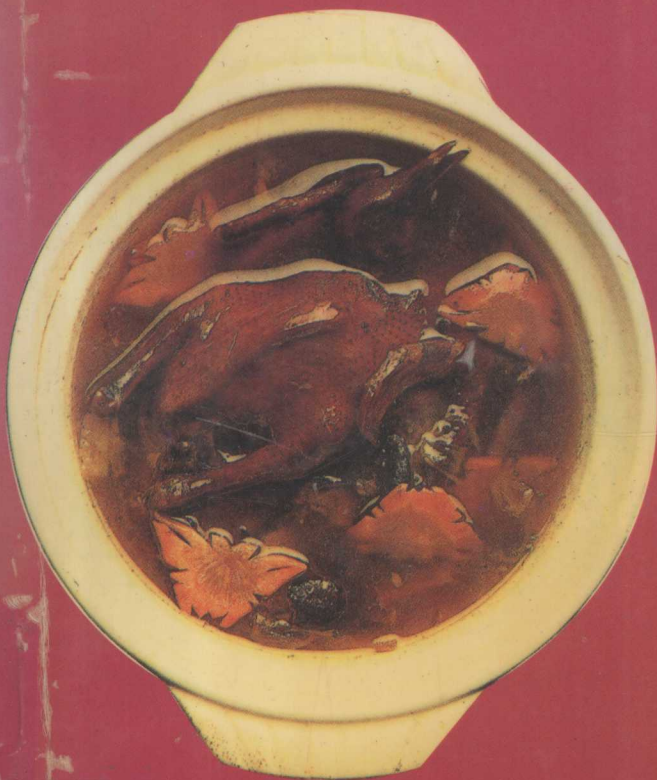


黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

教你学做菜

家常熬·炖·煨



黑龙江科学技术出版社

教你学做菜

家常熬·炖·煨

黑龙江商学院旅游管理系
江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

编 委 会

主 编 杨铭铎

副 主 编 王惠珍 朱福根

编写人员 (以姓氏笔画为序)

刘长生 那世荣

杨秀刚 陈惠丽

陶 波

责任编辑: 李 南

封面设计: 洪 冰

版式设计: 王 莉

教你学做菜

家常熬·炖·煨

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

黑龙江省教育委员会印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 4.125 印张 83 千字

1996 年 3 月第 1 版·1996 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000 册 定价: 4.70 元

ISBN 7-5388-2849-4/TS·144

目 录

一、熬

家常熬茄子	(1)
家常熬鲤鱼	(2)
银绿鲫鱼汤	(2)
家常熬白菜豆腐	(3)
熬鱼架	(4)
肉片熬豆角	(5)
家常熬黄花鱼	(6)
汾香鱼头汤	(7)
家常熬萝卜粉丝汤	(7)
大头菜西红柿熬土豆 ..	(8)

二、炖

清炖甲鱼	(10)
清炖驼掌	(11)
红炖海参	(13)
清炖飞龙	(14)
枸杞炖蛇皮	(15)
德莫利炖活鱼	(15)
清炖白鱼	(16)
侉炖鱼	(17)

泥鳅炖豆腐	(18)
鲫鱼炖豆腐	(19)
鲶鱼炖茄子	(19)
萝卜丝鲶鱼汤	(20)
鲶鱼菜汤	(21)
奶汤鲫鱼	(22)
淮杞炖生鱼	(23)
糯米炖鲤鱼	(24)
醋椒活鱼	(24)
鲜炖鲜	(25)
清炖龙鱼肠	(26)
乳油炖猴头	(27)
奶油广肚	(27)
泡菜鱼	(28)
炖鲭鱼头尾	(29)
鲫鱼炖蛋	(30)
炖蛭把	(30)
炖口蘑龙凤球	(31)
沙锅鱼头豆腐	(32)
辣鱼粉皮	(33)

海狗鱼炖鸡·····	(34)	草菇炖鸭掌·····	(53)
红豆炖鲤鱼·····	(34)	炖神仙鸭子·····	(53)
枸杞炖白鸽·····	(35)	棉花炖鸡·····	(54)
冬瓜炖胗球·····	(36)	冬瓜碎炖鸭·····	(55)
鸡米炖腰丁·····	(36)	清炖鸡酥·····	(55)
清炖鸡·····	(37)	粉条炖鸡块·····	(57)
清炖鲜蘑鸡块·····	(38)	土豆炖小鸡·····	(57)
玉液炖鸡·····	(39)	蘑菇炖小鸡·····	(58)
虫草炖鸡·····	(39)	家常炖鹅·····	(59)
当归鸡·····	(40)	冬瓜炖田鸡·····	(60)
清炖肥兔·····	(41)	侉炖田鸡腿·····	(60)
月母鸡汤·····	(41)	清炖狮子头·····	(61)
雪菜野鸭汤·····	(42)	清炖牛肉·····	(62)
清炖八宝鸭·····	(43)	清汤酥肉·····	(63)
清炖柠檬鸭·····	(44)	排骨炖豆角·····	(64)
啤酒炖鸡·····	(45)	土豆炖牛肉·····	(65)
咖喱鸡块·····	(46)	西红柿炖牛肉·····	(65)
清炖全鸭·····	(46)	排骨炖粉条·····	(66)
御府鸭块·····	(47)	乳汤炖蹄筋·····	(67)
红炖腐皮鸡·····	(48)	螺炖肘花·····	(68)
虫草炖白鸽·····	(49)	时蔬炖牛肉·····	(69)
绿豆炖田鸡·····	(50)	咖喱牛肉·····	(69)
婆参炖鸡·····	(50)	单县羊肉汤·····	(70)
双脚炖鸭·····	(51)	乳汤炖拆骨肉·····	(71)
冬瓜炖鸡·····	(52)	干菜炖肉·····	(72)

白蹄汤·····	(73)	三、煨	
白炖占肉·····	(73)	红煨鱼翅·····	(93)
乳汤炖吊子·····	(75)	煨鱼片·····	(94)
冬果炖羊肉·····	(75)	煨海米鸡蛋·····	(95)
川味炖吊子·····	(76)	煨鲜乌鱼丝·····	(96)
杂碎汤·····	(77)	煨三鲜·····	(96)
三下锅·····	(78)	佛跳墙·····	(97)
土豆炖肘子·····	(78)	游龙戏凤·····	(99)
清炖金茸·····	(79)	沙锅鱼块·····	(100)
玛瑙炖豆腐·····	(80)	坛子鸡·····	(101)
萝卜炖牛肉·····	(81)	沙锅鸡块·····	(102)
香芋炖排骨·····	(82)	煨鸡丝蜇头·····	(103)
酸菜炖冻豆腐·····	(82)	当归牛肉·····	(103)
炖肉豆角粉·····	(83)	煨金果豆腐·····	(104)
炖三豆·····	(84)	酥方肉·····	(105)
家常炖豆腐·····	(84)	煨牛肉·····	(106)
口袋豆腐·····	(85)	沙锅牛尾·····	(107)
雪里红炖豆腐·····	(86)	沙锅散丹·····	(108)
清炖茄子·····	(87)	坛子肉·····	(109)
炖肉白菜粉·····	(88)	沙锅杂碎·····	(109)
土豆炖茄子·····	(88)	沙锅狮子头·····	(110)
奶汤炖肚片·····	(89)	沙锅白肉·····	(111)
鲜咸炖冬笋·····	(90)	煨白肚·····	(112)
炖菜核·····	(91)	罐(儿)蹄·····	(113)
清炖凤尾笋汤·····	(92)	煨里脊·····	(113)

沙锅排骨	(114)	红煨排骨	(119)
沙锅白菜	(115)	红煨方肉	(120)
沙锅豆腐	(115)	沙锅鱼头	(121)
沙锅丸子	(116)	烧煨面筋条	(122)
红煨狗肉	(117)	冬菇粉丝牛肉汤	(123)
糟煨冬笋	(118)	煨白汁鸡	(124)
沙锅时蔬	(118)		

一、熬

熬：熬方法与炖相似，不同的是熬菜先用葱、姜炆锅，将主料煸炒，再加入汤水，同时汤水要比炖菜的多。

家常熬茄子

1. 原料

- (1) 主料：茄子 500 克，瘦猪肉 50 克。
- (2) 辅料：小虾皮 25 克，香菜 10 克。
- (3) 调料：豆油 75 克，一级酱油 10 克，精盐 5 克，清汤 500 克，葱花 10 克，姜末 5 克。

2. 制作过程

(1) 将茄子洗干净撕成小块，猪肉切成薄片，虾皮用水浸泡，香菜摘洗干净切成 2.5 厘米的段。

(2) 大勺内放豆油稍热，放肉片炒散，加葱花、姜末、酱油略炒，放茄子翻炒，茄子煸成油亮加汤、精盐、小虾皮，烧开后，用小火熬制熟烂，视汤汁剩 1/2 时出勺放上香菜即成。

3. 成品特点

茄子软烂浓香，菜汤鲜而不腻

家常熬鲤鱼

1. 原料

- (1) 主料：净鲤鱼 750 克。
- (2) 辅料：肥瘦猪肉 50 克，香菜 10 克。
- (3) 调料：豆油 100 克，一级酱油 15 克，精盐 1.5 克，料酒 5 克，白糖 5 克，9°米醋 3 克，姜片 5 克，葱段 10 克，大料 2 克，清汤 500 克，芝麻油 5 克，味精 2 克。

2. 制作过程

- (1) 将加工好的净鱼擦干水分，鱼身两面制成一字斜刀口，肉切薄片，香菜摘洗干净切成 3 厘米长段。
- (2) 大勺内放豆油稍热放鱼，待两面煎成黄色，再放汤、肉片、葱段、姜片、大料、一级酱油、米醋、料酒、白糖、精盐烧开锅后，用小火加热约 20 分钟（中间要将鱼翻一次身）视汤汁剩 1/2 时加芝麻油、味精出勺放上香菜即成。

3. 成品特点

口味咸鲜，鱼形完整，肉质肥嫩。

银绿鲫鱼汤

1. 原料

- (1) 主料：活鲫鱼 2 条（约 500 克）。
- (2) 辅料：白萝卜丝 250 克，小鲫鱼 750 克（做汤用）。

(3) 调料：猪油 200 克，清水 2 500 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克。

2. 制作过程

(1) 大小鲫鱼去鳞，剖腹去内脏，去鳃洗干净。小鲫鱼下滚水锅内氽一下捞出。大勺烧热放一半猪油，先煸葱姜，再将小鲫鱼下勺煸干水分，烹入料酒，加上清水烧开。待汤汁收至剩约 1/2 时，将鱼渣捞净，再将汤过滤待用。

(2) 大鲫鱼两面用刀剖斜刀口，下开水中氽一下捞出，再放冷水中刮净黑皮膜。

(3) 大勺烧热放另一半猪油，将鱼下勺两面稍煎一下，烹入料酒，加入鱼汤、精盐、萝卜熬 10 分钟，再放味精、胡椒粉，随即倒入汤斗或汤碗中即可。

3. 成品特点

汤汁奶白，鲜美可口。

家常熬白菜豆腐

1. 原料

(1) 主料：嫩白菜 500 克，水豆腐 300 克。

(2) 辅料：肥瘦猪肉 50 克，香菜 5 克。

(3) 调料：熟猪油 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，鲜汤 500 克。

2. 制作过程

(1) 将猪肉切成薄片，白菜洗干净后切成排骨块用水焯

后投凉。豆腐也切排骨块用水煮透去豆腥味。

(2) 大勺内放猪油烧热，用葱姜丝炆锅后添汤，放入白菜和肉片，烧开后撇去浮沫，待白菜快熟时放入豆腐加精盐、味精，待豆腐入味（约 10 分钟）放香菜出勺即可。

3. 成品特点

白菜鲜嫩，豆腐细软，汤醇而清淡。

熬鱼架

1. 原料

(1) 主料：鱼 1 条。

(2) 辅料：西红柿 25 克，豆腐 25 克，香菜 5 克。

(3) 调料：猪油 100 克，精盐 4 克，味精 3 克，9°米醋 3 克，胡椒粉 3 克，芝麻油 2 克，葱、姜各 15 克。

2. 制作过程

(1) 鱼头由中间劈两片，脊骨剁块，去掉尾和分翅，用开水烫一下，用凉水投凉。葱一部分切成丝，一部分切成末。姜一部分切成丝，一部分切成末。

(2) 柿子切成桔子瓣。豆腐切 2 厘米见方的块，用水煮透去豆腥味。

(3) 大勺内放猪油烧热后放葱、姜炆锅，添汤、精盐，将鱼头、鱼骨、西红柿放入，待汤熬浓，柿子熟烂时放豆腐、味精、葱姜丝、香菜段、胡椒粉、米醋、芝麻油出勺装碗即成。

3. 成品特点

利用下角料，汤鲜，口味酸辣。

注：鸡架、鸭架均可用此法制做。

肉片熬豆角

1. 原料

(1) 主料：豆角 600 克。

(2) 辅料：肥瘦猪肉 50 克。

(3) 调料：豆油 75 克，葱花 5 克，姜末 3 克，精盐 3 克，一级酱油 10 克，味精 2 克，鲜汤 400 克。

2. 制作过程

(1) 将豆角摘洗干净，用手掰成长 6 厘米的段，猪肉切成薄片。

(2) 将大勺内放上豆油，稍热后放葱姜末炆锅，放肉片炒散，放酱油稍炒后放豆角煸炒，将豆角炒后放精盐，加汤熬煮先用急火烧开，再盖盖用慢火熬制，豆角熟透汤汁剩 1/2 时出勺。

3. 成品特点

菜味浓厚，豆角酥烂。

家常熬黄花鱼

1. 原料

(1) 主料：净黄花鱼 1 条（约 600 克）。

(2) 辅料：肥猪肉膘 50 克，香菜 5 克。

(3) 调料：猪油 10 克，精盐 5 克，9°米醋 5 克，鲜汤 400 克，芝麻油 5 克，味精 2 克，胡椒粉 3 克，葱 15 克，姜 10 克。

2. 制作过程

(1) 将加工好的黄花鱼，用将要开的水浸烫一下，再用凉水泡一下刮去黑皮膜。再将鱼的两面剖成一字斜刀口。肥肉膘切成薄片，香菜摘洗干净切成段，葱一部分切段，另一部分切丝，姜一部分切片，一部分切成丝。

(2) 勺内放猪油烧热添汤烧开，放葱段、姜片，使汤熬成白色再放鱼，肥肉片继续加热，待鱼快熟时去掉葱姜。然后放精盐、味精熬制。葱姜丝、胡椒粉合一起拌匀放入汤中。鱼熟后放米醋、芝麻油、香菜连汤装入大汤斗或大汤碗中即成。

3. 成品特点

咸、鲜、酸、辣清淡。

注：用鲫鱼、鳊鱼也可。

汾香鱼头汤

1. 原料

- (1) 主料：鱼头 1 个（约 500 克）。
- (2) 辅料：冬菇 50 克（湿），冬笋 50 克（罐头）。
- (3) 调料：汾酒 60 克，猪油 50 克，葱、姜各 3 克，料酒 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，鲜汤 750 克。

2. 制作过程

(1) 将鱼头洗干净一劈两片，冬菇片一刀，冬笋切成排骨条。

(2) 大勺内放猪油烧热后，将鱼头两面煎透，烹入料酒，加鲜汤、葱姜丝、精盐、味精调好咸鲜味，再加入汾酒 40 克，用盖盖上将汤烧开滚至奶白色，放冬菇、冬笋，放入剩下的汾酒，烧开后出勺即可。

3. 成品特点

鱼头鲜嫩，汤白，酒味芳香。

家常熬萝卜粉丝汤

1. 原料

- (1) 主料：青萝卜 500 克，粉丝 100 克。
- (2) 辅料：肥瘦猪肉 50 克。
- (3) 调料：熟豆油 75 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱丝 4 克，胡椒粉 1 克，鲜汤 750 克。

2. 制作过程

(1) 将萝卜洗净切成 0.15 厘米粗细的丝，粉丝用热水烫软，猪肉切成丝。

(2) 大勺内放豆油稍热时放葱丝炆锅，随后放肉丝炒散，加鲜汤烧开后放萝卜丝、粉丝，待萝卜丝熟后放精盐、味精调鲜咸味，加胡椒粉开锅后出勺即可。

3. 成品特点

汤味鲜醇，清淡不腻。

大头菜西红柿熬土豆

1. 原料

(1) 主料：大头菜 600 克，土豆 400 克。

(2) 辅料：肥瘦肉 50 克，西红柿 200 克。

(3) 调料：猪油 100 克，番茄酱 50 克，精盐 5 克，白糖 1 克，元葱 10 克，葱姜末各 2 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，鲜汤 1 000 克。

2. 制作过程

(1) 将大头菜洗干净切成棱形块，土豆去皮洗净切成块，西红柿洗净切成桔子瓣，元葱切成丁，猪肉切成片。

(2) 勺内放 50 克猪油烧热后放元葱炆锅，随后放西红柿，白糖煸炒，再放番茄酱、精盐 1 克、胡椒粉炒熟后出勺备用。

(3) 大勺内放入剩下的猪油烧热后放葱姜末炆锅，放猪肉片炒散，再放大头菜和土豆炒均匀后加汤熬制，土豆熟后

再加入炒好的西红柿、精盐、味精熬制片刻即成。

3. 成品特点

汤色微红，菜味鲜醇。

注：若所用鲜汤为牛肉汤味道更好。

清炖驼掌

鱼甲鱼骨

1. 主料：驼掌 1000 克。

2. 原料：

(1) 主料：鱼甲鱼骨 1 只 (约 750 克)。

(2) 辅料：葱 200 克，姜 100 克。

(3) 调料：料酒 200 克，胡椒粉 10 克，精盐 5 克，葱 15 克，姜 5 克，胡椒粉 1000 克。

3. 制作过程

(1) 将甲鱼洗净，用开水烫一下，刮去黑皮，

二、炖

炖：是一种运用比较广泛的烹调方法。先用调料炆锅，冲入汤水，投入主料或配料，先用旺火烧开再用小火煮熟烂。炖的主料多为动物性、韧性原料。植物性原料多为质地坚硬的块状。炖菜要求质地软烂，原汁原味。

不隔水炖：将原料直接放入锅内，加汤和主料、调料等直接放在火上加热的方法为不隔水炖。

隔水炖：将原料装在容器上加汤和调味品、放在水锅中加热而成熟的方法。这种方面用得较少，但这种炖法，菜肴的汤汁非常清，家庭常用的是不隔水炖较多。

清炖甲鱼

1. 原料

(1) 主料：活甲鱼 1 只（约 750 克）。

(2) 辅料：鸡腿肉 500 克，冬笋 100 克。

(3) 调料：熟豆油 500 克，猪油 100 克，料酒 10 克，精盐 5 克，葱 15 克，姜 5 克，鸡汤 1 000 克。

2. 制作过程

(1) 将甲鱼剁掉头，放血，用开水烫一下，刮去黑皮膜，