

★给专业厨师及家庭厨房提供地道地道的
道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划

清淡生脆广东菜

中国

通

吃

中国民族摄影艺术出版社

03

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

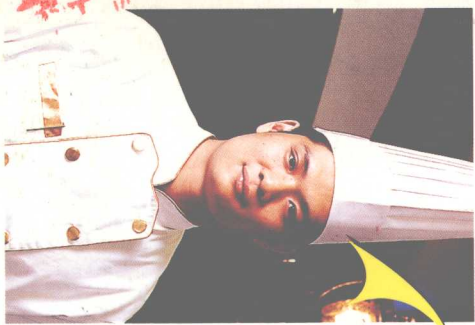
各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

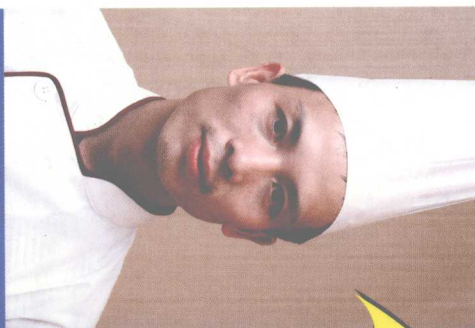
ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)



余志健

从事中、西餐饮食行业多年，一直用精益求精，开拓创新的精神要求自己。1998~2000年在广州中国大酒店任西餐厨师；2001~2002年在深圳海上皇饮食服务有限公司任中厨主管；2003年初被派往澳门，在多家葡萄牙菜馆学习；2003年底回公司，在公司属下的澳葡街风味餐厅任出品部总厨。



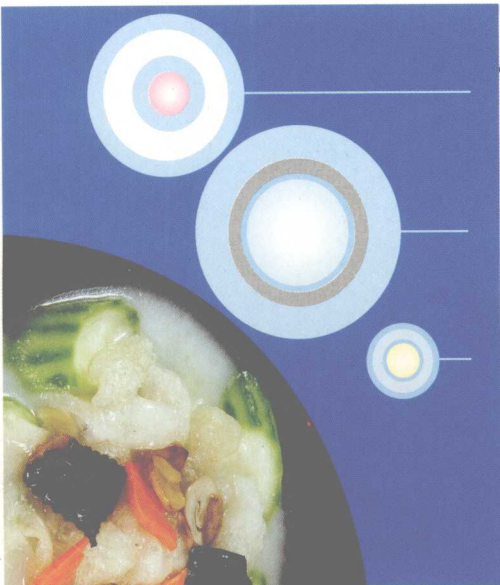
林杨熊

广东揭阳人，1992年进入餐饮业，2003年加入家乐厨师俱乐部。1994年进入天天渔港饮食服务有限公司，现任天天渔港酒楼行政总厨。



潘镜泉

广东云浮人，1994年进入餐饮业。曾于广州白云学院酒店教研组学习。现任天天渔港饮食服务有限公司厨部主管。



本书中部分器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司

地址：深圳市福田区园岭新村

71栋112号

电话：0755-82055898

传真：0755-82440988

联系人：陈少桦

手机：13600182248

<http://www.cnporter.com>

TS972.1
276

吃遍中国

CHI BIAN ZHONG GUO

广东菜
guangdongcai



中国民族摄影艺术出版社

广东菜



1



2



3

了解广东菜

广东菜简称粤菜，是由广州、潮州、东江等地方菜发展而成的。香港地区菜也属广东菜系范畴。广东地处热带和亚热带，气候温和，四季常青，盛产鱼(图1)、蛤、蚶、蛏(图2)、牡蛎、海参等，为广东菜提供了得天独厚的条件。

广东菜取料广泛，品目繁多，“不问鸟兽虫蛇，无不食之”，故有“食在广州”之说。粤菜在中华烹饪文化中也有突出的地位，以风格独特著称。郭沫若有诗称赞粤菜：

盘中粒粒皆辛苦 槛外亭亭入画图。
齐国易牙当糟粕，随园食谱街把疏。
隔窗堆就南天南，入齿回轮北地酥。
声味色香都具备，得来真个费功夫。

广东菜制作精巧，花色繁多，美观新颖，一些菜吸取了西式菜肴的特长，形成了独特的风格。在烹调方法上擅长煎、烘、烤、熏、煲等。在动物性原料选择上，除猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼外，还用蛇、猴、猫、鼠、穿山甲等制成佳肴。其独特的烹调技艺为其他菜系所不及。广东菜的调味以清淡、生脆、爽口、偏甜为主，咸、酸、苦、辣、鲜、香俱佳。著名的菜品有：烤乳猪、脆皮鸡、冬瓜盅、古老肉、豹狸烩三蛇、客家豆腐煲(图3)、还有著名的蛇羹。

粤菜精品——蛇羹

蛇是爬虫，形象恐怖丑陋，何以广东人竟会视作野味佳肴？外省人谈蛇色变，更遑论吃了！其实蛇一经广东人烹制，形象消失，极为美味。粤菜中的“龙虎凤会”，久享大名，蛇、猫、鸡“相会”而成，是名贵补品。

广东人吃蛇，已有悠久的历史。《山海经》在《海内南经》章中载：南方人吃蛇，可免“心腹之患”，是为驱除疾病。

广州原名“蛇王满”的蛇餐馆闻名海内外，曾经接待过杨振宁、李政道博士。杨博士是安徽人，李博士是苏州人，皆是慕名前来。作家李六如写的《六十年的变迁》，“文革”前非常风行，其中就提到广州吃蛇的精彩场面。蛇羹一旦上了席，就难以分辨，其肉远比鸡肉鲜美。毒蛇更为理想，将银环蛇、眼镜蛇、金环蛇去头剥皮(图3)，煮熟或浸熟蛇身，再撕成肉丝，加入鸡肉丝、果子狸肉丝、鲍鱼丝、冬菇、木耳，再加入生粉、菊花，制成蛇羹，便是上菜。如果想量多而丰厚，还可加水蛇、锦蛇混入配置，就是“五蛇羹”了。蛇菜花样繁多，除蛇羹外，还有百花酿蛇脯，原盅炖三蛇、三蛇炖乳鸽、炒蛇片等，不胜枚举，除两广外，这种菜谱在外省很罕见。

粤菜的特色

粤菜风华灿烂的特色，遍及海外，皆在于独特的烹调技巧，取材和类繁多，味道丰富多变，其特色分析如下：

一、烹调技巧：有炸、炒、煎、扣、泡、扒、浸、烩、氽、滚、煨、炖、煲、蒸、烤、卤、熏等，若细心品尝，更会发现广东菜善用挂芡，除保有食物的热度外，更增加了食物本身熟成后所产生的几分鲜亮丽，进而带动了食材本身所衍生的鲜味。当然还有其他发泡干货及熬制高汤的高妙手法，也是其他菜系所难以比拟的。

二、山珍补品：广东因地利之便，物产丰富，不论天上飞的、地下爬的，几乎都能以“珍品”的姿态上席。例如：鹧鸪、穿山甲、骆驼峰、熊掌、猴脑、猫、狗、蛇等，均在“进补”之列，经过厨师的妙手即成佳肴，吃法千奇万变。

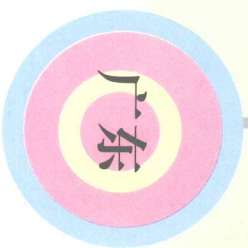
三、海味鲜美：广东地处中国南方最暖和的海域，而广州市又是重要的通商渔港，因此海味亦成为广东菜中非常特殊的菜色。而其处理海鲜的特色之一，则是将自海中捕获的活海鲜大多先养于池中，让顾客自行挑选，随煮随吃，其新鲜味美自不在话下。

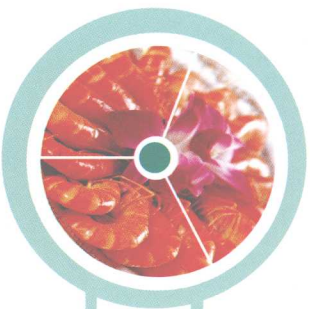
四、刀工干练：以生猛海鲜类的活杀活宰见长。技法上注重朴实自然，不像其他菜系刀工细腻。

五、清淡爽口：广州菜口味上以爽、脆、鲜、嫩为特色，是广东菜系的主体口味。东江菜的口味则以咸、酸、辣为特色，多为家常菜。

六、调味品种：广东菜的调味品多用老抽、柠檬汁、豉汁、蚝油（图4）、海鲜酱、沙茶酱、鱼露、栗子粉、吉士粉、嫩肉粉、生粉（图5）、黄油（图6）等，这些都是其他菜系不用或少用的调料。

广州自秦汉以来，一向是历朝的南方行政中心。由于水陆交通方便，地理位置重要，明、清之际，朝廷常派文武大员来粤镇守。官员调走之后，往往有些家属逗留在广州，开起餐馆酒楼来。由于当时的广州为中国最早对外通商的口岸之一，外贸发达，又与欧美各国经济、文化交往密切，故而为粤菜的发展提供了一个很合适的环境，让厨师吸收西菜技艺的同时，也将广东菜特殊的风味传送到世界各地，仅美国纽约就有粤菜馆数千家。





目录

肉类

火腩油鸭扣冬瓜	16
芫荽牛肉冬瓜环	17
胭脂扣	18
椰皇炖燕窝	19
云南小瓜炒猪舌	20
鲍汁百灵菇鹅掌	21
避风塘炒田鸡	22
炭烧猪精肉	23
杏汁焗牛柳	24
爆烤BB鸭	25
潮式卤水拼盘	26



广东菜介绍

特色菜

雀巢夏果海中宝	6
黄金蒜香骨	7
蒜蓉粉丝蒸圆贝	8
盐焗凤爪	9
百花蜜香靚豆腐	10
百合蜜豆炒花枝片	11
脆香咸蛋卷	12
鲍汁南瓜盅	13
果汁冻官燕	14
雪映藏龙	15

水产类

凉拌海蜇	37
浓味金汤干捞翅	38
鲍汁扣辽参	39
潮式脆膏蟹	40
翅汤浸海斑	41
潮式咸吊筒	42
潮州蚝仔烙	43
干捞海皇粉丝煲	44
金钩福祿寿	45
雪映绿林	46

竹网烧鱼头	47
蚝皇扣大鲜鲍	48
珊瑚炒雪蛤	49
夏威夷木瓜炖鱼翅	50
三文鱼刺身	51
豉油皇吊筒仔	52
椒盐白饭鱼	53
铁板脆瓜鸳鸯鮑	54
海参麒麟	55

豉椒炒蛭子	56
豉油皇花枝虾	57
盐焗重皮蟹	58
隔水蒸九节虾	59
芝士焗龙虾	60
避风塘炒红蟹	61
翠湖鲜虾卷	62
椒盐富贵虾	63
鲍汁扣海螺	64

素菜类

自制客家酿豆腐	65
佛门四宝蔬	66
黄金粟米羹	67
潮式反炒芋头	68
蚝汁焗茄瓜	69
蟹肉扒双蔬	70
浓汤竹笙扒金菇	71
潮式炸豆腐	72
上汤南瓜苗	73
香芋南瓜煲	74
鲍汁杂菌煲	75
荷花绘素	76
鲍汁扣百灵菇	77
砂锅虾酱芥蓝度	78



汤羹类

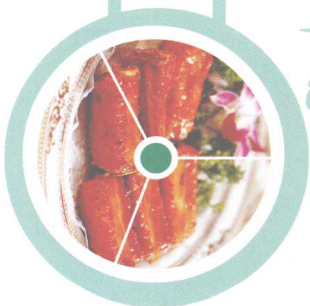
雪菜大汤黄鱼	79
枸杞蛋花汤	80
翅汤浸桂花鱼	81
川贝炖鹧鸪	82
鸡炖笙翅	83
海马炖寿龟	84
韭黄瑶柱羹	85
川贝炖雪梨	86
木瓜炖银耳	87
鲜果西米露	88
金粟珍珠露	89



主食

三丝炒面	90
膏蟹鲍鱼仔煲粥	91
叉烧包	92
菠萝包	93
生煎葱花包	94
雪山包	95
潮式炸虾饼	96

吃遍中国



吃遍中国

特色菜

Tescpai

雀巢夏果海中宝



一 材料

雀巢1只、鲜鱿鱼50克、虾仁50克、带子50克、葱白10克、西芹100克、红萝卜粒100克、姜片10克、蒜片10克、花枝片50克

T 调味料

花生油15克、味精5克、鸡精5克、盐2克、糖2克、生粉5克、香油5克

/ 做法

1. 将鱿鱼、虾仁、花枝片切小块，入水焯至六成熟；
2. 锅上火，放入油，把葱白、姜片、蒜片放入锅内炒香；
3. 将所有原材料依次放入锅内炒熟，调入调味料炒匀入味，用生粉勾芡即可。

/ 特别提示

炒时不可炒得过熟，要保持菜色鲜艳。

/ 特色介绍

清淡，海鲜味浓。

C 材料

排骨700克、蒜头100克

T 调味料

白糖5克、味精10克、盐5克、糯米粉15克、淀粉25克

吃遍中国
特色菜
Tescall

黄金蒜香骨

做法

1. 将排骨洗净，切成约6厘米长的小段。
2. 蒜头榨成汁后，倒入排骨中，再加入所有调味料拌匀腌制2小时。
3. 锅上火放入油，烧至五成热时，放入排骨炸约8分钟，将排骨捞出沥干油即可。

特别提示

排骨不可炸过火。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

蒜蓉粉丝蒸圆贝



一 材料

圆贝2只(约800克)、粉丝50克、
生蒜蓉10克、熟蒜蓉10克、花生
油5克、葱花1克

丁 调味料

食盐1克、味精3克、糖1克、鸡
精1克

一 做法

1. 将圆贝剖开刷洗净，粉丝用温水
泡发切段待用；

2. 将生、熟蒜蓉和所有调味料拌匀，
取1/2份量放在圆贝肉上，1/2份量
和泡好的粉丝拌匀后，放在圆贝肉
上，将圆贝放入锅蒸12分钟；

3. 在蒸好的圆贝上，撒上葱花，浇
上熟花生油即成。

一 特别提示

圆贝剖开后可在圆贝肉上划两
刀，这样圆贝肉易入味。

材料

鸡脚750克, 香叶10克, 八角、小茴香、丁香、桂皮、苹果各5克, 黄栀子15克

调味料

盐35克、清水2000克、糖20克、味精20克、盐焗鸡粉1包、鸡精15克

吃遍中国
特色菜
Teseccai

盐焗凤爪

做法

1. 将鸡脚洗净切去指尖, 用水焯1分钟后捞起;
2. 将除鸡脚外的所有原材料、调味料放入煲中, 用中火煲15分钟, 再放入鸡脚, 用慢火煲20分钟后捞起;
3. 把煲好的鸡脚放入冰箱急冻1小时, 拿出切件即可。

特别提示

煲鸡脚时要用慢火煲, 时间不可超过20分钟。



吃遍中国

特色菜

Tescal

百花蛋香靛豆腐



一 材料

日本豆腐2条、虾胶150克、咸蛋黄10克、鸡蛋1个、湿生粉15克、菜心4棵、上汤200克

丁 调味料

味精2克、白糖1克、食盐3克、鸡精2克

一 做法

1. 将鸡蛋打入碗内，加入适量水搅匀，蒸成水蛋；日本豆腐切成大小一致的圆筒，将中间挖空，咸蛋黄切成0.3厘米见方的粒；

2. 将味精、糖、盐和鸡精加入虾胶里，搅匀后藏在挖空的豆腐中间，将咸蛋黄放在虾胶上，放入锅中蒸；

3. 蒸熟后将豆腐取出放在水蛋上，将菜心焯熟，围在豆腐周围；烧锅上火加入上汤，放入剩下的调味料，用生粉勾芡后盛出淋入盘中即可。

一 特别提示

水蛋不要蒸得过老。

材料

百合100克、蜜豆100克、
花枝片100克、蒜片15克、
姜片15克、葱白15克

调味料

味精5克、白糖5克、盐2
克、鸡精5克、湿生粉10
克、花生油10克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

百合蜜豆炒花枝片

做法

1. 百合洗净切片，蜜豆洗净，花枝片切片备用；
2. 烧锅下油，放入姜、蒜、葱炒香，加入百合、蜜豆、花枝片、调味料炒好；
3. 生粉勾芡即可。

特别提示

蜜豆要炒熟。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

脆香咸蛋卷



一 材料

咸蛋黄10个、咸化纸10张、蛋黄液5个分量、猪肉100克、面包糠10克、炸花生150克

T 调味料

冬瓜糖100克、白糖250克、芝麻50克、金桂油适量

一 做法

1. 先将咸蛋黄拍扁，猪肉冻硬后切丝，花生拍碎，冬瓜糖切丝，然后将白糖、芝麻、冰肉丝、花生碎、冬瓜糖配成馅料待用；

2. 将咸蛋黄放在咸化纸上，加上馅料卷成长方形，沾上蛋黄液和面包糠，下油锅炸至金黄色，捞起沥干油；

3. 将炸好的咸蛋卷斜角切开，放入碟中，跟1碟金桂油上桌即可。



特别提示

炸咸蛋卷时避免油温过高。

材料

小南瓜1只、鲍鱼仔6只、响螺肉1只、海参100克、蹄筋4条、鱼肚100克、湿生粉适量

调味料

鲍鱼汁200克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

鲍汁南瓜盅

做法

1. 将小南瓜在蒂部下方4厘米处横切断开，然后将南瓜主体中间挖空，放进蒸柜蒸熟备用；
2. 将其他原材料焯水至熟；
3. 锅上火，倒入鲍鱼汁，放入焯熟的原材料，用湿生粉勾芡后，装进蒸熟的南瓜盅里上桌即成。

特别提示

南瓜盅一定要蒸透。

特色介绍

南瓜香甜、鲍汁浓厚。



吃遍中国

特色菜
Tasccai

果汁冻官燕



材料

发好的官燕100克、哈密瓜1000克、泰国木瓜600克

调味料

椰子汁50克、杏仁汁50克、冰糖水50克

做法

1. 将木瓜、哈密瓜打成汁；
2. 将木瓜、哈密瓜汁和调味料搅匀，放入冰箱急冻1小时；
3. 将急冻的果汁放入小杯，按个人不同的需求放入官燕，搅匀即可。

特别提示

调味时，冰糖留在最后下，这样可以控制甜度。

特色介绍

燕窝滋润养颜，且有淡淡的水果味。