

《大众食尚》丛书09

广东早茶

一书60例
一例5图

傻瓜菜谱
一看就会



深圳金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

大众食尚（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑：赵乐宁

摄 影：王晓东

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市极雅致印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/64

印 张：40

字 数：100千字

版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

书 号：ISBN7-5418-2203-5/J·498

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com



深圳芳都饮食管理有限公司

深圳市芳都酒楼总店坐落在罗湖区罗芳路，自1994年开业以来，不断稳步发展，为深圳饮食界培养了不少出色的人才。它是一家十多年的老店，以粤菜、海鲜及广东家乡特色菜为主，每月不断推出新菜100多款，供豪华大堂顾客任选。菜式新颖，出品顶尖，多年来深受广大顾客好评。该店设有豪华大堂，容纳宴席30多席，豪华包厢30多间，是深圳市罗湖区颇具知名度的酒楼之一，2004年获深圳市饮食协会“理事店”称号。



[何学明] 38岁，广东顺德人。1983年入行，先后在中山市翠亨酒店、深圳水库山庄任职，从1994年至今一直任芳都酒楼出品总监。2000年5月，在中国饭店协会主办的烹饪比赛中，他带领的芳都酒楼队获得多项金奖。2004年被中国饭店协会评为“中国烹饪名师”称号，国家一级评委。



[龚建平] 34岁，广东台山人，中式面点高级技师。1988年入行，先后在深圳市迎宾馆、晶都酒店任职。曾获2003~2004年“中国点心名师”称号。现任芳都酒楼点心总厨。



[刘付亚生] 47岁，广东化州人，中式面点高级技师。1990年入行，先后在海城大酒楼、富苑酒店、凯利宾馆任职。曾多次在全国性的点心比赛中获奖。现任芳都酒楼点心部副主管。



深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号 传 真：0755-82440988
电 话：0755-82055898 联系人：陈少挥 手 机：13600182248
<http://www.cnpotter.com>

本丛书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！



广东早茶



da zhong shi shang

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

广东早

茶

消耗时间是消极的，消遣时间是积极的。广东早茶，不是消耗时间，而是消遣时间，时间因此变得有滋有味，呈现出丰富多彩的生活情趣。

吃早茶就是吃时间的滋味，你必须有这份优哉游哉的闲情。不同于一般茶楼的纯粹喝茶，广东早茶丰富得奢侈。茶，只是个借口，更广泛意义上的是广式点心、菜肴、粥品。

广东早茶点心有干有湿。湿点以粥花样最多：香米粥、紫米粥、皮蛋粥之类；干点，以精致为佳，皮子透明，好像玻璃纸裹着馅，如饺子、肠粉（图1）、云吞、水晶包，里面

的馅抱紧成团，咬得出弹性；半透明的是素包子，隐隐约约的绿，像初春的江南田野；不透明的是西点，只是西点的做法，馅还是咸的，因甜易饱易腻，后面的卤味就享受不了。面条嘛，鸡蛋揉的面，特别滑爽，有韧劲，撩起上下跳，入口弹牙齿。早茶的小菜，以荤为主，如肠段（图2）、牛腩、凤爪之类，小竹笼蒸（图3），这样沥尽油脂，仅留香味，还有嚼劲，很清淡。再看看其他地方的早餐，简直寒酸至极，咸菜泡饭；奢侈点的，大饼油条；洋派点的，牛奶面包，实在缺乏想象力。

喝茶、看报、会友、聊天、想心思、谈生意，时间原来是空空荡荡的，需要内容填充，你可以选择吃早茶。吃早茶在语文老师的眼里，是动宾搭配不当的病句，但在这里，早茶真的是吃的！茶的标题裹不住佳肴的美味。



广东人喝早茶，要比北京人吃早点从容得多，也讲究得多。早晨起来，买一份报纸，轻轻松松地走进茶楼，要一壶茶，买两样小点心，边吃边看。或者约一两个好友，叫几样点心，边吃边聊。特别是老人，不用着急上班，晨练过后，一壶早茶就可以喝到九十点钟，然后顺路到街上转一转，买点儿鱼、肉、蔬菜什么的，再慢慢地走回家去。

茶楼是广东最有代表性的、最传统的吃早餐的地方。茶楼里的点心有的几十种，有的上百种，比如虾饺、咸粽子、鱼片粥、咸水角（图4）以及各种各样的小菜，等等，非常丰富。这些东西放在一个推车里，推到客人面前，由客人随意选择。北京人常常感到奇怪，每天那么忙碌的广东人，怎么舍得把早晨的大好时光消磨在茶楼上呢？其实，上茶楼也是一种社交活动，无论是会友聊天，还是去谈生意，这种场合都会让人感到非常从容，非常自在。

由于海外华人中广东人特别多，广东的早茶很早就传到了海外。在纽约、旧金山这样的大城市，很容易找到广东茶楼，可以到那里去喝广东早茶。就连偏远的南太平洋小岛上，也经常看到中餐馆的门前挂着“天天早茶”“全天供应早茶”的牌子。在这里，早茶其实是一种广东的风味小吃，同时也是一种文化。





茶点是用于茶道过程中分量较小的精雅的食物（图5）。饮茶佐以点心，在唐代就有记载。有史料记载，唐代茶宴中的茶点较为丰富。

粽子：做法与今相似，玄宗诗云：“四时花竞巧，九子粽争新。”

馄饨：古时的馄饨即现在的饺子，或蒸或煮，味道极美；

饼类（图6）：皮薄，内有肉馅，煎制而成，外酥内嫩；面点糕饼（图7）：种类繁多；

蒸笋：放在一个小瓦罐中，与饭同蒸；

胡食：如胡饼、搭纳、勒浆；

消灵炙：是一种很特殊的食物，它用料只取羊腿肉的四两（最精华的部分）而制成，从字面上我们认为这是一种用羊肉烤成的食物，至于烤肉里放些什么调料就不得而知。

这种叫做“消灵炙”的茶点是仅供皇帝食用的珍品。唐懿宗时，同昌公主出嫁后，皇帝赐御馐，其中就有消灵炙，它适于贮藏，“虽往暑毒，终不败臭。”

小天酥：是一种用鸡或鹿肉剁成碎粒，而后拌上米粉炸成的食物。

以上所举为宫中茶宴上的茶点的一部分。唐代茶点之丰富，令现代人都惊叹不已。

现在国内的茶点也是品种繁多，根据地域性的不同而有所不同。福建省的闽南地区和广东省的潮汕地区喜饮功夫茶的人很多，泡功夫茶讲究浓、香，所以都要佐以小点心。这些小点心颇有讲究，味道可口，外形精致，大的不过如小月饼一般大小。有带甜味的绿豆蓉馅饼，有椰蓉做的椰饼，有金黄如月的绿豆糕，有台湾产的肉脯、肉干，还有具有闽南特色的芋枣，它是把芋头先制成

泥，而后添加一些调料，用油炸成，外脆内松，香甜可口。另外还有各种膨化食品及蜜饯。平时家人在一起品饮茶点和茶水，其乐融融。客人来时，端上茶水和茶点，气氛十分宽松，主客交谈，也增进了友谊。

广东的早茶当然讲究茶。茶以暖胃的红茶为主，有乌龙茶、铁观音之类，去腻性强。老茶客讲究茶，往往自己带，都是真空小包的茶，茶资照付，要水不要茶。茶具也马虎不得：茶海是带漏孔的储水托盘，泥壶呢，比乒乓球大些，豁口仅容大拇指，便于塞茶，再配个过滤器壶，豁口放上网罩，杂质被兜住，滤下的就是纯粹的汁，最后将滤过的茶倾入小盅，盈盈然一盅，几滴泪珠而已。茶色深如漆、稠似汤，沉甸甸的，仿佛是色的积淀。两指端杯，颤颤巍巍的，有些沉重。

现在广东的早茶风靡全国各地，广东早茶其实是以品尝美味为主，以品茶为辅的一种品饮习俗的延伸。早茶中茶点之多，让人数不胜数，口味有甜（图8）有咸（图9），人各取所好，非常随意，而每一份茶点都小巧精致，如虾饺、蛋挞、七彩蛋卷以及各式小菜，都以色、香、味俱全而受到各层人士的欢迎。

广东早茶，就是不谙此道的外省人，也能在浅斟慢饮之中品出点“味道”来。然而，如果仅仅从品茗、满足口腹之欲的角度来理解广东人的早茶未免肤浅。如今，广东茶楼除了饮食和娱乐消遣的功能外，还兼有“信息茶座”的职能，许多生意人习惯在这里交流信息，

洽谈生意。“有客远来茶当酒”，别具一格的广东早茶已是声名远播，“克隆”到大江南北。

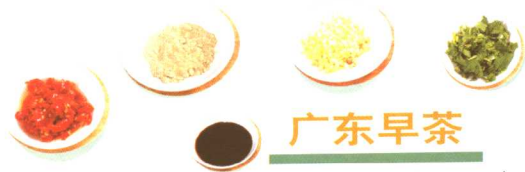


8



9





广东早茶



- 8 榄仁千层糕
- 10 珍珠金沙果
- 12 香芋西米糕
- 14 蜂巢糕
- 16 清香绿茶糕
- 18 蟹子烧卖皇
- 20 和味蒸凤爪
- 22 一品虾饺皇
- 24 春城凤尾饺
- 26 碧绿蔬菜饺
- 28 客家萝卜饺
- 30 松子粟米饺
- 32 潮州蒸粉果
- 34 蒜香蒸排骨
- 36 黑椒蒸生肠
- 38 柱侯金钱肚
- 40 咸菜蒸猪肚



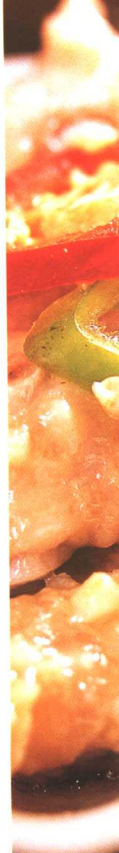
- 42 胡椒猪大肠
- 44 南乳蒸猪手
- 46 黑糯米糕
- 47 黑椒牛仔骨
- 48 蒸饺
- 49 汤圆
- 50 小煎包
- 51 醪糟汤圆
- 52 蟹壳黄
- 53 金银丝卷
- 54 香麻饼
- 55 蜜浸金银条
- 56 香煎玉米烙
- 57 香滑奶皮卷
- 58 桂林马蹄糕
- 59 金汤蛋黄包
- 60 韭黄鲜虾肠
- 61 奶油雪山包
- 62 叉烧焗餐包
- 63 猪润肠粉
- 64 公司三文治
- 65 菠菜芝麻卷
- 66 宫廷鲍鱼酥



- 67 椰汁西米糕
- 68 椰香奶皇包
- 69 炸薯蓉球
- 70 椰汁西米布丁
- 71 蟹粉小笼包
- 72 蕉叶黑珍珠
- 73 脆皮凉瓜汤丸
- 74 杏香金瓜卷
- 75 卤水鹅头
- 76 鱼翅灌汤饺
- 77 莲子百合糖水
- 78 鲍汁鲜竹卷
- 79 瑶柱珍珠鸡
- 80 鹏城菜肉包
- 81 豉油皇珍珠粉
- 82 酥皮燕窝挞
- 83 蜜汁叉烧酥
- 84 香芒冻布丁
- 85 特色螺肉饺
- 86 云南小瓜饺
- 87 潮式糯米卷
- 88 红豆沙
- 89 菠菜汁斋肠



- 90 卤水鹅片肉
- 91 排骨陈村粉
- 92 家乡糯米糍
- 94 鲍汁浸凤爪
- 96 虾酱鱿鱼须
- 98 客家绿茶果
- 100 椰汁西米露
- 102 糖不甩汤圆
- 104 金皇咸水角
- 106 泰国榴莲酥
- 108 蚝皇叉烧包
- 110 灌汤小笼包
- 112 香芒果冻
- 114 四海紫菜卷
- 116 自磨靛豆浆
- 118 春卷
- 120 萝卜焖牛腩
- 122 透明水晶饼
- 124 咸蛋糯米卷
- 126 水晶白凤爪
- 128 姜葱牛百叶





榄仁千层糕



◎原材料

面团500克、馅料200克(肥猪肉、牛油、咸蛋黄、吉士粉、奶粉、椰丝、榄仁各适量)、黄皮1张



◎特别提示

材料要选用上等材料。

烹饪方法



1



将面团擀成方形；

2



再切去边缘部分，直至整齐；

3



取一面皮，内放20克馅料；

4



再盖上一面皮，再放上馅料；

5



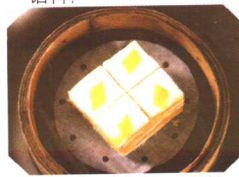
再盖上面皮，顶上面皮放上榄仁；

6



取黄皮一张切成菱形片，放于面皮四方；

7



上锅蒸10分钟，至熟即可。

温馨小贴士

本品丰富的馅料可以满足不同人的口味需要，但是糕点类食品能量高、热量高，不容易消耗，极易堆积成脂肪，引起肥胖，所以不要多食。



珍珠金沙果



◎原材料

吉士面团300克、西米100克、流沙馅100克(咸蛋黄、砂糖、猪油、牛油、大师傅奶油、吉士粉、奶粉、澄面、粟粉各适量)

烹饪方法

1



将吉士面团揉好后，擀成面皮，做成窝状。

4



再将面团均匀地粘上泡好的西米；

2



中间放入流沙馅。

5



放入锅中蒸6分钟，至熟即可。

3



将封口处捏紧：

温馨小贴士

金沙果美味可口，里面的馅味道鲜香，加上奶油的味道也不腻，咸蛋黄很嫩。味道非常鲜美，而且营养也非常丰富。

◎特别提示

西米一定要泡好，才会粘上面团。





◎原材料

西米150克、
鱼胶粉20克、
白糖10克、香
芋油20克



◎特别提示

西米要用50℃
的温水才能充
分泡发。

烹饪方法



1



将鱼胶粉和白糖倒入碗内：

2



再加入香芋油：

3



用打蛋器搅拌均匀：

温馨小贴士

味道甜甜润润，带点香芋的香味，
口感独特。西米有消食美容的作用。

4



取一模具，内加入少许泡好的西米：

5



再把拌好的香芋水倒入其中，
然后放入冰箱中，凝固即可。

