

原汁原味

。广东味道。

最正广东菜

百映传媒·编著



清中求鲜，淡中求味

100道纯正广东菜，鲜美丰盛

粤料 粤味 烹粤菜



扫码看视频
做菜更简单

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

正 最 广东菜

。广东味道。

原汁原味

百映传媒·编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

原汁原味：最正广东菜/百映传媒 编著. -青岛：青岛出版社，2016.2
(广东味道)

ISBN 978-7-5552-3443-2

I. ①原… II. ①百… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001117号

书 名	原汁原味：最正广东菜
编 著	百映传媒
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号(266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿	周鸿媛
责任编辑	杨子涵
封面设计	毕晓郁
印 刷	青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本	16开(710*1000)
印 张	14
书 号	ISBN 978-7-5552-3443-2
定 价	32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话：400-653-2017 0532-68068638

印刷厂服务电话：0532-83806662





本味先行， 美味求真

“食在广州”，广东人爱吃、会吃，天下闻名。吃对于他们来说，不只是为了填肚子，还是一种生活态度、一种享受。

粤菜的古老历史可以追溯到秦代，在沿袭了古往今来经典厨艺的基础上，还积极地借鉴和吸收了其他菜系、地方菜及西方餐饮文化的烹饪所长，并结合当地地理、物产和口味特点，形成了独具特色的粤式菜谱和烹饪技法。

粤人尚“吃道”。粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，令人眼花缭乱。飞禽野味自不必说，蛇、鼠、禾虫……种种怪异可怖之物也在烹制之列。而且一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴，令食者击节赞赏。正如广东人自己所说：“地上走的，除了四只脚的桌凳，凡有脚的，皆为席上佳肴；天上飞的，除了飞机，凡有翅膀的，都是盘中美餐。”可谓把“吃道”发挥到了极致。

粤菜重清淡。虽然“甘酥软肥浓”的客家菜让食者回味无穷，但“清中求鲜、淡中求美、本味先行”的粤菜精髓更是深入人心。为了突显主料的风味，配料和调料的选择都十分讲究，均以清新为本。成菜没有刺激味蕾的重油重辣，却在清鲜中透出“五滋六味”来。

粤菜善借鉴。它广泛吸取各地菜式之长，只要是好的，不妨拿来。而且，不管什么食材，一经粤人之手，就会变得无比精细，几乎令人不知其来源。从中颇可看出粤人善于吸取外来之物化为己用的特色。

粤人擅以食物养生。粤菜可谓是中国菜系中最强调时令概念的，有“不时不食”之说，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。用料上更重“时令之选”，从果蔬、禽畜肉到水产、海产，都有着一套“什么季节最适合吃什么”的说法，而且以滋补、养生为目标，形成了品种繁多的滋补菜式和药膳汤饮。

粤菜的精妙岂是只言片语所能描述清楚的呢？让这本书带你领略“食过返寻味”的经典南国风味吧！



目录 CONTENTS

美味求真 广东菜

- 一、南国风味，和味粤菜2
- 二、本味先行，不时不食5
- 三、独具特色的粤式烹技6

经典地道最好味

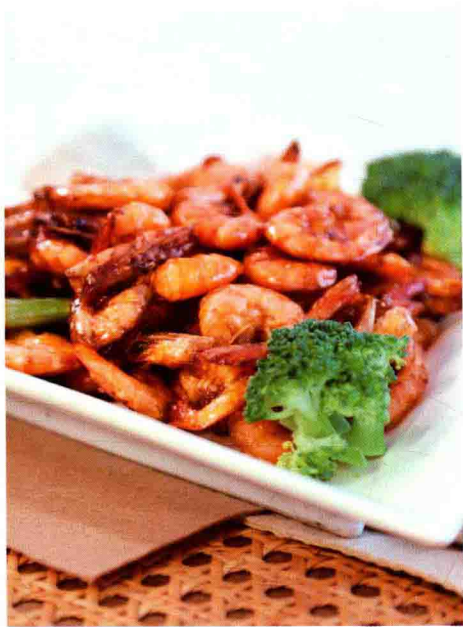
白切鸡.....	11
凤梨咕嚕肉	13
桂花豉油鸡	15
客家酿豆腐	17
蜜汁叉烧.....	19
浓汤支竹猪肚煲	21
咸鱼茄子煲	23
煎焗竹肠.....	25
啫啫家鸡	27
普宁炸豆腐	29
XO酱爆竹蛭	31
蚝皇煎蛋.....	33
糖醋潮汕鱼丸.....	35
顺德豉汁蒸排骨	37
潮州蚝仔烙	39

蛋饺煲.....	41
鬼马牛肉	43
客家酿三宝	45
潮阳梅膏骨	47
咸菜猪肚.....	49
客家盐焗鸡.....	51
避风塘茄瓜	53
XO酱爆芥蓝.....	55
海皇粉丝煲	57
鱼仔煲.....	59
梅菜扣肉	61
潮州干烧雁鹅.....	63
三杯猪手	65
潮州冻红蟹	67



清中求鲜极美味

- | | | | |
|---------------|----|---------------|-----|
| 绿蔬墨鱼 | 71 | 客家鱼丸萝卜煲 | 99 |
| 芙蓉肉 | 73 | 清蒸鲈鱼 | 101 |
| 荷塘小炒 | 75 | 盐焗凤爪 | 103 |
| 珍皇墨鱼松 | 77 | 七彩炒爽肉 | 105 |
| 膏蟹蒸蛋 | 79 | 什锦煮海鲜 | 107 |
| 客家清炖鸡 | 81 | 潮式腌虾 | 109 |
| 柠檬蒸乌头鱼 | 83 | 炒杏鲍菇 | 111 |
| 清蒸东江鱼 | 85 | 清蒸竹荪芦笋 | 113 |
| 姜葱焗牛肚 | 87 | 荷叶蒸手打肉丸 | 115 |
| 上汤焗鲍 | 89 | 百花酿丝瓜 | 117 |
| 浓汤鱼丸 | 91 | 酱爆淮山 | 119 |
| 白灼基围虾 | 93 | 杂蔬炒鲜果 | 121 |
| 什锦香芋丁 | 95 | 豉椒炒白贝 | 123 |
| 西芹百合炒白果 | 97 | | |



甘软肥浓家常味

生炒酱油鸭脯	127
香煎蛭子	129
凉拌花蛤	131
南乳红焖猪肉	133
黄豆炒大肠	135
蛤蟹清焖鱼	137
凉拌牛展	139
蒜香骨	141
三杯鸭	143
吊烧琵琶鸭	145
卤水猪大肠	147
茶香骨	149
顺德锅边起	151
煎焗鱼嘴	153

啫啫肥肠	155
砂窝鱼头煲	157
烧汁鱿鱼	159
卤水鸭掌	161
蜜椒蝴蝶骨	163
油爆河虾	165
醉酒加积鸭	167
酱香鸭	169
铁板酿茄子	171
南乳猪手	173
青芥兰炒爽肉	175
凉拌猪耳朵	177
榄菜四季豆	179



用料广博四方味

天妇罗茄瓜	183
黑椒牛柳炒菌菇	185
烧汁珍菌牛仔骨	187
豉汁蒸带子	189
美极掌中宝	191
当红炸子鸡	193
鲍汁扣鹅掌	195
银丝肉蟹煲	197
茶树菇焖雁鹅	199
番茄木瓜煮鲜鲍仔	201
盐焗虾	203
冰花炖官燕	205
蒜子火腩大鳝煲	207
鲍鱼刺身	209

椒盐濠尿虾	211
姜葱炒肉蟹	213
韭菜花炒河虾	215



美味求真

广东菜

粤菜，即广东菜，中国四大菜系之一，

发源于岭南，有着悠久的历史，

以特有的菜式和韵味独树一帜，

享誉世界。



粤菜取百家之长，用料广而精，配料多而巧，食味讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻，调味遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜，菜肴有香、酥、脆、肥、浓之别，五滋六味俱全。

传统粤菜主要由广州菜、潮州菜、客家菜组成，具有独特的南国风味。



南国风味，和味粤菜

广州菜：从平民化到殿堂级的美味

广州菜，又称广府菜，发源于广州，是粤菜的灵魂所在。广州菜汇集了南海、番禺、东莞、顺德、中山等地风味，兼京、苏、扬、杭等外省菜，以及西方菜之所长，融为一体，自成一家。因此，广州菜用料广博，选料精细，技艺精良，善于变化，品种多样。

广州菜取料广泛，举凡各地菜系常用的家养禽畜、水泽鱼虾、深海物产……粤菜无不用之；他处鲜见的蛇、鼠、猫、狗、山间野味等，粤菜也奉为佳肴，一经粤厨之手，顿时变成味道鲜美且极富营养价值的异品奇珍，让人叹为观止。南宋周去非《岭外代答》中对此有生动的描述：“深广及溪峒人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。其间野味，有好有丑。山有鳖名蜃，竹有鼠名猓。鸽鹑之足，猎而煮之；鲟鱼之唇，活而脍之，谓之



鱼魂，此其珍也……”

广州菜取中外烹饪技艺之长，融汇成了多样而完善的烹调方法。自唐代发展到如今，广州菜烹调方法达20多种，尤以炒、煎、焖、炸、煲、炖、扣等见长。即便是相同的烹饪方式，因用料、刀工、口味、菜式的不同，具体操作时又有所不同，如“炒”便有生炒、熟炒、软炒、拉油炒4种炒法。广州菜烹法的多样，与刀工、火候、油温、调味、造型等配合，制作出数千款菜肴来，使广州菜格外丰富多彩。

不同于北方菜肴的重油、重味，广州菜口味清淡，追求清、鲜、嫩、滑、香。名菜如白切鸡、白灼虾、清蒸海鲜等，其制作仅是把食材蒸熟或煮熟，烹制时不加任何佐料，食用时配以熟油、姜、葱等调成的味汁，原汁原味，清鲜可口。

由于天气的原因，广州菜还十分注重汤水。当地俗语说：“宁可食无菜，不可食无汤。”先上汤，后上菜，几乎成为广州宴席的既定格局。

潮州菜：烹饪海鲜见长的高端菜系

潮州菜，又称潮汕菜。潮州菜的历史最早可追溯到汉朝。盛唐之后，受中原烹饪技艺的影响，发展成为独具闽南文化特色、驰名海内外的菜系之一。唐代韩愈曾赞其：“……章举马甲柱，斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊……”

潮州菜烹饪具有岭南文化特色，讲究食材生猛新鲜、菜品原汁原味，刀工精细、口味清醇、注重造型也是潮州菜的显著特点。

潮州菜与中原各大菜系最大的区别，就是特别擅长烹制海鲜，这是潮州美食最为独特之处。潮州菜烹制海鲜时会根据海产品的不同特点来烹制，如鲜纯之品多用生炊、白灼，以保持原味；海腥味较重之品，如干品海参、鱼翅等，“发”的过程中取反复捞、漂清水之工序，有时还会适当加入姜、葱、料酒，务求去尽其腥味后再调味，并进行炆、炖。每一类都会加上最适宜与之相配的配料和调味品，经过不同方法的精工制作，成菜鲜而不腥、美味可口。

潮州菜另一个突出特点就是素菜式样多，且独具特色。潮州菜在制作素菜时，强调“素菜荤做，见菜不见肉”，在制作过程中加入老母鸡、排骨、赤肉、火腿等动物性原料炖出来的“上汤”，或直接盖上鸡骨、排骨、火腿、五花肉等蒸、炖，这样烹制出的素菜，会将果蔬特有的清香和肉骨类的浓香融合在一起，使之甘香浓郁而不失果蔬本味，让人百尝不厌。

潮州菜注重刀工，拼砌整齐美观。在讲究色、味、香的同时，还有意在造



型上追求赏心悦目。厨师将各种菜肴，如竹笋、萝卜或薯类等，精工雕刻成各式各样的花鸟之类，作为点缀或菜垫，形成一种摆盘艺术。

客家菜：传承古风，口感偏重

客家菜，又称东江菜，就像客家话保留着中州古韵一样，客家菜保留着中原菜的风味，以油重味浓、高热量、高蛋白为特点。它的口感偏重“肥、咸、熟”，在广东菜系中独树一帜。

所谓“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无鹅不浓”，客家菜用料以肉类为主，水产品较少；突出主料，原汁原味，讲求酥软香浓；注重火功，以炖、烤、煲、酿见长，尤以砂锅菜闻名。相对而言，客家菜用料确实较为粗犷，但却粗中有细，体现了它要实惠、重保健、讲调和的特点。

客家菜还以烹调山珍野味见长，但烹法极其简单，以加清汤蒸煮为主，不加过多配料，强调是“什么肉就什么味”。

客家菜盐分较多，“咸”为特点之一，这是客家先人应对早年贫穷生活的一种智慧，以此减少副食的消耗，因此客家菜中还有各种腌渍的菜；“肥”源于适应地理和气候条件的需要，摄入脂肪较多的食物可更好地抵御山区寒气；而“香”则来自当初客家先人流浪迁徙中形成的以香辣调料为“保质剂”的食物保存方法。





本味先行，不时不食

食物本味就是“原味”，也称“自然之味”，清代著名美食家袁枚的《随园食单》指出，“一物有一物之味，不可混而同之”，说的就是重视原味的问题。

粤菜强调烹出自然鲜味，鲜中又带有咸、酸、辣。在烹调过程中，基本只会用到姜、葱、糖、盐、生抽、米酒、淀粉和油等调味品。

广东临海，烹调新鲜的海鲜是粤菜的特长。在广东人看来，香料是用来掩盖食材不新鲜的味道的。海鲜本身就已经各有独特之味，在烹制过程中保持其原味就好，调料只是作为一种佐料，使其本味能够更好地发挥出来。以蒸鱼为例，只需加少量生抽、姜和葱，带出海鲜的自然鲜甜味就可以了。

为保证食物的鲜味，广东菜使用的猪、牛肉通常是来自当日被宰的猪、牛；鸡鸭经常是数小时前才宰杀，而鱼更会被放在鱼缸内，等食用时才烹调……所以在粤菜馆中，通常服务生会把生猛的鱼虾拿到客人桌前，以证明食材在烹调前是活的。所以，吃广东菜有一个简单法则：香料的用法与用量和食物的新鲜程度成反比。

粤菜还有个显著的特点，它可谓是中国菜系中最强调时令概念的，有“不时不食”之说，也就是说，非适时当令的食物不吃。例如，鱼以秋鲤、隆冬鲈为佳，虾有清明虾，而蛇以“秋风起三蛇肥”为优选标准，蔬菜中有“北风起，菜心甜”、“笋分四时”的说法，客家菜还有“冬羊、夏狗、春鸡、秋鸭”等等说法。从口味的要求来看，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇，就已显现出粤菜的季节时令特色；从用料上来看，更重“时令之选”，从果蔬、禽畜肉到水产、海产，都有着一套“什么季节最适合吃什么”的说法，而且以滋补、养生为目标，形成了品种繁多的滋补菜式和药膳汤饮。



独具特色的粤式烹技

粤菜的烹调方法有20多种，其中焗、啫、扣、灼等技法颇为独特，“粤风”鲜明。

焗：以汤汁与盐或热的气体为导热媒介，将经腌制的物料或半成品加热至熟而成菜的烹调方法，具体又可分为盐焗、锅上焗、鼎上焗、烤炉焗等。焗制菜肴具有原汁原味、浓香厚味等特点，如“盐焗鸡”“上汤焗龙虾”“盐焗基围虾”等。

灼：用煮滚的水或汤，将生的食材烫熟，为“灼”。灼的方法分为两类，一类是“原质”灼法，另一类是“变质”灼法。“原质”灼法能使物料保持原有鲜味，广州人常用此法烹制基围虾。“变质”灼法灼前要对物料加工处理，使其变爽，然后才灼，务求爽口，鹅肠、猪腰常用此法。

煲：用文火慢熬，将食材煮熟的烹饪技法。煲法主要用于汤品烹制，多用瓦煲为工具，因其有透气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点，非常利于水分与食材的相互渗透。煲制食材熟烂后，再配以调味品调味。煲法最忌大沸大滚，以免汤汁混浊。客家砂锅煲也是煲法一绝。

扒：是把烹制好的两种或两种以上的物料，先后整齐地排入碟中，用调味汁或原汁勾芡后，淋于料面上成菜的一种烹饪方法。特点是软滑而味美。如“鲍汁鹅掌白灵菇”“北菇扒菜胆”“八珍扒大鸭”等。

焯：是把生的食材投放入滚沸的汤水中，将食物迅速加热至刚熟，制成一道热菜，上碟后配以调好的蘸料食用。焯，是充分体现广东菜“清、鲜、爽、嫩、滑”风味特色的一种烹调方法。

焗(qū)：是一种古老的烹饪方法，是指将食材直接放入锅、鼎或瓦煲中，加入大量姜葱等配料、香料，盖上盖，以慢火熏烧至香味散出，食材成熟。粤菜中的顺德地方菜就有大量的焗制菜式，如“焗活河鲤”“瓦罉焗水鱼”。

扣：是指食材经调味及预加工后，整齐排放入扣碗之中，隔水蒸熟，然后主料覆扣入碟中，再泼上用原汁勾好的琉璃芡的烹调方法。如“香芋扣肉”“梅菜扣肉”等。

啫：它是利用瓦煲的传热性，把放在里面的食材焗熟的一种方式，中途不加汤汁，完全靠原料本身所挥发出的蒸汽来焗熟材料。它最大的特点是酱味十足，香气扑鼻。上桌后揭开煲盖，“啫啫”作响，香味随之四散开来。菜品有“生啫排骨”“生啫黄鳝”等。

油泡：利用大量热油，迅速将食材制熟，特点是成菜色鲜、形美、味香、肉爽。菜品有“油泡肚尖”“油泡鲜虾仁”等。

冰浸：把食材煮熟或切成丝后，迅速投入冰水之中，令食材有爽脆口感的一种加工烹调方法。如“冰浸芥兰”。

吉列：经过腌制后的食材，表面粘上一层蛋粉浆后均匀地拍上面包糠，再放入热油中炸至表面呈金黄色、口感香脆的一种烹调方法。如“吉列斑块”“沙律海鲜卷”等。



经典地道
最好味

顺德豉汁蒸排骨

糖醋潮汕鱼丸

客家盐焗鸡

浓汤支竹猪肚煲

潮州蚝仔烙