



大

众

风

味

套

餐



广东菜

Guangdong

家庭套餐

中西合璧 种类繁多
郑衍基 著

特别为家庭

可能举行的各种餐会系列

家庭享受篇——四菜一汤
朋友小聚篇——五菜一汤一小点
贵宾莅临篇——七菜一汤一小点
20组套餐，汇集130道美味佳肴



中国轻工业出版社



● 大众风味套餐 ●

广东菜

家庭套餐



郑衍基
著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东菜家庭套餐 / 郑衍基著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(大众风味套餐)
ISBN 7-5019-3124-0

I. 广… II. 郑… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12068 号

版权声明

原书名: 家庭廣東菜套餐

作 者: 鄭衍基

本书中文简体版本由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑: 林 媛

策 划: 创世纪公司 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 张歌明

版式设计: 智苏亚 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月 1 日 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

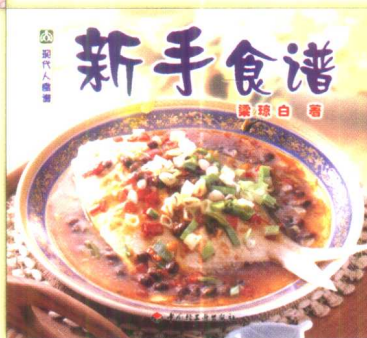
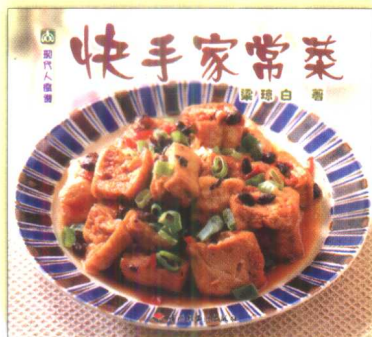
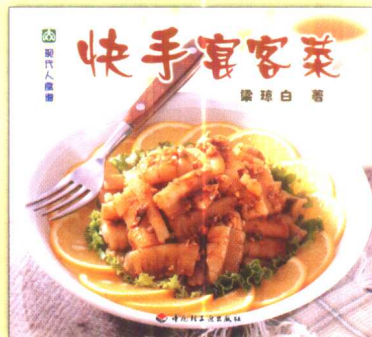
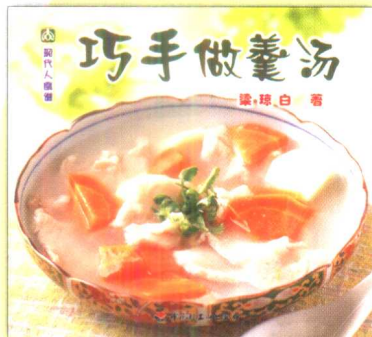
字 数: 87 千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5019-3124-0/TS·1890

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01—2001—4447

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



全彩印刷
每册定价18.00元



● 大众风味套餐 ●

广东菜

家庭套餐



郑衍基
著

中国轻工业出版社

序

风华灿烂话广东菜

广东菜深获国内外人士所喜爱，因其吸取中国各地的烹调技术，同时又融合西洋菜式的烹饪技巧，而自成一格。所谓“广东菜”简称“粤菜”，广义的说包括了广州菜、潮州菜、东江菜(简称客家菜)及海南菜四大类菜；狭义而言通常以广州菜为代表。而前述的四大类菜早已各自独立，因此目前广东菜也以广州菜为主流派。

粤菜风华灿烂的特色，遍及海外，皆在于独特的烹调技巧，取材种类繁多，味道丰富多变，具有如下特色：

一、烹调技巧：有炸、炒、煎、焖、扣、焗、泡、扒、浸、烩、余、滚、煨、炖、煲、蒸、烤、卤、腊、熏等。若细心品尝，更会发现广东菜喜用挂芡，除保有食物的热度外，更增加了食物本身熟成后所产生的几分光鲜亮丽，进而带动了食材本身所衍生之鲜味。当然还有其他发泡干货及熬制高汤的独特手法，也是其他菜系所难以比拟的。

二、山珍补品：广东因地利之便，物产丰富，不论天上飞，地下爬的，几乎都能作为“珍品”上席。例如：骆驼峰、猴脑、猫、狗、蛇等，均在“进补”之列，只要经过厨师的妙手即成佳肴，吃法千奇万变。

三、海味鲜美：广东地处中国南方最暖和的海域，而广州市又是重要的通商渔港，因此海味亦成为广东菜中非常特殊之菜色。而其处理海鲜的特色之一，则是自海中捕获的活海鲜大多先养于池中，而让顾客自行挑选，随煮随吃，其新鲜味美自不在话下。

如何使用本书

“广东菜”简称“粤菜”，因其吸收中国各地的烹调技巧，又融合西洋菜式，故自成一格。一般人对粤菜的熟悉与认识，比较偏重饮茶，但事实上，粤菜的变化繁多，不论小酌或大宴均适宜。本书为您规划了20组粤菜“套餐”，共130道佳肴，不论是家常小酌、三五好友小聚或贵宾莅临，您均能从从容容料理出一桌佳肴美宴。

针对场合、人数、口味的需求，免除您配色、选菜的烦恼，本书以“套餐”规划，您可照单全收，亦可随心变化，只要运用得当，相信一定能宾主尽欢。全书分“家常享受”、“朋友小聚”、“贵宾莅临”三种形式：

- 一、家常享受篇：小家庭或三代同堂的午、晚餐，四菜一汤，宜4~6人。
- 二、朋友小聚篇：知己朋友、同事联谊的随意聚餐，六菜一汤，足供6~8人。
- 三、贵宾莅临篇：长辈、上司造访或年节团圆的聚餐，八菜一汤，适合8~10人。

由于粤菜的作法五花八门，每一种“套餐”组合，不局限何种烹调，您亦可随时调配，发挥创意。根据广东菜之烹调方法及特色，让您在搭配时，能对菜肴的作法，有初步的认知，选择适合您及您的宾客的佳肴作法。

◆本书中材料及调味料的计量，除使用“克”外，为了方便使用，还以“杯”、“匙”为单位，
这些餐具的容量为：•1杯=240毫升 •1大匙=15毫升 •1茶匙=5毫升



目录

家庭享受篇 四菜一汤，适4~6人共享

虾酱鲜鱿套餐 (6)

虾酱炒鲜鱿(主菜)/ 蚝油牛肉 / 白灼芥蓝
/ 银黄鸡柳
/ 淮杞田鸡腿(汤品)

凤尾虾球套餐 (10)

生炒凤尾虾球(主菜)/ 榨菜蒸滑鸡 / 开阳白菜
/ 莲藕炖排骨(汤品)
/ 滑蛋炒蟹

干贝节瓜套餐 (14)

干贝扒节瓜(主菜)/ 上汤芦笋 / 茄汁虾仁
/ 野菜干炖凤爪(汤品)
/ 豉油皇蒸红鱼

腐皮三丝卷套餐 (18)

京都烧排骨 / 腐皮三丝卷(主菜)/ 西兰炒鱼片
/ 干贝冬瓜汤 / 清蒸镶豆腐

腰果双丁套餐 (22)

腰果炒双丁(主菜)/ 椒盐炒里脊 / 冬菇扒生菜
/ 咸瓜炖鸡(汤品)/ 蚝油芥菜

罗定牛肉套餐 (26)

罗定炒牛肉(主菜)/ 核桃焗珍珠 / 陈皮子鸡
/ 苋菜三丝羹(汤品)
/ 老抽冰糖卤冬菇

羊城虾饼套餐 (30)

羊城煎虾饼(主菜)/ 碧玉炒双鲜 / 骨香手撕鸡
/ 生炒卷心菜
/ 蟹肉玉米汤(汤品)

银萝煲牛腩套餐 (34)

银萝煲牛腩(主菜) / 香檳焗排骨 / 海带根炒茭白
/ 菠蛋三鲜汤(汤品)
/ 蒜蓉蒸草虾

草菇鸭掌套餐 (38)

草菇鸭掌(主菜)/ 梅菜烧冻豆腐 / 潮州蒸牛柳
/ 海鲜番茄浓汤(汤品)
/ 姜汁炒豆苗

珍珠鱼排套餐 (42)

红烧海参 / 珍珠烩鱼排(主菜)/ 珊瑚粉卷心菜苗
/ 奶油吐司虾仁 / 蛋茸牛肉羹(汤品)

朋友小聚篇 五菜一汤一点心, 适6~8人共享

京酱烧鸭套餐 (46)

京酱烧鸭(主菜)/ 干葱蒜子田鸡煲 / 蟹黄炒香鱼
/ 虾皮烩笋衣 / 酥炸芝麻球(点心)
/ 蚝油烧凤翼 / 南北杏炖猪蹄(汤品)

富贵芝麻虾套餐 (52)

富贵芝麻虾(主菜)/ 蟹肉鲜草菇 / 豆瓣炒鳝鱼 / 金丝瓜碟
/ 糖醋吊片 / 虫草炖春鸡(汤品)
/ 香滑核桃糊(点心)

碧玉炒生鱼套餐 (56)

紫菜烧蚝豉 / 碧玉炒生鱼(主菜)
/ 菠菜煲鱼头尾(汤品) / 菜片炒虾松
/ 咸蛋蒸肉饼 / 红枣干贝甫
/ 酥炸马蹄条(点心)

温公上素套餐 (60)

温公上素(主菜)/ 薏米煲大鸭 / 白灼猪腰润
/ 豆苗炒虾仁 / 郊外菜远
/ 花雕焗肥鸡(汤品) / 冰糖雪花露

豉汁银鲳套餐 (64)

莲蓉椰丝糯米薯(点心) / 明火煲黄瓜汤(汤品)
/ 葡汁焗四蔬
/ 生炒芝麻沙嗲羊肉
/ 菠萝牛肉
/ 豉汁蒸银鲳(主菜)
/ 虾蓉芥菜

贵宾莅临篇 七菜一汤一点心, 适8~10人共享

牛腩烧肉套餐 (68)

红烧牛筋(主菜) / 卤牛腩拼烧肉 / 脆皮五柳海鲜
/ 海南盐蒸鸡 / 酥炸大虾丸 / 上汤焗双冬
/ 西汁煎河鳗 / 红枣芋泥(点心)
/ 豆蓉肚仁羹(汤品)

三色拼盘套餐 (74)

三色拼盘(主菜) / 西芹双素 / 百合肉丸烧豆腐
/ 味菜炒三丝 / 鱼露蒸生鱼
/ 大良炒鲜奶 / 姜芽炒鸭片
/ 香露炖花条(汤品) / 晶莹粉果(点心)

四喜呈祥套餐 (80)

四喜呈祥(主菜) / 芥蓝炒广鱿 / 荷豆炒什锦
/ 红烧牛尾段 / 银黄烩鲍丝
/ 冬菇烧鱼鳔 / 酥香糯米卷(点心)
/ 干烧鸡丝伊面 / 上汤火腿炖瓜夹(汤品)

四色什拼套餐 (86)

四色什拼(主菜) / 蒜蓉蒸牡蛎 / 东江鹌蛋烧豆腐
/ 梅菜扣肉 / 银杏炆鸡球
/ 威化纸包三鲜 / 生扣鹅掌
/ 腐竹煲海鲜 / 枣泥煎软饼(点心)

三鲜拼盘套餐 (92)

三鲜拼盘(主菜) / 乌豆焖塘虱 / 芋头排骨煲 / 咕咾肉
/ 琼山豆腐 / XO酱干烹大虾
/ 姜葱焗蟹 / 竹荪牛片汤(汤品)
/ 鸡丝炸春卷(点心)

家庭享受篇

四菜一汤，
适 4~6 人共享

家人相聚时光
信手拈来四菜一汤
温馨浓郁有妈妈的味道

虾酱鲜鱿 套餐

- ① 虾酱炒鲜鱿
- ② 蚝油牛肉
- ③ 白灼芥蓝
- ④ 银黄鸡柳
- ⑤ 淮杞田鸡腿







虾酱炒鲜鱿

材 料：鲜鱿鱼 600 克 青甜椒 1 个 红辣椒 1 个 姜、葱、蒜各少许 色拉油^{〔注〕} 2 大匙

调味料：虾酱 1 茶匙 综合料(味精、细糖、麻油各 1/2 茶匙、淀粉 1 茶匙)

做 法：1. 鲜鱿鱼洗净后，于腹部内侧以片刀倾斜 45 度交叉刀法，切鳞纹状，入滚水锅中余烫约 30 秒即捞出。
2. 青甜椒、红辣椒各切条状。
3. 用 2 大匙色拉油起油锅，爆香姜、葱、蒜，加入青甜椒、红辣椒及虾酱，煸炒数下后，放入鲜鱿及调味料，再次用大火快速拌炒数下，即可起锅。

小绝招：

- * 虾酱是用虾蚬类腌晒制作而成，咸味特重，调味时须注意。
- * 鲜鱿鱼在切花刀时，须从腹部内侧落刀，否则无

〔注〕：因所有菜品烹调时一般要用到食油，故本书各菜品材料中不再列出此项。

法成卷曲状。

- * 鲜鱿鱼可先用滚水余烫后快炒，亦可用过油方式拌炒，但不可炒过久使肉质变硬。
- * 应采用胶质重、稳定性好，不易化水，品质较好的淀粉。

蚝油牛肉

材 料：牛里脊 300 克 小黄瓜 150 克 姜、葱各 35 克

腌肉料：水 1 匙，鸡蛋 1 个 玉米粉 1/2 茶匙

调味料：米酒 2 茶匙 高汤 1 大匙 综合料(蚝油、酱油各 1 茶匙、淀粉、麻油各 1/2 茶匙)

做 法：1. 牛肉逆纹切薄片，用腌肉料拌匀腌 10 分钟。
2. 小黄瓜切菱形小段。
3. 牛肉入 145℃ 的油锅中泡 8 秒钟捞出。
4. 用 2 大匙色拉油起油锅，爆香姜、葱和小黄瓜，滴酒，拌炒后放高汤。炒熟后，再放入牛肉和综合料，用大火快速拌炒，即可起锅。



白灼芥蓝

材 料：短心芥蓝 600 克

调味料：高汤 1 大匙 蚝油 2 大匙 麻油 1~2 茶匙

做 法：1. 芥蓝除去老茎和外皮，切长条状。

2. 将芥蓝放入加少许盐的滚水锅中余烫 1 分钟后捞出，立刻用冰开水急促降温，即可入盘。
食用时可用调味料蘸食或浇淋。

银黄鸡柳

材 料：鸡胸肉 1 个 银芽 300 克 韭黄、胡萝卜各 150 克 姜、葱各少许

腌鸡料：鸡蛋半个 玉米粉 1 茶匙 盐 1/4 茶匙

调味料：高汤 2 大匙 蚝油、盐各 1 茶匙 淀粉、麻油各 1/2 茶匙

- 做 法：**1. 将带皮鸡胸肉逆纹切成长条状，用腌鸡料腌拌 20 分钟。
2. 韭黄切段，胡萝卜切细丝，银芽摘除头尾备用。
3. 腌好的鸡肉放入 130℃ 油锅中，用竹筷子迅速拨开，约 10 秒钟后，见肉色变白即可捞起。
4. 另起油锅，爆香姜、葱、银芽、韭黄、胡萝卜丝，用大火快速拌炒数下后，放入熟鸡肉及调味料，再快速炒匀起锅即可。

小绝招：

- * 银芽即一般绿豆芽，摘除头尾后仅留中间芽棒。
- * 清炒银芽可用滚水快速余烫后用大火快炒，也非常清脆爽口。

淮杞田鸡腿

材 料：田鸡(亦称牛蛙)600 克 排骨 300 克 淮山药 12 克 枸杞 3 克 红枣 40 克

调味料：盐、绍兴黄酒各 1 茶匙

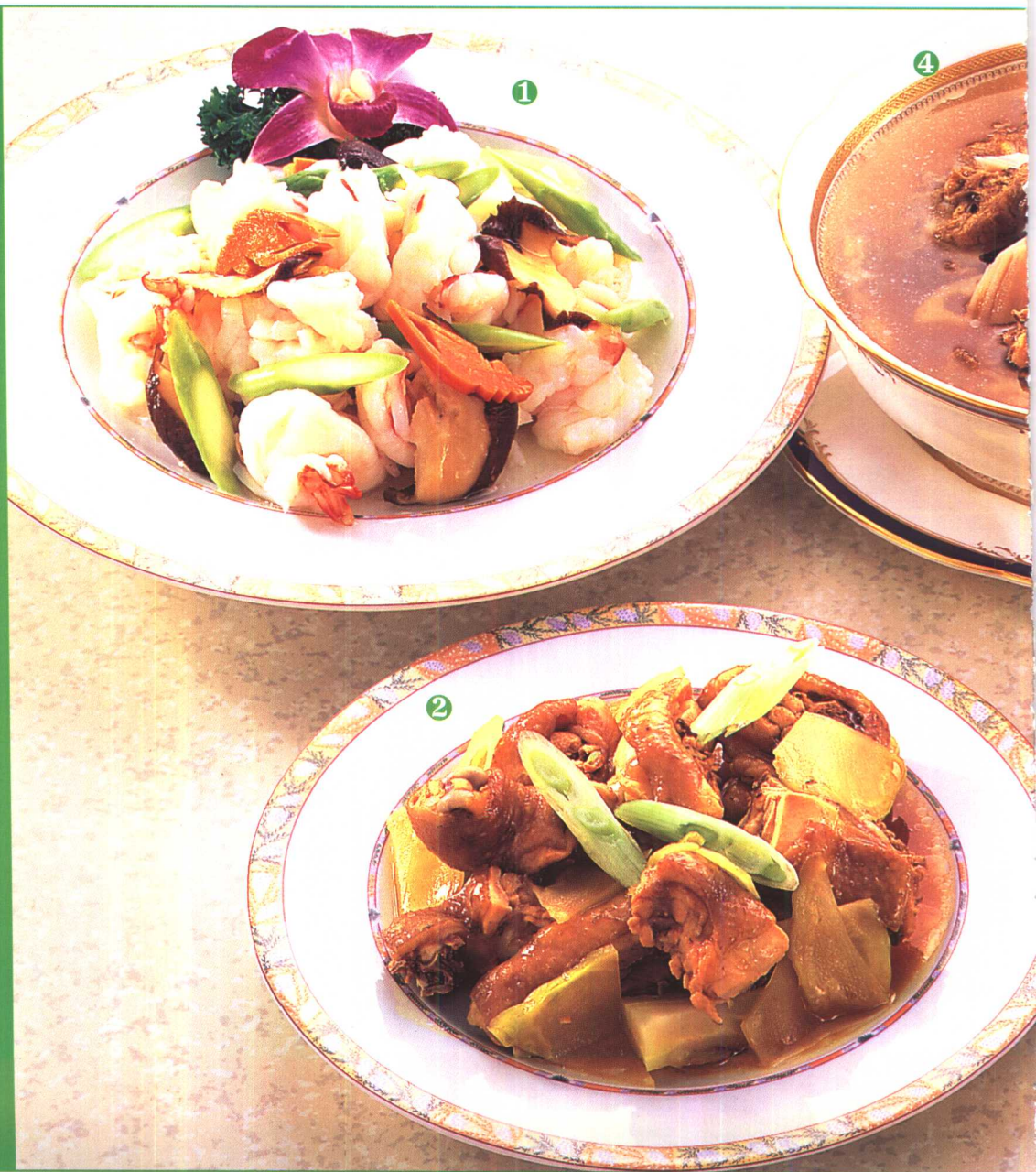
- 做 法：**1. 田鸡洗净内脏，切取腿部，入滚水锅余烫一下取出，再用冷水洗净备用。
2. 排骨入滚水锅余烫后，加三倍的清水入蒸锅先炖 2 小时后，用纱布滤净排骨汤汁备用。
3. 淮山药、枸杞、红枣用冷水浸泡 1 小时后，放入炖盅，加排骨汤，先炖 1 小时，再放入田鸡腿炖 15 分钟，加调味料即可。

小绝招：

- * 牛蛙因肉质粗，不宜高温久炖，因此须借助其他高汤作汤底，再炖约 15 分钟。
- * 此佳肴若不用药材，则可用姜丝清炖，但须用文蛤汤作汤底。

凤尾虾球 套餐

- ① 生炒凤尾虾球
- ② 榨菜蒸滑鸡
- ③ 开阳白菜
- ④ 莲藕炖排骨
- ⑤ 滑蛋炒蟹







生炒凤尾虾球

材 料：大明虾 600 克 芦笋 150 克 胡萝卜 75 克 香菇 2 朵 姜、葱各少许

腌肉料：鸡蛋白半只 玉米粉 1 茶匙 盐 1/4 茶匙

调味料：高汤 2 大匙 盐、糖、淀粉、麻油各 1/2 茶匙

做 法：1. 大明虾剥壳、抽取泥肠后，用少许淀粉及盐充分抓搓后，再冲洗干净，用干布擦干，用腌虾料腌拌 10 分钟备用。

2. 芦笋斜刀切细条状、胡萝卜切花状、香菇切薄片备用。

3. 将虾放入 170℃ 油锅中，泡油 15 秒后，再放入芦笋、胡萝卜、香菇片泡约 25 秒钟至熟，再一起捞出。

4. 用残留油量先爆香姜、葱，放入已泡熟之各式材料，滴酒数滴，放入调味料，用中火快速拌炒均匀，起锅即可。

小绝招：

* 大部分食物的养分皆为水溶性，适合用过油方式预热，因为油温比水温高，且渗透力强，易使食物快速熟成，而不失原味。

* 虾肉烹煮前，务必先用干布吸干水分，因为水分会使油温扩散，而降低温度，致虾肉不够扎实且有腐散之感。

榨菜蒸滑鸡

材 料：中土鸡 900 克 榨菜 75 克 姜、葱各少许 香菇 2 朵

调味料：绍兴酒、水各 1 大匙 味精、糖、淀粉、麻油各 1/2 茶匙 酱油 1 茶匙

做 法：1. 中土鸡切大块状备用。

2. 榨菜切薄片、香菇切斜片、姜切细丝。

3. 将鸡肉和各式佐料及调味料拌匀后，放在盘中，直接用大火蒸约 12 分钟，熟后取出，放葱段少许提鲜即可。

开阳白菜

材 料：大白菜 900 克 干虾米 40 克 姜少许

调味料：高汤 2 杯 综合料(盐 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，淀粉 1 大匙，麻油 1/2 茶匙)

做 法：1. 干虾米泡涨后，挑净杂质。大白菜切大块状。

2. 起油锅爆香姜末、虾米，加高汤，再放入大白菜一起焖炒 30 分钟后，下综合料，待收干汤汁，起锅即可。

莲藕炖排骨

材 料：小排骨 450 克 莲藕 300 克 姜 35 克

调味料：盐 1 大匙

做 法：1. 排骨切小块，入滚水锅汆烫，洗净血水。
2. 莲藕略拍碎，切不规则块状；姜切小片。
3. 将材料一起放在炖盅中，添加3倍水，再用玻璃纸密封后，入蒸笼大火炖2小时后取出，加盐即可。

小绝招：

- * 莲藕有增强体力、防止神经衰弱、感冒……等效用，常吃有助利尿，亦可排除体内废物、净化血液之功能。因此莲藕在传统中有吉祥蔬菜之说。
- * 莲藕除了炖汤外，亦可凉拌冷食。

滑蛋炒蟹

材 料：青蟹 2 只 蛋 4 只 淀粉 2 大匙 姜末、葱花各少许

调味料：高汤半杯 酒 2 大匙 综合料(盐 1 茶匙 淀粉、麻油各 1/2 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙)

做 法：1. 青蟹宰杀清洗后，用切骨刀斩成块状，拌少许淀粉备用。
2. 将蟹块放入 180℃ 油锅中炸 20 秒后取出。
3. 另起油锅，爆香姜末，滴酒触香，放入青蟹及高汤，盖上锅盖焖 5 分钟，再放综合料，待汤

汁收干后，将蛋打散加入，另加葱花轻轻拌匀，使蛋汁能均匀包住每块蟹肉，起锅即可。

小绝招：

- * 滑蛋之标准，是蛋熟成后仍呈柔软状，如果变硬块，则为败笔。
- * 当蛋液倒入锅中时，可添加适量的油，用锅铲轻轻拌匀，如火候太高，可离开火源，用锅底的温度渐序加热。

