



出版社

〔京〕新登字 169 号

煮

鹏飞 文秀 著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京市南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 250 千字

1991 年 12 月第 1 版 1993 年 5 月北京第 3 次印刷

印数:16201—23200

ISBN7—5048—1837—2/TS·37

平装定价:5.05 元 精装定价:8.45 元

序

煮，是将原料放在多量的汤水中，先用旺火，后转微火至熟的一种烹调方法。这种方法适应性广，操作简单，易于掌握，煮出的食品，味清淡、肥美，突出主料滋味。在选料方面极其广泛，动物性、植物性原料均可煮制。

本书共收录了 450 余种食品的煮制方法。其中煮馄饨 30 种，煮饺子 32 种，煮面条 34 种，煮面汤 37 种，煮元宵、汤圆 32 种，煮粥 38 种，煮肉菜 40 种，煮禽蛋菜 33 种，煮河鲜、海鲜菜 43 种，煮素菜 37 种，煮果菜 22 种，煮冷热饮 24 种，火锅煮菜 27 种，沙锅煮菜 24 种。

为了满足人民生活的需要，应农村读物出版社编辑之约，编写了这本《煮》一书，奉献给读者。愿本书能丰富您的饮食，增进您的健康。

本书在编写过程中，参阅了一些书籍资料，在此表示感谢！

本书可供城乡广大家庭、烹饪爱好者、饮食工作者参考。

作 者

1991 年 8 月

目 录

第一部分：面食

一、煮馄饨类		鱼肉皮子馄饨	20
鲜肉五彩汤馄饨	1	鲜虾馄饨	21
京味馄饨	2	虾肉绉纱馄饨	22
清汤馄饨	3	蟹肉馄饨	23
鲜肉大馄饨	4	原汁抄手	23
荠菜肉馄饨	5	鸡肉抄手	24
鲜肉馄饨	6	温江程抄手	25
三鲜汤馄饨	7	龙抄手	26
淮园馄饨	8	绵阳原汁抄手	27
湖州大馄饨	9		
无锡鲜肉馄饨	10	二、煮饺子类	
广东鲜肉馄饨	10	鸳鸯水饺	28
无锡王兴记馄饨	11	状元水饺	29
钟兴馄饨	12	老边煮饺	30
过桥馄饨	13	肉馅水饺	31
翡翠馄饨	14	三鲜水饺	32
豆腐馄饨	15	大肉水饺	32
鸡肉馄饨	16	高汤水饺	33
捶鸡馄饨	17	牛肉水饺	34
参茸鸡丝馄饨	18	番茄牛肉馅水饺	35
鸡丝馄饨	19	回宝珍饺子	36
鱼肉馄饨	19	淮扬小饺	37

羊肉水饺	38	福山拉面	60
鱼肉水饺	38	拨鱼面	61
天津鱼馅水饺	39	猫耳面	62
朱砂水饺	40	岐山臊子面	62
温江水饺	41	汉中梆梆面	63
红油水饺	42	成都素条面	64
虾仁水饺	42	新繁银丝面	65
虾仁冬菇水饺	43	温江甜水面	65
清素水饺	44	泰山豆腐面	66
素馅水饺	45	扬州锅面	67
花素水饺	46	蓬莱小面	68
丁香素馅水饺	46	西北干拌面	69
平菇水饺	47	肉丝拌面	70
水晶水饺	48	红烧牛肉面	70
猪肉白菜水饺	49	咖喱牛肉面	71
猪肉韭菜水饺	49	漳州手抓面	72
猪肉西葫芦水饺	50	开元寿面	73
猪肉豆角水饺	51	开洋葱油面	73
猪肉茴香水饺	52	什锦素浇面	74
猪肉芹菜水饺	53	温拌面	75
猪肉藕馅水饺	54	武汉热干面	76
		三虾面	77
三、煮面条类		四川凉面	78
担担面	55	双色凉面	78
炸酱面	55	什锦凉面	79
打卤面	56	蒸拌凉面	80
麻酱面	57	朝鲜冷面	81
刀削面	58	台湾风味冷面	82
三原疙瘩面	59		

四、煮面汤类

片汤	83
三鲜片汤	84
美味面片	85
家常面汤	86
鸳鸯面汤	86
香川汤面	87
阳春面	88
三鲜汤伊府面	89
清汤面	89
三鲜汤面	90
肉丝汤面	90
珍珠面汤	91
疙瘩汤	92
酸辣疙瘩面	93
片儿馮面	93
烩面	94
金珠疙瘩汤	95
猫耳面汤	96
肉丝两面黄	96
银丝奶汤	97
酸菜肉丝面	98
肉丝菠菜汤面	99
萝卜虾干面汤	99
柳叶面汤	100
片儿川面	101
红汤面	101
烂锅面	102
排骨汤面	103

鲍鱼鸡丝汤面	104
火腿虾仁雪菜面	104
清汤鱼面	105
鱼汤面	106
糊面	107
煨面	108
狮耳面	108
牛肉汤面	109
五香牛肉面	110

五、煮汤圆、元宵类

赖汤圆	111
四川汤圆	112
玫瑰汤圆	113
鸽蛋圆子	114
水磨汤圆	115
核桃汤圆	116
酒酿汤圆	117
芝麻水磨汤圆	118
葛粉汤圆	119
猪油汤圆	120
五色挂粉汤团	121
西安挂粉汤圆	122
夫子酒烩汤圆	123
脂油汤圆	124
杭州麻心汤团	124
宁波猪油汤团	125
酒酿三圆	126
温州豆沙汤团	128

鲜肉汤团（一）	129	山药糯米粥	150
鲜肉汤团（二）	130	小枣秫米粥	150
萝卜馅团子	131	小豆粥	151
麻酱汤圆	132	豌豆粥	151
西米汤圆	133	杨梅糯米粥	152
西施舌	133	肉末粥	153
鸡油大汤圆	135	腊八粥（咸味）	153
彭水心肺汤圆	136	八宝菜粥	154
橙羹小汤圆	137	里脊粥	155
元宵	137	鱼肉米粥	155
可可元宵	139	花生猪骨粥	156
麻心元宵	139	肉末菜粥	157
什锦元宵	140	鱼生粥	157
桂花元宵	141	玉米面豆粥	158
		两面粥	159
六、煮粥类		大米豆粥	159
腊八粥（甜味）	142	小豆米粥	160
八宝莲子粥	143	高粱米粥	160
什锦粥	144	大麦米粥	161
八宝粥	144	大米绿豆粥	161
水果什锦粥	145	椰子奶糊	162
西湖藕粥	146	杏仁露	162
藕粥	147	绿豆沙	163
枣泥米粥	147	芝麻糊	164
小米豆蓉粥	148	煮藕粉	164
黑芝麻粥	149	花生酱豆奶糊	165
果泥奶粥	149	面茶	165

第二部分 菜肴

一、煮肉类

清汤肘子	167	卤煮三样	183
煮蘑菇大排骨	168	清汤牛肉丸	184
煮排骨冬瓜	168	清汤羊肉	185
煮马铃薯排骨汤	169	手抓羊肉	185
煮排骨海带汤	170	白切牛肉	186
煮猪排骨汤	170	汤爆肚	187
西洋菜排骨汤	171	水煮牛肉	187
清汤排骨	171	煮酸菜牛肉	188
白汤	172	火腿冬瓜汤	189
排骨煮白菜	173	火腿猪骨冬瓜汤	189
黄豆猪蹄汤	173	丝瓜肉片汤	190
猪脚茭白汤	174	木耳肉片汤	191
丸子汤	174	肉茸发菜汤	191
煮咖喱丸子	175	雪菜肉片汤	192
清余丸子	176	猪肝汤	192
煮肉丸丝瓜	177		
余肉丸白菜	177	二、煮禽蛋类	
煮清汤蓬蒿丸子	178	全鸡清汤	193
煮六合清汤丸子	179	煮黄汁鸡块	194
余丸子	179	月母鸡汤	195
水煮肉片	180	清汤鸡块	195
蒜泥白肉	181	清煮蘑菇鸡	196
白切肉	181	清煮全鸡	196
卤煮五香马肉	182	雪菜煮鸡块	197
豆豉卤煮肚片	183	芋艿煮鸡	198
		白斩鸡	198

怪味鸡块	199
红油鸡块	200
煮老母鸡汤	201
白菜鸡块汤	201
清汤珍珠鸡	202
双色鸡丸汤	202
清汤鸡丸	203
峡口明珠汤	204
盐水鸡块	205
御府鸭块	206
盐水鸭	207
糟鸭	208
冬瓜火腿鸭汤	208
卧鸡蛋	209
煮鸡蛋	209
蛋菇	210
朱古力蛋打奶	210
煮鱼鸡蛋少司	211
西红柿鸡蛋汤	212
番茄泡蛋汤	212
番茄蛋花汤	213
海米冬瓜鸡蛋汤	213
蛋花鸡汤	214
蛋花肉丝芽菜汤	215

三、煮河鲜海鲜菜类

奶汤鲫鱼	215
哈蜊鲫鱼	216
高汤鲫鱼	217

氽大鲫鱼	218
氽鲫胡萝卜丝	219
鲫鱼氽丸汤	220
淡菜萝卜煮鲫鱼	221
鲜鲫鱼汤	221
氽鲫鱼汤	222
雪笋鲫鱼	223
醋椒活鱼	223
西湖醋鱼	224
雪菜大汤黄鱼	225
雪菜塘鲤鱼汤	226
咸鱼大蒜汤	227
鸡茸鲑鱼汤	227
奶汤桂鱼	228
川糟汤	228
白鱼过江汤	229
氽鲩鱼	230
清汤鲩鱼	230
酸辣带鱼段汤	231
醋椒鳊鱼汤	232
清汤虾丸	233
氽海参片	233
胡辣海参	234
酸辣海参	235
酸辣鱿鱼汤	235
清汤鱼圆	236
鲫鱼丸子汤	237
刀鱼丸子汤	238
三鲜鱼圆汤	238

鱼丸番茄汤	239	煮奶油干丝	257
喜临门	240	煮炸豆腐	258
川汤鱼圆	240	红果豆腐	259
余鱼丸	241	双冬煮豆腐	260
冬瓜鲤鱼汤	242	包豆腐煮火锅	261
冬瓜火腿鱼片汤	243	煮盐水豆腐	261
桔瓣鱼丸	243	煎煮豆腐	262
菜心两圆汤	244	鲜蘑菇豆腐汤	262
淮鱼煮干丝	245	西湖莼菜汤	263
蔬菜鱼汤	246	土豆番茄汤	264
菠菜鱼片汤	247	酸辣冬瓜汤	264
		开洋冬瓜汤	265
四、煮素菜类		白玉如意汤	265
煮胡萝卜	247	奶汤蒲菜	266
煮马铃薯	248	银丝富贵汤	267
煮芋艿	248	煮藕片汤	267
桂花糖芋头	249	煮萝卜汤	268
甜煮红薯	249	海米白菜汤	268
糖油甘薯	250	冰糖银耳	269
煨熟藕	251	雪白木耳	270
煮盐水毛豆	251	益寿银耳汤	270
煮盐水黄豆	252		
煮干笋黄豆	253	五、煮果菜类	
煮香黄豆	253	核桃酪	271
煨黄豆汤	254	桂花栗子羹	271
大煮干丝	254	翡翠珊瑚	272
煮火腿干丝	255	珊瑚莲子	273
鸡汤煮干丝	256	什锦西米羹	273
煮双丝	257	煮什锦水果	274

什锦果羹	275	冰糖银耳汤	291
白糖煮山楂	275	绿豆汤	291
甜橙酪	276	赤豆红枣汤	292
金桔汉果露	277	红糖姜汤	292
桔味醒酒汤	277	莲心汤	293
红桔羹	278	白糖芋艿汤	293
煮蜜三果	278	白芸豆汤	294
煮水果	279	杏仁奶茶	295
菠萝酪	279	咖啡牛奶	295
甜酸菠萝片	280	法式咖啡	296
奶油菠萝冻	281	土耳其式咖啡	297
冰汁龙眼	281	冷咖啡	297
香蕉冻	282	可可汁	298
水果冷汤	283		
杏冷汤	283		
什锦西瓜盅	284		

六、煮冷热饮类

煮红果汁	285
煮鲜果汁	285
煮柠檬汁	286
樱桃汁	286
美味梨汁	287
甜桔汁	287
红枣汤	288
葡萄汁	288
煮番茄汁	289
煮橄榄汁	290
酸梅汤	290

七、火锅煮菜类

家常火锅	298
三元火锅	299
什锦火锅	300
涮羊肉锅	301
四喜火锅	302
淮扬干丝火锅	303
八鲜火锅	304
美味火锅	305
鸳鸯丸子火锅	306
四生片火锅	306
杂伴儿火锅	307
豆腐火锅	308
东北杂锅	309
菊花四喜锅	309

菊花鱼锅	310	小牛里脊火锅	316
生片火锅	311	鸡肉火锅	317
腌鲜火锅	312	头尾火锅	318
猪肉火锅	313	毛肚火锅	319
麻辣火锅	314	白肉火锅	320
辣味汤锅	315	鱿鱼火锅	321
牛肉火锅	316		

第一部分 面 食

一、煮馄饨类

鲜肉五彩汤馄饨

主料：

富强粉面 500 克，猪瘦肉 200 克，虾米 10 克，虾子 10 克，蛋皮丝 10 克，紫菜 10 克。

辅料：

熟猪油 25 克，精盐 10 克，味精 10 克，葱末 5 克，碱少许，淀粉适量。

制法：

(1) 将面粉放入盆内，加少许碱、精盐，用适量凉水和成稍硬的面团，揉匀，用淀粉作扑面，擀制成半透明状的大薄面皮，切成适当大小的方形或三角形馄饨皮 100~120 张待用。

(2) 将猪肉切碎，剁成末，加入精盐 5 克搅上劲，再加水 40 克调成肉馅，然后将馄饨皮摊放在左手中，把肉馅（约 2 克）挑在皮子中间，捏拢包好，投入中火上的沸水锅内。

(3) 取碗 10 只，每碗放入精盐 0.5 克、味精 1 克、猪油

2.5 克、虾米 1 克、蛋皮丝 1 克、紫菜 1 克（撕成指甲片）等辅料，再加入沸汤 250 克，制成汤料。待馄饨煮熟，浮出，每碗捞入 10~12 只，撒上虾子 1 克、葱末 0.5 克即成。

特点：

皮薄肉嫩，色泽鲜艳，汤清味鲜，是杭州市的传统风味。

京味馄饨

主料：

富强粉面 500 克，去皮猪肉 200 克，猪骨头 300 克，虾皮 30 克，香菜 12.5 克，冬菜 7.5 克，葱花 12 克，紫菜 3 克。

辅料：

干淀粉 55 克，精盐 12.5 克，酱油 100 克，胡椒粉 2.5 克，香油 12.5 克，姜末 2 克。

制法：

（1）将面粉放入盆内，加入精盐 5 克（夏天用 8.5 克）、凉水 225 克和成面团，用手按揉到面团光滑时，盖上湿布饧 20 分钟待用。

（2）将干淀粉碾成细面，装入纱布袋内扎紧口做扑面，将饧好的面团用擀面杖擀成厚薄均匀的薄片，约 1 毫米厚。并切成边长约 9.5 厘米的三角形或底边 9.5 厘米的梯形，即为馄饨皮。

（3）将猪肉剁成末，放入盆内，加入凉水 85 克，充分搅拌。待肉与水融合一起时，加入酱油 40 克、精盐 7.5 克搅匀，再放入葱花、姜末和香油拌成肉馅。另将香菜择洗干净，切成小段。紫菜切成小块。

（4）将猪骨头洗净，放入锅内，加入凉水 7.5 公斤，用

旺火烧沸后，撇去浮沫，熬1小时即为馄饨汤。

(5) 取一小掬馄饨皮放在左手中（尖端朝外），右手持一根竹筷，挑少许馅放在馄饨皮尖端部位上轻轻一摺，使筷子粘上面皮往里卷两折。然后，抽出筷子，把卷好馅的面皮两侧合拢捏在一起，即成为中间圆、两头尖的馄饨。

(6) 碗内放入少许酱油、虾皮、紫菜和冬菜。把馄饨放在滚开的汤锅中煮，待汤再烧沸，馄饨漂浮起来即已煮熟。先舀出一些热汤放入盛作料的碗里，再盛入适量的馄饨，撒上香菜段和胡椒粉即成。

特点：

皮薄，馅鲜，汤醇，加入各种作料，白黄绿紫相映，色味俱佳。趁热与芝麻烧饼同吃最好。

清汤馄饨

主料：

面粉 500 克，猪肉 200 克，鸡蛋 1 个，紫菜、榨菜、香菜适量。

辅料：

香油、酱油、精盐、味精、淀粉、鲜汤、葱花、凉水、碱适量。

制法：

(1) 将面粉放入盆内，加少许碱、精盐，用凉水 225 克和成稍硬的面团，揉匀，用淀粉作扑面，擀制成半透明状的大薄面皮，切成适当大小的方形、梯形或三角形馄饨皮 100~120 张待用。

(2) 紫菜用温水泡发，榨菜切成约黄豆大小的丁，香菜

切成末，鸡蛋打散摊成蛋皮，切丝待用。

(3) 将猪肉剁成肉茸，加入酱油、精盐、香油和少许鲜汤搅拌上劲，最后加葱花拌匀成馅。

(4) 一手托馄饨皮，一手持馅，并捏成菱形小馄饨。

(5) 将鲜汤加入榨菜丁烧开，加入酱油、精盐、蛋皮丝、紫菜、香菜、味精，调好味盛入碗内。馄饨用开水煮熟，捞在汤碗内即可。

特点：皮软汤鲜，清淡可口。

鲜肉大馄饨

主料：

面粉 500 克，猪腿肉 200 克，韭黄 50 克，榨菜、紫菜、香菜、蛋皮适量。

辅料：

熟猪油、酱油、精盐、味精、料酒、胡椒粉、干淀粉、鲜汤适量，碱少许。

制法：

(1) 将面粉放入盆内，加少许精盐、碱、水 225 克和成面团，稍饧，用淀粉做扑面，擀成半透明大薄片，切成约 8 厘米见方的皮子待用。

(2) 将猪腿肉剁成茸，韭黄切成末，榨菜剁成米粒大小，搀和在一起加精盐、酱油、味精、胡椒粉、料酒和适量鲜汤搅拌成馅。

(3) 一手托皮，一手抹馅，对折两次，将两端的内层捏合在一起成为马蹄状大馄饨。

(4) 锅内加鲜汤烧开，加入酱油、精盐、味精、熟猪油

等，调好味盛在碗内。将大馄饨下入开水锅内煮熟，捞入汤碗内，撒上蛋皮丝、香菜段和紫菜等即可。

特点：

皮柔软润滑，馅多而鲜嫩，汤清香爽口。

荠菜肉馄饨

主料：

上白大馄饨皮 120 张，猪前夹心肉（去皮）500 克，荠菜 1500 克。

辅料：

熟猪油 50 克，香油 50 克，精盐 45 克，味精 15 克，白糖 20 克，绍酒 25 克，鲜汤 1500 克。

制法：

（1）将荠菜去黄叶、根，洗净后入沸水中焯一下，捞出用冷水冲凉，沥去水分，剁成末。把夹心猪肉洗净，切碎，剁成肉末，加入精盐 4 克，白糖、绍酒、味精 10 克，香油及清水 150 克，顺一个方向搅拌上劲后与荠菜末拌和，即成荠菜肉馅。

（2）将馄饨皮摊放在手掌心上，取荠菜肉馅 10 克放在面皮中间，包捏成耳朵状的大馄饨生坯。

（3）备空碗 10 只，每只放精盐、味精各 0.5 克、鲜汤 150 克、熟猪油 5 克。

（4）锅内注入清水，用旺火烧沸；将馄饨生坯投入锅中，待其上浮后，加少量清水再等 1~2 分钟，用笊篱捞出，分盛于碗内即可。

特点：