

<<醇香靓煲>>

图书基本信息

书名：<<醇香靓煲>>

13位ISBN编号：9787506495370

10位ISBN编号：7506495376

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

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>

## <<醇香靓煲>>

### 前言

用煲烹调是广东地区的一大特色。

热腾腾的煲里散发出来浓郁的香味，那是历史的味道。

广东靓煲可追溯到西汉时期，此地地理环境湿热，用煲做出来的饭菜有养生、祛病等功效，深受当地广大老百姓的喜爱。

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季节，汤既能助人取暖，又能使人胃口大开。

煲烹调又分为煲汤、煲菜、煲仔饭三大块，有菜有汤有饭，既健康又美味。

煲烹调看似简单，其实不然。

要想用煲做好一顿饭，其实大有学问。

用煲烹调需要的烹调时间很长，没有耐心是很难煲出美食的。

本书《醇香靓煲》根据饭菜的特点，精选了多款以煲做成的美食，每款美食之后都有烹饪心得和烹饪时间，让你在做菜时更得心应手。

现在就打开本书，做出属于自己的醇香靓煲吧！

## <<醇香靓煲>>

### 内容概要

《醇香靓煲》介绍200多道美味的煲汤、煲菜、煲仔饭，用最常见的食材，做出美妙的滋味，醇香滋味温暖全家。

<<醇香靓煲>>

作者简介

犀文图书，资深美食图书策划团队，出版多部畅销美食书。

## &lt;&lt;醇香靓煲&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 煲汤 7白菜肉丸汤 8三鲜冬瓜汤 9双菇肉丝汤 10雪里蕻肉丝汤 11韭菜肉丝蛋花汤 12肉丝银芽羹 12香干头菜肉丝汤 13上汤肉丝西洋菜 13金银花肉片汤 14桑葚瘦肉汤 14淡菜香菇瘦肉汤 15花生香菇瘦肉汤 15扁豆瘦肉汤 16南瓜海带瘦肉汤 17老黄瓜黄豆瘦肉汤 18白菜丝瓜瘦肉汤 19橄榄雪梨瘦肉汤 20益母草红枣瘦肉汤 20哈密瓜百合瘦肉汤 21黄豆瘦肉汤 21干贝节瓜瘦肉汤 22百合银耳瘦肉汤 23海带排骨汤 24南瓜红枣排骨汤 24花生莲藕排骨汤 25山药玉米排骨汤 25冬瓜排骨汤 26雪梨猪骨汤 26无花果排骨汤 27冬瓜荷叶脊骨汤 27花生木瓜脊骨汤 28益母猪蹄汤 28白果冬瓜猪蹄汤 29萝卜莴笋丝汤 29毛冬青猪蹄汤 30当归枣仁猪脑汤 30木瓜花生煲猪蹄 31花生煲猪蹄 31红枣花生煮猪蹄 32丝瓜猪蹄汤 32蜜枣麦芽猪胰汤 33蒲瓜肾片汤 33腐竹白果煲猪肚 34姜桂猪肚汤 35鹌鹑蛋猪肚汤 36白果胡椒猪肚汤 36莲子枸杞子煲猪肠 37绿豆薏米猪大肠汤 37升麻猪大肠汤 38黄芩猪肺汤 38无花果雪梨猪肺汤 39杏仁白菜干猪肺汤 39核桃红枣猪腰汤 40莲子核桃猪腰汤 41板栗猪腰汤 42玉米须猪浮汤 42金钱草煲猪浮 43党参枸杞子猪肝汤 43五味子猪肝汤 44枸杞子猪肝汤 44火炭母猪血汤 45豆腐猪血汤 45当归猪血莴苣汤 46莲子猪心汤 46党参猪心汤 47浮小麦红枣猪心汤 48木瓜猪尾汤 48黑木耳猪尾汤 49玉米桂圆猪脾汤 49五加皮牛肉汤 50何首乌煲牛肉 50牛丸汤 51莲藕牛肉汤 51益智仁牛肉汤 52白术茯苓牛肉汤 53红枣党参牛肉汤 54酸菜牛肉汤 54玉竹牛筋汤 55巴戟杜仲牛鞭汤 55萝卜羊肉汤 56海参羊肉汤 56山茱萸羊肉汤 57虫草羊肉汤 57玉竹核桃羊肉汤 58芪参陈皮羊肉汤 58山药生地羊肉汤 59山药羊肉汤 59淫羊藿枸杞羊肉汤 60肉苁蓉羊腰汤 60虫草熟地老鸭汤 61豌豆苗鸡丝汤 61田七石斛煲乌鸡 62桑葚乌鸡汤 62玉米椰子乌鸡汤 63红枣乌鸡汤 63黄芪茯苓煲乌鸡 64山药鱼肚炖乌鸡 64木瓜乌鸡汤 65原椰子煲乌鸡 65淡菜瘦肉乌鸡汤 66天麻煲鸡汤 67木瓜苹果煲鸡汤 68姜汁鸡汤 69首乌黑豆煲老鸡 70茶树菇鸡肉汤 70人参鸡汤 71老火鸡汤 71瓦罐鸡汤 72板栗鸡汤 72椰子鸡汤 73益母草鸡肉汤 73桑枝丹参鸡肉汤 74石斛花旗参煲鸡汤 74首乌山楂鸡肉汤 75黄芪扁豆花鸡蛋汤 75花生眉豆煲鸡爪 76冬菇花生鸡爪肉汤 76玉米煲老鸭 77芡实扁豆老鸭汤 77节瓜莲子老鸭汤 78冬瓜薏米水鸭汤 79参地老鸭汤 80玉竹老鸭汤 81人参田螺水鸭汤 82西洋参煲水鸭 82二冬老鸭汤 83续断黄精老鸭汤 83荔枝干贝老鸭汤 84天冬沙参老鸭汤 84天麻黄芪煲老鸽 85黄精海参煲乳鸽 85核桃银耳老鸽汤 86绿豆海带煲乳鸽 86绿豆花生老鸽汤 87香菇甘草煲乳鸽 87山药乳鸽汤 88川贝罗汉果鹌鹑汤 89菊花黄芪鹌鹑汤 90二冬煲鹌鹑 90黑豆鲶鱼汤 91节瓜乌鱼汤 91黄芪泥鳅汤 92香菇鱼球汤 92莲藕鲶鱼汤 93西洋菜生鱼汤 93冬葵子山药生鱼汤 94葶苈野葛生鱼汤 95党参鲫鱼汤 96豆腐鲫鱼汤 97苦瓜鲫鱼汤 98海底椰银耳煲鲫鱼 98木瓜眉豆鲫鱼汤 99灯芯草鲫鱼汤 99番茄鲫鱼汤 100赤豆草鱼汤 100青菜鱼头汤 101猴头菇鱼骨肉汤 101响螺排骨墨鱼汤 102节瓜章鱼汤 102莲藕章鱼汤 103西洋菜鸡爪章鱼汤 103苹果山斑鱼汤 104南瓜山斑鱼汤 104PART 2 煲菜 105烧肉山药煲 106瘦肉茄子煲 107红焖肉丸煲 108苦瓜蚝豉排骨煲 108香芋排骨煲 109板栗蘑菇排骨煲 109仔姜排骨砂锅煲 110素鸡蘑菇排骨煲 110腐乳花生煲排骨 111蔬菜百合排骨煲 111绿豆萝卜煲猪肘 112粉条牛肉煲 112金针菇肥牛粉丝煲 113酸菜肥牛煲 113牛肉粉丝煲 114黑胡椒煲牛腩 114杏鲍菇豉香鸡煲 115凤爪花生煲 115香辣鸡煲 116飘香栗子鸡煲 116啫啫滑鸡煲 117黑胡椒滑鸡煲 117茶树菇鸡腿煲 118香芋腊鸭煲 119香菇鸭煲 120PART 3 煲仔饭 127仔姜焖鸭煲 120陈皮油菜大鸭煲 121萝卜煲鸭块 121笋干火腿老鸭煲 122鸭掌海参煲 122腐竹煲仔焖鹅 123鹅掌翅煲 123蚝油冬菇鹅掌翅煲 124虾仁芋头煲 125面筋鲜虾粉丝煲 126腊肠煲仔饭 128鸡腿煲仔饭 129青椒肉丝煲仔饭 130胡萝卜肉丝煲仔饭 130冬菇滑鸡煲仔饭 131蒜香土豆排骨煲仔饭 131土豆牛肉煲仔饭 132番茄鸡蛋煲仔饭 133青菜猪肉煲仔饭 134酱鸭腿煲仔饭 135酱鸭翅煲仔饭 136鸭脯肉煲仔饭 136咸香鸭肝煲仔饭 137胡萝卜牛肉煲仔饭 137香菇牛肉煲仔饭 138茶树菇滑鸡甘薯煲仔饭 139腊肉糯米饭 140腊肉煲仔饭 141腊大肠煲仔饭 142腊鱼煲仔饭 143腊鸭肫煲仔饭 144腊鸡腿煲仔饭 144

## <<醇香靓煲>>

### 章节摘录

白菜肉丸汤主料猪肉300克，白菜500克辅料豆腐50克，冬菇3朵，鸡蛋清1个，酱油10克，盐5克，料酒、水淀粉、黑胡椒粉、葱末、姜汁各适量制作过程1.将猪肉洗净，剁碎后放在大汤碗内，加入黑胡椒粉、葱末、酱油、姜汁、鸡蛋清、盐、水淀粉及少许清水拌匀搅成肉馅，挤成枣一般大小的肉丸子。

2.豆腐切成小块；白菜洗净，顶刀切成小方块。

3.将砂锅置火上，放入清水煮沸，将肉丸子逐个下入砂锅内，然后放入冬菇、白菜块和豆腐块，待汤再沸时，放入料酒、盐，起锅盛入汤碗内即成。

烹调时间：1小时分量：3人份准备时间：30分钟烹调心得：如果肉丸子里鸡蛋清加得太多，会难以成形，并有一股腥味，所以鸡蛋清要适量。

## <<醇香靓煲>>

### 编辑推荐

《醇香靓煲》编辑推荐：用最常见的食材，煲汤、煲菜、煲仔饭，醇香滋味温暖全家。

<<醇香靛煲>>

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>