

JINGZHAN PENGTAO

精湛

JINENG CONGSHU

烹调

周文栋 编著

技能丛书

煲仔类

BAOZAOLEI

HUOGUOLEI

火锅类

涮鲜煲香

营造健康



羊城晚报出版社

JINGZHAN PENG TIAO

精湛

烹调

技能丛书

JINENG CONGSHU

煲仔火锅类

江苏工业学院图书馆
藏书章

文栋 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

精湛烹调技能丛书·煲仔类·火锅类/周文栋编著.—广州:羊城晚报出版社, 2005.5

ISBN 7-80651-410-4

I.精… II.周… III.烹饪-方法 IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129844号

精湛烹调技能丛书——煲仔类·火锅类

JINGZHAN PENGCHAO JINENG CONGSHU——BAOZAI LEI·HUOGUO LEI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东省佛山市新粤中印刷有限公司(邮编: 528041)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/12

字 数/120 千

版 次/2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-410-4/TS·15

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

椰汁荔芋鸡煲

用料

鸡项 1只 干葱 适量
鲜椰汁 150克 蒜头 适量
荔甫芋 700克

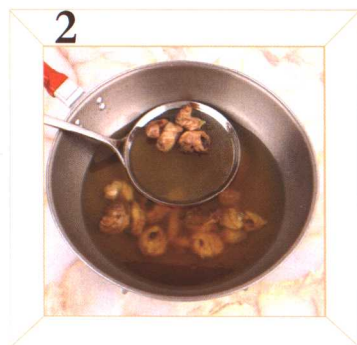


做法

①荔甫芋去皮切件。鸡项剖好斩件，加生粉、盐、糖、生抽、胡椒粉等各适量捞匀腌片刻。



②荔甫芋入慢沸油锅内，炸至金黄色捞起。鸡块放入沸油锅内泡油捞起。另起油锅爆香干葱、姜，加入芋件炒一下。



③煲中倒入1汤碗半清水，加入芋件调好味，原煲煲熟烂，加入泡熟的鸡件，注入椰汁再焖10分钟左右。



提示

荔甫芋质地细软，易消化，可作蔬菜，也可代粮。



粉葛扣 腩肉煲

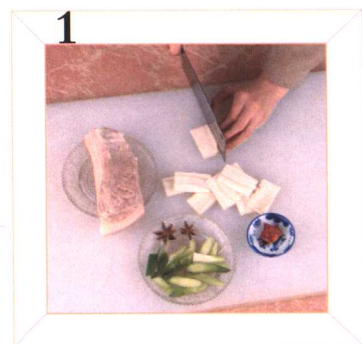
用料

粉葛 480克 五花腩肉 480克
靚南乳 1件 青蒜 2条
八角 2粒



做法

① 粉葛削皮，洗净，横切成片件，放入清水稍浸，捞起，晾干洗刮净腩肉皮上的余毛。青蒜切段。



② 腩肉放入开水内烫过，捞起，即涂匀老抽，放入沸油内炸，炸至焦黄时取起，切件待用。粉葛片入沸油内炸香候用。



③ 起油锅，放入青蒜、南乳、腩肉爆过，倒入2汤碗清水，加入炸好的葛件，调好味，改用瓦煲盛着焖，至粉葛和腩肉都熟烂。



提示

五花腩肉最好选用中五花肉，上没有肥膘，下没有奶脯，肥瘦相间，质量较好。



枸杞牛肝火锅

用料

枸杞子	50克	牛肝	750克
熟猪油	50克	猪瘦肉	250克
冬笋	100克	白菜	150克
葱	15克	粉丝	75克
豆腐干	75克	金针菇	75克
肉汤	2000毫升		

做法

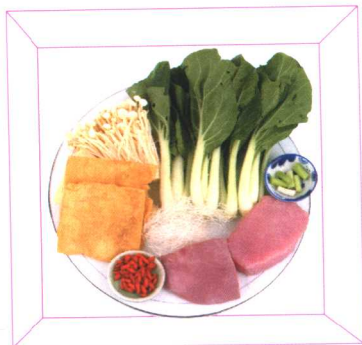
① 杞子、白菜、金针菇，洗净；牛肝切片，用鸡蛋液、水淀粉涂上薄芡；猪瘦肉切薄片；冬笋去皮切条；粉丝水发切段；豆腐干切条。

② 肉汤加入火锅中，下枸杞子，烧开5分钟，再下姜、葱、盐、熟猪油，煮15分钟，撇去浮沫，下味精调味。

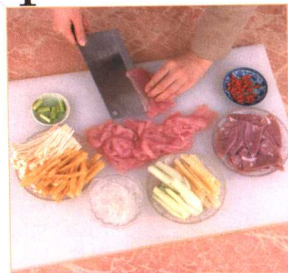
③ 烫食牛肝等各种用料，可直接食用，亦可将姜末、香油、盐、味精拌匀成味碟，蘸食。

提示

牛肝含丰富蛋白质和维生素及其他营养成分，有补血、明目和养肝的功效。



1



2



3





淮山鱿鱼火锅

用料

枸杞子	15克	淮山	20克
香菇	25克	红枣	20克
姜	25克	薏仁	20克
竹笋	50克	鲜鱿鱼	200克
粉丝	60克	鸡肉	100克
胡萝卜	75克	莴笋	100克
葱	15克	藕	100克

做法

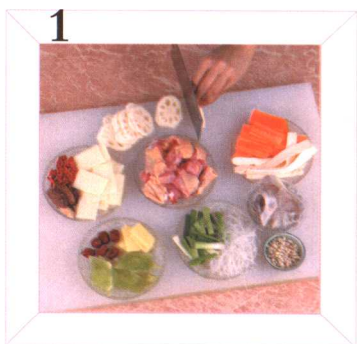
①鱿鱼切块；鸡肉切块；红枣、枸杞子、薏仁洗净；竹笋切片；姜切片；葱、水发粉丝切段；莴笋、藕、胡萝卜洗净，切片。

②锅中加入全部用料和盐，大火烧开，停火降温后倒入火锅中煮开。

③锅中各物煮开后加入味精，烫食各料直接食用、佐膳均可，并饮汤。

提示

淮山性平味甘，有强健脾胃、滋肾固精、补益肺气等功效。





百藕乌鸡火锅

用料

百合	30克	冬菇	100克
姜	30克	蘑菇	100克
鲜藕	250克	豌豆苗	100克
鸡肫	100克	菜花	150克
乌鸡	1只	鸡肠	150克
鸡爪	5副	葱	25克



做法

①百合洗净；藕去皮，切厚块；乌鸡洗净切块；鸡爪、鸡肠洗净；鸡肫切成片；冬菇、蘑菇切片；菜花洗净掰成小朵；豌豆苗洗净。

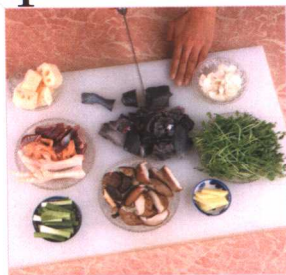
②铁锅置火上，下百合、鸡块、鸡爪、姜、葱、料酒、盐爆炒，停火降温后舀入火锅中。

③火锅里水煮开，下入味精，烫食各种用料，佐餐，喝汤。亦可用姜汁、醋、麻油、酱油拌成味碟，蘸食。

提示

此火锅营养丰富，味道鲜明，有滋阴、养血、美容之功效。

1



2



3





果仁排骨火锅

用料

草果	15克	冬瓜	500克
薏米	50克	菜花	250克
莲子	50克	鲜黄花	100克
猪排骨	750克	小白菜	100克
猪肚	150克	料酒	35毫升
猪肉	500克	姜末	35克



做法

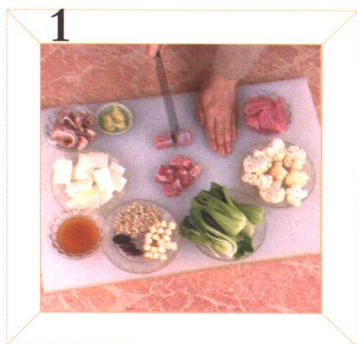
①草果去核，留皮；莲子去心；排骨斩块，猪肉切片；猪肚洗净，切条；冬瓜去皮切片；菜花切小朵，黄花、小白菜、薏米洗净。

②炒锅置火上，下菜油烧热，下姜末炒几下，放入排骨、猪肉、猪肚炒至色变白，加入冰糖、精盐、料酒，炒匀。

③加入肉汤，烧开，撇尽浮沫，倒入火锅中，入药物煮15分钟，即可烫食各料和食排骨。

提示

调制味碟时，如需放味精，应先将味精用温水化开，因为温度过低味精不易溶解。





天麻鱼头火锅

用料

鳊鱼头	1个	香菇	100克
天麻	25克	豆腐干	150克
川芎	25克	土豆	200克
茯苓	10克	生姜	25克
大白菜	300克	葱段	30克
冬笋	100克	花椒	10克

做法

①鱼头洗净，斩两半，用味料码入味；大白菜洗净切段；冬笋、香菇切片；豆腐干切成条；土豆削皮，切片。

②将川芎、茯苓切片，用布包好，入锅中煎2次，每次20分钟，滤出药液待用。天麻上笼蒸2~4小时，取出切片，蒸汁保留。

③鱼头下油锅炸一下，下姜、葱炒香，加鲜汤烧开，加药液、天麻片及蒸汁和调料，煮15分钟，即可烫食各种配料。

提示

鳊鱼头富含胶质，肉质肥润。



1



2



3



