

广东大排档

风味小炒

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

经济小炒

风味小炒

煲仔菜

镬仔菜

新潮菜

蒸（海鲜、河鲜）

蒸（禽、畜、动物类）

炆、焗（海鲜、河鲜）

炆、焗（禽、畜、动物类）

煎、炸

扒、扣

汤羹

炖汤

（以上书每册定价：18.00元）

ISBN 7-5359-2783-1



9 787535 927835 >

ISBN 7-5359-2783-1

TS·249 定价：18.00元

责任编辑：古 玉

封面设计：丘庆璇 版式设计

TS

TS972.132

30

广东大排档

风味小炒

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

风味小炒: 广东大排档/梁慧仪; 杨远雄
编著. —广州: 广东科技出版社, 2001. 5
ISBN 7-5359-2783-1

I. 风…

II. ①梁…②杨…

III. 菜谱-广东省

IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 000492 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 × 1 194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2001 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 3 次印刷

印 数: 13 001 ~ 17 000 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，是市民大众饮食喜闻乐见的好去处之一。“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. 香波炒牛肉	2	24. 云耳鲜菇炒鸭脰	48
2. 莴笋炒鱼松	4	25. 豆豉鲮鱼炒凉瓜	50
3. 三色火鸭肉	6	26. 夜香花鸡丁	52
4. 韭菜萝卜干炒蚬肉	8	27. 棉花凤尾虾	54
5. 乾坤白饭鱼	10	28. 荷芹炒腊味	56
6. 姜芽炒肫片	12	29. 风味炒禾虫	58
7. 酸姜时果肉	14	30. 双翠银鱼丝	60
8. 美果田鸡扣	16	31. 松仁炒鳝丁	62
9. 凉瓜炒红蟹	18	32. 韭菜炒咸猪肉	64
10. 风味炒肚仁	20	33. 家乡炒蚕蛹	66
11. 酱皇鸡翼球	22	34. 味菜牛柳丝	68
12. 虾酱玉兰炒花腩	24	35. 大豆芽菜炒猪肠	70
13. 四宝炒牛奶	26	36. 津白腊肉炒鱼松	72
14. 韭菜花炒火腩	28	37. 蚬蚶炒鸡球	74
15. 烧鸡肝拼鸡片	30	38. 宫保肉丁	76
16. 咸酸菜炒牛双肱	32	39. 紫萝炒鸭片	78
17. 什锦炒牛百叶	34	40. 豉椒炒鸡生肠	80
18. 滑蛋炒鲤鱼腩	36	41. 雀巢彩肉丝	82
19. 糟汁牛双肱	38	42. 双椒炒鹅肠	84
20. XO 酱金针肥牛	40	43. 蒜心炒肚尖	86
21. 家乡炒牛腩	42	44. 五香豆干炒猪耳	88
22. 五柳炒金银蛋	44	45. 雪里红津白炒咸肉	90
23. 西芹梅菜心炒肉	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选择	92

1. 香波炒牛肉

原料:

腌好牛肉250克, 净鲜菠萝件300克, 青红椒件20克, 葱段3克, 蒜蓉3克, 姜片3克, 白糖5克, 二汤200克, 芡汤25克, 糖醋10克, 胡椒粉1克, 麻油1克, 湿淀粉10克, 绍酒5克。

制法:

1. 先用二汤加白糖将菠萝略滚, 倒入疏壳里滤干。

2. 将芡汤、糖醋、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成碗芡备用。

3. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 120°C 时, 放入牛肉拉油至8成熟, 倒在油盆上的笊篱中。把镬放回炉上, 利用镬中余油, 随即放入姜片、蒜蓉、葱段、椒件爆香, 再放入牛肉、菠萝, 溅入绍酒, 调入碗芡炒至熟, 加包尾油炒匀上碟便成。





2. 莴笋炒鱼松

原料:

煎好鱼松 200 克, 净莴笋 300 克, 姜花 3 克, 蒜蓉 3 克, 甘笋花 5 克, 芡汤 30 克, 湿淀粉 10 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 绍酒 10 克, 精盐 2 克, 二汤 100 克。

制法:

1. 将煎好的鱼松、莴笋分别切片。
2. 把芡汤、湿粉、麻油、胡椒粉调成碗芡备用。
3. 烧镬下油, 放入莴笋、精盐, 溅入二汤将莴笋煸炒至仅熟, 倒在疏壳中滤水。
4. 猛火烧镬下油搪镬, 将油倒回油盆, 随即下料头、鱼松炒香, 放莴笋, 溅入绍酒, 调入碗芡炒熟, 加包尾油炒匀上碟便成。





3. 三色火鸭肉

原料:

火鸭肉 200 克, 鸡腿菇 100 克, 芥兰梗 150 克, 红椒 50 克, 精盐 2 克, 姜汁酒 10 克, 二汤 100 克, 芡汤 30 克, 湿淀粉 10 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 绍酒 10 克。

制法:

1. 将火鸭肉、鸡腿菇、芥兰梗分别切成条状, 红椒切粗丝备用。

2. 将芡汤、湿淀粉、麻油、胡椒粉调成碗芡。

3. 将鸡腿菇用清水滚熟捞起。烧镬下油, 放入芥兰梗、精盐, 溅入姜汁酒、二汤煸炒至仅熟, 倒在疏壳中滤水。

4. 烧镬下油, 放料头、红椒丝、火鸭肉略爆炒, 再放鸡腿菇、芥兰梗, 溅入绍酒炒透, 调入碗芡炒熟, 加包尾油炒匀上碟便成。





4. 韭菜萝卜干炒蚬肉

原料:

韭菜 250 克, 萝卜干 50 克, 净蚬肉 250 克, 红椒粒 25 克, 蒜蓉 5 克, 姜米 3 克, 芡汤 35 克, 精盐 2 克, 湿生粉 10 克, 胡椒粉 1 克, 麻油 1 克, 姜汁酒 30 克。

制法:

1. 将韭菜取近头位置切成 1.5 厘米长的段, 萝卜干切粒洗净。
2. 烧镬将蚬肉放入镬里炒干身, 溅入姜汁酒, 爆香倒在疏壳里备用。
3. 将芡汤、湿粉、胡椒粉、麻油调成碗芡备用。
4. 烧镬下油, 放入料头、韭菜、红椒粒、萝卜干粒、精盐, 将其炒至 6 成熟, 放入蚬肉和调好的碗芡, 将其炒匀至熟, 加入包尾油炒匀上碟便成。





5. 乾坤白饭鱼

原料:

白饭鱼 200 克, 荷塘冲菜丝 50 克, 西芹丝 50 克, 韭菜花 50 克, 红椒丝 50 克, 云南小瓜丝 100 克, 精盐 3 克, 二汤 100 克, 欠汤 35 克, 湿淀粉 15 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 绍酒 10 克, 姜丝 3 克, 蒜蓉 3 克, 陈皮丝 2 克, 淮盐 3 克, 味精 2 克, 干淀粉 10 克。

制法:

1. 将白饭鱼洗净, 用淮盐、味精腌好, 再拍干淀粉备用。

2. 将芡汤、湿淀粉、麻油、胡椒粉调成碗芡。

3. 烧镬下油, 放入西芹、云南小瓜丝、红椒丝、韭菜花、荷塘冲菜丝、精盐、二汤煸炒至仅熟, 倒在疏壳中滤水。

4. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 180°C 时, 放入已拍淀粉的白饭鱼, 炸至外脆色泽呈浅金黄色捞起。利用镬中余油, 将料头爆香, 放入所有原料, 溅入绍酒, 调入碗芡炒熟, 放入炸好的白饭鱼, 加包尾油炒匀上碟便成。

