

吃遍天下
35 小小拿手菜

红烧 / 白烧 / 干烧
酱烧 / 葱烧 / 辣烧
锅烧 / 油烧 / 汤烧
蒜烧 / 生烧 / 熟烧 / 软烧

烧

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

市金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烧 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

-广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 烧... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102079号



吃遍天下 35 小小拿手菜

烧

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787 × 1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

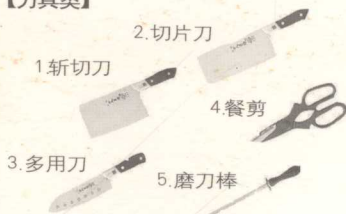
版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS · 3

总 定 价 50.00元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



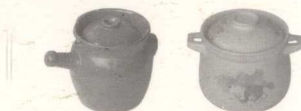
1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靓汤。

【其他类】

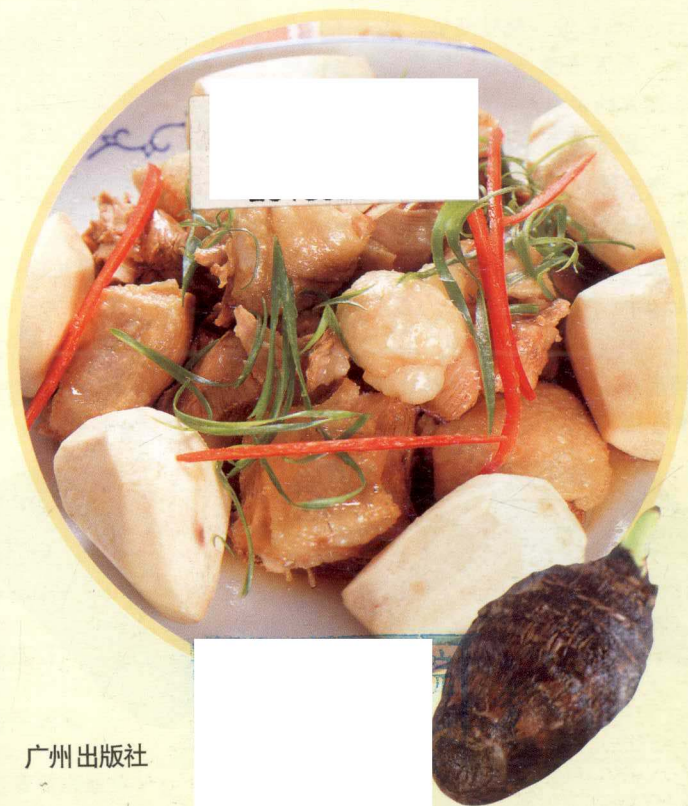


1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂熟，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》35

小小拿手菜

烧



广州出版社

向您推荐

《烧》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道菜的烧制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，烧制出味道独特、营养丰富的美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





红烧鳝片4

〔营养分析〕 鳝鱼 ...5

蒜子烧黄鳝6

豆腐泡烧肉7

山药烧猪排8

〔营养分析〕 山药 ...9

萝卜烧牛腩10

红烧鱼块11

莴笋大蒜烧猪肚12

〔营养分析〕 莴笋 ...13

魔芋烧狗肉14

〔营养分析〕 狗肉 ...15

红烧红杉鱼16

干烧千张17

豆腐烧肠18

〔营养分析〕 豆腐 ...19

杞鸡烧萝卜20

香芋烧鸡21

木耳烧鸡22

〔营养分析〕 鸡肉 ...23

板栗烧鸡24

〔营养分析〕 板栗 ...25

香菇烧鸡26

百叶结烧肉27

香芋烧鹅28

〔营养分析〕 芋头 ...29

红薯粉烧鲤鱼30

〔营养分析〕 鲤鱼 ...31

蟹柳豌豆烧冬瓜32

〔营养分析〕 冬瓜 ...33

红烧冬瓜34

笋干烧肉35

兔肉烧冬瓜36

〔营养分析〕 兔肉 ...37

土豆烧鱼38

土豆烧牛肉39

土豆烧肉40

〔营养分析〕 土豆 ...41

胡萝卜烧牛肉42

〔营养分析〕 胡萝卜 ...43

鸡腿菇烧豆腐44

平菇烧腐竹45

香菇烧牛肉46

〔营养分析〕 香菇 ...47

重庆烧鸡公48

红烧鹅掌49

干烧大明虾50

〔营养分析〕 虾51

鹌鹑蛋烧猪手52

〔营养分析〕 猪蹄 ...53

青瓜烧鹅肉54

〔营养分析〕 黄瓜 ...55

青豆烧牛肉56

〔营养分析〕 牛肉 ...57

相宜相克大公开58

红烧鳝片



准备:7分钟

烹饪:15分钟



【特别提示】此菜质嫩鲜香,为春末夏初的时令菜。

【原材料】活鳝鱼250克、水发玉兰片50克、姜15克、蒜20克

【调味料】料酒50克、猪油50克、醋15克、味精1克、胡椒粉1克、香油5克、湿淀粉50克、盐15克、酱油20克、肉汤100克

【制作过程】

1. 鳝鱼从脊背上剖开,剔去骨和内脏,切去头尾,切成4厘米长的条,用清水洗净;玉兰片切成4厘米长、2厘米宽的片;大蒜去皮;姜切细丝;
2. 炒锅置旺火上,放油烧至六成热,将鳝片和蒜子下锅炸去水分,略呈焦状时倒入漏勺沥去油待用;
3. 将猪油烧至五成热,放入玉兰片,然后放鳝片、蒜子、料酒、酱油、盐、醋、姜丝合炒,接着加凉的肉汤焖一下,再放味精,用湿淀粉勾芡出锅装盘,淋上香油,撒上胡椒粉即可。



Aneel

鳝鱼

鳝鱼学名黄鳝，俗称长鱼，是一种特殊的雌雄共同体。小暑前后，正是黄鳝产卵的旺盛季节，市场上的鳝鱼以带卵的细瘦黄鳝为多，俗称“笔杆鳝”，营养价值较低。到了小雪季节，黄鳝长得肥壮、粗大，又美味，其营养价值很高，才是真正“赛人参”的佳肴。

【营养与功效】

根据营养学家测验，鳝鱼的营养价值很高。含有维生素B₁和维生素B₂、尼克酸及人体所需的多种氨基酸等。同时，鳝鱼还具有补血益气、宣痹通络的保健功效。《草本备要》载：“鳝鱼补五脏，除风湿。尾血疗口眼歪斜，滴耳治耳病，滴鼻治鼻衄，滴目治痘后翳。”中医认为，黄鳝具有补气、养血、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络等功效。其肉能补中益血，黄鳝头能止痢和治积食不消症；鳝皮可治妇女乳腺硬块疼痛症。现代医学对黄鳝药用进行了研究，从鳝鱼中提取一种“黄鳝鱼素”，再从此鱼素中又分离出黄鳝鱼素A和黄鳝鱼素B，这两种物质具有显著降血糖作用和恢复调节血糖的生理机能作用，因此，黄鳝是糖尿病人较理想的食物。

【烹饪特别提示】

供食用的黄鳝应当由鲜活黄鳝烹调，不宜用死了好几个小时的黄鳝，否则食用后会引起中毒。



【特别提示】

鳝血入酒饮后增力补气，还可用于酒涂抹治疗癣、癩，民间还用来治疗歪嘴巴（早期面神经瘫痪），所以食用鳝鱼不可丢去鳝血。

【适合人群】

一般人均可食用。特别对正在生长发育的青少年、产妇和年老体弱者，尤宜多吃。

【适用量】

每次50克。

蒜子烧黄鳝

【特别提示】

炸蒜子时油温不要太高，以免炸糊。



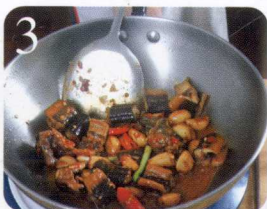
准备:10分钟
烹饪:8分钟

【原材料】黄鳝250克、蒜子100克、红椒1个、姜适量

【调味料】豆瓣20克、盐5克、味精3克、红油少许

【制作过程】

1. 黄鳝去头、尾，剖开洗净，切成段；红椒洗净，切块；姜切片；
2. 锅上火加油烧热，将蒜子炸至金黄，再下入黄鳝、红椒稍炸后捞出；
3. 原锅上火，下入豆瓣、姜炒香，加入水，调入调味料再下入黄鳝、大蒜烧至入味即可。





准备:6分钟
烹饪:50分钟

豆腐泡烧肉

《吃遍天下》35
烧



【特色介绍】此菜色泽棕红，口味浓重醇香。

【原材料】猪五花肉500克、豆腐泡200克、姜10克、葱10克

【调味料】盐4克、酱油20克、糖20克、八角1朵、桂皮1小块、丁香1克、料酒20克

【制作过程】

1. 将五花肉切成约3厘米见方的块，用沸水焯出血后，捞出沥干；葱切段；姜切片；豆腐泡洗净，对切开；
2. 炒锅置火上，倒入油，待油烧至八成热时将糖倒入煸炒成棕红色，倒入肉块翻炒，使糖色均匀地裹在肉块上，烹入料酒、酱油，再倒入热水，同时将大料、葱段、姜片放入水中，然后盖上锅盖，煮开后，改成小火焖至肉八成熟；
3. 加入豆腐泡和盐继续炖煮30分钟，待肉熟透、豆腐泡变软入味后即可。



山药烧猪排

【特别提示】

在烧制时调味宜偏淡，以小火慢烧，少搅动，否则色泽反黑，排骨过烂熟，不清爽。



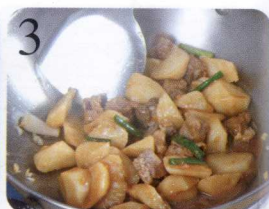
准备:10分钟
烹饪:12分钟

【原材料】 鲜猪排骨500克、山药200克、姜5克、葱7克

【调味料】 味精5克，盐3克，胡椒粉2克，料酒、油各适量

【制作过程】

1. 鲜猪排骨洗净，斩成3厘米长的条块；山药洗净，改切成滚刀块，蒸熟至烂；姜拍破；葱切段备用；
2. 净锅上火，油烧热后下姜、葱爆香，下排骨煸炒至表面色白，加入料酒，掺鲜汤，烧沸去浮沫、姜、葱；
3. 调入盐、味精、胡椒粉，烧至排骨八成成熟时，下入山药烧熟，起锅装盘，锅中汁水收汁勾芡，淋在排骨、山药上即可。



Yam

山药

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎。霜降后采挖，刮去粗皮，晒干或烘干，为“毛山药”；或再加工为“光山药”。润透，切厚片，生用或麸炒用。

【药性】

味甘，性平。归脾、肺、肾经。

【功效】

补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。

【药用价值】

山药富含皂甙、黏液汁、胆碱、淀粉、糖蛋白、自由氨基酸、多酚氧化酶、维生素C等多种成分。另外山药还含钾、磷、钙、铁、镁、锌、铜、锰等多种元素，营养价值和药用价值极高。

山药含中性多糖和酸性多糖，具有促进淋巴细胞转化和腹腔巨噬细胞吞噬的生理活性之作用，能增加血液白细胞，加强白细胞的吞噬功能，因而对促进特异性免疫和非特异性免疫功能均有较好的作用。山药富含淀粉酶，有水解淀粉作用，并能促进前列腺素的分泌、合成，故对糖尿病有较好的辅助治疗作用，有降低血糖、尿糖作用，并能有效地缓解和治疗由糖尿病引起的倦怠乏力、多饮、多食、多尿、浮肿、神经炎、消化性腹泻等并发症。

山药能明显增加谷胱甘肽过氧化物酶的活性，增强肌体的抗氧化能力，对延缓衰老具有重要作用。

【用法用量】

煎服，每次15~30克；麸炒可以增强补脾止泻的作用。

【健康红绿灯】

山药治糖尿病宜多用配方，不宜单用，而其用量为9~18克。当食物吃，治糖尿病一次不宜过多。

【特别提示】

山药最大的特点是能够供给人体大量的黏液蛋白质，对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积和血管粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。

萝卜烧牛腩



【特色介绍】此菜肉酥，萝卜烂，清香可口。



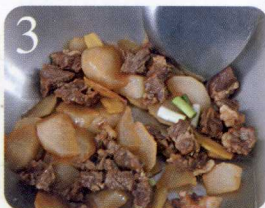
准备:7分钟
烹饪:40分钟

【原材料】牛肉500克、白萝卜500克、葱5克、姜3克

【调味料】味精2克、酱油5克、盐5克

【制作过程】

1. 将牛肉洗净，切成2厘米见方的块；白萝卜去根、顶，洗净，去皮，切成滚刀块；葱切段；姜切片；
2. 炒锅置火上，放入植物油烧热，将牛肉块、姜片、葱段投入锅内，用大火炒至牛肉变白，盛出，用剩下的油炒萝卜块，炒至将熟时盛出；
3. 锅内加入剩下的油，烧热，将炒好的牛肉、白萝卜放入锅内，加入酱油和适量水，用旺火烧开后，再转用文火炖煮40分钟，加盐、味精调好味，出锅即成。





准备:7分钟

烹饪:10分钟

红烧鱼块

《吃遍天下》35

烧



【特色介绍】香辣酥嫩。

【原材料】 鲢鱼1条 (800克), 红辣椒1个, 大蒜、生姜、葱各少许

【调味料】 豆瓣酱、辣椒面、盐、鸡精、白糖、醋、生抽、淀粉、芝士粉各适量

【制作过程】

1. 将鲢鱼去除鳞和内脏后洗净, 切成小块, 红辣椒去籽切小块, 葱切段, 生姜、大蒜去皮切片备用;

2. 将鱼装入碗中, 用盐、胡椒粉、料酒腌制五分钟后, 加入淀粉、芝士粉拌匀后备用;

3. 锅中烧油至七成油温, 下入鱼块炸至金黄色, 捞起沥干油分, 锅中留少许底油, 爆香豆瓣酱、蒜片、姜片、醋、生抽, 下入鱼块, 加少许的糖、盐和鸡精, 再用淀粉水勾芡即可。



莴笋大蒜烧猪肚



【特别提示】猪肚一定要事先煮熟软。



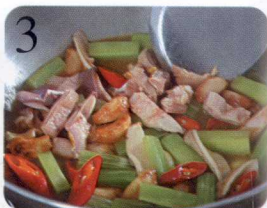
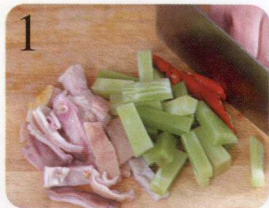
准备:10分钟
烹饪:10分钟

【原材料】 莴笋250克、猪肚200克、大蒜100克、红椒10克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精3克

【制作过程】

1. 莴笋去皮，切成厚块；猪肚洗净后煮熟，切成条；大蒜去皮；红椒洗净，切成片；
2. 锅上火，加油烧热，下入大蒜炸至金黄色后，加入肚条，再加适量水，烧至汤稠；
3. 再加入莴笋块、红椒，改大火烧至熟软时，加入调味料即可。



莴笋

莴笋的学名是茎用莴苣，俗称莴苣笋、青笋、生笋等，可分为圆叶和尖叶两种。优良品种有：陕西的八金棒莴笋、圆叶白笋，四川的挂丝红莴笋，北京的鲫鱼莴笋，内蒙古的鱼肚莴笋等。

【营养与功效】

莴笋气味苦冷，有利五脏、通经脉、坚筋骨、白牙齿、明耳目、利小便的功效。对儿童的牙齿和骨骼的发育均有促进作用，它的嫩茎中的白色汁液有催眠作用，还有通乳的作用。

【营养师健康警告】

莴笋中含有刺激视神经的物质，患有眼部疾病的人群不宜食用。

【烹饪特别提示】

要尽量少用盐，否则会影响口感。

【适用量】

 每次100克。

【选购】

挑选叶绿、根茎粗壮、无腐烂疤痕的新鲜莴笋，根部发黄或发红的，则表明时间过长，不宜选购。

【保存】 应即买即食，在低温下保存不应超过1周。

魔芋烧狗肉



【特别提示】此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。



准备:10分钟
烹饪:50分钟

【原材料】狗肉350克、魔芋300克、红椒1个、蒜3瓣、葱2根

【调味料】豆瓣酱8克、料酒5克、醋5克、盐3克、红油6克、鸡精3克

【制作过程】

1. 将魔芋洗净后切成小块的丁状，羊肉剁成小块，红椒切菱形片，蒜切末，葱切段备用；
2. 锅中水煮沸后下入魔芋块，煮约3分钟后捞出沥干水分；
3. 锅中油烧热后，下入蒜、豆瓣酱爆香，下入狗肉块和魔芋块，红椒片熟后调入其他调味料，撒入葱段即可。

