



家庭广东菜食谱

2

现代家庭美食丛书

140970

现代家庭美食丛书（二）

家庭广东菜食谱

李 娟 王洪宇 编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑：许正勋

现代家庭美食丛书（二）

家庭广东菜食谱

出版 延边人民出版社

· 发行 吉林省新华书店

印刷 吉林市华美印刷有限公司印刷

印数 1—8,000 册

787×1092 毫米 32 开

2 插页 55 印张 900 千字

1999 年 8 月 第 1 版

1999 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN7-80648-123-0/2·17

全套定价：76.00 元（册）7.60 元



黑椒牛柳



客家炒蚬



威化纸包鸡



煎酿红椒



海南牛肉



香芋牛肉煲



咕嚕蜜肉



炸风尾虾



清蒸石斑鱼



芦笋美鲍



西芹鸡柳



芥兰牛肉

目 录

蚝油滑手撕鸡.....	1	青豆鸡丁	16
白斩鸡.....	2	广式腊肉	17
豉味荷香鸡.....	3	盐水鸡翼	17
板栗鸡煲.....	4	咖喱鸡翼	18
盐水虾.....	4	水晶鸡翼	19
花旗参汽锅鸡.....	5	龙衣凤翼	20
水晶冻鸭.....	6	沙爹鸡翼	20
枸杞虫草炖乌鸡.....	7	碧绿穿鸡翼	21
黄油虾球.....	8	丝瓜鸡翼球	22
京葱鸭块.....	9	赤豆酿鲤鱼	23
醉蟹	10	威化纸包鸡	24
蟹肉瓜条	10	紫金凤爪煲	24
红烧冬瓜	11	腐竹咸鲑鱼头	25
吉列蒲棒鸡	12	时菜扒红鸭	26
生拌赤贝	13	三圆鸭球	27
知了白菜	13	冬瓜夹大鸭	28
风鲤鱼	14	丝瓜滚牛肉	29
鲜菇蒸滑鸡	15	冬瓜火鸭卷	29

子萝香菇炒鸭片	30	双味盘龙鱼	49
元宝猪肉	31	炸脆蔬	50
七彩冻鸭丝	32	清炒虾仁	50
软炸鱼条	32	香菇蒸鸡腿	51
苦瓜排骨汤	33	鲜果松子鱼	52
兰花肾球	34	番茜青口	53
火鸭芥菜汤	35	麻辣鸡件	54
富贵酥方	35	蚝油扒鱼腐	54
西芹炒鲜鱿	36	碧绿八角鱼	55
烧鳊鱼段	37	蒜子焖白鳊	56
清蒸活鲍鱼	38	碗汁白鳊球	57
百花镶豆腐	39	豉汁盘龙鳊	58
清蒸鳊鱼	39	豉汁焖盘龙	59
鲜荷蒸水鱼	40	青椒鳊鱼丝	60
四宝金蔬	41	锦绣生鱼丝	61
北菇炖水鱼	42	雪耳生鱼片	62
荔枝鱿鱼	43	蒸鱼片豆腐	63
鲫鱼炖蛋	44	潮州大鱼丸	63
红焖鱼件	44	鲜菇鱼球	64
腰果虾仁	45	水晶生鱼球	65
火腿煎蛋	46	西兰花生鱼球	66
蟹足三丝	47	酥炸鲜鱿球	67
五柳菊花鱼	48	兰花生鱼卷	67

奶油鲜鱿卷	69	金针菇冬菇煮扇贝	88
鸳鸯鱿鱼卷	70	双味葡萄鲜贝	88
咖喱墨鱼卷	71	麒麟蒸带子	89
连年有余	71	雀巢腰果带子	90
海鲜火锅	73	花杯玉带	91
炸芝麻大虾	74	锦绣响螺片	92
油泡鸳鸯虾	74	和味炒田螺	93
蒜茸小笼虾	75	北菇田鸡煲	94
翠笼藏双宝	76	竹影田鸡腿	95
杏仁塔虾	77	椰盅炖牛蛙	96
大良煎虾饼	78	南乳脆樱桃	97
美味鲜虾碌	78	银芽鱿鱼丝	97
网油虾卷	79	百花酿土鱿	98
蚝油牛肉	80	家常蛋汤	99
鲜菇明虾球	81	洋葱烧海参	100
香荔百花球	82	乌龙吐珠	100
香酥鸡	82	红烧干翅	101
椰菜花炒虾球	83	兰花鱼肚	102
冬瓜甘笋虾丸汤	84	鸡丝滑鱼肚	103
虾炸蟹盒	85	三丝烩鱼肚	104
清蒸肉蟹	86	绣球干贝	105
蟹肉西兰花	86	翡翠鲍鱼脯	106
清蒸扇贝	87	兰花珍珠鲍	107

百花酿北菇·····	108	丁香鱼滚冬瓜汤·····	128
珧柱扒菜心·····	109	玉竹凤爪汤·····	129
金圈鱼卷·····	109	枸杞豆腐汤·····	130
珧柱扒瓜条·····	110	生姜蛤蚧汤·····	130
碧玉干燕麦·····	111	烤子鱼·····	131
五彩鸳鸯柳·····	112	冬菇烧菜心·····	132
锦绣炒蛇丝·····	113	鸡火煮干丝·····	133
金针蛇丝·····	114	香煎老豆腐·····	134
椒盐蛇碌·····	115	桂花排骨·····	134
水晶鸡蛋挞·····	116	素烧什锦·····	135
七彩蛋卷·····	116	香炒莲藕·····	136
脱骨鸡·····	117	油爆虾·····	137
上汤双蛋浸时蔬·····	118	海胆大虾·····	137
花好月圆·····	119	焦炸鸡肫花·····	138
纸包肉丁·····	120	虾仁土司·····	139
笋尖鲜虾饺·····	121	海蜇金瓜丝·····	140
虾球夏果炒芥胆·····	122	炆虾·····	141
海参鱼丸·····	123	烤明虾·····	141
北菇鸭掌·····	124	油泡脆肠·····	142
美味美肉煲·····	124	萝卜醋鱼·····	143
生炒仔鸡·····	126	腊肝·····	144
蜜葱小鸟·····	127	油浸仔鸡·····	144
咸鱼煎薯仔饼·····	128	苔香黄鱼条·····	145

桂花炒鱼翅.....	146	荷叶粉蒸鸡.....	156
瓜酱鱼丝.....	147	黄焖鸡块.....	157
糖醋排骨.....	148	碎熘鸡.....	158
葱烤大排.....	149	焦炒鸡片.....	159
雪菜炒猪肝.....	150	酱爆鸡丁.....	160
子姜鸭块.....	151	滑炒鸡丝.....	161
鸡火煮干丝.....	151	红炖明鲍.....	161
清蒸大闸蟹.....	152	清汤鱼肚.....	162
酱汁扒鸡.....	153	鸭汁烩鱼唇.....	163
炸熘嫩鸡.....	154	鸡吞翅.....	164
酸辣鸡肫花.....	155	干煎虾碌.....	166
炸虾茸蛋卷.....	156	五彩炒虾丝.....	167

蚝油滑手撕鸡

主料：清远鸡 1 只（重约 750 克）。

辅料：菜心 200 克，盐 6 克，味精 2 克，蚝油 8 克，糖 1 克，老抽 2 克，菇丝 8 克，姜丝 4 克，葱丝 4 克，蒜茸 2 克，鸡蛋清 8 克，生油 75 克，湿淀粉 50 克，香油 0.2 克，胡椒粉 0.2 克，绍酒 8 克，上汤 50 克。

制作：

①将鸡宰杀收拾干净后，起肉切粗丝，头、尾、翼、骨留用，并分别用盐、味精、鸡蛋清拌匀后，再用湿淀粉拌匀。

②将菜心改刀成 7 厘米长的段，用油盐水洗水后倒入漏勺并炒熟，码在盘中。

③将鸡头、尾、翼、骨上笼蒸熟，取出码在盘中。鸡丝拉油后倒入筑窝。

④锅中留余油少许，下姜丝、菇丝、葱丝、蒜茸，赞酒，加上汤、鸡丝、蚝油、盐、味精、糖、老抽，略焖后加胡椒粉、香油，用湿淀粉勾芡，包尾油，盛在盘中蒸熟的鸡骨上即成。

特点：

鸡条嫩滑，菜心爽脆，口味鲜感。

白斩鸡

主料：嫩鸡一只（约重 1.5 千克）。

辅料：食油，酱油，白糖，精盐，味精，蚝油，葱，姜末。

制作：

①将鸡除去内脏，整理洗涤干净，放入沸水中（水量要没过鸡身），用小火浸煮 20 分钟后，取出用清水洗净，擦干皮面水分，刷上熟植物油。

②分别用热油将葱末、姜末、精盐、味精、鲜汤制成葱油汁；用热油将葱末、姜末、蚝油、白糖、酱油、精盐、味精、鲜汤制成蚝油汁，装入双味碟中。

③将鸡切成均匀整齐的块，码入盘中，同双味调料汁一齐上桌即食。

特点：

香嫩淡雅，一菜双味。

豉味荷香鸡

主料：鸡肉 300 克，鲜荷叶 5 张，豆豉 6 克。

辅料：蒜茸 2 克，姜末 4 克，葱段 6 克，盐 2 克，味精 4 克，糖 0.5 克，绍酒 5 克，老抽 5 克，香油 0.5 克，蛋清 10 克，湿淀粉 15 克，生油 50 克。

制作：

①将鸡肉改刀成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.8 厘米的长方形件 12 件。荷叶改成直径 14 厘米的圆形件 12 件，用滚水略烫后过凉备用。

②将鸡件用豆豉、蒜茸、姜末、盐、味精、糖、老抽、香油、绍酒、蛋清、湿淀粉拌匀，加生油再拌匀，待用。

③将荷叶朝阳一面向上，将腌好的鸡件 1 件、葱段 1 件（0.5 克）放在荷叶上，包成包。将所有的鸡件包好后码在盘中，入笼用旺火蒸约 2 分钟至刚熟，取出即成。

特点：

鸡肉爽嫩，荷香味浓。