

广东大排档

炆、焗(海鲜、河鲜)

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社



82.65



广东大排档

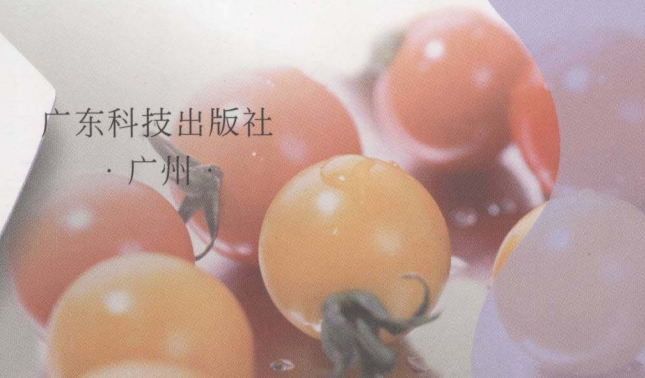
炆、焗(海鲜、河鲜)

梁慧仪 杨远雄 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



广东科技出版社
· 广州 ·



图书在版编目(CIP)数据

炆焗: 海鲜、河鲜 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州:
广东科技出版社, 2004.1

(广东大排档)

ISBN 7-5359-2791-2

I. 炆… II. ①梁…②杨… III. ①海产品-菜
谱-广东省 ②水产品-菜谱-广东省 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第043023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: 广州市一丰印刷有限公司

(广州市天河区东圃裕景工业园一座 邮码: 510660)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张3 字数100千

版 次: 2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

印 数: 1~7 000册

定 价: 18.00元

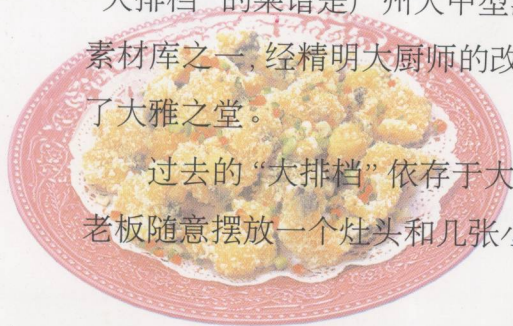
如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

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，人们生活质素不断提高，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. 凉瓜炆斑腩	2	24. 油焗毛蟹	48
2. 锡纸鲜茄焗麻斑	4	25. 姜葱焗鲤鱼	50
3. 粤式焗鲈鱼	6	26. 红烧大鱼头	52
4. 粉丝焗膏蟹煲	8	27. 凤眼果炆鲜鲍	54
5. 鲜茄炆焗鲈鱼	10	28. 凉瓜炆田鸡	56
6. 郊菜烧鱼头	12	29. 生炆鲩鱼腩	58
7. 椒盐焗白饭鱼	14	30. 锡纸烧汁焗海底鸡	60
8. 柚皮炆鱼肠	16	31. 支竹炆鲩鱼	62
9. 生抽焗大海虾	18	32. 蒜子生炆鲈鱼	64
10. 雪菜炆煮黄花鱼	20	33. 椒盐焗泥鳅	66
11. 沙爹茄子焗蟹煲	22	34. 红烧桂花鱼	68
12. 姜葱焗蚝仔	24	35. 椒盐脆白鳝	70
13. 蒜子瓦煲鲑	26	36. 萝卜胡椒煮龙虾仔	72
14. 生筋炆田鸡	28	37. 香芋煮山坑鱼	74
15. 红烧石斑鱼	30	38. 蚬芥焗鱼头	76
16. 泰式焗花蟹	32	39. 栗子炆田鸡	78
17. 鲜蚝炆秋茄	34	40. 红烧水鱼	80
18. 火焰黑椒焗水鱼	36	41. 凉瓜炆鱼丸	82
19. 红烧鲳鱼	38	42. 瓦煲姜葱焗生蚝	84
20. 家乡钵仔焗鱼肠	40	43. 走油田鸡	86
21. 南瓜炆鲩鱼腩	42	44. 芝士牛油焗龙虾仔	88
22. 叉烧汁焗生蚝	44	45. 柚皮炆大鳝	90
23. 冬瓜炆田鸡	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释	92

1. 凉瓜炆斑腩

原料:

净石斑鱼腩 300 克, 凉瓜件 200 克, 姜片 5 克, 红椒角 15 克, 葱段 10 克, 干淀粉 50 克, 精盐 8 克, 味精 5 克, 白糖 4 克, 蚝油 10 克, 老抽 2 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 1 克, 上汤 150 克, 二汤 250 克, 湿淀粉 6 克, 绍酒 10 克。

制法:

1. 将石斑鱼腩斩成长方形, 洗净, 滤干水分, 放在窝里, 加入精盐 3 克拌匀, 再下干淀粉拌匀备用。

2. 将凉瓜件放入已加小苏打的滚水中, 焯淋捞起, 用清水漂凉。

3. 先将焯过的凉瓜件放在二汤中, 加精盐 3 克滚过, 倒在疏壳里滤干水分。然后, 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 180°C 时, 放入石斑腩炸浸至金黄色捞起。

4. 烧镬下油, 放姜片、红椒角爆香, 放入凉瓜和炸过的石斑腩略爆, 溅入绍酒, 注入上汤和放入所有调味料, 用慢火炆 3~5 分钟, 用湿淀粉打芡, 下葱段, 加包尾油拌匀上碟便成。





2. 锡纸鲜茄焗麻斑

原料:

芝麻斑鱼1条(约重500克), 鲜番茄150克, 茄汁沙士150克, 上汤150克, 葱花5克, 姜米8克, 味精3克, 精盐8克, 白糖80克, 湿淀粉8克, 干淀粉35克, 玫瑰露酒5克。

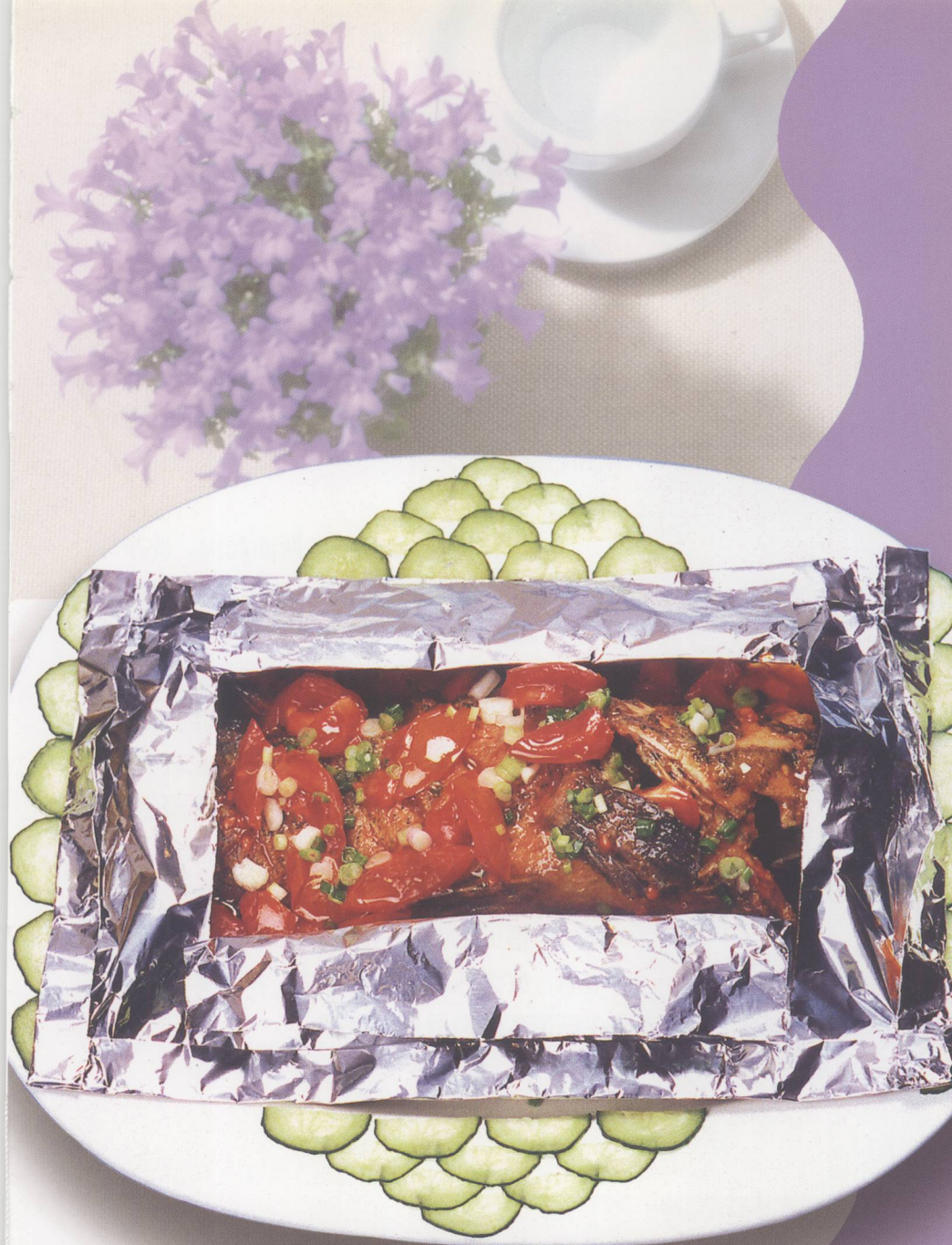
制法:

1. 将芝麻斑原条剖洗干净, 用直刀在鱼身两面打“井”字花纹。鲜番茄去皮, 切成片备用。

2. 用精盐3克, 涂匀鱼身, 再拍上干淀粉, 然后猛火烧镬下油, 待油温烧至约200℃时, 放入芝麻斑鱼炸浸至熟, 色泽金黄捞起, 放在锡纸上。

3. 烧镬下油, 放入姜米爆香, 下番茄焗炒透, 溅入玫瑰露酒, 注入上汤, 加入茄汁和所有味料略滚, 用湿淀粉打芡, 加包尾油淋在鱼身上, 面上洒葱花。最后将锡纸包好, 放入焗炉焗5分钟取出便成。





3. 粤式焗鲈鱼

原料:

鲈鱼 1 条(约 600 克), 青、红椒粒各 5 克, 蒜蓉 5 克, 葱花 10 克, 味椒盐 8 克, 炸粉丝 50 克, 净鸡蛋 30 克, 干淀粉 60 克, 面包糠 50 克, 精盐 3 克, 味精 5 克, 白糖 2 克, 绍酒 3 克。

制法:

1. 将鲈鱼原条剖好, 两面起肉, 洗净, 吸干水分; 鱼肉切双飞片, 放在窝中, 加入精盐、味精、白糖、鸡蛋、干淀粉 20 克拌匀, 鱼骨拍上干淀粉, 鱼肉粘上面包糠。

2. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 180°C 时, 放入鱼骨炸浸至脆金黄色, 捞起放在碟上, 用炸粉丝垫好。然后再将鱼肉炸浸至浅金黄色而外脆时捞起, 把油倒回油盆。

3. 烧镬下油, 下蒜蓉、青红椒粒、味椒盐, 用慢火爆香, 再放入炸好的鱼片, 溅入绍酒, 放入葱花、麻油焗香, 用镬铲逐件放在已造型的鱼骨面上便成。





4. 粉丝焗膏蟹煲

原料:

膏蟹1只(约500克), 湿粉丝150克, 熟咸蛋黄2只, 姜丝5克, 牛油15克, 芝士片2片, 精盐5克, 味精5克, 白糖3克, 胡椒粉1克, 上汤300克, 湿淀粉3克, 干淀粉10克, 芫荽5克。

制法:

1. 将膏蟹剖净后斩件, 洗干净, 滤干水分, 放干淀粉拌匀; 湿粉丝用滚水滚过放在瓦煲底。

2. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 180°C 时, 放入膏蟹拉油至熟透捞起, 把油倒回油盆。

3. 烧镬下牛油, 放入姜丝略爆, 再放入咸蛋黄、芝士片, 溅入绍酒, 注入上汤, 慢火将蛋黄煮烂, 然后放入余下的调味料, 放入膏蟹略煮, 用湿淀粉打薄芡, 倒在瓦煲中的粉丝面, 摆好, 再原煲放在炉上慢火煲香, 面上放芫荽加盖便成。





5. 鲜茄炆焗鲈鱼

原料:

鲈鱼1条(约500克), 鲜番茄250克, 葱粒10克, 干淀粉50克, 精盐6克, 味精3克, 白糖50克, 湿淀粉10克, 麻油0.5克, 上汤100克, 番茄酱100克, 姜米5克, 绍酒5克。

制法:

1. 将鲈鱼去鳞, 取出内脏及鱼鳃, 清洗干净, 在鱼身的两面打“井”字刀纹。
2. 将鲜番茄去皮, 切片备用。
3. 鲈鱼用精盐2克涂匀鱼身, 再拍上干淀粉, 然后猛火烧镬下油, 待油温烧至约200℃时, 放入鲈鱼炸浸至熟, 待色金黄时捞起放在碟中。
4. 烧镬下油, 下姜米爆香, 再放入番茄片爆炒, 溅入绍酒, 注入上汤、番茄酱和所有味料略煮, 用湿淀粉打芡, 下麻油, 加包尾油淋在鲈鱼身上, 面上放葱粒便成。





6. 郊菜烧鱼头

原料:

大鱼头1个(约500克), 肉丝15克, 冬菇丝5克, 菜苳100克, 豆卜75克, 姜丝10克, 干淀粉35克, 湿淀粉5克, 精盐8克, 味精8克, 白糖4克, 老抽2克, 胡椒粉2克, 麻油0.5克, 上汤300克, 绍酒5克。

制法:

1. 将大鱼头在下巴方直斩开成两边, 但不要斩分离, 洗净吸干水分, 用精盐3克涂匀鱼头, 再拍上干淀粉备用。

2. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约180℃时, 放入鱼头浸炸至金黄色捞起, 把油倒回油盆。

3. 菜苳加盐3克、味精3克、白糖2克煸炒至仅熟拌在煲边。

4. 烧镬下油, 下姜丝、肉丝、冬菇丝爆香, 溅入绍酒, 放入上汤、豆卜和调味料, 滚后放入鱼头略炆, 然后, 将鱼头、豆卜摆放在煲中, 然后用湿淀粉打芡, 加包尾油淋在煲中的鱼头上再煲滚便成。

