

Kai xin chu fang
开心厨房

煲靓香醇

犀文图书 编著

开开心心入厨房
轻轻松松做美食

简单的烹饪方法
不同的味道，不同的享受
煲出健康好滋味



中国纺织出版社

Kai xin chu fang
开心厨房

醇香靓煲

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

醇香靓煲 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 3

(开心厨房)

ISBN 978-7-5064-9537-0

I. ①醇… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第318117号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

P r e f a c e

用煲烹调是广东地区的一大特色。热腾腾的煲里散发出来浓郁的香味，那是历史的味道。广东靓煲可追溯到西汉时期，此地地理环境湿热，用煲做出来的饭菜有养生、祛病等功效，深受当地广大老百姓的喜爱。

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季节，汤既能助人取暖，又能使人胃口大开。煲烹调又分为煲汤、煲菜、煲仔饭三大块，有菜有汤有饭，既健康又美味。

煲烹调看似简单，其实不然。要想用煲做好一顿饭，其实大有学问。用煲烹调需要的烹调时间很长，没有耐心是很难煲出美食的。本书《醇香靓煲》根据饭菜的特点，精选了多款以煲做成的美食，每款美食之后都有烹饪心得和烹饪时间，让你在做菜时更得心应手。现在就打开本书，做出属于自己的醇香靓煲吧！



目录

Contents



PART 1

煲汤

7

白菜肉丸汤·····	8	毛冬青猪蹄汤·····	30
三鲜冬瓜汤·····	9	当归枣仁猪脑汤·····	30
双菇肉丝汤·····	10	木瓜花生煲猪蹄·····	31
雪里蕻肉丝汤·····	11	花生煲猪蹄·····	31
韭菜肉丝蛋花汤·····	12	红枣花生煮猪蹄·····	32
肉丝银芽羹·····	12	丝瓜猪蹄汤·····	32
香干头菜肉丝汤·····	13	蜜枣麦芽猪胰汤·····	33
上汤肉丝西洋菜·····	13	蒲瓜肾片汤·····	33
金银花肉片汤·····	14	腐竹白果煲猪肚·····	34
桑葚瘦肉汤·····	14	姜桂猪肚汤·····	35
淡菜香菇瘦肉汤·····	15	鹌鹑蛋猪肚汤·····	36
花生香菇瘦肉汤·····	15	白果胡椒猪肚汤·····	36
扁豆瘦肉汤·····	16	莲子枸杞子煲猪肠·····	37
南瓜海带瘦肉汤·····	17	绿豆薏米猪大肠汤·····	37
老黄瓜黄豆瘦肉汤·····	18	升麻猪大肠汤·····	38
白菜丝瓜瘦肉汤·····	19	黄芩猪肺汤·····	38
橄榄雪梨瘦肉汤·····	20	无花果雪梨猪肺汤·····	39
益母草红枣瘦肉汤·····	20	杏仁白菜干猪肺汤·····	39
哈密瓜百合瘦肉汤·····	21	核桃红枣猪腰汤·····	40
黄豆瘦肉汤·····	21	莲子核桃猪腰汤·····	41
干贝节瓜瘦肉汤·····	22	板栗猪腰汤·····	42
百合银耳瘦肉汤·····	23	玉米须猪脬汤·····	42
海带排骨汤·····	24	金钱草煲猪脬·····	43
南瓜红枣排骨汤·····	24	党参枸杞子猪肝汤·····	43
花生莲藕排骨汤·····	25	五味子猪肝汤·····	44
山药玉米排骨汤·····	25	枸杞子猪肝汤·····	44
冬瓜排骨汤·····	26	火炭母猪血汤·····	45
雪梨猪骨汤·····	26	豆腐猪血汤·····	45
无花果排骨汤·····	27	当归猪血莴苣汤·····	46
冬瓜荷叶脊骨汤·····	27	莲子猪心汤·····	46
花生木瓜脊骨汤·····	28	党参猪心汤·····	47
益母猪蹄汤·····	28	浮小麦红枣猪心汤·····	48
白果冬瓜猪蹄汤·····	29	木瓜猪尾汤·····	48
萝卜莴笋丝汤·····	29	黑木耳猪尾汤·····	49
		玉米桂圆猪脾汤·····	49
		五加皮牛肉汤·····	50

何首乌煲牛肉…… 50
牛丸汤…… 51
莲藕牛肉汤…… 51
益智仁牛肉汤…… 52
白术茯苓牛肉汤… 53
红枣党参牛肉汤… 54
酸菜牛肉汤…… 54
玉竹牛筋汤…… 55
巴戟杜仲牛鞭汤… 55
萝卜羊肉汤…… 56
海参羊肉汤…… 56
山茱萸羊肉汤…… 57
虫草羊肉汤…… 57
玉竹核桃羊肉汤… 58
芪参陈皮羊肉汤… 58
山药生地羊肉汤… 59
山药羊肉汤…… 59
淫羊藿枸杞羊肉汤 60
肉苁蓉羊腰汤…… 60
虫草熟地老鸭汤… 61
豌豆苗鸡丝汤…… 61
田七石斛煲乌鸡… 62
桑葚乌鸡汤…… 62
玉米椰子乌鸡汤… 63
红枣乌鸡汤…… 63
黄芪茯苓煲乌鸡… 64
山药鱼肚炖乌鸡… 64
木瓜乌鸡汤…… 65

原椰子煲乌鸡…… 65
淡菜瘦肉乌鸡汤… 66
天麻煲鸡汤…… 67
木瓜苹果煲鸡汤… 68
姜汁鸡汤…… 69
首乌黑豆煲老鸡… 70
茶树菇鸡肉汤…… 70
人参鸡汤…… 71
老火鸡汤…… 71
瓦罐鸡汤…… 72
板栗鸡汤…… 72
椰子鸡汤…… 73
益母草鸡肉汤…… 73
桑枝丹参鸡肉汤… 74
石斛花旗参煲鸡汤 74
首乌山楂鸡肉汤… 75
黄芪扁豆花鸡蛋汤 75
花生眉豆煲鸡爪… 76
冬菇花生鸡爪肉汤 76
玉米煲老鸭…… 77
芡实扁豆老鸭汤… 77
节瓜莲子老鸭汤… 78
冬瓜薏米水鸭汤… 79
参地老鸭汤…… 80
玉竹老鸭汤…… 81
人参田螺水鸭汤… 82
西洋参煲水鸭…… 82
二冬老鸭汤…… 83

续断黄精老鸭汤… 83
荔枝干贝老鸭汤… 84
天冬沙参老鸭汤… 84
天麻黄芪煲老鸽… 85
黄精海参煲乳鸽… 85
核桃银耳老鸽汤… 86
绿豆海带煲乳鸽… 86
绿豆花生老鸽汤… 87
香菇甘草煲乳鸽… 87
山药乳鸽汤…… 88
川贝罗汉果鹌鹑汤 89
菊花黄芪鹌鹑汤… 90
二冬煲鹌鹑…… 90
黑豆鲮鱼汤…… 91
节瓜乌鱼汤…… 91
黄芪泥鳅汤…… 92
香菇鱼球汤…… 92
莲藕鲮鱼汤…… 93
西洋菜生鱼汤…… 93
冬葵子山药生鱼汤 94
荸荠野葛生鱼汤… 95
党参鲫鱼汤…… 96
豆腐鲫鱼汤…… 97
苦瓜鲫鱼汤…… 98
海底椰银耳煲鲫鱼 98
木瓜眉豆鲫鱼汤… 99
灯芯草鲫鱼汤…… 99
番茄鲫鱼汤…… 100
赤豆草鱼汤…… 100
青菜鱼头汤…… 101
猴头菇鱼骨肉汤… 101
响螺排骨墨鱼汤… 102
节瓜章鱼汤…… 102
莲藕章鱼汤…… 103
西洋菜鸡爪章鱼汤 103
苹果山斑鱼汤…… 104



南瓜山斑鱼汤…… 104

PART 2

煲 菜 105

烧肉山药煲…… 106

瘦肉茄子煲…… 107

红焖肉丸煲…… 108

苦瓜蚝豉排骨煲… 108

香芋排骨煲…… 109

板栗蘑菇排骨煲… 109

仔姜排骨砂锅煲… 110

素鸡蘑菇排骨煲… 110

腐乳花生煲排骨… 111

蔬菜百合排骨煲… 111

绿豆萝卜煲猪肘… 112

粉条牛肉煲…… 112

金针菇肥牛粉丝煲 113

酸菜肥牛煲…… 113

牛肉粉丝煲…… 114

黑胡椒煲牛腩…… 114

杏鲍菇豉香鸡煲… 115

凤爪花生煲…… 115

香辣鸡煲…… 116

飘香栗子鸡煲…… 116

啫啫滑鸡煲…… 117

黑胡椒滑鸡煲…… 117

茶树菇鸡腿煲…… 118

香芋腊鸭煲…… 119

香菇鸭煲…… 120

仔姜焖鸭煲…… 120

陈皮油菜大鸭煲… 121

萝卜煲鸭块…… 121

笋干火腿老鸭煲… 122

鸭掌海参煲…… 122

腐竹煲仔焖鹅…… 123

鹅掌翅煲…… 123

蚝油冬菇鹅掌翅煲 124

虾仁芋头煲…… 125

面筋鲜虾粉丝煲… 126

PART 3

煲 仔 饭 127

腊肠煲仔饭…… 128

鸡腿煲仔饭…… 129

青椒肉丝煲仔饭… 130

胡萝卜肉丝煲仔饭 130

冬菇滑鸡煲仔饭… 131

蒜香土豆排骨煲仔饭 131

土豆牛肉煲仔饭… 132

番茄鸡蛋煲仔饭… 133

青菜猪肉煲仔饭… 134

酱鸭腿煲仔饭…… 135

酱鸭翅煲仔饭…… 136

鸭脯肉煲仔饭…… 136

咸香鸭肝煲仔饭… 137

胡萝卜牛肉煲仔饭…137

香菇牛肉煲仔饭… 138

茶树菇滑鸡甘薯煲仔饭 139

腊肉糯米饭…… 140

腊肉煲仔饭…… 141

腊大肠煲仔饭…… 142

腊鱼煲仔饭…… 143

腊鸭肫煲仔饭…… 144

腊鸡腿煲仔饭…… 144



PART 1



煲

汤





白菜肉丸汤

主料	猪肉 300 克，白菜 500 克
辅料	豆腐 50 克，冬菇 3 朵，鸡蛋清 1 个，酱油 10 克，盐 5 克，料酒、水淀粉、黑胡椒粉、葱末、姜汁各适量

🕒 烹调时间：1 小时

🍲 分量：3 人份

🕒 准备时间：30 分钟

❤️ 烹调心得：如果肉丸子里鸡蛋清加得太多，会难以成形，并有一股腥味，所以鸡蛋清要适量。

制作过程 🍲

1. 将猪肉洗净，剁碎后放在大汤碗内，加入黑胡椒粉、葱末、酱油、姜汁、鸡蛋清、盐、水淀粉及少许清水拌匀搅成肉馅，挤成枣一般大小的肉丸子。
2. 豆腐切成小块；白菜洗净，顶刀切成小方块。
3. 将砂锅置火上，放入清水煮沸，将肉丸子逐个下入砂锅内，然后放入冬菇、白菜块和豆腐块，待汤再沸时，放入料酒、盐，起锅盛入汤碗内即成。



三鲜冬瓜汤

🕒 烹调时间：1 小时

🍲 分量：2 人份

🕒 准备时间：30 分钟

❤️ 烹调心得：冬菇以形态饱满、整齐、香味较浓者为佳。

主料 瘦肉片 50 克，冬瓜 500 克，水发冬菇、罐头冬笋各 100 克

辅料 鲜汤、盐、食用油、葱末各适量

制作过程 🍲

1. 将冬瓜削去皮，去瓤洗净，切成小薄片；冬笋切成小薄片；冬菇去蒂，切成薄片。
2. 锅洗净置大火上，倒入食用油烧至七成热时，放入冬瓜片微炒，下入鲜汤。
3. 冬瓜煮至快软时，下瘦肉片、冬笋片、冬菇片同煮至冬瓜熟，加盐调味，撒葱末即可。



双菇肉丝汤

主料	肉丝 80 克, 金针菇 100 克, 冬菇 50 克
辅料	柴鱼粉、盐、白胡椒粉、葱、酱油、香油 各适量

🕒 烹调时间: 1 小时

🍲 分量: 2 人份

🕒 准备时间: 30 分钟

❤️ 烹调心得: 中途不要加水, 否则蛋白质受冷凝聚, 会使肉或骨中的成分不易渗出。

制作过程 🍲

1. 肉丝先用酱油拌腌; 金针菇切去蒂头, 洗净, 切成两段; 冬菇浸透后切成丝; 葱切成葱花。
2. 将金针菇和冬菇丝放入砂锅中, 放入肉丝, 加适量水煮沸。
3. 小火煲 1 小时, 再以柴鱼粉、盐调味, 熄火前放入葱花及白胡椒粉, 滴适量香油即可。



雪里蕻肉丝汤

主料	猪瘦肉 200 克，雪里蕻 100 克
辅料	笋丝 50 克，高汤、料酒、味精、盐、食用油各适量

🕒 烹调时间：1 小时

🍲 分量：2 人份

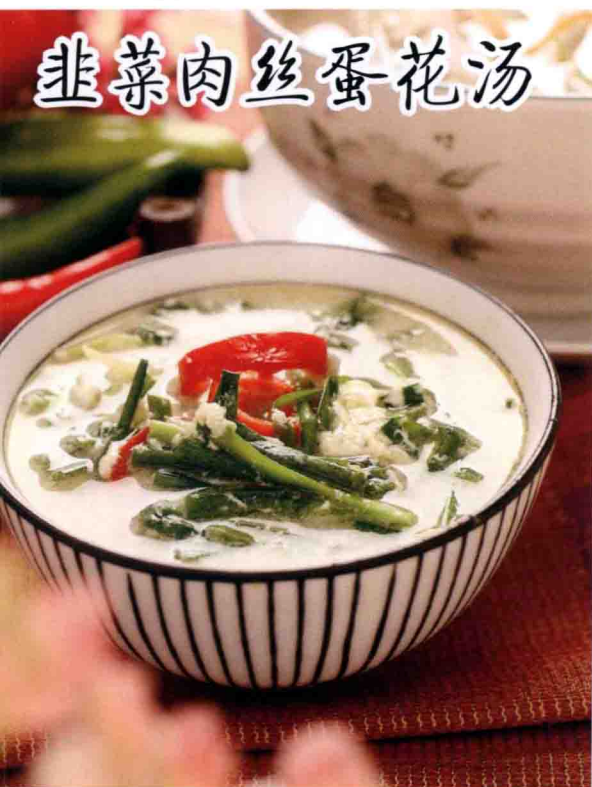
🕒 准备时间：30 分钟

❤️ 烹调心得：盐要放得迟一些，否则肉不易烂。

制作过程 🍲

1. 将猪瘦肉切成细丝；雪里蕻洗净切成细末。
2. 将砂锅置于火上，倒入高汤，放肉丝、笋丝下锅，搅散后放入雪里蕻末。
3. 砂锅加适量水，放入炒好的肉丝、笋丝，加入料酒、味精、盐，待煮沸后，用小火煲 30 分钟撇出浮沫，加入油，起锅装入汤碗内即可。

韭菜肉丝蛋花汤



主料 猪肉 100 克，韭菜 250 克，鸡蛋 2 个

辅料 盐、食用油、味精、红椒丝各适量

制作过程

1. 猪肉切丝；韭菜切段；鸡蛋打入碗中搅匀成鸡蛋浆。
2. 开水氽烫肉丝，与韭菜、红椒丝一起放入砂锅。
3. 加入鸡蛋浆，煲 2 小时后加入食用油、盐、味精即可。

🕒 **烹调时间**：2 小时

🍲 **分量**：1 人份

🕒 **准备时间**：30 分钟

❤️ **烹调心得** 此汤要是再加一些银耳，会更可口。

主料 猪肉 100 克，绿豆芽 300 克

辅料 青椒、红椒、老姜、盐各适量

制作过程

1. 将猪肉切丝；将绿豆芽择洗干净；青、红椒切丝。
2. 将水、肉丝放入砂锅内，然后放入绿豆芽，加入青椒丝、红椒丝、老姜，大火煮沸后转小火煲 1 小时，关火，用盐调味即可。

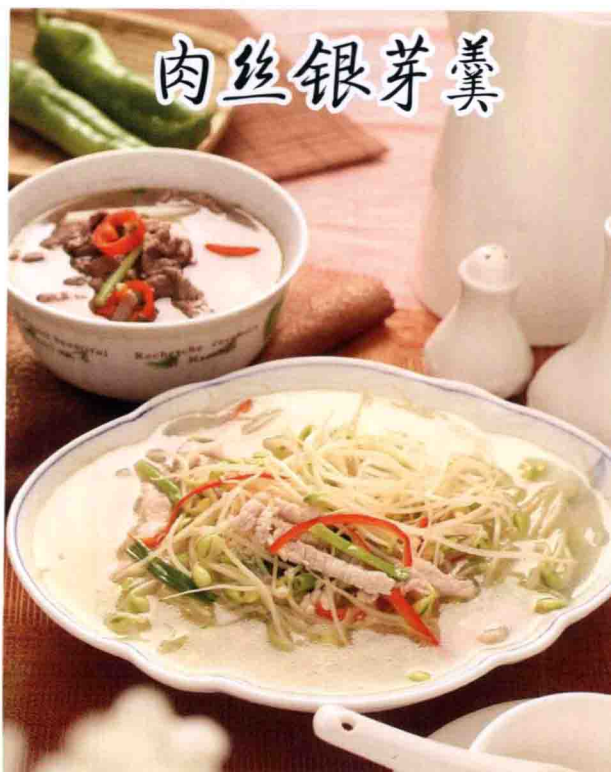
🕒 **烹调时间**：1 小时

🍲 **分量**：1 人份

🕒 **准备时间**：1 小时

❤️ **烹调心得** 在汤中放少许山楂或几片萝卜，肉可很快煲得酥烂。

肉丝银芽羹



香干头菜肉丝汤



主料 猪肉丝 100 克，香干 1 块，大头菜 20 克

辅料 胡萝卜、芹菜、盐、葱丝各适量

制作过程

1. 香干切成丝；大头菜切丝，将大头菜丝入锅稍干煸。
2. 砂锅加入水，同时加香干丝、大头菜丝和猪肉丝同煮。
3. 加胡萝卜、芹菜稍煮，再加入盐调味，最后撒上葱丝即可。

🕒 **烹调时间**: 1 小时

🍲 **分量**: 1 人份

🕒 **准备时间**: 1 小时

❤️ **烹调心得**: 大头菜也就是将芥菜头腌制后的品种，其味道鲜爽清香。

主料 猪肉 100 克，西洋菜 500 克

辅料 皮蛋 1 个，盐、姜丝各适量

制作过程

1. 猪肉切成丝；西洋菜洗净去根部；皮蛋切块。
2. 砂锅加适量水，放入皮蛋块、姜丝。
3. 加入西洋菜，煲 1 小时。
4. 用盐调味，加肉丝煮熟即可。

🕒 **烹调时间**: 1 小时

🍲 **分量**: 2 人份

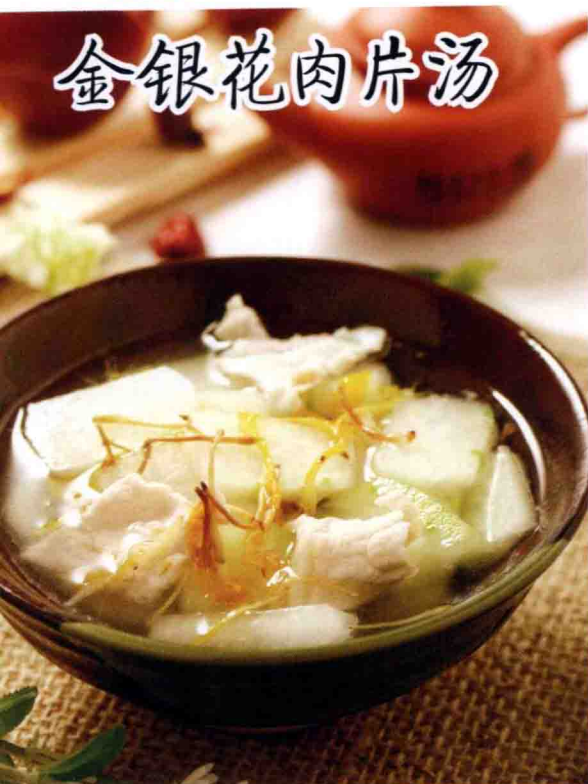
🕒 **准备时间**: 30 分钟

❤️ **烹调心得**: 肉丝要顺着肉的纹理切，横着切猪肉会煮碎。

上汤肉丝西洋菜



金银花肉片汤



主料 猪瘦肉 100 克，金银花 30 克

辅料 冬瓜 200 克，盐、淀粉各适量

制作过程

1. 金银花洗净；冬瓜去皮切片；猪瘦肉切片，加适量盐、淀粉和适量清水拌匀。
2. 砂锅内加入适量清水，待煮沸后，将肉片、冬瓜片加入锅中煲 30 分钟。
3. 加盐调味，再放入金银花煮 1 ~ 2 分钟即可。

🕒 **烹调时间**：30 分钟

🍲 **分量**：2 人份

🕒 **准备时间**：30 分钟

💡 **烹调心得**：肉片加少许淀粉拌匀，煮出的汤味道更好。

主料 猪脊骨 300 克，猪瘦肉 150 克，桑葚 30 克

辅料 苍术 15 克，红枣 30 克，老姜、盐、鸡精各 5 克

制作过程

1. 将猪脊骨、猪瘦肉斩块，苍术、红枣、桑葚洗净。
2. 砂锅内放适量清水煮沸，放入猪脊骨、猪瘦肉氽去血渍，倒出，用温水洗净。
3. 用砂锅装水，用大火煲沸后，放入猪脊骨、猪瘦肉、苍术、红枣、桑葚、老姜煲 2 小时，调入盐、鸡精即可食用。

🕒 **烹调时间**：2 小时

🍲 **分量**：2 人份

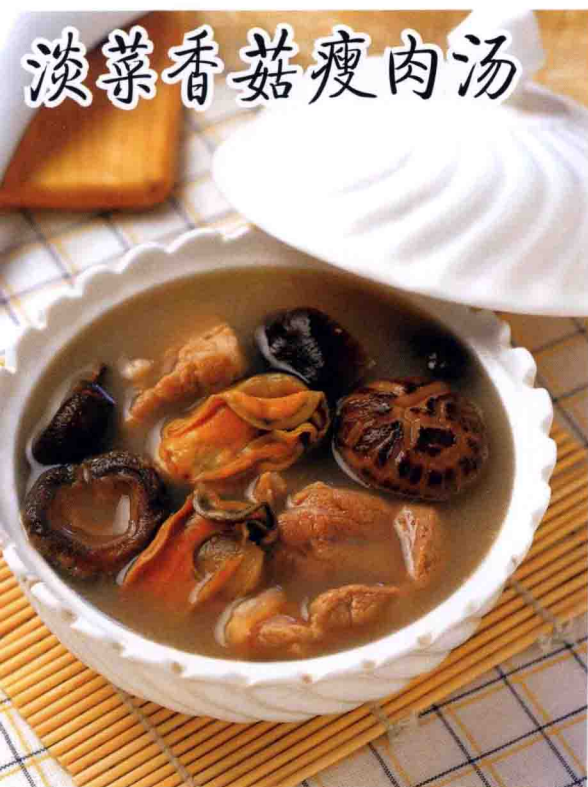
🕒 **准备时间**：30 分钟

💡 **烹调心得**：选购桑葚时以个大、肉厚、弹性大者为佳。桑葚容易霉蛀，应置放于干燥处保存。

桑葚瘦肉汤



淡菜香菇瘦肉汤



主料	猪瘦肉 250 克, 猪脊骨 300 克, 淡菜 100 克, 香菇 150 克
辅料	老姜、盐、鸡精各 5 克

制作过程

1. 将猪脊骨、猪瘦肉斩块; 淡菜、香菇洗净。
2. 砂锅内放适量清水煮沸, 放入猪脊骨、猪瘦肉, 氽去表面血渍, 倒出, 用温水洗净。
3. 用砂锅装水, 大火煮沸后, 放入猪脊骨、猪瘦肉、淡菜、香菇、老姜, 用小火煲 2 小时后调入盐、鸡精即可食用。

🕒 **烹调时间:** 2 小时

🍲 **分量:** 2 人份

🕒 **准备时间:** 30 分钟

💡 **烹调心得:** 把香菇泡在水里, 用筷子轻轻敲打, 泥沙就会掉入水中。

主料 猪瘦肉 250 克, 猪脊骨 200 克, 花生米 50 克, 香菇 20 克

辅料 核桃、黄豆各 50 克, 老姜 3 克, 盐、鸡精各 5 克

制作过程

1. 猪瘦肉、猪脊骨洗净, 斩块; 花生米、核桃、黄豆、香菇泡洗干净。
2. 砂锅内放适量清水煮沸, 放入猪瘦肉、猪脊骨氽去血渍, 倒出, 用温水洗净。
3. 花生米、核桃、黄豆、香菇、猪瘦肉、老姜、猪脊骨放入煲内, 加入清水, 用小火煲 2 小时, 调入盐、鸡精即可食用。

🕒 **烹调时间:** 2 小时

🍲 **分量:** 2 人份

🕒 **准备时间:** 30 分钟

💡 **烹调心得:** 发好的香菇要放在冰箱里冷藏, 可减少营养损失, 并且做出的菜味道更好。

花生香菇瘦肉汤





扁豆瘦肉汤

🕒 烹调时间：2 小时

🍲 分量：3 人份

🕒 准备时间：30 分钟

❤️ 烹调心得：烹调扁豆时应炒透煮熟，破坏其毒素，避免食物中毒。

主料 猪瘦肉 500 克，扁豆 100 克，猪脊骨 400 克

辅料 姜 10 克，鸡精 5 克，盐适量

制作过程 🍲

1. 猪瘦肉、猪脊骨洗净，斩块。
2. 砂锅内放适量清水煮沸，放入猪瘦肉、猪脊骨氽去血渍，倒出，用温水洗净。
3. 砂锅内，放入扁豆、猪瘦肉、猪脊骨、姜，加入清水，小火煲 2 小时，调入盐、鸡精即可食用。