

JingDian YueWei

经典粤味



找到对味的地方菜

美食之道博大精深，菜品百花齐放。

总要尝试，才能找到自己喜欢的。

川、鲁、粤、湘、徽、杭帮，

试了，就找到了。

家常菜

犀文图书 编著



重庆出版集团 重庆出版社

JingDian YueWei

经典粤味



家常菜



犀文图书 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典粤味家常菜 / 犀文图书编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014.9

ISBN 978-7-229-08253-6

I. ①经… II. ①犀… III. ①粤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 128642 号

经典粤味家常菜

JINGDIAN YUEWEI JIACHANGCAI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 刘 艳



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08253-6

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。



前言 Preface

中国幅员辽阔、地理环境复杂、气候多变、物产丰富，又有着众多的文化传统和民族习俗，直接或间接地导致不同民族、不同地域的人衣食住行都各具特色，尤其在饮食一处，更是表现得淋漓尽致。受以上因素影响，我国的餐饮文化根据地方风味形成了各种流派，百花齐放。此丛书以六大菜系为主打，分别为川菜、鲁菜、粤菜、湘菜、杭帮菜和徽菜，为您选取经典的家常菜式、配以精美的图片和详尽的步骤，从易到难，让您快速入门学会心仪的菜式，丰富您的餐桌类型，菜式天天不重样。

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”由广州菜、潮州菜、东江菜等组成，而以广州菜为代表。它有着悠久的历史，取各菜系之长，烹调技艺多样善变，用料奇异广博，深受各地人民喜爱。

本书精选 160 多款经典粤菜，粤式粥粉面、家常粤菜、老火靓汤、点心、糖水尽在其中，一书在手，各式粤式美食手到擒来，何乐而不为。





目录 Contents

基础知识部分

- 2 粤菜略讲
- 3 粤菜的特点及烹调特色
- 4 粤菜烹饪术语
- 6 各种原料的最佳烹饪方法介绍

粤式粥粉面

- 9 煮粥七要素
- 10 煮粥常用工具和方法
- 11 艇仔粥
- 12 田鸡粥
- 13 及第粥
- 14 鱼片粥
- 15 皮蛋猪肝粥
- 16 油盐白粥
- 17 咸蛋菜心粥
- 18 海产粥

- 19 皮蛋瘦肉粥
- 20 滑蛋牛肉粥
- 21 柴鱼花生粥
- 22 潮汕虾粥
- 23 排骨蒸陈村粉
- 24 鸡丝银针粉
- 25 干炒牛河
- 26 云吞面
- 27 牛筋丸面
- 28 潮州双丸面
- 29 五彩米粉面
- 30 红烧牛腩面
- 31 什锦鸡蛋面
- 32 虾仁伊府面

粤式糖水

- 34 最常使用的糖水食材
- 36 陈皮绿豆沙

- 37 莲子百合红豆沙
- 38 红薯糖水
- 39 姜撞奶
- 40 杏仁奶糊
- 41 杨枝甘露
- 42 芝麻糊
- 43 香芋西米露
- 44 椰汁杏仁露
- 45 椰奶炖木瓜
- 46 桂圆鸡蛋糖水
- 47 杏仁桂圆炖银耳
- 48 木瓜炖雪蛤
- 49 银耳炖雪梨
- 50 川贝炖雪梨
- 51 红豆香芋糖水
- 52 冰糖燕窝
- 53 茅根竹蔗水
- 54 牛奶龟苓膏

家常粤菜

- 56 各种原料的处理方法
- 58 广州文昌鸡

- 59 白切鸡
- 60 太爷鸡
- 61 豉油鸡
- 62 红葱头蒸鸡
- 63 冬菇蒸滑鸡
- 64 葡国鸡
- 65 酒酿鸡
- 66 可乐鸡翅
- 67 三杯鸡
- 68 盐焗鸡
- 69 烧鸡
- 70 脆皮鸡
- 71 岭南酥鸭
- 72 陈皮芋头鸭
- 73 鱼头豆腐煲
- 74 麒麟鲈鱼
- 75 潮州蒸鱼
- 76 滑炒鱼片
- 77 松仁百合炒鱼片
- 78 红烧黄花鱼
- 79 油焖武昌鱼
- 80 清蒸鲈鱼





81	清烩鲈鱼片
82	牛油花甲
83	白灼虾
84	清蒸螃蟹
85	豆豉炒蛤蜊
86	三丝蒸白鳝
87	椒盐虾
88	叉烧
89	烤乳猪
90	白云猪手
91	咕嚕肉
92	梅菜扣肉
93	白果支竹煲猪肚
94	糖醋排骨
95	酸梅蒸排骨
96	豉汁蒸排骨
97	黄瓜炒猪肝
98	洋葱牛肉
99	葱爆牛肉
100	蚝油牛肉
101	西蓝花炒牛肉
102	西红柿炒牛肉
103	胡萝卜土豆烧牛肉
104	韭菜炒蛋
105	酿豆腐

106	蚝油炒芥蓝
107	腊肠百合炒荷兰豆
108	碧绿菜心
109	豆腐乳空心菜
110	豆豉鲛鱼油麦菜
111	西芹百合炒腰果
112	香菇炒西蓝花
113	腊肉蒸香芋丝
114	清炒土豆丝

■ 粤式老火靚汤

116	怎样才能煲好汤
118	椰皇炖鲍鱼
119	何首乌淮山薏米白鲢汤
120	芥菜蜜枣生鱼汤
121	香菜豆腐鱼头汤
122	白芷鱼头汤
123	木瓜银耳鱼尾汤
124	黑豆鲑鱼汤
125	土茯苓鲫鱼汤
126	淮山蜜枣煲白鲫
127	天麻川芎鱼头汤
128	虫草花煲花蟹
129	西洋参炖海参
130	虫草花胶炖水鱼



- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 131 | 淡菜瘦肉煲乌鸡 | 157 | 霸王花红枣煲脊骨 |
| 132 | 海底椰川贝炖老鸡 | 158 | 陈皮大骨煲萝卜 |
| 133 | 五指毛桃煲乌鸡 | 159 | 板栗红枣排骨汤 |
| 134 | 老椰子炖乌鸡 | 160 | 山茱萸炖羊肉 |
| 135 | 冬瓜胡萝卜煲咸鸡 | | |
| 136 | 田七石斛炖乌鸡 | | |
| 137 | 红枣黄芪乌鸡汤 | | |
| 138 | 茯苓地黄煲鸡 | | |
| 139 | 眉豆麦冬炖鸡脚 | | |
| 140 | 节瓜章鱼煲土鸡 | | |
| 141 | 百合红枣炖乌鸡 | | |
| 142 | 节瓜莲子煲老鸭 | | |
| 143 | 冬瓜煲老鸭汤 | | |
| 144 | 淮杞炖水鸭 | | |
| 145 | 花旗参猴头菇炖乳鸽 | | |
| 146 | 虫草煲乳鸽 | | |
| 147 | 淡菜红枣炖兔肉 | | |
| 148 | 玉竹南杏鹌鹑汤 | | |
| 149 | 当归淮山炖鹌鹑 | | |
| 150 | 淮山枸杞炖猪脑 | | |
| 151 | 海底椰玉米煲脊骨 | | |
| 152 | 白胡椒煲猪肚 | | |
| 153 | 杜仲虫草花煲排骨 | | |
| 154 | 冬瓜荷叶排骨汤 | | |
| 155 | 木瓜无花果煲猪蹄 | | |
| 156 | 当归胡萝卜煲猪心 | | |
-
- | | | | |
|-----|----------|--|-------------|
| | | | 粤式点心 |
| 162 | 中点制作材料介绍 | | |
| 163 | 中点制作工具介绍 | | |
| 164 | 咸水角 | | |
| 165 | 芝麻笑口枣 | | |
| 166 | 蛋挞 | | |
| 167 | 老婆饼 | | |
| 168 | 绿豆饼 | | |
| 169 | 广式月饼 | | |
| 170 | 芋头糕 | | |
| 171 | 韭菜煎饺 | | |
| 172 | 上汤水饺 | | |
| 173 | 香煎马蹄糕 | | |
| 174 | 鸡仔饼 | | |
| 175 | 杏仁饼 | | |
| 176 | 客家番薯饼 | | |
| 177 | 和味牛腩 | | |
| 178 | 蒸牛仔骨 | | |
| 179 | 光酥饼 | | |
| 180 | 荷叶糯米鸡 | | |
| 181 | 佛山盲公饼 | | |
| 182 | 虎皮凤爪 | | |
| 183 | 顺德龙耳 | | |
| 184 | 潮州韭菜饼 | | |
| 185 | 附录 | | |



基础知识部分

知晓粤菜的历史、烹制特点、烹饪技法
从理论着手了解粤菜的主体成分
懂一点原材料的选择与处理技巧
蒸、炒、焖、炖、焗、爆、扣……
又有什么难的？



粤菜 略讲



粤菜，即广东菜，是我国著名的四大菜系之一。它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。自古就有“食在广东”的说法。

广东背靠五岭，其西面、东面和北面丘陵环绕，林草丰茂，河汉纵横，雨量充沛，气候宜人，岭南佳果丰富，飞禽走兽亦多；南面临海，有长达 3368 公里的海岸线，滩涂辽阔，出产不少咸淡水产和两栖类动物。这使广东地域内可猎、可耕、可渔的资源很多，物产十分丰富。这些山珍、海味、粮食、蔬菜、水果，为广东饮食文化的发展提供了丰厚的物质基础。

一直以来，一些在岭南做官的仕人，对广东特有的饮食习惯多有记载，唐时广州司马刘恂、被贬官寄居岭南的韩愈、苏东坡都有这方面的著述留世。入清之后，这方面的记录就更多，如屈大均的《广东新语》、范端昂的《粤中见闻》、张渠的《粤东闻见录》、翁辉东的《潮州茶经》等，在他们的作品中都有对广东饮食文化的叙述。

作为广东饮食文化的代表——粤菜，以其取材不限、注重质和味、滋味清鲜、百菜百味、变化无穷等特色，成为海内外最受欢迎的菜式之一。其菜花色繁多，形态新颖，善于变化，讲究五滋六味（香、松、臭、肥、浓，酸、甜、苦、辣、咸、鲜）。菜色浓重，滑而不腻，尤以烹制蛇、狸、猫、狗等野生动物见长。早在《淮南子》一书中，就有“越人得蚺蛇以为上肴”的记载，南宋人更是夸张地描述：粤人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”。烹调技法考究，主要有：熬、煲、蒸、炖、扣、炒、泡、扒、炸、煎、浸、滚、烩、烧、卤等，代表菜式有：白云猪手、沙茶涮牛肉、烤乳猪……

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜组成，以广州菜为主体，以选料博杂、制作精细、口味清淡、富于季节性变化、讲求营养科学而著称。

广州菜配料多，善变化，讲究鲜、嫩、爽、滑，一般夏秋清淡、冬春浓醇，尤擅小炒，要求火候、油温恰到好处；

潮州菜以海鲜见长，更以汤菜最具特色，刀工精巧，口味清醇，讲究主料的原汁原味；

东江菜主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。

以上三种菜互为补充，形成粤菜独有的特色。

粤菜的特点及烹调特色

粤菜三特点

1. 粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，令人眼花缭乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。鹧鸪、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说；猫、狗、蛇、鼠、龟，甚至不识者误认为“蚂蟥”的禾虫，亦在烹制之列，而且一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴，每令食者击节赞赏，叹为“异品奇珍”。

2. 粤菜用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多。1965年“广州名菜美点展览会”介绍的就有5457种之多。

3. 粤菜注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、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，追求色、香、味、形。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；调味遍及酸、甜、苦、辣、咸。

粤菜烹调特色

粤菜的特色在于着重食物原本的味和配合，因此它只会用很少的香料，但使用香料的种类十分广。例如大部分的广东菜都会用上姜、葱、糖、盐、酱油、米酒、淀粉和油、八角、肉豆蔻。烹调内脏时会加多一点如大蒜一类的香料。粤菜偶尔会使用五香粉和白胡椒粉。习惯了其他菜的人，有时会认为粤菜味道很平淡。粤菜为了保留原汁原味，一般做得比较清淡，所以喜欢以清蒸的方式烹调，鲜有带浓烈的味道。

粤菜很少有辣的菜式。辣的食物通常在四川、泰国等气候非常热，水质寒凉，食物容易变坏的地方流行。广州有非常丰富的农业和水产资源，大量新鲜食品的供应及温和的天气，令粤菜强调烹出自然鲜味，而不是将之淹没。

为提高食物的鲜味，粤菜使用的猪肉、牛肉通常是来自即日被宰的猪牛。鸡鸭经常是数小时前才被宰杀，而鱼更会被放在鱼缸内，等顾客选择后才烹调。有时粤菜餐馆中的服务生更会把生猛的鱼虾拿到客人的桌前，以证明食物在烹调前还是活的。

广东接近海边，烹调新鲜的活海鲜是粤菜的特长。在广东人看来，香料是用来掩盖不新鲜的味道。新鲜的海鲜是无气味的，所以最好的烹调方法是清蒸。以蒸鱼为例，只需加少量酱油、姜和葱，带出海鲜的自然鲜甜味就可以了。多数餐馆都会喜欢用大蒜和香料去摆脱他们陈旧的海鲜存货。所以说吃粤菜有一个简单法则：香料和食物的新鲜程度成反比。

粤菜烹饪术语

烹饪技法



啫啫：指将原料直接放入锅中或瓦罉（煲）中，加入大量姜葱等香料料头，盖上盖，利用大量的香料料头致香及达到成熟的烹调方法。

焗：利用灼热的粗盐等将用锡纸或玉扣纸等密封好的原料，在密封的条件下致熟的烹调方法，以及利用沙姜粉加精盐调拌致熟的烹调方法，或是用密封的条件受热致熟的烹调方法。

炆：近乎北方烹调法的“烧”，故有“南炆北烧”之说；指质韧的食物放入锅中，加入适量的汤水，利用小火致熟的烹调方法。

炖：原料加入清水或汤水，放入有盖的容器中，盖盖，再利用水蒸气的热力致熟并得出汤水的烹调方法。

烩：用适量的汤水将多种肉料和蔬菜一同炊煮的烹调方法。

爆：利用热锅热油，搅入适量调好的汁酱或汤水，使锅中的原料快速致熟又赋予香气的烹调方法。

扣：原料经调味及预加工后，整齐排放入扣碗之中隔水蒸熟，然后主料覆扣入碟中再淋上用原汁勾好的芡的烹调方法。

煨：利用浓味的原料和鲜汤，利用小火和通过较长的时间将鲜味赋予另一种乏味主料中的加工或烹调方法。

扒：将幼细的物料加入汤水煮好，用湿生粉勾成“玻璃芡”，徐徐地泼洒在另一摆放整齐的主料食物上的烹调方法。

冰浸：原料煮熟或切成丝后，迅速投入冰水之中，令食物有爽脆效果的一种加工烹调方法，譬如，冰浸芥蓝。此法源于日本。

油泡：利用大量的热油，迅速地将食物致熟的烹调方法。

火焰：将生猛新鲜的海鲜放入玻璃器皿内，利用点燃高度数的白酒产生的热力致熟的烹调方法。

吉列：为英文 CUTLET 的音译；即将食物上蛋浆后，粘上面包糠，再用热油浸炸的烹调方法。此做法源于西餐。

鱼生：将新鲜生猛水产去血后，改切薄片，拌上姜丝、葱丝、薄脆、柠檬丝等，再蘸上生抽而吃的烹调方法。

刺身：原是日料理的做法，原指生食肉片，经粤菜引用指将鲜活的水产或海产去鳞净血，切成薄片，滴入柠檬汁，蘸上日本芥末而吃的烹调方法。



特色名词

温油：俗称三至四成，温度一般在70℃~100℃。

热油：俗称五至六成，温度一般在110℃~170℃。

旺油：俗称七至八成，温度一般在180℃~220℃。

料头：是指经改刀后的葱、姜、蒜、辣椒、火腿、料菇等原料。

割：宰杀的意思。

过冷河：将经过飞水的原料用冷水冲凉。

攒绍酒：淋绍酒。

葱度：即葱段。

葱榄：葱斜刀切成比葱段略短的形状。

改净：原料收拾干净，改刀。

姜件：姜片。

包尾油：指菜肴出锅前淋的明油。

拉油：滑油。

幼粒、幼丝：小粒，细丝。

料菇：一种做料头用的香菇。

落：投入的意思。

飞水：将原料置沸水锅中滚过捞出，北方称“焯”。

百花馅：虾胶。

淮盐：花椒盐。

糖霜：白糖粉（由砂糖磨细而得）。

食粉：苏打粉，可使牛肉增嫩。



各种原料的最佳烹饪方法介绍

猪肉各部位怎么烹饪最好？

猪体各部位分法和名称并不完全一样，大体上可做如下划分：

1. 血脖，即耳至肩胛骨前颈肉，呈条形，肥瘦相同，韧性强。适于做香酥肉、叉烧肉、肉馅等。
2. 鹰嘴，位于血脖后、前腿骨上部的一块方形肉。肉质细嫩，前半部适于做酥肉，切肉丝、肉片，后半部适于做樱桃肉、过油肉、炸肉段、熘炒菜等。
3. 哈利巴，位于前腿扇形骨上的肉（包着扇形骨），质老筋多。适于焖、炖、酱、红烧等。
4. 里脊，又称小里脊。位于腰子到分水骨之间的一长条肉，一头稍细，肉色发红。这块肉是猪瘦肉中最嫩的一块，适于熘、炒、炸等。
5. 通脊，又称外脊。位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一长条肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸及制蓉泥等。
6. 底板肉，后腿骨下部、紧贴臀部肉皮的一块长方形肉，一端厚，一端薄，肉质较老。适于做锅爆肉、清酱肉和切肉丝等。
7. 三岔，位于胯骨与椎骨之间的一块三角形肉，肉质比较嫩。适于做熘、炒菜及切肉丝、肉片等。
8. 臀尖，紧贴坐臀上的肉，浅红色，肉质细嫩。适于做肉丁、肉段及切肉丝、肉片等。
9. 拳头肉，又称榔头肉。包着后腿筒子骨的瘦肉，圆形似拳头。肉质细嫩。适于切肉丝、肉片和做炸、熘菜等。
10. 黄瓜肉，紧靠底板肉的一条长圆形肉，形似黄瓜，质地较老，适于切肉丝。
11. 腰窝，后腿下部前端与肚之间的一块瘦肉，肥瘦相连，肉层较薄。适于炖、焖、炒等。
12. 罗脊肉，连着猪板油的一圈瘦肉，外面包一层脂皮。适于炖、焖或制馅。
13. 猪里脊肉，位于前腿后、后腿前的腰排肉，肥瘦相间呈五花三层状，肋条部分较好称为上五花，又叫硬肋，没有肋条部分较差称为下五花，又叫软肋。上五花适于片白肉，下五花适于炖、焖及制馅。
14. 肘子，南方称蹄膀，即腿肉。结缔组织多，质地硬韧，适于酱、焖、煮等。

牛肉各部位怎么烹饪最好？

按烹调的需要，牛肉除头、尾、蹄以外，分为 16 个部位：

1. 脖头，即牛颈肉。肉丝横顺不规则，韧性强。适于制馅。
2. 短脑，在扇形骨上方，前边连着脖头肉，层次多，间有脂膜。适于制馅。
3. 上脑，位于短脑后边，脊骨两侧，外层红白相间，韧性较强，里层色红如里脊，质地较嫩。

适于熘、炒和制馅。

4. 哈利巴，包着扇形骨的肉，外面包着一层坚硬的筋膜，里面筋肉相连，结缔组织多。适于炖、焖等。
5. 腱子肉，即前后腿肉。前腿肉称前腱，后腿肉称后腱，筋肉相同呈花形。适于炖、焖、酱等。
6. 胸口，两条前腿中间的胸脯肉，一面是脂肪，一面是红色精肉，纤维粗。适于熘、扒、烧等。
7. 肋条，位于肋条骨上的肉，肉层较薄，质地较嫩。适于清蒸、清炖及制馅。
8. 弓扣，即腹部肚皮上的肉。筋多肉少韧性大，弹性强。适于清炖。
9. 腰窝，两条后腿前，紧靠弓扣后的腹肉。筋肉相连，适于烧、炖等。
10. 外脊，上脑后脊骨两侧的肉。肉质细嫩，可切片、丁、丝，适于熘、炒、炸、烹、爆等。
11. 里脊，脊骨里面的一条瘦肉。肉质细嫩，适于滑炒、滑熘、软炸等。
12. 榔头肉，包着后腿骨的肉，形如榔头。肉质较嫩，是切肉丝的原料，适于熘、炒、炸、烹等。
13. 底板肉，两侧臀部上的长方形肉。上部肉质较嫩，下部连着黄瓜条，肉质较老，适于做锅爆肉。
14. 三岔肉，又称米龙。臀部上侧靠近腰椎的肉。肉质细嫩，适于熘、炒、炸、烹等。
15. 黄瓜肉，连着底板肉的长圆形肉。肉质较老，适于焦熘、炸烹等。
16. 仔盖，即臀尖上的肉。肉质细嫩，宜切丁、片、丝，适于滑炒、酱爆等。

羊肉各部位怎么烹饪最好？

按着烹调的需要，羊肉除头、蹄以外，一般分为 13 个部位：

1. 脖颈，即脖颈肉。质地老，筋多，韧性大。适于烧、炖及制馅。
2. 上脑，位于脖颈后、脊骨两侧、肋条前。质地较嫩，适于熘、炒、余等。
3. 肋条，即连着肋骨的肉。外覆一层薄膜，肥瘦适宜，质地松软。适于扒、烧、焖和制馅等。
4. 哈利巴，包着前腿上端棒子骨的肉。筋肉相连，质地较老，适于炖、焖、烧等。
5. 外脊脊骨，两侧的肉。纤维细短，质地软嫩。适于熘、炒、煎、爆等。
6. 胸口，脖颈下、两前腿间。肥多瘦少，无筋。适于烧、焖、扒等。
7. 里脊，紧靠脊骨后侧的小长条肉。纤维细长，质地软嫩。适于熘、炒、炸、煎等。
8. 三岔，脊椎骨后端，羊尾前端。有一层夹筋，肥瘦各半。适于炒、爆等。
9. 磨档，即尾下臀部上的肉。质地松软，适于爆、炒、炸、烤等。
10. 黄瓜条（包括底板），磨档前端，三岔下端。质地较老，适于炸、爆等。
11. 腰窝，后腹部，后腿前。肥瘦夹杂，有筋膜。适于炖、扒等。
12. 腱子，前后腿上的肉，前腿上的称前锤子，后腿上的称腱子。肉中夹筋，筋肉相连，适于酱制。
13. 羊尾，绵羊尾全是脂肪，肥嫩浓香，膻味较重，适于炸和拔丝。



粤式粥粉面

及第粥、皮蛋猪肝粥、艇仔粥、柴鱼花生粥
牛腩粉、陈村粉、干炒牛河、湿炒牛河
云吞面、双丸面、鸡蛋面、煲仔饭
粥粉面饭，号称『广州四大发明』
怎么容许错过



煮粥七要素

清代《随园食单》曾对汤、饭、粥作过这样的区分：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”由此可见，煮粥绝不仅仅是简单的“米加水”。可是，怎样才能煲出“水米融洽，柔腻如一”的好粥呢？下面以米粥为例，为大家介绍七个方法。

挑选新鲜大米

白居易曾在《自咏老身示诸家属》中写道：“粥美尝新米，袍温换故棉。（若想粥食美味，要用新鲜大米烹调。若想袍子温暖，要用旧棉花缝制。）”大诗人这种看法确为真知灼见。因为大米一旦储存时间过长，不但颜色变黄，而且米粒内部酶的活性也会降低，结构逐渐松弛。最终流失大部分营养素，甚至霉变，产生有毒物质。所以煲粥一定要选新鲜大米。

煮粥前先浸米

一般情况下，大米洗净后不要立刻加水煮粥，此时可将大米放入冷水中浸泡30分钟，让米粒充分膨胀，这样可减少煮粥时间，令米粥更加绵化。如果浸泡时加点食用油和盐，效果更好，而且粥更加清香可口，并减少煮粥时粘锅。应该指出的是，浸泡会令大米养分流失，所以煮粥时可以连浸米的水一同倒入。绿豆、赤豆、糯米、薏米、玉米等材料更不易煮熟，浸泡的时间还要延长6~8小时，这样才会煮烂，易于消化吸收。

避免中途添水

煮粥时，中途添水会让粥的香味和黏稠度大打折扣，因此应该一次性把水放足。

沸水下米，掌握火候

如用冷水加米煮粥，一不留神就会糊底。所以，可先在下米前煮沸锅水，这样便不容易糊底了。大火煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，用小火慢煮即成。

“煮”、“焖”结合

“煮”和“焖”是粥的两种主要烹调方法。先用大火煮沸米水，再转小火或中火慢熬至粥，就是“煮”；大火煮沸米水后，倒入木桶密封焖2小时，便为“焖”。一般来说，“煮”法较为常用。

时时搅拌

有句俗语“煮粥没有巧，三十六下搅”，这就说明了搅拌对煮粥的重要性。搅拌一来可以防止糊底，二来能让米粥更黏稠。搅拌的技巧是：大米下锅搅几下，大火转小火20分钟后不停搅。

根据材料实际放入

烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如米和药材要先熬，蔬菜、水果最后下锅，海鲜类宜先汆烫，肉类则浆拌生粉后再入粥煮，就可让粥品看起来清爽，不混浊。如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料，切成薄片，垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，这样吃起来特别滑嫩、鲜美。另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。