

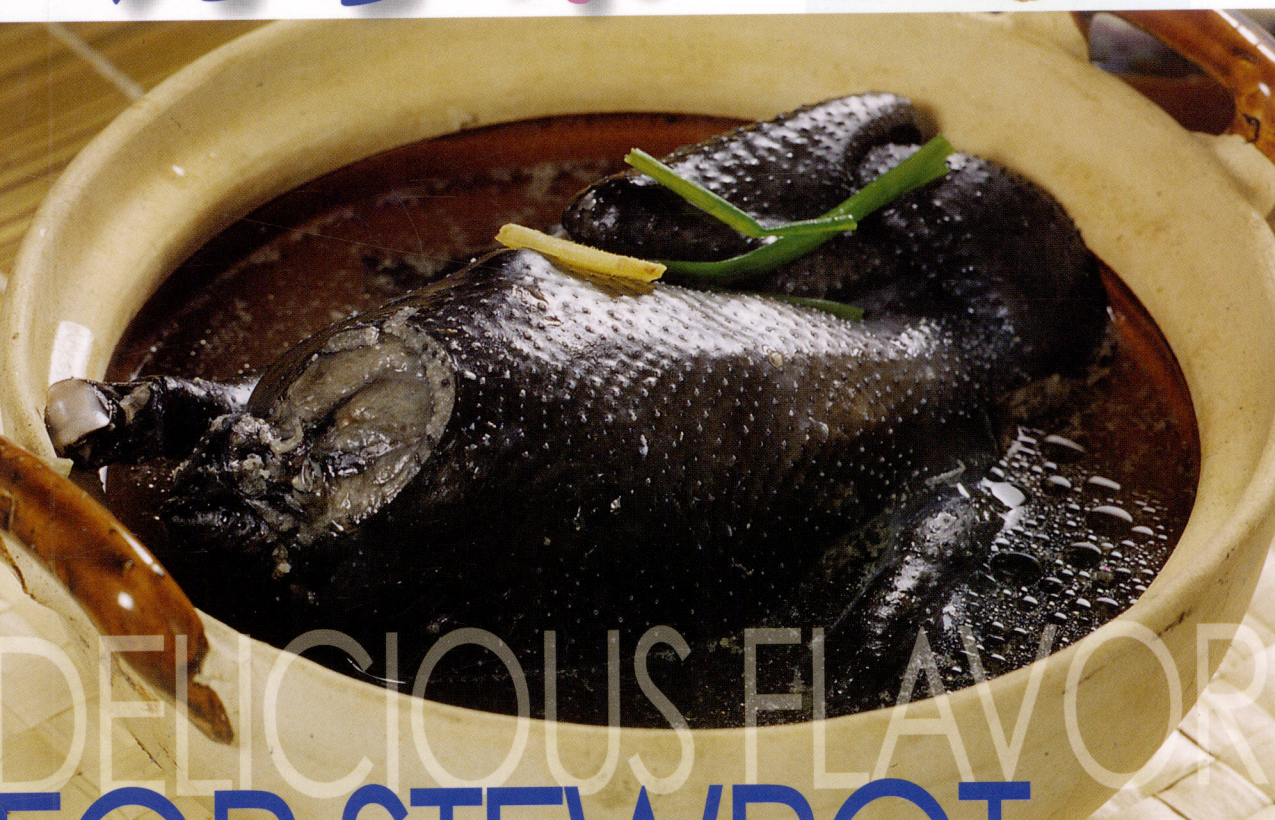
快手小厨



养生、美颜、进补，
炖锅悉数端上桌



炖锅好滋味



DELICIOUS FLAVOR
FOR STEWPOT

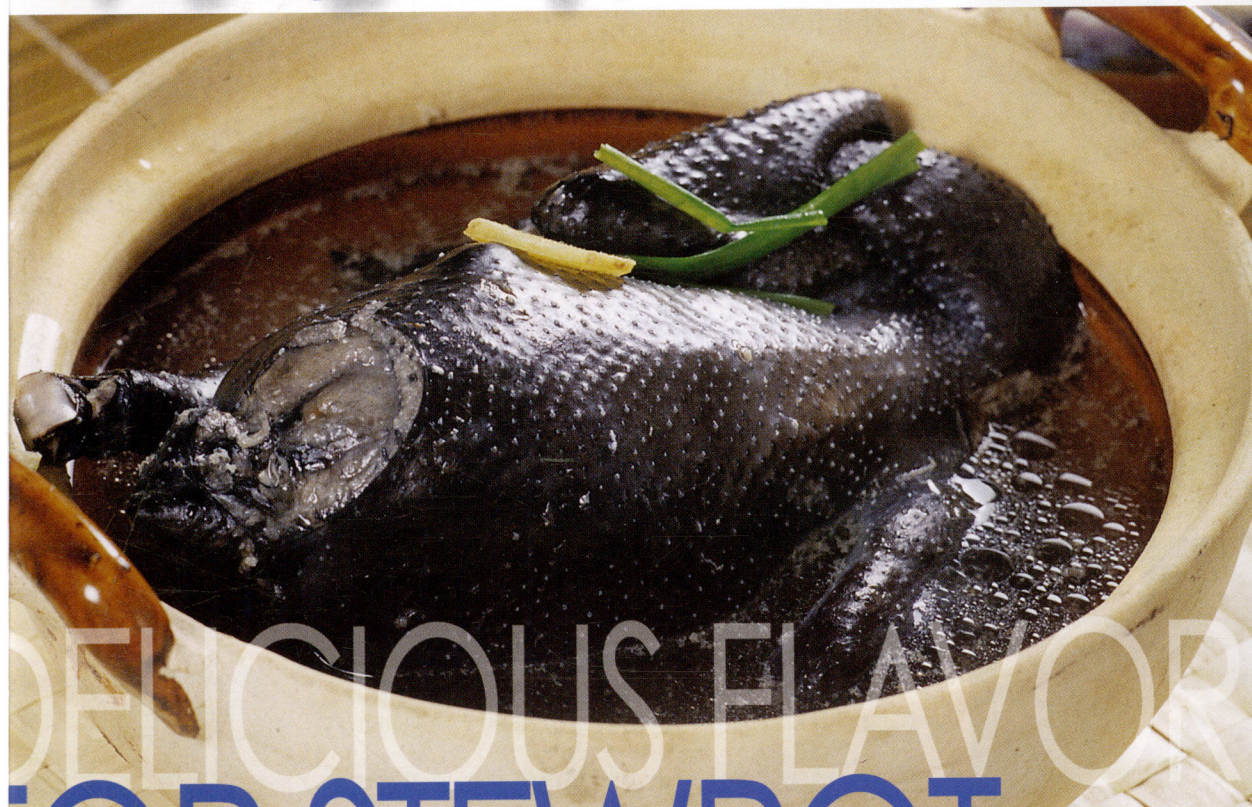
赵敏 编著
任彦
夏根

上海文化出版社

快手小厨



炖锅好滋味



DELICIOUS FLAVOR
FOR STEWPOT

赵敏 编著
任彦
夏焜

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

炖锅好滋味/赵敏、任彦、夏楦编著. - 上海:上海文化出版社,
2006

(快手小厨)

ISBN 7-80646-973-7

I. 炖… II. ①赵…②任…③夏… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023153 号

责任编辑 张 磊

装帧设计 王 婧 陈 丽

书 名 炖锅好滋味

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-973-7/TS·307

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

作者序

preface

近些年炖锅渐渐成为餐桌上的新宠，尤其在秋冬季节，各个餐馆中炖锅成了必点餐品。可是总有人觉得在家做炖锅貌似工程庞大，而不愿动手去做。其实，炖锅的做法也可以超简单，我们的这本《炖锅好滋味》就是教你如何做炖锅，将美味搬回家。

人们常常喜欢在寒风凛冽之时品尝炖锅，觉得祛寒又过瘾，其实炖锅不仅仅适合于秋冬季节品尝。炖锅的菜式四季皆宜。比如冬令进补时经常会选用羊肉、狗肉等炖锅；而炎热的夏季就可以选用凉瓜排骨等用料消暑解热，所以只要是搭配合理，皆可食之。

炖锅的形式也多种多样，有锅仔、沙锅、干锅等，这里主要说的是用沙锅烹制的炖锅，沙锅是家常烹饪使用的锅中比较有“个性”的一类，它保温性能极佳，尤其适合寒冷的冬季，而且沙锅菜也有简单家常做法，让你在短时间之内搞掂家人的胃口！

我们这本书按照食材的功效分为元气炖锅、药膳炖锅和美人炖锅三大部分。元气炖锅，主要功效在于进补、抗衰老，主要用料经常会用到乌骨鸡、老鸭、羊肉等滋补餐品，让你品尝美味的同时，补充体能、延缓衰老。药膳炖锅顾名思义它的用料会用到一些常见的药材，如山药、当归、何首乌等，对于安神养心颇有功效。而美人炖锅最适合那些想通过膳食来达到美颜瘦身效果的爱美女人啦，例如薄荷有瘦身作用，猪蹄可以丰胸，枸杞可美白、润肤。相信在这本《炖锅好滋味》中，你既可品尝到炖锅美味，又能收到食疗滋补的功效。



preface

目 录

一、元气炖锅

莲藕鱼头煲仔	2
炖乌骨鸡	3
黑豆炖猪骨	4
墨鱼炖猪脚	5
荔枝炖猪肚	6
腐竹炖鸡	7
虫草炖鸭	8
栗子煲山鸡	9
黑豆炖鸡	10
泡菜炖肉	11
山药炖牛肉	12
乌鸡煲	13
羊肉煲仔	14

二、药膳炖锅

百合炖排骨	15
药膳炖鸭	16
桂皮炖猪肚	17
药膳牛肉	18
辛夷鸡蛋煲	19
莲子炖猪心	20
当归炖排骨	21
山药炖鸡	22
何首乌炖鸭	23
五味炖鸡	24



contents

三、美人炖锅

薄荷炖鸭	32
冬菇煲猪脚	33
丝瓜炖牛蛙	34
核仁炖猪骨	35
沙蟹豆腐煲	36
花生炖猪脚	37
腐竹沙锅	38
鱼头沙锅	39
莴苣炖瘦肉	40
白扁豆炖鸭	41
白果炖鸭	42
木瓜炖猪脚	43
白果炖羊肉	44
海参大肠煲	45



莲藕鱼头煲仔



材料 Preparation

藕100克，海带150克，莲子5克，姜片5片，新鲜鱼头1个100克左右，鸡汤适量，小米粉1匙，米酒3匙，酒、姜汁各1匙，胡椒粉、盐、鸡汤各适量。



做法 Ingredients

- * 鱼头洗净切成大块，抹盐1/3匙擦匀，2~3分钟后洗去盐分用沸水略烫。
- * 将酒、姜汁、胡椒粉拌匀，将鱼块放入略腌1分钟后取出，将小米粉均匀涂抹于鱼块表面，再入油锅炸至金黄。
- * 鲜藕刷净，切成1.5分厚片；海带、莲子分别泡软；爆香姜片后倒入鱼块、藕片、海带、莲子并注入鸡汤及水，12分钟后，加入盐、米酒续煮5分钟。



Tips

鱼头入汤前一定要经过煎炸，这样才能消除腥味。



功效 Function

用于精神虚乏、忧郁烦闷、食不知味者，并能健脑、强筋健骨。



Tips:

加水时要注意水必须盖过鸡身。

炖乌骨鸡



材料 Preparation

乌骨鸡1只，乌灵参10克，米酒、姜、葱、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 将鸡宰杀后洗净，去肠杂。
- * 乌灵参用温水浸泡4~8小时，洗净切片，放进鸡腹内。
- * 把鸡放入沙锅内，加水，并放入酒、姜、葱同煮。
- * 大火烧开后，改用小火炖，待鸡熟时加入适量盐即可。

功效 Function

补气健脾、养心安神，适用于神经衰弱。

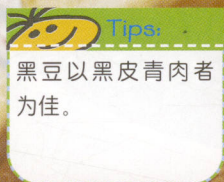
黑豆炖猪骨

材料 Preparation

猪骨300克，黑豆30克，姜末、葱花、盐、味精各适量。

做法 Ingredients

- * 将黑豆洗净泡软；猪骨入锅煮沸后去掉浮沫。
- * 将猪骨和黑豆加适量清水，煮沸后改小火煲2~3小时。
- * 加入姜末、葱花、盐、味精等调味即可。



Tip:

黑豆以黑皮青肉者为佳。



功效 Function

补肾、活血、祛风、利湿，能改善腰酸背痛、下肢乏力等病症。



 **Tips:**
挑选墨鱼时要选择无
粘液、肉质有弹性、
色泽亮白者为佳。

墨鱼炖猪脚



材料 Preparation

墨鱼1只，猪脚5个，姜3片、盐、葱各适量。



做法 Ingredients

- * 墨鱼去除皮膜、骨，将眼睛和硬齿切除，洗净；沿中线将之对切，再斜切成花片，葱切段。
- * 猪脚洗净，加入姜片、葱段煮烫捞起。
- * 再加6碗水炖煮约一个半小时，待猪脚肉烂熟后，倒入墨鱼，炖煮3分钟后，即可加盐完成。

功效 Function

含有丰富的碳酸钙，可通经活血。

荔枝炖猪肚

材料 Preparation

猪肚1个，新鲜荔枝20颗，面粉1碗，盐适量。

做法 Ingredients

- * 荔枝剥壳去籽；猪肚翻面，以面粉反复揉搓，清理干净，再翻面，冲洗干净，切成片状。
- * 将猪肚、荔枝放入锅内，再加8碗水，以大火烧开后，再用小火慢炖。1小时后，猪肚熟软，即可加盐调味完成。

Tips

挑选猪肚时，要看胃壁和胃底有无出血或发紫、发黑的组织，若有则为劣质。



功效 Function

可生津止渴，解缓胃痛。



Tips:
白果含氢氰酸，具有一定的毒性，所以要煮透。



腐竹炖鸡



材料 Preparation

白果肉10克，土鸡1/2只，腐竹10克，姜片、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 腐竹用清水泡软，洗净切段；土鸡切小块；白果洗净。
- * 在电饭锅中加入清水1200毫升，放入鸡块、姜片，煮沸后撇去浮沫，放入腐竹、白果肉一起炖煮，50分钟后加盐调味即可。

功效 Function

白果含多种维生素，能提神醒脑、补肺定喘；腐竹是低脂高蛋白的健康食物，有助于保持骨骼和心脏的健康；土鸡能帮助肌体较快地恢复元气。

虫草炖鸭



材料 Preparation

冬虫夏草5克，西洋参10克，鸭子1/2只，姜片、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 冬虫夏草、洋参洗净；鸭子洗净剁成块。
- * 在电饭锅中加入清水1300毫升，放入鸭肉和姜片，煮沸后撇去浮沫，加入冬虫夏草和西洋参一起炖煮一个半个小时，加盐调味即可。



Tips

现代研究表明，西洋参会加重慢性肝炎病情，慢性肝炎患者不宜服用该汤。



功效 Function

补肺益肾，补虚健体之上品；养胃生津，增强人体抵抗力，延缓衰老。



Tips:
栗子容易胀气，所以一次切不可进食过多。

栗子煲山鸡

材料 Preparation

栗子50克，野山鸡1只，核桃仁10克，葱段、姜片、盐各适量。

功效 Function

栗子含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪和B族维生素，能补肾养胃、健脾消肿、对抗动脉硬化；核桃仁富含脂肪、蛋白质、钙、铁、磷、维生素E及多种氨基酸，能补肾润肺、养肝通肠。

做法 Ingredients

- * 栗子切成两瓣，放入沸水中煮至壳与衣可剥掉时捞出，剥去壳衣待用；野山鸡去杂洗净，剁成块；胡桃仁放在碗内，用沸水浸泡后撕去皮。
- * 电饭锅中加入清水1200毫升，放入鸡块，煮沸后撇去浮沫，加入核桃仁、姜片、葱段，炖1小时，再加入栗子焖至鸡肉熟烂，加盐调味即成。

黑豆炖鸡



材料 Preparation

黑豆50克，黑枣6粒，乌骨鸡1/2只，姜片、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 黑豆、黑枣洗净；乌骨鸡洗净剁成块状。
- * 在电饭锅内加清水1200毫升，放入乌骨鸡块和姜片，煮沸后撇去浮沫，加入黑豆、黑枣一起炖煮一个半小时，加盐调味即可。



Tips

乌骨鸡富含铁、硒、维生素和氨基酸等，能提高人体的免疫力。



功效 Function

黑枣含有较多的鞣酸和果胶，空腹吃容易与胃液凝固，不利于消化，长期空腹吃枣，还易引发肠胃结石。



Tips:
泡菜若单食，还能预防因肉类或酸性食物摄入过多导致血液酸化造成的酸中毒现象。

泡菜炖肉

材料 Preparation

白菜泡菜1/2棵，猪肉200克，大葱2根，水200毫升，蒜泥1大匙，盐、芝麻油（即麻油，香油）、食用油各适量。

功效 Function

白菜泡菜经过发酵，具有抗菌作用，能抑制肠内的病菌，净化胃肠，并且促进胃蛋白酶的分泌，加强人体对营养的吸收。

做法 Ingredients

- * 白菜泡菜捞出，挤去汁液，切成4厘米大小。
- * 猪肉切成薄片，加蒜泥、盐、麻油搅拌均匀；大葱斜切成4厘米长段。
- * 锅中倒入食用油烧热，先放入调好味的猪肉片，炒至肉色变白，然后放入泡菜略炒，再倒入水和大葱，转中火加盖焖煮15分钟即可。

山药炖牛肉



材料 Preparation

牛腿肉300克，鸡蛋1个，山药400克，干香菇4朵，红枣、银杏、松子、色拉油各适量。
牛肉佐料：葱花、蒜泥、酱油、梨泥、糖、芝麻油、芝麻、胡椒粉各适量。



做法 Ingredients

- * 牛肉泡去血水后煮1小时捞出，切块；肉汤过滤后备用；山药削皮切块煎至金黄出锅备用。干香菇泡软后去蒂；红枣洗净去核；银杏煮熟后去皮。
- * 牛肉、香菇和红枣放进锅中，调入牛肉佐料，淋上肉汤，中火慢炖后加入山药、剩余的佐料，转小火再炖；鸡蛋各取蛋白、蛋黄煎成黄白蛋白皮后切为菱形。
- * 汤汁炖至要收干时，放入银杏拌匀；盛盘，撒上黄白蛋白皮，松子作为装饰即可。



Tips:

山药削皮后马上将其浸在盐水里浸泡，再处理就不会变色了。



功效 Function

山药有补肾固精、润肺润燥之效；牛肉性温味甘，补脾胃、益气血，适合体虚乏力、便秘者食用。



Tips
乌骨鸡购买时以黑色深重、体型较大者为佳。

乌鸡煲

材料 Preparation

田七6克，乌骨鸡1/2只，盐适量。

做法 Ingredients

- * 乌骨鸡洗净切块。
- * 乌骨鸡与田七加适量水，用大火煨煮，待鸡块熟烂后加盐调味即可。

功效 Function

健脾益胃。