

紫砂锅。盅。砂煲

# 100种 锅仔

《食全食美》丛书(10) 名厨教学家常菜  
在家做出酒楼味

金版文化

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

# 100种



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全食美 / 金版著. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 8

ISBN 7-5418-2082-2

I. 食... II. 金... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021229号

食全食美(共10册)

主 编: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 30

字 数: 200千字

版 次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印 数: 1~3000套

书 号: ISBN 7-5418-2082-2/J·464

定 价: 100元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

# 目 录

# CONTENTS



- |    |          |    |          |
|----|----------|----|----------|
| 6  | 粉丝什菜煲    | 27 | 法式珍菌煮鲜澳带 |
| 7  | 什菌焖海斑腩   | 28 | 川芎白芷鱼头锅  |
| 8  | 木鱼汤日式煮什菜 | 29 | 咸骨鱼肚煮大芥菜 |
| 9  | 双冬扣原条海斑鱼 | 30 | 清汤银萝煮鱼松  |
| 10 | 金钩鳢鱼煮节瓜  | 31 | 鲜茄煮脆鲩鱼腩  |
| 11 | 豆豉鲮鱼焖米粉  | 32 | 花雕酒煮鹌鹑蛋  |
| 12 | 水煮辽参     | 33 | 坭焗烟笋焖腊肉  |
| 13 | 水煮牛肉     | 34 | 水瓜煮鱼松    |
| 14 | 牛肉八爪鱼火锅  | 35 | 青瓜肉末煮豆腐  |
| 15 | 黄花鱼辣汤    | 36 | 金菇肥牛煲    |
| 16 | 牛肉面火锅    | 37 | 黄金五果煲    |
| 17 | 韩式冷面     | 38 | 一品健康菜    |
| 18 | 鲜淮山煮咸猪骨  | 39 | 坭焗黄颡鱼    |
| 19 | 雪菜煮鱼云    | 40 | 金牌一品煲    |
| 20 | 露笋芦荟煮鲜鲍仔 | 41 | 西南浓汤翅    |
| 21 | 黄焖烟笋     | 42 | 砂锅胖头鱼    |
| 22 | 坭焗百合菌    | 43 | 泰式酸辣海鲜煲  |
| 23 | 坭焗莴笋腊肉   | 44 | 鲜虾云吞面    |
| 24 | 坭焗肥肠     | 45 | 法国螺头烩蘑菇  |
| 25 | 坭焗田鸡     | 46 | 澳门农家煮生蚝  |
| 26 | 鲜虾翅汤煮什菌  | 47 | 锅仔金菇煮肥牛  |

# C o n t e n t s

|    |          |    |         |
|----|----------|----|---------|
| 48 | 肉丸浸时菜    | 73 | 农家汁煮海龙鱼 |
| 49 | 坭焗牛杂     | 74 | 海鲜米线    |
| 50 | 澳门仔煮海斑鱼  | 75 | 雪菜烧鹅丝拉面 |
| 51 | 鱼子炖豆腐    | 76 | 顺德鱼嘴粥   |
| 52 | 雪菜肉丝米线   | 77 | 果皮泥猛鱼粥  |
| 53 | 榨菜肉丝拉面   | 78 | 一番拉面    |
| 54 | 峨眉鳝丝     | 79 | 东京肉酱面   |
| 55 | 冒鸭血      | 80 | 魔女酸辣面   |
| 56 | 咸鱼腊味煲仔饭  | 81 | 小丸子拉面   |
| 57 | 鱼汤酿豆腐    | 82 | 咖喱牛肉面   |
| 58 | 牛肠牛肚火锅   | 83 | 猪软骨拉面   |
| 59 | 韩式黄酱汤    | 84 | 山野菜拉面   |
| 60 | 卷春香信煲    | 85 | 辣鸡拉面    |
| 61 | 鲜茄竹笙煮蛋清  | 86 | 九州牛肉面   |
| 62 | 膏蟹粉丝煲    | 87 | 香葱腊肉面   |
| 63 | 雪菜大汤黄鱼   | 88 | 吉列猪拉面   |
| 64 | 坭焗萝卜片    | 89 | 泡菜拉面    |
| 65 | 坭焗茶树菇    | 90 | 肥牛拉面    |
| 66 | 韩风鱼肚豆腐煮  | 91 | 鳗鱼拉面    |
| 67 | 健康水煮桂鱼   | 92 | 肥牛咖喱乌冬面 |
| 68 | 酸菜鱼      | 93 | 日式乌冬面   |
| 69 | 香辣泉水鱼    | 94 | 味噌拉面    |
| 70 | 上汤菜心     | 95 | 金菇肥牛面   |
| 71 | 凉瓜炆三文鱼头腩 | 96 | 蒜香腌肉螺丝粉 |
| 72 | 五味水煮多宝鱼  |    |         |

# 100种



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社



# 目 录

# CONTENTS



- |    |          |    |          |
|----|----------|----|----------|
| 6  | 粉丝什菜煲    | 27 | 法式珍菌煮鲜澳带 |
| 7  | 什菌焖海斑腩   | 28 | 川芎白芷鱼头锅  |
| 8  | 木鱼汤日式煮什菜 | 29 | 咸骨鱼肚煮大芥菜 |
| 9  | 双冬扣原条海斑鱼 | 30 | 清汤银萝煮鱼松  |
| 10 | 金钩鳢鱼煮节瓜  | 31 | 鲜茄煮脆鲩鱼腩  |
| 11 | 豆豉鲛鱼焖米粉  | 32 | 花雕酒煮鹌鹑蛋  |
| 12 | 水煮辽参     | 33 | 坭焗烟笋焖腊肉  |
| 13 | 水煮牛肉     | 34 | 水瓜煮鱼松    |
| 14 | 牛肉八爪鱼火锅  | 35 | 青瓜肉末煮豆腐  |
| 15 | 黄花鱼辣汤    | 36 | 金菇肥牛煲    |
| 16 | 牛肉面火锅    | 37 | 黄金五果煲    |
| 17 | 韩式冷面     | 38 | 一品健康菜    |
| 18 | 鲜淮山煮咸猪骨  | 39 | 坭焗黄颡鱼    |
| 19 | 雪菜煮鱼云    | 40 | 金牌一品煲    |
| 20 | 露笋芦荟煮鲜鲍仔 | 41 | 西南浓汤翅    |
| 21 | 黄焖烟笋     | 42 | 砂锅胖头鱼    |
| 22 | 坭焗百合菌    | 43 | 泰式酸辣海鲜煲  |
| 23 | 坭焗莴笋腊肉   | 44 | 鲜虾云吞面    |
| 24 | 坭焗肥肠     | 45 | 法国螺头烩蘑菇  |
| 25 | 坭焗田鸡     | 46 | 澳门农家煮生蚝  |
| 26 | 鲜虾翅汤煮什菌  | 47 | 锅仔金菇煮肥牛  |

- |    |          |    |         |
|----|----------|----|---------|
| 48 | 肉丸浸时菜    | 73 | 农家汁煮海龙鱼 |
| 49 | 坭焗牛杂     | 74 | 海鲜米线    |
| 50 | 澳门仔煮海斑鱼  | 75 | 雪菜烧鹅丝拉面 |
| 51 | 鱼子炖豆腐    | 76 | 顺德鱼嘴粥   |
| 52 | 雪菜肉丝米线   | 77 | 果皮泥猛鱼粥  |
| 53 | 榨菜肉丝拉面   | 78 | 一番拉面    |
| 54 | 峨眉鳝丝     | 79 | 东京肉酱面   |
| 55 | 冒鸭血      | 80 | 魔女酸辣面   |
| 56 | 咸鱼腊味煲仔饭  | 81 | 小丸子拉面   |
| 57 | 鱼汤酿豆腐    | 82 | 咖喱牛肉面   |
| 58 | 牛肠牛肚火锅   | 83 | 猪软骨拉面   |
| 59 | 韩式黄酱汤    | 84 | 山野菜拉面   |
| 60 | 卷春香信煲    | 85 | 辣鸡拉面    |
| 61 | 鲜茄竹笙煮蛋清  | 86 | 九州牛肉面   |
| 62 | 膏蟹粉丝煲    | 87 | 香葱腊肉面   |
| 63 | 雪菜大汤黄鱼   | 88 | 吉列猪拉面   |
| 64 | 坭焗萝卜片    | 89 | 泡菜拉面    |
| 65 | 坭焗茶树菇    | 90 | 肥牛拉面    |
| 66 | 韩风鱼肚豆腐煮  | 91 | 鳗鱼拉面    |
| 67 | 健康水煮桂鱼   | 92 | 肥牛咖喱乌冬面 |
| 68 | 酸菜鱼      | 93 | 日式乌冬面   |
| 69 | 香辣泉水鱼    | 94 | 味噌拉面    |
| 70 | 上汤菜心     | 95 | 金菇肥牛面   |
| 71 | 凉瓜炆三文鱼头腩 | 96 | 蒜香腌肉螺丝粉 |
| 72 | 五味水煮多宝鱼  |    |         |



# 锅仔

锅仔菜式的出现，从某种意义上来说使得餐桌上的格局有了质的飞跃，最起码不再单一。类似于涮火锅的锅仔菜式，让你领略了自己动手涮的乐趣的同时，还可以尽可能地去品尝炒菜的美味。不像吃火锅又吃炒菜或是吃炒菜再点个锅子，弄得不伦不类。

锅仔菜式是四季皆宜的，既可滋补、养颜，亦可省略了多点一个汤菜的麻烦。每个季节，很多中高档酒楼都会推出应时的菜品，诸如：春季的锅仔萝卜丝鲫鱼、锅仔清瓜银雪鱼，夏季的锅仔凉瓜排骨、锅仔粉丝节瓜，秋季的锅仔辣酒田螺、锅仔红枣牛骨髓，冬季的锅仔枝竹羊腩、锅仔滋补牛鞭，等等，太多了，举不胜举。总之一句话，凡是鸡鸭鱼肉、蔬菜什么的，只要是搭配合理，皆可统统锅仔食之。当然，那些一煮就老的原料就免了。

锅仔的汤是一锅之本。调汤的优劣往往决定着这道菜的成功与否。根据季节与原料的不同，锅仔的汤也是多重的。有简单的清汤，醉人的花雕酒和泰国鱼露调制的浓汤，沙茶辣调制的辣汤、微辣汤以及白胡椒粒调制的醇香原味汤，等等。

最近，锅仔家族又添了新成员，以湖南、湖北和贵州菜为代表的坩埚系列菜。所谓坩埚，就是采用不沾锅用具，锅的形状和锅仔类似，只是略大一些，成菜无汤汁，并以浓郁的姜葱味料及秘制酱汁佐味。

## 铁锅的使用技巧

铁锅锈了，可在生锈部位涂点醋，再用水刷洗即可去锈。如果锈得厉害，可用石蜡溶液除锈。经石蜡擦过的铁锅，即使暂时不用也不易生锈。

万一油锅着火了，要保持镇定，只要加上锅盖或用湿抹布一压即会熄灭。切记绝不能用水烧，因为油比水轻，浇水后反而会使油漂起，从而助长火势，甚至会造成火灾。

炒菜锅使用日久，积聚了烧焦的油垢，用碱或清洁剂亦难以洗涤干净，怎么办呢？只要用新鲜的梨皮，放在锅内用水煮一下，锅垢便很容易脱落。

## 砂锅的特点

砂锅具有导热慢、受热均匀、耐酸、耐碱、易保湿等性能，砂锅菜原汁原味，质地软烂，清淡适口，可汤可菜，用途十分广泛。

## 几种常见锅仔：

1. 锅仔(图1)
2. 砂锅(图2)
3. 砂煲(图3)
4. 坩埚(图4)
5. 煲仔(图5)





海上皇饮食集团友情提供

#### 【原材料】

粉丝50克、虾仁10克、  
包菜50克、红椒1个、大  
白菜50克、食油20克

#### 【调味料】

盐3克、味精1克

#### 【特别提示】

虾米可防止动脉硬化、扩张冠  
状动脉，预防高血压，因此，  
此道菜适合中老年人食用。

#### 做法

- 1** 粉丝泡软，虾仁泡发，  
红椒切片，包菜、大  
白菜洗净切片；
- 2** 锅上火，加入适量清水，  
水沸放入虾仁、粉丝、  
什菜、红椒片稍烫，捞  
出；
- 3** 瓦煲上火，虾仁用油爆  
香后，放入粉丝、什菜，  
加入适量清汤，调入盐、  
味精，大火煮开，转用  
小火煲至熟，即成。



海上皇饮食集团友情提供

#### 【原材料】

鸡腿菇、象拔菇、冬菇各50克，海斑腩300克，姜片10克，葱白10克

#### 【调味料】

蚝油10克、盐5克、味精2克、生粉少许

#### 【特别提示】

什菌过沸水时，时间不宜过长。

#### 做法

**1** 将鸡腿菇、象拔菇、冬菇洗净切件，三者放入沸水中，烫约2分钟捞出；

**2** 将海斑腩洗净切块，拍上少许生粉，放入油锅中炸至金黄色，捞出；

**3** 锅上火，油烧热，爆香姜片、葱白，放入什菌，加入鲜汤适量后调入调味料，放入海斑腩拌匀，焖至入味，即可出锅。





海上皇饮食集团友情提供

【原材料】

虾干10克、魔芋丝50克、什菜100克、鲜菇50克、瑶柱20克、日本木鱼汤750克、油25克

【调味料】

盐4克、味精2克、海鲜素少许

【特别提示】

瑶柱要在泡软后，再蒸5~6个小时才会熟烂。

做法

- 1 虾干泡发，魔芋丝泡软，什菜洗净，鲜菇洗净撕成碎条，瑶柱泡软蒸熟，撕碎备用；
- 2 锅上火，用少许油将虾干稍炸，倒入日本木鱼汤，放入瑶柱、魔芋丝煮汤；
- 3 煮至魔芋丝快熟时，放入什菜、鲜菇，调入盐、味精、海鲜素，稍煮片刻即可出锅。



海上皇饮食集团友情提供

#### 【原材料】

海斑鱼1条、冬菇100克、  
冬笋50克、姜片10克、  
葱白段10克、生粉15克

#### 【调味料】

盐4克、味精2克、  
蚝油1克

#### 【特别提示】

若用刀在鱼身上划些十字花，会易入味些。

#### 做法

- 1 将海斑鱼宰杀，去鳞、内脏、鳃，洗净，在鱼身上拍些生粉，放入油锅炸至金黄，捞出；
- 2 冬菇洗净撕成条，冬笋切片，两者放入沸水锅中煮熟，捞出备用；

- 3 瓦煲上火，爆香葱白、姜片，加入冬菇、冬笋、鲜汤适量，放进海斑鱼，调入盐、味精、蚝油，至入味即成。



# 金钩鳢鱼煮节瓜



海上皇饮食集团友情提供

## 【原材料】

虾米150克、鳢鱼25克、  
粉丝75克、节瓜300克、  
姜15克

## 【调味料】

味精2克，鸡精2克，盐3  
克，糖4克，胡椒粉、麻  
油各少许，上汤500克

## 【特别提示】

节瓜过油稍炸呈微金黄  
色即可。

## 做法

- 1 节瓜刨去皮切件，稍过油后放入锅中煨熟待用；
- 2 粉丝洗净泡发，放入沸水中烫后备用；
- 3 炒锅上火，爆香姜片，鳢鱼、虾米，放入上汤及节瓜、粉丝，所有调味料，煮熟入味即成。



海上皇饮食集团友情提供

【原材料】

豆豉鲮鱼1罐、米粉200克、鲜汤200克

【调味料】

蚝油10克、盐3克、鸡精2克

【特别提示】

米粉的弹韧就着豆豉的清香，给你格外的感觉。

做法

1 米粉泡发后，放入煎锅中煎至两面金黄色；

2 炒锅上火，放入豆豉鲮鱼炒香，加入鲜汤，焖至入味；

3 放入米粉，调入蚝油、盐、鸡精，继续焖至米粉入味，即成。



#### 【原材料】

辽参500克、大白菜500克、青椒50克、干椒20克、蒜蓉50克、辣椒油1瓶、香菜3棵

#### 【调味料】

盐30克、味精60克、鸡精粉10克、糖20克、生粉100克

#### 【特色介绍】

微辣、肉嫩。

### 做法

- 1** 大白菜洗净切件、青椒去蒂托切角，块香菜切段备用；
- 2** 辽参洗净切片，用生粉腌入味后入锅蒸熟；
- 3** 锅上火，油烧热，炒香蒜蓉、青椒、干椒，加入大白菜翻炒，再注适量水煮开，加入辽参调入调味料、辣椒油、香菜段拌匀即可装盘。