

绝色 菜谱

全方位
学做正宗粤菜

正宗 绝色 粤菜

郑伟乾/编著 郭 刚/摄影 无极文化/策划

200道绝味绝色的地道粤菜
200张让人垂涎欲滴的美食图片
100条粤菜私房烹饪秘籍
100项粤菜烹饪知识点

重庆出版集团 重庆出版社

地道·经典·清淡·鲜美
海鲜·禽蛋·畜肉·小吃

全方位
学做正宗粤菜

正宗绝色 粤菜

郑伟乾/编著 郭刚/摄影 无极文化/策划

200道绝味绝色的地道粤菜
200张让人垂涎欲滴的美食图片
100条粤菜私房烹饪秘籍
100项粤菜烹饪知识点

图书在版编目(CIP)数据

正宗绝色粤菜 / 郑伟乾编著; 郭刚摄影. — 重庆: 重庆出版社,
2015.5

ISBN 978-7-229-09691-5

I. ①正… II. ①郑… ②郭… III. ①粤菜—菜谱
IV. ① TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076539 号

正宗绝色粤菜

ZHENGZONG JUESE YUECAI

郑伟乾 编著

郭 刚 摄影

出 版 人: 罗小卫

策 划: 无极文化

责任编辑: 刘 喆

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 袁芝兰 夏雪梅

责任校对: 何建云

美术编辑: 无极文化·陈康慧

封面设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·卢晓鸣



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市好印象真彩印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 11 字数: 180 千

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-09691-5

定价: 28.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



目录

第一章

清鲜淡美是粤菜

粤菜的历史和发展	6
粤菜中的三大风味	8
粤菜的特点	10
粤菜的原料和调料	11
粤菜烹调的特殊技法	18
粤菜烹调小窍门	20
闻菜名识粤菜	21
食粤菜有讲究	22

第二章

非吃不可的经典粤菜

白切鸡	25
太爷鸡	26
白云猪手	28
蜜汁叉烧肉	29
蚝皇凤爪	30
白灼虾	31
金牌烧鹅	32
客家酿豆腐	33
客家三杯鸭	34
芙蓉煎滑蛋	35
麒麟鲈鱼	36
猪肚包鸡	37
双皮奶	38

第三章

海鲜水产类

海鲜的烹饪方法	40
吃海鲜有技巧	41
大连鲍燕麦	42
木瓜西红柿焖鲜鲍	43
清蒸多宝鱼	44
香酥带鱼	45
樱桃汁焗银鳕鱼	46
鲍什泰椒焗鱼头	46
顺德鱼头	47
腐皮黄鱼卷	48
潮式什鱼煲	50
丝瓜煮手工鱼丸	51
干烧大明虾	52
滑蛋炒虾仁	53
清蒸虾丸	54
竹荪丝瓜煮虾丸	54
蒜蓉开边虾	55
豉油虾皇	56
五彩小炒皇	56
小瓜炒虾干	57
铁板烧汁鱿鱼筒	57
荷兰豆炒双鱿	58
萝卜丝煮双鱿	59
沙姜八爪鱼	60
铁板墨鱼嘴	60
木盆花甲	61

豉汁炒花甲·····	62
蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	63
葱粒炒红肉米·····	64
韭菜蚬仔肉·····	64
冬菜甜豆百合螺片·····	65
生啫黄鳝煲·····	66
什锦粉丝煲·····	67
腰豆三鲜煲·····	67
鱼肚蹄筋煲·····	68
北极贝扒鱼肚·····	69
桂花炒鱼肚·····	70
鲍汁海参·····	70
虫草花爆辽参丝·····	71
黑胡椒螃蟹·····	72
葱姜炒花蟹·····	73
温拌海螺肉·····	74
黄瓜拌海蜇头·····	75

第四章 禽蛋类

红烧乳鸽·····	77
红葱头蒸鸡·····	78
脆皮煎焗鸡·····	79
松茸鸡片滑豆腐·····	80
可乐煲鸡中翅·····	81
蒜香鸡脆骨·····	82
翡翠腰豆粒粒香·····	83
酱香凤爪·····	84
丝瓜鸡什·····	85
银鳕鱼炒鸭舌·····	86
红酒鹅肝·····	87
北菇鹅掌煲·····	88
杂菜蛋饺煲·····	89
四宝水蒸蛋·····	90
虫草花蒸蛋·····	91

第五章 畜肉类

潮式猪手煲·····	93
葱油猪手·····	94
赤豆猪尾煲·····	95
软骨菜干煲·····	96
苦瓜腩肉煲·····	97
蜜炒农家猪腩肉·····	98
香芹炒肉·····	99
芥蓝炒猪爽肉·····	100
蒜香排骨·····	101
金瓜蒸排骨·····	102
腊肠炒荷兰豆·····	103
葱姜猪舌·····	104
沙姜捞猪肚·····	105
胡椒苦肠煲·····	106
生啫脆肠·····	107
三杯大肠·····	108
滑蛋牛肉·····	109
芥蓝滑牛肉·····	110
茶树菇炒双柳·····	111
潮州牛肉丸汤·····	112
葱烤海参蹄筋·····	113
杏鲍菇牛仔骨·····	114
锅仔清汤牛腩·····	115
韭花炒黄喉·····	116
萝卜煲羊排·····	117

第六章 清淡养生菜

豉汁蒸山药·····	119
铁板客家豆腐·····	120
石锅海胆豆腐汤·····	121

瑶柱上汤百叶煲·····	122
酿豆腐苦瓜煲·····	123
肉酿苦瓜·····	124
蒜蓉蒸丝瓜·····	125
鲍汁西蓝花·····	126
西红柿菜花煲·····	127
鸡汁黄金笋·····	128
鸡汤蛋白浸木瓜·····	129
浓汤竹荪云耳·····	130
煎酿金钱菇·····	131
芥蓝冬菇·····	132
干锅什菌·····	133
彩椒羊肚菌·····	134
铁板金菇·····	135
咸蛋黄茶树菇·····	136
荷塘月色·····	137
杏鲍菇炒甜玉米·····	138
鲜核桃炒百合·····	139
芥胆炒木耳·····	140
生炒水东芥菜·····	141
南瓜香芋煲·····	142
健康养生煲·····	142
健康南瓜盅·····	143
瑶柱金菇茄子煲·····	144
方鱼炒芥蓝·····	145
虾干香菇炒芥蓝·····	146
蒜香番薯叶·····	146
上汤南瓜苗·····	147
老醋萝卜皮·····	147

第 七 章 广式老火靚汤

老火靚汤·····	149
煲汤的八大秘诀·····	150

天麻炖乳鸽·····	152
野生贝母炖鹧鸪·····	154
鲜人参炖老鸡·····	155
椰子炖乌鸡·····	156
五叶神炖水鸭·····	157
虫草花石斛炖螺头·····	158
橄榄炖角螺·····	159
茶树菇炖猪展·····	160
竹荪炖元贝·····	161
海底椰炖雪蛤·····	162

第 八 章 主食、点心、小吃

瑶柱蛋白炒饭·····	164
健康炒饭·····	164
皮蛋瘦肉粥·····	165
虾仁粥·····	165
湿炒牛河·····	166
蒜蓉蒸河粉·····	167
潮式炒面线·····	167
酥炸鲜奶·····	168
清蒸陈村粉·····	168
广式肠粉·····	169
奶黄包·····	170
叉烧包·····	170
糯米鸡·····	171
虾饺皇·····	171
干蒸烧卖·····	172
芝士焗番薯·····	173
反沙芋头条·····	173
榴莲酥·····	174

前言

“岭南自古风物华，果珍馐美不须夸。”作为岭南文化的代表之一，粤菜以风格高雅大气、风味崇尚鲜爽、选料广博奇杂、烹饪技艺精湛而独树一帜，饮誉四方。这不仅得益于广东的沿海地理位置和物产丰富的优势，还得益于其善采“京都风味”“姑苏风味”和“扬州炒卖”之长，并贯通中西，在保持了传统精髓的基础上，制法也能做到不断地推陈出新，因此，成就了饮食界中的一缕异香。

粤菜的“取材广泛”，天上飞的、地上跑的、水里游的……全都可以作为粤菜的食材来源。

粤菜的烹饪技法以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，还独创了焗、煲、软炒等烹调方法。粤菜崇尚自然本色，且在食材的选择和烹饪方式上，都讲究精益求精。其时令性强，夏秋尚清淡，冬春求浓郁，尤其注重滋补养生，其中广东老火汤就是对粤菜健康、热量低特点的最佳诠释。因此，在更加注重健康饮食和养生的今天，粤菜无疑会越来越受到大众的青睐。

本书中的粤菜食谱，家常易做，取之自然，清中求鲜，淡中求美，让您在掌握经典粤菜的烹调技术和健康知识的同时，也吃出品味和健康。书中对粤菜作了详尽的解说，包括粤菜的风味、特点、调味品和烹调法，并按照各菜的主要原料，分为畜肉、禽蛋、水产、素菜、汤五类，最后还将花样点心和特色小吃呈现给大家。

吃粤菜吃的不止是菜，还是一种文化，一种健康标准的体现。翻开此书，总有一种熟悉的味道，触动你的味蕾，也触动你的心灵。





目录

第一章

清鲜淡美是粤菜

粤菜的历史和发展	6
粤菜中的三大风味	8
粤菜的特点	10
粤菜的原料和调料	11
粤菜烹调的特殊技法	18
粤菜烹调小窍门	20
闻菜名识粤菜	21
食粤菜有讲究	22

第二章

非吃不可的经典粤菜

白切鸡	25
太爷鸡	26
白云猪手	28
蜜汁叉烧肉	29
蚝皇凤爪	30
白灼虾	31
金牌烧鹅	32
客家酿豆腐	33
客家三杯鸭	34
芙蓉煎滑蛋	35
麒麟鲈鱼	36
猪肚包鸡	37
双皮奶	38

第三章

海鲜水产类

海鲜的烹饪方法	40
吃海鲜有技巧	41
大连鲍燕麦	42
木瓜西红柿焖鲜鲍	43
清蒸多宝鱼	44
香酥带鱼	45
樱桃汁焗银鳕鱼	46
鲍什泰椒焗鱼头	46
顺德鱼头	47
腐皮黄鱼卷	48
潮式什鱼煲	50
丝瓜煮手工鱼丸	51
干烧大明虾	52
滑蛋炒虾仁	53
清蒸虾丸	54
竹荪丝瓜煮虾丸	54
蒜蓉开边虾	55
豉油虾皇	56
五彩小炒皇	56
小瓜炒虾干	57
铁板烧汁鱿鱼筒	57
荷兰豆炒双鱿	58
萝卜丝煮双鱿	59
沙姜八爪鱼	60
铁板墨鱼嘴	60
木盆花甲	61

豉汁炒花甲·····	62
蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	63
葱粒炒红肉米·····	64
韭菜蚬仔肉·····	64
冬菜甜豆百合螺片·····	65
生啫黄鳝煲·····	66
什锦粉丝煲·····	67
腰豆三鲜煲·····	67
鱼肚蹄筋煲·····	68
北极贝扒鱼肚·····	69
桂花炒鱼肚·····	70
鲍汁海参·····	70
虫草花爆辽参丝·····	71
黑胡椒螃蟹·····	72
葱姜炒花蟹·····	73
温拌海螺肉·····	74
黄瓜拌海蜇头·····	75

第四章 禽蛋类

红烧乳鸽·····	77
红葱头蒸鸡·····	78
脆皮煎焗鸡·····	79
松茸鸡片滑豆腐·····	80
可乐煲鸡中翅·····	81
蒜香鸡脆骨·····	82
翡翠腰豆粒粒香·····	83
酱香凤爪·····	84
丝瓜鸡什·····	85
银鳕鱼炒鸭舌·····	86
红酒鹅肝·····	87
北菇鹅掌煲·····	88
杂菜蛋饺煲·····	89
四宝水蒸蛋·····	90
虫草花蒸蛋·····	91

第五章 畜肉类

潮式猪手煲·····	93
葱油猪手·····	94
赤豆猪尾煲·····	95
软骨菜干煲·····	96
苦瓜腩肉煲·····	97
蜜炒农家猪腩肉·····	98
香芹炒肉·····	99
芥蓝炒猪爽肉·····	100
蒜香排骨·····	101
金瓜蒸排骨·····	102
腊肠炒荷兰豆·····	103
葱姜猪舌·····	104
沙姜捞猪肚·····	105
胡椒苦肠煲·····	106
生啫脆肠·····	107
三杯大肠·····	108
滑蛋牛肉·····	109
芥蓝滑牛肉·····	110
茶树菇炒双柳·····	111
潮州牛肉丸汤·····	112
葱烤海参蹄筋·····	113
杏鲍菇牛仔骨·····	114
锅仔清汤牛腩·····	115
韭花炒黄喉·····	116
萝卜煲羊排·····	117

第六章 清淡养生菜

豉汁蒸山药·····	119
铁板客家豆腐·····	120
石锅海胆豆腐汤·····	121

瑶柱上汤百叶煲·····	122
酿豆腐苦瓜煲·····	123
肉酿苦瓜·····	124
蒜蓉蒸丝瓜·····	125
鲍汁西蓝花·····	126
西红柿菜花煲·····	127
鸡汁黄金笋·····	128
鸡汤蛋白浸木瓜·····	129
浓汤竹荪云耳·····	130
煎酿金钱菇·····	131
芥蓝冬菇·····	132
干锅什菌·····	133
彩椒羊肚菌·····	134
铁板金菇·····	135
咸蛋黄茶树菇·····	136
荷塘月色·····	137
杏鲍菇炒甜玉米·····	138
鲜核桃炒百合·····	139
芥胆炒木耳·····	140
生炒水东芥菜·····	141
南瓜香芋煲·····	142
健康养生煲·····	142
健康南瓜盅·····	143
瑶柱金菇茄子煲·····	144
方鱼炒芥蓝·····	145
虾干香菇炒芥蓝·····	146
蒜香番薯叶·····	146
上汤南瓜苗·····	147
老醋萝卜皮·····	147

第 七 章 广式老火靚汤

老火靚汤·····	149
煲汤的八大秘诀·····	150

天麻炖乳鸽·····	152
野生贝母炖鹧鸪·····	154
鲜人参炖老鸡·····	155
椰子炖乌鸡·····	156
五叶神炖水鸭·····	157
虫草花石斛炖螺头·····	158
橄榄炖角螺·····	159
茶树菇炖猪展·····	160
竹荪炖元贝·····	161
海底椰炖雪蛤·····	162

第 八 章 主食、点心、小吃

瑶柱蛋白炒饭·····	164
健康炒饭·····	164
皮蛋瘦肉粥·····	165
虾仁粥·····	165
湿炒牛河·····	166
蒜蓉蒸河粉·····	167
潮式炒面线·····	167
酥炸鲜奶·····	168
清蒸陈村粉·····	168
广式肠粉·····	169
奶黄包·····	170
叉烧包·····	170
糯米鸡·····	171
虾饺皇·····	171
干蒸烧卖·····	172
芝士焗番薯·····	173
反沙芋头条·····	173
榴莲酥·····	174



第一章

清鲜淡美是粤菜

粤菜绚丽多姿，烹调技艺精良，用料广博且杂。粤菜善于在模仿中创新，依食客喜好而烹制。粤菜时令性强，夏秋尚清淡，冬春求浓郁，尤其注重滋补养生，清中求鲜、淡中求美，以其独特的菜式和韵味，享誉中外。





粤菜的历史和发展

粤菜发源于岭南，由广州菜、客家菜、潮汕菜发展而成。它的形成和发展与广东的地理环境、经济条件和风俗习惯密切相关，虽然起步较晚，但以其精湛的烹饪技艺、独特的风味饮誉四方。

| 粤菜的历史 |

粤菜的起源，可追溯到距今两千多年前的汉初。

在中原移民到来之前，岭南越族先民就已有独特的饮食风格，如嗜好虫蛇鱼蛤与生食。西汉时刘安曾有“越人得蟒蛇以为上肴”的记述。宋代周去非的《岭外代答》也记载广州人“不问鸟兽虫蛇无不食之”。这些都与广州所处的地理环境分不开。广州属

于亚热带水网地带，虫蛇鱼蛤特别丰富，唾手可得，烹而食之，由此养成喜好鲜活、生猛的饮食习惯。

自秦汉开始，中原汉人为逃避战乱而南渡。他们不但带来了先进的生产技术和文化知识，同时也带来了“烩不厌细，食不厌精”的中原饮食风格。中原文化的南移，中原饮食制作的技艺、炊具、食具和百越农渔

丰富物产的结合，就成为粤式饮食的起源。

到了唐宋时期，广州成为中西海路的交通枢纽，外商大多聚集在羊城，商船结队而至，广州的烹调技艺得到迅速提高。明清时期，广州的饮食文化进入了高峰。据清道光二年（1822年）的有关文献记载，“广

州西关肉林酒海，无寒暑，无昼夜。”晚清以后，广州已经成为我国南方最大的经济重镇，街头除了正宗粤菜之外，京都风味、姑苏风味、四川小吃、山西面食已经随处可见，粤菜烹饪大师取百家之长加以创新改造，使得粤菜体系迅猛发展壮大，自成一家。

| 粤菜的发展 |

粤菜的发展与广东的地理环境、经济条件和风俗习惯密切相关，除此之外，还得益于广泛吸收外来精华。

广东地处我国南端沿海，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，气候温和，雨量充沛，故动植物类的食品资源极为丰富。同时，广州又是历史悠久的通商口岸城市，吸取了外来的各种烹饪原料和烹饪技艺，使粤菜日渐完善。加之旅居海外的华侨把欧美、东南亚的烹调技术传回家乡，丰富了广东菜谱的内容，使粤菜在烹调技艺上留下了鲜明的西方烹饪的痕迹。同时，粤菜还善于取各家之长，如“京都风味”“姑苏风味”和“扬州炒卖”等，

并结合广东原料广博、质地鲜嫩、人们口味喜欢清新常新的特点，加以发展，触类旁通，常学常新。

漫长的岁月，使广州人既继承了中原饮食文化的传统，又博采外来及各方面的烹饪精华，再根据本地的口味、嗜好、习惯，不断吸收、积累、改良、创新，从而形成了菜式繁多、烹调艺巧、质优味美的饮食特色。近百年来已成为国内最具代表性和最有世界影响的饮食文化之一。到现在，广州的饮食，无论是食品的品种、质量，酒楼食肆的数量和规模，抑或是饮食环境、服务质量，在国内都是首屈一指的，在国外也享有盛名。



粤菜中的三大风味

粤菜系由广州菜、潮汕菜、客家菜三种地方风味组成。其中以广州菜为代表，所以有“食在广州”之说！

广州菜

广州菜又称广府菜，集南海菜、番禺菜、东莞菜、顺德菜、中山菜等地方风味特色，追求色香味俱全，通过刀工、烹调、火候、佐料、拼盘、菜名以及饮食环境等相互配合与协调，从而达到饮食与艺术融为一体的美的境界。

广州菜的烹饪，最讲究“鲜”。要选用最新鲜的材料，还要掌握一定的火候，这样烹制出来的食物才能又鲜又嫩。在烹饪方法上讲究简约自然，很少用重味料去烹制，多采用清蒸、白切、白灼等手法，以保持食物的原汁原味和清淡鲜甜。

广州菜的食材庞杂鲜活，在其他菜系中令人瞠目结舌的选料，却被奉为席间珍品。比如蛇，在广州菜中被称为上佳选材。有道名菜叫软炒水蛇片，用新鲜的蛇肉起肉后即炒，这样炒出来的蛇肉色泽雪白，肉质鲜美可口。此外，广州菜还有以花入馔的习俗，采用清晨带露的菊花瓣或荷花瓣，直接食用，以求其鲜。如菊花三蛇羹，就是把有解毒功效的鲜菊佐以蛇羹食用，不加烹煮，以保色、香、味、形、

养不受损害。

广州菜讲究时令，不同的季节有不同的饮食，讲究“春则清之，夏则凉之，秋则润之，冬则温之”。从这里可以看出，广州菜讲究以食养生，循着科学营养、健康有益和美容养生的饮食需求变化。

代表品种：白切鸡、龙虎凤、白灼虾、清蒸海鲜、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等，都是饶有地方风味的广州名菜。

潮汕菜

潮汕菜发源于潮汕地区，故属闽地，其语言和习俗与闽南相近。隶属广东之后，又深受“珠三角”的影响，故潮汕菜接近闽、粤，汇两家之长，自成一派。以烹制海鲜见长，汤类、素菜、甜菜最具特色。潮汕注重刀工和造型，烹调技艺以焖、炖、烧、炸、蒸、炒等法擅长。

潮汕菜富有田园风味，素菜品种繁多，普通瓜果都可以入厨，而素菜的烹调多与肉类等一起制成，妙处在于上席



广州菜 - 白灼虾



潮汕菜 - 八宝素菜



客家菜 - 梅菜扣肉

时菜肴饱含肉味而不见肉，菜身鲜嫩而不糜，味道青素而不斋，菜肴主调料分明而又互为依托。味尚清鲜，油而不腻。著名的潮汕素菜有：厚菇芥菜、玻璃白菜、八宝素菜、护国菜等。

此外，潮汕菜中甜菜品种繁多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。瓜果等农产品固然常用，但也会常选用一些葷料制作冷、热甜菜。

代表品种：金瓜芋泥、羔烧番薯、甜绉纱肉等。

客家菜

客家菜，又称东江菜，它的形成与客家民系的形成是分不开的。因客家原是中原人，在汉末或北宋后期因避战乱南迁，聚居在广东东江一带。其语言、风俗尚保留中原固有的风貌，菜品多用肉类，极少水产，主料突出；讲究香浓，下油重，味偏重“肥、咸、熟”；注重火功，以砂锅

菜见长；造型古朴自然，有独特的乡土风味。

代表品种：梅菜扣肉、盐焗鸡、客家酿豆腐、猪肚包鸡、酿苦瓜、闽西八大干、盆菜、四星望月、芋子包、芋子饺等。

客家菜烹饪技艺中，有相当一部分极其古老，在现代菜谱中独具特色。比如《礼记注疏》中记载的“捣珍”技法：“取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必肱。每物与牛若，捶反侧之，去其珣（筋腱），熟出之，去其膻，揉其肉。”此法出自古人，来自中原，在南北朝贾思勰的《齐民要术》中称为“跳丸炙”，距今已有 2000 多年的历史。从这里可以看出，客家烹饪术作为民俗文化中的饮食文化，堪称古意浓厚，是千百年来客家人在生活中凝练出的智慧结晶。

此外，东江风味小吃，也是客家菜的一部分。几乎每种小吃都与农事季节有关，或者反映了一种习俗，如：米糕、野艾糍、油果、大笼糍等。

粤菜的特点

粤菜不仅具有地方风味的特色，更兼采京、苏、扬、杭、鲁等外省菜以及西菜之所长，融会贯通而独成一家。粤菜作为中国菜八大菜系之一，以其独特的风格和风味享有盛誉。

1 饮食开放 用料庞杂

广东地处东南沿海地区，气候温和，物产丰富，故而广东人的食材非常丰富，经常听人说“广州人除了地上四条腿的桌子、水里游的蚂蚱、天上飞的飞机不吃之外，其他什么东西都敢吃”，可见广州饮食风之盛。的确，粤菜最大特色便是采料复杂，菜式丰富。它用料广博奇杂，配料多而巧。蛇虫鼠蚁、飞禽走兽、山珍海味、中外食品，无所不有，可谓全国之冠。这些原料，一经厨师妙手烹制，每令食者击节赞赏，叹为异品奇珍。

2 博采众长 自成体系

粤菜形成的历史是由中外饮食文化汇合并结合地域气候特点不断创新而成的，因此具有“杂交”的优势。粤菜的烹调方法有30多种，其中的炮、扒、焯是从北方的爆、扒、氽移植来的，焗、煎、炸则是从西餐中借鉴。广东人思想开放，不拘泥，善于模仿创新，因此在菜式和点心研制上，便富于变化，标新立异，制作精良，品种丰富。粤菜的菜式还注重随季节时令变化而变，夏秋求清淡，冬春重浓郁。宴席上的菜式皆冠以美名，如虾仁炒马蹄（荸荠）叫“龙马精神”。

3 刀工干练 口味清淡

粤菜刀工干练，以生猛海鲜类的活杀宰见长，技法上注重朴实自然，不像其他菜系刀工细腻。“清鲜嫩滑爽香”六字是粤菜广受欢迎的根本原因。粤菜调味品种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜。但一般只用少量姜葱、蒜头做“料头”，而少用辣椒等辛辣性作料，也不会大咸大甜。粤菜重色彩，求镬气，火候恰到好处。粤菜追求原料的本味、清鲜味，如活蹦乱跳的海鲜、野味，要即宰即烹，原汁原味。广州人好吃鸡，但最爱吃的是白切鸡。白切鸡的做法是水煮开以后停火，把光鸡浸在开水里浸熟，外地人看见骨头有血不敢吃，其实皮肉全熟了，保持了鸡的原味，吃的时候才加姜、盐等配料。“清平鸡”是白切鸡中的佼佼者，被称为“广州第一鸡”。它只用白卤水浸制，不加任何配料，但皮爽肉滑洁白清香，“骨都有味”。这种追求清淡、追求鲜嫩、追求本味的特色，既符合广州的气候特点，又符合现代营养学的要求，是一种较为科学的饮食文化。

粤菜的原料和调料

我国烹饪素以择料严谨而著称。美味佳肴的制作取决于烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上取决于原料及调料的选用。由此可见原料和调料的选用是制作菜肴的重要环节。正宗粤菜之所以有其特点，与其所用的原料、调料有着密切的关系。



黑山猪

黑山猪全身均为纯黑色毛，头小，脚小，灵活好动，抗病力强。黑山猪放养在广东清远阳山，食用野草，不吃含有添加剂的饲料。生产周期在9~12个月，因此黑山猪肉色泽鲜艳，肉质柔嫩，肉香骨脆，营养丰富，胆固醇含量低，含水量少，肉有嚼劲，味道香浓。



清远鸡

又称清远麻鸡，原产于广东清远市。因母鸡背侧羽毛有细小黑色斑点而得名。清远鸡因其肉嫩、细滑而自古有名，素以皮色金黄、肉质嫩滑、皮爽、骨软、肉鲜红味美、风味独特而驰名。清远鸡用途广泛，烹饪不受限制，清蒸、盐焗、炖、焖、烤均可成为佳肴，是妇女坐月子、病弱、冬季进补、喜庆婚宴的首选珍品。



马冈鹅

产于广东省开平市马冈镇，故称马冈鹅。马冈鹅皮薄，肉纹纤细，肉质好，脂肪适中，味道鲜美，用途广泛，烹调方法多样，烧、炒、卤水、白切、煲汤均可成为佳肴，深受食客的欢迎。