

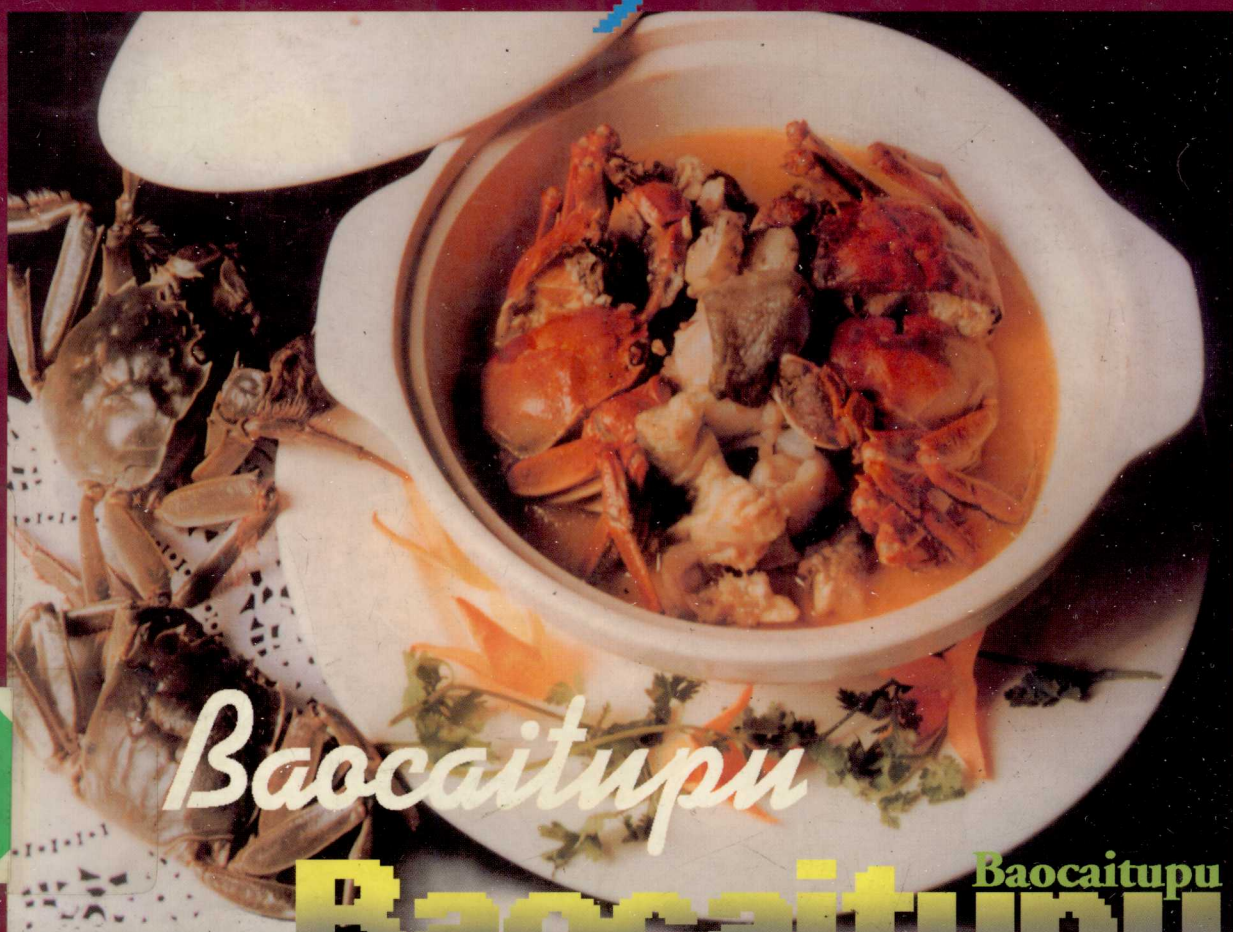
煲菜图谱

BAOCAITUPU
Baocaitupu

锦江集团教育培训中心 编

Baocaitupu

Baocaitupu



Baocaitupu

Baocaitupu

SHANGHAIKEXUEJISHUWENXIANCHUBANSHE
上海科学技术文献出版社

TS972-1

29

P

煲菜图谱

BAOCAITUPU

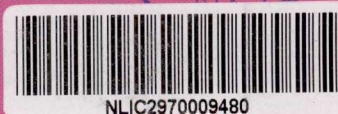


锦江集团教育培训中心 编

主 编：张 宁

编 辑：张 宁 邱金英 王文孝

摄 影：王文孝



上海科学技术文献出版社

煲 菜 图 谱

锦江集团教育培训中心 编

主编 张 宁

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 5

1996年3月第1版 2001年3月第5次印刷

印数: 27 001-32 100

ISBN 7-5439-0815-8/T · 409

定价: 28.00 元

前 言

煲,作为一种盛器在中国已有几千年的历史,由于它具有耐热保温的特性,更由于用它盛菜端上桌时热气腾腾,增添了聚会的热烈气氛,因此一直盛行至今,煲类菜肴仍深受人们的喜爱。

随着现代生活节奏的加快,饮食习惯也发生了很大的变化,但是煲菜以其制作简单,花色品种繁多仍在饮食天地中独领风骚,不仅酒楼饭店可以广为制作,也是家庭餐桌上经常出现并越来越受到人们青睐的菜式。

为了丰富煲菜 这一菜式的内容,增加人们对煲菜品种的选择,开阔烹饪工作者的思路,开发更多的新品以飨广大读者,我们走访了多位享有盛名的烹饪大师,请他们制作了拿手好菜并编纂成《煲菜图谱》一书。本书总共介绍了130多只煲菜的使用原料和调料、制作方法。原料品种有水产、果蔬、家畜、家禽等,款式品种不仅有热煲而且还有冷煲,同时每一菜式都配有彩色照片,用图谱的形式增加了直观效果。此书既可作为专业人员的参考书,同时也可作为烹饪专业学生及烹饪爱好者的学习教材。

本书在编辑过程中得到了新锦江大酒店、锦江饭店、静安宾馆、和平饭店、国际饭店、龙柏饭店、金门大酒店、绿杨村酒家、沪纺大厦等单位领导的大力支持,在此表示深深的感谢。

编 者

一九九五年十月



目 录

水产类 1

苦瓜鲈鱼煲(1) 蒜子河鱼煲(2) 鸡汁蟹肚煲(2) 蟹粉鱼肚煲(3)
龙尾煲(3) 毛蟹豆腐煲(4) 鲜贝水果煲(4) 葱姜咖喱粉丝煲(5)
葱姜鱼肉煲(5) 酸甜虾煲(6) 干贝冬瓜煲(6) 明虾白玉煲(7)
虾仁海鲜煲(7) 茄子黄鱼煲(8) 干贝鱼唇煲(8) 节瓜蚝鼓煲(9)
竹笋煲鲫鱼汤(9) 蒜豉河鳗煲(10) 蒜枣河鳗煲(10) 鲍鱼海参
煲(11) 家乡鲩鱼煲(11) 良乡鳝筒煲(12) 蒜子鳝筒煲(12) 蟹
粉白菜煲(13) 蒜子河鳗煲(13) 将相和(14) 粉丝肉蟹煲(14)
青蟹豆腐煲(15) 蟹粉豆腐煲(15) 雪菜白玉青鱼煲(16) 东坡鱼
段煲(16) 咸鱼豆腐煲(17) 牛蛙煲(17) 泡椒目鱼花(18) 辣香
鱼头煲(18) 蟹粉豆腐煲(19) 葱姜鱼头煲(19) 沙嗲粉丝海鲜煲
(20) 青白海参煲(20) 目鱼大烤煲(21) 鸡粒咸鱼豆腐煲(21)
和平龙凤煲(22) 松子虾仁(22) 鸡汁鲍鱼煲(23) 大蒜活肉煲
(23) 海鲜发菜煲(24) 白汁海鲜煲(24) 响螺蜜瓜汤(25) 鱼肚
海螺煲(25) 啤酒明火肉蟹煲(26) 八珍白玉煲(26)

果蔬杂菜类 27

罗汉上素煲(27) 素烩煲(28) 锦绣罗汉煲(28) 紫茄煲(29) 面
筋菜心煲(29) 茄夹虾茸煲(30) 开洋白菜墩(30) 香芋扣肉煲
(31) 葱油芋艿煲(31) 菜苞面筋煲(32) 鱼香茄子煲(32) 黄金
拌如意(33) 什锦素菜煲(33) 家常豆腐煲(34) 臭豆腐干煲(34)
松仁豆腐煲(35) 虾粒臭豆腐煲(35) 鱼香丝瓜煲(36) 虾子什菜
煲(36) 玛瑙白玉煲(37) 素鳝煲(37) 金钱豆腐煲(38) 冬菇菜
心煲(38) 发菜油豆腐香菇煲(39) 菜心双味煲(39) 沙嗲什菜煲
(40) 酸辣汤煲(41) 家常白菜煲(41)



家禽类	42
咖喱滑鸡煲(42) 腐衣咸鸭煲(43) 鸭子芋艿煲(43) 虫草乌鸡煲(44) 苹果杏仁鸭肫煲(44) 香菇子鸡煲(45) 香芋凤翼煲(45) 竹笋凤爪煲(46) 鹌鹑蛋粟米煲(46) 京葱凤翼煲(47) 豉汁凤翼煲(47) 虎皮凤爪煲(47)	
野味类	48
板栗山鸡煲(48) 白果鹿肉煲(48) 獐子狸煲(49) 夏果山鸡煲(49)	
家畜类	50
淡菜排骨煲(51) 土豆番茄排骨煲(51) 咸肉豆腐煲(52) 洋葱牛肉煲(52) 蒜子大肠煲(53) 南乳香芋扣肉煲(53) 无锡肉排煲(54) 东坡肉煲(54) 虾酱牛柳煲(55) 红烧牛碾煲(55) 蒜子牛筋煲(56) 蒜子牛筋煲(56) 牛尾煲(57) 柱侯牛腩煲(57) 扁豆黄瓜猪爪煲(58) 肉末粉丝煲(58) 扎羊肉煲(59) 黑椒猪手煲(59) 冰糖牛筋煲(60) 药膳圆蹄煲(60) 栗子独肉煲(61) 蟹粉狮子头煲(61) 无锡糟香肉煲(62) 京葱排骨煲(62) 牛仔骨煲(63) 青蒜羊肉煲(63) 黄豆猪手煲(64) 发菜佛手煲(64) 大豆猪爪煲(65) 干椒润肠煲(65)	
冷煲类	66
盐水虾(66) 素火腿(67) 傣味凤爪(67) 盐水肫(68) 梳衣黄瓜(68) 陈皮牛肉(69) 葱油金瓜(69) 辣白菜(70) 泡萝卜(71) 酒醉肚子(71)	
点心类	72
栗子腊味饭(72) 五柳年糕煲(73) 血糯甜味煲(73) 红油饺子煲(74) 台湾汤圆煲(74)	



水产类

SHUICHANLEI SHUICHANLEI SHUICHANLEI



苦瓜鲈鱼煲 和平饭店 徐才龙

原 料：苦瓜150克，鲈鱼150克，胡萝卜25克。

调 料：盐、味精、料酒、高汤、胡椒粉、生粉各适量，蛋清一只。

操作方法：1. 鲈鱼洗净，去骨，片成片；苦

瓜洗净，去籽，切成斜刀片，待用；胡萝卜洗净，切成大刀片，待用；鲈鱼片用生粉、蛋清、盐、料酒、味精上浆，并用少许生油拌匀。

2. 起油锅，将鱼片、苦瓜、胡萝

卜分别入锅拉油，然后捞出沥干油分。原锅内加入适量高汤并用上述调料调味，投入鱼片、苦瓜、胡萝卜片，翻匀后用水生粉勾芡，淋入适量生油，装入烧热的煲内即可上桌。

蒜子洄鱼煲

和平饭店 徐才龙

原料：洄鱼500克，大蒜100克，香菇50克，冬笋50克。

调料：料酒、酱油、糖、味精、胡椒粉、葱、姜各适量。

操作方法：1. 洄鱼洗净，斩成块；香菇、冬笋洗净，切成片，待用；大蒜剥去衣，洗净待用。
2. 起油锅，油热后，加入大蒜煸炒至金黄色，再加入葱、姜稍煸，至葱出香味时，加入洄鱼块，煎至两面呈金黄色。在洄鱼块上烹上料酒，加入酱油、糖、味精调好味，烧至鱼块上色。此时再加入适量清水，投入香菇、笋片，翻匀并撒上胡椒粉。烧开后，用小火焖煮7~8分钟，再用大火烧开，用水生粉勾芡，最后倒入烧热的煲内即可上桌。



鸡汁蟹肚煲

和平饭店 徐才龙

原料：蟹肚200克，火腿片50克，菜胆50克，鲜蘑菇50克。

调料：盐、味精、糖、胡椒粉、料酒、鸡汤、葱油各适量。

操作方法：1. 干蟹鱼肚油发后倒入冷水内浸泡一小时左右，再放入石碱25克清洗鱼肚，然后用清水将碱汁漂清并沥干水分；将发好的鱼肚切成菱形块，待用；将菜胆、鲜蘑菇分别洗净，蘑菇切成片；火腿洗净后切成片待用；锅内放清水，将锅置于炉上，待水煮沸后加入鱼肚焯水；菜胆置于沸水中焯水。
2. 锅内加入原先制作好的葱油及适量鸡汤，并用适量盐、料酒、胡椒粉、糖调味，然后加入火腿片、蘑菇片、鱼肚及菜胆，翻匀。烧开后滚煮一至二分钟，用水生粉勾芡，淋上葱油，即可倒入烧热的煲内上桌。





蟹粉鱼肚煲

国际饭店 孙承忠

原 料：蟹粉100克，油发鱼肚(湿)500克。

调 料：葱姜末、青蒜段、奶汤、酒、盐、味精、糖、胡椒粉、三味油各适量。

操作方法：1. 将鱼肚洗净油腻，然后切成斜刀块，放入沸水锅中煮去腥味后，用洁布挤去水分。
2. 烧热锅，葱姜末炆锅，放入蟹粉煸炒，并加酒、奶汤、盐、

味精、胡椒粉、糖及鱼肚，炖煨5分钟，用生粉勾芡，淋上三味油，撒上青大蒜段，盛入煲内烧开即可。

龙 尾 煲

国际饭店 陶文豪

原 料：海龙尾400克，香菇50克，茭白50克。

调 料：油、葱、姜、大蒜、老抽、糖、味精、酒、沙爹酱、麻油、盐、胡椒粉、淀粉各适量。

操作方法：

1. 海龙尾与茭白洗净；海龙尾切段，茭白切成滚方块；海龙尾、香菇、茭白分别氽水后，捞出待用。
2. 起油锅，煸香葱姜、大蒜，放入海龙尾、香菇、茭白，并加入酒、老抽、味精、糖、沙爹酱、高汤、盐、胡椒粉调味，用小火焖煮至海龙尾酥烂，然后用水淀粉勾芡，淋上麻油，盛入热煲中上席。





毛蟹豆腐煲

国际饭店 孙承忠

原 料：豆腐100克，活毛蟹400克。

调 料：葱姜末、酒、盐、味精、胡椒粉、清汤、水淀粉、青大蒜段、三味油各适量。

操作方法：1. 将毛蟹洗净对半切开；豆腐

切成半寸见方的菱形块，放入锅中焯水，然后捞出待用。锅内倒入油，烧至七成热时，放入毛蟹稍炸捞出。

2. 原热锅内用少许油，投入葱、姜炆锅，放入毛蟹加酒、清

汤、盐、味精、胡椒粉、豆腐，烧沸后，用小火焖煮10分钟左右，待汤汁浓稠即勾芡，盛入煲内（豆腐放在毛蟹下面）烧开，并淋上三味油，撒上青大蒜后即可上桌。

鲜贝水果煲

锦江集团

调 料：

鲜贝500克，菠菜100克，黄瓜、西瓜各酌量。

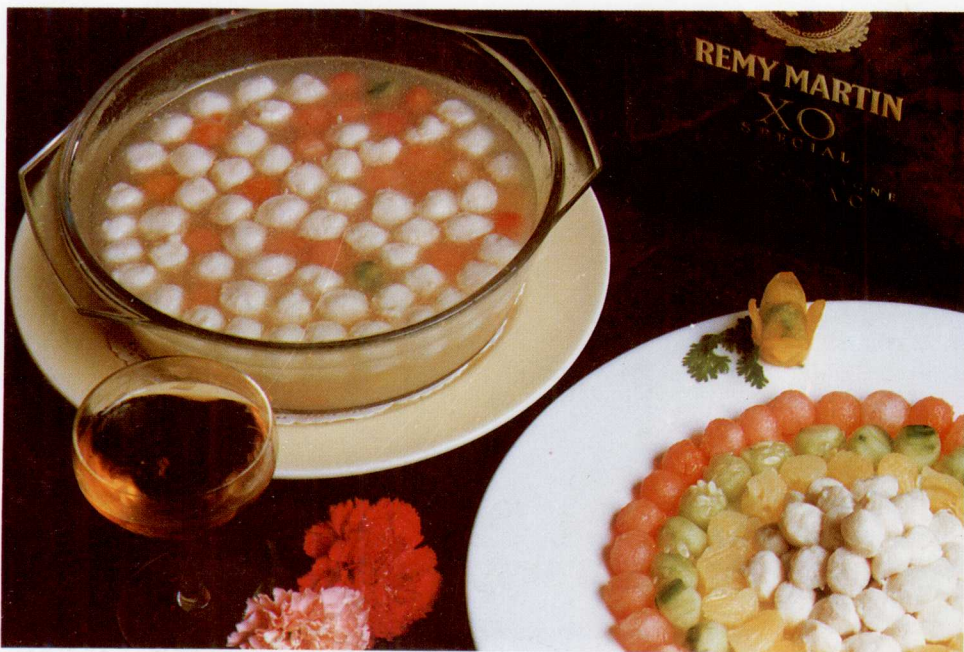
原 料：

盐、味精、胡椒粉、高汤、蛋清各适量。

操作方法：

1. 鲜贝洗净后剞成蓑，加入蛋清，打搅上劲，再放入盐、胡椒粉拌匀，挤成小丸子。

2. 黄瓜、西瓜挖成鲜贝丸大小的球，连同鲜贝丸一起加鸡汤、黄酒用旺火烧5分钟后，倒入烧热的玻璃煲内上桌。





葱姜咖喱粉丝煲 沪纺大厦 刘建平

原 料：白蟹400克，粉丝100克。

调 料：咖喱粉、盐、味精、胡椒粉、上汤、料酒、水生粉、葱、姜各适量。

操作方法：1. 粉丝用水泡开，用剪刀剪成20厘米长的段，待用；白蟹去

壳洗净，斩成块（一般每只蟹斩成6块），拍上生粉，待用。

2. 起油锅，待油温至六七成热时，加入白蟹炸至熟，捞出。原锅内，留少许油，投入葱姜末与咖喱粉，稍炒匀，再加入粉

丝、白蟹，烹入料酒，加上锅盖，稍焖，再加入上汤、盐、胡椒粉、味精调味，改成小火，焖片刻，再用水生粉勾芡，倒入烧热的煲内，并撒上葱末即可上桌。



葱姜鱼肉煲

静安宾馆 黄伟民

原 料：青鱼肉500克，姜100克，葱200克。

调 料：蒜茸、胡椒粉、盐、生粉、蚝油、麻油、糖、油、生抽各适量。

操作方法：

1. 将洗净的葱切成3~4厘米长，把葱叶放在煲内；青鱼肉切成块，放入由胡椒粉、盐、生粉制成的腌料中腌10分钟左右，然后沾上生粉，在沸油中炸至鱼块呈金黄色时取出。

2. 烧热油锅，爆香葱姜、蒜茸，烹酒，加入蚝油、麻油、胡椒粉、糖、生抽调味烧滚，再放入鱼块煮滚，勾芡，尔后盛起放在煲内煲滚后上席。



酸甜虾煲 锦江集团教育培训中心

原 料: 虾500克, 粉丝50克, 青、红辣椒150克, 番茄200克, 洋葱粒25克, 菠萝1片。

调 料: 蒜茸、葱茸、茄汁、白醋、糖、盐、生粉、生抽各适量。

操作方法: 1. 粉丝用热水浸软; 青、红辣椒去籽, 切块; 菠萝、番茄分别切粒; 待用。虾去沙肠, 洗净; 泡油亦待用。

2. 烧热油, 爆香蒜茸、葱茸、洋葱粒、番茄粒, 并与菠萝粒、虾兜匀, 然后放入茄汁、白醋、糖、盐和粉丝, 盖好煮沸, 再加生粉, 生抽勾芡, 再烧滚后, 撒上香菜即可。

干贝冬瓜煲 静安宾馆 黄伟民

原 料: 干贝50克, 冬瓜500克, 香菇3只, 精肉100克。

调 料: 生粉、盐、姜各适量。

操作方法: 1. 干贝用酒浸透后撕碎; 香菇用水浸透, 挤干水分, 去蒂切成丁; 精肉洗净切成粗粒, 用生粉拌匀, 在沸水中氽一下, 洗净待用; 冬瓜去皮去籽, 切成粗粒。

2. 煲内放入适量的水, 加入冬瓜、干贝烧约20分钟, 调味并勾芡搅匀, 连煲上席。





明虾白玉煲

新锦江大酒店 严惠琴

原 料：
大明虾2只，豆腐一盒。
调 料：

葱节、姜片、料酒、盐、胡椒粉、味精、生粉各适量。

操作方法：

1. 明虾去须去杂质，洗净，沥去水分，切成三段待用；豆腐片去老皮，切成宽1.2厘米，长6厘米的块并放入沸水中焯水，捞出后待

用。

2. 起油锅，将葱节、姜片稍煸，放入明虾段煎至两面呈金黄色，烹入料酒，加适量清水用温水煨热，然后加入豆腐，用盐、胡椒粉、味精调味，烧入味后，用生粉勾薄二流芡。

3. 将煲烧热，倒入成菜即可上桌。

虾仁海鲜煲

静安宾馆 黄伟民

原 料：虾仁200克，海鱼片150克，菜心、豆腐各酌量。

调 料：盐、糖、胡椒粉、清汤各适量。

操作方法：1. 把虾仁和鱼片加盐、糖、胡椒粉等拌匀待用。

2. 清鸡汤加水倒入煲内烧滚后，放入虾仁、鱼片及豆腐，煮10分钟左右，然后放进菜心，加盐调味即可。



茄子黄鱼煲

静安宾馆 黄伟民

原料：黄鱼1条(约500克重)，茄子250克。

调料：豆板酱、酒、姜丝、葱蒜茸、上汤、生抽、糖、面粉、盐、胡椒粉等各适量。

操作方法：1. 在洗净的黄鱼的鱼身上两边各剖三刀，镶入姜丝、葱蒜茸，拍上面粉；茄子切片浸入盐水中，待用。

2. 烧热油锅，将黄鱼滑入锅内煎至两面呈金黄色时取出；余油爆香姜、葱、蒜，随后放入茄子、豆板酱兜炒片刻，取起与黄鱼一起放入煲内，烹酒，加入调味料，煲烧3分钟左右即可上席。



干贝鱼唇煲

静安宾馆 陈少俊

原料：发好鱼唇250克，干贝25克，鸡肉150克，韭黄100克。

调料：姜、葱、上汤、生粉、蛋白、胡椒粉、麻油、糖、酒、盐各适量。

操作方法：1. 将干贝用清水浸2小时，切碎，放入姜片蒸半小时左右。

2. 鱼唇洗净后，用姜葱出水，切丝；韭黄切段；鸡肉沥干水后，亦切丝，并加入由生粉、蛋白、胡椒粉制成的腌料中腌10

分钟。

3. 在煲内放入油，注入上汤，倒入鱼唇、干贝，烹酒，煮沸片刻，再投入鸡肉丝，调味兜匀，然后加入韭黄煮滚，即可上席。



节瓜蚝鼓煲

静安宾馆 黄伟民

原 料：节瓜500克，蚝鼓80克，排骨500克。

调 料：姜、葱、酒、盐、味精各适量。

操作方法：1. 节瓜刮去皮，洗净，切丁待用；斩件排骨放入沸水中煮5分钟，捞出待用；蚝鼓用清水浸10分钟，放入碗内，注入沸水加盖烧半小时，取出沥干水。
2. 烧热油锅，爆香葱姜后，放进蚝鼓亦爆香，然后取出，用热水清洗。
3. 在煲内放入适量的水煲滚后投入原料，再烧滚，然后用小火煲3小时，放盐调味即可。



竹笋煲鲫鱼汤

静安宾馆 黄伟民

原 料：竹笋500克，鲫鱼1条(重250克)，腿肉500克，蜜枣6只。

调 料：葱、姜、料酒、盐各适量。

操作方法：1. 竹笋去壳，洗净切成厚片，待用；腿肉放在沸水中煮5分钟，取出，待用；鲫鱼洗净，沥干水分。
2. 起油锅，将鲫鱼放入锅内煎

至两面呈金黄色，烹上料酒，取出待用。

3. 煲内加适量水，煮沸，然后加入葱、姜、蜜枣、竹笋与鲫鱼，煮沸后，改成小火煲3小时，最后加盐调味，即可上桌。



蒜豉河鳗煲

胡丽妹

原 料:

活河鳗250克,蒜豉50克,青蒜段15克。

调 料:

生菜油、麻油、酒、酱油、味精、豆豉末、糖色、白糖、胡椒粉、葱段、姜片、高汤、湿生粉各适量。

操作方法:

1. 河鳗洗净切成1厘米厚的段,入热油锅略炸后捞出。原锅中加入蒜头炸至淡黄色

捞出。再在原锅中用葱姜煸炒豆豉,并加入酒、高汤、酱油、糖色、糖、胡椒粉、味精待调料,倒入炸过的鳗与蒜,用文火煨烧至汤汁稠浓,加湿生粉勾芡。

2. 用文火烧热煲,倒入煨好的鳗与蒜,撒上青蒜段,淋上麻油,烧开后即上桌。



蒜枣河鳗煲

胡丽妹

原 料:

活河鳗1条(重约500克),孔圣仙枣50克,大蒜头50克。

调 料:

麻油、酱油、黄酒、盐、白糖、糖色、生粉、生

油、胡椒粉、高汤、葱段、姜片各适量。

操作方法:

1. 把河鳗洗净杀干净后,切成2厘米厚的段。

2. 烧热锅,放生油,烧至油八成热时,投河鳗略炸,即捞出,沥去油。再将蒜头炸至淡黄色,倒入漏勺,漏去油。

3. 原热锅内,留少许油,放葱段、姜片煸出香味,加黄酒、高汤、盐、酱油、白糖、糖色、胡椒粉、味精,再放河鳗、蒜头、仙枣,用小火煨烧至汤汁稠浓,水生粉勾玻璃芡,然后倒入用文火烧热的煲,撒上青蒜段,淋上麻油,煲滚后上桌。

鲍鱼海参煲

新锦江大酒店 严惠琴

原 料:

特级鲍鱼150克,水发海参(刺参)200克,橄榄菜酌量。

调 料:

黄酒、老抽、蚝油、糖、盐、味精、生粉、生油、葱姜、胡椒粉各适量。

操作方法:

1. 将鲍鱼划刀片块形,改刀成梳衣形待用;水发海参切成长4厘米,宽1.5厘米的块形;橄榄菜改刀成长2厘米斜片。

2. 把橄榄菜放入锅内氽一下后,盛入煲内。

3. 烧开水,倒入海参焯水,捞起待用。

4. 划油锅,用温油将海参过油后即倒出;锅内留少许油,略煸葱姜,注入上汤稍滚,然后捞出葱姜,再放入海参用文火略煨,烹黄酒,加蚝油、酱油、盐、糖、味精、胡椒粉调味后,倒入鲍鱼,勾上薄芡即可。



家乡鲢鱼煲

新锦江大酒店 严惠琴

原 料:

青鱼块200克,豆腐50克,冬笋50克,冬菇50克。

调 料:

料酒、酱油、生粉、味精、胡椒粉、糖、油各适量。

操作方法:

1. 将青鱼块去鳞洗净,改刀成长2厘米,宽0.8厘米的块形,抹上料酒、酱油、味精、生粉放入油锅中煎至两面呈金黄色时取出待

用。

2. 烧热油锅,把豆腐放在油锅中炸至呈淡金黄色时,取出装入煲内,同时也把冬菇、冬笋、鱼块放入煲内,注入清水,加酱油、糖、味精、盐、胡椒粉调味,用文火焖至熟即成。