



红烧肉

叶羽 著

*独家“酱味”+“糖酱”双味，地道做法公开 *34道红烧肉配菜一次收录



Contents

红烧肉

让您念念不忘的好滋味 * * *



医药学院 610 2 09056986



● 红烧肉基本功——来好好认识猪肉吧!.....3

● 红烧肉的美味主角——新鲜五花肉怎么选?.....4

● Chapter1 地道红烧肉秘传煮法.....5

* 酱味红烧肉.....6

* 糖酱红烧肉.....8

● Chapter2 与红烧肉天生一对的绝配食材... 10

* 烤麸烧肉.....12

* 豆皮结烧肉.....14

* 马铃薯烧肉.....16

* 卤蛋烧肉.....18

* 梅干菜烧肉.....20

* 萝卜干烧肉.....22

* 马蹄烧肉.....24

* 虎皮蛋烧肉.....26





●Chapter3 衬托红烧肉风味的最佳配菜·····28

*清烫豆苗烧肉·····	30
*黄金薯片烧肉·····	32
*清炒蒜苗烧肉·····	34
*鲜翠荷兰豆烧肉·····	36
*干煸豇豆烧肉·····	38
*白玉茭白片烧肉·····	40
*碧绿青菜烧肉·····	42
*卷心菜脆丝烧肉·····	44

●Chapter4 香喷喷红烧肉创意变化餐——吃饱饱米饭篇·····46

*烧肉蛋包饭·····	47
*番茄烧肉盖饭·····	48
*红烧肉饭·····	49
*红烧肉便当·····	50
*蛋丝烧肉炒饭·····	51
*烧肉糯米蒸笼饭·····	52
*烧肉粽·····	53
*蛋皮烧肉饭包·····	53

●Chapter5 香喷喷红烧肉创意变化餐——吃巧巧面点篇·····54

*刈包·····	55
*卷饼·····	55
*葱油饼夹肉·····	56
*生菜烧肉三明治·····	56
*芹菜烧肉水饺·····	57
*卷心菜烧肉蒸饺·····	57
*红烧肉包·····	58
*肉酱拌面·····	58

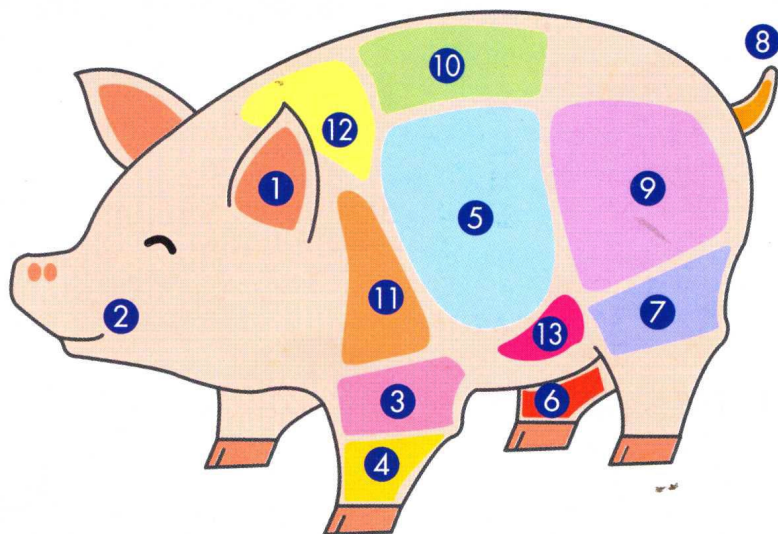


红烧肉基本功***

来好好认识猪肉吧!

一 猪肉部位图:

- 1 猪耳
- 2 猪舌
- 3 前蹄髈
- 4 猪前脚
- 5 肋排
- 6 猪后脚
- 7 后蹄髈
- 8 猪尾巴
- 9 后腿肉
- 10 大排
- 11 肩胛肉
- 12 夹心肉
- 13 五花肉



二 猪肉细部分割部位:

- * 夹心部 * 肋排部 肋排·排条*大排部: 大排·里脊肉
- * 后腿部: 后腿肉·蹄髈·猪脚 * 内脏: 肝·肚·心·腰·大肠
- * 头部: 脑·耳·舌·颊面 * 脂肪: 板油·中背油

红烧肉的美味主角

新鲜五花肉怎么选？

成功的红烧肉最诱人的地方，就是金黄软嫩、入口即化、香气逼人，到可以让人配下好几碗饭都没问题！

要煮出美味地道的红烧肉，首先要挑选新鲜的五花肉。太瘦的肉口感略涩，最好带点肥肉才能做出油润香滑的红烧肉，肥瘦比例最好在3:7。

而挑选新鲜猪肉的秘诀是什么呢？这就需要用眼看、手按、鼻闻的方法来确定。

★眼看：要选看起来瘦肉颜色浅红，肥肉颜色雪白，脂肪分布均匀，肉汁透明的肉。

★手按：要选肉质结实有弹性的肉。可以用手指按肉，迅速恢复弹性且肉的表皮看起来鲜红且带湿润感，但用手摸却不粘手的肉最好。

★鼻闻：闻起来有点肉腥气，这是新鲜肉正常的特有气味，如闻有酸腐味，千万别选。

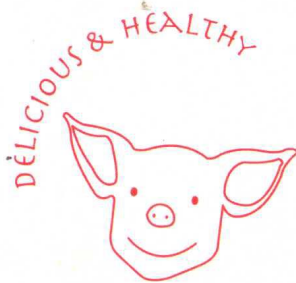
以上是新鲜五花肉的挑选方法。那么冷冻肉的挑选方法呢？其实大致相同，新鲜冷冻肉的剖面呈淡玫瑰色，结构坚实，叩击能发出清脆的声音，无异味，脂肪色泽正常。



油润香滑的红烧肉，肥瘦比例最好在3:7。



若喜欢较瘦的肉，可挑肥瘦比例2:8的肉。



地道红烧肉秘 传煮法***

Chapter 1

1. 酱味红烧肉 - 酱味飘香。软嫩滑润



2. 糖酱红烧肉 - 金黄红润。香浓甘醇



酱味飘香 软嫩滑润 入口即化

酱味红烧肉

利用酱油让五花肉上色，让酱汁渗透交缠至肉中，烧出万家飘香的经典红烧肉，让它成为你的招牌菜，紧紧抓住家人的胃吧！



材料

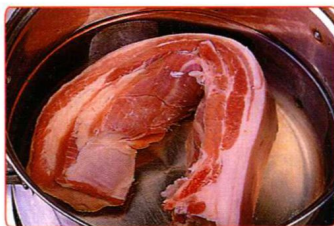
- ★ 五花肉.....500克
- ★ 姜片.....50克（也可不放）

调味料

- ★ 油.....50毫升
- ★ 料酒.....50毫升
- ★ 酱油.....30毫升
- ★ 水.....200毫升
- ★ 糖.....15克
- ★ 盐.....少许

做法

1



五花肉洗净后放入冷水锅中大火烧开。

2



烧沸后略煮一会（将血水浮沫去除干净）捞出，再用冷水洗净。

3



把烫过且洗净的肉切成小块沥干。

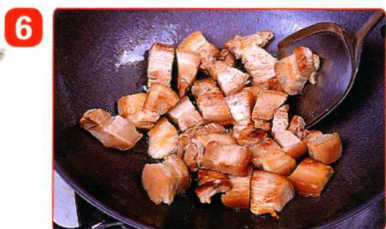
4



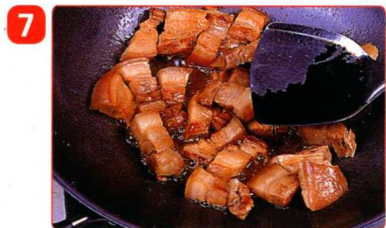
用大火将锅烧热后入油，放入姜片爆香。



放下肉块，煸炒肉块至出油。



加入料酒翻炒。



再加酱油，炒匀肉块。



加水至肉块刚淹没。



加锅盖，用大火将水煮沸。



加糖，用勺炒匀。



转小火加锅盖焖烧。



15分钟掀盖翻炒后，再焖烧。



约15分钟左右肉已转色，再加糖2匙炒匀后继续焖烧。



约10分钟后肉汁呈黏稠状。



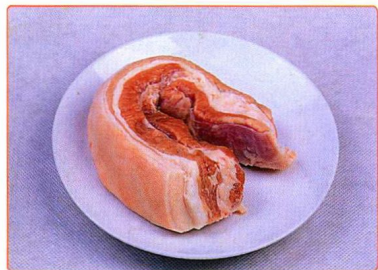
转大火用勺不断翻炒至收汁。



待肉汁黏稠肉块红润即可装盘。

金黄红润 香浓甘醇 念念不忘 糖酱红烧肉

秘诀就是特别加重糖的分量，利用糖酱裹住肉块，将美味封存，留在口中释放的极致美味，金黄发亮略带甘香鲜醇的独特口感，你绝对不能错过！



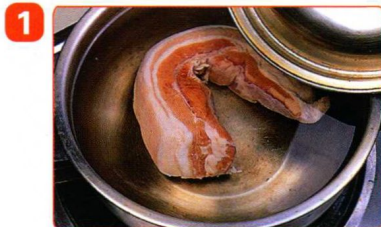
材料

★ 五花肉·····500克

调味料

★ 油·····50毫升
★ 料酒·····50毫升
★ 糖·····60克
★ 盐·····8克
★ 水·····200毫升

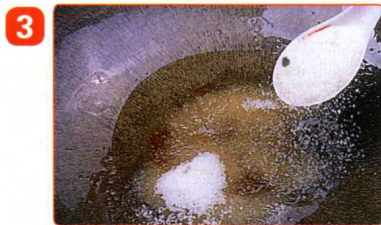
做法



在凉水锅中放入五花肉。



烧沸后略煮一会（浮沫去除干净）捞出，用冷水洗净，切成小块沥干。



用大火将锅烧热后加油，再转绿豆大的小火加糖。



让糖在油中融化。

5



用铲轻轻地翻炒变色的糖。

9



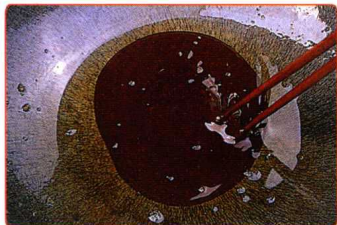
炒至肉块上色均匀后，加入料酒。

13



掀盖，用铲翻炒肉块。

6



待糖融化成糖浆时，用筷子慢慢地搅动糖浆。

10



加水至淹没肉块。

14



加适量盐，翻炒均匀。

7



连续搅拌到糖浆起泡沫时。

11



加盖煮沸。

15



转大火用铲不断翻炒收汁。

8



转大火，放下肉块煸炒。

12



转小火，加盖焖烧20分钟左右。

16



待肉汁呈厚稠状、肉块红润即可装盘！

与红烧肉天生一对的 绝配食材***

红烧肉可以搭配不同食材一同混烧，变化出丰富的口感与菜色，
让你的红烧肉不再一成不变，天天都有新风貌，将经典美味变身端上桌！
以下就来介绍和红烧肉一起混烧最速配的食材。

Chapter 2

1. 烧麸——柔软烤麸能饱吸汤汁，
和烧肉最速配。



2. 豆皮结——外形讨喜的豆皮结爽韧有劲，
散发浓浓豆香。



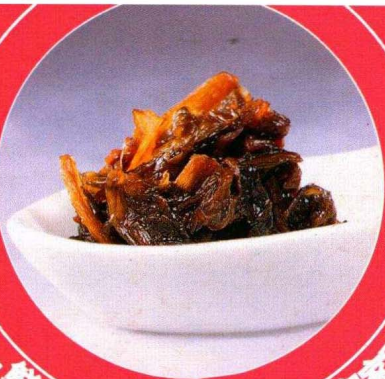
3. 马铃薯——松软的马铃薯让你饱饱又健康。



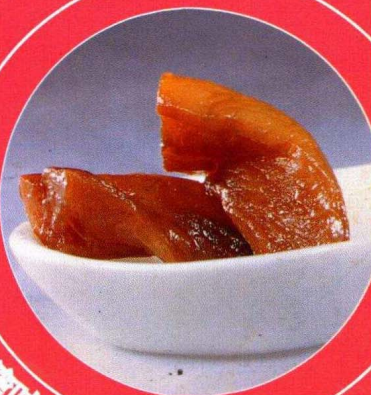
4. 卤蛋 - 与红烧肉最配对的元祖古早味。



5. 梅干菜 - 鲜甜带酸的滋味散发浓浓客家味。



6. 萝卜干 - 怀旧台湾味，美脆甘咸非常下饭哦！



7. 马蹄 - 也称荸荠，鲜甜脆口清香宜人，风味独特。



8. 虎皮蛋 - 就是鹌鹑蛋，烧卤后呈漂亮金黄虎皮色泽。



饱含卤汁，香嫩柔软！

烤麸烧肉

柔柔软软的烤麸是江浙菜的基本食材哦！在一般超市或传统市场豆干店中均有售，经过烧卤后，能饱吸汤汁，和酱汁烧卤类最速配！



材料

- * 烤麸.....500克
- * 五花肉.....200克

调味料

- * 油.....300毫升(实耗50毫升)
- * 料酒.....50毫升
- * 盐.....7克
- * 酱油.....35毫升
- * 糖.....15克
- * 水.....220毫升

做法



将烤麸切成条，再切成片。



放入热水锅中烫过。



烧沸后略煮2分钟左右，去除豆腥味。

4



捞出用冷水冲洗后沥水。

7



中火炸至金黄色捞出沥油待用。

10



加少许糖，用小火继续焖烧10分钟左右。

5



用手掌挤压烤麸，将水分挤出。

8



参照P.6酱味红烧肉煮法(1)-(12)。

11



加少许盐，转大火用锅铲不断翻炒收汁。

6



锅烧热入油300毫升，待油七八分热放入烤麸。

9



放入炸好的烤麸块炒匀。

12



待肉汁呈厚稠状即可。

浓浓豆香，口感有劲！
豆皮结烧肉

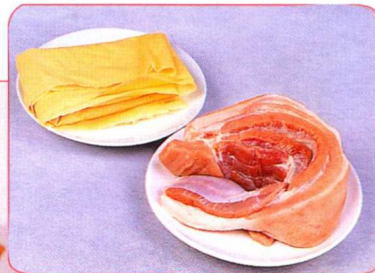
将散发迷人豆香的豆皮打个结与肉烧卤，让豆皮结吸足浓浓的肉汁，不仅外形讨喜，口感更加有劲，令人回味无穷。

材料

- * 豆皮.....150克
- * 五花肉.....500克
- * 姜片.....少许

调味料

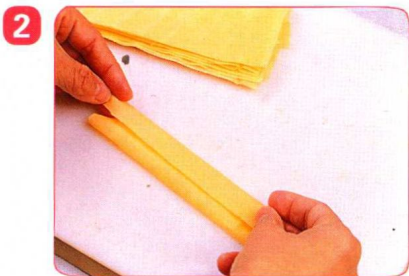
- * 请参照 P.6 酱味红烧肉煮法之调味料。



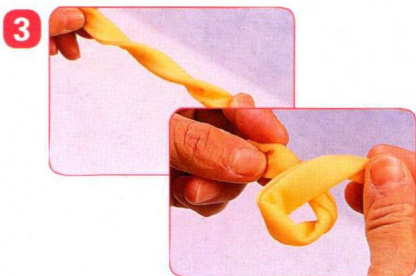
做法



1 把豆皮裁切成长15厘米，宽8厘米左右的长方形。



2 将两边向中间折叠成长条形。



3 双手捏住长条形的两端向不同方向转，打圈。



4 将一头从圈中穿过打成结。



5 打好结的豆皮结放置一边待用。



6 请参照 P.6 酱味红烧肉煮法(1)-(12)烧至肉上色，放入豆皮结。



7 转小火焖烧15分钟左右。



8 加少许盐，用勺轻轻翻炒，使豆皮结汁色均匀。



9 转大火收汁即可装盘。

松松软软，饱饱又健康！

马铃薯烧肉

松松软软的马铃薯，不仅适合炸、烤，也非常适合搭配烧肉同卤，含丰富纤维质，绝对让你吃得饱饱又健康哦！

材料

- * 马铃薯……………250克
- * 五花肉……………250克

调味料

- * 请参照P.6酱味红烧肉煮法之调味料。

