

粤菜王

正宗！600道地道粤式家常菜

金牌粤菜王中王，汇聚粤菜精品，呈现家常百味，尽享口福

畜肉+禽蛋+水产+素菜+汤煲+小吃，风味独特，浓淡适宜，滋味超群

国际烹饪大师 中华名厨 陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

粤菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7165-4

I. ①粤… II. ①陈… III. ①粤菜—菜谱 IV.
①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060338号

粤菜王

YUECAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7165-4/TS·483

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



粤菜王

| 陈志田 主编 |



序言 | Preface

食在**中国**

味在**粤菜**





粤菜“清而不淡”、“鲜而不俗”。

这些特点吸引着无数人去品尝。

粤菜倡导“健康养生”的理念，
其味涵盖了“香、松、软、肥、浓”五滋，
“酸、甜、苦、辣、咸、鲜”六味。

本书介绍的粤菜菜式花样繁多，独具风味。

诱人的图片，简易的做法，
相信能助您亲自做出美味的粤菜。



目录



美味粤菜



粤菜的形成与发展.....	014
粤菜的组成.....	015
粤菜的三大特点.....	016

粤菜的烹饪方法.....	017
粤菜的特色调味品.....	019



畜肉



大白菜包肉.....	022
卤五花肉.....	023
酱肉菠菜.....	023
大葱焖双花.....	024
糖醋里脊肉.....	025
蒸肉卷.....	025
走油肉.....	026
秘制小肉方.....	027
冬瓜烧肉.....	028
金城宝塔肉.....	028

焖酥肉.....	029
同安封肉.....	029
南瓜粉蒸肉.....	030
蛋黄肉.....	031
滑熘里脊.....	032
包菜炒肉片.....	032
蜜汁叉烧肉.....	033
盐水里脊.....	033
酱香白肉卷.....	034
珍珠圆子.....	035

猪皮冻.....	035
豆豉炒油渣.....	036
旱蒸腊肉.....	036
芥菜干蒸肉.....	037
板栗红烧肉.....	038
肉片豆腐卷.....	039
青椒酿肉.....	039
避风塘炒茄盒.....	040
贵妃火龙果.....	040
蜜汁火方.....	041

黄瓜炒火腿.....041	卤猪肚.....059	乳香排骨.....078
玉米炒火腿肠.....042	莲子猪肚.....060	家乡酱排骨.....078
香芹肉丝.....043	金针菇肚丝.....060	芳香排骨.....079
腌白菜炒猪肉.....043	韭黄肚丝.....061	粉蒸排骨.....079
开胃豆角肉末.....044	醉肚尖.....061	过桥排骨.....080
韭黄肉丝.....044	双笋炒猪肚.....062	糖醋排骨.....080
榨菜肉丝.....045	茶树菇炒肚丝.....062	蛋炒排骨.....081
黄花菜炒瘦肉.....045	荷蹄炒肚片.....063	酸辣蹄筋.....081
台湾小炒.....046	莴笋烧肚条.....064	乡村扒肘子.....082
土豆小炒肉.....046	蒜香汁爆爽肚.....064	蒜蓉卤肘子.....083
榄菜肉碎小青瓜.....047	滑子菇炒爽肚.....065	猪蹄扒茄子.....084
茭白肉片.....047	晾衣耳片.....065	豌豆香肘子.....084
酸白菜炒肉丝.....048	千层猪耳.....066	美极猪蹄.....085
干笋炒肉.....049	小炒顺风耳.....067	冰糖蹄膀煲.....085
咕嚕肉.....049	凤眼肝.....067	水晶肘子.....086
糖醋咕嚕肉.....050	胡萝卜炒猪肝.....068	卤蹄膀.....087
鸡腿菇烧肉丸.....050	白菜炒猪肝.....069	金玉良缘.....088
芹菜炒肉.....051	醉腰花.....069	黄焖丸子.....088
春笋枸杞肉丝.....052	冬瓜炒腰片.....070	珍珠丸子.....089
芥蓝木耳炒肉.....052	山珍炒腰花.....070	麻酱腰花.....089
韭菜炒腐竹.....053	瓦片猪肝.....071	脆皮大肠.....090
山药炒腊肉.....053	猪腰豌豆片.....072	炖烧猪尾.....090
乡村腊肉.....054	杜仲腰花.....072	
胡萝卜干腊肉.....054	嫩姜爆腰丝.....073	
窝头炒腊肉.....055	炒腰片.....073	
咸肉炒马蹄.....055	银芽炒心丝.....074	
乡村腊肉藜蒿.....056	云南小瓜炒猪舌.....074	
冬笋腊肉.....056	黄金蒜香骨.....075	
苦笋炒腊肉.....057	金瓜豉汁排骨.....076	
三色腊味.....057	南瓜盅肉排.....077	
香芹炒腊肉.....058	冰梅酱蒸排骨.....077	



萝卜炒肥叉.....	091
香炒大肠.....	092
普洱茶香肠.....	092
冬笋片炒香肠.....	093
豉油皇大肠.....	093
卤汁牛肉.....	094
金丝牛肉.....	094
仔姜牛肉.....	095
金山牛肉.....	096
金针菇牛肉卷.....	096
陈皮牛肉.....	097
八角烧牛肉.....	097
青豆烧牛肉.....	098
卤水牛肉.....	098
酱牛肉.....	099
酸汤肥牛.....	099
黑椒牛柳.....	100
椒香牛排.....	100
百叶拌白芍.....	101
沙爹牛肉串.....	102
豆豉牛肚.....	102
西蓝花炒肚.....	103



红扒牛掌.....	103
卤水拼盘.....	104
扒牛肉.....	104
卤牛腱.....	105
煎牛小排.....	105
黑胡椒牛排.....	106
莴笋牛肉丝.....	106
火爆牛肉丝.....	107
干煸牛肉丝.....	107
哈密瓜炒牛肉.....	108
洋葱牛肉丝.....	109
牛肉苹果丝.....	110
香茅牛仔粒.....	110
蛋黄牛肉菜心.....	111
辣炒卤牛肉.....	111
双菇滑牛肉.....	112
黄花菜牛肉丝.....	112
荔枝牛肉.....	113
生炒酱牛腩.....	113
酒香牛肉.....	114
丝瓜炒牛肉片.....	115
滑菇牛骨髓.....	116
荷兰豆炒肥牛.....	116
菠萝牛仔骨.....	117
小炒牛肉丸.....	117
火爆牛柳丝.....	118
茄干炒牛肉.....	119
茶树菇爆牛柳.....	119
南瓜牛柳.....	120
鸡腿菇牛柳.....	120
青南瓜炒牛柳.....	121

牛柳炒蒜薹.....	121
蚝油卤蹄筋.....	122
香菇煨蹄筋.....	122
牛肚炒香菇.....	123
芹香牛肚.....	124
牛百叶炒白芍.....	124
爆炒羊肚丝.....	125
葱爆羊肉.....	125
虾酱羊肉.....	126
酱羊肉.....	126
羊片扒莴笋.....	127
五谷羊羔肉.....	127
洋葱爆羊肉.....	128
糖醋羊肉丸子.....	128
羊肉烩菜.....	129
橘香羊柳.....	129
宫廷羊方.....	130
新派羊排.....	130
花生仁羊排.....	131
蜜汁羊排.....	131
芥子汁烧羊腿.....	132
鱼香羊肝.....	132



禽蛋



秘制珍香鸡.....	134	豉酱蒸凤爪.....	152	卤鸭翼.....	167
冬笋鸡丁.....	135	西芹腰果鸡丁.....	152	香辣鸭下巴.....	167
白切大靛鸡.....	136	椒盐鸡软骨.....	153	贵妃凤梨醉鸭腿.....	168
红焖鸡蓉球.....	136	腰果鸡脯肉.....	153	玉米粒炒鸭肉.....	168
蚝油豆腐鸡球.....	137	咸鱼鸡粒芥蓝.....	154	葱爆鸭舌.....	169
盐焗脆皮鸡.....	138	鸡丝炒黄花菜.....	154	鲜芦笋炒鸭舌.....	169
茶樟鸡.....	138	菱角炒鸡片.....	155	核桃鸭胗球.....	170
葱油冷鸡.....	139	银杏鸡脆.....	155	茭白炒鸭肫.....	170
腐乳鸡.....	139	西蓝花炒鸡块.....	156	卤鹅片拼盘.....	171
醉鸡.....	140	鸡翅小炒.....	156	扬州风鹅.....	171
鲍汁鸡.....	141	碧螺春鸡柳.....	157	小炒鹅肠.....	172
客家咸鸡.....	141	板栗烧鸡翅.....	158	大蒜爆鹅肠.....	172
鸡丝炒百合.....	142	鸡胗丸子.....	158	鹅肝炒蚝豉.....	173
酱油嫩鸡.....	142	五香烧鸭.....	159	酸豆角炒鸽肫.....	173
莲子蒸鸡.....	143	春笋炒鸡肾.....	159	香酥鹌鹑.....	174
口福手撕鸡.....	144	鲜芒炒鸡柳.....	160	银杏炒鹌鹑.....	174
豉油鸡.....	144	盐水卤鸭.....	160	红烧乳鸽.....	175
美味清远鸡.....	145	碧绿扣鸭四宝.....	161	火腿鸽子.....	175
花雕醉鸡锅.....	145	奇妙鸡脆骨.....	161	脆皮炸乳鸽.....	176
芝麻鸡片.....	146	精品烤鸭.....	162		
南瓜蒸滑鸡.....	147	吊烧琵琶鸭.....	163		
鸡酱鲜肉卷.....	147	油鸭扣冬瓜.....	163		
菠萝鸡片.....	148	红枣鸭子.....	164		
咖喱鸡.....	148	黄焖鸭肝.....	164		
鹅肝片皮鸡.....	149	盐水鸭肝.....	165		
冰梅红糟鸡.....	149	菊花鸭胗.....	165		
鸡肉卷.....	150	芙蓉鸭舌.....	166		
八宝风沙鸡.....	151	鸭掌扣海参.....	166		



妙手秘制鸽.....	176
苦瓜炒蛋.....	177
百合炒豆角.....	177
蛋白炒海鲜.....	178

虾仁炒蛋.....	179
虾皮青椒鸡蛋.....	179
辣椒金钱蛋.....	180
贡菜炒蛋柳.....	180

玉米炒蛋.....	181
鸡肉炒玉米.....	182

水产



蛋白鱼丁.....	184
草菇烩鱼丸.....	185
妥甸炒水鱼.....	185
鲜百合嫩鱼丁.....	186
松仁鱼米卷.....	186
七彩炒鱼丝.....	187
水豆豉爆鲜鱼.....	188
滑子菇鱼丝.....	188
枸杞蒸鲫鱼.....	189
河塘鲈鱼.....	189
梅菜蒸鲈鱼.....	190
鲜花椒鲈鱼.....	190
清蒸鲈鱼.....	191

豆腐鲈鱼.....	191
甲鱼烧鸡.....	192
豆芽烧鳝段.....	193
富贵虾爆鳝.....	193
迷路鳝丝.....	194
宫灯鳝米.....	194
大碗酸辣芋粉鳝.....	195
芹菜翠衣炒鳝片.....	195
芹菜煎带鱼.....	196
窝窝头焖黄鱼.....	196
大汤黄鱼.....	197
脆炒鱿鱼丝.....	197
一品小炒皇.....	198
新龙小炒.....	198
洋葱炒鱿鱼.....	199
松茸炒鲜鱿.....	200
泡萝卜炒鲜鱿.....	200
苦瓜炒鲜鱿.....	201
南瓜墨鱼丝.....	201
酱爆墨鱼仔.....	202
芥蓝炒银鳕鱼.....	203
蒜苗咸肉炒鳕鱼.....	203

水晶酿鳕鱼.....	204
醋焖多宝鱼.....	204
芹王熠青鱼.....	205
鸿运桂鱼.....	206
特色蒸桂花鱼.....	206
豉香沙丁鱼.....	207
鱼虾争艳.....	207
海贝腊肉炒虾干.....	208
山药虾仁.....	209
腰果虾仁.....	209
火龙果烩虾仁.....	210
鲜虾烩银杏.....	210
水果虾球.....	211
菜梗鹅肠鱼.....	211
冰糖玻璃虾.....	212
咸蛋黄焗虾.....	212
蒜香虾.....	213
油焖虾.....	213
干烧草虾.....	214
开胃汁烹虾段.....	214
蜜汁元宝虾.....	215
蒜蓉蒸基围虾.....	215



隔水蒸九节大虾	216	上海青炒蟹	225	冰糖血燕	235
夏日清烩	216	葱姜炒蟹	226	七彩极品官燕	236
水晶虾仁	217	葱爆野山菌螺片	226	海参烧蹄筋	237
草菇虾仁	217	鸡腿菇爆海参柳	227	竹笋烧海参	237
五仁粒粒香	218	干贝炒鱼肚	227	葱烧黄玉参	238
五彩炒虾仁	219	八卦鲜贝	228	极品响螺黄玉参	238
海鲜炒满天星	219	泡白菜炒蛤蜊	229	葱爆海参	239
椒盐虾仔	220	姜葱炒蛤蜊	229	家常肉末海参	240
油爆虾	220	口味蛤蜊	230	鹿筋黄玉参	240
松仁爆虾球	221	鲜奶炒雪蛤	230	家常海参	241
鲜蚕豆炒虾肉	221	黄山毛峰泥鳅	231	珍珠菌烧海参	241
飘香虾仁	222	竹香泥鳅	231	一品参肚煲	242
生菜海鲜盏	222	火龙燕液翅	232		
毛豆炒河虾	223	木瓜蒸官燕	233		
金瓜虾仁	223	木瓜炖官燕	233		
菜心葱段炒虾蛄	224	银杏燕翅盅	234		
避风塘辣椒炒蟹	224	鸳鸯燕窝	234		
金牌口味蟹	225	金箔极品官燕	235		



素菜



枸杞炒玉米	244	青豆炒滑子菇	250	爆炒鲜山菌	255
清炒玉米笋	245	牛肝菌扒菜心	250	草菇炒笋	256
松仁玉米	246	蚝油鸡腿菇	251	红椒萝卜丝	257
鲍汁草菇	246	金针菇炒三丝	252	胡萝卜炒茭白	257
莴笋香菇	247	蚝汁扒群菇	253	胡萝卜烩木耳	258
四色蔬菜丁	247	豆豉香干毛豆	253	荠菜炒冬笋	259
女士小炒	248	香菇烧花菜	254	香菇炒豆腐丝	259
鱼露炒什菇	249	素烩花菜	254	茯苓豆腐	260

西芹炒豆腐干	260	南瓜炒百合	271	胡萝卜炒豆芽	283
农家豆腐	261	清炒娃娃菜	272	口蘑扒油菜	284
红枣炒竹笋	262	白果炒南瓜	273	百合扒油菜	285
清炒芦笋	262	芥蓝炒核桃仁	273	糖醋包菜	285
炒腐皮笋	263	白果烩三珍	274	莲子扒冬瓜	286
芦笋扒冬瓜	264	芥菜青豆	275	麻酱冬瓜	286
火龙果黄金糕	264	白果炒五鲜	275	奶汤蒸芋头	287
XO酱爆生菜梗	265	西芹炒双果	276	南瓜煮萝卜糕	287
蒜炒包菜	265	板栗炒西芹	277	蜂蜜蒸南瓜	288
西芹炒胡萝卜	266	丝瓜滑子菇	277	冰糖红枣南瓜	288
甜蜜四宝	267	蘑菇焖土豆	278	椰汁香芋南瓜	289
哈密瓜炒芦笋	267	枸杞大白菜	279	蜜梨蒸南瓜	289
西蓝花面筋	268	鸡油丝瓜	280	铜盆蒸丝瓜	290
菠萝炒苦瓜	268	清炒菜心	280	虾米蒸娃娃菜	290
如意蕨菜蘑	269	豆腐皮炒菜心	281	薏苡仁煮土豆	291
京扒茄子	270	香菇蚝油菜心	281	山药红枣	292
蒜香茄子	270	鱼香柚皮	282	山药养生泥	292
琥珀冬瓜	271	鲜桃炒山药	283		

汤 煲



枸杞白菜心汤	294	清鸡汤珍菌	298	莲子薏米健身汤	302
奶汤娃娃菜	294	清汤松茸	298	多菌菇排骨汤	302
白菜海带豆腐汤	295	萝卜香菇粉丝汤	299	板栗玉米煲排骨	303
火腿香菇竹笋汤	295	双耳桂圆蘑菇甜汤	299	玉米炖排骨	303
香菇豆腐汤	296	药膳银耳汤	300	排骨玉竹板栗汤	304
西红柿豆腐汤	296	海底椰瘦肉汤	300	木瓜银耳猪骨汤	304
鸭菇冬瓜汤	297	节瓜瘦肉汤	301	萝卜炖大骨汤	305
椰子盅	297	山药猪肉汤	301	上汤美味绣球	305

莴笋丸子汤.....	306	鹅肉炖萝卜.....	322	苦瓜排骨煲.....	338
双丸青菜汤.....	306	西洋参乳鸽汤.....	322	冬菇腐竹煲.....	338
红枣莲藕猪蹄汤.....	307	西瓜绿豆鹌鹑汤.....	323	煎酿豆腐煲.....	339
花生猪蹄汤.....	307	红花煮鸡蛋.....	323	土豆排骨煲.....	339
香菇白菜猪蹄汤.....	308	万年青虾米汤.....	324	江湖手抓骨.....	340
莲子茯神猪心汤.....	308	黄瓜鸽蛋汤.....	324	蹄筋煲猪脚.....	340
菊花猪肝汤.....	309	玉米煲鲫鱼汤.....	325	海带煲猪手.....	341
花生胡萝卜牛肉汤.....	309	胡萝卜鱼片汤.....	325	党参煲猪手.....	341
腰果核桃牛肉汤.....	310	黄花菜鱼丸汤.....	326	板栗煲猪尾.....	342
黄芪牛肉汤.....	310	奶汤生鱼汤.....	326	萝卜牛腩煲.....	342
枸杞牛肉汤.....	311	健仔鲈鱼汤.....	327	土豆煲牛肉.....	343
牛肉土豆汤.....	311	黄花鱼豆腐汤.....	327	羊肉萝卜煲.....	343
牛肉海带莲藕汤.....	312	鸡块鱼翅汤.....	328	小鸡炖蘑菇.....	344
牛肉粒花生汤.....	312	鱼丸馄饨汤.....	328	豆豉鸡煲.....	344
土豆牛肉汤.....	313	鳝鱼土茯苓汤.....	329	紫菜煲猴头蘑.....	345
什锦牛丸汤.....	313	胡萝卜焖牛尾鱼.....	329	御府鸭块.....	345
清炖牛肉.....	314	枸杞牛蛙汤.....	330	家常煲带鱼.....	346
萝卜羊肉汤.....	314	党参牛蛙汤.....	330	南瓜虾煲.....	346
红白萝卜羊骨汤.....	315	明虾海鲜汤.....	331		
清炖鸡汤.....	315	鲜虾豆腐汤.....	331		
人参滋补汤.....	316	药膳炖海参.....	332		
土鸡汤.....	316	中药炖乌鸡汤.....	332		
小白菜火腿鸡汤.....	317	淮山五宝甜汤.....	333		
苦瓜菠萝炖鸡腿.....	317	银耳木瓜盅.....	333		
美花菌菇汤.....	318	冰糖炖木瓜.....	334		
珍菌土鸡汤.....	318	雪梨银耳炖百合.....	334		
醉鸡汤.....	319	解暑西瓜汤.....	335		
三鲜烩鸡片.....	319	香芋南瓜煲.....	335		
红枣乌鸡核桃汤.....	320	潮式苦瓜煲.....	336		
大蒜鸡爪汤.....	320	农家茄子煲.....	336		
益智鸡翅汤.....	321	马蹄煲龙骨.....	337		
茶树菇炖老鸡.....	321	广州猪骨锅.....	337		





莲蓉包.....	348	干贝蛋炒饭.....	362	南瓜饼.....	376
蟹粉小笼包.....	348	碧绿蟹子炒饭.....	362	野菜煎饼.....	376
蟹黄小笼包.....	349	海鲜炒饭.....	363	芝麻煎软饼.....	377
南翔小笼包.....	349	彩色虾仁饭.....	363	老婆饼.....	377
鲜虾水饺.....	350	蛤蚧牛奶饭.....	364	广式葱油饼.....	378
鱼翅灌汤饺.....	350	蒲烧鳗鱼饭.....	364	广式豆沙饼.....	378
蛤蚧饺.....	351	焗海鲜饭.....	365	蛋黄莲蓉酥.....	379
薄皮鲜虾饺.....	351	鳕鱼蛋包饭.....	365	笑口酥.....	379
特色螺肉饺.....	352	三鲜烩饭.....	366	黑糯米盏.....	380
多宝鱼饺.....	352	白切鸡饭.....	366	荷花酥.....	381
梅菜猪肉馄饨.....	353	豉椒黄鳝饭.....	367	菠菜干贝酥.....	381
鲜虾馄饨.....	353	瘦肉虾米冬笋粥.....	367	八宝袋.....	382
羊肉馄饨.....	354	瘦肉西红柿粥.....	368	凤凰丝烧卖.....	382
包菜馄饨.....	354	排骨虾米粥.....	368	椰香糯米丝.....	383
三鲜小馄饨.....	355	猪肚苦瓜粥.....	369	绿茶薄饼.....	383
鲜虾云吞面.....	355	状元及第粥.....	369		
虾爆鳝面.....	356	猪腰干贝粥.....	370		
三色冷面.....	356	海参青菜瘦肉粥.....	370		
三鲜烩面.....	357	甲鱼红枣粥.....	371		
叉烧面.....	357	飘香鳝鱼粥.....	371		
蚝仔大肠面线.....	358	冬瓜蟹肉粥.....	372		
香辣鱿鱼拉面.....	358	螃蟹豆腐粥.....	372		
鳗鱼拉面.....	359	生菜虾粥.....	373		
白切鸡冷面.....	359	山药鸡蛋南瓜粥.....	373		
鲑鱼意大利面.....	360	土豆饼.....	374		
虾仁通心面.....	360	芋头饼.....	374		
豉椒鲜鱿饭.....	361	蟹肉玉米饼.....	375		
卤水拼饭.....	361	金钱饼.....	375		





美味粤菜

粤菜是中国八大菜系之一，讲究清而不淡、鲜而不俗，有“五滋六味”之说，五滋即香、松、软、肥、浓；六味即酸、甜、苦、辣、咸、鲜。本章将为大家介绍粤菜的形成与发展、粤菜的组成及特点、独特的烹饪方法和调味品，让大家都能做出最正宗的粤菜。

粤菜的形成与发展

粤菜，即广东地方风味菜，是我国著名八大菜系之一，它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

粤菜与我国其他地区的菜系一样，都有着中国饮食文化的共同性。早在远古时期，岭南古越族就与中原楚地有着密切的交往，随着历史变迁和朝代更替，许多中原人为逃避战乱而南渡，汉越两族日渐融合。随着中原文化的南移，中原饮食烹饪的技艺、炊具、食具和岭南地区丰富的农渔物产结合，这就是粤式饮食的起源。

南宋以后，粤菜的技艺和特点日趋成熟，这同宋朝南迁，众多御厨和官府厨师云集于广东，特别是集中于羊城广州有关。从唐代开始，广州成为我国主要的贸易进出口岸，宋、元之后，广州成为内外贸易集中的口岸和港口城市，商业日益兴旺，带动了饮食服务作为一个行业发展起来，为粤式饮食特别是粤菜的成长提供了非常重要的条件和场所。明、清两代是粤

式饮食真正的发展和成熟时期。这时的广州已经成为一座商业城，粤菜、粤点真正成为了一一个体系。闹市、通衢遍布茶楼、酒店、餐馆和小食店，各个食肆争奇斗艳，食品之丰，款式之多，世人称绝，渐渐有“食在广州”之说。现在，粤菜已经走出了国门，仅美国纽约就有粤菜馆数千家。凭借其通脱、奇犷、繁芜、清淡的独特风韵，粤菜已经成为名誉海内外的中华佳肴。



粤菜的组成

美味粤菜

畜肉

禽蛋

水产

素菜

汤煲

小吃

015

粤菜有三大分支，这三大分支组成了今天我们要看到的粤菜，分别是广州菜、东江菜、潮州菜这三种地方菜系，其中又以广州菜为代表。

1 广州菜

广州菜包括珠江三角洲和肇庆、韶关、湛江等地的名食。广州菜取料广泛，品种花样繁多，天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。广州菜用量精而细，配料多而巧，善于变化。风味讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。随季节时令的变化，广州菜在口味上也有所偏重，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁。广州菜擅长小炒，要求掌握火候和油温。

2 东江菜

东江菜又称“客家菜”。客家人原是中原人，在汉末和北宋后期因避战乱南迁，聚居在广东东江一带，其语言、风俗尚保留中原固有的风貌。东江菜以惠州菜

为代表，菜品多用肉类，酱料简单，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以沙锅菜见长，有独特的乡土风味。

3 潮州菜

潮州府故属闽地，其语言和习俗与闽南相近。隶属广东之后，又受珠江三角洲的影响。故潮州菜接近闽、粤，汇两家之长，自成一派。潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。