

渝版烹饪实用攻略

TIEBANCAI

铁板菜



活色生香

4大类130余款精品铁板菜

耳闻 目睹 鼻嗅 品味

或滑嫩鲜香 滋味浓郁

或外脆内嫩 干香可口

色香味意形 铁板菜肴面面俱到

陈小林 邓开荣◎主编

铁板菜

TIEBAN CAI

主 编: 陈小林 邓开荣
副 主 编: 滕永军 刘志忠

编写人员:

邓开荣 吴茂钊 张 勇 刘志忠 滕永军
晋 卿 龙凯江 李加红 胡潘元 潘 源
潘绪学 马雨星 赵长春 冷飞燕 谭兴勇
黄 毅 陆云联 冯金梅 钟培志 田 勇
周元林 丁成厚 古向福 刘 晏 黄全忠
何 花 张剑礁

技术顾问: 吴茂钊

摄 影: 吴茂钊 邓开荣
滕永军 田道华
李加红 晋 卿
潘绪学

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

铁板菜 / 陈小林, 邓开荣主编; 一重庆: 重庆出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5366-8626-7

I. 铁... II. ①陈... ②邓... III. 菜谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038700 号

铁板菜

TIEBAN CAI

陈小林 邓开荣 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 彭丽莉 徐彦然 王 灿

装帧设计: 曹 颖

责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 6 字数: 145 千 插页: 12

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~4 500 册

ISBN 978-7-5366-8626-7

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

用铁板烹制菜肴又叫“铁板烧”，是一种较为特殊的烹制方法。铁板烧有两种形式。一种是小铁板，其操作程序为：将原料加工成型，经预备烹制（油滑、水煮、油爆、油炸）后，放入事先加热的小铁板中，然后将调好味的汤汁浇入，菜肴里的汤汁遇到滚烫的铁板，发出“滋滋”的响声并伴着滚冒的白烟，一时间餐桌上云蒸霞蔚，香气四溢，菜品热气蒸腾，颇具特色。另一种是大铁板，其操作程序为：将加工后的原料摆放在平整光洁的大煎盘上（其下是加热设备），边煎边调味，用手铲拨动、翻拌，成菜后装盘，这种烹制形式可作客前烹制（厨师面对客人进行烹调操作），即烹即食，别有一番情趣。小铁板小巧、方便，大小酒楼、食肆均可使用，而大铁板一般在大型酒楼或西餐厅使用。

铁板菜式来源于西餐，在20世纪80年代引入我国的广东、上海等沿海地区，其中，铁板牛柳是当时西式铁板菜的典范。但不久后铁板菜就为粤菜所兼收并蓄、西味中调，粤菜厨师将中式烹调技法和饮食习惯融入铁板菜中，开发并形成了一批具有本地特色的铁板菜。此后，铁板菜又不断被推广，与各地菜系相融合，其品种层出不穷，其形式不断翻新，一度风行全国。

要创新出好的铁板菜肴，就要对铁板菜的特点、铁板菜的成菜要求和铁板的使用方法有较为全面的了解，掌握好做铁板菜的基本方法。

1. 根据特色需要选择原料

铁板菜肴具有滑嫩鲜香、滋味浓郁或者外脆内嫩、干香可口的特点。制作铁板菜肴要依据原料的质地进行挑选。过去铁板菜的原料多用牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、虾肉、鲜鱿鱼、鱼片等，现在铁板菜的用料非常广泛，有些特殊菜肴要用特殊原料，甚至用豆制品、米、面制品来烹制铁板菜。

2. 根据烹制需要加工原料

不同的铁板菜，要用不同的烹制方法，而不同的烹制方法对原料的加工成型也

就有不同的要求。一般来说,由于铁板温度较高,所以原料成型不能过于细小,对于鸡脯及牛、羊、猪里脊,通常加工成片、条、球、块状。但有些原料块头比较小可采用竹签、铁签制成串,或者用包、卷的方法制成大件。如果是生料直接在铁板上成菜,就要把原料切成片形;如果是要把原料先用油炸后再上铁板成菜,最好把原料切成小块、厚片;如果是要把原料先滑油后爆炒再入铁板成菜,则可以把原料切成细条、小片。为了保持铁板菜内部的鲜嫩,原料在烹制前大多需要上薄浆或挂糊。有些不易入味的原料则用刮花刀的方法帮助入味。

3. 根据口味需要进行烹制

铁板菜的烹制一般有两种形式:一是烹制已全熟或基本成熟的菜肴,如铁板甲鱼;二是进行预热加工,经氽水或滑油预热然后成菜,如铁板鲜贝。对那些不太容易入味的原料,除借助酱汁弥补外,可使用刮花刀或烹前基本调味来使之入味,对那些本身无显著滋味的原料应事先套汤做入味处理。铁板菜垫底的原料大多为易熟或可生食的,一般不进行热加工处理。铁板菜肴的烹制一般都带些酱汁,有些菜肴往往还要另外调制酱汁,在食用时浇在铁板上。因此,调制酱汁时,要控制好酱汁的浓度和量。

铁板菜在酱汁的应用上是变化丰富的,从一般的黑椒汁、蒜茸汁、白菌汁,逐渐演变出红酒汁、柠檬红醋汁、果酱汁、蔬菜肉酱汁,现在又出现了鱼香味汁、豉椒味汁、家常味汁、山椒味汁等。

4. 掌握铁板的使用方法

制作铁板菜的小铁板多用生铁铸造,从形状上分,有椭圆形、长方形、牛头形、牛体形、花朵形、多边形;从形体上分,有大有小、有深有浅。与铁板配套的用具有铁板托、铁板盖和铁板钳。铁板托通常是用木质材料制成,铁板盖的形状要与铁板配套,铁板钳是制作铁板菜不可或缺的辅助工具。

(1) 烘烤铁板。根据菜肴制作要求选择适合的铁板,洗净放在火眼上烘烤,一般使用中火,铁板热度灼人方可,并借助铁板钳使铁板整体烘烤均匀。同时要保持铁板光洁油亮,待菜肴入盘后,应以发出“滋滋”声为最佳。

(2) 配备原料。将加工处理后的荤素原料,根据菜品内容合理配制。

(3) 灶上烹制。烹制的原料,成型要均匀而薄,可调制入味后上铁板,也可在铁板上烤制时调味,翻烤的动作应快速均匀。采用小铁板烹制,成菜前都要勾芡调制滋汁(即酱汁),制作滋汁时应注意滋汁的浓稠度,通常为流芡,以营造上桌时沸腾的效果。

(4) 铁板上托。这是铁板烘烤完后的一个衔接过程,一般待铁板的温度达到 $120^{\circ}\text{C}\sim 160^{\circ}\text{C}$ 时,即可用铁板钳夹出放在铁板托上。

(5) 成菜上席。通常铁板烘烤与配制、烹制菜品可同步进行的。为使整个过程一气呵成,当铁板上托后,应涂一层油并垫上洋葱或其他带香味的辅料,再放上原料,这样既有浓郁的香气,又能防止原料粘在铁板上。

(6) 铁板上桌。铁板菜上桌主要有两种形式:一是厨房制作完备,厨师把加工好的菜肴装入铁板,浇上调好味的滋汁,加盖(也有不加盖的)上桌;二是在客前操作,厨师把菜肴加工好后装入铁板,调好味的滋汁另碗装入,铁板与滋汁同时上桌,服务人员在桌上当着客人的面把滋汁浇在菜肴上(滋汁倒入铁板后,应立即盖上铁板盖,以防止菜肴汤汁的飞溅),待响声减小,揭开上盖,立即用刀叉或筷子略加翻拌,即可食用。无论采用什么形式,都应以达到色、香、味、形、器、声俱佳的效果为主要目的。

铁板菜给人一种全方位的享受:耳闻,酱汁、菜肴在铁板中“滋滋”作响,犹如美妙的乐曲;目睹,铁板菜配料多用香菜、大葱、洋葱,与主料中的鱼、虾、鸡肉搭配,呈现嫣红翠绿相间的效果,显得分外妖娆,趁热倒下酱汁,只见热汁四溅,在大家“惊呼”声中,伴着滚冒的白烟,餐桌上云蒸霞蔚;鼻嗅,香气在铁板盖揭开的那一刹那释放,飘出肉、菜刚熟的鲜香,香味散发开来,浓香扑鼻,惹人垂涎,尚未下箸已是满口生津;品味,菜肴的肉鲜汁香,自然、浓郁、新颖不俗,酸甜咸辣,香酥嫩鲜,各种滋味、各种口感一时间涌上心头,一下子征服了人们的味蕾,勾起了对美食的种种遐想。

现在,就请读者朋友和我们一道,通过本书地道的文字和精美的菜品写真,在开启口舌之前,在脑海里,先行享受一下铁板菜热气腾腾的味觉盛宴。

目录

MULU

导言

1 水产类

- | | | |
|----|----|------------|
| | 19 | 铁板茶香鲜鱿 |
| | 20 | 铁板纸包鱼 |
| | 22 | 铁板藿香鱼 |
| | 23 | 铁板炆锅鱼 |
| | 24 | 铁板手撕鱼 |
| | 25 | 铁板火焙鱼豆腐 |
| | 26 | 铁板风味鳝筒 |
| | 27 | 铁板鳄鱼掌 |
| | 28 | 铁板盐焗火焰虾 |
| | 29 | 铁板辣汁虾 |
| | 30 | 铁板满堂红 |
| | 31 | 铁板咖喱蟹 |
| | 32 | 铁板泡椒扇贝 |
| | 33 | 铁板香螺片 |
| | 34 | 铁板山海会 |
| | 35 | 铁板 XO 酱仔鲍鱼 |
| | 36 | 铁板家常海参 |
| | 37 | 铁板茄汁鱼肚 |
| | 38 | 铁板开边虾 |
| | 39 | 铁板串烧明虾 |
| | 40 | 铁板西柠虾排 |
| | 41 | 铁板对虾球 |
| | 41 | 铁板夏果虾仁 |
| 2 | | 铁板海中鲜 |
| 3 | | 铁板橙汁银鳕鱼 |
| 4 | | 酱烤银鳕鱼 |
| 5 | | 铁板飘香鲈鱼 |
| 6 | | 水豆豉鱼排 |
| 7 | | 铁板美极银鲳 |
| 8 | | 铁板茄汁瓦块鱼 |
| 9 | | 铁板烹鳊鱼 |
| 10 | | 铁板烧带鱼 |
| 11 | | 铁板烧汁鳊鱼 |
| 11 | | 铁板鳊鱼卷 |
| 13 | | 铁板小黄鱼 |
| 14 | | 铁板美极小黄鱼 |
| 15 | | 铁板参鱼片 |
| 16 | | 铁板酸菜鲫鱼 |
| 17 | | 铁板怪味豆腐鱼 |
| 18 | | 铁板飘香豆豉鱼 |
| 18 | | 铁板干煎鲮鱼 |

- 42 锅巴虾肉圆
- 43 铁板虾仁芙蓉蛋
- 44 锡包鱼香梭子蟹
- 45 青花椒蟹柳
- 46 铁板孜然鱿鱼须
- 47 铁板鱿鱼丝
- 48 铁板鱿鱼嘴
- 49 铁板鱿鱼须
- 50 铁板三鲜
- 50 豉椒鲜鱿
- 52 铁板烤蛭子
- 52 铁板蛭子王
- 53 铁板蛭子
- 54 铁板串烧鲜贝
- 55 铁板文蛤
- 55 糖醋脆鳗
- 56 铁板蒜香鳝背
- 57 铁板鳝丝
- 58 铁板泥鳅

2 禽肉类

- 62 铁板嗜嗜鸡
- 63 铁板鹅胗花
- 64 铁板泡椒鸡丝
- 65 铁板京葱鸡脯卷
- 66 铁板鲜花椒凤宝

- 67 铁板鸡粒石榴包
- 68 铁板渝香鸡
- 69 铁板叫花鸡
- 70 铁板OK鸡
- 71 铁板茄椒鸡柳
- 72 铁板烹茶香鹅肠
- 73 铁板鹅肠
- 74 铁板鱼香鸡排
- 75 铁板茼蒿鸡片
- 76 铁板煎鸡饼
- 77 铁板鸡肾
- 78 铁板掌中宝
- 79 铁板荷包蛋

3 畜肉类

- 82 铁板黑椒牛柳
- 83 铁板黑椒肥牛
- 84 铁板葱香牛肉
- 85 铁板牛柳粉丝
- 86 铁板杭椒牛柳
- 87 铁板孜然牛肉
- 88 飘香松茸牛排
- 89 铁板葱烧牛筋
- 90 铁板泡椒牛百叶
- 91 铁板黄喉
- 92 铁板酱香白肉卷

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 93 | 铁板奇香酥肉 | 119 | 铁板脆皮茄条 |
| 94 | 铁板香烤肉 | 120 | 铁板飘香豆腐 |
| 95 | 铁板卤蛋烧肉 | 121 | 铁板鱼香茄饼 |
| 96 | 铁板腰果猪脑 | 122 | 铁板豆腐盒子 |
| 97 | 铁板茶菇焖肚丝 | 123 | 铁板烧汁酿油条 |
| 98 | 铁板脆肚 | 124 | 铁板孜然烫皮兔 |
| 99 | 铁板葱椒腰块 | 125 | 铁板松鼠茄 |
| 100 | 铁板腰片 | 126 | 铁板烧鸡腿菇 |
| 101 | 铁板肠头 | 127 | 木鱼花日本豆腐 |
| 102 | 铁板香辣猪爪 | 128 | 铁板糯香藕夹 |
| 103 | 铁板双雄 | 129 | 铁板农家臭豆腐 |
| 103 | 铁板板筋 | 130 | 铁板臭豆腐 |
| 104 | 铁板猪尾 | 131 | 铁板针菇米粉 |
| 105 | 香菜骡子干巴 | 132 | 铁板红薯粉 |
| 106 | 铁板香茅草羊肉 | 133 | 铁板年糕 |
| 107 | 铁板鲜椒羊排 | 134 | 铁板鲍汁滑豆腐 |
| 108 | 铁板金沙仔排 | 135 | 铁板老干妈茄子 |
| | | 136 | 铁板麦酱鸡蛋凉粉 |

4 其他类

- | | |
|-----|----------|
| 112 | 铁板山椒龙袍 |
| 113 | 铁板酿豆腐 |
| 114 | 铁板山珍菌 |
| 114 | 铁板香辣茄鱼 |
| 116 | 泡椒美蛙腿 |
| 117 | 铁板水豆豉牛蛙 |
| 118 | 铁板沙茶油炸豆腐 |

铁板海中鲜

原料多样,成菜醇香味美。

用料

鲜墨鱼	150克	水发鱿鱼	150克
水发梅花参	100克	蟹足棒	50克
水发海螺	50克	西蓝花	30克
豆瓣酱	10克	料酒	50克
老姜	20克	大葱	10克
洋葱	50克		

高汤、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、白糖、色拉油、黄油、海鲜素、XO酱、鲜味露、酱油和海鲜酱各适量

制作方法(此菜成品图见42页后图1)

1. 鲜墨鱼、水发鱿鱼撕掉筋膜分别洗净,剖上麦穗花刀,改切成块。梅花参洗净,片成长片。蟹足棒切成3厘米长的小段。海螺洗净,片成片。老姜切成片。大葱切成片。洋葱切成片。西蓝花拆成小朵。

2. 锅内放入清水烧开,放入少许料酒、姜片和葱节,投入梅花参、海螺片氽去异味捞出。墨鱼、鱿鱼放入开水锅中氽成鱼卷,西蓝花放入开水锅中氽水捞出待用。

3. 炒锅置火上,注入色拉油烧热,放入豆瓣酱、海鲜酱和XO酱炒香,掺入高汤,下入墨鱼卷、鱿鱼卷、梅花参、蟹足棒和海螺片烧开,烹料酒,下鲜味露、酱油、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、白糖和海鲜素调味收汁出锅。

4. 铁板烧热,抹上黄油,把洋葱片放入垫底,四周摆上西蓝花,然后把海鲜

盛在洋葱上,加盖上桌。

铁板橙汁银鳕鱼

成菜口味酸甜,鱼肉细嫩,橙汁清香。

用料

银鳕鱼	750克	洋葱	50克
橙汁	150克	黄油	15克
料酒	25克	老姜	15克
大葱	25克	锡纸	1大张
鲜汤、精盐、味精、鸡精、白糖、色拉油和豆粉各适量			

制作方法

1. 银鳕鱼去刺,撕去鱼皮,切成长6厘米、宽2厘米的条,放入清水中浸泡15分钟,取出沥干。洋葱切成丝。老姜去皮切成片。大葱洗净,切成节。
2. 鱼条纳盆,加精盐、鸡精、白糖、葱节、姜片 and 料酒腌渍15分钟。
3. 净锅置旺火上,掺入色拉油烧至八成热,放入鱼条炸进皮,改用小火浸炸4分钟至表皮发干,捞出沥干余油。锅留油少许,下姜片、葱节爆炒出香味。掺鲜汤,下橙汁、精盐、味精、鸡精、白糖和豆粉调制成果味汤汁。
4. 取锡纸一张,烤热,刷上黄油待用。炒锅内放入黄油,烧至七成热,放入洋葱丝用小火煸炒2分钟,取出后铺在锡纸上,再放鱼条,浇上汤汁,将锡纸对折成长方形的锡纸包。
5. 烧热的铁板放在木板上,然后把锡纸包放在铁板上,上桌后,划开锡纸

包即成。

酱烤银鳕鱼

用料

银鳕鱼	350克	洋葱	100克
西芹	50克	大葱	25克
香辣酱	25克	XO酱	50克
海鲜酱	15克	料酒	25克
老姜	25克		
精盐、味精、鸡精、胡椒粉、饴糖、香菜和香油各适量			

制作方法

1. 银鳕鱼肉切成片。洋葱洗净，切成片。西芹洗净，切成片。老姜去皮，切成片。大葱洗净，切成节。香菜洗净，切成节。
2. 银鳕鱼用精盐、姜片、葱节、料酒、香辣酱、海鲜酱、鸡精和饴糖码味15分钟。
3. 铁板抹香油，依次放上洋葱片、西芹片，再放上银鳕鱼片，浇上XO酱，加盖，放入烤箱烤熟，取出，撒上香菜节，根据口味酌加味精、胡椒粉，淋入烧热的香油即成。

铁板飘香鲈鱼

用料

鲈鱼	1条(约750克)	洋葱	50克
青辣椒	25克	泡红辣椒	25克
老姜	15克	大葱	25克

鲜汤、精盐、鸡精、玫瑰酒、玫瑰酱、鸡汁酱、海鲜酱、蚝油、冰糖、白糖、生抽、香油、黄油、色拉油和水豆粉等各适量

制作方法(此菜成品图见42页后图2)

1. 鲈鱼宰杀治净，沥干，在鱼身上剖直刀花刀。洋葱洗净切成丝。青辣椒去籽，切成丝。泡红辣椒剁细。老姜切成片。大葱部分切成花，部分切成节。
2. 鲈鱼用姜片、葱节、精盐、鸡精和玫瑰酒等调料腌渍15分钟。捞出沥干，用水豆粉上浆。
3. 锅置旺火上，掺入色拉油烧至七成热，把鱼放入锅中浸炸成熟，捞出。
4. 锅内留油少许，放入姜片、葱节爆香，下泡红辣椒、玫瑰酱、鸡汁酱、海鲜酱、蚝油、白糖、冰糖、鸡精和生抽炒上色，掺鲜汤，用水豆粉勾芡淋香油，制成酱汁。
5. 铁板烧热，放入洋葱丝、青椒丝垫底，浇上黄油，放入鲈鱼，浇上调好的酱汁，撒上葱花即可上席。

水豆豉鱼排

用料

草鱼肉	300克	洋葱	50克
鸡蛋	2个	水豆豉	50克
青椒	25克	泡红辣椒	15克
红椒	25克	老姜	25克
大蒜	15克	大葱	25克
料酒	25克		
精盐、味精、胡椒粉、白糖、干豆粉、面包糠、鲜汤、醋和色拉油各适量			

制作方法

1. 草鱼肉切成大片。洋葱洗净，切成片。青、红椒洗净，去蒂去籽，切成细颗。泡红辣椒去籽，剁成茸。老姜去皮，部分切成片，部分切成米。大蒜切成米。大葱洗净，切成节。鸡蛋磕破在碗内，打散搅成蛋液。
2. 草鱼片用精盐、胡椒粉、料酒、姜片 and 葱节码味 10 分钟，取出振干，拍上干豆粉，再裹上蛋液，然后在鱼片两面沾上面包糠，并用手压实。
3. 平底煎锅置火上，掺入色拉油烧至五成热，把沾上面包糠的鱼片放入，待两面煎炸呈金黄色起锅。
4. 另锅下色拉油烧至五成热，下水豆豉、泡红辣椒茸、姜米和蒜米煸炒至油呈樱桃红色，下青、红椒颗炒转，放入白糖、醋、精盐、味精、鲜汤和豆粉制成水豆豉汤汁。
5. 铁板烧热，放入洋葱片垫底，再把鱼排摆好，上桌后，把汤汁淋在鱼排上即可食用。

铁板美极银鲳

银鲳又名鲳鱼，是盛产于东海一带的鱼类。它肉质鲜美细嫩，肉多刺少且无腥味，是极好的烹饪原料。

■用料

小 鲳 鱼	8 条(约 500 克)
洋 葱	50 克
鲜汤、精盐、美极鲜酱油、味精、白糖、料酒、胡椒粉、生抽、干生粉、湿生粉、色拉油和香菜叶各适量	

■制作方法

1. 将鲳鱼宰杀治净，取净肉，片成鱼片。洋葱切成细丝。
2. 鱼片纳碗，加入精盐、味精、料酒、胡椒粉和干生粉码味。
3. 锅置旺火上，掺色拉油烧至六成热，倒入鱼片滑散，倒出沥油。锅留底油，掺入少许鲜汤，调入精盐、味精、白糖、美极鲜酱油、生抽和料酒，用湿生粉勾芡，倒入鱼片挂匀滋汁。
4. 铁板上火烧热。加入洋葱丝后淋入色拉油，接着将炒好的鲳鱼片倒入，用香菜叶点缀即成。

铁板茄汁瓦块鱼

用料

草鱼肉	350克	大葱	100克
老姜	25克	水豆粉	100克
料酒	25克	鸡蛋	1个

鸡汤、精盐、鸡精、味精、白糖、豆粉、鲜番茄片、番茄酱、洋葱片、香菜末、大蒜、干贝末、色拉油、熟花生油各适量

制作方法

1. 草鱼肉去掉细刺，片成薄片。大葱洗净，部分切成节，部分切成丝。老姜切成片。鸡蛋磕破，纳碗调散，加豆粉制成全蛋糊。
2. 鱼片加料酒、姜片和葱节腌渍15分钟，取出振干，用全蛋糊上浆。
3. 净锅置旺火上，掺色拉油烧至六成热，放入鱼片炸至外酥脆、内鲜嫩起锅，沥去余油。
4. 净锅置中火上，掺色拉油烧至六成热，投入番茄片、洋葱片、香菜末、大葱节、姜片和大蒜炒出香味，掺鸡汤和料酒用旺火烧开后，改小火熬出味，滤去料渣，加入干贝末、精盐、鸡精、味精、白糖、番茄酱和熟花生油用旺火烧开制成茄汁味汁。
5. 铁板烧热，放入葱丝、鱼块，浇上茄汁味汁即可上桌。