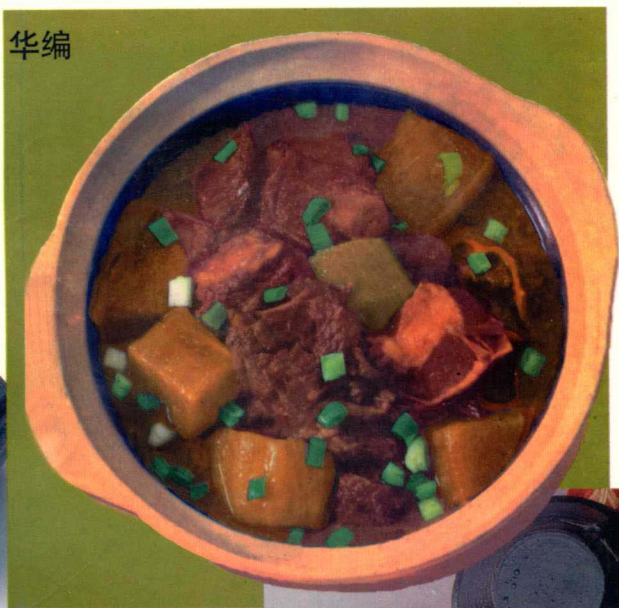


# 粤式煲仔菜

筱 华编



华南理工大学  
出版社

# 粵式煲仔菜

筱 华 编

华南理工大学出版社  
• 广州 •

## 图书在版编目 (CIP) 数据

粤式煲仔菜/筱华编. —广州: 华南理工大学出版社,  
1997. 4

ISBN 7-5623-0424-6

I. 粤…

II. 筱…

III. 菜谱-烹饪

IV. TS972.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑: 潘宜玲

各地新华书店经销

广东江门日报印刷厂印装

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.625 字数: 126 千

1997 年 4 月第 2 版第 2 次印刷

印数: 10 001—20 000

定价: 7.50 元

# 目 录

## 一、鸡、鸭、鹅类

- |              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 椰汁荔芋鸡煲.....  | (3)  | 生菜鸡煲.....   | (14) |
| 栗子鸡.....     | (3)  | 白菌鸡翼煲.....  | (15) |
| 茅台鸡.....     | (4)  | 蜜味子姜鸡.....  | (16) |
| 南乳冬笋鸡煲.....  | (4)  | 咖喱火鸡煲.....  | (16) |
| 瓦煲葱油鸡.....   | (5)  | 红烧鸡煲.....   | (17) |
| 柱侯鸡煲.....    | (6)  | 翡翠鸡茸煲.....  | (18) |
| 南乳鸡煲.....    | (6)  | 酸梅烧鹅煲.....  | (18) |
| 双冬滑鸡煲.....   | (7)  | 芋头鹅煲.....   | (19) |
| 砂锅炆鸡.....    | (8)  | 无锡鸭煲.....   | (20) |
| 麻辣鸡煲.....    | (8)  | 香肉鸭煲.....   | (21) |
| 三杯鸡煲.....    | (9)  | 子姜鸭煲.....   | (21) |
| 家乡炆鸡煲.....   | (10) | 大葱鸭煲.....   | (22) |
| 砂锅全鸡.....    | (10) | 薏米鸭煲.....   | (23) |
| 陈皮鸡翼煲.....   | (11) | 梅子鸭煲.....   | (23) |
| 沙茶茄子滑鸡煲..... | (12) | 银杏鸭舌煲.....  | (24) |
| 冬菇鸡煲.....    | (12) | 冬菇鸭掌煲.....  | (25) |
| 特色咖喱鸡煲.....  | (13) | 油鸭津菜煲.....  | (25) |
| 双菇鸡腿煲.....   | (14) | 鲜栗扣大鸭煲..... | (26) |
|              |      | 海参鸭掌煲.....  | (27) |
|              |      | 荔芋安鸭煲.....  | (27) |

## 二、牛、羊类

- 姜葱百叶煲…………… (31)  
黑椒牛肉煲…………… (31)  
红烩牛尾…………… (32)  
柱侯牛腩煲…………… (33)  
冬菇牛腩煲…………… (33)  
啤酒牛仔骨…………… (34)  
荔芋牛肉煲…………… (35)  
牛腩煲…………… (36)  
牛尾煲…………… (36)  
柱侯牛筋腩煲…………… (37)  
回锅牛仔肉…………… (38)  
牛肉蔬果煲…………… (38)  
莲藕牛腩煲…………… (39)  
金针云耳焗牛肚……… (40)  
干葱牛肉煲…………… (40)  
萝卜牛肚煲…………… (41)  
姜葱牛肚煲…………… (42)  
双丸煲…………… (42)  
咖喱牛腩煲…………… (43)  
沙茶牛肉煲…………… (44)  
杂菜牛舌煲…………… (44)  
萝卜炆牛腩…………… (45)  
白菜牛肺煲…………… (46)  
南乳羊肉煲…………… (46)  
咖喱羊肉煲…………… (47)

- 双冬红烧草羊腩……… (47)  
羊腩莲藕煲…………… (48)  
山竹羊腩煲…………… (49)  
山竹羊肉煲…………… (50)  
羊肉豆腐煲…………… (50)

## 三、猪类

- 梅菜扣肉煲…………… (55)  
红烧肉丸煲…………… (56)  
家乡炆猪肉…………… (56)  
双冬猪肉煲…………… (57)  
莲藕猪肉煲…………… (58)  
双笋烧肉煲…………… (58)  
栗子烧肉煲…………… (59)  
大马站煲…………… (60)  
冰糖猪手煲…………… (60)  
子姜猪手煲…………… (61)  
栗子排骨煲…………… (62)  
南乳排骨煲…………… (62)  
芋头排骨煲…………… (63)  
美味排骨煲…………… (64)  
柚皮排骨煲…………… (64)  
凉瓜虾米排骨煲……… (65)  
凉瓜黄豆排骨煲……… (66)  
菜干蜜枣煲猪肺……… (66)  
腐竹猪肚煲…………… (67)  
咸菜灼腰润…………… (67)

|               |      |
|---------------|------|
| 腰花煲.....      | (68) |
| 京香骨.....      | (69) |
| 潮州凉瓜煲.....    | (69) |
| 虾酱肉排煲.....    | (70) |
| 冬菇瘦肉煲.....    | (70) |
| 猪皮萝卜煲.....    | (71) |
| 火腿冬瓜煲.....    | (72) |
| 鹌鹑蛋肉片煲.....   | (72) |
| 虾酱面筋烧腩煲.....  | (73) |
| 荔浦芋扣肉煲.....   | (74) |
| 椰汁肉煲.....     | (74) |
| 红烧肉煲.....     | (75) |
| 冬菇猪脚筋煲.....   | (76) |
| 南乳花生猪尾煲.....  | (77) |
| 咸酸菜蚝豉猪手煲..... |      |
| .....         | (77) |
| 面筋烧猪脚煲.....   | (78) |
| 发财好市煲.....    | (79) |
| 南乳花生猪手煲.....  | (80) |
| 金针肉煲.....     | (80) |
| 鸭掌花肉煲.....    | (81) |
| 发菜猪手煲.....    | (82) |
| 砂锅狮子头.....    | (82) |
| 无花果煲猪肉.....   | (83) |

#### 四、水产类

|            |      |
|------------|------|
| 姜葱焗蟹煲..... | (87) |
|------------|------|

|              |       |
|--------------|-------|
| 鸡腰焗大虾.....   | (87)  |
| 川酱带子煲.....   | (88)  |
| 豉椒生蚝煲.....   | (89)  |
| 雪菜墨丸煲.....   | (89)  |
| 鳝王煲.....     | (90)  |
| 姜葱鱼头煲.....   | (91)  |
| 蒜茸青口煲.....   | (92)  |
| 粉皮海鲜煲.....   | (92)  |
| 椰汁香露大虾.....  | (93)  |
| 锅烧酸辣蟹.....   | (94)  |
| 蒜子大鳝煲.....   | (95)  |
| 龙虾粉丝煲.....   | (95)  |
| 三葱焗中虾.....   | (96)  |
| 啤酒焗虾.....    | (97)  |
| 腐乳生炆头腩.....  | (97)  |
| 红烧鱼头豆腐煲..... | (98)  |
| 酒炆水鱼.....    | (98)  |
| 瓦煲炆水鱼.....   | (99)  |
| 红烧水鱼.....    | (100) |
| 红烧斑头豆腐煲..... | (100) |
| 香酱蜆肉菜苗煲..... | (101) |
| 螺头一品煲.....   | (102) |
| 银丝炆蟹煲.....   | (102) |
| 蚝豉火腩津丝煲..... | (103) |
| 菜胆红炆斑块.....  | (104) |
| 普爆钵仔鳝.....   | (104) |
| 鲜虾豆腐煲.....   | (105) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 鳗鱼萝卜煲 .....  | (106) |
| 沙爹粉丝鱼腩煲 ...  | (106) |
| 豆腐鱼腩煲 .....  | (107) |
| 粉丝椰汁鳝片煲 ...  | (108) |
| 沙爹粉丝生蚝煲 ...  | (108) |
| 津菜斑头腩煲 ..... | (109) |
| 姜葱黄鳝煲 .....  | (110) |
| 切菜红炆马友头 ...  | (110) |
| 花生鲤鱼煲 .....  | (111) |
| 豆瓣鱼煲 .....   | (112) |
| 山竹鲤鱼煲 .....  | (112) |
| 石斑鱼煲 .....   | (113) |
| 什锦鱼头煲 .....  | (114) |
| 豉椒鱼云煲 .....  | (114) |
| 蒜子鲫鱼煲 .....  | (115) |
| 蜜枣生鱼煲 .....  | (116) |
| 山斑瘦肉煲 .....  | (116) |
| 大鳝煲 .....    | (117) |
| 红豆鲤鱼煲 .....  | (118) |
| 火腩油鲑煲 .....  | (118) |
| 咸鱼斑腩煲 .....  | (119) |
| 香芋双腩煲 .....  | (119) |
| 鱼球豆腐煲 .....  | (120) |
| 凉瓜油鲑煲 .....  | (121) |
| 白菌黄鳝煲 .....  | (121) |
| 塘虱乌豆煲 .....  | (122) |
| 姜葱中虾津丝煲 ...  | (123) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 辣椒爆青口 ..... | (123) |
| 葡式鱼头煲 ..... | (124) |
| 火腩生蚝煲 ..... | (124) |
| 香芋鱼头煲 ..... | (125) |
| 姜葱生蚝煲 ..... | (126) |
| 油鸭鱼头煲 ..... | (126) |
| 醉虾煲 .....   | (127) |
| 泰式鱼头煲 ..... | (128) |
| 鲫鱼煲 .....   | (128) |
| 银丝海鲜煲 ..... | (129) |
| 八珍鱼头煲 ..... | (130) |
| 风鳝萝卜煲 ..... | (130) |
| 八爪鱼煲 .....  | (131) |

## 五、豆腐及其他斋菜类

|              |       |
|--------------|-------|
| 虾酱鱿鱼豆腐煲 ...  | (135) |
| 雪里蕻豆腐煲 ..... | (135) |
| 虾酱豆腐煲 .....  | (136) |
| 红炆豆腐煲 .....  | (137) |
| 客家豆腐煲 .....  | (137) |
| 八珍豆腐煲 .....  | (138) |
| 东江豆腐煲 .....  | (139) |
| 咸鱼鸡粒豆腐煲 ...  | (140) |
| 砂锅酿豆腐 .....  | (140) |
| 蚝豉火腩豆腐煲 ...  | (141) |
| 什锦豆腐煲 .....  | (142) |
| 鱼香茄子煲 .....  | (142) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 什锦斋煲 .....   | (143) |
| 咖喱杂菜煲 .....  | (143) |
| 韭菜鸡红煲 .....  | (144) |
| 双冬面筋煲 .....  | (145) |
| 金银节瓜煲 .....  | (146) |
| 油豆腐粉丝煲 ..... | (147) |
| 南乳斋煲 .....   | (147) |
| 蘑菇西兰煲 .....  | (148) |

## 六、海味及其他类

|             |       |
|-------------|-------|
| 三菇海参煲 ..... | (151) |
| 火腩鱼唇煲 ..... | (151) |
| 绍菜鲍鱼煲 ..... | (152) |
| 冬菇海参煲 ..... | (153) |
| 煲仔翅 .....   | (154) |
| 冬菇鱼唇煲 ..... | (154) |
| 一品窝 .....   | (155) |
| 发财一品窝 ..... | (155) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 草菇炆双鸽 .....                | (156) |
| 红烧果子狸 .....                | (157) |
| 双冬红炆山瑞煲 ...                | (157) |
| 砂锅陈皮乳鸽 .....               | (158) |
| 豆酱炆乳鸽 .....                | (159) |
| 绍酒炆乳鸽 .....                | (159) |
| 党参白鸽煲 .....                | (160) |
| 姜葱田鸡煲 .....                | (160) |
| 绿豆田鸡煲 .....                | (161) |
| 凉瓜田鸡煲 .....                | (161) |
| 砂锅炆鹧鸪 .....                | (162) |
| 柠檬鹧鸪煲 .....                | (163) |
| 开煲狗肉 .....                 | (163) |
| 附录 I 粤菜烹调常用语<br>浅释 .....   | (165) |
| 附录 II 各种物料的处理<br>和制作方法 ... | (167) |



# 一、鸡、鸭、鹅类



## 椰汁荔芋鸡煲

### 〔用料〕

鲜椰汁 150 克，荔浦芋 700 克，鸡项 1 只约 1250 克，淡奶 1 小罐，干葱、蒜头适量。

### 〔做法〕

①荔浦芋去皮切件，放下慢滚油镬内，炸至金黄色捞起。

②鸡项剉好斩件，加生粉、盐、糖、生抽、胡椒粉等各适量捞匀腌片刻，放下沸油镬内泡油捞起。

③起油镬，爆香干葱、蒜、姜茸，加入芋件兜数下，倾下 1 汤碗半清水，调适味，转置于瓦煲内，原煲煲焗，加入泡熟之鸡件，注入椰汁、淡奶再焗 10 分钟左右便可原煲上台。

## 栗子鸡

### 〔用料〕

鸡半只，重 650 克，栗子肉 400 克，姜数片，酒 1 汤匙，磨豉半汤匙（加水半汤匙搅匀），茺荬 2 棵。

### 〔做法〕

①鸡斩件，滴干水。

②栗子肉放落滚水中煲约 5 分钟，冷后去衣，滴干水。

③下油 3 汤匙，爆透栗子及姜，下鸡、磨豉爆片刻，铲

起放入煲内，加入水 3 杯或适量，盐  $\frac{3}{4}$  茶匙，糖 2 茶匙，生抽、老抽各 1 汤匙煮滚，慢火炆至栗子炆，约需 40 分钟，埋芡。放上茼蒿，原煲上台。

## 茅 台 鸡

### 〔用料〕

靚鸡半只，冬笋 200 克，冬菇 6 只，葱段、姜片各少许。

### 〔做法〕

①鸡洗净斩成块，用 1 汤匙生抽，1 茶匙生粉拌匀走油后捞起，待用。

②冬笋剥壳削净用清水煮熟切成滚刀块，冬菇浸软去蒂洗净待用。

③烧热煲仔放入油 1 汤匙，爆香姜片、葱段、冬菇、冬笋，将鸡块放入，加入茅台酒  $\frac{1}{4}$  杯，生抽 1 汤匙半，糖 1 汤匙，水约半杯调味，拌匀密盖用中火炆煮约七八分钟至鸡熟即成。

## 南乳冬笋鸡煲

### 〔用料〕

鸡半只约重 400 克，冬笋 250 克，姜、葱各少许，南乳  $\frac{1}{4}$  小块。

### 〔做法〕

①鲜鸡洗净斩块放入生抽、生粉各少许泡油，待用。

②冬笋去壳用清水煮熟，切块；南乳压烂。

③爆香姜片、葱段，放入南乳、鸡块、冬笋同炒匀。加入生抽 2 茶匙，糖 3/4 茶匙，麻油少许调味，注入过面的水分，煮滚后转入煲仔中用小火炆煮至材料炆，即可原煲上台。

## 瓦煲葱油鸡

### 〔用料〕

鸡 1 只约 750 克，葱 300 克，姜 2 片，八角 1 粒，猪油 150 克，老抽 2 茶匙，盐 1 茶匙，味精少许，西凤酒 2 茶匙。

### 〔做法〕

①将鸡洗净去肺，晾干水分，然后在鸡身内外擦上盐，将味精、葱 5~6 条、姜片、八角塞进内膛，再在鸡身上涂上老抽，放入砂锅内，用油煎至金黄色，取出。

②将酒倒入鸡膛内，把其余的葱放在锅底，重新将鸡侧放在葱上面（鸡腿在底），加猪油用中火炆约 9 分钟，翻转鸡身再炆 7~8 分钟至刚熟，将砂锅中的原汁倒出待用，再放回炉上到葱有焦香味，即端离火位，这样鸡便有芳香的葱味。

③将鸡取出，待稍凉后，斩件上碟，砌回原形，淋上原汁。

## 柱侯鸡煲

### 〔用料〕

鸡半只，重 650 克，姜数片，葱 3 条切短，蒜茸 1 茶匙，磨豉 1 汤匙半（磨豉加水 1 汤匙开匀），生菜 400 克或酌量。

### 〔做法〕

①鸡洗净抹干水斩件，加老抽半茶匙，生粉 1 茶匙，捞匀泡油。

②下油 2 汤匙，爆香姜、蒜茸、磨豉，下鸡兜匀。赞酒 1 汤匙，加糖半汤匙，老抽 1 茶匙，盐 1/4 茶匙，八角 1 粒，桂皮 1 小片，果皮 1/8 个（果皮浸软剁细），水 1 杯调味煮滚，慢火炖约 10 分钟，埋芡。取起八角、桂皮不要，熄火。

③生菜洗净切短，放在煲仔内，把鸡放在生菜上面，放上葱煲滚，原煲上台。

## 南乳鸡煲

### 〔用料〕

鸡半只，重 650 克，湿笋虾 150 克，蒜茸 1 茶匙，姜数片，葱 3 条切短，南乳 1 汤匙（加水 1 汤匙搅匀）。

### 〔做法〕

①鸡洗净抹干水，斩件，加老抽 1 茶匙捞匀，泡油。

②笋虾用清水洗数次，滴干水，放落滚水中煮 10 分钟捞起，再用清水洗一洗，滴干水，切成适度的长短或大小。

③下油 4 汤匙，爆姜、蒜、南乳，下笋虾炒片刻，加入水 1 杯半或适量，酒 1 汤匙，生抽半汤匙，鸡粉 1 茶匙，糖 1 茶匙，八角 1 粒调味煮滚，慢火炆 20 分钟。加入鸡兜匀，再炆 15 分钟，试味，埋芡。铲起放在煲内煮滚，放上葱，原煲上台。

## 双冬滑鸡煲

### 〔用料〕

鸡 350 克，冬菇 50 克，冬笋 250 克，姜 3 片，葱头 3 粒，蒜头 2 粒，葱 2 条。

### 〔做法〕

①鸡洗净抹干切件。用姜汁、酒、生粉各 1 汤匙和匀腌半小时，泡油候用。

②冬菇洗净置 1 杯沸水中浸 1 小时。剪去蒂，擦干水分留作上汤用。以油、盐、糖各少许将冬菇捞匀蒸 12 分钟，取出候用。

③冬笋切三角形，放沸水中煮约 3 分钟，取出置水喉下冲冷，隔干水分。

④姜、葱头、蒜头拍扁，葱切细。

⑤烧红瓦锅，加油 2 汤匙煮沸，爆香姜、葱头后倾入鸡件炒 2 分钟。再加冬菇、冬笋兜匀，赞酒加入冬菇水，用盐 1/4 茶匙，糖 1 茶匙，蚝油 1 茶匙，胡椒粉、麻油各少许调味，

盖上锅盖文火煮 10 分钟。加老抽 1/4 茶匙调色，撒下葱，原锅上台。

## 砂 锅 炆 鸡

### 〔用料〕

嫩鸡 500 克，猪肝 100 克，冬菇 10 克，洋葱头 50 克，姜茸、葱花、蒜茸各少许。

### 〔做法〕

①将鸡洗净，斩件用碗盛起，加蚝油、味精、白糖、酒、生抽拌匀，腌透待用。

②猪肝洗净沥干水分，切件；冬菇浸软去蒂。

③将砂锅烧热，放入猪油，投入洋葱头、蒜茸、姜茸、葱花，爆透后即放入鸡件，再爆 3 分钟，放入猪肝、冬菇，赞酒，加盖用文火炆 7 分钟后即可原煲上台。

## 麻 辣 鸡 煲

### 〔用料〕

鸡半只，重约 700 克，青辣椒、红辣椒各 1 只，姜数片，蒜肉 5 粒切片，葱 3 条切短，大豆芽菜 200 克，1 汤匙麻油。



### 〔做法〕

①青辣椒、红辣椒切件，放落滚油中一炸立即捞起。

②鸡洗净抹干水斩件，加生抽、老抽各半汤匙，生粉半汤匙，油1汤匙腌10分钟，泡油。

③大豆芽菜洗净滴干水，白镬炒干水分（即不下油炒），加水4汤匙煮滚，铲起放在煲仔内。

④下油2汤匙，爆香姜、蒜、鸡，赞酒1汤匙，炒数下，加盐、糖、老抽各半茶匙，醋半汤匙，水2/3杯，胡椒粉少许调味煮至鸡熟。埋芡，下青、红辣椒兜匀，铲起放在大豆芽菜上，放上葱，淋上1汤匙麻油煮滚，原煲上台。

## 三杯鸡煲

### 〔用料〕

嫩鸡1只，油1/4杯，姜5片，葱头2粒，酒1/4杯，老抽1/4杯，葱3条切短。

### 〔做法〕

①鸡洗净后抹干斩件。用姜汁3汤匙，酒2汤匙，生粉2汤匙腌30分钟。

②烧红镬，放油3杯将鸡泡片刻，取出隔干余油。

③瓦锅烧红，加油1/4杯煮沸。爆香姜、葱头，放下鸡兜匀。赞酒1/4杯，再加老抽少许，糖3汤匙，胡椒粉、麻油少许调味，盖着以文火煮15分钟。揭盖撒葱热食。