

大厨



家常菜

05

名店主厨 李德强 ◎ 著

汕头大学出版社

38道



惊喜
超低价

喷香煲仔饭

名厨教你做家常菜~在家也做得出五星级美味~ ★★★★★



全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw

冬菇滑鸡煲饭、港式腊味煲饭、窝蛋牛肉煲饭……

38道煲仔饭料理，道道都是百吃不腻的喷香滋味！





大厨

家常菜



ISBN 7-81036-842-7



9 787810 368421 >

本册
定价: 10.00元

ISBN 7-81036-842-7/TS-96

定价: 50.00元(全5册)

图书在版编目(CIP)数据

38 道喷香煲仔饭 / 李德强著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 6

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-842-7

I. 3… II. 李… III. 食谱—广东省 IV. TS972.142.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043675号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

38道喷香煲仔饭

作者: 李德强

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李小平

责任校对: 段文勇 吕志峰

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2005年7月第1版

印次: 2005年7月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-842-7/TS·96

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-9056 3833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



大厨简介



李德强

曾任环亚饭店、力霸大酒楼、美丽华饭店、中泰宾馆、广州台北料理餐厅、香港澳华食品公司主厨，现任职中信证券餐饮部，具有中餐烹调丙、乙级技术士执照。著有《大肠蚵仔面线》、《凉面酱》、《40种古早面汤头》等书。

擅长中式料理的李德强老师曾一个人在中国旅行了3个月，足迹遍布各偏远地区，亲身品尝了各地独具特色的传统美食。令他感动的是，即使自己是一个经验丰富的专业厨师，经手出去的菜肴数之不尽，仍然会为每一次的尝鲜体验深深着迷。

煲仔饭也是李德强老师最喜爱的料理之一。他认为，在小小的一个砂锅里，其包含的美味和营养是相当惊人的。另外，煲仔饭不仅变化多样，而且烹煮方便快捷，因此受到了大众的喜爱。本书里，李德强老师精选了38道超人氣的煲仔饭料理，教你从简单的料理中，找出最适合自己口味的煲仔饭哦！

大厨

家常菜的故事

如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕大出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。



汕大社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息。不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



责任编辑：廖醒梦 梁志英 李小平
封面设计：王 勇

38道喷香煲仔饭



目录

4 煲饭最重要的主角登场—— 砂锅

煲饭之所以美味，最大的功臣非“砂锅”莫属！拥有了一只好用的砂锅，只要你喜欢，随时都能轻松煲！

6 煲饭不可缺的配角—— 米v.s.特调酱油

有些不起眼的配角，却是煲饭美味的幕后功臣，就让我们先来认识这些不可缺的配角吧！

8 从火开始认识煲饭

煲饭除了火候的掌握之外没有其他烹调技巧，看似简单却需要一点经验，不妨多看看、多听听。

9 超人气好滋味的特色煲仔饭

煲仔饭可未必一定要广式才好吃，地方口味的特色煲仔饭不但美味，还更加亲切呢！

10 榨菜肉丝煲饭

11 瓜仔肉煲饭

12 蚝油牛肉煲饭

14 椒麻鸡丁煲饭

15 鸡茸香菜煲饭

15 沙茶牛肉煲饭

16 银鱼煲饭

17 咸菜蚬仔煲饭

18 素什锦煲饭

18 蕃薯香芋煲饭

19 不可不吃的经典煲仔饭

经典口味的煲仔饭大多是以广式做法为主，材料用的可是最引人食欲的各式够味烧腊与干货，料好味美绝对不容错过！

20 上海菜煲饭

22 窝蛋牛肉煲饭

23 马蹄肉饼煲饭

24 免治牛肉煲饭

25 豉汁排骨煲饭



CONTENTS

- 25 梅子排骨煲饭
- 26 香菇滑鸡煲饭
- 27 洋葱鸡丁煲饭
- 28 咸鱼肉饼煲饭
- 29 腊肠鸡煲饭
- 30 咖喱椰汁煲饭
- 30 冬菜猪肝煲饭
- 31 香菇腊肉煲饭
- 32 港式腊味煲饭
- 33 咸鱼鸡粒煲饭
- 34 鱼片煲饭
- 34 虾米萝卜干煲饭
- 35 咸鱼田鸡煲饭



36 香港烧腊大观园

说到煲仔饭就少不了正宗的港式烧腊，想知道它为什么能如此声名远播，就先到这里瞧一瞧它美味的原因吧！

38 煲仔饭也可以很精致喔！

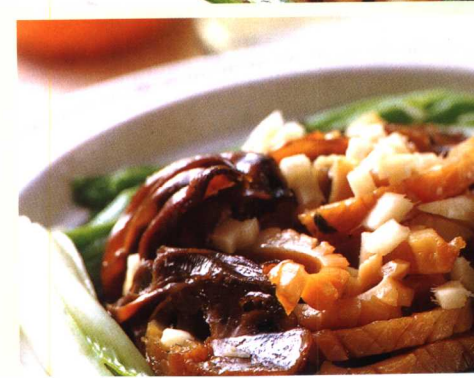
煲仔饭也可以精致得像五星级饭店料理，当你偶尔想要体会煲仔饭的美学内涵或是要在家宴客，这里绝对让你耳目一新，大受感动。

- 39 瑶柱排骨煲饭
- 40 XO 酱凤爪煲饭
- 40 腊味油鸭煲饭
- 41 田鸡花胶煲饭
- 42 双腿煲饭
- 43 麒麟鱼片煲饭
- 44 土虱煲饭
- 44 养生鳝鱼煲饭
- 45 金银蒜鲜虾煲饭
- 46 墨鱼干蚝豉煲饭



* 阅读提示 *

1 大匙=15ml 1 小匙=5ml 1 杯=240ml



煲饭最重要的主角登场

煲饭之所以美味，最大的功臣非“砂锅”莫属！砂锅是以陶土和沙高温烧制而成，具备受热均匀、保温持久、保留原味与耐长时间烹煮的特性，除了可以用来煲饭，还能用来煲汤、煲菜，甚至煮火锅，浑厚浓郁的香气可是金属锅做不出来的。拥有了一只好用的砂锅，只要你喜欢，随时都能轻松煲！

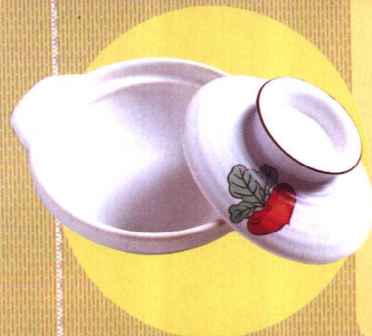
◆砂锅的挑选◆

砂锅的种类很多，大小深浅都有不同的用途，以煲饭来说，应该选择浅盆锅最为适当。因为原料的陶土与制作技术都会对砂锅的品质有很大的影响，挑选砂锅时要注意锅身没有裂缝且形状浑圆均匀；可以轻敲锅身，若是声音清脆则表示品质较佳。锅盖也是选择时必须注意的，可以将锅盖盖上试着转动看看，锅盖若与锅身紧实相贴，则转动时应会是平滑的摩擦感。

砂锅是具有毛细孔的锅具，毛细孔越细致则越耐用。现在砂锅的制作技术都相当好，大致上来说即使是便宜的砂锅，只要保养得当都能使用很久。

养锅新招数

现在的砂锅大多已经过细密处理，不像早期的砂锅那么粗糙，但花点功夫保养砂锅还是必要的。以洗米水养锅是流传已久的老招数，另外也可以用油来养锅。将新买的砂锅在第一次使用前用刷子于砂锅内涂上一层油，让毛孔吸收，再用最小的火让油完全吸进去，熄火放凉后清洗干净即可。



砂锅



◆砂锅的保养◆

砂锅美味的代价就在于“养锅”不易，新买回来的砂锅必须先将整个砂锅浸泡在水中一天，让新的干锅吸收充足的水分，再以洗米水煮过，让水中的淀粉将砂锅的细缝填满，这样就可以预防砂锅因为受热不均而破裂。用完的砂锅在清洗干净之后，要彻底地风干或擦干水分，如果短时间内不再使用，要用报纸包好才收藏；很久没用的砂锅要在取出来用之前先泡水一两个小时，让砂锅重新吸收水分，锅身才不会因为过干而增加破裂的可能。

虽然砂锅可以耐长时间烹煮，但是却不耐快速急速的温度变化，尤其是局部的温度变化会因为锅身的一部分受到热胀冷缩的效应，使砂锅出现裂痕甚至破裂，因此使用砂锅时必须注意冷锅时不要用大火，砂锅煮好食物后也不能直接放在金属或冰冷的物品上，而应该放在木板或隔热垫上。若是砂锅出现小裂痕，只要裂痕不深，可以再一次以洗米水煮过，就可以将裂缝填补上。

砂锅有毛细孔，因此具有吸收性，容易吸收食物的味道，所以使用后一定要彻底清洁，若是因为长时间或大火煲而使锅身变黑，可以先浸泡在清洁剂或洗米水中一段时间再清洗，也可以在清洁剂中加点盐，这样更容易将油垢清除。陶土制的砂锅硬度较金属低，切忌用金属刷子或太硬的菜瓜布刷洗，否则容易刮伤表面而缩减砂锅的寿命。



保锅新方法



砂锅长时间不用时用报纸包起来，这样可以帮助吸收湿气，锅子才不会因为潮湿而带有霉味。如果家里比较潮湿，还可以再放一些木炭在收藏砂锅的柜子里，或将砂锅和木炭一起包起来，防潮的效果会更好。

煲饭不可缺的配角

米

煲饭可以随意变换组合各种材料，做出不同的感觉与味道，但有些不起眼的配角，也是煲饭美味的幕后功臣，就让我们先来认识这些不可缺的配角吧！

煲饭好吃的根本——

NO.1 配角 百种米、百种味

在煲饭中，米可是万万不可少的，什么样的米可以让煲饭加分呢？

米的品种不同，煲出来的饭味道与口感也都不一样，白米中最适合拿来制作煲饭的是形状较细长的长纤米，煲出来的饭颗粒分明且具有略带透明的光泽，它的黏性小，口感最为爽口。以家中常见的煮饭米来制作煲饭口感适中，虽没有长纤米那么具有特色，但也不失为一个方便现成的选择。另外，进口的泰国香米也很适合用来煲饭，但它独特的香味并非人人都能接受，喜欢的人非它不可，而也有人对它的味道闻而却步。糯米是不适合单独用来制作煲饭的，因为它的黏性太强。完全以糯米煲饭口感会很黏糊，但是喜欢口感软一点的话，可以以混合的方式使用，例如在长纤米中加一点糯米，就能使口感软一点，且不会变得黏糊。



长纤米



糯米



胚芽米



五谷米



糙米

◆为煲饭营养加分◆

除了白米之外，没有经过精制的糙米、胚芽米，与目前市面上流行的各种营养添加米，还有像是五谷米这类的杂粮米都可以用来煲饭。即使没有太多的材料，只有简单的一小锅饭，营养就很充分了。用这些米煲饭时要注意泡水的时间与烹煮时的水量也要跟着调整，一般来说，除了添加营养成分的白米，因其特性与普通白米较相似而无需长时间泡水之外，其他大多都需要浸泡较长的时间，并添加较多的水量来烹煮，尤其是糙米，若没有充分的水量，口感可就相当硬了。



锅巴



煲饭的底层带点锅巴味道会更香，口感也更多变化，当砂锅中的饭快被大火煮干水分时，沿着锅边均匀地倒点油，不一会儿就能听到锅中传出滋声，小火煮个5分钟就能做出好吃的锅巴了。喜欢吃锅巴多一点的话，油的分量就放多一点，煲出来的锅



加油

巴就会更厚。你可以随意调整添加油的分量，这不会影响煲仔饭的味道。因为油分都被锅巴吸收了，口感也不会觉得油腻。这样有许多人因为锅巴好吃而不知不觉吃了过多的油，所以为了身材和健康着想。还是不要吃太多锅巴才好喔！



特调酱油

香味的魔法师——

NO.2

配角

酱油



具有发酵酿造酱香的酱油是与煲饭味道最搭配的调味料，它为煲饭增添了浓郁的香气与诱人的色泽，效果有如施了魔法一般！

◆善用各种调味酱油◆

煲饭的调味很简单，大多只有在腌材料的时候调味，除了酱油之外，烹煮的时候不再添加其他调味料。添加酱油是为了让饭具有咸味，同时让香味更浓郁，选用一般烹调用的酱油，直接淋在饭上味道比较咸，适合口味重的人；喜欢口味淡的人可以选择味道较清爽的各种现成调味酱油，像是柴鱼酱油等咸味较淡，味道也更丰富。



◆依口味，选择添加的2个好时机◆

时机
1

◆煲的时候添加◆

在煲饭快要好的时候淋上一点酱油，经过短时间加热烹煮之后，酱油的香味会与其他材料的香味融合，使整体的香味更香醇。如果所用的材料本身香味较淡，或是用新鲜材料制作时，较适合在煲的过程中添加酱油。

自制调味酱油

【材料】

水 200 ml、酱油 20 ml、鱼露 10 ml、
美极鲜味露 5 ml、盐 1/2 小匙、糖
1 大匙、鸡粉 1 小匙

【做法】

将所有材料放入大碗中调匀即可。

【用途】

可用于煲饭或蒸鱼。



时机
2

◆食用时作为淋酱◆

除了在烹调过程中添加，比较传统的吃法是在煲饭上桌之后，趁热淋上酱油拌着吃，这样可以依个人的口味喜好斟酌分量。作为淋酱的吃法因为没有经过烹煮，酱油独特的酱香比较明显，味道也比较咸一点。当材料本身味道够的时候，例如腊味或是腌渍过的干货，就很适合这样的吃法。



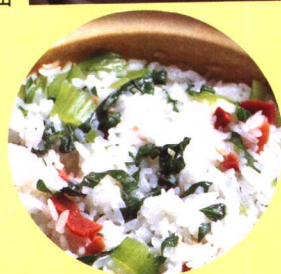
从火开始认识煲饭

煲饭除了火候的掌握之外便没有其他烹调技巧，看似简单却需要一点经验，才能准确地拿捏应该改变火候的时机。刚开始制作煲饭时不妨多作观察，多看看、多听听就能发现许多蛛丝马迹，即使不用开盖也能判断出该不该换个火候了。

◆中火收干◆

当砂锅的锅缘冒出小水泡，表示锅中水已经滚了，此时应该改中火收干锅中的水分。若是还用大火煲，会使水分散失过快，水分干了米却还没完全熟透，就算继续加热，米心也不会熟透，反而会变得干硬。当锅中水分收干时，锅底会发出轻微的滋滋声，此时就应该开盖将腌好的材料铺入，再沿着锅缘倒入一些油，一方面避免锅底焦烧，同时也可以让米饭底部烧出一层锅巴。

米和水放入砂锅后一开始要先以大火快速地将水煮开，这是开始煲饭的第一步。这时最好要加盖，才能让温度更快升高，煮开的时间越短，米饭的口感越有弹性，颗粒的形状也越饱满漂亮。当砂锅内的水开始滚的时候，锅缘会开始冒出小水泡，此时就该转变火候了。



◆小火慢煲◆

加了油之后就应该转小火，过一会儿就可以明显地听见锅底再次发出更大的滋滋声，这就是锅里正在煲出锅巴的声音，此时为了让位于上层的材料能熟透，同时让米饭充分吸收香气，所以要使用小火慢慢地煲。随着锅底的油被锅巴吸收，滋滋声会越来越小，直到听不见滋滋声就代表油分已经完全被吸收了。除非添加的油量过少，否则此时材料应该差不多已经熟了，大约就可以熄火焖了，此时若再继续煲煮，锅底就会因为干烧而焦黑。

摇锅均匀加热

在小火慢煲的时候，有时因为锅大火小，锅底会受热不均，为了防止火力小且集中而使砂锅受热不均，可以稍微摇动砂锅，让不同位置都能均匀加热。如果是一人份的小砂锅，因为底部面积小，通常不会受热不均，但若是中型或大型的砂锅，则最好不要省略摇锅的步骤。





超人气好滋味的

特色煲仔饭

一锅色香味俱全的煲仔饭，基本做法其实很容易，相同的做法利用不同的材料，就是另一种风味。煲仔饭可未必一定要广式才好吃，地方口味的特色煲仔饭不但美味，还更加亲切呢！

煲饭的基本8步骤 轻松记

- ① 泡米
- ② 腌材料
- ③ 煮饭
- ④ 大火煮开
- ⑤ 中火煮至水分收干
- ⑥ 铺入腌好的材料、淋上油
- ⑦ 小火煮5分钟
- ⑧ 熄火焖15分钟即可完成

调味蚝油



除了酱油之外，蚝油也是另一个煲饭常用的调味料，不同的是蚝油多用于腌渍材料而不是加在饭里作为调味。蚝油本身除了咸味之外还具有鲜味，用作腌料更能增添滑嫩的口感。





榨菜肉丝煲饭

【材料】

白米 155 克
(约量杯 1 杯)
肉丝 120 克
榨菜丝 50 克
红辣椒丝 1/4 条
青菜 少许

【腌料】

生粉 1/2 小匙
香油 1/2 小匙
酒 1/2 大匙

【调味料】

水 240 克
(约量杯 1 杯半略少)
油 1 大匙

【做法】

- 1 白米略洗净，泡水 1 小时后沥干；青菜洗净，切成适当大小后以滚水氽烫熟捞起。
- 2 肉丝放入碗中加入腌料腌渍约 30 分钟，再放入榨菜丝及红辣椒丝拌匀。
- 3 将做法 1 中泡好的米放入砂锅中，加水后加盖以大火煮开（若水满溢则将盖掀开或半开）。
- 4 待做法 3 砂锅内水分烧干后转小火，开盖均匀铺上做法 2 腌拌好的材料。
- 5 沿做法 4 砂锅内边淋上油，加盖以小火续煮 5 分钟，熄火后焖焗 15 分钟，再开盖排入氽烫好的青菜即可。

瓜仔肉煲饭

【材料】

白米 155克
(约量杯1杯)
绞肉 120克
(肥:瘦=3:7)
酱瓜 100克
咸蛋黄(碎粒) 1颗

【腌料】

生粉 1小匙
蛋 1/2颗
水 30ml

【调味料】

水 240克
(约量杯1杯半略少)
油 1大匙

【做法】

- 1 将酱瓜切碎,和绞肉、腌料一起混合均匀再摔打3分钟至有弹性。
- 2 白米略洗净,泡水小时后沥干。
- 3 将做法2中泡好的米放入砂锅中,加水后加盖以大火煮开(若水满溢则将盖掀开或半开)。
- 4 待做法3砂锅内水分烧干后转小火,开盖迅速铺上做法1的肉泥并稍微压成肉饼状。
- 5 在砂锅内边淋上油,加盖小火续煮5分钟,熄火后焖焗15分钟,最后撒上咸蛋黄碎粒即可。



蚝油牛肉煲饭

