

百味食通天 68

5元
买100道菜

鲜煲

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康 一书搞定

荤素鲜香一锅煲，香浓情未了



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 任新艳

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

5

鲜 煲

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

素菜煲

双菇菜膳煲	4
什锦豆腐煲	5
菜心面筋煲	6
杂菜素鸡煲	7

肉禽煲

萝卜煲牛腩	8
牛肉砂锅	9
羊腩煲菇笋	10
客家凤翼煲	11
红烧猪尾煲	12
苦瓜排骨煲	13
猪肝鸡腿煲	14
小排豆豉煲	15
鲜肠火锅煲	16
冰糖蹄膀煲	17
橙香排骨煲	18
萝卜猪血煲	19
红酒牛柳煲	20
啤酒鸡腿煲	21
牛蛙青瓜煲	22



鱼海鲜煲

豉椒鲜鱼腩煲	23
苋菜青口煲	24
煲双花	25
百花腐球煲	26
鲑鱼煲	27
鲜鱿虾丸煲	28
鲜虾粉丝煲	29
螃蟹粉丝煲	30
鳕鱼鲜贝煲	31
鳗鱼栗子煲	32



玉兰豆腐煲 / 火锅草虾煲 / 鱿鱼养生煲	33
猪蹄豆芽煲 / 乌冬面养生煲 / 猪尾煲	34
排骨香菇鲍鱼煲 / 卤排骨什锦煲 / 葱煲童子鸡	35
鲫鱼豆腐煲 / 鲈鱼苦瓜煲 / 香螺鱿鱼煲	36
蟹肉粉丝煲 / 花生排骨煲 / 姜醋煲猪蹄	37
花生煲猪尾 / 腐竹煲猪肚 / 麻油鸡煲	38
什锦煲 / 五花肉豆腐煲 / 猪蹄鸡蛋煲	39
莲藕排骨煲 / 花生猪蹄煲 / 鱼香茄子煲	40
药膳海鲜煲 / 香辣茄子煲 / 砂锅鱼头煲	41
鸡块茄子煲 / 木瓜煲猪蹄 / 葱香酸菜鸭煲	42
酸菜煲五花肉 / 红糟鸡煲 / 大枣猪肉煲	43
银耳蚝豉煲排骨 / 百合猪肺煲 / 银杏猪肚煲 ..	44
芋头猪蹄煲 / 香芋肥肠煲 / 砂锅三味	45
芋头驴肉煲 / 什锦砂锅 / 花生赤豆煲凤爪	46
苦瓜豆腐煲 / 排骨苦瓜煲 / 栗子草鸡煲	47
杞子煲鸭 / 鳝鱼什锦煲 / 鸭血鲜鱼煲	48
黑豆红枣鲤鱼煲 / 鱼肉萝卜煲 / 凉瓜鱼头煲 ..	49
香菇苦瓜煲瘦肉 / 海鲜豆腐煲 / 蛤蜊木耳煲 ..	50
花旗参白鳗煲 / 排骨泥鳅煲 / 薏米冬瓜煲	51
蚝油豆腐煲 / 什锦海鲜煲 / 尖椒茄子煲	52
蜜枣薏米煲 / 肥肠煲 / 白肉粉丝煲	53
鲜鱼煲 / 苦瓜焖鸡煲 / 石斑鱼球煲	54
乌参葱煲 / 芋头鸭煲 / 青蒜鸭肉煲	55
咸鱼鸡丁煲 / 萝卜煲羊肉 / 风味老鸭煲菜	56

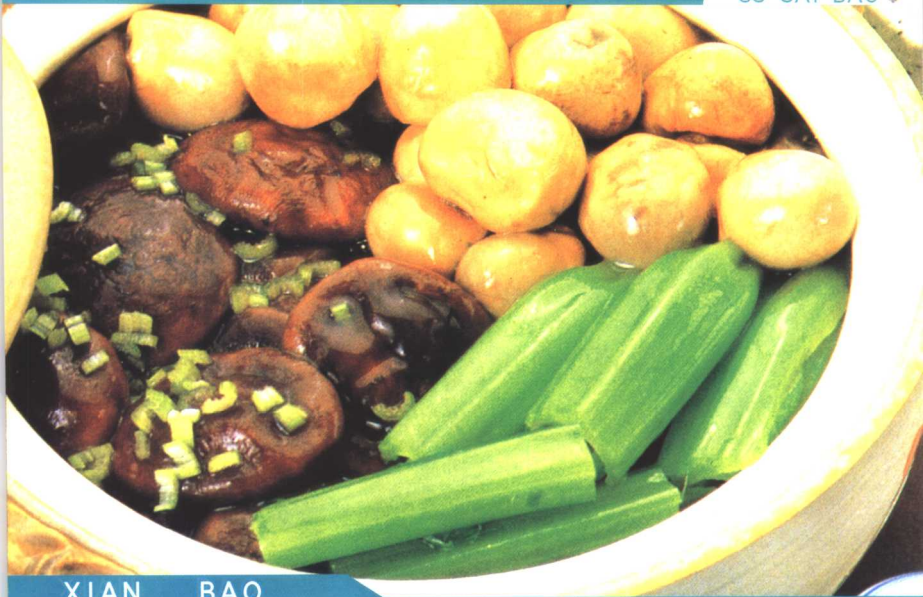


煲锅的使用与保养	57
本书相关食材功能汇总	58
煲菜类食材食用禁忌	60
煲菜类食材性味及功效	63

鲜煲
素菜煲

双菇菜膳煲

SU CAI BAO



XIAN BAO

材 料

■鲜草菇 200 克 ■鲜冬菇 300 克 ■芥菜 250 克 ■姜 2 片 ■料酒 1 小匙 ■熟芹菜粒 1 小匙

调味料

A: 蚝油 1 大匙 ■酱油 1 小匙 ■盐 1 小匙 ■糖 1 小匙 ■上汤或水半杯
B: 淀粉 1 小匙 ■香油适量

做 法

- 草菇顶上轻切十字，氽烫，沥干水分。鲜冬菇去蒂洗干净，氽烫，沥干水分。芥菜做成菜胆煮滚煨料，煮至软透，放煲锅内。
- 热油爆炒姜片，再加入草菇、鲜冬菇炒一会，下料酒，加调味料 A 略煮，下调料 B 兜匀，放在煲锅内的菜胆上，撒芹菜粒即可。

小贴士

鲜草菇氽烫后用冷水冲凉，取出沥干水分才烹调，吃时便会更爽口。

什锦豆腐煲

鲜煲
素菜煲

SU CAI BAO



XIAN BAO

材 料

■老豆腐1块 ■生菜150克 ■芥蓝菜6棵 ■金针菇12朵 ■火腿40克 ■香菇2朵 ■黑木耳20克 ■竹笋半根 ■银耳适量

调味料

A. 盐1/4小匙 ■糖半小匙 ■淀粉、面粉各5大匙
B. 蚝油2大匙 ■高汤半杯 ■香油半小匙 ■水淀粉1大匙

做 法

1. 香菇、火腿切末；竹笋切片；金针菇打结；生菜汆烫后垫在砂锅底部；芥蓝菜洗净汆烫，捞出。
2. 老豆腐压成泥，加香菇末、火腿末及调味料A拌匀，做成椭圆形后入油锅炸至金黄色，沥干。
3. 热锅放所有材料及调味料B煮开，移入煲锅，加芥蓝菜、勾芡即可。

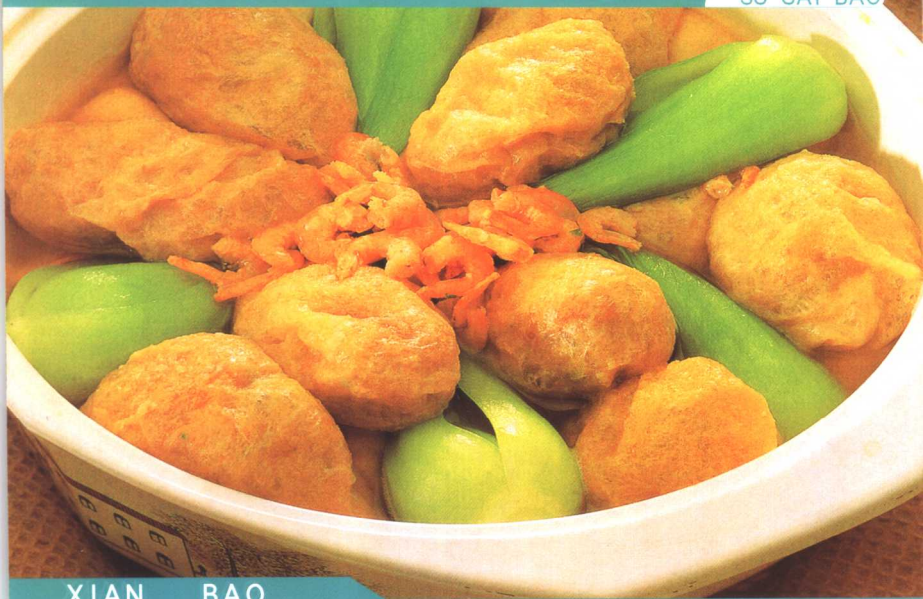
小贴士

制作豆腐丸子时必须摔打数下，将豆腐泥中的空气打出去，且要充分搅拌均匀，口感才会细腻。

鲜煲
素菜煲

菜心面筋煲

SU CAI BAO



XIAN BAO

材 料

■肉末 300 克 ■油面筋 10 个 ■油豆腐 10 个 ■小油菜 10 棵 ■虾米 2 大匙 ■葱花 1 大匙 ■葱 1 根

调味料

A: 酱油 1 小匙 ■盐少许 ■香油 1 小匙 ■胡椒粉少许
B: 酱油 1 大匙 ■盐、水淀粉各适量

做 法

- 1 虾米剁碎一半；面筋泡软；肉末加虾米、葱花及调味料 A 拌作肉馅；面筋塞入 1 大匙肉馅，包成两头尖的橄榄形；小油菜烫软；油豆腐洗净沥干。
- 2 爆香葱和酱油，加水，将油豆腐、面筋和小油菜排入煲锅中，撒下剩余的虾米焖煮，加盐调味，淋下调味料 B 勾芡，滴香油即可。

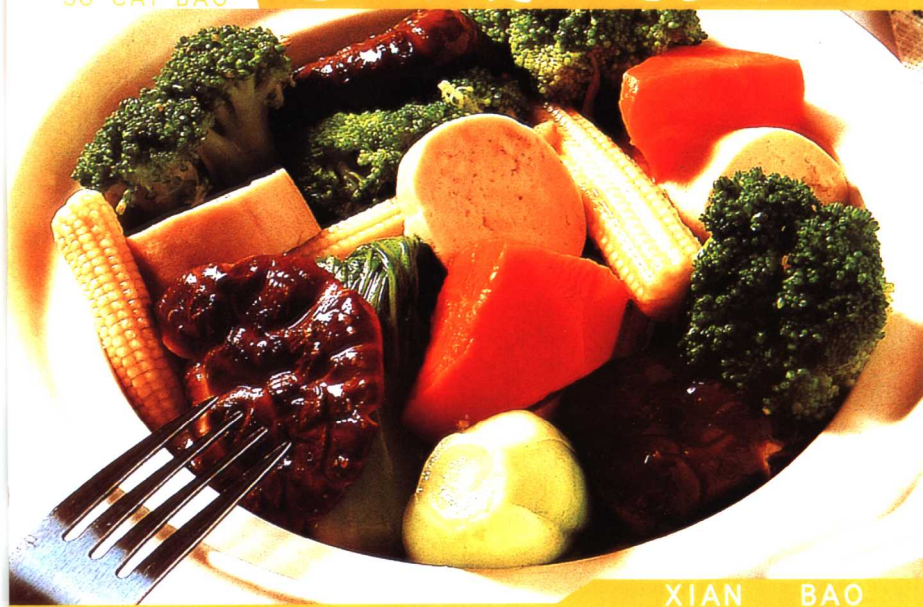
小贴士

这道菜也可以不勾芡而做成清汤，汤中可加入粉丝煮，别有风味哦。

SU CAI BAO

杂菜素鸡煲

鲜煲
素菜煲



XIAN BAO

材 料

■素鸡2个 ■小油菜200克 ■西兰花200克 ■笋50克 ■胡萝卜适量 ■香菇8朵 ■姜2片

调味料

A 蚝油2大匙 ■盐、酱油各1小匙 ■糖半小匙 ■油2大匙 ■水2杯
B 淀粉2小匙 ■水1大匙

做 法

- ▶ 香菇洗净，用2杯水浸软后，剪去香菇蒂，浸菇水留用。
- ▶ 把素鸡、香菇及姜片放入瓦煲内，下调味料A煮15分钟。
- ▶ 将西兰花、笋、胡萝卜及小油菜放入瓦煲煮熟，下调味料B勾芡即成。

小贴士

深绿色的蔬菜含丰富铁质和钙质，配合用黄豆制成的素鸡，蕴含丰富的营养，且味道鲜美。

鲜煲
肉禽煲

萝卜煲牛腩

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■牛腩600克 ■香菜10克 ■白萝卜300克 ■葱2根 ■大蒜2瓣 ■八角2粒 ■姜4片

调味料

A: 米酒、酱油各1大匙 ■糖1匙 ■高汤6杯 ■胡椒粉1小匙
B: 甜面酱、豆瓣酱各2大匙 C: 水淀粉2大匙

做 法

- »1 牛腩、白萝卜切块；葱切段；姜、蒜均切末。牛腩煮滚，加入葱段和姜片以小火煮后捞起。
- »2 另起锅爆香姜末、蒜末，加调味料B炒匀，放入煮好的牛腩，与白萝卜、八角及调味料A一起拌炒，大火煮沸后改小火煮至肉软，再倒入调味料C勾芡，撒上香菜即可。

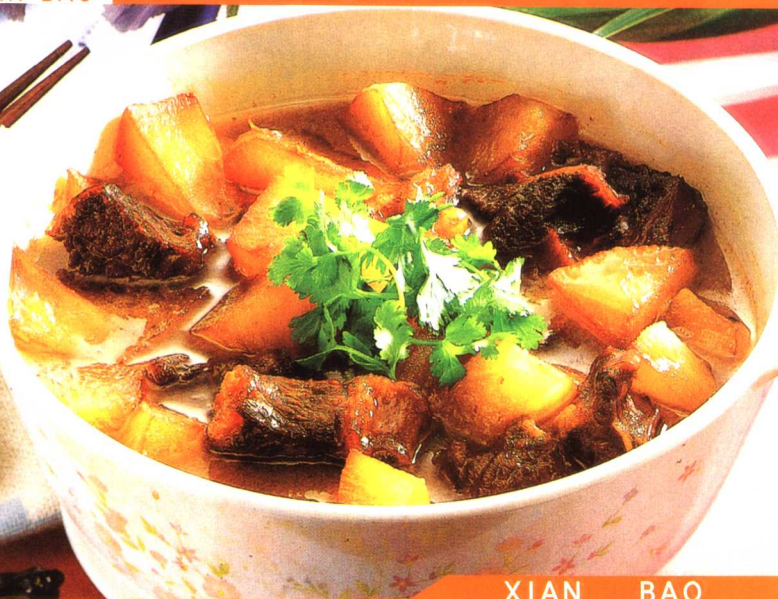
小贴士

属于十字花科的萝卜，富含各种营养素和对人体有益的物质，在夏秋时节吃萝卜，可以清火、消除疲劳。

牛肉砂锅

鲜 煲
肉 禽 煲

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■牛肉 500 克 ■白萝卜 400 克 ■姜 5 片 ■葱 2 根

调味料

■料酒 1 大匙 ■酱油 3 大匙 ■八角 1 粒 ■花椒粒 1 大匙 ■冰糖 1 大匙 ■香菜 适量

做 法

- >>1 牛肉切块，放入热水内氽烫过后捞起。萝卜去皮后洗净，切滚刀块。
- >>2 花椒粒与八角用纱布包好；葱切斜段。
- >>3 锅中热油 2 大匙，放入葱、姜爆香后，加入牛肉拌炒，放入料酒、酱油、冰糖及包好的花椒粒、八角，再加水淹没牛肉，大火煮滚后，改小火焖煮约 1 小时，倒入砂锅内，加萝卜块，再焖煮 10 分钟，至萝卜熟撒香菜即可。

小贴士

牛肉使用牛腩或牛腱皆可。

鲜煲
肉禽煲

羊腩煲菇笋

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■羊腩 500 克 ■冬菇 25 克 ■冬笋 200 克 ■姜 8 片 ■大蒜 8 瓣 ■荸荠 10 个 ■白萝卜 1 个 ■芹菜 1 棵 ■胡萝卜数片

调味料

■盐 1 小匙 ■糖 1 小匙 ■蚝油 1 小匙 ■酱油 2 小匙 ■胡椒粉少许 ■水约 4 杯 ■料酒 2 大匙 ■香油适量 ■淀粉 1 小匙

做 法

- 1 羊腩切块。白萝卜切块水煮，放入羊腩煮五分钟，羊腩沥干水分，萝卜弃掉。冬菇去蒂，芹菜切段。冬笋滚水内煮十分钟，浸凉后切角形。
- 2 爆香姜、蒜，放羊腩爆透，下料酒、调味料、冬菇、冬笋、荸荠煲滚，转放瓦锅内，焖至羊腩软透，加胡萝卜、芹菜煲十分钟即可。

小贴士

羊肉含有很高的卡路里和铁质，能提高人体的热量。要去除羊肉的膻味，可将白萝卜和羊肉同煮五分钟。

客家凤翼煲

鲜煲
肉禽煲

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■ 栗子肉 300 克 ■ 鸡翅中段 600 克 ■ 冬菇 4 只 ■ 姜蓉、蒜蓉各半小匙 ■ 葱 2 根 ■ 料酒 1 小匙

调味料

A: 盐半小匙 ■ 糖 1 小匙 ■ 酱油 2 小匙 ■ 蚝油半小匙 ■ 水 1 杯半
B: 淀粉 1 小匙 ■ 香油适量

做 法

- »1 鸡翅洗净，冬菇去蒂，葱去头尾切段。栗子放沸水中滚片刻，取出去衣。
- »2 烧热锅下油 2 大匙，放入栗子爆透盛起。
- »3 爆香姜蓉、蒜蓉、一半葱段，放鸡翅爆炒，下料酒、栗子、冬菇、调味料A煮滚，转放瓦锅内，焖二十分钟，加调味料B、葱段即可。

小贴士

栗子形较圆而体不大。最适宜炒食，也可以用来炖或焖，味既美且补。

鲜煲
肉禽煲

红烧猪尾煲

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■猪尾2根 ■姜5片 ■葱3根 ■大蒜5瓣 ■红辣椒2个 ■九层塔3棵

调味料

■酱油4大匙 ■糖3大匙 ■米酒2大匙 ■水1杯

做 法

- 1 葱洗净切段，香菜洗净，红辣椒切片，大蒜切片，猪尾余烫除毛，在关节处切小段。
- 2 用热油爆香葱段、蒜片及红辣椒，放猪尾同炒，移入已烧热的煲锅中，加调味料，改小火煮至猪尾软嫩，汤汁略微收干，放上九层塔即可。

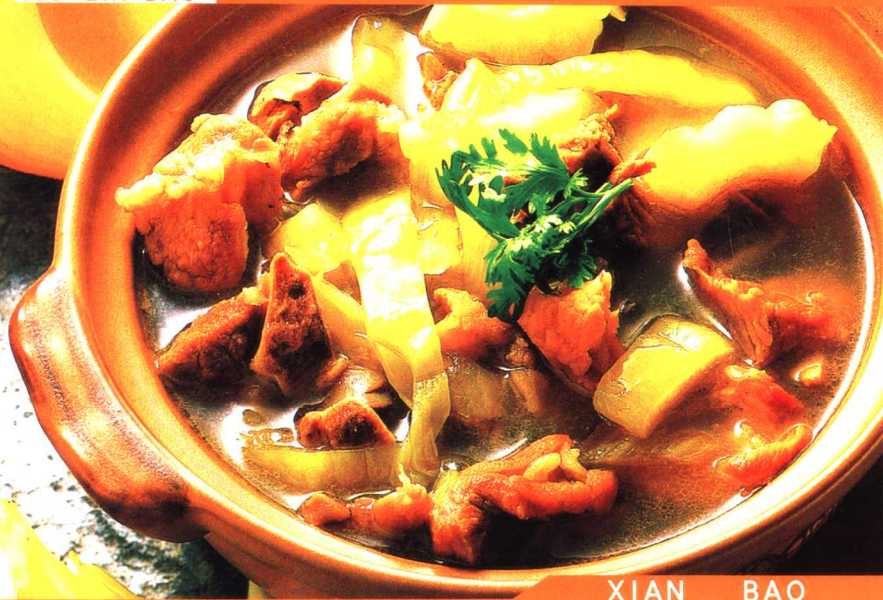
小贴士

猪尾带有浓厚胶质，煲煮时不需勾芡，以免口感过于粘稠。

苦瓜排骨煲

鲜煲
肉禽煲

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■ 苦瓜 1 条 ■ 排骨 300 克 ■ 酸菜心 2 片 ■ 葱 1 根

调味料

■ 酱油 1 大匙 ■ 味精半小匙 ■ 盐 1/3 小匙 ■ 香油少许

做 法

- »1 排骨切块，酸菜心切条，一起加水煮烂。
- »2 苦瓜洗净剖开、去籽后切小长方块，用开水烫5分钟后，捞出冲冷水沥干；葱切段。
- »3 爆香葱段后将其拣出，再将苦瓜及煮烂的排骨、酸菜心和汤汁一同倒入，煮沸后加调味料调味，盛入砂锅中，以小火煮沸后，撒入香油即可。

小贴士

不爱油腻者，可不用油来爆香葱段，直接用煮排骨和酸菜心的原汁来煮汤。

鲜煲
肉禽煲

猪肝鸡腿煲

ROU QIN BAO



XIAN BAO

材 料

■鸡腿 1 只 ■猪肝 120 克 ■荸荠 6 个 ■香菇 4 朵 ■葱 2 片 ■九层塔 2 棵

调味料

A: 米酒、酱油各 1 大匙 ■水淀粉半大匙

B: 米酒、蚝油各 1 大匙 ■酱油 2 大匙 ■糖、水淀粉各半大匙 ■醋 1 小匙 ■
胡椒粉 1/4 小匙

做 法

- 1 鸡腿去骨、切块，加调味料 A 腌约 15 分钟；猪肝切薄片，也用调味料 A 腌约 5 分钟，均放热油锅中快速过油，葱切段；荸荠对切一半；香菇泡软。
- 2 煲锅中倒油，爆香葱段及姜片，加香菇及荸荠拌炒，再加鸡块和调味料 B 煮沸，最后加过油猪肝略炒，至汤汁收干，撒九层塔即可。

小贴士

猪肝久煮会发硬，所以入锅加热时间不能太长，才能保持鲜嫩口感。

ROU QIN BAO

小排豆豉煲

鲜煲
肉禽煲



XIAN BAO

材 料

■小排骨 300 克 ■豆豉 2 大匙 ■姜 1 片 ■青椒、红椒各半个 ■红辣椒、葱各 1 支

调味料

■酱油适量 ■糖 2 大匙 ■胡椒粉半小匙 ■鸡精 1 小匙

做 法

- 1 排骨切块，辣椒切片，入热油锅中快速过油，捞出沥干；葱切丝。
- 2 爆香姜、豆豉，加调味料和水煮沸，再加小排骨焖煮至入味，最后加入辣椒拌炒，移入热煲锅中，煮至浓稠状，撒上葱丝即可。

小贴士

红椒和青椒要在小排骨快熟时加入，会比较好看，且能保持光泽。