

迷你八大菜系



好吃+好学+好做=家常美味 100 款

10 元 本

爽嫩迷思

广东菜

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

爽嫩迷思: 广东菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.
北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
(mini 迷你八大菜系)
ISBN 7-5019-4597-7

I. 爽… II. 北… III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100039 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱
策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 7-5019-4597-7/TS·2707 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40988S1X101HBW

爽嫩迷思——

广东菜

©北京瑞雅文化传播有限公司 主编



百姓生活中最亲切的饮食永远是平易近人的家常菜。我们从传统广东菜系中精选出最家常实用的1000道经典菜谱，立足于好学易懂、原料常见、与时尚生活息息相关，并加入大量营养分析、健康饮食贴士与厨艺，为家常菜烹饪爱好者提供实用的厨艺参考。广东菜如风传万里，以鲜香麻辣嫩滑的烹调手法，而获得饕餮之客的青睐。1000道经典广东菜，以这些菜谱，让广东人引以为傲，给广东吃的朋友以惊喜，祝读者拥有全新的味觉体验，尽享创意餐桌的烹饪乐趣。



中国轻工业出版社

目 录 CONTENTS

肉 类

白斩鸡	4
家常盐焗鸡	6
锅仔肥肠	8
腊肉炒茭白笋	10
辣焖牛腩	12
金牌蒜香骨	14
腊味烧茼蒿	16
叉烧肉	18
冬笋牛柳	20
灌汤牛肉丸	22

海河鲜

酱焖黄鱼	24
鲍汁双脆	26
海鲜生菜煲	28
焖划水	30
醋拌海蜇蘸辣酱	32
海味全家福	34
活虾两吃	36

八珍豆腐煲	38
苦瓜酿虾仁	40
清蒸大闸蟹	42
虾仁炒冬瓜	44
红火文鲍鱼	46
咸鱼茄子煲	48



素菜类

香菇扒油菜	50
蚝油豆腐	52
高汤牛肝菌	54
高汤白菜	56
西芹炒杏仁	58
客家酿豆腐	60
柠檬瓜条	62

主 食

腊味煲仔饭	64
咸鲜肉粽	66
枣杞虾饼	68
闹少煲仔饭	70



营养大观园

脆炸丸子 / 咸蛋蒸肉饼 / 糖醋排骨
糖醋咕嚕肉 / 东江春卷 / 果汁煎猪扒
花生肉丁 / 荔浦扣肉 / 脆皮炸肠头
香炸肉卷 / 香芋扣肉 / 潮州冻肉
油泡肚花 / 茄汁煎牛肉 / 滑蛋牛肉
红烧牛腩 / 咖喱牛肉 / 蚝油牛肉
冬笋炒牛肉 / 爽口牛肉丸 / 茄汁牛肉饼
香面炒牛肉 / 酥炸牛柳 / 酥炸狗肉片
清蒸嘉鱼 / 金腿三拼鲈 / 香滑鲈鱼球
果汁鱼块 / 油滑鲜虾仁 / 煎炸明虾
白雪鲜虾仁 / 干煎虾段 / 炒乌鱼球
清汤鱼肚 / 白灼螺片 / 冬笋螺片
蟹黄鱼翅 / 红烧海参 / 香炸蟹盒
广州文昌鸡 / 金华玉树鸡 / 脆皮鸡
江南百花鸡 / 葱油焗鸡 / 园林香液鸡
香麻手撕鸡 / 碧绿上汤鸡 / 梅菜烧鸭
牡丹鸡 / 太爷鸡 / 韭黄鸡丝
香滑鸡球 / 东江窝全鸭 / 八式扒太鸭
潮州烧鹅 / 生蒸太极鸡 / 时果瓜盅
冰糖雪耳椰子盅 / 莲子鲜奶露 / 水晶扣肉
甜皱豉肉 / 香露炖花菇
碧绿茭笋 / 香油凤尾鸡
煎牛排 / 砂锅一品肉

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

白斩鸡

肉·类

粤菜与川菜在白斩鸡做法完全风格迥异，粤菜更多的是保持食材本身的汁液，略加调味以增鲜香，这款白斩鸡就是经典哟。



原料

三黄鸡1只，葱，姜适量

调味料

盐少许，熟油1大匙

食话食说

About Delicious

- 不用调味料，但汤水中用盐水也可以，切记不可以用大火，水过于沸腾会使鸡肉内的精华肉汁被煮出，味道变差。
- 作料中还可加少许熟油或鱼露，也是典型的粤菜风格。

5

制作过程

- 1 鸡洗净后在保持微沸的水中浸约15分钟，其间将鸡提出两次，然后在水中冷却，表皮干后拌上熟油。
- 2 食时备以姜蓉、葱丝拌盐，淋上熟油盛碟中蘸着吃。

家常盐焗鸡

肉类

焦香入味、越嚼越香的鸡肉一点点用手撕着吃，家里有客人时，无论是下酒还是餐前菜都能让女主人十分有面子。



原料

土鸡 1 只，香菇适量，葱 1 棵

调味料

盐 3 大包，酒 2 大匙，香油适量，
花椒 1 大匙

食话食说

About Delicious

□ 不用担心用这样的方法做鸡会没味，反而非常有味，因为外有椒盐渗透到鸡肉里面去，内又有香菇、葱、酒、香油的味道渗入。

□ 选购小童子鸡做这道菜更容易入味。

制作过程

- 1 土鸡一只，除去内脏后洗净。将香菇、葱切碎，和酒、香油、盐搅拌，填入鸡肚子，塞满后用针线把鸡肚子缝好。
- 2 将鸡放到铁锅中，用盐和花椒把鸡埋起，开小火，不要加水或汤，干烧 40 分钟后将鸡拿出来。
- 3 将烧好的鸡切块装盘，或用手直接撕着吃即可。

周氏肥肠

想起来臭臭，吃起来香香的肥肠是很多男人的最爱，大量的蒜和姜是烹煮肥肠的关键，它们能有效为肥肠解毒、提香、消臭。

招牌菜

食话会说

About Delicious

□ 以前用明矾或盐清洗大肠，但容易渗透肠管内影响口感。面粉具有很强的吸附作用，用面粉揉搓，清洗大肠，不但可以去除异味而且较易清洗干净。

□ 肥肠具有**润肠通便**、舒缓口渴身热症状的作用，特别能为痔疮患者舒缓排便时的不适感。

9

猪大肠头 500 克，大蒜 50 克。姜片 1 大匙，青椒、红椒、胡萝卜片各适量，小苏打粉 1 小匙

调味

糖醋茄汁适量，蚝油 2 大匙，芽糖 2 大匙，料酒、白醋适量

- 1 将大肠头切块，用沸水加少许小苏打粉烫一下捞出，再加高汤滚煮 20 分钟后捞起。
 - 2 用白醋、料酒溶解开芽糖，把肠头浸泡上色。用叉烧针穿起，挂在通风处晾干。
 - 3 把肥肠入热油中炸至红褐色，捞起装入砂锅，撒入蒜瓣、姜片、胡萝卜微火煨香熟。
- 离火前加青、红椒块，淋少许蚝油拌匀即可。

mini 迷你 八大菜系

腊肉炒茭白笋

肉类

红红白白，菜相既热闹又清爽，腊肉用花雕酒爆炒是粤式料理的绝技。酒香和腊肉香顷刻将你从味觉到嗅觉完全征服。



原料 INGREDIENTS

嫩茭白 500 克。腊肉 300 克。

调味料 SEASONINGS

糖 2 小匙。盐 半小匙。花雕酒 1 大匙。水 1 小碗。

食话食说

About Delicious

□ 新鲜腊肉可以直接炒，如果感觉口感较生硬，也可以将整块腊肉先蒸软或煮软再切片。

□ 花雕酒也可以换成葡萄酒，家里未喝完的红酒、白酒、啤酒、可乐、橙汁、椰汁都是烹调的好伴侣，就看美眉们会用不会用。

11

制作过程 PREPARATION

- 1 将茭白削去外皮，切去老根，切成丝备用；腊肉用沸水氽烫一下，捞沥干切片备用。
- 2 烧热锅，加少许油，放入腊肉片，洒入花雕酒爆至香熟。再加入水 1 碗，煮至出色出味。
- 3 另起锅放油烧至五成热，放入茭白丝炒一下，加入炒好的腊肉，放糖和盐，翻炒至熟即可。

辣烩牛腩

肉类

增进食欲、帮助消化、行气补血，常吃牛肉能为“办公室木乃伊”一族带来红润的活力气色。



原料

牛腩1000克,红辣椒、葱、姜、蒜各适量

调味料

老抽2大匙,南味腐乳汁2大匙,盐、冰糖、料酒适量

食话食说

About Delicious

- 烹调牛肉时加少量的神,可以加速牛肉的熟烂,还具有除腥、提香作用。
- 牛肉含维生素和矿物质,尤其因含丰富的铁质而有补铁养血、提升元气的功效,是补充营养、增强体力的优良食品。

制作过程

- 1 牛腩放水中浸泡2至3小时,以除去肉中的血,再将牛肉改刀成正方块。锅中水加入姜、料酒,开锅后下入牛肉氽烫5分钟左右捞出,用清水冲去浮沫后沥干水备用。
- 2 锅中倒入适量油,下蒜、葱、姜和南味腐乳汁一起炒香(中途烹入料酒),再加入牛肉一起炒,炒后加适量汤。再加盐、冰糖、老抽后盛入砂锅。
- 3 砂锅上火,用大火把汤烧开后,改小火收汁,煲大约2至2.5小时,待牛肉煲透后,关火。煲中下入红辣椒,放凉即可。

金牌蒜香骨

肉类

大块大块的金黄排骨极有名菜的气势，实际上烹调手法极其简单，学会这招，让你在家宴时出尽风头！



原料

净猪排1000克，蒜末5大匙，葱、姜末适量

调味料

八角2粒，花椒粒、五香粉各少许，料酒、盐、味精各适量

食话食说

About Delicious

□ 将排骨第一次炸熟后，可捞出烧熟油，再回锅炸一次，时间要短，动作要快，这样才能逼出排骨中所含的油量，使其外表酥脆，入口不腻。

□ 多多放大蒜末可以提香去腥，杀菌驱虫，增加食欲。大蒜所含的“蒜辣素”已经被医学界证实有延年益寿与防癌功效。另外，辛辣的大蒜还是男性朋友们的天然“伟哥”呢！

15

制作过程

- 1 将猪排剁成块，汆烫去血水后沥干。把葱、姜、蒜和调味料一起放入大碗中拌匀。将排骨入碗中腌渍30分钟。
- 2 炒锅加油500克烧热。油温五成热时下腌好的排骨，至八成熟时，将火力关小3分钟，再开大火将油温升高。
- 3 排骨炸成金黄色时捞出装盘，同时可以在排骨上撒椒盐或辣椒粉调味。

mini迷思