

烹饪入门



技 能 培 训 书 系

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

煲菜

施琦良 编

制作



烹饪入门 技能培训书系

煲菜制作

Baocaiyizhuo

施琦良 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

煲菜制作/施琦良编.—杭州:浙江科技出版社,
2005.1
(烹饪入门)
ISBN 7-5341-2412-3

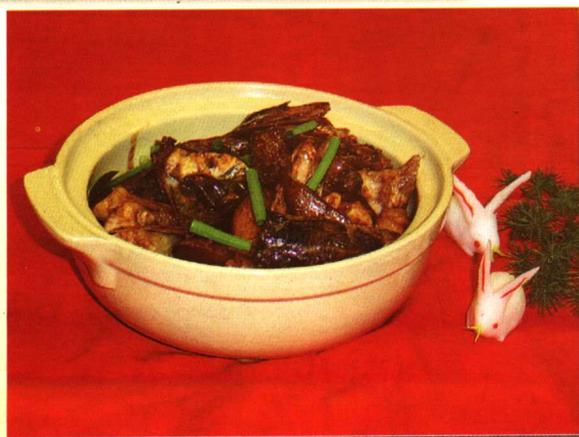
I. 煲... II. 施... III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065860 号

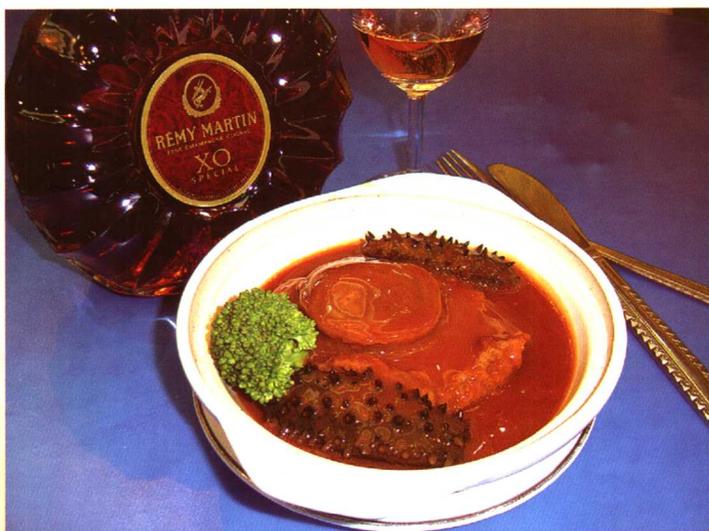
技能培训书系
烹饪入门丛书
煲菜制作
施琦良 编

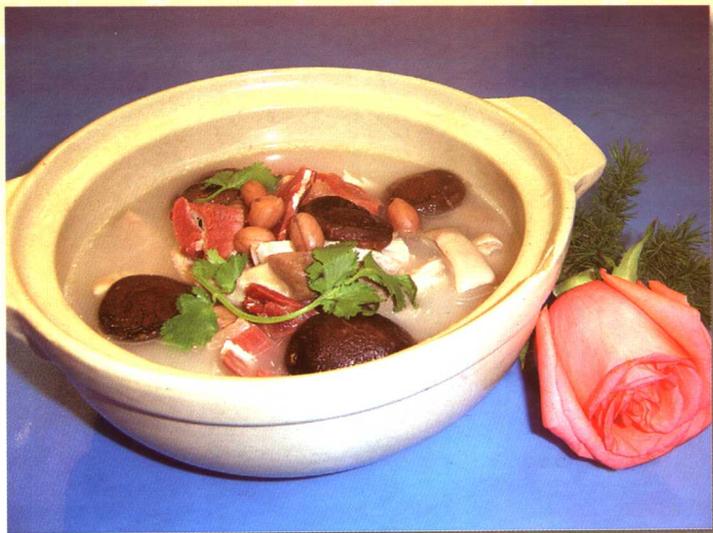
出版发行	浙江科学技术出版社 (杭州体育场路 347 号)
责任编辑	朱振东
责任校对	顾均
封面设计	蹦蹦兔
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州大众美术印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	4.25
插 页	4
字 数	86 000
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2412-3
定 价	11.00 元

如发现印装质量问题,请与我们联系。



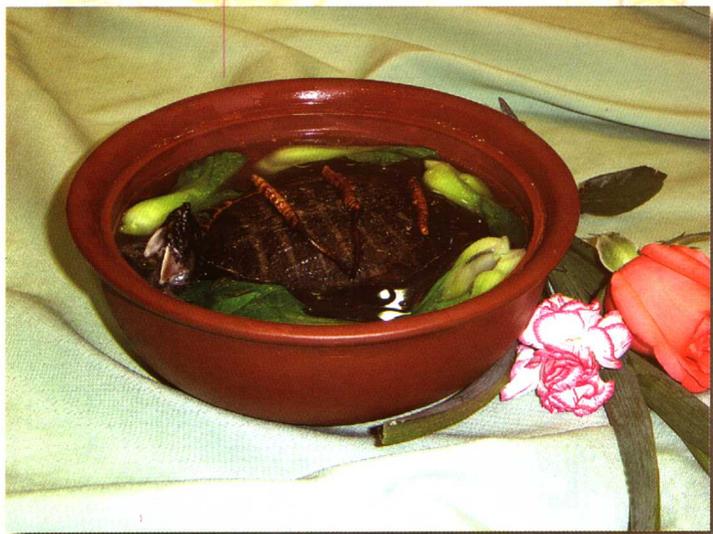
保菜
Bao cai



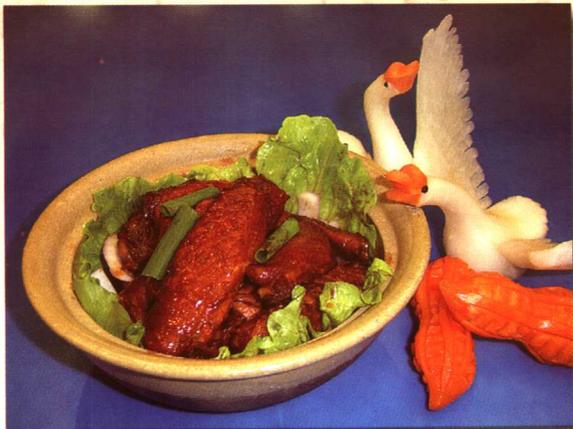


煲菜
Bao cai











前 言

“煲”这个称呼，最早多见于广东一带，类似于其他地方的“沙锅”。《辞海》上的解释为：用文火煮食物；锅子，如瓦煲、水煲。煲，既可直接用作加热工具，又可用于盛器，是中国菜的一个组成部分。

煲是陶器的一种，我国制作陶器的历史可上溯到距今约1万年前的新石器时期。当时，我们的祖先用藤蔓、树枝、竹枝等编扎成类似于竹篮或箩筐的器具，外面再涂上粘土，晒干或烘干后，用来存水和盛放食物。有一次，由雷击而发生了森林大火，大火过后，人们发现居住地的其他物品都已化为灰烬，而独剩用粘土做的器具却更加牢固。由此，人们对这一器具有了进一步的认识，开始把它作为加热工具，故烹饪发展史上称这一时期为“陶烹”、“水烹”阶段。从大量的出土文物考证，当时已有了煮制食物的“鼎”、“鬲”，由此推断，煲的雏形至少有近万年的历史。在明、清时期，煲菜在广东一带已十分盛行，自20世纪80年代以来，随着粤菜的风行，煲菜在全国各地流行起来。

随着社会的发展，生活水平的不断提高，人们的



生活节奏和饮食习惯也发生了很大的变化,但是煲菜以其制作方便、选料广泛、滋味鲜美、汤烫菜热等鲜明特点,在饮食天地里独树一帜,不仅酒楼饭店广为制作,同样也适合于家庭制作,且品种越来越多,深受人们的喜爱。

《煲菜制作》一书,介绍了100余款煲菜的制作原料和制作方法,供广大爱好者参考使用。限于自身水平,不足之处敬请读者、同行不吝赐教指正。

编者

2004年1月

目 录 *Mulu*

1 煲菜基本知识

煲的选购、使用方法和保
养/1

煲菜的特点/3

怎样做好煲菜/3

怎样煲汤/6

10 海鲜水产煲

辽参鲍鱼煲/11

鸽蛋鳖裙煲/12

蟹肉鱼翅煲/13

鸡火鱼唇煲/14

虾子乌参煲/15

沙姜青蟹煲/16

花蟹豆腐煲/17

海味鱼肚煲/18

豉汁雪鱼煲/19

大烤目鱼煲/20

腌菜鲨鱼煲/21

茄子鲈鱼煲/22

鸡酱龙虾煲/23

瑶柱鱼皮煲/24

海鲜煲/25

鱼头豆腐煲/26

雪菜虾潺煲/27

海鲜粉丝煲/28

苦瓜鱼片煲/29

白玉蛤蜊煲/30

蒜子鳝筒煲/31

银杏牛蛙煲/32

酸菜鱼头煲/33

红花河鳗煲/34

萝卜鱼嘴煲/35

生焖鱼头煲/36

金腿蚌肉煲/37

虫草甲鱼煲/38

醋椒鱼块煲/39

泥鳅豆腐煲/40

萝卜鲫鱼煲/41

风味河蟹煲/42

腊鸭田螺煲/43

桂鱼羊肉煲/44

野菌龙虾煲/45

干菜黑鱼煲/46

雪菜鲜贝煲/47

48 家畜类煲

毛笋猪肉煲/49

冬笋羊肉煲/50

萝卜牛腩煲/51



- 黄豆排骨煲 /52
- 青蒜羊蹄煲 /53
- 红焖牛筋煲 /54
- 芋艿排骨煲 /55
- 花生肚尖煲 /56
- 香芋扣肉煲 /57
- 山珍筒骨煲 /58
- 尖椒肥肠煲 /59
- 冬菇肉丸煲 /60
- 咸养猪肉煲 /61
- 洋葱猪尾煲 /62
- 清汤羊肉煲 /63
- 莲枣猪肚煲 /64
- 五香狗肉煲 /65
- 金银猪蹄煲 /66
- 豉蒜仔排骨煲 /67

68 家禽类煲

- 鲜蘑童鸡煲 /69
- 笋干老鸭煲 /70
- 虫草鸽子煲 /71
- 黄芪乌鸡煲 /72
- 腊笋鸭舌煲 /73
- 冬笋酱鸭煲 /74
- 贵妃鸡翅煲 /75
- 冬菇凤爪煲 /76
- 雪笋鹅肠煲 /77
- 咖喱鸡块煲 /78
- 白鲞鸡块煲 /79
- 白鲞鹅掌煲 /80
- 茭白鹌鹑煲 /81
- 本鸡臭干煲 /82

83 野味类煲

- 五香野兔煲 /84
- 芋子野鸭煲 /85
- 雪菜鹿肉煲 /86
- 板栗山鸡煲 /87
- 红焖野猪煲 /88
- 竹丝鸡王蛇煲 /89
- 苦瓜蛇片煲 /90
- 滋补野鸭煲 /91
- 天麻鹌鹑煲 /92
- 野鸽乌龟煲 /93

94 植物类煲

- 笋干面筋煲 /95
- 双冬茭菜煲 /96
- 酱香芋头煲 /97
- 鱼香茄子煲 /98
- 雪笋豆腐煲 /99
- 千张鞭笋煲 /100
- 鲍汁灵菇煲 /101
- 雪菜冬笋煲 /102
- 莲藕腐竹煲 /103
- 时蔬竹荪煲 /104
- 鲜蘑豆腐煲 /105
- 土豆番茄煲 /106
- 冬瓜笋干煲 /107
- 雪菜粉皮煲 /108

109 其他类煲

- 一品豆腐煲 /110
- 家常豆腐煲 /111
- 开洋白菜煲 /112
- 四季开胃煲 /113

瑶柱葫芦煲 /114
 鸭杂豆腐煲 /115
 三鲜煲 /116
 咸鱼茄子煲 /117
 牛肉粉丝煲 /118
 猪脑豆腐煲 /119
 南肉春笋煲 /120
 排骨淡菜煲 /121

螟蛹芋艿煲 /122
 腊肉千张煲 /123
 虾火干丝煲 /124
 冻豆腐煲 /125
 南蹄土豆煲 /126
 农家丰收煲 /127
 青韭鸭血煲 /128

煲菜 基本知识

→ 煲的选购、使用方法和保养

1. 煲的分类、挑选

煲作为加热工具和盛器,由于制作原材料不同,其性能也有较大差异。早期的煲大多用粘土制作,类似于“紫砂”,不耐热,更不宜油煎,只宜水煮,易碎,使用寿命不长,质感较粗糙,不够美观,但价格低廉,大多适于家庭使用,也称“瓦煲”、“沙煲”。还有一种是用陶土制的煲,特点是耐热,强度高,可用油煎,不易破裂,故也称“耐热煲”、“防爆煲”。其质感细腻,外形光滑,亮丽且美观,为饭店酒楼、宾馆首选。目前,还有用耐热玻璃制的煲,不仅可置于明火上加热,更适于微波炉内加热,比前两种煲更清洁、易洗且美观。

选购煲要注意以下几点:首先,观看外形,要求圆而均匀、完整,特别是不能有裂缝;其次,听声音,用铁片或硬币轻敲煲体,正常的煲所发出的声音应是清、亮、脆,如声音沉闷,则不宜选购;最后是看煲盖,慢慢转动煲盖360度,不论转到哪里,煲盖都要与煲体严密紧扣。

2. 煲的使用方法

新购置的煲,清洗干净后,不要急于直接上火烧,在使用前要做好前期处理,再正式用来煲煮食物,处理得当可延长煲的使用寿命。