

献给 2010 年亚运会的健康饮食



吃越有味

嫩

滑

篇

粤菜精选

粤韵盛宴，味道江湖

近100道具有鲜嫩、幼滑特色的

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。

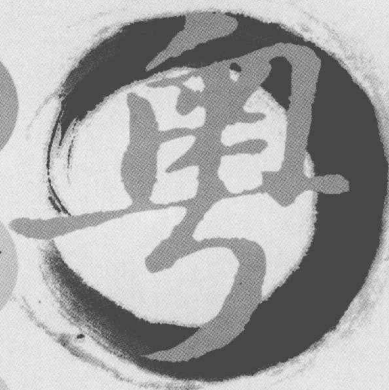


彩膳厨房生活小组

主编

湖南科学技术出版社

献给 2010 年亚运会的健康饮食



吃越有味

嫩

滑

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 800 道具有鲜嫩、幼滑特色的

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. 嫩滑篇 / 彩膳厨房生活小组主编. --
长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5357-6083-8

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 024919 号

粤吃越有味 嫩滑篇

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 978-7-5357-6083-8

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“越人得蚺蛇以为上看”，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，家喻户晓的咕嚕肉，也源出北方的咕嚕肉。

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，而且随节令变化而不同，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、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《粤吃越有味》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款具有鲜嫩、幼滑特色的粤菜，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，让您能轻松地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。

嫩滑篇



>>>.....>

>>>.....>

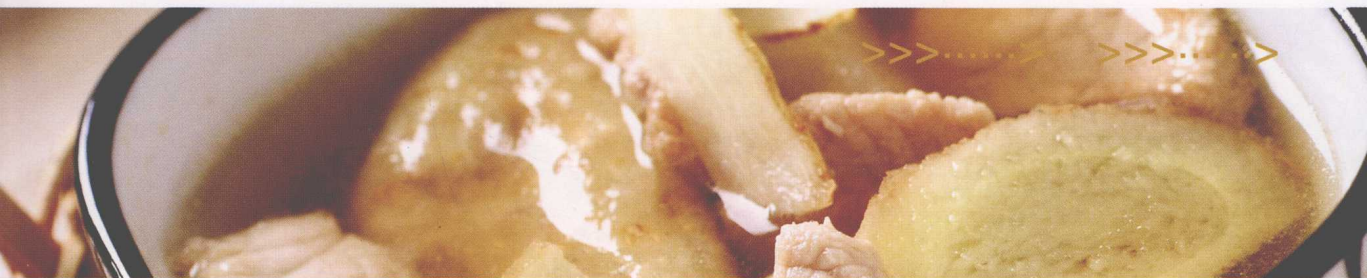


目录

C O N T E N T S

豆腐滑番茄	1	冬瓜蒸蛋黄	17
滑烧茄子	2	腊肠蒸滑鸡	19
美味腐竹	3	干贝滑蒸蛋	20
鲜滑鱼尾	4	菇蒸土鸡	21
豆腐焖香菇	5	南瓜蒸花肉	22
鸡焖生板栗	7	伍元蒸南瓜	23
滑烧鲜豆腐	8	锦绣蒸蛋	24
香拌滑牛	9	滑炒虾仁豆腐	24
鸡松酱拌茄子	10	鸡丝滑炒韭黄	25
蚝油嫩鸡	11	滑蛋鲜虾仁	27
		苦瓜炒鸡蛋	28
		滑炒香菇肉片	29
		番茄炒鸡蛋	30
		滑炒牛肉	31
		滑蛋洋葱头	32
		红焖草鱼块	33
		滑蒸白菜卷	34
		肉丝炒金针菇	35
		滑炒二丝	36
		滑蛋韭黄	36
香嫩豆腐块	12		
香蒸花肉片	13		
番茄拌皮蛋	14		
香拌油豆腐	15		
滑拌猪肝	16		





黄花菜炒鸡蛋	37
鲜滑鱼头豆腐	38
蛋黄蒸酿苦瓜	39
蛋黄酿豆腐	40
菠萝炒肉片	41
肉酿苦瓜	43
芡实蒸滑蛋	44
苹果炒虾仁	45
滑炒海参	46
煸炒猪肝	46
嫩滑烩鸭片	47
木耳烧豆腐	48
香焖牛肉	49
洋葱炒牛肉	50
莲子鸡肝	51
嫩滑豆腐烧苦瓜	52
豆腐番茄汤	53
鲜嫩黄鱼豆腐	55
蚝油生菜	56
鸡蛋菠菜汤	56

滑炒鸭片	57
三丝白菜汤	58
玉米香菇羹	59
香拌茄子泥	60
碧绿嫩豆腐	61
香菇滑菠菜	62
蚬肉煮水瓜香芋	63
香滑烩羊肉	64
猴头菇炖鸡	65
腊味土豆泥	66
滑炒猪血块	66
芡汁香菇滑	67
滑炒肉丝	68
南瓜排骨汤	69
川芎白芷瘦肉汤	71
芡实乌鱼汤	72
滑炒鸡丝笋干	73
猪心紫菜汤	74
滑炒乌鱼丝	75
滑拌海带丝	76

木耳嫩豆腐	77
南瓜牛肉汤	78
乌鸡雪蛤汤	79



滋补鹤鹑汤	80
淮山猪尾汤	81
桂莲鸡蛋汤	82
银耳木瓜糖水	83
川芎天麻炖鱼头	85
瘦肉莲藕汤	86
清润牛肉汤	87
栗子煲鸡汤	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

鸡焖生板栗	7	猴头菇炖鸡	65
香拌滑牛	9	腊味土豆泥	66
鸡松酱拌茄子	10	滑炒猪血块	66
蚝油嫩鸡	11	滑炒肉丝	68
香蒸花肉片	13	南瓜排骨汤	69
滑拌猪肝	16	川芎白芷瘦肉汤	71
腊肠蒸滑鸡	19	滑炒鸡丝笋干	73
菇蒸土鸡	21	猪心紫菜汤	74
南瓜蒸花肉	22	南瓜牛肉汤	78
伍元蒸南瓜	23	乌鸡雪蛤汤	79
鸡丝滑炒韭黄	25	滋补鹌鹑汤	80
滑炒香菇肉片	29	淮山猪尾汤	81
滑炒牛肉	31	瘦肉莲藕汤	86
肉丝炒金针菇	35	清润牛肉汤	87
滑炒二丝	36	栗子煲鸡汤	89
菠萝炒肉片	41		
肉酿苦瓜	43		
煸炒猪肝	46		
嫩滑烩鸭片	47		
香焖牛肉	49		
洋葱炒牛肉	50		
莲子鸡肝	51		
滑炒鸭片	57		
香滑烩羊肉	64		

水产类

鲜滑鱼尾	4
滑炒虾仁豆腐	24
滑蛋鲜虾仁	27
红焖草鱼块	33
鲜滑鱼头豆腐	38
苹果炒虾仁	45
滑炒海参	46
鲜嫩黄鱼豆腐	55

芡实乌鱼汤	72
滑炒乌鱼丝	75
川芎天麻炖鱼头	85

蔬菜类

滑烧茄子	2	番茄拌皮蛋	14
苦瓜炒鸡蛋	28	香拌油豆腐	15
滑蒸白菜卷	34	冬瓜蒸蛋黄	17
蚝油生菜	56	干贝滑蒸蛋	20
三丝白菜汤	58	锦绣蒸蛋	24
玉米香菇羹	59	番茄炒鸡蛋	30
香拌茄子泥	60	滑蛋洋葱头	32
香菇滑苋菜	62	滑蛋韭黄	36
蚬肉煮水瓜香芋	63	黄花菜炒鸡蛋	37
芡汁香菇滑	67	蛋黄蒸酿苦瓜	39
滑拌海带丝	76	蛋黄酿豆腐	40
银耳木瓜糖水	83	芡实蒸滑蛋	44
		木耳烧豆腐	48
		嫩滑豆腐烧苦瓜	52
		豆腐番茄汤	53
		鸡蛋菠菜汤	56
		碧绿嫩豆腐	61
		木耳嫩豆腐	77
		桂莲鸡蛋汤	82

蛋、豆腐类

豆腐滑番茄	1
美味腐竹	3
豆腐焖香菇	5
滑烧鲜豆腐	8
香嫩豆腐块	12

粤味提点

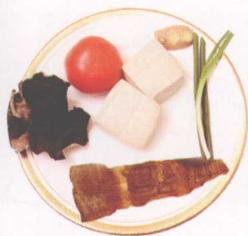
豆腐作为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增强免疫力并且有解毒作用。

豆腐滑番茄

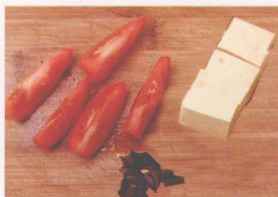


营养TIPS:

番茄含有丰富的维生素A、维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、蛋白质、糖类和矿物质等。



烹制过程
>>>.....>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

水豆腐250克，番茄100克，木耳、干竹笋各20克。

调料:

花生油、盐、料酒适量，葱、姜丝各少许。

做法:

1. 豆腐切块、番茄切块；木耳、干竹笋泡发后切片。
2. 锅放火上，下入150克左右的油，下入葱、姜丝炆锅，然后下入豆腐、调料和番茄、木耳、竹笋片，添水。
3. 盖上锅盖，三分钟即成。



滑烧茄子

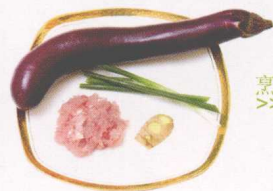
粤味提点

炸茄子时，茄子块要用芡汁包住，保持炸好的茄子块的颜色。并要掌握好火候，以免出现外焦肉硬现象。



营养TIPS:

茄子含有蛋白质、脂类、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素PP、维生素E，并含生物碱等营养成分。



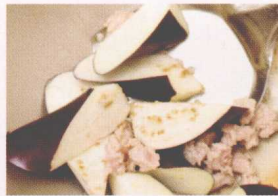
烹制过程
>>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step3

原料:

茄子500克，肉末100克。

调料:

葱、姜、糖各10克，酱油25克，绍酒、鸡粉适量。

做法:

1. 将茄子切成滚刀块；葱、姜切末待用。
2. 油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至变白，盛起待用。
3. 锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、绍酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡粉，炒匀即可出锅。

美味腐竹

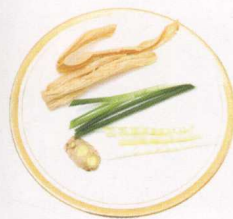
粤味提点

腐竹须用凉水泡发，这样可使腐竹整洁美观，如用热水泡，则腐竹易碎。



营养TIPS:

腐竹的蛋白质含量丰富，而且所含的蛋白质属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。



烹制过程
>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

腐竹800克，净冬笋50克。

调料:

白糖各50克，白酒、酱油各15克，葱、姜、盐、油各适量。

做法:

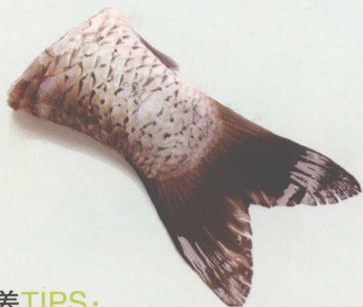
1. 腐竹切成粗丝，捞出沥去水分备用；冬笋切成粗丝，葱切段，姜切细丝。
2. 炒锅加油500克，烧至七成热时投入腐竹，炸至金黄色后倒入漏勺，沥净油。
3. 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，投入葱、姜煸出香味时，加白糖、白酒、盐、酱油、腐竹丝、冬笋丝烧沸，加盖焖10分钟，起盖装盘即成。



鲜滑鱼尾

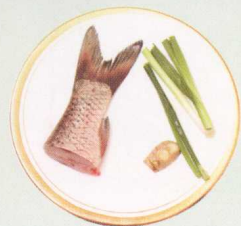
粤味提点

草鱼尾肉质细腻且极富弹性，润滑爽口，且营养较一般鱼肉更为丰富，称得上是鱼肉中的精品。

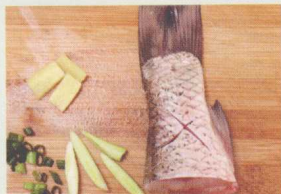


营养TIPS:

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物；草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。



烹制过程
>>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

草鱼尾1段，蒜苗20克。

调料:

葱末、姜、绍酒、酱油、醋、糖适量。

做法:

1. 鱼尾洗净，葱切末、蒜苗切片；姜切片。
2. 锅内加油烧热，投入鱼尾，煎至金黄色，捞起。
3. 炒锅烧热，油爆香葱、蒜，加酒、酱油、醋、糖、蒜苗，清水两杯烧8分钟，再勾芡即可。

豆腐焖香菇

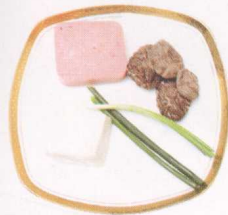
粤味提点

泡发香菇的水不要倒掉，将香菇水中的杂质过滤掉，或使杂质沉淀待用。



营养TIPS:

豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐所含的蛋白质属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。



烹制过程
>>>.....>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

豆腐2块，香菇150克，火腿50克，葱花少许。

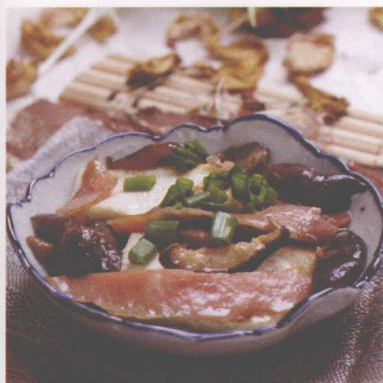
调料:

精盐、水淀粉、白糖、酱油、食用油各适量。

做法:

1. 将豆腐切成长方块；香菇去蒂洗净，切成小块；火腿切片待用。
2. 炒锅置火上放油，油温七成热时，放入豆腐块炸至金黄色，倒入漏勺。
3. 锅内留余油，倒入香菇、白糖、酱油和适量的水，再放入豆腐，加精盐、火腿片，用中火烧至入味，勾薄芡出锅即可。

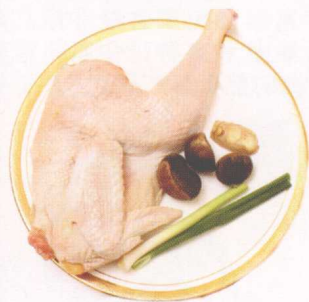




科学配餐 P5 豆腐焖香菇



科学配餐 P30 番茄炒鸡蛋

**原料:**

鸡500克, 生板栗250克。

调料:

料酒、糖、生粉、酱油、上汤各适量, 姜片、葱花少许。

做法:

1. 将鸡剖开洗净, 斩成方块, 洗净滤干备用。
2. 将板栗劈成两片, 放在开水锅中, 煮至壳与肉能剥开, 捞出后将栗子剥去壳、衣。
3. 烧热锅, 下油, 烧至七成热时, 将鸡块过一下油, 鸡皮呈金黄色时捞起, 倒去余油。然后把栗子、鸡块倒在锅中, 加入酒、酱油、盐、糖和适量的汤, 盖上锅盖在大火上煮滚后, 用小火焖酥。
4. 汁浓后加生粉水勾芡, 在锅内翻炒片刻即可。

鸡

焖生板栗

粤味提点

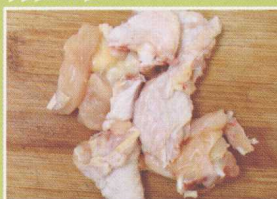
栗子生食不易消化, 熟食易滞气, 故一次不宜多食。



 营养TIPS:

鸡肉含有蛋白质、脂类、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素PP及维生素A、维生素D、维生素E等, 营养十分丰富。

烹制过程



Step 1



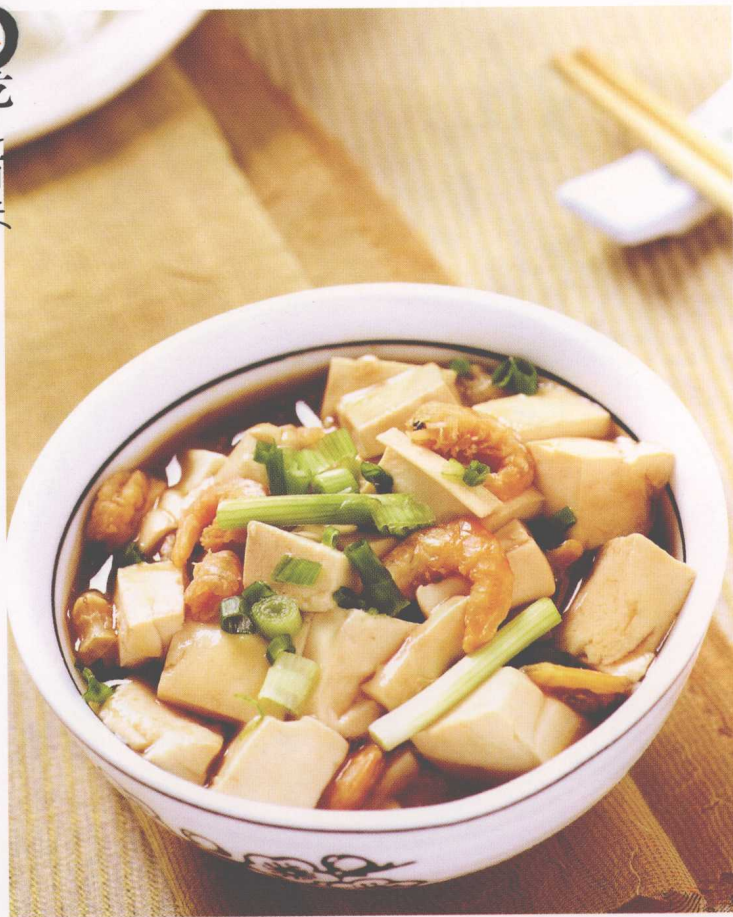
Step 2



Step 3



Step 4



滑

烧鲜豆腐

粤味提点

烫豆腐时，要待水开后再投入，这样豆腐不易碎。炖豆腐火要旺一些。



营养TIPS:

虾米营养丰富，蛋白质含量非常高，并含有大量的无机盐和多种维生素，风味独特，是人们喜食的熟干海产品之一。



烹制过程



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

豆腐300克，虾米100克。

调料:

精盐、白糖、酱油、绍酒、葱末、姜末、蒜末、水淀粉各适量。

做法:

1. 将豆腐切成方丁，放入汤碗内用浅水浸，虾米用清水洗净后加入葱、姜、绍酒，上笼蒸10分钟捞出。
2. 炒锅加清水，待水烧开后放入豆腐和适量盐稍煮捞出。
3. 炒锅洗净加花生油烧热，用葱末、姜末、蒜末炆锅，倒入豆腐、虾米、高汤调味，然后用水淀粉勾芡，起锅装盘。

香日拌滑牛

粤味提点

所选牛肉要新鲜，无异味。
牛肉要改刀切丝，逆肌肉纹理切制，口感才滑嫩。



营养TIPS:

牛肉富含蛋白质、脂类、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素PP等营养成分。牛肉里的蛋白质所含人体必需氨基酸很多，营养价值高。



烹制过程
>>>>>>>>



Step 1>>



Step 2>>



Step 3

原料:

牛里脊肉200克，包菜、白梨各适量。

调料:

香菜、芝麻、葱末、蒜泥、醋精、精盐、白糖、香油各适量。

做法:

1. 将包菜用盐水洗净，放入盘中；香菜拣洗干净，切末；白梨洗净去皮及核，切丝。
2. 将牛里脊肉切成丝，用醋精拌匀后放入冷开水中加热烧沸，然后捞起，沥干水分待用。
3. 把牛肉丝、香油、香菜末、蒜泥、芝麻、精盐、葱末、白糖、白梨丝拌匀即可。