

实用家庭

炖

何荣显
编著

菜谱



饮食向导
营养参谋
做菜帮手

吉林科学技术出版社

实用家庭炖菜谱

何荣显 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭炖菜谱/何荣显编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5384-2243-9

I. 实… II. 何… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20962 号

责任编辑:郝沛龙 司荣科 封面设计:王博 闫冰

实用家庭炖菜谱

何荣显 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市人民印刷材料厂印刷

★

850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 4 插页 155 000 字

2000 年 5 月第一版 2000 年 5 月第一次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2243-9/Z·83

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前 言

炖，是我国最古老的一种烹调方法，它在中国饮食文化史上占据着重要的地位，历史悠久，源远流长。几千年来，无论是在城市，还是在乡村的庄稼院里，家家户户的餐桌上几乎每天都离不开炖菜。因为它取料广泛，制法简便，有汤有菜，滋味鲜美，营养丰富，人人喜欢。

当今，在社会物质极大丰富的情况下，人们尝遍了“生猛海鲜、奇珍异馐”之后，得出了一个共同的较为普遍的认识，那就是：做工越复杂越精细的菜肴不一定好吃，价格越是昂贵的菜肴越不实惠。人们的饮食口味要求是随着社会生产力的发展而发展，随着精神文明建设的提高而提高。现代人们的饮食口味要求已经发生了根本变化，已从温饱型、小康型朝着营养型方向发展，讲求既好吃又有营养，有利健康，有利于延年益寿，永葆青春年华。炖菜，正是适应了人们这种饮食心理和生理的需要，在当今餐饮市场上蓬蓬勃勃地发展起来。特别是“东北大炖菜”，其影响波及全国。

本人从事中国饮食文化研究及烹饪教学工作40余载，对我国炖菜研究也产生了浓厚兴趣。曾寻师访友，

走家串户，搜集编著了这本《实用家庭炖菜谱》，为千家万户的烹饪爱好者及烹饪技术人员提供一部参考资料，其中疏陋之处想必很多，望同仁志士予以雅正，让炖菜这朵烹饪艺术之花永放光辉。

作者

2000年4月 于长春

目 录

一、普通炖菜类

猪肉黄豆炖豆腐·····	1	得莫利活鱼·····	14
排骨炖豆腐·····	2	炖酒香鱼头·····	15
肘子肉炖土豆·····	2	辣味肉末炖粉条·····	16
拆骨肉炖白菜粉·····	3	奶汤炖鱼肚·····	16
鸡脯肉炖猪腰·····	4	猪肚炖花生·····	17
清炖牛腰萝卜丝·····	4	炖啤酒鸡·····	17
咖喱鸡块炖土豆·····	5	清炖鲈鱼块·····	18
辣味萝卜炖鸭块·····	5	清炖鲑鱼·····	19
肥鸭炖油菜冬笋·····	6	炖酸菜鱼·····	19
鲤鱼炖猪肉片·····	7	老母鸭炖神鞭·····	20
鲫鱼炖黄豆芽·····	7	鲫鱼炖羊肉·····	21
煎炖黄花鱼·····	8	鲭鱼炖萝卜·····	22
清炖口蘑茭白·····	9	香醋炖鸡·····	22
豆腐炖鲜笋口蘑·····	9	凤菇炖乌鸡·····	23
肉片口蘑炖白菜·····	10	鱼头炖豆腐·····	24
肉末口蘑炖茄子·····	11	酸辣瓦块鱼·····	24
元蘑炖猪心·····	11	家常炖黄花鱼·····	25
小鸡炖元蘑·····	12	炖黄鱼雪菜·····	26
泡菜炖鲤鱼·····	13	清炖活鲤鱼·····	26
鲶鱼炖荷包蛋·····	13	清炖白鲢鱼·····	27

蛭干炖萝卜	28	素炖平菇干丝	45
炖鸭杂	28	清炖全家福	46
鹅肉炖宽粉	29	猪尾炖双粉	46
红炖啤酒羊肉	30	农家炖三色	47
淡菜炖狗肉	30	牛筋炖土豆	48
羊肉炖茄子	31	脊骨炖干白菜	48
咸腊肉炖冬笋	31	刀鱼炖白菜黄豆	49
椰子奶炖鸡块	32	鱼籽炖豆腐	49
香菇冬笋拆骨肉	33	排骨炖速冻豆角	50
排骨炖芋头	33	嘎牙子鱼炖豆腐	51
鹅掌炖冬瓜	34	荠荠菜炖土豆	51
牛肉炖胡萝卜	34	山鸡炖白蘑	52
炖明太鱼	35	坛肉炖冻豆腐	52
排骨炖黄豆	36	五花肉炖海带干豆腐	53
排骨炖芥菜土豆	36	酥肉肘子炖酸菜	53
清炖丸子冬瓜汤	37	五花肉炖小白菜	54
炖大白菜丸子汤	37	狗排炖豆腐	55
炖红油肚丝	38	羊蹄炖萝卜	55
家常肚丝汤	38	鹌鹑炖小土豆	56
鸡片炖豆腐	39	三味炖大鹅	56
全猪大炖菜	40	兔肉炖双菇	57
野兔炖土豆	40	农家大炖菜	57
侉炖鳊鱼	41	猪耳腐竹炖土豆	58
炖番茄青菜羊肉汤	42	四喜丸子炖冬瓜	59
奶汤炖加吉鱼	42	家常炖鱼段	59
蟹黄炖鱼肚	43	炖什锦羊排	60
清炖鸡火甲鱼	43	坛肉炖干豆腐	60
鸡汤炖三菇	44	狗肉炖干白菜粉	61
奶汤炖草菇豌豆苗	45	马哈鱼大烩炖	62

肥肠炖干豆腐	63	大酱炖鲫鱼	81
清炖肥肠	63	辣味鲶鱼炖茄子	82
炖川味家常牛肉	64	奶汤鲫鱼炖萝卜丝	82
牛肉炖花生米	65	双蘑鲢鱼头	83
咖喱牛肉炖粉丝	65	清炖鱼鲜豆腐盒	83
肉片粉丝炖菜头	66	马哈鱼炖五花肉	84
鱼头炖冬菇	66	辣酱炖雪鱼	85
肘子肉炖雪菜黄豆	67	五花肉炖酸菜粉	85
川椒牛肚炖白菜	67	排骨炖地瓜	86
鸡头炖圆粉	68	鲭鱼炖萝卜丝	86
清炖牛肉三样	69	肥鱼头炖冬菇	87
侉炖开江鱼	69	排骨炖冬瓜	88
酥肉炖木耳小白菜	70	刀鱼炖干豆腐扣	88
银锅酸菜炖全肘	71	酱炖大头菜	89
猪拆骨肉炖酸菜	72	茄子炖土豆	89
五花肉炖干西葫芦条	73	肉片豆角炖土豆	90
笨鸡炖土豆金针蘑	73	肉片炖速冻茄子粉	90
羊肉炖白菜粉丝	74	五花肉炖土豆干	91
啤酒炖鲶鱼	74	鲜鱿海带炖土豆	91
银锅鲫鱼炖雪菜豆腐	75	五花肉炖山兔地瓜	92
白菜炖冻豆腐	75	牛蹄筋炖香菇干豆腐	92
土豆炖窝瓜	76	香菇牛腱炖干豆腐	93
土豆炖茄子尖椒	77	家鸡炖榛蘑粉条	93
油浸茄子炖尖椒	77	清炖牛肉	94
新加坡炖菜	78	家常炖酸菜	94
排骨鸭炖酸菜	78	粉丝酸菜炖冻豆腐	95
辣味排骨炖豆腐泡	79	鸡腿炖土豆	96
清炖牛肉萝卜	80	豆腐炖白菜卷	96
家常炖鹅肉	80	豆腐炖小白菜	97

黄豆芽炖豆腐	97	羊肉炖鲤鱼	109
肥肠炖豆腐	98	炖猪肚蹄	110
五花肉炖油豆腐	98	海米炖冻豆腐	111
清炖巧舌豆腐节	99	五花肉炖豆腐	111
护心肉炖粉条	99	蘑菇炖豆腐	112
牛尾炖土豆萝卜	100	猪脊骨炖酸菜	112
狗排炖芋头	100	香菜炖蘑菇	113
五花肉炖刀鱼菜心	101	家常白菜炖粉条	113
虎皮肘子炖菜粉	101	庆岭活鱼	114
辣味鲑鱼炖豆腐	102	猴头蘑炖竹丝鸡	114
牛肚炖萝卜菜心	103	炖首乌排骨汤	115
鲤鱼炖猪皮豆腐	103	首乌延寿鸡	115
牛筋炖土豆小萝卜	104	淮杞炖双蹄	116
家鸡炖兔肉	105	红枣炖猪皮	116
清炖猪肚头	105	芡实猪肚汤	117
清炖双冬鸡腿	106	参枣冬菇瘦肉汤	117
猪脸炖菜头	106	芪枣黄鳝汤	118
炖锦子	107	归芪猪手汤	118
茄子干炖土豆	107	枸杞猪肝汤	119
家常茄子炖土豆	108	党参茯苓八宝鸡	119
鲫鱼炖酸菜	109		

二、砂锅炖菜类

砂锅五香炖鸡	121	砂锅猪肝	125
砂锅三圆	122	砂锅三鲜鱼圆	125
砂锅蹄肚	123	砂锅草鱼粉皮	126
砂锅元宝肉	123	砂锅黑鱼	126
砂锅肚肺	124	砂锅鲫鱼萝卜丝	127

砂锅海参·····	128	砂锅炖元鱼·····	143
砂锅油豆腐粉丝·····	128	砂锅红柳元鱼·····	144
砂锅什锦豆腐·····	129	砂锅肥鱼头·····	145
砂锅家常豆腐·····	129	砂锅青鱼头·····	145
砂锅腐竹·····	130	天麻砂锅鱼头·····	146
砂锅凤脯猴头蘑·····	131	参芪砂锅鱼头·····	147
砂锅口蘑鱼肚·····	131	砂锅粉条海参·····	147
砂锅雪菜炖母鸡·····	132	砂锅豆腐·····	148
砂锅火腿炖母鸡·····	132	砂锅冻豆腐·····	149
砂锅金蹄银爪·····	133	砂锅豆腐火腿·····	149
砂锅猪下水杂拌汤·····	134	砂锅白肉豆腐条·····	150
砂锅咖喱牛肉·····	134	砂锅核桃甜酪·····	150
砂锅五香兔肉·····	135	砂锅蜜汁山药段·····	151
砂锅鸡块·····	135	三鲜砂锅·····	152
砂锅栗子鸡块·····	136	砂锅红枣炖肘·····	152
砂锅沙茶鸡·····	136	砂锅下水·····	153
砂锅鲜鱼汤·····	137	砂锅蹄筋·····	153
砂锅鸡肘·····	138	砂锅山药炖牛肉·····	154
砂锅香菇牛尾·····	138	砂锅鸡炖牛尾·····	154
砂锅鱼头尾·····	139	砂锅狗肉·····	155
砂锅神仙鸡·····	140	砂锅菇荪青菜香·····	156
砂锅凤爪冬菇·····	140	砂锅三丝发菜·····	156
砂锅枸杞淮山鸡·····	141	砂锅酸辣浓汤·····	157
砂锅菜心四喜肉圆·····	141	什锦砂锅(一)·····	157
砂锅花生牛肉汤·····	142	什锦砂锅(二)·····	158
砂锅圆葱炖牛肉·····	142	什锦砂锅(三)·····	158
砂锅炖羊肉·····	143		

三、煲锅炖菜类

葱油羊肉煲.....	160	桂圆乳鸡煲.....	174
腊肉菜心煲.....	161	肉蟹粉皮煲.....	175
肉圆菜心煲.....	161	玉米牛腩煲.....	175
咸鱼豆腐煲.....	162	青菜猪心煲.....	176
白汁肉蟹煲.....	162	三虾豆腐煲.....	177
鸡翅海参煲.....	163	川味鳝筒煲.....	177
蟹粉豆腐煲.....	163	黑豆凤爪煲.....	178
粉皮鱼块煲.....	164	枣香鹿脯煲.....	178
五香狗肉煲.....	164	双冬羊肉煲.....	179
葱油野兔煲.....	165	香芋腊味煲.....	179
鱿鱼腐皮煲.....	165	醇香肚丝煲.....	180
淡菜蹄筋煲.....	166	梅菜扣肉煲.....	180
火腿鱼肚煲.....	167	三鲜竹荪煲.....	181
八珍豆腐煲.....	167	一品海鲜煲.....	181
双鲜鸡片煲.....	168	生菜大肠煲.....	182
绿叶花菇煲.....	168	辣香三丝煲.....	183
蹄筋鱼翅煲.....	169	双冬猪肝煲.....	183
蟹粉鱼肚煲.....	170	竹荪双肝煲.....	184
八珍蟹粉煲.....	170	酸辣大肠煲.....	185
鱼香鱿鱼煲.....	171	双枣牛肉煲.....	185
辣味什锦煲.....	172	干鱼双片煲.....	186
雪菜鱼头煲.....	172	金丝龙凤煲.....	187
生鱼银丝煲.....	173	荤素腐皮煲.....	187
胡椒猪肚煲.....	173	火腿鸡肉煲.....	188
沙茶排骨煲.....	174	火香凤爪煲.....	189

附：专业词语简释

一、普通炖菜类

普通炖菜，是指家庭普遍采用的，用大锅、小锅、炒勺烹制的一种炖菜。这种炖菜既经济实惠，烹制方法又简便。一般的规律是先用葱、姜、蒜等炸锅，添汤，放原料，加调味料，旺火烧开，再用小火炖熟。根据原料的性质决定炖制的时间长短。普通炖菜中有的原料要先经过煸炒或焯水、油炸、走红（糖色炒）的处理过程。上述炖法属于不隔水炖。还有一种隔水炖，就是将原料和调料装在一个容器内，放在水锅中，加以密封，盖上锅盖，经过长时间加热，使之酥烂入味。这种炖法香味不易散失，汤色澄清，原汁原味。

猪肉黄豆炖豆腐

主料 豆腐 200g 泡涨的黄豆 200g 猪瘦肉 75g

配料 腌雪里蕻 100g

调料 精盐 4g 味精 3g 葱花 4g 姜片 3g 熟猪油 25g
鲜汤 500g 花椒水 10g

做法

1. 将豆腐切成骨排块，放入沸水锅内烫一下，捞入清水盆中；黄豆洗净；猪肉切成丝；雪里蕻切成 3cm 长段，用温水浸泡，再投洗 2 次，减少其咸味。

2. 锅内放入油烧热，用葱姜炸锅，添汤，加精盐、花椒水，放入黄豆炖约 15 分钟，再放入肉丝、豆腐、雪里蕻，用小火炖

10 分钟，加入味精即可出锅。

特点 汤色乳白，味醇鲜香。

注 这是一份农家菜，原来的做法只有黄豆和豆腐，大锅炖，时间长，成菜汤汁很少，吃起来干香有滋味，此菜加上了猪肉丝，就更增加了香气。烹制这个菜的黄豆虽然经过浸泡，但是不要出芽的，豆腐要细石磨拉的，纯卤水点的，才真正有香味，豆饼或碎豆做的豆腐决不能达到理想的效果。

排骨炖豆腐

主料 猪排骨 300g 豆腐 150g 白菜 50g

调料 花椒水 10g 精盐 4g 味精 3g 葱、姜各 5g 熟猪油 30g

做法

1. 将猪排骨剁成 4cm 长的段，放入沸水锅内焯透捞出，再用清水冲去浮沫；白菜切成长条块；豆腐切成骨牌块，放入沸水锅内焯一下，捞入清水盆中；葱切段；姜切片；香菜洗净切成 2cm 长的段。

2. 锅内放入猪油烧热，放葱、姜炸锅，再放入排骨煸炒，添汤，加精盐、花椒水，旺火烧开后转入小火炖 25 分钟，再放入白菜、豆腐、味精，再炖 10 分钟，拣出葱、姜，撒上海菜段即可盛出。

特点 汤白味鲜，排骨香嫩，豆腐软嫩。

肘子肉炖土豆

主料 猪肘子 1 只（重 1000g） 土豆 400g

调料 酱油 10g 精盐 5g 味精 5g 料酒 20g 熟豆油 500g
（实耗 100g） 葱、姜块 10g 花椒水 5g

做法

1. 将猪肘子放入温水中浸泡，刮净皮血，放入清水锅中，加上葱、姜块，煮40分钟，使肘子肉熟透捞出，拆去骨头，切成2.5cm的方块。土豆去皮切成滚刀块，放入五成热的油锅中炸金黄色捞出，沥净油。

2. 锅内加入煮肘子的汤，加上酱油、精盐、味精、花椒水、料酒，再放入肘子肉、土豆，大火烧开后转入小火炖约10分钟，即可出锅。

特点 色泽枣红，原料酥烂，口味咸鲜。

注 家庭烹制这个菜最好选用猪后腿肘子，饭店为了成菜形状好看多选用前肘子。后肘子肉多、结缔组织多，口感更有弹性；肘子的皮面要用利刀刮净，而不能用火烧或喷灯燎烤，经过火烧式喷灯燎烤的猪肘子，无论调味怎么得当，也去除不了猪毛的焦味和猪皮的泥味；肘子刮洗干净以后，要顺长拉一深口至骨，便于煮熟去骨。

拆骨肉炖白菜粉

主料 猪拆骨肉 250g 大白菜 100g 水发粉丝 50g

配料 水发木耳 25g

调料 精盐 4g 味精 3g 料酒 10g 花椒水 4g 熟猪油 20g
肉汤 500g 葱花 4g 姜末 3g

做法

1. 将拆骨肉切成2.5cm的方块；大白菜切骨牌块；水发粉丝剪成10cm的段；木耳去蒂洗净，撕成小块。

2. 锅内放入熟猪油烧热，放入白菜煸炒至软，加入煮肉汤500g，加精盐、味精、料酒、花椒水，将拆骨肉、粉丝、木耳放里，大火烧开后转入中火炖约25分钟，淋入香油即可盛出。

特点 色彩绚丽，口味香醇，半汤半菜，食而不腻。

注 大白菜要选用包心白菜或核桃纹白菜，只用嫩帮或只用菜叶风味都很好；此菜因为有粉条，菜汤应多一些，成菜也应该是半汤半菜。

鸡脯肉炖猪腰

主料 鸡脯肉 200g 猪腰子 3 个

配料 胡萝卜 50g 洋葱 25g

调料 精盐 5g 味精 3g 酱油 5g 姜末 3g 香菜末 5g 胡椒粉 3g 熟猪油 30g 料酒 10g 花椒水 4g 鲜汤 500g 香油 3g

做法

1. 将鸡脯肉切成 1cm 的方丁；猪腰从中间片开，去净腰臊，也切成 1cm 的方丁，放入沸水锅内焯一下捞出，用冷水投凉；胡萝卜和洋葱都成切 0.5cm 的方丁。

2. 锅内放入熟猪油烧热，将姜末、胡萝卜丁、洋葱丁放里煸炒，再放入鸡丁煸炒，添汤，加精盐、味精、花椒水、料酒、酱油，烧开后打净浮沫，放入腰丁搅散烧沸，淋入香油，撒上胡椒粉，即可盛出。

特点 鸡肉鲜嫩，腰丁脆嫩，鲜咸微辣，汤味醇厚爽口。

注 此菜虽属炖菜，但炖的时间要掌握好分寸，因为原料都是质地比较嫩的，炖的时间长则变老韧，失掉了风味。调味料中的酱油只起调色作用，使用量不宜多。

清炖牛腰萝卜丝

主料 牛腰子 1 只 (400g) 白萝卜 250g

调料 精盐 4g 味精 5g 料酒 10g 花椒油 20g 葱丝 5g 姜丝 3g 鲜汤 500g 香油 3g 醋 3g 香菜末 2g

做法

1. 将牛腰从中间片开，去净腰臊，片成0.3cm的薄片，再顶切成丝，放入90℃的热水锅中焯一下，用清水投凉；将萝卜去皮切成细丝，放入沸水锅中焯一下，捞出用冷水投凉。

2. 锅内放入花椒油烧热，用葱、姜丝炸锅，添汤，加精盐、味精、料酒，放入腰丝和萝卜丝，旺火烧开后转用中火炖约5分钟，加醋，淋香油，撒上香菜末即可盛出。

特点 原料细嫩，汤色乳白，口味特鲜。

咖喱鸡块炖土豆

主料 白条鸡 500g 土豆 200g

配料 洋葱 25g 油菜心 25g

调料 精盐 6g 味精 3g 料酒 10g 花椒水 4g 姜丝 10g
熟猪油 25g

做法

1. 将鸡刮洗干净，切成3cm的方块，放入沸水锅内焯透捞出；土豆去皮切成滚刀块；洋葱切1cm的方丁；油菜心洗净，切3cm长的段。

2. 锅内放入熟猪油烧热，放姜丝、洋葱丁煸炒出香味来，然后放鸡块煸炒，待呈金黄色时，烹入料酒，添上汤，加精盐、味精、料酒、花椒水，旺火烧开后转入小火炖至鸡肉八分熟时，放入土豆继续炖至土豆酥烂，加上油菜心再炖片刻即可出锅。

特点 鸡肉酥烂，土豆软面，汤鲜味浓。

辣味萝卜炖鸭块

主料 带骨填鸭肉 1000g 白萝卜 400g

配料 水发香菇 50g

调料 精盐 5g 味精 5g 料酒 10g 花椒 2g 大料 2 粒
植物油 15g 香油 2g 鲜汤 750g 葱段 4g 姜片 3g

做法

1. 将鸭肉切成 3cm 的方块，放入沸水锅内焯透捞出，放入清水中冲净浮沫；白萝卜洗净，去皮切成滚刀块；水发香菇去蒂，斜刀切两半。

2. 锅内放入熟猪油烧热，放入葱、姜炸出香味来，放入鸭块煸炒，添汤（没过鸭块），加花椒、大料、精盐、料酒，旺火烧沸后转入小火炖至鸭肉刚烂时，加入萝卜、味精、冬菇，再炖至鸭肉、萝卜熟烂时，拣出花椒、大料、葱、姜，盛入大汤碗内。

3. 将豆瓣辣酱剁成细末，装入小碟内，同鸭肉、萝卜一起上桌，供蘸食。

特点 鸭肉细嫩，萝卜软嫩，汤汁乳白，别具风味。

肥鸭炖油菜冬笋

主料 光鸭 750g

配料 油菜心 100g 冬笋 50g

调料 精盐 5g 味精 4g 料酒 10g 酱油 3g 花椒水 5g
葱姜末共 10g 胡椒粉 2g 植物油 20g

做法

1. 将鸭骨用刀背砸松，剁成 3.5cm 的方块，放入沸水锅内焯透捞出；油菜心洗净，将根部修整一下；冬笋切成长方薄片。

2. 锅内放入植物油烧热，放入葱、姜、鸭肉块煸炒至无水分，添清汤，加精盐、酱油、料酒、花椒水，旺火烧开后转入小火炖约 50 分钟，加入冬笋、油菜、味精，再炖约 5 分钟，加上味精，撒入胡椒粉即可盛出。

特点 色泽鲜艳，鸭肉酥烂，口味清鲜。