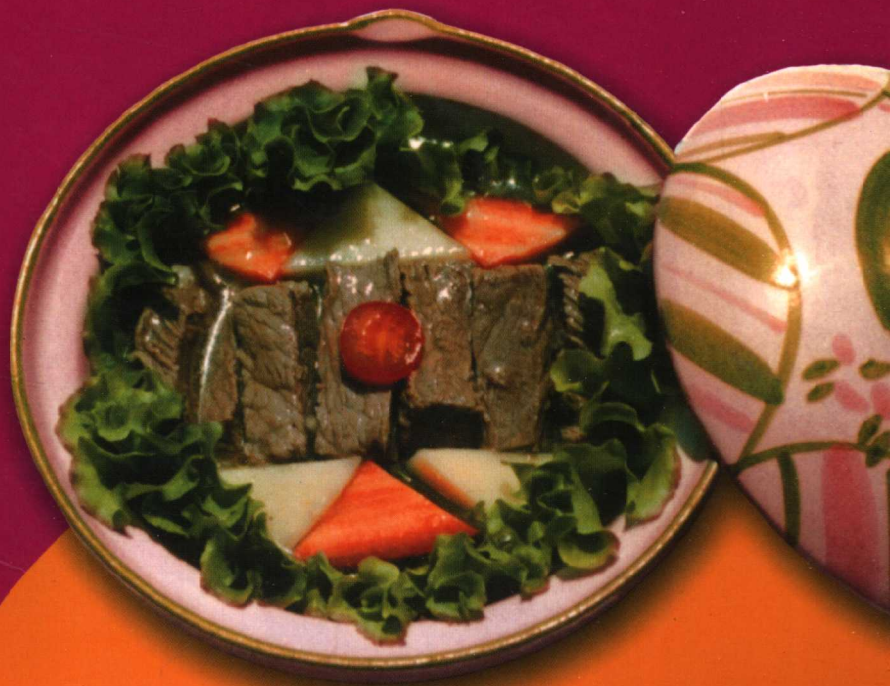




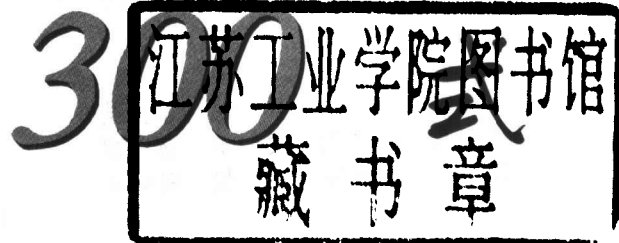
时鲜煲仔

300式

田晓秋等 编著



时鲜煲仔



田晓秋等 编者

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

时鲜煲仔 300 式/田晓秋等编著. —北京:农村读物出版社, 2003.10
ISBN 7-5048-4296-6

I. 时... II. 田... III. 汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 085937 号

编著 田晓秋 池月 景侠 李玉荣
周宗武 如文武 刘平 傅瑶
钱义 单秋萍 曲娟 张爱华

出版人 傅玉祥
责任编辑 育向荣
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 880mm×1230mm 1/24
印张 11
字数 150 千
版次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数 1~6 000 册
定价 14.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录



一、猪肉煲

肉片刀豆煲	1	鱼香茄子煲	14	粟米大骨煲	27
肉片菜心煲	2	鱼香茭白煲	15	无花果猪骨煲	28
方肉芋艿煲	3	干烧豆腐煲	16	葱油肚片煲	29
凉薯瘦肉煲	4	咖喱豆腐煲	17	菜笋猪肚煲	30
蒜头烧肉煲	5	辣味粉丝煲	18	酸菜猪肚煲	31
豆豉肉排煲	6	芥菜竹笋肉片煲	19	鱼香猪肝煲	32
菜心猪肘煲	7	蹄膀咸肉芋艿煲	20	鱼香腰花煲	33
魔芋肉片煲	8	莲子百合瘦肉煲	21	猪心芹菜煲	34
菜心方肉煲	9	葱姜排骨煲	22	花生猪手煲	35
栗子猪肉煲	10	白玉排骨煲	23	菜胆猪手煲	36
梅菜扣肉煲	11	赤豆排骨煲	24	黄豆猪手煲	37
竹笋咸肉煲	12	粉葛排骨煲	25	海带花生猪手煲	38
香芋腊肉煲	13	木瓜猪骨煲	26		



二、牛羊野味煲

牛肉煲	39	萝卜牛腩煲	46	红芋兔肉煲	53
红烧牛肉煲	40	牛尾煲	47	发菜兔肉煲	54
葱头牛肉煲	41	虫草牛尾煲	48	党参田鸡煲	55
西芹牛肉煲	42	蚝油牛筋煲	49	蚝油田鸡煲	56
香芋牛肉煲	43	羊肉煲	50	豉姜牛蛙煲	57
咖喱牛肘煲	44	羊肉萝卜煲	51	芦笋石鸡煲	58
沙嗲牛柳煲	45	辣子羊肉煲	52	狗肉煲	59

葱香狗肉煲	60	醇香狗肉煲	61
-------------	----	-------------	----

三、禽肉煲



原汤鸡煲	62
红枣老鸡煲	63
红油仔鸡煲	64
枸杞乌鸡煲	65
人参乌鸡煲	66
雪菜山鸡煲	67
慈姑山鸡煲	68
香糟栗子鸡煲	69
异香柴鸡煲	70
鸡肉豆豉煲	71
白果鸡脯煲	72
三鲜菜心煲	73
油豆腐鸡块煲	74
豆浆鸡块煲	75
荸荠鸡柳煲	76
鸡柳鱿鱼煲	77
火腿鸡脯煲	78

扁鱼鸡肉煲	79
豉汁鸡腿煲	80
京葱鸡腿煲	81
茄汁鸡球煲	82
苦瓜鸡茸煲	83
鸡茸魔芋煲	84
鸡丁排骨煲	85
鸡丁松仁煲	86
三菇鸡丁煲	87
凤翅参鱼煲	88
酒汁凤翅煲	89
雪梨鸡翅煲	90
茭白鸡翅煲	91
冬笋火腿鸡翅煲	92
玉兰凤爪煲	93
白菜凤爪煲	94
蚝油凤爪煲	95

慈姑凤爪煲	96
党参凤爪煲	97
佛手凤爪煲	98
芝麻鸡腰煲	99
鸡皮蘑菇煲	100
酸辣鸡血煲	101
五味鸡血煲	102
元宝煲	103
酸辣鸭丝煲	104
冬菜鸭肉煲	105
生姜老鸭煲	106
白果鸭舌煲	107
菜胆鸽肉煲	108
五香鸽子煲	109
青豆鸽子煲	110
凉瓜乳鸽煲	111
口蘑鹌鹑煲	112

四、海鲜煲



海鲜豆腐煲	113
糖醋鲤鱼煲	114
糟香鲈鱼煲	115
咸肉青鱼煲	116
鲫鱼豆腐煲	117

青鱼豆腐煲	118
泥鳅豆腐煲	119
咸鱼豆腐煲	120
蒜茸泥鳅煲	121
咸鱼茄子煲	122

韭黄鲈鱼煲	123
熟炆河鳗煲	124
蒜味鲈鱼煲	125
咸菜目鱼煲	126
韩国鱼头煲	127

粉皮鱼头煲	128
生鱼蘑菇煲	129
芥菜鱼丸煲	130
腐竹鱼头煲	131
菜心三丸煲	132
梅姜梭鱼煲	133
枝竹鲤鱼煲	134
川椒鳗鱼煲	135
蛋花黄鱼煲	136
瘦肉目鱼煲	137
菠菜鱼茸煲	138
蟹肉锅巴煲	139
蟹肉山药煲	140
螃蟹粉丝煲	141
蟹肉鱼翅煲	142
鸡丝鱼翅煲	143
三丝鱼翅煲	144
鱼唇排骨煲	145
蟹黄鱼唇煲	146

三鲜鱼唇煲	147
蟹粉鱼肚煲	148
三丝鱼肚煲	149
干烧鱼肚煲	150
酸辣鱿鱼煲	151
芹菜鱿鱼煲	152
墨鱼菜心煲	153
香辣墨鱼煲	154
茼菜乌鱼煲	155
草虾粉丝煲	156
三虾豆腐煲	157
冬笋虾米煲	158
花菇状元煲	159
海味发菜煲	160
鱼露双鲜煲	161
海参虾仁什锦煲	162
金银虾丝瓜煲	163
蛤蜊粉丝煲	164
蛤蜊豆腐煲	165

蛤蜊韭菜煲	166
鲜贝白果煲	167
豌豆鲜贝煲	168
干贝冬瓜煲	169
蘑菇扇贝煲	170
什锦海鲜煲	171
虾子海参煲	172
火腿海参煲	173
海参猪肘煲	174
酸辣海参煲	175
什锦刺参煲	176
花菇乌参煲	177
淡菜牛油煲	178
过桥米线煲	179
文蛤田鸡煲	180
鸡茸鲍鱼煲	181
冰糖甲鱼煲	182

五、素菜煲



奶油白菜煲	183
面筋白菜煲	184
冬笋塌菜煲	185
虾仁白菜煲	186
白菜豆腐煲	187
麻辣豆腐煲	188
什锦豆腐煲	189

菜心豆腐煲	190
家常豆腐煲	191
草菇豆腐煲	192
辣酱豆腐煲	193
塌菜豆腐煲	194
秋葵豆腐煲	195
东江豆腐煲	196

香椿豆腐煲	197
三鲜素鸡煲	198
腐干毛豆煲	199
油焖冬笋煲	200
什锦菜蔬煲	201
丝瓜竹荪煲	202
奶油时蔬煲	203

蟹黄豆腐煲	204
银丝蟹黄煲	205
胡葱慈姑煲	206

素什锦煲	207
丝瓜鲜蘑煲	208
蚕豆花菇煲	209

面筋冬菇煲	210
青椒京菇煲	211
蚝豉双菇煲	212

六、煲 饭



腊味煲饭	213
肉丁煲饭	214
扁豆猪肉煲饭	215
香菇火腿煲饭	216
瑶柱肉丁煲饭	217
北菇排骨煲饭	218
鱼香腰花煲饭	219
卤肉菜心煲饭	220
豉汁排骨煲饭	221
洋葱牛肉煲饭	222
窝蛋牛肉煲饭	223
蚝油牛腩煲饭	224
虾干肉片窝蛋煲饭	225
蚝油羊肉煲饭	226
茄汁羊肉煲饭	227

胡萝卜羊肉煲饭	228
蟹肉煲饭	229
鲈鱼煲饭	230
银鱼煲饭	231
白鳝煲饭	232
豉汁鱼肉煲饭	233
咸鱼肉丁煲饭	234
海鲜什锦煲饭	235
章鱼腊肠煲饭	236
牡蛎豆腐煲饭	237
荸荠虾片煲饭	238
糖醋虾仁煲饭	239
咸鱼鸡丁煲饭	240
黄鱼豆腐煲饭	241
香菇虾仁煲饭	242

文蛤墨鱼煲饭	243
鸡块煲饭	244
菜花鸡肉煲饭	245
火腿鸡丁煲饭	246
香菇滑鸡煲饭	247
咖喱鸡块煲饭	248
腊味鸡块煲饭	249
盐焗鸡丝煲饭	250
蚝油鸡丝煲饭	251
红烧鸭肉煲饭	252
凤爪排骨煲饭	253
鸭肉甘薯煲饭	254
时鲜蔬菜煲饭	255

附录:话 煲



一、猪肉煲

肉片刀豆煲

原 料



刀豆300克，猪肉200克，冬笋、冬菇各100克，植物油、香油、酱油、甜面酱、白糖、青蒜、白汤、葱花、姜末、姜汁、精盐、水淀粉各适量。

制 作

1. 刀豆去筋，两头修平切成均匀小段，下入五成热的油内炸至变色变软，倒入漏勺沥油；猪肉洗净切片，冬笋洗净切片，青蒜切小段。
2. 锅内注油烧热，下入葱花、姜末炒出香味，放入刀豆、酱油、白糖煸炒后盛出备用。
3. 锅内注油烧热，先放入肉片、姜汁稍炒，加入甜面酱炒匀，再放入冬笋、冬菇、刀豆、酱油、白糖、白汤、精盐烧沸，改用小火焖片刻，转旺火，淋入水淀粉勾薄芡。
4. 煲内注油烧热，放入青蒜段炒出香味，倒入肉片刀豆，淋入香油，加盖烧沸即成。



肉片菜心煲

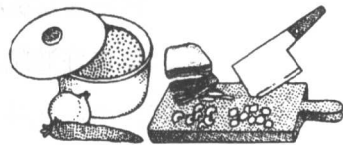
原 料



菜心400克，猪腿肉200克，冬笋25克，植物油、香油、酱油、黄酒、白糖、白汤、精盐、水淀粉各适量。

制 作

1. 将菜心洗净一剖为二，猪肉洗净切成厚片，冬笋洗净切成片。
2. 炒锅注油烧至七成热，放入菜心炒至变软，加入白汤、酱油、白糖、精盐，加盖用小火焖至菜酥，捞入热煲内，原汤备用。
3. 锅内注油烧至六成热，放入肉片炒至变色，加入酱油、白糖、黄酒、精盐和烧菜心的原汤烧沸，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，倒入煲内的菜心上，加盖焖3分钟即成。



方肉芋艿煲

原 料



方肉、芋艿各300克，植物油、香油、酱油、老抽、黄酒、白糖、葱、姜、胡椒粉各适量。

制 作

1. 方肉洗净，煮熟后捞入碗内，加入黄酒、酱油腌渍片刻；芋艿去皮洗净，煮熟切成厚片。
2. 锅内注油烧至七成热，放入方肉炸至金黄色，捞出放入冷水中泡软，切成与芋艿同样大小的厚片码入碗中，加入黄酒、酱油、白糖、葱、姜，上笼蒸35分钟。
3. 将1片芋艿配1片方肉夹好放入碗内，加入老抽、白糖上笼蒸20分钟，取出码入热煲内即成。



冻薯瘦肉煲

原 料



凉薯250克，瘦肉150克，桂圆25克，红糖、生姜、精盐各适量。

制 作

1. 凉薯去皮洗净切厚片，瘦肉洗净切厚片，生姜切片。
2. 煲内注入清水，放入瘦肉用中火煲30分钟，再放入凉薯、红糖、精盐煲20分钟即成。



蒜头烧肉煲

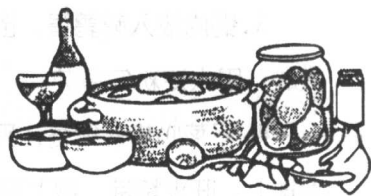
原 料



烧肉250克，蒜瓣150克，植物油、香油、红油、味精、鱼露、高汤、九层塔、蒜苗、水淀粉各适量。

制 作

1. 烧肉切成长条，蒜瓣切除头尾，九层塔取嫩叶洗净，蒜苗洗净切小段。
2. 煲内注油烧热，下入蒜瓣炒至金黄酥香，放入烧肉、蒜苗煸炒，加入高汤烧沸后用中火焖烧20分钟至汤汁浓厚，淋入香油、红油、鱼露，加味精，用水淀粉勾薄芡，撒入九层塔即成。



豆豉肉排煲

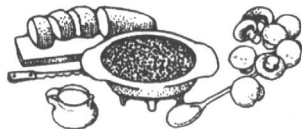
原 料



猪肉排400克，菜心12棵，鹌鹑蛋8个，植物油、黄酒、豆豉、葱、姜、蒜、精盐、胡椒粉、干淀粉各适量。

制 作

1. 猪肉排切成小方块；菜心洗净焯熟，捞出控干；鹌鹑蛋煮熟，过凉去壳；豆豉、葱、姜、蒜分别切成末。
2. 将切好的肉排加豆豉、葱、姜、黄酒、精盐、干淀粉拌匀腌20分钟，上笼蒸30分钟。
3. 锅内放入鹌鹑蛋，倒入肉排碗内的汤汁，小火煮透入味，用水淀粉勾薄芡。
4. 将菜心垫在煲底，码上肉排，再将鹌鹑蛋连汁浇在肉排上，旺火烧沸，撒上蒜、葱、姜末，浇上热油即可。



菜心猪时煲

原 料



猪蹄膀1只，菜心12棵，植物油、香油、酱油、黄酒、白糖、葱结、姜片、桂皮、大料、花椒、精盐、水淀粉各适量。

制 作

1. 猪肘洗净，放入沸水内煮至断生，捞出加黄酒、酱油腌渍片刻；菜心洗净。
2. 锅内注油烧热，放入猪肘炸至皮脆呈金黄色，捞出放入冷水中浸泡至皮起皱，控干水分，加葱结、姜片、桂皮、大料、花椒、黄酒、酱油、白糖上屉蒸至肉酥烂，去除葱、姜、桂皮等备用。
3. 锅内注油烧热，放入菜心炒至断生，倒入蹄膀汤汁，加精盐，用水淀粉勾薄芡。
4. 煲内注香油烧热，放入菜心垫底，将蹄膀放在菜心上面，浇上汤汁即可。



魔芋肉片煲

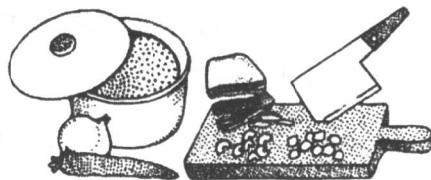
原 料



魔芋250克，猪肉150克，蛋清2个，香菜25克，植物油、黄酒、浓白汤、郫县辣酱、葱末、姜末、精盐、胡椒粉、水淀粉各适量。

制 作

1. 将魔芋用热水浸泡2个小时后切成片；猪肉切成片放入碗内，加入黄酒、精盐、蛋清、淀粉抓匀上浆，下入六成热的油内滑散，倒出控油；郫县辣酱剁碎，香菜洗净切末。
2. 锅内注油烧热，下入葱花、姜末炒香，放入郫县辣酱炒出红油，再放入魔芋、黄酒、浓白汤大火烧沸3分钟，加精盐、白糖、肉片，用水淀粉勾薄芡，颠翻后倒入放有香菜末的热煲内即可。



菜心方肉煲

原 料



猪肋条肉500克，菜心200克，色拉油、黄酒、生抽、葱、姜、糖各适量。

制 作

1. 猪肉洗净切成四方块，葱切段，姜切片，菜心择洗干净。
2. 锅内注油烧热，下入肉块炒至断红，加黄酒、生抽炒至肉上色，放入清水、糖、葱、姜烧沸，改用小火煨至肉烂。
3. 锅内注油烧热，倒入菜心滑熟，盛出放入热煲中垫底，捞出肉块放在菜心上。将炒锅中的卤汁收浓，浇在煲内肉块上，加盖烧热即成。



栗子猪肉煲

原 料



猪五花肉250克，板栗150克，植物油、香油、酱油、黄酒、白糖、小葱、姜末、鸡汤、精盐、胡椒粉、水淀粉各适量。

制 作

1. 猪肉洗净切成小方块；栗子放入锅内煮至开口，捞出剥去壳衣，下入六成热的油内过一下，控油备用。
2. 锅内注油烧至八成热，加白糖炒至起泡，放入猪肉炒上色，烹入黄酒，加入酱油、栗子、姜末、鸡汤、精盐烧沸，改用小火焖至肉烂，用水淀粉勾薄芡。
3. 煲内注香油烧热，放入小葱、猪肉、板栗，加盖烧沸即可。

