

X C G D F C C L

广东菜

小 餐 馆 地 方 菜 系 列

● 浙江科学技术出版社



小餐馆地方菜系列

广东菜

浙江科学技术出版社

原 作 名: 地方菜系列·广东菜
原 出 版 社: 台湾汉光文化事业股份有限公司
原出版日期: 1995年3月
审核登记号: 图字: 11-1998-05号

小餐馆地方菜系列

广东菜

作 者: 曾玉明
摄 影: 林裕平
责任编辑: 徐东辉
封面设计: 孙 菁
出 版: 浙江科学技术出版社
地 址: 杭州市体育场路 347 号
印 刷: 杭州富春印务有限公司
发 行: 浙江省新华书店
开 本: 889 × 1194 1/32
印 张: 2.875
出版日期: 1998年9月第1版
1998年9月第一次印刷
ISBN 7-5341-1124-2/TS·180
定 价: 16.00 元

序 言

中国的饮食蕴育在辽阔的山川土地之间,随着民族的成长,世代的钻研,发展成独特而扬名国际的饮食文化。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味。如今,中国饮食文化得以更加蓬勃地发展,而越发精致。

为了发扬中国饮食文化精髓,汉光公司动用了近百名有关文字、营养、摄影、设计等人员,历时4年,完成包括北京菜、湖南菜、江浙菜、四川菜、广东菜及台湾菜在内的“地方菜系列”。书中收集的地方佳肴,由各大名馆主厨倾囊相授,亲自示范解说,务求内容详实易学,同时能充分展现中国饮食文化的奥妙所在。

目前“地方菜系列”除中文版外,还有英文版及法文版行销海外。不仅土生土长的中国人能够享受中国饮食之精美,就是身在海外的华侨甚至外国人士,也都能欣赏和品味到中国传统美食之丰厚。

希望“地方菜系列”能起到推广和传播中国饮食文化的作用。

汉光文化事业股份有限公司

总经理



目 录

蚬蚶牛肉煲	7
雀巢黑椒牛柳	9
蚝油芥兰牛肉	10
西芹鸡牛柳	12
海南牛肉卷	15
香芋牛肉煲	17
咕嚕蜜肉	19
佛手香酥骨	20
干菜扣肉	23
花椒鸡	24
客家封鸡	26
西柠煎软鸡	28
罗定鸡球	30
威化纸包鸡	32
煎酿青红椒	34
炸凤尾虾	36
清蒸石斑鱼	38
潮州蚝煎	40
炆芦笋美鲍	42
白灼双魷	44
碧绿斑球	46
客家炒蚵	48
四喜豆腐	50
窝烧豆腐饼	52
东江酿豆腐	54
焗四宝菜	56
乾隆生菜包	58
生菜香菇	60

蚝油草菇	62
酸菜肉片汤	64
花胶炖香菇	66
鲍鱼四宝羹	68
干贝玉米羹	70
状元及第汤煲	72
西湖牛肉羹	74
长生鲜奶露	76
香菇虾球粥	78
鸿图窝面	80
姜葱捞面	82
鲜虾咸水饺	84
西米焗布丁	86
香滑芝麻糊	88
飘香荷叶饭	90

说 明:

1. 本书各菜份量一般以6人份为准。
2. 容量标准:饭碗(杯), 240毫升;小碗, 120毫升;大匙, 15毫升;茶匙, 5毫升。
3. 调味料可依各人口味增减。
4. 高汤做法: 瘦猪肉300克, 排骨300克, 火腿150克, 虾米38克, 姜1大片, 八角茴香1粒, 陈皮3厘米见方1片, 清水3½大碗。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁, 用纱布滤去渣即可。



蚬蚧牛肉煲

材 料:

牛腿肉 300 克, 葱 6 根, 姜 1 块, 蒜头 2 瓣, 蚬蚧酱 1/2 茶匙, 酒少许, 油 3 杯。

①盐 1/4 茶匙, 味精 1/4 茶匙, 酒 1/4 茶匙, 苏打粉 1/4 茶匙, 生粉水 2 大匙。

②蚝油 1/4 茶匙, 酒 1/2 茶匙。

③生粉 1/4 茶匙, 清水 1/2 茶匙。

做 法:

1. 牛肉切成薄片, 加①料拌匀, 腌渍 1 小时; 葱切成 4 厘米长段; 姜刮皮, 切成薄片; 蒜头切成末。
2. 牛肉放入热油中, 以大火炒至八分熟时, 加半份葱和姜, 炒熟即捞出。
3. 锅中留 1 大匙油烧热, 放入剩下的葱、姜、蒜和蚬蚧酱爆香, 加牛肉、②料翻炒数下, 浇淋③料勾芡, 炒匀盛起, 倒进刚加热过的砂锅里, 洒少许酒, 即可上桌。

备 注:

蚬蚧酱是广东特殊调味料之一, 是由蚬蚧肉加姜、陈皮、盐、味精及烈酒经发酵制成。

主要营养成分:

蛋白质 63 克, 脂肪 78.3 克, 糖类 9.4 克, 钠 1 000 毫克, 胆固醇 270 毫克, 总热量 4 156.2 焦耳。





雀巢黑椒牛柳

材 料:

牛里脊肉 300 克, 洋葱 150 克, 芋头 300 克, 生粉 1/2 茶匙, 油 5 杯。

①酱油 5 大匙, 油 1 大匙, 玉米粉少许, 生粉 1/2 茶匙, 清水 5 大匙。

②盐 1/8 茶匙, 味精 1/4 茶匙, 蚝油 1 茶匙, 黑胡椒 1 茶匙, 清水 2 茶匙。

做 法:

1. 牛肉依横纹切成 6 厘米长的条, 加①料拌匀, 腌渍 1 1/2 小时; ②料拌匀备用; 洋葱切半后依直纹切丝; 芋头切成长条细丝, 放入清水中浸泡, 再捞起擦干, 加生粉拌匀。

2. 准备大小相近的两个漏勺。芋丝薄薄地铺在大勺里, 再将小勺套上, 以锅铲压住, 放入已烧开的热油锅中, 以慢火炸约 15 至 20 分钟, 呈黄褐色, 捞起, 即做成雀巢; 置于盘中, 备用。

3. 炒锅中留 2 杯油, 烧开之后, 放入牛肉, 以中火炒至约七分熟, 即加洋葱, 炒 2 ~ 3 分钟, 先盛起, 倒去锅中的油; 再将牛肉、洋葱放回锅中, 加②料, 略炒数下, 盛起倒入雀巢内, 移至盘中即可。

备 注:

盘边可用红、白萝卜丝和香菜装饰, 更增美观。

主要营养成分:

蛋白质 65.6 克, 脂肪 78.6 克, 糖类 57.8 克, 钠 5 750 毫克, 胆固醇 273 毫克, 总热量 5 020.2 焦耳。

建 议:

此道菜含钠量较高, 高血压患者不宜多食。



蚝油芥兰牛肉

材 料:

牛肉 225 克, 芥兰菜 600 克, 胡萝卜 3 片, 姜 2 片, 蒜头 2 瓣, 油 8 大匙。

①酱油 5 大匙, 油 1 大匙, 玉米粉少许, 生粉 1/2 茶匙, 清水 5 大匙。

②糖 1/4 茶匙, 盐 1/4 茶匙。

③味精少许, 酱油 1 茶匙, 蚝油 1 茶匙, 酒 1 茶匙。

④生粉 1/2 茶匙, 清水 1 茶匙。

做 法:

1. 牛肉切片后加①料拌匀, 腌渍 1 ½ 小时, 备用; 芥兰菜切去头、尾、老茎、残叶部分; 蒜头切碎。
2. 炒锅中倒入 3 大匙油烧热, 放芥兰菜及②料以中火略炒, 再加 2 大匙清水继续炒, 待菜熟即盛起, 沥去水分。
3. 炒锅中倒入 5 大匙油烧热, 将牛肉放入摊开, 至七分熟时, 加芥兰菜、胡萝卜、姜、蒜茸及③料拌炒, 最后浇上④料勾芡; 炒匀盛起, 先铺芥兰菜, 再摆上牛肉、胡萝卜、姜片, 即可上桌。

备 注:

蚝油是广东的特殊调味料, 由新鲜牡蛎经加工提炼而成, 富有营养。除在烹调时使用之外, 也作为蘸料。

主要营养成分:

蛋白质 60.4 克, 脂肪 132.5 克, 糖类 39.9 克, 钠 6 100 毫克, 胆固醇 203 毫克, 总热量 6 661.7 焦耳。





西芹鸡牛柳

材 料:

油 2 杯。

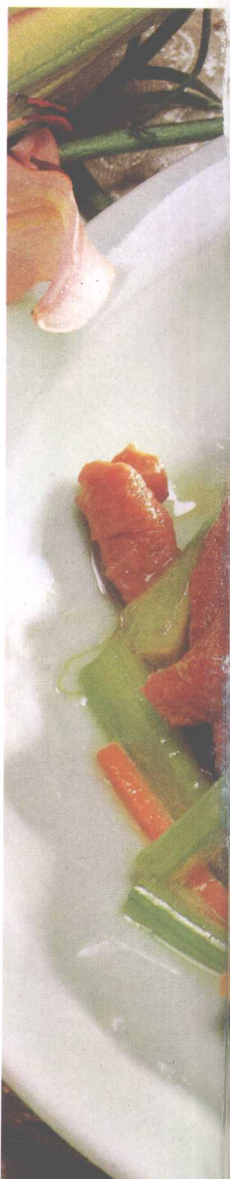
- ① 鸡脯肉 75 克，牛里脊肉 75 克，西芹 150 克，胡萝卜少许。
- ② 香菇 1 朵，姜少许，葱少许，蒜头 1 瓣。
- ③ 盐 $1/2$ 茶匙，味精 $1/4$ 茶匙，苏打粉 $1/4$ 茶匙。
- ④ 盐 $1/2$ 茶匙，味精 $1/2$ 茶匙，糖 $1/2$ 茶匙。
- ⑤ 鲜味露 $1/4$ 茶匙，酒 $1/4$ 茶匙。
- ⑥ 生粉 $1/2$ 茶匙，清水 1 茶匙。

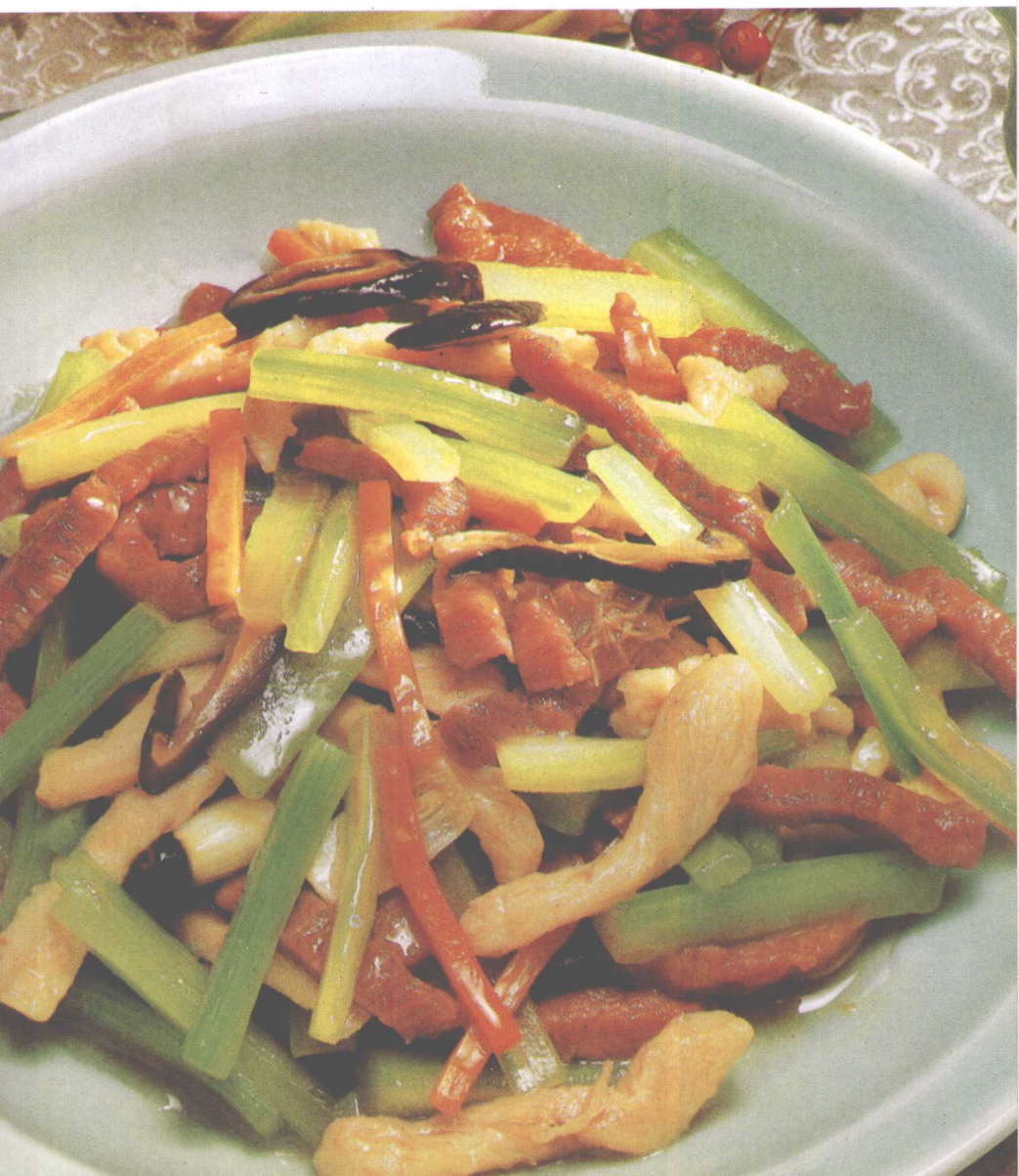
做 法:

1. 鸡肉、牛肉、胡萝卜，分别切成 5 厘米长的细丝；西芹切段，剥开去粗筋；香菇泡软去蒂，切丝；姜切丝；葱切成小段；蒜头切成薄片。
2. 鸡肉、牛肉加③料一起腌渍 30 分钟，备用。
3. 锅中倒入 2 杯油烧热，放鸡肉、牛肉炒至八分熟，捞出。
4. 烧开 3 杯清水，放入①料、④料，以大火煮约 2 分钟后捞出。
5. 烧热 1 大匙油，加②料炒匀后，倒进①料一起翻炒，起锅前浇下⑤料和⑥料勾芡，炒匀即可盛于盘中。

主要营养成分:

蛋白质 32.3 克，脂肪 67.8 克，糖类 5.9 克，钠 2 500 毫克，胆固醇 128 毫克，总热量 3 189.3 焦耳。







海南牛肉卷

材 料:

牛后腿肉 300 克, 葱 4 根, 青花菜少许, 糯米纸 15 张, 油 3 杯。

①鸡蛋 1 个, 面粉 225 克, 清水 1 大匙。

②鸡蛋 1/2 个, 盐 1/8 茶匙, 味精 1/8 茶匙, 胡椒粉少许, 生粉 1 茶匙, 苏打粉 1/8 茶匙, 油 1 茶匙。

做 法:

1. 牛肉绞碎, 加②料拌匀, 腌渍 2 小时, 再加 1 大匙油搅拌均匀; 葱切末; 青花菜切成小朵。
2. 牛肉加葱一起搅拌, 至呈粘稠状为止; ①料搅成糊状, 备用。
3. 糯米纸摊开, 在 1/3 处折叠, 放入适量牛肉, 再分别将左右两边折入, 卷成 6 厘米 × 2 厘米的长条形; 然后把肉卷一个个放入面糊中蘸匀。
4. 锅中倒入 3 杯油, 烧至七分热, 放肉卷以大火炸约 2 分钟, 至呈金黄色, 即可捞出排列于盘中, 并将雕花和青花菜摆在盘的中间作点缀。

主要营养成分:

蛋白质 93.3 克, 脂肪 91.3 克, 糖类 168 克, 钠 400 毫克, 胆固醇 645 毫克, 总热量 18 669 焦耳。

建 议:

面粉是此道菜糖类的主要来源, 亦可提供较多热量, 减肥者不宜多食。



