

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品  
盘饰

# 煮

黄春生 著

72.12

广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

煮 / 黄春生著 . — 广州: 广东经济出版社, 2002.10  
(新e代食谱)

ISBN 7-80677-286-3

I . 煮... II . 黄... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070859号

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| 出版<br>发行<br>经销 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)<br>广东新华发行集团股份有限公司 |
| 印刷             | 广州丰彩彩印有限公司<br>(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·



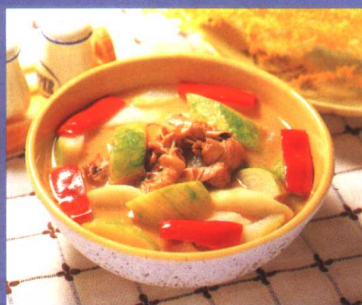
黄春生 著

# 煮



广东经济出版社

## 目录



- 蒜子煮水鱼.....5
- 鱼头煮豆腐.....7
- 腊味煮香芋.....9
- 萝卜丝煮鲫鱼.....11
- 冬瓜煮排骨.....13
- 皮蛋煮黄鳝.....15
- 水瓜煮泥鳅.....17
- 牛油煮鲜虾.....19
- 节瓜煮土鸡.....21
- 青瓜煮猪肝.....23
- 泡椒煮鱼腩.....25
- 番茄煮黄豆.....27



|        |    |
|--------|----|
| 萝卜煮肉丸  | 29 |
| 金菇煮肥牛  | 31 |
| 双菇鹌鹑蛋  | 33 |
| 鱼丸煮咸鸡  | 35 |
| 水瓜煮咸蛋  | 37 |
| 香干卤牛肚  | 39 |
| 高汤什菇   | 41 |
| 酸菜油肉   | 43 |
| 椒酒煮元宝  | 45 |
| 四宝豆腐   | 47 |
| 家常大杂烩  | 49 |
| 小棠菜煮双丸 | 51 |

|         |    |
|---------|----|
| 青红煮土豆   | 53 |
| 凉瓜煮黄豆   | 55 |
| 马蹄煮猪肚   | 57 |
| 鲜淮山煮鱼球  | 59 |
| 鲜菇煮土鸡   | 61 |
| 红萝卜煮鸡脆骨 | 63 |
| 口味龙虾仔   | 65 |
| 花蚧煮银丝   | 67 |
| 玉珠金肉    | 69 |
| 茄子煮花甲   | 71 |

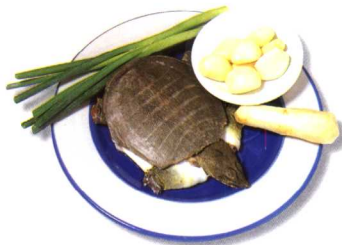






# 蒜子煮水鱼

## 原材料



本地水鱼 1 只 (约 500 克)、  
蒜子 20 克、生姜 10 克、葱  
10 克。

## 调味料



花生油 30 克、盐  
10 克、味精 8 克、  
胡椒粉少许、鸡  
精粉 5 克、麻油 5  
克、清汤 200 克、  
绍酒少许。

## 制作过程



① 水鱼杀净切块, 生姜切片, 葱切段, 蒜子切去二头。



② 烧锅下油, 放入姜片、蒜子、水鱼煸炒、洒绍酒。



③ 加入清汤、盐、味精、胡椒粉、鸡精粉, 用中火同煮至原料熟透, 汤汁奶白时加入葱段, 淋入麻油煮开即成。







# 鱼头煮豆腐

## 原材料



大鱼头1个(约1斤)、嫩豆腐2块、鲜菇10克、姜、葱各10克。

## 调味料



花生油30克、盐10克、味精5克、鸡精粉5克、胡椒粉少许、绍酒5克、麻油5克、清汤200克。

## 制作过程



① 大鱼头洗净(整个), 豆腐切厚片, 鲜菇切片, 姜、红椒切片, 葱切段。



② 烧锅下油, 放入大鱼头煎一下, 放姜片、酒绍酒。



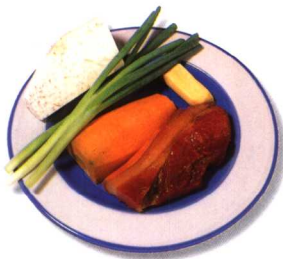
③ 加入清汤, 鲜菇片煮约5分钟, 再调入盐、味精、鸡精粉、胡椒粉、豆腐片、红椒片、葱段煮熟透, 淋入麻油即成。





# 腊味煮香芋

## 原材料



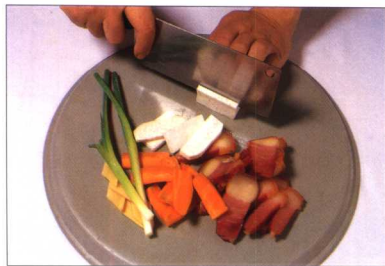
腊肉50克、香芋200克、红萝卜10克、姜、葱各10克。

## 调味料



花生油 30 克、盐 10 克、味精 8 克、白糖 3 克、鸡汤 200 克。

## 制作过程



① 腊肉切片，香芋去皮切片，红萝卜切块，姜切片，葱切小段。



② 烧锅下油，放入姜片、腊肉、扁锅加入香芋、清汤煮开。



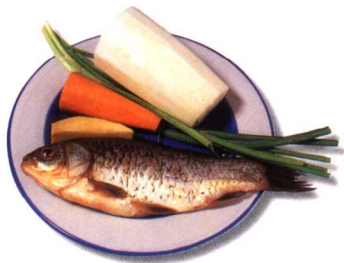
③ 再加入盐、味精、白糖同煮5分钟，下入红椒片、葱小段煮片刻即可。





# 萝卜丝煮鲫鱼

## 原材料



白萝卜100克、白鲫鱼1条  
(约250克)、姜10克、葱10  
克、红萝卜10克。

## 调味料



花生油20克、盐  
10克、味精5克、  
鸡精粉5克、麻油  
5克、清汤200克、  
绍酒5克、胡椒粉  
少许。

## 制作过程



① 白萝卜、红萝卜切  
丝，白鲫鱼杀洗干净，  
姜切丝，葱切段。



② 烧锅下油，放入姜  
丝、白鲫鱼煎一下，  
攒酒。



③ 加入清汤、红、白萝  
卜丝、盐、味精、鸡精粉  
煮至汤白时撒入胡椒  
粉，放下葱段，淋入麻油  
即成。





# 冬瓜煮排骨

## 原材料



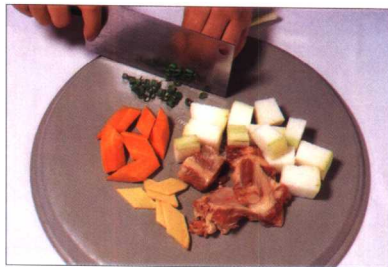
冬瓜100克、排骨100克、  
红萝卜50克、姜、葱各  
10克。

## 调味料



花生油10克、盐  
15克、味精10克、  
白糖5克、绍酒5  
克、清汤200克。

## 制作过程



① 冬瓜去皮去籽切块，  
排骨砍成块，红萝卜去  
皮切成块，姜切片，葱  
切花。



② 烧锅下油，放入姜  
片，排骨煸炒、攒酒。



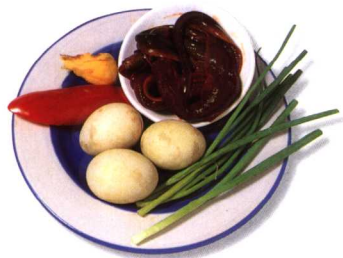
③ 加清汤煮约15分钟  
时，再下入冬瓜、盐、味  
精、白糖煮透，撒入葱  
花即成。





# 皮蛋煮黄鳝

## 原材料



熟皮蛋3个、黄鳝150克、姜、葱各10克、红椒1只。

## 调味料



花生油20克、盐15克、味精10克、胡椒粉少许、清汤100克、麻油5克、老抽王5克、绍酒。

## 制作过程



① 皮蛋切块，黄鳝杀净切片，姜、红椒切片，葱切段。



② 烧锅下油，放入姜片煸锅，攒入绍酒，下入黄鳝片，皮蛋。



③ 加入清汤煮5分钟后，再调入盐、味精、老抽王同煮至熟透，撒入胡椒粉，淋入麻油即成。