

家庭美食新概念

黄春生 编著

原味

煮

卷一

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

原味煮 / 黄春生编著, 一广州: 广东经济出版社, 2003. 12
(家庭美食新概念)

ISBN 7-80677-615-X

I. 原… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103621号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	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 1/40
印张	2.5
版次	2004年1月第1版
印次	2004年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-615-X/TS·56
定价	全套129.60元 本册10.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

家庭美食新概念

黄春生 编著

原味煮



YUANWEIZHU

广东经济出版社

前言

JIATINGMEISHIXINGAINIAN 家庭美食新概念

改革开放二十多年来,在多元化饮食文化的冲击下,人们对菜肴的要求越来越讲究,不论是炒、煎、炸、烧、烩、蒸、拌、炖、煲、扣、酿、煮等,对各种烹饪技艺都有所了解。

编写《原味煮》是为了使大家能够通过这本书,懂得怎样去做好每一道煮菜。要做好煮菜首先要懂得用好火候。理解火候的重要性及如何掌握火候是做好煮菜的重要前提。

火候是指烹制菜肴时所用的火力大小和时间长短。火候是决定煮菜品质的关键,只有火候掌握得恰到好处,才能做出色泽艳丽、香气扑鼻、滋味鲜美及形态美观的佳肴。

火候的掌握原则上分为火力大小和时间长短两部分。火力可分大火、中火、小火和微火四种,分别搭配不同的时间,就可以灵活产生不同的火候变化。

煮菜一般汤汁较多,以软点的、嫩的和脆的材料比较适合。

本书所编写的煮菜,在菜肴搭配上,勇于打破常规,口味则在保持传统风味的基础上,大胆创新。书中所制作的煮菜就是集多种风味于一体,多姿多彩,令人产生目不暇接、美味无穷之感。



CONTENTS

目录



原味煮

何黄煮鸡蛋····· 5	水瓜煮泥鳅····· 37	姜汁煮鹅杂····· 69
冬菇煮白菜····· 7	奶汤煮鱼头····· 39	银丝煮羊肉····· 71
开洋煮魔芋····· 9	滑菇煮玉球····· 41	松花煮黄鳝····· 73
黄豆煮蘑菇····· 11	三味汤····· 43	红白小相会····· 75
茼蒿煮肉片····· 13	雪耳煮鸡蛋····· 45	香煮罗汉素····· 77
海带煮瘦肉····· 15	丝瓜煮海菇····· 47	玉丝煮鱼片····· 79
泡菜煮草鱼····· 17	红牛菌鱼丸····· 49	银丝煮鲫鱼····· 81
淫羊藿煮土鸡····· 19	三彩煮豆腐····· 51	杞子煮鱼腩····· 83
瓜枣煮泥鳅····· 21	鱼鳔煮豆腐····· 53	凉瓜煮塘虱····· 85
花生煮猪蹄····· 23	辣汁虎皮蛋····· 55	腊肉煮香芋····· 87
玉珠煮莲藕····· 25	泰汁煮黄豆····· 57	白玉煮排骨····· 89
牛柏叶煮酸菜····· 27	素煮荷包蛋····· 59	毛瓜煮土鸡····· 91
浓汁煮苋菜····· 29	白云煮肉丸····· 61	玉珠煮咸鸡····· 93
双色煮白菜····· 31	黄腐煮鸡杂····· 63	开胃煮鱼腩····· 95
碧菠煮鱼片····· 33	鸡米煮萝卜丝····· 65	马蹄煮猪肚····· 97
火腿煮鱼蛋····· 35	黄豆煮鸭块····· 67	番茄煮花甲····· 99

HEHUANGZHUJIDAN



何黄煮鸡蛋

原材料



鸡蛋5个、何首乌50克、黄豆100克、生姜10克。

调味料



盐3克、红砂糖20克、清水适量。

操作要点



煮蛋时水不宜太开,同时要在加水加盐,否则蛋会煮破。

制作过程



① 锅内加水、盐、鸡蛋,用小火把鸡蛋煮熟去壳,黄豆泡透,生姜去皮切片。



② 另烧锅下清水,用中火烧开,投入鸡蛋、何首乌、黄豆、生姜丝,用中火煮。



③ 待煮至何首乌入味,再调入盐、红砂糖,煮约5分钟,即可食用。

DONGGU ZHU BAI CAI



冬菇煮白菜

原 材 料



火腿30克、大白菜100克、冬菇10克、生姜5克。

调 味 料



色拉油6克、盐3克、味精2克、白糖1克。

操 作 要 点



煮大白菜时不能用小火，否则会发黄。

制 作 过 程



① 火腿切菱形片，大白菜洗净切长条，冬菇洗净，生姜去皮切片。



② 锅内加水，待水开时，投入大白菜，用中火煮约3分钟捞起冲洗。



③ 另烧锅下油，放入姜片，注入清汤烧开，加入大白菜、火腿片、冬菇，调入盐、味精、白糖，用中火煮透，即可食用。

KAIYANGZHUMOYU



开洋煮魔芋

原 材 料



嫩韭菜30克、魔芋200克、干虾米10克、生姜5克。

调 味 料



色拉油10克、盐6克、味精2克、胡椒粉少许、麻油1克。

操 作 要 点



韭菜不能下得太早，否则煮出的韭菜不清爽。

制 作 过 程



① 嫩韭菜洗净切段，魔芋切厚块，干虾米用水泡透洗净，生姜去皮切丝。



② 烧锅下油，放入姜丝、干虾米，炒香锅，注入鸡汤，下魔芋，用中火煮开。



③ 待煮到魔芋变色时，加入韭菜段，调入盐、味精、胡椒粉煮透，淋入麻油即成。

HUANGDOUZHUMOGU



黄豆煮蘑菇

原 材 料



红萝卜150克、蘑菇50克、黄豆30克、西兰花30克。

调 味 料



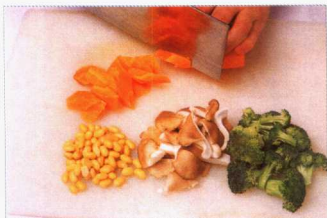
色拉油5克、盐5克、味精2克、白糖1克。

操 作 要 点



煮此菜时不宜用大火，以中火煮制为佳。

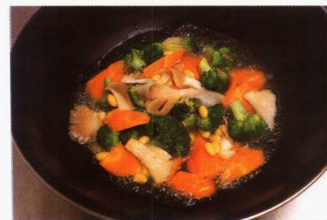
制 作 过 程



① 红萝卜去皮切成小块，蘑菇切件，黄豆泡透蒸熟，西兰花改成小颗。



② 烧锅下油，放入红萝卜、蘑菇翻炒数次，注入清汤，用中火煮。



③ 待煮至红萝卜快烂时，下入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、味精、白糖，煮透即可食用。

JITUGUZHURUPIAN



茼蒿煮肉片

原 材 料



茼蒿 150 克、瘦肉 50 克、鸡腿菇 10 克、枸杞 10 克、生姜 5 克。

调 味 料



色拉油 6 克、盐 5 克、味精 2 克、白糖 1 克、鸡精粉 1 克。

操 作 要 点



煮出的汤色要清，口味要清淡可口，不宜用小火煮。

制 作 过 程



① 茼蒿去老叶洗净，瘦肉切成片，鸡腿菇切片洗净，生姜去皮切丝，枸杞泡洗干净。



② 锅内加水，待水开时，下入茼蒿煮至刚熟，捞起待用。



③ 另烧锅下油，待油热时，放入姜丝，炝香锅，注入清汤，下鸡腿菇片、枸杞烧开，下瘦肉片，加入茼蒿，调入盐、味精、白糖、鸡精粉煮熟即可食用。

HAIDAIZHUSHOUROU



海带煮瘦肉

原 材 料



水发海带150克、瘦肉20克、水发黄豆20克、生姜10克、葱5克、枸杞2克。

调 味 料



色拉油5克、盐5克、味精2克、胡椒粉少许、鸡精粉1克、熟鸡油1克。

操 作 要 点



保持汤色清香，火候以中火为佳。

制 作 过 程



① 水发海带洗净改成段，瘦肉切成丝，生姜去皮切成丝，葱切成花，枸杞泡透。



② 烧锅加水，待水开时，投入海带丝、黄豆，煮去其中异味，倒出冲净。



③ 另烧锅下油，放入姜丝、瘦肉丝煸炒片刻，注入清汤，投入海带丝、黄豆、枸杞煮开，调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉煮透，淋入熟鸡油，撒入葱花即可食用。