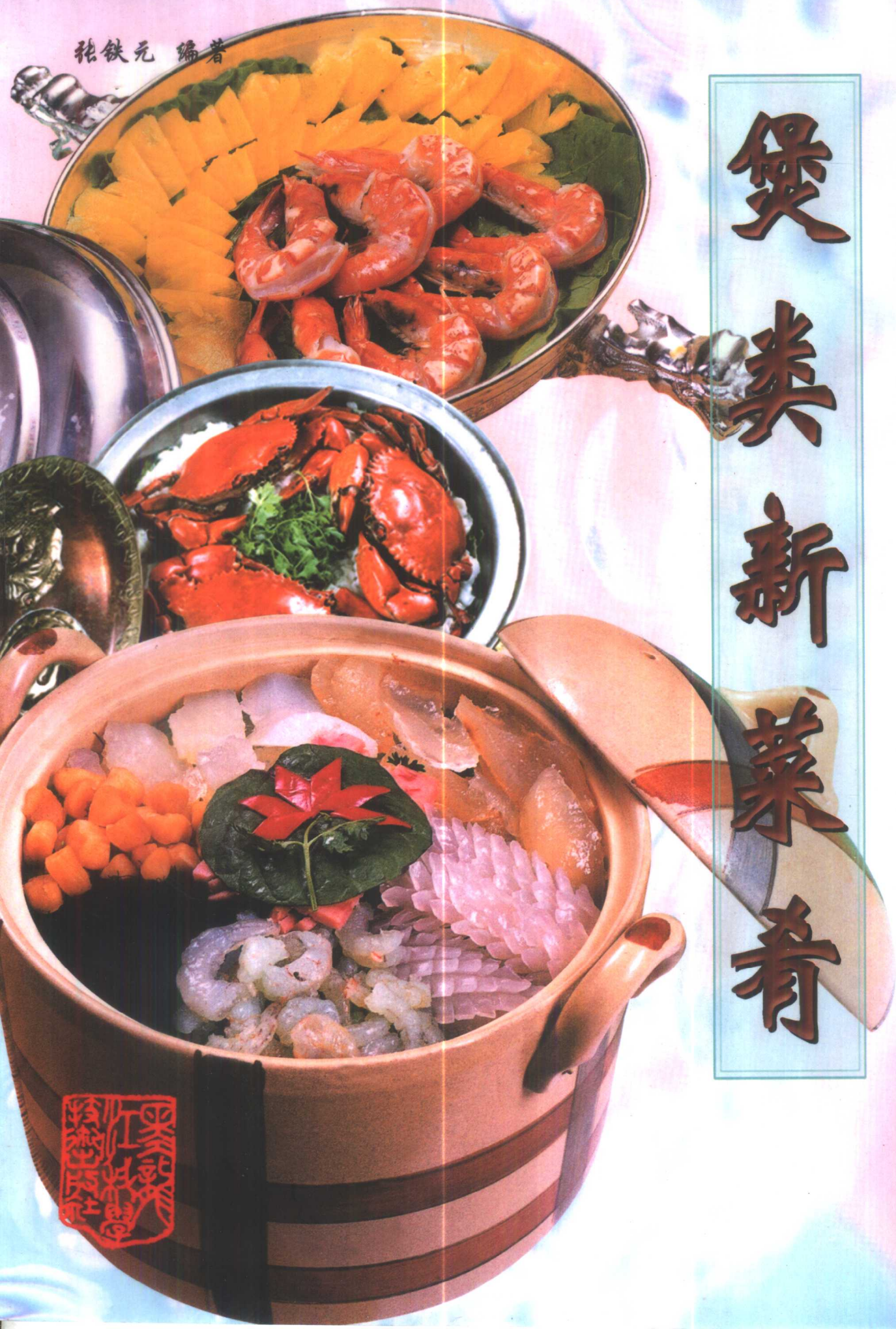


张铁元 编著

煲类新菜肴



煲类新菜肴

张铁元 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 张丽生
封面设计 洪 冰
版式设计 王 莉

煲类新菜肴

BAOLEI XIN CAIYAO

张铁元 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2001 年 4 月第 1 版·2001 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3774-4/TS·290

定 价 26.00 元

前言

我国是世界三大烹饪王国之一，之所以能够成为烹饪王国，是由于我国的菜肴品种繁多，选料讲究、广泛，刀工精细，配料巧妙，烹饪讲究火候、调品，成品讲究盛器。特别是在烹调技法上可以和世界上任何国家比美。这些特点可以充分体现烹饪王国的实力。在我国烹调技法之中有一种独特的烹调技法——煲仔，也可以称沙锅，我们俗称煲仔菜。

提起煲仔菜，首先要谈到它的容器。最常用的容器就是沙锅。沙锅是由陶泥细砂烧制而成的。它既是一煲仔菜肴的厨具，又是盛放菜肴的装具，方便实用。它既耐酸、碱，又具有散热缓慢的优点。因此在烹调食物时能够保存原味，在盛放食物时利于保温，冬季使用尤宜。

用沙锅制做菜肴，是将主料、辅料和鲜汤加入锅内，用烧、煨、焖等慢火烧制。按制做菜肴的需要，有的菜需要铁锅炆后放入沙锅内炖，有的沙锅上还要蒙上一层皮纸，以防原味外溢。煲仔菜一经上桌、揭盖，香味扑鼻，诱人食欲，被一些美食家称道的一些佳肴很多就是用沙锅烹制而成的。

煲仔菜由于技法独特，所以烹制出的菜肴也有其独有的特点。煲仔菜的用料极为广泛，可用五个字来概括：天、地、动、植、潜各类材料均有，也就是说天上飞的，地上跑的，水里游的，植物性的，动物性的都可以作煲仔菜的烹调原料。煲仔菜之所以能够普及到千家万户，一年四季都可以做，与它的原料广泛是分不开的。煲仔菜的用料也是多样的，一般煲仔菜肴的原料都在两三种以上，有的甚至可以达到十四五种，和一些其他的炒菜比形成了鲜明的对比。因此，其味道鲜美，营养价值也很高。一般煲仔菜大都采用加热后的调味手段，也就是我们常说的“带跟料”。如果没有跟料，味则失去了大半。

煲仔菜作为一种具有鲜明特色的菜肴，流传越来越广。本书介绍了58种煲仔菜，都非常适合家庭制作。本书在编写过程中得到了中国商报记者王涤寰先生，北京永乐雅餐饮有限公司董事长、六合人家菜馆总经理曹彬二位先生的大力支持，在此表示衷心的感谢。由于本人水平有限，在书中难免有这样或那样的不足。望前辈及同仁们提出宝贵意见。

编者

2000年7月4日

序

张铁元先生，我师我友。其菜品尤如人品——朴素、厚重，在当今社会，有铁元先生这样的朋友，实为一大幸事。

几个月前，听说铁元先生要写一部有关沙锅 / 煲仔类的菜谱，于是看到的是：伏案疾书、下厨操练，其认真细致程度实不多见。用铁元先生的话说，出书是件严肃的事，要对得起读者。几十年的心得体会要认真总结，并用最简洁的语言表达出来，对铁元先生来说既容易又艰难。凭借几十年的精湛厨艺写一本沙锅 / 煲仔类的书，确实绰绰有余，然而，有别于那些东抄西摘、粗制滥造的所谓烹饪书籍而言，铁元先生时时感到艰难。

烹调类的书籍，实在不少，而真正厨师写书的并不多见。烹调是科学，但由于许多因素，中国的烹调在实际操作中尚存许多模糊概念。如何让它走向精确，是许多人都关心的事情。在编写菜谱之类的烹调书籍中，对原料定量，是标准化的前提，在烹调过程中对每一个步骤进行初步的定性和准确的阐述同样是极为重要的……这一切工作，离开极具实践经验的厨师参予是不能顺利完成的。铁元先生撰写此书，正是抱着这个心愿来做的。所以他对待此书的认真态度就不难理解了。

这是一本集几十年临厨经验与教学经验的烹调专业书。愿这部书是一部教材，对广大餐饮工作者和广大烹饪爱好者有所帮助。

北京永乐雅餐饮有限公司 董事长 曹彬

2000年8月5日



作者简介

张铁元 1992 年毕业于北京实验大学烹饪系,从事烹饪工作 30 年,现任北京华天饮食集团公司拉能培训中心教师,北京实验大学烹饪系副教授,中餐高级烹调技师,中国烹饪协会会员,中国食品协会会员,京华名厨联谊会会员,东方美厨技术交流中心常务理事。擅长北京菜的制做,曾多次赴国内各大城市及美国讲学和进行技术交流,曾多次在中央电视台、北京电视台讲授北京菜肴,并获首届“京龙杯”烹饪大赛优秀奖和献艺奖,被北京市授与优秀厨师称号。曾在中国烹饪杂志、中国食品杂志等发表烹饪专业文章数十篇。

目 录

海味类

三丝鱼翅煲·····	(1)
三鲜明骨煲·····	(2)
酸辣海参煲·····	(3)
酸辣广肚煲·····	(4)
鸡粒鱼肚煲·····	(5)
芙蓉三文鱼煲·····	(6)
粉皮鱼头煲·····	(7)
冬笋明虾煲·····	(8)
蟹肉鱼翅煲·····	(9)
什锦沙锅煲·····	(10)
蟹黄鱼骨煲·····	(11)
欢乐全家福煲·····	(12)
海参鱼唇煲·····	(13)
酸甜银丝虾煲·····	(14)
珍珠河蟹煲·····	(15)

海鲜八珍煲·····	(16)
------------	------

酸辣鱿鱼煲·····	(17)
------------	------

禽类

草菇鸡脯煲·····	(18)
------------	------

人参乌骨鸡煲·····	(19)
-------------	------

京葱鸡翼煲·····	(20)
------------	------

冬瓜鸭煲·····	(21)
-----------	------

香葱田鸡煲·····	(22)
------------	------

竹笋鸡脯煲·····	(23)
------------	------

原汤鸡煲·····	(24)
-----------	------

火腿凤翼煲·····	(25)
------------	------

参翼鱼丸煲·····	(26)
------------	------

淮山杞子炖鸭煲·····	(27)
--------------	------

京葱鸡腿煲·····	(28)
------------	------

松仁鸡片煲·····	(29)
------------	------

京葱鸭肝煲·····	(30)
------------	------

酸辣鸡血煲····· (31)

菜胆鸽脯煲····· (32)

五香鸽煲····· (33)

素菜类

竹笋丝瓜煲····· (34)

鲜磨丝瓜煲····· (35)

夏威夷白果面筋煲····· (36)

香椿豆腐煲····· (37)

八珍豆腐煲····· (38)

干贝冬瓜煲····· (39)

鱼蓉豆腐煲····· (40)

冬菇面筋煲····· (41)

素什锦煲····· (42)

肉类

干菜扣肉煲····· (43)

京葱狗肉煲····· (44)

葱姜排骨煲····· (45)

蟹黄狮头煲····· (46)

京味白肉煲····· (47)

驴肉飞碟煲····· (48)

酸辣牛筋煲····· (49)

双冬羊肉煲····· (50)

发菜猪手煲····· (51)

凉瓜排骨煲····· (52)

姜葱百叶煲····· (53)

鱼类

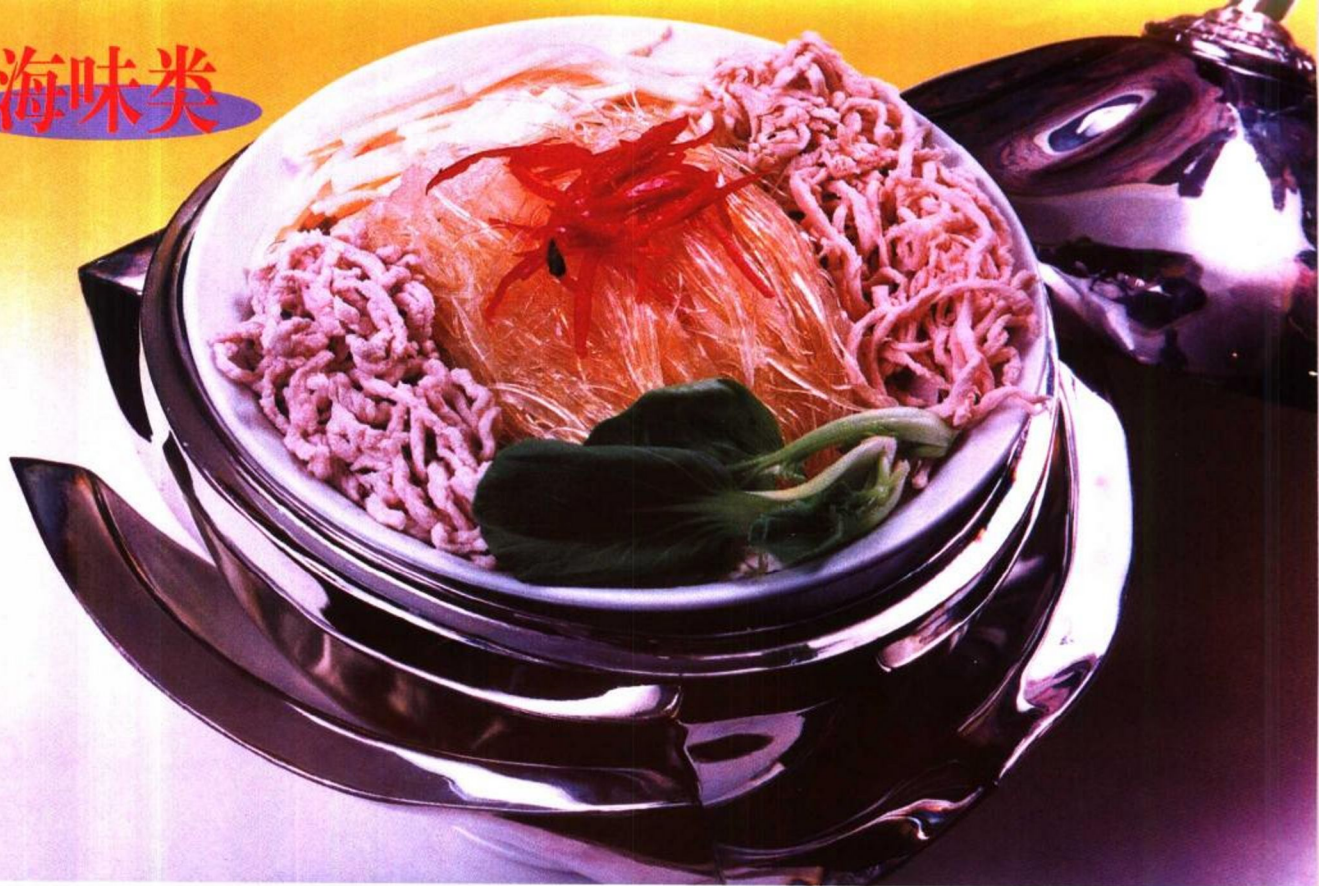
大蒜鳝段煲····· (54)

青鱼头尾煲····· (55)

豆苗鱼丸煲····· (56)

阿拉斯加鱼头煲····· (57)

兄弟全鱼和合煲····· (58)



三丝鱼翅煲

主料 鱼翅 200 克。

配料 肉丝 50 克，笋丝 30 克。

调料 蛋清少许，熟鸡丝 30 克，葱姜 10 克，酱油 15 克，料酒 15 克，白糖 5 克，味精 2 克，精制油 75 克，麻油 6 克，上汤 300 克，淀粉 15 克。

做法 1. 肉丝放在碗中，加盐拌一下，放入蛋清搅和后，再放干淀粉，搅拌均匀上劲。

2. 炒锅上火烧热，用油滑锅后，加油烧到三成热，放入肉丝，用铁勺推拌至断生，倒入漏勺沥油。原锅放回火上，加油烧热，投入葱段、姜片煸炒一下，炒出香味后捞出葱、姜，放入肉丝、笋丝、鸡丝，炒一炒再放酱油、料酒、白糖、味精、上汤，滚几滚，然后淋入水淀粉，着成薄芡后，倒入放在火上的热煲中。

3. 锅烧热，放入油烧热，放葱、姜煸出香味，放入少量上汤。汤开后，把葱、姜捞出，放入鱼翅，加料酒、酱油、白糖、味精烧滚，再淋入水淀粉，着成薄芡后，倒在煲中的三丝上面。最后淋入麻油，上盖，加热即可上席。

成品特点 色泽淡黄，吃口糯软、嫩鲜。

注 以上是京帮烧法，也有鱼翅与三丝混合烧成的。





三鲜明骨煲

主料 干明骨 100 克。

配料 虾仁 50 克，熟鸡片 50 克，熟火腿 30 克，菜心 50 克，笋片 30 克，料酒 15 克，盐 5 克，味精 2 克，葱、姜少许，鸡油 15 克，精制油 50 克，高汤 300 克，水淀粉 8 克。

做法 1. 将明骨洗净放在容器中加入冷水浸泡，浸 1 小时左右，放在大碗中，加水、葱、姜，上笼用旺火沸水蒸，至明骨呈玉色取出，用冷水反复漂清，切成片。

2. 虾仁上浆滑好油。

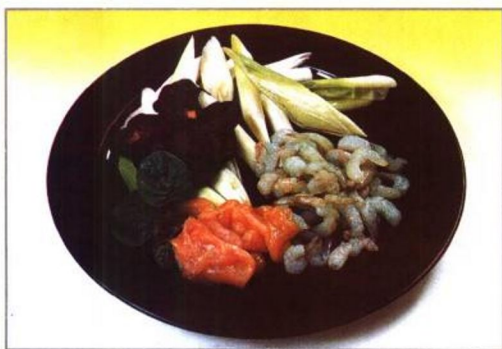
3. 用刀将菜心削成橄榄头，头上交叉切十字刀，放入油锅拉油后倒出沥油备用。

4. 炒锅放在火上，加油烧热，放入葱段和拍裂的姜块爆一爆，加入高汤，烧滚后捞出葱、姜，放入明骨、鸡片、笋片、菜心，烧滚后，焖烧至入味，最后淋水淀粉着成流芡。

5. 同时煲置炉上，放入两匙油烧热，放入姜丝炸香，随即把烧好的明骨放入，淋鸡油，放上滑油虾仁、火腿片，加盖上桌。

成品特点 明骨色白如玉，口味嫩、脆、鲜。

注 明骨是鲨鱼头颈部软骨的干制品，色白，半透明，质脆嫩，味清香。





酸辣海参煲

主料 水发海参 500 克。

配料 笋 50 克, 冬菇 50 克, 菜心 50 克。

调料 料酒 15 克, 酱油 6 克, 盐 2 克, 味精 2 克, 醋 10 克, 胡椒粉 5 克, 水淀粉 6 克, 精制油 500 克, 葱、姜少许, 香菜末 10 克, 白汤 250 克。



做法 1. 海参斜刀批成蝴蝶片, 放在开水锅中氽一氽, 以去除腥味。

2. 笋、冬菇切成片。菜心削橄榄头, 交叉切十字刀。

3. 炒锅烧热, 放入油烧到六成热, 下葱段、姜片, 炸一下, 爆出香味, 放入白汤, 捞出姜、葱, 放入海参、笋片、冬菇片、菜心、酱油、盐、料酒、味精, 在旺火上烧滚, 淋入水淀粉, 用铁勺推匀, 着成米汤芡后, 倒入放在火上的热煲中, 放入醋、胡椒粉拌匀, 撒上海参末, 加盖即可上桌。

成品特点 海参糯软, 口味酸辣、鲜嫩。



酸菜广肚煲

主料 油发广肚 150 克。

配料 潮式酸菜 50 克，金腿 50 克，香 菜 20 克。

调料 盐 15 克，胡椒粉 3 克，白糖 6 克，味精 3 克，葱、姜 50 克，精制油 100 克，白汤 200 克，高汤 200 克，水淀粉 10 克，料酒 10 克。

做法 1. 将油发好的广肚，放在沸水中浸半小时后，加适量面碱，用手反

复揉捏，直至去除油腻。然后改刀成骨牌块，放入沸水锅中焯水后，捞出，用冷水冲凉，沥干水分待用。

2. 起油锅，将葱、姜下锅爆香，放入白汤，将鱼肚下锅烧 15 分钟后，用漏勺捞出沥干，拣去葱、姜不用。

3. 另起锅烧热，放 50 克精制油，下葱、姜煸香，加进高汤滚煮 5 分钟后，用漏勺捞出葱、姜及什渣，将鱼肚下锅，喷入料酒，盖焖 2 分钟，加盐、胡椒粉、酸菜、火腿、味精，试味后用水淀粉勾糊芡，起锅盛入放有香菜的热煲中，加盖上席。

成品特点 肥糯、鲜香、酸、咸、清口。





鸡粒鱼肚煲

主料 水发鱼肚 250 克。

配料 熟鸡脯 100 克。

调料 盐 6 克，鸡蛋清 2 只，胡椒粉 3 克，味精 2 克，黄酒 20 克，葱、姜少许，香菜 25 克，精制油 40 克，鸡汤 250 克，水淀粉 10 克。

做法 1. 先将鱼肚切成丁，放入沸水锅中氽一下，捞出冲冷沥干，熟鸡脯切成粒，香菜切断，待用。

2. 锅洗净上火，放油烧热，投入整葱、姜片煸出香味，放入鸡汤烧滚，捞出葱、姜不用。然后放入鱼肚丁、鸡粒、黄酒、盐、味精、胡椒粉，烧至入味，淋入水淀粉勾成薄芡。再将两只蛋清徐徐倒入炒锅中，用铁勺推拌均匀，盛进放有香菜段的热煲中，加盖上席。

成品特点 汤色乳白，鱼肚鲜糯，有鸡粒香味。





芙蓉三文鱼煲

主料 三文鱼肉 150 克。

配料 香菜 25 克，金腿 5 克。

调料 料酒 25 克，鸡蛋清 3 个，盐 6 克，胡椒粉、味精少许，葱、姜各 50 克，精制油 50 克，鸡汤 250 克，水淀粉 5 克。

做法 1. 三文鱼肉切成粒，香菜切



末，金腿切末。

2. 起油锅，放生油 50 克烧热，将葱和拍碎的姜块下锅煸香，加鸡汤烧滚 10 分钟后，捞去葱、姜，放入三文鱼肉粒，加入料酒，盖焖 2 分钟，放盐、胡椒粉、味精，用水淀粉勾芡，再将鸡蛋清打散，徐徐倒入三文鱼粒锅内，像片片雪花漂上羹面。

3. 先把香菜放进热煲内，再盛进鱼羹，撒上金腿末，盖好煲盖上席。

成品特点 糯嫩、鲜滑，有养胃、养颜之功效，常食会使青春永驻。

注 三文鱼是深海鱼种，极少污染，生食更佳。



粉皮鱼头煲

主料 鲜花鲢鱼头1只（500克）。

配料 粉皮2张。

调料 酱油25克，盐10克，白糖8克，料酒30克，四川郫县豆瓣酱15克，青蒜15克，葱、姜少许，胡椒粉3克，蒜头片15克，麻油20克，精制油50克，白汤500克，水淀粉10克。

做法 1.花鲢鱼去鳞、去内脏，不要碰碎苦胆，在距鱼鳃7厘米处斩下鱼头，随后用刀在肉上正反两面各剖两刀，再用刀跟在鱼脑壳上戳一刀，使之易熟、入味。把鱼头放在碗中，加料酒、酱油浸渍片刻。粉皮切条，青蒜切段，四川郫县豆瓣酱斩碎。

2.炒锅放在旺火上烧热，用油滑锅后，加入精制油500克，烧至油冒青烟时，将鱼头下锅，两面煎黄后倒入漏勺沥油。在热锅的余油中，下葱、姜煸香，放入四川郫县豆瓣酱，煸出红油，将漏勺中的鱼头放入，加料酒、酱油、盐、白糖烧上色后，再放浓白汤淹没鱼头，烧滚后，撇去污沫，转小火烧25分钟。

3.粉皮放入沸水锅中焯水后，放入鱼头汤中，用大火收汁，待卤粘稠时，用水淀粉着薄芡，端锅旋匀，滑入放有青蒜段的热煲中，淋麻油，撒胡椒粉，加盖上席。

成品特点 粉皮肥滑，鱼头内两块胡桃形厚肉脆嫩、鲜美，为下酒、配饭的佳肴。





冬笋明虾煲

主料 明虾 500 克。

配料 冬笋片 100 克，洋葱头 1 只。

调料 葱、姜少许，番茄酱 15 克，料酒 20 克，盐 2 克，酱油 4 克，白糖 5 克，味精 2 克，白汤 150 克，水淀粉 6 克，精制油 100 克。

做法 1. 剪去虾须脚，然后在虾背上顺长划开虾壳，挑去虾筋，洗净。洋葱头切丝。

2. 炒锅烧热，用油滑一下，再加精制油烧至五成热，投入葱结、姜片，爆出香味，推入明虾，两面稍煎，加笋片、料酒、白糖、番茄酱、酱油，旋动炒锅，烧上色后加白汤、味精，用旺火烧滚，转中火加盖焖烧，至壳红亮、稍硬改旺火，拣掉葱结、姜片，稠浓卤汁，下水淀粉拌匀，着成薄芡。

3. 烧菜同时，把煲放在火上，加底油烧热，下洋葱丝爆香，倒入明虾，浇热油少许，加盖上桌。

成品特点 色泽鲜红光亮，壳脆，肉嫩鲜、有弹性。笋片脆嫩。

注 以选用青壳、虾身挺硬的对虾为佳，如质量好者可不用番茄酱，质差者用番茄酱可增色。虾不能煎时间长，以免影响嫩度。





蟹肉鱼翅煲

主料 水发鱼翅 150 克，蟹肉 150 克。

调料 料酒 20 克，盐 10 克，味精 2 克，白糖 10 克，胡椒粉 3 克，葱、姜少许，香菜 30 克，精制油 50 克，鸡汤 200 克，水淀粉 5 克。

做法 1. 先将鱼翅放入沸水锅中氽一下，倒入漏勺里沥干水分备用。香菜切段。

2. 炒锅先在旺火上烧热，用油滑锅后，锅里加精制油 100 克，烧至五成热时，先投入葱段爆出香味，推入蟹肉急炒几下打散，待炒到透出蟹香时，再烹入料酒，加盖焖一下，放入姜末。然后加鸡汤，再把漏勺里焯过水的鱼翅倒入，烧到翅软、入味，加进盐、白糖、味精、胡椒粉，淋水淀粉勾薄芡，边淋边将锅旋动，使粉质不结块，再用铁勺推匀，起锅盛入放有香菜段的热煲里，盖上煲盖上席。

成品特点 这是一道高级菜肴，鲜美爽口，香味扑鼻，回味无穷。

