

小家庭 快餐食谱

4

沙煲铁板技艺

SHABAO TIEBAN JIYI

冯萃歆 编

广西教育出版社

365天天新花样

小家庭 快餐食谱

沙煲铁板技艺

SHABAO TIEBAN JIYI

冯萃歆 编

广西教育出版社

责任编辑：林建英
美术编辑：鲍 翰
封面设计：鲍 翰
责任校对：符玉波

小家庭快餐食谱

沙煲铁板技艺

冯苹歆 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码:530022 电话:5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3088-0/Z·60 定价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

沙煲菜原是冬令佳肴，是用瓦煲或陶煲煮食的一种菜式，其特色为原煲菜肴端放桌上进食。沙煲菜的烹调技术容易掌握，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粘底，又能散发食物香味。

铁板菜是将主料、配料、调料加热至八九成熟时，迅速倒入烧热的铁板中，加盖 2~3 分钟即可食用的菜式。做法简单，用料广泛，菜肴鲜甜香脆，热烫适口。

《沙煲铁板技艺》一书精选了四十多款菜式，一菜一文一图，既有文字介绍，又有图片对照，操作上化繁为简，是一本实用性、操作性很强的参考书。

目 录

- 沙煲炖乳鸽/4
陈皮鸽煲/6
西柠鹌鹑煲/8
鹌鹑蛋肉片煲/10
姜葱田鸡煲/12
五味鸡腿/14
韭菜鸡红煲/16
冬瓜鸭煲/18
银杏鸭煲/20
沙煲狗肉/22
五香兔肉/24
野兔煲/26
腐竹羊肉煲/28
山药炖牛肉/30
咖喱牛腩煲/32
莲藕牛腩煲/34
红烧肉煲/36
荔浦芋扣肉煲/38
火腿冬瓜煲/40
美味排骨煲/42
凉瓜虾米排骨煲/44
什锦煲/46
三鲜沙煲/48
大鳝煲/50
油果鱼腩煲/52
沙煲鱼头/54
粉丝蟹煲/56
铁板鸡胗/58
铁板鸭肝/60
铁板牛百叶/62
铁板牛筋丸/64
铁板牛肉/66
铁板芝麻骨/68
铁板腰花/70
铁板香肚片/72
铁板肥肠/74
铁板粉肠/76
铁板羊肉/78
铁板兔肉/80
铁板鱼鳔/82
铁板豉椒鳝/84
铁板腐皮烧黄鳝/86
铁板甲鱼/88
铁板金银海鲜/90
铁板墨花/92

沙煲炖乳鸽

SHA BAO DUN RU GE

主料：

乳鸽 1 只。

配料：

水发香菇 25 克，淮山 8 克，枸杞子 7 克。

调料：

绍酒、盐、味精各适量。

做法：

1. 将鸽子宰洗干净，入锅氽过取出，用清水洗净；
2. 淮山、枸杞子用清水洗净，水发香菇切成小方块；
3. 将鸽子放入沙煲中，加入枸杞子、淮山、水发香菇、绍酒、清水，用中火烧沸后改用小火炖 1 小时，至鸽子酥烂，加盐、味精即成。

特点：

滑嫩清香，滋补佳品。



陈皮鸽煲

CHEN PI GE BAO

主料：

鸽子 1 只。

配料：

西兰花 250 克，葱 50 克，干葱头 4 粒，姜片、陈皮各适量。

调料：

蚝油、姜汁、酱油各 15 克，磨豉酱 2 汤匙，生粉、麻油、胡椒粉、油、盐各适量。

做法：

1. 陈皮用水浸软刮瓢切丝，干葱头拍碎，葱洗净；
2. 鸽子宰杀后除去内脏、趾尖，用粗盐擦过洗净，用姜汁、盐、酱油、胡椒粉涂匀鸽身内外，把部分葱和陈皮塞入鸽子腹腔；
3. 西兰花用稀盐水浸洗，切成小朵，放入沸水中，加油、盐焯熟；
4. 烧热油，爆香干葱头、姜片、磨豉酱，下鸽

子略爆，注入开水适量，文火煮约 5 分钟，期间不停用汁液淋在鸽子表面，然后盖好，慢火煮 10 分钟，取出鸽子，待凉后切块；

5. 西兰花摆放煲内，放入鸽子块，淋入蚝油、麻油、酱油、胡椒粉生粉煮成的芡汁。

特点：

色泽明亮，味道醇厚。



西柠鹌鹑煲

XI NING AN CHUN BAO

主料:

鹌鹑 4 只, 鹌鹑蛋 8 个。

配料:

柠檬 1 个, 干葱蓉 1 茶匙, 红椒丝 20 克, 姜 2 片。

调料:

柠檬汁 50 克, 酱油、盐、糖、姜汁、蜜糖、生粉、油、酒各适量。

做法:

1. 柠檬取果肉榨汁调蜜糖作芡汁用;
2. 鹌鹑蛋隔水蒸 8 分钟, 去壳;
3. 鹌鹑除去内脏, 洗净, 用干葱蓉、酱油、盐、糖、姜汁、酒、柠檬汁拌腌 2 小时以上, 倒出汁液, 蘸上生粉, 放入滚油中炸至金黄色;
4. 下油爆香姜片、干葱蓉, 注入芡汁煮滚, 放入鹌鹑蛋、鹌鹑和红椒丝, 盖好, 煮至汁液浓

稠即成。

特点:

味道香醇, 酸辣适口。



鹌鹑蛋肉片煲

AN CHUN DAN ROU PIAN BAO

主料：

鹌鹑蛋 12 只。

配料：

胛头肉 100 克，冬菇 30 克，芥兰 200 克，甘笋数片，葱段适量，上汤半杯。

调料：

麻油、古月粉、油、老抽、盐、糖、绍酒、生粉各适量。

做法：

1. 芥兰洗净切短，炒熟放入煲内；
2. 冬菇浸软去蒂，加糖、油拌匀，蒸 10 分钟；
3. 鹌鹑蛋蒸熟，冷后去壳，加入绍酒腌 5 分钟，放入滚油中略炸；
4. 胛头肉切薄片，加老抽、麻油、古月粉拌匀，泡油；
5. 下油 1 汤匙，加入上汤、冬菇、调料煮滚，放入鹌鹑蛋、胛头肉、甘

笋兜匀，铲起放在芥兰上，加入葱段煲滚即成。

特点：

软嫩润滑。



姜葱田鸡煲

JIANG CONG TIAN JI BAO

主料：

家养田鸡 600 克。

配料：

葱 2 棵，姜片、银耳各 25 克，高汤适量。

调料：

盐、糖、蚝油、姜汁、酒、生粉、酱油、油各适量。

做法：

1. 银耳用清水浸软洗净，放入沸水中煮 5 分钟，捞起沥干；
2. 葱切段；
3. 田鸡宰杀洗净，抹干水切块，加盐、糖、酱油、油、姜汁、酒、生粉腌 10 分钟，泡油；
4. 下油爆香姜片、葱段，放入田鸡，加酒略炒；
5. 沙煲内下油，放入银耳，加入高汤、酱油、盐、蚝油煮至汁浓，下田鸡及姜、葱，煮滚即成。

特点：

柔软酥嫩，滋味鲜醇。



五味鸡腿

WU WEI JI TUI

主料:

鸡腿 2 只，土豆 100 克。

配料:

葱结 1 只，西兰花 100 克，葱花、姜片各适量。

调料:

葱油 30 克，熟猪油 40 克，麻油 10 克，绍酒 15 克，盐 10 克，白糖 20 克，番茄酱 40 克，味精、咖喱粉各适量。

做法:

1. 鸡腿洗净，加水煮沸，至鸡腿血沫排尽，捞出用冷水冲洗干净，放入煲内，注入清水（以淹没鸡腿为宜），下绍酒、葱结、姜片，旺火烧沸后改用文火焖煮至酥烂；
2. 土豆用清水洗净，煮至熟透，剥去皮，压成细泥；
3. 炒锅烧热，下猪油，

略煸葱花，下咖喱粉、绍酒、土豆泥、煮鸡腿的原汁，用铁勺推搅成稀糊状，加入西兰花、番茄酱、白糖、盐、味精烧沸，倒入煲中，用小火炖 10 分钟左右，使卤汁稠浓、鸡腿入味，最后淋上葱油和麻油即成。

特点:

鲜香味美。