

广东大排档

蒸(海鲜、河鲜)

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社

广东大排档

蒸(海鲜、河鲜)

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

蒸(海鲜、河鲜): 广东大排档/ 梁慧仪, 杨远雄
编著. —广州: 广东科技出版社, 2002.9

ISBN 7-5359-2787-4

I. 蒸…

II. ①梁…②杨…

III. 水产品-菜谱-广东省

IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第 022542 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>

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区广棠工业区广棠西路 2 号

邮码: 510630)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数 100 千

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 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。



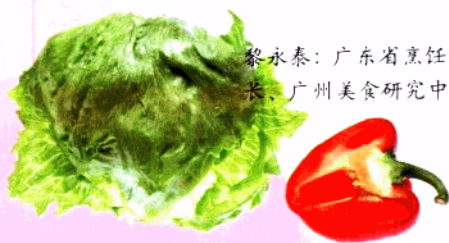
过去的“大排档”依存于大街小巷之中，小老板随意摆放一个灶头和几张小桌，“师傅”一

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. 清蒸膏蟹 | 2 | 24. 清蒸左口鱼 | 48 |
| 2. 新法蒸桂鱼 | 4 | 25. 水蟹蒸滑蛋 | 50 |
| 3. 蒜蓉蒸开边龙虾仔 | 6 | 26. 泰国鸡酱蒸鲮鱼嘴 | 52 |
| 4. 蒜蓉蒸台湾鲜鲍 | 8 | 27. 麒麟生鱼 | 54 |
| 5. 糯米蒸花蟹 | 10 | 28. 清蒸海底鸡鱼 | 56 |
| 6. 梅子蒸白鳢 | 12 | 29. 冬菜蒸金钱鳢皇 | 58 |
| 7. 豉汁蒸原只带子 | 14 | 30. 沙爹豆卜蒸鱼云 | 60 |
| 8. 荷香蒜蓉蒸节虾 | 16 | 31. 豉汁蒸鱼嘴 | 62 |
| 9. 豉汁蒸鲮鱼 | 18 | 32. 古法蒸桂鱼 | 64 |
| 10. 荷香蒸水鱼 | 20 | 33. 豉汁蟠龙鳢 | 66 |
| 11. XO 酱蒸象拔蚌 | 22 | 34. 清蒸鲳鱼 | 68 |
| 12. 清蒸太阳鱼 | 24 | 35. 虾酱蒸墨鱼仔 | 70 |
| 13. 蒜蓉茄子蒸肉蟹 | 26 | 36. 清蒸白鲫 | 72 |
| 14. 清蒸石斑鱼 | 28 | 37. 蒜蓉粉丝蒸元贝 | 74 |
| 15. 麒麟蒸银鳕鱼 | 30 | 38. 豉汁蒸塘虱 | 76 |
| 16. 紫苏豆豉蒸山坑鱼 | 32 | 39. 油鸭蒸田鸡 | 78 |
| 17. 清蒸大闸蟹 | 34 | 40. 豉油皇笋壳鱼 | 80 |
| 18. 潮式蒸白鳢 | 36 | 41. 清蒸肉蟹 | 82 |
| 19. 五柳鲩鱼 | 38 | 42. 杞子圆肉蒸水鱼 | 84 |
| 20. 蒸金钱片生鱼 | 40 | 43. 油榄蒸鲈鱼 | 86 |
| 21. 清蒸田鸡 | 42 | 44. 麒麟蒸澳带 | 88 |
| 22. 蒜蓉蒸圣子皇 | 44 | 45. 香蒸沙尖鱼 | 90 |
| 23. 豉汁蒸黄骨鱼 | 46 | 附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释 | 92 |

1. 清蒸膏蟹

原料:

膏蟹 750 克, 葱 2 条, 姜件 4 件, 精盐 2 克, 味精 3 克。

制法:

1. 将蟹盖撬开, 用刀斩去盖裙, 去掉蟹胆, 蟹身用刀横斩开。然后斩去指尖, 再在蟹指间分别斩成两件, 蟹钳用刀拍裂, 洗去内脏, 把蟹身、蟹盖、蟹钳外部洗擦干净备用(注意洗时要保留蟹膏完整)。

2. 将蟹用精盐、味精略拌匀, 排放在碟中。然后放葱条、姜件在蟹面上, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸 3 分钟; 打开柜门放入蟹盖, 再蒸至熟取出(约 1 分钟左右), 去掉姜、葱便成。





2. 新法蒸桂鱼

原料:

桂(鳊)鱼1条(约重750克), 火腿12克, 菜苳150克, 葱2条, 姜片2片, 精盐5克, 味精5克, 白糖1克, 上汤100克, 干淀粉5克, 湿淀粉6克, 胡椒粉1克。

制法:

1. 将桂鱼剖好, 留头尾, 起鱼肉两条, 洗干净, 鱼肉斜刀切成双飞片; 火腿切成24条备用。

2. 将鱼片用精盐2克捞匀后再放干淀粉捞匀。鱼片皮向上, 放火腿条1条卷起, 分两行放在长碟中, 摆回鱼头、尾, 放入蒸柜, 猛火蒸6分钟取出, 倒去原汁。

3. 将菜苳炒熟, 分3行间在鱼卷中, 然后用上汤加味料, 用湿淀粉打成琉璃芡, 加包尾油淋面便成。





3. 蒜蓉蒸开边龙虾仔

原料:

龙虾仔 4 只(约 400 克), 炸蒜蓉 30 克, 生蒜蓉 30 克, 葱花 15 克, 精盐 4 克, 味精 5 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 0.5 克。

制法:

1. 龙虾仔用竹签从肛门处插入, 放清虾尿, 然后斩掉虾须, 在中间对开成两边, 清洗干净。

2. 将精盐、味精、白糖、胡椒粉、生蒜蓉和炸蒜蓉一齐调匀备用。

3. 将开边龙虾排放在碟中(肉向上), 然后将调好味的蒜蓉均匀地放在虾面, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸至熟取出(约 3 分半钟), 倒掉汁液, 放上葱花, 溅入少量滚油便成。





4. 蒜蓉蒸台湾鲜鲍

原料:

台湾鲜鲍鱼10只(约500克), 葱花5克, 炸蒜蓉50克, 生蒜蓉30克, 精盐4克, 味精4克, 白糖2克, 干生粉3克。

制法:

1. 用鲍鱼刷洗干净鲜鲍鱼表面的黑色潺污, 再用筷子挖清带壳鲍鱼的内脏, 冲洗干净后备用。

2. 把生蒜蓉、精盐、味精、白糖、干淀粉放在碗中调匀。

3. 用干净毛巾吸干鲍鱼水分, 排放在碟中, 放入已调好的味料, 再洒上炸蒜蓉, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸4分钟至仅熟取出, 洒上葱花, 溅入少量滚油便成。





5. 糯米蒸花蟹

原料:

花蟹 750 克, 糯米饭 200 克, 熟咸蛋黄 2 只, 炸蒜蓉 25 克, 姜件 10 克, 葱条 10 克, 白糖 5 克, 味精 3 克, 精盐 3 克, 荷叶 1 件。

制法:

1. 将蟹盖撬开, 洗擦干净后备用; 花蟹剖洗干净后斩件, 咸蛋黄捣烂备用。

2. 取大号小蒸笼 1 只, 将荷叶按蒸笼的外径大小剪成圆形, 放在蒸笼内。

3. 将糯米饭、熟咸蛋黄、炸蒜蓉、白糖、精盐、味精放在窝中拌匀后放在蒸笼的荷叶内, 然后将蟹件排放在糯米饭面上, 中间放上原只蟹盖, 面放姜件、葱条。将做好的糯米花蟹原笼放入蒸柜, 猛火蒸 5 分钟取出, 去掉姜、葱便成。





6. 梅子蒸白鳢

原料:

白鳢1条(约600克), 红椒米5克, 蒜蓉5克, 冰花酸梅酱60克, 精盐2克, 味精3克, 白糖5克, 干淀粉5克, 胡椒粉0.5克, 麻油0.1克。

制法:

1. 将白鳢斩头放血(不能斩断), 用热水烫过, 洗刷干净潺胶, 然后在鳢肚下横切数刀, 用筷子把鳢肠及内脏挑出, 最后用刀在鳢背从头到尾斜刀切片形(不能切断), 清洗干净。

2. 用干净毛巾吸干白鳢的水分, 放在窝内, 放入蒜蓉、酸梅酱、精盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油拌匀, 再放入干淀粉、红椒米、生油拌匀, 原条盘放在碟中, 然后放入蒸柜, 用猛火蒸至仅熟取出(约7分钟), 溅入滚油便成。

