

Aishangchufang
爱上厨房

鲜香

炖菜

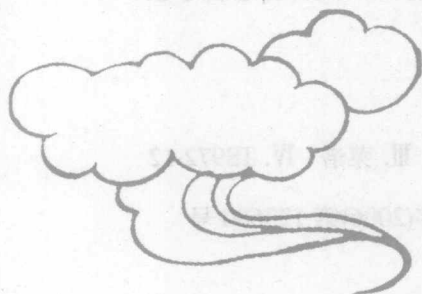
炖是我国众多烹调方法之一，可分为红炖、清炖、奶汤炖、煲炖等。每一种炖法又有它的独到之处和操作技巧。书中对炖的技法作了分门别类地说明，每一种炖法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细地剖析，并举菜肴实例200多种。只要熟读领悟，照本操作，便可炖出可口的菜品。

牛国平 牛国强◎主编

剖析炖法技巧

精做美味炖菜

爱上厨房



鲜香炖菜

Xianxiang Duncai

牛国平 牛国强/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲜香炖菜/牛国平,牛国强主编. -北京:北京科学技术出版社,2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 鲜… II. ①牛… ②牛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123680 号

鲜香炖菜——爱上厨房

主 编:牛国平 牛国强

责任编辑:王 藏

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

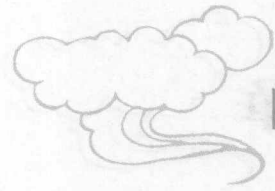
ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要



炖菜，汤菜各半，质感软烂，滚烫鲜香，佐酒下饭均佳。本书作者本着科学、实用和便于掌握的原则，对炖的技法分类作了详细的剖析，并例举了200多款现代流行炖菜的烹制方法。对广大读者，特别是家庭主妇和餐饮工作者掌握炖菜技艺具有重要的指导、参考作用。

编委会名单

主编 牛国平 牛国强

编委 付满云 仇迷菊 杜贵孝

杜建英 郭红伟 郭红霞

目 录



一、红炖技法及菜例

红炖的方法	(1)	鸭血豆腐煲	(28)
红炖菜的特点	(1)	鹌蛋鸭舌煲	(29)
红炖的操作关键及注意		青菌血旺煲	(30)
事项	(1)	三酱兔肉煲	(31)
红炖菜肴实例	(8)	麻辣鲶鱼煲	(32)
双菇茄饼煲	(8)	咖喱鱼皮煲	(33)
香辣带鱼煲	(9)	黄瓜牛筋煲	(34)
蚝油鳝鱼煲	(10)	双菇辣肠煲	(35)
鸡茸菜卷煲	(11)	海参寸骨煲	(36)
红炖泥鳅	(12)	腐竹猪血煲	(37)
双菇炖大肠	(13)	血旺肥肠煲	(38)
酸菜炖鲫鱼	(14)	辣味羊肉煲	(39)
红炖香辣鸡块	(15)	红酥鳝鱼煲	(40)
魔芋炖牛肉	(16)	干妈排骨煲	(41)
泡萝卜炖猪蹄	(17)	山椒仔兔煲	(42)
红炖双皮	(18)	扣肉豆腐煲	(43)
粉皮炖鸡块	(19)	香辣猪耳煲	(44)
粉皮炖肉片	(20)	蚝油千张煲	(45)
红炖豆腐脊髓	(21)	三泡排骨煲	(46)
红炖豆瓣仔兔	(22)	柱侯河鳗煲	(47)
红汤鲑鱼豆腐	(23)	山珍酥肉煲	(48)
鸡肉炖粉条	(24)	荔芋肥鸡煲	(49)
葱香海参煲	(25)	羊肚鱼头煲	(50)
麻辣花鲢煲	(26)	羊血鱼块煲	(51)
土豆鸭肉煲	(27)	三珍凤翅煲	(52)

枸杞羊肉煲	(53)	锅仔红汤豆腐	(64)
砂锅肥鸡	(54)	锅仔茄子鲶鱼	(65)
锅仔鱼香小泥龙	(55)	锅仔土豆排骨	(66)
锅仔凤爪抢珍珠	(56)	香辣肥鸭煲	(67)
豆瓣豆腐鳅鱼	(57)	啤酒鸡翅煲	(68)
泡椒咖喱豆腐	(59)	鹌蛋海参煲	(69)
泡椒山椒豆腐	(60)	啤酒白鳗煲	(70)
锅仔泡椒啤酒狗肉	(61)	河蚌菜心煲	(71)
锅仔啤酒羊肉	(62)	莲藕炖乌鸡	(72)
锅仔家常带鱼	(63)		

二、清炖技法及菜例

清炖的方法	(73)	茶树菇炖鸭	(90)
清炖菜的特点	(73)	怀山火腿炖鸭胗	(91)
清炖的操作关键及注意 事项	(73)	红杞炖土鸡	(92)
清炖菜肴实例	(79)	怀山莲子炖鸡	(93)
汽锅甲鱼	(79)	北芪枸杞炖乳鸽	(94)
汽锅脑花	(80)	柚子炖公鸡	(95)
三白大鱼头	(81)	怀山扁豆炖猪手	(96)
汽锅蟹粉虾	(82)	鱼翅炖甲鱼	(97)
鲜藕炖牛尾	(83)	双枣黄芪炖鹿肉	(98)
花生炖兔肉	(84)	怀杞笋干炖牛肉	(99)
海参炖排骨	(85)	白果腐竹炖土鸡	(100)
龙凤盅	(86)	绿豆紫菜炖寸骨	(101)
海马炖乌鸡	(87)	海马炖猪腰	(102)
虫草炖鸭	(88)	杞芪炖老鸽	(103)
蒸炖蛋黄肉圆	(89)	蚝豉桃仁炖猪腰	(104)
		鱼肚炖凤爪	(105)

冬瓜炖羊肉	(106)	锅仔酸菜什锦	(126)
杜仲牛肉	(107)	锅仔泡椒甲鱼	(127)
百合炖猪肉	(108)	锅仔酸菜鸡块	(128)
黄芪炖乳鸽	(109)	锅仔酸菜排骨	(129)
虫草圆鱼	(110)	枸杞山药炖羊肉	(130)
四珍神仙鸭	(111)	冬瓜炖排骨	(131)
五味养生鸡	(111)	锅仔酸菜丸子	(132)
归参炖母鸡	(112)	锅仔酸菜里脊	(133)
桂圆童子鸡	(113)	锅仔羊杂白苕	(134)
椒叶炖豆腐	(114)	锅仔白苕乳鸽	(135)
长寿大枣乌鸡煲	(114)	胡萝卜仔排煲	(136)
罗汉果乌鸡煲	(115)	芋艿鸡翅煲	(137)
归附乌鸡煲	(116)	老鸭嫩藕煲	(138)
腰果炖乌鸡	(117)	冬瓜绿豆老鸭煲	(139)
锅仔酸菜小鲫鱼	(118)	清炖五元鸡	(140)
锅仔人参炖乌鸡	(119)	清炖松菌鸡肾	(141)
锅仔海鲜什锦	(120)	咸鱼冬瓜煲	(142)
锅仔咸菜银鳕鱼	(121)	豆角猪手煲	(143)
清炖银杏豆腐	(122)	奶汤黄鱼	(144)
炖冬瓜鸡丸	(123)	粉皮香菇炖鸡	(145)
番茄炖排骨	(124)	清炖豆芽排骨	(146)
大白菜炖冻豆腐	(125)		

三、奶汤炖技法及菜例

奶汤炖的方法	(147)	奶汤炖菜肴实例	(152)
奶汤炖菜的特点	(147)	奶汤板鸭草鱼	(152)
奶汤炖的操作关键及注意 事项	(147)	奶汤肥王鱼	(153)
		番茄炖鱼头	(154)

奶汤荷包鲫鱼	(155)	清炖土鸡	(170)
奶汤折骨鲤	(156)	清炖羊肉	(171)
豆浆炖鲶鱼	(157)	红枣枸杞甲鱼	(172)
奶汤桂鱼	(158)	花生炖猪肺	(173)
鱼肚炖鲫鱼	(159)	鸡翅炖白菜	(174)
莲藕炖猪蹄	(160)	香椿炖豆腐	(175)
首乌炖鲫鱼	(161)	银丝辣蟹煲	(176)
天麻鱼头	(162)	草虾豆腐煲	(177)
大力煲猪蹄	(163)	金针雪耳羊肉煲	(178)
香菇炖鱼头	(164)	花生蹄筋猪尾煲	(179)
木耳炖鲫鱼	(165)	葱油海鲜豆腐	(180)
赤豆炖鲤鱼	(166)	奶汤豆腐盒	(181)
鱼头炖豆腐	(167)	砂锅三白	(182)
三鲜炖豆腐	(168)	奶汤鹌鹑煲	(183)
牡蛎炖海水豆腐	(169)	大红参羊肚煲	(184)

四、侬炖技法及菜例

侬炖的方法	(185)	侬炖里脊	(193)
侬炖菜的特点	(185)	侬炖带鱼	(194)
侬炖的操作关键及注意 事项	(185)	参芪炖鱼头	(195)
侬炖菜肴实例	(189)	侬炖羊肉	(196)
侬炖鱼块	(189)	侬炖鸡腿	(197)
侬炖牛肉	(190)	侬炖乳鸽	(198)
侬炖鸡翅	(191)	侬炖豆腐	(199)
侬炖三文鱼	(192)	侬炖鱼条	(200)

红炖技法及菜例

红炖的方法

所谓红炖，即是将经过初步加工、初步熟处理（即炸、煎、出水等）的原料放在对好味的汤汁中，用中小火加热炖至原料熟透入味而成菜的方法。



红炖菜的特点

运用红炖技法成菜，菜品汤菜各半，色泽红润油亮，质感软烂细嫩，味道丰富（咸鲜、香辣、麻辣、鱼香）。其代表菜例有红炖鲢鱼茄子、粉皮炖五花肉、鱼香带鱼煲、麻辣花鲢煲等。

红炖的操作关键及注意事项

1. 原料选择

红炖菜所选用的原料比较丰富，既有动物性的禽畜（包括内脏）类及水产品类，也有植物性的蔬菜、菌类，还有豆制品及水发制品等。如整鸡、鸡腿、肥鸭、鸽子、猪蹄膀、猪五花肉、牛肉、羊肉、

狗肉、兔肉、甲鱼、螃蟹及各种鱼类；茄子、土豆、香菇、平菇、豆腐、粉条、粉皮、水发海参、水发蹄筋、水发鱼肚等，以及肥肠、猪肚、牛肚等。不管选用何种原料，均应选质优上乘的。正如袁枚在《随园食单》中所言：“物性不良，虽易牙烹之亦无味也。”

2. 初步加工

原料的初步加工必须认真细致，并具有一定的技术，稍有不当，则会造成原料损失和影响菜肴质量。如鸡、鸭在烫毛时，水的温度不宜过高，烫的时间也不宜过长，否则表皮易破裂；鱼类在剖腹时，切不可弄破苦胆；各种原料如肥肠、猪肚等洗涤应彻底，血污、毛须、黏液务必清除干净；鱼肚、蹄筋、海参等涨发必须适度，若过烂，成菜口感肯定不好。

3. 刀工处理

讲究刀工，是中国菜肴的一大特点。制作红炖菜肴，对原料的刀工处理虽不像炒、扒等法讲究，但也不可草率从事。经刀工处理的原料，其形状一般为块（四方块、长方块）、段、条或原料的自然形状。刀工处理时应注意以下几点：

（1）剁制带骨原料时，要一刀斩断，以免出现骨渣，影响口感。

（2）易烂的和带骨的原料，形状应大一些；难熟的和无骨的原料，形状应小些。这里的“大”与“小”是相对而言的。

（3）不管何种形状，要求规格整齐，长短一致，大小相等且适宜。以保证原料同时受热，同时炖熟。

4. 腌渍入味

制作红炖菜肴，有的原料（如鱼块、鸡块、鸭块等）需进行腌渍入味，其目的就是初步解除原料的不良气味。方法是：将改刀的原料放入小盆内，加入适量料酒、葱、姜、精盐和酱油等拌匀，腌5~10分钟即好。值得注意的是：酱油的用量切忌太多，以免在下一步

程序——油炸时，色泽发黑，影响成菜效果。

5. 原料的初步加热处理

原料进行初步加热处理，可使主料除去异味，减少水分，还可使其在炖制过程中重新吸收汤汁味料，增加鲜香味，且可缩短炖制时间。由于原料的特性不同，故加热方法也不同。一般说来有以下几种：

(1) 煎制。将炒锅上火烧热，注入适量烹调油烧至六七成热时，放入主料煎至两面上色发硬即好。如豆腐、猪血、鱼头等。

注意：①原料下锅前，必须将原料表面水分揩干，否则影响煎制效果。②一定要将炒锅烧至极热后，再放入油烧至合适温度，排入原料煎制。否则，原料易粘住锅底，影响形状。

(2) 油炸。将炒锅内放适量烹调油烧至六七成热时，投入原料炸成金红或金黄色，捞出沥油。

此法适宜经腌制的鱼类、禽肉类、排骨及土豆、茄子等。

注意：①炸制时忌用小火。否则，原料下入合适的油温中后，油温急速下降，难以炸上色。②油温要掌握好。过低，不易炸上色；过高，会把原料炸糊，影响口味和色泽。

(3) 出水。出水的方法有两种，即沸水下料和冷水下料。

沸水下料的方法：锅内放清水上旺火烧开，投入原料氽透，捞出沥水。此法适宜水发制品、部分蔬菜、菌类、豆制品等，如水发鱼肚、油菜、平菇、豆腐。

注意：①出水时，应加些料酒、葱姜汁和化猪油，可起去除异味和增加香味的作用。②要根据原料的老嫩掌握好出水时间。

冷水下料的方法：锅上旺火，添入冷水，加适量料酒、葱、姜等，投入改刀的原料，沸后煮约5分钟捞出，再用清水漂净浮沫即好。此法适宜于动物性的禽畜及内脏和异味重的原料，如狗肉、兔肉、肥肠、猪肚等。

注意：①原料一定要同冷水一起下锅，让原料内部的血污随着

水温的增高慢慢析出，达到去异增香的效果。②原料焯好后，必须用清水反复冲漂以去净浮沫，达到洁净鲜亮的效果。

(4) 煸炒。将炒锅内放底油烧热，炸香葱、姜等料，倒入主料不停地翻炒至无水气且干爽时即好。适于动物性的禽畜类原料，如猪五花肉、鸡块、鸭块等。不过这些原料必须先经过出水处理。

注意：①炒锅一定要烧至极热，再下油煸炒。否则，原料易粘锅底。②务必将原料煸炒至干爽，成菜效果才好。③原料也可不进行出水处理，直接入锅煸炒。但效果不及出水的好。

(5) 煮制。有些质地坚韧难熟且异味大的原料，如肥肠、猪肚等，还需事先煮制成熟，才可用于炖菜。

方法是：锅内放清水、葱段、姜片、料酒等，放入原料，上旺火烧开，撇净浮沫，改中火煮至软烂，即可离火，捞出备用。

注意：①这些原料必须先进行出水处理后，才可煮制。②煮制时间以原料熟透即好。原料若煮的过于软烂，再经过加热炖制，成菜口感肯定不佳。

6. 调对汤汁

红炖，是以水为传热介质的烹调方法，调对汤料是非常重要的一个环节，它对成品的色泽、滋味和香气的形成起着至关重要的作用。具体操作过程是：净炒锅上火，放入适量底油烧热，先下花椒、大料炸炆，捞出(也可不捞出)后再下姜片、葱结炸香，加入各种酱料(如豆瓣酱、海鲜酱、麻辣酱等)炒香出色，添入鲜汤(或清水)烧开，加入酱油、精盐、味精、鸡精、胡椒粉等调好色味即可。此过程必须注意以下几个方面：

(1) 为使红炖菜肴香味浓郁，必须用足量的底油将香料炒香出色，令主料与调味汤汁在加热炖制过程中，各味互相作用、互相渗透调和，使菜品形成鲜美醇厚的味道。

(2) 所用底油应根据原料的属性来选择。一般来讲，炖制动物

性原料时用素油，植物性原料用荤油；淡而无鲜味的原料用荤油，味浓而鲜嫩的原料用素油。也可荤油、素油掺和各半使用。不管运用何种油，底油的用量均不能太多，否则，成菜口感油腻，但也不能太少，以免成菜似水煮，让人难以下咽。原料和油的比例大致是：1000克原料用100克食用油。

(3) 制作红炖菜时，也应根据原料的属性来选择汤水，如炖制植物性原料、淡而无味的水发干货原料以及豆制品，应选用骨头汤；若炖制肉类原料时，只需清水即可。在实际操作时，不管炖制何种原料，有人提倡都用骨头汤、鸡汤等。这不可一概而论，应根据操作者的习惯和食者的口味要求而定。但是，运用骨头汤也好，清水也罢，均要掌握好用量。若汤水过少，会造成原料还未达到成菜要求就已干锅的现象。如继续加热，会使原料脱水，导致营养素的破坏和原料糊化，如续添汤水，则会冲淡成菜的美味。若汤水过多，则成菜味淡，达不到炖菜的质量要求。所以，加入汤水以淹没原料且高出5~8厘米为宜。

此外，还要根据原料吸水量大小掌握好加汤水量。相对来讲，吸水量大的粉皮、粉条等，宜多加些汤水；吸水量小的鱼块、香菇等，则应少加些汤水。

(4) 红炖菜的调味和调色大多是同时进行，常用的调味品有酱油、生抽、老抽、蚝油、豆瓣酱、香辣酱、麻辣酱、海鲜酱、精盐、味精、白糖、胡椒粉等。它们既能保证菜肴的口味鲜美醇香，又能调出悦人的色泽。所以，加入汤水内的调味品要灵活掌握，两者兼顾。一般是，应先加入带咸味的有色调味品调好颜色，再加入盐调好咸味。注意：整个咸味应占整个汤水的九成左右为好。因为，若加盐味正好，经过加热炖制时汤水减少，成菜口味便会咸。

红炖菜的口味多以咸鲜为主，也可在此基础上，加入辣椒(包括干辣椒、辣椒酱等)调成香辣味，还可在香辣味的基础上，加入麻辣

酱、花椒面调成麻辣味；还可在咸鲜味的基础上，加入泡辣椒、白糖、醋等调成鱼香味。

7. 入汤炖制

此过程是保证红炖菜品具有美好的质感，故炖制时应掌握好火候。那么，怎样才能掌握好火候呢？

首先，要了解原料的质地。质地较老的，用火时间长一些；质地较嫩的，用火时间短一点。比如鱼肉，炖的时间过长，则肉质发柴；粉皮炖的时间过长，则成黏糊状。

但无论时间的长短，火力是一样的。通常是旺火烧开后，改用中小火炖制成菜。这是为什么呢？因为火力过大，可使汤汁蒸发过快，致使原料未熟入味而锅已干，也可使原料形状破碎。若改用中小火，一方面可以保持菜形美观，防止汤汁过快蒸发，二是原料在文火温度下，通过汤汁内的鲜味成分对原料的渗透，使红炖菜变得愈来愈香醇馥郁，口感也愈来愈丰富鲜美。

除掌握好火候外，还要掌握好以下三点：

(1) 两种以上原料合炖成菜时，应掌握好其投放顺序，即难熟的应先投入，易烂的后加入，如“茄子炖鲶鱼”一菜，两者均已过油，若同时放入汤中炖制，待鲶鱼块熟透入味，茄块已成烂泥了。

(2) 叶类蔬菜原料应在菜肴出锅前加入，以保证翠绿色泽和脆嫩的口感。

(3) 凡经水泡、水洗的原料，一定要控干水分，再投入到汤汁中炖制。否则，会冲淡汤汁的美味。

8. 补充调味

当菜品炖好后，装在容器内，可直接上桌食用。也可淋香油，撒葱花、香菜，浇上少量烧热的熟食用油后上桌。若是香辣味和麻辣味炖菜，还需在表面浇上用热油炸好的辣椒和花椒，以突出成品的风味。

按上述方法制作的红炖菜装入砂锅或锅仔内，即为砂锅红炖菜和锅仔红炖菜，具体操作方法及注意事项如下。

(1) 砂锅红炖菜。用砂锅做红炖菜上桌，有三种方法。

第一种：将砂锅内放适量烹调油，置火上烧至极热，然后将砂锅端于盘子上，倒入炖好的菜肴，淋香油，撒香菜或葱花，加盖上桌。

注意：砂锅必须烧至极热，以保证倒入的菜肴沸滚，产生热烈气氛和香气。

第二种：将初步加工好的原料放在对好味的汤汁中，烧沸后倒在砂锅内。然后，将砂锅置旺火上再次烧开，加盖，改小火炖至合乎要求即可。

注意：一是不易过多地揭盖，以防香气散失；二是所加汤汁一次加够，中途不要补加；三是原料入砂锅后不要过多地翻动。为避免贴近锅底的原料特别是胶质重的猪皮、蹄筋等因长时间加热而出现粘锅、巴锅，甚至焦糊现象，在需要较长时间加热时最好用菜叶等垫底。

第三种：将净砂锅上火，放入适量底油，爆香料头，放酱料略炒，掺汤水并调味，放入初加工好的原料，加盖，沸后改小火炖至合乎要求，离火上桌。

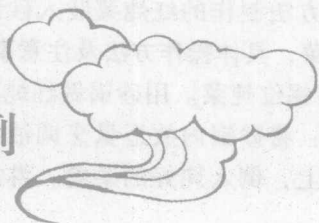
注意：此种砂锅炖法与铁锅炖法操作程序相同，只是在用火上应比铁锅炖时小一些。一般以汤汁沸滚不溢出边缘为合适。

(2) 锅仔红炖菜。用锅仔做红炖菜上桌，常用的有两种方法。

第一种：将炖好的菜肴装在锅仔内，加盖，置预先点燃的酒精炉上再次烧沸，即可上桌食用。

第二种：将加工好的原料放在锅仔内，然后倒入调对好的汤汁，加盖，置火上炖至合乎要求时，再移到点燃的酒精炉上，上桌食用。

红炖菜肴实例



双菇茄饼煲

原料

鲜茄子650克，肥瘦鲜猪肉150克，鸡蛋2个，水发香菇100克，鲜草菇200克，精盐、味精、香醋、香油各适量，植物油1000克(实用75克左右)，料酒10克，酱油15克，生姜15克，葱白10克，干尖椒5个，面粉、淀粉各25克，胡椒粉、香菜段各少许，湿淀粉15克。

制法

1. 茄子削皮，切成长4厘米、宽2.5厘米、厚0.3厘米的长方形片共30片；肥瘦鲜猪肉剁成泥；水发香菇去蒂，切粗条；鲜草菇去掉泥根，撕成条洗净，焯水待用；干尖椒去蒂，切短节；生姜洗净，一半切片，另一半剁成粒；葱白切成马蹄形厚片；取鸡蛋1个磕入碗内，加面粉、淀粉和少许精盐及适量清水调成稀稠适度的糊。

2. 猪肉泥放入盆内，加入鸡蛋、姜末、精盐、味精和湿淀粉，顺一个方向搅拌上劲；随后取一片茄片，抹上一层肉馅，其上再盖上一片茄片，共做成15份茄饼生坯。

3. 炒锅上火，注入植物油烧至五六成熟时，将茄饼生坯逐一挂