

美味

广东菜

绿

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

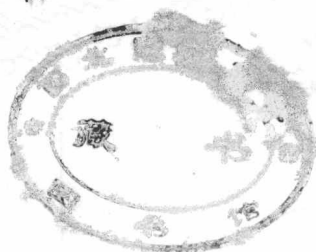
TS972.12
51

绿

色健康

食尚生活丛书

广东菜
美味



西北民族大学图书馆



01099393

中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

白切鸡/1	咸蛋蒸肉饼/15
麻油鸡/1	椒盐炒蛋/16
甘笋鸡块/2	蒸三色蛋/16
密味子姜鸡/2	东江盐焗鸡/17
清炖香露鸡/3	花雕鸡/18
当归炖乌鸡/4	炸子鸡/19
北芪炖乌鸡/4	什锦冬瓜帽/19
豉椒炒田鸡/5	清风送爽/20
凉瓜田鸡/5	雄鹰展翅/21
咖喱鸡酱/6	太极虾/21
红烧鸡翅/7	炖柠檬鸭/22
芒果酱鸡翼/7	煲仔鱼丸/22
陈皮炖鸡翅/8	油泡鱼青丸/23
糖醋菠萝鸡/9	百花鱼肚/24
香爆鸡杂/9	广式烧填鸭/24
枸杞当归鸭/10	海棠冬菇/25
薏米炖鸭/10	冬瓜薏米煲鸭/26
梅子炖鸭/11	池塘莲花/26
燕窝炖水鸭/12	佛手排骨/27
花椒炖水鸭/12	牡丹煎酿蛇脯/28
菠萝鸭片/13	干炸蟹枣/29
淋香乳鸽/13	羔烧羊肉/29
草菇炖双鸽/14	山甲田鸡片/30
洋葱煎蛋饼/15	草菇烧笋/31



目 录

- | | |
|-----------|------------|
| 炒大明虾/32 | 蚝皇凤爪/49 |
| 潮州冻肉/33 | 麒麟鲈鱼/49 |
| 脆皮炸鸡/34 | 糖醋咕嚕肉/50 |
| 麒麟大桂鱼/34 | 芥兰鸽脯/50 |
| 太极山楂奶露/35 | 荔枝虾球/51 |
| 蚝油鸭掌/36 | 叉烧炒蛋/51 |
| 椒盐虾/37 | 鸡茸烩蛤士蟆/52 |
| 酸辣虾仁烘蛋/37 | 三丝烩海参/53 |
| 干炸茼蒿花/38 | 叉烧金钱鸡/53 |
| 炒白鸽/39 | 葱油白切鸡/54 |
| 鸳鸯戏水/40 | 荷花荔枝鸡/55 |
| 烧肉藏珠/40 | 江南百花鸡/55 |
| 凤梨烩排骨/41 | 孔雀开屏鸡/56 |
| 烧凤眼肝/41 | 露酒盐鸡/57 |
| 香芋扣肉/42 | 椰子水晶鸡/58 |
| 炒禾花雀/43 | 牛腩煲/58 |
| 越秀鸡/44 | 蚝油牛肉/59 |
| 玫瑰手撕鸡/44 | 碧绿莼笋/59 |
| 果汁鱼块/45 | 鲜莲冬瓜盅/60 |
| 虾子海参/46 | 香露原盅炖冬菇/61 |
| 脆炸蟹钳/46 | 燕窝鸽蛋汤/62 |
| 红扒鱼肚/47 | 莲子鸽蛋茶/62 |
| 炒芙蓉蟹/48 | 杏元鸽蛋茶/63 |
| 广州文昌鸡/48 | 吉利大虾/63 |



目 录

- | | |
|------------|-----------|
| 鸡丝煨肚汤/64 | 烧桂花肠/85 |
| 菠萝凉拌火鸭/65 | 梅花肉片/86 |
| 姜芽炒鸭片/65 | 纹露美鲍/86 |
| 片皮挂炉鸭/66 | 广东排骨/87 |
| 鱼皮云吞沙锅鸭/67 | 菊花石榴鸡/87 |
| 酥炸羊腩/68 | 啤酒蟹/88 |
| 大地鹌鹑片/69 | 蒸蒜大虾/89 |
| 大豆苗炒山鸡片/70 | 蒜心生鱼片/90 |
| 二龙戏珠/70 | 锅巴肉蟹/90 |
| 菊花龙虎凤/71 | 青蟹粉丝煲/91 |
| 奶汁炒白山鸡片/72 | 清蒸石斑鱼/92 |
| 五彩炒蛇丝/73 | 雀巢黑椒牛柳/92 |
| 原煲狗肉/74 | 鱼皮角/93 |
| 炸禾花雀/75 | 煎酿茄子/94 |
| 鲍鱼鸡翅球/75 | 佛手香酥骨/95 |
| 凤冠鲍脯/76 | 清甜莲子/95 |
| 红烧甲鱼/77 | 乳猪大拼锅/96 |
| 苦瓜鲈鱼/78 | 玫瑰油鸡/96 |
| 全丝烩鱼翅/79 | 凉瓜排骨/97 |
| 蟹黄鱼翅/80 | 满坛香/97 |
| 油浸鱼/80 | 干贝发菜/99 |
| 广式桂鱼/81 | 虾仁炒面/99 |
| 梅菜扣肉/82 | 生煎明虾/100 |
| 皮片乳猪/83 | 糖醋蜜肉/100 |



目 录

- | | |
|-----------|------------|
| 太极芋泥/101 | 炸吉利排骨/116 |
| 滑旦牛肉/102 | 贝丝扒菜胆/117 |
| 锅湖上素/102 | 火腿烩芥菜/117 |
| 冬菇菜胆/103 | 四宝上汤/118 |
| 沙茶牛肉/104 | 清炖全鸡/118 |
| 子孙满堂/104 | 清蒸鱼/119 |
| 盐酥鸡块/105 | 红烧蹄筋/119 |
| 龙王夜宴/105 | 红烧鳝鱼/120 |
| 蚝油鸡翅/106 | 锅酥牛肉/121 |
| 罗汉斋/107 | 冬瓜连锅汤/121 |
| 红炖鱼翅/107 | 金银炒蛋/122 |
| 东江瓤豆腐/108 | 首乌炖蛋/122 |
| 鸡脚炖海狗/109 | 虎皮蛋/123 |
| 白灼响螺片/110 | 蛋松/123 |
| 草菇炒鲜奶/111 | 五香熏鸡蛋/124 |
| 夜香冬瓜盅/111 | 水炒鸡蛋/125 |
| 油豆腐镶肉/112 | 番茄豆腐/125 |
| 苤菜油鸭煲/113 | 毛豆煎臭豆腐/126 |
| 铁板黑椒牛/113 | 虾米拌豆腐/126 |
| 龙身凤尾虾/114 | 三鲜豆腐/127 |
| 百灼虾/114 | 炆豆腐/127 |
| 金华玉树鸡/115 | 蘑菇炖豆腐/128 |
| 青豆牛肉末/115 | 雪花豆腐/128 |
| 果汁煎肉脯/116 | 节瓜茸羹/129 |



目 录

锅贴乳饼/130
 三丝干巴菌/130
 煎紫米藕夹/131
 香油龙凤腿/131
 宝珠梨炒鸡丁/132
 竹筒鸡/133
 广东茄子/133
 鸡汁茄子/134
 香露全鸡/135
 淡糟香螺片/135
 灵芝恋玉蝉/136
 红焖通心河鳗/137
 干炸鱼条/138
 东璧龙珠/139
 拉糟鱼块/140
 银杏芋泥/141
 鱼腩煲/141
 银耳川鸭/142
 葱爆肉丝/142
 糟片鸭/143
 醉排骨/144
 溜蛰子/144
 爆糟排骨/145
 桔烧巴/146

罗汉鸭/146
 茄子炖鸡汤/147
 广东薄饼/147
 葱爆牛肉丝/149
 椒盐肚尖/150
 四珍酿笋尖/150
 小长春/151
 煎明虾段/152
 海参羹/153
 花菇玉兰片/153
 虾仁饭煲/154
 红烧狮子头/154
 五彩虾松/155
 吉利虾/156
 外脆里嫩小长春/157
 荔枝肉/157
 醉蚌肉/158
 白烧鱼翅/158
 醉糟鸡/159
 尤溪卜鸭/160
 汤川天笋/161
 炒西施舌/161
 芙蓉干贝/162
 扳指平贝/163



目 录

- | | |
|------------|-------------|
| 油爆双脆/163 | 五彩鸳鸯蛋/180 |
| 菊花鲈鱼/164 | 五香茶叶蛋/181 |
| 花卷鱿鱼/164 | 雪里藏珠/181 |
| 生炒海蚌/165 | 芙蓉煎滑蛋/182 |
| 冰糖燕窝/165 | 豆腐丸子/183 |
| 贝汁珠/166 | 红扒豆腐箱/183 |
| 沙茶焖鸭块/166 | 素火腿/184 |
| 鸡汤氽海蚌/167 | 烫干丝/184 |
| 酸菜梅鱼/168 | 朱砂豆腐/185 |
| 鸡茸金丝笋/169 | 白鹅下蛋/186 |
| 软溜珠簾鱼/170 | 烧雁鹅/186 |
| 煎卷/170 | 同心协力/187 |
| 一品鲳/171 | 油煎茄片/188 |
| 炒鲞片/172 | 翡翠鸡片/188 |
| 锅边糊/173 | 翡翠菜花/189 |
| 荤罗汉/174 | 龙眼虾仁/190 |
| 二冬螺肉/174 | 雪球明虾/190 |
| 西瓜盅/175 | 水饺豆沙煎饼/191 |
| 白拌黄螺/176 | 红枣布丁/192 |
| 菜包/177 | 酸辣狗肉/192 |
| 蘑菇烧鹌鹑蛋/177 | 马蹄糕/193 |
| 秋叶鸽蛋/178 | 枸杞香菇蒸白鳢/194 |
| 肉末炖蛋/179 | 椒香茄子/194 |
| 三鲜鸽蛋/179 | 豆角焖面/195 |



目 录

- | | |
|-----------|-----------|
| 碧绿豆腐盏/196 | 干炸里脊/210 |
| 百合炒肉片/197 | 蒜蓉虾/211 |
| 凤尾大虾/197 | 串烧黄鳝/211 |
| 糯米藕片/198 | 椰菜素卷/212 |
| 干烧鱼翅/198 | 密汁烤凤翼/213 |
| 香炸桂鱼/199 | 肠粉/214 |
| 锅巴虾仁/200 | 叉烧炒面/214 |
| 菠萝鸡块/200 | 广东叉烧包/215 |
| 辣豆瓣鱼/201 | 广东虾饺/215 |
| 桂花肉/201 | 广东月饼/216 |
| 糖醋木耳/202 | 芥兰牛肉/216 |
| 芫爆肚丝/202 | 马蹄糕/217 |
| 煎蒸大排/203 | 虾仁面/217 |
| 锅爆肉/203 | 虾仁蒸饺/218 |
| 酿茄子/204 | 芝麻球/218 |
| 氽白肉/205 | 猪肉炒面/219 |
| 金桶肉卷/205 | 香菇鸡丝粥/219 |
| 焦溜肉段/206 | 香菇烧丝瓜/220 |
| 煸白肉/207 | 皮条鳝鱼/221 |
| 炸虾球/208 | 清炖鳝鱼/221 |
| 水晶肘子/208 | 糖枯鳝丝/222 |
| 软炸肝尖/209 | 鞭打绣球/223 |
| 拌肚丝/209 | 酸辣海蜇/224 |
| 猴戴帽/210 | 虾子扒鱼皮/224 |



目 录

酸辣螺丝/225
滑蛋虾仁/225
鲜炒水晶片/226
西柠蒸乌头鱼/226
裹烧茄子/227
海鲜竹荪汤/227
咖哩饺/228
五香冷蜗牛/228
葱爆蜗牛/229
蜜汁蜗牛串/230
红烧蜗牛肉/230
椰丝包/231
椰奶鸡/232
珍珠蜗牛/233
煎粽/233
椰汁板子糕/234
石山扣羊肉/235
三味灯笼虾/236
海鲜卷/237
珍珠椰子船/238
铜子鸡/238
三色沙虫/239
文昌空心煎堆/240
干烧鸡翅/241

蚝油凤爪/241
瓦煲鸡饭/242
米茸芋丝虾煲/243
生炊龙虾/243
赛螃蟹/244
鱼香鲜贝/244
鲜虾毛豆煲/245
油爆鲜贝/246
鲜柠脆虾球/246
串烧海鲜/247
姜丝肉蟹/248



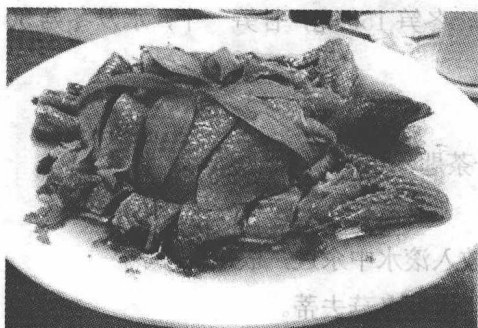
白切鸡

【原料】

光鸡 100 克。

【调料】

葱六段，姜六片，味精一勺，精盐一汤勺。



【制作】

1、鸡洗净，用精盐及味精抹遍全身，将葱、姜放入鸡肚内，腌 30 分钟使其入味。

2、鸡放入盘内，上蒸锅蒸 20 分钟，取出，凉后

切块即可。

麻油鸡

【原料】

嫩鸡 900 克。

【调料】

葱丝、姜丝各 50 克匙，熟色拉油 50 克，精盐、绍酒、味精、芝麻油少许。

【制作】



- 1、将鸡剁成块状后加入一半的葱、姜丝与调料拌匀，摆入盘中。
- 2、再把剩余的葱、姜丝铺上，并淋上熟色拉油，上蒸锅蒸8~10分钟即可。

甘笋鸡块

【原料】

鲜嫩鸡一只，白菜500克，冬笋150克，甘笋一个，水发冬菇50克。

【调料】

姜两片，精盐、老抽各一茶匙，绍酒少许。

【制作】

- 1、鸡剖好洗净，斩脚，放入滚水中氽过，取出洗净。
- 2、冬笋切片，甘笋切片，水发冬菇去蒂。
- 3、白菜洗净，切好，放入水中焯软。
- 4、锅中放清水，再放入鸡、姜片、冬菇，加入绍酒，煮约20分钟，然后放入冬笋片、甘笋片，煮5分钟，加入白菜以及精盐、老抽各一茶匙调味，斩块上碟即可。

密味子姜鸡

【原料】

鸡半只，子姜200克，葱两根。

【调料】



生抽两茶匙半，精盐半茶匙，淀粉、米醋、白糖、绍酒、水各少许。

【制作】

- 1、鸡斩成块，用半茶匙生抽、淀粉少许拌匀，泡油后待用。
- 2、子姜刮去皮切成块，用半茶匙精盐略腌，洗去盐分擦干水分。
- 3、加入米醋、白糖各少许，煮 15 分钟至水滚，放入姜浸至有酸甜味，取出姜块待用。
- 4、用少许色拉油爆香葱段，放入鸡块、子姜、绍酒，加入生抽两茶匙、水少许调味炒匀。
- 5、将上述材料放入锅中，煮 20 分钟至鸡烂即可。

清炖香露鸡

【原料】

瘦光鸡一只，水发冬菇 100 克，金华火腿片 50 克。

【调料】

甘笋半只（切厚片），姜一片，葱一根，滚开水五杯，(A)绍酒一茶匙，精盐、淀粉各半茶匙。

【制作】

- 1、水发冬菇去蒂，抹干水，加入调料(A)拌匀。
- 2、将鸡洗净放入滚开水中，煮 3 分钟，取出洗净。
- 3、将鸡、金华煮腿片、甘笋、姜、葱放入锅内，加滚开水五杯或适量，煮 30 分钟，加入冬菇，再煮 15 分钟，调适味后放精盐即可。



当归炖乌鸡

【原料】

女贞子 25 克，当归 50 克（切片），龙眼肉一汤匙，乌骨鸡一只。

【调料】

精盐少许，滚开水四杯。

【制作】

- 1、将乌骨鸡剖后洗净，放入滚开水中，煮 3 分钟，取出洗净。
- 2、将女贞子、当归、龙眼肉、乌骨鸡放入锅内，加入滚开水四杯，煮 40 分钟，食用时放精盐即可。

北芪炖乌鸡

【原料】

北芪 70 克，当归 50 克（切片），乌骨鸡一只，姜一片。

【调料】

精盐少许，滚开水四杯。

【制作】

- 1、将乌骨鸡剖后洗净，放入滚开水中煮 3 分钟，取出洗净。
- 2、将北芪、当归、乌骨鸡、姜一同放入锅内，加入滚开水四杯或适量，煮 40 分钟，食用时放精盐即可。



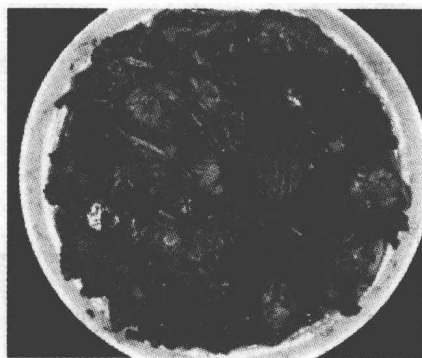
豉椒炒田鸡

【原料】

田鸡 400 克，蒜肉三粒。

【调料】

色拉油适量，淀粉少许，红椒一只，青椒五只，豆豉一匙，(A) 绍酒半匙，胡椒粉少许，(B) 酱油、白糖各一匙，芝麻油、胡椒粉各少许，水适量。



【制作】

- 1、将田鸡去皮破肚洗净斩成块，放入调料(A)中拌匀备用。
- 2、将青椒、红椒、淀粉用少许色拉油拌匀。
- 3、蒜肉、豆豉洗净剁碎，放入调料(B)中拌匀。
- 4、锅中放入色拉油、田鸡拌炒。
- 5、将青椒、红椒及调料(B)同放入锅中，煮4分钟即可。

凉瓜田鸡

【原料】

凉瓜 700 克，大只田鸡 500 克。



【调料】

豆豉、蒜头、姜各适量，清水半碗。

【制作】

- 1、凉瓜切成骨排块，放入锅中用煮爆透拿出。
- 2、田鸡剖开斩块，加味捞过。
- 3、起油锅，爆香捣烂的蒜头、豆豉，再下田鸡、凉瓜同爆，加入半碗清水，调适味，煮数分钟至熟即可。

咖喱鸡酱

【原料】

鸡肉 250 克，葡萄干 20 克，洋葱 125 克。

【调料】

淀粉一中匙，色拉油四大匙，蒜泥、酱油、干葱末各半大匙，青椒一只，(A)咖喱粉两中匙，水约一杯，白糖两大匙半，精盐约一中匙，玉米粉一大匙半。

【制作】

- 1、鸡肉洗净，抹干水后切成粗粒，加酱油及淀粉拌匀。
- 2、洋葱洗净切粒，青椒切粒。
- 3、将色拉油倒入锅内，加入洋葱、蒜泥、干葱末搅匀，爆香。
- 4、将调料(A)、鸡肉、青椒、葡萄干放入锅内搅匀，煮 7 分钟，搅拌一下即可。