

恩平风味菜与传统小吃 制作教程

主 编 岑建毅 王志文 伍淑怡



现代教育出版社
Modern Education Press

图书在版编目（CIP）数据

恩平风味菜与传统小吃制作教程 / 岑建毅, 王志文,
伍淑怡主编. -- 北京 : 现代教育出版社, 2026. 4.

ISBN 978-7-5242-0154-0

I . TS972.142.654

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026UG0372 号

恩平风味菜与传统小吃制作教程

主 编 岑建毅 王志文 伍淑怡

总 策 划 乔先彪

策划编辑 孙 璇

责任编辑 江莹莹

封面设计 廖 源

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市丰台区右外西路2号中国国际出版交流中心13层

邮 编 100069

电 话 010-64246373 (编辑部) 010-64256130 (发行部)

印 刷 廊坊市广阳区九洲印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 280千字

版 次 2026年4月第1版

印 次 2026年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5242-0154-0

定 价 49.80元

版权所有 侵权必究

《恩平风味菜与传统小吃制作教程》编委会

总 编

梁春光

副总编

吴利侦 聂华明 梁活伦 黄健庭 吴龙占

主 编

岑建毅 王志文 伍淑怡

副主编

卢洁莹 黎景鑫 黄虹春 许景芳

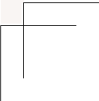
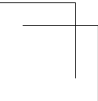
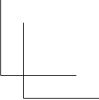
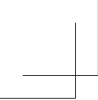
参编人员

（上编）

梁清霞 吴健良 陈耀斌 吴艺玲 谭宝仪 郑 颖
冯清武 梁貽昌 梁长明 梁美燕 梁丽明 吴 颖

（下编）

苏金连 刘健玲 邱妙娜 杨翠婷 梁貽昌 罗吉芳
邱念英 梁长明 郑 颖 梁丽明 唐丽媚 宁 梅



前言

PREFACE

岭南大地，锦水蜿蜒。恩平——中国航空之父冯如的故里，自东汉建安二十五年（公元220年）始设县治，初称“思平”，至唐至德二年（公元757年）改称“恩平”，沿用至今。其古称恩州，1994年撤县设市，是一座名副其实的千年古邑。悠久的历史为这片土地的饮食文化积淀了深厚的“传统味”。恩平地理条件优越，面朝南海，背倚天露山，多样的土地类型与丰富的物产为食材选择与烹饪技艺的演进提供了丰沃的“本土味”。恩平亦是我国著名的侨乡，先辈们不畏艰险、远渡重洋，至今，恩平籍华侨华人遍布全球五十多个国家和地区，人数约50万。他们勇于开拓、敢于尝新的精神，也为恩平的饮食文化注入了独特的“创新味”。

国以民为本，民以食为天。在漫长的历史长河中，一代代恩平人不断探索与实践，创造出独具一格的饮食文化。恩平风味菜与传统小吃，作为江门五邑菜系中的瑰丽奇葩，是粤菜体系不可或缺的组成部分。研究恩平饮食文化，不仅能够品味地道恩平风味，更能领略其背后深厚的文化意蕴。

为保护与发展粤菜，推进“粤菜师傅”工程，传承与弘扬恩平饮食文化，我校特成立编纂小组，对恩平风味菜与传统小吃展开系统整理与研究。从制作工艺到饮食习俗，从食用功效到文化内涵，我们力求还原最地道的传统技法，重现最本真的恩平味道，以此描摹留存于恩平人舌尖的烟火密码，解读流淌在恩平人血脉中的饮食基因。

恩平风味菜与传统小吃享誉海内外，自古流传的名菜美点不胜枚举。为求精练而不失系统，经典而不失全面，本书谨选取本地最具代表性的风味菜与传统小吃各20种，分为上下两编，力求精准展现恩平菜的烹饪技艺与文化精髓，既为喜爱恩平美食的乡亲朋友提供参考，亦为我校社区学院、老年学院及烹饪专业开展相关传承教学提供实用的校本教材。

限于编者水平与客观条件，书中图文难免尚有疏漏和不足之处，恳请读者见谅，冀望未来得以修订完善。



本书得以顺利编印，离不开恩平市相关部门领导的关心指导，以及本地餐饮界多位师傅的鼎力相助，更离不开学校领导的大力支持与编写组成员的辛勤付出。在此，谨致以最诚挚的谢意！

恩平市职业技术教育中心编写组

目 录

CONTENTS

上编 恩平风味菜制作

第 1 课	恩平菜概述	2
第 2 课	恩平焖鹅	9
第 3 课	恩平咸鸡	14
第 4 课	狗仔鸭	20
第 5 课	恩平焖猪脚	25
第 6 课	恩平牛脚皮	30
第 7 课	羊肉煲	35
第 8 课	腊味炒恩平菜心	40
第 9 课	恩平簕菜鲫鱼汤	45
第 10 课	恩平腊鸭煲西洋菜	50
第 11 课	恩平黄鳝饭	55
第 12 课	恩平芋苗芋仔煲	60
第 13 课	猪杂酒	64
第 14 课	恩平山坑鱼仔豆腐煲	68
第 15 课	红烧鲤鱼	73
第 16 课	簕菜炒虾	77
第 17 课	香煎生蚝	81
第 18 课	粉葛扣肉	85
第 19 课	马铃薯炒肉丝	91
第 20 课	蜜汁三宝	96
第 21 课	牛大力猪骨汤	101

下编 恩平传统小吃制作

第 22 课	恩平传统小吃概述	106
第 23 课	恩平烧饼	112
第 24 课	恩平裹粽	117
第 25 课	恩平布拉肠粉	123



第 26 课	恩平濑粉	128
第 27 课	恩平艾糍	133
第 28 课	恩平角仔	141
第 29 课	恩平芋头糍	147
第 30 课	恩平出糍	152
第 31 课	恩平番薯糍	158
第 32 课	恩平菱粉糍	164
第 33 课	恩平水糕糍	169
第 34 课	恩平油糍	174
第 35 课	恩平牛皮糖	180
第 36 课	恩平鸡蛋糕	185
第 37 课	恩平咸汤圆	189
第 38 课	恩平九尾仔	194
第 39 课	恩平大包	202
第 40 课	恩平凉粉	207
第 41 课	恩平鹅仔糍	212
	(附: 恩平寿桃)	217
第 42 课	恩平杯仔𧄸	220

上编 恩平风味菜制作



第1课

恩平菜概述

恩平历史悠久，东汉建安二十五年（公元220年）始设恩平县，唐至德二年（公元757年）改称恩平县。恩平地理位置优越，地处珠江三角洲与粤西交汇的“咽喉”要地，属亚热带海洋性季风气候，濒临南海，交通便利，气候温和，物产丰饶，动植物类食材极为丰富。作为我国著名侨乡，恩平旅居海外的侨胞众多，他们将世界各地的烹饪技艺带回故乡，不断丰富本土饮食文化。正是多元因素的融合，孕育出独具风味的恩平菜。

一、恩平菜的发展

恩平菜是广东菜的重要分支，属粤菜体系，其历史源远流长，最早可追溯至上古时期，古越族在南粤大地上繁衍生息，创造了独特的饮食文化。西汉刘安所著《淮南子·精神训》中便有“越人得髯蛇，以为上肴”的记载。自秦汉起，中原汉人为避战乱不断南迁，中原文化的南移不仅带来了炊具与食具，更传入了先进的饮食理念与烹饪技艺，如图1-1所示。在历史变迁中，中原“食不厌精、脍不厌细”的饮食风格与岭南崇尚原味的烹饪方式不断碰撞融合，共同塑造了粤菜体系，并持续推动恩平菜烹饪技艺的改良与发展。

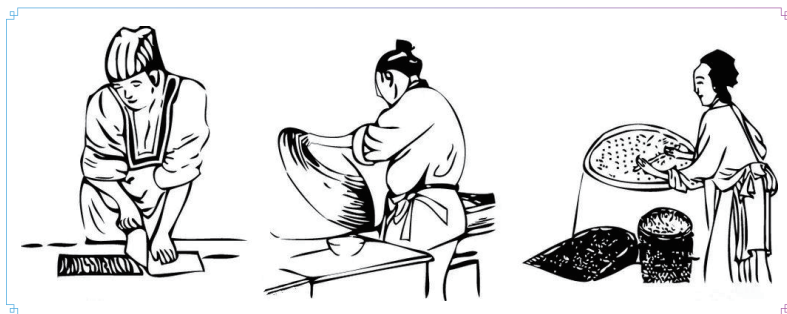


图1-1 传入的炊具与技艺

南宋时期，众多御厨与官府厨师南迁，为南粤饮食文化注入新的元素。宋元时期经济繁荣，粤地商业日益兴旺，饮食服务业逐渐成形，恩平菜的技艺与特色也于此时日趋成熟。

明清两代是恩平菜真正形成体系的重要时期，恩平菜、点心及其饮食文化逐步系统化。当时恩平县府所在地恩城旧址茶楼、餐馆与小食店林立，各食肆争相创新，食材丰富、菜式繁多，盛况空前，如图1-2所示。

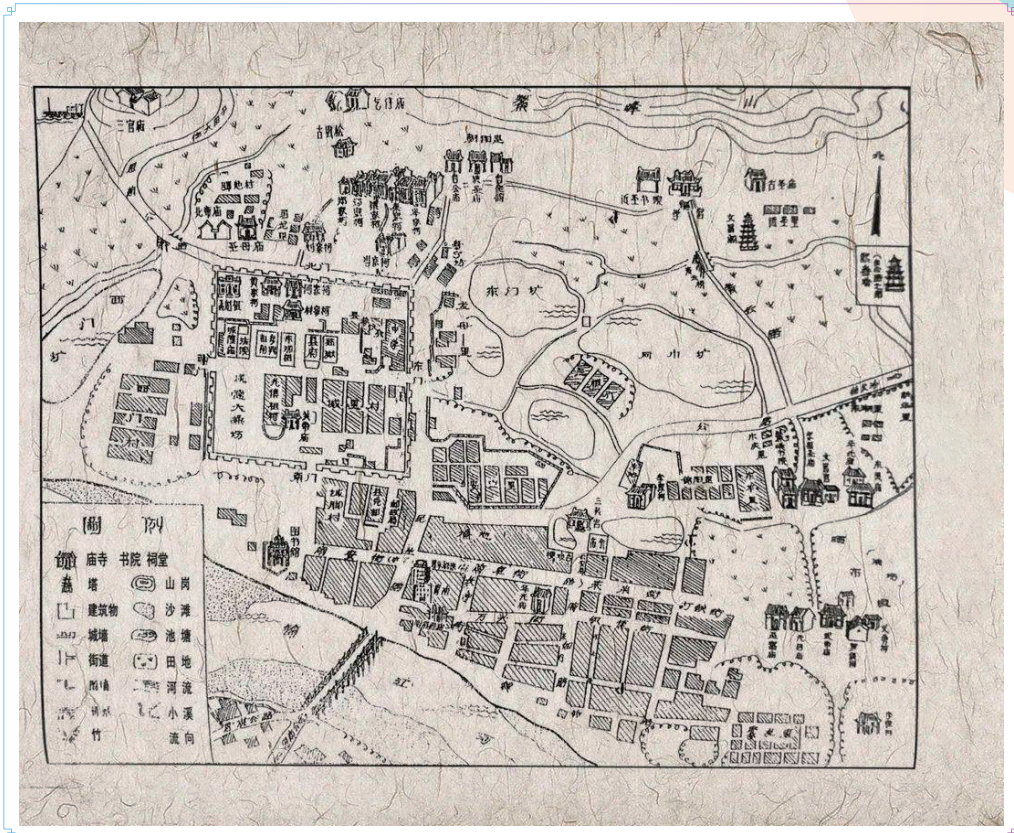


图1-2 清末民初恩城概貌图

20世纪30年代，恩平菜进入繁荣期，形成了具有鲜明地方特色的菜系，声名远播，逐渐为广东其他地区所熟知。恩平焖鹅、恩平柴火煲仔饭等成为脍炙人口的名菜。

改革开放后，伴随经济高速发展与港式新派粤菜技艺的引入，恩平菜的传承与创新步入新阶段。餐饮业蓬勃发展，店铺遍布各镇街巷及325国道沿线，从星级酒店到大排档，共同推动了恩平菜的创新潮流。20世纪90年代，金中酒店的建成庆典成为标志性事件，其场面与美食至今为人称道，如图1-3所示。恩城老街南兴路一带食肆云集，被恩平人戏称为“颈赤街”（“颈赤”为恩平方言，意为嘴馋），其中的煲仔饭吸引了众多食客回味无穷，如图1-4所示。夜幕降临，恩城与江洲墟锦江河畔的长堤边，临时饮食档纷纷搭起，“便、靚、正”的美食吸引人们前来，一碟炒田螺、一瓶啤酒，三五知己，热闹非凡，成为恩平各镇独特的夜景。



图1-3 恩平金中酒店落成



图1-4 南兴路现貌

进入21世纪，饮食需求的多样化与寻味观念的变化推动了恩平饮食业的新发展。一方面，各地厨师纷纷进驻恩平开设菜馆，恩平人足不出户即可品尝台山菜、顺德菜、潮州菜，乃至湘菜、川菜，甚至少数民族风味与西餐，恩平菜进入多元化融合阶段，饮食口味也从清淡单一转向多样包容。另一方面，城郊涌现出以农庄为主的餐饮模式，近年来更是遍地开花，如图1-5所示。农庄多设于温泉、古村落等风景区或乡镇优美之地，集娱乐、休闲、餐饮于一体，主打恩平风味的农家菜，食材以自种时令蔬菜、野菜及自养禽畜为主，讲究鲜活、绿色，烹饪技法简单，追求原味。每逢周末，农庄吸引恩平乃至周边市县居民前来消费，这成为恩平人饮食方式的新趋势，也对恩平菜的传承与创新起到了推动作用。



图1-5 建在乡野田间的农庄

二、恩平菜的特点

恩平菜注重质与味，清中求鲜，淡中求味，美味求真，并随着季节时令的变化而有所不同。一般来说，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁，追求色、香、味、形俱全，口味多样，兼具“五滋”（香、酥、脆、肥、浓）和“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）。

恩平菜选料广博奇异，品种繁多，令人眼花缭乱。跟粤菜一脉相承，飞禽走兽、鱼虾蟹，均能上桌，既有鲍、参、翅、肚等珍贵海味，又有各种野味，甚至其他地方不屑一顾的簕菜、狗肝菜等路旁野菜，以及动物内脏、头、脚等“下脚料”，都可以成为恩平餐桌上的佳肴，恩平人都可以烹出花样，调出美味。据粗略统计，恩平菜的用料多达数千种，举凡各地菜系所用的家养禽畜，恩平菜无不用之。

无论食材多么繁杂，用料鲜活才是恩平菜的最大特点，海鲜要求能游动，蔬菜要求当天采摘，家禽要求现场宰杀。因此，在恩平的菜市场，处处可见用水箱养着的鱼虾蟹、笼中待杀的鸡鸭鹅，以及还带露水泥土的蔬菜瓜果，如图1-6所示。



图1-6 恩平的乡镇菜市场



恩平菜食谱丰富多样，烹调技艺十分精良。其烹调方法达21种之多，尤以蒸、炒、焗、焖、煎、炸、煲、炖等见长，讲究火候，尤重“锅气”和现炒现吃。菜肴注重口感，口味上以清、鲜、嫩、爽为主，配料上追求生和鲜，烹饪时间把握极为严谨，以刚熟为好。例如，鱼片粥，鱼片放入搅动数秒即成；白切鸡，以仅熟为准，鸡大腿骨仍略带微血，如图1-7所示。



图1-7 白切鸡

与北方菜重油、重味不同，在口味上恩平菜重清淡，但讲求清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻。白切鸡、白灼基围虾、清蒸海鲜等富有地方风味的恩平菜，其制作都只是把食材蒸熟或煮熟，烹制时不加任何作料，食用时配以熟油、姜、葱、香菜等蘸料，原汁原味，鲜美至极。为了追求食材的原味，恩平独创了一种叫“窝菜”的菜式，其中最出名的是“清水窝菜心”，其烹饪方法可能跟外地的“上汤菜心”相似，但又有不同，最大区别就是它的配料极省，把水烧开后直接把本地著名特产大田菜心下锅，作料只放一两片生姜片，其他的一概不放，调味料也极为简单，只需油盐，菜心在锅里滚熟断生，由青绿变为深绿时就可倒入盆中上桌。恩平人只吃菜心，一般不喝汤。这道菜味道寡淡得很，却突出了大田菜心的甘甜，恩平人百吃不厌。恩平人到外地餐馆就餐，想吃“窝菜”，但外地厨师不会做，心急的恩平人往往会亲自下厨，两下就做出了“窝菜”，直把外地人惊得目瞪口呆，不相信这么简单的烹饪也能做出美味的菜肴。

作为广东人，恩平人也十分注重养生汤水，同样有“宁可食无菜，不可食无汤”以及“饮食饮食，先饮后食”的说法。因此，在恩平的宴席上，先上汤后上菜成为一种既定的饮食程式。

恩平菜中，汤的种类繁多，而且各种“靓汤”多因时制宜，按时令而变。恩平人可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同风味的汤水：炎热的夏天喜欢喝快熟的生滚汤或是性味甘凉的祛火汤；寒冷的冬天则喜欢喝药材大骨汤等长时间熬煮的老火汤或食补汤。



汤料可以是肉、蛋、海鲜，也可以是蔬菜、干果、粗粮、药材等。虽然用料繁多，但有一点可以肯定的是，恩平人喜欢使用本地的特产来烹制汤饮，如土茯苓大骨汤、鸡爪芋苗汤、五指毛桃汤，如图1-8所示。在汤的味道上，恩平人追求多样化，可咸、可甜、可酸。烹饪方法上，喜欢使用熬、滚、煲、烩、炖等方式，使汤达到味道鲜美而不肥腻，滋补而不留湿的养生效果。



图1-8 五指毛桃汤

三、恩平菜的传承

在恩平菜的传承方面，恩平市职业技术教育中心迈出了先行的一步，做出了大胆的尝试。为了促进恩平旅游和餐饮行业发展，该校于2013年开设了中餐烹饪专业，为恩平餐饮行业培养烹饪人才，并成为粤菜和恩平菜传承的重要基地，如图1-9所示。



图1-9 参加粤菜烹饪比赛学生与辅导老师合影

恩平市职业技术教育中心成立于2013年9月，对外加挂“恩平开放大学”“恩平市中等职业技术学校”“恩平市社区学院”“广东老年大学恩平学院”四个牌子，其中恩平市中等职业技术学校为我市唯一的省级重点中职学校和省高水平中职学校建设单位。学校与江



门市技师学院合作，成立“恩平智造学院”，为本地培养高层次技术人才。学校切实贯彻职业教育服务地方经济的办学宗旨，紧紧围绕区域经济社会转型、产业升级的需要，把学校建设成恩平市技术技能人才培养基地，为恩平产业升级发展提供人才支撑，全力为恩平市创建省文明城市、生态文明建设示范城市、省全域旅游示范城市，以及建设宜居宜业宜游生态示范城市，作出职业教育贡献。

为切实贯彻《广东省“粤菜师傅”工程实施方案》精神，恩平市职业教育中心将本校的烹饪专业打造成为恩平“粤菜师傅”传承工程的主阵地，自“粤菜师傅”工程启动以来，他们大力弘扬粤菜和恩平菜文化，以打造“恩平美食”品牌为重点，创新粤菜师傅培训模式，积极培养粤菜师傅，为餐饮行业发展提供优质人才储备，为恩平市乃至大湾区培养优秀的餐饮行业人才，如图1-10所示。



图1-10 王志文粤菜大师工作室牌匾

第2课

恩平焖鹅

菜式简介

恩平焖鹅（图2-1）声名远播，是恩平人逢年过节的一道“硬菜”。恩平人选鹅十分讲究，以养足100天的鹅为佳。再经上好的酱料腌制，以大火焖煮，风味绝佳。烹制出来的鹅肉色泽鲜艳，肉香四溢，是地道的恩平美味。

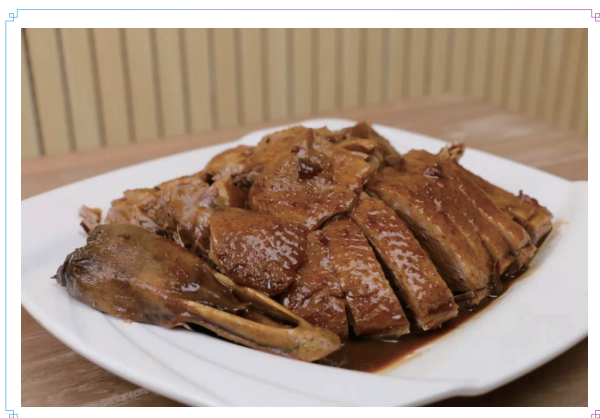


图2-1 恩平焖鹅

食材用量

主料：新鲜的鹅肉4000克

配料：生姜50克、八角3克、陈皮5克

调料：生抽50克、蚝油50克、柱侯酱120克、海鲜酱50克、五香粉5克、盐10克、片糖15克、腐乳40克

食材如图2-2所示。



(a)



(b)

图2-2 食材

制作步骤

1. 将鹅放血去毛，清理内脏，清洗干净，晾干待用。
2. 将生抽、蚝油、柱侯酱、海鲜酱、五香粉、盐、广合腐乳等搅拌均匀，涂抹在光鹅表面待用，如图2-3所示。

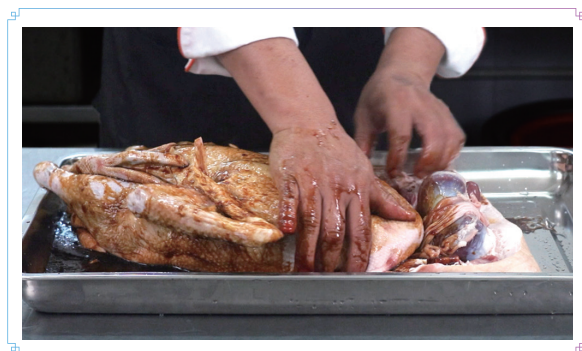


图2-3 步骤2

3. 热锅起油，把腌制好的鹅小火煎至表皮微黄，取出待用，如图2-4所示。

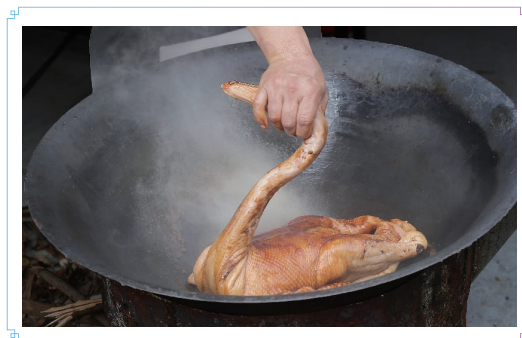


图2-4 步骤3

4. 将八角、生姜小火炒出香味，放入光鹅，加清水至鹅身三分之二处，加入片糖和陈皮，加盖大火烧开转小火焖制，20分钟后将鹅翻转，继续焖制20分钟，转大火收汁，如图2-5所示。

第2课 恩平焖鹅



(a)



(b)



(c)

图2-5 步骤4

5. 斩件上碟，跟汁即可，如图2-6所示。



图2-6 步骤5

技术关键

1. 选取生长天数为90天的嫩鹅为佳。
2. 防止烧焦。



菜品拓展

恩平炊鹅、甜酸鹅

特产推介

俗话说，广东人“无鸡不成宴”，而恩平人却是“无鹅不成宴”。恩平人食鹅历史悠久，与相邻的县市比较，恩平人对鹅肉的偏爱程度尤甚，以至于焖鹅成为恩平人庆祝春节或大小宴席最重要的菜品。

恩平人食用的肉鹅品种主要是马冈鹅，如图2-7所示。马冈鹅是广东省优良鹅种，也是广东四大名鹅之一。广东四大名鹅分别指的是汕头狮头鹅、清远乌鬃鹅、开平马冈鹅和阳江黄鬃鹅。马冈鹅起源于开平市马冈镇，特点是：体型适中，头、嘴、脚皆乌黑色，羽毛灰黑色，头大颈粗、胸宽、脚高，皮薄，肉纹纤细，肉质好，脂肪适中，味道鲜美。

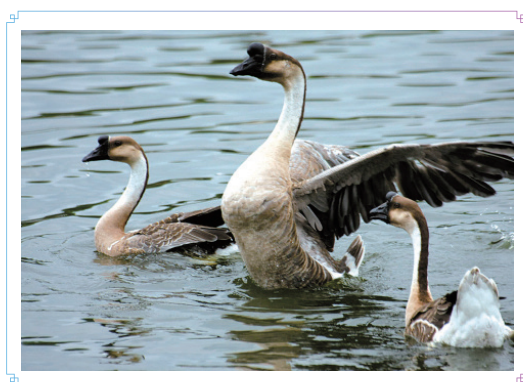


图2-7 马冈鹅

恩平人一直有养殖马冈鹅的传统，过去，在农村恩平人几乎家家户户都养鹅，一般在中秋节前后，就会买鹅苗回来饲养，预计到春节时刚好是90—110天，这叫作“足月鹅”，养殖时间足够的鹅，吃起来鹅肉更加紧致和味醇。现在，家庭养鹅已很少，取而代之的是大规模的养殖场（图2-8），较大的养鹅场主要集中在恩平的沙湖镇、横陂镇和大槐镇。

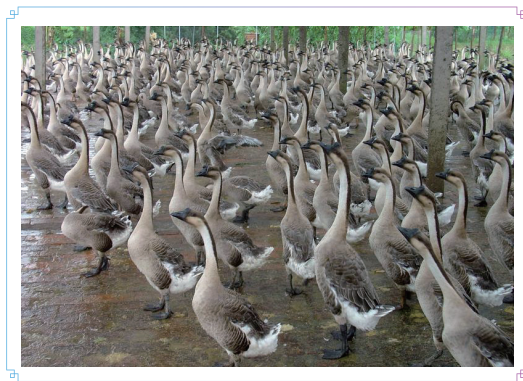


图2-8 马冈鹅养殖场

第2课 恩平焖鹅



焖鹅在恩平人心中有着至高无上的地位，无论大小宴席，焖鹅绝不可少，少了就不够气派，少了就没有气氛，而且焖鹅是除汤以外第一个要上的主菜。虽然其他菜式从价值和卖相来说可能比焖鹅更胜一筹，但焖鹅的首席地位无可替代。一桌宴席的好坏，很大程度上就看焖鹅的制作水平，焖鹅好吃，整桌菜也更显美味。可见恩平人对焖鹅的重视程度！

家庭聚餐，恩平人首选焖鹅，而且必定亲自下厨精心烹饪，一家人在焖鹅的浓香中享受亲情的乐趣。似乎每一位恩平人都是焖鹅高手，他们对所有的配料和烹饪技法都已烂熟于心，随便一出手，就能把焖鹅做成人间至味。

在恩平，吃鹅不仅是一种喜好，更是一种习俗。每逢除夕，恩平每家每户最主要的工作就是割鹅和焖鹅，柴火烟熏间，浓香弥漫，整个春节的空气中都渗透着香甜的焖鹅味道。有人说，恩平焖鹅，是恩平人的年味；还有人说，吃恩平焖鹅，过恩平年。这绝非虚言，可见，恩平人在焖鹅这道菜中寄托着一种过年的情怀。

恩平焖鹅由于做法独特、味道香浓，逐渐成为恩平当地的一道名菜，许多外地游客到恩平就餐，首选的必是恩平焖鹅。