



东方美食

中国粤菜

于国俊 刘广伟 牛国栋 主编



中国商业出版社

东方美食

中国粤菜

于国俊 刘广伟 牛国栋 主编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国粤菜/于国俊,刘广伟主编. —北京:中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… II. ①于… ②刘… III. 菜谱-广东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15343 号

责任编辑:姜丽君

责任校对:苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开 8.5印张 6彩页 200千字

印数:1—10000册

全套(12册)定价:108.00元 本册定价:8.80元

如果有质量问题,请与印刷厂联系退换。



琵琶蟹肉

美点四拼





四宝鲜鲍片

清炒荷兰豆





清蒸鲈鱼

凤脂蒸羔蟹





金华四宝蔬
太极素菜羹



东方美食

中国粤菜

总 策 划	滕荣祥	姜丽君
主 编	于国俊	刘广伟
本卷主编	牛国栋	
菜肴制作	万国大酒店	
摄 影	鲁 牛	
彩图设计	宋郑军	
版式设计	姜丽君	

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷,分别是:《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。肴饌各卷一般选有260—300种菜品,对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准,一般以中等档次为主,既注意选收其菜系的传统菜,更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时,每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法,并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容,集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门,探求吃的艺术的读者,无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中,我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料,有的作部分引用,并得到《东方美食》杂志社的大力支持,在此一并致谢!由于我们的水平有限,经验不足,书中的缺点和错误在所难免,恳切希望广大读者,尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正,惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总目 录

一、粤菜概述

二、菜肴制作

冷菜类

潮州凉肉..... (4)	奶油菠萝冻 (13)
蜜汁叉烧..... (5)	马蹄糕 (14)
白云猪手..... (5)	酿番茄 (14)
菠萝鸡..... (6)	卤水拼盘 (15)
白切鸡..... (6)	
凉拌凤翅..... (7)	热菜类
芥末鸭掌..... (7)	糖醋咕噜肉 (16)
烧鹅..... (8)	萝卜炆肉丸 (16)
烧鹅拼菠萝..... (9)	炒大肠 (17)
骨香鹅掌..... (9)	果汁煎肉脯 (18)
熏鱼 (10)	玉兰片炒腰花 (18)
韭芽拌香干 (10)	鲜笋炒猪肝 (19)
冬菇拌豌豆 (11)	荷叶米粉肉 (20)
蒜茸生拌空心菜 (11)	京都排骨 (20)
拌鲜芦笋 (12)	洋葱煎猪肝 (21)
脆豆腐 (12)	脆皮大肠 (22)
沙律银耳 (13)	脆皮猪肚 (22)
	梅菜扣肉煲 (23)

- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 芋艿排骨煲 | (23) | 广州文昌鸡 | (39) |
| 椒盐排骨 | (24) | 豆酱炆鸡 | (39) |
| 凉瓜排骨煲 | (24) | 碧绿上汤鸡 | (40) |
| 豉汁青椒炒牛肉 | (25) | 东江盐焗鸡 | (41) |
| 铁板牛肉 | (26) | 香酥酿凤翅 | (41) |
| 咖喱牛肉 | (27) | 蒜子瓦罉鸡 | (42) |
| 西芹鸡牛柳 | (27) | 金针炒鸡丝 | (43) |
| 清炖牛腩 | (28) | 红焖鸡球 | (43) |
| 茄汁牛肉 | (29) | 鲜菇炒鸡球 | (44) |
| 白灼牛百叶 | (29) | 麻油块鸡 | (44) |
| 蚝油芥兰牛肉 | (29) | 西柠煎软鸡 | (45) |
| 香荔牛肉煲 | (30) | 客家封鸡 | (45) |
| 牛腩炒河粉 | (31) | 荔枝鸡 | (46) |
| 洋葱牛肉饭 | (31) | 威化纸包鸡 | (46) |
| 红炆羊肉 | (32) | 栗肉子鸡煲 | (47) |
| 蚝油炒羊肉片 | (32) | 子萝炒鸡片 | (48) |
| 蚝油肉丝饭 | (33) | 西露童鸡 | (48) |
| 川椒鸡 | (33) | 鲜菇炆鸡 | (49) |
| 生炸凤翅 | (34) | 红炆凤翅 | (49) |
| 南乳吊烧鸡 | (34) | 菊花石榴鸡 | (50) |
| 生炸手撕鸡 | (35) | 胗肝炒面 | (51) |
| 葱油香液鸡 | (35) | 鸡丝炒面 | (51) |
| 脆皮炸鸡 | (36) | 笋炒鸭片 | (51) |
| 葱油炆鸡 | (37) | 五彩鸭丝 | (52) |
| 蚝油炆鸡 | (37) | 糯米扣鸭 | (53) |
| 花雕肥鸡 | (38) | 香酥鸭 | (53) |

柠檬炖鸭	(54)	豆豉鲩鱼	(68)
姜炒鸭片	(55)	生蒸鲈鱼	(69)
蚝油扒鸭掌	(55)	松子鱼	(69)
菜胆扒红鸭	(56)	清蒸石斑鱼	(70)
柱侯蒸鸭	(57)	清蒸荷叶鱼	(70)
糖醋鸭块	(57)	炸川椒鱼	(71)
芝麻炸鸭脯	(58)	红烧鱼头	(71)
菜远炒鹅片	(58)	明炉乌鱼	(72)
芝麻鹅肉脯	(59)	明炉竹筒鱼	(73)
咖喱鹅块	(59)	西湖金鱼	(73)
洋葱爆鹅翼	(60)	葱油鱼块	(74)
脆皮乳鸽	(60)	蒜心生鱼片	(75)
冬菇鹤鹑脯	(61)	发菜鱼丸	(75)
柠汁焗鹤鹑	(62)	煎封黄花鱼	(76)
什锦鸡蛋	(62)	碧绿斑球	(76)
咸蛋蒸肉饼	(63)	油浸鲩鱼	(77)
金银滑蛋	(63)	油浸鲑鱼	(78)
炒黄埔蛋	(64)	菊花鱼	(78)
炒三黄蛋	(64)	麒麟鱼	(79)
煎蛋角	(65)	白灼墨鱼	(79)
肉末蒸咸蛋	(65)	豉汁蟠龙鳝	(80)
瑶柱滑蛋	(66)	蒜子焖白鳝	(80)
凤凰蛋	(66)	梅子蒸白鳝	(81)
清蒸鲈鱼	(67)	红炆白鳝	(82)
清蒸鲩鱼	(67)	清炖白鳝	(83)
清蒸鲑鱼	(68)	红焖马鞍鳝	(83)

- | | | | |
|-------------|------|--------------|-------|
| 凤爪炖水鱼 | (84) | 石蟹炒毛豆 | (99) |
| 红扣水鱼 | (85) | 清蒸羔蟹 | (100) |
| 北菇炖水鱼 | (85) | 蟹肉烩鱼肚 | (100) |
| 一品海鲜煲 | (86) | 香炸蟹盒 | (101) |
| 红烧鲍鱼 | (87) | 盐烧花蟹 | (102) |
| 蚝油鲍片 | (87) | 炸蟹肉鲜奶 | (102) |
| 鸡丝大鱼翅 | (88) | 姜葱焗肉蟹 | (102) |
| 红烧大鲍翅 | (88) | 鸡丝扒鱼肚 | (103) |
| 蟹皇大散翅 | (89) | 红烧刺参 | (104) |
| 油泡虾球 | (89) | 红炆大海参 | (104) |
| 牡丹鲜虾仁 | (90) | 沙茶海参 | (105) |
| 云腿虾茸羹 | (90) | 发财瑶柱脯 | (105) |
| 煎焗酿明虾 | (91) | 芙蓉瑶柱 | (106) |
| 蒜子蒸草虾 | (91) | 瑶柱扒瓜脯 | (107) |
| 生菜大明虾 | (92) | 瑶柱扒菜心 | (107) |
| 香蒜炆虾 | (93) | 玉兰炒带子 | (108) |
| 清蒸明虾 | (93) | 西芹夏果带子 | (108) |
| 凤尾大虾 | (94) | 豆挺鱿鱼丝 | (109) |
| 上汤焗大虾 | (94) | 八珍豆腐煲 | (109) |
| 白灼基围虾 | (95) | 香蒜炸生蚝 | (110) |
| 干炸虾枣 | (95) | 生煎蛎黄羔 | (110) |
| 白雪虾仁 | (96) | 红烧螺片 | (111) |
| 虾仁炒豌豆 | (96) | 白灼螺片 | (112) |
| 蒸虾饺 | (97) | 竹丝鸡烩五蛇 | (112) |
| 清炒双蚝 | (98) | 五彩炒蛇丝 | (114) |
| 三丝鱼卷 | (99) | 油爆牛蛙 | (114) |

玻璃白菜····· (115)	莲花豆腐····· (129)
明珠油菜心····· (116)	东坡素肉····· (130)
碧绿玉米····· (116)	太极四宝饭····· (130)
鲜菇扒菜胆····· (117)	广州炒饭····· (131)
白玉卷····· (117)	上汤烩饭····· (132)
寸金白菜····· (118)	芋芳泥····· (132)
蚝油焖冬笋····· (118)	水晶饱····· (133)
韭黄炒肉丝····· (119)	
长生果炒肉丁····· (120)	汤菜类
菜胆四珍煲····· (120)	腰花木耳汤····· (133)
煎酿青红椒····· (121)	猪肚冬笋海参羹····· (134)
炆局四宝菜····· (121)	什锦冬瓜粒汤····· (134)
鸡油西洋菜····· (122)	菇笋肉丝羹····· (135)
蒜茸苋菜····· (122)	黄瓜肉片汤····· (135)
蟹肉茄子····· (123)	排骨榨菜黄豆汤····· (136)
红炖芥菜····· (123)	蛋花牛肉羹····· (136)
清炒荷兰豆····· (124)	西湖牛肉羹····· (137)
炒素三丝····· (124)	番茄牛肉汤····· (137)
清炒芥兰····· (125)	牛骨汤····· (138)
蚝油扒北菇····· (125)	牛肉萝卜清汤····· (138)
蚝油鲜菇····· (126)	清炖参鸡汤····· (139)
红焖花菇····· (126)	鸡酒汤····· (139)
醉花菇····· (127)	凤肝杞子菠菜汤····· (140)
五彩豆腐····· (127)	雪耳凤衣汤····· (140)
桂花豆腐····· (128)	花胶鸡丝羹····· (141)
棋子豆腐····· (128)	瑶柱鸡丝羹····· (142)
	竹笙余鸡片····· (142)

莲子窝蛋羹..... (143)	干贝白玉汤..... (150)
草菇鸭掌汤..... (143)	干贝玉米羹..... (151)
莲子鸭羹..... (144)	北菇虾球粥..... (151)
三丝官燕..... (144)	凉瓜黄鳝羹..... (152)
鲍鱼四宝羹..... (145)	蛇羹..... (152)
鱼茸豆腐羹..... (146)	竹笙金菇羹..... (153)
清汤蟹丸..... (146)	苋菜豆腐羹..... (153)
清汤蟹羹..... (147)	火腿冬瓜汤..... (154)
白菜鲈鱼头汤..... (147)	太极素菜羹..... (155)
生鱼片汤..... (148)	冰糖炖雪耳..... (155)
氽鱼腐..... (148)	百年好合..... (156)
海鲜粉丝汤..... (149)	杏仁奶露..... (156)
粟米鱼肚羹..... (150)	莲子鲜奶露..... (157)

五、四季宴席菜单

春季宴席菜单..... (158)	秋季宴席菜单..... (159)
夏季宴席菜单..... (158)	冬季宴席菜单..... (159)

四、粤菜术语解释

调料类..... (160)	蔬菜类..... (163)
水产类..... (161)	烹饪用具及方法类..... (163)
肉禽野生类..... (162)	

一、粤菜概述

粤菜，也就是广东菜。是我国著名的四大菜系之一，迄今已有两千多年的历史。由广州菜、潮州菜和东江菜三种地方菜组合而成，由于历史、经济、政治及地缘关系，广州菜遂成为粤菜的代表。

粤菜的形成与发展，与其独特的自然环境、经济发展和社会条件等因素密不可分。广东地处南海之滨、珠海两岸，海岸线漫长曲折，江河湖泊星罗棋布，山地丘陵与平原相依，气候温和，四季如春，物产极为丰富，这些都为粤菜的发展提供了十分有利的物质条件。在长期的历史发展过程中，粤菜不仅继承了祖国传统的优秀的烹饪饮食文化，而且由于广东长期作为我国对外开放及通商口岸，毗邻港澳，面向东南亚，烹饪中自然将海外技艺之精华，与北方中原饮食文化兼收并蓄，成为我国各大菜系中兼具中西美食之长的独具特色的地方菜系。

本世纪七十年代末以来，随着我国改革开放的逐步深入与发展，处于全国改革开放前沿地带的广东省也发挥着重要的先导作用。作为经济和社会发展缩影的广东餐饮业自然如虎添翼，如鱼得水。广东菜、潮州菜这股强劲的“南风”乘势北上，尽显风采，在我国广大的餐饮市场上争当主角，占据了从未有过的显赫地位，不仅成为各大中城市星级宾馆、高