

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。

















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,不足之处谨请读者、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,在使用前应先做好前期处理,再正式用来煲煮食物,处理得当可延长煲的使用寿命。