

一本书带您尝遍粤味风情!

一学就会的

# 经典粤菜

主编○张云甫

编写○百映传媒

52 道 原汁原味的广东菜

43 道 火候十足的老火汤

43 道 香滑软糯的广式粥

15 道 唇齿留香的广式茶点



爱心家肴 越吃越有味  
Sixin Jiayao

# 一学就会的 经典粤菜

主编○张云甫

编写○百映传媒

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目(CIP)数据

一学就会的经典粤菜 / 张云甫主编 ; 百映传媒编写. --

青岛 : 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6474-3

I. ①一… II. ①张… ②百… III. ①粤菜—食谱

IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311829号

- 书 名** 一学就会的经典粤菜  
**主 编** 张云甫  
**编 写** 百映传媒  
**出版发行** 青岛出版社  
**社 址** 青岛市海尔路182号(266061)  
**本社网址** <http://www.qdpub.com>  
**邮购电话** 13335059110 0532-85814750(传真)  
0532-68068026  
**选题策划** 刘海波 周鸿媛  
**责任编辑** 逢 丹  
**封面设计** 丁文娟 叶德勇  
**制 版** 青岛帝骄文化传播有限公司  
**印 刷** 青岛新华印刷有限公司  
**出版日期** 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷  
**开 本** 16开(787毫米×1092毫米)  
**印 张** 10  
**字 数** 200千  
**图 数** 550幅  
**印 数** 1-8000  
**书 号** ISBN 978-7-5552-6474-3  
**定 价** 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

## 第一章

原汁原味  
——最正广东菜

|              |    |         |    |         |    |
|--------------|----|---------|----|---------|----|
| 1. 南国风味，和味粤菜 | 6  | 潮阳梅膏骨   | 23 | 清蒸东江鱼   | 43 |
| 2. 本味先行，不时不食 | 9  | 顺德豉汁蒸排骨 | 23 | 砂窝鱼头煲   | 44 |
| 西芹百合炒白果      | 10 | 蜜椒蝴蝶骨   | 24 | 咸鱼茄子煲   | 45 |
| 百花酿丝瓜        | 11 | 南乳猪手    | 25 | 白灼基围虾   | 46 |
| 杂蔬炒鲜果        | 12 | 卤水猪大肠   | 26 | 椒盐濠尿虾   | 47 |
| 炒杏鲍菇         | 12 | 啫啫肥肠    | 27 | 盐焗虾     | 48 |
| 清蒸竹荪芦笋       | 13 | 煎焗竹肠    | 27 | 香煎蛭子    | 49 |
| XO 酱爆芥蓝      | 13 | 咸菜猪肚    | 29 | 豉椒炒白贝   | 49 |
| 客家酿豆腐        | 15 | 鬼马牛肉    | 31 | 豉汁蒸带子   | 50 |
| 蛋饺煲          | 16 | 凉拌牛展    | 32 | 蚝皇煎蛋    | 51 |
| 芙蓉肉          | 17 | 烧汁珍菌牛仔骨 | 33 | 海皇粉丝煲   | 52 |
| 凤梨咕嚕肉        | 18 | 桂花豉油鸡   | 34 | 膏蟹蒸蛋    | 53 |
| 荷叶蒸手打肉丸      | 19 | 客家清炖鸡   | 35 | 银丝肉蟹煲   | 54 |
| 蜜汁叉烧         | 21 | 白切鸡     | 35 | 什锦煮海鲜   | 55 |
| 顺德锅边起        | 22 | 客家盐焗鸡   | 37 | 蒜子火腩大鳝煲 | 56 |
| 茶香骨          | 22 | 美极掌中宝   | 38 |         |    |
|              |    | 生炒酱油鸭脯  | 38 |         |    |
|              |    | 三杯鸭     | 39 |         |    |
|              |    | 卤水鸭掌    | 40 |         |    |
|              |    | 鲍汁扣鹅掌   | 40 |         |    |
|              |    | 潮州干烧雁鹅  | 41 |         |    |
|              |    | 浓汤鱼丸    | 42 |         |    |
|              |    | 客家鱼丸萝卜煲 | 43 |         |    |

## 第二章

### 火候十足 ——最靓老火汤



|          |    |
|----------|----|
| 1. 百食汤为先 | 58 |
| 2. 靓汤寻真味 | 59 |
| 木瓜炖排骨    | 60 |
| 莲藕煲猪骨    | 60 |
| 白萝卜海带排骨汤 | 61 |
| 花生炖猪脚    | 62 |
| 客家猪杂汤    | 63 |
| 桂参大枣猪心汤  | 64 |
| 菜干猪肺汤    | 65 |
| 胡椒猪肚鸡汤   | 67 |
| 莲子煲猪肚汤   | 68 |
| 茶树菇炖鸡    | 69 |
| 无花果山楂煲鸡汤 | 70 |
| 四物鸡汤     | 71 |
| 冬瓜薏仁鸭汤   | 72 |
| 金霍斛炖水鸭   | 73 |
| 北芪枸杞乳鸽汤  | 74 |
| 潮汕鸽吞燕    | 74 |
| 冬瓜羊排汤    | 75 |
| 菠菜手打鱼丸汤  | 76 |
| 萝卜丝鲫鱼汤   | 77 |
| 青橄榄炖鲍鱼   | 78 |
| 当归黄精炖鲍鱼  | 79 |

|           |    |
|-----------|----|
| 萝卜膏蟹汤     | 79 |
| 奶白菜炖干贝    | 80 |
| 沙白豆腐汤     | 81 |
| 四宝海皇汤     | 82 |
| 南瓜海鲜盅     | 83 |
| 锅仔黄酒浸双宝   | 84 |
| 红枣芡实煲猪肉   | 85 |
| 杜仲炖猪腰     | 86 |
| 党参枸杞炖羊鞭   | 87 |
| 竹丝鸡炖鹿鞭    | 87 |
| 花旗参炖鸡     | 88 |
| 土茯苓首乌炖竹丝鸡 | 89 |
| 猴头菇炖水鸭    | 89 |
| 冬虫夏草炖水鸭   | 90 |
| 党参红枣煲鹅翅   | 91 |
| 鲜人参川贝汁浸鹧鸪 | 92 |
| 西洋参炖鹤鹑    | 93 |
| 茵陈枯草鲫鱼汤   | 94 |
| 粉葛生鱼猪骨汤   | 95 |
| 上汤节瓜花甲王   | 96 |
| 海底椰炖响螺    | 97 |
| 桂香红枣炖花胶   | 98 |

## 第三章

### 碗碗生香 ——营养广式粥



|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 粥为世间第一补人之物 | 100 |
| 2. 广式靓粥，岭南好味道 | 101 |
| 花生粥           | 102 |
| 牛奶粥           | 103 |
| 红豆薏米双麦粥       | 103 |
| 桂圆莲子粥         | 104 |
| 粉肠粥           | 105 |
| 叉烧粥           | 106 |
| 皮蛋瘦肉粥         | 107 |
| 咸猪骨菜干粥        | 108 |
| 大骨砂锅粥         | 109 |
| 生滚牛肉粥         | 110 |
| 牛肉滑蛋粥         | 111 |
| 家鸡粥           | 112 |
| 鱼蓉粥           | 113 |
| 砂锅鱼片粥         | 114 |
| 生滚桂花鱼片粥       | 115 |
| 五彩虾仁粥         | 116 |
| 膏蟹粥           | 117 |
| 花甲粥           | 117 |
| 芋头干贝粥         | 118 |
| 茶树菇鱿鱼粥        | 119 |
| 虾干鱿鱼香菇粥       | 120 |

|         |     |
|---------|-----|
| 珍珠蚝仔粥   | 121 |
| 鲍鱼粥     | 121 |
| 黄金小米海参粥 | 122 |
| 核桃银耳紫薯粥 | 123 |
| 莲子粥     | 124 |
| 何首乌粥    | 124 |
| 芦荟粥     | 125 |
| 龙眼粥     | 125 |
| 麦冬竹叶粥   | 126 |
| 薄荷粥     | 127 |
| 百合粥     | 127 |
| 雪梨润肺粥   | 128 |
| 桑叶葛根枇杷粥 | 128 |
| 四果粥     | 129 |
| 山楂蜂蜜粥   | 130 |
| 紫米红枣粥   | 130 |
| 山药绿豆粥   | 131 |
| 双豆银耳大枣粥 | 132 |
| 冬菇木耳瘦肉粥 | 133 |
| 羊肉粥     | 134 |
| 柴鱼花生粥   | 135 |
| 仙人粥     | 136 |

## 第四章

### 一盅两件 ——地道广式茶点



|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 广东饮茶文化探源 | 138 |
| 2. 广纳百味为粤味  | 139 |
| 水晶虾饺        | 141 |
| 潮州粉果        | 143 |
| 鱼饺          | 144 |
| 返沙芋头        | 145 |
| 雪媚娘         | 146 |
| 广式蛋挞        | 147 |
| 榴莲酥         | 148 |
| 剪刀糍         | 149 |
| 叉烧包         | 151 |
| 奶黄包         | 153 |
| 老婆饼         | 155 |
| 煎堆          | 156 |
| 泮塘马蹄糕       | 157 |
| 香煎萝卜糕       | 159 |
| 椰汁黄金千层糕     | 160 |



PREFACE

## 用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”——在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛



## 第一章

原汁原味  
——最正广东菜

|              |    |         |    |         |    |
|--------------|----|---------|----|---------|----|
| 1. 南国风味，和味粤菜 | 6  | 潮阳梅膏骨   | 23 | 清蒸东江鱼   | 43 |
| 2. 本味先行，不时不食 | 9  | 顺德豉汁蒸排骨 | 23 | 砂窝鱼头煲   | 44 |
| 西芹百合炒白果      | 10 | 蜜椒蝴蝶骨   | 24 | 咸鱼茄子煲   | 45 |
| 百花酿丝瓜        | 11 | 南乳猪手    | 25 | 白灼基围虾   | 46 |
| 杂蔬炒鲜果        | 12 | 卤水猪大肠   | 26 | 椒盐濠尿虾   | 47 |
| 炒杏鲍菇         | 12 | 啫啫肥肠    | 27 | 盐焗虾     | 48 |
| 清蒸竹荪芦笋       | 13 | 煎焗竹肠    | 27 | 香煎蛰子    | 49 |
| XO 酱爆芥蓝      | 13 | 咸菜猪肚    | 29 | 豉椒炒白贝   | 49 |
| 客家酿豆腐        | 15 | 鬼马牛肉    | 31 | 豉汁蒸带子   | 50 |
| 蛋饺煲          | 16 | 凉拌牛展    | 32 | 蚝皇煎蛋    | 51 |
| 芙蓉肉          | 17 | 烧汁珍菌牛仔骨 | 33 | 海皇粉丝煲   | 52 |
| 凤梨咕嚕肉        | 18 | 桂花豉油鸡   | 34 | 膏蟹蒸蛋    | 53 |
| 荷叶蒸手打肉丸      | 19 | 客家清炖鸡   | 35 | 银丝肉蟹煲   | 54 |
| 蜜汁叉烧         | 21 | 白切鸡     | 35 | 什锦煮海鲜   | 55 |
| 顺德锅边起        | 22 | 客家盐焗鸡   | 37 | 蒜子火腩大鳝煲 | 56 |
| 茶香骨          | 22 | 美极掌中宝   | 38 |         |    |
|              |    | 生炒酱油鸭脯  | 38 |         |    |
|              |    | 三杯鸭     | 39 |         |    |
|              |    | 卤水鸭掌    | 40 |         |    |
|              |    | 鲍汁扣鹅掌   | 40 |         |    |
|              |    | 潮州干烧雁鹅  | 41 |         |    |
|              |    | 浓汤鱼丸    | 42 |         |    |
|              |    | 客家鱼丸萝卜煲 | 43 |         |    |



## 第二章

### 火候十足

#### ——最靓老火汤



- |          |    |
|----------|----|
| 1. 百食汤为先 | 58 |
| 2. 靓汤寻真味 | 59 |
| 木瓜炖排骨    | 60 |
| 莲藕煲猪骨    | 60 |
| 白萝卜海带排骨汤 | 61 |
| 花生炖猪脚    | 62 |
| 客家猪杂汤    | 63 |
| 桂参大枣猪心汤  | 64 |
| 菜干猪肺汤    | 65 |
| 胡椒猪肚鸡汤   | 67 |
| 莲子煲猪肚汤   | 68 |
| 茶树菇炖鸡    | 69 |
| 无花果山楂煲鸡汤 | 70 |
| 四物鸡汤     | 71 |
| 冬瓜薏仁鸭汤   | 72 |
| 金霍斛炖水鸭   | 73 |
| 北芪枸杞乳鸽汤  | 74 |
| 潮汕鸽吞燕    | 74 |
| 冬瓜羊排汤    | 75 |
| 菠菜手打鱼丸汤  | 76 |
| 萝卜丝鲫鱼汤   | 77 |
| 青橄榄炖鲍鱼   | 78 |
| 当归黄精炖鲍鱼  | 79 |

- |           |    |
|-----------|----|
| 萝卜膏蟹汤     | 79 |
| 奶白菜炖干贝    | 80 |
| 沙白豆腐汤     | 81 |
| 四宝海皇汤     | 82 |
| 南瓜海鲜盅     | 83 |
| 锅仔黄酒浸双宝   | 84 |
| 红枣芡实煲猪肉   | 85 |
| 杜仲炖猪腰     | 86 |
| 党参枸杞炖羊鞭   | 87 |
| 竹丝鸡炖鹿鞭    | 87 |
| 花旗参炖鸡     | 88 |
| 土茯苓首乌炖竹丝鸡 | 89 |
| 猴头菇炖水鸭    | 89 |
| 冬虫夏草炖水鸭   | 90 |
| 党参红枣煲鹅翅   | 91 |
| 鲜人参川贝汁浸鹧鸪 | 92 |
| 西洋参炖鹧鸪    | 93 |
| 茵陈枯草鲫鱼汤   | 94 |
| 粉葛生鱼猪骨汤   | 95 |
| 上汤节瓜花甲王   | 96 |
| 海底椰炖响螺    | 97 |
| 桂香红枣炖花胶   | 98 |

## 第三章

### 碗碗生香

#### ——营养广式粥



- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. 粥为世间第一补人之物 | 100 |
| 2. 广式靓粥，岭南好味道 | 101 |
| 花生粥           | 102 |
| 牛奶粥           | 103 |
| 红豆薏米双麦粥       | 103 |
| 桂圆莲子粥         | 104 |
| 粉肠粥           | 105 |
| 叉烧粥           | 106 |
| 皮蛋瘦肉粥         | 107 |
| 咸猪骨菜干粥        | 108 |
| 大骨砂锅粥         | 109 |
| 生滚牛肉粥         | 110 |
| 牛肉滑蛋粥         | 111 |
| 家鸡粥           | 112 |
| 鱼蓉粥           | 113 |
| 砂锅鱼片粥         | 114 |
| 生滚桂花鱼片粥       | 115 |
| 五彩虾仁粥         | 116 |
| 膏蟹粥           | 117 |
| 花甲粥           | 117 |
| 芋头干贝粥         | 118 |
| 茶树菇鱿鱼粥        | 119 |
| 虾干鱿鱼香菇粥       | 120 |

|         |     |
|---------|-----|
| 珍珠蚝仔粥   | 121 |
| 鲍鱼粥     | 121 |
| 黄金小米海参粥 | 122 |
| 核桃银耳紫薯粥 | 123 |
| 莲子粥     | 124 |
| 何首乌粥    | 124 |
| 芦荟粥     | 125 |
| 龙眼粥     | 125 |
| 麦冬竹叶粥   | 126 |
| 薄荷粥     | 127 |
| 百合粥     | 127 |
| 雪梨润肺粥   | 128 |
| 桑叶葛根枇杷粥 | 128 |
| 四果粥     | 129 |
| 山楂蜂蜜粥   | 130 |
| 紫米红枣粥   | 130 |
| 山药绿豆粥   | 131 |
| 双豆银耳大枣粥 | 132 |
| 冬菇木耳瘦肉粥 | 133 |
| 羊肉粥     | 134 |
| 柴鱼花生粥   | 135 |
| 仙人粥     | 136 |

## 第四章

### 一盅两件 ——地道广式茶点



|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 广东饮茶文化探源 | 138 |
| 2. 广纳百味为粤味  | 139 |
| 水晶虾饺        | 141 |
| 潮州粉果        | 143 |
| 鱼饺          | 144 |
| 返沙芋头        | 145 |
| 雪媚娘         | 146 |
| 广式蛋挞        | 147 |
| 榴莲酥         | 148 |
| 剪刀糍         | 149 |
| 叉烧包         | 151 |
| 奶黄包         | 153 |
| 老婆饼         | 155 |
| 煎堆          | 156 |
| 泮塘马蹄糕       | 157 |
| 香煎萝卜糕       | 159 |
| 椰汁黄金千层糕     | 160 |

# 第一章

## 原汁原味——最正广东菜

粤菜，即广东菜，中国四大菜系之一，发源于岭南，有着悠久的历史，以特有的菜式和独树一帜的韵味，享誉世界。粤菜以清新为本，清中求鲜，淡中求美，故“鲜”是粤菜味道的灵魂。





# 1

## 南国风味，和味粤菜

粤菜取百家之长，用料广而精，配料多而巧，食味讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻，调味遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜，菜肴有香、酥、脆、肥、浓之别，五滋六味俱全。传统粤菜主要由广州菜、潮州菜、客家菜组成，具有独特的南国风味。

### 广州菜：从平民化到殿堂级的美味

广州菜，又称广府菜，发源于广州，是粤菜的灵魂所在。广州菜汇集了南海、番禺、东莞、顺德、中山等地风味，兼京、苏、扬、杭等外省菜，以及西方菜之所长，融为一体，自成一家。因此，广州菜用料广博，选料精细，技艺精良，善于变化，品种多样。

广州菜取料广泛，举凡各地菜系常用的家养禽畜、水泽鱼虾、深海物产……粤菜无不用之；他处鲜见的蛇、鼠、猫、狗、山间野味等，粤菜也奉为上看，一经粤厨之手，顿时变成味道鲜美且极富营养价值的异品奇珍，让人叹为观止。南宋周去非《岭外代答》中对此有生动的描述：“深广及溪峒人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。其间异味，有好有丑……鸽鹑之足，腊而煮之。鲟鱼之唇，活而齧之，谓之鱼魂，此其至珍也……”

广州菜取中外烹饪技艺之长，融汇成了多样而完善的烹调方法。自唐代发展至今，广州菜的烹调方法达20多种，尤以炒、煎、焖、炸、煲、炖、扣等见长。即便是相同的烹饪方式，因用料、刀工、口味、菜式的不同，具体操作时又有所不同，如“炒”便有生炒、熟炒、软炒、拉油炒4种炒法。广州菜烹法的多样，与刀工、火候、油温、调味、造型等配合，制作出数千款菜肴来，使广州菜格外丰富多彩。

不同于北方菜肴的重油、重味，广州菜口味清淡，追求清、鲜、嫩、滑、香。名菜如白切鸡、白灼虾、清蒸海鲜等，其制作仅是把食材煮熟或

煮熟，烹制时不加任何作料，食用时配以熟油、姜、葱等调成的味汁，原汁原味，清新可口。

由于天气的原因，广州菜还十分注重汤水。当地俗语说：“宁可食无菜，不可食无汤。”先上汤，后上菜，几乎成为广州宴席的既定格局。



## 潮州菜：烹饪海鲜见长的高端菜系

潮州菜，又称潮汕菜。潮州菜的历史最早可追溯到汉朝。盛唐之后，受中原烹饪技艺的影响，发展成为独具闽南文化特色、驰名海内外的菜系之一。唐代韩愈曾赞其：“……章举马甲柱，斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊……”

潮州菜烹饪具有岭南文化特色，讲究食材生猛新鲜、菜品原汁原味，刀工精细、口味清醇、造型精美，这些也是潮州菜的显著特点。

潮州菜与中原各大菜系最大的区别，就是特别擅长烹制海鲜。潮州菜烹制海鲜时会根据海产品的不同特点来烹制，如鲜纯之品多用生炊、白灼（焯），以保持原味；海腥味较重之品，如干品海参、鱼翅等，“发”的过程中取反复捞、漂清水之工序，有时还会适当加入姜、葱、料酒，务求去尽其腥味后再调味，并进行焖、炖。每一

类都会加上最适配的配料和调味品，经过不同方法的精工制作，成菜鲜而不腥、美味可口。

潮州菜另一个突出特点就是素菜样式多，且独具特色。潮州菜在制作素菜时强调“素菜荤做，见菜不见肉”，在制作过程中加入老母鸡、排骨、赤肉、火腿等动物性原料炖出来的“上汤”，或直接盖上鸡骨、排骨、火腿、五花肉等蒸、炖，这样烹制出的素菜，会将果蔬特有的清香和肉骨类的浓香融合在一起，使之甘香浓郁而不失果蔬本味，让人百尝不厌。

潮州菜注重刀工，拼砌整齐美观。在讲究色、味、香的同时，还有意在造型上追求赏心悦目。厨师将各种菜肴，如竹笋、萝卜或薯类等，精工雕刻成各式各样的花鸟之类，作为点缀或菜垫，形成一种摆盘艺术。





## 客家菜：传承古风，口感偏重

客家菜，又称东江菜，就像客家话保留着中州古韵一样，客家菜保留着中原菜的风味，以油重味浓、高热量、高蛋白为特点。它的口感偏重“肥、咸、香”，在广东菜系中独树一帜。

所谓“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无鹅不浓”，客家菜用料以肉类为主，水产品较少；突出主料，原汁原味，讲求酥软香浓；注重火功，以炖、烤、煲、酿见长，尤以砂锅菜闻名。相对而言，客家菜用料较为粗犷，但却粗中有细，体现了它实惠、重保健、讲调和的特点。

客家菜还以烹调山珍野味见长，但烹法极其简单，以加清汤蒸煮为主，不加过多配料，强调“是什么肉就该有什么味”。

客家菜盐分较多，“咸”为特点之一，这是客家先人应对早年贫穷生活的一种智慧，以此减少副食的消耗，因此客家菜中还有各种腌渍的菜；“肥”源于适应地理和气候条件的需要，摄入脂肪较多的食物可更好地抵御山区寒气；而“香”则来自当初客家先人流浪迁徙中形成的以香辣调料为“保质剂”的食物保存方法。





## 2

## 本味先行，不时不食

食物本味就是“原味”，也称“自然之味”，清代著名美食家袁枚的《随园食单》指出，“一物有一物之味，不可混而同之”，说的就是重视原味的的问题。

粤菜强调烹出自然鲜味，鲜中又带有咸、酸、辣。在烹调过程中，基本只会用到姜、葱、糖、盐、生抽、米酒、淀粉和油等调味品。

广东临海，烹调新鲜的海鲜是粤菜的特长。在广东人看来，香料是用来掩盖食材不新鲜的味道。海鲜本身就已经各有独特之味，在烹制过程中保持其原味就好，调料只是作为一种佐料，使其本味能够更好地发挥出来。以蒸鱼为例，只需加少量生抽、姜和葱，带出海鲜的自然鲜甜味就可以了。

为保证食物的鲜味，广东菜使用的猪、牛肉通常是来自当日被宰的猪、牛；鸡鸭经常是数小时前才宰杀，而鱼更会被放在鱼缸内，等食用时才烹调……所以在粤菜馆中，通常服务生会把生猛的鱼虾拿到客人桌前，以证明食材在烹调前是

活的。所以，吃广东菜有一个简单法则：香料的用法与用量和食物的新鲜程度成反比。

粤菜还有个显著的特点，它可谓是中国菜系中最强调时令概念的，有“不时不食”之说，也就是说，非适时当令的食物不吃。例如，鱼以秋鲤、隆冬鲈为佳，虾有清明虾，而蛇以“秋风起三蛇肥”为优选标准，蔬菜中有“北风起，菜心甜”、“笋分四时”的说法，客家菜还有“冬羊、夏狗、春鸡、秋鸭”等等说法。从口味的要求来看，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇，就已显现出粤菜的季节时令特色；从用料上来看，更重“时令之选”，从果蔬、禽畜肉到水产、海产，都有着一套“什么季节最适合吃什么”的说法，而且以滋补、养生为目标，形成了品种繁多的滋补菜式和药膳汤饮。







# 西芹百合炒白果

制作时间  
15分钟

难易度

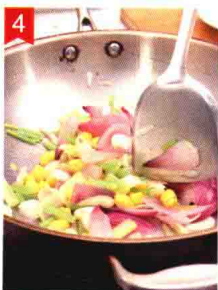
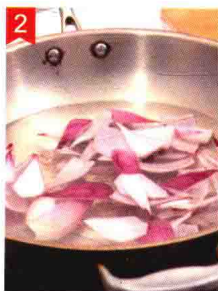
★★

## 主料

白果 50 克，鲜百合 50 克，洋葱 50 克

## 调料

盐 8 克，山珍精 3 克，食用油适量



## 做法

- ① 将西芹洗净，切斜段。
- ② 将洋葱切成莲花瓣，焯水待用；白果、百合分别洗净，白果入沸水中余烫后捞出。
- ③ 炒锅置于炉火上，注入油烧热，倒入西芹、白果、百合，拌炒至熟。
- ④ 放入盐、山珍精炒至入味，起锅装盘，沿盘边摆上洋葱即可。



Tips

食用百合又称菜百合，其色泽洁白、有光泽，鳞片肥厚饱满，口感甜美而幽香。白果是银杏的果仁，可分为药用白果和食用白果两种。药用白果略带涩味，食用白果口感清爽。



# 百花酿丝瓜

制作时间  
2.5 小时

难易度

★★



## 主料

丝瓜 200 克，鲜海虾 250 克，  
猪肥膘 50 克，鸡蛋 1 个，三  
文鱼子 20 克

## 调料

料酒、盐、白胡椒粉、生粉、  
鸡精、香油、水淀粉、上汤  
各适量

## 做法

- ① 丝瓜洗净，去皮，切段，中间掏空；鸡蛋取蛋清。猪肥膘切成米粒大小的粒，放入冰箱内冻硬。
- ② 鲜海虾去壳，挑去虾线，吸干水分，用刀背轻轻剁细。
- ③ 将虾蓉放入碗中，调入料酒、盐、白胡椒粉、生粉，搅匀，加入鸡蛋清，用手朝一个方向搅打至上劲，再加入冻肥肉粒和少许香油，拌匀，放入冰箱冷藏 1 ~ 2 个小时。
- ④ 将虾胶酿入丝瓜筒中，顶端放上三文鱼子，整齐摆入盘中，放入蒸锅中蒸约 8 分钟。
- ⑤ 炒锅置于炉火上，注入上汤，加盐、鸡精、香油调味，以水淀粉勾薄芡，将芡汁淋在蒸好的丝瓜上即可。

