

居家享用真材实料 开店致富财源滚滚



☆☆☆☆☆
品味生活系列

李柏添 著
福建科学技术出版社

粤港地道小吃



42.658

著作权合同登记号: 图字 13-2003-51

书名/作者 《香港地道小吃》/ 李柏添

中文繁体字版于2002年由台湾“大境/出版菊文化事业有限公司”

(www.ecook.com.tw) 出版

中文简体字版于2003年经台湾“大境/出版菊文化事业有限公司”

(T.K./P.C. Publishing Co.,) 授权福建科学技术出版社出版

图书在版编目 (C I P) 数据

粤港地道小吃 / 李柏添著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2357-1

I. 粤… II. 李… III. 食谱—香港
IV. TS972. 142. 658

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第009626号

书 名	粤港地道小吃
	品味生活系列
作 者	李柏添
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
制 作	视觉 21 设计工作室
印 刷	深圳森广源 (印刷) 有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
图 文	93 码
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2357-1 / TS · 223
定 价	19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

居家享用真材实料 开店致富财源滚滚

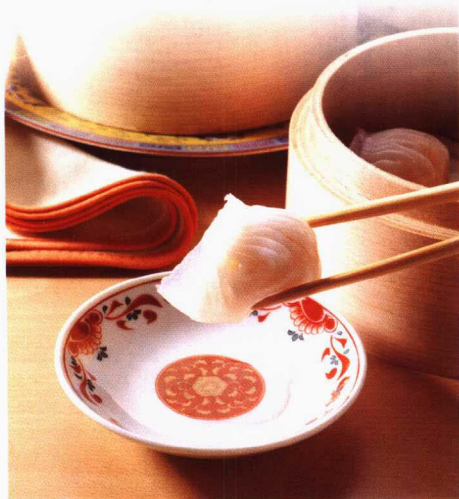


★★★★★

品味生活系列

李柏江

粤港地道小吃



福建科学技术出版社

目 录

面饭类

干炒牛河	4
凤爪排骨饭	5
腊味糯米饭	7
扬州炒饭	8
八珍炒面	9
豉油王炒面	10
班腩烩饭	11
鲜虾水饺汤	13
海鲜灌汤包	13
凤爪面	15
皮蛋瘦肉粥	17
啫啫鸡煲	19
窝蛋牛肉饭	21
咸鱼肉片饭	21
星州炒米粉	22

点心类

紫菜腐皮卷	25
叉烧酥	27
肠粉	29
鲜虾鸡包仔	30
四宝滑鸡扎	31
豉汁排骨	32
腊肠卷	33
干贝饺、香菜饺	35
叉烧焗餐包	37
水晶鲜虾饺	39
潮州粉果	41
班戟卷	43
百花烧卖	45
炸云吞	47
百花芝士球	49

蚝皇叉烧包	51
芋丝春卷	53
咖喱牛肉饺	55
豉汁蒸凤爪	57
鹌蛋烧卖	59
珍珠咸水饺	61
蜂巢芋饺	63
干蒸烧卖	65
山竹牛肉丸	67
萝卜糕、芋头糕	69
腊味糯米卷	71
煎鱼饼	72

甜品类

核桃糊	74
椰汁西米露	75
豆沙芝麻球	77
炖蛋	79
双皮炖奶	79
酥皮蛋挞	81
南北杏炖银耳	82
陈皮赤豆沙	83
马蹄糕	85
芝麻糊	86
椰汁糕、红豆糕	87
马拉糕	89
杏仁豆腐花	90
茅根竹蔗水	91
红莲炖银耳	92
蚝油馅、高汤基本做法	93
咸水饺面团制作	93
酥皮面团制作	94
叉烧包面团制作	95



面饭类 NOODLES & RICE

摆满夜晚庙街路口的“砵仔饭”

在中午温热上班族脾胃的“原盅蒸饭”

酱香味浓、河粉幼滑的“干炒牛河”

浓稠不见米粒、入口即化的“及第粥”……

传统而地道的粤港小吃

与现代化高速运行的社会并存



干炒牛河(干炒牛肉河粉)

生财帮手 炒锅、锅铲

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 盘	20 盘
牛肉	200g	1000g
豆芽	80g	400g
韭黄	80g	400g
河粉	600g	3000g
腌料		
鸡蛋	2 个	10个
太白粉	15g	75g
味精	1 小撮	5g
水	200ml	1000ml

调味料:(每盘)

家庭量:

盐 1/2 茶匙、老抽 1 茶匙、酱油 1 茶匙

做 法

1. 先将牛肉切片,用腌料腌一会儿备用。
2. 将河粉切条约 0.5cm 宽。
3. 将牛肉爆香后取出,将切条的河粉放入锅中炒热并加入盐、酱油一起拌炒,再加入老抽调色。
4. 放入豆芽、韭黄一起炒,最后再加入炒好的牛肉拌炒几下即可。

贴心促销法

- 可搭配一份点心,比如烧卖或虾饺来出售。

胜出宝典

- ※ 先用鸡蛋、太白粉、水和味精拌腌可防止牛肉肉质变差,保持肉质的嫩度。
- ※ 干炒牛河是利用蔬菜的水分和油一起炒,是完全不用水或汤拌炒的菜肴。



凤爪排骨饭

生财帮手 蒸笼、有盖饭盅

材料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4碗	20碗
凤爪	18只	40只
排骨	6~8块	30~40块

饭

米	800g	4000g
水	800ml	4000ml

配料

酱油

做法

1. 凤爪的做法请参照第57页的做法**1~5**。排骨的做法请参照第32页的做法**1~2**。
2. 往每个盅内放入200g的米及200ml的水，入蒸笼蒸约30分钟。
3. 取出待凉备用。
4. 将凤爪与排骨放入凉了的米饭中，再蒸10分钟。
5. 食用前淋上酱油。

胜出宝典

- ※ 将凤爪与排骨一起蒸，不一样的味道及汁液渗透至米饭中，香味四溢。
- ※ 直接将米和水放入盅内蒸，除了比较密实外，蒸出来的饭也比较平整美观。

贴心促销法

- 任何一款点心与凤爪排骨饭搭配都很合适。

窝蛋牛肉饭与咸鱼肉片饭齐名

许多茶餐厅都有“原盅蒸饭餐”，口味有：凤爪排骨饭、咸鱼肉片饭、土鱿肉饼饭及上碟前打颗生蛋的窝蛋牛肉饭等。一盅一盅的饭在热气腾腾的蒸笼里，一掀开盖子，一柱热气直上天，香味四溢。茶餐厅多使用不锈钢材质的大碗做蒸饭，在大排档里还有以竹筒当容器的传统做法，想到此就让人不由地垂涎。



澳门茶餐厅

香港茶餐厅很普遍，现在更有标榜“地道澳葡美食专门店”的澳门茶餐厅，开业的形式相同，但内装修和菜牌可是混合了澳门的特有风味。这家已有4家分店的“澳门茶餐厅”，连香港的演艺界明星也常光顾。48元港币一份的砵仔焗鸭饭，不仅下层香脆，连表面都有焦香的锅巴，里面放了大量的烧鸭块，一匙铲下，鸭的油香尽出。特制的葡式蛋挞6元一个，几乎每桌必点。



腊味糯米饭

材料

材料名称	家庭量	开店量
分量	2份	20份
港式腊肉	10g	100g
港式腊肠	10g	100g
干香菇	5g	50g
长糯米	300g	3000g
虾米	5g	50g

做法

1. 将长糯米浸水泡约2小时。
2. 将港式腊肉、香菇切丁，虾米泡水备用。
3. 煮一锅水，待烧开后将1的长糯米泡一下，马上捞起。
4. 将腊肠、腊肉和香菇氽烫一会儿捞起。
5. 将虾米沥干水分后入锅爆香，再将腊肉、香菇和调味料放入一起拌炒。
6. 加入长糯米一起拌炒均匀，放入铺有油纸的蒸笼蒸约30分钟。
7. 将腊肠切片铺在碗的底部。
8. 再盛入6蒸熟的糯米，盛的时候用手压一压可让糯米的质地密一些。
9. 将糯米倒扣在盘子上即可。
10. 撒上香菜及少许的蛋皮一起搭配食用。

调味料

家庭量：

盐1茶匙、砂糖2茶匙、鸡精粉5g、蚝油30ml、麻油1茶匙、老抽60ml

开店量：

盐5茶匙、砂糖45g、鸡精粉5茶匙、蚝油150ml、麻油5茶匙、老抽300ml

配料：(每份)

蛋皮适量，香菜少许



胜出宝典

※ 腊味糯米饭的特色在于料多、饭Q且不油腻，口感非常清爽。

贴心促销法

- 搭配粥类或凤爪排骨饭。

扬州炒饭(广州炒饭)

生财帮手 炒锅、锅铲

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 盘	20 盘
叉烧	200g	1000g
草虾仁	120g	600g
生菜	200g	1000g

调味料:(每盘)

盐 1/2 茶匙、味精 1/2 茶匙

配 料:(每盘)

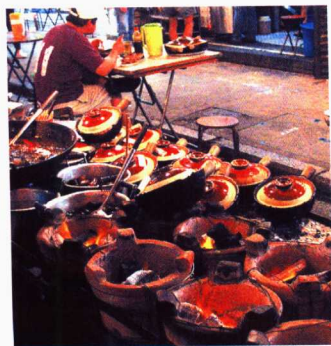
白饭 1 碗、葱花适量、蛋 1 个

做 法

1. 将生菜切丝,叉烧切丁备用。
2. 将草虾爆香后取出,再用少许油将蛋煎成半熟的蛋皮。
3. 再加入虾仁、叉烧、生菜丝、葱花和白饭一起拌炒并调味即可。

炭烧砵仔饭

走进香港庙街夜市,街边放着十余个炭盆架,每个炭盆中炉火正旺,使劲地煲着“砵仔饭”哩。砵仔饭又称懒人饭,就是将剩下的腊肉或食物与米放进瓦砵中一起煮,不仅方便,米粒更吸收了精华。砵内底部的那层香脆焦黄的锅巴,更是必尝之物。上桌掀起盖,淋上特制的酱(此酱比酱油色浓,但味不咸),快速拌匀就可大快朵颐。价格在 21~30 元港币之间,可根据你选的种类而定。



胜出宝典

※ 因扬州炒饭是广州人取的名字,所以又有“广州炒饭”的叫法,调味简单、颜色鲜明为其最大特色。

贴心促销法

- 可搭配点心或炒菜。



八珍炒面

生财帮手 炒锅

材料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4份	20份
港式炒面	600g	3000g
豆腐	320g	1600g
猪肉片	200g	1000g
叉烧	200g	1000g
鱼肉	200g	1000g
虾仁	200g	1000g
花枝片	200g	1000g
干贝	100g	500g
香菇	8朵	40朵

调味料

家庭量：

盐2茶匙、味精2茶匙、胡椒粉2茶匙、麻油2茶匙、太白粉60g、水600ml

开店量：

盐45g、味精45g、胡椒粉45g、麻油45ml、太白粉300g、水3000ml

做法

1. 将港式炒面烫熟后沥干水分，放入油锅中炸至金黄色，起锅后将油沥干。
2. 将香菇切条、豆腐切丁、花枝切片备用。
3. 将所有的材料汆烫过，放入煮沸的150ml水中，并加入调味料调味勾芡。
4. 将炸好的炒面放在盘子上，再淋上3的材料即为八珍炒面。

胜出宝典

※ 香港当地人称港式炒面为“八珍炒面”，就是将面炸得酥酥脆脆的，再淋上勾芡的酱料。

贴心促销法

- 可搭配一份山竹牛肉丸。



豉油王炒面

生财帮手 炒锅、锅铲

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 份	20 份
港式炒面	600g	3000g
豆芽	120g	600g
韭黄	120g	600g
洋葱丝	120g	600g
白芝麻	20g	100g

调味料: (每份)

盐 1/2 茶匙、味精 1/2 茶匙、蚝油 15ml、老抽 15ml、水 100ml

做 法

1. 将炒面氽烫后沥干，芝麻炒香备用。
2. 将炒面炸至有香味后盛起，再爆香洋葱丝、豆芽及韭黄备用。
3. 将调味料放入锅中煮滚后放入炒面一起炒，待八分干后再放入材料一起拌炒，炒至水分收干。
4. 将 1 炒香的芝麻撒在面上即可美味上桌。

胜出宝典

- ※ 炒面可用河粉替代，但河粉不需氽烫，软软 QQ 的口感别有一番风味。
- ※ 加入老抽的面食就是豉油王炒面。老抽除了调味之外，还有调酱色的功能。

贴心促销法

- 可搭配一份点心或炒青菜。

班腩烩饭(鱼肉烩饭)

生财帮手 盘子

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 份	20 份
鱼肉	320g	1600g
青江菜	300g	1200g
香菇	8 朵	40 朵

调味料:(每份)

盐 1/2 茶匙、味精 1/2 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、麻油 1/2 茶匙、太白粉 30g、水 150ml

配 料:(每份)

姜片数片、胡萝卜数片、白饭 1 碗

做 法

1. 将鱼肉切块备用。
2. 将所有的材料及姜片、胡萝卜氽烫过，放入煮滚的水中调味勾芡。
3. 将饭盛在盘子上，再淋上 2 料即为班腩烩饭。

胜出宝典

※ 港式烩饭最大的特色就是料多而汤汁浓稠，班腩烩饭即为最佳范例。

贴心促销法

- 可搭配八珍烩饭等面饭类一起出售。



胜出宝典

※ 因为鱼翅不容易买到，而且所费不低，所以用口感相似的干贝替代。

贴心促销法

● 可搭配炒饭或炒面。

胜出宝典

※ 这属于大街小巷都看得到的摊车小吃，汤底和餐馆的不一样。

※ 一碗5粒鲜虾水饺(或7粒云吞)，若为汤面则一碗4粒水饺(或5粒云吞)即可。

贴心促销法

● 可搭配河粉或白饭。



鲜虾水饺汤

生财帮手 汤碗

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 碗	20 碗
大黄皮	50g	250g

内馅

猪绞肉	200g	1000g
小草虾	50g	250g
黑木耳	30g	150g
香菇	20g	100g
鸡肉	50g	250g

调味料:(每碗)

家庭量:

盐 1/2 茶匙、味精 1/2 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、麻油 1/2 茶匙、砂糖 1 茶匙、太白粉 30g

开店量:

盐 30g、味精 30g、胡椒粉 30g、麻油 30ml、砂糖 30g、太白粉 150g

配 料:(每碗)

高汤(做法见第 93 页)1 小碗、韭黄丁少许

做 法

1. 将小草虾仁、黑木耳切丝约 3cm 长,香菇切丝备用。
2. 将 1 和所有的调味料混合搅拌即为馅料。大黄皮就是大张的馄饨皮,因面团中加了蛋,所以呈黄色。
3. 将水饺包成如百褶裙般。
4. 每一汤碗放 5 粒汤饺,淋入高汤,蒸 10 分钟左右。
5. 将韭黄丁撒在水饺汤表面即可。

海 鲜 灌 汤 包

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 碗	20 碗
汤包皮	4 张	20 张

内馅

干贝	20g	100g
猪瘦肉	50g	250g
香菇	2 朵	10 朵
草虾仁	3 只	15 只
鸡肉	50g	250g
草菇	4 朵	20 朵

调味料

同“鲜虾水饺汤”

配 料:(每碗)

高汤 1 碗(做法见第 93 页)

做 法

1. 将所有材料切成骰子一样大小。
2. 搅拌所有材料与调味料即为汤包馅料。
3. 包成圆形或饺子形状。
4. 每一汤碗放一个汤包,淋入高汤,蒸 10 分钟左右。
5. 最后将干贝丝撒在汤包表面即可。



文辉墨鱼丸大王

鱼丸在香港非常普遍，只有弹牙、味鲜、有韧性的鱼丸才是好鱼丸。铜锣湾的“文辉墨鱼丸大王”就是公认的上品。老板、师傅都是潮州人，从鱼丸、上汤到河粉全都自家制作。一碗墨鱼丸粉售20元港币，5粒又白又大的墨鱼丸加上鲜鸡、猪骨熬炖的上汤，放入Q嫩的河粉，再以冬菜、芹菜、香菜末添味。“文辉”的铺子不大，但客人坐得满满的且无人交谈，因为嘴里都忙着呢！



凤爪面

生财帮手 汤碗

材 料

材料名称	家庭量	开店量
分量	4 碗	20 碗
凤爪	8 只	40 只
姜片	10g	50g
葱绿	8 支	40 支
蒜头	4~5 粒	20~25 粒
红葱头	4~5 粒	20~25 粒
八角茴香	4~5 粒	20~25 粒
水	1000ml	5000ml
面条	4 把	20 把

胜出宝典

- ※ 凤爪面和云吞面一样是小摊子的小吃。
- ※ 口味较重的人，其凤爪汤汁与高汤的比例可调整为 1:1。

贴心促销法

- 凤爪面可搭配凤爪排骨饭或广东粥一起出售。

调味料

家庭量:

盐、味精、胡椒粉、麻油各 2 茶匙、砂糖 15g、柱侯酱（用干贝制成的 XO 酱）30ml、辣酱 15ml

开店量:

盐、味精、胡椒粉各 45 克、麻油 45ml、砂糖 150g、柱侯酱 150ml、辣酱 150ml

配 料: (每碗)

高汤 1 小碗(做法见第 93 页)

做 法

1. 凤爪的做法见第 57 页的做法 1~2。
2. 将葱、姜、蒜头、红葱头、八角茴香爆香后，再加入水及所有的调味料。
3. 加入 1 炸好的凤爪煮 20~30 分钟，并焖约 10 分钟，视其软硬度，约八成软即可。
4. 将高汤加热备用。
5. 将面烫熟后放入碗中，每碗摆上 3 的凤爪 2 只，淋上高汤并加入约 30ml 2 的汤汁即可。