



# 7天学会

Learn cooking  
in seven days

# 家常粤菜

粤菜烹饪大师 朱奕生◎主编



全新升级版  
超值¥29.90  
回馈

IC 吉林科学技术出版社

# 7天学会 家常粤菜



粤菜烹饪大师 朱奕生◎主编



图书在版编目(CIP)数据



7天学会家常粤菜 / 朱奕生主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5384-7014-7

I. ①7… II. ①朱… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200291号

# 7天学会 家常粤菜



主 编 朱奕生

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 15

印 数 1-10 000册

版 次 2014年3月第1版

印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7014-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 目录 Contents

7天学会  
家常粤菜



## 第1天初识家常粤菜

### 粤菜渊源

粤菜的历史..... 10

### 粤菜成因

物产富饶鱼米之乡..... 12

崇尚口味的习俗..... 13

博采中外兼收并蓄..... 13

名厨辈出艺超群..... 13

### 粤菜特色

用料广博..... 14

口味清淡..... 14

博采众长..... 15

### 粤菜流派

广州风味..... 16

潮州风味..... 17

东江风味..... 18

### 粤菜原料和调料

清远鸡/马冈鹅/鸭舌/广东菜心/  
芥蓝..... 20

彩椒/苦苣/鲟鱼/芦笋/多宝鱼/  
老板鱼/海参/牛蛙/基围虾/  
牡蛎..... 21

黄蚬子/虾爬子/海胆/龙虾/鲍鱼/  
干贝/鱼翅/鱼肚..... 22

生抽/老抽/鱼露/蚝油/美极鲜酱油/  
淡奶/沙拉酱/柱候酱/柠檬汁/  
沙茶酱/咖喱粉/瑶柱汁/米酒..... 23

### 粤菜术语

象眼块/骨牌块/养住/料头/  
枳水/菜远(胆)/烩/攒/焐/  
炆/百花馅/浸/飞水..... 24

## 第2天家常粤菜巧入门

### 粤菜味型

番茄味..... 26

糟香味..... 27

咸鲜味..... 27

咖喱味..... 27

鲜鱼味..... 27

柠檬味..... 27

蚝油味..... 27

草莓味..... 27

### 粤菜干货涨发

干贝的涨发..... 28

笋干的涨发..... 29

海参的涨发..... 29

素清汤..... 38

### 粤菜特殊技法

汤汁的八大秘诀..... 39

白灼·白灼芥蓝苗..... 30

### 食粤菜有讲究

瓢·百花瓢苦瓜..... 31

用餐的讲究..... 40

生炒·生炒小排..... 32

吃点心的讲究..... 40

浸·豉油浸毛蚶..... 33

啫啫·啫啫三黄鸡..... 34

生焖·生焖花蚬子..... 35

### 粤菜老火汤



豆芽汤..... 36

清汤..... 37

奶汤..... 37

蘑菇汤..... 38

鱼骨汤..... 38

## 第3天清香蔬菜食用菌

鸡汁芦笋条..... 42

芥蓝炒大地鱼..... 61

白灼茭白..... 43

咸鱼茄子煲..... 62

玻璃白菜..... 44

蒜香花椰菜..... 64

腊肉荷兰豆..... 46

酱肉孢子甘蓝..... 65

生煎山茼蒿..... 47

潮式上汤菠菜..... 67

潮州双莲煲..... 49

潮州护国菜..... 69

砂锅豇豆..... 50

珧柱蒸菜心..... 70

小瓜炒虾仁..... 51

粤式蒸茄子..... 71

荷塘月色..... 52

牛心菜爆双鲜..... 72

橙汁地薯..... 54

酥香金针菇..... 74

砂锅焗南瓜..... 55

家乡炒菇片..... 75

蒜蓉蒸丝瓜..... 57

鲍汁白灵菇..... 77

凉瓜紫薯泥..... 59

上汤冬笋..... 78

蓝莓苦瓜..... 60

## 第4天美味禽蛋豆制品

鸡片金针汤	80
沙参玉竹炖鸡	81
白切鸡	82
干贝炖凤爪	84
生地炖凤爪	85
啫啫鸡脆骨	87
红枣洋参乌骨鸡	88
牛奶淮杞炖乌鸡	89
卤水鸭舌	90
烤鸭	92
冬笋焖鸭	94
片皮鸭	95
木瓜煲老鸭	97
陈皮红枣炖水鸭	98
竹笋野鸭煲	99
卤水鹅翅	100
潮州鹅头	102
珍菌炒鹅肉	103



桂圆红枣炖鹌鹑	105
淮山党参乳鸽汤	107
脆皮石岐鸽	108
南杏参地炖乳鸽	109
百花酿豆腐	110
高汤烧干页豆腐	112
普宁炸豆干	113
香酥蛋黄卷	115
海皇粉丝煲	116

## 第5天浓香畜肉

梅菜扣肉	118
虾酱蒸五花肉	119



潮州南乳肉	120
杏鲍菇炒猪颈肉	122
卤水猪手	124
爆炒爽肚	125
黄豆焖猪蹄	127
黄豆苦瓜烧排骨	128
蜜汁叉烧肉	129
梅汁蒸排骨	130
时蔬炒肉条	132

海带马蹄炖猪心	133	西湖牛肉羹	150
腰豆焖蹄筋	135	香煎一品牛肉	152
卤水拼盘	137	五彩牛肉片	153
双仁炖猪心	138	手撕牛肉	155
肥肠苦瓜煲	139	蟹味菇炒牛仔粒	156
盐焗猪心	140	党参当归炖羊肚	157
雪梨芡实炖猪肺	142	萝卜炖羊肉	158
藕丁排骨煲	143	石斛杞子羊肝	160
煎烤雪花肉	145	珍珠菜炖血糕	161
蒜香牛肉粒	146	炸烤鹿肉	163
娃娃菜牛肉丸	147	粤式私房鹿肉	164
客家牛仔骨	148		

## 第6天 鲜美水产

粤式姜蓉蒸鱼	166	娃娃菜炖飞蟹	189
姜蒜烧鲜鱼	167	粤式桂花翅	191
煎煮黄花鱼	168	紫菜炖海参	192
红烧笋壳鱼	170	松茸海参煲	193
潮式半煎笋壳鱼	171	鲍汁海参	194
七彩炒鳝丝	173	松子活参	196
香芒银鳕鱼	174	雀巢海参	197
铁锅多宝鱼	175		
潮州生卤虾	176		
酥香龙井虾	178		
潮州虾枣	179		
茄汁大虾	181		
干煎虾碌	182		
美极基围虾	183		
粤式山药虾	184		
蒜香焗蟹	186		
生卤螃蟹	188		



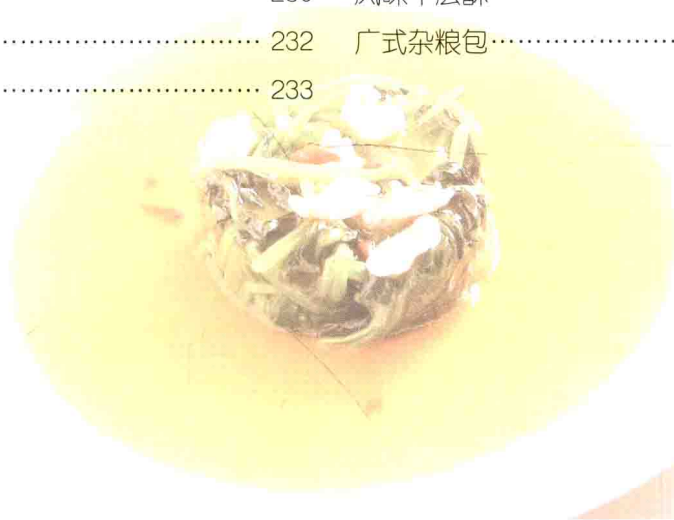


煎焗鲍鱼	199
鲜蘑炖鲍鱼	201
蒜蓉粉丝蒸元贝	202
粤式烤扇贝	203
尖椒北极贝	204
爆炒赤贝	206

葱油螺片	207
萝卜丝煮蚝仔	209
油泡鲜带子	210
带子赛螃蟹	211
姜葱炒花蛤	212
白灼海螺片	214
酱爆桃仁海螺	215
粤式烤黄蚬子	217
手剥笋炒海蚌	218
香葱煎生蚝	219
青瓜海螺煲	220
韭黄爆鱿鱼	222
油爆鲜鱿	223
啫啫牛蛙	225
海鲜密瓜船	226

## 第7天 醇香主食

鲍鱼捞饭	228	干炒牛河	235
潮州菜脯炒饭	229	蚝仔烙	236
玉米白果煲	230	风味千层酥	237
香葱鲍鱼粥	232	广式杂粮包	238
香煎玉米饼	233		





# 7天学会 家常粤菜



粤菜烹饪大师 朱奕生◎主编



## 作者简介 AUTHOR



**朱奕生** 祖籍广东潮汕，国家高级烹饪技师，国际烹饪名师，广东省潮州菜烹饪协会常务理事，天下春空中花园酒店行政总厨。2005年首届厨师技能比赛荣获十佳行政总厨，2007年获国际烹饪艺术大师、中国烹饪名师称号，2009年获中华金厨奖，建国六十周年餐饮业先进工作者称号，第八届中国美食节获个人金牌奖。

主 编 朱奕生  
副 主 编 陈俊义 林茂雄 杨永平 陈楷彬  
编 委 韩密和 刘 刚 高 峰 田国志 戚明春 张明亮 崔晓冬  
蒋志进 郎树义 张凤义 刘志刚 张 杰 姜丽丽 马 骐  
于小宏 张启为 刘宝锁 刘 强 王 鑫 刘书岑 王海忠  
刘建双 王 旭 李 刚 高乐刚 高乐强 杨竹刚 董 兵  
摄 影 陈禹辰 赵 军 刘 阳 孙维军

### ◆ 特别鸣谢



电 话：400-9999-555

电 话：024-8589 5555



# 前言

历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是中国饮食文化大厦的基础，是光辉灿烂的民族文化瑰宝，是东方文化的杰出代表，也是世界文明的重要组成部分。

粤菜为我国传统四大菜系之一，由广州菜、潮州菜和东江菜三大流派组成。广东地处我国南端沿海，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，气候温和，雨量充沛，各种动植物类的原料极为丰富。同时广州又是历史悠久的通商口岸城市，吸取了外来的各种烹饪原料和烹饪技艺，使粤菜日渐完善。粤菜以风格高雅大器、风味崇尚鲜爽、选料广博奇杂、烹饪技艺精湛而独树一帜，饮誉四方。

《7天学会家常粤菜》针对粤菜爱好者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解粤菜的各种烹制技法，使您在7天内学会制作家常粤菜。

《7天学会家常粤菜》首先用2天时间，为您分步介绍粤菜的基础知识，如粤菜历史、粤菜成因、粤菜特色、粤菜流派、粤菜原料和调料、粤菜味型、粤菜烹调术语、粤菜原料加工、粤菜特殊技法等，使您在正式烹调粤菜前，就可以通过看图对这些常识加以了解，增加学习操作的自信心。

随后的5天时间，我们按照原料线索加以分类，并且遵循家常粤菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的粤菜，详细地加以介绍。使您能够以轻松的心情，用常见的原料、快捷的方法烹调出一道道看似平凡，却大有意味的家常粤菜。

希望《7天学会家常粤菜》能成为您家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，更能体会到美食中那一份醇美、那一缕温暖、那一种幸福。与此同时我们也祝愿粤菜这朵奇葩，永远盛开，香遍千家万户。

朱奕生

2014年3月



## 第1天 初识家常粤菜

### 粤菜渊源

粤菜的历史 ..... 10

### 粤菜成因

物产富饶鱼米之乡 ..... 12

崇尚口味的习俗 ..... 13

博采中外兼收并蓄 ..... 13

名厨辈出艺超群 ..... 13

### 粤菜特色

用料广博 ..... 14

口味清淡 ..... 14

博采众长 ..... 15

### 粤菜流派

广州风味 ..... 16

潮州风味 ..... 17

东江风味 ..... 18

### 粤菜原料和调料

清远鸡/马冈鹅/鸭舌/广东菜心/  
芥蓝 ..... 20

彩椒/苦苣/鲟鱼/芦笋/多宝鱼/  
老板鱼/海参/牛蛙/基围虾/  
牡蛎 ..... 21

黄蚬子/虾爬子/海胆/龙虾/鲍鱼/  
干贝/鱼翅/鱼肚 ..... 22

生抽/老抽/鱼露/蚝油/美极鲜酱油/  
淡奶/沙拉酱/柱候酱/柠檬汁/  
沙茶酱/咖喱粉/瑶柱汁/米酒 ..... 23

### 粤菜术语

象眼块/骨牌块/养住/料头/  
枳水/菜远(胆)/烩/攒/焗/  
炆/百花馅/浸/飞水 ..... 24

## 第2天 家常粤菜巧入门

### 粤菜味型

番茄味 ..... 26

糟香味 ..... 27

咸鲜味 ..... 27

咖喱味 ..... 27

鲜鱼味 ..... 27

柠檬味 ..... 27

蚝油味 ..... 27

草莓味 ..... 27

### 粤菜干货涨发

干贝的涨发 ..... 28

笋干的涨发 ..... 29

海参的涨发..... 29

### 粤菜特殊技法

白灼·白灼芥蓝苗..... 30

瓢·百花瓢苦瓜..... 31

生炒·生炒小排..... 32

浸·豉油浸毛蚶..... 33

啫啫·啫啫三黄鸡..... 34

生焖·生焖花蚬子..... 35

### 粤菜老火汤

豆芽汤..... 36

清汤..... 37

奶汤..... 37

蘑菇汤..... 38

鱼骨汤..... 38

素清汤..... 38

汤汁的八大秘诀..... 39

### 食粤菜有讲究

用餐的讲究..... 40

吃点心的讲究..... 40



## 第3天 清香蔬菜食用菌

鸡汁芦笋条..... 42

白灼茭白..... 43

玻璃白菜..... 44

腊肉荷兰豆..... 46

生煎山茼蒿..... 47

潮州双莲煲..... 49

砂锅豇豆..... 50

小瓜炒虾仁..... 51

荷塘月色..... 52

橙汁地薯..... 54

砂锅焗南瓜..... 55

蒜蓉蒸丝瓜..... 57

凉瓜紫薯泥..... 59

蓝莓苦瓜..... 60

芥蓝炒大地鱼..... 61

咸鱼茄子煲..... 62

蒜香花椰菜..... 64

酱肉孢子甘蓝..... 65

潮式上汤菠菜..... 67

潮州护国菜..... 69

珧柱蒸菜心..... 70

粤式蒸茄子..... 71

牛心菜爆双鲜..... 72

酥香金针菇..... 74

家乡炒菇片..... 75

鲍汁白灵菇..... 77

上汤冬笋..... 78

## 第4天美味禽蛋豆制品

鸡片金针汤	80
沙参玉竹炖鸡	81
白切鸡	82
干贝炖凤爪	84
生地炖凤爪	85
啫啫鸡脆骨	87
红枣洋参乌骨鸡	88
牛奶淮杞炖乌鸡	89
卤水鸭舌	90
烤鸭	92
冬笋焖鸭	94
片皮鸭	95
木瓜煲老鸭	97
陈皮红枣炖水鸭	98
竹笋野鸭煲	99
卤水鹅翅	100
潮州鹅头	102
珍菌炒鹅肉	103



桂圆红枣炖鹌鹑	105
淮山党参乳鸽汤	107
脆皮石岐鸽	108
南杏参地炖乳鸽	109
百花酿豆腐	110
高汤烧千页豆腐	112
普宁炸豆干	113
香酥蛋黄卷	115
海皇粉丝煲	116

## 第5天浓香畜肉

梅菜扣肉	118
虾酱蒸五花肉	119



潮州南乳肉	120
杏鲍菇炒猪颈肉	122
卤水猪手	124
爆炒爽肚	125
黄豆焖猪蹄	127
黄豆苦瓜烧排骨	128
蜜汁叉烧肉	129
梅汁蒸排骨	130
时蔬炒肉条	132

海带马蹄炖猪心	133	西湖牛肉羹	150
腰豆焖蹄筋	135	香煎一品牛肉	152
卤水拼盘	137	五彩牛肉片	153
双仁炖猪心	138	手撕牛肉	155
肥肠苦瓜煲	139	蟹味菇炒牛仔粒	156
盐焗猪心	140	党参当归炖羊肚	157
雪梨芡实炖猪肺	142	萝卜炖羊肉	158
藕丁排骨煲	143	石斛杞子羊肝	160
煎烤雪花肉	145	珍珠菜炖血糕	161
蒜香牛肉粒	146	炸烤鹿肉	163
娃娃菜牛肉丸	147	粤式私房鹿肉	164
客家牛仔骨	148		

## 第6天 鲜美水产

粤式姜蓉蒸鱼	166	娃娃菜炖飞蟹	189
姜蒜烧鲜鱼	167	粤式桂花翅	191
煎煮黄花鱼	168	紫菜炖海参	192
红烧笋壳鱼	170	松茸海参煲	193
潮式半煎笋壳鱼	171	鲍汁海参	194
七彩炒鳝丝	173	松子活参	196
香芒银鳕鱼	174	雀巢海参	197
铁锅多宝鱼	175		
潮州生卤虾	176		
酥香龙井虾	178		
潮州虾枣	179		
茄汁大虾	181		
干煎虾碌	182		
美极基围虾	183		
粤式山药虾	184		
蒜香焗蟹	186		
生卤螃蟹	188		



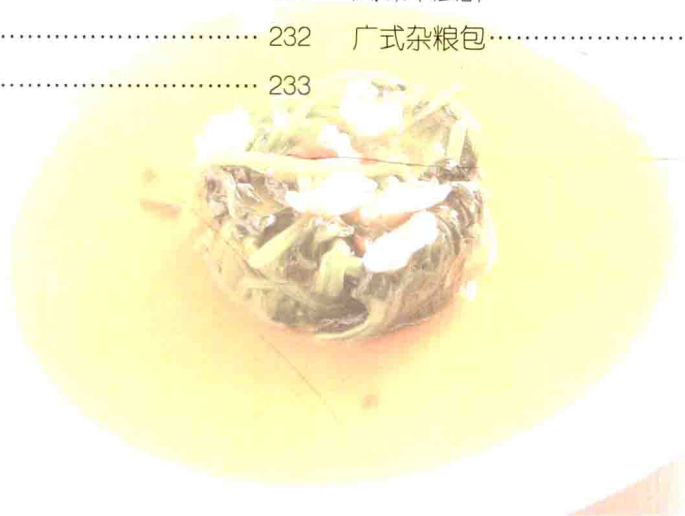


煎焗鲍鱼·····	199
鲜蘑炖鲍鱼·····	201
蒜蓉粉丝蒸元贝·····	202
粤式烤扇贝·····	203
尖椒北极贝·····	204
爆炒赤贝·····	206

葱油螺片·····	207
萝卜丝煮蚝仔·····	209
油泡鲜带子·····	210
带子赛螃蟹·····	211
姜葱炒花蛤·····	212
白灼海螺片·····	214
酱爆桃仁海螺·····	215
粤式烤黄蚬子·····	217
手剥笋炒海蚌·····	218
香葱煎生蚝·····	219
青瓜海螺煲·····	220
韭黄爆鱿鱼·····	222
油爆鲜鱿·····	223
啫啫牛蛙·····	225
海鲜密瓜船·····	226

## 第7天 醇香主食

鲍鱼捞饭·····	228	干炒牛河·····	235
潮州菜脯炒饭·····	229	蚝仔烙·····	236
玉米白果煲·····	230	风味千层酥·····	237
香葱鲍鱼粥·····	232	广式杂粮包·····	238
香煎玉米饼·····	233		





# 第1天 初识家常粤菜



粤菜溯源 P10  
**P10** 粤菜的历史

物产富饶  
**P12** 鱼米之乡

粤菜  
特色 **P14**

**P20** 粤菜  
原料和调料

