

家常美食从**跟我做**开始.....

盛镇洲 程伟民 周振琪 编著
广东旅游出版社

小炒

川菜

粤菜



图书在版编目 (CIP) 数据

跟我做粤菜·川菜·小炒/盛镇洲,程伟民,周振琪编著. —广州:广东旅游出版社,2008.10

ISBN 978-7-80766-032-3

I. 跟… II. ①盛… ②程… ③周… III. ①菜谱—四川省
②菜谱—广东省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128576 号

策划编辑:周梅英

责任编辑:周梅英 方敏

美术编辑:何阳

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

摄影:卢平

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)

深圳市佳信达印务有限公司印刷

(深圳市宝安区观澜街道观光路库坑路口广澜工业园厂房1栋)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路30号之一

联系电话:020-87347994 邮编:510600

889毫米×1194毫米 32开 7.5印张 90千字

2009年第1版第1次印刷

定价:29.00元

[版权所有 侵权必究]

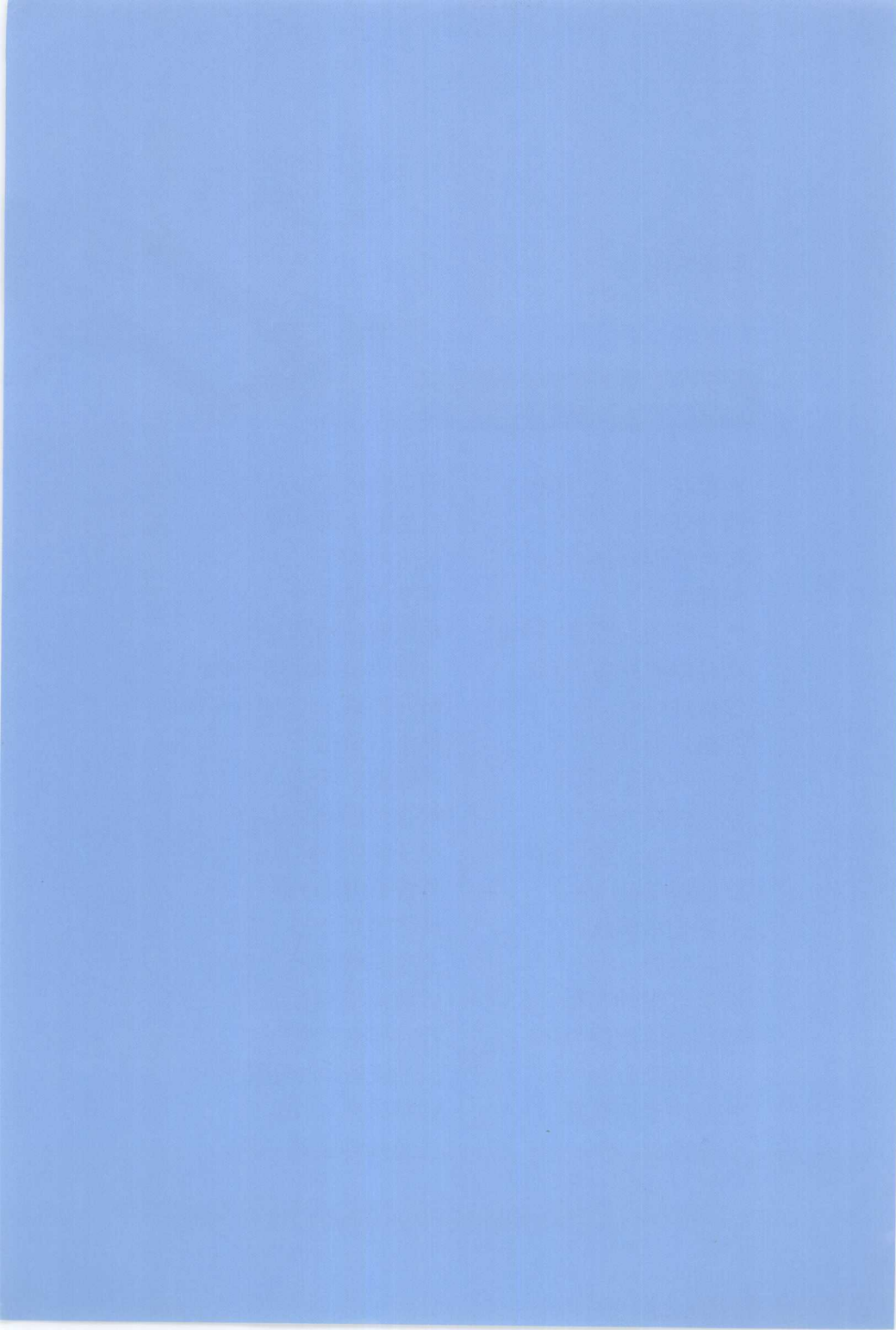
本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

家常美食从**跟我做**开始.....

盛镇洲 程伟民 周振琪 编著 广东旅游出版社

粤菜·川菜·小炒





家常美食从 **跟我做** 开始.....

家常**粤菜**

粤菜鲜爽清淡，味美可口，
成为现代人追捧的健康饮食，
学做粤菜，是学习做菜的基本入门。





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

西兰花 300 克，干鱿鱼 150 克

辅料

姜，葱，蒜头，红椒，韭黄

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
△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



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，放鲜菇略焗，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，将焗好鲜菇挑出姜片、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。



主料

白菜 600 克，鲜菇 200 克

辅料 姜，葱

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

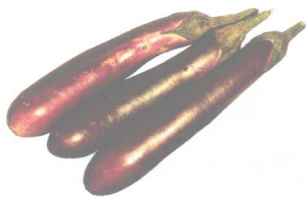
蚝油，盐，糖，鸡粉，老抽，麻油，胡椒粉，绍酒，生粉。

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

日本玉子豆腐4条，猪肉100克

辅料

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。



