

◎ 教您 **学做名菜** 系列丛书

# 粤菜 **精** **华**

Yuecai jinghua

吴 杰 吴昊然◎主编



中国建材工业出版社

◎ 教您**学做名菜**系列丛书

# 粤菜**精****华**

Yuecai jinghua

吴杰 吴昊然◎主编

中国建材工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

粤菜精华 / 吴杰, 吴昊然主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.3

(教您学做名菜系列丛书)

ISBN 7-80159-573-4

I. 粤... II. ①吴... ②吴... III. 菜谱—广东省

IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003991 号

教您学做名菜系列丛书

**粤菜精华**

主 编 吴 杰 吴昊然

出版发行: **中国建材工业出版社**

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

制 版: 北京精制轩彩色制版有限公司

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80159-573-4/TS · 060

定 价: **18.00 元**

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-68345931

粤菜精华  
Yuecai jinghua

主 编: 吴 杰 吴昊然

编 著: 吴昊然 吴 奇 夏 玲 刘 捷 郭玉华 刘元斌 李 松

李 磊 李 博 李永江 宋美艳 宋宝柱 陆春江

摄 影: 吴昊然



Yuecai  
jinghua



本文主编同关心支持饮食文化事业发展的吉林省省长洪虎合影于长春

## Yuecai 作者简介 jinghua



吴杰



吴昊然

### 吴杰

石家庄烹饪学校教务主任，烹饪讲师，大学毕业，国家特壹级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员。曾在全国烹饪大赛中获金牌。曾任秦皇岛厨师培训学校教务主任，北京元达名厨学校办公室主任、教务主任等职。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作。为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后在各大中央级出版社编著出版了《中国著名菜系精选教材》《著名菜系常用菜谱精选》《清真风味名菜精选》《实用清真名菜点谱》《清真特色食品》《实用斋菜》《冷拼精品》《实用菜围边雕刻冷拼精选》《北方美味家常菜》《东北名菜精华》《东北风味小吃》《川鲁名菜谱》《海鲜名菜谱》《中国典故名菜精选》《清宫孔府名菜谱》《宫廷主食美味30种》《粥品美味30种》《饼品美味30种》《兔肉美味30种》《食用菌美味30种》《农家菜点30种》《民族特色菜点30种》《酱制美味30种》《东北菜美味30种》等系列丛书二十余部。

### 吴昊然

中国人民解放军吉林省军区战士，国家壹级烹调师，自幼酷爱烹饪、摄影，先后跟随中国著名烹饪大师，著名烹饪讲师、著名烹饪设计师刘风凯、吴杰等人学艺。先后在中央级各大出版社编著出版了《东北名菜精华》《清真名菜谱》《北方美味家常菜》《宫廷菜美味30种》《稀特菜美味30种》《异国风味菜美味30种》《异国主食美味30种》《杂碎美味30种》《典故菜美味30种》《中国典故名菜精选》《北方美味家常面点》《图解家庭微波炉食品制作》等饮食文化丛书，所拍摄的照片均刊登在中央级各大出版社所出版的烹饪书籍中。

# 粤菜精华

Yuecai jinghua

蚝油扒鱼翅	002
生炊龙虾	003
红焖海参	004
蒸大红膏蟹	005
北菇炖水鱼	006
蚝油网鲍片	007
豉汁盘龙鳝	008
豉油焖盘龙	009
豉香鳗鱼	010
清蒸鲩鱼	011
葱姜焗鲤鱼	012
油浸鲳鱼	013
蚝油鱼条	014
潮州大鱼丸	015
潮式香菱鱼片汤	016

白焯鲜鱿鱼	017
贝肉扒菜胆	018
大良煎虾饼	019
广东白切鸡	020
豉油鸡	021
油泡凤脯	022
香菱煎鸡脯	023
软炸鸡	024
沙爹鸡翼	025
咖喱鸡翼	026
清蒸滑鸡	027
蚝油焗鸡	028
碎炸鸡	029
蚝香鸡片	030
香酥肥鸭	031

沙茶鸭块	032	双冬羊腩煲	047
鸭排炖北菇	033	沙锅狗排	048
子萝香荔炒鸭片	034	蚝油梅菜扣鹿肉	049
生炸乳鸽	035	洋葱煎猪肝	050
蚝油乳鸽	036	脆皮炸大肠	051
炸禾花雀	037	蚝油肚片	052
白切肘子	038	油泡肚仁	053
果汁煎猪扒	039	白灼牛百叶	054
菠萝古老肉	040	爆腰块	055
岭南京都骨	041	芦笋腰花	056
粤式椒盐骨	042	大良炒鲜奶	057
椒盐排骨	043	鱼露豆腐汤	058
豉香排骨	044	冬菇扒生菜胆	059
发菜猪手	045	珧柱扒菜心	060
粟米牛肉羹	046	生菜胆肉片汤	061



# 前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《粤菜精华》。

粤菜即广东菜，是由广州菜、潮州菜、东江菜三大流派构成的。广东菜追求生猛，鸟兽虫蛇鼠无一不食，用料广博奇异，选料精细，以新颖奇异闻名遐迩。烹调技法多样善变，火候、油温、芡色力求准确；风味清鲜，又淡而不薄，鲜而不俗，注重菜质，力求原色原味。其特点是鲜、嫩、滑、爽。在烹调技法上擅长炸、煎、炒、烩、焖、烩、炖、扒、烤等。调味品更是别具一格，如蚝油、豉汁、鱼露、沙茶酱等等。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。其所介绍的粤菜均从当地较具风味特色的菜中精选出来的，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国粤菜之大全。它不仅反映我国传统和当代名馐佳肴之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，勘为国粹之一。

书中菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法及成品特点作了详细的介绍和展示，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂。不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训站、厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地饮食、劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考；而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

编者

2004年1月



## 蚝油扒鱼翅



### 原料

水发鱼翅500克，熟鸡肉、鸭肉、鲜贝各100克，火腿50克，绍酒60克，葱姜汁15克，精盐3克，味精2克，葱、姜各20克，湿淀粉10克，高汤1000克，香油15克，蚝油30克。



1



2



3

**制作** ① 锅内放入拍松的葱、姜件，放上鸡肉、鸭肉、鲜贝、火腿，上面放上鱼翅，加入高汤500克、绍酒40克，用小火煨约50分钟，取出鱼翅。

② 锅内放入高汤300克，下入鱼翅用小火煨10分钟，沥去汤汁。

③ 锅内放入余下高汤，下入鱼翅，加蚝油、精盐、葱姜汁、绍酒煨10分钟，将鱼翅装盘。汤汁内加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅浇在鱼翅上即成。

**特点** 翅针晶莹，滑糯浓香。

**提示** 鱼翅本身无味，必须用高汤煨制。

# 生炊龙虾



## 原料

龙虾1只约750克, 香菜25克, 白酒10克, 精盐3克, 葱、姜各20克, 猪油50克。



①



②



③

**制作** ①将竹签插入龙虾排泄口, 使龙虾放净尿, 再用竹签插入头部将虾致死, 洗净, 去掉虾壳。将虾肉切成段, 放入盘内。

②将白酒、精盐调匀后淋在虾肉上, 放上切好的葱片、姜片。

③将虾肉及虾壳放入蒸笼内蒸10分钟左右取出, 拣去葱、姜不用, 淋入烧热的猪油, 盖上虾壳, 放入盘内, 围上香菜即成。

**特点** 色型美观, 浓鲜味美。

**提示** 用旺火蒸制。



## 红 焖 海 参



### 原 料

水发海参500克，猪五花肉100克，老母鸡肉100克，水发香菇50克，海米20克，甘草2克，料酒25克，酱油20克，精盐4克，味精2克，湿淀粉10克，奶汤800克，香油15克，猪油70克。



1



2



3



4

**制作** ①将海参切成块。香菇切成两瓣，葱、姜切片。

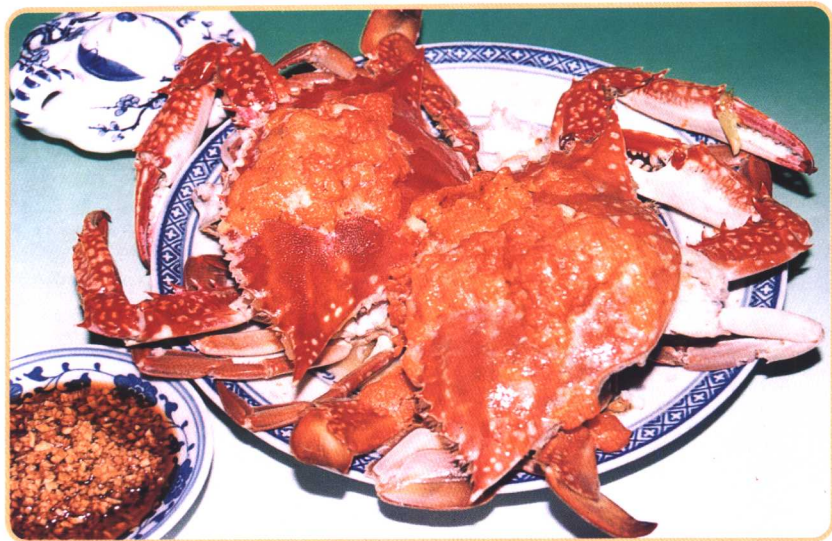
②锅内放猪油20克烧热，下入料酒10克及葱片、姜片，添汤500克，下入海参煨透捞出。

③锅内放猪油烧热，加入料酒、酱油、奶汤，下入猪肉、鸡肉、甘草略煮。

④下入海参、海米、香菇、精盐焖透至烂，捞出鸡肉、猪肉不用。取出海参块、香菇、海米装盘。将原汁收浓，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在海参上即成。

**特点** 软烂浓香，鲜美爽口。

**提示** 要用小火焖制。



# 蒸大红膏蟹



## 原料

大膏蟹2只, 熏醋30克, 精盐3克,  
葱、姜、姜泥各25克, 香油10克,  
花生油25克。



1



2



3



4

**制作** ①将蟹宰杀, 片去壳盖, 取出蟹黄放入容器内, 加入10克花生油拌匀。葱、姜均切片。

②将膏蟹切成四块放入盘内, 淋入花生油, 放上葱片、姜片。

③将蟹放入蒸笼内蒸8分钟左右取出, 去掉葱、姜, 扣上壳。

④将蟹黄放在蟹壳上, 再入蒸笼蒸5分钟左右取出。配上用姜末、熏醋、香油调成的味汁上桌即成。

**特点** 色泽美观, 肉鲜味美。

**提示** 用旺火蒸制。

# 北菇炖水鱼



## 原料

水鱼（甲鱼）1只，发好的北菇200克，葱、姜各20克，绍酒30克，精盐4克，味精2克，胡椒粉0.5克，香油15克，油10克，上汤1000克。



1



2



3



4

**制作** ① 将水鱼宰杀治净后，去壳，斩件。姜切片，葱切段。

② 将水鱼肉下入滚水锅中飞水捞出。

③ 锅内放油烧热，下入姜片、葱段爆香，加入绍酒、上汤煮滚后，下入水鱼肉煨5分钟，去掉葱、姜；将水鱼倒入炖盅中，加入精盐、胡椒粉、香油，放入北菇；将水鱼壳盖在水鱼肉上，上笼用猛火蒸制水鱼焗身即成。

**特点** 咸鲜味美，营养滋补。

**提示** 炖制时间要足，火力要猛。

# 蚝油网鲍片



## 原料

发制鲍鱼500克，料酒20克，酱油15克，蚝油25克，精盐2克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，高级清汤600克，香油15克，猪油30克。



1



2



3

## 制作

①将鲍鱼治净后，切成片。

②将鲍鱼片下入高级清汤内略焗捞出。

③锅内放猪油烧热，加入全部调料（不含香油、湿淀粉），下入鲍鱼片焗透，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

## 特点

软滑爽口，鲜美味醇，蚝味浓郁。

## 提示

切片时薄厚要匀，焗制时火力不可过大。



## 豉汁盘龙鳝



### 原料

白鳝1条约750克，豆豉15克，绍酒10克，老抽5克，精盐2克，味精1克，胡椒粉0.5克，白糖3克，干淀粉8克，蒜茸、姜米各5克，葱花8克，香油15克，油25克。



1



2



3

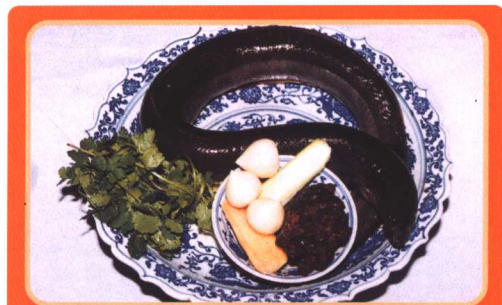
- 制作** ①将白鳝用开水烫去粘膜，去鳃、肠，从背部用刀每间隔约1厘米剖1刀，切断鱼骨。  
②将剁碎的豆豉、蒜茸、姜米、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、老抽、白糖、香油、干淀粉碗内调匀后，均匀地浇在盘入盘中的白鳝上。  
③将白鳝上笼用猛火蒸约5分钟，取出淋入滚油即成。

**特点** 肉质嫩滑，形似盘龙，豉香浓郁。

**提示** 剖刀时注意不要切断。



# 豉油焖盘龙



## 原料

白鳝1条约700克, 豆豉15克, 料酒15克, 老抽10克, 精盐2克, 味精1克, 白糖5克, 葱花、姜米各5克, 蒜茸10克, 湿淀粉10克, 上汤400克, 猪油30克, 花生油1000克。



1



2



3

## 制作

- ① 将白鳝烫杀后, 去内脏, 在白鳝背部每间隔1厘米剞1刀。
- ② 锅内放花生油烧至八成热, 下入盘好的白鳝炸至上色捞出。
- ③ 锅内放猪油烧热, 下入豆豉、蒜茸、姜米、绍酒, 加上汤、精盐、白糖、味精、老抽, 下入白鳝, 大火烧滚后, 改用小火焖至汤汁浓稠时, 将白鳝盛出放入盘内。用湿淀粉将锅中汤汁勾芡, 淋入明油, 出锅浇在白鳝上, 撒上葱花即成。

## 特点

形态美观, 豉香味浓。

## 提示

剞刀深浅要相同, 用旺火炸制。