

生猛奇异
精巧华贵！

经典

粤菜教室

Yuecaijiaoshi

中国烹饪大师 张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社



—— 推荐使用 ——

烹饪爱好者及从业人员

500款粤菜美食

图书在版编目(CIP)数据

经典粤菜教室/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4226-7

I. 经… II. 张… III. 菜谱-广东省 IV. TS972. 182. 65

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075291号



主 编: 张奔腾 副主编: 张恩来

责任编辑: 车 强 刘代婕 封面设计: 张 跃

版式设计: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

880mm × 1230mm 32开本 6印张

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4226-7

定 价: 18.80元

经典

粤菜教室

张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾

中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家常食疗菜典》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作169部，并在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》《中国大厨》《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月获“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编 张奔腾

副 主 编 张恩来

编 委	石纪友	许仲友	张振馨	张建华	万志杰	罗向阳	李 伟	林全德	高 玮
	杨玉山	李建新	申同斌	董一增	徐晓辉	王明刚	郝清华	李志鹏	王虹海
	杨胜利	王 伟	孙长朋	殷海鹰	王文学	史晓明	喻洪兵	朱保国	董仁江
	孙启海	刘克东	吴清君	陈 东	咸树勇	张 鹏	赵国宁	潘 军	李永奎
	黄恩庆	李长军	贺东平	吕赐洋	李泽宽	张 波	韩贵宾	张 坤	王貽富
	李洪峰	徐 爽	张 森	张可心	张 迪	崔晓冬	蒋志进	郎树义	刘风义

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼
CITY RESTAURANT

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)



前言Foreword

历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是中国饮食文化大厦的基础，是光辉灿烂的民族文化瑰宝，是东方文化的杰出代表，也是世界文明的重要组成部分。

由于中国地大物博，烹饪菜式在其发展、形成过程中，受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的不同烹饪菜式体系。西南地区的川菜，黄河流域的鲁菜，岭南地区的粤菜，长江下游的淮扬菜是其中最具代表性和影响力的四大菜系。

我国菜系的渊源可以追溯到远古的时代。晋代的《博物志·五方人民》中说：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。……食水产者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味不觉其腥臊也；食陆畜者，狸、兔、鼠、雀以为珍味，不觉其膻也。”因为菜肴的特色是以物产这一自然条件为基础的，这是菜系形成的“根”。

不同地区民风食俗的差异是菜系形成的重要因素。《全国风俗志》中指出：“食物之习性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼，各得其适，亦不可强同也。”这种千百年沿袭而成的饮食习俗正是中华民族的特点，更是历史的写照。

烹调方法的差别，也是菜系形成不可忽视的重要因素之一。《履园丛话·治

庖》中说：“同一菜也，而口味各不同。

如北方人嗜浓厚，南方人嗜清淡；北方人以肴饌丰，食点多为美，南方人以肴饌得法，果品鲜为美。各有妙处，颇能自得精华。”由此可见南北差异，特色纷呈，菜系之说随之形成。

饮食文化追随历史发展的脚步走进了现代生活。当年“闯关东”“走西口”

“下南洋”，如今交通便利、信息发达、经济繁荣、科技进步。总结四大菜系对中国烹饪的影响，探索中国菜创新之路是本书的宗旨。以四大经典菜系为源头，教学形式由浅入深，图文并茂，将传统与现代相结合，寻根求变，通俗易懂是本书的特点。此系列丛书分为：“经典川菜教室”

“经典鲁菜教室”“经典粤菜教室”“经典淮扬菜教室”四部，涵盖上下五千年饮食文化历史，贯穿东西南北中烹饪经典菜例共2000余款。内容全面，经典实用，喻教易学，是厨艺从业人员、烹饪职业学校、美食爱好者手中的“宝典”。

您了解中国烹饪历史的发展，就会爱上中国菜，您读懂了传统经典菜，就学会了中国菜。祝大家厨艺升华，事业有成，家庭幸福。

中国烹饪大师

张奔腾

粤菜概述 · 10

粤菜历史 · 10

粤菜成因 · 12

粤菜特色 · 14

粤菜流派 · 15

粤菜味型 · 19

粤菜技法 · 21

凉菜

Part 01



- | | |
|-------------------|---------|
| 24 玉兰冻拌肚册 | 七彩冻鸭丝 |
| 25 海米拌莴笋 | 甘菊猪肚 |
| 蜜瓜海鲜船 | |
| 26 玫瑰手撕鸡 | |
| 27 芥末冰草虾 | 芥菜粉丝 |
| 芥菜拌香干 | |
| 28 红油豇豆丁 | 潮汕卤鹅 |
| 29 香芒沙律大龙虾 | 菠萝青椒凉拌鸭 |
| 三色椒油萝卜丝 | |
| 30 五彩拌鸡粒 | 凉拌仿海蜇 |
| 31 拌生菜 | 烟鲳鱼 |
| 醉虾 | |
| 32 冰拌鱼丁 | 三皮丝 |
| 33 鸡丝拌海蜇 | 金钩凉瓜拌海蜇 |
| 木瓜沙律虾 | |

畜肉

Part 02



- | | |
|-----------------|--------|
| 34 烧元蹄 | 纸包排骨 |
| 35 焖狗肉 | 五彩炒肉丝 |
| 咸菜脯炒肉片 | |
| 36 豉椒牛百叶 | 烩兔丝 |
| 37 花生猪蹄 | 橄榄菜蒸排骨 |
| 红烧狮子头 | |
| 38 煨羊腩 | 酸辣兔肉 |

- | | |
|-------------------|-------|
| 39 茭笋牛肉丝 | 香糟狗肉 |
| 银粉牛肉丝 | |
| 40 菜心炒猪肝 | 粉糖酥肉 |
| 41 油泡兔子球 | 沙茶牛肉锅 |
| 蕉荔牛肉丸 | |
| 42 凤凰烩肚 | 瓦罐狗肉 |
| 43 蒜蓉白切牛腩 | 爆糟排骨 |
| 橙子橙汁小牛排 | |
| 44 气锅滑嫩丸子 | 生焖羊肉 |
| 45 鲜笋扒羊肉 | 冬笋煨羊肉 |
| 肉烧白菜 | |
| 46 荔浦扣肉 | 长寿肉丁 |
| 47 炒猪大肠 | 荔枝肉 |
| 48 沙嗲牛柳卷 | 凉瓜炒牛肉 |
| 49 腐竹萝卜焖羊腩 | 香菠载牛柳 |
| 薄脆炒羊片 | |

水产品

Part 03



- | | |
|-----------------|-------|
| 50 松子鱼 | |
| 51 白汁海棠鱼 | 蒜子焖白鳢 |
| 52 蒜子焖鲫鱼 | 扫把鱿鱼 |
| 53 果汁鱼块 | 蒜心生鱼片 |
| 芋头鲢鱼腩 | |
| 54 锅贴鲈鱼 | 番茄煮鲤鱼 |
| 55 生炊鲈鱼 | 蚝油扒鱼腐 |
| 枸杞烧鲫鱼 | |
| 56 豆瓣鲫鱼 | 蒜子干贝脯 |

57 蒜蓉小笼虾
盐水蒸虾

58 鱼米油菜心

59 无火煮鱼
金腿鲫鱼

60 锦绣响螺片

61 金丝海蟹
烤海蚌

62 椰菜花炒虾球

63 油浸鲜鱼
酱味烤海鱼

64 金腿三拼鲈

65 红烧海狗鱼

66 蚝油虾球

67 雪耳生鱼片
菜脯墨鱼粒

68 蒜蓉爆鱼嘴

69 鱼片蒸蛋
和味炒田螺

70 西湖全鱼

71 千层鲜虾绍菜

72 锦绣生鱼丝

73 清炒广鲈鱼
潮州鱼丸

74 翠笼藏双宝

75 淡糟香螺片

76 粉皮鱼头

77 白炒虾
清蒸白鳢

78 青椒鳝鱼丝

79 奶油鲜鱿卷

百花酿土魷

金针菇冬菇煮扇贝

清蒸嘉鱼

麒麟蒸带子

姜葱炒蟹

冬笋螺片

豉油富贵鱼

清蒸加力鱼

鸳鸯鱿鱼卷

炒西施舌

碧绿八角鱼

雀巢腰果带子

油泡廉魷

酱香鳢背

红焖鱼件

雪花鱼片

白汁鲳鱼片

芦笋虾球

西芹炒鲜魷

火焰醉虾

白菜扣虾

80 豉汁白鳢球

81 干炸虾枣
美极基围虾

82 干炸蟹枣

83 清炒海蚌
网油虾卷

84 葱油鱼块
85 脆浆炸直虾
蟹黄芦笋

86 碧绿鳊鱼卷

87 芙蓉蒸膏蟹
香荔百花球

88 鲜菇鱼片

89 绣球干贝
川椒蟹

冬笋鸳鸯魷

三色龙虾

清蒸螃蟹

生淋鲜蚌

毛仁玉笋炒鲜虾

翠绿酿虾扇

三丝烩鱼肚

蟹肉扒西兰花

黄油脆皮虾仁

海鲜火锅

禽蛋

Part 04



90 八宝全鸡

91 知了白菜

92 吉列蒲棒鸡

93 威化纸包鸡

嗜嗜鸡

蚝油滑手撕鸡

金银滚滚来

板栗烧鸡



- | | | | |
|-------------------|--------|--------------------|----------|
| 94 百花仔鸡 | 荷包鸡 | 113 咸鱼鸡粒豆腐煲 | 腐竹银杏肚片 |
| 95 冬菇蒸滑鸡 | 花椒嫩醉鸡 | 沙锅豆腐 | |
| 沙锅酒香鸡 | | 114 肉丝扒豆腐 | 桂花豆腐 |
| 96 长久鸡片 | 串烧山鸡 | 115 青椒炒豆腐 | 东江豆腐煲 |
| 97 香露全鸡 | 蚝油鸡条 | 乳香鱼球豆腐煲 | |
| 豉味荷香鸡 | | 116 五彩素豆腐 | 金银虾煨豆腐 |
| 98 丝瓜鸡翼球 | 荔荷大鸭 | 117 蚝油豆腐 | 甘笋腐竹煨蘑菇 |
| 99 姜葱手撕鸡 | 白切肥鹅 | 鱼蓉腊肠蒸豆腐 | |
| 海蜇鸡柳 | | 118 六宝烩豆腐 | XO酱酿玉子豆腐 |
| 100 什锦烩鸡 | 玻璃酥鸡 | 119 鸡粒扒豆腐 | 豆腐煮红衫鱼 |
| 101 花旗参气锅鸡 | 香菇焗肥鸡 | 金瑶豆腐西菜羹 | |
| 园林香液鸡 | | 120 鲜菇扒豆腐 | 乌皇豆腐 |
| 102 豆酱焗水鸭 | 泡酸菜烧鸡 | 121 蟹子百花酿豆腐 | 鲜菱菇香 |
| 103 白斩河田鸡 | 烤小鸡 | 肉丝炒干豆腐 | |
| 枸杞鸡丁 | | 122 鲜虾烩豆腐 | 吉列豆腐 |
| 104 八珍扒鸭 | 瓦罐葱油鸡 | 123 豆干炒榨菜 | 蟹肉烩豆腐 |
| 105 鸡汁冬笋脯 | 咖喱鸡翅 | 酱干豆腐丝 | |
| 106 凉瓜鸡球 | 金针菇炒鸡丝 | 124 海鲜浸酿豆腐 | 金笋豆腐酥 |
| 107 豆苗炒鸡丝 | | 125 回锅素片 | 腐皮冬菇 |
| 凤凰蛋 | | 腐皮韭黄卷 | |
| 108 兰花肾球 | 铁扒仔鸡 | | |
| 109 海带鸭 | 姜芽炒鸭片 | | |
| 草菇焗乳鸽 | | | |
| 110 花雕肥鸡 | 吊锅鸭舌 | | |
| 111 抓炒掌中宝 | 香菠煎鸡脯 | | |
| 盐水鸡翅 | | | |

豆制品

Part 05



- 112** 甫鱼肉粒豆腐煲



蔬菜、食用菌 Part 06



- | | | | |
|-------------|--------|------------|--------|
| 126 煎慈姑饼 | 冬菇扒苋菜 | 145 粤式烩土豆 | 煎藕饼 |
| 127 咸蛋黄炒冬瓜 | 生菜生鱼片 | 虾子萝卜条 | |
| 瑶柱节瓜环 | | 146 蒜薹炒鱼 | 香煎水瓜脯 |
| 128 鸡蓉芦笋条 | 金钱澳带荔芋 | 147 香脆三丝 | 胡萝卜煮蘑菇 |
| 129 西芹夏果 | 金瑶扒三色瓜 | 鸡蛋土豆丁 | |
| 扇形金华蔬 | | 148 炒素什锦 | 罗汉斋 |
| 130 红烧绍菜胆 | 苦瓜炒肉丝 | 149 绿豆酿莲藕 | 青椒炒藕丝 |
| 131 豉油炆豆苗 | 蒜蓉苋菜 | 清炒凉瓜 | |
| 炸茄饼 | | 150 鲜菇腌球 | 炆黄瓜条 |
| 132 护国菜 | 青豆牛肉末 | 151 腊鸭肠炒芥蓝 | 金沙冬瓜 |
| 133 生焯茼蒿 | 明珠菜心 | 虾干炒油菜 | |
| 白灼紫甘蓝 | | 152 兰花伴金菇 | 蚝油焖平菇 |
| 134 芹菜炒吊片 | 核桃蚝油生菜 | 153 虾仁烩冬蓉 | 香菇山药片 |
| 135 生煸豆苗菜 | 松炸西红柿 | 美极银鱼蒸丝瓜 | |
| 芝麻菠菜 | | 154 鲜竹云腿扒 | 煎焗酿南瓜 |
| 136 蒜烧松乳 | 虾子节瓜脯 | 155 煨节瓜 | 蚝油香菇淡菜 |
| 137 炒三丝 | 芥菜炒鱼条 | 白灼芥蓝 | |
| 金银蒜蒸南瓜 | | 156 红烧二冬 | 龙须茄子 |
| 138 白汁扒白菜胆 | 螯蜞炒豆角 | 157 蒜蓉茄泥 | 果老仙斋 |
| 139 香菇菜心 | 红菱扒冬菇 | 咸鱼鸡粒烧茄子 | |
| 番薯煮芥菜 | | 158 素炒火龙果 | 豌豆烩鸡粒 |
| 140 豉汁肉片炒苦瓜 | 鼎湖上素 | 159 蟹肉茄子 | 杞子炒时蔬 |
| 141 双色木耳 | 橄榄仁炒鸡丁 | 淡菜炒笋尖 | |
| 吞拿鱼锅烧什菜 | | 160 原盅白菜 | 玻璃白菜 |
| 142 鸭粒烩冬蓉 | 葱油苦瓜 | 161 冬笋鲜菇 | 烧竹笋 |
| 143 冬菇扒绍菜胆 | 火腿扒芥菜 | 芦笋莲珠 | |
| 原盅鲜菇 | | 162 百花蒸酿芦笋 | 三冬火腿丁 |
| 144 蚝扒四宝蔬 | 五彩炒四季豆 | 163 咖喱菜花 | 椒油茄子 |
| | | 腊肉鲜芦笋 | |
| | | 164 太极冬蓉 | 姜汁四季豆 |
| | | 165 冰峰芦笋 | 金钩四季豆 |

腊炒荷兰豆

汤羹、炖品

Part 07



- | | |
|------------------|---------|
| 166 银耳鸽蛋汤 | |
| 167 桂花银耳汤 | 鸽蛋桂耳汤 |
| | 黑木耳豆腐汤 |
| 168 凤凰鱼蓉羹 | 鲜陈草菇木耳汤 |
| 169 汾香鱼头汤 | 杞菜鱼片汤 |
| | 鲜干草菇鱼头汤 |
| 170 蛇羹 | 三鲜蛇丝汤 |
| 171 西湖牛肉羹 | 瑶柱鸡丝羹 |
| | 牛肉豆腐羹 |
| 172 海宝炖甲鱼 | 霸王花煲老鸡 |
| 173 党参乳鸽汤 | 沙锅云吞鸡 |
| | 豆蔻陈皮鲫鱼羹 |

甜品

Part 08



- | | |
|------------------|--------|
| 174 时果西瓜盅 | 香甜莲蓉 |
| 175 凉瓜椰奶露 | 绿豆沙 |
| | 双花决明汤 |
| 176 脆皮荔枝 | 水晶杨梅盅 |
| 177 羔烧白果 | 冰浸甜杏 |
| | 薄荷仙桃 |
| 178 姜薯鲤鱼 | 太极芋泥 |
| 179 清甜莲子 | 龙皇杏汁仿燕 |
| | 松糕 |
| 180 蜜浸枇杷 | 芝麻糊 |
| 181 山楂珍珠羹 | 番薯糖水 |

西瓜冻

燕鲍鱼翅

Part 09



- | | |
|------------------|--------|
| 182 兰花珍珠鲍 | 明珠鲍鱼 |
| 183 清蒸活鲍鱼 | 绒鸡炖海参 |
| | 燕窝银琼豆腐 |
| 184 蝴蝶海参 | 红烧鲍翅 |
| 185 鸡丝鱼翅 | 蟹黄鱼翅 |
| | 奶汤烩鲍鱼 |
| 186 原壳蒸鲍 | 两虾扒海参 |
| 187 炒桂花鱼翅 | 鱼翅羹 |
| | 洋葱烧海参 |

主食

Part 10



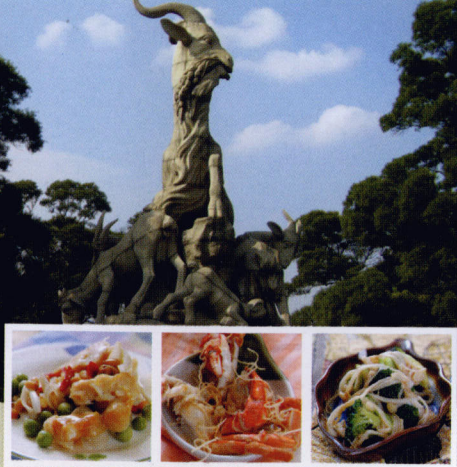
- | | |
|------------------|-------|
| 188 生炒糯米饭 | 南瓜炒饭 |
| 189 蔬菜煎饼 | 棉花糕 |
| | 老婆饼 |
| 190 平洲福肉饼 | 碧玉干燕麦 |
| 191 小米蜂糕 | 七彩蛋卷 |
| | 豌豆蓉糕 |

本书使用计量单位

1大匙=15克 1小匙=5克
1杯=240毫升



粤菜 Yuecai



粤菜概述

粤菜又名广东菜，是由广州菜、潮州菜和东江菜三大流派组成，为我国四大菜系之一。广东地处我国南端沿海，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，气候温和，雨量充沛，故各种动植物类的食品极为丰富。同时广州又是历史悠久的通商口岸城市，吸取了外来的各种烹饪原料

和烹饪技艺，使粤菜日渐完善。加之旅居海外的华侨把欧美、东南亚的烹调技术传回家乡，丰富了广东菜谱的内容，使粤菜在烹调技艺上也留下了一些西方烹饪的痕迹。粤菜以风格高雅大器、风味崇尚鲜爽，选料广博奇杂、烹饪技艺精湛而独树一帜，饮誉四方。

粤菜历史

粤菜有着悠久的历史，虽然在秦以前，岭南与经济文化已比较发达的中原地带相比，饮食相对简单粗糙，但广东地处亚热带，濒临南海，省内有密布的内河湖泊，可供食用的动植物种类繁多。南越人以采集螺、蚌、蚬、牡蛎等水产品为生，善渔业。据《周礼》载，“交趾有不粒食者”，他们“煮蟹当粮哪识米”，而且有“生食之”的习惯。战国时成书的《山海经》也有南方人吃蛇的记载。至西汉人刘安编著的《淮南子》，也有“人得蚺蛇以为

上肴”的记述。可见具有粤菜风味的“蛇羹”已至少有几千年的历史了。



秦王朝统一岭南后，在岭南新设三郡，数十万南下汉人带来了中原烹饪技艺，也使中原地区与岭南的文化、经济交往渐多。到了汉代，南越武王赵佗归汉以后，汉越交往越来越频繁，岭南地区的经济文化有了很大的发展，烹调技术也随着文化的传入而进入岭南地区。在广州发掘的几座汉墓中，食物有芋、姜、黄瓜、甜瓜、木瓜、桃、梅、橘子、荔枝等蔬菜水果；畜禽有猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅；还有泥蚶、青蚶以及禾花雀等。在禾花雀的残骨中夹存着黄土和木炭，表明禾花雀是用黄土裹着置于炭中烘熟的，这种制法周代称“炮”。可见当时中原汉人接受了南越人杂食之风，又把中原的烹调法移入而形成了独特的饮食习惯。

南宋时期大批中原士族南下，中原的烹调技术更是随之大量流入南方。南逃的皇室把中原饮食习俗一直带到琼海，使广东菜系至今尚保留了许多中原古代食法。而令南宋人惊叹的岭南人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的地方风格与正食的北味烹调技术相结合，就转变为南方特有的菜肴。至此粤菜作为一个菜系已初具雏形，而“南烹”之名已见于典籍。

自汉代以后，广东先后从国外引进了海枣、芒果、菠萝蜜、番石榴、番荔枝、花生、玉米、番薯等许多农作物。到了明清，由于大规模的水利建设，改进耕作技术，广东的农业已经逐步走在全国的前列，珠江三角洲也别称为“鱼米之乡”，人们的生活也较前富裕，“讲饮讲食”的风气逐渐

盛行，也陆续出现了许多著名乡土美食。据明末清初屈大均的《广东新语》载：“天下所有食货，粤东几尽有之，粤东所有之食货，天下未必尽有也。”丰富的原材料使广东烹饪能做到“飞潜动植皆可口，蛇虫鼠鳖任烹调”。



到了晚清，广州已成为我国南方最大的经济重镇，更加速了南北风味大交流。这时的广州，内外商贸云集，各地名食蜂拥而至，饮食市场十分兴隆。广州街头除了正宗粤菜外，京都风味、姑苏风味、扬州炒卖、四川小吃、山西面食等其他地方风味随处可见，西餐厅、咖啡馆、扒房、酒吧也已多见不怪。粤菜的烹饪大师们不断吸收、积累各种烹调技术，并根据本地环境、民俗、口味、嗜好加以改良创造，使粤菜得以迅猛发展，在闽、台、琼、桂诸方占有主要阵地。《清稗类钞》记载：“肴饌之有特色者，如京师、山东、四川、广东。”从中可以发现，粤菜其时已成为我国四大菜系之一。

新中国诞生后，广东的经济逐步发展起来，经贸活动以及对外交往频繁，社会安定，物质丰富，政府重视，使粤菜得到

了更进一步的发展,1956年“广州名菜美点展览会”上就展示了5000余款菜肴,800多道美点。上世纪六七十年代,由于政治及经济的原因,粤菜的一些特色曾一度减弱,1978年中国实行了改革开放,广东作为改革开放的前沿,经济迅速腾飞,而粤菜又一次得益于经济发展的动力,获得了发展良机。粤菜得以东进西闯,北上出国,

所到之处都呈现出无法抗拒的诱惑力,人们以品粤菜为时尚,以尝粤菜为乐事,以懂粤菜为自豪,加之粤菜烹饪教育蓬勃发展,烹饪人才迅速成长,使烹饪的科学研究也得以深入,增强了粤菜发展的实力。随着社会经济的不断发展,粤菜必将更加尽善尽美,为中国的烹饪技术增添光彩。

粤菜成因

粤菜以其独特的风味,在中国菜中脱颖而出,享誉世界,这是与其众多有利因素分不开的。在地理与物产、政治与经济、社会与文化、理论与技术、风味与品种、群众基础与声誉等方面,粤菜均有自己的优势。

物产富饶鱼米之乡

广东地处中国南端,北依五岭,南临南海,海岸线长达三千多公里,中国第三大河流珠江横贯境内,经广州出海。境内山地、平原、丘陵交错,珠江三角洲和韩江三角洲是广东主要平原地区。广东位于亚热带,北回归线横穿境内中部,气候温暖,雨量充沛。优越的气候条件,复杂多样的地形、地貌,为动植物的生长创造了良好

的环境,使广东成为蕴藏丰富动植物资源的一块宝地。广东是我国稻谷的主要产区之一,南海水产鱼类有400多种,其中不乏名贵海鲜,如龙虾、竹节虾、老鼠斑、东星斑、膏蟹、响螺等等。除此以外广东各地名特产还有肇庆文岩鲤和麦溪鲤、珠三角的大海虾、本地生鱼、本地甲鱼、大良塘鱼、深圳沙井蚝、九龙吊片(干鲑鱼)、广肚、粤西海参、清远鸡、江村黄鸡、竹丝鸡、中山石岐鸽、樱桃鸭、番鸭、黑棕鹅、禾花雀、粤北花菇等等。

有些原料在外地是不吃也不敢吃的,而在广东则能成为风味名品,如蛇、狗、猫、龙虱,南海番禺顺德一带的禾虫(学名疣吻沙蚕)、蚕蛹、蜂蛹等,均可做成特色名菜。在调味料方面,广州急汁和生抽王、佛山柱侯酱、普宁豆酱、汕头沙茶酱、开平腐乳、阳江豆豉等都为大厨所推崇。而荔枝、龙眼、木瓜、香蕉、杨桃、石榴、甘蔗、菠萝等岭南佳果早已举世闻名,皆能入馔。放眼广东的物产,用奇花异果遍野、珍禽野味漫山、海鲜水产生猛、瓜



果时蔬常青、家畜家禽满栏、粮油糖酱满仓来形容是一点也不夸张的。吴人潘来说：“粤东为天南奥区，以山川之秀异，物产之瑰奇，风格之推迁，气候之参错，与中州绝异，未至其地者不闻，至其地者不尽见。”广东丰富的物产，为粤菜的繁荣奠定了物质基础。

崇尚口味的习俗

广东人讲究饮食，以美食为乐事，大多数的广东人不善喝酒，不尚辛辣，但好品菜。广东人有少受强烈刺激的味觉，使他们保持品味的灵敏。广东人对菜点的挑剔程度近乎苛刻，对新菜品新食法的好奇心理令人难以置信，对菜品鲜美滋味的追求达到不惜代价的程度，没有新颖的菜品，没有新颖的口味，店铺也就离关门不远了。在此基础上，广州自上世纪50年代起，就不定期地举办“广州名菜美点评比展览会”，而后发展成每年秋冬季举办的“广州国际美食节”，而广东其他各地也各自举办多种形式的美食节，成效相当显著。所以在这里人们又找到了一个粤菜兴盛繁荣的原因，崇尚口味的习俗使广东几乎人人都是美食家。

博采中外兼收并蓄

传统粤菜的烹调方法主要来源于当地民间，但从“汉越融合”开始，粤菜融合中原的先进方法，形成兼收并蓄的开放观念。之后历代的饮食文化交流、烹饪技能交流，粤菜又吸收了大量的烹饪技术精华。当西餐进入广东，又给粤菜带来新的启示，粤菜广泛吸收中外的烹调技艺精

华，结合自己的物产、气候特点和习俗，形成了完整的烹调技艺体系和独特的烹调特色，独树一帜，为世人所瞩目。如由北方的“爆”演进为粤菜的“油泡”；由整形烹制的“扒”改进为分别烹制分层次上盘的“扒”；将一般的氽法发展为规范的制作名贵汤品的氽法；引进西餐的焗法、吉列炸、猪扒、牛扒，改造为自己的烹调方法和名菜；借鉴西餐调味汁的做法，首创了粤菜的酱汁调味法等，而这种博采中外、兼收并蓄的饮食理念，也从另一个方面加速了粤菜的发展。此外粤菜还独创了焗、焖、煲、软炒、浸等烹调方法，又充分显示了粤菜的革新性。



名厨辈出艺超群

粤菜迅猛发展的另外一个重要原因是广东烹饪技术力量雄厚，名师名厨辈出。广东历代烹饪前辈和当代名厨巧夺天工的烹调技艺，把自然物产变成举世闻名的美味佳肴。广东烹饪技术人才队伍有两大特点，一是名厨具有广泛性，广东名厨众多，无论是在社会上名声显赫的，还是在企业屡有建树的，都身怀绝技，厨艺超群。名厨辈出的主要原因是广东饮食文化

深厚，著名食肆众多，而成功的食肆是与名厨分不开的。广东餐饮市场竞争异常激烈，企业间的竞争必然转化为名厨间的技术较量，客观上促进了名厨的成长。第二个特点是名厨呈现年轻化。上世纪九十年代初广东评选的“广东十大名厨”，其中绝大部分都是30岁左右的年轻人，年龄最

大的不超过45岁。广东老一辈的名厨比较开明，乐于培养年轻人，这是青年名厨成名的重要条件，另外广东烹饪教育开展的较早，这是名厨年轻化的群众基础，而广东的青年厨师爱岗敬业勇于进取，是青年名厨迅速成长的根本原因，也促进了粤菜的发展和提高。

粤菜特色

经过长期的发展，粤菜不仅集合了广州、潮州、东江等地的风味特色，更兼采京、苏、扬、杭、鲁等外省菜以及西菜之所长，融会贯通而独成一家。粤菜作为中国四大菜系之一，以其用料广博、口味清淡、博采众长的特色而享有盛誉。

用料广博

粤菜的最大的特色是什么？对粤菜略有了解的人都会脱口而出：“广东人除了地上四条腿的桌子、天上飞的飞机不吃之外，其他什么东西都敢吃。”可见广州饮食风之盛。

的确，粤菜最大特色便是采料复杂，菜式丰富。粤菜的用料广博奇杂，配料多而巧，蛇虫鼠蚁、飞禽走兽、山珍海味、中外食品，无所不有，可谓全国之冠。这些原料一经厨师妙手烹制，每令食者击节赞赏，叹为异品奇珍。传说北宋时苏东坡被贬到惠州，他的爱妾朝云就是因为吃了蛇羹后人们才告知那是蛇，结果惊吓而死。广东人虽然无所不吃，但近年来随着动物保护法的制定和实施，广东人也开始意识到不吃保护动物和野味了，当然为了饮食文

化的丰富多彩，很多“野味”都是人工饲养的。



口味清淡

粤菜中的口味清淡，可以用“清鲜嫩滑爽香”六字概括其风味特色。这是粤菜广受欢迎的根本原因。

粤菜的清，有味道清淡清鲜，口感清爽不腻的含义。清决非清寡如水，淡而无味，而是清中求鲜，淡中求美，追求食物中特有的鲜美的原汁原味。这理论既符合广东所处的气候环境要求，又符合人类饮食的卫生、科学要求。

粤菜的鲜，讲究的是鲜而不俗，自然的鲜。鲜味的追求是粤菜与其他地方菜风味相比最突出最典型的特征，甚至可以这

样说,没有哪一个地方对鲜味的喜好如此普遍,对鲜味的理解如此深刻,对鲜味的保护如此小心,对鲜味的追求如此痴迷,对鲜味的创造如此成功。在工艺上,粤菜愿为保鲜、提鲜、增鲜、补鲜、助鲜付出任何代价。因为粤菜把鲜味视作菜品滋味的灵魂,把菜品的鲜味创造视为烹调技艺的最高境界,把尝鲜看作食物品味的最美享受。

粤菜对爽的理解是清爽、脆嫩、爽甜、爽滑,有弹性。嫩是质感细腻、细嫩的表现,是烩而不柴,软而不糯。滑就是柔滑、软滑、爽滑,是一种不粗糙、不扎口的口感。这些都是美妙的滋质感。“急火快炒,仅熟为佳”是历代广东厨师均要接受的师训。由于大部分的营养素都会随加热时间的延长而加大其损失率,减少加热时间便是保护食品原料中营养成分的有效方法。加热时间短,使相当多的食品原料都能形成脆嫩、爽滑的口感,这正是广东人所喜好的食物特性。

粤菜滋味讲究清鲜,这实际上是对菜品质量提出了极高的要求。制作味道清鲜的菜品,比制作味道浓重麻辣的菜品要

难得多。因为清鲜犹如和煦的春风,没有强烈的刺激,令人可以自由地细致地品味各种令人愉悦的美感。粤菜滋味讲究清鲜,促进了调味技巧的探讨,促进了烹调技艺的研究,也是促进粤菜发展的一个重要方面。

博采众长

粤菜具有“杂交”的优势,因为粤菜形成的历史是由中外饮食文化汇合,并结合地域气候特点不断创新而成。历史上几次北方移民到岭南,把北方菜系的烹饪方法传到广东。清末以来,广东的开放亦使得饮食上渗透了西方饮食文化的成分。粤菜的烹调方法有30多种,其中的泡、扒、氽是从北方的爆、扒、氽移植来的,焗、煎、炸则是从西餐中借鉴而来。广东人思想开放,不拘教条,一向善于模仿创新,因此在菜式和点心研制上富于变化,标新立异,制作精良,品种丰富。此外粤菜的菜式还注重随季节时令变化而改变,夏秋求清淡,冬春重浓郁。宴席上的菜式皆冠以美名,如三蛇搭配老猫和母鸡烩成的菜叫“龙虎凤”,虾仁炒马蹄叫“龙马精神”等。

粤菜流派

粤菜是由广州菜、潮州菜和东江菜三大流派组成。以前由于广东地形复杂,山地丘陵多,交通不发达,社会的经济形态属于自然经济,各地区固守自己稳定的生活圈,人们交往的通道很少。这种状况使岭南地区形成了多种地方语言,其中主要有广州方言、潮州方言和客家方言

