

小家庭 快餐食谱

3

清爽素淡粤菜

QINGSHUANG SUDAN YUECAI

黄 雄 编

广西教育出版社

365天天新花样

小家庭 快餐食谱

清爽素淡粤菜

QINGSHUANG SUDAN YUECAI

黄 雄 编

广西教育出版社

责任编辑: 林建英

美术编辑: 鲍 翰

封面设计: 鲍 翰

责任校对: 石 刚

小家庭快餐食谱

清爽素淡粤菜

黄 雄 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3087-2/Z·59 定价: 16.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养，是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全，是编写本丛书最基本的要求——实用性强！

博采众家之长，汇集南北风味，文字明白晓畅，图片清晰逼真。即使是初入厨者，照本宣科，依样画葫，亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐，是本丛书的魅力——操作性强！

前言

新潮粤菜，是指在继承传统粤菜的基础上，以清、鲜、爽、嫩、滑为特色，博取东西南北（东南亚、西餐、南北菜系）烹饪技艺之长，以及丰富多彩的物料、调料而创制出来的粤式菜肴。在制作上，以蒸、焯、炒、焖、焗、炖、煎等方法为主，在口味上力求清淡鲜美，爽而不腻。

《清爽素淡粤菜》精选出四十多款新潮粤菜，一菜一文一图，既有简要文字说明，又有精美图片观赏，做法简单易学。手持一书，即可快速、便捷地做出具有特色的新潮粤菜。

目 录

- | | |
|------------|-----------|
| 红烧狮子头/4 | 炒生鱼片/56 |
| 糖醋咕噜肉/6 | 炒鳝丝/58 |
| 糖醋排骨/8 | 酱爆青蚝/60 |
| 蜜汁焗排骨/10 | 椒丝圣子螺/62 |
| 卤猪脚/12 | 黄瓜鲜带子/64 |
| 香蕉薯片炒牛肉/14 | 椒盐爆中虾/66 |
| 冬菇粉丝炖牛肉/16 | 鲜果橘油大虾/68 |
| 番茄煮牛肉/18 | 青豆鲜虾仁/70 |
| 薄脆绵羊片/20 | 面拖蟹/72 |
| 拆烩羊丝/22 | 梅豉椒蟹/74 |
| 虾子冬笋焖兔/24 | 青蒜炒蟹/76 |
| 苹果鸡/26 | 豆腐紫菜卷/78 |
| 脆皮鸡/28 | 番茄煎蛋/80 |
| 白酒醉鸡/30 | 素炒三丝/82 |
| 咖喱鸡/32 | 什锦锅巴/84 |
| 油焗鸡腿/34 | 清宫炖水鱼/86 |
| 豉油鸡翼/36 | 清炖柠檬羊/88 |
| 子萝鸭片/38 | 西瓜鸡肉汤/90 |
| 姜片炒鸭/40 | 柠檬煲鸭汤/92 |
| 豉梅鸭/42 | |
| 葱油鸭/44 | |
| 玉兰锦绣球/46 | |
| 鲜菇鸭掌扒豆腐/48 | |
| 煎转鲫鱼/50 | |
| 清蒸桂鱼/52 | |
| 豆腐红烧鱼头/54 | |

红烧狮子头

HONG SHAO SHI ZI TOU

主料：

新鲜猪肉 500 克。

配料：

青菜胆 6 棵，姜末、上汤适量。

调料：

汾酒、麻油、生抽、生油、生粉各适量。

做法：

1. 将猪肉切碎剁烂，加入生油、生抽、汾酒、姜末、生粉搅拌，拌匀之后做成 3 个形如狮子头般的大肉丸；
2. 用上汤焯熟青菜胆；
3. 用油爆香姜末，放入猪肉丸炒匀，加入汤适量，文火烧 15 分钟，收浓汁后勾芡上碟，青菜胆伴碟边，淋上少许麻油。

特点：

软酥浓香。



糖醋咕噜肉

TANG CU GU LU ROU

主料:

去皮半肥瘦猪肉 300 克。

配料:

熟鲜笋肉 150 克, 辣椒、葱段、蒜泥各适量。

调料:

鸡蛋清 18 克, 油、盐、糖、醋、汾酒、麻油、湿淀粉、干淀粉各适量。

做法:

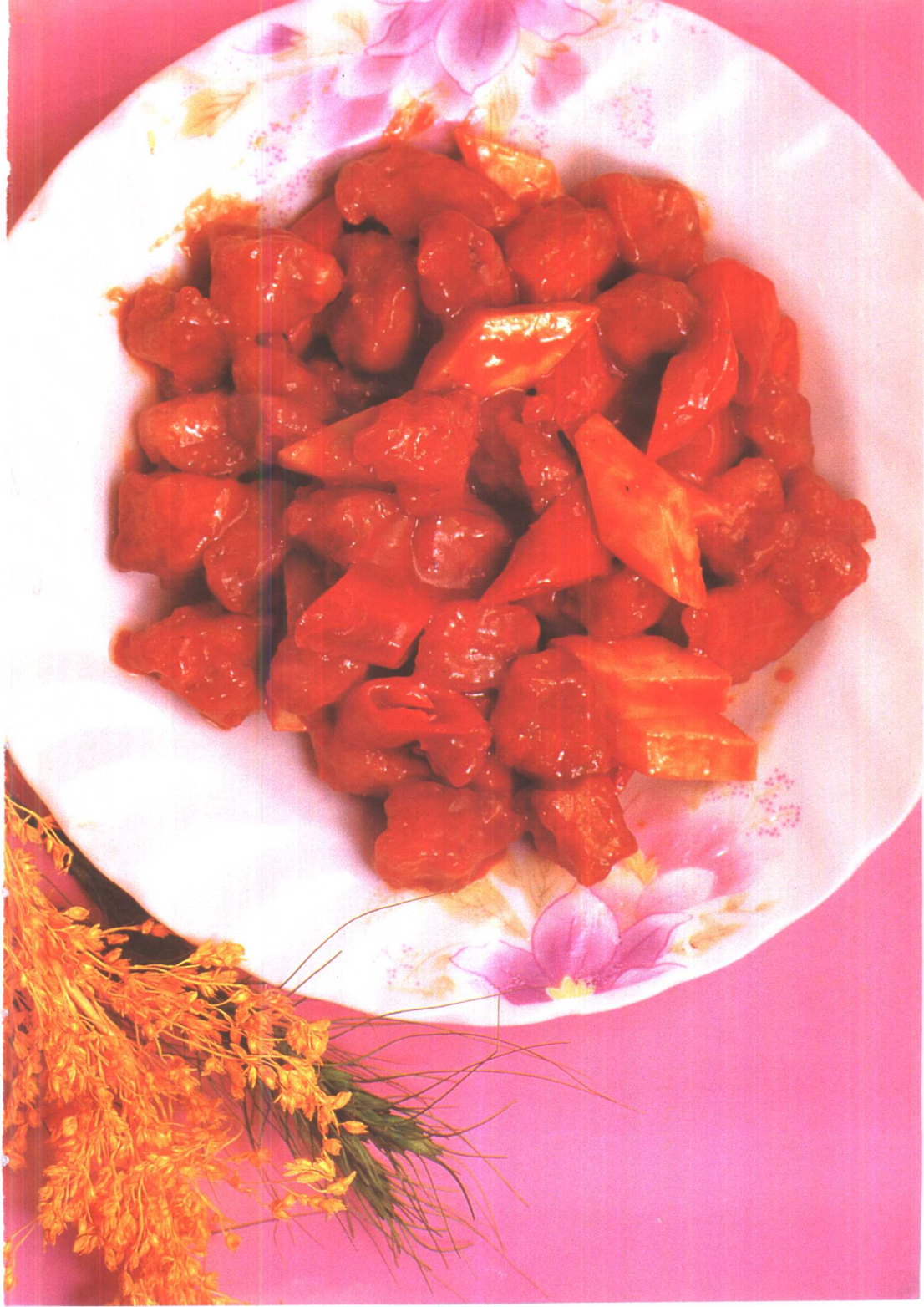
1. 将猪肉、鲜笋、辣椒切成菱形块;
2. 肉块用盐、汾酒拌匀, 腌 15 分钟, 加入鸡蛋清和湿淀粉拌匀, 再蘸上干淀粉;
3. 用中火烧热炒锅, 下油烧至五成热时, 把肉块放入炸 3 分钟端离火口, 浸约 2 分钟捞起, 把锅放回炉上, 烧至五成热时, 将已炸过的肉块和笋块一起下锅, 再炸约 2 分钟, 呈

金黄色至熟后倒入漏勺, 沥油;

4. 炒锅放回炉上, 下油, 放入蒜泥、辣椒, 爆至有香味, 加葱段、糖、醋, 烧至微沸, 用湿淀粉调稀勾芡, 随即倒入肉块和笋块, 拌匀, 淋上麻油即成。

特点:

味酸微辣, 开胃可口。



糖醋排骨

TANG CU PAI GU

主料：

猪小排 600 克。

配料：

菠萝 200 克，葱段、姜片各适量。

调料：

盐、糖、醋、酱油、番茄酱、面粉各适量。

做法：

1. 排骨斩块后加葱段、姜片、盐、酱油拌匀腌一下，菠萝切片；
2. 排骨蘸上面粉放入热油锅，用小火炸 5 分钟后盛起，重新热油，将排骨入锅再炸 3 分钟；
3. 烧热锅，放油 3 大匙，待油热加入番茄酱及少许水、糖、醋拌匀，加入排骨拌匀至汁液黏稠即成。

特点：

酸甜可口。



蜜汁焗排骨

MI ZHI JU PAI GU

主料：

排骨 500 克。

配料：

葱段、姜片各适量。

调料：

生粉 20 克，酒 10 克，
蜜糖 25 克，盐、味精各
适量。

做法：

1. 将排骨斩成长约 10 厘米的条形，用姜片、葱段、盐、酒、生粉将排骨腌约 20 分钟，将一半蜜糖用少许开水兑匀，再倒入排骨中拌匀；
2. 将排骨放入烧至五成热的油中，炸浸至金黄色后捞起沥油；
3. 将剩下的蜜糖加水煮溶，调好味，再放入炸好的排骨文火焗至汁稠即成。

特点：

香甜可口。



卤猪脚

LU ZHU JIAO

主料：

猪脚 300 克。

调料：

香料 1 包，味精、冰糖、
酱油、海鲜酱、香油各
适量。

做法：

1. 猪脚切块，用开水氽过取出；
2. 将猪脚与香料、冰糖、味精、酱油、海鲜酱一起放入锅里，加适量水，用大火煮 15 分钟，转小火焖 30 分钟至熟；
3. 将煮好的卤猪脚放碟中，淋上香油，撒上芫荽点缀即成。

特点：

色泽鲜亮，皮爽肉滑，
肥而不腻。



香蕉薯片炒牛肉

XIANG JIAO SHU PIAN CHAO NIU ROU

主料:

香蕉 4 个, 马铃薯 1 个, 嫩牛肉 250 克。

配料:

辣椒 2 只, 姜蓉、葱花、蒜蓉各 1 汤匙, 上汤适量。

调料:

花生油、糖、胡椒粉、酱油、盐、麻油、酒、豆豉酱、生粉各适量。

做法:

1. 香蕉剥皮切片, 马铃薯去皮洗净切厚片, 浸入盐水中备用, 辣椒去籽切片, 牛肉洗净切片, 用花生油、糖、酱油、胡椒粉、生粉腌 20 分钟;
2. 烧热锅, 用温油略炒牛肉后, 将一半油和牛肉盛起;
3. 烧热锅中余油, 下酒、盐, 爆香姜蓉、葱花、蒜蓉, 放入辣椒片炒透后, 加入薯片、豆

豉酱炒匀, 加酒和上汤, 加盖用慢火煮 2 分钟, 即下牛肉和香蕉片及和匀的调料, 炒至汁稠即成。

特点:

蕉甜, 薯嫩, 肉香。