



大众菜谱

美味广东菜

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味广东菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了广东菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味广东菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:周 欣

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3090-4

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

锅塌鳕鱼

材料

鳕鱼 210 克，面粉 1 大匙半，蛋半个，葱末 2 小匙，姜末 2 小匙，柠檬 2 片，沙拉油 1 大匙半

①料：盐、料酒各少许

②料：料酒、盐、麻油各半小匙，高汤 3 大匙

做法

鳕鱼切 1.5 厘米厚片，抹上①料腌 10 分钟，沾上面粉，再沾上打匀的蛋液。

油烧热，将鱼片入锅，中火煎至两面呈金黄色(约 2 分钟)，洒上葱、姜末及②料，用叉子或牙签叉透鱼肉使之入味，改小火燻至汁干即可。





油爆虾

材料

剑虾 60 克，葱 2 支，大蒜 3 粒，辣椒 1 支

①料：料酒半大匙，酱油 2 大匙，盐少许，糖适量，醋适量，胡椒粉少许

做法

剑虾剪净须足，挑足泥肠。

洗净后沥干水分，葱、蒜、辣椒分别切碎。用 2 杯油将虾大火快速炸熟捞出，油倒开。另用 1 大匙油炒香蒜末及辣椒屑，放入炸过的虾和①料烧入味，汤汁将收干时，撒入葱花，拌匀盛出。

五味鲜鱿

材料

鲜鱿鱼 3 条，香菜 1 棵，辣椒 1 支，葱 2 支，大蒜 3 粒，姜 1 小块

①料：酱油 3 大匙，番茄酱 3 大匙，糖 2 大匙，醋半大匙，盐少许，麻油半大匙

做法

鱿鱼撕净外膜，先斜刀切花再片成小薄片。水半锅烧开，放入 1 支葱，再放入鲜鱿鱼及料酒 1 大匙余烫至熟捞出。

将鲜鱿鱼盛入盘内，再将香菜、辣椒、葱、姜、蒜全部切碎，与①料混合调匀后，淋在鱿鱼上，食用时拌匀，或沾食均可。





潮州酸共丁

材料

酸菜心 1 个(约半斤)，辣椒 2 支

①料：糖 3 大匙，清水 1 杯，麻油适量

做法

酸菜心一片片撇下，每片切除顶端粗筋少许，并将菜片四周修整软烂部分。

将修整好的酸菜心放入清水中浸泡，并加盐 2 大匙同泡，半小时后以清水漂清，再用清水泡半小时。

捞出酸菜心切片，用 3 大匙油炒，并加①料中的糖与清水烧入味，再撒入切碎的辣椒屑和麻油拌匀盛出即可。



目 录

一、海鲜类

潺菜鱼滑汤	(1)	沙葛洋葱炒鲜魷	(10)
小棠蟹柳	(1)	韭黄烩黄鳝	(10)
鱼米油菜心	(2)	洋葱鳝鱼	(11)
斑柳扒豆苗	(3)	豉椒黄鳝片	(11)
吉列斑块	(3)	炒鳝丝	(12)
百花齐放	(3)	梅菜蒸鲩鱼	(13)
核桃虾仁	(4)	茼蒿鲩鱼片汤	(13)
翡翠长春	(5)	发菜鲛鱼球	(14)
绿树鲍片	(5)	酿西芹	(14)
蒜子鲑鱼煲	(6)	蒸金钱片	(15)
豆腐煮红衫鱼	(6)	炒生鱼片	(15)
酿青椒	(6)	椒盐泥鳅	(16)
芥菜炒鱼条	(7)	桔香红烧鲫	(16)
生菜生鱼片	(8)	鲤鱼红豆汤	(17)
番茄煮鲮鱼	(8)	清蒸塘虱鱼	(17)
东江豆腐煲	(8)	酱爆鳝背	(18)
津白扒蟹粉	(9)	六味炒长鱼	(18)
大芥菜煮蟹肉	(9)	发菜鱼茸羹	(19)



豆腐鱼滑煲	(19)	蒜茸焗貽贝	(33)
奶白鱼头汤	(20)	白焗龙趸球	(34)
鱼茸酿冬菇	(20)	葡汁焗酿海螺	(34)
鱼味菜饼	(21)	红烧海参	(35)
豆角煮豆豉鲮鱼	(21)	白菜苗炒虾米	(35)
竹筒脆肉鲩	(22)	冬笋螺片带子	(36)
雪花生鱼片	(22)	香芒带子	(36)
番茄煮鱼	(23)	白果酱带子	(37)
豆腐鱼片汤	(23)	鱼中有鱼	(37)
郊外大鱼头	(24)	紫菜墨鱼丸汤	(38)
丝瓜鱼头汤	(24)	洋葱炒墨鱼丝	(38)
豆腐红烧鱼头	(25)	竹筒烧笋壳鱼	(39)
荔芋煎鲩鱼肠	(25)	冬笋焖鱼肚	(39)
瑶柱蒸滑蛋	(26)	蒜茸贵妃蚌	(39)
虾米扒瓜脯	(26)	木瓜鲜鱿	(40)
虾子柚皮	(27)	豉椒炒白鳝球	(40)
虾子茭笋	(27)	红斑吐白玉	(41)
虾子冬笋	(28)	蟹黄伴鲜带	(41)
芽菜咸鱼	(28)	蟹黄芦笋	(42)
咸鱼肉粒茄子煲	(29)	串烧鲜蚝	(42)
香麻薯茸鱼脯	(29)	金腿伴生蚝	(43)
五柳鱼脯	(30)	蚝仔金菇	(43)
粤式吉列鱼柳	(30)	干贝白玉	(43)
斑鱼跃龙门	(31)	翡翠玉带子	(44)
玛瑙伴苏眉	(31)	荷香三叠	(44)
凤凰鲈鱼卷	(32)	腊鸭穿虾球	(45)
蒜茸桂鱼	(32)	沙律鲜虾卷	(45)
椰汁牛奶烧鲤鱼	(33)	云雾飞雁群	(46)



百花鲜虾卷	(46)	玉液琼盅	(61)
清酿芦笋	(47)	鲍翅节瓜盅	(61)
油焗蟹	(47)	荷叶清蒸生鲍鱼	(62)
茄味吮汁焗大闸蟹	(48)	羊城鲮鱼	(62)
竹笙蒸蟹钳	(48)	油泡笋壳鱼	(62)
蟹肉扒西兰花	(49)	双冬炒带子	(63)
蟹肉鱼翅汤	(49)	孔雀文鱼豆腐	(63)
叶绿虾仁	(50)	竹笙扒大鲍翅	(64)
毛仁玉笋炒大虾	(50)	红烧鲍翅	(64)
芙蓉菠萝虾	(51)	姜葱焗鲜蚝	(65)
鲜虾薄饼	(51)	蚝仔煎鸡蛋	(65)
新春大团圆	(52)	豉汁蒸风鳝	(66)
椒盐海鲜豆腐	(53)	五柳大鲩鱼	(66)
发财鸳鸯卷	(53)	鱼茸薯仔饼	(67)
酿焗龙虾	(54)	鱼茸芋饼	(67)
芒果海鲜杂锦	(54)	家乡酿鲮鱼	(67)
椒盐焗鲜虾	(55)	煎酿茄子	(68)
银丝伴游龙	(55)	芙蓉瑶柱	(68)
盐水焗虾	(56)	鲩鱼肠蒸鸡蛋	(69)
芥蓝大虾	(56)	豉椒蒸鱼头	(69)
三色龙虾	(57)	鲜笋丝瓜炒斑球	(70)
干焗虾筒	(57)	丝瓜洋葱炒鲜魷	(70)
双色明虾	(58)	蟹茸鲜菇	(71)
琥珀芝麻虾	(58)	瑶柱西生菜	(71)
夜合明虾球	(59)	脆炸虾多士	(71)
薄皮海鲜汤	(59)	西兰花虾球	(72)
发菜海味煲	(60)	丝瓜炒鲜菇虾球	(72)
飞燕衔鲍球	(60)	玉兰虾球	(73)



油泡玻璃虾	(73)	沙律银鱼	(76)
姜葱焗肉蟹	(74)	冬笋鸳鸯鱿	(77)
蒜子扣大鳝	(74)	蒜子焖鱼	(77)
黄鳝炒三丝	(75)	白汁蒸银鲳鱼	(78)
三鲜烩海参	(75)	茄汁明虾	(78)
生焖斑腩	(76)		

二、家禽类

荔芋炸乳鸽	(79)	姜芽炒鸭片	(89)
普宁豆酱鸽	(80)	金华鸭丝卷	(89)
竹筒乳鸽	(80)	玉兰锦绣鸭球	(90)
绿豆乳鸽汤	(81)	金银菜陈肾汤	(90)
淮杞炖乳鸽	(81)	蚝油鸭掌翼	(91)
冬荷煲老鸭汤	(82)	北菇蚝油扣鸭掌	(91)
冬虫草炖水鸭	(82)	荷叶盐焗鸭	(92)
冬瓜莲叶煲水鸭	(83)	走油红皮鸭	(93)
白切肥鹅	(83)	葱油鸭	(93)
梅子蒸鹅	(83)	南乳芋头焖鸭	(94)
瑶柱裹蒸全鸽	(84)	糖醋鸭块	(94)
鲜菇鸭掌扒豆腐	(85)	荷芹鸭丝	(95)
海参烩鸭掌	(85)	北菇炖鸡脚	(95)
凤栗焖鸭	(86)	银耳鸽蛋鸡汤	(96)
鸭掌鲜鲍片	(86)	冬菇黄芪鸡汤	(96)
金钱满载	(87)	荔芋香酥鸭	(97)
椰菜花三色蛋	(87)	八珍扒大鸭	(97)
椰菜花焖鸭	(88)	栗子扣鸭	(98)
骨香鸭片	(88)	菜胆陈皮鸭	(99)



霸王大鸭	(99)	五丝鸡肉白菜卷	(114)
荔萝伴火鸭	(100)	冬荷鸡柳	(115)
腊鸭蚝豉煲	(101)	鸡柳豆苗	(115)
酸菜鸭煲	(101)	西芹鸡柳	(116)
通心菜扒仙掌	(102)	菠萝蜜炒鸡柳	(116)
柠檬焗鸡腿	(102)	鸡丝拌炸粉丝	(117)
榄仁鸡丁	(103)	鸡丝拌海蜇	(117)
鸡丝春卷	(103)	常青椰汁鸡	(118)
凤肝带子	(104)	醉鸡	(118)
姜葱焗珍肝	(104)	香炸子鸡	(119)
红烧珍肝	(105)	玫瑰鸳鸯鸡	(119)
豉汁凤爪	(105)	双凤戏龙廷	(120)
沙姜凤爪	(106)	香菇蒸童鸡	(121)
鸡茸瑶柱羹	(106)	银耳蒸童鸡	(121)
银耳鸡茸羹	(107)	密瓜片皮鸡	(122)
金银鸡片	(107)	菊花石榴鸡	(122)
青椒鸡丝	(108)	草菇肥鸡	(122)
芥菜炒鸡片	(108)	豉椒鸡球	(123)
菠萝鸡片	(109)	果子鸡球	(124)
金钱发菜鸡	(109)	栗子煲仔鸡	(124)
北菇蒸滑鸡	(110)	鲜奶菜胆鸡	(125)
啤酒煮鸡腿	(111)	新潮盐焗鸡	(125)
香菇凤腿	(111)	秘制肉桂鸡	(126)
豉油鸡翼	(112)	家乡豉油鸡	(126)
双鲜会	(112)	香葱原豉鸡	(126)
川椒凤翅	(113)	脆皮龙江鸡	(127)
桂花鸡翼	(113)	双燕高飞	(128)
鸡油三白	(114)	风肠蒸童鸡	(128)



沙茶吊烧鸡	(129)	柱侯鸡	(130)
咖喱鸡	(129)	金装一品鸡	(131)
鲜果咖喱酱鸡	(130)		

三、家畜类

番茄薯仔烩牛肉	(132)	杂锦粟米羹	(143)
中式牛排	(132)	西洋菜猪肉汤	(144)
黑椒牛扒	(133)	花生猪尾木瓜汤	(144)
蒜茸香酥牛柳	(133)	枸杞猪肝瘦肉汤	(145)
铁板牛仔柳	(134)	昆布海藻横舌汤	(145)
京葱铁板牛柳	(134)	昆布海藻猪肉汤	(145)
黑豆牛腩汤	(135)	田贯草猪小肚汤	(146)
冬菇粉丝牛肉汤	(135)	粉葛粉肠猪肉汤	(146)
竹芋茨实猪肉汤	(136)	莲藕煲猪舌	(147)
鲜莲西瓜盅	(136)	白果腐竹煲猪舌	(148)
合时冬瓜盅	(137)	发菜蚝豉煲猪舌	(148)
八宝冬瓜汤	(137)	发财大舌	(149)
铁扒牛肉	(138)	生菜圆蹄	(149)
香葱牛扒	(138)	脆皮猪脑	(150)
牛肉杂菜扒煎蛋	(139)	腊味慈菇脯	(150)
豆苗炒牛肉丝	(140)	芦笋伴云腿	(151)
免治牛肉	(140)	蜜汁焗排	(151)
粤式朝鲜烤牛肉	(141)	蚂蚁上树	(152)
西梅牛肉焖薯仔	(141)	椒盐焗排骨	(152)
牛腩莲藕煲	(142)	冬瓜排骨汤	(153)
云腿护国菜	(142)	薯仔煲排骨	(153)
慈菇瘦肉汤	(143)	马铃薯焗排骨	(154)



蚝豉火腩粉丝煲	(154)	生炒排骨	(169)
蚝豉火腩焖冬瓜	(155)	珍珠笋肉排	(169)
脆皮酿大肠	(155)	红烧节瓜肉丝	(170)
咸酸菜炒猪大肠	(156)	香菇火腿烩瓜脯	(170)
蒜味爽肚	(156)	茼蒿肉丝	(171)
榨菜肉丝茄子粒	(157)	菠菜腰花	(171)
厚菇大芥菜	(157)	玉兰肝腰	(172)
剑花煲猪腩	(158)	椰菜花炒腊肉	(172)
香芹肉丝	(159)	肉丝扒豆润	(173)
青豆肉茸炒嫩蛋	(159)	五彩肉丁	(173)
青豆仁叉烧鸡蛋	(160)	酥炸春花肉	(174)
毛豆炒绞肉	(160)	威化猪扒	(174)
肉丝炒芥菜	(161)	鲜番茄烩猪扒	(175)
酥炸猪肉韭黄卷	(161)	酸菜肉丝	(175)
排骨香麦菜	(162)	梅菜扣肉	(176)
四季豆焖肉排	(162)	荔芋扣肉	(176)
大芥菜头焖排骨	(163)	发财就手	(177)
鲜润排骨	(163)	咕嚕肉	(177)
杂锦锅巴	(163)	韭黄肉丝烩豆腐	(178)
五彩炒肉丝	(164)	翡翠藏三宝	(178)
红烧狮子头	(165)	土鱿冲菜蒸猪肉	(179)
粤式麻婆豆腐	(165)	咸鱼肉饼	(179)
粤式蒜泥白肉	(166)	红焖酿凉瓜	(180)
冬瓜鲜菇羹	(166)	梅子蒸排骨	(181)
金丝肉丸	(166)	西茄牛肉	(181)
酿节瓜	(167)	肉松扒茄子	(181)
烧排骨	(168)	白灼牛双肱	(182)
栗子排骨	(168)	萝卜牛腩煲	(182)



卤水金钱肚	(183)	羊腩莲藕煲	(185)
红烩羊肉	(183)	红烧香肉煲	(185)
枝竹萝卜焖羊腩	(184)	腌熏香肉	(186)
滋补草羊煲	(184)	红烧驴肉煲	(186)

四、野味类

红扣山瑞	(188)	吉列山鸡饼	(200)
盐焗鹌鹑	(189)	爆人参山鸡片	(201)
蟹黄扒雪蛤	(189)	炒山鸡丁酱瓜	(201)
啤酒焗禾花雀	(190)	滑熘山鸡片	(202)
脆皮鹿肉	(190)	莲子野鸭丁	(202)
茄汁鹿肉	(191)	炸沙斑鸡	(203)
红烧鹿肉	(191)	生炒沙斑鸡	(204)
白扒鹿筋	(192)	香酥沙斑鸡	(204)
鹿茸三珍汤	(193)	熘铁雀	(205)
扒鹿尾白蘑	(193)	炸铁雀带铃铛	(205)
扒犴达罕鼻子	(194)	生炒斑鸠	(206)
金蟾红油犴鼻	(195)	烧鹿茸元鱼	(206)
清炒驼峰丝	(195)	板炸田鸡	(207)
烤狍子肉	(196)	红烧田鸡	(208)
烧辣子百合狍肉	(196)	炸烹田鸡腿	(208)
炖狍子肉	(197)	芙蓉哈什蚂子	(209)
炸山兔肉	(198)	烧海米哈什蚂子	(210)
白蘑焖山鸡	(198)	红烧野猪肉条	(210)
炸山鸡球	(199)	煨黄羊肉	(211)
炒山鸡片雪里蕻	(199)	妙手明珠	(211)
串烤山鸡	(200)	铁板黄猹柳	(212)



凉丝扒豆苗	(212)	巴戟杜仲炖鸵鸟	(220)
双参炖石崇	(213)	炖禾虫	(220)
鸡蛋煎禾虫	(213)	龙凤羹	(221)
炒蜗牛肉片	(214)	当红报喜雀	(221)
宫保蜗牛	(214)	生菜包禾花雀	(222)
满坛香	(215)	姜芽鸡片	(222)
凉瓜田鸡煲	(216)	银耳鹌鹑汤	(223)
绿柳兔丝	(216)	香炸禾花雀	(223)
鲜润肠酿禾花雀	(217)	新潮大拼盘	(224)
淮杞炖鹌鹑	(217)	甲鱼烧冬瓜	(224)
腿茸鹌鹑松	(218)	柱侯烧水鱼	(225)
豆苗扒鹌蛋	(218)	遍地锦装蟹	(226)
一团和气	(219)	淮杞凤爪炖山瑞	(226)
瑶台玉佩	(219)	红焖山瑞煲	(227)

五、素菜类

碧波龙舟	(228)	水晶豆腐	(233)
凉拌鲜菇	(228)	椰汁四蔬	(234)
双色木耳	(229)	如意上素	(234)
芽菜蛋丝	(230)	拌茄泥	(235)
五柳双色蛋	(230)	凉拌莴笋	(235)
糖醋莲藕	(230)	咕嚕素肉	(235)
烩豌豆	(231)	罗汉斋	(236)
芒果茄子	(231)	北菇扒菜胆	(236)
长寿筑	(232)	豌豆鲜菇	(237)
椒丝腐乳通菜	(232)	南乳煮斋菜	(237)
珊瑚豆腐	(233)	蚝油大芥菜	(238)



冬笋蘑菇炖豆腐	(238)	拌合菜	(253)
烧竹笋	(239)	泡菜	(254)
鲜菱香菇	(239)	白油鲜笋	(255)
冬菇粉皮	(240)	拌素三丝	(255)
韭黄拌香豆干	(240)	炆青笋	(256)
白玉罗汉	(241)	金钩凤尾	(256)
凉拌椿芽	(241)	麻辣白菜	(257)
椿芽山椒蛋	(242)	姜汁季豆	(257)
炆炒椿芽	(242)	原汤白菜心	(258)
山椒仙人掌	(243)	鲜蘑白菜心	(258)
仙菇竹荪	(243)	麻辣豆腐	(258)
鱼香仙人卷	(244)	家常芋头	(259)
发菜仙人掌	(245)	麻婆豆腐	(260)
凉拌马齿苋	(246)	开水白菜	(260)
马齿苋炒鸡蛋	(247)	干炒豆腐	(261)
蒜茸马齿苋	(247)	酱烧茄子	(261)
泡椒马齿苋	(248)	糖醋子姜	(261)
马齿苋三丝汤	(248)	炆黄瓜	(262)
椒麻芦笋	(249)	炆绿豆芽	(262)
金钩竹荪笋	(249)	干煸青椒	(263)
楂子粉条	(250)	烧拌茭笋	(263)
炒土豆丝	(250)	姜汁蕪菜	(264)
醋熘青椒	(251)	鱼香藕片	(264)
干煸苦瓜	(251)	过浆豆花	(265)
糖醋萝卜丝	(252)	拌盐白菜	(266)
鱼香茄子	(252)	鱼香清圆	(266)
米汤煮青菜	(253)	醋熘白菜	(267)
拌辣菜	(253)	白油鲜笋	(267)