

跟我做

煲仔菜



盛镇洲 编著  
程伟民

广东旅游出版社  
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

跟我做煲仔菜 / 盛镇洲, 程伟民编著; 卢平摄. — 广州: 广东旅游出版社,

2004.12

(美食教室系列)

ISBN 7-80653-562-4

I. 跟... II. ①盛... ②程... ③卢... III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第086308号

丛书策划: 周梅英

责任编辑: 周梅英

版式设计: 谭江

封面设计: 张红霞

责任技编: 刘振华

鸣谢: 中山大学西苑宾馆聚园餐厅协助制作

## 广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路55号二栋1楼)

广东旅游出版社图书网

[www.travel-publishing.com](http://www.travel-publishing.com)

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

889×1194毫米 32开 2.5印张 30千字

2005年第1版第1次印刷

印数: 1-8000册

定价: 12.00元



美食教室系列丛书

# 跟我做煲仔菜

## 目录 M U L U

好味鱼头煲 2

鱼香茄子煲 4

煎酿凉瓜煲 6

大芥菜鱼滑煲 8

花生猪手煲 10

烧汁酸菜墨鱼仔煲 12

肉蓉野菌煲 14

酸菜带鱼煲 16

黑椒南瓜排骨煲 18

支竹掌翼煲 20

香芋鱼头煲 22

香芋芡实水瓜煲 24

支竹黄鳝煲 26

萝卜牛筋煲 28

胡椒葱花猪红煲 30

冬菇竹胡椒猪肚煲 32

冬瓜水鸭煲 34

南乳莲藕猪手煲 36

上汤白菜煲 38

40 煎酿豆角煲

42 红葱头排骨煲

44 栗子排骨煲

46 瑶柱粉丝津菜煲

48 咸鱼鸡粒豆腐煲

50 红烧塘虱煲

52 潮州酸菜豆腐煲

54 菠菜浸鱼滑煲

56 鲜淮山排骨煲

58 川弓浸凤爪煲

60 清补凉浸鸡煲

62 煎酿尖椒煲

64 笋虾水鸭煲

66 北菇猪脷煲

68 粉丝焗蟹煲

70 香芋椰汁鸡煲

72 双菇菜胆煲

74 萝卜牛腩煲

76 煎酿茄瓜煲





美食教室系列丛书

跟我做 煲仔菜

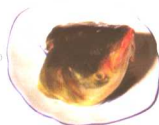
# 好味鱼头煲

HAO WEI YU TOU BAO



## 调料

绍酒、鱼露、麻油、鸡粉、生抽、生粉、植物油。



## 食材处理

1. 大鱼头开边洗净、抹匀生抽拍上干粉，用油炸至金黄色熟透待用；
2. 支竹、冬菇分别用温水浸发三小时左右取出。
3. 支竹切6cm长条用清水略煮捞起。
4. 冬菇切件，烧锅落油加入姜片、葱段、冬菇件、绍酒炒香，再放入上汤滚煨待用。

## 烹制过程

烧砂锅下油，放入姜片、葱段、冬菇件、炸蒜子、白胡椒碎和绍酒炒香，加入支竹、酸菜、鱼头、上汤，用鸡粉、鱼露、生抽调味，老抽调色再煮5分钟左右，最后加入几滴麻油和芫荽即可。

## 特点

鱼头香滑，汁味浓郁。

## 小诀窍

鱼头拍粉后不用油炸改用平底锅煎至两面金黄色也可。另上汤也可用清水代。

## 主料

大鱼头一只约2500克，支竹、酸菜适量。

## 辅料

干冬菇、杞子、姜片、炸蒜子、

红椒件、白胡椒碎、葱榄、芫荽。

煲



## 跟我做煲仔菜

## 鱼香茄子煲

YU XIA QIE ZI BAO



## 辅料

蒜蓉、红椒粒、葱花、姜米。

## 主料

茄子500克、咸鱼25克、肉蓉适量。

## 调料

柱侯酱、生抽、老抽、麻油、鸡粉、辣酱、植物油、生粉。



## 食材处理

茄子去皮切粗条，咸鱼切幼粒。

## 烹制过程

烧锅落油将茄子炸熟捞起，咸鱼粒爆香待用。烧砂锅落油放入蒜蓉、姜米、咸鱼粒、青红椒丝炒香再加入茄子略煮用柱侯酱、生抽、鸡粉、辣椒酱调味，老抽调色，生粉勾芡，最后加入几滴麻油和葱花即可。

## 特点

鱼味香浓，茄子软滑，老少佳宜。

## 小诀窍

用慢火炸茄子，煮好的茄子才软滑。





美食教室系列丛书

跟我做 煲仔菜

# 煎酿凉瓜煲

## JIAN NIANG LIANG GUA BAO

### 调料

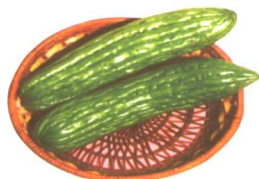
生抽、鸡粉、蚝油、绍酒、生粉、老抽、植物油。

### 主料

凉瓜 600 克、鱼滑 300 克。

### 辅料

豆豉、香芹米、蒜蓉、青红椒米。



### 食材处理

凉瓜横切成 2cm 厚瓜环，去核用清水略煮捞起酿入鱼滑待用。

### 烹制过程

烧平底锅下油将酿好的瓜环煎至两面金黄色；烧砂锅下油加入豆豉、香芹米、蒜蓉、青红椒米溅绍酒炒香，加入煎好的瓜环、适量清水煮 10 分钟左右至酿凉瓜环熟透，用生抽、鸡粉、蚝油调味老抽调色生粉勾芡即可。

### 特点

甘凉可口，夏天佳肴。

### 小诀窍

凉瓜环内抹上生粉再酿入鱼滑可防止瓜肉脱离。绍酒也可用米酒代。

保人





美食教室系列丛书

跟我做煲仔菜

# 大芥菜鱼滑煲

DA JIE CAI YU HUA BAO

## 调料

生抽、鱼露、鸡粉、绍酒、胡椒粉、植物油、麻油。



## 食材处理

潮州大芥菜切6cm日字件用清水灼熟，鱼滑挤成鱼丸用清水浸熟待用。

## 烹制过程

烧砂锅下油加入大芥菜略炒溅绍酒，加入红椒丝、鲜菇片、姜片、炸蒜子、上汤、鱼丸煮滚，用鱼露、生抽、鸡粉调味最后加入、胡椒粉麻油即可。

## 特点

清热凉血，夏日菜式。

## 小诀窍

胡椒粉用胡椒粒压碎代替味道更佳。

## 主料

潮州大芥菜200克、鱼滑150克。

## 辅料

红椒件、鲜菇片、炸蒜子、姜片。





美食教室系列丛书

跟我做 煲仔菜

# 花生猪手煲

HUA SHENG ZHU SHOU BAO



辅  
料  
炸蒜子、红椒件、姜片、冬菇件、大茴香一粒

主  
料

花生仁100克、新鲜猪手600克

调 料

鸡粉、生抽、蚝油、红糖、南乳、老抽、植物油。



食 材 处 理

猪手斩件用清水略煮捞起，花生用清水煲20分钟待用。

烹 制 过 程

烧砂锅下油放入炸蒜子、姜片、冬菇件炒香，加入处理过花生、猪手、大茴香用清水慢火煲15分钟左右，用鸡粉、生抽、蚝油、红糖、南乳调味，老抽调色即可。

特 点

猪手富含胶质，对皮肤美容有一定帮助。

小 诀 窍

花生要先煲焯再与猪手同煮，确保花生和猪手口感一致。

煲



## 跟我做煲仔菜

## 烧汁酸菜墨鱼仔煲

SHAO ZHI SUAN CAI MO YU ZAI BAO



## 辅料

姜片、炸蒜子、冬菇丝

青椒丝、红椒丝、香芹段

## 主料

鲜墨鱼仔350克、酸菜100克

## 调料

日本烧汁、蚝油、辣椒酱、红糖、植物油、麻油、生粉。

## 食材处理

1. 鲜墨鱼仔去墨袋洗净，烧水放入墨鱼仔略煮捞起待用。
2. 酸菜洗净切粗丝待用。

## 烹制过程

烧砂锅落油加入青椒丝、红椒丝、香芹段、姜片、炸蒜子、冬菇丝溅绍酒炒香，放入酸菜、墨鱼仔少量上汤煮3分钟左右，用日本烧汁、蚝油、辣椒酱、红糖调味，生粉勾芡加几滴麻油即可。

## 特点

东洋风味，墨鱼仔口感鲜爽。

## 小诀窍

日本烧汁可用烧味店的烧叉烧汁或烧排骨汁代用。



## 跟我做煲仔菜

## 肉蓉野菌煲

ROU RONG YE JUN BAO



## 主料

猪肉蓉200克、鸡腿菇、茶树菇、平菇、

珍珠菇、鲜冬菇、鲜草菇共计500克

## 辅料

大白菜、红椒丝、姜片、葱花、葱段

## 调料

鸡粉、美极抽、蚝油、食盐、胡椒碎、绍酒、植物油。



## 食材处理

大白菜切件用清水煮熟捞起待用；各种菇类用清水煮滚后换水，加姜片葱段滚煨待用。

## 烹制过程

烧砂锅下油，放入姜片猪肉蓉爆香，再加入大白菜、白胡椒碎及各种菇类，溅绍酒加适量上汤煮滚，用鸡粉、美极抽、蚝油、食盐调味，最后加入几滴麻油和葱花红椒丝即可。

## 特点

新进菌类健康食品，防癌、抗癌。

## 小诀窍

各种菇类滚煨要煮透，以其能够尽量去除菇类的霉木味。胡椒碎和鸡粉属必须调料，对菜的风味起关键作用，不可省略。

