

粤菜
重点系列

中等职业教育烹饪专业精品规划教材

粤菜 制作



黎永泰 陈平辉 巫炬华 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

粤菜
粤点系列

中等职业教育烹饪专业精品规划教材

粤菜 制作

黎永泰 陈平辉 巫炬华 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜制作/黎永泰, 陈平辉, 巫炬华编著. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 6
(中等职业教育烹饪专业精品规划教材——粤菜粤点系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0578 - 2

I. ①粤… II. ①黎…②陈…③巫… III. ①粤菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 094028 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广海照排设计中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 281 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 45.00 元 (随书附送光盘二张)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

总 序

随着我国社会经济、科学技术和饮食文化的发展变化，人们对美食健康、饮食安全的要求日益提高，同时伴随着餐饮行业中传统烹饪技术的创新进步，作为烹饪职业教育者，为餐饮行业培养实用型的厨师人才，急需全新的教学思维与模式。

为落实创建国家示范学校工作目标，建设烹饪精品专业，适应新时代中职教育烹饪专业的发展需要，广州市旅游商务职业学校精心挑选了一批资历深厚、经验丰富、教学卓有业绩的专业教师参与这套“粤菜粤点”教材的编写工作。新教材在编写过程中，还特聘了一批餐饮行业中资深的烹饪大师和相关院校的专家、教授参与相关课程标准、教材和影视、网络资源库的编写、制作和审定工作。

本系列教材的编写着眼于全国中职粤菜烹饪教育，努力将其打造成广东现代烹饪职业教育的特色教材。其根据培养高素质烹饪技能型人才的要求，与国家职业工种标准中的中级中式烹调师、中级中式面点师职业资格标准接轨，以粤菜厨房生产流程中技术岗位工作任务为主线，做到层次分类明确。

在教材编写中，编写者尽力做到以就业为导向，以技能培养为核心，突出知识实用性与技能性相结合的原则，注重传统烹饪技术与现代餐饮潮流技术的结合。编写者充分考虑到中职学生的认知规律，创新教材体例，体现教学与实践一体化，在教学理念、教学手段、教学组织和配套资源方面有所突破，以适应创新性教学模式的需要。

本系列教材在版面设计上力求生动、实用、图文并茂，并在纸质教材的基础上，配套 DVD 视频教材，制作网络教学内容，建立资源库，为学生延伸学习提

供条件,拓展学生的学习视野,丰富学生的专业知识,提高学生的操作技能。

本系列教材包括5册,分别是《粤菜原料加工技术》、《粤菜烹调技术》、《粤菜制作》、《粤式点心基础》、《粤式点心制作技术》。该系列教材在编写过程中得到了餐饮业相关企业的大力支持和很多在职厨师精英的关注与帮助,充分体现了校企合作精神,在此特致以谢意。由于编者水平所限,书中难免有不足之处,敬望大家批评指正。

广州市旅游商务职业学校

粤菜粤点系列教材编写组

2013年5月

目 录

总序 / 1

前言 / 1

模块一 广州菜

家畜类

- 项目 1 韭黄炒肉丝 / 4
- 项目 2 菜远炒猪肝 / 6
- 项目 3 蓝花炒爽肚 / 8
- 项目 4 大良野鸡卷 / 10
- 项目 5 脆炸三丝卷 / 12
- 项目 6 岭南京都骨 / 14
- 项目 7 花生炆猪尾 / 16
- 项目 8 柚皮扣火腩 / 18
- 项目 9 白云猪手 / 20
- 项目 10 胡椒肚包鸡 / 22
- 项目 11 蚝豉煲猪手 / 24
- 项目 12 剑花蜜枣煲肚腩 / 26
- 项目 13 蚝油牛肉 / 28
- 项目 14 五彩牛肉丝 / 30
- 项目 15 黑椒牛仔骨 / 32
- 项目 16 干逼牛腩 / 34
- 项目 17 咖喱牛肉 / 36
- 项目 18 西湖牛肉羹 / 38
- 项目 19 红炆羊肉 / 40
- 项目 20 葱爆羊肉 / 42
- 项目 21 满坛香 / 44

家禽类

- 项目 22 骨香炒鸡球 / 46
- 项目 23 榄仁炒鸡丁 / 48
- 项目 24 豆苗鸡丝 / 50

- 项目 25 油泡肾球 / 52
- 项目 26 菜远炒鸡翼球 / 54
- 项目 27 噍汁煎鸡脯 / 56
- 项目 28 白切鸡 / 58
- 项目 29 金华玉树鸡 / 60
- 项目 30 生扣鸳鸯鸡 / 62
- 项目 31 园林香液鸡 / 64
- 项目 32 脆皮炸鸡 / 66
- 项目 33 瓦罉葱油鸡 / 68
- 项目 34 红菱鸭脯 / 70
- 项目 35 柠汁煎软鸭 / 72
- 项目 36 菠萝子姜炒鸭片 / 74
- 项目 37 四宝扒大鸭 / 76
- 项目 38 陈皮炖大鸭 / 78
- 项目 39 拆烩红鸭丝 / 80
- 项目 40 柱侯甑肥鹅 / 82
- 项目 41 香茅焗乳鸽 / 84
- 项目 42 白切乳鸽 / 86

海河塘鲜类

- 项目 43 菜远生鱼卷 / 88
- 项目 44 香滑鲈鱼球 / 90
- 项目 45 豆腐鱼云汤 / 92
- 项目 46 麒麟鲈鱼 / 94
- 项目 47 豉汁蟠龙鳝 / 96
- 项目 48 清蒸鲜带子 / 98
- 项目 49 五柳松子鱼 / 100

- 项目 50 家乡煎鱼饼 / 102
- 项目 51 煎焗鲳鱼 / 104
- 项目 52 什锦鱼青丸 / 106
- 项目 53 菜胆扒鱼腐 / 108
- 项目 54 白雪鲜虾仁 / 110
- 项目 55 拆烩鱼云羹 / 112
- 项目 56 鲜虾烩冬蓉 / 114
- 项目 57 川芎白芷炖鱼头 / 116
- 项目 58 瓦罉焗水鱼 / 118
- 项目 59 姜葱焗鲤鱼 / 120
- 项目 60 蒜子炆鲳鱼 / 122

海味干货类

- 项目 61 菜远炒鱿鱼 / 124
- 项目 62 香菇扒菜胆 / 126

- 项目 63 虾子扒海参 / 128
- 项目 64 三丝烩浮皮 / 130
- 项目 65 什锦烩蹄筋 / 132
- 项目 66 鸡丝烩鱼肚 / 134

蔬菜植物类

- 项目 67 蚝油扒鲜菇 / 136
- 项目 68 蘑菇扒豆苗 / 138
- 项目 69 生炒芥蓝苗 / 140
- 项目 70 什锦冬瓜盅 / 142
- 项目 71 白玉藏珍 / 144
- 项目 72 白花煎酿椒子 / 146

模块二 潮州菜

- 项目 73 护国素菜 / 150
- 项目 74 厚菇芥菜 / 152
- 项目 75 绣球大白菜 / 154
- 项目 76 炒麦穗花鱿 / 156
- 项目 77 油泡带子 / 158
- 项目 78 炒乳鸽松 / 160
- 项目 79 清炖鸡脚翼 / 162
- 项目 80 清炖白鳝 / 164
- 项目 81 清炖鹌鹑 / 166
- 项目 82 生炊鲳鱼 / 168
- 项目 83 炊鸳鸯膏蟹 / 170
- 项目 84 干炸虾枣 / 172
- 项目 85 潮州烧雁鹅 / 174
- 项目 86 豆酱焗鸡 / 176
- 项目 87 糯米酥鸭 / 178
- 项目 88 潮州大鱼丸 / 180
- 项目 89 清汤蟹丸 / 182
- 项目 90 厚汤蚝烙 / 184
- 项目 91 红焖水鱼 / 186
- 项目 92 红焖海参 / 188
- 项目 93 梅汁焗猪手 / 190
- 项目 94 芋泥白果 / 192
- 项目 95 返砂芋头 / 194
- 项目 96 膏烧番薯 / 196

模块三 客家菜

- 项目 97 客家盐焗鸡 / 200
- 项目 98 客家咸鸡 / 202
- 项目 99 客家娘酒鸡 / 204
- 项目 100 客家酿豆腐 / 206
- 项目 101 梅菜扣肉 / 208
- 项目 102 客家全猪汤 / 210
- 项目 103 客家开锅肉丸 / 212
- 项目 104 客家萝卜丸 / 214
- 项目 105 醋溜鱼 / 216
- 项目 106 家乡姜油鸡 / 218
- 项目 107 香糟炒田鸡 / 220
- 项目 108 糟汁泡鳊肫 / 222

前 言

本书依据国家职业标准中的中式烹调师资格标准,对应广东餐饮业粤菜厨房热菜生产过程中的砧板、助镬、上杂、候镬等岗位职责和技能的要求而编写。本书可作为烹饪专业学生学习制作粤菜菜肴的实训教材,融知识性与热菜制作技能为一体,使学生能够综合运用已掌握的烹饪基础知识和烹调方法,学习烹制粤菜菜系中广州菜、潮州菜、客家菜的代表性菜肴,扎实掌握粤菜的基本烹调技法,提高独立操作烹饪技术的综合能力。

本教材选择菜谱案例的思路是:

(1) 菜肴具有典型性。书中选取了具有代表性的传统菜肴和现行成熟的创新菜肴,及流行至今仍是食众喜尝乐见、众口皆碑、历久不衰的代表性菜肴。

(2) 菜肴烹制工艺有代表性。书中所选菜肴对学生能起到举一反三、触类旁通的作用,能提升学生学习兴趣,以开发有创意的菜肴。

(3) 选取能充分体现粤菜地方风味特色的菜肴。

本教材共分三大模块:广州菜、潮州菜、客家菜。在每个模块下基本按原料系列或烹调方法编辑若干个项目(菜肴案例)。

本教材中广州菜部分由陈平辉(项目1—项目42)、巫炬华(项目43—项目72)负责编写,潮州菜、客家菜部分由黎永泰负责编写。

本书在编写过程中得到了陈钢文大师、叶飞大师的帮助,特表谢意。

编 者
2013年3月

广州菜历史悠久，发端于广州，是粤菜的主体和代表，大凡使用粤语方言的地区都属广州菜文化圈。

广州地处珠江三角洲，气候炎热，物产丰富，自古便是商埠，明清以后外贸日盛，生产进步，商业发达。这些不仅为饮食文化的发展提供了物质基础，也是粤菜发展的内在动力。

广州菜选料博杂，取料广泛，品种花样繁多。菜肴追求色香味俱全，通过刀工、烹调、火候、佐料、菜名以及饮食环境等相互配合与协调，达到饮食与艺术融为一体的美的境界。

广州菜追求清、鲜、嫩、滑、香，讲究清中求鲜，淡中求美，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。

广州菜博取中外烹饪技艺之长，融会贯通形成多样完善的烹调方法。常用的烹调方法有：蒸、炖、扣、煨、熬、煲、炒、泡、焖、扒、煎、炸、焗、焗、浸、灼、滚、烩、氽、清、烧、卤等，尤以蒸、炖、炒、泡、煎、炸、焗、焗、浸、灼、煲、煨见长。即便是采用相同的烹调方法，因用料、刀工、口味的不同，亦可烹制出风味各异的菜肴。而采取不同的烹调方法，再与刀工、火候、油温、调味、造型等配套，更可烹制出成千上万款佳肴。由此广州菜格外丰富多彩，成为岭南饮食文化中的一枝奇葩。



模块一 广州菜



项目 1

韭黄炒肉丝



菜肴小知识

这是一个传统的粤菜品种。韭黄为韭菜经覆盖栽培变黄的品种。韭菜隔绝光线，完全在黑暗中生长，因无阳光供给，不能产生光合作用合成叶绿素，因此变成黄色，称之为“韭黄”。



前置作业

了解煸炒过程中不宜放汤水的蔬菜有哪些？



烹调方法

拉油炒法。



风味特点

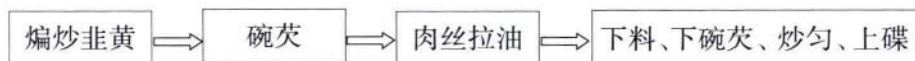
清香脆嫩，肉质嫩滑，具有香浓的镬气香味。

原料



猪枚肉丝 200 克、韭黄 300 克、蒜蓉 1 克、姜丝 1.5 克、湿菇丝 10 克、芡汤 25 克、麻油 1.5 克、绍酒 15 克、胡椒粉 1 克、湿粉 15 克、生油 500 克（耗油约 50 克）。

工艺流程



制作工艺



1. 肉丝用 5 克湿粉拌匀待用，将芡汤、麻油、胡椒粉、湿粉调成碗芡。
2. 猛火烧镬下油，将韭黄煸炒至七成熟，倒在疏壳里，摊开。
3. 猛火烧镬下油至四成热，慢火将肉丝拉油至熟，倒在笊篱里，随即置镬于炉火上，投入料头、肉丝、韭黄，烹入料酒，下碗芡炒匀，加尾油上碟便成。

小贴士



1. 肉丝刀工要均匀。
2. 肉丝拉油的油温不宜过高，熟度要掌握好。
3. 韭黄煸炒掌握好熟度，不宜过熟。
4. 芡粉要适量，下尾油不宜过多。

想一想



1. 肉丝拉油应该用什么油温？如何保证在泡油过程中肉丝不结团？
2. 韭黄煸炒为什么不能放水？

项目 2

菜远炒猪肝



菜肴小知识

这是一个传统的粤菜品种。肝是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有保健功能，是理想的补血佳品之一。猪肝中胆固醇含量较高，患有高血压、冠心病的人不宜多吃。



前置作业

复习拉油炒法的 9 个步骤，了解如何选购猪肝。



烹调方法

拉油炒法。



风味特点

色泽鲜艳，肉质爽滑，爽脆可口。

原料



腌好的猪肝 150 克、菜远 200 克、盐 2.5 克、芡汤 25 克、蒜蓉 2.5 克、姜片 2.5 克、湿蹄粉 10 克、绍酒 2.5 克、油 500 克(耗油 40 克)。

工艺流程



煸炒菜远



猪肝飞水、拉油



下料、调芡、炒匀、上碟

制作工艺



1. 烧镬下油，下菜远加盐，放入汤水，煸炒至熟，捞起滤干水分。用芡汤、生抽、湿粉调好碗芡。
2. 猛火烧开水，下猪肝略飞水，用清水冲去肉沫。
3. 烧镬下油至五成热，把猪肝拉油至熟取起，随即下料头、菜远、猪肝，烹入料酒，下碗芡炒匀，加入尾油炒匀便成。

小贴士



1. 猪肝刀工要均匀，猪肝片不宜过厚。
2. 猪肝飞水要注意熟度。
3. 炒时火候要猛，芡不宜过多。

想一想



1. 猪肝为什么要飞水？
2. 如何判断猪肝的熟度？

项目 3

蓝花炒爽肚



菜肴小知识

西蓝花是从国外引进中国的蔬菜，原产于地中海东部，营养成分比较全面。爽肚就是猪肚的肚蒂，又叫肚尖，此处环形肌层特别发达，其肉甚厚，且质软而爽，向来是做事的佳品。



前置作业

如何去除猪肚表面的潺液？了解爽肚的腌制过程。



烹调方法

拉油炒法。



风味特点

肉质爽脆，味道鲜美，色泽鲜艳，造型美观。

原料



腌好的爽肚 150 克，改好的西蓝花 250 克，盐 2.5 克，白糖 5 克，芡汤 45 克，蒜蓉、姜花、红萝卜花各 2.5 克，湿蹄粉 10 克，绍酒 2.5 克，油 500 克（耗油 40 克）。

工艺流程



制作工艺



1. 将芡汤、上汤、麻油、胡椒粉、湿粉调成碗芡。
2. 猛火烧开水，下少量油，调入盐、白糖，下西蓝花煸炒至熟，捞起滤干水分。起镬下油，下西蓝花，放入用芡汤、湿粉调好的碗芡炒匀，下碟造型。
3. 猛火烧开水，下爽肚略飞水。
4. 烧镬下油至五成热，把爽肚拉油至熟取起，随即下料头、爽肚，烹入料酒，下碗芡炒匀，加尾油，放在西蓝花中间便成。

小贴士



1. 煸炒西蓝花时，水不宜过多，要掌握好熟度。
2. 爽肚飞水后拉油，油温不能过低，保持肉质的爽脆。

想一想



1. 爽肚是用原料的什么部位加工的？为什么要飞水？
2. 怎样加工爽肚才能保持爽脆？

项目 4 大良野鸡卷



菜肴小知识

该菜是顺德大良的地方名菜。据传是由明代翰林院侍读学士黄谏将兰州名菜“炸野鸡卷”引进改良而成的。正宗的大良野鸡卷并不使用鸡肉，而是用肥猪肉、瘦猪肉和切条火腿肉，以肥肉垫底铺上瘦肉再铺上火腿条作芯卷好，蒸熟后油炸而成。



前置作业

了解顺德大良有哪些地方名菜。



烹调方法

酥炸法。



风味特点

色泽金黄，外酥里嫩，风味独特，鲜美可口。