

献给 2010 年亚运会的健康饮食

粤吃越有味

鲜
美
篇

彩膳厨房生活小组 主编
K 湖南科学技术出版社

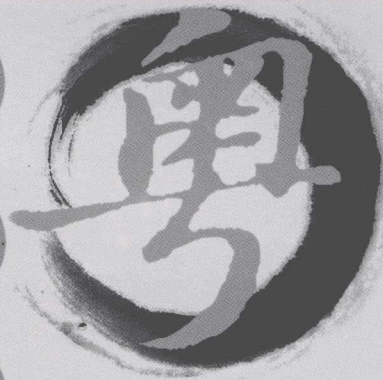
粤菜精选

粤韵盛宴，味道江湖

近 80 道具有鲜香、美味特色的家常粤菜，粤厨名师亲自示范操作，图解制作全过程，让你一学就会，轻松享受粤味美食，粤吃越有味。



献给
2010年亚运会的健康饮食



吃越有味

鲜
美
篇

彩膳厨房生活小组

主编

湖南科学技术出版社

粤菜精选

粤韵盛宴，味道江湖

近300道具有鲜香、美味特色

的家常粤菜，粤厨名师

亲自示范操作，图解制作全过程，

让你一学就会，轻松享受

粤味美食，粤吃越有味。

图书在版编目 (CIP) 数据

粤吃越有味. 鲜美篇 / 彩膳厨房生活小组主编. —
长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5357-6078-4

I. ①粤… II. ①彩… III. ①菜谱—广东省 IV.
①TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024925 号

粤吃越有味 鲜美篇

主 编: 彩膳厨房生活小组

责任编辑: 何 苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4.25

书 号: ISBN 978-7-5357-6078-4

定 价: 18.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

P R E F A C E

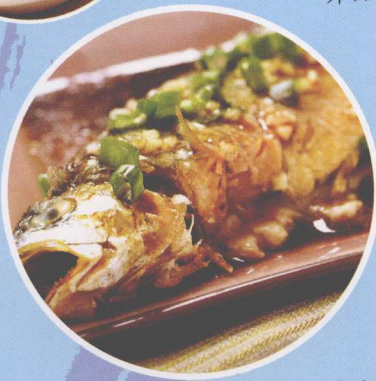
粤菜源远流长，历史悠久。

早在战国时期，就有南方人吃蛇的记载。西汉人刘安编著的《淮南子》，也说“越人得蚺蛇以为上肴”，可见广东人以蛇入食已有两千年以上的历史。南宋人的《岭外代答》还有粤人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的夸张描写。宋末，皇室南迁，众多御厨和官府厨师云集于粤，南北技艺交会融合。明清之后，广东对外交往频繁，市井日益繁荣，带动了饮食服务作为一个商业行业发展起来，为粤式饮食特别是粤菜的成长提供了一个非常重要的条件和场所。发展至今，粤菜以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

广东地处亚热带，濒临南海，四季常青，物产丰富，可供食用的动物、植物，无所不有，蔬果时鲜，四时不同，这给粤菜烹饪提供了丰厚的物质基础。粤菜取材广泛，菜式丰富。它用料广博奇杂，配料多而巧，而且一经厨师妙手，顿时成为美味佳肴、异品奇珍。

粤菜的另一个突出特点是善于融汇别家，博采众长，在模仿中创新，善于变化。如脍炙人口的松子鱼，即由浙江名菜松鼠鱼演化而来，家喻户晓的咕鲁肉，也源出北方的咕鲁肉。

粤菜的第三大特色是注重质和味，口味比较清淡，可用“清、鲜、嫩、滑、爽、香”六字概括其风味特色，而且随季节变化而不同，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。这是粤菜广受欢迎的根本原因。粤菜追求原料的本味、清鲜味，如活蹦乱跳的海鲜、野味，要即宰即烹，原汁原味。粤菜调味品种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜。但一般只用少量姜、



鲜

鲜美篇

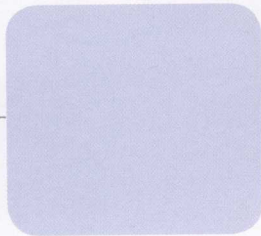


葱、蒜头做“料头”，而少用辣椒等辛辣性佐料，也不会大咸大甜。粤菜重色彩，求镬气（指用大火把镬烧热，加油，把油烧开，炒出来的菜有一种香味），火候恰到好处。

粤菜鲜爽清淡，味美可口，鲜而不俗，脆嫩不生，油而不腻，成为现代人追捧的健康饮食。学做粤菜，也成了现代人的一种时尚。故此，我们编写了本套《粤吃趣有味》丛书，并根据粤菜的风味特色，将本丛书分为《清爽篇》、《鲜美篇》、《嫩滑篇》、《香脆篇》四个分册。

本分册介绍了近90款具有鲜香、美味特色的粤菜，并详细介绍了制作每道菜的原料、调料、制作过程、营养知识及烹饪要点，并且公开相关的口味及食材的变化妙招。书中所选每道菜皆由粤厨名师亲自示范操作过程，以图解的方式展示在您面前，让您轻松地就能学会家常粤菜的制作方法技巧，为自己和家人做出一桌又一桌美味可口、营养健康、丰盛诱人的粤式好菜。

>>>.....> >>>.....>



目录

C O N T E N T S

蚝油鲜草菇	1	姜椒炒田鸡	19
香烧黄鱼	2	笋尖炒淡菜	20
鲜香炒肉片	3	鲜蚬四季豆	21
鲜味蚝豉	4	上汤金针菇	22
鲜蒸鹌鹑	5	干贝丝瓜	23
番茄焖鲫鱼	7	鸡蛋炒蚬肉	25
鲜烧双菇	8	烧鲜味冬瓜	26
生蚝焖面筋	9	鸡片鲜蘑菇	27
香酱焖鲤鱼	11	鲜酱黄瓜肉丁	28
香烧鲳鱼	12	糖醋带鱼	29
冬菇蒸水鱼	13	杏仁焖鲤鱼	30
		鲫鱼豆腐汤	31
		鲜蒸黄鳝	32
		清蒸武昌鱼	33
		榨菜蒸鲈鱼	34
		豆苗炒芙蓉鸡片	35
		爆炒螺肉	36
		蚝油鸭脚	37
		鲜汁焖鲫鱼	39
		清鲜蚬子汤	40
		美味烩鸡丁	41



清蒸鲈鱼	14
蒜香蒸大虾	15
鲜鱼片蒸蛋	16
鲜蒸草鱼	17
豉汁蒸鲤鱼	18



豆角炒虾米	42	红绿酱焖黄鳝	64
海带炖豆腐	43	苦瓜丝炒鲜鱿	65
椒盐河虾	44	鲜鱿炒韭菜	67
虾仁胡萝卜	45	河蚌炒蒜薹	68
虾仁炒雪梨	46	猪手丝瓜汤	69
豆腐焖泥鳅	47	姜丝蒸鲳鱼	70
海带鸡丝汤	48	黄鱼煮菠菜	71
紫苏炒石螺	49	爆炒蛭子	72
豉汁炒蚬子	50	辣椒炒螺	73
菜胆紫菜蛋汤	51	蒜烧带鱼	74
紫菜肉末汤	52	鲜菇肉片汤	75
蟹鲜芥蓝	53	海带排骨汤	76
瘦肉清鲜汤	55	红绿乌鱼块	77
瘦肉猴头菇汤	56	当归生姜羊肉汤	78
鲜焖鳝丝	57	鲜蒸黄鱼	79
鱼肚番茄汤	58	节瓜黄鳝汤	80
鲜贝酿黄瓜	59	葡萄鱼	81
鸡丝炒金针菇	60	冬笋炒鳝片	83
蚬肉番茄汤	61	玉米鱼	84
猴头菇鲜炖鸡汤	62	鱼头菠菜汤	85
爆炒蚬子	63	土茯苓脊骨汤	86

鱼片炒番茄	87
鱼丸豆腐汤	88
鲜美鸽子汤	89

附录一：常见食物营养成分表 90

附录二：一周营养配餐 93



分类索引



肉禽类

鲜香炒肉片	3
鲜蒸鹌鹑	5
鸡片鲜蘑菇	27
鲜酱黄瓜肉丁	28
豆苗炒芙蓉鸡片	35
蚝油鸭脚	37
美味烩鸡丁	41
海带鸡丝汤	48
紫菜肉末汤	52
瘦肉清鲜汤	55
瘦肉猴头菇汤	56
鸡丝炒金针菇	60
猴头菇鲜炖鸡汤	62
猪手丝瓜汤	69
鲜菇肉片汤	75
海带排骨汤	76
当归生姜羊肉汤	78
鲜美鸽子汤	89

水产类

香烧黄鱼	2
鲜味蚝豉	4
番茄焖鲫鱼	7

生蚝焖面筋	
香酱焖鲤鱼	
香烧鲳鱼	
冬菇蒸水鱼	
清蒸鲈鱼	
蒜香蒸大虾	
鲜蒸草鱼	
豉汁蒸鲤鱼	
笋尖炒淡菜	
鲜蚬四季豆	
糖醋带鱼	
香仁焖鲤鱼	
鲫鱼豆腐汤	
鲜蒸黄鳝	
清蒸武昌鱼	
榨菜蒸鲈鱼	
爆炒螺肉	
鲜汁焖鲫鱼	
清鲜蚬子汤	
豆角炒虾米	
椒盐河虾	
虾仁胡萝卜	
虾仁炒雪梨	
豆腐焖泥鳅	
紫苏炒石螺	

9 豉汁炒蚬子	
11 蟹鲜芥蓝	
12 鲜焖鳝丝	
13 鱼肚番茄汤	
14 鲜贝酿黄瓜	
15 蚬肉番茄汤	
17 爆炒蚬子	
18 红绿酱焖黄鳝	
20 苦瓜丝炒鲜鱿	
21 鲜鱿炒韭菜	
29 河蚌炒蒜苗	
30 姜丝蒸鲳鱼	
31 黄鱼煮菠菜	
32 爆炒蛭子	
33 辣椒炒螺	
34 蒜烧带鱼	
36 红绿乌鱼块	
39 鲜蒸黄鱼	
40 节瓜黄鳝汤	
42 葡萄鱼	
44 冬笋炒鳝片	
45 玉米鱼	
46 鱼头菠菜汤	
47 土茯苓脊骨汤	
49 鱼片炒番茄	

蔬菜类

50 蚝油鲜草菇	1
53 鲜烧双菇	8
57 姜椒炒田鸡	19
58 上汤金针菇	22
59 干贝丝瓜	23
61 烧鲜味冬瓜	26
63 菜胆紫菜蛋汤	51

蛋、豆腐类

70 鲜鱼片蒸蛋	16
71 鸡蛋炒蚬肉	25
72 海带炖豆腐	43
73 鱼丸豆腐汤	88

蚝油鲜草菇

粤味提点

鲜草菇浸泡的时间不宜过长。因为本菜式的调料有蚝油和酱油，它们本身都具有咸味，所以放盐的时候一定要注意分量，避免过咸。



营养TIPS:

鲜草菇营养丰富，所含蛋白质比香菇高出2倍，另外富含脂类、糖类、膳食纤维、铁、磷。在其所含的20多种氨基酸中，有7种为人体必需的氨基酸。草菇还含有大量的维生素C。



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

鲜草菇500克，菜心30克。

调料:

蚝油、酱油、料酒、湿淀粉、胡椒粉、精盐、葱各少许。

做法:

1. 将鲜草菇洗净，在近蒂处轻切几刀，菜心切整齐，葱切段。
2. 锅中放油烧三成热，下入鲜草菇、料酒、葱段、蚝油、清汤，烧片刻，放入精盐、酱油调好口味，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉出锅。
3. 净锅上火，加水烧滚，投入菜心烫熟捞出围在鲜草菇周围即可。





香日烧黄鱼

粤味提点

在烹制此菜式时，鱼面要粘匀调料，蛋液要挂匀，煎、浸时防止糊锅。烧葱、姜、蒜时，为了配色，要先留下葱绿部分，待炒好后再拌入，以免葱过热而变黄。



营养TIPS:

黄鱼含蛋白质较高，并含脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素PP、碘等，其中磷、碘含量尤其高。



烹制过程
>>>>>>>>



Step 1 >>



Step 2 >>



Step 3

原料:

黄鱼1条，鸡蛋2个，大葱1根，面粉少许。

调料:

油、料酒、葱花、姜末、蒜片、醋、香油、盐各适量。

做法:

1. 将鱼洗干净，把大葱从嘴放进鱼肚里。将鱼身打上斜刀，加料酒、盐、葱花、姜末、香油，调料粘匀鱼面。将鸡蛋磕入碗里，打匀。
2. 坐锅放油，将鱼挂匀调料、挂满鸡蛋液，放油里煎，下面煎至金黄色时将鱼翻身，加油继续煎好后，再放入油，用小火浸透，倒出油。
3. 锅内加料酒、盐、葱花、姜末、蒜片、生抽、醋、汤，用大火将鱼烧至熟透，把鱼捞到鱼盘里，淋香油即成。

鲜

香炒肉片

粤味提点

此菜肉片外焦里嫩，明肉亮芡，色泽金黄，芡汁呈琉璃状态，不堆不散。
葱不可久煮，否则其挥发油等丧失殆尽。生吃葱时，最好用开水烫洗后再吃。

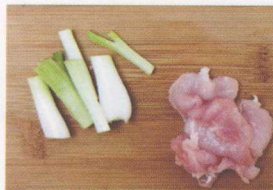


营养TIPS:

大葱的营养价值丰富，主要含有蛋白质、脂类、糖类、维生素A、维生素B、维生素C，以及钙、镁、铁、磷等矿物质，能补充人体所需要的多种元素。



烹制过程



Step 1



Step 2



Step 3

原料:

猪瘦肉300克，大葱白200克。

调料:

食用油、绍酒、酱油、白糖、白醋、精盐、姜末、蒜片各少许，淀粉适量。

做法:

1. 将肉切成小片，加入精盐、绍酒调味；大葱白洗净，切段备用。
2. 将肉片下入七成热油中炸至金黄色时，倒入漏勺。
3. 炒锅上火烧热，加油，下入葱段、姜末、蒜片煸炒出香味，烹绍酒、白醋，加入酱油、白糖，添少许汤，再下入炸好的肉片，烧至入味，勾芡即可。



鲜 味 蚝 豉

蚝豉以生晒的被认为最好，熟晒的则味道较差，价钱也较为便宜。

粤味提点



营养TIPS:

蚝豉，用牡蛎肉干制成，性味甘咸、平，含丰富的蛋白质、脂类、糖类、牛磺酸，维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E、B族维生素、磷、钙、锌等营养成分，牡蛎含锌特别丰富，具有滋补壮阳的功效。



烹制过程
>>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

蚝豉150克，大蒜125克。

调料:

油、姜、葱段、盐、芝麻油、绍酒、湿淀粉各适量。

做法:

1. 将蚝豉洗净，盛碗内加小半鸡汤、绍酒、姜葱，上笼蒸透。
2. 大蒜去皮、洗净，放入五成热的猪油锅中炸一下捞出。
3. 炒锅置旺火上，放油烧至五成热，下姜葱炒香，掺鸡汤烧沸出味后，捞去姜葱，放入蚝豉、大蒜，加盐、绍酒同烧片刻；锅内放湿淀粉勾成薄芡，淋入香油即成。

鲜

蒸鹌鹑

粤味提点

鹌鹑不宜与猪肉、猪肝、菌类食物同食，否则令人面生黑痣或引发痔疮。



营养TIPS:

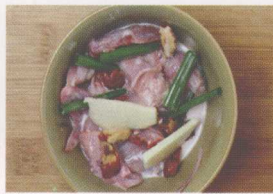
鹌鹑肉质鲜美，含脂肪少，食而不腻，素有“动物人参”之称。鹌鹑肉主要营养成分为蛋白质、脂肪、无机盐，且含有多种氨基酸，胆固醇含量较低。



烹制过程
>>>.....>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

鹌鹑3只，当归15克。

调料:

花生油、生抽、盐、料酒、干淀粉各适量，姜、红枣、葱各少许。

做法:

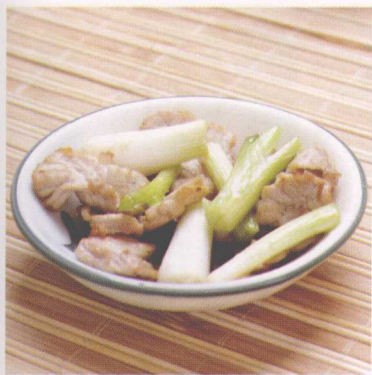
1. 鹌鹑洗干净，斩成块；红枣切成片，姜切片，葱切段。
2. 将所有材料放在碗中，拌匀，再放入适量干淀粉拌匀。
3. 将拌匀的原料铺于碟中，放入蒸笼中蒸约10分钟即可。



粤味提点

炸鱼时，切记不可炸得太老，以免鱼肉口感粗糙。

番茄烩鲫鱼



科学配餐 P3 鲜香炒肉片

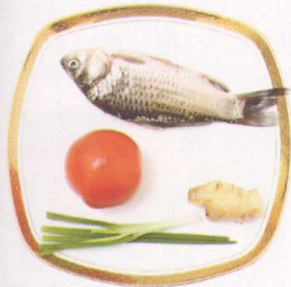


科学配餐 P62 猴头菇鲜炖鸡汤



营养TIPS:

鲫鱼含丰富的蛋白质，并含钙、磷、铁等多种矿物质，维生素B₁、维生素PP、维生素B₁₂等成分，而脂类、糖类含量较低。



原料:

鲫鱼1条，番茄150克。

调料:

豆油、葱、姜、盐、胡椒面各适量。

做法:

1. 将鲫鱼去内脏、鳞，洗净。
2. 葱切丝，姜切末；番茄切小块。
3. 将油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微黄，加入姜、盐、胡椒面及水，稍焖片刻。
4. 投入番茄再焖烧10分钟，加入葱末即可。

烹制过程



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



鲜 烧 双 菇

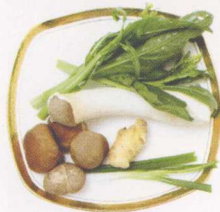
粤味提点

在清洗菌类植物的时候，用流动水快速清洗干净，可用厨房里备用的纸巾吸干多余水分。切勿放在水中浸泡过长时间，很容易出现发黑现象，造成营养流失。

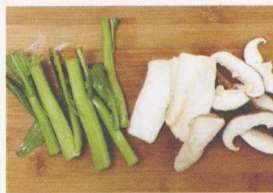


营养TIPS:

食用菌所含的多种维生素和矿物质远超蔬菜和水果。如维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E、泛酸、吡哆醇、叶酸、菸酸和生物素。



烹制过程
>>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

鸡腿菇、鲜冬菇各150克，油菜心100克。

调料:

花生油、盐、酱油适量，葱、姜少许。

做法:

1. 鸡腿菇洗净切成片；鲜冬菇洗净也切成片；油菜心切去头尾，洗净。
2. 起锅将鸡腿菇、鲜冬菇下入八成热的花生油中，加葱、姜块煸炒，炒至汁出，用小火烧10分钟，拣去葱姜取出。
3. 锅中底油烧热时，下葱、姜，煸至微黄，下鸡腿菇、鲜冬菇稍焖，加调料调好味勾芡即成。

生蚝焖面筋

粤味提点

如果将面筋放盐腌五分钟，咸味透进里面，味道会更好。



营养TIPS:

生蚝营养丰富，高蛋白低脂肪，含有人体必需的8种氨基酸，还有糖类、牛磺酸、谷胱甘酸、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D、维生素E、岩藻糖及铜、锌、锰、钡、磷、钙、镁、铝、氧化铁和有机质。



烹制过程



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

生蚝肉150克，面筋100克，青蒜苗30克，姜少许。

调料:

酒、白糖、生抽、盐各适量。

做法:

1. 生蚝洗净，面筋切成块，青蒜、葱切成段。
2. 在锅内放油，待油热后，放入酒、生抽、白糖、盐，稍炒。
3. 然后先后将生蚝肉、面筋、青蒜倒入，烧开后移小火烧三分钟，用水淀粉勾芡，淋入香油出锅即成。