



现代人

挂

在

家

家

厨

房

的

# 粤式家常菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编



简单，粤式菜肴家常做  
丰富，一方美味一书收

 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE



现代人

# 粤式家常菜

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE

吃出健康 品出美味

现代人 · 大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



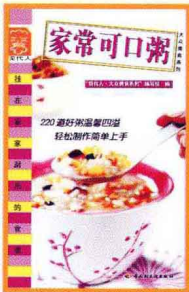
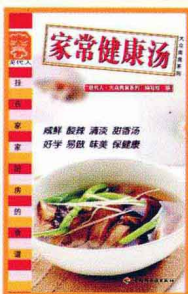
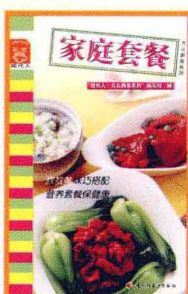
现代人健康美食网  
[www.mhf.cn](http://www.mhf.cn)





# 现代人

每本定价 10.00 元



大众美食系列

## 香芒肉带子

**材料** 芒果3个，鲜带子100克，胡萝卜片25克。

**调料** 姜汁15克，料酒15克，水淀粉15克，姜片10克，香油、胡椒粉、白糖、盐、淀粉各适量。

**做法** ①芒果洗净，对半剖开，去皮、去核，起肉，切成带子般大小，放入热水里浸片刻，捞出；芒果皮修整美观后待用。

②带子洗净，用姜汁、料酒、香没、胡椒粉、白糖、淀粉拌匀，腌约15分钟，然后氽汤后沥干。

③锅置火上，烧热放油，下姜片、胡萝卜片炒香，再放入芒果、带子，加盐炒几下，用水淀粉勾芡，盛起放在芒果皮上即可。

### LINK 粤菜

1. 为便于此菜的操作，应选用大个的芒果。
2. 带子氽烫的时间不宜久，否则会失去鲜味。
3. 香芒肉带子是一款经典粤菜，鲜甜爽口，还有减肥的功效，爱美的女士一定要尝尝。





## 油爆腰花

**材料** 猪腰1副约400克，青辣椒、红辣椒各1个。

**调料** 生抽60克，姜末10克，葱花10克，盐、水淀粉、料酒、味精、香油各适量。

**做法** ①将猪腰洗净，切成梳子状，放碗里用姜末5克、葱花、部分料酒腌约10分钟；青、红辣椒洗净，切丝备用。

②将盐、生抽、味精、水淀粉调成芡汁料。

③锅置火上，烧热放油，将腰花放锅中泡油片刻，捞出；锅内留底油烧热，爆香余下姜末及葱花，放入青、红辣椒丝，将腰花倒回锅中，淋剩余料酒，倒入芡汁料，加香油，炒熟即可。

### LINK 粤菜

1. 猪腰切开后需除净其中的白筋后再切成梳子状，然后加盐和小苏打抓约1分钟，后用清水冲洗，即可除去臊味。
2. 广东人爱进补，素有“以脏养脏”的说法，猪腰有滋肾利尿的作用，能够补肾壮阳。





## 油焗蟹

**材料** 活蟹2只。

**调料** 料酒15克，姜丝10克，蒜末10克，陈醋、盐各适量。

**做法** ①将活蟹杀死后洗净，用料酒、植物油、盐涂抹蟹全身，腌约10分钟。

②锅置火上，放油烧热，待油烧至八成热时，放入腌入味的蟹，立即盖上锅盖，熄火焗约15分钟。

③熟蟹上席，以姜丝、蒜末、陈醋蘸食。

### LINK 粤菜

1. 杀蟹时可将竹签从蟹的肩膀部位插进，直达心脏地带，然后稍为摇动几下，蟹就会猝然死去，这样做是为了油焗时蟹钳不致脱落。
2. 这款“油焗蟹”同广州的“芙蓉蟹片”、潮州的“清汤蟹丸”，都是粤菜中的蟹肴名菜。



## 三鲜椰子盅

**材料** 椰子1个，鲜鱿鱼片20克，瘦肉片20克，火腿片20克，草菇片15克。

**调料** 盐4克，姜片5克，葱段15克，料酒、胡椒粉、清鸡汤各适量。

**做法** ①将椰子洗净，在其1/3处切开，倒出椰子水备用；椰子壳即成椰子盅，放蒸笼蒸透备用。

②锅置火上，放水烧开，放鲜鱿鱼片，略烫捞出。

③将锅中水倒去，放油烧热，放入姜片、葱段、瘦肉片、草菇片，再倒入料酒、清鸡汤、椰子水，加入火腿片、鲜鱿鱼片，用中火烧透后，加盐、胡椒粉搅匀，盛入椰子壳中即可。

### LINK 粤菜

1. 蒸椰子盅时要加盖椰子盖，以免其香味跑掉。
2. 椰子盅是典型粤菜，其味鲜清香，营养丰富，具有疗肺、养身、补神等功效。



## 菠萝咕嚕肉

**材料** 去皮五花肉 250 克，新鲜菠萝 6~8 小块，青椒、红椒各 1 个，鸡蛋 1 个。

**调料** 生抽 15 克，料酒 10 克，盐 2.5 克，蒜末 10 克，水淀粉 15 克，白胡椒粉 2.5 克，白醋 15 克，番茄酱 45 克，白糖 15 克，干淀粉适量。

**做法** ①将去皮五花肉切大块，加入生抽 10 克、白胡椒粉、料酒和盐腌约 10 分钟。

②将白醋、生抽 5 克、番茄酱、白糖调成糖醋汁；鸡蛋磕入碗中打成蛋液；青、红椒洗净切菱形片。

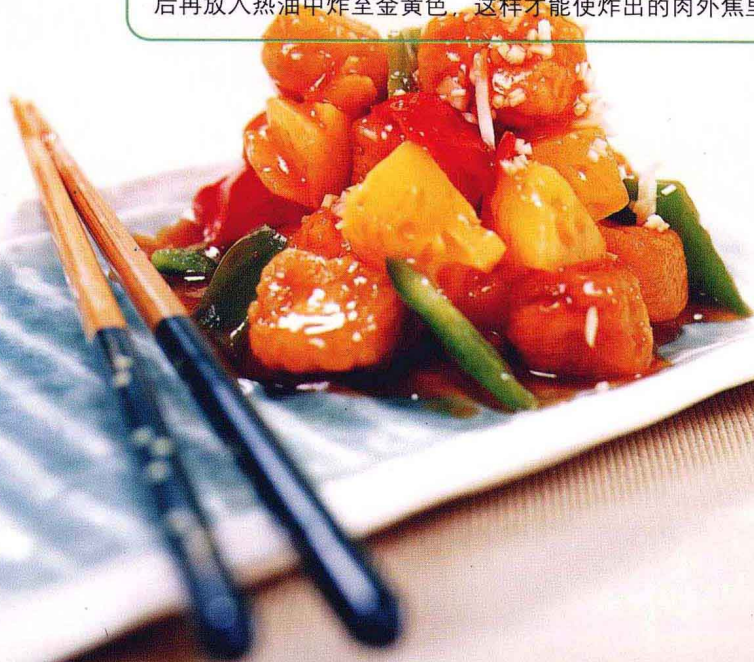
③将肉块裹匀蛋液、干淀粉。

④锅置火上，放油烧热，下入肉块炸至微黄，沥油后捞出。

⑤锅内留底油烧热，放入蒜末、青、红椒片，煸炒片刻；倒入糖醋汁、水淀粉勾芡，放入菠萝块和炸好的肉块，拌炒均匀即可。

### LINK 粤菜

炸时要待油热后才可放肉块，炸至外层稍硬时捞起，约 2 分钟后再放入热油中炸至金黄色，这样才能使炸出的肉外焦里嫩。



## 盖菜鱼腩汤

**材料** 盖菜 100 克，草鱼腩 100 克，鸡腿菇 20 克，红枣 10 克。

**调料** 盐 4 克，姜片 10 克，料酒、白糖、味精、胡椒粉、清汤各适量。

**做法** ①草鱼腩切成块；盖菜、鸡腿菇洗净切片。

②锅置火上，放油烧热，放入姜片略炒，放鱼腩两面略煎，淋入料酒，倒清汤，放入盖菜、红枣、鸡腿菇，用大火煮开，加盐、味精、白糖、胡椒粉，再煮约 35 分钟即可。

### LINK 粤菜

鱼腩要新鲜，同时要煎透，调味不宜过早，否则汤汁不白反而会有腥味。





# 苦瓜鸡汤

**材料** 光鸡1只，苦瓜50克，红枣50克。

**调料** 盐5克，鲜姜片5克，陈皮2.5克，葱段5克，水淀粉5克，高汤1800克。

**做法** ①苦瓜剪蒂切丝，泡水以减少苦味；光鸡斩成块，用水淀粉拌匀，放进锅内沸水中略余烫。

②陈皮用水浸洗干净；红枣洗净待用。

③炒锅放火上，放油烧热，下葱姜爆一下，再放入鸡块、苦瓜丝、红枣、陈皮爆香，盛出置入砂锅中。

④在砂锅中加入高汤，用文火煲至鸡肉熟烂，加盐调好味道。

## LINK 粤菜

1.“无鸡不欢，无鸡不宴”的广东人，对吃鸡一向甚为讲究，煲鸡汤更是广东家庭中的传统汤饮。

2.广东汤水讲求保健和营养，通过用料的不同搭配能产生不同的效能，可以对症下药。此款汤品就有清热解毒，增强免疫力的功效。





## 银耳南杏山楂汤

**材料** 水发银耳100克，南杏10克，山楂片20克，枸杞3克，蜂蜜8克。

**调料** 盐、料酒少许，矿泉水适量。

**做法** ①水发银耳切成朵，洗净；南杏用温水泡上；枸杞洗净。

②蒸笼加水烧开，将南杏、山楂片放入碗中，加料酒，放入蒸笼蒸约10分钟，拿出待用。

③锅置火上烧热，倒入矿泉水，放入银耳、枸杞，用中火烧开，加入南杏、山楂片，调入蜂蜜、盐，煮约2分钟，盛入汤碗即可。

### LINK 粤菜

广东人家一年四季糖水不断，作为饭后甜点或零食。通常鲜果糖水最受欢迎，与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。这一款糖水是极好的生津止渴饮品，其中银耳富含胶质，有很好的滋润效果。山楂、银耳的搭配，在夏天能清润消暑，冰冻之后吃更加美味。



# 家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批、第二批共推出12本的基础上，再推出5本，包括《粤式家常菜》、《川味家常菜》、《家常可口粥》、《家常健康汤》、《家常饮食宜忌》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

# 目录

## Contents

### 猪牛羊肉类

- |             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 五彩炒肉丝·····  | 2  | 黑椒牛柳·····    | 15 |
| 蜜汁焗排骨·····  | 2  | 莲藕木耳炒牛肉····· | 15 |
| 客家红焖肉·····  | 3  | 滑蛋炒牛肉·····   | 16 |
| 肉末煨四季豆····· | 3  | 干煸牛肉丝·····   | 17 |
| 咸菜脯炒肉片····· | 4  | 咖喱牛肉丝·····   | 17 |
| 雪菜冬笋肉丝····· | 4  | 鲜笋扒羊肉·····   | 18 |
| 橄榄菜蒸排骨····· | 5  | 生焖羊肉·····    | 19 |
| 豉汁蒸排骨·····  | 5  | 酥炸羊腩·····    | 19 |
| 咸蛋蒸肉饼·····  | 6  | 腐竹萝卜焖羊腩····· | 20 |
| 梅菜焖猪手·····  | 6  | 大葱羊肉煲·····   | 21 |
| 高汤焗猪肝·····  | 7  | 南瓜排骨汤·····   | 22 |
| 香芹炒猪腰·····  | 8  | 花生排骨煲莲藕····· | 22 |
| 柠檬煎肉脯·····  | 9  | 甘蔗萝卜煲瘦肉····· | 23 |
| 板栗五花肉·····  | 9  | 海马牛蛙煲猪手····· | 23 |
| 西兰花炒双腊····· | 10 | 土豆海米煲瘦肉····· | 24 |
| 凉瓜炒牛肉·····  | 10 | 玉竹煲瘦肉·····   | 24 |
| 鬼马炒牛肉·····  | 11 | 花生茴香煲牛肉····· | 25 |
| 番茄炒牛腩·····  | 11 | 天麻人参煲牛筋····· | 25 |
| 豉椒牛百叶·····  | 12 | 玉米煲牛腩汤·····  | 26 |
| 沙茶牛肉锅·····  | 13 | 土豆番茄牛肉汤····· | 26 |
| 菠萝炒牛肉·····  | 13 | 杜仲圆肉煲牛腩····· | 27 |
| 香蒜牛柳·····   | 14 | 益母羊肉汤·····   | 27 |
| 皮蛋炒牛肉·····  | 14 | 人参煲羊肉·····   | 28 |
|             |    | 当归羊肉羹·····   | 28 |



## 禽蛋类

- |         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 板栗烧鸡    | 30 | 豉椒炒鹅肠   | 46 |
| 焖烧鸡翅    | 30 | 三仙鹅掌    | 46 |
| 枸杞鸡丁    | 31 | 草菇焗乳鸽   | 47 |
| 草菇爆鸡丝   | 31 | 鱼露乳鸽    | 47 |
| 桂花醉鸡翅   | 32 | 柴鸡煲鱼肚   | 48 |
| 豆苗炒鸡丝   | 32 | 百合煲柴鸡   | 48 |
| 海蜇鸡柳    | 33 | 鲜人参煲柴鸡  | 49 |
| 原盅鸡爪翅   | 34 | 香菇圆肉煲鸡腿 | 49 |
| 茶香蜜糖鸡   | 35 | 益智仁煲柴鸡  | 50 |
| 榨菜鸡丝    | 35 | 红豆煲乌鸡   | 50 |
| 香菇焗肥鸡   | 36 | 鲜淮山煲乌鸡  | 51 |
| 栗子煲仔鸡   | 37 | 田七煲乌鸡   | 51 |
| 清炊滑鸡    | 37 | 双参煲水鸭   | 52 |
| 西兰花炒鸡杂  | 38 | 桂圆萝卜煲老鸭 | 52 |
| 煎蛋饺     | 38 | 芡实萝卜煲老鸭 | 53 |
| 腐乳炒蛋    | 39 | 黄芪煲乳鸽   | 53 |
| 三色炒蛋    | 39 | 鸡血枸杞煲乳鸽 | 54 |
| 五花肉炒蛋   | 40 | 椰子煲老鸽   | 54 |
| 海带鸭     | 40 | 圆肉天冬煲老鸽 | 55 |
| 糖醋鸭块    | 41 | 响螺片煲鹌鹑  | 55 |
| 姜芽炒鸭片   | 41 | 章鱼红枣煲鹌鹑 | 56 |
| 银芽火鸭丝   | 42 | 椰片煲鹌鹑   | 56 |
| 鸭掌炒通心菜  | 42 |         |    |
| 鲜菇鸭掌扒豆腐 | 43 |         |    |
| 菠萝炒鸭片   | 44 |         |    |
| 蚝油鸭掌煲   | 44 |         |    |
| 腐乳芋头焖鸭  | 45 |         |    |
| 时蔬炒鹅肠   | 45 |         |    |

## 水产类

- |       |    |
|-------|----|
| 椒盐焗鲜虾 | 58 |
| 盐水蒸虾  | 58 |
| 琥珀芝麻虾 | 59 |
| 高汤虾丸  | 59 |
| 翡翠虾仁  | 60 |

鲜炸虾枣 .....	61	白玉干贝 .....	78
炸腰果虾仁 .....	61	潮汕蚝烙 .....	78
冬菜虾 .....	62	油爆带子 .....	79
咖喱洋葱炒虾仁 .....	62	粤式罉头煲 .....	79
生炒虾松 .....	63	鲜藕鳝鱼汤 .....	80
毛仁玉笋炒鲜虾 .....	63	豆腐生鱼汤 .....	80
蟹肉扒西兰花 .....	64	鱼头三色汤 .....	81
蟹黄芦笋 .....	64	天麻煲鱼头 .....	81
芙蓉蒸膏蟹 .....	65	粉葛煲生鱼汤 .....	82
姜葱炒蟹 .....	65	凉瓜鱼片汤 .....	82
川椒蟹 .....	66	什菌煲生鱼 .....	83
沙茶黄鱼 .....	66	千丝鲫鱼汤 .....	83
生炊鲈鱼 .....	67	昆布黄豆煲鱼头 .....	84
梅子蒸鲈鱼 .....	68	合杞煲花甲 .....	84
鲜炸鲤鱼 .....	68		
虾酱蒸鲛鱼 .....	69	<b>豆腐及素菜类</b>	
豆豉鲛鱼炒麦菜 .....	69	甜酸豆腐 .....	86
芋头鲩鱼腩 .....	70	豆腐干炒榨菜 .....	86
雪花鱼片 .....	70	草菇煮豆腐 .....	87
蒜蓉鳊鱼 .....	71	姜葱豆腐 .....	87
清蒸塘虱 .....	71	东江酿豆腐 .....	88
菜脯墨鱼粒 .....	72	蚝油豆腐 .....	89
清蒸白鳝 .....	73	珊瑚豆腐 .....	89
酱香鳝背 .....	74	水晶豆腐 .....	90
什锦海参羹 .....	75	笋尖炒豆腐 .....	90
韭菜花炒鲜鱿 .....	76	鲜菱菇香 .....	91
椒盐泥鳅 .....	76	卤豆腐 .....	91
豉椒炒牛蛙 .....	77	香菇素鸡 .....	92
淡糟香螺片 .....	77	回锅素片 .....	93

龙须茄子 .....	93	白灼芥蓝 .....	106
肉末茄子 .....	94	粉皮黄瓜 .....	107
炸茄盒 .....	94	椒丝菠菜 .....	107
椒油茄子 .....	95	金钩四季豆 .....	108
腊炒荷兰豆 .....	95	蒜泥花生仁 .....	108
荷兰豆炒豆芽 .....	96	芥菜粉丝 .....	109
原盅鲜菇 .....	96	酸辣芹菜 .....	109
素炒三丝 .....	97	鸡蛋土豆丁 .....	110
香菇菜心 .....	98	蚝油生菜 .....	110
鲜冬菇粉皮 .....	98	清炖白菜 .....	111
罗汉斋 .....	99	开胃酸菜 .....	111
鼎湖上素 .....	100		
豉香平菇 .....	101	<b>附录</b>	
灯笼草菇 .....	101	走近粤菜 .....	112
胡萝卜煮蘑菇 .....	102	粤菜烹调方法一瞥 .....	113
茼蒿炒蘑菇 .....	102	粤菜调味料概观 .....	115
冬笋鲜菇 .....	103	粤菜部分烹调术语解释 .....	117
腐皮冬菇 .....	103	粤式煲汤 .....	119
笋尖芽菜 .....	104	粤式糖水 .....	119
清炒凉瓜 .....	104	煲汤“六要点” .....	119
油焖凉瓜 .....	105	赏心悦目的广东小吃 .....	120
炆黄瓜 .....	105	广东小吃与点心的区别 .....	121
黄瓜芹菜 .....	106		

菜品提供：梅苑酒楼

摄影：文冰

文字：黄宁嘉、赵子余、李蔓荻、刘瑜、夏芒