

NEW 新e代食谱

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品
甜点

黄春生 著

煲

72.129.1

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数编

煲 / 黄春生编著. —广州: 广东经济出版社, 2002.10

(新e代食谱)

ISBN 7-80677-286-3

I. 煲... II. 黄... III. 菜谱, 煲菜 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070860号

出版 发行 经销	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
印刷	广东新华发行集团股份有限公司 广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2002年10月第1版
印次	2002年10月第1版
印数	1~3000册
书号	ISBN 7-80677-286-3/TU·4
定价	全套八册134.40元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

读者热线·读者服务公司 [020] 83829903 83801011

(读者服务公司地址:广州市越秀中路125号大院8号)

·版权所有 翻印必究·

黄春生 著

煲



广东经济出版社

目录



红枣煲老鸡	5
白玉煲排骨	7
黄豆煲猪手	9
腐竹鱼头煲	11
果粹煲大骨	13
酸菜猪肚煲	15
五元煲土鸡	17
党参红枣凤爪煲	19
凉瓜黄豆梅肉煲	21
党参煲田鸡	23
土豆牛腩煲	25
萝卜猪肚煲	27

莲子百合煲瘦肉·····	29
红豆煲排骨·····	31
海带花生猪手煲·····	33
芥菜鱼丸煲·····	35
茶菇煲猪俐·····	37
老姜煲鸭·····	39
淮杞煲乌鸡·····	41
鸡腿菇煲生鱼·····	43
淮山肚肺煲·····	45
粉葛排骨煲·····	47
凉瓜乳鸽煲·····	49
雪梨鸡翅煲·····	51

老肉瓜煲鱼腩·····	53
佛手瓜煲鸡脚·····	55
红豆鸡肾煲·····	57
水瓜煲花腩·····	59
无花果龙骨煲·····	61
凉薯瘦肉煲·····	63
元宝煲·····	65
木瓜大骨煲·····	67
节瓜煲猪腰·····	69
香芋腊肉煲·····	71





红枣煲老鸡

原材料



老鸡300克，红枣20克，姜10克。

调味料



清水500克，盐20克，味精10克，胡椒粉少许。

制作过程



① 老鸡切成块，姜切片，红枣用清水洗干净。



② 瓦煲注入清水，加入姜片、老鸡块、红枣，放入火炉上用大火烧开，然后，改用小火煲1小时。



③ 老鸡煲至1小时后，加入盐、味精、胡椒粉，再煲5分钟即可。



白玉煲排骨

原材料



鲜排骨250克、冬瓜300克、生姜、葱各10克、红萝卜50克。

调味料



清水500克、盐20克、绍酒10克、味精10克、白糖5克、胡椒粉少许。

制作过程



① 排骨砍成大块，冬瓜去皮，去籽切块。生姜切片，葱切花，红萝卜切块。



② 瓦煲注入清水，加入绍酒，姜片，排骨，放在火炉上用大火烧开，然后改用小火爆40分钟加入冬瓜，再煲20分钟。



③ 原料煲透后，加入盐、味精、胡椒粉再煲5分钟，撒入葱花即成。



黄豆煲猪手

原材料



鲜猪手 300 克、黄豆 100 克、
生姜、葱各 10 克、枸杞 5 克。

调味料



清水 500 克、盐 20 克、味精 15 克、白糖 5 克、胡椒粉少许。

制作过程



① 鲜猪手刮毛洗净砍成块，黄豆用水泡透，生姜切片，葱切花。



② 瓦煲放入清水，加入姜片、猪手、黄豆、枸杞，用大火煲开，再改用小火煲 30 分钟。



③ 加入盐、味精、白糖调好味，再煲 5 分钟，撒入胡椒粉、葱花即可盛出。



腐竹鱼头煲

原材料



鱼头半个300克, 腐竹100克,
生姜10克, 葱10克。

调味料



清水500克, 盐20克, 味精10克, 胡椒粉少许, 绍酒10克, 花生油20克。

制作过程



① 鱼头洗净, 腐竹切块, 生姜切片, 葱切段。



② 瓦煲放到炉上烧热, 放入油, 把鱼头入煲内煎一下, 放绍酒, 生姜片。



③ 注入清水, 用大火烧开, 改中火煲30分钟, 加入腐竹煲10分钟, 再加盐, 味精调好口味, 加葱段, 撒上胡椒粉即成。



粟棒煲大骨

原材料



粟米棒150克、猪大骨250克、
红萝卜50克、生姜10克、红
枣10克。

调味料



清水500克、盐20
克、味精10克。

制 作 过 程



① 粟米棒去外皮，切成段，红萝卜切块，猪大骨砍成块，生姜切片，红枣洗净。



② 瓦煲注入清水，加入姜片、粟米棒、大骨块，放到火炉上用大火煲开，改中火煲40分钟。



③ 再放入盐、味精，调好口味，煲3分钟即成。



酸菜猪肚煲

原材料



猪肚 250 克、潮州酸菜 150 克、生姜、葱各 10 克。

调味料



清水 500 克、盐 15 克、味精 10 克、白糖 5 克、胡椒粉少许。

制作过程



① 猪肚洗净切片，潮州酸菜切片，生姜切片，葱切段。



② 瓦煲注入清水，加入姜片、猪肚酸菜，用大火煲开，改小火煲 30 分钟。



③ 加入盐、味精、白糖调好口味，放入葱段，撒入胡椒粉煲 3 分钟即成。