

# 广东菜精选

(二)

庄汉城 黎丽甜 编著



广东科技出版社

·广州·

# 广东菜精选 (二)

庄汉城 黎丽甜 编著

广东科技出版社

·广州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

广东菜精选 (二) / 庄汉城, 黎丽甜编著. — 广州:  
广东科技出版社, 2000. 3

ISBN 7-5359-2364-X

- I. 广…
- II. ①庄…②黎…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 47428 号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 10.125 彩页 2 字数 200 千

版 次: 2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—10 000 册

定 价: 14.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

NAL 17/03

瓦罉花雕鸡



梅汁蒸日月贝



牡丹鲜虾仁



满坛香



锦绣鱼青丸



脆皮乳鸽



美极焗蛇碌



一品窝

金沙炒花蟹



明月照双鱼



蟹黄大生翅



蟹肉大生翅

蚝油烧鲍鱼



蟹黄狮子翅



蟹黄石榴鸡

## 内 容 提 要

本书内容分广东菜的营养及烹饪两部分。其中营养部分主要介绍广东菜原料的营养成分及提高广东菜营养价值的基本方法；而烹饪部分则介绍了320款菜肴（包括广东传统菜及作者的创新名菜）的原料选择、刀工处理、烹制方法、制作关键及该款菜肴的主要特点，其中突出了每款菜肴的制作关键，目的在于让读者更好地掌握制作美味优质广东菜的技术要领。

本书可供餐饮企业管理人员和技术工作者，以及广大烹饪爱好者学习参考，也可作为烹饪技术培训及等级烹饪师考核的参考书。



## 前 言

“民以食为天，食以味为先”，虽然只寥寥数字，但是已经明白地道出了饮食是人类生存和营养的基础，美味是菜肴和烹饪核心的深刻涵义。

广东优越的区位条件，既出产丰富优质的烹饪原料，同时，悠久的饮食文化也造就了一代又一代杰出的烹饪人才，他们在继承、吸纳、实践和创新人类的烹饪技术的过程中，不断作出贡献，使广东菜红遍大江南北，使广东菜扬名于世界的每一角落。

探究广东菜制作成功之道，不难发现，无论是烹饪原料的选择和使用，还是烹调技术的实施和运用都离不开科学知识和科学原理的指导。

广东菜的烹饪用料有数千种之多，烹饪工作者能够从各类原料的属性、结构和组织特点出发，运用不同的刀法，合理地搭配原料，恰当地控制火候和巧妙地进行调味，使精心制作的每款菜肴的营养、口感、味道、色彩和造型都得到完美的表达，实现最佳的组合。另一方面，广东菜的制作也紧扣了南粤大地的时令气候、民风民俗，满足广大人民群众对美食的生理和心理追求。

本书在介绍广东菜原料的营养成分和提高广东菜营养价值方法的基础上，侧重以菜例反映广东菜制作原料应用的广泛性，刀工处理的精细性，火候掌握的严谨性和调法（调味、调香、调质、调色和调型）变化的多样性，详细介绍广东菜制作方法、特点及制作关键，让读者从中领略和体味广东菜制作的技术真谛。

## 出版说明

《粤菜荟萃》出版于20世纪80年代中期,该书科学性与实用性兼备,适应读者层面广泛,因而出版仅短短三年就销售了近11万册,并被评为广东科技出版社最畅销的图书之一。

随着国家开放的深化,我国烹饪事业获得迅猛发展,广东各地饮食潮流不断刷新,世界各地的名、优、特烹饪原料在广东到处可见,当然也不乏当地的土产、特产和田园美食原料,这些原料为粤菜烹饪提供了丰富的物质基础,令粤菜“选料广博、用料新颖”的特点发挥得淋漓尽致。粤菜“博采众长、锐意创新”的精神,使广东菜在继承和发扬传统的基础上不断向前发展,倍受世人的赞誉和青睐。为了及时反映粤菜烹调的新原料、新口味和新制法,我们着意将《粤菜荟萃》一书改编为《广东菜精选(二)》并进行充实和调整,注重选取近年来广东在新原料的开发和应用、调味手段的灵活多变和食物营养成分的合理搭配等新潮流下创作的新菜肴,比原书内容更充实、更丰富、更具时尚性。例如,选择了龙虾、象拔蚌、活鲍及多种新特果、蔬制作的菜肴,一方面反映了广东菜的新潮流,另一方面表现出广东菜原料加工工艺的新水平。过去,某些原料只使用干货,现今,同一种类原料,既有干货,也有急冻、罐头和鲜活物品。在菜肴风味上补充了一批运用创新调味汁酱的菜肴,兼备国内其他著名菜系及泰式、葡式等口味菜肴和流行的镬仔、瓦罉菜肴……。

我们相信《广东菜精选(二)》一书一定能令读者更全面地领略粤菜的制作技术,更充分地欣赏传统粤菜和现代粤菜的风采。

## 本书顾问——黎和

### 简 介

特一级烹饪师。1956年已是广州市十大名厨之一，他先后主理过广州几大名酒家厨政，精通技艺，善于博采众长、不断创新，1983年参加全国第一届烹饪大赛，获得“全国优秀厨师”的殊荣，有“粤菜大师”之称。

黎和从事广东菜制作、教学和研究近70年，曾赴省内、外及美国、加拿大等国家作表演和技术交流；曾参加《中国菜谱（广东）》编审工作，主编《粤菜荟萃》；参加多种粤菜教材的编审工作，撰写技术论文一批；曾任广东烹饪协会副会长、广州饮食服务公司技术顾问室副主任。

# 目 录

<b>第一章 粤菜的营养</b> .....	1
<b>第一节 营养的基础知识</b> .....	1
<b>第二节 原料在烹制过程中的变化</b> .....	8
<b>第三节 提高粤菜营养价值的方法</b> .....	9
<b>第二章 粤菜烹制</b> .....	14
<b>第一节 干货类</b> .....	14
1. 蟹黄扒燕盏 .....	14
2. 飞燕蟠秋蟹 .....	15
3. 清汤燕盏 .....	16
4. 燕子高飞 .....	17
5. 鸡丝燕盏 .....	18
6. 燕盏鸽蛋 .....	19
7. 桂花炒燕盏 .....	19
8. 煎琵琶燕盏 .....	20
9. 燕尔和谐 .....	21
10. 蚝油网鲍片 .....	22
11. 蚝油烧鲍脯 .....	23
12. 鲍鱼烩鸡丝 .....	24
13. 琴鱼抱凤 .....	24
14. 琴鱼影凤 .....	25
15. 五彩炒鲍丝 .....	26

16. 百子扒海参 .....	27
17. 蝴蝶海参羹 .....	28
18. 乌龙吐珠 .....	29
19. 红烧大裙翅 .....	30
20. 红烧大包翅 .....	32
21. 红烧大散翅 .....	33
22. 清汤蟹底翅 .....	34
23. 鸡吞鱼翅 .....	34
24. 蟹黄大生翅 .....	35
25. 蟹肉大生翅 .....	36
26. 三丝烩鱼翅 .....	37
27. 鸡丝烩鱼翅 .....	38
28. 银针桂花翅 .....	38
29. 蟹肉琵琶翅 .....	39
30. 蟹肉镶仔翅 .....	40
31. 浓炖鸡包翅 .....	41
32. 清汤蟹肚 .....	42
33. 京扒蟹肚 .....	42
34. 清汤鱼肚 .....	43
35. 蛋茸鱼肚 .....	44
36. 炒桂花鱼肚 .....	45
37. 蟹肚烩鸡丝 .....	46
38. 鸡丝烩鱼肚 .....	46
39. 鲜虾扒鱼肚 .....	47
40. 三丝烩鱼肚 .....	48
41. 三丝烩花肚 .....	49
42. 蛋茸烩花肚 .....	50

43. 花胶烩鸡丝 .....	51
44. 花胶炖凤爪 .....	51
45. 棉花滑鸡丝 .....	52
46. 蒜子珧柱脯 .....	53
47. 滑蛋珧柱 .....	54
48. 韭黄珧柱羹 .....	54
49. 迷你佛跳墙 .....	55
50. 鸭汁烩鱼唇 .....	56
51. 什锦烩鱼唇 .....	57
52. 蟹肉扒鱼唇 .....	57
53. 虾子扒鱼唇 .....	58
54. 北菇扒鱼唇 .....	59
55. 鱼唇扒菜胆 .....	60
56. 西洋菜炖鲜陈胗 .....	60
57. 粳卜炖鲜陈胗 .....	61
58. 章鱼炖猪鬃 .....	62
59. 油泡土魷 .....	63
60. 菜苴炒魷鱼 .....	64
61. 明月照双鱼 .....	64
62. 蚝油扒北菇 .....	65
63. 北菇扒菜胆 .....	66
64. 三丝烩浮皮 .....	67
65. 蛋茸烩浮皮 .....	68
<b>第二节 野味类 .....</b>	<b>68</b>
1. 脆皮乳鸽 .....	68
2. 西汁焗乳鸽 .....	69
3. 江南百花鸽 .....	70

4. 雪耳炖白鸽 .....	71
5. 葱油蒸乳鸽 .....	72
6. 荷香蒸乳鸽 .....	73
7. 碧绿莲茸鸽 .....	74
8. 果汁煎鸽脯 .....	75
9. 北雁双飞 .....	76
10. 蚝油焗乳鸽 .....	77
11. 菜胆子母鸽 .....	77
12. 碧绿骨香鸽 .....	79
13. 云腿拼鸽片 .....	80
14. 菜选鸡肝鸽片 .....	81
15. 榄仁肝鸽片 .....	81
16. 鲍鱼炖乳鸽 .....	82
17. 淮杞炖乳鸽 .....	83
18. 鱼肚炖乳鸽 .....	84
19. 婆参炖乳鸽 .....	84
20. 琵琶子母鸽 .....	85
21. 三拼烧乳鸽 .....	86
22. 牡丹百花鸽 .....	87
23. 珊瑚鸽脯 .....	88
24. 酿焗禾花雀 .....	89
25. 上汤焗花雀 .....	90
26. 炒鹌鹑松 .....	90
27. 北菇鹌鹑脯 .....	91
28. 糯米酿鹌鹑 .....	92
29. 银湖酿鹌鹑 .....	93
30. 珊瑚酿鹌鹑 .....	94

31. 果汁鹌鹑脯 .....	95
32. 冬笋鹌鹑脯 .....	96
33. 碧绿鹌鹑脯 .....	97
34. 走油鹌鹑脯 .....	98
35. 虫草炖蜆鸭 .....	99
36. 燕盏鹧鸪羹 .....	99
37. 凤凰鹧鸪羹 .....	100
38. 虫草炖鹧鸪 .....	101
39. 花胶烩鹧鸪 .....	102
40. 榄仁鹧鸪丁 .....	102
41. 杏仁鹧鸪丁 .....	103
42. 蓝田种玉 .....	104
43. 走油田鸡腿 .....	105
44. 大地田鸡腿 .....	106
45. 皇母蟠桃 .....	107
46. 甲里藏春 .....	108
47. 红烧芒鼠 .....	109
48. 红烧果子狸 .....	110
49. 蟹肚烩果狸 .....	111
50. 菊花烩三蛇 .....	112
51. 五彩炒蛇丝 .....	113
52. 芦笋炒蛇片 .....	114
53. 美极焗蛇碌 .....	115
54. 杏圆炖水鱼 .....	116
55. 满坛香 .....	117
56. 红烧黄猄 .....	119
<b>第三节 海河塘鲜类 .....</b>	<b>120</b>



1. 白焯响螺片	120
2. 油泡鸡螺片	121
3. 鲟沙鸡片	121
4. 油泡鲜虾丸	122
5. 油泡鲜虾仁	123
6. 白雪鲜虾仁	124
7. 三色龙虾	124
8. 干煎明虾碌	126
9. 碧绿炒虾球	126
10. 香芒明虾球	127
11. 兰花伴双拼	128
12. 吉列虾卷	129
13. 桂林鲜虾丸	130
14. 香滑鲈鱼球	131
15. 白汁蒸鲈鱼	131
16. 竹影三色鲈	132
17. 青豆鲈鱼块	133
18. 蟹汁蒸鲳鱼	134
19. 清蒸大银鲳	135
20. 清蒸鳊鱼	136
21. 瓦罉文旁鲤	137
22. 蒜子焖鲱鱼	137
23. 碧绿炒鲑腩	138
24. 油泡鲑腩	139
25. 菜苙生鱼球	140
26. 锦绣山河鱼	140
27. 鸳鸯生鱼卷	141