



YI XUE JIU HUI DE JIA CHANG CAI

一学就会的 家常菜

吴昊天 吴杰 主编

炖菜



金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE



一学就会的家常菜

炖菜

主 编	吴昊天	吴 杰	
编 著	郭玉华	刘淑芝	刘思含
	刘 捷	李 晶	李 松
	李淑芬	王桂杰	王淑芳
	王建国	王 茹	马艳华
	武淑芬	卢朋辉	宋美艳
	方志平	张亚军	郑玉平
	任弘捷		
摄 影	吴昊天		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为平时很少甚至从未下过厨房的人士编写的家庭实用菜谱书。书中为烹饪初学者精选了人们日常饮食中用料最普通、制法最简单的 120 款家常炖菜,以简洁的文字配上精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作步骤及操作要领,做了详尽的讲解。本书图文对照,简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者特别是初学者,以及家庭主妇来说,是一本十分难得的烹饪入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜·炖菜/吴昊天,吴杰主编. — 北京:金盾出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5082-8742-3

I. ①—… II. ①吴…②吴… III. ①炖菜—菜谱 IV. ①TS972.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 215494 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话

“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”，人人离不了，天天离不了。人生在世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要。因为，吃不仅是人生的一大享受，它还关系到人的生命与健康。

近几年来，随着广大群众生活水平和质量的不断提高，人们的饮食理念和需求都发生了很大的改变，加之饮食卫生与食品安全等意识的日益增强，人们又把目光投向了自家的厨房，越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常菜都不会做而感到苦恼。为此，我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的菜肴、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的菜肴做起，逐步掌握家常菜的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的做菜手艺，直至能轻松炒出一桌像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的家常菜。

本书是金盾版“一学就会的家常菜”系列丛书，其中包括炒菜、炖菜、凉拌菜、蒸煮烩菜、汤菜、主食等，是专门针对全无烹饪经验却有强烈学习愿望的读者所设计的。

如果名曰“家常菜”，但原料品种繁多，调味品五花八门，制法复杂，专业性很强，就会让初学者难为。而本书则完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最实用的菜例为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选菜例，可谓真正的百姓家常饭菜。本书适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭中最常吃的各种炖菜，分蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、畜肉类、水产类五大部分，共120款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，科学实用，是烹饪初学者最理想的入门教材。

相信本书将使您在轻松学会制作各种色香味形俱佳的美味家常菜的同时，更能增加您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



目录

一、畜肉类

- 1 沙锅炖丸子
肘子炖花菇
- 2 肘子炖口蘑
羊肉炖粉条
- 3 羊肉炖菜花
牛肉炖南瓜
- 4 牛肉炖口蘑
牛肉炖豆角干
- 5 牛肉炖黄豆
牛肉炖西红柿
- 6 羊肉炖鞭笋
羊肉炖魔芋
- 7 羊肉炖三蔬
鹿肉炖山药
- 8 驴肉炖土豆干
驴肉炖黑玉米
- 9 狗肉炖土豆
狗肉炖冻豆腐
- 10 花肉炖土豆干
猪肉炖豆角干
- 11 猪排骨炖豆角
炖羊排骨
- 12 羊排骨炖豆角
羊排骨炖玉米
- 13 排骨炖土豆
脊骨炖黄豆
- 14 脊骨炖海带
猪蹄炖菜心
- 15 猪蹄炖白菜
猪蹄炖香菇
- 16 猪蹄炖红枣

二、禽蛋类

- 16 人参炖鸡
清炖仔鸡
- 17 清炖鸡
火腿炖鸡块
- 18 肉鸡炖松茸
肉鸡炖荆芥
- 19 鸡块炖牛蛙
鸡块炖紫薯
- 20 鸡块炖黄花
仔鸡炖口蘑
- 21 鸡块炖豆泡
仔鸡炖粉皮
- 22 鸡块炖土豆
鸡块炖元蘑
- 23 土鸡炖滑子蘑
鸡块炖豆角
- 24 笨鸡炖山药
鸡翅炖香菇
- 25 鸭块炖花菇
鸭腿炖紫玉米
- 26 鸭块炖茄干
鸭块炖南瓜
- 27 清炖整鸭
老鸭炖猴头菇
- 28 炖乳鸽
虫草菌炖乳鸽
- 29 清炖鸽块
乳鸽炖松茸
- 30 鸽块炖海带

三、水产类

- 30 炖鱼头

- 31 清炖鲤鱼
炖鲶鱼茄子
- 32 鲜炖鱼羊
炖酸辣鱼
- 33 鲶鱼炖豆腐
鲶鱼炖茄干
- 34 泥鳅炖豆腐
鲫鱼炖豆腐
- 35 鱼头炖豆腐
鲤鱼炖豆腐
- 36 煎炖带鱼
带鱼炖豆芽
- 37 双鲜炖豆腐
黄鱼炖鲜蔬
- 38 牛蛙炖土豆

四、豆制品类

- 38 豆腐炖花肉
炖奶白豆腐
- 39 豆腐炖火腿
豆腐炖火腿
- 40 豆腐炖猪肺
豆腐炖白菜
- 41 豆腐炖牡蛎
农家炖豆腐
- 42 豆腐炖海带
雪菜炖豆腐
- 43 豆腐炖春笋
冻豆腐炖海带
- 44 冻豆腐炖茄子
豆皮炖鲜蛋
- 45 干豆腐炖脊骨
豆皮炖白菜蛭子
- 46 骨汤炖干豆腐

- 干豆腐炖白菜
- 47 干豆腐炖土豆片
腐竹炖肘子
- 48 腐竹炖鱼块

五、蔬菜类

- 48 酸菜炖肉
炖三蔬
- 49 羊肉炖粉皮
白菜炖猪肺
- 50 白菜炖肚条
酸菜炖花肉
- 51 萝卜炖蛭子
白菜炖豆干
- 52 农家炖干菜
白菜炖鲜鱿
- 53 双鲜炖茄子
鱼羊炖酸菜
- 54 粉皮炖肘子
萝卜炖墨鱼
- 55 干贝炖茄子
炖香辣素菜
- 56 南瓜炖虾丸
肉丝炖粉条
- 57 土豆炖冻豆腐
土豆干炖肘子
- 58 圆白菜炖口蘑
炖香辣圆白菜
- 59 甘蓝炖干豆腐
土豆白菜炖肥肠
- 60 酸菜粉炖红烧肉

一、畜肉类

沙锅炖丸子

【原料】 猪肉 600 克，白菜叶 300 克，葱末、姜末各 15 克，酱油 30 克，精盐 3 克，味精 3 克。

【制法】

1. 将猪肉切成米粒状，加入葱末、姜末及酱油 15 克，精盐、味精各 1 克，清水 100 克，搅打上劲成馅。
2. 将白菜叶洗净，掰成块铺在沙锅内，将肉馅分成等份，用两个手心抻成丸子，摆在沙锅内白菜上，加入热水、精盐、酱油，放火上烧开，小火炖熟，加入味精即成。

【小贴士】 肉馅要选肥瘦相间的。最好用鲜汤代替水，或加入鸡粉、蚝油等调味。



肘子炖花菇



【原料】 熟肘子 500 克，花菇 200 克，酱油、葱片、姜片、蒜片各 15 克，精盐、白糖各 5 克，味精 2 克，油 600 克。

【制法】

1. 将花菇洗净，浸泡透，切成块。熟肘子肉切成块。
2. 将锅置火上加入油，烧八成热，下入肘子块略炸捞出。
3. 将锅留油 15 克，下入葱片、姜片、蒜片炒香，加入热水烧开，倒入沙锅内，下入肘子肉、酱油、花菇、精盐、白糖炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 最好用鲜汤代替水。

肘子炖口蘑

【原料】 熟肘子 500 克，口蘑 200 克，酱油、葱片、姜片、蒜片各 15 克，精盐、白糖各 5 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将熟肘子肉切成块。口蘑处理干净。
2. 将锅置火上加入油、葱片、姜片、蒜片炒香，下入肘子肉、酱油炒上色，加入热水烧开。
3. 下入口蘑、精盐、白糖炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 最好用鲜汤代替水，或加入蚝油、鸡粉等调味。



羊肉炖粉条



【原料】 羊肋条肉 500 克，粉条 150 克，油菜 75 克，酱油、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克。

【制法】

1. 将羊肋条肉洗净切成条块。油菜洗净顺长切成两半。
2. 将羊肉块下入冷水锅内，中火烧开，撇净浮沫，加入酱油、葱段、姜片炖至羊肉软烂。
3. 将粉条下入羊肉锅内，加入精盐炖熟，下入油菜炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 炖羊肉水要一次加足，用小火慢炖。

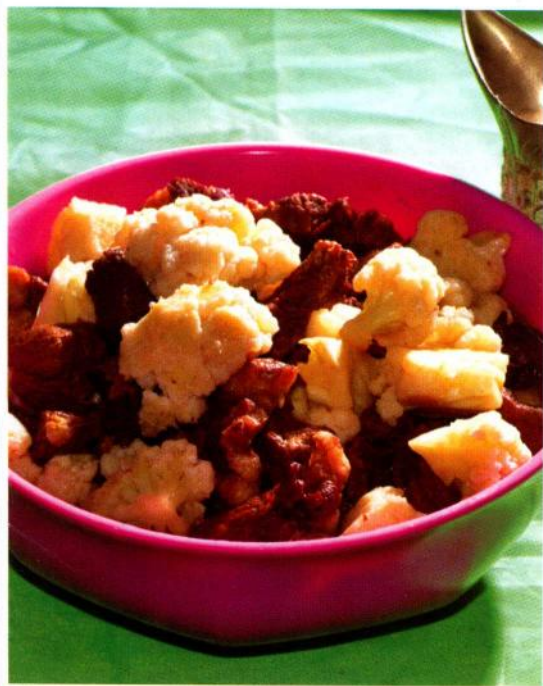
羊肉炖菜花

【原料】 羊肉、菜花各 400 克，酱油、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克。

【制法】

1. 将菜花、羊肉分别治净切成块。
2. 将羊肉下入冷水锅内烧开，撇净浮沫，加入葱段、姜片、酱油，改小火炖至羊肉软烂。
3. 将菜花下入沸水锅焯烫一下捞出，下入羊肉锅内，加入精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊肉下锅后要用中小火烧开，使内部血污充分渗出。焯菜花时最好加入一点精盐，去污杀菌。



牛肉炖南瓜



【原料】 牛肋条肉 500 克，南瓜 400 克，葱段、姜片、酱油各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将南瓜、牛肉分别治净切成块。
2. 将锅置火上加入油、葱段、姜片、酱油、牛肉炒上色，加入热水，炖至牛肉软烂。
3. 下入南瓜块、精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 牛肉加水烧开后要撇净浮沫，再用小火炖制。最好加入一点料酒，去膻增香。

牛肉炖口蘑



【原料】 牛肋条肉 500 克，口蘑 200 克，葱段、姜片、干辣椒各 15 克，酱油 20 克，精盐 3 克，味精 1.5 克。

【制法】

1. 将牛肋条肉洗净切成条块。
2. 将口蘑洗净下入沸水锅焯透捞出。将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、干辣椒炒香，加入冷水，下入牛肉、酱油，中小火烧开，撇净浮沫，炖至牛肉软烂。
3. 下入口蘑、精盐炖熟，去掉料渣，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 牛肉最好用冰糖炒成的糖色代替酱油，色泽鲜艳。水要一次加足。

牛肉炖豆角干

【原料】 牛肋条肉 400 克，豆角干 200 克，川椒、酱油、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将豆角干快速冲洗干净。牛肉洗净切成块。
2. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、川椒、牛肉块、酱油煸炒至变色，加入热水烧开，撇净浮沫，改小火炖至牛肉软烂。
3. 下入豆角干、精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 炖牛肉时最好加入一点料酒及八角等香料，去膻增香。



牛肉炖黄豆

【原料】 牛肉 500 克，黄豆 100 克，酱油、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 先将黄豆洗净泡透，再将牛肉洗净切成块。牛肉下入冷水锅烧开捞出。
2. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片炒香，加入酱油、热水、牛肉烧开，撇净浮沫，下入黄豆，改小火炖至软烂，加入精盐炖入味，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 黄豆喜食软烂的可以早下锅，反之要晚一点下锅。



牛肉炖西红柿

【原料】 牛肉 500 克，西红柿 200 克，葱段、姜片、蒜瓣各 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将西红柿洗净切成块。牛肉洗净切成块。
2. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、蒜瓣炒香，加入酱油、冷水、牛肉，小火烧开，撇净浮沫，小火炖至八九成熟烂。
3. 下入西红柿、精盐炖熟烂，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 西红柿也可以炆锅时下锅炒，炖熟后看不到西红柿，却有较浓的西红柿滋味。



羊肉炖鞭笋



【原料】 羊肋条肉 500 克，鞭笋 200 克，料酒、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将羊肉洗净切成块。鞭笋洗净切成段。
2. 将鞭笋、羊肉分别下入冷水锅烧开焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片炒香，下入羊肉块、料酒、热水烧开，改小火炖至软烂，下入鞭笋、精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 鞭笋大火焯。羊肉要冷水下锅烧开，使内部血液充分出净。

羊肉炖魔芋

【原料】 羊肋条肉 500 克，魔芋 1 袋，香菜段、葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将羊肉洗净切成块。魔芋洗净。
2. 将魔芋下沸水锅焯烫捞出。羊肉下冷水锅烧开焯透捞出。
3. 将炒锅置火上加入油，下入葱段、姜片炒香，下入羊肉块、热水烧开，改小火炖至软烂，下入魔芋、精盐炖熟，加入味精，装碗，放上香菜即成。

【小贴士】 最好加入一些料酒或出锅前加入一点胡椒粉，去膻增香。



羊肉炖三蔬



【原料】 羊肋条肉 400 克，土豆、洋葱、西红柿各 150 克，葱段、姜片各 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将土豆、洋葱分别去皮、切块。西红柿洗净切块。羊肉洗净切成块。
2. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、洋葱块炒香，下入羊肉块及水烧开，改小火炖至八九成熟烂。
3. 下入土豆、西红柿、精盐炖熟烂，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 最好加入一点料酒、香叶等，去膻增香。

鹿肉炖山药

【原料】 鹿肋条肉 500 克，山药 200 克，青蒜丁、葱段、姜片各 15 克，八角、桂皮各 5 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将山药去皮，切成滚刀块。鹿肉洗净切成条块。
2. 将鹿肉块下入冷水锅烧开后焯烫捞出。
3. 将锅置火上加入油，下入八角、桂皮、葱段、姜片炒香，加入水、鹿肉烧开，改小火炖至软烂，下入山药、精盐炖熟，加入味精，装碗，撒上青蒜丁即成。

【小贴士】 要选肥瘦相间的鹿肋条肉，口感更香浓。最好加入一些料酒，去膻增香。



驴肉炖土豆干



【原料】 驴肋条肉 500 克，土豆干 150 克，葱段、姜片各 15 克，八角 5 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将土豆干洗净。驴肉洗净切成块。
2. 将驴肉块下入冷水锅烧开焯烫捞出。
3. 将炒锅置火上加入油，下入八角、葱段、姜片炒香，加入水、驴肉烧开，改小火炖至软烂，下入土豆干、精盐炖至熟烂，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 土豆干洗净即可，不要用水泡。炖驴肉时水要多加一些。

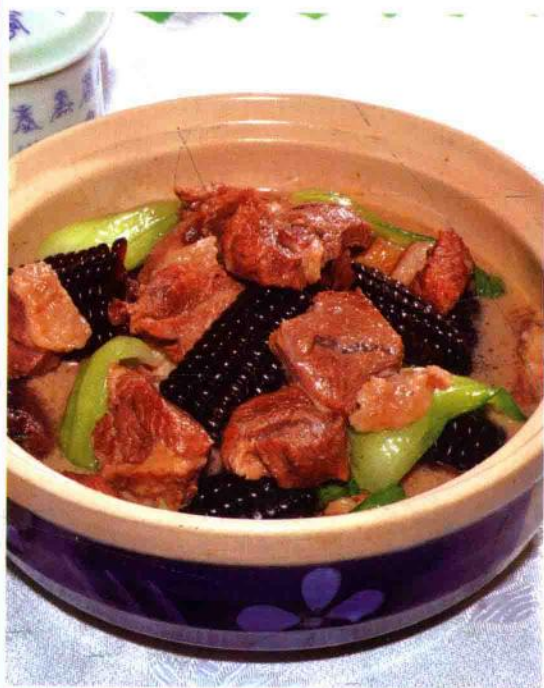
驴肉炖黑玉米

【原料】 驴肋条肉 500 克，黑玉米 1 穗，油菜 75 克，葱段、姜片、蒜瓣各 15 克，八角、桂皮各 5 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，油 20 克。

【制法】

1. 将油菜掰洗干净。黑玉米剁成块。驴肉洗净切成块。
2. 将驴肉块下入冷水锅烧开焯烫捞出。
3. 将炒锅置火上加入油，下入八角、桂皮、葱段、姜片、蒜瓣炒香，加入热水、驴肉、黑玉米烧开，改小火炖至软烂，下入油菜、精盐炖熟，加入味精即成。

【小贴士】 炖驴肉时最好加一点料酒，去膻增香。



狗肉炖土豆



【原料】 熟狗肉 500 克，土豆 300 克，葱末、姜末、蒜末各 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，油 15 克。

【制法】

1. 将熟狗肉切成块。土豆洗净去皮，切成滚刀块。
2. 将锅置火上加入油，下入葱末、姜末、蒜末炒香，加入煮狗肉的原汤、下入狗肉块、土豆块、精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 生狗肉用水浸泡约 10 小时，焯透。用清水及白酒或料酒、葱姜、八角等香料煮至软烂即可，汤可以炖菜。

狗肉炖冻豆腐

【原料】 熟狗肉 500 克，冻豆腐 400 克，葱末、姜末、蒜末、酱油各 10 克，精盐 3.5 克，味精 2 克，油 15 克。

【制法】

1. 将冻豆腐化开，切成块。熟狗肉切成块。
2. 将锅置火上加入油，下入葱、姜、蒜末炒香，加入煮狗肉原汤，下入冻豆腐、狗肉、精盐、酱油炖透入味，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 狗肉有较重的土腥味，煮制时最好加入一些刺激性的调味料，如辣椒、花椒等。



花肉炖土豆干



【原料】猪五花肉400克,土豆干200克,葱片、姜片、蒜片、老抽各10克,酱油15克,精盐3.5克,味精2克,油15克。

【制法】

1. 将土豆干洗净。五花肉洗净切成略厚的片。
2. 将锅置火上加入油,下入五花肉片煸炒至五花肉肥肉部分出油,加入老抽、酱油炒上色,下入葱、姜、蒜片炒香,加入热水烧开炖至八成熟。
3. 下入土豆干、精盐炖至软烂入味,加入味精,装碗即成。

【小贴士】 水要一次加足,土豆干洗净即可,直接下锅使其充分吸收肉汤的味道。

猪肉炖豆角干

【原料】猪五花肉400克,豆角干200克,葱片、姜片、蒜片、老抽各10克,酱油15克,精盐3.5克,味精2克,油15克。

【制法】

1. 将豆角干洗净。五花肉洗净切成略厚的片。
2. 将锅置火上加入油,下入五花肉片煸炒至五花肉肥肉部分出油,加入老抽、酱油炒上色,下入葱、姜、蒜片炒香,加入热水烧开炖至八成熟。
3. 下入豆角干、精盐炖至软烂入味,加入味精,装碗即成。

【小贴士】 炖肉时最好加一点料酒,去腥增香。豆角干洗净即可,不要用水泡。



猪排骨炖豆角



【原料】 猪排骨 600 克，豆角 200 克，葱段、姜片各 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将豆角洗净掐去边筋切段。猪排骨洗净剁成块。
2. 将猪排骨下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油、葱段、姜片炆香，加入酱油、热水、排骨炖至八九成熟，下入豆角、精盐炖熟，加入味精装碗即成。

【小贴士】 排骨要用小火炖，不能先放精盐。

炖羊排骨

【原料】 羊胸排骨 650 克，油菜 75 克，酱油、葱段、姜片、油各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将羊胸排骨洗净剁成块。油菜洗净切成段。
2. 将羊排骨下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油、葱段、姜片、羊排骨、酱油炒上色，加入热水，炖至羊排骨软烂，加入精盐、油菜段炖熟入味，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 炖羊排骨时最好加入料酒、八角、桂皮等去腥膻。水要加足，小火慢炖。



羊排骨炖豆角



【原料】 羊胸排骨 500 克，豆角 300 克，葱段、姜片、酱油、油各 15 克，白糖 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将豆角掐去边筋洗净切段。羊胸骨洗净剁成块。
2. 将羊胸骨下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、羊排骨、酱油炒透上色，加入热水，要没过羊排骨烧开，炖至软烂，下入豆角、白糖、精盐炖熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊排骨膻味较重，最好加入一些料酒及香料。

羊排骨炖玉米

【原料】 羊排骨 500 克，嫩玉米 2 穗，葱段、姜片、酱油、油各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将嫩玉米剥成块。羊排骨洗净剁成块。
2. 将羊排骨下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油，下入葱段、姜片、羊排骨、酱油炒上色，加入热水，没过排骨，炖至八成熟烂，下入玉米块、精盐炖熟入味，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊排骨大火烧开后改小火慢炖。

