

廣州名點——鹹煎餅

鹹煎餅為油炸小食品之一，其餅鹹中帶甜，尤其以德昌鹹煎餅在海外華僑中口碑甚佳，最負盛名。

德昌鹹煎餅以鮮豔的色澤、獨特的風味而聞名，它的創製人是廣州龍津中路德昌茶樓的點心師譚祖。鹹煎餅的製法源於回民的油香餅。1938年，譚祖在調味、火候中嘔心瀝血，終於製出色鮮、皮脆、心軟、香酥而味美的鹹煎餅。其用料有麵粉、生抽、白糖、紅糖、南乳、小蘇打等，炸時用中火。

其時廣州到處有鹹煎餅出售，但均不及德昌的味道與

口感。1947年，一位姓趙的越南華僑回廣州品嚐到德昌鹹煎餅後讚不絕口。他離開廣州前，到德昌買了幾個剛從油鍋撈起的鹹煎餅，用鐵罐密封後，即坐飛機回越南。到家後其家人仍然品嚐到香酥脆軟的鹹煎餅。此事傳開後，德昌鹹煎餅名聲大振。1957年，廣州市人民政府舉辦廣州市名菜美點評比，德昌鹹煎餅榮獲美點第一名。現在，德昌鹹煎餅仍供不應求。

蝦餃
蝦餃是廣州的傳統美點。其特點是：清鮮味美、爽滑而有汁。在製

作上較為講究，將澄面、生份製成蝦餃皮；鮮蝦洗淨去殼吸乾水分壓爛攪拌成肉膠，肥肉切成細粒，用開水燙至剛熟，再用清水浸過，使肥肉既爽而又不致出油；加入雞蛋白、細筍絲、味粉、麻油、胡椒粉等配料，經冷凍後製成蝦餃蒸熟。蝦餃片薄而半透明，皮內鮮餃餡料隱約可見，形似一梳香蕉。由於外形美觀，味道鮮美爽滑，美味可口，深受海內外食客讚譽。近十年推出的雞粒蝦餃、蟹黃蝦餃等新品種更受食客的青睞。

老火靚湯 食材煲龍骨

一般靚湯從湯本身的顏色就能區別得出，而不是靠後期製作來彌補的，所以說煲湯還講究下多少材料，什麼時候下料，煲煮時間的長短。

功效：清熱正氣，解暑健胃，除濕利水消腫，強壯筋骨。

材料：
節瓜 600 克、龍骨 750 克、章魚乾 1 只、眉豆 1 把、花生 1 把、枸杞 20 粒、蜜棗 2

粒、姜 5 片、鹽

做法：

1、節瓜去皮切大塊，龍骨飛水，章魚洗淨撕細條，其他材料洗淨待用；

2、瓦煲放水適量，除節瓜外，放入其他材料，大火煲滾後，轉小火；

3、0.5—1 小時後，放入節瓜，再煲 2—3 小時，放鹽適量即可。



胡椒豬肚湯的菜譜

這個湯菜來源於一個民間藥膳方，具有溫中健脾、散寒止痛之功效。

選料
豬肚 1 個，排骨 1 斤，白胡椒粒 1 湯匙，潮州鹹菜 2 兩，水 20 杯，鹽少許，魚露少許。

製法
1. 豬肚裡外洗淨，與排骨同余水待用。
2. 鹹菜切片，用淡鹽水浸 30 分鐘，瀝干待用。

3. 水煲滾，放入豬肚、排骨及白胡椒粒同煲至黏，排骨取去不用，豬肚取出切件後再放回湯中，加入鹹菜片煮數分鐘即成。用鹽或魚露調味。

功效
溫中健脾、散寒止痛。



壽司

太卷：

原料：香菇 3 朵，雞蛋 1 祇，芹菜適量，烤鰻魚半條，壽司飯適量，海苔 1 片，壽司捲簾 1 副。

做法：

1. 將香菇、芹菜洗淨，放入滾水中汆燙後泡冷水備用。2. 香菇、芹菜切絲備用；烤鰻魚切成長條備用。3. 將雞蛋打散成蛋液，加入少許鹽，熱油鍋，煎成薄蛋皮備用。4. 將海苔光滑的一面朝下鋪在捲簾上，前端預留 1 厘米，其餘鋪滿一層壽司飯，將蛋皮鋪在壽司飯上，然後將其餘所有材料鋪在蛋皮中間，一同捲成壽司卷即可。

黃金熱狗卷：

原料：熱狗香腸 1 條，黃瓜 1 條，雞蛋 1 祇，肉鬆適量，黃芥末醬 1 大匙，生菜 1 片，海苔 1 片，壽司飯適量，壽司捲簾 1 副。

做法：

1. 捲簾上鋪一張保鮮膜，擺上海苔，平鋪一層壽司飯，然後將海苔翻面，再平鋪一層壽司飯，塗上黃芥末醬、砂糖、鹽以及淡奶油，並依序放上薄蛋皮、生菜以及黃瓜絲、肉鬆、熱狗香腸，捲成壽司卷即可。

1. 參照太卷的做法，將雞蛋煎成薄蛋皮備用。黃瓜切絲備用。2. 捲簾上鋪一張保鮮膜，擺上海苔，平鋪一層壽司飯，然後將海苔翻面，再平鋪一層壽司飯，塗上黃芥末醬、砂糖、鹽以及淡奶油，並依序放上薄蛋皮、生菜以及黃瓜絲、肉鬆、熱狗香腸，捲成壽司卷即可。

鮮蝦握壽司：

原料：鮮蝦 4 祇，芥末少許，壽司飯適量，海苔 2 小片。

做法：

1. 將鮮蝦洗淨去泥腸，用竹籤從蝦尾部分沿背脊穿起來，放入熱水中汆燙熟後，浸泡冷水使蝦冷卻再取出竹籤，去頭去尾，剝殼備用。2. 手上沾少許醋，取適量壽司飯握捏成小橢圓形，在飯上塗抹少許芥末醬，再取 2 尾鮮蝦擺上，輕輕按壓整形後，圈上海苔即可。

外洗劑

操作：白菊花 7 克，金銀花 5 克，花茶 3 克，煎湯洗患處。

適用：皮膚炎症。

漱口液

操作：金銀花 15 克，生甘草 3 克，煎水隨時含漱。

適用：咽喉炎、口腔潰瘍。

生食

操作：取金銀花鮮嫩莖葉及鮮花適量，用冷開水洗淨，細嚼嚥下。

適用：毒蘑菇或水銀中毒。

Tips：金銀花宜忌

在十二經絡中屬於肺、胃經，對肺和胃的不適很有辦法

禁忌：體質寒涼、胃腸不好的人忌服。

金銀花食用方法

金銀花享有「藥鋪小神仙」的美名，神通廣大，大約 1/3 的中藥處方中都有它的摻和。它天性甘寒，善於清熱解毒，適合夏天，我們有泡茶、蒸煮、生食三種方法與它親近。

泡茶
三花茶
操作：金銀花 10 克，菊花 10 克，茉莉花 3 克，加入沸水泡茶飲用。
適用：清熱解毒，治療頭痛口渴、咽喉腫痛。

金銀花薄荷茶
操作：將金銀花、薄荷用沸水沖泡，加蓋悶 15 分鐘，加入蜂蜜即可。
適用：痄子。

金銀花飲
操作：金銀花、山楂熱水沖泡，代茶飲。
適用：開胃、消食。

蒸煮
金銀花露
操作：金銀花的花、葉加水，先用猛火後用小火蒸 30 分鐘，濾出湯汁加冰糖後飲用。
適用：清熱、解暑。

金銀花粥
操作：煮粥時加入少量金銀花蕾。
適用：提高免疫力。

金銀桃花飲
操作：桃花 15 朵，金銀花 10 克，水煎服。
適用：痢疾。

