

● 吴杰 吴昊然 主编

家常菜谱系列丛书

国家特一级烹饪师教您如何烧出更鲜美的家常菜

家常

炖
烩
菜



中国中医药出版社

图书分类号 (CIP) 数据

家常菜谱系列丛书

家常炖烩菜

主 编 吴杰 吴昊然

编 委 (按姓氏笔画排序)

马艳华 王天池 王永立 王 茹

王贵杰 邓天源 任弘捷 李永江

李 松 李桂珍 李淑芬 宋美艳

武淑芬 郑玉平 夏 玲 郭玉华

韩玉星 韩锡艳

定价 15.00 元

网址 www.cptcm.com

版权所有 侵权必究

中国中医药出版社

北京·电话 010 84042123

书店网址 www.cptcm.com

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炖烩菜/吴杰, 吴昊然主编. — 北京: 中国中医药出版社, 2008. 1

(家常菜谱系列丛书)

ISBN 978-7-80231-333-0

I. 家… II. ①吴…②吴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188678 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.875 字数 174 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-333-0 册数 5000

*

定价 12.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

民以食为天。中国的饮食文化历史悠久，源远流长，其精美的烹调技艺，堪称世界之冠。

中国烹调讲究营养搭配均衡，色泽搭配协调，而且擅用佐料，讲究火候，以其色、香、味、形、器、声兼顾的精湛而绝妙的烹饪技艺，使菜肴极富诱人的色泽、芬芳的韵味、鲜香的口味、靓丽的造型，加之恰到好处地器皿搭配等，无不使人产生愉悦而强烈的食欲，同时也是一种美的享受，一种生活的享受。

随着物质的极大丰富，人们生活水平不断提高，人们对饮食的需求档次也在突飞猛进地变化着，无论是颐养天年的老人，还是事业有成的中年人，乃至新婚燕尔的青年人，都把目光从酒店、餐馆转移到自家的厨房，要亲手为家人烹制出一款款富有爱心、色香味美的佳肴，他们在愉快的烹调中不仅可陶冶性情，丰富生活，兼可满足家人的饮食需

要，使家庭和睦，身心健康，益寿延年。

为了弘扬民族饮食文化，帮助大家了解花样繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴，掌握精湛且极富情趣的中国烹调技艺，不断丰富自家的餐桌，尽享高质量的现代生活，我们以严谨而科学的态度，站在普通家庭的视角上，选择日常生活中家庭最常采用的烧、焖、炖、烩、炒、拌、熏、卤、酱、煎、焗、贴、炸、熘、爆、蒸、扒等烹调技艺，编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常炖烩菜》。

炖、烩是中国烹调技艺中最常用的烹调方法，也是广大家庭日常饮食中较常用的烹调方法，适用于制作各种不同原料的菜肴，其成菜色彩美观，营养全面，味道醇香，深受人们的喜爱。本书首先对炖、烩菜的烹调方法做了详细的介绍，并精选 300 种精美炖、烩菜肴，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西口味兼顾。并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法等均做了详细的说明。其不同于国内其他菜谱书籍之处，是把烹调技法的行业术语以通俗易懂的表达方式生动形象地传递给读者，便于读者在阅读和操作过程中理解和掌握。

本书不仅是广大家庭一本难得的菜谱书，也是烹饪学校难得的教学参考书，同时适合各大专院校、中小学校、幼儿园及各企事业单位的食堂参考使用。

吴杰

2007 年 8 月



目录

CONTENTS

炖菜的技巧	1	猴头红枣煲乌鸡	16
烩菜的技巧	2	党参黄芪炖乌鸡	17
三宝鸡	4	枸杞山药炖乌鸡	17
桂圆鸡	4	野鸡炖蘑菇	18
黄芪炖鸡	5	野鸡煲芋头	19
清炖鸡块	6	野鸡炖鲜蘑	20
虫草炖鸡	7	野鸡炖土豆	21
鲜藕炖鸡	7	木耳炖野鸡	22
白蘑炖鸡块	8	香芋炖凤爪	23
清炖人参鸡	9	黑豆煲凤爪	23
番茄炖鸡块	10	薏仁米炖凤脚	24
土豆干炖鸡块	11	杞蓉花生炖凤爪	25
翡翠木耳炖鸡块	11	银耳赤豆炖凤爪	26
人参鸡翅炖猴头	12	桂圆红枣煲凤脚	26
参枣炖乌鸡	13	炖冬瓜鸭	27
三宝炖乌鸡	14	百合炖鸭	28
竹鲜炖乌鸡	15	双冬鸭块	29
花果炖乌鸡	15	银杏炖鸭	29

炖珍珠鸭	30	枣杞炖鸽	51
山药鸭块	31	虫草肉鸽	52
栗枣炖鸭	32	鹿茸肉鸽	53
松茸炖鸭	33	花生炖乳鸽	54
什锦鸭块	33	鸡枞炖肉鸽	54
冬虫夏草鸭	34	桃仁煲肉鸽	55
三味滋补鸭	35	松蘑炖肉鸽	56
芡实炖老鸭	36	鹿筋炖肉鸽	57
酸萝卜炖老鸭	37	莲桂炖肉鸽	58
滑子蘑炖鸭块	37	木瓜炖肉鸽	58
川味炖鹅	38	排骨炖乳鸽	59
香辣鹅块	39	扁豆炖乳鸽	60
参枣炖鹅	40	鸡血藤炖肉鸽	61
番茄炖鹅	41	黄精山药炖肉鸽	62
黑豆炖鹅	42	砂锅鹌鹑	62
南瓜炖鹅	42	薏米煲鹌鹑	63
海带炖鹅块	43	人参炖鹌鹑	64
双花炖鹅块	44	黄精炖鹌鹑	65
玉米炖鹅肉	45	菇笋炖鹌鹑	66
香芋炖鹅块	46	鹿肉炖鹌鹑	66
鹅肉炖粉条	47	芡实煲鹌鹑	67
四季豆炖大鹅	48	菜花炖鹌鹑	68
鸡腿蘑炖鹅块	49	菇枣炖鹌鹑	69
猴头菇炖大鹅	50	鹌鹑炖萝卜	70
双耳炖鸽	50	银耳炖鹌鹑	70



药枣炖鹌鹑	71	无花果煲猪脚	90
猴头炖鹌鹑	72	花生炖牛肉	91
茄子炖鹌鹑	73	萝卜炖牛肉	92
参枣煲鹌鹑	74	牛肉炖土豆	93
红焖肉炖豆角	75	牛肉炖番茄	93
黄豆芽炖猪肉	76	彩豆炖牛腩	94
大枣炖猪蹄膀	76	炖香辣牛肉	95
蛤蜊冬瓜炖猪肉	77	魔芋炖牛肉	96
苦瓜煲排骨	78	豆腐炖牛腩	96
宽粉炖猪排	78	当归大枣炖牛肉	97
海带山药炖排骨	79	桂圆红枣炖牛肉	98
海带玉米炖排骨	80	枸杞山药炖牛腩	99
香菇山药炖排骨	81	玉翠炖牛筋	99
双耳枸杞炖排骨	82	干贝红薯炖牛筋	100
彩蔬炖脊骨	82	番茄炖牛蹄筋	101
海带黑豆炖脊骨	83	蚝香南瓜炖牛筋	101
香干油菜炖脊骨	84	鲜蛤翠瓜炖蹄筋	102
花生炖猪蹄	85	兰花牛鞭	103
黑豆炖猪蹄	85	参杞炖牛鞭	104
桃仁炖猪蹄	86	海马炖腰鞭	104
海带炖猪手	87	参茸炖牛鞭	105
双豆腐炖猪手	87	海带黑豆炖牛鞭	106
黄豆芽炖猪蹄	88	三味牛髓	107
黑玉米炖猪蹄	89	海参炖牛髓	107
栗枣炖猪蹄	90	什锦煲牛髓	108

虫草炖牛髓	109	莲枣炖鹿肉	127
枣杞炖牛尾	109	虫草炖鹿肉	128
双冬炖牛尾	110	三宝炖鹿肉	128
羊肉炖海鲜	111	黑豆炖鹿肉	129
羊肉炖萝卜	112	补血鹿肉煲	130
老黄瓜炖羊肉	112	胡萝卜炖鹿肉	130
羊肉炖冬瓜	113	四棱豆炖鹿肉	131
三蔬炖羊排	114	金米炖鹿肉	132
沙茶煲羊排	115	桃仁杜仲炖鹿肉	133
白菜鲜蘑炖羊排	115	淡菜鲜蔬炖鹿肉	134
海带红枣炖羊排	116	首乌山药炖鹿肉	134
驴肉煲	117	彩珠蚕蛹炖鞭花	135
翡翠辣驴肉	118	双杞炖茸鞭	136
驴肉四喜丸	118	苡蓉桃仁炖鹿鞭	137
香芋煲驴肉	119	参芪枸杞煲鹿筋	137
驴肉炖豆腐	120	麻辣狗肉	138
驴肉炖萝卜	121	狗肉炖豆腐	139
驴肉炖宽粉	121	狗肉炖黑豆	140
家常炖驴肉	122	什锦炖狗肉	141
首乌大枣煲驴肉	123	淡菜炖狗排	142
山药桂圆炖驴肉	123	玉米红枣炖狗排	142
人参阿胶炖驴肉	124	陈皮山药炖狗肉	143
熟地炖驴鞭	125	清炖兔子	144
枸杞鲜蛤炖驴鞭	125	四味炖兔	145
海参豆腐炖驴鞭	126	陈皮炖兔	145



菜花炖兔肉	146	汽锅甲鱼	165
药瓜炖兔肉	147	冰糖甲鱼	166
红果炖兔肉	148	茸枣山药炖甲鱼	167
锦瓜炖兔肉	149	枸杞山药煲甲鱼	168
草菇炖兔肉	149	双冬豆腐炖鱼头	168
玉耳炖兔肉	150	海带茄子煲鱼头	169
魔芋炖兔肉	151	馓鱼炖玉翠	170
四棱豆炖虾兔	152	家常炖草鱼	171
排骨海带煲兔肉	153	参芪炖马哈	172
柱侯煲兔肉	153	鲑鱼炖豆腐	172
薏米兔肉炖山药	154	茭白炖鲤鱼	173
首乌黑豆炖兔肉	155	双冬炖鳊鱼	174
火腿双笋炖兔肉	155	猪肉炖黄鳝	175
番茄炖田鸡	156	三蔬炖鳗鲡	175
薯仔炖田鸡	157	腐竹冬瓜炖鲫鱼	176
田鸡炖山药	158	蚕蛹炖豆腐	177
南瓜炖田鸡	159	雪菜肉碎炖豆腐	178
荷兰豆炖田鸡	159	魔芋炖血豆腐	179
香玉米炖田鸡	160	蚕蛹炖鸡腰	179
炖辣锅田鸡	161	双珠花生炖鸡心	180
什锦炖田鸡	162	杞子炖猪脑	181
丝瓜炖田鸡	162	芽菜烩里脊	182
海参白玉炖田鸡	163	天麻烩猪脑	183
蚝豉炖双鸡	164	三丝烩猪脑	183
参枣煲田鸡	165	什锦烩猪肝	184

番茄烩猪肝	185	彩珠烩鸡腰	206
五彩烩猪肚	186	烩凤尾鸡腰	206
咖喱烩猪肚	187	血豆腐烩鸡腰	207
烩香辣猪心	188	番茄烩鸭肝	208
鸡片鲜蘑烩猪心	188	双耳烩鸭肝	209
彩蔬烩猪腰	189	淡菜烩牛鞭	209
鲜鱿烩腰花	190	双菇烩南瓜	210
冬菇烩羊肉	191	枸杞烩双花	211
羊肉卷烩什锦	192	海参烩豆腐	211
血豆腐烩羊脑	193	三鲜烩豆腐	212
香菇烩羊髓	193	草菇烩豆腐	213
豆豉烩羊腰	194	肉末烩豆腐	214
西芹烩羊腰	195	豆瓣菜烩豆腐	215
银芽烩羊肝	196	豆豉酱烩豆腐	215
翡翠烩羊肝	196	鲑鱼烩血豆腐	216
金米烩羊心	197	鸡丝茼蒿菜烩血豆腐	217
羊心烩三珍	198	苋菜烩鱼片	218
剁椒烩驴肉	199	百合烩鳊鱼	219
豆豉烩驴肉	200	蛋花烩黄鱼	220
口蘑烩鹿肉	201	油麦菜烩鱼片	220
金针芽菜烩鹿肉	201	木耳莼菜烩鲈鱼	221
脆瓜烩鹿肉	202	红杞菠菜烩草鱼	222
生姜烩牛肚	203	枸杞冬瓜烩鱼片	223
烩鸭四宝	204	仙人掌烩鱼丝	224
口蘑烩鸡心	205	烩五彩鱼丝	225



金针烩鳝丝	225	烩海参鸡片	232
彩珠烩鱼丸	226	干贝烩菜心	233
烩兰花鱼丸	227	干贝烩四宝	234
彩豆烩鱼丁	228	香菇萝卜烩干贝	235
玉米烩鱼丁	229	什锦烩鲜蛤	236
香菇烩鱿鱼	230	烩酸辣牡蛎	236
鱿鱼圈烩三宝	231	口蘑烩鸽蛋	237
烩酸辣海参	232	烩素什锦	238



炖菜的技巧

炖，就是原料经过焯、煮、煎、炸等初步熟处理后再放入炖锅内加汤及调料炖制或放入炖器内加调料及汤隔水炖制的烹调方法。炖适合制作各种不同原料的菜肴，是厨房中最常用的烹饪方法之一。炖可分为两种方法，即不隔水炖和隔水炖。

1. 不隔水炖 是把原料成形后用开水（有的也需要冷水入锅烧开）烫去异味，放入炖锅（最好是陶瓷器皿），再加入汤汁及调料，直接放火上，加盖，运用火力将原料炖至软烂。炖菜技术比较容易掌握，可以根据不同原料的性质来决定是用冷水焯还是热水焯及炖制时的加水量，如果是不易熟烂、腥膻味较重、血污较多的原料如牛肉、羊肉、鹿肉、猪蹄等均要与冷水同时入锅，水没过原料，在逐渐加热的过程中肉内部的血污及异味慢慢排出，肉质也不会发硬，如果沸水下锅，表面的蛋白质会因骤然遇热而立即收缩凝固，内部的血污和异味不易排出，肉质发硬。炖制时，这类原料也要相对地多加些水，并要用小火炖制，成菜后要剩有一半或一小半的汤。有些原料如鸽子、鹌鹑、肉食鸡、鱼等比较容易熟烂，炖制时汤汁可以相对少些。每款菜炖制时间的长短均要根据原料的性质灵活掌握。

2. 隔水炖 是把用开水烫过的原料装入带盖的瓷制或陶制的钵或盆内，加入汤汁及调料，再盖好，放入沸水锅中，大火炖至原料软烂。隔水炖不能选择较难熟烂的原料，炖之前必须洗净、焯透，保持汤汁清澈，味道纯正。水锅中的水不能没过装原料的器皿，中途若需要加水，一定要加沸水。钵内的汤汁因不直接受热不会被焯干，所以汤汁

没过原料即可。隔水炖菜的特点是汤清味醇，原汁原味。

想把炖菜做得有滋有味，软烂香醇，味美可口，其实并不难。首先，炖菜的汤汁要一次加足，宁可加多，不能加少，但也不能太多。如果汤汁不够，中途再加水，就会影响汤味的醇香。炖菜前原料的处理也很关键，荤性的原料大多要经过焯水，目的是为了去除肉中的腥膻味及血污，以保证菜肴的清洁及口味醇正。焯制及炖制的火候都要根据原料性质的不同灵活掌握。还要根据不同的原料进行合理地搭配，尽量使菜肴营养全面，色、香、味俱佳，并要掌握好配料的下锅顺序及时间，不容易熟的原料先下锅，容易熟的原料后下锅。

炖菜的汤在出锅时要保证汤菜各半；装碗时汤和菜不能装得太满，不能没过碗边，菜与容器（碗或汤盘）颜色也要协调。可根据菜质的不同点缀一些香菜段（末）、熟火腿丝（末）、葱丝、姜丝及红绿椒等。

烩菜的技巧

烩，是把多种原料加工成丁、条、丝、片、粒等（有的需要蒸、煮、焯、滑、炸等初步熟处理）加汤及调料烩制成菜的一种烹调方法。适用于制作各种不同原料的菜肴，在厨房中也比较常用。烩菜根据汤色的不同以及芡汁浓稀度的不同可分为清烩、白烩、红烩、烧烩、糟烩五类。

1. 清烩 是用葱、姜炆锅或不炆锅，加清汤及调料烧开后，下入主配料，再烧开，撇去浮沫，至各料熟后，调味出锅的一种方法，其特点是汤清澈，味香醇。

2. 白烩 是把原料下到白汤中，不加酱油等有色调料，烩至原料软烂后加调味品，勾薄芡。其特点是汤浓白，



味鲜美。

3. 红烩 就是把原料下到加酱油或糖色等红色的汤汁中，烩好后勾浓芡，也可以后调色（防止破坏调味品的营养）。特点是汁浓色重。

4. 烧烩 是把主料过油后再下入汤汁中烩制，口味及色泽可随意，芡汁根据原料性质的不同灵活掌握。

5. 糟烩 是把汤中调入糟汁等调味品烩制而成的一种方法。

家庭中制作烩菜可根据现有的原料自行搭配，可将动、植物性原料和加工性原料混合在一起，进行烩制。首先要将需要烩制的原料加工成大小相近的形状，再进行焯水或过油等初步熟处理，如果是鸡、鸭、肘子等则需要进一步加工，最好用熟料烩制，也可用生原料改刀后上浆、滑油后再烩制。根据烩制菜肴的不同性质，可搭配一些鲜嫩易熟的生原料。

烩菜的主料与汤的比例可相等或少于汤。可炆锅加汤后下原料，也可不炆锅，直接下入汤中烩制。在加热过程中，原料不能久煮。因烩菜的汤汁较多，所以大多数的烩菜都需要勾芡。原料入锅煮熟调味后立即勾芡，芡汁的稠稀度要适宜，根据原料的性质灵活掌握，关键是要保持原料质地鲜嫩软滑、脆嫩爽口等特点。

烩菜原料多样，色彩鲜艳，最好选用单一颜色的容器（汤碗或汤盘），而不用那种色彩斑斓看上去太花的容器。菜与容器要色彩协调。

三宝鸡

原料

净母鸡 1 只（焅净毛，除去内脏的为净鸡，最好选用生长期不超过两年的母鸡），莲子、黑豆、芡实（要用整粒的）各 25 克，姜 5 片。

做法

（1）先把莲子、黑豆、芡实淘洗干净，再加水泡透（用热水，冷水时间要长些）。母鸡擦干表皮水分，用火燎净绒毛，洗净。

（2）将鸡背部朝下放在炖锅内（也可以用砂锅等，但不能用铁锅，以免有铁锈味），放入泡至涨起的黑豆、莲子、芡实、姜片，加入米酒（菜中加入米酒会有一种特殊的香味，如果没有就用料酒或啤酒也可以）5 勺，白酱油两勺，白糖两勺，再加入凉开水（或清汤、骨头汤等），没过鸡身约 5 厘米（水要一次加足，不能中途加水，否则影响口感），盖严盖。

（3）先用大火烧开，再改用小火，炖约两小时（如果是老鸡时间要稍长些，如果是嫩鸡，时间可短些，以鸡肉熟烂为准），开盖，加入精盐适量调匀，再炖 5 分钟，加入味精半勺，胡椒粉半勺，调匀，出锅装入碗内即成。

桂圆鸡

原料

净母鸡 1 只（当年鸡或两年鸡均可），干桂圆肉（鲜



桂圆也可以) 25 克, 红枣 8 枚, 姜 4 片, 葱 3 段。

做法

(1) 把净母鸡 (就是褪净毛, 去净内脏的母鸡) 擦干表皮水分, 用火燎去绒毛, 洗净, 剁去爪尖, 把两只脚交叉别在鸡腹内, 翅膀别在鸡背上。桂圆肉用冷水洗净 (不能用热水, 否则灰尘就粘在表面, 不易洗净。如用鲜的要去皮去核)。红枣洗净。

(2) 把整只鸡放在漏勺里, 再放入开水锅内烫去异味及腔内血污, 再冲洗干净, 要用旺火速烫, 以免营养流失。

(3) 烫好的鸡背朝下放入容器内 (钵内), 放入桂圆肉、红枣、葱段、姜片, 加米酒 4 勺 (可多放点, 没有米酒用料酒、啤酒也可以), 白酱油 3 勺, 白糖半勺, 精盐 1 勺, 加入热水, 没过鸡即可, 盖上盖。

(4) 将装鸡的容器放入大蒸锅内, 用大火蒸约两小时 (以鸡熟烂为准), 开盖取出, 调好口味即成。

黄芪炖鸡

原料

净鸡半只, 黄芪 (中药店有售, 豆科草本植物黄芪的根, 有补气升阳, 益卫固表, 托疮生肌, 消退水肿的作用) 8 克, 姜 4 片。

做法

(1) 把黄芪洗净, 放入碗内加清水浸泡。净鸡燎去表皮绒毛 (先擦干表皮水分, 否则燎不净), 洗净, 剁成约 3 厘米见方的块 (大小差不多即可)。

(2) 鸡块下入开水锅内焯 (氽) 透 (旺火快焯, 去除