

中国传统菜系

主编

张奔腾

家常粤菜

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常粤菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常粤菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3635-8

I. 家… II. 张… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031791 号



中国传统菜系列—家常粤菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 刘代婕

封面设计: 名晓设计

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2008 年 5 月第一版 2008 年 5 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3635-8

定 价: 29.80 元


中国传统菜系

家常粤菜

主 编 / 张奔腾



1000_样

 吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 余冠廷 朱保国 李 钢
王 伟 张凤伟 吕 健 喻洪兵 吴 凯 赵国宁 李德富
肖志喜 咸树勇 储之光 高 伟 吕赐洋 李洪峰 李建合
张志学 邹隋宾 韩贵宾 王黎黎

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

图片摄影：孙 卓 杨春祥 李青春 杨洪民 路 遥 周 崇
李东洋 郭凤娇 赵 峰 马铭谦 孙长朋 王 伟



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)

前言

FOREWORD



粤菜亦称广东菜，是中国八大菜系中最具影响力的地方风味菜。它以特有的菜式和韵味，精湛的烹饪技艺，广博的融合而独树一帜，得到了中外美食家们的一致认同和盛誉。

广东地区的饮食文化在新石器时代已具雏形。刘安的《淮南子》中记载“越人得蚺蛇以为上肴”，这说明让其他地区人悚然惊叹的蛇馐在广东已有两千多年的历史。公元前214年，秦始皇统一岭南，遣55万人南迁，广东菜受到中原饮食文化的影响才逐渐进入新的阶段。汉魏时期，战乱频繁，唯岭南较为安定。其时，汉人纷纷南移，带去了中原的烹调技术和饮食习惯，广东东江流域至今仍保留了许多中原地区古朴典雅的食法，成为研究中原古代饮食的标本。到唐代，广东菜的烹调技法已有炒、炸、煮、烤、烩、焗、煲、蒸、炆、熬等十几种，而且刀工精细，制作巧妙，使粤菜的烹饪技术跃上了一个新台阶。宋代，中国经济重心南移，南宋末，少帝南逃，一批御厨把临安(今浙江杭州)的饮食文化传于岭南，使广东菜进入精烹细作阶段。明清时期，随着海上对外贸易的兴旺，广州商业繁华，酒肆林立，商家云集，民间饮食丰盛。到了晚清广州被辟为对外商埠，饱受欧美食风浸润，粤菜在吸收了国内其他菜系风味的基础上，又融入了西餐技法之长，使其迎来了一个发展高峰。“食在广州”已是声名远播，这就是粤菜之所以能跻身世界美食之林的真谛。

粤菜由广州菜(函盖珠江三角洲各市县以及肇庆、韶关、湛江)、潮州菜(包括汕头、潮阳、普宁、饶平、揭阳、惠来)、东江菜(即客家菜)等三大风味流派组成。其特点是：生猛奇异、清淡鲜美、点心精巧、大菜华贵，技法广集中西烹调之长，趋时而变，善于创新，富有热带风情。

粤菜首先是选料奇异广博，穷尽水陆之珍。

像“龙虎斗”、“五蛇羹”、“猴脑汤”、“红烧果子狸”、“椒盐鼠”都是粤菜中老饕们的最爱。其次是讲究生猛和口味清纯鲜活。四时果蔬自不必说，活鱼鲜虾也可不事烹制，蘸着调味品就吃得津津乐道。这是缘于岭南炎热时间长，口感需要清爽滑嫩，经年累月形成了广东人追求原味的传统嗜好。再次是调味品、烹调技法别具一格。粤菜讲究“五滋六味”，五滋即香、松、脆、肥、浓；六味即酸、甜、咸、苦、辣、鲜。常用的调味品有蚝油、虾酱、豉汁、果汁、白卤水、酸梅酱、柱候酱、沙茶酱、生抽王等，注重滋补营养，吃法多变，有佐料碟跟菜一起上桌，由食客随意调和，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。广州菜擅长小炒，要求掌握火候，油温恰到好处；潮州菜以烹制海鲜见长，更以汤菜最具特色；东江菜主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。

粤点驰名中外使人百吃不厌，常吃常新。广东的茶楼不像其他地区的茶楼那样单纯是品茗的场所，而是用来吃面点的。早、午、晚茶“一盅两件”被广东人视为人生一大乐趣。一盅就是一盅茶，两件就是两种点心，各种馅心的蒸包、烧麦、酥饼以及五花八门的河粉面条和粥类让人胃口大开。以老母鸡、猪排骨、干贝、腐竹等为原料熬好的“粥底”，再按个人喜好配以鱼、虾、蟹、肉丸、猪杂、牛肉、鸡、鸭、皮蛋、蔬果等粥料，可变化出上百种粥品来。如今，粤式饮茶用餐的韵味已成为时尚。

粤菜南北贯通、中西合璧、兼收并蓄、独领风骚，其发展也受惠于岭南得天独厚的地理环境和丰富的物产资源。岭南地区背靠五岭、面向大海、气候温和、光照充足、雨水丰沛、四季常花、物华天阜。故“天下所有之食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽有也”。

本书图文并茂，以家常粤菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“禽蛋篇”、“豆制品篇”“蔬菜、食用菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”十大类，

百余款菜点，简单易学，经济实用。让您足不出户，尽享地道的粤式美味。

愿中国八大菜系都能走入您的家庭，为美好生活添彩。望此系列丛书能够成为广大烹饪爱好者的“新宠”。

中国烹饪大师

张宇腾





目录

家常粤菜·1000样

CONTENTS

凉菜篇

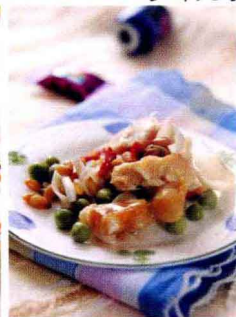
玫瑰手撕鸡	16
凉拌马齿苋	
芥菜粉丝	
冰拌鱼丁	
三皮丝	17
凉拌苦瓜	
海米拌莴笋	
玉兰冻拌肚腩	
蔬菜丝沙拉	18
五彩拌鸡粒	
青菠拌红鸽	
拌鸡冠肚头	
七彩冻鸭丝	19
甘菊猪肚	
红油豇豆丁	
卤水大肠	
蜜瓜海鲜船	20
潮汕卤鹅	
西芹鸡胗	
芥菜拌香干	
仿生沙律蟹	21
冰冻蟹钳	
三色椒油萝卜丝	
香芒沙律大龙虾	
烟鲳鱼	22
生菜鸡蛋沙拉	
凉拌仿海蜇	
三丝糟鸡腿	
姜葱牛百叶	23

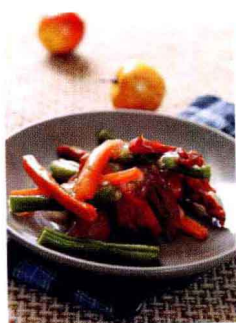
拌生菜	
麻香手撕鸡	
卤水鹅翼	
醉虾	24
潮式拌海蜇	
泰式海蜇	
凉拌茄子	
潮州冻肉	
金钩凉瓜拌海蜇	25
木瓜沙律虾	
芥末冰草虾	
芝麻油螺片	
蒜泥花生仁	26
水晶蟹粉卷	
菠萝青椒凉拌鸭	
鸡丝拌海蜇	

畜肉篇

炆糟五花肉	28
梅菜扣肉	
荔枝肉	
干炸果肉	
酸甜裹肉	29
客家红焖肉	

糖醋咕嚕肉	
香芋扣肉	
粉糖酥肉	30
青豆粉蒸肉	
土豆烧猪肉	
竹笋烧腊肉	
肉烧白菜	31
咕嚕肉	
荔浦扣肉	
报春花	
花生肉丁	32
烤乳猪	
长寿肉丁	
糖醋排骨	
菠萝咕嚕肉	33
雪菜冬笋肉丝	
酥炸丸子	
烧元蹄	
气锅滑嫩丸子	34
五彩炒肉丝	
红烧狮子头	
发财猪手	
果汁煎猪扒	35
珍珠丸子	





花生猪蹄
麻酱腰花
橄榄菜蒸排骨36
瓦罐狗肉
生炒酥肚
煎猪排
纸包排骨37
凤凰烩肚
焖狗肉
豉汁蒸排骨
香面炒牛肉38
油泡兔子球
铁扒牛肉
鬼马炒牛肉
梅子蒸排骨39
炒兔片
菜心炒猪肝
咸菜脯炒肉片
白灼牛百叶40
绿柳兔丝
油泡腰花
豌豆辣牛肉
生炒排骨41
煨羊腩
烩兔丝
双红炖牛肉
冬笋炒牛肉42
锦绣牛肉
炒猪大肠
梅菜焖猪手

鲜番茄烩猪扒43
蜜汁子姜兔
蚝油牛肉
咖喱牛肉
吉列牛肉44
扒牛肉条
清汤牛肉丸
嫩姜牛肉
咖喱牛肉丝45
生菜牛肉
莲藕木耳炒牛肉
沙茶牛肉锅
茭笋牛肉丝46
皮蛋炒牛肉
脆炸牛肉丸
酥炸牛肉卷
银粉牛肉丝47
茄汁煎牛肉
干煸牛肉丝
香糟狗肉
滑蛋炒牛肉48
金钱牛柳
沙嗲牛柳卷
黑椒牛柳
椒盐排骨49
爆糟排骨
蒜蓉白切牛腩
香蒜牛柳
蚝油煨狗肉50
红煨牛腩

柱侯牛腩
姜葱牛百叶
薯仔煲牛腩51
豉椒牛百叶
橙子橙汁小牛排
生焖羊肉
大葱焖羊肉52
洋葱煎猪肝
菠萝炒牛肉
冬笋煨羊肉
鲜笋扒羊肉53
酥炸香肉片
茄酱焗兔
薄脆炒羊片
豉汁青椒炒牛肉54
香菠载牛柳
面筋焖狗肉
蚝油牛肉丸
腐竹萝卜焖羊腩55
炸山兔肉
酥炸糟羊腩
酸辣兔肉
兔片扒菜薹56
乱蒜肚丝
香辣牛肉
生煨狗肉
杂锦炒狗片57
酸萝卜烧肚条
脆皮炸肠头
酥炸牛柳
凉瓜炒牛肉58
冬笋焖兔
油泡肚花
蕉荔牛肉丸
 **水产篇**
清蒸鳊鱼60
豆瓣鲫鱼

锅贴鲈鱼	红焖水鱼70	鲜菇滑鱼球
梅子蒸鲈鱼	群鱼追月	青韭鱿鱼丝
碧绿鳊鱼卷61	白灼鱼片	锦绣生鱼丝78
鲜炸鲤鱼	豆豉鲛炒麦菜	银芽鱿鱼丝
枸杞烧鲫鱼	菜脯墨鱼粒71	酥炸鲜鱿球
生炊鲈鱼	雪耳生鱼片	红焖鱼件
肉粽鲈鱼62	碧绿八角鱼	韭黄烩黄鳝79
番茄煮鲤鱼	油泡廉鱿	蒜蓉爆鱼嘴
椰汁牛奶烧鲤鱼	茄汁鱼块72	粉皮鱼头
蒜子焖鲫鱼	豉油蒸生鱼	盐酥虾
蒜蓉鳊鱼63	连年有余	酱香鳝背80
金腿三拼鲈	鱼片蒸蛋	三丝烩鱼肚
清蒸嘉鱼	香滑鲈鱼球73	鸡丝滑鱼肚
金腿鲫鱼	葱油鱼块	椒盐泥鳅
啤酒鱼64	果汁鱼块	脆梅熏河鳗81
无火煮鱼	西兰花生鱼球	鱼米油菜心
西湖全鱼	兰花鱼肚74	蚝油扒鱼腐
酱味烤海鱼	酥炸西湖鱼	干炸凤尾虾
油浸鲜鱼65	鲜菇鱼片	韭菜花炒鲜鱿82
双味盘龙鱼	芋头鲩鱼腩	火焰醉虾
五溜草鱼	蒜心生鱼片75	清蒸白鳝
豉油富贵鱼	雪花鱼片	鸳鸯鱿鱼卷
鲜果松子鱼66	白汁鲳鱼片	白炒虾83
卤水墨鱼	馄饨水鱼	蒜子焖白鳝
咖喱墨鱼卷	潮州鱼丸76	扫把鱿鱼
清蒸鲩鱼	清炒广鱿鱼	椒盐鲜虾
五柳菊花鱼67	百花酿土鱿	干炸虾枣84
竹筒烧笋壳鱼	锦绣鱼青丸	美极基围虾
清蒸加力鱼	西芹炒鲜鱿77	三色龙虾
家乡酿全鱼	水晶生鱼球	网油扣鳝
清蒸龙利68		
松子鱼		
麒麟鱼		
蒜香鲑鱼		
麻茸鸡目鱼69		
白汁海棠鱼		
红烧海狗鱼		
鲜荷蒸水鱼		





脆浆炸直虾	85	咖喱焗肉蟹	
清炒马鞍鳢		白雪鲜虾仁	
青椒鳝鱼丝		芙蓉蒸膏蟹	93
琥珀芝麻虾		虾蛋彩盘	
豉汁白鳢球	86	掌上明珠	
盐水蒸虾		炸腰果虾仁	
生炊龙虾		生炒虾松	94
蛋皮鱿鱼椿卷		油泡虾球	
冬笋鸳鸯鱿	87	椰菜花炒虾球	
蒜蓉小笼虾		吉利虾球	
杏仁塔虾		鲜菇明虾球	95
豉汁焗盘龙		芦笋虾球	
冬菜虾	88	蚝油虾球	
奶油鲜鱿卷		香荔百花球	
秋水芙蓉		千层鲜虾绍菜	96
卡夫奇妙虾		南瓜炒虾米	
炸芝麻大虾	89	虾米烧茄子	
毛仁玉笋炒鲜虾		酥炸蟹盒	
盐水卤虾		蟹肉扒西兰花	97
白菜扣虾		美味鲜虾碌	
白鲞扣鸡	90	网油虾卷	
煎焗酿明虾		清蒸螃蟹	
翠绿酿虾扇		干煎虾段	98
川椒龙虾		干炸蟹枣	
鲜炸虾枣	91	黄油脆皮虾仁	
翠笼藏双宝		蟹肉烧冬瓜	
子母虾扒蜜豆		川椒蟹	99
蟹黄芦笋		清蒸扇贝	
白玉干贝	92	绣球干贝	
腰果鲜贝		蒸大红羔蟹	
		香汁炒蟹	
		香辣蟹	100
		夜香虾仁	
		咖喱洋葱炒虾仁	
		油泡鲜虾仁	
		炒芙蓉蟹	101
		双味葡萄鲜贝	
		蒜子干贝脯	
		金丝海蟹	
		姜葱炒蟹	102
		烤海蚌	
		和味炒田螺	
		蟹茸鲜菇	
		清炒海蚌	103
		花杯玉带	
		锦绣响螺片	
		白灼象拔蚌	
		淡糟香螺片	104
		生烫花螺	
		白灼田螺片	
		油爆带子	
		冬笋螺片	105
		雀巢腰果带子	
		麒麟蒸带子	
		吉利生蚝	
		家乡蚝仔烙	106
		脆炸生蚝	
		发菜烧腩焖蚝豉	
		豉椒炒牛蛙	
		南乳脆樱桃	107
		竹影田鸡腿	
		炒西施舌	
		生淋鲜蚶	
		海鲜火锅	108
		清蒸塘虱	
		金针菇冬菇煮扇贝	
		翡翠虾仁	



禽蛋篇

- 威化纸包鸡.....110
- 板栗烧鸡
- 嗜嗜鸡
- 瓦罐葱油鸡
- 太爷鸡.....111
- 荷包鸡
- 冬菇蒸滑鸡
- 荷包栗子鸡
- 豉油鸡.....112
- 鸡肚鳖
- 菜胆扒鸡
- 花椒嫩醉鸡
- 香露全鸡.....113
- 百花仔鸡
- 碧绿上汤鸡
- 炒葱椒鸡
- 本土炸酱鸡.....114
- 鸡蓉金丝笋
- 铁扒仔鸡
- 葱油香露鸡
- 家常烤鸡.....115
- 广州文昌鸡
- 吉列蒲棒鸡
- 姜葱手撕鸡
- 海蜇鸡柳.....116
- 蚝油滑手撕鸡
- 豉味荷香鸡
- 园林香液鸡
- 白切鸡.....117
- 香菇焗肥鸡
- 椰油咖喱鸡
- 清炊滑鸡
- 鲜蘑蒸鸡.....118
- 玻璃酥鸡
- 八宝全鸡
- 花旗参气锅鸡
- 潮州豆腐鸡.....119
- 花雕肥鸡
- 金华玉树鸡
- 沙锅焗鸡
- 西芹鸡胗.....120
- 东江盐焗鸡
- 泡酸菜烧鸡
- 白斩河田鸡
- 烤小鸡.....121
- 孔雀开屏鸡
- 什锦烩鸡
- 枸杞鸡丁
- 青豆鸡丁.....122
- 沙锅酒香鸡
- 香炸子鸡
- 荷兰豆炒鸡片
- 蚝油鸡条.....123
- 知了白菜
- 串烧山鸡
- 韭黄鸡丝
- 豆苗炒鸡丝.....124
- 腌肉片皮鸡
- 草菇爆鸡丝
- 豉酱爆鸡片
- 榨菜鸡丝.....125
- 核桃鸡丁
- 长久鸡片
- 金针菇炒鸡丝
- 鸡丝香菇洋芋粑.....126
- 原盅鸡爪翅
- 丝瓜鸡翼球
- 香滑鸡球
- 碧绿鸡球.....127
- 沙茶炒鸡翅
- 荷塘月色
- 盐焗鸡翅
- 凉瓜鸡球.....128
- 水晶鸡翼
- 桂花醉鸡翅
- 鸡吞翅
- 沙嗲鸡翅.....129
- 扒穿鸡翼
- 碧绿穿鸡翅
- 咖喱鸡翅
- 金银凤翼.....130
- 鸡汁冬笋脯
- 蚝油鸡脯
- 抓炒掌中宝
- 凉瓜煎蛋饼.....131
- 时菜扒红鸭
- 香菠煎鸡脯
- 一团和气
- 八珍扒鸭.....132
- 鲜嫩珍珠鸡腿肉
- 西兰花炒鸡杂
- 冬瓜夹大鸭
- 东江窝全鸭.....133
- 盐水鸡翅
- 腐乳芋头焖鸭
- 岭南酥鸭





荔枝大鸭.....134
 烧鸭
 柱侯大鸭
 糖醋鸭块
 豆酱焗水鸭.....135
 姜芽炒鸭片
 子萝香荔炒鸭片
 辣炒鸭块
 莲子鸭丁.....136
 银芽炒鸭丝
 吊锅鸭舌
 双色鸭片
 鲜菇鸭掌扒豆腐.....137
 白切肥鹅
 豉椒炒鹅肠
 兰花肾球
 冬瓜火鸭卷.....138
 菠萝拼火鹅
 老灶香鸭锅
 蚝油鸭脚
 腌腊鸭心.....139
 菠萝炒鸭片
 香辣鸭舌
 鸭掌炒通心菜
 三仙鹅掌.....140
 时蔬炒鹅肠
 鱼露乳鸽
 潮州烧雁鹅
 荷叶乳鸽片.....141
 草菇焗乳鸽

凤凰蛋
 蚝油乳鸽
 海带鸭.....142
 脆皮炸双鸽
 苦瓜火鸭
 香葱烘蛋
 黄埔炒蛋.....143
 云腿鸽片
 焗酿禾花雀
 咸肉煎鸡蛋
 金银滚滚来.....144
 彩雀兆丰年
 荷叶鹌鹑片
 凤眼鹌鹑蛋



豆制品篇

咸鱼鸡粒豆腐煲.....146
 卤豆腐
 五香干豆腐
 沙锅豆腐
 五彩素豆腐.....147
 红烧豆腐
 炸豆腐盒
 鸡腰豆腐
 甜酸豆腐.....148
 姜葱豆腐
 虾仁豆腐
 桂花豆腐
 豆腐蛋饼.....149
 三丝扒豆腐

肉丝扒豆腐
 青椒炒豆腐
 东江豆腐煲.....150
 南华豆腐
 乳香鱼球豆腐煲
 金粒蒸仿豆腐
 甘笋腐竹煨蘑菇.....151
 椒油豆芽菜
 豆腐生鱼汤
 岭南煎酿豆腐
 鱼蓉腊肠蒸豆腐.....152
 蚝油豆腐
 橙汁玉子豆腐
 软烧翡翠豆腐
 陈皮发芽豆.....153
 蟹子百花酿豆腐
 甫鱼肉粒豆腐煲
 肉丝炒干豆腐
 白果腐竹马蹄煲猪肚.....154
 鸡粒扒豆腐
 乌皇豆腐
 豆腐煮红衫鱼
 XO 酱酿玉子豆腐.....155
 新奇土酱煨酿豆腐
 六宝烩豆腐
 韭菜炒豆腐
 金瑶豆腐西菜羹.....156
 金琵琶豆腐
 鲜菇扒豆腐
 中虾酿玉子豆腐
 豆腐煨鱼.....157
 吉列豆腐
 豆腐蒸鱼
 清莲花豆腐
 海鲜浸酿豆腐.....158
 虾仁烧豆腐
 浓汤煨豆腐
 金笋豆腐酥

豆腐干炒榨菜.....159

糖醋咕嚕豆腐

鲜虾烩豆腐

酱干豆腐丝

蟹肉烩豆腐.....160

腐皮韭黄卷

香干炒芹菜

鱼香豆腐干

回锅素片.....161

原煲腐皮卷

碧玉金砖

腐皮冬菇

金银虾煨鸳鸯豆腐.....162

鲜菱菇香

腐竹银杏肚片

鱼草蒸豆泡



蔬菜、食用菌篇

玻璃白菜.....164

扇形金华蔬

蒜蓉生菜

腊味绍菜卷

寸金白菜.....165

金瑶上汤津白

西芹夏果

原盅白菜

酸辣芹菜.....166

金瑶扒三色瓜

红烧绍菜胆

火腿炒芹菜

芹菜炒肉丝.....167

鸭脯绍菜

白汁扒白菜胆

咸蛋黄炒冬瓜

芹菜炒吊片.....168

瓦罐焗生菜胆

蚝油生菜

原盅萝卜丸

冬菇扒苋菜.....169

核桃蚝油生菜

莴苣炒蘑菇

腿汁扒瓜脯

火腿扒芥菜.....170

生菜生鱼片

蒜蓉苋菜

干贝瓜条

炸茄饼.....171

豉油炆豆苗

生煸豆苗菜

瑶柱扒冬瓜

火腿炒卷心菜.....172

鸭粒烩冬蓉

蒜薹炒鱼

炒苦瓜丝

椒丝菠菜.....173

雪花苋菜

兰花伴金菇

芝麻菠菜

蒜蓉空心菜.....174

松炸西红柿

火腿扒冬瓜

爽口酱萝卜

清爽生菜包.....175

酥豆空心菜

番薯煮芥菜

红烧三冬

素炒卷心菜.....176

碧绿水梳花

香菇菜心

荔蓉酿冬菇

红菱扒冬菇.....177

白玉罗汉

口蘑炖丁

葱油苦瓜

冬菇扒绍菜胆.....178

鲜冬菇粉皮

蚝油扒北菇

蟹扒鲜菇

蒜片鲜草菇.....179

鲜菇烩虾扇

鲜菇炖球

原盅鲜菇

灯笼草菇.....180

鲜菇鸭掌

果老仙斋

草菇伴双花

蚝油焖平菇.....181

清酿百花菇

蟹肉扒鲜草菇

豉香平菇

海味烧芥菜.....182

鲜蘑龙须菜

原盅醉花菇

鲜蘑火腿冬瓜

香煎水瓜脯.....183

香脆三丝

胡萝卜煮蘑菇

蒜烧松乳





油焖凉瓜.....184	香煎藕饼	炒斑笋.....199
蟹肉烧蘑菇	什锦节瓜盅	碧绿茭笋
豉汁肉片炒苦瓜	煨酿节瓜.....192	杞子炒时蔬
虾子萝卜条	丝瓜炒鸡蛋	烧竹笋
苦瓜炒肉丝.....185	蚝油香菇淡菜	百花蒸酿芦笋.....200
香冬瓜	虾子节瓜脯	OK 春笋炒脆球
金沙冬瓜	瑶柱节瓜环.....193	芦笋莲珠
甘笋冬瓜夹	金银蒜蒸南瓜	芦笋萝卜块
三丝会凉瓜.....186	软炸蒜薹	冬笋鲜菇.....201
蛋白炒苦瓜	云耳扒茄瓜	清酿竹笙丸
清炒凉瓜	粉皮黄瓜.....194	鸡蓉芦笋条
酿苦瓜	茄子焖烧鱼	三冬火腿丁
虾仁烩冬蓉.....187	龙须茄子	腊肉鲜芦笋.....202
瑶柱扒菜心	西红柿炒鸡蛋	鲜竹云腿扎
海米紫卷心菜	丝瓜焖腊肉.....195	红烧二冬
美极银鱼蒸丝瓜	榄蓉烧茄	双鲜会
太极冬蓉.....188	醉茄子	笋尖芽菜.....203
香菇山药片	黄瓜芹菜	咖喱菜花
腊鸭肠炒芥兰	辣汁茄丝.....196	护国菜
蟹黄扒瓜脯	火方佛手冬笋	椒油茄子
清酿芦笋.....189	蒜蓉茄泥	松仁蓬蒿菜.....204
乳香炒四蔬	油煎茄片	明珠菜心
山椒仙人掌	肉末茄子.....197	白灼紫甘蓝
蜆蜆炒豆角	肉泥烧茄子	生焯茼蒿
五味黄瓜.....190	炸茄盒	炒三丝.....205
焖瓢黄瓜	咸鱼鸡粒烧茄子	芥菜炒鱼条
葡汁海鲜南瓜盅	素扒酿竹荪.....198	鼎湖上素
炆黄瓜条	蟹肉茄子	开胃酸菜
煎焗酿南瓜.....191	淡菜炒笋尖	鸡丝烩仿翅.....206
白灼芥蓝	夏果露笋鲜带子	吞拿鱼锅烧什菜
		素炒火龙果
		罗汉斋
		双色木耳.....207
		菜心炒素鸡
		蚝油茭白
		蚝扒四宝蔬
		姜汁四季豆.....208
		蛋黄松蓉

焗酿蕻菜
 红烧茄子
 煎慈姑饼.....209
 冰峰芦笋
 金钩四季豆
 牛蒡脆肠
 红煨四季豆.....210
 肉末煨四季豆
 绿豆煲牛蛙
 五彩炒四季豆
 豌豆烩鸡粒.....211
 蒜蓉荷兰豆
 腊炒荷兰豆
 田园飘香
 雪里蕻毛豆百叶.....212
 青豆牛肉末
 粤式烩土豆
 雪菜蚕豆酥
 咸菜泡豆瓣.....213
 咖喱土豆
 炒素什锦
 鸡蛋土豆丁
 家常芋头.....214
 扒素五宝
 酥炸藕盒
 素炒山药片
 煎藕饼.....215
 青椒炒藕丝
 酸菜藕片
 金钱澳带荔芋
 咸蛋黄扒油菜.....216
 绿豆酿莲藕
 虾干炒油菜
 橄榄仁炒鸡丁

 汤羹炖品篇

什锦冬瓜汤.....218
 杏仁核桃瘦肉汤

桂花银耳汤
 黑木耳豆腐汤
 鸽蛋桂耳汤
 银耳鸽蛋汤.....219
 清炖凤尾笋汤
 鲜陈草菇木耳汤
 七星鱼圆汤
 杞菜鱼片汤.....220
 八卦汤
 太极素菜羹
 翡翠鱼圆汤
 汾香鱼头汤
 猴头菇鸡汤.....221
 鲜干草菇鱼头汤
 龟羊汤
 桂圆肉炖鸡汤
 参芪鳅鱼汤.....222
 三鲜蛇丝汤
 鸡火鳖汤
 鱼腥草杏仁鸡蛋羹
 瑶柱鸡丝羹.....223
 青红萝卜煲牛肉
 哈密瓜煲海螺
 鱼云柳髓羹
 紫竹莲池.....224
 牛肉豆腐羹
 西湖牛肉羹
 鲜莲鸭羹
 蛋蓉牛肉羹.....225
 当归羊肉羹

豆蔻陈皮鲫鱼羹
 杏元炖山瑞
 沙锅云吞鸡.....226
 蛇羹
 清炖甲鱼
 淮山牛奶炖猪肉
 鹿茸炖瘦肉.....227
 党参乳鸽汤
 香菇炖鸡
 人参炖三鞭
 莲藕煲牛腩.....228
 西瓜炖鸡脯
 什锦海参羹
 虾仁炖蛋
 海宝炖甲鱼.....229
 双参炖鱼头
 西洋菜生鱼煲猪肉
 虫草炖蚬鸭
 银丝花螺煲.....230
 海带黄豆煲鱼头
 花生眉豆煲鸡爪
 凤凰鱼蓉羹
 霸王花煲老鸡



甜品篇

脆皮荔枝.....232
 吉列酿香蕉
 莲子羹
 清甜莲子
 油果.....233





- 两虾扒海参.....248
- 绒鸡炖海参
- 蚝油鲍鱼
- 干烧鱼翅



主食篇

- 生炒糯米饭.....250

- 南瓜炒饭
- 蔬菜煎饼
- 潮州春饼
- 生煎番茄饼.....251

- 回族油香饼

- 棉花糕

- 西樵大饼

- 老婆饼.....252

- 年糕

- 平洲福肉饼

- 冰花蛋饊

- 豌豆蓉糕.....253

- 甘香松化千层酥

- 七彩蛋卷

- 什锦烤麸粥

- 蛋蛋饊.....254

- 萝卜火腿粥

- 小米蜂糕

- 碧玉干燕麦

- 水晶杨梅盅

- 薄荷仙桃

- 蜜浸枇杷

- 冰浸甜杏.....234

- 原味炸蜜柑

- 羔烧白果

- 山楂珍珠羹

- 新法脆炸酿苹果.....235

- 香甜莲蓉

- 炸酿枣卷

- 西瓜冻

- 番薯糖水.....236

- 太极芋泥

- 益母草鸡蛋汤

- 百合蒸南瓜

- 玉液四宝

- 冰糖炖银耳.....237

- 时果西瓜盅

- 奶香西瓜球

- 糖水毛丹

- 夹心香蕉.....238

- 龙皇杏汁仿燕

- 香芹汁冰糖汤

- 姜薯鲤鱼

- 萝卜冰糖汤.....239

- 双花决明汤

- 凉瓜椰奶露

- 蜜汁红薯

- 松糕

- 绿豆沙.....240

- 甜马蹄蓉

- 冰糖雪耳椰子盅

- 凉糕

- 芝麻糊



燕鲍参翅篇

- 红煨鲍鱼.....242

- 鱼翅羹

- 煎焗鲜鲍

- 兰花珍珠鲍

- 炒桂花鱼翅.....243

- 洋葱烧海参

- 韭黄油泡鲍鱼仔

- 蝴蝶海参

- 红烧鲍翅.....244

- 奶汤烩鲍鱼

- 锦绣炒鲍丝

- 绿树鲍片

- 蚝油网鲍片.....245

- 原壳蒸鲍

- 明珠鲍鱼

- 蟹黄鱼翅

- 鸡丝鱼翅.....246

- 岭南佛跳墙

- 三丝烩鱼翅

- 清蒸活鲍鱼

- 麻酱鲍鱼.....247

- 燕窝银琼豆腐

- 虾子京葱海参

- 红烧鱼翅

本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 克

1 小匙 = 5 克

1 杯 = 250 毫升

全面经典实用易学

中国传统菜系

凉菜篇



45 样

