

易 辉 / 主编

饭 菜

一锅出

吃
出
健
康
吃
出
美
味

吃
出
营
养
吃
出
味
道

家
常
饭
菜
一
锅
出

经
济
快
捷
又
实
惠

“一锅出”作为一种烹饪方法、一种特色，早已家喻户晓，它流传民间有千年之久。





饭菜

一锅出

易辉 主编

辽宁科学技术出版社

沈阳

中瑞酒店管理学院图书馆



Z0081238

顾问：刘国栋、栾建国

主编：易 辉

编委：高 伟、孙庆生、张幸福、葛 新、纪胜山、李 杰、于洪宝、罗大华、于海军、佟德全、潘合武、赵彦君、
邵广大、刘 涛、刘 刚、关 健、张春海、陈向明、严 哲、秦世龙、陈 光

图书在版编目 (CIP) 数据

饭菜一锅出 / 易辉主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2008.1

ISBN 978-7-5381-5271-5

I. 饭… II. 易… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 166849 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：210mm × 195mm

印 张：5

字 数：100 千字

印 数：1 ~ 5 000

出版时间：2008 年 1 月第 1 版

印刷时间：2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：刘兴伟

封面设计：辛晓习

版式设计：于 浪

责任校对：东 戈

书 号：ISBN 978-7-5381-5271-5

定 价：28.00 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

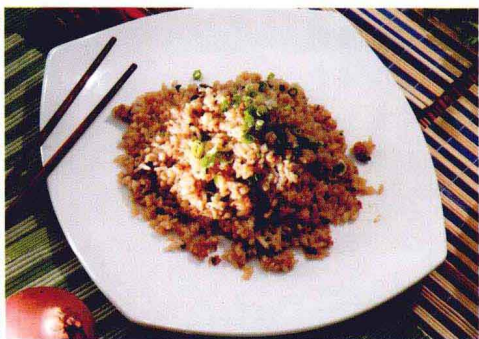
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

CONTENTS

大鹅土豆贴包子	1	鹌鹑红蘑贴饺子	21	干白菜炖豆腐荞麦饼	37
锅贴饼子焖杂鱼	3	鲇鱼炖茄子椒盐饼	23	咸鱼烧豆腐翡翠面	39
铁锅杀猪菜贴团子	5	鱼头豆腐荞麦饺	24	野味山珍佛手面	40
红烧肉焖干豆角奶馒头	7	土豆干鸡腿排叉面	25	铁锅焖鹿肉扇饼	41
云豆土豆排骨玉米饺子	9	香肘茄干烩饼	27	猪手子母贴菜团子	43
小笨鸡炖红蘑贴花卷	10	葫芦条牛蹄筋贴花卷	28	萝卜牛腩葱花卷	44
猪尾山珍金钱面	11	牛肉红蘑鞑子饭	29	地锅羊排贴饼子	45
蛋烧肉贴花卷	13	铁锅牛尾贴饼子	31	辣焖泥鳅烩饼	47
红蘑香肘贴饼子	15	羊肉元葱鞑子饭	32	铁锅鱼头奶黄卷	48
飘香驴肉贴玉米包	16	农家乱炖排叉面	33	土豆南瓜排骨蝴蝶饼	49
农家炖三禽糖三角	17	土豆干炖鸽子荞麦饺	35	红焖鱼籽荞麦饼	51
清炖鸭窝头	19	锅焖牛肉西红柿面	36	猪肉炖宽粉贴玉米饺子	52



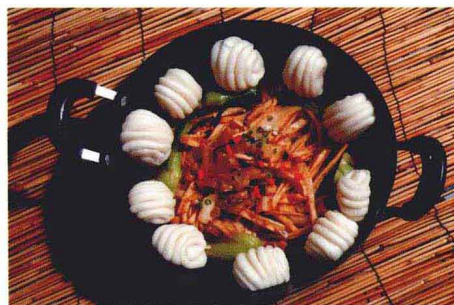


CONTENTS

三瓜贴花卷	53
炖羊头烧麦	55
焖云豆土豆茄子玉米柿子面	56
雪菜炖皖鱼菜团子	57
鲫鱼焖荷包蛋扇饼	59
干白菜焖狗肉花卷	60
黄花菜炖牛腩葱花卷	61
猪尾焖黄豆贴包子	63
干豆腐黄花菜猪手贴饼子	65
荤素双筋麻花面	66
鲢鱼宽粉贴荞麦饺	67
香芋焖肉豆沙包	69
干烧鹅蒸扇饼	70
辣焖羊杂烧麦	71
酱香排骨玉米葱花卷	73
牛蹄筋焖鸡丸螺丝面	75
雪菜宽粉酥肉菜饺子	77
板栗炖肉扇饼	79
羊排油豆腐烧麦	81
焖豆渣牛头肉麦穗饺	83

启坛香兔荞包	84
云吞玉米清炖鸡	85
嘎吧锅麦穗饺	87
炖南瓜鲢鱼荞麦包	88
珍菌四喜贴饼子	89
海味锅贴包子	91
双鲜香禽贴饼子	93
脊骨干豆腐结烩饼	95
铁锅鲤鱼饺子	97
辽西杂烩玉米饺	98
渔家杂烩云吞	99
蟹王鱼饺	101

乡村干菜豆沙包	102
红酒腊鸭佛手面	103
新姑爷上门菜	105
红焖羊腿贴荞包	106
乡村水饺鸡	107
腊八蒜粽香牛腩	109
五花肉炖海带白菜	110
海鲜杂菌贴玉米饺	111
三鲜菠菜云吞	113
白菜干豆腐五花肉贴荷叶饼	114
河蟹炖南瓜荞麦饺	115



大鹅土豆贴包子



原料

大鹅1000克，土豆500克，面粉500克，大白菜1000克，肉馅250克。

调料

盐10克，味精10克，鸡粉10克，生抽25克，大料10克，葱10克，姜10克，酵母5克，泡打粉5克，老汤500克，豆油100克。

制作

1. 大鹅剁成长6厘米、宽3厘米的块氽水，放入高压锅内，加水、葱、姜、大料压制成熟，捞出备用。土豆去皮，切骰刀块备用。
2. 把面粉放入盆内，加入酵母、泡打粉和适量的温水和好，饧20分钟备用。把肉馅加入葱花、姜末、生抽5克和成馅料。白菜剁碎，氽水捞出，淋

干水分，放入和好的肉馅里搅拌均匀，饧好的面下成几个小剂子，擀成皮，包入馅心做成小包子备用。

3. 锅上火加底油，放葱、姜、大料、土豆、大鹅，然后放入老抽煸炒均匀，加入老汤、盐、味精，把包子贴在锅边，盖好盖，大火烧开后，改小火炖25分钟即可。

特点

色泽红润，口味香浓。

大师提示

生铁锅在使用前，要用砂纸将铁锅内壁打磨光滑，反复清洗干净，在火上将铁锅烧热，用生肉皮反复摩擦。烧热的生铁锅禁止往锅内泼水，以免炸裂伤人。



锅贴饼子焖杂鱼

原料

小黄花、海鲇鱼、刀鱼、沙丁鱼、偏口鱼各200克，玉米面200克，白面100克，酵母5克，泡打粉5克。

调料

盐10克，味精10克，白糖5克，大料3克，葱、姜、蒜各10克，十三香3克，红干椒2克，白醋5克，老抽15克，鸡蛋1个，老汤500克，豆油100克，香菜段3克。

制作

1. 鱼摘洗干净改刀备用。
2. 把白面、玉米面、酵母、泡打粉一起放入盆内，再加入鸡蛋和适量的水搅拌均匀，和成软面团饅约20分钟。
3. 锅上火加底油，把鱼放入锅内，煎至两面金黄色，加入葱、姜、蒜、大料，烹入白醋，然后放入白糖、十三香、老抽、老汤、盐、味精大火烧开。把饅好的面团做成饼，贴在锅边盖好盖，焖15分钟打开盖放入香菜段即可。

特点

鱼肉鲜嫩，营养搭配合理。

大师提示

做玉米饼的面，尽量和的柔软一些，这样做熟的饼子才松软适口。





铁锅杀猪菜贴团子

原料

酸菜750克，熟肥肠100克，熟猪肚100克，五花肉200克，水发宽粉200克，玉米面150克，白面150克，白萝卜300克，泡发好的粉条50克，虾皮20克，酵母5克，泡打粉5克。

调料

盐20克，味精15克，大料5克，葱、姜各10克，大油20克，枸杞子2克，香葱末2克。

制作

1. 酸菜切丝，把肥肠切马蹄块，猪肚切块，五花肉切片备用。葱、姜切段。
2. 把玉米面粉、白面、酵母、泡打粉放入盆内，加入适量温水和成面团备用。粉条剁碎，把白萝卜去皮，切丝，用开水氽熟捞出，淋干水分，加入虾皮和切好的粉条，加入大油10克、盐、味精等搅拌均匀制成馅料。然后把和好的面团下成面剂擀成面皮打入馅料，做成菜团备用。
3. 铁锅上火放入底油，下葱、姜、大料爆香，下入酸菜、肥肠、肚、五花肉煸炒，再放入宽粉、老汤，用盐、味精调味。然后把菜团子贴在锅边，盖上盖，炖至25分钟后开盖，撒入香葱末、枸杞子即可。

特点

汤鲜味美，农家风味。

大师提示

酸菜一定要炒净水分，再加汤炖制。以免影响菜肴口感。





红烧肉焖干豆角奶馒头

原料

五花肉500克，干豆角200克，发好宽粉150克，面粉250克。

调料

盐10克，味精10克，白糖30克，鲜奶100克，葱20克，姜20克，大料15克，色拉油50克，老汤750克，酵母3克，泡打粉3克，香菜段2克。

制作

1. 五花肉切成3厘米大小的块氽水，锅上火加入白糖制成糖色，放入切好的五花肉炒至上色，加入大料、葱、姜，添水，煮至8分熟后捞出备用。干豆角用温水泡2小时，摘洗干净捞出备用。
2. 把面粉、酵母、泡打粉放入盆内，加入鲜奶和适量的水和好后饧约20分钟，分别做成馒头再饧20分钟。
3. 锅上火，加入色拉油，下葱、姜、大料爆锅，然后放入红烧肉、干豆角、宽粉煸炒一下，加老汤，用盐、味精调味，将做好的馒头贴在锅边，再加盖炖20分钟，开盖，撒上香菜段即可。

特点

口味浓郁，奶馒头松软。

大师提示

初加工时，红烧肉一定要八分熟，防止菜肴成熟时红烧肉碎烂。





云豆土豆排骨玉米饺子

原料

云豆500克，土豆500克，排骨500克，白面粉100克，玉米面100克，肉馅50克，酸菜300克。

调料

盐5克，味精10克，大酱30克，大料5克，葱、姜各10克，酵母5克，泡打粉5克，老汤700克，色拉油100克。

制作

1. 将排骨斩成6厘米长的段，放入锅中，加水煮至九分熟捞出备用。土豆去皮，切滚刀块，云豆摘好洗过备用。

2. 把白面、玉米面、酵母和泡打粉放入盆内，加入适量温水和好备用。把肉馅加入盐3克、味精5克、鸡精5克和好。酸菜洗净，剁碎，淋干水分，放入和好的肉馅中拌匀，包成饺子备用。

3. 铁锅上火加底油，放入葱、姜、大料、大酱炒香，再放入排骨、云豆、土豆煸炒，加入老汤、盐、味精。然后把做好的饺子贴在锅边，盖好盖，小火烧20分钟即可。

特点

具有浓郁的农家风味。

大师提示

炖菜的汤不能高于菜品，铁锅烧热把包好的饺子底部蘸水才能贴在锅边上。



小笨鸡炖红蘑贴花卷



原料

当年白条小公鸡1只（约2000克），面粉250克，水发宽粉200克。

调料

盐15克，味精15克，鸡粉15克，葱、姜、大料各10克，花椒面5克，甜面酱20克，老抽15克，酵母5克，泡打粉5克，老汤500克，豆油100克。

制作

1. 将白条鸡洗净后剁成长4厘米、宽3厘米的块，余水备用。
2. 把酵母、泡打粉、面粉放入盆内，加入适量温水和成面团饧20分钟，擀成片，刷油，撒上花椒面做成花卷备用。
3. 锅上火加入底油，放入葱、姜、大料、甜面

酱，再放入鸡块、老抽，炒香后加入老汤，放入盐、味精、鸡粉，然后把发好的宽粉放在上面，再把做好的花卷贴在锅边，盖上盖后，焖至20分钟即可。

特点

鸡肉鲜嫩，花卷松软，花椒香味浓郁。

大师提示

此菜在制作中不要将宽粉放在锅边或是锅底，以免糊锅。

猪尾山珍金钱面



原料

净猪尾6根约1000克，水发牛肝菌300克，鲜黄花菜100克，发好腐竹50克，面粉250克。

调料

蚝油30克，盐5克，味精10克，红干椒节2克，排骨酱30克，胡椒粉2克，老抽10克，酵母3克，泡打粉3克，色拉油50克，老汤500克。

制作

1. 猪尾整理干净，切成4厘米长的段，氽水，煮八分熟备用。水发牛肝菌和黄花菜摘洗干净，腐竹切段备用。
2. 把面粉放入盆内，加入酵母、泡打粉拌匀，加入适量的温水和好后，擀成大片，用铜钱形模具压成金钱形状后饧20分钟备用。

3. 锅上火加入底油，加入葱、姜、大料、排骨酱、蚝油爆香，放入猪尾，翻炒2分钟后加入老汤，然后放入盐、味精、老抽，烧开后放入做好的金钱面，盖上盖，用小火焖25分钟即可。

特点

酱香味浓，香味独特。

大师提示

黄花菜性寒，有脾胃虚寒、慢性腹泻、关节炎、红斑狼疮的人慎用，以免加重病情。

