

时尚新厨房

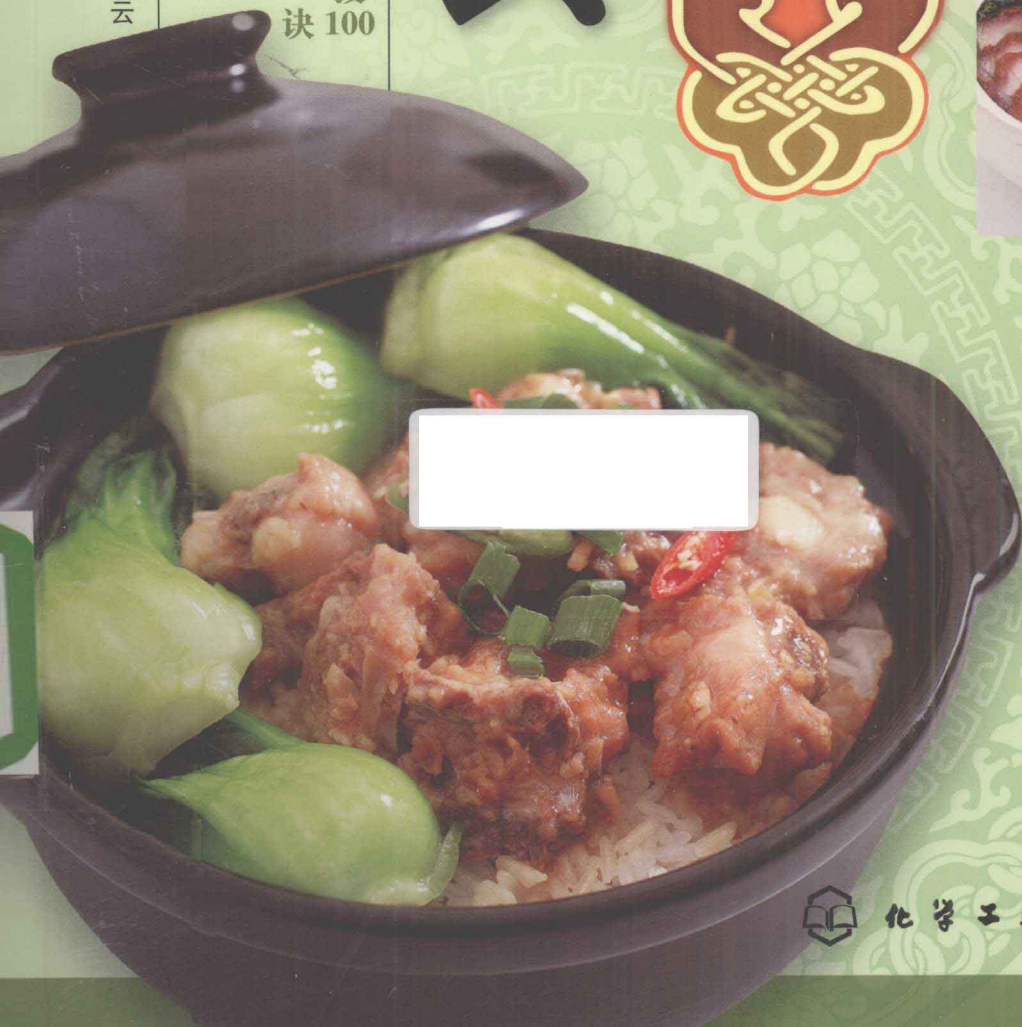
王 鼎◎编著

美味的卤肉饭、叉烧饭、腊味笼仔饭、炒河粉、云吞面，餐馆不败招牌美味，根据本书轻松全学会！

20多年从业经验的专业大厨，悉心传授100余种地道广式风味快餐，工具、技法、诀窍全收录，彩色步骤详解，主妇居家必备，大厨进阶宝典！

快餐

广式



化学工业出版社

时尚新厨房

Guangshi Kuaican

广式快餐

王 鼎◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以作者20多年的专业烹饪经验与实践为基础,收录了绝对经典和美味的广式快餐。腊味笼仔饭、叉烧沙锅饭、铁板黄鳝饭、牛腩面等备受大众所喜爱的美味快餐均收入其中,更有好喝的饭后甜品送上,想您所想。

本书为了让您能够更容易、更简单地操作,每道快餐都有详细的分步详解图以及文字,真正做到了图文结合,让读者无后顾之忧,只要跟着书的步骤做,就能做出美味佳肴。是专业厨师及家庭主妇的必备宝典。

图书在版编目(CIP)数据

广式快餐 / 王鼎编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.7

(时尚新厨房)

ISBN 978-7-122-14316-7

I.广… II.王… III.快餐-食谱-广州市 IV.TS972.152

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第098936号

责任编辑: 李娜 马冰初

装帧设计: 水长流文化

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11 字数257千字 2012年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

Preface 前言



“民以食为先”，无论是有钱人或是穷人，天天都离

不开吃。现在人们的经济水平提高了，人们对餐饮的要求也越来越讲究。一直从事餐饮行业的师傅都会发现时代的变化。现在做餐饮的，在操作上与调料味上都出现了很大的变化，厨师们在各方面都花尽心思，不停地跟着消费者的要求做调整。常做菜的家庭厨手或餐饮业师傅

也认识到现在菜市场的五花八门，各式各样的蔬

菜、禽类等相比以前都多了很多；而调味料市场或超市也可看到很多调味料不断地在上市，各种不同味型的复合型调味料简直让购买者眼花缭乱。而另一方面，消费者的饮食习惯也在不断地变化着，在以前的餐饮消费行业里，本地人对大部分的外来菜都有一种排外的心理，口感与味道都不易被接受。随着与各国、各地区人们交流的日益频繁，让整个餐饮行业充满勃勃生机，勾勒出前所未有的行业景象。笔者为南方人，在从事餐饮行业初期对省外的大咸大辣菜式颇为忌讳，但长期从事餐饮工作，慢慢发觉自己的口味习惯发生了很大的变化。除此之外，也同时发觉各个地方都开始流行地方特色菜，形成了从排外到尝试、接受、欣赏，甚至钟爱的转变。很多地方的特色餐饮食品都呈现“物贱离乡贵”，一些地方常有的普通菜式，只要换一个地方或经厨手的妙手包装，推销到消费者的口中，反响都十分强烈。本人所编写的《烧腊大全》、《熏卤大全》、《广式快餐》、《广东小吃》都以粤港地方特色为主



线，在味型与技术方面凭历年来的餐饮经验做出了一些创新与变化，既保留了地方传统的特色，也融合了一些大众化元素在里面。在此希望能得以与不同地方的同行或喜好烹饪的家庭厨手相互借鉴及交流。

国内的餐饮行业近些年一直在高速发展，无论投资多寡、规模大小，都能进入此行业。不难看到餐饮店遍布大街小巷，真所谓“千米一大店，百米一小店，食街处处皆是”。此情况的出现也造成了行业的激烈竞争，老板必须经营有道，能掌握当地消费者的餐饮喜好，懂得跟市场沟通，结合过硬的厨房手艺才能顺应现在时势的发展。特别需要提到的是，因为竞争激烈，部分商家一味追求利润、节约成本，如偷工减料，出现“地沟油”、“染色馒头”等恶劣行为，这样只会让其在行业内部自我毁灭。因为消费者的眼睛是雪亮的，消费意识不断地在提高，产品好坏是在行业内部能否长期生存发展的因素。本人书里面的操作技术适合家庭及生意经营者使用，里面有大量的行内技术，可供家庭厨手做出以往在家里做不到的味道，还可令经营者找到适合经营生意的厨房操作技术以及粤、港的特色风味。

本人几代家庭主要成员都从事餐饮行业，也有多年的烹饪培训经验，对餐饮行业有深刻的体会。热衷于餐饮厨艺学习的朋友需有正确的学习态度。你做出一个菜来很简单，但要做好一个菜必须结合很多技术元素，比如会涉及原料选购，操作技巧，所要达到的口感、味道或其他特色上的要求。所以本书里面的内容会比一般做菜技巧所涉及的内容丰富，望读者可以体会。同时也希望读者对错漏或不当之处能给予指教，做到相互交流学习，共同进步，为中国餐饮行业的发展尽一份绵薄之力。

目录



制作快餐的常用工具

快餐碟头饭 CHAPTER 1

- 2 菠萝鸡碟头饭
- 4 牛腩碟头饭
- 6 卤肉饭
- 8 叉烧碟头饭
- 10 猪耳饭
- 12 黑椒牛排碟头饭
- 13 花叉碟头饭
- 14 花腩碟头饭
- 15 卤鸭碟头饭

- 16 切鸡碟头饭
- 17 手撕鸡卤藕饭
- 18 烧肉碟头饭
- 20 羊排碟头饭
- 21 猪舌碟头饭
- 22 猪手碟头饭

快餐笼仔饭 CHAPTER 2

- 24 荷香冬菇鸡饭
- 26 荷香梅菜肉饼笼仔饭
- 28 腊味排骨竹笼饭
- 30 腊味笼仔饭
- 32 黄鳝笼仔饭
- 34 田鸡笼仔饭
- 35 双丸竹笼饭
- 36 猪脚笼仔饭

快餐煲仔饭 CHAPTER 3

- 39 肥叉沙锅饭
- 40 排骨煲仔饭
- 42 梅菜肉饼煲仔饭
- 44 腊味煲仔饭
- 46 咸鱼瘦肉煲仔饭
- 48 烧排沙锅饭
- 50 冬菇滑鸡煲仔饭

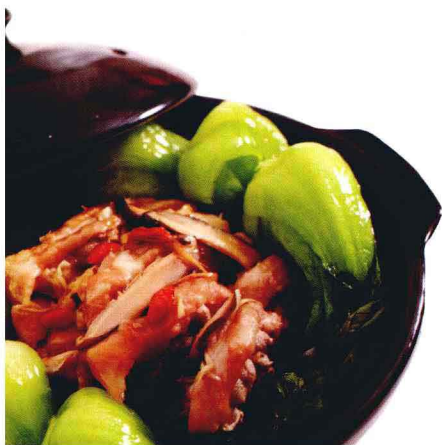
- 52 叉烧沙锅饭
- 54 叉鸭沙锅饭
- 56 火腩沙锅饭
- 58 烧鹅沙锅饭

快餐木桶饭类 CHAPTER 4

- 60 木桶香菇鸡饭
- 62 鱼饼丸拼木桶饭
- 63 木桶花腩饭
- 64 牛腩木桶饭

快餐铁板类 CHAPTER 5

- 67 铁板黄鳝饭
- 68 铁板牛肉饭
- 70 铁板牛排饭
- 71 铁板牛仔骨饭
- 72 铁板猪肠粉



快餐炒饭类 CHAPTER 6

- 74 杂锦炒冷饭
- 75 洋葱咖喱炒饭
- 76 咸鱼鸡粒炒饭
- 78 脆鸽黄金炒饭

快餐配汤 CHAPTER 7

- 80 冰糖雪耳鸡蛋
- 82 绿豆糖水
- 84 沙蚬豆腐汤
- 86 红豆糖水
- 87 香芋西米露
- 88 海底椰煲鹌鹑
- 89 莲藕煲猪脚
- 90 水鱼栗子汤
- 91 菜干煲猪骨

快餐粉面类 CHAPTER 8

- 93 蚝油捞面
- 94 豉油皇炒面
- 96 传统排骨面
- 98 蛋叉面

- 100 牛腩河粉
- 102 牛腩面
- 104 牛腩啫猪肠粉
- 106 茄汁捞粉仔
- 108 三丝炒河粉
- 110 汤饺
- 112 炸酱面
- 114 滑滑净云吞
- 116 炒牛河粉
- 117 排骨河粉
- 118 排骨啫猪肠粉
- 119 三丝炒面
- 120 云吞面

快餐粥类 CHAPTER 9

- 123 鲜虾潮汕沙锅粥
- 124 猪杂粥
- 126 猪腰粥
- 128 花甲粥
- 130 黄鳝粥
- 132 牛肉粥
- 134 田鸡粥
- 136 艇仔粥
- 137 鲜虾粥
- 138 鱼片粥
- 139 猪肝粥

- 140 虫花鸡皇粥
- 142 潮汕花蟹沙锅粥

快餐肠粉类 CHAPTER 10

- 144 鸡蛋肠
- 146 牛肉肠
- 148 瘦肉肠
- 150 叉烧肠
- 152 猪肝肠
- 153 猪腰肠
- 154 三丝素肠
- 156 鸡肉肠

其他 CHAPTER 11

- 158 牛腩焖萝卜
- 160 菠萝焖鸡
- 162 荷香蒸鸡
- 164 荷叶蒸田鸡
- 165 冬菇鸡竹筒饭
- 166 快餐青菜的处理



CHAPTER 1



快餐 碟头饭

菠萝鸡碟头饭 >>

【用材】 新鲜白米饭1份 菠萝焖鸡1份

【菠萝焖鸡】

【原料】 鸡块500克 菠萝半只 洋葱半只 胡萝卜200克 姜片10克 蒜子4粒
香芹15克 葱白10克

【调料】 生抽20克 老抽5克 咖喱膏15克 茄汁10克 花奶15克 鸡粉3克
味精3克 糖10克 白酒5克 清汤150克 生粉3克 盐、花生油适量



制作方法 Production methods

菠萝焖鸡



1. 把鸡肉砍成小块，用清水稍洗干净，沥水备用。



2. 把菠萝切成方粒，泡淡盐水备用。



3. 把胡萝卜切片或丝，香芹、葱白切成段。



4. 烧锅热油，把姜片及蒜子爆香，再放入鸡块，用大火炒至鸡块金黄，有煎炸的感觉。



5. 加入调料炒拌均匀再注入清汤，用中小火盖盖焖10分钟。



6. 加大火放入菠萝、胡萝卜炒至均匀，再加入洋葱及香芹、葱白抛锅翻炒几遍。



7. 将生粉调入清水，打个芡，大火收汁即可出锅。

菠萝鸡碟头饭



1. 把碗取出，饭已立在碟中。



2. 将制作好的菠萝焖鸡放入碟中，上桌。

牛腩碟头饭 >>

【用材】 新鲜白米饭1份 牛腩焖萝卜1份 水焯菜心1份

【牛腩焖萝卜配方】

牛腩1000克 萝卜1000克 清水2000克 八角4粒 香叶1克 小茴粉1克 生抽200克 老抽5克 柱侯酱100克 桂林辣椒酱20克 料酒10克 白糖5克 姜100克 蒜20克 葱段15克

【蚝油汁配方】

生抽50克 清汤150克 蚝油10克 老抽5克 料酒5克 蒜5克 葱白10克 花生油20克 生粉适量

操作步骤：把蒜与葱白用花生油爆香，然后放入其他调料拌匀稍煮即可



制作方法 Production methods

牛腩焖萝卜



1. 把牛腩切成小块、萝卜切成大块，清洗干净备用。



2. 首先把两片姜和备好的牛腩注入清水一起放在压力锅里。



3. 锁盖大火烧开，转小火20分钟。



4. 烧锅热油，把姜、蒜爆香，倒入压软的牛腩中。并放入切好的萝卜。

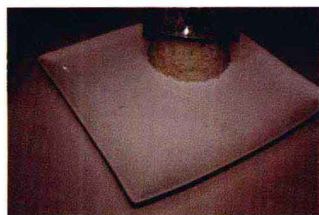


5. 大火烧开，放入所有调料，转小火，盖盖焖30分钟即可。

水焯菜心

1. 把清水烧开，放入调和油、盐、味精、酒。
2. 见水大开，放入清洗干净的菜心。
3. 见菜心梗转色，菜叶变软便捞出。
4. 趁热淋上蚝油汁即可。

牛腩碟头饭



1. 把碗取出，饭扣在碟中。



2. 将制作好的牛腩焖萝卜放入碟中。



3. 将焯好的菜心摆盘。

卤肉饭 >>

【用材】 新鲜白米饭1份 卤肉1份 水焯水瓜1份

【卤肉腌料配方】

猪后腿肉500克 生抽20克 老抽5克 沙姜粉2克 八角粉5克 小茴粉1克
五香粉1克 姜汁10克 蒜汁10克 桂花陈酒5克 味精5克 鸡精10克 糖15克
瓶装卤汁5克 南乳1/2块



制作方法 Production methods

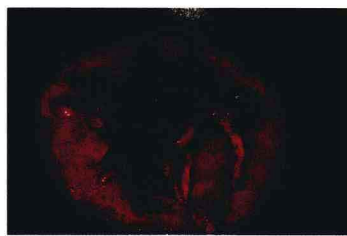
卤肉



1. 把猪肉改成条状，稍用清水过洗一遍，沥水备用。



2. 将所有腌料搅拌均匀，将肉放进去腌制30分钟。



3. 烧锅热油，把腌料与肉一起倒进锅里，加入适量清水，大火烧开。



4. 见开，转中火，开盖一直让其烧煮。



5. 中途翻动几遍，见水刚干，将肉取出。



6. 把肉吊干水分，放入四成油温锅里，炸至金黄即可。

水焯水瓜

1. 等水烧开，放入调和油、盐、味精、酒。
2. 并在钢篱上放入切好整齐的水瓜。
3. 将其浸入烧开的水中，见转色取出。
4. 用刀将切片水瓜按原形摆放在碟中。
5. 趁热淋上蚝油汁即可。参见本书P4。

叉烧碟头饭

用材 新鲜白米饭1份 花叉切片1份 水焯菜心1份

【烧味汁配方】

红葱20克 蒜蓉10克 洋葱10克 生抽20克 清汤250克 老抽2克 叉烧酱50克 花生油15克 烧鸭汁2匙 芝麻油少许 糖、盐适量



制作方法 Production methods

配饭操作



1. 用合适大小的碗把米饭盛好，稍压，不用压得太实。



2. 将装有米饭的碗倒扣在碟上。



3. 轻把碗取出，饭已立在碟中。



4. 把切好的叉烧整齐摆置于米饭两旁。



5. 用餐夹将焯好的菜心摆放在米饭前。



6. 用味碟装上烧味汁与碟头饭一起上桌，客人需要淋饭或蘸食时用。

水焯菜心

1. 把清水烧开，放入调和油、盐、味精、酒。
2. 见水大开，放入清洗干净的菜心。
3. 见菜梗转色，菜叶变软便捞出。
4. 趁热淋上蚝油汁即可。参见本书P4。