舌尖上的中国

民间经典广东菜

好豆网 / 编

東方出版社

《舌尖上的中国》一经热播，引发5844791人网络寻找地方特色美食，
它挑动味蕾神经，唤醒心中“食神”能量……
我们吃的是美味还是情感？分解的是菜系还是文化？
本系列丛书共14本，集结中国各地80多万美食爱好者，
提供“舌尖上”的食谱制作大公开！

舌尖上的中国

民间经典广东菜

好豆网 / 编

haodou 好豆 爱生活 爱美食 Love Food, Love of Life.

東方出版社

图书在版编目（CIP）数据

民间经典广东菜 / 好豆网 编. —北京：东方出版社，2012.8
（舌尖上的中国）
ISBN 978-7-5060-5071-5

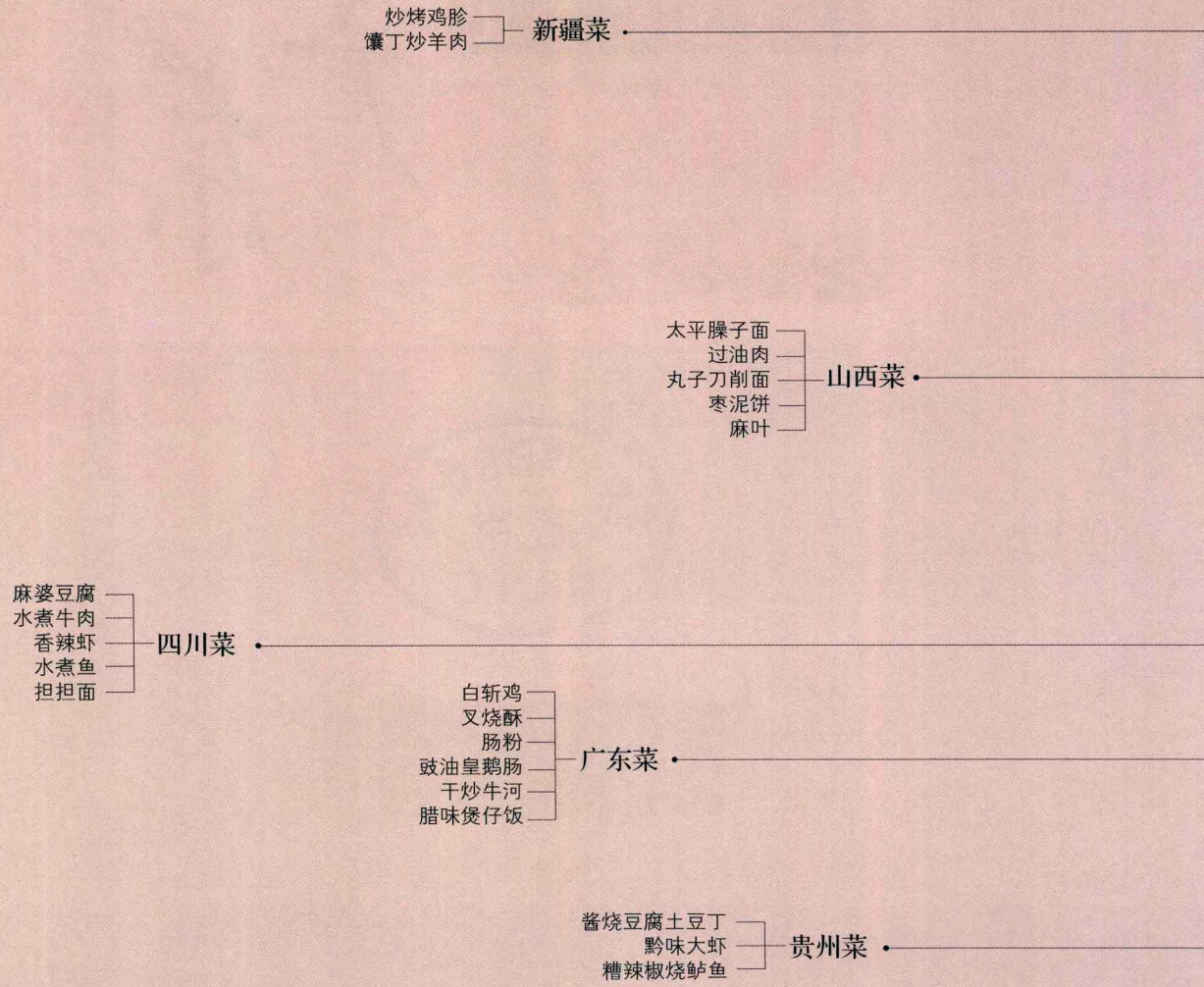
Ⅰ.①民… Ⅱ.①好… Ⅲ.①粤菜—菜谱 Ⅳ.①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第168696号

舌尖上的中国：民间经典广东菜
（SHEJIANSHANG DE ZHONGGUO: MINJIAN JINGDIAN GUANGDONGCAI）

编　　者：好豆网
责任编辑：姬　利　刘　辉
出　　版：东方出版社
发　　行：人民东方出版传媒有限公司
地　　址：北京市东城区朝阳门内大街166号
邮政编码：100706
印　　刷：北京海石通印刷有限公司
版　　次：2012年10月第1版
印　　次：2012年10月第1次印刷
印　　数：1—10 000册
开　　本：787毫米 × 1020毫米　1/20
印　　张：5
字　　数：110千字
书　　号：ISBN 978-7-5060-5071-5
定　　价：24.00元
发行电话：（010）65210059　65210060　65210062　65210063

版权所有，违者必究　本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题，请拨打电话：（010）65210012


炒烤鸡胗
馕丁炒羊肉
新疆菜
太平臊子面
过油肉
丸子刀削面
枣泥饼
麻叶
山西菜
麻婆豆腐
水煮牛肉
香辣虾
水煮鱼
担担面
四川菜
白斩鸡
叉烧酥
肠粉
豉油皇鹅肠
干炒牛河
腊味煲仔饭
广东菜
酱烧豆腐土豆丁
黔味大虾
糟辣椒烧鲈鱼
贵州菜

烹饪出舌尖上的美食，So Easy

自古有“民以食为天”的俗谚，言简意赅地道出了食物之于人类生存发展的重要意义。过去，中国封建社会生产力不足，食物短缺，如何解决老百姓的吃饭问题，是历朝历代的头等大事。好在办法总比问题多，聪明的中国人利用有限的资源，不但巧妙地解决了“吃”的难题，还由此孕育出了博大精深的美食文化，并享誉全球，为世人所称道。

从人类文明诞生开始，中国人就对饮食很重视，在食材挑选、食器开发、烹制技巧、保健养生和菜品的色、香、味、形的品鉴等诸多方面不断探索，加上中国领土幅员辽阔，孕育出了丰富多样的物产资源和绚丽多姿的民族文化，使得中国饮食逐渐形成了异彩纷呈的美食文化，如东北菜的豪爽、西北菜的淳朴、川湘云贵的麻辣、粤闽的清爽、沪苏浙的甜香……它们犹如一颗颗璀璨的明珠镶嵌在神州大地之上。

菜谱，作为美食文化精髓的关键承载物，就像美食文化的“DNA”，在传播饮食文化方面起着举足轻重的作用。在古代，由于纸张昂贵，知识传播受限，能识文断字的人又少，很多民间的菜谱多靠人们口口相传，甚至还有传男不传女、传内不传外的规矩限制，致使很多传统经典菜谱就此湮没在历史长河中，久而久之，荡然无存。同样，由于古代的交通、通讯极不发达，所以大多数菜谱类书籍都有很大的地域局限性，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

流传的范围十分有限，也直接阻碍了各地饮食文化的交流与发展。

时至今日，随着科技的发展与进步，尤其是互联网的全民普及，使各地区、各民族的饮食文化在开放自由的环境下交流、交融，许多菜谱在传统的基础上被不断改良，古老的饮食秘方被深度挖掘，新的菜谱也层出不穷。同时，美食垂直门户及地方美食网站也遍地开花，群芳竞秀。数以万计热衷于美食的网友更是以“吃货”自居，通过美食网站寻觅美食踪迹，并分享他们做菜、品菜的快乐与幸福。

好豆网——作为国内最受青睐的美食专业网站，其“好豆菜谱”以标准化、图解化、实用化的统一模式，建立了互联网菜谱的新标准，而且在短短两年时间内，好豆网用户分享了 10 万余道高品质菜谱，刷新了互联网的菜谱分享纪录。

在好豆网，正是这些被称为“豆子”的美食爱好者们，通过标准化的菜谱发布工具，创建了一道道优秀的菜谱。在他们心中，分享菜谱不仅是茶余饭后的一种乐趣，更是一种交流、一种价值、一种文化！在此，深深感谢每一位“豆子”，正是你们的参与，让更多的人对烹饪美食信心倍增。

恰逢《舌尖上的中国》近期在央视热播，精彩的美食画面让每个人都心生向往，于是很多人都问：“能否把电视里各地的特色美食都做成菜谱，共享给大家？”临渊羡鱼，不如退而结网；临电视而羡肴，不如亲而烹之。机缘巧合的是，东方出版社也正想出版这样一套系列图书，由此我们一拍即合，《舌尖上的中国：民间经典地方菜》

系列菜谱图书才得以顺利问世。

由于时间紧迫，此系图书内容和设计可能不尽完美，但这是一套最接地气的菜谱书，是一套轻松快乐的美食书。书中的每道菜谱步骤明晰、图文并茂，还配以温馨的制作小贴示，即使您是厨艺新手，也能按照此书做得有模有样！

最后，希望这个系列的图书能够成为您厨房的好帮手，同时，也欢迎您来好豆网做客！

好豆网

2012 年 7 月 19 日

一道菜，带你回家

起意要策划一套菜谱书，已很久，但这套书的名称——《舌尖上的中国：民间经典地方菜》，其灵感完全得益于大家争相谈论的央视热播纪录片——《舌尖上的中国》。相信那段日子，很多像我一样很少看电视的人，晚上也会因为这部纪录片，端坐在电视机前等候。这部纪录片以写实与诗意叙述结合的表现手法，带领观众探访我国各地美食，使我们了解到与美食相关的人和故事。食的文化，在这里，被华丽地礼遇。

只看完一集，耳边就时常萦绕着解说既有节奏而又温情的语调："卓玛和妈妈正在寻找一种精灵般的食物……"《舌尖上的中国》以优美的语言和情调，激发出我们深藏心底的情感，很多人因此想起小时候吃过的家乡菜，比如竹笋、自制火腿、河鱼……还有母亲亲手做的臊子面和父亲难得一做的山芋炖肉。童年记忆如潮水般涌动，促使我们拿起电话打给家乡的亲人，打给小时候一起吃藕粉的玩伴。也许你已走出国门，游历过无数名胜古迹，吃过各国美食，老实说，我们最想念的，还是家乡的景，家里的饭。

十几年前，在大多数外国人看来，宫保鸡丁、木须肉、烤鸭这几道菜便代表了中国菜（Chinese food）的全部。现在，中国的饮食已经遍布全球，大概美国一个普通小镇的居民都能讲出一两条有关川菜和湘菜的区别。可见，美食的输出也能提升一

个国家的国际知名度。

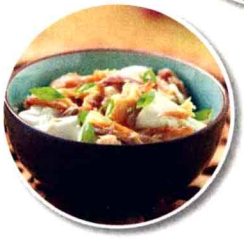
民以食为天，吃饭这件事，从古至今都是顶重要的。想起我曾经策划过的一本名为《节日吃食俗 养生自有道》的书，书中对于中国传统节日的饮食做了很详细的诠释。还记得讲到新年食俗的时候，有这样的描述：“从腊月吃到正月”，整个节日都是在用食物来记录、庆祝。其他节日的庆祝方式，各地有各地的风俗习惯和特色，食俗也自不一样，而其中的文化底蕴时常让人回味。

《舌尖上的中国：民间经典地方菜》系列菜谱共 14 本，每册均有几十道地方特色菜，没有复杂的工艺，没有昂贵的食材，均为居家烹饪的简单菜肴，但是我们做了大量的资料汇总和整理的工作，从几万个网友提供的菜谱中千挑万选，依从地方菜的特点，挑选出贴近我们生活的、操作简单的菜谱。谁说近乡情更怯？即使我们身在异乡，我们仍可以通过这些美味的菜肴，让家乡的味道和你的乡情靠得近一些，再近一些。

纪录片《舌尖上的中国》的感悟也同样适用于这套菜谱书的策划理念：有人看到美食，有人看到乡愁，有人看到传承，有人看到国魂，每个人舌尖上的故乡构成了整个中国的饮食文化。也许我们能用这些食材、食俗、烹饪手法绘制出一张新的“中国地图”，这张图是和谐的、动人的、充满味道和幸福的。

策划人 刘雯娜

目录



菠萝咕噜排骨 010

培根香肠煲仔饭 016

豆腐蒸咸鱼 020

上汤鱼丸 022

咕噜肉 026

白灼菜心 028

豆豉鱼油麦菜 030

双皮奶 032

苹果炖鱼 036

滑蛋虾仁 040

山药炒虾仁 042

豉油皇鹅肠 044

干炒牛河 048

小炒河粉 050

蚝烙 052

椒丝腐乳空心菜 054

腊味煲仔饭 056

蒜蓉粉丝蒸扇贝 058

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

流沙包 060

榴莲酥 064

虾饺 066

菠萝鸡丁 070

熘腰花 072

瑶柱冬瓜羹 074

腰果虾仁 076

大葱炒鸭肝肠 078

鲫鱼豆腐汤 080

白灼基围虾 082

纸包鸡翅 086

东江酿豆腐 088

梅菜扣肉 092

皮蛋瘦肉粥 095

作者 ID：耕心

菠萝咕噜排骨

主料

排骨 183g
菠萝 300g

配料

粟米油 30ml
生抽 1 勺
生粉 1 勺
鸡粉半勺
砂糖 1 勺
胡椒粉半勺
白醋 1 勺

菠萝咕噜排骨

制作步骤

1 准备食材排骨；

2 准备食材菠萝；

3 将菠萝洗净，切厚片；

4 用盐水浸泡 30 分钟；

5 将排骨洗净，用清水浸泡 15 分钟，倒去血水；

6 已经洗净的排骨内放入适量的食盐；

7 然后放入一勺砂糖；

8 放入一勺鸡粉；

制作步骤

9 放入适量的胡椒粉；

10 放入适量的生粉；

11 倒入适量的生抽；

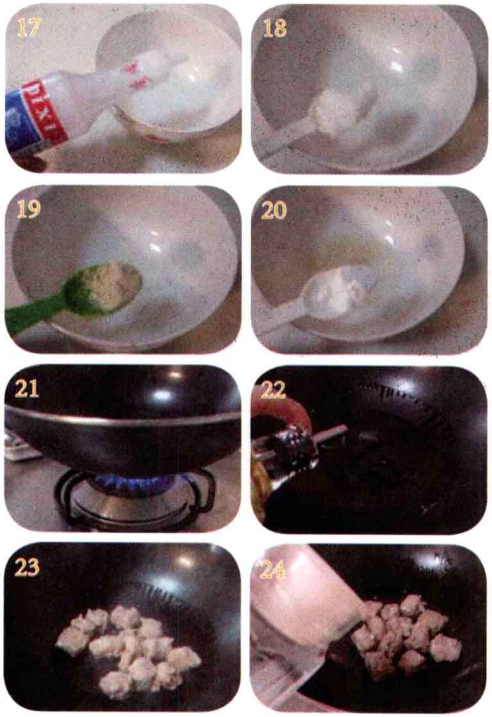
12 然后搅拌均匀；

13 最后倒入适量的麻油拌匀；

14 将排骨腌制 30 分钟；

15 将腌制好的排骨放入开水中；

16 焯烫一下，捞出，沥干水分；



17 将适量的白醋倒入碗中；

18 放入适量的砂糖；

19 放入适量的鸡粉；

20 放入适量的生粉和倒入适量的清水，调成芡汁；

21 热锅；

22 倒入适量的粟米油；

23 油热后放入排骨；

24 然后倒入适量的冷开水；

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com