

精致粤菜

1688例

以淡为宜，健康养生
以美为观，精巧绝伦
以味为傲，相传千年



扫一扫，看视频



广东人传承千年的
粤式食谱

蔬果肉食茶点
正宗岭南风味

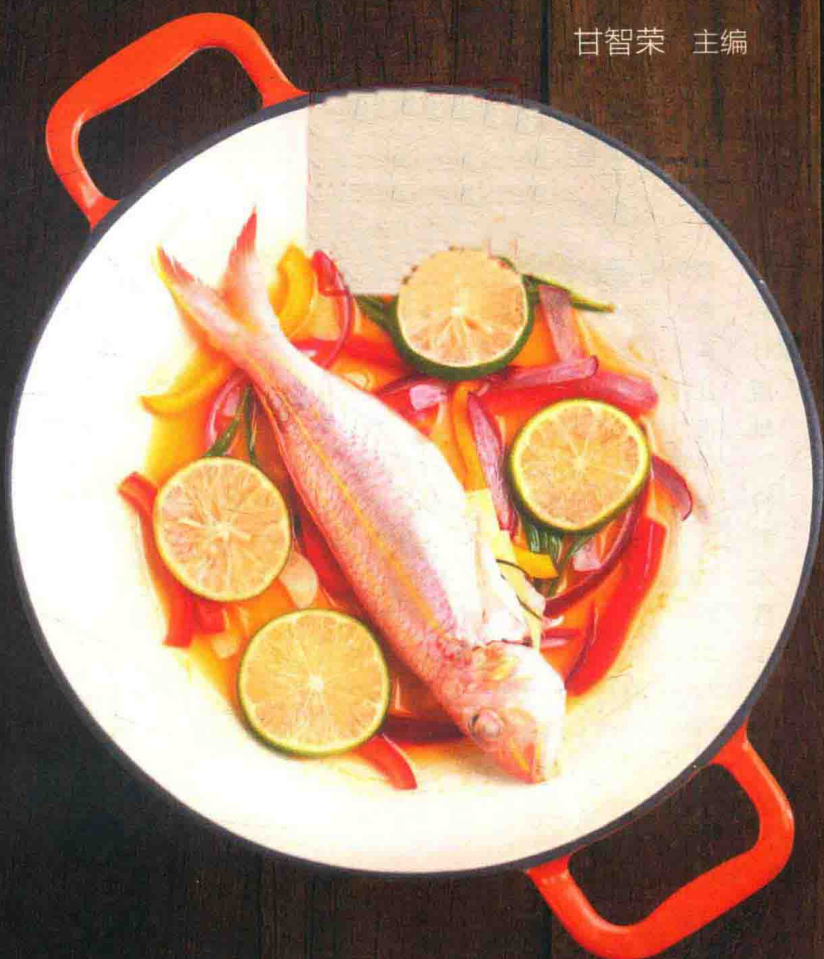
江西科学技术出版社

T897.2 1688
2018.4

精致粤菜

1688例

甘智荣 主编



江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

精致粤菜1688例 / 甘智荣主编. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5390-6130-6

I. ①精… / II. ①甘… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第272361号

选题序号: ZK2017196

图书代码: D17110-101

责任编辑: 张旭 王凯勋

精致粤菜1688例

JINGZHI YUECAI 1688 LI

甘智荣 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	390千字
印 张	22
版 次	2018年1月第1版 2018年6月第3次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6130-6
定 价	39.80元

赣版权登字: 03-2017-393

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



甘智荣

国家考评员

中国烹饪大师

深圳饮食协会名厨委员会专家委员

甘智荣师傅专业造诣深厚，从事烹饪工作多年，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，特别是对新派菜品的研发颇具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法相组合。被多家大型酒店聘任为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校专业技术主任及烹饪讲师，创办智荣厨艺网（www.zhirongcook.com），并常年提供家常菜、家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程。多年来，培养专业人才成果显著。



金版文化

(股票代码: 835126)

深圳市金版文化发展股份有限公司(简称“金版文化”)成立于2001年,是深圳市重点文化企业、中国出版协会第六届理事会会员单位,在生活类图书领域深耕细作,市场占有率与影响力在全国均居前列。公司策划出版的图书坚持以“图文结合+二维码视频”的形式呈现阅读之美,将生活与美学相结合,引领阅读新风尚。

责任编辑:张旭 王凯勋



目录 CONTENTS

第一章 关于粤滋味

粤菜源远流长的历史	002
粤菜的特色	004
粤菜别具一格的烹饪技巧	006
粤菜的特色调味品	008

第二章 吃经典粤菜

清鲜素菜

白灼菜心	012
上汤菜心	013
菜心烧百合	014
菌菇烧菜心	015
白灼木耳菜	016
白灼秋葵	017
蚝油生菜	018
虾酱生菜	019
上汤娃娃菜	021
干贝蒸白菜	022
西芹百合炒白果	023
蒜蓉豉油蒸丝瓜	024
南乳炒藕片	025
香煎藕饼	026
椰汁南瓜芋头煲	027
金银砖	029





蜜汁南瓜 030

南瓜杂菌盅 031

咸鱼茄子煲 032

榄菜炒四季豆 033

松仁荷兰豆 034

素炒杂菌 035

鲍汁草菇 036

芝士焗香菇 037

浓汤竹荪扒金针菇 039

普宁炸豆腐 040

虾酱焖豆腐 041

素烩腐竹 042

浓郁畜肉

煎酿豆腐 043

煎酿三宝 045

酿苦瓜 046

梅菜蒸肉饼 047

梅菜扣肉 049

咸鱼蒸肉饼 051

咸蛋蒸肉饼 052

秘制叉烧肉 053

菠萝咕噜肉 055

春笋叉烧肉炒蛋 056

广式脆皮烧肉 057

豉汁排骨 058

酸甜排骨 059





蒜香排骨 061

蜜汁烤排骨 063

白云猪手 064

沙姜猪手 065

韭菜猪红 066

沙姜猪肚丝 067

蒸糯米肉丸 068

芥蓝炒牛肉 069

沙茶牛肉 070

黑椒牛柳 071

土豆炖牛腩 073

萝卜牛腩煲 075

腐竹焖牛腩 076

和味牛杂 077

沙茶潮汕牛肉丸 079

羊腩煲 080

美味禽蛋

贵妃白切鸡 081

酱油鸡 083

盐焗鸡 084

烧春鸡 085

荷叶鸡 086

手撕鸡 087

黄花菜蒸滑鸡 088

栗子焖鸡 089

黄酒煮鸡 090

奇味鸡煲 091

蜜汁烤鸡翅 093

腰果炒鸡丁 094

金针菇木耳蒸鸡腿 095





盐焗凤爪	096
椒盐鸡脆骨	097
芋头焖鸭	098
松香鸭粒	099
香酥卤水鸭	100
潮州卤水鸭掌	101
鲍汁扣鹅掌	102
脆皮乳鸽	103

红烧卤乳鸽	104
干贝蒸水蛋	105
猪肉蛋羹	106
三鲜蒸滑蛋	107
大良炒牛奶	108
脆皮炸鲜奶	109

鲜香水产

凉拌海蜇丝	110
白灼鲜虾	111
香菇鲜虾盏	113
潮式腌虾	114
韭黄炒虾仁	115
豉油皇焗虾	116
鲜虾干捞粉丝煲	117
椒盐濠尿虾	118
豉油皇炒濠尿虾	119
沙茶炒濠尿虾	120
白灼花螺	121
盐焗花螺	122
炒田螺	123





蒜蓉粉丝蒸扇贝	124
豉汁炒花甲	125
姜葱炒花甲	126
葱蒜烤蛤蜊	127
清炒蛤蜊	129
金不换炒薄壳	130
粉丝蒸蛭子	131
清蒸鲈鱼	132
豉汁蒸鲈鱼	133
豆豉蒸鲩鱼	134
柠檬蒸乌头	135
酱香带鱼	136
清蒸青口贝	137
蒜香蒸生蚝	138
烤生蚝	139
卤香鲍鱼	141

姜葱蒸小鲍鱼	142
避风塘炒蟹	143
五彩银针鱿鱼	144
避风塘墨鱼仔	145
葱爆海参	146
什锦辽参	147
小米海参	148





第三章 喝滋补汤水

宜人靓汤

砂锅紫菜汤	151
苹果杏仁煲无花果	152
竹荪莲子丝瓜汤	153
老冬瓜木棉荷叶汤	154
荷叶扁豆绿豆汤	155
玉竹冬瓜瘦肉汤	156
莲子芡实瘦肉汤	157
虾米冬瓜花菇瘦肉汤	159
苦瓜黄豆排骨汤	161
排骨玉米莲藕汤	162
扁豆薏米排骨汤	163
莲藕菱角排骨汤	164
海带黄豆猪蹄汤	165
板栗桂圆炖猪蹄	166
木瓜鱼尾花生猪蹄汤	167
花生猪蹄汤	168
白果猪皮汤	169

沙参猪肚汤	171
明目枸杞猪肝汤	172
鹿茸花菇牛尾汤	173
黄芪红枣牛肉汤	175
无花果煲羊肚	176
参茸猪肚羊肉汤	177
当归生姜羊肉汤	179
虫草红枣乌鸡汤	180
罗汉果炖雪梨	181
猴头菇鸡汤	182
金钱草鸭汤	183
干贝冬瓜煲鸭汤	184
北杏党参老鸭汤	185
土茯苓绿豆老鸭汤	186
无花果茶树菇鸭汤	187
枸杞炖乳鸽	189
天麻炖乳鸽	190
莲子鲫鱼汤	191



葱豉豆腐鱼头汤 193

川芎白芷鱼头汤 195

鲫鱼冬瓜汤 196

白萝卜牡蛎汤 197

虫草红枣炖甲鱼 199

小白菜蛤蜊汤 200

养颜甜汤

甘蔗茅根水 201

红薯糖水 203

椰汁西米露 204

鲜什果西米捞 205

陈皮红豆沙 207

杨枝甘露 208

红豆香芋西米露 209

清凉绿豆沙 210

芒果西瓜盅 211

腐竹白果鸡蛋糖水 212

雪莲果甘蔗糖水 213

银耳红枣汤 214

枸杞红枣莲子银耳羹 215

冰糖炖燕窝 216

木瓜炖燕窝 217

木瓜炖雪蛤 218

木瓜雪梨炖银耳 219

川贝炖雪梨 220

木瓜莲子百合汤 221

鲜奶炖蛋 223

姜汁芙蓉蛋 224

桂圆鸡蛋甜酒 225

桑寄生麦冬鸡蛋茶 226

冰糖湘莲桂圆汤 227

醇香黑芝麻糊 228

芦荟蜜 229

龟苓膏 230

豆腐花 231

双皮奶 233

姜汁撞奶 234



第四章 品别致点心

必尝茶点

水晶虾饺皇	236
潮州粉果	237
荷香糯米鸡	238
白糖糕	239
古法马拉糕	241
马蹄糕	243
养颜红枣糕	244
鲜奶椰汁糕	245
腊味萝卜糕	247
广东年糕	248
香甜黄金糕	249
芋头糕	251
莲蓉煎堆	252
三丝炸春卷	253
蟹柳紫菜卷	254
榴莲酥	255
叉烧酥	256

萝卜酥	257
香煎芋丝饼	258
玉米煎鱼饼	259

特色小吃

猪脚姜	260
蚝仔烙	261
糖冬瓜	262
广式肠粉	263
芥头	264
猪肉脯	265
咖喱鱼蛋	266
撒尿牛丸	267
广东油条	268
奶油玉米棒	269
烤红薯	270
糖炒栗子	271
蛋散	272
油角	273



第五章 尝花样主食

包罗万象

咸水角	275
笑口枣	277
钵仔糕	278
蛋挞	279
糖不甩	281
芒果糯米糍	283
榴莲班戟	285
杏仁核桃酥	287
鸡仔饼	289
老婆饼	290
莲蓉蛋黄月饼	291
紫薯冰皮月饼	293
西多士	294
鸡蛋仔	295
港式奶茶	296
浓味鸳鸯	297
红豆冰	299
咸柠七	300

贵妃奶黄包	302
蜜汁叉烧包	303
腊肠卷	304
雪山包	305
豆沙餐包	307
甘笋流沙包	308
莲蓉包	309
酥皮菠萝包	311





燕麦豆沙包 312

丰衣粥食

状元及第粥 313

荔湾艇仔粥 314

皮蛋瘦肉粥 315

窝蛋牛肉粥 317

生滚鱼片粥 319

潮汕砂锅粥 320

生滚猪肝粥 321

腐竹白果粥 322

香滑嫩粉

干炒牛河 323

叉烧炒河粉 324

星洲炒米 325

上汤银针粉 327

七彩银针粉 328

混酱肠粉 329

面面俱到

三丝炒面 330

豉油王炒面 331

鲜虾云吞面 332

葱油面 333

上汤牛腩面 334

饭来张口

腊味煲仔饭 335

排骨煲仔饭 336

咸鱼鸡粒炒饭 337

芋头腊肠炒饭 339

海胆炒饭 340





木瓜莲子百合汤

第一章

关于粤滋味



豉汁排骨

粤菜系由广州菜、客家菜和潮州菜三种地方风味组成，以广州菜为代表，有“食在广州，味在潮州，厨出凤城”之说。



粤菜源远流长的历史



粤菜系是我国八大菜系之一，其形成和发展与广东的地理环境、经济条件和风俗习惯密切相关。广东地处亚热带，濒临南海，雨量充沛，四季常青，物产富饶，故广东的饮食一向得天独厚。但同中原饮食或其他菜系相比，其传统饮食文化的沉淀不如中原及其他地区浑厚。粤菜长期受海外文化的影响和滋润，看重传承，又不固于传统，在统一中显出灵活、清新和年轻，是我国饮食体系中最富有改革和创新精神的角色。它吸取西菜面点和外来饮食中的许多优点，重视积极借鉴、吸纳、消化外来饮食文化的先进方面，进而融会贯通于民族饮食文化之中。

粤菜的起源可远溯至距今两千多年的汉初。古代，中原的移民到来之前，岭南越族先民就已有独特的饮食风格，如嗜好虫蛇鱼蛤与生食。自秦汉开始，中原汉人不断南迁进入广州。他们不但带来了先进的生产技术和文化知识，同时也带来了“烩不厌细，食不厌精”的中原饮食风格。在西汉《淮南子·精神篇》中载有粤菜选料的精细和广泛，可以想见千余年前的广东人已经对用不同烹调方法烹制不同的异味游刃有余；在此篇中也有“越人得蟒蛇以为上肴”的记述。

到了唐宋时期，中原各地大量商人进