



名厨经典系列



名厨

扣焗炖

大公开

邓相合 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

名厨扣焗炖大公开 / 邓相合著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.8

(名厨经典系列)

ISBN 7-5019-5440-2

I. 名... II. 邓... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054171 号

版权声明

原书名: 名厨不传之秘大公开——扣焗炖

作者: 邓相合

© 本书由台湾橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 李若虹 王超男 孟德亮 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年8月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6.5

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-5440-2/TS·3176 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2350

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60269SIX101ZYW



名厨经典系列

名厨

扣焗炖

大公开

邓相合 著



 中国轻工业出版社

吃定邓相合

文 / 钱嘉琪

邓相合是那种寡言型厨师，任何时候遇到他，话都不多。

但寡言不妨碍手艺表现，低调也跟厨艺无关，邓相合做得一手好菜是有目共睹的事，很多人吃过他的菜，从此变成他的“粉丝”。台湾橘子文化事业有限公司程显灏社长和姐姐程安琪，是台湾著名烹饪老师傅培梅的儿女，也是“吃多识广”的老饕，台面上什么好菜没有尝过？！但我曾亲耳听他们提起邓师傅的老母鸡榴莲炖翅：“乖乖，那锅鱼翅一端进来，锅盖一掀，满房间都是香的。”程显灏形容，听得我口水落满地，空气中仿佛流动着榴莲的奇异浓香，香味和整锅老鸡汤完美交融，变成味觉记忆里深刻的一段。邓相合的手艺，经常如此这般在客人的口耳间相传，最终辗转变成口碑。

口碑的建立不是一朝一夕的事，邓相合是苦学出身的师傅，他入行甚早。十四五岁时，懂事的邓相合为了帮助家计，从新界老家来到九龙，进入凤鸣酒楼从学徒做起。他说：“我进入这行纯粹为了生活，帮忙家庭，没得选择。”这一帮就是五六年，邓相合在厨房工作久了，深觉厨师这行委实辛苦，不过当时的他除了做厨师实在想不出还能做什么。幸好那时候已经做到师傅，接触砧板刀铲，在美食这条路上，开始有些小小的成就感。那段时间，他还交了一帮厨师好友，餐厅打烊之后，一伙

儿人吆喝着吃消夜，顺便研究菜品，慢慢地兴趣就培养出来了。

当厨师、做菜当然不能全靠兴趣，邓相合的好手艺是经过大师指点的，在红梅阁酒楼任职时，邓相合正好在一位大师手下任职。大师专攻砧板，刀法快狠准、干净利落，他的脾气个性也跟刀法一样，出了名的严格。邓相合回忆：大师很凶，要求又高，在他手下做事，煮得不好，切得不合要求，大师都会开骂，“他骂人很有本事，能把堂堂大男人骂到哭。”

邓相合当时的工作岗位在砧板，除了练刀，大师要求他什么都要学：抓成本、看货、采买……样样接触。在严格的训练下，8年后他的烹饪功力大增。邓相合是传统学徒出身的师傅，对于美食的看法很务实，他说：“菜要吃进肚子，一定要通过味蕾考验，好看固然重要，好不好吃最实际。”对他，厨艺讲的是扎扎实实地演练，花拳绣腿虚晃一招，眼下好看，骗得了一时，骗不了永久。

邓相合是广东人，做的是粤菜，他说：“广东菜变化多，口味讲究清淡，不偏辣，不偏咸也不偏甜，走的是中庸之道。广东菜里海味多，讲的是鲜字，重的是原味，尽量保持食物的原来味道。”

一次吃饭聚会聊天，他提到“厨艺 36

技”，当场让很多人肃然起敬，一般人最多听过煎炒煮炸蒸炖，哪来36技这么多变化？邓相合说，广东人重吃，炮制一道菜很可能就要用上好几种技法，像是先腌、再烫、后炒、加爆，才端出喷香的佳肴，美味的背后其实要付出很多心力。

做好菜，除了烹饪根基要扎实外，用心也很重要。做了30多年厨师，邓相合头脑里没有一天停止过想新菜品，也常常趁休假去试菜，好的就吸收进来，用在创作里。平日他也经常翻阅报纸杂志，找寻做菜灵感。他手边还经常带着一本破破烂烂的小笔记本，那是他的武功秘籍，里头密密麻麻写着各种酱汁、作料、高汤的用料配比，这本秘籍平常被他放在厨房里，谁有兴趣都可以去翻。“我不藏私，也不留一手，我不

怕下面学，就怕他们不肯用心。”邓相合说，功夫是偷不走的，他的菜下面学会了，他还可以变出其他新菜来，这种自信是工作30多年建立起来的。

15年前，他从香港来到台湾工作，自己也没有想到一待就是15年，历经两任老板，每一任都对他的手艺信任有加。邓相合说：“两位老板其实都给我很大的空间。”现任老板林命群有重要宴会一定往中餐厅带，他对邓相合完全信任，事前连菜单都不必问。做了30多年厨师，邓相合说自己越做兴趣越浓。

问他成就感来自哪里？他严肃地想了一下，然后笑了起来：“客人吃得开心，得到他们的认同，就是我最快乐的时候！”

作者简介

从厨经历：

台北中泰宾馆中餐厅、宴会厅行政主厨

台北华国大饭店副主厨

Singapore Pinetree Club 副主厨

沙特阿拉伯 Mandarin Restaurant 主厨

香港富都酒店副主厨

香港首都酒楼副主厨

获奖经历：

获选《美食新闻》杂志之台湾饭店十大主厨

获得2002年法国“蓝带骑士协会”蓝带奖及“美食家协会”奖章

2003年12月再获法国“蓝带骑士协会”蓝带奖最高等级“名厨之星”荣誉

2004年获中国烹饪大师大赛金牌奖





目录

大厨讲义

上汤·····	7
面捞·····	7
白汁·····	8
法式奶油焗酱···	8
牛小排腌汁····	9
羊小排腌汁····	9
烧汁·····	10
黑椒汁·····	10
蒸鱼酱油·····	10
发鱼鳔·····	11
发海参·····	12
发干贝·····	12
煲鹅掌·····	12
虾胶·····	13
鱿鱼胶·····	13
鱼胶·····	14
猪肉馅·····	14

扣

鱼肚扣生翅·····	16
清宫秘制蟹·····	18
麒麟扣龙趸皮·····	20
龙川扣凤翼·····	21
蒜子火腩扣蟠龙鳝·····	22
猪仔脚扣鲍脯·····	24
海马扣子姜鸡·····	26
扣酿刺参·····	28
翡翠金银扣鲍脯·····	30
砂锅生扣鸳鸯鸡·····	31
北芪扣全瑞·····	32
云腿扣三宝蔬·····	34
蚝皇腿汁扣科甲·····	35
冬林扣白肉·····	36
团圆百子扣大鸭·····	38
一品海皇扣大烩·····	40
皇朝一品窝·····	42



群龙扣元蹄·····	44
瑶柱荷花扣豆腐·····	46
极品海味扣排翅·····	48
蚝皇扣天白菇·····	50
玉环扣双贝·····	52
镇江醋扣三层肉·····	54
梅子扣黑鹅·····	56



焗

上汤焗龙虾·····	58
法式奶油焗龙虾·····	60
豉椒焗蟹·····	61
红酒焗牛肉·····	62
姜葱焗鱼云·····	63
干烧焗明虾·····	64
窝烧焗牛小排·····	65

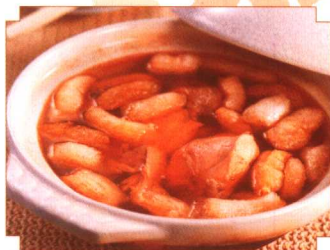


- 皇室焗蟹盖…………… 66
- 古法盐焗鸡…………… 68
- 烧汁焗猪柳…………… 70
- 黑椒焗羊排…………… 72
- 葡汁酿焗大明虾…………… 73
- 古法焗石斑鱼…………… 74
- 蕉叶咖喱焗鱿鱼…………… 76
- 蒜香奶酪焗扇贝…………… 77
- 碧绿上汤焗龙虾球…………… 78
- 翡翠芝士奶油焗鱼柳… 80
- 金汤焗酿蟹钳…………… 82
- 什锦酿焗鲜冬菇…………… 84

- 芙蓉花雕焗花蟹…………… 86
- 香槟焗金沙骨…………… 87
- 芋泥腊味焗三蔬…………… 88
- 白汁海皇焗竹笋…………… 90

炖

- 老母鸡榴莲炖翅…………… 92
- 火踵鸡炖翅…………… 94
- 凤吞翅…………… 95
- 科甲瓜炖双鸽…………… 96
- 子母连心…………… 97
- 虫草花胶炖水鱼…………… 98
- 乾隆聚宝鼎…………… 100
- 鱼肚炖鸡汤…………… 101
- 咸菜蒜子炖鳝…………… 102
- 杏汁炖官燕…………… 103



大厨讲义

上汤

材料

老鸡 900 克，猪肉 600 克，猪骨 600 克，火腿 400 克，清水 12 千克。

制法

材料飞水烫过、洗净，加清水放入锅中，先烧开，再转中小火煮三四个小时即可，也可以用隔水蒸炖的方式。若是蒸炖，水量可以减少，用 7 千克清水就够了。

面捞

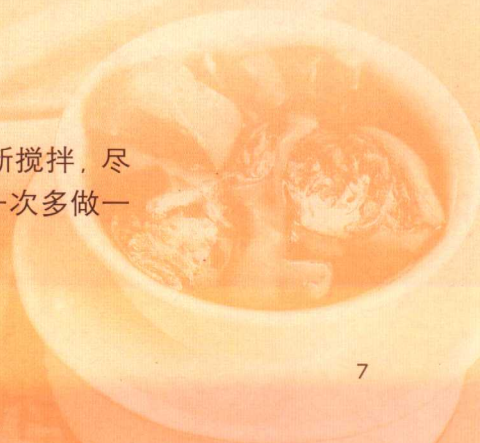
广东人说的面捞，就是法国人说的 les roux 面糊。先把面粉用奶油炒熟、炒香，放凉后再用，它是西式酱汁的主体，可以加入不同的酱汁中，使酱汁带有浓稠感。

材料

奶油 50 克，面粉 60 克。

制法

取一个小锅，以小火烧化奶油，趁热加入面粉，并不断搅拌，尽量不要让面粉结块，炒煮几分钟面粉熟了即可。可以一次多做一些，分次使用。



白汁

材料

清水 300 克，椰浆 40 克，鲜奶 150 克，面粉 55 克，奶油 40 克，白糖 4 克，精盐 4 克，鸡精 8 克。

制法

加热炒锅，用橄榄油和奶油炒面粉，至金黄色，放入清水、白糖、精盐、鸡精、椰浆及鲜奶，拌炒到浓稠。



法式奶油焗酱

材料

蒜蓉 40 克，面粉 30 克，奶油 150 克，红葱蓉 15 克，马铃薯 75 克，精盐 1.5 克，白糖 2 克，鸡精 7 克。

制法

1 马铃薯去皮，蒸软、压烂成泥。

2 炒锅加热，炒化奶油与蒜蓉、红葱蓉、马铃薯泥、面粉及精盐、白糖、鸡精一起放在搅拌机里，搅拌均匀，用塑料袋包好、冷冻备用。

注：需要用时切一二片放在烤盅里，再送进烤箱中焗烤即可。



牛小排腌汁

◇可腌约600克牛排◇



材料

芹菜 250 克，胡萝卜 450 克，蒜 3 瓣，红葱头 75 克，洋葱 450 克，清水 500 克，红酒 250 克，酱油 20 克，精盐、白糖各适量。

制法

芹菜、胡萝卜、蒜瓣、红葱头、洋葱均切小丁，加清水，用搅拌机打成泥，加红酒、酱油、精盐、白糖调味，放入牛小排腌一晚上。隔天，原汁原料放进炖锅，水量一定要没过牛小排，大火煮开后以小火煲煮熟即可。



羊小排腌汁

◇可腌约 600 克羊排◇

材料

芹菜 250 克，胡萝卜 450 克，蒜 14 瓣，红葱头 75 克，洋葱 450 克，清水 500 克，白酒 50 克，酱油 20 克，黑胡椒粒、精盐、白糖各适量。

制法

芹菜、胡萝卜、蒜瓣、红葱头、洋葱均切小丁，加清水，用搅拌机打成泥，加白酒、酱油、精盐、白糖、黑胡椒粒调味，放入羊小排腌一晚上。隔天，原汁原料放进炖锅，水量一定要没过羊小排，大火煮开后以小火煲煮熟即可。

烧汁

材料

白醋 75 克，番茄酱 250 克，梅林酱油 75 克，白糖 150 克，清水 250 克，美极酱油、葱花各少许。

制法

所有材料（除葱花外）放在锅里煮滚，待汁变得稠浓，熄火，加少许葱花即可。

黑椒汁

材料

高汤或清水 600 克，黑胡椒粉 20 克，黄汁粉 20 克，奶油 40 克，生抽 10 克，牛肉汁 10 克，白糖 10 克，花生粉 10 克，沙茶酱 20 克，面粉 75 克，红葱蓉 10 克，蒜蓉 10 克，美极酱油、黄酒各少许。

制法

1 炒锅加热，以奶油炒面粉，成面捞备用。

2 起油锅爆香蒜蓉、黑胡椒粉和红葱蓉，加少许黄酒，放清水、黄汁粉、花生粉、沙茶酱及牛肉汁煮开，再将其他所有材料一起下锅，煮滚后下面捞勾芡，用锅铲推散，视浓稠度增减面捞的用量即可。

注：黄汁粉是一种类似鸡粉状、用来替代褐色高汤的调味粉。使用时可用热水冲调均匀（否则易结成块），再稀释煮滚成基本汤底，尝起来味道像牛骨熬成的汤汁，颜色为褐色，一般餐厅使用可以节省熬汤底的时间、人力与成本。

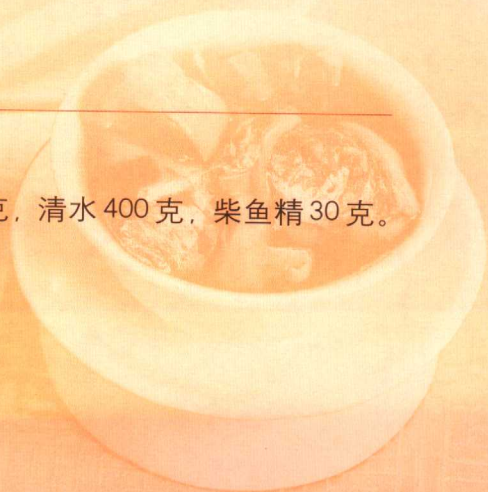
蒸鱼酱油

材料

酱油 55 克，鱼露 45 克，美极鲜 25 克，白砂糖 25 克，清水 400 克，柴鱼精 30 克。

制法

将所有材料放入锅内煮开即可。



发鱼鳔



鱼鳔的干制品称为鱼肚或花胶，主要是采大黄鱼、鲈鱼、鲟鱼、鳗鲡等大型海鱼的鳔加工制成的干货，因富含胶质，亦被称为花胶。

我国以鱼肚入饌的历史悠久，北魏《齐民要术》一书中，已经详细记载了鱼肚的制作方法。在唐朝，鱼肚还是贡品，常被当作筵席首菜，名列“海八珍”之一。鱼肚的种类因鱼种不同而大小不一，其中以黄鱼鱼鳔制成的黄鱼肚最名贵，名列“上八珍”。

鱼肚是干货，烹饪前要先经涨发程序，有沙爆法、盐爆法、油发法、水发法不同的涨发法。在香港和广东餐馆多以热水涨发后来烹制，取其丰富胶质的口感，他们也习惯称鱼肚为花胶。盐爆法、油炸法，则在江浙菜烹调中较常见。鱼肚的发制，厨师们公认是难度较大的一种技术。若烹调后当补品吃，以水发的胶质较好；若做菜肴则适合油发法或盐爆法，这样膨胀开后有弹性，其韧劲口感非常好。



鱼肚的水发法

1 干鱼肚用清水浸泡一天。

2 清洗之后，放入砂锅中，加冷水煮滚，熄火焖一晚上，隔天过清水。如果觉得发得不够透，再加冷水煮滚，熄火再焖，使鱼鳔缓缓发开（图①）。最后，依需要的大小改刀、切成件（图②）即可。



注：发好的花胶捏起来有弹性，滑而不黏。但也要注意不要发过头，以致变得糊软，失去口感。

发海参

- 1 先将海参放在火上烧炙，烧到表皮的颗粒略焦，放入冷水中，用刀把焦皮刮清。
- 2 准备一锅清水，煮开后放入海参；待再次滚开，熄火，泡一夜。
- 3 隔天把腹部内的肠泥洗净；同样备一锅清水，煮开，放入海参，烧开后熄火再泡一夜，如此反复直到海参涨发。

注：发海参最忌油，器皿一定要清洗干净，否则一沾油腥，海参会整个化掉。

发干贝

- 1 干贝先用清水浸泡约3小时，换清水，再泡一会（水量约没过干贝2厘米）。
- 2 将泡过的干贝放入电饭锅蒸约75分钟即可。

注：发干贝的水可以留作烹调用。

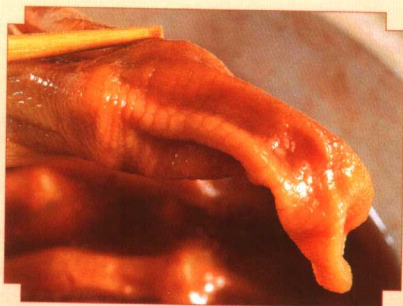
煲鹅掌

材料

火腿骨600克，老鸡半只，八角2粒，香叶2片，洋葱150克，红葱35克，姜2片，蒜2瓣，猪骨、肥肉、花椒、青葱叶、白胡椒粉、蚝油、白糖、精盐各适量。

制法

- 1 将材料放在锅里，加水先煲约40分钟（图①），再放入鹅掌，水要浸过鹅掌（图②）。
 - 2 锅开后改小火煲约2小时，让鹅掌入味。
- 注：煲煮时切记火要小，若火过大，皮肉和骨头会爆开，影响外形。



虾胶



材料

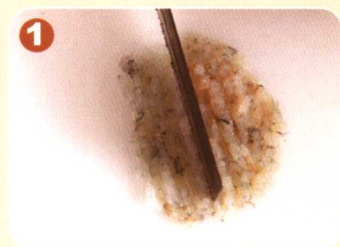
虾肉 600 克，肥肉丁 100 克，精盐 5 克，鸡精 3 克，淀粉 10 克，香油、胡椒粉各少许。

制法

1 虾肉用刀背拍打、压烂，再用刀背剁细（图①）；放在大碗里，加入所有调味料拌匀（图②）。

2 将虾肉拌至起胶，再加入肥肉丁拌匀。

注：调拌时力道要平均；可以用打好的虾胶捏成虾丸来做菜（图③）。



鱿鱼胶

材料

鲜鱿鱼 600 克，淀粉 10 克，精盐 7 克，鸡精 3 克。

制法

鲜鱿鱼用绞肉机绞两次，将鱿鱼泥放入大碗中拌打，加入精盐和鸡精，拌匀后放入淀粉，拌打至起胶即可。

鱼胶

材料

鱼肉600克(可用鲮鱼肉或鲷鱼肉), 精盐7克, 鸡精3克, 蛋清1个, 冬菇末40克, 腊肉末75克, 淀粉10克, 清水150克, 香菜末、香油、白胡椒各少许。

制法

鱼肉用刀背剁细, 放在大碗中, 加入清水及所有调味料拌匀, 拌时力度要平均, 顺同一方向搅拌, 直到起胶。

注: 打好的鱼胶可依照需要加入不同的配料, 例如加入冬菇末、香菜末和腊肉末, 拌匀后再加入蛋清、淀粉一起拌匀, 在烹调中有不同的用途, 或者直接挤成鱼丸状烹调(图①、②)。



猪肉馅

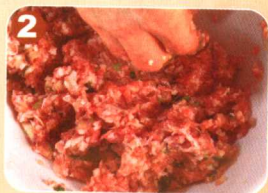
材料

猪瘦肉600克, 洋葱末100克, 香菜末、冬菇末、大地鱼干末、蚝油各少许, 精盐5克, 生抽10克, 鸡蛋1个, 鸡精20克, 淀粉15克。

制法

将猪瘦肉用刀剁烂, 放在大碗中加入调味料拌匀(图①), 再加入洋葱末、香菜末、冬菇末、大地鱼干末一起拌匀(图②), 最后再加入鸡蛋、淀粉, 一直拌打到起胶即可(图③)。

注: 可直接做成肉丸或做成酿菜菜式。





扣

扣，一种烹调方法，也可以作为菜肴造型的一种方式。

把食物半处理好后，摆入扣碗中，上笼蒸熟、蒸透，再扣至盘中，淋上酱汁。

一方面通过蒸扣手法，可以加速食物的熟化和软化，让其更入味；另一方面则以此让食物造型，使菜肴变得整齐美观、秀色可餐，是筵席上常见的烹饪手法。