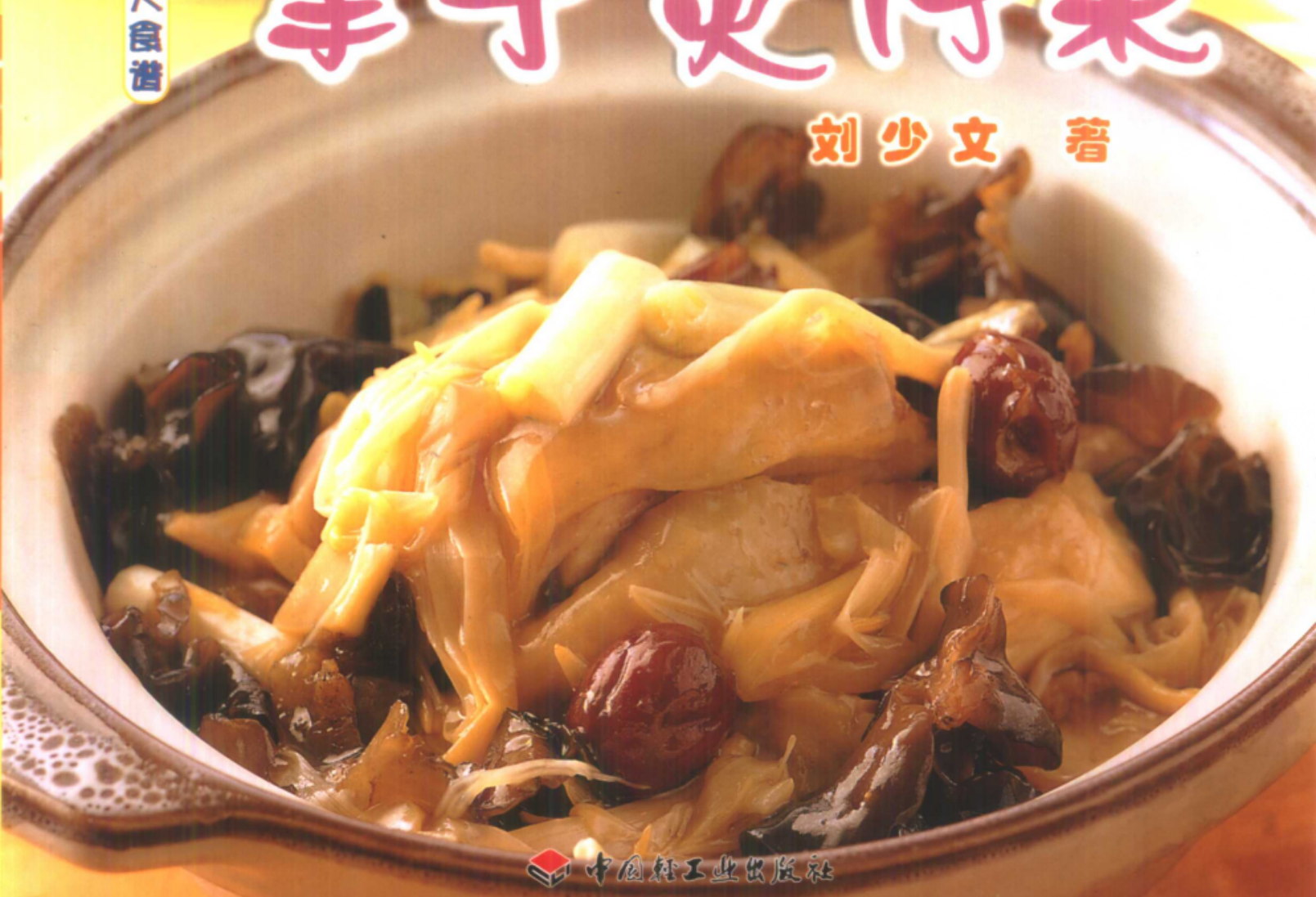




现代人食谱

拿手煲仔菜

刘少文 著



中国轻工业出版社

《现代人食谱》系列（共二十册）

面条儿 一块饼 巧吃豆腐 包饺子 美味小菜 蘑菇菜 川辣子 拿手煲仔菜 好食鸡 冰点 用蛋做菜 拿手好粥 懒人菜 两人伙食 快手家常菜 巧手做羹汤 新手食谱 家庭烤肉与火锅 快手宴客菜 家常煮菜



现代人食谱



ISBN 7-5019-3489-4



9 787501 934898 >

ISBN7-5019-3489-4/TS · 2110

定价：18.00 元

◆ 现代人食谱



拿手煲仔菜

◆ 刘少文 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿手煲仔菜 / 刘少文著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3489-4

I. 拿… II. 刘… III. 菜谱, 煲菜 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079917 号

版权声明

原书名: 拿手煲仔菜

作 者: 刘少文

©台湾膳书房文化事业有限公司 2001

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 国 帅 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京…

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3489-4 TS · 2110

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4379

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

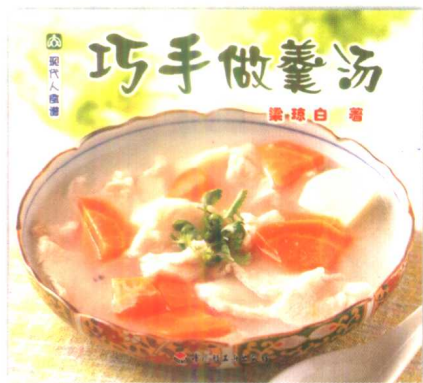
《现代人食谱》系列丛书



现代人食谱系列
丛书共20本，每册定
价：18.00元，全彩印
刷，中国轻工业出版
社发行，全国各大书
店均有销售。



现代人食谱系列
丛书共20本，每册定
价：18.00元，全彩印
刷，中国轻工业出版
社发行，全国各大书
店均有销售。



《现代人食谱》系列丛书

◆ 现代人食谱



拿手煲仔菜

◆ 刘少文 著



中国轻工业出版社

目 录



● 蒜头豆豉鸡煲

● 蚬蚧鸡腿煲

● 花雕焗鸡煲

● 银耳椰子鸡煲

● 核桃花生煲鸡爪

● 酸枣冬虫煲乌鸡

● 金针银耳牛肉煲

● 萝卜牛筋腩煲

● 萝卜牛腱煲

● 黑椒牛小排煲

● 栗子排骨煲

● 木瓜排骨煲

● 金针芹菜排骨煲

● 川贝雪梨炖瘦肉

● 荔浦腊肠煲

● 莲藕猪蹄煲

● 胡椒粒猪肚煲

● 罗汉果猪肺煲

2010/11/10

● 百合芝麻煲猪心

● 红烧鱼头煲

● 天麻炖鱼头

● 葱姜鲤鱼煲

● 火腩白鳗煲

● 生菜鱼球煲

● 咖喱鱼柳煲

● 花旗参瘦肉生鱼煲

● 银耳虾球煲

● 沙参枸杞鲍鱼煲

● 沙茶银丝蟹肉煲

● XO干贝煲

● 瑶柱海参煲

● 苦瓜烤鸭煲

● 鹅掌翼煲

● 双冬羊腩煲

● 咸鱼鸡粒豆腐煲

● 干贝杂菜煲

● 鱼香茄子煲

● 猴菇豆腐煲

● 腊肠鸡煲饭

● 黄鳝肉丝煲仔饭





蒜头豆豉鸡煲



材料

鸡腿1只(约400克),青蒜头6个,豆豉1大匙、青椒1个,红椒1个



调味料

- (1) 酱油1大匙、酒1大匙、糖1茶匙、胡椒粉适量、淀粉适量
- (2) 蚝油2大匙、糖半大匙、盐1/4茶匙



作法

1. 鸡腿洗净切小块,用调味料(1)拌匀,加入青蒜头过油,捞起。
2. 豆豉洗净泡软,将鸡腿回锅加入豆豉同炒,调入适量清水和调味料(2),烧开盛入煲内。
3. 煮至入味时,加入切成小丁的青椒、红椒即成。

厨师 笔记

豆豉最好选用干的,因为干豆豉较香。另外不要浸泡太久,以免香味流失在水中。
说明:食用油为烹调中常用材料,后面均不在“材料”一栏中出现。



蚬蚧鸡腿煲



材料

鸡腿 1 只(400 克), 西兰花 150 克,
姜 3 片, 葱 1 根



调味料

- (1) 盐半茶匙、糖 1 茶匙、胡椒粉、淀粉各适量
- (2) 蚬蚧酱 1 大匙



作法

1. 将鸡腿剔骨、切条, 用调味料(1)腌 15 分钟; 整葱切段。
2. 将鸡肉过油, 锅内另放 2 大匙油烧热, 放入葱段、鸡肉、姜片、调味料(2)和适量水烧开至熟后盛入煲内。
3. 另将西兰花烫熟后放入即成。

厨师 笔记

鸡肉切块之前要先横刀将肉面上的筋切断, 以免遇热收缩, 使鸡腿变硬。



花雕焗鸡煲



材料

鸡半只(约600克), 木耳40克, 红枣6粒, 金针菇20克, 姜3片, 葱2根



调味料

花雕酒2大匙、蚝油1大匙、糖1茶匙、盐1/2茶匙、酱油适量、淀粉适量



作法

1. 鸡洗净, 于鸡身上抹一层酱油, 过油捞起。
2. 用2大匙油将葱姜炒香, 加入调味料及所有材料, 倒入适量清水, 用中小火煮约20分钟。
3. 将鸡取出切小块, 连同其它配料用原汁勾芡后盛入煲内, 再烧片刻至熟即可盛出食用。



银耳椰子鸡煲



材料

鸡半只，干银耳40克，椰子1个



调味料

盐适量



作法

1. 鸡洗净，用开水氽烫约5分钟；椰子取肉切片。
2. 银耳用冷水泡软后洗净。
3. 锅内倒入适量清水，加入所有材料，待水烧开后转中火煲3小时。
4. 最后加盐调味即可。