



家常炖锅

Jia Chang Dun Guo

王作生 张绪华 编著 青岛出版社

爱心家肴
Aixin Jiayao





鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炖锅/ 王作生 张绪华编.-青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-2776-0

I.家... II.王... III.菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第 091933号

书 名 家常炖锅

编 者 王作生 张绪华

菜品制作 张恕玉 (青岛航空大酒店总经理, 高级烹饪技师, 烹饪大师)
李 明 (青岛航空大酒店厨师长, 特级烹调师)
孙继祥 (青岛万和春大酒店厨师长, 烹饪技师)

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

地 址 青岛市徐州路77号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664

责任编辑 张化新

装帧设计 姜尚源

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2005年5月第 3版 2005年5月第 3次印刷

开 本 16开 (710×1000毫米)

印 张 5.5

定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

· 爱心家肴

家常炖锅

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



小白菜炖豆腐	4
鲜蟹炖冬瓜	6
鲫鱼炖豆腐	7
家炖小黄花	8
烂糊白菜	10
酸菜炖鲢鱼	12
香椿炖豆腐	14
清炖甲鱼	15
猪手炖土豆	16
川椒炖羊排	18
豆芽排骨汤	19
脊骨炖芸豆	20
砂锅鱼头	22
砂锅豆腐	24
花生鸡爪汤	25
腐竹炖肉	26
辣椒肉末炖粉条	28
山药砂锅牛肉	30
白菜豆腐煲	31
炖啤酒鸡	32
猪肉炖茄子	33
炖鸡翅	34
菠菜炖猪蹄	35
肉炖芸豆粉条	36
土豆炖牛肉	38
香菇土豆炖肉	40
粉皮炖肉	42





家常炖萝卜粉丝	44
炖兔肉	46
炖肉蛋	48
海带炖肉	49
川味炖豆腐	50
炖全鸡	51
生炖鲤鱼豆腐	52
金针炖鸭	54
土人參炖带鱼	55
冬瓜炖羊肉丸	56
茼蒿炖带鱼	58
牛肚炖萝卜	60
山药炖猪小肚	62
猪耳腐竹炖土豆	64
墨鱼炖鸡	66
清炖肘子	68
海鲜全家福	69
干贝蟹肉炖白菜	70
青红萝卜炖牛腩	72
西红柿炖蛎虾	74
河鳗炖豆腐	76
当归山药炖羊肉	78
银耳炖雪梨	80
番茄牛尾汤	82
白菜炖干比管鱼	84
北芪党参炖老鸽	85
鲜人參炖水鸭	86
五果炖元鱼	87



CONTENTS

目录



小白菜炖豆腐...



小白菜炖豆腐



主料 小白菜250克，豆腐150克。

调料 葱花、姜末、味精、精盐各少许，麻油5克，黄豆芽汤250克，花生油30克。

制法 1 将小白菜去黄叶洗净，切成段。将豆腐切成2厘米见方的块，放入开水锅内氽透，捞出，用凉水冲凉，沥干水分。

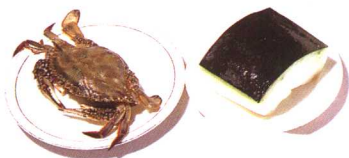
2 将花生油入锅烧热，投入葱花、姜末煸香，加入精盐、黄豆芽汤、豆腐烧开，撇去浮沫，再放入小白菜慢炖四五分钟，加味精，淋麻油，起锅装碗即可。

特点 绿白相衬，清素鲜嫩。

小 贴 士
 小白菜清肺止咳，养阴生津，解毒。豆腐含丰富的植物蛋白，有生津润燥的功效。此菜清肺祛火。



鲜蟹炖冬瓜



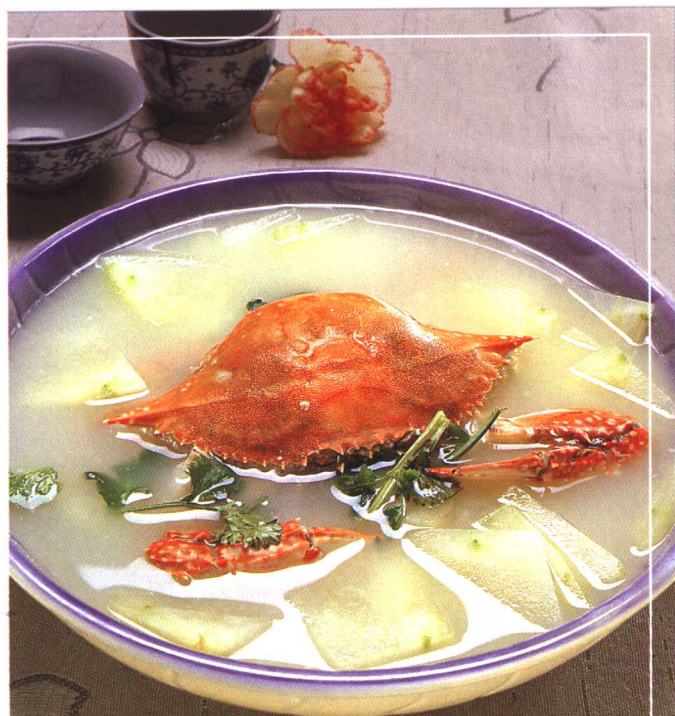
主料 鲜梭蟹200克，冬瓜500克。

调料 猪油30克，葱、姜、精盐、味精、鸡精、鲜汤、胡椒粉各适量。

制法 1 将梭蟹洗净去盖，切成大块。冬瓜去皮，去瓤，切成骨排片。

2 将炒锅置火上，加猪油烧热，下葱、姜煸炒出香味，再加入鲜汤，烧开后加冬瓜片，炖约10分钟，再加鲜蟹炖5分钟，加入精盐、味精、鸡精调好味，撇去浮沫，加胡椒粉，淋葱油即可。

特点 清淡爽口，软嫩鲜香。



鲫鱼炖豆腐

家常炖锅

主料

鲫鱼两条（400克），豆腐300克。

调料

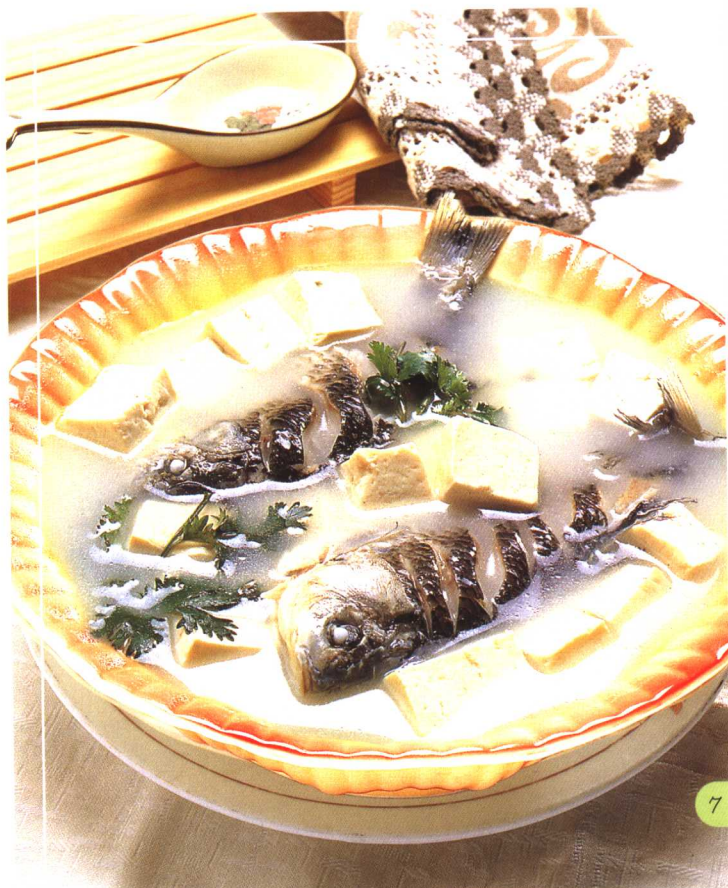
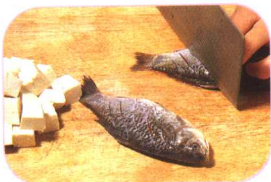
猪油50克，葱、姜各10克，精盐、味精、胡椒粉、葱油、绍酒、鲜汤、香菜末各适量。

制法

- 1 鲫鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，两面花刀。豆腐改成3厘米的方块，用开水氽一下，捞起，控干水分。葱、姜切粒。
- 2 炒锅置旺火上，加猪油烧热，下葱、姜粒炒出香味，加绍酒、鲜汤略烧，下鲫鱼，用大火烧开，改小火慢炖10分钟，再下豆腐，继续炖5分钟。加精盐、味精、胡椒粉调好口味，淋葱油，撒香菜末即可。

特点

鱼肉酥烂，汤鲜味浓，清淡适口。在做鲫鱼汤时一定要凉水下锅，这样做出的鲫鱼汤味道鲜美，鱼腥味小。





家炖小黄花...



家炖小黄花



主料

黄花鱼3尾（约500克），青椒1个，
红椒1个，香菜10克，肥肉50克。

调料

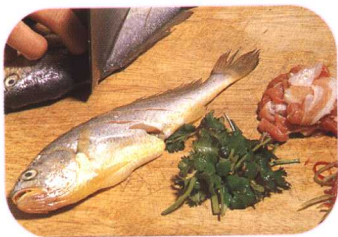
面酱、酱油、味精、白糖、葱、姜、蒜各10克，
醋50克，精盐5克，绍酒20克，色拉油50克，香油15克。

制法

- 1 将小黄花鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，两面花刀。香菜择洗干净，切段，红、青椒洗净，去籽切丝，肥肉切片。
- 2 炒锅置旺火上，加宽油烧七成热时，将鱼下锅，炸至金黄色捞出。
- 3 炒锅加底油烧热，下葱、姜、蒜爆锅，下面酱煸炒一下，加酱油、醋、精盐、味精、白糖、绍酒，将鱼放入，加鲜汤（没过鱼身即可），大火烧开，改小火慢炖20分钟，将鱼取出装盘，剩余汤汁上火略烧一下，去掉葱、姜、蒜，加香菜和红、青椒丝，淋香油，浇在鱼身上即可。

特点

半汤半菜，鱼鲜味浓。



小 贴 士
爱 心
在制作此菜时，醋量一定要大，这样可以去掉鱼腥味。





烂糊白菜...



烂糊白菜



主料 鲜嫩大白菜750克，海米20克。

调料 精盐5克，葱、姜、味精、鸡精、葱油各适量，鲜汤500克，色拉油50克。

制法 1 白菜去叶，顺长切成八半，洗净。海米用温水浸泡1小时备用。

2 炒锅内加油，烧至五成热时，将白菜下锅，炸至金黄色时捞出，控净油备用。

3 炒锅加底油烧热，下葱、姜炆锅，待炸出香味，加精盐、味精、鲜汤烧开后，加海米、白菜炖5分钟，淋葱油即可出锅。

特点 半汤半菜，鲜香适口。





酸菜炖鲶鱼...



酸菜炖鲶鱼



主料 酸菜300克，鲶鱼400克。

调料 精盐、味精、八角、胡椒粉、葱、姜段、香油、鲜汤各适量，绍酒20克，猪油25克。

- 制法**
- 1 酸菜切成排骨块，洗净，用沸水焯透备用。
 - 2 鲶鱼用清水洗净，去内脏，剞成段，用沸水焯透备用。
 - 3 炒锅加猪油烧热，下葱、姜爆锅，下绍酒、八角、精盐、味精、酸菜煸炒，再加鲜汤，下鲶鱼炖20分钟，淋香油，加胡椒粉即可。

特点 咸香味醇。



香椿炖豆腐



主料 咸香椿300克，豆腐400克。

调料 熟猪油50克，葱、姜、鸡精、味精、胡椒粉、色拉油各适量，高汤750克。

制法 ①将咸香椿洗净，切成5厘米长的段，然后用清水冲洗去咸味。

②锅放火上，加油烧热，下葱、姜爆锅，待出香味后加入调料、高汤和香椿、豆腐，炖成乳白色，撒上胡椒粉即可。

特点 椿芽香脆，豆腐滑嫩。



清炖甲鱼



主料 活甲鱼1只（约750克），
笋片50克，火腿50克。

调料 姜块15克，葱白1个，绍酒100克，
精盐、味精、蒜泥各适量。

制法 1 将活甲鱼宰杀，去内脏，焯水，去掉黑膜，剁成块，冲水备用。
2 将甲鱼块放入砂锅内，加葱白、姜块（拍松）、绍酒、笋片、火腿片，加清水淹没甲鱼，放旺火上烧开，移小火上焖2小时，去姜、葱，加精盐、味精调味，食用时撒上蒜泥即成。

特点 味道鲜嫩，汤汁纯清。

