

广东大排档

蒸(海鲜、河鲜)

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社

2.65
2.

广东科技出版社出版
《广东大排档》系列书

经济小炒

风味小炒

煲仔菜

镬仔菜

新潮菜

蒸（海鲜、河鲜）

蒸（禽、畜）

炆、焗（海鲜、河鲜）

炆、焗（禽、畜）

煎、炸

扒、扣

汤羹

炖汤

（以上书每册定价：18.00元）

ISBN 7-5359-2787-4



9 787535 927873 >

ISBN 7-5359-2787-4

TS·253 定价：18.00元

责任编辑：古 玉

封面设计：丘庆璇

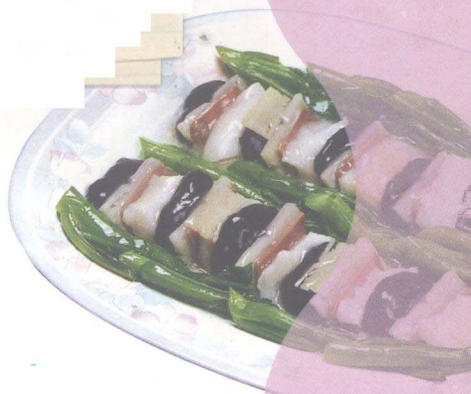
版式设计

TS972

20

广东大排档

蒸(海鲜、河鲜)



广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

蒸(海鲜、河鲜): 广东大排档/ 梁慧仪, 杨远雄
编著. —广州: 广东科技出版社, 2002.9

ISBN 7-5359-2787-4

I. 蒸…

II. ①梁…②杨…

III. 水产品-菜谱-广东省

IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022542 号

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

<http://www.gdstp.com.cn>

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区广棠工业区广棠西路 2 号

邮码: 510630)

规格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数 100 千

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~7 000 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. 清蒸膏蟹	2	24. 清蒸左口鱼	48
2. 新法蒸桂鱼	4	25. 水蟹蒸滑蛋	50
3. 蒜蓉蒸开边龙虾仔	6	26. 泰国鸡酱蒸鲮鱼嘴	52
4. 蒜蓉蒸台湾鲜鲍	8	27. 麒麟生鱼	54
5. 糯米蒸花蟹	10	28. 清蒸海底鸡鱼	56
6. 梅子蒸白鳢	12	29. 冬菜蒸金钱鳉皇	58
7. 豉汁蒸原只带子	14	30. 沙爹豆卜蒸鱼云	60
8. 荷香蒜蓉蒸节虾	16	31. 豉汁蒸鱼嘴	62
9. 豉汁蒸鲮鱼	18	32. 古法蒸桂鱼	64
10. 荷香蒸水鱼	20	33. 豉汁蟠龙鳢	66
11. XO 酱蒸象拔蚌	22	34. 清蒸鲳鱼	68
12. 清蒸太阳鱼	24	35. 虾酱蒸墨鱼仔	70
13. 蒜蓉茄子蒸肉蟹	26	36. 清蒸白鲫	72
14. 清蒸石斑鱼	28	37. 蒜蓉粉丝蒸元贝	74
15. 麒麟蒸银鳕鱼	30	38. 豉汁蒸塘虱	76
16. 紫苏豆豉蒸山坑鱼	32	39. 油鸭蒸田鸡	78
17. 清蒸大闸蟹	34	40. 豉油皇笋壳鱼	80
18. 潮式蒸白鳢	36	41. 清蒸肉蟹	82
19. 五柳鲩鱼	38	42. 杞子圆肉蒸水鱼	84
20. 蒸金钱片生鱼	40	43. 油榄蒸鲈鱼	86
21. 清蒸田鸡	42	44. 麒麟蒸澳带	88
22. 蒜蓉蒸圣子皇	44	45. 香蒸沙尖鱼	90
23. 豉汁蒸黄骨鱼	46	附录 粤菜烹饪用语及原料方言选释	92

1. 清蒸膏蟹

原料:

膏蟹 750 克, 葱 2 条, 姜件 4 件, 精盐 2 克, 味精 3 克。

制法:

1. 将蟹盖撬开, 用刀斩去盖裙, 去掉蟹胆, 蟹身用刀横斩开。然后斩去指尖, 再在蟹指间分别斩成两件, 蟹钳用刀拍裂, 洗去内脏, 把蟹身、蟹盖、蟹钳外部洗擦干净备用(注意洗时要保留蟹膏完整)。

2. 将蟹用精盐、味精略拌匀, 排放在碟中。然后放葱条、姜件在蟹面上, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸 3 分钟; 打开柜门放入蟹盖, 再蒸至熟取出(约 1 分钟左右), 去掉姜、葱便成。





2. 新法蒸桂鱼

原料:

桂(鳊)鱼1条(约重750克), 火腿12克, 菜苳150克, 葱2条, 姜片2片, 精盐5克, 味精5克, 白糖1克, 上汤100克, 干淀粉5克, 湿淀粉6克, 胡椒粉1克。

制法:

1. 将桂鱼剖好, 留头尾, 起鱼肉两条, 洗干净, 鱼肉斜刀切成双飞片; 火腿切成24条备用。

2. 将鱼片用精盐2克捞匀后再放干淀粉捞匀。鱼片皮向上, 放火腿条1条卷起, 分两行放在长碟中, 摆回鱼头、尾, 放入蒸柜, 猛火蒸6分钟取出, 倒去原汁。

3. 将菜苳炒熟, 分3行间在鱼卷中, 然后用上汤加味料, 用湿淀粉打成琉璃芡, 加包尾油淋面便成。





3. 蒜蓉蒸开边龙虾仔

原料:

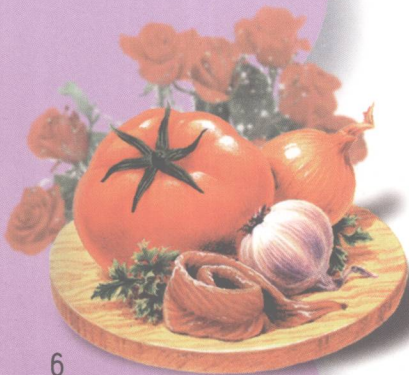
龙虾仔 4 只(约 400 克), 炸蒜蓉 30 克, 生蒜蓉 30 克, 葱花 15 克, 精盐 4 克, 味精 5 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 0.5 克。

制法:

1. 龙虾仔用竹签从肛门处插入, 放清虾尿, 然后斩掉虾须, 在中间对开成两边, 清洗干净。

2. 将精盐、味精、白糖、胡椒粉、生蒜蓉和炸蒜蓉一齐调匀备用。

3. 将开边龙虾排放在碟中(肉向上), 然后将调好味的蒜蓉均匀地放在虾面, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸至熟取出(约 3 分半钟), 倒掉汁液, 放上葱花, 溅入少量滚油便成。





4. 蒜蓉蒸台湾鲜鲍

原料:

台湾鲜鲍鱼 10 只(约 500 克), 葱花 5 克, 炸蒜蓉 50 克, 生蒜蓉 30 克, 精盐 4 克, 味精 4 克, 白糖 2 克, 干生粉 3 克。

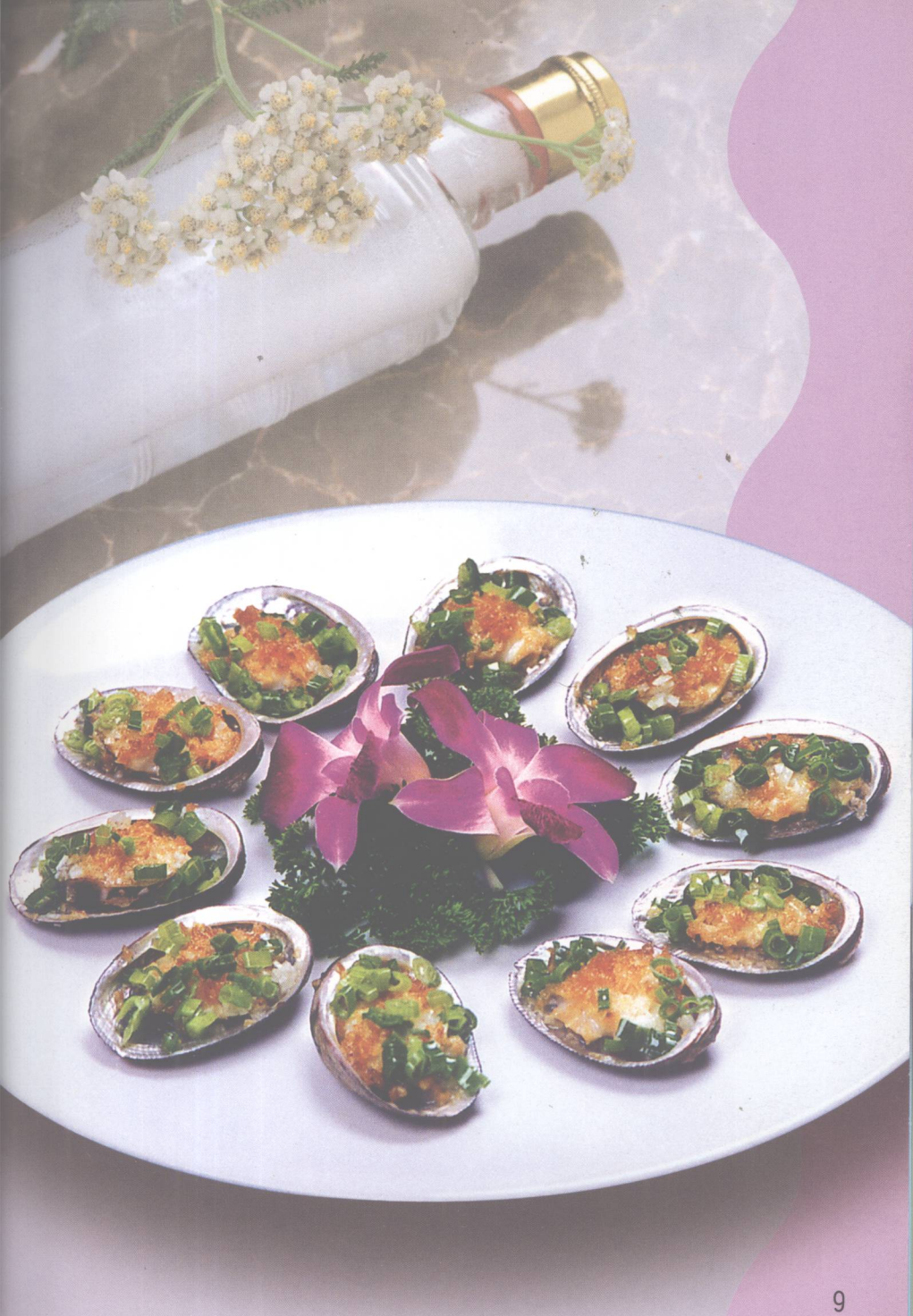
制法:

1. 用鲍鱼刷洗干净鲜鲍鱼表面的黑色污渍, 再用筷子挖清带壳鲍鱼的内脏, 冲洗干净后备用。

2. 把生蒜蓉、精盐、味精、白糖、干淀粉放在碗中调匀。

3. 用干净毛巾吸干鲍鱼水分, 排放在碟中, 放入已调好的味料, 再洒上炸蒜蓉, 原碟放入蒸柜, 猛火蒸 4 分钟至仅熟取出, 洒上葱花, 溅入少量滚油便成。





5. 糯米蒸花蟹

原料:

花蟹 750 克, 糯米饭 200 克, 熟咸蛋黄 2 只, 炸蒜蓉 25 克, 姜件 10 克, 葱条 10 克, 白糖 5 克, 味精 3 克, 精盐 3 克, 荷叶 1 件。

制法:

1. 将蟹盖撬开, 洗擦干净后备用; 花蟹剖洗干净后斩件, 咸蛋黄捣烂备用。

2. 取大号小蒸笼 1 只, 将荷叶按蒸笼的外径大小剪成圆形, 放在蒸笼内。

3. 将糯米饭、熟咸蛋黄、炸蒜蓉、白糖、精盐、味精放在窝中拌匀后放在蒸笼的荷叶内, 然后将蟹件排放在糯米饭面上, 中间放上原只蟹盖, 面放姜件、葱条。将做好的糯米花蟹原笼放入蒸柜, 猛火蒸 5 分钟取出, 去掉姜、葱便成。



