前言

香港飲食業趨勢，側重於管理、場面、招呼及出品等方面的改進，尤以在菜式的創新方面更是落足心思，此無他，謀求能追得上潮流，不致被時代摒棄。

香港居民以廣東籍爲主，粵菜佔了頗重要的位置。香港的粵菜，是指狹義的廣府菜，以廣州菜爲代表。香港粵菜可說源於廣州，老一輩的粵菜師傅大多在廣州主理過廚政，原籍多爲南番順——以飲食馳名的廣東魚米之鄉——，師承有自，手藝不凡。香港因條件特殊，交通方便，物料充足，新的菜材從四面八方湧來；年青師傅善於吸收和敢於創新；食客品味不斷提高，要求菜式設計有更多變化……種種因素影響，把粵菜推向色香味美的至高境界。

香港粵菜近年風行海外。「香港粵菜」是新派、美好菜式的代名詞；「香港粵菜」被用作標榜以招徠食客；香港粵菜廚師成爲世界各地餐館爭相羅致的對象。

筆者從事飲食業工作數十年，深悉粵菜的變化和發展。近年更由於職務關係，有機會經常在各大食府品嘗新菜，與廚師們有更多的接觸，了解他們的創作心得和經驗，記錄了菜式資料一巨册，年前花了整年時間，將之編列成三十多張菜單，按照不同時序分刊於《飲食天地》雜誌，受到讀者歡迎。出版社主持人認爲如果加入詳細製作方法，補入有關材料的知識性資料，編輯成書，對有興趣研究香港粵菜的人士會有參考價值。因而不揣淺陋，勉力而爲，幸而得到許多專業人士和大廚師作義務顧問，各大酒樓食肆主動提供資料，徐風先生爲本書加配圖片，飲食天地出版社編輯部工作人員鼎力協作，使本書得以順利出版。

本書編排以每月菜單爲序，爲方便翻查起見，將各菜式歸納爲「頭盤」「禽畜」「海味」「魚鮮」「貝介」「蝦蟹」「蔬果」「燉品」「野味」和「素菜」十大類，按序將各菜式編排目次，容易查對。「頭盤」比較講究手藝，本書文字介紹選其較易製作，彩圖部分選刊一些較精緻的成品供參考，有關製作方法，留待專著解決。

本書共收菜式二百六十多款，單尾的飯麵和鹹甜點心，因飲食天地出版社另有專著出版，本書不再重覆了。因印刷關係，臨時抽出一份菜單，以致數幅彩圖見不到製法，留待日後修訂補上。

筆者編寫此書，力圖在風格、形式、內容和編排上走出一條新路，希望讀者能夠接受，如果有些微保存價值，則是本人最大的願望！

楊維湘（魯夫）

1985年9月於香港

蔬果

▲ ①白玉藏奇珍（製法見P. 85）

▼ ②雲腿三寶菜（製法見P. 59）









①靈芝綠茵仙草
②百花襯仙果（製法見P. 62）
③銀巢碧玉
④瑤柱扒豆苗
⑤雲腿扒雙蔬（製法見P. 84）

1 | 3
2 | 4
5



燉品



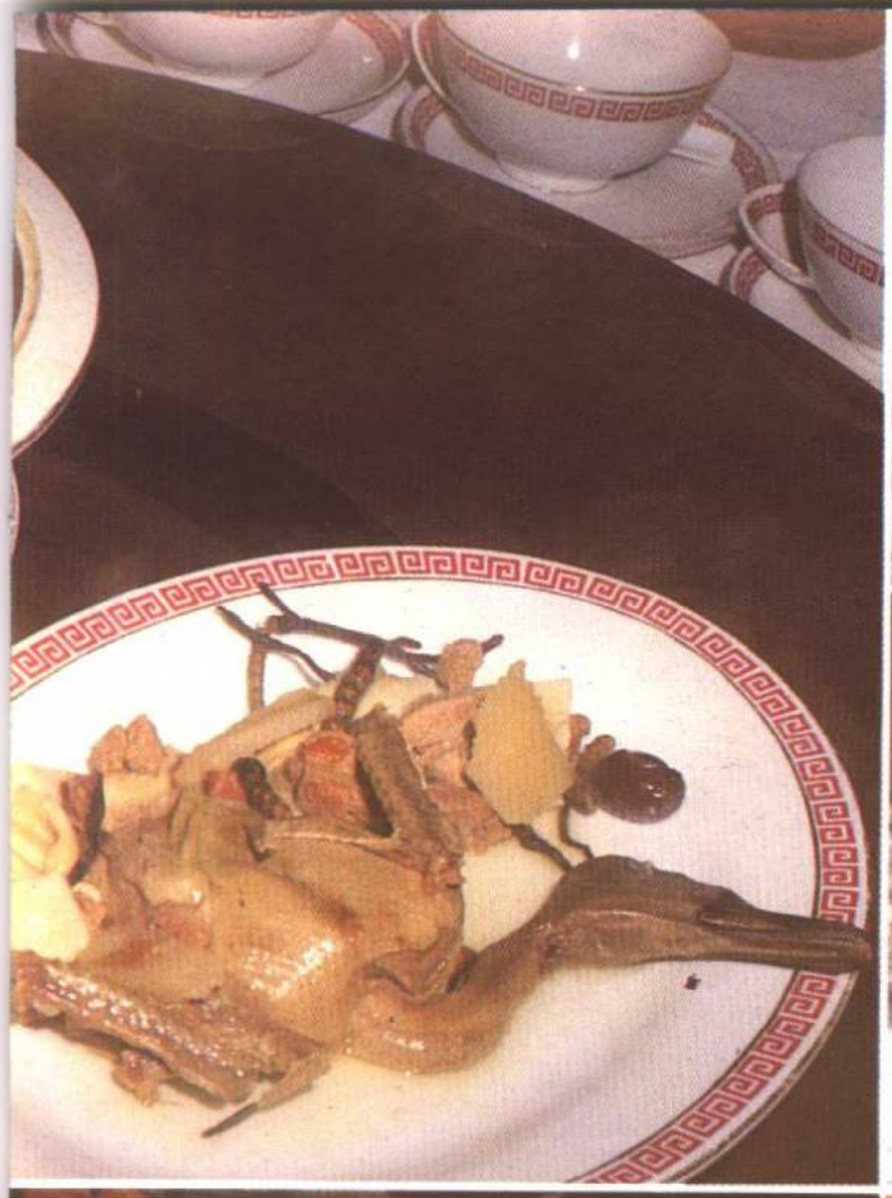


1
2

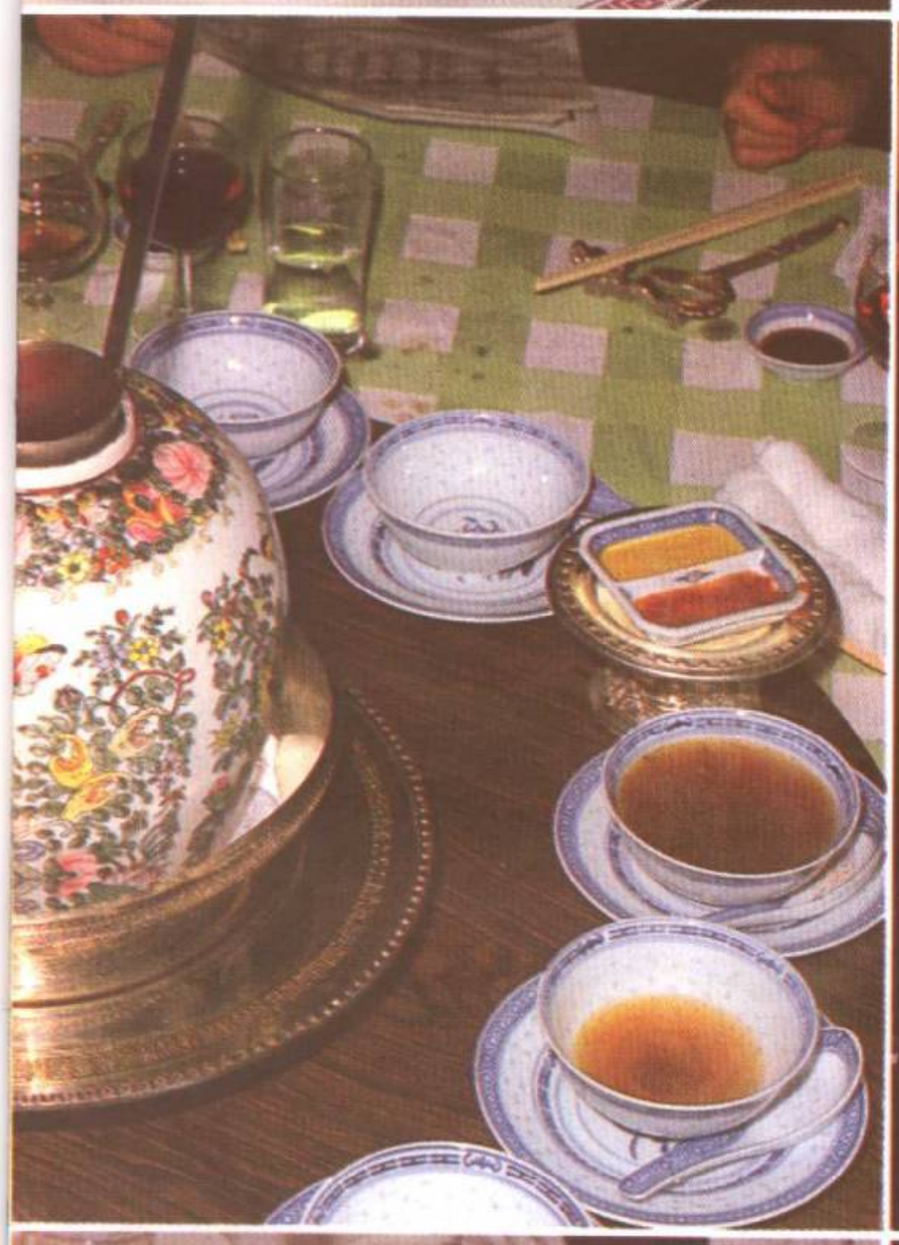
①鮮鮑花膠蹄筋煲（製法見P. 101）
②淮山杞子燉水魚（製法見P. 23）

①佛跳牆（製法見P. 122）
②蟲草鹿筋燉蜆鴨（製法見P. 119）
③淮杞鹿筋燉麻鮑（製法見P. 90）
④科甲燉冬瓜（製法見P. 53）
⑤冬瑤燉雙乳鴿（製法見P. 51）
⑥銀耳燉雙鴿（製法見P. 43）
⑦淮杞鳳爪燉螺頭（製法見P. 37）

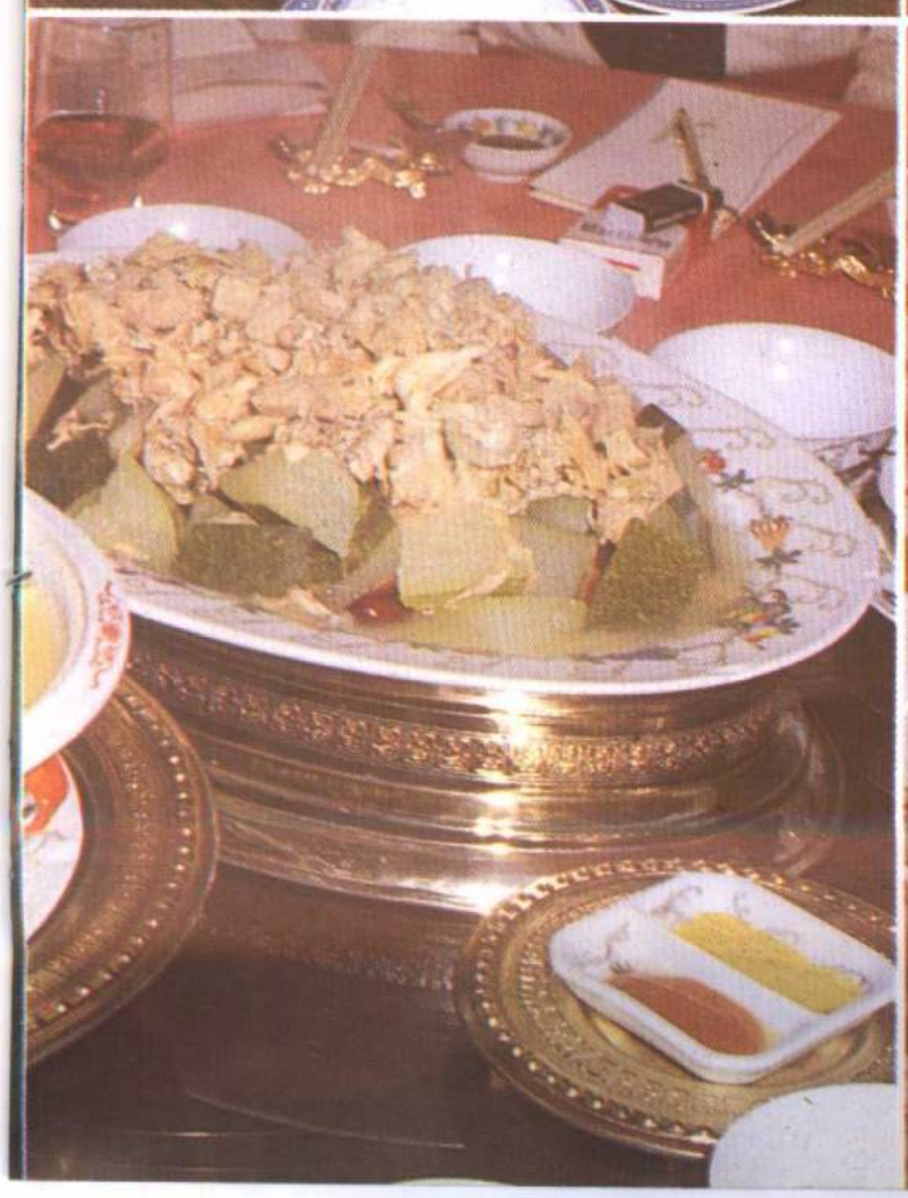
	2	5
1	3	6
	4	7



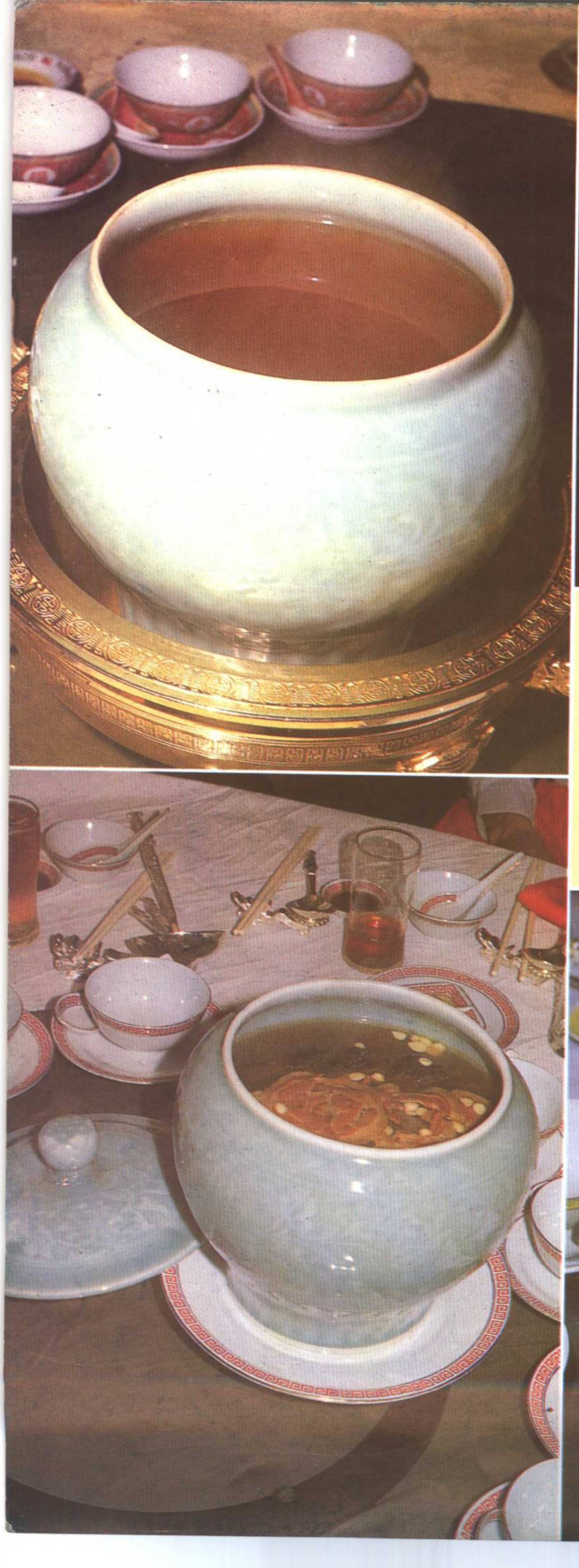


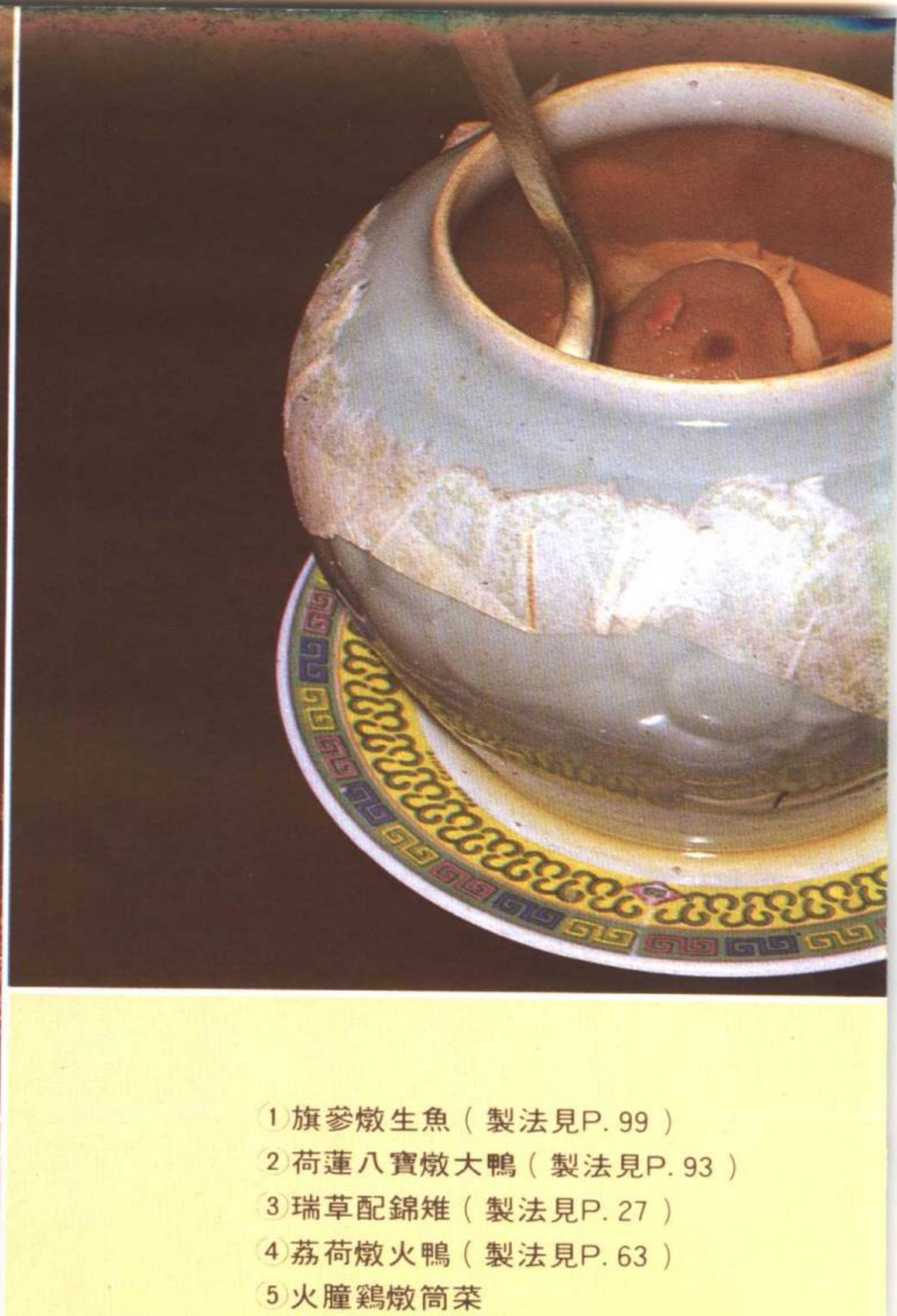




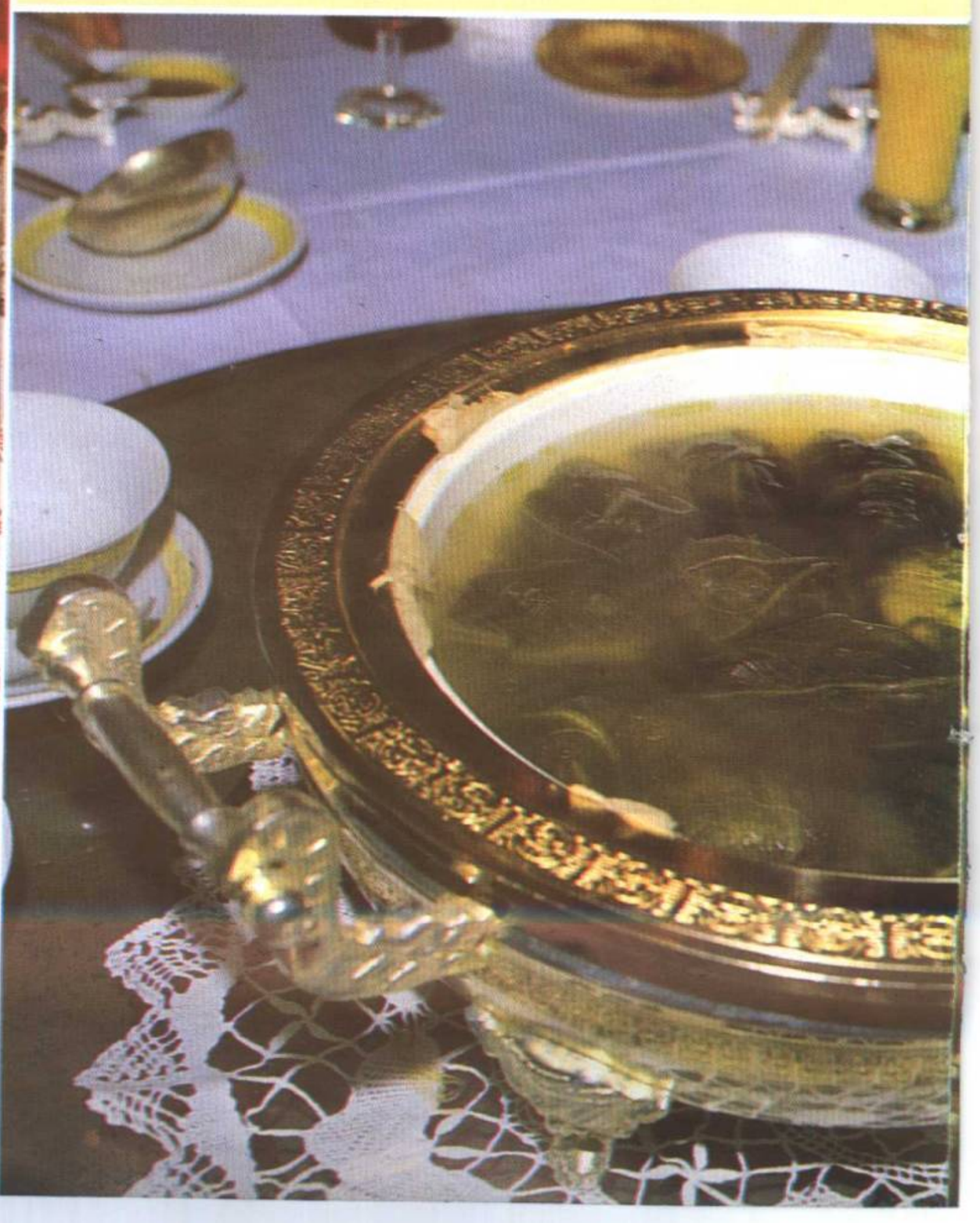






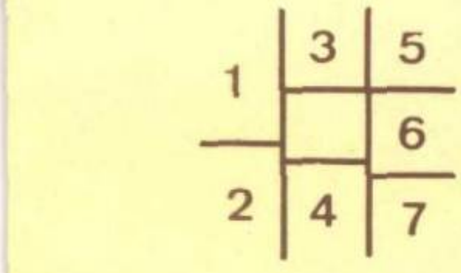


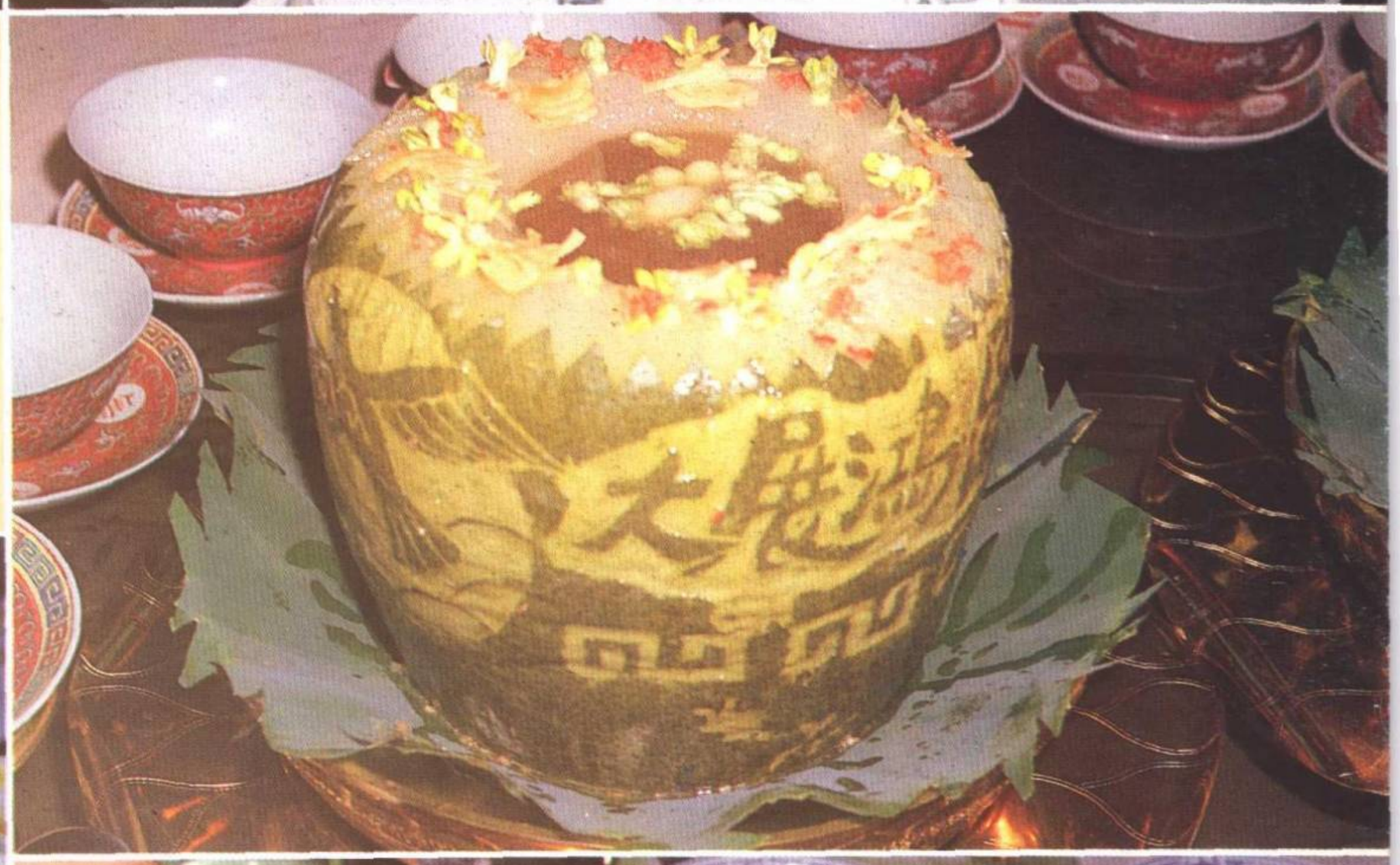
①旗蓼燉生魚（製法見P. 99）
②荷蓮八寶燉大鴨（製法見P. 93）
③瑞草配錦雉（製法見P. 27）
④荔荷燉火鴨（製法見P. 63）
⑤火膧鷄燉筒菜
⑥什錦冬瓜盅（製法見P. 61）
⑦原盅燉北菇水鴨



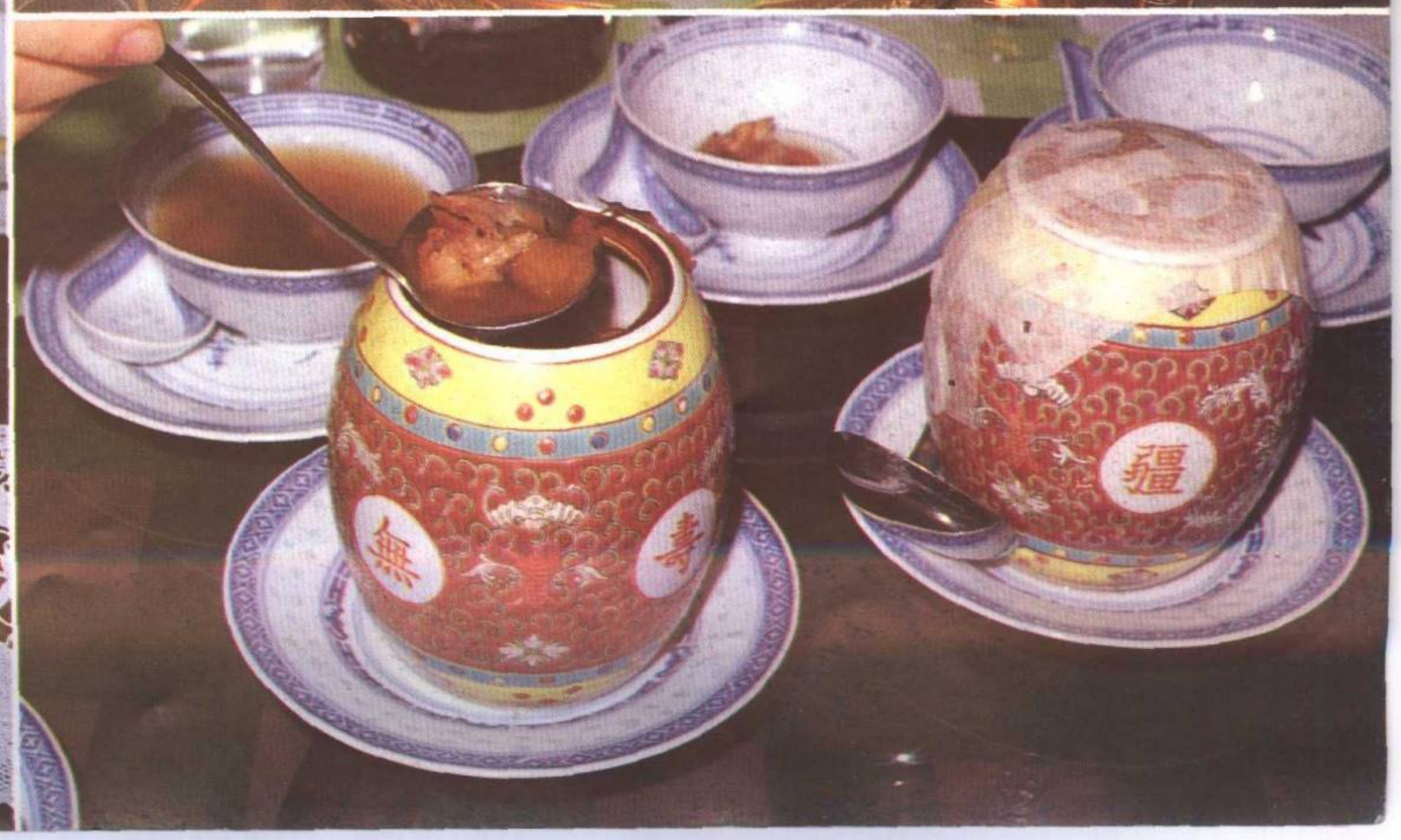





1
3
5
6
2
4
7



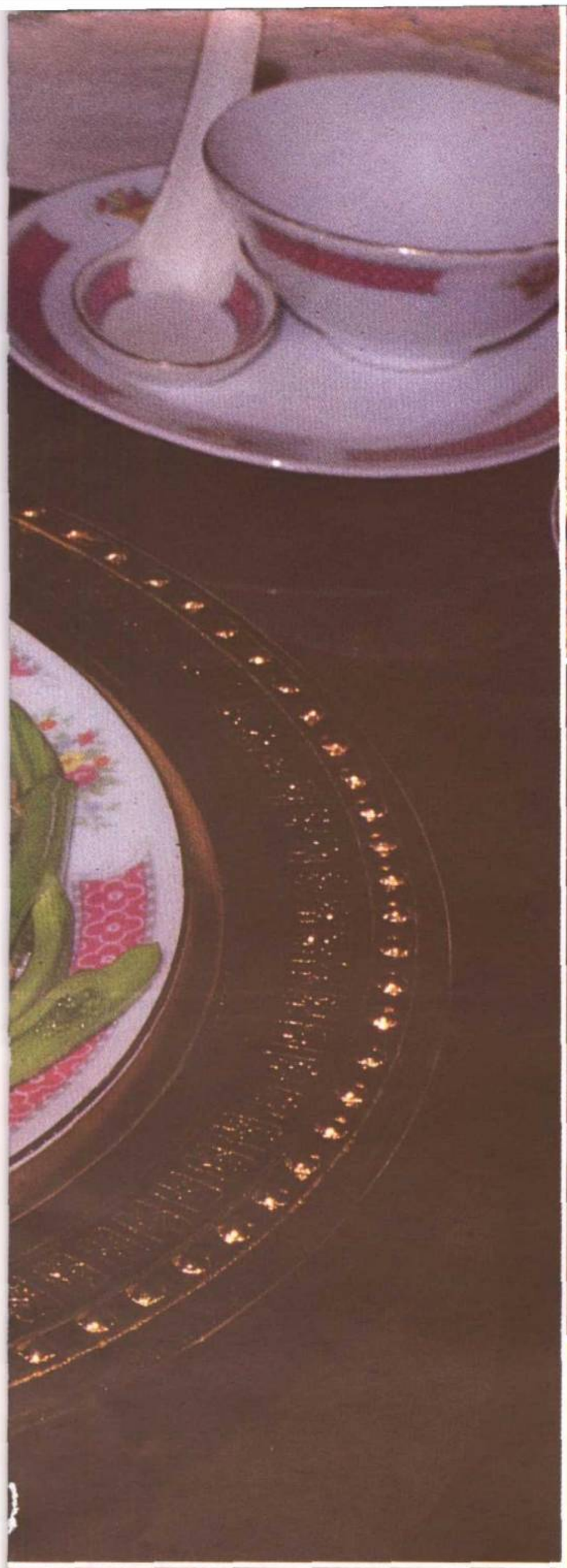




野味

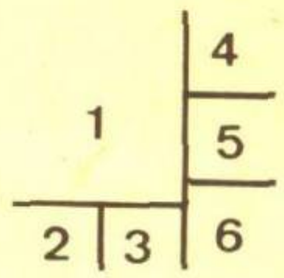


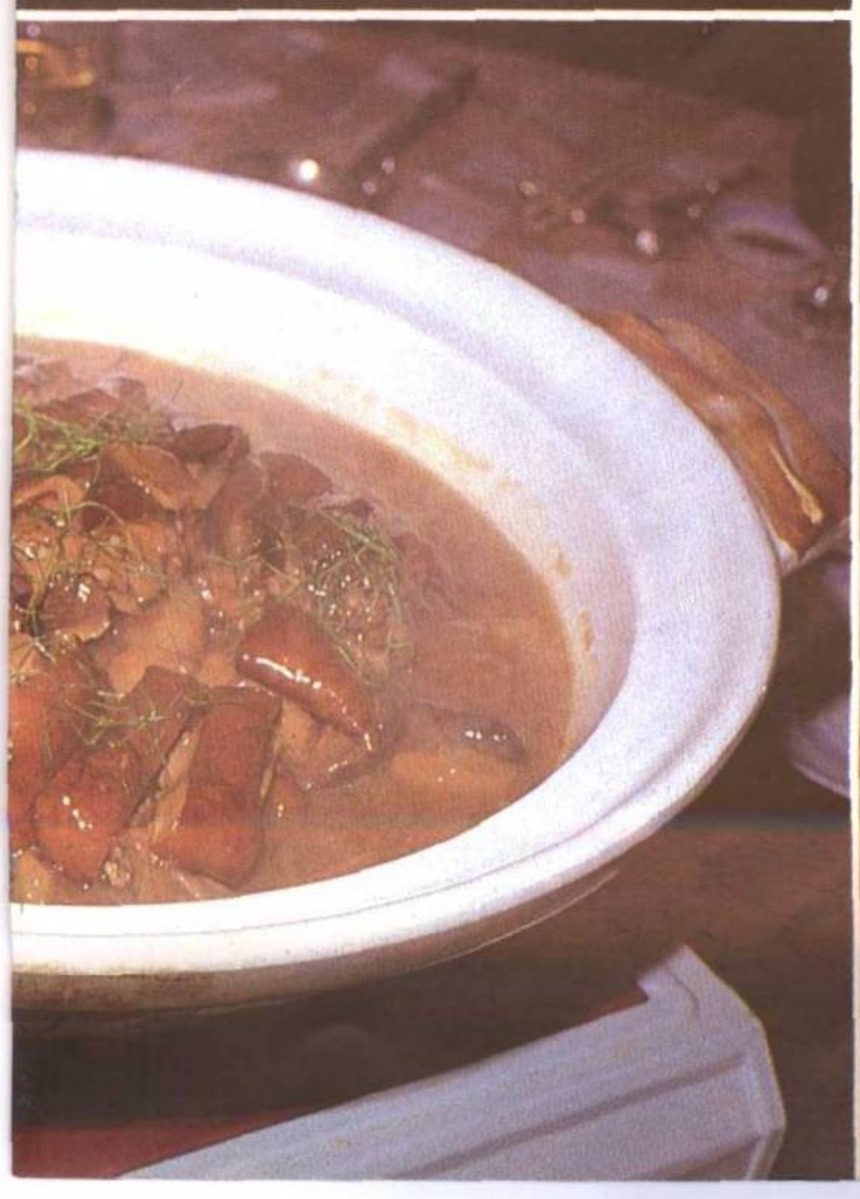






①綠柳垂絲（製法見P. 124）
②瓦罏紅扣山瑞（製法見P. 119）
③紅妝果子貍（製法見P. 119）
④串燒黑熊
⑤串燒黃猄柳（製法見P. 126）
⑥串燒梧州山瑞



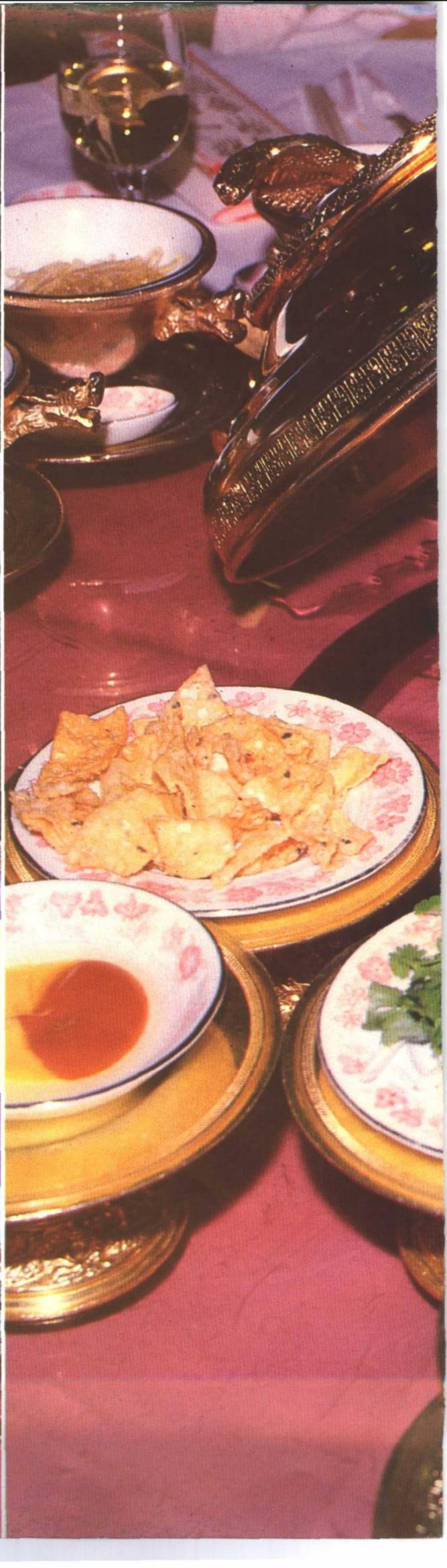






1 京醬爆櫻桃（製法見P. 103）
2 菜蓮田鷄片（製法見P. 92）
3 四珍炒蛇絲（製法見P. 118）
4 菊花五蛇羹（製法見P. 118）







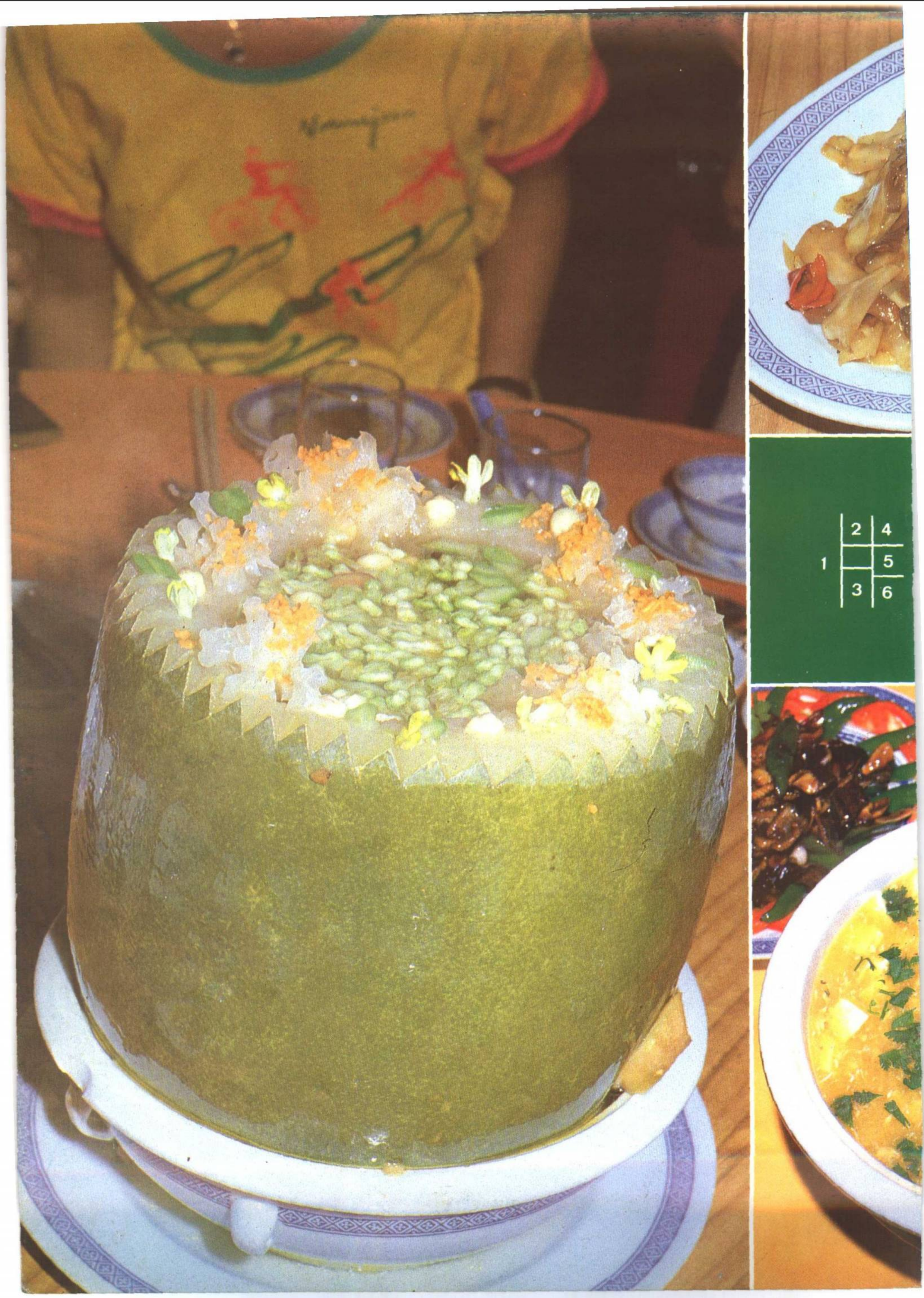
▲ ①豉汁天鵝肉（製法見P. 126）

▼ ②鹿筋濃扣鵝掌翼（製法見P. 109）

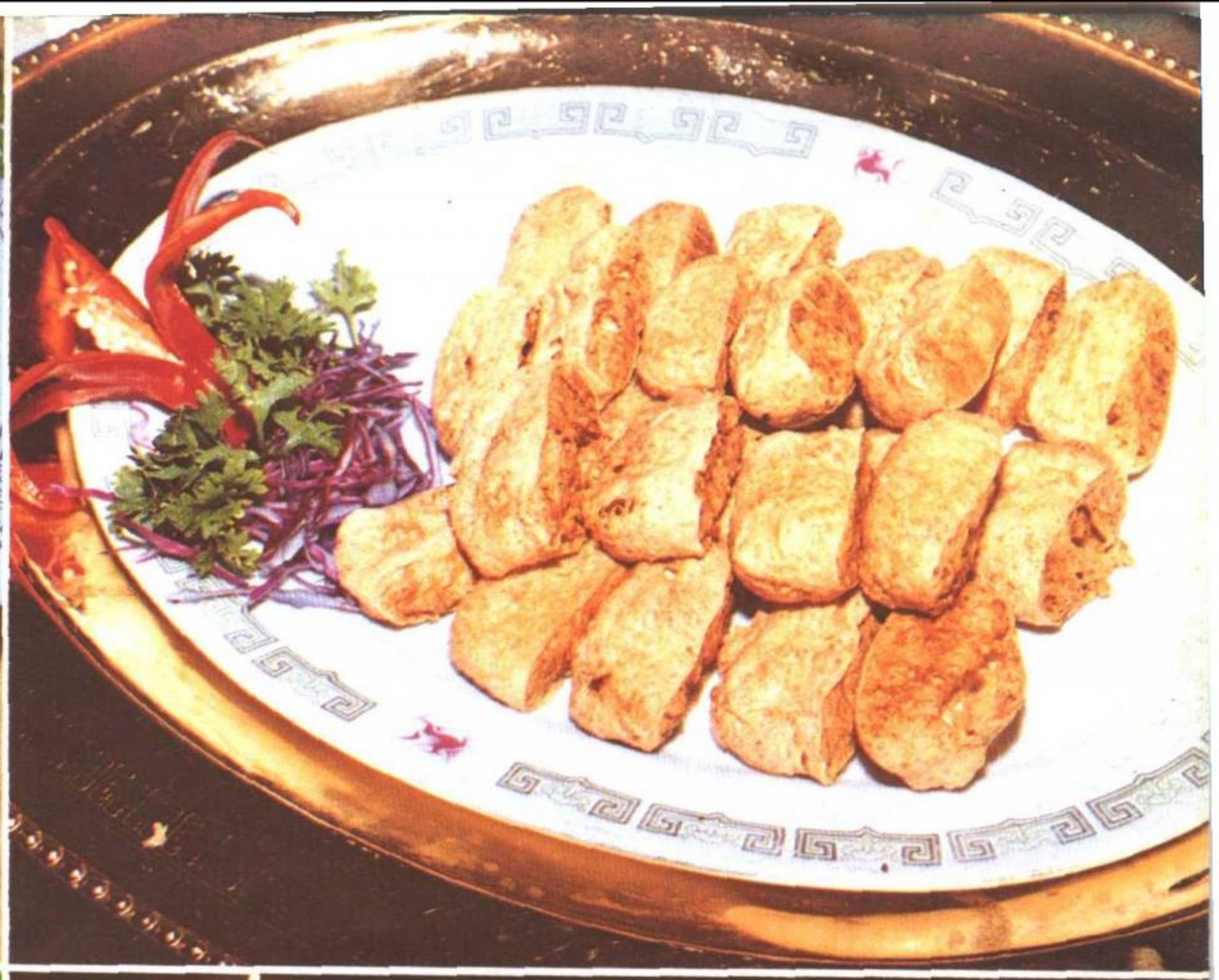
素菜

▲ ①八寶羅漢上素

▼ ②香荷錦上素（製法見P. 87）


2 4
1 5
3 6





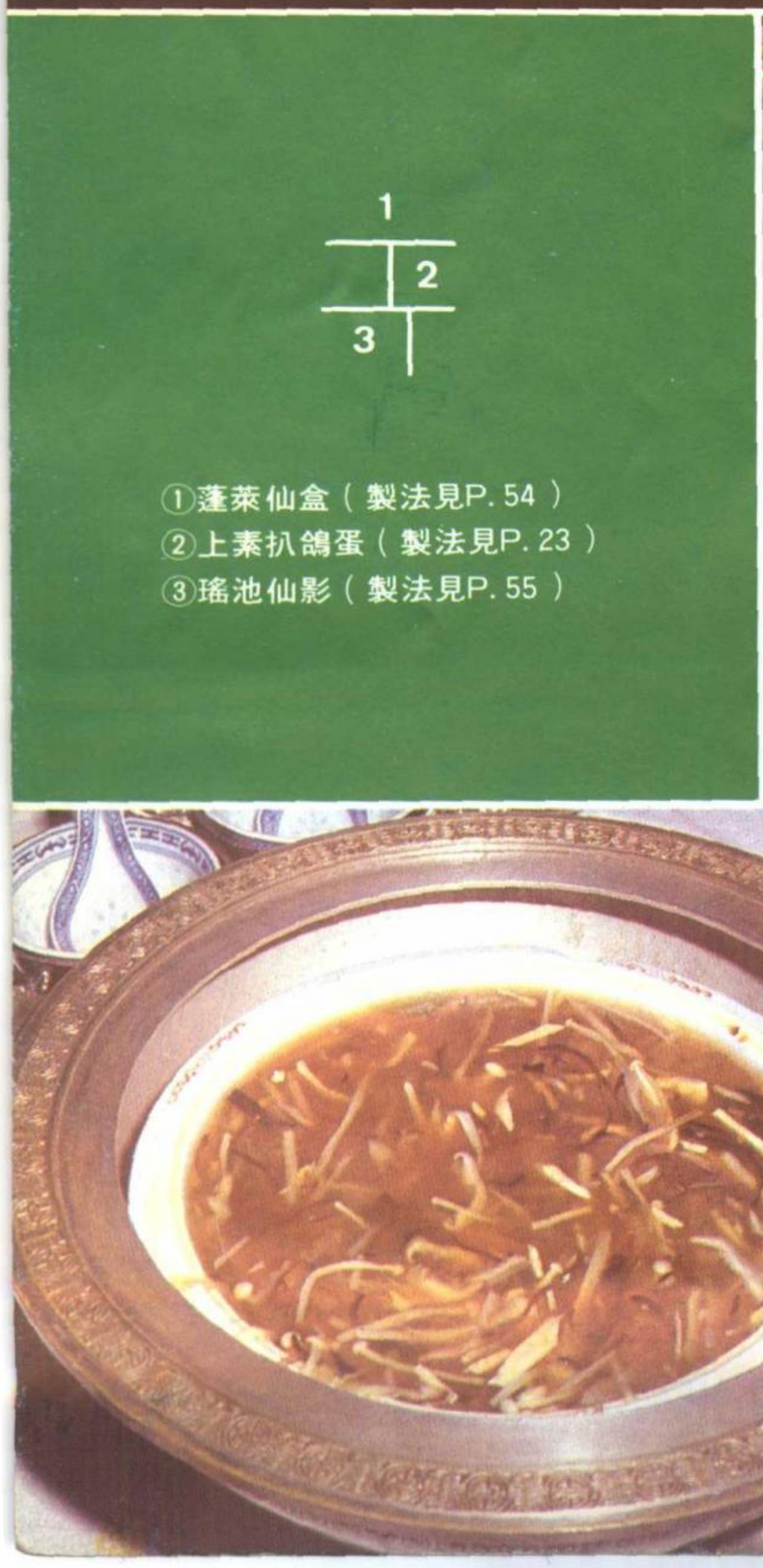
①八寶冬瓜盅（製法見P. 55）
②靈谷小素（製法見P. 55）
③什景西湖豆腐
④脆皮豆腐（製法見P. 55）
⑤仙採靈芝（製法見P. 54）
⑥富貴如意吉祥





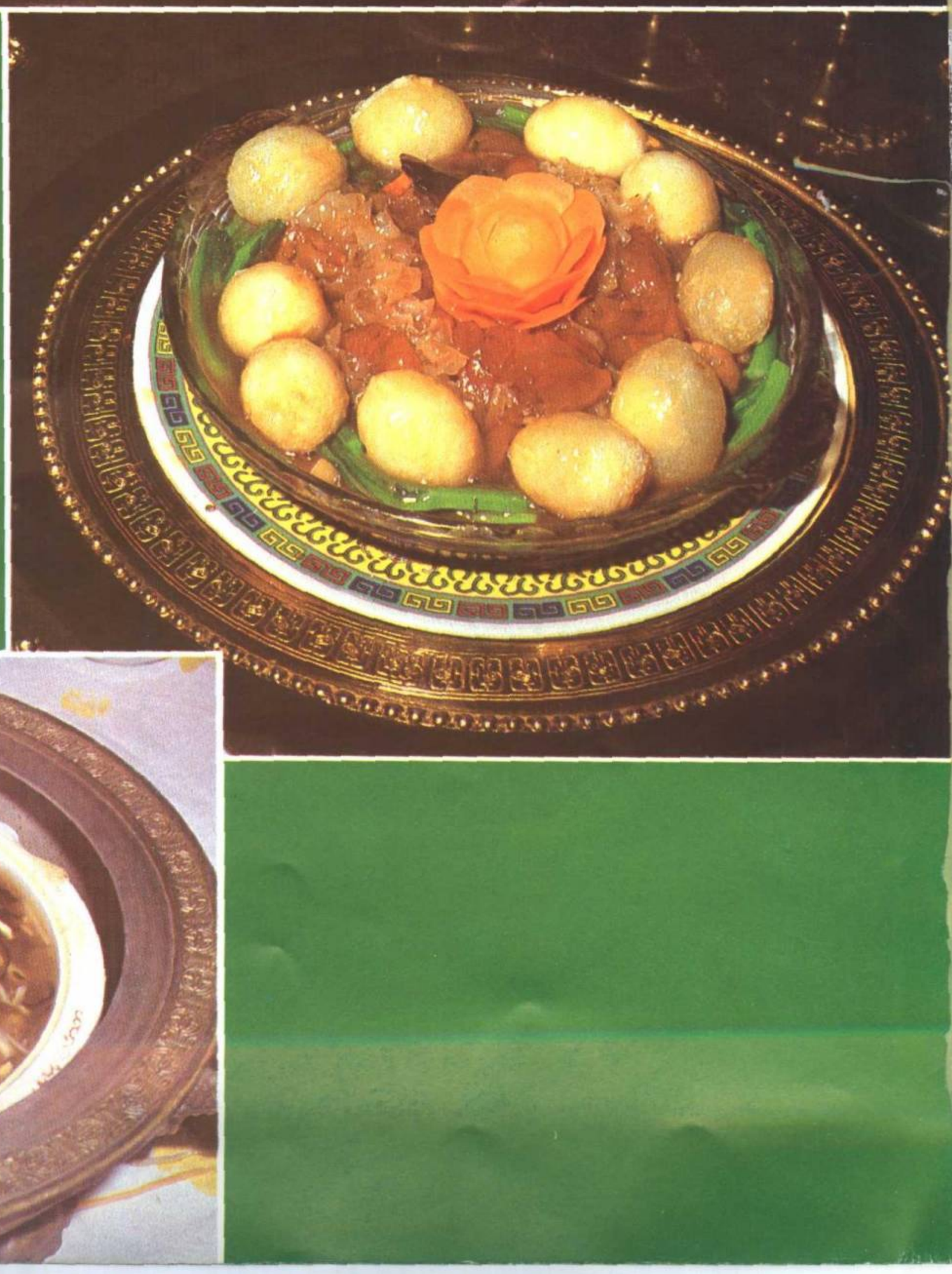






1
2
3

①蓬萊仙盒（製法見P. 54）
②上素扒鴿蛋（製法見P. 23）
③瑤池仙影（製法見P. 55）



目次

頭盤

龍鳳呈祥……30
燒味四式拼盤……42
什凍肉沙律……44
佛光普渡……54
海蜇瓜皮蝦……58
皮蛋燻蹄……58
生腸鴨脷……59
鮮荔涼瓣火鴨絲……60
鮮果涼瓣火鴨絲……62
沙律大龍蝦……94
四式大冷拼……100
海蜇火鴨絲……108
雙鳳配玉龍……108

禽畜

荷葉臘腸蒸鷄……19
琵琶燒大鴨……21
當紅脆皮乳猪件……22
豉油皇浸子鷄……23
滿堂吉慶……26
金鷄報喜……26
生財顯貴鷄……27
竹報平安……28
金華玉樹襯金鷄……29
紅運當頭……31
燒鳳肝生炒鴿片……34
當紅一品燒鷄……35
桂林炒鴿鬆……37
脆皮龍江鷄……37
四寶片皮鴨……39
生扣鴛鴦鷄……43
燕窩鷓鴣粥……44
黑椒煎牛柳……45
非洲鐵扒鷄……45
紅梅石榴鷄……46
鳳吞官燕……47
原隻燒鵪鶉……47
鷄子扒田鷄片……50
鮮荷葉雲腿蒸鷄……51
蜜汁紫薑鷄……53
鹵水鵝肉……58
玉簪鷄翼球……60
燒石岐乳鴿……61

香芒滑鷄柳……62
鳳梨焗子鷄……63
西檸煎軟鴿……63
川式樟茶鴨……83
四寶片皮鷄……85
蒜茸焗雙鴿……85
全體琵琶乳猪……86
生菜乳鴿鬆……86
雙鳳吞官燕……87
葱油焗子鷄……87
千層焾焗荷香鷄……90
菠蘿麒麟掛爐鴨……91
蜜汁紫薑雙乳鴿……91
香檳酒焗雙乳鴿……93
珊瑚乳鴿甫……94
金華玉樹鷄……95
脆皮琵琶鴨……95
紫蘿鷄翼球……98
正宗鹽焗鷄……99
南乳脆皮龍江鷄……101
古法文昌鷄……103
鐵扒石岐乳鴿……103
淮杞圓肉舡蛇煲老鴨……107
淮山杞子花彫火鍋鷄……109
碧綠富貴牡丹鷄……109
生插鹽焗雙乳鴿……111
君度香橙會鷄……111
金陵掛爐鴨……115
翡翠太爺鷄……116
菜胆龍江鷄……119
脆皮全體乳猪……123
鹽焗石岐乳鴿……123
北京片皮鴨……125
南乳脆皮炸鷄……127
淮杞圓肉舡蛇煲老鴨……127

海　味

蒜子瑤柱甫……18
紅燒海皇生翅……18
西蘭花鮮鮑片……19
發財全家寶……20
金玉滿銀盤……20
鷄件海參原燉大散翅……23
鍋燒鵝掌鮮鮑……23
大展鴻圖翅……26
金銀湯鮑魚……27
好市發財……28

水陸亨通大展翅……28
嘉官晋爵之一……30
腰纏萬貫……30
大鵬展翅……31
麒麟獻瑞……31
金腿菜胆燉鮑翅……35
鍋燒婆參鮮鮑……35
紅燒鷄絲生翅……37
一品海皇大會……38
嘉官晋爵之二……38
紅燒大鮑翅……39
紅燒鷄絲翅……43
福祿鮮鮑片……43
鮮奶炒燕窩……52
鮑魚鵝掌翼……53
燒蟹底生翅……59
原隻禾麻鮑……59
竹笙釀官燕……60
高湯乾撈大翅……60
原隻蠔皇湯鮑……61
瑤台玉珮……82
太極大生翅……83
碧綠鮮鮑片……83
紅燒火鴨絲生翅……85
白玉翠銀湖……86
瑤柱火鴨絲生翅……93
龍鳳炒鮑絲……95
濃燉鷄鮑翅……95
蟹肉乾撈翅……99
瓦罉菜胆燉鮑翅……101
肘子老鷄燉鮑翅……103
火腩髮菜蠔豉……107
瓦罉雲吞鷄係翅……111
豆苗杜甫……114
砂鍋酸辣魚翅……114
婆參麻鮑甫……115
豆苗麻鮑片……125
紅扒海虎翅……127
流星湯鮑魚……127

魚　鮮

薑葱焗大鯉魚……19
油泡蘇眉球……21
鳳脂蒸海上鮮……23
年年慶有餘……27
四方利潤有盈餘……29
金盞銀盆……31

福如東海……31
鳳脂蒸大海鮭……35
玉樹麒麟生魚……37
清蒸大紅斑……39
豉汁蒸鮶魚……43
牛油煎斑塊……45
蒜子扣大鱔……47
糯米釀鮮魷……47
清蒸海上鮮……51
清蒸三刀魚……53
清蒸大海斑……59
清蒸大紅斑……61
珍寶滿彩籃……63
油泡蘇眉球……83
鴛鴦炒鱔球……85
清蒸大青斑……87
菜遠香滑石斑球……91
葱花崧子炒魚丁……93
碧綠生魚球……95
清蒸大星斑……95
鴛鴦炒鱔片……99
清蒸大海鮭……99
琵琶銀魚盞……101
醬爆蘇眉魚尾……101
法式焗海鮮……103
鮮露笋炒生斑球……107
百花石斑球……109
荷香焗一品海鮮……109
古法原條麒麟斑……111
清蒸大星斑……116
薑葱焗文慶鯉……119
清蒸海紅斑……123
蒜子錦鱔皇……125
清蒸太平方腩……127

蝦　蟹

上湯焗龍蝦……18
百花釀蟹鉗……23
龍馬精神……26
金錢滿載……28
沙律大明蝦……34
蟹黃扒鮮菇窩……34
雲腿鮮蝦仁……36
百花釀北菇……36
碧玉珊瑚……39
脆奶鮮蝦仁……43
芝士焗蟹蓋……45
太子伴龍王……46

百花釀西蘭花……50
脆皮奶香芒蝦……50
蟹鉗紅扒大散翅……51
香芒沙律蝦……52
鮮橙明蝦球……63
霸王龍蝦球……82
火焰醉翁蝦……84
銀籃鮮蝦仁……87
煎釀原隻大明蝦……91
上湯焗龍蝦……92
蟹黃炒鮮奶……92

蔬　果

雲腿扒豆苗……18
豆苗鮮露笋……21
花開富貴……28
甫魚扒鮮菇……42
雲腿三寶菜……59
百花襯仙果……62
鳳果田鷄……82
潮式手撕大龍蝦……98
迷你燒蕉蝦……102
葡汁龍鳳卷……102
竹笙珊瑚扒官燕……106
豉汁紅椒焗龍蝦……107
鳳子襯龍皇……110
珊瑚琵琶燕……110
百花田鷄腿……110
白雪佳人……114
百花釀煎大明蝦……126
雲腿扣雙蔬……84
白玉藏奇珍……85
菜蓮田鷄片……92
京醬爆櫻桃……103
豆苗炒田鷄片……106
瑤柱扒豆苗……123
銀湖碧玉……124

燉　品

田七汽鍋鷄……21
淮山杞子燉水魚……23

瑞草配錦雉……27
海棠靈芝雙喜鵲……29
淮杞鳳爪燉螺頭……37
銀耳燉雙鴿……43
冬瑤燉雙乳鴿……51
原鷄燉散翅……53
科甲燉冬瓜……53
什錦冬瓜盅……61
荔荷燉大鴨……63
荷包燉大鱔……83
淮杞鹿筋燉麻鮑……90
荷蓮八寶燉大鴨……93
旗參燉生魚……99
冬瓜瑤柱燉田鷄……101
原盅燉北菇水鴨……111
淮杞燉雙乳鴿……116
福建佛跳牆……122

野　味

鹿尾羓燉蜆鴨……19
原盅淮杞燉山瑞……35
鮮鮑花膠蹄筋煲……101
串燒馬尾牛……109
鹿筋濃扣鵝掌翼……109
四珍炒蛇絲……118
菜遠龍鳳片……118
菊花五蛇羹……118
紅炆果子狸……119
瓦罉紅扣山瑞……119
蟲草鹿筋燉蜆鴨……119
綠柳垂絲……124
淮杞蟲草燉果狸頭蹄……125
紅燒果子狸……125
豉汁天鵝肉……126
串燒黃猄柳……126

素　菜

上素扒鴿蛋……23
上素扒鴨腩……46
蓬萊仙盒……54
仙採靈芝……54
瑤池仙影……55
靈谷小素……55
八寶瓜盅……55
蘇仙糯米……55
脆皮豆腐……55
香荷錦上素……87

貝　介

西蘭花螺片……36
燒雲腿鳳肝螺片……51
鵲巢鮮帶子……52
金銀鮮帶子……59
油泡鮮帶子……85
蜜運成功帶子來……93
露笋鮮帶子……98
碧綠爆雙脆……100
蹄肉帶子鬆……103
碧綠鮮帶子……123
焗釀響螺……124

粵菜知識

水鴨與鴛鴦……19
山瑞與水魚之分別……23
兩種打鱗方法……29
發鮑翅與散翅方法……37
最靚的三種鮮蝦……43
珠江花錦鱔分眞假……47
家庭式素上湯的製法……55
海蜇瓜皮蝦另一製法……58
怎樣發麻鮑……59
玉簪鷄翼球另一製法……60
凍肉解凍勿用滾水……64
禾花雀與黃雀……64
鳳眼果的剝殼方法……82
粵菜要角話火腿……84
發廣肚的方法……86
極品話血燕……87
炒鮮奶的要點……92
火腿的貯藏和處理……95
家庭式鹵水盆的製法…… 101
五蛇及水律…… 107
鹿筋的起發程序…… 109
武山鷄・竹絲鷄・烏鷄…… 109
浸發烏參簡易法…… 115
鹵水盆製法之二…… 116
最常見的入饌中藥…… 116
狸類的分辨…… 119
冬蟲夏草揭秘…… 125
幾種野味的食味…… 125
去除野味羶味的辦法…… 126
如何劏穿山甲…… 128
貓頭鷹、白鶴及釣魚郎…… 128

本書出版，蒙下列各大食府提供資料及拍攝照片方便，謹致謝意。

海景假日翠亭邨茶寮　聚寶居海鮮酒家　金輪大酒樓　香滿樓　沙田敦煌酒樓　潮州城酒樓
怡東中菜部　小小菜館　歡樂小菜館　新世界四季廳　沙田雅苑　好世界酒樓　白金漢宮酒家
荔香邨　江南邨　保保好　中環翠亭邨　九龍敦煌酒樓　九龍樂宮翠亭邨　萬花紅酒家　北海漁村
廣州酒樓　鴻福門海鮮酒家　海城大酒樓　北角敦煌酒樓　騰皇閣海鮮酒家　華都中菜部
彩龍大酒樓　碧湖酒家　統一酒樓　鏞記酒家　妙香林素食館　富麗華香島廳　香齋廚
楓林小館　翠香樓　百德大酒樓　畔溪小館　滑浪亭翠亭邨　麗晶海鮮酒家

（排名不分先後）

頭盤



①海鮮頭盤
②百花拼盤
③萬紫千紅
④蜜瓜海鮮









1 龍宮盛會慶昇平
2 潮州拼盤
3 日式拼盤之一
4 川式拼盤
5 京式拼盤
6 日式拼盤之二











①燒味四式拼盤
②蜜瓜沙律千層
③涼辦手撕鷄
④七星伴月
⑤沙律大龍蝦

1	3
2	4
5	



禽畜





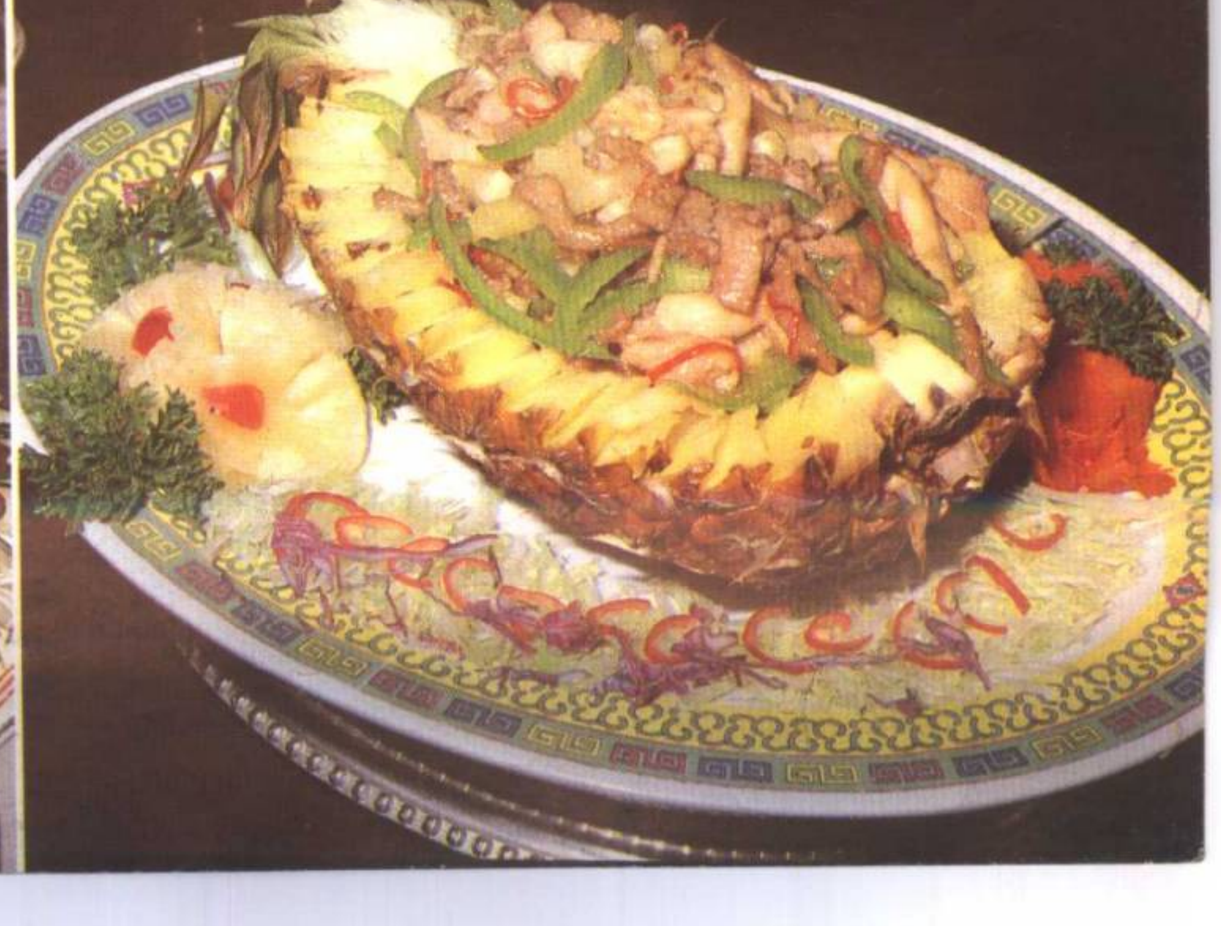
1
2
3 4

①脆皮全體乳猪
（製法見P. 123）

②當紅脆皮乳猪件
（製法見P. 22）

③黑椒煎牛柳
（製法見P. 45）

④鳳梨焗子鷄
（製法見P. 63）









1

2	3
4	5

①正宗鹽焗鷄
②玫瑰金華鷄
③蜜汁紫薑鷄
④生扣鴛鴦鷄
⑤玉簪鷄翼球
⑥四寶片皮鷄
⑦紅運當頭（
⑧葱油焗子鷄
⑨鮮荷葉雲腿
⑩紅梅石榴鷄
⑪當紅一品鷄



















6 8
7 9
10
11

（製法見P. 99）

（製法見P. 53）

（製法見P. 60）
（製法見P. 85）
製法見P. 31）
（製法見P. 87）
蒸鷄（製法見P. 51）
（製法見P. 46）
（製法見P. 35）













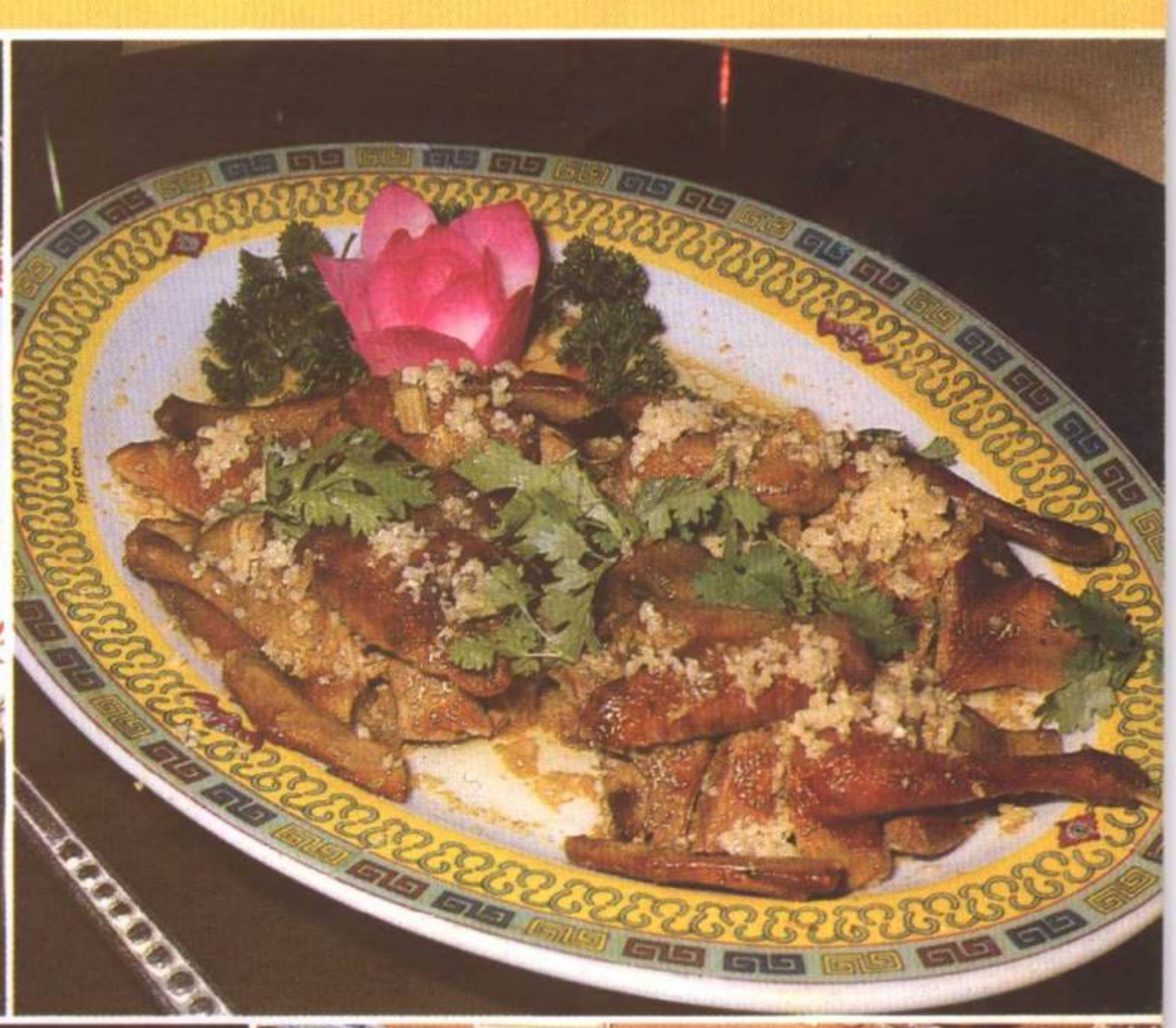


1	2	3	4	5
6		7		
		8	9	
10	11	12	13	14

①燒鳳肝生炒鴿片（製法見P. 34）
②冬筍炒鴿片
③燒乳鴿
④香燒琵琶鴿
⑤桂林炒鴿鬆（製法見P. 37）
⑥燒石岐乳鴿（製法見P. 61）
⑦非洲鐵扒鷄（製法見P. 45）
⑧香檳焗雙鴿（製法見P. 93）
⑨蒜茸焗雙鴿（製法見P. 85）
⑩原隻燒鵪鶉（製法見P. 47）
⑪金華玉樹襯金鷄（製法見P. 29）
⑫紅焗鷄
⑬翡翠太爺鷄（製法見P. 116）
⑭江南百花鷄



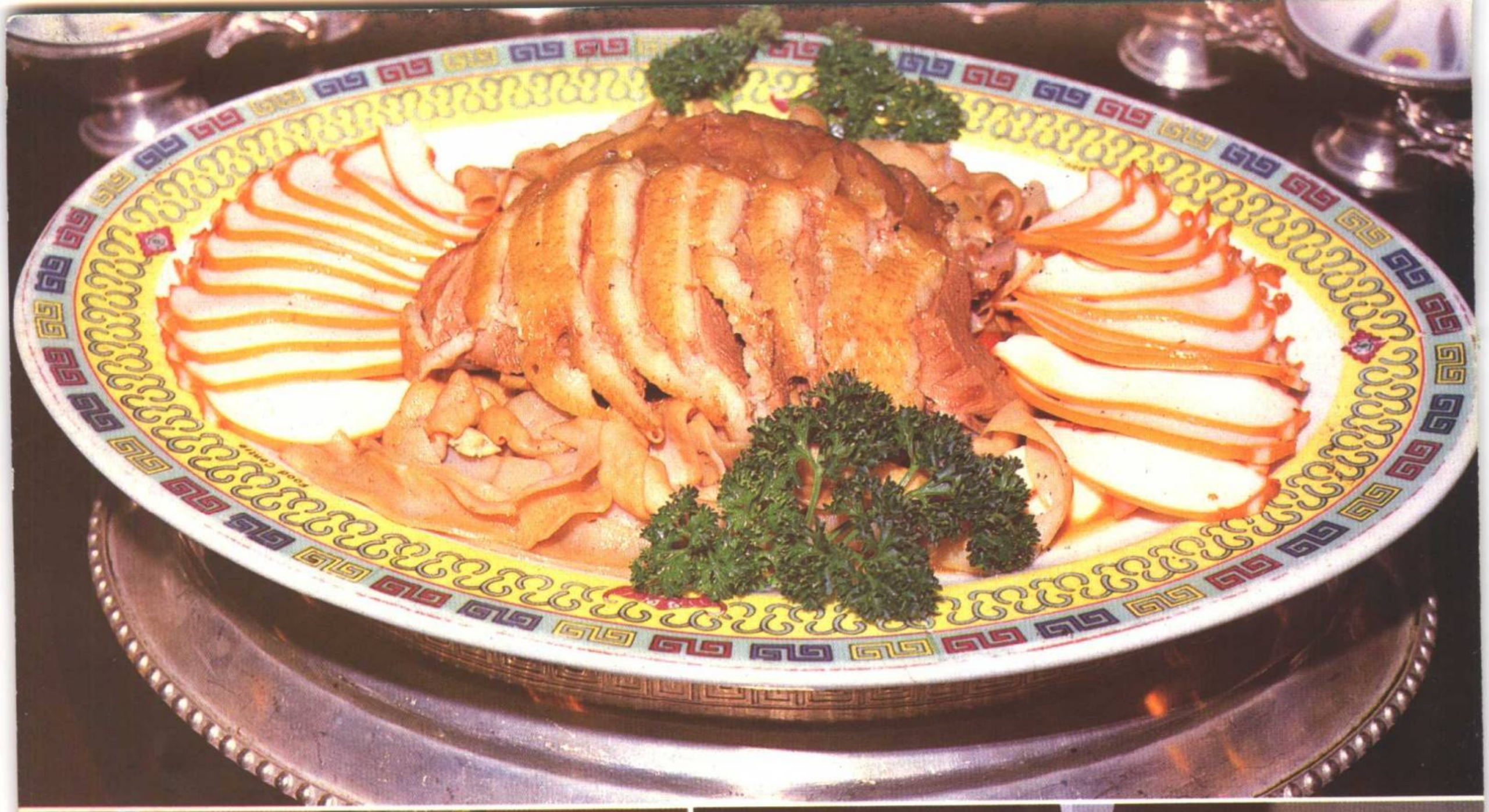












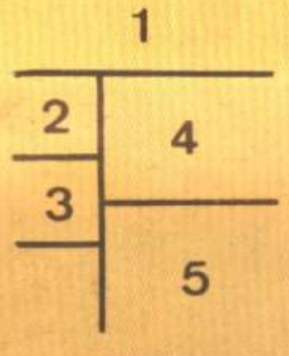








①滷水鵝肉（製法見P. 58）
②脆皮琵琶鴨（製法見P. 95）
③樟茶鴨（製法見P. 83）
④北京片皮鴨（製法見P. 125）
⑤紅棉窩燒鴨



海味

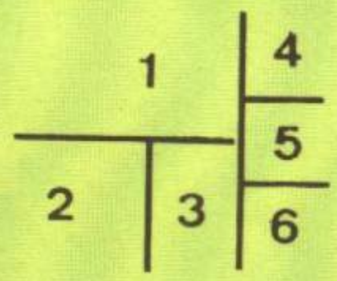
①竹笙釀官燕
（製法見P. 60）

②一品海皇大會
（製法見P. 38）





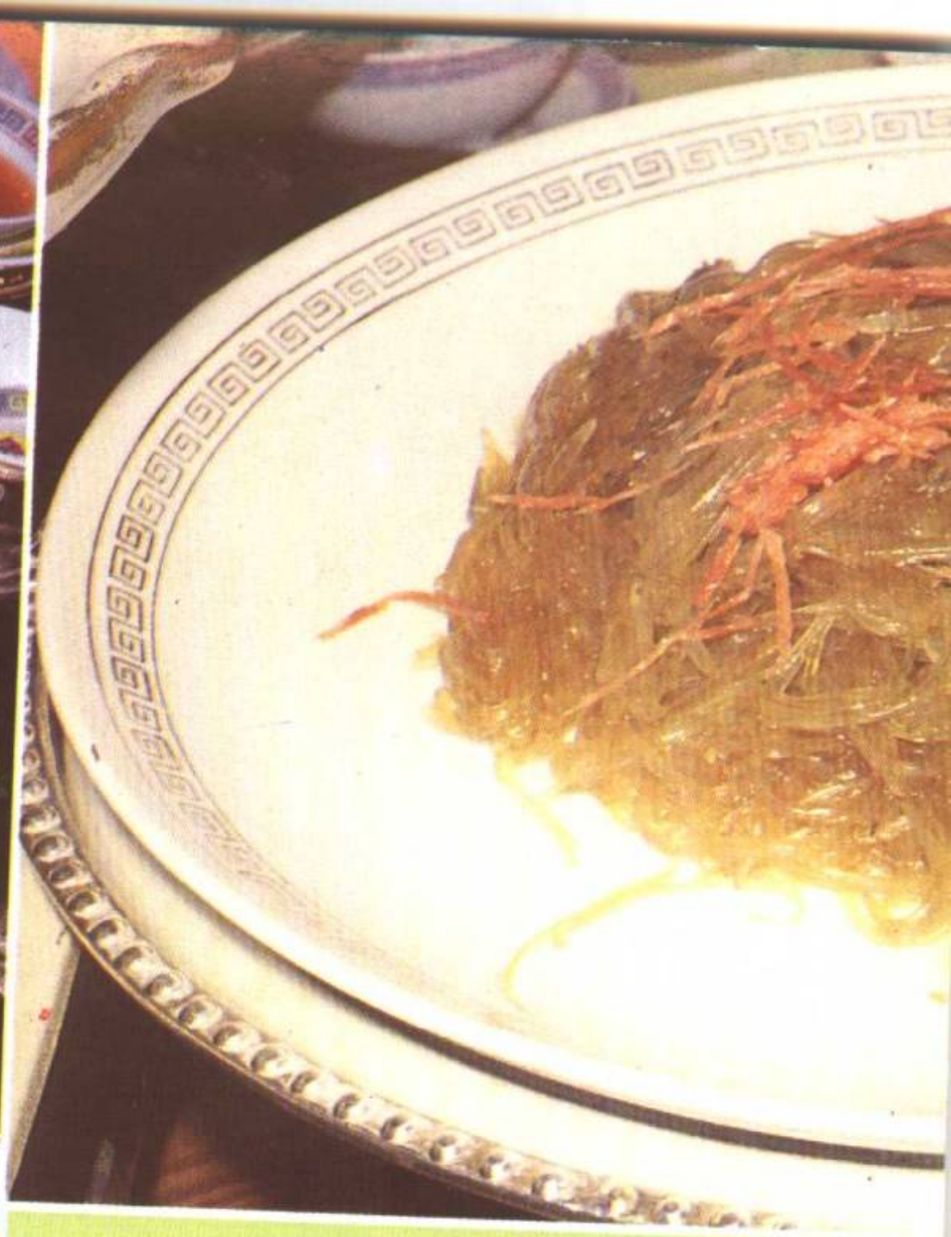




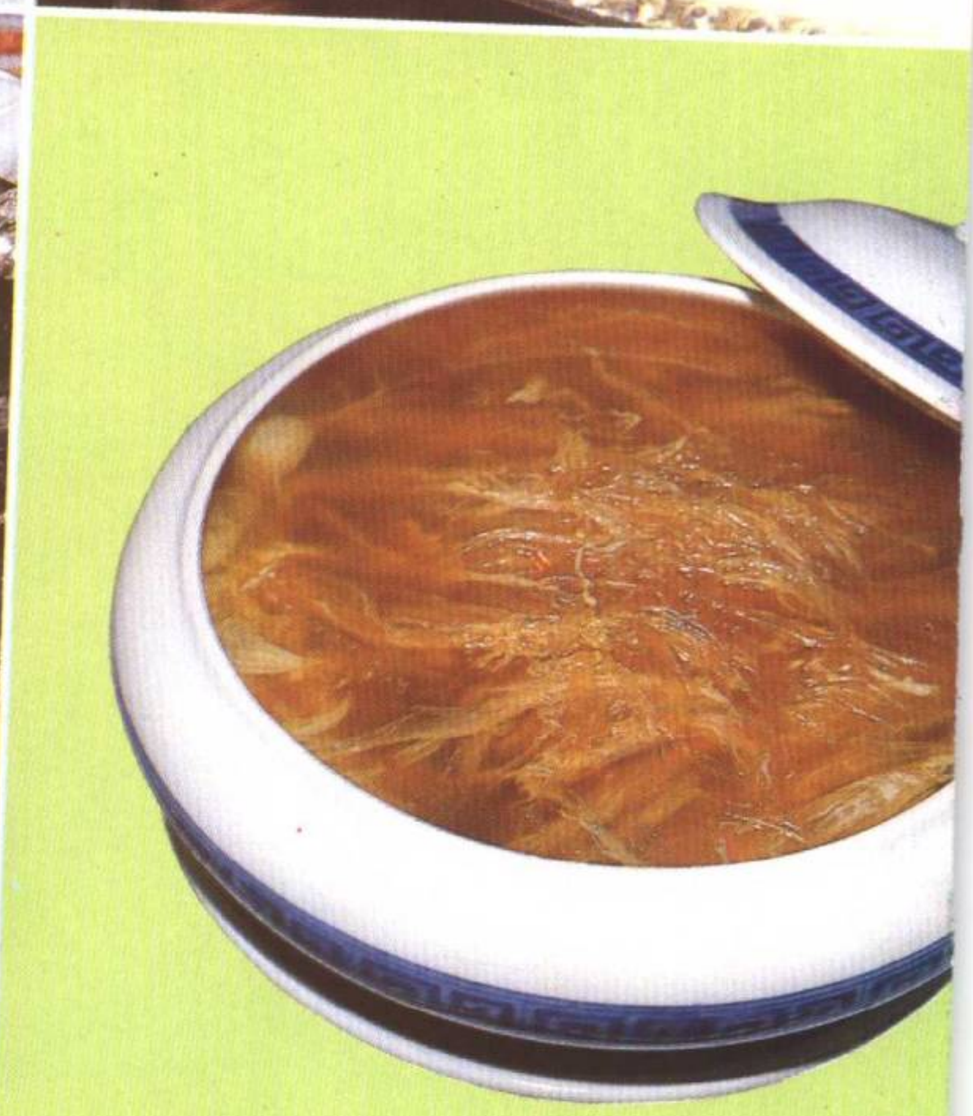


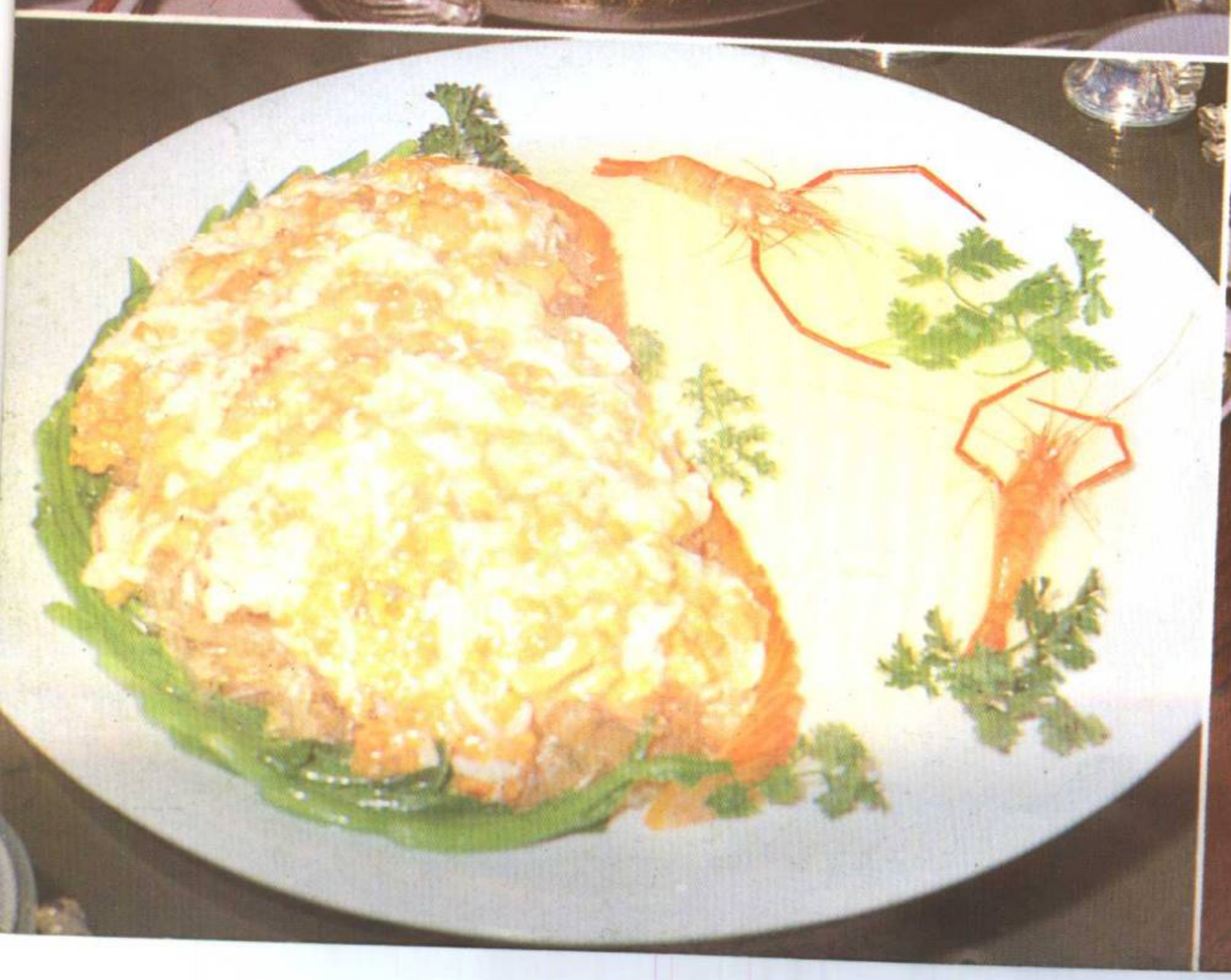
①碧綠鮮鮑片（製法見P. 83）
②鵝掌鮮鮑片
③麒麟獻瑞（製法見P. 31）
④原隻蠔王湯鮑（製法見P. 61）
⑤腰纏萬貫（製法見P. 30）
⑥鮑魚鵝掌翼（製法見P. 53）

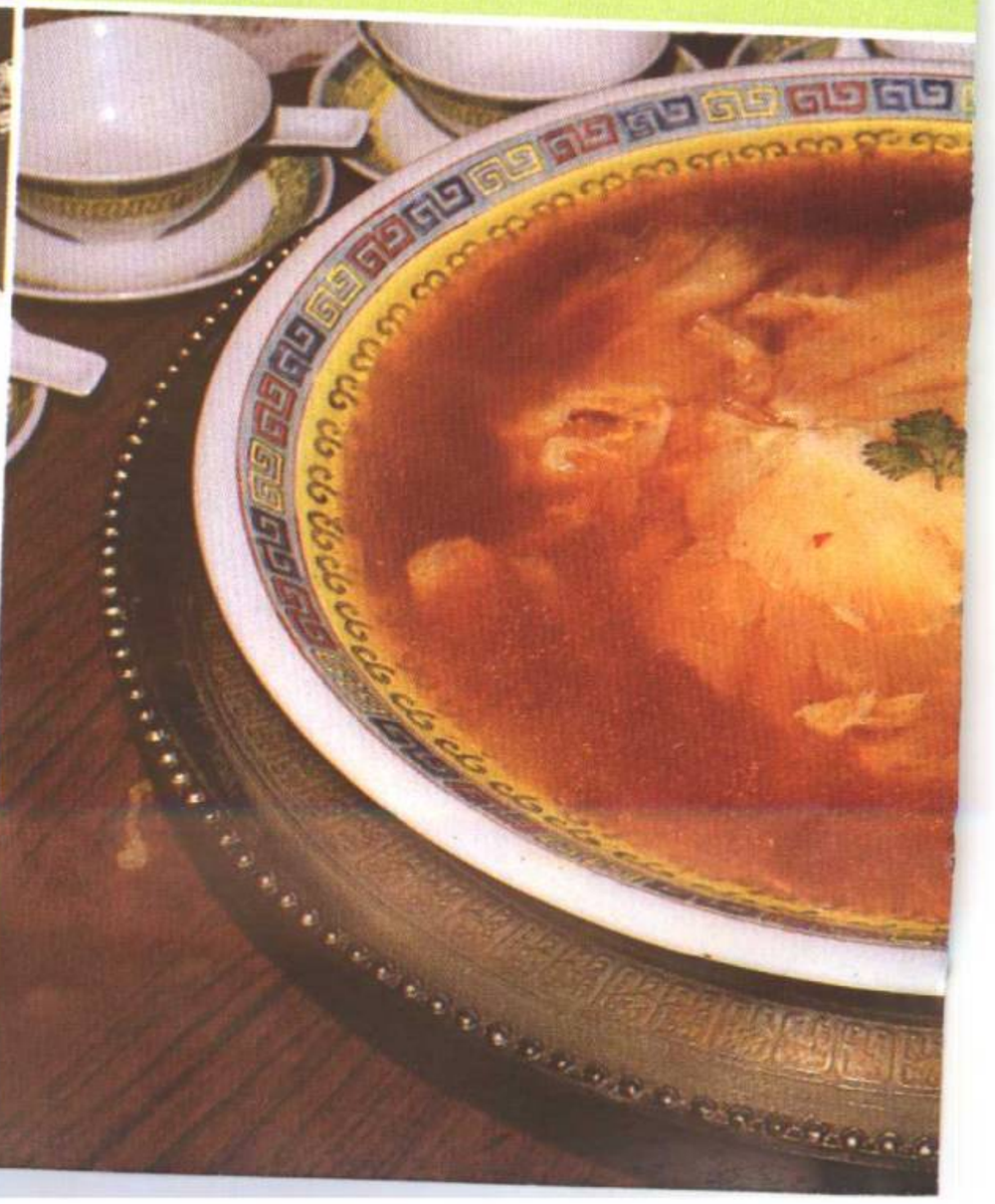














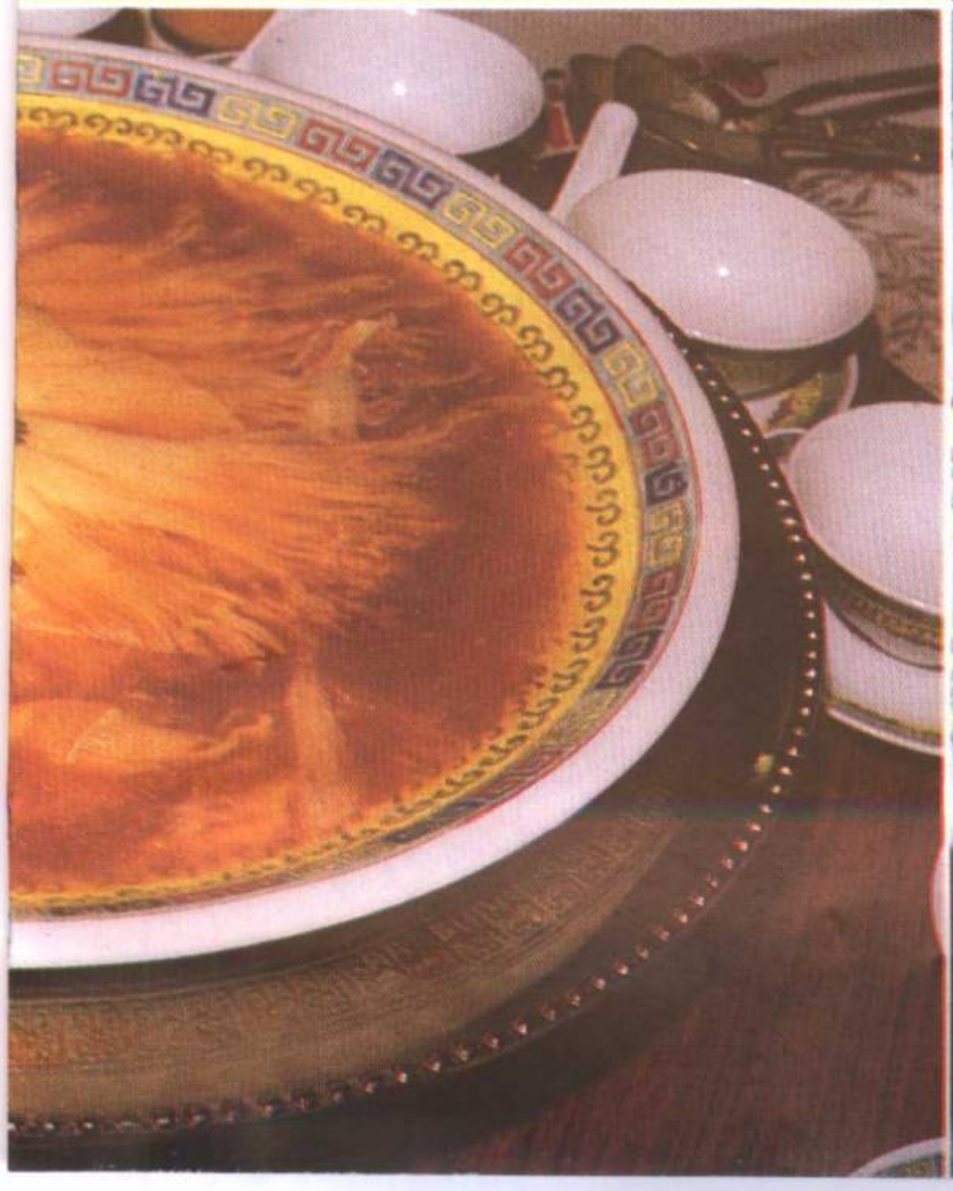




1	4	7
2	5	8
3	6	9

①大展鴻圖翅（製法見P. 26）
②金銀菜胆燉鮑翅（製法見P. 35
③燒蟹底生翅（製法見P. 59）
④紅燒火鴨絲生翅（製法見P. 85
⑤濃燉鷄鮑翅（製法見P. 95）
⑥紅燒大鮑翅（製法見P. 39）
⑦瑤台玉珮（製法見P. 82）
⑧蒜子瑤柱甫（製法見P. 18）
⑨發財全家寶（製法見P. 20）







①好市發財（製法見P. 28）
②白玉翠銀湖（製法見P. 26）
③瑤柱扒毛瓜甫

一月份菜譜



每當秋冬季節，進補最合時宜，本輯三張菜單中，都提供一味合時滋潤的燉品。其一爲「淮山杞子燉水魚」。蓋淮山爲健運腸胃之物，杞子則明目，用水魚燉之，有健胃明目滋補之效。其二是：「鹿尾 粑杜 仲 燉 蜆鴨」，鹿尾粑因接近尾閭，善補督脈，滋陰行血，杜仲性能補腰，降血壓，以蜆鴨燉之，相得益彰，益增功效也。還有一味「田七汽鍋鷄」，田七主治吐血、便血、外傷出血、跌打瘀血、產後血暈、瘀血腹痛等症狀，亦爲補血之至佳良藥，以鷄燉之，有散瘀補血食療功效。以上三種補品，相信會受到「適時而食」的食家所喜歡也。



上湯焗龍蝦

彩圖見72頁

材料：龍蝦2斤8両(約1.6公斤)，薑葱、上湯各適量。

製法：將龍蝦劏淨連殼斬件，用生粉、薑汁、紹酒、蛋白醃透。燒紅鑊，落生油燒至九成滾，放入龍蝦，泡至八成熟，再起鑊爆香薑葱，把龍蝦放入，炒勻，落適量的上湯焗熟便成。

雲腿扒豆苗

材料：雲腿片2両(約80克)，豆苗1斤(約640克)。

製法：雲腿切片蒸過候用，豆苗洗淨揀去老葉，燒紅鑊落油四湯匙，倒入豆苗炒至青綠色，贊紹酒及較味，隔去水分放在碟上，將蒸過的雲腿片排在豆苗上，用上湯埋琉璃芡淋上，便可上桌。

蒜子瑤柱甫

彩圖見15頁

材料：蒜子4両(約320克)，瑤柱6両(約240克)，肥肉適量。

製法：瑤柱洗淨後原隻排放在大湯碟中，加薑汁、紹酒、清水浸過面，約浸二小時，蒜頭用水浸半小時剝去蒜皮，用滾油炸至金黃，連同肥肉放在瑤柱上，連水用碗蓋好放入蒸鐘，蒸三小時把原汁倒起候用，棄掉肥肉，然後把瑤柱放在碟上，蒜子墊底，用原汁埋蠔油芡淋上便成。

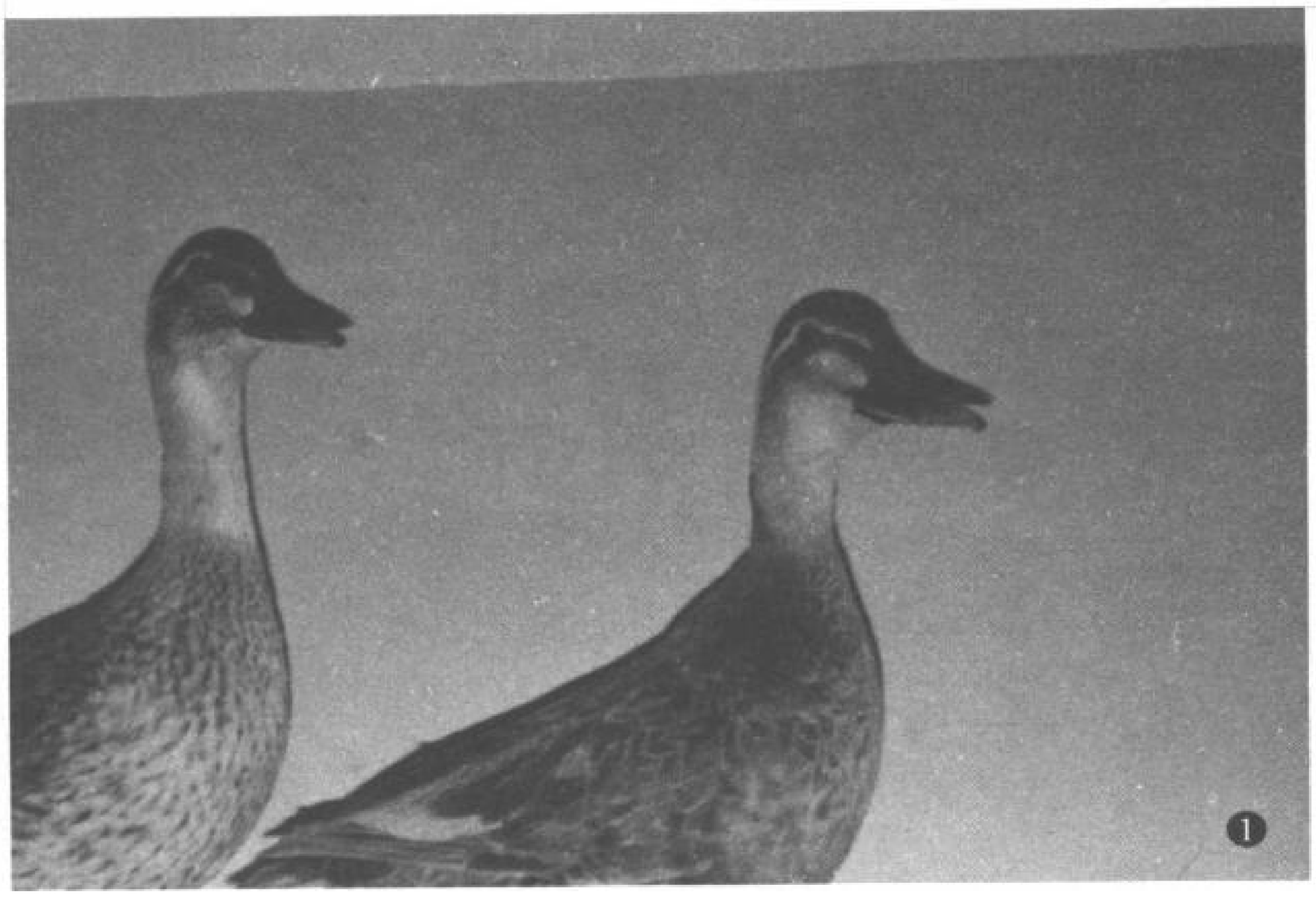
紅燒海皇生翅

材料：蟹肉2両(約80克)，蝦仁3両(約120克)，魚翅7両(約280克)。

製法：先將蟹肉用上湯煨熟，再將蝦仁、帶子切粒用生粉、糖、鹽醃過，用油泡熟，連同煨好的魚翅候用。燒紅油鑊落油，贊入紹酒，落適量的上湯，在未大滾前把煨好的魚翅放下，攪勻，落芡，隨即調味，然後把蝦仁、帶子及蟹肉依次放入攪勻，再滾後即可倒入翅鍋上桌。

註：落芡時應在上湯尚未大滾時落，落後必須攪勻，以免起粒，否則推出來的翅便不夠香滑。





①

西蘭花鮮鮑片

材料：西蘭花10兩(約400克)，鮮鮑6兩(約240克)。

製法：將罐庄鮑魚原罐放入水中蒸四小時，開罐取出切片候用，西蘭花用上湯煨透，燒紅鏍落油，將西蘭花炒熟上碟，再以薑葱起鏍，倒入鮑魚爆一爆，埋蠔油芡推勻，放在西蘭花上便成。

荷葉臘腸蒸鷄

材料：鮮荷葉1張，鷄2斤(約1.28公斤)，臘腸6兩(約240克)，料菇、薑片各適量。

製法：鷄劏好洗淨斬碎件，用生抽、生粉、糖、紹酒、薑汁醃過；臘腸用滾水拖一拖後切段，連同料菇、薑片用一塊洗淨的鮮荷葉包裹着，放在碟上，隔水旺火蒸十五分鐘即成。切勿蒸得太熟，否則不夠嫩滑。

鹿尾羓燉蜆鴨

材料：鮮鹿尾羓1½斤(約960克)，杜仲8錢(約32克)，圓肉5錢(約20克)，赤肉4兩(約160克)，蜆鴨1隻，雲腿1兩(約40克)，生薑5錢(約20克)。

製法：將鮮鹿尾羓用滾水泡一泡切件。起鏍爆香薑片，放入鹿尾羓爆透，連同劏淨之蜆鴨放入燉盅內，加入杜仲、圓肉、赤肉、雲腿及適量的上湯。將盅蓋用紗紙封好，隔水燉四小時，取出經調味後，封好盅蓋再燉半小時，即可上桌。如用乾鹿尾羓則不需用滾水泡過，只須連同其他藥材同燉便可。

註：如採用乾鹿尾羓則至少要用1兩或1條，配以蟲草5錢、圓肉5錢或淮山8錢、杞子2錢，對男性有壯陽療效，如配當歸，則對婦女界有滋陰之效，鮮鹿尾羓難求，乾者則藥材行均有出售，而鹿尾羓乃接近尾閭，善補督脈，滋陰行血；杜仲性能補腰，降血壓，以蜆鴨燉之，相得益彰，益見功效也。

水鴨與鴛鴦

水鴨產於華中與華南的湖沼之間，一般來說，大隻的是塱鴨，細隻的爲蜆鴨。而大隻的又分爲長頸大鴨、黃脚塱鴨及圓頭大鴨三種。以毛色紅的較佳，而其中以雌鴨較肥，雄鴨較瘦，但食味却佳，通常蜆鴨重七至八兩之間。

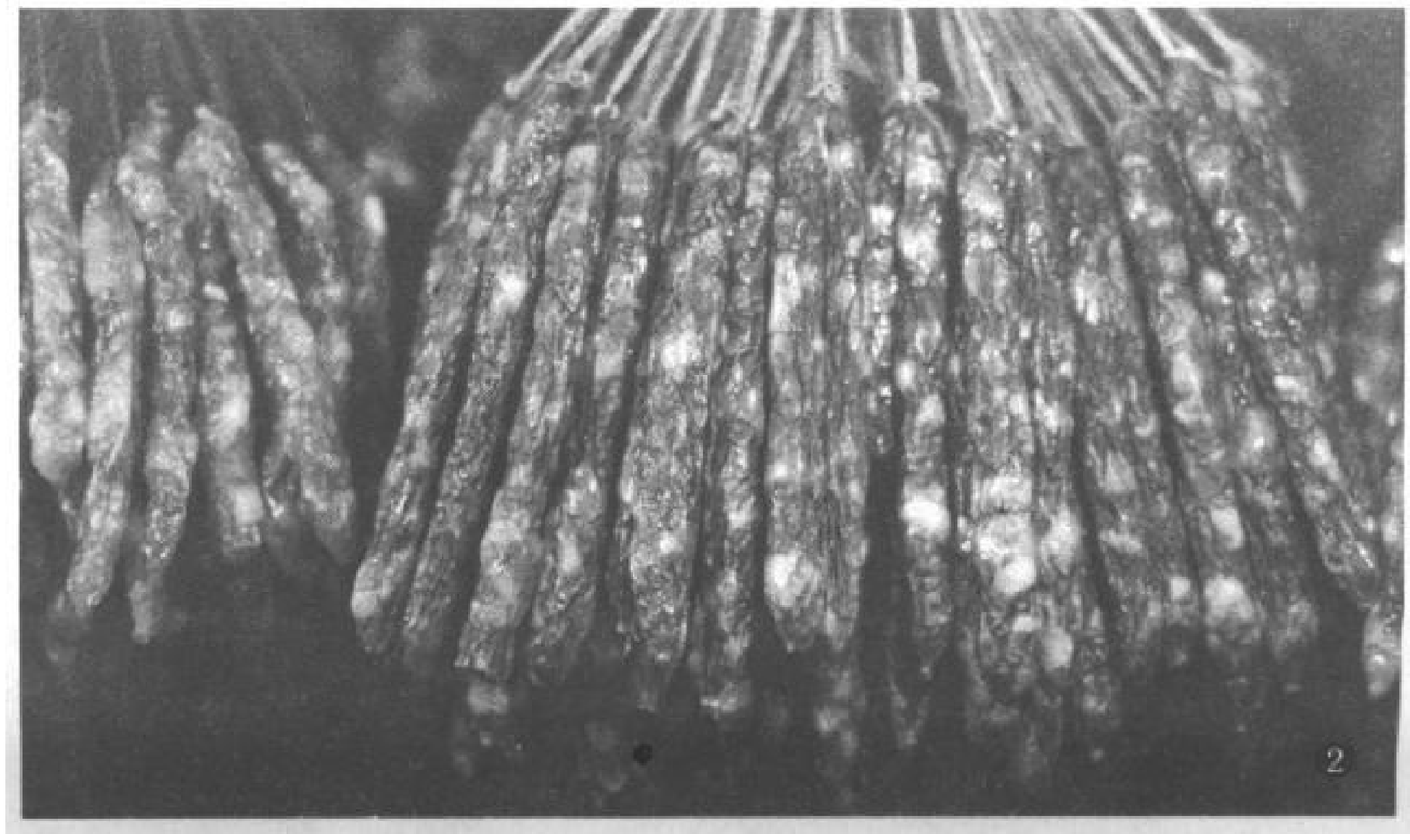
鴛鴦與蜆鴨同類，但比蜆鴨爲貴。鴛鴦的咀較厚，額較高，有鬃，有長毛，翅膀很美麗。

薑葱焗大鯉魚

彩圖見69頁

材料：大鯉魚1尾約重2½斤(約1.6公斤)，薑2兩(約80克)，葱4兩(約160克)，紹酒少許，上湯適量。

製法：先將鯉魚劏好洗淨留鱗，用布抹乾，用滾油泡至魚鱗呈現金黃色，再用瓦罉將薑葱爆香，將鯉魚放入，灑以紹酒，注入適量上湯，經調味後，以文火焗十五分鐘便成。



②

① 蜆鴨是冬天的最佳燉料

② 石岐的特級切肉風腸，肉瘦而乾度恰可。

發財全家福
金玉滿銀盆
萱苗鮮露筍
田七浣窩彩
饒甩碧大鴨
油泡蘇眉球
理柱蒲雞飯
南魚浣仔鮮
西米焗布甸

元蹄內閉壓底用大骨件加熱件加飛鵝仁加鮑魚加蠔豉加鵪鶉蛋加乾貝加

油泡紫蘇眉球用半生雞柳浸過，每粒眉球上面作每

地栗浣的或竹筍代田七浣，白蘭花瓣或胭脂花瓣，青豆或豆苗代用亦可

時菜的重中重

海南肉切，蒸後去毛片

鮮蘑菇一丁

朱湯田，馬蹄田，墨斗魚，白蘿蔔，西米田，吉士粉，鮮汁少用。

發財全家寶

彩圖見15頁

材料： 元蹄12兩（約480克），火鴨4兩（約160克），鷄件4兩（約160克），鴨脚12兩（約480克），鮑魚4兩（約160克），乾髮菜5錢（約20克），菜胆4兩（約160克），乾蠔豉2兩（約80克），乾菇1兩（約40克）。

製法： 將元蹄洗淨除毛，放沸水中煮片刻，撈起用老抽塗勻皮上，用油炸至金黃色，放在大碗內。用蒜茸起鑊，爆香南乳注入適量的水攪勻後倒入元蹄碗中，隔水燉至夠焾備用。火鴨與鷄切件，鮑魚切片，乾菇和蠔豉洗淨去蒂浸透，髮菜浸軟，再落少許生油洗去細沙，鴨脚斬去趾甲，用滾水焯過，剝去外皮，再經洗過，以老抽拌勻，用油炸透調味後隔水蒸焾。起鑊，爆香蒜茸，將火鴨、鷄件、鮑魚、蠔豉、冬菇等配料爆過，連同髮菜一同扣焾，推濃芡上碟。爲求美觀，用特大瓷碟先將元蹄放置碟的中央，其餘各配料分別排在四週，並將用上湯煨透之菜胆伴着碟邊即成。

金玉滿銀盤

材料： 帶子8兩（約240克），螺片6兩（約240克），檸檬皮6個，菜薳12條，葱蒜適量。

製法： 西檸六個開邊起肉留皮，做成「銀盤」狀，帶子和螺片用鹽、生粉拌勻放入滾油中泡過，菜薳用上湯煨過。起鑊爆香葱蒜，將帶子和螺片炒熟，分別放在「銀盤」內，每一「銀盤」插上一條菜薳即成。



表面光亮飽滿，色澤淺灰便是靚蠔豉。

豆苗鮮露笋

材料： 豆苗12兩(約480克)，鮮露笋6兩(約240克)。

製法：豆苗洗淨，燒紅鑊落四湯匙生油，倒入豆苗炒至青綠色，經調味後炒勻撈起隔去水分，鮮露笋切段，用上湯煨透，伴在豆苗碟邊，用上湯埋琉璃芡便成。

田七汽鍋鷄

材料：鷄1隻約重2斤(約1.28公斤)，田七片7錢(約28克)，白胡椒4粒，雲腿1兩(約40克)，赤肉3兩(約120克)，薑片1兩(約40克)。

製法：將鷄劏淨斬件放入汽鍋內，連同赤肉、雲腿、白胡椒、薑片及田七放入汽鍋內，加薑隔水燉四小時，無需加水，因單憑「汽鍋」便可把水蒸氣迫入鍋內，將田七藥性及鷄味迫出，化爲濃郁的汁液，入口有清潤及些微苦澀滋味。

註：田七主治吐血、便血、外傷出血、跌打瘀血、產後血暈、瘀血腫痛等症狀。以鷄燉之，功能散瘀補血，具食療作用，爲補血之良藥。



琵琶燒大鴨

材料： 米鴨1隻約4斤(約2.56公斤)。

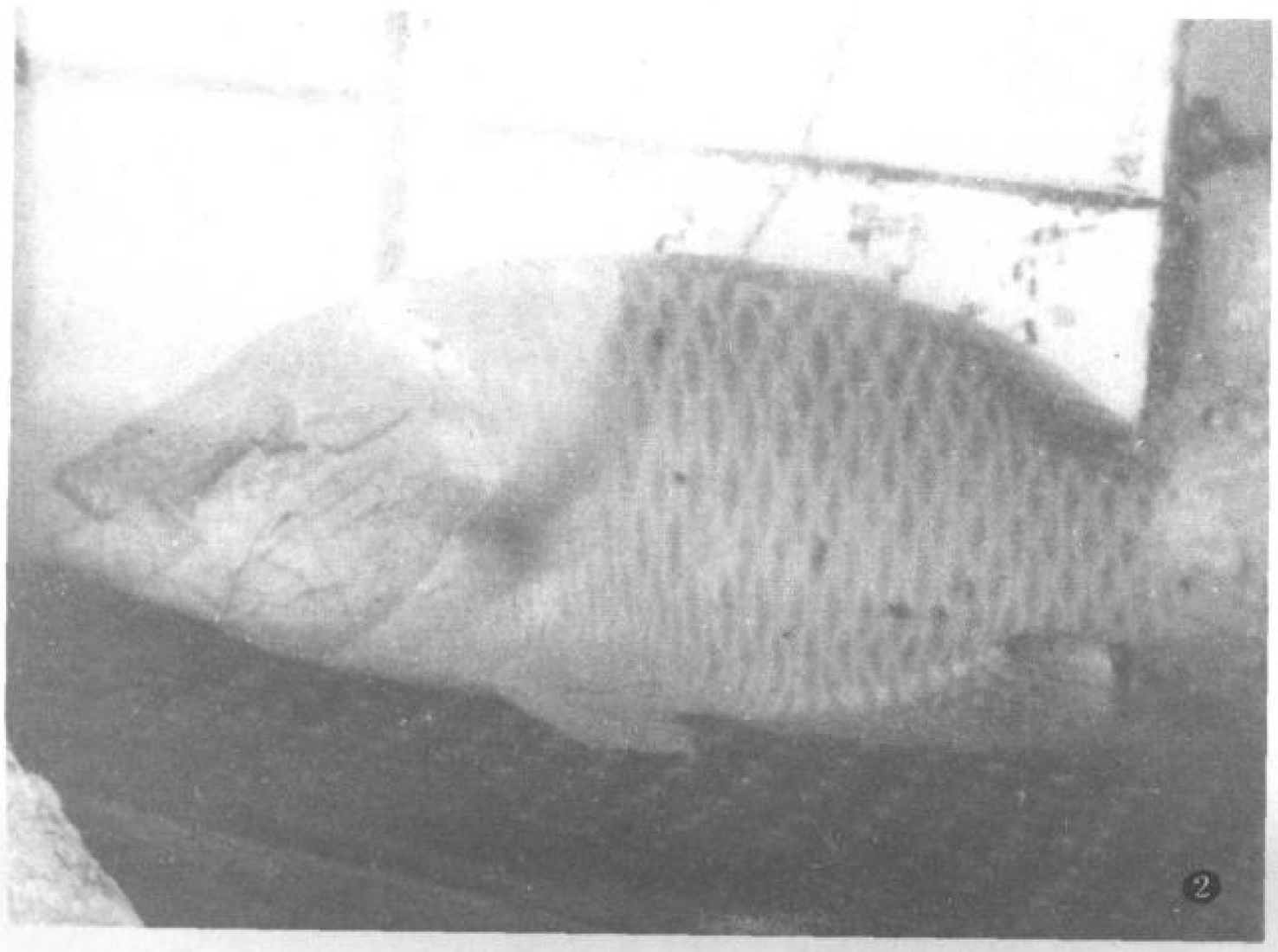
製法：將鴨劏好洗淨，用刀從頭至尾部把鴨肚剖開，用滾水淋透，抹乾水分，以淮鹽、沙糖、五香粉、玫瑰露酒、磨豉醬等擦勻鴨肚，然後上叉，壓平鴨身，使成爲琵琶形，用醋開麥芽糖搽勻鴨皮，掛在當風處晾至乾身，然後上爐燒烤，即成。

油泡蘇眉球

彩圖見66頁

材料：蘇眉魚肉12兩(約480克)，葱度12條，薑片適量。

製法：將蘇眉魚去鱗去骨起肉切成魚塊，洗淨抹乾水分，用鹽、糖、蛋白拌勻醃透，上生粉，燒紅鑊落油，將魚球泡至六成熟撈起，再用薑葱起鑊，放入魚球略炒，隨即以上湯、麻油、胡椒粉、生粉及鹽埋芡即可上碟。



① 翠綠可人的鮮豆苗

② 蘇眉形似鯉魚，斑紋極像鱗片，外皮接近奶白而透淡棕色，肉質爽滑清甜，較石斑更可口。



當紅脆皮乳猪件

（或乳猪全體）

材料：茶猪1隻約重10斤(約6.4公斤)。猪件可開三席，如屬全體則用乳猪7斤爲合。

製法：燒乳猪過程複雜，任何製作過程稍有失誤，勢必影響製成效果。爲愼重計，現將各項製作階段之工作程序詳細錄後，以供參考。

開猪：將猪放平，用刀由下頷中間劈下斬開，令猪頭能壓扁平放，切開喉核，沿着猪肚將猪切開，脊骨由尾斬開，運刀時切勿將猪身弄破。取出猪腦，切去前三條排骨，腩排用刀剁開，猪手之「線骨」及「公仔骨」均須切除，如遇厚肉便應割去，令猪易熟和容易入味，然後將猪網油割除，跟着把猪脚筋切斷，開猪過程遂告完成。

醃味：將猪洗淨抹乾猪身，用鹽三湯匙、五香粉一茶匙、糖三湯匙、沙薑粉一茶匙撈勻擦透猪肚，均勻沾染猪皮，否則上爐時會被燒焦，大約醃卅分鐘，再用柱侯醬三湯匙、糖三湯匙、味精半茶匙撈勻搽擦猪肚。

上叉：將叉由盤骨穿起，再穿排骨，然後穿猪咀，中間以木架起，前後則用較短之木架起，手脚則用鐵線紮實。

淥皮：用大滾之沸水淋透猪皮，大約每處淋三勺便夠，然後將猪身烘五至十分鐘使猪身乾透。

打針：用針插入猪皮內，肥者多刺幾下，瘦者酌量。

上皮：用米醋一斤，麥芽糖五錢，嗆汁五錢，浙醋五錢，玫瑰露酒五錢，燉溶搽勻猪身之上。

下爐：猪身焙乾之後，再置在燒烤爐上猛火烤燒，不停地轉動猪身，並用針在猪身上針刺及掃油，使火路均勻，直燒至皮脆肉熟約二十至卅分鐘，猪身呈現「出汗」現象，乾脆即成。

上枱：一隻茶猪可分三席用，即將頭手及骨斬開三份分別置碟上，肉亦均分爲三份，斬件砌在骨上便可上桌。

全體：如屬乳猪全體，猪身只需七斤重便已足夠，製作過程與上述無異，上桌前用刀將猪背之皮剝開爲四長條，置砧板上切爲廿四件，一一砌回猪背上，以原隻上桌。

註：以上是燒「芝麻皮」方法，如燒「光皮」，過程亦相差無幾，要注意的是在上皮時不可落酒，要加重浙醋和糖，燒起來便可得相當的「光皮」效果矣。

上素扒鴿蛋

彩圖見144頁

材料：竹笙2錢(約8克)，榆耳2錢(約8克)，雪耳2錢(約8克)，北菇2錢(約8克)，白菌2両(約80克)，冬笋2両(約80克)，鮮菇2両(約80克)，甘笋1両(約40克)，菜遠3両(約120克)。鴿蛋12隻。

製法：竹笙用水浸透去頭去花切片，榆耳、黃耳、雪耳、冬菇浸透切片，鮮菇去頭洗淨，用水滾兩分鐘再用清水過清隔乾水分，甘笋、白菌、冬笋切片，銀芽、菜遠洗淨，將上述各料用上湯分別煨透，鴿蛋烚熟剝殼候用。

起鑊落油先將榆耳、黃耳、冬菇、雪耳、鮮菇、白菌以上湯煮燴，然後將其餘各料加入燴透，並經調味，隨即埋芡兜勻上碟，伴以鴿蛋及菜遠即成。

註：眞正虔製的素菜上湯是用黃豆3斤(約1.92公斤)，冬菇脚2斤(約1.28公斤)，清水10斤(約6.4公斤)，以慢火煮熬3小時，撈起黃豆和冬菇脚，加入味精3両，攪勻煮滾而成。

百花釀蟹鉗

彩圖見71頁

材料：蟹鉗12隻，鮮蝦1斤(約640克)，肥猪肉3両(約120克)。

製法：蟹鉗蒸熟去殼，將肉連着一邊鉗尖候用，鮮蝦去殼剁爛，落適量的鹽、糖、胡椒粉、生粉，加入熟肥肉粒，撻成蝦膠，分別釀在十二隻蟹鉗上，釀上研碎的炕麵包糠，放入燒沸的滾油中炸至金黃色便成。

鷄件海參原燉大散翅

材料：鷄件1斤4両(約800克)，濕參7両(約280克)，大翅12両(約480克)。

製法：將鷄洗淨斬件，煨好的海參隔乾水分後切件，用大燉鍋將煨好的大散翅、鷄件、海參，依序排放入燉鍋內，注入適量上湯，冚好鍋蓋，用紗紙封好鍋口燉三小時，取出調味，再封好鍋口繼續燉半小時即可上桌。

鍋燒我鳥掌鮮鮑

材料：鮑魚6両(約240克)，鵝掌6對。

製法：先將鵝掌剪淨，用醬油拌過，放入滾油中炸透，俗稱「走油」，再用鹽及八角蒸燴，然後分別斬爲兩件候用。如用罐庄鮮鮑，則必須事前將鮑魚原罐隔水蒸四小時，然後開罐取出切片，再用上湯紹酒爆過。燒紅鏟以薑片爆香鮑片及鵝掌，用上湯埋稠芡兜勻，放入玻璃鍋內，再放入焗爐焗三分鐘，便可上桌。

豉油皇浸子鷄

材料：鷄1隻約重2斤4両(約1.44公斤)。

製法：鷄劏好洗淨掛起風乾，將鹵水盆保滾後收火，將鷄浸在鹵水盤內十五分鐘，取出斬件上碟，砌回鷄形，便可上桌。



淮山杞子燉水魚

彩圖見131頁

材料：淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，水魚1½斤(約960克)，赤肉3両(約120克)，雲腿1両(約40克)。

製法：將水魚劏淨斬件，用紹酒薑汁拌勻放入燉盅內，連同赤肉、雲腿、淮山、杞子放入適量的上湯，蓋好盅蓋用紗紙封口，隔水燉三小時，取出經調味後再燉半小時便已足夠火候。

山瑞與水魚之分別

山瑞產於廣東和廣西之山區，泰國亦有出產。其狀爲龜，黑色的背殼呈凸起粒狀，肚色白，裙闊而厚；泰國所出肉質較次外形相若，惟肚色赤黃而已。

以產地而分，水魚有本地、湖南與孟加拉三種。本地水魚身形較小，味道鮮美鮮腴，外形與山瑞大致相同，但背高身長，裙薄而窄，肚白色。湖南及孟加拉出產者體形較大，形狀雖和本地相差不大，但肚呈赤黃，肉質較劣。

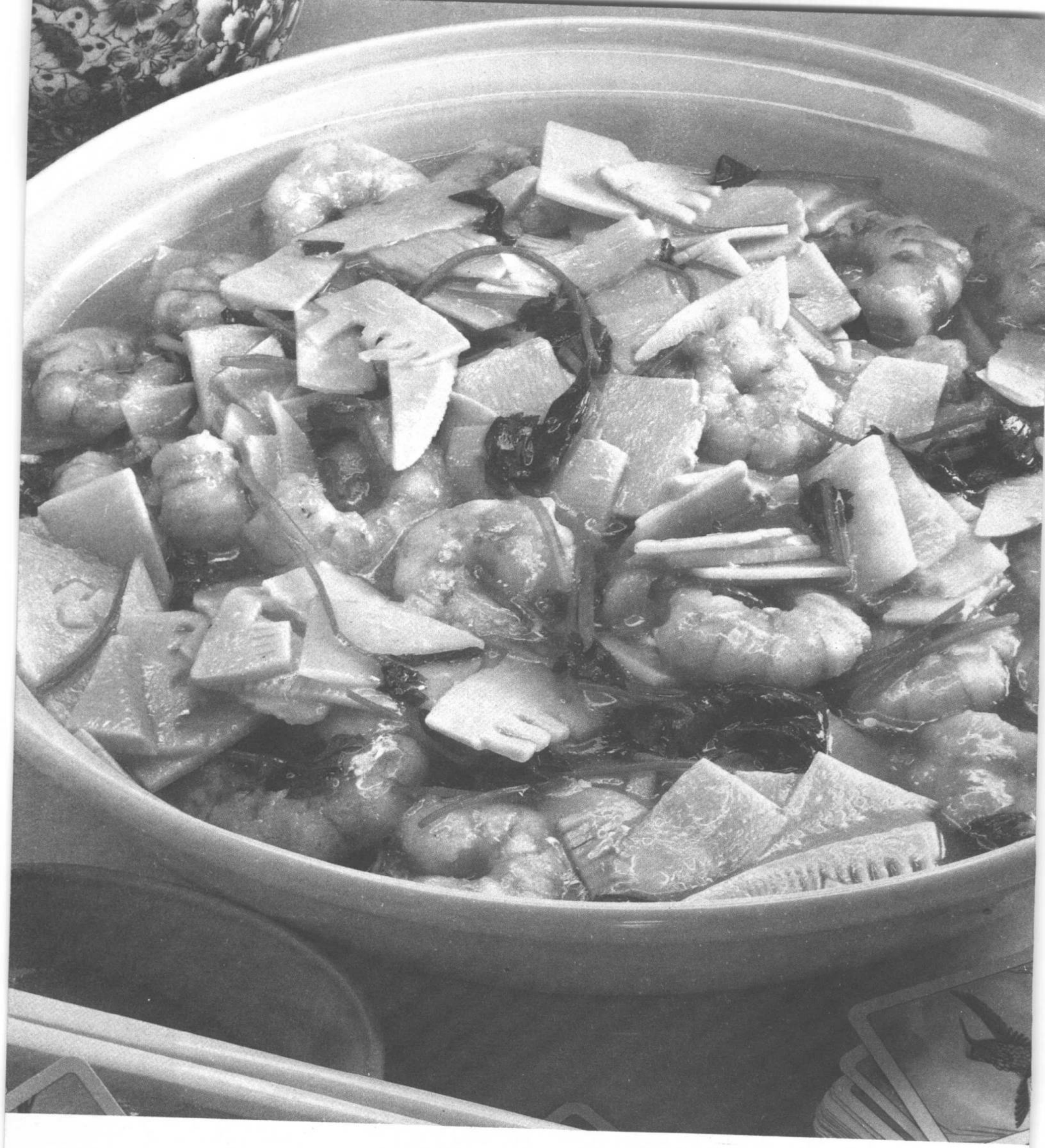
山瑞與水魚雄雌之分十分簡單，尾較裙長者爲「公」、較裙短者則是「雌」。若以起肉計，則雄性每斤劏淨可起肉十二両，雌性只得十両而已。

鳳脂蒸海上鮮

彩圖見67頁

材料：細鱗1尾約重1斤12両(約1.12公斤)。

製法：細鱗劏好去鱗洗淨，用薑片兩塊青葱一條墊底，把魚放在上面，魚身放鷄膏一塊，隔水蒸十五分鐘，取去鷄膏及墊底之薑葱倒去原汁，再加入薑絲及葱絲在魚身上。用另一塊鷄膏熟油淋在魚上然後再落適量的生抽，即可上桌。



二月份菜譜



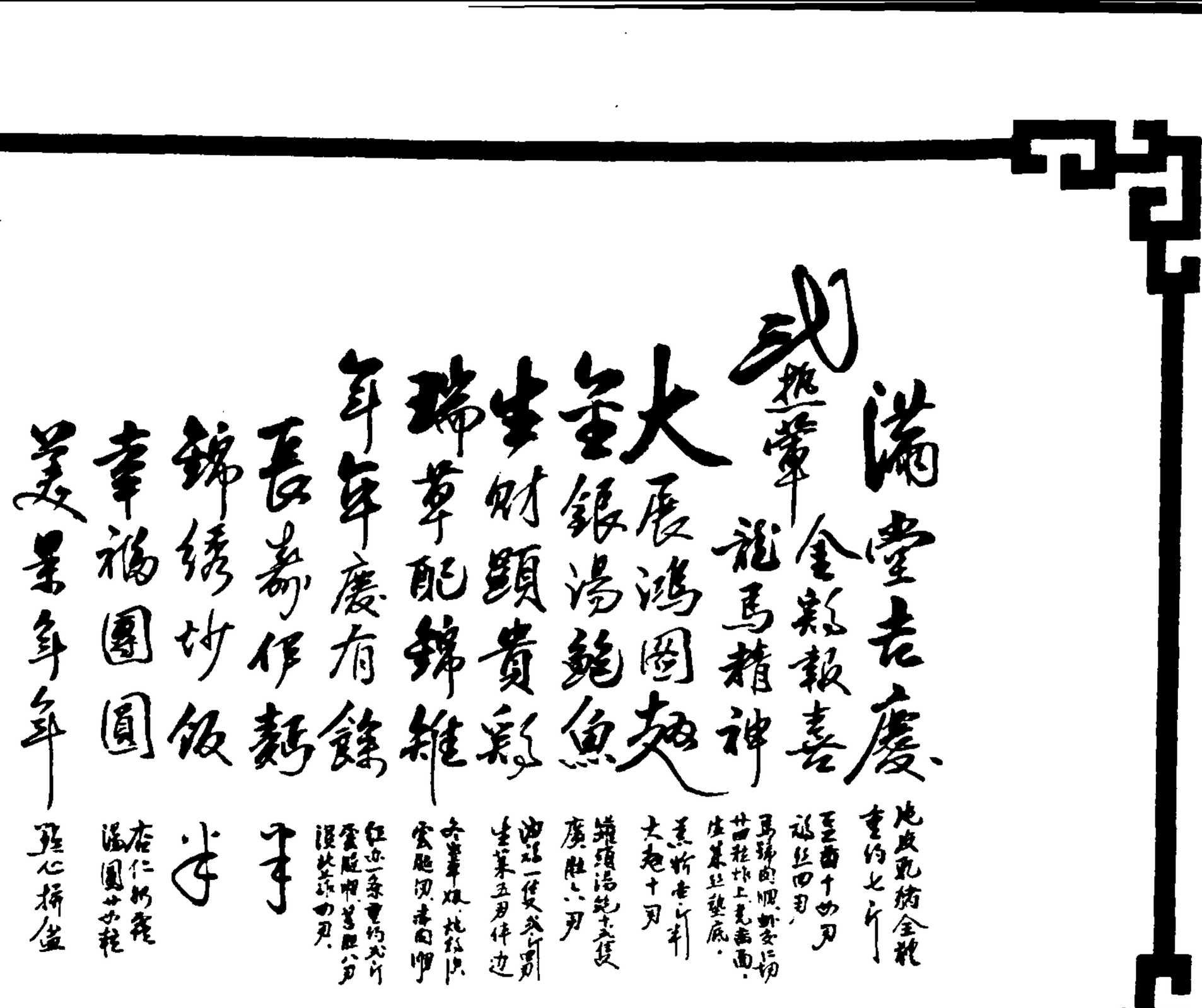
本輯擬出三款應時意頭菜譜，此三張好兆頭之菜單，既可作爲團年夜飯，亦可用作春茗讌客。

其中一度「生財顯貴鷄」，本用上湯浸鷄，但因新正時節重意頭，故放棄白色的浸鷄而改用豉油鷄，再配以生菜，色味俱佳。而「水陸亨通大展翅」，除取其好兆頭外，在鷄絲翅裏加進蟹肉，益增鮮味。

而「麒麟獻瑞」是玉樹麒麟鮑片，利用雲腿的甘腴加上鮑魚的鮮味，混合起來倍覺腴美可口，另有一番風味也。

至於「腰纏萬貫」，則是採用一級吊蠔，釀以雲腿條、冬笋條，再用腐皮捲扎，以上等蠔油扣燴之，吃來滿口甘香，滋味雋永。

新春佳日，一般人的社交酬酢春茗活動仍屬繁忙，而在飲讌場合所嘗佳餚美饌，每多膩滯肥腴。倘在此期內請客，如能配以清爽和易於消化的菜式以饗嘉賓，相信必能受到歡迎的。因此本輯亦提供一席清簡的素菜，以供參考。



滿堂吉慶

（片皮乳猪全體）

材料：乳猪一隻約重7斤(約4.48公斤)。

製法：請參閱脆皮乳猪製法。

金鷄報喜

材料：豆苗14兩(約560克)，鷄絲4兩(約160克)。

製法：將豆苗洗淨，揀去老葉，燒紅鏊落油四湯匙，倒入豆苗炒至青綠色，贊酒及調味，隔乾水分，上碟候用，鷄絲用生抽、鹽、生粉醃過，先泡嫩油，再起鏊爆香鷄絲，埋芡兜勻撈起放在豆苗上便成。

龍馬精神

彩圖見26頁

材料：馬蹄肉3兩(約120克)，蝦膠12兩(約480克)，生菜絲、芫荽各適量。

製法：馬蹄去皮取淨肉切粒，混合蝦膠撻勻，分成廿四粒，燒滾油鏊，放入炸成金黃色，以生菜絲墊底放在碟上，灑上芫荽上桌。

大展鴻圖翅

彩圖見14頁

材料：膏蟹1½斤(約960克)，大翅10兩(約400克)，上湯適量。

製法：先將膏蟹蒸熟取出蟹黃及蟹肉候用。燒紅鏊落油，贊酒，放入上湯，把煨好的大翅倒入攪勻，滾後上碟。再起鏊將蟹黃、蟹肉爆香，用生粉、紹酒、生抽及適量的上湯埋成蟹黃芡，淋在翅上便成。

註：另一製法是將蟹黃、蟹肉爆香，贊酒，落適量之上湯，然後將魚翅入鏊，經調味後，埋芡，推勻便可上碟。


生猛的膏蟹


鮑魚有滋腎、平肝、去濕毒等功效。

金銀湯鮑魚

材料：罐頭湯鮑魚12隻，廣肚6両(約240克)。

製法：將罐頭湯鮑原罐隔水蒸四小時，開罐後取出鮑魚候用。發好煨透之廣肚切爲十二件，起紅鑊，爆香薑葱，落適量的酒和上湯燒滾後，將鮑魚和廣肚再煨數分鐘，撈起鮑魚和廣肚，再起鑊，將湯鮑廣肚爆透，埋蠔油芡推勻便可上碟。

生財顯貴鷄

材料：鷄1隻2斤4両(約1.4公斤)，生菜5両(約200克)。

製法：鷄劏好洗淨，掛起吹乾水分，起火燒沸鹵水盆，大滾後收火，將鷄放入鹵水內浸十五分鐘，取出斬件，砌回鷄形上碟，伴以用上湯焯熟的生菜。

瑞草配錦雉

彩圖見134頁

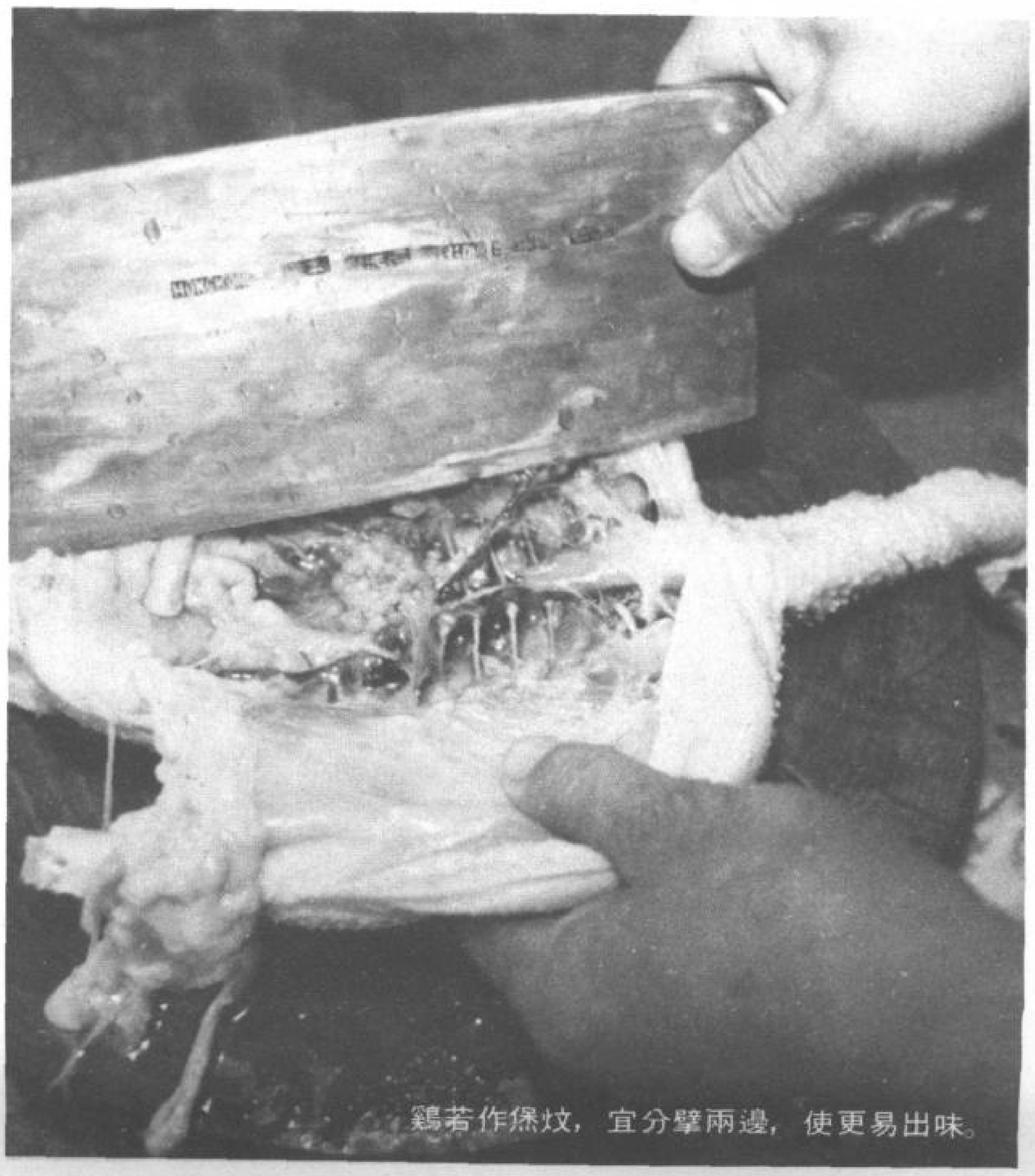
材料：冬蟲草4錢(約16克)，鷄1隻，雲腿1両(約40克)，赤肉3両(約120克)。

製法：將鷄劏好洗淨用滾水泡過，取出以清水略爲沖洗，將鷄、雲腿、赤肉及冬蟲草一同放入燉盅內，注入適量的上湯，加蓋封口，隔水燉三小時。取出調味後，再用紗紙密封盅口，繼續再燉十五分鐘即可上桌。

年年慶有餘

材料：紅斑一條重約2斤(約1.28公斤)，雲腿3両(約120克)，發好之北菇4両(約160克)，菜胆8両(約320克)，薑片適量。

製法：將紅斑劏好洗淨起肉切爲廿四件，用鹽、油、生粉、麻油拌勻醃十分鐘，雲腿、北菇、薑片亦各切成廿四件。先在碟上抹一層油，把每一塊魚肉夾上雲腿、北菇、薑片各一片，砌成麒麟式，斑頭斑尾放入蒸鑊先蒸八分鐘，取出放在碟中連同疊好的斑肉砌回原條魚狀，放入蒸鑊隔水以旺火蒸十分鐘，把用上湯煨過的菜胆伴着碟邊，打琉璃芡淋上便成。


鷄若作燻炙，宜分擘兩邊，使更易出味。



花開富貴

材料：西蘭花12兩(約480克)，蟹黃3兩(約120克)。

製法：西蘭花用滾水泡一泡，用冷水沖洗，再用上湯煨過。燒紅鑊，將西蘭花略炒上碟，再起鑊將蟹黃爆香，加入上湯、鹽、糖、生粉埋芡，推勻淋在西蘭花上即可供用。

竹報平安

材料：冬筍4兩(約160克)，鷄片6兩(約240克)，鮮鷄肝4兩(約160克)，薑葱各適量。

製法：冬筍剝殼後用水煮廿分鐘，取出待涼，切成骨牌形厚片，鷄肉切片用生抽、糖、生粉醃過，鷄肝先用水泡熟再過冷水。燒紅鑊用滾油將鷄片及鷄肝泡過撈起，再起鑊爆香薑葱，先落筍片，隨即落鷄片和鷄肝，贊以紹酒，炒勻然後埋芡兜勻便可上碟。

好市發財

彩圖見16頁

材料：一級乾蠔豉6兩(約240克)，乾髮菜7錢(約28克)，火腩2兩(約80克)。

製法：將蠔豉用清水浸數小時，洗淨碎沙及蠔殼，濾清水候用。將髮菜浸水廿分鐘，隔乾水分，落少許生油撈勻再用清水沖洗三、四次，然後用上湯煨透髮菜。最後以旺火將鑊燒紅，落油，爆香薑葱，落火腩及蠔豉，爆透後贊紹酒，再炒片刻，放入髮菜，落上湯，以浸過蠔豉爲適度，跟着落蠔油、糖、鹽等調味品，以文火扣半小時便成。

金錢滿載

彩圖見75頁

材料：北菇仔24隻，蝦膠10兩(約400克)，腿茸適量。

製法：將北菇去蒂用清水浸軟，抹乾水分，每隻釀上適量鮮蝦膠，用上湯蒸熟，置瓷碟上，埋琉璃芡淋上，面鋪芫荽及腿茸即成。

水陸亨通大展翅

材料：生翅8兩(約320克)，蟹肉3兩(約120克)，鷄絲3兩(約



海棠靈芝雙喜鵲

材料：花菇1兩(約40克)，北菇1兩(約40克)，燉鴿2隻，赤肉3兩(約120克)，雲腿1兩(約40克)。

製法：花菇和北菇用水浸一小時，取出剪去菇蒂，搾乾水分，乳鴿劏好洗淨，用滾水泡一泡，放入燉鍋裏，加入花菇、北菇、赤肉、雲腿、上湯及薑片，封好鍋蓋，隔水燉一小時卅分已夠炆，取出調味，再用紗紙封口再燉半小時即成。

120克)，上湯適量。

製法：鷄絲用生抽、生粉醃過，泡油至八成熟，燒紅鑊，落油，贊入紹酒，落適量上湯，在未大滾時把煨好的生翅放下，攪勻，隨即埋芡調味拌勻，然後將鷄絲及蟹肉加入推勻，大滾後即可上翅鍋。

四方利潤有盈餘

彩圖見67頁

材料：方利1條約1½斤(約960克)，薑葱適量。

製法：將魚劏好洗淨抹乾，置於碟上，用薑葱墊底，放入蒸罇隔水旺火蒸十分鐘，取出倒去原汁，加薑葱絲於魚上，淋以滾油，再加生抽便可上桌。

兩種打鱗方法

蒸魚有「生打鱗」與「熟打鱗」法，生打鱗吃起來較爲鮮美，但魚身呈烏黑色，影响賣相；而熟打鱗則因先用滾水拖過才打鱗，蒸起來色澤較鮮艷，但鮮味略減，如何取捨，值得研究。

金華玉樹襯金鷄

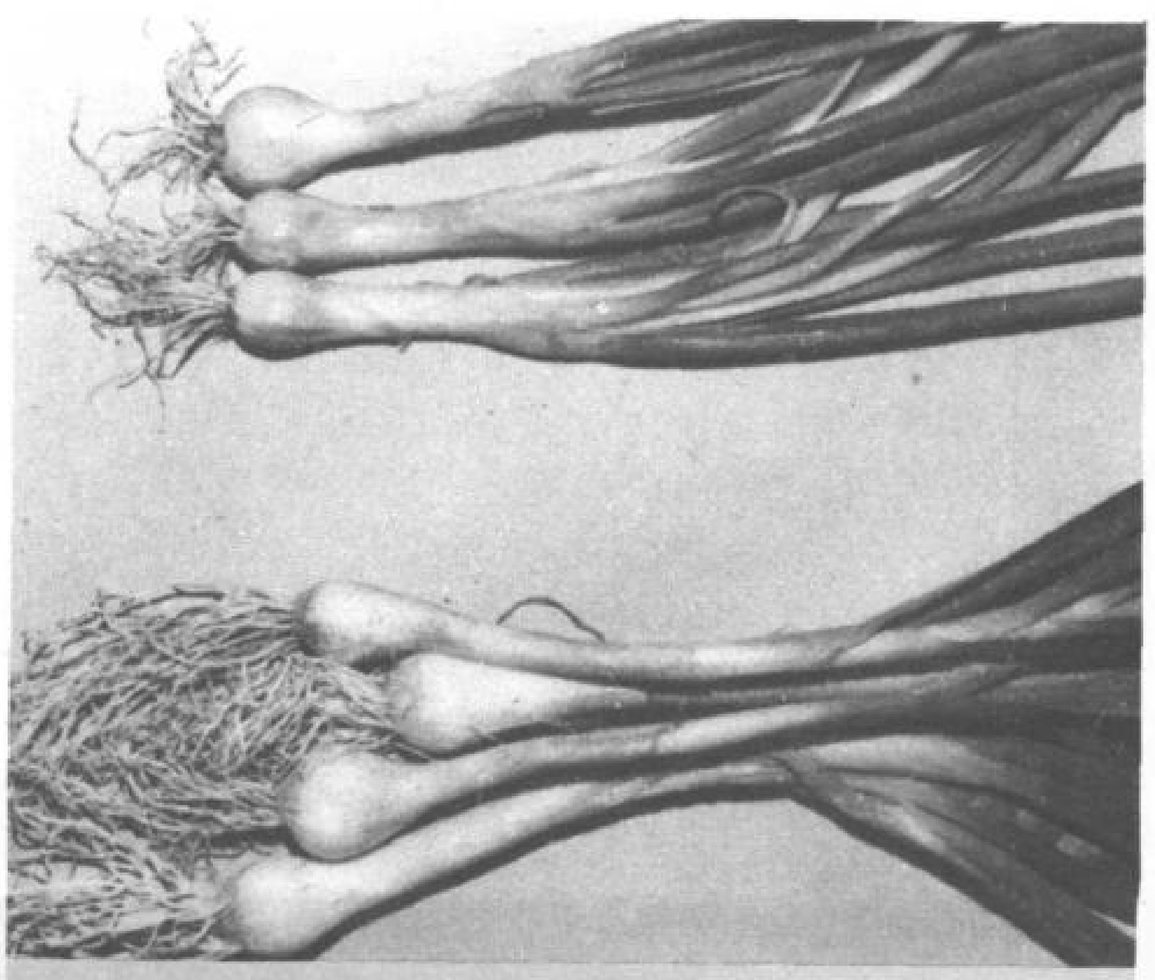
彩圖見9頁

材料：雲腿2½兩(約100克)，菜薳4兩(約160克)，鷄1隻2斤4兩(約1.44公斤)。

製法：將鷄劏好洗淨，晾乾水分，放入上湯裏浸熟，取出起肉切成長方形塊狀，雲腿亦切爲薄片，菜薳用上湯焯熟候用。將每塊鷄片夾上雲腿一片，相間的排列碟上，並伴以菜薳，用上湯埋琉璃芡淋在鷄上便成。



薑和葱是蒸海鮮的主要配料。薑能溫中、去風寒。



葱是常用的煮食配料，功能暢經絡，治感冒。

龍鳳呈祥　嘉官晉爵之一　腰纏萬貫

龍鳳呈祥

材料： 龍蝦2½斤(約1.6斤)，光鷄1隻約2斤(約1.28公斤)，鹵猪腩4兩(約160克)，冬笋2兩(約80克)，鮮果10個，沙律汁8兩(約320克)，甘笋、鮮菇、薯仔各適量。

製法： 先將鮮果、甘笋、鮮菇、和焓熟的薯仔切粒，用沙律汁打成沙律底。將龍蝦焓熟，起肉切片，留鬚留頭尾，將蝦肉砌回原隻蝦形。將鷄洗淨用豉油浸熟起骨，留頭，切成鷄片，砌成鳳形，用鹵水猪腩切片砌鳳翼，以冬笋、甘笋切鋸齒長形拼成鳳尾，碟邊伴以芫荽及甘笋雕花，再用青瓜一節雕成汁盅，盛載沙律汁，便成爲一幅立體的龍鳳呈祥圖畫。

嘉官晉爵之一

材料： 鴿蛋14隻，乾燕窩2兩(約80克)，菜薳12條。

製法： 先將燕窩浸發四小時，撕開揀去細毛及雜質，鴿蛋泡熟剝殼，菜薳用上湯煨熟。然後用上湯煨透燕窩，放置碟中，成小丘狀，鴿蛋置碟邊，伴以青綠色的菜薳，灑上少許腿茸作爲裝飾。



腰纏萬貫

彩圖見13頁

材料： 一級蠔豉6兩(約240克)，冬笋2兩(約80克)，雲腿2兩(約80克)，生菜5兩(約200克)，腐皮2塊。

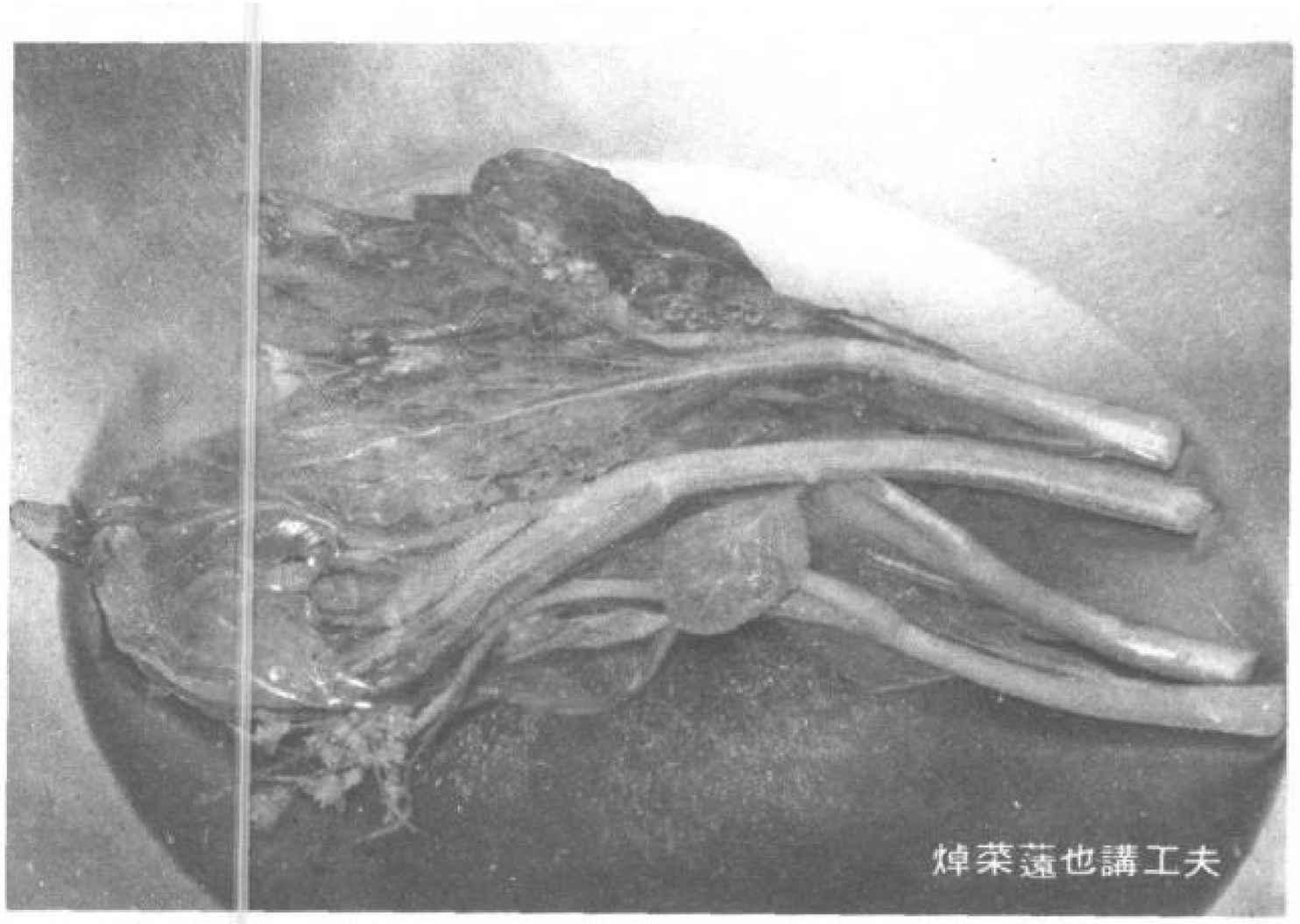
製法： 先將蠔豉用清水浸數小時，除去幼沙與蠔殼，隔乾水分，再將冬笋及雲腿分別切成幼條，並將腐皮剪成四寸半闊條狀，跟着燒紅鑊落油，爆香薑葱及蠔豉，贊以紹酒，再炒片刻，下適量的水或上湯把蠔豉浸過面煮透，待滾後下蠔油、鹽、糖等調味品，再扣半小時取出，隔去汁液，每一蠔豉配一條冬笋、一條火腿，然後用腐皮包裹着逐一捲起及紮好，分置碟中，原碟蒸熱，埋蠔油芡淋上。

金盞銀盆

彩圖見80頁

材料：帶子8両(約320克)，螺片6両(約240克)，菜薳4両(約160克)。

製法：將帶子洗淨抹乾，螺片切片，用生粉、鹽醃過，放進滾油裏泡一泡，菜薳用上湯煨透，再起鑊，落油放入帶子、螺片及菜薳，炒勻，隨即埋芡炒勻上碟。


焯菜薳也講工夫

大鵬展翅

材料：火鴨絲4両(約160克)，生翅8両(約320克)。

製法：燒紅鑊落油，油滾即贊以紹酒，落適量上湯，隨即將煨好的生翅放入，跟着埋芡推勻，經調味後將火鴨絲放入，攪勻，大滾後即可上鍋。

註：凡煮魚翅，芡不要推得太稠，太稠有糊口之弊，席數少最好逐席推，但如席數太多必須要預先推定時，爲求不使冷却，則可在推好的翅上，加一勺滾油，有保暖作用。


大鵬展翅

麒麟鬳犬瑞

彩圖見12頁

材料：鮑魚8両(約320克)，菜胆4両(約160克)，雲腿2両(約80克)，濕菇5両(約200克)。

製法：將發好的鮑魚用上湯煨焓之後，切成薄片，雲腿、冬菇各切爲薄片，與鮑魚一樣大小，將鮑魚、雲腿、冬菇各一片排成一組，並排在碟上成麒麟式，用上湯蒸透，取出濾去汁液，再將用上湯煨過的菜胆放在碟中，然後埋蠔油芡淋在鮑魚面，即可上桌。

紅運當頭

彩圖見7頁

材料：鷄項1隻，約重1斤12両(約1.12公斤)。

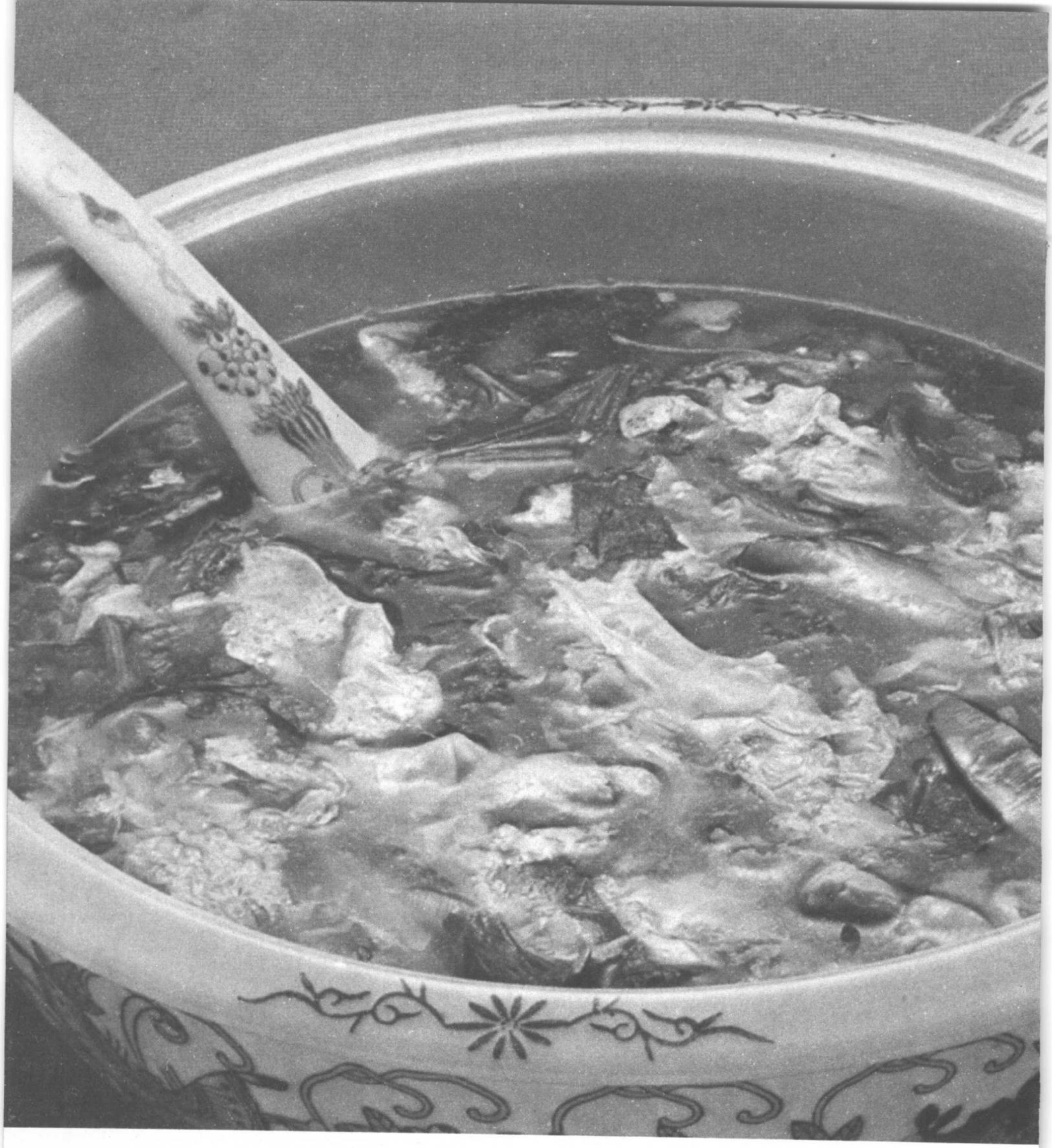
製法：將鷄劏好洗淨，略爲吹乾，將事先預備好的鹵水盆燒滾後收火，將鷄放入浸十分鐘，使鷄身入味，取出抹乾，用白醋、粟粉、麥芽糖攪勻開成糖漿塗在鷄身上，吊起風乾。將半鑊油燒至六成滾，一面把鷄頭放進油中炸，一面用勺將滾油從鷄肛門處灌入，使內外齊熟，待鷄上半身炸至金黃色，便把鷄腿的部位放入油中炸熟，一面用殼澆着滾油淋透全隻鷄身，直至整隻鷄呈現金黃色爲止，取出趁熱斬件，砌回鷄形上碟。

福如東海

材料：大海紅斑1條，重約1斤12両(約1.12公斤)。

製法：將魚劏好去鱗去內臟洗淨抹乾置碟上，用薑葱墊底，放入蒸鐸旺火隔水蒸十五分鐘，取出倒去原汁，撒入薑絲和葱絲，把滾油淋於魚上，再加入生抽和芫荽便成。


劏鷄時記緊要取下食道裏的「嗉囊」





三月份菜譜



「不時不食」，是知味者「食」的原則，老饕們對佳餚美食，無不以適時爲尚。因是酒樓食肆多以供應合時食品爲號召，深具招徠之心得。雖然，目前交通發達，冷藏技術一日千里，許多食製已無所謂合時與否，正如火鍋食製，以往均於寒冷季節方才盛行，現今火鍋專門店開完一家又一家，當然是長年供應的了。不過一般食肆仍然以合時食物作爲號召。粵菜之傳統食製，着重色、香、味。秋冬二季多以補品野味爲主；夏天則側重於爽而不膩之菜式；春季則由於有新春佳節，主要以語貴吉祥及好意頭的菜式奉客，三月份香港氣溫正是乍暖還寒，滋補的食品仍可大派用場，主要是配搭上合時蔬菜即可。

沙律大明蝦

材料： 大蝦1½斤(約960克)，各種時果共10個。

製法： 將大蝦烚熟去殼去腸，開邊放入冰箱內冷却候用。各種生果去皮去核，切成粒狀，用沙律汁拌勻，先冷藏然後放置長碟中，伴以生菜絲將大蝦排在各種鮮果粒上，用沙律汁啲上花紋，並綴以紅綠車厘子及茄片。

蟹黃扒鮮菇秣

彩圖見76頁

材料： 膏蟹1½斤(約960克)，鮮菇14両(約560克)。

製法： 鮮菇秣去頭，洗淨汚泥，菇底用刀劃一十字形，放進鹽水滾幾分鐘，並用凍水過三次，隔乾水分，再用上湯煨透上碟。將膏蟹洗淨，原隻蒸熟拆取蟹膏，起紅鏪將蟹膏爆香，並用上湯埋成蟹黃芡淋在鮮菇上便成。

燒鳳肝生炒鴿片

彩圖見8頁

材料： 燒鷄肝5両(約200克)，大鴿1隻，猪肉片2両(約80克)，冬笋5両(約200克)。

製法： 乳鴿劏淨拆肉切片，連同猪肉片用生抽、生粉、薑汁醃過，泡嫩油候用。冬笋剝殼，用鏪煮廿分鐘，取出切片，亦用油泡過。然後起鏪爆香料頭，倒入冬笋、鴿片、肉片及燒鷄肝，贊以紹酒，隨即埋芡兜勻便可上碟。




菜胆是鮑參翅肚缺不了的配菜

金腿菜胆燉鮑翅

彩圖見14頁

材料：鮑翅1斤(約640克)，菜胆12兩(約480克)，碎柱1兩(約40克)，赤肉3兩(約120克)，雲腿2兩(約80克)。

製法：燒紅鏊爆香薑葱，放入發好的鮑翅，注入適量清水煮卅分鐘，取出用清水洗過。放入燉鍋裏加入洗淨的菜胆、碎柱、赤肉及雲腿片，並注入適量的上湯，蓋好鍋蓋，以紗紙封口，隔水燉四小時，取出經調味後，重新封密鍋蓋，再燉十五分鐘即可上桌。

鍋燒婆參鮮鮑

材料：婆參14兩(約560克)，鮮鮑7兩(約280克)。

製法：將發好之婆參洗淨，用薑、葱、紹酒起鏊爆過，加滾水煮透去其腥味，將罐頭鮮鮑原罐隔水蒸四小時然後開罐將鮑魚切片。燒紅鏊，爆香薑片，放入鮑魚與婆參，埋蠔油芡推勻，放入焗鍋裏，然後放入焗爐焗至焦黃上桌。

當紅一品燒鷄

彩圖見7頁

材料：鷄1隻2斤4兩(約1.44公斤)。

製法：先將鷄劏好洗淨，放進滾水裏浸透，撈起用適量的五香粉、鹽、沙薑粉、芫荽、生油、糖拌勻塗擦鷄肚，再用浙醋開溶麥芽糖搽勻鷄身，掛在當風處晾乾水分，約四小時後放入燒爐裏約燒卅分鐘即成。

原盅淮杞燉山瑞

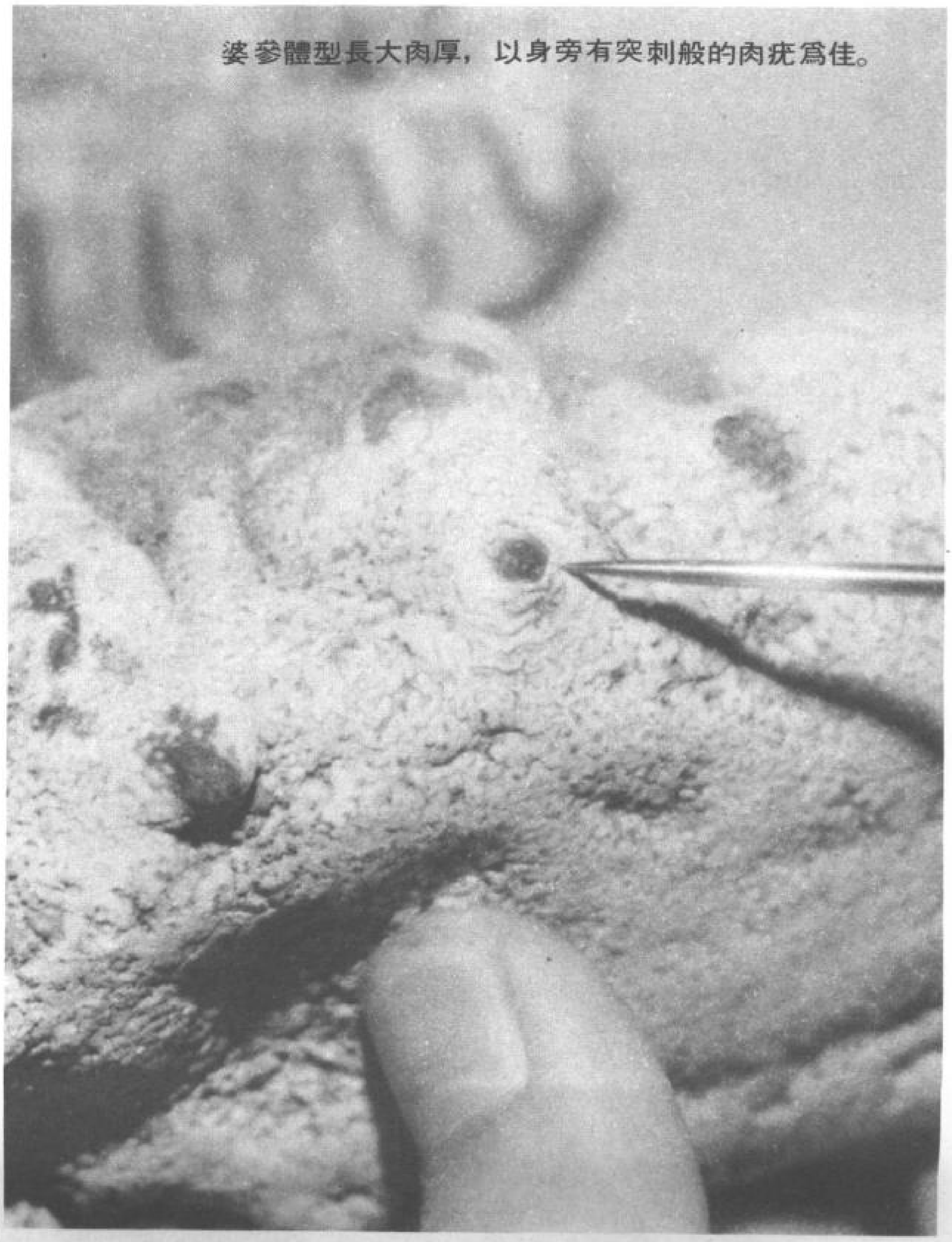
材料：淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，山瑞1斤4兩(約800克)，赤肉3兩(約120克)，雲腿1兩(約40克)。

製法：先將山瑞劏好洗淨斬件，連同赤肉用滾水泡過。取出用清水冲淨，用紹酒、薑汁醃過，放進燉鍋中加入雲腿、淮山、杞子及適量的上湯，用紗紙封好鍋蓋，隔水燉三小時，取出調味，再封好鍋口，繼續再燉半小時，便可供用。

鳳脂蒸大海鮁

材料：大海鮁1尾，薑葱適量。

製法：將魚劏好洗淨，用薑葱墊底把魚放在上面，放進大滾的蒸鐘裏旺火蒸十五分鐘，取出棄掉薑葱和原汁，再放上葱絲和薑絲在魚身上，把燒滾的生油淋透魚身，再落適量的生抽上桌。


婆參體型長大肉厚，以身旁有突刺般的肉疣爲佳。

雲腿鮮蝦仁

材料：燒雲腿2½兩(約100克)，鮮蝦仁14兩(約560克)，薑茸、葱花各適量。

製法：雲腿切薄片用生粉撈過，用猛油炸過候用。鮮蝦仁剝殼去腸洗淨抹乾用生粉和鹽醃過，然後用清水過三次，撈起用潔布索乾水分，再用生粉和鹽醃半小時。燒紅鑊將油燒至九成滾，將蝦仁放入炸至八成熟，再爆香薑茸和葱花，將蝦仁倒入贊以紹酒，隨即埋琉璃芡兜勻上碟，伴以燒雲腿。

西蘭花螺片

材料：西蘭花10兩(約400克)，響螺片7兩(約280克)。

製法：西蘭花放進滾水中泡一泡，然後用冷水冲洗，再用上湯煨過。燒紅鑊，將西蘭花略炒置碟上。螺片醃過後用油泡過，再起鑊，將螺片炒至僅熟，埋芡兜勻放西蘭花上即成。

百花釀北菇

彩圖見71頁

材料：乾菇仔1½兩(約60克)，蝦肉8兩(約320克)，肥肉1½兩(約60克)，蛋白1隻。

製法：將蝦肉用鹽擦洗三次，放入水中冲洗三次，用潔淨之毛巾吸乾水，放在砧板上用刀壓爛，置大碗中加入蛋白拌勻，攪成膠狀，加入肥肉粒落調味品拌勻即成蝦膠，置大碗中候用。北菇用水浸軟去蒂，隔水先蒸廿分鐘，擠乾水分，在每一北菇上塗上少許生粉，然後分別將蝦膠釀在每一北菇上，排在碟中，隔水蒸七分鐘，勾琉璃芡淋上即成。



桂林炒鴿鬆

彩圖見9頁

材料： 馬蹄肉3兩(約120克)，筍粒2兩(約80克)，乳鴿1隻，赤肉2兩(約80克)，蒜茸、薑粒各適量，生菜片½斤(約320克)。

製法： 馬蹄去皮洗淨切粒，乳鴿劏淨起肉剁碎，赤肉亦剁碎，用生抽、生粉、蛋白、糖、油醃廿分鐘。生菜洗淨撕開成菜片。先將鴿粒、肉粒泡嫩油，再起鑊爆香蒜茸、薑粒，再落筍粒炒香，跟著落鴿粒和肉粒，最後才落馬蹄，隨即贊酒，兜勻，埋芡推勻即成。上桌時用生菜片包着鴿鬆進食，跟浙醋及海鮮醬。

註：浙醋用來殺菌用，故食時先把生菜片放在浙醋裏拖一拖，然後放入鴿鬆，蘸以海鮮醬，食來倍覺好味。

紅燒鷄絲生翅

材料： 魚翅8兩(約320克)，鷄絲4兩(約160克)，上湯2斤4兩(約1.44公斤)。

製法： 鷄絲用蛋白及調味品拌過，以猛油泡至八成熟候用。燒紅鑊落油，贊以紹酒，落上湯，把煨好的魚翅放入，攪勻調味，落鷄絲，埋芡推勻，待大滾之後便可上鍋。

註：如覺色澤太淡，可落少許珠油(濃郁的老抽)幾滴，拌勻，便可增加色澤。

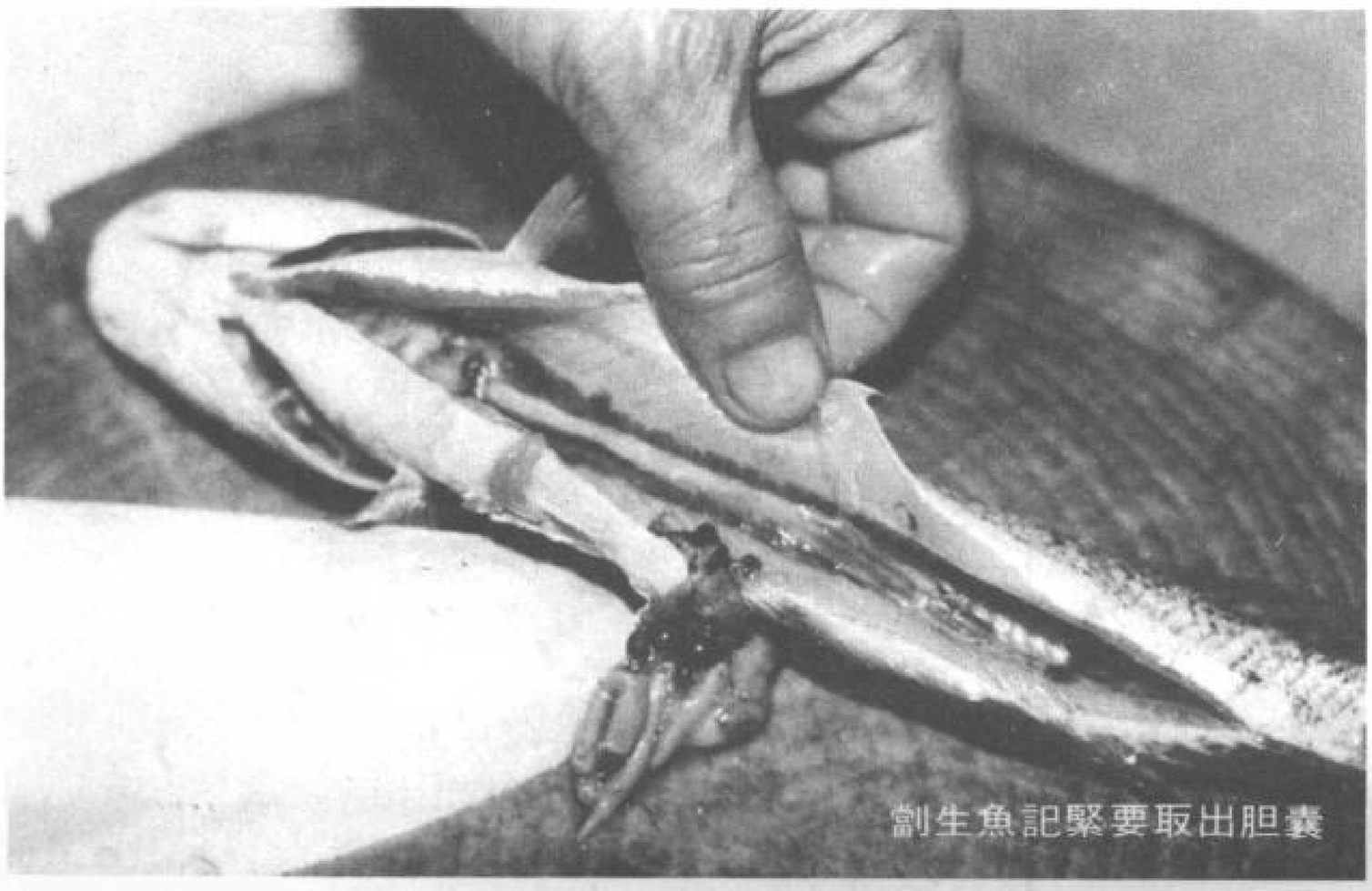
發鮑翅與散翅方法

先將鮑翅用滾水煲卅分鐘，再放入冷水中浸透，洗去沙粒，然後將翅排在竹笪上，放入鐽中煲三小時，取出換過清水，再煲三小時，又取出用冷水浸十小時便可。如發覺仍有異味，則再換清水繼續煲三小時，取出再浸清水二小時，異味便可消除。但要注意的如屬「牙棟翅」之類，便不需煲煮過久，通常牙棟翅可煲少三個小時。

至於發散翅，則簡易得多了，可先將翅片用冷水浸數小時，待翅身發軟剪去翅頭翅尾，用瓦鐽煲之便可。

發一般魚翅時，先將翅用冷水浸四小時，再用滾水焗一夜，洗去細沙，取出後打砂，加冷水再漂兩小時，將翅排在竹笪上，夾着放入鐽中煲四小時，然後取出去骨再漂清水後，再煲五小時，又換水，再用沸水加薑、葱、酒煨透便成。

上等魚翅發翅時可煲八小時無須換水，而下等魚翅、翅餅或翅堆之類，只需煲三小時便足夠了。



劏生魚記緊要取出胆囊

脆皮龍江鷄

材料： 鷄1隻2斤4両(約1.44公斤)。

製法： 鷄劏好洗淨，放入準備好的鹵水盆內浸透，使鷄身入味，取出抹乾，用白醋、粟粉開麥芽糖攪勻，塗勻鷄身，風乾後放入六成滾好的油鑊裏，先炸鷄的上半身，一面炸一面用滾油注入鷄腹中，務使鷄裏外齊熟，再炸下半部，不停地用滾油澆在鷄身上，直炸至全隻呈金黃色即可取出斬件，砌回鷄形上碟。

淮杞鳳爪燉螺頭

彩圖見133頁

材料： 淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，鳳爪12隻，赤肉3両(約120克)，雲腿1両(約40克)，生螺頭3両(約120克)，乾螺頭1½両(約60克)，薑2片。

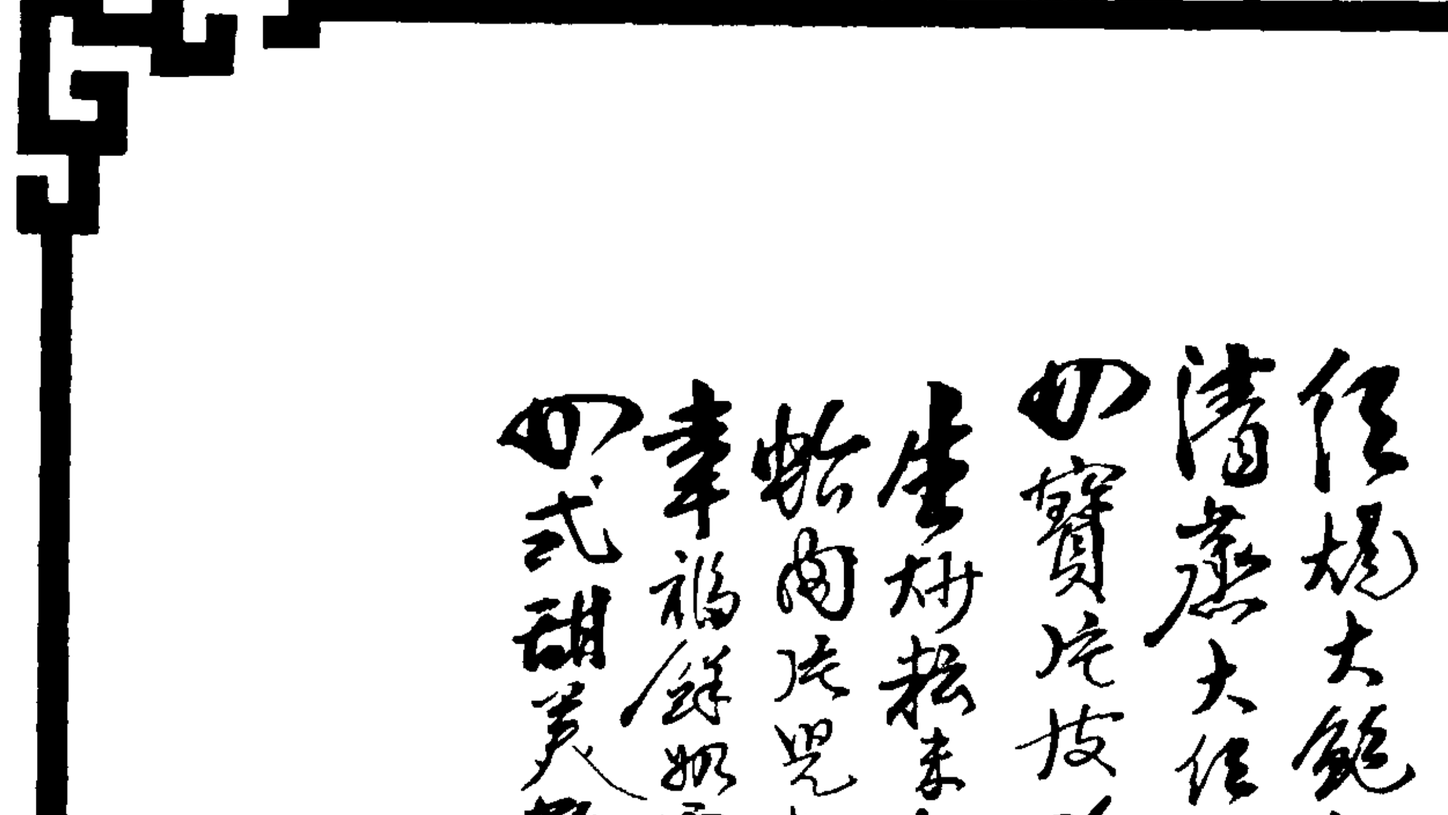
製法： 先將乾螺頭用水浸軟洗淨，鳳爪和赤肉放進大滾水中泡過，用清水冲洗，連同洗淨的鮮螺頭和浸軟後的乾螺頭、雲腿、淮山、杞子、薑片等放入燉鍋中，加入適量上湯，蓋好鍋蓋，用紗紙封密，隔水燉三小時，取出調味，再封好鍋蓋再燉十五分鐘即可上桌。

玉樹麒麟生魚

彩圖見69頁

材料： 生魚1尾，雲腿2両(約80克)，菜蓯4両(約160克)，菇料5両(約200克)。

製法： 先將生魚劏好洗淨抹乾，起肉切成長方塊，用生粉、鹽、胡椒粉拌勻醃透。雲腿切片，北菇浸軟切片，菜蓯用上湯煨過。每一生魚肉夾一腿片和菇片，並排在長碟中，把生魚頭尾放在碟的兩端，砌回原條生魚狀，加入薑片，原碟放入大滾的蒸鐽裏，隔水蒸十分鐘，取出將菜蓯放在魚上，隨即埋芡淋在魚塊上，趁熱上桌。


飽滿光亮的蠔豉

一品海皇大會

彩圖見11頁

材料：鮑魚6兩(約240克)，蠔豉5兩(約200克)，髮菜4錢(約16克)，瑤柱6兩(約240克)，廣肚6兩(約240克)，海參12兩(約480克)。

製法：將蠔豉用水浸三小時，再用滾水泡過再過清水，洗清沙殼，髮菜用溫水浸軟，加生油洗過，瑤柱整隻放在大碗中用水浸六小時(浸過瑤柱之水勿棄另有用途)，將發好的鮑魚、廣肚、海參和蠔豉用薑、葱、紹酒爆透，加入適量上湯煨透。再起鏊，將全部材料分別放入鏊中，用上湯及其他調味品調味後扣焓，埋濃芡燴透便成。

嘉官晋爵之二

材料：鴿蛋14隻，乾官燕2兩(約80克)。

製法：鴿蛋用上湯烚熟剝殼候用，乾官燕用大湯碗盛載加入溫水浸十五分鐘，輕輕撈出，撕開擇去燕毛和雜質，隔乾水分，繼續用溫水浸五分鐘，再換水三次，以洗淨灰土雜物，但切忌將燕窩揉搓，待燕窩發脹後，隨即用乾淨白布擠出水分候用，然後起鏊將燕窩用上湯煨過，隔清水分，隨即以上湯埋琉璃芡上碟，碟邊伴以鴿蛋即成。

碧玉珊瑚

彩圖見76頁

材料： 膏蟹1½斤(約960克)，芥蘭14両(約560克)。

製法： 將芥蘭之嫩軟處切爲蘭度，用滾水泡過，再過冷水，然後以上湯煨透上碟。膏蟹洗淨後取出蟹膏，起紅鑊，先將蟹膏爆香，隨即用上湯、生抽、生粉、糖埋蟹黃芡淋在蘭度上便可上桌。



❶

紅燒大鮑翅

彩圖見14頁

材料： 大鮑翅1½斤(約960克)，鷄1隻，腩肉1斤(約640克)，薑2片，葱2條，銀芽6両(約240克)，紹酒1湯匙，熟火腿½両(約20克)。

製法： 用竹筲將發好的鮑翅排上，用另一竹筲夾着並以草紮緊，以免鮑翅在燒煮時散開，放入大鍋中煮一小時，取出用水洗過，再用竹筲夾着放入鍋中，加鷄、腩肉、薑片、葱、紹酒和適量的水用慢火扣燴後，只取出鮑翅排在大碟上，其餘各料可留爲別用。起油鑊用上湯、蠔油、麻油、糖、鹽、生粉等埋芡，淋在鮑翅上便可上桌，上桌時跟銀芽和雲腿絲。

清蒸大紅斑

材料： 大紅石斑1尾重約1斤12両(約1.12公斤)。

製法： 將魚劏好去腸臟、去鱗洗淨，抹乾水分，放在碟中以薑葱墊起魚身，隔水猛火蒸十五分鐘，取出盡去魚水，加上薑、葱、芫荽，淋上沸油和生抽便可上桌。

四寶片皮鴨

材料： 米鴨1隻重約4斤(約2.56克)，蝦多士、燒鷄肝、燒洋腿各適量，皮蛋3隻。

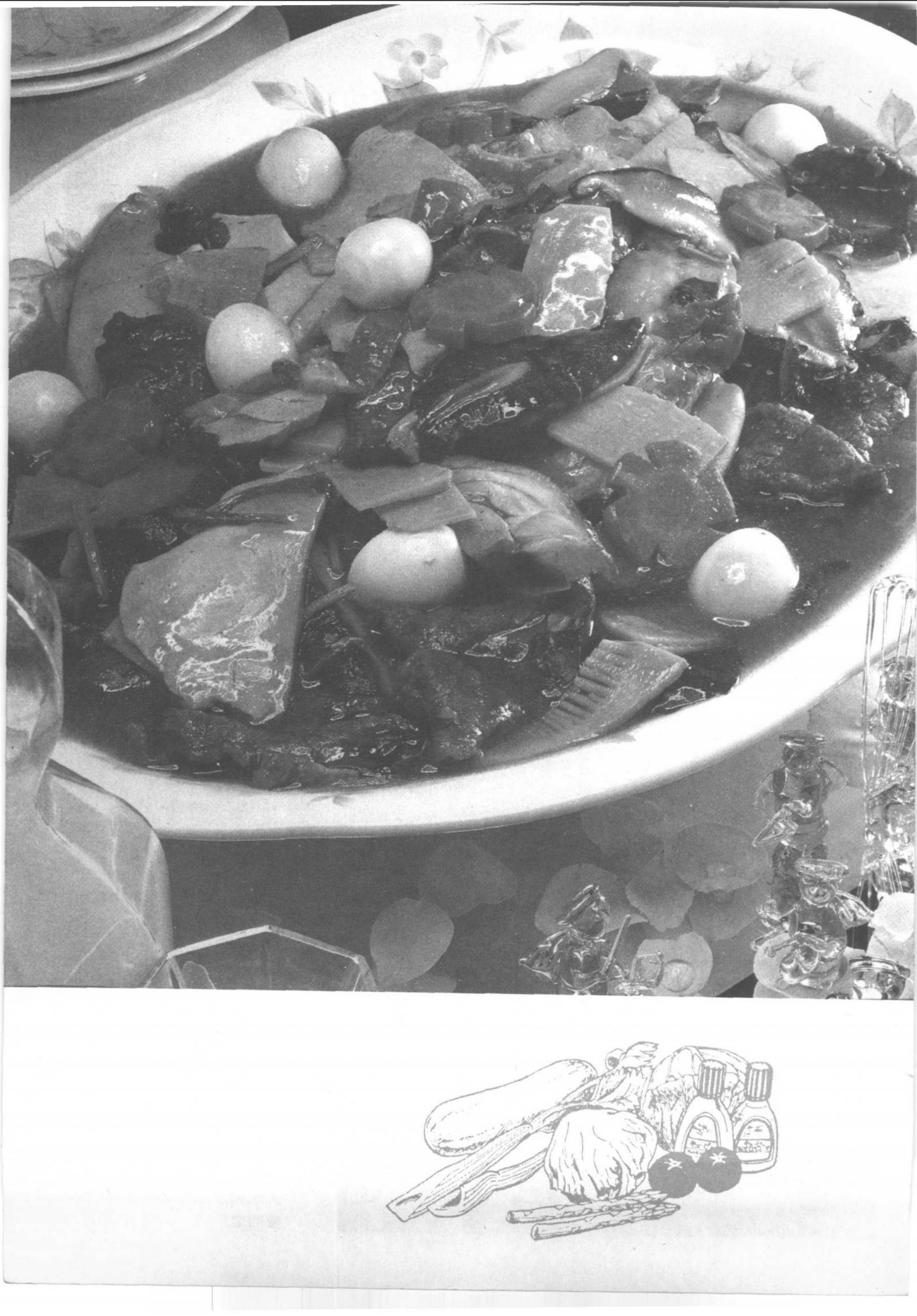
製法： 把米鴨劏好去毛，從右翼窩底開孔取出內臟，去肺及氣喉，洗淨後用滾水泡一泡，用四寸長的竹枝撐起鴨身，竹尖向脊骨，平端的向鴨胸。用鹽二湯匙，五香粉四分一茶匙，八角半錢，糖一湯匙，沙薑粉四分一茶匙，桂皮半錢拍碎同拌勻擦鴨腹腔，右翼窩和鴨肛之孔洞用薑或茶葉塞閉。將麥芽糖用浙醋開溶，塗勻鴨身，掛入焙爐先以細火焙乾，再上燒烤爐用猛火燒廿五至卅分鐘。取出即席將鴨皮片下放在碟上，碟邊伴以蝦多士、鷄肝、洋腿和切開的皮蛋。



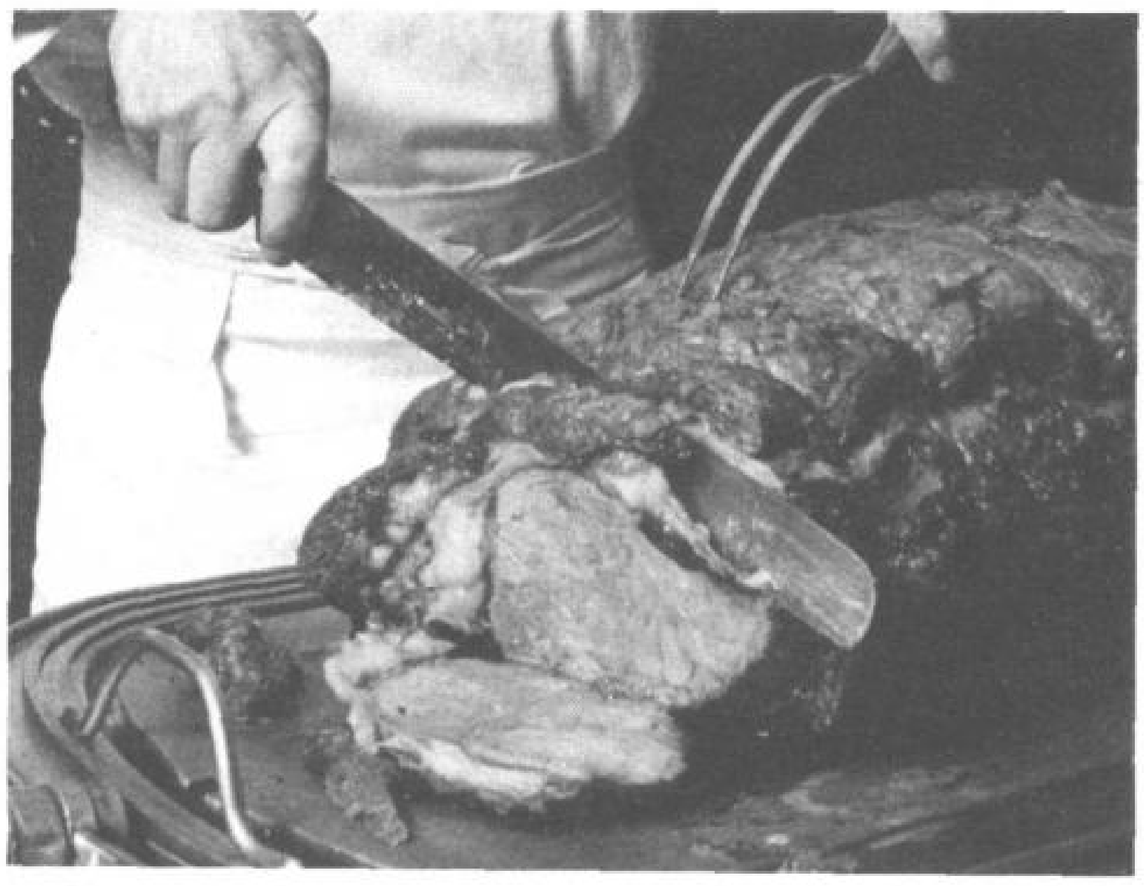
❷

① 把鴨片皮是一門學問，很能考究下刀者的心思。

② 翅類品種繁多，售價亦有很大差別，主要端視客人的需要而定。



四月份菜譜



農曆三月已屆暮春，天氣本屬乍暖還凉，惟本港毗連熱帶，氣候溫和，嚴寒的時間着實不多，上輯所談之春季食譜，正因天氣日漸回暖，故凡屬膩口食製，均應迴避爲宜。

但由於夏令產品尚未正式登場，配起菜來，仍難下筆，際此青黃不接之時分，最宜寫幾味西菜中食，換換口味，況香港運輸方便，各國產品咸集，供應無缺，而且中西文化交滙，食製繁多，在西餐食譜中亦頗多適合港人口胃，以下別開生面擬具一張西餐中食的菜單。

燒味四式拼盤

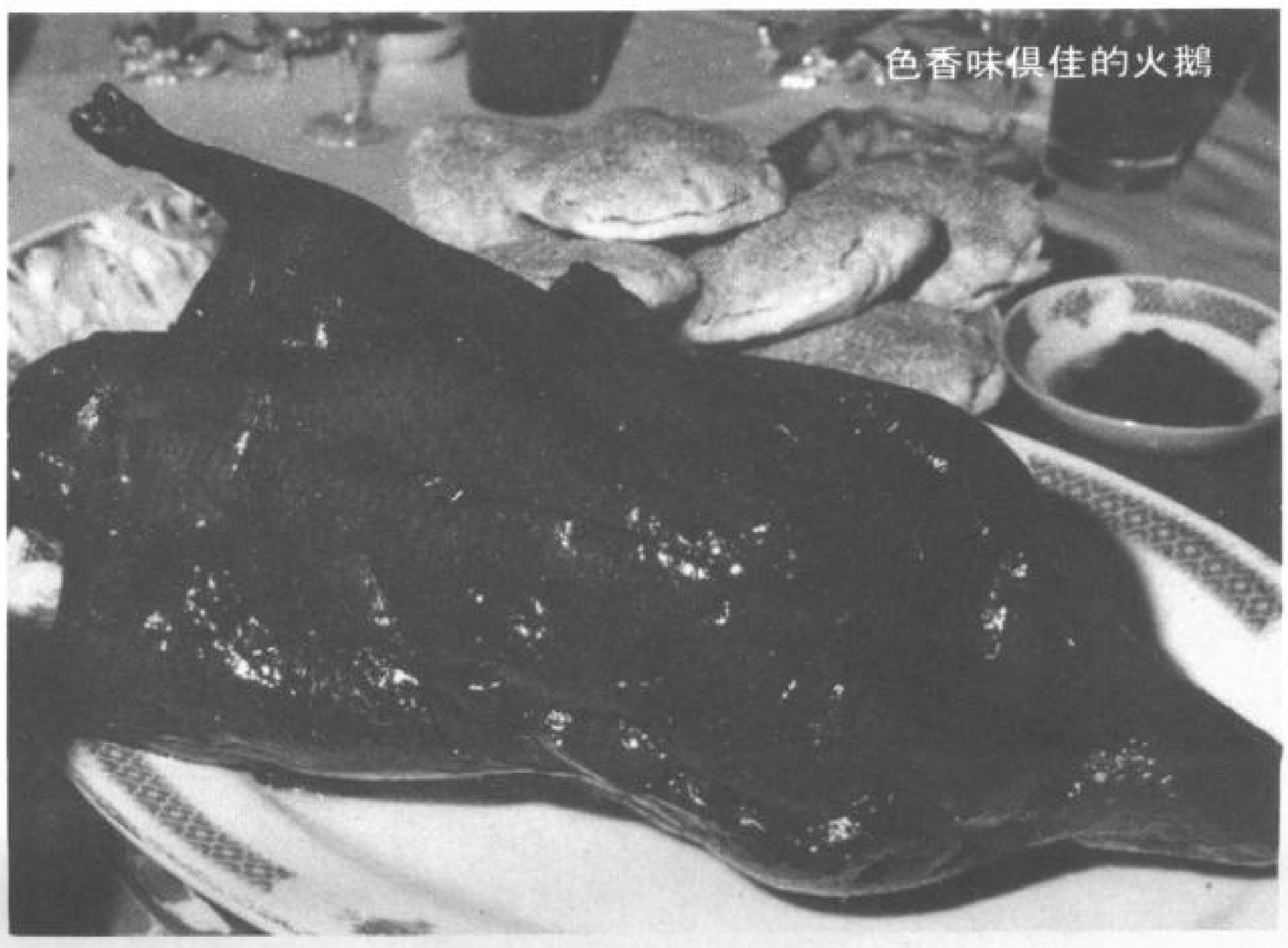
材料：火鵝6兩(約240克)，乳豬8兩(約320克)，油鷄6兩(約240克)，金錢鷄14件。

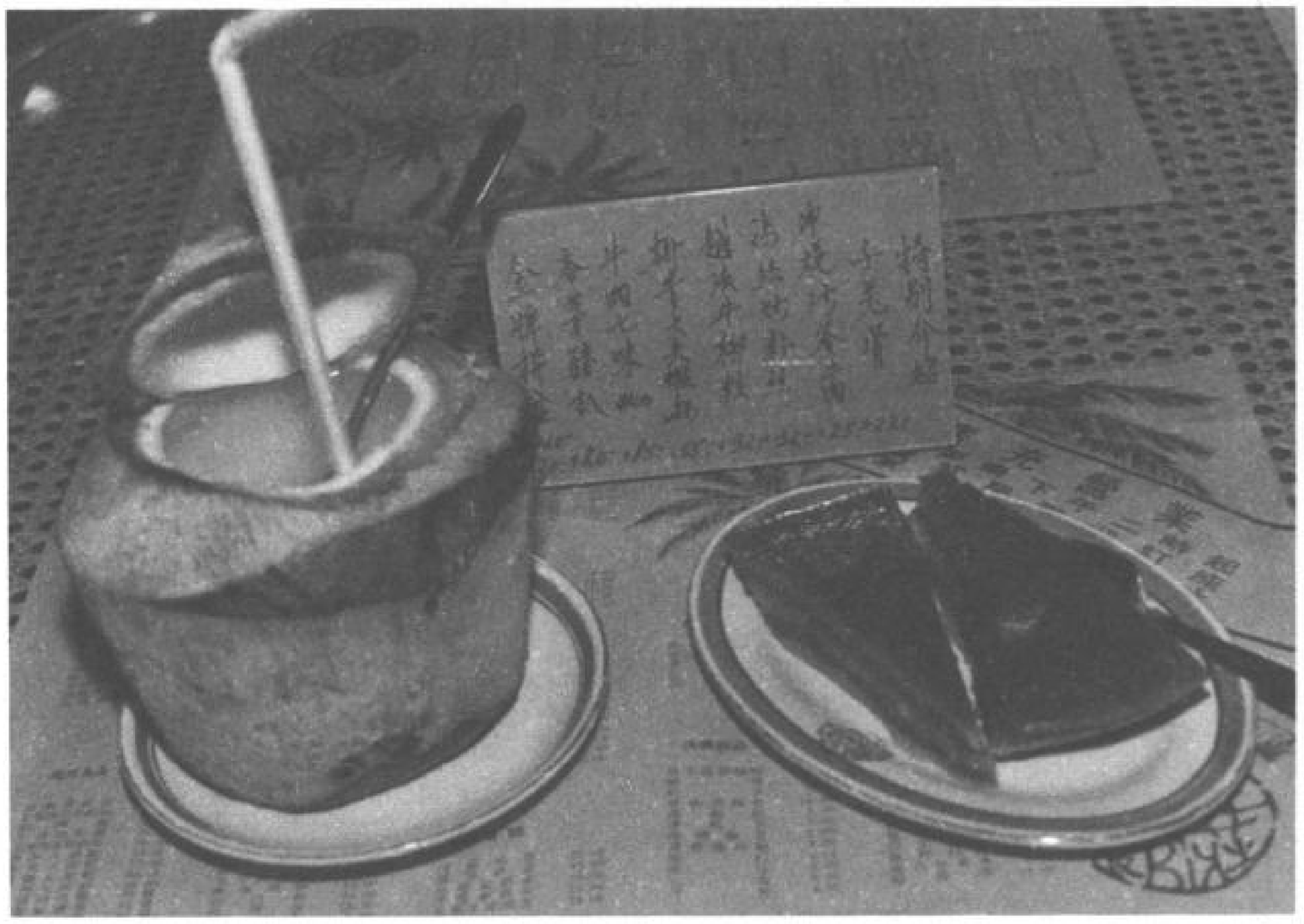
製法：火鵝、乳豬、油鷄的製法已見前面菜式，此處不贅，現只將金錢鷄製法列下。肥肉十四片，叉燒十四片，燒鷄肝十四件，先將肥肉改成圓形片醃透，用鐵針將肥肉、燒鷄肝及叉燒依序一塊夾一塊的串着，放入燒烤爐裏燒熟便成爲金錢鷄。當四種材料備齊之後，將乳豬、油鷄、火鵝斬件，分別放在大碟中央，以金錢鷄圍邊即成。

甫魚扒鮮菇

材料：鮮菇1斤(約640克)，甫魚末適量。

製法：將鮮菇洗淨去泥。用鹽水滾泡片刻，撈起隔去水分，再用上湯煨透，經調味後，埋蠔油芡兜勻，灑上甫魚末即成。


色香味俱佳的火鵝



脆奶鮮蝦仁

材料：鮮蝦仁14兩(約560克)，脆奶24件。

製法：用椰汁四兩，花奶二兩將生粉二兩開溶，再加鷄蛋白四隻，拌勻候用。將鑊燒紅落豬油二湯匙，牛油半兩，清水十兩，鹽半茶匙，味精一茶匙，煮至將滾即將火收慢，把上述之混合物倒入鑊裏，不斷推勻，煮約七分鐘，用平底方盤先塗上生油，然後將推好之漿狀奶倒入四方盤內，待冷却凝結之後切成長方形，另方面用麵粉2兩，澄麵5錢，發粉一錢，啤酒三兩半，油一湯匙半，混和攪勻而成脆漿。將長形的奶逐件蘸上脆漿，放入大滾的油鑊中炸至金黃色，撈起便成爲脆奶。將蝦仁醃透先泡嫩油，再起鑊將蝦仁炒熟埋琉璃芡兜勻上碟，伴以脆奶，趁熱上桌，跟白沙糖。

最靚的三種鮮蝦

在香港市場上最常見的鮮蝦有三種，即基圍蝦、麻蝦和九蝦。基圍蝦其實是海蝦，在沿海潮漲時漁民把海水引進，與河涌之淡水混成鹹淡交滙，使海水中之蝦卵繁殖長大。由於長期生長在泥濘裏，故蝦身呈現烏黑，體積細小，肉甜但略嫌不夠爽脆。

麻蝦亦是海蝦，色澤較爲紅潤，身有花紋，肉質爽甜。

九蝦則產於鹹淡水交界水域，身有紅白相間節紋九節，故又名九節蝦，蝦殼很硬但肉質鮮甜爽脆。

福祿鮮鮑片

材料：鮑魚6兩(約240克)，菜胆8兩(約320克)。

製法：將鮑魚切片，菜胆用沸水焯熟，用冷水泡過，撈起候用，燒紅鑊將菜胆略炒上碟，再起鑊把鮑片倒入，用上湯、生粉、生抽、糖、蠔油埋芡，煨透鮑魚，兜勻，置菜胆上，洒少許麻油和芫荽便可上桌。

生扣鴛鴦鷄

材料：鷄2斤4兩(約1.44公斤)。雲腿2½兩(約100克)，筍花3兩(約120克)，濕菇2兩(約80克)。

製法：鷄劏好洗淨，拆骨起肉切件，用生粉、鹽、糖、薑汁、紹酒醃透。雲腿和冬筍切片，濕菇切片。將每一鷄件用雲腿、北菇相夾着，排放在大扣碗中筍花伴邊，放入蒸籠裏扣至夠熳，取出覆在碟上，用原汁埋芡淋上便成。

紅燒鷄絲翅

(詳見上文，不贅)

材料：乾雪耳1兩(約40克)，鴿2隻，雲腿5錢(約20克)，赤肉3兩(約120克)。

製法：雪耳用清水浸軟洗淨，鴿劏好洗淨連同赤肉放入滾水中泡過，然後放入燉鍋裏，加入雪耳、雲腿及適量上湯，蓋好鍋蓋，並用紗紙封口，隔水燉三小時，取出調味後再燉十五分鐘即成。

豉汁蒸鯰魚

材料：銀鯰1條重約1斤12兩(約1.12公斤)，蒜頭3粒，豆豉1湯匙，葱度4條。

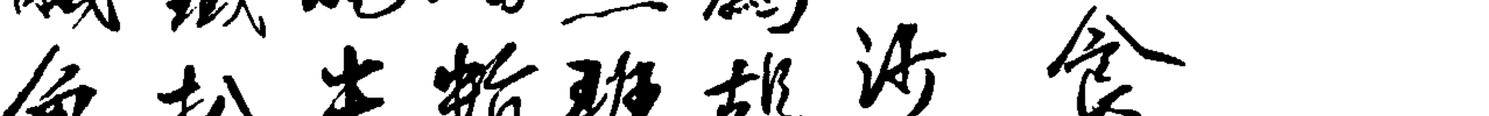
製法：鯰魚劏好洗淨抹乾，放在碟上，將剁爛的蒜頭、豆豉與生抽、生油、糖拌勻，塗在鯰魚身上，加入葱度，放入大滾中的蒸鑊內隔水蒸十五分鐘即成。

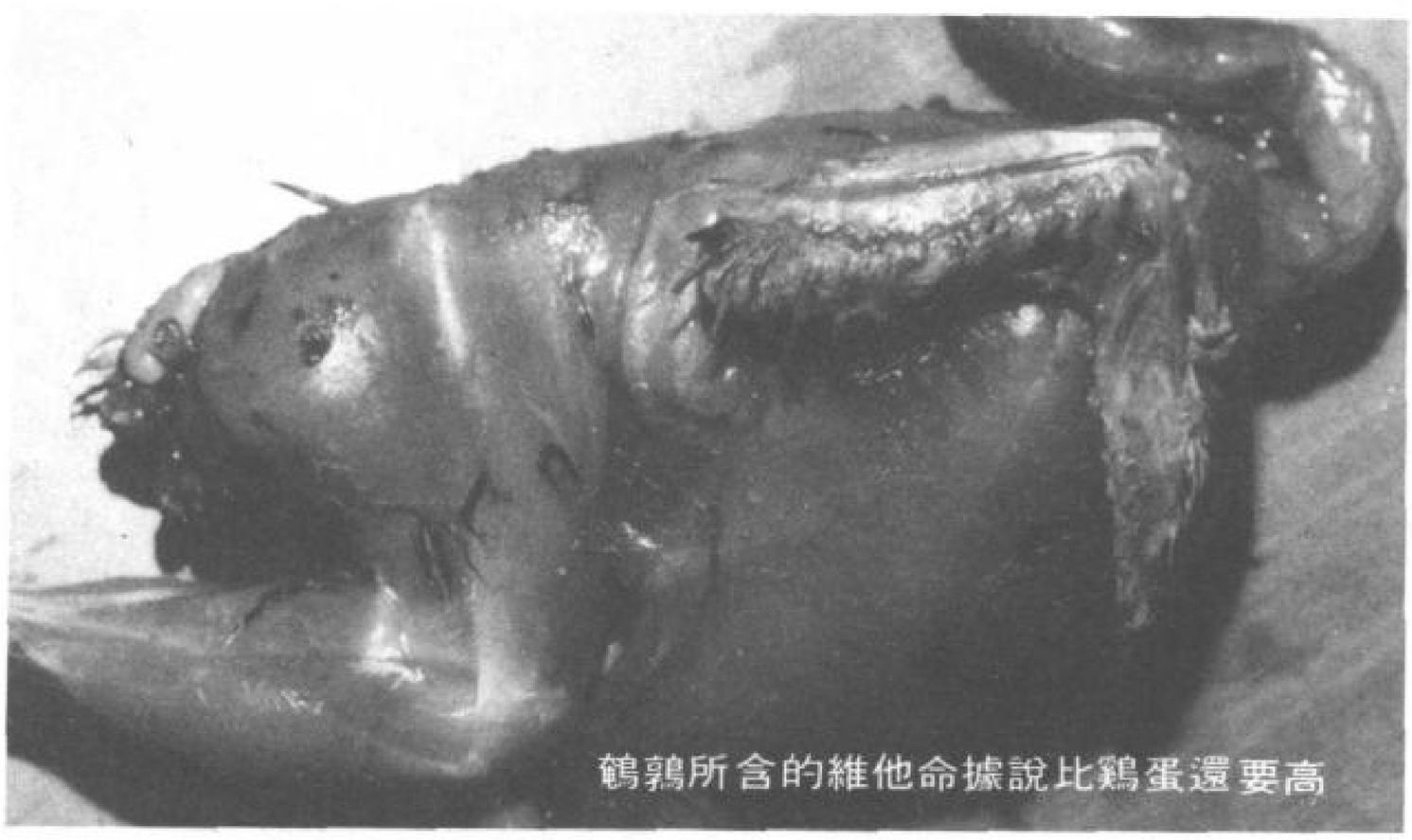
銀耳燉雙鴿

彩圖見133頁

▲ 椰子製品有一股誘人的馥郁香味，很惹人食慾，且又是夏天一種老幼咸宜的佳果。

什凍肉沙律　牛油煎班塊　芝士焗蓋斬　黑椒焗本柳　菲洲鐵扒鷄　葡國鹹魚飯　海鮮焗意粉　西米焗布甸





鵪鶉所含的維他命據說比鷄蛋還要高

什凍肉沙律

材料：鷄蛋4隻，鷄肉、豬腩、燒豬肚、燒牛肉各6兩(約240克)，西芹、鮮菇、甘筍各4兩(約160克)，千島汁及沙律汁各適量。

製法：鷄蛋烚熟切片，將鷄肉、豬腩、燒豬肚及燒牛肉等熟料切成薄片，鮮菇切片。將西芹、甘筍、生菜各料切絲拌勻鋪在碟上，然後分別將鷄肉、豬腩、燒牛肉、燒豬肚等排在上面，將鮮菇片和蛋片一塊夾一塊的分佈在碟邊，跟西餐用的千島汁及沙律汁上桌。

燕窩鷓鴣粥

材料：鷓鴣2隻，腿茸1兩(約40克)，參薯4兩(約160克)，上湯適量，燕窩5錢(約20克)。

製法：將燕窩用溫水浸十五分鐘，揀去燕毛和雜質再換水三次，隔去水分用上湯煨透。將鷓鴣起肉，剁碎，用生抽和生粉醃過，參薯烚熟除皮搓成薯茸。起鑊燒滾油將鷓鴣肉爆香，加入適量上湯，隨即將腿茸、燕窩、薯茸放入推成糊狀，滾後調味，並以馬蹄粉埋芡攪勻煮至稀稠適度，成爲粥狀，上桌時加入少許葱花。(可用四隻鵪鶉代替鷓鴣)

牛油煎斑塊

材料：斑肉1斤4兩(約800克)，鮮檸片14件，檸檬汁及牛油各適量。

製法：將斑肉洗淨抹乾水分，切成薄片十四件，用薑汁、紹酒、胡椒粉、鹽醃約十分鐘，用鏟將牛油燒滾，放入斑塊煎熟，滲入鮮檸汁，上碟時每一塊斑肉各放一片鮮檸片便成。

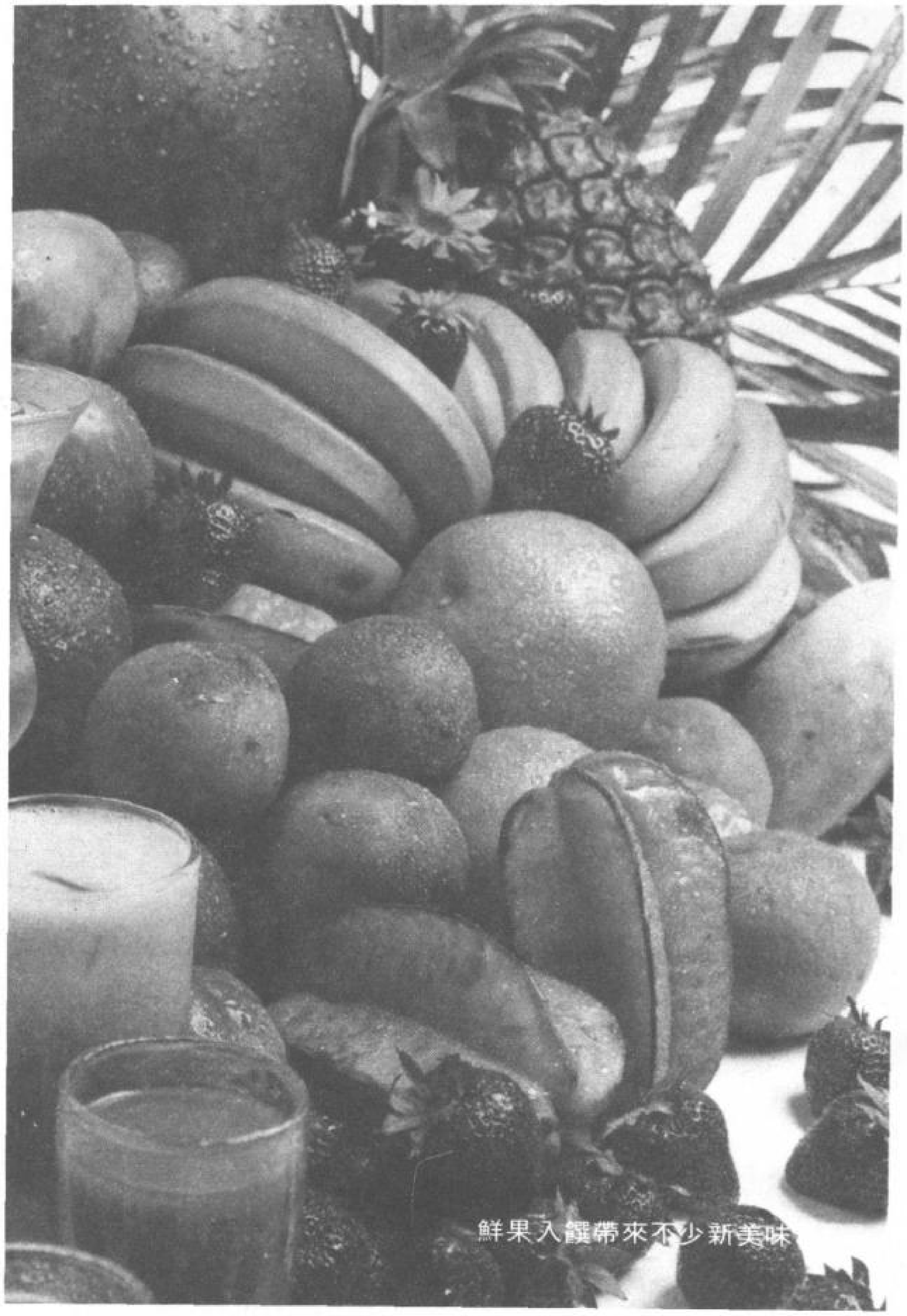
芝士焗蟹蓋

彩圖見71頁

材料：蟹蓋12隻，蟹肉4兩(約160克)，鷄粒3兩6錢(約144克)，肉粒3½兩(約152克)，蝦仁3½兩(約152克)，白菌3½兩(約152克)，乾葱頭1兩8錢(約72克)，洋葱1兩8錢(約72克)，芝士粉、椰汁、牛油各適量。

製法：先將蝦仁、鷄粒、肉粒用生抽、生粉醃過，白菌切粒，燒紅鏟爆香鷄粒、肉粒、白菌，放入蝦仁、蟹肉，炒勻備用，再起鏟將乾葱頭及洋葱炸香，加上適量上湯調味，隔去渣滓，將鷄粒、肉粒等全部入鏟兜勻，並加入適量椰汁和牛油，然後埋芡推好，分別釀入十二隻蟹蓋上，灑上芝士粉放進焗爐內焗至金黃色上桌。


西餐上桌講求氣氛


鮮果入饌帶來不少新美味

黑椒煎牛柳

材料：牛柳1斤(約640克)，西蘭花12朵，乾葱頭12粒，茄片數片，蒜茸、薑葱、黑椒汁各適量。

製法：將牛柳洗淨抹乾水分，切爲十二塊，用刀背拍剁使鬆軟，用蒜茸、薑汁、嗚汁、拔蘭地酒、生抽、生粉、糖醃半小時，西蘭花用上湯泡熟。燒紅鏟落油，爆香乾葱頭，將牛柳煎至七成熟，贊酒，落黑椒汁，即可上碟，伴以西蘭花、乾葱頭和鮮茄片。

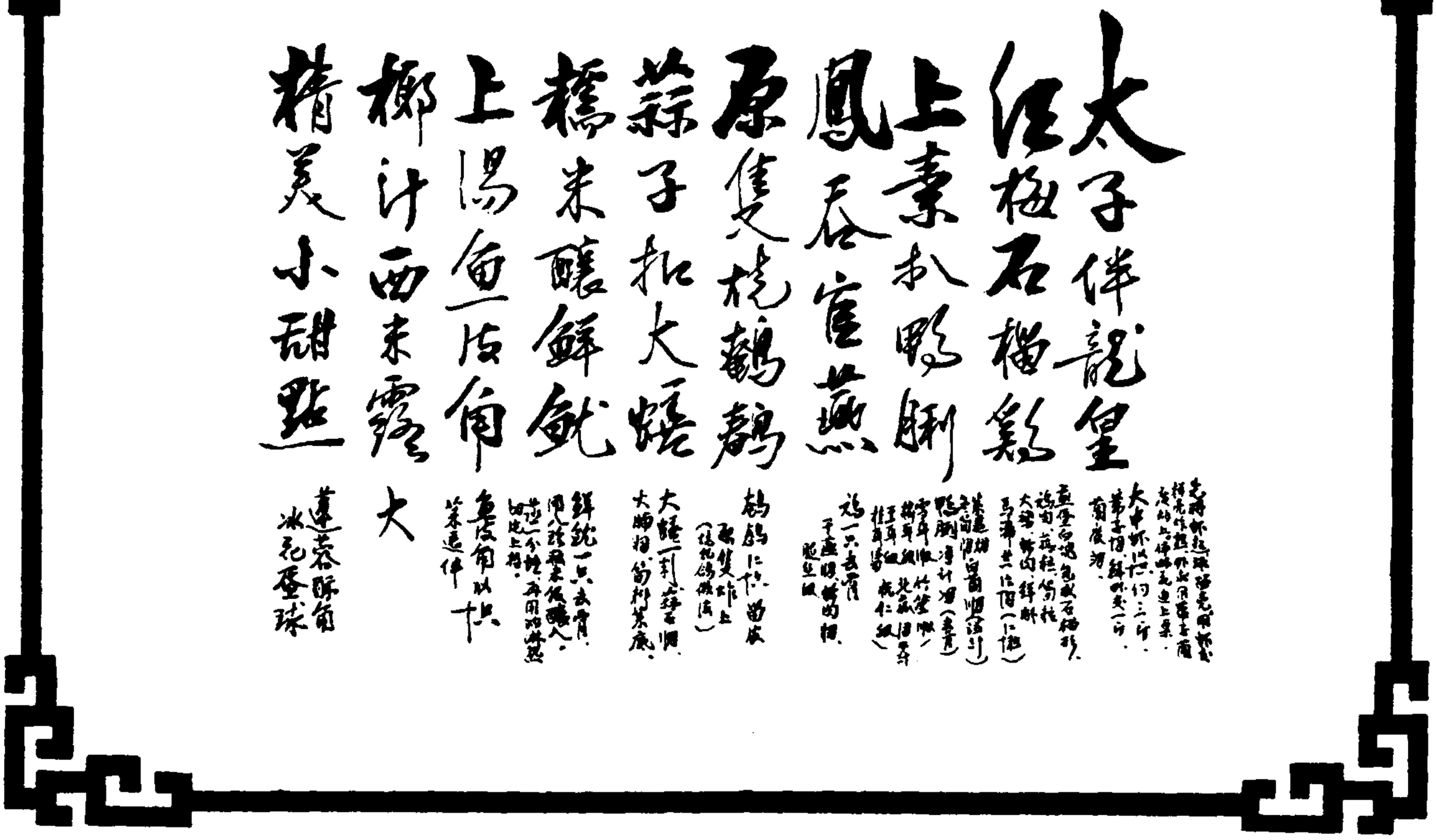
註：煎牛柳切勿用鏟錘力壓，因血水如被壓出，便會缺乏鮮味，且一經按壓必會變靭。

非洲鐵扒鷄

彩圖見9頁

材料：鷄1隻2斤4兩(約1.44公斤)，拔蘭地酒、胡椒粉、鹽、薑茸、葱花各適量。

製法：將鷄劏好洗淨，抹乾水分，將拔蘭地酒、胡椒粉、薑茸、葱花及鹽拌勻，擦透鷄肚，使醃透入味，然後將整隻鷄放入焗爐焗至金黃色熟透，取出斬件砌回鷄形，淋燒汁上桌。



太子伴龍皇

材料：大花蝦14隻，帶子10兩(約400克)，蝦膠1斤(約640克)，蘭度8兩(約320克)，甘笋花片、葱度、薑片各適量，西蘭花14朵，橙角14塊，甘笋雕花寶塔一座，紫椰菜絲及芫荽各少許。

製法：大花蝦從背剪開，起出蝦肉，留頭留尾使保留全隻蝦狀，在空殼內略洒乾生粉，釀入蝦膠，用滾油泡熟，醃過的帶子泡嫩油，用薑葱起鑊下蘭度贊酒炒熟，加甘笋及帶子兜勻，蝦肉經醃過及調味亦泡嫩油，西蘭花用上湯煨透，將大花蝦頭朝外尾向內地環繞放在碟上，然後碟中央放一甘笋寶塔，塔下圍以紫椰菜絲及芫荽，帶子與蘭度圍在塔邊，蝦球與花蝦成梅花間竹般排列，綴以西蘭花及橙角便成。

紅梅石榴鷄

彩圖見7頁

材料：鷄蛋6隻，鷄肉2兩(約80克)，蝦粒2兩(約80克)，火腿2兩(約80克)，菇粒1兩(約40克)，馬蹄1兩(約40克)，白菜粒1兩(約40克)，笋粒1兩(約40克)，蟹黃2兩(約80克)，西蘭花12朵。

製法：先將各料切粒，起鑊爆香拌勻備用，將蛋白取出煎成薄蛋皮十二塊，將之包裹各種粒料成十二顆，用焯軟的葱條紮口，用少許酒將蟹黃拌過，塗在每一顆蛋皮包上，放入蒸籠裏隔水蒸熟，取出將焯熟的西蘭花伴着，用上湯埋琉璃芡淋上。

上素扒鴨脞

材料：菜蓯4兩(約160克)，冬笋2兩(約80克)，白菌3兩(約120克)，淨鴨脞6兩(約240克)，雪耳2錢(約8克)，榆耳5錢(約20克)，王耳5錢(約20克)，桂耳1½兩(約60克)，竹笙3錢(約12克)，北菇1兩(約40克)，欖仁5錢(約20克)，薑、葱、蒜各適量。

製法：先將鴨脞洗淨褪骨醃好，用上湯煨透，雪耳、榆耳、王耳、桂耳、竹笙、北菇等乾料發好，北菇、冬笋、白菌切幼條，菜蓯用上湯焯熟，欖仁走油候用。用薑、葱、蒜頭起鑊，落鴨脞兜炒幾下，贊紹酒，落北菇、冬笋、白菌爆香，把發好的雪耳、王耳、榆耳、桂耳、竹笙

等材料倒入兜匀，落調味品調味，加入適量的上湯炒匀，冚上鏦蓋，炆十分鐘即可，埋芡兜匀上碟，伴以菜蓯，上灑經油泡過的欖仁及少許芫荽便成。

鳳吞官燕

材料：鷄1隻，乾燕2兩(約80克)，蟹肉2兩(約80克)，腿絲5錢(約20克)。

製法：鷄劏好洗淨，燕窩用溫水浸十五分鐘，小心揀去燕毛和雜質，再用水冲浸五分鐘，又再換水三次待燕窩脹後隔清水分，連同蟹肉和火腿絲釀入鷄腹腔裏，把整隻鷄封密放在燉鍋內，注入適量的上湯，蓋好鍋蓋，用紗紙封口隔水燉三小時，經調味後，再用紗紙封好，繼續燉十五分鐘即可。

原隻燒鵪鶉

彩圖見9頁

材料：鵪鶉12隻。

製法：將鵪鶉劏好洗淨，去內臟去毛，留皮。將鹵水盆燒滾後收火，把鵪鶉放進去浸半小時。取出晾乾，用白醋開溶麥芽糖，塗在鵪鶉身上，掛在當風處吹乾，用手試觸鵪鶉，以不沾手爲合度。然後將油燒至九成滾，把鵪鶉放入，炸至呈金黃色爲止，即可上桌。


鵪鶉食料以植物爲主

蒜子扣大鱔

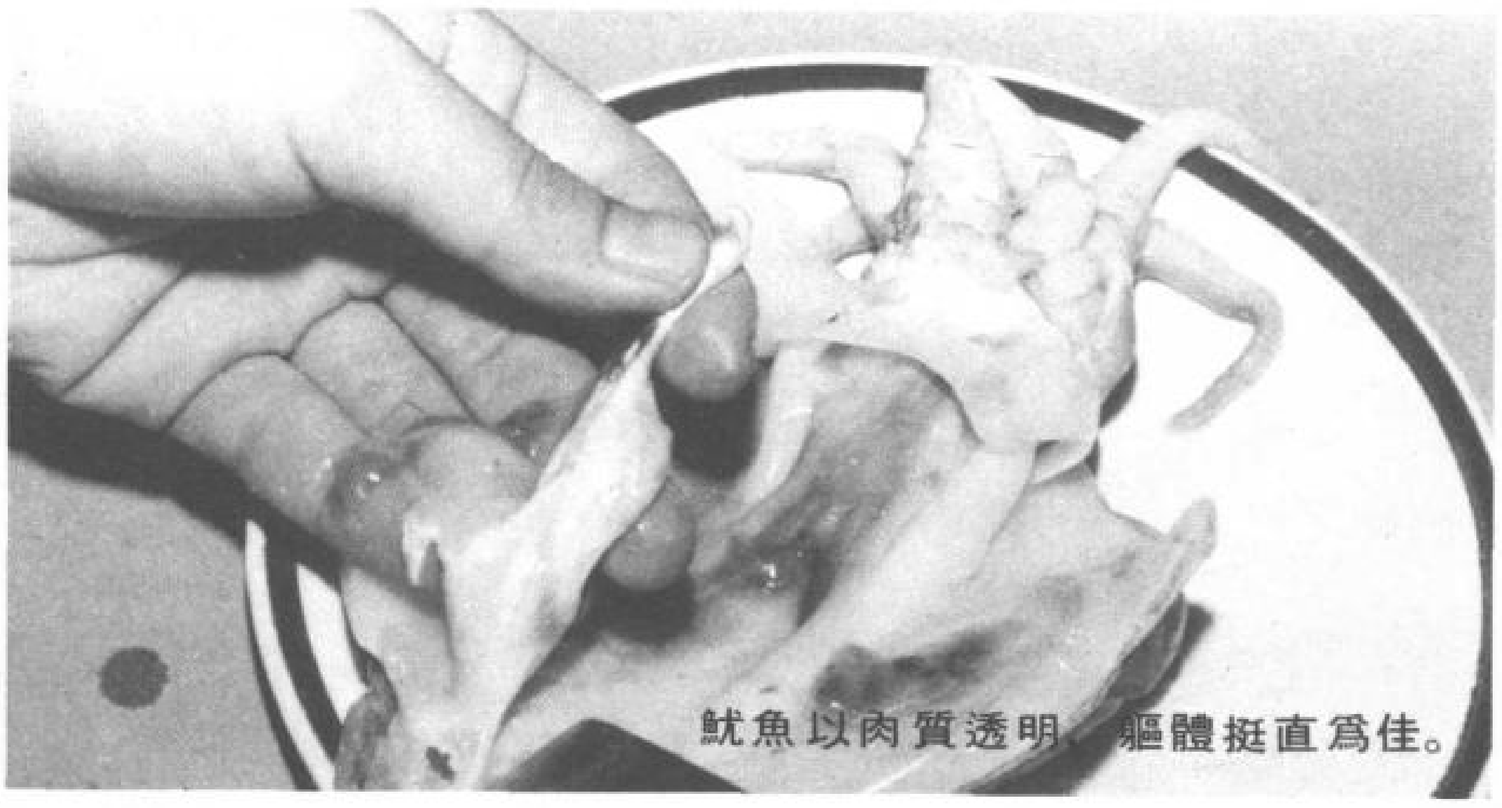
彩圖見70頁

材料：大鱔1 $\frac{1}{2}$ 斤(約960克)，蒜子2兩(約80克)，火腩4兩(約160克)，柱侯醬1兩(約40克)，薑片、陳皮各適量，濕菇1兩(約40克)。

製法：大鱔劏淨，用熱水去潺後切成半寸厚的小塊，以生粉拌匀，用滾油泡過，火腩切件，蒜子去衣用油炸香。燒紅鏦落油用柱侯醬起鏦，將火腩、冬菇、陳皮、蒜子、薑片和大鱔炒過，贊以紹酒，加適量上湯慢火扣十五分鐘，然後埋芡即成。

珠江花錦鱔分眞假

珠江花錦鱔又稱大鱔王，性情兇狠，有些重達廿餘斤，粗如碗口，長達十幾尺，漁民網穫市之於肆，取價甚昂。通常一條大鱔王非活十餘廿年難得如此龐大。大鱔王肉質香滑、甘腴鮮美，皮下脂肪豐滿，扣燴後，皮下有一層甘飴香滑像魚肚的膠質，入口腴而不膩，雋美非凡。珠江接近鹹淡交滙水域，水質較勝，故所產鱔類特佳，稱爲正江貨。台灣和紐西蘭出產的亦有輸港應市，售價一般較低，但因水質不同，食味與正江貨便迥然不同了。那麼，如何把兩者分辨？珠江的花錦鱔王頭上無「角」，肚呈灰白色，花紋清楚。扣燴時肉質香嫩飴美，皮下脂肪豐富，皮厚而滑。雜江貨或從紐西蘭空運而來的頭上有「角」活像被人打腫而起了個小肉瘤般肚色藍黃，花紋與正宗的差不多，扣燴時肉質遠遜，皮下脂肪較少，皮薄而略靭。


魷魚以肉質透明、軀體挺直爲佳。

糯米釀鮮魷

彩圖見65頁

材料：魷魚1隻約重2斤(約1.28公斤)，臘腸2兩(約80克)，臘肉1 $\frac{1}{2}$ 兩(約60克)，糯米4兩(約160克)。

製法：鮮魷魚褪骨洗淨，臘腸、臘肉、糯米煮成飯後，將臘味切粒撈匀，釀入鮮魷魚內，原隻放入蒸籠蒸一分鐘，再用滾油不停地往魷魚淋去，熟透後切成一片片砌回原形，灑上芫荽，伴以生菜絲便成。





五月份菜譜



夏天炎熱的天氣最易使人食慾不振，縱有佳餚美食當前，仍是提不起勁，聰明的老饕便會揀選一些清爽醒胃又易於消化的菜式來調劑一下。

然而，夏季一般菜蔬種類都較少，倘幸瓜果種類繁多，充斥市面，況生果入饌已成風氣。且因天時暑熱，部分人士特別不愛肥膩肉類，故一般齋菜素食，便倍受歡迎，是以本輯草擬素菜席單一張，以供參考，其餘亦多避膩滯，概以清爽爲主。

鷄子扒田鷄片

材料：鷄腰6両(約240克)，田鷄7両(約280克)，笋料2両(約80克)。

製法：先將鷄腰用滾水泡過，撈起除去薄衣，用薑汁、紹酒醃過備用，田鷄劏淨切片用生抽、生粉、糖醃透，泡嫩油備用，燒紅鏟落油爆香笋料，贊以紹酒，將田鷄片和鷄腰入鏟，注入適量的上湯扒透，然後以胡椒粉、麻油和上湯埋芡兜勻上碟。

百花釀西蘭花

彩圖見71頁

材料：西蘭花24朵，蝦膠10両(約400克)。

製法：將西蘭花放入沸水中泡一泡，撈起再放入冷水沖洗，然後用潔布抹乾水分，塗上少許生粉，把蝦膠釀在每朵西蘭花上，放入蒸籠裏隔水蒸熟，用上湯埋琉璃芡淋上即成。

脆皮奶香芒蝦

彩圖見72頁

材料：香芒2個，鮮蝦10両(約400克)，脆皮奶24件，蒜茸適量。

製法：將香芒剝皮去核起肉切條，用清水浸着以防變黑，鮮蝦去殼去腸洗淨抹乾水分，用鹽、糖、生粉拌勻醃透，泡嫩油候用，倒去浸香芒之清水，用滾水將香芒拖一拖立即撈起。然後燒紅鏟，爆香蒜茸，先將鮮蝦入鏟，再加入香芒，隨即埋芡輕輕炒勻便可上碟，伴以脆奶。

註：脆奶製法已介紹過，此不再贅。


捉拿田鷄的正確方法

燒雲腿鳳肝螺片

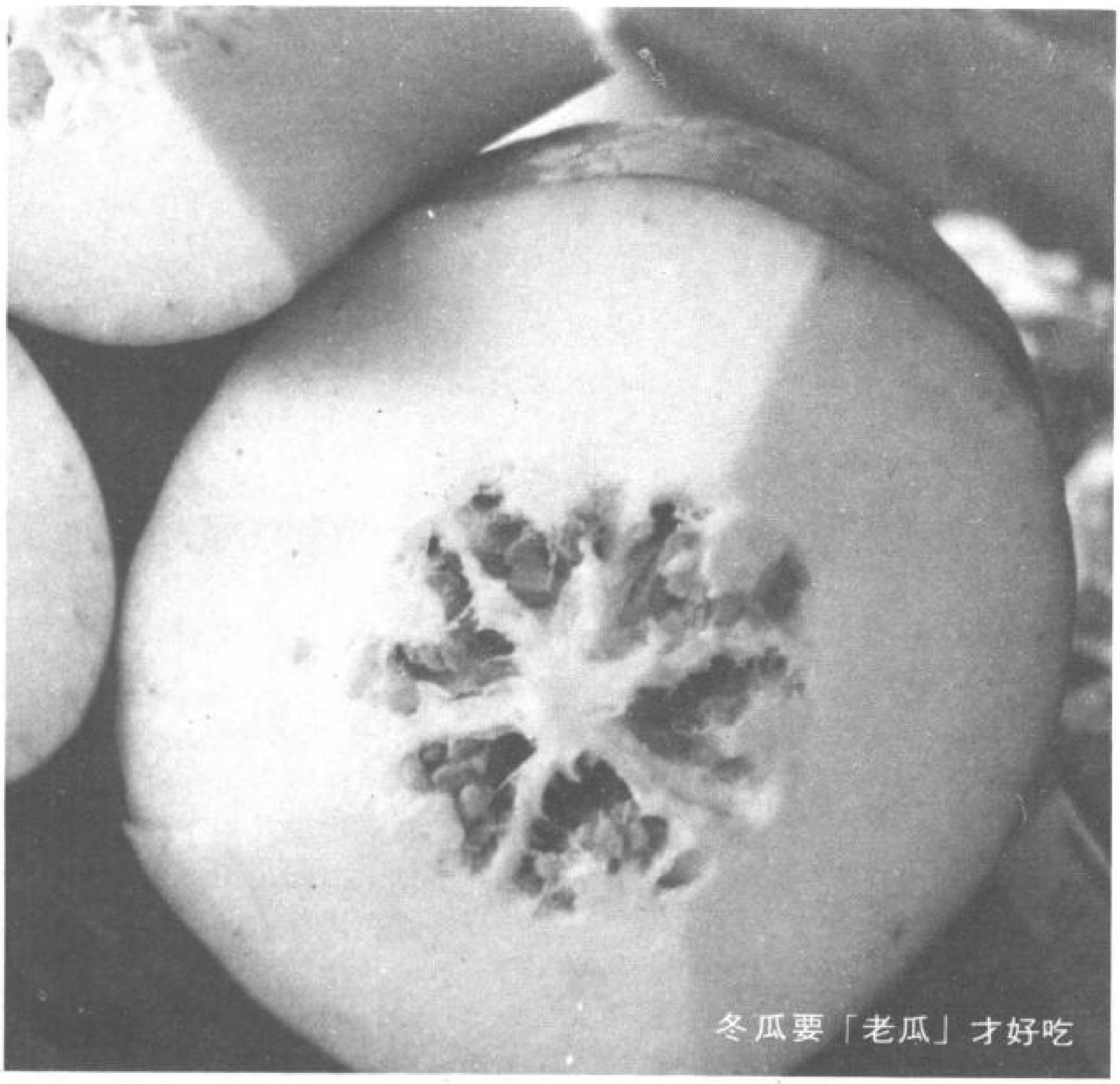
彩圖見79頁

材料：雲腿2兩(約80克)，螺片6兩(約240克)，鳳肝4兩(約160克)，蒜茸、薑片各適量。

製法：雲腿切薄片蘸生粉炸香候用，鳳肝醃過亦炸香，螺片用生粉、鹽醃過泡嫩油，再起鑊爆香薑片和蒜茸，先將鳳肝落鑊，再落螺片，隨即埋琉璃芡兜勻上碟，伴以燒雲腿便成。



冬菇是最佳的蒸燉配料



冬瓜要「老瓜」才好吃

蟹鉗紅扒大散翅

材料：蟹鉗肉6兩(約240克)，散翅1½斤(約960克)。

製法：蟹鉗蒸熟剝殼候用，將煨好的大散翅用薑葱、酒、鹽慢火蒸半小時，隔去翅水，換過上湯放入大碗中用腩肉、老鷄、薑、葱、紹酒伴着再蒸三小時，使翅身焓軟香滑，取出棄掉腩肉和老鷄，燒紅鑊落油，贊酒落適量上湯，將大翅和蟹鉗肉放入，埋芡推勻上碟。



拆蟹鉗肉要講耐性

鮮荷葉雲腿蒸鷄

彩圖見7頁

材料：雲腿2兩(約80克)，濕菇2兩(約80克)，鷄一隻重2斤4兩(約1.44公斤)，鮮荷葉1塊，薑、葱各適量。

製法：鮮荷葉洗淨候用，雲腿與菇切片，鷄劏好洗淨，斬件，用生抽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃透，連同雲腿、濕菇、薑片、葱度放在鮮荷葉上裹好，用碟盛載放入蒸鐘隔水蒸廿分鐘即成。

冬瑤燉雙乳鴿

彩圖見133頁

材料：冬瓜2斤(約1.28公斤)，瑤柱1兩(約40克)，雲腿1兩(約40克)，鴿2隻。

製法：乳鴿劏好放入滾水裏泡一泡，取出過冷水，連同改成小圓塊的冬瓜及原粒的瑤柱和雲腿放入燉鍋裏，注入適量上湯，蓋好鍋蓋，以紗紙封好鍋口，放入蒸鐘裏隔水燉三小時，取出調味再封好鍋口，繼續燉半小時即可。

清蒸海上鮮

(詳見上文，不贅。)

香芒沙律蝦

材料： 中蝦1½斤(約960克)，香芒4個，沙律底，橙籃12個。

製法：中蝦烚熟去殼去腸開邊，香芒去皮去核，將芒肉切成粒。橙原個挖去橙肉，橙皮批成籃狀，將芒肉連同薯仔沙律及中蝦混合用沙律汁拌勻，釀入每一橙籃內，綴以香葵即成。

鮮奶炒燕窩

材料：鮮奶2瓶，鷄蛋5隻，乾燕2½兩(約60克)，欖肉2兩(約80克)，蟹肉2兩(約80克)，腿茸5錢(約20克)，米粉、芫荽適量。

製法：欖肉炸香，米粉炸脆，乾燕用溫水浸十五分鐘揀去燕毛及雜質，再換水三次，隔乾水分用上湯煨透，鷄蛋打開只要蛋白，混合鮮奶和生粉連同燕窩、蟹肉及適量的鹽，用攪拌機拌勻，落油鑊，用中火徐徐將攪勻的鮮奶燕窩下鑊，向着一個方向推炒，邊炒邊避鑊，炒至黏結成山形狀便可鏟起，放在炸脆的米粉上，撒入炸香的欖仁、腿茸及芫荽便成。

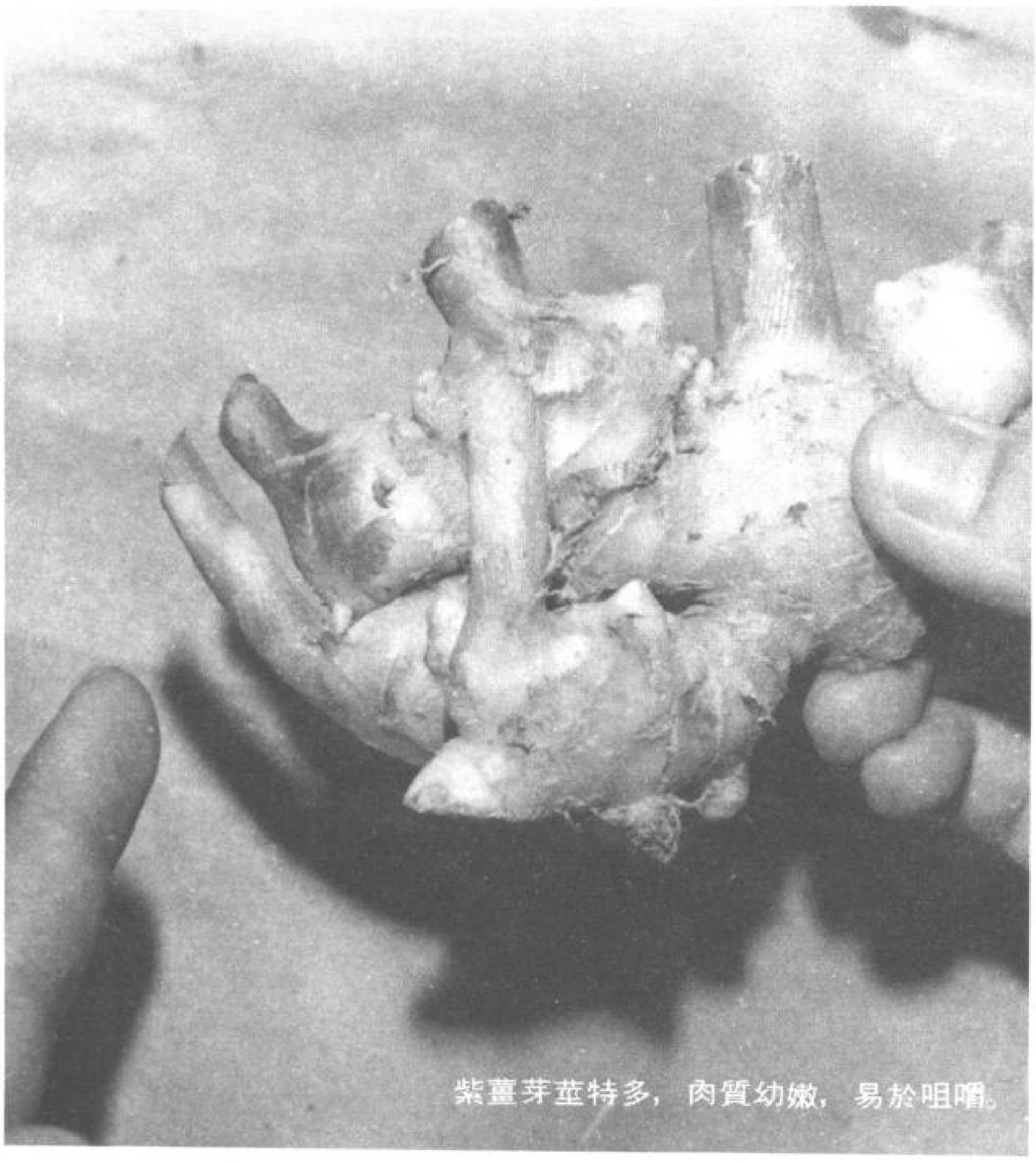
註：「避鑊」是指當爐火太猛時，將整隻鑊端離火爐，但手仍不停地炒的意思。

鵲巢鮮帶子

材料： 帶子12兩(約480克)，西芹4兩(約160克)，白飯魚4兩(約160克)，蒜茸適量。

製法：先將帶子用鹽、糖、生粉拌勻泡嫩油候用，西芹切條先行炒熟，白飯魚用蛋白和生粉拌過，排在覆轉的碗上造成鵲巢形，放進油鑊裏炸透，離碗後就變成了鵲巢候用。燒紅鑊爆香蒜茸和薑粒，放帶子、西芹入鑊贊酒略炒，埋芡兜勻，即可放進炸好的鵲巢裏上桌。


「避鑊」是廚藝之一


紫薑芽莖特多，肉質幼嫩，易於咀嚼。

原鷄燉散翅

材料：鷄1隻，散翅1斤(約640克)，雲腿1両(約40克)。

製法：鷄劏好洗淨用滾水泡過，放進燉鍋裏，加入煨好的散翅和雲腿，注入適量上湯，蓋好鍋蓋，用紗紙封好，以防蒸汽流入，隔水燉四小時，取出調味，重新封好鍋蓋再燉十五分鐘即成。

鮑魚鵝掌翼

彩圖見13頁

材料：鮮鮑6両(約240克)，鵝掌翼3對。

製法：將罐頭鮑魚原罐隔水蒸四小時開罐取出切片，鵝掌翼洗淨用老抽拌勻，放入滾油中炸透，取出加八角、味精和鹽隔水蒸至熳軟，分別斬件，燒紅鏊爆香薑片，倒入鮑魚與鵝掌翼，埋蠔油芡炆透推勻上碟。

蜜汁紫薑鷄

彩圖見6頁

材料：鷄1隻2斤4両(約1.44公斤)，紫薑6両(約240克)，蜜糖2両(約80克)，白醋3両(約120克)，玫瑰露1両(約40克)。

製法：鷄劏好洗淨，用老抽搽勻上色，放入油鏊內爆至金黃色使用。紫薑刮皮洗淨切角形，用滾水滾廿分鐘，換水加入白醋再滾廿分鐘，過清水又換水三次，然後漂水漂清辣味，晾乾水分。燒紅鏊將薑爆至金黃色候用。用瓦煲一隻先落七八條長葱墊底，把爆過的薑放入，加水三両將蜜糖、玫瑰露、半茶匙鹽、一湯匙生抽、一茶匙老抽混和煲廿分鐘，然後將鷄放入煲內，又煲十五分鐘，將鷄反轉再煲七分鐘，收火後焗五分鐘，將鷄取出斬件放碟上砌回鷄形，紫薑伴碟邊及墊底，將原汁用生粉和麻油埋芡淋在鷄上。

科甲燉冬瓜

彩圖見133頁

材料：冬瓜件2斤(1.28公斤)，雲腿2両(約80克)，上湯2½斤(約1.6公斤)。

製法：將冬瓜去皮切小長方件廿四件，每一瓜件中間剞一刀。將雲腿切薄片，每一瓜件插入雲腿一片，排放在燉鍋內，注入上湯，蓋好燉鍋蓋，隔水燉二小時，取出調味再燉片刻即成。

清蒸三刀魚

(詳見上文蒸魚，不贅。)


一般來說新鮮鮑魚最宜煲炆

佛光普渡　蓬萊仙盒　仙採靈芝　八寶素小仙鮑　蘇脆太極皮仙菇　太銀仙糕

沙律冷拼、菊脆底、
菠蘿、甘筍、雞肉、洋芹各適
量、木瓜去瓤、青豆仁、洋葱
末位、鹽、糖、胡椒粉、沙律
醬各適量、拼上碟面

鮮菇、烟、干蔴油、
芥膽毛汁一汁半、加上、

西心一斤、菜仔、
洋肉一番、打碎、雜菜上

甘筍、肉筍、白果、紅棗、各
粒、生抽、糖、拌行三分
平菇、沙律各味、蒸十一次

冬菇上汁半、各醋、雞油、花
白酒、鹽、糖、胡椒粉、雪粉各甲
平調平放、雪粉平菇各味、

松米、糖粉、米粉
冬菇、洋肉、馬蹄各甲
付頭二件包拼炸上

脆皮拼鮮奶
二十四件

栗米、青豆、
炒飯底

冬菇
起牙、灶仔骨

花生仁兩味露

齋菜概要、目錄十件

佛光普渡

材料：薯仔、甘笋、馬蹄各2両(約80克)，青瓜、木瓜各3両(約120克)，青豆1両(約40克)，紮蹄2條，沙律汁、薄脆各適量。

製法：先將薯仔、甘笋烚熟，連同馬蹄肉、青瓜、木瓜切粒，用沙律汁撈勻。紮蹄切幼件，先在碟上鋪一層薄脆，再放上沙律，上面排放紮蹄上桌。

蓬萊仙盒

彩圖見144頁

材料：薯仔4両(約160克)，荔芋5両(約200克)，沙耳2両(約80克)，方包1磅(約480克)。

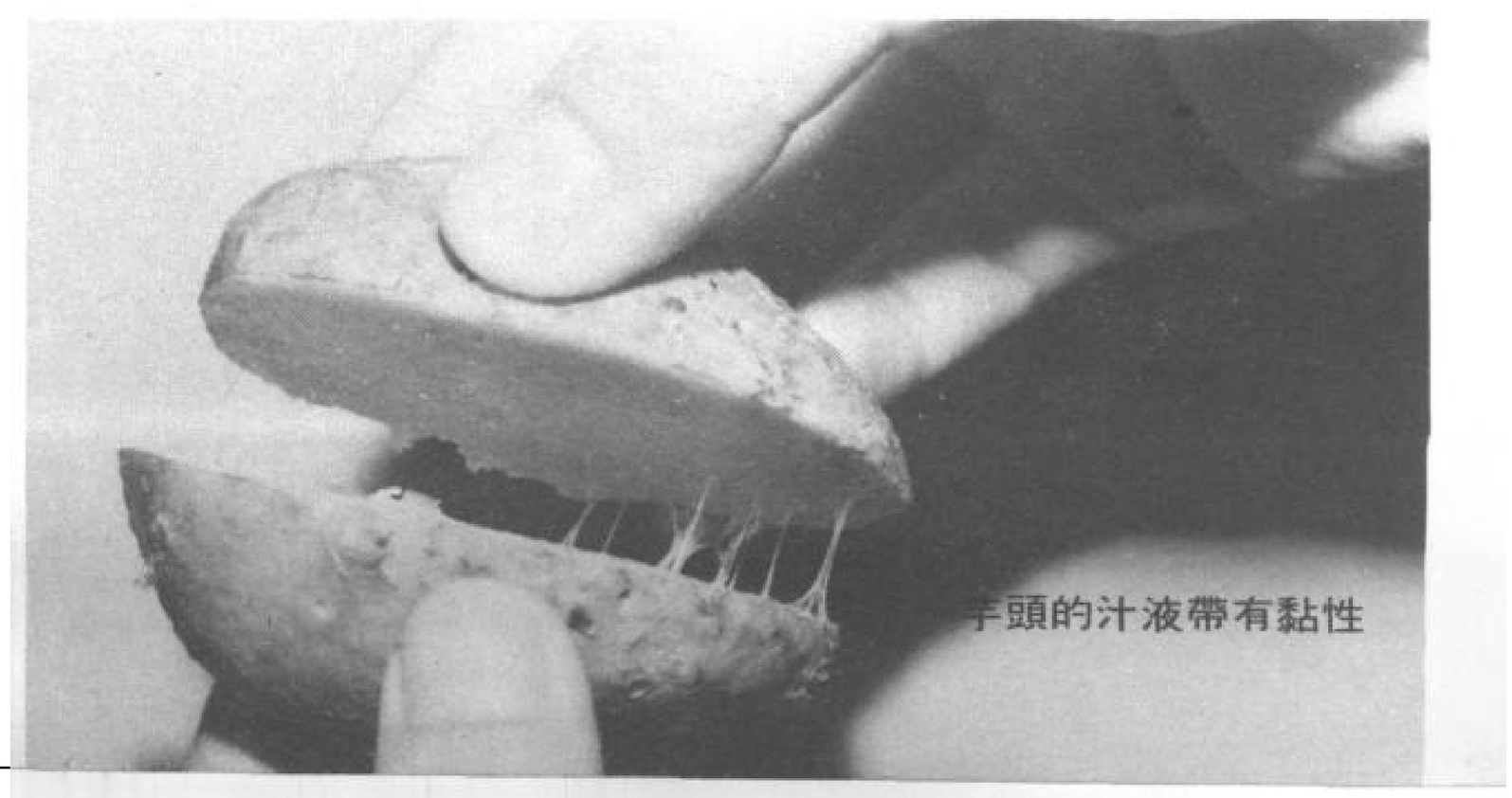
製法：先將薯仔、荔芋烚熟去皮搓爛，將發好的沙耳切碎，混入並經調味搓勻。將方包切成圓形包片廿四件，再將混入沙耳的薯茸分別釀在兩片麵包之間，放進油鑊裏以慢油炸至金黃色撈起上碟。

仙採靈芝

彩圖見143頁

材料：鮮菇4両(約160克)，乾冬菇1両(約40克)，芥胆1½斤(約960克)。

製法：將鮮菇出水，冬菇剪去菇蒂略爲沖洗，用清水浸透發開，約浸一小時取出，菇水留下候用，芥胆洗淨後用上湯煨透候用。燒紅鑊，落油先爆香冬菇，再落鮮菇，將浸過冬菇的水注入煮熟，再落芥胆，用上湯埋蠔油芡上桌。



瑤池仙影

彩圖見144頁

材料： 冬瓜肉1斤(約640克)，薯仔2兩(約80克)，馬蹄肉1兩(約40克)，沙耳1兩(約40克)，甘笋2兩(約80克)，葱花適量，素上湯2斤4兩(約1.44公斤)。

製法： 將冬瓜肉洗淨切粒，薯仔、馬蹄肉切粒，沙耳浸軟後切碎，將粒料先行爆香，落上湯把各粒料滾熟用馬蹄粉開水埋芡徐徐入鑊拌成羹，撒入葱花便成。

家庭式素上湯的製法

素菜所用的上湯，原料是黃豆½斤，紅棗1兩，乾草菇½兩，水15杯，栗子肉2兩，胡椒粉1茶匙。先將草菇、紅棗、栗子肉洗淨候用；黃豆洗淨，用清水浸二小時。待清水煲滾後，放下各用料同滾，慢火再煲二小時，隔去渣，再翻滾，放下鹽、糖、味精各半湯匙即成。

靈谷小素

彩圖見142頁

材料： 甘笋、肉笋、白果、銀芽各2兩(約80克)，椰菜、生根各3兩(約120克)，枝竹3兩(約120克)，乾菇、沙耳各3錢(約12克)，髮菜1錢(約4克)。

製法： 將甘笋、肉笋洗淨切條，生根、枝竹、冬菇、沙耳、髮菜等用水發好。起鑊先將芽菜兜熟備用，然後把菇料、椰菜、白果、甘笋、肉笋、沙耳等爆香，落生根、枝竹和髮菜，加入適量上湯及蠔油炆透，最後將芽菜傾入，埋薄芡兜勻上碟。

八寶瓜盅

彩圖見142頁

材料： 冬瓜7½斤(約4.8公斤)，冬笋3兩(約120克)，夜香花、白菌、白果、馬蹄、甘笋各2兩(約80克)，乾榆耳5錢(約20克)，乾雪耳3錢(約12克)、乾北菇3錢(約12克)。

製法： 先將冬瓜改成盅狀，外層雕刻美術花紋或圖案，用鹽擦過瓜肉，放大頭菜兩片在瓜內先蒸卅分鐘使瓜身入味，倒去瓜水候用。將馬蹄、甘笋去皮切粒，白果去殼去心，榆耳、冬菇、雪耳洗淨用水發好切細，一併放入瓜盅內，冬笋、白菌及夜香花亦放入，並注入適量的素上湯，放入蒸鐘隔水燉兩小時，經調味後再燉半小時即成。

蘇仙糯米

材料： 糯米3兩(約120克)，粘米1兩(約40克)，濕冬菇、馬蹄肉、麵根各3兩(約120克)，腐皮2張。

製法： 先將糯米混合粘米煮成飯，冬菇、馬蹄肉及麵根爆香倒入飯內拌勻並調味，將腐皮剪成十二塊，每塊包上飯糰，以文火炸至金黃色上碟。

脆皮豆腐

彩圖見142頁

材料： 椰汁4兩(約160克)，花奶2兩(約80克)，粟粉2兩(約80克)，鷄蛋白4隻，清水10兩(約400克)，鹽½茶匙，味精1茶匙，麵粉2兩(約80克)、澄麵5錢(約20克)，發粉1錢(約4克)，啤酒3½兩(約140克)，油1湯匙。

製法： 先將椰汁、花奶、粟粉開溶加入鷄蛋白拌勻，將鑊燒紅落油二湯匙，油滾後加入清水、鹽和味精煮至將滾，即調慢火，把椰汁、花奶等徐徐倒入，不斷推攪使成糊狀，倒入一隻平底盒內冷却待其凝結後切爲長方形粒塊候用，再用麵粉、澄麵、發粉、啤酒、油等混合攪勻而成爲脆漿，最後將長方形的奶件蘸脆漿放入油鑊中炸至金黃色上碟，跟沙糖上。

註：虔製則不用鷄蛋及啤酒。





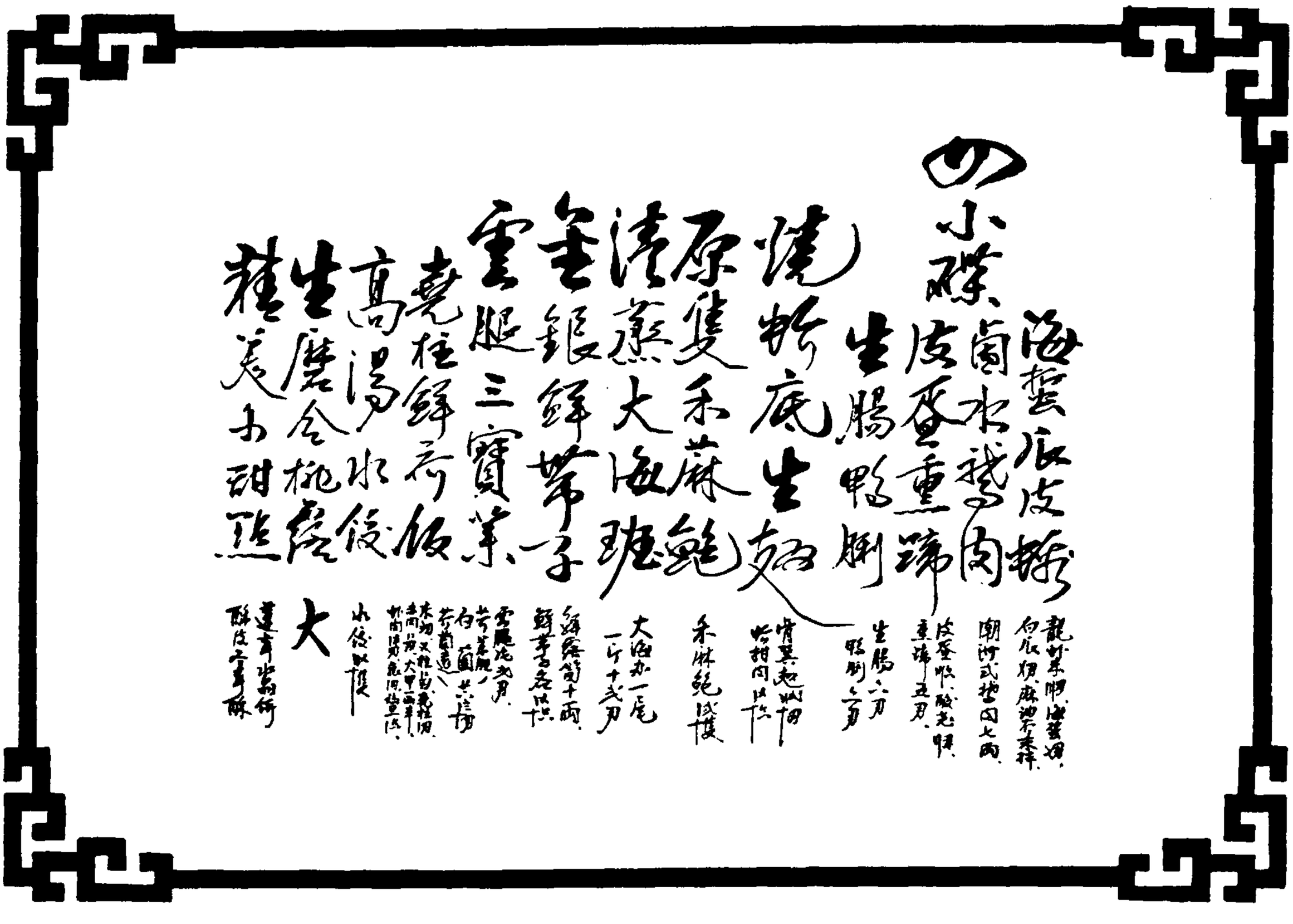
六月份菜譜



夏令菜以清爽而不膩口爲主，近年鮮果入饌已成風氣，且亦頗受一般食家所歡迎。是以本輯特別搜集新舊時果入饌菜式數款，彙成一桌「鮮果入饌精選」菜單。

本輯另一張菜單，雖然以凉辦火鴨絲爲頭盤，但因採用荔枝爲主味，且拌法不同，食味亦固然不同，而其中一度名貴熱葷「竹笙釀官燕」，爽口清雋，忠是夏令最佳食製！

近年各省各地之名菜交流，已不區區計較什麼地方性了，爲求令食家們能時常轉換口味，粵菜亦頗多採用頭盤來引起人客食慾，故本輯之第三張菜單亦嘗試仿效川式，以四小碟來打頭陣，想必更令食家所讚賞吧！



海蜇瓜皮蝦

材料：蝦米3両(約120克)，海蜇6両(約240克)，白瓜4両(約160克)。

製法：蝦米用水浸軟，再用滾水焯過，白瓜切片用糖和醋醃透。海蜇切絲，用滾水泡過，再過冷漂清，用麻油、薑汁、芥末混合調成汁醬拌匀上碟。

海蜇瓜皮蝦另一製法

海蜇瓜皮蝦的另一製法是將一個約重九両的青瓜切去頭尾，瓜身分別向三面刨，每面刨七塊長形的薄瓜片，共廿一塊，剩下的瓜心不要，先將瓜片用鹽醃五分鐘，用清水洗淨，用白糖一両，白醋二両拌匀醃廿分鐘。鮮蝦廿一隻約重十二両，酸紫薑三両切廿一件，皮蛋五隻亦切成廿一件，叉燒三両半切廿一件，將蝦焯熟去殼去腸，用茄汁和生抽拌匀，然後在每一片瓜片上放蝦仁、皮蛋、酸薑和叉燒各一件捲上，用茄汁二両，麻油五錢，芥辣五錢拌成醬液，蘸在瓜卷上進食。

鹵水鵝肉

彩圖見10頁

材料：鵝1隻重4斤(約2.56公斤)。

製法：將鵝劏好洗淨，去毛去內臟，抹乾水分，將鹵水盆燒滾，把鵝放進去浸熟，取出起淨肉七両切片置碟上即可上桌。

皮蛋燻蹄

材料：皮蛋3隻，酸薑2両(約80克)，燻蹄5両(約200克)。

製法：先將猪蹄毛刮淨，放入滾水裏用文火滾一小時，取出用清水漂洗，然後取出褪骨，將骨熬湯，並放入沙薑、甘草、陳皮、香葉八角、白胡椒、玫瑰露、桂皮及適量的麻油，熬到出味，待冷却之後，將猪蹄放入浸一整夜，使入味然後取出切片上碟，伴以皮蛋角和酸薑片上桌。

生腸鴨腩

材料：生腸6両(約240克)，鴨腩6両(約240克)。

製法：將生腸用鹽擦透，用水洗淨過清，先用薑汁、蒜茸、沙爹醬爆香，然後放入鹵水盆內浸熟切件上碟。鴨腩褪去大骨，用滾水泡過，然後用鹵水浸熟，便可與生腸一同上碟。

燒蟹底生翅

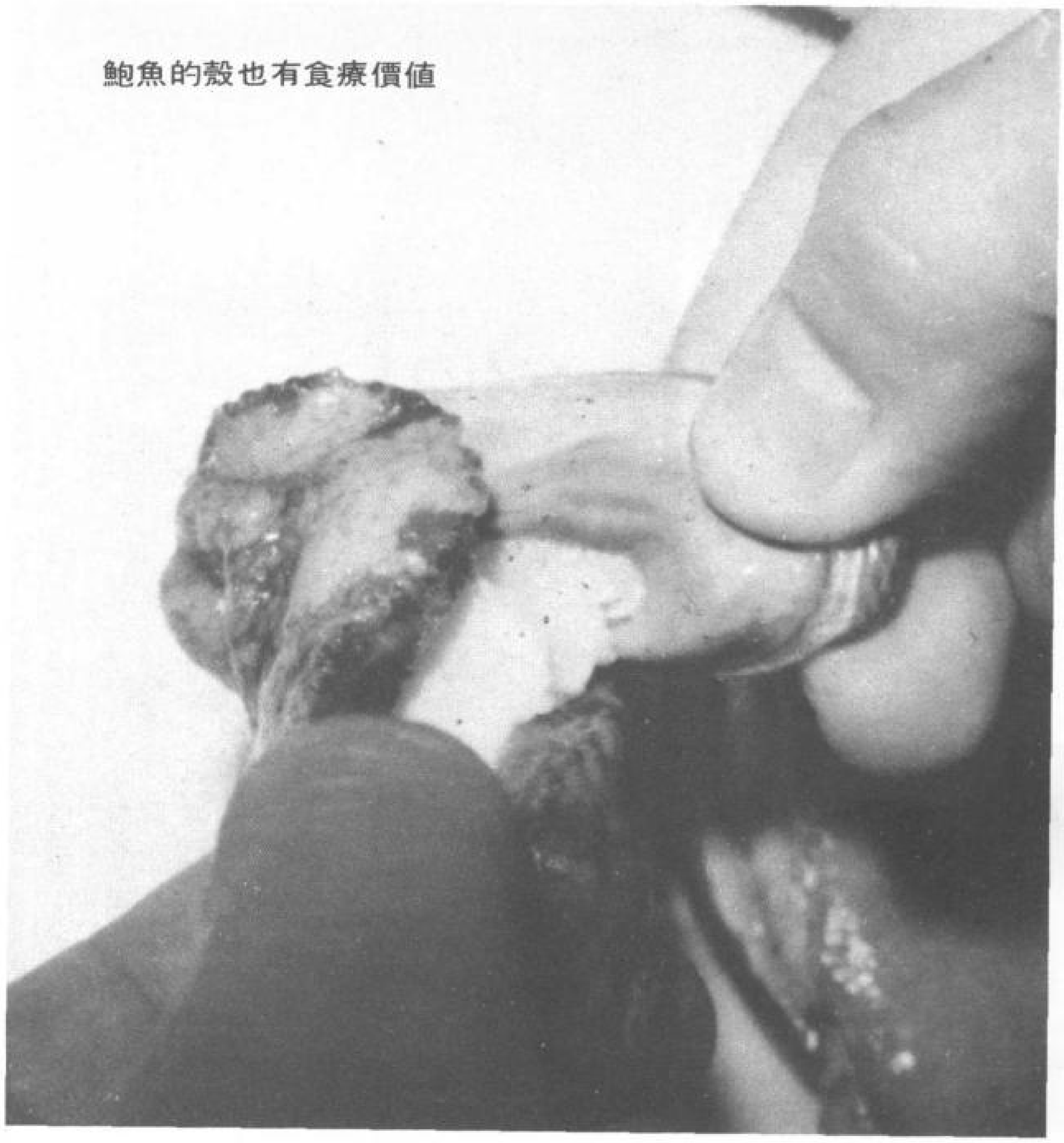
彩圖見14頁

材料：骨翼翅1斤6両(約880克)，蟹鉗肉14隻。

製法：蟹鉗蒸熟去殼原隻候用，將發好的骨翼翅用薑、葱、紹酒以文火蒸半小時，隔去水分，放入燉鍋裏注入適量上湯。腩肉、老鷄、紹酒和薑葱再蒸三小時，扣至魚翅烚軟入味，取出棄掉腩肉和老鷄，燒紅鑊落油，贊酒，落適量上湯，放入煨好的骨翼翅，埋芡推勻，倒入早已排在碟底的蟹鉗肉上便成。



骨翼翅



鮑魚的殼也有食療價值

原隻禾麻鮑

材料：禾麻鮑12隻。

製法：起紅鑊落油，先將煨好的禾麻鮑入鑊，用適量上湯煮二十分鐘，埋蠔油芡上碟。

怎樣發麻鮑

發麻鮑的程序頗爲複雜，先用凍水將麻鮑浸一天，撈起放入沸水中，煑至大滾後熄火焗至冷却。撈起剪去魚邊的眼睛和細沙，再煑八小時，才夠火候，同時以薑汁、青葱、紹酒等再煨香，以辟除其腥味。

清蒸大海斑

(蒸魚法見上文，不贅)

金銀鮮帶子

彩圖見80頁

材料：鮮露笋10両(約400克)，鮮帶子14両(約560克)。

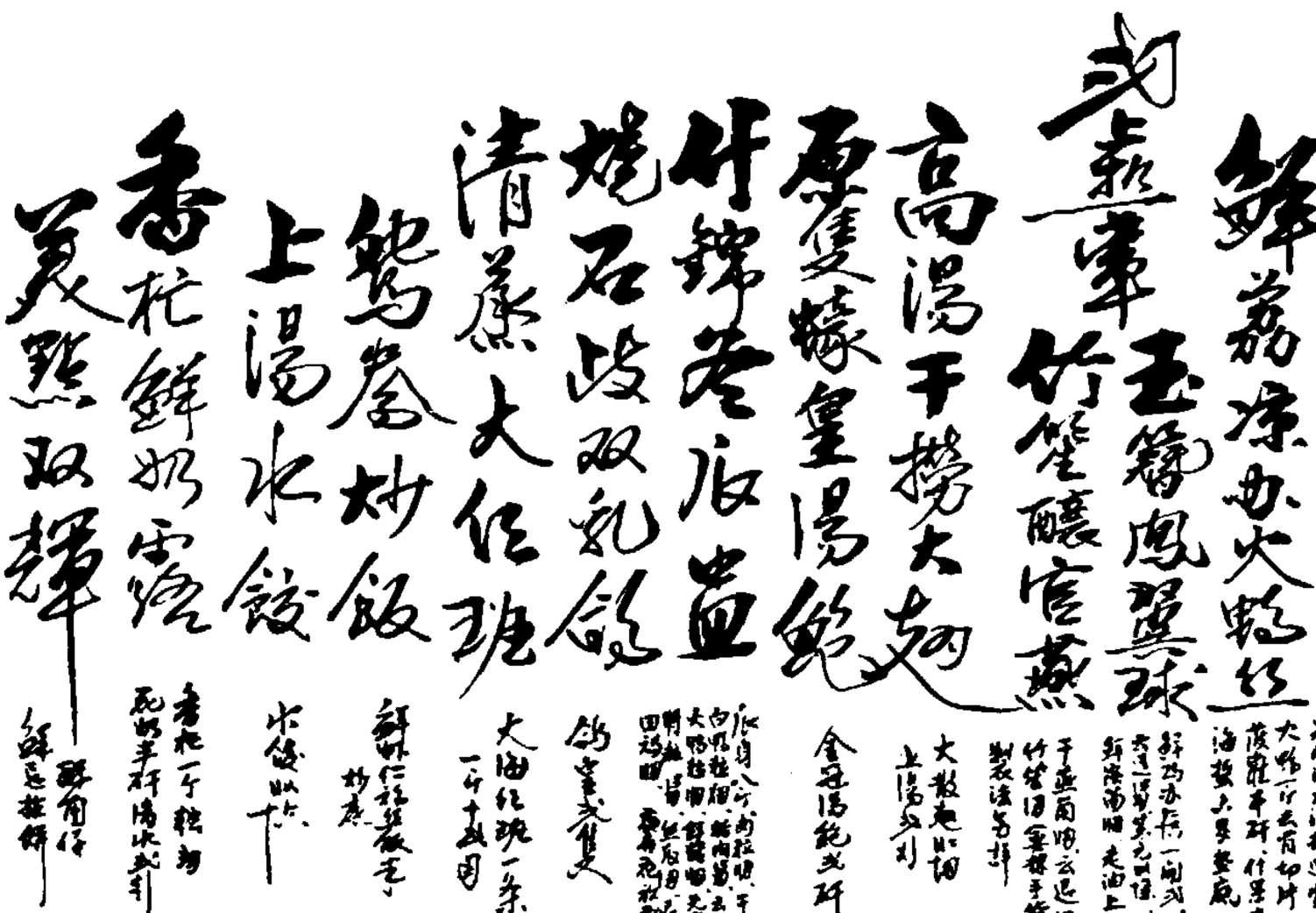
製法：將鮮帶子洗淨後用鹽、糖、生粉醃過，將一半分量的帶子釀脆漿用油炸至金黃色候用。另一半放入沸油中泡過撈起，再起鑊爆香葱、薑和甘笋，將經油泡的帶子入鑊兜勻，埋芡後放在碟的一邊，另一邊則將用脆漿炸好的放上，伴以用上湯煨熟的露笋便成。

雲腿三寶菜

彩圖見129頁

材料：雲腿2両(約80克)，芥菜胆8両(約320克)，芥蘭蓮8両(約320克)，白菌12粒。

製法：將雲腿切片，芥菜胆及芥蘭蓮洗淨，先將芥菜胆及芥蘭蓮放入沸水中泡過，過冷候用。燒紅鑊先爆香白菌，放入芥菜胆和芥蘭蓮，贊酒調味，用上湯煨透，放入雲腿，推蠔油芡上碟。



鮮荔涼辦火鴨絲

材料： 荔枝1½斤(約960克)，火鴨1斤(約640克)，菠蘿½罐，什果½罐，海蜇6兩(約240克)，沙律汁1瓶。

製法：將荔枝去皮去核，用沙律汁撈勻雪凍候用。火鴨去骨切絲，菠蘿切粒，海蜇切絲，將海蜇墊底，荔枝、菠蘿、什果拌勻置海蜇上，火鴨絲排放在上面即成。

玉簪鷄翼球

彩圖見6頁

材料：鷄翼6隻，鷄肉6兩(約240克)，雲腿1½兩(約60克)，菜薳24條，鮮露笋2兩(約80克)。

製法：將鷄翼褪骨一開爲二，鷄肉切件，用生抽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃透，雲腿切條，菜薳改細，鮮露笋用上湯煨透。將雲腿、菜薳各一條串在每一鷄翼及鷄肉裏。起紅鏪，落油，把鷄翼球入鏪泡過候用，再起鏪，將鷄翼球放入，調味後用上湯埋芡炒熟上碟，伴以露笋便成。

玉簪鷄翼球另一製法

玉簪鷄翼球有另一製法，將用火腿串好的鷄翼球用扣碗盛著，放蒸鍏隔水扣燴，取出覆在碟上，然後埋芡淋上。但此製法必須特別留意所埋的汁芡要夠水準，因整個菜的滋味就端賴汁芡的好壞了。

竹笙釀官燕

材料： 乾燕角2兩(約80克)，雲腿1兩(約40克)，乾竹笙1兩(約40克)。

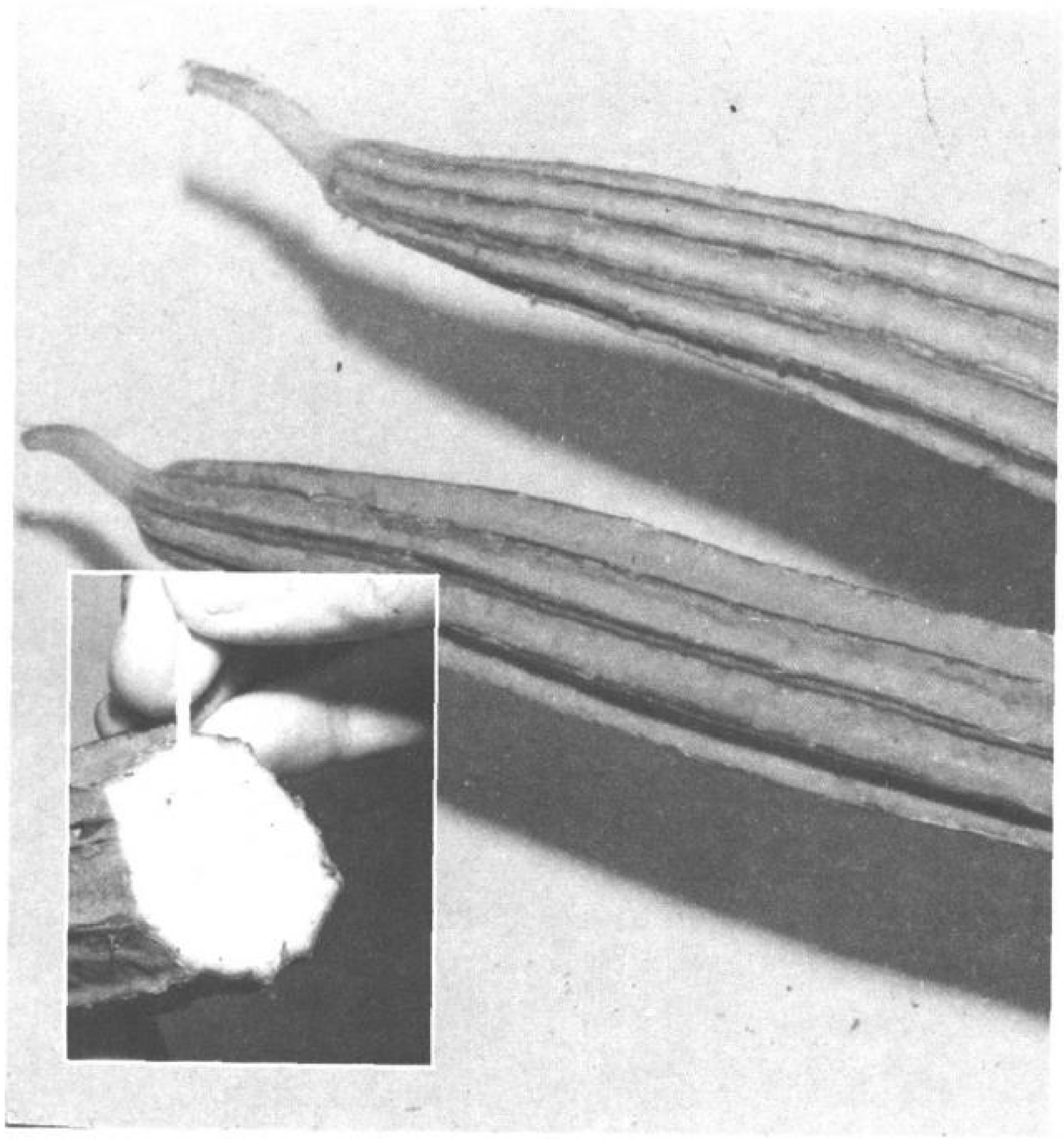
製法：將乾燕角用水浸十五分鐘，揀去燕毛和雜質，再用清水過三次，隔去水分，用上湯煨過。將竹笙浸透去頭去花，切成筒形上湯煨透，雲腿剝成腿茸，將燕窩釀入竹笙裏，再用上湯煨過上碟，埋琉璃芡灑上腿茸即成。

高湯乾撈大翅

材料：大散翅1斤6兩(約880克)，上湯2斤4兩(約1.44公斤)。

製法：將發好的大散翅用

薑、葱、鹽、紹酒慢火蒸半小時，取出隔乾水分，放入燉碗中注入適量上湯，和腩肉，老鷄、薑葱、紹酒再蒸三小時，直扣至翅身焗軟，取出把腩肉老鷄棄掉，將魚翅用上湯再煨，並埋適量琉璃芡推勻，再用慢火收乾汁芡上碟，另用一鍋滾熱上湯伴上。



克），蟹肉1½両（約60克），雲腿1両（約40克），火鴨粒2両（約80克），鮮菇2両（約80克），鮮蓮1両（約40克），肫粒1½両（約60克），絲瓜1両（約40克），腿茸1両（約40克），田鷄肉2両（約80克），夜香花適量。

製法：先將冬瓜改成盅狀，瓜外雕刻圖案或花紋，瓜盅內先用鹽擦過，放入頭菜幾片，先蒸半小時，使瓜身入味，倒去冬瓜水。將各種粒料洗淨放入瓜內，並注入上湯，隔水燉二小時，取出調味，將鮮蓮子、夜香花、蟹肉及腿茸放置在瓜盅邊即成。

燒石岐乳鴿

彩圖見8頁

材料：鴿皇2隻

製法：將乳鴿劏好去內臟洗淨，放入鹵水內浸一小時，取出吊乾，用白醋開麥芽糖拌勻塗在乳鴿身上，晾約三小時，然後炸至金黃色，熟後斬件切回鴿形上碟。

清蒸大紅斑

彩圖見67頁

（做法見上文，不贅）

◀ 絲瓜是瓜類中用處最多，也最清甜的食物，可以化痰、清熱、解毒等。小圖中瓜核顯露，必屬老瓜。

▼ 冬瓜以瓜蒂部分最好吃，蓋因肉質堅實而爽口。

原隻蠔皇湯鮑

彩圖見13頁

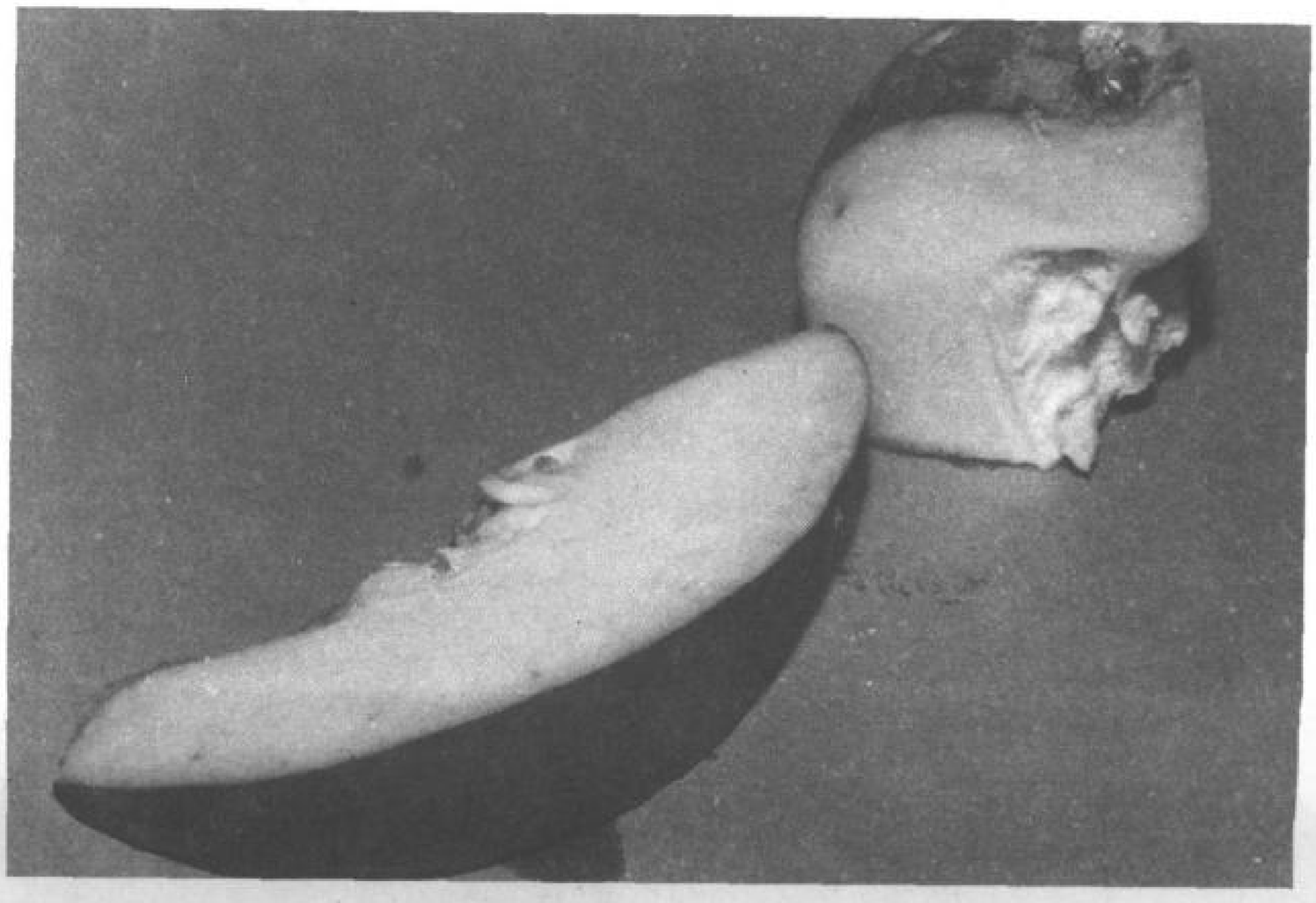
材料：湯鮑2罐。

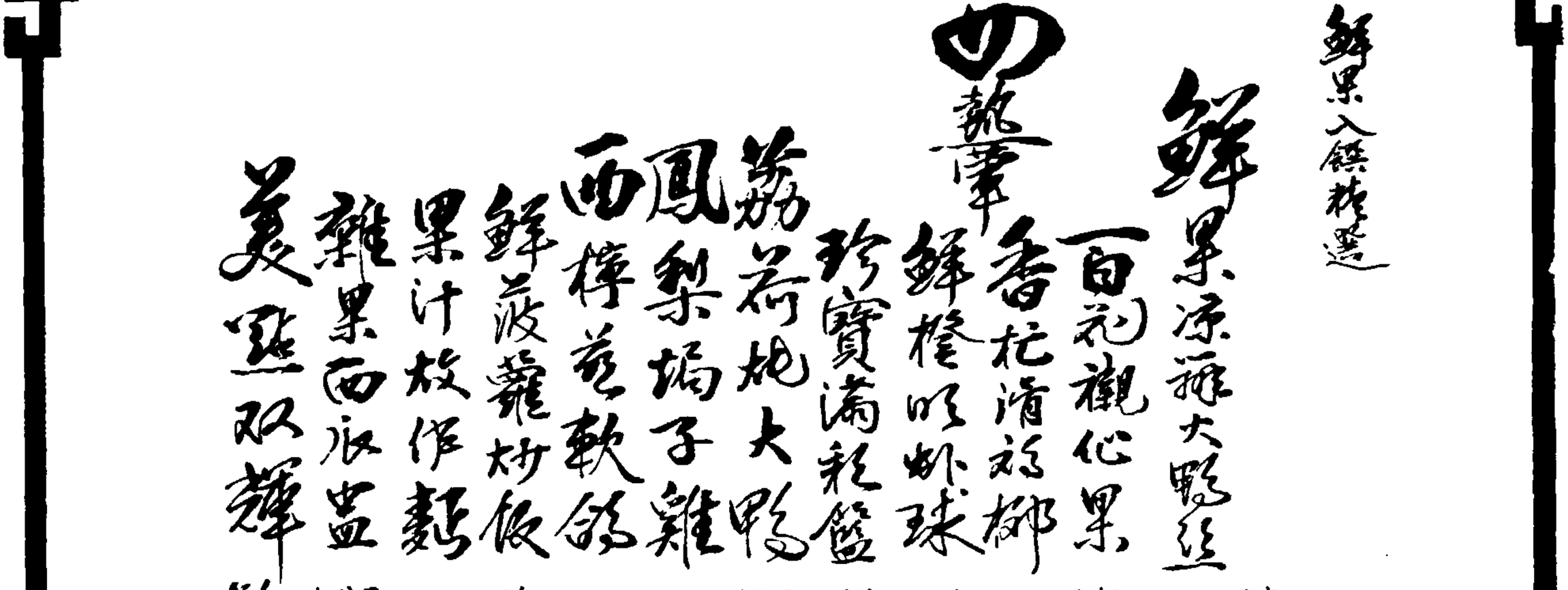
製法：將罐頭湯鮑原罐隔水蒸四小時後，開罐取出湯鮑原隻用上湯煨焗，起紅鑊落油，將鮑魚入鑊，用適量上湯略煮廿分鐘，埋蠔油芡便可上碟。

什錦冬瓜盅

彩圖見135頁

材料：冬瓜8斤（約5.12公斤），肉粒2両（約80克），乾菇5錢（約20克），白鴨粒4両（約160





鮮果涼辦火鴨絲

材料： 火鴨絲12兩(約480克)，蜜瓜絲10兩(約400兩)，香芒2個，蘋果絲2個，日本黃蘿蔔絲4兩(約160克)，海蜇4兩(約160克)，韮王½兩(約20克)，紅椒絲1兩(約40克)，合桃粒2兩(約80克)，油條2條，芝麻適量。

製法：將火鴨切絲，香芒起肉切條，黃蘿蔔、蜜瓜、蘋果去皮切絲，紅椒亦切絲，油條與合桃炸香，切碎，炒香芝麻。將海蜇切絲放在碟中墊底，然後將各種材料按不同顏色分別相間排在碟上，最上層放火鴨絲，碟旁伴以碎油條。把紅椒絲及芝麻灑上即成。

百花襯仙果

彩圖見130頁

材料：蝦膠9兩(約360克)，啤梨3個。

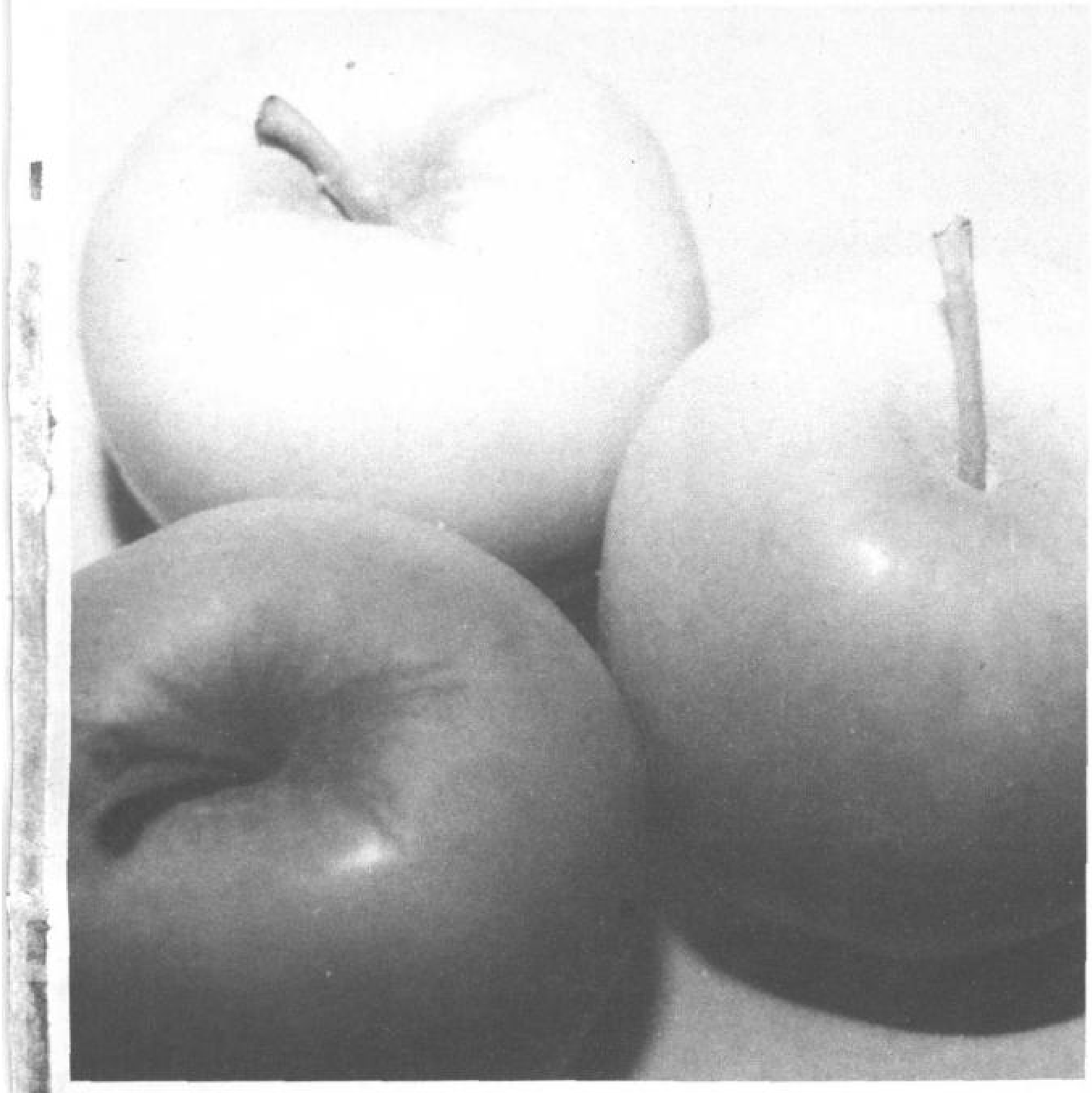
製法：將啤梨去皮切細片，每兩片夾釀適量的蝦膠，再蘸脆漿，放入油鑊中炸至金黃色上碟。

香芒滑鷄柳

材料：香芒3個、鷄柳10兩(約400克)，紅椒、青椒、蒜頭各適量。

製法：將香芒去皮去核切成條，用清水浸着以免變爲黑色。鷄柳用生抽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃透，泡嫩油候用，燒紅鑊，爆香椒絲和蒜頭，倒入鷄柳炒勻，將香芒用滾水泡一泡，然後加入鷄柳中同炒，調味及埋芡炒勻便可上桌。





◀ 蘋果有潤肺除煩，補中益氣、治肺虛火盛的功效。

▼ 甘笋含有豐富的維他命A，常食健脾化滯，比魚肝油更有好處。

鳳梨焗子鷄

材料：鷄1隻2斤4両(約1.44公斤，大菠蘿1個，薑、葱各適量。

製法：將鷄劏好洗淨，斬件用生抽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃過先泡嫩油。大菠蘿挖肉切件，留殼保持原狀，燒紅鑊爆香薑葱，將鷄件爆透，贊以紹酒，放入菠蘿肉，注入適量上湯，經調味後炆熗，然後釀入菠蘿內放入焗爐焗至菠蘿散出香味便可上桌。

鮮橙明蝦球

材料：蝦球8両(約320克)，蘋果1個，雲腿2両(約80克)，香橙酒適量。

製法：先將蝦球用生粉、鹽、糖醃透，將蘋果及雲腿切條，每一隻蝦用雲腿及蘋果各一條串拼着，然後用油泡熟，用適量的橙酒埋芡淋在蝦上，碟邊伴以鮮橙片即成。

荔荷燉大鴨

彩圖見134頁

材料：光鴨1隻約重1½斤(約960克)，瑤柱1両(約40克)，荔枝12粒，荷花3片，上湯2½斤(約1.6公斤)。

製法：鴨洗淨，用滾水泡過，然後連同瑤柱和去皮核的荔枝放入燉鍋內注入上湯，隔水以文火燉三小時，取出調味並放入荷花，重新封好蓋再燉片刻即可上桌。

西檸煎軟鴿

材料：頂鴿2隻，西檸2個，蛋白1隻。

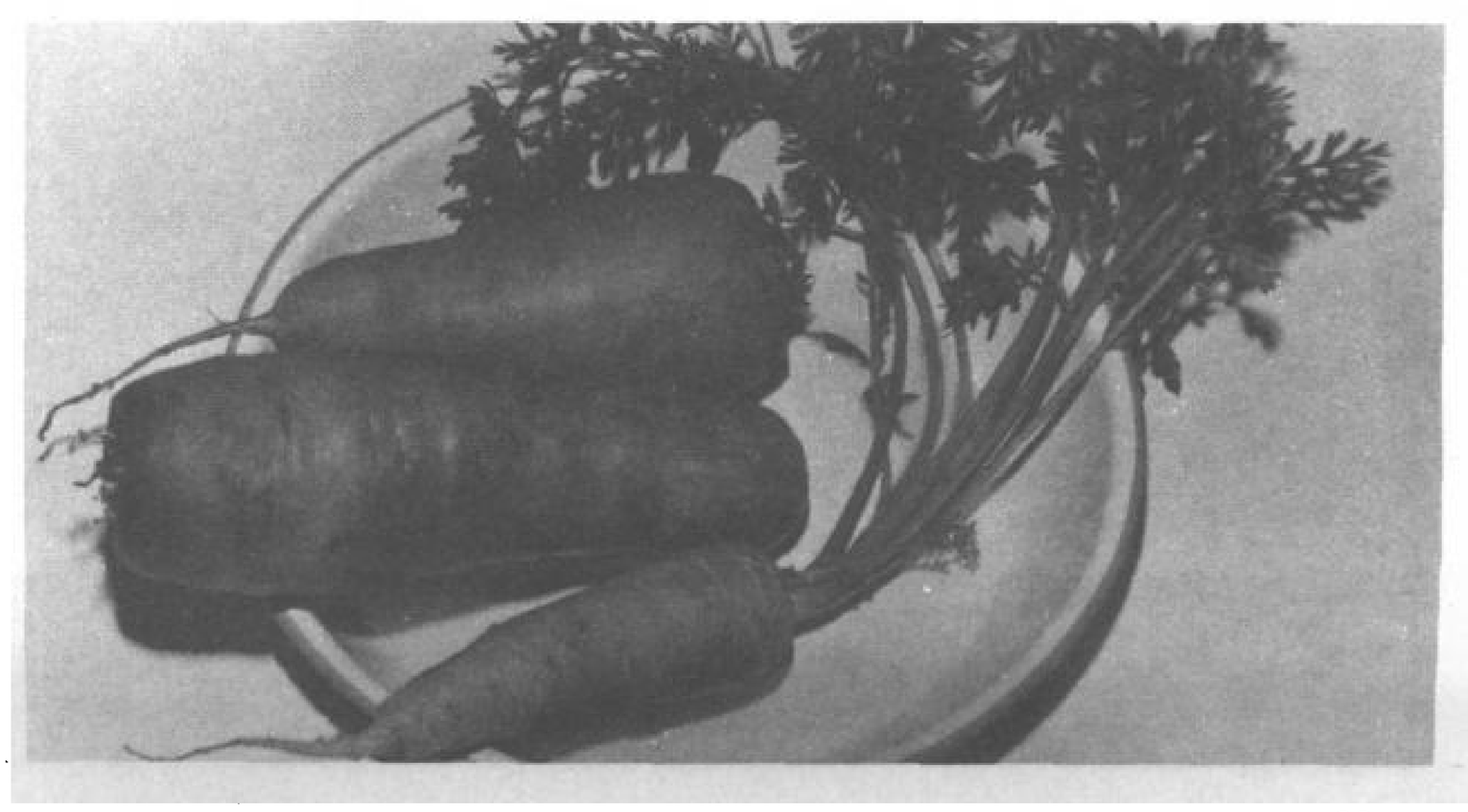
製法：將鴿劏淨褪骨，用刀背略爲拍鬆，切成長方塊，用蛋白、生粉、幼鹽、沙糖、胡椒粉醃透。燒紅鑊落油，將鴿塊下鑊煎至兩面金黃，用鮮檸搾汁埋芡兜勻熗透上碟，伴以檸檬片。

珍寶滿彩籃

彩圖見68頁

材料：帶子5両(約200克)，鮮螺肉5両(約200克)，石斑肉6両(約240克)，橙12個，甘笋、芫荽各適量。

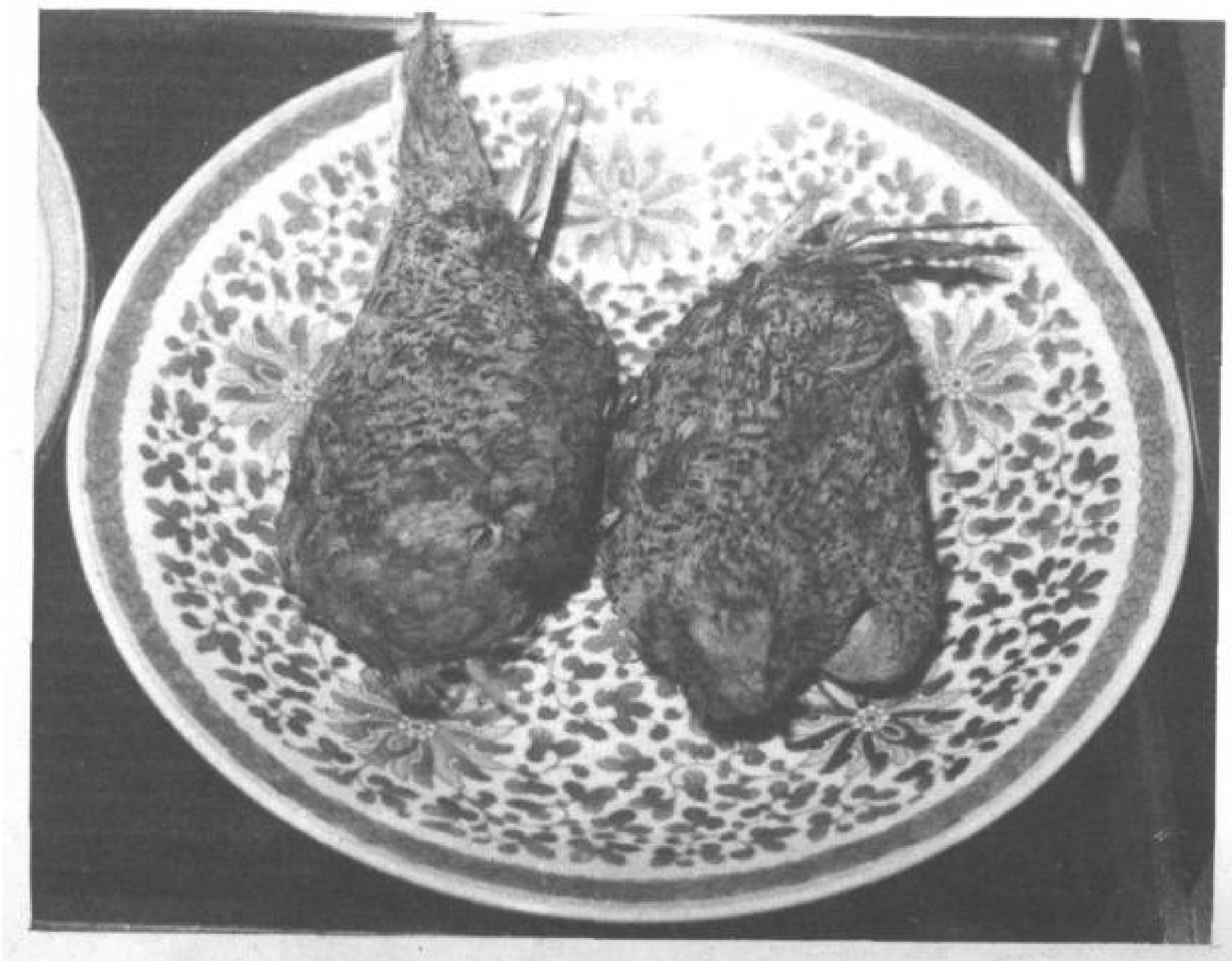
製法：將橙去肉留皮，批成籃狀。帶子、螺肉、斑肉切粒醃透先泡嫩油，再起鑊爆香甘笋片，將各粒料炒勻，埋芡兜勻後分別盛入各橙籃裏，綴以芫荽即可上桌。





凍肉解凍勿用滾水

如果想將凍肉解凍，切勿貪圖快捷而用滾水浸軟，因爲滾水會損耗肉內所含之營養成份，影響肉類之鮮味，甚且將肉質的組織破壞，蓋肉類在冰凍的過程中，汁液和組織經過冷却，形成了肉纖維中之結晶體，這種結晶體含有大量的蛋白質，具有極高的營養價值和鮮味，倘肉類能慢慢解凍，則可在緩慢的還原中，使汁液結晶體再度融化而重新滲入肉的纖維裏，保持原有的美味和營養價值。反之，若用滾水解凍，含有豐富營養價值和鮮美肉味的結晶體溶解後，因無法在短時間內滲入肉中，最後變成一塊「食之無味」的肉類了。



禾花雀與黃雀

禾花雀在每年秋季爲盛產期，產於珠江三角洲地帶，種類繁多。其中禾花雀與黃雀最爲相似，這類雀鳥因來源很多，價錢亦較廉宜，故每被冒充頂替。黃雀咀較尖，身較長，骨硬而繁殖力强，故供應的時間較長。正宗的禾花雀，類似麻雀，毛色穀黃，尾毛長，肉質肥嫩，骨脆甘腴，背有肥油，分別在此。

另有火鳩和斑鳩兩種雀鳥亦在同一時期盛產，以斑鳩較大，火鳩較小，但均較禾花雀肥大，價錢亦比禾花雀爲貴。若將其劏好洗淨置於飯面，並以豉油和薑汁焗之而食，除可口外，尚有益補之效。

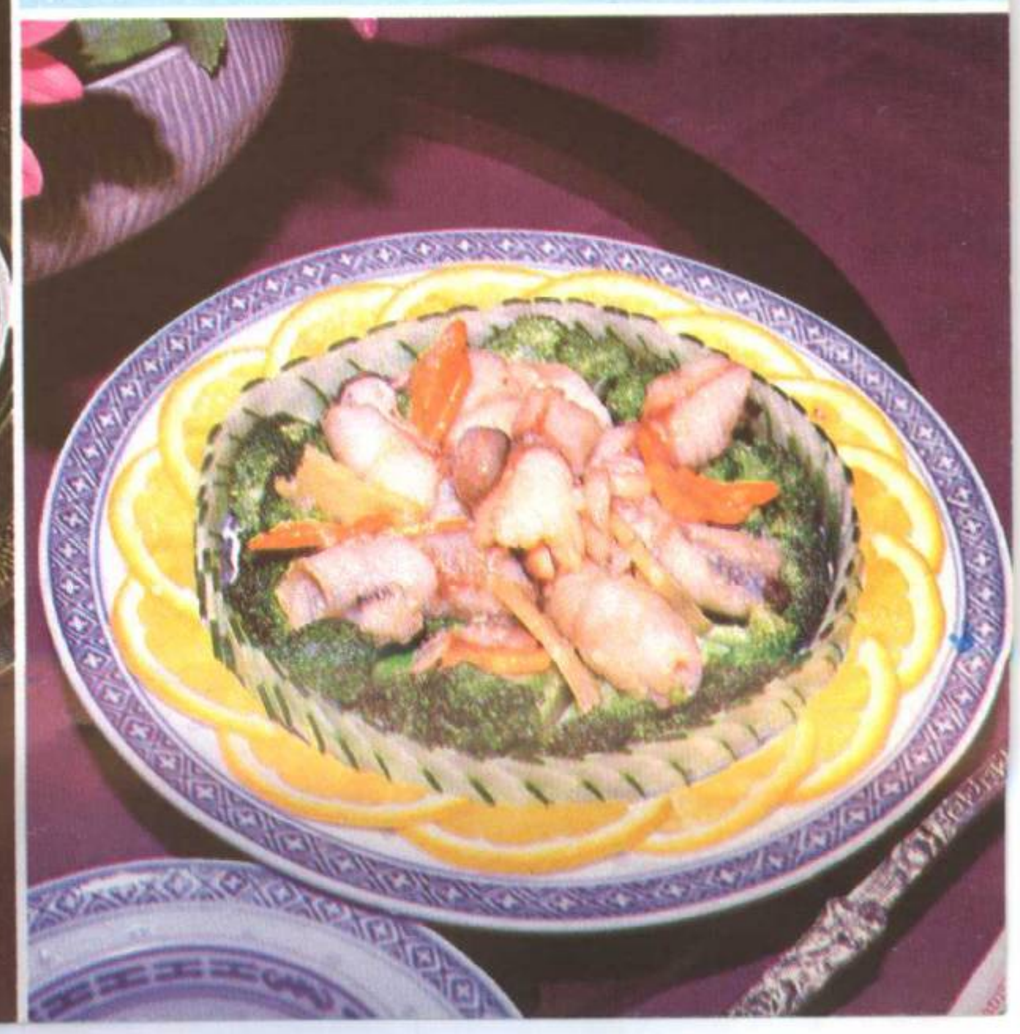
魚鮮

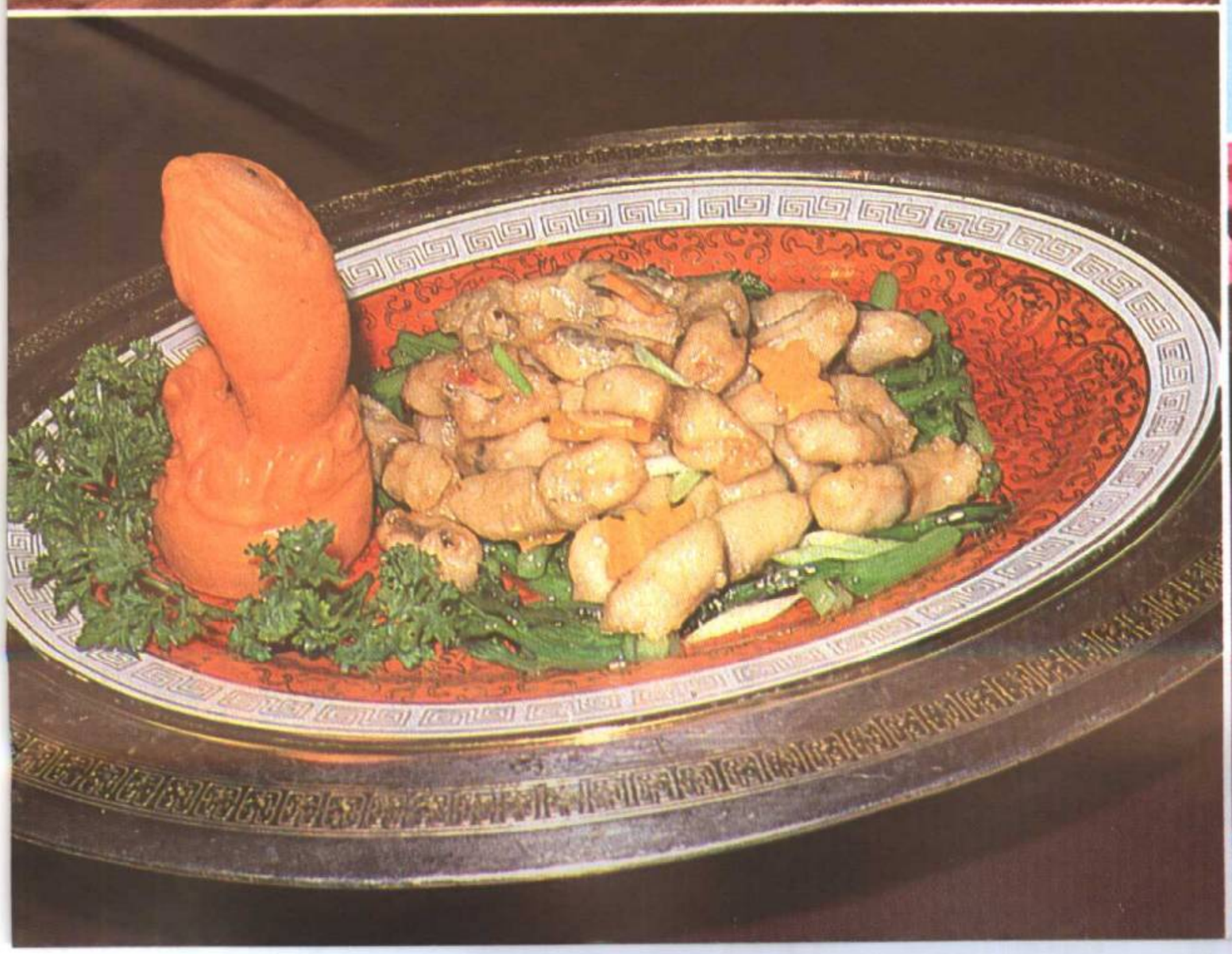




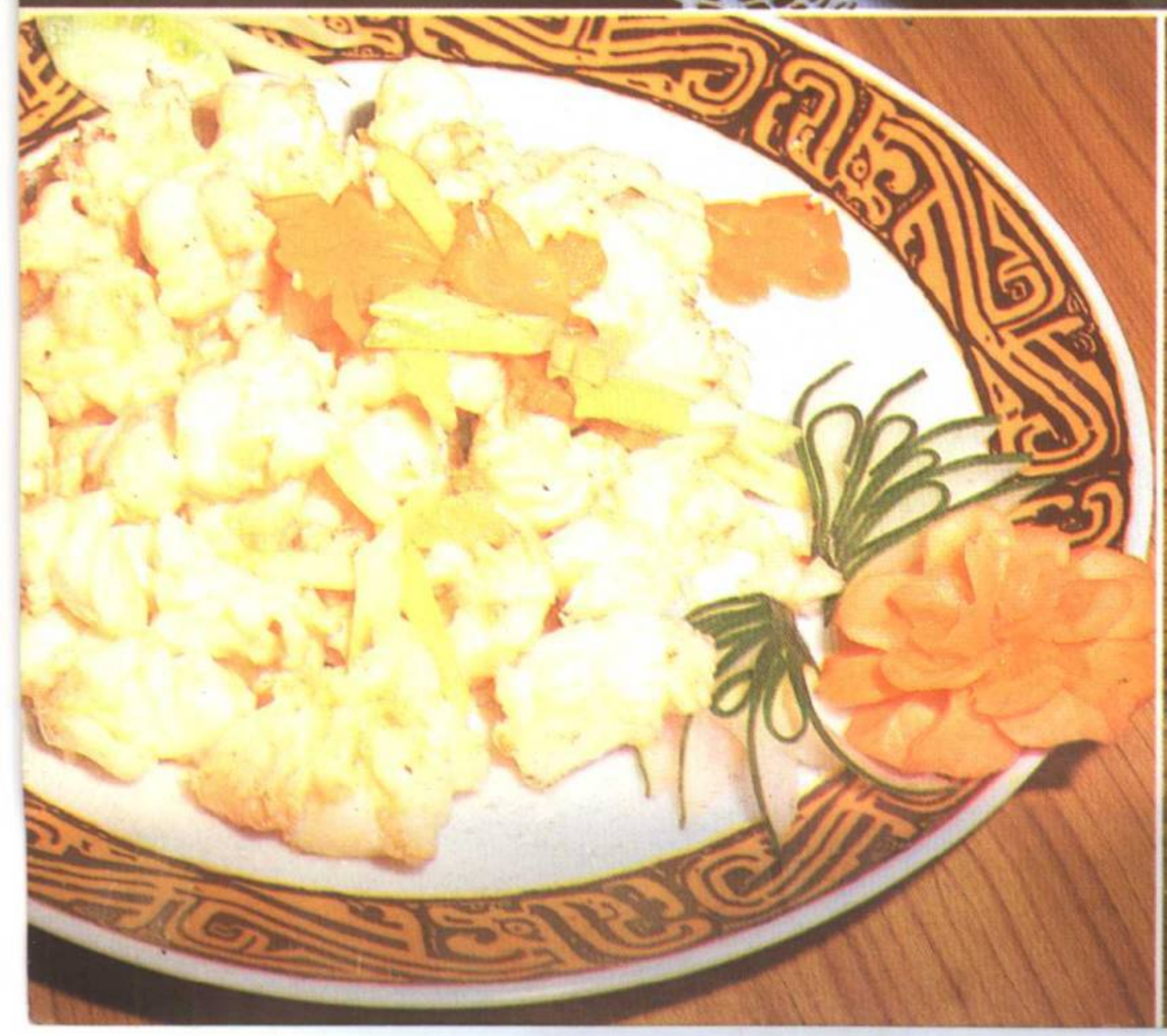


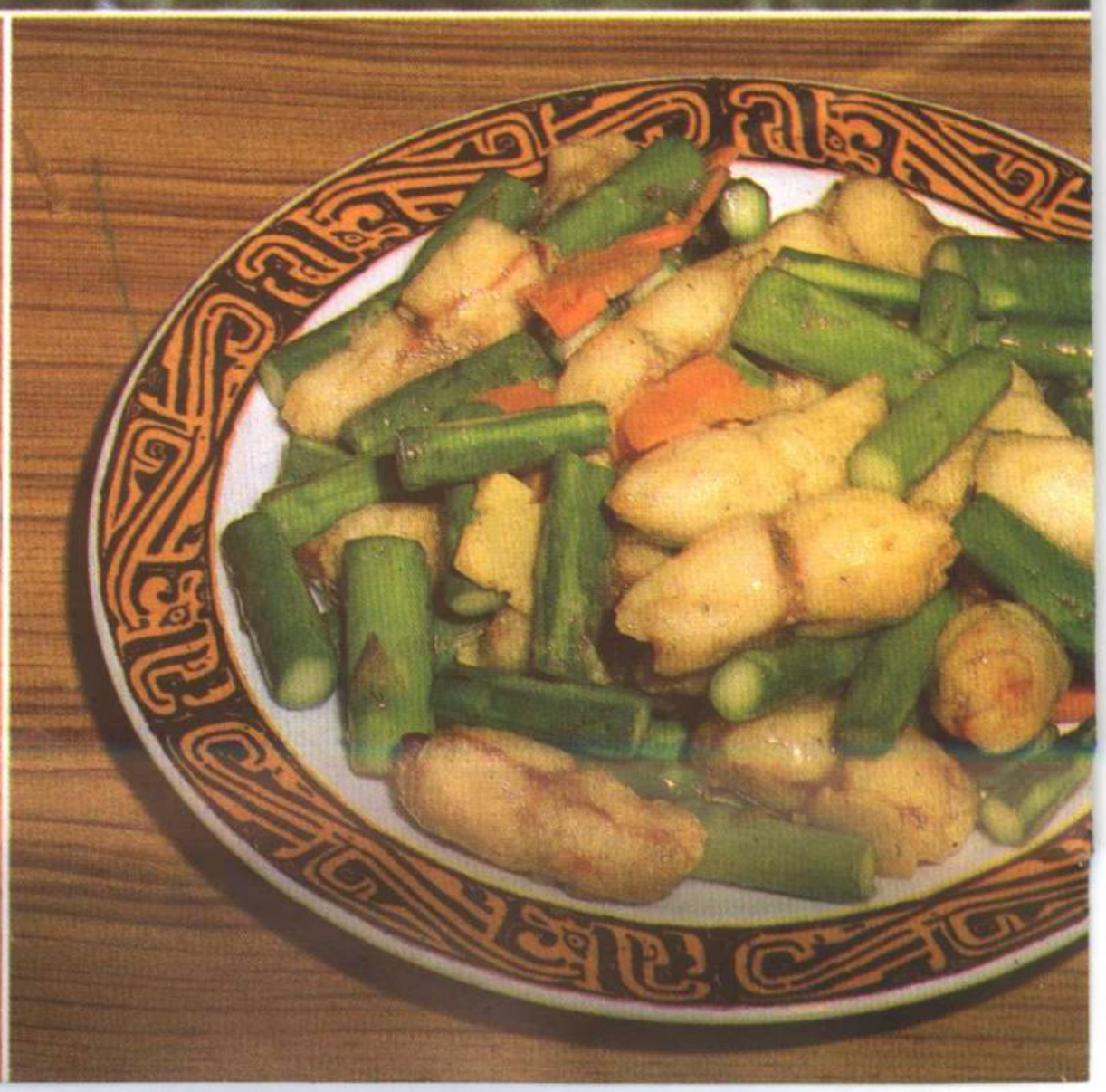
①葱花鬆子炒魚丁（製法見P. 93）
②鴛鴦炒鱔片（製法見P. 99）
③碧綠生魚球（製法見P. 95）
④糯米釀鮮魷（製法見P. 47）
⑤菜薳香滑石斑球（製法見P. 91）







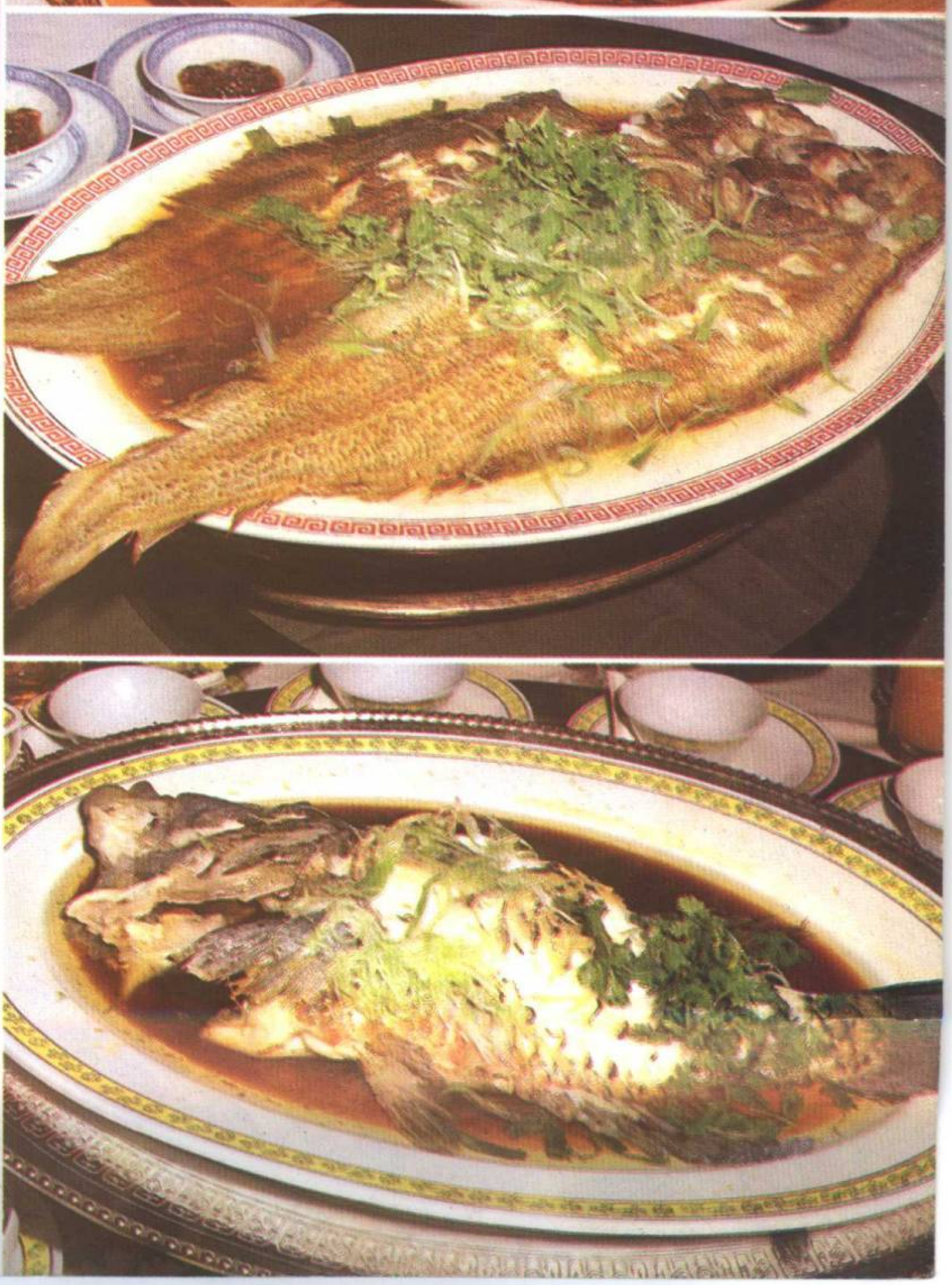




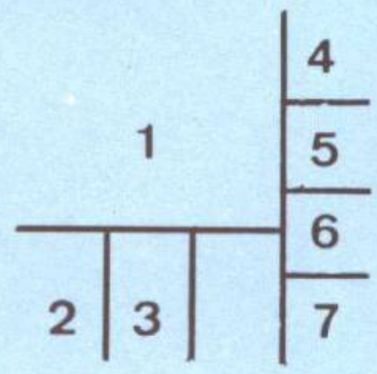




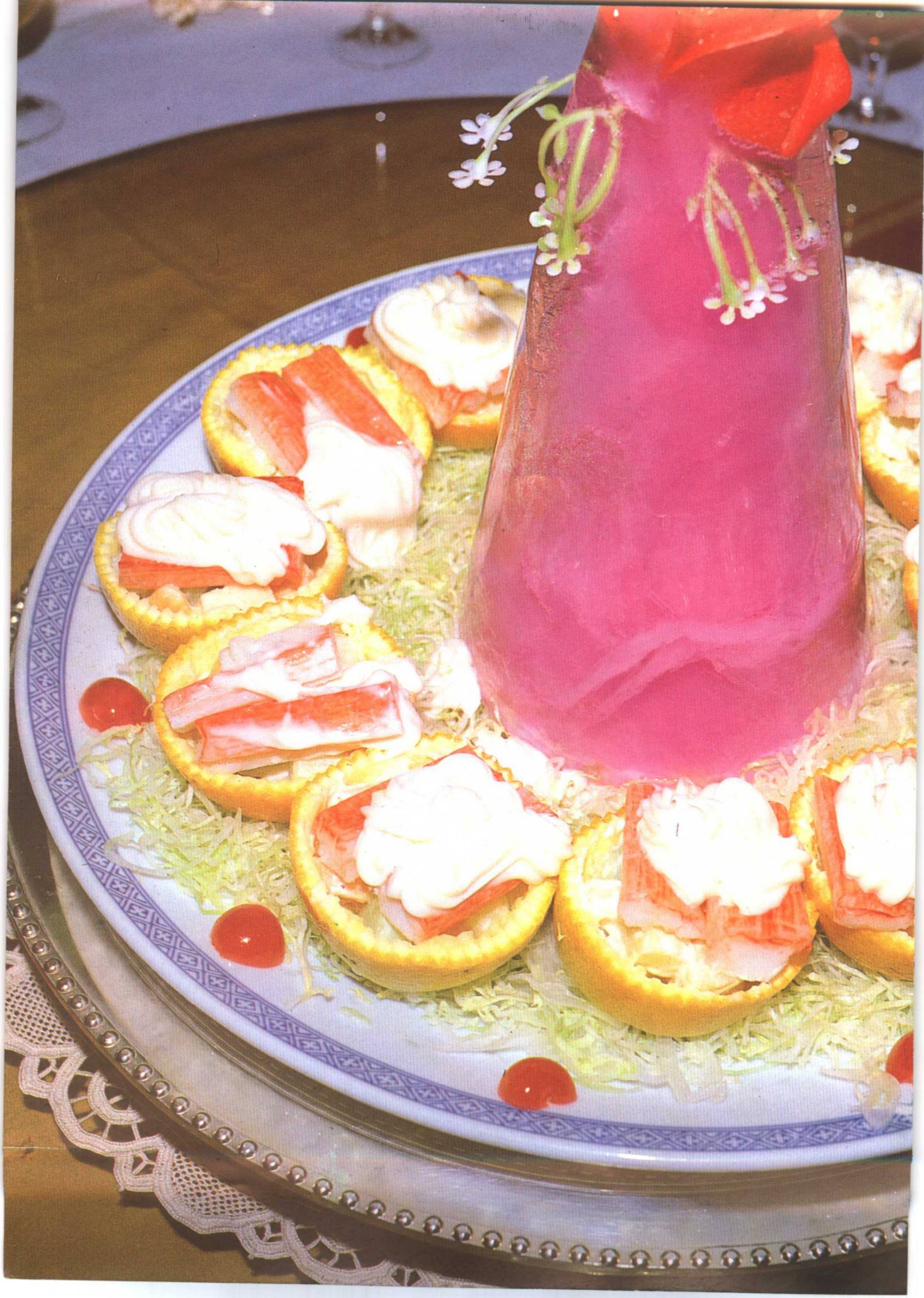






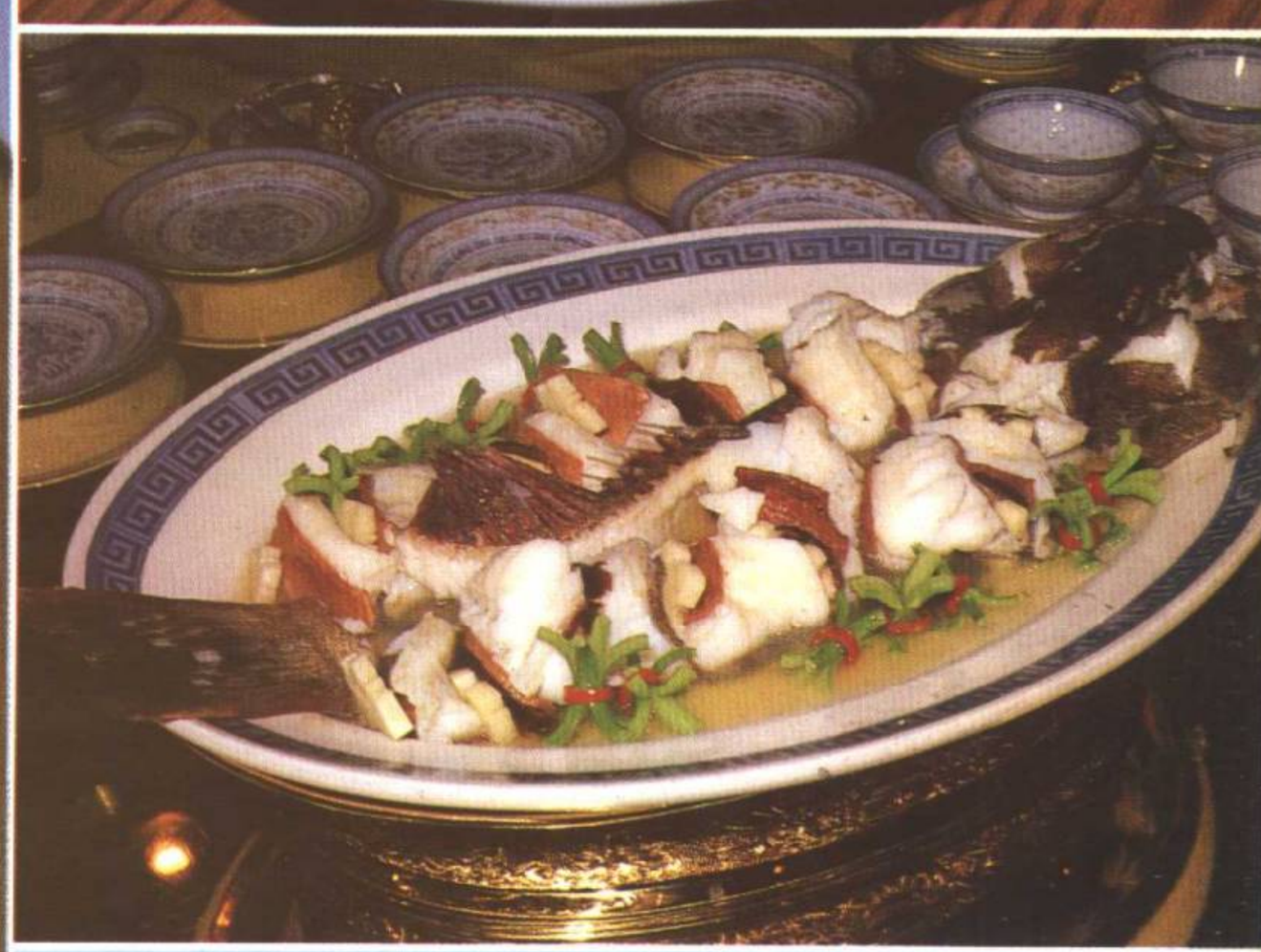


①清蒸大海斑（製法見P. 59）
②油泡鬚眉球（製法見P. 21）
③鮮露筍炒生斑球（製法見P. 107）
④清蒸大紅斑（製法見P. 61）
⑤清蒸大海魴（製法見P. 99）
⑥四方利潤有盈餘（製法見P. 29）
⑦鳳脂蒸海上鮮（製法見P. 23）







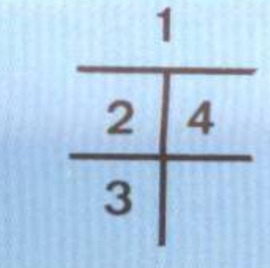


1 2 3 4

1 珍寶滿彩盒（製法見P. 63）
2 玉樹麒麟生魚（製法見P. 37）
3 古法原條麒麟斑（製法見P. 111）
4 薑葱焗大鯉魚（製法見P. 19）



①法式焗海鮮（製法見P. 103）
②荷香焗一品海鮮（製法見P. 109）
③蒜子錦蟳皇（製法見P. 125）
④蒜子扒大鰭（製法見P. 47）









1 | 3
2 | 4
5

①百花釀西蘭花（製法見P. 50
②百花釀北菇（製法見P. 36）
③百花田鷄腿（製法見P. 110）
④百花釀蟹鉗（製法見P. 23）
⑤芝士焗蟹蓋（製法見P. 45）



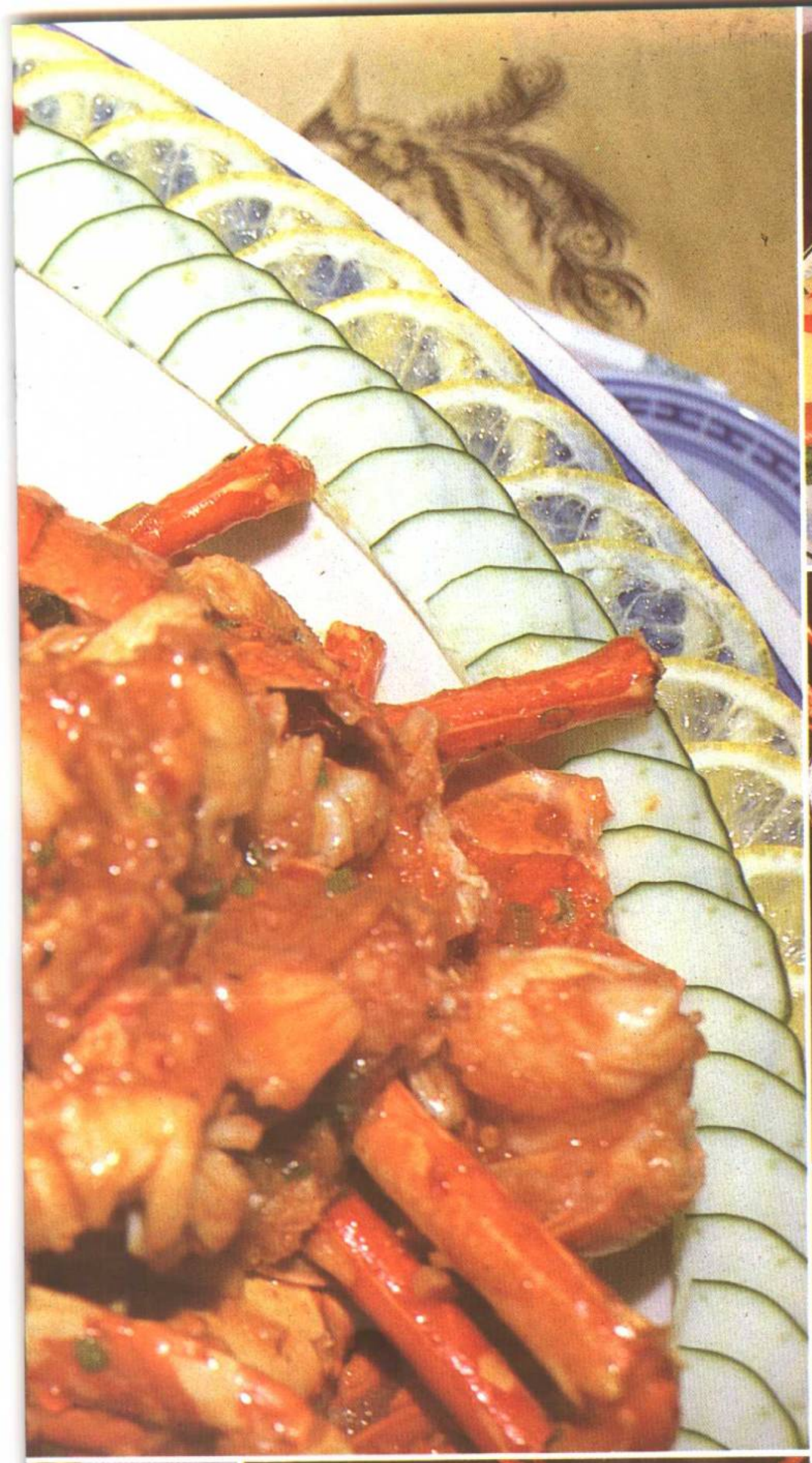


蝦蟹





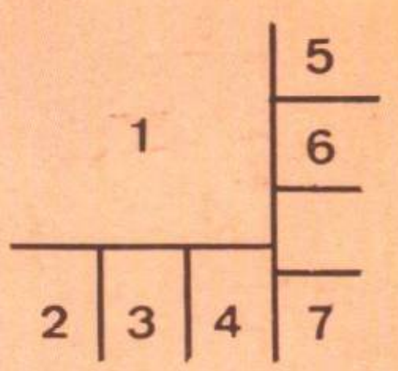








①上湯焗龍蝦（製法見P. 18）
②脆皮奶香芒蝦（製法見P. 50）
③龍馬精神（製法見P. 26）
④霸王龍蝦球（製法見P. 82）
⑤潮式手撕大龍蝦（製法見P. 98）
⑥豉汁紅椒焗龍蝦（製法見P. 107）
⑦紅梅鳳肝脆皮蝦















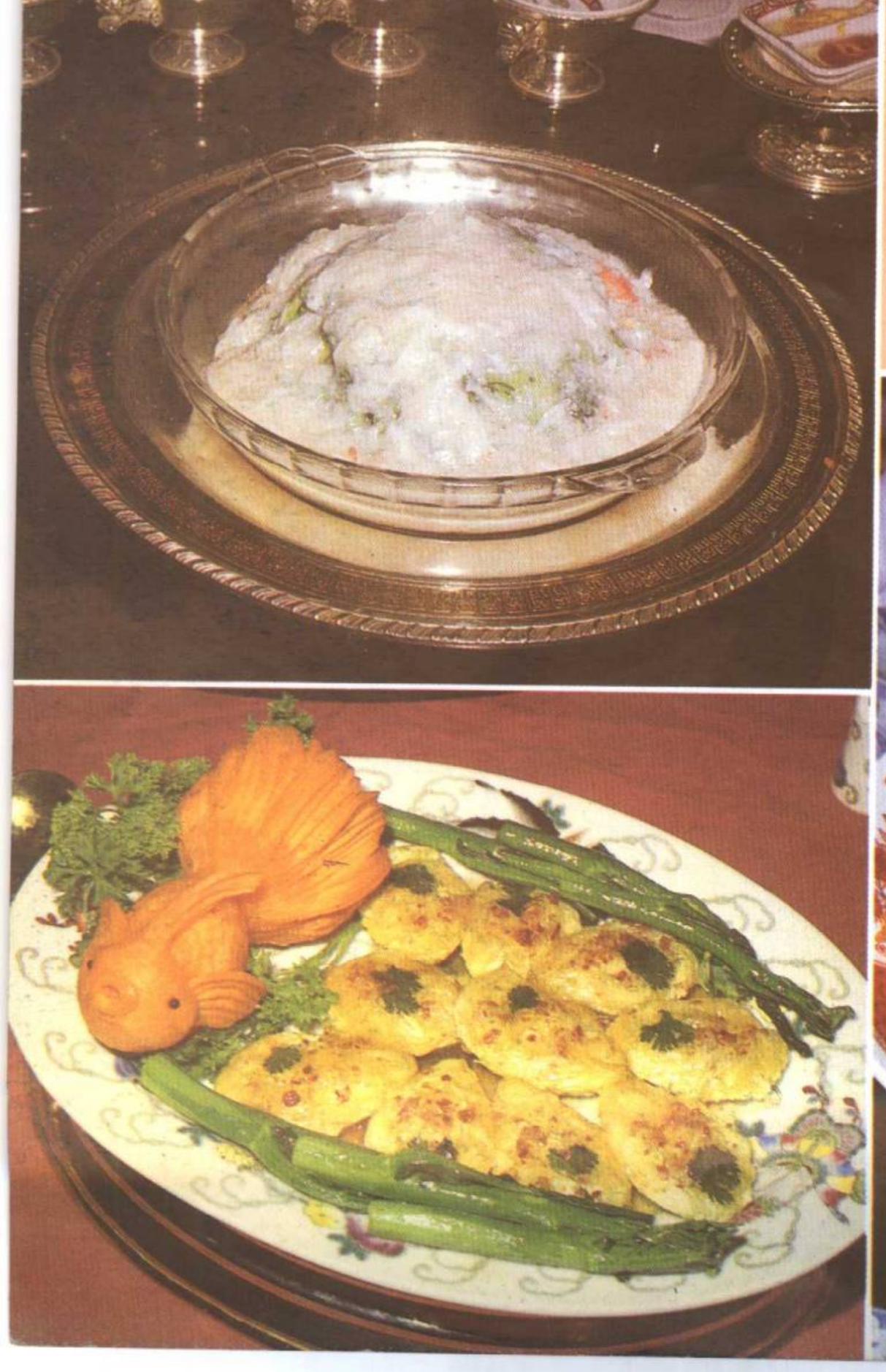


1 2 3 4

①火焰醉翁蝦（製法見P. 84）
②金錢滿載（製法見P. 28）
③白雪佳人（製法見P. 114）
④蟹黃炒鮮奶（製法見P. 92）

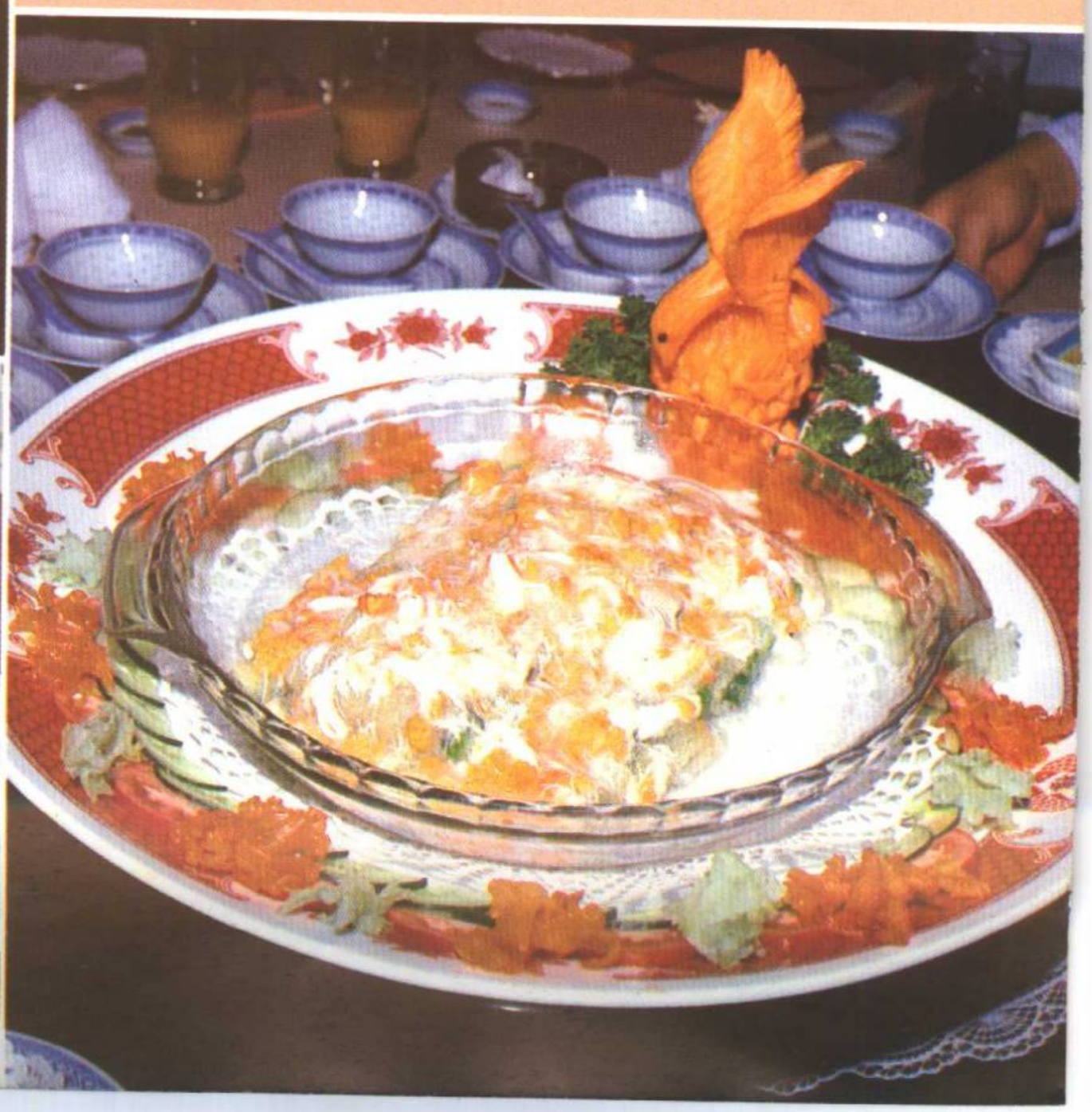






1
2
3 4

①碧玉珊瑚（製法見P. 39）
②竹笙珊瑚扒官燕（製法見P. 106）
③珊瑚琵琶燕（製法見P. 110）
④蟹黃扒仙菇秐（製法見P. 34）



貝介

▲①碧綠爆雙脆（製法見P.100）

▼②蹄肉帶子鬆（製法見P.103）



1 2 3

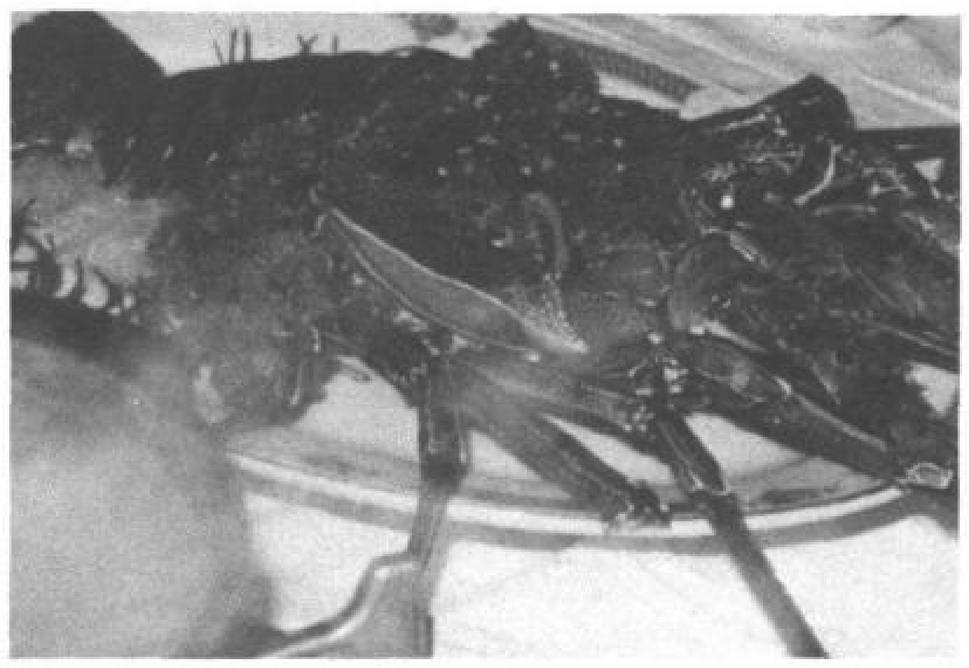
①蜜運成功帶子來（製法見第九十三頁）
②焗釀響螺（製法見第一百二十四頁）
③燒雲腿鳳肝螺片（製法見第五十一頁）



1 油泡鮮帶子（製法見P. 85）
2 玉帶綉鴛鴦
3 碧綠鮮帶子（製法見P. 123）
4 金盞銀盆（製法見P. 31）
5 金銀鮮帶子（製法見P. 59）

1 3
2 4
5

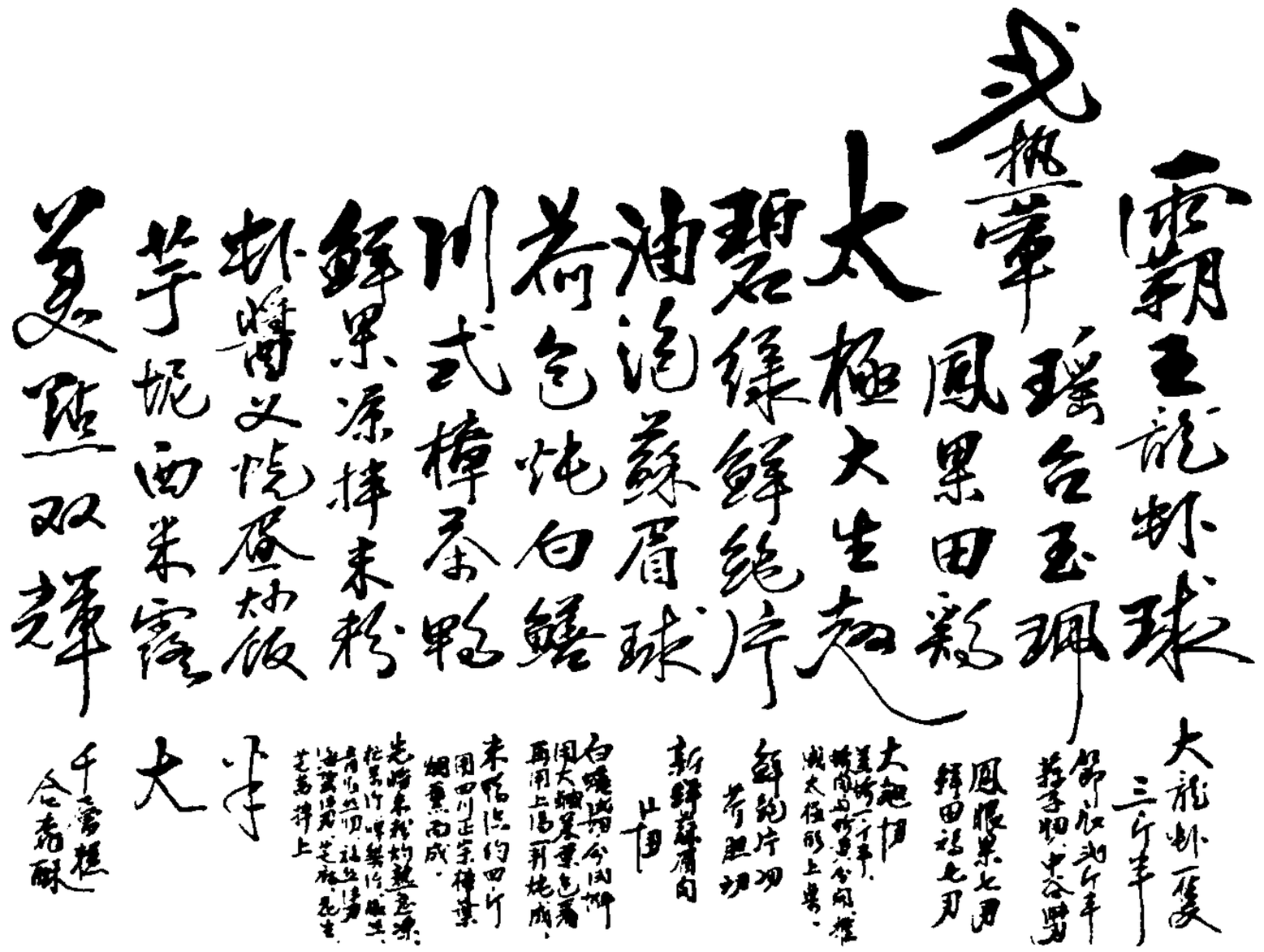
七月份菜譜



七月仍爲盛夏，膩口菜餚均宜減少，本輯介紹新穎菜式多款極合夏天品嘗。「白玉翠銀湖」用廣肚扒芥胆配以雲腿作麒麟式，淋蟹肉芡上桌，晶瑩白綠相輝，入口清爽，賣相尤佳。「香荷錦上素」用荷葉包裹竹笙、榆耳等上好齋料蒸熟，上桌時剪開，荷香撲鼻清香爽口，誠爲夏日佳餚。

「霸王龍蝦球」採用巨形龍蝦起肉泡球，將蝦頭尾砌回原形，味甘而美，視覺觀感亦頗有瞄頭。「鳳果田鷄」，鳳果每年只得六月至七月中短短的盛產期，錯過了便無法品嘗，此菜配以田鷄，甘香腴美，時令菜之一也。

「蒜茸焗雙鴿」亦是創新的嘗試，蓋蒜香頗能引發食慾，焗乳鴿既無搶喉之弊，又不覺其單調，確具特色而另有一種風味。



霸王龍蝦球

彩圖見73頁

材料：大龍蝦1隻3½斤(約2.24公斤)。

製法：用筷子從蝦尾插入使龍蝦尿水排出，劏好洗淨，留頭留尾，起肉成球，用鹽、胡椒粉和紹酒拌勻。燒滾油，把龍蝦倒入泡至僅熟撈起，再起鑊，將龍蝦略炒，埋琉璃芡淋在蝦球上，頭尾放置在碟的兩端，砌回蝦形。

瑤台玉珮

彩圖見15頁

材料：節瓜2½斤(約1.6公斤)，蒜肉3兩(120克)，中谷(瑤柱)3½兩(約140克)，肥肉少許，白菌8粒，冬菇8隻。

製法：先將節瓜刮去瓜毛洗淨，打橫切成餅狀，每一塊節瓜中心依照瑤柱的大小挖一小圓洞備用。瑤柱洗淨後密排在扣碗中，加薑汁和紹酒，並用水將瑤柱浸過面，然後浸二小時，將蒜肉用油炸至金黃色，連同肥肉放入瑤柱中連水用另一碗蓋好，放入蒸鑊隔水蒸三小時，把原汁倒出備用，把肥肉棄去，然後將瑤柱原個釀入節瓜的圓洞中，用上湯扣燴，蒜子墊底，用原汁埋蠔油芡淋上，碟旁伴以用上湯煨透的白菌和冬菇，相間排列作爲點綴。

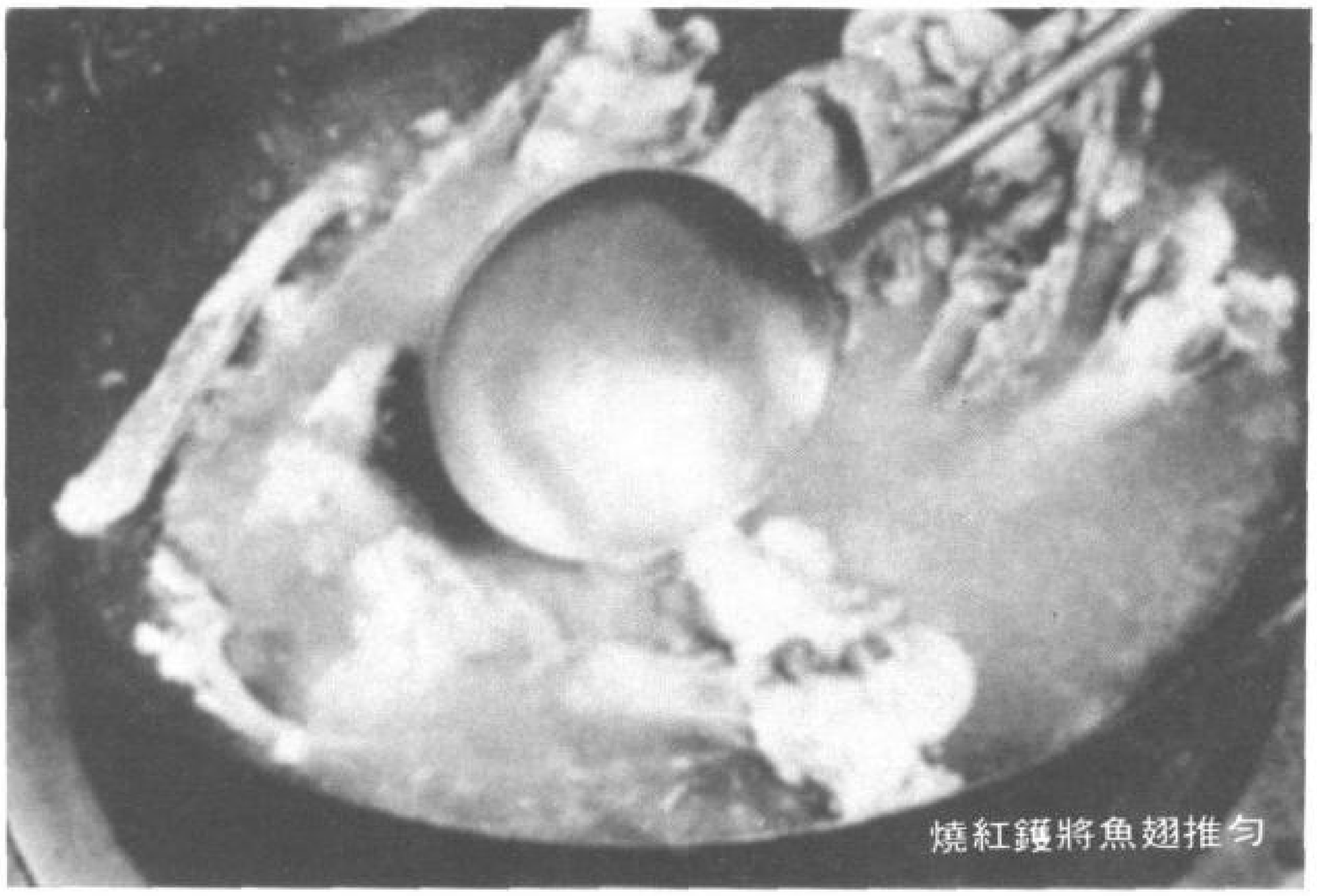
鳳果田鷄

材料：鳳眼果肉7兩(約280克)，田鷄7兩(約280)，蒜頭2粒，葱4條，薑數片。

製法：蒜頭拍爛，把薑片剁碎，葱切度，鳳眼果經剝殼去衣蒸過後候用，田鷄去頭、皮和腸臟，洗淨用生粉撈過。起油鑊，先將鳳果走油撈起，再將田鷄泡油撈起，爆香薑蒜加蠔油一湯匙半，落田鷄爆香，贊酒加上適量清水及調味料，再連同鳳眼果倒入炆兩分鐘，埋芡加適量老抽和麻油便成。

鳳眼果的剝殼方法

鳳眼果每斤可起肉五兩，每年的盛產期只在六月至七月，錯過了便只有等待來年。鳳眼果最宜配田鷄，甘香腴美，乃時令名菜。做菜時先將果粒用刀剝一十字，然後用滾水煮二分鐘，撈起，用凍水浸過剝去硬殼，並先將黑衣剝去再剝黃衣，直至見到黃色果肉爲止，隔水蒸幾分鐘便可應用。


燒紅鏟將魚翅推勻

太極大生翅

材料： 大翅10兩(約400克)，膏蟹1½斤(約960克)。

製法：將膏蟹蒸熟，拆肉起膏候用。發好的魚翅用薑、葱、上湯和紹酒煨過。燒紅鏟落油，贊酒，落上湯，放入魚翅，調味後埋芡推勻，倒入翅鍋中，另將蟹黃及蟹肉分別埋成兩種不同的芡淋在翅上，使成一太極形便可。


油泡蘇眉球

碧綠鮮鮑片

彩圖見12頁

材料：鮮鮑6兩(約240克)，芥胆8兩(約320克)。

製法：先將改好洗淨的芥胆用上湯煨熟，放入玻璃鍋內，將已用上湯煨熾切片之鮑魚鋪在上面埋蠔油芡淋上便成。

油泡蘇眉球

材料：蘇眉魚肉1斤(約640克)，葱白、薑各適量。

製法：將蘇眉魚去骨去皮，取其淨肉切成雙飛塊，用薑汁、胡椒粉、生粉、鹽、糖等拌勻醃過，然後泡嫩油，再起鏟爆香薑葱薑上湯，放入泡過嫩油的魚球，略爲炒透，埋薄琉璃芡上碟。

荷包燉大鱔

材料： 白鱔12兩(約480克)，大鹹芥菜葉12塊，上湯1½斤(約960克)。

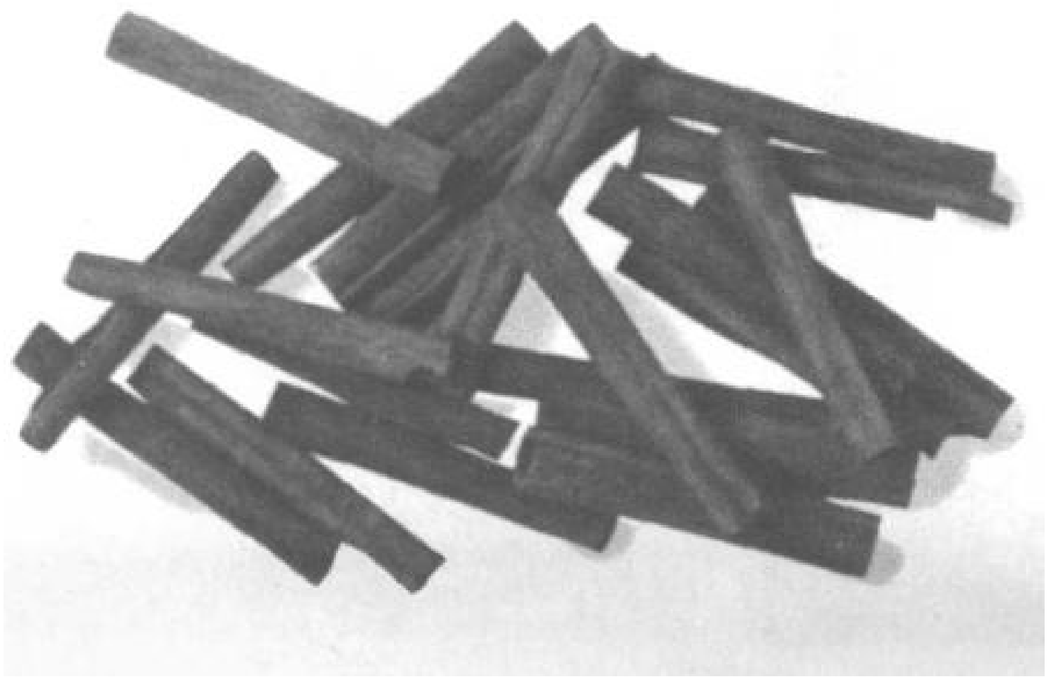
製法：先將白鱔劏淨切十二件，用薑汁、紹酒、生粉、鹽、糖、胡椒粉醃過，大鹹芥菜葉十二塊，每塊包着一件醃好的白鱔，放入燉鍋裏注入上湯，用紗紙封口隔水燉二小時，便可上桌。

川式樟茶鴨

彩圖見10頁

材料： 米鴨1隻重4斤(約2.56公斤)，鹽1兩(約40克)，茴香、花椒、陳皮、肉桂、排草、靈草、果皮、薑葱共4兩(約160克)，生油1斤4兩(約800克)。

製法：米鴨劏淨去內臟，用鹽擦勻鴨皮及腹腔，先將鴨蒸一小時。把各種香料放在鏟內，加水熬成鹵水汁，將鴨放入鹵水汁內浸泡四小時，然後將鴨取出晾乾，另用一個鏟鋪上木屑、茶葉、白糖、米飯、果皮(任何果皮均可)鏟面架上鐵絲網，上放鴨子，用鏟蓋冚密，用大火燒約十五分鐘，直至鴨身呈淡黃色便可收火。再將生油用另一鏟煮沸，把鴨炸至金黃色，然後斬件上碟即成。



肉桂富含芳香揮發油，香氣極烈，是中菜常用之香料。

火焰醉翁蝦

彩圖見74頁

材料：生猛中蝦1斤4兩(約800克)，花雕酒½斤(約320克)，上湯½斤(約320克)。

製法：將生猛中蝦剪去蝦槍，洗淨，放在一隻有蓋的玻璃盅內，注入花雕酒，讓蝦昏醉，用火爐小鍋將上湯在席上煮滾，放入薑片、葱度以辟腥味，待上湯滾沸，徐徐將蝦倒入或分批焯熟即可進食。

雲腿扣雙蔬

彩圖見130頁

材料：雲腿2兩(約80克)，芥菜胆6兩(約240克)，鮮露笋10兩(約400克)。

製法：將雲腿切成長方小薄片，芥菜胆及鮮露笋改好洗淨用上湯煨透，分別排在碟中，上面鋪上雲腿，埋芡淋上便成。

粵菜要角話火腿

火腿是任何一間酒樓菜館不可或缺的主要製作原料，尤以在熬製上湯時更非此莫屬。中國的火腿，除產於浙江金華縣的金華腿、雲南宣威的雲腿最爲出名之外，江蘇的如皋、湖南的恩施等都有出產。火腿必須經過處理才可應用。處理的過程是先將火腿原隻用清水浸泡數小時，清除腥味，再用熱水洗濯乾淨，剝去外皮，切除皮下脂肪，燒沸清水，加入適量的酒、薑、葱，以慢火烚熟，取出拆去大骨，然後改爲方塊或切成薄片，即隨時可以應用。



德國出產之露笋

油泡鮮帶子

彩圖見80頁

材料：鮮帶子1斤2両(約720克)，菜蓯4両(約160克)，薑片和葱度各適量。

製法：將帶子洗淨抹乾水分，用鹽、糖、生粉醃過，放入沸油中泡熟，然後再起鑊，爆香薑葱，再放入帶子炒勻，埋芡調味便可上碟，伴以用上湯煨過的菜蓯即成。

紅燒火鴨絲生翅

彩圖見15頁

材料：魚翅9両(約360克)，鴨絲3両(約120克)，上湯2斤4両(約1.44公斤)。

製法：先將火鴨切絲候用，燒紅鑊落油贊酒，落上湯，在未大滾前把煨好的魚翅放入，攪勻，調味，落鴨絲，埋芡推勻，待大滾後即可上鍋。

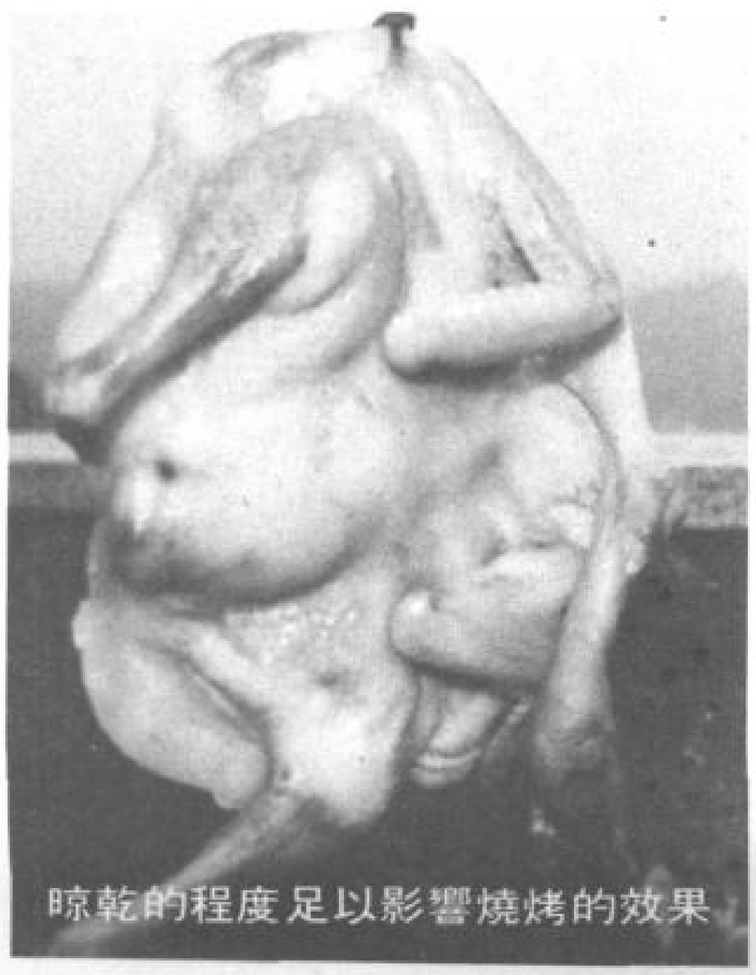
四寶片皮鷄

彩圖見7頁

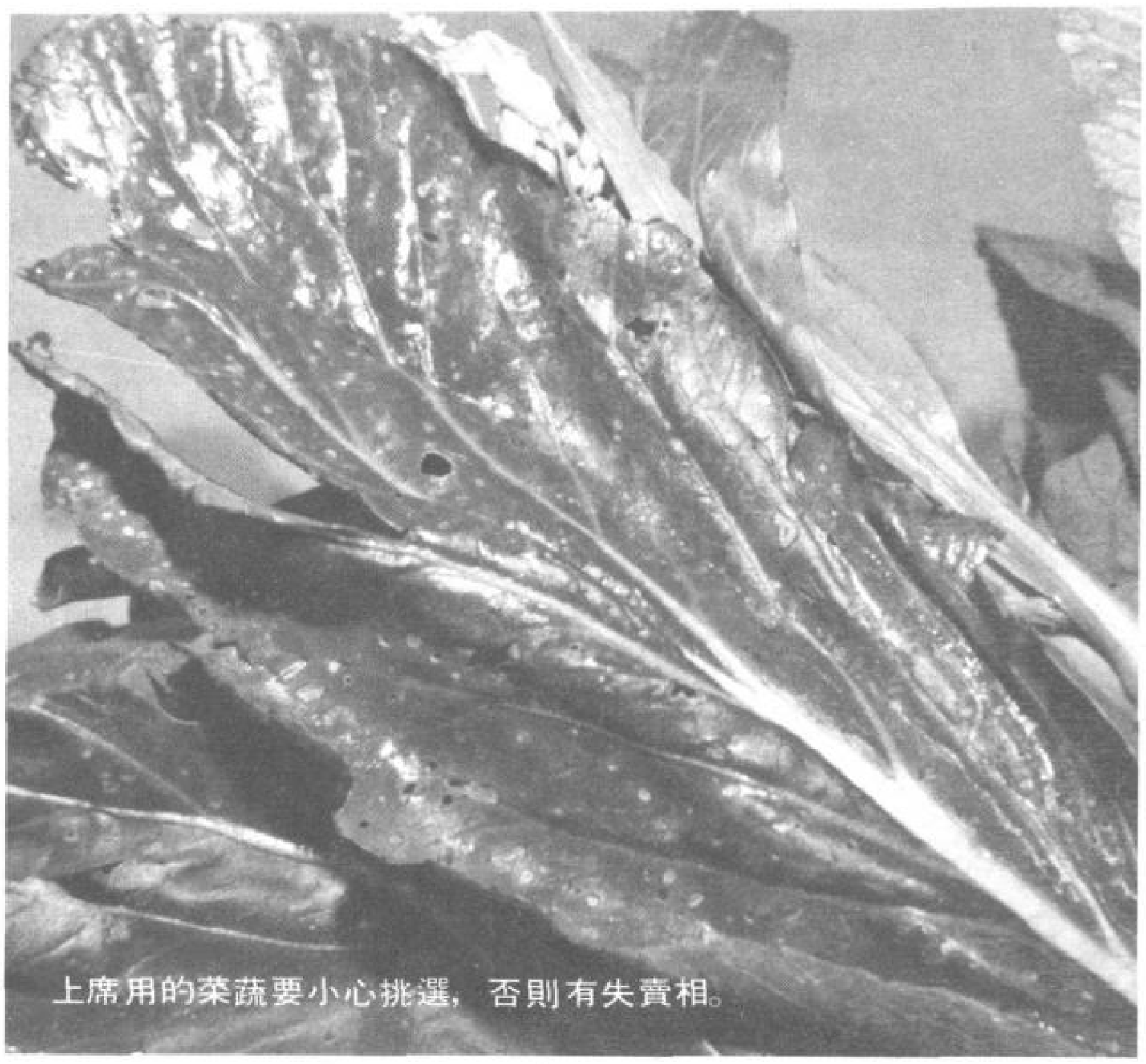
材料：大冼鷄一隻重約4斤(約2.56公斤)，燒鷄肝、燒洋腿、雀肉多士、皮蛋各十二件。

製法：大冼鷄劏好取出腸臟洗淨，整隻放進滾水裏泡一泡，取出用冷水澆透鷄身，抹乾水分，用淮鹽、沙糖、五香粉、玫瑰露混合擦勻鷄腹腔，使鷄入味，然後用白醋開溶麥芽糖塗搽鷄皮，掛起晾乾然後上叉放在燒烤爐上燒熟，用炸蝦片墊底，把鷄片皮放在炸蝦片上，碟旁伴以燒鷄肝、燒洋腿、雀肉多士、皮蛋角等，分別間開作爲點綴。

註：此鷄亦可用脆皮炸子鷄做法，炸後片皮上碟。



晾乾的程度足以影響燒烤的效果。



上席用的菜蔬要小心挑選，否則有失賣相。

白玉藏奇珍

彩圖見129頁

材料：冬瓜2斤(約1.28公斤)，上湯1½斤(約960克)，田鷄片2両(約80克)，鷄片2両(約80克)，肫片2両(約80克)，蟹肉1両(約40克)，火鷄片2両(約80克)，腿片1両(約40克)，鮮菇2両(約80克)。

製法：將冬瓜去皮切成厚件，用鹽擦過瓜肉，略蒸片刻，將田鷄等各種片料用滾水泡過，然後全部放入燉鍋裏，注入上湯，把蒸過的瓜件覆在鍋面；加上鍋蓋，用紗紙封口慢火隔水燉二小時即成。

蒜茸焗雙鴿

彩圖見9頁

材料：頂鴿2隻，蒜茸、薑片、青葱各適量。

製法：將頂鴿劏好洗淨，用蒜茸、沙薑、鹽、味精等擦勻鴿身裏外，醃至入味。將醃好的頂鴿用薑墊底，放入焗爐內焗廿分鐘，取出斬件砌回鴿形便可上桌。

鴛鴦炒鱔球

材料：白鱔12両(約480克)，青椒、紅椒各6件，蝦膠3両(約120克)。

製法：將鱔放在砧板上用刀把潺刮去，劏好再用鹽擦洗，然後每件切成一寸長左右用生抽、生粉、薑汁醃透，將鑊燒紅，落油，把鱔放入泡一分鐘撈起，再起鑊，爆香豆豉薑葱，倒入事先用蝦膠釀好的青紅辣椒件，贊以紹酒，然後把鱔球入鑊，加麻油、胡椒粉，隨即埋芡略炒，兜勻即可上碟。



全體琵琶乳豬

材料：乳豬1隻重7斤(約4.48公斤)。

製法：將豬身劈開，起去不合用之骨，壓平使成琵琶形，用淮鹽、五香粉、沙薑、擦擦豬肚，上叉用橫木撐起壓平，用滾水淋透豬身，抹乾水分。將麥芽糖用浙醋開溶加入米酒、玫瑰露和檸檬汁混和塗於豬皮上，先掛入企身的燒爐內焙乾，然後上燒烤爐燒，燒時不停轉動豬身，使火候勻循，經常用針刺在豬身上，務使火力直透肉內，掃上油，約燒廿分鐘即可離爐，連皮斬件，砌回琵琶形上桌。

白玉翠銀湖

材料：廣肚6兩(約240克)，雲腿2兩(約80克)，芥胆6兩(約240克)，蟹肉3兩(約120克)。

製法：發好的廣肚切件，用上湯煨透，雲腿切片，菜胆用上湯煨過，將廣肚和雲腿以麒麟式夾起，排放在碟上，隔水蒸透取出，拌以用上湯煨過的芥胆，埋芡淋上即成。

發廣肚的方法

魚肚用滾水浸焗一天，再用清水滾五分鐘，再將魚肚連滾水又焗一整天。春夏季需浸焗三次，秋冬季則要浸焗五次。焗透後切成骨牌形，用薑、葱、紹酒起鑊，加清水煨兩次，再用葱、薑和上湯煨一次，便可作任何菜式配搭或主料之用。

生菜乳鴿鬆

材料：乳鴿1隻，赤肉2兩(約80克)，馬蹄3兩(約120克)，笋粒2兩(約80克)，生菜片適量。

製法：生菜洗淨切成圓片，冬笋剝殼用水滾熟切粒，馬蹄去皮切粒，赤肉剁碎。乳鴿劏淨，拆肉剁碎，連同赤肉粒用鹽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃透拌勻。起紅鑊不需用油，先炒香笋粒去其水分，再起鑊落油將鴿粒炒至散開，然後將馬蹄和笋粒加入再炒兩分鐘，埋芡兜勻隨即上碟，食時用生菜片包裹進食。

銀籃鮮蝦仁

材料：白飯魚6兩(約240克)，鮮蝦仁14兩(約560克)。

製法：白飯魚洗淨隔乾水分，用鹽、糖、生粉、薑汁、蛋白醃過排在覆置的碗外織成籃狀，連碗放入滾油中炸至金黃色，熟後離碗便成籃狀。蝦仁洗淨抹乾水分，用鹽、糖、生粉醃卅分鐘，放入油鑊泡一分鐘，再起鑊將蝦仁炒熟埋芡炒勻即可放入用白飯魚做的籃內上桌。

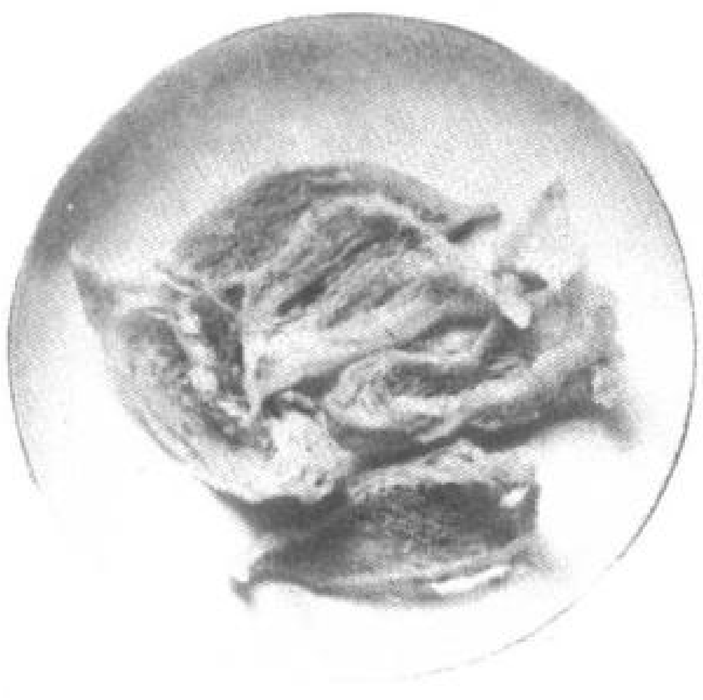


煮熟的鮮蝦呈橙紅色，顏色與食味俱屬一流。

雙鳳吞官燕

材料：乳鴿2隻，乾燕2兩(約80克)，蟹肉1兩(約40克)，腿絲5錢(約20克)，上湯3斤(約1.92公斤)。

製法：乳鴿劏好洗淨，用滾水泡過，乾燕用溫水浸十五分鐘揀去燕毛及雜質，再換水三次，隔去水分，與雲腿絲和蟹肉拌勻分別釀入兩隻乳鴿肚中，放在燉鍋裏注入適量上湯，用紗紙密封鍋口，隔水燉三小時取出調味，封好蓋口再燉十五分鐘，便可原鍋上桌。



燕窩多產於懸崖峭壁之上，採摘困難，故產量很少，售價亦昂。

極品話血燕

燕窩向被視爲珍品，是一種生長在東南亞一帶海域名爲「金絲燕」的候鳥，利用苔蘚海藻等物，混合其羽毛及唾液，膠結而築成的窩巢，一般燕窩的等級分類，是以金絲燕之成長過程所築之窩巢而定。金絲燕所築的第一個窩，色灰黑而多毛，質地較差，稱爲毛燕，必須經人手挑揀才能應用。金絲燕發育成長後所築的第二個窩巢，毛少而呈灰白色，品質較佳。金絲雀在築第三個窩巢時，因已臨產期，故急於築巢，所需唾液特多，倉猝間連血絲亦一同唾出，故有血燕之稱，品質最好。

葱油焗子鷄

彩圖見7頁

材料：鷄1隻2斤4兩(約1.44公斤)，葱絲、嫩薑各適量。

製法：先將劏好洗淨的鷄抹乾水分，用鹽和酒擦勻鷄的外皮和腹腔，醃一小時，放入蒸籠裏隔水大火蒸十五分鐘，熟後取出冷却，斬成塊狀，並砌回鷄形，再將葱絲、薑絲放在鷄身上，用滾油淋在葱薑面上，倒出油分，再淋一次即成。

香荷錦上素

彩圖見141頁

材料：鮮荷葉1塊，竹笙4錢(約16克)，百合1兩(約40克)，蓮子2兩(約80克)，冬菇1兩(約40克)，鮮菇4兩(約160克)，白菌2兩(約80克)，菜胆2兩(約80克)，髮菜1錢(約4克)，馬蹄2兩(約80克)，紅棗5錢(約20克)，榆耳5錢(約20克)。

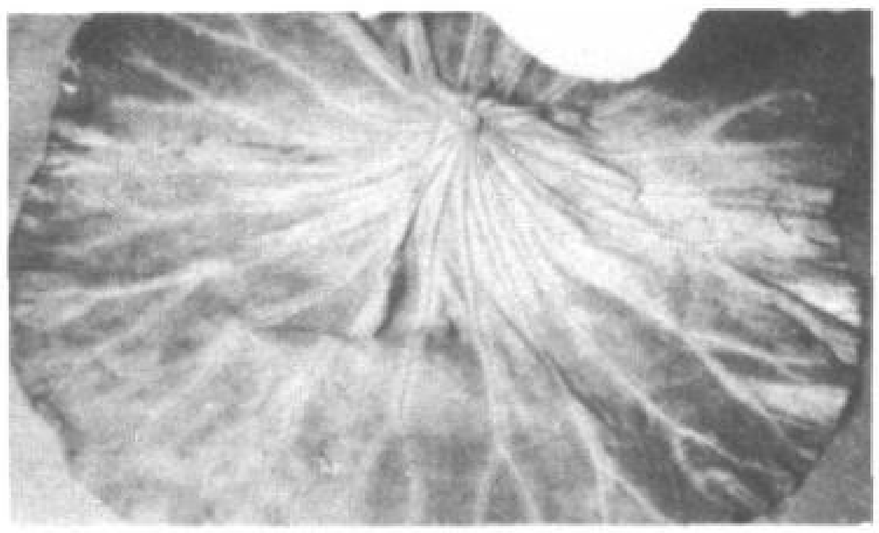
製法：竹笙浸透去頭去花，切片，榆耳和冬菇浸透洗淨切片，髮菜用水浸軟放入少許生油使細沙及雜碎物容易洗去。鮮菇切去底部的污泥，放入鹽水中煮片刻撈起，馬蹄去皮切片，竹笙、菜胆和白菌用上湯煨透，將榆耳、冬菇、鮮菇、白菌、蓮子、髮菜、百合、馬蹄、紅棗用上湯煮熄，加入竹笙和菜胆燴片刻一同放置在鮮荷葉上裹好，隔水蒸十分鐘即成。

清蒸大青斑

(詳見清蒸大海斑，不贅)



八月份菜譜



本輯爲大家提供的有「千層煸焗荷香鷄」，此鷄製法先用花雕、玫瑰露和薑汁醃透，過鑊略爲煎香，取出用網油把全隻鷄包裹，再包上荷葉，外面又用錫紙包着，放入焗爐焗五十分鐘，上桌時先把錫紙、荷葉逐層解開，取出鷄身剪開網油把鷄斬件上碟，吃時蘸上沙薑，但覺味惹甘腴，香氣迫人，誠佳味也。

另一度「香檳酒焗雙乳鴿」將乳鴿放入香檳酒及調味品裏醃透，風乾後用慢油燒熟，吃時一陣香檳酒味襲入喉壁，份外覺得口味一新。

而「荷蓮八寶燉大鴨」的製法是先將鴨身褪骨，盡去內臟，洗淨後風乾，把配料切爲粒狀，先用滾水泡一下晾乾水分，再用紹酒、白糖、熟油、豉油撈過，略醃片刻，然後起鑊把醃過的配料兜熱備用，再起鑊將鴨身爆至略呈微黃，兜起，把全部配料塞入鴨腹中，放入一塊荷葉在燉盅內，作墊底用，隨即把鴨放入，注入八成滿水，冚好燉盅蓋，隔水燉三小時便成。此湯功能消暑解熱，實爲最佳之合時適口充腸之夏令燉品也。

淮杞鹿筋燉麻鮑

千層煨焗荷香鷄

菠蘿雞球燴鮮菇

蜜汁紫菜大明蝦

奠釀原隻大明蝦

乳鴿皇或雙

靚盅二位

大虾十或廿隻

每位連魚翅份

石咀球八刀

靚菜適八分

淮山汆杞子吸

乾鹿筋磨碎

隨一隻約或作刈

製法為好

菜心燴鮮菇

雲菜火腿河口菇

鳳凰馬蹄窩

鮮菜大碟

大明蝦三刀

雪菜白伴勻

馬蹄切蓉照

配八刀水加灼

例式暗菜

堆砌再上

淮杞鹿筋燉麻鮑

彩圖見132頁

材料：淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，乾鹿筋1½両(約60克)，麻鮑12隻，赤肉3両(約120克)。

製法：將發好的鮑魚及乾鹿筋與赤肉、淮山和杞子，放入燉鍋內，注入上湯，封密鍋口，隔水旺火先燉一小時，再轉慢火燉二小時，取出調味，再用紗紙封好鍋蓋再燉半小時即可上桌。

千層煨焗荷香鷄

材料：鷄1隻重約2斤4両(約1.44公斤)，猪網油1塊，荷葉1塊，錫紙1張。

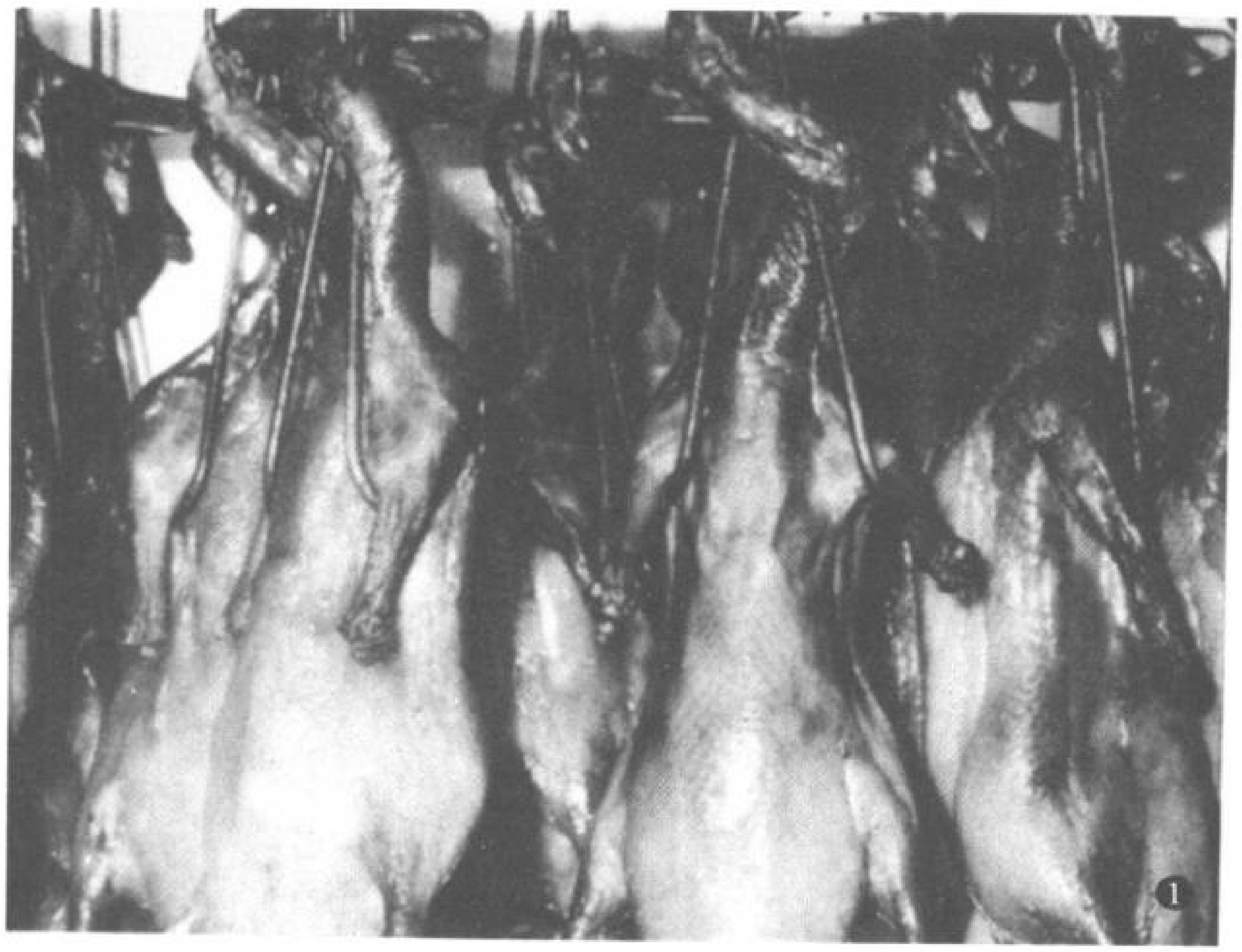
製法：將鷄劏好洗淨吊乾水分，用鹽、紹酒、玫瑰露、薑汁擦透鷄身裏外及腹腔，過油鑊略將鷄身爆香，用猪網油把全隻鷄包裹，再包上荷葉，外面再加錫紙包裹，然後放入焗爐焗五十分鐘，上桌時先把錫紙、荷葉逐層解開，取出鷄身剪開網油，即席把鷄斬件上碟，吃時蘸以沙薑。



鮑魚是海產中的珍貴補品



拆開荷葉即覺芳香撲鼻



煎釀原隻大明蝦

材料：大蝦12隻，鯪魚肉1斤(約640克)，肥肉2両(約80克)，髮菜2錢(約8克)，芫荽適量。

製法：將大蝦原隻從背剪開起出蝦肉，在空殼內洒少許乾粉候用。鯪魚肉起骨剁爛，連同肥肉剁成魚膠，加入胡椒粉和鹽調味，打成魚膠狀再加入洗淨之髮菜和芫荽混合，釀入蝦殼中，起紅鑊，放入猪油，改用慢火把蝦煎熟，以上湯埋薄芡淋上。

菠蘿麒麟掛爐鴨

材料：米鴨1隻重約3½斤(約2.24公斤)，罐頭菠蘿½罐。

製法：先將米鴨劏淨取出內臟，將鴨全隻泡在沸水中片刻，取出淋以冷水，抹乾水分後用淮鹽、沙薑、沙糖、五香粉和米酒擦透鴨腹腔，然後以浙醋、白醋和麥芽糖混合塗勻鴨身，掛在當風處風乾，然後上叉，置燒烤爐上燒，不停地轉動，使火候均勻。熟後褪去鴨骨，將鴨肉切成長方形鴨件，菠蘿亦片薄切長方形，每一鴨片夾上菠蘿一片，砌成麒麟式上碟，然後埋檸檬芡淋在鴨上便成。



蜜汁紫薑雙乳鴿

材料：乳鴿2隻，靚紫薑4両(約160克)，玫瑰露1両(約40克)，蜜糖2両(約80克)，白醋3両(約120克)。

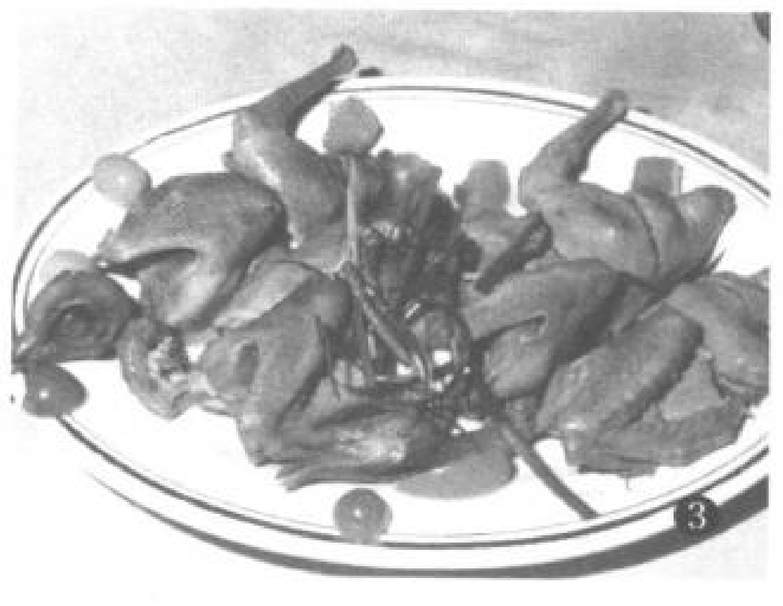
製法：將乳鴿劏淨去內臟，紫薑刮皮洗淨，切成角形，先用滾水滾二十分鐘，換水加入白醋再滾廿分鐘，再換水又滾廿分鐘，然後用清水漂三個鐘頭，浸清辣味撈起凉乾。用鑊燒油至滾，把薑炸至金黃色撈起，乳鴿用老抽擦勻上色，放入鑊內爆香。再用煲先落七條長葱墊底將炸過之紫薑放入，加水六両，將蜜糖、玫瑰露及鹽半茶匙，生抽一湯匙，老抽一茶匙煲廿分鐘，放入乳鴿，又煲十五分鐘，將乳鴿反轉再煲六分鐘，然後收火，但不可揭蓋，焗其五分鐘，取出乳鴿斬件砌回雙鴿狀上碟，以紫薑伴邊，將原汁埋芡，再加老抽一茶匙、麻油及生油各適量，撈勻後淋在乳鴿上即成。

菜蓮香滑石斑球

彩圖見65頁

材料：石斑肉8両(約320克)，菜蓮8両(約320克)，薑粒、葱白各適量。

製法：將石斑肉洗淨抹乾水分，用適量的鹽、生粉、胡椒粉和薑汁拌勻醃透，先泡嫩油，再起鑊爆香葱白、薑粒，把斑肉放入，贊紹酒。把菜蓮剪淨洗好用上湯煨熟，一同放入鑊內兜勻，埋琉璃芡炒勻即可上碟。



① 燒烤中的鴨子
② 起取魚肉是刀工手藝之一
③ 蜜汁紫薑乳鴿醒胃適口，是下飯餸酒兩相宜的妙製。

上湯焗龍蝦

材料：龍蝦2½斤(約1.6公斤)，薑、葱、上湯各適量。

製法：將龍蝦劏淨連殼斬件，用鹽、生粉、薑汁、蛋白和紹酒醃透，燒紅鑊將油燒至九成滾，放入龍蝦泡至八成熟撈起，再起鑊爆香薑葱將龍蝦放入炒勻，落適量的上湯焗熟即成。

蟹黃炒鮮奶

彩圖見75頁

材料：蟹黃2兩(約80克)，蛋白8隻，鮮奶2瓶，蟹肉3兩(約120克)。

製法：起紅鑊落油，用薑、葱、酒將蟹肉和蟹黃略爆盛起候用，將鮮奶、蛋白、生粉和適量的鹽攪勻，起紅鑊待油燒至七成滾，收慢火徐徐將拌勻的鮮奶倒入鑊中，不停地朝着一個方向攪，然後將蟹肉蟹黃倒入，一面炒一面「避鑊」(將鑊端離火位)炒至黏結成山形狀便可上碟，上面灑上芫荽作點綴，亦可用炸粉絲墊底。

炒鮮奶的要點

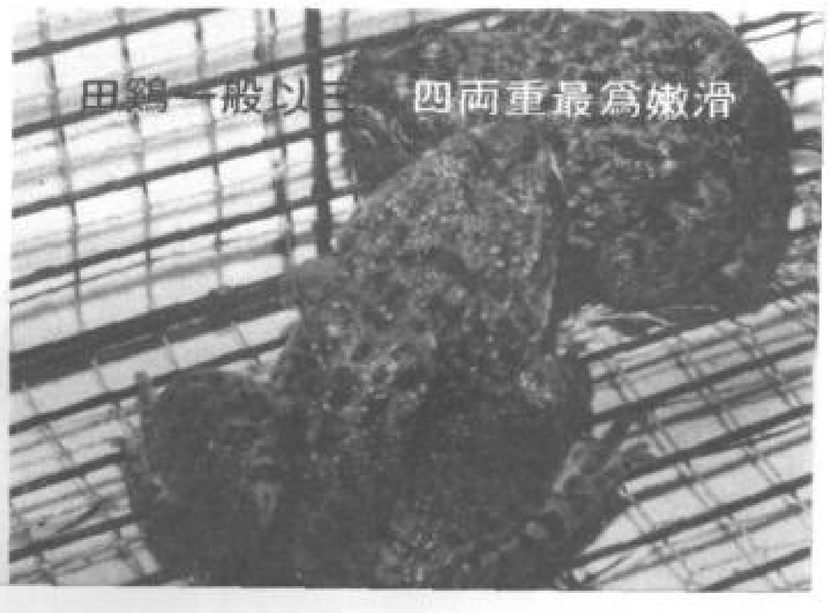
炒鮮奶須用軟炒法，即是要掌握中慢火及「避鑊」以防老火炒爛。炒鮮奶用純鮮奶是炒不成的，因鮮奶含有大量水分，故要加入蛋白和生粉，亦因這些東西都是極易「搶火」的原料，故火候必須掌握得恰到好處，才會有理想的效果。

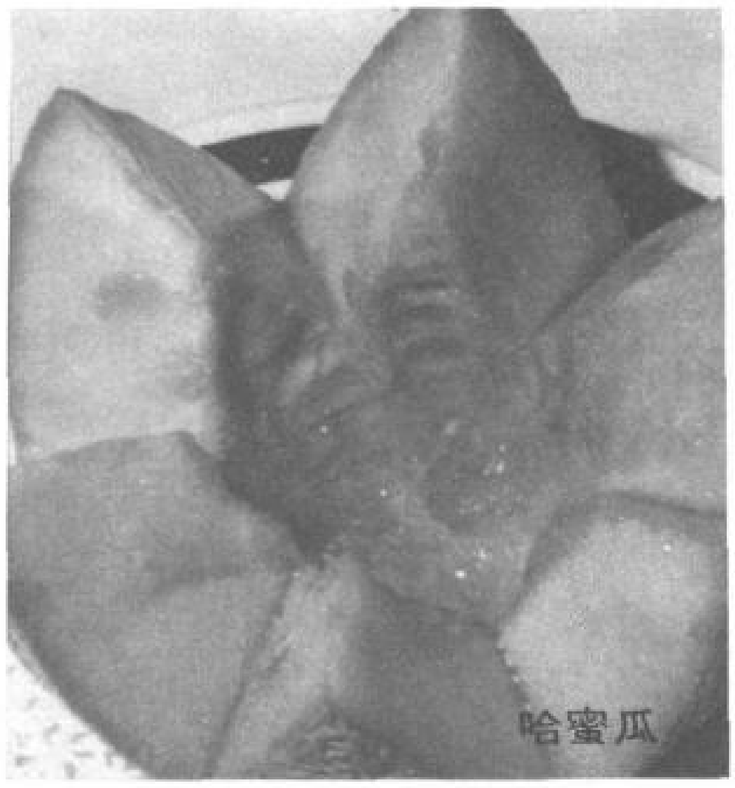
菜蓮田鷄片

彩圖見138頁

材料：田鷄片7兩(約280克)，菜蓮8兩(約320克)，蒜茸、薑、葱各適量。

製法：菜蓮洗淨放入滾水中加油一湯匙焯熟撈起，用清水過冷候用。田鷄劏淨去皮起肉切片，用鹽、生粉、糖拌勻醃過，用沸油泡過撈起，再起鑊爆香蒜茸、薑、葱，放入田鷄片，贊酒，落菜蓮炒勻，埋薄芡再炒勻即可上碟。





蜜運成功帶子來

彩圖見78頁

材料：蜜瓜1個約重5磅(約2.4公斤)，鮮帶子8兩(約320克)，葱、薑、甘筍各適量。

製法：蜜瓜切去上蓋，將瓜肉挖成小圓球狀，瓜身雕成盅狀。帶子洗淨抹乾水分，用鹽、生粉醃透，放入滾油中泡過。起鑊爆香葱、薑、甘筍，放入帶子再將蜜瓜球倒入，炒勻，埋琉璃芡兜勻，置入蜜瓜盅內，再放入焗爐焗香，取出上桌。

瑤柱火鴨絲生翅

材料：魚翅8兩(約320克)，乾瑤柱1½兩(約60克)，火鴨絲2½兩(約100克)。

製法：先將魚翅煨好，瑤柱發好撕開，火鴨切絲，燒紅鑊落油，贊酒，加入適量上湯，在未大滾前把魚翅放入，再加入瑤柱絲和火鴨絲，不斷推勻，調味後即可埋芡上桌。

香檳酒焗雙乳鴿

彩圖見9頁

材料：鴿王2隻，香檳酒1杯，上湯適量。

製法：將乳鴿劏好洗淨，放入鹵水盤中醃一小時，取出吊乾水分，用白醋和麥芽糖拌勻塗搽鴿身，晾乾，起紅鑊把油煮沸，將鴿炸至金黃色撈起，再起鑊，將乳鴿放入，並將適量上湯連同香檳酒拌勻焗透即可斬件上碟，將餘汁淋上便成。



葱花崧子炒魚丁

彩圖見65頁

材料：石斑1尾約1½斤(約960克)，崧子5兩(約200克)，薑片葱花和紅椒各適量。

製法：先將石斑劏淨起肉，留頭留尾，斑肉用鹽、糖、生粉薑和紹酒醃透，將斑肉用油泡一泡，崧子炸香，然後再起鑊爆香葱花、薑片和紅椒絲，放入斑肉贊酒，落崧子兜勻，埋琉璃芡上碟。

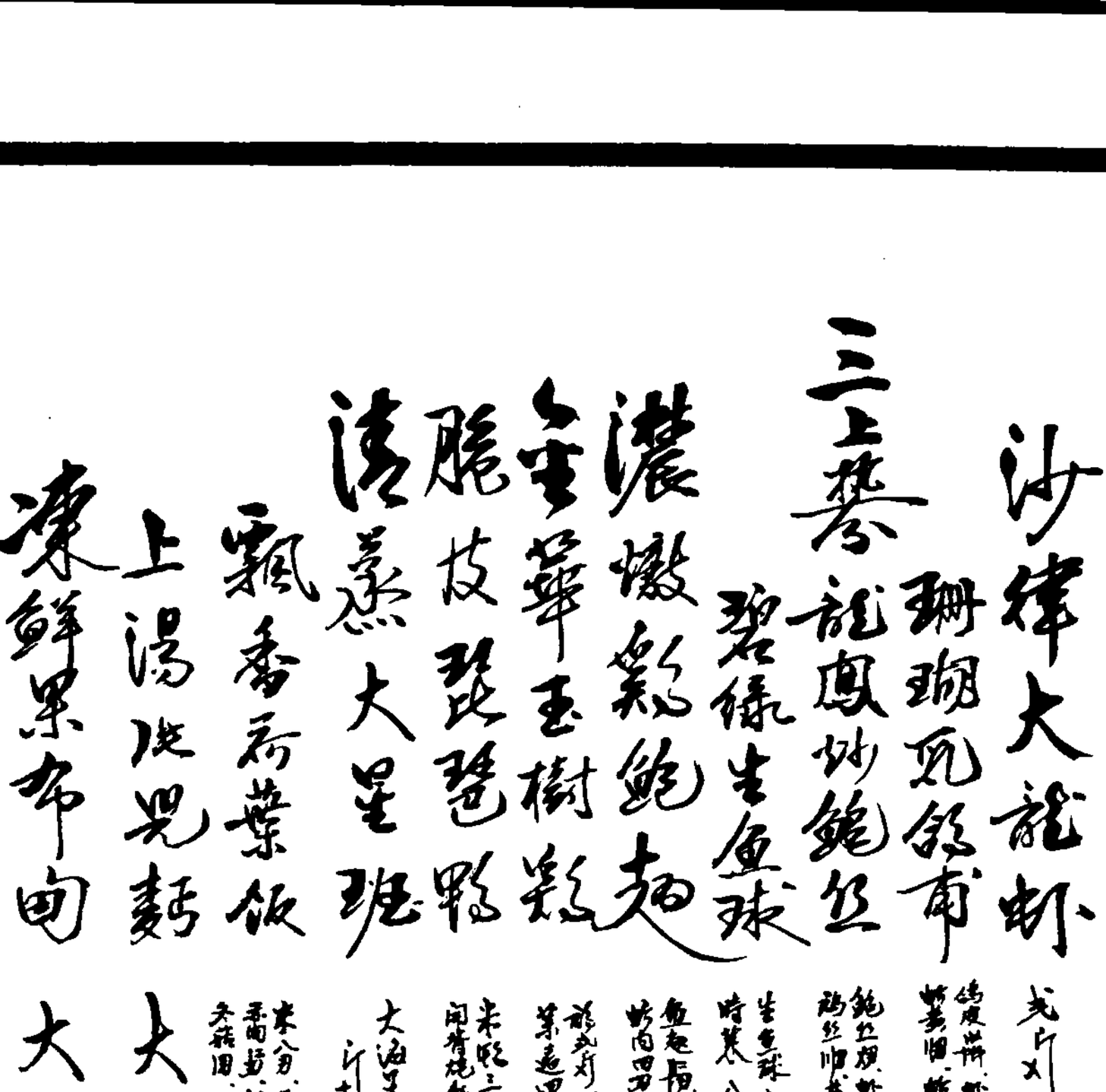

魚池中的海上鮮 —— 石斑

荷蓮八寶燉大鴨

彩圖見134頁

材料：光鴨1隻，濕菇1兩(約40克)，蓮子1兩(約40克)，百合7錢(約28克)，鷄肝2兩(約80克)，洋薏米1兩(約40克)，肉粒3兩(約120克)，碎瑤柱5錢(約20克)，荷葉1塊。

製法：先將光鴨褪骨去內臟，洗淨風乾，把各種材料切成粒狀，用滾水泡一泡，隔去水分，再用紹酒、糖、熟油、生抽撈過，略醃片刻，然後起鑊把配料炒過備用，再起鑊將鴨身爆至略呈微黃色撈起把全部配料塞釀入鴨腹內，用竹簽縫合，把荷葉放入燉盅內墊底，把鴨放入，注入八成上湯，面好盅蓋用紗紙封口，隔水燉三小時，取出調味，又封好盅口再燉十五分鐘便成。



沙律大龍蝦

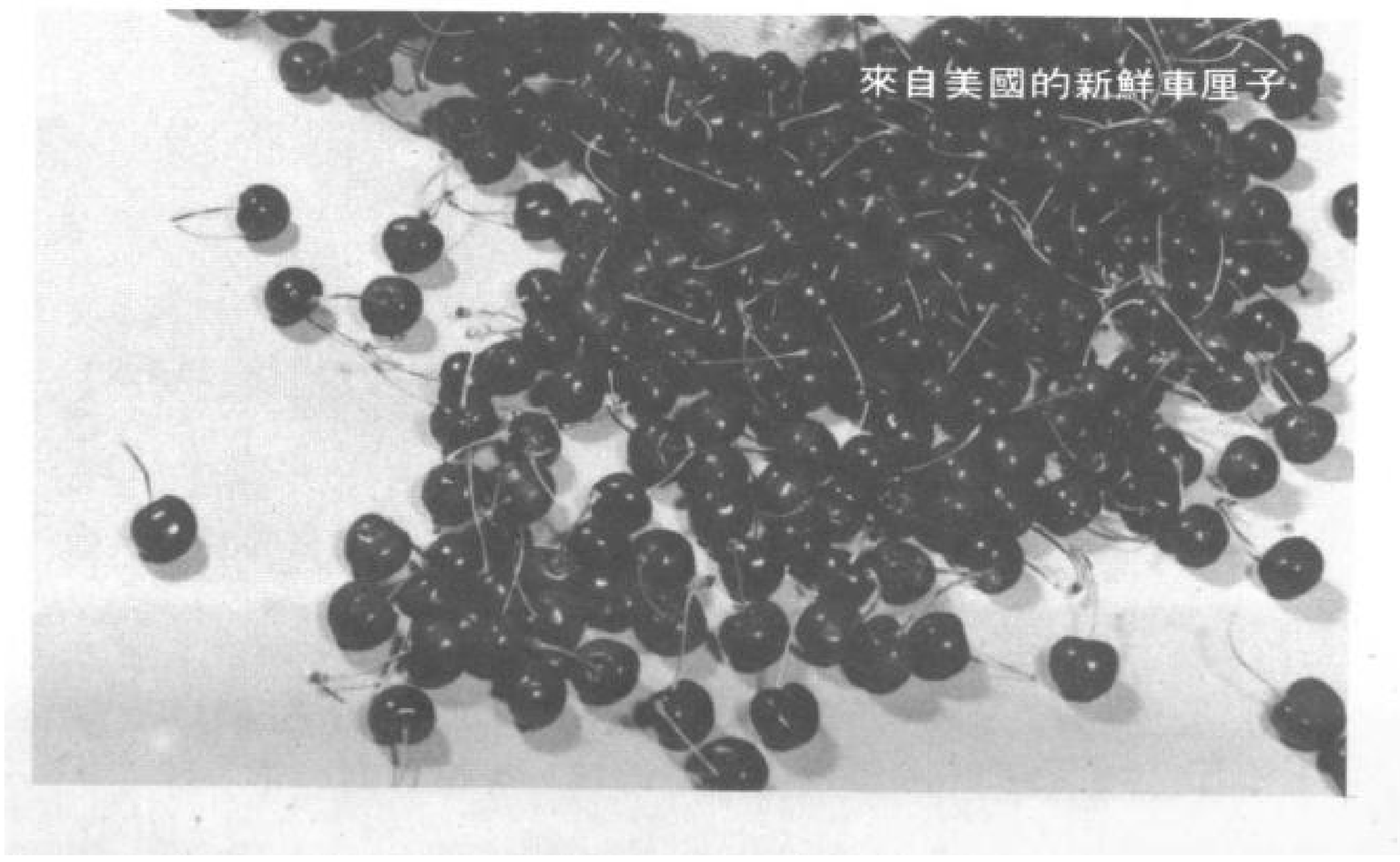
材料：龍蝦2斤4両(約1.44公斤)，菠蘿2片，西芹2½両(約100克)，青瓜7両(約280克)，薯仔6両(約240克)，甘笋6両(約240克)，西生菜5両(約200克)，沙律汁1瓶，鮮茄片、檸檬片、青瓜片、黑水欖片和車厘子各適量。

製法：龍蝦劏好洗淨焓熟，起肉切片，留頭留尾，將菠蘿、西芹、甘笋、青瓜及焓熟的薯仔全部切粒，用沙律汁拌勻。西生菜絲墊底，粒料放生菜絲上，再鋪上龍蝦肉，放回龍蝦頭尾使砌回原隻龍蝦狀，上面淋以沙律汁，兩旁綴以茄片、檸檬片、水欖片和車厘子，使成爲七彩繽紛的龍蝦大沙律。

珊瑚乳鴿甫

材料：乳鴿皮24件，蝦肉8両(約320克)，肥肉2両(約80克)，蟹黃2両(約80克)，蟹肉3両(約120克)。

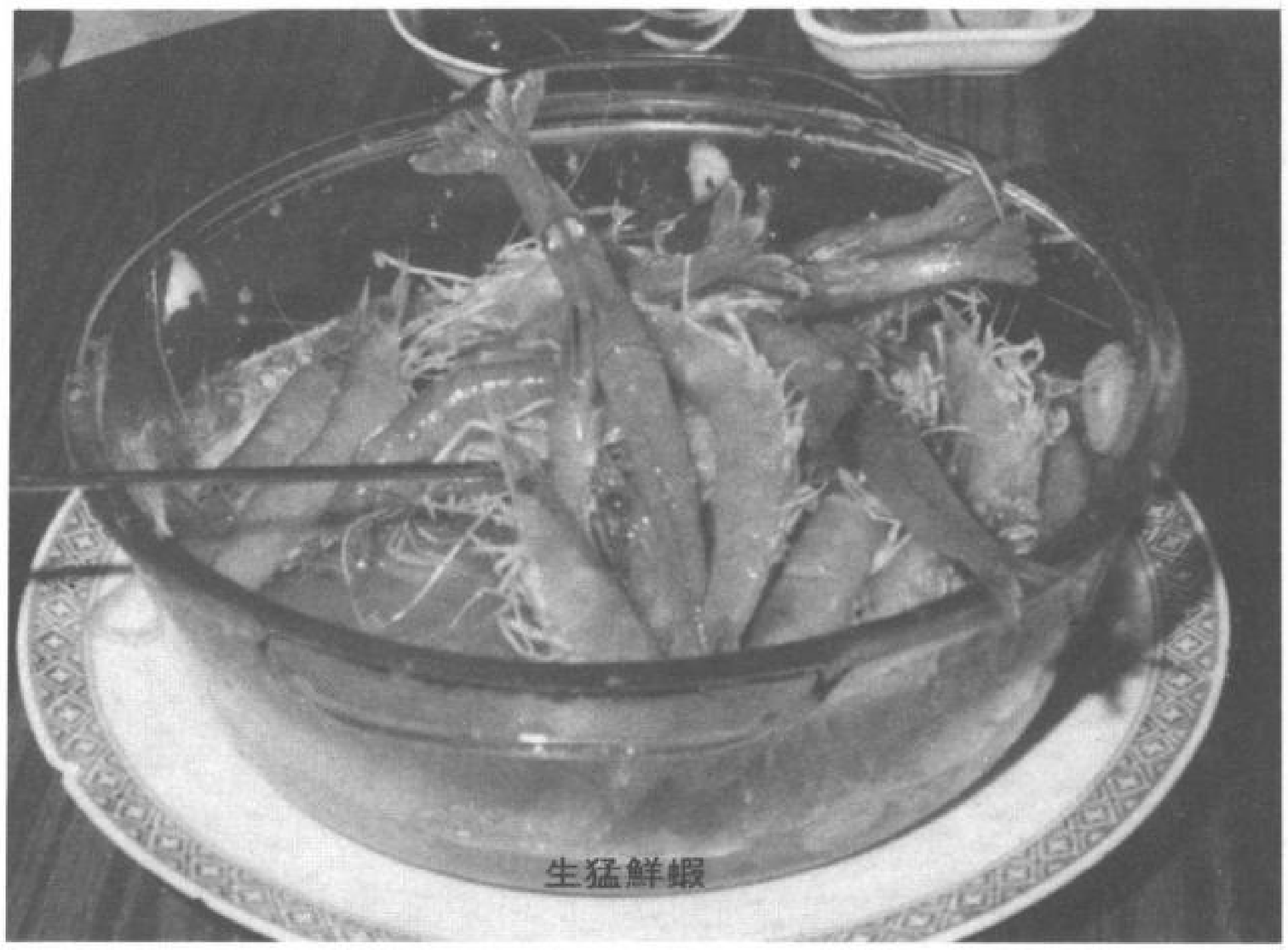
製法：乳鴿劏淨起鴿皮二十四件，蝦肉剁爛打成蝦膠連同熟肥肉切粒攪勻，分別釀入鴿皮上，用碟盛載隔水蒸熟。起紅鏟爆香蟹黃和蟹肉用上湯打成蟹黃芡淋在蒸熟的鴿甫上即成。



龍鳳炒鮑絲

材料：鮑絲4両(約160克)，蝦仁3両(約120克)，鷄絲3両(約120克)，韮王4両(約160克)，葱度適量。

製法：先將煨好的鮑魚切絲，鷄肉亦切絲，蝦仁洗淨，將鷄絲和蝦仁分別用鹽、生粉醃過，先泡嫩油，韮菜切度。起鑊爆香葱度先將鮑絲炒香，再落鷄絲、蝦仁和韮王一同炒勻，埋芡調味便可上碟。


生猛鮮蝦

碧綠生魚球

彩圖見65頁

材料：生魚球8両(約320克)，菜蓮8両(約320克)，蒜茸、薑片各適量。

製法：菜蓮洗淨焯熟，撈起過冷候用。生魚去潺劏淨起肉，切雙飛件，用鹽、糖、生粉、薑汁醃過，先泡嫩油。再起鑊爆香蒜茸、薑片，放入生魚球，贊入紹酒，落菜蓮，埋芡兜勻上桌。

濃燉鷄鮑翅

彩圖見15頁

材料：鷄1隻，鮑翅1斤6両(約880克)，蟹肉4両(約160克)，上湯2斤(約1.28公斤)，雲腿1両(約40克)，薑2片。

製法：鷄劏淨放進滾水中先行泡過，將煨過之鮑翅放入燉鍋裏，再放鷄，加鹽一茶匙、紹酒三湯匙、薑二片及雲腿，然後注入上湯和蟹肉，冚好鍋蓋用紗紙封密，隔水燉四小時便可取出上桌。

金華玉樹鷄

材料：鷄1隻2斤4両(約1.44公斤)，金華腿2½両(約100克)，菜蓮4両(約160克)。

製法：鷄劏好洗淨，用鹽、紹酒、薑汁擦勻鷄身裏外，將薑數片和葱二條，放入鷄腹內，隔水蒸廿五分鐘，取出將鷄骨全部拆去，起肉切成長方塊，火腿亦切長方形薄片，然後將每一塊鷄肉夾疊一片火腿排列碟中，鷄頭、鷄尾、鷄翼、鷄脚一一排在碟上，砌回鷄形，煮滾上湯淋在鷄肉上，使鷄肉保持熱度，把用上湯煨過的菜蓮伴邊，隨即以上湯埋芡淋上即成。

火腿的貯藏和處理

浸泡過後之火腿可用保鮮紙包裹好，放入冰箱保存。未經浸泡者，因含有大量脂肪，雖經醃製，但仍容易發霉和惹鼠蟻，故必須將其吊掛在乾爽通風而無陽光直射的地方。倘若發現有蟲卵孳生，則必須迅速撲滅，以免蔓延。辦法是用火將蟲卵燒除，如怕用火燒會引致火腿脂肪融解而滴油，可先用濃烟燻焗，然後用毛刷將蟲卵擦除，不過，這只是善後之法，如要作事前預防，可用生油混和麵粉，塗勻整隻火腿，亦有防蟲作用，但倘非貯存太久，則無須多此一舉。

脆皮琵琶鴨

彩圖見10頁

材料：米鴨1隻約重 3½ 斤(約2.24公斤)。

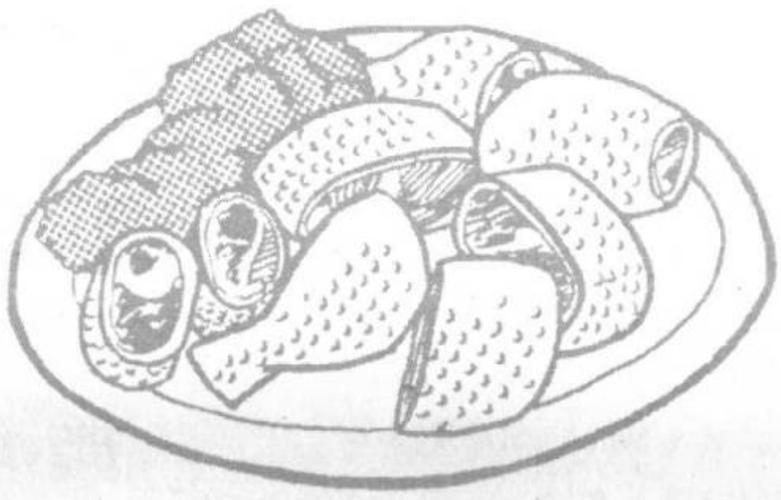
製法：將鴨劏好從尾部取出內臟，用刀從頭至尾剖開，壓平成琵琶狀，洗淨後用滾水淋透鴨身，抹乾水分，用五香粉四分一茶匙，鹽一湯匙，沙薑粉四分一茶匙，糖一湯匙拌勻擦勻鴨肚，先醃半小時，再加鹽一湯匙半，五香粉四分一茶匙，柱侯醬一湯匙，糖一湯匙半，沙薑粉四分一湯匙，生抽一湯匙，芫荽頭一個，紅椒絲一隻拌勻搽擦鴨肚，然後用叉從鴨肩穿入透過骨底，由肫邊出，切勿弄破鴨皮，用浙醋開麥芽糖搽勻鴨身，吊起風乾，然後下爐燒約廿分鐘即成，如不夠色，可用滾油淋透鴨皮。

清蒸大星斑

材料：大海星斑1條重約1斤12両(約1.12公斤)。

製法：將星斑刮鱗去內臟洗淨，如星斑太厚身，恐難熟透可用刀在魚旁剚一刀，用冬菇及薑片各一塊塞在刀痕處，然後將魚放在碟上，用薑葱墊起魚身，洒上薑絲，放入蒸鑊隔水蒸十五分鐘，取出倒去魚水，再放上葱絲和芫荽，淋以沸滾生油再加適量的生抽便可上桌。





九月份菜譜



農曆八月正是仲秋季節，田鷄開始肥腴，正宜合時而食。故是輯提供田鷄食製有「冬瑤燉田鷄」、「京醬爆櫻桃」，這裏的櫻桃是滬菜中田鷄腿的別號，北方人愛將辣椒、蒜茸、糖醋埋芡，把用油泡過的田鷄腿一同落鑊爆香而成，此菜異常香口，搬到粵菜來很是受用。

「醬燒蘇眉尾」亦是同一道理，把蘇眉魚尾部先行走油，再用上述的配料加酒糟埋成醬芡，放入魚尾略煮，色香味俱全。

正宗的炒「雙脆」是用肚尖和鷄肫爲材料，時下已變化多端，各適其式了，這裏用肚尖和螺片，取其通俗耳。「燒蕉蝦」是越南菜，用來做熱葷很新奇，但無須太大，所用竹蕉約四寸長，且可連皮削幼，一開三或四看情形而定，中間將蝦膠捲上，頭尾露出竹蕉約一寸，用滾油淋熟蝦膠，甘腴美味，口味一新。「龍鳳卷」把蝦片薄裹上鷄肝及腿條略炸，淋以葡國汁，別饒風味。「潮式手撕龍蝦」用一隻大龍蝦烚熟依蝦紋撕成條狀，生菜絲墊底，砌回蝦形，食時蘸桔油，鮮味可口，爲上佳的頭盤。



潮式手撕大龍蝦

彩圖見73頁

材料：龍蝦2½斤(約1.6公斤)，西生菜8両(約320克)。

製法：將龍蝦劏淨用上湯烚熟，起肉留頭留尾，蝦肉依照蝦紋撕成條狀，生菜洗淨切絲墊底。將龍蝦條放在生菜絲上，放回龍蝦頭尾砌回蝦形，食時將龍蝦條拌勻生菜絲，蘸上潮州桔油佐食。

露笋鮮帶子

材料：鮮露笋10両(約400克)，鮮帶子8両(約320克)，葱度、薑片和甘笋各適量。

製法：鮮露笋切度以上湯煨透候用，帶子洗淨抹乾用鹽和生粉拌勻醃透，放油鑊中先泡嫩油，再起鑊爆香葱、薑和甘笋，放入帶子炒勻，將露笋入鑊，埋琉璃芡兜勻便可上碟。

紫蘿鷄翼球

材料：紫薑5両(約200克)，生菠蘿5両(約200克)，鷄翼球7両(約280克)，紅椒2隻，青椒1隻，葱度數條，蒜頭2粒。

製法：菠蘿切薄片，用鹽水浸着，青紅椒切欖形，蒜頭拍爛，葱切度，紫薑去皮切薄片用鹽醃十五分鐘後，用水浸洗三次，搽乾水分，用白醋和糖再醃一小時，然後搾乾水分候用。鷄肉切件，鷄翼褪骨，斬件，洗淨後用生抽、生粉、鷄蛋和薑汁拌勻醃透，另加生油一湯匙在上面候用。用醃過薑的醋一湯匙半加茄汁一湯匙、糖半茶匙、鹽一茶匙、生粉一茶匙、適量的麻油和胡椒粉攪勻埋芡候用，燒紅鑊落油將蒜茸、青椒、薑葱爆香，放薑芽及菠蘿入鑊炒勻，加入鷄翼球，贊酒，又炒勻，將預先埋定的芡倒入，兜勻便可上碟。



紫薑

鴛鴦炒鱔片

彩圖見65頁

材料： 白鱔12兩(約480克)，蝦膠6兩(約240克)，青、紅椒、葱蒜和豆豉各適量。

製法：先將青、紅椒洗淨切開，釀入蝦膠，煎熟候用。將鱔放入滾水中拖一拖刮去潺，劏好洗淨，切成一節節，每節約一英寸，燒紅鑊落油，在大滾前先將鱔泡一分鐘撈起，再起鑊爆香蒜茸和豆豉，放入青、紅椒兜勻，再落鱔贊酒，加麻油和胡椒粉，埋芡炒勻即成。

蟹肉乾撈翅

材料：海虎翅1斤8兩(約960克)，鮮蟹肉6兩(約240克)。

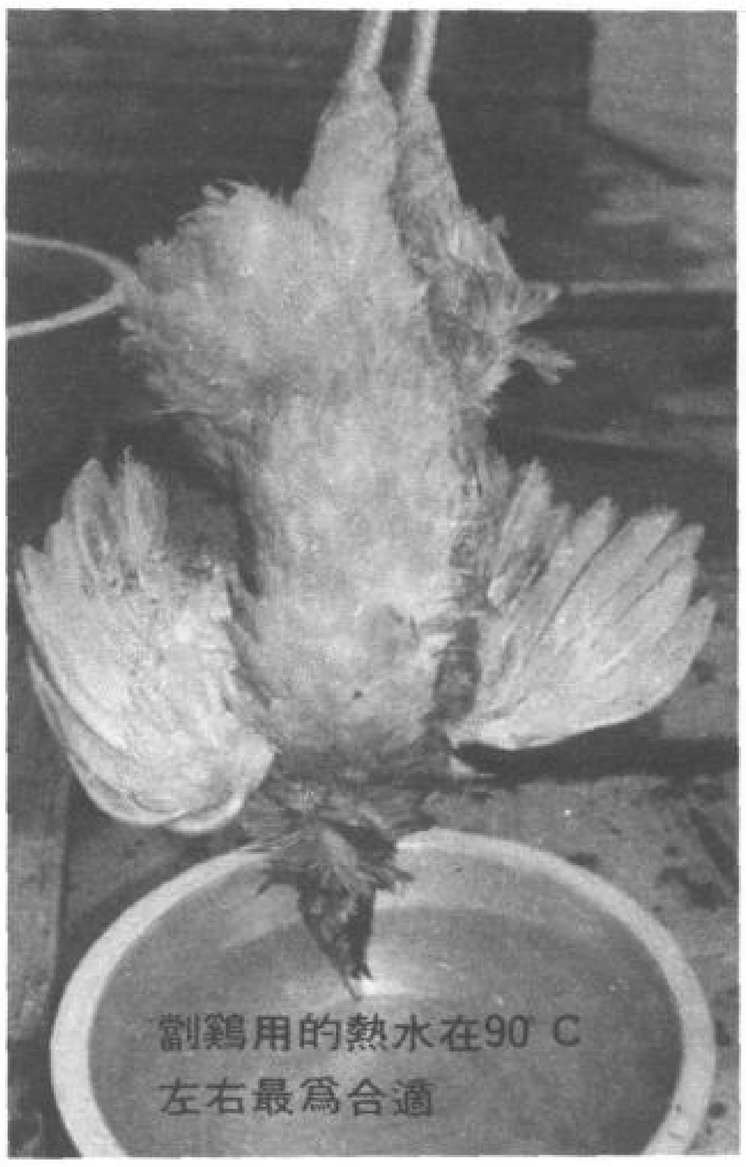
製法：將發好的海虎翅用薑、葱、紹酒以文火蒸半小時，隔乾水分，放入大燉鍋中注入適量上湯，並用腩肉、老鷄、薑、葱和紹酒再蒸三小時，扣至翅身焗軟，取出腩肉和老鷄不要，將魚翅用上湯再煨，然後放入鮮蟹肉，並埋適量的琉璃芡推勻，以文火收乾汁芡，撈勻上碟，上桌時還需另用頂湯一鍋陪同上桌，以便佐食。

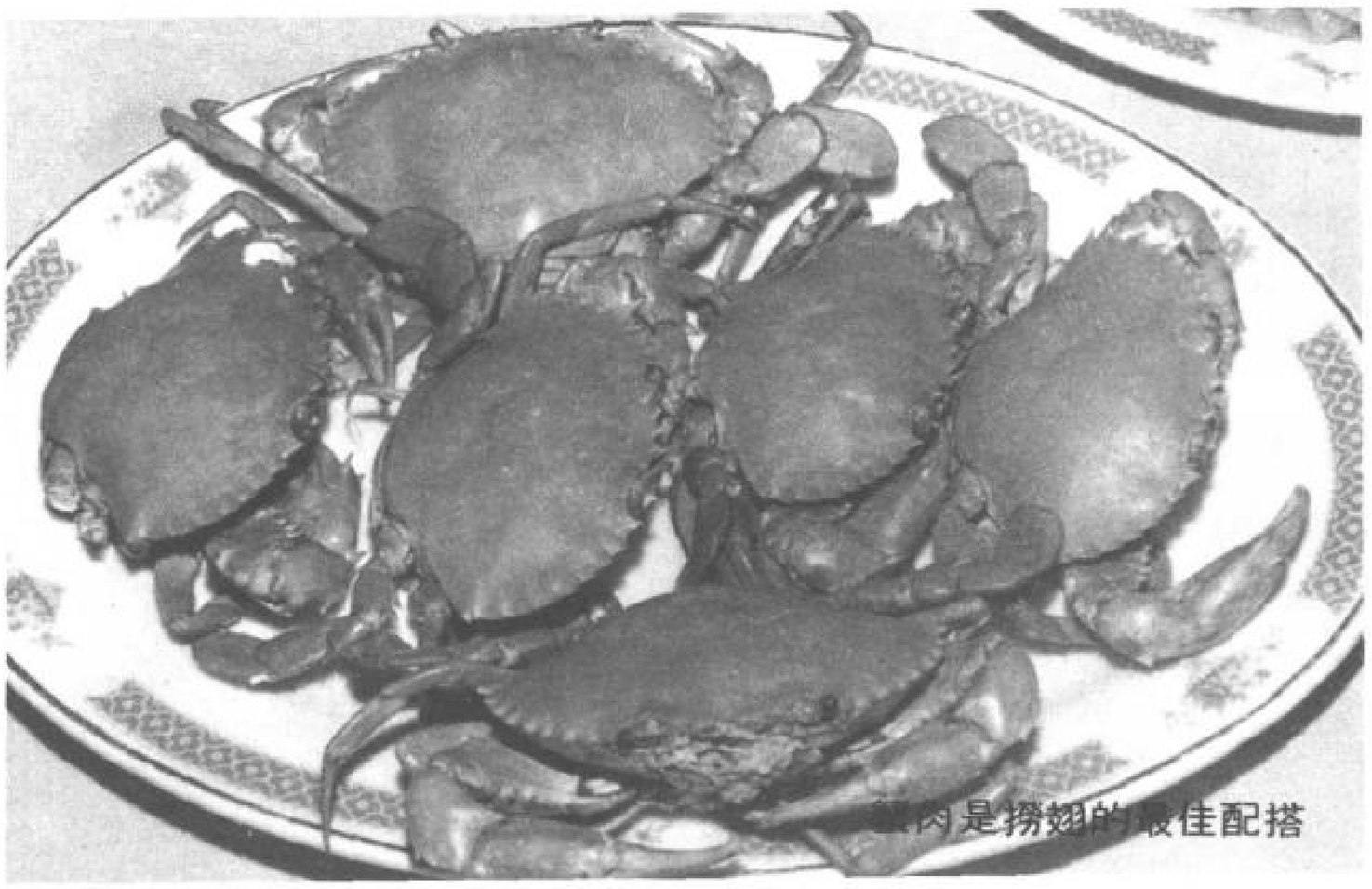
正宗鹽焗鷄

彩圖見6頁

材料：上鷄1隻2斤4兩(約1.4公斤)，粗鹽5斤(約3.2公斤)，猪油3湯匙。

製法：將鷄劏淨用鹽擦透鷄身裏外，用紗紙把全隻鷄包裹，用大瓦罉將粗鹽炒至大熱，取起一半，另一半留在罉內，放入包裹好的鷄，把另一半鹽倒入罉中把整隻鷄遮蓋，冚好罉蓋，放在爐上以文火焗八分鐘，揭開罉蓋，把鷄調轉方向，繼續焗八分鐘，將鷄取出，拆開紗紙，用半茶匙鹽拌勻猪油塗抹鷄身，趁熱斬成小塊，並砌回鷄形上桌。







旗參燉生魚

彩圖見134頁

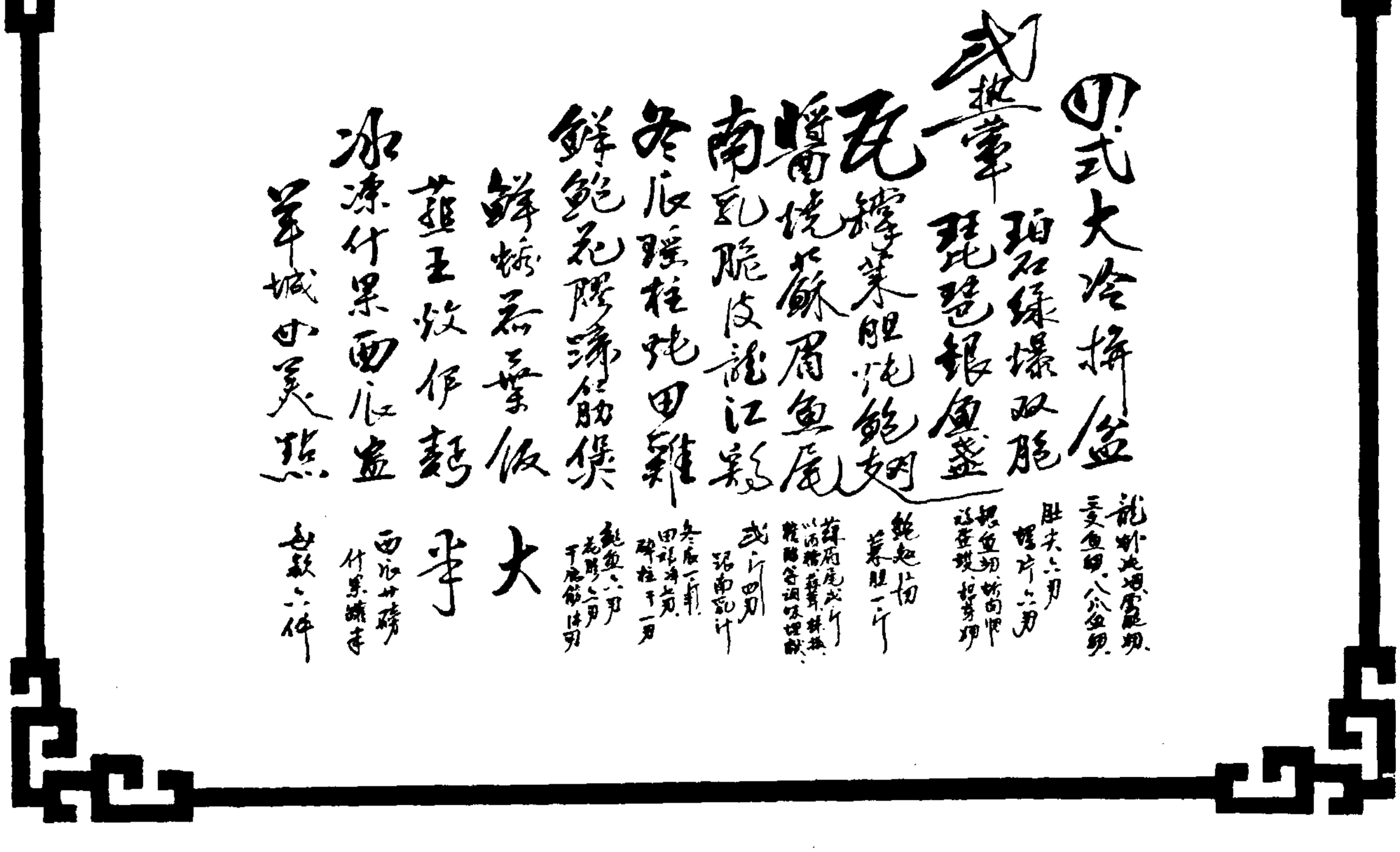
材料：花旗參5錢(約20克)赤肉4兩(約160克)，生魚1斤(約640克)，雲腿1兩(約40克)。

製法：將生魚劏好洗淨，原條放在燉鍋裏，加入赤肉、雲腿，連同花旗參、薑片一片、上湯二斤，冚密鍋蓋用紗紙封好，隔水燉三小時，取出調味，再封好鍋口繼續燉十五分鐘即可。

清蒸大海魚

彩圖見67頁

(請參閱清蒸大星斑做法)



四式大冷拼



材料：生龍蝦片6両(約240克)，雲腿4両(約160克)，三文魚5両(約200克)，八爪魚5両(約200克)。

製法：先將龍蝦烚熟起肉切片，八爪魚焯熟切片，雲腿和烟三文亦切成薄片，分別擺在大瓷碟中，用保鮮紙封好放入冰箱保持冷度，上桌時取出除去保鮮紙，碟邊加些點綴或伴邊便成。

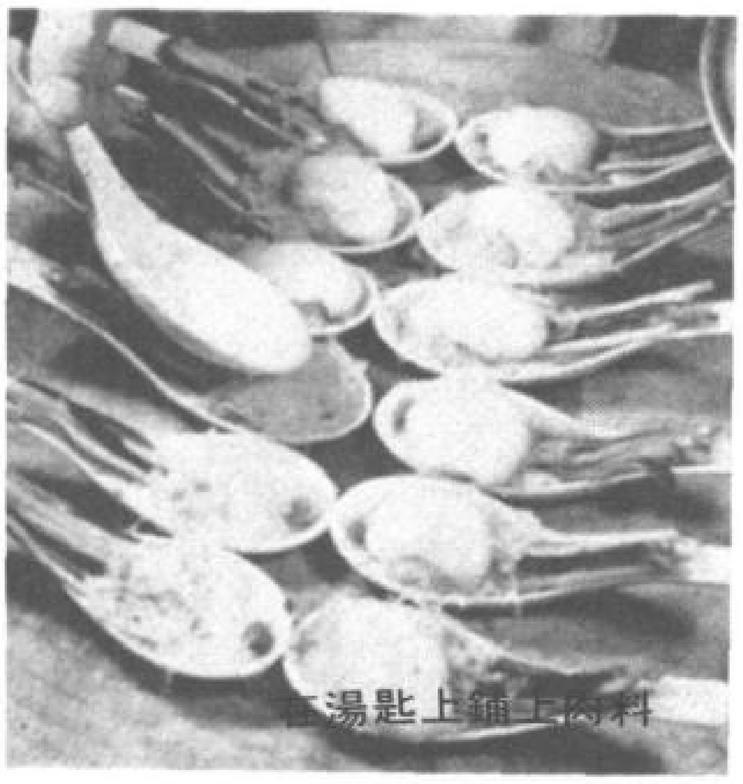
碧綠爆雙脆

彩圖見77頁

材料：肚尖6両(約240克)，螺片6両(約240克)，蘭度6両(約240克)，葱度和薑片各適量。

製法：先將猪肚洗淨以食用梳打粉醃十分鐘，待冲淨後，再用鹽擦透，冲洗三次，並用滾水泡過，割出肚尖，用刀剚開切去肚尖內的浮皮，然後以斜刀切成薄片，用生粉和鹽醃四十分鐘候用。螺肉亦切爲薄片，用生粉和鹽醃透，蘭蓮切度用上湯煨熟，燒紅鑊，將油燒滾，先將肚尖及螺片泡至八成熟撈起，再起鑊落油爆香薑葱，將蘭度炒勻，落肚尖、螺片，略炒幾下，即埋芡兜勻上桌。

註：炒雙脆材料本來是用肚尖和鵝肫爲正宗，但時下已變化多端，各適其式。這裏用肚尖和螺片，取其通俗，易被接受而已。



在湯匙上鋪上肉料

琵琶銀魚盞

材料：銀魚8両(約320克)，蟹肉2両(約80克)，鷄蛋8隻，銀芽4両(約160克)。

製法：將銀魚仔洗淨以薑汁、鹽、生粉醃過，再用鷄蛋、蟹肉和銀芽攪勻。將銀魚分別塡滿十幾隻曾預先用生油抹過的瓦質湯匙中，先行蒸熟，熟後脫匙就變成琵琶形，然後煎成金黃色即成。

瓦罇菜胆燉鮑翅

材料：鮑翅1斤(約640克)，火腿2両(約80克)，上湯2½斤(約1.6公斤)，菜胆1斤(約640克)。

製法：將發好的鮑翅、上湯、薑葱和紹酒煨過，然後把它和火腿與菜胆一同放進瓦罇內，注入上湯，冚好罇蓋，隔水先燉三小時，取出調味，再將瓦罇置火爐上以文火再扣廿分鐘即成。



八角又稱大茴香，性辛溫，主治胃寒腹痛、嘔吐呃逆。

醬爆蘇眉魚尾

材料：蘇眉魚尾2斤(約1.28公斤)，酒糟、辣椒、蒜茸、葱白、薑片、糖和醋各適量。

製法：蘇眉魚尾去鱗洗淨抹乾水分，以鹽、糖、生粉、薑汁和紹酒醃過。起油鑊，將魚尾走油，再起鑊，爆香蒜茸等配料，放入蘇眉尾，用上湯、糖、醋和酒糟埋芡而成醬狀，倒入鑊中，煮至魚尾僅熟便可上桌。

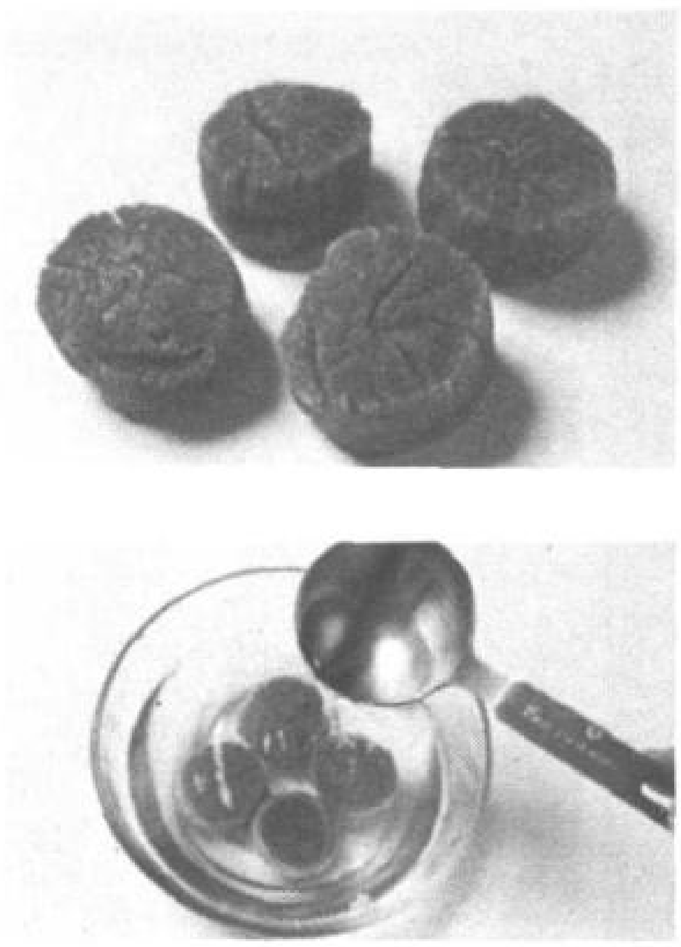
南乳脆皮龍江鷄

材料：鷄1隻約重2斤4両(約1.44公斤)，南乳1件。

製法：鷄劏好洗淨，先放入鹵水盆中浸透，取出抹乾水分，將南乳搓爛搽勻鷄腹腔，用白醋、粟粉混和麥芽糖搽勻鷄身，吊起風乾，將半鑊油燒至六成滾，先將鷄身上半部炸至金黃，一面用勺將滾油灌入腹腔內，然後掉轉炸透鷄腿下部分，一面又用滾油淋透全鷄，直至均勻熟透爲止，趁熱斬件，砌回鷄形上碟，上桌時跟南乳汁、淮鹽和唸汁。

家庭式鹵水盆的製法

簡易鹵水盆配料：花椒、八角、桂皮、草果和小茴香各½湯匙，鹽、冰糖和紹酒各適量，清水五杯。待清水大滾後，放入上述各料煮卅分鐘便成。



瑤柱使用前必先要漫透

冬瓜瑤柱燉田鷄

材料：冬瓜1½斤(約960克)，田鷄7両(約280克)，碎瑤柱1両(約40克)，赤肉3両(約120克)。

製法：田鷄劏洗乾淨去皮切件，冬瓜洗淨去皮亦切件，連同碎柱、赤肉放入燉鍋裏注入上湯，封密鍋口隔水燉三小時，然後取出調味，再封好鍋蓋繼續燉十五分鐘便成。

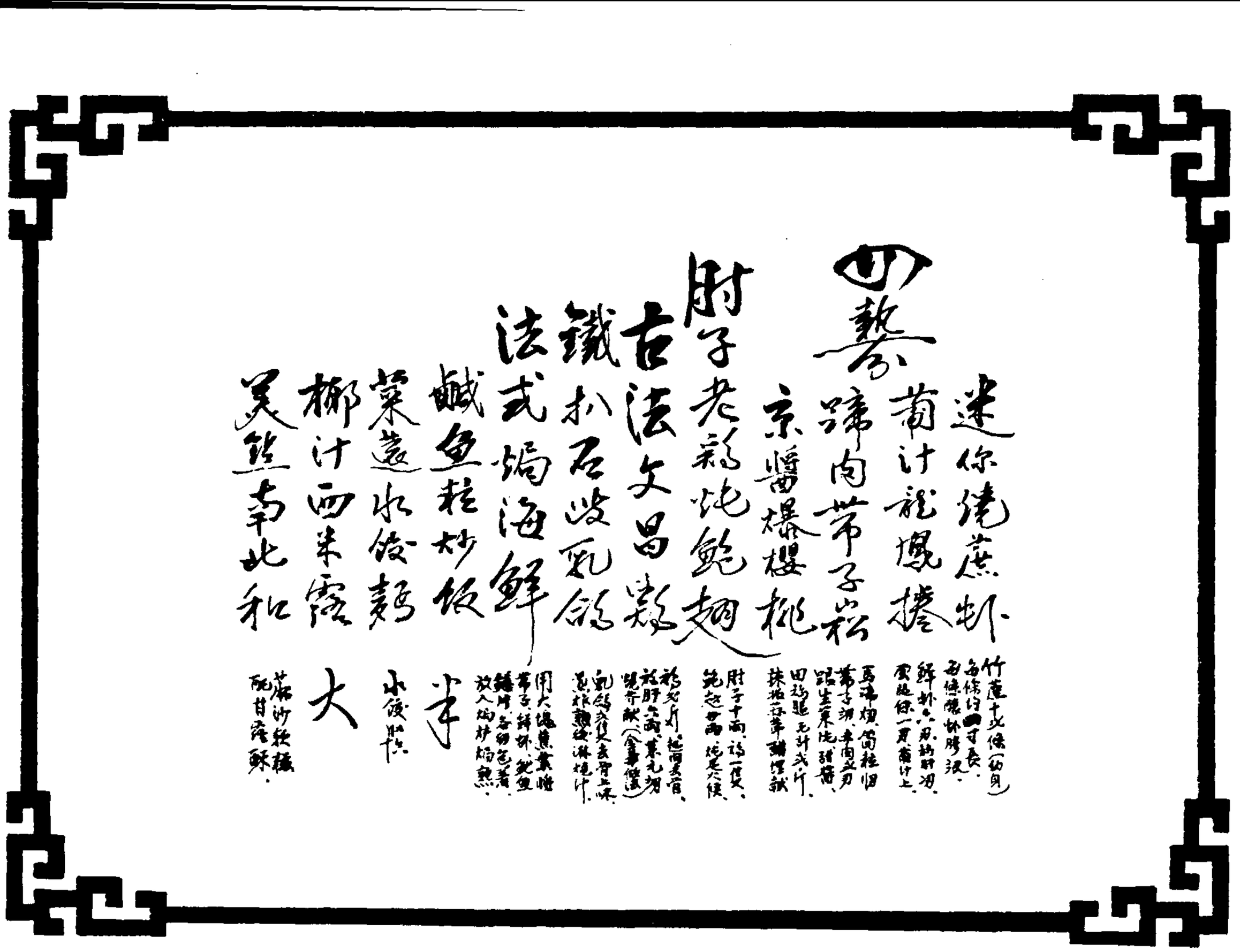
註：如講究一點，則用原粒瑤柱十四粒扣燉，而冬瓜則亦切小圓粒相配，便更覺名貴了。

鮮鮑花膠蹄筋煲

彩圖見131頁

材料：鮑魚6両(約240克)，花膠6両(約240克)，乾鹿筋1½両(約60克)。

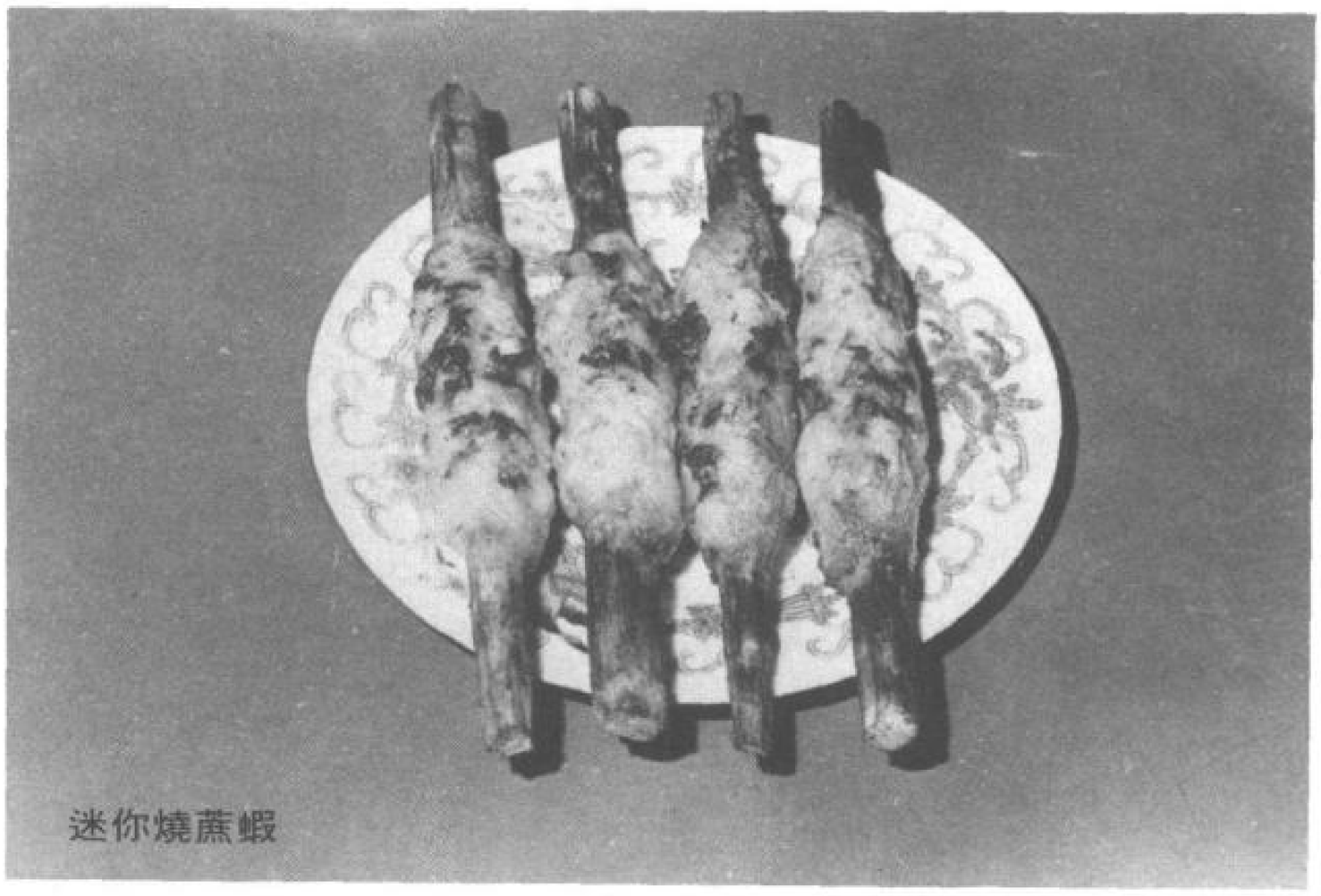
製法：將發好煨透之鮑魚、花膠、鹿筋切好，燒紅瓦罇，落油爆香薑葱，放入鮑魚、花膠和鹿筋，落適量生抽、蠔油及調味品，加入上湯，加蓋以文火烤焗至焾軟爲止，取出原汁埋蠔油芡，再以慢火收緊汁液，使汁芡稀稠適度便可。如覺色澤稍欠理想，可略加老抽調和。



迷你燒蕉蝦

材料： 竹蕉 2 枝，蝦肉8兩（約320克），肥肉 2 兩(約80克)。

製法：將竹蕉斬短，去皮削幼改爲五寸長，共十二條。將蝦肉用生粉洗刷後以清水沖洗幾次，然後抹乾水分，用刀拍扁剁爛，加鹽、味精和生粉撈勻，再加入剁碎的肥肉，撻成蝦膠，用生粉少許分別塗在竹蕉的中間，跟著釀上蝦膠約八錢，頭尾露出竹蕉，以滾油淋熟竹蕉上的蝦膠即成。


迷你燒蕉蝦

葡汁龍鳳卷

材料：鮮蝦6兩(約240克)，雞肝6兩(約240克)，雲腿1兩(約40克)。

製法：將雞肝切條醃過，雲腿亦切條。將蝦剝殼挑去蝦腸，洗淨抹乾水分。用刀片成薄片，每片裹上雞肝和雲腿各一條，然後放進嫩油中炸熟，撈起，埋葡國汁芡淋即成。

蹄肉帶子鬆

彩圖見77頁

材料：馬蹄4兩(約160克)，筍粒2兩(約80克)，西芹2兩(約80克)，帶子8兩(約320克)，赤肉2兩(約80克)，生菜1斤(約640克)。

製法：生菜洗淨剪成圓形用以包食之用，馬蹄、赤肉、西芹和筍切粒，帶子先行醃透切粒先泡嫩油。燒紅鏟爆香赤肉、筍、馬蹄及西芹等粒料，最後加入帶子粒兜勻，埋芡炒勻上碟，跟生菜片上桌。

肘子老鷄燉鮑翅

材料：肘子10兩(約400克)，鷄1隻，鮑翅1斤4兩(約800克)。

製法：先將發好之鮑翅用滾水及薑葱先焗卅分鐘，取出再用清水洗過，鷄劏好洗淨，肘子處理妥當，將鷄和肘子連同鮑翅放入燉鍋裏加入鹽一茶匙，紹酒適量，薑二片，上湯適量，蓋好鍋口用紗紙密封，隔水燉四小時，便已足夠火候。

古法文昌鷄

材料：鷄1隻2斤4兩(約1.44公斤)，火腿2兩(約80克)鷄肝6兩(約240克)，菜蓯8兩(約320克)，上湯1斤(約640克)。

製法：鷄劏好洗淨，連同鷄肝放入燒滾的上湯內慢火浸十五分鐘，取出拆骨切片，鷄肝和火腿亦切片，每一鷄片夾一火腿及鷄肝，砌成麒麟式，排在碟上，碟邊伴以用上湯煨透的菜蓯，然後用大滾的上湯淋熱鷄件，埋薄芡淋上即成。


肘子老鷄燉鮑翅

鐵扒石岐乳鴿

材料：乳鴿2隻。

製法：乳鴿劏淨去內臟放入沸水中浸五分鐘，取出用生抽擦勻鴿身，褪去鴿骨，燒紅鏟爆香蒜茸，把乳鴿煎熟，再起鏟用適量的上湯、鹽、茄醬、蠔油、白糖、生抽、生粉、麻油和胡椒粉推成燒汁芡，煮滾後將乳鴿放入，使吸收燒汁味，取出斬件，將鏟上之原汁淋在鴿上便成。

法式焗海鮮

彩圖見70頁

材料：蕉葉1塊，帶子、鮮蝦、鮮魷、鱔片各5兩(約200克)。

製法：將帶子、鮮蝦、鮮魷、鱔片處理乾淨，分別用鹽、生抽、糖、生粉和薑汁醃透，先泡嫩油候用，蕉葉洗淨抹乾，塗上一層牛油候用。燒紅鏟將蒜茸爆香，再將鮮蝦、帶子、鮮魷、鱔片等落鏟兜勻，並用上湯炝透，加入薑片，然後放在蕉葉上包着放入焗爐焗十分鐘，上桌時即席剪開蕉葉奉客。

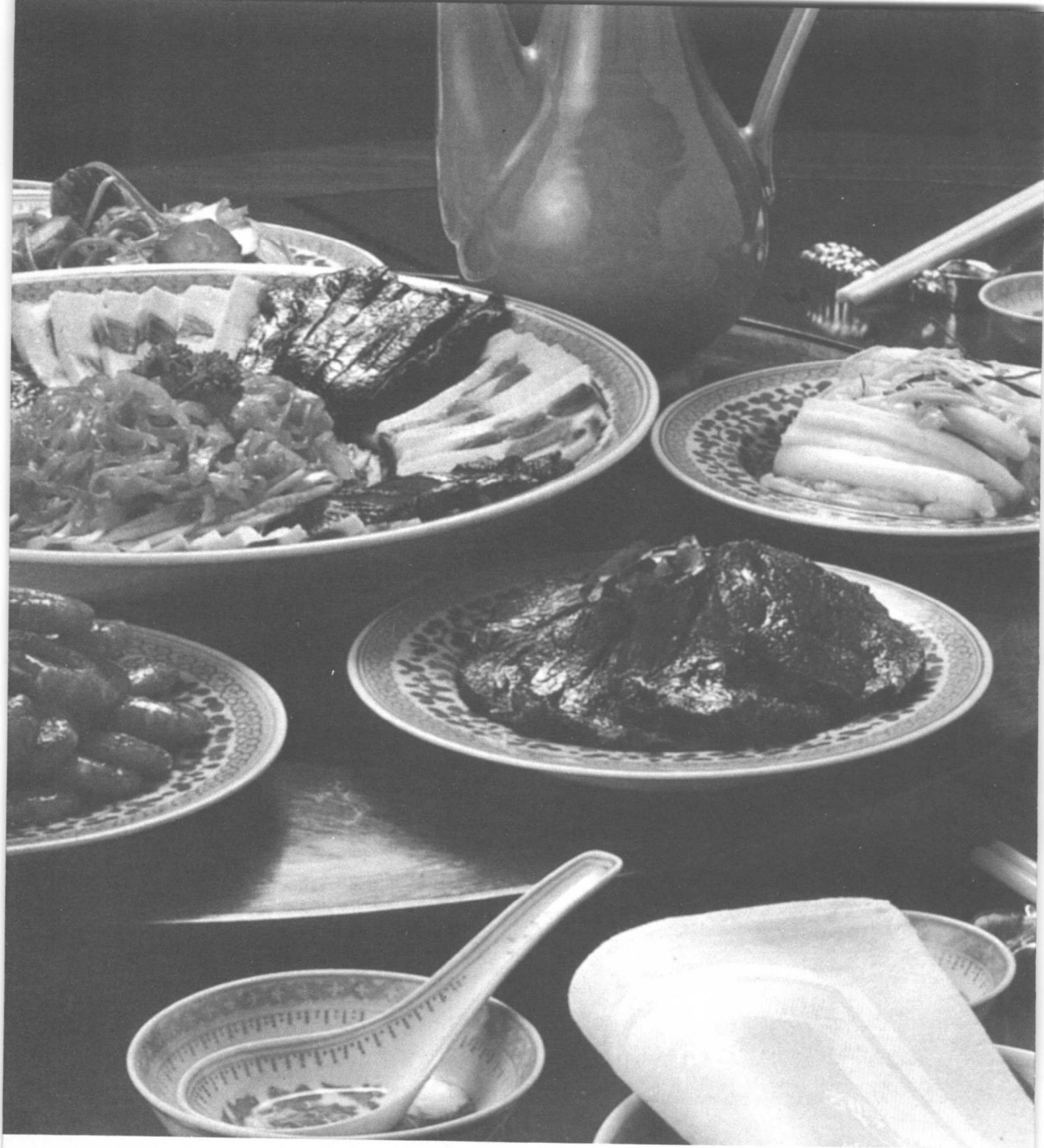
京醬爆櫻桃

彩圖見138頁

材料：田鷄腿2斤(約1.28公斤)，辣椒、蒜茸、糖、醋、酒糟各適量。

製法：田鷄腿用鹽、糖、生粉、薑汁、紹酒醃透，用滾油泡過，再起鏟將辣椒和蒜茸爆香，放入田鷄腿爆透，隨即用糖、醋、酒糟埋稠芡炝上即成。





十月份菜譜



中秋過後，天氣轉涼，胃納轉佳，濃郁的食物亦開始登場。故今輯所擬菜單，均以滋補濃郁成分者居多。香港一般筵席，多未能摒除傳統格式，總不離兩熱葷六大菜千篇一律的格調，使人有古板吊滯之感。故在可能範圍內稍爲將菜式變通一下，未嘗不會受到歡迎的。因此，近年來三熱葷四熱菜，甚至京川式的頭盤六小碟八小碟等都能受到食客接受，足證多元化或不固定形式的做法是可行的。把菜單濃縮，以貴精不貴多爲原則，只配六個大菜，或以多姿多采的熱葷爲主體，均可予人耳目一新的感覺。

竹笙珊瑚扒官燕

彩圖見76頁

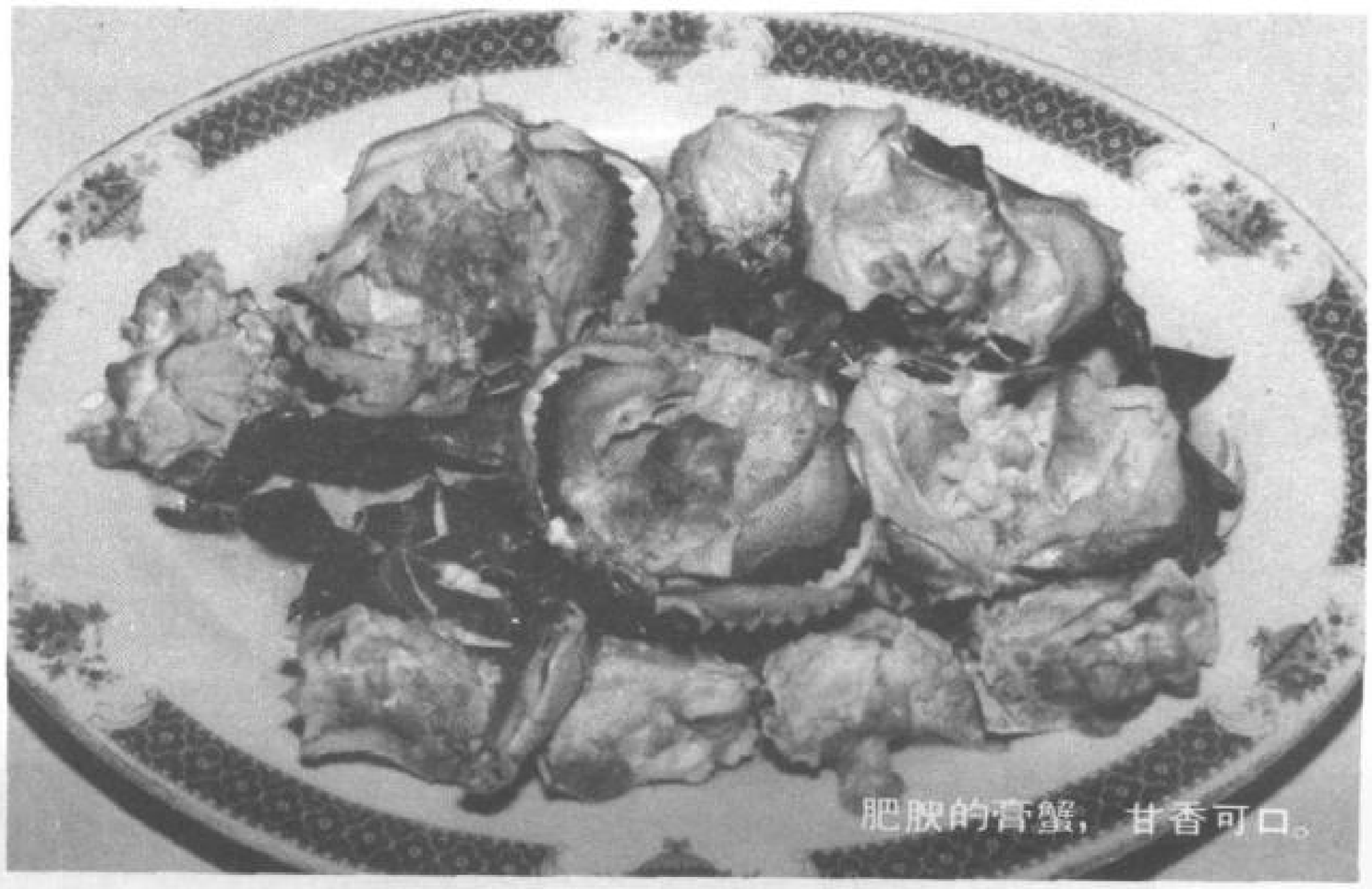
材料： 竹笙2½兩(約100克)，官燕1兩8錢(約72克)，腿絲1兩(約40克)，膏蟹1½斤(約960克)，菜胆6兩(約240克)。

製法：將竹笙去頭尾，洗淨漂白，用薑水滾透，再用上湯、紹酒和鹽煨至入味。官燕用溫水浸發，揀去燕毛及雜質，再浸洗三次待發脹後隔去水分，再用上湯煨至入味，埋琉璃芡混合火腿絲拌勻釀入竹笙內，隔水蒸熟，芥菜胆用上湯煨透伴邊，膏蟹蒸熟拆開取出蟹膏，起鑊爆香，加入紹酒、上湯、鹽、麻油、胡椒粉埋成蟹黃芡，淋在蒸熟的竹笙上。

豆苗炒田鷄片

材料： 豆苗12兩(約480克)，田鷄片5兩(約200克)。

製法：田鷄片用生抽和生粉醃過先泡嫩油候用，豆苗洗淨燒紅鑊落油四湯匙，倒入豆苗炒至青綠色，加入紹酒和鹽調味，隔去水分先放碟上。再起鑊將田鷄片爆香，埋芡炒勻，熟後將田鷄片放在豆苗上。



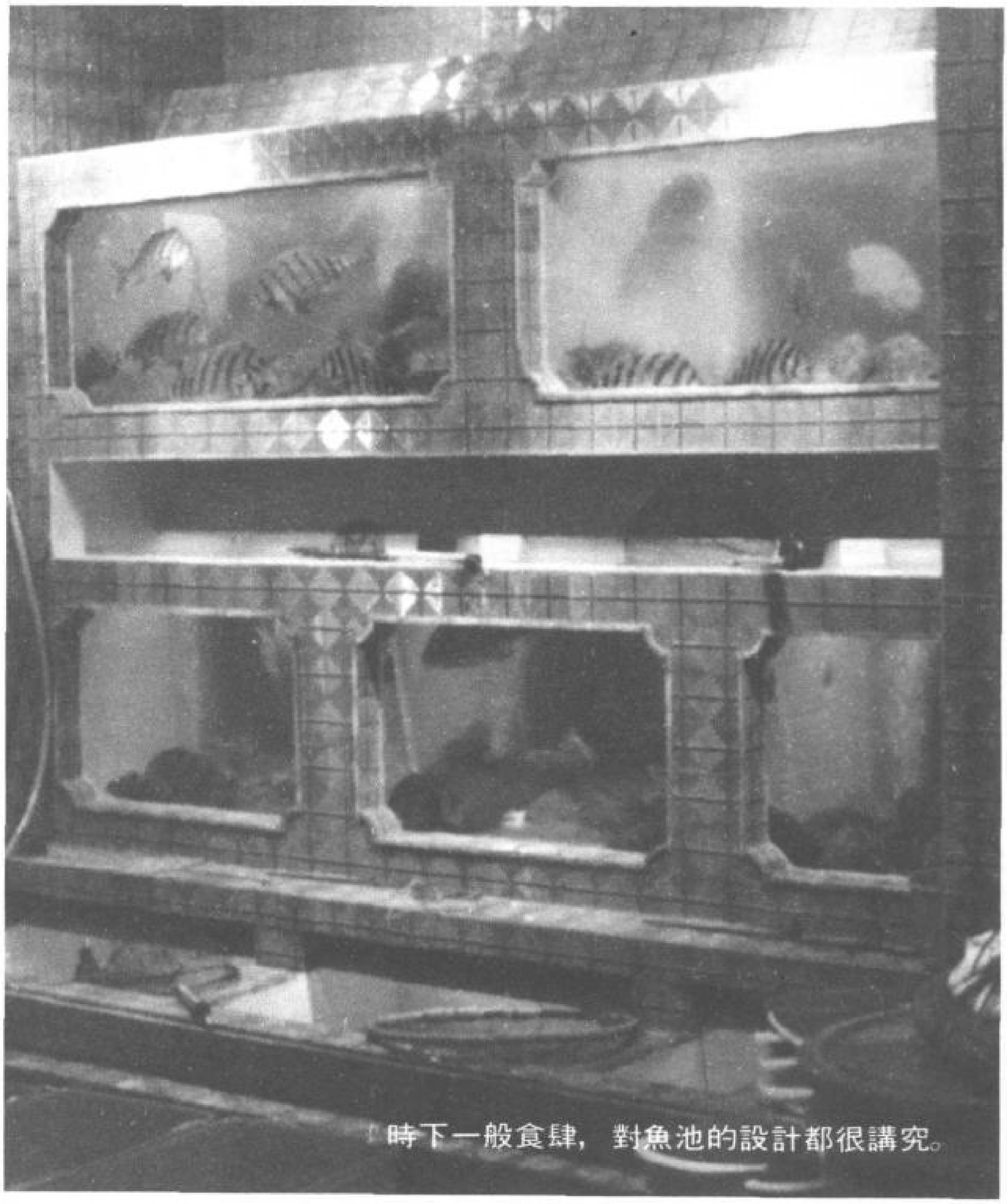
肥腴的膏蟹，甘香可口。

淮杞圓肉舡蛇煲老鴨

材料： 淮山1½両（約60克），杞子4錢（約16克），圓肉1両（約40克），竹蔗4両（約160克），鮮龍眼肉2両（約80克），舡蛇1條，老鴨1隻，赤肉12両（約480克），薑2片，陳皮2錢（約8克）。

製法： 將舡蛇劏淨剝皮去頭，去脊髓骨切成小段，用水略滾後，倒去滾水，換入適量之清水用竹蔗、龍眼肉、薑片將蛇煑熟成爲蛇湯，去掉竹蔗、龍眼、薑片，蛇湯留爲後用，起紅鏟將蛇肉爆過，贊入紹酒候用，老鴨劏淨用鹽醃過入滾水中泡一泡，然後將蛇湯煑滾，放入舡蛇、老鴨、赤肉、陳皮、薑片、淮山、杞子和圓肉，以文火煑五小時即成。

註：爲安全計，舡蛇最好用布袋盛起才煑，這裏介紹的分量足供煑兩大鍋。



時下一般食肆，對魚池的設計都很講究。

五蛇及水律

「秋風起，三蛇肥」。三蛇者，即金脚帶、飯鏟頭和過樹龍是也。把三蛇與三索線、百花蛇合稱，便是五蛇，通常是一副連胆出售，但買者亦可只買蛇殼。每副蛇除皮生劏約可得十両，每副折淨肉約得二両八錢至三両，每斤蛇殼拆淨肉可得四両。

水律，多產於廣東及廣西湖沼之間，尤以近淡水者爲多，匿居樹上以捕食老鼠爲生。肉厚而鮮，性能降血壓，多用以炒蛇絲或蛇片之用。

五爪金龍，產於海口爲多，屬蜥蜴類，肉滑而甜，用以燉湯非常鮮美。

大南蛇，現已受保護，故很少供應。

鮮露笋炒生斑球

彩圖見66頁

材料： 鮮露笋6両（約240克），生斑球12両（約480克），葱、薑各適量。

製法： 鮮露笋切度，用上湯煨透候用，斑球用鹽、糖、生粉和薑汁醃過，用滾油略泡，再起鏟爆香葱薑，將斑球略炒，贊酒，加入露笋，埋芡兜勻上碟。

火腩髮菜蠔豉

材料： 火腩6両（約240克），乾蠔豉6両（約240克），乾髮菜2錢（約8克），薑葱各適量。

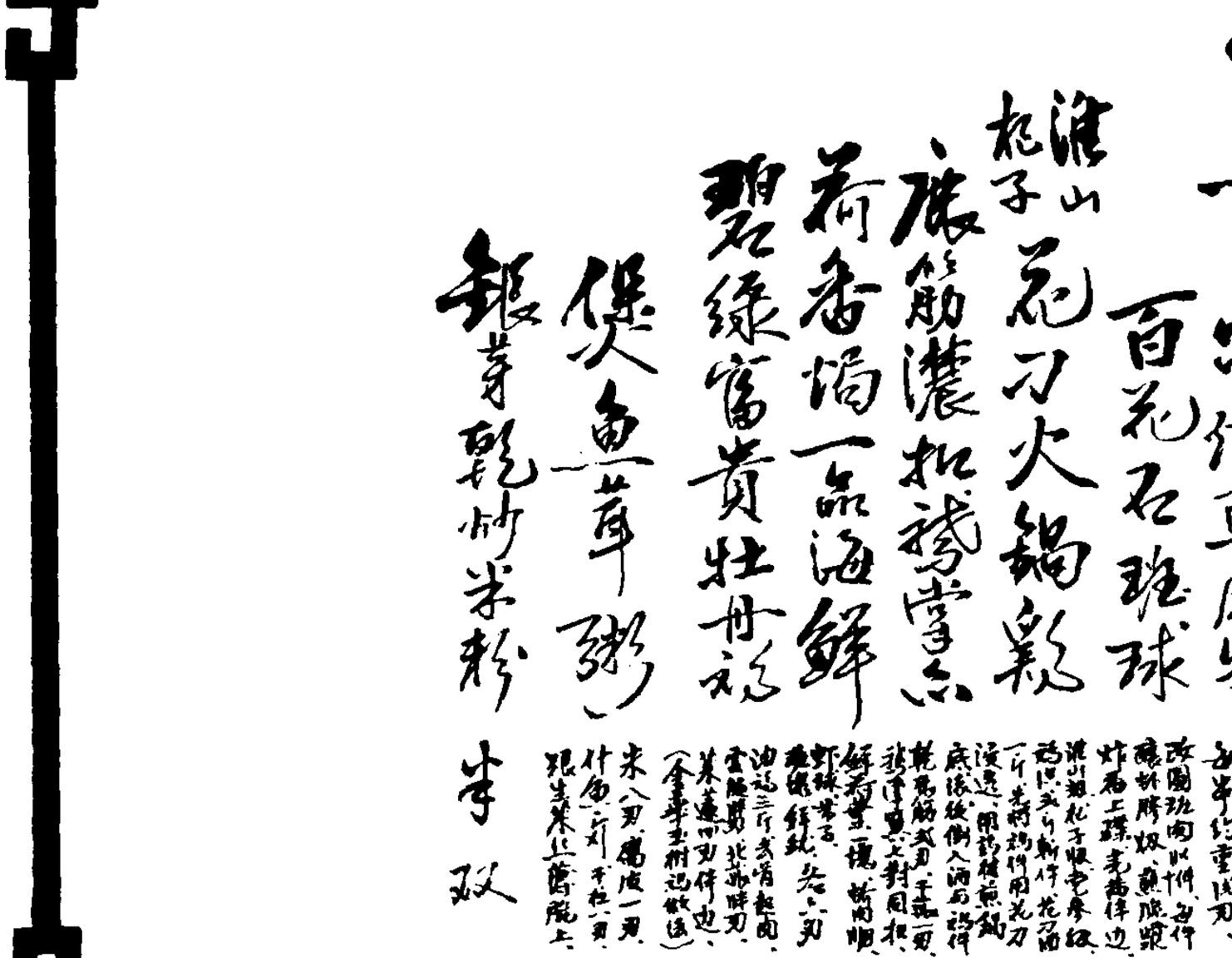
製法： 火腩切件，蠔豉用清水浸發數小時去沙洗淨，隔乾水分，髮菜用清水浸十五分鐘隔乾水分，落少量生油撈勻，使幼沙容易洗去，再用清水洗兩、三次撈起，用上湯煨透。起紅鏟落油爆香薑葱將蠔豉放入略炒，贊酒，再爆片刻加入適量上湯，以浸過蠔豉爲適度，落蠔油、糖和鹽調味，扣至焓爲合度，然後加入火腩和髮菜再扣片刻，埋蠔油芡兜勻即可上碟。

豉汁紅椒焗龍蝦

彩圖見73頁

材料： 龍蝦1隻重約2½斤（約1.6公斤），紅椒適量。

製法： 將龍蝦劏淨連殼斬件，用鹽、生粉、薑汁、紹酒醃過，燒紅鏟，將油燒至九成熟，放入龍蝦泡至八成熟，撈起，再起鏟，爆香薑葱紅椒，把龍蝦倒入炒勻，落適量上湯略焗，埋豉汁芡焗透即成。



海蜇火鴨絲

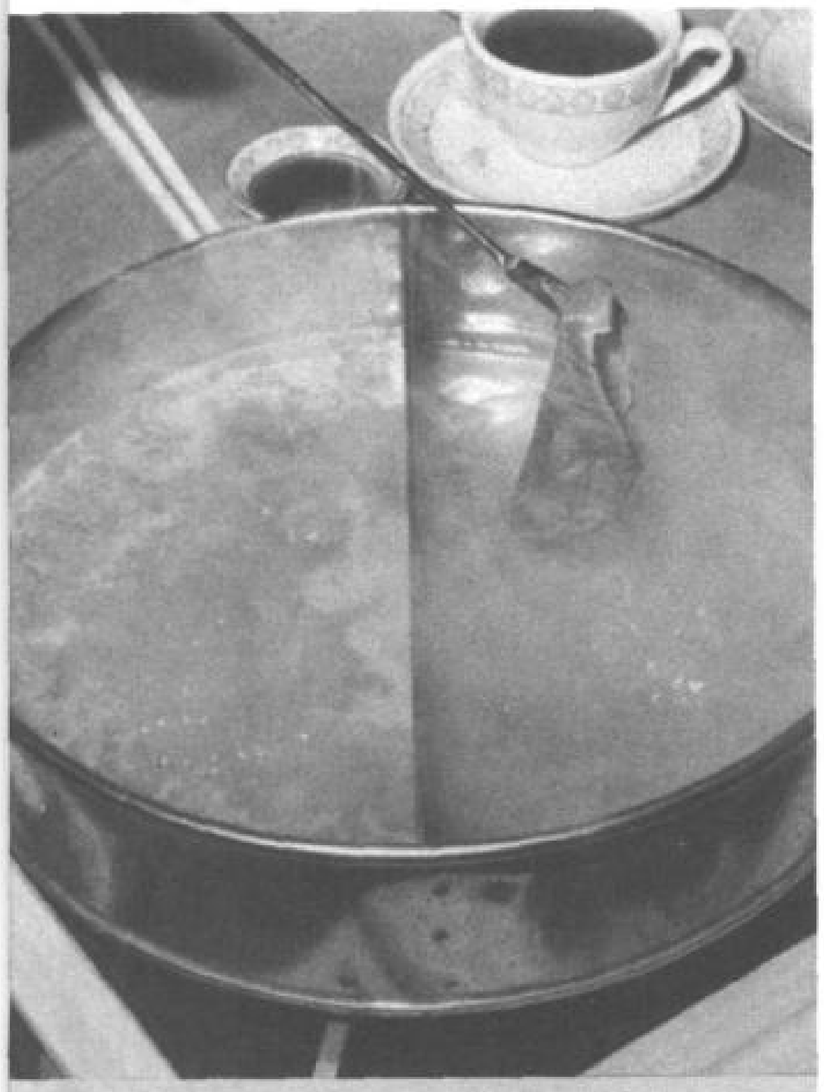
材料： 火鴨絲12兩(約480克)，海蜇6兩(約240克)。

製法： 將海蜇皮切成幼條，用滾水泡一泡，隨即用冷水漂透。如仍不夠「爽」，可用白醋醃片刻，然後再漂清醋味，隔乾水分用麻油、鹽、薑汁調味，放在碟上。再將火鴨褪骨切絲鋪在上面，碟邊伴以青瓜片和車厘子。可蘸芥辣同食。

雙鳳配玉龍

材料： 乳鴿1隻，燒鷄肝4兩(約160克)，鮮蝦仁5兩(約200克)，蹄肉3兩(約120克)，冬笋2兩(約80克)，生菜1斤(約640克)。

製法： 生菜洗淨剪成圓塊作包食之用。乳鴿褪骨拆肉切粒，連同洗淨切粒之蝦仁用生粉、鹽和糖醃過，馬蹄肉、冬笋、燒鷄肝均切粒。先將鴿肉、蝦仁泡嫩油，然後起鑊爆香蒜茸、冬笋和馬蹄，放入鴿肉、蝦仁及鷄肝兜匀，埋少許芡炒匀上碟，跟生菜片、甜醬和浙醋上桌。



鍋底是火鍋食製的靈魂

串燒馬尾牛

材料： 馬尾牛1斤(約640克)，青椒4兩(約160克)。

製法： 馬尾牛起筋切成廿四件，用刀背拍鬆，用生抽、喼汁、生粉、薑汁、糖和紹酒醃透候用。青椒洗淨亦切爲廿四件，用竹籤將牛肉與青椒相間串起，每串各2塊，用蒜茸起鑊，將牛肉串放入鑊中文火煎熟，但切勿用鑊鏟力壓以免變韌，只要煎至半熟反面再煎至八成熟，贊紹酒，然後埋黑椒芡上碟。

百花石斑球

材料： 石斑肉1斤(約640克)，蝦膠10兩(約400克)。

製法： 斑肉洗淨抹乾切成扁圓形石斑肉廿四件，先用薑汁、鹽、糖、生粉和紹酒醃過，每件灑上少許生粉釀上蝦膠，再蘸脆漿，放入燒沸的滾油內，炸至金黃色便可上碟，以芫荽伴邊作爲點綴。

淮山杞子花彫火鍋鷄

材料： 淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，黨參5錢(約20克)，鷄1隻，花彫酒1斤(約640克)。

製法： 先將淮山、杞子和黨參熬成濃郁的湯作爲鍋底。將鷄劏好洗淨斬件醃過，將鷄件放入花彫酒裏浸透吸入酒味。把火鍋盛於小火爐上再煮滾鍋底。將鷄件連同花彫酒一同倒入鍋中，加蓋使大滾，待鷄件浸熟之後即可進食。

鹿筋濃扣鵝掌翼

彩圖見140頁

材料： 乾鹿筋2兩(約80克)，乾菇1兩(約40克)，鵝掌翼7對。

製法： 將發好的鹿筋用滾水泡一泡備用，冬菇用水浸軟洗淨去蒂，鵝掌翼洗淨用老抽拌勻，放入滾油中泡一泡，取出加入花椒、八角和鹽，隔水燉至夠熄，每隻斬爲兩件，隨即燒紅鑊，落油用薑一片起鑊將冬菇、鹿筋及鵝掌兜勻，用適量上湯扣熄，埋蠔油芡加少許麻油，即可上碟。

鹿筋的起發程序

將鑊燒至微紅落油，待油稍熱，便把鹿筋落鑊略炸，火力要細，直炸至發大浮起，呈現金黃色時即撈起，用水浸卅分鐘，再燒滾水一鑊加白醋三兩，滾三分鐘又撈起，漂清水，用手揸乾又換水漂清，然後撈起晾乾切成寸半長度便合，再用薑葱起鑊，贊酒，注入適量清水再滾四分鐘撈起使用。

荷香焗一品海鮮

彩圖見70頁

材料： 鮮荷葉1塊，蟹肉3兩(約120克)，蝦球、帶子、斑塊和鮮魷各6兩(約240克)，料菇、葱度、薑片各適量。

製法： 將蝦球、帶子、斑塊和鮮魷用鹽、糖、生粉、薑汁醃透，先泡嫩油，再起鑊爆香料菇、葱、薑，將蝦球等連同蟹肉一齊落鑊贊以紹酒，加入適量上湯兜勻，埋琉璃芡，然後用洗淨抹乾的鮮荷葉包裹，放入焗爐內焗香，上桌時剪開荷葉奉客。

武山鷄　竹絲鷄　烏鷄

以上三種鷄都是白毛黑肉，俗稱烏鷄之類，尤以產於江西泰和武山的品種滋補作用更佳。

武山鷄的特徵是具鳳冠、纓頭、綠耳朵、鬍鬚、毛腿、五趾、烏皮、烏骨、烏肉，及白色的絲毛。它又名泰和鷄。現今武山鷄已採用科學飼養法繁殖，以武山礦泉水及各種特選植物爲飼料。烏鷄除可燉湯外，還可作爲多種食製的材料，且有滋補及藥用之食療價值。

碧綠富貴牡丹鷄

材料： 鷄1隻3斤(約1.92公斤)，雲腿2½兩(約100克)，北菇2½兩(約100克)，菜薳4兩(約160克)。

製法： 鷄劏淨放入燒滾的鹵水盆內浸十五分鐘取出，褪骨起肉切片，雲腿亦切片，北菇浸軟去蒂洗淨亦切片，菜薳用上湯焯熟。每一鷄片夾一塊雲腿和北菇砌成麒麟式排放碟上，隔水蒸十分鐘取出，伴以菜薳，埋蠔油芡淋在鷄上即成。

鳳子襯龍皇

材料：生中蝦14隻，雞腰14粒，菜薳6両(約240克)。

製法：中蝦剝殼去腸，用鹽生粉醃過，鷄腰用滾水浸過撈起，剝去薄衣，用薑汁紹酒醃透，把雞腰釀入蝦內放入沸油中泡一泡，再起鑊爆香薑葱，將蝦放入，贊酒，埋琉璃芡兜勻便可上碟。伴以用上湯煨熟的菜薳即成。

珊瑚琵琶燕

彩圖見76頁

材料：膏蟹1½斤(約960克)，乾燕2½両(約40克)，蛋白6隻。

製法：膏蟹蒸熟取出蟹黃、蟹肉候用，將燕窩用溫水浸十五分鐘，揀去燕毛和雜質再換水三次，隔清水分。把蛋白加入蟹肉和燕窩拌勻，塡滿在廿四隻預先已用生油抹過之瓷質湯匙裏，先行隔水蒸熟，脫離湯匙後便成爲琵琶形狀，再起鑊用慢火煎至金黃色，然後爆香蟹黃，用上湯埋蟹黃芡淋上便成。

百花田鷄腿

彩圖見71頁

材料：田鷄腿14隻，約重1斤4両(約800克)，蝦膠10両(約400克)。

製法：田鷄腿去皮用鹽和生粉醃過，將蝦膠分別釀在田鷄腿上，蘸上麵包糠，放入滾油中炸至金黃色便成。

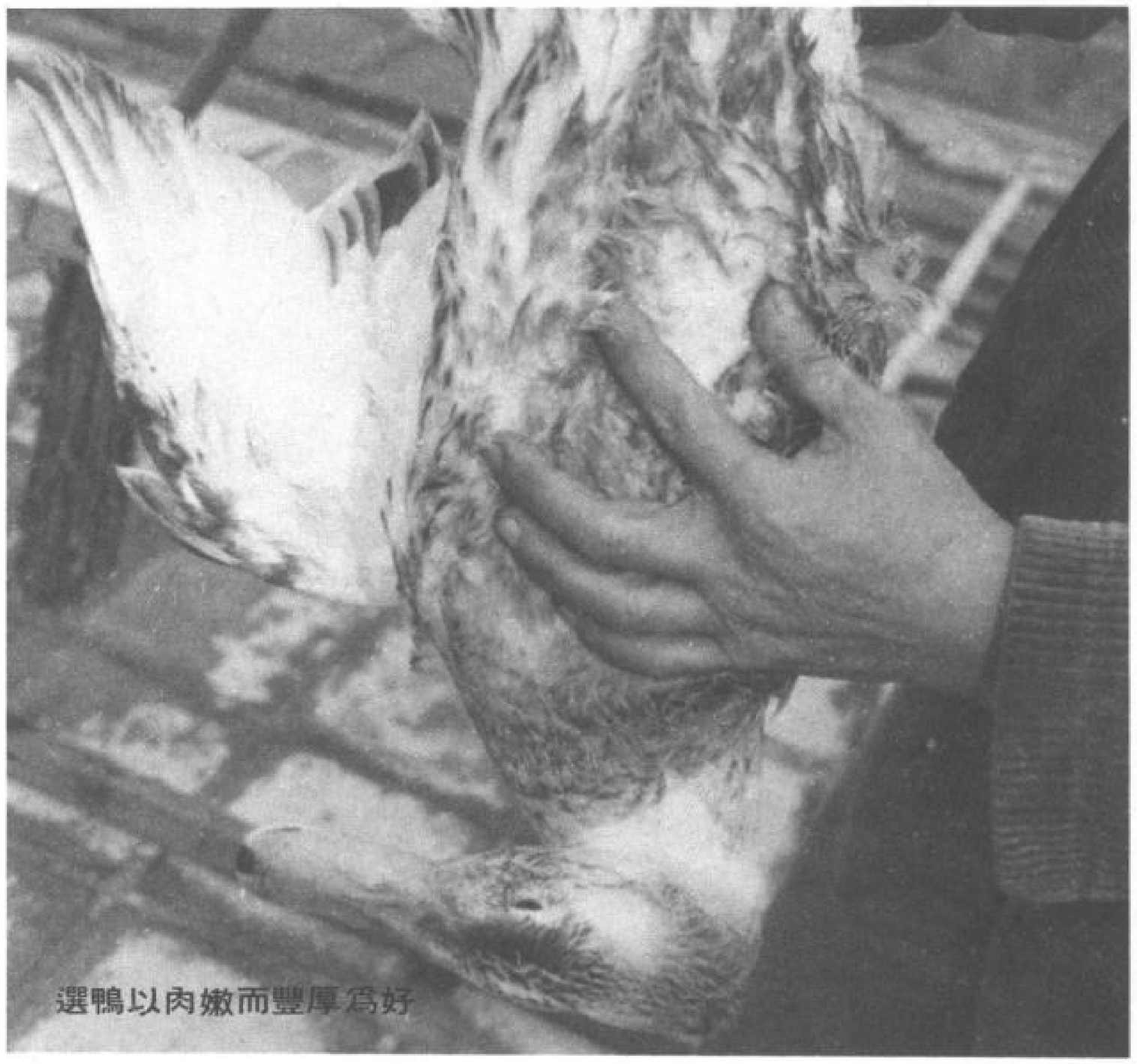


田鷄的腿部是滋味最佳所在

瓦罉雲吞鷄煲翅

材料：魚翅1斤(約640克)，老鷄1隻，雲腿1両(約40克)，雲吞24隻。

製法：雲腿切片，老鷄劏好去內臟，洗淨放入瓦罉內，加入雲腿，煨好的魚翅排放在鷄的四週，注入適量上湯，蓋好罉蓋，先以旺火煲滾，然後轉爲文火煲四小時，取出調味及落雲吞，再煲五分鐘即可上桌。


選鴨以肉嫩而豐厚爲好

古法原條麒麟斑

彩圖見69頁

材料：原條紅斑1尾重約1½斤(約960克)，雲腿2½両(約100克)，濕菇4両(約160克)，菜薳6両(約240克)。

製法：將紅斑劏好去鱗洗淨由肚部劏開，拉平壓扁，在魚背上每隔半寸用刀剚一深刀痕。雲腿切片，濕菇亦切片，在每一魚身刀痕內插入一塊雲腿片和菇片，把整條插滿腿片和菇片的紅斑放在碟上，用薑片及葱墊起魚身，放入蒸罉隔水蒸十五分鐘，取出倒去魚水，淋上滾油伴以用上湯焯熟的菜薳，隨即埋琉璃芡淋上便可上桌。

生插鹽焗雙乳鴿

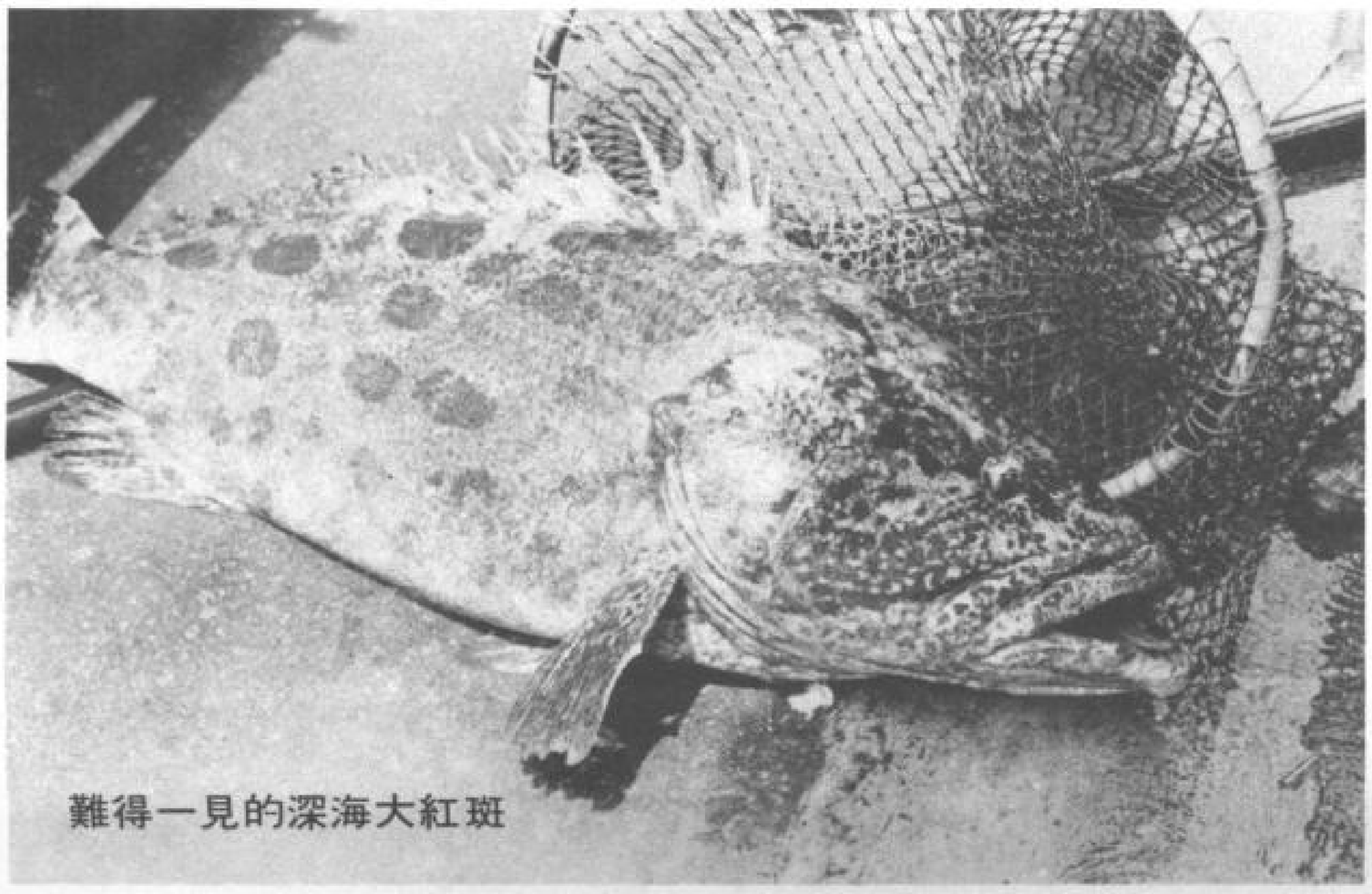
材料：鴿王2隻。

製法：乳鴿劏好洗淨，用鹽及味料先行醃透，用紗紙包好，外加一層錫紙，將生鹽炒熱，先放四分一入瓦罉內，放入包好的乳鴿，並將其餘四分之三熱鹽蓋上，將乳鴿埋在熱鹽中，以文火加熱，直至將乳鴿焗熟，取出斬件，砌回鴿形上碟。

原盅燉北菇水鴨

材料：水鴨1隻，赤肉3両(約120克)，雲腿5錢(約20克)，乾菇1両8錢(約72克)。

製法：水鴨劏淨用滾水泡過，用清水洗淨，冬菇浸透去蒂洗淨，將水鴨、雲腿、赤肉、冬菇放入燉鍋裏，注入適量上湯，加封好鍋蓋，隔水燉三小時，取出用生抽和鹽調味後再用紗紙封口再燉十五分鐘便可上桌。


難得一見的深海大紅斑

君度香橙會鷄

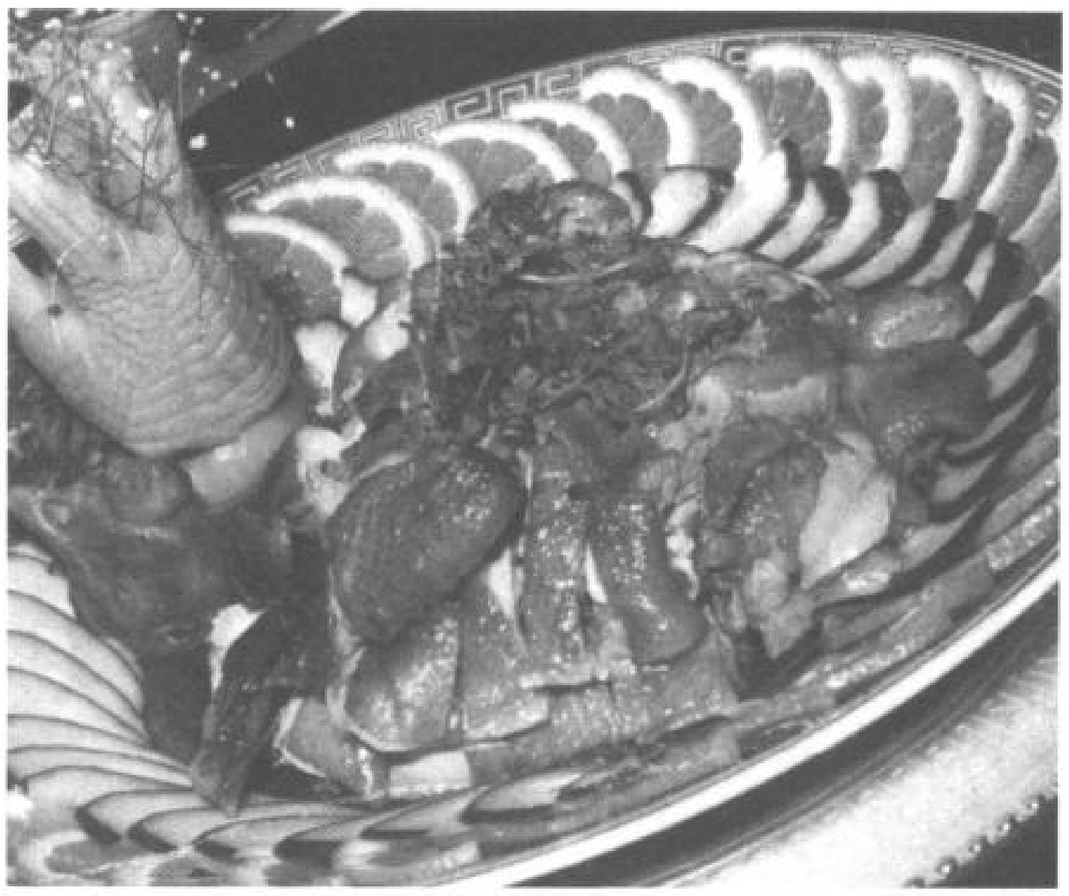
材料：鷄1隻約重3斤(約1.92公斤)，鮮橙4個，君度香橙酒1小杯。

製法：鷄劏淨放入鹵水盆浸透，取出抹乾，用白醋和麥芽糖攪勻塗勻鷄身，風乾後，放進油鑊中炸熟，取出斬件，起鑊放入鷄件，將去了皮的橙切件混和香橙酒及橙汁埋芡燴透即可上碟。





十一月份菜譜



時屆深秋，進補合時，故今輯所點菜式也屬應時之選，其中一席野味蛇讌是最合時宜了。而另一席則較普通，但裏面兩個復古菜，和一個創新菜則頗引人注目。一個「白雪佳人」是用蛋白炒淡水蝦仁，用料簡單而古樸，清爽雋美而無「阿茂整餅」之感覺。「太爺鷄」是以前廣州市馳譽一時的菜式，今輯提供出來，充滿了懷舊風味，吃起來份外回味無窮。而「砂鍋酸辣魚翅」的靈感則來自京川菜的酸辣湯，配以魚翅和海鮮，頗有新意，且味美而醒胃，值得一試。

白雪佳人

彩圖見75頁

材料： 蝦仁14兩（約560克），蛋白6隻，鮮奶1斤（約640克），粟粉1兩（約40克）。

製法： 將鮮奶蛋白及粟粉加少許鹽放在攪拌機內拌勻候用蝦仁洗淨，用乾布抹乾水分，用鹽、糖、生粉醃卅分鐘，先泡嫩油候用，再起鑊落油，以中慢火倒下攪勻的鮮奶及蝦仁，向着一個方面推炒，一面炒一邊避鑊（將鑊端離火位）直炒至黏結成山形便可上碟，灑以炒香的芝麻及炸粉絲在上面即成。

豆苗柱甫

材料： 瑤柱6兩（約240克），蒜子4兩（約160克），豆苗8兩（約320克）。

製法： 瑤柱洗淨密排在碟中，加薑汁和紹酒，並用水把瑤柱浸過面，蒸二小時。燒紅鑊落油，倒入豆苗炒至青綠加入紹酒、鹽調味，隔去水分，放在碟上，再起鑊用上湯將瑤柱煨透，推蠔油芡兜勻，然後放在豆苗之上。

砂鍋酸辣魚翅



辣椒屬茄類。在中國江西、湖南一帶多種以爲蔬菜食用。

材料： 魚翅7兩（約280克），蝦仁3兩（約120克），鷄絲3兩（約120克），紅椒5錢（約20克），上湯2斤4兩（約1.44公斤），帶子3兩（約120克），辣油適量。

製法： 先將蝦仁粒、帶子粒、鷄絲用生粉和鹽拌勻醃過，燒紅鑊落油將帶子、鷄絲和蝦仁泡過候用，再起鑊落油爆香紅椒，贊紹酒，落上湯，把煨好的的魚翅放入，攪勻調味，放入各種肉料，以上湯辣油等埋酸辣芡兜勻待大滾後便可上鍋奉客。

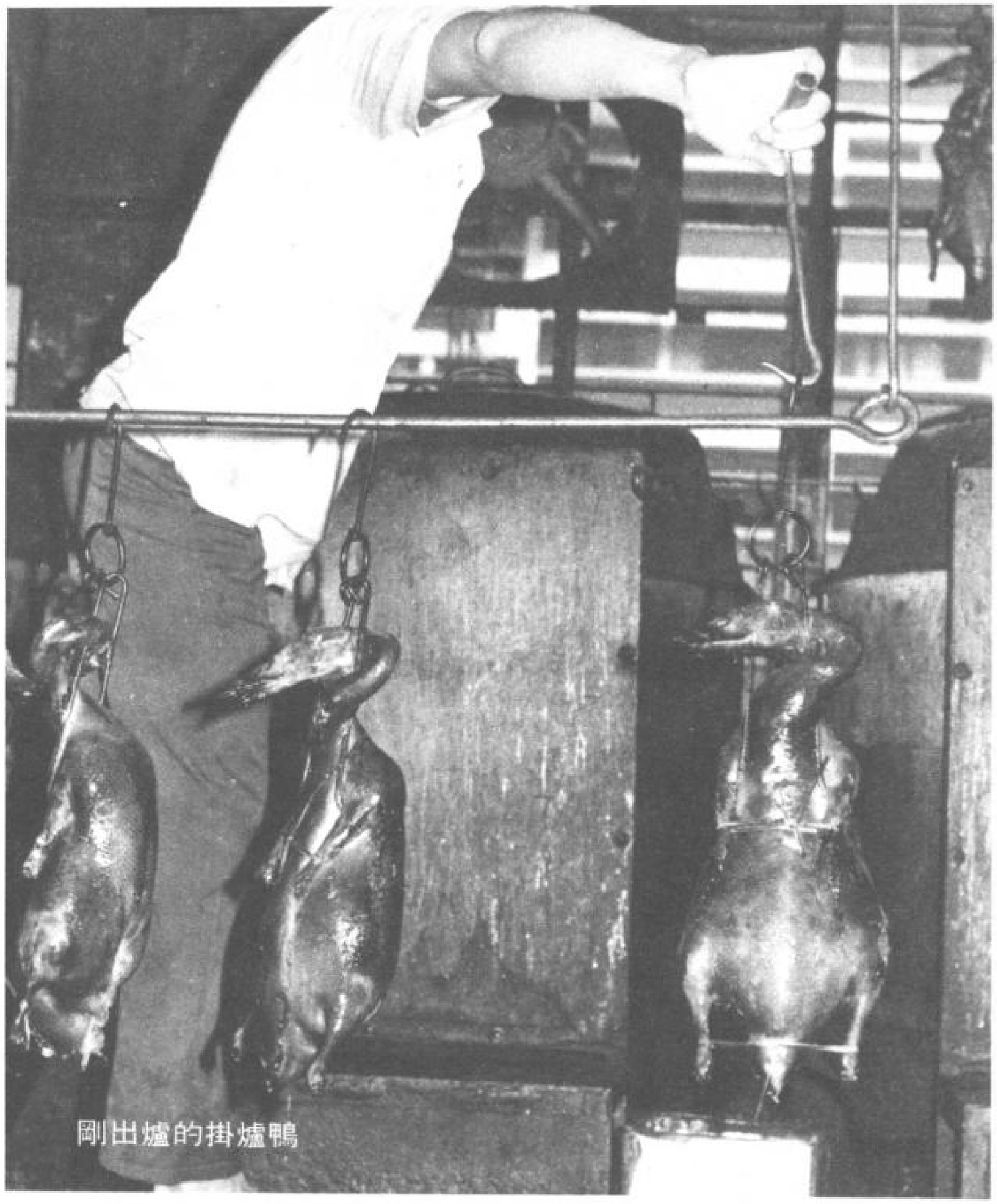
婆參麻鮑甫

材料： 婆參10兩(約400克)，麻鮑甫6兩(約240克)。

製法：將發好的麻鮑和婆參用生薑、鹽及上湯煨透，燒紅鏟落油，爆香薑葱，將煨過之麻鮑和婆參兜勻，加入適量上湯和老抽炆十分鐘，然後埋蠔油芡兜勻即可上碟。

浸發烏參簡易法

先將烏參放在火爐上，把表皮的粗質燒焦，然後用刀把焦皮徹底刮清，放進鑊中加多量的水用旺火煲滾後改用文火，待參身稍爲軟化即熄火，直待水溫慢慢降低，撈起烏參，用刀將表面再刮洗一次，然後從參腹部剖開去掉腸水，但腔膜暫時不須刮去，到用時才刮爲佳。將參洗淨煮透，使參充份發脹，冷却後妥爲存放，每天要換水三次，以保持不變壞。



剛出爐的掛爐鴨



金陵掛爐鴨

材料：米鴨1隻重約4斤(約2.56公斤)。

製法：先將鴨身內部腸臟從右邊翼底開一小孔取出，去肺及氣喉，但勿弄爛鴨肝，洗淨內外，把鴨整隻放進滾水裏先泡一泡，取出淋以冷水，用乾布抹乾，再用淮鹽、沙糖、五香粉、米酒、玫瑰露搽勻鴨肚醃透，然後將白醋、浙醋和麥芽糖混合，塗勻鴨身，掛起風乾，然後上叉置在燒烤爐內焙燒，不停轉動，使火路勻循而不至燒焦，此鴨可片皮上席，亦可斬件上桌，跟麼麼、薄餅、葱度、白糖及甜醬上桌。

海參又被稱爲海中人參，含豐富蛋白質。

淮杞燉雙乳鴿

材料：淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，鴿2隻，赤肉3兩(約120克)，雲腿1兩(約40克)

製法：將鴿劏好洗淨，用鹽醃過，連同赤肉、雲腿、淮杞放入燉鍋裏注入上湯，隔水燉四小時，經調味後再用紗紙密封鍋口，繼續燉十五分鐘即成。

翡翠太爺鷄

彩圖見8頁

材料：鷄1隻2½斤(約1.6公斤)，龍井茶葉1兩(約40克)，片糖3兩(約120克)，白飯3兩(約120克)，菜胆12棵。

製法：先將鷄劏好洗淨，放進滾水裏泡一泡，取出放進冷水中過冷，然後將鷄浸在大滾的鹵水盆中以慢火浸廿分鐘至八成熟撈起，用錫紙一塊墊着鑊底，把龍井茶葉、壓碎的片糖和白飯撈勻倒入鑊內錫紙之上，用餸架一個將鷄盛起，蓋上鑊蓋，以旺火使鑊內產生濃烟，燻透鷄身，直至鑊邊散出大量黃烟，便可取出斬件上碟，伴以白焯菜胆即成。

鹵水盆製法之二

這是另一種鹵水盆的製法，材料是老抽二斤，紹酒一斤，冰糖一斤半，鹽二兩，八角一兩，甘草一兩，沙薑五錢，桂皮一兩，花椒五錢，草果一兩，丁香五錢，滾水十斤，味精一兩。用乾淨的布袋包著各料放入煲內煲一小時即成。

清蒸大星斑

（參見上文蒸魚法）

最常見的入饌中藥

人參：性能補血養顏行氣，專治男女老幼虛症，刺激中樞和心臟，治血虧、失眠、健忘、夜尿，補而不燥。

花旗參：提氣養神清熱，用以燉湯非常有效，多食有益。

田七：性能散瘀止血，產後血暈，定痛消腫，亦爲補血最佳良藥，田七片可燉鷄及肉類，田七粉可調於羹湯之內。

冬蟲草：功能益肺腑、補精髓、理虛損，用以燉鷄，能補虛暖胃，有壯骨强筋、行氣活血之奇效。

北芪：亦即黃蓍，功能益元氣、補虛壯脾胃，虛不受補者最宜服用。

天蔴：用以燉湯，功能去頭風及補腦。

圓肉：性能固腎培元。用以燉湯，可口有益。

杜仲：主治腰背等神經痛症、功能補益精氣，壯强筋骨，降血壓，以豬尾燉之，服後尤爲見效。

淮山杞子：淮杞是燉任何肉類均可的一種常見葯材。取其性和而淮山又能滋補血脈、收攝脾絡，杞子則功能明目。

沙參玉竹：沙參味甘苦性微寒，有清肺、瀉火、養陰、止咳之效。玉竹味甘性平功能祛風清熱、除濕止痛，多配於清補凉湯料。

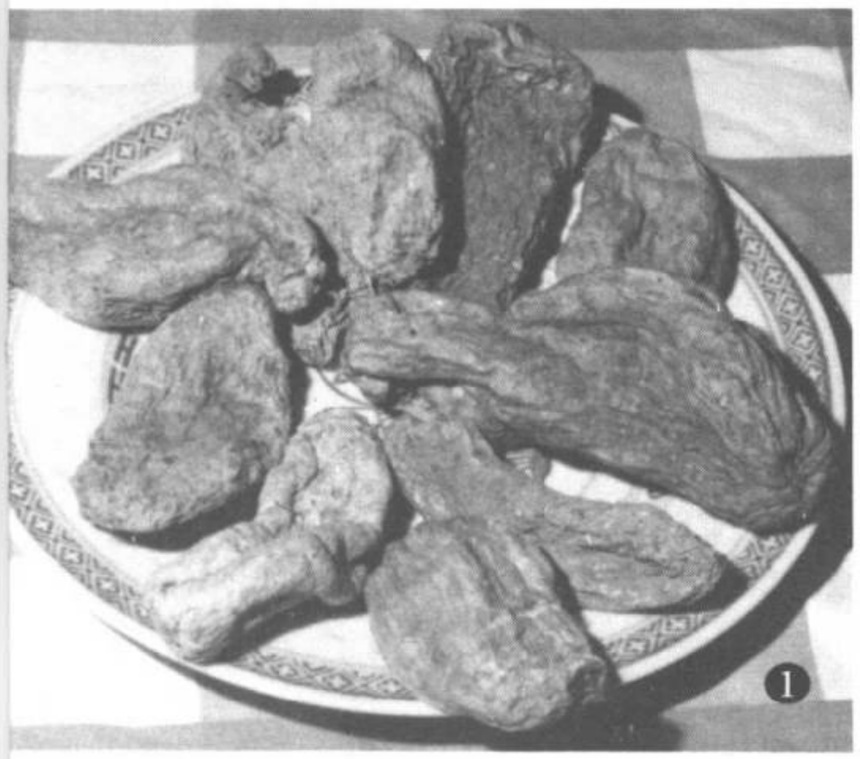
當歸：含維他命B_{12}，有補血及使血液循環產生新血，對氣血衰弱尤有食療效果，誠爲補葯中之主葯，故入饌的機會更多。

羅漢果：清肺化痰降火。

鹿茸：扶元補氣。

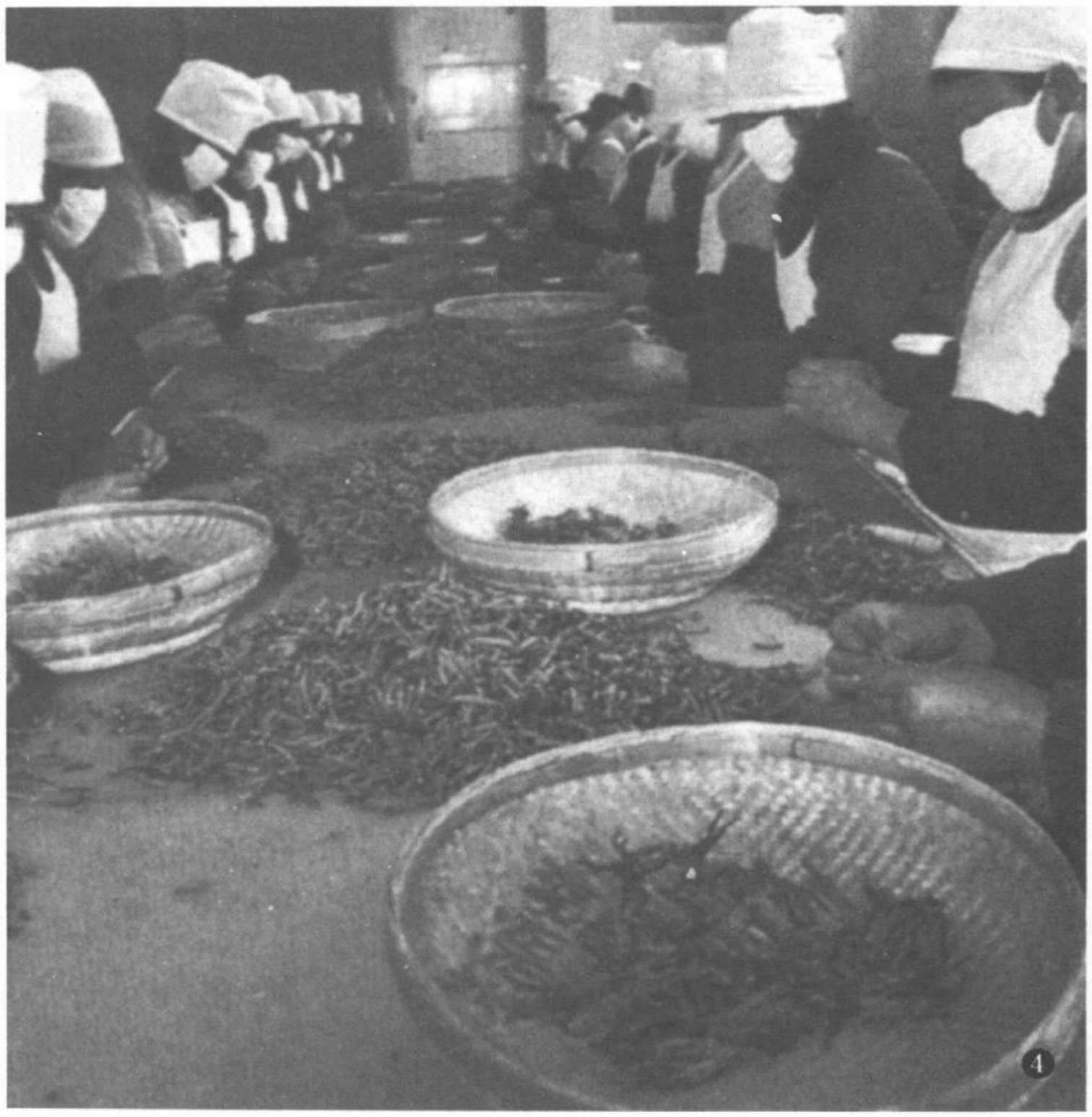
巴戟：壯陽補腎。

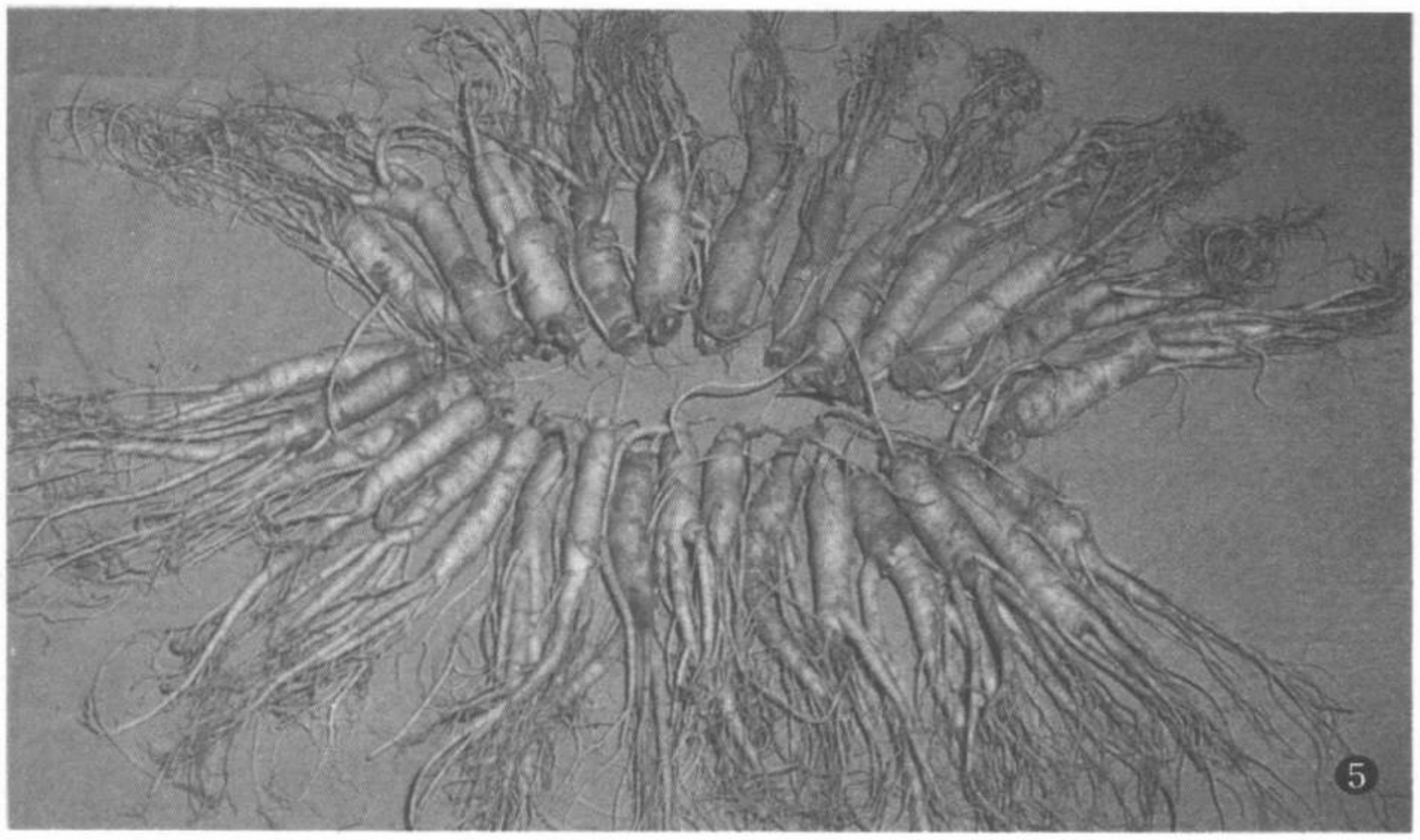


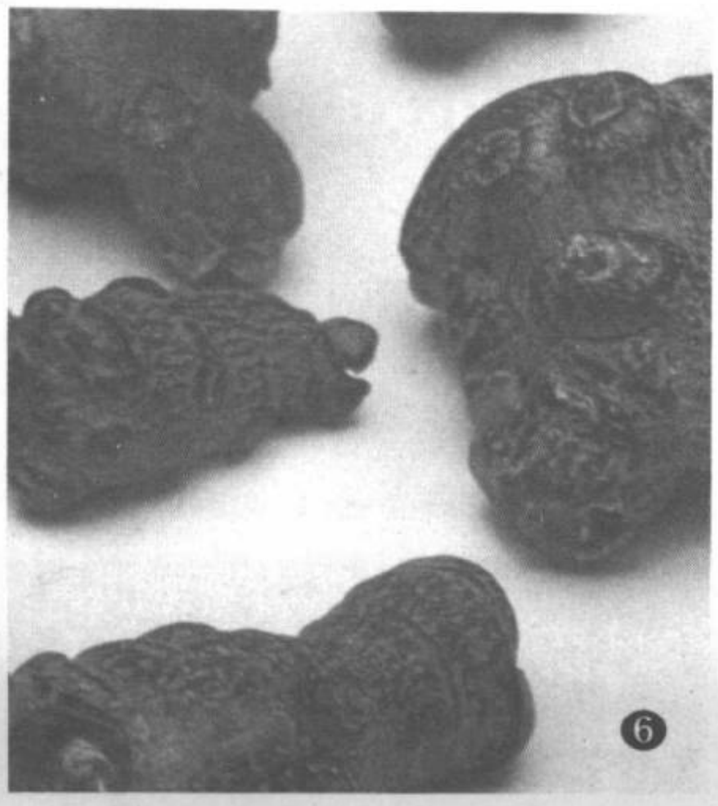




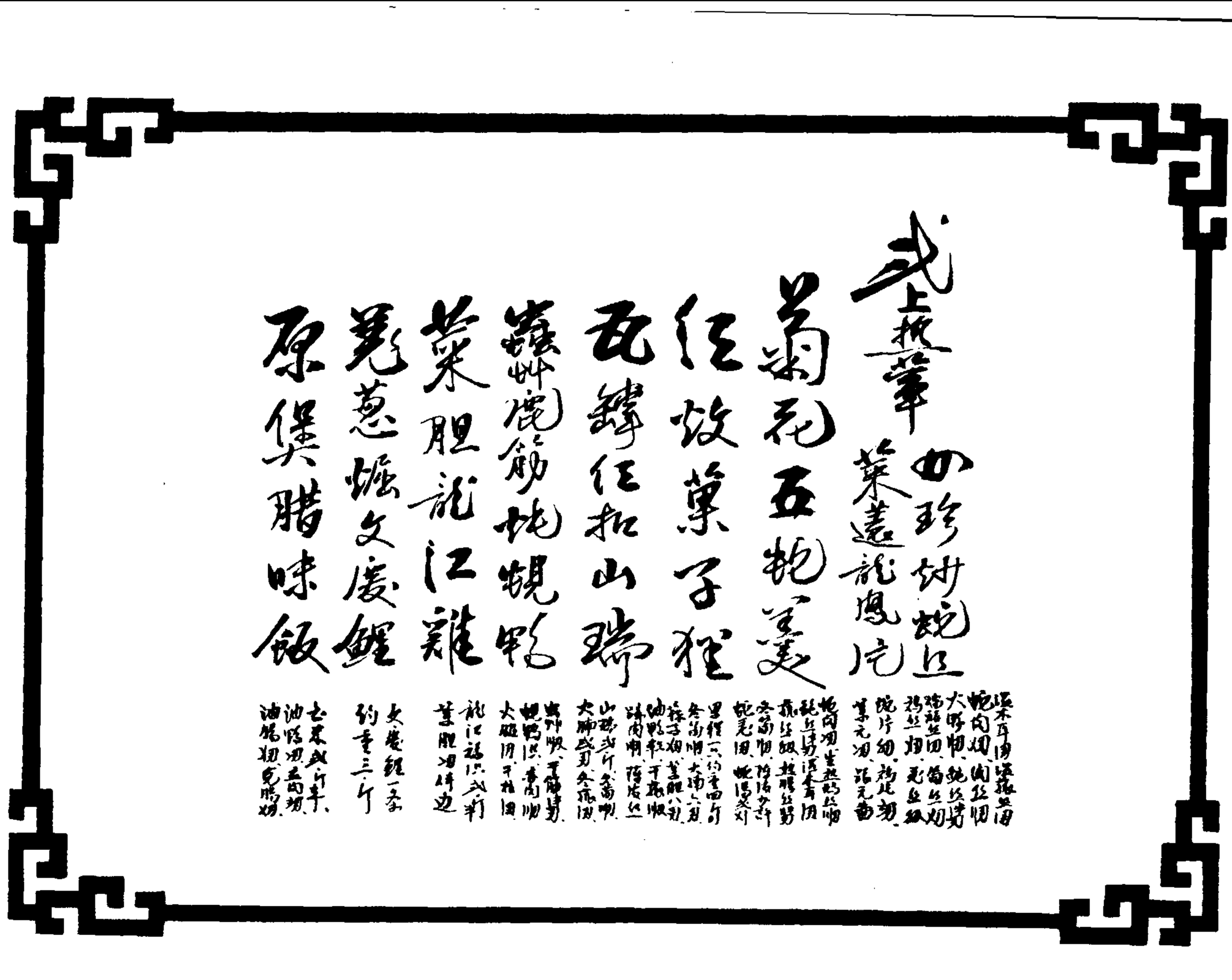








① 天麻
② 當歸
③ 淮山、花旗參
④ 冬蟲草
⑤ 人參
⑥ 田七



四珍炒蛇絲

彩圖見138頁

材料： 濕木耳1兩(約40克)，濕菇1兩(約40克)，蛇肉4兩(約160克)，肉絲2兩(約80克)，火鴨2兩(約80克)，鮑絲2兩(約80克)，瑞裙絲1兩(約40克)，筍絲4兩(約160克)，鷄絲4兩(約160克)，薑絲5錢(約20克)。

製法：蛇絲、鷄絲、肉絲、瑞裙絲用蛋白和生粉拌勻放慢油泡至七成熟，燒紅鑊落油，爆香各種配料，然後連同火鴨絲、鮑絲、蛇絲、鷄絲、肉絲和瑞裙絲等全部入鑊炒勻，贊紹酒，再用蠔油、胡椒粉埋芡炒勻，放在炸粉仔之上，便可上桌，跟芫荽及檸檬葉絲。

菜蓮龍鳳片

材料：蛇片5兩(約200克)，鷄片8兩(約320克)，菜蓮6兩(約240克)。

製法：將蛇劏淨去頭用水滾五分鐘，撈起拆肉切片，用蛋白、生粉撈過，鷄片亦用鹽、生粉拌過，同時落油鑊泡至七成熟。起鑊爆香薑絲然後將蛇片、鷄片同時入鑊，贊以紹酒，將用上湯煨過的菜蓮加入同炒兜勻，以蠔油芡兜勻即可上碟，跟檸檬葉和芫荽。

菊花五蛇羹

彩圖見138頁

材料：蛇肉6兩(約240克)，生熟鷄絲3兩(約120克)，鮑絲1½兩(約60克)，濕木耳1兩(約40克)，菇絲5錢(約20克)，熟膠絲2½兩(約100克)，筍絲2兩(約80克)，陳皮少許，薑1兩(約40克)，蛇湯2斤4兩(約1.44公斤)。

製法：將五蛇劏好洗淨去頭，用水滾五分鐘，撈起拆骨拆絲，揀清蛇骨，將蛇骨和薑煲三小時用布濾清骨後即成爲蛇湯候用。用猪油把蛇肉爆透，贊以紹酒，撈起放入蛇湯內再煲一小時，其餘各配料用上湯煨過，一同放進蛇湯內與蛇肉同燴，埋少許薄芡，並以少許胡椒粉、生抽調味即成。食時跟薄脆、菊花、檸檬葉絲和芫荽。





紅炆果子狸

彩圖見136頁

材料：果子狸1隻(頭蹄作燉湯用)，火腩4兩(約160克)，油鴨½隻，冬筍6兩(約240克)，蒜肉3兩(約120克)，乾菇3錢(約12克)，馬蹄肉3兩(約120克)，檸檬葉適量，陳皮少許，竹蔗4兩(約160克)。

製法：果子狸劏好洗淨斬件，放入冷水中猛火燒滾片刻，取出過冷漂淨血腥羶味，用竹蔗、馬蹄和檸檬葉灴透，只撈起果子狸及馬蹄候用。起紅鑊落油，放入蒜肉、冬筍和果狸爆香，然後將瓦罉燒紅，放入油鴨火腩、冬菇、馬蹄、冬筍、蒜肉和陳皮，最後將果狸排好放在上層，注入適量上湯，蓋好瓦罉蓋以文火炆至夠燴和入味，收乾水分，便可原煲上桌。

瓦罉紅扣山瑞

彩圖見136頁

材料：山瑞2斤(約1.28公斤)，火腩2兩(約80克)，冬筍3兩(約120克)，冬菇1兩(約40克)，蒜肉1兩(約40克)。

製法：將山瑞劏好去外膜，割去黃膏洗淨斬件，用生粉拌勻，連同冬筍用油泡過，火腩亦切件，用瓦罉燒滾油爆香蒜子及適量的柱侯醬，落冬菇、火腩、山瑞和冬筍，加入上湯扣四十分鐘，至燴爲止，食時蘸珠油佐食。

蟲草鹿筋燉蜆鴨

彩圖見132頁

材料：蟲草3錢(約12克)，乾鹿筋1½兩(約60克)，蜆鴨1隻，赤肉3兩(約120克)，火腿1兩(約40克)，乾瑤柱1兩(約40克)。

製法：先將蜆鴨劏好洗淨用鹽醃過，連同發好的鹿筋、赤肉、火腿、乾瑤柱及冬蟲草放入燉鍋內，注入適量上湯，封好鍋蓋先以旺火燉滾，再轉用慢火燉四小時，取出調味後再封好鍋蓋繼續再燉十五分鐘即可上桌。

菜胆龍江鷄

材料：龍江鷄1隻約重2斤4兩(約1.44公斤)，菜胆6兩(約240克)。

製法：將鷄劏好洗淨，放入上湯內浸熟，取出斬件砌回鷄形，碟邊伴以用上湯煨過之原棵菜胆，再用上湯埋芡淋在鷄上即成。



薑葱炟文慶鯉

材料：文慶鯉1條重約3斤(約1.92公斤)，薑2兩(約80克)，葱4兩(約160克)。

製法：文慶鯉劏好洗淨留鱗，燒紅鑊落油，爆香薑、葱，先將文慶鯉魚兩邊煎透，放入燒紅的瓦罉內，注入適量上湯，加蓋以文火炟廿分鐘以蠔油、薑汁、胡椒粉、紹酒埋芡倒入罉內，略爲收乾汁芡，即可原罉上桌。

狸類的分辨

狸有多種，盛產於東北、華北、甘肅、四川、雲南、江蘇、廣東和台灣，尤以廣西爲多。以下是一般狸類特徵。

果子狸，頭細咀尖，由眼睛至鼻有白色短毛，身上毛色純灰或灰黑，有黑點間雜其中，又名玉臉狸，喜食生果。冬季時極肥美，爲補品中之佳選。果子狸平均每隻重約四斤，每斤劏淨去毛除臟約得十兩至十二兩，去骨起淨肉每斤約得五兩。

七間狸，四脚俱黑，又名烏脚，尾有黃黑相間條紋，毛色斑白而有條紋，羶味甚重。

豬狸，又名笋狸，外形如豬，白鼻，體積小，每隻約重二斤。毛色如鼠，色灰，其肉甚鮮嫩。

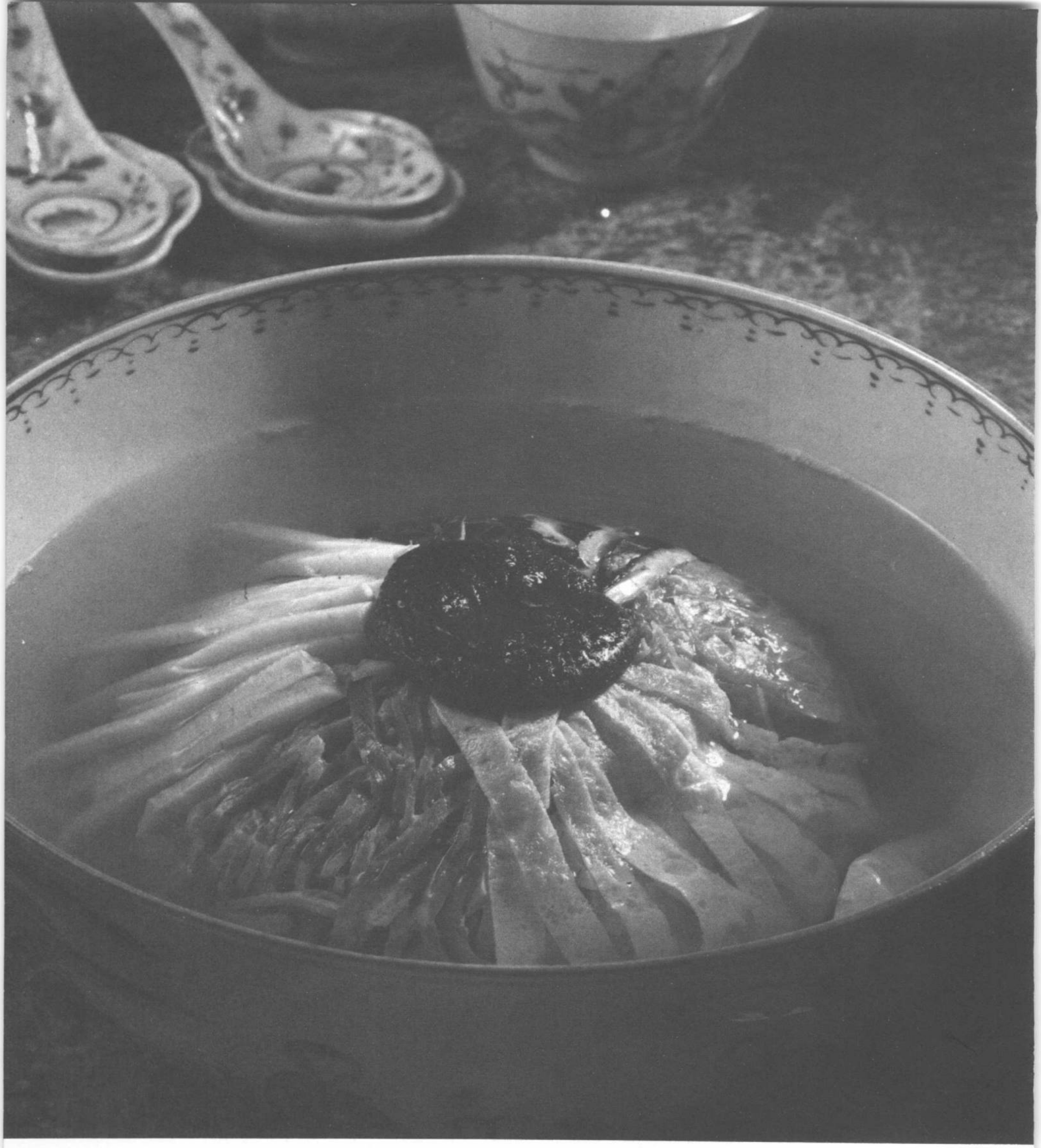
芒狸，像隻大老鼠，其味帶腥，售價較廉。

狗狸，形如狗，全身黃黑或啡色。

貓狸，毛色黃黑，有斑點，圓頭大尾，擅竊鷄鴨，又名野貓。

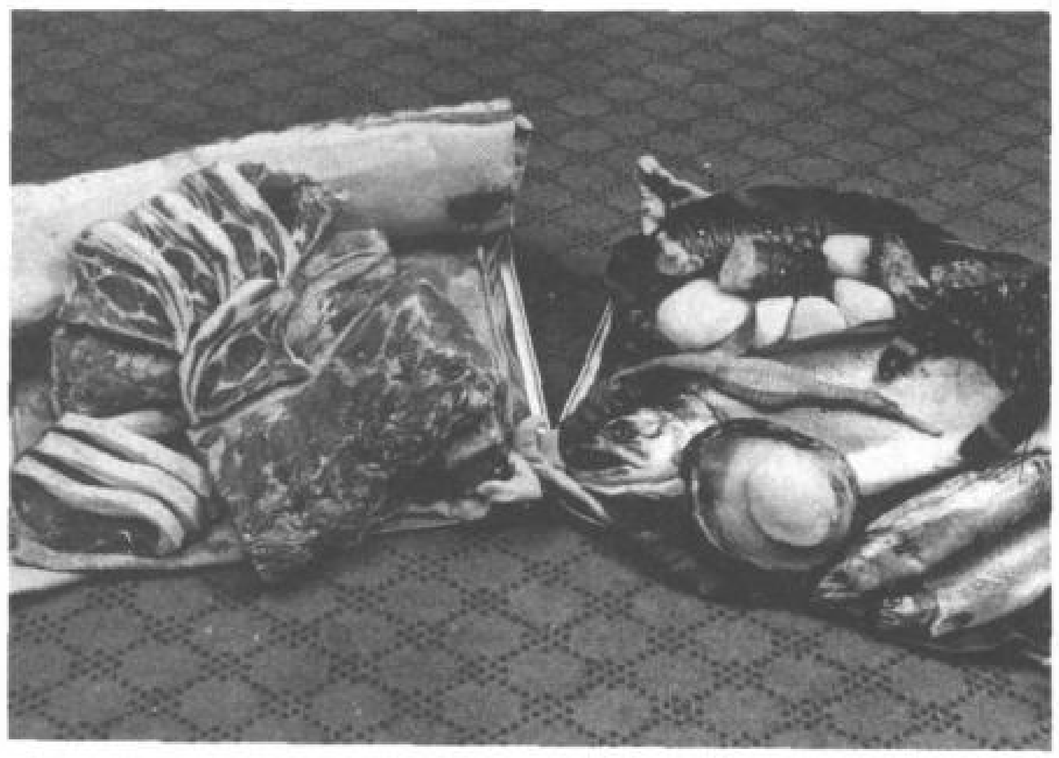
虎狸，尖頭方口，喜食蟲鼠果實。身上有斑紋如虎。

豹狸，又名金錢豹狸，這種狸是受保護之動物，其形如野貓，且有斑條如豹，身上有麝香氣味，故又名香狸。





十二月份菜譜



冬天進補，最合時宜，但由於港人對「膽固醇」有所顧忌，故對一般滋補食物，有很大戒心，但根據醫學界人士認爲，除了眞正患有膽固醇過高、血管硬化、心臟病、高血壓、過胖、膽石或年老者對飲食應謹愼外，平常人實不必過於恐懼和禁忌，因適量的膽固醇，不但毫無害處，反而能增加荷爾蒙分泌作用，使活力增强。當然，膽固醇過低，亦能使人易於衰老和導致內分泌失調而產生病源。因此我們在日常食物中，適量吸納是無妨的。不過如暴飲暴食或毫無節制地「進補」的話，就算膽固醇完全無害，亦會傷害消化系統而有損健康。

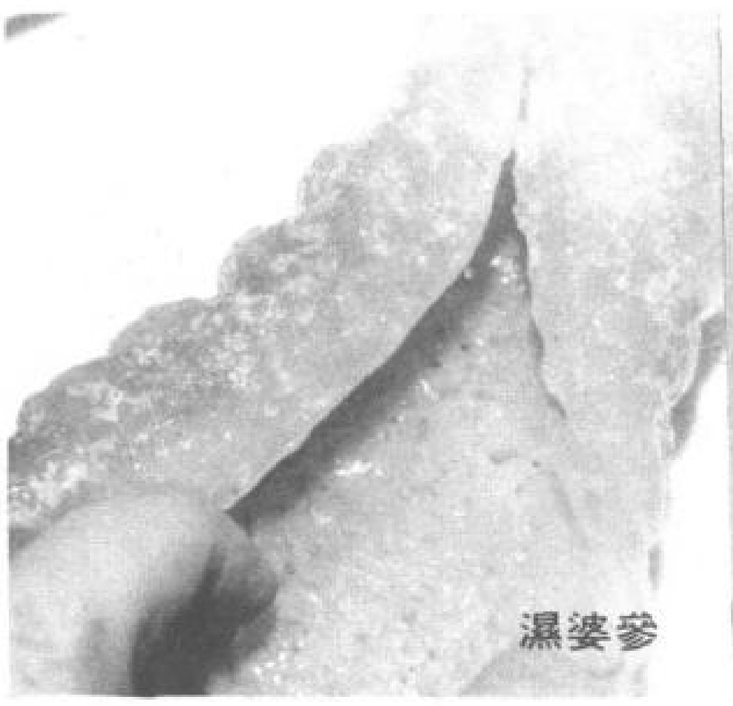
今輯列出的三款冬季菜單，正是合時之品。

福建佛跳墻

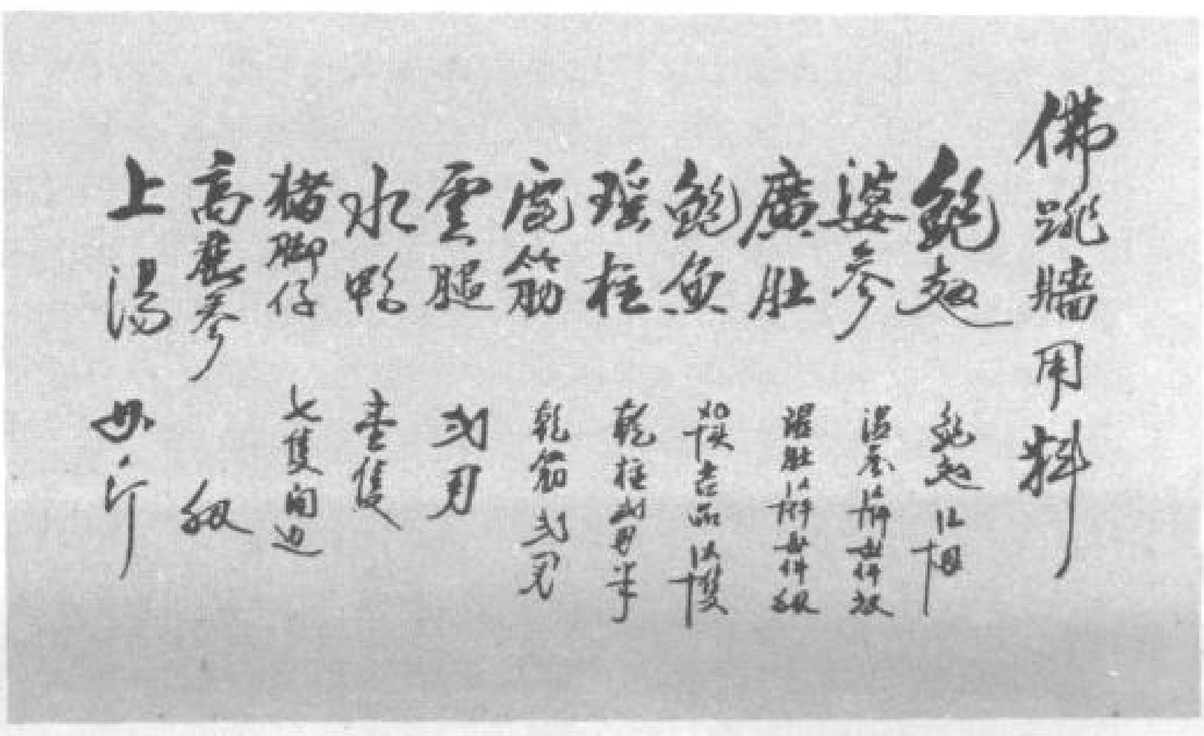
彩圖見132頁

材料： 鮑翅12兩（約480克），濕婆參10兩（約400克），濕廣肚7兩（約280克），吉品鮑魚14隻，乾瑤柱2½兩（約100克），乾鹿筋2兩（約80克），雲腿2兩（約80克），水鴨1隻，豬脚仔7隻，高麗參5錢（約20克），上湯4斤（約2.56公斤）。

製法： 將水鴨劏好洗淨，用滾水泡過然後過冷，豬脚仔開邊共十四件。鮑翅、鮑魚、瑤柱和鹿筋先發好，廣肚婆參亦發好各切十四件。用燉罎一個，先落水鴨墊罎底，旁邊圍以豬脚仔，第二層放鹿筋、婆參，跟着放瑤柱、廣肚、火腿和高麗參，然後放入鮑魚，最上層放鮑翅，加入薑片數片，紹酒適量，最後注入上湯及適量的調味品，加上罎蓋，以紗紙封口，燉五小時至六小時便可上桌。

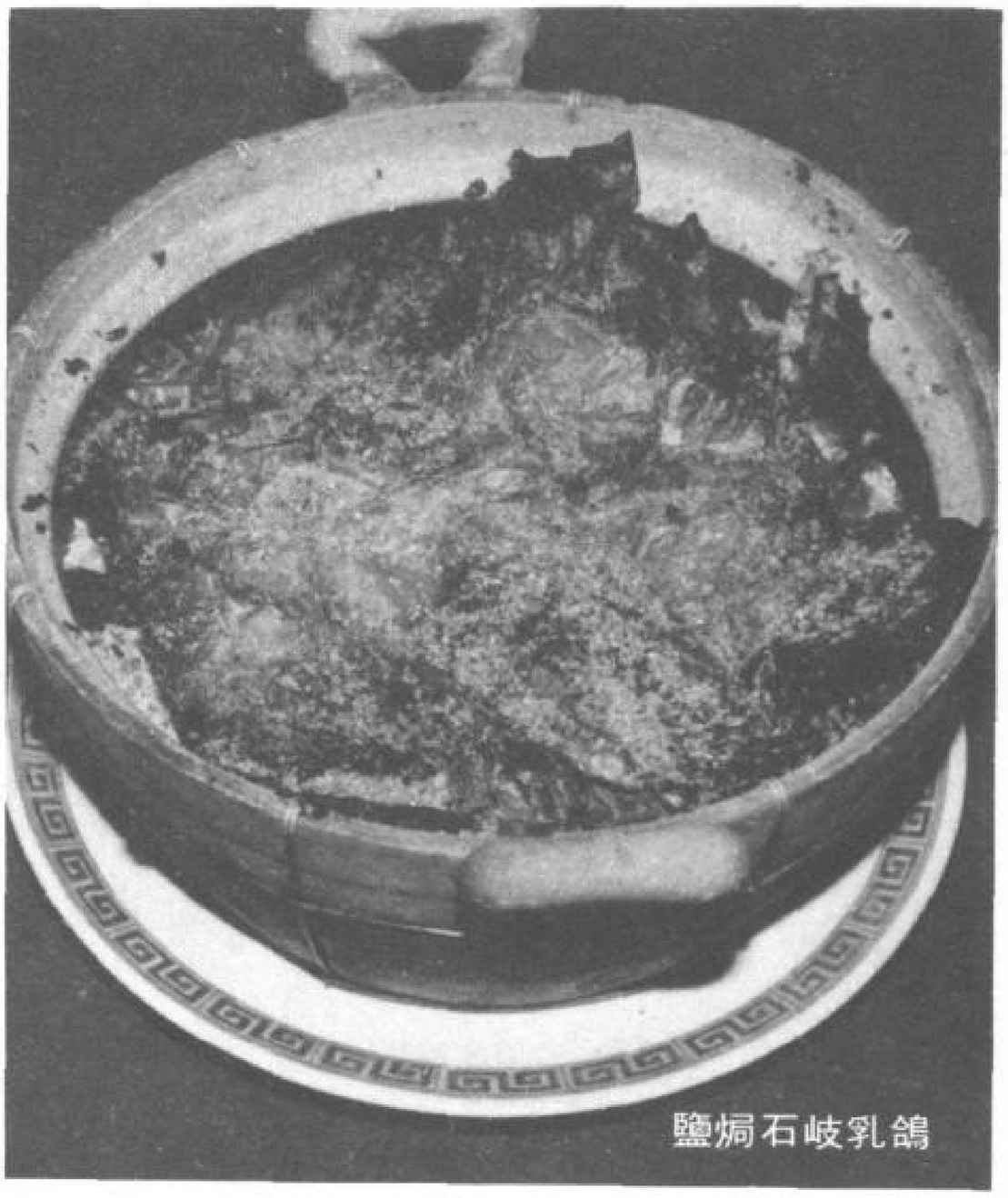








等候上席的脆皮乳猪



鹽焗石岐乳鴿

脆皮全體乳猪

（可參閱當紅脆皮乳猪製法）

碧綠鮮帶子

彩圖見80頁

材料：菜薳8両(約320克)，帶子8両(約320克)，薑片、甘笋和葱度各適量。

製法：將帶子洗淨抹乾水分，用鹽和生粉拌勻醃過，先泡嫩油，再起鑊爆香薑、葱和甘笋，放入帶子炒勻，埋琉璃芡兜勻上碟，伴以用上湯煨透之菜薳即成。

瑤柱扒豆苗

材料：乾瑤柱2両(約80克)，豆苗1斤(約640克)。

製法：瑤柱用溫水浸開，撕成幼條，蒸焓候用，豆苗洗淨。燒紅鑊落油四湯匙，倒入豆苗炒至青綠色，加入紹酒調味，隔去水分上碟，再起鑊落瑤柱用上湯煨透，埋芡炒勻，放在豆苗上即成。

鹽焗石岐乳鴿

材料：鴿12隻。

製法：將乳鴿劏好洗淨，用鹽擦過鴿身裏外，用紗紙把乳鴿裹着。炒熱鹽一鑊，把乳鴿埋在鹽中，加鑊蓋用文火將乳鴿焗熟，然後取出拆開紗紙，斬件上碟。

清蒸海紅斑

（詳見上文蒸魚法）



瑤柱扒豆苗

銀湖碧玉

材料：鮮露笋14兩(約560克)，鮮蟹肉3兩(約120克)，蛋白1隻。

製法：將鮮露笋幼嫩的部分切度，洗淨後用上湯煨熟置碟上，起紅鑊落適量上湯放入蟹肉埋芡拌勻，然後徐徐將蛋白放入，拌勻倒在露笋之上即成。



綠柳垂絲

彩圖見136頁

材料：山瑞1½斤(約960克)，青椒4兩(約160克)，鷄絲4兩(約160克)，菇絲4兩(約160克)，笋絲4兩(約160克)，薑絲適量。

製法：山瑞劏好洗淨除去血污，脫淨白衣，去骨起肉切成幼絲，用蛋白、鹽、胡椒粉和生粉拌勻醃過，瑞裙則用上湯煨熄切絲，連同山瑞肉用嫩油泡兩分鐘，鷄絲亦用鹽和生粉醃過先泡嫩油。起紅鑊，爆香薑絲、菇絲、笋絲和青椒絲，隨即落山瑞絲、鷄絲和瑞裙絲入鑊，贊以紹酒，並以上湯、蠔油、糖、鹽、麻油、胡椒粉及生粉等埋芡兜勻便可上碟，灑上少量的芫荽及切幼的檸檬葉即可上桌。

焗釀響螺

彩圖見79頁

材料：角螺12隻，洋腿3兩(約120克)，蝦仁4兩(約160克)，鷄肝3兩(約120克)，赤肉3兩(約120克)，鮑魚絲3兩(約120克)，洋葱3兩(約120克)，椰汁8兩(約320克)。

製法：將角螺肉取出去尾切粒，其餘各料均洗淨切粒，螺殼擦淨候用，將螺肉及各粒料用蛋白、生粉、鹽醃過泡嫩油，然後起紅鑊爆香洋葱，將各粒料炒勻，跟着將螺肉入鑊，加入椰汁拌勻，調味，埋芡兜勻，隨即分別將粒料釀入每一角螺殼內，再放入焗爐焗至金黃色即成。

淮杞蟲草燉果狸頭蹄

材料：淮山8錢(約32克)，杞子2錢(約8克)，蟲草5錢(約20克)，果狸頭蹄1副，赤肉3両(約120克)，竹蔗、馬蹄各適量。

製法：將果子狸頭和四肢去毛洗淨，放入滾水中泡過，再用清水漂淨，連同淮山、杞子、蟲草、赤肉、竹蔗、馬蹄等全部放入燉鍋內，注入上湯，蓋好鍋蓋，用紗紙封好，隔水燉三小時，取出竹蔗不要，經調味後，封回鍋口再燉半小時即成。


果子狸

冬蟲夏草揭秘

冬蟲夏草屬於麥角菌科植物，是一種昆蟲與眞菌的結合體，蟲是蟲草蝙蝠蛾的幼蟲，個體不小，狀類蝴蝶，交配後產下蛾卵，經過一個月左右即脫皮變成幼蟲，鑽進地下生長發育，當幼蟲長得肥胖的時候，泥土中有一種名爲蟲草眞菌的子囊孢子，便乘機鑽到蟲體內定居下來，並吸取蟲體內的營養，漸漸萌發出菌絲，進行生長繁殖。這時幼蟲都爬向距地面二至三厘米的地方相繼死去。蟲體死後，體內的蟲草眞菌繼續生長，直至把蟲體充滿時，蟲子已不復存在。到翌年春，蟲草眞菌在蟲子頭部長出一根紫紅色的小草即眞菌子座露出地面，故名爲夏草。等到子囊孢子成熟裂開，於是成千上萬的子囊孢子又回到土壤中，尋找發育良好的蝙蝠蛾幼蟲循環不息地延續下去，這就是冬蟲夏草的奧秘了。冬蟲夏草主要產於中國的四川、雲南、甘肅、青海及西藏等地。它有擴張支氣管、鎮靜、催眠及促進男性激素等療效。

豆苗麻鮑片

材料：豆苗8両(約320克)，麻鮑6両(約240克)，薑蒜適量。

製法：將發好的麻鮑切片，先用上湯煨燴。豆苗洗淨，燒紅鑊落油將豆苗炒至青綠色，以紹酒及鹽調味，隔去水分放置碟上。爆香薑蒜，將麻鮑片放入炒勻，埋蠔油芡略燴片刻，然後將麻鮑片鋪在豆苗之上，將鑊上的餘汁淋在上面即成。

蒜子錦鱔 皇

彩圖見70頁

材料：花錦鱔王2斤(約1.28公斤)，蒜子3両(約120克)，豆苗8両(約320克)，北菇1両(約40克)，陳皮適量。

製法：鱔肉洗淨，用生粉和鹽醃過，先泡嫩油，蒜子去衣用油炸香，豆苗洗淨炒至青綠，贊酒調味隔去水分備用。燒紅鑊爆香北菇、蒜頭、陳皮，放入花錦鱔，贊紹酒，加入適量上湯，以文火扣至僅可離骨，要小心掌握火候，調味後埋芡稍爲收乾，伴以豆苗即可上桌。

紅燒果子狸

材料：果子狸1隻，火腩4両(約160克)，油鴨½隻，冬筍6両(約240克)，蒜肉3両(約120克)，乾菇3錢(約12克)，馬蹄3両(約120克)，檸檬葉、竹蔗和陳皮各適量。

製法：果子狸劏好洗淨斬件，放入冷水猛火燒滾片刻，取出過冷水漂清血腥羶味，用竹蔗、馬蹄、檸檬葉炆透，只撈起果狸及馬蹄候用。起紅鑊落油放入蒜肉、冬筍、果狸爆香，然後將瓦罉燒紅，放入冬菇、馬蹄、冬筍、蒜肉、陳皮和已斬件的油鴨及火腩，最後將果子狸排放在上層，注入適量上湯，蓋好罉蓋，以文火炆扣至夠燴即成。

幾種野味的食味

黃獐，產於華南、廣西林中。毛色純啡黃色，前足短後足長，像隻小鹿，其肉鮮嫩，類似牛肉。

獐子毛色多爲黑灰色，外形也像黃獐，但前後足均一樣長，體積較黃獐爲細，肉質粗而帶羶味。

狍子，產於吉林、遼寧、華北之大山之中，肉質粗糙且有羶味，但較獐子爲佳。內蒙古人視同珍品，多用之以款待貴賓。

山豬，多產於廣東和廣西一帶，本港亦間有發現。其肉粗糙而靭，故只細隻較受歡迎。

北京片皮鴨

彩圖見10頁

材料：北京塡鴨1隻約重4斤(約2.56公斤)。

製法：在鴨身右邊翼底開一小洞，把內臟取出，去掉鴨肺及氣喉，內外洗淨。放入沸水中泡過，取出過冷水，抹乾水分後用淮鹽、沙糖、五香粉、玫瑰露等搽勻鴨肚醃透使入味，然後用醋開溶麥芽糖塗搽鴨身，掛起晾乾後，隨即上叉上爐燒至火候勻循，片皮上碟。

百花釀煎大明蝦

材料：大明蝦12隻，蝦膠12兩(約480克)。

製法：將大明蝦原隻從背部剪開，起出蝦肉，將蝦殼保持原狀，在空殼裏灑上少許生粉，將蝦膠分別釀入蝦殼裏，放入滾油中泡至僅熟，即成。


肥碩鮮美的大明蝦

豉汁天鵝肉

彩圖見140頁

材料：天鵝肉12兩(約480克)，青椒4½兩(約180克)，蒜頭2粒，豆豉適量。

製法：天鵝肉切件，用生抽、生粉、糖、薑汁、紹酒醃透，豆豉和蒜頭剁爛，青椒洗淨切件，先將醃透之天鵝肉泡嫩油，再起鑊落油，爆香蒜茸、豆豉和青椒，放入天鵝肉炒勻，隨即埋芡推勻上碟。

串燒黃猄柳

彩圖見137頁

材料：黃猄肉1斤2兩(約720克)，青椒2個，洋葱1個，白菌12個。

製法：黃猄肉切件，用鹽、胡椒粉、生粉、薑汁和紹酒醃透，青椒和洋葱切片，用竹籤順序把白菌、黃猄件、青椒、洋葱夾串着共十二串，用蒜茸起鑊將黃猄串煎熟，贊酒，埋黑椒汁淋上即成。

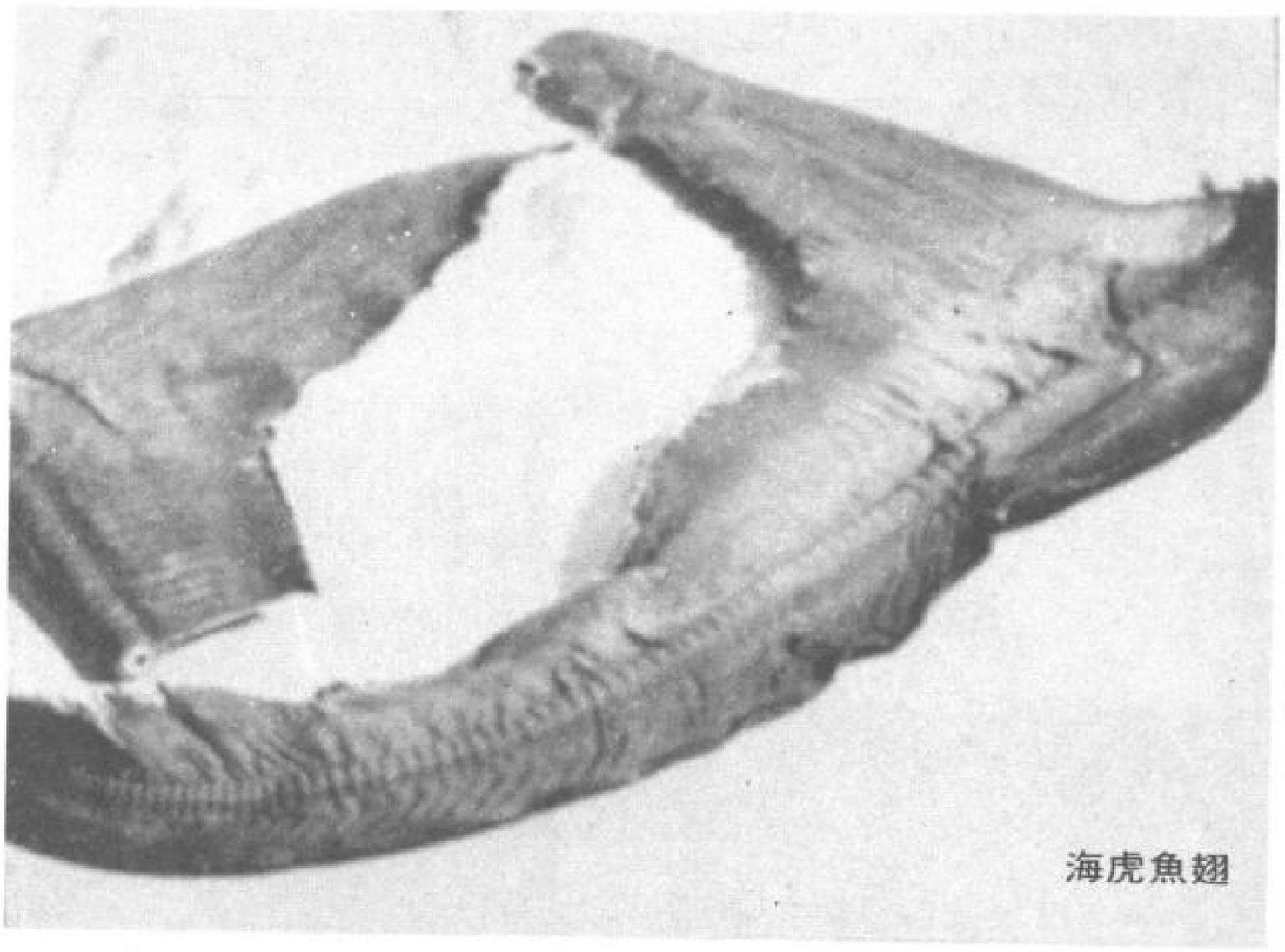
去除野味羶味的辦法

凡野味皆帶羶味，除特別愛嗜者外，一般均以能辟除羶味者較受歡迎，故炮製野味最好是用凍水先行「出水」，放入凍水中慢慢加熱，使羶味隨着血水滲出，再以臘鴨頭頸墊底扣香便全無羶味。反之，如將野味放入滾水中「出水」，野味遇熱便迅速收縮，血水較難滲出，羶味便無法迫出了。

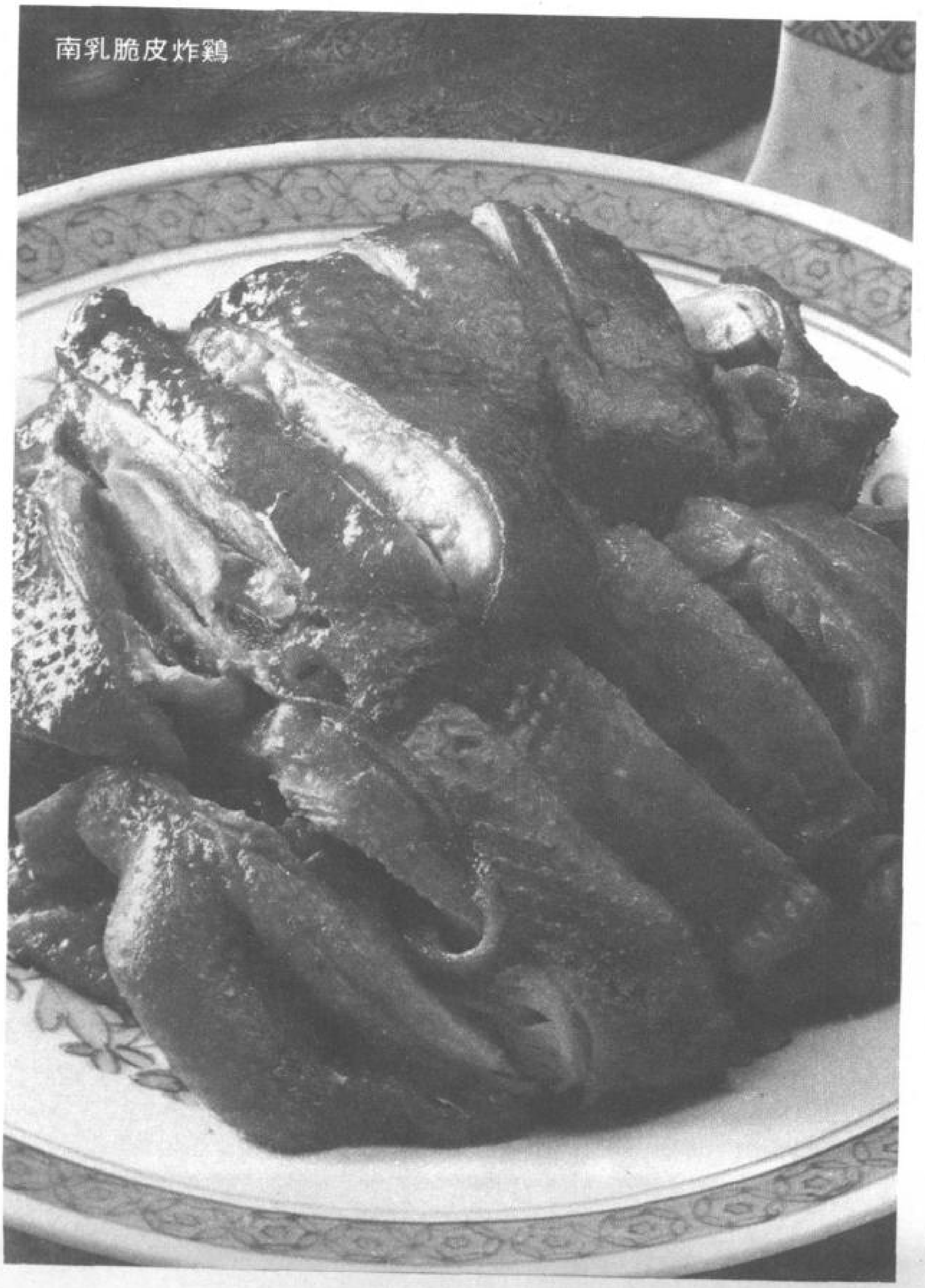
紅扒海虎翅

材料：海虎魚翅1斤4両(約800克)，火腿絲1両(約40克)，老鷄1隻，上肉12両(約480克)。

製法：將發好的魚翅用薑、葱、酒、鹽慢火蒸半小時，換過上湯後，與老鷄、腩肉、薑、葱和紹酒又蒸三小時，蒸至魚翅入味而烩軟，取出老鷄、腩肉、薑、葱，只將烩軟的海虎魚翅撈起放在大翅碟中，煮滾適量上湯用老抽、鹽、糖、生粉、酒、胡椒粉等埋芡推勻淋在翅上，撒上火腿絲便成。



海虎魚翅



南乳脆皮炸鷄

流星湯鮑魚

材料：湯鮑12隻，白菌10両(約400克)。

製法：罐頭湯鮑原罐隔水蒸四小時，開罐取出再用上湯扣烩，白菌用上湯煨透。然後起紅鏕，放入湯鮑和白菌，加入適量上湯燴片刻，埋蠔油芡拌勻即可上碟。

南乳脆皮炸鷄

(不贅，參閱南乳脆皮龍崗鷄)

淮杞圓肉舡蛇煲老鴨

(詳見11月份菜單)

清蒸太平方脷

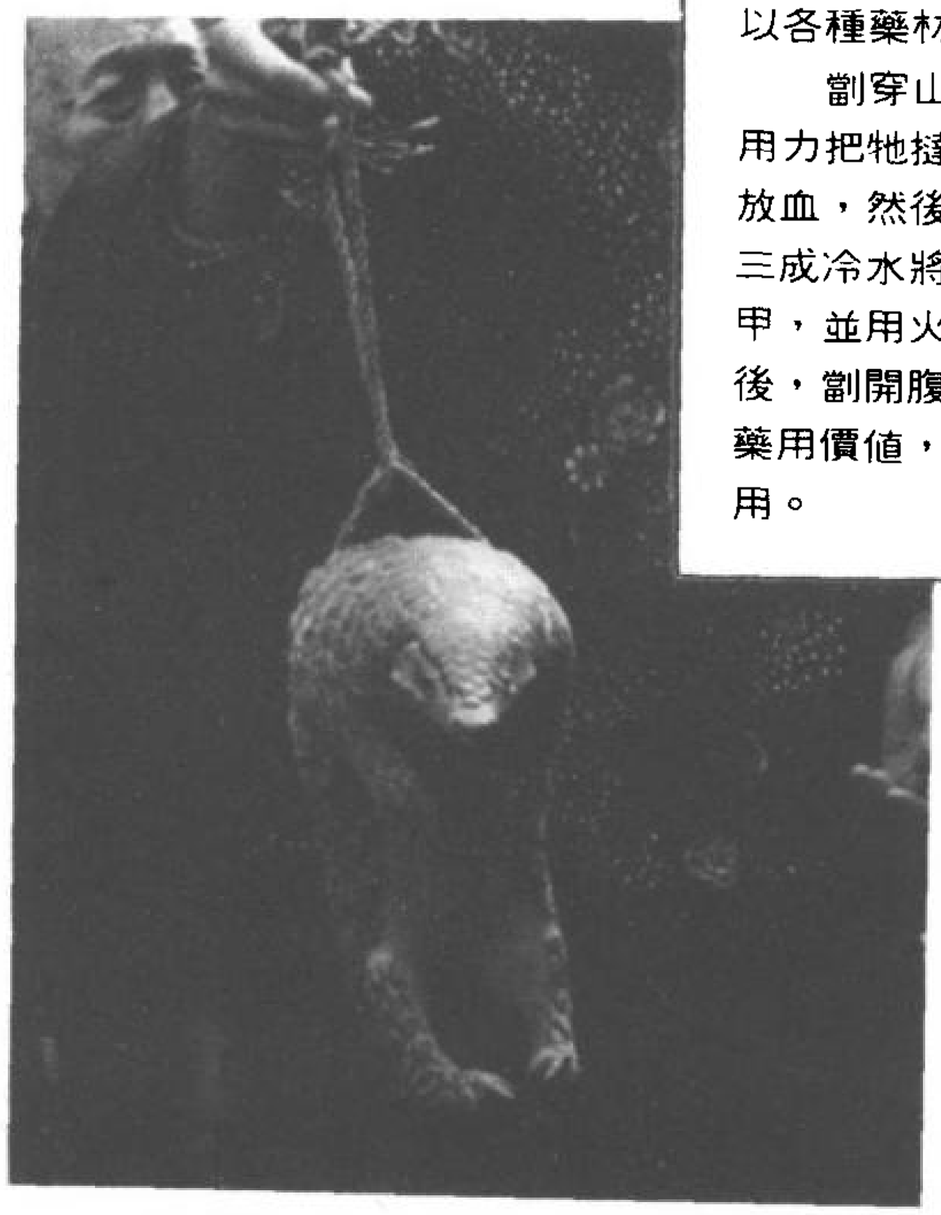
材料：太平方脷1條，約重1½斤(約960克)。

製法：將魚劏好洗淨，放在碟上，用葱、薑墊底，隔水蒸十分鐘取出，倒去原汁，灑上薑絲和葱絲，用滾油一勺淋在魚上，加入適量生抽即可上桌。

如何劏穿山甲

穿山甲，華南、華中、江西、山西、梧州等地均有出產，屬於軟骨硬甲之食蟻獸類，現已受到保護。有滋補清血毒之功效，宜以各種藥材燉燉。

劏穿山甲先要抓緊其尾部，用力把牠撻暈，然後在喉部落刀放血，然後用七成滾的熱水混和三成冷水將穿山甲淥透，褪掉硬甲，並用火燒去汗毛，刮洗乾淨後，劏開腹部取出內臟。硬甲有藥用價值，不應棄去，可留作他用。



貓頭鷹、白鶴及釣魚郎

貓頭鷹產於中國北部沿海一帶之基圍與叢林地區，現因面臨絕種，故受到保護，近年已甚少供應。

白鶴產於華南與華中沼澤區域。全身雪白，脚幼而長，咀長而尖。草鶴產量較多，毛色灰褐，脚呈草綠色。夜遊鶴毛色灰黑，咀長而尖，脚長而性兇猛。朱頂鶴亦名丹頂鶴，是稀有珍禽，現時已不多見了。另一種釣魚郎又名彩雀，其形一如白鶴，但體積很小，每隻二至四兩不等，其翼較細，咀長呈象牙色，毛身綠，羽毛紅綠相襯，故亦名彩雀。以捕魚爲食，產於華南一帶。食之有化痰、治哮喘之食療功效，極宜小孩食用。



香港粵菜筵席譜

編著者：魯　夫

攝　影：徐　風

出版者：飲食天地出版社
香港鰂魚涌芬尼街2號D地下

發行者：萬里書店有限公司
香港鰂魚涌芬尼街2號D地下

印刷者：金冠印刷有限公司
香港英皇道499號5樓B座

全一册　定價港幣80元

1985年10月初版

版權所有＊不准翻印