

传统粤式饮食精选

新编

# 传统粤菜精选

广州出版社 韦秋良 编著



2.65  
1

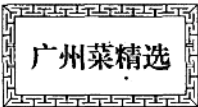
# 前 言

古人云：“民以食为天”。在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是获得美食的必要手段，历史造就的美食文化，将烹调技艺普及化，使每个家庭都能创造出变化无穷的美食。

粤菜为我国八大名菜之一，有色、香、味、形俱佳的特点，以清淡、甜美、香滑、爽口著称。广东老火汤闻名全国，其用料之考究、品种之丰富更是令人赞叹不已。因此，本书分为四册，即菜谱和汤谱各两册。《新编传统粤菜精选》内容为粤菜三大派系的精选，分别为广式菜、潮式菜和客家菜三种，多是粤菜的传统菜式，以酒楼、饭店的制作为主。《新编简易家常菜精选》则是一些简单易做，以家庭为主的日常菜式。《春夏清热祛湿老火汤》和《秋冬滋补解燥老火汤》两书是根据四季不同季节的特点，精选出春夏以清热祛湿、解毒消暑为主和秋冬以滋补解燥、补虚助阳为主的汤谱。

本书无论菜谱还是汤谱，均具有明显的粤菜特点和风味，供广大粤菜爱好者、厨师和家庭主妇参考。

# 目 录



## 广州菜精选

### 家畜类

- |             |      |
|-------------|------|
| 酸甜咕噜肉 ..... | (3)  |
| 果汁猪扒 .....  | (4)  |
| 翡翠肉丸 .....  | (5)  |
| 酸梅蒸排骨 ..... | (5)  |
| 纸包排骨 .....  | (6)  |
| 南乳煲猪手 ..... | (7)  |
| 白云猪手 .....  | (7)  |
| 叉烧 .....    | (8)  |
| 脆皮猪肚 .....  | (8)  |
| 炒猪大肠 .....  | (9)  |
| 榄仁炒牛肉 ..... | (10) |
| 鲜菇牛肉丸 ..... | (10) |
| 生炒牛肚 .....  | (11) |
| 酸菜牛三星 ..... | (12) |

窝烧牛腩 .....	(12)
牛肉三丝卷 .....	(13)
牛肉扒节瓜 .....	(14)
鲜笋煲牛腩 .....	(14)
马铃薯煲牛腩 .....	(15)
莲藕煲牛腩 .....	(16)
冬菜蒸牛肉 .....	(16)
黄花云耳蒸牛肉 .....	(17)
生煲羊肉 .....	(17)
薄脆炒羊肉片 .....	(18)
脆炸三丝卷 .....	(19)
香酥肉排 .....	(20)
果汁煎猪扒 .....	(20)

### 家禽类

清远白切鸡 .....	(22)
广州文昌鸡 .....	(23)
香麻炸鸡 .....	(24)
金华鸳鸯鸡 .....	(25)
鲜菇扒鸭掌 .....	(26)
葵花鸭肾球 .....	(27)
香麻炸鹅脯 .....	(28)
梅子蒸鹅 .....	(28)
香麻拌火鹅 .....	(29)
脆皮糯米鸡 .....	(30)
脆皮炸鸡腿 .....	(31)
纸包鸡丝 .....	(32)
火腿穿凤翼 .....	(33)
果汁煎鸡脯 .....	(33)

## 目 录

杏脯烧鸭 .....	(34)
菜胆莲黄鸭 .....	(35)
月映圆鸭 .....	(36)
菜胆扒大鸭 .....	(37)
柱侯蒸鸭 .....	(38)
香骨鸭片 .....	(38)
菠萝炒鸭片 .....	(39)
牡丹西施鸭 .....	(40)
鱼唇烩火鸭丝 .....	(41)
花雕肥鸡 .....	(41)
碧绿骨香鸡 .....	(42)
菜心酿鸭掌 .....	(43)
绿叶炒鹅片 .....	(44)
糖醋烧鹅 .....	(44)
梅酱烧鹅 .....	(45)
蚝油鹅脚 .....	(45)
香菇葱油鸭 .....	(46)
菜胆四式大鸭 .....	(47)
荔茸烧鸭 .....	(48)
碧绿酿仙掌 .....	(49)
葱油香液鸡 .....	(50)
虫草炖蜆鸭 .....	(51)
碧绿花雕鸡 .....	(51)
<b>干货类</b>	
翡翠烧鲍脯 .....	(53)
鲍鱼煲鸡 .....	(54)
虾胶酿鲍鱼 .....	(54)
鲍鱼冬菇烩鸡丝 .....	(55)

油泡土魷 .....	(56)
鱼肉酿浮皮 .....	(56)
虾子扒海参 .....	(57)
鲜虾扒鱼肚 .....	(58)
三丝烩珧柱 .....	(59)
鸡丝烩花肚 .....	(59)
蟹肉烩鱼翅 .....	(60)
双蟹烩生翅 .....	(61)
鸡丝烩珧柱 .....	(62)
<b>野味类</b>	
三蛇龙虎烩 .....	(63)
双冬炒蛇丝 .....	(65)
红烧果子狸 .....	(66)
圆肉炖芒鼠 .....	(67)
冬菇煲雉鸡 .....	(68)
凉瓜炆田鸡 .....	(68)
冬瓜炆田鸡 .....	(69)
鸡茸雪蛤膏 .....	(70)
炒鹤鹑松 .....	(71)
腰果炒蛇丁 .....	(72)
煎焗田鼠 .....	(73)
五香兔脯 .....	(73)
红烧兔肉 .....	(74)
炒鹿肉片 .....	(75)
红烧鹿筋 .....	(76)
脆皮乳鸽 .....	(77)
菠萝煮乳鸽 .....	(77)
菜胆莲蓉鸽 .....	(78)

## 目 录

云腿拼鸽片 .....	(79)
冬菇花胶烩鹧鸪 .....	(80)
炸榄仁鹧鸪丁 .....	(81)
油烧田鸡腿 .....	(81)
山瑞鹑蛋 .....	(82)
菊花烩三蛇 .....	(83)
香肉满坛 .....	(84)
脆皮乳鸽 .....	(86)
脆皮双乳鸽 .....	(87)
生炆狗肉 .....	(88)
西汁焗石岐鸽 .....	(89)
五彩炒蛇丝 .....	(90)
五丝烩三蛇 .....	(91)
广肚烩果狸 .....	(92)
龙虎凤大会 .....	(93)
<b>海鲜类</b>	
盐水虾 .....	(94)
清蒸明虾 .....	(95)
清蒸大龙虾 .....	(95)
生菜明虾 .....	(96)
罗汉大虾 .....	(97)
香汁炒蟹 .....	(97)
炒桂花蟹 .....	(98)
蟹黄扒鲜菇 .....	(99)
清蒸膏蟹 .....	(99)
烩蟹肉 .....	(100)
蟹肉扒豆腐 .....	(101)
红烧干贝 .....	(102)

红炆鲑鱼	(102)
玉兰虾球	(103)
姜葱煮鲜蚝	(104)
生财麒麟斑	(105)
豉椒煮肉蟹	(105)
酸溜鲫鱼	(106)
酿蟹钳	(107)
香菇肉丝蒸鲳鱼	(107)
五柳石斑	(108)
豉汁蟠龙鳝	(108)
碧绿麒麟生鱼	(109)
杏圆炖水鱼	(110)
脆炸蟹钳	(111)
脆炸鱼条	(112)
脆奶伴虾球	(112)
香酥虾盒	(113)
百花桃柱盒	(114)
五柳蝴蝶鱼	(115)
糖醋松子鱼	(116)
蟠龙双味鱼	(116)
吉列生鱼	(117)
百花酿蟹钳	(118)
橙汁吉列虾	(119)
香酥明虾卷	(120)
干煎虾碌	(121)
干煎金蚝	(121)
龙卷伴虾碌	(122)
果汁煎虾碌	(123)



## 目 录

柠汁煎软鸭	(123)
果汁煎鸡脯	(124)
香煎芙蓉虾	(125)
煎封石斑	(126)
锅贴石斑	(126)
OK 汁焗明虾	(127)
生炒鱼片	(128)
蟹肉扒鲜菇	(129)
生焯竹节虾	(129)
白焯响螺片	(130)
油泡鸳鸯鱿	(131)
香滑生鱼球	(132)
蒜茸辣椒虾	(132)
油泡螺片	(133)
蟹黄鲜虾仁	(134)
汤泡虾丸	(134)
鲜虾烩冬茸	(135)

### 蔬菜类

蒜茸苋菜	(136)
红炒罗汉斋	(136)
沙茶四宝	(137)
香菇炒腐皮	(138)
奶油扒菜胆	(138)
鼎湖上素	(139)
金菇罗汉斋	(140)
六耳烩银针	(141)
海皇生菜包	(142)
蚝油扒鲜菇	(143)

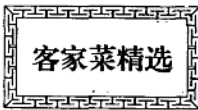
腿汁扒菜胆·····	(144)
北菇扒菜胆·····	(144)
鲜菇扒鸭掌·····	(145)
珧柱扒金菇·····	(146)
虾子扒西生菜·····	(147)
生焯芥兰·····	(148)

### 煲仔菜类

姜葱咸鱼鸡翼煲·····	(148)
咖喱鸡煲·····	(149)
香菇笋鸡煲·····	(150)
栗肉子鸡煲·····	(150)
鲍鱼鸡煲·····	(151)
香菇鲍鱼鸡煲·····	(152)
柱侯鲜鹅掌翼煲·····	(152)
冬菇鹅掌翼煲·····	(153)
芋头肥鹅煲·····	(153)
津菜大鸭煲·····	(154)
陈皮鸭煲·····	(155)
鲜栗肥鸭煲·····	(155)
风鳝冬笋煲·····	(156)
枝竹黑皖煲·····	(156)
蒜子鲑鱼煲·····	(157)
枝竹海鲤煲·····	(158)
沙爹鱼腩煲·····	(158)
沙锅大鱼头煲·····	(159)
鱼头茄子煲·····	(159)
豉汁白鳝煲·····	(160)
火腩扣鳝煲·····	(161)

## 目 录

葱姜膏蟹煲	(161)
蒜肉珧柱煲	(162)
冬菇鲍鱼煲	(162)
海参鸡煲	(163)
鱼唇冬菇煲	(163)
海参鸭掌煲	(164)
海参火腩煲	(165)



### 客家菜精选

#### 家畜类

东坡肉	(169)
梅菜扣肉	(170)
八宝炸猪脑	(171)
东江酿豆腐	(172)
原煲腐皮卷	(173)
清汤春卷	(174)
雪花丸	(175)
香炸肝卷	(175)
香柠焗肉排	(176)
将军啄石	(177)
汤泡肚尖	(178)
白果猪肚	(178)
清煲蹄筋	(179)
黄蜂刁蟬	(180)
清汤牛丸	(181)

香糟炆狗肉·····	(182)
<b>家禽类</b>	
东江盐焗鸡·····	(183)
麻辣拌鸡·····	(184)
梅菜焗鸡·····	(185)
豉油王浸鸡·····	(186)
草菇蒸鸡·····	(186)
清炒鸡球·····	(187)
炸鸡肝·····	(188)
碧绿酥鸡条·····	(189)
酥炸大鸭·····	(190)
海参扒鸭·····	(191)
石花煲老鸭·····	(192)
陈皮炖鸭·····	(192)
惹莲大鸭·····	(193)
鸭脯绍菜·····	(194)
鸭粒烩冬茸·····	(195)
银杏炒鸽·····	(195)
鱼肚炖乳鸽·····	(196)
香荷乳鸽片·····	(197)
喜鹊还巢·····	(198)
<b>海鲜类</b>	
三脚炖水鱼·····	(199)
原炖杏圆水鱼·····	(200)
杏圆炖大鳝·····	(201)
酸菜焗白鳝·····	(202)
清蒸肉蟹·····	(203)
芙蓉蟹仁·····	(203)

## 目 录

清汤蟹球·····	(204)
酥炸虾卷·····	(205)
滑蛋鲜虾仁·····	(206)
香糟生鱼球·····	(207)
素汁生鱼·····	(207)
芙蓉生鱼·····	(208)
清蒸鲳鱼腩·····	(209)
香糟焗鲤鱼·····	(210)
炸甜酸酥鲤·····	(210)
煎封鲛鱼·····	(211)
红烧酿鲩鱼·····	(212)

### 干货类

桂花鱼翅·····	(213)
鸡蓉鱼翅·····	(214)
烂鸡鱼翅·····	(215)
蝴蝶参羹·····	(215)
婆参炖双鸽·····	(216)
蚝油苏鲍片·····	(217)
大虾鱼肚·····	(218)
三丝烩鱼肚·····	(219)
蟹钳烩鱼肚·····	(220)
燕盏莲蓬蛋·····	(221)
鸡蓉燕窝·····	(222)
杏露燕窝·····	(223)
枣蓉燕窝·····	(224)
凤凰珧柱羹·····	(224)
蚝豉烧腩·····	(225)
蚝豉炖猪脷·····	(226)

- 腰花本港..... (226)  
 大虾蒸鱿鱼..... (227)  
 婆参白鸽蛋..... (228)

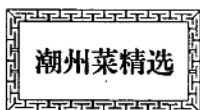
**野味类**

- 双冬炒蛇丝..... (229)  
 鲜蘑菇炒蛇片..... (230)  
 青豆鹧鸪丁..... (231)  
 杏花鹧鸪松..... (232)  
 凤肝斑雀片..... (233)  
 党芪炖斑鸠..... (234)  
 核桃鹤鹑松..... (235)  
 窝烧鹤鹑..... (236)  
 冬菇煲鸡..... (237)  
 油泡田鸡..... (237)  
 荷叶蒸田鸡腿..... (238)  
 白果田鸡..... (239)

**蔬菜类**

- 原炖冬瓜盅..... (240)  
 冬菇扒绍菜胆..... (241)  
 蚝油冬菇..... (242)  
 冬菇扒苋菜..... (243)  
 清酿百花菇..... (243)  
 冬菇炖白果..... (244)  
 红炆三冬..... (245)  
 口蘑鸭掌..... (246)  
 口蘑肾丁..... (247)  
 蘑菇鸡球..... (248)  
 蟹肉烧蘑菇..... (249)

蟹扒鲜菇·····	(250)
冰糖炖银耳·····	(251)
雪耳莲蓬蛋·····	(251)
翡翠雪耳羹·····	(252)
竹荪川田鸡片·····	(253)



### 家畜类

酸甜果肉·····	(257)
烧方肉·····	(258)
千层肉·····	(259)
沙爹煎牛肋骨·····	(259)
沙爹牛肉锅·····	(260)
乌榄菜蒸肉饼·····	(261)
北葱炆羊肉·····	(261)
凉冻羊·····	(262)
清炖柠檬羊·····	(263)
糕烧羊·····	(264)
油泡酥肚把·····	(265)

### 家禽类

普宁豆酱焗鸡·····	(266)
大地鱼蒸鸡·····	(267)
披螺鸡·····	(267)
原盅鸡脚翼·····	(268)
凉冻金钟鸡·····	(269)

荷包鸡·····	(270)
炆结玉鸡·····	(271)
八宝江米鸭·····	(272)
咸柠檬煲鸭汤·····	(273)
烧水鸭·····	(273)
清鸭掌丸·····	(274)

### 海鲜类

生炊鲳鱼·····	(275)
生炊鲈鱼·····	(276)
炊柳玉鱼·····	(276)
生炊麒麟鱼·····	(277)
炸川椒鱼·····	(278)
西湖菊花鱼·····	(278)
潮州红烧松鱼头·····	(279)
鱼饭·····	(280)
清炖白鳝·····	(280)
清蒸蟠龙鳝·····	(281)
红炆白膳·····	(282)
咸酸菜煮白鳝·····	(283)
炆金钱黄鳝·····	(283)
韩江海鲜拼盘·····	(284)
椒盐爆中虾·····	(285)
生菜大明虾·····	(286)
炸凤尾虾·····	(287)
鲜炸虾枣·····	(287)
炸腰果虾球·····	(288)
百花琵琶虾·····	(289)
生炒明虾松·····	(290)



## 目 录

生炊龙虾	(291)
凉冻蟹钳	(291)
生炊蟹肉	(292)
芙蓉蒸膏蟹	(293)
芙蓉菊蟹	(293)
鲜炸蟹塔	(294)
清汤蟹羹	(295)
清蒸大蟹钳	(295)
清官炖水鱼	(296)
红炆水鱼	(296)
白焯明螺	(297)
红炖大海螺	(298)
芙蓉元贝	(299)
<b>干货类</b>	
潮州翅	(300)
清鱼翅丸	(301)
炒桂花翅	(301)
冬菇鸡脚鲍	(302)
清汤鲍鱼丸	(303)
红炖龟裙	(304)
什锦海参羹	(304)
百花酿鱼鳔	(305)
炸荷包鱿	(306)
<b>蔬菜类</b>	
卤豆腐	(307)
碧绿豆腐盏	(308)
八宝素菜	(309)
玻璃白菜	(310)