内容简介

《广东菜巧作指导》是面向从业厨师、烹饪专业的师生，以及广东菜爱好者的一本技艺指导书。显而易见，它在技术知识内容和操作技巧方面远比一般菜谱精湛而翔实得多，指导性的作用更为突出。

本书根据广东菜的特点和风格，比较规范地按成菜标准、初步加工、原料成形、配菜组合和烹调成菜的工艺程序，展示了各款广东菜的成菜方法、要领提示和诀窍，并对每种菜式作了举一反三的提示，力图准确、全面地表达烹调全过程。

全书融入了作者多年悉心从事烹饪研究、教学和实际操作的成果与经验，供同行朋友们参考。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

大众厨艺之友

广东菜巧作指导

李 刚 主编

中国农业出版社

主　编　李　刚
副主编　周俊强　王月智
编　者　周俊强　高　颂　吕　军
　　燕新泉　鲁建立　赵月兴

编者的话

中国的烹饪文化以及烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪，已被众多国家和民族视为几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩，视为中国文明的象征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

烹饪，是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。伴随着我国市场经济的迅速发展，物质的不断丰富，人民生活质量的提高，人们对饮馔的要求，也不限于充饥果腹以能饱食终日为满足，而是开始讲究饮食卫生和食物养生以及更加注重菜肴营养价值。这是现代人们对饮食向高品味追求的必然趋势。不仅如此，人们居家过日子，能够亲手烹制出并吃到正宗的佳肴，已然成为人们生活中的一种时尚追求。

笔者从事中国烹饪教学二十余年，临灶操作已有十几个炉鼎春秋。出于对我国烹饪文化的酷爱和教师的本能，愿将烹饪经验和心得奉献给一切热爱生活、热爱人生的事厨者。为此，笔者从广东风味菜中精选了部分传统菜肴编撰成册。

本书在编写过程中突出实用性，注重各项技能的指导，对各个菜品均按原料组成、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜等工艺程序进行编写，并详尽介绍了成菜全过程及要领提示，力图准确、全面地显示烹调过程。在介绍制作方法之后提出了操作重点和思考题，以加深学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对各菜例还作了菜肴变化的提示，以帮助读者举一反三，使本书更加适合教学和指导烹饪实践活动。

本书选辑介绍了凉菜30例、热菜110例。文字通俗易懂，突出技能指导并注重普通常用原料的应用和常见基础菜肴制作及工艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、职业学校以及各类烹饪短训班的教学参考用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术时参考。

本书由李刚主编，在编写过程中，得到北京103职业高中学校领导的热情关怀和大力支持。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们，向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人们致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利于本书修订时充实改进，使之日臻完善。

编著者

于北京杨家园众宽室

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

凉 菜 篇

1. 甜酸泡菜 3
2. 蜜味卤豆 4
3. 琥珀桃仁 6
4. 蜜汁叉烧 7
5. 桂花香肠 9
6. 脆皮大肠 11
7. 蜜千层峰（猪耳朵） 13
8. 五彩酿猪肚 14
9. 潮州冻肉 16
10. 盐水猪舌 18
11. 白云猪手 20
12. 佛山汾蹄 21
13. 南乳烤肉排 23
14. 汾酒牛肉 25
15. 芥末鸭掌 26
16. 鱼露乳鸽 28
17. 桃仁鸡卷 29
18. 柱候浸鸡 31
19. 白斩鸡 33
20. 太爷鸡（茶香熏鸡） 34
21. 桶子豉油鸡 36
22. 炸脆皮鸡 38
23. 潮州卤雁鹅 40
24. 熏香鱼 41
25. 油爆青虾 43
26. 沙律明虾 45
27. 盐水虾片 46
28. 潮州冻花蟹 48
29. 蜜椒汁鲜带子 50
30. 香麻海蜇 51

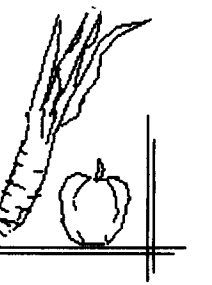
热 菜 篇

1. 威化肉粒 57
2. 椒子肉丝 59
3. 鲜笋炒肉片 61
4. 核桃肉丁 63
5. 糖醋咕噜肉 66
6. 什锦猪肚丝 68
7. 油泡爽肚 70
8. 椒盐排骨 72
9. 咖喱牛肉 75
10. 蚝油牛肉 77

11. 豉椒牛肉片 79
12. 滑蛋牛肉 81
13. 沙茶牛肉 84
14. 茄汁煎牛柳 86
15. 莲藕炆牛腩 88
16. 大良炒牛奶 90
17. 七彩鸡丝 92
18. 豆苗鸡丝 94
19. 木樨鸡丝 96
20. 棉花鸡丝 99
21. 榄仁鸡丁 101
22. 腰果鸡丁 103
23. 鲜荷豉味鸡 106
24. 蚝油鸡条 108
25. 碧绿川椒鸡球 110
26. 骨香鸡球 112
27. 吉列鸡球 115
28. 蚝菇鸡球 117
29. 香滑鸡球 119
30. 茄汁鸡球 122
31. 翠绿蟹黄鸡翼球 124
32. 生穿鸡翼 126
33. 凤果炆鸡 128
34. 鲜菇焖鸡 130
35. 豆酱焗鸡 133
36. 冬菇蒸鸡 135
37. 东江盐焗鸡 137
38. 薄脆鸭片 139
39. 碧绿鸭条 141
40. 芝麻鸭脯 143
41. 柠汁煎鸭脯 145
42. 荔荷炖鸭 147
43. 生炒乳鸽片 149
44. 核桃鹌鹑 152
45. 鸭肠酿禾花雀 154
46. 甘露鱼片 156
47. 郊菜鱼头 158
48. 红焖鲈鱼 160
49. 菊花鲈鱼球 162
50. 蒜子焖鲇鱼 165
51. 翠绿牙鲆鱼卷 167
52. 溜荔枝鲩鱼 169
53. 洋葱脆皮鲩鱼 171
54. 葱姜煃鲤鱼 174
55. 油浸鲤鱼 176
56. 豉汁梅子蟠龙鳝 178
57. 香煎金钱鳝 180
58. 生炒鳝鱼丝 182
59. 豉椒鳝片 184
60. 沙律煎鲳鱼 187
61. 煎封鲳鱼 189
62. 生蒸鳊鱼 191
63. 红烧甲鱼 193
64. 银针土鱿丝 195
65. 韭黄炒鲜鱿 197
66. 炒麦穗花鱿 199
67. 白灼响螺片 201
68. 生炒明蚝 203

69. 碧绿鲜带子 205
70. 雪耳蟹黄虾仁 208
71. 油泡鲜虾仁 210
72. 白雪虾仁 212
73. 凤肝虾球 214
74. 干炸虾枣 217
75. 干煎虾碌 219
76. 白灼醉鲜虾 221
77. 荷香蒜茸蒸斑节虾 222
78. 油泡鸳鸯虾 224
79. 清蒸大龙虾 227
80. 葱姜焗肉蟹 228
81. 海参酥丸 231
82. 虾胶酿鱼肚 233
83. 发菜瑶柱脯 236
84. 淮杞炖裙边 238
85. 兰花珍珠鲍 240
86. 竹丝鸡煲鱼翅 242
87. 蚝油生菜 244
88. 玻璃白菜 245
89. 青椒炒苦瓜 247
90. 煎酿苦瓜 249
91. 百花酿黄瓜 251
92. 蟹扒菜胆 253
93. 火腿冬瓜夹 255
94. 蟹肉扒鲜菇 257
95. 蟹黄扒瓜脯 259
96. 虾籽豆腐 261
97. 八宝豆腐 263
98. 海鲜豆腐煲 266
99. 汤泡虾球 268
100. 草菇汆虾丸 270
101. 清汤鸽蛋 272
102. 上汤泡胗球 274
103. 奶香椰子盅 276
104. 菊花五蛇羹 278
105. 蟹肉冬茸羹 280
106. 鸡茸粟米羹 282
107. 脆皮炸鲜奶 284
108. 核桃奶露 286
109. 鲜奶芒果露 288
110. 桂花甜芋羹 289
附一：厨艺用语注释 292
附二：广东菜的特点 300

凉菜篇



1. 甜酸泡菜

一、原料组成

菜花 200 克、黄瓜 100 克、白萝卜 100 克、胡萝卜 100 克、圆白菜 100 克、干辣椒 20 克、白糖 400 克、白醋 400 克、精盐 30 克、香叶 3 片。

二、成菜标准

色泽：白、绿、红三色相间。

口味：酸甜适口。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：菜花去叶、茎。白萝卜、胡萝卜刮去表皮。圆白菜去根、老叶。黄瓜去根均用清水洗净。

2. 原料成形：菜花掰成栗子大小的朵状。白萝卜、胡萝卜切成长约 3 厘米、宽约 1 厘米、厚约 0.3 厘米的条状。圆白菜切成长约 3 厘米、宽约 2 厘米的片状。黄瓜去瓤切成长约 3 厘米、宽约 0.8 厘米的条状。

3. 原料焯水：将菜花放入沸水锅[①]中焯水[②]后，过凉[③]沥水。

4. 原料腌渍：将黄瓜条、白萝卜条、胡萝卜条、圆白菜片放器皿内，加精盐拌匀，腌约 30 分钟，视水分析出后，挤干表面水分。

5. 烹调成菜：炒锅置火口上，添入清水、白醋、白糖、精盐、香叶、干辣椒煮约 60 分钟，调好口味后倒入器皿内晾凉，再将菜花、黄瓜、白萝卜、胡萝卜、圆白菜放入滋汁中浸泡约 12 小时即可。

四、要领提示

1. 菜花焯水时间不宜过长，以断生④为度。

2. 调制滋汁时口味应以酸甜为主，加精盐以吃不出咸味为准。滋汁冷却后再放入原料，否则易失去脆嫩的质感与鲜艳的色泽。

五、操作重点

1. 菜花焯水。

2. 调制滋汁。

六、菜肴变化

依此烹调方法和味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“甜酸姜片”、“甜酸笋条”等菜肴。

七、思考题

1. 菜花焯水时应注意什么问题？为什么？

2. 浸泡原料为什么要待滋汁冷却后进行？

八、营养成分

蛋白质 7.52 克、脂肪 1.7 克、糖 422 克、粗纤维 4.9 克、钙 513 毫克、磷 746 毫克、铁 15.1 毫克、锌 3.39 毫克、胡萝卜素 1.81 毫克、维生素 B_1 0.38 毫克、维生素 B_2 0.5 毫克、维生素 PP6.2 毫克、维生素 C248 毫克。

2. 蜜味卤豆

一、原料组成

黄豆 500 克、浅色酱油⑤10 克、白糖 150 克、精盐 5 克、甘草

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3克、大料3克、香油10克。

二、成菜标准

色泽：浅棕黄色。

口味：甜咸适口。

质感：酥软。

三、工艺程序

1. 初步加工：黄豆去尽杂质洗净，用温水浸泡至膨胀捞出沥水。

2. 烹调成菜：炒锅置火口上，倒入清水，放甘草、大料、精盐、浅色酱油和黄豆烧沸后转用小火卤制，待黄豆酥软入味后，再加入白糖用旺火收汁，视汤汁稠浓时再淋入香油翻炒均匀后出锅晾凉即可。

四、要领提示

1. 黄豆要充分泡透，使其膨胀。

2. 卤黄豆宜用小火，否则黄豆不易入味。

3. 黄豆卤熟后再加入白糖，以利于卤汁稠浓和防止颜色深暗。

五、操作重点

1. 调味。

2. 卤制黄豆的火候。

六、菜肴变化

依此烹调方法和味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“蜜味卤腐竹”、“蜜味卤青豆”等菜肴。

七、思考题

1. 卤制黄豆时对火候有什么要求？

2. 卤制黄豆为什么不可提前加入白糖？

八、营养成分

蛋白质 182 克、脂肪 92 克、糖 275 克、粗纤维 24 克、钙1 835 毫克、磷 2 855 毫克、铁 57.9 毫克、胡萝卜素 2 毫克、维生素 $B_1$3.95 毫克、维生素 $B_2$1.25 毫克、维生素 PP10.5 毫克。

3. 琥珀桃仁

一、原料组成

核桃仁 500 克、熟芝麻仁 20 克、白糖 250 克、麦芽糖 50 克、水淀粉⑥30 克、精盐 5 克、花生油 1 000 克。

二、成菜标准

色泽：棕红色。

口味：香甜适口。

质感：酥脆。

三、工艺程序

1. 初步加工：核桃仁去尽杂质洗净。麦芽糖置蒸笼内蒸至稀软取出备用。

2. 原料成形：核桃仁掰成大小一致的块（整核桃仁的 1/4 为宜）。

3. 烹调成菜：炒锅置火口上，添入清水，加入精盐烧沸，下水淀粉搅匀，放核桃仁煮约 5 分钟捞出沥水。炒锅回置火口倒入宽油⑦，视油温升至三四成热⑧时，将核桃仁入油锅浸炸至酥脆时倒入漏勺沥油。再将炒锅置火口上，放入核桃仁、白糖用小火炒至白糖全部溶化时，加麦芽糖炒匀，待糖浆均匀沾裹在核桃仁上，

糖色呈棕红色时，撒上芝麻仁拌匀晾凉即可。

四、要领提示

1. 浸炸核桃仁时，油温宜低不宜高，以炸至酥脆时为宜。若油温过高，核桃仁表面极易上色，且口感发苦。

2. 炒糖时宜用小火。芝麻仁要趁热撒入，否则不易挂匀。

五、操作重点

1. 浸炸核桃仁。

2. 炒制糖浆。

六、菜肴变化

依此烹调方法和味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“琥珀花生”、“琥珀腰果”等菜肴。

七、思考题

1. 煮核桃仁时加水淀粉起什么作用？

2. 采用什么直观方法，检验核桃仁是否酥脆？

八、营养成分

蛋白质 82.5 克、脂肪 374 克、糖 258 克、钙 965 毫克、磷1 788 毫克、铁 21.9 毫克、锌 1.8 毫克、硒 1.72 微克、维生素 $B_1$1.77 毫克、维生素 $B_2$0.59 毫克、维生素 PP6.46 毫克。

4. 蜜汁叉烧

一、原料组成

猪前腿夹心肉 5 000 克、精盐 50 克、白糖 400 克、玫瑰汾酒

150克、浅色酱油®200克、深色酱油®150克、柱候酱30克、五香粉5克、蜂蜜150克。

二、成菜标准

色泽：棕红色。

口味：咸甜适中。

质感：酥软。

三、工艺程序

1. 初步加工：猪肉去尽皮用清水冲洗干净。

2. 原料成形：猪肉切成长约40厘米、宽约4厘米、厚约2厘米的条状。

3. 腌制原料：猪肉条放器皿内，加入精盐、白糖、玫瑰汾酒、浅色酱油、深色酱油、柱候酱和五香粉拌匀腌制约2小时。

4. 烹调成菜：用叉烧铁环将猪肉条逐条排列穿好，放入60—80℃的烤炉中，烤约30分钟取出，刷上蜂蜜即成。

四、要领提示

1. 此菜宜选用肥瘦各半的夹心肉，若瘦肉过多，口感易柴老。故选用夹心肉有利于质感的形成。

2. 腌制猪肉条时要勤翻动，应使滋味充分渗透到原料内部，时间宜长不宜短，深色酱油和柱候酱的剂量不宜过多，以免成菜颜色深。

3. 烤制肉条时，应控制好炉温，若过高，肉条上色过快；若过低，肉中的油脂析出过多，影响成菜口感。

五、操作重点

1. 腌制猪肉条。

2. 烤制猪肉条的火候。

六、菜肴变化

依此烹调方法和味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“叉烧鸭脯”、“羊肉叉烧”等菜肴。

七、思考题

1. 制作此菜在选料上有何要求？为什么？
2. 烤制猪肉条时应注意哪些问题？

八、营养成分

蛋白质 851 克、脂肪 1 440 克、糖 537 克、钙 196 毫克、磷 8 895毫克、铁 129 毫克、锌 132 毫克、硒 553 微克、维生素 A250 微克、维生素 $B_1$24.5 毫克、维生素 $B_2$12 毫克、维生素 PP226 毫克。

5. 桂花香肠

一、原料组成

瘦猪肉 350 克、肥猪肉 150 克、鸡肝 100 克、猪肠衣 10 克、精盐 8 克、浅色酱油⑤20 克、深色酱油⑨5 克、白糖 50 克、汾酒 10 克、姜汁酒⑩5 克、五香粉 5 克、陈皮末 1 克、清水 50 克、糖浆⑪15 克。

二、成菜标准

色泽：棕红色。
口味：咸鲜适口，五香味浓。
质感：酥软。

三、工艺程序

1. 初步加工：肥、瘦猪肉用清水洗净。鸡肝去尽苦胆用清水洗净。

2. 原料成形：将肥、瘦猪肉和鸡肝分别切成约 0.5 厘米见方的粒状。

3. 腌制原料：鸡肝粒放入器皿加入姜汁酒，腌约 10 分钟后，再放肥瘦肉粒、精盐、浅色酱油、深色酱油、白糖、汾酒、五香粉和陈皮末搅拌均匀，腌约 45 分钟，再加入清水 50 克拌匀。

4. 烹调成菜：将腌制入味的肉粒填入猪肠衣内，用线扎紧肠衣两头，即为香肠。用针在其表面扎上几个孔，再用沸水淋浇香肠，用洁布掘干香肠表面水分，挂在叉烧环上，放入炉温约 200℃ 的烤炉内，用中火烤至香肠滴出清油后取出晾凉，刷上糖浆，食时切片即可。

四、要领提示

1. 肥瘦猪肉粒、鸡肝粒成形要均匀，若成形过大易造成香肠松散。

2. 腌制肉粒时调料要拌匀，时间宜长不宜短，以使肉粒能充分入味。

3. 烤制香肠时要勤转动，使香肠受热均匀。

五、操作重点

1. 腌制肥瘦猪肉粒和鸡肝粒。

2. 烤制香肠的温度。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“桂花鸡腿肠”等菜肴。

需要全本请访问 www.ertongbook.com