

MEIWEI YUECAI

中华风味美食谱

主编 于晓华

美味粤菜



美食专家
郑重推荐

山珍海味鲜
五滋六味美

朝華出版社

中 华 风 味 美 食 谱

美味粤菜

MEI WEI YUE CAI

主编 于晓华



◎ 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味粤菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 美… II. 于… III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114980 号

美味粤菜

主 编:于晓华

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1389-9

定 价:60.00 元(全 10 册)

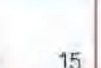
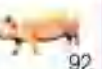
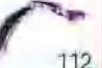
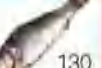
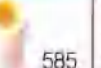
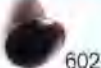
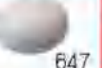
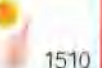
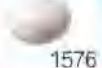
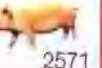
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲑鱼	解 鸡尿白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡尿白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡尿白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳊鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳊鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳊鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

烟肉石斑块



原料 石斑鱼 400 克，烟肉 100 克，青瓜适量，食盐 8 克，白糖 5 克，姜汁、酒各少许，陈醋 5 克，食用油 10 克。

1. 将烟肉洗净切薄片；石斑鱼起肉切成块状；加入食盐、姜汁、酒拌匀，略腌制 15 分钟。
2. 青瓜切片放白糖、陈醋略腌，放碟四周。
3. 用烟肉卷起石斑鱼，用油锅煎至金黄色，即可上碟。

做法

蒜香骨



猪肉排 400 克，鸡蛋 1 个，葱白少许，蒜蓉 50 克，食盐 8 克，白糖 4 克，胡椒粉 3 克，生抽 4 克，蒜香粉 4 克，吉士粉适量，松肉粉少许，花生油 250 克。

原 料

做 法

1. 将排骨洗净，斩件，沥干，加入食盐、生抽、白糖、蒜香粉、松肉粉拌匀，用蛋清、吉士粉、胡椒粉拌匀腌制 4 小时，至排骨充分入味。
2. 起油锅至六成热，放入排骨件炸至金黄色至熟，上碟即可。

橙粒牛仔骨



原料

牛仔骨 500 克，鲜橙 1 个，红椒 1 个，黑椒末少许，食盐 8 克，白糖 4 克，法汁 20 克，柠檬汁 4 克，淀粉 5 克，红葡萄酒 200 克，牛油少许。

做法

1. 将牛仔骨斩件，用淀粉、黑椒末、红葡萄酒拌匀腌 1 小时；鲜橙去皮切粒；红椒切粒。
2. 牛油起锅煎香牛仔骨，注入红葡萄酒，用食盐、白糖调味，加盖焖 10 分钟至收汁，上碟。
3. 起锅注入法汁、柠檬汁，待烧开后加入鲜橙粒和红椒粒拌匀，勾薄芡淋于碟中牛仔骨面上即可。

上汤霸王花



鲜霸王花1朵，皮蛋1个，咸蛋1个，胡萝卜片50克，蒜适量，冬菇、枸杞各少许，食盐9克，白糖少许，上汤200克，花椒油4克，花生油10克。

原料

做法

1. 霸王花洗净、切段，飞水，投凉。
2. 咸蛋煮熟，切粒；皮蛋切粒。
3. 起锅爆香蒜、冬菇、胡萝卜片，注入上汤煮开，放入皮蛋粒、咸蛋粒、枸杞、霸王花略煮，待熟，放入调料即可上席。

青瓜炒腊肉



原料

青瓜 1 条，四川腊肉 100 克，红辣椒片适量，盐少许，生抽 3 克，花椒油 3 克，红辣椒油 2 克，食用油 3 克。

做法

1. 青瓜洗净去瓤，切斜片。
2. 起锅爆香四川腊肉片。
3. 然后倒入青瓜片、红辣椒片炒香，再加入调料后略炒即可。

白玉海鲜卷



原料

蟹柳6条,鲜虾仁50克,西芹50克,冬瓜100克,红椒1个,蛋清少许,姜片1片,食盐3克,白糖3克,胡椒粉少许,蚝油3克,上汤50克,花生油10克。

做法

- 1.将蟹柳切开,鲜虾仁洗净;西芹切丝;冬瓜切大薄片,用淡盐水飞水至软;红椒切丝。
- 2.起锅爆香姜片,放入鲜虾仁、西芹丝爆炒,加食盐、白糖、胡椒粉调味炒匀,连蟹柳、红椒丝一起用冬瓜片卷好;上笼蒸5分钟,取出。
- 3.起锅注入上汤,加食盐、胡椒粉、蚝油调味拌匀,改小火推入蛋清,淋于冬瓜面即可。

前 言

俗语有云：“穿在苏州，食在广州。”“食在广州”不仅是对广州美食界的赞美，更是对广州饮食文化主要特色的简单概括。

由于广州独特的历史文化氛围和特殊的自然地理条件，打造出了独具特色的美味粤菜。它以味美色鲜，菜式多样而享誉海内外。

粤菜的特色一是用料奇，鸟兽虫鱼均可作为原料，可烹制出各种各样的美味佳肴；二是用料精而广，粤菜通常以广州菜为代表，广州菜又是集南（海）、番（禺）、东（莞）、顺（德）、香（山）的地方特色于一身，兼收京、苏、杭等烹饪之优点及西餐之所长融汇而成；三是注重质与味，即烹和即席烹制，不仅活跃了宴席气氛，更让人吃起来感到新鲜好奇；四是“五滋六味”俱全，粤菜讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香，调出的味道更是酸、甜、苦、辣、咸……百味俱全；五是加工方法多种多样，大致分为炒、烹、炸、焖、炖、烧、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，而且刀工讲究，汤菜功夫尤深，够工够火，清鲜可口。

鉴于广大读者对粤菜的喜爱，我们编写了此书。本书共分五大部分：一、水产海鲜类；二、畜肉类；三、禽肉类；四、蔬菜类；五、豆制品类。此五类虽不能囊括粤菜之全部，但却可使您的餐桌上多几道鲜嫩爽滑之佳肴。



目 录

一、水产海鲜类 (7)

腰花鱿鱼 (7)	桂花鱼翅 (18)
桂花鱿鱼 (7)	梅子白鳝 (19)
大虾冬瓜 (8)	炊柳王鱼 (19)
香荷田鸡腿 (8)	生炒明虾松 (20)
白果田鸡 (9)	生滚鲤鱼 (21)
凤凰鳝羹 (9)	潮州大鱼丸 (21)
四珍炒鳝丝 (10)	生炆大明虾 (22)
油泡黄鳝球 (11)	清汤虾丸 (22)
原炖杏圆水鱼 (11)	川椒龙虾 (23)
三脚炖水鱼 (12)	彩丝龙虾 (23)
芙蓉蟹仁 (12)	糖醋鲤鱼 (24)
清汤蟹球 (13)	蒸糟鲤鱼 (25)
滑蛋鲜虾仁 (14)	出骨刀鱼球 (25)
酥炸虾卷 (14)	红烧刀鱼 (26)
素汁生鱼 (15)	刀鱼脯 (26)
香肠炒鱼片 (15)	清蒸刀鱼 (27)
香糟生鱼球 (16)	刀鱼羹 (27)
芙蓉生鱼 (17)	毛蟹大鱼头 (28)
西湖生鱼 (17)	酸菜大鱼头 (28)
鸡蓉鱼翅 (18)	砂锅大鱼头 (29)
	清蒸鳊鱼 (29)
	拆烩鲢鱼头 (30)

桂花鳊鱼	(31)	糯米蒸膏蟹	(45)
奶汤鳊鱼	(31)	沙津炸蟹钳	(45)
清蒸鲥鱼	(32)	葱炒迷你小青龙	(46)
红烧鲥鱼	(33)	椒盐花蟹	(46)
清炒塘鳢鱼片	(33)	冰冻花蟹	(47)
酒酿蒸鲥鱼	(34)	红烧梭子蟹	(47)
红烧塘鳢鱼	(34)	生炊芙蓉鳊	(47)
塘鳢鱼炖蛋	(35)	葱炒珍珠蟹	(48)
雪菜塘鳢鱼汤	(35)	麻酱拌赤贝	(48)
蜜汁塘鳢鱼	(35)	炒赤贝	(49)
黄焖河鳊	(36)	北极贝刺身	(49)
煎糟河鳊	(36)	葱油鸳鸯贝	(49)
夹烧河鳊	(37)	葱炒花甲皇贝	(50)
七星鱼圆汤	(38)	清蒸扇贝	(50)
白灼基围虾	(38)	葱炒青口贝	(51)
椒盐基围虾	(39)	XO 酱炒澳带	(51)
干烧竹节虾	(39)	豉汁扇贝王	(52)
红烧明虾	(39)	银杏烩澳带	(52)
茄汁竹节虾	(40)	清蒸左口鱼	(52)
葱油竹节虾	(40)	清蒸猴头鱼	(53)
炒明虾片	(41)	葱炒海瓜子	(53)
油炸草虾	(41)	炒西施舌	(53)
干煎明虾	(42)	鸡汤氽海蚌	(54)
烙明虾	(42)	鸡火鳕鱼卷	(55)
椒盐花谷虾	(43)	糟汁氽海蚌	(55)
滑炒龙虾球	(43)	沙津三文鱼	(56)
葱炒皇后蟹	(44)	三文鱼头汤	(56)
椒盐皇后蟹	(44)	三文鱼刺身	(56)
香辣蟹	(44)	沙津银鳕鱼	(57)

白果鳕鱼丁	(57)
红烧带鱼	(58)
荔枝带鱼	(58)
油爆双片	(59)
红烧海螺	(59)
油爆海螺	(60)
炒香螺片	(61)
炸蛎黄	(61)
炒蛎黄	(61)

二、畜肉类

清汤春卷	(63)
网油烧肝花	(63)
上汤爽口肉丸	(64)
原煲腐皮卷	(64)
汤泡肚尖	(65)
清汤牛丸	(66)
白果猪肚	(66)
清煲蹄筋	(67)
煲酿猪腰	(67)
梅菜扣肉	(68)
光炸大肉	(68)
东坡大肉	(69)
猪脚冻	(70)
脆皮大肠	(70)
腊肉	(71)
烧三色凤眼肝	(71)
烧羊肉叉烧	(72)
芋头蒸猪排	(72)

果汁煎猪扒	(72)
翡翠瘦肉丸	(73)
梅子蒸排骨	(73)
油炸纸包排骨	(74)
糖醋排骨	(74)
煲猪肚	(75)
生菜瘦肉汤	(75)
莲藕煲牛腩	(75)
猪脑鱼云羹	(76)
咕嚕肉	(76)
炖圆蹄	(77)
白云猪手	(77)
卤水猪扎蹄	(78)
叉烧	(78)
烧桂花肠	(79)
五彩炒肉丝	(79)
肉片扒凉瓜	(80)
酥炸牛肉卷	(80)
牛肉炒炸面	(80)
豉汁青椒炒牛肉	(81)
薄脆炒羊片	(81)
猪大肠酿糯米	(82)
油泡腰花	(82)
炒猪大肠	(83)
兔片扒菜远	(83)
菜远炒猪肝	(84)

三、禽肉类

八宝姜米鸭	(85)
-------------	------

柠檬炖鸭	(85)	清远白切鸡	(101)
烧水鸭	(86)	鸡丝鱼翅羹	(102)
鸡蓉咸官燕	(86)	鲍鱼烩鸡丝	(102)
蘑菇鸡球	(87)	陶陶姜葱鸡	(102)
蚝油三鲜	(87)	脆炸鸡腿	(103)
口蘑鸭掌	(88)	荷香鸡	(103)
麻辣办鸡	(89)	腊肠蒸鸡	(104)
薏莲大鸭	(89)	果汁鸡腿	(104)
陈皮炖鸭	(90)		
石花煲老鸭	(91)	四、蔬菜类	(105)
火鸭芥菜	(91)	豌豆烩鸡粒	(105)
棋盘大鸭	(92)	翡翠雪耳羹	(105)
鸭脯绍菜	(92)	雪花苋菜	(106)
鸭粒烩冬蓉	(93)	清酿竹笙丸	(106)
棉花炖双鸽	(93)	山楂珍珠羹	(107)
银杏泡炒鸽	(94)	鲜菇鸭掌	(107)
原盅鸡脚翼	(95)	口蘑肫丁	(108)
烧鸭脚扎	(95)	原炖冬瓜盅	(108)
腊鸭肝	(96)	蚝油冬菇	(109)
酱汁鸭肝	(96)	冬菇炖白果	(110)
烧鹅肝	(96)	清酿百花菇	(110)
缸炉烧鸡	(97)	清鲜陈菇	(111)
烧冰肉鸡肝扎	(97)	原盅冬瓜丸	(111)
缸炉烧鹅	(98)	什锦冬瓜盅	(112)
八宝炖全鸭	(98)	原盅萝卜丸	(113)
香菇炖鸡	(99)	原盅醉鲜菇	(114)
凤爪炖香菇	(99)	原盅醉花菇	(114)
虫草炖蜆鸭	(100)	清炖凤尾笋汤	(114)
珧柱鸡丝羹	(101)	草菇窝蛋汤	(115)

冬瓜盅	(115)
香露炖花菇	(116)
蚝油生菜	(117)
蚝油扒菠菜	(117)
榄仁炒鸡丁	(117)
香菇扒菜胆	(118)
荔蓉酿冬菇	(118)
蚝油扒花菇	(119)
蚝油鲜菇	(119)
云耳扒茄瓜	(120)

煎藕饼	(120)
红烧茄子	(121)
兰花伴金菇	(121)
草菇伴双花	(122)
鲍片扒兰花	(122)

五、豆制品类

东江酿豆腐	(123)
腐皮韭黄卷	(123)
滑莲花豆腐	(124)