

广式烧腊柱侯菜谱



梁冠岑柏
编著

广东
科技出版社

广式烧腊　柱侯菜谱

梁冠　岑柏　编著

广东科技出版社

广式烧腊　柱侯菜谱

编 著 者：梁冠　岑柏
出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号）
经　　销：广东省新华书店
印　　刷：肇庆新华印刷有限公司
规　　格：787×1092　1/32　印张 10.75　插页 2　字数 215 000
版　　次：1992 年 10 月　第 1 版
1998 年 10 月　第 6 次印刷
印　　数：55 601～63 700 册
ISBN7－5359－0940－X/TS・42
定　　价：11.80 元

MAU4/0

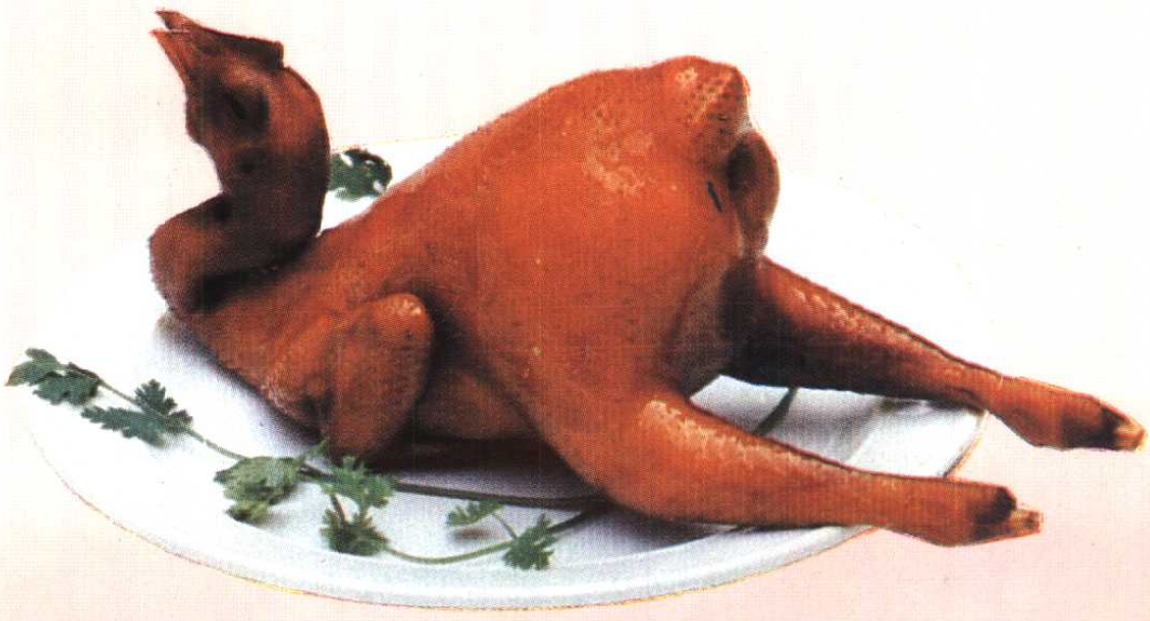
烧鹅

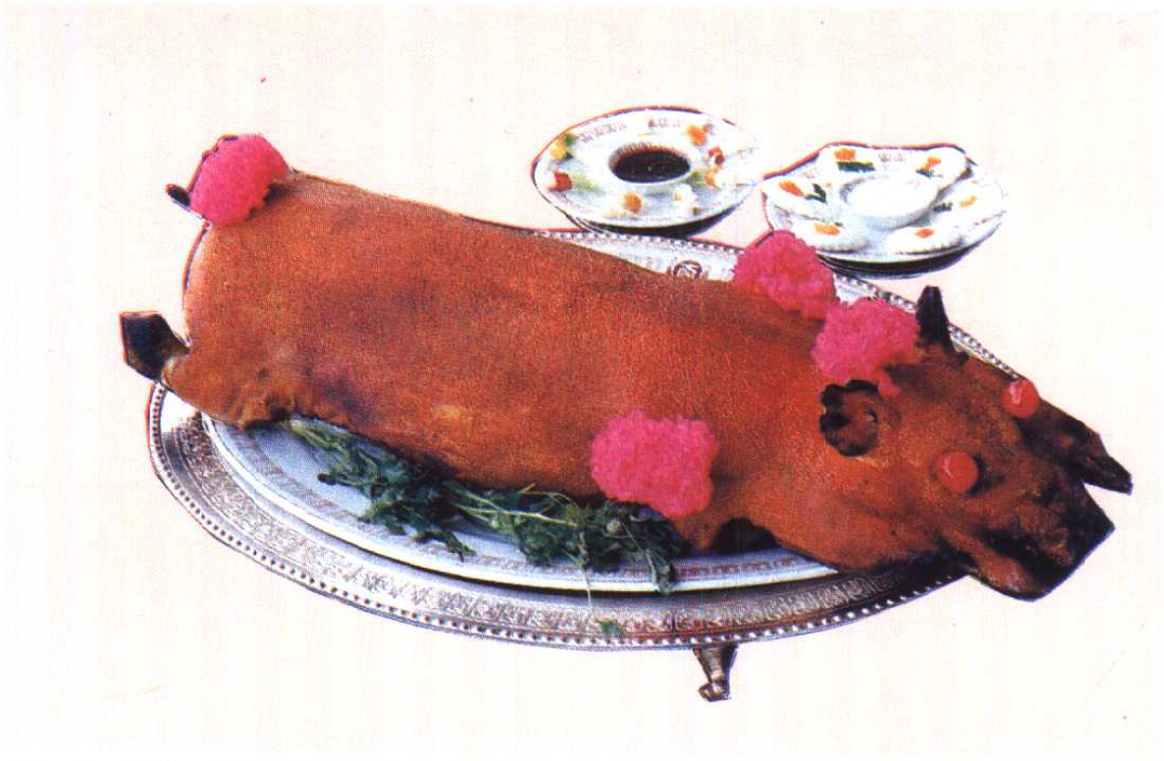


蜜汁叉烧



桶子油鸡





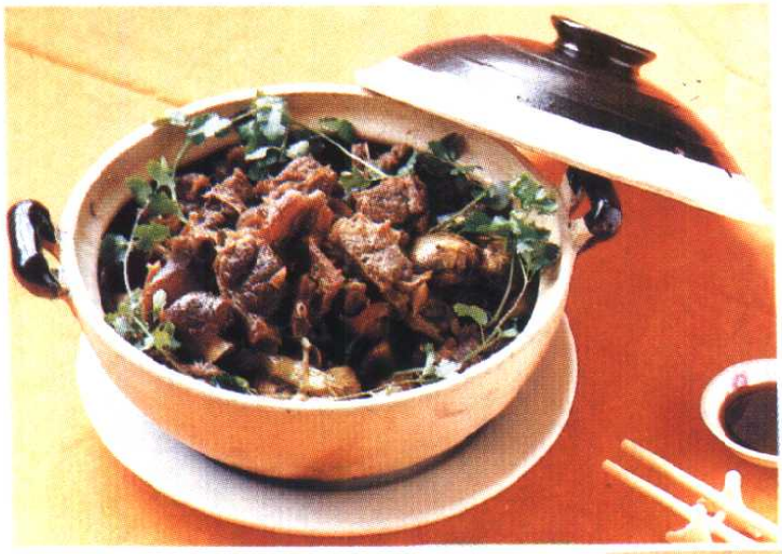
烧猪



烧鸡



烧鸡翼



柱侯狗肉煲



柱侯乳鸽



柱侯肥鸡



柱侯猪脷



柱侯红烧鱼头



柱侯生鱼



柱侯大鳝

内 容 提 要

本书介绍的是正宗的广东风味的烧烤、卤、腊及柱侯菜的制法。

广式烧腊的作者梁冠，是1956年在“广州名菜美点展览”上获奖的“金牌化皮乳猪”的创始人，至今仍誉满羊城。本书介绍在国内外享有盛誉的广式烧腊的制作方法，包括烧烤、卤、腊、白切、熏及其他品种共58款。还附常用的半成品，如白卤水、化皮乳猪糖醋等20种制法。

柱侯菜谱的作者岑柏是特级厨师，他在柱侯菜的发源地——佛山三品楼酒家主理厨政。柱侯菜是广东菜的一大特色菜，已有近两百年历史，久盛不衰。书中介绍的柱侯菜包括三鸟飞禽类，海鲜水产类，猪、牛、羊肉类的柱侯菜共89款，款款用料多样、形式各异。其中不少是广东传统名菜。

本书为所有饮食业经营者、美食界人士提供极有价值的信息。

目　录

彩图 *1～4*

广式烧腊

广州的传统美食——广式烧腊 …… 3
原料 …… 7
选料 …… 7
牲口饲养 …… 9
宰杀 …… 11
烧烤制作 …… 13
1. 明炉烧烤全体乳猪 …… 14
2. 缸炉烧烤全体乳猪 …… 20
3. 家庭电焗炉烧烤无骨肉腩 …… 21
4. 明炉烧鸭（金陵片皮鸭） …… 23
5. 挂炉片皮鹅 …… 27
6. 缸炉烧鸭（鹅） …… 28
7. 家庭电焗炉烧烤鸭（鹅） …… 30
8. 蜜汁叉烧 …… 31

9. 蜜汁烧肉排 …… 34
10. 烧桂花香肠 …… 36
11. 烧网油肝花 …… 38
12. 烧冰肉鸡肝扎 …… 40
13. 烧桂花香扎 …… 42
14. 烧香菇扎 …… 46
15. 烧三色凤眼肝 …… 48
16. 烧金钱鸡（又名三夹肉） …… 50
17. 烧羊肉叉烧 …… 52
18. 烧鹅肝 …… 54
19. 烧乳猪肝 …… 56
20. 烧鸭脚扎 …… 57
21. 烧猪腩 …… 59
22. 缸炉烧鸡 …… 61
23. 烧北京填鸭 …… 63
24. 香烧火腿卷 …… 64
25. 脆皮焗、烧猪大肠（又名假烧鹅） …… 66
26. 脆皮炸猪大肠 …… 68
卤味制作 …… 69
1. 卤水扎蹄 …… 69
2. 桶子豉油鸡 …… 72
3. 卤水猪肚 …… 74
4. 卤水猪腩 …… 75

5. 卤水牛腩 …… 76
6. 卤水猪大肠 …… 77
7. 卤水猪头杂料 …… 78
8. 卤味杂碎 …… 79
腊味制作 …… 80
1. 腊肉 …… 80
2. 腊肠 …… 82
3. 腊金银腩（腊猪肝肉） …… 86
4. 腊关刀肉 …… 88
5. 腊鸭肝（豉鸭肝） …… 90
6. 腊鸭肝肠（鸭腩腊肠） …… 92
7. 腊鲜鸭肝 …… 94
8. 净瘦肉腊肠 …… 96
9. 腊乳猪 …… 97
10. 腊鸭 …… 99
11. 腊鸭腩 …… 101
12. 腊鸭脚翼 …… 102
13. 腊鸭脚包 …… 103
白切、熏制作 …… 105
1. 白切鸡 …… 105
2. 熏香鱼 …… 107
3. 熏香鸡 …… 109
4. 茶香熏鸡 …… 111

其他制作 …… 112
1. 汾酒牛肉 …… 112
2. 白云猪手 …… 114
3. 甜酸猪脚姜 …… 116
4. 南乳甑鹅 …… 118
5. 梅子甑鹅 …… 120
6. 五彩酿猪肚 …… 122
7. 五彩酿大肠 …… 125
附录 …… 127
1. 白卤水制法 …… 127
2. 糖醋制法 …… 128
3. 糖浆制法 …… 128
4. 叉烧糖浆制法 …… 128
5. 化皮乳猪糖醋制法 …… 129
6. 烤珍珠皮乳猪糖浆制法 …… 129
7. 缸炉（焗炉）烤鹅、鸭糖浆制法 …… 130
8. 明炉（挂炉）烤鹅、鸭糖浆制法 …… 130
9. 糖冰肉制法 …… 130
10. 熟糖冰肉制法 …… 131
11. 五香盐制法 …… 131
12. 烤猪、鸡、鹅、鸭时内腔用酱料制法 …… 131
13. 精卤水制法 …… 132
14. 普通卤水制法 …… 134

15. 千层饼制法…… 135
16. 淮盐制法…… 136
17. 拼盘底料制法…… 136
18. 冷拼盘蛋片制法…… 136
19. 葱球制法…… 137
20. 姜汁酒制法…… 137

柱侯菜谱

柱侯菜谱——广东菜的一大特色 …… 141
三鸟飞禽类柱侯菜 …… 144
1. 柱侯肥鸡…… 144
2. 柱侯鸡翼…… 146
3. 柱侯花拳绣腿…… 148
4. 柱侯肥鸭…… 150
5. 柱侯肥鹅…… 152
6. 柱侯禾花雀…… 154
7. 柱侯乳鸽…… 156
8. 柱侯鹌鹑…… 158
9. 柱侯煎软鸭…… 160
10. 柱侯煎软鸡…… 162
11. 柱侯家乡煎软鸭…… 164
12. 柱侯滑鸡球…… 166

13. 柱侯鸭片…… 168
14. 柱侯骨香炒鸽片…… 170
15. 柱侯椒子炒鸡球…… 173
16. 柱侯滑鸡丝…… 175
17. 柱侯炆滑鸡…… 177
18. 柱侯鸡翼球…… 179
19. 柱侯燶凤爪…… 181
20. 柱侯鲜肫球…… 183
21. 柱侯豉椒鲜肫球…… 185
22. 柱侯凤肝片…… 187
23. 柱侯胗肝…… 189
24. 柱侯鸭掌…… 191
25. 柱侯豆腐胗肝…… 193
26. 柱侯豆腐鹅肠…… 195
27. 柱侯鹅肠…… 197
海鲜水产类柱侯菜 …… 199
1. 柱侯山瑞…… 199
2. 柱侯水鱼…… 202
3. 柱侯蒸水鱼…… 204
4. 柱侯柚皮炆水鱼…… 206
5. 柱侯柚皮田鸡…… 208
6. 柱侯田鸡…… 210
7. 柱侯生鱼…… 212

8. 柱侯红烧生鱼…… 214
9. 柱侯柚皮大鳝…… 216
10. 柱侯金华百花酿大鳝…… 218
11. 柱侯蒜子蟠龙鳝…… 221
12. 柱侯蒸金钱大鳝片…… 223
13. 柱侯鲤鱼…… 225
14. 柱侯红烧鲤鱼…… 227
15. 柱侯炆鲩鱼…… 229
16. 柱侯红烧鲩鱼…… 231
17. 柱侯蒸鲩鱼…… 233
18. 柱侯双丝碎炆鲩鱼…… 235
19. 柱侯酥鲷鱼…… 237
20. 柱侯蒸鱼头…… 239
21. 柱侯鲩鱼片…… 241
22. 柱侯酥炸鲩鱼片…… 243
23. 柱侯炆塘虱…… 245
24. 柱侯豉椒塘虱球…… 247
25. 柱侯蒸塘虱…… 249
26. 柱侯边鱼…… 251
27. 柱侯蒜子网油烧鲩腩…… 253
28. 柱侯红烧海狗鱼…… 255
29. 柱侯蒜子炆鲇鱼…… 257
30. 柱侯凉瓜炒田鸡…… 259

31. 柱侯凤果炆田鸡…… 261
32. 柱侯栗子炆田鸡…… 263
33. 柱侯豆腐鲩鱼片…… 265
34. 柱侯豆腐炆鱼…… 267
35. 柱侯豆腐蒸鱼…… 269
36. 柱侯芙蓉虾仁饼…… 271
37. 柱侯发菜皱纱鲩鱼卷…… 273
猪、牛、羊肉类柱侯菜 …… 276
1. 柱侯猪腩…… 276
2. 柱侯嘴腩…… 278
3. 柱侯嘴肉…… 280
4. 柱侯五花腩…… 282
5. 柱侯猪肚…… 284
6. 柱侯肉片…… 286
7. 柱侯猪腰肝…… 288
8. 柱侯炆排骨…… 290
9. 柱侯蒸排骨…… 292
10. 柱侯炆猪手…… 294
11. 柱侯蛋煎猪脑…… 296
12. 柱侯香芋扣花腩…… 298
13. 柱侯红烧五花腩…… 300
14. 柱侯发菜圆蹄…… 302
15. 柱侯煎酿椒子…… 304

16. 柱侯煎酿凉瓜…… 306
17. 柱侯煎酿茄瓜…… 308
18. 柱侯牛肉…… 310
19. 柱侯生炆牛腩…… 312
20. 柱侯狗肉…… 314
21. 柱侯羊肉…… 316
22. 柱侯兔肉…… 318
23. 柱侯豆腐肉片…… 320
24. 柱侯豆腐牛肉…… 322
25. 柱侯煎酿豆腐角…… 324
方言注释 …… 325

广　式　烧　腊

广州的传统美食——广式烧腊

李秀松 *

这部分专门介绍广东烧、烤、卤、腊类肉食制品的制作，作者是一位40年代就已成名的老烧腊技师梁冠。

历史资料表明，烧、烤、卤、腊是最古老的传统技法，历史十分久远。《周礼》曰："燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。"孔颖达疏："燔、炮、热皆是烧也。"连同考古的成果说明，人类的熟食，是从烧法开始的。

---

* 李秀松于1956年至1989年在广东省饮食公司工作，曾任技术培训科科长、企业管理科科长。1989年退休。此外，曾任广东烹饪协会副秘书长和《广东烹饪》主编、《中国烹饪》编委、《烹饪知识》顾问、《中国大百科全书·烹饪卷》编委、《中国烹饪大辞典》编委。并曾受聘于广东商学院烹饪系任教。李秀松同志对广东菜系的渊源和发展颇有研究。

——出版者注

1991. 12. 5

当然，简单地把肉食放到火里去烧，还不是一种完善的烹饪法，它只不过是简单地直接地变生为熟罢了。重要的是，有了这第一步之后，又有了第二步、第三步……不断完善创新，到了1400多年前南北朝时，已达到了相当完美的造诣，令世人为之惊叹。当时的贾思勰在其《齐民要术》中写道："炙豚法：用乳下豚，""小开腹，去五脏"，"以茅茹腹令满，柞木穿，缓火遥炙，急转勿住"，"消酒数涂，以发色，色足便止，取新猪膏极白净者，涂拭勿住"。这样烧出来的乳猪，"色如琥珀，又类真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异凡常也"。此外，该书还记有"奥肉法"和"脯腊"肉法。其中的"奥肉"法和现在的卤肉近似；而腊法的品种较多，有牛、羊、獐、鹿、野猪、家猪肉等，并说明以正月、二月、九月、十月为佳。此时，烧、腊、卤的肉食制品已较盛行。到了宋、明，烧烤、卤、腊食品更是御膳中之珍品，食肆中之佳肴。

清代，盛极一时的"满汉全席"上，烤乳猪和烤鸭子被列称为"双烤"而成为第二次摆台的首菜，地位显赫。随着"满汉全席"的盛行，"双烤"曾传遍大江南北，享誉各地。卤、腊食品也逐渐增多而更具特色。

广东的烧、卤、腊肉制食品也和广东菜、广东点

心一样，自成一格，独领风骚。譬如，曾经传遍大江南北的烧乳猪，现在各地都已销声匿迹，能长盛不衰的，只有岭南一地而已。清末民初，曾于光绪年间考取拔贡的南海人胡子晋有首《广州竹枝词》写道："挂炉烤鸭美而香，却胜烧鹅说古冈（新会），燕瘦环肥各佳妙，君休偏重便宜坊。"并附注云："西关宝华正中约街口万栈，以挂炉烧鸭驰名，比古冈州之江门烧鹅为美。北京米市胡同便宜坊，挂炉鸭异常肥，常有重五、六斤者，万栈之鸭，却以瘦胜。"现在，烧鸭名食，北唯北京，南唯广东；而烧鹅，除广东以外，别无他处了。广东，算得上是集中国烧卤腊类食品之大成，而且独具岭南风味特色，名师辈出。1946年，大同酒家开业，延聘名师，创新名菜，以求在茶楼、酒家如林的广州街头制胜，梁冠被聘为烧腊师。当时，已崭露头角的梁冠，博取众家之长，钻研创新之法，卓有成效，所制的烧、烤、卤、腊类肉食制品，以色、香、味、形俱佳驰名，尤其是烧乳猪，有"金牌化皮乳猪"之称，一直誉满粤菜厨坛。前几年退休后，他将自己几十年之心得，写下了这本小册子，让他的技艺能传诸后世，很值得称赞。

此书的文字整理和插图则出自谢锴之手。谢锴也出身于烹饪世家，并曾当过了几年酒家营业部主任，对粤菜甚有研究。他又是位书画家，幼年曾师从岭南

名画家方人定学国画、书法，颇有心得，现是省美术家及书法家协会会员。此书通过他的整理润色，则更富风彩了。

原　料

选料

要使菜式色鲜、味美，除了在烹饪、烧烤方面要有精湛的技术之外，首先还要选用优质上乘的原料。各种禽畜在不同产地是各有区别和特点的，由于各产地的地理环境及气候差异，禽畜种苗与饲养方法也有优劣精粗之分，有些地方能长期选留良种，加上选用饲料及饲养得法，便使禽畜长得格外好，吃起来鲜嫩肥美。

鸡类应选鸡项*为优，阉鸡、生鸡、母鸡次之。鸡各地均有，但以广东的清远的洲心、龙塘，番禺北部等地为最佳，广州人称为本地鸡，因多分散由农民家庭自养，以谷碎、肉糠饭、酒糟为饲料。本地鸡的特征是毛幼滑而油润，毛色麻黄，头细、眼细、颈

---

* 鸡项，即未下过蛋的雌鸡。

短、翼短、脚矮且细，脚衣金黄色，冠细、尾大起黄油而堕垂。食时口感骨软肉滑。外地鸡次之，特征是身长，脚高且粗，毛色暗淡，肉纹粗。食时口感骨硬、皮韧、肉味淡。

鹅类应选黑鬃鹅为优，黄鬃鹅、狮头鹅、杂交鹅等为次。黑鬃鹅的特征是毛色黑、身短、颈短、头细、脚矮、头黑有鬃。黑鬃鹅产地以从化、清远为最佳。黄鬃鹅的特征是毛色淡黄，毛眼粗、脚黄、嘴红、骨大、皮薄。狮头鹅及杂交鹅则骨硬而肉薄、皮韧。此外，还要鉴别老嫩，半冚翼*、翼毛簪以天蓝色为嫩；翼毛打交叉，翼毛簪已通翎为老。宜选嫩的进行加工。

鸭类有本地鸭、泥鸭、番鸭、北京鸭之分。本地鸭以广东省番禺万顷沙所产为最佳。特征是毛色麻黄、颈短、头细、脚短带赭色、胸肉厚、肉大、骨细、味鲜。泥鸭身大而长、毛色麻黑、嘴长尖带钩、下巴微淡红、脚淡黄、声尖、肉削、骨大、淡味。番鸭的特征是雁鹅形、身大、脚短、翼大，毛色黑的嘴黑、花麻的嘴青、白的嘴红、声尖、纯正，肉味鲜而不滑。北京鸭的特征是身肥、肉嫩、味鲜美。毛色白、身长而阔、头大、眼黑、脚与嘴俱橘红色。

---

* 半冚翼，广州方言。意即翅膀不紧贴身体。

牲口饲养

保持原料的鲜活肥美，以达到成品优质的要求。猪、鸡、鹅、鸭要分舍饲养，进行科学管理。畜舍要空气通爽，保持清洁卫生。每天要定时清洗，定时进食。饲料主要是菜、米糠、饭、玉米粉等，要有一定的比例。饲料分为生熟两种。熟饲料是加热煮熟，生饲料要经过发酵。每天喂饲料约 2～3 次，使牲口食饱为准。饲养生猪尤其要注意，到一定重量时要加米料作精饲料，促使加快长膘，以达到出栏标准的要求。

同时，有些牲口还要在特殊的环境下用特殊饲料饲养。例如糟鸡、鸡舍要选择黑暗的地方，饲料用酒糟或饲料加酒。使鸡食后睡眠。在一星期内便长肉上油。迅速长膘。但是如在一星期后还不宰杀，鸡便迅速退膘。这是由于生活不正常，时间过长所致。

北京填鸭的填喂方法有两种，一是用粗面粉 1／3，高粱糠 1／3，玉米面 1／3，用开水烫熟拌匀，搓成长约 6.6 厘米（2 寸），重约 40 克（8 钱）的条状作饲料，每天早晚各一次把饲料条填入鸭子的口腔内，每次填 4～5 条，按鸭的成长情况逐次酌量增

加，到最多时每次填 12 条。填后约隔 3 小时 让鸭喝一次水，除中午放鸭游泳 10 分钟外，其余时间让鸭在圈子里蹲肥。填养到 25 天后，鸭子可增肥长膘 3 公斤（6 斤）～4 公斤（8 斤），此时最为适合制作烤填鸭了。另一种填喂方法是用一支小竹筒，用口含着米吹入鸭的口腔，每次 100 克（2 两）左右，要看鸭的大小而增减份量。吹米后隔半小时让鸭喝水一次，两星期后长膘肥大，再过一两星期便可宰杀，如不及时宰杀，会自然退膘。

在饲养过程中要提高成活率，辨别牲口的疾病进行及时治理也是重要的。牲口的病变大致如下：

鸡的病变常见有如下症状：鸡冠黑，脚干、咳嗽、近肛门的毛有白色粘液、松毛、松翼等。鸡有上述病状时，需用治疗三鸟的成药，再加草药白花蛇舌草揸成药汁、和三鸟成药拌匀灌救。或及时进行宰杀放入冰箱保存。

鹅、鸭的病变常见有如下病状：头大、眼红肿、松毛、松翼、鼻有沾液、治疗方法与鸡相同。

猪的病变常见有如下症状：哮喘、皮肤有红斑点。发现猪病要请兽医诊治，如不能治理的，应由兽医鉴定对人的身体健康有无危害，方能宰杀制作食品。

宰杀

宰杀牲口要有一定的操作常识和一定的技术。

宰杀鸡、鹅、鸭的方法，如一次宰杀数量较多的鸡、鹅、鸭，先用小绳捆脚，用手执紧颈后皮毛，使喉头凸起向刀口处，然后下刀宰杀、把血水放清后，放进预先调好温度的热水中烫水拔毛。热水的温度约为65℃～70℃，烫水拔毛后开肚，取出内脏、去脚，取出肺洗净腔内血污。如烧鹅、烧鸭则先吹气后开肚。

宰杀猪仔的方法，用右手拉紧猪仔的后腿，把腿提起头向下，左手抓紧猪咀筒，用左脚踏紧猪仔的后腿，右手拿长尖刀，从咽喉部位把刀插到猪的心脏处，把刀略为搅动，放清血水。后放进65℃～70℃的热水中烫毛，烫毛时先烫后腿，后烫全身，还要视天气冷暖而调配好水温的高低。烫后刮。刮毛的方法是用小刀按背、肚、头、脚等次序刮净，遇较硬的毛钉，则用毛钳拔去。

去毛后开腔、开壳，开腔先从猪的咽喉部位前夹起用刀剔至后腿，取出内脏，洗净血污，血切不可沾染外皮。开壳（劈猪）以一头约5公斤（10斤）～6公斤（12斤)的猪壳为例，从头部起劈至臀部，撬出

猪脑，脊髓，劈时切不要弄穿猪皮。把猪摊成平板状。还在头部下边第四条肋骨斩断，取出第5～8肋骨，撬出两边扇骨。斩碎两边踭骨，在猪内直剁数刀，使猪身易于入味和快熟。再在两边牙关处各斩一刀，但不可劈离，后用刀轻劈后腿骨，横、直剁数刀，通过如此加工，使乳猪烧烤后外形美观，调味料渗入猪身内膛，以达到色鲜、形美、可口的效果。

烧烤制作

烤乳猪在清乾隆年间，已经传遍全国，清代前期，全国稳定，经济上升，烹饪技术得以发展。康熙曾命人搜集各地名菜美点，供宫庭宴会享用，内容极其丰富。到了乾隆盛世，经过筛选，共有180款，其中就有烤乳猪和烤鸭两菜，名为双烤，一直盛行于清代。据那拉氏膳单上就有："片盘二品，挂炉鸭子，挂炉猪。"这是慈禧的一款冬令菜式，所列的挂炉猪、挂炉鸭，因此片片上席，故称片盘。又据山东孔府资料记载，满汉全席中的双烤菜，是在撤去第一道菜之后，另换菜面和匙、筷、杯、碟等之后才上席的。上席时以红绸覆盖，端放桌上，厨师当众揭去红绸，用刀把烤鸭、烤乳猪片片置于盘中。此时，主人换上白酒敬客（凡吃烧烤全用白酒）。吃时另用两款点心，一是千层饼，以配乳猪（京城之满汉全席则用通州烧饼配）；二是荷叶饼，以配烤鸭。同时每客有一小碗汤，名曰口渴汤。双烤吃后撤下，换上一炒一溜，名为两小件。饮料也改用黄酒。满汉全席共撤换席面三次，双烤为第二次摆桌首菜。

1. 明炉烧烤全体乳猪

工具：长方形铁烤炉一座，扫油排扫一把，长柄小铁铲一只，长火钳一把，铁五齿梳一只，猪叉一个，煽火用葵扇一把。并备用扫皮用生油100克(2两)。

原料：

(以下是第一份腌制味料)

五香盐（五香粉、精盐各半）10克（2钱）。(每500克，即1斤光猪计)

(以下是第二份腌制味料）。(每只光猪计，每只约重2.5公斤，即5斤)

调味酱	100克（2两）
南乳	25克（5钱）
芝麻酱	50克（1两）
白糖	200克（4两）
蒜茸	25克（5钱）
红葱茸	10克（2钱）
味粉	0.5克（1分）
生粉	25克（5钱）
汾酒	40克（8钱）
五香粉	0.5克（1分）

大茴粉	0.5 克（1 分）

（以下原料拌匀便成上皮用的糖浆）

清水	150 克（3 两）
白酒	50 克（1 两）
浙醋	200 克（4 两）
饴糖（麦芽糖）	50 克（1 两）

制作：

腌制

将劈好干净的乳猪放在平按板上，把五香粉均匀地擦在猪的内腔，腌约 30 分钟。用钩把猪身挂起，使水分流去，取下放在按板上，再用调味酱 100 克（2 两），南乳 25 克（5 钱），芝麻酱 50 克（1 两），白糖 200 克（4 两），蒜茸 25 克（5 钱），红葱茸 10 克（2 钱），味粉 0.5 克（1 分），生粉 25 克（5 钱），汾酒 40 克（8 钱），五香粉 0.5 克（1 分），大茴粉 0.5 克（1 分），把以上味料一起拌匀，涂在猪腔内腌 30 分钟。

上猪叉

经过以上加工的乳猪，粤菜行内叫“猪壳”。以下的程序是烧烤，烧烤时要把猪壳上在乳猪叉（图 1）上。根据猪的大小，上叉前要把猪壳撑好，方法是：采用两条长度为 40 厘米（1 尺 2 寸）～43 厘米（1 尺 3 寸），以及 2 条长度为 13 厘米（4 寸）～17 厘

米(5 寸) 的木条，长的作直撑，短的作横撑。然后用草或铁线扎紧前后猪腿，使它定形，烧烤后猪身平正，均衡对称，外形美观。上猪叉后，用沸水把猪壳全身淋透，以淋硬猪身为度。

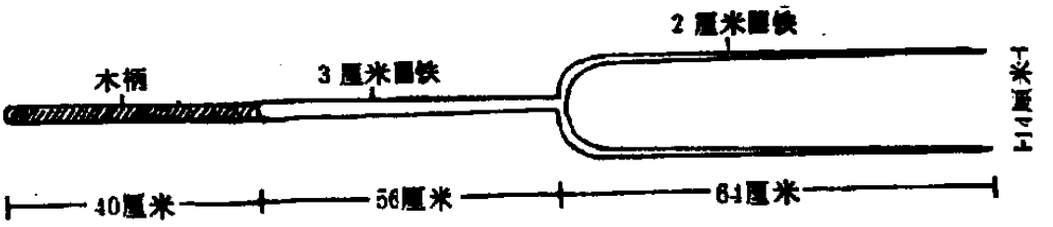


图 1　乳猪叉

上皮、焙拢

“上皮”是“上糖皮”的简称。上糖皮时用排笔或扎好的鸡毛蘸糖浆扫匀全猪壳，扫时要均匀。因上糖皮好否对成品的色鲜与皮酥化有很大的关系。待糖皮干后的工序是焙拢。把数斤木炭放入乳猪炉（图 2）里生火。用双手提着猪叉柄；把猪壳放上烤炉上焙拢，用慢火烤焙猪壳至有焦香味为止。焙拢是烧烤前的准备程序，因用全体乳猪的筵席不只一桌，多时三四十桌。在未叫起菜前先焙拢，使猪身略熟，到叫起菜时把全部乳猪进行烧烤，使全猪能跟上各菜上席。这是传统的工序，烧腊店也如此。单独烧一只，也可略停，以调整火候。

烧烤

把焙拢后的猪壳放在烤炉上烧烤。烧烤时左右转动猪身，使它全身火色均匀，把猪身烧至杏皮色（广州行内叫虾辣色）时，即用五齿针梳轻轻针入全猪的皮内，但落针不要太深、太重，如遇偶有针孔有白水流出，可用牙签插入封住针口，使白水不再流出。待烧熟后拔除牙签，如不封闭针孔，会影响皮的酥化。烧烤时要掌握好火候，注意增减炉内炭量，先用慢火烤约 10 分钟，逐渐加炭使火力略猛，注意不能太猛，并用油扫蘸油扫在猪身上，以达到化皮的目的。直烧至猪全身呈现大红色为止。并观看烧烤时猪身流出的油，呈清而带色白时，证明全猪已烤熟。

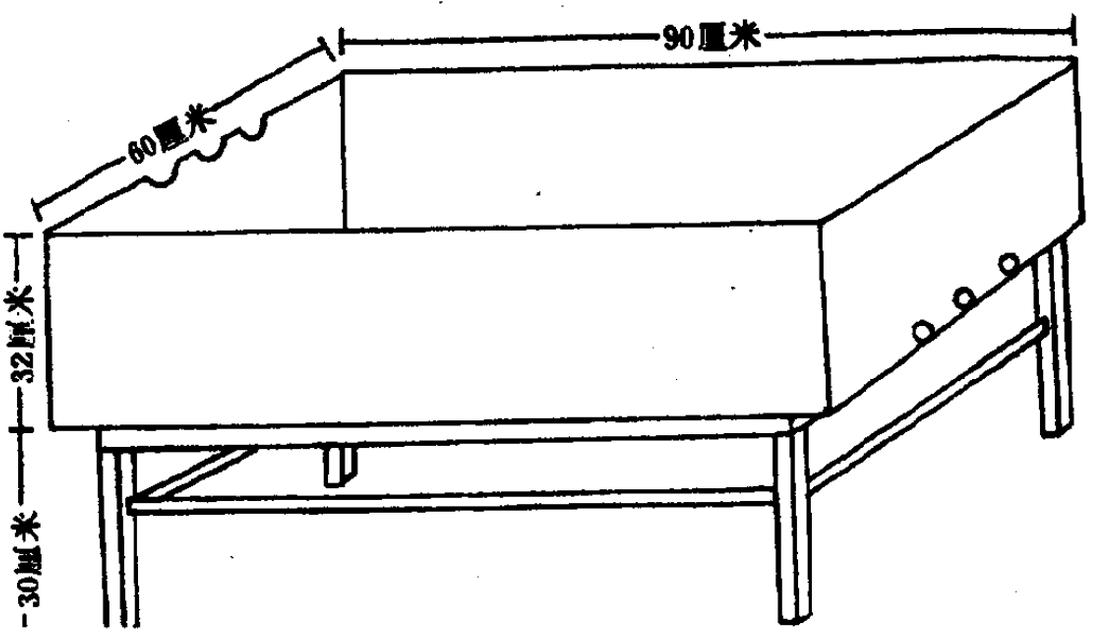


图 2　乳猪炉

片皮

乳猪烤熟后要片皮上席。片皮后要保持全猪的形状。各酒家、饭店需用金属特造椭圆形的大乳猪碟。如每桌设12个座位，供12位客人品尝，则全猪片皮需48块(图3),每人4块。片皮前把烤熟的猪，除去猪叉，除去腔内木条，约候5分钟使热度消失些，才易于操作，并用1只大碗放在猪腔内顶着猪壳以防操作时变形。操作时用薄片刀在猪耳下横剐一刀，在猪尾上约离边3.3厘米(1寸)多横剐一刀，在猪身两边约离猪边3.3厘米(1寸)多每边各直剐一刀，按猪的形状在猪身内剐成长方形，再在长方形内直剐三刀，把长方形内剐成4条长条形状，每条长条横切成小长方形12块，每块皮需带少量肉，从猪身一边的第一条长条切起12块，随即盖回猪身上，如此顺序把4条长条切成48块按猪形盖好，把全猪端放在乳猪碟上，便可上席。粤菜传统称之为上头道。

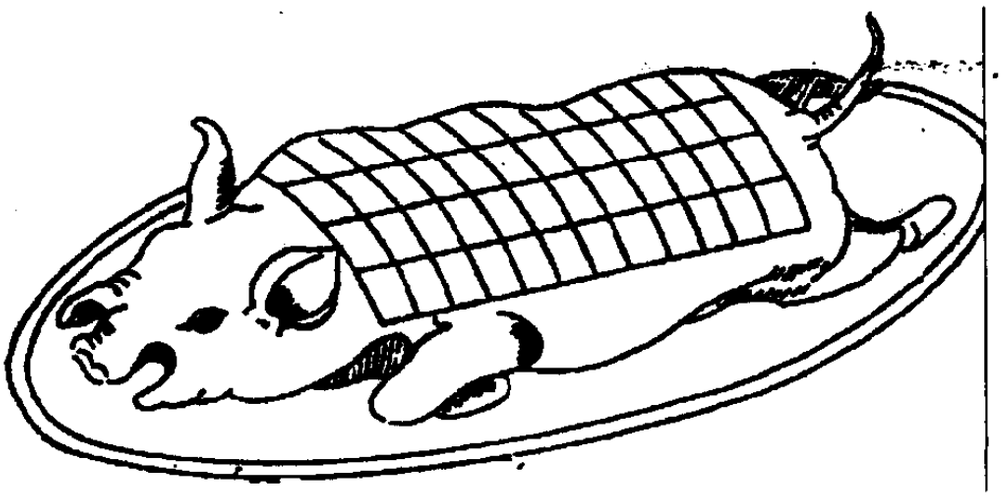


图3　全猪片皮48块

食完头道的片皮后，把猪壳送回厨房，再把猪头的两边腮夹肉，在片皮时每边留回 3.3 厘米（1 寸）多宽的腩肉，共斩成 24 件，排放在 40 厘米（12 寸）的椭圆碟中央，再把猪的嘴、手、脚、耳、腰、尾按猪形摆放。这叫尾道（即第 2 次上席）。

全体乳猪上席时要跟醮料简称“跟料”。“跟料”由楼面服务员负责。“跟料”有白糖粉 4 碟，海鲜酱 4 碟（海鲜酱先用少许的糖煮过）。葱球 4 碟，千层饼 4 碟共 48 件。千层饼有圆菊花形，有长方形。是由点心部用精面粉加工，或用枕头面包去边留心切成长方片形蒸软。全体乳猪上席时堂皇华丽，全猪通红，跟料丰富而颜色有枣红、青绿、黄白等 16 碟。

特点：

食时不腻，皮酥肉嫩。是筵席的一款上菜。

半成品率：

毛猪仔宰净去毛、血、污、按前介绍开腔、猪壳为半成品，半成品率为 68%～70%。

成品率：

生猪壳烧烤成熟猪壳为成品。成品率为 72%～75%。

2. 缸炉烧烤全体乳猪

（与明炉烧烤全体乳猪制作方法相同。见本书第14页。）

3. 家庭电焗炉烧烤无骨肉腩

原料：

五花肉腩	1公斤（2斤）
精盐	20克（4钱）
白糖	10克（2钱）
五香粉	1.5克（3分）
麦芽糖	25克（5钱）
浙醋	50克（1两）
白酒	25克（5钱）
清水	150克（3两）

制作：

1. 把五花肉腩用水滚约20分钟至八成熟，捞起后在瘦肉部位横直剞数刀，深度约7～10毫米(2至3分)（如剞过深烤熟会变形）。

2. 把精盐、白糖、五香粉拌匀，擦在腩肉内腌20分钟。

3. 把麦芽糖、浙醋、米酒、清水调匀溶解后，再把腩肉用沸水淋皮，通过淋皮使猪皮能上色。再把以上溶解后的原料扫在猪皮上上色。（又叫上皮）把

肉腩入炉烤 15 分钟后取出。用钉板在猪皮上戳孔。(钉上小钉的木板)使肉烤熟后不离皮，烧烤时皮不起泡，再把肉腩放入烤炉焗 15 分钟至皮呈现大红色。

焗炉的温度应掌握在 160℃～220℃之间为宜。

特点：

皮脆、肉香、入口脆化。

成品率：

70%～75%。

4. 明炉烧鸭（金陵片皮鸭）

明炉烧鸭又叫挂炉烧鸭，一般斩件上席。如片皮上席则较名贵，叫金陵片皮鸭或挂炉片皮鸭，也同全体片皮乳猪分二道上席。

原料：

毛鸭	1只约2公斤（4斤）
姜块	10克（2钱）
加糖海鲜酱	（40克海鲜酱加白糖10克共煮至糖溶）50克（1两）
葱球	25克（5钱）
淮盐	15克（3钱）
虾片	15克（3钱）
糖水（25克麦芽糖加水25克）	50克（1两）
生油	500克（1斤）
八角	1.5克（3分）

制法：

1. 先把毛鸭宰净（方法如前）但在拔细毛时注意不要拔破皮、如拔破皮烧好时会有花斑，把宰好后

的鸭在右翼底处开一小孔，在小孔内弄断3条肋骨，挖出食道、气管，在肛门处勾断屎肠清除屎袋。再勾断肫的水膜，取出内脏。最后斩去双脚不要过漆，斩去下翼。

2. 用一根直径12毫米，长6.5厘米的竹子，一端削平，另一端两面斜削成叉形，在鸭腔第五节脊骨处，平的一端顶着鸭腹，叉的一端顶着脊背，把鸭撑着。

3. 放入沸水锅内泡至鸭皮发硬，取出稍晾干水分。

4. 用白糖水涂遍鸭的全身上皮，再用铁挂钩钩在鸭颈之中部。

5. 用两条小竹竿将两翼撑开，用一片鸭翼硬毛屈折后插入肛门将肛门撑开，使鸭腔内水分流清。把鸭吊在阴凉通风处晾干，或用微火焙干。

6. 将姜块、葱条用刀拍扁，把准盐、八角一起由翼底开口处放入鸭腔内，拔出肛门翼毛，改换一个木塞塞紧肛门，防止淮盐水流出，用大铁叉从两腿内侧插入，由两膊中穿出，把鸭颈顺着铁叉绕一周，最后用叉尖紧插下颌。

7. 烧烤时两手持挂炉鸭叉（图4)的叉柄，使叉尖略向上倾斜，用中火先烤鸭头、颈部（不可烤过嗉囊及尾部和胸部下端)，烤至浅红色，最后烤鸭胸，

使全只鸭呈深红色即熟。

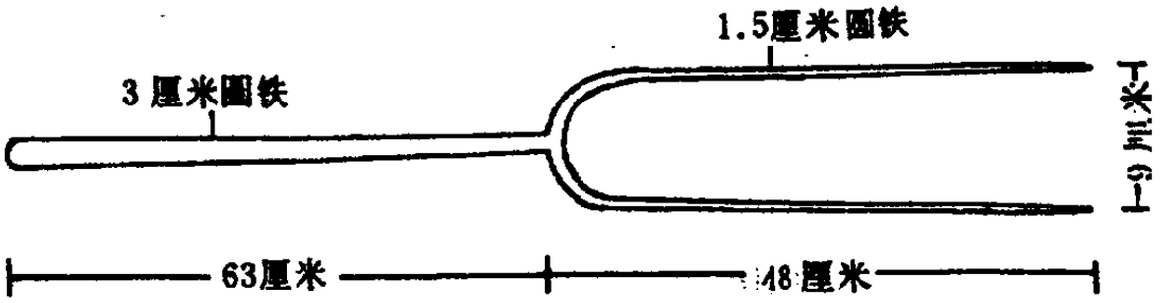


图 4　挂炉鸭叉

8. 用铁镬放油把虾片炸至酥脆，把虾片倒下铁笊篱滤清油，取出盛在大碟中。

9. 片皮，把烧烤好的鸭即时放在砧板上，除去铁叉，把鸭胸向上，先用斜刀在嗉囊部位从中把刀向两侧片出两块皮，再从嗉囊下开始，斜着刀分别在胸的两边至腿内侧片出 2 块皮切成 6 件。把鸭翻转，背向上，在两翼膊部位片出两块皮。再从尾端下刀顺着脊背骨出 1 块皮切成 2 件。然后将两翼掀起，从翼下起下刀，顺向尾端连同腿外侧至尾部，各片出 1 块，每块切成 5 片。最后从胸下至尾部的肚皮，片出 2 块。整只鸭共片出皮 24 块（片皮时不带过厚肉）把鸭皮平铺在炸虾片上面，迅速送上席上。这是上头度。片皮鸭跟料有千层饼 2 碟（每碟 12 件），葱球 2 碟。海鲜酱 2 碟。

10. 把已片皮的烤鸭切下头、翼、尾巴、腿及胸

肉（从胸骨两侧各顺割 1 刀，再在锁喉骨处向两侧横割一刀，即可撕出胸肉）。用中火烧热铁镬，下油 500 克（1 斤），烧至五成热。放入鸭头、翼、尾、腿及胸肉，炸约 1 分钟至熟，取出切块盛碟上。按鸭头、尾、腿、翼等砌成鸭的原形，再次上桌，叫二次上席。

特点：

色泽深红明亮、皮脆、肉滑、骨香。原为江苏风味，但传入广东历史较久，在制法上已有不少变化，已成粤菜的上乘菜式。

成品率：

68%～70%。

5. 挂炉片皮鹅

制法与挂炉片皮鸭同。（见本书第23页“明炉烧鸭”）

6. 缸炉烧鸭（鹅）

原料：

毛鹅	1只约2.5公斤（5斤）
五香盐	25克（5钱）
鹅酱	100克（2两）
糖水	50克（1两）

制法：

1. 宰鹅鸭的方法与上同，把光鹅拔净细毛，剁去两边翼，斩去两边脚。在近肛门处直剐一刀约3.3厘米（1寸），取出内脏，气管等，洗净内腔。

2. 用五香味料放进鸭腔内擦匀，再放入鹅酱后用铁针缝尾肚（或用竹签也可）。

3. 用沸水淋匀鹅身以烫皮，烫皮后把糖扫匀鹅身，惯称上糖水或上皮。

4. 上皮后用鹅环（铁环）从鹅的翼底钩入鹅腔，再把鹅头转夹在鹅环上，把鹅挂在通风阴处晾干（如急用可放在烤炉内用慢火烘焙）。

5. 烧烤

将晾干的鹅先烤背部至起红色后，转而烤胸部，

至鹅眼突起，色泽均匀，用手按胸及抓两旁有弹性，指痕能回复原形便熟。时间约烤 25 分钟至 30 分钟。

特点：

色泽金红，皮脆肉滑骨香。

成品率：

毛鹅 50%；光鹅 60%～70%。

7. 家庭电焗炉烧烤鸭（鹅）

原料、操作均与缸炉烤鹅、鸭同。

但家庭焗炉要用 4 枝小竹放在烘盘上把鸭（鹅）垫起，防止烤焦。初入炉温度在40℃～50℃慢慢焙干身，后出炉晾冻鸭（鹅）胚。第二次入炉温度控制在100℃～220℃，烤至大红便熟。分辨生熟的方法与缸炉烤相同。

特点：

皮脆、肉滑、骨香。

成品率：

67%～69%。

8. 蜜 汁 叉 烧

原料：

腿肉（去皮豚肉）	5公斤（10斤）
白糖（或白糖、黄糖各半）	400克（8两）
精盐	100克（2两）
汾酒	150克（3两）
生抽	200克（4两）
老抽	250克（5两）
柱侯酱	30克（6钱）
芝麻酱	50克（1两）
五香粉	5克（1钱）
大茴粉	5克（1钱）

制法：

1. 将腿肉改切成厚薄均匀的叉烧条，要按烧缸大、小而定。每条约长33厘米（1尺），宽4厘米（1.2寸），厚1.5厘米（4.5分）。

2. 把切好的肉条放在容器内，拌匀上列的原料，把原料放入肉条处拌匀腌60分钟，中途把肉条

拌匀一次，使调味品渗透肉内。

3. 用叉烧铁环（图 5）将肉条逐条排列穿成排，穿排时要注意把肥的、瘦的分别穿排，以便分别掌握火候，达到均匀烤熟。

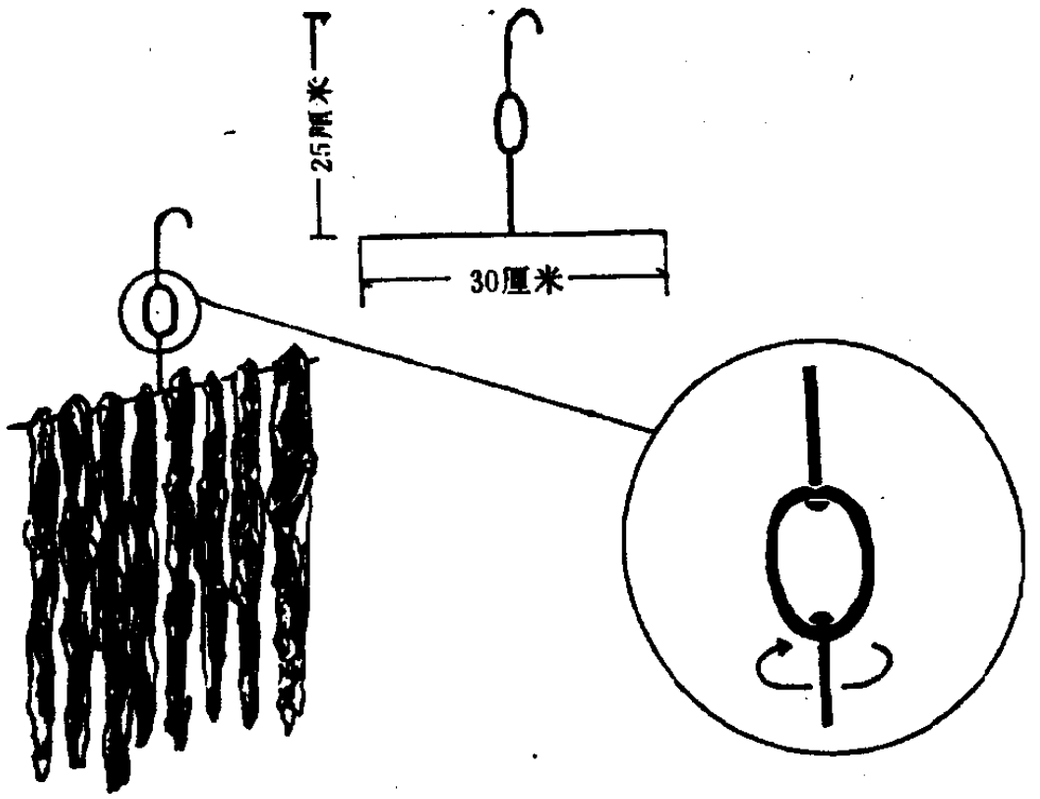


图 5　叉烧铁环

4. 把穿排好的肉条放入缸炉，用中火约 50～60℃火候烧约 25～30 分钟，烧至 20 分钟时要把烧排转动一次，把肥的一边与瘦的一边转换过来。以变换近火的位置，烧至瘦的部分滴出清油时便熟。出炉后淋上糖浆便成。

家庭焗炉制作蜜汁叉烧。原料和方法与上同。但

是，入焗炉时要用烘盘盛载。炉火由慢到中火，温度由 80℃逐渐升高到 220℃。焗的时间约 20～25 分钟。用筷子试按，无血水流出便熟。

特点：

甘香浓化而带有蜜汁味。

成品率：

梅肉叉烧（瘦肉叉烧）60%～72%。上叉、花叉（半肥瘦叉烧）72%～75%。

9. 蜜汁烧肉排

原料：

肉排	5公斤（10斤）
精盐	100克（2两）
白糖（作糖浆用）	400克（8两）
汾酒	150克（3两）
生抽	100克（2两）
老抽	100克（2两）
南乳	50克（1两）
五香粉	5克（1钱）
大茴粉	5克（1钱）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	25克（5钱）

制法：

1. 把肉排用刀横直剁榄核形，不可剁得太深及剁穿，剁榄核形的目的使用肉排入味、易熟。

2. 把上列原料拌匀后，把味料擦匀在每件肉排上。约腌60分钟。

3. 将腌好的肉排用烧鸭的铁环钩挂，把肉排放

入缸炉烧烤，先把肉的一边挂向炉壁一边，烧到起焦色时，再把肉排覆转将厚肉的一边向火处。烧烤时间约 25～30 分钟。出炉后淋上糖浆便成。

家庭焗炉原料制法与上同，但要用烘盘盛载排骨放入焗炉。

特点：

甘香而带有蒜香和蜜味。

成品率：

68%～72%。

10.烧桂花香肠

原料：

瘦肉	350克(7两)
肥肉	150克(3两)
鸡肝	100克(2两)
干猪肠衣	11克(2钱2分)
精盐	10克(2钱)
生抽	20克(4钱)
老抽	5克(1钱)
白糖	50克(1两)
汾酒	10克(2钱)
姜汁酒	5克(1钱)
五香粉	5克(1钱)
陈皮末	0.5克（1分）
清水	50克（1两）

制法：

1. 将猪肉、鸡肝切成粒状（稍大于黄豆）鸡肝用姜汁酒拌过。

2. 除姜汁酒外，把上列原料用清水50克（1两）

拌匀。后把味料和肉料拌匀腌 45 分钟。

3. 用漏斗把肠衣套上，再用温水灌入肠衣后把水分捏净。然后将肉馅料从漏斗灌进肠衣中。在灌肉馅前用小绳先把肠衣一头扎紧，灌后把另一头扎紧，再用幼铁针均匀地略针入肉肠然后上铁环。

4. 用沸水淋硬肠身，清除表面的油腻后入炉烧烤，烤至滴清油时便熟。

特点：

甘香味浓带有桂花味，是制作拼盘不可缺少的原料。

成品率：

68%～70%。

11. 烧网油肝花

原料：

猪网油	400克（8两）
猪肝	300克（6两）
糖冰肉	150克（3两）
姜片	20克（4钱）
葱段	10克（2钱）
长葱条（12条）	约重80克（1两6钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
味精	2.5克（5分）
五香粉	2.5克（5分）
白糖	30克（6钱）
汾酒	25克（5钱）
干淀粉	30克（6钱）
芝麻酱	25克（5钱）
大茴粉	1克（2分）
柱侯酱	10克（2钱）

制法：

1. 把猪肝和冰肉分别切成4条（每条15厘米），

再用姜、葱、汾酒、精盐、味精等原料与猪肝冰肉拌匀，腌1小时后取出猪肝冰肉沥干水分，再用白糖、五香粉与猪肝冰肉拌匀。

2. 用温水把网油洗净，晾干水后切成长20厘米，宽15厘米的块状，把网油铺开，分别撒上干淀粉，把猪肝、冰肉各1条，长葱3条放在铺开的网油上，卷成直径约3厘米的长卷，再沾上干淀粉。

3. 用铁叉把卷叉着，在炭炉上用中火烤25～30分钟，烤至滴清油呈现金黄色便熟时，抽出铁叉，每卷横切8段便成。食时佐以蒜茸、白醋。

特点：

甘香爽嫩、皮色金黄，横断面色素多采，具有东江风味。

成品率：

70%。

12. 烧冰肉鸡肝扎

原料：

生鸡肝	500克（1斤）
糖冰肉	1公斤（2斤）
瘦肉（里脊肉）	1.5公斤（3斤）
腐皮	12件
鸭肠	48条
精盐	50克（1两）
姜汁酒	15克（3钱）
生抽	25克（5钱）
五香粉	5克（1钱）
大茴粉	5克（1钱）
老抽	25克（5钱）
汾酒	50克（1两）
芝麻酱	25克（5钱）
柱侯酱	10克（2钱）
白糖（糖浆用）	200克（4两）

制法：

1. 把生鸡肝放在卤水盆加热浸熟后切成条形待

用。

2. 生鸭肠通开去污后，用精盐揉搓再用清水漂洗净。把净鸭肠用沸水烫熟，再用冷水浸冻挂起去清水分待用。

3. 把瘦肉、冰肉片成长 18 厘米，宽 3 毫米的薄片。

4. 把以上味料拌匀瘦肉，腌 30 分钟，把瘦肉铺开，再铺上冰肉，再把鸡肝条放上后卷成条状。

5. 用腐皮（或网油）把肉卷包卷。再用熟鸭肠先捆两圈，然后从一端横捆到另一端，最后把鸭肠尾塞入内收紧肠口，放在味料盆腌 30 分钟。

6. 放入炉用慢火烧烤到滴出清油便熟，出炉后淋上糖浆便成。

特点：

甘香味鲜，皮脆肉滑。

成品率：

65%～68%。

13. 烧桂花香扎

原料：

糖冰肉	500克（1斤）
瘦里脊肉	500克（1斤）
小苏打	3克（6分）
姜汁酒	20克（4钱）
汾酒	50克（1两）
咸蛋黄	21只
网油（或用腐皮7件）	350克（7两）
芝麻油	0.5克（1分）
味精	5克（1钱）
卤水	25克（5钱）
大茴粉	5克（1钱）
柱侯酱	10克（2钱）
生抽	20克（4钱）
老抽	5克（1钱）
芝麻酱	25克（5钱）
生油	50克（1两）
糖酱	200克（4两）

白糖	140克（2两8钱）
小苏打	3克（6分）
精盐	2.5克（5分）
清水	75克（1两5钱）
五香盐	22.5克（4钱5分）
柠檬叶丝（或芫荽）	50克（1两）
鸭肠	10条约550克（1斤1两）
去壳鸡蛋	200克（4两）
卤水	25克（5钱）

制法：

1. 生鸭肠通开去污后，用精盐揉搓，再用清水漂洗净。

2. 将鸭肠放锅内用水滚约半分钟至熟，捞起用清水冷却挂起待用。

3. 用慢火烧热炒镬，用食油扫匀镬内壁，搅匀净鸡蛋，把净鸡蛋分七次煎成7块圆薄片（直径18厘米）。

4. 将网油切成7块方块（每块边长18厘米）把咸蛋黄搓成7条圆长条（3只搓1条，每条长18厘米）。

5. 把瘦里脊肉片成7块薄片（每块长18厘米，厚3毫米）再把精盐2.5克（5分），白糖30克（6钱），

汾酒 25 克（5 钱），小苏打 3 克（6 分），姜汁酒 20 克（4 钱），清水 75 克（1 两 5 钱）拌匀里脊肉后放入冰箱腌 1 小时。

6. 把糖冰肉按瘦里脊肉片格片成 7 块，再把白糖 50 克（1 两），精盐 5 克（1 钱），汾酒 20 克（4 钱）拌匀涂在肉面上腌 1 小时后，把冰肉每块铺开在容器上待用。

7. 先把瘦肉铺开，再铺上冰肉 1 块、蛋片 1 块，把柠檬叶丝撒在蛋片上，再把咸蛋黄 1 条放上卷成卷形。外层用网油 1 块包好肉卷。最后用鸭肠将肉卷先直捆两圈，再从一端横捆到另一端，然后把肠尾塞入内收口。

8. 把白糖、生抽、老抽、五香粉、大茴粉和匀放入香扎腌 50 分钟，用叉烧铁环在一端穿上。

9. 把香扎入烤炉用中火烧烤约 30～50 分钟，用手指捏时滴出清油便熟。取出炉后淋上糖浆，晾干后切块（每块厚约 2 毫米），在碟上叠成塔形，或叠成各种形状，最后用卤水加入芝麻油、味精淋在香扎上便成。

特点：

精工细作，鲜嫩甘香。切成圆片，横断面颜色鲜艳，各色相间。层次分明，是近年创新品种之一。

成品率：

65%～68%。

附注：

如无鸭肠可用水草捆扎。

14. 烧 香 菇 扎

原料：

生鸡肝	500 克（1 斤）
糖冰肉	1 公斤（2 斤）
瘦里脊肉	1.5 公斤（3 斤）
腐皮（或用网油）	12 件
鸭肠	48 条
精盐	50 克（1 两）
白糖（作糖浆用）	200 克（4 两）
姜汁酒	15 克（3 钱）
生抽	25 克（5 钱）
老抽	25 克（5 钱）
五香粉	5 克（1 钱）
大茴粉	5 克（1 钱）
汾酒	50 克（1 两）
湿香菇（揸干水）	75 克（1 两 5 钱）
芝麻酱	50 克（1 两）
柱侯酱	25 克（5 钱）

制作：

1. 把鸡肝在卤水盆浸熟切成条形。

2. 把鸭肠通开去污，用精盐揉搓再用清水漂洗净后，用沸水烫熟过冷挂起。

3. 把瘦肉及冰肉用刀片成18厘米长、3厘米宽薄片。

4. 把以上味料拌匀腌瘦肉30分钟后，把瘦肉铺开，再把冰肉铺上，然后把鸡肝条，湿香菇放上卷成条状。

5. 把腐皮卷起肉条，用熟鸭肠先捆两圈，再从一端捆到另一端把肠塞入收紧口。

6. 入烤炉用慢火烤到滴出清油便熟，出炉后淋上糖浆便可。

特点：

嫩滑而菇味香浓。

成品率：

65%～68%。

15. 烧三色凤眼肝

原料：

鲜猪肝	750克（1斤5两）
糖冰肉	100克（2两）
咸蛋黄	8只
姜汁酒	10克（2钱）
汾酒	25克（5钱）
精盐	15克（3钱）
白糖	40克（8钱）
五香粉	0.5克（1分）
大茴粉	0.5克（1分）
芝麻酱	25克（5钱）
柱侯酱	10克（2钱）

制法：

1. 把猪肝切成头大尾小的长条锥形，头端大小为8厘米、宽3厘米、厚3厘米的条状。用尖刀（银脯刀）把猪肝从正中通一孔至尾端如袋形（但不要通破）。

2. 把冰肉按猪肝孔的形状切成条，把咸蛋黄用

刀平压扁，用咸蛋黄块卷起冰肉后塞进猪肝的孔内。最后用牙签扣好口，防止冰肉蛋黄溢出。

3. 放入卤水盆加热浸 10～15 分钟。再入炉烧烤至滴出清油便熟。

特点：

甘香肉滑。

成品率：

60%。

16. 烧金钱鸡（又名三夹肉）

原料：

瘦肉	250克（5两）
肥肉	250克（5两）
熟火腿肉	100克（2两）（或用鸡肝猪肝150克即3两）
柱侯酱	10克（2钱）
白糖	40克（8钱）
芝麻酱	25克（5钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
生抽	5克（1钱）
老抽	5克（1钱）
味精	2.5克（5分）
汾酒	2.5克（5钱）
糖浆	25克（5钱）
大茴粉	5克（1钱）

制法：

1. 把肥肉片成直径约3厘米的圆形后用汾酒15克（3钱）腌。瘦肉、火腿肉也按肥肉规格片成圆

形金钱形状。

2. 余下的味料腌瘦肉、肥肉 1 小时。

3. 把肥肉、瘦肉、火腿肉各 1 件叠为一层。用叉烧环（或用特制铁针）一层一层按次排列穿上。

4. 把穿好肉夹入炉烧烤 20～25 分钟，烤至滴出清油便熟。出炉后淋上糖浆便成金钱鸡。

5. 除去叉烧环，按层排上碟。上菜时跟千层饼（或用菜远垫底也可）。

特点：

甘脆鲜香、肥而不腻。

成品率：

68%～70%。

17. 烧羊肉叉烧

原料：

羊脊肉	500克（1斤）
白糖	40克（8钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
生抽	10克（2钱）
老抽	10克（2钱）
姜汁酒	15克（3钱）
汾酒	10克（2钱）
柱侯酱	2.5克（5分）
芝麻酱	2.5克（5分）
五香粉	1克（2分）
大茴粉	0.5克（1分）
糖浆	25克（5钱）

制法：

1. 将羊脊肉用刀切成33厘米（1尺）长肉条，厚薄要均匀，把味料拌匀腌60分钟。

2. 用叉烧环逐条穿上，入炉烧烤25～30分钟，滴出清油便熟，出炉后淋上糖浆便成。

家庭焗炉用烘盘盛起放入炉烤。

特点：

酥香而带有蜜味。

成品率：

65%～70%。

18. 烧 鹅 肝

原料：

生鹅肝	500克（1斤）
白糖	40克（8钱）
精盐	10克（2钱）
生抽	10克（2钱）
老抽	10克（2钱）
五香粉	1.5克（3分）
大茴粉	0.5克（1分）
汾酒	10克（2钱）
糖浆	25克（5钱）

制作：

1. 把上列除糖浆以外的全部味料拌匀，放入鹅肝腌1小时。

2. 用叉穿起鹅肝入炉烧25～30分钟，滴出清油便熟，出炉后淋上浆便成。

特点：

甘香浓化。

成品率：

55%～60%。

19. 烧 乳 猪 肝

（制法同“烧鹅肝”，见本书第54页）

20. 烧 鸭 脚 扎

原料：

鸭脚	10 只
卤熟肥肉	30 克（6 两）
（切成 10 件）	
卤熟鸡肝	50 克（1 两）
（切成 10 件）	
生鸭肠	500 克（1 斤）
（原条 10 条）	
精盐	15 克（3 钱）
白糖	40 克（8 钱）
米酒	20 克（4 钱）
芝麻酱	10 克（2 钱）
柱侯酱	10 克（2 钱）
大茴粉	0.5 克（1 分）
五香粉	0.5 克（1 分）
生抽	10 克（2 钱）
老抽	10 克（2 钱）
糖浆	25 克（5 钱）

制法：

1. 把鸭肠剪开，用精盐 5 克（1 钱）揉搓去污后，用清水漂洗干净。

2. 把鸭肠放锅内滚半分钟至熟，捞起用冷水漂冷挂起待用。把鸭脚放锅内滚熟。

3. 把各味料拌匀，腌鸭脚、肥肉、鸡肝 30 分钟。

4. 把鸭脚尖斩去少许，把肥肉、鸡肝各一件放入鸭脚掌内，再把鸭肠的内壁向外（以易于上色），顺序把鸭脚捆扎，扎至尾端把鸭肠尾塞入鸭掌内收口，入炉烧烤 25～30 分钟，出炉后淋上糖浆便成。

特点：

肉滑、骨酥、有蜜味。可茶可饭可酒。

21. 烧 猪 腩

原料：

猪腩	500克（1斤）
精盐	10克（2钱）
白糖	40克（8钱）
汾酒	10克（2钱）
生抽	10克（2钱）
老抽	10克（2钱）
五香粉	1克（2分）
大茴粉	0.5克（1分）
柱侯酱	2.5克（5分）
芝麻酱	7.5克（1钱5分）
糖酱	25克（5钱）

制法：

1. 把猪腩放入沸水滚烫。捞起后放入冷水用刀刮除腩苔（白色粘膜）。

2. 用水把猪腩滚至八成熟，捞起后再放入卤水盆腌1小时。

3. 把猪腩入炉烧25分钟，出炉后淋上糖浆便

成。

特点：

甘香软滑。

成品率：

55%～60%。

22. 缸炉烧鸡

原料：

鸡项（未下过蛋的嫩母鸡）	1只1.25公斤（2斤5两）
五香盐	25克（5钱）
糖水	5克（1钱）
糖醋	5克（1钱）

制法：

1. 缸炉烧鸡项要选用广东产的嫩母鸡，约1.25公斤（2斤5两）未下过蛋的为好（广东称本地鸡项），宰杀鸡与前文同。烫水时，不要超过两分钟捞起，因为鸡受热过久，造成毛不易拔，皮起黄衣薄膜不上色等现象。烫水后去毛、嘴壳、耳毛、脚皮。

2. 在鸡的近肛门处直拉一刀（长约5厘米），用食指、中指伸入腔内取出内脏，洗净后在鸡膝下斩去双脚。

3. 把五香粉、盐抹在鸡腔内，用针扣好封口，用沸水烫皮使受热后鸡皮收紧，再把糖水淋匀鸡身上皮，挂在当风处晾干，（可用小火焙干）。

4. 放入炉烧烤，先烤背部，后烤胸部，烤 25～30 分钟便熟。把鸡斩件上碟，另用糖醋芡 50 克（1 两），辣椒粒少许，生粉 25 克（5 钱），同煮，芡煮好后用小碟盛起跟鸡上席。

特点：

皮脆、肉香、骨酥。

成品率：

50%。

23. 烧北京填鸭

制法与家庭焗炉烧鸭、缸炉烧鸭（见本书第 28 页）同。但原料加少许川椒米。

24. 香烧火腿卷

原料：

瘦肉（里脊肉）	500克（1斤）
肥肉（肥肉头）	500克（1斤）
熟瘦火腿肉	100克（2两）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	8克（1钱6分）
味精	4克（8分）
生抽	10克（2钱）
老抽	10克（2钱）
汾酒	20克（4钱）
五香粉	0.5克（1分）
大茴粉	0.5克（1分）
芝麻酱	5克（1钱）
糖酱	25克（5钱）

制法：

1. 把瘦肉用刀片成长20厘米，宽16厘米，厚1毫米的肉片。把肥肉用刀片成长16厘米，宽12厘米，厚1.5厘米肉片，每片起5片，再把火腿切成宽

厚各 1 毫米的肉条 5 条。

2. 用汾酒 10 克（2 钱）腌瘦肉、肥肉 20 分钟后。把瘦肉铺在容器上，再铺上肥肉，后把火腿放上卷成圆卷。

3. 用水草把卷先捆两圈，从一端到另一端收好口。把卷放入卤水盆腌 1 小时，用铁叉穿起放入炉烧烤25～30分钟，熟后出炉淋糖浆，上席时用小碟跟卤味汁。

特点：

甘香浓郁。

成品率：

65%～68%。

25. 脆皮焗、烧猪大肠

（又名假烧鹅）

原料：

猪大肠头	500克（1斤）
蒜茸	0.5克（1分）
葱米	0.5克（1分）
辣椒粒	0.5克（1分）
精盐	2.5克（5钱）
芝麻油	0.5克（1分）
糖醋	100克（2两）
糖浆	100克（2两）
白卤水	1.5公斤（3斤）
湿淀粉	5克（1钱）

制法：

1. 把大肠洗净翻出内壁，用精盐揉搓清除粘液污物，用清水漂洗干净，后放入沸水中略泡灼即捞起。另用沸水约1.5公斤（3斤）把大肠用中火煲约1小时至烩(软)取出，再放入微沸的白卤水中，端离火位约浸15分钟捞起。

2. 用糖浆涂匀大肠，把大肠穿在叉烧环上，挂起晾干水分。

3. 把大肠入炉烧烤（或入家庭电焗炉烧烤）。烧烤40分钟至大红色便熟（如用家庭焗炉可用竹片架在碟上才放大肠在竹片面上，使色泽均匀）。

4. 将少量生油下镬，把蒜、葱、辣椒粒入镬爆至香味后加入糖醋，烧沸后用湿淀粉推芡，再淋上芝麻油，把糖醋芡用两只小碟盛载以备佐食。

特点：

皮色金红、皮脆肉甘香。

成品率：

40%～45%。

26. 脆皮炸猪大肠

原料：

与焗、烧猪大肠用花生油1.5公斤（3斤），炸耗40克（8钱）。

制法：

1. 按脆皮焗、烧猪大肠制法的第1. 2点处理。（见第66页）

2. 把花生油下镬，用旺火烧至约四成热，把大肠入镬边炸边翻动，炸至大红色后，用笊篱滤清油。把炸好的大肠斜刀切成3厘米厚块，盛上碟中跟糖醋芡上席（糖醋芡制法与焗烧猪大肠同）。

焗、烧、炸大肠皮脆肉滑、味香脓、色如烧鹅，故有假烧鹅之称。

卤味制作

1. 卤水扎蹄

卤水扎蹄1只，约750克（1斤5两）

原料：

猪后腿	1只约750克（1斤5两）
糖冰肉	500克（1斤）
瘦脊肉	750克（1斤5两）
精盐	7.5克（1钱5分）
芝麻油	0.5克（1分）
白糖	80克（1两6钱）
汾酒	15克（3钱）
卤水	1.5公斤（3斤）
大茴粉	2.5克（5分）
五香粉	2.5克（5分）
生抽	10克（2钱）
老抽	10克（2钱）

竹板　　若干件

制法：

1. 把猪脚刮洗干净斩去脚甲，在膝部后方用刀直划至脚跟皮处，慢刀把骨与肉铲清只留回皮，皮不能破，然后剔去趾甲骨。

2. 把瘦肉、冰肉用刀片成长 18 厘米，宽 5 厘米、厚 3 毫米的薄片，（瘦肉片成 10 块，冰肉片成 8 块）用盐、糖、酒、酱油、香料等腌制 30 分钟，穿上排环入炉烤 15 分钟，以身硬为度，不可烤太熟。

3. 把脚皮铺平（皮里向上），垫上竹板，一层瘦肉，一层冰肉叠在皮的中间（共 18 层），将脚皮两端向内折成圆形，用水草从膝部起捆扎至脚尖，捆扎时每度捆扎草要重叠捆扎两圈，每隔 3 厘米捆扎一段。捆扎完后用刀把膝部皮口处凸出的肉切去与皮平口。再把切出的肉碎塞进脚跟尖内，再用水草扎牢，使全只扎蹄充实丰满。

4. 用两块长 16 厘米，宽 5 厘米的竹板夹着两侧，再用水草在两端及中部扎牢，扎时用力要均衡。

5. 把扎蹄放入卤水盆先用中火滚，转用慢火浸 25～30 分钟，把扎蹄取出用铁针在皮上疏戳小孔，再放入卤水盆用慢火滚至皮软烩后取出。

6. 待扎蹄冷后，拆开水草取出竹板后仍将水草

扎回原形，才不致使扎蹄松开。扎好后放入冻的卤水盆浸4个小时便成。也可放在卤水盆浸一夜，次日加火再滚，起盆后待扎蹄冷却，把水草解掉，把扎蹄竖切成两个半边。然后把每半边横切成1毫米厚的片，放入碟中，用少许芝麻油加入卤水淋在碟中的扎蹄便可上席。此菜制作精细，制成后保留猪蹄原形，切片后排列在碟上。

制作扎蹄应注意的关键：

1. 改起骨肉时不要弄破皮。

2. 扎草时要不宽不紧，但要扎牢，使猪蹄能保留原形。

3. 浸卤水时要用慢火，如用猛火猪皮会破裂而影响质量和美观。

特点：

层次分明，色艳而富于图案的均衡对称。食时甘香美味。

成品率：

50%。

2. 桶子豉油鸡

桶子豉油鸡是年代久远的传统食品，是选用未下蛋的母鸡制作，故传说曾叫“童子鸡”又传说曾在制作过程是在腋下开膛，尾部插入一竹筒，使在卤水盆中浸鸡时卤水能通过竹筒灌入和输出，使内外温度比较一致，故又曾叫“筒子鸡”。后一个叫法较为近理，可能由于语音相近，叫桶子油鸡相传至今。

原料：

肥嫩母鸡	1只，1.25公斤 （2斤5两）
精卤水	2公斤（4斤）

制作：

1. 宰杀鸡与上同。

2. 在光鸡尾部插入一小竹筒，把卤水盆加热至滚，才能把鸡放入精卤水盆浸15分钟，在浸的过程中，要把鸡提起倒出内腔的卤水2～3次，以保证内外温度一致。

3. 浸鸡时要注意火候，不能大滚。要慢慢浸，也不能浸入生水，浸至鸡眼突起，腿肉松软便熟。熟

后鸡身涂上芝麻油便成。食时淋上卤汁、芝麻油、味精水。

特点：

色泽金黄、浓香肉滑。

成品率：

由毛鸡到浸熟为50%；由光鸡到浸熟为78%。

3. 卤水猪肚

原料：

生猪肚1个　　1公斤（2斤）
卤水　　1.5公斤（3斤）

制作：

1. 把猪肚表面的肥油除净。放在冷水中把内腔反出，用精盐揉搓，去污后漂洗干净。

2. 放在沸水中烫硬肚身，后用小刀刮净肚内的白色胎衣。再放入沸水中滚25分钟至八成熟、捞起后过冷水。

3. 煮滚卤水后，把猪肚放入浸10分钟便成。

特点：

烩中带爽，甘香可口。烩香，有药材香味。

成品率：

40%～45%。

4. 卤水猪腩

原料：

猪腩	1条，约500克（1斤）
卤水	1.5公斤（3斤）

制作：

1. 把猪腩起去软骨、碎骨。用沸水滚至身硬取起。捞起过冷水用小刀括净腩苔衣，再放在沸水中滚20分钟至八成熟，捞起再过冷水。

2. 煮滚卤水放入猪腩用慢火浸10分钟便成。

特点：

甘香味浓，带点药材香味。

成品率：

45%～48%。

5. 卤 水 牛 腩

制法与卤水猪腩（见第 75 页）相同。

6. 卤水猪大肠

原料：

猪大肠	2.5公斤（5斤）
卤水	1.5公斤（3斤）
精盐	15克（3钱）

制作：

1. 把猪大肠表面肥油去净，放在清水盆中把大肠翻转，用精盐揉搓，去清污物，洗净。

2. 把大肠放入沸水中滚25分钟至八成熟，捞起过冷水。

3. 煮卤水放入大肠慢火浸10分钟至焖软便成。

特点：

甘香味浓。带点药材香味。

成品率：

40%～45%。

7. 卤水猪头杂料

原料：

猪头肉、嘴、耳、下巴	2.5公斤（5斤）
卤水	1.5公斤（3斤）

制作：

1. 把猪头肉、嘴、耳、下巴的碎骨除清，在火炉上烧去汗毛，放在冷水盆中刮除焦污物后洗净。再放入沸水中滚20分钟至八成熟，捞起后过冷水。

2. 煮沸卤水，放入头肉、耳、嘴、下巴等慢火浸滚10分钟至烩软便熟。

特点：

味浓，带点药材香味。

成品率：

嘴、耳、下巴 70%。鲜猪腩 53%。冰猪腩 50%。

8. 卤味杂碎

原料：

猪肝、心、肺、猪手、猪脚、鹅鸭脚翼、鹅鸭鸡胗肝等。

制法：

1. 把以上品种刮洗干净后，放入沸水中滚（汆）20分钟，捞起过冷、漂洗干净。

2. 把卤水煮沸放入上列品种，慢火浸滚10分钟至焖软便成各式卤味。在浸滚时不能大滚，如大滚，肉便不滑。

腊味制作

1. 腊　　肉

原料：

花肉（打好条子）	5公斤（10斤）
精盐	125克（2两5钱）
白糖	300克（6两）
汾酒	100克（2两）
硝盐	15克（3钱）
生抽	200克（4两）
珠油	50克（1两）

制法：

1. 把打成条子的花肉用温水洗净，再用冷水冲洗至冷，再晾干水分。

2. 把盐、糖、酒、硝盐、生抽等拌匀后，放入花肉条腌制4小时。

3. 在每条花肉条头开一小孔，用细绳穿上每条花肉，然后把珠油放入花肉条中上色。注意上色不能过久，过久会使腊肉色暗，上色后把腊肉的绳穿上竹竿。

4. 把上竹后的腊肉在阳光下晒，晚上把腊肉放入火柜（叫埋火柜），火柜温度约60℃～70℃（埋火柜在制腊肠一页有详细说明）。

5. 晒太阳与入火柜约3～4次至瘦肉部分发硬便成腊肉。

特点：

味甘香，肥肉半透明。

成品率：

68%～72%。

2. 腊　　肠

原料：

需按气候而定用量，下面分为三种不同的气候列出各种原料的用量。

①北风有阳光〔按每500克（1斤）肉计〕

瘦肉	350克（7两）
肥肉	150克（3两）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	50克（1两）
优质生抽	60克（1两2钱）
汾酒（或玫瑰露酒）	20克（4钱）
硝盐	2克（4分）

②平日常温〔按每500克（1斤）肉计〕

瘦肉	350克（7两）
肥肉	150克（3两）
精盐	15克（3钱）
白糖	50克（1两）
优质生抽	40克（8钱）
汾酒（或玫瑰露酒）	20克（4钱）
硝盐	2克（4分）

③阴雨南风撞北风〔按每500克（1斤）肉计〕

瘦肉	350克（7两）
肥肉	150克（3两）
精盐	16.5克（3钱3分）
白糖	60克（1两2钱）
优质生抽	35克（7钱）
汾酒（或玫瑰露酒）	20克（4钱）
硝盐	2克（4分）

说明：

1. 每50公斤（100斤）肉粒加水5公斤（10斤），连水共55公斤（110斤）。把肉料加水后的重量作为肉料的重量按上列比例计算味料的用量。

2. 每500克（1斤）肉粒需用本地干肠衣110克（2两2钱）。

3. 每500克（1斤）肉计的猪肉比例是瘦肉35克（7两），肥肉150克（3两）。

4. 火柜温度60℃～100℃柜顶要有一间格通风，火柜内温度以伸手入柜感觉有微微暖气为度，柜内的火盆生火后要在中央留一小方寸口，其余四周要用炉灰盖住炭火。

5. 日间每隔4小时转换竹的位置一次，以变换腊肠受阳光位置。

6. 下午 6 时把腊肠入火柜后，每隔 3 小时转换竹的位置一次，以变换受热位置。并调拨火盆使火候正常，以保持适当的温度。

制法：

1. 把肥肉切成粒状如黄豆大，用温水洗过，再用冷水冲冻，用密竹筛载上滤清水分。

2. 把瘦肉去筋，去骨碎，取其中 175 克（3 两 5钱）切成粒状如黄豆大，其余 175 克（3 两 5 钱）用绞肉机绞碎。

3. 把味料用适量清水搅匀，先落肥肉轻拌，再落瘦肉轻轻搅拌（不宜多搅，否则起胶，会封闲针孔，腊肠容易变质。

4. 把肠衣用温水湿过，后在肠衣一端套上漏斗，先用清水灌入肠衣洗过，挤出水分，再灌入肉馅，灌满肉馅后把尾部的肉馅捏出少许，在肠的两端打好结。

5. 用密铁针排在腊肠四周刺孔，针孔要均匀。

6. 量度（腊肠的长短以均匀为好）、扎草（按每度扎草）、上绳圈（每格 1 条上绳圈以挂起用）。

7. 先用温水冲洗腊肠外表，后用冷水冲冻，用有绳圈一端套上竹上棚晒焙。

8. 晒与入火柜及火柜温度按照上面的说明操

作。

9. 腊肠第一天入火柜要放在最底层，离火位约33厘米（1尺）高，以后逐日升高（即第2天升上第2格，第3天升至第3格），晒与焙约4～5天，瘦肉部分以硬为度，便可食用。

特点：

甘香、半透明。

成品率：

72%。

3. 腊金银腩（腊猪肝肉）

原料：

鲜猪肝	500克（1斤）
精盐	15克（3钱）
优质生抽	10克（2钱）
汾酒	15克（3钱）
白糖	25克（5钱）
姜汁	10克（2钱）

（以上味料用于腌猪肝）

肥肉	500克（1斤）

（以下味料用于腌肥肉）

汾酒	15克（3钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	40克（8钱）

制法：

1. 肥肉500克（1斤）用汾酒、精盐、白糖腌约3小时候用。

2. 把猪肝去清筋络，切成条状，每条阔3厘米，条15厘米，厚1厘米，用精盐10克（2钱），腌2

小时后，用热水漂洗去其胶质，晾干水分。

3. 把第一部分味料腌猪肝 1 小时，用绳穿好猪肝晾晒至半干身（如遇雨天用慢火烘焙）。再用金银腼刀把每条猪肝的中央长穿一洞（像袋形），然后把腌过的肥肉按猪肝洞的大小切成条状，把肥肉酿进猪肝洞内。

4. 把每条金银腼酿入肥肉的一端穿上绳圈，上竹后按腊肠的方法晒，以后入火柜焙约 4～5 天即成。但注意入火柜要比焙腊肠的离火位要高些，如太近火位，肥肉会变黄，肝会硬而不化。

特点：

甘香、润化、肥肉半透明。

成品率：

58%。

4. 腊 关 刀 肉

原料：

猪后腿里脊肉	500克（1斤）
精盐	10克（2钱）
白糖	50克（1两）
汾酒	10克（2钱）
优质生抽	15克（3钱）
硝盐	0.5克（1分）

制法：

1. 把里脊肉去皮切成关刀型，用以上味料腌4小时。

2. 每条肉条在一端穿一小孔，套上绳圈后上竹，晒及入火柜的操作与腊肠同。晒、焙4～5天至瘦肉身硬便成。

3. 入火柜切忌近火位，近火位肥肉变黄色不美观。

特点：

味香浓。

成品率：

66%。

5. 腊鸭肝（豉鸭肝）

原料：

鲜鸭肝	500克（1斤）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	40克（8钱）
优质生抽	10克（2钱）
珠油	5克（1钱）
汾酒	15克（3钱）
姜汁	10克（2钱）

制作：

1. 上列味料拌匀后腌鸭肝4小时，后把鸭肝铺在密竹筛上。

2. 将竹筛连鸭肝上棚晒，每隔3小时翻转再晒，晚上入火柜焙，至身爽便成。

特点：

甘香浓化，可茶可酒可饭。

成品率：

45%。

6. 腊鸭肝肠（鸭腩腊肠）

原料：

瘦肉	350克（7两）
肥肉	150克（3两）
腊鸭肝	250克（5两）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	50克（1两）
优质生抽	60克（1两2钱）
汾酒	20克（4钱）
硝盐	2克（4分）

制法：

1. 把腊鸭肝切成碎粒，用生抽10克（2钱），汾酒5克（1钱）拌匀腊鸭肝。

2. 其余全部制法按照腊肠操作过程。

特点：

腴香肉滑

成品率：

72%。

7. 腊鲜鸭肝

原料：

瘦猪肉	350克（7两）
肥肉	150克（3两）
鲜鸭肝	215克（4.3两）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	50克（1两）
优质生抽	60克（1两2钱）
汾酒	30克（6钱）
硝盐	2克（4分）
姜汁	15克（3钱）

制法：

1. 把鲜鸭肝切成粒状如黄豆大，用姜汁15克（3钱），汾酒10克（2钱）腌20分钟。

2. 其余全部制法按照腊肠操作过程。

3. 在太阳下曝晒两天便成。

特点：

腼香浓化

成品率：

45%。

8. 净瘦肉腊肠

原料：

净瘦肉	500克（1斤）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	50克（1两）
汾酒	20克（4钱）
优质生抽	60克（1两2钱）
硝盐	2克（4分）

制法：

全部制作按照腊肠制作过程。

特点：

富于营养而不肥腻，病人也可食用。

成品率：

48%～50%。

9. 腊 乳 猪

原料：

乳猪	1只(光乳猪起净骨骼计)，约2.5公斤（5斤）
精盐	50克（1两）
白糖	250克（5两）
汾酒	100克（2两）
优质生抽	300克（6两）
硝盐	10克（2钱）

制作：

1. 把乳猪骨骼起净，起到头部时猪“天梯”要带在猪腩上。用以上味料腌6小时后上棚。

2. 上棚时用1只疏眼圆形竹筛，藏垫在乳猪的头部内边，使头部腊起时成圆形好看，再将两只前爪、两只后腿同屈缩在猪皮的上面，仅仅突出4只爪子，形状如水鱼。

3. 晒及入火柜的操作与制作腊肠同。但注意入火柜要离火位高一点，不可太近火位。

4. 晒、焙4～5天，乳猪干身后用蜡纸将全猪身

包封好。

特点：

肉纯香，可茶可酒可饭。

成品率：

60%。

10. 腊　　鸭

原料：

毛鸭	1只，约1.75公斤（3斤5两）
精盐	250克（5两）

制法：

1. 宰毛鸭方法按照上文。

2. 把宰净毛鸭剁去鸭翼，在过膝下斩去鸭脚。

3. 从鸭尾股处下刀直宰至颈部丫叉骨处，将胸膛破开。

4. 再从颈项下刀将两边膊骨剔断，并把每边肋骨剔断6～7条。

5. 再从鸭嘴处下刀把鸭下巴连鸭腭切去。

6. 用精盐200克（4两）把鸭的头颈身等全只搓匀，再用50克（1两）精盐在翼膊骨处和鸭腿骨处底面各放一撮盐。把鸭腌一个晚上。

7. 第二天把腌过的鸭放在冷水中泡浸约2～3小时，至鸭咸味已淡为度，方可起盆上棚在日下曝晒。

8. 晒腊鸭时先用疏眼竹筛把鸭内腔向上平铺其

上面，在日下晒 2 小时后再把鸭翻转背向上来整形，使状如南安腊鸭，形格好。待身爽透便穿上绳圈用竹穿挂再晒。

特点：

美味甘香，皮色半透明。

成品率：

40%。

11. 腊 鸭 腩

原料：

鸭腩	500克（1斤）
优质生抽	15克（3钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
白糖	30克（6钱）
汾酒	15克（3钱）

制法：

1. 把味料拌匀腌鸭腩（舌）4小时，后用竹筛排列上棚晒。

2. 晒3小时后把鸭腩翻转再晒，晚上入火柜烤焙至身爽后便成。

特点：

味香，可茶可酒可饭。

成品率：

原条成品。

12. 腊 鸭 脚 翼

原料：

鸭脚翼	500克（1斤）
精盐	100克（2两）
清水	25克（5钱）

制法：

1. 把精盐与清水和匀腌鸭脚翼，每隔4小时搅拌1次，腌至第二天。

2. 第二天把鸭脚翼起盆，用清水泡浸2小时，滤清水分后用疏眼竹筛盛起脚翼上棚晒，每隔2小时翻转再晒，晚上入火柜烘焙至身爽便成。

特点：

味清香，可茶可酒。

成品率：

40%。

13. 腊鸭脚包

原料：

腊鸭脚	10只约400克（8两）
肥肉头	250克（5两）
鲜鸭肠	10条
腊鸭腩	50克（1两）
精盐	15克（3钱）
白糖	30克（6钱）
汾酒	10克（2钱）

制法：

1. 把肥肉头切成约4厘米长条10条，用精盐5克（1钱），白糖10克（2钱），汾酒5克（1钱）腌1小时。

2. 把鸭肠通开，用精盐揉搓后洗去污物，把腌肥肉剩余精盐、白糖、汾酒腌鸭肠1小时后，用竹1条条排开上棚晒至身爽后取下。

3. 把腌过的肥肉、腊鸭肝切成10条，各把1条放入腊鸭掌之中，再把鸭肠的内拢向外按次序捆扎鸭脚，最后把鸭肠尾收入肥肉、腊鸭肝内收好口。

4. 把鸭扎放入味料腌 2 小时后上棚，用竹筛排列上棚晒 3 小时翻转再晒，晚上入火柜烘焙至干身便成。

特点：

味甘香，可茶可酒。

成品率：

原只成品。

白切、熏制作

1. 白　切　鸡

原料：

肥嫩母鸡	1只，约1.25公斤（2斤5两）
姜茸	50克（1两）
葱白丝	50克（1两）
精盐	1克（2分）
花生油	6克（1钱2分）
味粉	0.5克（1分）

制法：

1. 宰杀鸡与前同。

2. 把光鸡放入微滚的锅中浸没鸡身。约浸15分钟至熟，在浸的过程中要把鸡提起倒出腔内的水2～3次，以保证内外温度一致。把鸡端离锅后用冷开水浸

没冷却。并洗去绒毛、黄衣。

3. 晾干水分，鸡身扫上熟油，斩成块按鸡的形状砌在碟上。

4. 把生姜磨成姜茸，葱白切成葱丝与味精、精盐拌匀，把生油下镬烧至微沸淋在姜葱面上，把姜葱分成两小碟跟白切鸡上席。

特点：

色鲜皮爽，鲜嫩软滑。

成品率：

50%。

2. 熏 香 鱼

原料：

鲩鱼（或红鱼）	500克（1斤）
精盐	2克（4分）
芝麻油	5克（1钱）
胡椒粉	1克（2分）
五香粉	1克（2分）
大茴粉	0.5克（1分）
生姜（榨汁用）	20克（4钱）
生葱（榨汁用）	20克（4钱）
白糖	1.8克（2分4厘）
绍兴酒（实耗）	4.2克（8分4厘）
花生油	750克（1斤5两）（炸用耗油量约80克）

制法：

1. 把宰净鲩鱼斜切厚片，用盐、糖、大茴粉、五香粉、麻油、胡椒粉、姜葱汁等腌鱼30分钟。

2. 用猛火烧镬下花生油至大滚，把鱼放入镬炸熟，把镬端离火位冷却。

3. 再把油烧沸，第二次把鱼入镬炸至赤红色，取出后放进绍酒盆稍浸取起。便成熏鱼，又称熏鱼。

绍兴酒盆制法：绍酒 500 克（1 斤），白糖 140 克（2 两 8 钱）煮至糖溶便成。

特点：

味道甘香浓郁，略脆。

成品率：

70%～75%。

3. 熏香鸡（又名太爷鸡）

原料：

肥嫩母鸡	1只，约1.25公斤（2斤5两）
精卤水	2公斤（4斤）
水仙茶叶	100克（2两）
味粉	1.5克（3分）
芝麻油	0.5克（1分）
黄糖粉	150克（3两）
花生油	150克（3两）

制法：

1. 把宰杀干净光鸡放入微沸的精卤水盆中，用慢火浸15分钟至熟，在浸的过程中要把鸡提起倒出腔内的卤水2～3次，以保持内外温度一致。

2. 用中火烧热炒镬，放食油烧至五成热，把茶叶入镬炒至有香味，将黄糖粉均匀地放入边撒边炒，待起黄烟时迅速将竹笪放入镬，距离茶叶约7厘米，迅速把鸡放上竹笪上面，加上镬盖把镬端离火后熏10分钟，将鸡用碟盛起。

3. 把鸡切块砌成鸡形盛上碟，将芝麻油、味粉、一般卤水 75 克（1 两 5 钱）调成料汁淋汁上席。

特点：

此疑属传统品种。色泽枣红，肉嫩滑而带有茶香。

成品率：

50%。

4. 茶 香 熏 鸡

制法与熏香鸡相同，见第109页。

其 他 制 作

1. 汾 酒 牛 肉

原料：

大花牛腰	5公斤（10斤）
生抽	150克（3两）
精盐	75克（1两5钱）
硝盐（腊味用小月）	75克（1两5钱）
40度米酒	150克（3两）

注：以上未包括浸卤用的原料。

制法：

1. 把牛腰洗净用上列原料腌24小时放入冷库，次日把牛腰用冷水漂1小时再用开水滚至起菊花心、再用慢火滚90分钟取起待用。

2. 生抽2.5公斤（5斤），花雕酒1.5公斤（3斤），大茴、川椒、桂皮、沙姜、草果、甘草各25

克（5钱），豆蔻、陈皮各15克（3钱），丁香5克（1钱），罗汉果1个，把上列药材香料用纱布包固。红谷米100克（2两）另用纱布包固和牛腰一起，用慢火滚20分钟。

3. 再放冰糖1.5公斤（3斤）和牛腰滚1小时后端离火位。

4. 待卤水盆冷却加入汾酒100克（2两）便成（卤水盆如未冷却加入汾酒便消失汾酒香味）。制好后的牛腰以色泽鲜红，光亮透明为佳。

特点：

带醇香，可茶可酒。

成品率：

50%。

2. 白 云 猪 手

原料：

猪手脚（斩净计）	2.5 公斤（5 斤）
白糖	1 公斤（2 斤）
白醋	2.5 公斤（5 斤）
精盐	100 克（2 两）
红辣椒	250 克（5 两）

（可用瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸荞头等五柳料共 150 克（3 两）。

制法：

1. 用刀刮去脚毛、去蹄甲、破两边，洗净后放入沸水锅内滚约 30 分钟捞起，把猪脚用刀斩成每件约 20～25 克（4～5 钱）重的块。

2. 另换水把猪脚放入锅内滚约 20 分钟。至七、八成熟捞起，用清水漂约 90 分钟取出晾干水分。

3. 把白醋放入锅，烧至微沸加入白糖、精盐，待溶解后盛在洁净盆中，用洁净布过滤，冷却后再把猪脚块放入浸约 6 小时，捞起后便可盛碟上席，上席时撒上辣椒丝（或五柳料）。

注意：

要先把猪脚破开两边后，放入开水滚后定形，再进一步制作，如生时斩成块下锅滚，造成骨突出、肉收缩便不美观。

特点：

此品种属传统制作，风味独特，肉软中带爽，肥而不腻，是夏令佳品。

成品率：

85%～90%。

3. 甜酸猪脚姜

原料：

猪手脚	500克（1斤）
老姜	250克（5两）
甜醋	250克（5两）
白醋	250克（5两）
白糖	150克（3两）
黄糖	150克（3两）
精盐	100克（2两）
花生油	250克（5两）

制法：

1. 用刀刮去脚毛，去蹄甲，洗净后用刀斩成每件约30克（6钱）重。

2. 刮去姜皮洗净后，用刀拍裂，用铁镬烘炒，后下食油再炒。

3. 用一个瓦炖盘放入各原料加火煲烩便成（或可滚熟后端离火位，隔一天再滚热）。

特点：

滋补。

成品率：

姜 80%，猪脚 75%。

4. 南乳甏鹅

原料：

光鹅	1只，约2.5公斤（5斤）
精盐	25克（5钱）
白糖	175克（3两5钱）
白酒	30克（6钱）
南乳	25克（5钱）
柱侯酱	50克（1两）
老抽	35克（7钱）
味粉	5克（1钱）
蒜茸	15克（3钱）
八角末	1克（2分）
陈皮末	0.5克（1分）
五香粉	0.5克（1分）
生粉	10克（2钱）
芫荽	5克（1钱）
麦芽糖	5克（1钱）
花生油	（耗油100克）500克（1斤）

制法：

1. 用食油 50 克（1 两）下镬烧热，把酱料、味料、蒜茸等入镬炒香后填入鹅腔内，用铁钉（或竹签）穿固尾部。

2. 把鹅盛盆上，隔水甑 50～60 分钟至熟。离火后用开水把鹅身淋一遍，把麦芽糖浸入开水少许和匀，将麦芽糖水涂匀鹅身后稍干。

3. 把油下镬烧至沸，用罩篱托起鹅身离开油面，用铁壳盛滚油遍淋鹅身上，淋至皮色大红色为度（如不喜欢红色皮，也可改用珠油涂鹅身）。

4. 把鹅拢内的料汁倒出，用刀把鹅斩件盛在碟上，按原鹅造型；将料汁入镬用水调开生粉煮芡淋在鹅上，最后把已用漂白粉消毒水消毒的生芫荽放在鹅面便可上席。

特点：

鹅味香浓郁，色鲜肉滑。

成品率：

熟起。

5. 梅子甏鹅

原料：

光鹅	1只，约2.5公斤（5斤）
酸梅（去核）	200克（4两）
白糖	225克（4两5钱）
精盐	20克（4钱）
白醋	50克（1两）
生粉	10克（2钱）
珠油	15克（3钱）

制法：

1. 把梅子去核压烂后和白糖、精盐、白醋等拌匀，灌入鹅腔内用铁针（或竹签）封固口。

2. 鹅起镬后，在鹅身抹上珠油，把熟鹅腔内梅汁倒出，用刀把鹅斩件盛碟上，按原鹅造型，将梅汁入镬用水调生粉打芡，另用小碗盛芡，跟鹅上席时蘸食。

特点：

肉滑、味酸甜、醒胃。

成品率：

72%。

6. 五彩酿猪肚

原料：

猪肚	1个，约750克(1斤5两)
咸鸭蛋黄4只	约100克（2两）
皮蛋3只	约150克（3两）
瘦猪肉	750克（1斤5两）
猪皮	250克（5两）
熟瘦火腿	25克（5钱）
香菜（或柠檬叶丝）	75克（1两5钱）
精盐	7.5克（1钱5分）
味精	5克（1钱）
芝麻油	10克（2钱）
汾酒	25克（5钱）
大菜（琼脂）	15克（3钱）
白卤水	2.5公斤（5斤）

制法：

1. 把猪肚内壁翻出，用少量精盐揉搓去潺后洗

净翻回原形。蛋黄、皮蛋均切成1.5厘米的方粒，猪肉切成边长为6毫米的小方粒，火腿切成细粒，香菜切成1厘米长段。把猪皮刮洗干净，放入滚水镬内煮至八成软，取出切成如黄豆大小的粒。

2. 大菜15克（3钱）用水稍浸湿切成粒状。

3. 把猪肉粒加入精盐、味精放入盆中，搅挞至起胶，加入蛋黄，皮蛋，猪皮粒等拌匀。

4. 再加入香菜、芝麻油等搅成馅料，把馅料填入猪肚内。用线缝口，然后放入汤锅内。用中火滚约30分钟，捞起用铁针将酿猪肚两面各戳几个小孔，再放回锅内用微火煮约1.5～2小时，至烩后捞起。

5. 锅内放白卤水2.5公斤（5斤），用旺火烧滚放入酿猪肚，再改用微火滚15分钟，连白卤水倒入洁净盆内加入汾酒25克（5钱），泡浸10分钟捞起，冷却后，用密封藏箱盛载入冷库冷藏2小时。

6. 把猪肚从冷库中取出后，用横刀将猪肚切成两个半边，每边切成两段，再切成3毫米厚的片，然后放在碟上拼叠成圆形或扇面形等的各款图案便可上席。

特点：

此菜是粗料精制的夏令凉菜之一。色彩绚丽，

肉软爽嫩，从冰箱取出即可切片上席。

成品率：

55%。

7. 五彩酿大肠

原料：

猪大肠　　750克（1斤5两）

其余原料与五彩酿猪肚同。

制法：

1. 把猪大肠表面肥油去净，放在清水盆中把大肠翻转，用精盐揉搓去清污物洗净。

2. 各原料的制法与五彩酿猪肚同。

3. 把馅料酿入大肠后用草扎固大肠的两端，然后把酿大肠放入汤锅内用中火滚20分钟，再捞起酿大肠用铁钉在酿大肠四周戳几个小孔。

4. 把酿大肠放入卤水盆，用微火滚约1小时至焖捞起。待冷却后用密封藏箱盛载入冷库冷藏约2小时。

5. 在冷库取出酿大肠用刀斜切成片约3毫米厚，把酿大肠片盛碟便可上席。

特点：

此菜是粗料精制的夏令凉菜之一。色彩缤纷，肉

软爽嫩，从冰箱取出即可切片上席。

成品率：

55%。

附　录

部分原料和半制成品的加工方法。

1. 白卤水制法

八角	10克（2钱）
甘草	7.5克（1钱5分）
沙姜	7.5克（1钱5分）
陈皮	7.5克（1钱5分）
白芷	5克（1钱）
丁香	7.5克（1钱5分）
草果	7.5克（1钱5分）
川椒	7.5克（1钱5分）
豆蔻	5克（1钱）

以上原料用白纱布包裹好，放入锅加入沸水2.5公斤（5斤），用慢火熬煎约一小时，再加入精盐150克（3两）即成白卤水。

2. 糖 醋 制 法

白醋	500克（1斤）
精盐	19克（3钱8分）
片糖	300克（6两）
茄汁	35克（7钱）
嗌汁	35克（7钱）

先将白醋、片糖加热溶解后，再加入精盐、茄汁、嗌汁调匀便成。

3. 糖浆(脆皮鸡、香酥大肠等上皮用)制法

麦芽糖	30克（6钱）
绍酒	10克（2钱）
干淀粉	10克（2钱）
浙醋	15克（3钱）
清水	5克（1钱）

把以上原料拌匀便成。

4. 叉烧糖浆（叉烧、烧排骨、烧鸡肝扎、烧羊肉、烧鸭扎等上糖浆用）制法

麦芽糖	5公斤（10斤）

开水	500克（1斤）
白糖	1.5公斤（3斤）

以上原料盛在锅内，用微火煮沸后溶解，边煮边搅动，冷却后可用。

5. 化皮乳猪糖醋制法

麦芽糖	50克（1两）
白酒	100克（2两）
浙醋	200克（4两）
清水	100克（2两）

以上原料加热溶解后便成。

6. 烤珍珠皮乳猪糖浆制法

麦芽糖	25克（5钱）
汾酒	50克（1两）
浙醋	500克（1斤）

以上原料加热溶解后用作上乳猪皮，烧烤乳猪时要把内拢烤至干爽，烧烤猪身时要用中火后用旺火才起珍珠皮。

7. 缸炉（焗炉）烤鹅、鸭糖浆制法

麦芽糖	50克（1两）
白酒	100克（2两）
浙醋	200克（4两）
清水	100克（2两）

以上原料加热溶解后便成。

8. 明炉（挂炉）烤鹅、鸭糖浆制法

麦芽糖	200克（4两）
清水	300克（6两）

以上原料加热溶解便成。

9. 糖冰肉（扎蹄、鸡肝扎用料）制法

里脊肥肉	500克（1斤）
白糖	50克（1两）
精盐	5克（1钱）
汾酒	20克（4钱）

把肥肉切成长宽各18厘米、片成3厘米厚片，把以上原料搅匀涂在肉片上，约腌2小时可用。

可根据所制品种不同而定长、宽、厚度。另一法是用白糖腌肥肉隔一夜，用时酌量加入少许汾酒。

10. 熟糖冰肉（三色凤眼腿用）制法

制法同上，肥肉滚熟后腌制。

11. 五香盐（腌制猪、鸡、鹅、鸭用）制法

精盐	350克（7两）
白糖	150克（3两）
味精	10克（2钱）
大茴粉	10克（1钱）
五香粉	10克（2钱）

或丁香末3.5克（7分），沙姜末5克（1钱），陈皮末5克(1钱)，桂皮末5克(1钱)，把以上原料拌匀即成。

12. 烤猪、鸡、鹅、鸭时内腔用酱料制法

米酒	1公斤（2斤）
芝麻酱	750克（1斤5两）
五香粉	50克（1两）

味粉	100克（2两）
蒜茸	150克（3两）
生油	50克（1两）
白糖	2公斤（4斤） （也可白、黄糖各半）
柱侯酱	1.5公斤（3斤）
大茴粉	50克（1两）
南乳	4件
干葱茸	100克（2两）
汾酒	50克（1两）

把南乳压烂，用生油50克（1两）放镬内起镬，先把南乳茸、葱茸、蒜茸放镬内加火爆香。再把其余原料下镬煮至白糖溶解，最后把汾酒下镬拌匀便成。

烤乳猪每斤用酱25克（5钱）。

烤鹅每只用酱100克（2两）。烤鸭每只用酱75克（1两5钱）。鹅、鸭另加五香盐25克（5钱）。

13. 精卤水（桶子油鸡卤水盆用）制法

大茴	25克（5钱）
甘草	25克（5钱）
川椒	25克（5钱）
豆蔻	10克（2钱）

白芷	10克（2钱）
干蛤蚧蛇	1条
桂皮	25克（5钱）
草果	25克（5钱）
沙姜	10克（2钱）
陈皮	10克（2钱）
罗汉果	1个
丁香	2.5克（5分）

以上香料用纱布包裹。

生姜	100克（2两）
生油	100克（2两），把姜、葱下镬用生油炸透。
生抽	5公斤（10斤）
冰糖	3公斤（6斤）
绍酒	2.5公斤（5斤）

将以上全部原料放入瓦盆（卤水盆）内煮沸30分钟便成。香料包裹留在卤水盆内不必捞起，一般在第四天换一次药材香料。每天根据卤水耗用情况，适当按比例加入生抽、冰糖、绍酒等，以补充卤水份量。如咸味不够，可酌量加入精盐。

14. 普通卤水（卤猪肝、脚翼、胗肝、猪肚、猪腱、牛腱、猪头肉、猪大肠等用）制法

药材香料用量及制法与精卤水同。此外，还要增加：

生姜	100克（2两）
生葱	100克（2两）
生油	100克（2两）

以上3种原料同在油镬中炸透。

生抽	3.5公斤（7斤）
冰糖	3公斤（6斤）
绍酒	2.5公斤（5斤）
清水	3.5公斤（7斤）

将以上全部原料放入卤水盆内煮沸30分钟便成，如咸度不够可加些精盐。

卤水盆应注意的关键：

1. 凡卤浸食品，要先把肉类洗净，用沸水滚至七八成熟，再用清水漂洗。后放入卤水盆慢火卤浸20～30分钟便成。

2. 卤水盆要保持清洁卫生，每隔一天用220号箩斗滤去杂质。卤水冷却后方可加盖保存。

3. 凡留隔一夜的肉类要用清水漂洗后，再投入

卤水盆滚卤。

4. 在卤浸食品时要不断清除浮面的杂质和泡沫。卤水盆不能混入生水。

卤水盆可用瓦盆或铜扣炖盆。

15. 千层饼（跟全体乳猪、片皮挂炉鹅、鸭上席之用）制法

面粉 300 克（6 两），用 220 号箩斗筛过，加入面种（发酵面粉），臭粉（碳酸氢铵）1.5 克（3 分）研过，再加入白糖 80 克（1 两 5 钱），纯碱（食碱）1.5 克（3 分）。

把面粉四周拨开中央留一空间（开窝）。再把以上原料放入面粉窝内，加入清水一匙，与面粉等搓至白糖溶解后，再加入小苏打 2 克（4 分）再搓，搓至纯软，然后用掌心将面粉压成 1 毫米厚片，把表面的干面粉扫净，把薄片开成八至九块，把第 1 块的面用排笔扫一层食油，面上再加上第二块，每块也要扫一层食油，逐层叠八至九层为止。用小竹签戳几个小孔使每层能透气易熟。把千层饼放入蒸笼内用旺火蒸 15 分钟至熟取出蒸笼，待冷却后切成长 6 厘米，宽 3 厘米的块上碟便成。

冬天需增加面种 75 克（1 两 5 钱），减少面粉

50克（1两）。

16. 淮盐制法

用中火烧热炒镬，放入精盐500克(1斤)，炒至烫手有响声，端离火位，倒入五香粉25克（5钱)拌匀便成。

17. 拼盘底料（垫底用）制法

炸蛋丝或煎蛋丝、酸菜丝或酸瓜丝、炒银芽（细豆芽菜去头尾）垫在碟底面上用肉类拼上。

使用数量按拼盘大小而定。

18. 冷拼盘蛋片制法

白蛋片：把鸭蛋打破留白去黄(蛋白不要搅拌)将蛋白倒入已扫食油的平底碟内，厚约2厘米，放入蒸笼用小火蒸5～6分钟即成。

黄蛋片：用鸡蛋500克（1斤），去壳后用容器盛起，加入精盐2.5克（5分），味粉2.5克(5分)，白醋15克（3钱），用筷子搅拌，倒入已扫

食油的平底碟内，厚约 2 厘米，放入蒸笼用小火蒸 5～6 分钟便成。

19. 葱球（跟片皮猪、片皮鹅、鸭上席用）制法

选用直径约 1 厘米的生葱，把葱去根洗净，截取葱白切成长 5 厘米的葱度，用小刀在葱度的头尾两端往中段分别各剖七至八刀，刀深约 1.8 厘米，用轻度漂白粉水消毒后，再把葱度放入冷开水里浸，浸至葱度头、尾两端卷成球形便成。

20. 姜 汁 酒 制 法

把生姜去皮洗净，用姜磨磨成姜茸，用白酒 250 克（5 两）将姜茸浸泡，用时挤出水分去渣便成姜汁酒。

柱侯菜谱

柱侯菜谱
——广东菜的一大特色

李秀松

柱侯菜本是佛山市三品楼的传统名食，也是粤菜的一大特色，它与顺德的凤城食谱争辉媲美，各领风骚。

柱侯菜是以柱侯酱为主要调味料烹制而成的菜式；而柱侯酱则因其首创者叫梁柱侯而得名。

据说180多年前，祖庙附近有一专卖牛杂的小贩叫梁柱侯，他的摊位虽小，但名气颇大，因为，他做的牛杂实在诱人，软烂浓郁，稍嚼即化，但香留齿颊，回味无穷。路过者无不食之；食过者无不赞美。但是，这个时候，他终究是守着小摊过日子，无用武之地，因而未成大器，未登大雅之堂。后来，在其附近的三品楼老板看中了他，以高薪聘他司厨，专做卤水肉食制品。他有没有研究过孔夫子的“不得其酱不食”和颜师古的“酱者，百味之将帅，酱领百味而行”一类名言，并领略其要义？现在人们不得而知，但事实表明，他的的确确研究过用酱之妙法的。因为，他司厨于三品楼之后，在总结卤水牛杂用酱的基

础上，配制出一种用途更广，风味更佳的酱料来。这种酱料，既可烹制猪、牛、羊、鸡、鹅、鸭、狗、猫等各种肉类，又可烹制鱼、虾、鳝、鳖等各种海鲜，还可供佐食，并比诸他原来用于卤水牛杂的那种酱料更觉香浓。清光绪年间曾考取拔贡的南海人胡子晋也曾有首《广州竹枝词》记之："佛山风趣即乡村，三品楼头鸽肉香。听说柱侯成秘诀，半缘豉味独甘芳。"当时，三品楼的花格门窗上也用磨砂玻璃刻着："三品楼，三品楼，啧啧人言赞柱侯"，"崛鸡、乳鸽、大鳝、猪头、水鱼、山瑞兼优。"这些用料多样，款式不同的柱侯菜，既内卖，又外销，市道甚好，全市闻名。酒楼的老板还买来一副大石磨设在门前，专工磨制这种酱料，以柱侯酱之名发卖，其后，制酱行业又把它吸收过来成批生产销售。于是，柱侯酱和柱侯菜便逐渐进入各地食肆家庭，成为粤菜的一大特色。现在，尽管各种各样的新出酱料和汁料甚多，但柱侯酱依然被人们所喜用，柱侯食品仍是久盛不衰。不少烹饪高手以这一古老酱料为基本味，按照风味特色之需要而配以不同的新出酱汁，烹制成各种口味新颖的菜肴，为群众和食家所公认，从而促进柱侯菜的新发展。

近两百年来，柱侯酱和柱侯菜发源地的三品楼，烹饪技术人才辈出，而且各有所长，为不断发展柱侯

菜有所贡献。岑柏则是现代三品楼名师。他是南海人，出生于1930年，12岁入厨学艺，曾在三品楼、新世界、天海等酒家司厨，以在三品楼的时间为长，现仍任三品楼的副经理。他是特一级厨师，精通粤菜，擅长柱侯菜；他使用柱侯酱料的经验丰富，独具匠心，所制的柱侯鸡、柱侯大鳝、柱侯水鱼等传统名菜，是席上不可或缺的佳肴。多年来，他还致力于烹饪技术培训，执教于佛山市烹饪技术培训中心，培训出一批烹饪技术人才。在长期掌厨和教学实践过程中，他总结了自己的经验，写成了这篇《柱侯菜谱》，无疑是宝贵的。它为广东饮食文化增添了一笔历史遗产，为后人研究学习柱侯菜提供比较完善的资料。

三鸟飞禽类柱侯菜

1. 柱 侯 肥 鸡

原料：

本地鸡项	1只，约1.25公斤(2斤半)
柱侯酱	100克（2两）
米酒	25克（5钱）
花生油	75克（1两半）
味精	2克（4分）
湿生粉	25克（5钱）
麻油	几滴
清水或汤	约600克（1斤2两）
葱白	2碟(切段，每条4厘米长)

制法：

1. 先将鸡项放清血，用70℃左右的热水烫毛，拔清细毛，取出嗉囊，在鸡肚下近肛门处横开一刀，

取去鸡杂，斩去脚趾，洗净，将2只鸡脚撑开鸡肚皮，晾干。

2. 洗净瓦罉或铝锅，烧热，放入花生油50克（1两），倒入柱侯酱略炒片刻，溅酒，即放清水或汤，待水滚后放入宰好的鸡，用慢火浸熟。在浸的过程，要用铁钩在鸡翼底把鸡吊起，将鸡腔的冷水放出来。此操作重复5次，大约20分钟便熟。

3. 取出鸡稍凉后，将鸡斩件上碟，砌回鸡形状。

4. 斩鸡时必须取出鸡脊骨、翼骨、脚骨、胸骨、腿骨放进鸡汁内，用慢火同煎20分钟。

5. 食时将原汁加味精，用湿生粉打芡，加包尾油40克(8钱)，再加麻油，将原汁淋上鸡面即成。

将葱上席佐食。

也可以炒菜远，拼在鸡两边，更为美观爽口。

特点：

骨软肉滑，豉味浓郁，四季皆宜。

2. 柱侯鸡翼

原料：

鸡翼	12只
柱侯酱	75克（1两5钱）
米酒	25克（5钱）
味精	2克（4分）
麻油	几滴
花生油	40克（8钱）
湿生粉	20克（4钱）
清水或汤	500克（1斤）

制法：

1. 先将鸡翼洗净，去清毛污。

2. 起镬下油30克（6钱），放入柱侯酱，略炒香，即溅酒，放入水或汤，滚开后转为慢火，放入原只鸡翼浸至熟透，在浸的过程中要多次翻动，以便入味并使火候均匀。

3. 鸡翼浸熟后，即取出，稍凉，每只翼可切成3件，即可上碟，要砌得整齐。

4. 将原汁用慢火煎剩半饭碗，加入味精调味，

用湿生粉打芡，加麻油，最后加入包尾油 10 克（2钱），将原汁淋在鸡翼上面即成。

（柱侯鸭翼制法相同）

特点：

皮肉香滑，酱味独特，老少皆欢。

3. 柱侯花拳绣腿

原料：

鸡翼	6 只
生猛大田鸡	6 只
柱侯酱	40 克（8 钱）
蒜茸	5 克（1 钱）
姜花	5 克（1 钱）
葱榄	5 克（1 钱）
干生粉	20 克（4 钱）
湿生粉	10 克（2 钱）
白糖	2 克（4 分）
麻油	几滴
味精	2 克（4 分）
花生油	1000 克(2 斤)，实耗 60 克（1.2 两）
米酒	5 克（1 钱）

制法：

1. 先将鸡翼去清毛污洗净，起出翼骨，在鸡翼肉内切井字花纹，并切成鸡翼球，每只鸡翼切 3 件，

共切成鸡翼球18件。

2. 用刀背拍田鸡颈部，并在背部开皮，去掉皮、头、背，只要回肚肉连接腿肉，每只田鸡腿起去骨切成2件，共切成12件。

3. 将鸡翼球、田鸡腿用干生粉捞匀，待用。

4. 起镬下油1000克（2斤），烧至大热时，将翼球、田鸡腿拉嫩油至8成熟，去清油分。

5. 洗净镬下油30克（6钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜花、葱榄略炒，灒酒，即倒入拉过油的翼和腿球，加水30克（6钱），用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油，最后加包尾油20克（4钱）。即炒匀上碟。

特点：

肉鲜味美，豉味香浓。

4. 柱侯肥鸭

原料：

毛鸭	1只，1.25公斤(2.5斤)
柱侯酱	100克（2两）
米酒	50克（1两）
花生油	50克（1两）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	3滴
清水或汤	750克（1斤半）

制法：

1. 将毛鸭放清血，用75℃左右热水烫毛，去清细毛，在鸭肚下直开一刀，取去鸭杂、鸭肺，洗净晾干。

2. 将大瓦罉或铝锅洗净，烧热，放油50克（1两），下柱侯酱略炒香，溅酒，即放水或汤750克(1斤半），水滚后放入宰好的鸭，慢火加盖炆熟。在炆的过程，要取出鸭，放出鸭腔的汁，再放回锅内，重复5～6次，约30分钟左右便熟。

取出稍凉后，斩件上碟，砌回鸭形。在斩鸭时要取出脊骨、胸骨、翼骨、腿骨放回汁内慢火炆 20 分钟收汁，加味精，湿生粉打芡，将麻油及包尾油 5 克淋上鸭面即成。

炒菜远拼在鸭两边则更妙。

特点：

骨软肉滑、豉味浓郁、四季皆宜。

5. 柱侯肥鹅

原料：

黑棕毛鹅	1只，约3公斤（6斤）
柱侯酱	150克（3两）
花生油	50克（1两）
米酒	50克（1两）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴
清水或汤	1公斤（2斤）

制法：

1. 先将毛鹅放清血，用75℃热水烫鹅拔毛，去清细毛，在鹅肚上直开一刀，取出鹅杂、鹅肺，拉出气管，洗净，将鹅头屈在翼底，鹅脚屈在肚内，去清水分。

2. 将大瓦罉或铝锅烧热，放入花生油50克（1两），倒入柱侯酱略炒，攒酒，即放水或汤，水滚后即放入宰好的鹅，加盖，慢火炆熟。在炆的过程中要用钩把鹅吊起，将鹅腔内的汁放出来。这样重复5～

6 次，约 40 分钟便熟。

3. 取出鹅稍凉后，斩件上碟，砌回鹅形。斩件时要取出脊骨、胸骨、脚骨、翼骨放回汁内一齐慢火加热，浓缩 30 分钟后成一饭碗汁，然后用味精调味，用湿生粉打芡，放麻油几滴，淋在鹅面上即成。

如炒菜远拼在鹅两边更加悦目和清爽可口。

特点：

骨软肉滑、豉味香浓、四季可口。

6. 柱侯禾花雀

原料：

禾花雀	24只
柱侯酱	40克（8钱）
米酒	60克（1两2钱）
姜丝	5克（1钱）
味精	2克（4分）
白糖	2克（4分）
盐	2克（4分）
花生油	50克（1两）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴
清水或汤	250克（5两）

制法：

1. 先将禾花雀洗净，晾干水分，用米酒30克（6钱）、盐2克（4分）、姜丝拌匀，腌1小时。

2. 起镬下油50克（1两），放入柱侯酱略炒香，灒酒30克（6钱），即放水250克（5两），水滚后放入禾花雀转慢火炆熟，炆的过程中要多次翻动，以

便雀肚内的冻汁流出。

3. 雀熟后，加味精、白糖调味，将原汁用湿生粉少许芡加包尾油 20 克（4 钱）、麻油几滴即可上碟。（如用瓦罉炆更妙。）

特点：

味鲜骨脆，秋令佳品。

7. 柱侯乳鸽

原料：

乳鸽	2只，1公斤（2斤）
柱侯酱	70克（1两4钱）
米酒	50克（1两）
花生油	50克（1两）
味精	2克（4分）
白糖	少许
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴
水或汤	500克（1斤）

制法：

1. 先将乳鸽放清血，用60℃热水烫鸽，去毛洗净，取去肠、肺，要回肝、肫，去肫衣。

2. 烧热瓦罉下油30克（6钱），放入柱侯酱略炒，灒酒，即放汤或水约500克（1斤），水滚后放入乳鸽，转慢火浸熟，在浸的过程取出乳鸽，放去腔内的汁，然后再放进汁内，重复3次。

3. 乳鸽熟后，取出稍凉，斩件上碟，砌回2只

鸽形。

4. 将炆鸽的汁慢火煎浓，加味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱）、麻油几滴，淋上鸽面即成。也可炒菜远拼两边。

特点：

骨软肉滑、豉味浓郁，进补佳品。

8. 柱侯鹌鹑

原料：

鹌鹑	12只（宜选大的）
柱侯酱	60克（1两2钱）
米酒	50克（1两）
味精	2克（4分）
白糖	少许
湿生粉	10克（2钱）
花生油	50克（1两）

制法：

1. 先将鹌鹑卡死放血，用50℃热水烫毛，去清细毛，洗净，取出内脏，斩去脚趾，敲折腿骨（去掉肝、肫）。

2. 用瓦罉起镬下油30克（6钱），放入柱侯酱略炒，攒酒，放入清水或汤500克（1斤），水滚后放入鹌鹑转慢火将鹌鹑浸熟，浸时注意火候，时而翻动，以免焦底。

3. 焗熟后取出鹌鹑稍凉，每只切开两边或4件，砌在碟上。如雀大可取出脊骨胸骨煎汁。

4. 将原汁慢火煎 10 分钟，加味精、白糖少许，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱），淋在鹌鹑面即成。

特点：

味鲜肉甘，豉汁浓香。

9. 柱侯煎软鸭

原料：

光鸭	1只，1.25公斤（2斤半）
柱侯酱	100克（2两）
菜远	250克（5两）
清水或汤	1公斤（2斤）
味精	少许
米酒	25克（5钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
麻油	3滴
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	25克（5钱）

制法：

1. 光鸭洗净起去四柱骨、脊骨、胸骨、颈骨、肺等，头去下颌，留鸭腩及头顶，打穿眼珠，洗净血污，用刀背打碎鸭骨，用草菇老抽上色（即带骨全鸭一只）。

2. 起镬下油1.5公斤（3斤），油滚放鸭炸至金黄色取起，去清油即用冷水浸10分钟，洗净候用。

3. 用镬或瓦罉，烧热后放入花生油 50 克（1两），放入柱侯酱略炒，灒酒，放入清水或汤约 1 公斤（2 斤），放入炸过的软鸭，用慢火炆到焖身取起。炆时要不断翻动，避免焦底。

4. 取出鸭凉后，按鸭身顺纹切开 3 条，然后每条斜刀切开 8 件，按原形砌回碟上，鸭头放回原处造形。

5. 菜远炒熟，拼在软鸭两边。

6. 将原汁加味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油淋在鸭上面即成。

特点：

肉滑香浓，独具豉味。

10. 柱侯煎软鸡

原料：

光鸡	1只，800克（1斤6两）
柱侯酱	75克（1两半）
米酒	50克（1两）
菜远	250克（半斤）
清水或汤	750克（1斤半）
味精	2克（4分）
白糖	少许
花生油	1.5公斤（3斤）
草菇老抽	25克（5钱）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴

制法：

1. 将光鸡洗净去清毛污，在鸡背上直开一刀，取出颈尾骨一条约12厘米长，去清四柱骨，取出胸骨，挖出鸡肺，取出鸡下颌骨，留回鸡腑及鸡头顶部，打穿眼珠，留回鸡翼、鸡脚，用刀背打碎全只鸡的硬骨，洗净血污，晾干，即用草菇老抽上色（即带

骨全鸡一只）。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 斤），烧滚后将鸡肉炸至金黄色，取出去干油分即用清水浸过，去清油污物。

3. 起镬下油 30 克（6 钱）放入柱侯酱略炒，攒酒，放入清水或汤 750 克（1 斤半），放鸡转用慢火炆至鸡焖身，炆时要不断翻动，避免焦底。

4. 取出凉后，将鸡肉顺直切开 3 条，横刀斜切开 24 件砌在碟上，砌回鸡形。

5. 郊菜炒熟，拼在两边成圆形。

6. 将煎过的柱侯鸡汁加少许味精、白糖，用湿生粉打芡，淋上鸡面，加麻油、包尾油 25 克（5 钱）。

特点：

骨软肉滑，豉汁香浓。

11. 柱侯家乡煎软鸭

原料：

光鸭	1只，1.25公斤（2斤半）
烧猪肉	100克（2两）
湿发菜	100克（2两）
湿冬菇	100克（2两）
柱侯酱	100克（2两）
米酒	25克（5钱）
味精	2克（4分）
花生油	1.5公斤（3斤）
湿生粉	15克（3钱）
麻油	几滴
白糖	3克（6分）
草菇老抽	25克（5钱）
汤或水	1公斤（2斤）

制法：

1. 先将光鸭洗净去清细毛，在鸭背直开一刀，斩出颈尾骨一条约15厘米长，去清四柱骨，取出胸骨，挖出鸭肺。鸭头切去下颌骨留回鸭腩及顶盖骨，

打穿眼珠，留回脚翼，用刀背打碎全身鸭骨，洗清血污去干水分即用草菇老抽上色(即带骨全鸭一只)。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 斤），烧滚将鸭炸至金黄色，滤清油分，即用冷水浸 10 分钟去清油污。

3. 烧热瓦罉下油 50 克（1 两），放入柱侯酱略炒，溅酒，放入清水或汤 1 公斤（2 斤）。水滚放鸭转慢火将鸭炆至烩身，炆时要经常翻动，避免焦底。

4. 烧猪肉切件，干冬菇先用水浸，发菜洗净，放进鸭汁慢火煎 20 分钟取出放在碟底。然后将软鸭皮向上，切开 3 条，每条切开 8 件，按次序砌在上面，砌好成鸭形。

5. 将煎过的汁加味精调味，用湿生粉打芡，加麻油淋上鸭面即成。

特点：

家乡风味，豉味香浓。

12. 柱侯滑鸡球

原料：

鸡肉	400克（8两）
柱侯酱	35克（7钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
米酒	5克（1钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
菇件	25克（5钱）
姜花	5克（1钱）
葱榄	10克（2钱）
鸡蛋白	25克（5钱）
湿生粉	10克（2钱）
干生粉	10克（2钱）

制法：

1. 将鸡肉摊开轻刀在鸡肉内刻十字花纹，然后切成4厘米丁方鸡球。

2. 鸡球用鸡蛋白、干生粉捞匀。

3. 起镬下油1500克（3斤），待油热至五成滚

时，放入鸡球拉嫩（保持鲜嫩）至七成熟取出去清油分。

4. 再起镬下油 35 克（7 钱），放入柱侯酱略炒，灒酒，下汤或水 50 克（1 两），放入葱度、姜花、菇件炒香，再放入拉好油的鸡球炒匀，用味精、白糖调味，湿生粉打芡，加麻油及包尾油 15 克（3 钱）即上碟。

特点：

鲜滑爽口，风味独特。

13. 柱 侯 鸭 片

原料：

光鸭	750克（1斤5两）
柱侯酱	40克（8钱）
味精	2克（4分）
米酒	8克（1钱6分）
白糖	少许
花生油	1500克（3斤）
麻油	几滴
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
湿冬菇	5克（1钱）
姜花	5克（1钱）
葱榄	5克（1钱）

制法：

1. 先将光鸭起肉，然后片成长7厘米，宽4厘米的鸭片，鸭片要薄些，鸭皮要片薄成两件，用干生粉捞匀，待用。

2. 起镬下油1500克（3斤），油烧大热后，放

下鸭肉片拉嫩油至 8 成熟，取起去干油分。

3. 洗净镬烧热下油 35 克（7 钱），放入柱侯酱略炒，即放入湿冬菇、姜花同炒，溅酒，下水 30 克（6 钱），即倒入鸭肉同炒，再放入葱榄，用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油几滴和包尾油 15 克（3 钱），即炒匀上碟。

特点：

香滑鲜嫩，风味独特。

14. 柱侯骨香炒鸽片

原料：

生猛乳鸽	1对，约1000克（2斤）
柱侯酱	40克（8钱）
米酒	30克（6钱）
麻油	几滴
花生油	50克（1两）
味精	3克（6分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
鸡蛋	1只
蒜茸	5克（1钱）
鲜笋片	250克（5两）
丝瓜青	50克（1两）
湿冬菇	25克（5钱）
姜花	5克（1钱）
精盐	3克（6分）
生油	1500克（3斤）
干生粉	500克（1斤）

制法：

1. 先将乳鸽放血，用约 60℃的热水烫毛，去清细毛，起肉时由颈部从头至尾直剐一刀，分成两边起出鸽肉、鸽翼，留回翼尖，起出腿肉，留回鸽爪，切去鸽头下颌留头盖顶，将鸽肉片成薄片，每件长 6 厘米，宽 4 厘米，其余鸽颈首斩件，背骨斩件，留回炸后铺在碟底。

2. 湿冬菇切件，笋肉切薄片，先用滚水滚过，去干水分。

3. 将鸽颈骨、背骨、脚、翼尖、头等先用精盐腌过，再将鸡蛋打开，取出蛋黄捞骨（蛋白留回捞鸽肉用），可加少许湿生粉同捞，然后上干生粉，潮湿后可炸用。

4. 烧镬下油 1500 克（3 斤），油滚后，放入鸽骨头部、翼尖同炸至金黄色，炸好后，取出去干油分。分头部、翼尖和骨、首可先放在碟中央，其他分开造型用。

5. 鸽肉先用蛋白捞过，再放入干生粉 10 克（2 钱）同捞匀，起镬下油 1000 克（2 斤），油大热时，放入鸽肉拉嫩油至 8 成熟，取出去清油分。

6. 洗净镬，烧热下油 35 克（7 钱），即倒柱侯酱、蒜茸略炒，即放笋片、湿菇件、姜花同炒，倒入

拉过油的鸽片，濒酒 40 克（8 钱），用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油几滴和包尾油 15 克（3 钱）炒匀，即可上碟。将头、翼分边造形成一对乳鸽样。

特点：

骨香肉滑，清爽味鲜浓香。

15. 柱侯椒子炒鸡球

原料：

鸡肉	300克（6两）
圆辣椒	250克（5两）
尖辣椒	50克（1两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	5克（1钱）
姜花	5克（1钱）
葱度	适量
湿冬菇	20克（4钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
鸡蛋	1只
湿生粉	10克（2钱）
干生粉	10克（2钱）
米酒	20克（4钱）
草菇抽	2克（4分）
豆豉	10克（2钱）
鸡蛋白	25克（5钱）
花生油	1500克（3斤）

制法：

1. 将鸡肉刻井字纹，切成边长 4 厘米的方型。

2. 圆椒去蒂囊，切开件。

3. 鸡球先用蛋白、干生粉捞匀。

4. 起镬下油 1500 克（3 斤），油热至六成滚时，下鸡球，拉嫩油至七成熟，滤去油分。

5. 再起镬下油 40 克（8 钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜花、葱度、菇件略炒，灒酒，再下椒子同炒，然后倒入拉过油的鸡球同炒至熟。用味精、白糖、草菇抽调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱）上碟。

特点：

香滑味浓，别具一格。

16. 柱侯滑鸡丝

原料：

鸡肉	400克（8两）
柱侯酱	35克（7钱）
蒜茸	10克（2钱）
湿菇丝	25克（5钱）
葱丝	10克（2钱）
姜丝	5克（1钱）
米酒	10克（2钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴
鸡蛋白	10克（2钱）
花生油	1500克（3斤）

制法：

1. 将鸡肉切成中丝约6厘米长，3毫米粗。
2. 将鸡肉丝用蛋白、干生粉捞匀。

3. 起镬下油 1500 克（3 斤），油六成滚时下鸡丝拉嫩至七成熟，滤去油分。

4. 起镬下油 30 克（6 钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜丝、菇丝、葱度略炒，溅酒，即倒入鸡丝快炒片刻，加些水，即用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱），麻油几滴即上碟。注意要润滑而不见芡汁。

特点：

肉滑色鲜、豉味香浓。

17. 柱侯炆滑鸡

原料：

光鸡项	500克（1斤）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	10克（2钱）
湿冬菇	25克（5钱）
姜花	10克（2钱）
葱度	10克（2钱）
米酒	25克（5钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
花生油	1500克（3斤）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
麻油	几滴

制法：

1. 光鸡斩件，用干生粉捞匀。
2. 起镬下油1.5公斤（3斤），油滚后放入鸡

件拉油至八成熟，滤去油分。

3. 起镬下油 30 克（6 钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜花、菇件略炒，灒酒，加水 50 克（1 两）倒入拉过油的鸡件，慢火炆熟，用味精、生抽、白糖调味，湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱）、麻油几滴即上碟。

特点：

骨软肉滑，豉味香浓。

18. 柱侯鸡翼球

原料：

鸡翼	24只
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜花	8克（1钱6分）
湿菇件	25克（5钱）
葱度	25克（5钱）
米酒	30克（6钱）
味精	3克（6分）
麻油	几滴
鸡蛋白	2只
干生粉	15克（3钱）
湿生粉	15克（3钱）
草菇老抽	5克（1钱）
花生油	1500克（拉油用）

制法：

1. 先将鸡翼洗净，起出翼骨，切成翼球，并在翼肉内切井字纹。

2. 鸡翼球用蛋白捞匀，再放入干生粉捞匀，待用。

3. 起镬下油 1500 克（3 斤），油大热时，放入鸡翼球拉嫩油至 8 成熟，去清油污。

4. 洗净镬，烧热下油 40 克（8 钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜花、菇件炒香，再放入拉过油的鸡翼球，灒酒，下水 70 克（1 两 4 钱），转慢火炆鸡球至熟，用味精、白糖、草菇老抽调味，用湿生粉打芡，即放入葱度、麻油和包尾油 20 克（4 钱）炒匀上碟。

特点：

爽中带滑，独具豉味。

19. 柱侯燉凤爪

原料：

鸡爪	500克（1斤）
柱侯酱	75克（1两半）
米酒	50克（1两）
味精	2克（4分）
白糖	30克（6钱）
郊菜远	250克（半斤）
食盐	2克（4分）
姜件	2大件
湿生粉	10克（2钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
葱	2条
草菇老抽	50克（1两）

制法：

1. 先将鸡爪斩去脚趾，用草菇抽上色。

2. 起镬下油1.5公斤（3斤），将鸡脚炸至金黄色，取出滤干油分。用清水浸30分钟洗去油污，使鸡爪色泽鲜明。

3. 烧热瓦罉放油 50 克（1 两），放入柱侯酱略炒，溅酒，放入姜件、葱条，下水或汤 1 公斤（2 斤），放入炸过的鸡爪，煮滚转用慢火将鸡爪炆约 2 小时至焗身，用味精、白糖调味，湿生粉打芡，加包尾油 15 克（3 钱）即上碟，将姜件、葱条拣去。

4. 郊菜炒熟，拼在碟边即成。

特点：

爽滑香浓，色鲜味美。

20. 柱侯鲜肫球

原料：

切好肫球	700克（1斤4两）
柱侯酱	30克（6钱）
湿冬菇件	25克（5钱）
姜花	8克（1钱6分）
蒜茸	8克（1钱6分）
葱度	5克（1钱）
米酒	30克（6钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
湿生粉	10克（2钱）
干生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
花生油	1.5公斤（3斤）
麻油	几滴

制法：

1. 肫球用干生粉捞匀。
2. 起镬下油1.5公斤（3斤），油热放入肫球

拉嫩油至熟，滤清油分。

3. 再起镬下油 40 克（8 钱），放入柱侯酱，蒜茸、姜花、菇件、葱度略炒，即放入拉过油的肫球，溅酒，加水 30 克（6 钱）同炒香，用味精、生抽、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱）即上碟。

特点：

爽口味浓，豉味清鲜。

21. 柱侯豉椒鲜肫球

原料：

切好肫球	300克(6两)，切肫球参考“柱侯肫球方法”
圆椒	300克（6两）
尖椒	100（2两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜片	10克（2钱）
豆豉	5克（1钱）
精盐	1克（2分）
草菇老抽	2克（4分）
麻油	几滴
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
米酒	25克（5钱）
花生油	1000克(2斤)，耗油60克（1两2钱）

制法：

1. 先将肫球洗净血污，去干水分，用干生粉捞匀，待用。

2. 将圆椒、尖椒开边去籽，去清椒蒂，切件，洗净。

3. 烧猛镬下油，将肫球拉嫩油至 8 成熟捞起，去干油分。

4. 洗净镬，下油 40 克（8 钱），即放入柱侯酱、蒜茸、姜片、豆豉略炒，放入圆椒、尖椒件同炒，灒酒，放入拉过油的肫球，即灒水少许，放入味精盐同炒匀，后用味精、白糖、草菇老抽调味，用湿生粉打芡，加麻油几滴和包尾油 20 克（4 钱）即上碟。

特点：

双豉鲜味，清爽味浓。

22. 柱侯凤肝片

原料：

鸡肝（或三鸟肝）	400克（8两）
柱侯酱	30克（6钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	8克（1钱6分）
葱度	8克（1钱6分）
湿菇件	10克（2钱）
米酒	30克（6钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
生油	1.5公斤（3斤）
麻油	几滴

制法：

1. 将鸡肝平刀切成平片厚约5毫米，去干水分，用生粉捞匀。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 斤）将凤肝拉嫩油至 8 成熟，滤清油分。

3. 再起镬下油 30 克（6 钱），放入柱侯酱、蒜茸、菇件、姜片略炒，即放入拉过油的肝片，灒酒，加水 15 克（3 钱），将凤肝炒匀至熟，加入葱度，用味精、生抽、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱），加麻油上碟。

特点：

味鲜软滑，豉味香浓。

23. 柱 侯 胗 肝

原料：

胗肝	400克（8两）
柱侯酱	35克（7钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	8克（1钱6分）
湿菇件	15克（3钱）
葱度	5克（1钱）
米酒	10克（2钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
生油	1.5公斤（3斤）
草菇老抽	2克（4分）
麻油	几滴

制法：

1. 将鸡（或鸭，鹅）肝、肫切成片，（肫先横切几刀，后切离几片）用干生粉拌匀。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 斤），油热后放入胗肝拉嫩油至熟，滤清油分。

3. 起镬下油 30 克（6 钱）放入柱侯酱、蒜茸、姜片、菇件、葱度略炒，放入拉过油胗肝，灒酒，下水 15 克（3 钱）同炒香，用味精、草菇老抽、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱）上碟。

特点：

肫爽肝滑，豉味浓郁。

24. 柱侯鸭掌

原料：

生鸭掌	30只
柱侯酱	40克（8钱）
姜花	8克（1钱6分）
湿菇件	20克（4钱）
葱度	10克（2钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
米酒	30克（6钱）
味精	5克（1钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
湿生粉	15克（3钱）
花生油	60克（1两2钱）
麻油	几滴
姜片	2大件
葱条	4条
食盐	5克（1钱）

制法：

1. 鸭掌先用开水滚至能退出骨为准，取出后用冷水浸泡，逐只退出爪子骨及掌筋，成无骨鸭掌。

2. 再用白醋 100 克，加清水 200 克将鸭掌腌一小时，后用清水漂去白醋，再用滚水烫去醋味。

3. 烧镬下油 20 克（4 钱），姜片两大件，葱四条加水煨过鸭掌，滤清水分待用。

4. 起镬下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜花、菇件、葱度略炒，放入煨过的鸭掌，攒酒，加水 50 克（1 两）略炒。用味精、生抽、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 10 克（2 钱），加麻油 3 滴上碟。

特点：

爽中带滑，豉味香浓。

25. 柱侯豆腐胗肝

原料：

肫肝	250克（5两）
豆腐	20块（2厘米见方）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	5克（1钱）
葱度	5克（1钱）
味精	3克（6分）
食盐	5克（1钱）
白糖	少许
花生油	1公斤（2斤）
麻油	几滴

制法：

1. 先将肫肝切片用少许生粉拌匀待用。

2. 豆腐用盐逐件搽匀使之去水分且入味。

3. 起镬下油1公斤（2斤），油热将肫肝拉嫩油至八成熟，去干油分。再起镬下油50克（1两），将豆腐煎至两面金黄色取起。

4. 起镬下油 25 克（5 钱），放入柱侯酱，蒜茸、姜片爆香，即加水约 50 克（1 两）倒入肫肝、豆腐转为慢火炆透，用味精、白糖调味，草菇老抽调色，倒入葱度，用湿生粉打芡加麻油及包尾油 10 克（2 钱）即上碟。上碟时注意保持豆腐完整。

特点：

味鲜软滑，别有风味。

26. 柱侯豆腐鹅肠

原料：

生鹅肠	500克（1斤）
豆腐	20块（2厘米见方）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	5克（1钱）
葱度	10克（2钱）
味精	3克（6分）
精盐	3克（6分）
草菇老抽	3克（6分）
白糖	少许
花生油	40克（8钱）
麻油	几滴
湿生粉	20克（4钱）

制法：

1. 先将鹅肠洗净，用滚水飞熟，用清水洗净，每段切成6厘米长，去干水分。

2. 豆腐用精盐逐件在面上搽匀，使之入味及去

其水分。

3. 起镬下花生油 20 克（4 钱），慢火将豆腐煎至金黄色取起。

4. 起镬下花生油 20 克（4 钱），放入柱侯酱，蒜茸、姜片略炒，即放入豆腐和熟鹅肠同炆，用味精、草菇抽，白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油，倒入葱度炒匀，轻手上碟。不需加包尾油。

特点：

爽中带滑，豉味香浓。

27. 柱侯鹅肠

原料：

生鹅肠	1公斤（2斤）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	8克（1钱6分）
葱度	15克（3钱）
花生油	30克（6钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
草菇老抽	3克（6分）
湿生粉	15克（3钱）
米酒	20克（4钱）

制法：

1. 先将鹅肠洗净，用滚水飞过，再用清水洗净，滤干水分，切段约7厘米长。

2. 起镬下油30克（6钱），放入柱侯酱，蒜茸、姜片略炒，即放入鹅肠，灒酒，用味精、白糖调味，用草菇抽少许调色，倒入葱度，再用湿生粉打

芡，上碟即成。（鸭肠、鸡肠也可按此法制作）

特点：

味鲜爽口，豉味突出。

海鲜水产类柱侯菜

1. 柱 侯 山 瑞

原料：

山瑞	1只约1公斤（2斤）
柱侯酱	75克（1两半）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	10克（2钱）
湿陈皮末	10克（2钱）
湿冬菇	50克（1两）
烧猪肉	100克（2两）
笋花	24件（如无笋，用栗子肉或凤眼果肉也可）
白酒	50克（1两）
花生油	100克（2两）
湿生粉	20克（4钱）
胡椒粉	4克（8分）

草菇老抽	5克（1钱）
味精	2克（4分）
麻油	2克（4分）
白糖	少许

制法：

1. 先将山瑞头引出，横刀斩入颈部，用手抓住拉出去头颈，用刀背打死山瑞放血。

2. 用60℃热水烫山瑞全身，用手擦去薄衣。

3. 抓住山瑞颈，用刀在背壳开刀，分开两边，先将山瑞背壳用滚水滚到裙退得出为准，然后将裙斜刀切件。

4. 分头、尾、爪、颈斩开山瑞，斩去爪趾。头开两边用刀背打出牙骨，将山瑞身斩开数件。

5. 山瑞用开水飞过，洗清污血，拣出黄色膏油去掉。

6. 用瓦罉慢火起镬放入油50克（1两），将柱侯酱略炒，再放入蒜茸、姜米、山瑞同炒片刻，然后溅酒，放入清水或汤600克（1斤2两），加盖慢火炆焓，至山瑞七成焓时，放入湿冬菇、笋花、烧猪肉炆至够焓身，用味精、白糖少许调味，用湿生粉少许打芡加包尾油50克（1两）即上碟，面上洒麻油、胡椒粉。跟珠油两碟加胡椒粉佐食。

特点：

滋补壮阳，独具豉味。

2. 柱侯水鱼

原料：

公水鱼（鳖）	1只约750克（1斤半）
柱侯酱	75克（1两半）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	5克（1钱）
湿陈皮末	10克（2钱）
烧猪肉	100克（2两）
湿冬茹	50克（1两）
笋花	24件
米酒	50克（1两）
花生油	100克（2两）
湿生粉	10克（2钱）
胡椒粉	2克（4分）
草菇老抽	2克（4分）
味精	3克（6分）
白糖	少许
麻油	2克（4分）

（如无笋，可用栗子肉或凤眼果肉）

制法：

1. 先将水鱼头部引出，横刀斩入颈部，用手拉出水鱼颈，用刀背打死水鱼。放血。

2. 用60℃热水烫过水鱼全身，擦去鱼身薄衣。

3. 用手抓住水鱼颈，用刀在背壳开刀分开两边，水鱼壳用滚水滚到裙煺得出为止。裙煺出后切开数件。

4. 水鱼分尾、头、爪、身斩开，去爪趾，头开二边打出牙骨，然后将身斩开数件，裙边另切开。

5. 用滚水飞水，洗去黄色膏油。

6. 起火放瓦罉烧热，放入油50克（1两）将柱侯酱略炒，加入水鱼块、蒜茸、姜米同炒香，放清水或汤500克（1斤），放入陈皮米转慢火炆到水鱼将烩时，放入水鱼裙、湿冬菇、烧猪肉、笋花一齐炆烩，然后加味精、白糖调味，用湿生粉少许打芡，加包尾油50克（1两），上碟。面上洒上胡椒粉、麻油。

特点：

滋阴补肾，豉汁浓郁。

3. 柱侯蒸水鱼

原料：

活水鱼（公更好）	1只约600克（1斤2两）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	8克（1钱6分）
湿陈皮末	5克（1钱）
味精	3克（6分）
白糖	2克（4分）
姜汁酒	25克（5钱）
胡椒粉	3克（6分）
麻油	几滴
花生油	50克（1两）
干生粉	15克（3钱）
草菇老抽	2克（4分）

制法：

1. 宰水鱼方法，可参照红烧水鱼同样办法但要斩小件，不要大件，亦不要水鱼肥油（因有腥味），注意喉内如有鱼钩要取掉。

2. 滚水鱼时只要飞水就可以，不要滚得太久。

3. 用窝一只，放入柱侯酱，蒜茸、姜米、湿陈皮末、味精、白糖、麻油、姜汁酒、干生粉、草菇老抽、生油 20 克（4 钱）等，一齐捞成汁液，然后倒入水鱼同捞匀，再倒入碟内铺平，用猛火蒸 40 分钟至熟透。灒滚花生油 30 克（6 钱），面上撒上胡椒粉、麻油即可上席。

柱侯山瑞也可按此制法，但山瑞不要太大的，一般约 600 克（1 斤 2 两）为佳，太大则老，就要蒸久些，味料也相应要加重些。

特点：

清中带甘，豉味清新。

4. 柱侯柚皮炆水鱼

原料：

活水鱼（公更好）	1只约750克（1斤5两）
柱侯酱	75克（1两5钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	10克（2钱）
湿陈皮末	10克（2钱）
烧猪肉	100克（2两）
湿冬菇	100克（2两）
米酒	50克（1两）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
胡椒粉	2克（4分）
花生油	100克（2两）
味精	3克（6分）
白糖	少许
麻油	2克（4分）
精盐	2克（4分）
改净柚皮	24件
水或汤	400克（8两）

制法：

1. 宰水鱼方法可参照柱侯烧水鱼同样办法，不要斩得太小，要斩去爪趾、剔除牙骨。还要注意有无鱼钩留在喉内。

2. 柚皮处理方法：先将柚皮一个刨去柚青，然后用滚水 1000 克(2 斤)，放入纯碱 1 克(2 分)（此是一个柚皮份量)，将柚皮滚约 15 分钟，取出用清水浸冻，用手抓出碱味，要反复漂水 5～6 次，将碱味去清，或用清水漂浸三个小时，要换出旧水，放清碱味为准。然后将每件柚皮切成长方形，每件约长 5 厘米，宽 3 厘米。再用滚水滚 2 分钟，抓干水分，待用。

3. 用瓦罉烧热，放入花生油 50 克（1 两），倒入柱侯酱，蒜茸、姜米、湿陈皮末略炒香，再放入水鱼件一齐同炒香，即灒酒，放入水或汤 400 克（8 两），用草菇老抽同炆，炆至水鱼六成烩时，可放入烧猪肉，湿冬菇和柚皮一齐炆至烩。用味精，白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油包尾油 50 克（1 两），面上撒上胡椒粉即可原煲上席。

特点：

滋阴补肾，独特风味。

5. 柱侯柚皮田鸡

原料：

田鸡	800克（1斤6两）
柚皮	30件
柱侯酱	75克（1两半）
蒜茸	10克（2钱）
花生油	1500克（3斤）
味精	3克（6分）
姜米	10克（2钱）
白酒	50克（1两）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	15克（3钱）
麻油	几滴
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将田鸡开肚去皮每只斩开数件，打断脚骨。

2. 将柚皮去青，每件切长方形约4厘米长2厘

米宽，用滚水约滚 10 分钟，滚时加纯碱 5 克（1 钱），然后用清冷水漂出碱味，用手轻抓三次，换水三次，再用滚水飞水后，挤干水分，待用。

3. 起镬烧热下油 1500 克（3 斤），先将田鸡拌少许干生粉，然后拉油至七成熟，滤干油分。

4. 再起镬下油 50 克（1 两）倒入柱侯酱、蒜茸、姜米略炒，即放入田鸡，灒酒，加入清水或汤约 150 克（3 两），倒入柚皮，一起用慢火炆透，用味精、白糖、生抽调味，用湿生粉打芡，加入葱度，加包尾油 40 克（8 钱），洒麻油上碟，面上洒胡椒粉。

特点：

味鲜肉滑，豉汁香郁。

6. 柱 侯 田 鸡

原料：

田鸡	800克（1斤6两）
柱侯酱	40克（8钱）
姜花	10克（2钱）
蒜茸	10克（2钱）
葱白度	10克（2钱）
湿冬菇件	50克（1两）
米酒	15克（3钱）
花生油	1000克（2斤）
味精	2克（4分）
白糖	少许
草菇老抽	2克（4分）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	几滴

制法：

1. 先将田鸡去皮斩去头、爪，用刀背打断腿骨，斩件，用清水洗净血污，去干水分。

2. 用干生粉 10 克（2 钱）捞匀田鸡待用。

3. 起镬放油 1000 克（2 斤），拉油至八成熟，去干油分。

4. 再起镬下油 30 克（6 钱）放入柱侯酱、蒜茸、菇料略炒，后放入田鸡，灒酒，放入汤或水 40 克（8 钱）左右，慢火炆片刻，加味精、白糖、草菇老抽调色调味，倒入葱白度，用湿生粉打芡，加麻油，最后加包尾油 25 克（5 钱），即上碟。

特点：

肉鲜味美，豉汁浓香。

7. 柱 侯 生 鱼

原料：

生鱼 1 条	约 700 克（1 斤 4 两）
柱侯酱	40 克（8 钱）
蒜茸	5 克（1 钱）
姜丝	10 克（2 钱）
葱丝	10 克（2 钱）
味精	少许
肉丝	50 克（1 两）
湿冬菇丝	25 克（5 钱）
花生油	100 克（2 两）
干生粉	5 克（1 钱）
湿生粉	15 克（3 钱）
胡椒粉	2 克（4 分）
食盐	2 克（4 分）
麻油	几滴

制法：

1. 先将生鱼拍死，放血，打鳞，起出脊翅、胸翅，取出肠脏，洗净，起出脊大骨一条，去净血污。

2. 起镬下油 50 克（1 两）放入柱侯酱略炒，加清水或汤约 350 克（7 两），放入生鱼慢火炆熟，后放入捞过生粉的肉丝、姜丝、菇丝同炆约 10 分钟，加味精、白糖调味。

3. 用湿生粉打芡，加包尾油 50 克（1 两）上碟。面上洒葱丝、胡椒粉即成。

特点：

味鲜肉滑，独有豉味。

8. 柱侯红烧生鱼

原料：

本地生鱼	1 条，约 700 克(1 斤 4 两)
柱侯酱	50 克（1 两）
蒜茸	5 克（1 钱）
姜丝	10 克（2 钱）
湿冬菇丝	100 克（2 两）
干生粉	1500 克(3 斤)，上干粉用。
湿生粉	40 克（8 钱）
麻油	几滴
草菇老抽	2 克（4 分）
胡椒粉	2 克（4 分）
花生油	1500 克(3 斤)，约耗油 200 克（4 两）
精盐	5 克（1 钱）
葱丝	10 克（2 钱）
肉丝	100 克（2 两）
水或汤	400 克（8 两）

制法：

1. 先将生鱼拍死，放血，打鳞，起出脊翅，胸翅，取出肠脏，起出大骨一条，洗净血污，去清水分。

2. 用精盐将鱼身搽匀，用湿生粉 30 克（6 钱）涂匀鱼身，即放入干生粉内，全条上匀干生粉，待鱼上的干生粉潮湿后即可炸。肉丝用少许生粉捞匀待用。

3. 起镬下油 1500 克（3 斤），油滚后放入生鱼，转用慢火炸至金黄色，至 8 成熟，取出去干油份。

4. 洗净镬下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜丝略炒，即放入水 400 克（8 两），放入生鱼、肉丝、菇丝一同用慢火炆熟，炆好后，先将生鱼铲起放在碟中，然后用湿生粉打芡，加入草菇抽、麻油，最后放包尾油 20 克（4 钱），将原汁和肉丝、菇丝淋在生鱼面上，洒胡椒粉、葱丝在面上即成。

炆时注意避免焦底，芡汁不要太稠结。

特点：

甘香味鲜，豉味香浓。

9. 柱侯柚皮大鳝

原料：

鲜活白鳝	1条，约750克（1斤半）
柱侯酱	60克（1两2钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	8克（1钱6分）
烧猪肉	100克（2两）
湿冬菇	50克（1两）
柚皮	24件
湿陈皮末	10克（2钱）
味精	3克（6分）
老抽	5克（1钱）
湿生粉	10克（2钱）
炸过蒜粒	50克（1两）
米酒	50克（1两）
麻油	几滴
花生油	60克（1两2钱）

制法：

1. 先用刀在鳝头部斩死放血，在近肛门处斩开

两段，下段用刀分节切成每段长一厘米半。上半段每段也分节切成一厘米半，边切边小心退出整条肠，（注意如有鱼钩要取出，不要弄破胆），洗净血污，头尾不要。

2. 柚皮 24 件，制法参照“柱侯柚皮炆水鱼”中柚皮的制法。

3. 起镬或用瓦罉烧热，放入花生油 40 克（8 钱），柱侯酱、蒜茸、姜米、湿陈皮末一同略炒香，即放入清水或汤 500 克（1 斤），水滚后放入大鳝加盖慢火炆焓，炆至七成焓时，放入炸过的蒜粒、烧猪肉、湿冬菇、柚皮、草菇老抽同炆焓。（鳝骨能退出即焓）然后加味精白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）上碟，面上洒麻油胡椒粉。

上碟时柚皮、烧猪肉、冬菇在底，鳝在面，原汁淋上面。

特点：

传统制作，豉汁浓郁。

10. 柱侯金华百花酿大鳝

原料：

鲜活白鳝	1条，约750克(1斤5两)
柱侯酱	75克（1两5钱）
蒜茸	5克（1钱）
蒜粒	100克（2两）
姜米	5克（1钱）
湿陈皮末	10克（2钱）
精盐	3克（6分）
味精	3克（6分）
白糖	少许
湿生粉	10克（2钱）
菜远	250克（半斤）
胡椒粉	2克（4分）
百花馅	（即虾胶）约150克（3两）
瘦火腿	25克（5钱）
花生油	100克（2两）

制法：

1. 先将大鳝在颈部横刀斩死放血，然后用干布将鳝潺擦净，在鳝中间肛门处，横刀切断，将下半部分分段切件，每段约厚一厘米半，上半部分也切成每件长1厘米半，并要逐件顶出肠脏，去净污物、胆，注意头部近颈处，如有鱼钩要取出。全部要洗净去干水分。

2. 起镬或用瓦罉烧热，放入花生油50克（1两），加入柱侯酱、蒜茸、姜米、湿陈皮末略炒香，溅酒，即放入水400克（8两），水滚时，放入大鳝件，用慢火炆至焓身（用手指能将鳝骨顶出，则够焓）。炆焓后，逐件分排在大碟上，稍凉，然后用一条直径约一厘米的铁条，将大鳝骨捅出一个洞。即逐件酿入“百花馅”，每件约5克（1钱）。分排在大碗底内，并逐件插入一条火腿条，粗约3公厘，长与鳝相同。

3. 用油将蒜粒炸透，加一点味精、盐，蒸20分钟，取出稍凉，然后放在砌好的酿大鳝中间。用猛火将酿好的大鳝蒸约10分钟，取出，倒在大碟中（注意要即酿即蒸）。

4. 炒菜远拼在大鳝两边。

5. 将炆过大鳝的柱侯汁用味精、白糖调味，用

湿生粉打薄芡，淋在上面，加麻油，最后加包尾油50克（1两），再撒上胡椒粉即成。

特点：

别有风味，爽中带烩，纯肉无骨，独具一格。

11. 柱侯蒜子蟠龙鳝

原料：

鲜活白鳝	一条约750克（1斤5两）
柱侯酱	60克（1两2钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	5克（1钱）
精盐	2克（4分）
湿陈皮末	8克（1钱6分）
姜汁酒	15克（3钱）.
花生油	100克（2两）
蒜粒	100克（2两）
麻油	2克（4分）
干生粉	15克（3钱）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
胡椒粉	2克（4分）

制法：

1. 先将大鳝在颈尾部横刀斩死，放血，然后用干布推出鳝身的潺，在鳝中间近肛门处，横刀斩入（不要断离，要连住皮），在尾段切成厚1厘米半，不能切断皮，要整条连起来。近头上半部也要切成厚1公分半，用手指顶出肠脏和胆及杂物（注意近喉部如有鱼钩要取出），洗净血污，整条盘起来成蟠龙形。

2. 蒜子肉用油炸过，先加一点精盐、姜汁酒、味精蒸20分钟。

3. 用大窝一只，放入柱侯酱、蒜茸、湿陈皮末、姜米、姜汁酒、生油50克（1两），干生粉，草菇老抽、白糖少许，开成调味汁，将蟠龙鳝放入捞匀，使之均匀入味。

4. 用大汤碗一只，先将鳝头放在碗中间砌成蟠龙状。放入已炸过蒸好的蒜子肉同大鳝一齐蒸约30分钟。

5. 将大鳝倒在碟中，倒出原汁，用味精调味，用湿生粉打芡，加入包尾油50克（1两），麻油淋在鳝面上，再撒上胡椒粉即成。

特点：

形态逼真，别具一格，豉味香浓。

12. 柱侯蒸金钱大鳝片

原料：

鲜活白鳝	1 条约 750 克（1 斤 5 两）
柱侯酱	60 克（1 两 2 钱）
蒜茸	5 克（1 钱）
姜米	5 克（1 钱）
湿陈皮末	5 克（1 钱）
精盐	2 克（4 分）
姜汁酒	15 克（3 钱）
生油	60 克（1 两 2 钱）
麻油	1 克（2 分）
干生粉	15 克（3 钱）
味精	3 克（6 分）
草菇老抽	2 克（4 分）
白糖	少许
胡椒粉	3 克（6 分）

制法：

1. 宰大鳝方法与“柱侯柚皮大鳝”相同。金钱大鳝片切成每件厚 5 厘米，洗净去干水分。

2. 取大窝一只，放入柱侯酱、蒜茸、姜米、湿陈皮末、姜汁酒、麻油、干生粉、味精、草菇老抽、白糖及生油 30 克（6 钱），将以上味料调成芡汁，倒入大鳝片，一齐捞匀。

3. 用大碟一只，将大鳝片倒入碟内，铺在中间，要铺得薄且均匀，用猛火蒸约 15～20 分钟便熟。

4. 蒸熟时，攒入滚油 30 克（6 钱），面上撒上胡椒粉，即上席。

特点：

味鲜清爽口，独出豉味浓。

13. 柱 侯 鲤 鱼

原料：

活鲤鱼	1 条约 1000 克（2 斤）
柱侯酱	75 克（1 两）
食盐	5 克（1 钱）
味精	3 克（6 分）
湿生粉	15 克（3 钱）
蒜粒	50 克（1 两）
拍扁姜件	100 克（2 两）
草菇老抽	2 克（4 分）
麻油	1 克（2 分）
葱度	50 克（1 两）
花生油	100 克（2 两）
胡椒粉	3 克（6 分）

制法：

1. 先将鲤鱼宰净，去清肠鳃等，洗去血污。

2. 烧热瓦罉下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、姜件略炒，放入鲤鱼慢火将两边稍为煎过。即加清水或汤 400 克（8 两）左右，慢火炆至八成焓。（注意

勿焦底）加入用油炸过的蒜粒同炆焗。

3. 将鱼用碟装上，然后将原汁加味精、盐、草菇老抽调味，加入葱度，用湿生粉打芡，加包尾油50克（1两）调匀，淋在鱼面上，再洒胡椒粉，麻油即成。

特点：

营养丰富，豉汁香浓。

14. 柱侯红烧鲤鱼

原料：

鲜活鲤鱼	1条，约1000克（2斤）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	10克（2钱）
姜丝	10克（2钱）
湿冬菇丝	50克（1两）
肉丝	100克（2两）
味精	2克（4分）
白糖	少许
胡椒粉	2克（4分）
盐	3克（6分）
葱丝	20克（4钱）
湿生粉	50克（1两）
干生粉	1500克（3斤）
花生油	1500克（3斤）

制法：

1. 先将鲤鱼拍死，放血，打鳞去鳃，洗净血污，并在鱼身两边横刀每边横剞5刀，洗净血污。

2. 将精盐 3 克（6 分）搽匀鱼全身，再用湿生粉 40 克（8 钱）搽匀鱼全身。即放入干生粉内上干粉（要上得均匀），上完干粉，即装在大碟里，待干粉潮湿后才能炸。

3. 起镬下油 1500 克（3 斤），待油大热时，放入鲤鱼浸炸至金黄色约 9 成熟，取出去干油分。

4. 洗净镬下油 30 克（6 钱），倒入柱侯酱、蒜茸、姜丝略炒香，即放水或汤约 400 克（8 两），放入鲤鱼，同时加入肉丝、湿菇丝、味精、白糖调味，转慢火炆至熟透。

5. 先将炸鱼放在大碟中，再将各种配料及原汁用湿生粉打芡，淋在鱼面上，洒上胡椒粉、葱丝即成。

特点：

滋补营养，味浓甘香，秋冬最佳。

15. 柱侯炆鲩鱼

原料：

鲜鲩鱼(草鱼)1条，	约1200克（2斤4两）
柱侯酱	80克（1两6钱）
姜丝	10克（2钱）
葱丝	10克（2钱）
蒜茸	5克（1钱）
草菇老抽	3克（6分）
胡椒粉	2克（4分）
味精	3克（6分）
花生油	100克（2两）
盐	3克（6分）
湿生粉	15克（3钱）

制法：

1. 先将鲩鱼剖净，取出肠脏，起出脊骨、脊翅洗净血污。

2. 起镬下油50克（1两），将柱侯酱、姜丝、蒜茸略炒香放入汤或水约400克（8两），水滚放鱼转慢火炆熟。

3. 鱼炆熟后，将鱼放在碟中，用湿生粉、味精、盐调味打芡，加包尾油 50 克（1 两），淋在鱼上，上面洒胡椒粉、葱丝即成。

特点：

味鲜肉滑，别具一格。

16. 柱侯红烧鲩鱼

原料：

鲜活鲩鱼	1条，约1200克(2斤4两)
柱侯酱	80克（1两6钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜丝	10克（2钱）
肉丝	100克（2两）
湿冬菇丝	50克（1两）
葱丝	10克（2钱）
精盐	3克（6分）
味精	3克（6分）
湿生粉	45克（9钱）
干生粉	1500克（3斤）
花生油	1500克（3斤）
胡椒粉	3克（6分）

制法：

1. 先将鲩鱼拍死，放血，打鳞，开肚去清肠脏，起出脊翅、胸翅、脊骨。去清肚内黑膜，洗清血污，去清水分。

2. 用精盐将整条鱼搽匀，用湿生粉 30 克（6 钱）搽匀鱼身，放入干生粉上干粉，待干生粉潮湿后可炸。肉丝用少许干生粉捞匀。

3. 起镬下油 1500 克（3 斤），油大热时，放下已上干粉的鲩鱼，先用中火，后用慢火浸炸至金黄色约 8 成熟，取起去干油分。

4. 洗净镬，再下油 30 克（6 钱），放入柱侯酱、蒜茸、姜丝略炒香，即放下水 400 克（8 两），水滚后，放入已炸过的鱼炆透，加入肉丝，冬菇丝同炆，炆透后取出鱼放在碟中，然后用湿生粉打芡，加包尾油 30 克（6 钱），连同肉丝、菇丝等淋在鱼面，洒上胡椒粉、葱丝即成。

特点：

皮甘香，肉滑嫩，酱味浓郁。

17. 柱侯蒸鲩鱼

原料：

鲜活大鲩鱼	1条约1200克(2斤4两)
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	5克（1钱）
姜米	5克（1钱）
葱丝	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
精盐	2克（4分）
味精	3克（6分）
白糖	少许
干生粉	10克（2钱）
生油	60克（1两2钱）
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将鲩鱼拍死，放血，打鳞，起出脊翅、胸翅、脊骨，去清肠脏及鱼肚内黑膜，洗清血污，用干布抹干水分。在肚内顺脊骨开两刀。

2. 取大碟一只，将鱼趴放在碟中间，鱼皮向

上，搽上精盐 2 克（4 分）。

3. 取瓦窝一只，将柱侯酱、蒜茸、姜末、草菇老抽、味精、白糖少许、干生粉及生油 30 克（6 钱）开成糊状汁液，搽匀在鱼背上，即用猛火蒸 20 分钟左右，取出。

4. 潷滚油 30 克（6 钱）在鱼面上，撒上胡椒粉，葱丝即成。

特点：

肉鲜味美，别具风味。

18. 柱侯双丝碎炆鲩鱼

原料：

鲜活鲩鱼	1 条约 1000 克（2 斤）
柱侯酱	60 克（1 两 2 钱）
蒜茸	10 克（2 钱）
姜丝	10 克（2 钱）
肉丝	50 克（1 两）
湿冬菇丝	50 克（1 两）
草菇老抽	2 克（4 分）
味精	3 克（6 分）
胡椒粉	3 克（6 分）
湿生粉	10 克（2 钱）
干生粉	30 克（6 钱）
白糖	少许
麻油	1 克（2 分）
精盐	3 克（6 分）
花生油	1000 克（2 斤）
水	100 克（2 两）

制法：

1. 先将鲩鱼拍死，放血，打鳞，去清肠脏及肚内黑膜，去鳃洗净，开成两边，然后分段切开长 5 厘米，再切成 3 厘米×2 厘米扁形鱼件。

2. 将鱼洗净，去干水分，先用精盐捞匀，再用干生粉捞匀，待用。

3. 起镬下油 1000 克（2 斤），油滚时，放入鱼件，拉油至 8 成熟，将肉丝也放入拉油，取起去干油分。

4. 再洗净镬，落生油 30 克（6 钱）烧热，放入柱侯酱，蒜茸，姜丝略炒香，放入水 100 克（2 两），随即放入拉过油的鲩鱼、肉丝和湿冬菇，用味精、草菇老抽、白糖少许调味，用湿生粉打茨，加入包尾油 20 克（4 钱），即上碟，在面上洒上麻油、胡椒粉和葱丝即成。

特点：

味鲜鱼滑，富有特色。

19. 柱侯酥鲷鱼

原料：

河鲷	1条，700克（1斤4两）
柱侯酱	35克（7钱）
蒜茸	5克（1钱）
姜丝	5克（1钱）
葱丝	10克（2钱）
肉丝	50克（1两）
湿冬菇丝	50克（1两）
干生粉	1公斤（2斤）
花生油	1公斤（2斤）
味精	2克（4分）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
食盐	2克（4分）

制法：

1. 先将河鲷鱼宰净，刮鳞去清肠脏、血污，滤干水分。

2. 用食盐2克（4分）搽匀鱼身，用少许湿生

粉涂匀鱼身，即放入干生粉内上干粉，待潮湿后可炸用，肉丝也用少许生粉捞匀。

3. 起镬下油 1 公斤（2 斤），将鱼炸至金黄色熟透，取出滤干油分上碟。肉丝用滚油拉熟待用。

4. 再起镬下油 25 克（5 钱），放入柱侯酱、蒜茸、肉丝、菇丝、姜丝炒香，即放入水或汤约 25 克（5 钱），用味精调味，用湿生粉打芡，加包尾油 10 克（2 钱）即淋在炸好的鲷鱼上碟，洒上胡椒粉、葱丝迅速上席。

特点：

甘香酥脆，豉汁香浓。

20. 柱侯蒸鱼头

原料：

大头鱼头	600克（1斤2两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	10克（2钱）
干生粉	15克（3钱）
味精	1.5克（3分）
白糖	少许
草菇老抽	2克（4分）
食盐	2克（1钱）
葱丝	20克（4钱）
花生油	60克（1两2钱）
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将大头鱼洗净，去清鱼鳃、杂物，每个斩开几件。

2. 将柱侯酱、蒜茸，姜米、生粉、味精、老抽、食盐、花生油20克（4钱）一齐捞匀，然后倒

入鱼头内一同捞匀，铺平在碟中，用猛火蒸约 20 分钟至熟。

3. 潲滚油 40 克（8 钱）在鱼头上，洒胡椒粉、葱丝在面即成。

特点：

味鲜肉滑，独有豉汁。

21. 柱侯鲩鱼片

原料：

鲩鱼肉（草鱼肉）	400克（8两）
柱侯酱	30克（6钱）
姜丝	10克（2钱）
蒜茸	5克（1钱）
葱度	15克（3钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
味精	3克（6分）
食盐	2克（4分）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
麻油	1克（2分）
胡椒粉	少许

制法：

1. 将鲩鱼肉洗净切成“双飞”鱼片，用些盐捞匀，再放入干生粉一齐捞匀。

2. 起镬下油烧至大热后，将鱼片拉嫩油即倒出，滤清油分。

3. 再起镬下油 30 克（6 钱），倒入柱侯酱、蒜茸、姜丝略炒香，灒水或汤约 50 克（1 两），用白糖味精调味，用草菇抽调色，随即倒入鱼片、葱度，用湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）和麻油，轻轻上碟，洒上胡椒粉即成。

特点：

味鲜嫩滑，独具豉味。

22. 柱侯酥炸鲩鱼片

原料：

鲩鱼肉	400克（8两）
柱侯酱	35克（7钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜丝	10克（2钱）
肉丝	50克（1两）
湿冬菇丝	50克（1两）
味精	3克（6分）
白糖	少许
葱丝	15克（3钱）
精盐	3克（6分）
草菇老抽	2克（4分）
湿生粉	10克（2钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
干生粉	1公斤（2斤）
鸡蛋	2只

制法：

1. 先将鲩鱼肉洗净，连皮切成双飞鱼片，厚约3

毫米。

2. 先用精盐将鲩鱼片捞匀，再打入鸡蛋捞匀，逐件放入干生粉内上干粉，并逐件放在碟上，待生粉潮湿后才炸。

3. 起镬落油烧至大热时，放入已上粉鱼片，逐件落镬，用慢火浸炸至金黄色，脆皮硬身，即取起稍吹 10 分钟，然后再放油镬翻炸片刻取起去干油分。将鱼片装砌成山形放在一只大碟上。

4. 洗净镬下油 30 克（6 钱），倒入柱侯酱、蒜茸、姜丝略炒香，即落水 100 克（2 两），随即倒入肉丝，湿冬菇丝炒匀至熟，用味精、白糖、草菇老抽调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4 钱），即将芡汁、料头均匀地淋在已炸好的鱼片上，撒上葱丝即可上席（注意汁不可太稠结）。

特点：

甘香酥化，豉味香浓。

23. 柱侯炆塘虱*

原料：

塘虱鱼	700克（1斤4两）
烧猪肉	100克（2两）
湿冬菇件	50克（1两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	8克（1钱6分）
食盐	2克（4分）
味精	3克（6分）
白糖	少许
湿生粉	10克（2钱）
花生油	80克（1两6钱）
麻油	少许
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将塘虱鱼拍死，斩去两条角刺，取出头内

---

* 塘虱的学名为胡子鲶。下同

的“红花”，然后分切成一厘米半一段，洗净。

2. 烧热瓦罉下油 40 克（8 钱），倒入柱侯酱、蒜茸、姜米略炒，即放入清水约 300 克（6 两），放入塘虱鱼同时放入烧猪肉、湿冬菇件、草菇老抽、精盐，用慢火炆至塘虱鱼焓，再用味精、白糖调味，用湿生粉打芡加包尾油 50 克（1 两）最后加麻油上碟，洒上胡椒粉，即原煲上席。

特点：

肉鲜味美，豉味独特。

24. 柱侯豉椒塘虱球

原料：

塘虱鱼 4 条	约 800 克（1 斤 6 两）
圆椒	250 克（5 两）
尖椒	150 克（3 两）
蒜茸	5 克（1 钱）
豆豉	10 克（2 钱）
姜米	5 克（1 钱）
葱榄	15 克（3 钱）
湿菇件	25 克（5 钱）
柱侯酱	15 克（3 钱）
干生粉	10 克（2 钱）
味精	3 克（6 分）
花生油	1.2 公斤（2 斤 4 两）
白糖	少许
麻油	少许
生大地鱼肉切粒	10 克（2 钱）
炸大地鱼剁末	10 克（2 钱）
米酒	10 克（2 钱）

制法：

1. 先将塘虱鱼宰净分两边起出肉，再横刀切成每件约宽 3 厘米成塘虱球，（不用刻花）。

2. 用少许盐、味精及干生粉将塘虱球捞匀，待用。

3. 圆椒、尖椒开边取瓤，切件。豆豉捣碎。

4. 起镬下油 1.2 公斤（2 斤 4 两），待油八成滚时落鱼球，拉油至七成熟即取起，滤干油分。

5. 再起镬下油 50 克（1 两），即放入生大地鱼粒略炒香，放柱侯酱、蒜茸，豆豉、姜米炒香，再放椒子、潲酒炒至刚熟，即倒入鱼球，用味精、白糖、湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）。最后加麻油即上碟（要迅速上菜，时间太久，鱼肉烩身则不爽口。）面上洒上大地鱼末即成。

特点：

味鲜肉爽，豉汁浓香。

25. 柱侯蒸塘虱

原料：

大条塘虱鱼	600克（1斤2两）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	10克（2两）
姜米	5克（1钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
草菇老抽	2克（4分）
干生粉	15克（3钱）
精盐	2克（4分）
麻油	少许
花生油	60克（1两2钱）
胡椒粉	3克（6分）

制法：

1. 先将塘虱鱼拍死，放血，在头肉内取出红花子不要。切成每件约厚2厘米，洗净血污，用干布吸干水分。

2. 用大窝一只，放入塘虱鱼件、柱侯酱、蒜

茸、姜米、味精、白糖、草菇老抽、干生粉、精盐及花生油 30 克（6 钱），开成糊状汁液捞匀，再加麻油捞匀。

3. 将捞好的鱼铺平在一只大碟中，用猛火蒸 20 分钟至熟透，即潷滚油 30 克（6 钱）淋在上面，撒上胡椒粉即上席。

特点：

味鲜肉滑，别具一格。

26. 柱侯边鱼

原料：

边鱼	1条，约750克（1斤半）
湿冬菇丝	50克（1两）
肉丝	50克（1两）
食盐	5克（1钱）
柱侯酱	30克（6钱）
味精	3克（6分）
姜丝	10克（2钱）
葱丝	10克（2钱）
花生油	100克（2两）
湿生粉	10克（2钱）
葱	2条
姜片	2大片

制法：

1. 先将边鱼剖净，去清肠脏，洗净，去干水分。

2. 用少许食盐搽匀鱼身内外，放在大碟中，鱼底放葱2条，姜片2件，淋花生油50克在鱼面，用

猛火蒸熟边鱼，然后倒去鱼汁，取出葱条、姜片不要。

3. 起镬下油 45 克（约 1 两）放入柱侯酱、湿冬菇丝和捞过生粉的肉丝、姜丝略炒，即下水或上汤约 100 克（2 两），然后用味精调味，用湿生粉打芡，加包尾油 50 克（1 两），将芡汁淋在鱼上面，洒胡椒粉、葱丝即成。（如果用柱侯鸡的汁做芡更妙）

特点：

肉味鲜美，别具风格。

27. 柱侯蒜子网油烧鲩腩

原料：

鲩鱼腩（草鱼）	500克（1斤）
猪网油	500克（1斤）
柱侯酱	25克（5钱）
蒜茸	5克（1钱）
姜米	5克（1钱）
葱丝	15克（3钱）
蒜子肉	100克(2两)，用油炸过。
干生粉	1.5公斤（3斤）
湿生粉	40克（8钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
草菇老抽	3克（6分）
食盐	5克（1钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
鸡蛋	3只
麻油	少许
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将鲩鱼腩起出骨刺，改成长方形，每件5厘米×3厘米，洗净，去干水分。

2. 将猪网油洗净铺开剔成10厘米见方，件数与鱼件相等。用网油逐件包住鲩鱼件，用湿生粉粘口防止散开。

3. 将鸡蛋打成糊状，将包好的鱼件上蛋浆，然后放入干生粉内上干生粉，待干生粉潮湿后即可炸。

4. 起镬下油1.5公斤（3斤），油大滚后，先将去衣的蒜粒炸至金黄色取出。后将鱼腩炸至金黄色熟透，取出，滤干油分。用大扣碗一只，将炸过鱼腩顺序排在碗底。

5. 起镬下油50克（1两），放入柱侯酱、蒜茸、姜米略炒，即放入水约250克（半斤），将已炸过的蒜子肉一同滚2分钟，后用味精、白糖调味，即全部倒入炸鱼碗内，用猛火蒸20分钟，取出，倒皿在大碟上，倒出鱼汁用湿生粉、生抽调味、打芡，淋在鱼上，洒胡椒粉、葱丝在面即成。

特点：

甘香肉滑，蒜豉味浓。

28. 柱侯红烧海狗鱼

原料：

海狗鱼	750克（1斤半）
柱侯酱	80克（1两6钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	8克（1钱6分）
烧猪肉	100克（2两）
湿冬菇	50克（1两）
花生油	1.5公斤（3斤）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
白糖	少许
湿陈皮末	8克（1钱6分）
米酒	50克（1两）
胡椒粉	少许
麻油	少许

制法：

1. 先将海狗鱼在颈部斩死放血，用60℃热水烫去鱼潺，洗净血污，去掉肠脏，斩去大牙及爪子，斩

件。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 斤），油大滚后，放入海狗鱼拉油，倒出去清油分。

3. 再起镬下油 50 克（1 两），倒入柱侯酱、蒜茸、姜米陈皮末、海狗鱼一齐慢火炒香，攒酒，放入清水 500 克（1 斤）用慢火炆至海狗鱼六成烩，再放入烧猪肉同炆至烩。用味精、白糖调好味，用湿生粉打芡加包尾油 30 克（6 钱）上碟，洒麻油胡椒粉即原煲上席。

特点：

营养丰富，豉汁浓郁，冬令佳品。

29. 柱侯蒜子炆鮕鱼

原料：

鲜活鮕鱼	1条，约700克(1斤4两)
柱侯酱	35克（7钱）
白酒	5克（1钱）
蒜粒	100克（2两）
肉丝	50克（1两）
湿冬菇	50克（1两）
味精	3克（6分）
姜丝	10克（2钱）
干生粉	25克（5钱）
湿生粉	25克（5钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
胡椒粉	2克（4分）
食盐	3克（6分）
芫荽	10克（2钱）
麻油	2克（4分）

制法：

1. 先将鮕鱼在颈部斩死放血，去清肠脏，斩去

角刺，洗净，切成数段，每段约五厘米长，然后斩件，每件厚约一厘米半，用食盐捞匀，再用干生粉15克（3钱）捞匀待用。

2. 起镬下油1.5公斤（3斤），先将蒜粒炸至金黄色取出，后将鲇鱼拉油至八成熟，倒出，滤清油分。

3. 再起镬下油50克（1两），放入柱侯酱，略炒，加酒，即放入汤或水约200克（4两），倒入鲇鱼、蒜粒及捞过干生粉的肉丝、菇丝、姜丝一齐炆至鲇鱼熟透，即用味精、生抽调味，用湿生粉打茨，加包尾油25克（5钱），最后加麻油上碟，洒上胡椒粉即成。

特点：

肉味鲜美，豉味浓香。

30. 柱侯凉瓜田鸡

原料：

田鸡（青蛙）	600克（1斤2两）
凉瓜（苦瓜）	500克（1斤）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
豆豉	5克（1钱）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	15克（3钱）
花生油	1000克（2斤）
味精	3克（6分）
姜米	5克（1钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
米酒	20克（4钱）
纯碱	1克（2分）

制法：

1. 先将田鸡剖净，斩件，用干生粉捞匀。
2. 凉瓜去瓤，切成四厘米长二厘米宽长方形

件，用滚水加纯碱滚四分钟后取出，用冷水浸过，捞起去清水分。

3. 起镬下油 1 公斤（2 斤），将田鸡拉油至八成熟，取出，滤干油分。

4. 再起镬下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜米、豆豉略炒，加入田鸡同炒，灒酒，放入水或汤约 60 克（1 两 2 钱），再放入熟凉瓜一齐同炆透。用味精、白糖调味、草菇老抽调色，用湿生粉打芡，加包尾油 50 克（1 两）上碟即成。

特点：

味鲜爽口，双豉味浓。

31. 柱侯凤果炆田鸡

原料：

生猛田鸡	750克（1斤5两）
带壳凤眼果	500克（1斤）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜花	10克（2钱）
葱榄	10克（2钱）
味精	3克（6分）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
花生油	1000克（2斤）
米酒	15克（3钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
麻油	少许

制法：

1. 先将田鸡剖净，斩件，用干生粉捞匀。
2. 将凤眼果用刀在中间浅切2毫米深，用滚水

煲 15 分钟，然后去硬壳及中间包衣，取出最中心的肉（如蛋黄部分）。

3. 起镬下油 1 公斤（2 斤），将田鸡拉油至 8 成熟，取起滤干油分。

4. 再起镬下油 50 克（1 两），倒入柱侯酱、蒜茸、姜花略炒，再放入田鸡，灒酒，加入清水或汤约 200 克（4 两），放入凤眼果，一齐慢火炆透，用味精、白糖调味，用草菇老抽调色，用湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）即上碟。

特点：

色泽鲜艳，味道浓香。

32. 柱侯栗子炆田鸡

原料：

生猛田鸡（青蛙）	750克（1斤5两）
带壳鲜栗子	600克（1斤2两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	5克（1钱）
米酒	15克（3钱）
味精	3克（6分）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许
花生油	1000克（2斤）
麻油	1克（2分）

制法：

1. 宰田鸡和处理田鸡参看“凉瓜田鸡”方法。

2. 鲜栗子先用刀在中间横刀切入约2毫米，再用滚水滚10分钟，连水倒起逐粒去壳，然后用窝装

着，用火蒸 20 分钟。

3. 田鸡肉先用干生粉捞过，起镬下油 1000 克（2 斤），油大热时，放入田鸡拉嫩油至 8 成熟，取起去干油分。

4. 洗净镬下油 50 克（1 两），倒入柱侯酱，蒜茸，姜米略炒香，倒入田鸡攒酒，加入水 300 克（6 两），倒入栗子肉同炆至熟透，即用味精、草菇老抽、白糖调味、调色，用湿生粉打芡，加入麻油和包尾油 40 克（8 钱），即上碟。

特点：

香松味鲜，豉味独特，秋冬佳品。

33. 柱侯豆腐鲩鱼片

原料：

鲩鱼肉	200克（4两）
豆腐	20件（每件为2厘米×2厘米×1厘米的方块）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	5克（1钱）
姜片	5克（1钱）
葱度	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
食盐	5克（1钱）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
胡椒粉	少许
味精	少许
花生油	500克（1斤）
白糖	少许

制法：

1. 鱼肉切片要稍厚些，用盐1克（2分）、生

粉少许捞匀。

2. 豆腐先用精盐 4 克搽匀在面上，用油煎至两边金黄色。

3. 起镬下油 500 克（1 斤），油热后，将鱼片拉嫩油至 5 成熟取出，去清油分。

4. 起镬下油 40 克（8 钱），倒柱侯酱、蒜茸、姜片、葱度略炒香。即放入豆腐，加少许水同炆片刻，用草菇老抽调色，用味精、白糖调味，倒入鱼片，用湿生粉均匀地在镬中四周下芡，用镬铲轻轻拌匀，加包尾油 20 克（4 钱），即轻手铲上碟。

面上洒些胡椒粉。

特点：

味鲜肉滑，独具豉汁。

34. 柱侯豆腐炆鱼

原料：

鲩鱼	400克（8两）
豆腐20件	2×2厘米方块
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	10克（2钱）
姜片	10克（2钱）
葱度	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
花生油	1000克（2斤）
湿生粉	10克（2钱）
干生粉	10克（2钱）
味精	少许
白糖	少许
食盐	5克（1钱）
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将鲩鱼斩件，每件长5厘米、宽3厘米、厚2厘米，用食盐1克（2分）捞匀，再用生粉10

克（2 钱）捞过。

2. 豆腐用盐 2 克在面上洒匀，漏去水分。起镬下油 50 克（1 两）慢火将豆腐煎至金黄色。

3. 起镬下油 1000 克（1 公斤）烧至大热时放入已上粉的鲩鱼拉油至九成熟，取起去干油分。

4. 再起镬下油 50 克（1 两），倒入柱侯酱、蒜茸、姜片略炒，放少许水，然后放入拉过油的鱼和豆腐，一齐慢火同炆片刻，用味精、白糖调味，用草菇抽调色，用湿生粉打芡加包尾油 25 克（5 钱）上碟。面上洒胡椒粉少许。

特点：

味鲜软滑，豉味香浓。

35. 柱侯豆腐蒸鱼

原料：

新鲜鲩鱼	400克（8两）
方块豆腐	3厘米×3厘米豆腐18件
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜米	10克（2钱）
味精	3克（6分）
草菇老抽	3克（6分）
干生粉	15克（3钱）
胡椒粉	10克（2钱）
葱粒	10克（2钱）
生油	60克（1两2钱）
精盐	3克（6分）
白糖	少许

制法：

1. 先将鲩鱼斩件，5厘米长，2厘米宽，洗净血污，去干水分，装在一只大窝内。

2. 取窝一只，将柱侯酱、蒜茸、姜米、味精、

草菇老抽、干生粉、精盐 1 克（2 分）、白糖少许、花生油 30 克（6 钱），开成味料汁，倒入鲩鱼肉内捞匀。

3. 豆腐先用精盐搽匀，漏去水分。然后将已捞好味料汁的鲩鱼分开放在豆腐上面，用猛火蒸 20 分钟至鱼熟透，即潷滚生油 30 克（6 钱），撒上胡椒粉，撒上葱粒即成。

特点：

味鲜软滑，香浓豉味。

36. 柱侯芙蓉虾仁饼

原料：

鲜鸡蛋	300 克（6 两）
腌好鲜虾仁	150 克（3 两）
切细笋丝	150 克（3 两）
葱花	5 克（1 钱）
柱侯酱	25 克（5 钱）
湿生粉	5 克（1 钱）
味精	4 克（8 分）
食盐	4 克（8 分）
花生油	100 克（2 两）
蒜茸	5 克（1 钱）
白糖	5 克（1 钱）

制法：

1. 先将笋丝用滚水滚三分钟，用干净白布揸干水分。

2. 将鸡蛋打在容器内，加食盐 3 克（6 分）、味精 3 克（6 分）、葱花倒入笋丝一齐捞匀，再倒入鲜虾仁同捞匀。

3. 起镬下油 50 克（1 两），将捞好的芙蓉蛋料分开 12 份，逐份用慢火煎至两面金黄熟透，然后分别砌好上碟。

4. 起镬下油 30 克（6 钱），放入柱侯酱、蒜茸略炒香，即放入清水或汤 100 克（2 两），用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加包尾油 20 克（4钱），即将柱侯酱汁淋上蛋虾饼面上即成。

特点：

甘香酥软，独创一格。

37. 柱侯发菜皱纱鲩鱼卷

（又名发财庆有余）

原料：

大条鲩鱼肉	400克（8两）
瘦猪肉	200克（4两）
鸡蛋	2只
味精	5克（1钱）
胡椒粉	3克（6分）
精盐	7克（1钱4分）
白糖	少许
干生粉	1000克（2斤）
湿生粉	10克（2钱）
柱侯酱	40克（8钱）
干发菜	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
蒜茸	5克（1钱）
姜米	5克（1钱）
水	150克（3两）

制法：

1. 先将鲩鱼肉洗净，切成双飞鱼片，厚约1.5

厘米（要连皮切成二件连起来）。

2. 用精盐5克（1钱），先将鲩鱼肉轻手搞至起胶，然后放入鸡蛋白2只，加入干生粉50克（1两）捞匀，待用。

3. 将瘦猪肉剁成茸，加入精盐2克（4分），味精2克（4分），鸡蛋黄1只，干生粉30克（6钱）捞成猪肉馅，待用。

4. 将双飞鱼片反摊开，鱼皮朝上将肉馅每件约6克（1钱2分）放在鱼片上，将鱼片包着肉馅卷起，鱼皮卷入内，如果鱼皮卷在外，就会散开，并将卷好的鱼卷粘上蛋黄捞的湿生粉内，再上干生粉，逐件分开装着。

5. 起镬落油1000克（2斤），待油大热时，放入鲩鱼卷，用中火炸至金黄色，去干油分后，将已炸好的鱼卷排好扣在一只大碗底。

6. 发菜用冷水浸30分钟，洗净沙泥污物，用滚水加油2克（4分）滚5分钟，去干水分，即放在鱼卷碗内。

7. 起镬下油50克（1两），放入柱侯酱、蒜茸、姜米略炒香，即下水150克（3两），用味精3克（6分）、白糖、草菇老抽调味成稀汁，即倒入鱼卷内，用猛火蒸15分钟，将鱼卷倒皿在大碟上，另将汁倒出，用湿生粉打茨，加包尾油20克

（4 钱），淋在鲩鱼面上，洒上胡椒粉即成。

特点：

甘香兼备，好意好味，豉味扑鼻。

猪、牛、羊肉类柱侯菜

1. 柱 侯 猪 腩

原料：

鲜猪腩	2条，约1公斤（2斤）
柱侯酱	100克（2两）
米酒	50克（1两）
花生油	70克（1两4钱）
味精	3克（6分）
麻油	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
白糖	少许
菜远	250克（5两）

制法：

1. 先将猪腩洗净，然后用滚水烫过，刮去腩苔（白色的膜），再洗净，用滚水飞水去清血污，用清

水浸半小时。

2. 将瓦罉或锑煲烧热，放入花生油 50 克（1 两），倒入柱侯酱炒香，即灒酒，放入汤或水约 1 公斤（2 斤），水滚后放入猪腩转用慢火将猪腩炆约一小时至猪腩焖，炆时皿盖，但要不断翻动猪腩，以防焦底。

3. 猪腩炆焖后，取出稍凉，切片成金钱形，砌在碗底，碎的放在中间。

4. 将菜远炒熟，放在猪腩两边，将原汁用味精调味，用湿生粉打芡，加麻油和包尾油 25 克（5 钱），淋在猪腩上即成。

特点：

甘香浓郁，焖中带爽。

2. 柱侯嘴腩

原料：

鲜猪腩	1条，约500克（1斤）
猪嘴肉	约400克（8两）
柱侯酱	100克（2两）
米酒	50克（1两）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
花生油	70克（1两4钱）
麻油	3克（6分）
菜远	250克（5两）

制法：

1. 将猪腩洗净，用滚水烫过，刮去腩苔，洗净后用滚水飞水，洗清血污。将猪嘴肉用火烤去猪毛，用刀刮洗干净。用滚水滚过，再用冷水浸半小时。

2. 起镬放油50克（1两），倒入柱侯酱略炒香，攒酒，即放入清水或汤1公斤（2斤），水滚后放入猪腩、猪嘴肉，皿盖用慢火炆焓。

3. 取出猪腩、猪嘴肉稍凉，将猪腩切成圆金钱

形，猪嘴肉长形斜刀切件，猪鼻切成圆形先放在碗底，再放猪腩在猪鼻边按碗砌圆形。猪嘴肉则砌在碗边，按圆形砌好，用滚汁淋过。

4. 先将嘴腩倒𠯿在碟上，菜远炒熟拼边，将原汁用味精调味，用湿生粉打芡，淋在面上，加包尾油25克（5钱）。

特点：

爽而不肥，豉味香浓。

3. 柱侯嘴肉

原料：

猪鼻嘴肉	750克（1斤半）
柱侯酱	100克（2两）
米酒	50克（1两）
味精	3克（6分）
湿生粉	10克（2钱）
花生油	50克（1两）
麻油	2克（4分）
菜远	250克（5两）
白糖	少许

制法：

1. 先将猪鼻嘴烤去猪毛，用清水刮洗干净，再用滚水将猪肉滚两分钟，即放入冷水内浸泡一小时，边浸边加水冲漂。

2. 然后起镬放油50克（1两），放入柱侯酱炒香，溅酒，加水或汤1公斤（2斤）左右，皿盖，慢火将嘴肉炆焓（注意防止焦底）。

3. 炆焓后取出稍凉，将猪嘴肉斜刀切成每件5

厘米长，砌在碗边，后在碗底顺序砌好圆形嘴肉，然后用滚汁淋热，倒皿在碟上。

4. 菜远炒熟，拼在两边，将原汁用味精白糖等调味，湿生粉打芡，淋在肉上即成。

特点：

肥而不腻，豉汁浓香。

4. 柱侯五花腩

原料：

连皮五花腩肉	750克（1斤半）
柱侯酱	100克（2两）
米酒	25克（5钱）
味精	3克（6分）
菜远	250克（5两）
花生油	40克（8钱）
湿生粉	10克（2钱）
麻油	2克（4分）

制法：

1. 先将五花腩肉刮洗干净，用滚水滚10分钟，再用冷水浸30分钟，待用。

2. 起镬或瓦罉放油40克（8钱），放入柱侯酱略炒香，攒酒，即放水或汤1公斤（2斤）水滚后放入花肉皿盖用慢火炆焓，炆时注意防止焦底，炆焓后取出肉，将肉汁再慢火煎浓。

3. 将熟花肉先开条形，约6厘米宽，斜刀切件，厚约3毫米。取大碗一只，先砌底，后砌边，按

圆形砌好。先用汁淋热，皿转在碟上。

4. 起镬炒菜远拼两边，将原汁用味精白糖等调味、湿生粉打芡淋在花肉上面即成。

特点：

肥而不腻，豉汁浓郁。

5. 柱侯猪肚

原料：

生猪肚 1 个	约 800 克（1 斤 6 两）
柱侯酱	100 克（2 两）
味精	3 克（6 分）
米酒	50 克（1 两）
姜米	5 克（1 钱）
葱榄	10 克（2 钱）
花生油	60 克（1 两 2 钱）
麻油	1 克（2 分）
湿生粉	10 克（2 钱）
白糖	少许

制法：

1. 先将猪肚反转把内外洗净，用食盐擦洗数次去清异味，然后用滚水烫过，刮去“肚蒂”的白膜，然后洗净，再用滚水飞水五分钟，待用。

2. 起镬下油 25 克（5 钱），放入柱侯酱略炒，灒酒，即放入水或汤约 1 公斤（2 斤），水滚后放入猪肚，皿盖慢火炆烩，注意避免焦底，（最好用瓦 罈

或铝锅炆）。炆焓后取出稍凉，然后将猪肚开几条，每条约 6 厘米宽，斜刀切条形件。

3. 起镬下油 20 克（4 钱），放入姜米，葱榄略炒，溅酒，即放入肚件，再将原汁倒入同炆，用味精白糖等调味，用湿生粉打芡加入麻油及包尾油 15 克，即上碟。可炒菜远拼边。

特点：

甘软香焓，豉味浓郁。

6. 柱 侯 肉 片

原料：

瘦猪肉	400克（8两）
柱侯酱	35克（7钱）
味精	3克（6分）
姜片	5克（1钱）
蒜茸	5克（1钱）
葱度	5克（1钱）
花生油	1公斤（2斤）
干生粉	15克（3钱）
湿生粉	10克（2钱）
米酒	20克（4钱）
草菇老抽	2克（4分）
白糖	少许

制法：

1. 将瘦肉切成厚薄均匀的肉片，用干生粉拌匀。

2. 起镬下油1公斤（2斤），油滚后，放入肉片拉油八成熟，捞起滤干油分。

3. 再起镬下油 30 克（6 钱），倒入柱侯酱、姜片、葱度略炒香。溅酒，即放水或汤约 50 克（1 两）倒入肉片一齐炒匀，用味精、白糖等调味调色，用湿生粉打芡，加包尾油 10 克（2 钱）上碟即成。

特点：

味鲜肉滑，豉味香浓。

7. 柱侯猪腰肝

原料：

猪腰	2只（半斤）
猪肝	250克（半斤）
柱侯酱	35克（7钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	8克（1钱6分）
葱榄	8克（1钱6分）
米酒	30克（6钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
花生油	1公斤（2斤）
麻油	少许
湿生粉	15克（3钱）

制法：

1. 先将猪腰开两边，起出白筋，先按形划刀纹，然后斜刀切件。猪肝切片，厚薄要均匀。腰肝片用干粉拌匀。

2. 起镬下油1公斤（2斤），油滚时放入腰、

肝拉油至八成熟，滤干油分。

3. 再起镬下油 40 克（8 钱），倒入柱侯酱、姜片、葱榄略炒香，倒入拉过油的腰肝，灒酒，即放水或汤 50 克（1 两），炒至刚熟透，然后用味精、白糖调味，用湿生粉打芡加麻油和包尾油 30 克，即上碟。

特点：

味鲜爽脆，豉香扑鼻。

8. 柱侯炆排骨

原料：

鲜排骨	500克（1斤）
柱侯酱	40克（8钱）
味精	3克（6分）
白糖	少许
米酒	15克（3钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	5克（1钱）
白葱度	15克（3钱）
干生粉	15克（3钱）
湿生粉	10克（2钱）
花生油	1.5公斤（3斤）
草菇老抽	2克（4分）

制法：

1. 先将排骨洗净斩件，用干生粉拌匀。

2. 起镬下油1.5公斤（3斤）烧滚，将排骨倒入滚油内拉油至九成熟，去干油分。

3. 再起镬下油40克（8钱），倒入柱侯酱、姜

米、蒜茸略炒、溅酒，下水 100 克（2 两）倒入拉过油的排骨，一齐同炆至熟透，然后倒入葱度，用味精、白糖调味，湿生粉打芡上碟即成。

也可炒菜远垫底，面上加排骨做成“菜远柱侯炆排骨”。

特点：

甘香可口，独有豉味。

9. 柱侯蒸排骨

原料：

鲜排骨	500克（1斤）
柱侯酱	35克（7钱）
味精	2克（4分）
白糖	少许
干生粉	25克（5钱）
白葱度	25克（5钱）
食盐	2克（4分）
花生油	30克（6钱）
蒜茸	10克（2钱）

制法：

1. 排骨洗净斩件，去干水分，用碟装上。

2. 将柱侯酱、蒜茸、味精、白糖、湿生粉、盐装在碗内，一齐拌匀，再倒入排骨内拌匀。将排骨放在碟中铺平。

3. 用镬烧滚水，排骨放在蒸笼内用中火蒸20分钟。至熟取出，加熟花生油20克（4钱）、葱度洒在上面即成。（也可加调好味的猪肝在排骨上同蒸，

做成“猪肝柱侯蒸排骨”）

特点：

味鲜香浓，豉汁香浓。

10. 柱侯炆猪手

原料：

鲜猪前蹄2只	约1.5公斤（3斤）
柱侯酱	100克（2两）
花生油	50克（1两）
味精	3克（6分）
米酒	50克（1两）
湿生粉	15克（3钱）
姜件（拍扁）	50克（1两）
蒜茸	10克（2钱）
草菇老抽	3克（6分）
食盐	2克（4分）
白糖	少许

制法：

1. 先将猪蹄煲去猪毛，用刀刮洗干净，斩件，用滚水滚5分钟去清血水。

2. 瓦罉烧热下油40克（8钱），放入柱侯酱、蒜茸，略炒，再放入猪手同炒，攒酒，加水约1.5公斤（3斤）、盐2克（4分），加盖后，慢火炆约一

个半小时至烩，用原汁加草菇老抽、味精等调味，用湿生粉打芡，上碟即成。也可炒菜远垫在碟底。

特点：

皮烩肉滑，豉味浓郁。

11. 柱侯蛋煎猪脑

原料：

鲜猪脑	300克（6两）
鲜鸡蛋	6只
柱侯酱	15克（3钱）
味精	5克（1钱）
米酒	10克（2钱）
食盐	5克（1钱）
猪油	30克（6钱）
花生油	50克（1两）
湿生粉	5克（1钱）
麻油	1克（2分）

制法：

1. 先将猪脑洗净，挑去红筋，用碟装好，去干水分。洒上食盐2克（4分），味精2克（4分），米酒10克（2钱），用猛火蒸熟，稍凉后，将猪脑切成粒状，倒去汁液，用笊篱隔干水分待用。

2. 鸡蛋去壳，用大碗装好，加味精3克（6分），食盐3克（6分）搅匀，再将脑粒倒入蛋内，

轻轻拌匀，并用碗分盛 12 份。

3. 起镬烧热下油 30 克（6 钱）（镬要洗净），将蛋脑倒入镬里，慢火将两面煎成金黄色上碟。

4. 再起镬下油 30 克（6 钱），倒入柱侯酱，濒酒，即加水约 50 克（1 两），用味精调味，湿生粉打芡，加麻油和包尾油 20 克，将芡汁淋在蛋脑上面即成。

特点：

营养丰富，补脑祛风。

12. 柱侯香芋扣花腩

原料：

五花腩肉	600克（1斤2两）
荔浦香芋头	750克（1斤半）
柱侯酱	50克（1两）
蒜茸	10克（2钱）
南乳	半件
八角	3粒（切碎）
白糖	40克（8钱）
味精	4克（8分）
花生油	1公斤（2斤）
草菇老抽	25克（5钱）
食盐	2克（4分）
湿生粉	10克（2钱）

制法：

1. 先将五花腩肉洗净，用滚水滚30分钟，捞起即用草菇老抽上色。

2. 香芋去皮洗净，切成长6厘米、宽3厘米、厚1.2厘米的长方形，切去长方中两只角。

3. 起镬下油 1 公斤（2 斤），油滚放入香芋炸至金黄色取起。再将花肉炸至红色，捞起即放进冷水浸漂半小时取起，切成与香芋同样大小。

4. 将花肉与香芋间隔排列在大碗中成三行。（香芋未切角的一边向碗底）其余碗边空位用花肉切成三角形填满。

5. 将柱侯酱、蒜茸、南乳、八角、白糖、味精及上色剩的草菇老抽加水 300 克开成扣肉汁，倒入扣肉碗内，上笼用猛火蒸一个半小时取出。

6. 倒出扣肉汁用湿生粉打芡，扣肉倒盖在碟中，面上浇芡汁即成。

（如无五花腩肉，可用烧猪肉 500 克（1 斤），不要放味精。）

特点：

肥而不腻，老少咸宜。

13. 柱侯红烧五花腩

原料：

有皮五花腩肉	600克（1斤2两）
柱侯酱	100克（2两）
蒜茸	10克（2钱）
花椒	10粒
八角	三只（切碎）
南乳	30克（6钱）
草菇老抽	25克（5钱）
白糖	25克（5钱）
味精	2克（4分）
花生油	1000克（2斤）
湿生粉	15克（3钱）

制法：

1. 先将五花腩刮去毛污洗净，用水滚30分钟，即趁热用草菇老抽上色。

2. 起镬下油1000克（2斤），大热时放入五花腩炸至红色（注意冚盖，以免油溅伤人），炸好后，即放进冷水内浸漂30分钟。

3. 将炸好猪肉切成方件约 2.5 厘米见方。

4. 用瓦罉起镬，放入生油 20 克（4 钱），即倒入柱侯酱、蒜茸略炒香，即放入水约 500 克（1 斤），再放入花椒、八角、南乳、草菇老抽、白糖、味精和切好的猪肉，一同用慢火炆至焖，约 30 分钟，用湿生粉打芡，即可上碟。

或用炒菜铺底，猪肉放在上面，使菜能吸收肥油更佳。

特点：

肥而不腻，豉味与五香味浓。

14. 柱侯发菜圆蹄

原料：

猪圆蹄 1 个	约 750 克（1 斤半）
干发菜	15 克（3 钱）
柱侯酱	50 克（1 两）
南乳	半件
蒜茸	10 克（2 钱）
白糖	25 克（5 钱）
八角	3 粒
味精	3 克（6 分）
草菇老抽	25 克（5 钱）
姜片	2 件
生葱条	2 条
花生油	1.5 公斤（3 斤）
米酒	10 克（2 钱）

制法：

1. 先将猪圆蹄刮净猪毛洗净，用滚水滚约 30 分钟，取出即用草茹老抽上色。

2. 起镬下油 1.5 公斤（3 公斤），油滚放圆蹄

炸至金红色，取出即放进冷水内漂浸 30 分钟取出，洗去油腻。

3. 把圆蹄肉切成 2 厘米见方，注意不要切至肉皮，要使整块皮保持完整。将整只圆蹄皮向碗底放入大碗内。

4. 将南乳、柱侯酱、蒜茸、八角、白糖等用清水一碗开成汁液，倒进圆蹄肉，用猛火炖 90 分钟。

5. 将发菜用冷水先浸 30 分钟，然后洗净泥污水，用滚水滚 2 分钟。起镬下油 20 克，放入姜片葱丝爆香，溅酒，放水约 500 克将发菜煨过，去干水分。待圆蹄炖到 70 分钟时将发菜放在圆蹄肉同炖，取出后将圆蹄倒盖在碟内，用味精调味汁、湿生粉打芡，淋在圆蹄上即成。

特点：

肥而不腻，豉味香浓。

15. 柱侯煎酿椒子

原料：

枚肉（里脊肉）	300克（6两）
尖辣椒	24只
鱼青肉	100克（2两）
鱿鱼或虾米	50克（1两）
味精	3.5克（7分）
食盐	5克（1钱）
干生粉	150克（3两）
湿生粉	10克（2钱）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜米	5克（1钱）
豆豉	5克（1钱）
花生油	100克（2两）
芝麻炒香研末	5克（1钱）
白糖	10克（2钱）

制法：

1. 将尖椒洗净，在中间开一刀，取出瓤根。

2. 将枚肉和鱼肉剁烂成茸，加盐、味精打至起胶，加入生粉 50 克（1 两），一齐搅好。将鱿鱼或虾米洗净，浸过，切成幼粒，芝麻炒香研末，与鱼肉拌匀成馅。在每只辣椒内先搽上干生粉，再将馅酿入椒子内。

3. 起镬烧热下油 50 克（1 两），放入酿好的椒子慢火煎至肉馅金黄色至熟取出。

4. 再起镬放入油 50 克（1 两）倒入柱侯酱、豆豉、蒜茸、姜米一齐炒香，放入清水适量，倒入椒子用味精、白糖调味，用湿生粉打芡上碟。

特点：

夏令佳品，豉汁焦香。

16. 柱侯煎酿凉瓜

原料：

枚肉（里脊肉）	400克（8两）
鱼青肉	100克（2两）
凉瓜（选表面有光泽的、瘦长形的）	24件
鱿鱼或虾米	50克（1两）
味精	5克（1钱）
食盐	5克（1钱）
白糖	10克（2钱）
干生粉	50克（1两）
炒香芝麻研末	5克（1钱）
湿生粉	10克（2钱）
柱侯酱	50克（1两）
草菇老抽	2克（4分）
蒜茸	10克（2钱）
豆豉	10克（2钱）
姜米	10克（2钱）
花生油	100克（2两）

制法：

1. 先将凉瓜洗净，分段切成一厘米半的圆筒形，去清瓜瓤，用滚水1公斤（2斤）加纯碱2克（4分），将凉瓜滚几分钟，再用冷水洗去碱味，去干水分，每个凉瓜圈内拍上干生粉，候用。

2. 肉馅制法参照“柱侯煎酿椒子”中馅料制作。

3. 将肉馅酿入凉瓜圈内（酿时两边要有肉馅突出来）。

4. 起镬下油100克（2两），逐件凉瓜放进镬内，慢火将两面煎至金黄色，取出，滤干油分。

5. 再起镬放油50克（1两），倒柱侯酱、蒜茸、姜米、豆豉一同略炒，即放入清水适量，将煎过的凉瓜倒入，皿盖，慢火炆透，即同白糖、味精调味，用草菇老抽调色，湿生粉打芡，加包尾油，然后逐件叠好碟上，将原汁淋上即成。

特点：

夏令时菜，独特豉汁。

17. 柱侯煎酿茄瓜

原料：

枚肉（里脊肉）	300克（6两）
鱼青肉	100克（2两）
鱿鱼或虾米	50克（1两）
茄瓜	24件
葱粒	10克（2钱）
柱侯酱	50克（1两）
豆豉	10克（2钱）
姜米	5克（1钱）
蒜茸	10克（2钱）
干生粉	50克（1两）
食盐	5克（1钱）
湿生粉	10克（2钱）
白糖	10克（2钱）
草菇老抽	2克（4分）
炒香芝麻研末	5克（1钱）
花生油	100克（2两）

制法：

1. 先将茄瓜洗净，斜刀切成茄夹，夹缝内拍上少许干生粉。

2. 肉馅参照“柱侯煎酿椒子”中肉馅制作。

3. 将肉馅酿入茄子夹缝内，肉馅要酿满些。

4. 起镬下油，放油 50 克（1 两），逐件茄瓜慢火煎至金黄色，取起去干油分。

5. 再起镬下油 50 克（1 两），放进柱侯酱、豆豉、蒜茸、姜米略炒香，加水适量，将煎好的茄瓜轻轻倒入，慢火炆至茄瓜熟透，用味精、白糖调味，湿生粉打芡加包尾油，上碟即成。

特点：

大众食谱，夏令佳品。

夏令大众食谱，特有豉味香浓。

18. 柱 侯 牛 肉

原料：

鲜牛肉	400克（8两）
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	8克（1钱6分）
姜片	5克（1钱）
葱度	10克（2钱）
食粉	5克（1钱）
米酒	10克（2钱）
花生油	1公斤（2斤）
白糖	少许
草菇老抽	2克（4分）
麻油	2克（4分）
生抽	8克（1钱6分）
味精	3克（6分）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）

制法：

1. 先将牛肉横纹切成不超过2毫米厚的薄片，

厚薄要均匀，用瓦盆盛放。用碗一只，放入清水 100 克（2 两），食粉 5 克（1 钱）、生抽 10 克（2 钱）、干生粉 10 克（2 钱）拌成汁液，倒入瓦盆腌制牛肉片，面上加花生油 15 克（3 钱）封面，静置二小时，待用。（用时将油捞匀）。

2. 起镬下油 750 克（1 斤半），油滚后放入牛肉，拉嫩油取用，滤干油分。

3. 起镬下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜片略炒，攒酒，即放入清水或汤 100 克（2 两），然后放入拉过油的牛肉、葱度一齐略炒。用味精、白糖调味，用草菇老抽调色，用湿生粉打芡，加包尾油上碟即成。

特点：

味鲜肉滑，豉汁浓郁。

19. 柱侯生炆牛腩

原料：

鲜牛坑腩	1 公斤（2 斤）
柱侯酱	125 克（2 两半）
拍扁蒜粒	100 克（2 两）
拍扁姜件	100 克（2 两）
八角	4 粒
食盐	5 克（1 钱）
草菇老抽	10 克（2 钱）
味精	3 克（6 分）
白糖	10 克（2 钱）
花生油	50 克（1 两）
米酒	50 克（1 两）
湿生粉适量	

制法：

1. 先将牛腩洗净，用滚水滚 10 分钟，然后洗净，切成 2 厘米见方的方块。

2. 起镬下油 50 克（1 两），放入柱侯酱、蒜粒、姜件炒香，放入牛腩同炒香炒透约 10 分钟，攒酒，

加入清水 1.25 公斤（2 斤半）左右，食盐、八角，㘝盖，慢火炆约两个半小时至烩，炆烩后停火㘝盖焗半小时，使牛腩入味，然后用味精、白糖调味，湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）。（如牛腩肥可不加包尾油）

也可以炒菜远拼边，或在碟底再㘝牛腩上面成“菜伴柱侯牛腩”

特点：

香浓烩滑，豉味独特。

20. 柱侯狗肉

原料：

鲜狗肉	1.5公斤（3斤）
柱侯酱	125克（2两半）
拍扁蒜粒	100克（2两）（冬天可用鲜蒜）
拍扁姜件	150克（3两）
红糖	50克（1两）
味精	5克（1钱）
湿生粉	适量
米酒	50克（1两）
生菜	1公斤（2斤）
花生油	200克（4两）
食盐	5克（1钱）
茼蒿菜	1公斤（2斤）

制法：

1. 先将狗肉洗去血污，去干水分，用骨刀斩件。

2. 起镬烧热下油 100 克（2 两），倒入狗肉爆香炒透，收干水分。

3. 起镬下油 100 克（2 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜件倒入狗肉一齐炒香。灒酒，加水适量，加入食盐、片糖用慢火炆至狗肉 8 成烩，炆烩后用味精调味，用少许湿生粉埋芡，加包尾油 25 克（5 钱）。

4. 食时用火锅边炆边吃，先吃狗肉，逐渐加生菜、筒苏菜烫熟吃。

特点：

豉汁独特，饶有风味，冬令补品。

21. 柱侯羊肉

原料：

鲜羊肉	1.5公斤（3斤）
柱侯酱	125克（2两半）
拍扁蒜粒	100克（2两）
拍扁姜件	100克（2两）
八角	3粒
米酒	50克（1两）
竹蔗	100克（2两）
麻油	2克（4分）
湿果皮末	10克（2钱）
味精	5克（1钱）
湿生粉	适量
草果	4个
白糖	20克（4钱）
花生油	100克（2钱）

制法：

1. 先将羊肉斩件洗净，用滚水飞水，去干水分。

2. 将竹蔗斩成数段，每段劈开 4 瓣。将草果拍裂。

3. 起镬下油 100 克（2 两），放入柱侯酱、蒜粒、姜件连同羊肉一齐炒香，灒酒，放入清水或汤约 500 克（1 斤），加入竹蔗、八角、草果、陈皮末慢火将羊肉炆焓。炆焓时拣出竹蔗、草果、八角用味精、白糖调味，用湿生粉打芡，加麻油，再加包尾油 20 克（4 钱），可原煲上席，用火炉边煮边食。

特点：

豉味香浓，别具一格。

22. 柱 侯 兔 肉

原料：

鲜兔肉	1公斤（2斤）
柱侯酱	100克（2两）
八角	2粒
草果	2粒
蒜茸	10克（2钱）
湿陈皮末	10克（2钱）
姜件	50克（1两）
白酒	25克（5钱）
花生油	50克（1两）
白糖	5克（1钱）
味精	5克（1钱）
麻油	3克（6分）
胡椒粉	3克（6分）
湿生粉	适量

制法：

1. 先将兔肉斩件洗净，用滚水滚5分钟飞水去清血污水分。

2. 起镬下油 80 克（1 两），放入柱侯酱、蒜茸、姜件炒香，再放入兔肉炒香，灒酒，即放水适量，放入草果，陈皮末、八角用慢火炆至兔肉焓身。

3. 兔肉炆焓后取出草果、八角不要，用味精、白糖调味，湿生粉打芡，加麻油、包尾油 10 克（2 钱），面上撒胡椒粉即原煲上席。

也可拼炒熟菜远在边更妙。

特点：

色香味鲜，豉味浓郁。

23. 柱侯豆腐肉片

原料：

鲜瘦肉	250克（5两）
豆腐	20件，方块2×2厘米
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜片	5克（1钱）
葱度	10克（2钱）
味精	3克（6分）
草菇老抽	3克（6分）
白糖	少许
花生油	1公斤（2斤）
干生粉	10克（2钱）
湿生粉	10克（2钱）
草菇老抽	3克（6分）
食盐	3克（6分）
胡椒粉	少许

制法：

1. 先将瘦肉切片用少许生粉拌过，起镬下油1公斤（2斤），油滚倒入肉片，拉油至八成熟，滤干油分。

2. 豆腐用筛装着，面上洒少量精盐，漏出水分，使其入味。

3. 起镬下油50克（1两），先将豆腐慢火煎至两面浅黄色铲起。

4. 再起镬下油50克（1两），倒入柱侯酱、蒜茸、姜片略炒香，倒入肉片、葱度、豆腐，用少量水一齐慢火炆几分钟，使酱味入透豆腐，后用味精、白糖调味，用少量草菇抽调色，用湿生粉打芡，加包尾油10克（2钱），即上碟，面上撒胡椒粉。

特点：

软滑可口，豉味香浓。

24. 柱侯豆腐牛肉

原料：

腌过牛肉片	250克(5两)(牛肉片腌法参见“柱侯牛肉”一菜)
豆腐	20件，2厘米×2厘米方块
柱侯酱	40克（8钱）
蒜茸	10克（2钱）
姜片	5克（1钱）
葱度	5克（1钱）
花生油	1000克（2斤）
食粉	2.5克（5分）
味精	3克（6分）
草菇老抽	2克（4分）
生抽	5克（1钱）
食盐	适量
湿生粉	15克（3钱）
干生粉	5克（1钱）

制法：

1. 起镬下油1000克（2斤），油滚放入牛肉片

拉油至 8 成熟，取起去干油分。

2. 将豆腐用油慢火煎至两面浅黄色取起。（未煎以前在面上洒少许食盐，使之入味）

3. 起镬下油 50 克（1 两）放入柱侯酱、蒜茸、姜片略炒后加入牛肉、豆腐、葱度，再加少许水，慢火炆匀，用味精、白糖调味，用少许草菇老抽调色，用湿生粉打芡，加包尾油 25 克（5 钱）上碟，面上撒胡椒粉即成。

特点：

软滑味鲜，香浓豉味。

（也可用瓦煲盛着上席，用火炉边煮边食，煲底放菜远。）

25. 柱侯煎酿豆腐角

原料：

瘦猪肉	300克（6两）
鱼青肉	100克（2两）
湿土魷或虾米	50克（1两）
干生粉	50克（1两）
炒香芝麻研成末	5克（1钱）
精盐	5克（1钱）
味精	5克（1钱）
柱侯酱	30克（6钱）
蒜茸	5克（1钱）
姜米	5克（1钱）
白糖	少许
湿生粉	5克（1钱）
草菇老抽	2克（4分）
豆腐	5厘米×5厘米丁方，共12件
花生油	适量
麻油	2克（4分）

制法：

1. 先将5厘米×5厘米丁方的豆腐12件，对角切成24件豆腐角，每件在面上撒上少许精盐，以便去掉些少水分，及使其入味。

2. 肉馅制法可参看“柱侯煎酿椒子”的方法。

3. 将豆腐角在平面处剜一小坑，逐件酿上肉馅10～15克，逐件酿好待煎。

4. 起镬下油适量，逐件将已酿好豆腐角放入镬，肉馅向下用慢火煎至金黄色，至肉馅熟透，豆腐也要稍煎至金黄色熟透，煎好后，砌好在碟上。

5. 起镬下油50克（1两），倒入柱侯酱、蒜茸、姜米略炒香，即放水约100克（2两），用味精、白糖、草菇老抽调味调色，用湿生粉打芡，加入麻油和包尾油30克(6钱)，淋在已煎好的豆腐角上即成。

方言注释

* 猪脷，广州方言。即猪舌。

书评选登

提供益食之道　增添食趣之情

——推荐《食经（第六辑）》

广东科技出版社继《食经》第一至第五辑之后，又出版了第六辑。下面分别介绍第六辑的主要特色。

一、家庭菜谱有新口味

在155篇菜谱中，有三类可品尝的菜款：

一类是制作方法比较特别的，如酿菜，著名“莲房鱼包”的酿菜，是用新鲜的莲蓬，去瓤留孔，把桂鱼块塞进去，蒸熟以后，莲蓬的清香和桂鱼的味美互相渗透，成为佳肴。

另一类是以各种花果烹调制成各种色香味美俱全的菜肴。菊花蛇羹、剑花猪肉汤、菠萝炒排骨……，这是常有的。本书又介绍了南瓜花汆汤，有特殊清香味；荷花泡饮和伴菜肴，有清热润肤之功效；香蕉煮狗肉，芳香浓郁。

还有一类是家庭易做而饭馆难见的小菜，如苦瓜煎蛋、榄角蒸鱼、咸鱼仔炒白菜、油炸芋头鱼肠……等等，已被回国旅游探亲的华侨称为“思乡菜”。

二、地方风味奇异甚多

本书所辑录的地方风味，有全国各地的名菜名食，有不少是鲜知少见的，如江苏的高沟捆蹄、四川大巴山的灯影牛肉、安徽芜湖的酥烧饼、台湾的当归鸭……等等。

其次，书中汇集了少数民族的饮食风俗，方法奇异，显示了地道风情。如湖南瑶族每年一度的姑娘节，由姑娘们制作花蛋、花糖、花糍粑等“三花食品”，并以绘画、芝麻或刀刻，分别在其上作出美丽的图案，大家聚集评议和游戏。

三、饮食保健论述甚多

全书有 387 篇文章是叙述饮食常识以及食品与健康的，占全书篇幅的一半，也反映了人们日益关注这一问题。

有许多篇文章介绍防癌抗癌的食品，多数是日常普通食品。一类是人们几乎天天都可能吃到的蔬菜和水果，如芦笋、大蒜、豆芽、萝卜、菱角、苦瓜、红薯、胡萝卜等；一类是山珍海味，如香菇、木耳、甲鱼、海参、鱼翅等；还有一类如茶叶、猪皮等，都有独篇论述。是否有确凿的医学鉴定，没有查据。但起码可以说是有营养保健的食品。

近些年来，中外都兴起吃“黑色食品”，如香菇、木耳、黑米、黑枣、乌鸡、黑芝麻等。我国传统，认为黑色食品有补血强身的好处。外国人则据说是为了追求特异颜色和刺激性视觉。本书有多篇文章推荐黑色食品。其中有一篇专门讲述黑豆豉，莫看这小小颗粒的盐腌黑豆。日本医学界研究，认为它有预防脑血栓的作用，奉劝老年人多吃哩。

有苦干篇文章对传统食品的利弊提出了新见解和建议；或对某种食品的褒贬，同时刊登两种相反意见的有关文章。

四、饮食掌故增长见闻

本书辑录有关饮食掌故的文章，有 89 篇之多，使人看到饮食文化，特别是我们中国饮食的文化，真正是历史悠久，实例很多。

这一辑《食经》的最后，还收集了有关饮食的诗词歌赋、对联、谜语，共有 58 篇。而且有不少是名人撰写的，多数是赞扬俭朴和清淡的饮食，如咏茶吟豆腐之类的诗词。饮食能够可口有益，不见得珍馐美食才能引发诗兴。

本书兼有实用性、知识性和趣味性，可供参考的对象广泛，对从事烹调的专业人士、业余爱好者、美食家，以及有

兴趣博览饮食丛书的人士，都有可汲取的大量参考资料。

（张清明）

既有知识性　又有趣味性

——赞《食经（第六辑）》其中一文

《食经（第六辑）》的出版，使我有幸拜读了许多好文章，其中一篇《高妙绝伦话筷子》（简称《话筷子》）一文对我的影响颇深，不愧是一篇集知识性、趣闻必性和实用性为一体的文章，现谈谈自己的看法。

《话筷子》开篇就说明了这小小的两根筷子是我国古代科技成就之一，标志着中华民族的智慧。紧接着又转载了著名物理学家李政道博士的高论，确是值得我国骄傲和自豪的。说其是智慧的结晶，虽然在此没有展开来写，但其意是明确的。根据医学专家研究证实，运用筷子夹取食物时，会牵动肩、胳膊、手腕、手指等部位三十多个关节和五十余块肌肉，尤其是右手（我国大多数人用右手）手指、胳膊、肩关节、肌肉无不受力的拉伸。这些关节和肌肉，只有在中枢神经系统的指挥下协调配合，才能完成其夹取动作。从小就训练幼儿用筷子进餐，可以促进幼儿健脑益智及有益的健身运动。文中说“中国人使用筷子三千年，自然能充分体会筷子的特殊功能，简便、敏捷、干脆、利索。正是筷子具有如此多的优点，所以东方许多国家，都先后接受了筷子文化。”将筷子的历史和使用的特殊功能一一讲清。

《话筷子》篇中又概括了古代筷子的别称、民间忌讳，以及用筷八忌等等，在传播筷子文化的同时，又插进一些典故、

忌讳、以及小孩用筷子时代的八忌，这其中富含哲理，寓意深刻，给人以启迪，也是文明礼貌之体现。

从古至今、从中国到东南亚都爱使用筷子，这也说明其重要性、普及性和智慧的结晶。“说明它是手指的延长，手指能做的事，它都能做，而且不怕高热，不怕寒冷，真是高明极了。”

《食经（第六辑）》全书九百余页，其中好文章比比皆是。每一篇都值得一读，难怪人们誉它为“饮食文化中的百科全书”。

（叶水泉）

广 东 点 心

（第一辑：广州传统名点制作技巧及其形格）

作者与内容简介

本录像带中的示范操作者黄辉，有数十年的点心制作经验，在60年代已被评为二级点心师。早期在广州大同酒家，后期在中外合资的人人菜馆点心部当技术骨干，不愧为点心行业的老行尊。他对广州点心的手工操作传统技艺颇为注重，对广州传统名点鲜虾饺、灌汤饺、叉烧包、干蒸烧卖、娥姐粉果等5款的标准造型有较突出的手艺，深得同业同仁侪赞许。尤以灌汤饺的手艺成型被誉为“手宝”之作。

黄辉擅长借古创新，对星期美点、筵席点心素有研究。乐于带徒弟。与同辈经常切磋技艺，偶有所得，亦乐公于众。黄

辉爱览群书，采众所长，刻苦钻研，重视实践和总结经验，常向报刊投稿。黄辉又是《罗坤点心选》的主要整理者。

本录像带内，操作示范的协助者陈开，是特二级点心师。也是广州点心行业的老前辈。

广东气候宜人、四季常青、物产丰富，为点心制作提供了极有利的物质条件。

广东点心的历史悠久，广东点心尤以广州点心更为出色。广州点心在为赢得“食在广州”美誉作出了辉煌的贡献。广州点心的特点是：选料严谨、用料广泛、品种繁多、花式新颖、造型独特，馅质丰腴而富于营养，皮崇肖薄而融合南北风味，花样又能中西并兼。每一件点心均能集色、味、香、型、艺于一体。故广州点心备受中外推崇。

本带介绍了五款传统的、人人爱吃的广东点心：鲜虾饺、干蒸烧卖、叉烧包、灌汤饺、娥姐粉果。每款均详细介绍用料、制法及其操作关键。只要反复观看和实践，便可无师自通。

全片播放时间为 40 多分钟。配音清晰，有广州话版及普通话版。

（由广东科技出版社—科达音像有限公司经销）

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

{
  "filename": "MTA0MzAzMzguemlw",
  "filename_decoded": "10430338.zip",
  "filesize": 9440536,
  "md5": "5822b5bcf434b56ffcfdbcd2f2db769d",
  "header_md5": "fdb7c8b3987ac334deb24c7e50760381",
  "sha1": "bc82115c39aafef0ac0a40fb3351556528e92a6e",
  "sha256": "3419a2eb4486d99e00df4ba7da80869d800fda4730594b267ed5674642713581",
  "crc32": 3783134458,
  "zip_password": "52gv",
  "uncompressed_size": 9717790,
  "pdg_dir_name": "\u5e7f\u5f0f\u70e7\u814a \u67f1\u4faf\u83dc\u8c31_10430338",
  "pdg_main_pages_found": 330,
  "pdg_main_pages_max": 330,
  "total_pages": 348,
  "total_pixels": 1144227841,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}