



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

快手做煲仔菜

QUICK POT MEALS

食尚系列
23

郑元魁 谢颢泽 著



干煲、汤煲、炖菜、煮汤，变化无穷
简单、易学、快速、多样，美味无边

惊喜价

16.00元

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手做煲仔菜 / 郑元魁, 谢颢泽著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3

(现代人食谱. 食尚系列 23)

ISBN 7-5019-4235-8

I. 快… II. ①郑…②谢… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001867 号

版权声明

原书名: 快手做煲仔菜

作者: 郑元魁 谢颢泽

© 本书中文简体版由台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。

未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 马 静 高惠京

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 李云飞

版式设计: 王佳芃 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

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: 2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4235-8/TS · 2503 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字:

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

发行电话: 010-88390721 88390722

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

30886S1X101ZYW

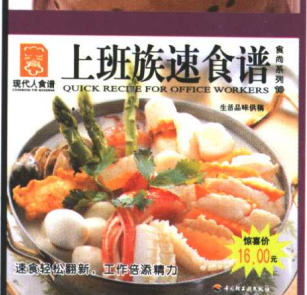
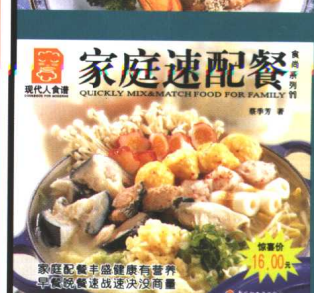
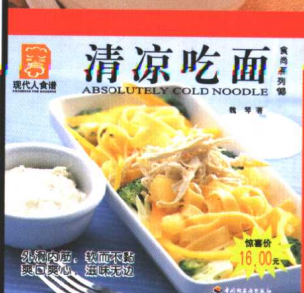
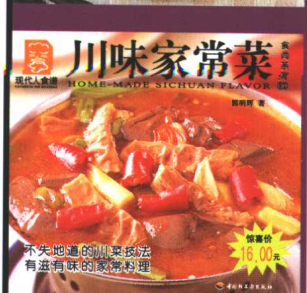
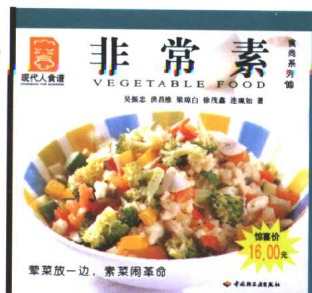
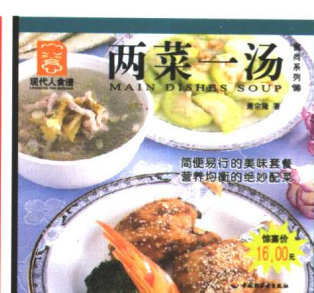
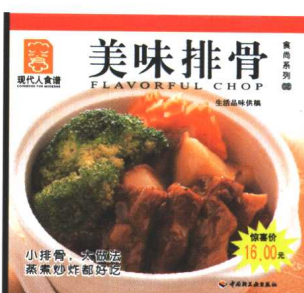


食尚系列



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

享受食品风尚 品味精致生活



惊喜价
16.00元



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

快手做煲仔菜

食尚系列 23

Quick Pot Meals

郑元魁 谢颢泽 著



 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS

一锅好菜尽在煲中	4
煲锅的选择和保养	7

● 海鲜煲

百鲜焖龙鳕煲	8
蟹肉粉丝煲	10
三杯鲑鱼煲	12
咖喱鱼柳煲	14
胡椒虾煲	16
海鲜总汇奶酪煲	18
干烧鱼头煲	20
葱姜焗鱼鲜煲	22
煲双花	24
葱焗乌参煲	26
咸鱼鸡丁豆腐煲	28
草莓鱼柳煲	30



● 肉类煲

鸡鸭篇

啤酒鸡块煲	32
嘟嘟鸡煲	34
酱鸭芋头煲	36
南洋鸡肉煲	38
蒜头胡椒鸡煲	39
苦瓜焖鸡煲	40

猪肉篇

鱼香茄子煲	42
青蒜花肉煲	44
圆白菜肉卷煲	46
五更肠旺煲	48
橙汁仔排煲	50

银萝蹄筋煲	52
豆豉小排煲	54
白菜肉片煲	56
腊味煲仔饭	58
红烧猪尾煲	60
香根肥肠煲	62

牛羊篇

牛腩萝卜煲	64
沙茶牛肉煲	66
XO 酱蒜子牛排煲	68
菠萝牛柳煲	69
紫藕金莲煲	70
白玉羊腩煲	72
山药羊肉腊味煲	74
当归羊肉煲	75

● 蔬菜煲

香腐酿玉煲	76
豉汁苦瓜脆腐煲	78
素炆狮头煲	80
奶油时蔬煲	82





一锅好菜尽在煲中

要想煲出一锅好菜，绝对不是将所有原料通通放到锅里就可以了。细火慢炖是煲仔菜的烹调特色，因此在选购原料与控制火候上便有许多细节必须多加注意。

选对原料，美味在即

1. 原料油性要够

带皮的鸡肉、猪肉、羊肉等，因为所含油脂丰富，可足以保证长时间的煲煮。同时，油脂的聚热性更能让原料充分释出香味！

2. 富含胶质为佳

例如富含胶质的猪皮，能在煲煮过程中释出胶质，让汤汁味道更为鲜美！

3. 选根茎类蔬菜

由于叶菜类蔬菜一经长时间炖煮，大多会颜色发黄、口感也欠佳。因此，建议选用较适合煲煮的根茎类蔬菜。若要选用叶菜类蔬菜，应后下锅并趁鲜品尝。

4. 食物成熟程度一致

由于烹调每种食物至成熟的时间不同，因此为保证煲仔菜中每种原料的成熟程度、口感一致，食物下锅煲煮的时间就应有长有短。例如，不易煮烂的原料先下锅，易熟的原料则晚些，以达到整锅煲仔菜口感一致的效果。

火力恰当，鲜味释出

1. 先用大火烧开、撇去浮沫

炖煮带骨的肉类原料，多数需要先以大火烧开、撇血水、去浮沫，这样才能避免汤汁混浊，煲出一锅好菜。

2. 再用小火慢炖

以一定的火候慢慢炖煮，即可准确掌握原料煲煮的味道与口感。

3. 火力不要忽大忽小

若火力控制忽大忽小，会使原料粘锅或因汤汁收干而焦糊，破坏菜肴美味。

4. 中途不用加水

煲仔菜特别强调煲出原料原汁原味的特色。因此，切勿中途再加水，以免冲淡原料原有的鲜香味。

煲仔菜可依汤汁多少及烹调变化，分为干煲与汤煲。利用煲锅稳定的传热性及耐高温的特点，当原料下锅后，加水焖烧便成为烹调煲仔菜的基本方法。

干煲的加水量是以没过原料表面为准，而汤煲则视个人对汤汁的浓稠度与喜好而定。只要事前做好准备，盖上锅盖之后，其他的就交给煲锅帮您完成吧！

海鲜怎么煲才入味？

1. 用蒸馏酒提味

海鲜带有腥味，因此常会加酒调味、去腥。但由于海鲜原料的煲煮时间较短，米酒、高粱酒等不耐久煮、香味较容易挥发的蒸馏酒比较适合。若熄火前沿锅边炆入米酒，也能使煲仔菜的香气更加浓厚！

2. 用猪油爆锅增香

用猪油爆锅后，会产生一股独特的浓烈香味与黏稠口感，搭配胶质不足的海鲜原料十分适合。

3. 食物成熟程度相当

海鲜原料种类繁多，因此菜肴的成熟程度各有不同。耐久煮的原料可先入锅焖煮，易熟的原料则晚些下锅，以达到原料成熟程度一致。

肉类如何煲才好吃？

1. 以酿造酒提味

肉类大多需要慢火细炖才能煲出原料的美味。因此，以熬煮愈久、香味愈浓郁的葡萄酒或绍兴酒等酿造酒最适合。这样可使原料鲜味充分发挥，并增加其鲜嫩度与香味。

2. 香油调味增香

香油口感清爽不腻，有一股独特香味；搭配炖煮时会释出胶质的肉类原料，可避免菜肴汤汁过于浓稠，以保持菜肴的清爽口感。

3. 不要太早加盐

由于烹调肉类原料早加盐容易释出水分，冲淡汤汁的美味。因此，在煲煮时可先等肉类原料煮至八成熟时，使其所含蛋白质稳定后，再加盐调味会更佳。

4. 配料味道较重

搭配米饭一同焖煲时，选择味道浓重的原料较适合。例如腊肠、排骨或腊肉等皆可。这样，腊肉的味道及油脂可以直接渗入米饭中，使米饭具有原料的香味。

5. 强调原汁原味

肉类煲仔菜不需添加过多调味料，可直接以原料的原味为主；甚至可以不加调味，直接品尝原汁原味；口味较重者，可拌入适量蚝油。

豆腐和蔬菜怎么煲才美味？

1. 豆腐抹盐再煎

豆腐质地细嫩，可先在表面抹盐或浸泡在盐水中，以免煎炸时豆腐不成形或在煲煮过程中碎散，破坏菜相美观。

2. 不要太早下锅

豆腐属易熟原料，可在煲煮将近完成再入锅。这样既能吃出豆腐的鲜味，也可避免豆腐久煮产生气孔，口感欠佳。

3. 原料需先烫熟

由于使用原料多为蔬菜或素料，为避免原料煮得过烂、口感变差，最好先将原料下锅汆烫再煲煮，以保证蔬菜的爽脆口感与营养。

4. 待水滚再下料

待水滚再将材料下锅，一方面可避免粘锅，另外也可让原料在最短时间内充分释出香味，而不会煮得太烂糊。

煲锅的选择和保养

一个好的煲锅可以使用三年五载不成问题。选购时，应注意锅体需完整无裂缝、圆而均匀；轻敲锅体，发出的声音必须清脆、响亮，这才是质材佳的煲锅。此外，还要注意锅盖与锅体扣合需严丝合缝，煲煮时才能充分保留食物的原汁原味。

平日保养原则

1. 避免清洁剂

煲锅大多是用陶瓷制作，会有许多肉眼看不到的气孔。因此，不要用清洁剂清洗，以免清洁剂浸入气孔中，一加热就会渗出与汤汁混合。

2. 油脂可留煲锅

只要用软布轻轻刷洗掉锅内的残渣即可。若煲锅内壁有一点点油脂不易洗掉，就任它渗入锅体气孔中以形成保护膜。

3. 勿用钢刷洗锅

一般厨房用具中的钢刷或金属网布容易刮伤煲锅内壁，所以皆不适合用来清洁煲锅。

4. 洗后立即晾干

煲锅清洗后，应立刻晾干或擦干，以免气孔吸入污水、发臭，使制作出来的煲仔菜有异味。

• 海鲜煲

百鲜焖龙鳕煲

材料：

鳕鱼1片(约300克)，丝瓜1条，白果10颗，嫩姜1块，北极贝10颗，海螺肉100克，植物油4杯，高汤2杯，水淀粉2大匙，蟹棒5根，红辣椒1个。



调味料：

A料：料酒1大匙，砂糖2小匙，盐1/2小匙，胡椒粉1/4小匙，酱油1小匙。

B料：香油1/4小匙。

做法：

1. 北极贝、海螺肉及白果分别洗净，泡水备用；丝瓜去皮、洗净，斜切成块；鳕鱼去皮、切片(下图)；嫩姜洗净、切丝；蟹棒洗净、切段；红辣椒洗净、切丝。
2. 锅中倒入3杯油烧热，放入丝瓜块烫炸一下，捞出、沥干。
3. 煲锅中倒1杯油继续加热，爆香姜丝，加入高汤及A料拌炒均匀，待汤汁煮滚，再依次加入白果、海螺肉、鳕鱼片及丝瓜块、蟹棒，以小火焖煮约2分钟，最后加入调匀的水淀粉勾薄芡，淋上B料，放上红辣椒丝即可。



注 本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的材料中不再列出。

鲜美的海鲜配上清甜的丝瓜，口感十分搭配。但海鲜不宜煮太久，可利用煲锅均匀传热及保温的特性，让丝瓜香味充分融入其中，更加入味可口！

煲鲜 秘 笈

丝瓜切开后极易氧化、变黑，也不宜使用容易氧化的铁锅或铝锅烹调。所以，切块后应立即泡入水中，避免与空气接触太久，才不会氧化、发黑。





百鲜焖龙鳕煲

蟹肉粉丝煲

材料：

螃蟹1只，粉丝1把，洋葱1/8个，猪板油1小片，老姜1块，葱1根，蒜1瓣。



调味料：

A料：高汤2.5杯，砂糖1小匙，鱼露1.5大匙，蚝油2大匙。

B料：花椒少许，黑胡椒粒1/2小匙。

C料：米酒1大匙，香油1/4小匙。

做法：

1. 所有材料均洗净；螃蟹处理干净，切成8大块(图1)；老姜、蒜、洋葱均去皮、切末；葱切丝；粉丝放入温水中泡软、捞出、沥干备用。
2. 炒菜锅中倒1大匙油，放入部分姜末、蒜末和葱丝爆香，加入A料煮滚，滤除渣滓，汤汁留着备用。
3. 锅中放入猪板油烧热，爆香剩余的姜末、蒜末和葱丝，加入洋葱末和B料小火炒香(图2)，倒入煲锅中，加入留用的汤汁煮匀。
4. 最后加入螃蟹及粉丝，大火煮滚后盖上锅盖，再小火焖煮约5分钟，最后淋上C料即可。



图1



图2

螃蟹事先炸过，再加入粉丝煲煮，可使粉丝充分吸收螃蟹鲜美的汤汁，吃起来软嫩、入味。

煲鲜 秘 笈

小火焖烧蟹肉粉丝时，要不时以筷子搅拌一下，以免糊锅。

如果螃蟹已熟而汤汁太多，可以大火烹煮，让汤汁收干。如买不到螃蟹，也可以鲜虾代替。





蟹肉粉丝煲

三杯鲑鱼煲

材料：

鲑鱼(即大麻哈鱼)肉1块(约600克)，罗勒100克，葱3根，蒜10瓣，红辣椒2个，老姜2块，橄榄油2大匙。



调味料：

A料：砂糖1大匙，肉桂粉1/4小匙，蚝油、酱油膏各1.5大匙。

B料：米酒3大匙。

做法：

1. 鲑鱼肉洗净、切大块(图1)，放入滚水汆烫、捞出，沥干水分；再放入热油锅中快速过油，捞出，沥干备用(图2)。
2. 罗勒叶片洗净；红辣椒去蒂、洗净，切成斜片；葱洗净、切段；老姜去皮、切片；蒜拍碎、去皮。
3. 蒜和姜片放入油锅爆香，捞出，移入煲锅中加入橄榄油和葱段拌炒一下，再加入A料及鲑鱼块、红辣椒片，小火烧至鲑鱼块释出油水，倒出多余油脂，加入B料烧煮入味，最后加入罗勒翻炒数下即可。

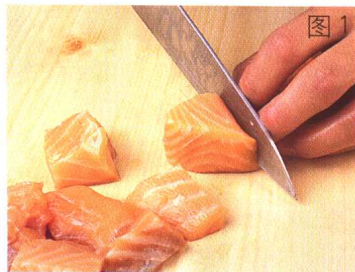


图1



图2

所谓“三杯”，即酱汁中融合了酱油膏、蚝油及米酒3种原料，用来煲煮炸酥的鲑鱼块，美味无穷。

煲鲜



笈

汆烫鲑鱼块的重点在于去腥和保存水分，所以烫至五成熟即可。



煲仔菜的烹调特点是以小火慢烧，才能使酱汁充分渗入原料中并保持特殊风味。





三杯鲑鱼煲

咖喱鱼柳煲

材料：

鲈鱼1条，青椒、红椒、洋葱各1/2个，蒜1瓣，面粉150克。



调味料：

A料：鸡蛋清1/2个，淀粉1大匙，盐1小匙，米酒1小匙。

B料：咖喱粉2大匙。

C料：盐1/2小匙，砂糖1小匙，高汤3大匙，椰汁、鲜奶各1大匙。

做法：

1. 鲈鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，剔下2片鱼肉，顺着纹路切成粗条（图1），放入碗中加入A料腌约15分钟，取出，均匀蘸裹面粉，投入热油锅中炸成金黄色，捞出，沥干油分。
2. 青椒、红椒均洗净、去蒂及籽，切块，放入热油锅中快速过油，捞出。
3. 洋葱、蒜均去皮，切末，放入煲锅中加少许油爆香，加入B料以小火炒香，加入C料及鱼条煮滚，再加入青椒块和红椒块炒拌均匀即可（图2）。



咖喱香味浓郁、独特，搭配椰汁与鲜奶煲煮，是典型的南洋风味。锅盖一掀开，就能让人食欲大增。

煲鲜秘笈

用鸡蛋清腌过的鱼肉，口感较滑嫩；如改用鸡蛋黄，则炸出的鱼肉会呈现漂亮的金黄色。

