

名店主厨

李德强◎著



妙手

家常菜精选

家常煲

在家做出健康美味
轻松享受完美生活



煲仔饭 38种



汕头大学出版社



- ◎ 家常煲仔饭 **38** 种
- ◎ 家常美味小菜 **42** 种
- ◎ 家常自制火锅 **20** 种
- ◎ 家常拿手下饭菜 **42** 种
- ◎ 家常保健靓汤 **36** 种

◆ 彩色图例 ◆ 分步详解 ◆ 图文对应 ◆ 查阅方便

本册定价
9.80元

上架建议 饮食·烹

ISBN 978-7-81120-324-0



9 787811 203240 >

责任编辑：胡开祥 米海鹏

蒋宏工作室

北京今视觉·盛策国际广告有限公司

TOP-VISION INTERNATIONAL ADVERTISING CO., LTD.

2008

定价：49.00元（全5册）



李德强◎著

家常

煲仔饭 38种



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常煲仔饭 38 种 / 李德强著. — 汕头: 汕头大学出版社,

2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-324-0

I. 家… II. 李… III. 食谱—广东省 IV. TS972.142.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062227 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

家常煲仔饭 38 种

作 者: 李德强

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-324-0

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

诱人煲仔饭

煲仔饭最重要的主角	2
煲仔饭不可缺的配角	4
从火开始认识煲仔饭	6

特色煲仔饭



榨菜肉丝煲饭	8
瓜仔肉煲饭	9
蚝油牛肉煲饭	11
椒麻鸡丁煲饭	12
鸡茸香菜煲饭	13
沙茶牛肉煲饭	14
银鱼煲饭	15
咸菜蚬仔煲饭	16
素什锦煲饭	17
红薯香芋煲饭	18

经典煲仔饭



上海青煲饭	21
窝蛋牛肉煲饭	22
洋葱鸡丁煲饭	22
马蹄肉饼煲饭	23
免治牛肉煲饭	24
豉汁排骨煲饭	25
梅子排骨煲饭	25
香菇滑鸡煲饭	26
咖喱椰汁煲饭	27
冬菜猪肝煲饭	27



精致煲仔饭



咸鱼肉饼煲饭	28
腊肠鸡煲饭	29
港式腊味煲饭	30
咸钱鸡粒煲饭	31
鱼片煲饭	32
香菇腊肉煲饭	33
虾米萝卜干煲饭	33
咸鱼田鸡煲饭	34
瑶柱排骨煲饭	36
XO 酱凤爪煲饭	37
腊味油鸭煲饭	38
双腿煲饭	38
田鸡花胶煲饭	39
麒麟鱼片煲饭	40
土虱煲饭	41
金银蒜鲜虾煲饭	42
养生鳝鱼煲饭	43
墨鱼干蚝豉煲饭	44

[诱人煲仔饭]

煲仔饭之所以美味，最大的功臣非砂锅莫属。砂锅是由陶土和沙以高温烧制而成，具备受热均匀、保温持久、保留原味与耐长时间烹煮的特性，除了可以用来做煲仔饭，还能用来煲汤、煲菜，甚至煮火锅，浑厚浓郁的香气可是金属锅做不出来的。





煲仔饭最重要的主角

Fan

煲仔饭之所以美味，最大的功臣非砂锅莫属。砂锅是由陶土和沙以高温烧制而成，具备受热均匀、保温持久、保留原味与耐长时间烹煮的特性，除了可以用来做煲仔饭，还能用来煲汤、煲菜，甚至煮火锅，浑厚浓郁的香气可是金属锅做不出来的。



砂锅的挑选

砂锅的种类很多，大小深浅都有不同的用途，以煲仔饭来说，应该选择浅盆锅。因为原料与制作技术都会对砂锅的品质有很大的影响，所以挑选砂锅时要注意锅峰有没有裂缝，形状是否浑圆均匀。挑选时轻敲锅身，若是声音清脆则表示品质较佳。锅盖也是选择时必须注意的，可以盖上锅盖转动一下，锅盖若与锅身贴合紧密，则会产生平滑的摩擦感。

养锅新招数

现在的砂锅大多经过细密处理，不像早期的砂锅那么粗糙，但花点工夫保养砂锅还是必要的。以洗米水养

锅是流传已久的老方法，另外也可以用油来养锅。用刷子在新买的砂锅内涂上一层油，再用最小的火让油完全被吸收进去，熄火放凉后清洗干净即可。

砂锅的保养

新买回来的砂锅必须先在水中浸泡一天，让新的干锅吸收充足的水分，再用洗米水煮一下，让水中的淀粉将砂锅的细缝填满，这样就可以避免砂锅因为受热不均而破裂。用完的砂锅在清洗干净之后，要彻底地擦干水分。如果短时间内不再使用，

要用报纸包好后再收藏起来。很久没用的砂锅在使用之前先泡水一两个小时，让砂锅重新吸收水分，锅身才不会因为过干而破裂。

虽然砂锅可以长时间烹煮，但是不能承受快速急速的温度变化，尤其是局部的





温度变化会使砂锅出现裂痕甚至破裂。因此,使用砂锅时必须注意,冷锅时不要用大火,砂锅煮好食物后也不能直接放在金属或冰冷的物品上。若是砂锅出现小裂痕,只要裂痕不深,可以再用洗米水煮一次,这样就可以将裂缝填补上。

砂锅有毛细孔,因此具有吸收性,容易吸收食物的味道,所以使用后一定要彻底清洗。若是因为长时间或大火炖煮而使锅身变黑,可以先浸泡在清洁剂或洗米水中一段时间再清洗,也可以在清洁剂中加点盐,这样更容易将油垢清除。陶土制的砂锅硬度比金属低,切忌用金属刷子刷洗,否则会刮伤表面而缩减砂锅的寿命。

砂锅的保存

砂锅长时间不用时要用报纸包起来,这样可以帮助吸收湿气,锅子才不会因为潮湿而带有霉味。如果家里比较潮湿,还可以再放一些木炭在收藏砂锅的柜子里,或将砂锅和木炭一起包起来。





煲仔饭不可缺的配角

Fan

煲仔饭的各种材料可以随意变换组合,能做出不同的感觉与味道,但有些不起眼的配角是美味的幕后功臣。现在就让我们先来认识这些不可缺的配角吧!

NO.1 配角 米

在煲仔饭中,米可是万万不可少的,什么样的米才可以让煲仔饭加分呢?

米的品种不同,煲出来的饭味道与口感也都不一样。白米中最适合拿来制作煲仔饭的是形状细长的长纤米,煲出来的饭颗粒分明且略带透明的光泽,它的黏性小,口感最为爽口。以家中常见的煮饭米来制作煲仔饭口感适中,虽没有长纤米那么具有特色,但也不失为一个方便的选择。另外,泰国香米也很适合用来做煲仔饭,但它的独特香味并非人人都能接受。糯米是不适合单独用来制作煲仔饭的,因为它的黏性太强。但是喜欢口感软一点的话,可以以混合的方式使用,例如在长纤米中加一点糯米。

为煲仔饭营养加分

除了白米之外,没有经过精制的糙米、胚芽米,与目前市面上流行的各种营养添加米,还有五谷类的杂粮都可以用来制作煲仔饭。即使没有太多的材料,只有简单的一小锅饭,营养就很充分了。用这些米制作煲仔饭时,泡水的时间与烹煮时的水量也要跟着调整,一般来说,除了添加营养成分的白米,其他大多都需要浸泡较长的时间,并添加较多的水来烹煮,尤其是糙米,若没有充分的水,口感可就相当硬了。

锅巴

煲仔饭的底层带点锅巴味道会更香,口感也会有更多的变化。当砂锅中的饭快被大火煮干时,沿着锅边均

匀地倒点油,不一会儿就能听到锅中传出吱吱声,小火煮个5分钟就能做出好吃的锅巴了。喜欢吃锅巴多一点的话,油就放多一点,煲出来的锅巴就会更厚。你可以随意调整添加油的分量,这不会影响煲仔饭的味道。因为油分都被锅巴吸收了,口感也不会觉得油腻。但这样会因为锅巴好吃而不知不觉吃了过多的油,所以为了身材和健康着想,还是不要吃太多锅巴才好。





NO.2 配角 酱油

酱油是与煲仔饭最搭配的调味料，它为煲仔饭增添了浓郁的香气与诱人的色泽，效果有如施了魔法一般！

善用各种调味酱油

煲仔饭的调味很简单，大多只在腌材料的时候才调味，除了酱油之外，烹煮的时候不再添加其他调味料。添加酱油是为了让饭具有咸味，同时让香味更浓郁。一般选用烹调用的酱油，直接淋在饭上，味道比较咸，适合口味重的人；喜欢清淡的人可以选择味道清爽的调味酱油，如柴鱼酱油等。

添加的好时机

◆时机 1：煲好时添加

在煲仔饭快要好的时候淋上一点酱油，经过短时间加热烹煮之后，酱油的香味会与其他材料的香味融合，使整

体的香味更香醇。如果所用的材料本身香味较淡，或是用新鲜材料制作时，较适合在煲的过程中添加酱油。

◆时机 2：食用时作为淋酱

除了在烹调过程中添加，比较传统的吃法是在煲仔饭上桌之后，趁热淋上酱油拌着吃，这样可以依个人的口味喜好酌量添加。作为淋酱的吃法因为没有经过烹煮，酱油独特的酱香比较明显，味道也比较咸一点。当材料本身味道够的时候，例如腊味或是腌渍过的干货，就很适合这样的吃法。

自制调味酱油

◆材料

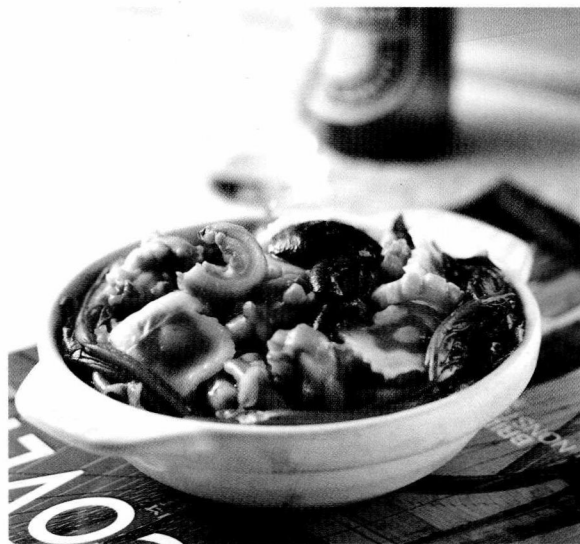
水 200 毫升、酱油 20 毫升、鱼露 10 毫升、鲜味露 5 毫升、盐 1/2 小匙、糖 1 大匙、鸡粉 1 小匙

◆做法

将所有材料放入大碗中调匀即可。

◆用途

可用于煲仔饭或蒸鱼。





从火开始认识煲仔饭

Fan

煲仔饭除了火候的掌握之外便没有其他的烹调技巧了,看似简单却需要一点经验,才能准确地拿捏改变火候的时机。刚开始制作煲仔饭时要多看多听,时间久了就能发现许多蛛丝马迹,即使不用开盖也能判断出该不该换个火候了。

大火快煮

米和水放入砂锅后,开始要先以大火快速地将水煮开,这是开始煲饭的第一步。这时最好要加盖,才能让温度更快升高,煮开的时间越短,米饭的口感越有弹性,颗粒的形状也越饱满漂亮。当砂锅内的水开始滚的时候,锅边会开始冒出小水泡,此时就该转变火候了。

中火收干

当砂锅的锅边冒出小水泡时,表示锅中水已经开了,此时应该改中火收干锅中的水分。若是还用大火,会使水分散失过快,水分干了米却还没完全熟透,就算继续加热,米心也不会熟透,反而会变得干硬。当锅中水分收干时,锅底会发出轻微的吱吱声,此时就应该开盖将

腌好的材料铺入,再沿着锅边倒入一些油,一方面避免锅底烧焦,同时也可以让米饭底部烧出一层锅巴。

小火慢煲

加了油之后就应该转小火,过一会儿就可以明显地听见锅底再次发出更大的吱吱声,这就是锅里正在煲出锅巴的声音。此时为了让位于上层的材料能熟透,同时让米饭充分吸收香气,所以要使用小火慢慢地煲。随着锅底的油被锅巴吸收,吱吱声会越来越小,直到听不见吱吱声,这时就代表油分已经被完全被吸收了。除非添加的油量过少,否则此时材料差不多已经熟了,大约就可以熄火焖了。此时若再继续煲煮,锅底就会因为干烧而焦黑。

摇锅均匀加热

在小火慢煲的时候,有时因为锅大火小,锅底会受热不均。为了防止火力小且集中而使砂锅受热不均,可以稍微摇动砂锅,让不同位置都能均匀加热。如果是一人份的小砂锅,因为底部面积小,通常不会受热不均,但若是中型或大型的砂锅,则最好不要省略摇锅的步骤。





[特色煲仔饭]

一锅色香味俱全的煲仔饭，其实做法很简单，相同的做法加上不同的材料，就是另一种风味。煲仔饭可未必一定要广式才好吃，地方口味的特色煲仔饭不但美味，还更加亲切。

煲饭的基本步骤：泡米、腌材料、煮饭、大火煮开、中火煮至水分收干、铺入腌好的材料淋上油、小火煮5分钟、熄火焖15分钟即可完成。



榨菜肉丝煲饭

材料

白米：155 克
榨菜丝：50 克
青菜：少许

腌料

生粉：1/2 小匙
酒：1/2 大匙

调味料

水：240 毫升

肉丝：120 克
红辣椒：1/4 条

香油：1/2 小匙

油：1 大匙

做法

1. 白米洗净，泡水1小时后沥干；青菜洗净，切成适当大小以沸水烫熟捞出；红辣椒切丝备用。
2. 肉丝放入碗中加入腌料腌渍约30分钟，再放入榨菜丝及红辣椒丝拌匀。
3. 将做法1中泡好的米放入砂锅中，加水后加盖以大火煮开（若水满溢则将盖掀开或半开）。
4. 待砂锅内水分烧干后转小火，开盖均匀铺上做法2中腌拌好的材料。
5. 沿砂锅内边淋上油，加盖以小火续煮5分钟，熄火后焖15分钟，再开盖排入汆烫好的青菜即可。





瓜仔肉煲饭

■材料

白米：155 克
酱瓜：100 克

■腌料

生粉：1 小匙
水：30 毫升

■调味料

水：240 毫升

绞肉：120 克（肥：瘦=3：7）
咸蛋黄（碎粒）：1 颗

蛋：1/2 颗

油：1 大匙

■做法

1. 将酱瓜切碎，和绞肉、腌料一起混合均匀，再摔打3分钟至有弹性。
2. 白米洗净，泡水1小时后沥干。
3. 将做法2中泡好的米放入砂锅中，加水后加盖以大火煮开（若水满溢则将盖掀开或半开）。
4. 待砂锅内水分烧干后转小火，开盖迅速铺上做法1的肉泥并稍微压成肉饼状。
5. 在砂锅内边淋上油，加盖以小火续煮5分钟，熄火后焖15分钟，最后撒上咸蛋黄碎粒即可。



蚝油牛肉煲饭

材料

白米：155 克
鲜香菇：2 朵
青菜：少许

牛肉片：130 克
姜：1 小块

腌料

蚝油：1 大匙
蛋汁：1/2 颗
糖：1/4 小匙
葱段：1/2 根

调味料

水：240 毫升
酱油：1 小匙

生粉：1/2 小匙
水：20 毫升
盐：1/4 小匙

油：1 小匙

做法

1. 鲜香菇洗净、切片，姜去皮、切片备用。牛肉放入碗中，加入腌料拌匀后腌半小时，再加入香菇与姜拌匀。
2. 白米洗净，泡水 1 小时后沥干；青菜洗净，切成适当大小后以沸水烫熟备用。
3. 将做法 2 中泡好的米放入煲锅中，加水后加盖以大火煮开（若水满溢则将盖掀开或半开）。
4. 将砂锅以大火续煮至边缘冒出小水泡后，将砂锅开盖续煮至水分收干后转小火，沿砂锅内边淋上油，迅速铺上做法 1 的材料。
5. 将砂锅加盖以小火续煮 3 分钟，开盖淋上酱油再加盖煮 2 分钟，熄火后焖 15 分钟，开盖排入汆烫好的青菜即可。

