

77道清淡美味的素菜
61道色香诱人的畜肉菜
63道别具特色的禽蛋菜
121道鲜美经典的水产海鲜菜



十分钟学会做 粤菜

甘智荣 主编

汇粤菜精品，呈家常百味
尽享正宗广东美食

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会做粤菜

甘智荣 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

十分钟学会做粤菜/甘智荣主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8126-4

I. ①十… II. ①甘… III. ①粤菜—菜谱 IV.
①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第294652号

十分钟学会做粤菜

SHIFENZHONG XUEHUI ZUO YUECAI

主 编 甘智荣

责任编辑 刘 杨

策划编辑 吴文琴

封面设计 吴展新

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 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8126-4/TS · 567

定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅碗瓢盆，饭菜飘香，能勾起人们的无限暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走厨房，醉心烹饪，总是在不知不觉间就忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，暖暖饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是匀出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套系列丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑找不到称心的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共9本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度为读者展现中华美食的博大与多样，贯彻家庭餐桌的始终。

就《十分钟学会做粤菜》来说，一提到粤菜人们就难免想到那句“生在苏州，玩在杭州，食在广州”的感叹，可见，粤菜在人们心目中的地位。粤



菜作为中国八大菜系之一，更是以其清而不淡，鲜而不俗，脆嫩不生，油而不腻的鲜美营养滋味让大江南北众多美食家的味蕾得到了极致的享受。

本书视角对准时下颇受人青睐的营养美味粤菜，主要分为素菜、畜肉菜、禽蛋菜、水产海鲜菜四大类，精选了最经典的菜式，另外，还附有各种菜肴的精美图片以及详细做法步骤图，图文并茂，极具亲和力地向读者展示了美食的制作过程，教你一一了解菜肴的精髓所在，让平常的食材在你的手中盛放，让你和你的家人享受到粤菜的营养和美味！

本套丛书的独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的过程中，都将时间、做法、口味、相宜相克、功效完美结合，使读者在习得烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧、亲情、念想等情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪乐趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心，相信自己可以亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景线。

CONTENT 目录



PART 1 了解粤菜

走进粤菜.....002

粤菜的发展历史002

粤菜的饮食文化003

粤菜的组成.....004

广州菜004

东江菜004

潮州菜005

粤菜的四大特点006

特点一：用料广博006

特点二：烹调技艺博采众长.....006

特点三：用量精细，装饰华美.....007

特点四：注重良好的口感.....007

吃粤菜的讲究008

用餐的讲究008

点心的讲究009

食鱼的讲究009

粤菜的烹饪方法010

炒010

烩010

焖010

煎011

煲011

炖011

蒸011

焗011

炸011

扒011

卤011

粤菜中酱料的用法012

沙茶酱012

南乳酱012

芝麻酱012

叉烧酱012

酸梅酱012

黄姜酱013

豆豉酱013

柱侯酱013

煲仔酱013

沙爹酱013

普宁豆酱013

葱油酱013

蒜蓉辣椒酱013

XO酱013

咖喱酱013

CONTENT 目录



西餐对粤菜的影响.....014

烤的烹调方法对粤菜的影响.....014

扒的烹调方法对粤菜的影响.....014

焗的烹调方法对粤菜的影响.....014

PART 2 清淡又美味的素菜

娃娃菜煲.....016

白灼生菜.....017

蒸白菜卷.....018

蚝油生菜.....019

白灼菜心.....020

椒丝腐乳空心菜.....021

姜汁芥蓝.....022

蒜蓉芥蓝片.....023

椒丝炒苋菜.....024

杏仁拌茼蒿.....025

芝麻拌菠菜.....026

蚝油茭白.....027

莴笋炒茭白.....028

松仁莴笋.....029

杏仁秋葵.....030

蚝油丝瓜.....031

丝瓜烧板栗.....032

蚝油芦笋南瓜条.....033

家常小炒黄瓜.....034

蜜汁苦瓜.....035

白果炒苦瓜.....036

红薯烧南瓜.....037

烧椒麦茄.....038

茄子焖油条.....039

腐乳烧茄丁.....040

土豆泥拌蒸茄子.....041

海带丝拌土豆丝.....042

素炒三丁.....043

牛蒡三丝.....044

胡萝卜炒玉米笋.....045

茄汁香芋.....046

芋儿娃娃菜.....047

西芹炒百合.....048

蜜汁红枣山药百合.....049

荷塘小炒.....050

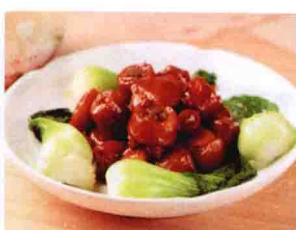
糖醋菠萝藕丁.....051

红酒炒洋葱.....052

丝瓜烧花菜.....053

西蓝花炒什蔬.....054

椰汁草菇扒苋菜.....055



杏鲍菇扣西蓝花	056	荷兰豆炒胡萝卜	075
糖醋杏鲍菇	057	蚝汁口蘑荷兰豆	076
蚝油莴笋杏鲍菇	058	榄菜炒四季豆	077
红烧香菇杏鲍菇	059	海带烧黄豆	078
双菇炒苦瓜	060	蚝油青豆杏鲍菇	079
白菜炒菌菇	061	腐竹青豆烧魔芋	080
鼎湖上素	062	香菇炒豌豆	081
八宝素菜	063	葱香蚕豆	082
油焖茭白茶树菇	064	甜椒炒绿豆芽	083
酱炒平菇	065	白萝卜丝炒黄豆芽	084
凉拌手撕平菇	066	黄豆芽拌海带	085
木耳炒包菜	067	蒜末豌豆苗	086
木耳炒百合	068	莴笋烧豆腐	087
山药炒木耳	069	香菇炖豆腐	088
老醋黑木耳	070	蓝莓豆腐	089
蒜泥黑木耳	071	香椿拌豆腐	090
西蓝花炒双耳	072	翡翠豆腐	091
浇汁猴头菇	073	龙须四素	092
葱油金针菇	074		

PART 3 家常又新颖的畜肉菜

花浪香菇	094	客家酿豆腐	097
香菇酿肉丸	095	客家酿苦瓜	098
黄瓜酿肉	096	广东肉	099

CONTENT 目录



咕嚕肉.....	100	丝瓜炒猪心.....	125
咸蛋蒸肉饼.....	101	西芹炒猪心.....	126
客家茄子煲.....	102	猪心炒包菜.....	127
肉末香菇烧豆腐.....	103	猪肺炒山药.....	128
洋葱肉末粉丝煲.....	104	彩椒炒猪腰.....	129
榄菜肉末蒸豆腐.....	105	蒜薹炒腰花.....	130
滑炒里脊丝.....	106	红烧猪尾.....	131
黄豆芽木耳炒肉.....	107	沙姜猪肚丝.....	132
黄瓜肉丝.....	108	苦瓜肥肠.....	133
菜心炒肉.....	109	咸菜肥肠.....	134
马蹄炒肉片.....	110	陈皮豆角炒牛肉.....	135
蚝油蘑菇炒肉片.....	111	嫩炒牛肉.....	136
葱头炒五花肉.....	112	牛肉炒西蓝花梗.....	137
梅菜扣肉.....	113	蚝油芦笋牛肉粒.....	138
茶树菇炒腊肠.....	114	豆腐干洋葱炒肉.....	139
椰香西蓝花.....	115	双椒芦笋炒牛肉.....	140
护国菜.....	116	洋葱西蓝花炒牛柳.....	141
玉米笋焖排骨.....	117	杨桃炒牛肉.....	142
酸梅酱蒸排骨.....	118	苦瓜炒牛肉.....	143
小米蒸排骨.....	119	牛肉娃娃菜.....	144
菠萝排骨.....	120	菠萝牛肉片.....	145
苦瓜焖排骨.....	121	蚝油青椒牛肉.....	146
咖喱猪肘.....	122	咖喱牛肉.....	147
红椒马蹄炒猪肝.....	123	黑椒牛柳.....	148
猪肝炒花菜.....	124	鸡腿菇炒牛肉.....	149



胡萝卜丝炒牛肉	150
芥蓝炒牛肉	151
洋葱炒卤牛肚	152

豆角炒牛肚	153
卤水拼盘	154

PART 4 别具特色的禽蛋菜

苦瓜拌鸡片	156
芦荟百合松仁鸡丁	157
豌豆苗炒鸡片	158
香菇滑鸡	159
扁豆鸡丝	160
蜜瓜鸡球	161
莲藕炖鸡	162
东江盐焗鸡	163
鸡丝烩瑶柱	164
蚝油鸡柳	165
五色菠菜卷	166
海带烧鸡块	167
黄豆焖鸡肉	168
三杯鸡	169
荷叶鸡	170
菠萝鸡丁	171
奇味鸡煲	172
鸡蓉酿苦瓜	173
咖喱鸡块	174

芋头滑鸡	175
冬瓜鸡蓉百花盏	176
胡椒猪肚鸡	177
怪味鸡丁	178
柠香鸡翅	179
红酒焖鸡翅	180
白切凤肝	181
盐焗凤爪	182
虎皮凤爪	183
蚝皇凤爪	184
豉酱蒸凤爪	185
菠萝炒鸭丁	186
松香鸭粒	187
白切鸭	188
芋头焖鸭	189
佛山柱侯酱鸭	190
荔枝鸭片	191
三杯鸭	192
鸭血虾煲	193

CONTENT 目录



盐水鸭肝.....	194	西瓜翠衣炒鸡蛋.....	207
莲藕焖老鹅.....	195	姜汁芙蓉蛋.....	208
鲍汁扣鹅掌.....	196	豆浆蟹柳蒸水蛋.....	209
白切鸽子.....	197	雪里藏珍.....	210
乳鸽煲.....	198	三鲜蒸滑蛋.....	211
大良炒牛奶.....	199	金针菇日本豆腐.....	212
脆皮炸鲜奶.....	200	燕液藏珠.....	213
葫芦瓜炒鸡蛋.....	201	鹌鹑蛋烧板栗.....	214
胡萝卜鸡蛋羹.....	202	蛋里藏珍.....	215
干贝芙蓉蛋.....	203	鲜菇烩鸽蛋.....	216
茭白炒鸡蛋.....	204	上汤菜心.....	217
百花酿蛋卷.....	205	苦瓜酿咸蛋.....	218
蛋羹金瓜盅.....	206		

PART 5 最具代表性的水产海鲜菜

菜心炒鱼片.....	220	土豆蒸咸鱼.....	229
豆豉蒸鲩鱼.....	221	咸鱼茄子煲.....	230
清蒸冬瓜生鱼片.....	222	咸鱼蒸豆腐.....	231
香煎柠檬鱼块.....	223	咸鱼炒芥蓝.....	232
松子鱼.....	224	豆豉鲛鱼炒苦瓜.....	233
吉利鱼块.....	225	橄榄菜蒸鲈鱼.....	234
XO酱爆生鱼片.....	226	麒麟鲈鱼.....	235
吉利生鱼卷.....	227	锅仔鲈鱼煮萝卜.....	236
麒麟生鱼片.....	228	木瓜炖鱼头.....	237



枸杞叶福寿鱼.....	238	爆炒三鲜.....	264
豉香福寿鱼.....	239	鱿鱼炒三丝.....	265
山药蒸鲫鱼.....	240	鱿鱼丸子.....	266
豆豉小葱蒸鲫鱼.....	241	鲜鱿鱼炒金针菇.....	267
清蒸鲫鱼.....	242	葱烧鱿鱼.....	268
葱香带鱼.....	243	孜然鱿鱼.....	269
酱香带鱼.....	244	碧绿花枝片.....	270
香煎池鱼.....	245	豉汁炒鲜鱿鱼.....	271
四宝鳝鱼丁.....	246	韭菜炒墨鱼仔.....	272
铁板鸚鵡鱼.....	247	茄汁墨鱼花.....	273
茄汁石斑鱼.....	248	芹菜炒墨鱼.....	274
清蒸石斑鱼片.....	249	葱爆海参.....	275
香煎三文鱼.....	250	XO酱炒海参.....	276
豆酱蒸秋刀鱼.....	251	红烧龟肉.....	277
红烧秋刀鱼.....	252	荔枝凤尾虾.....	278
莴笋焖泥鳅.....	253	猕猴桃炒虾球.....	279
千岛汁铁板白鳝球.....	254	清炒时蔬鲜虾.....	280
口味鳝片.....	255	虾菇油菜心.....	281
黑木耳拌海蜇丝.....	256	腰果虾仁胡萝卜.....	282
芝麻苦瓜拌海蜇.....	257	西芹木耳炒虾仁.....	283
苦菊拌海蜇头.....	258	鲜菇蒸虾盏.....	284
海蜇拌魔芋丝.....	259	玉子虾仁.....	285
黄瓜拌海蜇.....	260	马蹄豌豆炒虾仁.....	286
海蜇豆芽拌韭菜.....	261	草菇丝瓜炒虾球.....	287
老醋莴笋拌蜇皮.....	262	白玉百花脯.....	288
芦笋木耳炒八爪鱼.....	263	吉利香蕉虾枣.....	289

CONTENT 目录



西芹腰果虾仁.....	290	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼.....	316
炒虾肝.....	291	扇贝拌菠菜.....	317
虾皮炒茼蒿.....	292	蒜蓉粉丝蒸扇贝.....	318
蒜香虾枣.....	293	姜葱生蚝.....	319
芙蓉虾球.....	294	脆炸生蚝.....	320
蒜蓉虾仁娃娃菜.....	295	软炒蚝蛋.....	321
茄汁基围虾.....	296	清炒蚝肉.....	322
生汁炒虾球.....	297	上汤茼蒿蚝仔.....	323
西芹芦荟滑虾仁.....	298	姜葱炒花甲.....	324
豉油皇焗虾.....	299	辣炒花甲.....	325
白灼基围虾.....	300	葫芦瓜炒蛤蜊.....	326
芒果鲜虾盏.....	301	莴笋炒蛤蜊.....	327
竹荪虾仁烩玉子豆腐.....	302	蒜香拌蛤蜊.....	328
干贝虾米炒丝瓜.....	303	蛤蜊蒸蛋.....	329
虾胶日本豆腐.....	304	蛤蜊豆腐炖海带.....	330
虾米炒秋葵.....	305	清炒蛤蜊.....	331
鲜虾干捞粉丝煲.....	306	泰式炒蛤蜊.....	332
红酒茄汁虾.....	307	黄瓜拌蚬肉.....	333
山药炒虾仁.....	308	韭菜炒蚬肉.....	334
虾子冬笋.....	309	蒜蓉粉丝蒸蛭子.....	335
白灼濠尿虾.....	310	姜葱拌蛭子.....	336
干贝炒丝瓜.....	311	清蒸蛭子.....	337
蒜蓉干贝蒸丝瓜.....	312	蟹柳上海青.....	338
豉汁蒸带子.....	313	蟹柳白菜卷.....	339
红烧鲍鱼.....	314	泡菜炒蟹.....	340
清蒸鲍鱼.....	315		

PART

1

了解粤菜

谈及粤菜，也许许多人都能说出几道代表菜来，但这只是“冰山一角”，并不能代表了解粤菜。粤菜经过长期的发展与创新，已经成为一类极具特色、高度成熟的菜系代表。要了解粤菜，首先要简单了解粤之地貌、人文、历史，其次要了解粤之食材、烹饪，最后还得亲自操作，方可真正掌握粤菜的方方面面。要做好粤菜，首先得了解哪些具体的常识呢？一起翻开本章，走进粤菜，深入学习基本的粤菜常识吧！





走进粤菜

粤菜，即广东地方风味菜，有着悠久的历史，以特有的菜式和韵味，独树一帜，中国汉族八大菜系之一，具有独特的南国风味，并以选料广博，菜肴新颖奇异而著称于世，在国内外享有盛誉。

·粤菜的发展历史·

粤菜起源于岭南，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。西汉以后，中原人继续以多种方式南迁，通过“杂处”而达到“汉越”融合。南下汉人带来的科学知识和饮食文化与岭南地理环境、物产糅合在一起。通过南越族人改造不断进步，创造出了独具一格的饮食特色。这种以南越人饮食风格为基础，融合中原饮食、技术精华的饮食特色的形成，奠定了粤菜今后发展过程中的包容风格和不断进取、不断创新的年少风格。加上广东地处亚热带，濒临南海，四季常青，物产丰富，山珍海味无处不有，宋朝时期众多御厨和官府厨师均云集于粤，致使粤菜的烹调技艺和特点日趋成熟。

唐代开始，广州成为我国与海外通商的重要口岸，是世界有名的港口。宋元以后，广州商业日益兴旺，带动了饮食服务作为一个商业行业发展起来，为粤菜饮食的成长提供了一个非常重要的条件和场所。

明清两代，是粤菜真正成熟和发展的时期，这时的广州已经是一座商业大城市，粤菜、粤点和粤式饮食真正成为一个体系。闹市遍布茶楼、酒店、餐馆和小食店，各个食肆争奇斗艳，食品之丰，款式之多，世人称奇，渐渐有“食在广州”之说。

新中国诞生后，经济逐步发展，经贸活动及对外交往频繁，社会安定，物质丰富，



政府重视饮食，菜点的开发思路也获得解放，聪明才智得以尽情发挥，粤菜有了继续发展的机会，使得粤菜不断开发新产品。在这一时期粤菜得以繁荣发展。

·粤菜的饮食文化·

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，故动植物类的食品源极为丰富。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，使粤菜的烹调技艺留下了鲜明的西方烹饪的痕迹。

粤菜食谱绚丽多姿，烹调技艺精良，并以其用料广博而杂著称。据粗略估计，粤菜的用料达数千种，举凡各地菜系所用的家养禽畜，水泽鱼虾，粤菜无不用之；而各地所不用的蛇、鼠、猫、狗、山间野味，粤菜则视为上肴。

除了正式菜点，广东的小食、点心也制作精巧，而各地的饮食风俗也有其独到之处，如广州的早茶，潮汕的功夫茶，这些饮食风俗已经超出“吃”的范畴，成为广东的饮食文化。广东饮茶离不开茶、点心、粥、粉、面，还有一些小菜。值得一提的是潮汕功夫茶，它备用特制的微型茶壶、白瓷小杯和乌龙茶，斟茶时有“关公巡城”和“韩信点兵”两步，所冲茶浓香带苦，回味无穷。广东点心是中国面点三大特式之一，历史悠久、品种繁多，五光十色，造型精美且口味新颖，别具特色。广东粥特点是粥米煮开花和注意调味，有滑鸡粥、鱼生粥、及第粥和艇仔粥。广东粉为沙河粉，软中带韧。广东面以“伊府面”最为出名。



粤菜的组成

粤菜有三大分支，这三大分支组成了今天看到的粤菜，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。

· 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，令人眼花缭乱。甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，令中外人士刮目相看，十分惊异。广州菜的另一突出特点是，用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多。广州菜的第三个特点是，注重质和味，口味比较清淡，力图清中求鲜、淡中求美。而且随季节时令的变化而变化，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恰到好处。代表品种有：龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、五彩炒蛇丝等，都是饶有地方风味的广州名菜。

· 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。东江菜的用料，大都以家禽与野味为主，不是“无海鲜不成宴”，而是“无肉不成宴”，有所谓“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无鹅不浓”，突出主料而不太注重配料，讲求原汁原味，喜用三鸟、