

家常 炆炒

张恩来 主编

吉林科学技术出版社

家常

焖炖

详步图解版

张恩来 主编

- 300款精选家常菜 600幅步骤分解示意图
- 13亿中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会



吉林科学技术出版社

家常



焖炖菜



详步图解版

张恩来 © 主编

- 300款精选家常菜 600幅步骤分解示意图
- 13亿中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常焖炖菜 / 张恩来主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4751-4

I. ①家… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081682号



主 编：张恩来

责任编辑：车 强 郝沛龙 摄影指导：杨跃祥 封面设计：张 跃

版式设计：董芳芳 王 晓 韩立娟 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 郭久隆 王 静

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真：0431—85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话：0431—85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4751-4

定 价: 18.90元

作者简介

Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来

副 主 编: 张明亮

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

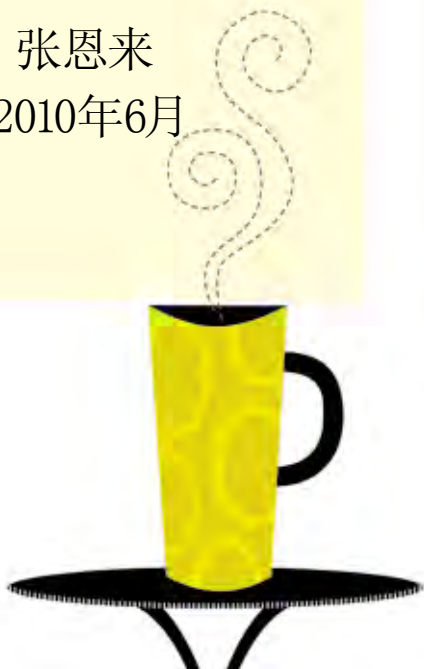
家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、通俗化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来
2010年6月



蔬菜 食用菌



Shucai shiyongjun ▶▶

肉末焖菠菜	16
芥菜三鲜	17
小虾炖南瓜	17
西红柿炖牛腩	18
家常芋头	18
古香茄子	19
茄子焖烧鱼	19
木耳萝卜炖肉	20
野山菌炖豆腐	20
三椒小土豆	21
蓝花鱼肚	21
蚝油焖北菇	22
冬笋鲜菇	22
酸菜一品锅	23
白蘑炖野鸡	23
冬瓜炖羊肉	24
冰糖炖银耳	25
鲜奶炖烤菠菜虫	25
咖喱土豆	26
西蓝花生鱼球	26
魔芋鳝片	27
白菜炖八带蛸	27
萝卜丝炖大虾	28
汽锅酸菜炖烤鸭	29



金球上汤焗白	29
海米冬瓜方	30
油焖苦瓜	30
三鲜焖白菜	31
大虾炖白菜	31
韭黄肉丝焖饼	32
芸豆焖肉片	33
豆瓣南瓜	33
甜辣萝卜干	34
鲜虾干贝炖白菜	34
干锅萝卜肉	35
雪菜冬笋	35
甜酱焖茄子	36
蚝油香菇淡菜	37
酱焖四季豆	37
白萝卜炖牛肉	38
山药焖牛肉	38
鱼香茄条	39
丝瓜焖腊肉	39
三鲜炖山药	40
雪耳映红莲	41
油焖茭白	41
蚝油焖平菇	42
油焖笋菇	42
海珍焖青瓜	43
焖烧四季豆	43
莲藕黄豆焖排骨	44
蕨菜焖大肠	44

畜肉



Churou ▶▶

红焖牛蹄筋	46
仙人掌焖蹄筋	47
生焖羊肉	47



骨汤炖猪肚	48	牛肚炖冬菇	64
扁豆炖蹄花	48	清炖牛鞭	64
红烧肉焖红豆	49	牛尾炖双蔬	65
仙人掌炖猪手	49	清真满锅香	65
黄焖牛肉	50	清汁排骨	66
番茄双参炖牛尾	51	清炖羊肉	67
清炖猪肘	51	羊尾骨炖酸菜	67
排骨炖萝卜	52	胡萝卜炖羊肉	68
花生红枣炖猪蹄	52	羊排炖海带	68
梅汁蹄膀	53	蚕豆炖羊蹄	69
金银全蹄	53	清炖狗肉	69
牛肉炖干豆角	54	罐焖肉	70
老酒焖肉	55	老干妈羊蹄	71
人参木瓜炖猪排	55	肉片炖兔肉	71
板栗炖排骨	56	清炖兔肉	72
胡萝卜炖牛腩	56	客家红焖肉	72
黄焖羊肉	57	大枣焖肘子	73
羊排炖活蟹	57	腐竹萝卜焖羊肉	73
香酥焖肉	58	杞子炖牛鞭	74
冰糖猪蹄焖花生	59	陈皮狗肉	75
牛腩炖山药	59	羊肉焖栗子	75
清炖牛肉	60	水蜜桃焖排骨	76
啤酒炖牛肉	60	双参炖肉	76
沙锅炖牛鞭	61	生焖狗肉	77
红焖羊肉	61	冬笋焖兔	77
豆酱焖牛腩	62	番茄胡萝卜炖牛尾	78
腐乳炖牛肉	63	梅菜焖猪手	79
牛腩炖冻豆腐	63	怀山枸杞炖狗鞭	79
		海带焖牛肉	80
		莲藕焖玉兔	81
		黄焖野兔	81
		火腿炖肘子	82
		藕头炖肘	83
		虫草炖牛鞭	83
		萝卜排骨汤	84
		黄豆炖猪蹄	85
		腐汁羊肉栗	85
		蕨菜肠头汤	86

禽蛋 豆制品



Qindan douzhipin ▶▶

大鹅焖土豆	88
高汤炖煎蛋	89
蛋黄炖肉	89
奶汤炖豆腐	90
淮山炖鸽	90
酒香贵妃鸡翅	91
油焖嫩鸡腿	91
鱼子焖豆腐	92
人参炖鹌鹑	93
虾仁炖鸡蛋	93
荔荷大鸭	94
虫草炖老鸭	94
清炖鸡	95
黄焖栗子鸡	95
茶树菇炖乳鸽	96
芋艿全鸭	97
雪耳炖鸭	97
乌鸡炖野菌	98
酸菜炖烤鸭	98
白果莲子炖乌鸡	99
天目土鸡沙锅	99
家常焖冻豆腐	100
清炖人参鸡	101
酒香炖鸡	101
沙锅鸡炖大排翅	102
铁观音炖子鸡	102
松茸炖鹅肉	103
人参焖鸭子	103
椿芽焖蛋	104
竹荪炖鸽蛋	105
鸭心炖土豆	105

淡菜焖鸡	106
山药枸杞炖乌鸡	106
黄焖鸭肝	107
酸辣魔芋豆腐	107
三圆炖鸭	108
归芪炖母鸡	109
人参炖土鸡	109
蚝油子鸡	110
桂花鸭腿	110
笋干炖鹌鹑	111
冬菇焖鹅心	111



香辣莴笋翅	112
黄芪枸杞炖鸽	113
羊杂炖豆腐皮	113
蘑菇炖鸡	114
百叶炖凤鹅	115
什锦冻豆腐	115
蛋黄焖豆腐	116
笋干炖老鹅	117
清炖贝母鸡	117
雪里蕻炖豆腐	118
香菇炖豆腐	119
魔芋焖鸡翅	119
黄焖鸡翅	120
虾蛄炖豆腐	121
山珍炖飞龙	121
牛肝菌炖鸡爪	122
鹅肉炖葫芦条	123
海蛎子炖豆腐	123

咸鱼焖豆腐	124
雪莲炖乌鸡	125
香炖奶蛋	125
油焖豆腐	126

水产



Shuichan ▶▶

花蟹炖豆腐	128
双参炖鱼头	129
蒜香鲑鱼	129
腊肉炖河蚌	130
豆酥鲳鱼	130
豆瓣焖鲫鱼	131
酱焖鲤鱼	131
茄子焖鲍鱼	132
人参枸杞炖鳗鱼	132
清酒炖鲍鱼	133
海带炖鹤鹑	133
酱焖鳝背	134
鲑鱼炖酸菜	134
焖烧青鱼	135
螺蛳炖肥肠	135
鲫鱼炖豆腐	136
当归鹅掌炖响螺	137
木瓜炖鳊鱼	137
油焖大虾	138
红焖鲍翅	138
酒焖全鱼	139
炖生敲	139
家焖黄鱼	140
西红柿炖老板鱼	141
清炖加吉鱼	141
肉片焖海参	142
鱼头炖豆腐	142

稀卤鲍鱼	143
鳝背炖牛肉	143
酱焖泥鳅	144
火腿炖海蚌	145
红焖海参	145
花旗参炖甲鱼	146
锅焖鲈鱼	146
豆瓣鲤鱼	147
锅仔鱼咬羊	147
排骨焖带鱼	148
八爪鱼焖排骨	149
虫草红枣炖甲鱼	149
蛭子炖双白	150
国药凤爪炖响螺	150
蟹黄海参	151
红焖鲍鱼	151
鲤鱼炖冬瓜	152
虾子焖海参	153
红花炖鲫鱼	153
鲑鱼炖茄子	154
银鱼炖豆腐	155
沙锅炖鱼头	155
酱焖海参	156
虾肉炖豆腐	157
蟹黄炖豆腐	157
草菇炖鱼头	158
河蟹炖南瓜	159
杂鱼牛腩炖豆腐	159





软嫩鲜香之焖

RUANNEN XIANXIANG ZHI MEN

焖是我们经常使用到的烹饪方法之一，是将经过炸、煮等初步熟处理的原料放入锅内，加入适量的汤汁和调味品，用旺火烧沸，再改用中小火进行长时间的加热，待原料酥软成熟入味后，带少量汁芡的一种操作方法，具有形态完整、汁浓味醇、软嫩鲜香的特点。

焖是由烧、煮、炖、煨演变而来，在我国古辞书中并没有焖字。焖最早始见于宋代，如《吴氏中馈录》“治食有法”中的“煮诸般肉封锅口……易烂又香”。元代《居家必用事类全集》中记载有较多的具体焖制方法，如“煮诸般肉肉法”中的“羊肉滚汤下，盖定慢火养”；“粉骨鱼”中的“盘盖定，勿走气”；“酥骨鱼”中的“盘合封闭，慢火养熟，其骨皆酥”等。至明代《遵生八笺·饮馔服食笺》中开始出现“闷”字。如“蒲盖闷，以肉酥起锅食之”。清代“闷”字应用已多，并出现了“焖”字。如《随园食单》“鸭脯”中“以肥鸭斩大方块，用酒半斤，秋油一杯，笋、香蕈、葱花焖之，收卤起锅”；“挂卤鸭”中“塞葱鸭腹，盖闷而烧”等。至晚清，“闷”、“焖”二字始见于菜名，如《调鼎集》中的焖猪脑、闷鸡、闷羊肝丝、闷荔枝腰等，并且出现了锅闷、干闷、黄闷、酒闷、酥闷、罐闷等方法。

焖菜种类

焖的种类有多种，如按预制加热方法可以分为原焖、炸焖、爆焖、煎焖、生焖、熟焖、油焖等。如按调味种类，又可以分为红焖、黄焖、酱焖等。

●原焖

是将加工整理好的原料，用沸水焯烫或煮制后放入锅中，再加入调料和足量的汤水以没过原料，盖紧锅盖，在密封条件下，用中小火较长时间加热焖制，使原料酥烂入味，留少量味汁而成菜的技法。原焖菜的收汁是拢住香味，保持鲜味的重要内容。原焖的原料主要是畜禽肉类和富含油脂的鱼类，一般少用蔬菜。用此方法可以做绍酒焖肉、原焖加吉鱼、原焖小排等。

●油焖

是把加工好的原料，经过油炸以排出原料中的适量水分，使之受到油脂的充分浸润，然后放入锅中，加入各种调味品和适量

鲜汤，盖上盖，先用旺火烧开，再转中小火焖，边焖边加入一些油，直到原料酥烂而成菜的技法。油焖的原料主要为海鲜和蔬菜等。用此方法可以做油焖大虾、油焖尖椒、油焖春笋等。



●黄焖

是先把各种原料经过初步熟处理，放入锅内，加入黄酱（或姜粉、甜面酱）及其他调味料等，用旺火烧沸后改用小火慢焖至菜肴呈黄色并酥烂即成。用此方法可做黄焖牛肉、黄焖豆腐肉片、黄焖鸡翅、黄焖牛尾、黄焖鲈鱼头、黄焖鱼肚、黄焖栗子鸡等菜肴。

●红焖

是先把原料经改刀并油炸后，放入锅内，加入调味料和足量的汤水，用小火焖烧至熟烂为止。红焖与黄焖做法大体相似，只是在调汁上色方法上有所不同。红焖是以酱油和白糖上色，使菜肴呈红色。用此方法可做红

焖鸡块、红焖鸭、红焖羊肉、红焖猪蹄、红焖海参、红焖甲鱼等菜肴。



焖菜·扒菜有区别

MENCAI PACAI YOU QUBIE

焖与扒的烹调方法都是通过大量的汤水作为介质，经长时间的小火加热而成。然而这两种烹调方法，制作出来的菜肴风格却是不同的。

首先，焖法的炊具有讲究。焖法一般要选用保温性能和密封性能好的沙锅来烹制菜肴，而扒法则用一般的铁锅即可。

其二，焖菜和扒菜的选料有所不同。焖菜宜选一些质地老韧的鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉等原料；而扒菜一般选用档次较高的，形状完整的，成菜后有一道较美观的“盖面”的山珍海味等原料，如鱼翅、海参、驼峰、鲍鱼等。

此外，焖菜和扒菜在成菜后的质感要求也有所不同。焖菜的制法是将初步熟处理过的原料装入一密封恒温的炊具器皿中，用小火乃至微火长时间加热，以使菜肴质地酥烂、滋味醇厚、汤汁稠浓、吃口软滑、香气浓郁。而扒菜的制法是将初步熟处理后的原料整齐入锅，保持原形并用小火长时间烹制而成，成菜后的特点是质地特烂、汤汁浓醇、菜汁融合、表面整齐、丰满滑润、光泽美观。

焖与扒在我国烹饪发展史上皆由烧、煮演变而来。焖法在我国南方菜系中，尤其是淮扬菜系中应用较为广泛，也是淮扬菜系擅长技法之一。而扒法在我国北方菜系中应用较为广泛，尤其在山东半岛和辽东半岛更为擅长此法，并创造出了许多精典北方大菜。

制作焖菜有窍门

●要根据原料的不同质地和菜肴的要求，采用不同的熟处理方法。如蔬菜类原料，竹笋、萝卜等，要采用焯水的方法；而对于一些肉类原料，则多采用过油的方法进行熟处理。

●原料初步熟处理时，还要掌握上色的深浅或保色的效果。一般黄焖菜肴以醇厚香鲜的咸鲜味为主；红焖菜肴以浓厚微辣的家味为主；而油焖菜肴以色泽油亮、清香、鲜美的咸鲜味为主。

●制作肉类焖菜时，肉块要切得稍稍大点。因为肉类中含有可溶于水的呈鲜含氮物质，焖

肉的时候释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡，因此肉块切得要适当大点，以减少肉内呈鲜物质的外逸，这样肉味可比小块肉鲜美。

●不要一直用旺火焖煮。因为原料遇到急剧的高热，肌纤维变硬，原料，尤其是肉类原料不易煮烂。另外，一直用旺火焖制，也不能保证成品软嫩、清香、味美的口感。

●焖制菜肴的添汤量以淹没原料为宜。如焖制时间较长可适当增加汤量，反之则要减少。对易熟可用中火焖制，反之应用小火焖制。

●正确估计焖制的成熟时间，尽量减少揭锅盖的次数。焖制时频繁揭锅盖，不仅会引起温度的变化，而且原料中的芳香物质会随水气蒸发掉，使香味减少。

●家禽、家畜原料焖制成菜装盘时，可清炒一些绿叶蔬菜垫底。这样既可增加菜肴的清香味，又可减少菜肴的油膩感。

●在焖制过程中最好一次性加足水（或汤汁），中途不宜添水。加水量以水微微没过原料为佳，这样焖出的汤汁滋味才会更醇厚。

●如果中途要添加水，最好加开水。因为一般原料，尤其是肉类原料含有大量的蛋白质和脂肪，遇冷后，因汤的温度发生变化，蛋白质会凝固，肉骨表面空隙也会收缩，不仅不易烧烂，而且鲜味也会降低，所以最好添加开水。

●调味料要最后加入，尤其是精盐、味精、鸡精、米醋等，更不宜过早加入，以免造成原料不易焖烂，或者原料挥发的现象。

●正确掌握和运用火候，也是制作焖菜的窍门之一，这里的火候应包括两个方面，即火力的



大小和加热时间的长短。正确地掌握和运用火候，就要掌握旺火、小火（或微火）等几个阶段的正确使用。

●焖菜时，其表面的浮沫多来源于原料中的血红蛋白、表面污物和水中的水垢等，当水温在80℃时，这些物质会漂浮在汤的表面，此时要用手勺将浮沫去除，直至撇净为止，以防影响成品的色泽和气味。

清鲜味醇之炖

QINGXIAN WEICHUN ZHI DUN

炖是将原料加入汤水和调味品，用旺火烧沸后转中、小火长时间烧煮成菜的烹调方法。炖菜大部分主料带骨、带皮，是制作火功菜的技法之一。炖菜具有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。

炖法是由煮法演变而来，至清代始见于文字记载。《食宪鸿秘》上有“顿豆豉（两则）”、“顿鲟鱼”、“顿鸡”、“蟹顿蛋”等，另有“炖鸭”一条，其法是：“肥鸭治净，去水气尽，用大葱斤许，洗净，摘去葱尖，搓碎，以大半入鸭腹，以小半铺锅底。酱油一大碗、酒一中碗、醋一小杯，量加水匀，入锅，其汁须灌入鸭腹，外浸起，与鸭平……棉纸封锅口，文武火煮三次，极烂为度，葱亦极美”。《调鼎集》中关于炖的方法有很多，并且出现了酒炖、白糟炖、神仙炖、红炖、干炖、葱炖等不同的炖法。而《随园食单》中也出现了赤炖之法。

炖的种类

炖是家庭中使用较为广泛的烹调方法之一，分为不隔水炖和隔水炖两种；另外炖还有清炖和侉炖之说。

●不隔水炖

不隔水炖是将原料在沸水中烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加入葱、姜、酒等调味品和水（加水量一般比原料稍多一些，如500克原料可加750克到1000克水），盖上盖，直接放在火上炖制。烹制时要先用旺火煮沸，撇去浮沫，再移微火上炖至酥烂。炖煮的时间可根据原料的性质而定。

●隔水炖

隔水炖是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、陶制的钵内，加入葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水锅内（钵内的水需低于钵口，以滚沸水不浸入为度），盖严锅盖，不使漏气。用旺火使锅内的水不断滚沸，大约3小时即可炖好。隔水炖不易散失原料的鲜香味，制成的菜肴鲜味足，汤汁清澈。此外，隔水炖也有将装好原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖的，其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必

须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足,会使原料不熟和缺少香鲜味道;蒸的时间过长,会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

●清炖

清炖是将原料放入沸水锅内焯一下,去掉血污,再放入炖锅内,加入清水(或汤汁)和调味料,用慢火炖至成熟的一种方法。清炖是比较常见的炖法,多以一种原料为主,并且不加有色调味料。用此方法可做清炖排骨、清炖鸡块、清炖乳鸽、清炖乌鸡、炖雏鸡、清炖野鸭、清炖羊尾、清炖牛舌尾、清炖

猪蹄、清炖牛肉、清炖牛尾等菜肴。

●侉炖

侉炖又称浑炖、刮炖等,是把原料加工成形后,用沸水焯一下或放入油锅内炸至成熟,再放入调好口味的汤锅内炖烂而成。侉炖菜肴在调味上可以加入有色调味料,而且炖制的时间要比清炖短,对于易熟的原料,只需要15分钟,而对于肉类等原料,一般也不超过1小时。用此方法可做侉炖鲤鱼、刮炖鳊鱼、侉炖芋头鹅肉、刮炖子鸡、侉炖黄豆猪肘等菜肴。

炖菜·煨菜有区别

在我国许多烹调书籍中,对炖和煨的解释十分相似,都是将原料加入大量的汤水,用旺火烧沸,再用小火或微火经长时间的加热使原料酥烂而成。

炖菜和煨菜都属火功菜,但在实际烹饪操作当中,炖与煨显然是有原则性区别的。

一是炖菜与煨菜两者选料要求不同。炖菜一般要求选一些原汁原味的鲜嫩的原料,

如猪五花肉(蟹粉狮子头)、马蹄鳖(清炖马蹄鳖)等。而煨菜适宜选一些质地粗老的动物性原料,如老母鸡、老鸭、猪蹄、牛肉等。

另外,炖菜与煨菜两者出来的汤质不同。由于煨的选料和火候特别,往往成品汤质多呈浓醇肥厚状。而炖(这里主要指清炖)的选料和火候,却产生了清澈见底的鲜美汤质,两者风格各异,各有千秋。

制作炖菜有窍门

●炖菜选用畜类、禽类、水产以及部分蔬菜等为主料,加工成大块或整块,不宜切小切细,但对于肉类原料,可以加工成蓉泥,制成丸子状,再制作成菜。

●无论是畜肉原料,还是蔬菜、豆制品,制作炖菜时都必须经过焯水等初步熟处理,以清除原料中的血污和异味,保证成品的口味。

●为了使牛肉炖得快,炖得烂,往牛肉锅中放点茶叶,很快就可以把牛肉炖烂。茶叶约为泡一壶茶的量,用纱布包好,放入炖锅中和牛肉同煮即可。

●炖猪肉时不宜用旺火,盐也不宜加入过早,更不要在中途加水。用小火炖猪肉时,放入几粒山楂,不仅肉烂得快,而且还能增鲜。

●原料在炖制开始时,可根据情况,先加入葱、姜和料酒之类的调料,主要目的是可以除腥增香,大多不能先放入咸味调味品,特别是不能放盐,如果盐放早了,由于渗透压的作用,会严重影响原料的酥烂,延长成熟时间,只能在炖熟出锅前加入调味(但炖丸子除外)。

●不隔水炖切忌用旺火久烧,只要水一烧开,就要转入小火炖。否则汤色就会变白,失去汤清的特色。

●要使原料中的营养物质充分溢出进入汤汁内,一般需要较长的时间来炖制,但不是时间越长越好。一般地说,若用肉用型鸡或碎猪肉等易熟原料,时间可在2小时左右;若用猪棒骨、火腿骨头、老母鸡或猪爪等难熟的原料,则时间要长一些,为3~4小时。



炖汤·煲汤·其他

炖汤和煲汤就是用不同的烹饪方法来制作汤。所谓煲即是指用沙锅或煲来烹调食物，是把各种经过初步加工处理的原料放入锅内，加入汤汁等，再把锅直接放于火上焖煮而成。煲汤的制作方法比较简单，煲汤也会使锅内汤水愈煮愈少，而原料呈现酥软的特色。

而炖就是将原料经过出水等处理，再把原料与汤水等放入沙锅中，盖上锅盖，置于另一大锅内（锅内的水量低于沙锅，以水沸时不溢进沙锅为宜），上火隔水炖制熟烂而成。炖法可使原料和汤汁的受热稳定，菜肴鲜香味不易流失，汤汁则清澈如水。此外，在炖的过程中不需要加水，若以一碗水的量，炖好时分量也是一碗，而原料虽炖至熟烂，但形体却很完整。肉质口感也较软嫩，吃时是连料带汤一起食用。也因为炖汤有原汁原味的特色，滋补性比煲汤强一些。

无论是炖汤还是煲汤，都属于重火工的汤品，关于火候的要求便非常严格。其可分成只要滚开后即可上桌的滚汤和烹调长达3~4小时以上的煲汤。而火候方面，由大火、中火到小火这三个漫长的过程，都各有其肩负的任务。大火的功能在于将原料与汤汁烧

沸，把温度控制在沸点，以利在转中火时，温度不至于降得太低，接下来的中火主要是要将食材的味道逼出，经过至少1小时以上的炖或煲的时间，使各种原料的味道渐渐释出，令汤汁更为鲜美。最后使用小火的时间更长，往往需要2小时甚至更久，凭借恒温使食材彻底软化。

此外，我们还常常听到三煲四炖之说。三煲是指煲汤一般需要3小时，而四炖是指炖汤需要4~6小时。无论是炖汤还是煲汤，一般都要熬足3小时以上，而且最好在24小时内食用，既保证了口感鲜美又使营养可以被充分吸收，功效可以完全发挥出来。



一步一步学焖炖

●选料

焖炖菜所使用的原料比较广泛，而原料选择也是做好焖炖菜的先决条件。焖炖菜的选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜的动物性原料，如整鸡、整鱼、整鸭、大虾、猪排骨等。对于植物性原料，应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类，如白菜、四季豆、豇豆、茄子、茭白、香菇、冬笋、木耳等。这些原料具有新鲜，含水分少和无特殊异味的特点。对于配料的选择，应对整道焖炖菜的色泽和口味有良好的辅助作用。因此，应选择一些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料，如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。

●初加工

原料的初步加工范畴较大，比如蔬菜的择根去杂，去斑除叶；动物除脏、褪毛、去

鳞、洗涤等等。这其中还是以除脏和洗涤影响口味大些。比如我们将鱼刮鳞后便要除脏，大家知道，鱼胆是苦的，在除脏时如不小心或取脏方法不得当，便很容易将鱼胆弄破，结果胆汁四溢，在焖炖菜肴时苦味自然带入菜肴之中。再如各种动物的肠肚，在烹调前（或初步热处理前），必须彻底反复清洗，并且要加入一定量的矾、碱、盐、面粉、苏打等物，洗至肠肚表面干净为佳，否则恶臭味会带入成品而影响菜肴的口味。另外，我们做“焖猪头”、“炖猪肘”时，必须将原料表面的绒毛、油泥用火燎去，刮洗干净，否则成品中油泥味过重。

●焯水

焯水是制作很多焖炖菜所必须的一道步骤，其又分为冷水焯和沸水焯两种。沸水

焯是使用最为广泛的方法，是把原料直接放入沸水锅内焯烫而成。但是也有些原料和菜肴，则需要采用冷水焯的方法。大萝卜在炖前切成块，放入凉水锅内烧沸；再如肠肚在正式烹调前放入凉水锅内焯（紧）一下捞出；而海参类食材等，也需要放入冷水锅内焯烫。为什么都用冷水锅呢？是因为这些原料异味、臭味较大，它们的异、臭味会随着水温的升高而逐渐散发出来，流失在水中或释放在空气里。如果用沸水锅焯水，那么原料表面骤然接触高温会形成外膜，尽管这层外膜微不足道，但也或多或少地阻碍着内部异味、臭味的散发，致使菜肴变味，影响菜肴的质量。

●过油

很多焖炖菜的原料需要经过过油的处理。很多读者问，既然已经焯水对原料进行了初步熟处理，为什么有时候还需要经过过油处理。其实过油也是原料热处理的过程，凡是过油的原料，其成品都增香，这一点是有目共睹的普遍现象。如“莲藕炖子鸡”，既

焖炖菜常用锅具

想制作出既营养又美味的各种焖菜及炖菜，选一口好锅是必要的。市场上用于制作焖菜、炖菜比较常见的工具有铁锅、沙锅、瓦罐、汽锅、高压锅、焖烧锅等。

●铁锅

铁锅虽然看上去笨重些，但它结实耐用、受热均匀，且与人们的身体健康密切相关。用铁锅制菜能使菜中的含铁量增加，补充人体铁元素，对贫血等缺铁性疾病也有一定的功效。

从材料上说，铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。对于一般家庭而言，使用生铁锅比较好，但熟铁锅也有优点，一是由于是精铁铸成，杂质少，因此传热比较均匀，不容易出现粘锅现象；二是由于用料好，锅可以做得很薄，锅内温度可以达到更高；三是档次高，表面光滑，容易清洗。

●沙锅

沙锅是由陶泥和细沙混合烧制而成的，具有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖。用沙锅制作而成的菜肴

可以把子鸡和莲藕经过焯水后炖制成菜，也可以把子鸡过油后再配以莲藕块制作，其效果和味觉是不一样的，前者口味清淡，而后者更为鲜香。

●调味

调味就是焖炖菜肴时往锅（勺）中加入一定量的调味品的过程，它是决定菜肴口味的重要因素。在具体调味时有三个阶段，分为原料加热前调味、原料加热中调味和原料加热后调味。而原料加热前调味在焖炖菜中使用很少，而原料加热后调味则使用最多。

●成菜

成菜为焖炖菜肴中最后的一个步骤，也是最为重要的一环。操作时要先将经过初步加工的各种原料倒入锅内（也可以先炆锅后放原料），加入足量的汤水后用旺火烧沸，撇去汤汁表面的浮沫和杂质，盖严锅盖，再用中火炖出原料本身的鲜味，然后改用小火炖至原料熟烂而成，最后加入调味料，勾芡或不勾芡后离火，直接上桌，或者把原料码放在容器内上桌即可。

香美浓郁，能更好的保持原料的原汁原味，是制作炖菜类菜肴的首选器具之一。

●瓦罐

瓦罐通常是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配制，经过高温烧制而成，经过这一过程，原本柔软的泥罐变成了坚硬结实的瓦罐。在我国，民间用瓦罐制作焖菜、炖菜的历史源远流长，它除了具有良好的耐高温，传热均匀，散热慢的特性以外，还有养生



的独特功效。正是因为这种特性，能让食物在瓦罐中迅速被加热，最大限度的保留了原料中的营养。

●汽锅

汽锅是由紫泥制成，形似火锅，烧制而成的陶器锅。由锅体和锅盖两部分组成。锅体中心有一下粗上细的锥形通气孔。锅盖由通气孔套在锅口上，上下气孔相通。烹制汽锅菜肴时先把汽锅放进蒸锅（蒸锅内的水能接触汽锅底部为宜），再用小火慢炖，使蒸气由汽锅中的气孔进入汽锅，进而化汽为水而使原料熟烂。

●高压锅

高压锅是家庭中常备的厨具，是利用气压的上升来提高锅内温度，促使食物快速成熟，从而达到省时、节能的效果。用高压

焖菜与炖菜

被饮食行业称为“火功菜”，其一般是指用水传热、小火微火长时间烹制方法而言。这类技法，主要包括炖、焖还有煨三种。实际上像酱、卤、煮以及一部分烧法，也都属于这种范围。

在我国烹调技术中，火候是一个极其重要的条件，但不是唯一的条件。构成烹调技术的还有刀工、调味、芡汁、口味等一系列不同的条件。就拿焖菜和炖菜两种技法来说，尽管它们用的火候十分相似，可是在汤汁和

爱上焖炖菜

- 焖菜以及炖菜主要靠水作为加热介质，温度不会过高，基本上不超过100℃，因此不会因加热过度产生对身体有害的致癌物质。
- 经过焖制或炖制的菜肴，都需要经过长时间小火炖煮，其各种原料会变得非常柔软，更容易被人体消化和吸收。
- 炖菜以及焖菜的烹调时间长，便于各种调味品充分作用，使食材入味，味道更为可口。
- 焖炖菜时需要盖上盖加热，相对于同氧气隔绝，因此原料中的大部分抗氧化成分可以得到保存。
- 焖炖菜多是连菜带汤汁一起食用，可以保证原料中的矿物质被完全吸收而不会损失。
- 焖炖菜常常将多种原料同时炖煮，食物品种

锅快速制作炖菜、焖菜，对于一些时间不充裕的人，也是一种不错的选择。有些人认为用高压锅制作焖菜、炖菜很不理想，营养会大量流失。其实不然，用高压锅炖菜应该说更有营养，因为高压锅制作菜肴是在一个密封的环境下，营养是不会流失的。当然用沙锅制作菜肴味道会好些，不过沙锅不是密封的，因此营养会流失一些。

●焖烧锅

焖烧锅是近些年来出现的新品，其结构和原理并不复杂。焖烧锅采用双重锅身设计，制作焖炖菜肴时只需要先把各种食物煮沸，再放入外锅内盖好，即可继续焖煮。焖烧锅方便又安全，可以保持食物原味，营养不流失，并且能够节省60%~80%的煮食时间，达到省时、省能源与环保的效果。

口味上却有显著的区别。焖法要求汤汁浓，口味肥厚，汤清而鲜。所以一般地把炖称为“清炖”。

炖法最大的特点在于“清鲜”二字，特别是“清”，是它区别于“焖”的显著标志。为了取得“清鲜”的效果，前辈厨师们创造了别具风格的隔水加热的独特炖法，用这种炖法烹制的菜肴，不但质地烂酥，原汁原味，而且汤色澄清，鲜味浓郁，成为具有特色的风味品种。

容易实现多样化，也便于添加各种养生的食材，更有利于营养均衡。





蔬菜 食用菌

Shucai shiyongjun

家常焖炖菜

