

味出粤菜 食在广州

主编 秋实

美味粤菜

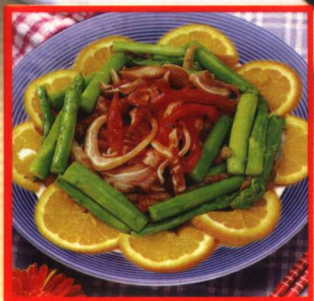
Meiwei Yuecai



美食专家
郑重推荐

山珍海味 鲜美
五滋六味 美味

内蒙古科学技术出版社



美味食谱

美味粤菜

MEIWEI
YUECAI

主编 秋实

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古科学技术出版社



芦笋炒猪耳

原料 卤猪耳 250 克，芦笋 200 克，葱段 2 根，姜 2 片，食盐 5 克，白糖 3 克，蚝油 5 克，高汤 10 克，花生油 10 克，胡椒粉少许。

做法

1. 将芦笋用沸水焯熟，投凉切段；卤猪耳斜切细丝，待用。
2. 起锅下油，爆香葱段、姜片，倒入猪耳丝、芦笋段略炒。
3. 加入食盐、白糖、胡椒粉炒匀，倒入高汤，加蚝油即可。



烟肉石斑块

原料

石斑鱼 400 克，烟肉 100 克，青瓜适量，食盐 8 克，白糖 4 克，姜汁酒少许，陈醋 5 克，食用油 10 克。

做法

1. 将烟肉洗净切薄片，石斑鱼起肉切成块状，加入食盐、姜汁酒拌匀，约腌渍 15 分钟。
2. 青瓜切片放白糖、陈醋略腌，放盘四周。
3. 用烟肉卷起石斑鱼，下入油锅煎至呈金黄色，放盘中间即可。



上汤霸王花

原料 鲜霸王花1朵，皮蛋1个，咸蛋1个，胡萝卜片50克，蒜末、冬菇、枸杞子、白糖各适量，食盐10克，上汤150克，花椒油5克，花生油10克，调味料适量。

做法

1. 霸王花洗净切段，飞水投凉。
2. 咸蛋煮熟切粒，皮蛋切粒。
3. 起锅下油，爆香蒜末、冬菇、胡萝卜片，注入上汤煮开，放入皮蛋粒、咸蛋粒、枸杞子、霸王花略煮，待熟时，放入白糖、食盐、花椒油调味即可。



蒜 香 骨

原料

肉排 400 克，鸡蛋 1 个，葱白少许，蒜蓉 50 克，食盐 10 克，白糖 5 克，胡椒粉 3 克，生抽 5 克，蒜香粉 5 克，吉士粉、松肉粉各适量，花生油 250 克。

做法

1. 将排骨洗净斩件，沥干加入食盐、生抽、白糖、蒜香粉、松肉粉，用蛋清、吉士粉、胡椒粉拌匀腌渍 4 小时，至排骨充分入味。
2. 起油锅烧至六成热，加入葱白、蒜蓉爆香锅，放入排骨件炸至呈金黄色即可。



鲜蔬鱼鲎汤

原料 鱼鲎 200 克，蘑菇 150 克，平菇 100 克，胡萝卜 1/2 根，油菜 2 棵，姜片 3 片，食盐 10 克，白糖 3 克，高汤 50 克，色拉油 10 克。

做法

1. 将蘑菇和平菇洗净去蒂；胡萝卜去皮切件；油菜修边洗净，飞水投凉。
2. 起锅爆香姜片，放入胡萝卜件快炒，注入高汤、清水煮沸，放入鱼鲎、蘑菇、平菇猛火煮 5 分钟，用食盐、白糖调味，放入油菜煮沸即可。



橙粒牛仔骨



原料

牛仔骨 500 克，鲜橙 1 个，红椒 1 个，黑椒碎少许，食盐 10 克，白糖 5 克，法汁 30 克，柠檬汁 5 克，生粉 5 克，红葡萄酒 200 克，牛油 15 克。

做法

1. 将牛仔骨斩件，用生粉、黑椒碎、红葡萄酒拌匀腌 1 小时；鲜橙去皮切粒；红椒切粒。
2. 用牛油起锅煎香牛仔骨，注入红葡萄酒，用食盐、白糖调味，加盖焖 10 分钟至收汁，装盘。
3. 起锅注入法汁、柠檬汁，待烧开后加入鲜橙粒和红椒粒拌匀，勾薄芡淋在盘中牛仔骨上面即可。

食物相克中毒图解

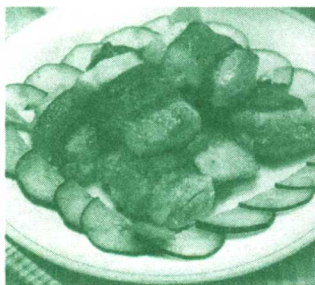
解 地浆水	 鸭卵  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲭鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫屎  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋



美味粤菜

MEI WEI YUE CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味粤菜/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5380-1347-4

I. 美… II. 秋… III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033880 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那 明

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰市中正制作印务有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/350 千

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次印刷

定 价/13.80 元

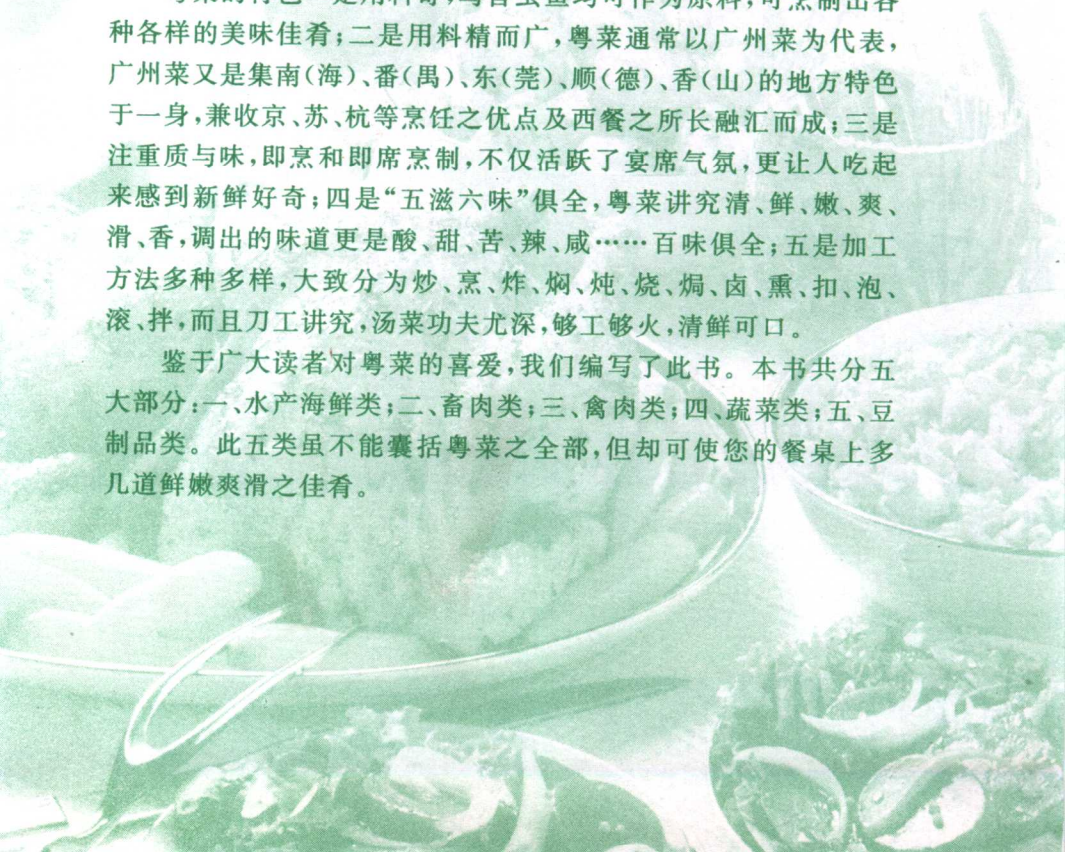
前 言

俗语有云：“穿在苏州，食在广州。”“食在广州”不仅是对广州美食界的赞美，更是对广州饮食文化主要特色的简单概括。

由于广州独特的历史文化氛围和特殊的自然地理条件，打造出了独具特色的美味粤菜。它以味美色鲜、菜式多样而享誉海内外。

粤菜的特色一是用料奇，鸟兽虫鱼均可作为原料，可烹制出各种各样的美味佳肴；二是用料精而广，粤菜通常以广州菜为代表，广州菜又是集南（海）、番（禺）、东（莞）、顺（德）、香（山）的地方特色于一身，兼收京、苏、杭等烹饪之优点及西餐之所长融汇而成；三是注重质与味，即烹和即席烹制，不仅活跃了宴席气氛，更让人吃起来感到新鲜好奇；四是“五滋六味”俱全，粤菜讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香，调出的味道更是酸、甜、苦、辣、咸……百味俱全；五是加工方法多种多样，大致分为炒、烹、炸、焖、炖、烧、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，而且刀工讲究，汤菜功夫尤深，够工够火，清鲜可口。

鉴于广大读者对粤菜的喜爱，我们编写了此书。本书共分五大部分：一、水产海鲜类；二、畜肉类；三、禽肉类；四、蔬菜类；五、豆制品类。此五类虽不能囊括粤菜之全部，但却可使您的餐桌上多几道鲜嫩爽滑之佳肴。



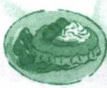
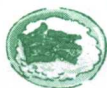
目 录

一、水产海鲜类	(19)
腰花鱿鱼	(19)
大虾炖鱿鱼	(19)
大虾蒸鱿鱼	(20)
桂花鱿鱼	(20)
鱿鱼肫球	(21)
蚝豉烧腩	(21)
杏花蚝豉松	(22)
大虾冬瓜	(22)
生烧带子	(23)
香荷田鸡腿	(23)
白果田鸡	(24)
凉瓜田鸡	(25)
冬瓜田鸡	(25)
红烧酥鳝	(26)
酥炸鳝段	(26)
凤凰鳝羹	(27)
四珍炒鳝丝	(27)
油泡黄鳝球	(28)
原炖杏圆水鱼	(28)
三脚炖水鱼	(29)
红烧蟹盖	(30)
蟹肉烧茄	(30)

芙蓉蟹仁	(31)
清汤蟹球	(31)
滑蛋鲜虾仁	(32)
酥炸虾卷	(32)
素汁生鱼	(33)
香肠炒鱼片	(34)
香糟生鱼球	(34)
芙蓉生鱼	(35)
西湖生鱼	(35)
网油鲳鱼肉	(36)
红烧蒜子鲳	(36)
清蒸鲳鱼腩	(37)
炸甜酸酥鲤	(37)
香糟鲤鱼	(38)
甜酒酿鲤片	(38)
虾子浇参片	(39)
烂鸡鱼翅	(40)
鸡蓉鱼翅	(40)
桂花鱼翅	(41)
石参酥丸	(41)
红椒白鳝	(42)
梅子白鳝	(43)
冬菇黄鳝	(43)



美味粤菜



MEIWEIYUECAI

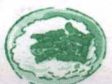




美味粤菜



红椒白鳝包	(44)	焗鱼翅卷	(61)
炊柳王鱼	(45)	蚝油鲍角	(62)
生炊麒麟鱼	(45)	清鱼翅丸	(62)
炸川椒鱼	(46)	清汤鲍鱼丸	(63)
生炊鲈鱼	(46)	炸网油鱼	(64)
红烧松鱼头	(47)	什锦乌石参	(64)
原盅鲑鱼包	(47)	红炆明鲍	(65)
酿金鲤虾	(48)	红豉油海参	(66)
干焗虾筒	(48)	酸甜玉米鱼	(66)
生炒明虾松	(49)	五彩焗鱼	(67)
生滚鲤鱼	(50)	香芋鱼头炉	(67)
潮州大鱼丸	(50)	酸菜沙鱼锅	(68)
生菜大明虾	(51)	碧绿石斑卷	(68)
清汤虾丸	(51)	豆酱沙尖	(69)
川椒龙虾	(52)	生炒墨鱼	(69)
彩丝龙虾	(52)	银杏水鱼	(69)
干炸虾枣	(53)	炒麦穗鲜鱿	(70)
生菜龙虾	(53)	上汤鱼饺	(71)
酿鸳鸯蟹	(54)	芝麻鱼鳔	(71)
炸蜘蛛蟹	(55)	酿金钱鳔	(72)
酿如意蟹	(56)	炒桂花鱿	(72)
生炊肉蟹	(56)	炸荷包鲜鱿	(72)
清汤蟹丸	(57)	油泡鲜鱿	(73)
韭黄素珠蟹	(57)	虫草桂圆炖水鱼	(73)
清汤蟹羹	(58)	天麻炖鲤鱼	(74)
白焗明螺	(58)	鹿茸炖瘦肉	(74)
油泡螺球	(59)	糟香河虾	(74)
神仙鱼翅	(59)	西洋菜煲生鱼	(75)
炒桂花翅	(60)	蛋蓉鱼肚羹	(75)
红炖鱼翅	(60)	三丝烩鱼翅	(76)

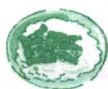


百花清汤肚 (76)
 三丝烩花肚 (77)
 红烧大鲍翅 (77)
 红烧海参 (78)
 虾子扒海参 (78)
 蚝油网鲍片 (79)
 蚝油扒鱼肚 (79)
 蒜子珧柱脯 (79)
 珧柱炒滑蛋 (80)
 虾子扒鱼唇 (80)
 虾子扒鱼肚 (81)
 油泡土魷 (81)
 豉椒土魷 (81)
 菜远炒土魷 (82)
 鱼肉酿浮皮 (82)
 香辣黄金虾 (83)
 椒盐草虾 (83)
 避风塘草虾 (84)
 干菜虾 (84)
 啤酒草虾 (84)
 醉 虾 (85)
 龙井虾仁 (85)
 锅贴虾 (86)
 盐水虾 (86)
 清炒虾仁 (87)
 水晶虾仁 (87)
 松仁虾仁 (88)
 白汁虾卷 (88)
 鲜奶虾仁 (89)
 熟炆虾仁 (89)

茉莉虾仁 (90)
 生煎虾饼 (90)
 杨梅虾球 (91)
 虾仁锅巴 (91)
 翡翠虾斗 (92)
 油爆虾 (93)
 炒虾肫 (93)
 凤尾虾 (94)
 三虾豆腐 (94)
 炆 虾 (95)
 虾仁炖蛋 (95)
 虾仁豆腐 (95)
 清炒蟹肉 (96)
 锅烧蟹 (96)
 清水大闸蟹 (97)
 雪花蟹斗 (97)
 干酪烙蟹斗 (98)
 炒蟹黄油 (98)
 油蟹毛蟹 (99)
 煎蟹盒 (99)
 炒虾蟹 (100)
 炸蟹脆 (100)
 炸蟹卷 (101)
 蟹黄扒菜心 (101)
 蟹油水晶球 (102)
 蟹粉年糕 (102)
 蟹粉白玉 (103)
 蟹粉嘎渣儿 (103)
 醉 蟹 (104)
 泰式鳊鱼 (104)



美味粤菜

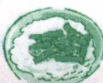
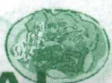




美味粤菜



香煎富贵鱼	(105)	鲜活醉锅	(121)
火夹鳊鱼	(105)	八卦汤	(122)
清蒸鳊鱼	(106)	龟羊汤	(122)
香酥鳊鱼	(106)	啤酒苔菜鱼	(123)
双味鳊鱼	(107)	青鱼煎糟	(123)
干烧鳊鱼	(108)	红烧风干青鱼	(124)
松鼠鳊鱼	(108)	菊花青鱼	(124)
瓜姜鱼丝	(109)	五香熏青鱼	(125)
干烧鳊鱼镶面	(110)	清炒鱼片	(125)
醋椒鳊鱼	(111)	三丝鱼卷	(126)
怀胎鲫鱼	(111)	芹黄鱼丝	(126)
松仁鱼米	(112)	五柳鱼	(127)
干烧鲫鱼	(112)	龙井鱼片	(127)
豆瓣鲫鱼	(113)	豆豉草鱼	(128)
蛤蜊汆鲫鱼	(113)	葱油草鱼	(128)
萝卜丝汆鲫鱼	(114)	清炒鳝糊	(129)
鲫鱼炖蛋	(114)	竹笋鳝糊	(129)
沙地鲫鱼	(115)	炒蝴蝶片	(130)
红烧甲鱼	(115)	红烧鳝段	(130)
葱烤鲫鱼	(116)	生炒鳝背	(131)
冰糖甲鱼	(116)	虾爆鳝	(131)
虫草甲鱼	(117)	软兜带粉	(132)
清炖甲鱼	(117)	梁溪脆鳝	(132)
清汤鳖裙	(118)	炆虎尾	(133)
鸡火鳖汤	(118)	黄鳝煮干丝	(133)
火腿出骨甲鱼	(119)	银鱼炒蛋	(134)
炒甲鱼片	(119)	韭芽银鱼	(134)
汽锅甲鱼	(120)	银鱼跑蛋	(135)
干菜甲鱼	(120)	干炸银鱼	(135)
冬瓜鳖裙羹	(121)	松子鲤鱼	(136)



MEIWEIYUECAI