

家常菜

广东风味



策划：王作生 / 编著：张绪华 / 菜品制作：邴吉和 / 青岛出版社



爱心家肴吃吧!

用 · 爱 · 做 · 好 · 菜

用 · 心 · 烹 · 佳 · 肴

- 山东风味家常菜
- 四川风味家常菜
- 广东风味家常菜
- 江苏风味家常菜



ISBN 7-5436-2925-9



9 787543 629257 >

特价

ISBN 7-5436-2925-9

定价: 19.80 元

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

广东风味家常菜 / 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.5

ISBN 7-5436-2925-9

I. 广… II. 张… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062793 号



张绪华

高级烹调营养师



邴吉和

高级烹调营养师

书 名 广东风味家常菜

策 划 王作生

编 著 张绪华

菜品制作 邴吉和

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

装帧设计 穆振梅

印 刷 深圳市国际彩印有限公司

出版日期 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)

印 张 7

印 数 1-10000

定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



广 东 风 味 家 常 菜

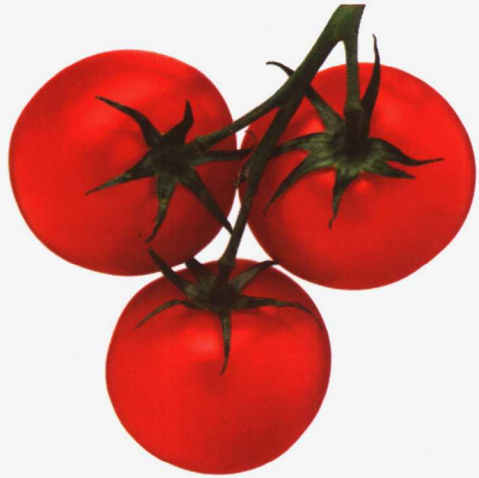


A I X I N J I A Y A O



广东风味家常菜

青岛出版社



目 录

6	脆炸肉丸	34	蛋蓉牛肉羹
8	菠萝咕嚕肉	36	冬笋烧兔肉
10	蚝油牛肉	38	椒盐水律蛇
12	玻璃酥肉	40	花雕鸡
14	竹网烧汁白鳢	42	茄汁鸡块
16	腰花木耳汤	44	梅酱拌鸡片
18	肉片猪肝汤	46	蘑菇烩鸡柳
20	糖醋排骨	48	蚝油鸭掌
22	土豆烧肉丸	50	浓味狗仔鸭
24	陈皮扣排骨	52	五柳黄花鱼
26	淡菜煲猪蹄	54	活淋草鱼
28	什锦烩蹄筋	56	蒜子河鳗
30	锦绣牛肉丝	58	豉椒鲜鱿鱼
32	香豉牛肉片	60	清炖白鳢



- 62 红焖甲鱼
- 64 凉瓜鱼头汤
- 66 白果虾仁
- 68 姜葱炒蟹
- 70 群星聚会
- 72 清炖鸡参汤
- 74 凉拌蜆丝
- 76 凤凰粟米羹
- 78 煎酿茄子
- 80 椒乳茼蒿肉丝
- 82 五丝白菜卷
- 84 东江瓤豆腐
- 86 咸鱼鸡米豆腐煲

- 88 奶油素烩
- 90 鲜虾烩冬蓉
- 92 风衣雪耳汤
- 94 鱼翅捞饭
- 96 鲜莲冬瓜盅
- 98 鲍汁扣海参
- 100 肉丸焖冬瓜
- 102 蟹黄鸡汁鱼肚
- 104 肉末煮豆干
- 106 火腿扒芥菜
- 108 滑蛋虾仁
- 110 扬州炒饭





广东菜又称“粤菜”，为我国四大菜系之一，是由广州、潮州、东江等地方菜发展而成，广州为其主要代表。广东位于我国南部沿海，四季长青，江河纵横，物产丰富，盛产石斑鱼、尤利鱼、鲟龙鱼、鲢鱼、鳙鱼、对虾、肉蛤、羔蛤、响螺、鳊鱼、鲈鱼，为菜肴的制作提供了丰富的原料。

广东菜在国内外久负盛名，其主要特点如下：

一、擅烹制生猛海鲜：广东地理环境优越，盛产鱼、虾、蚌、蛤。在水产品的烹制上独具特色，讲究一沸而起，甘鲜脆美。烹法多样，百鱼百味。调味变化多端，充分汲取江南水产名肴的特长，融会贯通，共治一炉，逐步形成自己独具一格的招式和菜式。

二、选料精细，花色繁多，新颖奇异。俗讲：天下所有之食货，广东尽有之。广东所有之食货，天下未必尽有之。因此，粤菜取料广泛，为全国其他任何地方菜系所不及。善于用水产品和山珍野蔬、鸡、鸭、牛、羊制作佳肴。

三、广东气候冬暖夏长，平均气温较高，而在炎热的气候条件下，人们一般喜爱清淡的口味，因此，粤菜以口味清淡、生脆爽口为主，讲究清鲜、滑嫩、脆爽，即淡中求鲜，淡中取味，滑而不俗，油而不腻。而且注重随节序更替而变化口味，夏秋



清淡，冬重浓郁。广东菜还十分注重色、香、味、形俱佳，尤其讲究形态美观，故花色菜较多。

四、在烹调方法上，粤菜以自己的地方特色为基础，结合本地特产原料和饮食习惯，采用烧、烤、焗、蒸、扣、煨、灼、泡等。



脆炸肉丸



● 主料

净猪肉 400 克。

● 配料

面粉、发酵粉、干淀粉、精盐、味精、胡椒面、五香面、蒜、姜、香油、花生油各适量。

淮盐制法：把盐炒香，加五香面拌匀即成。

急汁制法：蒜蓉加姜米。



● 制法

将猪肉剁成蓉，加精盐、味精，顺一个方向搅打起劲，再放胡椒面、香油、干淀粉、清水搅拌起劲，用手挤成直径 3 厘米的丸子。



把丸子放入盘中，上笼旺火蒸熟，取出晾凉。



● 制作关键

肉馅加水适量，一定要搅起劲。

● 特点

色泽金黄，外脆里嫩，爽口香美。

将面粉、发酵粉、干淀粉、精盐拌匀，加清水搅成糊状，加少许花生油拌匀，静置一会儿。



旺火热锅，加花生油烧至六成热，将丸子蘸面粉糊下锅，炸至金黄色酥脆时，捞出控油，装入有菜叶点缀的盘中即成，食时佐淮盐或急汁。



菠萝咕嚕肉

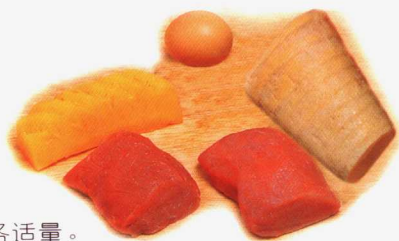


● 主料

去皮猪肥瘦肉 300 克。

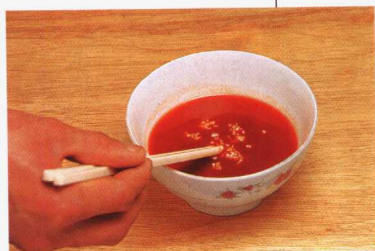
● 配料

熟笋尖 100 克，鸡蛋 1 个，
干淀粉、菠萝、精盐、蒜段、葱段、辣椒、
湿淀粉、醋、糖、番茄酱、蒜蓉、姜米、花生油各适量。

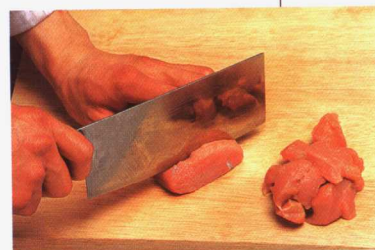


● 制法

将醋、糖、番茄酱、蒜蓉、
姜米、少许精盐放碗中调
成糖醋汁。



将肉切成三角形小块，用
精盐、湿淀粉、鸡蛋拌匀，
拍上干淀粉。笋、菠萝切
相同的形状。



● 制作关键

肉要慢火炸熟。

● 特点

色泽红亮，口味酸、甜、微
辣，肉质外脆里嫩。

锅中加花生油烧热，放入
猪肉炸至金黄色时，放入
笋块稍炸，捞出控油。



锅中留油少许，加入蒜
蓉、葱段、辣椒爆出香味，
下糖醋汁烧开，用湿淀粉
勾芡，加入肉块、笋块、菠
萝块，翻炒均匀即成。



蚝油牛肉



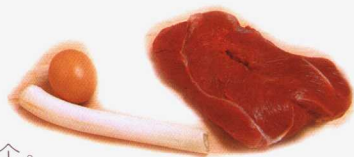
● 主料

牛肉 300 克。

● 配料

葱白段、蚝油、酱油、香油、糖、姜片、胡椒粉、蒜蓉、
精盐、淀粉、味精、料酒、上汤、花生油各适量，鸡蛋 1 个。

粤菜上汤的制法：用猪瘦肉、老母鸡、去皮火腿
加水慢慢熬制，加精盐、味精，放凉，用上部清汤。



● 制法

将牛肉切成长方形片，放
碗中，加精盐、蚝油、酱
油、糖、料酒、味精、淀
粉适量，再加鸡蛋、水、花
生油各少许，拌匀。



用碗盛上汤（约 100 克），
加味精、糖、蚝油、酱油、
胡椒粉、香油、淀粉调成
汁。



● 制作关键

肉切片均匀，把握划油温
度。

● 特点

色泽红润，肉质鲜嫩，润滑
爽口。

热锅加花生油烧至六成
热，下入牛肉划散至熟。



锅中留油少许，加葱段、
姜片、蒜蓉爆锅，加入牛
肉，烹上料酒，倒入芡汁
炒匀即成。



玻璃酥肉



● 主料

猪嫩瘦肉 400 克。

● 配料

冬菇、冬笋、肥肉膘各 25 克，面粉 100 克，鸡蛋黄 1 个，葱、精盐、味精、料酒、花生油、清汤、湿淀粉各适量。



● 制法

将猪肉切成大薄片，放在盘中摊平。



将冬菇、肉膘、笋、葱切成末，放碗中，加面粉、蛋黄搅成糊，涂在肉片上。



● 制作关键

糊要涂匀，不要炸散。

● 特点

汤汁洁白，肉片金黄色，鲜嫩酥脆。

锅中加花生油，烧至七成热，逐片下入肉片，炸至金黄色捞出，控净油后切成小块。



净锅加少许清汤、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，开后盛入汤盘中，上面放酥肉片即成。

