

300道美味家常粤菜+100道滋补老火汤，尝尽粤式美味

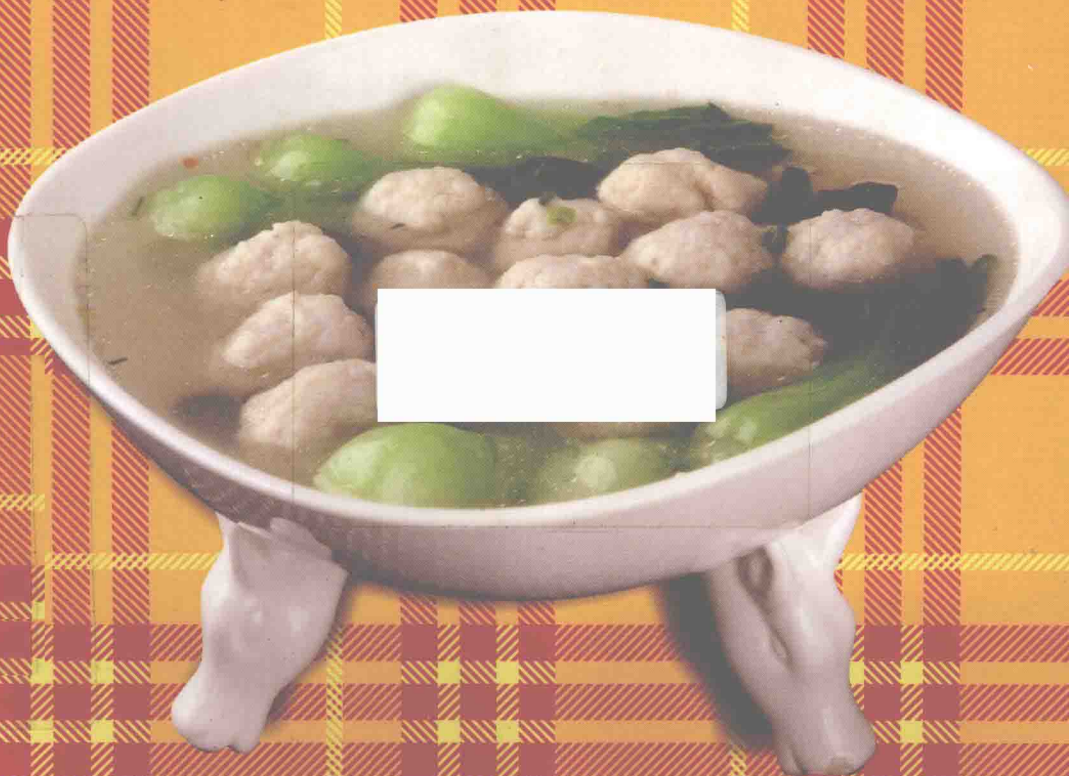


粤式家传

中华名厨 | 中国烹饪大师 | 曾文涛 主编

养生菜与汤

私房美味
精彩超值



健康生活书系 04

粤式家传 与 养生菜汤

曾文涛 主编



CMS | 湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粤式家传养生菜与汤 / 曾文涛主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2013. 01

(健康生活书系·第4辑)

ISBN 978-7-5356-5993-4

I. ①粤… II. ①曾… III. ①粤菜—保健—菜谱②粤菜—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.161②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315165号

健康生活书系04

粤式家传养生菜与汤

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 曾文涛

责任编辑: 范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 635×1020 1/16

印张: 40

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-5993-4

定价: 79.60元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

粤菜的组成.....	006
粤菜的烹饪方法	007
粤菜的三大特点	008
家庭煲汤的器具介绍	009
广东靓汤常用食材介绍	010
制作广东靓汤的关键	016

第一章

畜 肉

大白菜包肉.....	018	韭黄肉丝.....	027	云南小瓜炒猪舌.....	040
卤五花肉.....	018	榨菜肉丝.....	027	黄金蒜香骨.....	040
酱肉菠菜.....	018	黄花菜炒瘦肉.....	028	金瓜豉汁排骨.....	040
糖醋里脊肉.....	019	台湾小炒.....	028	南瓜盅肉排.....	041
蒸肉卷.....	019	土豆小炒肉.....	028	冰梅酱蒸排骨.....	041
走油肉.....	019	榄菜肉碎小青瓜.....	029	乳香排骨.....	041
秘制小肉方.....	020	茭白肉片.....	029	家乡酱排骨.....	042
冬瓜烧肉.....	020	酸白菜炒肉丝.....	029	芳香排骨.....	042
金城宝塔肉.....	020	干笋炒肉.....	030	粉蒸排骨.....	042
焖酥肉.....	021	咕噜肉.....	030	过桥排骨.....	043
同安封肉.....	021	糖醋咕噜肉.....	030	糖醋排骨.....	043
南瓜粉蒸肉.....	021	鸡腿菇烧肉丸.....	031	酸辣蹄筋.....	043
蛋黄肉.....	022	芹菜炒肉.....	031	乡村扒肘子.....	044
滑溜里脊.....	022	春笋枸杞肉丝.....	031	猪蹄扒茄子.....	044
包菜炒肉片.....	022	芥蓝木耳炒肉.....	032	美极猪蹄.....	044
蜜汁叉烧肉.....	023	韭菜炒腐竹.....	032	冰糖蹄髈煲.....	045
盐水里脊.....	023	山药炒腊肉.....	032	水晶肘子.....	045
珍珠圆子.....	023	乡村腊肉.....	033	卤蹄髈.....	045
猪皮冻.....	024	胡萝卜干腊肉.....	033	黄焖丸子.....	046
芥菜干蒸肉.....	024	窝头炒腊肉.....	033	珍珠丸子.....	046
板栗红烧肉.....	024	咸肉炒马蹄.....	034	麻酱腰花.....	046
肉片豆腐卷.....	025	卤猪肚.....	034	脆皮大肠.....	047
避风塘炒茄盒.....	025	韭黄肚丝.....	034	炖烧猪尾.....	047
贵妃火龙果.....	025	荷蹄炒肚片.....	035	萝卜炒肥叉.....	047
蜜汁火方.....	026	莴笋烧肚条.....	035	普洱茶香肠.....	048
玉米炒火腿肠.....	026	蒜香汁爆爽肚.....	035	豉油皇大肠.....	048
腌白菜炒猪肉.....	026	滑子菇炒爽肚.....	036	卤汁牛肉.....	048
开胃豆角肉末.....	027	千层猪耳.....	036	仔姜牛肉.....	049
		小炒顺风耳.....	036	金山牛肉.....	049
		白菜炒猪肝.....	037	金针菇牛肉卷.....	049
		醉腰花.....	037	陈皮牛肉.....	050
		冬瓜炒腰片.....	037	八角烧牛肉.....	050
		山珍炒腰花.....	038	青豆烧牛肉.....	050
		猪腰豌豆片.....	038	酱牛肉.....	051
		杜仲腰花.....	038	豆豉牛肚.....	051
		嫩姜爆腰丝.....	039	西蓝花炒肚.....	051
		炒腰片.....	039	红扒牛掌.....	052
		银芽炒心丝.....	039	扒牛肉.....	052



卤牛腱.....052	葱油冷鸡.....065	精品烤鸭.....077
煎牛小排.....053	腐乳鸡.....065	油鸭扣冬瓜.....078
黑胡椒牛排.....053	醉鸡.....065	红枣鸭子.....078
哈密瓜炒牛肉.....053	鲍汁鸡.....066	黄焖鸭肝.....078
洋葱牛肉丝.....054	客家咸鸡.....066	盐水鸭肝.....079
牛肉苹果丝.....054	鸡丝炒百合.....066	菊花鸭胗.....079
黄花菜牛肉丝.....054	酱油嫩鸡.....067	鸭掌扣海参.....079
荔枝牛肉.....055	莲子蒸鸡.....067	卤鸭翼.....080
生炒酱牛腩.....055	豉油鸡.....067	贵妃凤梨醉鸭腿.....080
酒香牛肉.....055	口福手撕鸡.....068	玉米粒炒鸭肉.....080
丝瓜炒牛肉片.....056	美味清远鸡.....068	葱爆鸭舌.....081
菠萝牛仔骨.....056	花雕醉鸡锅.....068	鲜芦笋炒鸭舌.....081
小炒牛肉丸.....056	芝麻鸡片.....069	核桃鸭胗球.....081
火爆牛柳丝.....057	南瓜蒸滑鸡.....069	茭白炒鸭肫.....082
茄干炒牛肉.....057	鸡酱鲜肉卷.....069	扬州风鹅.....082
茶树菇爆牛柳.....057	菠萝鸡片.....070	小炒鹅肠.....082
南瓜牛柳.....058	咖喱鸡.....070	大蒜爆鹅肠.....083
鸡腿菇牛柳.....058	鹅肝片皮鸡.....070	鹅肝炒蚝豉.....083
青南瓜炒牛柳.....058	冰梅红糟鸡.....071	酸豆角炒鸽肫.....083
牛柳炒蒜薹.....059	八宝凤沙鸡.....071	香酥鹌鹑.....084
蚝油卤蹄筋.....059	豉酱蒸凤爪.....071	银杏炒鹌鹑.....084
香菇煨蹄筋.....059	西芹腰果鸡丁.....072	火腿鸽子.....084
牛肚炒香菇.....060	椒盐鸡软骨.....072	脆皮炸乳鸽.....085
虾酱羊肉.....060	腰果鸡脯肉.....072	妙手秘制鸽.....085
五谷羊羔肉.....060	咸鱼鸡粒芥蓝.....073	香辣鸭下巴.....085
糖醋羊肉丸子.....061	鸡丝炒黄花菜.....073	苦瓜炒蛋.....086
宫廷羊方.....061	菱角炒鸡片.....073	百合炒蛋角.....086
花生仁羊排.....061	银杏鸡脆.....074	蛋白炒海鲜.....086
蜜汁羊排.....062	西蓝花炒鸡块.....074	
芥子汁烧羊腿.....062	鸡翅小炒.....074	
鱼香羊肝.....062	碧螺春鸡柳.....075	
	板栗烧鸡翅.....075	
	鸡胗丸子.....075	
	五香烧鸭.....076	
	春笋炒鸡肾.....076	
	鲜芒炒鸡柳.....076	
	盐水卤鸭.....077	
	碧绿扣鸭四宝.....077	

第二章

禽蛋

白切大靛鸡.....064
红焖鸡蓉球.....064
蚝油豆腐鸡球.....064

第三章

水产

蛋白鱼丁.....088
鲜花椒鲈鱼.....088
滑子菇鱼丝.....088
枸杞蒸鲫鱼.....089
河塘鲈鱼.....089
梅菜蒸鲈鱼.....089



松仁鱼米卷.....	090
清蒸鲈鱼.....	090
豆腐鲈鱼.....	090
甲鱼烧鸡.....	091
富贵虾爆鳝.....	091
大碗酸辣芋粉鳝.....	091
宫灯鳝米.....	092
芹菜翠衣炒鳝片.....	092
洋葱炒鱿鱼.....	092
松茸炒鲜鱿.....	093
泡萝卜炒鲜鱿.....	093
苦瓜炒鲜鱿.....	093
南瓜墨鱼丝.....	094
酱爆墨鱼仔.....	094
蒜苗咸肉炒鲳鱼.....	094
芹王熘青鱼.....	095
特色蒸桂花鱼.....	095
鱼虾争艳.....	095
海贝腊肉炒虾干.....	096
腰果虾仁.....	096
冰糖玻璃虾.....	096
咸蛋黄焗虾.....	097
干烧草虾.....	097
开胃汁烹虾段.....	097
蜜汁元宝虾.....	098
蒜蓉蒸基围虾.....	098
隔水蒸九节大虾.....	098
夏日清烩.....	099
草菇虾仁.....	099
五仁粒粒香.....	099
五彩炒虾仁.....	100
海鲜炒满天星.....	100
椒盐虾仔.....	100
油爆虾.....	101
松仁爆虾球.....	101
鲜蚕豆炒虾肉.....	101
飘香虾仁.....	102
生菜海鲜盏.....	102

毛豆炒河虾.....	102
金瓜虾仁.....	103
避风塘辣椒炒蟹.....	103
金牌口味蟹.....	103
上海青炒蟹.....	104
干贝炒鱼肚.....	104
八卦鲜贝.....	104
泡白菜炒蛤蜊.....	105
姜葱炒蛤蜊.....	105
鲜奶炒雪蛤.....	105
木瓜蒸官燕.....	106
七彩极品官燕.....	106
银杏燕翅盅.....	106
鸳鸯燕窝.....	107
金箔极品官燕.....	107
冰糖血燕.....	107
葱爆海参.....	108
家常肉末海参.....	108
鹿筋黄玉参.....	108
家常海参.....	109
珍珠菌烧海参.....	109
一品参肚煲.....	109
鸡腿菇爆海参柳.....	110
葱烧黄玉参.....	110
极品响螺黄玉参.....	110

牛肝菌扒菜心.....	115
金针菇炒三丝.....	115
蚝汁扒群菇.....	115
豆豉香干毛豆.....	116
香菇烧花菜.....	116
素熘花菜.....	116
爆炒鲜山菌.....	117
草菇炒笋.....	117
红椒萝卜丝.....	117
胡萝卜炒茭白.....	118
胡萝卜烩木耳.....	118
芥菜炒冬笋.....	118
香菇炒豆腐丝.....	119
茯苓豆腐.....	119
西芹炒豆腐干.....	119
农家豆腐.....	120
红枣炒竹笋.....	120
清炒芦笋.....	120
炒腐皮笋.....	121
芦笋扒冬瓜.....	121
火龙果黄金糕.....	121
西蓝花面筋.....	122
蒜炒包菜.....	122
西芹炒胡萝卜.....	122
胡萝卜炒豆芽.....	123
哈密瓜炒芦笋.....	123
XO酱爆生菜梗.....	123
菠萝炒苦瓜.....	124
如意蕨菜蘑.....	124
琥珀冬瓜.....	124
南瓜炒百合.....	125
清炒娃娃菜.....	125
白果炒南瓜.....	125
芥蓝炒核桃仁.....	126
白果烩三珍.....	126
芥菜青豆.....	126
白果炒五鲜.....	127
西芹炒双果.....	127

第四章

素菜

枸杞炒玉米.....	112
清炒玉米笋.....	112
松仁玉米.....	112
鲍汁草菇.....	113
莴笋香菇.....	113
四色蔬菜丁.....	113
女士小炒.....	114
鱼露炒什菇.....	114
蚝油鸡腿菇.....	114



板栗炒西芹.....	127
丝瓜滑子菇.....	128
蘑菇焖土豆.....	128
枸杞大白菜.....	128
鸡油丝瓜.....	129
清炒菜心.....	129
豆腐皮炒菜心.....	129
香菇蚝油菜心.....	130
鱼香柚皮.....	130
鲜桃炒山药.....	130
甜蜜四宝.....	131
口蘑扒油菜.....	131
百合扒油菜.....	131
蜂蜜蒸南瓜.....	132
莲子扒冬瓜.....	132
麻酱冬瓜.....	132
奶汤蒸芋头.....	133
南瓜煮萝卜糕.....	133
冰糖红枣南瓜.....	133
薏苡仁煮土豆.....	134
虾米蒸娃娃菜.....	134
糖醋包菜.....	134

第五章

汤 煲

二子苍术瘦肉汤.....	136
山楂麦芽猪腱汤.....	136
清补凉煲瘦肉.....	136
干贝瘦肉汤.....	137
芥菜连锅汤.....	137
参杞香菇瘦肉汤.....	137
干贝黄精生熟地炖 瘦肉.....	138
灵芝石斛鱼胶猪肉汤.....	138
胡萝卜花胶猪腱汤.....	138
芹菜金针菇响螺猪 肉汤.....	139

木瓜银耳猪骨汤.....	139
粉葛红枣猪骨汤.....	139
玉米圆肉煲猪胰.....	140
党参蜜枣脊骨汤.....	140
双菇脊骨汤.....	140
鲜莲排骨汤.....	141
人参猪蹄汤.....	141
猪皮花生眉豆汤.....	141
花生丁香猪尾汤.....	142
枸杞香猪尾汤.....	142
黑木耳猪尾汤.....	142
滋阴凉补猪肚汤.....	143
双枣莲藕炖排骨.....	143
杏仁白菜猪肺汤.....	143
佛手瓜银耳煲猪腰.....	144
白菜干鹌鹑汤.....	144
银耳淮山莲子煲鸡汤.....	144
清炖柠檬羊腩汤.....	145
淮山羊肉汤.....	145
胡萝卜竹蔗羊肉汤.....	145
橘子羊肉汤.....	146
牛腩炖白萝卜.....	146
羊排红枣山药滋补煲.....	146
银杏青豆羊肉汤.....	147
人参糯米鸡汤.....	147
鲜人参炖鸡.....	147
人参鸡汤.....	148
红枣炖兔肉.....	148
黄精山药鸡汤.....	148
花胶冬菇鸡脚汤.....	149
节瓜鸡肉汤.....	149
西洋菜鸡汤.....	149
茸芪煲鸡汤.....	150
胡萝卜马蹄煮鸡腰.....	150
杜仲艾叶鸡蛋汤.....	150
五子鸡杂汤.....	151
鹿茸乌鸡汤.....	151
百合乌鸡汤.....	151

西洋菜乌鸡汤.....	152
西洋参百合绿豆炖 鸽汤.....	152
椰盅乌鸡汤.....	152
参麦黑枣乌鸡汤.....	153
田七木耳乌鸡汤.....	153
节瓜山药莲子煲老鸭.....	153
山药杞子老鸭汤.....	154
桂圆干老鸭汤.....	154
佛手瓜老鸭汤.....	154
北芪党参水鸭汤.....	155
莲子百合煲老鸭汤.....	155
北杏党参老鸭汤.....	155
金银花水鸭汤.....	156
清炖鸭汤.....	156
冬笋鸭块.....	156
鸭子炖黄豆.....	157
当归田七炖鸡.....	157
灵芝核桃乳鸽汤.....	157
黄芪绿豆煲鹌鹑.....	158
清补凉乳鸽汤.....	158
猴头菇干贝乳鸽汤.....	158
鲜人参煲乳鸽.....	159
枸杞牛肉汤.....	159
党参生鱼汤.....	159
绿豆陈皮排骨汤.....	160
沙葛花生猪骨汤.....	160
猪蹄炖牛膝.....	160



健康生活书系 04

粤式家传 养生菜汤 与 汤

曾文涛 主编



CS | 湖南美术出版社

粤菜的组成	006
粤菜的烹饪方法	007
粤菜的三大特点	008
家庭煲汤的器具介绍	009
广东靓汤常用食材介绍	010
制作广东靓汤的关键	016

第一章

畜 肉

大白菜包肉	018	韭黄肉丝	027	云南小瓜炒猪舌	040
卤五花肉	018	榨菜肉丝	027	黄金蒜香骨	040
酱肉菠菜	018	黄花菜炒瘦肉	028	金瓜豉汁排骨	040
糖醋里脊肉	019	台湾小炒	028	南瓜出肉排	041
蒸肉卷	019	土豆小炒肉	028	冰梅酱蒸排骨	041
走油肉	019	榄菜肉碎小青瓜	029	乳香排骨	041
秘制小肉方	020	茭白肉片	029	家乡酱排骨	042
冬瓜烧肉	020	酸白菜炒肉丝	029	芳香排骨	042
金城宝塔肉	020	干笋炒肉	030	粉蒸排骨	042
焖酥肉	021	咕噜肉	030	过桥排骨	043
同安封肉	021	糖醋咕噜肉	030	糖醋排骨	043
南瓜粉蒸肉	021	鸡腿菇烧肉丸	031	酸辣蹄筋	043
蛋黄肉	022	芹菜炒肉	031	乡村扒肘子	044
滑溜里脊	022	春笋枸杞肉丝	031	猪蹄扒茄子	044
包菜炒肉片	022	芥蓝木耳炒肉	032	美极猪蹄	044
蜜汁叉烧肉	023	韭菜炒腐竹	032	冰糖蹄髈煲	045
盐水里脊	023	山药炒腊肉	032	水晶肘子	045
珍珠圆子	023	乡村腊肉	033	卤蹄髈	045
猪皮冻	024	胡萝卜干腊肉	033	黄焖丸子	046
芥菜干蒸肉	024	窝头炒腊肉	033	珍珠丸子	046
板栗红烧肉	024	咸肉炒马蹄	034	麻酱腰花	046
肉片豆腐卷	025	卤猪肚	034	脆皮大肠	047
避风塘炒茄盒	025	韭黄肚丝	034	炖烧猪尾	047
贵妃火龙果	025	荷蹄炒肚片	035	萝卜炒肥叉	047
蜜汁火方	026	莴笋烧肚条	035	普洱茶香肠	048
玉米炒火腿肠	026	蒜香汁爆爽肚	035	豉油皇大肠	048
腌白菜炒猪肉	026	滑子菇炒爽肚	036	卤汁牛肉	048
开胃豆角肉末	027	千层猪耳	036	仔姜牛肉	049
		小炒顺风耳	036	金山牛肉	049
		白菜炒猪肝	037	金针菇牛肉卷	049
		醉腰花	037	陈皮牛肉	050
		冬瓜炒腰片	037	八角烧牛肉	050
		山珍炒腰花	038	青豆烧牛肉	050
		猪腰豌豆片	038	酱牛肉	051
		杜仲腰花	038	豆豉牛肚	051
		嫩姜爆腰丝	039	西蓝花炒肚	051
		炒腰片	039	红扒牛掌	052
		银芽炒心丝	039	扒牛肉	052



卤牛腱	052
煎牛小排	053
黑胡椒牛排	053
哈密瓜炒牛肉	053
洋葱牛肉丝	054
牛肉苹果丝	054
黄花菜牛肉丝	054
荔枝牛肉	055
生炒酱牛腩	055
酒香牛肉	055
丝瓜炒牛肉片	056
菠萝牛仔骨	056
小炒牛肉丸	056
火爆牛柳丝	057
茄干炒牛肉	057
茶树菇爆牛柳	057
南瓜牛柳	058
鸡腿菇牛柳	058
青南瓜炒牛柳	058
牛柳炒蒜薹	059
蚝油卤蹄筋	059
香菇煨蹄筋	059
牛肚炒香菇	060
虾酱羊肉	060
五谷羊羔肉	060
糖醋羊肉丸子	061
宫廷羊方	061
花生仁羊排	061
蜜汁羊排	062
芥子汁烧羊腿	062
鱼香羊肝	062

第二章

禽蛋

白切大靛鸡	064
红焖鸡蓉球	064
蚝油豆腐鸡球	064

葱油冷鸡	065
腐乳鸡	065
醉鸡	065
鲍汁鸡	066
客家咸鸡	066
鸡丝炒百合	066
酱油嫩鸡	067
莲子蒸鸡	067
豉油鸡	067
口福手撕鸡	068
美味清远鸡	068
花雕醉鸡锅	068
芝麻鸡片	069
南瓜蒸滑鸡	069
鸡酱鲜肉卷	069
菠萝鸡片	070
咖喱鸡	070
鹅肝片皮鸡	070
冰梅红糟鸡	071
八宝凤沙鸡	071
豉酱蒸凤爪	071
西芹腰果鸡丁	072
椒盐鸡软骨	072
腰果鸡脯肉	072
咸鱼鸡粒芥蓝	073
鸡丝炒黄花菜	073
菱角炒鸡片	073
银杏鸡脆	074
西蓝花炒鸡块	074
鸡翅小炒	074
碧螺春鸡柳	075
板栗烧鸡翅	075
鸡胗丸子	075
五香烧鸭	076
春笋炒鸡肾	076
鲜芒炒鸡柳	076
盐水卤鸭	077
碧绿扣鸭四宝	077

精品烤鸭	077
油鸭扣冬瓜	078
红枣鸭子	078
黄焖鸭肝	078
盐水鸭肝	079
菊花鸭胗	079
鸭掌扣海参	079
卤鸭翼	080
贵妃凤梨醉鸭腿	080
玉米粒炒鸭肉	080
葱爆鸭舌	081
鲜笋芦炒鸭舌	081
核桃鸭胗球	081
茭白炒鸭肫	082
扬州风鹅	082
小炒鹅肠	082
大蒜爆鹅肠	083
鹅肝炒蚝豉	083
酸豆角炒鸽肫	083
香酥鹌鹑	084
银杏炒鹌鹑	084
火腿鸽子	084
脆皮炸乳鸽	085
妙手秘制鸽	085
香辣鸭下巴	085
苦瓜炒蛋	086
百合炒蛋角	086
蛋白炒海鲜	086

第三章

水产

蛋白鱼丁	088
鲜花椒鲈鱼	088
滑子菇鱼丝	088
枸杞蒸鲫鱼	089
河塘鲈鱼	089
梅菜蒸鲈鱼	089



松仁鱼米卷.....	090
清蒸鲈鱼.....	090
豆腐鲈鱼.....	090
甲鱼烧鸡.....	091
富贵虾爆鳝.....	091
大碗酸辣芋粉鳝.....	091
宫灯鳝米.....	092
芹菜翠衣炒鳝片.....	092
洋葱炒鲑鱼.....	092
松茸炒鲜鱿.....	093
泡萝卜炒鲜鱿.....	093
苦瓜炒鲜鱿.....	093
南瓜墨鱼丝.....	094
酱爆墨鱼仔.....	094
蒜苗咸肉炒鳝鱼.....	094
芹王熘青鱼.....	095
特色蒸桂花鱼.....	095
鱼虾争艳.....	095
海贝腊肉炒虾干.....	096
腰果虾仁.....	096
冰糖玻璃虾.....	096
咸蛋黄焗虾.....	097
干烧草虾.....	097
开胃汁烹虾段.....	097
蜜汁元宝虾.....	098
蒜蓉蒸基围虾.....	098
隔水蒸九节大虾.....	098
夏日清烩.....	099
草菇虾仁.....	099
五仁粒粒香.....	099
五彩炒虾仁.....	100
海鲜炒满天星.....	100
椒盐虾仔.....	100
油爆虾.....	101
松仁爆虾球.....	101
鲜蚕豆炒虾肉.....	101
飘香虾仁.....	102
生菜海鲜盏.....	102

毛豆炒河虾.....	102
金瓜虾仁.....	103
避风塘辣椒炒蟹.....	103
金牌口味蟹.....	103
上海青炒蟹.....	104
干贝炒鱼肚.....	104
八卦鲜贝.....	104
泡白菜炒蛤蜊.....	105
姜葱炒蛤蜊.....	105
鲜奶炒雪蛤.....	105
木瓜蒸官燕.....	106
七彩极品官燕.....	106
银杏燕翅盅.....	106
鸳鸯燕窝.....	107
金箔极品官燕.....	107
冰糖血燕.....	107
葱爆海参.....	108
家常肉末海参.....	108
鹿筋黄玉参.....	108
家常海参.....	109
珍珠菌烧海参.....	109
一品参肚煲.....	109
鸡腿菇爆海参柳.....	110
葱烧黄玉参.....	110
极品响螺黄玉参.....	110

牛肝菌扒菜心.....	115
金针菇炒三丝.....	115
蚝汁扒群菇.....	115
豆豉香干毛豆.....	116
香菇烧花菜.....	116
素熘花菜.....	116
爆炒鲜山菌.....	117
草菇炒笋.....	117
红椒萝卜丝.....	117
胡萝卜炒茭白.....	118
胡萝卜烩木耳.....	118
芥菜炒冬笋.....	118
香菇炒豆腐丝.....	119
茯苓豆腐.....	119
西芹炒豆腐干.....	119
农家豆腐.....	120
红枣炒竹笋.....	120
清炒芦笋.....	120
炒腐皮笋.....	121
芦笋扒冬瓜.....	121
火龙果黄金糕.....	121
西蓝花面筋.....	122
蒜炒包菜.....	122
西芹炒胡萝卜.....	122
胡萝卜炒豆芽.....	123
哈密瓜炒芦笋.....	123
XO酱爆生菜梗.....	123
菠萝炒苦瓜.....	124
如意蕨菜蘑.....	124
琥珀冬瓜.....	124
南瓜炒百合.....	125
清炒娃娃菜.....	125
白果炒南瓜.....	125
芥蓝炒核桃仁.....	126
白果烩三珍.....	126
芥菜青豆.....	126
白果炒五鲜.....	127
西芹炒双果.....	127

第四章

素菜

枸杞炒玉米.....	112
清炒玉米笋.....	112
松仁玉米.....	112
鲍汁草菇.....	113
莴笋香菇.....	113
四色蔬菜丁.....	113
女士小炒.....	114
鱼露炒什菇.....	114
蚝油鸡腿菇.....	114



板栗炒西芹.....	127
丝瓜滑子菇.....	128
蘑菇焖土豆.....	128
枸杞大白菜.....	128
鸡油丝瓜.....	129
清炒菜心.....	129
豆腐皮炒菜心.....	129
香菇蚝油菜心.....	130
鱼香柚皮.....	130
鲜桃炒山药.....	130
甜蜜四宝.....	131
口蘑扒油菜.....	131
百合扒油菜.....	131
蜂蜜蒸南瓜.....	132
莲子扒冬瓜.....	132
麻酱冬瓜.....	132
奶汤蒸芋头.....	133
南瓜煮萝卜糕.....	133
冰糖红枣南瓜.....	133
薏苡仁煮土豆.....	134
虾米蒸娃娃菜.....	134
糖醋包菜.....	134

第五章

汤 煲

二子苍术瘦肉汤.....	136
山楂麦芽猪腱汤.....	136
清补凉煲瘦肉.....	136
干贝瘦肉汤.....	137
芥菜连锅汤.....	137
参杞香菇瘦肉汤.....	137
干贝黄精生熟地炖 瘦肉.....	138
灵芝石斛鱼胶猪肉汤..	138
胡萝卜花胶猪腱汤.....	138
芹菜金针菇响螺猪 肉汤.....	139

木瓜银耳猪骨汤.....	139
粉葛红枣猪骨汤.....	139
玉米圆肉煲猪胰.....	140
党参蜜枣脊骨汤.....	140
双菇脊骨汤.....	140
鲜莲排骨汤.....	141
人参猪蹄汤.....	141
猪皮花生眉豆汤.....	141
花生丁香猪尾汤.....	142
枸杞香猪尾汤.....	142
黑木耳猪尾汤.....	142
滋阴凉补猪肚汤.....	143
双枣莲藕炖排骨.....	143
杏仁白菜猪肺汤.....	143
佛手瓜银耳煲猪腰.....	144
白菜干鹌鹑汤.....	144
银耳淮山莲子煲鸡汤.....	144
清炖柠檬羊腩汤.....	145
淮山羊肉汤.....	145
胡萝卜竹蔗羊肉汤.....	145
橘子羊肉汤.....	146
牛腩炖白萝卜.....	146
羊排红枣山药滋补煲..	146
银杏青豆羊肉汤.....	147
人参糯米鸡汤.....	147
鲜人参炖鸡.....	147
人参鸡汤.....	148
红枣炖兔肉.....	148
黄精山药鸡汤.....	148
花胶冬菇鸡脚汤.....	149
节瓜鸡肉汤.....	149
西洋菜鸡汤.....	149
茸芪煲鸡汤.....	150
胡萝卜马蹄煮鸡腰..	150
杜仲艾叶鸡蛋汤.....	150
五子鸡杂汤.....	151
鹿茸乌鸡汤.....	151
百合乌鸡汤.....	151

西洋菜乌鸡汤.....	152
西洋参百合绿豆炖 鸽汤.....	152
椰盅乌鸡汤.....	152
参麦黑枣乌鸡汤.....	153
田七木耳乌鸡汤.....	153
节瓜山药莲子煲老鸭..	153
山药杞子老鸭汤.....	154
桂圆干老鸭汤.....	154
佛手瓜老鸭汤.....	154
北芪党参水鸭汤.....	155
莲子百合煲老鸭汤..	155
北杏党参老鸭汤.....	155
金银花水鸭汤.....	156
清炖鸭汤.....	156
冬笋鸭块.....	156
鸭子炖黄豆.....	157
当归田七炖鸡.....	157
灵芝核桃乳鸽汤.....	157
黄芪绿豆煲鹌鹑.....	158
清补凉乳鸽汤.....	158
猴头菇干贝乳鸽汤..	158
鲜人参煲乳鸽.....	159
枸杞牛肉汤.....	159
党参生鱼汤.....	159
绿豆陈皮排骨汤.....	160
沙葛花生猪骨汤.....	160
猪蹄炖牛膝.....	160



粤菜的组成

粤菜有三大分支，这三大分支组成了今天我们看到的粤菜，分别是广州菜、东江菜、潮州菜这三种地方菜系，其中又以广州菜为代表。

广州菜

广州菜包括珠江三角洲和肇庆、韶关、湛江等地的名食。广州菜取料广泛，品种花样繁多，天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。广州菜用量精而细，配料多而巧，善于变化。风味讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。随季节时令的变化，广州菜在口味上也有所偏重，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁。广州菜擅长小炒，要求掌握火候和油温。



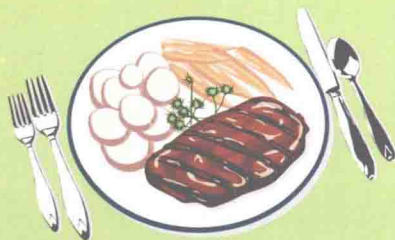
东江菜

东江菜又称“客家菜”。客家人原是中原人，在汉末和北宋后期因避战乱南迁，聚居在广东东江一带，其语言、风俗尚保留中原固有的风貌。东江菜以惠州菜为代表，菜品多用肉类，酱料简单，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以沙锅菜见长，有独特的乡土风味。



潮州菜

潮州府故属闽地，其语言和习俗与闽南相近。隶属广东之后，又受珠江三角洲的影响。故潮州菜接近闽、粤，汇两家之长，自成一派。潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜点较多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。



粤菜的烹饪方法

粤菜的烹饪方法有很多种，其中尤以炒、煎、焖、烩、蒸、煲、炖、扒等见长，讲究火候，尤重现炒现吃，做出的菜肴注重色、香、味、形，口味上以清、鲜、嫩、爽为主。

烩

烩是指将原料油炸或煮熟后改刀，放入锅内加辅料、调料、高汤烩制的方法。具体做法是将原料投入锅中略炒或在滚油中过油或在沸水中略烫之后，放在锅内加水或浓肉汤，再加佐料，用大火煮片刻，然后加入芡汁拌匀至熟。这种方法多用于烹制鱼虾和肉丝、肉片等。

煲

煲就是把原材料小火煮，慢慢地熬。煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，一般需要三个小时左右。



焖

焖是从烧演变而来的，是将加工处理后的原料放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开后改用中火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪技法。



炖

炖是指将原材料加入汤水及调味品，先用旺火烧沸，然后转成中小火，长时间烧煮的烹调方法。炖出来的汤的特点是：滋味鲜浓、香气醇厚。

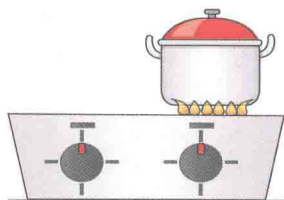


煎

日常所说的煎，是指先把锅烧热，再以凉油涮锅，留少量底油，放入原料，先煎一面上色，再煎另一面。煎时要不停地晃动锅，以使原料受热均匀，色泽一致，使其熟透，食物表面会成金黄色乃至微糊。

蒸

蒸是一种常见的烹饪方法，其原理是将经过调味后的原材料放在容器中，以蒸汽加热，使其成熟或酥烂入味，其特点是保留了菜肴的原形、原汁、原味。



粤菜的三大特点

粤菜食谱绚丽多姿，烹调法技艺精良而且方法众多，并以其用料广博、用量精细、注重品“味”著称。

特点一

广东地处亚热带，濒临南海，雨量充沛，四季常青，物产富饶，所以广东的饮食，在选材上得天独厚，这也就造就了粤菜的第一大特点——用料广博。据粗略估计，粤菜的用料达数千种，举凡各地菜系所用的家养禽畜，水泽鱼虾，粤菜无不用之；而各地所不用的蛇、鼠、猫、狗以及山间野味，粤菜则视为上肴。粤菜不仅主料丰富，而且配料和调料亦十分丰富。为了显出主料的风味，粤菜选择配料和调料十分讲究，配料不会杂，调料是为调出主料的原味，两者均以清新为本，讲求色、香、味、形，且以味鲜为主体。

特点二

粤菜的第二个特点在于用量精细，装饰美而艳，且善取各家之长，为己所用，常学常新。如苏菜中的名菜松鼠鳜鱼，饮誉大江南北，粤菜名厨运用娴熟的刀工将鱼改成小菊花型，名为“菊花鱼”。如此一改，能一口一块，用筷子及刀叉食用都方便、卫生，苏菜经过改造，便成了粤菜。



特点三

粤菜的第三个特点是注重菜品的“味”，风味上清中求鲜、淡中求美。烹调以炒为主，兼有烩、煎、炖、煲、扒，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不膩。



家庭煲汤的器具介绍

「煲汤都要准备哪些器具呢？下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。」

汤锅

汤锅是家中必备的煲汤器具之一。有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。



漏勺

漏勺可用于食材的余水处理，多为铝制。煲汤时可用漏勺取出余水的肉类食材，方便快捷。



滤网

滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。



汤勺

汤勺可用于舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。



瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐，其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命更长。



广东靓汤常用食材介绍

汤的鲜味成分主要来自食物中的核苷酸、氨基酸、鸟苷酸、酰胺、肽、有机酸等物质，而这些成分在动物性食材中含量较为丰富。下面为大家详细介绍。

猪肉

营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分。猪肉味苦性微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不粘手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。



猪骨

营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素以及磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。儿童常喝骨头汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、其肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

猪蹄

营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物，并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧20分钟，可以使汤色发白。

