

<<新编煲菜谱大全>>

图书基本信息

书名：<<新编煲菜谱大全>>

13位ISBN编号：9787503829772

10位ISBN编号：750382977X

出版时间：2002-1

出版时间：中国林业出版社

作者：周范林

页数：302

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新编煲菜谱大全>>

前言

煲菜原是广东地区富有地方特色的菜肴。

随着时代的变迁，煲菜在全国各地异军突起，并且融入了各不相同的地方特色。

近几年来，煲菜以其独具的特点和别致的风味与火锅菜、沙锅菜一样，越来越受到各界人士的亲睐。

由于煲本身具有较好的保温性，加之事先经过预热，煲菜上桌时，煲内的汤还会不停地沸滚。

俗话说：“一烫则三鲜”，煲菜恰恰体现了一个“烫”字。

煲菜所用的原料，可荤可素，可高档也可低档，从山珍海味到白菜粉丝，可以说品种繁多，无所不用；口味麻辣、鱼香、糖醋、怪味等应有尽有。

用煲烹制的菜肴，由于火功到家，勾有芡汁，而且一般都加有葱、姜等芳香调料，因此，汤汁稠浓醇香，肉质鲜嫩可口，风味独特别致，不失原料营养，绝对原汁原味。

煲菜的制作，简便易学；煲锅的使用和维护一看便会。

煲锅使用前，最好用淘米水加适量的精盐浸泡24小时，以便堵住煲锅壁上的细小沙眼，避免渗漏。

制作煲菜时，需先将原料制成成品或半成品，再入煲内加热，这样煲菜既有其所特有的风味，又能起到保温作用；即可上明火加热，又可放入蒸笼。

加热煲锅时，须用小火，保持煲内汤水微沸；汤汁不宜太多，更不能漫至煲外，否则易引起煲锅开裂。

煲菜加热完毕，煲离火后不要直接放在桌上，以免烫坏桌面；也不要直接放在水泥地上，以免热煲遇冷而爆裂；最好是放在悬空的架子或硬纸板上，既有利于煲底散热，又有利于延长煲的使用寿命。

需要说明的是，本书中所涉及的野味均为人工饲养。

因为野生动物受国家保护，保护野生动物就是保护我们自己。

本书由畜肉风味篇、家禽特色篇、河鲜海味篇、豆菌蔬菜篇和野味小吃篇等五个部分组成，详细介绍了近600余种煲菜食谱的制作方法。

内容全面，实用性强，简单易做，风味独特，老少皆宜。

本书由周范林主编，周浩、袁晓春、童芹、周德彬、汤丽华、周爱华、汤丽琴、汤忻美、袁婷等同志参与了编写工作；编写过程中，参考了前辈们的研究成果，在此一并表示感谢！

由于时间仓促和资料所限，难免有不足和不妥之处，敬请专家及广大读者指正。

本书不仅适用于普通家庭，还适合餐饮从业人员及烹饪学校、培训班广大师生阅读参考。

编者 2001年11月

<<新编煲菜谱大全>>

内容概要

《新编煲菜谱大全》由畜肉风味篇、家禽特色篇、河鲜海味篇、豆菌蔬菜篇和野味小吃篇等五个部分组成，介绍了近600余种煲菜食谱的制作方法。

<<新编煲菜谱大全>>

书籍目录

畜肉风味篇序言鲜香羊肉煲 辣子羊肉煲 素参羊肉煲 东乡羊肉煲 天麻羊肉煲 蒜末羊肉煲 辣乔羊肉煲
腐竹羊肉煲 羊肉莲藕煲 红枣羊蹄煲 煨乍羊肉煲 菜末牛肉煲 西芹牛肉煲 红焖牛肉煲 沙嗲牛柳煲 洋葱
牛肉煲 牛肉粉丝煲 笋菇牛肉煲 茭白牛肉煲 土豆牛肉煲 畜肉风味篇 咖喱牛肉煲 牛肉萝卜煲 芋艿牛肉煲 双
萝卜牛肉煲 咖喱牛蹄煲 葱头牛蹄煲 蚝油牛筋煲 牛筋洋葱煲 虾酱牛筋煲 酸辣牛筋煲 枸杞牛筋煲 蒜香牛筋煲
肉末牛筋煲 蟹粉牛筋煲 生仁牛肘煲 干烧牛尾煲 枸杞牛鞭煲 菜心炒肉煲 干菜扣肉煲 南乳扣肉煲.....

<<新编煲菜谱大全>>

章节摘录

芹菜心片煲 原料心600克, 芹菜250克, 葱末、姜末、料酒和蚝油各25克, 酱油和葱花各50克, 白糖20克, 胡椒粉2克, 味精3克, 鸡蛋1只, 植物油500克(实耗约60克), 鸡汤200克, 淀粉6克。

制法1. 将猪心剖开, 批去筋, 洗净血污, 切成厚片, 放入碗内, 用料酒、酱油、鸡蛋液和干淀粉拌匀上浆; 芹菜选用嫩芽(芹黄), 切成约2厘米长的段, 洗净沥干。

2. 炒锅置火上, 放油烧至七成热, 投入浆好的猪心片, 划散滑开, 不使其粘连, 滑至断红, 倒入漏勺沥油。

3. 原锅留余油少许, 放入葱末煽出香味, 加入芹黄炒至变色, 将漏勺中的猪心片回锅, 倒入料酒盖锅焖一下, 放入酱油、蚝油、白糖、胡椒粉、姜末、鸡汤和味精烧沸后, 用湿淀粉勾芡, 起锅盛入放有葱花的热煲中, 加盖稍焖片刻即成。

特点 鲜嫩清香, 味美适口。

火爆猪肝煲 原料猪肝300克, 青椒和淀粉各50克, 红椒2只, 洋葱100克, 鸡蛋1只, 精盐6克, 酱油40克, 白糖25克, 胡椒粉2克, 味精3克, 醋10克, 料酒30克, 蒜头1只, 植物油500克(实耗约50克), 鸡汤200克, 湿淀粉6克, 葱和姜各少许。

制法1. 将猪肝批去筋后切成片, 洋葱切成丝, 青椒、红椒和蒜头分别切成片。

2. 将猪肝片放入碗中, 加入精盐、味精、鸡蛋和淀粉浆好, 投入烧至六成热的油锅滑至断生, 倒入漏勺沥油。

3. 原锅留余油置火上烧热, 将葱、姜和蒜片炒出香味, 加入青椒和红椒炒至变色, 倒入漏勺中的猪肝, 下入料酒、酱油、醋、白糖和鸡汤烧滚, 用湿淀粉勾芡, 起锅盛入事先置火上并加有洋葱丝的煲中, 撒入味精和胡椒粉, 加盖略烧片刻即成。

特点 色彩鲜艳, 肝嫩味鲜。

青椒和红椒炒至变色, 倒入漏勺中的猪肝, 下入料酒、酱油、醋、白糖和鸡汤烧滚, 用湿淀粉勾芡, 起锅盛入事先置火上并加有洋葱丝的煲中, 撒入味精和胡椒粉, 加盖略烧片刻即成。

特点 色彩鲜艳, 肝嫩味鲜。

怪味腰花煲 原料猪腰子400克, 粉皮2张, 芝麻酱和红油各15克, 酱油、醋、辣油和豆瓣酱各25克, 白糖和香油各50克, 胡椒粉和花椒粉各2克, 葱、姜和蒜头共50克, 味精3克, 植物油500克(实耗约60克), 鸡汤70克。

制法1. 撕去腰膜, 一剖两半, 去除腰臊, 洗净, 在里面剖荔枝花刀, 改成三角块; 粉皮切成菱形块; 豆瓣酱斩成细末; 碗中的芝麻酱加鸡汤调拌开, 再加酱油、豆瓣酱、红油、醋、白糖和胡椒粉调拌成沙司待用。

蒜头捣成泥。

2. 锅中放水烧沸, 将粉皮投入烫一下捞出, 沥干水分; 再把腰子下锅烫至花纹爆出, 捞出备用。

锅置火上, 放油烧至五成热。

将葱、姜和蒜爆香, 投入腰花, 加入碗中的沙司料, 用勺拌和推匀。

3. 煲置火上, 放入香油烧热, 加入蒜泥、鸡汤、烫好的粉皮、腰花和醋烧沸至料熟透, 撒入葱花、花椒粉、胡椒粉和味精, 淋入辣油, 加盖略烧片刻即成。

特点 点腰花细嫩, 甜酸麻辣, 鲜香清口。

生烩什锦煲 原料猪腰子丁、鸡丁、鸡肫干丁、冬笋丁、猪肚子丁、青豆、海参丁和猪肉丁各50克, 干贝和香菜末各30克, 上浆虾仁100克, 精盐和香油各5克, 料酒10克, 味精3克, 蛋清2只, 淀粉15克, 奶汤300克, 葱姜末少许, 植物油200克(实耗约50克)。

制法1. 将腰子丁、鸡丁、鸡肫干丁、猪肚丁和猪肉丁, 放在碗中加精盐拌入味后, 加蛋清拌匀, 最后放入干淀粉, 搅拌至不见水。

干贝放在碗中, 加料酒和葱姜上笼蒸软。

2. 炒锅上火, 用油滑锅后加油烧到四成热, 把上好浆的五种丁放入, 用勺拌开后倒入漏勺沥油。

<<新编煲菜谱大全>>

原锅留少许油，上火下葱花煽一下，放入奶汤、笋丁、干贝、海参丁、青豆、上述五丁、精盐和味精，滚烧片刻，用湿淀粉勾芡。

3. 煲置火上，放油烧热，加入香菜末，随即把什锦倒入并保持微滚。

4. 炒锅置火上，加油烧至五成热时，把上浆虾仁倒入滑熟后，覆盖在煲中的什锦面上，淋入香油加盖烧滚即成。

特点什锦鲜香醇厚，色泽美观可口。

鱼香腰花煲 原料猪腰子400克，郫县豆瓣酱、醋、香菜、辣椒丝、酱油、香油和料酒各20克，姜丝6克，蒜泥5克，白糖15克。

白汤100克，味精2克，植物油500克（实耗约60克），湿淀粉10克，精盐、葱和面粉各适量。

制法1. 将猪腰子放入水中，剥去腰膜洗净，置砧板上，刀口向凹端横批为均匀的两半，去掉腰臊，在腰心的一面，剖麦穗花刀后切成3厘米宽的块。

用干净布吸去腰子上的水分（不吸于水分，不易上浆），放入碗中，加入精盐拌一下，再下入面粉拌至粉浆均匀地裹牢在腰块上。

2. 炒锅置火上，放油烧至四成热，投入腰块，用勺划散至断红断生，倒入漏勺沥油。

原锅置火上，放油烧热，将葱、姜、辣椒丝和蒜泥略炒出香味，加入郫县豆瓣酱，煸炒出红油，下入白汤、酱油、料酒、白糖、醋和腰花烧滚，用湿淀粉勾芡，倒入预先置火上加热并垫有香菜的热煲中，撒入味精，淋入香油即成。

特点色泽红亮，甜酸鲜辣，味美可口。

大葱肚片煲 原料熟猪肚600克，大葱100克，酱油和白糖各5克，精盐和味精各2克，料酒和葱油各15克，湿淀粉6克，姜丝20克，植物油50克，白汤150克。

制法1. 将熟猪肚用刀一剖二片，横着斜批成片；大葱切寸段后剖成兰花形，放入清水中浸开。

2. 炒锅置旺火上，放油烧至五成热，将大葱爆出香味，加入白汤、肚片、料酒、白糖、酱油、精盐和味精，用旺火烧几滚，淋入湿淀粉，用勺推匀勾成流芡。

3. 煲置火上，放入底油烧热，投入姜丝，随即把肚片连汤倒入，淋入葱油，加盖烧沸片刻即成。

特点葱香浓郁，肚片酥软，味鲜可口。

.....

<<新编煲菜谱大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>