

新编

特色 煲仔 菜

晴漪
编


新
文
出
版
社

新编特色煲仔菜

晴 漪 编

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编特色煲仔菜 / 晴漪编. — 广州: 新世纪出版社, 2004.4
ISBN 7-5405-1752-2

I. 新 ... II. 晴 ... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017977 号

责任编辑: 熊 雁

封面设计: 符 鄂

责任技编: 王建慧

新编特色煲仔菜

晴 漪 编

出版发行 / 新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 肇庆市端州报社印刷厂

规 格 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 9.3125 字数 190 千

版 次 / 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-5405-1752-2 / TS·5

定 价 / 15.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

所谓煲仔菜，即用煲制作之菜肴，不仅深谙美食之粤人擅作此菜，而且它也是我国一种传统的特色菜。如今其品种正不断变化，推陈出新，层出不穷，使煲类菜肴仍然一枝独秀，体现了中国饮食文化之博大精深。

煲仔菜之所以深受民众的喜爱，因它是用煲烹制之菜肴，其材料多样化，荤素均可，档次不限，鱼肉、蔬果、山珍、海味，无所不煲，而且要煲到入口酥烂，咀嚼绵软，具有甘、醇、浓、香、润、滑之特色，使人享受到各种材料的原味精华。

本书收入约 400 款煲仔菜式，共分为家禽类、家畜类、水产海鲜类、野味类、蔬果杂菜类五个部分，为各类煲仔菜之精选。书中详细地介绍了各种菜式所用的材料、制作方法及其特点，易学好做，制作简便，是一本既科学又实用的烹饪参考书。

祝愿本书能给您和您的家人带来健康、温馨和快乐！



目 录

家禽类

椰子银耳鸡煲	(3)	酒糟栗子鸡煲	(15)
栗子鸡煲	(3)	海参鸡煲	(16)
薯仔咖喱鸡煲	(4)	慈姑鸡肉煲	(17)
花雕焗鸡煲	(4)	杜仲茱萸雄鸡煲	(17)
麻辣鸡煲	(5)	原汤酥鸡煲	(18)
虫草酸枣乌鸡煲	(6)	豆豉鸡条煲	(19)
人参乌鸡煲	(6)	蒜头豆豉鸡煲	(20)
蛤蚧乌鸡煲	(7)	肉丸鸡块煲	(20)
咖喱鸡煲	(8)	姜葱咸鱼鸡翼煲	(21)
豉汁滑鸡煲	(8)	火腿鸡翅煲	(21)
双冬滑鸡煲	(9)	陈皮鸡翼煲	(22)
南乳鸡煲	(10)	鱼肚鸡粒煲	(23)
南乳冬笋鸡煲	(11)	咸鱼茄子鸡粒煲	(24)
茴香扁鱼鸡煲	(11)	三菇鸡粒煲	(24)
沙拉煨鸡煲	(12)	芝麻鸡腰煲	(25)
姜蒜鲍鱼鸡煲	(13)	白果鸡脯煲	(26)
香菇鲍鱼鸡煲	(14)	鲜蘑鸡皮煲	(27)
鱿鱼鸡柳煲	(14)	苦瓜鸡茸煲	(28)

目

录



目录

魔芋鸡茸煲	(28)	芥蓝鸭脯煲	(45)
鸽蛋鸡腿煲	(29)	冬菜鸭煲	(45)
蚬蚶鸡腿煲	(30)	薏米咸蛋鸭煲	(46)
京葱鸡腿煲	(30)	薏米冬瓜鸭煲	(47)
黑豆凤爪煲	(31)	冬菇鸭舌煲	(47)
蚝油凤爪煲	(32)	银杏鸭腩煲	(48)
花仁凤爪煲	(32)	酸辣烧鸭丝煲	(49)
白菜粉丝凤爪煲	(33)	芋艿鸭块煲	(49)
核桃花生鸡爪煲	(34)	京葱鸭肝煲	(50)
香菇鸡爪煲	(34)	冬笋鸭脯煲	(51)
黑眉豆当归鸡蛋煲	(35)	海参鸭掌煲	(52)
五味鸡血煲	(35)	蚝油鸭掌煲	(52)
酸辣鸡血煲	(36)	冬菇鸭掌煲	(53)
梅子鸭煲	(37)	荔芋蒜头肥鹅煲	(54)
大葱鸭煲	(38)	芋头鹅煲	(54)
苦瓜烤鸭煲	(38)	冰花酸梅鹅煲	(55)
香芋腊鸭煲	(39)	雪里红烧鹅煲	(56)
香肉鸭煲	(40)	酸梅烧鹅煲	(57)
鲜栗肥鸭煲	(40)	蚝油冬菇鹅掌翼煲	(57)
萝卜香菇母鸭煲	(41)	鹅掌翼煲	(58)
凤眼果鸭煲	(41)	北菇婆参掌翼煲	(58)
陈皮鸭煲	(42)	节瓜芡实鸽子煲	(59)
津菜大鸭煲	(43)	墨鱼鸽子煲	(60)
子姜鸭煲	(43)	青豆鸽子煲	(60)
双冬海参油鸭煲	(44)	乳鸽煲	(61)



咖奶乳鸽煲	(62)	菜胆鸽脯煲	(64)
花胶乳鸽煲	(62)	五香鸽脯煲	(64)
银耳椰子乳鸽煲	(63)		

家畜类

芋艿焖肉煲	(69)	鱼唇排骨煲	(83)
魔芋肉片煲	(69)	豉蒜肉排煲	(85)
栗子烧肉煲	(70)	栗子排骨煲	(85)
双笋烧肉煲	(71)	柚皮排骨煲	(86)
红烧肉煲	(72)	芋头排骨煲	(87)
双冬猪肉煲	(73)	木瓜排骨煲	(88)
冬菇瘦肉煲	(73)	凉瓜虾米排骨煲	(88)
香芋扣肉煲	(74)	萝卜排骨煲	(89)
干菜扣肉煲	(75)	腊味煲	(89)
梅菜扣肉煲	(75)	猪皮萝卜煲	(90)
慈姑大肉煲	(76)	菜心肉皮煲	(91)
五香大肉煲	(77)	瘦肉猪脑煲	(91)
南乳汁肉煲	(78)	芹菜心片煲	(92)
莲藕猪肉煲	(79)	罗汉果猪肺煲	(93)
鸭掌花肉煲	(79)	尖椒肚肺煲	(93)
苦瓜肉丁煲	(80)	胡椒粒猪肚煲	(94)
金针肉煲	(81)	奶香猪肝煲	(95)
青椒塞肉煲	(81)	火爆猪肝煲	(96)
黄瓜塞肉煲	(82)	腰花煲	(96)

目

录



目录

目

录

香芋肥肠煲	(97)	萝卜牛筋腩煲	(115)
豆腐圈子煲	(98)	蚝油牛筋煲	(116)
海参肘子煲	(99)	蒜香牛筋煲	(117)
花生猪蹄煲	(100)	杂菜牛舌煲	(118)
莲藕猪蹄煲	(100)	香菇牛舌煲	(119)
话梅猪手煲	(101)	虫草牛尾煲	(119)
咸酸菜蚝豉猪手煲	(102)	五香牛尾煲	(120)
蚝油猪手煲	(103)	枸杞牛鞭煲	(120)
芋头猪手煲	(103)	红烧羊肉煲	(121)
南乳花生猪尾煲	(104)	萝卜羊肉煲	(122)
栗子猪尾煲	(105)	双冬羊肉煲	(123)
眉豆猪尾煲	(105)	枝竹羊肉煲	(124)
红烧牛肉煲	(106)	辣子羊肉煲	(124)
香芋牛肉煲	(107)	双冬羊腩煲	(125)
金针银耳牛肉煲	(107)	枝竹羊腩煲	(126)
黑椒牛肉煲	(108)	莲藕羊腩煲	(127)
回锅牛肉煲	(109)	沙嗲银丝羊腩煲	(127)
土豆牛肉煲	(109)	羊什煲	(128)
莲藕牛腩煲	(110)	枣香鹿脯煲	(129)
金针云耳牛腩煲	(111)	五香辣味鹿肉煲	(129)
花生牛肘煲	(112)	番茄土豆鹿肉煲	(130)
姜葱牛肚煲	(112)	枸杞鹿筋煲	(131)
姜葱百叶煲	(113)	扁尖笋鹿尾煲	(131)
牛腩煲	(114)	沙茶驴肉煲	(132)
咖喱牛腩煲	(115)	淮杞驴肉煲	(133)



清补猫肉煲	(133)	狗肉煲	(136)
蒜香猫肉煲	(134)	陈皮狗肉煲	(137)
双冬猫肉煲	(135)	菠萝狗肉煲	(137)

水产海鲜类

枝竹黑鲩煲	(141)	梅子青鱼煲	(154)
芹菜鲩鱼煲	(141)	咸肉青鱼煲	(155)
枝竹鲤鱼煲	(142)	花旗参瘦肉生鱼煲	(156)
姜葱鲤鱼煲	(143)	栗子百合生鱼煲	(156)
花生鲤鱼煲	(143)	红苹果生鱼煲	(157)
香辣墨鱼煲	(144)	豆腐鲫鱼煲	(158)
云腿乌鱼煲	(145)	肉苡蓉鱼煲	(158)
苋菜乌鱼煲	(146)	金腿银鱼煲	(159)
银鱼乌贼煲	(147)	芙蓉三文鱼煲	(160)
扣肉桂花鱼煲	(147)	川椒鳗鱼煲	(160)
醋椒桂鱼煲	(148)	熟炆河鳗煲	(161)
苦瓜鲈鱼煲	(149)	雪菜河鳗煲	(162)
糟香鲈鱼煲	(149)	火腩白鳗煲	(163)
鸡茸鲍鱼煲	(150)	蒜子鲑鱼煲	(163)
沙参枸杞鲍鱼煲	(151)	豉汁白鳢煲	(164)
笋鸡冬菇鲍鱼煲	(152)	豉椒黄鳢煲	(164)
冬菇鲍鱼煲	(152)	蒜子鳢鱼煲	(165)
芹黄鱿鱼煲	(153)	韭黄鳢丝煲	(166)
酸辣鱿鱼煲	(154)	梅姜尖梭鱼煲	(167)

目

录



目

录

糖醋鲨鱼煲	(168)	银耳虾球煲	(186)
咸鱼石斑煲	(168)	虾仁什锦煲	(187)
银萝塘利煲	(169)	沙茶银丝蟹肉煲	(188)
乌豆塘利煲	(170)	沙茶花蟹煲	(189)
香茸泥鳅煲	(170)	粉丝白蟹煲	(189)
蛋溶黄鱼煲	(171)	淡菜牛油煲	(190)
鱼露双鲜煲	(172)	豉椒生蚝煲	(191)
咖喱鱼柳煲	(173)	蟹肉鱼翅煲	(192)
红烧鱼头煲	(174)	三丝鱼翅煲	(192)
粉皮鱼头煲	(174)	虫草海参煲	(193)
天麻鱼头煲	(175)	冬菇海参煲	(194)
豉椒鱼头煲	(176)	鲍鱼海参煲	(195)
凉瓜鱼头煲	(176)	干贝海参煲	(195)
香芋鱼头煲	(177)	白果鲜贝煲	(196)
菜心墨鱼头煲	(178)	豌豆鲜贝煲	(197)
豆腐鱼头煲	(178)	川酱带子煲	(197)
三鲜鱼唇煲	(179)	蒜茸青口煲	(198)
蟹黄鱼唇煲	(180)	西芹牛蛙煲	(199)
干烧鱼肚煲	(181)	豉姜牛蛙煲	(200)
三丝鱼肚煲	(182)	凉瓜牛蛙煲	(200)
青鱼肚肠煲	(183)	沙嗲牛蛙煲	(201)
生菜鱼球煲	(183)	白果牛蛙煲	(202)
豆苗双球煲	(184)	蚝油田鸡煲	(203)
黄酒明虾煲	(185)	凤肝田鸡煲	(203)
冬笋明虾煲	(186)	发菜海味煲	(204)



野味类

红纹野猪煲	(209)	葡汁斑鸠煲	(226)
松茸野兔煲	(209)	猴头菇鹌鹑煲	(227)
红烧野兔煲	(210)	乳香鹌鹑煲	(228)
红芋野兔煲	(211)	口蘑鹌鹑煲	(228)
陈皮野兔煲	(212)	鲜桔芒鼠煲	(229)
红纹野兔煲	(213)	乌豆田鼠煲	(230)
笋菇兔柳煲	(213)	花雕椒子田鼠煲	(231)
发菜兔脯煲	(214)	红豆水鱼煲	(231)
冬笋兔肉煲	(215)	冬瓜栗子水鱼煲	(232)
芥菜山鸡煲	(215)	淮杞水鱼煲	(233)
冬雪山鸡煲	(216)	红焖水鱼煲	(233)
豉汁石鸡煲	(217)	冬笋水鱼煲	(234)
雪笋獐鸡煲	(218)	清炖甲鱼煲	(235)
芹菜獐鸡煲	(219)	冰糖甲鱼煲	(235)
栗子野鸭煲	(220)	青菜果子狸煲	(236)
香芋野鸭煲	(221)	香菇蛇皮煲	(237)
冬虫草蜆鸭煲	(222)	马蹄南蛇煲	(238)
雌雄野雉煲	(222)	泡菜蛇肉煲	(239)
青菜瘦肉麻雀煲	(223)	蛇肉蹄膀煲	(239)
禾花雀煲	(224)	当归北芪响螺煲	(240)
姜葱禾花雀煲	(225)	红焖蜗牛煲	(241)
栗子鹌鹑煲	(225)		

目

录



蔬果杂菜类

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 草菇菜心煲 | (245) | 红杞凉瓜煲 | (260) |
| 面筋菜心煲 | (245) | 干贝冬瓜煲 | (261) |
| 三鲜菜心煲 | (246) | 上汤三圆煲 | (261) |
| 虾仁白菜煲 | (247) | 虾仁四季豆煲 | (262) |
| 鸡脯白菜煲 | (247) | 鱼肉萝卜煲 | (262) |
| 虾仁奶油白菜煲 | (248) | 芋头煲 | (263) |
| 干贝杂菜煲 | (249) | 胡葱慈姑煲 | (264) |
| 虾干粉丝什菜煲 | (249) | 双菇慈姑煲 | (264) |
| 蚝油什菜煲 | (250) | 咸菜冬笋煲 | (265) |
| 奶油时蔬煲 | (251) | 风鳝冬笋煲 | (266) |
| 蛤蜊韭菜煲 | (251) | 油焖冬笋煲 | (266) |
| 尖椒茄子煲 | (252) | 鱼香茭白煲 | (267) |
| 鱼香茄子煲 | (253) | 椒子京菇煲 | (268) |
| 银丝鱼香秋茄煲 | (253) | 鱼唇冬菇煲 | (269) |
| 糟白鱼茄煲 | (254) | 丝瓜面筋煲 | (269) |
| 鱼头茄子煲 | (255) | 慈姑面筋煲 | (270) |
| 窝蛋牛肉松茄子煲 | (255) | 白菜猴头菇面筋煲 | (270) |
| 异香茄子煲 | (256) | 冬菇火腩面筋煲 | (271) |
| 鲜蘑丝瓜煲 | (257) | 冬菇面筋煲 | (272) |
| 金银虾丝瓜煲 | (257) | 白果面筋煲 | (273) |
| 菜胆瓜球煲 | (258) | 甫鱼肉粒豆腐煲 | (273) |
| 金银节瓜煲 | (259) | 海鲜豆腐煲 | (274) |
| 鸡油黄瓜煲 | (259) | 猴头菇豆腐煲 | (275) |

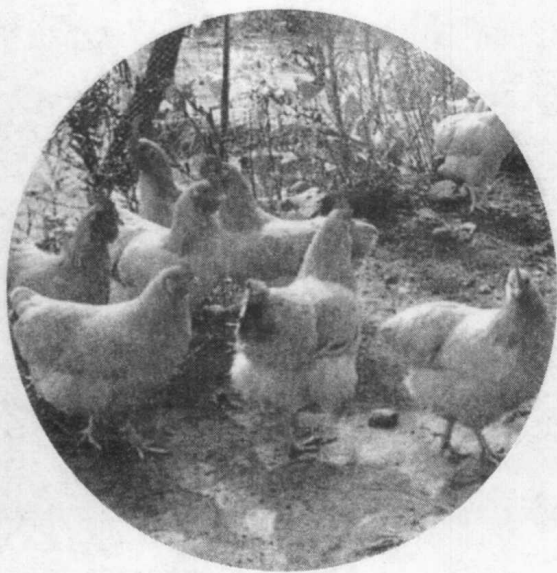


草菇豆腐煲	(275)	咖喱豆腐煲	(280)
什锦豆腐煲	(276)	芥菜豆腐煲	(281)
鸡肉什锦豆腐煲	(277)	上汤腐衣煲	(281)
咸鱼鸡粒豆腐煲	(278)	草鱼粉皮煲	(282)
泥鳅豆腐煲	(278)	草虾粉丝煲	(283)
黄鱼豆腐煲	(279)	旭蟹粉丝煲	(284)

目

录

家禽类





◆椰子银耳鸡煲◆

【材料】

取椰子 1 个，干银耳 40 克，鸡半只，以及盐适量。

【制作方法】

①先将鸡宰杀，将鸡肉洗净，并用开水氽烫约 5 分钟；将椰子取肉切片，备用。

②银耳用冷水泡软，洗净，备用。

③在锅内倒入清水适量，并加入所有材料，待水烧开后，转用中火煲 3 小时。

④煲成后加盐调味，即可上桌食用。

【要点提示】

此煲菜浓香味美，鸡肉软嫩可口，椰肉细烂，营养丰富，并可补气养血。

家

食

类

◆栗子鸡煲◆

【材料】

取鲜栗 240 克，鸡项 1 只（约 720 克）一蒜头 2 粒，姜片 4 片，以及葱、糖、盐、味精等各适量。

【制作方法】

①先将栗子去薄衣，洗过。将鸡洗净，斩件，加味拌过，放入滚油内泡过油，备用。

②烧热瓦煲，下油，放入蒜茸、姜，续下鸡件同爆，溅入烧酒，倒入一汤碗半清水，加入栗肉同煲至炆，调适味，拌些粉芡，加葱度、熟油，原煲上席食用。

【要点提示】

此煲菜栗子浓香，鸡肉细嫩，味道鲜美，令人食而不厌，回



味无穷，并有补虚益血之效。

◆薯仔咖喱鸡煲◆

【材料】

取薯仔 20 克，光鸡半边（约 720 克），干葱头 4 粒，姜 2 片，鲜椰汁 80 克，湿咖喱 1 汤匙，以及味精、糖、盐各适量。

【制作方法】

①先将光鸡洗净，斩件，然后加味捞过，备用。

②将薯仔去皮，切成角件，用盐水浸过，备用。

③又将干葱、姜同捣烂，备用。

④将鸡件在沸油内泡过后，接着放薯角炸香。

⑤将瓦煲烧热，放油，然后放入干葱、湿咖喱爆香，又续放鸡件同爆，倒入一汤碗半清水，放入薯角，调适味并同煲至熟。

⑥接着放入鲜椰汁拌匀，返滚即可上桌食用。

【要点提示】

此煲菜鸡肉细嫩，薯仔可口，咖喱香辣，富于营养，酒饭均宜。

◆花雕焗鸡煲◆

【材料】

取鸡半只（约 600 克），金针菇 20 克，木耳 40 克，红枣 6 粒，姜 3 片，葱 2 根，并取调味料花雕酒 2 大匙，酱油适量，蚝油 1 大匙，糖 1 茶匙，盐 1/2 茶匙，淀粉适量。

【制作方法】

①先将鸡宰杀，去毛洗净，在鸡身上抹上一层酱油，过油后捞起，备用。

②放 2 大匙油，将葱姜炒香，并加入调味料及所有材料，倒