

家常炖菜

主编 张慧 姜立滨 / 摄影 何维 / 撰文 雨霏

家常炖菜



内蒙古
科学技术
出版社

目 录

双珍炖豆腐·····(1)	醋椒羊肉·····(22)
土豆鱼块·····(2)	黄鳝炖豆腐·····(23)
连鱼豆腐·····(3)	鲜奶鲍翅炖鸭舌·····(24)
鲨鱼珍蘑炖鸽蛋·····(4)	香菇三圆菜胆·····(25)
药膳海肠炖海带·····(5)	肥鸭炖土豆·····(26)
猪手地鲜·····(6)	排骨炖冬瓜·····(27)
猪肉粉条炖土豆·····(7)	大炖菜·····(28)
银丝鲜虾·····(8)	猪肉炖蛇瓜·····(29)
红汤萝卜羊排·····(9)	山野菜烩竹蛭·····(30)
红参排骨·····(10)	文蛤茼蒿炖豆腐·····(31)
银针百叶·····(11)	金刚玉炖凤翅·····(32)
益气山药炖乌鸡·····(12)	渍菜排骨炖凤翅·····(33)
干菜护心肉·····(13)	牛肉狮子头·····(34)
山耳炖猪手·····(14)	鸡肉炖滑蘑·····(35)
鲫鱼炖冬瓜·····(15)	炸鸭豆腐·····(36)
排骨豆腐炖芽菜·····(16)	嘎牙子(鲇鱼)炖土豆·····(37)
珊瑚鸡柳·····(17)	大补猪手·····(38)
太骨棒炖酸菜粉条·····(18)	干笋炖咸鸭·····(39)
牛筋菜头粉·····(19)	牛舌炖土豆·····(40)
龙头豆腐·····(20)	牛肉炖萝卜·····(41)
腊肠炖茄盒·····(21)	泥龙炖豆腐·····(42)

血肠白肉炖酸菜·····(43)
大肉炖黄蘑·····(44)
鲤鱼锅仔·····(45)
牛蛙土豆·····(46)
猪肉炖粉条·····(47)
双节三黄鸡·····(48)
小鸡炖蘑菇·····(49)
兔肉炖豆筋·····(50)
康师傅炖鱼·····(51)
牛肉炖柿子·····(52)
雪菜炖豆腐·····(53)
炖大鹅·····(54)
人参甲鱼·····(55)
鱼头豆腐·····(56)
熏肉炖鸡脯·····(57)
家常炖丸子·····(58)
炖鹿肉(驴肉)·····(59)
家常炖豆角·····(60)
家常炖菜·····(61)
珍菌烩·····(62)
鲑鱼炖茄子·····(63)
三色肉段·····(64)
牛头肉炖萝卜·····(65)
鱼籽茼蒿·····(66)
肠粉菜豆·····(67)
鸡块冬瓜仔蘑·····(68)
山榛炖山鱼·····(69)
人参小枣炖江鱼·····(70)
海鲜炖豆腐·····(71)

炖猪肚·····(72)
酱炖小土豆·····(73)
鱼籽炖豆腐·····(74)
家常炖豆腐·····(75)
炖鸡蛋·····(76)
虾酱炖豆腐·····(77)
凤腿珍珠·····(78)
牛肉炖蘑菇·····(79)
牛肉炖茼蒿·····(80)
苏泊(soup)汤·····(81)
排骨炖土豆·····(82)
雪鱼菜胆·····(83)
菜头香椿·····(84)
鸡关节炖蘑菇·····(85)
家常炖豆腐·····(86)
珍珠丸子·····(87)
家常熬白菜·····(88)
肉丸豆腐·····(89)
猪肉炖海带·····(90)
药膳羊蹄·····(91)
豆干炖大肠·····(92)
肉丸空心粉·····(93)
炖南瓜(倭瓜)·····(94)
羊肉焖蛋·····(95)
芥菜炖菜豆·····(96)
乌鸡炖猴头·····(97)
野鸭猴头·····(98)
肉味冬瓜·····(99)
土豆炖茄子·····(100)



双珍炖豆腐

原料：水发香菇、草菇、豆腐、水发黄豆、海米、葱丝等适量。
盐、酒、糖、醋适量。

制法：锅内加鲜汤，加入原料，烧开后文火炖至豆腐入味出锅。





土豆鱼块

原料：鲤鱼一条(有条件可用其他鱼如武昌鱼、鲫鱼等代替)，土豆适量，食用油、红辣椒、姜片、葱段、蒜瓣、盐、味素、料酒、白醋适量。

制法：土豆切块后过油，鱼切块后用开水焯一下去腥味，勺内放少许食用油烧热，放葱、姜、红辣椒炒出香味，添汤，放鱼块和土豆，用急火烧开，转入慢火炖至酥烂，放盐、糖、料酒、白醋调成鲜口味，待入味后加入适量味素出勺即可。

(周连华制作)





莲鱼豆腐

原料: 白鲢(花鲢)一条约1500克, 豆腐300克, 姜片、蒜瓣、花椒、葱段、红辣椒、香菜、料酒、白醋、盐、糖、味素等适量。

制法: 净鲢鱼用热油煎至两面呈深黄色, 用适量料酒、白醋烹制, 添汤, 豆腐切块过油后与花椒、葱段、姜片等一起加入, 急火烧开后转为慢火炖至鱼肉入味, 放盐、糖调成鲜酸甜口味, 待汤浓味鲜, 放入味素、香菜出勺即可。

(固永志制作)



鲨鱼珍蘑炖鸽蛋

原料：鲨鱼，榛蘑(或其他种类蘑菇)，鸽蛋，黄花菜适量，葱、姜、蒜、花椒、食用油、糖、醋、酒、盐、味素适量。

制法：将鲨鱼用开水焯后去鳞切成块。榛蘑用开水发好，鸽蛋煮熟去皮。炒勺内放食用油加热，放葱、姜、蒜炒出香味，添入鲜汤，放入其他原料微火炖至鱼肉入味加味素即可。

(魏志春制作)





药膳海肠炖海带

原料：药膳、海肠、海带、桐蒿、蛎蝗、葱、姜、枸杞及中药和盐、酒、糖、醋、味素等适量。

制法：勺内加鲜汤，除味素外放入其他所有原料，烧开后慢火炖至原料入味，加味素出锅。





·猪手地鲜

原料：熟猪手去骨、茄子、土豆、鸡蛋、海米及辣酱、葱、姜、辣椒和糖、酒、醋、盐、油等。

制法：土豆煮熟去皮制泥，加入调味料和鸡蛋，拌匀做成丸子，过油炸至金黄色。茄子切块炸熟，锅内放底油炒葱、姜、辣椒、辣酱，添汤加入主料和其他辅助料，急火烧开，慢火炖至入味。(白金龙制作)

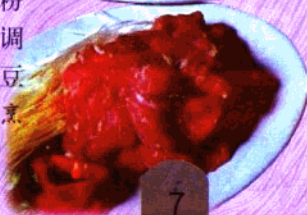




猪肉粉条炖土豆

原料：猪里脊肉、粉条、土豆适量，辣椒、葱、姜、糖、醋、盐适量，香菜少许。

制法：猪里脊切片，土豆去皮切块，放入锅内，加汤适量，放入粉条，依口味放入各种调料，烧开后小火炖土豆酥烂。(刘圆财，特级烹调师)



银丝鲜虾

原料：鲜虾、萝卜、粉丝及葱、香菜、糖、酒、醋、盐等调料适量。

制法：萝卜切成丝，锅内加入鲜汤，放入鲜虾、萝卜丝、粉条，加入葱，依口味加入其他调料，烧开后文火炖至粉丝适口加香菜出锅。（宁清林，特级烹调师）

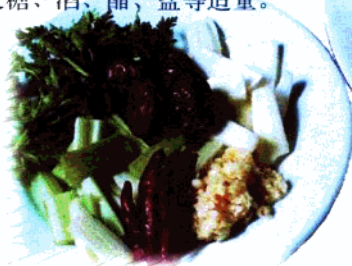


红汤萝卜羊排

原料：熟羊排，白萝卜，银耳，红辣椒，红辣酱，大枣，葱，西芹，香菜及糖、酒、醋、盐等适量。

制法：羊排切块，萝卜洗净切块，勺内放底油烧热放入红辣酱、葱炒出香味，放入羊排炒后加入鲜汤、辣叔、银耳、大枣、萝卜、西芹，依口味放入糖、酒、醋、盐，慢火炖至羊排酥烂入味，加香菜出勺。

（何强，特一级厨师）



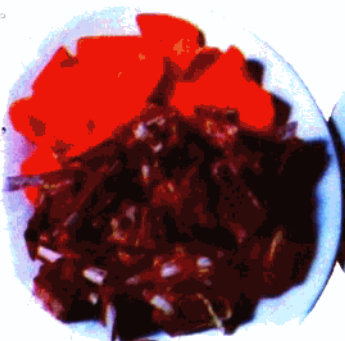


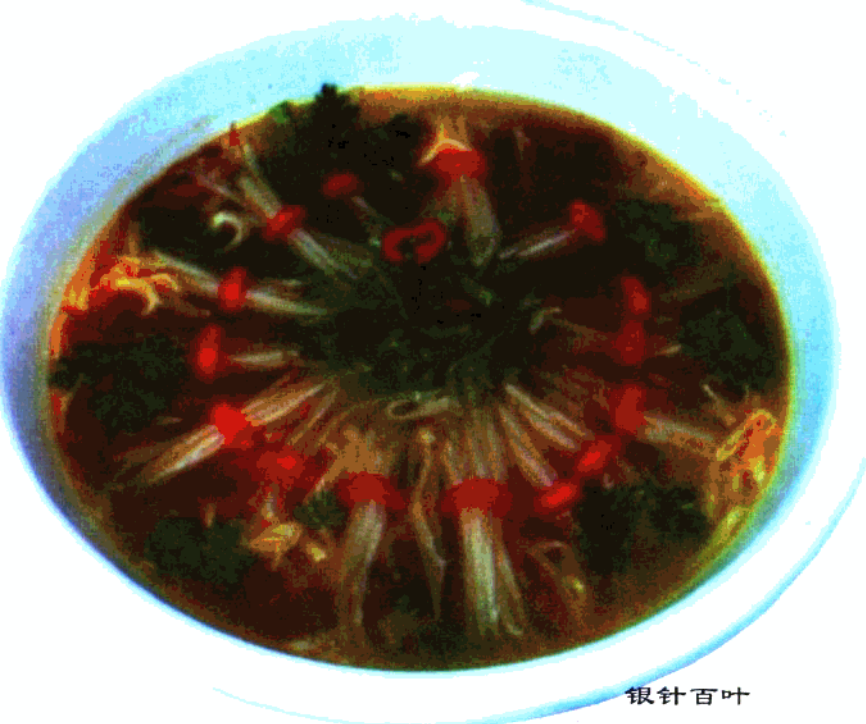
红参排骨

原料: 猪排骨、胡萝卜、香叶、红辣椒、元葱、香菜及糖、酒、醋、盐等适量。

制法: 排骨煮熟切块，胡萝卜洗净切块，元葱切条，勺内放底油炆锅，将排骨和胡萝卜放入勺内炒后，加入鲜汤，依个人口味放入调料调成咸鲜口味，炖至排骨酥烂入味，加香菜出勺。

(王东文、特级厨师)





银针百叶

原料：牛(或羊)百叶，豆芽，芥兰，红辣椒，葱，姜及糖、酒、醋、盐、味素、食用油适量。

制法：炖锅内放入底油烧热，加入葱、姜丝炒出香味，将百叶切丝，豆芽(可掐去两头)用红辣椒条套住(如图)放入锅内，放入鲜汤、芥兰，依爱好调咸酸或咸甜口味，炖至百叶入味加味素出锅。

(李辉，特一级厨师)



益气山药炖乌鸡

原料：乌鸡1只，山药300克，鲜人参1~2棵，枸杞4克，红枣6个，油菜心2~5棵，葱、姜、盐、胡椒粉、鸡精、香麻油适量。

制法：山药去皮切滚刀块，净乌鸡洗净斩切成块，炖锅加水适量烧开，将乌鸡、山药打水焯，净锅加高汤和乌鸡、山药煮至汤呈乳白色，放入其他调味料，依个人爱好调咸鲜口味，出锅淋香麻油。

(吴家龙制作)





干菜护心肉

原料：熟猪护心肉，发好干菜适量，葱、姜、川椒、盐、味素、香油少许。

制法：勺内放入底油，加热，放入葱、姜炒出香味，加入鲜汤及调味品，再放入护心肉、发好干菜，烧开后文火炖至肉入味，淋香油即可。

（崔建国、特级烹调师）





山耳炖猪手

原料: 熟猪手, 山木耳, 枸杞, 葱, 姜及盐、醋、酒、糖等适量。

制法: 锅内加底油加热, 放葱、姜炒至出香味, 加入鲜汤和调味品, 再将猪手斩成块和水发木耳、枸杞一起放入炖锅, 炖至猪手入味即成。

(张红雷制作)

