

JINGZHAN PENGTAO

精湛

烹调

周文栋 编著

JINENG CONGSHU

技能丛书

煲

BAO

鲜香可口煲靓汤

养生美容食有方



羊城晚报出版社

JINGZHAN PENGTAO

精湛



技能丛书

JINENG CONGSHU

煲

周文栋 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



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/周文栋编著.—广州: 羊城晚报出版社,
2005.5

ISBN 7-80651-405-8

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129849号

精湛烹调技能丛书——煲

JINGZHAN PENGCHIAO JINENG CONGSHU——BAO

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 7-80651-405-8/TS·10

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)



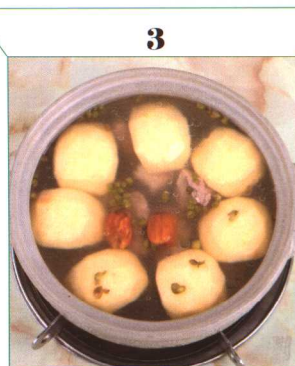
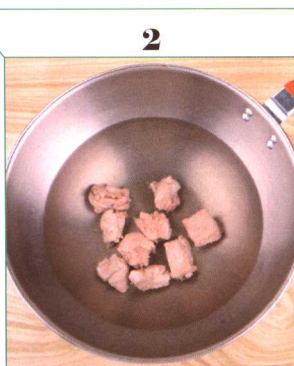
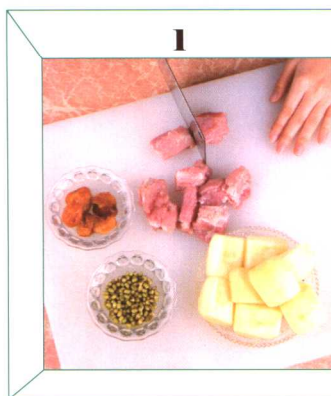
用料:

苹果
排骨
绿豆
蜜枣

400克
400克
50克
5颗

苹果煲排骨

制作过程



① 苹果去皮、心，切方块；绿豆、蜜枣洗净；排骨洗净，斩大件。

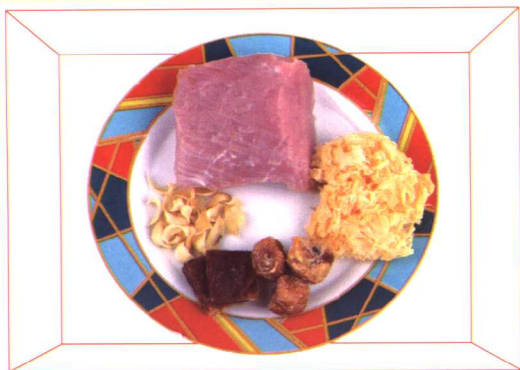
② 锅中加适量清水烧开，将排骨放开水锅中氽烫约 2 分钟。

③ 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，转文火煲 1 小时，调味即可。



常闻苹果香味，能提神醒脑，缓解不良情绪。

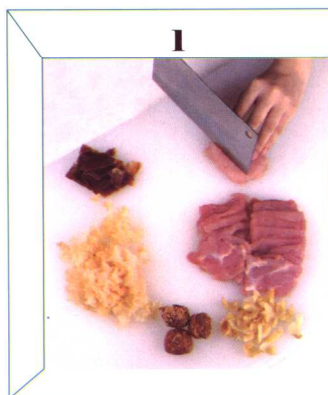




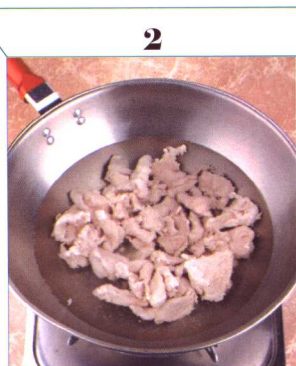
用料:	火腿	100克
	猪瘦肉	400克
	银耳	20克
	百合	50克
	蜜枣	3颗

火腿煲猪瘦肉

制作过程



①蜜枣、百合、银耳浸开，洗净；火腿洗净，切小片；猪瘦肉洗净，切薄片。



②猪瘦肉放开水中煮约5分钟，取出洗净。



③把适量清水煲滚，放入猪瘦肉、银耳、蜜枣、百合煲滚，先文火煲2小时，再加入火腿煲20分钟，调味即可。



买火腿时，可用一竹签刺入肉中，拔出后闻之，有浓郁火腿香气为上品。





用料:

莲藕	500克
章鱼	60克
红豆	30克
猪脚	1只
红枣	5个

莲藕章鱼煲猪脚

制作过程



① 莲藕、章鱼、红豆、红枣洗净，红枣去核，莲藕切厚件；猪脚洗净，斩件。

② 锅中烧开适量清水，将猪脚放入沸水中煮10分钟，取出过冷河。

③ 把全部用料放入煲内，加适量清水，用武火煲滚后，改用文火煲3小时，加调味料即成。



选购莲藕，应以藕身无伤、无烂、不变色、不断节为佳。





用料:

鲢鱼头	2个
茺荭	15克
淡豆豉	30克
葱白	30克
豆腐	4块

茺荭豆腐煲鱼头

制作过程



① 茺荭、葱白洗净，切碎；淡豆豉、鲢鱼头洗净，切开两边。

② 烧热油锅，将鲢鱼头、豆腐分别下油锅煎香。

③ 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，文火煲半小时，再放入茺荭、葱白，煮沸片刻，调味即可。



提示

茺荭中含很多挥发油，能去除肉、鱼的腥味。





用料:

西瓜	1/4个
鸡肉	150克
鲜菇	190克
火腿	10克
青豆	50克
姜	2片
葱	适量

西瓜煲鸡肉

制作过程



① 鲜菇洗净，切成两半；西瓜去核、皮，切粒（红白分开）；火腿、鸡肉洗净切丁；青豆、姜、葱洗净。

② 青豆放入开水中煮5分钟，捞起过冷河；鸡肉丁放开水中煮3分钟，捞起。

③ 煲内放生姜及西瓜白肉，加适量清水，慢火煲软，放鸡肉、鲜菇、火腿，煲滚除去汤面的沫，加入西瓜红肉、青豆煲滚即成。



西瓜中含有大量果糖、葡萄糖，多吃会使血糖升高，糖尿病者忌食。





用料:

瘦猪肉	100克
白菜干	250克
腊鸭肾	3个
蜜枣	适量

菜干蜜枣煲猪肉

制作过程

1



2



3



① 白菜干用清水浸软，洗净，切段；瘦猪肉洗净；腊鸭肾洗净，用温水稍浸，切厚件。

② 锅中加入适量清水烧开，将瘦猪肉放入煮约2分钟，捞出。

③ 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲约3小时，调味即可。



肥胖和血脂较高者不宜多食猪肉。



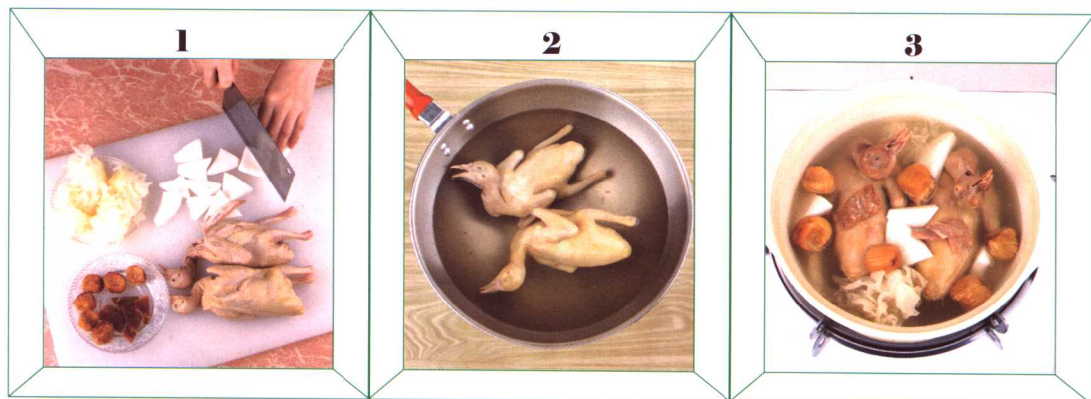


用料:

瘦光鸽	2只
椰子肉	1个
银耳	20克
火腿	20克
蜜枣	6个

椰子银耳煲鸽子

制作过程



① 鸽子去脚洗净；银耳用清水浸泡，撕成小朵，洗净；蜜枣洗净；椰子肉洗净，切成小块。

② 锅中加适量开水，将鸽子放入开水中煮10分钟，捞起，漂净；银耳放入开水中煮5分钟，取出。

③ 把全部用料放入砂煲内，加开水适量，文火煲3小时，加调味料即成。



提示 椰子有清热、解暑、生津、止渴的功效。

