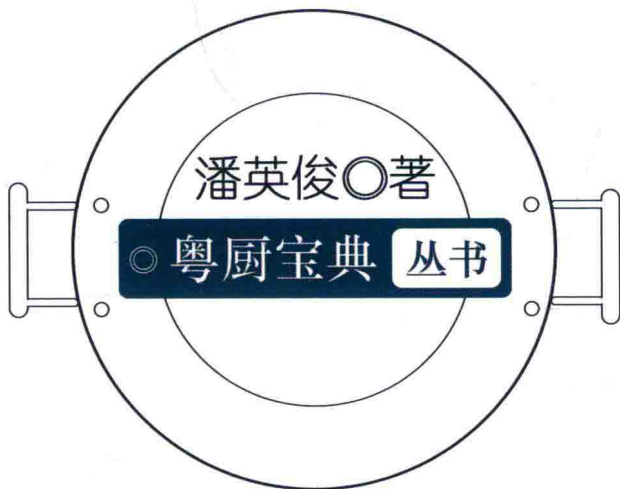


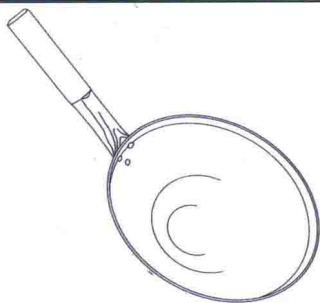
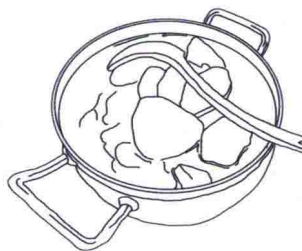
# 粤厨宝典 · 候镬篇

(升级版)



潘英俊◎著

◎ 粤厨宝典 丛书



展示现代厨艺真谛  
致敬百年粤菜经典



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

# 粤厨宝典·候镬篇

(升级版)



**SPM** 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

粤厨宝典：升级版. 候镬篇 / 潘英俊著. —广州：广东科技出版社，2017.5

ISBN 978-7-5359-6718-3

I. ①粤… II. ①潘… III. ①粤菜—菜谱 ②粤菜—烹饪—方法 IV. ①TS972.182.65 ②TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第076983号

## 粤厨宝典·候镬篇（升级版）

Yuechu Baodian Houhuopian ( Shengjiban )

责任编辑：李 莎

封面设计：杨锦琪

责任校对：蒋鸣亚 梁小帆 李云柯 谭 曦

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

http://www.gdstp.com.cn

E-mail://gdkjyxb@gdstp.com.cn（营销）

E-mail://gdkjzbb@gdstp.com.cn（编务室）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

（佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225）

规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张31 字数1 020千

版 次：2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

定 价：68.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

弘揚山嶺南飲食  
展示廚藝真章

恭賀粵廚寶典出版

甘健成 于香江



谨向香港“饮食天王”、镛记酒家第二代传人——甘健成（1946—2012年）先生致以崇高敬意！

# 前言

中国，历史悠久，文化灿烂，其先进、精巧的烹饪技艺，毋庸置疑是中华民族文化的艳花奇葩。由于幅员广阔，风俗民情的差异，见有“南甜、北咸、东酸、西辣”的美妙滋味，产生各具特色的佳肴，悠然萌发有鲁、苏、川、粤、浙、徽、闽、湘、京、沪、辽、陕、鄂、豫“十四大菜系”和鲁、苏、川、粤、浙、徽、闽、湘“八大菜系”的地方烹饪特色。

而最具内涵的还要属前人所述的“四大菜系”——鲁菜、苏菜、川菜和粤菜。

**鲁菜**源于山东，代表着礼仪文化，儒学滥觞；

**苏菜**源于江苏，代表着皇城气派，六朝古都；

**川菜**源于四川，代表着意味奇出，天府之国；

**粤菜**源于广东，代表着杂而精巧，岭南丰茂。

短短数语，无法表达四大菜系深厚的文化底蕴，而粤菜显然就是这百花园中最绚丽夺目的珍卉。

自古有民谚云“生在苏州，住在杭州，食在广州，死在柳州”，更将粤菜之“美食天堂”的美妙形容得无与伦比。

自秦汉以来，有着“仙羊衔五谷而降”传说的广州一直是岭南经济、政治、文化、交通中心。自盛唐始，广州作为“海上丝绸之路”的东方主埠，千帆竞发，万商云集，“连天浪静长鲸息，映日船多宝舶来”，盛誉远播五洲，经久弥盛。之后，更有“千门日照珍珠市，万瓦烟生碧玉城，山海是为中国藏，梯航尤见外夷情”，以及“敢夸豪富傲北商”的种种赞誉，造就了广州成为南中国一颗璀璨的明珠。

正所谓“一方水土养一方人”，广州“商”味尤浓，除此之外，这里的人对于吃，还有着无限的钟情及孜孜的追求，其“食”味更浓。

这里地处亚热带，濒临南海，四季常青，物产富饶，可供食用的动植物品类繁多，蔬果丰盛，四季常鲜，给烹饪提供了广阔的空间，从而形成奇特怪异的岭南饮食文化，令古时的中原人颇感匪夷所思。从南宋周去非的《岭外代答》中“深广及溪峒人，不问鸟兽虫蛇，无不食之”的记载即可窥见。唐代诗人韩愈的《初南食贻之十八协律》证实了早在粤菜体系未成形时，“南味”及“南烹”在中原人心中的地位，同时亦证实当今广东人“天上除飞机，地下除板凳，什么都吃”的历史性：

“鲿实如惠文（《地理志》：鲿形如惠文冠），骨眼相负行（《岭南录异》：鲿眼在背，雌负雄而行）。蚝相黏为山（《岭南录异》：蚝即牡蛎也。初生海边，如拳石，四面渐长，高一二丈，巉岩如山），百十各自生。蒲鱼尾如蛇，口眼不相萦。蛤即是虾蟆，同实浪异名。章举（即章鱼）马甲术（即江瑶柱），斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊。我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸与酸，芼（《五音集韵》：用菜杂肉为羹也）以椒与橙。腥臊始发越，咀吞面汗骀。惟蛇旧所识，实惮口眼狞。开笼听其去，郁屈尚不平。卖尔非我罪，不屠岂非情。不祈灵珠报，幸无嫌怨并。聊歌以记之，又以告同行。”

“异馐”“南味”“南烹”，诚然未受过正统烹饪理论的洗礼，但若没有自己的特点，也就可能没有今天的卓越成就。

据史家考据，粤菜起于宋末。宋代有着“夜市直至三更尽，才五更又复开张”的繁华景象，助就了饮食、烹饪空前的迅猛发展。蒙古大军强势南下，宋室赵昀王朝败落，王公贵胄及其家厨们因而散居广东。也正是他们，将当时中原先进的烹饪技术辗转流传至广东。

令人叹为观止的是，当时仍有“南蛮”色彩的广府菜，却因此如虎添翼，迅速构筑起独有体系的“粤菜”，并随即与早有盛名的山东鲁菜、江苏苏菜和四川川菜等菜系扛起中国烹饪大鼎，这当是天分与机遇。

清代，尤其是康乾盛世之后，中国烹饪、饮食的发展迸发了勃勃生机。傲古骄今的粤菜，更被注入了“北菜南渐，古为今用，洋为中用，兼收并蓄”的风格，成为促成“食在广州”的中流砥柱。

而此时各地出现了许多记载当时饮食文化盛况的典籍，如江浙有朱彝尊的《食宪鸿秘》、顾仲的《养小录》、曹庭栋的《粥谱》、袁枚的《随园食单》、李化楠的《醒园录》、谢墉的《食味杂咏》和佚名的《调鼎集》，山东有郝懿行的《记海错》和佚名的《全羊如意本》《如意全猪件》，四川有曾懿《中馈录》，等等。令人遗憾的是，居“食在广州”之地，而并非后起之秀的粤菜，其饮食渊源、烹饪技法、菜式制作等有关文献却只有一鳞半爪，这不得不让人失落和唏嘘！

20世纪80年代，中国实行对外开放，在短短20多年间，国民生产总值的增长速度举世瞩目。此时，已绝非孙中山先生在《建国方略》中所言的“惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及”那种地步。广州饮食业迅速发展，加上毗邻港澳，粤菜有了得天独厚的发展条件，更加蜚声海内外。

这些年，广州市政府积极将“粤菜、粤剧、粤曲”一起申报世界历史遗产以及非物质文化遗产（其中粤剧、粤曲已申遗成功），为更好地推广粤菜和弥补历史缺失粤菜典籍的遗憾，在广东省食品行业协会餐饮专业委员会理事长梁炳老先生热心倡议下，历时10年，以粤菜、粤厨为背景资料的烹饪丛书《粤厨宝典》定稿面世，先由岭南美术出版社刊印发行，得到了广大厨师的欢迎，不断重印。鉴于读者群不断扩大，原来文笔只为粤菜厨师阅读已满足不了需求，在广大厨师的热盼鼓励下，又得到广东科技出版社的大力支持，决定对原来已面世的版本进行细致修订，务求用更通俗的语言让广大读者深入理解粤菜文化及烹饪技艺的精髓。

在此特别感谢广东科技出版社钟洁玲副总编辑及李莎编辑等的劳心支持！

《粤厨宝典》丛书分为《候饷篇》《砧板篇》《味部篇》《食材篇》《点心篇》《菜肴篇》《宴会篇》及《厨园篇》等8册，图文并茂，趣味横生。书中绝非单纯讲述菜式的制作，而是既有古今菜式的延续，又有南北制作的对照，还把烹调的关键逐一归纳及对比，有些更是历来秘而不宣的配方，是目前不可多得的既有实用性又具资料性的工具书。

今天的粤菜制作可谓突飞猛进，烹调的手法、原料的选择、口味的调配与过去相比已不可同日而语。我们无畏困难，数易其稿，尽可能全面地整理一些实用性、普及性较强，以及适合粤菜制作的南北烹调理论资料，为繁荣广东饮食文化、丰富广东文化大省的内涵做出绵薄贡献。

正是“粤厨技艺创美食天地，宝典文章承岭表精华”。

《粤厨宝典》丛书可供烹饪工作者及烹饪爱好者在实践中参考。

由于我们水平有限，还存在知识面和技术面的种种局限，加上时日仓促，如有不完善和错漏之处，望请指教。

《粤厨宝典》全体策划同仁恳切地希望广大的读者，尤其资深的老前辈们多多提出宝贵见解和意见，以便将粤菜的技艺继续发扬光大。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

愿饮食同业人士共勉，并祈愿抛砖引玉！

俊厨坊粤菜烹饪及饮食文化推广协会

2016年12月



# 厨艺七十二技

**炒** 古写作“爇”，是目前最基本的烹调方法之一。将食物切成小件，连同调味料放入烧猛油的铁镬（锅）中迅速翻搅致熟的烹调方法。

**炆** 食物切好后，经沸水或热油的“灼”或“泡”等处理后，再在铁镬（锅）中爆入干辣椒和花椒油等拌匀的烹调方法。

**炊** 利用蒸、煮等将食物致熟的方法，多见于潮州菜中。

**煮** 最简单的烹调方法之一。在铁镬（锅）中用适量的沸水或汤水以及调味料将食物致熟的烹调方法。

**煎** 烧热铁镬（锅），放入少量油脂，然后将食物平放紧贴在镬（锅）面，利用慢火热油使食物的表面呈金黄色及致熟的烹调方法。

**爆** 利用热镬（锅）热油，攞入适量调好的汁酱或汤水，急剧产生蒸汽，使镬（锅）中的小件食物快速致熟又赋入镬气的烹调方法。

**炸** 古写作“爇”，最常用的烹调方法之一。将食物放入大量的热油中致熟致脆的烹调方法。

**焗** 古写作“爇”“焗”，利用大量的沸水将质地良韧的食物在镬（锅）上炊软、炊熟的加工方法。

**滚** （一）旧作“涓”，利用大量涌动的沸水将食物中的异味、羸味、油脂去除的加工方法。

（二）利用适量汤水将食物煮熟并连汤食用的烹调方法。

**淖** 旧作“漉”，北方烹调术语叫“汆”或“川”。将加工成丸状或片状的食物在沸水中致熟，捞起放入碗中，再添入沸汤的烹调方法。

**灼** 古为“淪”，北方烹调术语叫“焯”。将食物切成薄片，利用沸水迅速致熟再蘸上酱料吃的烹调方法。

**烩** 将蔬菜放入添有陈村枧水（碳酸钾）或油脂的滚（开）中用慢火煮透，使蔬菜软脆并保持翠绿的加工方法。

**涮** 北方烹调术语。将切成薄片的食物放入辣汤中致熟，再蘸上酱料吃的烹调方法。

**焗** 古时写作“爨”。将食物直接放入镬（锅）中或瓦罉（煲）中，加入大量姜葱等香辛料头，冚（掩）上盖致香致熟的烹调方法。

**焗** （一）利用灼热粗盐等作为热源将用锡纸或玉扣纸等包封好的食物在密封的条件下致熟的烹调方法。

（二）利用沙姜粉加精盐调拌入味的烹调方法。

（三）利用密封以及余热将食物致熟的烹调方法。

**焗** 北方烹调术语。将质地良韧的食物放入镬（锅）中，加入适量的汤水，冚（掩）上盖并利用文火炊软及致熟的烹调方法。

**炆** 近乎北方烹调法的“烧”，故有“南炆北烧”之说。将质地良韧的食物放入没有盖的镬（锅）中，加入适量的汤水，利用文火炊软、炊爽及致熟的烹调方法。

**烩** 用适量的汤水将多种肉料和蔬菜合在一起炊煮的烹调方法。

**蒸** 利用蒸汽的热力使食物致熟的烹调方法。

**炖** （一）食物与清水或汤水一起放入有盖的容器中，冚（掩）上盖，再利用蒸汽的热力致熟并得出汤水的烹调方法。

（二）北方烹调中意同“煨”，是指用大量汤水及文火将食物炊软、炊熟的烹调方法。

**扣** 食物经调味及预加工后，整齐排放入扣碗之中隔水蒸熟，然后将主料覆扣入碟，再泼上用原汁勾好的琉璃芡的烹调方法。

**煲** 在食物中放入大量清水，置于炉火上，利用慢火缓缓炊熟并得出汤水的烹调方法。

**熬** 利用慢火长时间地将肉料鲜味融入汤水中并使汤水浓缩的加工方法。

**焗** 将多种浓味原料熬成鲜浓味的汤水，利用文火及通过较长的时间把味道赋入另一种乏味主料中的加工或烹调方法。

**煨** (一) 古意为把食物埋入炭灰致熟的方法。今指利用姜葱和汤水使食物入味及辟去食物本身异味的加工方法。

(二) 北方烹调方法，又指将食物连同汤水放入密封的瓦罐中，用文火致熟的烹调方法。

**焗** 此字替代“煨”的古意，亦有写作“焗”。食物经腌制后，用荷叶等包裹，再用湿泥或面（麪）团密封，并埋在炭火里致熟的烹调方法。

**煨** 与“煎”类同，但操作时不放油脂，将食物放在底下授热的容器里，较静态地使食物干、香的加工方法或致熟的烹调方法。

**烘** 点心或食物调好味或加工好后置入具底火和面火的热炉中致熟的烹调方法。

**焗** 近乎“煨”与“炒”的结合，是传统烹调畜兽类肉时辟膻除味以及去油解腻的加工方法，有“肉要焗，菜要焗”之说。将肉类放入没有油或少油的镬（锅）中不断翻炒，务必将肉中的油分逼出。

**焗** 意同“焗”，旧讹写作“鞭”或“煨”，是指将蔬菜放入有少量油的铁镬（锅）中不断翻炒，将蔬菜中的“臭青”味逼出的加工方法。与“飞”对应，“焗”是“硬炒”，“飞”是“软炒”，各擅其长。

**焗** 北方烹调术语，近乎粤菜的“打芡”。把食物拍上生粉后用油炸致酥，再在重油多汁的环境下烹煮使食物溜滑细嫩的烹调方法。

**羹** 古老的烹调法之一。将切制成丁、粒的食物用沸汤煮后，兑入湿生粉，使汤水溜成糊状使滑的烹调方法。

**扒** (一) 将幼细（粤语中，因为“细”与“逝”“死”谐音，讲究意头的广东人就借用了有时间概念的“幼”）的物料加入汤水煮好，用湿生粉勾成“琉璃芡”，徐徐地泼洒在另一摆放整齐的主料食物上的烹调方法。

(二) 北方烹调法的一种，近乎粤菜的“扣”。

**攒** 旧作“攒”，又写作“溅”“攒”等。分“攒油”或“攒酒”，前者是将烧沸的热油泼洒在蒸熟的食物上以辟腥增滑的烹调方法，后者是将绍酒泼洒入正在烹煮的食物上，令食物更有“镬气”的烹调手法。

**烧** (一) 古时写作“炙”或“燔”。粤菜中是指将食物放在炭火或明火上致熟的烹调方法。

(二)现北方菜系是指通过慢火将汁水略收干并将食物炊熟的烹调方法。

**烤** 北方烹调法中用来替代“烧”的旧意，故有“南烧北烤”之说。将食物置在明火上致熟的烹调方法。

**卤** 利用生抽(浅色酱油)、汤水与香料药材调好并可重复使用的“卤水汁”，并用其将食物致熟或令其入味的烹调方法。

**酱** 利用大量的豆酱、面(麪)酱或生抽(浅色酱油)让食物入味或致熟的烹调方法。

**浸** (一)又写作“漫”。利用大量的沸水或汤水以“菊花心”(即水仅涌动的状态)为度的热力在一定时间内将食物致熟的烹调方法。

(二)类似北方烹调法中的“氽”。物料灼熟后，再舀入过面的汤水而食的烹调方法。

**风** 将食物经盐腌或直接吊挂在通风的地方，让其自然阴干或风干的加工方法。

**腊** 食物利用豉油(酱油)或亚硝酸盐腌好味再吊挂在通风的地方，让其轻微发酵并自然阴干或风干的加工方法。

**烟** 在密封情况下点燃茶叶或香料药材使其出烟，让食物赋入香喷烟味的烹调方法或加工方法。

**熏** 旧写作“燻”，有“干熏”与“湿熏”之分。“干熏”类似“烟”，“湿熏”是食物用鲜花或绍兴花雕酒等赋入香味的烹调方法。

**糟** 将食物放入酒糟之中入味或致熟的烹调方法。

**醉** 食物利用烧酒入味或致熟的烹调方法。

**甑** 古时的“蒸”。将食物斩件调味后放入瓦钵之中，再利用较强的蒸汽致熟的烹调方法。

**冻** 讹写作“冻”，又称“水晶”。在煮烂的食物中加入琼脂或猪皮等再煮成羹，然后置入冰箱待其冰冻凝结而吃的烹调方法。

**焗** 与“蒸”相通，与“三蒸九扣”的宴会形式配套。将冷凉的食物利用蒸汽重新温热的加工法。

**飞水** 简称“飞”。食物投入沸水中过一过水致半熟而迅速捞起，为后续的烹调提供良好准备基础的加工方法。

**冰浸** 此法源于日本料理。将刚灼熟或新鲜的食物投入冰水之中，令食物在热胀冷缩的物理反应下呈现爽脆质感的料理方法。

**拔丝** 食物上粉浆经油炸酥脆后，放入煮熔的糖浆中拌匀，使食物夹起时能拉出细丝的烹调方法。

**挂霜** 食物经油炸酥脆后，放入煮熔的糖浆中拌匀打散或直接撒入糖粉，使食物表面裹上糖粉的烹调方法。

**椒盐** 食物经油炸致熟和干身后，再用事先以辣椒米和精盐配好的“椒盐”翻炒拌匀的烹调方法。

**油泡** 通常简称为“泡”，与“水烹法”的“灼”类似。利用大量的热油迅速地将食物致熟的烹调方法或加工方法。

**走油** 又称“拉油”“拖油”及“跑油”，做法与“飞水”相类似。将食物放入沸油之中迅速拖过，为后续的烹调提供准备基础的加工方法。

**火焰** 将生猛新鲜的海鲜放入玻璃器皿内，利用点燃的高度数白酒产生的热力致熟的烹调方法。

**啫啫** 食物及姜葱等放入多油且烧至极热的瓦罉（煲），使食物在致熟的过程中发出“啫啫”的声音及喷出香气的烹调方法。

**串烧** （一）肉料切片腌制好后，用竹签串起，放入热油中“泡”熟而食的烹调方法。

（二）将肉料切片后，用铁钎串起，放入炭火上烧烤致熟，再撒上孜然等香料的烹调方法。

**铁板** 源于西餐的烹调方法。食物“走油”后，连同以洋葱为主的香辛料头和汁酱，放入烧至极热的铁板上致熟和招致食物喷香的烹调方法。

**桑拿** 又称“石烹”。食物走油后，投入烧至灼热的石子（多是雨花石）上，再攒入调好的汁酱和汤水，使其产生蒸汽，让食物致熟并喷出香气的烹调方法。

**煎封** 北方烹调法中又称“煎烹”，一般只适合鱼类菜式。将鱼用调味品腌过后，用热油慢火煎透，再封上料头芡汁，使入味的烹调方法。

**锅贴** (一)“半煎炸法”，即将腌过的肉料上好“锅贴浆”贴在肥肉上，

利用“猛镬阴油”的加热形式令肉料一面酥脆、一面软滑的烹调方法。

(二)有些地方特指“煎饺”。

**窝塌** 又写作“窝塌”。将腌好的食物上好“蛋粉浆”，利用先煎后炸

的方法使食物致熟，然后再加入调好味的鲜汤并煮透的烹调方法。

**软煎** 属“半煎炸法”。将腌过的肉料拌上“蛋粉浆”，利用先煎后炸

的方法使肉料致熟，然后切件淋上汁酱的烹调方法。

**蛋煎** 肉料先用飞（拖）水或油泡的方法预熟，再放入调好味的蛋浆内

拌匀，然后用文火将肉料蛋浆底面煎至金黄色的烹调方法。

**吉列** 源于西餐的烹调方法，为英文 Cutlet 的译音。将食物上蛋浆后，

粘上面（麪）包糠，再用热油浸炸致熟、致脆的烹调方法。

**酥炸** 食物用调味品腌过后，先上湿粉浆，后拍上干生粉，再用热油炸熟，

然后捞入汁酱的烹调方法。

**火锅** 又称“涮锅”，广东人称“打边炉”。将食物切成薄片，肉料搥成丸、

球、馅等，连同蔬菜等送到客人身边，让客人自行放入滚（开）水或滚汤中烹熟的烹调方法。

**汽锅** 通过具卤孔的特制瓦锅在隔水蒸炖时收集蒸馏水使食物致熟并形成

成汤水的烹制方法。

**凉拌** 西餐中称为“沙律”。将生或熟的肉料或蔬果改切好后，加入调

味料搅拌均匀的烹调方法。

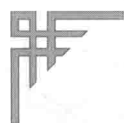
**蜜汁** 将白糖、蜂蜜、麦芽糖等化成浓汁，放入加工好的原料，经熬、

蒸等方法使其质地软糯、甜味渗透、润透糖汁的烹调方法。

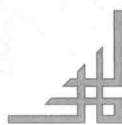
**鱼生** 古称“斫脍”“脍”或“鲙”，日本称“刺身”。将鲜活的淡水鱼

或咸水鱼去鳞净血，切成薄片生吃的方法。中国（广东顺德）的鱼生需调入柠檬汁，拌上姜丝、葱丝、酸薑头丝及薄脆等吃；而日本刺身则蘸芥辣或豉油（酱油）吃。

◎注：想了解各法差异及精髓，请参阅《粤厨宝典·厨园篇》。



# 楼面佐料录



佐料	适用范围	用具
幼糖（细沙糖）、猪酱	乳猪拼盘	格碟
东江盐焗鸡料	东江盐焗鸡、盐焗乳鸽等	味碟
薄饼、猪酱、葱球、青瓜丝	北京片皮鸭	骨碟排上
千层饼、猪酱、葱球、幼糖	全体片皮猪	骨碟排上
汾蹄汁	佛山汾蹄、潮州卤水类	味碟
姜葱茸	白切鸡、贵妃鸡等	味碟
卤水、姜葱茸	豉油鸡	味碟
酸梅酱	潮连烧鹅、潮连烧鸭等	味碟
南乳酱	南乳吊烧鸡等	味碟
椒丝、柠檬叶丝、熟油、腐乳、蒜茸、姜葱茸	红烧狗肉煲、其他红烧野味等	味碟排上
胡椒粉	海鲜汤、鱼魂羹、水鱼汤等	味碟
精盐	冬瓜盅、白粥等	味碟
幼糖、蚝油	炸牛奶等	格碟
淮盐、唛汁	脆皮乳鸽、酥炸或吉列菜式等	格碟
牛奶、幼糖	纸包鸡、蒸炸馒头等	味碟排上
浙醋、姜丝、海鲜酱	鹤鹑松、乳鸽松等	味碟排上
大红浙醋、银芽（炒熟）、火腿茸	鲍翅等	骨碟排上
大红浙醋、姜米	清蒸蟹（大闸蟹）等	味碟
虾酱	白灼螺片、玻璃虾球等	味碟
蚝油	清炒时蔬等	味碟
椒丝海鲜豉油	白灼虾、白灼时蔬等	味碟
辣椒酱	炒沙河粉、炒米粉、炒面（麪）等	味碟
姜丝、葱丝、椒丝、海鲜豉油、花生油 酸薑头丝、柠檬皮丝、薄脆	鱼生类	骨碟排上
日本芥辣、日本酱油	日本刺身	骨碟排上

此表复印张贴在传菜间

# 厨房沽清表

是日例汤							
海鲜池	价钱	厨房部	价钱	时蔬类	价钱	烧腊类	
石斑		燕窝		菜心		麻皮乳猪	白切鸡
杂斑		雪蛤		生菜		潮连烧鹅	豉油鸡
青衣		鱼翅		菠菜		蜜汁叉烧	吊烧鳊
杂衣		海参		空心菜		澳门烧肉	汾酒牛肉
三刀		蹄筋		西洋菜		南乳吊烧鸡	卤水豆腐
火点		花胶		小塘菜		潮州卤水鹅	
红魷		鲍鱼		白菜仔			
象拔蚌		肥牛肉		绍菜			
桂(鳧)鱼		牛肉丸		大白菜			
鯪鱼		猪大肠		茼蒿			
笋壳鱼		猪天梯		豆苗			
水鱼		猪肚		西芹		特别介绍	
白鳧		猪心		香芹			份数
黄鳧		猪腰		韭菜			
鲜带子		竹肠		韭黄			
田鸡		肉排		枸杞叶			
龙虾		猪生肠		西兰花			
罗氏虾		鹅肠		椰菜花			
基围虾		土魷		霸王花			
花虾		吊片		鲜百合			
濠尿虾		银鱼干		番茄			
大闸蟹		蟹柳		茄子		急推货品	
膏蟹		蟹肉		薯仔(土豆)			份数
肉蟹		豆腐		凉瓜(苦瓜)			
花蟹		乳鸽		胜瓜			
扇贝		竹丝鸡		冬瓜			
生蚝		本地鸡		节瓜			
海胆		河粉		水瓜			
沙虫		鱼皮饺		荷兰豆			
鲜鲍		生面(麪)		豆角			
花甲				银芽			
				鲜芦笋			
				鲜冬菇			
厨房沽清							

此表经厨房填写后张贴在收银台



# 目录

开篇语 .....	1
汁酱章 .....	5
南洋咖喱汁 .....	9
咖喱的由来 .....	10
咖喱香辛料分量表 .....	11
说香叶 .....	12
说姜黄 .....	12
镬与锅 .....	14
淮阳咖喱酱 .....	15
说八角 .....	16
印尼咖喱汁 .....	18
说南姜 .....	18
越南咖喱汁 .....	20
印度咖喱汁 .....	21
说沙姜 .....	22
说石栗 .....	23
附：印度马萨拉酱 .....	24
说野胡椒 .....	24
说桂皮 .....	26
附：印度嘎拉姆马萨拉 .....	29
说肉果 .....	30
说丁香 .....	31
泰式咖喱汁 .....	32
说青柠檬 .....	33
泰国红咖喱 .....	33
罗勒与金不换 .....	34
泰国青咖喱 .....	35
白咖喱 .....	36