

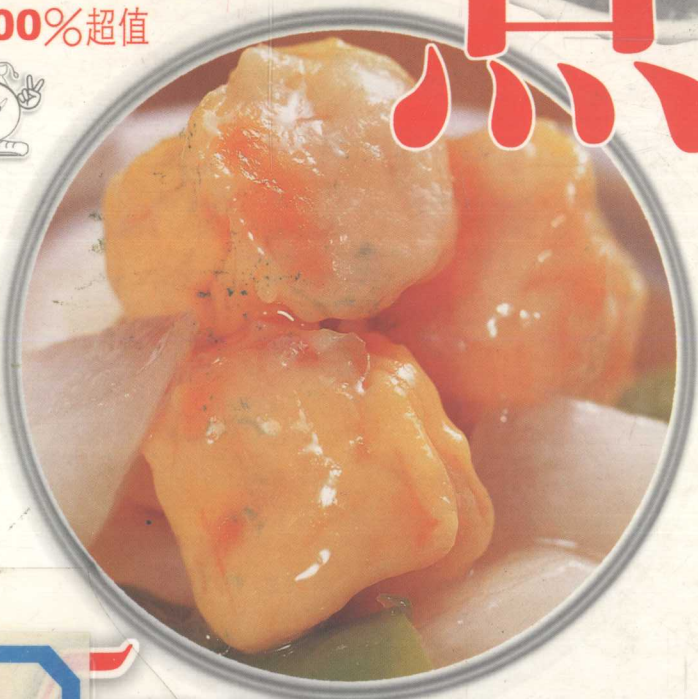


煮 鱼 / 煮 肉
煮蔬菜 / 大火煮
温火煮 / 微火煮

煮

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



2. 182

77

10元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的
广州文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煮 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 煮... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102086号



吃遍天下 33 小小拿手菜

煮

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787×1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

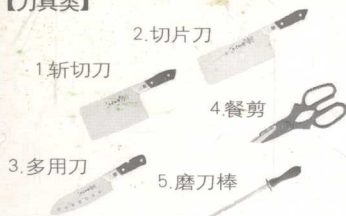
版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS·3

总 定 价 50.00元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用途刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靓汤。

【其他类】

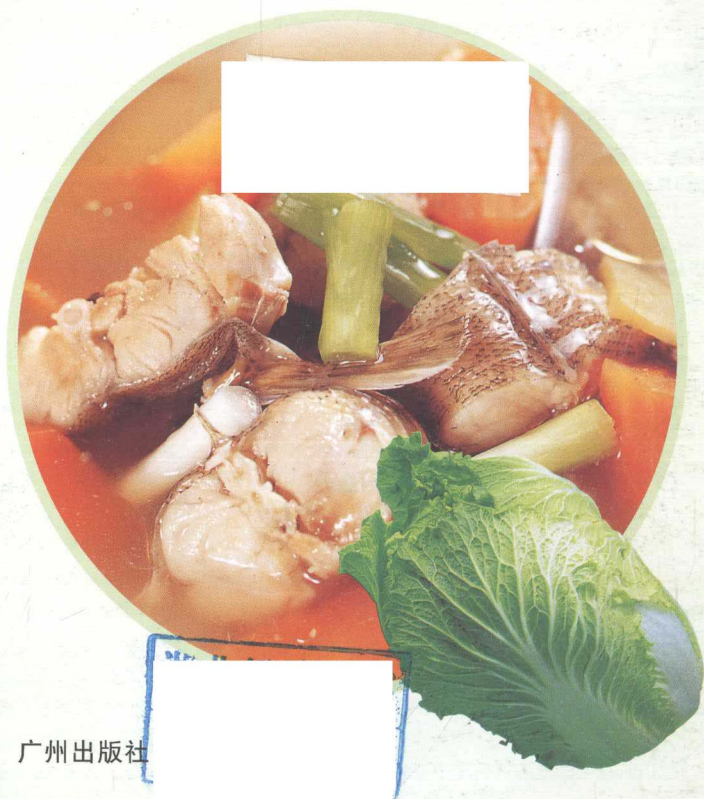


1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速炖烂，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》33

小小拿手菜

煮



广州出版社

向您推荐

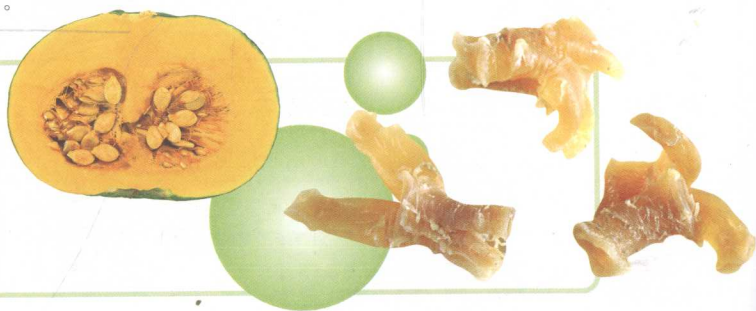
《煮》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道菜的煮制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，煮出味道独特、营养丰富的佳肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



目录



Contents

麻油鸡煲.....4	锅仔红焖羊肉.....32
浓汤杂菌煲.....5	开洋冬瓜.....33
龙骨煲.....6	丝瓜烧田鸡.....34
红烧排骨煲.....7	〔营养分析〕 丝瓜.....35
御府鸭块.....8	青椒秋刀鱼.....36
啤酒鸭火锅.....9	〔营养分析〕 青椒.....37
金针肥牛火锅.....10	红烧鱼头.....38
〔营养分析〕 金针菇.....11	咖喱虾蛄.....39
水煮豆腐.....12	榨菜豆腐鱼尾汤.....40
红烧龙舌鱼.....13	〔营养分析〕 豆腐.....41
家常沙堆鱼.....14	虾肉干烩津白.....42
麻酱冬瓜.....15	〔营养分析〕 白菜.....43
胡萝卜焖牛尾鱼.....16	意式海鲜煲.....44
〔营养分析〕 胡萝卜.....17	蚝油豆腐鸡球.....45
鲜茄竹荪煮蛋清.....18	萝卜丝煮虾.....46
〔营养分析〕 西红柿.....19	〔营养分析〕 虾.....47
葱烧牛筋.....20	南瓜炆青蟹.....48
〔营养分析〕 牛蹄筋.....21	〔营养分析〕 南瓜.....49
干烧鞭花.....22	辣酒煮蟹.....50
〔营养分析〕 花椰菜.....23	〔营养分析〕 蟹.....51
胡萝卜炖牛腩.....24	千张鸭.....52
〔营养分析〕 牛肉.....25	〔营养分析〕 鸭肉.....53
红白萝卜羊骨汤.....26	鸡腿菇鸡球.....54
〔营养分析〕 萝卜.....27	〔营养分析〕 鸡肉.....55
沙锅羊头.....28	葱油莴笋鸡.....56
〔营养分析〕 羊肉.....29	〔营养分析〕 莴笋.....57
羊肉炖鱼.....30	相宜相克大公开.....58
烧卖煮冬瓜.....31	

麻油鸡煲



准备:8分钟
烹饪:50分钟



【特别提示】 在锅中加入麻油炒老姜时，须以小火慢炒，大火炒麻油容易变苦，姜片容易焦糊；在爆炒鸡肉时，须炒至鸡肉完全熟透，再转入煲中，这样才能让麻油完全渗入鸡肉中，越吃越香。

【原材料】 土鸡1只、老姜100克

【调味料】 麻油50克、盐6克、白砂糖5克、料酒10克

【制作过程】

1. 将鸡宰杀，洗净剁块，老姜洗净切片；
2. 锅中注水烧开，放入剁好的鸡块焯烫，捞出沥干水分；
3. 净锅上火，倒入麻油，放入老姜略炒，再放入鸡肉一同爆炒；煲中加入清水及料酒，倒入炒好的鸡肉，盖上锅盖焖煮45分钟，再调入盐、糖，煮匀即可。





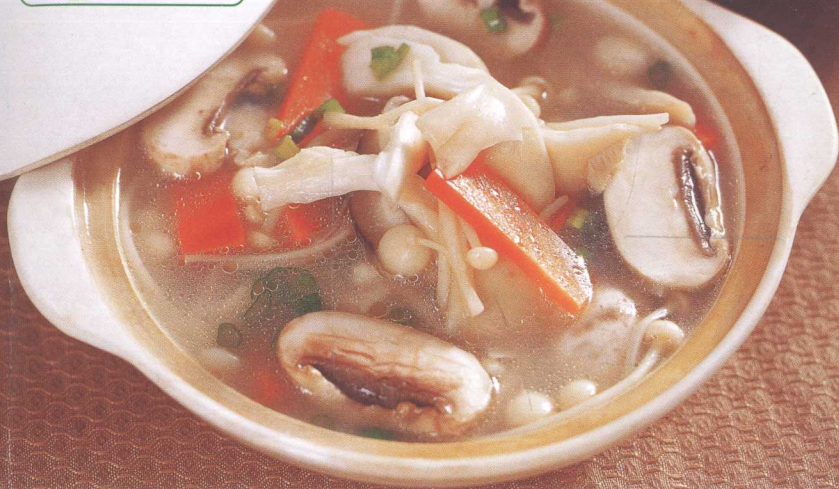
准备:5分钟

烹饪:30分钟

浓汤杂菌煲

《吃遍天下》33

煮



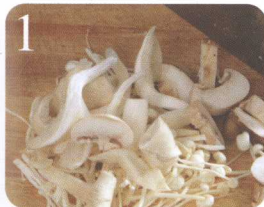
【特别提示】 用鸡汤与多种蘑菇同煲，能充分调出蘑菇的鲜味，使汤汁鲜甜，蘑菇爽滑。

【原材料】 金针菇、口蘑、鲜冬菇各100克，平菇50克，胡萝卜1根，姜10克，葱15克

【调味料】 盐5克、胡椒粉3克、鸡汤500克、油20克

【制作过程】

1. 将金针菇、口蘑去根，洗净，鲜冬菇去蒂切块，胡萝卜切日字形件，葱择洗净切段，姜去皮切片；
2. 锅中注油烧热，爆香姜片、葱段，放入鲜冬菇、胡萝卜快炒，盛出放入沙锅中，加入鸡汤，调入盐煲出味；
3. 再加入金针菇、口蘑、平菇略煲，撒上胡椒粉即可。



龙骨煲



准备:5分钟
烹饪:100分钟



【特别提示】吃猪脊骨中的骨髓时要小心，不要被烫到。

【原材料】猪脊骨700克、马蹄50克、胡萝卜100克、腐竹30克

【调味料】盐5克、味精2克、胡椒粉3克、鸡精4克

【制作过程】

- 1.胡萝卜洗净切块，腐竹掰成段，猪脊骨洗净，马蹄洗净备用；
- 2.锅中注水烧开，放入猪脊骨焯烫，捞出沥水；腐竹入油锅中稍炸；
- 3.沙锅中注水，放入猪脊骨煮90分钟，再加入马蹄、胡萝卜、腐竹，调入调味料煲至入味即可。





准备:10分钟

烹饪:20分钟

红烧排骨煲

《吃遍天下》33

煮



【特别提示】要将排骨煲至酥烂。

【原材料】猪排骨250克、白菜200克、香菇3朵、豆腐泡10个、葱15克

【调味料】酱油10克、盐8克、味精5克、砂糖10克、香料适量、高汤700克

【制作过程】

- 1.将排骨斩块，白菜切成长块，香菇切成斜片，葱切段；锅中下少许油烧热，放入香菇、白菜，调入盐、味精炒透；
- 2.将排骨放入沙锅中，加入高汤、酱油、盐、砂糖、香料煲至酥烂；
- 3.再加入炒好的材料、豆腐泡，继续煲10分钟使白菜入味，撒上葱段即可。



御府鸭块



准备:10分钟
烹饪:25分钟

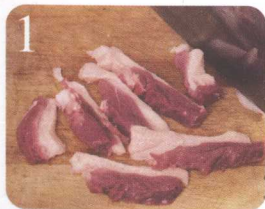
【特色介绍】 此菜香味四溢，鸭肉脆酥，味美适口。

【原材料】 净鸭肉750克、腐竹50克、豆腐泡50克、口蘑25克、火腿50克、干贝25克、姜25克、葱25克

【调味料】 奶汤2000克、味精3克、精盐5克、鸡油10克、猪油50克、香油10克、料酒适量

【制作过程】

- 1 将鸭肉剁成5厘米长的方块，干贝洗净，口蘑洗去泥沙，腐竹泡软切成寸段，火腿切成骨牌块，葱择洗净，切段，姜去皮切片；
- 2 锅中注水烧开，放入腐竹、豆腐泡、鸭肉氽透，捞出沥干水分；
- 3 炒锅内注入猪油烧热，放入葱、姜煸香，烹入料酒，加入奶汤、盐、味精，把鸭块和切好的配料放入锅内煮开，撇去浮沫，倒入沙锅，加入鸡油，用文火炖至鸭块熟烂，淋入香油即成。



啤酒鸭火锅

《吃遍天下》

煮

XO
PATRICIA

【特别提示】煮鸭的汤不要一次用完，在吃的过程中，用来补充锅内汤汁。此火锅也可用鸡汤、骨头汤制作。

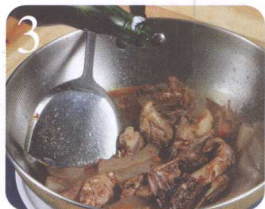
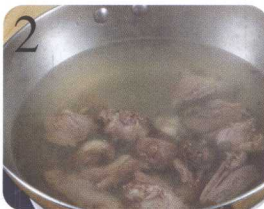
准备:10分钟
烹饪:25分钟

【原材料】新鲜鸭1只（约1000克）、魔芋200克、午餐肉150克、蹄筋100克、生菜200克、啤酒350克

【调味料】菜油150克、猪油100克、豆瓣酱30克、泡姜片30克、泡辣椒节40克、蒜10瓣、老姜50克、花椒15克、白糖25克、精盐10克、味精5克、胡椒面3克

【制作过程】

1. 鸭子除去内脏，砍成4厘米见方的块，魔芋切成长条状，午餐肉切成片，生菜洗净；
2. 将斩好的鸭块入沸水中焯去血水；
3. 将鸭块和所有调味料一起炒匀，再加入啤酒炒至入味，盛入锅内即可。



金针肥牛火锅



【特色介绍】 此菜味美清香，鲜而不腻，口感宜人。

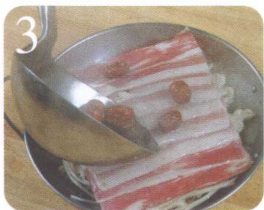
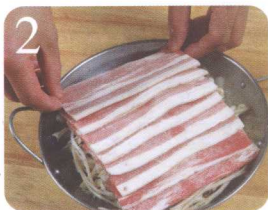
准备时间
15分钟

【原材料】 金针菇200克、肥牛肉片150克、红枣20克、腐竹50克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精5克、胡椒粉3克、香油20克

【制作过程】

- 1 金针菇去根部、洗净，腐竹洗净；
- 2 金针菇、腐竹放入锅底部，上面摆上肥牛肉片；
- 3 净锅上火，下入高汤，放入红枣，调入调味料，倒入锅中即可。



Acerose mushroom

金针菇

金针菇又称金菇，是菌体细长、丛生簇状的食用菌。因为金针菇有益智之功效，又被称为增智菇。金针菇的子实体丛生，菌肉色白，按子实颜色可分为浓色品系和浅色品系。

【营养与功效】

金针菇富含赖氨酸和锌，有利于促进儿童智力的发育，还能有效地增强机体的生物活性、促进新陈代谢，加速营养素的吸收和利用，能有效预防和治疗肝部疾病和胃肠道溃疡，同时还有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐等功能。

【营养师健康提示】

金针菇有抑制血脂升高、降低胆固醇和防治心血管疾病的作用，营养十分丰富，但是脾胃虚寒者不宜过多食用。

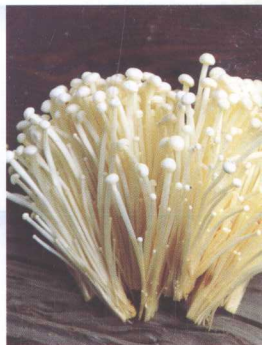
【烹饪特别提示】

用凉拌的方法食用，营养损失较少。

【适用量】每次约20~30克。

【烹饪方法】

适于凉拌、炒食，还可做汤、做菜肴的配料。



【选购】

要选择新鲜、干净的食用。

【保存】

鲜金针菇不宜冷藏，建议即买即食。

水煮豆腐

【特别提示】炸干辣椒、花椒时油温要控制好，以免炸焦，豆腐下锅烧时要改用大火。



准备:5分钟
烹饪:10分钟

【原材料】内脂豆腐300克，生菜、芹菜各20克，葱、姜、蒜各10克，干辣椒5克

【调味料】盐5克、味精2克、料酒3克、豆瓣10克、豆豉6克、干花椒2克、酱油5克、辣椒粉4克、生粉15克、上汤适量

【制作过程】

1.豆腐切片，焯沸水后，捞出放入清水中漂洗；干辣椒去蒂、籽，切小段，入油锅中炸至棕红，加入花椒稍炸，捞出剁成末；姜、蒜切粒，生菜洗净，芹菜切段，葱切花；

2.锅中注油烧热，放入豆瓣、豆豉、姜蒜炒香，加入辣椒粉、上汤、盐、酱油、味精、料酒烧沸；

3.下入生菜、芹菜煮至断生，捞出放入盘中垫底，然后再下豆腐烧入味，勾芡起锅装盘，撒入糊辣末和葱花，淋上热油即可。



红烧龙舌鱼

《吃遍天下》33

煮



准备:10分钟
烹饪:10分钟

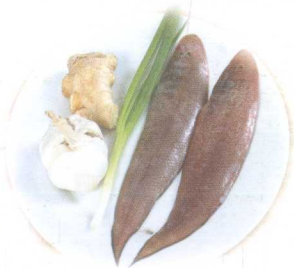
【特别提示】 煎鱼时要用中火，
不要煎得太焦，以免肉质变老。

【原材料】 龙舌鱼2条、葱1根、姜15克、蒜10克

【调味料】 上汤500克、盐5克、味精2克、料酒10克、
胡椒粉3克、酱油6克

【制作过程】

1. 龙舌鱼宰杀洗净，葱择洗净切花，姜去皮切片，蒜去皮切片；
2. 将鱼放入碗中，用葱、姜、蒜、盐、味精、料酒腌入味，再入油锅中煎至金黄色；
3. 上汤倒入锅中烧开，放入鱼，调入盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油烧入味即可。



家常沙堆鱼



准备:10分钟
烹饪:15分钟

【特别提示】 煎鱼时油温不能过高，以免烧焦。

【原材料】 红椒1个、沙堆鱼500克、香菜1根、姜10克、蒜5克

【调味料】 盐5克、味精3克、料酒8克、红椒圈10克

【制作过程】

- 1 葱择洗净切段和丝，姜去皮切片和丝，蒜切片；鱼宰杀洗净，调入调味料、葱段、姜片、蒜片腌制10分钟；
- 2 锅上火，倒入油烧热，放入鱼煎至两面呈金黄色，盛出；
- 3 红椒、葱段、姜片入锅炒香，加入鱼和少许水煮入味即可盛出。

