

跟我做

家常

粤菜



美食教室系列丛书



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我做家常粤菜 / 盛镇洲, 程伟民编著; 卢平摄.

广州: 广东旅游出版社, 2004.12

(美食教室系列)

ISBN 7-80653-556-X

I. 跟... II. ①盛... ②程... ③卢... III. 菜谱 - 广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080983 号

丛书策划 : 周梅英

责任编辑 : 周梅英

版式设计 : 何 阳

封面设计 : 张红霞

责任技编 : 刘振华

鸣 谢: 中山大学西苑宾馆聚园餐厅协助制作

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路 55 号二栋 1 楼)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 116 室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

889 × 1194 毫米 32 开 2.5 印张 30 千字

2005 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 12.00 元

跟我做家常粤菜

GEN WO ZUO
JIA CHANG YUE CAI

目录

CONTENTS



西兰花炒土鱿 4

香蒜美极生菜 6

脆皮玉子豆腐 8

菜胆扒鲜菇 10

特色炸茄子 12

红烧玉子豆腐 14

豉椒炒鳝片 16

煎酿莲藕 18

韭菜花炒叉烧 20

中式果汁猪扒 22

美极田蚊鱼 24

豆豉鲛鱼炒莴笋 26

盐焗猪肚丝 28

豉油皇金蒜蒸茄子 30

潮州卤水豆干 32

番茄煮红衫鱼 34

梅子蒸排骨 36

橙汁鲈鱼 38

茶皇猪手 40

红烧鲩鱼 42

美极河虾仔 44

白灼黄鳝 46

香芋南瓜扣 48

梅菜扣肉 50

美极鲑鱼筒 52

菜心炒鸡杂 54

鱼肠煎鸡蛋 56

姜葱炒花蟹 58

冬菜蒸鲩鱼 60

香芋扣肉 62

红烧豆腐 64

三色蒸水蛋 66

凉瓜煎蛋 68

榄角蒸边鱼 70

大豆芽菜炒猪肠 72

南瓜蒸排骨 74

豉油金菇蒸鲛鱼 76

糖醋生炒排骨 78



美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

西兰花炒土鱿

XI LAN HUA CHAO TU YOU



主料

辅料

姜, 葱, 蒜头, 红椒, 韭黄

西兰花 300 克, 干鱿鱼 150 克

调料

鸡粉, 麻油, 绍酒, 生抽, 糖, 胡椒粉, 蚝油。

食材处理

将西兰花洗净, 切小块待用, 干鱿鱼用清水浸泡 2~3 小时, 洗净, 纵横切成鱿鱼花, 姜切成指甲片, 葱切成葱榄, 蒜头剁成蒜茸, 红椒切椒角, 韭黄洗净切段。

烹制过程

分别将西兰花、鱿鱼花飞水, 西兰花调味略炒排齐在圆碟上, 再烧锅落油, 将姜片、葱、蒜头、韭黄、红椒角爆香, 加入鱿鱼花, 溅酒, 用鸡粉、生抽、蚝油、麻油、糖调味, 胡椒粉、麻油、湿生粉勾芡, 放于西兰花面上即可。







美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

香蒜美极生菜

XIANG SUAN MEI JI SHENG CAI

主料

生菜 500 克

辅料

蒜头, 葱

调料

美极豉油, 麻油。

食材处理

将生菜去头洗净, 蒜头剁成蒜茸, 葱切葱花。

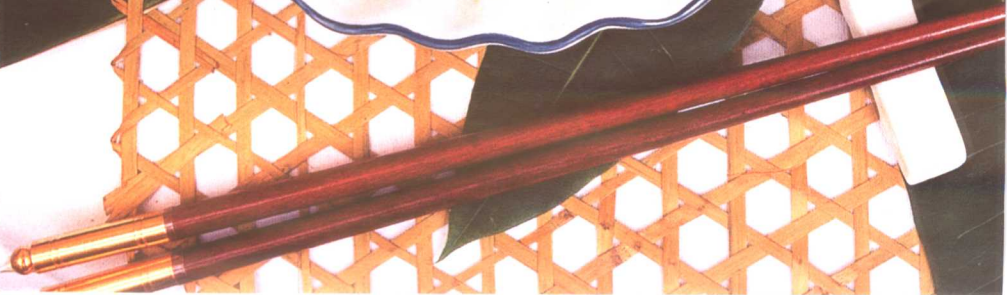
烹制过程

将蒜茸用中高油温炸至金黄色, 捞起。生菜用开水烫熟, 沥干水分放入深碟中, 撒上炸好蒜茸及葱花, 滴几滴麻油, 溅热油, 最后倒入适量美极豉油即可。

特点

方便, 快捷, 简单。







美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

脆皮玉子豆腐

CUI PI YU ZI DOU FU



主料

日本玉子豆腐1条

调料

盐，泰国鸡酱，生粉。

食材处理

将玉子豆腐切成2cm高豆腐段，用干生粉将豆腐段包裹均匀，待用。

烹制过程

烧锅落油，用中高油温将玉子豆腐炸脆，排放在垫有花底纸的碟上，跟上泰国鸡酱和蒜茸醋蘸食。

小诀窍：

视各人口味，可蘸酸甜醋、椒盐或辣椒酱均可。







跟我做家常粤菜

菜胆扒鲜菇

CAI DAN PA XIAN GU



主料

辅料

姜，葱

白菜 600 克，鲜菇 200 克

调料

蚝油、盐、鸡粉、老抽、麻油、胡椒粉、绍酒。

食材处理

白菜洗净，姜切片，葱洗净，鲜菇切头，在菇底部切花（井字或十字形）。烧锅落油，放姜、葱，溅酒，加入高汤，放鲜菇略煨，六成入味，待用。

烹制过程

先将白菜加油、盐飞水，略炒，沥干水分，排放于深碟中，将煨好鲜菇挑出姜片、葱，沥干水分。再烧锅落油，溅酒，加入高汤、鲜菇，用蚝油、鸡粉、盐调味，老抽调色，麻油、胡椒粉、湿生粉勾芡，淋在排好白菜上面即可。



小诀窍：

鲜菇去头，在菇底部切花是使鲜菇易熟、易入味。





美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

特色炸茄子

TE SE ZHA QIE ZI



主料

茄子 300 克，鸡蛋 1 只

辅料

冬菇，香芹，青红椒，姜

调料

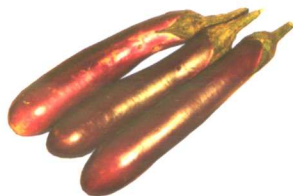
蚝油，盐，糖，鸡粉，老抽，麻油，胡椒粉，绍酒，生粉。

食材处理

将茄子洗净，连皮切成圆形厚片，冬菇用温水浸软切成菇丝，香芹切粗丝，青红椒切椒丝，姜切丝。

烹制过程

先将茄片加入盐、鸡粉调味，再加入鸡蛋、生粉拌匀，用中高油温炸至金黄色，捞起放入深碟中，锅底留油，将菇丝、椒丝、香芹丝、姜丝爆香，溅酒，加适量高汤，用蚝油、盐、糖、鸡粉调味，老抽调色，胡椒粉、湿生粉勾芡，淋在炸好茄子上即可。







美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

红烧玉子豆腐

HONG SHAO YU ZI DOU FU



主料

辅料

日本玉子豆腐4条，猪肉100克
冬菇，红椒，蒜头，金针菇

调料

蚝油，鸡粉，盐，老抽，绍酒，麻油，胡椒粉。

食材处理

将玉子豆腐切成2cm高豆腐段，猪肉切8cm长肉丝，冬菇用温水浸软切成菇丝，红椒切丝，蒜头剁茸，金针菇切头洗净。

烹制过程

将玉子豆腐用高油温炸至金黄色捞起，锅底留油，将肉丝爆熟，加入蒜茸、椒丝、金针菇、菇丝爆香，溅酒，落玉子豆腐，加少许高汤，用蚝油、鸡粉、盐调味，老抽调色，麻油、胡椒粉、湿生粉勾芡即可。

特点

香口、嫩滑、味浓。







美食教室系列丛书

跟我做家常粤菜

豉椒炒鳝片

CHI JIAO CHAO SHAN PIAN



主料

辅料

黄鳝 600 克，青红圆椒各 100 克

姜，葱，蒜头，豆豉

调料

蚝油，盐，鸡粉，老抽，麻油，胡椒粉，绍酒，原粒豆豉。

食材处理

黄鳝宰好，去中骨，在黄鳝上划花切成鳝片，洗净。青红圆椒洗净，切成圆椒角，姜切指甲片，葱切段，蒜头剁茸。



烹制过程

先将黄鳝片飞水至七成熟，再起锅落油，将姜片、葱段、蒜头、豆豉爆香，加入圆椒角爆炒，加入黄鳝片，溅酒，用盐、鸡粉调味，老抽调色，胡椒粉、麻油、湿粉勾芡即可。

