

上海锦江集团培训教育中心

煲菜



上海科学普及出版社

煲菜

上海锦江集团教育培训中心

张 宁 邱金英 编

王文孝 摄影



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

煲菜/张宁,邱金英编;王文孝摄. —上海:上海科学普及出版社,1996.4(2001.6重印)

ISBN 7-5427-1033-8

I. 煲… II. ①张…②邱…③王… III. 菜谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31883 号

责任编辑 周文英 毛增南

煲 菜

上海锦江集团教育培训中心

张 宁 邱金英 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海出版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 4

1996 年 4 月第 1 版 2001 年 6 月第 9 次印刷

印数 67001—73000

ISBN 7-5427-1033-8/TS · 57 定价:18.00 元

前 言

我国八大菜系的五花八门菜种之中,不乏用煲制的菜肴,作为一种中国传统的特色菜,如京菜中的一品锅,淮扬菜中的砂锅菜头,本帮菜中的砂锅鱼头,多是人见人爱的美味佳肴。

近年来,虽然时新菜肴变化很大而且变化速度也很快,从生猛海鲜到家常菜,从铁板烧到四川火锅,品种变化层出不穷,可煲类菜肴仍保持着一枝独秀,盛开不败的势头。究其原因,就因为用煲作菜,味浓而醇,让人百吃不厌;厨师将煲作盛器使上桌的菜肴热气腾腾,能使菜肴的口味保持较长的时间,同时也为用餐烘托了热烈的气氛。

“煲”这个称呼为广东一带所用,东南一带则称之为“砂锅”。煲类菜肴的烹饪方法和器皿也在不断发展。煲不仅可用粘土制作,现在还有用陶土、耐热玻璃制作。用粘土制的煲易碎,不宜油煎,只宜水煮,不耐热,外形也不够美观。改用陶土制作后,成品显得细腻、美观,且较粘土耐热,可用油煎,用耐热玻璃制的煲不仅可放在微波炉内加热,还可置于明火上煮,陶土与玻璃的制品还有易清洗的特点。

由于煲菜受到人们的喜爱,所以饮食界争相研制新的菜肴品种,有的餐馆还成了专门经营煲菜的特色菜馆或餐厅,可以说煲菜已经形成了系列。

《煲菜》一书,就是以一煲一照的形式,按食品原料分类,由锦江集团的名厨介绍目前较常用的近90余种煲菜菜谱。该书详细介绍了每一种煲菜使用的原料、调料及制作方法,有兴趣的读者可按书中介绍的方法,烹制出美味的煲菜。本书既可供烹饪专业人员作参考使用,也可用作家庭烹饪,是一本难得的煲菜集锦。

上海锦江集团教育培训中心

1996年2月

目 录

海鲜类

青蟹豆腐煲·····	达华宾馆	徐金寿	1
白果牛蛙煲·····	金门大酒店	王智勇	2
蒜子焖河鳗·····	金门大酒店	王智勇	3
生菜鱼圆煲·····	锦江集团教育培训中心		4
海鲜豆腐煲·····	锦江集团教育培训中心		5
麻辣牛蛙煲·····	绿杨村酒家	沈振贤	6
明虾白玉煲·····	新锦江大酒店	严惠琴	7
膏蟹煲·····	金门大酒店	顾晓敏	8
银丝海鲜煲·····	新锦江大酒店	严惠琴	9
川椒蛙煲·····	天马大酒店	夏仲平	10
目鱼蛋发财煲			
·····	天马大酒店	夏仲平	11
白汁蛭子煲·····	天马大酒店	夏仲平	12
凉瓜牛蛙煲·····	龙柏饭店	丁迎顺	13
啤酒明火肉蟹煲			
·····	天马大酒店	夏仲平	14
蟹粉鱼头煲·····	天马大酒店	夏仲平	15
苦瓜鲈鱼煲·····	和平饭店	徐才龙	16
蒜子鳝筒煲·····	青年会宾馆	周家伟	17
白菜目鱼猪爪煲·····	静安宾馆	丁建忠	18

咸鱼头菜干煲·····	静安宾馆	黄伟民	19
蟹粉豆腐煲·····	国际饭店	陶文豪	20
粉皮鱼块煲·····	国际饭店	孙承忠	21
梅子青鱼煲·····	锦江集团教育培训中心		22
三杯大卷·····	维纳斯娱乐总会		23
海参煲·····	维纳斯娱乐总会		24
三丝蛇羹·····	维纳斯娱乐总会		25
红烧鱼翅煲·····	维纳斯娱乐总会		26
海鲜煲·····	国际饭店	陶文豪	27
奇异膏蟹煲·····	维纳斯娱乐总会		28
鲨鱼煲·····		胡丽妹	29
蒜枣河鳗煲·····		胡丽妹	30
三虾豆腐煲·····		胡丽妹	31
毛蟹豆腐煲·····		胡丽妹	32
皇朝白鳝煲·····	绿杨村酒家	沈振贤	33
川味鳝筒煲·····	绿杨村酒家	沈振贤	34
粉丝白蟹煲·····	龙柏饭店	杨春奎	35
火腿排翅煲·····	绿杨村酒家	沈振贤	36
沙茶青蚝煲·····	锦江集团教育培训中心		37
家禽煲			
小煲双足跳·····	静安宾馆	徐焕昌	38
咖奶乳鸽煲·····	天马大酒店	夏仲平	39
贵妃鸡翅煲·····	天马大酒店	夏仲平	40
子母鸡煲·····	天马大酒店	夏仲平	41
栗子鸡煲·····	青年会宾馆	周家伟	42
黑豆凤爪煲·····	静安宾馆	黄伟民	43

节瓜芡实煲鸽汤··· 静安宾馆 李 松 44
香菇鸡爪煲 ····· 维纳斯娱乐总会 45
割嗦煲 ····· 胡丽妹 46
凤眼果鸭煲···· 天马大酒店 夏仲平 47
芋艿王鸽煲···· 绿杨村酒家 沈振贤 48
家畜类
发财就手煲 ····· 胡丽妹 49
五香牛尾煲···· 天马大酒店 夏仲平 50
家常豆腐煲···· 龙柏饭店 杨春奎 51
家常豆腐煲···· 绿杨村酒家 沈振贤 52
圈子煲···· 国际饭店 陶文豪 53
香芋扣肉煲···· 国际饭店 孙承忠 54
枣香鹿脯煲···· 龙柏饭店 张南昌 55
蒜子牛筋煲···· 天马大酒店 夏仲平 56
排骨萝卜煲···· 绿杨村酒家 沈振贤 57
双冬羊肉煲···· 静安宾馆 陈少骏 58
腊味煲···· 国际饭店 孙承忠 59
发财扣蹄煲···· 龙柏饭店 张南昌 60
醇香肚丝煲 ····· 胡丽妹 61
牛尾煲 ····· 胡丽妹 62
狗肉煲 ····· 胡丽妹 63
梅菜扣肉煲···· 金门大酒店 王智勇 64
红杞肝羔煲···· 天马大酒店 夏仲平 65
青蒜羊肉煲··· 新锦江大酒店 严惠琴 66
沙茶孢子···· 达华宾馆 徐金寿 67
扎羊肉煲···· 绿杨村酒家 沈振贤 68

黄豆猪手煲···· 绿杨村酒店 沈振贤 69
银杏鹿肉煲···· 绿杨村酒店 沈振贤 70
果蔬杂菜类
红杞凉瓜煲···· 天马大酒店 夏仲平 71
菜胆瓜球煲···· 天马大酒店 夏仲平 72
毛豆臭豆腐煲···· 龙柏饭店 杨春奎 73
面筋菜心煲···· 龙柏饭店 杨春奎 74
异香茄煲···· 天马大酒店 夏仲平 75
什锦豆腐煲···· 青年会宾馆 周家伟 76
丝瓜面筋煲···· 青年会宾馆 周家伟 77
一口面筋煲
····· 新锦江大酒店 张顺良 78
咕噜豆腐煲··· 锦江集团教育培训中心 79
三鲜竹荪煲···· 青年会宾馆 周家伟 80
八珍豆腐煲···· 金门大酒店 王智勇 81
芋头煲···· 金门大酒店 王智勇 82
翡翠豆腐煲··· 锦江集团教育培训中心 83
鱼香茄子煲···· 绿杨村酒家 沈振贤 84
家常豆腐煲 ····· 胡丽妹 85
上汤三圆煲···· 天马大酒店 夏仲平 86
点心类
海产粥 ····· 维纳斯娱乐总会 87
海鲜猫耳朵···· 绿杨村酒家 吴培玲 88
家常炒面煲···· 绿杨村酒家 吴培玲 89
四味馄饨煲···· 绿杨村酒家 吴培玲 90
芋泥八宝饭···· 绿杨村酒家 吴培玲 91



青蟹豆腐煲

达华宾馆 徐金寿

原料

青蟹 600 克、豆腐 1 盒。

调料

盐、味精、黄酒、高汤、葱、姜各适量。

制作方法

1. 青蟹洗净，斩成块，豆腐切成小块，待用。
2. 起油锅，投入青蟹煸炒，然后捞出，滤去油分。
3. 豆腐入开水中氽过，

撩出沥去水分。

4. 另起油锅，加入葱姜煸香，加入高汤及青蟹与豆腐，烧开后用生粉勾芡。
5. 将煲烧热，装入成菜，趁热上桌。



白果牛蛙煲

金门大酒店 王智勇

原料

牛蛙 500 克、白果 50 克、葱段 2 克、姜片 2 克。

调料

黄酒、盐、味精、水生粉、油各适量。

制作方法

1. 牛蛙去头、去皮及内脏，洗净，斩成块，待用。

2. 起油锅，待油至四成热时，将葱姜煸香，然后加入牛蛙，翻炒后放入白果，烹入

黄酒，加少量水，适量盐和味精，用小火焖 1 分钟，加水生粉勾芡，淋上适量油，翻炒后倒入煲内，置于西式炉上煮沸，即可上桌。



蒜子焖河鳗

金门大酒店 王智勇

原料

河鳗 900 克、蒜子 100 克。

调料

老抽、白糖、味精、黄酒、葱结、姜块、油各适量。

制作方法

1. 河鳗抽肠洗净，斩成

4 厘米长的段，待用。

2. 蒜头去衣，去头，待用。

3. 起油锅，油至七成热时，放入河鳗，炸至金黄色，撩出，滤干油分。

4. 原锅内加少许油，将蒜子爆炒至金黄色时，加入

河鳗、葱结、姜块煸炒后，烹入黄酒，加入老抽、糖、味精。将水浸没河鳗，先用旺火烧 4 分钟，再用小火焖 20 分钟，待汤汁收浓时淋入蒜油，起锅倒入煲中，置西式炉烧沸即可上桌。



生菜鱼圆煲

原料

生菜 250 克、鳊鱼肉
250 克、冬菜酌量。

调料

上汤、姜、麻油、盐、生
粉、蛋白、糖各适量。

制作方法

1. 生菜洗净，切碎。
2. 冬菜洗净，挤干水。
3. 鳊鱼肉加入麻油、胡
椒粉、盐、生粉、蛋白及水搅
成糊状做成鱼圆。

锦江集团教育培训中心

4. 在煲内爆香姜，注入
上汤烧滚，然后放入鱼圆及
糖、胡椒粉、酒、盐等调味料
并放入生菜、冬菜烧开即可。

原料

鱼肉 100 克, 虾 250 克,
鲜鱿 100 克, 西洋菜 50 克, 豆腐 1 块。

调料

姜、姜汁、酒、盐、胡椒粉、生粉、麻油各适量。

制作方法

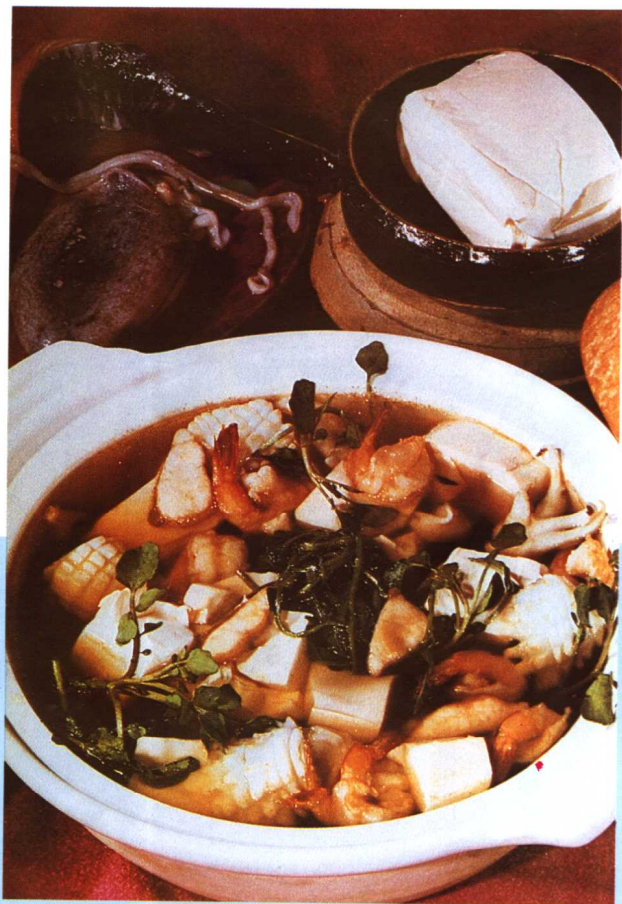
1. 鱼肉切片, 放入用姜汁、生粉制成的腌料中腌 10 分钟, 然后泡油待用。

2. 虾去壳洗净片开, 用生粉、胡椒粉拌匀后, 再泡油待用。

3. 鲜鱿剖花切件, 用姜汁、生粉腌片刻焯水待用。

4. 茼蒿洗净, 姜拍扁。

5. 煲烧热, 加油煮沸, 放入姜片爆香, 加酒, 倾水煮滚, 然后加西洋菜滚烧片刻, 再加入鱼、虾、鲜鱿及豆腐, 调妥味, 煮沸即可上席。



海鲜豆腐煲

锦江集团教育培训中心



麻辣牛蛙煲

绿杨村酒家 沈振贤

原料

牛蛙 400 克、蒜段 10 克。

调料

花椒、干辣椒、泡椒、蒜姜片、葱段、酱油、糖、辣酱、味精、酒、水淀粉、麻油各适

量。

操作方法

1. 牛蛙宰杀后，剥皮斩成块，然后放入烧热油锅中过油待用。

2. 在原油锅中，将花椒、干辣椒略煎一下取出，再放

入蒜姜片、葱段、四川辣酱煸炒，然后加入牛蛙及酱油、糖、酒、花椒等调料调味，用大火收汁，然后盛入烧热的煲内，淋上麻油即可。



明虾白玉煲

新锦江大酒店 严惠琴

原料

大明虾 2 只,嫩豆腐半斤。

调料

生油、盐、胡椒、黄酒、味精适量,白糖、生粉少许。

制作方法

1. 将豆腐切成长条子焯水待用。
2. 将明虾去须去杂质洗净,改为三段。
3. 烧热油锅划油,先放

姜片、葱节,再放明虾煎成两面金黄色,加黄酒,与焯水好的豆腐一起倒入煲内,并加入少许糖、食盐等略烧即可。



膏蟹煲

金门大酒店 顾晓敏

原料

膏蟹或青蟹 750-1000克, 香菜少许。

调料

葱、姜、酒、胡椒粉、生粉、油、高汤各适量。

制作方法

1. 膏蟹洗净, 切成块状, 用酒、盐、味精、胡椒粉上味, 然后拌上生粉。

2. 烧热锅, 加油烧至五、六成热时, 加入膏蟹煸炒至八成熟, 倒出。

3. 原锅内加入葱姜丝煸至香味, 烹入料酒, 加盐及高汤, 倒入膏蟹烧熟后, 用生粉勾芡(应注意多些原汁), 淋上油, 倒入加热煲中, 撒上香菜叶即可上桌。



银丝海鲜煲

新锦江大酒店 严惠琴

原料

大虾 250 克、鲳鱼 250 克、粉丝 150 克、带子 100 克。

调料

姜粒、红椒末、麻油、黄

酒、上汤各适量。

制作方法

1. 粉丝浸软，略调味，放入加有少许热油的煲中。
2. 大虾去壳留尾，鲳鱼

切成厚片，带子横切成厚片，分别稍用油滑炒后放在粉丝上，加入上汤与调味料，烧滚片刻，收干汁水，即可连煲上席。



川椒蛙煲

天马大酒店 夏仲平

原料

牛蛙 500 克、川椒 50 克。

调料

生油、味精、姜片、葱、胡

椒、高汤、酒、盐各适量。

制作方法

1. 将牛蛙宰杀后，去皮洗净切块，然后焯水待用。
2. 烧热油锅，放入焯水

过的牛蛙拉油，尔后放入煲内，倒入高汤，投入葱、姜片、胡椒、味精等调料调妥味，煲至汤微浓即可。



目鱼蛋发财煲

天马大酒店 夏仲平

原料

目鱼蛋 250 克、发菜 50 克。

调料

高汤、白胡椒、白酒、味精、盐、蒜泥、生油各适量。

制作方法

1. 目鱼蛋洗净,用白酒、

白胡椒腌制片刻。

2. 发菜放入煲内煨熟。然后倒入目鱼蛋,煲至目鱼蛋至熟,淋上熟生油即可。