

● 吴杰 吴昊然 主编

国家特一级烹任师教您如何烧出更鲜美的家常菜
家常菜谱系列丛书

家常

烧
焖
菜



中国中医药出版社

家常菜谱系列丛书

家常烧焖菜

主编 吴 杰 吴昊然

编委 (按姓氏笔画排序)

马艳华	王桂杰	任弘捷	刘洪涛
刘 捷	李永江	李 松	李桂珍
李淑芬	吴昊然	宋美艳	张珠珍
陆春江	郑玉平	赵越超	胡立锁
施淑琴	夏 玲	郭玉华	韩五星
韩 芳	韩锡艳	鲍跃强	

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常烧焖菜/吴杰, 吴昊然主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 1

(家常菜谱系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 374 - 3

I. 家… II. ①吴…②吴… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 006580 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.5 字数 209 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 374 - 3 册数 5000

*

定价 14.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

民以食为天。中国的饮食文化历史悠久，源远流长，其精美的烹调技艺，堪称“世界之冠”。

中国烹调讲究营养搭配均衡，色泽搭配协调，而且擅用佐料，讲究火候，以其色、香、味、形、器、声兼顾的精湛而绝妙的烹饪技艺，使菜肴极富诱人的色泽、芬芳的气味、鲜香的口味、靓丽的造型，加上恰到好处的器皿搭配等，无不使人产生愉悦而强烈的食欲，同时也是一种美的享受，一种生活的享受。

随着物质的极大丰富，人们生活水平的不断提高，人们对饮食的需求档次也在突飞猛进地变化着，无论是颐养天年的老人，还是事业有成的中年人，乃至新婚燕尔的青年人，都把目光从酒店、餐馆转移到自家的厨房，要亲手为家人烹制出一款款富有爱心、色香味美的佳肴。他们在愉快的烹调中不仅可以陶冶性情，丰富生活，兼可满足家人的饮食

需要，又能满足身体的营养需求，使家庭和睦，身心健康，益寿延年。

为了弘扬民族饮食文化，帮助大家了解品种繁多、风味各异、做法不一的各式菜肴，掌握精湛且极富情趣的中国烹调技艺，不断丰富自家的餐桌，尽享高质量的现代生活，我们以严谨而科学的态度，站在普通家庭的视角上，选择日常生活中家庭最常采用的烧、焖、炒、烤、熏、卤、酱、煎、贴、炸、熘、爆、蒸、扒等烹调技艺，编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常烧焖菜》。

烧、焖是中国烹调技艺中最常用的烹调方法，也是广大家庭日常饮食中较常用的烹调方法之一，适用于制作各种不同原料的菜肴，其成菜色泽油润光亮，口味醇厚鲜香，深受人们的喜爱。本书首先对烧、焖的烹调方法做了详细的介绍，并精选 300 种精美烧焖菜肴一一介绍，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西口味兼顾。并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法、器皿的选择、花色的点缀以及个别特色菜肴的上桌注意事项、品尝注意事项等问题做了详细的说明。其不同于国内其他菜谱书籍之妙处，是把烹调技法的行业术语以最通俗易懂的语言表达方式，生动形象地传递给读者，便于读者在阅读和操作过程中容易理解和掌握。

本书不仅是广大家庭难得的菜谱书，也是烹饪学校难得的教学参考书，也适合各大专院校、中小学校、幼儿园及各企事业单位的食堂参考使用。

吴 杰

2007 年 10 月



目录

CONTENTS

烧菜的技巧	1	淡菜烧翠兰	18
焖菜的技巧	3	海参烧西兰花	19
干烧白菜	4	猪心烧西兰花	20
京酱烧白菜	5	蚝油口蘑烧兰花	21
栗子烧白菜	6	肉鸽烧菜花	22
花肉烧白菜	6	火腿烧菜花	23
蚝油烧白菜	7	肉末烧菜花	24
甘蓝烧肚片	8	干虾烧菜花	25
豆干烧甘蓝	9	花肉焖菜花	25
口蘑烧紫甘蓝	10	花肉焖蒜薹	27
虾仁烧甘蓝	11	火腿烧蒜薹	27
蚝油甘蓝烧番茄	12	羊肉烧葱头	28
金沙油菜	12	红烧鞭笋	29
菜心烧蹄块	13	辣椒鞭笋	30
肉丸烧菜心	14	香菇烧芦笋	31
豆干烧油菜	15	鸡肉烧芦笋	32
蚝油双冬烧菜心	16	肉片烧香菱	33
黄鳝烧兰花	17	菱烧菇丁	34

菠萝烧茭白	35	干烧苦瓜	57
香菇烧茭白	36	苦瓜烧凤翅	58
牛肉烧豇豆	37	花肉焖苦瓜	59
猪肉香菇烧扁豆	37	红焖苦瓜	60
羊排烧扁豆	38	牛肉烧冬瓜	61
鸡油香菇烧扁豆	39	猪肚烧冬瓜	62
蚝油焖扁豆	40	火腿肠烧冬瓜	63
烧芸豆荚	41	虾仁烧冬瓜	63
黄酱焖芸豆荚	42	虾籽烧冬瓜	64
花肉焖豆角	43	蚝油双鲜烧冬瓜	65
海米焖椒丝	44	干虾烧角瓜	66
油焖肉末酿尖椒	44	肉末烧角瓜	67
什锦烧茄丁	45	鸡汤烧嫩藕	67
鲍鱼酱烧茄条	46	红枣猪髓焖莲藕	68
鲤鱼条烧茄子	47	猪腰烧胡萝卜条	69
土豆烧茄块	48	肥鸭烧胡萝卜	70
肉片烧茄子	49	羊排骨烧胡萝卜	71
酱焖茄子	50	萝卜烧鱼块	72
鸭蛋鲑鱼焖茄条	51	红烧萝卜条	73
黄瓜烧土鸡块	52	鸡块烧萝卜	74
虾仁烧老黄瓜	53	海米烧萝卜	75
羊肋肉烧老黄瓜	53	黄豆烧萝卜丁	76
蚝油烧丝瓜	54	牛肉焖萝卜	77
肉末烧丝瓜	55	蚝油三彩焖银丝	78
蚝豉焖丝瓜	56	花肉烧土豆	78



兔肉烧地三鲜	80	糖醋双色豆	103
土鸡烧土豆	81	双丁烧黄豆	104
红焖薯块	82	河蚌烧黄豆	105
大鹅焖土豆	82	黄豆焖排骨	106
牛肉焖土豆	84	黄豆焖猪肝丁	107
仔鸡烧山药	85	干烧黄豆芽	108
牛肚烧山药	86	双子烧香菇	108
干烧鳝药	87	香菇烧豆腐	109
蜜枣焖山药	88	香菇烧西兰花	110
羊肉焖山药	88	香菇烧菜心	111
干烧嫩玉米	89	油焖香菇	112
土鸡块烧嫩玉米	90	香菇焖冬笋	113
松仁玉米	91	蚝油鲜蘑烧冬瓜	114
红焖猪排嫩玉米	92	鲜蘑烧菜心	115
肉末烧豆腐	93	草菇烧双花	116
牡蛎烧豆腐	94	草菇烧肉	117
淡菜烧豆腐	95	红烧猴头菇	118
鲍鱼酱烧豆腐	96	油焖牛肝菌	119
翡翠烧豆腐丸	97	口蘑三鲜	120
红烧鱼茸豆腐饼	98	红烧肉	121
虾酱焖豆腐	99	乳汁方肉	122
蜆肉烧腐结	100	砂锅焖肉	123
花肉烧干豆腐	101	黄焖肉	124
蚝油菜花焖腐扣	102	红烧大排	125
鲍鱼酱焖豆泡	102	豆豉烧猪排	126

鱿鱼烧猪排.....	127	翡翠蹄筋.....	152
菇焖猪排.....	128	黑豆焖狗肉.....	153
沙茶焖猪排.....	129	砂锅焖狗排.....	154
红烧肘子.....	130	红枣山药烧驴肉.....	155
红烧猪手.....	131	豆豉焖驴肉.....	156
茄汁烧蹄块.....	132	红烧鹿肉.....	156
胡萝卜焖猪蹄.....	133	烧核桃鹿肉.....	157
红枣焖猪肘.....	134	大红枣焖鹿鞭.....	158
花生焖猪尾.....	135	红烧兔肉.....	159
核桃烧猪腰.....	136	辣烧兔肉.....	160
苦瓜烧腰条.....	137	麻辣兔肉.....	162
葱椒烧肚片.....	138	兔肉烧芦笋.....	163
红烧大肠.....	139	兔肉烧甘蓝.....	164
九转大肠.....	140	兔肉烧芸豆.....	165
碎椒焖牛腩.....	141	兔茸菇托烧兰花.....	166
沙茶焖牛肉.....	142	海带扣烧兔肉.....	167
红烧牛尾.....	143	草菇烧兔肉.....	168
干烧牛尾.....	144	兔肉烧菜花.....	169
花雕焖牛尾.....	145	豆豉焖兔肉.....	170
白萝卜烧牛鞭.....	146	板栗焖兔肉.....	171
香菇烧蹄筋.....	147	黄酱焖家兔.....	172
杞枣焖羊肉.....	148	兔肉焖薯块.....	173
双冬焖羊腩.....	149	元蘑焖兔肉.....	174
胡萝卜焖羊肉.....	150	橙皮泡椒焖兔肉.....	175
三宝焖羊脊.....	151	花肉烧双花.....	176



菇粉焖鹅块·····	177	兰花烧心花·····	202
腐竹烧鹅块·····	178	蚝油烧肉鸽·····	203
蘑菇烧血块·····	179	凤还巢·····	204
红烧鸭块·····	180	玉翠烧肉鸽·····	205
香菇烧嫩鸭·····	181	珍珠乳鸽·····	206
白果烧鸭块·····	182	嫩玉米烧乳鸽·····	207
红酒烧鸭块·····	183	豆干烧鸽块·····	208
沙茶烧鸭块·····	184	菇枣焖肉鸽·····	209
花菇焖鸭排·····	185	啤酒香鸽·····	210
金针焖鸭菇·····	186	砂锅柠檬焖肉鸽·····	211
肥鸭焖海参·····	187	山药焖鸽块·····	212
胡萝卜烧乌鸡块·····	188	山药烧鹌鹑·····	213
莲子焖乌鸡·····	189	玫瑰酒焖荷包蛋·····	214
玫瑰酒烧鸡中翅·····	190	笋烧蛋糕·····	215
咖喱烧鸡翅·····	191	肉末焖蛋·····	216
香菇焖鸡中翅·····	192	松香兰花烧鸭蛋·····	216
沙爹酱焖鸡中翅·····	193	三鲜焖鹌鹑蛋·····	217
红烧鸡腿·····	194	红烧鹌鹑蛋·····	218
翠烧三鲜·····	195	白烧鹌鹑蛋·····	219
兰花猴头烧鸡块·····	196	桃杞烧鸽蛋·····	220
魔芋豆腐烧鸡块·····	197	葱椒烧田螺·····	221
蚝油香菇烧鸡块·····	198	芦笋烧蚌肉·····	222
墨花焖鸡块·····	199	双冬烧田鸡·····	223
翡翠鸡肝·····	200	狗肉焖龟肉·····	224
香菇焖鸡胗·····	201	山药焖甲鱼·····	225

瘦肉焖甲鱼	226	凤尾菇烧鲤鱼皮	251
红烧鲑鱼块	227	红焖鲤鱼	252
火腿焖鲑鱼块	228	奶香鲤鱼	253
双豆烧塘虱	229	红烧鳊鱼	254
豉油烧白鳊	230	豆豉烧鲥鱼	255
红烧鳊段	231	酱焖青鱼	256
凤翅烧盘龙	232	红烧鲟鱼	257
焖河鳊	233	红烧武昌鱼	258
花肉焖草鱼段	234	酱焖鲳鱼	259
茄汁草鱼块	235	红烧镜鱼	260
豆豉烧鲈鱼	236	干烧镜鱼	261
栗焖鲈鱼块	237	干烧鳎鱼	262
双蔬烧泥鳅	238	双冬京酱焖黄鱼	263
香芋焖泥鳅	239	大黄鱼烧豆腐	264
冬瓜烧黑鱼块	240	干烧小黄鱼	265
金豆焖黑鱼	241	红烧刀鱼	266
苹果焖鱼片	242	砂锅焖鲈鱼	267
碧波焖鱼方	243	干烧真鲷	268
红烧鳙鱼块	244	红焖真鲷鱼块	269
花肉焖鳙鱼头	245	红烧鲭鱼	270
干烧酒酿鲫鱼	246	酱烧鲭鱼	271
金针扣烧鲫鱼	247	河虾烧鱿鱼花	272
香焖海带鱼	248	红烧带鱼	273
葱姜烧鲤鱼	249	家常焖带鱼	274
红烧鲤鱼条	250	木瓜焖带鱼	274



腊肉烧海带·····	275	红焖海参·····	283
干烧肉末海带·····	276	虾籽烧海参·····	284
红烧肉海带扣·····	277	蚝油烧鲍片·····	285
花肉焖海带·····	278	珍珠鲍鱼·····	286
红烧螺肉·····	279	油焖红膏蟹·····	287
红烧鱼翅·····	280	酱汁虾·····	288
虾仁烧鱼肚·····	281	油焖大虾·····	288
葱烧海参·····	282	红烧大虾·····	289



烧菜的技巧

烧，是厨房里最常用的烹调方法之一，是将原料经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等初步处理后，再用清汤（或清水）和调料经大火烧开后，中火或小火烧至熟透入味后，再用大火把汤汁收浓的一种烹调方式。适用于制作多种原料的菜肴。其成菜特点是：卤汁稠浓，口感软嫩，口味鲜香，色泽油亮。

烧菜的方法很多，较适合家庭厨房采用的有红烧、干烧、白烧及葱烧等。

（1）**红烧** 红烧适用于色泽不太鲜艳的原料。将原首先经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等方法制成半成品，再用清汤（或清水）、酱油、白糖炒制的糖色及其他调味品等浸煮，经大火烧开后，改用中火或小火烧至原料熟透、入味后，再改用大火把锅中的汤汁收至浓稠（约为原料的1/4），最后用湿淀粉勾入芡汁（或不勾芡汁），使汤汁黏附在原料上。成菜色泽为酱红色或红黄色。

（2）**干烧** 干烧又称自来芡烧，操作时不勾芡。将原料首先经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等方法制成半成品，再用清汤（或清水）、调味品等浸煮，经大火烧开后改用中火或小火慢烧，将汤汁自然收浓，使汤汁全部渗入原料内部或裹覆在原料上。干烧菜在风味上有辣味和咸味的区别，一般见油不见汁，成菜油大、汁紧、味浓，一般烧成红色。

（3）**白烧** 操作时不放酱油，勾芡宜薄。原料首先经过汽蒸、水煮等方法制成半成品，再加入清汤（或清水）、盐等无色调味品等浸煮，经过大火烧开后，改用中火或小

火慢烧成汤汁浓稠，最后用湿淀粉勾薄芡，使汤汁黏附在原料上，成菜色泽鲜艳，清爽悦目。

(4) 葱烧 葱烧与红烧的方法基本相同，特点是用葱量大，约为主料的 1/3。将原料首先经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等方法制成半成品，再加入炸黄或炒黄的葱段、葱油、调味品、清汤（或清水）等，经烧制成菜。也有把炸过的葱段加入清汤（或清水）蒸制后放在烧好的主料一边，再用蒸葱的汤汁炒成芡汁，浇在菜上的。成菜油亮光滑，具有浓郁的葱香味。

烧菜的技巧简单而精妙，若想烧制出色泽美观、软嫩鲜香、汁浓味醇的美味菜肴，须在娴熟掌握烹调技法的同时，注意以下事项。

(1) 肉要煸透。肉入锅后要煸炒至变色，肥肉要冒油，见有光亮。而且煸炒时放油不可过多，煸炒出的油可以沥出一些，以免成菜油腻。

(2) 鱼要煎（炸）香。治净的鱼一定要先入油锅煎（炸）至外表脆硬、呈金黄色或金红色，这是烧鱼成菜形成光泽的关键，否则成菜暗淡无光，支离破碎。

(3) 红烧菜的原料在初步熟处理时，上色不要过重，酱油、糖色调味上色时宜浅不宜深，调色过深会使菜颜色发黑，味道发苦，影响成菜的色泽。

(4) 红烧菜要先放鱼，后加清汤（或清水），而且清汤要一次放足，盖上锅盖，用大火烧开，小火烧煮。如果中途加清汤（或清水）会影响菜肴的口味和颜色。而且烧肉汤要多放一些，火要小；烧鱼汤要稍微少放一些，火要急（一般用中火）。

(5) 烧菜在用大火收汁时，一定要勤晃动锅，以免糊底。



焖菜的技巧

焖，是由烧、煮、炖、煨演变而来的，也是厨房里最常用的烹调方法之一，是将原料经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等初步熟处理后，再用清汤（或清水）和调料浸煮，盖严锅盖，用中小火较长时间烧煮至熟烂、汤汁黏稠的一种烹调方式。适用于制作具有一定韧性的畜肉类、禽类和质地较为紧密细腻的鱼类等菜肴。其成菜特点是形态完整，质地熟烂，汤汁稠浓，口感软滑，香浓醇厚。

焖菜的方法很多，较适合家庭厨房采用的有水焖、酱焖、油焖、红焖、黄焖、家常焖等。

（1）水焖 将原料首先经过水煮、汽蒸、油煎、油炸、煸炒等初步熟处理后，再用清汤（或清水）和调味品浸煮，盖严锅盖，用大火烧开后，改用中小火较长时间烧煮至熟烂、汤汁黏稠。成菜汤汁稠厚，滑软熟烂，香醇味美。

（2）酱焖 特点是焖制时加入甜面酱等酱类调味品。将原料首先经过水煮、汽蒸、油煎、油炸、煸炒等初步熟处理后，再放入用油炒过的甜面酱、清汤（或清水）及其他调味品，盖严锅盖，以水焖的同样方式操作。成菜色泽酱黄或酱红，汤汁稠浓，酱香浓郁。

（3）油焖 特点是焖制时油量比其他焖制方法要多一些，加入的汤汁要少。原料经过水煮、汽蒸、煸炒等初步熟处理后，下入烧热的油中煸炒，加少许清汤及调味料后，盖严锅盖，用大火烧开后，再改用小火焖熟，至汤汁稠浓。成菜色泽油亮，汤汁稠厚，口味香醇。

（4）红焖 将原料首先经过水煮、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等方法制成半成品，再用清汤（或清水）、酱油、白糖

制成的糖色及其他调味品等浸煮，盖严锅盖，以水焖的同样方式操作。成菜色泽为酱红色或红黄色。

焖菜一般不勾芡，汤汁自行黏稠，有些可在出锅时勾芡，有的可淋入香油后再装盘。焖制时锅盖一定要盖严，而且要注意在焖制过程中要勤晃动锅，以防原料粘底。其他注意事项请参照“烧菜的技巧”。

干烧白菜

原料

大白菜 350 克，猪肥瘦肉 75 克，郫县豆瓣酱 1 勺，蒜末、姜末、葱末各 5 克。

做法

(1) 把大白菜切去根，掰洗干净，先横切成 4 厘米长的段，再顺切成 1 厘米宽的条。猪肥瘦肉洗净，沥去水，剁成末。郫县豆瓣酱剁碎。

(2) 锅里放入植物油两勺烧热，下入白菜条，用大火煸炒至出水，出锅，把大白菜条倒入漏勺，沥去水。

(3) 锅里放入植物油两勺烧热，下入蒜末、姜末、葱末煸炒出香味，下入豆瓣酱炒匀，下入肉末炒匀，加入料酒 1 勺，酱油 1 勺，炒匀。

(4) 下入白菜条炒匀，加入清汤（或清水）100 克，精盐少许，白糖 1/3 勺，烧开后，盖上锅盖，用中火烧至熟透，改用大火把锅里的汤汁收干（收汁时要取下锅盖），加味精适量炒匀，淋入香油 1 勺炒匀。

(5) 出锅装盘，上桌。



点睛

此菜较适合用白色盘子盛装。

京酱烧白菜

原料

嫩白菜帮 350 克，海米 25 克，甜面酱 1 勺，姜 4 片（薄片），蒜 3 瓣。

做法

（1）把白菜帮洗净，沥去水，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。海米用冷水洗净，沥去水。蒜用刀轻轻拍松（不需拍碎）。

（2）锅里放入植物油两勺烧热，下入姜片、蒜瓣煸炒出香味，下入海米煸炒出鲜香味，加入甜面酱 1 勺，料酒 1 勺，酱油半勺，炒匀，加入清汤（或清水）200 克烧开。

（3）下入白菜条，加入精盐适量，白糖半勺，盖上锅盖，用中火烧约 5 分钟，至白菜条熟透。

（4）取下锅盖，改用大火把锅里汤汁收至浓稠，加入鸡精半勺炒匀，尝好咸淡，用湿淀粉 1 勺勾芡，淋入熟鸡油（或熟猪油）1 勺。

（5）出锅装盘，上桌。

点睛

此菜较适合用白色或白色带有花边的盘子盛装。