

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
- 小巧玲珑 易于阅读
- 小书不小 内容多多

学会几道菜

快乐一家人

DUN CHU
ZI WEI

滋味

炖出

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社



快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

DUN CHU
ZI WEI
炖出
滋味

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

炖出滋味/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6166-6

I. 炖... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010162 号

快乐生活·家庭厨艺系列

炖出滋味

主 编 李小兵

图片摄影 蔡海儒

责任编辑 李 珉

版式设计 红 5 工作室

责任校对 王 卫

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 130mm × 140mm

印张 1 字数 60 千 插页 24

印 刷 四川华龙印务有限公司

版 次 2007 年 3 月成都第一版

印 次 2007 年 3 月成都第一次印刷

定 价 6.50 元

ISBN 978-7-5364-6166-6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028) 87734081

邮政编码/610031

目录 MULU

炖

是指将大块或整形的动、植物原料，放入汤锅或陶罐中，添加配料，大量加水，大火烧沸，小火久煮使原料软熟的烹饪方法。炖汤成菜后具有形态完整、熟而不烂，原料原味、汤多味鲜的特点。

- 09 腊味汤
- 11 海带肘子汤
- 13 干豇豆蹄花汤
- 15 南瓜蹄花汤
- 17 松茸炖猪蹄
- 19 枸杞瘦肉炖猪肠
- 21 猪肚益母炖花胶
- 23 茄汁牛尾汤
- 25 腐竹炖子兔
- 27 紫砂炖土鸡
- 29 干豇豆老鸡汤
- 31 山村腊蹄鸡
- 33 全鸭汤
- 35 农家泡菜鸭
- 37 海参益母炖乳鸽
- 39 三鲜乌鱼汤
- 41 鲫鱼沙参玉竹汤
- 43 西洋参炖甲鱼
- 45 虾仁脊骨汤
- 47 党参田七牛蛙盅

- 49 绿豆炖排骨
淡菜紫菜炖猪排
- 50 莲藕排骨汤
海带花生排骨汤
- 51 蘑菇排骨汤
黄豆炖猪蹄
- 52 清炖全肘
玉竹沙参炖猪尾
- 53 天麻炖猪脑
鸡炖猪脑



目录 MULU



- 核桃炖猪腰
- 无花果炖猪肚
- 太白肚仁汤
- 苦蒿肥肠汤
- 番茄炖牛肉
- 萝卜炖牛肉
- 海带炖牛肉块
- 莲藕炖牛肉
- 胡萝卜板栗炖牛排
- 清炖牛鞭汤
- 瓦罐牛鞭汤
- 山药枸杞炖羊肉
- 冬瓜炖羊肉
- 炖羊肉条
- 附片羊肉汤
- 当归羊肉汤
- 海参羊肉汤
- 萝卜炖羊排
- 山药羊腿汤
- 番茄炖兔
- 红枣炖兔肉
- 滋补炖鹿鞭汤
- 冬瓜竹花老鸡汤
- 白果炖土鸡

- 紫砂松茸炖鸡
- 双耳贝母炖土鸡
- 眉豆竹笋炖土鸡
- 枸杞红枣老鸡汤
- 竹荪滋补老鸡汤
- 番茄炖鸡
- 黑芝麻炖乌骨鸡
- 滋补乌骨鸡汤
- 墨鱼炖老鸡
- 归芪炖老母鸡
- 虫草龟凤汤
- 龙凤汤
- 蘑菇炖鸡
- 冬瓜虾仁炖鸡
- 黄花炖乌骨鸡
- 板栗红枣炖土鸡
- 四果炖鸡
- 响螺炖老鸡

目录

MULU



黄花红枣鸡汤
 香菇炖凤爪
 雪莲炖老鸭
 酱萝卜炖土鸭
 阿胶酸萝卜炖鸭
 酸萝卜荸荠炖鸭
 虫草山药炖鸭
 花胶炖老鸭
 茅根炖鸭块
 川芎天麻炖乳鸽
 玉竹炖土鸽
 佛参乳鸽盅
 海带绿豆炖乳鸽
 党参炖斑鸠
 沙锅鲫鱼
 茄汁炖青鱼
 木瓜老鸡炖带鱼
 鱼头炖银耳
 人参炖甲鱼
 番茄白果炖甲鱼
 三菌甲鱼汤
 鸽肉甲鱼汤
 山药炖甲鱼
 何首乌炖牛蛙
 牛奶炖豆腐
 香菇炖豆腐
 冰糖炖雪梨
 银耳苹果炖芦荟



烹饪小知识
 烹饪原料搭配表



烹饪方法诠释

PENGREN FANGFA
QUANSHI

炖，是指将大块或整形的动、植物原料，放入汤锅或陶罐中，添加配料，大量加水，大火烧沸、小火久煮使原料软熟的烹饪方法。炖汤成菜后具有形态完整、熟而不烂、原料原味、汤多味鲜的特点。

炖汤的主料一般用带骨的猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸭肉，以及猪蹄、牛尾等形体较大且质地较老硬的禽畜肉类。这些原料富含蛋白质，在小火久炖中溶融在汤汁中，味极鲜美且易于吸收。

汤的配料常选择富含化合物的雪豆、花生等，富含矿物质的海带、墨鱼等、有食疗作用的当归、苡仁等，以及时鲜菜蔬如菜头、萝卜等，起到与主料营养互补、调剂口味的作用。

炖汤的调料常用姜、整花椒、葱结，有的汤酌加料酒和胡椒粒，主要起去腥膻增香鲜的作用，一般在大火烧沸撇去浮沫血污之后下调料。炖制带骨原料可酌加少许醋，促进骨头中营养的溶解。食盐会使原料中蛋白质凝固不易析出，所以不应早放，一般在汤炖好之后才放于汤碗中。炖汤上桌，按菜肴和食者的喜好随上红油、酱油、香辣豆瓣等各种味碟供蘸食调味之用。

炖汤有清汤、奶汤之分。炖清汤，应选用含瘦肉和骨头较多的原料，经刀工斩切后在清水中浸漂，再经过余水去血污，冷水下锅，旺火烧沸，然后改小火或微火慢炖，始终保持汤面微沸状态，直到原料软熟，其汤汁较清澈。炖奶汤，宜选用含胶质较多的肉皮、猪蹄膀、猪肚头之类原料，或将原料洗净后刀工改小，先下油锅煎炸煸炒，然后始终大火猛炖，保持汤汁沸滚，使原料中胶质尽可能析出，直到原料酥烂，其汤汁乳白浓稠。

腊味汤



营养特点

猪蹄含有大量的胶原蛋白，对维持机体组织弹性具有重要作用，同时还能美容润肤，有利皮肤的保养。

成菜特色 咸鲜适口，腊香扑鼻。

原 料

腊猪蹄450克

调 料

姜块40克 味精3克 胡椒粉、清水适量

制作方法

- 1 腊猪蹄用火烧一下，入温水浸泡15分钟，用刀刮洗干净待用。
- 2 锅中掺入清水，倒进猪蹄，烧沸后打去浮沫，下姜块、胡椒粉，换小火炖至七成熟，捞起来改成块状，再倒入锅中，放味精炖熟透，拣去姜，起锅放入盛器即成。



制作要领

炖制中途不能加水，要一次性掺足，否则汤味差。



营养特点

海带营养丰富，含维生素、蛋白质、碳水化合物、无机盐以及粗纤维、褐藻酸、甘露醇等多种成分。

海带肘子汤

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 咸鲜味美，海带脆爽，猪肘香糯，肥而不腻。

原 料

猪肘500克 海带200克 鲜汤适量

调 料

盐6克 味精3克 胡椒粉少许

制作方法

- 1 猪肘用火燎后，再用小刀刮洗干净，斩成块待用；海带用水泡软，上笼蒸熟切成条。
- 2 锅中掺入鲜汤，放入猪肘炖至九成熟，下海带，待海带熟后加入盐、味精、胡椒粉即成。



制作要领

炖猪肘应先用大火，至汤汁变白后，才改用小火慢炖。



营养特点 | 干豇豆富含粗纤维、碳水化合物、多种微量元素及矿物质，有益于养颜、补虚、健脾。

干豇豆蹄花汤

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 汤味极浓，味道极美。

原 料

猪蹄350克 干豇豆250克 清水、鲜汤适量

调 料

盐5克 鸡精2克 味精3克 胡椒粉3克 料酒8克
老姜块适量

制作方法

- 1 猪蹄去毛斩成块，放入锅中后掺入清水，加料酒，煮尽血水捞起；干豇豆用温水泡软，切成段。
- 2 将猪蹄放入锅中，加足鲜汤，放入老姜块烧沸，打去浮沫，加入干豇豆段，盐、鸡精、味精、胡椒粉，改用小火炖至熟软离骨，汤汁浓稠即成。



制作要领

猪蹄必须用火燎去杂毛。干豇豆必须洗净泥沙。



营养特点

南瓜有润肺、益气的功效，对糖尿病有很好的防治作用。它还含有葫芦碱，具有除湿祛虫、退热止痢的功效。

南瓜蹄花汤

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 色泽美观，香味浓烈，回味略带甜。

原 料

猪蹄400克 南瓜250克 清水适量

调 料

姜块20克 葱段30克 盐6克 味精3克 料酒6克

制作方法

- 1 猪蹄刮洗干净，漂尽血水，斩成块；南瓜去皮洗净，切成块。
- 2 猪蹄放入锅中，掺入清水，下姜块、葱段、料酒烧沸，打尽浮沫，用小火上炖至蹄花五六成熟时下南瓜，待蹄花软烂时放入盐、味精即成。



制作要领

猪蹄选用色白、无残毛的前蹄。南瓜选老南瓜，不能久煮，以防煮烂。



营养特点

该品含胶原蛋白、脂肪、钙、铁等成分，有防辐射、美容养颜等功效。