

广东大排档

经济小炒

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社

广东科技出版社出版
《广东大排档》系列书

- | | |
|--------------|------|
| 经济小炒 | (已出) |
| 风味小炒 | (已出) |
| 煲仔菜 | (拟出) |
| 镬仔菜 | (拟出) |
| 新潮菜 | (拟出) |
| 蒸(海鲜、河鲜) | (拟出) |
| 蒸(禽、畜、动物类) | (拟出) |
| 炆、焗(海鲜、河鲜) | (拟出) |
| 炆、焗(禽、畜、动物类) | (拟出) |
| 煎、炸 | (拟出) |
| 扒、扣 | (拟出) |
| 汤羹 | (拟出) |
| 炖汤 | (拟出) |

(以上书每册定价: 18.00元)

ISBN 7-5359-2782-3



9 787535 927828 >

ISBN 7-5359-2782-3

TS·248 定价: 18.00元

责任编辑: 古 玉

封面设计: 丘庆璇 版式设计: 理 佳

广东大排档

经济小炒

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

经济小炒：广东大排档 / 梁慧仪；杨远雄
编著. —广州：广东科技出版社，2001.5
ISBN 7-5359-2782-3

I . 大…

II . ①梁…②杨…

III . 菜谱—广东

IV . TS972.113

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

出版人：黄达全

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码：516001)

规 格：889mm × 1194mm 1 / 32 印张 3 字数 60 千

版 次：2001 年 5 月第 1 版

2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~8000 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，是市民大众饮食喜闻乐见的好去处之一。“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. 菜心生鱼球..... 2	24. 鲜笋胗肝土鱿..... 48
2. 云耳丝瓜炒土鱿..... 4	25. 玉兰炒肾花..... 50
3. 蚬肉生菜包..... 6	26. 凉瓜炒鸡蛋..... 52
4. 果仁炒肚蒂..... 8	27. 五彩白饭鱼..... 54
5. 鲜菇翠田鸡..... 10	28. 荷芹炒肾球..... 56
6. 银鱼土豆丝..... 12	29. 豉汁黄鳝球..... 58
7. 蒜心鸡翼球..... 14	30. 鲜笋炒鸡片..... 60
8. 豉椒牛心蒂..... 16	31. 肉丝韭黄炒蛋..... 62
9. 草菇炒牛肉丸..... 18	32. 豉椒塘虱球..... 64
10. 银针叉烧丝..... 20	33. 爽爽炒脆肚..... 66
11. 腰果炒肾丁..... 22	34. 味菜炒大肠..... 68
12. 芥兰炒腊味..... 24	35. 西兰花肾球..... 70
13. 五彩炒鸡丝..... 26	36. 碧绿炒双丸..... 72
14. 笋菇炒鸡杂..... 28	37. 鲜笋猪心腰..... 74
15. 丝瓜炒猪腰..... 30	38. 豉椒炒鲜鱿..... 76
16. 青豆炒牛肉..... 32	39. 韭黄炒肉丝..... 78
17. 鲜菇炒猪肝..... 34	40. 炒马鞍鳝片..... 80
18. 菜心炒叉烧..... 36	41. 玉翠凤片腊味..... 82
19. 银黄双鱿丝..... 38	42. 鲜菇炒鲜掌..... 84
20. 核桃炒虾丸..... 40	43. 凉瓜牛柳丝..... 86
21. 滑蛋鲜虾肉..... 42	44. 滑蛋松仁生鱼片..... 88
22. 什锦炒肚丝..... 44	45. 潮州咸菜炒鱼松..... 90
23. 四时炒猪心..... 46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选择 92

1. 菜心生鱼球

原料:

改好的生鱼球 200 克, 菜心 300 克, 姜花 3 克, 甘笋花 3 克, 精盐 2 克, 绍酒 15 克, 芡汤 35 克, 湿淀粉 20 克, 胡椒粉 0.5 克, 二汤 150 克。

制法:

1. 用油起镬, 将菜心放入镬中, 加上精盐, 溅入二汤, 把菜心煸炒至 8 成熟, 倒入疏壳里, 滤去水分。

2. 将芡汤、湿淀粉、胡椒粉调匀为碗芡备用。

3. 烧镬下油, 待油温烧至约 120°C 时, 把生鱼球放入拉油至仅熟, 倒在笊篱里。利用镬中余油, 把料头、菜心、拉过油的生鱼球倾入镬中, 溅入绍酒, 调入碗芡炒熟, 加包尾油炒匀上碟便成。





2. 云耳丝瓜炒土魷

原料:

湿土魷 200 克, 丝瓜件 250 克, 洋葱件 30 克, 湿云耳 30 克, 姜花 3 克, 蒜蓉 3 克, 甘笋花 5 克, 精盐 2 克, 二汤 100 克, 蚝油 2 克, 白糖 1 克, 芡汤 30 克, 湿淀粉 10 克, 麻油 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 上汤 15 克。

制法:

1. 将芡汤、湿淀粉、麻油、胡椒粉调成碗芡备用。

2. 烧镬下油, 下洋葱件略爆, 再放丝瓜件、云耳、精盐, 溅入二汤煸炒至仅熟, 倒入疏壳内滤水。

3. 猛火烧镬下油, 待油温烧至约 120°C 时, 放入土魷拉油至 7 成熟, 倒在油盆上的笊篱里, 把镬放回炉上, 随即放入姜花、蒜蓉、甘笋花略爆, 下土魷、上汤、白糖、蚝油炒匀, 再放入丝瓜件、洋葱、云耳, 溅入绍酒, 调入碗芡炒至熟, 加包尾油炒匀上碟便成。





3. 蚬肉生菜包

原料:

黄沙蚬肉 400 克, 腊肠 25 克, 湿冬菇 25 克, 韭黄 100 克, 味菜梗 100 克, 青椒 50 克, 葱粒 15 克, 米粉丝 25 克, 上汤 30 克, 幼嫩玻璃生菜叶 100 克, 麻油 0.2 克, 胡椒粉 0.1 克, 湿淀粉 10 克, 片糖粉 5 克, 姜米 5 克, 蒜蓉 5 克, 精盐 5 克, 味精 3 克。

制法:

1. 把蚬肉洗净, 滤干。将味菜梗洗净, 用清水泡过, 揸干水, 切粒, 其他的配料也分别切粒。

2. 猛火烧镬下油, 改文火先把腊肠粒炒熟, 取起备用; 接着把蚬肉爆香, 取起备用; 又把味菜梗粒爆干, 取起备用。

3. 猛火烧镬下油, 把米粉丝炸过, 捞起备用, 把油倒回油盆。利用镬中余油, 下姜米、蒜蓉爆香, 接着把各料(除韭黄粒、葱粒外)放下同炒, 注入上汤, 加麻油, 溅入绍酒调味, 撒上胡椒粉, 用湿生粉勾芡; 然后下韭黄粒、葱粒, 加包尾油炒匀上碟, 把炸好的米粉丝揸碎撒在上面。

4. 生菜叶先用自来水反复漂洗, 再用冷开水多次浸洗至净, 改成碗口大小, 分放碟上。用生菜叶包裹上述食料, 随包随吃。





4. 果仁炒肚蒂

原料：

腌好猪肚蒂 200 克，西芹粒 150 克，甘笋粒 50 克，青椒粒 50 克，炸腰果 100 克，姜米(粒)3 克，蒜蓉 3 克，葱榄 3 克，精盐 3 克，二汤 250 克，绍酒 10 克，芡汤 35 克，湿淀粉 10 克，麻油 1 克，胡椒粉 0.5 克。

制法：

1. 把芡汤、湿淀粉、麻油、胡椒粉调成碗芡备用。

2. 烧镬加入二汤、精盐，滚后下油，下西芹、甘笋粒滚至熟，倒在疏壳里滤水。

3. 用滚水把肚蒂略“飞水”，捞起备用。

4. 猛火烧镬下油，待油温烧至约 120°C 时，放入肚蒂拉油至 9 成熟，倒在油盆上笊篱里。把镬放回炉上，随即下姜米、蒜蓉、青椒粒爆香，放入西芹、甘笋粒、肚蒂、葱榄，调入碗芡炒至熟，加包尾油炒匀上碟便成。





5. 鲜菇翠田鸡

原料：

田鸡(人工饲养的)250克，鲜草菇250克，芥兰梗100克，甘笋花3克，姜花3克，蛋清20克，湿淀粉20克，芡汤25克，胡椒粉0.5克，绍酒15克，二汤150克，精盐3克。

制法：

1. 先将田鸡用蛋清、湿淀粉10克拌匀，再将鲜草菇滚过，芥兰梗切大榄形，用二汤、精盐煸炒至仅熟。

2. 将芡汤、湿淀粉、胡椒粉调为碗芡备用。

3. 烧镬下油，待油温烧至约90℃时，将田鸡放入拉油至仅熟，倒在笊篱里，滤去油分。

4. 将镬放回炉上，放入料头、甘笋花、鲜草菇、芥兰梗、田鸡等，溅入绍酒，调入碗芡炒熟，加包尾油炒匀上碟便成。



