

中英对照 Chinese-English



# 烤

# 焗

广东风味菜

李曾鹏展 著·广东科技出版社

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES  
BAKING AND ROASTING

本书原名为《烤焗》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

**图书在版编目 (CIP) 数据**

广东风味菜 烤焗/李曾鹏展著

—广州：广东科技出版社，1996.6

ISBN 7-5359-1668-6

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱-广东

IV. TS972

---

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)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东惠阳印刷厂

规 格：889×1194 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次：1996 年 6 月第 1 版

1996 年 6 月第 1 次印刷

印 数：0001—5000 册

ISBN 7-5359-1668-6

分 类 号：TS·98

定 价：20.00 元

---

广东省版权局著作权合同登记

图字 19-1996-010 号

## 说 明

(一)本书原出版者为香港博益出版集团有限公司,书中采用的重量单位为司马斤和司马两,它们与法定计量单位的换算为:1 司马斤 $\approx$ 604.8 克,1 司马两 $\approx$ 37.8 克。

(二)书中使用了一些广东方言,为方便读者阅读,现将书中常出现的广东方言与普通话对照,列举如下:

|          |              |
|----------|--------------|
| 滚水——开水   | 些小——少量       |
| 焗——熟变软   | 黏——粘         |
| 捞匀——搅至均匀 | 埋炆——勾芡       |
| 鏟一刀——划一刀 | 鑊——炒锅        |
| 罩篱——漏勺   | 雪柜——电冰箱      |
| 生抽——浅色酱油 | 老抽——深色酱油     |
| 古月粉——胡椒粉 | 泡打粉——发粉      |
| 矮瓜——茄子   | 薯仔——马铃薯      |
| 马蹄——荸荠   | 鸡髀——鸡大腿      |
| 饭焦——锅巴   | 菜薹——青菜去掉花及老梗 |

广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

# 烤 焗

BAKING AND ROASTING

李曾鹏展 著



广东科技出版社

# 目录

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 自序 .....                                                              | 4  |
| 写在《烤焗》之前 .....                                                        | 5  |
| <b>猪、牛、羊</b>                                                          |    |
| 茄汁焗猪扒 BAKED PORK CHOP WITH TOMATO SAUCE .....                         | 6  |
| 蛋汁焗猪扒 BAKED PORK CHOP WITH EGG SAUCE .....                            | 8  |
| 洋腿焗猪扒 PORK CHOP WITH HAM .....                                        | 10 |
| OK 汁焗排骨 BAKED SPARE RIBS WITH O.K. SAUCE .....                        | 12 |
| 焗排骨 BAKED SPARE RIBS .....                                            | 14 |
| 菠萝排骨 SPARE RIBS IN PINEAPPLE SAUCE .....                              | 16 |
| 家常叉烧 HOME MADE ROAST PORK .....                                       | 18 |
| 果汁焗火腿 BAKED HAM WITH JUICY SAUCE .....                                | 20 |
| 苹果焗猪柳 BAKED APPLE WITH PORK FILLET .....                              | 22 |
| 蒜蓉焗肉粒 DICED PORK IN GARLIC PASTE .....                                | 24 |
| 黑椒汁焗牛扒 STEAK IN BLACK PEPPER SAUCE .....                              | 26 |
| 咖喱汁焗牛肋骨 BEEF'S WING RIBS WITH CURRY SAUCE .....                       | 28 |
| 免治牛肉焗矮瓜 BAKED MINCED BEEF WITH<br>EGG PLANT .....                     | 30 |
| 洋葱焗牛肝 BAKED BEEF LIVER WITH ONION .....                               | 32 |
| 焗卷筒羊肉 BAKED MUTTON ROLL .....                                         | 34 |
| 皇冠羊排 CROWN ROAST OF LAMB .....                                        | 36 |
| <b>家禽</b>                                                             |    |
| 焗葡国鸡 BAKE CHICKEN IN PORTUGUESE STYLE .....                           | 38 |
| 怪味焗鸡 CHICKEN WITH SESAME SAUCE FLAVOR .....                           | 40 |
| 焗椰汁鸡 BAKED CHICKEN WITH FRESH<br>COCONUT MILK .....                   | 42 |
| 简易盐焗鸡 SALT-BAKED CHICKEN .....                                        | 44 |
| 南乳焗鸡 BAKED CHICKEN WITH REDDISH<br>BEAN CHEESE .....                  | 46 |
| 烧焗春鸡 BAKED CHICKEN .....                                              | 48 |
| 简易富贵鸡 BEGGAR'S CHICKEN .....                                          | 50 |
| 蘑菇焗鸡粒 DICED CHICKEN WITH BUTTON MUSHROOM .....                        | 52 |
| 焗鸡髀 BAKED CHICKEN THIGHS .....                                        | 54 |
| 椒盐焗鸡翼 BAKED CHICKEN WINGS WITH PEPPER AND<br>SALT .....               | 56 |
| 蚝油焗鸡翼 BAKED CHICKEN WINGS IN OYSTER SAUCE .....                       | 58 |
| 茄汁黄豆焗鸡翼 BAKED CHICKEN WINGS WITH SOYA<br>BEANS AND TOMATO SAUCE ..... | 60 |
| 芥辣焗鸡翼 CHICKEN WINGS IN MUSTARD SAUCE .....                            | 62 |
| 盐焗鸡肝 SALT-BAKED CHICKEN LIVER AND KIDNEY .....                        | 64 |
| 柱侯酱焗乳鸽 PIGEON IN GROUND BEAN PASTE SAUCE .....                        | 66 |
| 油焗乳鸽 FIVE SPICY PIGEON .....                                          | 68 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 香菱焗鹌鹑 BAKED QUAILS WITH PARSLEY .....                       | 70  |
| <b>水产</b>                                                   |     |
| 西汁焗鱼 BAKED FISH IN TANGY SAUCE .....                        | 72  |
| 五香焗鱼 FIVE SPICED FISH .....                                 | 74  |
| 洋葱焗鱼 BAKED FISH WITH ONION .....                            | 76  |
| 薯蓉焗鱼 BAKED FISH WITH MASHED POTATO .....                    | 78  |
| 豉椒焗鱼云 BAKED FISH HEAD IN FERMENTED<br>BLACK BEAN .....      | 80  |
| 上汤焗龙虾 BAKED LOBSTER WITH SUPERIOR STOCK .....               | 82  |
| 豉椒焗大虾 PRAWN IN FERMENTED BLACK BEAN SAUCE...                | 84  |
| 莲叶原味焗虾 BAKED PRAWN IN LOTUS LEAF .....                      | 86  |
| 天府焗蟹 BAKED CRAB (TIN-FU STYLE) .....                        | 88  |
| 芝士焗蟹盖 BAKED CRAB WITH CHEESE .....                          | 90  |
| 鸡蛋焗蚝 BAKED EGG CUSTARD WITH OYSTER .....                    | 92  |
| 蒜蓉焗青口 SEA CONCH IN GARLIC PASTE .....                       | 94  |
| 柠汁蒜蓉焗带子 BAKED SCALLOPS WITH GARLIC<br>AND LEMON SAUCE ..... | 96  |
| 焗田螺 BAKED POND-SNAILS .....                                 | 98  |
| 葡汁焗香螺 HORN-SNAILS IN PORTUGUESE SAUCE .....                 | 100 |
| <b>蔬菜及其他</b>                                                |     |
| 葡汁焗双蔬 BROCCOLI AND MUSHROOM IN PORTUGUESE<br>SAUCE .....    | 102 |
| 腿蓉焗菜花 CAULIFLOWER WITH CREAMY<br>/ HAM SAUCE .....          | 104 |
| 洋葱焗薯仔 BAKED POTATO WITH ONION .....                         | 106 |
| 肉酱焗薯仔 BAKED POTATO WITH MINCED BEEF .....                   | 108 |
| 焗原只薯仔 BAKED POTATO IN JACKET .....                          | 110 |
| 芝士焗奄列 CHEESE OMELETTE .....                                 | 112 |
| 简易薄饼 QUICK MADE PIZZA .....                                 | 114 |
| 蒜蓉面包 GARLIC BREAD .....                                     | 116 |
| 咸腰果 SALTED CASHEW NUTS .....                                | 118 |
| 蜜味香蕉 BANANA WITH LEMON AND HONEY .....                      | 120 |
| 甜杏仁 ALMOND IN SYRUP .....                                   | 122 |
| 焗酿蜜桃 STUFFED PEACHES .....                                  | 124 |
| 本食谱常用之厨具 .....                                              | 126 |

# 自序



我从事烹饪工作已多年了，但仍然觉得好像刚刚接触烹饪那样，很有新鲜感，很想学，很想充实自己。我不断告诉自己，下一次要做得比这次好。

无论多忙，我都坚持每星期抽出一天作为试菜日。把各种材料配搭好、煮好，自己试食，觉得效果理想的，就将材料及做法写成讲义，教授学生。有时候做出来的效果欠佳，只有不断改良。假如还不理想的话，便去请教别人。

我把长期实践的经验累积起来，写成食谱，献给读者，或者在电视节目介绍给观众，我觉得这工作很有意义。烹饪除了带

给我无限的乐趣之外，也带给我珍贵的友情，因为凭着食谱，我有机会与观众及读者结下深厚的友谊。

得到博益出版集团有限公司的支持，《烤焗》是食谱系列中的第十本书了，其他九本是，《蒸》、《煲仔菜》、《汤羹》、《滋补炖品》、《家常小炒》、《炆》、《冷盘》、《美食进补》、《煎炸》。当《烤焗》出版后，希望各位读者像以往那样支持我，给我意见，并请前辈多多指教。

李曾鹏展

# 写在《烤焗》之前

“烤焗”是常用的烹饪方法。焗的原理，就是使食物受热膨胀，变得松软，同时将水分蒸发，使配料及调味料的味道吸纳在食物内，令食物香而味美。

“烤焗”分为炉焗和焗焗两类。“焗焗”又分为原汁焗、汤焗、煎焗、油焗。

“原汁焗”就是把原料处理后，用调味料腌透，在镬或在煲内，落多些油，慢火焗熟，如盐焗鸡肝。“汤焗”就是把原料经过腌后，泡油或爆炒，加以配料及上汤焗熟，如“上汤焗龙虾”。“煎焗”就是把原料腌透，用少量油，放下原料，盖上镬盖慢火焗熟，如“蛋汁焗猪扒”。“油焗”就是把原料腌后，在镬中烧滚较多之油（油要浸过原料面，至少浸过原料一半），放下原料，盖上镬盖，用慢火焗熟，如“油焗乳鸽”。

“焗炉焗”又分为“生焗”和“熟焗”。“生焗”就是将生的食物腌后，直接焗熟，味浓而又焦香，如“焗排骨”。“熟焗”就是把食物经调味煮熟，然后放入焗炉焗，增加食物的香味，如“焗葡国鸡”。

“焗”与“焗”两种烹饪法基本上相同，分别在于“焗”要多打芡。“焗”则多数不用打芡，或只打薄芡，取其原汁原味，汁少而香。

市面上每款焗炉，用以表示炉火的强弱，都不尽相同，例如某款焗炉以1~9数目字，代表火力强弱，1~3就是小火，4~6中火，7~9大火。又如某款焗炉以200~500代表火力强弱，200~250就是小火，300~350中火，400~500大火。因为每款焗炉，炉火强弱不同，食谱上的火力只供参考。同时，焗时注意火力调节，也要注意盛食物的器皿，要能抵受高热不会破裂，才可放入焗炉。

《烤焗》的六十款菜式，都是配合时代、适应都市的繁忙生活而设，简单、美味、富营养、中西合璧、西为中食、西食中调、中食西调，务求适合大多数人口味。希望《烤焗》能帮助你解决烹饪上的烦恼，使你生活更美满、更进步。

李曾鹏展

## 茄汁焗猪扒

BAKED PORK CHOP  
WITH TOMATO SAUCE

## 用料:

猪扒三件，约重半斤，洋葱一小个切丝，鸡蛋一只拂匀，自发面粉约半杯，牛油半安士，茄汁四汤匙。

## 腌料:

盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙，古月粉少许，糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生抽二茶匙。

## 汁调味:

古月粉少许，糖二茶匙，上汤一杯，盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙（或用水一杯，鸡精半粒煲溶，代替上汤及盐）。

## 芡:

粟粉 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，水三汤匙。

## 做法:

- (1)猪扒洗净，抹干水剁松，加腌料腌半小时。沾上鸡蛋，再沾满自发粉，放入将滚之油中炸熟捞起，盛放在焗盆上。
- (2)洋葱丝炒软，放在猪扒上。
- (3)下油一汤匙，略爆茄汁，下汁调味煮滚。试味，埋芡，淋在猪扒上，把牛油切小粒放在面上。放入已烧热之焗炉内，用高火焗至面呈焦黄色，约焗十五分钟。

## Ingredients:

3 pieces pork chop (about 10 oz)  
1 small shredded onion  
1 beaten egg  
 $\frac{1}{2}$  cup self-raising flour  
 $\frac{1}{2}$  oz butter  
4 tbsp tomato ketchup

## Seasoning:

$\frac{1}{3}$  tsp salt  
Pinch of pepper  
 $\frac{1}{3}$  tsp sugar  
2 tsp light soy

## Sauce A:

Pinch of pepper  
2 tsp sugar  
 $\frac{1}{3}$  tsp salt  
1 cup superior stock (or 1 cup water mix with  $\frac{1}{2}$  chicken cube)

## Sauce B:

$1\frac{1}{2}$  tbsp cornflour  
3 tbsp water

## Method:

1. Wash, wipe and pat pork chop. Marinate with seasoning for half an hour. Dip in beaten egg, then coat with flour. Deep fry in nearly hot oil. Dish onto roasting tin.
2. Stir-fry onion until soft, put onto pork chop.
3. Saute tomato ketchup with 1 tbsp oil, add sauce A and bring to boil. Taste, add in sauce B. Pour on top of pork chop. Add diced butter. Bake in preheated oven over high heat for 15 minutes until golden brown.



# 蛋汁焗猪扒

## BAKED PORK CHOP WITH EGG SAUCE

### 用料:

急冻肉眼半斤, 鸡蛋一至二只,  
面粉约半杯。

### 腌料:

盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 生抽一汤匙,  
古月粉少许, 鸡粉半茶匙  
(新鲜肉眼可以不用鸡粉)。

### 做法:

(1)鸡蛋拂匀。

(2)肉眼切约 $\frac{1}{2}$ 寸件, 洗净抹干水, 用刀拍松。把每件肉边之白筋剁断, 约剁三刀, 使熟后不会卷起。加腌料腌十分钟, 两面沾上面粉。

(3)把镬烧热 (最好用平底镬), 下油二汤匙, 将肉眼沾上鸡蛋放在镬中, 加盖, 用中慢火焗约三分钟, 反转另一面, 加盖, 再用慢火焗约三分钟至熟, 而又两面皆金黄色, 切件或原件上碟。

### 注:

急冻肉眼较大, 用以做猪扒很合适。此镊也可以用猪扒做。此法简便快捷, 焗成之猪扒, 味美香软。

### Ingredients:

10 oz frozen pork  
1 - 2 egg  
 $\frac{1}{2}$  cup plain flour

### Seasoning:

$\frac{1}{4}$  tsp salt  
 $\frac{1}{3}$  tsp sugar  
1 tbsp light soy  
Pinch of pepper  
 $\frac{1}{2}$  tsp chicken powder (optional)

### Method:

1. Beat eggs.
2. Slice pork in  $\frac{1}{2}$ " thick, wash, wipe and pat. Marinate for 10 minutes. Dip both sides with plain flour.
3. Heat 2 tbsp oil in a frying pan, dip pork in beaten egg, then put on wok and cover with a lid. Bake over medium heat for 3 minutes. Turn over and bake over low heat for further 3 minutes. Dish up. Serve in whole or in pieces.



# 洋腿焗猪扒

## PORK CHOP WITH HAM

### 用料:

猪扒半斤切件，洋火腿切丝三汤匙（即夹面包的火腿两件），洋葱半只切丝，蒜蓉一茶匙。

### 腌料:

盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生抽半汤匙，古月粉少许，生粉二茶匙，油一汤匙。

### 调味:

酒一茶匙，喼汁半汤匙，上汤或水半杯，糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生抽半汤匙。

### 做法:

- (1)下油一汤匙，爆香洋葱、蒜蓉、火腿铲起。
- (2)猪扒洗干净，抹干水剁松，加腌料腌十分钟。煎熟，把爆香之洋葱、蒜蓉、火腿放在猪扒上，放下调味，盖上镬盖，焗二分钟上碟。

### Ingredients:

10 oz pork chop (in slices)  
3 tbsp shredded ham  
 $\frac{1}{2}$  shredded onion  
1 tsp mashed garlic

### Seasoning:

$\frac{1}{3}$  tsp salt  
 $\frac{1}{3}$  tsp sugar  
 $\frac{1}{2}$  tbsp light soy  
Pinch of pepper  
2 tsp cornflour  
1 tbsp oil

### Sauce:

1 tsp wine  
 $\frac{1}{2}$  tbsp Worcestershire sauce  
 $\frac{1}{2}$  cup superior stock or water  
 $\frac{1}{3}$  tsp sugar  
 $\frac{1}{2}$  tbsp light soy

### Method:

1. Saute onion, garlic, ham with 1 tbsp oil.
2. Wash, wipe and pat pork. Marinate for 10 minutes with seasoning and shallow fry. Add in onion, garlic, ham and sauce. Cover with a lid and bake for 2 minutes. Dish up.



# OK 汁焗排骨

## BAKED SPARE RIBS WITH O.K. SAUCE

### 用料:

肉排半斤斩件，蒜蓉一茶匙。

### 腌料:

OK 汁 1½ 汤匙，茄汁一汤匙，糖 2½ 茶匙，老抽半汤匙，生抽一汤匙，生粉¼ 茶匙。

### 调味:

盐½ 茶匙，水四汤匙。

### 做法:

- (1) 排骨洗净抹干水，加腌料腌十五分钟。把腌排骨之汁倒出留用。
- (2) 烧热镬，下油二汤匙，爆香排骨及蒜蓉，倒下腌排骨之汁及调味兜匀，盖上镬盖，慢火焗熟。约需焗五分钟，即可上碟。

### 注:

OK 汁是一种外国的调味汁，在杂货店、超级市场有售。开瓶后放在雪柜或阴凉地方，很久不会变坏，就如茄汁、喼汁一样。

### Ingredients:

10 oz spare ribs  
1 tsp mashed garlic

### Seasoning:

1½ tbsp o.k. sauce  
1 tbsp tomato catsup  
2½ tsp sugar  
½ tbsp dark soy  
1 tbsp light soy  
¼ tsp cornflour

### Sauce:

½ tsp salt  
4 tbsp water

### Method:

1. Wash, wipe and marinate spare ribs with seasoning for 15 minutes. Drain spare ribs and keep the marinade.
2. Saute spare ribs and garlic with 2 tbsp oil. Pour in sauce and marinade. Mix and cover with a lid. Bake over low heat for 5 minutes. Dish up.



# 焗排骨

## BAKED SPARE RIBS

### 用料:

急冻腩排一斤。

### 腌料:

洋葱磨蓉二汤匙，古月粉少许，生抽四汤匙，糖二汤匙，酒一汤匙，油二汤匙，鸡粉一茶匙。

### 做法:

- (1) 腩排洗净抹干水，切为二条骨一件，加腌料腌一小时。
- (2) 焗盆放入少许水，盆上放架，将排骨排在架上。放入已开热之焗炉内，用高火焗熟，约需焗四十分钟。焗时要翻动，并把余下之汁搽在排骨上，排骨熟后，搽上蜜糖即成。

### Ingredients:

1  $\frac{1}{3}$  lb frozen spare ribs

### Seasoning:

2 tbsp grated onion

Pinch of pepper

4 tbsp light soy

2 tbsp sugar

1 tbsp wine

2 tbsp oil

1 tsp chicken powder

### Method:

1. Wash, wipe and cut spare ribs in pair-bones pieces. Marinate with seasoning for 1 hour.
2. Pour some water on roasting tin, top with roasting rack, arrange spare ribs on top. Bake in a pre-heated oven over high heat for 40 minutes. Turn over spare ribs and baste with sauce. Brush spare ribs with honey and dish up.