

广东大排档

滚汤

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社



广东科技出版社出版
《广东大排档》系列书



(以上书每册定价：18.00元)

ISBN 7-5359-2796-3



9 787535 927965 >

ISBN 7-5359-2796-3

TS·262 定价：18.00元



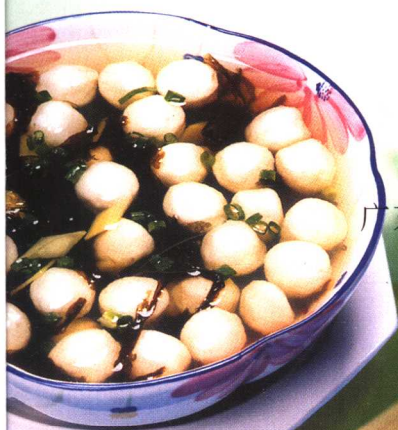
责任编辑：古 玉

封面设计：丘庆璇 版式设计：李丹丹

广东大排档

滚汤

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

滚汤 / 梁慧仪, 杨远雄编著. — 广州: 广东科技出版社, 2006.7

(广东大排档)

ISBN 7-5359-2796-3

I. 滚… II. ①梁…②杨… III. 汤菜—菜谱—广东省 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第024860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: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司

(广州市增槎路西洲北路7号 邮码510435)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张3 字数60千

版 次: 2006年7月第1版

2006年7月第1次印刷

印 数: 1~5 000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，其中与大众最为贴近的是“大排档”，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，深得大众喜爱，是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，经高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

目 录

1. 清汤蟹底翅.....	2	24. 蝴蝶海参羹.....	48
2. 珧柱鱼肚羹.....	4	25. 三丝花肚羹.....	50
3. 凉瓜豆腐鱼头汤.....	6	26. 雪耳猪展汤.....	52
4. 番茄咸瘦肉汤.....	8	27. 凤凰珧柱羹.....	54
5. 清汤蟹肉.....	10	28. 雪花黄鱼羹.....	56
6. 肉丝雪菜仿肚羹.....	12	29. 花胶烩红鸭丝.....	58
7. 鸭汁烩鱼唇.....	14	30. 金针香菇鸡肉汤.....	60
8. 龙皇太子羹.....	16	31. 粟米鱼肚羹.....	62
9. 芥菜咸蛋汤.....	18	32. 火鸭芥菜汤.....	64
10. 清汤泡肚球.....	20	33. 豆腐鲜鱼汤.....	66
11. 鲜茄紫菜猪肝汤.....	22	34. 功夫拆烩鱼茸羹.....	68
12. 蟹肉鲜虾烩鱼肚.....	24	35. 什锦瓜粒汤.....	70
13. 紫菜鱼丸汤.....	26	36. 枸杞猪肝汤.....	72
14. 花胶烩竹笙.....	28	37. 西湖牛肉羹.....	74
15. 节瓜冬菇牛展汤.....	30	38. 山斑豆腐汤.....	76
16. 紫菜肉茸蛋花汤.....	32	39. 鲜虾烩冬茸.....	78
17. 珧柱粟米粒汤.....	34	40. 香荳鱼片汤.....	80
18. 马齿苋菜滚鱼滑.....	36	41. 豆腐鱼茸羹.....	82
19. 鸡丝烩鱼肚.....	38	42. 金针云耳猪展汤.....	84
20. 鲜菇肉片汤.....	40	43. 咸蛋节瓜汤.....	86
21. 清汤虾丸.....	42	44. 紫菜肉片汤.....	88
22. 金粟鸡茸羹.....	44	45. 菊花水蛇羹.....	90
23. 雪菜番茄肉片汤.....	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释.....	92

1. 清汤蟹底翅

原料:

煨好的鱼翅450克,蟹黄50克,蟹肉75克,上汤1500克,绍酒25克,味精10克,精盐3克,胡椒粉0.1克。

制法:

1. 用碗盛着蟹黄,加入滚开的上汤15克,浸熟后放在汤窝底。

2. 烧镬,溅入绍酒,注入上汤500克,分别将鱼翅、蟹肉煨过,然后捞起放在窝中,鱼翅在上面。

3. 烧镬下油,加入上汤和余下的味料,烧滚后移离火位,倒入窝中便成。





2. 珧柱鱼肚羹

原料:

已发珧柱 150 克, 已发鱼肚 200 克, 蛋白 100 克, 韭黄粒 10 克, 上汤 1 500 克, 姜 10 克, 葱 10 克, 绍酒 10 克, 二汤 300 克, 精盐 8 克, 味精 5 克, 白糖 3 克, 湿淀粉 20 克, 麻油 0.5 克。

制法:

1. 将已发的鱼肚切成丝, 珧柱抓成丝备用; 韭黄粒、麻油放入汤窝中备用。

2. 将鱼肚丝用开水滚过, 然后烧镬下油, 溅入绍酒, 放入二汤, 滚后放入鱼肚丝煨 3 分钟捞起, 去掉姜、葱。

3. 烧镬, 放入上汤、珧柱丝、鱼肚丝, 烧滚后放入余下的味料, 用湿淀粉打芡, 然后倒入已放韭黄粒的汤窝里便成。





3. 凉瓜豆腐鱼头汤

原料:

新鲜大鱼头 400 克, 豆腐 1 件半, 凉瓜片 150 克, 姜片 10 克, 鲜草菇片 10 克, 二汤 2 000 克, 味精 5 克, 白糖 3 克, 精盐 8 克, 胡椒粉 0.5 克, 麻油 0.2 克, 绍酒 10 克。

制法:

1. 将鱼头斩件, 洗净; 豆腐切成小件后“飞水”, 捞起备用。

2. 烧镬下油塘镬, 放入鱼头, 用中慢火将鱼头两面煎透, 放入姜片, 溅入绍酒, 注入二汤, 烧滚后放入鲜草菇片、凉瓜片和豆腐, 再转用猛火滚 10 分钟, 调入所有的调味料再略滚, 倒入汤窝中便成。





4. 番茄咸瘦肉汤

原料:

咸瘦肉200克, 番茄250克, 鸡蛋100克, 姜片5克, 葱花15克, 绍酒10克, 二汤1500克, 精盐7克, 味精5克, 白糖15克, 麻油0.1克, 胡椒粉0.5克。

制法:

1. 将腌好的咸瘦肉切片; 番茄去皮后切成厚件备用。

2. 把鸡蛋磕在碗中, 用筷子打拌成蛋液备用。

3. 烧镬下油, 放入姜片, 溅入绍酒, 注入二汤, 汤滚后放入番茄滚5分钟, 再放入瘦肉片滚至熟, 调入余下的味料和鸡蛋液, 滚熟后撒入葱花, 倒在汤窝中便成。





5. 清汤蟹肉

原料:

蟹肉 125 克, 火腿片 15 克, 净冬瓜 150 克, 菜苳 4 条, 姜花 3 克, 上汤 1 000 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 绍酒 5 克, 姜汁酒 10 克。

制法:

1. 将蟹肉放在碗中, 加入姜汁酒拌匀, 腌 10 分钟; 然后将腌过的蟹肉“飞水”。

2. 将冬瓜放入滚水中滚 20 分钟, 捞起排放在汤窝中, 将菜苳、火腿片分别“飞水”至熟, 捞起同时排放在冬瓜片面上。

3. 烧镬下油, 溅入绍酒, 注入上汤, 烧滚后调入余下的味料, 撒入胡椒粉, 放入蟹肉, 最后撇去汤面浮油及泡沫, 倒在窝中的冬瓜面上便成。





6. 肉丝雪菜仿肚羹

原料:

肉丝200克, 仿肚丝150克, 雪菜80克, 姜丝5克, 绍酒15克, 姜件10克, 葱条10克, 二汤1800克, 精盐15克, 味精5克, 白糖3克, 麻油0.1克, 湿淀粉0.5克。

制法:

1. 肉丝放在汤碗中, 用湿淀粉拌匀; 将仿肚丝用开水滚过, 然后烧镬下油, 放入姜件、葱条, 溅入绍酒10克, 放入二汤300克、精盐10克, 滚后放入仿肚丝煨10分钟捞起, 去掉姜、葱备用。

2. 烧镬下油, 放入姜丝, 溅入绍酒, 注入二汤, 烧滚后放入余下的味料以及雪菜和已煨过的仿肚丝, 最后放入肉丝滚至仅熟, 下麻油便成。

