

快乐生活

时代家庭美味系列

原味烹烧菜

YUANWEI PENG
SHAOCAI

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图文并茂 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著



成都时代出版社

快乐生活
时代家庭美味系列

原味烹烧菜

YUANWEI PENG
SHAOCAI

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著

成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

原味烹烧菜 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008.10
(快乐生活·时代家庭美味系列)
ISBN 978-7-80705-789-5

I. 原… II. 典… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第147845号

快乐生活 时代家庭美味系列
FAST LIFE · MODERN DELICIOUS DISH

原味烹烧菜 YUANWEI PENG SHAOCAI

典尚文化 编著

出品人 秦明
项目总监 罗晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
规 格 889mm×1194mm 1/48
印 张 10
字 数 355千
版 次 2008年10月第1版
印 次 2008年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80705-789-5
定 价 32.50元 (共五册)

- 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083
- 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

芽菜含有碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、膳食纤维等营养物质，铁的含量尤高，凡气血亏损者均宜食用。

目录

MU LU

佳肴美味、引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手，烹饪不愁；图美文详，价值超常。

原味烹烧菜



- 1 芽菜烧肉
- 3 小土豆烧排骨
- 5 原味钵钵猪手
- 7 小土豆烧猪尾
- 9 钵钵肥肠
- 11 酸汤脑花
- 13 大蒜烧肚条
- 15 家常烧什锦
- 17 水饺牛腩
- 19 黄焖牛筋
- 21 香焗牛仔骨
- 23 红烧兔
- 25 青笋黄焖鸡
- 27 芋儿烧鸡
- 29 原味钵钵鸭
- 31 水煮蛙腿
- 33 藿香鱼
- 35 飘香鳝段
- 37 攀西砣砣鱼
- 39 嫩南瓜烧蟹

- 41 白果烩松茸
- 42 蚕豆烩腐圆
- 43 萝卜烧肉丸
东坡肉
- 44 板栗烧肉
茶菇烧肉
- 45 干豇豆烧肉
菜头烧酥肉
- 46 腐乳红烧肉
鸭血烧白
- 47 苕菜狮子头
富贵肘





目录

MU LU



- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------|
| 48 | 红枣煨肘子
排骨烧海带 | 59 | 红烧羊肉
鲜笋烧羊肉 |
| 49 | 蟹黄蹄筋
肉丸蹄筋 | 60 | 泡菜羊蹄花
山药烧羊排 |
| 50 | 青红椒烧肚条
蒜烧肚条 | 61 | 红枣兔肉
鲜笋辣兔 |
| 51 | 海白菜烧猪耳
青笋烧肥肠 | 62 | 番茄烧兔肉
土豆烧狗肉 |
| 52 | 烧猪脑
红烧猪尾 | 63 | 芋儿鸡
三菌烧鸡 |
| 53 | 腐竹三鲜
咖喱牛肉 | 64 | 红烧鸡块
柠檬鸡块 |
| 54 | 芥蓝烧牛肉
鲜笋烧牛肉 | 65 | 双冬辣味鸡
苔粉鸡杂 |
| 55 | 蔗香牛肉
黄豆焖牛肉 | 66 | 银耳凤翅
扒鸡腿 |
| 56 | 洋葱烧牛肉
金针肥牛 | 67 | 土豆烧鸡腿
鸡肾笋尖 |
| 57 | 凉粉烧牛肉
家常臊子牛筋 | | |
| 58 | 山药烧牛尾
青笋烧牛肝 | | |

- 68 魔芋泡菜烧鸭
厚皮菜烧鸭血
- 69 雪魔芋烧鹅掌
红烧鹅掌
- 70 白果烧乳鸽
香菇烧乳鸽
- 71 板栗烧鹌鹑
醋烹武昌鱼
- 72 干烧加吉鱼
酱焖鲑鱼
- 73 豉香鲫鱼
泡椒仔鲢鱼
- 74 大蒜烧江团
酱烧小黄鱼
- 75 豆腐泥鳅
风味鳝段
- 76 红烧鲢鱼
红烧鲟鱼
- 77 干烧鱼尾
红烧带鱼段
- 78 蘑菇烧鱼块
红烧鱼唇
- 79 红烧鱼皮
酸菜鱼皮
- 80 芋丝烧鱼皮
干烧虾球

- 81 蒜烧海蟹
酥臊豆腐蟹
- 82 肠头烧肉蟹
红酒醉蟹
- 83 红烧海参
响铃海参
- 84 红烧海螺
韭黄烧蛭子
- 85 鸡丁烧鲜贝
辣子田螺
- 86 柚皮烧牛蛙
红烧豆腐丸子
- 87 什锦豆腐
香菇烧豆腐
- 88 素烧豆腐
清烧儿菜
- 89 红烧口蘑
泡椒芋儿
- 90 干贝烧萝卜
金钩大白菜

目录

MU LU



芽菜烧肉

成菜特色

色泽红亮，肉质熟软，咸鲜微甜，殊香味浓。

原 料

猪五花肉400克，芽菜100克。

调 料

鲜汤、精炼油、姜片、红酱油、胡椒粉、鸡精、味精、香油、糖色各适量。

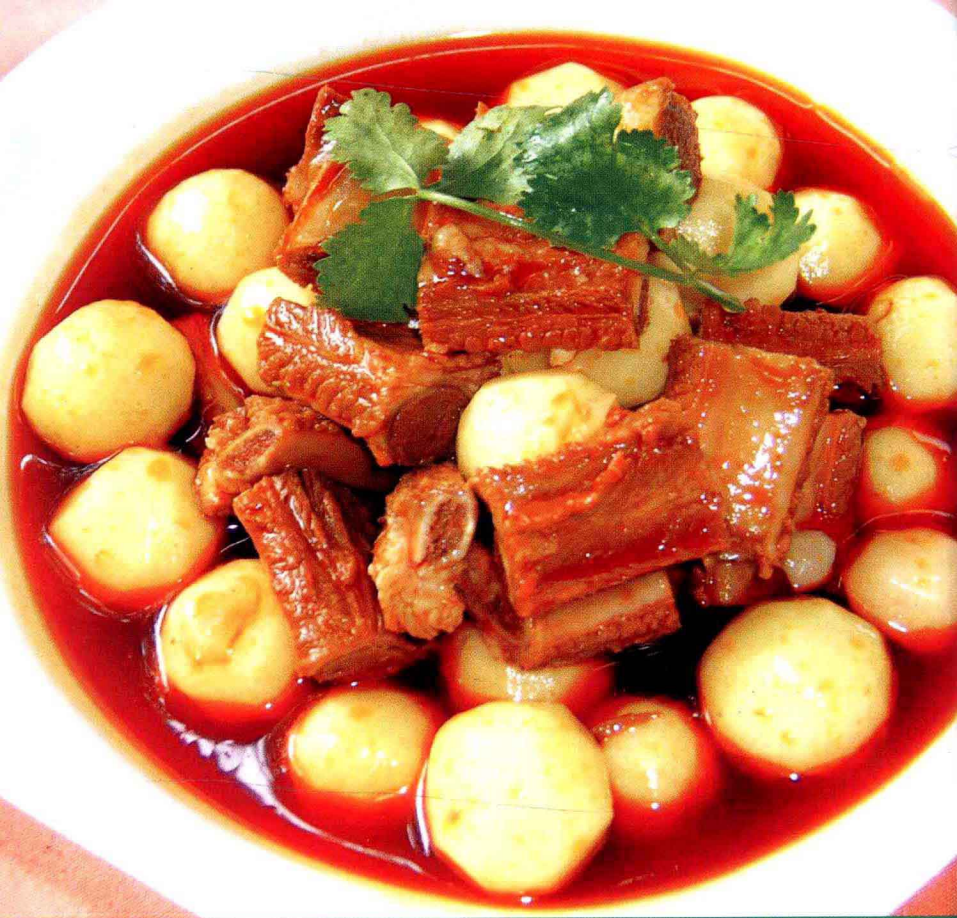
制作方法

- 1 猪五花肉切成小方块；芽菜洗净切碎。
- 2 锅中放入精炼油烧热，加进姜片、猪肉爆炒出香味，放入少许糖色，掺入鲜汤，加入芽菜、红酱油、胡椒粉，同时移至小火上烧至猪肉熟透、自然收汁时，加味精、鸡精、香油即成。



操作要领

芽菜要洗去泥沙、杂质。注意掌握猪肉与芽菜的比例。



营养特点

猪排骨含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁等，尤其富含钙质。此菜以土豆等合烹成菜，营养丰富，有补充钙质、解表除烦等食疗功效。

小土豆烧排骨

成菜特色

排骨熟烂离骨，土豆质软爽口。

原 料

猪排骨250克，小土豆300克。

调 料

味精、鸡精、豆瓣、蒜米、姜米、泡椒末、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪排骨砍成块，放入沸水中氽去血污；小土豆去皮。
- 2 锅中加入少许精炼油烧热，放入猪排骨、蒜米、姜米、豆瓣、泡椒末炒香，然后加入小土豆、清水、味精、鸡精，用小火煮熟透入味即成。



操作要领

猪排一定要炒香，土豆不可太熟软。



营养特点

猪手含丰富的胶原蛋白，脂肪含量低，是营养丰富的美容食品。

试读结束，需要全本请在线购买。

www.ertongbook.com

原味钵钵猪手

成菜特色

色泽红亮，质地熟软，咸鲜味浓，略带辣味。

原 料

猪手500克。

调 料

精盐、味精、鸡精、豆瓣、姜米、蒜米、泡椒末、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪手用火烧过后刮洗干净，砍成块，放入沸水中氽去血污，捞起后沥干水分。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入猪蹄炸紧皮捞出，放入高压锅中。
- 3 锅中留少许油，放入豆瓣、姜米、蒜米、泡椒末炒香出色，加清水，调入精盐、味精、鸡精制成红汤，再倒入高压锅中压约10分钟即可。



操作要领

猪手炸制时要掌握好油温，否则成菜颜色不理想。



营养特点

猪尾丰富的胶原蛋白对于需要护肤养容的女士具有吸引力，又由于连骨的猪尾啃食起来颇有滋味而食入胃中并不多，所以对于重视节食减肥者同样具有吸引力。

小土豆烧猪尾

成菜特色

猪尾香糯，土豆熟软，咸鲜香浓。

原料

猪尾250克，小土豆300克。

调料

姜米、蒜米、泡椒节、精盐、味精、鸡精、白糖、水豆粉、精炼油、豆瓣、火锅料各适量。

制作方法

- 1 猪尾烧去杂毛，刮洗干净，下入卤水中卤熟捞出，斩成节。
- 2 锅中下入精炼油烧热，加入豆瓣、姜米、蒜米、火锅料炒香，加入鲜汤，熬至出味，打去渣料，下入小土豆、猪尾、泡椒节、精盐、味精、鸡精、白糖，烧至入味后，用水豆粉勾二流芡，起锅装盘即可。

操作要领

卤猪尾时不能卤得过熟软。烧时味不能调得过大。





营养特点

猪肠味甘性微寒，补肾、膀胱和肠道功能虚竭，尤宜大小肠风热患者食用。

钵钵肥肠

成菜特色

色泽红亮，质地软糯，咸鲜香辣，风味宜人。

原 料

肥肠500克，青红尖椒、芹菜各100克。

调 料

姜米、蒜米、豆瓣、干花椒、干辣椒节、味精、鸡精、水豆粉、老油、精炼油各适量。

制作方法

- ① 肥肠洗净，切成段；青红尖椒、芹菜均切成节。
- ② 锅内加入少许精炼油烧热，下入豆瓣、干花椒、干辣椒节炒香，加入清水烧沸，打去渣料，再下入肥肠、蒜米、姜米、味精、鸡精，改用小火煮至水分要收干时，下入芹菜节，倒入青红椒烧断生，用水豆粉勾芡，起锅淋上老油即可。

操作要领

肥肠要撕去油膜，再用食用碱搓一下，用清水洗净，以去异味。





营养特点

猪脑含有蛋白质、钙、铁、磷等,其味甘性寒,具有治头风、止眩晕的功效,但其胆固醇含量较高,高血压患者应少食。