



“ストウブ”でいつもの料理をもっとおいしく！

用铸铁锅 做好吃的料理

〔日〕今泉久美 著 阳希 译



营养不流失 | 省时又美味
72道简单健康的食谱

南海出版公司



用铸铁锅 做好吃的料理

〔日〕今泉久美 著 阳希 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

用铸铁锅做好吃的料理 / (日) 今泉久美著 ; 阳希译. — 海口 : 南海出版公司, 2018.2
ISBN 978-7-5442-5801-2

I. ①用… II. ①今… ②阳… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第213863号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-045

“STAUBE” de Itsumono Ryouri wo Motto Oishiku!

© Kumi Imaizumi 2010

Originally published in Japan in 2010 by EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN
BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with BUNKA
PUBLISHING BUREAU through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved

用铸铁锅做好吃的料理

〔日〕今泉久美 著

阳希 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
特邀编辑 郭 婷
装帧设计 朱 琳
内文制作 博远文化

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 5
字 数 60千
版 次 2018年2月第1版
2018年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5801-2
定 价 39.80元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

用铸铁锅，半杯水就可以做白煮蛋 2

用铸铁锅，只需少量汤汁就能快速做出美味的炖菜 4

用铸铁锅，煮出的米饭松软有弹性，而且不粘锅 6

铸铁锅保养说明 73



CONTENTS

焖煮	豉香排骨	11	焖煎	焖煎腌肉佐时蔬	29
	醋烧鸡翅鸡蛋	12		香煎玫瑰鸭脯	30
	红烧肉	13		牛排沙拉	31
	法式红酒炖牛肉	14		迷迭香煎鸡腿	32
	秋葵咖喱鸡肉饭	15		葡萄酒醋烧旗鱼排	33
	白汤关东煮	17		味噌乳酪焗茄子	34
	咖喱菜花沙丁鱼	18		乳酪烧莲藕	35
	红烧鲷鱼头	19		香煎培根佐卷心菜	36
	西式牛腱蔬菜锅	20		醋香茼蒿	36
	狮子头	21		素烧蚕豆	37
	日式炖牛杂	22		素烧番茄	37
	白萝卜炖牛筋肉	23		焖煎洋葱佐鳀鱼酱	38
	普罗旺斯炖菜	24		素烧什锦蘑菇	38
	橄榄油焖夏日时蔬	25		素烧芦笋配太阳蛋	39
	土豆炖牛肉	26		香煎彩椒拌木鱼花	39
	炖芋头	27			

关于本书

- 本书中的盐均为天然盐，糖用的是上白糖，黄油为含盐黄油，奶油用的是动物性鲜奶油。
- 本书中标注的油用的是色拉油，可根据个人喜好选择其他油品。
- 1杯=200毫升，1合=180毫升(1合大米约150克)，1大勺=15毫升，1小勺=5毫升。
- “加热时间”指的是在燃气炉或其他明火炉上加热的的时间(不包括焯水等使用其他锅具烹饪的时间)。如果用的是电磁炉，请酌情调整用时。“静置时间”指的是关火后盖好锅盖，利用锅的余热焖制的时间。

[热锅蒸]	蒸牡蛎	41
	油浸牡蛎	41
	酒焖蛤蜊佐香菜	42
	韩式鱿鱼拌西蓝花	43
	元贝白菜蒸猪肉	44
	棒棒鸡	45
	清蒸毛豆	46
	韩式豆芽拌菜	46
	清蒸南瓜佐酸奶酱	47
	清蒸玉米	47
[蒸笼蒸]	红豆饭	50
	玉子烧	50
	蟹肉滑蛋茶碗蒸	51
[煮米饭]	西班牙鸡肉蛤蜊烩饭	54
	红薯香肠咖喱烩饭	54
	橙香芝麻菜沙拉	55
	芜菁胡萝卜泡菜	55
	中式鸡丝粥	57
	什锦蘑菇饭	58
	五目炊饭	58
	鲷鱼鲜笋饭	59
	蚕豆嫩姜炊饭	59

[焖煮干货]	日式甘煮香菇	62
	煮黑豆	62
	爽口海带卷	63
	鹰嘴豆番茄烩猪肉	65
	墨西哥辣豆酱	65
[油炸]	法式酥炸鲜虾西葫芦	68
	咖喱炸鸡	68
	欧芹乳酪风味炸薯角	69
	鲜虾三叶芹天妇罗	69
[烟熏]	烟熏鲑鱼	72
	烟熏柚子胡椒鸡翅	72
	烟熏元贝	73
[甜点]	蒸布丁	76
	酒香糖渍蜜桃	76
	日式糖渍无花果	76
	姜味夏橙果酱	77
	草莓果酱	77
	蓝莓果酱	77
	胡萝卜蒸蛋糕	78



用铸铁锅 做好吃的料理

〔日〕今泉久美 著 阳希 译

南海出版公司

铸铁锅具有卓越的导热和保温性能。用中火和小火就能充分预热整个锅体，使食材均匀受热。将 1/4 杯水倒入锅中，放入 4 只鸡蛋（常温），然后盖上锅盖、留一点缝隙，开火加热。煮沸后盖严锅盖，小火煮 5 ~ 6 分钟后关火。这时捞出鸡蛋，正好是溏心蛋；继续静置 10 分钟，则是全熟蛋。用最短的加热时间，再利用锅体余热焖熟食物，节约能源、经济实惠。

用铸铁锅，半杯水就可以做白煮蛋

白煮蛋

溏心蛋 煮沸后，转小火煮 5 ~ 6 分钟

全熟蛋 煮沸后，转小火煮 5 ~ 6 分钟



静置时间 10 分钟

适用直径 20 厘米的圆形锅



溏心蛋



全熟蛋

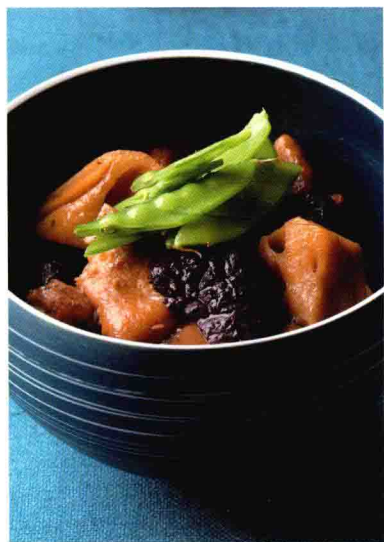


冷藏的鸡蛋恢复常温后，用刀尖在鸡蛋较大的一端轻轻磕一个小洞，或用针扎一个小孔。这样煮好后蛋黄不会变硬，蛋壳也更容易剥离。请根据鸡蛋的大小、数量与温度，灵活调整加热时间、增减水量。请注意，如果锅中的水煮干了，蛋壳会变得焦糊。



拥有密闭性良好的锅盖是铸铁锅的一大特点，锅盖内侧均匀分布着凸起的圆形聚水点。烹饪时，水蒸气上升，在聚水点处凝结成水滴，均匀滴落在锅内。这一过程不断循环，锅中的水分不会流失，保留了食材的原汁原味；同时，这也能加快烹饪速度，保持食材的鲜嫩口感。试做一道日式什锦烧鸡肉吧，鸡肉炒熟后加入莲藕、香菇翻炒，用少量高汤和适量调味料调味，中火煮沸后转小火继续焖煮。锅内的水和蒸汽对流循环，很快就能炖出鲜美多汁的鸡肉。

用铸铁锅，只需少量汤汁就能快速做出美味的炖菜



日式什锦烧鸡肉

加热时间 15 ~ 17 分钟

原料：4 人份 适用直径 24 厘米的圆形锅
去骨鸡腿肉（切成大块）

.....2 块（500 克）

A { 酒..... 1 大勺
酱油、味醂^①..... 各 2 小勺
莲藕（另备少许醋）...2 小段（300 克）
干香菇（泡发备用）..... 4 朵
B { 泡发干香菇的水..... 1 大勺
日式高汤（参考第 51 页）... 1/3 杯
酒、糖、酱油..... 各 2 大勺
油..... 1 大勺

荷兰豆（煮熟，对半切开）..... 适量

1 把香菇切成大块，泡发干香菇的水留下备用。

2 在鸡腿肉中淋上 A 拌匀，莲藕去皮切块，浸泡在加了醋的水中防止变色。

3 锅中倒入油，中大火加热，放入鸡块翻炒至变色。依次加入控干的莲藕与香菇，继续翻炒。加入 B，煮沸后翻拌一下，盖上锅盖，转中小火焖煮 10 ~ 12 分钟。其间翻拌一下。

4 揭开锅盖，转大火煮至收汁。盛入餐盘中，装饰上荷兰豆即可。

①类似米酒的调味品，味道甘甜且富含酒香，能去除食物的腥味。



铸铁锅的锅盖比较厚重，有类似压力锅的作用，能煮出非常美味的米饭。根据锅的大小加入适量大米和水，同时注意火候，便不会溢锅。铸铁锅导热均匀，煮出的米饭口感松软有弹性，比用其他类型的锅煮得更好吃。此外，它的保温功能可以让米饭长时间保持温热。锅的内壁有一层黑色雾面珐琅*，米粒不容易粘锅，清洗起来轻松便捷。

* 将玻璃瓷釉薄薄地喷在锅壁上，在 800℃ 的高温环境中反复烧制 3 次而成。在这个过程中，珐琅表面形成无数微孔，能有效吸收食物中的油脂、减少锅体与食物的接触面积，因此食物不易粘黏。

用铸铁锅，煮出的米饭松软有弹性，而且不粘锅

白米饭

加热时间 15 分钟  静置时间 10 分钟

原料 适用直径 20 ~ 22 厘米的圆形锅

大米……………3 合 (540 毫升)

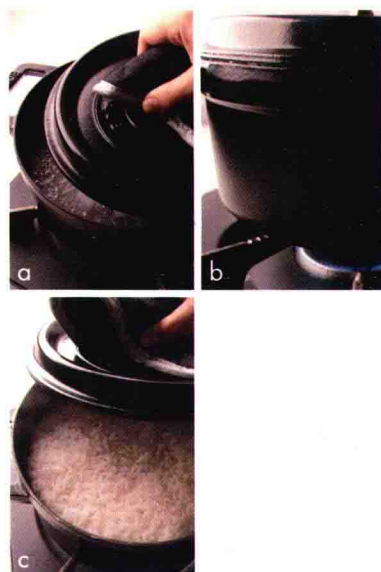
水……………3 杯 (600 毫升)

1 大米洗净沥干，静置 30 分钟后倒入锅中。加水，半掩锅盖，用中大火烹煮。

2 煮沸后盖严锅盖 (a)，继续煮 1 分钟后转小火煮 10 分钟 (b)。关火，焖 10 分钟后 (c) 用木铲翻拌一下即可盛出。

大米用量参考

- 直径 20 厘米的圆形锅 2 ~ 3 合
- 直径 22 厘米的圆形锅 3 ~ 4 合
- 直径 24 厘米的圆形锅 4 ~ 5 合





用铸铁锅，半杯水就可以做白煮蛋 2

用铸铁锅，只需少量汤汁就能快速做出美味的炖菜 4

用铸铁锅，煮出的米饭松软有弹性，而且不粘锅 6

铸铁锅保养说明 73



CONTENTS

〔焖煮〕	豉香排骨	11	〔焖煎〕	焖煎腌肉佐时蔬	29
	醋烧鸡翅鸡蛋	12		香煎玫瑰鸭脯	30
	红烧肉	13		牛排沙拉	31
	法式红酒炖牛肉	14		迷迭香煎鸡腿	32
	秋葵咖喱鸡肉饭	15		葡萄酒醋烧旗鱼排	33
	白汤关东煮	17		味噌乳酪焗茄子	34
	咖喱菜花沙丁鱼	18		乳酪烧莲藕	35
	红烧鲷鱼头	19		香煎培根佐卷心菜	36
	西式牛腱蔬菜锅	20		醋香茼蒿	36
	狮子头	21		素烧蚕豆	37
	日式炖牛杂	22		素烧番茄	37
	白萝卜炖牛筋肉	23		焖煎洋葱佐鲱鱼酱	38
	普罗旺斯炖菜	24		素烧什锦蘑菇	38
	橄榄油焖夏日时蔬	25		素烧芦笋配太阳蛋	39
	土豆炖牛肉	26		香煎彩椒拌木鱼花	39
	炖芋头	27			

关于本书

- 本书中的盐均为天然盐，糖用的是上白糖，黄油为含盐黄油，奶油用的是动物性鲜奶油。
- 本书中标注的油用的是色拉油，可根据个人喜好选择其他油品。
- 1杯=200毫升，1合=180毫升(1合大米约150克)，1大勺=15毫升，1小勺=5毫升。
- “加热时间”指的是在燃气炉或其他明火炉上加热的时间(不包括焯水等使用其他锅具烹饪的时间)。如果用的是电磁炉，请酌情调整用时。“静置时间”指的是关火后盖好锅盖，利用锅的余热焖制的时间。

[热锅蒸]	蒸牡蛎	41
	油浸牡蛎	41
	酒焖蛤蜊佐香菜	42
	韩式鱿鱼拌西蓝花	43
	元贝白菜蒸猪肉	44
	棒棒鸡	45
	清蒸毛豆	46
	韩式豆芽拌菜	46
	清蒸南瓜佐酸奶酱	47
	清蒸玉米	47
[蒸笼蒸]	红豆饭	50
	玉子烧	50
	蟹肉滑蛋茶碗蒸	51
[煮米饭]	西班牙鸡肉蛤蜊烩饭	54
	红薯香肠咖喱烩饭	54
	橙香芝麻菜沙拉	55
	芜菁胡萝卜泡菜	55
	中式鸡丝粥	57
	什锦蘑菇饭	58
	五目炊饭	58
	鲷鱼鲜笋饭	59
	蚕豆嫩姜炊饭	59

[焖煮干货]	日式甘煮香菇	62
	煮黑豆	62
	爽口海带卷	63
	鹰嘴豆番茄烩猪肉	65
	墨西哥辣豆酱	65
[油炸]	法式酥炸鲜虾西葫芦	68
	咖喱炸鸡	68
	欧芹乳酪风味炸薯角	69
	鲜虾三叶芹天妇罗	69
[烟熏]	烟熏鲑鱼	72
	烟熏柚子胡椒鸡翅	72
	烟熏元贝	73
[甜点]	蒸布丁	76
	酒香糖渍蜜桃	76
	日式糖渍无花果	76
	姜味夏橙果酱	77
	草莓果酱	77
	蓝莓果酱	77
	胡萝卜蒸蛋糕	78

焖煮

我最喜欢用铸铁锅做煮菜或炖菜，在煮制过程中，食材本身的水分或汤汁会变成水蒸气在锅内循环，牢牢锁住食材的鲜美。下面为大家介绍一些只需短时间加热、关火后可以利用余热焖制完成的料理。



豉香排骨

加热时间 30 分钟 静置时间 10 ~ 20 分钟

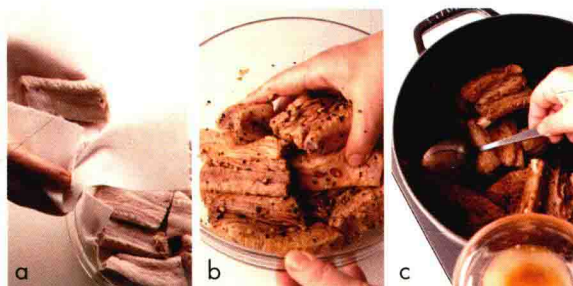
选用肉较多的中段排骨，炖熟后焖一段时间，肉质变得更软嫩，很容易剥离。加入豆豉，炖出的排骨鲜美多汁。

原料：4 ~ 6 人份

适用直径 24 厘米的圆形锅

猪排骨（剁成方便食用的小段）

	猪排骨	800 克
A	盐	1/4 小勺
	黑胡椒碎	少许
B	酱油、豆豉（切碎）	各 1½ 大勺
	绍兴酒	2 大勺
	酒	1/3 杯
	蚝油、糖	各 1/2 大勺
	大蒜（切碎）	1 瓣
	生姜（切碎）	2 大勺
	红辣椒（切圈）	少许
	土豆淀粉	1 小勺
	油菜	2 棵
	盐	少许
	油	1 小勺



1 猪排骨焯水去腥，擦干（a）。撒上 A 拌匀，腌 10 分钟。

2 将油菜的茎和叶切开，菜茎纵向剖成 4 瓣。锅中倒入油加热，放入油菜茎翻炒出香味。加入 2 大勺水，撒少许盐，盖上锅盖焖煮 2 分钟。放入菜叶，稍微焖一下。盛出油菜，倒掉锅中的水。

3 一次性将 B 倒入 **1** 中，拌匀（b）后倒入 **2** 的锅中，中火煮沸。将锅中的食材翻拌均匀。盖上锅盖，转小火煮 20 分钟后关火。焖 10 ~ 20 分钟，撇去浮油（c）。

4 把 **3** 翻拌一下，开火煮至收汁。放入 **2** 的油菜加热一下，盛入餐盘中。



醋烧鸡翅鸡蛋

加热时间 25 分钟 ▶ 静置时间 10 分钟

铸铁锅的珐琅内壁抗酸防腐蚀，可以放心地用它做醋味菜品。

醋可以软化鸡肉，同时能凸显出大蒜和生姜的风味。

原料：4 人份

适用直径 22 厘米的圆形锅

鸡翅根…………… 12 根（600 ~ 700 克）

A { 大蒜（切成薄片）…………… 1 瓣
生姜（切成薄片）…………… 1 小块
醋、酱油、酒…………… 各 3 大勺
糖…………… 2 大勺

白煮蛋…………… 6 个

1 鸡翅根焯水去腥，洗净控干。

2 将 1 放入锅中，淋入 A (a)，开中大火烹煮。

3 煮沸后盖上锅盖，转小火煮约 15 分钟，其间不时翻拌一下。

4 加入白煮蛋 (b)，煮 5 分钟后翻拌一下，盖上锅盖，关火静置 10 分钟。

5 可根据个人喜好再次开火煮至收汁。将白煮蛋对半切开，即可盛盘。