

粤菜

YUECAI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

粤菜美味 30 种

张立男 编著

金盾出版社

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、肉菜、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点等,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《粤菜美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。

编 者

家庭美食系列丛书

粤菜美味 30 种

张立男 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书是“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做广东风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的粤菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了翔实介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

粤菜美味 30 种/张立男编著. —北京:金盾出版社,1997. 6(1999. 7 重印)
(家庭美食系列丛书)
ISBN 7-5082-0328-3

I. 粤… II. 张… III. 菜谱-广东 IV.
TS972. 1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 68218137
传真:68276683 电挂:0234
北京民族印刷厂印刷
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 字数:12 千字
1997 年 6 月第 1 版 1999 年 7 月第 3 次印刷
印数:62001—83000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

时蔬牛淋卷	(4)	枸杞煲鸡	(36)
铁板黑椒牛柳 ..	(6)	游龙戏凤煲	(38)
花生猪手煲	(8)	酥香凤翅	(40)
咸肉白鳝煲	(10)	茅台凤爪	(42)
鲜柠鳗鱼	(12)	香菇油鸭煲	(44)
兰花鲜鱿	(14)	双味果仁酥鸭	(46)
菠萝花枝片	(16)	掌上明珠	(48)
麒麟鳊鱼	(18)	铁板海鲜串	(50)
碧波鳊鱼	(20)	海鲜甜瓜盅	(52)
麒麟大虾	(22)	边锅海鲜时蔬	(54)
鲜柠脆虾球	(24)	锦绣素八珍	(56)
凤尾虾球	(26)	金玉满堂	(58)
枣泥脆虾球	(28)	吉利香蕉	(60)
鸳鸯蟹肉卷	(30)	酒香苹果圈	(62)
凤梨蟹柳	(32)	附录一: 虾胶的配制方法	(64)
鲜贝荷兰夹	(34)	附录二: 粤菜烹调的几个习惯用语	(64)

摄影:程炳新

时蔬牛淋卷



原料：牛淋肉 250 克，青蒜 50 克，胡萝卜 50 克，冬笋 50 克，玉米笋 50 克，冬菇 50 克，玫瑰露酒 10 克，盐 5 克，白糖 5 克，味精 2 克，生油 50 克，淀粉 20 克，上汤 50 克，蚝油 15 克。

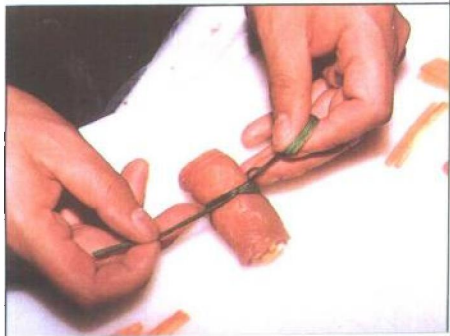
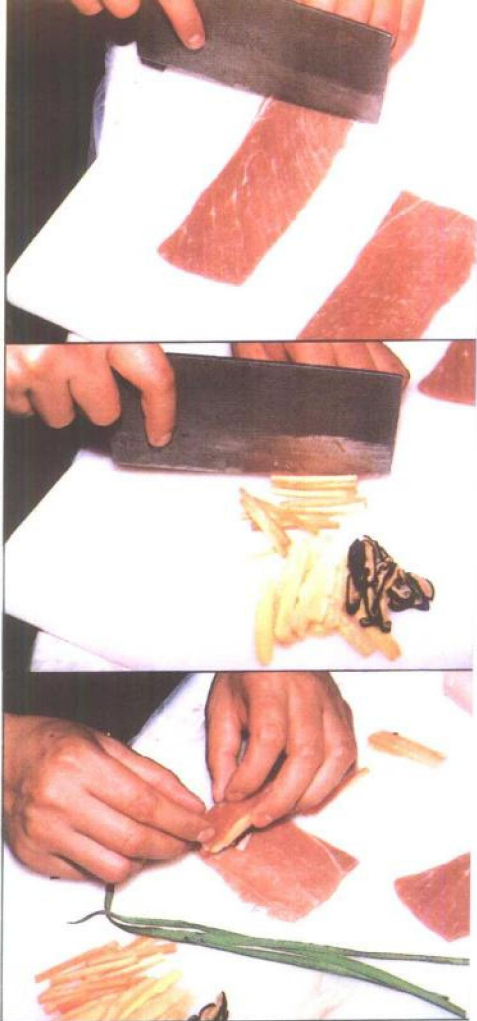
做法：①将牛淋肉切成 4 厘米宽的片，用刀拍松，加酒、盐腌一会儿。将胡萝卜、冬笋、玉米笋、水发冬菇改刀切成条。将以上四种蔬菜放在牛肉片上卷紧，用青蒜叶系上。②锅内放油烧至五成热，下入牛肉卷拉油，至八成熟倒入漏勺

控油。③锅内放油烧热,放入蚝油、汤、盐、味精、白糖及牛肉卷焖入味,用湿淀粉勾芡,包尾油盛入盘中即可。

特点:肉质鲜嫩,鲜香浓郁,营养丰富。

本页图示说明(自上至下)

- 将牛淋肉片成大片,再整理成长条状
- 胡萝卜、玉米笋、冬笋、水发冬菇均切条
- 将四种蔬菜放在牛肉片上,卷成卷
- 用青蒜叶将卷扎紧



铁板黑椒牛柳

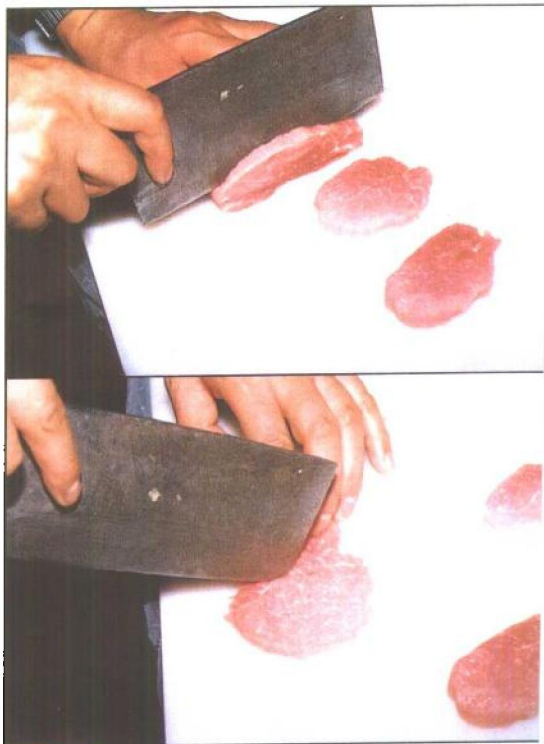


原料：牛柳 250 克，葱头 50 克，青柿子椒 5 克，红柿子椒 5 克，黑胡椒碎粒 5 克，盐 4 克，味精 2 克，淀粉 10 克，酱油 10 克，吉士粉 2 克，鸡蛋液 15 克，蒜末 10 克，蚝油 15 克，老抽 5 克，生油、上汤各适量。

做法：①将牛柳洗净去筋斜刀切成大片，用刀拍松放容器中，用盐、味精、酱油、吉士粉、鸡蛋液、淀粉拌匀腌入味。将葱头 40 克切圈，另 10 克葱头及青红柿子椒切末。②锅内放油上

火烧热，将葱头末、柿子椒末、蒜末下入锅内爆香，加黑胡椒碎粒、蚝油、老抽、上汤烧滚，用湿淀粉勾芡放油氽(音 hú)中。③铁板烧热，另锅内放油，烧至七成热下入牛柳，煎至八成熟倒入漏勺中。将葱头圈放在烧热的铁板上，码上牛柳，上桌时浇上汁即可。

特点：胡椒味浓郁，肉质鲜嫩。



本页图示说明(自上至下)

- 牛柳去筋切大厚片
- 用刀拍松(如还有筋，用刀尖斩断)



- 用葱头末、柿子椒末、蒜末、蚝油、老抽、黑胡椒碎粒制汁

花生猪手煲



原料：猪手 500 克，花生米 100 克，味精 2 克，盐 5 克，白糖 5 克，姜 10 克，葱 15 克，上汤 500 克，绍酒 20 克，香油、生油各适量。

做法：①将猪手烧去毛、刮洗净，斩小件，飞水。②锅上火放油烧热，下入葱、姜爆香，加上汤、盐、糖、绍酒、味精，放入猪手、花生米，大火煲滚后转入沙煲，小火煲至猪手焗身、汤汁稠浓时，淋入香油即成。（猪手一定要处理干净。煲的火候一定要够。）

特点：味道香浓，猪手
炆滑。



本页图示说明(自上至下)

- 猪手收拾干净，斩小件
- 转入小沙煲中

咸肉白鳝煲



原料：白鳝 1 尾(重约 250 克)，咸猪肉片 100 克，生菜 200 克，胡萝卜片 50 克，姜花 10 克，葱段 15 克，蒜片 10 克，蚝油 5 克，绍酒 15 克，淀粉 10 克，生油 25 克，上汤 500 克，盐、味精、白胡椒粉各适量。

做法：①将白鳝加工洗净切段，粘淀粉。锅上火放油烧至七成热，投入鳝段稍炸捞出。②锅留底油，下入葱、姜、蒜爆香，再加入上汤、盐、味精、蚝油、绍酒、白胡椒粉、咸肉片、白鳝段烧

滚入味。③与此同时在沙煲中放入洗净的生菜、胡萝卜片,将烧好的白鳝、咸肉盛入沙煲内,然后将锅内汤汁加湿淀粉勾芡倒入煲内,一齐上笼蒸熟即可。

特点:鳝肉鲜嫩,口味鲜咸,营养丰富。



本页图示说明(自上至下)

- 白鳝宰杀后用筷子绞出内脏洗净
- 切成 1.5 厘米长的段
- 粘淀粉,入油锅冲炸

鲜柠鳗鱼

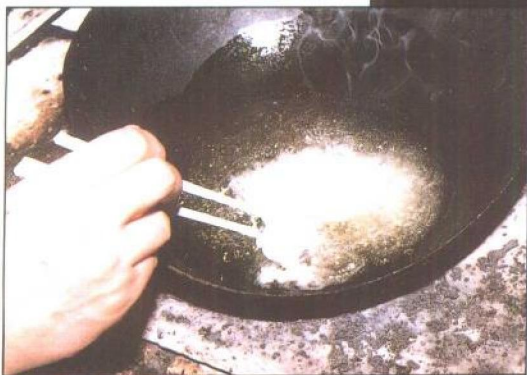
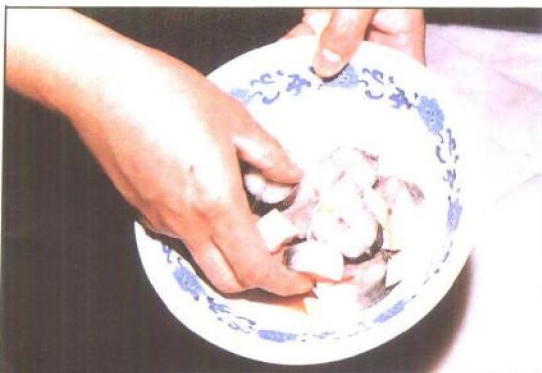


原料：鳗鱼 500 克，鲜柠檬 150 克，盐 5 克，淀粉 15 克，鸡蛋液 15 克，白胡椒粉 1 克，吉士粉 2 克，生油 30 克，绍酒 25 克，葱、姜各 10 克，糖 25 克，高汤适量。

做法：①将鳗鱼收拾干净切段，用盐、白胡椒粉、绍酒、鸡蛋液、淀粉拌匀腌入味，放入六成热的油锅内炸至金黄色倒入漏勺控油。柠檬一切两半挤出汁。②锅内放油上火烧热，投入葱姜，加绍酒、高汤、柠檬汁、吉士粉、糖、盐，放鳗

鱼烧至入味,用湿淀粉勾芡,
包尾油盛入盘中即可。

特点:鱼肉鲜嫩,口味酸甜,有浓郁的柠檬香味。



本页图示说明(自上至下)

- 鳗鱼段用调料腌入味
- 入油锅冲炸
- 柠檬剖开挤汁

兰花鲜鱿



原料：鲜鱿鱼 250 克，西兰花 200 克，盐 5 克，味精 2 克，绍酒 10 克，白胡椒粉 0.5 克，淀粉 10 克，生油 25 克。

做法：①将鲜鱿鱼剖麦穗花刀，用开水飞过。西兰花去根切小朵洗净，用盐水飞过码放在盘中，中心呈凹状。②锅上火放油烧热，将鲜鱿拉油。③锅留底油，下入鲜鱿、盐、味精、绍酒、白胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，包尾油盛在西兰花中间即成。