

60

道

粤菜轻松做

变化菜式

家常

菜

系列

JIACHANGCAIXILIE

品尝五滋六味，轻松学做家常粤菜

120例

名厨亲自示范菜肴操作，
详尽的分解步骤，材料与菜肴
的图示，并且公开相关的口味
及食材的变化妙招。

中式烹调高级技师
全国餐饮业国家一级评委
高级营养师

曹广泉◎著

家常粤菜



吉林科学技术出版社

家常菜系列丛书

家常粤菜

60 道家常粤菜轻松做，创意菜色120样

曹广泉 著

责任编辑：李 梁 隋云平

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街4646号

发行部电话 / 传真：0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话：0431-85635175 邮编：130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

196 × 212 24开 4.5印张

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3427-9

定价：16.80元

家常菜系列丛书

家常粤菜

600 道家常粤菜轻松做，120 种菜色随意换



吉林科学技术出版社

祖国烹饪文化源远流长，是一朵盛开在火焰中的奇葩。烹饪在中国早已超越了维持生存的作用，它的目的不仅是为了维持人的生命，而且是为了满足人的精神对于美味享受的需求。烹饪追求的“色、香、味、形、意”的境界，是人们积极的充实人生的表现，和美术、音乐等等有着同样的提高人生境界的意义。人们称烹饪为艺术，这在中国是毫不过分的。

我国早在距今一万年前的陶器时代，就已经将“煮”，这一烹饪手段运用到饮食的制作上，并且铸造出一种类似现在药罐的陶锅，这大概应该算最早的烹饪手法和炊具。随着社会的发展，越来越多的人不但喜欢在餐馆里品尝美味，更喜欢在家里自己动手，亲自烹制一桌美味的宴席。或宴宾待客，或自我享受，总是能在其中获得无限乐趣。

如果你是热爱烹饪、喜欢自己动手的烹饪爱好者，那么我衷心地希望这套《家常菜》系列丛书能够对你有所帮助。

中式烹调高级技师
全国餐饮业国家一级评委
高级营养师

曹广泉
2007年1月



王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：董 辉	王铁民	韩淑荣	董 斌	赵秀香	负长明
曹 宇	张 丽	王师东	杨 明	孙 然	赵 双

菜品制作：曹晓栋

粤菜历史由来已久，是中国八大菜系之一。粤菜具有自己独特的特点，注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美。而且粤菜菜式随着季节时令的变化而变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁，追求色、香、味、型。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；调味遍及酸、甜、苦、辣、咸；此即所谓五滋六味。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于改革和创新的角色。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。

粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，令人眼花缭乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。鸪鹑、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说；猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，亦在烹制之列。本书中选取的粤菜菜式着眼于全国各地都可以购买到的家常食材，使得缺少生猛原料的北方居民也可以在家烹制美味可口的粤菜，一饱口福。

料理时的标准计量及代换

1 小匙 = 5 克 = 5 毫升 1 大匙 = 15 克 = 15 毫升

少许 = 略加即可，如香油、胡椒粉等材料添加。

适量 = 视个人口味增减分量，如盐的咸淡以每个人能接受程度而定，又如水淀粉，亦是慢慢加入勾芡，直至自己喜好的浓度即可。

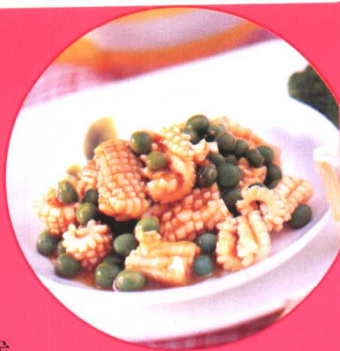
目录

作者序 前言

CONT

第 1 篇 海鲜河鲜篇

- 6 橘香蒸鳕鱼
- 8 盐水虾
- 10 清炸黄油虾球
- 12 蟹肉瓜条
- 14 蚝油扒鱼腐
- 16 蒸赤豆醉鲤鱼
- 18 鲜果松子鱼
- 20 青豆鱿鱼卷
- 22 鲜鲫鱼卧蛋
- 24 红焖鱼件
- 26 软炸鱼条
- 27 生拌鲜赤贝
- 28 青椒炒鳝鱼丝
- 30 锦秀生鱼丝



- 32 蒸鱼片豆腐
- 34 西兰花生鱼条
- 36 酥炸鲜鱿球
- 38 炸芝麻大虾
- 40 蒜茸小龙虾
- 42 冬瓜甘笋虾丸
- 44 清炒响螺片
- 46 清蒸鲜扇贝
- 47 和味炒田螺
- 48 洋葱烧海参
- 50 绣球干贝
- 52 生姜蛤蜊汤
- 54 萝卜醋鱼



ENTS

第 2 篇

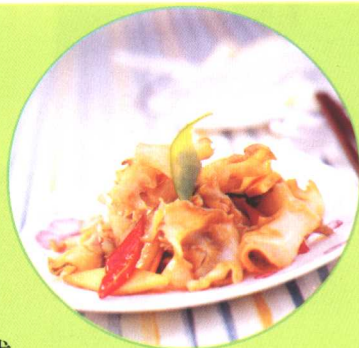
畜肉禽肉篇



- | | | |
|----|---------|----------|
| 56 | 炒蚝油牛肉 | |
| 58 | 枸杞虫草炖乌鸡 | |
| 60 | 腊肝 | |
| 62 | 雪菜炒猪肝 | |
| 64 | 豉味荷香鸡 | |
| 66 | 板栗鸡煲 | |
| 67 | 桂花排骨 | |
| 68 | 吉列蒲棒鸡 | |
| 70 | 炒青豆鸡丁 | |
| 72 | 炒沙爹鸡翼 | |
| 74 | 七彩冻鸭丝 | 80 蜜葱鹌鹑 |
| 76 | 香菇蒸鸡腿 | 82 玉竹凤爪汤 |
| 78 | 生炒仔鸡块 | 84 焦炒鸡片 |

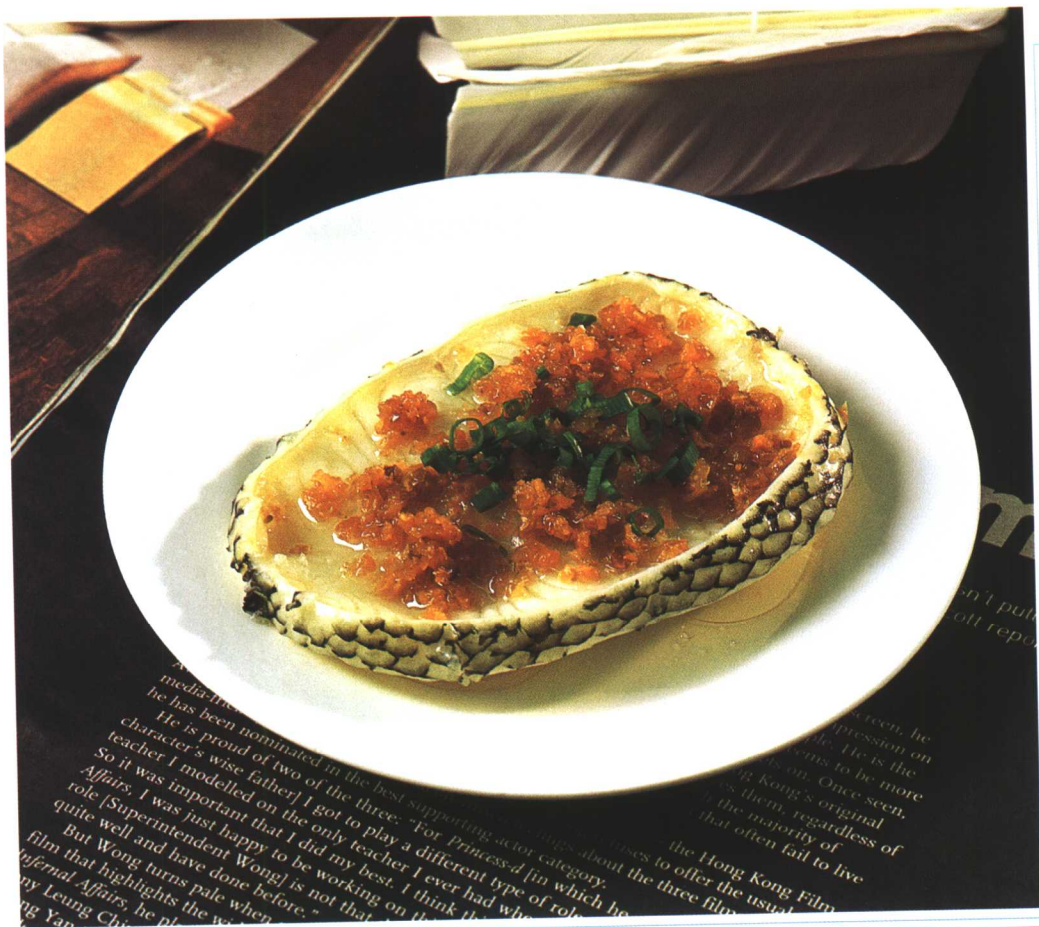
第 3 篇

蔬菜蛋豆腐菌类篇



- | | |
|-----|--------|
| 86 | 炸脆蔬 |
| 88 | 香荔百花球 |
| 89 | 苦瓜排骨汤 |
| 90 | 炒丝瓜鸡翼球 |
| 92 | 椰菜花炒虾球 |
| 94 | 酸辣虾尾汤 |
| 96 | 珧柱扒菜心 |
| 98 | 火腿煎蛋 |
| 100 | 大良煎虾饼 |
| 102 | 香煎老豆腐 |
| 104 | 百花酿北菇 |
| 106 | 鲜菇明虾球 |
| 107 | 北菇鸭掌 |

橘香蒸鳕鱼



特点

鱼肉细嫩
酸鲜味美

营养价值

营养专家指出，鳕鱼的蛋白质含量非常高，而脂肪含量极低，少于0.5%。更重要的是，鳕鱼的肝脏含油量高达45%，同时含有维生素A、D、E等多种维生素。鳕鱼低脂肪、高蛋白，刺少，是老少皆宜的营养食品。鳕鱼具有高营养、低胆固醇、易于被人体吸收等优点。

保健功效

鳕鱼鱼脂中含有儿童发育所必需的各种氨基酸，容易被人消化吸收，还含有不饱和脂肪酸。金橘的香气令人愉悦，具有行气解郁、生津消食、化痰利咽、醒酒的作用，为脘腹胀满、咳嗽痰多、烦渴、咽喉肿痛者的食疗佳品。

主料

鳊鱼 500 克。

辅料

金橘 100 克。

调料

盐 5 克，米酒 40 克，色拉油 5 克，细姜丝、细葱丝各少许。

做法

用时：从加工到成菜用时 10 分钟左右。



1

1. 金橘洗净，2 个对切挤汁（图 1），另外 2 切成薄片（图 2）。



2

2. 金橘留下 3~4 片，其余铺在鱼上，撒上调味料后，将材料放入蒸锅中（图 3），用大火蒸约 7~8 分钟。



3

3. 熄火后，将变黄的橘片挑出，撒上姜丝与葱丝，盖上锅盖焖 5 秒钟，淋上橘汁，摆上新鲜的橘片即可。

操作要点

☆ 制作鱼类时，通常都要加一些酒。这样不但有助于去除鱼肉的腥味，而且可以让鱼肉更细嫩。

☆ 金橘可以带皮食用，只要洗净即可。金橘的甜酸口味可以提升鱼肉的鲜味，具有画龙点睛的作用。

变化应用

☆ 金橘也可以用柳橙代替。以橙汁淋在蒸好的鳊鱼上，一样令人胃口大开。鳊鱼还有很多料理手法，加豆酥、做糖醋、纯盐烤……都很美味。要用金橘来蒸鱼，只要选用味道比较不腥而具肉质细致的鱼就可以。

盐水虾



特点

色泽鲜红
鲜嫩味美

营养价值

虾是一种蛋白质非常丰富、营养价值很高的食物，其中维生素 A、胡萝卜素和无机盐含量比较高，而脂肪含量不但低，且多为不饱和脂肪酸。另外，虾的肌纤维比较细，蛋白质的结构松软，肉质细嫩，容易消化吸收，适合病人、老年人和儿童食用。

保健功效

虾肉含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A、氨茶碱等成分，对健康极有裨益。镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。

主料

鲜虾 500 克。

辅料

精盐 5 克，绍酒 3 克，葱段 10 克，姜块 5 克，花椒适量。

做法

● 用时：从加工到成菜用时 10 分钟左右。



1. 将鲜虾洗净，在虾脐眼处剪去虾枪，挑除沙包和背部的沙线（图1），剪去虾枪。



2. 姜块用刀拍松，与葱段、花椒一起装入小布袋，扎好口，制成调味袋备用。



3. 锅放清水，旺火烧沸，放入虾、绍酒、调味袋（图3），煮开后撇去浮沫，加精盐，煮至断生，将虾及煮汁倒入容器内，浸泡入味。

4. 冷却后，捞出盐水虾装盘，即可上桌食用。

操作要点

☆ 虾要选择鲜活虾，剪掉虾须（虾枪），用剪刀从虾的头部朝背部方向剪开，就会看到头部下方的沙包和一条黑色的虾线，用手撕掉或用牙签挑掉。

☆ 沸水放入虾，在开锅即可，时间不可过长。2~3 分钟。否则会影响虾的质嫩度。

变化应用

☆ 可以不用调料包不加任何调料，虾直接用沸水断生。尔后配调料。如：酱油、醋、料酒、葱、姜、水。也可随意。主料：虾的品种很多，分为海水虾、淡水虾两大类。虾的烹调方法很多。做主辅均可。

清炸黄油虾球



特点

油润欲滚
鲜嫩腴香

营养价值

虾营养极为丰富，含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A 等成分。鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。

保健功效

中医认为，虾味甘、咸，性温，具有开胃化痰、补气壮阳、益气通乳等功效，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的保健食物。鸡蛋中含有丰富的 DHA 和卵磷脂等，对神经系统 and 身体发育有很大的作用，能健脑益智，避免老年人智力衰退，并可改善记忆力。

家常粤菜

主料

虾仁 250 克, 猪肥肉 100 克, 黄油 (白脱油) 50 克。

辅料

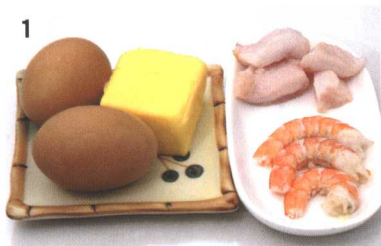
鸡蛋 2 只, 面粉 100 克。

调料

黄酒 10 克, 精盐 5 克, 熟猪油、味精各适量。

做法

● 用时: 从加工到成菜用时 20 分钟。



1. 猪肥肉切成小块, 与漂清的虾仁同剁成茸, 加黄酒、打发的鸡蛋、精盐、味精拌和, 再加面粉搅拌成厚糊 (图2)。黄油分切成黄豆粒。



2. 炒锅烧热, 置熟猪油 500 克烧至五成热, 厚糊一匙包入一粒黄油, 捏挤成小丸, 右手取汤匙蘸黄酒刮下小丸投入, 先用小火, 全部挤投完毕后, 改用中火炸至金黄色 (图3), 沥油装盆。



提示: 剥虾仁的方法, 即用手把虾头后面两节虾皮撕开, 右手捏着虾尾, 左手捏着虾头, 右手用力一挤虾仁, 便挤出,

操作要点

☆ 虾去掉虾线, 用刀剁成茸。

☆ 肥猪肉选用猪肉硬肘上的肥膘为好。

☆ 温油下锅炸丸子, 全部下锅后, 用中火、升温。中途也可把丸子捞出, 复炸一次, 以保证丸子炸熟透。



变化应用

☆ 此菜虾泥可以加上鸡蛋液不用肥猪肉, 还可以加上芋头泥、土豆泥, 以此降低脂肪的含量。

蟹肉瓜条



特点

清淡爽口

嫩脆咸香

营养价值

黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘。据分析，黄瓜含水分为98%，并含有少量的维生素C、胡萝卜素、蛋白质、钙、磷、铁等人体必需的营养素。经常食用黄瓜有美容护肤的作用，因此黄瓜被称作“减肥美容的佳品”，长久以来一直受到人们的青睐。

保健功效

中医认为，黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒的功效，对祛热、利尿等有独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果。鲜黄瓜中还含有很多的纤维素，能降低血液中的胆固醇。黄瓜的热量很低，对于高血压、高血脂，以及合并肥胖症的糖尿病，是一种理想的食疗良蔬。

家常粤菜

主料

人工蟹足棒 250 克。

辅料

嫩黄瓜 200 克。

调料

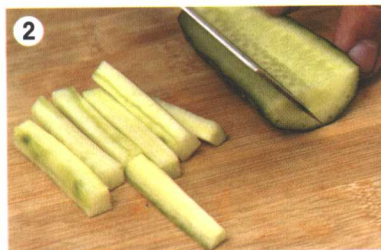
精盐 5 克，味精 3 克，蒜末、调料油各适量。

做法

● 用时：熟制时间为 5~6 分钟。



1. 先将蟹足棒切成 4 厘米长、0.6 厘米粗的条（图 2），放入容器内备用。



2. 将黄瓜洗净，除去皮、瓤后，切成同蟹足棒一致的条，放入蟹足棒内。



3. 将精盐、味精、蒜末、调料油加入蟹足棒瓜条内，拌匀（图 3）即可食用。

提示：人工合成食用原料随着社会的发展，不断增多，在选购时，一定要看清商标注明的保质期、保鲜期、原料成分、色素、防腐剂和添加剂的含量等。

操作要点

☆严格的使用专用熟菜板、刀具。

☆操作者要洗净手。

☆主料人工蟹足棒，是用人工合成的一种新型食品原料。它的主要成分有蟹肉粉、淀粉、鲜味料，少量人工色素等合制而成。特别方便简易，适合于凉拌、清炒。



变化应用

☆辅料黄瓜可以换成焯过水的芥菜或小水萝卜、青笋；调料也可用花椒油、葱油、三合油拌制。

蚝油扒鱼腐



特点

鱼腐鲜香 口感软滑 色泽淡黄

营养价值

鲮鱼肉中含有丰富的矿物质，如铁、磷、钙等，蛋白质含量也很丰富，其中所含必需氨基酸的量和比例最适合人体需要，是人类摄入蛋白质的良好来源。鱼肉中脂肪含量较少，而且多由不饱和脂肪酸组成，具有降低胆固醇、预防心脑血管疾病的作用。

保健功效

鲮鱼含有的蛋白质和脂肪较多，对体弱虚损、营养不良的人有较好的食疗作用。鲮鱼是催乳的佳品，并有滋阴养血、补中气、开胃、利尿的作用，是妇女产后食疗滋补的必选食物。鲮鱼适合一般人食用，尤其以老、幼、妇女产后及消化功能不佳的人最为适用。

主料

鲮鱼 750 克。

辅料

鸡蛋 75 克。

调料

精盐 4 克，味精 3 克，清水 100 克，干淀粉 4 克，蚝油 15 克，香油 1 克，老抽 2 克，上汤 100 克，绍酒 5 克，面粉 20 克，生油 100 克，白糖 2 次，湿淀粉 10 克。

做法

● 用时：烹制用时 25 分钟左右。



1. 将鲮鱼去鳞、去肠、去骨起肉后，用刀刮出鱼茸（图2），用刀背砸成泥状，用盐、味精调味，加入鸡蛋液、清水、干淀粉拌挞多次（以拌为主），拌挞至起胶后，加入面粉再拌，最后用手挤成丸子，入油锅以中慢火炸熟，制成鱼腐，倒入笊篱。



2. 锅中留余油少许，加上汤、蚝油、绍酒、盐、味精、白糖，用老抽调色，加入鱼腐稍焖（图3），用湿淀粉勾芡，包尾油，淋香油，出锅装盘即成。



提示：制做鱼茸时，要用刀背反复砸，将鱼肉的筋茸去掉。

操作要点

☆ 选用鲜鱼，鱼肉带皮多次刮出鱼茸，后弃皮。

☆ 鱼茸调好味，要拌出胶，这样质地软嫩，口感更好。

☆ 中小火复炸。



变化应用

☆ 鱼茸刮好，砸好，调好味，加上蛋液拌匀，可以清炸食用，也可以加上鲜菜菇类清蒸，还可以煎制成鱼茸饼，蘸上佐料食用，也可余制。