

編者話 *Ucapan Redaktor*

香濃、惹味、火候十足，是煲仔菜的特色！

凜冽的寒風，令人刺骨，熱騰騰的煲仔菜及火鍋是秋冬最受歡迎的食品。現代人貪方便，愛光顧酒樓食肆，免自己辛苦之餘，也不會令屋內充斥油膩味。

烹飪導師 Feliz Chan 瞭解大家的疑慮與擔憂，精挑細選了 38 款適合自家焗煮的煲仔菜式，甚至自己控制用油量及調味份量，毋須進食街外加添了太多鈉及食油的煲仔菜，絕對是入廚者的精明選擇。

作者為了令家傭理解煲仔菜的精髓，砂煲的使用及保養資料不可缺少，而且書內介紹煲仔菜常用的調味料及配料，自由搭配材料，不局限任何食材，依着基本的煲仔菜步驟、食譜的難度指示及烹調時間指引，時刻可以享受香味繚繞的煲仔菜。

打開煲蓋……香氣、原味、熱辣，撲鼻而來，食指大動！

Hidangan panci tanah liat berarti dipanaskan, rasa besar dan aroma!

Ditengah musim dingin, panci panas dan panci tanah liat hidangan yang sangat populer. Kami, urban, hampir selalu makan diluar untuk kenyamanan dan rumah bersih.

Guru masak Feliz Chan, sementara pemahaman pilihan anda dan kekwatiran, telah dipilih sendiri panci tanah liat hidangan yang sempurna untuk membuat dirumah. Dengan mengontrol minyak dan bumbu sendiri, anda dapat menghindari natrium yang berlebihan asupan lemak dari makan diluar. Ini adalah satu-satunya pilihan yang masuk akal.

Dia juga menyediakan penggunaan dan pemeliharaan panduan untuk panci tanah liat, dan bahan-bahan, bumbu yang sesuai hidangan panci tanah liat yang baik. Mereka dapat dicocokkan dengan jumlah banyak bahan; tidak ada batasan disini. Anda selalu dapat menikmati hidangan lezat panci tanah liat dengan resep kami, langkah, waktu memasak dan menuntun kesulitan.

Buka tutupnya.....dan melepaskan aroma, rasa dan suhu, selamat makan!



菜式難度最高

Itu adalah hidangan yang paling sulit.

目錄 Resep

爽口。豬肉

Daging

煲仔菜常用調味料	4
Sering Digunakan Bumbu Dalam Panci Tanah Liat	
煲仔菜常用配料	8
Sering Digunakan Bahan Sisi Dalam Panci Tanah Liat	
妙煮煲仔菜	12
Cara untuk Hidangan Panci Tanah Liat	
煲仔菜基本步驟	13
Langkah Dasar Hidangan Panci Tanah Liat	
砂煲護養大法	14
Pemeliharaan Panci Tanah Liat	

嘗。家禽

Ayam

紅燜栗子雞煲	16
Ayam Rebus dan Chestnut	
南乳馬鈴薯鴨煲	18
Bebek Rebus dan Kentang dengan Merah Fermentasi Dadih Kacang	
麻辣雞煲	20
Merebus Bahan Ayam Pedas	
紅燜乳鴿煲	22
Merebus Merpati dengan Kecap Hitam dan Kecap Asin	
黃酒雞煲	24
Ayam Rebus dengan Anggur Kuning Cina dengan Panci	
椰汁油鴨腩芋頭煲	26
Direbus Diawetkan Bebek Kaki dan Talas dalam Santan	
津白雲吞雞煲	28
Pangsit dan Kubis Didalam Sup Ayam	



鱒魚木耳燜腩肉	30
Merebus Perut Babi dengan Gurita Kering dan Jamur Hitam	
南瓜香菇排骨煲	32
Direbus Iga Babi dengan Labu dan Jamur Hitam	
蠔豉豬肉蓮藕煲	34
Merebus Bahu Daging Babi, Tiram Kering dan Akar Teratai	
XO 醬爽肉涼瓜煲	36
Pipi Babi dan Pare dalam Saos XO	
梅菜豬肉煲	38
Merebus Daging Babi dengan Sawi Manis Diawetkan dalam Panci	
話梅豬手煲	40
Merebus Tangan Babi dengan Plum Manis Diawetkan	

牛羊。肉香

Daging Sapi dan Domba

番茄醬肉丸煲	42
Bakso dalam Tomat Saos	
泡菜大豆芽牛仔骨煲	44
Rusuk Pendek Sapi dengan Kimchi dan Tauge Kedelai	
枝竹馬蹄羊腩煲	46
Tumis Betis Domba dengan Cestnut dan Goreng Kacang Tongkat dalam Panci Tanah Liat	
五香牛筋腩蘿蔔煲	49
Merebus Lobak Putih dengan Daging Sapi Sandung Lamur	
咖喱羊肉煲	52
Kare Domba dalam Panci Tanah Liat	
紅酒燴牛尾煲	54
Merebus Buntut dalam Saos Aggur Merah	
沙茶醬金菇牛肉煲	56
Daging Sapi dan Enokiatake Jamur dalam Saos Sate	

愛上。海鮮

Hasil Laut

泰式烏頭煲	58
Gaya Thai Mullet Abu-Abu	
大葱鹹菜葉白鱈煲	60
Putih Belut dengan Daun Bawang Cina dan Mustard Asin Hijau	
番茄豆泡鱉魚煲	62
Cod dengan Tomat dan Tahu Kotak	
花蟹粉絲煲	64
Kepiting Biru dan Kacang Hijau	
Sohun dalam Panci Tanah Liat	
麵豉醬龍躉煲	66
Kerapu Raksasa dalam Kacang Kedelai Pasta	
蝦球魚香茄子煲	68
Udang dan Terong dalam Panci Tanah Liat	
咖喱三文魚頭煲	71
Kare Salmon Kepala dalam Panci Tanah Liat	
味噌鮮蜆蘿蔔煲	74
Kerang dan Lopak Putih dalam Saos Miso	
魚腐冬菇白菜煲	76
Goreng Ikan Puff, Jamur Hitam dan Kubis Putih dalam Panci Tanah Liat	
XO 醬薑葱芹生蠔煲	78
Membara Tiram dengan Jahe, Daun Bawang dan XO Saos	
薑葱鮭魚腩涼瓜煲	80
Perut Ikan Wan dan Pare dalam Panci Tanah Liat	
蝦醬白菜仔粉絲鮮魷煲	82
Cumi-Cumi, Kubis Putih, Sohun dengan Terasi	



清新。

蔬菜、豆腐

Sayur dan Tahu

馬拉盞燒肉豆腐煲	84
Babi Panggang dan Tahu dengan Saos Udang	
蠔汁鮮雜菌素雞煲	86
Kacang Dadih Gulung dan Jamur dalam Saos Tiram	
啫啫臘味芥蘭煲	88
Sosis Diawetkan dan Kol dalam Panci Tanah Liat	
鹹魚鯪魚肉釀豆腐煲	90
Mengisi Tahu dengan Ikan Asin dan Dace pasta	
南乳焗素菜煲	92
Sayuran dengan Kacang Merah Fermentasi dalam Panci Tanah Liat	
沙茶醬素鴨茄子煲	94
Lembaran Kacang Dadih Berlapis dan Terong dalam Sate Saos	



妙煮煲仔菜 *Cara untuk Hidangan Panci Tanah Liat*

煲仔菜的款式多樣化，無論任何食材也可炮製成熱辣的煲仔菜，怎樣在選料、切法、處理及烹煮下功夫呢？

- ◎ 任何肉類、鹹淡水魚、海產、瓜菜、豆腐、菇菌皆適合炮製煲仔菜，關鍵在於火候控制之別。不過，勝瓜及水瓜則不宜選用。
- ◎ 需要長時間烹煮的蓮藕、豬腳、羊腩或牛尾等，建議切塊烹煮。
- ◎ 選用鯿魚、香菇、臘味、五香料、梅菜、鹹菜等味濃的配料，長時間燜煮令煲仔菜入味好吃。
- ◎ 煲仔菜不宜大火烹調，慢火細燜能嘗到食材的精華。
- ◎ 部份煲仔菜宜加蓋燜煮，保存食材的香氣及易於熟透，但必須注意醬汁溢瀉，將煲蓋傾側少許、調至小火及用較大的砂鍋，免於瀉滿。
- ◎ 煲仔菜一般需要多量的油爆炒燜煮，建議使用優質的食油，如特級初榨橄欖油、米糠油等。

Anda hampir dapat membuat hidangan panci tanah liat dengan bahan-bahan diberikan, tapi apa yang membuatnya menonjol?

- Setiap daging, ikan, seafood, sayuran, kacang dadih, dan jamur dapat digunakan di piring tanah liat, kecuali loofah. Anda harus mengontrol panas untuk membuatnya lezat.
- Bahan yang membutuhkan waktu yang lama seperti akar teratai, daging babi giling, domba sandung lamur, buntut, diiris sebelum dimasak.
- Memilih sisi bahan dengan rasa kuat seperti gurita kering, jamur hitam, daging diawetkan lima-rempah, diawetkan atau asin sawi, dan masak untuk waktu yang lama untuk membuat hidangan besar dalam panci tanah liat.
- Hal ini tidak dianjurkan untuk menggunakan api besar untuk hidangan panci tanah liat. Rebus di api kecil dapat melepaskan semua selera dari bahan-bahan.
- Beberapa hidangan panci tanah liat yang terbaik untuk masak tertutup. Hal ini dapat melestarikan aroma dan mempersingkat waktu memasak. Untuk menghindari mendidih, sebagian menutupi panci dengan ditutup pada sudut, beralih ke api rendah atau menggunakan panci besar.
- Sebagian besar panci tanah liat piring membutuhkan lebih banyak minyak dari biasanya, anda dapat menggunakan kualitas tambahan pertama minyak zaitun atau minyak dedak padi.



煲仔菜基本步驟

Langkah Dasar Hidangan Panci Tanah Liat

1. 燒熱油，放入薑片、乾蔥、蒜肉等料頭爆香。
2. 加入雞塊或其他肉類炒煮，下調味醬料拌勻散出香氣。
3. 放入其他配料炒勻。
4. 注入熱水，加蓋，用中火或小火慢煮。
5. 最後，加入容易煮至軟身的材料，煮滾後即成。

1. Panaskan minyak dan goreng jahe, bawang merah atau bawang putih sampai harum.
2. Tambahkan ayam atau daging lainnya dan tumis. Tambahkan bumbu atau saos dan aduk rata.
3. Tambahkan bahan sisi lain, dan aduk rata.
4. Tuang air panas, tutupi tutupnya dan didihkan diatas api sedang atau api rendah.
5. Tambahkan bahan yang mudah dilembutkan. Didihkan. Sajikan.



砂煲護養大法

Pemeliharaan Panci Tanah Liat

如何防止砂煲出現裂紋？

砂煲一冷一熱容易出現爆裂，不要在剛離火時注入冷水，或可購買市售的塗層光面砂煲，品質較佳。

Bagaimana mencegah retak?

Perubahan suhu mendadak panci tanah liat akan retak. Jangan menuangkan air dingin diwaktu pemanasan. Anda juga dapat panci tanah liat kualitas dengan lapisan.



新買回來的砂煲如何處理？

注入水煮滾，作為清潔之用。或於砂煲注入八分滿水，灑入米用小火煮 15 分鐘，熄火後放置一晚，倒去米水，可保護瓦煲質素。

Apa yang harus saya lakukan dengan merek baru panci tanah liat?

Anda harus membersihkan panci tanah liat dengan air mendidih di panci, atau merebus beras dengan 80% air selama 15 menit, mengatur panci tanah liat semalam dan membuang air beras. Disamping itu akan melindungi panci tanah liat yang lebih baik.

如何清理結痂的鍋底殘漬？

別使勁擦掉牢固的殘漬，建議先用稀釋的醋水浸一晚，結痂的地方軟化後容易脫掉。

Cara membersihkan tanda terbakar atau makanan dibagian bawah panci?

Jangan mencoba untuk menggosok keras. Rendam panci dengan campuran cuka-air untuk melunakkan bekas terbakar, maka akan mudah untuk menghilangkan.



日常如何保養砂煲？

使用時切勿乾燒，容易令砂煲表層出現裂紋；而且別用大火，燜煮時調至小火最恰當。砂煲使用完畢後，內外必須徹底風乾，並用廚房紙及塑袋包好，以防潮濕及碰裂。

Dapatkah saya bisa menjaga panci tanah liat saya?

Jangan memanaskan panci tamah liat dengan apa-apa didalamnya, maka mudah akan retak. Jangan menggunakan api besar selama memasak; saya sarankan menggunakan api kecil saat mendidih. Setelah digunakan, baik eksterior mau pun interior panci harus udara kering secara menyeluruh. Hal ini kemudian dibungkus dengan kertas dapur dan kantong plastik, untuk mencegah kelembaban dan dampaknya.

出現裂紋的砂煲還可使用嗎？

砂煲出現裂紋後容易爆裂，切勿使用，免生意外。

Dapatkah saya terus menggunakan panci tanah liat selagi retak?

Hal ini sangat mudah untuk pecah setelah retak, jangan digunakan lagi.

紅燜栗子雞煲

Ayam Rebus dan Chestnut

用瓦煲燜煮雞塊，如何保存燜菜之香氣？

雞塊先於瓦煲煎至微黃金香，再與其他配料拌炒，加蓋焗煮，香氣四溢。

Bagaimana untuk melestarikan aroma hidangan dengan mendidih ayam dalam panci tanah liat?

Menggoreng ayam sebelum aduk goreng dengan bahan-bahan lainnya, dan didihkan dengan panci tertutup.



難度 

 40 menit

材料

冰鮮雞半隻
栗子肉 10 粒
（買圓形栗子，較香甜）
冬菇 4 朵
薑 6 片
乾葱肉 4 粒（切片）
葱 2 條（切段）
八角 2 粒

Bahan

1/2 ayam beku
10 chestnut kupas
(pilih putaran salu, lebih manis)
4 jamur kering hitam
6 iris jahe
4 bawang merah (iris)
2 tangkai daun bawang (dipotong)
2 bintang anises (pak kok)

醃料

胡椒粉少許
生抽半湯匙
紹酒半湯匙
粟粉 2 茶匙

Bumbu Pengasin

sedikit tepung lada
1/2 sdm. kecap asin
1/2 sdm. Shaoxing anggur
2 sdt. tepung jagung

調味料

老抽 1 湯匙
冰糖 1 小粒
紹酒 1 湯匙

Bumbu

1 sdm. kecap hitam
1 gula batu kecil
1 sdm. Shaoxing anggur



做法


1. 冬菇去蒂，用水浸透，切粗條。
2. 栗子放入滾水焗 10 分鐘，過冷河，去殼、去皮。
3. 冰鮮雞洗淨，斬件，下醃料拌勻待半小時。
4. 砂煲下油 2 湯匙，放入薑片及乾蔥肉炒香，下雞塊煎至兩面微黃，加入調味料及熱水 1 1/4 杯，放入栗子肉、冬菇及八角煮滾，加蓋，轉中火煮 10 分鐘，拌勻，最後下蔥段可原煲上枱享用。

Cara Membuat

1. Hilangkan batang dari jamur hitam, rendam sampai lunak. Potong tebal.
2. Rebus chestnut selama 10 menit, bilas dengan air dingin. Lepaskan shell dan kelupas.
3. Bilas ayam beku dan potong, Aduk rata dengan bumbu pengasin dan diamkan selama 30 menit.
4. Tambahkan 2 sdm. minyak dalam panci tanah liat. Tumis jahe dan bawang merah sampai harum. Potongan ayam goreng sampai kedua sisi kecoklatan. Tambahkan bumbu, 1 1/4 cangkir air panas, chestnut, jamur hitam dan bintang anises. Didihkan dan menutuputupnya. Beralih ke api sedang, masak selama 10 menit dan aduk rata. Tambahkan daun bawang. Sajikan panas dalam panci.



難度 

 1 jam 30 menit

材料

米鴨 1/4 隻
馬鈴薯 3 個
南乳半塊 (搓爛)
陳皮 1/3 角
薑 4 片
芫茜 1 棵

醃料

紹酒 1 湯匙
薑汁半湯匙
粟粉 1 茶匙

調味料

老抽 2 茶匙
冰糖半湯匙
紹酒 2 湯匙

Bahan

1/4 bebek beku
3 kentang
1/2 kubus kacang merah fermentasi (tumbuk)
1/3 kulit jeruk kering
4 iris jahe
1 batang ketumbar

Bumbu Pengasin

1 sdm. Shaoxing anggur
1/2 sdm. jus jahe
1 sdt. tepung jagung

Bumbu

2 sdt. kecap hitam
1/2 sdm. gula batu
2 sdm. Shaoxing anggur

南乳 馬鈴薯鴨煲

*Bebek Rebus dan Kentang
dengan Merah Fermentasi
Dadiah Kacang*

我一向不愛鴨膶味，怎辦？

燜鴨時放入幾棵芫茜燜煮，可去除鴨膶味。香噴噴的南乳燜鴨，如烹調時水分不足，可酌加熱水。

**Saya tidak suka bau bebek.
Apa yang bisa saya lakukan?**

Menambahkan beberapa batang ketumbar, mereka dapat menghilangkan bau bebek ketika direbus bersama-sama. Tambahkan air panas jika mulai mengering.

做法

1. 陳皮用水浸透，刮淨內瓢。
2. 米鴨洗淨，斬大塊，下醃料拌勻待半小時。
3. 馬鈴薯去皮，切塊，用水浸過馬鈴薯表面。
4. 砂煲下油 1 湯匙，下薑片拌香，放入鴨塊煎至兩面微黃，下南乳拌勻，加入熱水 3 杯、陳皮、調味料，加蓋煮滾，轉小火煮半小時，加入馬鈴薯煮約半小時，至鴨肉軟腩即可，最後下芫茜，原煲上桌食用。

Cara Membuat

1. Rendam kulit jeruk hingga lunak. Mengikis dari empulur.
2. Bilas bebek dan potong besar. Aduk rata dengan bumbu pengasin dan diamkan selama 30 menit.
3. Kupas kentang dan potong-potong. Rendam permukaan bawah air.
4. Tambahkan 1 sdm. minyak dalam panci tanah liat. Tumis jahe sampai harum. Goreng bebek sampai kedua sisi kecoklatan. Tambahkan merah fermentasi dadiah kacang dan aduk rata. Tambahkan 3 cangkir air panas, kulit jeruk kering dan bumbu. Tutup dan didihkan. Didihkan dengan api kecil selama 30 menit. Tambahkan kentang dan didihkan selama 30 menit, sampai daging bebek melunak. Tambahkan dengan ketumbar. Sajikan dalam panci.

材料

冰鮮雞半隻
豆腐泡 2 兩
濕發雲耳 2 兩
大豆芽 4 兩
乾紅辣椒 4 隻
紅辣椒 4 隻
薑 4 片
乾葱 3 粒 (切片)

醃料

胡椒粉少許
紹酒 1 湯匙
粟粉 2 茶匙

調味料

麻辣醬 1 湯匙
麻辣粉 1 茶匙
黃砂糖 1 茶匙
鹽半茶匙

Bahan


1/2 ayam beku
75 g tahu kengal
75 g rendam jamur kuping
150 g kecambah kedelai
4 cabe merah kering
4 cabe merah
4 iris jahe
3 bawang merah (iris)


Bumbu Pengasin

sedikit tepung lada
1 sdm. Shaoxing anggur
2 sdt. tepung jagung

Bumbu

1 sdm. cabe pasta
1 sdt. cabe bubuk
1 sdt. gula merah
1/2 sdt. garam

難度 

 50 menit

做法

1. 冰鮮雞洗淨，斬成塊，下醃料拌勻醃半小時。
2. 所有配料洗淨，備用。
3. 砂煲下油 2 湯匙，下薑片、乾葱、乾紅辣椒及紅辣椒炒香，放入雞塊及調味料拌至散發香氣，加入熱水 1 1/4 杯，放入大豆芽、豆腐泡及雲耳，加蓋，用中火煮 12 分鐘，原煲食用。

Cara Membuat

1. Bilas ayam beku dan potong. Aduk rata dengan bumbu pengasin dan diamkan selama 30 menit.
2. Bilas sisa bahan.
3. Tambahkan 2 sdm. minyak dalam panci tanah liat. Tumis jahe, bawang merah, cabe kering dan cabe segar hingga harum. Campuran dalam ayam dan bumbu lalu goreng sampai harum. Tambahkan 1 1/4 cangkir air panas, kecambah kedelai, tahu kenyal dan jamur kuping hitam. Menutup tutupnya dan masak di atas api sedang selama 12 menit. Sajikan dalam panci.

麻辣雞煲

Merebus Bahan Ayam Pedas



濃郁的麻辣湯底丟掉很浪費，可以如何運用？

品嚐麻辣雞後，餘下的麻辣汁可加入鮮蝦、活蜆、冬粉或粉絲，再煮成麻辣海鮮鍋，美味無窮！

Bagaimana bisa menggunakan kembali dasar sup pedas?

Menambahkan udang segar, kerang dan bihun kacang hijau di dasar sup yang tersisa, anda dapat membuatnya pedas lezat di panci tanah liat pedas.

紅燜乳鴿煲

Merebus Merpati dengan Kecap Hitam dan Kecap Asin

甚麼是紅燜？


紅燜是用較多醬油烹調而成，色澤深及光亮，今次用了老抽及生抽等調味燜煮。

Bagaimana cara membuat masakan direbus?

Menggunakan kecap secara luas; saus mengkilap dan warna gelap. Kedua saus terang dan gelap yang digunakan untuk hidangan ini.



難度 

 1 jam 20 menit

材料

冰鮮乳鴿 1 隻
金針、雲耳各半兩
紅棗 2 粒 (去核、切片)
薑 3 片
乾葱 2 粒 (切片)

醃料

紹酒 1 湯匙
老抽半湯匙

調味料

冰糖半湯匙
老抽半湯匙
生抽半湯匙

做法

1. 金針、雲耳用水浸 1 小時，切去硬蒂，洗淨，瀝乾水分。
2. 乳鴿洗淨，斬成 4 件，下醃料拌勻待半小時。
3. 砂煲下油 3 湯匙，放入乳鴿件煎至金黃，盛起。
4. 加入薑片、乾葱爆香，下金針、雲耳拌勻，放入乳鴿、紅棗、調味料及熱水 1 1/2 杯煮滾，加蓋用中小火燜 20 分鐘，待醬汁收少即成。

Cara Membuat

1. Rendam kam cam dan jamur kuping secara terpisah selama 1 jam. Potong batang keras dan bilas, tiriskan.
2. Bilas merpati, memotong keperempat. Lumuri dengan bumbu pengasin selama 30 menit.
3. Masukkan 3 sdm. minyak dalam panci tanah liat. Goreng merpati sampai kecoklatan. Pindahkan diatas piring.
4. Tumis jahe dan bawang merah sampai harum. Tambahkan kam cam, jamur kuping dan aduk rata. Masukkan merpati, bidara merah, bumbu dan 1 1/2 cangkir air panas, didihkan. Menutup tutupnya dan masak diatas api sedang selama 20 menit. Ketika saos mengurangi, sajikan panas.

Bahan

1 anak merpati
19 g kam cam
19 g jamur kuping
2 bj. bidara merah (buang bijinya, iris)
3 iris jahe
2 bawang merah (iris)

Bumbu Pengasin

1 sdm. Shaoxing anggur
1/2 sdm. kecap hitam


Bumbu

1/2 sdm. gula batu
1/2 sdm. kecap hitam
1/2 sdm. kecap asin

黃酒雞煲

Ayam Rebus dengan Anggur Kuning Cina dengan Panci

難度 

 35 menit

材料

冰鮮雞半隻
木耳 1 塊
老薑 8 片
南棗 4 粒
黃酒 1 1/2 杯
熱水 1 杯

調味料

鹽半茶匙

Bahan

1/2 ayam beku
1 jamur kuping hitam
8 iris jahe tua
4 bidara hitam
1 1/2 cangkir anggur kuning Cina
1 cangkir air panas

Bumbu

1/2 sdt. garam



做法

1. 木耳用水浸透，切小塊。
2. 冰鮮雞洗淨，斬成塊。
3. 砂煲下油 1 湯匙，下薑片拌香，加入雞塊拌勻，放入黃酒 1 杯、熱水 1 杯、木耳及南棗，加蓋，用中火煮 15 分鐘，最後下鹽及黃酒半杯煮滾片刻，原煲上桌。

Cara Membuat

1. Rendam jamur kuping sampai lunak, potong menjadi kecil bagian.
2. Bilas ayam beku dan potong-potong menjadi bagian.
3. Tambahkan 1 sdm. minyak kedalam panci tanah liat. Goreng jahe hingga harum. Aduk masukkan potongan ayam dan tambahkan 1 cangkir anggur kuning Cina, 1 cangkir air panas, jamur hitam dan bidara hitam. Tutup dan masak diatas api sedang selama 15 menit. Tambahkan garam dan 1/2 cangkir anggur kuning Cina dan didihkan. Sajikan dalam panci.



黃酒是甚麼？煮煲仔菜有何作用？


黃酒是將米煮熟及發酵後壓榨而成的米酒，色澤金黃，其酯香醇和之味，能將食材的香氣拼發出來，且更是冬季暖身的補品，甚至是坐月婦女的恩物。

Apa anggur kuning Cina? Apa efeknya?

Anggur kuning Cina adalah anggur ditekan dari nasi fermentasi. Ini memiliki warna keemasan dan rasa ringan, sempurna untuk mengambil rasa terbaik untuk bahan-bahan lainnya. Anggur kuning Cina dapat menghangatkan tubuh kita selama musim dingin dan itu bermanfaat untuk pasca-persalinan wanita.

椰汁油鴨髀芋頭煲

Direbus Diawetkan Bebek Kaki dan Talas dalam Santan

難度 

 30 menit

材料

油鴨髀 1 隻
芋頭 12 兩
冬菇 4 朵
乾葱 3 粒 (切片)
椰漿 100 克
葱段少許

Bahan

1 kaki bebek yang diawetkan
450 g talas
4 jamur kering hitam
3 bawang merah (iris)
100 g santan
sedikit daun bawang

調味料

黃砂糖 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙

Bumbu

1 sdt. gula merah
1/4 sdt. garam

做法

1. 冬菇去蒂，用水浸透，切條。
2. 油鴨髀放入滾水焗 10 分鐘，取出，斬成塊。
3. 芋頭去皮，洗淨，切塊，用少量油煎至兩面微黃，備用。
4. 砂煲下油 1 湯匙，下乾葱拌香，放入芋頭、冬菇、油鴨髀、熱水 2 杯，用中火煮 5 分鐘拌勻，轉小火煮 5 分鐘，加入椰漿、調味料煮滾片刻，灑入葱段即成。

Cara Membuat

1. Hilangkan batang dari jamur hitam, rendam sampai lunak dan iris menjadi bagian.
2. Rebus kaki bebek selama 10 menit, potong-potong.
3. Kulit talas, bersihkan dan potong. Goreng dengan minyak sampai kedua sisi kecoklatan. Sisihkan.
4. Tambahkan 1 sdm. minyak kedalam panci tanah liat. Goreng bawang merah sampai harum. Aduk talas, jamur, kaki bebek dan 2 cangkir air panas. Aduk-aduk dan masak dengan api sedang selama 5 menit. Alihkan ke api rendah dan masak untuk 5 menit lagi. Campur kedalam santan dan bumbu dan didihkan. Taruh diatas daun bawang. Sajikan dalam panci.



用油鴨脾燜煮，太油膩嗎？

先用熱水焯 10 分鐘，去掉鹹味及部分油膩，不用太擔心！

Mendidihkan kaki bebek beku itu terlalu berminyak?

Jangan kwatir selama anda cuci dengan air mendidih selama 10 menit sebelum digunakan; rasa asin dan minyak dibuang.

Hidangan Harum Panci Tanah Liat

滾熱辣煲仔菜

作者 *Author*
Feliz Chan

策劃/編輯 *Project Editor*
Karen Kan

攝影 *Photographer*
Leung Sai Kuen

美術設計 *Design*
Charlotte Chau

出版者 *Publisher*
Forms Kitchen

香港鰂魚涌英皇道1065號 Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
東達中心1305室 Quarry Bay, Hong Kong.

電話 *Tel:* 2564 7511

傳真 *Fax:* 2565 5539

電郵 *Email:* info@wanlibk.com

網址 *Web Site:* <http://www.formspub.com>

<http://www.facebook.com/formspub>



瀏覽網站



會員申請

發行者 *Distributor*

香港聯合書刊物流有限公司 *SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.*

香港新界大埔汀麗路36號 *3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,*

中華商務印刷大廈3字樓 *Tai Po, N.T., Hong Kong*

電話 *Tel:* 2150 2100

傳真 *Fax:* 2407 3062

電郵 *Email:* info@suplogistics.com.hk

承印者 *Printer*

合群（中國）印刷包裝有限公司 *Powerful (China) Printing & Packing Co., Ltd.*

出版日期 *Publishing Date*

二〇一六年十二月第一次印刷 *First print in December 2016*

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.

Copyright©2016 Wan Li Book Co. Ltd.

*Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.*

ISBN978-962-14-6251-0