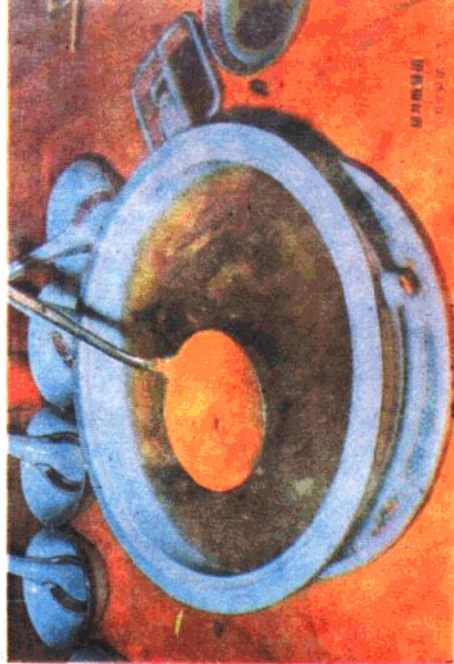


炖品

100种



吃在广州小丛书





TS972.1
356



写在前面的话

本书所介绍的是用炖的方法来烹制的食谱。炖品在筵席菜中占着相当重要的位置，在家常菜中也是不可缺少的，更常用于食疗方面。

炖，是用炖盅放入经过处理的材料，加适量上汤（或清水）和调味料，封盖，放在烹炖器内，隔水用温火慢慢将之炖至酥烂而成。采取此法将食物烹调，目的在于获得浓郁的汤水，这种汤水既保持食物之原味，且具丰富的营养。因味和养分在烹调的长过程中，大部分融在汤水里。故一般烹调滋补食品，皆用此法处理。

本书挑选编入的100种炖品食谱中，其主料多取自家禽、家畜、山珍野味、水产和植物，配以调味料或配以药材。

这些炖品，既有在喜庆场合中的筵席大菜，也有四季时令适宜进食的和用作治疗功效进补的。还有滋润的甜品，适于家庭式款客自用。

目 次

炖品烹 调须知.....	(1)
田七汽锅鸡.....	(4)
金华玉液炖子鸡.....	(4)
东江八宝炖全鸡.....	(5)
元蹄炖鸡.....	(6)
花胶炖子鸡.....	(7)
淮杞炖鸡.....	(7)
香菇炖春鸡.....	(8)
墨鱼炖鸡.....	(8)
清炖老母鸡.....	(9)
岭南荔枝鸡.....	(10)
杜仲炖鸡.....	(10)
鹿茸炖鸡.....	(11)
北芪炖鸡.....	(11)
西洋菜炖凤凰鸭.....	(12)
炖金华八宝蛋.....	(12)
紫洞荷花鸭.....	(13)
清炖八宝鸭.....	(14)
碧绿菜胆全烧鸭.....	(15)
潮州柠檬炖鸭.....	(16)
红炖全鸭.....	(17)
冬虫夏草炖肥鸭.....	(18)

胡椒炖鸭·····	(19)
金华笋片炖全烧鸭·····	(19)
新会陈皮炖全鸭·····	(20)
冬瓜瑶柱陈皮鸭·····	(20)
香菇炖米鸭·····	(21)
清炖蜘蛛鸭·····	(21)
毛瓜炖金银鸭·····	(22)
台湾清炖大鸭·····	(23)
荷香消暑全鸭·····	(23)
扁尖炖老鸭·····	(24)
清炖鲜陈肾·····	(24)
冬虫夏草炖双鸽·····	(25)
鲍翅炖双鸽·····	(26)
银耳炖双鸽·····	(27)
椰子炖乳鸽·····	(27)
金华香菇炖乳鸽·····	(28)
清炖乳鸽·····	(28)
党参炖乳鸽·····	(29)
北菇炖双鸽·····	(30)
炖元蹄·····	(30)
苏州红炖肉·····	(31)
扬州清炖狮子头·····	(31)
凤鸡炖狮子头·····	(32)
淮杞炖猪脑·····	(33)
天麻炖猪脑·····	(33)
川芎白芷炖猪脑·····	(34)
台湾猪肚炖冬菇·····	(34)

清炖猪肚·····	(35)
原椒炖猪肚·····	(35)
朱砂炖猪心·····	(36)
当归首乌炖牛腰·····	(36)
淮杞炖牛腩·····	(37)
五香炖羊肉·····	(37)
淮杞炖羊肉·····	(38)
马蹄炖草羊·····	(39)
北芪党参炖羊肉·····	(39)
乌豆炖羊头蹄·····	(40)
清炖羊头蹄·····	(40)
淮杞炖兔肉·····	(41)
北芪党参炖兔肉·····	(42)
鲜菇炖香肉·····	(42)
鸡炖熊掌·····	(43)
清炖鹿冲·····	(44)
花胶炖鹧鸪·····	(45)
冬虫夏草炖鹧鸪·····	(46)
芪杏炖鹧鸪·····	(47)
党参炖斑鸠·····	(47)
清炖蜆鸭·····	(48)
冬虫夏草响螺炖蜆鸭·····	(48)
金华糯米酒炖蜆鸭·····	(49)
鮑鱼鳖肚炖蜆鸭·····	(50)
沉鱼落雁·····	(50)
冬虫夏草炖山瑞·····	(51)
淮杞炖山瑞·····	(52)

北芪党参炖山瑞	(52)
清炖果子狸	(53)
参芪炖山甲	(53)
茯苓龟龄炖穿山甲	(54)
南蛇炖鸡	(55)
花胶蜆鸭炖三蛇	(56)
花胶鲍丝炖五蛇	(57)
燕窝巧炖金银丝	(58)
炖原汤三仙一品盆	(58)
清炖燕窝	(59)
燕液藏珠	(59)
鲍鱼炖鸡	(60)
鲍翅炖鸡	(61)
凤胎鱼翅	(61)
鸭包大裙翅	(63)
潮州红炖大海螺	(64)
淮杞炖水鱼	(65)
金华元蹄炖水鱼	(65)
凤爪鱼肚炖水鱼	(66)
嫣红糯米酒炖金鲤	(67)
糯米炖鲤鱼	(68)
煎炖鲜鲈鱼	(68)
北芪党参炖海狗鱼	(69)
糯米炖海狗鱼	(70)
川芎白芷炖鱼头	(70)
清炖鳊鱼	(71)
糟鸭头炖鲫鱼	(71)

炖生鳝	(72)
瑶柱炖田鸡	(73)
鸡蛋炖禾虫	(74)
鲜蛋炖蟹茸	(74)
岭南鲍燕椰子盅	(75)
北菇椰子盅	(76)
清炖冬瓜盅	(76)
杂锦冬瓜盅	(77)
上素冬瓜盅	(79)
潮州田鸡冬瓜盅	(80)
消暑西瓜鸡	(81)
鲜莲西瓜盅	(82)
清炖花菇	(83)
清炖凤尾笋	(83)
冰糖炖燕窝	(84)
冰糖炖元杏银耳	(84)
鲜奶椰汁炖银耳	(85)
鲜奶炖鸡蛋	(85)
川贝炖雪梨	(86)
冰糖炖西洋菜	(87)
百合莲子木瓜盅	(87)
冰糖炖木瓜	(88)
蜜蜡湘莲	(88)
附：常用食谱烹饪须知	(90)

炖品烹调须知

炖器：

主要包括炖盆（炖窝）、瓦盅、瓷盅、海碗（大碗）、鼎和瓦锅（砂锅）等等。

其他还有铝锅、电饭锅、铁锅和蒸笼，等等。

材料：

取自家禽、家畜、山珍野味、水产和植物，配以药材、调味料等。凡清炖禽畜、山珍野味和其中一部分水产如水鱼之类的肉类，都必须放入大热水中烫一烫，使去其腥味、膻味和清除血污。

药材：

包括淮山、杞子、冬虫夏草（冬虫草）、龙眼肉（元肉）、南杏、北杏、银耳（雪耳）、川贝、茯苓、当归、北芪、党参、首乌、川芎、白芷、天麻、田七、杜仲、鹿茸、巴戟天和朱砂等等。在中药店铺有售。

调味料：

盐（一般指熟的精盐）、生抽（酱油）、糖、酒、味素、麻油和胡椒粉等，但因各人口味不同，所用调料之浓淡不一，故一般先以淡为佳，上桌前再调味才供奉。

至于注入炖品中作为汤水之上汤，有用火腿脚、老鸡、瘦猪肉、姜加清水熬煮成；也有用海参、冬菇、江瑶柱、大地鱼、瘦肉等料熬煮成，可因地取材而定。二汤，则以煮过上汤的材料，加水熬煮而成。其味没有上汤那么浓而色较清。注入炖品中的除上汤外，还有清汤、冷开水（水煮沸候

冷)或清水。为使炖品保持原味,每每用纱纸撕成阔条,以清水浸湿,封贴在盅盖与炖盅间之缝隙处。以免锅中沸水滚起时渗入炖品内。

炖法:

炖的方法,主要分红炖和清炖两种。先将主料用油爆过,才放入炖盅内,加上配料和清水,清水以浸过面料为度;然后放入烹炖器中,隔水用慢火炖酥,是为红炖。清炖是将肉类用料放入大热水中川水后,洗净,和配料放入炖盅内,加上汤或清水,放锅中或蒸笼内隔水炖之。亦有将适量汤水和配料放入瓦锅中,用大火烧沸,然后放下处理过的主料,改用慢火炖之。

烹炖方式:

1. 把锅洗净,注入适量清水,放入封盖好的炖盅,使其平稳地落在水中,水的分量以不到炖盅高的一半为度(因水过高,煮沸时,会注入炖盅内)。盖上锅盖,用大火煮十五分钟,候锅中水沸,即改用慢火,将之炖约四小时左右。

2. 把锅洗净,注入适量清水,取一高脚垫子或架子,平稳地放在水中,封盖好的炖盅则放在垫子上。水的分量以未浸过垫面为度,使炖盅底离开水面,盖上锅盖,用大火煮约十五分钟,候锅中水煮沸,即改用慢火,将之炖约四小时左右。

3. 将大锅洗净,注入适量清水烧沸,放上蒸笼,把封盖好的炖盅稳放蒸笼上,盖上蒸笼盖,用慢火炖约三、四小时即成。

注意事项:

1. 在烹炖时,所用的烹炖器具,可根据实际情况而定,采用任何一种均可。至于烹炖时间的长短,可依所炖材

料而定，只要将材料炖至酥烂即成。在烹炖过程中，必须时加注意烹炖器内的沸水，因时间太长会将沸水炖干，故中途每隔一小时许，须添加入沸水一次，切勿加入冷水。将沸水从烹炖器的边缘加入即成，不要将烹炖器之盖子揭起。

2. 烹炖的火候，一般先以大火将烹器内之水烧沸，然后改用慢火（温火，或文火）慢慢地炖至酥烂即成。

田七汽锅鸡

用料：

田七粉四钱

盐、胡椒粉各少许

嫩母鸡（二斤）一只

制法：

①选买肥嫩母鸡（一般指上鸡，在广东一带称为“鸡项”，是指未生过蛋的嫩母鸡），剖净除内脏，洗净、切块。

②将鸡块放入洁净之汽锅内，加田七粉盖好。把汽锅放置在一盛有清水的锅上（此锅必须小于汽锅身），汽锅底部离锅中之水面约两、三寸，汽锅与锅之连接处则用洁净湿布围垫，以免蒸气从该处溜出；用旺火（猛火或大火）炖约一小时即成，加盐和胡椒粉调味供用。

▲因锅内之汤水乃由不含任何杂质的蒸气所凝成，故其色泽清晰，味鲜美甘香，鸡肉嫩滑，药力和鸡之营养均得到充分保存，实为珍贵的滋补品。有强心、益气、补血、降胆固醇和降血压之功效。

金华玉液炖子鸡

用料：

肥嫩子鸡（二斤）一只

章鱼（三两）二只

瘦金华火腿一两半

味精少许

细盐半茶匙

绍酒半茶匙

上汤四杯

姜三片

鲜奶一瓶

制法：

①章鱼用水浸软，洗净，切小件；选购肥嫩子鸡（即嫩公鸡），去毛洗净，在背部进刀将之剖开，取出内脏后，放煮沸水中烫片刻，取出置清水中冲净，鸡之内脏通洗净，亦烫一烫备用。

②取一较大之炖盅洗净，先放入章鱼、鸡杂，鸡铺放在章鱼上（其皮背向上，胸朝下），注入上汤，调下火腿汁、味素、细盐、绍酒及姜片，盖上盅盖，放煮沸水中隔水炖约两小时左右（揭开盖，用筷子轻轻插入，如可轻易穿进皮肉里，则证明已足够火候），取出姜片，倒入鲜奶，盖上再炖十五至二十分钟，即可取出调味供用。

▲火腿汁可用瘦火腿切丝，用少许清水煮透取其汁。

东江八宝炖全鸡

用料：

- | | | | | | |
|-----|---|----------|-----|---|------------|
| (1) | { | 光鸡（二斤）一只 | (2) | { | 栗子肉二两 |
| | | 猪瘦肉八两 | | | 莲子二两 |
| | | 鲑鱼一两半 | | | 苡仁四汤匙 |
| | | 火腿一两 | | | 干虾仁（虾米）一汤匙 |
| | | 冬菇一两 | | | 盐一茶匙半 |
| | | 猪油四汤匙 | (3) | { | 味精四分之一茶匙 |
| | | | | | 胡椒粉少许 |

制法：

①把光鸡洗净，从鸡尾端开一个约一寸半左右的切口，

小心取出背骨、胸骨和内脏，切勿将鸡皮弄破。猪瘦肉放沸水中烫熟切粒。

②鱿鱼、冬菇分别洗净浸软，与火腿肉同切粒。栗子肉和苡仁分别用水煮酥，莲子煮酥去皮去芯。干虾仁用水洗净稍浸备用。

③将（1）料、（2）料和干虾仁同放大碗中，加调味（3）料腌拌匀。用锅放下猪油四汤匙将各料炒熟，与瘦肉粒同填入鸡肚里，并用线把切口缝好，以免各料散出。

④取炖盆盛上鸡只，放入蒸笼锅中，盖上蒸笼盖，炖约二小时左右可熟。取出拆去缝线，斩件摆成鸡形供用。

元 蹄 炖 鸡

用料：

肥嫩母鸡（二市斤）一只

火腿一两

冬菇六只

姜二片

元蹄（一斤四两）一只

酒一汤匙

盐少许

碎冰糖少许

制法：

①将肥嫩母鸡剖好，去毛洗净，用刀从背脊处剖开，取出内脏，放沸水锅中烫片刻，取出洗净。元蹄刮洗净，亦放沸水锅中烫熟。取出放清水中洗去油腻。火腿切厚片，冬菇用清水浸软，去蒂洗净。

②把鸡放入炖盅内，然后放下元蹄、火腿、冬菇和姜片，注入冷开水至八成满，加酒、盐、糖调味，盖密，上蒸笼锅内炖约一小时半至二小时左右。候肉料酥烂即可端出，调味上桌。

花胶炖子鸡

用料：

子鸡（二斤四两）一只	姜二片
花胶（鳔鱼肚）六两	酒半汤匙
瘦肉四两	

制法：

- ①买嫩子鸡剖洗干净，瘦肉洗净备用。
- ②花胶洗净，用温水浸软，取姜四片、青葱四条、蒜头两粒起锅，洒下半汤匙酒，注入两大碗（汤碗）清水，放下花胶烫水十五分钟左右，取出置炖盅内。
- ③将鸡、瘦肉、姜二片、酒半汤匙先后放入炖盅内，注入大半盅冷开水，盖好盅盖，隔水炖三小时半左右，调味端出，即成一款滋阴的炖品。

淮杞炖鸡

用料：

	嫩光鸡（一斤半）一只	
	淮山角十六片	
(1)	{	杞子二汤匙
		姜四片
		陈皮一角
		清水（或上汤）五杯

制法：

- ①买肥嫩光鸡，洗净斩开两边，用酒一汤匙、生抽二茶

匙腌匀鸡肚内。陈皮用少许清水浸软、洗净。

②将(1)料放入一洁净炖盅内，放下鸡，注入冷开水适量，加盐调味，盖上盅盖，放入沸水锅中，盖上，隔水用大火炖十五分钟。然后改用慢火，炖约三小时左右，原盅端出供用。

香菇炖春鸡

用料：

春鸡(二斤)一只

香菇十二只

酒一汤匙

姜四片

鸡油二汤匙

葱白一条

制法：

①买肥嫩母鸡，整只洗净去内脏，并放沸水内煮二十分钟取出，从鸡背剖开，放炖盆内。

②香菇浸软，洗净去蒂，与姜、葱、酒同放鸡上，注入适量冷开水，并用纱纸封口，放蒸笼锅内隔水炖约二小时左右。浇上鸡油，即可端出供用。

墨鱼炖鸡

用料：

油鸡(二斤半)一只

墨鱼六两

黄酒一茶匙半

盐一茶匙

姜二片

味精少许

葱二条

胡椒粉少许