

廣東味道

最正

陈文◎编著

广东菜精选

鲜而不俗 清而不淡 嫩而不生 油而不腻
取之自然 烹之自由 食之自在



广东煮妇必备
粤菜厨师必读
美食达人珍藏

全国畅销版

广东美食 健康标准

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

廣東味道

最正

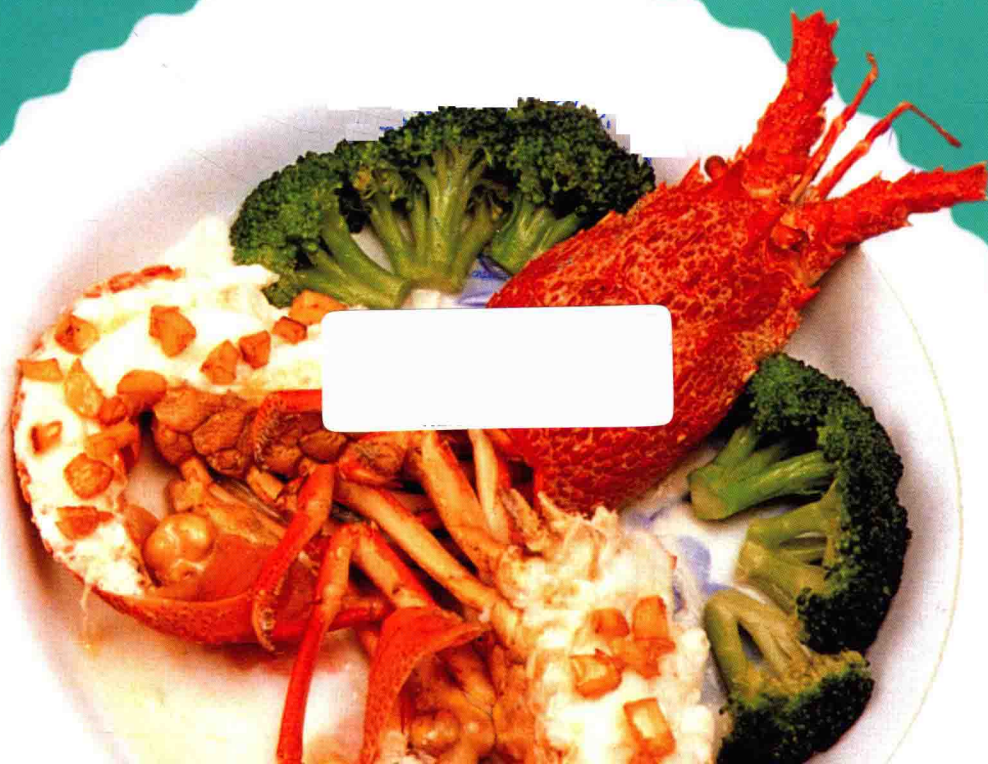
陈文◎编著

广东菜精选

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·



图书在版编目(CIP)数据

最正广东菜精选 / 陈文编著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5359-6420-5

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225578号

最正广东菜精选



ZUIZHENG GUANGDONGCAI JINGXUAN

项目统筹: 古 玉
策 划: 姚 芸
责任编辑: 姚 芸 谢慧文
装帧设计: 林少娟
责任校对: 吴 瑾
责任印制: 彭海波
出版发行: 广东科技出版社
地址: 广州市环市东路水荫路11号
邮政编码: 510075
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
http: //www.gdstp.com.cn

经销: 广东新华发行集团股份有限公司
排版: 广州市友间文化传播有限公司
印刷: 广州市岭美彩印有限公司
(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢
邮政编码: 510385)
规格: 889mm×1194mm 1/24 印张10 字数200千
版次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
定价: 45.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言 Qian Yan

这是一本让你很有惊喜的书。

全书包括鲜香水产类、最经典猪类、滋补牛羊类、营养禽蛋类、健康蔬菜类。每款菜式还有“知多D”栏目，介绍食材的营养功效、适宜人群及挑选食材等实用小贴士，帮助读者吃出美味，更吃出健康。

“鲜而不俗，清而不淡，嫩而不生，油而不腻”的广东菜，是中国美食的一朵奇葩，不仅取之自然，烹之自由，食之自在，而且顺应时令，夏秋尚清淡，冬春求浓郁，其取料奇异广博，烹调技艺善变，模仿博取众长，依喜好而创新，配料多巧，用量精细，花样繁多，装饰美艳。

书中款款菜式色香味形美，充分展现了典型的广东民俗、温馨的家乡风情、创新的岭南文化、独特的健康标准。

《最正广东菜精选》，广东煮妇必备，粤菜厨师必读，美食达人珍藏！



目录 Mu Lu

鲜香水产类

青胡萝卜煲响螺片·····	1	沙茶八爪鱼·····	27	豉汁酿墨鱼筒·····	54
香蒜蒸龙虾·····	2	吉列鱼饼·····	28	鲜茄中虾·····	55
淮杞炖水鱼·····	4	火腿丝沙虫·····	29	果皮蒸红鲳·····	56
吉列脆鳝·····	5	港式炒大虾·····	30	香蕉拼虾饼·····	57
蟹柳拼虾丸·····	6	御品海鲜煲·····	31	火腩塘虱鱼·····	58
红炆三文鱼腩·····	7	红酒酿膏蟹·····	32	泰汁蛭子·····	59
姜葱大眼鸡·····	8	菱角鲑鱼·····	33	油榄蒸鲑鱼·····	60
清蒸金钱片·····	9	乌龙吐珠·····	34	镬贴酿番茄·····	62
凉瓜炆海鱼·····	10	蚝皇瓜塔·····	35	红烧蛇碌·····	63
酸笋蒸鱼头·····	11	粉丝蟹煲·····	36	上汤牛油焗龙虾·····	64
日式沙窝翅·····	12	芙蓉红蟹·····	38	翡翠蟹肉翅·····	65
豉汁蒸酿鲑鱼卷·····	14	白焯螺片·····	39	避风塘炒蟹·····	66
珧柱浮皮羹·····	15	魔芋蒸鱼腩·····	40	双菇鲑鱼煲·····	67
茄酱脆虾·····	16	梅菜蒸鲑鱼·····	41	红烧海参·····	68
生啫鱼卜·····	17	鱼香节瓜环·····	42	秘制蛇煲·····	69
蝴蝶鱼片拼虾丸·····	18	盐水琵琶虾·····	43	珧柱蒸酿冬菇·····	70
玉环珧柱脯·····	19	蟹汁蒸鳊鱼·····	44	鸡丝蟹肉翅·····	71
鱼露辣汁虾·····	20	日式蟹柳拼鱼丸·····	45	椒盐蝴蝶鲳球·····	72
红枣蒸水鱼·····	21	噍汁煎鲳鱼·····	46	鲍鱼凤翼·····	74
好市有余·····	22	香煎蚝饼·····	47	盐水火腿丝焯沙虫·····	75
鱼松榄角蒸茄子·····	23	哈密瓜生炆响螺肉·····	48	冬菇斑腩煲·····	76
虾仁蜜椒盏·····	24	奇异拼酿脆茄·····	50	咖喱焗蟹·····	77
咕嚕鲜虾球·····	26	菇粒醉虾·····	51	麒麟桂鱼·····	78
		烧汁煎封龙利鱼·····	52	家乡煎酿丝瓜煲·····	79
		鲜柠蒸鱼·····	53	白玉三鲜·····	80



豆瓣白鲫·····	81
蒜蓉蒸开边虾·····	82
潮式煎封冰鲜鱼·····	84
茄酱脆石斑·····	85
黄花鱼汤浸苋菜·····	86
梅子蟹·····	87
虾酱海鲜豆腐·····	88
砂锅山斑鱼·····	89
鲜鲍冬菇·····	90
螺肉煲粟米·····	91
白玉田鸡煲·····	92
双冬田鸡·····	93
豉汁凉瓜田鸡煲·····	94
百合爆炒田鸡·····	95

最经典猪类

猪肚白果汤·····	96
粉丝南乳花肉煲·····	98
蹄筋炆莲藕·····	99
冬瓜干煲猪小肚·····	100
核桃猪腰·····	101
红烧金银五花肉·····	102
猪肉片西瓜汤·····	103
榄角芋丝蒸糖排·····	104

花生眉豆煲蹄筋·····	105
鲜肉豆干卷·····	106
咸鱼肉饼蒸茄子·····	107
西茄排骨煲·····	108
香芋炆排骨·····	110
花生蹄筋煲·····	111
西汁味菜猪肚·····	112
鲜橙生炒骨·····	113
南乳莲藕排骨煲·····	114
金钩马蹄蒸猪肉·····	115
双冬扣肉·····	116
双雪猪肺汤·····	117
猪肉滑生菜卷·····	118
日式豆腐炆火腩·····	120
客家蒸豆豉肉·····	121
金银花肉煲·····	122
凉瓜蚝豉排骨煲·····	123
凉瓜淡菜炆肉排·····	124
镬仔南瓜浸腰花·····	125
魔芋虾酱骨·····	126

滋补牛羊类

茄汁牛柳·····	127
沙茶牛肉·····	128

荷塘冲菜焯百叶·····	130
椒子咸菜炒牛柳·····	131
鲜茄牛柳扒·····	132
咖喱金菇肉丸·····	133
笋干炆羊腩·····	134
百结牛柳粒·····	135

营养禽蛋类

葱油香液鸡·····	136
灵芝煲鸡·····	138
竹笑喜迎春·····	139
碧绿仙掌扒鱼肚·····	140
椰汁咖喱鸡·····	141
镬仔猪红鸡什·····	142
龙凤人参·····	143
红酒炆鸭·····	144
双冬鸡翼煲·····	145
茄汁焗鸡·····	146
西柠煎鸡扒·····	147
鲜人参海底椰炖乌鸡·····	148
金针菇焯鹅肠·····	150
鲍鱼海参煲老鸡·····	151
桑寄生红枣煲鸡·····	152
镬仔鲜人参浸鸡·····	153

仙掌豆腐煲	154
火腿鲜肫炖花菇皇	155
咖喱汁鸭仔	156
蚝皇双菇鸡肉煲	157
沙姜鸡煲	158
鲜鲍鸡翼煲	160
香芋油鸭煲	161
翡翠穿凤翼	162
莲子扣鸭	163
冬菇鱼柳卷鸡煲	164
蜜椒鲜鹅肠	165
啫鸡煲	166
碧绿柱侯鸡	167
牛奶炖乌鸡	168
碧绿酿鹌鹑蛋	169
魔芋电饭锅鸡	170
砂锅凉瓜鸡中翼	172
双菇滑鸡	173
鲜虫草蒸鸡	174
玫瑰豉皇鸡	175
芋丝蒸鸡什	176
五味鹅	177
荷香笼仔乳鸽	178
咖喱鸭	179
栗子炆鸡	180
毛笋尖鸡煲	182

碧绿蒸酿鲜掌	183
子姜鸡	184
虫草浸鹌鹑	185
核桃栗子煲鸡脚	186
三杯鸭煲	187
镬仔粉丝鸡什	188
蚝油素肉腿	189
淮杞炖兔	190

健康蔬菜类

虾酱双丝扒菜胆	191
四宝斋煲	192
素烧三宝	194
蒸酿莲藕	195
鸡油生焯益母草	196
酸甜豆腐	197
翡翠冬菇	198
蚝皇双色菜	199
梅菜肉丝扒脆茄	200
蚝皇红烧豆腐角	201
竹荪番木瓜	202
霸王菇丝炒豆干	204
云腿奶油菜心	205
镬仔木瓜四宝蔬	206
虾干鱿鱼扒丝瓜	207

竹荪火腿卷	208
琵琶豆腐	209
海皇瓜脯	210
砂锅白菜	211
珧柱鲜草菇	212
腊味莲藕煲	213
火腿竹荪蒸菜心	214
雪衣蟹柳扒双笋	216
翡翠窝蛋	217
豆酱南瓜	218
鱿鱼金钩蒸丝瓜	219
翡翠白衣蟹柳	220
白汁虾丸扒菜胆	221
香菇魔芋	222
碧绿腿丝蒸豆腐	223
蚝扒四宝斋	224
蚝扒豆干卷	226
银鱼蒸藕丝	227
蚝汁花菇皇	228
海味百合扒丝瓜	229
柴鱼花生煲萝卜	230
镬仔东江豆腐	232
白雪鲜菇	234

青胡萝卜煲响螺片

知多D

响螺片含丰富的蛋白质、无机盐及多种维生素，性味甘凉，具有清热明目、温中补肾的作用，对脾胃虚弱、神经衰弱、视物不清等症有一定的疗效。

材料

青萝卜、胡萝卜各 100克
响螺肉100克
猪瘦肉50克
蜜枣20克
姜片10克
清水2 000克

调料

盐3克
麻油、胡椒粉少许

制法

- 1 把猪瘦肉切成大粒，放入滚水中煮1分钟，捞起待用。
- 2 将青萝卜、胡萝卜刮皮后切成大块，响螺肉切成片状。
- 3 把所有材料放入煲内，用猛火煲至滚沸，再将火调小，慢火煲2小时，加入调料即成。



香蒜蒸龙虾

知多D

龙虾不仅肉洁白细嫩，味道鲜美，高蛋白，低脂肪，营养丰富，还能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合。



◎ 西兰花

材料

龙虾500克
西兰花100克
蒜粒50克
盐适量
生油30克



◎ 龙虾

制法

- 1 烧镬下生油30克，放入蒜粒用慢火炒香，捞起后洒上盐待用。
- 2 将龙虾头斩出，用尖刀把头部的虾肉取出，去掉内脏及虾鳃，保留虾肉，并将虾身纵切开2边。
- 3 将龙虾摆入碟中，放上蒜粒，用猛火隔滚水蒸3分钟，取出。将西兰花切成小朵，用油盐滚水焯2分钟，摆在碟边。
- 4 西兰花切小朵，用油盐水焯熟，摆入碟中即成。



淮杞炖水鱼

知多D

淮山具有健脾补肺、益胃补肾等功效，用于脾胃虚弱、饮食减少、便溏腹泻、肺虚久咳咽干、肾虚遗精等症的调理。

调料

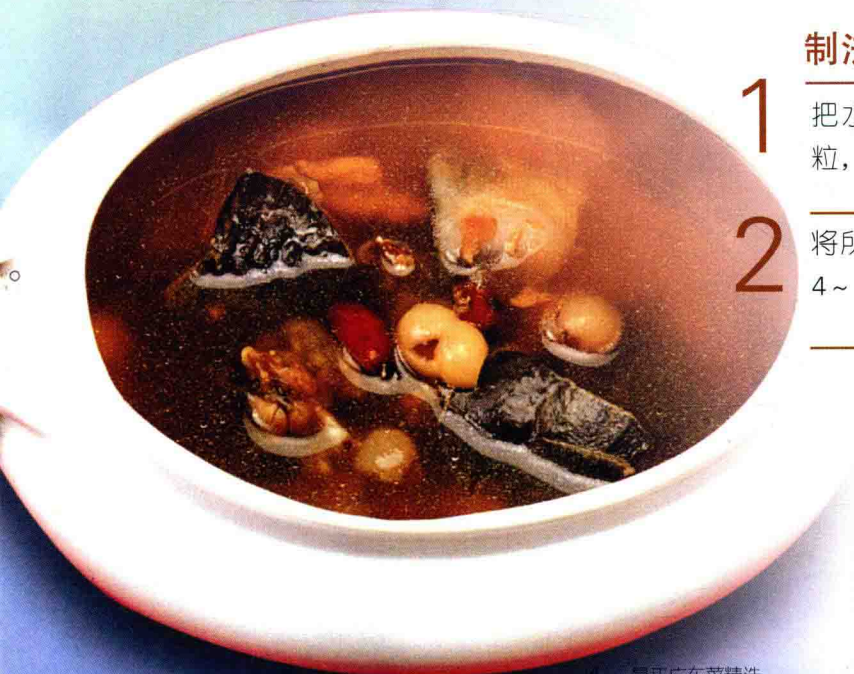
盐3克
胡椒粉少许

材料

水鱼（甲鱼）1只	姜2片
猪瘦肉50克	红枣8粒
淮山20克	热水500克
枸杞子、桂圆肉各10克	

制法

- 1 把水鱼洗净，斩件；猪瘦肉切大粒，放入滚水焯1分钟，捞起待用。
- 2 将所有材料放入炖盅内，用中火炖4~5小时，加入调料即成。



吉列脆鳕

知多D

科学研究表明，白鳕是含EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）最高的鱼类之一，不仅可以降低血脂，抗动脉硬化，抗血栓，还能的大脑补充必要的营养素。DHA能促进儿童及青少年大脑发育，增强记忆力，也有助于老年人预防大脑功能衰退和老年痴呆症。

鲜香水产类

材料

白鳕1条（约500克）
面包糠50克
盐3克
生油500克

腌料

鸡蛋液10克
盐3克
生粉9克
胡椒粒1.5克
酒1.25克

制法

- 1 将白鳕洗净，切去头尾，然后切成厚1.5厘米的段，用腌料拌匀。
- 2 将白鳕段分别沾上面包糠，待用。
- 3 烧镬下生油至微滚，放入鳕段用中火炸约1分钟，捞起滤油后摆入碟中，上面洒上盐即成。



蟹柳拼虾丸

知多D

蟹柳基本上是由淀粉和食用胶做成的，通常含有鱼糜，绝无蟹肉，蟹味是用添加剂调出的，不适合大量食用。

芡汁

清水45克
生粉3克
糖1.5克
盐0.75克
麻油少许

材料

蟹柳5条
虾丸200克
姜蓉、葱段各5克
鸡蛋液30克
生粉3克
生油适量

制法

- 1 将蟹柳切段，然后用鸡蛋液及生粉拌匀。
- 2 下适量生油于镬中烧至将滚沸，放入蟹柳炸至金黄，取起摆在碟边。
- 3 将虾丸放入滚油中泡半分钟，捞起滤油。
- 4 利用镬中余油5克，下姜蓉、葱段爆香，然后加入虾丸及芡汁炒匀，取起放在碟中即成。



红炆三文鱼腩

知多D

三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇，防治心血管疾病。其所含的 $\Omega-3$ 脂肪酸更是脑部、视网膜及神经系统所必不可少的物质，有增强脑功能、预防视力减退和防止老年痴呆的功效。

调料

清水60克
生粉9克
蚝油15克
糖3克
麻油、胡椒粉少许

腌料

鸡蛋1只
盐0.75克
生粉25克
胡椒粉少许

材料

三文鱼腩300克
浸好冬菇100克
蒜片、姜片各10克
生油1 000克

鲜香水产类

制法

1 将三文鱼腩斩件，抹干水分，用腌料腌3分钟，然后放入约160℃的油中炸3分钟，捞起滤油。

2 利用镬中余油15克，放入蒜片、姜片爆香，再加入冬菇及调料，炆至水快干时，放入三文鱼腩拌匀上碟即成。



姜葱大眼鸡

知多D

大眼鸡就是木棉鱼，又名大眼鲷，是南方的一种海鱼，因为体色殷红如木棉花而得名。大眼鲷有几个种类，常见的是短鳍大眼鲷和长尾大眼鲷，台湾叫做喜之刺，香港叫做木棉鱼，潮汕人又叫其“红目孔”。

调料

酱油30克
清水30克
糖3克
麻油、胡椒粉少许

材料

大眼鸡1条（约500克）
姜丝、葱丝、芫荽各10克
生粉0.75克
生油1 000克

制法

1

将大眼鸡洗净，用布吸干水，然后蘸上生粉，放入160℃的油中炸至两面金黄，捞起摆入碟中，放入葱丝、芫荽。

2

把调料、姜丝放入镬中煮至滚沸，淋在鱼身上即成。



清蒸金钱片

知多D

生鱼肉质细嫩，口味鲜美，且营养价值颇高，因而在国内外市场深受欢迎，是人们喜爱的上乘菜肴。此外，生鱼还具有去瘀生新、滋补调养、健脾利水的食疗功效。病后、产后以及手术后食用，有生肌补血、加速伤口愈合的作用，也可治疗水肿、湿痹、脚气、痔疮、疥癣等症。



◎ 盐

材料

生鱼1条（约500克）
湿冬菇丝20克
姜片、葱段各10克
生油9克

调料

生抽15克
糖3克
清水45克
生油15克

腌料

盐1.5克
酒2.5克
生粉3克

制法

1

将生鱼洗净，切去所有鱼鳍。将鱼头、鱼尾斩开，鱼身横切成0.5厘米厚的段，然后一并放入大碗，加入姜片、葱段及腌料拌匀，再加入生油拌匀，放入碟中摆成鱼形。

2

将生鱼隔滚水用猛火蒸5分钟，取出后倒掉一半原汁。

3

把调料放入镬中煮滚沸，淋在鱼上即成。

凉瓜炆海鱼

知多D

凉瓜之所以苦是因为含有葫芦素，如果把凉瓜和辣椒一起炒，可减轻苦味；或者将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿并挤掉汁，然后再炒，既减轻苦味，又保持凉瓜的风味。



制法

- 1 豆豉用清水洗净，沥干水分。
- 2 凉瓜切成块状，用滚水焯1分钟，捞起滤干水分。
- 3 将红三鱼洗净，抹干水分，在鱼身上涂上生粉，放入已烧热120克生油的镬中煎至两面金黄，捞起滤油。
- 4 利用镬中余油30克，放入豆豉、姜片、葱头、凉瓜炒香，加入酒及调料煮滚，然后放入红三鱼，用慢火炆至汁快干时上碟即成。

材料

红三鱼1条（约500克）
凉瓜半条
豆豉、姜片、葱头各10克
生粉6克
酒5克
生油适量

调料

清水240克
蚝油30克
生抽5克
糖、生粉各9克
胡椒粉少许