

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做烩菜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
选材简单，方法易学，
瞬间享受烩菜的美味。

策划·编写 凤凰文圖書



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 烩菜

策划·编写  犀文圖書

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

什么是烩菜	3	烹调小知识：用水何相宜	24
烩菜分类	4	白汁青豆	25
大蒜煮萝卜	5	酸菜煮鳝鱼	26
大煮干丝	6	蒜子煮水鱼	27
西红柿煮蘑菇	7	清烩鲈鱼片	28
开水白菜	8	火腿白菜	29
青红煮土豆	9	冬瓜煮排骨	30
麻婆豆腐	10	花椒鱼片	31
翡翠豆腐	11	豆泡鸭块	32
白汤鲫鱼	12	草菇煮土鸡	33
小棠菜煮双丸	13	四宝煮豆腐	34
西瓜煮泥鳅	14	清烩海参	35
鱼头煮豆腐	15	山药烩鱼头	36
鸡煮干丝	16	烩酸辣鱼丝	37
西红柿煮鲜菇	17	烩豆腐丁	38
花生猪脚	18	冬瓜鲜菇烩滑虾	39
黑豆煮鱼	19	鲜虾烩时蔬	40
水果鸡	20	蟹柳烩豆腐	41
皮蛋烩排骨	21	用水何相忌	42
鲜菇鱼片	22	小黄鱼炖豆腐	43
拆烩鲢鱼头	23		

大烩菜	44	鹅肉炖宽粉	70
双丸烩豆腐	45	李鸿章烩菜	71
红烩牛肉	46	大鹅炖酸菜	72
虫草炖鸡	47	鸭肉冬粉	73
黄白烩鸡丁	48	天麻炖猪脑	74
枸杞松仁烩鸭片	49	淮南牛奶炖瘦肉	75
芡实煮老鸭	50	佛跳墙	76
西红柿土豆炖鸡块	51	臭豆腐炖排骨	77
冬瓜炖全鸭	52	紫桂焖大排	78
洋参炖乳鸽	53	番茄酱苦瓜烧排骨	79
木耳炖鸡块	54	萝卜焖牛腩	80
陕西烩菜	55	海带炖牛尾	81
葱姜烩鸡块	56	冬瓜炖牛肉	82
椰汁烩鸡	57	三鲜牛筋	83
芝麻茄汁烩鸡脯	58	西红柿烧牛肉	84
黑枣炖乌鸡	59	当归牛腩	85
雪菜黄鱼	60	栗子焖羊肉	86
猪肉炖粉条	61	萝卜炖羊肉	87
酸辣牛筋笋	62	谈烩菜	88
五花肉炖大白菜	63	黄焖牛肉	89
香菇炖牛筋	64	香芋牛肉煲	90
排骨乱炖	65	枸杞炖羊脑	91
烩豆腐丁	66	牛肉豌豆	92
咖喱鱼丸粉丝煲	67	红焖羊肉	93
松茸鹅肉块	68		
三味炖大鹅	69		

什么是烩菜 →



烩菜定义

烩菜指的是一种烹调的方法，而不是某种菜式的名称。而且特指“东北烩菜”。

烩菜，就是指把肉类（猪肉偏多）和多种菜经过炒制，加水，最后炖熟。通常有几种比较固定的搭配：

1、**猪肉炖粉条** 猪肉先红烧，在肉烧烂时，加入宽粉，把汤收干。味道咸香，颜色红润。

2、**酸菜白肉** 以东北自家腌制的酸菜和五花肉为原料，先将肉放入锅中加水和调料煮出香味，然后加入酸菜，快好时凭喜好加血肠、粉条等。

3、**乱炖** 五花肉红烧添汤煮到八分烂，然后加入茄子、土豆，菜快熟时，加青辣椒和西红柿炖烂，起锅时加入香菜即可。

烩菜等级

烩菜是安阳特色菜，分为高中低档。上等称“海烩菜”，配有海味，中等的称“上烩菜”，一般的称“行烩菜”。更大众化的还有“全汤豆腐菜”、“扁粉菜”、“酥肉皮渣烩菜”等，其中扁粉菜为市民街头早点喜食品种。安阳烩菜特点为配料丰

实，汤菜一体，原料荤素、肥瘦兼有，粗细搭配。主料有蹄筋、肚片、酥肉、肉方、肉条、肉丸、皮渣、油面筋、腐竹、青菜、豆腐等。中档加鸡丸、肥肠、余丸、玉兰片、木耳等。高档加海参、鱿鱼、海米等。烩菜也可用火锅形式现场制作。

烩菜特点

烩菜的特点是蔬菜品种丰富，多种多样，但是又各有各的味道、各有各的色彩、各有各的形状，尽管都掺杂杂在了一起，但你绝不会把白菜当萝卜，把猪肉当豆腐，但它们的确又有了许多变化，因为在烩菜的过程中，它们已经彼此吸收了对方的精华，更新了自己的品味，可谓是取长补短色味相连。所以，烩菜还很好看，不是色彩单一，而是五彩缤纷。虽不前卫，但敦厚实在。





烩菜分类 ➔

宁武大烩菜

宁武大烩菜，也叫家常粉菜。它的特点是内容丰富，经济实惠，美味可口，老少皆宜。它的制作方法主要是将五花猪肉下油锅大火炒熟，然后再用油拔过的山药块、白豆腐、白菜块、土豆粉条一起烩于炒肉的锅内，并配入花椒粉、食盐、姜丝、葱段、蒜泥、辣椒等佐料的一种烹饪方法。

嫩江大烩菜

黑龙江省的边陲小县，位于齐齐哈尔以北，属黑河地区，靠着美丽浑厚的源流嫩江水，滋润着当地的朴实人，烩菜是纯正的东北菜，正是当地朴实的东北人引以为傲的菜式，其味道鲜美、融入了各个菜肉的美味，土豆、白菜、粉条、豆腐、猪肉一锅炖煮，大鱼、小虾也不吝下锅，润肠暖胃爽口，香味扑鼻！

榆林大烩菜

榆林大烩菜，简称烩菜或大烩菜，是陕北的最有特色的一道风味，虽然此菜源于内蒙古，但是随着在陕北的落地生根，加进去了许多陕北独特的风味，其主要有粉条、瘦肉、土豆、蔬菜等组成，味道鲜美，令人回味无穷。





大蒜煮萝卜

原料：

白萝卜500克，青蒜300克，油豆腐8块，盐、生抽各适量。

制作及服用方法：

1. 萝卜去皮切大件，余水留用；青蒜洗净，去外叶后切段；油豆腐切开。
2. 置锅热油，烧香青蒜段，放入萝卜件加清水，加盖，用小火煮约十分钟。
3. 将油豆腐放入再煮约五分钟，用少许生抽、盐调味即可。

营养功效：

萝卜含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸、钙、磷、铁、锰、硼等，具有健胃消食、化痰止咳、利尿、清热、生津、解酒等功效。

小贴士

萝卜为寒凉蔬菜，脾胃虚寒、阴盛偏寒体质者不宜多食；白萝卜有天然的鲜甜味，但也有辣味，应余后再煮。



大煮干丝

原料：

方豆腐干100克，熟鸡肉50克，虾仁、熟鸡肫、熟鸡肝各20克，熟火腿15克，豌豆苗50克，熟猪油25毫升，酱油15毫升，盐10克，鸡清汤200毫升。

制作及服用方法：

1. 将豆腐干先切成薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，沥去水，再用沸水浸烫二次，捞出沥水；鸡肫、鸡肝、火腿均切成丝。
2. 锅中舀入鸡清汤，放干丝入锅中，再将鸡丝、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油，置大火烧15分钟，待汤浓厚时，加酱油、盐。
3. 加盖再煮5分钟，加入豌豆苗，后离火，将干丝装入凹盘中，肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝四周，放火腿丝，撒上虾仁即成。

营养功效：

鸡清汤，又称高级清汤、顶汤、上汤，其汤不仅味美，且营养丰富，用之做菜，补充营养又美味可口。

小贴士

内火偏旺及肥胖者则不宜食用。



西红柿煮蘑菇

原料：

西红柿150克，蘑菇50克，黄豆30克，西兰花30克，食用油5毫升，盐5克，味精2克，糖1克。

制作及服用方法：

1. 西红柿去皮切成小块，蘑菇切件，黄豆泡透蒸熟，西兰花切成小朵。
2. 烧锅下油，放入西红柿、蘑菇翻炒数下，放入清汤，用中火煮。
3. 待番茄煮烂时，放入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、味精、糖，煮透即可食用。

营养功效：

西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。据分析，每100克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质3.5克~4.5克，是菜花的3倍、番茄的4倍。

小贴士

此菜老少皆宜，诸无所忌。煮此菜时不宜用大火，以中火煮制为佳。



开水白菜

原料：

大白菜1棵，鸡汤500毫升，枸杞子若干，盐、葱姜、料酒各少许。

制作及服用方法：

1. 白菜去外部菜叶，取菜心去筋络，改刀切成片。
2. 炒锅烧水至沸，将白菜放水中焯至半熟取出备用。
3. 取清鸡汤加白菜与盐、葱姜、料酒煮沸，用勺打出配料渣，放入枸杞子即可。

营养功效：

大白菜含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、膳食纤维、木质素、钙、磷、铁、铜、锌、锰、钼、硒等，有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利大小便等功效。

小贴士

大白菜适宜脾胃气虚、大小便不利，尤其是大便燥结之人食用。



青红煮土豆

原料：

大土豆200克，青、红椒各1只，姜10克，牛油30克，盐15克，味精10克，糖5克，清汤150毫升，鸡精粉5克。

制作及服用方法：

1. 大土豆去皮切成块，青、红椒切成片，姜切末。
2. 烧锅下油，放入姜末、清汤烧开，加入土豆块、青、红椒片，煮约8分钟至熟透。
3. 调入盐、味精、糖、鸡精粉、用小火煮3分钟，倒入汤碗内即成。

营养功效：

土豆，即马铃薯，含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、B族维生素与维生素C等，其维生素的总含量约相当于西红柿的4倍。土豆还含有钾、钙、磷、铁等矿物质，具有和中、养胃、健脾益气、解毒等功效。

小贴士

因马铃薯含糖分较多，故糖尿病患者不可多食，如要食用则必需减少其他主食的分量；脾胃虚寒易腹泻者应少食。



麻婆豆腐

原料：

豆腐500克，牛肉75克，上汤100毫升，淀粉、辣椒干、酱油、蒜苗各适量，花椒面、姜各少许。

制作及服用方法：

1. 将豆腐切成小块，用盐滚水煮一下除去石膏味捞出；牛肉、辣椒干剁细；蒜苗切成小段。
2. 炒锅置小火上，下油烧至五成熟时，放入剁细的牛肉、姜末慢慢炒干水分，煸至呈深黄色时加入盐、辣椒干炒出红色，然后放入上汤、酱油，下豆腐煮5分钟。
3. 豆腐入味时，放入蒜苗，再煮一下，下水淀粉收汁（水淀粉可分2至3次放入），放入味精炒匀，撒上花椒面即可。

营养功效：

豆腐作为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。

小贴士

一般人均可食用。



翡翠豆腐

原料：

豆腐250克，莴笋250克，生姜15克，味精1克，盐5克。

制作及服用方法：

1. 莴笋洗净后，切4厘米长片，生姜切丝，豆腐切1厘米厚块。
2. 油热后，放姜爆炒出香味后，加半碗水即放莴笋，立刻加盖2分钟后打开。
3. 再放入豆腐加味精和盐，然后轻轻翻炒几下即可。

营养功效：

莴笋的营养很丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、灰分、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、磷、铁、钾、镁、硅等矿物质和微量元素，还含有丰富的膳食纤维。常食能通经脉，消水肿，通乳汁。

小贴士

久食莴笋眼浊，有眼疾者忌食；脾胃虚寒及便溏腹泻者忌食莴笋。莴笋怕咸，盐要少放才好吃。



白汤鲫鱼

原料:

活鲫鱼2条，熟笋片50克，熟火腿片、水发香菇各25克，料酒50毫升，盐、味精各适量，葱结10克，姜片5克，熟猪油75毫升，熟鸡油10毫升。

制作及服用方法:

- 1.将鲫鱼洗净，在鱼脊背两侧剖斜十字刀纹。
- 2.将锅置大火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，将鱼放入，两面略煎后，加料酒、葱结、姜片和清水750毫升，烧沸。
- 3.撇去浮沫，盖上锅盖，移至小火上煮到汤色乳白时，再移至大火上，加盐、味精、火腿片、笋片、香菇烧2分钟后离火，盛入大汤碗，将火腿片、香菇片放鱼身上，淋熟鸡油即成。

营养功效:

鲫鱼含丰富蛋白质，并含钙、磷、铁等多种矿物质、维生素B₁、烟酸、维生素B₁₂等成分，而脂肪、碳水化合物含量少。

小贴士

鲫鱼人人可食，诸无所忌，尤其是产后乳汁不通、脾胃虚弱者应常食。



小棠菜煮双丸

原料：

上海青150克，鱼丸、牛丸各35克，姜10克，牛油30克，盐15克，味精10克，糖5克，鸡汤100毫升，香油5毫升。

制作及服用方法：

1. 小棠菜洗净去老叶，姜切片。
2. 烧锅下牛油，放入姜片，加入鸡汤煮开。
3. 放入鱼丸、牛肉丸煮透之后放入盐、味精、糖、小棠菜，用中火煮10分钟，淋入香油即可。

营养功效：

小棠菜，即上海青，富含维生素A、维生素B和大量维生素C和纤维素，能防止牙缝出血，通肠益胃。

小贴士

一般人均可食用。上海青肉厚而稔甜，配合肉类来炒固然好吃，就算清炒，味道也是一流；值得注意的是，上海青应加水煮才好吃，如果再入少许糖，就更加滋味了。



水瓜煮泥鳅

原料:

泥鳅150克,水瓜100克,生姜10克,鸡腿菇10克,食用油30毫升,盐15克,味精10克,胡椒粉少许,清汤200毫升,鸡精粉、料酒各5克。

制作及服用方法:

- 1.水瓜去皮切片;姜切丝,鸡腿菇切片。
- 2.泥鳅用开水烫死,倒出,用清水冲洗干净,剖开肚去掉内脏,沥干水分待用。
- 3.烧锅下油,放姜丝入锅,下泥鳅,攒料酒,加入清汤,再加入水瓜、鸡腿菇,调入盐、味精、鸡精粉煮约5分钟,撒胡椒粉入汤锅内即可。

营养功效:

每100克泥鳅肉含蛋白质18.3克,脂肪3.7克,糖类2.5克,灰分1.2克,钙28毫克,磷72毫克,铁0.9毫克以及多种维生素。其中维生素B₁的含量比鲫鱼、黄鱼、虾等高3~4倍,维生素A、维生素C的含量亦高于其他鱼类。

小贴士

泥鳅人人可食,诸无所忌。