

1200款美味川菜大全，烹饪秘籍演绎正宗川菜

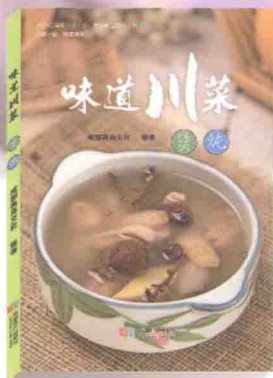
一菜一格，百菜百味

味道川菜

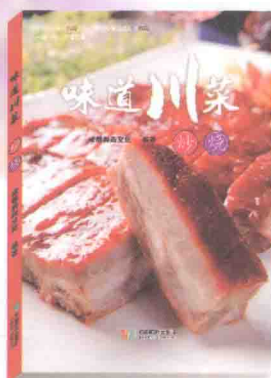
成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



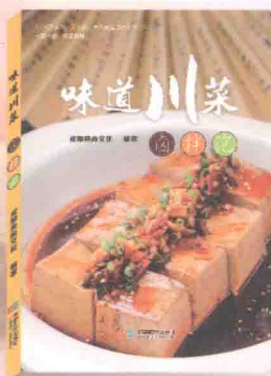
味道川菜·煲炖



味道川菜·炒烧



味道川菜·煎炸蒸



味道川菜·卤拌泡

精选千余款脍炙人口的川菜，技法详尽，全彩页配图。



封面设计：陶琳

ISBN 978-7-5464-1279-5



9 787546 412795 >

定 价：25.00元



道川菜

WEIDAO CHUANCAI



成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

味道川菜. 煲炖 / 成都典尚文化编著. — 成都:
成都时代出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5464-1279-5

I. ①味… II. ①成… III. ①川菜-汤菜-菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第217589号

味道川菜 ·

WEIDAO CHUANCAI · BAO DUN

成都典尚文化 编著

责任编辑	蒋雪梅
责任校对	张露
版式设计	李春玲
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86742352 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川新华印刷有限责任公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2015年第1版第1次
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5464-1279-5
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 84251289



味道的真谛

谈起美食和烹饪，这个世界上怕是只有中国人才有如此多的优越感和成就感。伴随华夏文明繁衍生息的除去一个个翻天覆地的历史朝代外，亘古不变的怕只有蕴藏在中国人民口腹之间的“中国味道”。从某种意义上看，中国味道也是中华文明传承的一条特有脉络。

近年来关于美食和烹饪的作品很多，但能让所有中国人一致认可的怕只有《舌尖上的中国》了，它虽然只是一个展示美食的纪录片，但通过美食展示的浓郁家园情，借助烹饪所表达的人生哲学，给所有中国人提供了一种舌尖和心灵都可品味的“中国味道”。在如此快节奏的当下，中国烹饪之所以还会有如此多的“粉丝”，除去吃货们对美食品相的个性化喜爱外，更为重要的怕是普通的食材在经历了中国式“煎炒烹炸”等各般修炼后带给人们的独特味道。

《味道川菜》系列丛书，正是一套从味道入手的烹饪书籍。过去曾为九五至尊的帝王，会念念不忘的是乞讨时一碗农家面汤的味道；也有海外漂泊的游子，纵使环游世界后依然期盼再尝尝家乡小吃的味道；更有厨界泰斗，技压群雄后依然坚信最好的味道是母亲做出的小菜之味。味道之于今日的社会，已经不是简单的舌尖之味，更是饱含着个人体验和喜好的情感之味。从烹饪美食的味道入手，教授忙碌的现代人，如何把握美食的味道，如何烹饪美食的味道……正是这套丛书编辑的出发点和着眼点。客观地说，真正的美食来源于心情，希望大家在烹饪出自己喜爱的味道之余，更能从中找寻到亲情的味道、幸福的味道。

《味道川菜》系列丛书，也是一套梳理川菜风味的烹饪书籍。中国美食之所以灿若星河，很大的一个原因是人们充分尊重原料的地域特性，由此进行加工方法和味道的百般变化，风味独特的地方菜系因此形成。川菜作为中国四大菜系之一，除去传统意义上“一菜一格，百菜百味”的菜式特点外，选材普通，味道多样，麻辣的味道特征对于追求个性自由和个人价值体现的“草根们”更有契合度和吸引力。作者从烹饪加工方法入手，精心梳理出近千道川味美食，详尽地描述了每道菜品味道的形成之法，更为读者提供了简洁实用的操作之道。对于那些偏爱川味的美食者们而言，本书将是了解川菜、烹饪川味的实用教材。

《味道川菜》系列丛书，更是一套修身养性的生活宝典。中国的烹饪自古就是社会生活和人生哲学的重要组成部分。老子说“治大国若烹小鲜”，可见治国之道和烹饪之技也有共通之处；孔子云“食不厌精，脍不厌细”，可见饮食作为人生大事，应遵循严格的规章制度才能保证优良的结果……中华饮食中所蕴藏的人生哲学和处事智慧，对于浮躁忙碌的现代人的品性修养有着积极现实价值。正是充分认识到烹饪可作为修身养性的重要手段，本书在教授味道调和之术的同时，也着力讲述美食形成的机理和操作之道。希望读者在掌握美味的加工之余，更能形成对烹饪哲学的感悟，获得身心的修炼和品格的提升。

在这个纷繁变幻的时代，饮食承担了越来越多的社会角色。豪饮盛宴铺张浪费等错误的饮食观，已经让“一粥一饭当思来之不易，一饮一啄饱蘸苦辣酸甜”的饮食理念取而代之。如何让人们回归美食的本源，获取烹饪带来的幸福，正是编辑出版这套书的根本目的。人们饮食的目的是什么？归根结底就是一日三餐；烹饪味道的真谛在哪里？通俗地说就是食之有味。

海子

甲午年初夏于蓉城



目录 Contents

第一部分 煲

煲汤用什么锅最好 2

畜类

首乌煲牛肉 3

花生煲猪手 4

党参煲猪腰 4

百合芝麻煲猪心 5

养胃肉桂猪肚煲 5

白果腐竹煲肚条 6

柠檬叶煲猪肺 6

海马煲狗肾 7

核桃仁煲牛肉汤 7

蜜枣川贝排骨煲 8

黄豆煲猪蹄 8

苦瓜煲排骨 9

苦瓜黄豆煲排骨 9

凉瓜排骨煲 10

豆筋牛腩煲 10

剑花煲猪肺 11

南瓜红豆煲排骨 11

栗子煲猪腰 12

南瓜海带煲瘦肉 12

绿豆南瓜煲排骨 13

珍菌鱼肚煲 13

牛腩豆腐煲 14

萝卜羊肉煲 14

绿豆莲藕排骨煲 15

骨髓煲莲藕 15

砂煲牛尾 16

香辣猪肝煲 16

黑木耳煲猪腿肉 17

猪肚白果煲 17

莲藕煲龙骨 18

排骨煲墨鱼 18

黄豆煲大骨 19

玉米马蹄煲龙骨 19

禽类

陈皮口蘑煲鸡肉 20

菊花麦冬老鸭煲 21

山珍乌鸡煲 21

冬瓜薏米煲老鸭 22

艾叶煲鸡心 22

赤小豆煲鸡 23

赤灵芝煲鸡 23

冬瓜莲子煲老鸭 24

党参黄芪煲鸽 24

巴戟煲鸡肠 25

鹅掌粉丝煲 25

乌骨鸡药膳煲 26

芋香腊鸭煲 26

猴头菇煲老鸭 27

沙参玉竹煲老鸭 27

花旗参田七煲鸡 28

薏米鹌鹑煲 28

松茸菇煲土鸡 29

淮山玉竹煲老鸡 29

核桃栗子红枣煲鸡 30

健脑乳鸽煲 30

葵花子煲鸡 31

雪耳香梨煲鸭肾 31

海马沙参煲乳鸽 32

山珍土鸡煲 32

花生木瓜煲凤爪 33



瘦肉煲银耳	33
什锦鸽肉煲	34
紫砂笋干老鸭煲	34

水产

鲩鱼尾煲木瓜	35
虾蟹干捞粉丝煲	36
粉丝虾煲	36
天麻塘葛煲生鱼	37
虫草煲龟	37
老龟煲土茯苓	38
玫瑰煲黑鱼	38
鲜虾玉米百合煲	39
金柱鱼头煲	39
玉笋煲鲜蛤	40
笋干煲泥鳅	40
西洋菜煲生鱼汤	41
鲫鱼豆腐煲	41
红枣生姜煲鱼头	42
生煎鱼头煲	42
地黄煲金龟	43



酸菜牛蛙煲	43
鱼头香芋煲	44
川南土鳝煲	44
鹿茸海马煲龟汤	45
秘制鱼头煲	45
其他	
猴头菇煲竹丝鸡	46
水蛇淡菜煲	47
绿豆煲南瓜	44

章鱼红枣煲鹌鹑	48
砂锅白菜煲	48
北芪煲塘虱	49
香菇栗子煲	49
黄豆煲海藻	50
黄芪煲冬瓜	50
海皇一品煲	51
海皇虾排煲	51
滋补豆花煲	52
红薯芥菜煲	52

第二部分 炖

炖菜的烹调技法及要领 ··· 54

畜类

银耳木瓜炖瘦肉	55
豌豆炖肚条	56
白云豆炖猪蹄	56
白萝卜炖羊肉	57
当归枸杞炖猪心	57
当归龙眼炖羊肉	58
冬菇炖牛肉	58
山药枸杞炖羊肉	59
菜心炖狮子头	59
芋儿炖腊排	60
胡椒大骨炖猪脑	61
腐竹炖子兔	61

山药炖排骨	62
莲子百合炖猪心	62
炖蹄花	63
冬瓜炖排骨	63
黄豆芽炖排骨	64
土豆西红柿炖牛肉	64
洋葱炖排骨	65
花生大枣炖猪蹄	65
木瓜炖排骨	66
番茄炖牛腩	66
海带炖肘子	67
小酥肉炖粉条	67
湘莲苡仁炖大骨	68
参芪炖瘦肉	68
酸萝卜炖肠头	69

红枣炖兔肉	69
苹果炖牛肉	70
萝卜炖羊肉	70
砂仁黄芪炖猪肚	71
生姜炖牛肚	71
萝卜炖羊排	72
桂枝当归炖羊肉	72
干豇豆炖猪蹄	73
绿豆莲藕炖龙骨	73
红枣花生炖猪蹄	74
萝卜炖羊排骨	74
仙附炖猪肘	75
排骨炖豆角	75
杞子炖羊肉	76
牛油炖猪脚	76

清炖牛鞭汤	77
金针菇木耳炖牛肉	77
龙骨玉米炖菜心	78
酸菜炖棒骨	78
红枣豆香炖猪肘	79
南瓜炖牛腩	79
湘莲苡仁炖大骨	80
西红柿炖牛腩	80
淮山枸杞炖羊肉	81
松茸炖猪蹄	81

禽类

雪蛤炖乳鸽	82
茯苓当归炖乌鸡	83
枸杞黄精炖鹌鹑	83
当归炖土鸭	84
三七炖乌鸡	84
猴头菇炖鸡块	85
田七花旗参炖鸡	85
虫草炖鸭	86
白果炖土鸡	86
北芪炖乌鸡	87
虫草花炖土鸡	87
巴戟淮杞炖乳鸽	88
参芪炖鸭	88
白果炖鸡	89
虫草炖水鸭	89
枸杞炖鸽蛋	90
酸萝卜马蹄炖老鸭	90
茶树菇炖鸡	91
海参益母炖乳鸽	91
萝卜干炖鸡	92
花旗参炖仔鸭	92
花胶瑶柱炖鸡	93
土鸡炖蘑菇	93
鲜人参炖鹌鹑	94
干巴菌炖土鸡	94
五圆炖鸡	95
淮杞炖乳鸽	95
肉桂茴香炖鸽肉	96

沙参炖乌鸡	96
杞红炖乳鸽	97
山药胡萝卜炖鸡腿	97
鱼肚炖水鸭	98
松蘑炖鹌鹑	98
枸莲炖乌鸡	99
灵芝炖水鸭	99
香菇炖乳鸽	100
番茄炖鸡	100
海马党参炖老鸭	101
山药炖鸽	101
雪莲炖老鸭	102
鲜人参炖乳鸽	102
黑芝麻炖鸡	103
刷把笋炖土鸡	103
归芪炖老母鸡	104
墨鱼炖老鸡	104

水产

当归炖鲤鱼	105
菠菜炖鲑鱼	106
老豆腐炖肉蟹	106
鲫鱼炖双色豆腐	107
清炖鲑鱼	107
鲫鱼炖豆腐	108
天麻炖鱼头	108
泥鳅炖香芋	109

土茯苓炖草龟	109
赤豆炖鲤鱼	110
沙苑炖甲鱼	110
淮杞炖鳗鱼	111
番茄白果炖甲鱼	111
肉苁蓉炖鲤鱼	112
双冬炖酒香鱼头	112
枣芪炖鲈鱼	113
苹果炖生鱼	113

其他

杏仁雪耳炖木瓜	114
黄花菜炖香菇	115
白菜炖豆腐	115
小米炖辽参	116
蘑菇炖豆腐	116
木瓜炖雪蛤	117
冰糖炖木瓜	117
人参炖海参	118
雪蛤银耳炖燕窝	118
核桃鹌鹑蛋炖豆腐	119
当归炖豆腐	119
水蛇炖土茯苓	120
天麻炖豆腐	120
生地炖鹿冲	121
土豆炖粉条	121
红枣银耳炖雪蛤	122



第一部分

煲

「煲」作为器物，这个名称最早多见于广东一带，类似于其他地方「砂锅」，而作为一种烹饪方法，「辞海」上的解释为用文火煮食物煲。煲既可直接用作加热工具，又可用作盛器，是中国菜的一个组成部分。



煲

煲汤用什么锅最好

在日常饮食中，煲各种各样美味的汤是必须的，可能很多人会有疑问，煲汤要用什么锅？煲汤用什么锅好？下面分别介绍下可以煲汤的四种锅，以及它们煲汤的好处——

高压锅

省火省电。高压锅能在最短时间迅速将食物煮好，营养却不被破坏，适于质地有韧性、不易煮软的原料。但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

焖烧锅

宜于热汤保温。焖烧锅的最大特点是，将原料放入内锅中煮沸，再放入外锅中焖熟。因此，可轻松煮较费时的原料。用焖烧锅烹调

时，放入的食物不宜太少，以满为佳。

不锈钢汤锅

宜于煮汤调羹。不锈钢汤锅容量大，耐煮，适宜于需较长时间熬煮的鸡汤、排骨汤等。但用此锅煮出的汤较为清淡，不似砂锅煮出的汤有种原汁原味的感觉。

砂锅

宜于保持汤汁的原汁原味。砂锅可耐高温，经得起长时间的炖煮，需要小火慢炖。砂锅可以让汤汁浓郁、鲜美、保持原汁原味，不会丢失原有营养成分，但导热性差，易龟裂。

如果要问煲汤用什么锅好，其实从以上四种锅的介绍中，我们可以看到煲汤以选择砂锅比较合适。





畜类 CHU LEI

首乌煲牛肉

主料

牛肉、桂皮、何首乌。

辅料

茴香、精盐、姜适量。

制作方法

- 1 牛肉洗净切块；姜切片；备好桂皮、何首乌、茴香等。
- 2 将牛肉放入锅内，加适量水煮沸。
- 3 将姜片、桂皮、茴香、何首乌放锅内同煮，待肉熟烂时，加盐煮至汤汁浓稠即可。

操作要领

洗干净牛肉，放入沸水内煮一会儿，再冲干净，然后切厚片；此汤忌用铁器煮食。



营养提示

牛肉补脾胃、益气血、强筋骨。何首乌有败毒抗癌、益血养阴、消肿及抗氧化、抗衰老、抗炎和调节机体免疫等作用。



小知识

何首乌的功效和选购保存

何首乌的功效

1. 养血益肝，固精益肾 何首乌性微温，味苦、甘、涩，归肝、肾经。《本草纲目》记载：“此物气温，味苦涩。苦补肾，温补肝，湿能收敛精气，所以能养血益肝，同精益肾，健筋骨，乌须发，为滋补良药，不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上。”可用于肝肾阴亏、须发早白等症。

2. 促进毛发生长 中医认为，发为血之余，发为肾之外候，毛发的生长与脱落、润泽与枯竭与气血及肾精密切相关。何首乌总磷脂能促进毛发生长，增加毛孔及毛发的平均直径，使毛孔群

间距离缩小，毛发产生的速度加快。

3. 调节免疫 何首乌中富含多种维生素、磷脂、硒、酮及其经基化合物，这些物质都是有效的抗氧化剂，它们对降低血清、肝、脑、心肺等组织中过氧化脂质含量，保护机体免受自由基的侵害，防止动脉粥样硬化都有重要意义。

选购和保存

真品何首乌的最大特点为外表面、断面均带红棕色，且断面有云锦状花纹。

何首乌在贮存时，可以将其晒干，包装好，放置于干燥处。



花生煲猪手

主料

猪手、花生米、红萝卜、枸杞。

辅料

生姜、葱、清汤、盐、味精、绍酒、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 猪手砍成块，花生米泡透、洗净，枸杞泡透，生姜去皮切片，红萝卜去皮切块，葱切花。
2. 锅内加水，待水开时投入猪手煮出血水，捞起待用。
3. 在瓦煲内加入猪手、红萝卜、花生米、枸杞、生姜片、绍酒，注入清汤，加盖煲45分钟后，调入盐、味精、胡椒粉再煲10分钟，撒上葱花即成。

操作要领

煲时火候要一致，调味要清淡。



营养提示

猪手含蛋白质等多种营养，花生养血补血，此菜含钙丰富，对儿童因缺钙引起的智力低下，牙齿稀疏有一定的预防和治疗作用。

党参煲猪腰

主料

猪腰、猪瘦肉、党参、核桃、黄芪、红枣、枸杞。

辅料

清水、姜片、精盐、鸡精各适量。

制作方法

1. 猪腰去筋膜，猪瘦肉斩成块，均余去血污；党参、核桃、黄芪、红枣、枸杞分别洗净。
2. 煲中放入猪瘦肉、猪腰、党参、核桃、黄芪、红枣、枸杞、姜片，掺清水用小火煲2小时，调入盐、鸡精即可。

操作要领

猪腰要去尽筋膜，煲制时间要够。



营养提示

猪腰含蛋白质，具有滋阴、润燥、补肾等功效。



百合芝麻煲猪心

主料

猪心、黑芝麻、百合、红枣。

辅料

生姜、精盐各适量。

制作方法

1. 猪心剖开洗净，切成片状；黑芝麻入锅炒香；百合掰开花瓣洗净；红枣泡发去核；生姜去皮切片。
2. 锅内倒入适量清水烧开，放入猪心略烫一下，捞出待用。
3. 将猪心放入锅中，添入清水烧沸，加入百合、红枣、姜片煲约1小时，调入精盐，撒上黑芝麻即可。



营养提示

常服此汤，可补血养阴、宁心安神、乌发生发、润燥滑肠的功效。适合用脑过度、耗伤心血、血气亏损、毛发脱落之人食用。如果经常失眠、头皮麻木、饮食无胃口、面色萎黄、盗汗及记忆力减退，亦可饮用此汤。



养胃肉桂猪肚煲

主料

猪肚、肉桂。

辅料

生姜、料酒、葱、胡椒粉、精盐各适量。

制作方法

1. 将生姜洗净，切片；猪肚洗净切片，肉桂洗净剁1厘米见方的块；葱切花。
2. 将猪肚、生姜、葱、料酒、胡椒粉、肉桂放入锅内，加适量水，置武火上烧沸。
3. 再用文火炖50分钟左右至猪肚熟烂，加入调料即可食用。

操作要领

忌中途添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。



营养提示

此汤健脾养胃、温中散寒。肉桂有补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉之功效。和猪肚同煮，有很好的健胃养生的功效，是老年人养生的佳品。



白果腐竹煲肚条

主料

猪肚、白果、腐竹。

辅料

红枣、芡实、薏米、白胡椒粒、盐、味精、淀粉、酱油、姜丝、葱丝各适量。

制作方法

1. 猪肚清洗干净，用沸水氽去血污，捞起用刀除去残留的白色肥油，切成条。
2. 白果用热水浸泡后去皮；芡实、薏米洗净；红枣洗净拍扁去核；胡椒粒用刀面稍拍碎；腐竹洗净，折成段。
3. 锅中加入清水煮沸，放入猪肚、芡实、薏米和红枣，大火煮20分钟，转文火煲40分钟，放入白果、腐竹、白胡椒粒、酱油、姜丝、葱丝，煲至猪肚熟透时，调入盐、味精即可。

操作要领

洗猪肚时，要用盐和淀粉擦匀揉搓，然后再用清水冲洗，如此重复3次，最后用冷水清洗干净。白果一定要充分煮制，避免白果毒性残留。



营养提示

白果具有敛肺定喘、燥湿止带、益肾固精、镇咳解毒等功效。



柠檬叶煲猪肺

主料

猪肺、柠檬叶。

辅料

生姜、熟植物油、食盐各适量。

制作方法

1. 猪肺洗净后切成块，放入沸水中氽一下捞出；柠檬叶洗净；生姜去皮切片。
2. 锅中放入猪肺，清水烧沸，加入柠檬叶、姜片同煮，用文火煲煮2个小时，调入食盐和植物油即可。

操作要领

猪肺清洗时，可用针扎许多小针眼，这样便于洗去其中的血水。



营养提示

此品对慢性支气管炎引发的久咳不止、喉痒痰稀白及久咳引起的肋痛、腹胀有减轻的作用。





海马煲狗肾

主料

海马、狗肾、云南小瓜。

辅料

花生油、生姜、枸杞、盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒各适量。

制作方法

1. 海马泡透、蒸发，狗肾洗净切片，云南小瓜切片，生姜去皮切片，枸杞洗透。
2. 锅内加水，待水开时投入狗肾片，加入绍酒，用大火快速烫至八成熟，捞起待用。
3. 在瓦煲内放入姜片、蒸好的海马、狗肾片，加入盐、味精、白糖、胡椒粉，加入清汤、枸杞、小瓜片，用中火煲透即可。

操作要领

因为海马比较硬，所以要提前发透入味。



营养提示

海马、狗肾中有雄性激素，能补肾助阳，对房事疲软的青壮年有滋补作用。

核桃仁煲牛肉汤

主料

牛肉、核桃肉、淮山、杞子。

辅料

姜、龙眼肉、盐各适量。

制作方法

1. 牛肉放入滚水中煮5分钟，捞起洗净。淮山、杞子、龙眼肉洗净。核桃肉放入滚水中煮3分钟捞起洗净。
2. 煲中放入清水烧滚，放入牛肉、核桃、淮山、杞子、龙眼肉、姜煮滚，慢火煲3小时半，下盐调味即可。

操作要领

核桃肉事先要放入锅中，用小火炒5分钟，这样可以除去其异味。



营养提示

核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。





蜜枣川贝排骨煲

主料

排骨、川贝母、枣。

辅料

姜、精盐各适量。

制作方法

1. 将川贝母泡水约10分钟；将枣洗净备用；排骨洗净切块。
2. 将排骨入水氽烫后捞出备用。
3. 将所有材料放入锅里，加入热水，小火炖1小时，再加精盐调味即可。

操作要领

加水宜加开水。炖排骨时，放一些橘片，可以增香。川贝母要用温水浸泡，以去除杂质。



营养提示

川贝母味苦、甘，性凉，入肺、心经。有清热润肺、止咳化痰的作用。



黄豆煲猪蹄

主料

猪蹄、黄豆。

辅料

黄酒、葱、姜、精盐各适量。

制作方法

1. 将黄豆洗净，浸泡发涨；葱洗净切段；姜去皮，洗净切片。
2. 将猪蹄去尽毛，刮去浮皮，放入锅内，加适量清水，生姜煮沸，撇浮沫，加入黄酒、葱段、黄豆同炖。
3. 至猪蹄半烂时，加入精盐调味，再炖至酥烂即可食用。

操作要领

如果煮给孩子吃，应少放盐，不放味精，其他调料也尽量少放。



营养提示

猪蹄含有丰富的钙质和胶原蛋白，脂肪含量比较低，并且不含胆固醇，能防治皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊作用；黄豆具多种保健营养功效，两者同煮汤，有补脾益胃、增高健骨、滋补强壮的作用。

苦瓜煲排骨

主料

苦瓜、排骨。

辅料

葱、姜、黄酒、盐、白糖各适量。

制作方法

1. 将苦瓜洗净去籽，切成滚刀块，撒上盐腌两个小时，用清水冲去盐。
2. 排骨切成寸段，锅内放清水，水开后放入排骨焯水，待排骨变色捞出控干水分。
3. 砂锅内放适量水，大火煮开，放入排骨、黄酒、姜片、葱段、少许白糖。煲煮一小时后放入苦瓜，再煮5分钟即可。

操作要领

苦瓜用盐腌制，可减少苦味。



营养提示

苦瓜味苦、无毒、性寒，入心、肝、脾、肺经；具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳之功效。



苦瓜黄豆煲排骨

主料

排骨、苦瓜、黄豆。

辅料

姜、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 将苦瓜切开，去瓤，切块；排骨洗净，斩件；姜切片；黄豆浸泡约2小时备用。
2. 将排骨焯烫好捞起，洗净沥干水。
3. 锅里加入适量开水，放入姜片、黄豆、排骨，加入料酒，待汤烧开后放入苦瓜转小火焖1个小时。开盖后加精盐、胡椒粉调味即可。



营养提示

此品有清内火的功效。

