

粤菜又名广东菜，由广州菜、潮州菜和东江菜三大流派组成。广州又是历史悠久的通商口岸城市，汲取了外来的各种烹饪原料和烹饪技艺。粤菜以风格高雅大气、口味鲜爽、选料精良、烹饪技艺精湛而独树一帜，饮誉四方。

大众 粤菜

500例



张恩来 主编
天津科学技术出版社

吃遍中国



嫩脆 鲜



大众粤菜500例

张恩来 主编
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众粤菜 500 例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社, 2006
(吃遍中国)

ISBN 7-5308-4032-0

I. 大... II. 张... III. 菜谱-广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157438 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:陈 雁

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 11.75 插页 4 字数 265 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

丛书编委会

CHIBIANZHONGGUO

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进



姜葱肉蟹 (p138)



脆皮炸鸡 (p186)



白切鸡 (p23)



白云猪手 (p15)

八宝窝全鸭
(p218)





广式腊肉 (p51)



广式清蒸鳜鱼 (p92)

蚝油牛肉
(p75)



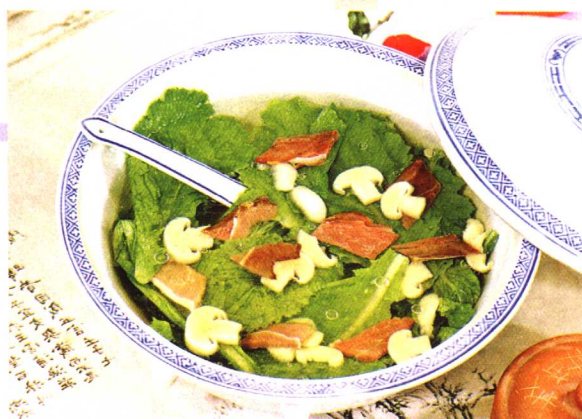


红扒羊肉 (p84)



红烧大群翅
(p125)

护国菜
(p324)





花雕鸡 (p190)



韭黄鸡丝 (p203)



梅菜扣肉
(p46)



蜜汁叉烧 (p48)



三色龙虾 (p146)



生熏子鸡 (p30)



铁板黑椒牛柳 (p80)



酥炸牛柳 (p72)

油泡鱼青丸
(p112)





蒸海笋卷 (p172)



蒸大红膏蟹 (p136)

醉虾 (p20)



目 录

粤 菜 概 述

粤菜的历史与现状.....	1
粤菜的三大流派.....	3

冷 菜 类

潮州冻肉	10	豆酱焗鸡	28
卤水扎蹄	10	玫瑰手撕鸡	29
七彩瓢猪肚	12	生熏子鸡	30
鸳鸯蛋卷	13	三丝糟鸡腿	31
甘菊猪肚	14	西芹鸡胗	32
白云猪手	15	潮汕卤鹅	33
卤水牛杂	16	卤水鹅头	34
姜葱牛百叶	17	三皮丝	34
白斩狗	18	蔬菜丝沙拉	35
冰拌鱼丁	18	三色椒油萝卜丝	36
烟熏鲩鱼	19	红油豇豆丁	37
醉虾	20	生菜鸡蛋沙拉	38
凉冻蟹钳	21	冰蜜南瓜	38
水晶蟹粉卷	22	凉冻五果	39
芝麻油螺片	22	红莲甜瓜	40
白切鸡	23	佛手葱油蜆丝	41
太爷鸡	25	香蕉奶冻	41
冻金钟鸡	27	马蹄糕	42
豉油子鸡	28		

畜 肉 类

烧乳猪	44	煲酿鸡腰	68
梅菜扣肉	46	时菜猪红	69
香芋扣肉	47	姜葱红宝石	69
水晶扣肉	47	糖醋猪脚姜	70
蜜汁叉烧	48	蛋煎猪脑	71
皱纹圆蹄	49	沙茶涮牛肉	72
啤酒肉	50	酥炸牛柳	72
广式腊肉	51	豉椒炒牛肉	73
果汁煎肉脯	52	煎金钱牛柳	74
咸蛋蒸肉饼	53	蚝油牛肉	75
糖醋咕嚕肉	54	咸菜炒牛肉	76
炸芙蓉肉	55	芥蓝豉汁牛肉	77
豉汁蒸排骨	55	五彩牛肉丝	78
梅子蒸排骨	56	滑蛋牛肉	79
佛手排骨	57	干煸牛腩	79
粤式椒盐骨	58	铁板黑椒牛柳	80
新奇橙汁骨	58	糟汁泡肫脰	82
花生焖猪尾	59	沙茶牛蹄筋	82
白果肚块	60	酥炸羊腩	83
油泡爽肚	61	红扒羊肉	84
脆皮焗猪肝	62	仔姜兔块	85
烧网油肝花	63	绿柳兔丝	86
番茄猪肝片	64	惠州狗肉煲	87
白灼一品腰花	65	焖烧狗肉	88
脆皮酿大肠	66	生炆狗肉	89
脆炸肥肠	67	香糟焗狗肉	90

水 产 类

广式清蒸鳊鱼	92	上料鱼圆糕	116
生炊麒麟鱼	92	串烧海鲜	116
脆皮鳊鱼	93	豉汁蟠龙鳝	117
煎封鲳鱼	94	红焖大鳝	118
水浸五柳鲤鱼	96	潮州炒烤鳗	119
姜葱焖鲤鱼	97	豉椒鳝片	120
珍珠鲤鱼	97	蚝油网鲍片	121
香糟焗鲤鱼	98	扒金银鲍脯	121
金针焗鱼	99	红煨鲍鱼	123
油淋鲩鱼	100	原壳蒸鲍	124
脆皮鲩鱼	101	红烧大群翅	125
水浸草鱼	102	潮州红炖翅	126
清蒸石斑鱼	103	香煎琵琶翅	127
粟米石斑鱼	103	炒桂花鱼翅	128
异香煎封鲛鱼	104	蚝油扒鱼唇	129
石湾鱼腐	105	烧烩鱼唇	130
火夹鲈鱼	106	蒜子挑柱脯	131
香滑鲈鱼球	107	虾胶氹鱼肚	132
鸳鸯生鱼卷	107	芝麻鱼膘	133
豉油生鱼	109	红焖海参	134
郊外大鱼头	110	虾子扒乌参	135
蒜子焖鲑鱼	111	蒸大红膏蟹	136
豉梅蒸黄鱼	112	香汁炒蟹	136
油泡鱼青丸	112	广式焗蟹	137
潮州大鱼丸	113	姜葱肉蟹	138
油泡鱼脯	114	炊鸳鸯羔蟹	139
辣鱼粉皮	115	香酥蟹塔	140

脆炸蟹钳·····	140	香辣雀巢带子·····	160
芙蓉蟹钳·····	141	碧绿鲜带子·····	161
生炊龙虾·····	142	白灼响螺片·····	162
XO 酱龙虾·····	143	明炉烧螺·····	162
豉汁龙虾·····	144	油泡螺球·····	163
生菜龙虾·····	145	蛋煎生蚝·····	164
三色龙虾·····	146	生炒明蚝·····	165
干煎虾碌·····	147	酥炸生蚝·····	166
油泡鲜虾丸·····	148	潮汕蚝烙·····	166
白灼虾·····	149	焗响螺·····	167
蒜泥蒸虾·····	149	豉汁青口螺·····	168
椒盐虾·····	150	豉椒墨鱼球·····	169
水晶纸包虾·····	151	雀巢海中宝·····	170
油泡鲜虾·····	152	紫苏炒田螺·····	171
芝麻大虾·····	153	蒸海笋卷·····	172
干炸虾枣·····	153	麦穗花鲜鱿·····	173
五彩虾丝·····	154	椒盐焗吊片·····	174
脆薯凤尾虾·····	155	生炸鱿鱼须·····	175
山药炒虾仁·····	156	瓦罉焗水鱼·····	176
滑蛋虾仁·····	157	家乡蒸水鱼·····	177
油泡带子·····	158	红焖脚鱼·····	178
XO 酱爆带子·····	159		

禽 蛋 类

东江盐焗鸡·····	180	脆皮炸鸡·····	186
江南百花鸡·····	181	梅菜焗鸡·····	187
广州文昌鸡·····	182	清蒸滑鸡·····	188
香露炖鸡·····	183	鸡丝烩鱼肚·····	189
东江扁米酥鸡·····	184	花雕鸡·····	190

咖喱焖鸡·····	191	红棉嘉积鸭·····	216
嘟嘟鸡·····	192	八宝窝全鸭·····	218
金华玉树鸡·····	193	红松嫩鸭腿·····	220
口福鸡·····	194	子萝鸭片·····	221
树花炖土鸡·····	195	腊鸭滑鸡条·····	221
碎炸子鸡·····	196	豉姜鸭条·····	222
园林香液鸡·····	196	蚝油鸭脚·····	223
栗子炖鸡·····	197	煎酿鸭掌·····	224
香滑鸡球·····	198	家乡炒鸭肠·····	225
蚝油鸡条·····	199	耙卜炖鲜陈肾·····	226
菠萝鸡丁·····	200	烧鹅·····	227
榄仁鸡丁·····	201	潮州烧雁鹅·····	228
生嗜鸡块·····	202	烧焖鹅掌·····	229
客家封鸡·····	203	茄汁鹌鹑·····	230
韭黄鸡丝·····	203	酱焗鹌鹑·····	231
炊石榴鸡·····	204	泡鹌鹑松·····	231
千岛汁鸡球·····	205	玫瑰酒焗双鸽·····	232
橙汁煎鸡脯·····	206	脆皮石岐鸽·····	233
香酥炸鸡翼·····	207	柱侯乳鸽·····	234
陈皮焗鸡翼·····	208	西汁乳鸽·····	235
豉汁蒸凤爪·····	209	葱油乳鸽·····	235
蚝油鸡脚·····	210	炒嫩鸽松·····	236
清炖鸡脚翼·····	211	炸禾花雀·····	237
家乡煎鸭·····	211	瓢禾花雀·····	238
虫草炖蚬鸭·····	212	黄浦炒蛋·····	239
薏莲炖鸭·····	213	香煎芙蓉蛋·····	240
东江锅烧鸭·····	214	鱼肠蒸蛋·····	241
佛山柱侯酱鸭·····	215	叉烧金银蛋·····	242