

Bao Zai Cai

煲仔菜



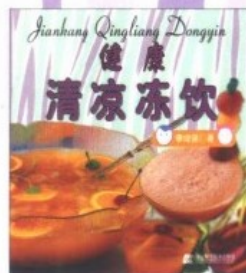
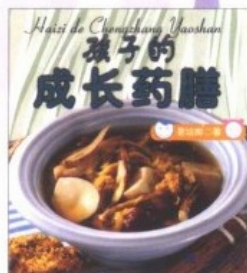
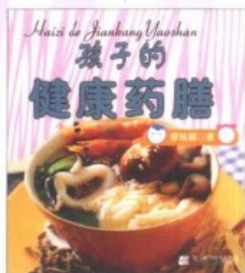
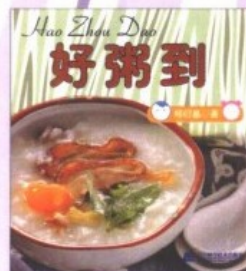
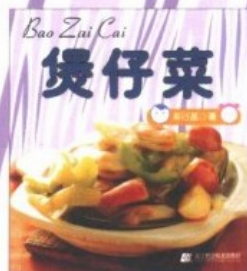
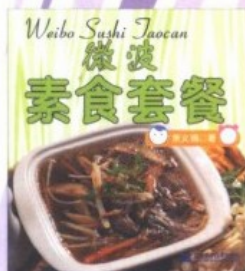
郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

责任编辑 符 宁
封面设计 李若虹

最新餐饮图书系列



ISBN 7-5381-3581-2



9 787538 135817 >

ISBN 7-5381-3581-2
TS · 379 定价: 18.00元



煲仔菜

郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2001 第 154号。版权所有, 不得翻印。

图书在版编目 (C I P) 数据

煲仔菜 / 郑衍基著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2002.2
ISBN 7-5381-3581-2

I. 煲... II. 郑... III. ①菜谱②粥—食谱 IV.
①TS972.129②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088157号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 869mm × 1194mm 1/24

字 数: 100千字

印 张: 3

印 数: 1~6000

出版时间: 2002年2月第1版

印刷时间: 2002年2月第1次印刷

策 划: 魏 雁 唐婉玲

责任编辑: 符 宁

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

作者序

老食器，新美味

鼓动您的味觉、挑逗您的食欲，在浅白的字里行间一起和诸位读者共享美食，做一个前卫性的饮食引导者，一直是本人努力不懈的目标。

“烹饪”是一门大学问，它集合了自然科学、食品营养科学及物化科学，而且选料、烹制、调味、整装……都是经验的累积。关于瓦煲料理的种种，更是传承传统料理和发扬现代美食的双重结晶。因此本书的堂堂问世，也就特别感谢前辈的指引和纠正。

身为一名调理工作者，面对渊博的中国餐饮文化，始终深感个人角色的卑微、责任之重大。谨以“高尚品味，源自传统”和“灵感巧思，发自内心”与读者共勉。



鄭衍基 谨识

目录

岁暮天寒煲



3 作者序

老食器，新美味

6 煲的古色与今妍

煲什么煲

这就是煲

煲——本身就是一种食疗，通过食物，对身体有直接滋养的作用。

秋节一过，冷风渐起，立冬之后，寒流不断袭来，由老姜、蒜头提味，口感浓醇麻辣。

秋冬的煲，食用后，自腹腔生起一股暖意，御寒进补、活络气血的同时，更有中国人围炉团圆的过节味道。

14 韩式鱼头煲

16 淡菜牛油煲

18 枝竹鲤鱼煲

19 川椒鳗鱼煲

20 家常牛腩煲

22 海南鸡翼煲

24 虫草牛尾煲

25 芝麻鸡腰煲

26 蒜子烧肉煲

27 花生猪蹄煲

28 五更肠旺煲

30 鱼香猪肝煲

31 眉豆猪尾煲

32 咖喱豆腐煲

解暑益气煲

暑夏或艳阳高照，或炙闷逼人，更有台风时节的湿气，总是黏腻难爽。

以海鲜、时令蔬菜为主角，口味清鲜甘醇，夏天的煲，是清补凉汤，微温余热，吃得既不燥热也不发散，在清爽中自然消暑。



34 金银虾丝瓜煲

35 发菜海味煲

36 鱼露双鲜煲

38 海菜九孔煲

39 梅姜尖梭鱼煲

40 糟白鱼茄煲

41 黄酒明虾煲

42 文蛤田鸡煲

44 香芋牛肉煲

46 冬菜鸭煲

48 银杏鸭舌煲

50 上汤腐衣煲

52 奶油时蔬煲

养气美颜煲



女人渴望晶莹剔透的肌肤，男人希望永远拥有30岁的体能，银发族想要气血清澈顺畅、少病痛……

以豆腐、海参、菇类做底料，调味香胶润滑，每盅养生煲从开脾起始，给家中每个成员没有健康后顾之忧的好口福、好气色。

54 香辣墨鱼煲

55 旭蟹粉丝煲

56 鱼唇排骨煲

58 茴香扁鱼鸡煲

59 干烧鱼肚煲

60 花菇乌参煲

61 牛蒡鸡煲

62 东江豆腐煲

64 秋葵豆腐煲

66 花菇状元煲

68 酒糟栗子鸡煲

69 腊味鸡煲饭

70 陈皮鱼煲饭

煲的古色与今妍

煲菜——道地的传统美食，
胖胖的盅身，满载浓重胶滑的食材原味与使人为之动容的香味，
从“汤煲”到“干煲”，从海鲜、肉、蛋到青菜、豆腐，从寒冬到炎夏，
从绍兴酒到葡萄酒，从麻油到橄榄油，从酱油到起司……
一气呵成，文火慢熬，焖烧百味。
小小一个锅，成就万家口福！

煲什么煲

打从凉瑟的秋天起，一直到寒风凛冽的隆冬，我们的五脏便觉得需要多点暖意。可是经常热菜、滚汤才上桌，就已经开始降温，还没吃到一半，汤已经凉了，总是有点遗憾。

怎样留住菜温、从头到尾吃得热呼呼？

“煲锅”是最自然而简便的法宝。深谙美食之道的老广最擅此味，同时大大发扬了它的声名，所以，煲属于广东料理的一种。看过港剧的人一定记得这样的剧情：男主角一进门，妈妈或老婆就端着煲汤出来……在香港，“每日一汤”不仅是家家主食，连上茶楼也一定点盅“每日靓汤”尝尝。

渊远流长，港式煲汤最出名

以陶土为基本材料制造的煲锅，因为我国的陶器历史悠久，所以起源甚早，并发展为中国菜的一项代表性特色。

远在新石器时代的原始社会中，老祖先就用树枝藤条扎制类似于箩筐、竹篮的器具，再以黏土涂于其间的空隙，晒干后就拿来存水储谷。有一次，森林发生大火，一切的生活用品全都化为灰烬，独独用陶土做的器皿反而倍加牢固，就这样奠定了人们对煲锅的初步认识。随着农业经济的发展和定居村落的形成，基于生活的需求，各式各样的陶器被大量制作，其中包括用以烹调的煲锅。

因为香港人爱喝煲汤，台湾才逐渐注意到这一传统美食。不过，“煲汤”只是煲仔

菜的一种，另外还有“干煲”、“饭煲”、“素煲”，可以说是鱼、肉、蛋、菜、山珍、海味，无所不煲。从最平民化的煲仔饭到贵族化的鲍鱼刺参煲，小小一个锅能屈能伸，几乎可以容纳任何材料。

近年来，煲的菜色更是不断推陈出新，例如：

运用南洋的鱼露、咖喱，西餐里的起司和奶油，日本的味霖和韩国的泡菜……而且通通煲得恰恰好。跟着饮食潮流变化，一来满足更多的口味需求，二来更为老菜添加新的活力，于是更受欢迎，越见普遍。

这就是煲

什么是“煲”？

“煲”和“烧”本是一家，都是类似焖烧的原理——起锅爆炒后，加入全部材料，汤水一次加够，盖上锅盖，细火慢熬二三个小时，没有复杂的调味，中间也不再调整火候、加水或掀盖翻炒，讲究一气呵成焖煮出食物的原味。因此当然有别于边吃边加料与汤、注重蘸酱、味道一直在渐渐改变中的火锅。

浓、香、甘、醇、滑、润是煲仔菜的主要口感，熬到入口酥烂、咀嚼绵柔是标准熟度，所以说它老少皆宜。若是还得啃骨头、或用刀切，表示没有达到煲煮的水准，也就享受不到食材的原味精华。

掀锅刹那，香动全场，老少争食

吃煲仔菜，最大的享受是在“掀盖的那一刹那”，整盅的菜香扑鼻袭来，勾得人食欲大动。为了制造这种香气四溢的嗅觉品尝，餐厅的厨师在煲仔菜端上桌之前，绝对不会打开锅盖，为了提升菜香的挥散场面效果，有的厨师从炉子上移开煲锅的时候，甚至还会在盖子外缘淋些酒。

煲锅菜一般大分为有汤的“汤煲”和无汤的“干煲”。干煲因为要慢炖到汤汁收干，时间和火候较难掌握，所以香港人以汤煲为主，饭店、餐厅的菜单上的汤煲较多。



掀盖的那一刹那，整盅的菜香扑鼻袭来，勾得人食欲大动，是吃煲仔菜最大的享受！

BOX 煲的外一章

滚汤、煲汤、炖汤，各有千秋

- ◆ 滚汤，就是水煮汤，例如青菜豆腐汤、鲜鱼汤、蛋花汤，口感比较清淡，做法简单，所需时间短，以家常菜为多。
- ◆ 煲汤，与滚汤最大不同之处是烹调时间，通常煲一盅约需2~3小时左右，讲究以小火慢慢地熬熟。煮的时间久，水气蒸发多，因此煲出来的汤汁自然较浓，口感也较重。
- ◆ 炖汤，和煲汤一样强调时间与火候，但前者是隔水加热，后者是明火直接烹煮。加盖炖汤，水分不易散发流失，既保持了食物的原汁原味，汤汁亦不会太过浓稠，所以最常出现于宴席上。

瓦锅大小火都行，沙锅只容得下小火

煮“煲”菜的锅具，就叫“煲锅”，可分为“瓦锅”和“沙锅”两种。

“瓦锅”是完全用陶土制造的锅具，摸起来质感粗糙，造型也比较笨拙，很有草根味，港、澳、广东常用；“沙锅”则是结合陶土和沙所烧制的锅，并加上一层釉彩，外形光滑且现代、亮丽且卫生，乃中国台湾、大陆江浙地区和日本偏爱的主流。

由于“瓦锅”的气孔较大，耐高温，再加上其锅口小，散热慢，加热易焖锅，因此瓦锅焖煮所需的时间稍短，食物不一定要炖很久，可以当成一般铁锅，开大火烧，入锅的食材以海鲜、豆腐之类最适宜，熟成时汤汁少、香气重。

而上釉的“沙锅”因气孔较小，较不耐高温，且沙锅的锅口大，散热快，不太会焖锅，焖煮的时间便需时较长，是必需小火细熬慢炖的锅具，所以下锅的材料最好经得起3~4小时烧煮，例如牛尾、牛筋或牛腩等，通常熬出来的汤比较稀清。

换言之，瓦锅可以取代沙锅，但沙锅却不能当瓦锅用。

由于元素不同，两锅的耐烧程度和气孔细密度亦有落差，烧煮出来的菜味也就不太一样，但基本上都是既能保温，又



结合陶土、砂再加上一层釉彩所烧制的“沙锅”，因外形光滑且现代、亮丽且卫生，乃中国台湾、大陆江浙地区和日本偏爱的主流。

可完整留住食物的香气和滋味，适宜长时间炖煮的锅具。而且由于锅身厚、导热慢，皆不宜边煮边吃。

除了传统的瓦锅及沙锅可用来烹制煲菜，烹制锅烧面所使用的铁锅亦很适合用来烹煮煲菜，同样具耐烧、保温之效，不过在选购时宜留意铁锅的材质，应选购兼具质感及重量感的生铁锅。

另，市场亦有出售同为沙锅材质、形似平盘的有耳沙锅，亦可用来盛装“干煲类”之煲菜，只需将烹煮好之煲菜盛于此沙锅盘中，同样具保温之效。

同为沙锅材质、形似平盘的有耳沙锅，可用来盛装“干煲类”之煲菜。



烹制锅烧面所使用的铁锅，亦很适合用来烹煮煲菜，同样具耐烧、保温之效。

BOX 煲的外一章

专用一锅兼煮中药

◆ 不论沙锅或瓦锅，吸汤性都比其他锅具好，如果是买来炖中药滋补用的，建议专锅专用，不要再拿来煲煮其他食材，否则很可能在相混之后，产生怪味。

养锅有一套，三年五载都好煲

挑选沙锅有三个要领，一是观外形——圆而均匀、完整无裂缝，二是用硬币轻敲，听声音——清、亮、脆，三是转动锅盖——与锅体严密紧扣。

买回来的锅子，清洗干净后，记得先做前处理，再正式进行煲煮，以减少锅体加热后的龟裂机率，并为煲锅延长30%的使用寿命。

◆ 加入一整锅冷水，用小火烧滚20分钟，熄火，放到水温完全自然冷却。

◆ 熬煮一锅粥（利用粥汁的淀粉，填补锅子的缝隙，使质地更紧实）。

◆ 如果家有较大的烤箱，还可以纸巾先将锅子擦干，放入烤箱，用150℃的温度干烤1小时，然后自然放凉。

不论是拿来炖、焖食物，还是煨食物，切忌空锅干烧。加热后，严禁直接把锅子放



新沙锅买回后、使用前，应加入一整锅冷水，用小火烧滚20分钟，熄火，放到水温完全自然冷却。



亦可熬煮一锅粥，利用粥汁的淀粉，填补沙锅的缝隙，使质地更紧实。

于冰冷的大理石桌面或石质地板、铁器上，要用隔热垫隔绝，避免锅体骤然间冷却而无形中缩短寿命，甚或因收缩不及而生裂。特别提醒的是，这时的煲锅可是滚烫烫的，记得端拿时要戴上防热手套。

使用之后，应放置10~15分钟，待锅身降温了再清洗，以免温差太大，容易破裂。而且必需赶快冲洗，不可以浸泡，否则锅子会吸入污水，导致发霉发臭。洗后要擦干，放在阴凉通风处晾干，再收藏起来。

陶瓷是一种会呼吸的锅材，表面有肉眼看不到气孔，因此煲锅不宜用碱性清洁剂，因为只要没有完全洗净，清洁剂就会渗入孔隙，一加热，就会浮现出许多残留清洁剂的泡沫，整锅好料全完蛋；万一吃下肚子去，肠胃可能拉警报。基本上，只要在水龙头底下，用菜瓜布仔细将残渣、肉末、勾芡粉底轻轻彻底刷干净，如果粘锅的话，加些热水来洗涤就可以解决了。这样洗完之后，常会觉得还留有一层薄薄的油质，它会慢慢渗入气孔内，保护锅皿，所以，就让它留下。不过若你三个月甚至大半年才煲煮一次，则要用清洁剂清洗，以防收藏期间滋生细菌。此外，不可以使用金属网布来刷洗煲锅，因为那样极易刮伤锅面。

如果懂得保养，一个沙锅可以用上150~200次。不过一旦出现裂缝，就不宜再使用，因为在烧煮时可能会爆开来。

荤素不拘皆宜入煲

要煲出一锅好料，绝不是一堆材料送下锅就成了。

细火慢熬是煲锅的烹调重点特色，因此其中的主要材料最好具有以下基本条件，煮出来的原盅原味，口感和香度最够：

- ◆本身的油滑性要够（例如带皮的鸡肉）。借着油脂更易聚热、汽化食物的香味。
- ◆胶质多，通常以动物性材料为主。

面对不同属性的鸡鸭鱼肉、鱼蟹蛋菜，谨记下面两个原则，就能山珍海味无所不煲：

◆同时下锅的材料熟成时间要一致、口感差异不可太大。

◆焖制时分两个阶段处理，前段先焖熟耐煮、不易软烂、厚大的材料，如猪尾、鸡翅、牛腩、鱼头、胡萝卜、狮子头等；后段再加入易熟的材料同煮，如猪肝、海鲜虾贝、青菜等，除了丰富内容与量外，也可吃出食材本身的原有美味。

如果加有叶菜类蔬菜，就不宜煲爆一大锅，最好少量选用、趁鲜品尝，确保营养不变质、菜形好看。由于煲锅烹调时的温度非常高，牛肉片或鲜鱼片应最后入锅，不需再经过滚煮的步骤，因为一烫即熟，又能保有鲜嫩肉度。

一只煲锅能容天下列，因此您还可以自己发明清仓型的家庭煲仔菜，将冰箱中剩余的食材，按上述的窍门，汇集成什锦煲，既经济实惠，又大饱口福。如属小家庭，不妨煮好放凉后，分成小包装冷冻存放，想吃的时候，随时取出解冻加热，快速且简便。

把握火候，烹出精华

配合煲锅本身导热慢而均匀、耐高温的属性，烹煮时的火力大致分为两个阶段：

◆先用中火慢慢加热，再用大火煮沸，捞除浮沫。

◆转小火，以一定的高温焖烧，焖烧过程中火候不可忽大忽小，方可掌握熟成时的口味香浓，否则很可能汤汁收干了，食物的精华还没有出来，或甚至粘底焦锅，坏了一锅好菜。



烹煮煲菜时，应先用中火慢慢加热，再用大火煮沸，捞除浮沫。



再转小火，以一定的高温焖烧，即可掌握熟成时菜肴的口味香浓。

水分一次加个够，鲜浓润滑恰恰好

利用煲锅耐温性高和加热稳定的优点，煲仔菜吃的是原汁原味，因此当材料依序下锅后，加水焖烧的最高指导原则是——水量一次加个够（通常干煲是以淹过物料表面为基准，汤煲可视个人对汤汁的清澈浓稠需求程度而斟酌），然后文火慢慢熬到呈现自然的胶质风华，即中途不可以再添加任何水分，否则将大大降低香气和味道。

掌握碱度，调味不宜早

对煲仔菜来说，调味料是一种味觉的促媒，目的主要是增加食欲、提升整体口感，所以份量不宜多，免得抢走主味。若调味浓重，就会失去用煲锅做煲菜的用意，变成只是把铁锅、珐琅锅换成沙锅或瓦锅而已。

经过2~3小时焖煮后，不但食材本身的香气、甜味、水分、鲜美完全溢出，连其咸度也跑出来，例如大多数的肉类、酒糟、咖喱、烧腊等等，因此不仅要注意盐的用量，避免过咸，而且最好在接近完成的时候才调味，否则太早下盐、味精、糖等调味料，将会干扰食材的特性，再怎么煮都不对味。

如果是长时间烧制的煲料，拌炒时，酱油不要加太多，因为酱色会随时间越来越加深，影响熟成后的色泽。

麻油和猪油是最称职的配角

在爆香煲料时，最常以麻油和猪油拌炒，因为这两者最耐熬煮，与材料产生相辅相成的作用，带动汁料香浓。麻油属于植物性油脂，与富含胶质的牛猪肉类很相配；动物性油脂的猪油搭配海鲜、鸡鸭、蔬菜等本身胶质较少的材料最相得益彰。换言之，油脂的选用取决食物的胶质含量。

有些人可能担心猪油的胆固醇，那么改用玉米油或花生油来烹调也无妨。至于符合健康意识、用在西式煲菜的橄榄油，较不适合细火慢炖型的煲锅菜，因为油质可能产生变异。

绍兴酒提鲜，香醇

料理煲仔菜，最后关火前总是会淋点酒，借重食物热气、结合酒类的酒精醇度，提鲜增香，做个精彩的收尾。如果太早加酒，久滚之后，酒香几乎散尽，提味的效果大打折扣。

在酒类的选择上，发酵酒（绍兴酒、葡萄酒）高温烹调蒸发后会残留一层糯米有机质（酒渍），很香醇，而且久久不散，可以炖熬得久一点；蒸馏酒（米酒、高粱酒）蒸



在爆香煲料时，最常以麻油和猪油拌炒。麻油属于植物性油脂，与富含胶质的牛猪肉类很相配；动物性油脂的猪油搭配海鲜、鸡鸭、蔬菜等本身胶质较少的材料最相得益彰。

发后，香气很快就飘散了，不宜久煮。因此，能够细熬慢炖的肉类，适合发酵酒；海鲜之类快煮煲仔菜，则应选用蒸馏酒。

绍兴酒速配大部分的中式料理，所以煲锅菜用的多。另外特别提醒的是，高粱酒酒精醇度高，味道重，不可以加多，否则会抢味。

圆圆一口锅，煲的诀窍说多不多，说少不少，但只要掌握要领，绝对好吃，天天上桌不会腻，而且不限是否天寒地冻，即便是炎炎夏日，只要能掌握食材及调味的特色，同样能享用到煲菜的温存美味。

本书特针对煲菜的特质，配合以调味及各季食材之特色而设计以下单元：

◆ 岁暮天寒煲

煲——本身就是一种食疗，透过食物，对身体有直接滋养的作用。

秋节一过，冷风渐起，立冬之后，寒流不断南袭，由老姜、蒜头提味，口感浓醇麻辣，秋冬的煲食用后自腹腔生起一股暖意，御寒进补、活络气血的同时，更有中国人围炉团圆的过节味道。

◆ 解暑益气煲

南部的暑夏，艳阳高照，北部的七月，炙闷逼人，台风时节的湿气，总是黏腻难快。

以海鲜、时令蔬菜为主角，口味清鲜甘醇夏天的煲是清补凉汤，微温余热，吃得既不燥热也不发散，在清爽中自然消暑。

◆ 养气美颜煲

女人渴望晶莹剔透的肌肤；男人希望永远拥有30岁的体能；银发族想要气血清澈顺畅、少病痛！

以豆腐、海参、菇类做底料，调味香胶润滑，每盅养生煲从开脾起始，给家中每个成员没有健康后顾之忧的好口福、好气色。

各位读者，准备好了没有？翻开食谱——咱们煲喽！

味蕾特性：酸+咸+香+嫩

韩式鱼头煲

提示

煲煮诀窍：

- ◆在煲煮中不必添加任何水分，利用调味料及泡菜汤汁就够了。重点在于掌握稳定火候，以焖烧汤汁来呈现原汁原味。

料理变化：

- ◆鱼头煲可用的鱼头种类很多，如：鲢鱼、鲑鱼……均为不错的选择。
- ◆读者可到生鲜超市买到现成的韩式泡菜，亦可以北方菜系的酸白菜来制作。

材料：

虱目鱼头4个 韩式泡菜200克 姜50克 麻油1大匙

调味料：

① 盐、胡椒粉、米酒各少许
② 鱼露、酱油各1茶匙 味精1/2茶匙 韩国辣椒粉1/4茶匙 糖少许 酒酿1茶匙

做法：

1. 姜拍碎，切小片。
2. 虱目鱼头从中间切开，以调味料①拌腌20分钟。
3. 锅中倒入麻油，烧热，放入姜片及鱼头，以中火煎香。
4. 待鱼头表皮呈金黄酥香，再放入韩式泡菜及调味料②，盖上煲盖，焖烧约15分钟，见香味溢出、汤汁收干，起煲即成。

