

选料方便 烹制容易
经济实惠 科学搭配
营养可口 风味独特



饮食

新菜谱系列

美味

陈庆钱等◎编著

粤菜

广东旅游出版社



美味粤菜

YueCaiShiPu

陈庆钱等◎编著

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味粤菜/陈庆钱等编著. —广州: 广东旅游出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80766-035-4

I. 美… II. 陈… III. 菜谱-广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第136545号

责任编辑: 陈宇

装帧设计: 后浪文化

美味粤菜

MEI WEI YUE CAI

出版发行/ 广东旅游出版社出版发行(广州市中山一路30号之一)
邮编: 510600)

印 刷/ 广东昊盛彩印有限公司

地 址/ 广州市白云区良沙路台头街6号

电 话/ 020-37409175

经 销/ 广东旅游出版社图书网 www.tourpress.cn

邮购电话/ 020-87347994

规 格/ 850毫米 × 1168毫米 1/32

印 张/ 11.5

字 数/ 200千

版 次/ 2009年3月第1版

书 号/ ISBN 978-7-80766-035-4

定 价/ 28.00元

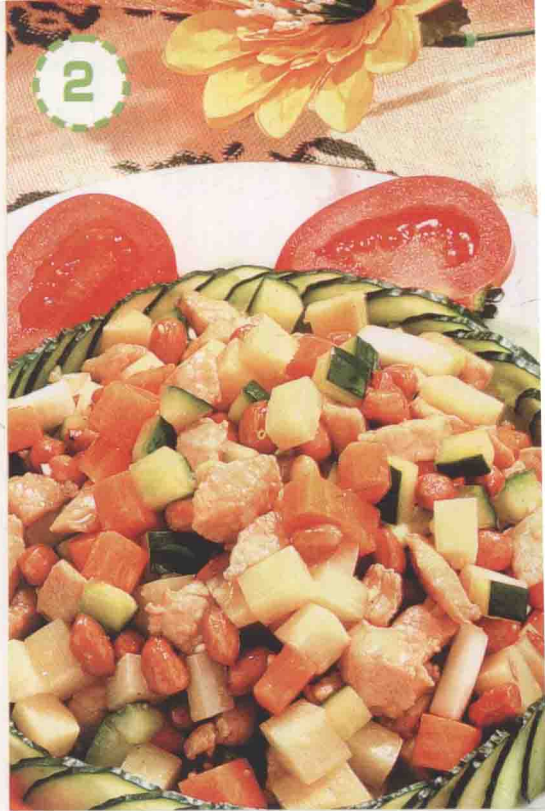
版权所有 侵权必究

(本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。)



1 2 3
 薯仔煲排骨 凉瓜焖排骨 腊肉冬笋





1 2 3
椒子肉 杂锦肉 肉藕双丝
肉丝 丁 丝





1 2 3
小棠蟹柳 凉瓜焖田鸡 蒜味爽肚





1 2 3
酸菜肉粉 豆腐文火鯨鱼 冬笋油鸭片



目 录

肉 类

鸡鹅鸭类

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 鸡飞双燕 | (18) | 川椒凤翅 | (28) |
| 老姜焗鸡 | (19) | 鲜莲豆腐 | (29) |
| 沙茶吊烧鸡 | (19) | 冬菇黄芪鸡汤 | (30) |
| 西芹鸡柳 | (20) | 银耳鸽蛋汤 | (30) |
| 双凤戏皇朝 | (21) | 走油红皮鸭 | (31) |
| 双菇焗鸡 | (22) | 糖醋鸭块 | (32) |
| 菊花石榴鸡 | (23) | 金华千丝卷 | (33) |
| 果子鸡球 | (23) | 玉兰锦绣球 | (34) |
| 菠萝蜜炒鸡柳 | (24) | 金银菜陈肾汤 | (35) |
| 鸡丝拌炸粉丝 | (25) | 清远白切鸡 | (35) |
| 金钱发菜 | (26) | 传统盐焗鸡 | (36) |
| 啤酒煮鸡腿 | (27) | 东江盐焗鸡 | (37) |
| 豉油鸡翼 | (28) | 革新盐焗鸡 | (37) |
| | | 白果鸡球 | (38) |
| | | 玫瑰鸳鸯鸡 | (39) |
| | | 脆皮龙江鸡 | (40) |
| | | 凉瓜炒鸡片 | (40) |
| | | 姜葱鸡 | (41) |
| | | 海蜇鸡柳 | (42) |
| | | 茶香蜜糖鸡 | (43) |

金装一品鸡	(43)	脆炸鸡腿	(61)
生炒鸡片	(44)	香菇豆苗扣鸡腿 - - -	(62)
广州文昌鸡	(45)	喼汁鸡腿	(63)
榨菜鸡丝	(46)	果汁鸡腿	(63)
柱侯鸡	(46)	桂花醉鸡翼	(64)
人参玉桂鸡	(47)	紫萝鸡翼	(65)
豆豉鸡	(48)	北菇炖鸡脚	(65)
花雕醉鸡	(48)	沙姜凤爪	(66)
香菇焗肥鸡	(49)	蚝油珍肝	(67)
滋补盐焗鸡	(50)	腰果珍肝	(67)
蒜蓉豆豉焖鸡 - - -	(51)	菠萝炒珍肝	(68)
栗子煲仔鸡	(51)	荷芹炒肾球	(69)
哈蜜片皮鸡	(52)	奇异肾球	(70)
清蒸滑鸡	(53)	西兰花炒鸡上杂 - - -	(70)
荷芹金菇炒鸡柳 - - -	(53)	卤水鹅	(71)
腊肠蒸鸡	(54)	潮州烧雁鹅	(72)
菜远炒鸡片	(55)	焖鹅脚翼	(73)
香芒鸡柳	(55)	焖三仙鹅掌	(74)
豆苗鸡丝	(56)	时菜炒鹅肠	(74)
荷香蒸鸡	(57)	荷叶盐焗鸭	(75)
榄仁鸡丁	(57)	香液鸭	(76)
北菇蒸滑鸡	(58)	葱油鸭	(76)
咖喱鸡王	(59)	霸王鸭	(77)
鲜笋炒鸡片	(59)	百花窝鸭	(78)
蜜豆炒鸡柳	(60)	烧水鸭	(79)
苹果炒鸡柳	(61)	南乳芋头焖鸭 - - -	(79)

骨香鸭片	(80)	蒜味爽肚	(97)
罗岗煎软鸭	(81)	油爆腰花	(98)
银芽火鸭丝	(82)	剑花煲猪腩	(99)
子姜鸭片	(82)	生菜煞纱圆蹄	(99)
酸菜火鸭丝	(83)	木耳炒猪肝	(100)
菠萝炒鸭片	(84)	银湖脆皮猪脑	(101)
鲜菇鸭掌扒豆腐 ...	(85)	腊味慈菇脯	(102)
时菜鸭舌	(86)	芦笋伴云腿	(102)
竹笙扒鸭掌	(86)	番茄紫菜炒肉片 ...	(103)
掌上明珠	(87)	云腿护国菜	(104)
蚝油鸭脚煲	(88)	红烧肉	(104)

猪牛羊类

五彩肉丁	(89)	青蒜红烧肉	(105)
海参肉饼	(90)	红烧狮子头	(106)
杂锦锅巴	(90)	滑肉薯片	(106)
五彩炒肉丝	(91)	宫保凉瓜	(107)
冬瓜鲜菇羹	(92)	咕噜肉	(108)
三豆炒节瓜	(93)	香芋扣肉	(108)
肉丝炒芥菜	(93)	粤味麻婆豆腐	(109)
冬瓜排骨酥汤	(94)	菠萝蜜炒三鲜	(110)
脆皮酿大肠	(95)	沙茶煎肉	(110)
焗芋头饭	(96)	蚂蚁上树	(111)
咸酸菜炒猪大肠 ...	(96)	咸菜脯炒肉片	(112)
		金针木耳炒肉片 ...	(112)
		雪菜冬笋肉丝	(113)
		蒜泥白肉	(114)
		辣酱肉丁	(114)

蚝豉鱿鱼焖猪肉 ... (115)	荷芹炒烟肉 (133)
金银肉丝 (116)	韭菜花炒肉丝 (133)
豆腐干炒榨菜 (116)	果汁猪扒 (134)
龙须茄子 (117)	腊味炒椰菜 (135)
甜面酱蒸肉 (118)	梅子蒸排骨 (135)
雪菜炒肉丝 (118)	豉汁蒸排骨 (136)
皮蛋炒肉松 (119)	油炸纸包排骨 (136)
大头菜蒸肉片 (120)	红焖排骨 (137)
三丝木耳 (120)	猪肉酿凉瓜 (138)
马铃薯焗排骨 (121)	肉片扒凉瓜 (138)
木耳骨髓肉丸 (122)	咸蛋蒸肉饼 (139)
酸甜排骨 (122)	炸酱排骨 (140)
肉碎炒豆腐干 (123)	猪扒咖喱夹 (140)
豆角炒肉松 (124)	五香酱肉 (141)
回锅蛋 (125)	发菜蚝豉煲猪脬 ... (142)
肉酱炒笋干 (125)	发财大脬 (142)
西兰花炒双腊 (126)	白果腐竹煲肚脬 ... (143)
蜜汁焗排骨 (127)	莲藕煲猪脬 (144)
椒盐焗排骨 (127)	梅菜焖猪脚 (144)
炒四丝 (128)	猪脚姜醋 (145)
酥炸猪肉韭黄卷 ... (129)	南乳焖猪手 (146)
虾米榨菜炒肉丝 ... (129)	金钱猪手 (146)
酿节瓜 (130)	荷芹炒肚丝 (147)
章鱼焖猪肉 (131)	双冬炒肚尖 (148)
金丝肉丸 (131)	韭菜花炒爽肚 (148)
家乡炒肉丸 (132)	什锦炒肚丝 (149)

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 油爆双脆 | (150) | 中式牛排 | (168) |
| 蒜味爽肚 | (150) | 茭笋牛肉丝 | (169) |
| 甘笋子姜猪腰 | (151) | 雪菜牛柳丝 | (170) |
| 上汤焗猪肝 | (152) | 美味烤牛肉 | (171) |
| 大头菜蒸猪肝 | (153) | 咖喱牛肉丝 | (171) |
| 鸡蛋煎猪脑 | (153) | 豉汁青椒炒牛肉 ... | (172) |
| 脆皮炸猪脑 | (154) | 莲藕木耳炒牛肉 ... | (173) |
| 咸酸菜炒猪大肠 ... | (155) | 鬼马炒牛肉 | (174) |
| 辣椒炒猪大肠 | (155) | 芋丝牛肉 | (174) |
| 蓑衣牛肉 | (156) | 滑蛋番茄炒牛肉 ... | (175) |
| 朝鲜烤牛肉 | (157) | 牛肉炒粉丝 | (176) |
| 黑椒牛扒 | (158) | 陈皮牛肉丝 | (177) |
| 京葱铁板牛柳 | (158) | 酥炸牛肉卷 | (177) |
| 黑豆牛腩汤 | (159) | 萝卜牛腩煲 | (178) |
| 萝卜烩牛肉 | (160) | 雪耳洋葱炒牛肉 ... | (179) |
| 西茄牛肉 | (161) | 香蒜黑椒牛柳条 ... | (180) |
| 肉松扒茄子 | (161) | 冬菇粉丝牛肉汤 ... | (180) |
| 卤水金钱肚 | (162) | 青椒牛肉丝 | (181) |
| 铁扒牛肉 | (163) | 柱侯焖牛腩 | (182) |
| 酸菜牛柳丝 | (163) | 番茄炒牛腩 | (183) |
| 香芋丝炒牛肉 | (164) | 白灼牛双肱 | (183) |
| 虾酱蒸双片 | (165) | 西兰花炒牛腱 | (184) |
| 西梅牛肉焖薯仔 ... | (166) | 豉椒百页 | (185) |
| 酸菜牛柳丝 | (166) | 韭黄笋丝炒牛百页 ... | (186) |
| 芽菜炒牛肉 | (167) | 生焖羊肉 | (186) |
| 炒蜗牛肉片 | (168) | 五彩羊肉丝 | (187) |

鲜笋扒羊片	(188)	柠汁焗鹌鹑	(200)
京葱羊肉煲	(189)	碧绿鹌鹑脯	(200)
青蒜焖火腩	(190)	豉椒炒田鸡	(201)

其它肉类

盐焗乳鸽	(191)
蚝油乳鸽	(191)
佛手鹌鹑松	(192)
豉油鸽	(193)
瑶柱裹蒸全鸽	(193)
红烧乳鸽	(194)
花雕酒鸽	(195)
唛汁焗乳鸽	(195)
荷香蒸鸽	(196)
淮杞炖乳鸽	(197)
普宁豆酱鸽	(197)
菜远鸽脯	(198)
盐焗鹌鹑	(198)
脆皮鹌鹑	(199)

素食类

素食类

鼎湖上素	(204)
如意上素	(205)
伴水芹香艳	(205)
回锅素片	(206)
珊瑚豆腐	(207)
江南水晶豆腐	(208)
鲜菱菇香	(208)
素炒三丝	(209)
麻辣鲜冬菇粉皮 ...	(210)
韭黄拌香豆干	(210)
白玉罗汉	(211)

海鲜河鲜类

鱼 类

- | | | | |
|--------------|-------|----------------|-------|
| 清蒸石斑鱼 | (214) | 苹果生鱼汤 | (227) |
| 烩三鲜 | (214) | 赤小豆冬瓜生鱼汤 | (228) |
| 火腿蒸石斑 | (215) | 五柳鲩鱼 | (229) |
| 小鱼花生 | (216) | 香蛋脆鲩鱼 | (229) |
| 淮杞石斑汤 | (216) | 豆腐焖鲩鱼尾 | (230) |
| 鱼跃龙门 | (217) | 枝竹焖鲩鱼 | (231) |
| 红斑吐白玉 | (217) | 茼蒿鲩鱼片汤 | (231) |
| 珧柱桂鱼羹 | (218) | 金针云耳蒸福寿鱼 | (232) |
| 冬笋爆黄鳝条 | (219) | 香菇福寿鱼 | (233) |
| 豉汁蒸鲳鱼 | (220) | 福寿鱼羹 | (233) |
| 陈皮蒸桂花鱼 | (220) | 红豆焖鲤鱼 | (234) |
| 黑椒桂鱼 | (221) | 豆瓣蒸鲤鱼 | (235) |
| 西芹炒桂鱼柳 | (222) | 沙爹银丝鲤鱼 | (236) |
| 凤凰鲈鱼卷 | (222) | 椒葱焗鱼云 | (236) |
| 香菇鲈鱼 | (223) | 咸菜鳊鱼 | (237) |
| 清蒸鲈鱼 | (224) | 茄子鳊鱼腩 | (238) |
| 新春“愉快” | (224) | 黄豆焖鳊鱼 | (238) |
| 生炊鲈鱼 | (225) | 梅菜蒸鳊鱼 | (239) |
| 酥香生鱼卷 | (225) | 菜胆鱼头汤 | (240) |
| 鲜菇炒生鱼片 | (226) | 糖醋鲫鱼 | (240) |
| 芥蓝生鱼片 | (227) | 时菜豆腐鲫鱼汤 | (241) |
| | | 榨菜汤浸鲫鱼 | (242) |
| | | 砂仁鲫鱼汤 | (242) |
| | | 梅酱鲮鱼饼 | (243) |
| | | 古式蒸鲮鱼 | (244) |
| | | 生菜鲮鱼球汤 | (244) |

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 酿鲮鱼 | (245) | 西柠蒸乌头鱼 | (261) |
| 红焖塘虱 | (246) | 松鼠黄鱼 | (262) |
| 凉瓜塘虱汤 | (247) | 海鲜紫菜沙律 | (263) |
| 黑豆红枣塘虱汤 ... | (247) | 串烧白鳝 | (263) |
| 咸菜塘虱 | (248) | 酸辣盘龙鳝 | (264) |
| 蒜子鲇鱼 | (249) | 蒜子焖大鳝 | (265) |
| 豉汁蒸鲇鱼 | (250) | 金菇炒黄鳝 | (265) |
| 梅菜鲇鱼 | (250) | 虾爆黄鳝 | (266) |
| 鱼肉土豆泥 | (251) | 枸杞黄鳝 | (267) |
| 玛瑙苏眉 | (251) | 银芽炒鳝丝 | (267) |
| 粟米汁煎三文鱼 ... | (252) | 酿泥鳅 | (268) |
| 银鱼炒鸡蛋 | (252) | 椒盐泥鳅 | (269) |
| 煎银鱼 | (253) | 芡实淮山泥鳅汤 ... | (269) |
| 清蒸鲈鱼 | (254) | 红糟海鳗 | (270) |
| 三葱烧鲑鱼 | (254) | 竹筒烧笋壳鱼 | (270) |
| 香酥鱼排 | (255) | 焖芝麻鱼肚 | (271) |
| 红烧鳗鱼 | (256) | 豉椒炒白鳝球 | (272) |
| 鱼香茄子 | (256) | 蒜蓉桂鱼 | (272) |
| 发菜榆耳羹 | (257) | 椰汁牛奶烧鲳鱼 ... | (273) |
| 炸丁香鱼 | (257) | 郊外大鱼头 | (274) |
| 咸鱼烧肉 | (258) | 丝瓜鱼头汤 | (274) |
| 咸鱼煎薯饼 | (258) | 荔浦芋煎鲩鱼肠 ... | (275) |
| 椒盐带鱼 | (259) | 酿冬菇 | (276) |
| 烧带鱼 | (260) | 鱼味菜饼 | (277) |
| 赛蟹肉 | (260) | 白豆角煮豆豉鲮鱼 ... | (278) |
| 椒盐橡皮鱼 | (261) | 桔香红烧鲫 | (278) |

清蒸塘虱鱼	(279)	翡翠明珠	(294)
酱爆鳝背	(280)	玉液琼盅	(295)
六味炒长鱼	(280)	青豆虾仁	(295)
豉椒黄鳞片	(281)	凉拌虾仁	(296)

虾 蟹 类

椒盐爆中虾	(283)	枸杞醉虾	(297)
清蒸龙虾	(284)	蒸虾饼	(297)
虾仁海参羹	(284)	虾仁豆腐	(298)
三色龙虾	(285)	茄汁虾饼	(298)
虾仁烘蛋	(286)	炸虾丸	(299)
番茄虾饼	(286)	虾仁青豆角	(299)
雀巢明虾丁	(287)	烩四宝	(300)
腰果虾球	(288)	竹笙虾丸汤	(300)
鸡蛋蒸蟹	(288)	黑椒蒜蓉焗蟹	(301)
油爆虾球	(289)	蟹肉燕窝	(302)
晶莹翡翠	(289)	生炊蟹肉	(302)
粉丝草虾煲	(290)	蟹肉扒鲜菇	(303)
发菜鸳鸯卷	(291)	蟹肉扒西兰花	(303)
蒜蓉开边虾	(291)	蟹肉虾球	(304)
新春团圆	(292)	姜葱炒蟹	(305)
椒盐焗虾	(292)	啤酒蒸蟹	(305)
蓝度太牢虾	(293)	银丝伴游龙	(306)
双色虾仁	(293)	盐水焗虾	(306)
		干焗虾筒	(307)
		双色明虾	(308)
		琥珀芝麻虾	(308)
		叶绿素虾仁	(309)

毛豆玉笋炒鲜虾 ... (310)	鲍翅节瓜盅 (327)
芙蓉菠萝 (310)	鸡翼焖鲍鱼 (327)
鲜虾薄饼 (311)	清蒸鲍鱼 (328)
椒盐豆腐 (312)	上汤贵妃蚌 (329)
发菜鸳鸯卷 (313)	丝瓜蚬仔 (330)
酿焗龙虾 (314)	红烧鲍鱼 (330)
腊鸭柳穿虾球 (314)	芙蓉鲍鱼 (331)
沙律鲜虾卷 (315)	鲍鱼螺煲鸡汤 (331)
云雾飞雁群 (316)	潮州翅 (332)
百花鲜虾卷 (316)	人参鲍鱼汤 (333)
清酿芦笋 (317)	西兰花带子 (333)
茄味噍汁焗大闸蟹 ... (318)	油泡鲜带子 (334)
竹笙蒸酿蟹钳 (319)	黑枣鲍鱼 (335)
金针菇蟹肉鱼翅汤 ... (319)	珧柱蒸蛋 (335)
蟹黄伴鲜带 (320)	海鲜汤饭 (336)
蟹黄芦笋 (321)	香菇珧柱烩豆腐 ... (337)
虾子柚皮 (322)	珧柱扒节瓜 (337)
虾子茭笋 (323)	西兰花带子 (338)
虾子冬笋 (323)	珧柱白玉 (339)

贝 类

煨田螺 (325)	发菜烩珧柱 (339)
竹笙扒鲍翅 (326)	冬瓜珧柱炖田鸡 ... (340)
珧柱萝卜球 (326)	白灼香螺片 (341)
	洋葱烩香螺 (341)
	五味焗响螺 (342)
	红烧响螺 (342)
	油泡螺球 (343)