

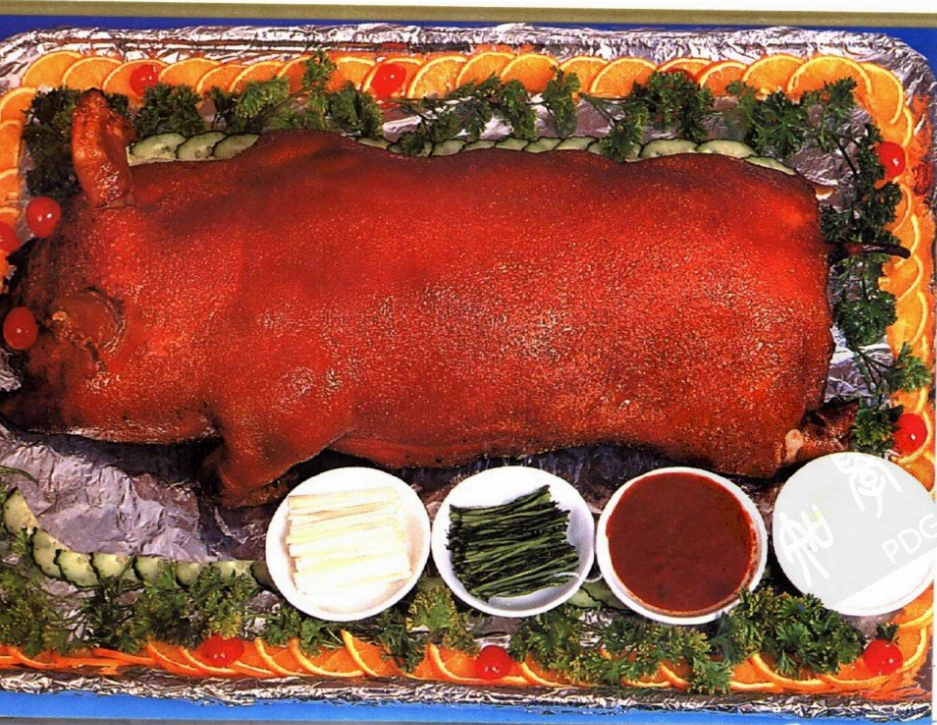
# 正宗粤菜

## 160种

STANDARD RECIPES FOR  
GUANGDONG DISHES

上海华东大酒店 编

金盾出版社

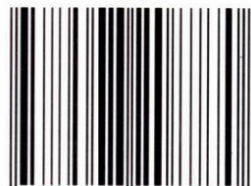


STANDARD RECIPES FOR  
GUANGDONG DISHES



正宗粤菜 160 种

ISBN 7-5082-0877-3



9 787508 208770 >



ISBN 7-5082-0877-3

TS · 242 定价: 11.50 元

PDG



# 正宗粤菜 160种

上海华东大酒店 编



金盾出版社

## 内 容 提 要

这是一本介绍粤菜烹调技艺的实用图书。它在讲述粤菜历史发展和特色的基础上,分畜肉、禽蛋、水产、山珍海味、素菜、其他菜品、点心和汤煲等八类,介绍了160款具有代表性的粤菜的用料配比、制作方法及成菜特点,粤菜常用的烹制方法和调味手法均已表述其中。本书一菜一图,形象直观,易懂好学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员学习参考。



# 正宗粤菜 160种

上海华东大酒店 编



金盾出版社



参加本书编撰等工作的有关人员

顾 问：赵恒灿 顾永才

主 编：蒋永庆

副主编：陆荣华

编 委：沙 娟 张建德 周发祥 谢建伟 朱莉炯

策 划：杨中俭

编 著：徐永基 周发祥

制 作：徐永基 赖伟杰 陈仲衡 刘耀荣

摄 影：杨中俭

翻 译：周 颖

编 务：江 莉 顾雪峰等

# 前 言

粤菜即广东菜,由广州、潮州、东江等地方菜种所组成,又以广州菜为代表,是我国最著名的菜系之一,得到了广泛的流传,成为众多地方菜系中的佼佼者。

上海华东大酒店为适应市场的需求,进一步弘扬传统粤菜,特地聘用了来自广州的粤菜大厨。他们在继承传统制作工艺的基础上,对港澳兴起的现代粤菜进行了深入的研究,学习其经验,吸收其精华,使华东大酒店的粤菜不仅正宗,而且更注重味与形的统一,让传统粤菜焕发出更加绚丽的光彩。

为帮助更多人认识粤菜,掌握粤菜的基本烹饪技艺,我们编写了这本《正宗粤菜 160 种》,分畜肉类、禽蛋类、水产类、山珍海味类、素菜类、其他菜品类、点心类、汤煲类共八个系列,介绍 160 款具有代表性的精品菜目。编排上一菜一图,既可一目了然菜肴成品的外形,又能按照文字介绍学习烹饪,以满足广大消费者在自己家里就能品尝粤菜美食的需求。它是一本饶有兴味、通俗易懂的实用图书。

编 者

# 目 录

(目录括弧中有两组数的分别指彩图及文字所在的页码)

- 一、粤菜的历史发展和特色…………… (65)
- 二、粤菜制作实例…………… (69)

## (一) 畜肉类

- 1. 金牌全体乳猪…………… (8·69)
- 2. 桂花香扎…………… (8·70)
- 3. 蜜汁叉烧…………… (8·71)
- 4. 百花罗汉肚…………… (9·71)
- 5. 烧香菇扎…………… (9·72)
- 6. 佛山熏蹄…………… (9·73)
- 7. 白云猪手…………… (10·73)
- 8. 南乳花生炆猪手…………… (10·74)
- 9. 三色风眼肝…………… (10·74)
- 10. 卤水猪大肠…………… (11·75)
- 11. 脆皮炸大肠…………… (11·75)
- 12. 怀旧烧肉…………… (11·76)
- 13. 香菠古噜肉…………… (12·76)
- 14. 香芋扣肉…………… (12·77)
- 15. 金丝肉丸…………… (13·77)
- 16. 花生肉丁…………… (13·78)
- 17. 串烧金钱肉…………… (13·78)
- 18. 大良野鸡卷…………… (14·79)
- 19. 香烧肉排…………… (14·79)
- 20. 生炒排骨…………… (14·80)
- 21. 金沙蒜香骨…………… (15·80)
- 22. 冬瓜炆排骨…………… (15·80)
- 23. 唧汁焗骨…………… (16·81)
- 24. 豉汁蒸排骨…………… (16·81)
- 25. 汾酒牛肉…………… (17·82)
- 26. 蚝油牛肉…………… (17·82)
- 27. 椒麻牛肉…………… (17·83)
- 28. 琥珀牛肉粒…………… (18·83)
- 29. 味菜牛肉丝…………… (18·84)
- 30. 萝卜炆牛腩…………… (18·84)
- 31. 白灼牛百叶…………… (19·85)

## (二) 禽蛋类

- 32. 金华玉树鸡…………… (19·85)
- 33. 桶子豉油鸡…………… (19·86)
- 34. 白切清远鸡…………… (20·86)
- 35. 彩蛋片皮鸡…………… (20·87)
- 36. 花雕肥鸡…………… (20·88)
- 37. 当红炸子鸡…………… (21·88)
- 38. 碧绿上汤鸡…………… (21·89)
- 39. 菠萝炒鸡片…………… (21·89)
- 40. 麒麟笼仔蒸鸡球…………… (22·89)
- 41. 挂炉烧鹅(鸭)…………… (22·90)
- 42. 芝麻鸭脯…………… (22·90)
- 43. 柱候炆鸭…………… (23·91)
- 44. 美极鸭下巴…………… (23·91)
- 45. 香烧鸭舌…………… (24·92)



- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 46. 西柠煎软鸭 ... (24·92)  | 52. 香酥霸王鸭 ... (26·95)  |
| 47. 骨香鹅片 ..... (24·93) | 53. 玉兰锦绣球 ... (27·96)  |
| 48. 香烧鸭脚扎 ... (25·93)  | 54. 玫瑰焗乳鸽 ... (27·96)  |
| 49. 卤水鹅掌翼 ... (25·94)  | 55. 红烧乳鸽 ..... (27·97) |
| 50. 蚝油鸭掌 ..... (25·94) | 56. 荷香蒸乳鸽 ... (28·97)  |
| 51. 八珍扒大鸭 ... (26·95)  | 57. 鸽松生菜包 ... (28·97)  |

### (三)水产类

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 58. 琥珀芝麻虾<br>..... (28·98)  | 72. 郊外大鱼头<br>..... (33·104) |
| 59. 蓝度太牢虾<br>..... (29·98)  | 73. 鸡丝鱼卷 ... (34·105)       |
| 60. 炸直子母虾<br>..... (29·99)  | 74. 吉列银鳕鱼<br>..... (34·106) |
| 61. 镬仔盐插虾<br>..... (29·99)  | 75. 沙律鳊鱼卷<br>..... (34·106) |
| 62. 干煎明虾碌<br>..... (30·100) | 76. 五香熏鱼 ... (35·107)       |
| 63. 油泡虾丸 ... (30·100)       | 77. 金沙脆河鳗<br>..... (35·107) |
| 64. 三色龙虾球<br>..... (30·101) | 78. 红烧甲鱼 ... (35·108)       |
| 65. 油浸生鱼 ... (31·101)       | 79. 香汁炒蟹 ... (36·108)       |
| 66. 清蒸鲩鱼 ... (31·102)       | 80. 牛油焗蟹盖<br>..... (36·109) |
| 67. 香滑鲈鱼球<br>..... (31·102) | 81. 豉椒黄鳝片<br>..... (37·109) |
| 68. 豆腐蒸鱼云<br>..... (32·103) | 82. 七彩炒鳝丝<br>..... (37·110) |
| 69. 西湖菊花鱼<br>..... (32·103) | 83. 五彩鲜鱿丝<br>..... (37·110) |
| 70. 浓汁鲈鱼 ... (33·104)       | 84. 油泡鲜鱿 ... (38·111)       |
| 71. 果汁鱼块 ... (33·104)       | 85. 辣酒煮花螺<br>..... (38·111) |

### (四)山珍海味类

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 86. 红烧鸡丝翅<br>..... (38·112) | 88. 香煎琵琶翅<br>..... (39·113) |
| 87. 红烧大鲍翅<br>..... (39·112) | 89. 高汤白玉翅<br>..... (39·113) |
|                             | 90. 菜胆炖翅 ... (40·113)       |

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 91. 碧绿鹅掌扣鲍脯 ..... (40 · 114) | 98. 菊花烩蛇羹 ..... (43 · 117)   |
| 92. 蚝油网鲍片 ..... (40 · 114)   | 99. 椒盐蛇碌 ... (43 · 117)      |
| 93. 玉环珧柱脯 ..... (41 · 115)   | 100. 脆皮炸生蚝 ..... (43 · 118)  |
| 94. 发财珧柱脯 ..... (41 · 115)   | 101. 香芒玉带子 ..... (44 · 118)  |
| 95. 珧柱虾米扒瓜脯 ..... (42 · 116) | 102. 松翠玉带子 ..... (44 · 119)  |
| 96. 虾子扒海参 ..... (42 · 116)   | 103. 荔茸带子 ... (44 · 119)     |
| 97. 百花酿鱼肚 ..... (42 · 116)   | 104. 白灼西芹澳带 ..... (45 · 120) |
|                              | 105. 白灼螺片 ... (45 · 120)     |
|                              | 106. 镬仔海中宝 ..... (45 · 120)  |

#### (五)素菜类

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 107. 鼎湖上素 ... (46 · 121)      | 113. 榨菜蒸茄子 ..... (48 · 124)  |
| 108. 北菇扒菜胆 ..... (46 · 121)   | 114. 椒盐棋子豆腐 ..... (49 · 124) |
| 109. 云腿竹笙扒菜胆 ..... (47 · 122) | 115. 琼山豆腐 ... (49 · 125)     |
| 110. 蚝油鲜菇 ... (47 · 122)      | 116. 脆皮炸豆腐 ..... (49 · 125)  |
| 111. 瑶池仙映 ... (47 · 123)      |                              |
| 112. 煎酿三宝 ... (48 · 123)      |                              |

#### (六)其他菜品类

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 117. 五彩金银蛋 ..... (50 · 126)  | 123. 百花酿北菇 ..... (52 · 128)   |
| 118. 五柳炸蛋 ... (50 · 126)     | 124. 百花酿仙掌 ..... (52 · 129)   |
| 119. 银鱼蒸蛋 ... (50 · 126)     | 125. 金钱蟹盒 ... (53 · 129)      |
| 120. 白雪鲜虾仁 ..... (51 · 127)  | 126. 海鲜腐皮卷 ..... (53 · 130)   |
| 121. 月映百花台 ..... (51 · 127)  | 127. 滑蛋牛肉 ... (53 · 130)      |
| 122. 蟹黄鸡粒虾仁 ..... (51 · 128) | 128. 金针云耳蒸牛腩 ..... (54 · 130) |
|                              | 129. 蛋煎猪脑 ... (54 · 131)      |

130. 咸蛋蒸肉饼  
..... (54 · 131)
131. 上素扒鸭蛋  
..... (55 · 132)
132. 乳香田鸡腿  
..... (55 · 132)

### (七) 点心类

133. 蜜汁叉烧包  
..... (55 · 133)
134. 芝麻海鲜筒  
..... (56 · 134)
135. 海南椰奶挞  
..... (56 · 134)
136. 松化鸡蛋挞  
..... (57 · 135)
137. 腐皮红豆卷  
..... (57 · 135)
138. 紫金蒸凤爪  
..... (57 · 136)
139. 腊味萝卜糕  
..... (58 · 137)
140. 蟹子烧卖皇  
..... (58 · 138)
141. 鲜虾带子饺  
..... (58 · 139)
142. 潮州炸红果  
..... (58 · 140)
143. 家乡番薯饼  
..... (59 · 140)
144. 羊城鲜虾饺  
..... (59 · 141)

### 八、汤煲类

145. 八宝冬瓜盅  
..... (59 · 142)
146. 番茄土豆煲牛  
    腩 ..... (60 · 142)
147. 鲜莲冬瓜煲老  
    鸭 ..... (60 · 143)
148. 节瓜眉豆煲梅  
    肉 ..... (60 · 143)
149. 青菜蜜枣煲生  
    鱼 ..... (61 · 144)
150. 白果腐竹煲猪  
    肚 ..... (61 · 144)
151. 三蛇煲水鱼  
..... (61 · 145)
152. 霸王花煲猪蹄  
..... (62 · 145)
153. 白果黄豆鲫鱼  
    汤 ..... (62 · 146)
154. 核桃虫草炖猪  
    脑 ..... (62 · 146)
155. 冬瓜珧柱炖鸡  
    球 ..... (63 · 146)
156. 淮杞炖乳鸽  
..... (63 · 147)
157. 花旗参炖水鱼  
..... (63 · 147)
158. 太子参炖乌鸡  
..... (64 · 148)
159. 雪梨红枣炖生  
    鱼 ..... (64 · 148)
160. 淮杞炖水鱼  
..... (64 · 149)



1. 金牌全体乳猪
2. 桂花香扎
3. 蜜汁叉烧





4. 百花罗汉肚
5. 烧香菇扎
6. 佛山熏蹄



7. 白云猪手

8. 南乳花生炆猪手

9. 三色凤眼肝

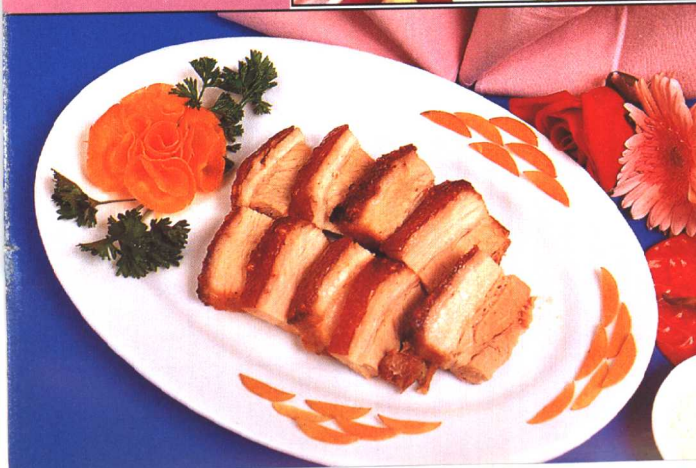




10. 卤水猪大肠

11. 脆皮炸大肠

12. 怀旧烧肉





13. 香菠古嚙肉

14. 香芋扣肉





15. 金丝肉丸  
16. 花生肉丁  
17. 串烧金钱肉

