

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

快餐菜



清纯的岭南风味 浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺 美味的粤菜佳肴



广东科技出版社

吃在广东小丛书

快餐菜

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快餐菜/梁昌, 廖锡祥编著. --广州: 广东科技出版社, 2003.6

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3274-6

I. 快… II. ①梁… ②廖… III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013889号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张3 字数60千

版 次: 2003年6月第1版

2003年6月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 5.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



目 录

一、家禽类

时尚家乡蒸鸡·····1	酥会鸭脯·····17
菜远炒鸡球·····2	梅汁姜芽鸭片·····18
玉兰炒鸡球·····3	七彩火鸭条·····19
油榄炒鸡片·····4	锦绣油鸭条·····20
紫萝炒鸡片·····5	姜芽炒鸭心·····21
鸡丝扒茄瓜·····6	杏菠炒肫球·····22
银芽炒鸡丝·····8	双果炒肫丁·····23
头菜炒鸡粒·····9	腊鸭肠炒玉兰·····24
碧玉炒鸡丁·····10	七彩火鹅丝·····25
冬笋油鸭片·····11	火鹅会芋丝·····26
香菠炒鸭片·····12	杨桃焗鹅肝·····27
荔枝拌火鸭·····13	姜茸蒸鹅肫·····28
银萝油鸭煲·····14	梅汁鹅肫球·····29
五彩火鸭羹·····15	蒜香蜜汁焗鹌鹑·····30
五彩烧鸭炒葛丝·····16	菊香鸽片·····31
	荷芹炒鸽片·····32

二、家畜类

菜心炒肉片	34
藤菜肉片汤	35
银芽炒金腿	36
肉粒粟米羹	37
甜粟蒸肉饼	38
味蛋蒸肉饼	39
荷香薯仔蒸肉排	40
榄豉蒸肉排	41
菜苎炒猪肝	42
辣椒叶猪润汤	43
酸菜炒猪大肠	44
茭笋炒牛肉	45
金针云耳炒牛腩	47
滑蛋牛肉	48
香芹炒牛百叶	49

镬仔金菇肥牛	50
梅汁煎牛腩	51
三冬炒牛肉	52
京葱炒牛肉	53
隐汁牛肉	55
咖喱牛肉	56
蚝油牛肉	57
酸菜炒牛条	58
锦绣炒牛丝	59
油榄炒羊丝	61
云耳百合炒狗片	62
蜜糖豆炒狗条	63

三、蛋类

炒黄埔蛋	64
煎荷包蛋	65
鱼茸煎蛋	66

银翠炒蛋	67	油爆鼠脯	82
芙蓉叉烧	68	椒盐水蛇	83

炒三色蛋	69
------------	----

翠绿鸳鸯蛋	70
-------------	----

彩蛋香菱鱼片汤	71
---------------	----

凉拌松花蛋	71
-------------	----

炒鸳鸯蛋	73
------------	----

炒滑蛋	74
-----------	----

蛋煎凤尾子	74
-------------	----

凉瓜煎蛋饼	75
-------------	----

香菜味蛋汤	76
-------------	----

四、野味类

宝茸蒸鹧鸪	78
-------------	----

煎焗鹧鸪	79
------------	----

啤酒蒸鹧鸪	80
-------------	----

冬笋炒田鸡片	81
--------------	----

五、水产类

榄豉蒸鲩鱼	85
-------------	----

生抽皇煎鲩鱼	86
--------------	----

油泡脆鲩片	87
-------------	----

新法焗鱼头	88
-------------	----

冬瓜鱼茸羹	89
-------------	----

干湿辣椒蒸鱼头	90
---------------	----

茄子蒸鱼唇	91
-------------	----

烧汁焗鱼嘴	92
-------------	----

酸姜蒸鱼面	93
-------------	----

梅菜蒸鲛鱼	94
-------------	----

香芋豆豉鱼	95
-------------	----

蚝油鱼饼	96
------------	----

桂花鱼脯	97
------------	----

- | | |
|------------------|-----------------|
| 生鱼三味 ·····98 | 菊香鱼片炒蛋 ·····115 |
| 菜远炒生鱼球 ·····99 | 滑蛋生鱼片 ·····116 |
| 香荳鱼片汤 ·····100 | 梅子蒸塘利 ·····117 |
| 枸杞鱼片汤 ·····101 | 姜芽炒鳝片 ·····118 |
| 荠菜炒鱼条 ·····102 | 七彩生炒鳝条 ·····119 |
| 酶香蒸鲩鱼 ·····103 | 菜胆炒鲈鱼球 ·····120 |
| 杞子鱼片蒸蛋 ·····104 | 清蒸鲳鱼 ·····121 |
| 鱼头火锅 ·····105 | 乳香焗基围虾 ·····122 |
| 太公鱼头 ·····106 | 干煎大虾碌 ·····123 |
| 避风塘炆鱼嘴 ·····107 | 人良煎虾饼 ·····124 |
| 苏梅酱蒸鱼嘴 ·····108 | 煎芙蓉虾 ·····125 |
| 枣茸银丝蒸鱼嘴 ·····109 | 白焯海虾 ·····126 |
| “桂花”鱼魂脯 ·····110 | 啫啫醉虾 ·····127 |
| 清蒸软骨鲮鱼 ·····111 | 荷香蒸虾 ·····128 |
| 脆炸鲮鱼丸 ·····112 | 姜葱爆河虾 ·····129 |
| 家乡蒸金钱片 ·····113 | 美极煎焗河虾 ·····130 |

- | | |
|----------------|----------------|
| 香辣汁会虾球·····131 | 蚝油西兰花·····146 |
| 粉丝花蟹煲·····132 | 腐乳炆冬瓜·····147 |
| 豉椒炒花蟹·····133 | 粉丝虾米节瓜煲··147 |
| 紫苏炒黄沙蚬·····134 | 味蛋黄蒸胖瓜·····148 |
| 干烧黄沙蚬·····135 | 煎焗胜瓜球·····150 |
| 生炒凉瓜花蚬肉··136 | 生炒凉瓜·····151 |
| 芥菜炒蚬肉·····137 | 凉拌秋茄·····152 |
| 豉椒炒田螺·····138 | 咸鱼茄瓜煲·····153 |

六、蔬菜类

- | | |
|---------------------|---------------|
| 鸡油蒜茸白菜·····140 | 玫瑰三丝·····155 |
| 咸鱼炒白菜·····141 | 清炒薯仔条·····156 |
| 蚝油扒芥胆·····142 | 百花酿莢笋·····157 |
| 腊鸭颈芥菜汤·····143 | 蚝油莢笋·····158 |
| 虾酱炒薺菜·····144 | 生焗莢笋·····159 |
| 枸杞蛋花汤（三星拱月）·····145 | 拆“鸡髀”·····160 |
| | 美极珍珠笋·····161 |

虾子扒鲜草菇 ··· ·162	茭鱼豆腐 ··· ···166
七、其他类	虾酱豆腐煲 ··· ···167
荷叶饭 ·····163	茄汁辣豆腐 ··· ···168
牛肉窝蛋五更饭 ···164	附录 ··· ··· ···170
家乡炒饭 ··· ···165	

一、家禽类

时尚家乡蒸鸡

用料：

宰净放养山鸡400克、糖心大头菜30克、红枣5~6枚、湿陈皮短幼丝、姜花、葱白段、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡斩成件，红枣用大热水浸过，去皮去核，然后剁烂成茸，大头菜切成短幼丝。

2. 把鸡件、姜花调味拌匀，加入干生粉、花生油拌匀，然后放入陈皮丝、大头菜丝、红枣茸，拌匀后薄薄地摊放于铝盘上，入笼用中火蒸熟，取出，放上葱白段便成。

特点：

皮爽肉滑，清甜馥郁。

菜筴炒鸡球

用料：

鸡肉400克、菜筴400克、绍酒10克、上汤40克、蛋清10克、胡椒粉、湿生粉、葱白段、姜花、地鱼末、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉片厚片、剖上花纹，切件。先上蛋清，再拌湿生粉。

2. 烧镬下花生油，下菜筴加盐炒熟，倒入笊篱滤干。

3. 再烧镬下花生油，把鸡球拉嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中滤油。炒镬放回炉上，下姜花、地鱼末爆香，随即下鸡球、菜筴、上汤、溅酒。调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加入葱白段，加包尾油炒匀上碟。

特点：

鲜香嫩滑 美味可口，翠绿素雅，芡色洁白。

玉兰炒鸡球

用料：

改好芥兰、鸡肉各300克，湿冬菇25克、葱段15克，红萝卜花数片，蛋清10克、上汤40克、食用枳水0.5汤匙，绍酒10克，麻油、胡椒粉、姜花、地鱼末、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把芥兰用沸水加食用枳水、花生油少许焯至八成熟，随即过冷水泡冻，滤干。

2. 将鸡肉片成厚片，剞上花纹后切件，用1.5克盐、蛋清拌匀，上湿生粉。

3. 烧镬下花生油烧至八成滚，把鸡球拉嫩油，捞起滤油。将镬去油，下姜花、地鱼末爆香，先下芥兰炒片刻，溅酒，放糖，再加入鸡球等料同炒，调味，下上汤、麻油，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

味鲜香浓，嫩滑爽脆。

说明：

此菜主料之一芥兰，学名芥蓝，亦称“绿叶甘蓝”。其茎粗壮直立，细胞组织紧实，含水量小，表皮有一种蜡质，生炒的芥兰一般较硬，且味涩。故需加少许食用枳水滚过，使芥兰色泽青绿，茎焗中带爽。炒芥兰要放糖和溅酒，用酒以增香，用糖冲掉涩味。

油榄炒鸡片

用料：

鸡肉250克，莲藕200克，青红椒件50克，油榄（这里指白油榄鼓）40克，绍酒、蛋清、湿生粉、姜花、蒜茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉片成薄片，拌上蛋清，上湿生粉。将莲藕去节，刨去表皮，切片，飞水，捞起滤干。把油榄洗净，先用花生油、糖蒸熟，候用。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡片泡嫩

注，取起。将镬去油留油底，下姜花、蒜茸爆香。接着加入鸡片、藕片、青红椒件同炒，溅酒，加入蒸好的油榄（连汁）调味，炒匀，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，上碟。

特点：

鲜香馥郁，爽脆清甜。

紫萝炒鸡片

用料：

鸡肉250克，菠萝肉150克，腌好子姜芽150克，青红椒50克，葱段15克，二汤25克，糖醋25克，蛋清、麻油、胡椒粉、湿生粉、蒜茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把菠萝切厚片，用盐水浸过。将鸡肉片成薄片，用盐1.5克拌上蛋清，上湿生粉。把子姜芽挤干醋液。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡片拉嫩油，捞起。将镬去油放回炉上，下蒜茸爆香，

加入青红椒件、鸡片、子姜芽、葱段同炒，溅酒、调味、下二汤、麻油、糖醋，用湿生粉勾芡，加入菠萝片，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

味鲜嫩滑，醒胃可口。

说明：

酸子姜须挤干醋液，以免成菜（因有糖醋）过酸。菠萝切片后要用盐水浸过，以去其刺口的涩味，减弱其酸味（味的相消作用）；炒制时，菠萝片最后落镬，以免遇高温而变酸，维生素遭到较大的损失。

鸡丝扒茄瓜

用料：

茄瓜750克，鸡丝150克，湿冬菇丝25克，蛋清15克，葱丝15克，绍酒15克，二汤1000克，上汤150克，麻油、老抽、胡椒粉、湿生粉、姜丝、蒜茸、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把茄瓜刨去皮，切去头、尾、纵剖开4条长形条，放在清水中浸片刻，取起滤干，鸡丝先上蛋清，又拌湿生粉。

2. 烧镬下花生油烧至六成滚，把茄瓜条拉油后取起；把鸡丝泡油后倒入放在油盆上的笊篱中滤油，把镬放回炉上，加入二汤、盐3克，将茄瓜条滚煨过，捞起滤干。

3. 用花生油起镬，卜蒜茸，加入上汤100克，绍酒10克、茄瓜条，麻油、胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，放在碟上。

4. 烧镬下花生油，下姜丝、蒜茸爆香，加入上汤50克、鸡丝、菇丝、麻油，以老抽调色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，盖上茄瓜面。

特点：

肉质鲜嫩，软滑鲜甜

银芽炒鸡丝

用料：

鸡肉300克、银芽400克、韭黄段50克、湿冬菇丝25克、葱榄15克、绍酒10克、二汤25克、上汤30克、白醋数滴、姜丝、蒜茸、蛋清、胡椒粉、湿生粉、麻油、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉切成丝，拌上蛋清和湿生粉。
2. 烧镬下花生油加热至四成滚，把鸡丝拉嫩油，倒出，滤去油。在镬中，下银芽，加入二汤、白醋、盐，用旺火炒至九成熟，倒入疏壳中，滤去水。
3. 用花生油起镬，下姜丝、蒜茸爆香，加入鸡丝、湿冬菇丝、葱榄，炒匀，溅酒，调味，撒上胡椒粉，放入上汤，加入银芽、韭黄段，用湿生粉勾薄芡，下麻油、包尾油，炒匀，上碟。

特点：