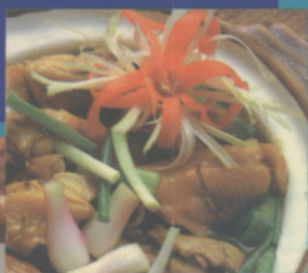


中英对照 Chinese-English



煲仔菜

广东风味菜

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社

ING FLAVOROUS DISHES
N EARTHEN POT

2.65



责任编辑：傅东伟

· 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
海鲜	潮州 菜	滋补 炖品	煲仔 菜	

ISBN 7-5359-1485-3



9 787535 914859 >

ISBN 7-5359-1485-

TS·83 定价：20.00 元

TS97

本书原名为《煲仔菜》，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

煲仔菜/李曾鹏展著. —广州: 广东科技出版社, 1995. 8
(广东风味菜丛书)

ISBN 7-5359-1485-3

I. 煲…

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 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

出版人: 黄达全

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

排版: 广东科电有限公司

印刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州番禺市桥镇环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规格: 889mm × 1 194mm 1/32 4 印张 字数 80 千

版次: 1995 年 8 月第 1 版

2000 年 12 月第 3 次印刷

印数: 13 001 ~ 15 000 册

定价: 20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东省版权局著作权合同登记

图字 19-1995-001 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：

滾水——开水	些小——少量
焗——熟变软	糍——粘
捞匀——搅至均匀	埋芡——勾芡
鏟一刀——划一刀	鑊——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	菜薹——青菜去掉花及老梗

广东风味菜
GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

煲仔菜

STEW IN EARTHEN POT

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

自序.....	4
写在煲仔菜之前.....	5
本菜谱常用之厨具.....	6
鸡、鸭、鹅	
啫啫鸡煲 CHE CHE CHICKEN POT	8
柱侯鸡煲 CHU-HAU CHICKEN POT	10
麻辣鸡煲 SESAME CHILLI CHICKEN POT	12
特色咖喱鸡煲 CHICKEN IN CURRY PASTE POT	14
南乳鸡煲 REDDISH BEAN CHEESE AND CHICKEN POT	16
栗子鸡煲 CHICKEN AND CHESTNUT POT	18
子姜鸭煲 DUCK AND GINGER POT	20
大葱鸭煲 PEKING SCALLION AND DUCK POT	22
银杏鸭脷煲 DUCK TONGUE WITH GINGKO NUTS POT	24
冬菇鸭掌煲 DUCK FEET WITH BLACK MUSHROOM POT	26
芋头鹅煲 TARO AND GOOSE POT	28
雪里红烧鹅煲 BARBECUE GOOSE WITH SUIT-NEI-HOONG VEGETABLE POT	30
酸梅烧鹅煲 SOUR PLUM BARBECUE GOOSE POT	32
猪、牛、羊	
子姜猪手煲 PIG'S FRONT LEG AND GINGER POT	34
莲藕牛腩煲 RUMP STEAK AND LOTUS ROOT POT	36
面筋烧猪脚煲 BARBECUE PORK LEG AND GLUTEN POT	38
咸酸菜蚝豉猪手煲 PRESERVED MUSTARD DRIED OYSTER AND PIG LEG POT	40
南乳花生猪尾煲 REDDISH BEAN CHEESE PIG TAILS AND PEANUT POT	42
美味排骨煲 SPARE RIBS POT	44
芋头排骨煲 PORK RIBS AND TARO POT	46
冬菇猪脚筋煲 BLACK MUSHROOM AND PIG TENDONS POT	48
红烧肉煲 RED-COOKED BELLY PORK POT	50
虾酱面筋烧腩煲 SHRIMP PASTE WITH GLUTEN FLOUR AND BARBECUE TENDEN PORK POT	52
荔浦芋扣肉煲 TARO AND PORK POT	54
猪皮萝卜煲 PORK SKIN WITH TURNIP POT	56
鹌鹑蛋肉片煲 QUAIL EGGS WITH PORK SLICES POT	58
柱侯牛腩煲 CHU-HOW TENDER BEEF POT	60
沙茶牛肉煲 SATAY BEEF POT	62
干葱牛肉煲 DRIED SHALLOT BEEF POT	64
双丸煲 FISH AND BEEF BALLS POT	66

回锅牛肉煲 HUE-KUO BEEF POT	68
枝竹羊肉煲 MUTTON WITH DRIED BEANCURD STICKS POT	70
鱼、虾、蟹、海鲜	
豉椒鱼云煲 FISH HEAD IN BEAN PASTE AND CHILLI POT	72
豆腐鱼头煲 FISH HEAD AND BEANCURD POT	74
鲑鱼煲 KAM FISH POT	76
葡萄牙式鱼头煲 FISH HEAD POT (PORTUGUESE STYLE)	78
豆瓣鱼煲 BEAN PASTE GRASS CARP POT	80
香芋鱼头煲 TARO FISH HEAD POT	82
花生鲤鱼煲 CARP AND PEANUT POT	84
鲜虾豆腐煲 SHRIMP AND BEANCURD POT	86
粉丝蟹煲 CRAB WITH MUNGBEAN VERMICELLI POT	88
大鳝煲 BIG EEL POT	90
豉椒生蚝煲 FERMENTED BLACK BEAN AND CHILLI OYSTER POT	92
川酱带子煲 SCALLOPS WITH BEAN PASTE POT	94
蒜蓉青口煲 GARLIC PASTE AND SEA CONCH (CHING HOW) POT	96
田鸡、海味、其他	
姜葱田鸡煲 PROG WITH GINGER AND SPRING ONION POT	98
冬菇海参煲 SEA CUCUMBER AND BLACK MUSHROOM POT	100
发财好市煲 FAT CHOI AND DRIED OYSTER POT	102
冬菇鱼唇煲 FISH-LIPS WITH BLACK MUSHROOM POT	104
虾酱吊片豆腐煲 SQUID IN SHRIMP PASTE BEANCURD POT	106
南乳斋煲 REDDISH BEAN CHEESE VEGETABLE POT	108
凉瓜虾米排骨煲 BITTER GOURD, DRIED SHRIMP SPARE RIBS POT	110
鱼香茄子煲 FISH FLAVOUR EGGPLANT POT	112
韭菜鸡红煲 LEEK AND CHICKEN BLOOD POT	114
客家豆腐煲 BEANCURD POT (HAKKA STYLE)	116
红炆豆腐煲 RED-STEWED BEANCURD POT	118
雪里红豆腐煲 PRESERVED VEGETABLE (SUIT- NEI-HOONG) AND BEANCURD POT	120
虾酱豆腐煲 SHRIMP PASTE BEANCURD POT	122
油豆腐粉丝煲 BEANCURD VERMICELLI POT	124
金银节瓜煲 HAIRY GOURD POT	126

自序



陆羽写茶经，随园编食谱，意在启发后人学习。烹饪 蔬菜虽微，巧为炮制，亦为引起食欲，有助家庭欢乐，促进社交友谊。现代学校，列烹饪为女生家政之一者非无因也。

家慈精炊事，鹏展耳闻目睹，幼受熏陶，长从名厨学习，因而稍识门径，得友好鼓励，先在丽的电视示范，又在香港电台主持“食在香港”节目，复蒙先进不弃，邀列讲席，近年在无线电视之“妇女新姿”节目示范。随教随写，汇成讲义，非云独具心得，聊供爱好者切磋，但愿前辈有以教之。

李曾鹏展

写在煲仔菜之前

这是我的第二本食谱专辑，集中介绍“煲仔菜”。

食物的烹制技术，由原始的直接烧烤，到使用器皿间接烹煮，已经是一个突破。煮食器皿随著石器时代、陶器时代、铜器时代、铁器时代而发展到今日的合金时代，可说是日新月异，但时间并没有淘汰掉一些别具特色的炊具，譬如陶器中的瓦及陶煲，便一直被人乐用。广东人嗜食而喜欢创新，更将用瓦煲或陶煲煮食的方法发展为一种独特的食谱，其特色为原煲菜肴端放桌上进食，是为“煲仔菜”。

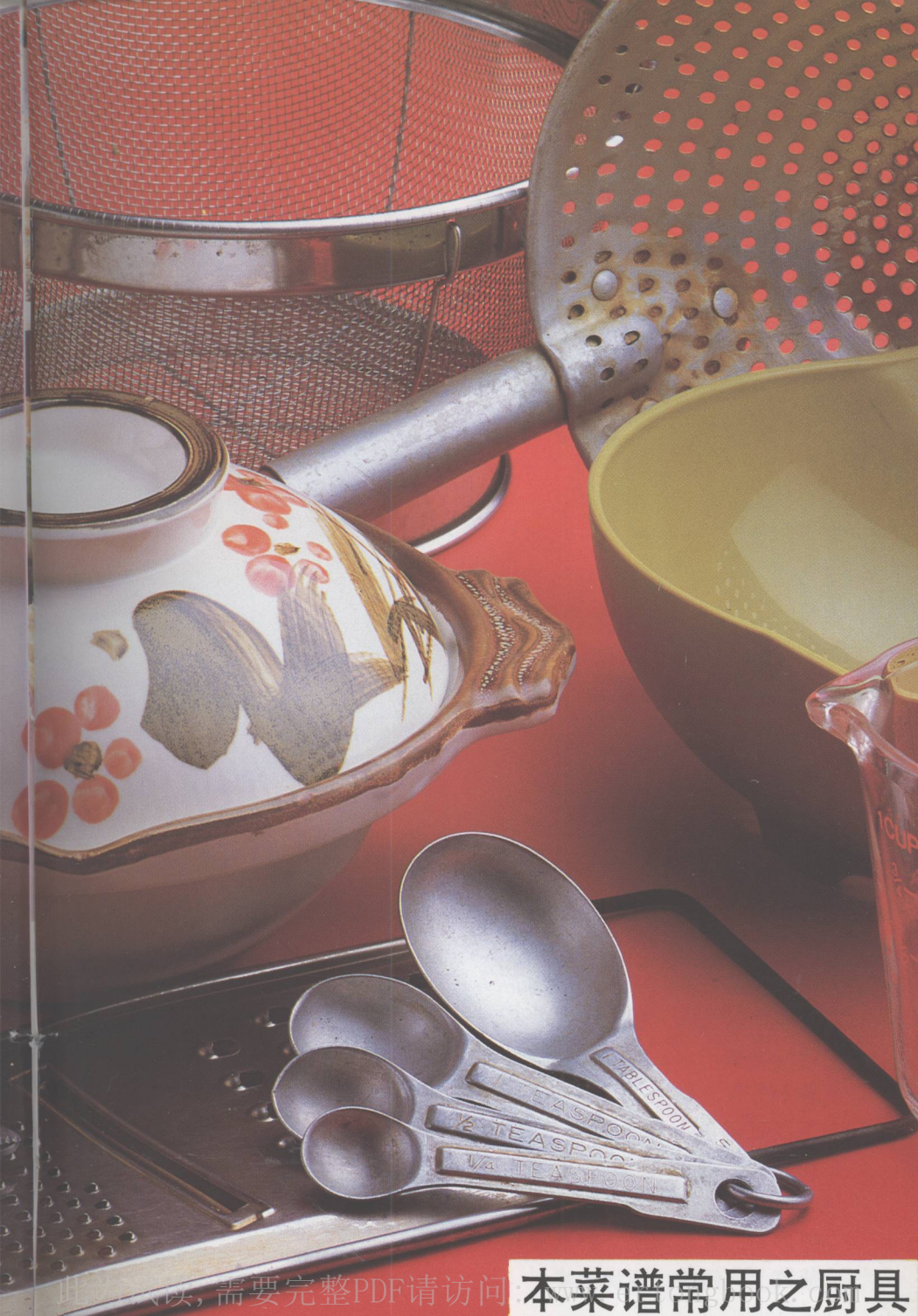
煲仔菜与其他烹饪技术一样，追求色、香、味的尽善尽美。煲仔菜的特点一般要以蔬菜垫底，配上肉类或海鲜，同时，要有适量的汁液，这样，煮起来不怕干水黏底，又能散发食物的香味。

煲仔菜的烹制技术容易掌握，吃的时候原煲上桌，增加气氛。在繁忙的都市生活中，家人进食时间不同，煲仔菜的作用更大，只要在进食前将煲仔加热，便可吃到又热又香的佳肴。

烹饪材料与日俱增，烹制技术推陈出新，我在这专辑上设计的煲仔菜食谱也力求多样化，在技术上有简便的也有较繁复的，在菜式方面有宜于家常便饭的，也有用作款待亲友的。煲仔菜不受季节影响，一年四季都适宜进食，实在很有优点，我谨以此食谱献给各位读者。

李曾鹏展





此菜谱需要完整PDF请访问

本菜谱常用之厨具

鸡、鸭、鹅

啫啫鸡煲

用料：

鸡半只，重约一斤半，冬菇仔半两，干葱六粒，姜数片，菠菜或生菜四两，甘笋数片，蚝油一汤匙半。

腌料：

生抽一汤匙，糖半茶匙，生粉半汤匙，油一汤匙。

调味：

盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙，水半杯，老抽一茶匙，生粉半茶匙。

做法：

- (1) 菠菜洗净，切短度放在煲仔内。
- (2) 干葱撕去红衣，洗净滴干水。
- (3) 冬菇浸软去脚，揸干水。
- (4) 鸡洗净抹干水，斩件，加腌料腌十分钟，泡油。
- (5) 下油二汤匙，爆香干葱、姜，加入鸡、冬菇及蚝油又爆片刻，灑酒，下调味及甘笋，不停炒动，煮至鸡熟，铲起放在菠菜上，煲滚，原煲上桌。



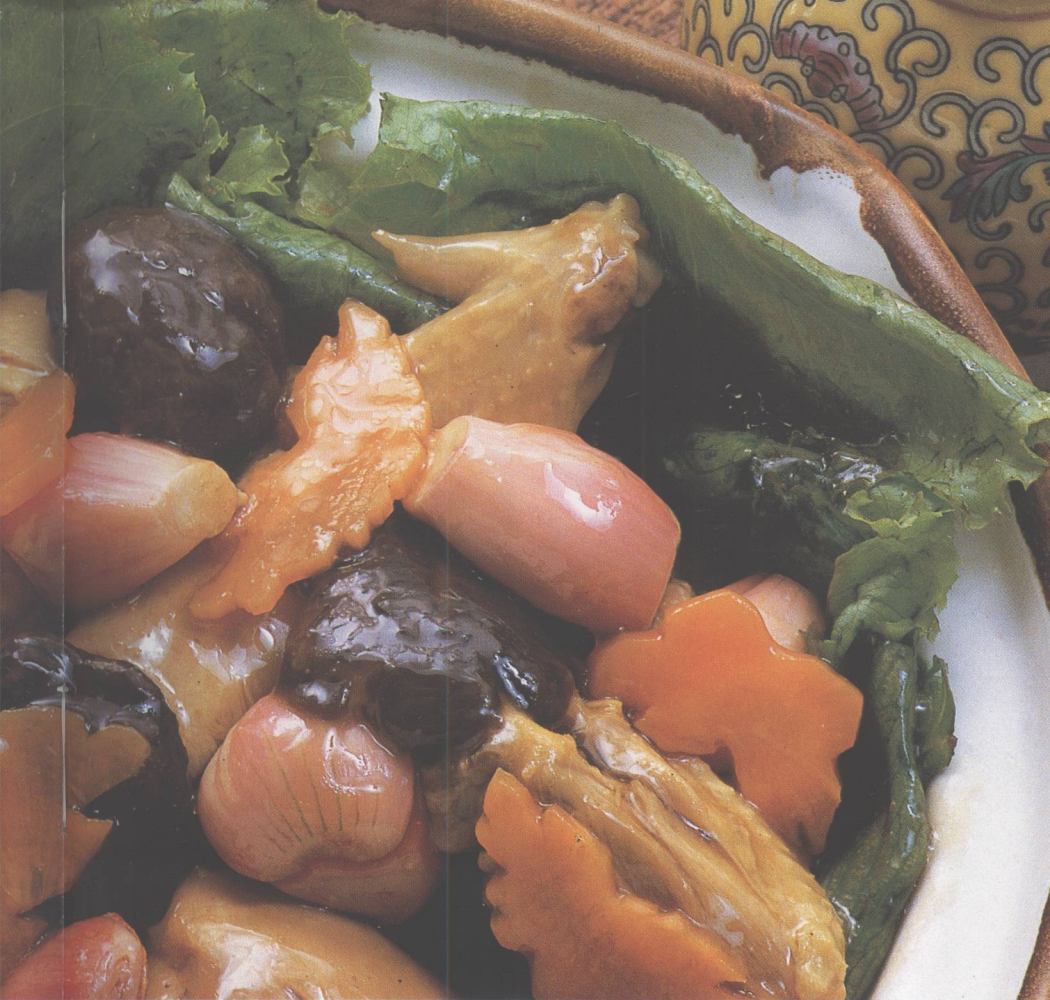
CHE CHE CHICKEN POT

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about 2 lb)
1 oz black mushroom
6 shallot
few slices ginger
 $5\frac{1}{2}$ oz spinach or lettuce
few slices carrot
 $1\frac{1}{2}$ tbsp oyster sauce

Seasoning:

1 tbsp light soy
 $\frac{1}{2}$ tsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
1 tbsp oil

**Sauce:**

- $\frac{1}{3}$ tsp salt
- $\frac{1}{2}$ cup water
- 1 tsp dark soy
- $\frac{1}{2}$ tsp cornflour

Method:

1. Wash, clean and section spinach. Put into pot.
2. Remove the red membrane of shallot. Wash and drain.
3. Soak and trim black mushroom. Squeeze out excess water.
4. Clean, dry, chop and marinate chicken with seasoning for about 10 minutes. Then saute the chicken.
5. Saute ginger and shallot with 2 tbsp oil. Add chicken, black mushroom and oyster sauce and cook for a while. Sprinkle some wine, mix with sauce and carrot, keep stirring until the chicken is fully cooked. Put all of these on top of spinach. Bring to boil and serve in pot.

柱侯鸡煲

用料：

鸡半只，重一斤四两，姜数片，葱三条切短度，蒜蓉一茶匙，磨豉一汤匙半（磨豉加水一汤匙开匀），生菜八两或酌量。

调味：

糖半汤匙，老抽一茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，八角一粒，桂皮一小片，果皮 $\frac{1}{8}$ 个（果皮浸软剁细），水一杯。

芡汁：

生粉 $\frac{3}{4}$ 茶匙，水二汤匙。

做法：

- (1) 鸡洗净抹干水斩件，加老抽半茶匙，生粉一茶匙，捞匀泡油。
- (2) 下油二汤匙，爆香姜、蒜蓉、磨豉，下鸡兜匀。溅酒一汤匙，加调味煮开，慢火炆约十分钟，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，原煲上桌。



CHU-HAU CHICKEN POT

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about 1½ lb)
few slices ginger
3 stalks sectioned spring onion
1 tsp mashed garlic
 $\frac{1}{2}$ tbsp soya bean paste (mix with
1 tbsp water)
 $\frac{3}{4}$ lb lettuce

Seasoning:

$\frac{1}{2}$ tbsp sugar
1 tsp dark soy



$\frac{1}{4}$ tsp salt
1 star anise
1 small piece of cinnamon
 $\frac{1}{8}$ dried tangerine peel (soaked and shredded)
1 cup water

Sauce:

$\frac{3}{4}$ tsp cornflour
2 tbsp water

Method:

1. Clean, chop and marinate chicken with $\frac{1}{2}$ tsp dark soy and 1 tsp cornflour, then saute.
2. Saute ginger, mashed garlic, soya bean paste with 2 tbsp oil. Add chicken and stir well. Sprinkle on 1 tbsp of wine and add seasoning. Bring to boil and then stew with low heat for about 10 minutes. Add sauce, dispose star anise and cinnamon. Turn off heat.
3. Wash, clean and section lettuce. Put into pot with chicken on top. Add spring onion. Bring to boil and serve in pot.

麻辣鸡煲

用料:

鸡半只，重约一斤四两，青辣椒、红辣椒各一只，姜数片，蒜肉五粒切片，葱三条切短度，大豆芽菜四两，一汤匙麻油。

腌料:

生抽、老抽各半汤匙，生粉半汤匙，油一汤匙。

调料:

盐、糖、老抽各半茶匙，醋半汤匙，水 2/3 杯。

芡汁:

生粉 3/4 茶匙，水一汤匙，古月粉少许。

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，加腌料腌十分钟，泡油。
- (3)大豆芽菜洗净滴干水，白镬炒干水分（即不下油炒），加水四汤匙煮开，铲起放在煲仔内。
- (4)下油二汤匙，爆香姜、蒜、鸡，灑酒一汤匙，炒数下，加入调味煮至鸡熟。埋芡，下青红椒兜匀，铲起放在大豆芽菜上，放上葱，淋上一汤匙麻油煮开，原煲上桌。



SESAME CHILLI CHICKEN POT

Ingredients:

- ½ chicken (about 1½ lb)
- 1 green pepper
- 1 red pepper
- few slices ginger
- 5 slices garlic
- 3 stalks sectioned spring onion
- 5½ oz soya bean sprouts
- 1 tbsp sesame oil

Seasoning (1):

- ½ tbsp light soy
- ½ tbsp dark soy
- ½ tbsp cornflour



1 tbsp oil

Seasoning (2):

$\frac{1}{2}$ tsp salt

$\frac{1}{2}$ tsp sugar

$\frac{1}{2}$ tbsp vinegar

$\frac{2}{3}$ cup water

$\frac{1}{2}$ tsp dark soy

Sauce:

$\frac{3}{4}$ cornflour

1 tbsp water

a pinch of pepper

Method:

1. Slice green and red pepper. Stir fry and dish up immediately.
2. Clean, dry, chop and marinate chicken with seasoning (1) for

10 minutes, then saute.

3. Wash soya bean sprouts and drain. Fry in a dry wok to remove water particles. Add 4 tbsp water and bring to boil. Dish up and put into pot.
4. Saute ginger, garlic and chicken with 2 tbsp oil. Sprinkle with 1 tbsp of wine. Cook for a while and add seasoning (2), fry until chicken is fully cooked. Add sauce, then green and red pepper. Dish up and put on top of soya bean sprouts. Put in spring onion. Pour in 1 tbsp sesame oil and bring to boil. Serve in pot.