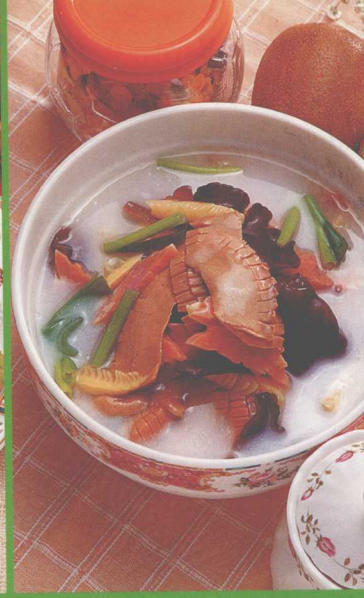
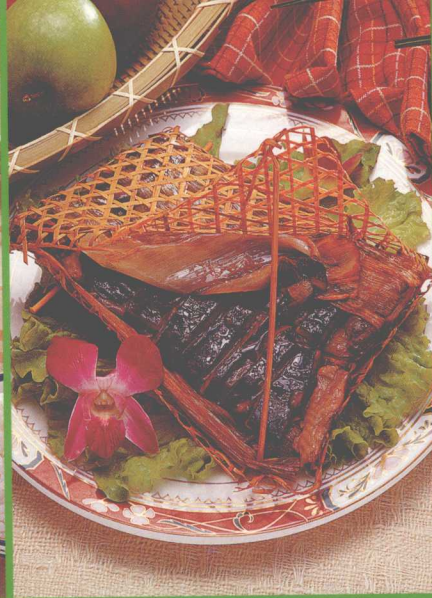




王作生 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

# 品味粤菜

*Pinwei Yuecai*

50道精美可口的家常菜肴

*50 dào jīngmǎikǒu de jiāchángcǎiyáo*

吃出健康 吃出营养

*Chīchū jiànkāng Chīchū yíngyǎng*

青岛出版社





鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

品味粤菜 / 王作生 张绪华 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-2925-9

I. 品... II. 王... III. 菜谱-粤菜 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062793号

- 书 名 品味粤菜  
编 著 王作生 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  
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)  
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664  
责任编辑 张化新  
装帧设计 姜尚源  
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司  
出版日期 2005年1月第2版, 2005年1月第2次印刷  
开 本 16开 (710×1000毫米)  
印 张 5  
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

TS972.182.65

2

爱心家肴

# 品味粤菜

用.爱.做.好.菜 用.心.烹.佳.肴



青岛出版社



# 目录

## CONTENTS



|              |    |
|--------------|----|
| 竹网烧汁白鳝 ..... | 7  |
| 菠萝咕嚕肉 .....  | 8  |
| 清炖鸡参汤 .....  | 9  |
| 肉片猪肝汤 .....  | 11 |
| 土豆烧肉丸 .....  | 13 |
| 玻璃酥肉 .....   | 14 |
| 什锦烩蹄筋 .....  | 15 |
| 陈皮扣排骨 .....  | 17 |
| 淡菜煲猪蹄 .....  | 19 |
| 腰花木耳汤 .....  | 21 |
| 香豉牛肉片 .....  | 22 |
| 梅酱拌鸡片 .....  | 23 |
| 花雕鸡 .....    | 25 |
| 茄汁鸡块 .....   | 26 |
| 椒盐水律蛇 .....  | 27 |
| 冬笋烧兔肉 .....  | 29 |
| 蘑菇烩鸡柳 .....  | 30 |
| 凉瓜鱼头汤 .....  | 31 |
| 蚝油鸭掌 .....   | 33 |
| 活淋草鱼 .....   | 35 |
| 脆炸肉丸 .....   | 37 |
| 五柳黄花鱼 .....  | 38 |
| 蒜子河鳗 .....   | 39 |
| 豉椒鲜鱿鱼 .....  | 41 |





|               |    |
|---------------|----|
| 蚝油牛肉 .....    | 43 |
| 姜葱炒蟹 .....    | 44 |
| 群星聚会 .....    | 45 |
| 红焖甲鱼 .....    | 47 |
| 浓味狗仔鸭 .....   | 49 |
| 清炖白鳝 .....    | 50 |
| 凤衣雪耳汤 .....   | 51 |
| 五丝白菜卷 .....   | 53 |
| 煎酿茄子 .....    | 55 |
| 凤凰粟米羹 .....   | 56 |
| 鲜莲冬瓜盅 .....   | 57 |
| 东江瓢豆腐 .....   | 59 |
| 凉拌蜆丝 .....    | 61 |
| 肉丸焖冬瓜 .....   | 62 |
| 鲍汁扣海参 .....   | 63 |
| 咸鱼鸡米豆腐煲 ..... | 65 |
| 鱼翅捞饭 .....    | 67 |
| 扬州炒饭 .....    | 68 |
| 火腿扒芹菜 .....   | 69 |
| 蟹黄鸡汁鱼肚 .....  | 71 |
| 奶油素烩 .....    | 73 |
| 滑蛋虾仁 .....    | 74 |
| 糖醋排骨 .....    | 75 |
| 肉末煮豆干 .....   | 77 |
| 椒乳茼蒿肉丝 .....  | 78 |
| 锦绣牛肉丝 .....   | 79 |



## CONTENTS

## 目录

# 粤

## P I N W E I Y U E C A I

**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、鲷鱼、鳊鱼、对虾、肉蛤、羔

蛤、响螺、鳙鱼、鲈鱼，为菜肴的制作提供了丰富的原料。

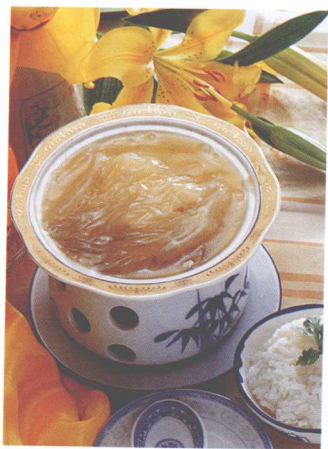
广东菜在国内外久负盛名，其主要特点如下：

### 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。

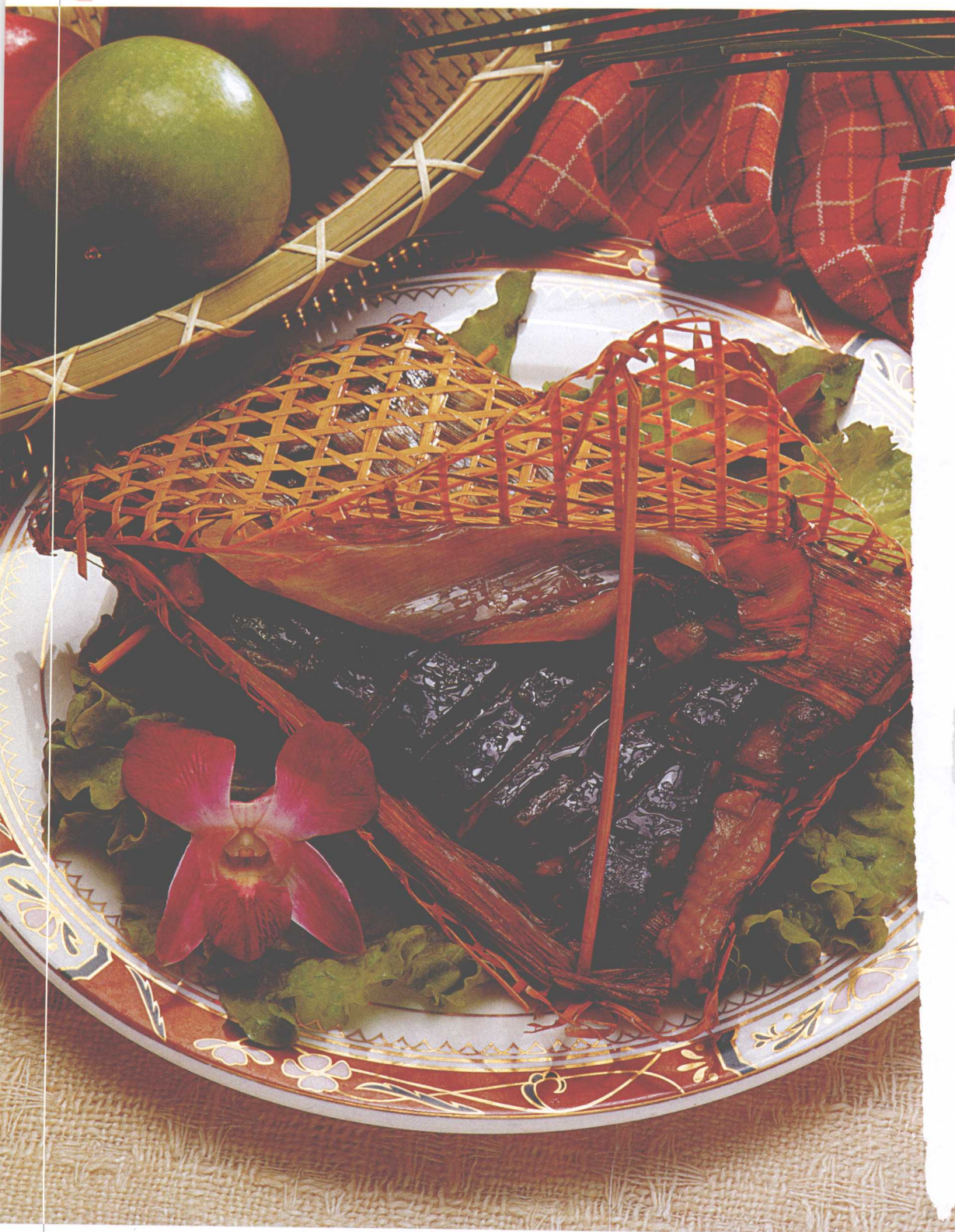


三、广东气候冬暖夏长，平均气温较高，而在炎热的气候条件下，人们一般喜爱清淡的口味，因此，粤菜以口味清淡、生脆爽口为主，讲究清鲜、滑嫩、脆爽，即淡中求鲜，淡中取味，滑而不俗，油而不腻。而且注重随节序更替而变化口味，夏秋清淡，冬重浓郁。广东菜还十分注重色、香、味、形俱佳，尤其讲究形态美观，故花色菜较多。

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。

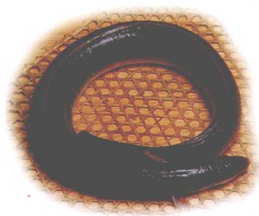








# 竹网烧汁白鳝



**主料** 白鳝500克。

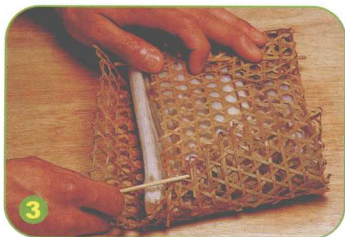
**配料** 葱白、日式烧汁、鸡粉、味精、糖、老抽、精盐、胡椒粉、香油各适量。

- 制法**
- 1 将白鳝宰杀洗净。
  - 2 将白鳝剔出鱼刺，切成寸段。
  - 3 将日式烧汁、鸡粉、味精、糖、老抽、精盐、胡椒粉、香油对成调料，腌制鳝肉，用葱白片和竹网包好。
  - 4 将包好的鳝段入六成热油中浸炸成熟，捞出装盘即成。

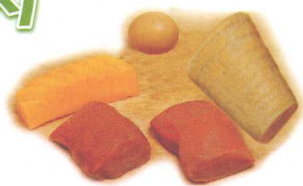
**特点** 味香肉滑，造型奇特。

爱心小贴士

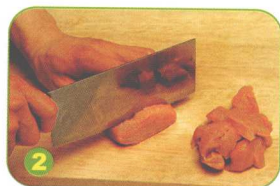
用慢火炸，  
以免将葱白炸焦。



# 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**
- 1 将醋、糖、番茄酱、蒜蓉、姜米、少许精盐放碗中调成糖醋汁。
  - 2 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。
  - 3 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。
  - 4 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。
- 特点** 色泽红亮，口味酸、甜、微辣，肉质外脆里嫩。





# 清炖鸡参汤



**主料** 水发海参300克，童子鸡半只。

**配料** 猪排骨200克，火腿25克，水发香菇50克，笋头40克，鸡骨300克，上汤750克，精盐、料酒、葱、姜、味精各适量。

- 制法**
- 1 将水发海参洗净，开水中一余捞出。
  - 2 将鸡洗净切块，将鸡骨、排骨剁成块，笋头切片。
  - 3 将童子鸡块、排骨入开水锅中略余，除去血污，捞出。
  - 4 取大汤碗1个，把童子鸡、海参放碗中，中间放上笋头和香菇，火腿片摆在上面，然后加入料酒、精盐、葱、姜、味精，上面放鸡骨与排骨，加入上汤，盖盖，上笼蒸烂取出，除去鸡骨、排骨、葱、姜即成。

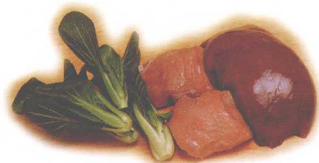
**特点** 汤清鲜香，参、鸡酥烂，鲜润爽口。







# 肉片猪肝汤



**主料** 猪肝150克，猪瘦肉150克，青菜200克。

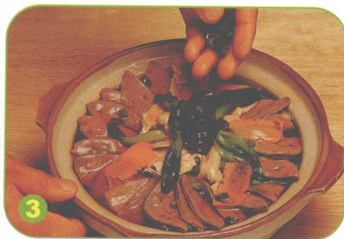
**配料** 精盐、味精、胡椒粉、姜片、湿淀粉、熟猪油、上汤各适量。

- 制法**
- 1 将猪肝、瘦肉分别切成片，放碗中，用湿淀粉拌匀，将青菜洗净切段。
  - 2 锅内放清水烧开，下入拌匀的肝片、肉片氽一下，捞出待用。
  - 3 沙锅内下熟猪油烧热，放上汤、精盐、味精，烧沸后放青菜、肝片、肉片、姜片、胡椒粉煨熟，撇去浮沫，撒上香葱末即成。

**特点** 鲜嫩可口，亦汤亦菜，营养滋补。

## 爱心小贴士

猪肝不要切太薄，先氽过，去除血水，炒好才清爽，无异味。

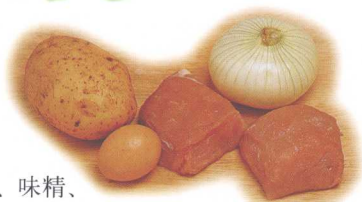








# 土豆烧肉丸



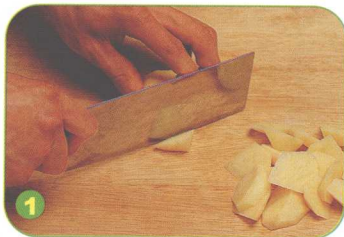
**主料** 净肥瘦猪肉、土豆各300克。

**配料** 洋葱50克，鸡蛋1个，干淀粉、精盐、味精、酱油、白糖、料酒、胡椒面、香油、花生油、湿淀粉、上汤各适量。

- 制法**
- 1 将土豆去皮，切滚刀块，用清水加盐泡30分钟，洋葱切成块。
  - 2 将猪肉剁成泥，加精盐、味精搅起劲，再加鸡蛋、干淀粉、清水，搅匀起劲，挤成直径2厘米的丸子。
  - 3 旺火热锅加花生油，六成热时下入肉丸炸熟捞出，再放入土豆炸熟捞出。
  - 4 锅中留油少许，烧热，用洋葱段爆香，放入土豆、肉丸，烹料酒，加上汤、精盐、胡椒面、酱油，焖约3分钟，用湿淀粉勾芡，淋香油即成。

**特点** 色泽为红、黄、白相间，香鲜酥嫩，为冬令佳肴。

**爱心小贴士**  
控制炸肉丸的温度，使熟透且色泽金黄。



# 玻璃酥肉

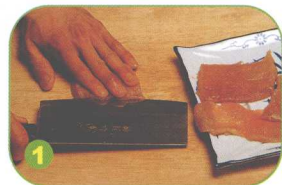


**主料** 猪嫩瘦肉400克。

**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**
- 1 将猪肉切成大薄片，放在盘中摊平。
  - 2 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。
  - 3 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。
  - 4 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。

**特点** 汤汁洁白，肉片金黄色，鲜嫩酥脆。





# 什锦烩蹄筋



**主料** 水发蹄筋300克。

**配料** 猪肉叉烧、熟鸡肫、肝各50克，笋片70克，水发香菇、韭黄各30克，葱段、姜片、精盐、味精、料酒、湿淀粉、酱油、熟猪油、香油、胡椒面、汤各适量。

- 制法**
- 1 将蹄筋切成橄榄核形（菱形块），香菇、叉烧切成小片，肫、肝切成花生大粒。
  - 2 将蹄筋焯水。
  - 3 旺火热锅，加猪油（约15克）烧热，爆葱、姜，烹料酒，加开水烧滚2分钟，下入猪蹄烧3分钟，捞出，去掉葱姜。
  - 4 旺火热锅，加猪油（约10克）烧热，烹料酒，加汤、蹄筋、笋片、叉烧、香菇、肫、肝，加精盐、味精、胡椒面、香油微沸，用湿淀粉勾芡，加韭黄即成。

**特点** 色泽艳丽，原汁原味，汤鲜味醇，制作方便，辅料可根据爱好增减。

