

实用古今器皿美食系列

新编 煲 菜谱大全

周范林 主编



中国林业出版社

●实用古今器皿美食系列

新编煲菜谱大全

周范林 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编煲菜谱大全/周范林主编.—北京:中国林业出版社,2001.12

(实用古今器皿美食系列)

ISBN 7-5038-2977-X

I. 新...

II. 周...

III. 菜谱,煲

IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 088934 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话:010-66184477

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

版次:2002年1月第1版

印次:2002年1月第1次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.875

字数:263千字

印数:1~5000册

定价:15.00元

序 言

煲菜原是广东地区富有地方特色的菜肴。随着时代的变迁,煲菜在全国各地异军突起,并且融入了各不相同的地方特色。近几年来,煲菜以其独具的特点和别致的风味与火锅菜、沙锅菜一样,越来越受到各界人士的亲睐。

由于煲本身具有较好的保温性,加之事先经过预热,煲菜上桌时,煲内的汤还会不停地沸滚。俗话说:“一烫则三鲜”,煲菜恰恰体现了一个“烫”字。

煲菜所用的原料,可荤可素,可高档也可低档,从山珍海味到白菜粉丝,可以说品种繁多,无所不用;口味麻辣、鱼香、糖醋、怪味等应有尽有。

用煲烹制的菜肴,由于火功到家,勾有芡汁,而且一般都加有葱、姜等芳香调料,因此,汤汁稠浓醇香,肉质鲜嫩可口,风味独特别致,不失原料营养,绝对原汁原味。

煲菜的制作,简便易学;煲锅的使用和维护一看便会。煲锅使用前,最好用淘米水加适量的精盐浸泡 24 小时,以便堵住煲锅壁上的细小沙眼,避免渗漏。制作煲菜时,需先将原料制成成品或半成品,再入煲内加热,这样煲菜既有其所特有的风味,又能起到保温作用;即可上明火加热,又可放入蒸笼。加热煲锅时,须用小火,保持煲内汤水微沸;汤汁不宜太多,更不能漫至煲外,否则易引起煲锅开裂。煲菜加热完毕,煲离火后不要直接放在桌上,以免烫坏桌面;也不要直接放在水泥地上,以免热煲遇冷而爆裂;最好是放在悬空的架子或硬纸板上,既有利于煲底散热,又有利于延长煲的使用寿命。

需要说明的是,本书中所涉及的野味均为人工饲养。因为野生动物受国家保护,保护野生动物就是保护我们自己。

本书由畜肉风味篇、家禽特色篇、河鲜海味篇、豆菌蔬菜篇和野味小吃篇等五个部分组成,详细介绍了近 600 余种煲菜食谱的制作方法。内容全面,实用性强,简单易做,风味独特,老少皆宜。

本书由周范林主编,周浩、袁晓春、童芹、周德彬、汤丽华、周爱华、汤丽琴、汤忻美、袁婷等同志参与了编写工作;编写过程中,参考了前辈们的研究成果,在此一并表示感谢!由于时间仓促和资料所限,难免有不足和不妥之处,敬请专家及广大读者指正。

本书不仅适用于普通家庭,还适合餐饮从业人员及烹饪学校、培训班广大师生阅读参考。

编 者
2001 年 11 月

目录

序言

畜肉风味篇

鲜香羊肉煲	1	咖喱牛肉煲	11	菜心肉圆煲	22
辣子羊肉煲	1	牛肉萝卜煲	11	什锦蛋饺煲	23
素参羊肉煲	2	芋艿牛肉煲	12	芋头扣肉煲	23
东乡羊肉煲	3	双萝卜牛肉煲	12	酸菜五花煲	24
天麻羊肉煲	3	咖喱牛蹄煲	13	双丸菜心煲	24
蒜末羊肉煲	3	葱头牛蹄煲	13	猪蹄芋艿煲	24
辣香羊肉煲	4	蚝油牛筋煲	14	冬笋腌鲜煲	25
腐竹羊肉煲	4	牛筋洋葱煲	14	雪菜扣肉煲	26
羊肉莲藕煲	5	虾酱牛筋煲	15	莲百精肉煲	26
红枣羊蹄煲	5	酸辣牛筋煲	15	莲芡煲精肉	27
煨牛羊肉煲	6	枸杞牛筋煲	16	香芋扣肉煲	27
菜末牛肉煲	6	蒜香牛筋煲	16	青椒塞肉煲	27
西芹牛肉煲	7	肉末牛筋煲	17	白鲞烤肉煲	28
红焖牛肉煲	7	蟹粉牛筋煲	18	菜心狮子煲	29
沙嗲牛柳煲	8	生仁牛肘煲	18	南乳汁肉煲	29
洋葱牛肉煲	9	干烧牛尾煲	19	芋艿焖肉煲	30
牛肉粉丝煲	9	枸杞牛鞭煲	20	南煎圆子煲	30
笋菇牛肉煲	10	菜心炒肉煲	20	慈姑大肉煲	31
茭白牛肉煲	10	干菜扣肉煲	21	冬笋焖肉煲	32
土豆牛肉煲	10	南乳扣肉煲	21	黄浆粉丝煲	32

荤素三鲜煲 33	蟹粉蹄筋煲 41	猪心参归煲 49
肉末粉丝煲 34	鸡油蹄筋煲 42	芹菜心片煲 50
三菇双圆煲 34	麻辣蹄筋煲 42	火爆猪肝煲 50
板桥肋排煲 35	红烧参蹄煲 43	怪味腰花煲 51
豉蒜肉排煲 35	红焖双爪煲 43	生烩什锦煲 51
葱姜排骨煲 36	双爪生财煲 44	鱼香腰花煲 52
豆芽排骨煲 37	海参蹄子煲 45	大葱肚片煲 53
茄汁排骨煲 37	腐皮猪蹄煲 46	酸菜肚块煲 53
栗子肉排煲 38	菜心猪爪煲 46	牛奶炖肺煲 54
金华骨头煲 38	腐乳猪爪煲 47	蒜蓉大肠煲 54
猪骨苕蓉煲 39	爪肉鸟蛋煲 47	豉椒大肠煲 55
香油猪蹄煲 39	香芋猪爪煲 48	酱红肠头煲 55
猪蹄海参煲 40	肉皮菜心煲 48	笋腿肥肠煲 56
猪蹄黄豆煲 40	猪髓煲莲藕 48	雪菜肥肠煲 56
金银蹄子煲 41	山药煲猪胰 49	

家禽特色篇

人参乌鸡煲 58	菇腿笋鸡煲 64	茄汁鸡球煲 70
乌鸡鲜汤煲 58	毛豆仔鸡煲 64	豆豉鸡条煲 71
龙凤菜心煲 59	异香草鸡煲 65	荸荠鸡柳煲 71
虫草乌鸡煲 59	栗子草鸡煲 65	鸡蓉魔芋煲 72
鸡皮鲜蘑煲 60	菠菜鸡菇煲 66	鸡肉枣参煲 72
原汤壮鸡煲 60	番茄鸡笋煲 66	鸡球椰味煲 73
奶油菜心煲 61	香菇滑鸡煲 67	三鲜菜心煲 73
豆瓣仔鸡煲 62	竹荪鸡脯煲 67	油豆腐鸡煲 74
豆浆鸡块煲 62	白果凤脯煲 68	新全家福煲 74
雪菜炖鸡煲 63	松仁鸡粒煲 68	什锦味鲜煲 75
鸡块笋贝煲 63	锅巴鸡丁煲 69	三鲜原汁煲 76

栗子嫩鸡煲	76	三丝凤翅煲	86	嫩鸭冬菜煲	95
栗子仔鸡煲	77	清香凤翅煲	86	酸辣鸡丝煲	95
何首乌煲鸡	77	鸡翅豆菇煲	87	咖喱鸭块煲	96
鸡块肉丸煲	77	京葱鸡腿煲	87	腐竹咸鸭煲	96
慈姑鸡片煲	78	鸡粒三菇煲	88	芋艿鸭子煲	97
奶油嫩鸡煲	79	豉汁滑鸡煲	88	冬瓜煲鸭汤	97
鸡脯白菜煲	79	蚝油凤爪煲	89	烤鸭芋艿煲	98
冬笋鸡块煲	80	皱纱凤爪煲	89	什锦腊味煲	98
草菇鸡脯煲	80	凤爪粉丝煲	90	怪味鸭脯煲	99
腐竹鸡粒煲	81	虎皮凤爪煲	91	京葱鸭肝煲	99
鸡块芥蓝煲	82	凤爪香菇煲	91	冬菇鸭舌煲	100
京葱鸡翅煲	82	凤爪兔肉煲	92	蚝油鸭爪煲	100
翡翠凤翅煲	83	芦笋凤爪煲	92	青豆咸肫煲	101
参翅鱼丸煲	83	凤爪萝卜煲	92	鸡鸭血菇煲	101
火腿凤翼煲	84	桂圆鸡骨煲	93	酸辣鸡血煲	102
酒汁鸡翅煲	85	鸭子瓜米煲	93	五味鸡血煲	102
慈姑凤翅煲	85	强筋鸭肉煲	93	香辣鸭血煲	103
		虫草炖鸭煲	94		

河鲜海味篇

鱼头粉皮煲	104	拆烩鱼头煲	108	青鱼粉皮煲	112
鱼头豆腐煲	104	鲫鱼萝卜煲	109	豆豉青鱼煲	112
鱼头鱼尾煲	105	鲜香鲫鱼煲	109	三鲜鱼汤煲	113
鱼头奶汤煲	105	商陆鲫鱼煲	110	三圆烩鲜煲	114
鱼头桃仁煲	106	碧绿色泥煲	110	鱼丸腊肠煲	114
鱼头什锦煲	106	青鱼豆腐煲	111	西洋菜鱼煲	115
煲鱼头尾皮	107	青鱼咸肉煲	111	鹭江煮鱼煲	115
天麻鱼头煲	108	鱼块粉丝煲	112	豌豆双球煲	116



- | | | | | | |
|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 香菇糟鱼煲 | 116 | 腐竹鲢鱼煲 | 133 | 冬菇三丸煲 | 149 |
| 蟹黄青鱼煲 | 117 | 豆腐鳅鱼煲 | 133 | 咸鱼豆腐煲 | 150 |
| 草鱼粉皮煲 | 118 | 香蓉泥鳅煲 | 134 | 冰糖甲鱼煲 | 150 |
| 鱼尾芥菜煲 | 118 | 泥鳅豆腐煲 | 134 | 童子甲鱼煲 | 151 |
| 青鱼划水煲 | 119 | 泥鳅松仁煲 | 135 | 天麻甲鱼煲 | 151 |
| 韭黄鳝丝煲 | 119 | 鲮鲞豆腐煲 | 135 | 红柳甲鱼煲 | 152 |
| 双冬鳝鱼煲 | 120 | 蒜头鲩鱼煲 | 136 | 甲鱼五圆煲 | 152 |
| 鳝鱼蒜头煲 | 120 | 黑鱼苋菜煲 | 137 | 腐竹甲鱼煲 | 153 |
| 扁尖鳝鱼煲 | 121 | 黑鱼火腿煲 | 137 | 甲鱼笋耳煲 | 153 |
| 香菇鳝鱼煲 | 121 | 明圆丰收煲 | 138 | 鱼翅鸡脯煲 | 154 |
| 大蒜鳝鱼煲 | 121 | 墨鱼大烤煲 | 139 | 翅鸡奶汤煲 | 155 |
| 五花鳝鱼煲 | 122 | 墨鱼雪菜煲 | 139 | 三丝鱼翅煲 | 155 |
| 蒜瓣鳝筒煲 | 122 | 菜心鱼头煲 | 140 | 烂鸡鱼翅煲 | 156 |
| 香芋鳝段煲 | 123 | 沙嗲墨鱼煲 | 140 | 白汁扒翅煲 | 156 |
| 豉椒鳝鱼煲 | 124 | 鱿鱼鸡柳煲 | 141 | 白汁鱼肚煲 | 157 |
| 蒜粒鳝鱼煲 | 124 | 酸辣鱿鱼煲 | 141 | 鸡粒鱼肚煲 | 158 |
| 荸荠鳝片煲 | 125 | 芹黄鱿鱼煲 | 142 | 肉末鱼肚煲 | 158 |
| 雪菜河鳗煲 | 126 | 鲜鱿虾肉煲 | 143 | 酸菜鱼肚煲 | 159 |
| 熟炆河鳗煲 | 126 | 蒜椒鱿鱼煲 | 143 | 蟹粉鱼肚煲 | 160 |
| 腐皮鲤鱼煲 | 127 | 火腿鱿鱼煲 | 143 | 三丝鱼肚煲 | 160 |
| 鲤鱼萝卜煲 | 127 | 鸡蓉鲍鱼煲 | 144 | 鱼肚火腿煲 | 161 |
| 蛋浴黄鱼煲 | 128 | 糖醋鲨鱼煲 | 144 | 开洋鱼肚煲 | 161 |
| 紫茄黄鱼煲 | 128 | 珍珠鲨鱼煲 | 145 | 鱼肚海螺煲 | 162 |
| 黄鱼雪菜煲 | 129 | 腐竹带鱼煲 | 146 | 三鲜鱼唇煲 | 162 |
| 白鲞焖鸡煲 | 129 | 银鱼粉皮煲 | 146 | 蟹黄鱼唇煲 | 163 |
| 糟香鲈鱼煲 | 130 | 芙蓉银鱼煲 | 146 | 西露鱼唇煲 | 164 |
| 苦瓜鲈鱼煲 | 131 | 鲍鱼滑鸡煲 | 147 | 刺参鱼唇煲 | 164 |
| 鲈鱼酸菜煲 | 131 | 三文鱼腐煲 | 148 | 菜心鱼唇煲 | 165 |
| 鲢鱼豆腐煲 | 132 | 芙蓉三文煲 | 148 | 冬笋河虾煲 | 166 |
| 黑豆鲢鱼煲 | 132 | 醋椒鳊鱼煲 | 149 | 草虾粉丝煲 | 166 |

对虾白玉煲	167
虾仁什锦煲	167
菜心虾球煲	168
粉丝笋虾煲	168
雪菜鲜虾煲	169
啤酒河蟹煲	169
银丝河蟹煲	170
河蟹豆腐煲	170
蟹蛙桂圆煲	171
蟹肉锅巴煲	171
青蟹粉丝煲	172
花蟹粉丝煲	172
蟹肉山药煲	173
蟹肉鱼翅煲	173
沙茶花蟹煲	174

白蟹豆腐煲	174
毛蟹年糕煲	175
粉丝蛋蟹煲	175
豌豆鲜贝煲	176
白果鲜贝煲	177
蘑菇扇贝煲	177
鲍脯美素煲	178
酱烧蛭肉煲	178
田螺塞肉煲	179
蛤蜊粉丝煲	180
蛤蜊豆腐煲	180
蛤蜊韭菜煲	181
百合蛤蜊煲	181
河蚌豆腐煲	182
雪菜蚌肉煲	182

蚌肉粉丝煲	182
参虾豆腐煲	183
八珍豆腐煲	183
鸡火海参煲	184
虾子海参煲	184
静安海鲜煲	185
什锦刺参煲	186
酸辣海参煲	186
葱油海参煲	187
游龙戏凤煲	188
过桥米线煲	188
海带荸荠煲	189
川味明骨煲	189
鸡粒明骨煲	190
三鲜明骨煲	190

豆腐蔬菜篇

麻辣豆腐煲	192
干烧豆腐煲	192
什锦豆腐煲	193
蟹粉豆腐煲	194
菜心豆腐煲	194
家常豆腐煲	195
三虾豆腐煲	195
香椿豆腐煲	196
银丝蟹黄煲	196
鸡鱼豆腐煲	197
豆腐肉笋煲	197

蟹肉豆腐煲	198
腐香嫩肉煲	198
羊肉豆腐煲	199
东江豆腐煲	199
豆腐蛋黄煲	200
豆腐粉丝煲	200
杂烩什锦煲	200
虾仁豆腐煲	201
风味豆腐煲	201
豆腐火腿煲	202
煲仔炖豆腐	202

软嫩豆腐煲	203
火腿豆腐煲	203
豆腐香菇煲	204
木耳豆腐煲	204
三鲜豆腐煲	205
海鲜白玉煲	205
豆腐大肠煲	206
豆豉豆腐煲	206
成都豆腐煲	206
鲜香豆腐煲	207
油腐子排煲	207

- | | | | | | |
|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 银丝蟹黄煲 | 208 | 猴头筋肉煲 | 223 | 白菜凤爪煲 | 238 |
| 镜箱豆腐煲 | 208 | 猴头面筋煲 | 224 | 奶油白菜煲 | 239 |
| 南江豆腐煲 | 209 | 草菇菜心煲 | 224 | 面筋白菜煲 | 239 |
| 京葱豆腐煲 | 210 | 什锦素鲜煲 | 225 | 白菜豆腐煲 | 240 |
| 冰豆腐肉煲 | 210 | 油焖冬笋煲 | 225 | 白菜开洋煲 | 240 |
| 辣酱豆干煲 | 211 | 素菜杂烩煲 | 226 | 白菜虾米煲 | 241 |
| 腐竹肉糜煲 | 211 | 雪菜冬笋煲 | 226 | 干贝白菜煲 | 241 |
| 鲜香三丝煲 | 212 | 雪菜笋菇煲 | 227 | 白菜栗子煲 | 242 |
| 辣酱豆腐煲 | 212 | 冬笋鸽肉煲 | 227 | 白菜猪肚煲 | 242 |
| 腐乳毛豆煲 | 213 | 咸肉笋干煲 | 228 | 鸡皮菜心煲 | 242 |
| 夹心臭干煲 | 213 | 鱼香茄子煲 | 228 | 豆酱菜心煲 | 243 |
| 火腿素鸡煲 | 214 | 紫茄泡椒煲 | 229 | 菜心肉片煲 | 243 |
| 百叶扁尖煲 | 215 | 红茄子笋煲 | 229 | 菜心面筋煲 | 244 |
| 菜心腐竹煲 | 215 | 肉末茄子煲 | 230 | 菜心冬笋煲 | 244 |
| 三鲜素鸡煲 | 215 | 茄子腐竹煲 | 230 | 香菌菜心煲 | 245 |
| 双菇面筋煲 | 216 | 茄子鸡丁煲 | 230 | 菜心豆腐煲 | 245 |
| 生菜面筋煲 | 217 | 咸鱼鸡茄煲 | 231 | 家乡菜心煲 | 246 |
| 双冬面筋煲 | 217 | 鸡蓉苦瓜煲 | 231 | 冬笋菜心煲 | 246 |
| 烧素什锦煲 | 218 | 豆酱凉瓜煲 | 232 | 虾仁白菜煲 | 247 |
| 粉丝肉末煲 | 218 | 苦瓜肉丁煲 | 233 | 芥蓝鸭脯煲 | 247 |
| 粉丝锦绣煲 | 219 | 鲜蘑丝瓜煲 | 233 | 塔菜里脊煲 | 248 |
| 粉丝开洋煲 | 219 | 竹荪丝瓜煲 | 234 | 碧绿魔芋煲 | 248 |
| 粉皮雪菜煲 | 219 | 毛豆丝瓜煲 | 234 | 芥菜豆腐煲 | 249 |
| 蚝豉双菇煲 | 220 | 干贝冬瓜煲 | 235 | 家常豆腐煲 | 249 |
| 青椒香菇煲 | 220 | 冬瓜火腿煲 | 235 | 鸡汁豆腐煲 | 250 |
| 草菇豆腐煲 | 221 | 咸肉冬瓜煲 | 236 | 银丝干贝煲 | 251 |
| 蘑菇豆腐煲 | 221 | 三鲜瓠瓜煲 | 236 | 花菇豆瓣煲 | 251 |
| 蘑菇肉汤煲 | 222 | 瓜蛋清汤煲 | 237 | 肉片刀豆煲 | 252 |
| 彩虹金菇煲 | 222 | 鸡油黄瓜煲 | 237 | 四季豆虾煲 | 252 |
| 猴头骨汤煲 | 222 | 黄瓜塞肉煲 | 237 | 蚝油什菜煲 | 253 |

锦绣素菜煲 253
芋艿方肉煲 254
慈姑美素煲 255

洋葱慈姑煲 255
魔芋肉片煲 256
芥菜笋肉煲 256
酸菜羊肉煲 257

鱼香茭白煲 257
菱角夹心煲 258
鸭梨鱼汤煲 258

野味小吃篇

陈皮狗肉煲 259
异香狗肉煲 259
京葱狗肉煲 260
香焖狗肉煲 261
煲仔煨狗肉 262
狗肉鸡汤煲 262
酒香狗肉煲 263
玫瑰狗肉煲 263
香辣狗肉煲 264
菇香狗肉煲 264
姜附狗肉煲 265
青蒜驴肉煲 265
山猪肉笋煲 266
红薯野兔煲 266
笋菇兔柳煲 267
芹菜山鸡煲 267
芥菜山鸡煲 268
板栗山鸡煲 269
雪冬山鸡煲 269
慈姑山鸡煲 270
豉汁山鸡煲 271
雪笋山鸡煲 271

川味鹿肉煲 272
鸽蛋野鸭煲 273
野鸭芋艿煲 273
栗子野鸭煲 274
天麻鸽子煲 275
乳鸽精肉煲 275
五香鸽脯煲 275
铁扒鸽子煲 276
鸽脯菜心煲 277
鸽蛋粟米煲 278
鹌鹑海马煲 278
清补鹌鹑煲 278
猴头鹌鹑煲 279
鹌鹑芪参煲 279
鹌鹑萝卜煲 280
口蘑鹌鹑煲 280
枸杞煲鹌鹑 281
花菇牛蛙煲 281
太子牛蛙煲 282
豉姜牛蛙煲 282
沙嗲牛蛙煲 283
雪菜牛蛙煲 283

西芹牛蛙煲 284
凤肝田鸡煲 284
蚝油田鸡煲 285
龙凤鲜香煲 286
龟肉猪肚煲 286
灵芝乌龟煲 287
茯苓龟汤煲 287
杞枣煲鸡蛋 287
花生煲大蒜 288
百合桂圆煲 288
杞头银耳煲 288
核桃甜酪煲 288
莲子桂圆煲 289
冰糖莲子煲 289
莲子银耳煲 290
甜莲鸭肉煲 290
海参糖羹煲 290
百合甜羹煲 291
芡实枣羹煲 291
芡实莲羹煲 291
银耳合羹煲 291
百合蛋羹煲 292

枸杞棍羹煲	292	萝卜米粥煲	295	莲志米粥煲	298
百合莲羹煲	292	参枣米粥煲	295	鸡肉菇饭煲	298
红枣耳羹煲	293	桂莲米粥煲	296	菇鸡煲仔饭	299
红枣米羹煲	293	熟地米粥煲	296	腊味煲仔饭	299
红枣豆羹煲	293	苹果米粥煲	296	腿菜煲仔饭	300
鹌鹑米粥煲	293	莲子米粥煲	297	咸鱼煲仔饭	300
桑椹米粥煲	294	首乌米粥煲	297	板鸭煲仔饭	301
山楂米粥煲	294	荔枝米粥煲	297	海鲜煲仔饭	301
生姜米粥煲	294	葡萄虾粥煲	297	虾仁煲仔饭	301
赤豆米粥煲	295	酸枣仁粥煲	298		

畜肉风味篇

鲜香羊肉煲

原料 羊肉 600 克，青蒜 100 克，萝卜 250 克，白糖 50 克，料酒、葱段和姜片各 20 克，桂皮 1 块，八角 4 粒，味精 3 克，花椒、干椒和香油各 15 克，酱油 40 克，精盐 6 克，植物油 60 克，湿淀粉 5 克。

制法

1. 将羊肉用温水洗净，投入沸水锅中煮 3 分钟，捞出洗净血污；萝卜削去皮后切成滚刀块；青蒜切成末；干椒切成块。
2. 炒锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，下入 25 克白糖炒至泛白泡沫，加入葱段、姜片、干椒、花椒、桂皮和八角炒出香味，投入煮过的羊肉煸干水分，倒入料酒，加盖稍焖片刻，下入酱油、精盐和白糖，用旺火烧上色后，放入清水淹没羊肉，推入萝卜，用大火烧沸，撇去浮沫，用小火焖煮至羊肉酥烂，转旺火收紧汤汁，拣出桂皮和八角，用湿淀粉勾芡，用手勺搅匀，起锅盛入放在火上的热煲中略烧片刻，撒入青蒜末和味精，淋入香油即成。

特点 羊肉肥嫩鲜香，热气外溢浓郁。

辣子羊肉煲

原料 羊后腿肉 600 克，芹菜 50 克，茭白和植物油各 60 克，郫县豆瓣酱 25 克，醋 3 克，料酒 20 克，酱油和泡椒片各 4 克，精盐、味精和胡椒粉各 2 克，白糖 5 克，葱末、姜末和蒜泥各 10

克，香油 15 克。

- 制法**
1. 将腿肉去骨后，斩成 3 厘米见方的块，投入沸水锅中氽一下，捞出洗净血污；茭白切成滚刀块；芹菜切成末。
 2. 炒锅置旺火上，放油烧至五成热，将葱末、姜末、蒜泥和泡椒片爆出香味，加入豆瓣酱煸炒出红油，下入羊肉块煸炒片刻，放入料酒、白糖、酱油、精盐和胡椒粉，用旺火烧至上色，加水浸没羊肉，放入茭白块烧至沸滚，撇去浮沫，转用小火焖烧至羊肉酥烂。
 3. 煲置火上，放入底油烧热，投入芹菜末爆炒片刻，随即将羊肉捞入煲中。原炒锅中的卤汁用旺火烧至黏稠，浇在煲中羊肉上，撒入味精，淋入醋和香油，加盖稍焖片刻即成。

特点 卤浓红亮，羊肉酥烂，鲜辣滚烫。

素参羊肉煲

原料 羊肉 600 克，胡萝卜 200 克，八角 2 粒，桂皮 2 块，香叶 5 片，精盐、干辣椒、酱油、料酒、白糖、味精、鲜汤、葱段、姜片、植物油和红油各适量。

- 制法**
1. 将羊肉切成 3 厘米见方的块，投入沸水锅中氽一下，捞出洗净；胡萝卜去皮，切成滚刀块，放入沸水锅中焯一下。
 2. 锅置火上，放油 50 克烧热，将葱段、姜片、干辣椒、八角、桂皮和香叶炒出香味，加入羊肉、料酒、酱油、精盐、白糖和鲜汤焖烧至肉熟烂，加入胡萝卜同烧 15 分钟，收干汤汁，拣出八角、桂皮和香叶。
 3. 煲置火上，放油烧热，倒入羊肉和胡萝卜略烧片刻，撒入味精，淋入红油即成。

特点 肉烂味香，营养丰富，鲜美适口。

东乡羊肉煲

原料 羊肉 600 克，葱段、姜片、醋和味精各 10 克，青蒜 20 克，干椒 15 克，料酒和植物油各 50 克，酱油 75 克，白糖 40 克。

- 制法**
1. 将羊肉切成块，用清水漂去异味，投入沸水锅中氽一下捞出；青蒜切成末。
 2. 炒锅置火上，放油烧热，将干椒、葱段和姜片炒出香味，加入羊肉、料酒、酱油、白糖、醋和适量的清水，大火烧沸后小火焖熟，倒入事先置火上的煲内炖至酥烂，撒入味精和青蒜末即成。

特点 羊肉酥烂，汤汁醇厚，鲜香味美。

天麻羊肉煲

原料 羊肉 600 克，天麻 10 克，川芎 5 克，陈皮、小茴香、胡椒、香油、精盐和味精各适量。

- 制法**
1. 将天麻切成片，羊肉洗净切成块，陈皮、小茴香和胡椒用纱布包成调料包。
 2. 将羊肉、天麻、川芎及调料包放入煲中，加入适量的清水，置火上烧沸，撇去浮沫，用小火炖至羊肉酥烂，除去调料包，撒入精盐和味精，淋入香油即成。

特点 肉香独特，补气益血。

蒜末羊肉煲

原料 羊肉 600 克，大蒜末 80 克，料酒、精盐、酱油、植物油、白糖、味精、桂皮、八角、葱段和姜片各适量。

- 制法**
1. 将羊肉洗净切成块，投入沸水锅中氽一下捞出。

4 新编煲菜谱大全

2. 煲置火上，放入氽好的羊肉块，加入料酒、精盐、酱油、植物油、白糖、桂皮、八角、葱段、姜片 and 适量的清水，烧沸后用小火炖至羊肉酥烂，撒入大蒜末和味精即成。

特点 色泽红润，鲜香味美。

辣香羊肉煲

原料 羊肉 600 克，粉丝 60 克，香菜 25 克，植物油 50 克，味精 2 克，胡椒粉和精盐各 5 克，醋和料酒各 10 克，辣椒油、葱段和姜片各少许。

制法 1. 将羊肉切成骨牌块放入锅内，加入适量的清水煮至断生，捞出用清水洗净血沫；粉丝用热水浸泡回软；香菜洗净切段。

2. 煲置火上，依次放入粉丝、羊肉、植物油、能淹没羊肉的清水、葱段、姜片和料酒，加盖烧沸，用微火炖至熟烂，加入精盐、胡椒粉、味精、醋和香菜段，淋入辣椒油即成。

特点 酥烂软嫩，辣香味美，滋阴补虚。

腐竹羊肉煲

原料 羊肉 1000 克，水发腐竹和茼蒿菜各 250 克，荸荠 6 只，青蒜和姜各 200 克，豆豉酱 100 克，南乳 1 块，料酒、白糖、精盐、植物油、香油、酱油和味精各适量。

制法 1. 将羊肉冷冻后切成小块，投入沸水锅中氽一下，沥净水分，放入烧热的油锅中爆透捞出；水发腐竹切段后投入油锅中炸一下，荸荠切碎；青蒜切段；茼蒿菜洗净。

2. 锅置火上，放油烧热，将姜、青蒜、豆豉酱和南乳爆香，加入羊肉爆炒几下，下入料酒、白糖、精盐、酱油和适量的清水，烧沸，全部倒入事先置火上的煲内，加入腐竹和荸荠同煲