

家常饭菜系列

# 家常炖菜



*Jia chang fan cai xi lie*

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

炖出生活好滋味!



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常炖菜 / 周范林编著; 杨跃祥摄. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4922-7

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 菜谱 IV. TS972.12  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132532 号

## 编委名单

编 著: 周范林

菜肴总监: 张奔腾

## 菜肴制作:

徐晓辉、林全德、  
韩继成、李 钢、  
王 震、刘 利、  
张 鹏、王 伟、  
赵国宁、周 围、  
余冠廷、王 旭、  
朱保国、吴 凯

摄 影: 杨跃祥

## 摄影助理:

丁 亮、张定南、  
赵望成、小 兵、  
曾 勇、赵国宁、  
黄丽莉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 141mm × 167mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 15000

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

版式设计: **Wensilai**

封面设计: 张 婷

责任校对: 王春茹

定 价: 10.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn





编 著 周范林  
菜肴总监 张奔腾  
摄 影 杨跃祥

# 家常炖菜

炖出生活好滋味！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

# 目录



炖补乌骨鸡	5
菇腿炖嫩鸡	7
荷花炖肥鸭	9
香菇炖乳鸽	10
菇耳炖鹌鹑	12
西红柿蛋菜	14
栗子炖猪肉	17
清炖猪蹄枣	19
冬瓜炖排骨	21
淮杞圆牛肉	22

胡萝卜羊肉	24
杞肉炖甲鱼	26
泥鳅钻豆腐	29
奶汤炖鲫鱼	31
豆枣炖鲤鱼	33
山药炖鳗鱼	34
山药炖黑鱼	36
豆腐炖鱼头	38
雪菜炖黄鱼	41
河虾炖豆腐	43





冬瓜炖鲜蟹 .....45

木耳炖香菇 .....46

樱桃炖银耳 .....48

虾皮炖香菇 .....50

蘑菇炖笋腐 .....53

炖素鲜三圆 .....55

土豆西红柿 .....57

蜜汁炖红薯 .....58

炖红白素鲜 .....60

炖烂糊白菜 .....62

木耳炖菜心 .....65

菠菜炖粉条 .....67

山枣炖南瓜 .....69

荷叶炖冬瓜 .....70

白菜炖豆腐 .....72

圆枣炖花生 .....74

银耳炖雪梨 .....77

冰糖炖蜜桃 .....79



N T E N T S



## Point小贴士

♥ 炖清汤方法（以喝汤为主）：将鸡放入锅中，一次加足冷水，以浸没鸡身为宜，用中火烧开，再改用小火慢慢炖，要保持汤微滚的状态。炖乳汤方法（既喝汤又吃肉）：先将锅内的水烧开，再放入鸡，用中火炖30分钟，待汤呈乳白色时，改用小火炖至鸡肉熟烂。

# 炖补乌骨鸡

>> 乌骨鸡 <<



## 乌骨鸡

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠、锌和硒等。

**【功效】** 补虚益气，滋养机体，提高生理功能。

**【选购】** 健康活禽两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净。

**【保鲜】** 刚宰杀的鸡应洗净沥干，放置 2 小时后再冷藏，这样可增加烹调后肉的鲜味。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜老年人、儿童和女性（特别是产妇）。感冒时，如伴有头痛、乏力和发热症状者应忌食。

### 特别提示

最好用沙锅炖乌骨鸡汤；用中火烧沸后改用小火慢炖为宜。

### 【材料】

净乌骨鸡 1 只，高汤 500 毫升，火腿片、山药片、枸杞各适量

### 【调料】

盐、鸡精、料酒、香油、姜片、葱段、葱花各少许

### 【做法】

- 1 将所有材料放入锅中，加入盐、料酒、姜片和葱段，用中火烧沸。
- 2 改用小火炖 2 小时至鸡肉熟烂，再加入葱花、鸡精和香油即可。

## Point小贴士

♥ 刚宰杀的鸡有一股腥味，用盐、胡椒粉和啤酒浸泡1小时，就没有这种异味了。





# 菇腿炖嫩鸡

## 鸡肉



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素E、钙、磷、铁、钾、钠和硒等。

**【功效】** 补精添髓，温中益气，补虚暖胃。

**【选购】** 嫩鸡的胸上骨尖软，爪上鳞片整洁有光泽，脚掌皮薄而无僵硬现象，腕

间的突出物较短，脚尖磨损不大。

**【保鲜】** 将鸡肉浇上白酒，装入密封容器里再放入冰箱冷藏，可使鸡肉不变色，并能保持其味道鲜美。

**【宜忌】** 一般人皆可 将鸡肉作为增强体力、强壮身体的佳品食用。感冒时如伴有头痛、乏力和发热症状者应忌食。

### 【材料】

鸡1只，火腿片100克，豌豆苗5克，鸡汤1000毫升，香菇、冬笋片各50克

### 【调料】

料酒30毫升，姜片、葱段各20克，熟猪油25克，鸡精、盐各适量

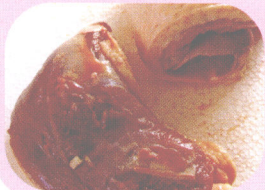
### 【做法】

- 1 将鸡从背部切开，放入锅中煮至断生，捞出洗净血污；香菇去蒂，洗净。
- 2 将香菇、火腿片和冬笋片氽烫后，加入料酒15毫升、鸡汤250毫升、葱段和姜片各10克、鸡精和盐适量，上笼蒸20分钟取出，拣出葱段和姜片。
- 3 锅中烧热熟猪油，爆香剩余的葱段和姜片，倒入鸡汤750毫升，烧沸后拣出葱段和姜片，加入料酒15毫升、盐和鸡，用旺火烧沸，再改用小火炖1小时至鸡肉酥烂、汤汁发白时，放入蒸好的香菇、冬笋和火腿片略炖片刻，撒入豌豆苗和鸡精即可。



### Point 小贴士

♥ 在沸水中放入1汤匙盐，先烫鸭的脚爪和翅膀，再烫鸭的身体，能防止拔毛时脱皮。鸭的肉腥味很大，在烧制之前，要先把鸭尾端两侧的臊豆去掉，再余烫，可除去异味。



# 荷花炖肥鸭

## 鸭肉

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠、镁和硒等。

**【功效】** 健脾补气，滋阴养胃，清肺补血，补中益气，益精填髓，养血安神，利水消肿。

**【选购】** 凡气管较细（一般如竹筷粗细）的活鸭往往是新鸭；摸上去气管较粗者是老鸭。

**【保鲜】** 将鸭肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱冷藏储存。可使鸭肉不变色，也能保持其味道鲜美。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜体热、虚弱、食少、水肿、盗汗、遗精、便秘、咽喉炎、妇女月经少、尿少者食用。患有因受凉引起的不思饮食、胃腹痛、腹泻、腰痛及经痛等症者，以暂不食用鸭肉为宜。鸭肉忌与核桃、鳖、木耳和荞麦同食。

### 【材料】

鸭 1 只，鲜荔枝肉 100 克（去核），猪瘦肉块 60 克，熟火腿丁 15 克，鲜荷花 1 朵

### 【做法】

- 1 将鸭从背部切开，去除嘴及内脏，洗净，氽烫后取出；择下鲜荷花瓣，氽烫后捞出。
- 2 将鸭、猪瘦肉块和熟火腿丁加入料酒、姜片、葱段、盐和开水，隔水炖 2 小时，拣出葱段和姜片，再放入鲜荔枝肉和鲜荷花瓣炖 5 分钟，然后撒入鸡精即可。

### 【调料】

盐、料酒、鸡精、葱段、姜片各适量

# 香菇炖乳鸽

## 鸽肉

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、镁、铜和硒等。

**【功效】** 滋阴壮阳，补肾益气，养血补气，清热解毒。

**【选购】** 活雄鸽头部近方形，头顶平，颈粗硬，腿粗有劲，眼有神，眼睑及瞬膜闪动迅速，鼻瘤宽，近杏仁形。活雌鸽身体结构紧凑，头圆颈细，腿细短，眼睑及

>> 鸽肉 <<



瞬膜闪动缓慢，鼻瘤较窄，发情时总是将喙伸到雄鸽的嘴内。

**【保鲜】** 将鸽肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱内储存。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜阴囊湿疹瘙痒、神经衰弱、慢性腰腿痛者食用。鸽肝可帮助人体很好地利用胆固醇，防止动脉硬化。民间称鸽肉为“甜血动物”，贫血者食用后有助于恢复健康。食积胃热者忌食鸽肉。

### 【材料】

乳鸽 2 只（约 600 克），香菇 100 克

### 【调料】

葱结 20 克，盐、姜块各 10 克，香油、料酒各 8 毫升

### 【做法】

- 1 将宰杀去杂后洗净的乳鸽氽烫一下，捞出放入沙锅内，加入清水 1000 毫升、香菇、葱结、姜块和料酒煮沸。
- 2 撇去浮沫，用小火炖 1 小时至乳鸽肉酥烂时，撒入盐，淋入香油即可。

### Point 小贴士

♥ 宰杀鸽子时，可用手将鸽子的头及翅膀抓住，拔去几片鸽子颈部的羽毛，再下刀将血放尽。将放尽血的鸽子用热水烫一下，去毛，最后开膛，取出内脏洗净即可。



# 菇耳炖鹤鹑



## 鹤鹑



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、维生素P、钙和磷等。

**【功效】** 补中益气，开胃健脾，延年益寿。

**【选购】** 健康的活鹤鹑两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净。

**【保鲜】** 将鹤鹑肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱内储存。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎浮肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化者食用。鹤鹑忌与猪肝及菌类食物同食，否则易令人面生黑子或引发痔疮。

### 【材料】

鹤鹑 2 只，水发香菇 30 克，水发木耳 25 克

### 【调料】

盐、姜片、葱段、鸡精、胡椒粉、香油、高汤、料酒各适量

### 【做法】

- 1 将水发香菇和水发木耳分别泡发，去杂后洗净；鹤鹑宰杀后除去毛及内脏，洗净，与香菇、木耳、料酒、盐、姜片、葱段和高汤同煮沸。
- 2 撇去浮沫，用小火慢炖至材料酥烂入味，再撒入鸡精和胡椒粉，淋入香油即可。

### Point小贴士

♥ 宰杀鹤鹑前，先用手指猛弹其后脑部，乘其昏迷之际，用手撕开腹部的表皮，随即像剥青蛙一样将连同羽毛的皮一起撕下，剪去嘴及爪，再用手指伸进腹腔把内脏掏出。鹤鹑的肝和胃洗净后可食用。



# 西红柿蛋菜

## 蛋

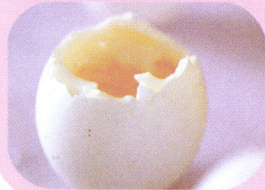


**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 D、胡萝卜素、维生素 E、维生素 H、钙、磷、铁、硒、叶酸、镁、锌、铜和碘等。

**【功效】** 滋阴润燥，养血安胎，补虚扶羸。

**【选购】** 蛋壳上附着一层霜状粉末，蛋壳颜色鲜明，气孔明显的是鲜蛋。

>> 蛋 <<



**【保鲜】** 将蛋大头朝上竖放，蛋头内有一个气室，里面的空气会使蛋黄无法接近蛋壳，因此，不易粘壳和散黄。

**【禁忌】** 一般人均可食用，特别适宜热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢和烫伤者食用。蛋不宜多食用；早餐不宜只吃蛋；豆浆和蛋不宜同时食用；蛋不宜与糖同煮；忌吃生蛋；打蛋忌用铝制品。

### 【材料】

蛋 3 个，西红柿 2 个，菠菜 50 克

### 【调料】

葱花、盐、鸡精、虾米各适量

### 【做法】

- 1 将蛋打散；西红柿洗净，余烫，捞出，撕去皮后切成块，除去子。
- 2 锅中热油爆香葱花，倒入虾米和适量清水烧沸，加入盐和鸡精并淋入蛋液，然后放入西红柿炖至熟透，再撒入菠菜烫熟即可。

## Point小贴士

♥ 做蛋汤时，可先在沸汤中滴少许醋，蛋液下锅后就能形成漂亮的蛋花了。



