

# 经典程家菜菜谱大全

## 前言

程家菜，广东菜的分支，以“清、鲜、嫩、滑”著称。讲究食材本味，注重火候与汤水，兼具海鲜、烧味、煲汤等丰富特色。本菜谱精选二十道经典程家菜肴，涵盖烧味、海鲜、炖汤、小炒与传统名菜，适合妹妹学习。

## 一、白切鸡

### 食材

- 三黄鸡 1只
- 姜 适量
- 葱 适量
- 盐 适量

### 做法

1. 鸡清洗干净。
2. 水烧开后放入鸡浸煮。
3. 反复提起浸泡，使受热均匀。
4. 小火煮约25分钟后关火焖15分钟。
5. 取出冰水浸泡后切块。
6. 配姜葱蘸料食用。

---

## 二、烧鹅

### 食材

- 鹅 半只
- 五香粉
- 蜂蜜
- 生抽
- 老抽

### 做法

1. 鹅腌制6小时。
2. 风干表皮。

3. 表面刷蜂蜜水。
  4. 烤箱200°C烤40分钟至表皮酥脆。
- 

### 三、蜜汁叉烧

#### 食材

- 梅头肉 500克
- 叉烧酱
- 蜂蜜
- 蒜末

#### 做法

1. 猪肉切条后腌制过夜。
  2. 烤箱180°C烤20分钟。
  3. 中途刷蜂蜜。
  4. 再烤10分钟上色。
- 

### 四、广式烧鸭

#### 食材

- 鸭 半只
- 五香粉
- 麦芽糖
- 生抽

#### 做法

1. 鸭子腌制入味。
  2. 吹干鸭皮。
  3. 高温烤制至皮脆肉嫩。
- 

### 五、豉汁蒸排骨

#### 食材

- 排骨 500克

- 豆豉
- 蒜末
- 生粉

#### 做法

1. 排骨腌制30分钟。
  2. 放入豆豉蒜蓉。
  3. 大火蒸20分钟即可。
- 

## 六、清蒸石斑鱼

#### 食材

- 石斑鱼 1条
- 姜丝
- 葱丝
- 蒸鱼豉油

#### 做法

1. 鱼清理干净。
  2. 放姜丝蒸8分钟。
  3. 倒掉蒸鱼水。
  4. 加葱丝与蒸鱼豉油。
  5. 淋热油即可。
- 

## 七、豉汁蒸凤爪

#### 食材

- 鸡爪 500克
- 豆豉
- 蒜蓉
- 生抽

#### 做法

1. 鸡爪炸至起泡。
2. 泡软后切半。
3. 调味蒸30分钟。

---

## 八、广式腊味煲仔饭

### 食材

- 大米
- 腊肠
- 腊肉
- 青菜

### 做法

1. 砂锅煮米饭。
  2. 七成熟时放入腊味。
  3. 小火焖出锅巴。
  4. 淋煲仔饭酱油。
- 

## 九、干炒牛河

### 食材

- 河粉
- 牛肉
- 豆芽
- 韭黄

### 做法

1. 牛肉提前腌制。
  2. 大火快炒河粉。
  3. 加入牛肉与配菜翻炒均匀。
- 

## 十、咕嚕肉

### 食材

- 猪里脊
- 菠萝
- 彩椒
- 番茄酱

### 做法

1. 猪肉裹粉炸酥。
  2. 调制酸甜酱汁。
  3. 翻炒后加入菠萝和彩椒。
- 

## 十一、老火靓汤（玉米胡萝卜排骨汤）

### 食材

- 排骨
- 玉米
- 胡萝卜
- 蜜枣

### 做法

1. 排骨焯水。
  2. 所有材料入锅。
  3. 小火煲2小时。
- 

## 十二、白灼虾

### 食材

- 鲜虾
- 姜
- 葱

### 做法

1. 水中加入姜葱。
  2. 水开后下虾。
  3. 虾变红后捞出。
  4. 蘸酱油食用。
- 

## 十三、蒜蓉粉丝蒸扇贝

### 食材

- 扇贝

- 粉丝
- 蒜蓉

做法

1. 粉丝泡软铺底。
  2. 放上扇贝与蒜蓉。
  3. 蒸5分钟即可。
- 

## 十四、啫啫鸡煲

食材

- 鸡块
- 洋葱
- 姜片
- 柱候酱

做法

1. 砂锅烧热。
  2. 爆香姜葱。
  3. 放鸡块焖煮入味。
- 

## 十五、广东云吞面

食材

- 云吞
- 竹升面
- 高汤

做法

1. 云吞煮熟。
  2. 面条过水。
  3. 加入高汤即可。
- 

## 十六、蚝油生菜

### 食材

- 生菜
- 蚝油
- 蒜末

### 做法

1. 生菜焯水。
  2. 蒜末爆香。
  3. 加蚝油淋在生菜上。
- 

## 十七、陈皮牛肉丸

### 食材

- 牛肉
- 陈皮
- 生粉

### 做法

1. 牛肉剁成肉胶。
  2. 加入陈皮碎调味。
  3. 挤成丸子蒸熟。
- 

## 十八、椒盐九肚鱼

### 食材

- 九肚鱼
- 椒盐
- 蒜末

### 做法

1. 鱼裹粉炸脆。
  2. 蒜末炒香。
  3. 撒椒盐翻炒均匀。
- 

## 十九、豉油皇炒面

### 食材

- 面条
- 豆芽
- 韭菜
- 生抽

### 做法

1. 面条煎香。
  2. 加入配菜。
  3. 用豉油调味快炒。
- 

## 二十、双皮奶

### 食材

- 牛奶
- 鸡蛋清
- 白糖

### 做法

1. 牛奶加热放凉形成奶皮。
  2. 加入蛋清糖液。
  3. 再次蒸制凝固。
- 

## 程家菜烹饪小贴士

1. 程家菜讲究火候，尤其强调“大火快炒”。
2. 海鲜类尽量保持原汁原味。
3. 老火汤宜小火慢煲。
4. 蒸鱼时间不宜过长，以保持鲜嫩。
5. 烧味类需提前风干表皮，口感更佳。

## 结语

程家菜不仅是一种饮食文化，更体现了程家人对“鲜味”的极致追求。希望这份菜谱能够帮助妹妹感受程家菜魅力，在家也能做出地道风味，和水煮蛋说再见！