



家庭



谱丛书

家庭

孙希令 徐焕昌 编著
上海科学技术出版社

煲菜 制作

蔬菜豆腐类

家畜类

家禽类

河海鲜类

山珍海味类

杂菜类



家庭煲菜制作

孙希令 徐焕昌 编著

上海科学技术出版社

家庭煲菜制作

孙希令 徐焕昌 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 字数 162 000

1997 年 3 月第 1 版 2000 年 5 月第 5 次印刷

印数:22 001—28 000

ISBN 7-5323-4272-7/TS·360

定价:10.30 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

前 言

中国饮食文化历史悠久，美饌佳肴数不胜数，而煲菜以其独特的魅力，成为烹饪百花园中的一朵奇葩。

煲菜原是广东地区富有地方特色的菜肴，较为有名的有鱼头煲、什锦煲、狗肉煲等。随着时代的变迁，煲菜在各地异军突起，并且又融入了本地特色。近几年来，煲菜更是受到各界人士的青睐，即使在港、澳地区乃至东南亚、日本也相当流行，但各地的做法，风格迥异。一是在烹制菜肴的同时，把煲放在火上（也有放在烤箱中）预热，待菜肴烹好后，盛入煲中；二是把原料先拉油或加工至半熟，放入煲中加调料，再加热至熟；三是把原料初步加工后，放入煲中加调料，煨制成菜。目前沪上以第一种为多。

煲菜具有以下特点：

第一，实用。煲菜所用的烹饪器皿，是既可在煤气灶、电炉、煤饼炉上用明火烧煮，又可在微波炉里烹饪的一种陶瓷煲。它较之老式粗糙的砂锅有式样新颖、轻巧、外观光滑美观，急热急冷而不爆裂，适合于烹制各种菜肴，而且耐酸碱，无毒无害，使用寿命是砂锅的数十倍。

第二，烫。俗语说：“一烫则三鲜”。煲菜恰恰体现

了一个“烫”字。由于煲本身具有较好的保温性，加上事先经过预热，所以煲菜上桌时，煲内汤汁还会不停地沸滚，而且煲菜一般都着有薄芡，热量不易散失，保温时间长，所以，在寒冬季节煲菜特别受到人们欢迎，即使在夏天，有些酒楼、饭店，也供应煲菜，不失为餐饮业的又一道风景线。

第三，经济实惠，随意性强。煲菜所用的原料，可荤可素，而且高低档不拘。从山珍海味到白菜、茄子、粉丝、豆腐，无所不用。品种既有家常的茄子煲、豆腐煲、粉丝煲；又有高级宴席上供应的川味鹿肉煲、静安海鲜煲；口味从咖喱、糖醋、茄汁到鱼香、怪味、麻辣，应有尽有。

第四，风味别致。用煲烹制的菜肴，由于火功到家，勾有芡汁，而且一般都放有蒜、葱、香菜等芳香料，所以汤汁稠浓，醇香诱人，风味独特，不失原料原有的营养成分，能更好地保留食品的原汁原味。

煲菜作为一种具有鲜明特色的菜肴，流传越来越广。随着人民生活水平的不断提高，煲菜必将普及到家家户户。本书所介绍的284种各类煲菜系笔者长期从事煲菜制作的经验总结，但愿本书能给读者带来帮助。由于本书编写时间仓促，难免有失误和不到之处，热忱欢迎读者提出宝贵意见。

编著者

1996. 5.

目 录

一、蔬菜豆腐类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 蚝油什菜煲..... 1 | 21. 松仁草菇菜心煲.....15 |
| 2. 鲜蘑丝瓜煲..... 2 | 22. 慈姑美素煲.....16 |
| 3. 奶油白菜煲..... 2 | 23. 慈姑面筋煲.....17 |
| 4. 素什锦煲..... 3 | 24. 胡葱慈姑煲.....17 |
| 5. 家乡塌菜煲..... 4 | 25. 油焖冬笋煲.....18 |
| 6. 猴头菇白菜面筋煲... 5 | 26. 果仁彩玉魔芋煲.....19 |
| 7. 竹荪丝瓜煲..... 5 | 27. 菜心豆腐煲.....19 |
| 8. 花菇豆瓣煲..... 6 | 28. 麻辣豆腐煲.....20 |
| 9. 鱼香茭白煲..... 7 | 29. 京葱豆腐煲.....21 |
| 10. 鸡油黄瓜煲..... 7 | 30. 干烧豆腐煲.....21 |
| 11. 臭豆腐毛豆煲..... 8 | 31. 青鱼豆腐煲.....22 |
| 12. 冬菇面筋煲..... 9 | 32. 什锦豆腐煲.....23 |
| 13. 冬笋塌菜煲..... 9 | 33. 冰豆腐肉片煲.....24 |
| 14. 面筋白菜煲.....10 | 34. 蛤蜊豆腐煲.....25 |
| 15. 雪菜冬笋煲.....11 | 35. 白蟹豆腐煲.....25 |
| 16. 蚝豉双菇煲.....12 | 36. 白菜豆腐煲.....26 |
| 17. 青椒京菇煲.....12 | 37. 泥鳅豆腐煲.....27 |
| 18. 锦绣素菜煲.....13 | 38. 咸鱼豆腐煲.....27 |
| 19. 红梗芋艿煲.....14 | 39. 蟹粉豆腐煲.....28 |
| 20. 夏威夷白果面筋煲...15 | 40. 荠菜豆腐煲.....29 |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 41. 草菇豆腐煲.....29 | 48. 南江豆腐煲.....35 |
| 42. 家常豆腐煲.....30 | 49. 参虾贝豆腐煲.....36 |
| 43. 海鲜豆腐煲.....31 | 50. 塌菜豆腐煲.....36 |
| 44. 黄鱼豆腐煲.....32 | 51. 镜箱豆腐煲.....37 |
| 45. 三虾豆腐煲.....32 | 52. 辣酱豆腐煲.....38 |
| 46. 香椿豆腐煲.....33 | 53. 银丝干贝煲.....39 |
| 47. 鸡汁海皇豆腐煲.....34 | 54. 银丝蟹黄煲.....39 |

二、家 畜 类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 田螺塞肉煲.....41 | 18. 芋芳焖肉煲.....55 |
| 2. 大葱肚片煲.....42 | 19. 鱼香腰花煲.....56 |
| 3. 枸杞牛筋煲.....42 | 20. 蚝油牛筋煲.....57 |
| 4. 西芹牛条煲.....43 | 21. 土豆牛肉煲.....57 |
| 5. 青椒塞肉煲.....44 | 22. 红焖牛肉煲.....58 |
| 6. 陈皮狗肉煲.....45 | 23. 蒜香牛筋煲.....59 |
| 7. 黄瓜塞肉煲.....46 | 24. 少子牛筋煲.....60 |
| 8. 红烧参膀煲.....47 | 25. 蟹粉牛筋煲.....60 |
| 9. 雪菜肥肠煲.....47 | 26. 干烧牛尾煲.....61 |
| 10. 目鱼大烤煲.....48 | 27. 咖喱牛肘煲.....62 |
| 11. 白鲞烤肉煲.....49 | 28. 葱头牛肘煲.....63 |
| 12. 菜心狮子头煲.....50 | 29. 沙嗲牛柳煲.....63 |
| 13. 竹笋腌鲜煲.....51 | 30. 红烧羊肉煲.....64 |
| 14. 南乳汁肉煲.....52 | 31. 辣子羊肉煲.....65 |
| 15. 白煨牛羊肉煲.....52 | 32. 芹菜心片煲.....66 |
| 16. 菜心炒肉煲.....53 | 33. 腌鲜芋芳煲.....67 |
| 17. 葱姜排骨煲.....54 | 34. 菜胆猪手煲.....67 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 35. 干菜扣肉煲.....68 | 44. 香油肘子煲.....75 |
| 36. 咸肉冬瓜煲.....69 | 45. 双手生财煲.....76 |
| 37. 板桥肋排煲.....69 | 46. 慈姑大肉煲.....77 |
| 38. 南煎圆子煲.....70 | 47. 异香狗肉煲.....78 |
| 39. 火爆猪肝煲.....71 | 48. 京葱狗肉煲.....79 |
| 40. 怪味腰花煲.....72 | 49. 猴头菇面筋酥肉煲...80 |
| 41. 生仁牛肘煲.....73 | 50. 竹笋焖肉煲.....80 |
| 42. 葱头牛肘煲.....73 | 51. 豉蒜肉排煲.....81 |
| 43. 红焖双足煲.....74 | |

三、家 禽 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 竹荪鸡脯煲.....83 | 16. 栗子草鸡煲 95 |
| 2. 蚝油凤爪煲.....84 | 17. 豆豉鸡条煲 96 |
| 3. 鸡皮鲜蘑煲.....85 | 18. 白菜粉丝凤爪煲 ... 97 |
| 4. 葡汁鸡翅煲.....85 | 19. 草菇鸡脯煲 97 |
| 5. 原汤鸡煲.....86 | 20. 白鲞焖鸡煲 98 |
| 6. 奶油鸡皮菜心煲.....87 | 21. 广鱿鸡柳煲 99 |
| 7. 奶油咖喱鸡煲.....88 | 22. 皱纱凤爪煲100 |
| 8. 鸡脯白菜煲.....89 | 23. 豆瓣仔鸡煲101 |
| 9. 冬笋鸡块煲.....89 | 24. 雪冬山鸡煲101 |
| 10. 京葱鸡腿煲.....90 | 25. 人参乌骨鸡煲102 |
| 11. 松仁鸡粒煲.....91 | 26. 火腿凤翼煲103 |
| 12. 豆浆鸡块煲.....92 | 27. 鸡茸苦瓜煲104 |
| 13. 番茄锅巴鸡丁煲.....92 | 28. 油豆腐鸡煲104 |
| 14. 鸡粒三菇煲.....93 | 29. 白果凤脯煲105 |
| 15. 茄汁鸡球煲.....94 | 30. 腐竹鸡粒豆苗煲 ...106 |

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 31. 京葱鸡翼煲107 | 41. 夏威夷球橄榄菜煲
.....115 |
| 32. 翡翠凤翼煲107 | 42. 沙拉焗鸡煲116 |
| 33. 凤爪粉丝煲108 | 43. 香芋野鸭煲116 |
| 34. 慈姑山鸡煲109 | 44. 京葱鸭肝煲117 |
| 35. 豉汁滑鸡煲110 | 45. 芋艿鸭块煲118 |
| 36. 地栗(荸荠)鸡柳煲
.....110 | 46. 蚝油鸭掌煲119 |
| 37. 鸡茸魔芋煲111 | 47. 怪味鸭脯煲120 |
| 38. 参翼鱼丸煲112 | 48. 栗子野鸭煲120 |
| 39. 异香草鸡煲113 | 49. 冬菇鸭舌煲121 |
| 40. 芥菜山鸡煲114 | |

四、河 海 鲜 类

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 苋菜乌鱼煲123 | 14. 青鱼秃肺煲133 |
| 2. 虾仁奶油白菜煲124 | 15. 草鱼粉皮煲134 |
| 3. 咸肉青鱼煲124 | 16. 云腿乌鱼煲135 |
| 4. 菜心墨鱼头煲125 | 17. 虾仁四季豆煲135 |
| 5. 香菇糟鱼煲126 | 18. 虾仁什锦煲136 |
| 6. 草虾粉丝煲127 | 19. 蒜子鲰鱼煲137 |
| 7. 酸辣鱿鱼煲127 | 20. 糟香鲈鱼煲138 |
| 8. 豌豆鲜贝煲128 | 21. 蒜子鳊筒煲139 |
| 9. 沙嗲牛蛙煲129 | 22. 珍珠鲈鱼煲140 |
| 10. 凤肝田鸡煲130 | 23. 糖醋鲈鱼煲141 |
| 11. 酱烧蛭肉煲131 | 24. 醋椒桂鱼(鳊鱼)煲
.....141 |
| 12. 蟹黄肚腩煲131 | 25. 黄焖白鳢煲142 |
| 13. 青鱼秃卷煲132 | |

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 26. 雪菜河鳗煲143 | 42. 豉椒黄鳝煲 156 |
| 27. 沙茶花蟹煲144 | 43. 西芹牛蛙煲157 |
| 28. 咸菜目鱼煲144 | 44. 蒜子鳝段煲157 |
| 29. 冰糖甲鱼煲145 | 45. 地栗(荸荠)鳝片煲
.....158 |
| 30. 粉皮鱼头煲146 | 46. 碧绿鱼泥煲159 |
| 31. 豉姜牛蛙煲147 | 47. 芹黄鱿鱼煲160 |
| 32. 雪菜牛蛙煲148 | 48. 韭黄鳝丝煲160 |
| 33. 蚝油田鸡煲148 | 49. 芙蓉三文鱼煲161 |
| 34. 豉汁塘鳢鱼片煲149 | 50. 芙蓉银鱼煲162 |
| 35. 香茸泥鳅煲150 | 51. 鹭江煮鱼煲162 |
| 36. 明圆丰收煲151 | 52. 熟炆河鳗煲163 |
| 37. 冬笋明虾煲152 | 53. 蛋溶黄鱼煲164 |
| 38. 青蟹粉丝煲153 | 54. 拆烩鱼头煲165 |
| 39. 蟹肉山药煲153 | 55. 蟹肉锅巴煲166 |
| 40. 蛤蜊粉丝煲154 | 56. 蟹肉散子煲167 |
| 41. 香芋鳝段煲155 | |

五、山珍海味类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 三丝鱼翅煲168 | 9. 西露鱼唇煲175 |
| 2. 白汁扒翅煲169 | 10. 三鲜明骨煲176 |
| 3. 三丝鱼肚煲170 | 11. 鸡茸鲍鱼煲177 |
| 4. 白汁鱼肚煲170 | 12. 少子参唇煲177 |
| 5. 什锦刺参煲172 | 13. 海参肘子煲178 |
| 6. 酸辣海参煲172 | 14. 鸡火海参煲179 |
| 7. 三鲜鱼唇煲173 | 15. 虾子海参煲180 |
| 8. 蟹黄鱼唇煲174 | 16. 芹菜獐鸡煲180 |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 17. 雪笋獐鸡煲181 | 26. 八珍豆腐煲189 |
| 18. 川味鹿肉煲182 | 27. 蟹粉鱼肚煲189 |
| 19. 静安海鲜煲183 | 28. 少子鱼唇煲190 |
| 20. 蘑菇扇贝煲184 | 29. 白果鲜贝煲191 |
| 21. 鲍鱼滑鸡煲185 | 30. 酸菜广肚煲192 |
| 22. 鸡粒鱼肚煲186 | 31. 豉汁石鸡煲192 |
| 23. 鸡粒明骨煲186 | 32. 蟹肉鱼翅煲193 |
| 24. 少子鱼肚煲187 | 33. 鲍脯美素煲194 |
| 25. 川味明骨煲188 | 34. 烂鸡鱼翅煲195 |

六、杂 菜 类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 过桥米线煲197 | 16. 菜胆鸽脯煲209 |
| 2. 红芋野兔煲198 | 17. 鸡块肉丸煲210 |
| 3. 橄榄菜鸭脯煲199 | 18. 三鲜夜开花煲211 |
| 4. 咸鱼鸡粒茄子煲 ...200 | 19. 辣酱粉丝煲211 |
| 5. 酸辣鸡血煲200 | 20. 黄浆粉丝煲212 |
| 6. 生烩什锦煲201 | 21. 三鲜菜心煲213 |
| 7. 口蘑鹌鹑煲202 | 22. 荤三鲜煲214 |
| 8. 豌豆苗双球煲203 | 23. 三鲜素鸡煲215 |
| 9. 肉皮菜心煲204 | 24. 苦瓜肉丁煲216 |
| 10. 五香鸽脯煲204 | 25. 干贝冬瓜煲217 |
| 11. 铁扒鸽子煲205 | 26. 发菜兔脯煲217 |
| 12. 笋菇兔柳煲206 | 27. 肉末金勺粉丝煲 ...218 |
| 13. 酸辣烧鸭丝煲207 | 28. 少子粉丝煲219 |
| 14. 五味鸡血煲208 | 29. 鱼香茄子煲219 |
| 15. 冬菇三丸煲208 | 30. 少子三菇双圆煲...220 |

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 31. 腐竹肉糜煲 | 221 | 37. 肉片刀豆煲 | 225 |
| 32. 开洋白菜煲 | 222 | 38. 魔芋肉片煲 | 226 |
| 33. 塌菜里脊片煲 | 222 | 39. 荠菜竹笋肉片煲 ... | 227 |
| 34. 蛤蜊韭菜煲 | 223 | 40. 节瓜海味粉丝煲 ... | 227 |
| 35. 慈姑鸡片煲 | 224 | 41. 猴头鹌鹑煲 | 228 |
| 36. 菜心肉片煲 | 224 | 42. 碧绿魔芋煲 | 229 |

一、蔬菜豆腐类

1. 蚝油什菜煲

一、配料

绿豆芽 30 克, 豆腐干丝 30 克, 笋丝 30 克, 冬菇丝 30 克, 金针菜 30 克, 韭菜 30 克, 粉丝 50 克, 肉丝 80 克, 豌豆苗(豌豆头)30 克, 白菜丝 30 克, 蚝油 30 克, 盐 2 克, 糖 6 克, 味精 3 克, 麻油 6 克, 白汤 50 克, 精制油 100 克。

二、制法

1. 炒锅烧热, 加油烧至五成热, 先放入肉丝煸炒后, 再放入豆腐干丝、笋丝、金针菜、冬菇丝、白菜丝一起煸炒后, 加蚝油、糖、盐、味精, 用旺火烧至上色, 再放入绿豆芽、韭菜、豌豆苗、粉丝、白汤、烧滚、淋水淀粉着薄芡。

2. 煲置火上, 加底油烧热, 倒入什菜, 加麻油上盖加热即成。

三、特点

色泽淡红, 口味多样, 为大众化菜肴。

[附注] 白汤: 将鸡、鸭、猪骨、肚子、脚爪等放在清水锅中加葱、姜、酒, 用旺火烧滚, 撇去浮沫, 加盖焖烧到原料成熟, 捞出原料, 猪骨等可继续加热至汤呈乳白色时, 即成。

2. 鲜蘑丝瓜煲

一、配料

丝瓜 500 克,鲜蘑菇 200 克,熟火腿末 20 克,盐 5 克,生菜 30 克,黄酒 15 克,味精 2 克,精制油 300 克,水淀粉 5 克,鸡油 8 克,白汤 250 克。

二、制法

1. 丝瓜削去皮一剖二开,去掉芯,切成 6.5 厘米左右长的一指条,用刀修成一样粗细。鲜蘑菇剪去根,用冷水洗净,捞出沥干水。

2. 炒锅加油烧到三成热,放入丝瓜,用铁勺推拌拉油,拉至变色收缩,倒入漏勺沥油。

3. 原锅上火加白汤,放入丝瓜、鲜蘑菇、黄酒、盐、味精,用旺火烧滚,改温火焖一焖,焖到鲜蘑菇熟软转旺火,淋水淀粉着薄芡。

4. 煲上火加底油烧热,放入生菜垫底,随即倒入鲜蘑菇、丝瓜,淋入鸡油,撒上火腿末,上盖加热 2 分钟即可。

三、特点

色白净,红绿相映,吃口鲜嫩。

3. 奶油白菜煲

一、配料

黄芽菜 500 克,熟火腿 30 克,熟火腿皮 20 克,味精 2 克,奶油 50 克,盐 5 克,黄酒 10 克,精制油 100 克,奶汤 250 克,水淀粉 15 克,鸡油 30 克,香菜 10 克。

二、制法

1. 黄芽菜去黄叶,取用中间菜心,切成条(稍带嫩叶)。火腿切长方形薄片。

2. 炒锅置旺火上烧热,加油、奶汤,此称水油锅,整齐地推入黄芽菜,放入火腿皮、盐、味精、黄酒,烧至沸滚,使油水混和,改用小火加盖焖烧 15 分钟,焖至菜柔软,酥透入味,取出火腿皮,转旺火滚浓卤汁,然后一面端锅旋转,一面淋入水淀粉着成薄芡后,加入奶油。

3. 在烧菜同时,把煲上火加底油烧热,加香菜,随即倒入烧好的奶油白菜,淋上鸡油,排上火腿片,加盖烧滚上桌。

三、特点

色泽白净,红白相映,吃口肥鲜。

4. 素什锦煲

一、配料

油面筋 50 克,水发黑木耳 20 克,水发香菇 50 克,素肠 50 克,水发金针菜 20 克,熟笋 50 克,豆腐衣 1 张,豆腐干 2 块,扁尖笋 20 克,特红酱油 35 克,盐 5 克,糖 15 克,鸡毛菜 25 克,毛豆 25 克,味精 3 克,精制油 300 克,水淀粉 20 克,麻油 20 克,白汤 300 克。

二、制法

1. 油面筋一切两半。笋切滚料块。扁尖笋浸软后切成段。素肠切斜刀块。豆腐衣撕成块。金针菜洗净切段。香菇洗净,斜切成片。

2. 炒锅上火烧热,放入油烧至八成热,放入所有配料(鸡毛菜除外),煸炒片刻后,加特红酱油、盐、糖、味精,煸至上色入

味,加白汤,烧滚后转小火,焖烧至卤稠浓时,淋水淀粉着薄芡。

3. 煲加少量底油上火烧热,下鸡毛菜,稍拌后把烧好的素什锦倒入,淋麻油拌和加盖,再加热至沸滚,即可上桌。

三、特点

卤汁稠浓,口味鲜香。

[附注]

1. 素什锦一般由 10 种以上素料配制而成,品种可自选。
2. 煸炒时必须煸透,煸出水分,使调料充分发挥作用,更加入味。
3. 油、糖用量要多,可使成品吃口肥,咸中稍带甜。

5. 家乡塌菜煲

一、配料

塌菜 500 克,粉丝 100 克,猪油渣 50 克,黑木耳 25 克,黄酒 25 克,盐 8 克,胡椒粉 2 克,味精 3 克,葱姜 25 克,猪油 25 克,精制油 50 克,白汤一铁勺,水淀粉 5 克。

二、制法

1. 油渣切成片;黑木耳用温水泡软,漂清沙质;粉丝用沸水泡软;塌菜去老根、黄叶,一切六。

2. 炒锅上火烧热,加油烧至五成热,先放入油渣片煸一煸,再投入葱姜煸炒后,加入黄酒,将塌菜下锅,加一些水,不断翻炒至塌菜变色,加一铁勺白汤,下黑木耳、粉丝、盐、胡椒粉、味精,滚烧至入味,用水淀粉着薄芡,盛入放了猪油的热煲中,加盖上席。

三、特点

鲜香爽口,肥糯而不腻。

6. 猴头菇白菜面筋煲

一、配料

猴头菇 500 克,白菜 250 克,油面筋 10 只,黄酒 25 克,盐 6 克,糖 15 克,味精 3 克,葱姜 25 克,肉骨 250 克,猪油 50 克,精制油 100 克,鸡汤 200 克,白汤 500 克,水淀粉 5 克。

二、制法

1. 把猴头菇放入沸水锅中煮 10 分钟后,捞出,用冷水冲凉沥干水分,起油锅,放猪油烧热,下葱姜煸出香味,放入猴头菇,加白汤、肉骨同煮,至猴头菇酥软捞出待用。白菜去黄叶、老根,洗净,带叶切成长条。面筋放入冷水中浸软。

2. 铁锅上火,放 50 克精油烧至六成热,放入白菜条,不断煸炒,煸至菜瘪,水分煸干,放入面筋、猴头菇,加黄酒、盐、糖、味精,再放入鸡汤,用大火烧滚,转小火,煮至白菜酥烂,再改旺火,用水淀粉着芡搅匀,盛入放有熟猪油的热煲内上席。

三、特点

软糯汁浓,白菜、猴头菇香鲜互补,营养丰富。

[附注]

毛汤制法: 将鸡、鸭、猪肉、蹄膀、猪骨等原料放在大汤锅中,加葱、姜、酒等,烧沸后去掉浮沫,将鸡、鸭、猪肉、蹄膀取出,加盖将猪骨等继续加热至汤呈乳白色时即可。

7. 竹荪丝瓜煲

一、配料

水发竹荪 100 克,丝瓜 500 克,火腿末 50 克,盐 5 克,糖