

养生

食尚百味



炖

品

食尚百味

武创等 主编

100样

100样美味养生炖品制作大集合！

吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

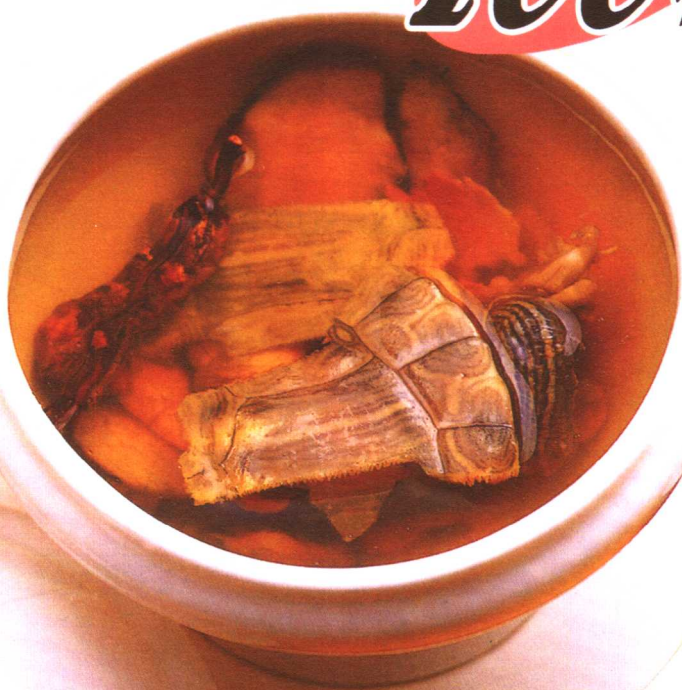
食尚百味



养生炖品

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生炖品 100 样 / 武创等主编 — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5439-3172-5

I. 养… II. 武… III. 保健 — 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028841 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 自文化

养生炖品 100 样

武 创 等 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3172-5/T · 862

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

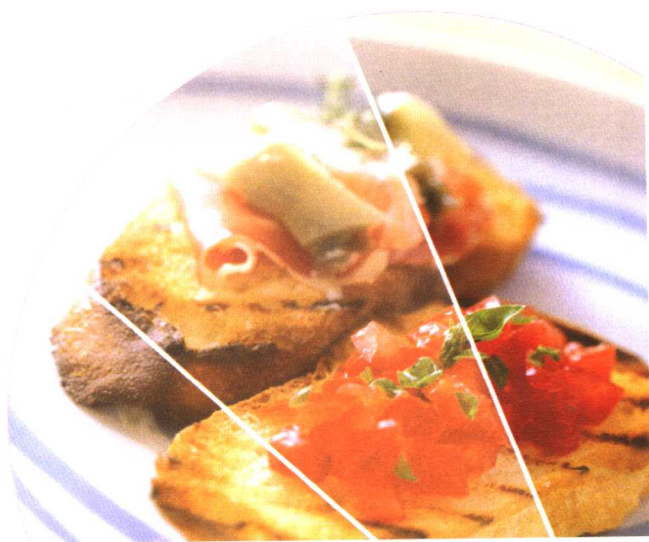
本套丛书共有 20 册，每册中收录 100 道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，

每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招 4 方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹 4 部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007 年 1 月



Contents 目录

炖品厨艺之旅



烹调方法/1

烹调用汤的制作技法/2

菌蔬类

大枣炖金瓜/7
炖双瓜/8
清炖莴笋/9
木瓜炖银耳/10
木瓜雪蛤/11
冰糖银耳炖雪蛤/12
枸杞炖银耳/13
何首乌紫菜炖豆腐/14
粉条白菜炖豆腐/15
土豆炖莜面鱼/16



水产类

鲫鱼炖豆腐/17
鳕鱼炖豆腐/18
榛蘑炖鲤鱼/19
茼蒿炖带鱼/20
野菜炖银鱼/21
酸菜炖鱼/22
大蒜鲑鱼烧茄子/23
炖野生鲑鱼/24
小土豆炖鲑鱼/25
炖鱼头/26
豆腐炖鱼头/27
鱼杂炖豆腐/28
老黄爪炖泥鳅/29
蒸炖鲜虾白菜/30
萝卜丝炖鲜虾/31
番茄炖蟹/32

海蛎子炖酸菜/33

红酒炖甲鱼/34

土茯苓炖山龟/35

禽肉类

花旗参炖母鸡/36
当归炖乌鸡/37
清炖山鸡/38
沙锅笋干炖全鸡/39
清炖土鸡/40
乌鸡炖山药/41
丹参炖乌鸡/42
炖香菇鸡/43
香芋蘑菇炖鸡/44
茶树菇炖鸡块/45
榛蘑炖仔鸡/46
鸡胗炖土豆/47
雪梨炖鸡腰/48
东北炖家鸭/49



酸萝卜炖老鸭/50
红参炖鸭/51
清炖硕鸭/52
咸板鸭炖白菜/53
淡菜炖鹅肉/54
芋头炖鹅肉/55
大鹅炖粉条/56
雪耳莲子炖鸽子/57
天麻炖乳鸽/58

畜肉类

酸菜炖白肉/59
香干炖腊肉/60
猪肉炖粉条61
清炖蟹粉狮子头/62
大锅菜/63
酥肉炖杂菇/64
老坛子红烧肉/65
沙锅萝卜丝炖肉丸/66
炖酥肉/67



排骨炖豆角/68
金瓜炖排骨/69
鲜淮山炖排骨/70
萝卜炖大排/71
排骨炖莲藕/72
排骨炖干菜/73
排骨玉米炖豆角/74
黄豆炖排骨/75
排骨炖冬瓜/76



干豆角炖排骨/77
麻山药炖小排/78
猪肺炖冬瓜/79
肥肠炖豆腐/80
猪皮炖土豆/81
拆骨肉炖白菜/82
大骨炖豆腐/83
酱大骨/84
海带炖大骨/85



金针菇炖猪蹄/86
干豇豆炖猪蹄/87
猪尾炖黄豆/88
蚕豆炖牛肉/89
烟笋炖牛腩/90
萝卜炖牛腩/91
酸菜红果煨猪手/92
沙锅萝卜炖牛尾/93
炖牛尾汤/94
酸菜粉丝牛肉锅/95
沙锅牛肉炖海带/96
萝卜炖羊肉/97
木瓜炖羊肉/98
粉皮炖羊肉/99
山药枸杞炖羊肉/100
鲜玉米炖羊排/101
白汤羊蝎子/102
白萝卜炖驴肉/103
滋补炖狗肉/104
莴笋炖狗肉/105
山兔炖豆结/106



炖品 厨艺之旅



炖品汤醇味鲜，营养丰富，在我国无论大江南北都有炖菜飘香。北方有汤浓肉烂的铁锅炖菜；南方有汤鲜味美的沙锅炖菜。在寒冷的冬季用炖菜进补，既可以补充人体所需要的各种蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等物质，又可以暖身强体，起到平衡脏腑、疏通经络的功效。

烹调方法

炖介于蒸和煨之间，主要有3种炖法，分别是蒸炖法、隔水炖法、不隔水炖法。

一、蒸炖法

将原料处理干净，入沸水锅中稍焯去除血污后，放入陶制或瓷制的缸内，加入葱段、拍松的姜块、料酒、精盐等调味品以及汤汁，并用纸封上缸口，然后将其放在沸水锅的蒸笼上蒸炖。由于蒸炖的温度较高，蒸的时间一定要掌握好。蒸炖的时间不足，将导致原料不熟，缺少鲜香之气；蒸炖的时间过长，将导致原料过于熟烂，从而散失鲜香的味道。

二、隔水炖法

隔水炖法与蒸炖法相似，只是将密封好的陶制或瓷制缸放入水锅中（注意：锅内的水需低于缸口，以防止沸水浸入，影响成菜的口感），然后盖紧锅盖，不使漏气，大火烧煮使锅中的水一直滚沸，一般历时约3小时即可炖好。隔水炖法制成的菜肴汤色清澈、鲜味醇。

三、不隔水炖法

将处理好的原料去除血污后,放入陶制的器皿中,加入葱段、拍松的姜块、料酒、精盐等调味品,注入适量清水,盖好盖后置于火上,先用大火煮沸,撇去浮沫,改小火将原料炖至酥烂即成。不隔水炖法所用的时间视原料的性质而定,一般约需 2~3 小时。

烹调用汤的制作技法

在炖菜的烹调技法,如蒸炖法和隔水炖法中常常要用到调配好的汤,汤的质量好坏对菜肴的影响很大,尤其是燕窝、鱼翅、海参等珍贵而自身又没有鲜味的原料,全凭借精制的汤汁来提鲜增味。

制汤,就是将原料放入清水锅内长时间熬煮,使其含有的丰富蛋白质和脂肪溶解于水,从而制成鲜美的汤,用于各种烹调。

一、原料的选择

制汤的原料必须有充足的鲜味。食物中的鲜味成分主要来自于氨基酸、核苷酸、鸟苷酸、肽、酰胺、有机酸等物质,而含这些物质较为丰富的是动物性原料。因此,制汤的原料一般都选用猪肘、猪爪、猪棒骨、鸡、鸡爪、鸡翅、骨架等。素菜的制汤原料,则选用含鲜味成分多的植物性原料,如香菇、黄豆芽、竹笋等。

二、制汤的方法

我国烹调所用的汤,按制作方法和所用材料的不同,一般分为白汤和清汤两大类。



1. 白汤

白汤,汤色乳白,鲜浓味美。按照所用原料质量、数量的不同,白汤又分为奶汤和一般白汤两种。

(1) 奶汤, 又称浓白汤, 是指从熬煮原料的汤锅中提取的首批汤, 由于其口感浓稠、鲜香肥美, 多用于烧、扒、烩等菜肴, 如奶汤蒲菜、白扒鱼翅等。

奶汤具体的制作方法是: 将鸡、鸡骨架、鸡爪、鸭、猪蹄、猪排骨、猪棒子骨等原料清洗干净, 放入汤锅中, 注入适量清水, 大火烧沸后, 捞出所有原料冲去血污洗净, 重新放入净锅中, 加入清水 (所用清水量一般是原料 5 千克, 加水 10 千克, 制汤 5~7 千克), 放入打结的葱段、拍破的姜块、料酒, 小火烧沸后熬煮约 6~7 小时即成。

(2) 一般白汤, 又称毛汤, 与奶汤相比, 它的浓度低, 鲜味不足, 常用来做普通菜肴的调味。白汤制作简单, 有两种制作方法, 第一种与奶汤的制作方法类似, 是将鸡、鸡骨架、鸡爪、鸭、猪蹄、猪排骨、猪棒子骨等原料放入汤锅中, 大火烧沸后, 撇去浮沫, 加入葱段、姜块、料酒, 中火煮至汤色呈乳白即成; 第二种是将煮奶汤的原料重新利用, 然后再放入一些鸡爪、猪骨等, 加水煮 2~3 小时即成。

2. 清汤



清汤, 清澈见底, 口味鲜醇, 常用于高档菜肴的调味。按照加工程度的不同, 清汤又分为一般清汤和高级清汤两种。

(1) 一般清汤的制作方法是: 将宰杀处理干净的老母鸡放入锅中, 注入适量清水, 大火烧沸后撇去浮沫, 改小火长时间熬煮, 待鸡肉内的蛋白质、氨基酸、核苷酸、鸟苷酸等鲜味物质充分溶入汤中即成。在制作清汤的过程中, 撇去浮沫以后要始终保持小火, 否则汤汁容易浑浊。通常 1.5 千克处理干净的鸡, 加入 4 千克清水, 可制得 2.5 千克清汤。有些厨师用母

鸡加猪精肉制作清汤，使得汤味更加鲜美。

(2) 高级清汤，又称顶汤、上汤，因菜系的不同，制作方法也略有区别。

粤菜菜品烹调所用上汤的原料有：老母鸡5千克，猪瘦肉约3千克，金华火腿、鸡爪各1千克，猪龙骨3~4千克，瑶柱约150克，生姜100克，白胡椒粒25克，冰糖200克，桂圆肉50克，纯净水约20千克。制作方法是：将老母鸡、猪瘦肉、金华火腿、斩成大块的猪龙骨，放入清水锅内，用小火煮透捞出，冲洗干净后重新放入净锅中，倒入适量清水（使用纯净水效果更好），加入瑶柱、鸡爪、拍破的姜块、白胡椒粒，用小火煮约6小时，再放入冰糖、桂圆肉继续煮约2小时，过滤掉原料，浅茶色、清澈透明的上汤就制成了。

川菜菜品烹调所用高级清汤的原料有：重约2千克的老母鸡1只，重约1750克的老鸭1只，猪排骨1500克，火腿棒骨800克，生姜25克，大葱50克，料酒50克，鸡脯肉350克，猪瘦肉500克，精盐50克，胡椒粉8克，清水15千克。制作方法分成三步，第一步为熬汤：将处理好的老母鸡、老鸭（一定要割去肛门部分）、猪排骨、火腿棒骨清洗干净，放入沸水锅中焯约5分钟，捞出冲洗干净，重新放入净锅中，倒入清水，大火烧沸后撇去浮沫，加入生姜、大葱、料酒，改小火熬煮约4~5个小时，过滤掉原材料制成清汤。第二步为扫汤：首先将用搅拌机搅打成细蓉的鸡脯肉、猪瘦肉分别装碗，注入650克清水搅成糊状，制成白蓉和红蓉做好准备工作，然后在净锅中加入清汤，调入精盐、胡椒粉，小火烧沸后倒入红蓉，把锅端离火口一半，使清汤一半沸腾，一半不沸，待红蓉成团后，用网筛将所有杂质捞出，再用白蓉继续扫汤，待其成团后捞出压成饼状，用细纱布包好。第三步为吊汤：将包好的白蓉放入净锅中，倒入扫净的清汤，微火熬煮至汤色澄清即成。

三、制汤的关键

1. 制汤的原料应该下入冷水锅中，且中途不宜加水

制汤的原料一般都是整只或大块的动物性原料，如果放入沸水中熬汤，原料的表面由于突然遭遇高温而易凝固，就会影响内部氨基酸、核苷酸、鸟苷酸、肽、酰胺、有机酸等鲜味物质的溢出，使得所熬制的汤汁达不到鲜醇的目的。

制汤所用的清水要一次性加足。如果在制汤的中途加入冷水，由于汤汁温度突然下降，原料受热的均衡就会遭到破坏，进而影响原料内部可溶性物质的向外渗出，使汤汁不够鲜美。

2. 恰当地掌握火候和时间

制作白汤应先用大火烧沸，然后改用中火，使汤面保持在沸腾状态。倘若火力过大，容易糊锅产生异味，影响白汤的鲜美；倘若火力过小，水分子的振荡作用力很弱，脂肪就不能充分乳化，所制得的白汤就会不白不浓，滋味也不够鲜美。

制作清汤应先用大火烧沸，然后改用小火，使汤面保持似沸不沸的状态。倘若火力过大，就会使汤色变成乳白，达不到清澈见底的要求；倘若火力过小，所制得的汤汁就不够鲜醇浓厚。在制作时间上，白汤一般需要约3小时，清汤则需要约5小时。

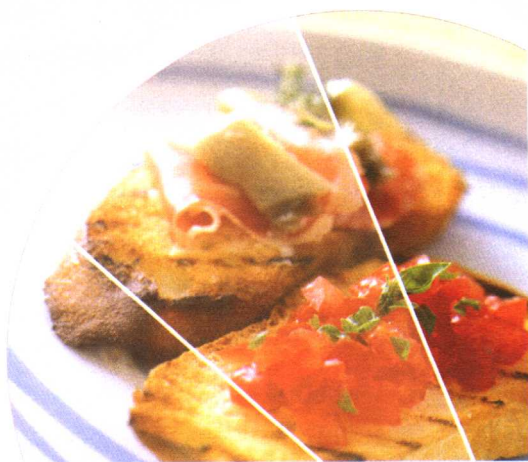
3. 打净汤面浮沫

为提高汤汁的质量，一定要打净汤面的浮沫。汤中的浮沫主要来自原料中的血红蛋白，当水温达到80℃时，原料中的血红蛋白才开始不断向外溢出，所以大火烧沸后，撇去浮沫最为合适。

4. 注意调味料的投放时间

制汤时经常会用葱段、姜块、料酒、精盐等调味料来去腥解腻增鲜，这些调味料的投放时间应该遵循先放葱段、姜块、料酒，最后放精盐。如果放入精盐的时间过早，就会使原料表面的蛋白质凝固，影

响内部氨基酸、核苷酸、鸟苷酸、肽、酰胺、有机酸等鲜味物质的溢出，同时还会破坏溢出蛋白质分子表面的水化层，使蛋白质沉淀，影响汤的质量。





大枣炖金瓜



精心配料

金瓜 300 克洗净切块，大枣 5 枚，冰糖 20 克。



特点

枣香浓郁，
味美可口。

技高一筹

大枣宜事先
浸泡数小时。



大厨显身手

金瓜、大枣入锅内，注入适量清水，大火烧沸后改小火煮至金瓜软熟时放入冰糖，熬至冰糖融化即成。

温馨提示

金瓜含有葫芦巴碱和丙醇二酸，这两种物质可在人体内阻止糖分转化为脂肪。因此，金瓜具有瘦身减肥的作用，是肥胖者的理想食品。

炖双瓜



精心配料

- ① 南瓜 300 克、冬瓜 500 克分别去皮去瓤切菱形块，葱姜末各 3 克，清汤、花生油各适量。
- ② 精盐 6 克，味精 2 克。

特点

清淡爽口，
软糯味美。

技高一筹

南瓜经煸炒后
再炖将更加美味。



大显身手

炒锅中倒入花生油烧至六成热，下葱姜末爆香，放入南瓜煸炒几下，加适量清汤、冬瓜炖约 10 分钟，放入料②调味即成。

温馨提示

南瓜俗名倭瓜、北瓜，其中含有丰富的微量元素钴和果胶。钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，常吃南瓜有助于防治糖尿病；果胶则可延缓肠道对糖和脂质的吸收。



清炖莴笋



精心配料

- ① 莴笋 300 克、土豆 100 克分别洗净去皮切滚刀块，泡发好的黄豆 30 克，红椒丝、味精各 2 克，芝麻油 5 克。
- ② 精盐 4 克，白糖 5 克。

特点

清淡爽口，
色鲜味美。

技高一筹

此菜不宜久
炖，以免影响口感。



大显身手

沙锅中注入适量清水，放入莴笋、土豆、黄豆，大火烧沸后撇去浮沫，改小火炖约 10 分钟，调入料②炖至熟烂入味，淋上芝麻油，倒入汤盆中并撒上红椒丝即成。

温馨提示

莴笋又名莴苣笋，与生菜有很近的亲缘关系。莴笋以肉质嫩茎作蔬菜食用，肥嫩香脆，风味别具一格，其嫩叶也具有较高的食用价值。

木瓜炖银耳



精心配料

银耳 15 克，木瓜 100 克去皮洗净切片，冰糖 20 克。

特点

香甜爽滑，
营养丰富。

技高一筹

煲汤用的木瓜以选用八成熟为佳，过熟的木瓜煲煮后会黏烂，令汤水混浊不清。



大显身手

1. 将银耳根部朝上放置，用温水浸泡约 30 分钟。
2. 将泡发好的银耳洗净，去蒂，撕成小朵。
3. 炖盅内注入适量清水，放入木瓜、银耳，隔水炖约 1 小时，加入冰糖，炖至冰糖溶化即成。