

26

杨桃文化·新手食谱系列

煲仔饭

38 道经典家常煲仔饭

李德强 | 台湾 | 著 汕头大学出版社

经济实惠又好学易做的家常美味，
营养流失最少的健康料理！

超值价
10元



原汁原味的香浓享受

**经济实惠又好学易做的家常美味，
营养流失最少的健康料理！**

杨桃文化·新手食谱系列



ISBN 7-81036-727-7



9 787810 367271 >



ISBN 7-81036-727-7/TS·55

定价：50.00元（全5册）

图书在版编目(CIP)数据

煲仔饭 / 李德强著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.6
(新手食谱系列)
ISBN 7-81036-727-7
I. 煲… 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

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 7-81036-727-7/TS · 55

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河区
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



汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



煲仔饭

38道经典家常煲仔饭



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

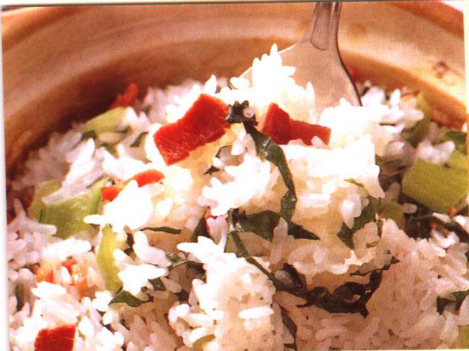
煲仔饭可未必一定要广式才好吃，地方口味的特色煲仔饭不但美味，还更加亲切呢！

- 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 咸菜蚶仔煲饭
- 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！

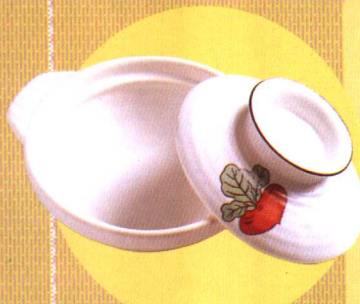
◆砂锅的挑选◆

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在砂锅内涂上一层油，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◆

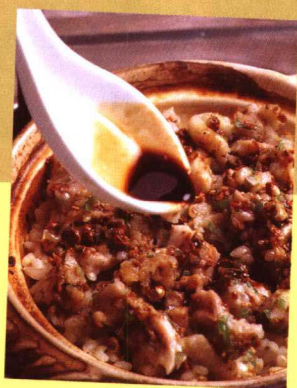
煲饭的调味很简单，大多只有在腌材料的时候调味，除了酱油之外，烹煮的时候不再添加其他调味料。添加酱油是为了让饭具有咸味，同时让香味更浓郁，选用一般烹调用的酱油，直接淋在饭上味道比较咸，适合口味重的人；喜欢口味淡的人可以选择味道较清爽的各种现成调味酱油，像是柴鱼酱油等咸味较淡，味道也更丰富。

◆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◆

除了在京调过程中添加，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，一方面避免锅底烧焦，同时也可以让米饭底部烧出一层锅巴。

◆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被完全被吸收了。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。

◆大火快滚◆

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。



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汆烫熟捞起。
- 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，再开盖排入汆烫好的青菜即可。

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



【材料】

白米 …… 155克
(约量杯1杯)
牛肉片 …… 130克
鲜香菇 …… 2朵
姜 …… 1小块
青菜 …… 少许

【腌料】

蚝油 …… 1大匙
生粉 …… 1/2小匙
蛋汁 …… 1/2颗
水 …… 20ml
糖 …… 1/4小匙
盐 …… 1/4小匙
葱段 …… 1/2支

【调味料】

水 …… 240克 (约量杯1杯半略少)
油 …… 1小匙
酱油 …… 1小匙



【做法】



1 鲜香菇洗净、切片，姜去皮、切片，牛肉放入碗中，加入腌料拌匀后腌半小时，再加入香菇与姜拌匀。



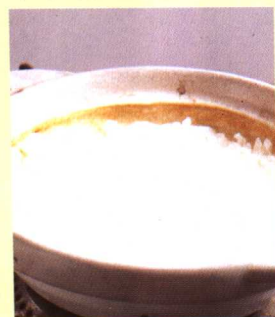
2 白米略洗净，泡水1小时后沥干；青菜洗净，切成适当大小后以滚水汆烫熟备用。



3 将做法2泡好的米放入煲锅中，加水后加盖以大火煮开（若水满溢则将盖掀开或半开）。



4 做法3砂锅续以大火煮至边缘冒出小水泡。



5 将做法4砂锅开盖煮至水分收干后转小火。



6 沿做法5砂锅内边缘淋上油。



7 将做法6砂锅开盖，迅速铺上做法1的材料。



8 将做法7砂锅加盖小火续煮3分钟，开盖淋上酱油再加盖煮2分钟，熄火后焖15分钟，开盖排入汆烫好的青菜即可。