



◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
- 小巧玲珑 易于阅读
- 小书不小 内容多多

学会几道菜

快乐一家人

BAO CHU
XIANG NONG

香浓

煲出

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

煲出
BAO CHU
XIANG NONG
香浓

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

煲出香浓/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6164-2

I. 煲... II. 李... III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010164 号

快乐生活·家庭厨艺系列

煲出香浓

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海健
责任编辑 李 珉
版式设计 红 5 工作室
责任校对 王 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 130mm × 140mm
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2007 年 3 月成都第一版
印 次 2007 年 3 月成都第一次印刷
定 价 6.50 元

ISBN 978-7-5364-6164-2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

目录 MULU

煲

是指将原料经刀工处理后，放入煲锅中，掺入汤汁，加盖用小火慢炖至原料软烂，汤汁浓醇的一种烹调方法。

- 1. 蚝油木耳排骨煲
- 2. 肥肠豆腐煲
- 3. 党参煲猪腰
- 4. 猪肚白果煲
- 5. 牛腩豆腐煲
- 6. 脊髓粉丝煲
- 7. 羊肉萝卜煲
- 8. 香菠萝滑鸡煲
- 9. 乌骨鸡药膳煲
- 10. 滋补龙凤煲
- 11. 菌菇煲鹅块
- 12. 海马沙参煲乳鸽
- 13. 健脑乳鸽煲
- 14. 豆瓣菜煲乌鱼
- 15. 酸菜牛蛙煲
- 16. 珍菌鱼肚煲
- 17. 瘦肉煲银耳
- 18. 板栗油豆腐
- 19. 香菇板栗煲
- 20. 野菌香煲

- 萝卜荸荠煲猪肉
- 木瓜煲瘦肉
- 干贝鱼肚煲猪肉
- 紫菜绿豆煲排骨
- 茅根煲猪排
- 莲藕花生煲排骨
- 墨鱼煲排骨
- 海带玉米煲排骨
- 猪骨陈皮煲萝卜
- 黄豆煲猪蹄



目录

MULU

- 54 冬瓜柿饼煲猪蹄
玉米金菇煲猪蹄
- 55 仙人掌煲猪蹄
带丝老鸭煲猪肚
- 56 玉竹白果煲猪肚
鱿鱼山药煲猪肚
- 57 熟地煲猪尾
罗汉果煲猪肺
- 58 天麻煲猪脑
黑枣煲猪肠
- 59 白玉肥肠煲
腰肝煲
- 60 党参海马煲牛肉
杂果煲牛肉
- 61 牛柳木耳煲
泰式牛腩煲
- 62 玉米萝卜煲毛肚
牛筋煲
- 63 葱香羊肉煲
海马煲狗肾
- 64 白果煲土鸡
眉豆竹笋煲土鸡
- 65 美味山珍煲
养身鸳鸯煲



- 66 板栗红枣煲土鸡
龙戏双凤煲
- 67 红豆煲乌骨鸡
人参煲老母鸡
- 68 当归菟丝煲乌骨鸡
猴头菇煲乌骨鸡
- 69 鸡丁香菇煲
沙锅土鸡煲
- 70 老母鸡煲花蟹
板栗荸荠煲凤爪
- 71 党参煲鸡翅
沙参玉竹煲老鸭
- 72 苦瓜煲双味鸭
冬瓜洋参煲土鸭
- 73 山药枸杞煲土鸭
笋干老鸭煲
- 74 菊花麦冬煲老鸭
绿豆冬瓜煲老鸭

目录

MULU



- 75 鸭杂煲
冬瓜煲鹅
- 76 川芎天麻煲乳鸽
猪肉海带煲乳鸽
- 77 莲子百合煲乳鸽
红枣煲鹌鹑
- 78 笋干香鹌煲
灵芝鹌鹑
- 79 银耳煲鲫鱼
天麻枸杞煲鱼头
- 80 无花果煲乌鱼
萝卜鱼腩煲
- 81 茄子咸鱼煲
鳝鱼粉丝煲
- 82 人参煲甲鱼
灵芝甲鱼煲
- 83 苦瓜煲鱿鱼
花椒鳗鱼煲
- 84 龙虾粉丝煲
螃蟹粉丝煲
- 85 什锦海鲜煲
党参煲牛蛙
- 86 玉米煲雪蛤
冬瓜枸杞煲花蛤
- 87 冬瓜枸杞煲蛤蜊
泡菜豆腐煲
- 88 八珍豆腐煲
咖喱素三宝



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表



烹饪方法诠释

PENGREN FANGFA
QUANSHI

煲，是指将原料经刀工处理后，放入煲锅中，掺入汤汁，加盖用小火慢煨至原料软烂、汤汁浓醇的一种烹调方法。其制作简便、保温性强，在各大菜中运用十分广泛，品种也很多。

煲菜选取原料十分广泛，蔬菜豆腐、家禽家畜、河海鲜、山珍野味、滋补中药材等均可入菜。但所选原料（主料）都要耐焖煮。煲菜追求原料的原汁原味及酥烂的质感，而不以嫩为特点。因此，原料多以质地老韧而肉质鲜美的动物原料为主，植物原料的豆制品、块根类及笋、菜白等为多。刀工处理多以块、条成形，而不用片、丝、粒等形状。煲，由于慢火加热需较长的时间，故原料的形状必须一致。有些腥味较重或带有血水的原料，在入煲前还要经氽水洗净或油炸的方法处理，以保持原汁原味的纯正。

煲菜十分注重用汤，讲究“汤多汁长”。汤多可使原料浸没于汤汁中，保证长时间保温，出菜时热气腾腾。加汤通常是一次加足，一般中途不宜再加，以免影响成菜的质量。调味一般也一次性完成，有少数可以中途补充调味，所以力求准确。

煲菜是以盛器为特色，市场上目前有沙锅、陶锅、瓷锅、不锈钢锅等多个品种，选取何种煲锅，没有明确的界定，主要取决于个人喜好。但有一点是必须明确的，那就是煲锅必须保持清洁。因为反复使用，煲外壁可能发黑，应及时清洗。否则会有不洁之感，而降低人们的食欲。



蚝油木耳排骨煲

营养特点

此菜含蛋白质、脂肪、维生素、粗纤维等，有补中益气、滋阴润燥、凉血止血等作用。

蚝油木耳排骨煲

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色泽红亮，排骨熟软，木耳脆嫩，
咸鲜微辣。

原 料

排骨450克 黑木耳30克 菜心50克 泡辣椒15克
混合油、鲜汤各适量

调 料

泡姜片10克 蚝油25克 老抽10克 味精3克 料酒10克

制作方法

- 1 猪排骨斩成节，入锅中氽一水；木耳洗净、泡涨；菜心焯一水。
- 2 锅中放入精炼油烧热，下猪排骨节爆香，加进鲜汤、盐、泡姜片、泡辣椒、黑木耳、蚝油、老抽、料酒、味精用文火煲熟，再加进菜心略煲即成。



制作要领

一定要爆香猪排骨后才掺入鲜汤。



营养特点

肥肠含蛋白质、脂肪、胆固醇等。其味甘性微寒，可补脾健胃、养中益气。

肥肠豆腐煲

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色

色泽红亮，肥肠熟软，豆腐细嫩，
咸鲜微辣，香味十足。

原料

豆腐300克 猪肥肠200克 八角4克 山柰4克 泡椒15克
精炼油、鲜汤各适量

调料

姜片10克 蒜片10克 郫县豆瓣50克 盐3克 味精4克

制作方法

- 1 豆腐切成块；猪肥肠入锅中煮熟。
- 2 锅内放精炼油烧热，下郫县豆瓣、姜片、蒜片、泡椒、八角、山柰炒香，掺入鲜汤，加进猪肥肠块、豆腐、盐、味精，倒入煲锅，煲熟即成。



制作要领

猪肥肠要煮熟软，豆腐要沸烫。



营养特点

猪腰含蛋白质，具有滋阴、润燥、补肾等功效。

党参煲猪腰

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 汤鲜味浓，质地熟软，药食兼备。

原 料

猪腰250克 猪瘦肉200克 党参30克 核桃40克
黄芪30克 红枣30克 枸杞、清水各适量

调 料

姜片25克 盐5克 鸡精4克

制作方法

- 1 猪腰去筋膜，猪瘦肉斩成块，均余去血污；党参、核桃、黄芪、红枣、枸杞分别洗净。
- 2 煲中放入猪瘦肉、猪腰、党参、核桃、黄芪、红枣、枸杞、姜片，掺清水用小火煲2小时，调入盐、鸡精即可。



制作要领

猪腰要去尽筋膜，煲制时间要够。



营养特点

猪肚味甘性温，可补虚损、健脾胃。白果含维生素B、银杏碱等，有润肺止咳之功效。

猪肚白果煲

快乐生活
家庭厨艺系列



成菜特色 猪肚熟软，腐竹可口，白果清香，汤色奶白诱人。

原 料

猪肚300克 猪瘦肉100克 腐竹120克 白果60克

调 料

老姜块25克 盐5克 鸡精3克

制作方法

- 1 猪肚、猪瘦肉洗净切成块，均入沸水中氽去血污，再用水洗净；白果去皮、芯。
- 2 瓦煲内加清水煮沸，放入猪肚、猪瘦肉、老姜块、白果、腐竹煲2小时，调入盐、鸡精即可。



制作要领

猪肚要用清水反复冲洗，去尽臊味。

牛腩豆腐煲



营养特点

牛腩即带筋、油的牛肉，味甘性温，有养脾益气、补益腰脚、强筋壮骨、消渴等功效。