

Xinbian Jingpin Yuecai

# 新编 精品 粤菜

主 编 吴昊天 吴 杰





*Xinbian Jingpin Yuecai*

# 新编精品 粤菜

主 编 吴昊天 吴 杰

编 著 刘 捷 刘思含 施淑华  
王 茹 王淑芳 王桂杰



金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

粤菜即广东菜,是我国著名菜系之一,由广州菜、潮州菜和东江菜三大流派组成。本书分为5大类(畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、蔬菜类),共200个品种,不仅包括了传统的经典粤菜,还广泛收入了近年来涌现的创新菜品(品种)。书中所介绍的制作方法翔实可靠,易懂好学,只要认真阅读,不断实践,就不难做出色香味形俱佳的、地地道道的广东特色菜,为日常饮食增添美味。本书内容丰富,图文并茂,不仅适合广大家庭阅读使用,同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

### 图书在版编目(CIP)数据

新编精品粤菜/吴昊天,吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2010.10  
ISBN 978-7-5082-6499-8

I. ①新… II. ①吴…②吴… III. ①菜谱—广东省 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133571 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:787×960 1/16 印张:6 彩页:96 字数:95千字

2010年10月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:25.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言



中国菜以色、香、味、形、器俱佳而闻名中外。以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色的不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大的差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做著名菜系系列丛书之一的《新编精品粤菜》。

粤菜即广东菜，由广州菜、潮州菜、东江菜三大流派构成。广东菜追求生猛，鸟兽虫蛇鼠无一不食，用料广博奇异，选料精细，以新颖奇异闻名遐迩。烹调技法多样善变，火候、油温、芡色力求准确；风味清鲜，又淡而不薄，鲜而不俗，注重菜质，力求原色原味。其特点是鲜、嫩、滑、爽。在烹调技法上擅长炸、煎、炒、焗、焖、烩、炖、扒、烤等。调味品更是别具一格，如蚝油、豉汁、鱼露、沙茶酱等。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写，所介绍的菜肴均是从粤菜中精选出来、颇具风味特色的菜种，既有久负盛名的传统菜，又有近些年来创新的名菜，集粤菜之精华。它不仅反映我国传统和当代名馐佳肴精华之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，堪为国粹之一。

书中的菜肴按畜肉、禽蛋、水产、豆制品和蔬菜分为五大类，一菜一图，并以简洁的文字和精美的图片，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作中需要注意的问题等做了详细的介绍和展示。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，不仅适合广大家庭阅读使用，同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

编者

# 目 录

## 一、畜肉类

蚝油肉片····· (1)	冬菇焖猪蹄····· (7)
菠萝里脊····· (1)	海参煲猪手····· (7)
菠萝古老肉····· (2)	生枣炖猪手····· (8)
豉香梅菜扣肉····· (2)	蚝香猪尾····· (8)
果汁煎猪扒····· (3)	猪尾花生煲····· (9)
卤全肘····· (3)	竹荪兰花卷····· (9)
白切肘子····· (3)	双冬羊腩煲····· (10)
芙蓉肘花····· (4)	翠珠草菇肉球····· (10)
煲猪排····· (4)	葱香沙茶肉····· (11)
椒盐排骨····· (4)	粟米牛肉羹····· (11)
豉香排骨····· (5)	柠香酥牛排····· (11)
粤式椒盐骨····· (5)	菇枣焖牛肉····· (12)
排骨炖香菇····· (6)	多彩滋补牛肉····· (12)
岭南京都骨····· (6)	彩珠鹿肉····· (13)
	芝麻鹿肉丸····· (13)
	蚝油梅菜扣鹿肉····· (14)
	双蔬肉饼····· (14)
	沙锅狗排····· (15)
	翡翠腊肠····· (15)
	锦绣兔珠····· (15)
	脆菇兔肉····· (16)
	三彩兔肉丁····· (16)
	爆腰块····· (17)
	三彩腰花····· (17)
	蚝油爆腰花····· (18)
	蚝香翡翠猪腰····· (18)
	洋葱煎猪肝····· (19)
	脆皮炸大肠····· (19)
	木耳炒羊肚····· (20)
	白灼牛百叶····· (20)
	蚝油肚片····· (21)
	清香双肚····· (21)
	煲肚丝萝卜汤····· (22)
	煲山药姜肚汤····· (22)
	瓜片猪肚汤····· (22)
	油泡肚仁····· (23)



## 二、禽蛋类

软炸鸡····· (23)
豉油鸡····· (24)
碎炸鸡····· (24)
清蒸滑鸡····· (24)
香酥仔鸡····· (25)
蚝油炆鸡····· (25)
广东白切鸡····· (26)
豉油鸡丝····· (26)
油泡凤脯····· (27)

香菠煎鸡脯	(27)
蚝香鸡片	(28)
香菇蒸鸡片	(28)
双色鸡条	(29)
清香鸡丸	(29)
双菇鸡块	(30)
猴头烧鸡块	(30)
沙爹鸡翼	(31)
咖喱鸡翼	(31)
碧菠香菇凤翅	(32)
蚝香口蘑鸡块	(32)
鸡蓉梅花猴头	(33)
煲母鸡山药汤	(33)
香酥肥鸭	(34)
沙茶鸭块	(34)
双色烤鸭脯	(34)
蚝油鸭肉丁	(35)
鸭排炖北菇	(35)
金牌口蘑鸭翅	(36)
子萝香荔炒鸭片	(36)
蚝油嫩菇炒鸭脯	(37)
煲藕菇鸭块汤	(37)
翡翠香菇鹅肉	(38)
排骨炖乳鸽	(38)
生炸乳鸽	(39)
蚝油焗乳鸽	(39)
香酥鹌鹑	(39)
裹汁鹌鹑	(40)
金鱼戏珠	(40)
炸禾花雀	(41)
蔬菜煎蛋	(41)
三色鸽蛋	(41)
双花鹅蛋	(42)



煎蛋双蔬	(42)	煎什锦蛋盒	(43)
三彩蛋片	(43)	三宝烧鹌蛋	(44)

### 三、水产类

清蒸鲩鱼	(44)	青笋鱼片	(52)
清蒸鲈鱼	(45)	茄香鱼片	(52)
兰花镜鱼	(45)	酥皮鱼卷	(53)
油浸鲳鱼	(46)	双色鱼肚	(53)
豉香鳗鱼	(46)	红烧青鱼尾	(54)
葱姜焗鲤鱼	(46)	口蘑南瓜鱼丁	(54)
白焯鲜鱿鱼	(47)	豉汁盘龙鳝	(55)
碧菠拌鱿鱼	(47)	三彩鳝鱼丝	(55)
拌兰花墨鱼	(47)	蔬菜鳗鱼汤	(56)
口蘑炖甲鱼	(48)	鳗鱼茭白炖海带	(56)
北菇炖水鱼	(48)	沙茶焖双鳝	(57)
葱香蒸鳊鱼	(49)	兰花龙凤虾球	(57)
玉翠烧丁鱼	(49)	蚝油网鲍片	(58)
金牌茄汁带鱼	(50)	潮州大鱼丸	(58)
珍珠翡翠鳗鱼	(50)	蚝油扒鱼翅	(58)
枸杞鸡块煲甲鱼	(51)	墨鱼酿羊肉	(59)
煲双色海马鲈鱼	(51)	珍珠龙虾	(59)
蚝油鱼条	(52)	兰花大虾	(60)

豌豆凤尾虾·····	(60)	多彩蛭肉·····	(66)
冬瓜虾仁·····	(61)	芹香蛭肉·····	(66)
翠绿虾仁·····	(61)	腿菇烧鲜螺·····	(67)
香酥虾丸·····	(62)	清蒸鲜贝·····	(67)
三鲜绣球·····	(62)	翡翠蛤蜊·····	(67)
鲜虾蛋烧麦·····	(63)	清汤乌龟·····	(68)
蚝油皮皮虾·····	(63)	口蘑龙凤汤·····	(68)
西芹炒皮虾·····	(64)	清蒸螃蟹·····	(69)
大良煎虾饼·····	(64)	蒸大红膏蟹·····	(69)
红焖海参·····	(65)	紫菜蟹柳汤·····	(69)
蚝香鲜蛭·····	(65)		

#### 四、豆制品类

腰果豆腐·····	(70)	鲜贝青翠豆腐·····	(74)
鱿鱼豆腐·····	(70)	猪骨草菇豆腐煲·····	(75)
虾酿豆腐·····	(71)	鱼露豆腐汤·····	(75)
虾酱豆腐·····	(71)	蒜香豆皮卷·····	(76)
杞子豆腐·····	(72)	如意豆皮丝·····	(76)
牡蛎煲豆腐·····	(72)	豆泡鸽肉煲·····	(77)
鲜蘑豆腐煲·····	(72)	蚬子烧豆泡·····	(77)
蚝油口蘑豆腐·····	(73)	菠萝腐竹·····	(78)
腰条蚝香豆腐·····	(73)	胗丁黄豆芽·····	(78)
虾油兰花豆腐·····	(74)		



#### 五、蔬菜类

酥皮茄盒·····	(79)
酥炸草菇·····	(79)
柠檬瓜果·····	(80)
翠芹百合·····	(80)
金银鸡丝·····	(80)
三彩冬瓜条·····	(81)
腊肉炒玉翠·····	(81)
翠豆炒鲜蘑·····	(82)
鲜虾炒口蘑·····	(82)
菜胆烧双冬·····	(83)
双鲜炒鲜蘑·····	(83)
白蘑炒腊肠·····	(84)
兔肉拌香芹·····	(84)
翠玉拌油菜·····	(84)
干果拌西芹·····	(85)
火腿拌翠芹·····	(85)
肉丝金针菇·····	(85)
什锦炒口蘑·····	(86)
蚝油芹菜豆干·····	(86)
大良炒鲜奶·····	(87)
鲜蛤拌银丝·····	(87)
红杞虾仁翠韭·····	(87)
冬菇扒生菜胆·····	(88)
刀豆蚝油鸡片·····	(88)
凉瓜银虾汤·····	(89)
紫菜双鲜汤·····	(89)
生菜胆肉片汤·····	(90)
杞子冰糖银耳羹·····	(90)

## 一、畜肉类

## 蚝油肉片



**【原料】** 猪瘦肉300克，口蘑60克，青椒50克，料酒15克，酱油10克，葱花、姜末、蒜末、湿淀粉各5克，精盐3克，味精2克，蚝油、鲜汤各20克，植物油25克。

**【制法】**

1. 将口蘑洗净，切成片。青椒去蒂、子，洗净，切成片。猪瘦肉切成片。
2. 猪肉片用料酒5克、精盐0.5克及湿淀粉拌匀上浆。锅置火上加入热水烧开，下入口蘑片焯烫捞出。
3. 锅置火上烧热，加入植物油，下入肉片煸炒至变色，下入葱花、姜末、蒜末炒香，加入余下的料酒及酱油、蚝油、鲜汤炒匀，下入口蘑片、青椒片，加入余下的精盐炒熟，加入味精炒匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 炒肉片要热锅凉油或提前将锅滑好。

**【原料】** 猪里脊肉275克，菠萝75克，番茄酱30克，菠萝汁、醋各20克，白糖35克，料酒、葱姜汁各10克，蒜末8克，精盐1克，湿淀粉100克，植物油750克。

**【制法】**

1. 将菠萝切成小块。猪里脊肉切成2.5厘米见方、0.8厘米厚的片，用刀面拍一下，放入容器，加入料酒、葱姜汁、精盐拌匀入味。
2. 锅置火上烧热，加入植物油烧至五成热，将入味的里脊肉片挂匀湿淀粉，下入油中炸至浮起捞出，待油温升至七成热时，再下入肉片冲炸至肉片脆硬，倒入漏勺，沥去油。
3. 锅内留油25克，下入番茄酱炒至油红，放入蒜末，加入热水60克、白糖、醋、菠萝汁、菠萝块炒开，用湿淀粉10克勾芡，下入里脊肉颠翻均匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 里脊肉片不要切得太薄，用刀面拍一下或用刀尖扎几下，防止炸制时打卷。炒汁和炸肉最好同时进行。

## 菠香里脊





## 菠萝古老肉



**【原料】** 猪前夹心肉 300 克，菠萝、胡萝卜、白糖各 50 克，鸡蛋 1 个，米醋 20 克，番茄酱 30 克，精盐 2 克，蒜末、香油各 10 克，料酒、湿淀粉各 25 克，干淀粉 70 克，花生油 800 克。

### 【制法】

1. 将胡萝卜去皮，洗净，削上兰草刀，切滚刀块。菠萝切滚刀块。猪肉切成厚片，两面轻剞交叉花纹，再切成块。
2. 肉块用料酒 10 克、精盐 1 克腌渍入味，再磕入鸡蛋，放入湿淀粉内抓匀，再放入干淀粉上蘸匀，逐个捏成肉团。将白糖、番茄酱、米醋、水 50 克及余下的料酒、精盐对成汁。
3. 锅置火上烧热，加入花生油烧至五成热，下入肉团炸成金黄色，下入胡萝卜块，炸至外焦里嫩，倒入漏勺。
4. 锅内留油 30 克，下入蒜末炝香，倒入对好的汁炒开，用湿淀粉勾芡，下入菠萝、肉块、胡萝卜翻匀，淋入香油，出锅装盘即成。

**【提示】** 炸制时火力不能过猛，以免焦糊不熟。芡汁不可过浓。

## 豉香梅菜扣肉

**【原料】** 带皮猪五花肉 600 克，梅干菜 30 克，豆豉、蚝油、料酒、老抽、葱段、姜片各 15 克，精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，鲜汤 200 克，湿淀粉 10 克，植物油 600 克。

### 【制法】

1. 将梅干菜泡洗干净，切碎。豆豉切碎。五花肉刮洗干净，下入沸水锅内氽透捞出，搽干表皮的水分，抹匀老抽，晾干。
2. 锅置火上烧热，加入植物油烧至七成热，下入五花肉方炸至皮红捞出，稍凉后切成大片，整齐地码在碗内，放入梅干菜、料酒、老抽、精盐、蚝油、鲜汤、葱段、姜片，放入蒸锅蒸至熟烂取出，拣出葱段、姜片不用。
3. 炒锅置火上烧热，加入植物油 20 克，下入豆豉炒香，将蒸肉的原汁滗入锅内烧开，加入白糖、味精，用湿淀粉勾芡。将蒸好的肉扣在盘内，浇上炒好的汁即成。

**【提示】** 要充分刮净肉皮上的油泥，以免有异味。炸肉时油温不能太低，要勤翻动，避免炸糊，改刀时要薄厚均匀一致。



## 果汁煎猪扒



**【原料】** 猪瘦肉300克，鸡蛋1个，果汁200克，绍酒20克，精盐3克，味精2克，小苏打0.5克，干淀粉50克，花生油500克。

### 【制法】

1. 将猪瘦肉切成1.5厘米的大厚片，用刀背将两面拍松，再切成长方形片，用绍酒、小苏打、精盐、味精拌匀腌透，加入鸡蛋液拌匀，再拌入干淀粉。
2. 炒锅置火上烧热，加入花生油100克烧至五成热，将肉片逐片排入锅中，边煎边加油，用半煎半炸方法把肉片煎至两面呈金黄色至熟，取出沥去油。
3. 将煎好的肉片下入锅中，烹绍酒，倒入果汁翻匀，加尾油和匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 煎肉时火力不可过大，以免糊而不熟。

**【原料】** 猪肘子1个，姜、葱、料酒、蚝油、酱油、白糖各20克，精盐8克，冰糖30克，香油15克，料包（内装花椒2克，八角、桂皮各5克）1个，植物油800克。

### 【制法】

1. 将猪肘子刮洗干净，剔去大骨。葱切成段。姜去皮，切成片。猪肘子涂匀白糖。锅置火上烧热，加入植物油烧至七成热，肘子下入油中，炸成金黄色捞出。
2. 另将锅内放入清水1000克，下入葱段、姜片、料包、料酒、蚝油、酱油、白糖烧开。
3. 下入猪肘子烧开，卤至七成熟，加入精盐，卤至肘子熟烂捞出，沥去汤汁，刷上香油，装盘即成。

**【提示】** 猪肘子要用大火炸制、小火卤制。

## 卤全肘



## 白切肘子



**【原料】** 猪肘子1个（重约800克），绍酒300克，料包（内装八角、桂皮、陈皮各5克，花椒、香叶各2克）1个，韭菜花、蒜酱、芝麻酱、腐乳汁、香油各30克，葱、姜各20克。

### 【制法】

1. 将葱、姜切件。肘子刮洗干净，放入清水中浸泡，去净血水后，放入沸水锅中氽透捞出。
2. 锅内加清水、绍酒、葱、姜、料包，下入肘子烧开，浸煮至熟捞出。
3. 肘子切成薄片，摆入盘内，配韭菜花、蒜酱、芝麻酱、腐乳汁、香油碟，上桌即成。

**【提示】** 肘子要用浸煮的方法，时间不宜过长，熟透即可。

## 芙蓉肘花



**【原料】** 猪肘子肉 250 克，嫩油菜心 75 克，鸡蛋 2 个，葱段、姜片、酱油、湿淀粉各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精、鸡精各 2 克，牛奶 50 克，花生油 30 克，汤 75 克。

### 【制法】

1. 将熟猪肘子切成厚片。鸡蛋磕入容器，加入料酒 5 克、精盐 1 克、鸡精、牛奶搅散，再加入适量清水搅匀。
2. 猪肘子片码入碗内，加入精盐 1 克、酱油、余下的料酒、汤、葱段、姜片，放入蒸锅蒸至熟烂取出，拣出葱段、姜片不用，汤汁滗入容器内备用，猪肘子片扣在汤盘中。
3. 鸡蛋液倒入肘子盘内，加入花生油 15 克，入蒸锅内蒸至熟透取出。锅内放余下的油烧热，下入油菜心、余下的精盐焯熟，加味精 1 克炒匀，出锅围摆在肘子周围。锅内放入蒸肘子的原汁，加余下的味精烧开，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内肘子片上即成。

**【提示】** 蒸猪肘子时要用大火。油菜要用大火速炒。

**【原料】** 猪排骨 400 克，水发木耳 75 克，荷兰豆 50 克，葱段、姜片各 10 克，料酒、蚝油各 15 克，酱油、白糖各 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，清汤 650 克。

### 【制法】

1. 将木耳摘洗干净，撕成小片。荷兰豆掐去两端边筋，洗净。猪排骨顺骨缝剖开，再剁成 5 厘米长的块，下入沸水锅中氽透捞出。
2. 锅内放入清汤，下入猪排块、葱段、姜片用大火烧开，改用小火炖至八成熟，拣出葱段、姜片不用，下入木耳片、精盐、料酒、酱油，炖至熟透。
3. 下入荷兰豆、蚝油、白糖烧开，炖至熟烂，加入味精，出锅装盘即成。

**【提示】** 猪排块要用大火氽制，以免营养素流失。炖制时用小火。

## 煲猪排



## 椒盐排骨



**【原料】** 猪排骨 500 克，米粉 150 克，鸡蛋 1 个，料酒 15 克，葱末、辣酱油各 5 克，精盐 1.5 克，胡椒粉、咖喱粉、味精各 1 克，白糖 3 克，椒盐 4 克，油 1000 克。

### 【制法】

1. 将猪排骨顺骨缝剖开，再剁成 4 厘米长的块。
2. 猪排骨放入容器，加入料酒、辣酱油、精盐、胡椒粉、咖喱粉、白糖、味精、葱末、椒盐、鸡蛋液拌匀腌渍入味，再加入米粉拌匀。
3. 锅置火上烧热，加入油烧至五成热，逐块下入排骨炸至熟烂，用手勺将排骨敲打拍松捞出，待油温升至七成热时，下入排骨复炸后捞出，装盘即成。

**【提示】** 入味的时间可以长一些，米粉要蘸匀。炸制时火力不可过猛。

## 豉香排骨



**【原料】** 猪排骨500克，豆豉25克，料酒10克，生抽、老抽各5克，精盐3克，味精、白糖各2克，葱、蒜、湿淀粉各15克，花生油20克。

### 【制法】

1. 将猪排骨顺骨缝剖开，剁成5厘米长的段。豆豉、葱、蒜均切成末。
2. 排骨放入容器，加入葱末、蒜末、豆豉、料酒、生抽、老抽、精盐、味精、白糖、湿淀粉、花生油充分拌匀。
3. 排骨放入蒸笼，用中火蒸至熟透取出，装入另一盘内即成。

**【提示】** 排骨要平铺在盘内，不能堆放，否则下面的排骨不宜熟透。以排骨断生为佳，蒸制时间过长，肉质不嫩。

**【原料】** 猪排骨500克，玫瑰露酒30克，豉汁、淮盐、干淀粉各25克，味精2克，白糖、姜汁各10克，五香粉、松肉粉、胡椒粉、小苏打各1.5克，蒜蓉15克，花生油1000克。

### 【制法】

1. 将猪排骨顺骨缝剖开，再剁成5厘米长的段。
2. 排骨用五香粉、松肉粉、胡椒粉、白糖、玫瑰露酒、味精、蒜蓉、姜汁拌匀入味，再将干淀粉撒在排骨上拌匀。
3. 锅置火上烧热，加入花生油烧至六成热，下入排骨离火浸炸3分钟，再用中火炸至露骨、表面脆硬，捞出装盘，配豉汁、淮盐上桌即成。

**【提示】** 排骨入味的时间可以长一些。炸制时要掌握好火候、油温。

## 粤式椒盐骨



## 排骨炖香菇



**【原料】** 猪排骨 500 克，水发香菇、胡萝卜各 75 克，葱段、姜块、料酒各 15 克，酱油、蚝油、香油各 10 克，八角、桂皮各 5 克，香叶 5 片，精盐 3 克，味精、白糖各 2 克，植物油 20 克，清汤 500 克。

### 【制法】

1. 将泡好的香菇去蒂。胡萝卜去皮，洗净，切成滚刀块。猪排骨顺骨缝剖开，剁成 5 厘米长的段。葱段、姜块拍松。
2. 锅置火上加入热水烧开，下入猪排骨焯烫，去除血污捞出。
3. 净锅置火上烧热，加入植物油，下入葱段、姜块、八角、桂皮、香叶炒出香味，下入排骨、料酒、酱油炒匀，加入清汤及泡香菇的原汁烧开，下入香菇，用小火炖至排骨熟烂，拣出葱段、姜块、八角、桂皮、香叶不用，下入胡萝卜块，加入精盐、白糖、蚝油，继续炖至胡萝卜熟透，加入味精、香油，出锅装入汤碗内即成。

**【提示】** 香菇要先漂洗再浸泡，泡香菇的水要滤清再用。要随时撇净汤中的浮沫。

**【原料】** 猪排骨 500 克，菠萝 75 克，鸡蛋 1 个，芫荽叶 15 克，果味汁 200 克，精盐、味精、嫩肉粉各 1 克，干淀粉 25 克，花生油 1000 克。

### 【制法】

1. 将菠萝切成块。排骨顺骨缝剖开，剁成 4.5 厘米长的块，放入容器，加入嫩肉粉、精盐、味精、鸡蛋液、干淀粉拌匀腌透。
2. 锅置火上烧热，加入花生油烧至五成热，下入排骨炸至熟透捞出。
3. 锅内留油 20 克，下入菠萝块、排骨，加果味汁，用小火略炒，包尾油（淋明油），出锅装盘，用芫荽叶围边即成。

**【提示】** 选用嫩猪排。炸排骨时火力不可过猛，以免外糊内生。

## 岭南京都骨



## 冬菇焖猪蹄



**【原料】** 猪蹄2只,水发冬菇、胡萝卜各75克,葱段、姜片、料酒、酱油各15克,白糖5克,香叶5片,八角、肉桂、精盐各3克,味精2克,植物油25克,鲜汤800克,香油10克。

**【制法】**

1. 将泡好的冬菇去蒂,大的切成两半或四半。胡萝卜去皮,洗净,切成滚刀块。猪蹄刮洗干净,顺骨缝剁成块。
2. 锅置火上加入热水烧开,下入猪蹄块氽透捞出,冲洗干净。
3. 炒锅置火上烧热,加入植物油,下入葱段、姜片、八角、肉桂、香叶炝香,烹入料酒、酱油,加入鲜汤,下入猪蹄块烧开,焖至七成熟烂,下入冬菇、胡萝卜,加入精盐、白糖,焖至汤干、猪蹄软烂,拣出葱段、姜片、八角、肉桂、香叶不用,加入味精,淋入香油,出锅装盘即成。

**【提示】** 猪蹄块要用小火慢焖。

## 海参煲猪手

**【原料】** 猪蹄2只,水发海参200克,黄豆芽100克,葱段、姜片、绍酒各15克,精盐3克,味精2克,胡椒粉0.5克,熟鸡油10克,鸡汤1000克。

**【制法】**

1. 将黄豆芽洗净。猪蹄刮洗干净,顺骨缝剁成块。海参用刀从腹部划开,去除内脏,冲洗干净,顺长切成长条。
2. 净锅置火上加入热水烧开,下入海参氽烫捞出。锅内另加水烧开,下入猪蹄块氽透捞出。
3. 沙锅内加入鸡汤、葱段、姜片,放入猪蹄烧开,撇净浮沫,加入绍酒,用小火煲至猪蹄五成熟,下入海参、黄豆芽,继续煲至猪蹄、海参软烂,加入精盐略炖,拣出葱段、姜片不用,加入味精,淋入熟鸡油,撒上胡椒粉上桌即成。

**【提示】** 猪蹄一定要刮净表皮油泥,防止有异味。要用小火慢煲。



## 生枣炖猪手



**【原料】** 猪手(猪蹄)2只,红枣、花生各50克,葱段、姜片、绍酒各15克,精盐、高汤精各3克,味精2克,清汤1000克。

### 【制法】

1. 将花生提前淘洗干净,浸泡至透。红枣洗净。猪手刮洗干净,顺骨缝剁成块。
2. 锅置火上加入热水烧开,下入猪手块氽透捞出,冲洗干净。
3. 葱段、姜片放入沙锅,放入猪手块、绍酒,加入清汤烧开,下入泡好的花生,炖至猪手六成熟,下入红枣,加入精盐、高汤精继续炖至猪手软烂,拣出葱段、姜片不用,加入味精,盛入汤碗即成。

**【提示】** 花生要提前浸泡2小时以上。要用小火炖制。随时撇去汤中浮沫,保持汤汁洁净。

**【原料】** 猪尾1根,荷兰豆75克,大蒜、蚝油各25克,葱段、姜片各15克,料酒、酱油(老抽)各12克,精盐、白糖各3克,醋、味精各2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉5克,汤450克,植物油200克。

### 【制法】

1. 将荷兰豆掐去边筋,洗净。大蒜切去蒂,去皮。猪尾拔净猪毛,刮净皮上的油脂,顺骨节剁成段,锅置火上加入热水烧开,加入醋,下入猪尾段氽烫,去除血污捞出。
2. 锅置火上烧热,加入植物油烧至五成热,下入大蒜炸黄捞出。锅内留油15克,下入葱段、姜片炆香,加汤、蚝油、料酒、酱油,下入猪尾段烧开,烧至八九成熟。
3. 下入大蒜、荷兰豆、精盐、白糖烧至熟烂,拣出葱段、姜片不用,收浓汤汁,加味精、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

**【提示】** 猪尾要用小火烧制。收汁时要用大火,勤晃动锅,以免糊底。

## 蚝香猪尾



## 猪尾花生煲



**【原料】** 猪尾2根，花生仁75克，姜片、葱段各10克，料酒、酱油各15克，精盐3克，醋、味精各2克，胡椒粉0.5克，汤600克。

### 【制法】

1. 将猪尾拔净猪毛，刮净油脂，用温水洗净，顺骨节剁成段。花生仁择去杂质，洗净，沥去水分。
2. 锅置火上，放入清水烧开，加入醋，下入猪尾段用大火烧开，余烫去除血污捞出，沥去水分。
3. 猪尾段、花生仁均放入沙锅，加入葱段、姜片、料酒、酱油烧开，用小火炖至七成熟，加入精盐，炖至熟烂，加味精、胡椒粉上桌即成。

**【提示】** 猪尾上的猪毛、油脂一定要治净，否则成菜会有异味。

## 竹荪兰花卷

**【原料】** 羊肉200克，竹荪(干品)30克，西兰花125克，葱末、姜末各5克，蒜末、料酒、湿淀粉、香油各10克，精盐3克，味精2克，鸡精4克，清汤150克，植物油15克。

### 【制法】

1. 将竹荪用冷水洗净，用温水浸泡至回软捞出，去网，沥去水分。西兰花切成小块，用淡盐水浸泡5~10分钟，沥去水分。羊肉剁成末。
2. 羊肉末放入容器，加入葱末、姜末、蒜末、料酒、精盐2克、味精、鸡精2克、清汤50克搅匀。竹荪平铺在盘内，将羊肉末呈圆柱形放在竹荪的一端，然后卷起成竹荪肉卷。
3. 竹荪肉卷摆放在容器内，入蒸锅用大火蒸至熟透取出，摆入盘内。
4. 锅置火上烧热，放入植物油烧热，下入西兰花块及余下的精盐、鸡精煸熟，出锅摆放在竹荪肉卷周围。锅内加入余下的清汤烧开，用湿淀粉勾芡，淋入香油炒匀，出锅浇在盘内竹荪肉卷上即成。

**【提示】** 浸泡西兰花的精盐不在原料之内。西兰花炒至断生即可，以保持其翠绿的色泽和爽嫩的口感。





## 双冬羊腩煲



**【原料】** 羊腩（羊腹部肉）500克，水发冬菇、冬笋各50克，白腐乳20克，海鲜酱、料酒、蒜各15克，花生酱、柱候酱各5克，芝麻酱10克，油咖喱、味精各2克，精盐3克，白糖4克，姜块30克，陈皮末1克，花生油75克，汤500克。

### 【制法】

1. 将冬笋切成块。冬菇去蒂。羊腩下入沸水锅中氽烫后捞出，切成块。姜块拍松。
2. 锅置火上烧热，加入花生油烧热，下入姜块、蒜、陈皮末、羊腩爆炒至出香味，烹料酒、汤，加入精盐、味精、白腐乳、海鲜酱、花生酱、柱候酱、芝麻酱、油咖喱烧开。
3. 下入冬笋、冬菇烧沸，倒入沙锅，盖上盖，用小火煲至羊腩软烂、汤浓上桌即成。

**【提示】** 煲制时要用小火。

**【原料】** 羊肉150克，鲜虾肉50克，熟鹌鹑蛋100克，西兰花、草菇各75克，鸡蛋1个，葱段、姜片各10克，料酒、湿淀粉各20克，蚝油15克，酱油5克，精盐、鸡精各3克，味精、白糖各2克，清汤350克，植物油500克。

### 【制法】

1. 将鹌鹑蛋剥去壳。西兰花切成小块。草菇洗净。羊肉、鲜虾剥成末，放入容器。
2. 肉蓉内加入料酒10克、精盐1克、湿淀粉10克、清汤20克及鸡蛋液搅匀。锅置火上烧热，加入植物油烧至五成热，调好的肉蓉挤成均匀的丸子，下入烧至五成热的油中，炸至熟透捞出。
3. 锅内留油15克烧热，下入葱段、姜片炆香，加入余下的清汤、料酒及酱油、蚝油，下入肉丸、草菇、鸡精烧开，下入鹌鹑蛋，加入白糖、余下的精盐，烧至入味，下入西兰花块，烧至熟透、汤汁浓稠，拣出葱段、姜片不用，加入味精，用余下的湿淀粉勾芡，淋入明油10克翻匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 炸肉丸时火不能过大，以免外糊内生。烧制时要用小火，使其充分入味。

## 翠珠草菇肉球

