

美味小炖菜

MEIWEI XIAO DUN CAI 30 ZHONG

30种

孙宝和 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味小炖菜而编写。书中以家常菜为主,从南北各地众多的小炖菜中,精选了既显档次又不难做而深受大众欢迎的美味小炖菜 30 种,以简洁的文字与精美的彩图,对每款菜肴的原料、制法、特点及操作关键均作了具体的介绍和展示。本书科学实用,通俗易懂,图文并茂,一目了然,非常适合广大家庭阅读使用,也可供饭馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

美味小炖菜 30 种/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2004. 9

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-3201-1

I. 美… II. 孙… III. 菜谱

N. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 082566 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

美味小炖菜 30 种

主 编 孙宝和
副主编 刘新年 于 岚
编 著 李建伟 孙金全 张 伟
顾 新 白 伟
摄 影 于 江 周继敏
烹 制 张 涛 李海星 孙 燕

金 盾 出 版 社

前 言

炖菜是最受大众欢迎的家常菜之一，无论在家庭还是餐馆，它都是餐桌上常见的一种美味佳肴。

炖菜之所以受到人们的青睐，其主要原因：一是炖菜有菜有汤，汤菜合一，非常下饭。二是炖菜原料多样，制作简便，不论是肉类、鱼类，还是蔬菜瓜果、豆制品，均可炖制，尤其是一些不易煮熟比较费时的菜肴，最适合用小火慢炖。三是炖菜汤鲜味美，营养丰富，如果加上人参、枸杞、红枣、桂圆等一同炖制，则是最好的滋补炖品，它具有强身健体之功效，非常适合病人、老人和孕产妇食用。

本书介绍的30种小炖菜，原料普通，制法简便，味道鲜美，清淡适口，不仅适合广大家庭学习试做，也可供餐馆、食堂参考。

编 者

2004年8月

目 录

炖蹄筋冬笋	(4)	炖猪肉韭菜	(36)
沙锅炖白肉	(6)	炖银杏猪排	(38)
侑炖鱼块	(8)	清炖蟹柳狮子头 ...	(40)
沙锅丸子	(10)	炖炉肉丸子酸菜粉	(42)
炖香芋油鸡	(12)	炖香芋排骨	(44)
炖猪手花生米	(14)	炖鲫鱼白萝卜丝 ...	(46)
炖白萝卜鱼丸	(16)	炖怀山党参乌鸡 ...	(48)
沙锅炖凉瓜鱼块 ...	(18)	沙爹金菇炖牛腩 ...	(50)
炖家乡栗子凤翅 ...	(20)	炖麻辣凤爪	(52)
鲜蘑炖排骨	(22)	炖栗子鸭块	(54)
炖什锦豆腐盒	(24)	炖枸杞子人参牛尾	(56)
炖黑椒猪手	(26)	炖沙锅鱼腩	(58)
炖家常鸡块	(28)	白萝卜香菇炖羊肉	(60)
炖沙锅海鲜什锦 ...	(30)	茭白香菇炖野兔 ...	(62)
炖沙锅香菇鸡蛋饺	(32)		
炖丝瓜蹄筋	(34)		

炖蹄筋冬笋





原 料

牛蹄筋300克,鲜冬笋100克,盖菜100克,青蒜2克,水发香菇3个,葱段、姜片各5克,味精2克,料酒3克,盐2克,白胡椒粉适量,酱油5克,色拉油500克,花椒10粒,大料3个,水淀粉10克,香油20克,高汤1500克。

制作步骤



1 牛蹄筋切块,冬笋切片,煮熟,过凉水。青蒜切成寸段。盖菜择洗干净。

炒锅上火烧热,倒入色拉油,烧至二成热,放入牛蹄筋、鲜冬笋过油,倒入漏勺控油。炒锅上火烧热,加入高汤,余下的味精、料酒、盐和白胡椒粉、酱油,烧开,倒入蹄筋、冬笋、香菇、盖菜,用水淀粉勾芡,淋香油,盛入沙锅,撒上青蒜段即成。



2 炒锅上火,加入清水,放入香菇、蹄筋、葱段、姜片、大料、花椒,放入一半盐、味精、料酒,待蹄筋煮熟煮烂,捞出,过水。



操作提示

牛蹄筋要发透,泡软,煮烂入味。

沙锅炖白肉



色彩调和，肉白鲜嫩，肥而不腻。



原 料

煮熟的猪五花肉 500 克，冬笋 50 克，水发香菇 3 个，粉丝 50 克，油菜心 10 根，葱段、姜片各 10 克，青蒜 2 克，味精、料酒、盐、白胡椒粉各适量，高汤 50 克，香油 10 克，花椒 10 粒，大料 3 个。

制作步骤



把煮熟的猪五花肉捞出晾凉，切成薄片。青蒜切成丝。冬笋切成片。香菇去掉根部。



油菜心焯一下，过凉水。粉丝放入温水中泡软。

沙锅用粉丝垫底，把猪五花肉薄片码在粉丝上，再码上油菜心、葱段、姜片、冬笋片、香菇，加入高汤、味精、料酒、白胡椒粉、花椒、大料、盐，烧开，淋上香油，撒上青蒜丝即成。



操作提示

猪肉片要切成大薄片，炖至入口即化，否则吃口油腻。

侉炖鱼块





原 料

活草鱼1条(1000克), 盖菜100克, 青蒜3克, 鸡蛋2个, 味精3克, 料酒2克, 盐2克, 白胡椒粉适量, 干淀粉50克, 色拉油500克, 香油10克, 醋10克, 高汤500克。

制作步骤



1 草鱼去鳞、内脏、头尾、刺, 切成劈柴块, 放入碗中, 调入一半味精、料酒、盐, 腌10分钟。盖菜切成寸段。青蒜切成寸段。



2 鸡蛋磕入碗内, 放入干淀粉, 搅成鸡蛋糊。



3 炒锅上火烧热, 倒入色拉油, 烧至二成热, 把鱼块蘸上鸡蛋糊下入锅中, 炸成金黄色, 捞出控净余油。炒锅上火烧热, 加入高汤, 余下的味精、料酒、盐和白胡椒粉、醋烧开, 放入炸好的鱼块, 炖5分钟, 放入盖菜, 倒入沙锅, 撒上青蒜, 淋上香油即成。

操作提示

草鱼去侧线后, 可去土腥味。

沙锅丸子





原 料

猪肉末300克,白菜100克,粉丝50克,油菜心50克,味精3克,料酒2克,盐2克,葱、姜、白胡椒粉各适量,香油10克,高汤100克,鸡蛋清1个。

制作步骤



1 猪肉末调入一半味精、料酒、盐、香油和蛋清及切好的葱、姜末,搅拌均匀,腌5分钟。



2 将猪肉馅挤成丸子,放入开水锅中煮熟。

白菜切成劈柴块。粉丝用温水泡发。油菜心焯一下,过凉水。沙锅用白菜垫底,放上粉丝,码上猪肉丸子、油菜心。炒锅上火,加入高汤,调入余下的味精、料酒、盐和白胡椒粉,烧开,倒入沙锅,淋上香油即成。



操作提示

此菜不可放酱油,汤清、味鲜为上品。

炖香芋油鸡





原 料

宰好的三黄鸡1只(1000克),香芋500克,水发香菇4个,葱段、姜片各10克,味精、料酒、盐各适量,蚝油2克,生抽2克,色拉油500克,高汤100克,桂皮3克,大料2克,水淀粉10克,青蒜少许。

制作步骤



1 将三黄鸡清洗干净,剥去鸡爪,焯一下,过凉水。青蒜洗净,切成寸段。



2 将三黄鸡放入油锅,炸成金黄色,捞出。香芋去皮,切成片,放入油锅内,炸成金黄色,捞出。香菇去掉根部。



3 炒锅上火烧热,加底油,放入葱段、姜片、蚝油炒出香味,加入高汤、大料、桂皮、味精、料酒、盐、生抽烧开,放入鸡、香芋、香菇炖熟,收汁,拣出大料、桂皮、葱、姜,倒入沙锅,用水淀粉勾芡,撒上青蒜即成。

操作提示

最好用活鸡,这样味道才鲜美。

炖猪手花生米





原 料

鲜净猪蹄 500 克，花生米 50 克，水发香菇 5~8 个，葱段、姜片各 10 克，味精、料酒、盐各适量，蚝油 3 克，酱油 10 克，白糖 2 克，高汤 100 克，桂皮 3 克，大料 2 克，色拉油 50 克，水淀粉 10 克。

制作步骤



猪蹄切成小块。花生米洗净剥皮，煮熟。香菇去老根，洗净。



猪蹄放入锅中煮熟，捞出，过凉水。

炒锅烧热，加底油，将葱、姜、蚝油炒出香味，加入高汤、桂皮、大料、味精、料酒、盐、酱油、白糖烧开，放入猪蹄、香菇，煮至熟烂，收汁，放入花生米略煮，用水淀粉勾芡，倒入沙锅即成。



操作提示

猪蹄一定要炖烂，吃时才能尽兴。