至嫣红色，然后用花生油均匀地扫遍猪皮，把火炭拨成直线形烤猪身，约烤 30 分钟，至猪皮呈大红色便成。

### （工艺关键）

1. 破猪时要注意不要把皮劈破。

2. 烤制时烧叉转动要迅速有节奏，火候要匀，卯发现猪皮起细泡要用小铁针轻轻插入排气，但不可插到肉里。

3. 片皮方法，将烤好的乳猪连叉斜放在案板旁，去掉前、后蹄的捆扎物，在猪背的耳后和臀部后端各横切一刀，再沿脊中线直切一刀，两旁各切两刀，切成大小相当的长方形猪皮四条，用刀片出。取大碗一只覆盖在大盘正中，然后将猪覆于盘上，抽出铁叉，保持卧形状。将片出来的猪皮切成 32 块，按原样覆盖回猪背原处，供第一次上席。待 32 块皮食毕，将猪取回厨房，去掉木条，按以下方法切取其他部位皮肉：将猪耳朵和尾巴切下，接着取出猪舌，直切成两片。将前、后蹄的下条剁下一只，每只劈成两片；在猪额上用刀直铲至鼻，取下皮肉，再将两边腮颊皮肉铲下。将肾切成薄片，片下两边腹肉。将以上皮肉用盘盛放，按以下顺序向上砌成原猪形，供第二次上席。将腹肉切成长 45 厘米、宽 3 厘米块状，放在盘中；再将额鼻切成同样大小的块状，放在腹肉前的中间位置；把腮肉也切成块状，放在两侧；舌头放在鼻的两侧各一条。再将猪耳朵竖立放在腮后两边，尾巴竖立放在腹肉后边；前蹄摆在腹肉前方两侧；后蹄摆在腹肉后方两侧；肾片排在腹肉中线上即成。

(风味特点)

1. “烤乳猪”是广州最著名的特色菜，早在西周时代已列为“八珍”之一。那时称之为“炮豚”，即烤乳猪。《齐民要术》中曳有烤乳猪的制作方法，并说它“色同琥珀，也类真金，入口则消，壮若凌雪，含浆膏润，特异非常也。”清代烤乳猪被列为“满汉全席”要菜之一，它和烤鸭一起，称为“双烤”是第二摆台的首席，上席时用红绸覆盖，厨师当众揭开片皮，十分隆重。随着“满汉全席”的盛行，烤乳猪传遍大江南北，久盛不衰。但酒家餐馆必备，似乎只有广东了。

2. 烤乳猪色泽大红，袖光明亮，皮脆酥香，肉嫩鲜美，风味各异。

## 咕肉

### （主料辅料）

去皮肥瘦猪肉.....蒜泥.....0.5 克  
.....300 克辣椒.....25 克  
去壳鸡蛋.....30 克葱段.....5 克  
糖醋.....250 克精盐.....15 克  
湿淀粉.....40 克芝麻油.....0.5 克  
花生油.....750 克汾酒.....7.5 克  
熟鲜笋肉.....150 克干淀粉.....75 克

### （烹制方法）

1. 将猪肉片切厚 7 毫米的片，在上面斜刀轻轻刻上横竖花纹，然后切成 2.5 厘米宽的条，再斜切成菱形块，每块约重 12.5 克，笋和辣椒也都切成同样大小的菱形块。

2. 肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约 15 分钟加入鸡蛋液和湿淀粉 6 钱，再沾上干淀粉。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，把肉块逐渐放入，约炸 3 分钟端离火口，再炸浸 2 分钟捞起，把锅放回炉上，烧至五成熟，将已炸过的肉块和笋块一起下锅，再炸约之分钟呈金黄色至熟，倒入笊篱沥去油，炒锅放回炉上，投入蒜、辣椒，爆有香味，加葱、糖醋烧至微沸，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，随即倒入肉块和笋块拌炒，淋麻油和花生油 20 克，炒匀上碟便成。

### （工艺关键）

1. 糖醋炒法：用中火烧热炒锅，下白醋 500 克、白糖 300 克，溶解后，加入精盐 19 克、茄汁 35 克、葱汁 35 克调芡备用。

2. 炸肉时必须重油，第一次中火炸熟，第二次武火上色，使之外焦里嫩。

3. 在切肉块时，肉切成大片后要拍松切块。

### （风味特点）

1. 此菜从北方的古老肉引进而来。普通话的古老，粤语念咕嚕，但是引进后有所改进，改进的是糖醋调汁，使之适合南人嗜甜的口味。

2. 本品属广东传统名菜。色泽金黄，肉块外裹着一层糖醋芡，香脆微辣，略带酸甜，开胃可口。



## 香芋扣肉

### （主料辅料）

猪五花肉.....500 克南乳.....10 克  
蒜泥.....100 克白糖.....5 克  
湿淀粉.....10 克八角末.....0.5 克  
花生油.....1500 克精盐.....2.5 克  
（约耗 75 克）深色酱油.....25 克  
去皮荔浦芋头.....淡二汤.....200 克  
.....400 克

### 【烹制方法】

1. 将芋头切成长 6 厘米、宽 3.5 厘米、厚 4 毫米的长方块。用火燎去肉皮上的毛，刮洗干净，放入沸水锅中煮至七成软烂取出，用酱油 10 克涂匀。

2. 将蒜泥、南乳、精盐、八角末、白糖和酱油 2 钱调成汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至八成热，放入芋头块炸至熟捞起，接着放入猪肉炸约 3 分钟至大红色，捞出沥去油用清水冲漂约半小时，取出切成与芋头同样大小的块。

4. 将肉块放入料汁碗内拌匀。然后逐块（皮向下）与芋块相同排在大碗里，入蒸笼用中火蒸约 1 小时至软烂，取出沥出原汁待用。将肉、芋头扣入碟中。

5. 用中火烧热锅，倒入原汁，加二汤和酱油用湿淀粉勾芡，加油 15 克推匀，淋在扣肉上便成。

### （工艺关键）

1. 煮肉时，煮至用筷子插入，可把肉提起为度。不够烂插不进，过烂则提不起肉。

2. 炸芋头时待芋头浮出油面即可捞起。

### （风味特点）

1. “香芋扣肉”是广州地区的名菜之一，选用猪五花肉为原料，配以去皮荔浦芋头和多种调料蒸制后扣在碟上而成。荔浦芋头生产于广西荔浦县，芋头个大，每个 1 斤以上，肉白细，味香浓，蛋白质丰富。

2. 成品色泽铁红，肉质烂而不糜，荔芋软糯，肉富芋味，芋富肉香，风味别致。

## 水晶扣肉

### （主料辅料）

带皮猪肉.....600 克 深色酱油.....10 克  
糖冬瓜.....250 克 湿淀粉.....5 克  
东江酥糖.....50 克 花生油.....1500 克  
葱末.....25 克（约耗 50 克）  
白糖.....200 克

### （烹制方法）

1 将猪肉放入沸水锅中煮约 40 分钟，至八成软烂，捞出用酱油涂匀着色。炒锅中火烧热，下花生油烧至五成热，放入猪肉，炸至呈红色，倒入笊篱沥去油，然后放在清水盆浸漂冷却，取出用洁净毛巾吸干水分，切成长约 7 厘米、宽约 3.2 厘米的肉条，再切成 1 厘米厚的“双飞”片。

2. 把糖冬瓜切成长 7 厘米、宽 2 厘米、厚一边 0.5 厘米、另一边 0.2 厘米的斜梯形块。

3. 将糖冬瓜块分别插入“双飞”肉片内（厚 0.2 厘米的一边先插），排在碗里（皮朝下），加入葱末、白糖（100 克），入蒸笼用中火蒸约 40 分钟至软烂，取出，滗出原汁待用，将碗内猪肉覆扣在盘上（皮朝上）。

4. 炒锅用中火烧热，下清水 50 克、白糖 100 克，加原汁烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋在肉上面，撒上研碎的东江酥糖细粒即成。

### （工艺关键）

1. 宜选带皮五花肉，肥多瘦少，蒸至酥烂，甜润可口，肥而不腻。
2. 猪肉煮熟捞出，用洁布搦干水分，用老抽涂抹肉皮着色，趁热油炸；肉皮朝下，至肉皮酥泡，颜色金黄时，捞出放清水中漂冷。

### （风味特点）

“水晶扣肉”是东江地区客家人名菜，风味独特。将猪肉片与水晶般的糖冬瓜扣在一起，肉片含有糖冬瓜的甜蜜味，糖冬瓜则有猪肉的鲜香。芡汁以糖浆勾成，铺挂在金红色的肉面上，状若凌霜，入口则化。

## 果汁煎肉脯

### （主料辅料）

瘦猪肉.....400 克果汁.....200 克  
虾片.....15 克去壳鸡蛋.....55 克  
芝麻油.....0.5 克绍酒.....5 克  
干淀粉.....70 克花生油.....750 克

### （烹制方法）

1. 将瘦肉片成 3 毫米的片，用刀背将两面捶松，再切成长 4 厘米、宽 3 厘米的肉脯腌制后，加入鸡蛋液拌匀，再拌入干淀粉。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，放入虾片，边炸边翻动，炸至膨胀发脆，倒入笊篱沥去油，将锅端离火口，逐块排入肉脯后，端回火上，边煎边加油 50 克，至金黄色发硬时，翻转肉脯，如此法煎另一面，然后加入 400 克油，烧至微沸，端离火口，炸浸约 1 分钟，倒入笊篱沥去油，将锅端离火口，下入肉脯，再放回火上，开大火烹绍酒，加果汁，淋麻油及花生油，炒匀上盘以虾片镶边即成。

### （工艺关键）

1. 肉脯要厚度相同，肉脯腌制时，500 克肉脯放精盐 2.5 克、姜片 10 克、葱段 10 克、露酒 25 克、食粉 2.5 克、清水 50 克拌匀，腌 1 小时即可。

2. 煎炸肉脯时，火候不宜过旺，否则会外焦内不熟。3. 果汁制法：将前汁 500 克、喼汁 500 克，精盐 1.5 克、味精 5 克、白糖 150 克、淡二汤 200 克、糖醋汁 100 克调匀，下锅烧沸，待糖溶解后即成。

### （风味特点）

1. 粤菜善于借鉴而创新，即借鉴于北方各大菜系之名肴，也借鉴西方国家之美食，果汁煎肉脯则是借鉴西菜中的“牛扒”创新而成。西菜中的牛扒，先用大块肉火靠熟后淋西汁；其特点是汁不入肉，肉的原味较浓，宜用刀叉；果汁煎肉脯则用小块肉，半煎半炸熟后烹果汁。其特点是味质深入肉内，混合味强，宜用筷夹，按此法改用鸡脯、鸭脯、鹅脯、即为“果汁煎鸡脯”、“果汁煎鸭脯”、“果汁煎鹅脯”。

2. 此菜外焦脆，内嫩滑，醒酒开胃，岭南风味突出。

## 腊肉

(主料辅料)

带皮五花肉.....硝.....15 克  
.....5000 克盐.....100 克  
老抽.....200 克白糖.....20 兜  
汾酒.....150 克味精.....5 克

(烹制方法)

1. 五花肉改成长 40 厘米、宽 3.5 厘米的长条形，放一盘中，用以上调料拌匀，腌七天后取出，在每条肉厚的一端，连皮带肉斜刀拉一小口，将线绳穿过系上，挂于竹竿上，放置阳光下通风处，干后盛盆装起，放在干燥处。
2. 食用时洗净尘土，用旺火蒸约 25 分钟取出，斜刀切成片即可。

(工艺关键)

1. 将干的腊肉放在盆内，置阴凉干燥处贮存。
2. 在洗尘土时可用毛刷刷洗。

(风味特点)

此为广东民间风味，家家会做，日味咸香，肥而不腻，受到普遍欢迎。

## 蜜汁叉烧

### （主料辅料）

肥瘦猪肉.....5000 克 汾酒.....150 克  
 精盐.....75 克 深色酱油.....20 克  
 白糖.....315 克 浅色酱油.....150 克  
 豆酱.....75 克 糖浆.....500 克

### （烹制方法）

1. 将猪肉切成长 36 厘米、宽 4 厘米、厚 1.5 厘米的肉条。放入瓦盆里，加入精盐、白糖、浅、深色酱油、豆酱、汾酒拌匀，约腌 45 分钟后，用叉烧环将肉条穿成排。

2. 将肉排放入烤炉，用中火烤约 30 分钟至熟取出，约晾 3 分钟后用糖浆淋匀，再放回烤炉烤约 2 分钟即成。食时按需要份量改刀上席。

### （工艺关键）

1. 糖浆：用沸水溶解麦芽糖（饴糖）30 克，冷却后加浙醋 5 克、绍酒 10 克、干淀粉 15 克搅成糊状即成。

2. 猪肉去皮，以肥三瘦七为好。

3. 肉排入烤炉，烤时两面转动，瘦肉部分滴出清油时便熟。

### （风味特点）

1. “叉烧”是从“插烧”发展而来的。插烧是将猪的里脊肉加插在烤全猪腹内，经烧烤而成。因为，一只烤全猪最鲜美处是里脊肉。但一只猪，只有两条里脊，难于满足食家需要。于是人们便想出插烧之法。但这也只能插几条，更多一点就烧不成了。后来，又改为将数条里脊肉串起来叉着来烧，久而久之插烧之名便被叉烧所替代。

2. 插在猪腹内烧，用的是暗火，以热辐射烧烤而熟；叉着烧的是明火，是直接用火烤熟的，这样全瘦的里脊乃显得干枯，故后来便将里脊肉改为半肥瘦肉，并在面上涂抹始糖。使其在烧烤过程中有分解出来的油脂和饴糖来缓解火势而不致干枯，且有甜蜜的芳香味。

## 潮州冻肉

### （主料辅料）

猪五花肉.....500 克 香菜.....25 克  
猪前蹄.....750 克 味精.....2 克  
猪皮.....250 克 珠油.....6.5 克  
鱼露.....150 克 明矾.....1 克  
冰糖.....15 克 清水.....1500 克

### （烹制方法）

1. 将五花肉、猪脚、皮刮洗干净，分别切成块（腹肉块重 100 克，脚块重约 200 克，皮重 50 克）。

2. 将上述肉料用沸水分别滚余约 1 分钟，捞起洗净，炒锅放清水烧沸，加入清水、冰糖、珠油和鱼露，放入竹管垫底，把五花肉、猪脚和猪皮放在竹管上面，在中火炭炉上烧沸，转用小火熬约 3 小时至软烂取出，捞起肉料，去掉猪皮，放入竹管炒锅内（皮向下），然后将炒锅内浓缩原汤 750 克放回炉上烧至顶沸，加入明矾撇去浮沫，再加入味精，用洁净纱布将汤过滤后倒入砂锅，放在炉上烧至微沸，然后将锅端离火口，冷却凝结后，取出切块放在碟中，镶以香菜叶，以鱼露佐食。

### （工艺关键）

1. 在熬原料时要撇净汤面浮沫，中途如汤太少，可加入沸水，但不能加凉水，否则影响质量。

2. 如夏季制作，可放入冰箱凝冻。

### （风味特点）

此菜晶莹透澈如水晶，味鲜软滑，入口即化，肥而不腻，以鱼露、香菜佐食，风味特殊，是潮州地方冬令凉菜名品。

## 卤水扎蹄

### （主料辅料）

猪后脚 1 只...750 克 精盐.....5 克  
糖冰肉.....5000 克 芝麻油.....0.5 克  
猪瘦肉.....500 克 精卤水.....1500 克

### （烹制方法）

1. 将猪脚去甲，洗净，于膝后划一刀，直划至脚跟皮处，又在上膝处横割一刀，然后徐徐铲去全部骨肉并剔去趾骨，只取其皮，用精盐抹匀，腌约 30 分钟，洗净，抹干。

2. 糖冰肉和瘦猪肉各切成 8 块，每块长 18 厘米、宽 5 厘米、厚 0.3 厘米，重约 50 克。将瘦肉用味料腌制。

3. 将猪脚皮仰摊铺平，上放一块糖冰肉，冰肉上加一块瘦肉片，如此相加，共叠 16 层，然后将猪脚皮两边相对向内卷折，以水草扎牢，每距 3 厘米扎一道，从膝部直扎至脚跟。将膝部的横断面切齐，把切出来的碎肉全部塞进脚跟尖里，使之充实丰满，并扎牢接口。最后用两块长 15 厘米、宽 5 厘米的竹板夹于两侧，再把两端及中部扎牢。

4. 用瓦盆内盛精卤水 1500 克，清水 1500 克，置于炉上，以中火烧沸，下扎蹄，转用小火熬约 30 分钟至八成熟；取出，扎小孔后放回盆内，再熬至软烂，捞出晾凉，去竹板，换水草；换时，去一道，立即重新扎上一道，以防松散。换毕，放回已冷却的卤水盆内。食时取出，竖切成两片，然后横切成片，每片约 1 厘米厚。装盘后，以原卤水加芝麻油拌匀，淋上即成。

### （工艺关键）

1. 糖冰肉：将猪近里脊处肥肉 500 克切成长宽各 18 厘米，再片成 3 毫米厚的片共 7 片。将精盐 5 克、白糖 50 克、汾酒 20 克搅匀，涂在肉片上，摊放在瓦钵里，约腌 2 小时便成。

2. 精卤水：将八角 75 克、桂皮 100 克、甘草 100 克、苹果 25 克、丁香 25 克、沙姜粉 25 克、陈皮 25 克、罗汉果 1 个，一并放入布袋，用绳扎紧袋口做成药袋。将瓦盆放在中火上，下花生油 200 克，加姜块 100 克、长葱条 250 克爆至有香味。放入浅色酱油 500 克、绍酒 2500 克，冰糖 2100 克和药袋一同烧至微沸。再转用小火煮约 30 分钟，弃掉姜、葱，撇去浮沫即成。

### （风味特点）

“卤水扎蹄”是用猪脚的外皮包卷着糖冰肉（用白糖腌制的肥猪肉）扎上水草，成猪脚形，用卤水炖熟的。色泽深黄带红，横断面层次分明，螺旋形的肉纹清晰可见，肉质爽润，肉味甘香，是粤菜冷拼的主要用料之一。

## 皱纹圆蹄

### （主料辅料）

猪肘肉.....1000 克生菜胆.....500 克  
葱条.....10 克湿淀粉.....20 克  
八角.....1 克淡二汤.....1200 克  
精盐.....7.5 克芡汤.....45 克  
味精.....2.5 克芝麻油.....0.5 克  
白糖.....2.5 克花生油.....2000 克  
绍酒.....1.5 克（约耗 85 克）  
深色酱油.....35 克

### （烹制方法）

1. 将肘肉切改成圆形，直径约为 18 厘米。在肉的切面上划四刀，成井字形，刀深约 0.4 厘米。置火上燎去细毛，刮洗至净，入沸水锅中煮约 45 分钟，至八成软烂，趁热在皮上涂酱油 10 克。继用铁针扎小孔 20—30 个，使之经炸后能起皱纹。

2. 炒锅用中火烧热，下入花生油，烧至八成热，取猪蹄沿锅边仰放入热油中，加盖，待炸至皮色大红时取出，随即放入清水盆中，冲漂约半小时，捞出，放入有竹箅垫底的砂锅内，加二汤 1000 克、精盐 5 克和绍酒、八角、葱、味精、白糖，用中火烧沸，再加酱油 20 克煲约 1 小时至软烂，取出，覆放于盘中，用筷子在皮上戳孔数个，使易挂芡。将锅内原汤倒出待用。

3 炒锅用中火烧热，下花生油 25 克，继下生菜胆、精盐 2.5 克和二汤 200 克，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将锅回放火上，下花生油 10 克，继下生菜胆，烹片刻，即用芡汤、湿淀粉 5 克调匀勾芡，加花生油 10 克，炒匀取出，伴于猪蹄之四周。

4 炒锅用中火烧热，下原汤 400 克烧至微沸，加酱油 5 克，用湿淀粉 15 克调稀勾芡，再加芝麻油和花生油 10 克推匀，淋在猪蹄上便成。

### （工艺关键）

生菜胆：将青叶菜切去头，择掉老梗、软叶，只要嫩叶部分，即力“菜胆”。如菜过大，可在头部拉一刀，使烹制时容易入味。制菜胆一般采用芥菜、生菜和白菜。

### （风味特点）

“圆蹄”即猪的臀部和膝部之间的肘肉。烹制时，通常要切成圆形，寓合欢团圆之意，为民间喜筵必用之品。工艺复杂，要先煮，后炸，再炖；色泽大红，皮上有皱纹，肉质软烂，入口即散，香味浓郁，肥而不腻。



## 白云猪手

### （主料辅料）

猪前后脚各 1 只.....白醋.....1500 克  
.....1250 克白糖.....500 克  
精盐.....450 克五柳料.....60 克

### （烹制方法）

1. 将猪脚去净毛甲，洗净，用沸水煮约 30 分钟，改用清水冲漂约 1 小时，剖开切成块，每块重约 25 克，洗净，另换沸水煮约 20 分钟，取出，又用清水冲漂约 1 小时，然后再换沸水煮 20 分钟至六成软烂，取出，晾凉，装盘。

2. 将白醋煮沸，加白糖、精盐，煮至溶解，滤清，凉后倒入盆里，将猪脚块浸 6 小时，随食随取。

### （工艺关键）

1. 五柳料：是用瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸养头制成。
2. 猪手要先煮后斩件，以保持形状完整。煮后一定要冲透，并洗净油腻。
3. 煮猪手的时间不要过长或过短，长了猪皮的原蛋白溶于水过多，皮质不爽口，时间过短，其皮老韧。

### （风味特点）

相传，很久以前，白云山有一寺院和尚嗜荤，经常乘长老下山化缘的机会食肉。有一次，小和尚正于山门前偷煮猪肘时，恰遇长老提早回山，他怕服戒法，便把肘子扔到寺外的溪水里去。翌日，被一樵夫拾回家中重煮，并以糖醋伴食，当时以为，只图一饱而已，不料竟更适口。后来，此樵夫食猪肘必定煮熟后用泉水浸泡，然后再烹，并常夸耀于人。不久，此法便传遍广州市肆，而成为一道名菜。此品骨肉易离，皮爽肉滑，不肥不腻，酸甜可口。其来源与广州白云山有关，故名。

## 烧网油肝花

### （主料辅料）

猪网油.....400 克猪肝.....300 克  
糖冰肉.....120 克味精.....2.5 克  
长葱条 12 条...80 克五香粉.....2.5 克  
姜片.....20 克白糖.....15 克  
葱段.....10 克汾酒.....25 克  
精盐.....7.5 克干淀粉.....30 克

### （烹制方法）

1. 将猪肝和糖冰肉分别切成 4 条，每条长约 15 厘米，用姜、葱、汾酒、精盐拌匀，约腌 1 小时，取出，沥干，再拌白糖和五香粉。

2. 将网油用温水洗净，晾干，切成块状，每块长 20 厘米。宽 15 厘米，逐块摊开，上薄粉，各放猪肝、糖冰肉 1 条、长葱条 3 条，卷成长条，直径约为 3 厘米，蘸上干粉，串排于铁叉上烤 20 分钟即熟。去铁叉，食时，每条横切 8 段，装盘即成。

### （工艺关键）

烤制时，前 10 分钟用旺火，后 10 分钟用中火，徐徐转动，烤至呈黄色为熟。

### （风味特点）

“烤网油肝花”用猪网油包裹猪肝烧烤而成，是广州传统名菜。据《礼记注疏》所记，周代八珍中有“肝膾”，其法是：“取狗肝一，臠之以其膾（膾，指动物肠子上的脂肪，俗称网油），濡炙之，举焦。其膾下蓼也。”这一段古文的大意是取狗肝一副，用狗的网油包裹起来，然后沾湿烤至表层焦黄。不必用香蓼来调味，“烧网油肝花”的技法与“肝膾”一脉相承，是客家先人于汉晋时期南徙时从中原传下来的。此品金黄焦香，咸鲜微甜。食时以蒜泥、白糖为佐，香味更浓。

## 油泡爽肚

### （主料辅料）

猪肚蒂.....1500 克 绍酒.....5 克  
姜花.....10 克 干淀粉.....7.5 克  
葱榄.....5 克 湿淀粉.....5 克  
精盐.....7.5 克 小苏打.....3 克  
味精.....7 克 芡汤.....50 克  
芝麻油.....0.5 克 熟猪油.....1000 克  
胡椒粉.....0.05 克（约耗 75 克）

### （烹制方法）

1. 将猪肚蒂洗净，剖开成片状，去尽油脂和肉衣，洗净，可得净重约 750 克。在蒂内层用斜刀刻井字花纹，刀距为 0.2 厘米，然后切作两大片，再改切成三角形块状，以小苏打、精盐、干淀粉搅拌，腌约 1 小时。

2. 将芡汤、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉和味精兑成芡汁。

3. 将腌就的肚蒂块放入沸水锅内氽至五成熟，取出。

4. 炒锅用中火烧热，下入猪油，烧至五成热，将肚蒂块过油约 1 分钟至刚熟，连同油一起倾入箅篱中，沥干。炒锅回放火上，下蒜、姜、葱，爆香，下肚蒂块，烹绍酒，用芡汁勾芡，加熟猪油 15 克炒匀，装盘，迅速上桌。

### （工艺关键）

1. 取葱条白色部分，斜切成橄榄核形，即成。长葱榄约 5 厘米长，短葱榄约 3.5 厘米长。

2. 此为火功菜，肚蒂块氽水和过油，皆不能超过 1 分钟。迅速勾芡，装盘后立即上桌。

### （风味特点）

此品选用猪肚蒂泡制而成。猪肚蒂即猪胃下口通十二指肠的幽门部分，又叫肚尖。此处环形肌层特别发达，其肉甚厚，但质软而爽，向来是做饭的佳品。清代《调鼎集》中记的炒猪肚便是：“将猪肚洗净，取极厚处，去上下皮，单用中心，切骰子块，滚油泡炒，加料起锅，以极脆为佳。”“油泡爽肚”正是沿用此法烹制，肉质爽脆，清鲜甘香。

## 七彩瓢猪肚

### （主料辅料）

猪肚 1 个.....500 克咸鸭蛋黄.....4 个  
去壳皮蛋.....3 个 食盐.....7.5 克  
猪瘦肉.....750 克 味精.....5 克  
猪皮.....250 克 芝麻油.....10 克  
熟瘦火腿.....15 克 汾酒.....25 克  
香菜.....75 克 白卤水.....500 克

### （烹制方法）

1. 猪肚内壁翻出，洗净，再翻回原状。蛋黄，皮蛋均切成粒，每粒约 1.5 厘米见方。猪肉切成丁，约 0.6 厘米见方。火腿切成细粒。香菜切成段，每段约 1 厘米。猪皮刮洗干净，放入沸水锅内煮至六成软烂，取出，切成粒，大小如黄豆。

2. 将猪肉丁、食盐、味精放入盆中，搅至起胶，加入蛋黄、皮蛋，猪皮拌匀，再加入香菜，芝麻油搅成馅料，填入猪肚内，用线绳缝口。然后放入汤锅内，用中火煮约 30 分钟，捞出，用铁针扎数小孔，再放入汤锅内，用微火煮约 2 小时至软烂，捞出，放入用旺火烧沸的白卤水锅中，改用微火煮 15 分钟后，连白卤水一起倒入盆内，加汾酒，浸泡约 10 分钟、捞出。

3. 冷却后放入冰箱冷藏约 2 小时取出，用刀横切两段，每段又切作两片，然后分切成片，每片厚 0.3 厘米。装盘时拼砌成扇形或圆形即成。

### （工艺关键）

白卤水：将八角 5 克、丁香 6.5 克、甘草 6 克、草果 6 克、干沙姜 9 克、花椒 6 克、桂皮 5 克用纱布裹好，放入瓦锅，加入沸水 2500 克，用小火熬约 1 小时，再加入食盐 150 克即成。

### （风味特点）

瓢猪肚是广东传统名菜。元末明初苏州人韩奕的《易牙遗意》中有记：“酿肚子。用猪肚一个，治净，酿入石莲肉。洗净苦皮，十分净白，糯火淘净，与莲肉对半，实装肚内，用线扎紧，煮熟，压实，候切片。”“七彩瓢猪肚”沿用此法，但改进用料，用咸鸭蛋等瓢成，冷藏后切成片状上盘，七彩相杂，色泽丰富。特别是冷藏后，冷可炙口，爽可应齿，是夏令佳品。

## 咸蛋蒸肉饼

### （主料辅料）

猪肉.....300 克胡椒面.....3 克  
咸蛋.....2 个浅色齿油.....25 克  
干淀粉.....25 克花生油.....25 克  
味精.....2 克

### （烹制方法）

将猪肉剁烂，加盐、味精、咸蛋清、干淀粉搅至起胶，再加少许花生油拌匀，然后放盘中压扁。把咸蛋黄压扁，放肉饼上，用中火蒸熟，取出，用适量汤水、浅色酱油调匀，浇在肉饼上便成。

### （工艺关键）

猪肉选肥三瘦七者，去皮剁烂，成菜酥软油润。

### （风味特点）

鸭蛋经盐腌一段日子，具有特别的咸香味，与猪肉糜拌在一起，蒸成肉饼，是广东各地家庭常用菜肴。

## 梅子蒸排骨

### （主料辅料）

猪排骨.....250 克酸梅肉.....15 克  
深色酱油.....25 克豆酱.....10 克  
白糖.....15 克干淀粉.....25 克  
味精.....2 克芝麻油.....10 克  
蒜泥.....10 克花生油.....25 克

### （烹制方法）

1. 将排骨斩成 10 克重的块，洗干净，控去水分。
2. 把以上味料与排骨拌匀，摊放盘中，浇适量花生油，用中火蒸约 10 分钟至熟，取出便成。

### （工艺关键）

若喜食软烂排骨，可适当延长蒸制时间。

### （风味特点）

该菜所用的梅子是经过腌制的酸梅。《尚书·说命》云：“若作和羹，尔惟盐梅”。据此记载，殷商时代，可能尚未发明醋，所以只得利用梅子的酸来调味。梅子蒸排骨历史悠久，为广东家常名菜，古风犹存。

## 脆炸大肠

### [主料辅料]

猪大肠	1000 克	丁香	5 克
饴糖	25 克	陈皮	5 克
白醋	10 克	料酒	5 克
浙醋	10 克	湿淀粉	15 克
红糖	15 克	蒜泥	5 克
盐	5 克	葱末	5 克
姜葱	5 克	辣椒末	5 克
花椒	5 克	花生油	1500 克
大小茵香	5 克	番茄酱	15 克
桂皮	5 克	喼汁	15 克

### [烹制方法]

1. 将猪大肠用盐或明矾擦洗干净，除去粘液污物，将光滑面翻在外面，先用开水焯过，再洗干净，然后用清水煮至软烂，捞出，控去水分。
2. 炒锅用旺火烧热，下油少许，放姜葱爆香，溅料酒，放沸水、盐、香料（用布包裹），滚 1 小时，下猪大肠卤入味，捞出控去水分。
3. 把饴糖用开水溶解，加浙醋调匀，涂在猪肠上，挂起晾干水分。
4. 炒锅用旺火烧热，下入花生油，烧至五成热，放大肠外至色红，捞出，切块上盘。
5. 中火烧热炒锅，下油少许，放蒜泥、辣椒末，葱末、白醋、红糖、盐、番茄酱、喼汁煮溶，用湿淀粉勾芡，加包尾油拌匀便成佐料。与炮炸大肠一并上桌。

### (工艺关键)

1. 浙醋即浙江地区生产的一种酸醋，色淡红，比白醋淡，不同于香醋。
2. 喼汁：是一种液体调味品，广东市场有售。

### (风味特点)

此品的猪大肠经炸后，色泽金黄，外脆、里嫩、味香，广东人认为可与烧鹅媲美，故有“无皮烧鹅”之称。

## 花生焖猪尾

### （主料辅料）

猪尾巴.....450 克胡椒面.....2 克  
花生米.....200 克蒜泥.....10 克  
盐.....10 克芝麻油.....10 克  
白糖.....15 克料酒.....15 克  
味精.....2 克湿淀粉.....25 克  
深色酱油.....25 克花牛油.....100 克

### （烹制方法）

1. 将猪尾巴刮洗干净幼毛、切成段。花生米用开水煮断生。
2. 将炒锅烧热，下油少许，爆香蒜泥。放入猪尾，溅料酒。下汤水、花生，盖盖，沸后用文火焖至软烂，加调料，用湿淀粉勾芡上盘即成。

### （工艺关键）

猪尾一定要刮干净幼毛，也可在明火上燎一下，再入清水中刮洗干净。

### （风味特点）

焖法的火候，需先旺火煮沸，后小火慢熬，以便能把较坚硬的禽物软化，使养分分解出来。为人体所吸收。焖法的用途很广，焖成的食物软烂香浓，花生焖猪尾便是一例，乃广东家常名菜。



## 茄汁焗猪肝

### （主料辅料）

鲜猪肝.....400 克盐.....5 克  
虾片.....15 克白糖.....15 克  
番茄酱.....25 克味精.....2 克  
葱汁.....25 克胡椒面.....2 克  
芝麻油.....10 克小苏打.....1 克  
料酒.....15 克姜葱.....10 克  
湿淀粉.....25 克花生油.....500 克  
干淀粉.....15 克

### （烹制方法）

1. 将猪肝除净筋络，斜切成厚片，洗干净，控去水分，放盐、小苏打、姜葱腌 1 小时，去掉姜葱，加干淀粉拌匀，用开水焯过。
2. 把番茄酱、葱汁，盐、白糖、味精、胡椒面、芝麻油、湿淀粉兑成芡汁。
3. 炒锅上火，下入花生油，烧至七成热，放入虾片炸脆，捞出，控去油。
4. 猪肝用五成热油过油成断生，倾入笊篱，控去油，再放入锅内煎熟，调入芡汁，盖盖，收干汁液，加包尾油（明油）炒匀上盘，用炸虾片围边即成。

### （工艺关键）

猪肝先腌渍入味，过油断生，再入锅稍煎，使表面焦香，调入芡汁，以文火芡之，收干汁液，加包尾油出锅。

### （风味特点）

焗，是粤厨俗语，与焖法相近，但焖法要加一定的汤水，焗法一般不加汤水。焗的食物，原汁原味，风味特别。

## 蛋煎猪脑

### （主料辅料）

猪脑.....2 只芝麻油.....15 克  
鸡蛋.....350 克料酒.....15 克  
盐.....10 克姜片.....10 克  
味精.....3 克葱条.....10 克  
胡椒面.....5 克熟猪油.....100 克

### （烹制方法）

1. 先将猪脑剔去红筋，洗干净，置盛器上，放姜片、葱条、料酒、盐，用中火蒸熟，取出，控出水分，切大粒状。
2. 鸡蛋磕入碗里，加盐、味精、麻油、胡椒面搅匀，再下猪脑上浆。
3. 炒锅用中火烧热，下猪油少许，放鸡蛋、猪脑，用文火边煎边加少许油，煎至两面金黄色而内熟时，取出上盘即成。

### 〔工艺关键〕

蛋煎羊脑、牛脑制法基本相同。

### （风味特点）

猪脑裹上蛋液，煎成饼状，色金黄，外焦香，内嫩滑，为广东家常名肴。

## 豉椒炒牛肉

### （主料辅料）

腌牛肉片.....250 克料酒.....10 克  
辣椒块.....300 克蒜泥.....10 克  
盐.....5 克葱段.....10 克  
白糖.....15 克姜末.....5 克  
味精.....2 克豆豉泥.....15 克  
深色酱油.....15 克湿淀粉.....25 克  
芝麻油.....10 克花生油.....750 克

### （烹制方法）

1. 烧锅用旺火烧热，下油少许，放辣椒块、盐、开水，炒熟，控去水分。
2. 把盐、味精、白糖、深色酱油、芝麻油、湿淀粉片成芡汁。
3. 炒锅上旺火烧热，下油，四成热时放入牛肉片过油，倾入笊篱沥油，再将蒜泥、豆豉泥、姜末爆香，放辣椒块、葱段、牛肉片，溅料酒，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀，装盘即成。

### （工艺关键）

腌牛肉片：将牛肉切横纹薄片，放小苏打、浅色酱油、清水、干淀粉拌匀，用少量花生油盖面，腌约 1 小时。

### （风味特点）

豉汁味芳香，圆椒味辛香，牛肉味鲜香，炒后又加香油。四香浑然一体，其味无穷。广州市肆餐馆或家庭便宴，皆常见此菜。

## 五彩牛肉丝

### [主料辅料]

腌牛肉丝.....200克 深色酱油.....15克  
熟笋肉.....200克 胡椒面.....2克  
青红辣椒丝.....30克 芝麻油.....10克  
水发冬菇丝.....25克 盐.....5克  
红萝卜丝.....50克 白糖.....15克  
韭黄段.....50克 味精.....2克  
细粉丝.....25克 料酒.....15克  
姜丝.....5克 湿淀粉.....25克  
蒜泥.....5克 花生油.....100克

### (烹制方法)

1. 将笋肉切成长6厘米、宽厚3毫米的丝状，用清水煮透，然后加盐煨入味，控去水分。红萝卜、冬菇丝也用清水滚透，控去水分。
2. 盐、味精、白糖、深色酱油、芝麻油、胡椒面、湿淀粉兑成芡汁。
3. 炒锅上旺火，下入花生油，烧至七成热，放入粉丝炸脆，捞出，牛肉丝用四成热油过油，倾入笊篱沥油。再将姜丝、蒜泥爆香，放辣椒丝、笋丝、冬菇丝、红萝卜丝、韭黄、牛肉丝，溅料酒，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀上盘，用炸粉丝围边即成。

### [工艺关键]

腌牛肉丝：牛肉横纹切片，再改丝，放小苏打、生油、清水、干淀粉拌匀，腌约1小时。

### [风味特点]

此品为广东著名小炒菜，用几种切成“丝状”的原料相杂在一起，色彩悦目和谐、诱人食欲。市肆餐馆，或家庭便宴，皆常制作。

## 蚝油牛肉

### [主料辅料]

腌牛肉片.....300 克葱段.....5 克  
蚝油.....12.5 克味精.....0.5 克  
蒜泥.....0.5 克胡椒粉.....0.25 克  
姜片.....2.5 克深色酱油.....5 克  
绍酒.....2, 5 克淡二汤.....25 克  
湿淀粉.....5 克花生油.....750 克  
芝麻油.....0.5 克

### (烹制方法)

1. 把至油、味精、酱油、麻油、胡椒粉、湿淀粉、二汤调成芡汁。
2. 用旺火烧热烧锅，下油，烧至四成热，下牛肉片过至九成熟，倒入笊篱沥去油，将炒锅放回火上，下蒜、葱、姜爆至有香味，放入牛肉片，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油 10 克炒匀。迅速盛出即成。

### (工艺关键)

1. 腌牛肉的方法：将浅色酱油 5 克，小苏打 7.5 克，干淀粉 25 克，清水 75 克调成糊状，放入已片去筋膜的牛肉片（通脊也可）500 克拌匀。最后加入花生油 25 克，置 30 分钟即可使用。

2. 牛肉过油时，油温不宜过高。如果是通脊牛肉片，八成熟即可倒出。

3. 蚝油含有多种人体需要的氨基酸和蛋白质，富含营养，荤素皆宜。但使用时不宜高温蒸煮，以免所含麸酸钠分解为焦谷酸氨钠而失去鲜味。

### (风味特点)

1. 蚝油是广东特有的调味料。它是选用沙井鲜蚝汁为主要原料，辅以汀面、芝麻、白糖、精盐，经过烘焙蒸煮等工艺处理而成，既保存了鲜蚝独有风味，又没有鲜蛇的腥臊，鲜美异常。

2. 此菜用至油烹制，蚝味鲜浓，肉质软滑，制法简便，为广东家庭代表菜式。在广州各大酒家，饭店亦为常备品种。

## 爽口牛丸

### [主料辅料]

去筋膜牛肉...500 克葱球.....50 克  
精盐.....7.5 克味精.....7.5 克  
白糖.....1.5 克胡椒粉.....0.5 克  
湿淀粉.....40 克上汤.....1500 克  
清水.....90 克熟猪油.....5 克

### [烹制方法]

1. 将清水、精盐、味精、白糖、湿淀粉放入盆中，调成味料，把牛肉放在砧板上，用铁锤一对剁成细泥后，再用刀剁约 5 分钟，放入味料盆中拌至起胶，挤成丸子。每个约重 15 克，浸入冷水盆内。

2. 把牛肉丸放入沸水锅内，用小火滚（余）。水要保持微沸，火候不宜过旺。12 分钟捞起放入冷水里浸 1 分钟，再放入沸水中泡约 5 分钟至熟捞起，放入汤窝内，加葱球，撒胡椒粉。淋上猪油。

3. 用中火烧热炒锅，放入上汤，浇至微沸，撇去汤面浮沫，轻轻倒入窝内便成。

### （工艺关键）

1. 余牛肉丸时，视其浮出水面，便可判定牛肉丸已熟。

2. 拌牛肉馅要顺一方向搅动，也可用力摔。

### （风味特点）

1. “爽口牛肉”是客家传统名菜，用牛肉捣烂成泥，制丸煮熟而成。此品源远流长。《周礼注疏》和《齐民要术》都有记载，名为“捣珍”，所用的肉料较多，牛、羊、猪肉都有，现广东东江地区只用牛肉，但捣法更精，风味特色更佳。

2. 此品系汤菜，制法独特，深受人们喜爱。已收为广东名小吃。在潮汕地区。很多客家人靠在街边摆卖牛肉丸为生。只作小吃，不上大宴。

## 滑蛋牛肉

### （主料辅料）

人皮鸡蛋.....500克 芝麻油.....0.5克  
腱牛肉片.....250克 精盐.....2.5克  
葱末.....0.5克 胡椒粉.....0.1克  
味精.....2.5克 花生油.....500克

### （烹制方法）

1. 将鸡蛋液搅匀，加入味精、精盐、胡椒粉、葱和油 25 克，一并拌成蛋浆。

2. 用中火烧热锅，下花生油烧至四成热再下牛肉片过油至熟，沥去油后和蛋浆一起拌匀。将炒锅放回火上，倒入已拌匀蛋浆的牛肉，边炒，边加油 25 克，炒至熟。最后淋麻油和花生油 10 克，炒匀，上碟堆成山形便成。

### （工艺关键）

1. 腌牛肉的方法：将浅色酱油 10 克、小苏打 6 克、干淀粉 25 克、清水 75 克调成糊状放入已片去筋膜的牛肉片 500 克拌匀，最后放入花生油 25 克，入冰箱保鲜室置 30 分钟即成。

2. 炒牛肉和蛋液时，油温要高，以免成品发腥。

3. 制作滑蛋牛肉时要顺一个方向铲动，下油份量要适度，才能保持菜肴的光亮润滑，若炒的火大小，则不能堆成山形，并会水。

### （风味特点）

此菜色泽浅黄而油润，肉嫩鲜滑，蛋香浓郁，营养价值极高。

## 煎金钱牛柳

### （主料辅料）

牛柳.....500克 鲜番茄.....250克  
土豆.....150克 鸡蛋.....40克  
味精.....2.5克 苏打粉.....4克  
精盐.....5克 胡椒粉.....1克  
前汁.....25克 麻油.....1克  
淀粉.....25克 清水.....100克  
白糖.....25克 生油.....1000克  
辣酱酒.....50克

### （烹制方法）

1. 牛柳修净筋，切成厚圆形片用刀背轻轻敲松，盛入碗内，先加入清水、苏打粉、胡椒粉、味精、精盐，拌透后加入鸡蛋、淀粉拌匀，再加些生油拌和，腌一至二小时待用。

2. 将土豆去皮洗净，切成粗条，放入滚水锅加些盐，滚五成熟捞出，沥干水分，用蛋黄、淀粉拌匀。烧热锅放人生油，烧至八成熟时将土豆条下油锅炸至金黄色，倒在笊篱内沥去油，用原锅把牛柳一件件下锅，煎至两面金黄色时，也倒入笊篱沥去油。即将辣椒油、前汁、麻油、白糖一起放入碗内调成芡汁，随后将牛柳投入原锅内，倒入芡汁颠翻几下，起锅装入长盘中间，鲜番茄切成片与土豆条分别放在长盘两端便成。

### 〔工艺关键〕

煎制牛柳关键在掌握火候，将其煎熟，煎透，但不能煎至发黑，更不能煎至肉老发柴。

### 〔风味特点〕

牛柳是粤语对牛脊侧肉的俗称，脊侧肉古称膂（胛），是脊椎动物肉质最美处。《礼记·内则》早有“珍，取牛羊麋鹿麀之肉，必膂。”之记载。西餐也以牛柳为珍品。“煎金钱牛柳”取用多种味料调匀勾芡，这些芡汁与牛柳的焦香味浑成一体，咸、甜、酸、鲜俱全，口感、味感、质感皆佳，食后令人齿颊留香。



## 沙茶牛肉

### （主料辅料）

牛后腿肉.....750 克 淡二汤.....750 克  
净生菜.....1000 克 精盐.....6 克  
沙茶酱.....150 克 白糖粉.....30 克  
味精.....3 克 辣椒油.....10 克  
芝麻酱.....50 克 熟猪油.....100 克

### （烹制方法）

1. 将牛肉洗净去筋，按肉纹横切薄片，每片长 10 厘米，盛于盘中。把生菜分成两盘。

2. 将沙茶酱、熟猪油、芝麻油、辣椒油、白糖粉拌匀成酱料，分盛两碗。把其中一碗以二汤 50 克和匀，也分成两碗。

3. 餐桌上置一碳炉，放上砂锅，下二汤、精盐、味精和酱料一碗，上盖。汤沸后，将牛肉片和生菜分批放入，边涮边食，食时蘸酱为佐。

### 〔工艺关键〕

1. 牛后腿肉俗称葫芦肉、以小牛肉质为佳、按肉纹横切薄片，愈薄愈好。

2. 涮牛肉时间宜短，颜色变白立即捞出趁热蘸汁而食，软嫩可口。

### （风味特点）

1. “沙菜”（潮语读沙爹音）原是印度尼西亚的一种风味食品，印尼文为“SATE”（沙爹），其原意是“烤肉串”，多用羊肉。鸡肉或猪肉，所用的调料味道辛辣。传入潮汕地区后，只取其辛辣的特点而调成一种调味品，称为沙茶酱。沙茶酱用花生仁、白芝麻、左口鱼、虾米、椰丝、大蒜、生葱、芥末、香菜子、辣椒等原料磨碎加油、盐熬煮而成。沙茶酱色泽金黄，辛辣香浓，是潮州菜常用的调味品之一。

2. 沙茶牛肉是潮式火锅，为传统名菜，内外闻名。现涮现吃，牛肉热烫软嫩，沙茶辛辣甘香，余味无穷，最宜冬季食用。

## 干煸牛腩

### （主料辅料）

牛腩.....500 克陈皮末.....0.5 克  
姜块.....50 克蒜泥.....5 克  
豆酱.....10 克八角末.....0.5 克  
精盐.....1.5 克芝麻油.....0.5 克  
味精.....1 克深色酱油.....5 克  
白糖.....5 克浅色酱油.....5 克  
胡椒粉.....0.05 克绍酒.....5 克  
淡二汤.....1000 克花生油.....60 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛腩洗净、放入沸水锅内煮至断生，捞出，切成小方块，每块约重 20 克。

2. 炒锅用中火烧热，下油，放入蒜、姜、豆酱爆香，下牛腩略煸，烹绍酒，加二汤、深色酱油、浅色酱油、精盐、白糖、八角末。陈皮末，煮约 2 分钟，即转入砂锅，加盖，用小火焖约 80 分钟至软烂，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

### （工艺关键）

肉块转入砂锅，大火烧开，小火慢炖，中途不可加水，要肉块软烂，但又成形。

### （风味特点）

“腩”即腹肉。《齐民要术》记有“腩炙”一菜，菜作法是：“牛羊牴鹿肉皆得，方寸脔切，葱自研令碎，和盐鼓汁，仅令相淹，少时便炙，若汁多则芻。拔火间痛逼，火掣转急炙，色白热食。含浆滑美，若举而复上，上而复下，膏尽肉干，不复中食。”干逼牛腩的“逼”字盖源于此，现今为锅上干逼，中途不得停火或加水，否则逼而不予，香味不出，如同嚼蜡。

## 咸菜炒牛肉

### (主料辅料)

腌牛肉片.....250 克味精.....2 克  
咸芥菜梗.....250 克深色酱油.....15 克  
青红辣椒块.....25 克芝麻油.....10 克  
葱段.....10 克胡椒面.....2 克  
蒜泥.....5 克料酒.....15 克  
白糖.....15 克湿淀粉.....25 克  
盐.....5 克花生油.....100 克

### [烹制方法]

1. 先将咸芥梗用清水泡 30 分钟或 1 小时,洗干净,斜切成片,控去水分。
2. 炒锅用中火烧热,下油少许,放咸菜梗炒至熟透,取出。
3. 把盐、白糖、味精、深色酱油、芝麻油、胡椒面、湿淀粉兑成芡汁。
4. 炒热上旺火烧热,下入花生油,烧至四成热,放入牛肉片过油,倾入芡羹沥油,再将蒜泥、辣椒块爆香,然后放咸菜、牛肉、葱段,溅料酒,用芡汁勾芡,加包尾油炒匀,即成。

### (工艺关键)

牛肉片加小苏打、生抽、清水、干淀粉、拌匀后腌约 1 小时;即成眩牛肉片。

### [风味特点]

鲜芥菜经盐腌渍成咸菜后,又叫咸酸菜,古称菹,广东各地均产,而以潮汕地区的咸大芥菜为最佳,与牛肉同炒,味鲜咸香,是各地家庭常菜。

## 铁板黑椒牛柳

### (主料辅料)

牛柳.....300 克洋葱.....100 克  
干葱.....75 克青椒.....50 克  
红椒.....30 克食粉.....3 克  
鸡蛋.....15 克噤汁.....3 克  
黑胡椒末.....10 克生抽.....15 克  
蒜茸.....8 克绍酒.....10 克  
番茄酱.....8 克上汤.....40 克  
精盐.....5 克麻油.....3 克  
味精.....10 克黄油.....25 克  
砂糖.....8 克植物油.....750 克  
生粉.....15 克(约耗 25 克)

### (烹制方法)

1. 将牛柳去筋后切成长 5 厘米、厚 4 毫米的片，然后进行腌制：肉片加入食粉 3 克，生抽 6 克、味精 5 克、绍酒 5 克、清水 75 克、生粉 10 克，拌匀至粘手，再加入鸡蛋 15 克拌匀，表面淋入净植物油，入冰箱保鲜室(4 )冷冻约 3 小时以上备用。

2. 净于葱切细粒，洋葱切细丝，青椒斜刀切抹刀片，红椒切细粒，大蒜拍碎剁成细茸。

3. 熬制黑胡椒汁：炒锅上火烧热，加入黄油熬化后，放入干葱细粒。红椒细粒及蒜茸，煸香后放黑胡椒末稍煸，再加入蕃茄酱、绍酒、生抽、砂糖、盐、噤汁、味精、上汤，熬开 5 分钟，倒入碗中备用。

4. 预备大号铁板，灯盏各一个，铁板上火烧热后关小火温着。灯盏中盛入半盏黑胡椒汁。

5. 炒锅上大火烧热，加入 750 克植物油，烧至 6 成熟时，放入从冰箱中取出的牛柳，泡至八成熟控入漏勺。

6. 炒锅再上火烧热，加入少许底油，下入一半洋葱丝、全部青椒片煸香，再入牛柳，烹绍酒及黑椒汁，勾薄芡，翻炒均匀。盛入烧好的铁板上(铁板在盛菜之前先淋入少许麻油，撒入另一半洋葱丝，再马上将菜盛入)，盖好盖，即可跟灯盏一起上桌。

7. 菜上桌，将盖打开，倒入灯盏内的汁，再加盖，等 10 秒钟即可食用。

### (工艺关键)

1. 此菜最好用牛柳，也可代以去筋牛腿肉，但原料必须新鲜。

2. 牛肉在腌制时，根据质量可适当增减食粉和清水比例。牛肉老，应多加水，适量增加食粉，以能使其鲜嫩。

3. 牛肉腌制时间应充足，太短则食粉未起作用，肉质不嫩。

4. 黑胡椒汁调料比例要准确，口味咸、鲜、微甜，黑胡椒及于葱的香味突出。

5. 铁板用中火烧热即可，大火易将铁板烧红，盛入菜肴会出现糊底现象。

6. 原料下锅，要勤搅动，使其受热均匀。油温不要低于六成。如过低易出现原料脱水，脱浆，失去滑嫩效果。

7. 此品炒菜、盛菜、上菜都要求动作迅速，准确，一个环节掌握不好，

功亏一篑。

（风味特点）

广东的铁板菜肴源于日本的石烹方法，粤菜厨师将石烹法融入中式烹调和饮食习惯，将大块长方形石板，缩小成长圆的中国鱼盘形状，这样既符合中国人的饮食习惯，又使我们在这小小的铁板领略到了异国的情趣。黑椒铁板牛柳就是西菜中吃，洋为中用，将铁板菜发扬光大的典型菜例。

## 红扒羊肉

### (主料辅料)

羊肋条肉.....750克八角.....1克  
水发香菇.....50克姜片.....10克  
红枣.....25克葱条.....10克  
去皮荸荠.....200克精盐.....6克  
陈皮.....1克味精.....2.5克  
胡椒粉.....0.1克湿淀粉.....15克  
芝麻油.....1克淡二汤.....1500克  
深色酱油.....20克花生油.....1000克  
姜汁酒.....25克(约耗75克)  
绍酒.....10克

### [烹制方法]

1. 将羊肋条肉皮上的细毛燎净，放入水盆内边刮边洗至净，取出，每隔4厘米砍一刀，砍成骨断肉不断状，放入沸水锅中滚(氽)约3分钟，捞出，用酱油10克涂在羊皮上着色。

2. 炒锅用中火烧热，下花生油，烧至六成热，将羊肉用笊篱盛载，放入油中，加盖，浸炸约1分钟至大红色，取出，去油。将炒锅回放火上，烹姜汁酒，加二汤、精盐、八角、陈皮、红枣、荸荠和酱油10克，烧沸后，一并倒进用竹算垫底的砂锅里，加盖，用中火煲约1.5小时，至九成软烂，将汤浓缩至约500克，上香菇，再煲10分钟，取出，去掉姜、葱、陈皮，滤出原汤400克，待用。

3. 将荸荠切开两半，与红枣、香菇一起盛入盘中，把羊肉切成块状，每块长4厘米、宽2.5厘米，仰放在面上。

4. 炒锅用中火烧热，下花生油20克，烹绍酒，加原汤、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，加味精、芝麻油和花生油推匀，淋在羊肉上便成。

### (工艺关键)

此菜必须选用羊肋条肉，先飞水，再油炸，最后用砂锅煲至软烂，勾芡上桌，方为正宗风味。成菜软嫩可口，毫无异味。

### (风味特点)

羊，古称“少牢”。古时，广东也以羊为肉食主料，广州又称五羊城，后来，随着生产的发展，优质的食物来源扩大，食羊肉就相对减少。但此菜则是广东久盛不衰的传统美食。明代李时珍《本草纲目》说羊肉“补中益气，安心止惊，止痛，利产妇，开骨健力。”因此“红扒羊肉”既是风味名菜，又是滋补佳肴。

## 酥炸羊腩

### （主料辅料）

羊腩肉.....750 克甜酱.....25 克  
味精.....5 克葱白段.....50 克  
精盐.....7.5 克上汤.....150 克  
料酒.....10 克辣酱.....25 克  
酱油.....20 克精白面粉.....30 克  
白糖.....25 克猪油.....15 克  
大茴.....10 克淀粉.....20 克  
葱段.....25 克椒盐.....10 克  
姜片.....25 克生油.....1000 克  
发酵粉.....25 克（约耗 100 克）  
碱水.....10 克

### （烹制方法）

1. 羊腩洗净，切成 6 厘米长、2 厘米宽的块，放入汤盆中，加入料酒、酱油、大茴、白糖、盐、味精、姜片、葱段和上汤少许，上笼蒸软取出，待冷却后取用。

2. 面粉、淀粉同放入碗内，先用冷水调成脆浆，后加入猪油、碱水搅匀，再加入发酵粉调和。

3. 炒锅烧热，放人生油，烧至八成热，将羊腩抹上脆浆粉下油锅，炸至酥脆呈金黄色时捞出，切成长方块装入盘内，跟葱白段、甜酱、椒盐、辣酱油各两小碟同时上席即成。

### （工艺关键）

羊腩，即革肋条肉，先腌入味，蒸制软烂，改刀上浆，冲炸而成，颜色金黄，外焦里嫩。

### （风味特点）

1. 中国食羊，历史悠久，距今 3 千年前的殷自甲骨文记述祭祀用羊曰“少牢”，重大庆典最多时一次用羊、牛 300 多头。《周礼·天官》篇所载“八珍”中，除“捣珍”、“”均用羊肉外，还有一只“炮”的名馐，是以羊肉烧、烤、炖而成。不过，西周时，羊仅限于士大夫阶级享甲，至春秋战国时期才成为人们普遍的肉食。

2. 此品为广东冬令传统名菜，颜色金黄，羊肉酥嫩，旧时常作为大宴头菜。

## 生狗肉

### (主料辅料)

带骨狗肉.....1500 克味精.....2.5 克  
生菜.....1000 克豆酱.....75 克  
塘蒿菜.....1000 克豆酱乳.....25 克  
姜块.....200 克芝麻酱.....25 克  
蒜.....5 克黄糖.....50 克  
辣椒.....25 克深色酱油.....20 克  
熟陈皮细粒.....5 克姜汁酒.....25 克  
净柠檬.....25 克淡二汤.....1500 克  
精盐.....5 克花生油.....200 克

### (烹制方法)

1. 将狗肉切块，每块约重 25 克。青蒜切成长约 4 厘米的段。辣椒、柠檬叶切成细丝。

2. 炒锅用中火烧热，下狗肉炒干水分取出把姜块放入沸水锅内焯约 3 分钟、捞出。

3. 炒锅用旺火烧热，下花生油 75 克，放入蒜、豆酱、芝麻酱、腐乳爆炒，再下姜块、蒜段、狗肉，边炒边加花生油 50 克，约炒 5 分钟，烹入姜汁酒，加二汤、味精、精盐、黄糖、深色酱油、陈皮，烧沸后转入砂锅里，加盖，用木炭炉煲约 1.5 小时。食时，将塘蒿菜、生菜、辣椒丝、柠檬叶丝和熟花生油 75 克分别盛盘，一同上桌，用木炭炉边煲边吃。

### (工艺关键)

煲狗肉的时间，视狗肉老嫩而定，以软烂成形为准，约 1.5 小时左右。

### [风味特点]

据学者考证，狗是人类最早驯养的家畜之一，以狗为肴也很早，《史记·脍》篇：“孟秋之月.....，天子食麻与犬。”两汉时，食犬之风遍及南北，味在羊、豚之上。汉高祖刘邦的猛将樊哙曾是“以屠狗为事”者。但是后来不知何故，在很多地方，狗肉已不人宴。而在广州则一直奉为野味佳肴，以致不少外地人视为趣事。早年，在潮州有狗肉全席，热菜有清蒸狗肉、炒狗肉、红烧狗腿、狗肉丸子、狗肉羹等、冷盘有狗杂、白切狗肉等，狗肉有羊肉的嫩，兔肉的香醇，鸡肉的鲜美。特别是在冬季，围炉小饮，大嚼狗肉，别有情趣。所以“生狗肉”这道菜又称之为“御寒火锅”，把狗肉的异音味发挥得淋漓尽致，是广东各种狗肉菜式中的名馐。



## 原烫狗肉

### [主料辅料]

狗肉.....2500 克 红辣椒丝.....100 克  
大蒜苔.....250 克 陈皮.....25 克  
红腐乳.....20 块 柠檬叶丝.....50 克  
红糖.....200 克 磨鼓.....15 克  
菠菜.....25 克 芝麻酱.....250 克  
熟猪油.....150 克 韭菜.....50 克  
料酒.....150 克 深色酱油.....100 克  
姜.....400 克 花生油.....150 克  
蒜泥.....25 克 味精.....10 克

### [烹制方法]

1. 将狗肉用禾草燎焦表皮，刮洗干净，剔去大骨，头骨斩成块，控净水分。

2. 姜拍裂成块，用清水煮两次、捞起控去水分，大蒜去头尾，洗干净，切成段。

3. 用旺火热锅加花生油，放狗肉爆炒至有香味，且收干水分起锅，然后再用旺火热炒锅下猪油，放蒜泥。磨鼓。红腐乳。芝麻酱、狗肉爆炒，溅料酒、加汤水、红糖、姜块、陈皮，盖盖。煮沸后倾入砂锅，用文火焖至八成酥烂，再加入老抽（深色酱油）、味精、大蒜苔即成。

4. 食用时用炭炉边堡边吃，配以辣椒丝、柠檬叶及其它蔬菜。

### (工艺关键)

1. 焗狗肉一定要焗干水分。

2. 宜用砂锅堡，风味始佳。

### [风味特点]

1. 此菜有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”的美誉”1936年12月25日《北平晨报》载文说：“只有两广人才懂得狗肉的异香味。”作者自述，他在潮州吃过一席狗肉全席，居然有清蒸狗肉、炒狗肉、红烧狗肉、狗肉丸子、狗肉羹、狗杂、白切狗肉等。这些食法现在少见，用砂锅来堡狗肉却越来越常见。

2. 此品本为东江地区客家入的传统名菜，古代人们认为夏至食狗肉可消灾去病，故有谚云：“夏至狗，没得走”。因狗肉性热，故夏至食狗这一习俗，许多地方已不盛行，只有客家地区可见，可谓古风犹存。

3. 在岭南地区此菜流传广远，是广东人最喜爱的冬令美食。浓郁芳香，营养滋补。狗肉鲜美，配料亦精，冬令围炉，其味无穷，广东甚至有“当棉被，吃狗肉”的谑说。

## 绿柳兔丝

### (主料辅料)

净兔肉.....200 克蒜泥.....1 克  
熟瘦火腿.....25 克姜丝.....1 克  
熟鲜笋肉.....200 克精盐.....1.5 克  
水发香菇.....25 克白糖.....1 克  
韭黄.....50 克胡椒粉.....0.1 克  
鸡蛋清.....10 克深色酱油.....7.5 克  
千米粉丝.....15 克姜汁酒.....5 克  
青红辣椒.....25 克绍酒.....10 克  
净柠檬叶.....15 克湿淀粉.....15 克  
碳酸氢钠.....1.5 克(约耗 25 克)  
芡汤.....35 克熟猪油.....500 克  
芝麻油.....1 克(约耗 50 克)  
花生油.....500 克

### (烹制方法)

1. 兔肉切成中丝。火腿、辣椒、笋也分别切成中丝。柠檬叶切成细丝(越细越好)。韭黄切成约 4 厘米长的段。
2. 将清水 15 克和姜汁酒、碳酸氢钠放在碗中,溶解后拌入兔肉丝,腌约 20 分钟,先用鸡蛋清、后用湿淀粉 5 克拌匀。
3. 将芡汤、白糖、酱油、芝麻油、胡椒粉和湿淀粉 10 克兑成交汁。
4. 炒锅用中火烧热,下沸水 500 克及精盐 1.5 克,放入笋丝焯约 1 分钟,到入漏勺,用洁净毛巾吸干水分。
5. 炒锅用旺火烧热,下入花生油,烧至四成热,放于米粉丝炸至酥脆,捞出,把油倒入油盆,锅内下熟猪油,烧至三成热,放入兔肉丝过油至刚熟,倒入笊篱沥去油。炒锅回放火上,下蒜、姜爆至有香味时,加入笋丝、菇丝、辣椒丝、兔肉丝、烹绍酒,放入韭黄炒匀,用芡汁勾芡,最后淋熟猪油 25 克,炒匀上盘。把火腿丝、柠檬叶丝撒在上面,用炸米粉丝围边即成。

### (工艺关键)

兔肉无味,与鸡烹,有鸡味,与猪肉烹,有猪肉味。此菜切丝,与火腿、鲜笋、香菇、韭黄合烹,其味清鲜,芳香扑鼻。

### (风味特点)

兔肉含蛋白质多、脂肪少、胆固醇低,并有多种维生素和卵磷脂的成分,易消化,是肥胖症老年人和高血压、冠心病、糖尿病患者理想的肉食佳品。且有美容、减肥作用,在国外深受年青女子欢迎。此品成条丝状,红、黄、白、绿、褐诸色相错,对比和谐。嫩、爽、脆皆备,甘、香、鲜俱全。四季宜用。

## 龙虎斗

### [主料辅料]

三蛇壳.....300克 桂元肉.....10克  
净鸡肉.....50克 带骨豹狸肉...500克  
浸发香菇.....50克 浸发鳖肚.....100克  
鸡蛋.....50克 浸发木耳.....50克  
炸薄脆.....100克 竹蔗.....250克  
白菊花.....30克 柠檬叶.....10克  
姜片.....75克 姜丝.....100克  
精盐.....7.5克 葱条.....50克  
胡椒粉.....0.3克 味精.....6.5克  
绍酒.....20克 深色酱油.....5克  
姜汁酒.....15克 白酒.....15克  
上汤.....750克 湿淀粉.....30克  
熟猪油.....250克 淡二汤.....200克  
陈皮.....0.8克 花生油.....15克

### [烹制方法]

1. 薄脆分盛二小碟，菊花取瓣，放在薄脆上，柠檬切成细丝，放在菊花上，作佐食用。

2. 将鸡肉、浸发鳖肚、香菇、木耳切成细丝。姜丝放入清水中浸泡。

3. 将豹狸肉放入沸水锅内滚约1分钟，捞起沥去水，用火燎去毛，放入清水盆中刮去污物，取出沥去水。用中火烧热炒锅，下花生油，加姜片10克、葱5克，放入豹狸爆炒。烹姜汁酒10克，下沸水1500克，约煨10分钟，去掉姜、葱，倒入漏勺中沥去水。

4. 将蛇壳洗净，放入砂锅内，加放清水2500克，姜片30克、陈皮、桂元肉、竹蔗，加盖，用中火煮至可褪肉为准。取出放入冷水里冷却后，从头到尾轻轻褪出蛇肉。蛇骨用布包好，放回砂锅内，加入豹狸和白酒，约煮90分钟至（软烂）。取出豹狸去骨，将肉切成细丝，陈皮切成丝，将砂锅的蛇骨、竹蔗、桂元肉去掉，蛇汤用洁布过滤，留下1250克待用。

5. 把蛇肉切成长5公分的段，然后撕成丝，用中火烧热炒锅，下熟猪油40克，放入蛇丝略炒，烹绍酒10克，下蛇汤250克、味精1.5克、精盐1.5克，盛在瓦钵中。加姜片10克、葱条10克，入蒸笼用中火炖约1小时取出。

6. 把姜丝放入沸水锅约10分钟，捞起放在清水中揸漂，如此反复煮、漂三次，去净姜丝辣味，泡入清水中备用。将沸水500克下锅，先后放入木耳、鳖肚丝，菇丝各焯约半分钟，捞起沥去水。用中火烧热锅，下熟猪油10克、姜10克、葱10克，烹姜汁酒5克，加二汤200克、精盐1.5克，先后放入鳖肚丝、木耳丝，各煨半分钟捞起，沥去水，去掉姜、葱。

7. 将鸡丝先用鸡蛋清，后用湿淀粉拌匀。用中火烧热炒锅下熟猪油250克，烧至三成熟时放入鸡油过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下熟猪油15克，烹绍酒10克，放入上汤750克、蛇汤1000克，烧至沸后，下香菇、肚、木耳、鸡丝、姜、陈皮、蛇丝、豹狸丝，用湿淀粉25克调稀勾芡，最后淋猪油20克即可。

(工艺关键)

1. 三蛇壳即宰杀干净，没有蛇皮与内脏的“过树榕”、“饭铲头”、“金脚带”。
2. 竹蔗是一种细小的甘蔗，用作烹蛇的配料，可去蛇躁味。
3. 以上用的辅料要比豹狸、蛇都切得细些。以使主料突出。
4. 薄脆类似排叉，用以佐食。
5. 蛇肉煮的程度视蛇的大小而论。一般粗细的蛇大约煮1小时。

(风味特点)

1. “龙虎斗”又名“豹狸烩三蛇”、“龙虎凤大烩”、“菊花龙虎凤”，是闻名中外的广东传统名菜。以蛇制作菜肴在广东已有二千多年历史，当地曾有“秋风起矣，独它肥矣，滋补其时矣”之谚，古代曾经作为宫廷佳肴。“龙虎斗”一菜相传始于清同治年间，当时有个名叫江孔殷的人，生于广东韶关，在京为官。回到家乡后，经常研究烹饪，想创制新名菜。有一年，他做七十大寿时，为了拿出一道新名菜给亲友尝鲜，便尝试用蛇和猫制成菜肴，蛇为龙、猫为虎，因二者相遇必斗，故名曰“龙虎斗”。亲友们品尝后都觉得不错，但感到猫肉的鲜味还不足，建议再加鸡共煮。江根据大家的意见又在此菜中加了鸡，其味更佳，这样此菜便一举成名。后来改称“豹狸烩三蛇”、“龙虎凤大烩”，但人们仍习惯地称它为“龙虎斗”。此菜在岭南地区广泛流传，成为广东菜馆的主要特色名菜，盛名世界。中外宾客来到广州，都要品尝此菜，不然曰：“虚此一行。”

2. 本品是用蛇为主料的羹汤菜，精工细作，配料作样，肉嫩香滑，异常鲜美。以薄脆、柠檬叶丝和菊花瓣佐食，风味尤为特殊，秋冬食之最佳。据现代化学分析证明，蛇肉含有大量的人体需要的氨基酸，能起软化血管和防上动脉硬化的作用。广东吃蛇，既为了饱口福，也为了滋补防病。“龙虎斗”使食者有这两方面的享受。

## 五彩炒蛇丝

### (主料辅料)

熟蛇丝.....200 克蒜泥.....0.5 克  
叉烧.....50 克精盐.....1.5 克  
水发香菇.....50 克胡椒粉.....0.5 克  
韭黄.....50 克绍酒.....10 克  
熟鲜笋肉.....50 克湿淀粉.....7.5 克  
姜丝.....15 克芡汤.....35 克  
干米粉丝.....15 克芝麻油.....0.5 克  
净柠檬叶.....2.5 克花生油.....500 克  
鸡蛋液.....50 克

### (烹制方法)

1. 将叉烧、香菇、鲜笋均切成细丝(此蛇丝略粗)，韭黄切成段，柠檬叶切成细丝(越细越好)，把鸡蛋液搅匀。

2. 将炒锅放在炉上，下沸水 250 克，加入精盐，丁姜丝、菇丝、笋丝焯约 30 分钟，取出用洁布取干水分。将芡汤、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至二成熟，边下鸡蛋液，边用筷子搅动，约焯 1 分钟至成丝状，浮起后，倒入笊篱沥去油。用筷子拨散，晾凉后用洁布裹住，拧干油分，即成蛋丝。

4. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至四成熟，下干米粉丝炸至松脆而洁白，倒入笊篱沥去油放在盘中，炒锅放回炉上，下花生油 10 克，放入蒜、姜、叉烧丝、菇丝、笋丝、蛇丝爆炒，再放韭黄，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋花生油 25 克拌匀，取出放在炸粉丝上面，撒上柠檬叶丝，将鸡蛋丝排放四周即成。

### (工艺关键)

1. 熟蛇肉加工法：将蛇壳(即宰杀干净，没有蛇皮和内脏的净蛇，以“过树榕”、“饭铲头”、“金脚带”质量为上乘。)放入砂锅内，加清水、姜片、陈皮、桂圆肉、竹蔗，用中火煲至可退肉为止。取出放入冷水中冷却，从头至尾轻轻退出蛇肉即成。

2. 此菜属“熟炒法”，主料蛇丝不可上浆，不可拉油，火候不能太猛，速炒出锅，否则蛇丝收缩变韧。碗芡炒匀。加尾油即成。

### (风味特点)

1. 广东人嗜蛇的历史可以追溯上千年，西汉人刘安《淮南子》已有“越人得鬣蛇以为上肴，中国(当时指中原地区)得而弃之无用。”的记述。唐代韩愈贬官潮州，写了一首《初南食·贻元十八协律》诗，对潮州人食蛇，感到“腥臊始发越，咀吞满面汁”，很不是滋味，几乎毛骨悚然。但越人却以蛇为美食。元·至治二年(公元 1322 年)，意大利传教士鄂多立克《东游录》中写道，在广州，“如请客人赴宴而桌上无蛇，那客人会认为一无所得。”徐珂《清稗类钞》补载：“粤人嗜食蛇，谓不论而蛇皆可佐餐，以之缕丝而作羹，不知者以为江瑶柱也，盖其味颇似之，售蛇者以三蛇为一付，易银币 15 元，调羹一，须六蛇，需 30 元之价矣.....其以蛇与猫同食也，谓之曰龙虎菜；以蛇与鸡同食，谓之曰龙凤菜。”粤人嗜食蛇之传统，由此可见一斑。

2. 粤人虽嗜食蛇，但相当长的一段历史里，蛇馐的菜武不多，大都作成

羹汤类。品种多样化，只是近几十年的历史。“五彩炒蛇丝”由广州民间菜“五彩炒肉丝”变化而来，蛇肉与叉烧、香菇、笋肉、韭黄等同炒，青黄赤白黑，五彩缤纷，赏心悦目，故而得名。

## 北芪虫草炖山甲

### （主料辅料）

净穿山甲肉...500 克火腿.....25 克  
冬虫草.....10 克猪油.....50 克  
北芪.....10 克上汤.....1000 克  
水发北菇.....10 克葱榄.....10 克

姜片.....10 克食盐.....10 克  
料酒.....15 克胡椒粉.....0.5 克  
味精.....5 克花生油.....50 克

### （烹制方法）

1. 将穿山甲肉斩件，火腿切片，水发北菇片成薄片。
2. 猛火烧热炒锅下花生油、葱 5 克、姜 5 克，爆出香味。然后放穿山甲块，溅绍酒 10 克炒匀取起，放入温水中清洗干净。
3. 取大窝一只，先放入北菇、火腿片垫底，穿山甲放在上面，加入葱 10 克，姜 5 克。料酒 5 克、猪油、精盐、北芪、虫草，注入上汤，加盖盖严，入笼蒸 90 分钟。
4. 出笼后拣去葱、姜、北芪，加味精、胡椒粉即成。

### （工艺关键）

1. 穿山甲是软骨硬甲壳的爬行动物，不咬人且害怕见人。其身体伸缩能力很大，直接宰杀较难。应先抓其尾部，用力将它摔在地上，然后在喉部下刀放血，用开水七成、冷水三成和匀，烫火褪掉硬壳，并以火燎去汗毛，刮洗干净，开肚取脏即可。
2. 汤窝加盖后，取大纸一张用清水浸湿，加在盖上封严，以保持原汁原味。

### （风味特点）

本品为广州传统名菜，属清炖菜式。穿山甲与名贵中药材黄芪同烹，富于滋补，且能活血通经，强筋健骨，是高级保健品和筵席佳肴。

## 红烧香竹鼠

### （主料辅料）

竹鼠.....1只	生油.....500克
大茴.....10克	小茴香.....10克
丁香.....5克	甘松.....5克
陈皮.....5克	草果.....25克
食盐.....50克	白糖.....25克
味精.....10克	三花酒.....150克
酱油.....25克	生姜.....35克
香葱.....30克	醋.....10克
麻油.....5克	

### （烹制方法）

1. 先将竹鼠褪毛，开膛，掏净内脏然后将其放入锅中加清水用猛火烧沸，改用文火煲至竹鼠皮下能插入筷子时捞起，用粗针插遍全身。

2. 再用白糖和醋抹於皮面。起油锅烧至九成熟，将竹鼠入油锅炸至皮呈黄色，出锅，倒出余油换以汤水，加入各种配料，烧开后放进炸好的竹鼠，加盖焖至肉不韧，捞起用花生油抹皮面，斩成原形拼于椭圆形碟上，以锅内原汁勾芡淋于面上，加小麻油即成。

### （工艺关键）

1. 杀竹鼠时血水放净，以避免成品带有腥味。
2. 炸竹鼠的目的为使外皮上色，所以油温宜高。
3. 此菜刀功讲究，要先把碎骨和碎肉放在盘底，将其斜刀切成小块覆淤上面。

### （风味特点）

1. 竹鼠属哺乳纲竹鼠科，其形大如兔，体胖，一般长约30厘米左右，背部棕灰色，腹部灰色，耳和眼较小，四肢和尾也很短。常居山中土穴，以芝根、鲜竹为食，广西昭平县山中所产，质量最佳，其个肥大，肉质细嫩，滋味鲜美，蛋白质含量丰富，是一种营养价值很高的野味。

2. “红烧竹鼠”系广西昭平县的传统佳肴。当地有“一鼠胜三鸡”的古老说法，此菜色泽红润，色、香、味、形俱佳。现为昭平县“杏花酒家”的名牌菜。



## 红烧果子狸

### （主料辅料）

果子狸.....1 只陈皮末.....2.5 克  
烤猪腹肉.....100 克净柠檬叶.....2.5 克  
水发香菇.....25 克蒜泥.....0.5 克  
炸蒜肉.....50 克姜米.....0.5 克  
姜片.....10 克深色酱油.....8.5 克  
长葱条.....15 克姜汁酒.....15 克  
精盐.....2.5 克绍酒.....25 克  
味精.....5 克湿淀粉.....10 克  
白糖.....1.5 克淡二汤.....850 克  
胡椒粉.....0.1 克花生油.....1000 克  
蛇油.....10 克（约耗 125 克）  
芝麻油.....1 克

### （烹制方法）

1. 将果子狸圈在铁笼里，用火钳撬开口。灌酒 5 至 10 克，待狸醉到口喷白泡时，用小刀割断喉部放血，然后用 70℃ 的热水浸烫去毛，用稠草火燎去细毛，刮洗干净，开肚去内脏，洗净后，取肉 750 克，切成重约 20 克的块（其余的肉留作它用）。把猪肉切成 6 块。柠檬叶切成细丝。

2. 净狸肉放入沸水锅内余约 1 分钟，捞出洗净。烧锅用中火烧热，下花生油 20 克，放入葱条、姜片、狸肉爆炒、烹姜汁酒，下二汤 1000 克，约煨 1 分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜葱。

3. 炒锅用中火烧热，下花生油 25 克，放入蒜泥、姜米、狸肉爆炒，烹绍酒，加二汤 750 克、精盐、味精、白糖、蚝油，陈皮末，约煮 3 分钟，转入用竹箪垫底的砂锅甲，加盖，用小火煲至七成熟，加入烤猪肉、香菇、蒜肉，再煲约 1 小时至软烂，再加入酱油，用湿淀粉调稀勾芡，撒上胡椒粉，最后淋芝麻油和花生油 35 克，推匀上盘，将柠檬叶丝放在盘的两端即成。

### （工艺关键）

初加工果子狸，必须除去脊髓，不然臊味太重。不堪入口。[风味特点]果子狸亦称“花面狸”、“白额灵猫”，大小象家猫，肉质鲜美。清代出大均《广东新语》载：“香狸，亦名果狸。其食惟美渠，故肉香脆而甘。秋冬百果皆熟，肉尤肥。”王士雄《随息居饮食谱》说：“狸肉，甘、平。补中益气，治诸疟，去游风。”狸肉美，但臊味甚重，集中在脊髓，故《内则》指出：“食狸去正脊。”“红烧果子狸”是粤厨名菜，在宰狸时，除去其脊髓外，还用多种作料先行加热滚煨，使其异味去净，香气增加，达到食用理想的境界。近年来，也有人在余狸肉时，加中药当归数片，膻味尽去，香浓可口。

## 双菇炖南蛇

### （主料辅料）

南蛇肉段	.....1000 克	猪油	.....30 克
口蘑	.....25 克	味精	.....5 克
花菇	.....25 克	白糖	.....10 克
瘦猪肉	.....100 克	精盐	.....10 克
火腿	.....100 克	料酒	.....50 克
鸭肉	.....100 克	生姜	.....50 克
姜汁	.....10 克	竹蔗	.....25 克
胡椒粉	.....2 克	桂圆肉	.....15 克
柠檬叶丝	.....5 克	菊花	.....20 克
芫荽	.....10 克	薄脆	.....50 克
陈皮	.....5 克	上汤	.....500 克

### （烹制方法）

1. 蛇段洗净后放入瓦锅内，加入生姜、桂圆、陈皮、竹蔗和清水 1500 克，煲 1 小时取出（原汤滤净），除净蛇骨，将蛇肉切成 5 厘米长、1 厘米见方的条，放入炖盅内，加入姜汁、猪油，原汤，加盖密封，上笼蒸 2.5 小时取出待用。

2. 将瘦猪肉、鸭肉下开水锅余一余捞出，和火腿分别切成粗细均匀的条，放入大炖盅内待用。口蘑、花菇用水胀发后，剪去菇蒂，洗净泥沙，挤干水分。净蛇肉取出，放入大炖盅内，加入原汤、口蘑、花菇、上汤、猪油、鸡油、味精、白糖、精盐、胡椒粉、料酒，加盖密封，上笼蒸 1 小时取出，跟柠檬叶丝、菊花、芫荽、薄脆同时上席，即席揭盖便成。

### （工艺关键）

1. 须用鲜活南蛇，宰杀脱皮，再斩成肉段。
2. 炖盅要加盖密封，避免水蒸气渗入，保持原汁原味。

### （风味特点）

中国人吃蛇始见于先秦《山海经·海内南经》，现今吃蛇以广东省为最，设有专门的蛇餐馆。广东常食的有万蛇、金蛇、灰鼠蛇、二索锦蛇、乌梢蛇等。蛇作原料，其肉、皮（又称龙衣）、胆、肝、肠、血等均可食用。蛇肉分蛇背、蛇腹。蛇背中有蛇柳两条，每 500 克一条蛇，只能得到蛇柳 10 克，味极鲜美。此菜蛇背、蛇腹肉同用，清汤本色，清香鲜，是为粤厨传统名馐。

## 黑鸡拆烩老猫公

### （主料辅料）

净黑鸡肉	.....500 克	上汤	.....1250 克
净老猫肉	.....1000 克	二汤	.....250 克
水发北菇	.....100 克	胡椒粉	.....2 克
水发花胶	.....150 克	水淀粉	.....35 克
味精	.....5 克	生姜	.....100 克
精盐	.....10 克	柠檬叶丝	.....15 克
白酱油	.....10 克	竹蔗	.....125 克
酱油	.....10 克	黄皮叶	.....15 克
姜汁酒	.....75 克	桂元肉	.....15 克
猪油	.....100 克	陈皮	.....3 克

### （烹制方法）

1. 黑鸡肉洗净血污，下锅加入清水滚透后捞出，洗净。竹蔗洗净斩成段，劈开。陈皮浸软洗净。北菇去蒂，洗净泥沙，盛入瓦钵，加入猪油、精盐、味精、姜汁酒、上汤 100 克，上笼蒸 10 分钟取出，将北菇切成丝，仍浸入原汤内待用。

2. 花胶下锅加入清水，略滚一下，倒入笊篱内沥干水分，切成丝。原锅烧热加入猪油，烹入姜汁酒，加入二汤、精盐，待烧沸后，放入花胶丝用文火煨 2 分钟，捞出沥干水分。

3. 猫肉用火燎去皮面绒毛，放在冷水中刮净黑点，洗净斩成四大块，下锅加入清水滚透后倒出，洗净血污，仍放入锅内，再加入清水、姜片、黄皮叶，滚 15 分钟捞出，除去姜片、黄皮叶，沥于水分。

4. 炒锅烧热，放入猪油 25 克，烹入姜汁酒，将猫肉下锅煨透后，起锅盛入砂锅内，加入清水 2500 克、黑鸡肉、生姜、陈皮，竹蔗，桂元肉，将砂锅置于炉上，用文火煲至猫、鸡肉，汤汁剩 750 克左右，除去竹蔗、桂元肉，将姜和陈皮均切成丝，猫、鸡拆净骨，将肉切成粗丝待用。

5. 烧热锅放入猪油，烹入姜汁酒，放入原汤，上汤、胡椒粉，将猫肉丝、鸡丝、姜丝，陈皮丝、花椒丝、北菇丝下锅滚透，加入酱油，白酱油、精盐、味精，即用水淀粉勾芡推匀，盛起装入大汤碗内，跟柠檬叶丝一同上席即成。

### （工艺关键）

黑鸡，猫肉皆须飞水，猫肉再用猪油煨透，然后入砂锅用文火煲，用水淀粉勾芡，跟柠檬丝上席。

### （风味特点）

黑鸡即乌鸡，与猫肉同煲，为广东传统名菜，鸡肉色黑，猫肉色黄，二色相间，色调和谐。清香浓滑，咸鲜可口。

## 大良炒鲜奶

### （主料辅料）

鲜牛奶.....250 克鸡蛋清.....250 克  
鸡肝.....25 克味精.....3.5 克  
蟹肉.....25 克精盐.....4 克  
胸虾仁.....25 克干淀粉.....2 克  
炸榄仁.....25 克熟猪油.....500 克  
熟瘦火腿.....15 克

### （烹制方法）

- 1.火腿切成约 1.5 公分见方的小粒。鸡肝切成长、宽各 2 厘米的片。
- 2.将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油 250 克，烧至四成热，放入虾仁、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。
- 3.用中火烧热炒锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌
- 4.用中火烧热炒锅、下油搪锅后倒回油盆，再下油 25 克，放入已拌料的中奶，边炒边翻动，边加油 2 次（每次 20 克），炒成糊状，再放入榄仁。淋油一钱，炒匀上碟。

### （工艺关键）

- 1.先用牛奶与干淀粉调匀，避免于淀粉成粒状。炒奶时要顺一方向搅动，下油份量适中，否则不能保持光亮润滑。
- 2.宜用中火、火过，则易泻水，装盘不能堆成山形，影响美观及口感。

### （风味特点）

1.本品首创于顺德县大良镇，故名。大良附近多土阜山丘，岗草茂盛，所养的本地水牛，产奶虽少，但质量高，水分少，油脂大，特别香浓，把它制成牛乳饼、双皮奶等饮食品，向为食客推崇。尤其是大良炒鲜奶以其特有的风味而饮誉中外。

2.大良炒鲜奶系软炒法的典型菜例。牛奶乃液体，用于炒特别讲究技法，使之不泻不焦，成品似山形，呈乳白色，鲜明油亮，裹在奶皮中的各种馅料均可见，奶芡嫩滑，各料鲜爽软韧皆备。

## 炸鲜奶

### （主料辅料）

消毒鲜牛奶...500 克 蛋白.....25 克  
淀粉.....250 克 菠萝香精.....0.1 克  
白糖.....150 克 黄油.....50 克  
泡打粉.....25 克 面粉.....500 克

臭粉.....5 克 花生油.....1000 克  
盐.....2.5 克

### （烹制方法）

1. 牛奶入铜锅上火，加菠萝香精、黄油 50 克、白糖 50 克，烧开后下 100 克水淀粉勾芡，用木铲顺一方向搅动，待牛奶变稠后倒入刷黄油的方盘内，稍凉后，放入冰箱。

2. 将面粉 500 克、淀粉 50 克、臭粉 5 克、泡打粉 50 克、盐 2.5 克、蛋白 25 克、花生油 50 克、清水适量，搅拌均匀，制成脆浆。

3. 锅坐火上，下花生油，烧至 5-6 成熟时，将牛奶坯切成菱形小块，先沾上干淀粉，再挂脆浆，下油锅炸至金黄色捞出。4. 将炸好的鲜奶装盘，撒上白糖即可上桌。

### （工艺关键）

1. 熬鲜奶要顺一个方向搅动，不然牛奶会。
2. 严格掌握水淀粉与鲜奶的比例，使奶坯软硬适中。
3. 将脆浆对好后，静止一会，才可使用。
4. 奶坯用手勺轻轻推动，避免粘连，使受热均匀，上色深浅一致，重油一遍，使之外焦里嫩。
5. 琼脂 10 克，加水少许蒸化，对入奶浆，搅匀，然后冷冻成型，使奶胚质韧，便于改刀挂糊，炸后琼脂溶化，鲜奶更显柔软。

### （风味特点）

此菜外金黄、内洁白；外酥脆、内软嫩，为岭南风味压桌甜菜，深受食客欢迎，北方地区亦纷纷仿效，流传之广，可想而知。

## 西湖牛肉羹

### （主料辅料）

腌牛肉片.....450 克 芝麻.....0.5 克  
鸡蛋液.....150 克 绍酒.....10 克  
精盐.....6 克 湿淀粉.....40 克  
味精.....5 克 淡二汤.....1500 克  
胡椒粉.....0.05 克 熟猪油.....30 克

### （烹制方法）

1. 将腌牛肉片剁成麦粒状，放入沸水锅氽至五成熟，取出。
2. 炒锅用中火烧热，下猪油 15 克，烹绍酒，加淡二汤、精盐，胡椒粉，芝麻油和牛肉粒，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡。将炒锅端离火口，将搅匀的鸡蛋液徐徐倒入锅中，边倒边顺一个方向搅成糊，最后加味精、熟猪油 15 克推匀，盛入汤窝即成。

### （工艺关键）

腌牛肉片，粤厨常备，是将牛肉横纹切薄片，加适量小苏打、生抽、清水和干淀粉，拌匀后腌约 1 小时左右即成。

### （风味特点）

清代《浪迹三谈》引《仪礼少牢馈食礼疏》云：“古祭用牲必牛、羊、豕皆具、曰太牢，而以牛为主；少牢元牛，有羊、豕，而以羊为主；一牲不得牢名。”古代，牛的席位很高。“西湖牛肉羹”用蛋液、牛肉茸和二汤烩成，香淳润滑，粤地火地，此菜首先上席，多作润喉开胃羹汤。

## 猴脑汤

### （主料辅料）

活猴 1 只...2500 克 味精.....3 克  
瘦猪肉.....150 克 糖.....10 克  
火腿.....100 克 盐.....5 克  
鸡肉.....100 克 绍酒.....15 克  
姜.....25 克 鲜汤.....2500 克

### （烹制方法）

1. 先将活猴击昏，割断喉管放血，经开水烫泡去毛后，割下猴头，撬开头骨盖取出猴脑，放入碗内，中火上笼蒸熟，猴头与鹧鸪或猫头鹰等肉一起炖，炖到骨肉分离时为止，此为猴头汤。

2. 取出猴头置于碗中，将瘦肉、火腿、鸡肉、姜片、味精、糖、盐等加入鲜汤，上火煮熬，将盛猴脑的小碗，放在汤上蒸，待熟后再把猴脑放入猴头里置于汤中，再与猴头汤合在一起炖后即成。用瓷盘盛好上席。

### （工艺关键）

猴脑要入碗炖熟，然后配上鸡肉、火腿等物同鲜汤一起烹制，使其吸入鲜味，猴脑营养丰富，但无鲜味，必须与鸡肉、火腿相配。

### （风味特点）

“猴脑汤”是广州闻名中外的佳肴。它始于明末清初，开始是在食摊上经营。据传吴三桂引清兵进粤后，其武将为显示其“神武勇猛”，把活猴关在笼中，当场用小榔头击破猴头，取其脑浆食用。这种吃法只是故事流传。其实广东菜馆及食摊经营的“猴脑汤”及“炒猴肉丝”等菜，是先宰杀。后取不同部位制成多种菜肴。“猴脑汤”已有悠久历史，它是一道具有特殊营养的珍贵名品。目前经营此菜的菜馆已不多见。

## 满坛香

### （主料辅料）

带骨狗肉.....3500 克生菜.....3000 克  
带骨鸡肉.....750 克豆腐乳.....50 克  
带骨鸭肉.....750 克白糖.....50 克  
烤猪腹肉.....500 克蚝油.....100 克  
水发鱼肚.....500 克深色酱油.....40 克  
干鱼唇.....150 克绍酒.....150 克  
水发香菇.....500 克姜汁酒.....15 克  
熟陈皮细粒...2.5 克豆酱.....175 克  
青蒜.....250 克湿淀粉.....50 克  
葱条.....10 克淡二汤.....6000 克  
姜块.....350 克芝麻油.....5 克  
姜片.....15 克熟猪油.....1000 克  
精盐.....25 克（约耗 300 克）  
味精.....5 克

### （烹制方法）

1. 鱼唇先用清水浸约 8-10 小时，取出，洗净后放入盆中，下沸水加盖浸泡 3 次，每次约 4 小时，直至软滑，再换清水冲漂，去净细沙和黑腐肉，盛入清水盆中待用。

2. 狗肉切块，每块约重 25 克。鸡、鸭肉切块，每块约重 20 克。烤猪肉切块，每块均重 15 克。鱼肚、鱼唇均切成长 3.5 厘米、宽 2 厘米的块。青蒜切成 4 厘米长的段。生菜洗净分作 2 份，用盘盛载。

3. 炒锅用中火烧热，下狗肉炒干水分，取出。姜块放入沸水锅中焯约 3 分钟，捞起。

4. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 50 克，放入姜块、蒜段，爆炒约 1 分钟，取出。再下熟猪油 25 克，放入豆酱、豆腐乳略炒后下狗肉、姜块、蒜段，爆炒约 1 分钟，烹绍酒 100 克、加二汤 3500 克、白糖 40 克、精盐 15 克和陈皮，烧沸后转入砂锅，加盖，放在木炭炉上用中火煲约 1.5 小时至软烂。

5. 炒锅用中火烧热，下熟猪油 1000 克，烧至五成熟，放入用湿淀粉上浆的鸡、鸭块过油至八成熟，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，下鸡、鸭、烤猪肉爆炒，烹绍酒 50 克，加二汤 1500 克、味精、精盐 5 克、白糖 10 克、酱油 40 克和至油，烧沸后转入砂锅，用中火煲约 30 分钟至软烂，加香菇后端离火口。

6. 把鱼肚、鱼唇分别放入沸水锅中滚（氽）约 30 分钟，捞出，沥去水。炒锅用中火烧热，下熟猪油 25 克，放入姜片、葱条，烹姜汁酒，加二汤 1000 克、精盐 5 克，下鱼肚煨约 1 分钟，捞起，用洁净毛巾吸干水分；又放入鱼唇煨约 1 分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。将鱼肚、鱼唇、鸡、鸭、烤猪肉、香菇等料与狗肉和匀，全部倒进坛里，下芝麻油，加盖上桌。桌中间置一炭炉，坛放炉上，另上生菜 2 盘、熟猪油 1 碗（100 克），边煮边吃。

### （工艺关键）

烹制前必须先将鱼唇浸软发透，反复洗净，去除细沙和黑腐肉。其他食物也必须洗净，这样同鸡汤一起烹制后，便鲜味满坛。当食物与汤下坛上桌



上木炭炉后，待滚烧几分钟后再揭盖食用，其香味更浓。

（风味特点）

“满坛香”，是广州最著名的秋冬名菜。它同福建的首席名菜“佛跳墙”一样，闻名中外。该菜始于清末，据说是由广州一些食摊大排档首创经营。在秋冬季节，这些食摊用狗肉、鸡肉、猪肉、鱼肚、鸡汤放入食坛，加入酒、姜、葱、盐等调味，放在炉灶上煨煮而成。食用时，揭开坛盖，狗肉、鸡肉香味扑鼻，汤汁醇浓，肉质鲜美，大受食客青睐。不久名菜馆也经营此菜，很快就声名远播。因该菜用食坛密封。小火烟煮，食用时满坛喷香，许多文人雅士纷纷撰写文章，盛赞此菜风味异常，并雅称为“满坛香”，因此菜馆便将此菜定名为“满坛香”，一直流传至今，并在用料与制法上不断改进，更具特色，深受海外华侨喜爱。

## 禽蛋类

## 广州文昌鸡

### （主料辅料）

肥嫩鸡.....1250 克 湿淀粉.....15 克  
鸡肝.....250 克 绍酒.....0.5 克  
熟瘦火腿.....6 克 上汤.....225 克  
郊菜.....300 克 淡二汤.....2000 克  
精盐.....5 克 芡汤.....25 克  
味精.....0.4 克 熟猪油.....75 克  
芝麻油.....0.5 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰净，放入微沸的二汤锅内用小火浸约 15 分钟至刚熟，取出晾凉后，起肉去骨，斜切成长日字形共 24 片。

2. 在浸鸡的同时，将鸡肝洗净放入碗中用沸水浸没，加入精盐 3.5 克，浸至刚熟，取出切成 24 片，盛在碗中，将火腿切成与鸡肉一样大小的薄片共 24 片。

3. 将鸡肉片、火腿片、鸡肝片间隔开在上形碟上砌成鱼鳞形，连同鸡头、翼、尾摆成鸡的原形，入蒸锅用小火蒸热后取出，滗去水。

4. 用中火烧热炒锅，下油 20 克，烹绍酒 5 克，加上汤、味精、用湿淀粉 10 克调稀勾芡，最后加入麻油和猪油 15 克推匀，淋在鸡肉上便成。

### （工艺关键）

1. 在浸鸡时，将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致。

2. 在浸鸡肝时，如一次未浸熟，可用盐沸水再浸。

### （风味特点）

1. 广州文昌鸡的“文昌”二字，含义有二：一是首创时选用海南文昌县的优质鸡为原料，二是首创此菜的广州酒家地处广州市的文昌路口，文昌县产的鸡体大，肉厚，但骨较粗硬，以常法烹制，难于尽其特点，30 年代广州酒家名厨梁瑞匠心独运，把它去骨取肉，用切成大小相等的火腿和鸡肉拼配成形，扬其所长，避其所短，恰到好处，数十年来，文昌鸡已传遍国内外。

2. 此菜造型美观，芡汁明亮，三样拼件颜色不同，滋味各异，为广州八大鸡之一。

## 太爷鸡

### （主料辅料）

肥嫩母鸡 1 只.....黄糖粉.....150 克  
.....1250 克上汤.....25 克  
精卤水.....2000 克芝麻油.....0.5 克  
水仙茶叶.....100 克花生油.....150 克  
味精.....1.5 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰净，放入微沸的精卤水盆中，用微火浸煮约 15 分钟至熟，但浸时要将鸡取出两次，倒出腔内卤水，以保持鸡脏内外温度一致，使之均匀致熟。

2. 用中火烧热炒锅，下油，烧至五成热，下茶叶炒，至有香味时撒糖于茶叶上，边撒边炒，炒至冒黄烟为止，即将鸡架于竹筴上，放入锅内，以竹筴距离茶叶约 7 厘米为度。加盖并端离火口，让其在内续熏 5 分钟后至熟。

3. 将熟鸡取出切块，装盘时拼成鸡形。即将精卤水 75 克、上汤、味精、芝麻油调成料汁，淋上即成。

### （工艺关键）

1. 在浸的过程中，要把鸡取起倒出鸡腔内的汁，再把滚汁灌入鸡腔，灌满后倒出再灌。反复数次，使内外均匀受热。

2. 将盖盖严，使上色均匀，烟香味十足。

### （风味特点）

1. “太爷鸡”由周桂生创制，周系江苏人，清末曾任广东新会县知县。1911 年，辛亥革命推翻了清王朝，也结束了他的官吏生涯，他举家迁到广州百灵路定居，后因生活困迫，便在街边设档，专营熟肉制品。他凭当官时食遍吴粤名肴之经验，巧妙兼取江苏的薰法和广东的卤法之长，制成了既有江苏特色又有广东风味的鸡菜，当时称之为广东意鸡，后来人们知道制鸡者原是一位县太爷，因而称之为“太爷鸡”响遍羊城。此品出名后，附近的六国饭店以重金为酬，买得其制售权。从此“太爷鸡”便转为六国饭店所有。以后六国饭店倒闭，制此品的厨师受聘于大三元酒家，于是“太爷鸡”乃成为大三元酒家的招牌名菜，并在岭南地区广泛流传。

2. 此菜一名“茶香鸡”。色泽枣红，光滑油润，皮香肉嫩，茗味芬芳，吃后口有余甘，令人回味。

## 东江盐鸡

### (主料辅料)

肥嫩母鸡 1 只.....沙纸.....2 张  
.....1400 克姜片.....10 克  
葱条.....10 克香菜.....25 克  
粗盐.....2500 克精盐.....12.5 克  
味精.....0.5 克八角末.....2.5 克  
芝麻油.....1 克沙姜末.....2.5 克  
熟猪油.....120 克花生油.....15 克

### (烹制方法)

1. 用小火烧热炒锅，下味精 0.4 克，烧热后，放入沙姜末拌匀取出，分盛三小碟，每碟加入熟猪油 15 克，供佐食用。将熟猪油 55 克、精盐 5 克和麻油、味精调成味汁。把沙纸一张刷上花生油待用。

2. 将鸡宰净，吊起晾干水分后，去掉趾尖和嘴上的硬壳，在翼膊两边各划一刀，在颈骨上剁一刀。然后，用精盐 3.5 克擦匀鸡腔，加入葱、姜、八角末，先用未刷油的沙纸裹好，再包上刷油的沙纸。

3. 用旺火烧热炒锅，下粗盐炒至高温时取出 1/4 放入砂锅内，把鸡放在盐上，然后把余下 3/4 的盐盖在鸡上面，加上锅盖，用小火(焖)约 20 分钟至熟。把鸡取出去掉沙纸，剥下鸡皮，将肉撕成块，骨拆散，加入味汁拌匀，放在碟上(砌成鸡的形状)香菜放在鸡的两边即成。

### (工艺关键)

盐鸡工艺有三，不论用那种制法，吃盐鸡时佐以沙姜油盐，味道更加香美。

1. 盐法：是正宗的传统制法，如本书所载，成品色味具有盐鸡的各种优点，但微带氯的特殊气味。

2. 气法：将沙姜、精盐、麻油等调好涂在鸡腔内外。蒸 15 至 20 分钟，此法快捷便当，肉香也滑，但不够爽口。

3. 水法：把鸡放在热汤内浸熟后，撕离骨，肉、皮用麻油，精盐等味料拌和，再砌成鸡形上碟。此法肉滑皮爽，但香味稍次于传统盐鸡。相传，广州三四十年代的某一天有个警察头日向宁昌饭店订了盐鸡而又迟迟不来，饭店已经多次因此吃过亏。当晚 10 时已过，老板为了不至赔本，这回把好的鸡卖给了另一个客人，正要收市时，那几个恶棍式的人物却大摇大摆前来吃鸡，按传统方法再一只已来不及了，厨师灵机一动，想出了快捷的“水法”应付过去，结果，不但救了急，而且特别能以肉滑皮爽取胜，顾客纷纷赞好，由是盐鸡又添了新的品种。

### (风味特点)

1. 菜馆争用最好的菜肴款待商贾与官宦，菜馆的厨师创制了取用宰杀洗净的鲜嫩鸡，经烫盐制的方法，现现食，因盐鸡始于东江一带，所以叫“东江盐鸡”已流传三百余年，可谓传统名菜。

2. 本款菜式，皮爽肉滑，骨香味浓，高级宴席，及家庭便餐，皆宜上席，历来被视为粤菜中的上品。

## 脆皮鸭

### （主料辅料）

肥鸡.....1250 克 虾片.....15 克  
蒜泥.....1.5 克 细葱末.....1.5 克  
辣椒末.....1.5 克 糖醋.....100 克  
糖浆.....100 克 白卤水.....2500 克  
湿淀粉.....25 克 花生油.....1500 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰净，取出眼珠，挖净鸡肺，放入沸水锅里浸约 1 分钟，取出洗净浮油、绒毛、污物。

2. 把鸡放在煮沸的白卤水盆中，用微火浸煮至六成熟取出，将两翼向外扳离鸡身，再放入盆内浸煮至刚熟，取出用沸水淋匀鸡身，洗去咸味。

3. 用铁钩钩住鸡的双眼，用手勺将糖浆淋在鸡身上，使鸡皮均匀的沾上糖浆，然后，挂在阴凉通风处晾约 2 至 3 小时，待鸡身干洁时，即可油炸。

4. 先将鸡头连颈剁掉。用旺火烧热炒锅，下油炸至五成熟，放入鸡头，炸至金黄色，即倒入虾片一同炸，至虾片浮起，鸡头呈大红色时捞出。炒锅端离火口，将鸡胸朝上放入笊篱内，置于油锅上，将沸油从鸡腹开口处淋入鸡腔内，连淋三次，再将炒锅放回炉上，待油烧至四成热时，用笊篱托着鸡，边炸，边摆动，边淋油，直炸至鸡皮呈大红色时，取出盛在碟中。将油倒回，锅放回炉上，放入蒜、葱、辣椒末、糖醋，用湿淀粉调稀勾芡，盛在两小碟中。

5. 鸡炸好后马上切块，先切鸡头，后切鸡身，在碟上砌成鸡的原形，四周放上虾片即成。食时跟糖醋，汁，淮盐。

### （工艺关键）

1. 鸡身淋糖浆，一定要均匀，特别是翼底部份。否则炸后表皮颜色深浅不一。

2. 炸鸡时，切忌火太旺、油太沸，否则皮焦而肉不熟；火候太小，油温不足，则不着色，皮不脆。

3. 切鸡时要将砧板抹干，鸡皮朝上不要贴住砧板，否则会影响鸡皮脆度和美观。

### （风味特点）

1. 脆皮鸡，为粤菜常用技法之一，经过两道工序，才能制作成菜式。先用白卤水将炸至菜式的原料浸熟或浸，再涂上麦芽糖浆，晾干（约 2 小时）后，再用油炸至大红色。著名菜还有“二脆皮炸鸡”“脆皮炸双鸽”等。

2. “脆皮炸鸡”是广州名菜，以大同酒家制作最佳，五十年代，盐焗鸡、文昌鸡、太爷鸡和脆皮鸡合称为“四大名鸡”，享誉内外，其菜制法独特，鸡皮大红，虾片洁白，皮脆，肉鲜，骨香，是粤菜传统风味。

## 豆酱鸡

### （主料辅料）

肥嫩母鸡.....1250 克 豆酱.....40 克  
猪肥肉.....100 克 葱条.....10 克  
净香菜.....25 克 淡二汤.....200 克  
姜片.....10 克 芝麻酱.....10 克  
味精.....6 克 绍酒.....10 克  
白糖.....5 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰净，晾干，敲断颈骨，斩断鸡脚，脱出柱骨。将猪肥肉切成薄片，轻划数刀。

2. 把豆酱中的豆瓣捞出压烂，与原酱汁一起调匀，再加芝麻酱、绍酒拌匀，遍涂于鸡身内外，让其腌约 15 分钟，再加姜、葱。香菜头于鸡腔内。

3. 将砂锅洗净擦干，以竹算垫底，上铺肥肉片，继放鸡和鸡脚，沿锅边注入二汤，加盖，用湿草纸贴封盖边，以减少泄气；然后将锅放在炭炉上，先用旺火烧沸，即转入小火（焖）约 20 分钟至熟。其间要使火候恰到好处，中途不能加水，以熟时锅内有原汁 150 克为度。

4. 熟后取出，先剁去头、颈和翼，然后起骨肉。把骨砍成段，装在盘中，肉切块，装在骨上，拼摆成鸡形，取烧沸原汁加味精调匀淋上，以香菜叶伴边便成。

### （工艺关键）

1. 为粤菜常用技法，多数是将主料下味腌过，然后再，一般分瓦（即砂锅）和镬上两种，此菜使用瓦法，有特殊风味。

2. 掌握好火候，用先猛后慢之法，其问要使火候恰到好处，中途不能加水，以熟时锅内有原汁 150 克为度。

### （风味特点）

1. 此菜为广州八大名鸡之一，八大名鸡指大同脆皮鸡。伴溪香液鸡、北园花雕鸡、广州文昌鸡、大三元茶香鸡、东江盐鸡、利口福口福鸡、南园豆酱鸡。

2. 孔子《论语》曰：“不得其酱不食”，善于用酱，是厨艺的一个关键，“豆酱鸡”的酱料，选用普宁所产的豆瓣酱，并加芝麻酱、糖等，调匀而成，这种酱料味醇而辛香，用以烹制的鸡，皮色金黄，肉质嫩滑，鲜香浓烈，本是潮汕地区的传统鸡肴，现为广州南园酒家的招牌名菜，并在岭南及港澳地区广泛流传。

## 园林香液鸡

### 〔主料辅料〕

肥光鸡 1 只...750 克葱白.....25 克  
姜茸.....25 克精盐.....10 克  
味精.....3 克郊菜.....400 克  
汾酒.....15 克麻油.....10 克  
生粉.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡洗净，晾干。把葱白、姜茸、味精、精盐、汾酒搅匀，遍涂鸡身，剩下的全部放进鸡腔内，把鸡放在碟中，隔水用猛火把鸡蒸熟。
2. 将熟鸡斩件砌在碟中。另起镬，将郊菜炒熟，拌在已斩好的熟鸡旁边。
3. 另起镬，倒上原汁，打芡，加上麻油推匀，把汁淋在斩好的鸡上。

### 〔工艺关键〕

1. 郊菜（即菜心的鲜嫩部分），亦可用菜胆（即除掉老英的蔬菜）替代。
2. 蒸时，鸡放碟中，用几条葱垫底。

### 〔风味特点〕

广东较大的酒家、饭店多有名厨创制的招牌鸡菜，以招徕食客，园林香液鸡是伴溪酒家的看店名菜。伴溪位于广州荔湾湖边，以园林景色著称。此菜造型雅致，品味清鲜。



## 口福鸭

### 〔主料辅料〕

光鸡 1 只.....750 克 蜜糖.....25 克  
柱侯酱.....5 克 米酒.....15 克  
味精.....2 克 清水.....25 克  
精盐.....10 克 花生油.....200 克  
白糖.....10 克 麻袖.....5 克  
葱.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将光鸡洗净，用滚水淋鸡身内外两次，然后用洁净布抹干水分。将柱侯酱、盐、白糖、米酒、味精拌匀，涂在鸡腔内。葱也放进鸡腔。蜜糖用 25 克清水开稀，涂在鸡皮上。

2. 用瓦罐盛花生油，烧至八成滚，将鸡放在瓦罐里，加盖。把鸡熟，时要将鸡翻转 3—4 次，共约 20 分钟，使鸡皮呈金黄色。

3. 将鸡斩件，在碟上砌成鸡形。再将原汁加入老抽、味精、白糖、麻油，开水少许调匀，淋在鸡上。吃时以姜茸、葱丝作佐料。

### 〔工艺关键〕

娟，为广东俗语，技法近似焖，但一般不加水，宜文火慢，成菜原味不失，鸡肉鲜美。

### 〔风味特点〕

利口福口福鸡，与大同脆皮鸡、泮溪园林香液鸡、北园花雕肥鸡、广州文昌鸡、大三元茶香鸡、东江盐鸡、南园彩团豆酱鸡齐名，号称广州“八大鸡”。

## 花雕鸡

### 〔主料辅料〕

母鸡 1 只.....1250 克 蜂蜜.....30 克  
猪肥肉.....75 克 蛇油.....50 克  
姜块.....35 克 花雕酒.....100 克  
葱条.....35 克 淡二汤.....125 克  
味精.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰净，放入沸水锅中氽约 2 分钟，取出去净绒毛污物，再略滚，捞出，晾至皮干。先涂蚝油，再涂蜂蜜于皮上。猪肥肉切成薄片，将剩下的蚝油、蜂蜜、味精及二汤放在碗中，调成料汁。

2. 炒锅用旺火烧热，贴猪肥肉片于锅底，煎至有油脂分泌，即将鸡侧放在肉面上。煎至两面腿、肋微黄，加姜、葱拌匀，续加入花雕酒，略煎，下料汁，加盖用旺火烧开，即端离火口；待温度稍降再端回炉上。如此反复 8 次，其间把鸡身反转 3 次，即每焖一面，需端离火口两次；如此反复焖，约需 12 分钟，最后 1 次端离火口，需待 3 分钟后，才揭盖，去掉姜、葱、油渣、将鸡取出，切块，装盘时拼砌成鸡形，淋原汁于面即成。

### 〔工艺关键〕

花雕鸡反复焖烤，经过 8 次之多，约需 12 分钟，入味甚佳，而肉质脆嫩，方为正宗。

### 〔风味特点〕

“花雕鸡”是广州八大鸡之一，为广州市北园酒家的看店名菜。它以砂锅为炊具，利用煎猪肥肉分泌出来的油脂传热，再加少量料汁、花雕酒助烹，将一只整鸡焖熟。制法独特，色如琥珀，鲜美可口，闻名遇这。

## 鸡

### 〔主料辅料〕

斩碎鸡块.....250 克 胡椒面.....2 克  
姜片.....10 克 葱段.....20 克  
水发冬菇.....50 克 盐.....20 克  
猪肝.....75 克 味精.....10 克  
浅色酱油.....15 克 芝麻油.....5 克  
干淀粉.....25 克 熟猪油.....175 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡块洗干净，控净水分，加盐、味精、浅色酱油、姜片、葱段、冬菇拌匀，再下干淀粉、猪油拌匀，猪肝切成片后洗净，控去水分，用浅色酱油、味精、胡椒面、芝麻油、干淀粉拌匀。

2. 用中火烧热炒锅，下适量猪油，六成热时放入鸡块，再下鸡肝，盖盖，约 5 分钟至熟，倒入砂锅，砂锅上火烧开便成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜选用当年雏鸡为佳。
2. 此菜制作要领，主要是掌握好火候，锅要红，油要足，砂锅到适中。

### 〔风味特点〕

1. ，是一种声响，此菜是以砂锅烹制的，上席时，砂锅里的热油仍作响，锅盖一揭热气升腾，油香扑鼻，色、香、味、气俱佳，引人食欲。但此菜油重，宜于秋后食用。

2. 鸡之所以会发出的响声，是因为当砂锅里的猪油沸起之际，热度较高，骤然加入生冷的物料，冷热相遇之故。如果油温过低，砂锅过小，或主料过多，声就难出现。所以，这之声并非可有可无，而是体现了制法是否得宜。无声导致失色、失香，当然也就不成为其鸡了。

3. 广州原经营鸡的只有一家，叫梁孟记，据说此菜乃一食客所教。这位食客曾到过许多地方，对食法有很好研究，深解各地风味特色。他曾多次到梁孟记进餐，所见菜式单调，便将此菜制法传授给店主，再经店主精心研制改进而成，因为要一锅一锅的制作，较为麻烦，故很久未见应市了，现东尧等地恢复供应，甚得群众欢迎。

## 金陵片皮鸭

### 〔主料辅料〕

毛鸭.....2000 克千层饼.....24 块  
虾片.....15 克姜块.....10 克  
葱条.....50 克葱球.....25 克  
淮盐.....15 克八角.....15 克  
海鲜酱.....50 克糖水.....50 克  
花生油.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将绳套着鸭的一只脚，再绕过翼吊起，将鸭颈拉直，割开喉管放血，用 70℃ 热水浸烫褪毛。在右翼底部开一小孔，在小孔内用小刀弄断三条肋骨，先挖出食道、气管，再在肛门勾断尿管和肾的水膜，取出内脏和肺后，剥去脚和翼的下节，用一根直径约 12 毫米，长约 6.5 厘米的竹子，撑在腔内，撑好后，放入沸水锅内泡至鸭皮发硬，取出稍晾干水，用糖水涂遍鸭的全身，用铁钩钩住下巴，再用两条小竹枝将两翼撑开，并用一片翼毛屈折后插入肛门，将肛门撑开，吊于阴凉通风处晾干。

2. 将姜块、葱条捶扁，同淮盐、八角一起由翼底开口处填入鸭腔内，拔去肛门翼毛，换用木塞塞紧，将鸭置于干净案板上，用长铁叉从两腿内侧插入，从两膊穿出，把鸭颈顺铁叉绕一周，最后用叉尖紧插下颌。

3. 两手持叉柄，使叉尖略向上倾斜，在木炭炉上先烤鸭头、颈部，以及尾部，烤至浅红色，甲中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放虾片炸至酥脆，倒入策篱沥泊，取出盛在大碟中。随即用旺火烤鸭身，至呈深红色即熟。

4. 把刚烤好的鸭立即放在案板上。用菜刀片 24 片，平铺在虾片上面，迅速上桌同时上千层饼、葱球、海鲜酱。

5. 把已片皮的鸭切下头、翼、尾、腿及胸肉，用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成熟，放入鸭头、翼、尾及胸肉，约炸 1 分钟至熟，取出切块盛碟，砌成鸭形再次上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 在褪毛时水温要合适，过高，鸭皮不易着色，过低，细毛难以拔净。还容易拔破表皮，烤时有花斑。

2. 撑鸭时，撑子一端剥平，另一端两面斜削成叉状，平的一端顶着鸭胸，叉的一端顶着脊背。

3. 烤时要不断转动，使鸭全身受热均匀。

### 〔风味特点〕

1. “金陵片皮鸭”源于南京，南京古称金陵，故名。据传：公元 1368 年，明朝第一代皇帝朱元璋在南京建都，御膳房里就有了完善的烤鸭技术，永乐十九年（1421 年）明成祖朱律迁都北京，也曾把烤鸭技术带去，而传来岭南，则是后来通过商业交往而促成的。传来之初，制法上并无多大差异，其后则逐渐有所变化，直至清末民初，广州万栈包办馆创立了“紧皮”挂糖明炉烧烤之法，以后才确立了广东烧烤鸭（鹅）的独特风格。但人们仍习惯地以“金陵片皮鸭”称之，以示其源流，清朝光绪年间拨贡南海人胡子晋的“羊城竹枝词”云：“挂炉烤鸭美而香，却胜烤鸭说古冈，燕瘦环肥各佳好，

君休偏重便宜坊。”并云：“西关宝华正中的街口万栈以挂炉鸭驰名，比冈州之江门烤鸭为美，北京米市胡同便宜坊挂炉鸭异常肥甘，常有五六斤者。万栈之鸭却以瘦胜。”

2. 此菜深红明亮，皮脆，肉滑，分两次上桌，滋味各异，原为江苏风味，传入广东有较长历史，在制法上已有不少变化，现已成为粤菜名品。

## 佛山柱侯酱鸭

### 〔主料辅料〕

肥嫩光鸭.....1500 克味精.....10 克  
精盐.....5 克柱侯酱.....100 克  
蒜茸.....5 克酱油.....10 克  
白糖.....15 克料酒.....25 克  
麻油.....0.5 克胡椒粉.....0.5 克  
姜葱.....25 克生抽.....1500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将光鸭剖腹，取出内脏，斩去鸭脚洗净，抹干水分，皮上用酱油抹匀，下沸油锅煎炸至金黄色时取出，盛入盆内。

2. 住侯酱内加入味精、盐、酱油、蒜茸、糖、料酒、胡椒粉、麻油拌匀，涂在鸭子腹壁内外，抹匀，葱姜焗香后放入鸭肚内，上笼炖一小时左右取出，除去葱姜，切去鸭头、鸭尾，将鸭身斩件，排放在盆内，鸭头、鸭尾摆成鸭形状，将原汁淋在鸭面上即成。

### 〔工艺关键〕

本品蒸制，以猛火为主，在水烧沸时上笼，迅速蒸熟即可，以为主，以保其鲜嫩。

### 〔风味特点〕

1. 柱侯菜品，已有一百八十多年历史，是典型岭南风味，早已传遍省、港澳等地区。柱侯，是清末的一位厨师，姓梁名柱侯，受聘于佛山三品楼。三品楼原址在祖庙附近三元市，隔墙就是设在祖庙里的万福台。万福台是我国现存的古老戏台之一，建筑形式与清宫内的戏台相似。当年，祖庙香火旺盛，游人终年不绝。如遇一年一度的“万人蘸”（祖庙庙会），庙里打蘸，台上唱戏，看热闹的真是车水马龙，络绎不绝，十九世纪末的一年，适逢“万人蘸”，又逢数年一度的“出秋色”，佛山万家空巷，街头人加潮涌，租庙附近更是水泄不通，地处要区的三品楼不管拿多少东西出来也难满足要求。一天晚上，夜市还未开档，夜宵早已卖完了，一群群的顾客快快而别，一队队的游客只好望楼兴叹。但有几位老熟客却非吃不可。老板为了照顾交情，只好叫厨师尽力而为。当时，一位厨师告诉他们，店里仅有毛鸡二只，但他们却说近日食得太多了，感到厌腻。正在为难之际，梁柱侯出来解困，说近日创新了一款新菜，别有风味，保证食客满意。客人只好勉强答应，梁师傅回到厨房，边宰鸡边琢磨。他预料，这些人食鸡发腻，一定是白切鸡吃的过多了，便决定烹制一款鲜美而香的给他们，以改变一下他们的口味。他运用昔日烹制卤水牛腩的功夫，取上等原油面鼓；捺烂成酱，再加上一些其他佐料，用砂锅烧热油爆香，加汤煮沸，将鸡浸煮，然后斩件淋汁上席。可能是他们等待过久而有点饿，也可能这道鸡菜独有风味吧，居然一个个叫绝，拍案称赞。此后一连几天都来吃，次次都要柱侯师傅的鸡。此事传开，许多好奇者也来品尝，柱侯鸡便由此得名。老板得到启发，便叫梁师傅再加改进，并且制成了柱侯鸭、柱侯鹅、柱侯猪手等几十个品种，通称柱侯食品。所需的酱料不敷，便叫梁师傅列出一个配方，雇请专人到店里用大石磨磨成，并将用余部分用瓦盅包装，名为柱侯酱，在店外销售，这样，柱侯酱又成为一种独立的调味品而传下来。一百年来，佛山市的师傅，经过几代人的努力，

在梁柱侯首创的基础上不断发展，把柱侯酱运用到烹制各种肉类食品方面去，柱侯食品不断增加，并逐渐传至省内各地，成为粤菜中的一大特色。

2.此为广东佛山地方名菜，色呈酱红，香浓润滑，肥而不腻，是柱侯菜品中的佼佼者，如用鸡制成，则名为“柱侯蒸鸡”，周围如围上菜苔，则称“翡翠柱侯鸡”。

## 子萝鸭片

### 〔主料辅料〕

净鸭肉.....200 克葱榄.....1.5 克  
子姜.....300 克净菠萝块.....150 克  
鸡蛋清.....10 克芝麻油.....0.5 克  
蒜泥.....0.5 克糖醋.....20 克  
红辣椒.....22.5 克芡汤.....20 克  
白糖.....60 克干淀粉.....12.5 克  
白醋.....6 克湿淀粉.....12.5 克  
绍酒.....10 克熟猪油.....500 克  
精盐.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将菠萝切成 2 毫米的片，辣椒切成小块。子姜去芽皮，切成 1 毫米的薄片，用精盐腌约 30 分钟，洗净挤于水分。将白糖 57.5 克，加白醋调匀盛入碗中。放子姜片 150 克、辣椒块 7.5 克，再腌约 1 小时左右捞起，将鸭肉片成薄片，先用鸡蛋清，后用于淀粉拌匀。

2. 将芡汤、糖醋、麻油、白糖 2.5 克、湿淀粉调成芡汁。

3. 炒锅用中火烧热，放入子姜片炒于后盛起，炒锅洗净放回火上，下蒜、葱、辣椒块 15 克，爆至出香味，加入子姜片、鸭片，烹绍酒，用芡汁勾芡，再倒入菠萝片，最后淋油 10 克，炒匀上盘便成。

### 〔工艺关键〕

1. 炒锅洗干净，烧热后用油搪锅，然后再下油，鸭片抖散下锅，成菜色泽鲜明，质地软嫩。

2. 俗语说：“未食先看芡色”。下芡要求均匀，不然会沾连成堆，直接影响菜的质量。

### 〔风味特点〕

此为广州名菜，已有数百年历史，明末清初屈大均《广东新语》有云：当盛夏时，广州人多以蔬姜炒子鸭，杂小人面子其中以食，取其酸也，现改用菠萝，酸中带甜而芳香，分外醒胃。



## 潮州烧雁鹅

### 〔主料辅料〕

宰净肥鹅.....2000 克南姜.....50 克  
八角.....5 克酸甜菜.....150 克  
精盐.....50 克香菜叶.....2.5 克  
白糖.....50 克胡椒油.....2.5 克  
湿淀粉.....30 克深色酱油.....250 克  
桂皮.....5 克绍酒.....50 克  
甘草.....5 克熟猪油.....2500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将桂皮、八角、甘草放入小布袋里。扎口后，放入瓦盆，加清水 3000 克、酱油、精盐、白糖、绍酒，用中火烧沸后，放入肥鹅转用小火滚约 10 分钟后，倒出鹅腔内的汤水，再放入瓦盆中，边滚边转汤，约 30 分钟至熟，取出晾凉后，片下两片鹅肉，脱出四柱骨，把鹅脊骨剁成方块，用湿淀粉 10 克拌匀，另用湿淀粉 20 克涂匀鹅皮。

2. 炒锅用中火烧热，下油至五成热，先放鹅肉皮向上，端离火口炸浸，边炸边翻动，约炸 7 分钟再端回炉上，继续炸至骨硬皮脆，呈金黄色时捞起，把油倒回油盆，把鹅骨放入碟中，鹅肉料切长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 5 毫米的块，覆盖在骨上，用酸甜菜和香菜镶边，将胡椒油淋在上面，以潮州甜酱佐食。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜原系用雁鹅为主料，现以家鹅代替。
2. 南姜为潮州特产，皮红、肉黄、姜香、味浓，如没有用普通姜也可。
3. 雁鹅炸至用筷子插入胸肉无血水流出即熟。
4. 酸甜菜为配菜之用，糖醋萝卜、糖醋黄瓜均可，比例是主料 500 克加 150 克白糖、7.5 克白醋、5 克盐、少许鲜辣椒，腌 6 小时即可。
5. 潮油甜酱，将潮安豆酱 100 克加入清水 150 克搅匀，滤净，用中火烧热炒锅，下熟猪油 100 克，放入葱条 25 克炸至金黄色弃掉，加入豆酱和甘草 0.5 克、白糖 250 克约煮 10 分钟，溶解后去掉甘草，用干面粉、八角调稀勾芡，推匀即成。

### 〔风味特点〕

1. 本品系潮汕传统名菜，在岭南地区广泛流传，广州市内，商店有卖，家家必食，其美味适口，可想而知。之所以称“烧雁鹅”原系用野雁制做，雁是大的游禽，属候鸟类。大小外形一般似家鹅，每年春分后飞往北方，秋分后南回，因季节更换，飞雁难得，而且它又是受保护的野生动物，遂改用家鹅代替，制法不变，风味相仿。

2. 本品色泽红润，皮脆肉嫩，以甜酱佐食，甘香味浓。食烧鹅，饮啤酒，更快朵颐。

## 西汁乳鸽

### 〔主料辅料〕

宰净乳鸽.....700 克 汁.....15 克  
西汁.....50 克 芝麻油.....1 克  
番茄.....250 克 白糖.....15 克  
香菜.....15 克 深色酱油.....5 克  
姜片.....10 克 浅色酱油.....5 克  
葱白.....10 克 绍酒.....25 克  
去壳鸡壳.....25 克 上汤.....200 克  
味精.....2.5 克 花生油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将番茄洗净，横切成 5 毫米厚的园形片，共 12 片，排在碟中，撒上白糖 12.5 克，粘上已搅匀的鸡蛋液，再撒上干淀粉 10 克。

2. 将乳鸽洗净，用绍酒、深、浅色酱油擦匀鸽身，约腌 3 分钟。

3. 炒锅用中火烧热，下油至五成热，放入乳鸽约 2 分钟至大红色，倒入笊篱滤去油，把锅放回炉上，放入葱、姜，爆至有香味，下乳鸽，烹绍酒 15 克，加上汤、味精，加盖，用小火约 10 分钟，加入西汁、汁和白糖，再加盖至熟，取出乳鸽。将锅中原汁收浓至 100 克左右，加入花生油 15 克、麻油推匀。盛起留用，将每只乳鸽斩成块，砌成鸽的原形。

4. 炒锅用中火烧热，下油烧至五成热放入善前片，炸至皮脆取出，摆在鸽的四周，香菜放在善前片的中间，再把原汁淋在鸽身上便成。

### 〔工艺关键〕

1. 如鸽子太老，炸、的时间可以加长。

2. 香菜要消毒，蕃茄下锅炸制时间不宜过长。

### 〔风味特点〕

1. 西汁，味辛，香厚而有点酸甜，多用于煎、炸、类菜肴，接近西餐常有的风味特色，是粤菜常用调味料之一。

2. 乳鸽即雏鸽，以出生后饲养 22 至 25 天为佳，这时的乳鸽乳毛未脱，翼羽方生，肉质丰满，胸脯和大腿的肌肉尤多，脂肪极少；骨质柔软，可食率甚高，用西汁制，色彩艳丽，肉嫩鲜美。

3. 西汁制法：将善前片 2500 克、洋葱片 500 克、胡萝卜 500 克、芹菜段 500 克、香菜 250 克、葱条 125 克、干葱（捶裂）125 克、蒜肉（捶裂）125 克，一并放入锅内，加入花生油 50 克煸炒，然后倒入瓦盆内，加猪骨块 1500 克、清水 1500 克。再加入盐 100 克、味精 200 克、白糖 160 克、茄汁 250 克、汁 300 克、食用色素 0.5 克调匀即成。

## 黄浦炒蛋

### 〔主料辅料〕

鸡蛋.....250 克精盐.....1.5 克  
熟猪油.....350 克味精.....3 克

### 〔烹制方法〕

鸡蛋液加入味精、精盐及熟猪油 75 克搅成蛋浆。炒锅洗净放在中火上，下油涮锅后倒回油盆，再下油 15 克，倒入蛋浆，边倒，边铲动边下油，炒至刚熟上碟即成。

### 〔工艺关键〕

1. 在炒蛋时火力一直要保持中火。
2. 视蛋刚刚凝固为正好。
3. 铲动要顺一方向，如来回搅动蛋液易懈。
4. 切忌加葱花同炒，否则失去传统风味。

### 〔风味特点〕

“黄浦炒蛋”出自广州市郊黄浦码头船民之手。一天黄昏，停泊在黄浦一带水上船民突有亲友到访，一时买不到什么好菜，水中人家习惯在船尾养鸡，于是随手拾到鸡蛋炒了待客，急切间连葱花都没有，但那碟蛋炒的香嫩无比，客人连连称赞，以后这类炒蛋就名“黄浦炒蛋”。后经名厨改进而成为市肆名菜，故名，其制法介于“炒滑蛋”与“煎芙蓉蛋”之间，风味则兼有两者之妙。

## 白切鸡

### 〔主料辅料〕

肥嫩母鸡 1 只.....葱白丝.....50 克  
.....1250 克精盐.....5 克  
姜泥.....50 克花生油.....60 克

### 〔烹制方法〕

1. 将姜、葱、精盐拌匀，分盛 2 小碟。炒锅用中火烧热，下花生油烧至微沸，取出 50 克分别淋在 2 小碟的姜、葱、精盐中，剩下 10 克盛起待用。

2. 将鸡宰杀干净，放入微沸的沸水锅中浸约 5 分钟可熟，然后挂起晾干表皮，立即扫熟花生油于皮，切成小块，盛入餐盘中、拼砌成鸡形即成。食时以姜泥、葱丝为佐。

### 〔工艺关键〕

浸鸡时要提出水面两次，即每隔 5 分钟一次，提出后立即倒出鸡腔内的水，复放锅中，以保持腔内外温度一致，使之均匀致熟。然后用铁钩钩起，立即放入冷开水浸没，使之迅速冷却，从而皮爽肉滑，并洗去绒毛黄衣。

### 〔风味特点〕

白切鸡又名“白斩鸡”。清人袁枚《随园食单》称之为白片鸡。他说：“鸡功最巨，诸菜赖之，.....故令羽族之首，而以他禽附之，作羽族单。”单上列鸡菜数十款，用于蒸、炮、煨、卤、糟的都有，列以首位就是白片鸡，说它有“太羹元酒之味”。如今，粤菜厨坛中，鸡的菜式有 200 余款之多，而最为人常食不厌的正是白切鸡，原质原味，皮爽肉滑，大筵小席皆宜，深受食家青睐。

## 江南百花鸡

### 〔主料辅料〕

嫩母鸡 1 只.....胡椒粉.....0.05 克  
.....1250 克绍酒.....2.5 克  
虾胶.....350 克干淀粉.....5 克  
蟹肉.....25 克湿淀粉.....10 克  
净夜来香花或大上汤.....200 克  
白菊花瓣.....15 克芝麻油.....0.5 克  
鸡蛋清.....30 克熟猪油.....250 克  
精盐.....0.5 克（约耗 30 克）  
味精.....1.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀净，剖背，自颈直剖至尾端，完整地将鸡皮剥出。剥时，从两翼处徐徐剥开。剥后，切下鸡头、翼尖和鸡尾，蒸熟备用。其余鸡肉另作它用。

2. 将鸡皮上的黄膏和筋骨去净，在砧板上戳小孔数个，反转仰摊于竹算上，拍上薄干粉。将虾胶与蟹肉拌匀，摊瓢在鸡皮上，取鸡蛋清涂上抹平，放入蒸笼，用旺火蒸约 6 分钟至熟，取出，切成 3 条，每条切作 8 件，共 24 件，每件均成“日”字形，按 3 行覆装于盘上，鸡头、鸡尾拼摆于两端，翼尖分拌于两侧，使之成鸡形。

3. 炒锅用中火烧热，下熟猪油搪锅，去油，再烧热，下熟猪油 10 克，烹绍酒、加上汤、精盐、胡椒粉，沸后用湿淀粉调稀勾芡，最后下味精、芝麻油和熟猪油 20 克推匀，淋在鸡皮上。取夜来香或白菊花瓣镶于四周便成。

### 〔工艺关键〕

江南百花鸡，夏末秋初用夜来香，秋末冬初用白菊花，时令分明。

### 〔风味特点〕

江南百花鸡原为广州文园酒家的招牌菜。是将虾胶摊瓢在鸡皮内侧蒸熟而成。装盘时以江南名花夜来香或白菊花伴边，故称为“百花鸡”。因虾胶适应性强，可用于蒸、煎、炸、炕诸法，能制成各式各样的名菜美点，成为一种用途广泛的基本馅料，故人们又称虾胶为“百花馅”。

## 冻金钟鸡

### 〔主料辅料〕

嫩母鸡 1 只.....葱条.....10 克  
.....1250 克姜片.....10 克  
琼脂.....5 克 精盐.....10 克  
鱼胶片.....15 克 味精.....6 克  
鸡蛋.....2 个 绍酒.....2.5 克  
熟瘦火腿.....25 克 上汤.....500 克  
罐头青豆.....24 粒 熟鸡油.....10 克  
净香菜.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰净，晾干后，用精盐 5 克和绍酒调匀擦遍鸡内腔，再放入姜和葱，然后盛入瓦钵。鸡蛋磕入碗里，加清水浸没。将鱼胶片、琼脂、上汤、味精一起放入炖盅。上述三种用料一同放入蒸笼，用中火蒸约 15 分钟至鸡熟和琼脂溶解后，同时取出。

2. 将鱼胶、琼脂用洁净纱布滤净。将鸡蛋用水过冷后去壳，只取出蛋白，洗净，切成 24 粒，每粒 1 厘米见方。将鸡晾凉后起肉，取其一部分切成粒，其中 1 厘米见方的 24 粒，其余为 0.4\*厘米见方。火腿切成 24 片，每片 1 厘米见方。

3. 取小茶杯 24 只，抹净，内涂薄鸡油，各放入青豆一粒于底，豆旁依次放入香菜叶、鸡蛋白、火腿、鸡肉各一，匀称地隔开，鸡肉的皮和香菜叶的面向壁，然后将其余的鸡肉粒适量加入，最后注鱼胶液和琼脂液于杯内，以与杯面平为准，晾凉后，即放入冰箱。食时覆扣于盘中即成。

### 〔工艺关键〕

冻金钟鸡为潮州菜著名冷碟，讲究造型优美，口味清鲜，应按工艺要求，精细加工。

### 〔风味特点〕

“冻金钟鸡”是潮汕风味冷菜，用琼脂、鱼胶、鸡肉做成。琼脂又名“大菜”；鱼胶是用皖鱼鳞为主要原料提炼而成的，两者性能近似。用水煮溶后成液体，晾冻后即变成固体。此品巧妙地利用这一特性：当它是液体时，将切细的鸡丁等与之混和，倒入模具内，冷冻后凝固。其色淡黄透明，晶体内的鸡丁粒粒可见，甚为美观。其质软滑，入口则消。

## 炊石榴鸡

### 〔主料辅料〕

鸡胸肉.....175 克 虾仁.....100 克  
鸡皮.....300 克 猪肥肉.....25 克  
熟冬笋.....100 克 芹菜梗.....6 克  
火腿末.....25 克 蟹黄.....10 克  
水发冬菇.....50 克 鸡蛋清.....30 克  
精盐.....11 克 湿淀粉.....25 克  
味精.....2.5 克 干淀粉.....5 克  
胡椒粉.....0.5 克 芝麻油.....2 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡皮开成 24 片，每片呈直径 5 厘米大的圆形。将鸡蛋清 15 克、干淀粉、精盐调配成糊，涂在鸡皮内侧。
2. 把芹菜梗用开水氽过，再浸凉水，捞出晾干，每根梗撕成 4 条丝当绳用。
3. 将鸡胸肉和虾仁、冬笋、冬菇、猪肥肉分别剁成小粒。混合拌匀，再加上胡椒粉、味精、精盐 10 克、芝麻油、蛋清 15 克、湿淀粉 20 克拌匀成馅，分成 24 份，待用。每份用鸡皮一片做皮，包成石榴形，以芹菜梗扎口，用蟹黄点缀其上，盛在盘中，入蒸笼蒸 8 分钟，取出，用鸡的原汁加湿淀粉调成白汁芡，淋上即成。

### 〔工艺关键〕

火大气足，蒸 8 分钟即可，久蒸成形不佳，鲜味走失。

### 〔风味特点〕

“炊石榴鸡”是潮汕风味名菜，已有数十年的历史。它的外形酷似开花的石榴，主料是鸡肉，经蒸制而成故名。传统的作法是用鸡皮或鸡胸肉作皮的，创新者则改用煎鸡蛋片。这一改，做起来虽较方便，也有特点。但比传统潮汕风味大为逊色。

## 香煎芙蓉蛋

### 〔主料辅料〕

鸡蛋液.....200 克 精盐.....3 克  
叉烧肉.....25 克 味精.....2.5 克  
熟鲜笋肉.....125 克 胡椒粉.....0.05 克  
水发香菇.....15 克 芝麻油.....0.5 克  
葱丝.....10 克 花生油.....60 克

### 〔烹制方法〕

1. 叉烧肉、香菇、鲜笋分别切成中丝。笋丝放入沸水锅里焯约 30 秒钟，取出，抹干。鸡蛋液、精盐、芝麻油拌匀，加叉烧肉丝、笋丝、香菇丝、葱丝拌成“鸡蛋料”。

2. 炒锅用中火烧热，下花生油 25 克，将锅端离火口，用铁勺取鸡蛋料分 6 份放入锅内，随即端锅回炉，边煎边下油 15 克，煎至金黄时，翻转，再煎另一面，续下油 15 克，也煎至金黄色。最后下油 5 克，煎至熟透。装盘时，按三、二、一块从下往上堆砌。

### 〔工艺关键〕

煎芙蓉蛋宜用中火，边煎边下油，煎至两面金黄，外焦里嫩。

### 〔风味特点〕

“香煎芙蓉蛋”用鸡蛋液与叉烧肉、笋丝、香菇、调味料等拌匀煎制而成。菜成块状，两面金黄，各种副料裹藏于蛋块之中，互相交错，外层嫩滑，蛋香浓郁，乃广州筵席名菜。



## 东江锅烧鸭

### 〔主料辅料〕

毛鸭 1 只.....1750 克味精.....8.5 克  
猪肉.....175 克胡椒粉.....0.05 克  
水发莲子.....150 克湿淀粉.....5 克  
糯米.....200 克上汤.....1000 克  
水发虾米.....35 克淡二汤.....5000 克  
水发香菇.....40 克芝麻油.....0.5 克  
精盐.....5 克熟猪油.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 糯米用清水浸泡约 1.5 小时后，洗净，滤干，将鸭宰净后“起全鸭”，洗净，晾干。猪肉、虾米、香菇均切成细粒。将精盐、胡椒粉、芝麻油、味精 2.5 克、熟猪油 35 克兑成芡汁。

2. 将猪肉用湿淀粉拌匀后，加入虾米、香菇、莲子、糯米、味精 6 克和猪油 25 克拌成馅料，填入鸭腔内，并用小绳扎牢刀口，使之恢复原状。然后将鸭放入沸水锅里氽约 1 分钟，使鸭皮膨胀发硬，取出洗净，解去小绳，用铁针在鸭身扎数小孔，用白布将鸭裹着并用小绳扎牢，然后放入沸二汤锅中，用中火煲约 4 小时至软烂，取出，去绳、布，覆放于盘中，割去鸭尾臊，撬开鸭背，加入味汁于鸭腔内，拌匀，然后仰扣在大汤窝内。食时，与沸上汤一并上桌。

### 〔工艺关键〕

用铁针在鸭身上扎数小孔，煲时放气，可避免鸭皮爆裂。

### 〔风味特点〕

“东江锅烧鸭”是客家地方名菜，它与广州的“岭南锅烧鸭”遇然不同，独具特色。此菜将糯米等料填进去骨鸭腔内，放入沸汤中煲熟。其最佳处在于，用布将鸭包密裹牢，不使其在加热过程中发涨破裂，从而迫使糯米等馅料软烂，香气四溢。

## 红棉嘉积鸭

### 〔主料辅料〕

堡拆红鸭 1 只.....味精.....3 克  
.....500 克胡椒粉.....0.1 克  
效菜：.....400 克深色酱油.....5 克  
虾胶.....60 克绍酒.....15 克  
蟹黄.....25 克湿淀粉.....23 克  
精盐.....2 克上汤.....75 克  
二汤.....100 克芝麻油.....0.5 克  
芡汤.....30 克花生油.....80 克  
堡鸭原汁.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将虾胶挤成 12 颗丸子、每颗约重 5 克，置于盆中。蟹黄分 12 份，分别镶在虾丸上，入蒸笼用旺火蒸约之分钟至熟取出。

2. 取花盏模具 12 盏，抹上花生油 10 克，每盏先下鸡蛋清 15 克，再把熟虾胶放在中心，入蒸笼用小火蒸约 2 分钟至熟，取出晾凉后，轻轻地用手从盏中取出，即成“花盏”。

3. 将堡鸭原汁淋在红鸭上，把鸭入蒸笼用小火蒸热，取出，滗出原汁留用，将鸭翻转仰扣在长盘中，拉直其头颈，整理成鸭形。

4. 炒锅中火烧热，下花生油 20 克，放入郊菜和盐 2 克、二汤 100 克，炒至九成熟，倒入漏勺滤去水。炒锅回放火上，下花生油 10 克，放入郊菜、芡汤、用湿淀粉 5 克调稀勾芡，淋花生油 10 克炒匀，取出放在鸭的四周。炒锅再放回炉上，下花生油 25 克，烹绍酒，加原鸭汁、酱油、芝麻油、胡椒粉和味精 2.5 克，用湿淀粉 15 克调稀勾芡，加花生油 25 克拌匀，淋在鸭身上。将花盏 9 朵放在郊菜上镶边，3 朵放在鸭胸上。

5. 炒锅洗净，置中火上，下花生油 15 克，放入上汤 75 克；用湿淀粉 3 克调稀勾芡，加花生油 10 克和芝麻油推匀，淋在鸭上即成。

### 〔工艺关键〕

堡拆红鸭：将毛鸭 1 只（约重 1250 克）宰杀，弃掉肺、食道、气管，剥去翼尖，留下上面两节。用手指把鸭舌拉向一边，剥去鸭嘴三分之一。用刀背把四柱骨敲断，切去尾臊，在脊正中央用刀拉十字形（长约 2 厘米），用深色酱油 25 克把鸭身抹匀。

用旺火烧热炒锅，下花生油 1500 克烧至八成熟，从锅边把鸭轻轻放入（胸部朝下）炸至大红色，随即翻转再炸，见鸭全身呈大红色（整个炸鸭时间约 1 分钟），即倒入笊篱滤去油。

炒锅内用竹算子垫底，放入净鸭，加陈皮 2.5 克、八角 1 克、精盐 2 克、味精 2 克、姜片 6 克、葱条三根、绍酒 20 克和适量的沸水，放在小炉上烧沸后，再加深色酱油 10 克，加盖，甲小火煲约 1 小时 15 分钟至鸭肉软烂（时间视鸭肉老嫩而定）。取出放在碟上（胸部向下），在背部由尾至颈掰开，取出脊骨、四住骨、脑骨、锁喉骨、颈骨（留下原条颈皮连鸭头）。除锁喉骨、胸骨另作他用外，其余骨从背部放入鸭腔内。然后将鸭转放到另一钵中（胸部向上）即成。

### 〔风味特点〕

红棉嘉积鸭是 50 年代广州酒家创制的。其名构思巧妙。红棉花是广州城的象征，而广州酒家门前也有一棵挺拔的红棉树为标记，嘉积是海南一个盛产鸭的县镇，原属广东。这个菜首创时是选用嘉积鸭做的，较完整地表达了这个菜的来源。此品自问世以来，一直受到食家赞誉。

## 蚝油扒鹅掌

### 〔主料辅料〕

鹅掌.....24 只 精盐.....3 克  
笋.....100 克 味精.....2 克  
湿冬菇.....100 克 白砂糖.....5 克  
火腿.....25 克 葱姜.....25 克  
蚝油.....15 克 上汤.....250 克  
料酒.....25 克 猪油.....50 克  
酱油.....10 克 麻油.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鹅掌脱净外皮洗净，下锅用冷水煮至八成熟取出，拆去骨头，再下开水锅，加入葱姜、料酒，余余取出。笋、冬菇、火腿均切成片待用。

2. 炒锅烧热，加入猪油，投入鹅掌、笋片、火腿、冬菇，略炒一炒，烹入料酒，加入上汤、蚝油、酱油、精盐、味精、白砂糖搅匀，盖上锅盖，用文火焖酥后，再用湿淀粉打薄芡，淋入麻油推匀，起锅装入烩盆内即成。

### 〔工艺关键〕

1. 扒，有整齐美观的含义，鹅掌加工时，要在形态上、刀口上精工细做，整齐划一。

2. 汤和菜要比例合适，汤和芡融合，紧紧依附在菜肴中，菜肴表面油润、光滑。

3. 扒菜在锅内不能散乱，出锅时也不能散乱，勾芡均匀，菜肴整个翻锅，保持完整。

### 〔风味特点〕

广东地暖，草木常青，农家普遍养鹅。鹅，食百草，成长期短，体大肉丰。鹅掌富含胶原蛋白，为历代美食家所嗜食。唐五代谦光和尚曾说过：“但愿鹅生四掌，鳖留两裙。”清人钱咏《履园丛话》也有：“某公，平好食鹅掌”之记。但鹅掌皮厚，骨也较大，以“扒”的技法制作，又经脱骨，外形美观、质地酥烂、原汁原味、明油亮芡。

## 炒嫩鸽松

### 〔主料辅料〕

白鸽.....2 只 花椒粉.....1 克  
肉.....250 克 味精.....3 克  
光荸荠.....150 克 料酒.....25 克  
火腿.....25 克 精盐.....5 克  
韭芽.....50 克 浙醋.....20 克  
冬菇.....25 克 上汤.....100 克  
生菜叶.....75 克 湿淀粉.....35 克  
葱.....2 根 猪油.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将白鸽焖死后，干拔去净毛，剖腹挖去内脏，洗净后卸下鸽肉，剃去皮，同肉一起剁成茸，盛在碗内，用葱姜、盐、味料、料酒拌匀，腌 5 分钟后，除去葱姜待用。

2. 将荸荠、冬菇、火腿、韭芽均切成粒；葱和花椒剁成碎末。生菜叶洗净，修成圆形分装二盆。另用小碗，放入上汤，味精、精盐、浙醋、湿淀粉，调成芡汤待用。

3. 炒锅烧热，加入猪油，将葱椒末先下锅偏香后，倒入鸽肉茸用文火煸散，再放入荸荠、冬菇、韭芽、火腿等粒，炒熟后烹入料酒，倾入芡汤，颠翻几下起锅装盘，跟生菜叶同时上席包吃即成。

### 〔工艺关键〕

1. 生菜叶是用来包鸽松吃的，所以此菜也叫鸽松生菜包。2. 同样的配料，同样的方法，可以炒鹤鹑松、炒禾花雀松、蚝鼓松等。

3. 注意上浆时，水淀粉不宜太多。兑汁时水淀粉要少，炒好后菜要松散，不能粘连成堆。

### 〔风味特点〕

1. 鸽体态丰满，肉质细嫩，滋味浓鲜，芳香可口。中医认为，鸽肉味咸性平，具有滋肾益气，祛风解毒之效。主治病后虚羸，消渴，肠风下血，血虚经闭等症。另外，对头晕神疲，记忆减退有显著疗效。

2. 鸽松细嫩，口味咸鲜，用生菜叶包食，别有风趣。

## 瓢木花雀

### 〔主料辅料〕

禾花雀 24 只.....芝麻油.....0.5 克  
.....375 克胡椒粉.....0.1 克  
鸡肝.....75 克深色酱油.....1.5 克  
腊肠.....60 克绍酒.....10 克  
鲜柠檬.....1 个玫瑰露酒.....20 克  
姜片.....12.5 克湿淀粉.....5 克  
葱段.....12.5 克上汤.....250 克  
精盐.....2.5 克花生油.....500 克  
蛇油.....7.5 克（约耗 50 克）  
白糖.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 禾花雀去毛，剪开近肛门处的皮，再剪去脚、翼、嘴，撕去颈皮及气管、食管，用小指从颈下胸骨处插入胸内，挤出内脏，洗净晾干后盛起，放入精盐、葱、姜、玫瑰露酒拌匀，约腌 1 小时。

2. 鸡肝放入碗中，倒进沸水浸约 10 分钟，至熟，然后和腊肠均切成长 1.5 厘米、宽，厚各 0.3 厘米的条，各 24 条，并各取一条瓢入禾花雀肚内。柠檬横切成两半。

3. 炒锅用中火烧热，下花生油，烧至五成热，放入禾花雀过油，即倒入笊篱滤去油。炒锅回放火上，下禾花雀，烹绍酒，加入上汤、蚝油、白糖、胡椒粉、酱油，加盖煮熟，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋芝麻油和花生油 25 克炒匀上盘，把柠檬放在两边，食时挤汁淋在禾花雀上。

### 〔工艺关键〕

1. 禾花雀过油，约半分钟即可。
2. 禾花雀，约 7 分钟可熟。
3. 必配柠檬上桌，食时将汁淋在禾花雀上，方为正宗风味。

### 〔风味特点〕

1. 禾花雀原名“黄胸”，是一种小候鸟。每年“寒露”起成群结队而来；“霜降”后，瞬然而去。此雀专食正在抽穗扬花的青籽，故呼其名为禾花雀。每一这时节，珠江三角洲农民所捕捉的禾花雀。数以万计，所得甚丰。

2. 禾花雀小如麻雀，但其品味却非麻雀可比。其骨小而脆，其肉盈而腴。特别是它的胸脯和尾部积聚有厚膏脂，呈半透明状，黄澄澄的，显得丰盈幼嫩，体态饶人，禾花雀有“广东小鸡”之称，用于炸、烧，蒸、等均美。清代《羊城竹枝词》云：“野芋山杂土，田螺蚬虾。只须一味禾花雀，不羨珠江马脐鱼。”在广东各种上特产中，禾花雀弥足称珍。

## 咖喱焖鸡

### （主料辅料）

鸡块.....	250 克	盐.....	5 克
土豆.....	400 克	白糖.....	15 克
油咖喱.....	50 克	味精.....	3 克
蒜泥.....	10 克	芝麻油.....	10 克
姜末.....	5 克	料酒.....	15 克
辣椒末.....	5 克	湿淀粉.....	50 克
洋葱末.....	25 克	花生油.....	500 克

### （烹制方法）

1. 将鸡块洗干净，控去水分，用湿淀粉拌匀。土豆削皮，切成滚刀块，用清水泡 1 小时，控去水分。

2. 炒锅用旺火烧热，下入花生油，六成熟时放入土豆炸熟，再下鸡块过油至半熟，倾入笊篱沥油，再将蒜泥、辣椒末、洋葱末、姜末爆香，放油咖喱、鸡块、土豆，溅料酒，加汤水、盐、味精、白糖，盖盖焖熟鸡块，用湿淀粉勾芡，加芝麻油、包尾油炒匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

油咖喱焖鸡，宜用文火，勤于翻动，注意不要糊底。

### 〔风味特点〕

此品乃广东家常菜，用料简单，便于烹制，做得好颇有风味，为家庭所常用。其色微黄，鲜明油亮，味鲜美而带辛香。

## 蚝油凤爪

### 〔主料辅料〕

大鸡脚.....750 克大茴香.....15 克  
姜块.....20 克花椒.....10 克  
陈皮.....15 克白糖.....50 克  
深色酱油.....30 克料酒.....25 克  
味精.....15 克盐.....10 克  
至油.....30 克芝麻油.....10 克  
花生油.....1000 克胡椒面.....5 克  
葱块.....20 克汤.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡爪外衣脱净，斩趾尖，用深色酱油拌匀。
2. 用旺火烧热炒锅下油，七成熟时放入鸡爪炸至大红色捞起，用清水泡发约 2 小时，控去水分，放盛器内，下姜块、葱条、盐、白糖、味精、料酒、深色酱油、汤水、大茴香、陈皮花椒，用旺火蒸制软烂，捞起鸡爪。
3. 用中火烧热炒锅下油，溅料酒，下汤、鸡爪、蚝油、筐糖、味精、原汁、深色酱油、胡椒面焖 2 分钟，用湿淀粉勾芡，加芝麻油、包尾油炒匀上盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡脚亦可入沸水中焯熟，沥去水分后入油炸至透红色。
2. 炸好的鸡脚最好放入温水中泡发。
3. 蒸鸡爪时，下料和汤以泡过鸡爪为度。

### 〔风味特点〕

1. 凤爪即鸡脚，誉鸡为凤，来源于宫廷祭礼。《明官史》有记载：“凡遇大典礼.....，有所谓（音袍）凤烹龙者，凤乃雄雉，龙则宰白马代之耳。”后来这种祭礼传至民间，雄雉难得，就以雄鸡代之，故鸡乃得凤誉，此菜的鸡脚经先炸再炖的处理，皮胀而松软，可用各种不同口味的酱料调好，随人所好。

2. 鸡脚皮厚、骨粗、肉少，故长期以来多半做下脚料处理。但本品烹调得法，因而成为广东名菜。“蚝油凤爪”制法精细，要先煮、后炸、再炖而成。色泽金黄，皮皱，皮骨易脱，皮下饱含蚝油料汁，食之有灌汤含浆之感，所用的调味料可因时因地而异，风味多变独特。



## 金华玉树鸡

### 〔主料辅料〕

光嫩母鸡 1 只.....熟火腿.....150 克  
.....1000 克菜心.....125 克  
上汤.....300 克精盐.....8 克  
味精.....3 克胡椒粉.....1 克  
白糖.....10 克淀粉.....1.5 克  
猪油.....30 克料酒.....20 克  
鸡油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 光鸡去内脏洗净，放入汤锅内，加入盐、味精、待鸡浸熟捞起，砍下鸡头、尾、翼（留用），去鸡骨，将鸡肉切成长 5 厘米、宽 1.5 厘米的块，共 40 块。火腿切成比鸡块略小一些的片，共 40 片。随后将鸡肉和火腿夹叠成一块，排扣在碗里，鸡骨斩件也放入鸡的扣碗中，覆在菜盆里。

2. 菜心下锅略焯后，放入盐、味精，炒熟捞出，沥干水分，围在四边，揭去扣碗，安上鸡的头、尾、翼，排成原鸡状。随即起油锅加入料酒、上汤、味精、盐、糖、鸡油、胡椒粉，待烧开后用水淀粉扎薄芡，浇在鸡上即成。

### 〔工艺关键〕

可取一深盘，分两行把鸡和火腿一片压一片地码在盘里，加调料及汤，上笼蒸透，取出反扣在盘里，用菜心围边。

### 〔风味特点〕

金华指火腿，玉树指围在边上的菜心，玉树就是绿色的意思，油菜心是绿的，此菜由此而名，是粤厨传统名馐。色泽丰富，红、白、绿相间，色调和谐。鲜香滑嫩，极为爽口。

## 祁红子鸡

### 〔主料辅料〕

光嫩鸡 1 只.....味精.....3 克  
.....1000 克玫瑰酒.....10 克  
祁门红茶.....15 克麻油.....10 克  
八角.....2 克白饭.....25 克  
甘草.....1 克姜葱末.....25 克  
姜.....5 克熟袖.....25 克  
葱.....5 克胡椒粉.....1 克  
精盐.....20 克酒酿.....25 克  
白糖.....50 克二汤.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 光鸡去脚，抹干水分。另将八角、甘草、姜葱、盐、糖 10 克、味精 1.5 克、玫瑰酒、麻油 5 克放入同一碗内拌和，均匀地抹在鸡身上，剩余的物塞进鸡腹内，盛在盆里，上笼蒸 30 分钟取出，原汤滤净待用。将酒酿抹在鸡身上。

2. 白糖 25 克、白饭、红茶加入少许水拌匀，分成两份。烧热锅，取一部分糖、茶叶、饭撒入锅内，放上铁架，鸡放在架上，加盖密封，烟熏约 10 分钟后，揭开盖将鸡翻身，将另一部分糖、茶叶、饭撒入，盖好再烟熏 5 分钟，视鸡呈红色时取出，斩成件扣在碗内。

3. 将原鸡汤放入锅内，加入二汤、姜葱末、味精、糖、熟油、麻油、胡椒粉调匀，投入扣碗内，将鸡浸泡 10 分钟，滗出汤盛好，鸡覆在菜盆内，再将原汤淋在鸡上即成。

### 〔工艺关键〕

上笼蒸鸡，视鸡之老嫩，以熟为准，约 30 分钟左右。

### 〔风味特点〕

颜色金红，有红茶烟香，鸡肉润滑，鲜美可口。

## 果汁鹌鹑

### 〔主料辅料〕

鹌鹑.....	10 只	白菌.....	10 克
洋葱头.....	20 克	玫瑰酒.....	10 克
青红椒.....	10 克	白酱油.....	25 克
青豆.....	10 克	精盐.....	5 克
香葱.....	7 克	水淀粉.....	15 克
白糖.....	35 克	生油.....	1000 克
味精.....	3 克 (约耗 50 克)	茄汁.....	40 克
姜汁.....	7 克	辣酱油.....	5 克
猪油.....	30 克	料酒.....	10 克
麻油.....	5 克	上汤.....	200 克

### 〔烹制方法〕

1. 鹌鹑宰杀后，用热温水烫透，焅净毛，开肚取出内脏，洗净后抹干水份，放入碗内，加入玫瑰酒、白酱油、精盐、姜汁、香葱、肉糖、味精、生油拌匀，腌 30 分钟待用。

2. 洋葱头、白菌、青红椒均切成丁，后将鹌鹑下旺火温油锅内，炸至九成熟倒出。随即趁热油锅将洋葱头、辣椒丁下锅煸炒几下，烹入料酒，加入上汤、猪油、麻油、茄汁、辣酱油、白糖、味精，后投入鹌鹑、白菌、青豆焖熟后，将鹌鹑捞出，每只切成四件装盆。原汤用水淀粉扎芡，浇在上面即成。

### 〔工艺关键〕

大火烧开，小火慢，使之入味，待鹌鹑熟后捞出，斩件装盆，原汤用水淀粉扎芡，浇在上面即成。

### 〔风味特点〕

1. 鹌鹑属候鸟，夏季在内蒙、东北地区繁殖，迁徙及越冬时，遍布东部。现今全国各地均有人工饲养。

2. 鹌鹑肉质细嫩，有独特的清香味，以果汁之，颜色酱红，甘香嫩滑。

## 冬瓜薏米煲鸭子

### 〔主料辅料〕

光鸭.....75 克 精盐.....7 克  
冬瓜.....1500 克 味精.....5 克  
薏米仁.....75 克 清水.....3000 克  
陈皮.....4 克 植物油.....20 克  
姜汁酒.....10 克 绍酒.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 光鸭洗净血水，改成大骨牌块，炒锅上火，加入植物油烧热，将光鸭下锅煎至金黄待用。

2. 冬瓜切成 2 厘米见方的丁，薏米洗净，果皮温水洗净。3. 将冬瓜、薏米、果皮放在炖盅内，加入清水，上猛火煲滚，随后放入略煎过的光鸭块，撇净浮油血沫，调入盐、绍酒，再改用慢火煲滚，待汤汁浓缩至 1500 克时，调入味精。随即将原料捞入汤盘中，冬瓜垫底，鸭块排在瓜面上，鸭汤倒入另一汤窝中，和冬瓜鸭块一起上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 煲鸭前一定要将鸭子洗净血水，飞水或焗炒原料，可以去腥、膻及污物。

2. 也可整鸭飞水再煲。

3. 此菜汤要一次加足，不可中途撇汤或加水，以保证汤味鲜醇。

### 〔风味特点〕

1. 煲汤的菜式品种，在广东习惯按季节安排，夏秋两季，汤要清润，淡而不腻；冬春两季，要求香而浓郁。

2. 此菜色泽奶白，味道咸鲜，回口略甜，质地软烂，入口即化。

## 植物类

## 护国菜

### 〔主料辅料〕

新鲜番薯叶...500 克火腿片.....25 克  
鸡油.....50 克猪油.....150 克  
苏打粉.....15 克精盐.....25 克  
鸡汤.....700 克味精.....20 克  
麻油.....20 克淀粉.....30 克  
湿草菇.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将番薯叶去掉筋络洗净，用 5000 克开水加苏打粉，下番薯叶烫二分钟捞起，清水过四次，然后榨干水分，除去苦水，用横刀切几下待用。

2. 草菇洗净后入鸡油、火腿、鸡汤、精盐 2.5 克，蒸 20 分钟取出，去掉火腿，草菇和原汁备用。

3. 炒锅烧热下猪油 75 克，将番薯叶略炒，投入草菇及原汁，加鸡汤 700 克、精盐 2.5 克，烧开后，用湿淀粉勾芡，加熟猪油 75 克、麻油 10 克，八成倒入汤碗内，二成留锅内，再加鸡汤 200 克和火腿，淋在菜汤上即好。

### 〔工艺关键〕

1. 余番薯叶时如没苏打可用碱水少量。

2. 若无番薯嫩叶，可按下列次序选料替代：第一苋菜嫩叶，第二菠菜嫩叶，第三通菜嫩叶，第四君达菜嫩叶。

### 〔风味特点〕

1. “护国菜”是潮州名菜，相传在公元 1278 年，宋朝最后一个皇帝——赵南逃到潮州，寄宿在一座深山古庙里，庙中僧人听说是宋朝的皇帝，对他十分恭敬，看到他一路上疲劳不堪，又饥又饿，便在自己的一块番薯地，采摘了一些新鲜的番薯叶子，去掉苦叶，制成汤菜。少帝正饥渴交加，看到这菜碧绿清香，软滑鲜美。吃后倍觉爽口，于是大加赞赏。宋少帝看到庙中僧人为了保护自己，保护宋朝，在无米无菜之际，设法为他制做了这碗汤菜。十分感动，于是就封此菜为“护国菜”，一直延传至今。现在广州和潮州地区，许多菜馆都有此菜供应。

2. 据福建图书馆收藏的一部《金薯传习录》所记，番薯是明代万历二十一年，福建华侨陈振龙从吕宋（即现在的菲律宾）偷传回福州并与其儿子陈经伦推广的。与其同时代的徐当启也曾写了一篇《甘薯疏》。此书已失传，但从其留下的《甘薯疏序》一文中可看到，万历年间番薯确是一件新鲜事物，只有闽、粤少数地方种植。徐当启感到可惜，极力主张推广，因而写下了《甘薯疏》。由此可证明，番薯确是明代从海外传进。南宋帝至明万历相隔三百多年。那么宋帝民兵败南逃时怎会有番薯叶可食？“护国菜”的这一传说似不可信。然而，潮汕一些老师父传说，使用番薯叶做护国菜较为理想，但只能在秋冬才有。因此，平时也常用野菜制做。这些野菜除去苦涩味，作出的菜一样有风味。如果说护国菜的来历可信的话，那么当时宋帝食的不是番薯叶而是野菜了。

3. 此菜色泽碧绿如翡翠。清香味美，软滑可口，是潮州汤菜中之上品，但用油较重。上席时汤里仍是滚烫的，因有一封油质封面，故不见热气升腾。所以，要小心烫嘴。食用时要用汤匙先将油层拨开才舀，并要浅尝即止。操

之过急者必上其当，成为席中取笑对象。

## 鼎湖上素

### 〔主料辅料〕

水发银耳.....80 克菜远.....100 克  
桂花耳.....75 克精盐.....15 克  
干榆耳.....25 克味精.....20 克  
干黄耳.....10 克白糖.....5 克  
干香菇.....50 克芝麻油.....1.5 克  
干蘑菇.....50 克深色酱油.....5 克  
鲜草菇蕾.....150 克淡色酱油.....10 克  
水发竹荪.....1 乃克绍酒.....40 克  
鲜莲子.....100 克花生油.....200 克  
罐头白菌.....100 克湿淀粉.....20 克  
银针.....100 克素上汤.....1250 克  
熟笋花.....100 克

### 〔克制方法〕

1. 榆耳、黄耳用冷水浸约 8 小时，使内外发透，刮去榆耳细毛，涮去附于黄耳上的泥沙，分别漂洗干净。然后切成片，放入沸水锅中焯约 1 分钟捞起，和雪耳、桂花耳一道分别用清水浸泡待用。花菇、蘑菇用冷水浸约 20 分钟，去蒂洗净，用油 25 克拌匀，加入清水 100 克、精盐 1.5 克、味精 1.5 克，上笼蒸约 10 分钟取出。

2. 鲜草菇蕾削去蒂部泥污，用小刀在蒂部端垂直拉十字纹，用水反复洗净，然后入开水锅中焯约半分钟捞出，放入凉水中冷却。鲜莲去壳入锅，加开水 500 克，碱水 2.5 克，用中火煮约 1~2 分钟捞起，擦去外衣，洗净。再入锅煮约 1 分钟，捞起，用小竹签捅去莲芯后，用清水浸泡，笋花片切成厚约 1 毫米薄叶，经开水锅中略焯，捞起侵入凉水中。

3. 把黄耳、榆耳、鲜菇蕾、笋花、鲜莲心、竹荪、白菌均滷去水，一并放入开水锅中略焯后，沥干。炒锅烧热下油 25 克酒 15 克，加素上汤 750 克、味精 5 克、精盐 5 克，倒入上述黄耳等原料，煨煮 1~2 分钟，倒入漏勺，用洁净毛巾吸干水分。

4. 雪耳、桂花耳分别放入开水锅内略焯，捞起沥干水。炒锅烧热，下油 15 克、酒 5 克，加素上汤 250 克、味精 1 克、精盐 1.5 克；将雪耳、桂花耳分别下锅各煨约 1 分钟，捞起沥干水。

5. 炒锅烧热下油 10 克，入菜远，加精盐 1 克、素上汤 50 克，再下油 15 克，放入银针，加开水 100 克，炒至七成熟取出沥干水。

6. 炒锅烧热，下油 15 克、酒 10 克，放入花菇、蘑菇（连汤）加素上汤 100 克、精盐 2 克、味精 1 克、淡酱油 10 克、白糖 4 克、麻油 1.5 克，倒入黄耳、榆耳、鲜菇蕾、笋花、鲜莲子、竹荪、白菌，焖约 3 分钟，再加油 30 克拌匀。倒入漏勺沥干水。

7. 取大汤碗 1 只，按白菌、花菇、竹荪、鲜菇、黄耳、鲜莲子、蘑菇、笋花、榆耳的次序，各取一部分，从碗底部向上，依次分层（每一层一种原料，摆一圆圈）排好，然后将剩余各料全部放入碗中填满，把碗覆在大盘上，成层次分明的山形状。炒锅烧热，下油 20 克、酒 100 克，加素上汤 250 克、味精 5 克、精盐 2 克、糖 1 克和深色酱油 10 克，烧滚后，用湿淀粉 10 克调



稀勾芡，加麻油 1 克、花生油 35 克调匀成芡汁。取 200 克浇在盘菜上；另取 35 克拌雪耳、15 克拌桂花耳，将雪耳、菜远、银针依次内里至外镶边，桂花耳放在最上面便成。

〔工艺关键〕

投料众多，工艺复杂，注意色调层次，要求造型优美，鲜嫩滑爽。

〔风味特点〕

1. “鼎湖上素”是广州菜根香素菜馆的拿手名菜。它始于清末，原是鼎湖山庆云寺的素斋菜。传说该寺一位老和尚，为了满足一些上山游览贵客的需要，特取用“三菇”（北菇、鲜菇、蘑菇）、“六耳”（雪耳、黄耳、石耳、木耳、榆耳、桂耳）及发菜、竹荪、鲜笋、银针、榄仁、白果、莲子、生筋等珍贵原料，用芝麻油、绍酒、酱料等调味，逐样煨熟，再排列成十二层，成山包型上碟。其层次分明、鲜嫩爽滑、富有营养，色香味俱佳，列入素斋中最高上素。

2. 三十年代时，广州六榕寺的“榕荫园”曾经营过此菜。开设在六榕寺附近的西园酒家老板，曾往鼎湖山庆云寺寻找善烹素菜的老和尚，并派人拜他为师，便把“鼎湖上素”变为菜馆名菜。经老板大肆宣传，一时吸引了不少食客，声誉大噪。后来，菜根香素菜馆的“鼎湖上素”，因其用料与制法更加考究，四十多年来，一直名扬天下。日本银座公司大酒家，澳门素菜馆不少同行，都前往切磋技艺，各处佛教人士经穗必到此店。西欧、北美、日本二十多个国家和地区的宾客也慕名前往品尝。

3. 用料精细，色调雅丽，层次分明，食时鲜嫩滑爽，清香溢口。

## 冬瓜盅

### 〔主料辅料〕

冬瓜(带皮).....黄酒.....25克  
.....2500克鲜莲.....50克  
水发冬菇.....50克火腿茸.....50克  
蟹肉.....50克鸭肉.....300克  
丝瓜.....15克干贝.....25克  
精盐.....10克虾仁.....50克  
田鸡.....50克胡椒粉.....10克  
水菱粉.....15克味精.....10克  
白糖.....5克二汤.....750克

### 〔烹制方法〕

1. 将带皮冬瓜对切开，用半尺在瓜口处创成斜角边，并刻成锯齿状，挖去瓜瓤，使其成一个盅状。为使造型美观，冬瓜外皮上可刻上各种美丽的图案，然后下沸水氽透捞出。再放入凉水内漂冷，放入瓷盅内摆稳。

2. 将干贝洗净，将鸭肉、火腿、冬菇、田鸡分别切成丁，并鸭丁、田鸡丁、虾仁用水菱粉拌匀，上沸水锅氽熟，捞出洗净后，同冬菇、火腿、干贝一起放入瓜盅内，加上二汤、味精、酒、糖上笼蒸熟取出，然后将丝瓜切成粒，同鲜莲下沸水锅氽透捞出。和鸭丁、蟹肉放入瓜盅内，再撒上盐、胡椒粉、火腿茸、最后在瓜盅外皮上抹上油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 制瓜盅，切忌用鼓油，以免产生酸味。
2. 瓜皮须保持完好，不可破损，冬瓜水分多，肉厚，味道往往不易渗透，上桌时须另跟精盐。
3. 同时须备刀叉，以便食时削皮用。

### 〔风味特点〕

1. 一般冬瓜盅的主要用料，是鸭肉、火腿、干贝、冬菇、田鸡、蟹肉、虾仁等。如用菇耳等素料，便叫“普渡冬瓜盅”。
2. 此菜风味甘淡芳香，能利水清热，在炎热夏季，广州当地酒家、饭店，几乎没有不备此菜的。
3. 广东地区首先用冬瓜加鸡汤、鸡肉、干贝和山珍食物制作，并用夜来香花插在冬瓜的圆口上，吃时阵阵香味扑鼻，“夜香冬瓜盅”很快扬名各地。如今，此菜不仅在国内各大城市的名菜馆有供应，外国的一些中餐馆中也盛传此菜。

## 干烧伊府面

### 〔主料辅料〕

面粉.....500 克至油.....5 克  
去壳净蛋.....250 克 精盐.....2 克  
草菇.....30 克 味精.....2 克  
鲜虾仁.....80 克 白糖.....4 克  
韭黄.....40 克 老抽.....5 克  
碱水.....5 克 麻油.....3 克  
胡椒粉.....5 克 植物油.....10 克  
二汤.....150 克

### 〔克制方法〕

1. 将面粉倒在案盘上，开成窝形，把鸡蛋、碱水同时倾在窝内，与面粉拌匀，搓成面团，擀成面片，改刀成面条，将面条放在滚水里。滚至刚刚熟，捞出漂水，冷却后滤干水分，放入滚油内炸热备用。

2. 虾仁洗净，用盐、味精、生粉、蛋清略浆。草菇切片。韭黄切寸段。

3. 伊面下滚水泡软，捞出控净水分，并用一双竹筷挑凉，避免粘连成块。

4. 鲜虾仁下六成热油炸熟。

5. 炒锅烧热，落底油，加入草菇略煸，加汤、蚝油、白糖、胡椒粉、麻油、精盐，中火炮透，点入老抽、味精、虾仁，翻拌均匀，最后落入韭黄翻匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜关键在于伊面制作，如手工刀切面条，应注意均匀一致，粗细约 2 毫米。太细易碎，太粗在烹制时易夹生，且不易入味。

2. 面条炸时油温要高（约 7 成热），500 克面要分 3 次炸完，多则炸不透，影响质量。

3. 烧面时老抽应最后点入，过早放，则面条乌黑不亮，口感发苦。

4. 烧面的汤汁不宜收太干，否则不清爽，有油腻感。

### 〔风味特点〕

1. 此菜原是江苏扬州地方风味，相传明朝末期，扬州来了个知府名伊秉绶，为人清廉，从不趋炎附势，当地乡绅都很怕他，他在饮食上有个最大的偏爱：食面条。一次伊知府过生日。由于乡绅们都知道伊喜食面条，于是不约而同送上的寿礼都是面条。这下可叫伊知府为难了。看看堆积如山的面条不知如何是好。忽然灵机一动，决定将寿筵都改成吃面条，再送还给贺寿的乡绅，既解决了存放问题，又增了寿筵，可谓两全其美。于是吩咐家厨将面条煮过分给大家吃，家厨由于这突然的决定，手忙脚乱，错将面条投入烧热的大油锅中，于是将错就错，将全部面条炸过，连煮带炒，将面条送上餐桌。乡绅们和知府吃了面条后，大叫“好吃”。知府一高兴，为每位乡绅打包回家。结果一传十，十传百，名声大振。此菜流入了民间，经过厨师不断改进，形成了现今的“伊府面”。

2. 色泽金黄，口味成鲜，质地滑嫩，略有回甜。

## 东江瓢豆腐

### 〔主料辅料〕

去皮猪肉.....325克 淡二汤.....750克  
浸发海米.....50克 花生油.....500克  
左口鱼末.....10克 葱.....15克  
豆腐.....600克 味精.....7.5克  
盐.....12.5克 深色酱油.....15克  
胡椒粉.....0.5克 湿淀粉.....10克  
干淀粉.....20克 清水.....50克

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐切成长5公分、宽4公分、高2.5公分的小块，共三十块，把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆粒大小。虾米切成细粒。
2. 把猪肉、鱼肉放在盆内，下精盐10克、味精0.5克，拌挞至有胶，再下虾米、清水、干淀粉、葱10克、左口鱼末5克，拌挞约2分钟成肉馅。
3. 在每块豆腐中间挖一个长2.5公分、宽1.5公分的小洞，然后每块豆腐瓢入肉馅20克。
4. 炒锅用中火烧热，下油25克，把瓢豆腐逐块放入，边煎边加油二次（每次约25克），煎至两面金黄色，取出放入砂锅，加入二汤、精盐、味精，加盖，用中火焖2分钟至熟，下酱油调色，用湿淀粉勾芡，淋油25克拌匀上碟，撒上葱、左口鱼末、胡椒粉便成。

### 〔工艺关键〕

1. 左口鱼末制法：左口鱼为广东特产，将左口鱼剥去头、皮骨，取净肉，用中火烧热炒锅，下花生油至五成热，放入鱼干炸至金黄色，松化。晾凉后，碾成末。
2. 搅馅时用力要均匀，顺一个方向搅动。
3. 煎时要随时转动锅，避免糊底。

### 〔风味特点〕

1. 瓢豆腐是东江名菜，东江是珠江支流，其源东出寻乌水，西出九曲河，由江西南部入广东，至龙川县五合附近汇合，折向西南，下游经珠江三角洲到狮子洋出虎门入海。东江菜也就是客家菜，所谓客家，是从中原南迁而来的汉人。相传，西晋永嘉年间（四世纪初），中原战乱频繁，人民流离失所，尽遭劫难，有一部分汉人南涉渡江，至唐宋（九世纪）及南宋末年（十三世纪），又大批过江南下，至赣、闽，及粤东、粤北等地，被称为客家，以别于当地原来的居民，后遂相沿而成为这一部分人的自称，以粤东东江一带的梅县、兴宁、大埔、五华、惠阳等县最为集中，语言保留较多的汉语古韵，称为客家话，菜肴也保留古代中原的一些特点和风味，称为客家菜。

2. 中原风俗，过年尚食饺子，客籍汉人初到东江时，仍保留这一风俗习惯，但当时岭南不产小麦，而且“广人以面热不以为饭，……水面外，若干饼，蓑衣油饼，水晶包，卷蒸之属，广人亦多不食”（见清·屈大均《广东新语》），过年吃饺子就可望而不可及。后来，人们就把饺子的馅料填进豆腐以代，这样食法虽不如吃饺子那样有情趣，但总可以得到一点慰藉。故很快就传遍客家地区，以后又经历代名师高厨改进而成现在的瓢豆腐，此菜原锅上桌，香浓软滑，有左口鱼的特色鲜味，为东江地区冬令常菜。流传至今，

兴梅地区客家人的团年饭上，仍必备此菜。

