

广东大排档

炆焗(禽畜)

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社



2. 182
004

广东大捌

炆 焗 (禽畜)

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社
· 广州 ·



图书在版编目(CIP)数据

炊焗, 禽、畜 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州: 广东科技出版社, 2005.1

(广东大排档)

ISBN 7-5359-2792-0

I. 炊… II. ①梁… ②杨… III. 荤菜—菜谱—广东省 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第031308号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路17号 邮码516001)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张3 字数60千

版 次: 2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

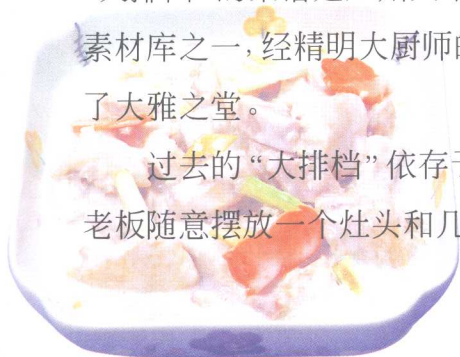


序

“民以食为天，食以味为先”，中国烹饪的博大精深，体现了中国饮食文化的内涵。

“食在广州”，享誉世界。“时时都有得吃，到处都有得吃，什么都有得吃”，是“食在广州”的重要表现之一。广州的食肆多姿多彩，层次多样，其中与市民大众最为贴近的是“大排档”，它以其不拘一格、就地取材、简便易行、随季转换、价格相宜、镬气小炒、任君点唤的特点，深得市民大众喜爱，是市民大众聚餐会友的好去处之一。“大排档”菜品的灵感绝大部分来源于家庭食谱，与家庭饮食息息相关，是民间家庭饮食的现实“写照”，反映着市民大众饮食的变化，是体现市民大众饮食消费的晴雨表，也是市民大众饮食潮流的集结点和饮食时尚的重要窗口。“大排档”的菜谱是广州大中型酒楼食肆菜谱的素材库之一，经精明大厨师的改造和利用，登上了大雅之堂。

过去的“大排档”依存于大街小巷之中，小老板随意摆放一个灶头和几张小桌，“师傅”一



点火就做起生意，与当时的经济环境相适应。20世纪八九十年代以来，随着社会经济的大发展，人们生活素质不断提高，饮食要求也随之提高，“大排档”的经营也有了质的变化，入室经营已成为大排档的主流，菜品的质量有了很大的提高，菜谱的内容更为丰富多彩。

发掘和整理家庭食谱和大排档的菜谱，是梁慧仪及杨远雄多年的心愿，经广泛的收集，辛勤的写作以及凭着高超的烹饪技艺，他们整理出了这一套“大排档”食谱，以供广大市民参照烹调，供饮食业同行参考，是一件特大的好事。特此推荐给广大读者。

黎永泰

黎永泰：广东省烹饪协会副秘书长、广州市旅游学校副校长、广州美食研究中心副主任、中式烹调高级技师



目 录

1. 金钱握满掌	2	24. 鲜栗炆茶花鸡	48
2. 冬瓜炆火腩	4	25. 花生炆猪手	50
3. 家乡焗乳鸽	6	26. 笋干炆猪肉	52
4. 凤眼果炆鸡翼球	8	27. 东江盐焗鸡	54
5. 凉瓜炆烧排骨	10	28. 香芋炆烧排骨	56
6. 姜葱蚝油焗猪肝	12	29. 凉瓜炆烧鸭	58
7. 蚝油焗乳鸽	14	30. 咖喱马铃薯炆牛腩	60
8. 莲藕炆猪手	16	31. 黄沙大蚬炆卤肉	62
9. 家乡冬菇焗肥鸡	18	32. 干葱头焗本地鸡	64
10. 栗子炆火腩	20	33. 火鸭肉炆柚皮	66
11. 支竹白果炆猪肚	22	34. 蚝油鲜菇炆鸡	68
12. 椰汁香芋炆鸡	24	35. 四季豆炆卤肉	70
13. 萝卜炆牛腩	26	36. 紫苏石螺炆鸡	72
14. 鲜淮山炆火鸭肉	28	37. 美极鸭下巴	74
15. 香芋炆水鸭	30	38. 香芋水瓜炆鸡	76
16. 红烧山雀	32	39. 面酱碎炆鸭	78
17. 盐焗竹丝鸡	34	40. 金瓜炆排骨	80
18. 南瓜炆火腩	36	41. 面根炆火腩	82
19. 栗子炆番鸭	38	42. 香麻手撕鸽	84
20. 蚝油炆鸡翼	40	43. 蛋焗猪脑	86
21. 节瓜炆大肠	42	44. 黑椒焗猪生肠	88
22. 咖喱马铃薯炆鸡	44	45. 家乡芋头炆鹅	90
23. 鲜莲炆掌中宝	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选择	92

1. 金钱握满掌

原料：

拆骨鸭掌 250 克，湿冬菇 200 克，小塘菜 200 克，姜件 10 克，葱条 10 克，二汤 300 克，精盐 5 克，味精 2 克，鸡精 3 克，蚝油 10 克，白糖 2 克，麻油 0.5 克，胡椒粉 0.2 克，湿淀粉 8 克，绍酒 10 克。

制法：

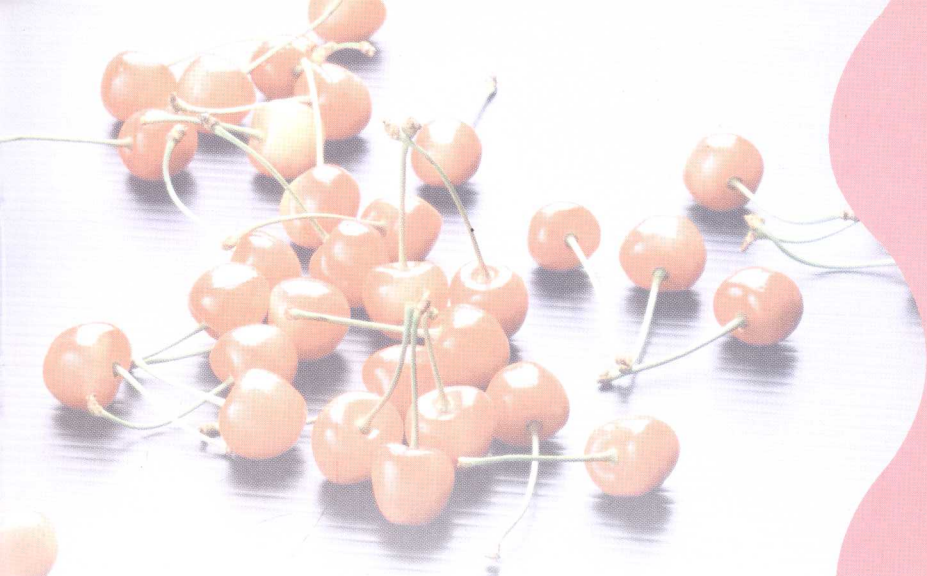
1. 烧镬下油，下小塘菜略炒，下味料炒熟，拌在碟边。

2. 将鸭掌飞水，湿冬菇放在滚水中滚过备用。

3. 烧镬下油，放入姜件、葱条爆香，溅入绍酒，下二汤 250 克，滚后放鸭掌煨 5 分钟，倒在疏壳里，去掉姜、葱。

4. 烧镬下油，放入鸭掌、冬菇、二汤和余下的调味料，炆 2 分钟，用湿淀粉打芡，加包尾油，放在已用小塘菜拌边的碟上便成。





2. 冬瓜炆火腩

原料：

火腩 200 克，净冬瓜 350 克，冬菇 35 克，葱段 10 克，姜片 5 克，蒜蓉 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，蚝油 10 克，白糖 2 克，麻油 0.1 克，绍酒 10 克，湿淀粉 8 克，二汤 200 克。

制法：

1. 将冬瓜切件，火腩斩件备用。
2. 将冬瓜件放在滚水中滚 5 分钟，捞起放在清水中漂冷捞起。
3. 烧镬下油，放入火腩慢火爆透，再放入姜片、蒜蓉爆香，随即放入冬瓜、冬菇，溅入绍酒，注入二汤，下精盐、味精、白糖，炆 10 分钟至冬瓜、火腩都炆身为度，放入蚝油、葱段，用湿淀粉打芡，最后放麻油和包尾油，炒匀后上碟便成。





3. 家乡焗乳鸽

原料：

乳鸽1只，浸发好金针（黄花菜）50克，浸发好云耳25克，菜苳100克，精盐5克，味精5克，蚝油15克，老抽2克，白糖3克，姜件10克，葱条10克，绍酒10克，胡椒粉0.5克，麻油0.5克，二汤350克，湿淀粉5克。

制法：

1. 将乳鸽放在滚水中略飞水，捞起，用毛巾吸干水分，再用老抽涂匀鸽身。金针、云耳飞水后滤干水分备用。

2. 烧镬下油，待油温烧至约160℃时，放入乳鸽炸至呈浅金黄色，捞起。

3. 烧镬下油，放入姜件、葱条，溅入绍酒，爆香，注入二汤，放入金针、云耳、乳鸽和余下的味料，慢火焖焗10分钟至乳鸽仅熟。捞起原料，留汁，去掉姜、葱，将金针、云耳放在碟上，再将乳鸽斩件，放在碟中，摆回鸽形。

4. 将菜苳加味料炒熟，拌在鸽边，然后取原味汁打芡，淋在乳鸽上便成。



4. 凤眼果炆鸡翼球

原料：

净鸡翼球250克，扣好凤眼果300克，姜花3克，蒜蓉3克，葱榄5克，蛋白100克，精盐5克，味精5克，白糖2克，湿淀粉12克，麻油1克，胡椒粉1克，绍酒10克，红萝卜5克，蚝油15克，二汤150克。

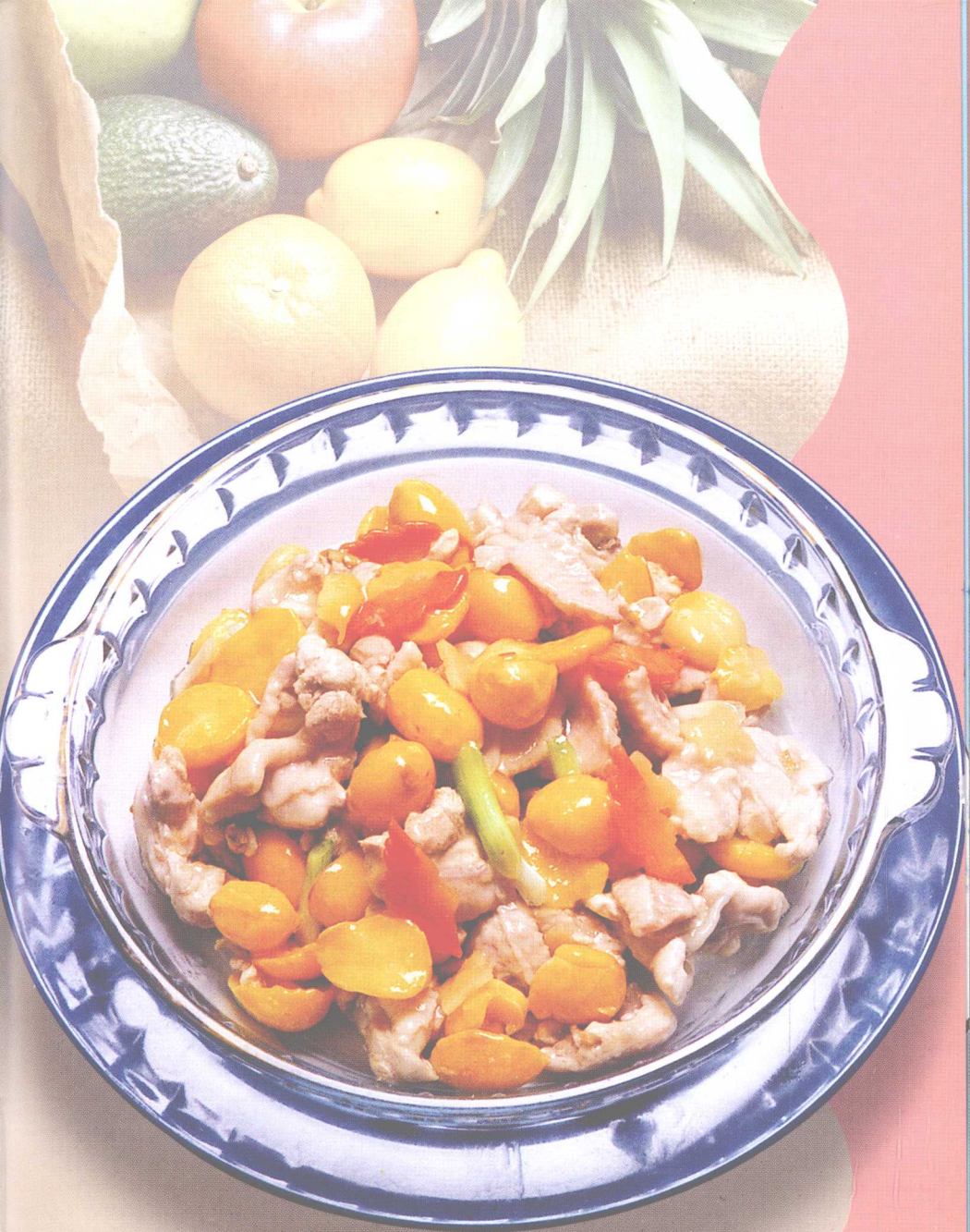
制法：

1. 将鸡翼球放在窝中，加入精盐2克、蛋白和湿淀粉2克，拌匀备用。

2. 烧镬下油，待油温烧至约150℃时，放入拌好的鸡翼球拉嫩油至7成熟。

3. 利用镬中余油，放入蒜蓉、姜片、红萝卜花爆香，再放入凤眼果、鸡翼球，溅入绍酒，放入二汤和所有味料炆至仅熟，用湿淀粉打芡，放入葱榄，加入包尾油上碟便成。





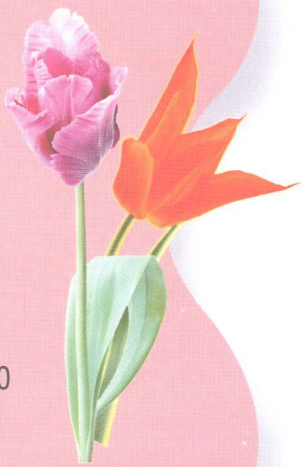
5. 凉瓜炆烧排骨

原料：

烧排骨250克，凉瓜（苦瓜）600克，青、红椒米10克，原粒豆豉8克，蒜蓉10克，姜米5克，葱段10克，精盐3克，味精5克，白糖5克，二汤100克，蚝油10克，老抽2克，鸡精3克，绍酒5克，湿淀粉5克。

制法：

1. 将烧排骨斩件，凉瓜切成长方形件。
2. 将凉瓜件放入滚水中（放食粉5克），焯至翠绿色，捞起，再放入清水中，漂清碱味，捞起。
3. 烧镬下油，放蒜蓉、姜米、凉瓜、烧排骨一齐爆香，溅入绍酒，下二汤和余下味料，炆约5分钟，放入青、红椒米和葱段，用湿淀粉打芡，加包尾油上碟便成。





6. 姜葱蚝油焗猪肝

原料：

猪肝 500 克，胡椒粉 0.3 克，麻油 0.1 克，绍酒 5 克，葱段 25 克，姜汁酒 10 克，蚝油 15 克，精盐 3 克，姜片 25 克，味精 5 克，白糖 3 克，老抽 1 克，湿淀粉 5 克。

制法：

1. 将猪肝洗净，切成 0.5 厘米厚的件，放在窝中，加入姜汁酒、精盐拌匀。

2. 将猪肝略飞水，然后烧镬下油，待油温烧至约 180°C 时，放入猪肝拉油至 6 成熟。

3. 利用镬中余油，放入姜、葱爆香，下猪肝，溅入绍酒，放入所有调味料爆透，用湿淀粉打芡，加包尾油上碟便成。

