

家庭美食新概念

黄春生 编著

香醇

炖

12

广东经济出版社

策 划：汗牛文化 摄 影：张 宇
责任编辑：侯国瑞 封面设计：东大广告

家庭美食新概念



ISBN 7-80677-615-X



9 787806 776155 >

ISBN 7-80677-615-X/TS

定价：全套129.60元 本册

图书在版编目(CIP)数据

香醇炖 / 黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2003. 12
(家庭美食新概念)

ISBN 7-80677-615-X

I. 香… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103611号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2004年1月第1版
印次	2004年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-615-X/TS·56
定价	全套129.60元 本册10.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

家庭美食新概念

黄春生 编著

香醇炖



XIANGCHUNDUN

新平知

广东经济出版社

PDG

前言

JIATINGMEISHIXINGAINIAN 家庭美食新概念

“茹毛饮血”、“食肉浸皮”是人类原始生活的清晰再现，那时还没有烹调的概念。

随着人类社会的发展，人们在劳动中逐步学会了用火熟食，于是中国灿烂而博大深远的饮食文化便从那时开始了积累，我们的祖先自学会制作陶器后，便能简单的煮肉吃了。由此，饮食文化中的小小组成部分——炖菜便慢慢衍生出来，并随时间的推移而日趋完美。本书便是专对炖菜系列的一点点心得体会及实例，以便给各位读者参考。

想成为一名合格的厨师，熟练地掌握炖菜技艺是必不可少的。本书几十例炖菜品种，以图片为主，并加注了文字解说，各地使用均可采用“拿来主义”，并因地制宜，因人而异地加以改造，为己所用。

东南西北中，“炖”这种烹调技法均受到广泛运用，通常是先用调料炮锅，冲入汤水，投入主料或配料，用大火烧开后，再用微火长时间加温，使物料胀发、熟、烂，汤液香浓，味醇厚。

炖一般分清炖、隔水炖、侉炖、混炖等。清炖是以一种或几种食物为主料，一般不加酱色，保持原汁原味，汤白味鲜；隔水炖是将原料放入一容器里，再把容器放入开水锅中，使热量不断传入容器中，使原料组织解体，鲜味溢出；侉炖是先将主料挂糊或拍粉，然后油炸，再放入炒锅，加汤和调料，用小火炖熟即成，“侉”是方言，此法南方使用较多；混炖是将原料焗炒，再放入罐式坛里，用小火炖较长时间把原料炖熟，如混炖猪肉等，这种方法可使菜肴色泽红润、酥烂可口。了解和掌握了这些，再去阅读本书，就不难学会。

希望通过此书，能给各位读者在提高烹调技艺方面有些帮助。由于本人水平有限，许多不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

CONTENTS

目录



香醇炖

白玉炖田鸡····· 5	田七枸杞炖猪手····· 37	清炖猪三宝····· 69
淮杞炖竹丝鸡····· 7	红枣肉丸炖猪肺····· 39	人参炖竹丝鸡····· 71
参杞炖神鞭····· 9	杏仁炖鸭块····· 41	当归炖鸡腿····· 73
豆果炖鹌鹑····· 11	萝卜炖牛腩····· 43	雪梨炖瘦肉····· 75
土豆炖牛肉····· 13	茶菇炖龙骨····· 45	五圆炖鹌鹑蛋····· 77
冬瓜炖水鸭····· 15	党参炖生肠····· 47	清炖鲑鱼····· 79
粉葛炖大骨····· 17	黄芪炖鱼头····· 49	人参炖凤爪····· 81
香芋炖肉丸····· 19	粟香炖大骨····· 51	木瓜炖银耳····· 83
鱼丸炖肾球····· 21	章鱼炖大骨····· 53	眉豆炖鸡翅····· 85
豆泡炖田鸡····· 23	黄松炖双肉····· 55	凉瓜炖猪手····· 87
大骨炖萝卜····· 25	天麻炖猪脑····· 57	田七炖肚肺····· 89
珍珠炖猪尾····· 27	天冬炖牛筋····· 59	田七枸杞炖羊肉····· 91
酸菜炖大肠····· 29	白果炖猪肚····· 61	香菇炖乳鸽····· 93
天麻炖骨髓····· 31	萝卜炖牛腩····· 63	莲藕炖排骨····· 95
墨鱼炖小肚····· 33	淮杞炖鱼腩····· 65	水蛇炖龙骨····· 97
凉瓜炖花蚧····· 35	党参炖三鲜····· 67	鹌鹑炖蛇碌····· 99

BAIYUJUNTIANJI



白玉炖田鸡

原 材 料



嫩冬瓜250克、田鸡100克、红枣10克、火腿20克、鲜菇20克、生姜10克、葱10克。

调 味 料



清汤适量、盐6克、味精2克、绍酒5克、胡椒粉少许。

操 作 要 点



炖此汤不能用上汤，否则炖出的口味太浓，不清香。

制 作 过 程



① 嫩冬瓜去皮去籽切块，田鸡杀洗干净砍成块，红枣泡透，火腿切块，鲜菇切片，生姜去皮切片，葱切段。



② 锅内加水，待水开时，投入田鸡、冬瓜，用中火煮尽血水及青味，捞起冲洗干净。



③ 在炖盅内加入冬瓜、田鸡、红枣、火腿、鲜菇、生姜、葱，调入盐、味精、绍酒、胡椒粉，注入清汤，加盖，入蒸柜隔水炖1小时，去掉姜、葱即可食用。

HUAIQIDUNZHUSIJI



淮杞炖竹丝鸡

原 材 料



淮山10克、枸杞10克、党参10克、竹丝鸡250克、生姜10克、葱10克。

调 味 料



清汤适量、盐6克、味精1克、鸡精粉1克、绍酒5克、胡椒粉少许。

操 作 要 点



药材的比例要合理，炖时用中火。

制 作 过 程



① 淮山泡洗干净，枸杞泡透，党参切段洗净，竹丝鸡砍成小块，生姜去皮切片，葱切段。



② 锅内加水，待水开时，投入竹丝鸡块，用中火煮尽血水，倒出冲透。



③ 在炖盅中加入竹丝鸡、淮山、枸杞、党参、生姜、葱，调入盐、味精、鸡精粉、胡椒粉、绍酒，注入清汤，加盖，入蒸柜炖2小时，去掉生姜、葱即可食用。

SHENQIDUNSHENBIAN



参杞炖神鞭

原 材 料



党参10克、枸杞10克、牛鞭1条、排骨100克、生姜10克、葱10克。

调 味 料



花生油5克、清汤适量、盐6克、味精2克、鸡精粉2克、绍酒6克、胡椒粉少许。

操作要点



在处理牛鞭时一定要仔细处理干净，否则汤会有异味。

制 作 过 程



① 党参洗净切段，枸杞泡透，牛鞭洗净切段，排骨砍成块，生姜切片，葱切段。



② 锅内烧油，放入姜片、葱段、部分盐炒香，再投入牛鞭、排骨炒至硬身，注入清水煮5分钟，捞起，去掉姜葱。



③ 在炖盅内加入牛鞭、排骨、党参、枸杞、剩下的生姜，调入盐、味精、鸡精粉、绍酒、胡椒粉，注入清汤，加盖入蒸柜炖2小时，去掉生姜即可食用。

DOUGGUODUNANCHUN



豆果炖鹌鹑

原 材 料



鹌鹑1只、泡黄豆15克、白果15克、生姜10克、枸杞5克、葱10克。

调 味 料



盐5克、味精5克、胡椒粉适量、鸡精粉2克、绍酒5克、玫瑰露酒1克。

操作要点

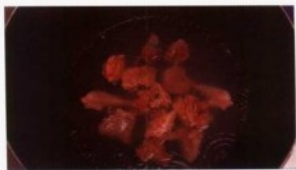


汤汁要清香，中途不能加水。

制 作 过 程



① 泡黄豆、白果洗净，枸杞泡透，鹌鹑洗净砍成块，生姜去皮切片，葱切段。



② 烧锅加水，待水开时，投入鹌鹑块，用中火煮尽血水，捞起洗净，待用。



③ 在炖盅内加入鹌鹑块、泡黄豆、白果、枸杞、生姜、葱，调入盐、味精、鸡精粉、绍酒、胡椒粉、玫瑰露酒，注入清汤，加盖，入蒸柜隔水炖1.5小时，去掉姜、葱即可。

TUOUDUNNIUROU



土豆炖牛肉

原材料



土豆 150 克、牛肉 250 克、淮山 10 克、桂圆肉 5 克、枸杞 5 克、生姜 5 克、葱 5 克。

调味料



清汤适量、盐 6 克、味精 2 克、白糖 1 克、胡椒粉少许、绍酒 5 克。

操作要点



炖出的汤色要红亮，口味才清香。

制作过程



① 土豆去皮切块，牛肉切块，淮山洗净，桂圆肉、枸杞洗净，生姜去皮切片，葱切段。



② 锅内烧水，待水开时，投入牛肉，煮去其中血水，捞起洗净。



③ 在炖盅内加入土豆块、牛肉块、淮山、桂圆肉、枸杞、生姜、葱，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒，注入清汤，加盖，入蒸柜隔水炖 1.5 小时，去掉生姜、葱即可食用。

