

广东大排档

镬仔菜

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社

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. 滋补镬仔浸水鱼	2	24. 镬仔潮式煮银带	48
2. 镬仔咸菜猪生肠	4	25. 镬仔仙子神鞭	50
3. 镬仔萝卜煮肉蟹	6	26. 镬仔潮式银杏白鳝	52
4. 镬仔咸菜肚丝浮皮	8	27. 鱼汤镬仔滚茶树菇	54
5. 镬仔冬瓜皮蛋煮鱼肚	10	28. 镬仔金菇肥牛	56
6. 镬仔鸡子田鸡	12	29. 镬仔浓汤滚酿豆腐	58
7. 镬仔胡椒木耳及第	14	30. 镬仔川芎白芷浸鱼头	60
8. 镬仔沙爹双丸	16	31. 镬仔冬菜白瓜鱼滑	62
9. 镬仔浓汤豆卜鱼嘴	18	32. 镬仔贡菜牛骨髓	64
10. 镬仔豉味浸白鳝	20	33. 镬仔萝卜鱼松	66
11. 镬仔清汤本地鸡	22	34. 镬仔煎蛋姜酒腰肝	68
12. 镬仔勾虾韭菜猪红	24	35. 镬仔潮式白果猪肚	70
13. 镬仔咸菜粉肠	26	36. 镬仔蚬肉煮萝卜	72
14. 镬仔沙爹粉丝肥牛	28	37. 镬仔黑椒味菜大肠	74
15. 镬仔冬菜粉丝浸鲈鱼	30	38. 镬仔潮式沙尖鱼	76
16. 镬仔萝卜煮仿肚	32	39. 镬仔紫菜煮双丸	78
17. 镬仔粉丝鱼滑津白	34	40. 镬仔津白粉丝鱼球	80
18. 镬仔骨髓鱼云	36	41. 镬仔糯米酒煮鸡杂	82
19. 镬仔花雕浸猪腰	38	42. 镬仔花雕红枣浸水鱼	84
20. 镬仔姜酒煮鸡生肠	40	43. 宫廷镬仔浸鸡子	86
21. 镬仔黑椒牛骨髓	42	44. 镬仔清汤萝卜牛筋筋	88
22. 镬仔香芋沙尖柳	44	45. 镬仔家乡浸鱼嘴	90
23. 镬仔沙爹蹄筋猪红	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释	92

1. 滋补镬仔浸水鱼

原料:

本地水鱼(鳖)1只(约600克), 淮山药50克, 枸杞子25克, 桂圆肉10克, 姜片5克, 葱条2条, 陈皮丝2克, 上汤350克, 绍酒15克, 精盐5克, 味精3克, 白糖2克, 麻油0.5克, 胡椒粉1克。

制法:

1. 将水鱼放血, 用滚水烫过, 洗净外衣, 开肚取出内脏, 斩件洗净, 备用。

2. 将淮山药、枸杞子、桂圆肉洗净, 放在窝里, 注入上汤浸过面, 上蒸笼蒸20分钟取出备用。

3. 将水鱼飞水后倒在疏壳里滤干, 然后烧镬下油, 下姜片、葱条爆香, 放入水鱼, 溅绍酒爆透倒在疏壳里, 去掉葱条。

4. 烧镬下油, 注入上汤和炖好的枸杞子、淮山药及桂圆肉(连汁), 下陈皮丝, 调入所有味料至滚, 加麻油、胡椒粉后倒在预先准备好的镬仔里, 加盖放在酒精炉上滚5分钟至熟便成。



2. 鑊仔咸菜猪生肠

原料:

鲜猪生肠 350 克, 咸菜件 100 克, 青红椒件 50 克, 黑椒 5 克, 姜米(粒)5 克, 洋葱粒 5 克, 上汤 350 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 白糖 2 克, 绍酒 10 克, 麻油 0.5 克。

制法:

1. 将咸菜件用清水滚过捞起;猪生肠用开水略烫一下, 倒入疏壳滤干水备用。

2. 烧鑊下油, 放黑椒爆香, 再下姜米、洋葱粒、青红椒件, 溅绍酒, 注入上汤, 下精盐、味精、白糖, 滚后放入咸菜件、猪生肠略滚, 转放在鑊仔里, 猪生肠在面, 加麻油, 加盖放在酒精炉上烧滚至熟便成。





3. 鑊仔萝卜煮肉蟹

原料:

肉蟹 400 克, 萝卜 100 克, 香芹 50 克, 冬菇 25 克, 姜片 5 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 白糖 1 克, 干淀粉 10 克, 上汤 200 克, 胡椒汤 200 克, 绍酒 5 克, 麻油 0.5 克。

制法:

1. 将肉蟹斩件洗净, 拍上干淀粉。萝卜去皮洗净, 切厚“日”字形件备用。

2. 将萝卜用清水滚透, 倒在疏壳里滤干水分。

3. 烧镬下油, 待油温烧至 180°C , 放入肉蟹拉油至仅熟, 倒在笊篱里。把镬放回炉上, 利用镬中余油, 下姜片、冬菇略爆, 溅入绍酒, 注入上汤、胡椒汤和所有味料, 放入萝卜、肉蟹一齐滚后, 转放在镬仔上, 加麻油便成。





4. 镬仔咸菜肚丝浮皮

原料:

熟猪肚丝 150 克, 浮皮丝 150 克, 咸菜丝 100 克, 香芹 20 克, 红椒丝 15 克, 姜丝 3 克, 炸蒜片 5 克, 姜件 1 块, 葱条 1 条, 胡椒汤 350 克, 二汤 200 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 绍酒 10 克, 麻油 0.5 克。

制法:

1. 将浮皮丝、咸菜丝分别用清水滚过。
2. 烧镬下油, 放姜件、葱条略爆, 溅入绍酒 5 克, 下二汤、浮皮丝滚煨 5 分钟, 捞起去掉姜、葱。
3. 烧镬下油, 放姜丝、炸蒜片、香芹略爆, 溅入绍酒, 下胡椒汤、肚丝、浮皮丝、咸菜丝、红椒丝和所有味料, 滚后倒在镬仔里, 加麻油, 放在酒精炉上烧滚便成。



5. 镶仔冬瓜皮蛋煮鱼肚

原料:

发好鱼肚 150 克, 冬瓜 250 克, 冬菇件 20 克, 皮蛋 1 只, 姜 1 块, 葱条 1 条, 姜片 3 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 绍酒 10 克, 上汤 350 克, 二汤 200 克。

制法:

1. 将冬瓜切件, 用滚水滚透, 捞起过冷水。

2. 烧镬下油, 放姜块、葱条略爆, 溅入绍酒 5 克, 注入二汤滚后, 放入鱼肚煨 3 分钟捞起, 去掉姜、葱。

3. 捞起过了冷水的冬瓜; 烧镬下油, 放姜片、皮蛋, 溅入绍酒, 注入上汤, 下冬菇件、冬瓜、鱼肚和所有味料略滚, 转倒在镬仔里, 上台时跟酒精炉烧滚便成。



6. 鑊仔鸡子田鸡

原料:

鲜鸡子 150 克, 净田鸡 250 克, 枸杞子 10 克, 姜片 5 克, 芫荽 10 克, 花雕酒 30 克, 上汤 350 克, 冬菇 30 克, 精盐 6 克, 味精 5 克, 白糖 2 克, 干淀粉 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 麻油 0.2 克。

制法:

1. 将田鸡放在窝里, 放精盐 3 克, 干淀粉拌匀腌 5 分钟。

2. 鸡子放在滚水里用慢火浸熟捞起; 田鸡放在滚水里飞水至仅熟捞起备用。

3. 烧鑊下油, 下姜片、北菇件略爆, 溅花雕酒, 注入上汤, 下枸杞子和所有味料, 滚后倒在鑊仔里, 放入已熟的鸡子、田鸡, 加盖放在酒精炉上滚 5 分钟便成。





7. 鑊仔胡椒木耳及第

原料:

净熟猪粉肠 75 克, 猪肝 75 克, 猪腰 75 克, 熟肉丸 75 克, 熟猪肚 75 克, 湿木耳 150 克, 胡椒汤 350 克, 炸蒜片 5 克, 姜片 5 克, 红椒件 15 克, 芫荽 5 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 白糖 2 克, 麻油 0.5 克, 绍酒 15 克。

制法:

1. 将猪肝、猪腰先用滚水略飞水捞起, 粉肠、肉丸、猪肚用滚水滚过捞起备用。

2. 先将木耳用清水滚过, 后用姜汁酒汤焗过。

3. 烧鑊下油, 放入姜片, 炸蒜片、红椒件略爆, 再放猪肝、猪腰、粉肠、猪肚、肉丸、木耳, 溅入绍酒, 放胡椒汤和所有味料, 滚后转放在鑊仔里, 加包尾油、麻油, 面上放芫荽便成。

