

广东大排档

煎炸

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社



广东大排档

TS972.182.65

28

煎

炸

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

煎炸: 广东大排档 / 梁慧仪, 杨远雄
编著. — 广州: 广东科技出版社, 2004.1
ISBN 7-5359-2790-4

- I. 煎…
- 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(2003)第 059159 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: 清远建北集团股份有限公司广州开发区印务分公司
(广州市诗书路 63 号 邮码: 510120)

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. 香煎琵琶翅.....	2	24. 鸡蛋煎猪脑.....	48
2. 橙汁菊花肉.....	4	25. 叮嚙汁大肠.....	50
3. 银湖鲜虾脯.....	6	26. 咕噜凤梨球.....	52
4. 香菠煎鸡脯.....	8	27. 卡夫海鲜卷.....	54
5. 香煎金钱鳝.....	10	28. 果汁鲈鱼块.....	56
6. 煎酿子姜.....	12	29. 香麻煎鱼脯.....	58
7. 香煎金粟饼.....	14	30. 茄汁煎大虾.....	60
8. 凤凰煎虾饼.....	16	31. 香菠石斑块.....	62
9. 家乡煎紫菜卷.....	18	32. 金钱鱼盒.....	64
10. 五柳蓑衣蛋.....	20	33. 香菠生炒骨.....	66
11. 满地飘香.....	22	34. 蛋煎生蚝.....	68
12. 家嫂酿炸面.....	24	35. 烧汁煎酿四季豆.....	70
13. 多士炸百花球.....	26	36. 香酥炸虾丸.....	72
14. 香煎藕饼.....	28	37. 五柳蝴蝶鱼.....	74
15. 香煎竹肠皇.....	30	38. 柠汁煎软鸽.....	76
16. 椒盐青鳝.....	32	39. 果汁煎猪扒.....	78
17. 糖醋松子鱼.....	34	40. 肉碎菠菜梗煎蛋角.....	80
18. 灌汤鲮鱼球.....	36	41. 百花煎酿鸭掌.....	82
19. 糖醋咕噜肉.....	38	42. 咕噜石斑球.....	84
20. 蚝汁上素卷.....	40	43. 脆皮乳鸽.....	86
21. 鲜竹百花盒.....	42	44. 新奇橙汁骨.....	88
22. 煎封银鲳鱼.....	44	45. 秘制陈皮骨.....	90
23. 橙汁煎肉脯.....	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释.....	92

1. 香煎琵琶翅

原料:

滚煨好的鱼翅*180克, 鸡蛋液 350克,
精盐 3克, 味精 3克。

制法:

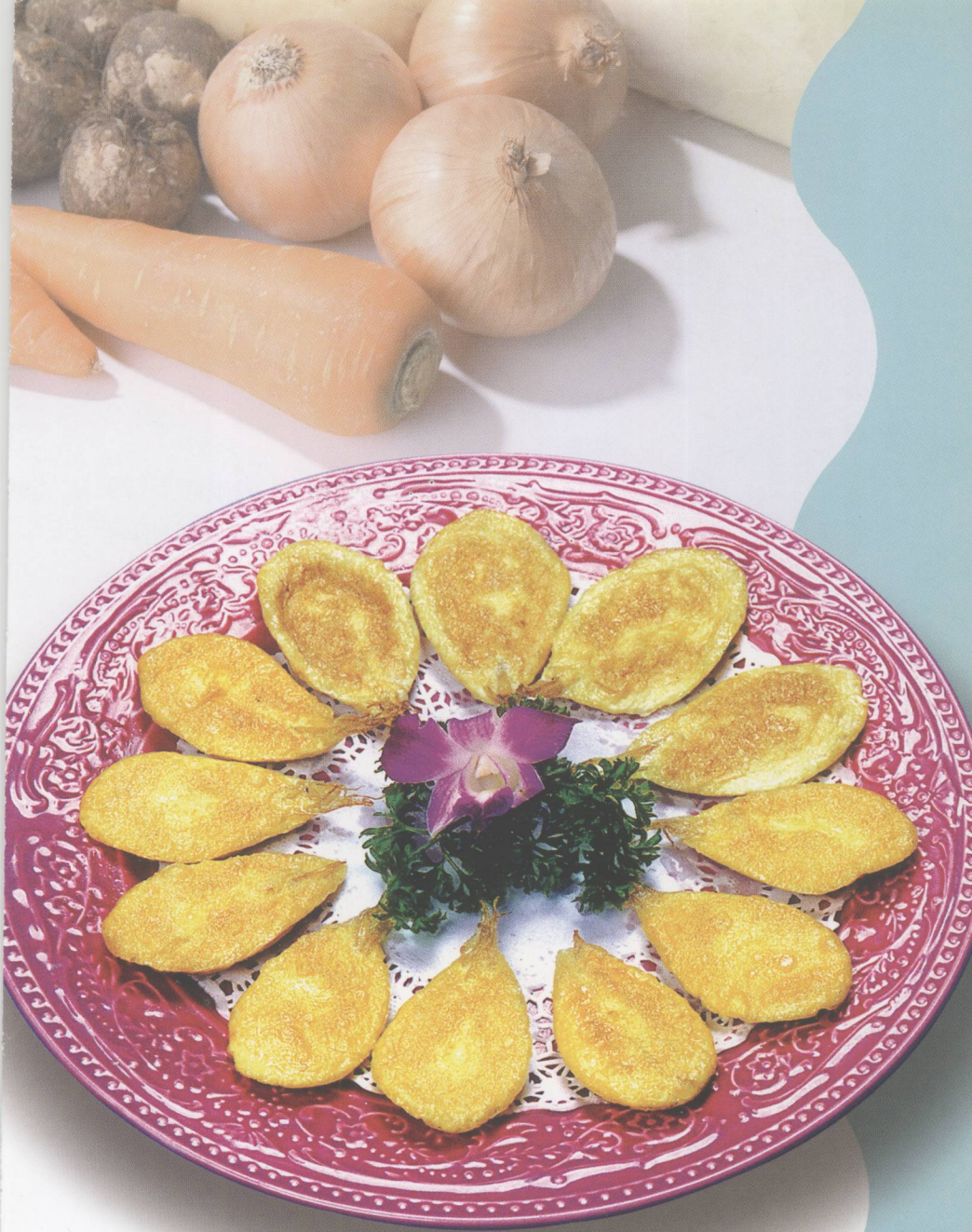
1. 先将汤匙 12 只用油涂匀, 排放在碟中, 然后将鱼翅分别放在汤匙中, 按平备用。

2. 将鸡蛋液加上精盐、味精打匀, 然后分别放在放有鱼翅的汤匙里, 随即放入蒸柜里, 蒸至鸡蛋起蜂巢形(俗称蒸老蛋), 取起, 将蒸好的蛋件逐件取出。

3. 烧镬下油, 把蒸熟的鸡蛋件逐件用蛋浆蘸匀, 排放在镬中, 煎至两边金黄色, 上碟便成。

* 煨鱼翅制法见书末“附录”。





2. 橙汁菊花肉

原料:

猪脊肉 300 克, 鲜橙 1 个, 精盐 2 克, 干淀粉 100 克, 鸡蛋液 40 克, 湿淀粉 8 克, 调好橙汁 250 克。

制法:

1. 将猪脊肉放在砧板上, 肉根向下, 用刀横直相隔 5 毫米, 切到肉根面(不能将肉根切断), 再改成 3.5 厘米的丁方件, 放在窝里, 加入精盐拌匀, 再加入鸡蛋拌匀, 拍上干淀粉。

2. 将鲜橙直刀一开为二, 再横切成薄片, 拼在碟边备用。

3. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 210°C 时, 放入上好粉的肉炸成菊花形, 炸至皮脆色金黄捞起, 放在拼好橙片的碟中。

4. 烧镬放入橙汁, 滚后用湿淀粉打芡, 加包尾油推匀, 淋在炸好的菊花肉面便成。





3. 银湖鲜虾脯

原料:

剥净河虾肉 300 克, 肥猪肉 50 克, 鸡蛋清 2 只, 二汤 150 克, 干淀粉 25 克, 精盐 10 克, 味精 6 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 绍酒 50 克, 湿淀粉 10 克, 食用枧水 2 滴。

制法:

1. 将肥猪肉切成米粒大小, 鲜虾肉用洁净毛巾吸干水分。把虾肉放在洗净的砧板上, 先用平刀压扁, 再用刀背剁烂, 放入盆中, 加精盐 5 克和食用枧水, 顺时针搅至起胶, 再加入由鸡蛋清 1 只、干淀粉、味精 3 克开匀的稀浆, 搅至起胶, 加进肥猪肉粒拌匀成百花馅。

2. 将百花馅挤成 15 克重的虾丸, 放在扫过油的碟上, 用镬铲压扁成虾脯。

3. 猛火烧镬下油, 搪镬, 把虾脯放入, 煎至两面金黄色至熟, 排放在碟中。

4. 烧镬下油, 溅入绍酒、二汤, 加入精盐、味精、麻油、胡椒粉, 用湿淀粉推芡, 再加入鸡蛋清推匀, 淋在虾脯上便成。





4. 香菠煎鸡脯

原料:

改好鸡脯 400 克, 菠萝片 100 克, 鸡蛋液 80 克, 干淀粉 100 克, 湿淀粉 5 克, 精盐 3 克, 味精 5 克, 白糖 2 克, 茄汁 200 克。

制法:

1. 将鸡蛋液放在窝中, 加入精盐、味精、白糖拌匀, 再加入鸡蛋、干淀粉, 拌成半煎炸粉浆备用。

2. 猛火烧镬, 加入冻油搪镬。去清镬中余油, 将已拌粉浆的鸡脯排放在镬中, 用中慢火将鸡脯两边略煎定型后, 用半煎炸的方法将鸡脯煎炸至外香脆、内滑有汁、色泽金黄, 倒在笊篱中滤干油分, 排在碟上, 碟边拌菠萝片。

3. 烧镬, 加入茄汁至滚, 用湿淀粉打芡, 加包尾油后, 淋在鸡脯面上便成。





5. 香煎金钱鳔

原料:

剖净白鳔 400 克, 鸡蛋液 100 克, 葱花 3 克, 精盐 3 克, 味精 5 克, 姜汁酒 10 克, 绍酒 10 克, 干淀粉 30 克, 生抽 6 克, 麻油 1 克, 白糖 2 克。

制法:

1. 将白鳔横切成厚约 1 厘米的“金钱片”, 加入精盐、味精、生抽、姜汁酒、白糖腌约 5 分钟, 然后加入鸡蛋、干淀粉、麻油拌匀。

2. 猛火烧镬, 下油搪匀, 把白鳔片排在镬中, 以中火煎至两边金黄色, 以熟为度, 溅入绍酒, 上碟, 面上放葱花便成。





6. 煎酿子姜

原料:

净子姜 250 克, 鱼胶*150 克, 青、红椒件各 30 克, 长葱段 10 克, 蒜片 5 克, 糖醋 50 克, 湿淀粉 5 克, 干淀粉 10 克, 精盐 2 克, 味精 5 克, 麻油 1 克, 绍酒 5 克, 二汤 50 克。

制法:

1. 将子姜切成“双飞”形片, 然后在中间刀口处涂上干淀粉, 再分别酿进鱼胶备用。

2. 将酿好的子姜肉向下排放在不粘镬中, 放入少量油, 在炉上慢火煎至鱼胶仅熟。

3. 烧镬下油, 放入煎好的子姜, 溅入绍酒, 加入二汤、味料、糖醋略煮, 放入青红椒件、葱段, 用湿淀粉打芡, 最后加麻油、包尾油上碟便成。

* 鱼胶 菜市场有售, 也可自制, 制法见书末“附录”。

