

粤菜美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、肉菜、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点等,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《粤菜美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。

编 者

家庭美食系列丛书

粤菜美味 30 种

张立男 编著

内 容 提 要

本书是“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做广东风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的粤菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了翔实介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

目 录

时蔬牛淋卷.....	(1)
铁板黑椒牛柳.....	(3)
花生猪手煲.....	(5)
咸肉白鳝煲.....	(7)
鲜柠鳗鱼.....	(9)
兰花鲜鱿	(11)
菠萝花枝片	(13)
麒麟鳊鱼	(15)
碧波鳊鱼	(17)
麒麟大虾	(19)
鲜柠脆虾球	(21)
凤尾虾球	(23)
枣泥脆虾球	(25)
鸳鸯蟹肉卷	(27)
凤梨蟹柳	(29)
鲜贝荷兰夹	(31)
枸杞煲鸡	(33)
游龙戏凤煲	(35)
酥香凤翅	(37)
茅台凤爪	(39)
香菇油鸭煲	(41)

双味果仁酥鸭	(43)
掌上明珠	(45)
铁板海鲜串	(47)
海鲜甜瓜盅	(49)
边锅海鲜时蔬	(51)
锦绣素八珍	(53)
金玉满堂	(55)
吉利香蕉	(57)
酒香苹果圈	(59)
附录一：虾胶的配制方法.....	(61)
附录二：粤菜烹调的几个习惯用语.....	(61)

摄影：程炳新

时蔬牛淋卷

原料:牛淋肉 250 克,青蒜 50 克,胡萝卜 50 克,冬笋 50 克,玉米笋 50 克,冬菇 50 克,玫瑰露酒 10 克,盐 5 克,白糖 5 克,味精 2 克,生油 50 克,淀粉 20 克,上汤 50 克,蚝油 15 克。

做法:①将牛淋肉切成 4 厘米宽的片,用刀拍松,加酒、盐腌一会儿。将胡萝卜、冬笋、玉米笋、水发冬菇改刀切成条。将以上四种蔬菜放在牛肉片上卷紧,用青蒜叶系上。②锅内放油烧至五成热,下入牛肉卷拉油,至八成熟倒入漏勺控油。③锅内放油烧热,放入蚝油、汤、盐、味精、白糖及牛肉卷焖入味,用湿淀粉勾芡,包尾油盛入盘中即可。

特点:肉质鲜嫩,鲜香浓郁,营养丰富。

• 图示 1 将牛淋肉片成大片，
再整理成长条状

• 图示 2 胡萝卜、玉米笋、冬
笋、水发冬菇均切条

• 图示 3 将四种蔬菜放在
牛肉片上，卷成卷

• 图示 4 用青蒜叶将卷扎紧

铁板黑椒牛柳

原料:牛柳 250 克,葱头 50 克,青柿子椒 5 克,红柿子椒 5 克,黑胡椒碎粒 5 克,盐 4 克,味精 2 克,淀粉 10 克,酱油 10 克,吉士粉 2 克,鸡蛋液 15 克,蒜末 10 克,蚝油 15 克,老抽 5 克,生油、上汤各适量。

做法:①将牛柳洗净去筋斜刀切成大片,用刀拍松放容器中,用盐、味精、酱油、吉士粉、鸡蛋液、淀粉拌匀腌入味。将葱头 40 克切圈,另 10 克葱头及青红柿子椒切末。②锅内放油上火烧热,将葱头末、柿子椒末、蒜末下入锅内爆香,加黑胡椒碎粒、蚝油、老抽、上汤烧滚,用湿淀粉勾芡放油氽(音 hú)中。③铁板烧热,另锅内放油,烧至七成热下入牛柳,煎至八成熟倒

入漏勺中。将葱头圈放在烧热的铁板上,码上牛柳,上桌时浇上汁即可。

特点:胡椒味浓郁,肉质鲜嫩。

• 图示 1 牛柳去筋切大厚片

• 图示 2 用刀拍松(如还有筋,用刀尖斩断)

• 图示 3 用葱头末、柿子椒末、蒜末、蚝油、老抽、黑胡椒碎粒制汁

花生猪手煲

原料:猪手 500 克,花生米 100 克,味精 2 克,盐 5 克,白糖 5 克,姜 10 克,葱 15 克,上汤 500 克,绍酒 20 克,香油、生油各适量。

做法:①将猪手烧去毛、刮洗净,斩小件,飞水。②锅上火放油烧热,下入葱、姜爆香,加上汤、盐、糖、绍酒、味精,放入猪手、花生米,大火煲滚后转入沙煲,小火煲至猪手炆身、汤汁稠浓时,淋入香油即成。(猪手一定要处理干净。煲的火候一定要够。)

特点:味道香浓,猪手炆滑。

• 图示 1 猪手收拾干净,斩小件

• 图示 2 转入小沙煲中

咸肉白鳝煲

原料：白鳝 1 尾（重约 250 克），咸猪肉片 100 克，生菜 200 克，胡萝卜片 50 克，姜花 10 克，葱段 15 克，蒜片 10 克，蚝油 5 克，绍酒 15 克，淀粉 10 克，生油 25 克，上汤 500 克，盐、味精、白胡椒粉各适量。

做法：①将白鳝加工洗净切段，粘淀粉。锅上火放油烧至七成热，投入鳝段稍炸捞出。②锅留底油，下入葱、姜、蒜爆香，再加入上汤、盐、味精、蚝油、绍酒、白胡椒粉、咸肉片、白鳝段烧滚入味。③与此同时在沙煲中放入洗净的生菜、胡萝卜片，将烧好的白鳝、咸肉盛入沙煲内，然后将锅内汤汁加湿淀粉勾芡倒入煲内，一齐上笼蒸熟即可。

特点: 鳝肉鲜嫩, 口味鲜咸, 营养丰富。

• 图示 1 白鳝宰杀后用筷子
绞出内脏洗净

• 图示 2 切成 1.5 厘米长的段

• 图示 3 粘淀粉, 入油锅冲炸

鲜柠鳗鱼

原料:鳗鱼 500 克,鲜柠檬 150 克,盐 5 克,淀粉 15 克,鸡蛋液 15 克,白胡椒粉 1 克,吉士粉 2 克,生油 30 克,绍酒 25 克,葱、姜各 10 克,糖 25 克,高汤适量。

做法:①将鳗鱼收拾干净切段,用盐、白胡椒粉、绍酒、鸡蛋液、淀粉拌匀腌入味,放入六成热的油锅内炸至金黄色倒入漏勺控油。柠檬一切两半挤出汁。②锅内放油上火烧热,投入葱姜,加绍酒、高汤、柠檬汁、吉士粉、糖、盐,放鳗鱼烧至入味,用湿淀粉勾芡,包尾油盛入盘中即可。

特点:鱼肉鲜嫩,口味酸甜,有浓郁的柠檬香味。

• 图示 1 鳗鱼段用调料腌入味

• 图示 2 入油锅冲炸

• 图示 3 柠檬剖开挤汁

兰花鲜鱿

原料:鲜鱿鱼 250 克,西兰花 200 克,盐 5 克,味精 2 克,绍酒 10 克,白胡椒粉 0.5 克,淀粉 10 克,生油 25 克。

做法:①将鲜鱿鱼剖麦穗花刀,用开水飞过。西兰花去根切小朵洗净,用盐水飞过码放在盘中,中心呈凹状。②锅上火放油烧热,将鲜鱿拉油。③锅留底油,下入鲜鱿、盐、味精、绍酒、白胡椒粉炒匀,用湿淀粉勾芡,包尾油盛在西兰花中间即成。

特点:新鲜爽脆。

• 图示 1 备齐主料

• 图示 2 将鲜鱿整理成
长片,剖麦穗花刀

• 图示 3 西兰花飞水烫熟

菠萝花枝片

原料:鲜鱿鱼 500 克,鲜菠萝 1 个,盐 5 克,味精 2 克,糖 0.5 克,生油 50 克,蛋清 10 克,淀粉 10 克,姜花 2 克,葱段 3 克,绍酒 15 克。

做法:①将鲜菠萝从中间顺长一切两开,挖出菠萝肉,切片用淡盐水泡上。两半块菠萝皮洗净,修成盏状,放盘中作盛器。②鲜鱿鱼剖荔枝花刀并切片,用盐、蛋清、淀粉上浆,下入五成热油锅内拉油,倒入漏勺控油。③锅内放底油,下入葱段、姜花爆香,下鱿鱼片及菠萝肉、盐、糖、绍酒、味精炒匀,用淀粉勾芡,包尾油,盛入菠萝盏中即成。

特点:菠萝香甜,花枝鲜咸,色泽美观。

• 图示 1 将鲜菠萝从中间顺
长切开,挖去中间
果肉

• 图示 2 鲜鱿鱼剖荔枝花刀,
菠萝切片用淡盐水
浸泡

麒麟鳐鱼

原料：鳐鱼 1 尾（重约 1000 克），火腿 100 克，冬笋 100 克，冬菇 100 克，西兰花 400 克，盐 5 克，味精 2 克，白胡椒粉 0.5 克，淀粉 10 克，绍酒 10 克，上汤适量。

做法：①将鱼净膛，斩去头、尾，去骨、皮，片成厚片。②火腿、冬笋、冬菇切成与鱼片同样大小的片，按顺序码在鱼盘中，两边放整理好的鱼头、鱼尾，上笼屉蒸熟。西兰花用油盐水飞水至熟，码在鱼肉两边。③锅上火加上汤、盐、味精、白胡椒粉、绍酒烧滚，用湿淀粉勾芡，包尾油浇在鱼片上即成。

特点：色形美观，鲜香味美。

• 图示 1 鳊鱼斩去头、尾,出
净鱼肉

• 图示 2 冬菇去柄,洗净泥
沙

• 图示 3 火腿、冬菇、冬笋切成片

• 图示 4 按顺序码入鱼盘

碧波鳊鱼

原料：鳊鱼 1 尾（重约 1000 克），菜胆 400 克，胡萝卜片 50 克，姜花 5 克，葱段 10 克，绍酒 15 克，盐 5 克，糖 2 克，淀粉 15 克，上汤适量，蛋清 50 克，生油 50 克，白胡椒粉 0.5 克。

做法：①将鳊鱼去内脏、头、尾、皮、骨，洗净，片成 6 厘米长、3 厘米宽的片，加入蛋清、盐、白胡椒粉、淀粉拌匀腌入味。②将鱼头、鱼尾整理成形，上锅蒸熟，码在盘两边。菜胆用油盐水上汤飞过码在盘中。③锅上火放油烧至五成热，下入鱼片滑透，捞出控油。锅留底油，下入葱、姜爆香，加鱼片、胡萝卜片、盐、绍酒、糖、上汤炒匀，用湿淀粉勾芡。包尾油，倒入码好盘的菜胆上即成。

特点:鱼肉滑嫩,口味鲜咸,色泽美观。

• 图示 1 鳊鱼去骨

• 图示 2 除去鱼皮成净鱼肉

• 图示 3 鱼肉片成片

• 图示 4 加蛋清、盐、白胡椒粉、淀粉腌入味

麒麟大虾

原料:大虾 4 只(重约 500 克),虾胶 200 克,火腿 50 克,荷兰豆 50 克,水发冬笋 50 克,冬菇 50 克,绍酒 10 克,生油 25 克,淀粉 15 克,盐、白胡椒粉各适量。

做法:①将大虾背部剖开,去掉沙肠洗净,用盐、白胡椒粉、绍酒腌入味后撒上淀粉,抹上虾胶。②将火腿、荷兰豆、冬笋、水发冬菇均切成月牙片,并按此顺序码放在虾胶上(约码两层)按实。③锅上火,放油烧至温热,放入加工好的虾煎出香味、出红油,铲入盘中上屉蒸熟,滗出原汁,用湿淀粉勾二流芡,浇在虾上即成。

特点:虾肉爽脆,口味鲜咸,造型美观。

• 图示 1 大虾从背剖开去沙
肠洗净

• 图示 2 撒上淀粉,抹上虾胶

• 图示 3 将火腿、荷兰豆、冬菇、
冬笋切成月牙片

• 图示 4 配料依次码在
虾背上按实

鲜柠脆虾球

原料：虾胶 300 克，鲜柠檬 100 克，盐 3 克，糖 20 克，白醋 10 克，绍酒 10 克，淀粉 15 克，生油 25 克，吉士粉少许，上汤适量。

做法：①将虾胶挤成虾球，粘淀粉。锅上火放油烧热，投入虾球炸至金黄色捞出控油。②取一只碗将一半柠檬挤出汁，另一半切成片码在盘中。③锅留底油，下入柠檬汁、上汤、白醋、糖、绍酒、吉士粉、盐烧滚，用湿淀粉勾芡，倒入虾球翻匀，盛入盘上即可。

特点：色泽金黄，口味甜酸，柠檬香味突出。

• 图示 1 用虾肉和猪肥肉斩成泥,制作虾胶(具体方法见第 67 页)

• 图示 2 将虾胶挤成丸子,粘淀粉

• 图示 3 用鲜柠檬汁等调成汁

凤尾虾球

原料:中虾 5~6 只(重约 300 克),虾胶 200 克,白糖 25 克,番茄酱 15 克,全蛋液 15 克,淀粉 20 克,生油 50 克,绍酒 10 克,白醋 5 克,盐、味精、白胡椒粉、上汤各适量,面包渣 30 克。

做法:①中虾去头、去沙肠洗净,用刀从虾背一剖两开,斩断筋成凤尾形,用盐、白胡椒粉、绍酒腌入味。②将腌好的虾粘上淀粉、蛋液,滚上面包渣拍实。虾胶挤成小丸子,粘上淀粉。③锅上火放油烧至六成热,投入加工好的虾,炸至金黄色捞出,码在盘中。待油约六成热时再投入虾丸炸熟。④锅留底油,加番茄酱、绍酒、白糖、醋、盐、味精、上汤烧开,用湿淀粉勾芡,

下入虾丸,翻匀盛在炸好的凤尾虾中间即可。

特点:一虾两吃,外酥里嫩,甜酸适口。

• 图示 1 虾去头,在虾背剖开,斩断筋,拍成凤尾状

• 图示 2 虾上粘淀粉,蘸蛋液,滚面包渣拍实

• 图示 3 虾胶挤成小丸子,粘淀粉

枣泥脆虾球

原料: 虾胶 400 克, 枣泥 100 克, 淀粉 20 克, 蛋液 50 克, 面包渣 50 克, 生油 50 克。

做法: ①将枣泥做成小球状。虾胶挤成丸子, 把枣泥球按入丸子中间抹平, 粘淀粉、蛋液、面包渣滚实成生坯。②锅内加油烧至六成熟时下入生坯, 炸至金黄色, 捞出控油装盘即成。

特点: 一菜两味, 外酥里嫩, 下酒佳肴。

• 图示 1 枣泥做成小球状

• 图示 2 把枣泥球按入虾胶挤成的丸子中

• 图示 3 用手把虾胶丸抹封

• 图示 4 粘淀粉、蛋液,滚实面包渣

鸳鸯蟹肉卷

原料：人造蟹柳 400 克，虾胶 100 克，黑、白芝麻各 100 克，淀粉 10 克，蛋液 20 克，生油 50 克。

做法：①将黑、白芝麻洗净分别装碗中。将蟹柳按层打开，中间卷上虾胶，用湿淀粉糊封严，粘淀粉、蛋液后，一半粘黑芝麻，一半粘白芝麻按实。②锅内加油，烧至六成热时下入蟹卷炸熟装盘即可。

特点：外酥里嫩，麻香味浓。

• 图示 1 人造蟹柳逐层打开

• 图示 2 中间放上虾胶

• 图示 3 卷成蟹柳虾胶卷

• 图示 4 粘淀粉、蛋液,一半粘白芝麻,一半粘黑芝麻按实

凤梨蟹柳

原料：人造蟹柳 400 克，鲜凤梨 1 个，盐 4 克，绍酒 15 克，味精 2 克，淀粉 15 克，生油 25 克，姜花 5 克，葱段 10 克。

做法：①将凤梨用水洗净，顺长切成卧式盏状，取出果肉切片泡入淡盐水中。②蟹柳切菱形块，滚淀粉在五成热的油锅中拉油捞出。锅留底油，下入葱、姜爆香，投入蟹柳、凤梨肉，加盐、绍酒、味精炒匀，用湿淀粉勾芡、包尾油，出锅装入盏状凤梨中。

特点：造型新奇，果味香浓，吃口新鲜。

• 图示 1 凤梨洗净顺长切
去 1/3 成卧盏状

• 图示 2 蟹柳切成菱形块

鲜贝荷兰夹

原料：鲜贝 200 克，虾胶 100 克，荷兰豆 200 克，盐 5 克，味精 2 克，淀粉 15 克，绍酒 15 克，蛋清 10 克，生油 50 克，上汤适量。

做法：①鲜贝洗净控干水分，用盐、蛋清、绍酒、淀粉上浆后，放入冰箱冷冻 5 分钟。②将荷兰豆择洗干净，顺长片为夹状，在豆夹中抹上虾胶按实，用五成热油泡熟，捞出控油。③锅留底油加入荷兰豆夹，加盐、味精、绍酒稍煸炒，码放盘中（围成圆状）。④锅中放油烧至五成热，倒入鲜贝滑散至八成熟，捞出控油。锅留底油烧热，加入鲜贝、盐、味精、绍酒、上汤炒匀，用湿淀粉勾芡，包尾油，盛入荷兰夹盘中间即成。

特点:鲜贝爽嫩,荷兰夹脆口,色泽美观。

• 图示 1 荷兰豆洗净,顺长
片成夹状

• 图示 2 在豆夹中抹上虾胶

• 图示 3 鲜贝加盐、蛋清、
绍酒、淀粉上浆

枸杞煲鸡

原料:母鸡 1 只(重约 500 克),枸杞子 25 克,银耳 50 克,姜 10 克,葱 20 克,绍酒 25 克,盐 3 克,上汤 1500 克,胡椒粉 0.2 克,生油 10 克。

做法:①母鸡从背开膛,去内脏收拾干净,飞水后去净绒毛、斩块,放入炖盅内。枸杞用温水泡发,去杂质。②锅上火加油烧热,放入葱姜爆香,加绍酒、上汤,用盐、胡椒粉调味后烧开后,去掉葱姜,倒入炖盅内上笼屉蒸至鸡肉熟透,再加入泡好的银耳,分别盛入小炖盅内上笼屉蒸 15 分钟取出即成。

特点:咸鲜适口,营养丰富。

• 图示 1 鸡收拾干净,斩块

• 图示 2 枸杞温水泡发,
银耳去根

• 图示 3 鸡肉、银耳、枸杞
装入小盅上笼蒸

游龙戏凤煲

原料:水发海参 100 克,鸡翅 400 克,生菜适量,盐 10 克,味精 2 克,绍酒 15 克,白胡椒粉 0.5 克,上汤 1500 克,葱段 20 克,姜片 10 克,生油适量。

做法:①将鸡翅斩去两头留中段,飞水后去骨(注意要保持鸡翅原形)。海参去沙肠、洗净,改刀成段切条穿入鸡翅中。②锅内放油烧热下葱姜爆香,加绍酒、上汤、盐、白胡椒粉、味精烧滚和鸡翅一齐放入炖盅,上笼屉蒸至鸡翅熟透。③另起炖盅放入洗净的生菜,将鸡翅码放在上面,倒入原汁再蒸 10 分钟即成。

特点:鸡翅酥烂,营养丰富。

• 图示 1 海参去沙肠洗净切条

• 图示 2 海参条穿入去
骨的鸡翅中

• 图示 3 煲内放入生菜

酥香凤翅

原料:鸡翅 500 克,盐 5 克,胡椒粉 0.5 克,葱片、姜片各 10 克,绍酒 10 克,生油适量,淀粉 20 克,蛋液 20 克,面包渣 25 克,辣酱 25 克,上汤 500 克。

做法:①将鸡翅斩去两头留中段洗净,飞水。②锅内放油烧热,下入葱姜爆香,加上汤、盐、胡椒粉、绍酒,下鸡翅煮至八成熟捞出,取出骨,粘淀粉、蛋液,滚面包渣按实,下入八成热油锅内炸至金黄色捞出装盘。小碟盛入辣酱,随菜上桌蘸食。

特点:色泽金黄,外酥里嫩,口味香辣。

• 图示 1 鸡翅留中段洗净

• 图示 2 去翅骨,保持鸡翅
外皮完整

• 图示 3 粘淀粉、鸡蛋液,
滚面包渣按实

茅台凤爪

原料:凤爪 500 克,红辣椒 25 克,茅台酒 50 克,葱片、姜片各 20 克,盐 5 克,绍酒 20 克,上汤 1500 克。

做法:①将凤爪洗净,飞水。锅内加适量汤、葱姜、绍酒烧开,加凤爪煮熟,去骨。②另锅加上汤、葱姜、盐、绍酒、辣椒烧开,放凉后加入茅台酒、凤爪闷一天即成。

特点:凤爪爽嫩,酒香浓郁。

• 图示 1 将凤爪飞水去爪尖

• 图示 2 加调料将凤爪煮熟

• 图示 3 熟凤爪除去骨

香菇油鸭煲

原料:光鸭 1 只(重约 1500 克),香菇 100 克,葱段 30 克,姜片 20 克,桂皮 20 克,花椒 3 克,陈皮 15 克,老抽 250 克,生油 1500 克,绍酒 40 克,盐 7 克,白糖 100 克,味精 2 克,上汤适量。

做法:①将光鸭净膛、去掌,洗净去绒毛,用老抽涂抹鸭身。②油锅烧至八成热,将鸭下入炸至金黄色捞出。③香菇用温水泡发去老根洗净。用纱布将桂皮、花椒、陈皮包好。④起锅放油烧热,投入葱姜爆香,加入绍酒、老抽、水、盐、味精、糖调味,投入料包烧滚,加入炸鸭,煲至八成熟时将鸭捞出去骨、斩块,放入小炖盅内,加香菇、上汤,上笼屉蒸熟即成。

特点:色泽金红,鸭肉酥烂,香菇味浓。

• 图示 1 香菇去柄洗净泥沙

• 图示 2 将煲熟的鸭子去骨
斩小块

双味果仁酥鸭

原料:光鸭 1 只(重约 1500 克),鸡泥 200 克,腰果 50 克,花生仁 50 克,松仁 50 克,瓜子仁 50 克,老抽 50 克,盐 2 克,糖 10 克,淀粉 20 克,葱、姜片各 20 克,生抽 75 克,上汤 1500 克,绍酒 20 克,辣椒酱 15 克,蚝油 15 克。

做法:①将光鸭洗净择去绒毛,抹匀老抽。锅上火放油烧七成热,下入光鸭,炸成金黄色捞出控油。②锅留底油,投入葱、姜片爆香,加上汤、老抽、绍酒、盐、糖,下入炸好的鸭子煮至八成熟出锅稍晾,将鸭子背部剖开去骨,整理成一片整齐的鸭肉,皮朝下放在盘中,鸭肉上撒淀粉,抹一层鸡泥,按顺序一行一行地撒上碎腰果、花生仁、松仁、瓜子仁按实。③油锅烧至

七成热,下入加工好的鸭肉,炸至金黄色出锅,改刀成宽条码在盘中,将辣椒酱和蚝油放入隔味碟中,一并随盘上桌。

特点:外酥里嫩,果仁味香,鲜辣适口。

• 图示 1 将煮好的鸭子去骨
整理成一片整齐的
鸭肉

• 图示 2 将腰果、花生仁、松
仁、瓜子仁用刀粗
斩一下

• 图示 3 鸭肉上撒碎果仁按实

掌上明珠

原料:鸭掌 250 克,鱼泥 200 克,枸杞子 10 克,盐 5 克,味精 2 克,淀粉 10 克,蛋清 10 克,生油 10 克,上汤适量,白胡椒粉少许。

做法:①鸭掌洗净下入开水锅煮熟,去骨、修理整齐。②鱼泥加蛋清、盐、味精顺一个方向搅拌上劲。枸杞用温水泡发洗净。③鸭掌撒淀粉,将鱼泥挤成个头适当的丸子置鸭掌上按实,枸杞摆成梅花状入蒸屉蒸熟装盘。④锅内加上汤、盐、味精、白胡椒粉,用湿淀粉勾二流芡,浇在蒸熟的鸭掌上即可。

特点:色泽美观,鲜香适口。

• 图示 1 鸭掌入开水锅煮熟，
去骨，修理整齐

• 图示 2 将鱼泥挤成丸子
置鸭掌上

• 图示 3 枸杞摆成梅花状，按实

铁板海鲜串

原料:墨鱼肉 50 克, 虾肉 50 克, 鲜贝 50 克, 葱头 25 克, 青红柿子椒各 25 克, 冬笋 25 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 淀粉 10 克, 绍酒 15 克, 白胡椒粉 0.5 克, 鸡精 5 克, 葱末 5 克, 生油、上汤各适量。

做法:①将墨鱼肉剖荔枝花刀, 飞水。将葱头(留部分切圈)、青红柿子椒、冬笋均切大丁。②将墨鱼肉、虾肉、鲜贝肉用盐、白胡椒粉、淀粉、绍酒腌入味, 用竹签穿串, 顺序依次为葱头、虾肉、红椒、墨鱼、青椒、鲜贝、冬笋。③锅内放油烧热下葱末爆香, 加绍酒、上汤、鸡精、盐、白胡椒粉、味精、湿淀粉制成汁。④铁板烧热, 放上葱头圈。另锅内加油烧至六成热时加入

海鲜串,拉油后码放在铁板上,上桌时浇汁即可。

特点:色泽美观,口味鲜咸。

• 图示 1 备齐墨鱼肉、虾肉、鲜贝、葱头、青红椒、冬笋及竹签

• 图示 2 依次穿上各种原料成串

• 图示 3 葱头圈放到烧热的铁板上

海鲜甜瓜盅

原料: 虾肉 100 克, 鲜鱿 100 克, 鲜贝 100 克, 鲍鱼 50 克, 海参 50 克, 白兰瓜 2 个(重约 750 克), 玫瑰露酒 15 克, 生油 25 克, 蛋清 10 克, 姜花 5 克, 葱段 10 克, 淀粉 10 克, 味精、盐、白胡椒粉各适量。

做法: ①将白兰瓜洗净, 在瓜的 $\frac{1}{4}$ 处用 V 形刀走刻一圈(整瓜成两体), 将盖打开, 取出瓢、子, 将瓜盅置盘中。虾肉洗净改刀为虾球。鲜鱿剖荔枝花刀。海参切菱形块。鲍鱼切片。②将加工好的海鲜用适量盐、玫瑰露酒、白胡椒粉、淀粉、蛋清腌入味上浆, 放入冰箱稍冻。③锅中放油烧至五成热, 下入海鲜拉油至八成熟, 倒入漏勺控油。锅留底油, 投入葱、姜爆

香,倒入海鲜,加味精、盐、玫瑰露酒,用湿淀粉勾芡,包尾油出锅,倒入瓜盅内即可。

特点:精工细做,整体色调协调美观,各种海鲜肉质嫩滑,口味鲜香。

• 图示 1 鲜鱿剖荔枝花刀

• 图示 2 海参切菱形块

• 图示 3 锅内加入各种海鲜及
调料,勾芡包尾油

边锅海鲜时蔬

原料：墨鱼肉 100 克，虾球 100 克，西兰花 100 克，草菇 100 克，胡萝卜 100 克，玉米笋 100 克，盐 10 克，糖 0.5 克，味精 2 克，绍酒 5 克，姜花 0.5 克，葱段 3 克，蛋清 10 克，淀粉 50 克，生油 50 克，胡椒粉 0.5 克。

做法：①墨鱼肉洗净剖荔枝花刀，和虾球一起用盐、胡椒粉、绍酒喂入味，用蛋清、淀粉上浆。②西兰花切成小朵，胡萝卜切小块，玉米笋切段，用油盐水飞水。墨鱼、虾球用六成热的油滑过倒入漏勺控油。③锅留底油下姜花、葱段爆香，加入各种原料，下入绍酒、盐、糖、胡椒粉、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，包尾油，装入边锅即成。

特点:口感爽脆,味道鲜咸。

• 图示 1 将虾去头去皮改刀
成虾球

• 图示 2 将西兰花、玉米笋、
胡萝卜切成大小均
匀的小块

• 图示 3 各种原料入锅炒匀

锦绣素八珍

原料:玉米笋 70 克,冬笋 70 克,猴头蘑 70 克,草菇 70 克,鲜蘑 70 克,胡萝卜 70 克,冬菇 70 克,西兰花 70 克,盐 5 克,味精 2 克,鸡精 3 克,淀粉 5 克,生油 25 克,绍酒 10 克,上汤 250 克。

做法:①西兰花去根洗净切小朵,玉米笋取前半段,冬笋改刀成片,胡萝卜、猴头蘑切成片,冬菇用温水泡洗去老根。②八种主料用油盐水飞水后码放在盘中。锅上火,放油,加入上汤、鸡精、绍酒、味精烧滚,用湿淀粉勾米汤芡,浇在码好的主料上即成。

特点:营养丰富,色泽美观,口味鲜香。

• 图示 1 胡萝卜削花刀改刀
成片

• 图示 2 鲜蘑去柄, 顶上切
米字纹

• 图示 3 八种原料飞水

金玉满堂

原料: 虾胶 150 克, 豆腐 250 克, 菜胆 500 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 淀粉 10 克, 蛋液 50 克, 绍酒 20 克, 生油 50 克, 葱姜水 10 克, 胡椒粉 0.5 克, 上汤适量。

做法: ①将豆腐去老皮片成 5 厘米长的厚片, 撒上干淀粉, 抹虾胶后再盖一层豆腐, 粘匀干淀粉, 再蘸鸡蛋液, 下入七成热油锅内炸至金黄色捞出控油。②将菜胆用油盐水飞水, 码放盘中。③锅内留底油, 下葱姜水、上汤、绍酒、盐、胡椒粉, 下入炸好的豆腐烧入味, 将豆腐铲出码放在菜胆上。锅内汁加味精用湿淀粉勾芡, 包尾油, 浇在豆腐及菜胆上即成。

特点: 口感软嫩, 鲜咸味美。

• 图示 1 豆腐片上撒匀
干淀粉

• 图示 2 抹上虾胶,再盖
上一片豆腐

• 图示 3 菜胆飞水烫熟

吉利香蕉

原料:未熟透的香蕉 500 克,面包渣 250 克,淀粉 15 克,鸡蛋液 50 克,生油 30 克。

做法:香蕉剥皮后斜刀切厚片,粘淀粉、鸡蛋液,滚面包渣按实,下入八成热的油锅内炸至金黄色,捞出装盘即成。

特点:外酥里嫩,色泽金黄,适宜下酒。

• 图示 1 香蕉去皮斜刀切厚片

• 图示 2 粘淀粉,蘸蛋液,
粘面包渣按实

• 图示 3 入油锅炸至呈金黄色

酒香苹果圈

原料:国光苹果 500 克,糖粉 25 克,白兰地酒 50 克,淀粉 250 克,泡打粉少许,生油适量。

做法:①将苹果去皮,切成 1.5 厘米厚的片,除去果核成圆圈状。用淀粉、白兰地酒、泡打粉、水调成糊。②将苹果圈粘干淀粉后挂匀糊,入八成热油锅内炸至金黄色捞出,码放在盘中,撒上糖粉即成。

特点:口味香甜,色泽金黄,酒香浓郁。

• 图示 1 苹果切厚片

• 图示 2 除去果核成圆圈状

• 图示 3 粘面粉后挂调好的糊

附录一：虾胶的配制方法

虾胶在粤菜中使用较多，其配制方法是：取肥肉 100 克切成细粒，放在冷藏柜里冻硬。再取 500 克鲜虾肉，搵干水分，用刀背砸烂，放在盆里，加入精盐、味精各 5 克，鸡蛋清 20 克，朝一个方向搅拌，至虾成胶粘状，并具较强可塑性。最后加入冻肥肉细粒，再拌匀，放入冰箱冷藏 2 小时左右，即可使用。

附录二：粤菜烹调的几个习惯用语

1. 油盐水飞水：用沸水焯一下叫飞水，沸水中加有适量的油和盐，叫油盐水飞水。

2. 菜胆：是指经过整理的长约 10~12 厘米、整棵的青菜心或油菜心部分。

3. 包尾油：即淋明油。

4. 焗身：软烂了的意思。