

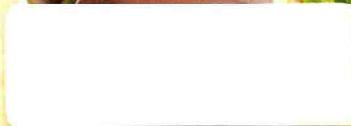
Tasty Food
食在好吃

经典家常粤菜 一本就够

甘智荣 主编

广州菜、东江菜、潮州菜……
跟随味蕾，去感受粤菜的魅力！

好吃好学在家做
★ ★ ★
29.8元
超值版
★ ★ ★
一书在手 美食尽有



Tasty Food
食在好吃

经典家常粤菜 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常粤菜一本就够 / 甘智荣主编 . — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4240-3

I . ①经… II . ①甘… III . ①粤菜 - 菜谱 IV .

① TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049004 号

经典家常粤菜一本就够

主 编 甘智荣
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4240-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 素菜类

奶油白菜	12
三鲜莲蓬豆腐	14
椒盐玉米	16
小白菜炒平菇	18
荷塘小炒	20
西蓝花冬瓜	22
西芹炒百合	24
蒜薹炒山药	26
西芹百合炒腰果	28
百合扣金瓜	30
葱油芥蓝	32
乳香藕片	34
酸甜年糕	36
菠萝咕嚕豆腐	38
素炒杂菌	40
鲍汁草菇	42
南瓜炒百合	44

PART 2 畜肉类

客家茄子煲	46
黄瓜木耳炒肉卷	48
雪里蕻肉末	50
苦瓜炒肥肠	52
年糕炒腊肉	54
香芹炒猪肝	56
冬笋炒香肠	58
菠萝炒排骨	60
鸡腿菇炒牛肉	62
酸梅酱蒸排骨	64
咸蛋蒸肉饼	66
豆香排骨	68
榄菜肉末蒸豆腐	70
咸菜炒肥肠	72
猪肺炒山药	74

目录 Contents

粤菜的烹饪常识

粤菜的组成	6
粤菜的三大特点	7
粤菜的烹饪方法	7
怎样锁住肉类营养	8
蔬菜的处理与炒菜的秘诀	9

猪肺菜干汤	76	枸杞红枣乌鸡汤	102	椒盐带鱼	128
雪梨猪肺汤	78	蚝皇凤爪	104	香煎池鱼	130
蚝油青椒牛肉	80	炸蛋丝滑鸡丝	106	酱香带鱼	132
西芹炒猪心	82	虫草花鸡汤	108	菠萝鱼片	134
咖喱牛肉	84	蛋丝银芽	110	吉利生鱼卷	136

PART 3 禽蛋类

香蕉滑鸡	86
鸡蓉酿苦瓜	88
菠萝鸡丁	90
怪味鸡丁	92
咖喱鸡块	94
药膳乌鸡汤	96
红酒焖鸡翅	98
三鲜蒸滑蛋	100

豆浆蟹柳蒸水蛋	112
湛江白切鸡	114
白萝卜竹荪水鸭汤	116
苦瓜酿咸蛋	118
三杯鸡	120

PART 4 水产类

西芹炒鱼丝	122	椒盐带鱼	128
麒麟生鱼片	124	香煎池鱼	130
葱烧鲫鱼	126	酱香带鱼	132
		菠萝鱼片	134
		吉利生鱼卷	136
		蒜蓉粉丝蒸扇贝	138
		酸甜虾丸	140
		生鱼骨汤	142
		天麻鱼头汤	144
		虾仁蒸豆腐	146
		鲜虾白果炒百合	148
		虾仁炒莴笋	150
		蒜蓉粉丝蒸蛭子	152
		南瓜炒蟹柳	154
		芹菜炒墨鱼	156
		火龙果海鲜盏	158
		孜然鱿鱼	160



Tasty Food
食在好吃

经典家常粤菜 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常粤菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4240-3

I. ①经… II. ①甘… III. ①粤菜—菜谱 IV.

① TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049004 号

经典家常粤菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4240-3
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

食在粤菜，美味更健康

粤菜即广东菜，是我国著名的八大菜系之一。它有着悠久的历史，其特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外都享有盛誉。粤菜由广州菜、东江菜和潮州菜组成，虽然是起步较晚的菜系，但其影响比较深远，港、澳及世界各国的中餐馆多数以粤菜为主。

粤菜取百家之长，用料广博，选料珍奇，配料精巧，善于在模仿中创新，依食客喜好而烹制。粤菜集南海、番禺、东莞、顺德、中山等地方风味的特色，兼具京、苏、淮、杭等外省菜以及西菜之所长，融为一体，自成一家。其烹调方法有 20 多种，尤以蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等见长。粤菜非常讲究火候，尤重“镬气”和现炒现吃，做出的菜肴注重色、香、味、形，口味上以清、鲜、嫩、爽为主，而且随季节时令的不同而变化。夏秋菜色多清淡，冬春则偏重浓郁，并有“五滋”“六味”之别。

本书图文并茂，内容丰富，一共向读者朋友们介绍了 75 道经典粤菜，其中素菜类 17 道，畜肉类 20 道，禽蛋类 18 道，水产类 20 道。本书从最基础的烹饪知识着手，将养生与烹饪完美融合，介绍了一些养生、烹饪的必备常识，让读者朋友了解不同的膳食养生法以及各种食材的烹饪技巧。同时，每道菜品都详细介绍了所用材料及做法，并且配有细致的步骤图作为参考，让您对每一道菜品都能一目了然。此外，本书中还列出了每道菜品的营养分析、制作提示、小贴士以及口味、适宜人群和烹饪技法，即便您没有烹饪经验，也能在烹饪的过程中得心应手，并通过这一道道美味的粤菜，提升生活品质，改善家人的健康，获得一种乐趣和满足。





PART 1 素菜类

奶油白菜	12
三鲜莲蓬豆腐	14
椒盐玉米	16
小白菜炒平菇	18
荷塘小炒	20
西蓝花冬瓜	22
西芹炒百合	24
蒜薹炒山药	26
西芹百合炒腰果	28
百合扣金瓜	30
葱油芥蓝	32
乳香藕片	34
酸甜年糕	36
菠萝咕嚕豆腐	38
素炒杂菌	40
鲍汁草菇	42
南瓜炒百合	44

PART 2 畜肉类

客家茄子煲	46
黄瓜木耳炒肉卷	48
雪里蕻肉末	50
苦瓜炒肥肠	52
年糕炒腊肉	54
香芹炒猪肝	56
冬笋炒香肠	58
菠萝炒排骨	60
鸡腿菇炒牛肉	62
酸梅酱蒸排骨	64
咸蛋蒸肉饼	66
豆香排骨	68
榄菜肉末蒸豆腐	70
咸菜炒肥肠	72
猪肺炒山药	74

目录 Contents

粤菜的烹饪常识

粤菜的组成	6
粤菜的三大特点	7
粤菜的烹饪方法	7
怎样锁住肉类营养	8
蔬菜的处理与炒菜的秘诀	9

猪肺菜干汤	76	枸杞红枣乌鸡汤	102	椒盐带鱼	128
雪梨猪肺汤	78	蚝皇凤爪	104	香煎池鱼	130
蚝油青椒牛肉	80	炸蛋丝滑鸡丝	106	酱香带鱼	132
西芹炒猪心	82	虫草花鸡汤	108	菠萝鱼片	134
咖喱牛肉	84	蛋丝银芽	110	吉利生鱼卷	136

PART 3

禽蛋类

香蕉滑鸡	86
鸡蓉酿苦瓜	88
菠萝鸡丁	90
怪味鸡丁	92
咖喱鸡块	94
药膳乌鸡汤	96
红酒焖鸡翅	98
三鲜蒸滑蛋	100

豆浆蟹柳蒸水蛋	112	蒜蓉粉丝蒸扇贝	138
湛江白切鸡	114	酸甜虾丸	140
白萝卜竹荪水鸭汤	116	生鱼骨汤	142
苦瓜酿咸蛋	118	天麻鱼头汤	144
三杯鸡	120	虾仁蒸豆腐	146

PART 4

水产类

西芹炒鱼丝	122	鲜虾白果炒百合	148
麒麟生鱼片	124	虾仁炒莴笋	150
葱烧鲫鱼	126	蒜蓉粉丝蒸蛭子	152
		南瓜炒蟹柳	154
		芹菜炒墨鱼	156
		火龙果海鲜盏	158
		孜然鱿鱼	160





粤菜的烹饪常识

粤菜的组成

粤菜有三大分支,分别是广州菜、东江菜、潮州菜这三种地方菜系,它们组成了今天我们看到的粤菜,其中又以广州菜为代表。

广州菜

广州菜集南海菜、番禺菜、东莞菜、中山菜、顺德菜等地方风味的特色,其取料广泛,品种花样繁多,天上飞的,地上爬的,水中游的,几乎都能上席。广州菜用量精而细,配料多而巧,善于变化。风味讲究清而不淡,鲜而不俗,嫩而不生,油而不膩。广州菜擅长小炒,要求精确掌握火候和油温。

东江菜

东江菜又称“客家菜”。客家人原是中

原人,在汉末和北宋后期因避战乱南迁,聚居在广东东江一带,其语言、风俗尚保留中原固有的风貌。东江菜以惠州菜为代表,菜品多用肉类,酱料简单,主料突出,讲究香浓,下油重,味偏咸,以砂锅菜见长,有独特的乡土风味。

潮州菜

潮州府故属闽地,其语言和习俗与闽南相近,隶属广东之后,又受珠江三角洲的影响。故潮州菜接近闽、粤,又汇两家之长,自成一派。潮州菜以烹调海鲜见长,刀工技术讲究,口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品,甜菜较多,款式百种以上,都是粗料细作,香甜可口。

粤菜的三大特点

粤菜食谱绚丽多姿，烹调方法众多且技艺精良，并以其用料广博、用量精细、注重品“味”著称。

1. 用料广博

广东地处亚热带，濒临南海，雨量充沛，四季常青，物产富饶，所以广东的饮食在选材上得天独厚，这也就造就了粤菜的第一大特点——用料广博。粤菜不仅主料丰富，而且配料和调料也十分丰富。为了显出主料的风味，粤菜选择配料和调料十分讲究，配料不会杂，调料是为调出主料的原味，两者均以清新为本，讲求色、香、味、形，且以味鲜为主体。

2. 注重品“味”

粤菜的第三个特点是注重菜品的“味”，风味上清中求鲜、淡中求美。烹调以炒为主，兼有烩、煎、炖、煲、扒，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不膩。



3. 用量精细，装饰美艳

粤菜的第二个特点在于用量精细，装饰美而艳，且善取各家之长，为己所用，常学常新。如苏菜中的名菜松鼠鳜鱼，饮誉大江南北，粤菜名厨运用娴熟的刀工将鱼改成小菊花型，名为“菊花鱼”。如此一改，能一口一块，用筷子及刀叉食用都方便、卫生，此道苏菜经过改造，便成了粤菜。

粤菜的烹饪方法

烩 烩是指将材料油炸或煮熟后改刀，放入锅内，加辅料、调料、高汤烩制的方法。具体做法是将材料投入锅中略炒，或在滚油中过油，或在沸水中略烫之后，放在锅内加水或浓肉汤，再加佐料，用大火煮片刻，然后加入芡汁拌匀至熟。

焖 焖是从烧演变而来，是将加工处理后的材料放入锅中，加入适量汤水和调料，盖紧锅盖，烧开后改用中火进行较长时间的加热，待材料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪技法。

煎 煎是指先把锅烧热，再以凉油刷锅，留少量底油，放入材料，先煎一面上色，再煎另一面。煎时要不停地晃动锅，以使材料受热均匀，色泽一致，使其熟透，食物表面呈金黄色乃至微糊。

煲 煲就是把原材料用小火煮，慢慢地熬。煲汤往往选择富含蛋白质的动物材料，一般需要3小时左右。

炖 炖是指将原材料加入汤水及调味品，先用大火烧沸，然后转成中小火，长时间烧煮的烹调方法。炖出来的汤，滋味鲜浓，香气醇厚。

蒸 蒸是一种常见的烹饪方法，其原理是将经过调味后的原材料放在容器中，以蒸汽加热，使其成熟或酥烂入味，其特点是保留了菜肴的原形、原汁、原味。

怎样锁住肉类营养

肉类具有营养丰富和味道鲜美的特点。烹调肉类并留住其营养的诀窍，主要有以下几点。

1. 肉块要切得大些

肉类中含有可溶于水的含氮物质，炖肉时这种物质释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡，因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内含氮物质的外溢，这样肉味会比小块肉鲜美。另外不要用大火猛煮：一是肉块遇到急剧的高热时肌纤维会变硬，肉块就不易煮烂；二是肉中的芳香物质会随猛煮时的水蒸汽发掉，使香味减少。



2. 肉类焖制营养最高

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质，在炸的过程中损失可达8%~12%，煮和焖则损耗较少；B族维生素在炸的过程中损失达45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制损失营养最少。另外，如果把肉剁成肉泥，与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

3. 炖肉少加水

在炖煮肉类时，要少加水，以使汤汁滋味醇厚。在煮、炖的过程中，水溶性维生素和矿物质溶于汤汁内，如随汤一起食用，会减少损失。因此，在食用红烧、清炖及蒸、煮的肉类及鱼类食物时，应连汁带汤都吃掉。

4. 肉类和蒜一起烹饪更有营养

关于瘦肉和蒜的关系，民间有谚语云：“吃肉不加蒜，营养减一半。”意思就是说肉类食物和蒜一起烹饪更有营养。动物食品中，尤其是瘦肉中含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，在人体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。而蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，肉类中的维生素B₁和蒜素结合能生成稳定的蒜硫胺素，从而提高肉类中维生素B₁的含量。不仅如此，蒜硫胺素还能延长维生素B₁在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和人体内的利用率。所以，在日常饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜，既可解腥去异味，又能达到事半功倍的营养效果。





蔬菜的处理与炒菜的秘诀

蔬菜中含有许多易溶于水的营养成分，烹调新鲜蔬菜的第一步，就是要考虑如何更好地保存住这些营养素，不让它们随水流失。

1. 不要久存蔬菜

很多人喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样既节省了时间，也很方便，殊不知，蔬菜放置一天就会损失大量的营养素。例如，菠菜在通常情况下（20℃）每放置一天，维生素C的损失就高达84%。因此，应尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

2. 不要马上整理

蔬菜买回家后不宜马上整理。许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。其实我们买回来的包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的菜都是活的，它们的营养物质仍然在向可食用部分供应，

所以保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。而整理以后，营养物质容易流失，蔬菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现理现炒。

3. 不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后洗。其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。要知道，蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%；如果蔬菜先切后洗，维生素C就只可以保留73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。还有，蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留18.4%。至于花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为用刀切时，肉质花梗团便

会被弄得粉碎不成形。当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。

4. 蔬菜不要切成太小的块

蔬菜切成小块，过1小时维生素C会损失20%。蔬菜切成稍大块，有利于保存其中的营养素。有些蔬菜若可用手撕断，就尽量少用刀切。

5. 掌握做菜的火候

在烹调方法中，蒸对维生素破坏最少，煮损失最多，煎居中，其排列顺序是蒸、炸、煎、炒、煮。不论用哪种方法，都要热力高，速度快，时间短。做菜时还要盖好锅盖，这样可以防止水溶性维生素随水蒸气跑掉。



6. 炒菜用铁锅最好

用铁锅炒菜维生素损失较少，还可补充铁质。若用铜锅炒菜，维生素C的损失要比用其他炊具高2~3倍。这是因为用铜锅炒菜会产生铜盐，可促使维生素C氧化。

7. 炒菜油温不可过高

炒菜时，当油温高达200℃以上时，会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

8. 少放调料

美国科学家的一项调查表明，胡椒、桂皮、白芷、丁香、小茴香、生姜等天然调味品有一定的诱变性和毒性，多吃可导致人体细胞畸变，还会给人带来口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，有时也会诱发高血压、肠胃炎等多种病变，所以提倡烹调时少放调味料。

9. 连续炒菜需刷锅

经常炒菜的人知道，在每炒完一道菜后，锅底就会有一些黄棕色或黑褐色的黏滞物。有些人连续炒菜不刷锅，认为这样既节省了时间，又不会造成油的浪费。事实上，如果接着炒第二道菜，锅底里的黏滞物就会粘在锅底，从而出现“焦味”，而且会给人体的健康带来隐患。

10. 蔬菜用沸水焯熟

维生素含量高且适合生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或在沸水中焯1~2分钟后再拌，也可用带油的热汤烫菜。用沸水煮根类蔬菜可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

PART 1

素菜类

我们平时所吃的蔬菜都属于素菜，它是人们日常饮食中必不可少食物，可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。多食蔬菜还有很多好处，如延年益寿、降低胆固醇、减少肾脏负担、降低患癌症的概率、减少寄生虫感染等。





 口味 清淡  人群 高血压患者  技法 炒

奶油白菜

大白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰的功效，是营养极为丰富的蔬菜。大白菜所含的丰富粗纤维能促进肠壁蠕动，稀释肠道毒素，常食可增强人体抗病能力，对伤口难愈、牙齿出血有辅助治疗作用，还有降低血压、预防心血管疾病的功效。