



粤菜王

888

名师文化生活编委会 编



三好系列

好正宗，好味道，好省心

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

粤菜王

888

名师文化生活编委会 编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜王888/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5381-6256-1

I. ①粤… II. ①名… 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007515号

粤菜王888

名师文化生活编委会 编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 220千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 名 实

文字编辑: 曾远慈

封面设计: 刘 誉

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6256-1

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6256

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!



本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

前言

FOREWORD

名师菜品制作团队：



董国玉：江西抚州人，中国烹饪协会会员，粤港烹饪名师，资深食雕工艺师，广东省农家菜考评员，在2009年荣获国家旅游局授予的“中国粤菜管理大师”的称号。

董国玉从事厨艺工作十余年，精通粤港菜、湘菜、川菜和鲍参燕翅的烹调，旁通各大菜系，并长期从事餐饮事务管理和酒店经营管理工作，先后在福建、广东等地的多家酒店担任行政总厨、餐饮总监、总经理等职务。曾出版《每天一种新口味：流行口味1000样》等畅销食谱，曾多次参加国内和国际烹饪大赛并获大奖，现担任广东好莱湾酒店（四星级）餐饮部总监。

陆伟雄

广州江记海鲜酒家行政副总厨

黄木生

新东江海鲜酒家中厨部主管

名师菜品拍摄人员：

周号丰、夏卿

早在两千多年前西汉人所著的《淮南子》中就有“越人得蚺蛇以为上肴”的记载，南宋人也有这样的记录：“粤人不问鸟兽蛇，无不食之”，广东人什么都敢吃在全国是出名的，难道这就是粤菜的精华吗？非也非也。

广东地处亚热带，四季常青，物产丰富，山珍海味、蔬果时鲜无所不有，清人曾有一词曰：“响螺脆不及至鲜，最好嘉鱼二月天，冬至鱼生夏至狗，一年佳味几登筵。”粤菜的精华淋漓尽致地描绘了出来。

粤菜分为广州菜、潮州菜和东江菜三大类。广州菜集合了南海、番禺、东莞、中山、顺德等地方的特色，取材广泛，品种繁多。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。同时广州菜还注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜。而且随季节时令的变化而变化，夏秋口味较清淡，冬春口味偏浓郁。广州菜讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香，代表品种有白灼虾、白切鸡、烤乳猪、香芋扣肉、红烧大裙翅、狗肉煲、白云猪手、五彩炒蛇丝等，都是富有地方风味的广州名菜。

秦以前潮州属闽地，其语系和风俗习惯接近闽南而与广州有别。潮州菜以烹调海鲜见长，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用沙茶酱、鱼露、梅羔酱、姜酒等调味品。潮州人上菜喜欢摆上12款，其中咸甜点心各一道，头菜和尾菜都是甜菜，下半席会上咸点心。潮州菜的代表品种有烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等。

东江菜就是客家菜，所谓客家，是古代从中原迁徙而来的汉人，多是整村而迁或是整族而迁的，定居东江山区后，仍沿袭中原时的语言和风俗习惯，同时也把中原的饮食习惯和特色保留下来。东江菜油分重，口味偏咸，酱料简单，主料突出。东江菜喜用三鸟、畜肉，很少用蔬菜，河鲜海产也不多。代表品种有东江盐焗鸡、东江酿豆腐等，表现出浓厚的中原传统风味。

《粤菜王888》是为了满足广大家庭读者的需要精心编写而成，编者仔细挑选了888道经典的家常粤菜，为读者提供每道菜的制作方法，并体贴地加入了与之相关的小提示，让您在享受到美味粤菜的同时，还能学到相关的生活知识。

本书专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。

目录

CONTENTS

第一章 清爽素食类



011

海带玉米笋
鼎湖上素
鲜冬菇粉皮
鸡蓉鲜贝冬瓜球

012

013

鲜蘑龙须菜
清蒸素鳊鱼
腐竹烩菠菜
清酿竹笙丸

014

贡丸烧大黄瓜
海味烧芥菜
鸡蓉芦笋条
韭黄蛋香虾仁

015

膏烧红薯
苦瓜黄豆烧排骨
烧猴头菇
素炒山药片

016

橙汁茄子
膏烧白果
鸡丝烩仿翅
糖拌腰果

017

家常芋头
红烧莲藕丸
西兰花烧双菇
原味炸蜜柑

018

栗子烧白菜
香炒斑笋
青椒炒藕丝
萝卜烧三珍

019

夏果露笋鲜带子
丝瓜毛豆
干贝烧大白菜
五味黄瓜

020

鸡汤豆酱烧冬瓜
牛蛙笋片
芥菜炒鱼条
丝瓜烧海苔

021

酸菜藕片
红枣炒木耳

鲜爽冬瓜鸡肠汤
素炒火龙果

022

双蛋茶树菇
蒜蓉茄泥
红枣节瓜煲牛骨
蒜香蚝油生菜

023

煎酿辣椒
海米焖黄金片
玉米海带结
咖喱菜花

024

葱香芥蓝
蟹黄冬瓜蓉
炒金银禾虫
苦瓜炒虾仁

025

三丝烩凉瓜
什锦冬瓜盅
茼蒿鸡蛋豆腐汤
清酿百花菇

026

冰镇芥蓝
芙蓉苦瓜
凉拌马齿苋
鲜虾烩瓜蓉

027

山椒仙人掌
木耳姜蛋汤
酸菜肉片汤
山药香菇片

028

豆豉火腿蒸南瓜
芥蓝炒腊鸭肠
豆角炒螯蜞
白菜面筋

029

枸杞子炒时蔬
玻璃芋蓉
冬瓜炖田鸡
蟹黄扒瓜脯

030

马蹄沙
银耳烩素
茭笋牛肉丝
火腿玉米羹

031

香脆金针菇
白萝卜烧肉片
冰冻苦瓜
白汁扒白菜胆

032

奶香花菜

酒香脆皮苹果环
腊味绍菜卷

033

双瓜菠萝
扒三色瓜
萝卜鱿鱼煲
上汤菠菜

034

哈密瓜拌粉丝
韭香蛋菇汤
银耳沙律
夏果西芹
双蛋苋菜

035

蒜泥花生仁
草菇丝瓜汤
排骨西红柿汤
奶汤核桃仁

036

枸杞肉片蛋花汤
虾子节瓜脯
凉拌茄子
黑米蒸莲藕

037

生菜鸡蛋沙拉
酿苦瓜肉末
胡萝卜豌豆鸡肝丸
百花蒸酿芦笋

038

土豆南瓜蒸皮蛋
焗酿蕪菜
扇形火腿白菜
香菇蒸卷心菜

039

鲜陈肺萝卜盅
荸荠烩冬菇
西芹白果
鱼肉酿藕节

040

咸香茄子煲
核桃蚝油生菜
粤式烩土豆
枸杞子烧丝瓜

041

莴苣炒蘑菇
莴笋香菇炒鸡丝
肉末双鲜炒菠菜
鲜虾酿芦笋

042

西兰花炒牛肉
红油豆角丁
冬菇扒苋菜
咖喱冬菇

043

咸蛋黄扒油菜
鸡汁荷兰豆
鸡腿菇烩黄瓜
雪花苋菜

044

玫瑰三鲜
金钩凉瓜拌海蜇
木瓜鲜虾沙拉
三鲜烩蘑菇

045

鲜菱香菇
清炒豆苗
鸭粒烩冬瓜蓉
煎焗酿南瓜

046

草菇炒豆角
淡菜炒笋尖
红薯煮芥菜
茭白炒肉丝

047

八宝金瓜盅
酱烧大白菜
三鲜炒百合
酥豆空心菜

048

花椰菜焖肉片
橄榄仁炒鸡丁
白灼紫甘蓝
油焖春笋

049

什锦节瓜盅
萝卜枸杞炒鸡丝
百合肉丝
金枪鱼焗什菜

050

白菜筒
沙锅什锦白菜
罗汉斋

051

夹心荸荠
干贝丝白菜
红薯叶炒草菇

052

蒜香火腿蒸丝瓜
干贝玉米羹
奶油菠萝冻

053

莲杞烧菠菜
发菜芋头丸汤
咖喱土豆焖鸡

054

火腿烧菜花
原盅冬瓜丸
厚菇芥菜

055

粤香茄子煲
栗子焖芥菜
土豆烧猪尾

056

瓠瓜小炒肉
紫椰菜炒肉片
芦荟竹笋汤

057

双鲜芥菜
清炒木耳菜
双枣蒸香菇

058

排骨南瓜盅
金针菇拌黄瓜
煎虾米南瓜块

059

香菇油菜
香菇拌豆角
松子丝瓜

060

杞鸡烧萝卜
咸肉蒸白菜
瑶柱上汤白菜

061

滑肉薯片
蒜蓉蒸丝瓜
海鲜南瓜盅

062

虾仁煎酿丝瓜
煎西红柿
绿豆酿莲藕

063

蚝油煎双菇
白萝卜焖虾米
明珠菜心

064

艾叶煎蛋
金钱冬瓜
冰峰芦笋

065

蜜枣蒸南瓜
猪血白菜汤
豌豆烩鸡粒

066

菇笋扒面筋
菇笋烧板栗
豆芽末笋片

067

芙蓉桃仁西红柿
黄豆芽莴笋丝汤
鸡蛋土豆丁

068

火腿煮油菜
蒜蓉空心菜
雪里红毛豆炒百叶

069

蛋奶西兰花

070

四色素炒
白菜卷
板栗煮南瓜
西兰花炒鸡心
哈密瓜海鲜船

071

牛肉腐包
扒白菜卷
生焯茼蒿

072

鲍汁扒猴头菇
荷兰豆炒牛肉片
酸辣芹菜

073

肉块扒大白菜
莲藕炒牛肉
鸭脯大白菜

074

肉末口蘑烧茄子
豌豆香干炒口蘑
咸蛋黄炒冬瓜

075

咸蛋南瓜片
藕片扒里脊肉
凉拌白木耳

076

藕断丝连
肉末白菜
玻璃白菜

077

第二章 营养豆类

078

豆腐鲫鱼头煲
炸酿枣卷
水煮臭豆腐
斋猪肚

079

金粒蒸仿豆腐
芥菜黄鱼卷
枸杞子蒸豆腐
韭菜花炒面筋丝

080

鸡肉豆腐
菜心炒素鸡
莲花豆腐
窝烧豆腐饼

081

南乳豆腐干
鱼丸烧豆腐
豌豆苗煮干丝



腐皮冬菇

082

鸡蓉豆腐
回锅素片
原锅腐皮卷
韭黄干丝

083

豆腐盒
豆腐丸
豆腐鸡肉丸子
浓汤煨豆腐

084

烧香菇豆腐
腐皮韭黄卷
海鲜浸酿豆腐
青蒜烧豆腐

085

双味豆腐煨虾
蚕豆烧肉
鲜蘑腐竹
豆腐干炒榨菜

086

咸鱼鸡粒烧豆腐
金笋豆腐酥
腐竹银杏肚片
豆腐烧扁豆

087

蒸鱼香豆泡
牛肉丸蒸豆腐
三鲜豆腐盒
香焖豆腐

088

冬瓜焖腐竹
雪菜蒸豆
芥菜拌豆干末
腐竹焖芥菜

089

海鲜扒豆腐
豆腐鸭片
海鲜豆腐煲
虾仁扒豆腐

090

百花酿豆腐
客家酿豆腐
酿油豆腐

091

豆腐鱼片煮菜心
虾仁豆腐
海味豆腐

092

豆腐肉丸汤
韭菜炒干丝
鸡腿扒豆腐

093

豆腐干拌黄瓜
蒜香鱼蓉豆腐

豆腐烩蘑菇

094

泥鳅炖豆腐
酱烧豆腐
牛肉丁豆腐



第三章

095

美味畜肉类

096

淮杞炖牛腿肉
白云猪手
蛋煎猪脑
泡爽肚

097

七彩猪肚
鱼香酥肉
卤水扎蹄
椒盐兔片

098

花生肉丁
糟汁泡牛肚
飘香狗肉火锅
脆皮猪肝

099

面筋焖狗肉
红烧酥肉
脆炸大肠
咸菜炒牛肉

100

爽口牛肉丸
发菜烧腩焖干蚝
香糟狗肉
热锅兔肉

101

沙锅牛肉云吞
青椒炒肝片
韭菜炒猪肝
淮山牛奶炖猪肉

102

木瓜猪肉汤
烤乳猪
鹿茸炖瘦肉
蜜枣川贝排骨汤

103

酥炸香肉片
姜葱蒸牛肉
蛋黄煮肉饼
荔枝肉

104

清蒸猪脑
梅菜扣肉
香芋腊肉煲

荷叶蒸肉

105

炆糟五花肉
香炸排骨
冬瓜夹火腿
秘制羊肉卷

106

蒸蛋皮双耳肉末
牛蒡脆肠
干炸肉卷
咸蛋黄蒸肉末

107

皮蛋炒牛肉
肉末酿香菇
糯米肉排
猪红烩时菜

108

西红柿韭菜炒猪肝
剑花蜜枣煲肚舌
酸辣兔肉
咸蛋蒸肉丸

109

炸山兔肉
西葫芦炒牛肉
沙嗲酱牛肉
酸萝卜烧肚条

110

冬菜牛肉丁
银粉牛肉丝
姜葱牛百叶
玉兰咸百叶

111

排骨扒菠菜
太阳肉饼
鲜肉酿冬菇
酥炸糟羊腩

112

藕片炒肉片
奶香牛排
广东肉

113

芦笋蒸肉片
沙茶涮牛肉
脊骨菠菜汤
丝瓜蒸肉
广州炸肉丸子

114

猪肝生菜汤
油泡肚花
红烧牛腩
红烧里脊

115

炒腊肉鱼翅
南瓜烧扣肉
豆豉香菇烧兔肉



陈皮骨

116

翠绿猪血
白斩狗
糖醋猪脚姜
冬笋炒猪肝

117

红扒羊肉
锅香腊肠
香烧狗肉
冬笋羊肉

118

豉椒炒牛肉
滑蛋牛肉
蛋蓉牛肉羹
蜜汁子姜兔

119

卤牛腰
黑椒牛柳
酱香骨
猪肺橄榄汤

120

白果猪肚
香梨扒猪扒
树子蒸排骨
豉汁牛肉

121

洋葱扒排骨
芋泥扣肉
脆炸丸子
海蜇腰花

122

花生卤猪蹄
黄花菜扒肉排
冷片牛肉
鹤鹑卤肉饭

123

茄汁猪肝
荔浦扣肉
西汁牛肉卷
五味牛肉

124

烤网油猪肝卷
皱纹猪手
爽口牛筋丸
莲藕煲猪腿肉

125

香糟肉
软炸板脂
眉豆肥肠汤

126

红烧猪蹄筋
珍珠肉丸
脆皮酿大肠

127

蒜泥蒸肉

咸鲜什菜炒肉丝
扒猪舌

128

粤式菜心海味狮子头
荷香腊肉
子姜炒牛肉

129

爆炒腰花
洋葱蛋丝炒肉
鸡蛋炒肉丝

130

双鲜烧肉
荷香珍珠排
红枣煨肘

131

红烧猪肉丸
客家酿苦瓜
荷香蒸排骨

132

三鲜牛蹄筋
咖喱牛肉
白萝卜烧牛腩

133

煎牛肉串
红枣花生焖兔肉
淡菜煮腰花

134

双糖五花肉
黄豆焖猪蹄
金针菇焖牛肉

135

青蒜焖羊肉
萝卜焖羊肉
四季豆焖排骨

136

栗子萝卜焖羊肉
桃梨焖牛肉
苹果煮牛肉



第四章 浓香禽蛋类

137

酱香子鸡
花椒鸡
鹅掌扒广肚
酒香手撕鸡

139

芝麻酱炖鸡
茶香熏鸡
三杯鸭
香糟鸭信

140

莲枣薏米鸭
煎芙蓉蛋

客家鲫鱼滚荷包蛋
莲子窝蛋茶

141

盐子鸡
白切鸭
红茶熏鸡
五味鹅

142

东江窝全鸭
炒鸡米
清芙蓉鸡

143

香麻手撕鸡
抓炒掌中宝
蛋清蟹肉羹

144

香滑鸡球
金银凤翼
冬菜炖鸭

145

丝瓜炒鸭肠
姜芽炒鸭片
西汁乳鸽

146

荔荷大鸭
葱姜蒸乳鸽
葱油乳鸽

147

客家酿荷包蛋
酿荷包鸡蛋
鱼腥草杏仁鸡蛋羹

148

虫草炖蚬鸭
红枣枸杞蒸蛋
乌骨鸡炖海参

149

鸭蓉火腿丝
辣酱鸡腿丝
西瓜炖鸡脯

150

双色鸡肉丸
霸王花煲鸡
燕窝银琼豆腐

151

香酥鸭
沙锅香鸭
荷叶蒸鸭

152

鸭肉冬瓜盅
莲花鸡
腊肉蒸三黄鸡

153

黄鱼炖鸡
罗汉果焖酱瓜鸡
黄酒煮蛋

154

皮蛋蒸牛奶
艾根煲老鸡



板栗焖鸡

鸡蛋蒸肉丸

炒嫩鸽松

152

荷叶蒸鸡

猪肚煲鸡

凤眼鹌鹑蛋

金针菇鸡蓉蛋

153

苦瓜炒火鸭

柠檬扒鸭

翡翠蛋卷

荷叶鹌鹑片

154

蛋香蛤蜊

潮州烧鹅

海带蒸鸭

芙蓉蒸蟹

155

梅菜鸡

韭香鸡蓉猴头菇

金针菇煮鸡丝

潮州豆腐鸡

156

南瓜煨米汤鸡

菠萝青椒拌鸭片

核桃炒鸭肫

西红柿烧鸡块

157

酱香凤爪

松仁鸽肉

青豆烧鸡翅

卤水鹅翼

158

甜汁烧三鲜

酱味手撕鸡

碧绿上汤鸡

蛋清鲜奶干贝

159

冬瓜火鸭卷

糖炒鸡蛋

西红柿鸡蛋甜汤

三丝糟鸡腿

160

果汁鸡块

香烤鸭心

美味鸭舌

银耳鹌鹑蛋

161

西芹拌鸡肝

三鲜鸡肝

烩鸭四宝

清炖鸡脚翼

162

鸡肫丸扒奶白菜

多味鸡腿

潮汕卤鹅

笋丝蛋卷

163

七彩鸭丝

番茄酱煎鸭片

西红柿炒三色蛋

玫瑰手撕鸡

164

香焖鸭肝

美味三皮丝

水晶鸡翅

香焖鸡中翅

165

白切鸡

葱香鸡

鸡腿蛋鱿鱼

166

原汁脆鸭

香酥炸鸡翼

陈皮炖鸭

167

豉姜鸭

薏莲大鸭

生蒸太极鸡

168

家乡煎鸭

子萝鸭片

酱香鸭

169

水晶鸡粒冻

风味鸭脚

百花鸡

170

东江盐鸡

鸡肉花生煲

豆酱鸡

171

花雕鸡

首乌茯苓鸡汤

洋葱鸡脯肉

172

茄汁煎鸡扒

清鸭掌丸

梅菜烧鸡

173

冬瓜薏米煲鸭

东江香酥鸭

口蘑焖鸭肫

174

芙蓉鸭舌

参芪蒸鸽肉

扒柠檬鸡块

175

苦瓜焖鸡翅

陈皮芋头鸭

油豆腐扒鸭块

176

冬菇焖鸡翅

鹌鹑蛋扒菠菜

风味鹌鹑

177

冬笋焖鸡肫

京葱扒鸡翅

香炸纸包鸡

178

西红柿焖鸡块

玉参焖鸭

蛋心圣女果

179

第五章

新鲜水产类

180

白灼基围虾

玉米鲜虾丸

八珍鲜汤鱼燕

豆豉炒田螺

181

素珠蟹

炸海虾枣

豆豉白鳝

蜜桃炒虾仁

182

什锦芥菜鱿鱼煲

西兰花豆酥鳝鱼

虾胶酿鱼肚

西汁虾仁

183

香滑鲈鱼球

明炉烧螺

发菜扣干蚝

红焖明鲍

184

鲢鱼头煲

蒜子瑶柱脯

田螺塞肉

冬笋煎鳗鱼

185

蟹黄鱼翅

菊花鲈鱼特色锅

雪梨双脆

煲仔鱼丸

186

绿豆煲田鸡

鲍鱼四宝羹

雪花鱼翅

红海参

187

响铃三文鱼

金鱼缸



豆腐鲜虾酿黄瓜
粉皮三文鱼

188

炒乌鱼
蚝油网鲍片
奶汁鲳鱼
香橙鱼肉

189

大蒜炒鲞鱼
蟹肉扒草菇
碧绿鳊鱼卷
葱段烧鱼子

190

生菜龙虾
鳊鱼烧茄皮
白灼海螺片
酿鸳鸯蟹

191

甘柠芝麻虾
黄金虾仁
如意蟹
蒸豉香草鱼

192

鲈鱼肉片夹
椰汁牛奶烧鲤鱼
豉汁青口螺
海参酥丸

193

清炖蛇龟鸡
炸虾仁蟹肉包
炸蟹肉鲜奶
碧绿八爪鱼

194

煎酒香大虾
烤海蚌
粉皮鱼头
油泡鲜虾仁

195

冬笋螺片
包心鲫鱼
椒盐鱿鱼
淡糟香螺片

196

姜汁蟹
肚片蒸鳖
金针菇冬菇煮扇贝
发菜干蚝汤

197

蚝油香菇淡菜
香煎秋刀鱼
菜脯墨鱼粒
鲜美蛇丝汤

198

五彩虾丝
哈密瓜煲海螺

水蛇羹
鳊鱼海参片

199

什锦海参羹
煎封鲳鱼
粤式酿海参
银丝花螺煲

200

鸡肉烩鱼丝
清蒸活鲍鱼
三丝烩鱼翅
鱼肚大鳝

201

鸡丝鱼翅
鱼包三丝
鱼皮饺
玉簪田鸡腿

202

香柠芝麻虾
芝麻酱鲍鱼
虾子京葱烧海参
金银裹牡蛎

203

香烧鱼翅
海鲜蛋皮
金针草鱼
蚝油鲍鱼

204

青蒜生鱼片
海带黄豆煲鱼头
咖喱茄酱鱼块
肉丝焖鲟鱼

205

芝麻油螺片
菌油墨鱼卷
菜远炒田鸡
水晶蟹粉卷

206

芝麻拌墨鱼
芥末冰草虾
凉冻蟹钳
纸包虾

207

烟烤鲳鱼
粉蒸鳊片
红烧酿草鱼
醉虾

208

豉汁大虾
鱼翅猪脚煲
炒西施舌
粉丝蒸虾

209

雪耳生鱼片
鲑鱼炖花肉茄子

石湾鱼腐
鲢鱼头粉皮煲

210

西红柿煮鱼片
红焖甲鱼
冰拌鱼丁
红烧松鱼头

211

客家炒蚶
五彩黄鱼羹
山药鲑鱼
干炸虾枣

212

菜心煮鱼丸
干煎虾碌
油爆带子
鲜香鲈鱼

213

异香煎封鲛鱼
泥鳅黄芪汤
虫草甲鱼汤
金钱黄鳝

214

萝卜花甲汤
百合炒鱼片
油泡带子
木耳炒鲑鱼

215

芋头鲢鱼腩
原蒸甲鱼
海带丝蒸蛋
扒海参

216

红椒蒜蓉文蛤
潮州大鱼丸
清汤虾丸
蛤蜊鲫鱼汤

217

潮州蚝煎
腿丝蒸鲈鱼
葱香鱼片
潮州蒸鱼

218

干烧黄花鱼
生炒生蚝
珠海全螺
韭菜薑泥鳅汤

219

油泡田鸡腿
荔香虾
圣女果炒鲜贝
白焯鲑鱼虾

220

金针菇墨鱼汤
生炒水鱼丝



清蒸荷叶鱼

金针菇蒸鱼

221

清汤蟹丸

黑胡椒螃蟹

银芽鳝丝

红白鳝

222

枸杞烧鲫鱼

穿田鸡腿

泰式海蜇

芋香烧泥鳅

223

火腩焖白鳝

葱苡海蜇黄瓜丝

青豆菊花虾仁

潮式拌海蜇

224

脆薯凤尾虾

馄饨甲鱼

煎银鱼蛋卷

炸荷包鲜鱿

225

香糟烧鲤鱼

芥菜头炒田螺

香蒜虾

柠香鳝鱼

226

鸭汤烩鱼嘴

沙茶鱿鱼羹

黄花鱼蛋羹

227

清汤田鸡腿

清炖白鳝

菜心焖鱼腐

228

清汤田鸡豆

清汤炸肚

山海双参

229

油泡鱼青丸

油泡虾丸

海参焖鸽蛋

230

荷香鳊鱼鸡丝

枸杞蒸鲫鱼

黄豆烧海带结

231

三药蒸黄鳝

豆豉蒸平鱼

家常鳊鱼

232

枸杞蒸白鳝

蒜蓉青口

五鲜烧鲳鱼

233

清蒸黄花鱼

鱼片蛋羹

红烧带鱼

234

粤式海参

番茄酱焖虾

三鲜浓香鲑鱼

235

清蒸鲈鱼

姜丝花蟹

蟹块粉丝煲

236

鲜贝炒芦笋

鲜香酸甜牡蛎

番茄酱烧带鱼

237

洋葱烧鲑鱼

鲜笋烧海参

虾仁冬瓜

238

蒜香黄鱼

香汁烧鱼皮

粤香黄鱼

239

家常烧带鱼

香滑烧鲈鱼

三鲜烧鱼尾

240

芹菜翠衣炒鳝片

豉酱煎海虾

香菜海蜇



第六章

241

主食小吃类

242

莲子西米羹

什锦炒米线

锅贴石斑夹

韭黄炒牛河

243

团圆水饺

蟹肉通心粉

香炸年糕

菠萝冻

244

粤式萝卜糕

蜜浸枇杷

薄荷仙桃

雪耳椰子盅

245

糖水毛丹

炸鲜奶

香藕饼

时果西瓜盅

246

香菇虾仁粥

芹汁甜汤

姜薯鲤鱼

奶香胡萝卜花

247

南瓜炒饭

木瓜甜奶羹

濠粉

潮州春饼

248

白萝卜瘦肉饼

蒸年糕

西瓜冻

蛋包西红柿

249

冰浸甜杏

洋葱牛排饭

核桃牛奶煎饼

山楂珍珠羹

250

香煎黄金糕

水晶杨梅盅

肉香藕饼

肉香煎饺

251

绿豆椰奶

杂果雪蛤膏

炸云吞

木瓜椰汁鲜奶露

252

香面炒牛肉

蜜汁红薯

煎紫菜卷

香煎芙蓉蛋

253

香甜马蹄糕

潮州粥

黄金虾托

苦瓜椰奶露

254

西红柿拌面

煎西红柿夹

什锦果味沙拉

五彩蔬菜冻

255

什锦西瓜

牛奶椰子盅

木瓜蒸奶

萝卜冰糖汤

客家萝卜糕

牛奶煎饼

三鲜烩面

256

什锦水果沙拉



第一章

清爽素食类





海带玉米笋

【美食备料】 海带结200克，玉米笋300克，鸡胸脯肉100克，红椒1个，鸡蛋清、蒜蓉、食盐、淀粉、鸡精、白糖、蚝油、花生油各适量。

【名师巧手做】

1. 玉米笋洗净，放入开水中焯透，捞出过凉切斜块；鸡胸脯肉洗净切粗丝；海带结洗净；红椒去蒂，洗净切段。
2. 鸡丝放入碗中，加鸡蛋清、食盐、淀粉拌匀，腌渍15分钟，放入温花生油锅中炒香后盛出。
3. 再下花生油烧热，爆香蒜蓉，放入玉米笋、海带结、鸡丝、红椒段炒匀，调入白糖、蚝油、食盐、鸡精翻炒入味即可。

●名师小贴士

海带的主要成分褐藻胶对人体很有益，不易溶于水，易溶于碱，所以煮海带时可适量放点食用碱，有利于吸收褐藻胶。

鼎湖上素

【美食备料】 香菇、草菇、银耳、榆耳、黄耳、桂花耳、竹荪各50克，鲜莲子、白菌、冬笋各30克，油菜心、绿豆芽各10克，湿淀粉、食盐、味精、白糖、蚝油、生抽、花生油、香油、料酒、素上汤各适量。

【名师巧手做】

1. 香菇、草菇、榆耳、黄耳、竹荪、鲜莲子、冬笋、白菌、银耳、桂花耳、油菜心、绿豆芽均洗净，入锅用素上汤、花生油、食盐焖至熟透。
2. 捞出白菌、香菇、竹荪、草菇、黄耳、鲜莲子、冬笋、榆耳按序排放入碗内，用桂花耳、银耳、油菜心围边；用料酒、蚝油、素上汤、香油、白糖、生抽、味精、湿淀粉调成芡汁，入锅煮开，盛起淋在素菜上即可。

●名师小贴士

榆耳又称榆蘑，学名胶韧革菌，产于我国东北三省。

鲜冬菇粉皮

【美食备料】 西兰花200克，湿粉皮150克，金针菇100克，水发香菇50克，青椒、红椒、榨菜各适量，芝麻酱5克，豆瓣酱2克，老抽、湿淀粉、香油、色拉油各15克。

【名师巧手做】

1. 西兰花洗净，掰成小朵；水发香菇切成丝；金针菇洗净；青椒、红椒均去蒂、子，洗净切成粒；榨菜洗净切粒。
2. 炒锅倒入适量水烧开，分别下入西兰花、湿粉皮、香菇丝、金针菇焯熟，捞出沥干，再将西兰花装入盘中。
3. 原锅放色拉油烧热，爆香青椒粒、红椒粒、榨菜粒，再放入湿粉皮、香菇丝、金针菇略炒，加入芝麻酱、豆瓣酱、老抽、香油调匀，用湿淀粉勾芡，炒熟后淋在西兰花上即可。

●名师小贴士

粉皮是以豆类或薯类淀粉制成的片状食品。

鸡蓉鲜贝冬瓜球

【美食备料】 冬瓜600克，鲜贝100克，鸡蓉150克，鲜汤200克，食盐、味精各少许，葱末、姜末各10克，植物油适量。

【名师巧手做】

1. 冬瓜去皮及瓤洗净，用挖球器挖成球；鲜贝洗净；鸡蓉加少许食盐和植物油拌匀。
2. 锅内倒入植物油烧热，放入鲜贝滑熟捞出，再将鸡蓉制成若干鸡蓉丸滑油至定型。
3. 另起锅放植物油烧热，下入姜末炒香，倒入鲜汤煮开，下入冬瓜球煮片刻，加入鲜贝、鸡蓉丸，盖上盖煮熟，加食盐、味精调味，撒上葱末即可。

●名师小贴士

夏天气候炎热，心烦气躁、闷热不舒服时宜食冬瓜。



鲜蘑龙须菜

【美食备料】龙须菜150克，鲜蘑120克，葱、姜各10克，食盐、味精、白糖、湿淀粉、香油、色拉油、鸡汤各适量。

【名师巧手做】

1. 龙须菜、鲜蘑均洗净，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干；葱洗净切成段；姜去皮切片。
2. 锅中放色拉油烧热，煸香葱段、姜片，再添入鸡汤，去掉葱段、姜片，放入龙须菜、鲜蘑，加入食盐、白糖、味精烧约2分钟，再用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

◎名师小贴士

龙须菜也叫海发菜，经常食用龙须菜，可以起到净化血液的作用，而且具有预防癌症的功能。



清蒸素鳊鱼

【美食备料】玉兰片200克，油面筋100克，香菇片30克，湿淀粉8克，胡椒粉2克，绍酒、姜丝、生抽各适量，葱丝10克，食盐、味精各4克，香油3克，白糖5克，花生油20克，清汤、香菇丝、素上汤各适量。

【名师巧手做】

1. 香菇片装入碗内，加少许花生油拌匀，上面放好姜丝、葱丝，加入清汤、食盐、味精、绍酒，放入蒸笼用中火蒸约10分钟，取出去掉姜丝、葱丝；玉兰片泡发至软，将笋尖部位切成鱼头形，另选笋肉改成鱼尾形，余下切成薄片，放入沸水锅内氽透，捞出放凉，再取香菇片、玉兰片切成鱼目形；油面筋切成块。
2. 锅内倒入花生油烧热，下入玉兰片，烹入绍酒、白糖、香油、胡椒粉，约焖10分钟。
3. 另取锅放花生油烧热，烹入绍酒，放入油面筋、香菇片，加清汤、食盐、生抽、味精、白糖、香油炒匀，用湿淀粉勾芡，取出放在碟中垫底；将玉兰片排在上面，砌成鳊鱼身形，放上切好的头、尾、眼，撒上香菇丝，放入蒸笼用旺火蒸约5分钟，取出滗去水。
4. 原锅放花生油烧热，倒入素上汤、香油、食盐、味精、白糖，用湿淀粉调稀勾芡，淋在“鱼”上面即可。

◎名师小贴士

水发香菇加少许食盐，轻轻搓揉，再用清水漂洗，这样更容易洗净沙粒。



腐竹烩菠菜

【美食备料】菠菜150克，干腐竹50克，干虾米10克，姜丝5克，花生油适量，食盐、味精、熟鸡油各少许。

【名师巧手做】

1. 干腐竹用水泡软，切成条；菠菜择洗干净；干虾米用清水泡软洗净。
2. 下花生油烧热，放姜丝爆香，放入腐竹煎炒至变色，注入清汤，加入虾米用中火煮。
3. 待汤煮开时，加入菠菜，调入食盐、味精煮至入味，再淋上熟鸡油即可。

◎名师小贴士

菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。

清酿竹笙丸

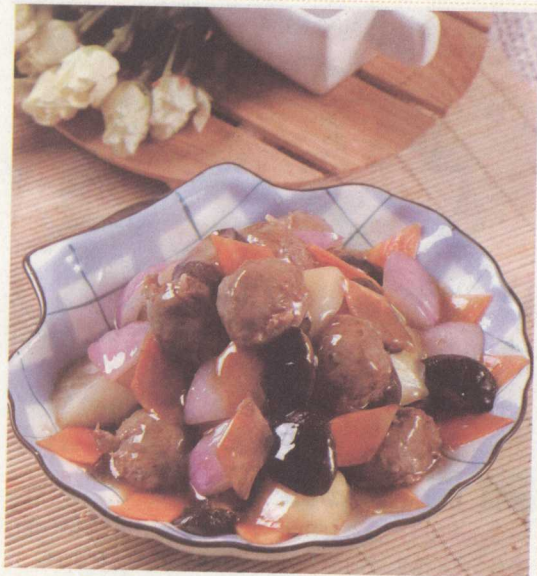
【美食备料】竹笙180克，鲜虾肉150克，猪肥膘肉100克，鸭肫50克，鸡蛋清15克，净香菜25克，食盐2克，味精1克，淀粉3克，胡椒粉适量，猪油15克，上汤1000毫升。

【名师巧手做】

1. 将鸭肫、猪肥膘肉、鲜虾肉分别洗净，剁成泥，加入食盐、味精、鸡蛋清拌匀成虾胶，放入冰箱中冷藏2小时；竹笙切去头尾，洗净切成段，从中部剖开。
2. 竹笙拍上淀粉，再将虾胶挤成丸子，放在竹笙上，卷成圆棋子形，装入涂有猪油的盘上。
3. 放入蒸笼里隔水蒸熟，取出放入盛有香菜的大碗中，撒上胡椒粉；将上汤倒入锅内加入食盐、味精烧沸，盛出倒入碗内即可。

◎名师小贴士

竹笙又名竹荪，竹笙性凉，脾胃虚寒之人不要吃得太多。



鸡蓉芦笋条

【美食备料】鲜芦笋250克，鸡胸脯肉150克，猪肥膘肉25克，鸡蛋清1个，食盐、淀粉、湿淀粉、味精各适量，胡椒粉、香油各少许，鸡汤400毫升，色拉油250克。

【名师巧手做】

- 1.鲜芦笋去根、洗净，切成长条，放入锅中，加入适量鸡汤和少许食盐，用小火煮2分钟，捞出沥干；鸡胸脯肉、猪肥膘肉均洗净，剁成细蓉，放入碗中，加入鸡蛋清、食盐、味精、淀粉拌匀成鸡蓉，再放入芦笋条拌匀。
- 2.锅中加色拉油烧热，先放入鸡蓉芦笋条煎熟，再加入鸡汤、食盐、胡椒粉、味精，用小火烧煮3分钟，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

●名师小贴士

芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃，应低温避光保存。

贡丸烧大黄瓜

【美食备料】大黄瓜200克，牛肉贡丸150克，洋葱、胡萝卜各50克，香菇3朵，植物油、沙茶酱、食盐、鸡精、高汤各适量。

【名师巧手做】

- 1.大黄瓜去皮洗净，切成滚刀块；胡萝卜、洋葱均切片；香菇泡软后切块；牛肉贡丸洗净，每个对切两半。
- 2.植物油烧热，爆香洋葱片及香菇块，加入贡丸炒香，再放入大黄瓜块、胡萝卜片，以大火炒匀。
- 3.加入高汤，转文火烧至成熟，调入沙茶酱、食盐、鸡精，烧至收汁入味即可。

●名师小贴士

大黄瓜能有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生。

海味烧芥菜

【美食备料】芥菜500克，金针菇50克，海米20克，姜片5克，味精、白糖、香油各少许，绍酒2克，上汤1000毫升，色拉油45克。

【名师巧手做】

- 1.芥菜洗净，切成片；金针菇洗净；海米用清水泡好，洗净。
- 2.锅中加色拉油烧热，放入姜片炒香，再放入芥菜、海米、金针菇略炒，然后烹入绍酒，添入上汤，用味精、白糖调味，待汤汁稠时，淋入香油，出锅装盘即可。

●名师小贴士

芥菜不能生食，也不宜多食。

韭黄蛋香虾仁

【美食备料】韭黄200克，鲜虾仁150克，鸡蛋2个，食盐、香油、鸡精、淀粉、植物油各少许。

【名师巧手做】

- 1.韭黄择洗干净，切成长3厘米的段；鸡蛋打入碗中搅匀。
- 2.将虾仁用少许食盐、鸡精、淀粉拌匀腌渍入味，倒入蛋液中拌匀。
- 3.炒锅放植物油烧热，下入虾仁蛋糊快速翻炒至变色，待表面的蛋糊将凝固时，放入韭黄段迅速翻炒，淋上香油炒匀出锅。

●名师小贴士

韭黄有温中开胃、行气活血、补肾助阳的功效。



膏烧红薯

【美食备料】红薯750克，橘饼50克，猪肥膘肉100克，白糖200克，芝麻30克，植物油20克。

【名师巧手做】

- 1.猪肥膘肉用开水煮熟，捞出切成薄片，撒上白糖，腌渍12小时，下入沸水中泡一泡，使糖溶化后捞起，再切成粒；红薯去皮洗净，切块，下入油锅中炸至金黄色；橘饼切成粒。
- 2.沙锅内放进红薯块，加入白糖和适量清水用慢火熬30分钟，取出。
- 3.中火烧热炒锅，红薯块、猪肥肉粒、橘饼粒一同下锅，加入植物油、白糖，改用慢火熬至有黏质，最后撒上芝麻即成。

●名师小贴士

橘饼为橘肉用蜂蜜腌渍后干燥而成，可直接食用。

苦瓜黄豆烧排骨

【美食备料】苦瓜200克，黄豆100克，猪肋排150克，胡萝卜50克，姜片10克，白糖5克，花生油、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手做】

- 1.苦瓜去子后切厚的斜片；黄豆洗净，用清水浸透；猪肋排洗净，斩小块；胡萝卜去皮切片。
- 2.锅烧开水，下入猪肋排氽烫一下，捞出沥干水分。
- 3.烧锅下花生油烧热，煸香姜片，下入猪肋排炒香，加适量水用大火烧至排骨发白，下入苦瓜、黄豆转文火烧至将熟，调入食盐、鸡精、白糖，再用中火烧15分钟即可。

●名师小贴士

苦瓜还可用食盐腌渍片刻，再加少量肉末，与蒜头、豆豉同煎，最有营养。



烧猴头菇

【美食备料】猴头菇150克，葱段、姜丝、酱油、香油各15克，花椒3克，八角3克，湿淀粉10克，料酒20克，白糖、食盐、味精、胡椒粉各少许，植物油、鸡汤各50克。

【名师巧手做】

- 1.猴头菇用冷水浸泡24小时，洗净后再用开水泡3小时，加鸡汤、料酒、葱段、姜丝、花椒、八角，上火蒸熟后将猴头菇取出切片。
- 2.炒锅加植物油烧热，下入剩余的花椒、八角、葱段、姜丝炒香，捞去渣不用，再加入酱油、料酒、鸡汤、猴头菇、白糖、食盐和胡椒粉，用中火烧开，改小火烧至入味，调入味精，勾芡，大火收浓汁后，淋上香油即成。

●名师小贴士

烹煮猴头菇要到其软烂如豆腐时，营养成分才能完全析出。

素炒山药片

【美食备料】山药300克，水发木耳30克，葱5克，姜3克，食盐、香油各适量，味精少许，酱油、米醋各3克，色拉油20克。

【名师巧手做】

- 1.山药削去外皮，洗净，切成片，放入沸水中略烫，捞出沥干；水发木耳洗净，撕成小朵；葱洗净切成丝；姜去皮切丝。
- 2.炒锅放色拉油烧热，下入葱丝、姜丝炒香，再加入酱油、米醋、食盐，放入山药片和木耳翻炒至熟透后，加入味精，淋入香油，翻炒匀即可。

●名师小贴士

山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用；另外有实邪者忌食山药。



橙汁茄子

【美食备料】茄子300克，鸡蛋2个，面包碎、面粉各20克，葱花5克，橙汁100毫升，白糖100克，醋15克，植物油适量。

【名师巧手做】

1. 茄子去皮，洗净切条；鸡蛋磕入碗中打散，加入面粉、面包碎搅匀；将茄条放入鸡蛋糊中拌匀。
2. 炒锅置火上，下植物油烧至七成热时，下茄条炸至呈金黄色时，捞出沥油装盘，撒上葱花。
3. 锅内留少许油，倒入橙汁、白糖、醋搅匀烧开，出锅浇在茄条上即可。

●名师小贴士

经常吃茄子可以缓解脑部疲劳，增强记忆力。

膏烧白果

【美食备料】白果500克，橘饼25克，猪肥肉40克，白糖100克，色拉油30克。

【名师巧手做】

1. 白果放入沸水中浸泡片刻，除去外壳，再放入锅中煮20分钟，取出待凉；橘饼、猪肥肉切成小粒。
2. 将白果放入沙锅中，加入适量白糖和清水，用小火熬30分钟，取出白果待用。
3. 炒锅放色拉油烧热，下入白果、猪肥肉粒、橘饼粒，再加入剩余的白糖，用小火熬至黏稠即可。

●名师小贴士

因白果含有少量氰化物，不可长期大量食用，以免中毒，尤其小孩应少吃。

鸡丝烩仿翅

【美食备料】鱼翅瓜500克，鸡丝150克，荸荠、鸡蛋黄各100克，姜片、胡椒粉、湿淀粉、清汤、色拉油各适量，绍酒10克，上汤1250毫升。

【名师巧手做】

1. 鱼翅瓜放入蒸锅中蒸熟，取出，用叉子挖出瓜瓤、瓜仁，取出瓜肉切丝，再放入烧沸的上汤中，加入绍酒、胡椒粉、姜片略焯，捞出沥干备用。
2. 鸡蛋黄中加入少许上汤打散；鸡丝加入少许湿淀粉抓匀；荸荠切丝。
3. 锅中加色拉油烧热，倒入上汤，微滚时放入鸡丝，轻轻拨散，再加入荸荠丝、鱼翅瓜丝，待再次烧沸时，用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡蛋黄浆推匀即可。

●名师小贴士

鱼翅瓜也叫金丝瓜，具有减肥、抗癌防癌的药用功效。

糖拌腰果

【美食备料】腰果200克，白糖50克，食盐3克，植物油300克。

【名师巧手做】

1. 腰果洗净，沥干水分备用。
2. 锅置火上，下油烧至五成热，放入腰果，以小火炸至变色，捞出沥油。
3. 腰果趁热装盘，撒上白糖、食盐，拌匀即可。

●名师小贴士

腰果是一种营养丰富、味道香甜的干果，常吃可软化血管。

