

中英对照 Chinese-English



炆

广东风味菜

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社



ING FLAVOROUS DISHES
CHINESE STEWS



责任编辑：黄 铸

· 广东风味菜系列 ·

广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜 广东风味菜

煲仔菜 滋补炖品 潮州菜 海鲜 汤羹 煎炸 烤焗 炆 冷盘 蒸(一) 蒸(二)

定价：20.00元

ISBN 7-5359-1664-3



9 787535 916648 >

本书原名为《炆》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，
经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东风味菜 炆/李曾鹏展著

—广州：广东科技出版社，1996.6

ISBN 7-5359-1664-3

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱—广东

IV. TS972

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编：510075)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东省东莞新丰印刷有限公司

地 址：东莞市凤岗镇天堂区 邮政编码：511751

规 格：889×1194 1/32 4印张 字数80千

版 次：1996年6月第1版

1996年6月第1次印刷

印 数：0001—5000册

ISBN 7-5359-1664-3

分 类 号：TS·97

定 价：20.00元

广东省版权局著作权合同登记

图字19—1996—012号

说 明

(一)本书原出版者为香港博益出版集团有限公司，书中采用的重量单位为司马斤和司马两，它们与法定计量单位的换算为：1 司马斤 $\approx$ 604.8 克，1 司马两 $\approx$ 37.8 克。

(二)书中使用了一些广东方言，为方便读者阅读，现将书中常出现的广东方言与普通话对照，列举如下：

滚水——开水	些小——少量
焗——熟变软	黏——粘
捞匀——搅至均匀	埋炆——勾炆
镬一刀——划一刀	镬——炒锅
罩篱——漏勺	雪柜——电冰箱
生抽——浅色酱油	老抽——深色酱油
古月粉——胡椒粉	泡打粉——发粉
矮瓜——茄子	薯仔——马铃薯
马蹄——荸荠	鸡髀——鸡大腿
饭焦——锅巴	菜蕊——青菜去掉花及老梗

广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

炆

CHINESE STEWS

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

自序	4
写在“爇”之前	5
本菜谱常用之厨具	6
鸡、鸭	
沙锅爇鸡 STEW CHICKEN IN EARTHEN POT	8
大地柱侯鸡 STEW CHICKEN WITH CHU HAU-PASTE	10
椰汁芋头爇鸡 STEW CHICKEN WITH COCONUT JUICE	12
草菇爇鸡 STEW CHICKEN WITH STRAW MUSHROOMS	14
顺境爇鸡 STEW CHICKEN WITH MUSHROOMS	16
冬瓜爇鸡 STEW CHICKEN WITH WHITE GOURD	18
笋尖爇鸡 STEW CHICKEN WITH BAMBOO SHOOTS	20
鸡粒爇豆腐 STEW CHICKEN DICES WITH BEANCURD	22
竹笙爇鸡腰 STEW CHICKEN KIDNEYS WITH CHUK-SAN	24
海参爇鸡翼 STEW CHICKEN WINGS WITH SEA CUCUMBER	26
鲜茄爇鸡翼 STEW CHICKEN WINGS WITH TOMATO	28
当归爇鸡 STEW CHICKEN WITH DONG-KWAI	30
金针云耳爇鸭 STEW DUCK WITH DRIED FUNGUS AND LILY FLOWER	32
凉瓜爇鸭 STEW DUCK WITH BITTER GOURD	34
花胶爇鸭掌 STEW DUCK FEET WITH FISH MAW	36
猪	
粟米爇猪扒 STEW PORK CHOP WITH CORN	38
蚝豉犹鱼爇猪肉 STEW PORK WITH DRIED OYSTER AND SQUID	40
蚝汁猪扒 STEW PORK CHOP IN OYSTER SAUCE	42
虾酱爇猪肉 STEW PORK WITH SHRIMP PASTE	44
栗子爇猪肉 STEW PORK WITH CHESTNUTS	46
梅菜爇猪肉 STEW PORK WITH MUI-CHOI	48
洋葱爇排骨 STEW SPARE RIBS WITH ONION	50
黄豆爇排骨 STEW SPARE RIBS WITH SOYA BEAN	52
酱爇排骨 STEW SPARE RIBS WITH SOYA BEAN PASTE	54
生财大利 STEW PIG'S TONGUE WITH LETTUCE	56
椰菜红豆爇猪手 STEW PIG'S FORE LEG WITH CABBAGE	58
萝卜爇肉丸 STEW MEAT BALLS WITH TURNIPS	60
牛、羊	
香酱爇牛腩 STEW BEEF WITH SOYA BEAN PASTE	62
红爇牛肉 STEW BEEF	64

西汁炆牛肉卷 STEW BEEF ROLLS	66
炆三鲜 STEW OX MARROW	68
冬笋炆羊肉 STEW LAMB CHOP WITH BAMBOO SHOOTS	70
红糟炆羊腩 STEW MUTTON WITH REDDISH RESIDUE OF FERMENTED GRAINS	72
飞禽、野味	
柠檬炆乳鸽 STEW PIGEON WITH LEMON	74
仙鹤神针 STEW PIGEON WITH DRIED LILY FLOWER	75
葱油炆鹌鹑 STEW QUAILS WITH GINGER AND SPRING ONION	78
红炆黄鰼 STEW MEAT OF YELLOW ROE	80
海产	
芝士蟹 STEW CRABS IN CHEESE	82
香蒜炆虾 STEW SHRIMPS WITH GARLIC	84
冬菇炆虾丸 STEW SHRIMP BALLS WITH MUSHROOMS	86
红炆斑翅 STEW GROUPA FIN	88
萝卜丝炆牙带鱼 STEW RIBBON FISH WITH TURNIP	90
塘虱鱼炆豆腐 STEW LOACH WITH BEANCURDS	92
糯米酿鱿鱼 SQUID WITH GLUTINOUS RICE STUFFING	94
蚝油炆墨鱼 STEW CATTLEFISH IN OYSTER SAUCE	96
冬瓜炆油鲩 STEW YAO-TSUI FISH WITH WHITE GOURD	98
芝麻酱炆鱼肚 STEW FISH MAW IN SESAME PASTE	100
鱼肚炆大鳝 STEW EEL WITH FISH MAW	102
炆山瑞 STEW TURTLE	104
蚝油鲍甫 STEW ABALONE IN OYSTER SAUCE	106
客家炆酿蚝豉 STUFF DRIED OYSTERS	108
蔬菜	
炆酿青椒 STUFF GREEN PEPPER WITH DACE STUFFING	110
炆罗汉斋 STEW MIXED VEGETABLES LOR-HON-JAI	112
瑶柱炆节瓜 STEW HAIRY GOURD WITH CONPOY	114
节瓜柴鱼炆粉丝 STEW HAIRY GOURD WITH DRIED FISH AND MUNGBEAN VERMICELLI	116
四鲜炆矮瓜 EGGPLANT WITH STEW WHEAT BRAN	118
素炆酿矮瓜 STUFFED EGGPLANT	120
素炆雪菜 STEW SUIT-NEI-HOONG	122
绍菜炆鱼丸 STEW TIENTSIN CABBAGE WITH FISH BALL	124
葱蒜滑豆腐 STEW BEANCURDS WITH SPRING ONION AND GARLIC	126

自序



我教烹饪，至今已有一段很长很长的日子了。在有线电视、电台、而至现在无线电视“妇女新姿”节目主持烹饪节目，也有一段不短的时间。在这漫长的工作日子里，除了自己对烹饪热爱之外，还有我的学生、听众、观众对我支持和鼓励，使我不断学习，增进烹饪知识；在课室或在节目中与大家研究，分享烹饪的乐趣。

在朋友不断催促和鼓励之下，又得到香港电视出版有限公司的支持和帮助，已出版了五本食谱书，计有：“蒸”、“煲仔菜”、“汤羹”、“滋补炖品”、“家常小炒”。每当新书出版后，我便收到很多海外和港澳读者来信，给我不少意见和鼓励；或询问下一本出版的是什么书？何时出版？我万分感谢朋友的热诚，我会不断学习和改进，不令爱护我的朋友失望，并请前辈多多指正。

李曾鹏展

写在《炆》之前

烹饪技巧的变化层出不穷，但无论怎样变化，都离不开基本的烹调方法。

“炆”就是烹调之基本方法之一，“炆”有“红炆”和“生炆”两种，“红炆”就是把主要材料原块或切成小块，用调味料腌后炸透或略炸，然后加入配料及调味料，慢火炆至主要材料够焴或入味，用老抽及生粉水埋芡。“红炆”的特点是甘香、味浓。“生炆”就是把主要材料切成小块，用调味料腌后，用适量之油略爆，加入配料及调味料炆熟，用生粉水埋芡。“生炆”的特点是保持主要材料嫩滑。

“炆”镢深受家庭欢迎，因为需要较长时间烹调之材料，可以事先炆，待要进食时再煮滚埋芡。这样在时间上容易掌握。同时炆镢的镢汁较多，而且滋味尽在汁中。小孩子多喜欢用汁淘饭，炆镢可以逗小孩子进食。

“炆”是要把主要材料和配料兜乱来煮，本菜谱提供的照片，为着要让读者清楚看到各种材料，又要达到画面有美感，所以材料大多是整齐排在碟上。

“炆”提供了六十款深受家庭欢迎的菜式，有传统的，有创新的。至於烹调方法，都是以简单的步骤而又能保持原菜的特色和味道为主。

本人从长期教授烹饪以及实践当中，积累了一点技术和经验，希望借着食谱书，为大家分担一点烹饪技巧上的烦恼，解决一点难题，希望大家接受我这份心意。

李曾鹏展

本菜谱常用之厨具





鸡、鸭

沙锅炆鸡

用料：

瘦光鸡一只，冬菇半两，黄芽白一斤，甘笋数片，新鲜笋肉四两切厚片，火腿一两切厚片，姜一片，酒二汤匙。

做法：

- (1)鸡放进滚水中煮十分钟，捞起洗净。
- (2)黄芽白灼软取起切短度（或切后灼软）。
- (3)笋肉放进滚水中煮十五分钟，取起浸冷切厚片。煮时水中加入少许盐，水约三杯，盐一茶匙。如罐头笋开罐后洗一洗切件便可。
- (4)冬菇浸软去脚渣干水，加入¼茶匙生粉，半汤匙油捞匀。
- (5)水十杯或适量煲滚，下鸡、酒、姜煲滚，慢火煲约一小时四十分。下甘笋、火腿、黄芽白、冬菇再炆半小时，下盐调味（约一茶匙半）。可原煲上台。

注：

此煲亦汤亦煲，味鲜又不肥腻。



STEW CHICKEN IN EARTHEN POT

Ingredients:

- 1 skinny chicken
- 2/3 oz black mushrooms
- 1 1/3 lb Tientsin cabbage
- few slices carrot
- 5 oz fresh bamboo shoots (thickly sliced)
- 1 1/3 Chinese ham (thickly sliced)
- 1 slice ginger
- 2 tbsp wine

Method:

1. Cook chicken in boiling water for



about 10 minutes. Take out and wash.

2. Blanch Tientsin cabbage and cut into short sections.
3. Cook bamboo shoots in boiling water for 15 minutes. Take out and put into cold water. Thickly slice. (To cook bamboo shoots, add salt to water, with the amount approximately 1 tsp salt to 3 cups water. If canned bamboo shoots are used, just wash and slice)
4. Soak and trim mushrooms. Squeeze out excess water. Add $\frac{1}{4}$ tsp cornflour and 2 tbsp oil

mix well

5. Boil 10 cups of water. Add chicken, wine and ginger. Bring to boil. Lower heat and stew for about 1 hour and 40 minutes. Add carrot, ham, Tientsin cabbage and mushrooms. Stew for another $\frac{1}{2}$ hour. Add salt to season. Can be served in earthen pot.

大地柱侯鸡

用料：

光鸡一只重约二斤半，柱侯酱三汤匙，姜数片，葱二条，蒜蓉半汤匙。

调味：

八角二粒，桂皮一片，果皮¼个（浸软剁幼），糖二茶匙，老抽半汤匙，炸大地鱼碎一汤匙（半汤匙放入鸡肚），水约为一杯半。

芡：

生粉¾茶匙，水二汤匙。

做法：

- (1)鸡洗净抹干水，半茶匙盐搽肚，老抽搽皮。用油爆至皮黄色（或用滚油炸至金黄色）。
- (2)下油四汤匙，爆香柱侯酱、姜、葱及蒜蓉，熄火。把二汤匙酱料、半汤匙大地鱼碎放入鸡肚内。把鸡放下镬中，溅酒二汤匙，加调味煮滚，慢火煮熟，约需二十分钟。鸡斩件上碟，汁埋芡淋上，可用蔬菜灼熟伴边。

注：

大地鱼即是晒干左口角，在杂货店有售。把大地鱼用干毛巾抹干净，取肉放落暖油中，慢火炸香，冷后舂碎，即成大地鱼碎。



STEW CHICKEN WITH CHU-HAU PASTE

Ingredients:

1 chicken (about 3½ lb)
3 tbsp Chu-hau paste
few slices ginger
2 stalks spring onion
½ tbsp mashed garlic

Seasoning:

2 star anise
1 slice cinnamon
¼ dried tangerine peel (soaked and diced)



1/2 tsp sugar
1/2 tbsp dark soy
1 tbsp fried plaice (with 1/2 tbsp
stuffed into the cavity of chicken)
1 1/2 cup water

Sauce:

3/4 tsp cornflour
2 tbsp water

Method:

1. Wash and wipe dry chicken. Rub chicken cavity with 1/2 tsp salt and skin with dark soy. Saute chicken until the skin turns golden brown (or deep fried until golden brown)
2. Saute Chu-hau paste, ginger, spring onion and mashed garlic with 4 tbsp oil. Turn off heat. Put 2 tbsp of the paste and 1/2 tbsp plaice dices into chicken cavity. Put chicken into wok, sprinkle on 2 tbsp of wine, add seasoning and bring to boil, then cook over low heat for about 20 minutes. Chop up the chicken, add sauce and can serve together with blanched vegetable.

椰汁芋头炆鸡

用料：

光鸡半只，重约一斤四两，荔浦芋一斤，椰汁六两，鲜奶 $\frac{1}{2}$ 杯。

腌料：

盐一茶匙，生粉一汤匙，古月粉少许，油一汤匙。

调味：

水一杯半或适量，盐半茶匙，糖半茶匙。

做法：

- (1)鸡洗净抹干水斩件，加腌料腌十分钟。放落滚水中煮五分钟，捞起，过冷河，滴干水。
- (2)芋头去皮切长方形件，约一寸宽，二寸长，用滚油炸至微黄色捞起。
- (3)把竹垫放入煲内，放数件鸡，又放数件芋头，相间地把鸡及芋头全部放入煲内。加调味煲滚，慢火炆至芋头炆，约需半小时。下椰汁煮滚，下鲜奶煮至微滚埋芡，原煲上台。

注：

鸡要泡油或出水后才炆，原因是除去血水。如果不泡油又不出水炆，颜色不是白色，而是啡色了。



STEW CHICKEN WITH COCONUT JUICE

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about 1 $\frac{1}{2}$ lb)
1 $\frac{1}{3}$ lb Lai-po taro
8 oz coconut juice
 $\frac{1}{3}$ cup fresh milk

Seasoning (1):

1 tsp salt
1 tbsp cornflour
Pinch of pepper



1 tbsp oil

Seasoning (2):

1½ cup water

½ tsp salt

½ tsp sugar

Method:

1. Wash chicken, wipe dry and chop up. Marinate with seasoning (1) for 10 minutes. Put into boiling water to cook for 5 minutes. Take out and put under running water. Drain.

2. Remove skin of taro and cut into rectangular shape of about 1" wide and 2" long. Deep fry until taro turn slightly brown in color.

3. Put a bamboo cushion mat into pot. Place chicken and taro alternatively and add seasoning (2). Bring to boil, lower heat and stew for about ½ hour until taro is tender. Add coconut juice, bring to boil and then add fresh milk. Cook until milk is slightly boiled, add sauce and serve.