

D A C H U D E S H O U Y I B A I X I N G D E K O U F U

大厨的手艺 百姓的口福

热腾铁板干锅煲仔

上海良安大饭店 编



上海科学技术文献出版社

上海南京路 丁福保书局

中国饮食文化



大厨的手艺 百姓的口福

热腾铁板干锅煲仔

上海良安大饭店 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

热腾铁板干锅煲仔/上海良安大饭店编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.1

(大厨的手艺 百姓的口福丛书)

ISBN 7-5439-2732-2

I. 热... II. 上... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2005) 第119911号

责任编辑: 童志强

装帧设计: 徐 利

热腾铁板干锅煲仔

上海良安大饭店 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 3

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-5300

ISBN 7-5439-2732-2/T · 804

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>



赵建荣 上海良安大饭店行政总厨、国家烹调技师，2001～2003年度被评为上海市劳动模范、技术能手称号。1998年上海市茶文化烹饪比赛中，《春蚕茶松》获得金奖，2001年上海市“新亚杯”大奖赛荣获个人冷菜金奖。《菌菇鱼面巾》、《木瓜糯米枣》、《干烧澳龙》被评为上海名菜。



郝志宏 上海良安
大饭店厨师长、高级
烹调师，2001年上海
市“新亚杯”烹调比
赛荣获席菜金奖。
2002~2003年上海名
点名菜鉴定会上《糟
溜银雪鱼》、《桶桶一
品鲜》等获得上海名
菜称号。

前言

上海是一个海纳百川的城市，改革开放以来，作为中国大都市的地位日益显现。特别是进入新世纪后，随着上海城市面貌日新月异、经济建设突飞猛进地发展和人民生活水平的不断提高，上海餐饮业进一步焕发生机，人们对餐饮行业的需求也越来越大，与此同时对广大餐饮从业者提出了更高的要求。从前，饭店提供什么，客人就吃什么，现在是客人有什么要求，饭店就按市场需求去做，饭店的经营被动地跟着客人转。随着经营理念的转换，饭店已经逐渐学会去引导消费者，引领客人走上健康饮食的道路，为客人提供一种科学的饮食理念。

地处上海火车站地区的上海良安大饭店是一家三星级酒店，经过培养和训练，已涌现出一批优秀的厨师，他们在继承传统风味的基础上不断地融合百家之长、开拓创新，推出适应新时期的海派菜肴，其中，干烧澳龙、菌菇鱼面巾、糟溜银雪鱼等菜肴已被评为上海名菜。现编写出《好味冷菜》、《时尚热菜》、《热腾铁板干锅煲仔》、《美味汤羹锅仔炖品》等系列丛书，以回馈广大宾客。

至此，对帮助支持编写本书的各位同志致以诚挚的谢意，由于时间仓促，水平有限，不足之处，望广大读者指正。

总经理 吴秋兴

编辑人员名单

主 编：吴秋兴

副主编：华树德、赵建荣

策 划：杨中俭、刘洪

撰 稿：赵建荣、邱振骥、朱宝山

摄 影：杨中俭

编 委：赵建荣、郝志宏、张卫国、朱剑、充卫锋

编 务：周以喆、程潇勇、庄建刚

目 录

前言

1. 铁板双椒八爪鱼·····	(1)
2. 铁板味增豆腐·····	(2)
3. 铁板基围虾·····	(3)
4. 铁板年糕排骨·····	(4)
5. 铁板雪汁蛭子·····	(5)
6. 板烧海鲜意粉·····	(6)
7. 铁板烤辽参·····	(7)
8. 铁板火焰千层雪·····	(8)
9. 铁板明月豆腐·····	(9)
10. 铁板胡椒花蟹·····	(10)
11. 铁板海蛎肉·····	(11)
12. 铁板豆腐蹄筋·····	(12)
13. 白兰地烤子排·····	(13)
14. 铁板富贵娃娃菜·····	(13)
15. 铁板老干妈鱼脑·····	(14)
16. 铁板山药望桥·····	(15)
17. 瑶汁香辣鹌鹑·····	(16)
18. 铁板爆鲜鱿·····	(17)
19. 铁板京葱鳗鱼·····	(18)
20. 铁板剁椒蜗牛·····	(19)
21. 铁板奶咖牛肉·····	(20)
22. 铁板 OK 酱鲈鱼·····	(21)
干锅	
23. 铁锅川香肥肠·····	(22)
24. 纸锅御膳豆腐·····	(23)
25. 干锅烧汁肉蟹·····	(24)
26. 干锅鸿运鸭·····	(25)
27. 干锅野兔肉·····	(25)
28. 干锅蒜香鳝筒·····	(26)
29. 干锅咸肉树菇·····	(27)
30. 干锅昂子鱼·····	(28)
31. 干锅螺藕排骨·····	(29)
32. 干锅香茜猪肘·····	(30)
33. 干锅鸭舌树菇·····	(31)
34. 干锅啤酒鸭·····	(32)
35. 干锅山笋牛肚·····	(33)
36. 干锅啤酒鱼头·····	(34)
37. 干锅山笋鸡·····	(35)
38. 锅烤回锅鱼·····	(36)
39. 干锅田螺鸡·····	(37)
40. 吊锅小龙虾·····	(38)
煲仔	
41. 地参牛筋煲·····	(39)
42. 瑶柱汤圆豆腐煲·····	(40)
43. 三杯仔鸡煲·····	(41)

- 44.什菜粉丝煲.....(42)
- 45.毛豆臭干虾皮煲.....(43)
- 46.鸡柳豆腐煲.....(44)
- 47.节瓜黄鳝煲.....(45)
- 48.富贵海参煲.....(46)
- 49.毛蟹香米煲.....(47)
- 50.蛭仁豆腐煲.....(48)
- 51.干椒甲鱼煲.....(49)
- 52.鱼丸鸭血煲.....(50)
- 53.七彩山药煲.....(51)
- 54.乡村牛腩煲.....(52)
- 55.异香野味煲.....(53)
- 56.麻辣豆腐鱼煲.....(54)
- 57.香芋扣肉煲.....(55)
- 58.雪菜豆腐煲.....(56)
- 59.酱蹄白菜煲.....(57)
- 60.韭黄全血煲.....(58)
- 61.青蒜血豆腐煲.....(59)
- 62.凤爪腐竹煲.....(60)
- 63.香芋凤鹅煲.....(61)
- 64.河塘地鲜煲.....(62)
- 65.家乡砂锅鸡.....(63)
- 66.凉瓜海味煲.....(64)
- 67.番茄土豆鸡煲.....(65)
- 68.佛门布袋煲.....(66)



铁板双椒八爪鱼

原料：青泡椒、红泡椒、八爪鱼、洋葱

调料：盐、味精、糖、酱油、鲍汁、淀粉、食油各适量

制作方法：1. 八爪鱼焯水，过油待用。

2. 锅中加油、洋葱煸香，加高汤、盐、味精、糖、酱油、鲍汁调味，放入青红泡椒、八爪鱼，翻炒、勾芡、淋油，放入烧热的铁板中即可。

特点：色彩丰富、味香独特

厨师：郝志宏



铁板味增豆腐

原料：蛋黄豆腐、青豆、玉米粒、胡萝卜粒、青菜心

调料：盐、味精、味增（日本液体调料）、鸡精、淀粉、食油各适量

制作方法：1. 蛋黄豆腐、青豆、玉米粒、胡萝卜粒、青菜心分别焯水待用。

2. 锅内加高汤、盐、味精、味增，倒入原料烧开，淀粉勾芡，淋油放入烧热的铁板上即可。

特点：色泽鲜艳、口感鲜美

厨师：郝志宏



铁板基围虾

原料：基围虾

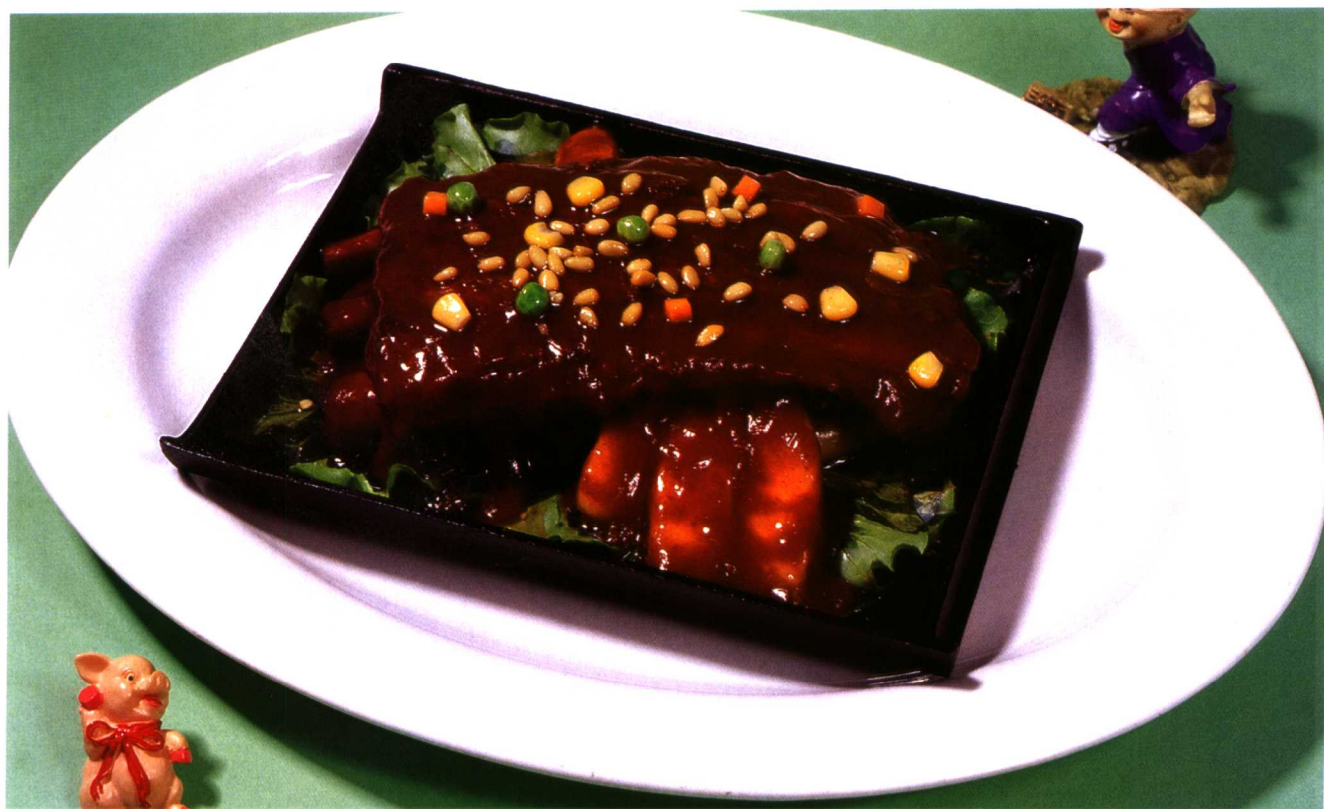
调料：豉油汁、黄油各适量

制作方法：1. 铁板烧热，洋葱用黄油煸香，放入铁板。

2. 基围虾入热水锅焯熟，排放在铁板上，浇上豉油汁即成。

特点：原汁原味、鲜香扑鼻

厨师：张卫国



铁板年糕排骨

原料：年糕、肋排

调料：盐、排骨酱、味精、黄酒、鸡精、葱、姜、淀粉、食油各适量

制作方法：1. 将肋排改刀成块，加盐、味精、淀粉上浆待用。

2. 锅中加油烧热，投入肋排，炸断生后取出。原锅留余油，煸炒姜、葱，加水、黄酒、排骨酱、鸡精、味精、肋排、年糕，小火烧酥至入味，装烧热铁板上即可。

特点：香浓味美

厨师：张卫国



铁板雪汁蛭子

原料：蛭子、洋葱、剁椒

调料：雪菜汁、鸡精、胡椒粉、高汤、葱、姜、食油各适量

制作方法：1. 蛭子去沙、去筋，洗净，放入雪菜汁、鸡精、胡椒粉、剁椒、葱、姜，高汤中腌渍5分钟，入高压锅烧1分钟。

2. 铁板烧热，放上煸香洋葱、蛭子，整齐排列好即可。

特点：香辣鲜嫩

厨师：充卫锋



板烧海鲜意粉

原料：意粉、鱿鱼卷、虾仁、青红椒条、洋葱条、蛤仁

调料：盐、味精、糖、豉油皇、胡椒粉、淀粉、食油各适量

制作方法：1. 意粉温水泡软，入热水锅至熟，再用冷水冲净待用。

2. 锅中加油，放入鱿鱼卷、虾仁、青红椒条、洋葱条，过油倒出。原锅放高汤、盐、胡椒粉、糖、豉油皇、味精、蛤仁烧开，淀粉勾芡，淋油出锅，装入烧热的铁板上即可。

特点：原料多样、香鲜味浓

厨师：赵建荣



铁板烤辽参

原料：辽参、青红椒、京葱、肉片、卵石

调料：烧汁、黑胡椒汁、糖、汤、淀粉、食油各适量

制作方法：1. 卵石烧烫放入铁板待用，京葱入油锅炸香，放在卵石上。

2. 辽参、肉片焯水与青红椒入油锅略爆，加入烧汁、黑胡椒汁、糖、汤，调味后淀粉勾芡，装入烧热的铁板上即可。

特点：口感浓郁

厨师：朱 剑