

名师指导
COOKING MASTER

潮流粤港澳名菜集大成者

最好吃的粤菜

IT'S THE BEST TO EAT GUANGZHOU CUISINE

陈国濠●编著



主食小吃+水产海鲜+禽蛋靓菜
营养畜肉+豆类佳肴+素雅蔬果

材用料纯正求真 烹炸蒸煮型靓味醇 味鲜清淡雅香不腻



体验 品尝
烹饪 感悟
地道美食



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



最好吃的粤菜

IT'S THE BEST TO EAT GUANGZHOU CUISINE

潮流粤港澳名菜集大成者

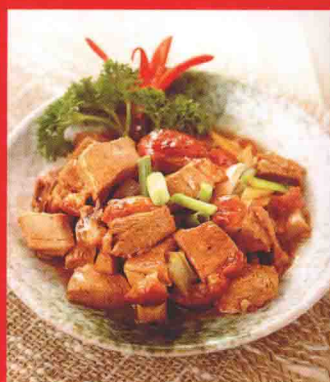
■ 食材用料纯正求真 ■ 烹炸蒸煮型靓味醇 ■ 味鲜清淡雅香不腻



岭南风味：
粤韵粤味



诱惑难挡：
主食小吃



餐桌必备：
禽蛋靓菜



活色生香：
水产海鲜



大快朵颐：
营养畜肉



植物黄金：
豆类佳肴



小家碧玉：
素雅蔬果

广东菜简称粤菜，是中国著名八大菜系之一。由广州、潮州、东江客家菜三种地方菜构成。而三支地方菜又有各自不同的特色。

广州菜是粤菜的主要组成部分，以味美色鲜、菜式丰富而赢得“食在广州”的美誉。广州菜有三大特点：一是鸟兽虫鱼均为原料，烹调成形各具野味佳肴；二是即开刀即烹和即席烹制，独具一格，吃起来新鲜热；三是夏秋清淡、冬春香浓，深受大众的喜爱。

ISBN 978-7-5381-9300-8



9 787538 193008 >

定价：29.80元

最好吃的 粤菜

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



图书在版编目 (CIP) 数据

最好吃的粤菜 / 陈国濠 编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5381-9300-8

I. ①最… II. ①陈… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第145914号

最好吃的粤菜

陈国濠◎编著



出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 410千字

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-39182690)

责任编辑: 卢山秀 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 平 阳

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力



书 号: ISBN 978-7-5381-9300-8

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版 (香港) 有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



目录

CONTENTS

Part one

岭南风味：粤韵粤味

走近粤菜	10
粤菜的特点	10
粤菜常用的调味料	10
居家常用的粤菜烹调方法	12
家常烹调原料常用加工刀法	15
粤菜的家常烹调秘笈	20

Part two

诱惑难挡：主食甜品小吃

火腿煎蛋	24
珍珠丸子	25
韭黄炒牛河	25
彩色饭团	26
蒸蛋香乌龙面	26
蟹肉通心粉	27
香炸年糕	28
莲子西米羹	29
牛奶黑米粥	29
木瓜椰汁鲜奶露	30
小米山药粥	30
银鱼煎蛋卷	31
火腿玉米羹	32
鲜味蛋卷	33
煎萝卜丝饼	33

粤式萝卜糕	34
炸鲜奶	34
牛奶椰子盅	35
白萝卜瘦肉饼	36
香藕饼	37
黄金虾托	37
木瓜甜奶羹	38
潮州粥	38
香菇虾仁粥	39
蛋包西红柿	40
奶香胡萝卜花	41
什锦水果沙拉	41
香面炒牛肉	42
西红柿拌面	42
濑粉	43
洋葱牛排饭	44
香麻翡翠饼	45
五彩蔬菜冻	45
核桃牛奶煎饼	46
香煎黄金糕	46
蟹肉通心粉	47
木瓜蒸奶	48
开胃面	49
绿豆椰奶	49
双鲜干贝饭	50
什锦果饭	50
八宝饭	51
蛋包虾仁饭	52
香煎芙蓉蛋	53
玉米煎饼	53
甜面糕	54
脆炸火龙果	54
虾仁肉末春卷	55
糯米大枣	56
香蕉棒	56



Part three

餐桌必备：禽蛋靓菜

荷叶蒸鸡·····	58
茄汁烹鸡腿·····	59
咸香八宝鸡·····	59
酿鸡皮·····	60
果汁鸡块·····	60
鸡腿蛋鱿鱼·····	61
鸡肫丸扒奶白菜·····	62
笋丝蛋卷·····	62
酱香子鸡·····	63
酒香手撕鸡·····	63
白切鸡·····	64
葱香鸡·····	64
番茄酱煎鸭片·····	65
香焖鸡中翅·····	66
西红柿烧鸡块·····	67
香焖鸭肝·····	67
芙蓉鸭舌·····	68
肉末银鱼蒸蛋·····	68
参芪蒸鸽肉·····	69
莲香蒸鸡肉·····	69
南瓜煨米汤鸡·····	70
青豆烧鸡翅·····	70
双鲜烧鸭·····	71
油豆腐扒鸭块·····	72
西红柿炒三色蛋·····	73
鸡蛋蒸肉丸·····	73
茄汁煎鸡扒·····	74
枣香蒸鸡·····	74
甜汁烧三鲜·····	75
玉米粒烧鹌鹑·····	75
口蘑焖鸭肫·····	76

鲜蒸鸡肫·····	76
鹌鹑蛋扒菠菜·····	77
京葱扒鸡翅·····	78
东江香酥鸭·····	79
夹心鸡蛋·····	79
糖炒鸡蛋·····	80
冬菇焖鸡翅·····	80
太阳肉饼·····	81
啤酒洋葱鸡·····	81
三鲜鸡肝·····	82
栗子烧鸡·····	82
烩鸭四宝·····	83
口蘑烧鸡·····	84
三杯鸭·····	85
白切鸭·····	85
红茶熏鸡·····	86
芥蓝伴乳鸽·····	86
东江窝全鸭·····	87
冬菜炖鸭·····	87
扒柠檬鸡块·····	88
香麻手撕鸡·····	88
凉拌鹅肠·····	89
红烧鹅肉·····	90
香滑鸡球·····	91
蛋清蟹肉羹·····	91
松仁鸽肉·····	92
葱姜蒸乳鸽·····	92
葱油乳鸽·····	93
大枣杞子蒸蛋·····	93
瓢荷包鸡蛋·····	94
子萝鸭片·····	94
萝卜烧三肉·····	95
鸭肉冬瓜盅·····	96
酱香鸭·····	97
梅菜烧鸡·····	97
百花鸡·····	98



花雕鸡·····	98
鸡肉花生煲·····	99
首乌茯苓鸡汤·····	99
东江盐鸡·····	100
苦瓜焖鸡翅·····	100
毛豆烧鸡·····	101
杞鸡烧萝卜·····	102
鸭蓉火腿丝·····	103
金针菇煮鸡丝·····	103
风味鸭脚·····	104
蛋包鸽丁·····	104
可乐鸡翅·····	105
荷叶蒸鸭·····	105
腊肉蒸三黄鸡·····	106
翡翠蛋卷·····	106
豆腐鸭片·····	107
三鲜烧鸡丁·····	108
蛋香蛤蜊·····	109
韭香鸡蓉猴头菇·····	109
清鸭掌丸·····	110
玉参焖鸭·····	110
金针菇鸡蓉蛋·····	111
原汁脆鸭·····	111
豉姜鸭·····	112
香菇艾叶煲鸡心·····	112

Part four

活色生香：水产海鲜

豆腐鲜虾酿黄瓜·····	114
参虾肉贝酿豆腐·····	114
荷香鳊鱼鸡丝·····	115
原蒸甲鱼·····	116

鲜香鲈鱼·····	117
枸杞蒸鲫鱼·····	117
双鲜炖鲫鱼·····	118
干煎黄花鱼·····	118
田螺炖蛋·····	119
韭菜花泥鳅汤·····	119
豇豆结虾蓉·····	120
枸杞蒸白鳝·····	120
三药蒸黄鳝·····	121
肉末酿田螺·····	122
金针菇鲤鱼汤·····	123
鱼片蒸蛋·····	123
榨菜肉丝蒸鱼·····	124
梅菜蒸鱼尾·····	124
荔香虾·····	125
白菜鱼卷·····	125
雪菜蒸鱼片·····	126
鲜香酸甜牡蛎·····	126
蒜蓉文蛤·····	127
山药蒸草鱼·····	128
冬菇蒸鲫鱼·····	129
粉丝蒸扇贝·····	129
银芽鳝丝·····	130
金针菇蒸鱼·····	130
脆薯凤尾虾·····	131
蒸豆腐鱼泥·····	131
清蒸鲈鱼·····	132
啤酒鲤鱼·····	132
清蒸枸杞虾·····	133
虾蓉蒸丝瓜·····	134
红绿墨鱼片·····	135
姜丝花蟹·····	135
海鲜豆腐煲·····	136
蟹块粉丝煲·····	136
鲜香盐水虾·····	137
果香虾仁·····	137
三色炒虾仁·····	138



蒜蓉青口贝·····	138
蛤蜊鲫鱼汤·····	139
芙蓉蒸蟹·····	140
鲜贝炒芦笋·····	141
三丁烩虾仁·····	141
碧波田鸡·····	142
海鲜排骨芋头汤·····	142
粤式海参·····	143
香煎秋刀鱼·····	143
鲑鱼炖花肉茄子·····	144
萝卜花甲汤·····	144
葱香鱼片·····	145
茄汁焖虾·····	146
炸荷包鲜鱿·····	147
碧绿鳊鱼卷·····	147
菜脯墨鱼粒·····	148
圣女果炒鲜贝·····	148

Part five

大快朵颐：营养畜肉

珍珠丸子·····	150
桃梨焖牛肉·····	150
荷叶粉蒸肉·····	151
夹心荸荠·····	152
黄豆焖猪蹄·····	153
排骨冬瓜汤·····	153
西汁牛肉卷·····	154
四季豆焖排骨·····	154
苹果煮牛肉·····	155
菜心海味狮子头·····	155
金针菇焖牛肉·····	156

萝卜焖羊肉·····	156
肉末酿菇盒·····	157
猪骨炖莲藕·····	158
双糖五花肉·····	159
木桶蒸排骨·····	159
咸肉蒸白菜·····	160
肉末白菜·····	160
栗子萝卜焖羊肉·····	161
蒸三鲜肉饼·····	161
糯米肉排·····	162
藕片炒肉片·····	162
香扒猪蹄·····	163
豌豆荚炒腊肉·····	164
姜葱蒸牛肉·····	165
清蒸猪脑·····	165
芦笋蒸肉片·····	166
三椒炒兔肉丝·····	166
芋头排骨汤·····	167
梅干菜烧肉·····	167
豆腐肉丸汤·····	168
酸菜煮肉片·····	168
南瓜烧扣肉·····	169
香烧狗肉·····	170
豉香五花肉·····	171
香蒸方肉·····	171
笼香米粉肉·····	172
笼香芋排·····	172
荷叶包米粉肉·····	173
香蒸三腊·····	173
南瓜扣肉·····	174
嫩姜椒丝炒牛柳·····	174
香芋扣肉·····	175
荷香蒸排骨·····	176
玉兰肉片·····	177
红烧猪皮·····	177
茭白烧腊肉·····	178
干豆角蒸腊肠·····	178



豆豉蒸肉皮·····	179
茶树菇焖牛腩·····	179
辣炒羊血·····	180
沙嗲酱牛肉·····	180
蜜汁子姜兔·····	181
红烧猪尾·····	182
翠绿猪血·····	183
卤水扎蹄·····	183
豆豉香菇烧兔肉·····	184
青椒炒肝片·····	184
大枣煨肘·····	185
韭菜炒猪肝·····	185
冬笋炒猪肝·····	186
锅香腊肠·····	186
咖喱牛肉·····	187
子姜炒牛肉·····	188
荔浦扣肉·····	189
走油豆豉扣肉·····	189
爆炒腰花·····	190
蒜泥蒸肉·····	190
青蒜焖羊肉·····	191
红烧里脊·····	191
红烧猪肉丸·····	192
荷香腊肉·····	192

Part six

植物黄金：豆类佳肴

三鲜豆腐盒·····	194
家常烧黄鱼·····	195
腐皮包鲫鱼·····	195
菠菜拌豆腐泥·····	196
鲜蘑腐竹·····	196

客家酿豆腐·····	197
蚕豆烧肉·····	198
酿油豆腐·····	198
豆腐烧扁豆·····	199
牛肉丸蒸豆腐·····	199
虾仁豆腐·····	200
咸鱼鸡粒烧豆腐·····	200
海味豆腐·····	201
豆腐烩蘑菇·····	202
韭菜炒干丝·····	203
豆腐干拌黄瓜·····	203
酱烧豆腐·····	204
泥鳅炖豆腐·····	204
豆角炒肉丝·····	205
小黄瓜拌豆干·····	205
拌三皮丝·····	206
肉丝拌腐皮·····	207
蒜苗拌黄豆·····	207
蒜香鱼蓉豆腐·····	208
翠绿香豆干·····	208
拌腐丁红皮·····	209
香椿拌豆腐·····	210
榨菜豆腐皮·····	210
油豆腐炒菜心·····	211
鸡蓉豆腐·····	211
香菇拌豆角·····	212
蒜香拌三丝·····	212
荷兰豆炒牛肉片·····	213
松子鸡丁·····	214
雪菜黄鱼·····	215
双鲜豆干·····	215
菜叶松肉条·····	216
牛肉丁豆腐·····	216
豆皮鸡丝·····	217
豌豆香干炒口蘑·····	217
三鲜烩蘑菇·····	218
金针百合豆干·····	219



里脊丁炒四季豆·····	219
芝麻鸡汁烧扁豆·····	220
鱼头豆腐汤·····	220
豆腐干拌海带丝·····	221
肉丝油豆腐丝·····	222
酸白菜帮炒素鸡·····	222
松花拌豆腐·····	223
肉末炒毛豆·····	223
黄豆海带饼·····	224
香炸豆腐块·····	224
小鱼炒豆干·····	225
芥菜黄鱼卷·····	226
豆皮菜丝卷·····	227
青蒜烧豆腐·····	227
生菜豆皮卷·····	228
柠檬汁豆腐·····	228
素炒什锦·····	229
赤豆冰沙·····	230
果味豆腐·····	230

Part seven

小家碧玉：素雅蔬果

香菇油菜·····	232
丝瓜烧海苔·····	232
火腿烧菜花·····	233
三鲜炒百合·····	234
金针菇拌黄瓜·····	235
香菇蒸卷心菜·····	235
花椰菜焖肉片·····	236

油焖春笋·····	236
荸荠烩冬菇·····	237
双鲜芥菜·····	237
清炒豆苗·····	238
双蛋苋菜·····	238
草菇炒豆角·····	239
鸡汁荷兰豆·····	240
鸡腿菇烩黄瓜·····	241
玫瑰三鲜·····	241
莲杞烧菠菜·····	242
肉末双鲜炒菠菜·····	242
咖喱双菇·····	243
枸杞子烧丝瓜·····	243
黑米蒸莲藕·····	244
清炒木耳菜·····	244
西芹白果·····	245
奶香花菜·····	246
双瓜菠萝·····	247
瓠瓜小炒肉·····	247
冰镇芥蓝·····	248
白菜面筋·····	248
丝瓜毛豆·····	249
栗子烧白菜·····	250
玉米海带结·····	251
烧猴头菇·····	251
鸡汤豆酱烧冬瓜·····	252
酱烧大白菜·····	252
西蓝花烧双菇·····	253
腐竹烩菠菜·····	254
大枣炒木耳·····	255
糖拌腰果·····	255

最好吃的 粤菜

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



前言

PREFACE

品味粤菜

饮食之精华何在？饱腹解馋还是索其真味？亲口品味，亲身感悟，各人自有各自的见解。在中国博大精深的饮食文化中，粤菜也许可以为你找到答案，能让你食得真味，感得真情。

广东人什么都敢吃在全国是很出名的，难道这就是粤菜的精华吗？显然不是。广东地处亚热带，四季常青，物产丰富，山珍海味、蔬果时鲜无所不有，这就为粤菜提供了丰富的物质基础。粤菜历史悠久，渊远流长，到今天已形成了中华饮食一大流派。粤菜的一大特点便是取材广泛，素菜不必多说，说起荤菜，天上飞的、地上跑的、水里游的，全都可以作为粤菜的食材来源。其实这是自宋代就已经形成的风俗。南宋的周去非之《岭外代答》中就曾提到“不问鸟兽虫蛇，无不食之”，在此说的就是粤菜的食材品种多，令人眼花缭乱，而其中不乏奇异之辈。

粤菜亦是岭南文化的重要代表之一，在外来文化的渲染和冲击下，兼容、创新也成就了粤菜的另一大特色。在保持了传统精髓的基础上，粤菜取材更加广博，制法也是不断推陈出新。粤菜在味道上注重清淡，却并不是那种索然无味的清淡，粤菜清中有鲜，淡中有咸，奇中不乏美，平中不乏味，这也是粤菜崇尚自然本色的体现。

粤菜之“精”，体现在选料、配料、刀功、火候、器皿等方面，及至就餐礼仪，都是精益求精。粤菜之美，以广州为最。在这里还有许多特色风俗，比如饮茶、喝汤、食粥。饮茶含义颇丰，其真正的精髓在于五花八门的茶点，人们也多是“醉翁之意不在酒”，更多是流恋美味的茶点。而说到汤，人们更是将汤看得和家一样重要，汤就是浓缩的家，就是家的味道，最平淡的也是最浓郁的滋味，全都凝聚在一碗老火靓汤之中了。粤菜的粥种类也是名目繁多，甚是精美。这里的粥精细中有着与众不同的美味——因为其中可加入海鲜、肉食、食蔬等各种新鲜食材。

粤菜吃的不只是菜，它更是一种文化、是一种对饮食健康标准的感悟。《最好吃的粤菜》正是为广大家庭读者而精心编写，编者精心挑选了几百道各式粤菜美食，所介绍的菜肴均是从粤菜中精选出的颇具风味的特色菜种，既有久负盛名的传统菜，又有近年来创新菜式，集粤式家常菜之精华。让您轻松地在“粤韵粤味”中认识粤菜，从甜品小吃、禽蛋靓菜、水产海鲜、营养畜肉、豆类佳肴、素雅蔬果等图文并茂的分类内容中，去品读、去学做粤菜，吃出品味和健康。

让广大读者在闲暇之余从这本小书的阅读和实践里自己亲自去品味和感悟粤菜，真正是：食此人间烟火，品味的是精髓，感悟的是文化……如此，也是我们所有编者所期望的！



目录

CONTENTS

Part one

岭南风味：粤韵粤味

走近粤菜	10
粤菜的特点	10
粤菜常用的调味料	10
居家常用的粤菜烹调方法	12
家常烹调原料常用加工刀法	15
粤菜的家常烹调秘笈	20

Part two

诱惑难挡：主食甜品小吃

火腿煎蛋	24
珍珠丸子	25
韭黄炒牛河	25
彩色饭团	26
蒸蛋香乌龙面	26
蟹肉通心粉	27
香炸年糕	28
莲子西米羹	29
牛奶黑米粥	29
木瓜椰汁鲜奶露	30
小米山药粥	30
银鱼煎蛋卷	31
火腿玉米羹	32
鲜味蛋卷	33
煎萝卜丝饼	33

粤式萝卜糕	34
炸鲜奶	34
牛奶椰子盅	35
白萝卜瘦肉饼	36
香藕饼	37
黄金虾托	37
木瓜甜奶羹	38
潮州粥	38
香菇虾仁粥	39
蛋包西红柿	40
奶香胡萝卜花	41
什锦水果沙拉	41
香面炒牛肉	42
西红柿拌面	42
濑粉	43
洋葱牛排饭	44
香麻翡翠饼	45
五彩蔬菜冻	45
核桃牛奶煎饼	46
香煎黄金糕	46
蟹肉通心粉	47
木瓜蒸奶	48
开胃面	49
绿豆椰奶	49
双鲜干贝饭	50
什锦果饭	50
八宝饭	51
蛋包虾仁饭	52
香煎芙蓉蛋	53
玉米煎饼	53
甜面糕	54
脆炸火龙果	54
虾仁肉末春卷	55
糯米大枣	56
香蕉棒	56



Part three

餐桌必备：禽蛋靓菜

荷叶蒸鸡	58
茄汁烹鸡腿	59
咸香八宝鸡	59
酿鸡皮	60
果汁鸡块	60
鸡腿蛋鱿鱼	61
鸡肫丸扒奶白菜	62
笋丝蛋卷	62
酱香子鸡	63
酒香手撕鸡	63
白切鸡	64
葱香鸡	64
番茄酱煎鸭片	65
香焖鸡中翅	66
西红柿烧鸡块	67
香焖鸭肝	67
芙蓉鸭舌	68
肉末银鱼蒸蛋	68
参芪蒸鸽肉	69
莲香蒸鸡肉	69
南瓜煨米汤鸡	70
青豆烧鸡翅	70
双鲜烧鸭	71
油豆腐扒鸭块	72
西红柿炒三色蛋	73
鸡蛋蒸肉丸	73
茄汁煎鸡扒	74
枣香蒸鸡	74
甜汁烧三鲜	75
玉米粒烧鹌鹑	75
口蘑焖鸭肫	76

鲜蒸鸡肫	76
鹌鹑蛋扒菠菜	77
京葱扒鸡翅	78
东江香酥鸭	79
夹心鸡蛋	79
糖炒鸡蛋	80
冬菇焖鸡翅	80
太阳肉饼	81
啤酒洋葱鸡	81
三鲜鸡肝	82
栗子烧鸡	82
烩鸭四宝	83
口蘑烧鸡	84
三杯鸭	85
白切鸭	85
红茶熏鸡	86
芥蓝伴乳鸽	86
东江窝全鸭	87
冬菜炖鸭	87
扒柠檬鸡块	88
香麻手撕鸡	88
凉拌鹅肠	89
红烧鹅肉	90
香滑鸡球	91
蛋清蟹肉羹	91
松仁鸽肉	92
葱姜蒸乳鸽	92
葱油乳鸽	93
大枣杞子蒸蛋	93
瓢荷包鸡蛋	94
子萝鸭片	94
萝卜烧三肉	95
鸭肉冬瓜盅	96
酱香鸭	97
梅菜烧鸡	97
百花鸡	98



花雕鸡·····	98
鸡肉花生煲·····	99
首乌茯苓鸡汤·····	99
东江盐鸡·····	100
苦瓜焖鸡翅·····	100
毛豆烧鸡·····	101
杞鸡烧萝卜·····	102
鸭蓉火腿丝·····	103
金针菇煮鸡丝·····	103
风味鸭脚·····	104
蛋包鸽丁·····	104
可乐鸡翅·····	105
荷叶蒸鸭·····	105
腊肉蒸三黄鸡·····	106
翡翠蛋卷·····	106
豆腐鸭片·····	107
三鲜烧鸡丁·····	108
蛋香蛤蜊·····	109
韭香鸡蓉猴头菇·····	109
清鸭掌丸·····	110
玉参焖鸭·····	110
金针菇鸡蓉蛋·····	111
原汁脆鸭·····	111
豉姜鸭·····	112
香菇艾叶煲鸡心·····	112

Part four

活色生香：水产海鲜

豆腐鲜虾酿黄瓜·····	114
参虾肉贝酿豆腐·····	114
荷香鳊鱼鸡丝·····	115
原蒸甲鱼·····	116

鲜香鲈鱼·····	117
枸杞蒸鲫鱼·····	117
双鲜炖鲫鱼·····	118
干煎黄花鱼·····	118
田螺炖蛋·····	119
韭菜花泥鳅汤·····	119
豇豆结虾蓉·····	120
枸杞蒸白鳢·····	120
三药蒸黄鳢·····	121
肉末酿田螺·····	122
金针菇鲤鱼汤·····	123
鱼片蒸蛋·····	123
榨菜肉丝蒸鱼·····	124
梅菜蒸鱼尾·····	124
荔香虾·····	125
白菜鱼卷·····	125
雪菜蒸鱼片·····	126
鲜香酸甜牡蛎·····	126
蒜蓉文蛤·····	127
山药蒸草鱼·····	128
冬菇蒸鲫鱼·····	129
粉丝蒸扇贝·····	129
银芽鳢丝·····	130
金针菇蒸鱼·····	130
脆薯凤尾虾·····	131
蒸豆腐鱼泥·····	131
清蒸鲈鱼·····	132
啤酒鲤鱼·····	132
清蒸枸杞虾·····	133
虾蓉蒸丝瓜·····	134
红绿墨鱼片·····	135
姜丝花蟹·····	135
海鲜豆腐煲·····	136
蟹块粉丝煲·····	136
鲜香盐水虾·····	137
果香虾仁·····	137
三色炒虾仁·····	138



蒜蓉青口贝·····	138
蛤蜊鲫鱼汤·····	139
芙蓉蒸蟹·····	140
鲜贝炒芦笋·····	141
三丁烩虾仁·····	141
碧波田鸡·····	142
海鲜排骨芋头汤·····	142
粤式海参·····	143
香煎秋刀鱼·····	143
鲑鱼炖花肉茄子·····	144
萝卜花甲汤·····	144
葱香鱼片·····	145
茄汁焖虾·····	146
炸荷包鲜鱿·····	147
碧绿鳊鱼卷·····	147
菜脯墨鱼粒·····	148
圣女果炒鲜贝·····	148

Part five

大快朵颐：营养畜肉

珍珠丸子·····	150
桃梨焖牛肉·····	150
荷叶粉蒸肉·····	151
夹心荸荠·····	152
黄豆焖猪蹄·····	153
排骨冬瓜汤·····	153
西汁牛肉卷·····	154
四季豆焖排骨·····	154
苹果煮牛肉·····	155
菜心海味狮子头·····	155
金针菇焖牛肉·····	156

萝卜焖羊肉·····	156
肉末酿菇盒·····	157
猪骨炖莲藕·····	158
双糖五花肉·····	159
木桶蒸排骨·····	159
咸肉蒸白菜·····	160
肉末白菜·····	160
栗子萝卜焖羊肉·····	161
蒸三鲜肉饼·····	161
糯米肉排·····	162
藕片炒肉片·····	162
香扒猪蹄·····	163
豌豆荚炒腊肉·····	164
姜葱蒸牛肉·····	165
清蒸猪脑·····	165
芦笋蒸肉片·····	166
三椒炒兔肉丝·····	166
芋头排骨汤·····	167
梅干菜烧肉·····	167
豆腐肉丸汤·····	168
酸菜煮肉片·····	168
南瓜烧扣肉·····	169
香烧狗肉·····	170
豉香五花肉·····	171
香蒸方肉·····	171
笼香米粉肉·····	172
笼香芋排·····	172
荷叶包米粉肉·····	173
香蒸三腊·····	173
南瓜扣肉·····	174
嫩姜椒丝炒牛柳·····	174
香芋扣肉·····	175
荷香蒸排骨·····	176
玉兰肉片·····	177
红烧猪皮·····	177
茭白烧腊肉·····	178
干豆角蒸腊肠·····	178



YUECAI

豆豉蒸肉皮·····	179
茶树菇焖牛腩·····	179
辣炒羊血·····	180
沙嗲酱牛肉·····	180
蜜汁子姜兔·····	181
红烧猪尾·····	182
翠绿猪血·····	183
卤水扎蹄·····	183
豆豉香菇烧兔肉·····	184
青椒炒肝片·····	184
大枣煨肘·····	185
韭菜炒猪肝·····	185
冬笋炒猪肝·····	186
锅香腊肠·····	186
咖喱牛肉·····	187
子姜炒牛肉·····	188
荔浦扣肉·····	189
走油豆豉扣肉·····	189
爆炒腰花·····	190
蒜泥蒸肉·····	190
青蒜焖羊肉·····	191
红烧里脊·····	191
红烧猪肉丸·····	192
荷香腊肉·····	192

Part six 植物黄金：豆类佳肴

三鲜豆腐盒·····	194
家常烧黄鱼·····	195
腐皮包鲫鱼·····	195
菠菜拌豆腐泥·····	196
鲜蘑腐竹·····	196

客家酿豆腐·····	197
蚕豆烧肉·····	198
酿油豆腐·····	198
豆腐烧扁豆·····	199
牛肉丸蒸豆腐·····	199
虾仁豆腐·····	200
咸鱼鸡粒烧豆腐·····	200
海味豆腐·····	201
豆腐烩蘑菇·····	202
韭菜炒干丝·····	203
豆腐干拌黄瓜·····	203
酱烧豆腐·····	204
泥鳅炖豆腐·····	204
豆角炒肉丝·····	205
小黄瓜拌豆干·····	205
拌三皮丝·····	206
肉丝拌腐皮·····	207
蒜苗拌黄豆·····	207
蒜香鱼蓉豆腐·····	208
翠绿香豆干·····	208
拌腐丁红皮·····	209
香椿拌豆腐·····	210
榨菜豆腐皮·····	210
油豆腐炒菜心·····	211
鸡蓉豆腐·····	211
香菇拌豆角·····	212
蒜香拌三丝·····	212
荷兰豆炒牛肉片·····	213
松子鸡丁·····	214
雪菜黄鱼·····	215
双鲜豆干·····	215
菜叶松肉条·····	216
牛肉丁豆腐·····	216
豆皮鸡丝·····	217
豌豆香干炒口蘑·····	217
三鲜烩蘑菇·····	218
金针百合豆干·····	219