

现代人

现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG SHAOROU

家常烧肉

本书编写组 编



大火滚开 文火烧卤



花椒大料葱姜蒜一样不能少



中国轻工业出版社



家常美味烧肉76道

本书编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常美味烧肉76道 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业

出版社, 2010.1

(现代人·经典家常菜)

ISBN 978-7-5019-7004-9

I.经… II.本… III.荤菜—菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086276 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张

版式设计: 水长流文化

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷:

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7004-9 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与本社邮购联系调换

90209S1X101ZBW

目录

CONTENTS

- | | | | |
|------------|------------|-----------|---------|
| 1 烧肉炖肉 | 24 红油牛肉 | 48 可乐鸡翅 | 70 酱卤肉 |
| 1 家常红烧肉 | 25 扒牛肉 | 49 红烧啤酒鸭块 | 70 酱牛肉 |
| 2 鲜笋红烧肉 | 26 小碗红汤牛肉 | 50 红烧竹笋鸭块 | 71 酱猪肉 |
| 3 苏式红烧肉 | 27 炖牛肉 | 51 辣烧鹅肉 | 72 酱羊肉 |
| 4 腐乳烧肉 | 28 番茄炖牛肉汤 | 52 豆腐干烧鹅肉 | 73 叉烧肉 |
| 5 芽菜烧肉 | 29 红酒炖牛肉 | 53 蒸肉 | 74 卤水猪蹄 |
| 6 干笋烧肉 | 30 红烧牛腩 | 53 粉蒸肉 | 75 卤猪肠 |
| 7 烧樱桃肉 | 31 咖喱牛腩 | 53 醪糟粉蒸牛肉 | 76 盐水鸭肝 |
| 8 毛氏红烧肉 | 32 辣白菜炖牛腩 | 54 东坡肉 | |
| 9 咖喱猪肉块 | 33 红烧羊肉 | 55 小烧肉 | |
| 10 红烧猪排骨 | 34 黄酒干烧羊肉 | 56 清蒸牛肉 | |
| 11 冰糖肘子 | 35 胡萝卜烧羊肉 | 57 豌豆米粉肉 | |
| 12 红香猪蹄 | 36 手抓羊肉 | 59 圆白菜肉卷 | |
| 13 红烧猪蹄筋 | 37 红烩羊肉 | 60 香糟扣肉 | |
| 14 红烧牛肉 | 38 大蒜煨羊肉 | 61 金银扣肉 | |
| 15 土豆烧牛肉 | 39 煨羊肉汤 | 62 霉干菜扣肉 | |
| 16 冬笋烧牛肉 | 40 红焖羊肉煲 | 63 芋头蒸肉 | |
| 17 番茄青笋烧牛肉 | 41 清炖羊肉 | 64 拿手扣羊肉 | |
| 18 牛肉红烧白萝卜 | 42 红白萝卜炖羊排 | 65 扣烧牛肉 | |
| 19 番茄煨牛肉 | 43 口蘑焖羊腿 | 66 清蒸丝瓜排骨 | |
| 20 黄焖牛肉 | 44 红烧鸡块 | 67 蒸肘子 | |
| 21 焖烧牛肉 | 45 香菇烧鸡块 | 68 蒸猪蹄 | |
| 22 啤酒焖牛肉 | 46 板栗烧鸡 | 69 什锦猪蹄锅 | |
| 23 酥牛肉 | 47 红烧鸡爪 | | |

文字：甘露 付洁等

摄影：王缉东 张旭明

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）



∟ 烧肉炖肉 P1

∟ 蒸肉 P53

∟ 酱卤肉 P70



制作心得

- 炖肉时先用油煸炒肉块，油量要少一些，因为肉块本身还会出油。
- 炖好的肉密封好放在冰箱里，下次用白菜豆腐或土豆胡萝卜垫底，上面放肉块，盖好锅盖小火焖熟菜料，能变化出多种好吃的炖肉菜。

家常红烧肉

材料 五花肉800克

调料 酱油75克，料酒20克，糖30克，桂皮1小片，八角3颗，盐5克，蒜半头，姜1小块，大葱1根，小葱末1小勺

做法

- 1 将五花肉洗净切成2~3厘米见方的块，蒜切片，姜切片，葱切段。
- 2 炒锅内倒入油，油热后放蒜片、姜片、葱段略翻炒几下，再将五花肉块倒入锅内一起翻炒2分钟左右，看肉色变白，加酱油、料酒、糖、桂皮和八角继续翻炒，直到肉块表面颜色均匀。
- 3 加清水（约高出肉面5厘米），大火烧至水面翻滚后，转小火盖上锅盖慢炖。
- 4 大约40分钟后，用筷子轻戳肉块感到肉已酥烂，用中火收汁。为避免糊底要不断轻轻翻动肉块，直到汤汁开始浓稠、香味四溢时挑除桂皮等调料，撒上小葱末。

鲜笋红烧肉

材料 五花肉500克，罐头笋150克

调料 酱油50克，冰糖30克，料酒15克，鸡精1小匙，盐5克，姜3片，水3大杯，水淀粉1大匙，香油1小匙

做法

- 1 五花肉洗净，切成正方形块，放入开水中烫一下，捞出备用；罐头笋洗净，切块，放入开水中烫一下，捞出备用。
- 2 锅中倒入油烧热，放罐头笋、五花肉翻炒几下，然后加酱油、冰糖、料酒、姜、盐、鸡精、水一同用大火煮开，改用小火煮至五花肉熟烂，加入水淀粉勾芡，淋上香油，盛入盘中即可。

制作心得

- 小火慢炖，要炖到笋吸满肉汁，肥肉入口即化，瘦肉充满酱汁。
- 鲜笋上市的时候（三月份最佳），可以到市场上购买鲜笋来代替罐头笋，味道更鲜美脆嫩。但食用鲜笋要注意，不论煮或炒食，都要先在开水里烫5分钟左右，除去涩味；另外患有结石和消化系统疾病的人不宜多食鲜笋。



苏式红烧肉

材料 五花肉1000克

调料 老抽150克，冰糖100克，料酒115克，醋小半勺，盐5克，小葱末1小勺

做法

- 1 将五花肉切成麻将块大小，浸没在冷水中，加半杯料酒（约100克），15分钟后拿出冲净。
- 2 找一口大锅，把冲净的肉放进去，加水（水面高度超过肉面约6厘米），放入料酒、醋，大火烧开。水开后继续煮5分钟，待水面起浮沫时用勺撇出。
- 3 大火煮半小时，改文火（以水面不沸腾为准）盖锅盖焖至少1小时，直到用筷子轻轻一戳就能戳透肉块。
- 4 将肉和汤水一起倒进炒锅（以便于翻炒），加老抽，敞开锅盖用中火继续煮半小时，再加冰糖，大火炖煮，待汤水渐渐浓稠，其间轻轻翻动肉块，直到汤水稠厚、油亮，撒上小葱即好。

制作心得

- 猪肉可以再多些，味道更香浓。
- 五花肉尽量挑肥瘦相间、至少4~5层的，否则会影响口感。
- 可以用几个干山楂代替醋。
- 冰糖可以用白糖替换，不过冰糖的口感清甜，透亮，是做好这道菜的关键。



猪肉

腐乳烧肉



材料 五花肉500克，油菜心250克，红腐乳（及腐乳汁）50克

调料 盐3克，鸡精2克，糖5克，蒜、葱各10克，姜5克，料酒10克

做法

- 1 将五花肉切成3厘米见方的方块，放入开水中氽一下，取出备用；红腐乳用勺压烂，蒜切成末，葱切段，姜切厚片；油菜心洗净沥干水分。
- 2 炒锅内放油，放入蒜末、腐乳同炒，待炒出香味，将肉块放入同炒，加料酒、糖、葱、姜继续翻炒，炒至肉上色后，加入清水（水面约高出肉块5厘米），大火烧开后，撇去浮沫，再将肉连汤水一起倒入砂锅中。
- 3 砂锅放在小火上焖1.5小时左右，使肉块酥烂，加入盐、腐乳汁，改用中火，待汤汁稠厚色泽发亮，即可盛入盘中。
- 4 炒锅放在旺火上，加油烧热，将油菜心放入略炒，加盐、鸡精再翻炒几下，关火，将绿油油的菜心放在肉块周围，一道味鲜色美的腐乳烧肉即可上桌。



制作心得

用砂锅加热时须用小火。不可将离火的砂锅直接放在凉台面以及金属架上，砂锅突然遇冷会产生裂纹，最好放在木制锅垫上。



猪肉

芽菜烧肉

材料 五花肉500克，芽菜150克

调料 花椒15粒，八角2颗，姜片10克，葱段20克，盐2克，鸡精1克，糖适量，鲜汤1000克

做法

- 1 芽菜洗净切成末备用；五花肉入沸水中氽一下捞出，洗净后切成约4厘米见方的块，再与鲜汤、姜片、葱段一同放入炒锅内。
- 2 旺火烧沸后，撇去浮沫，加花椒、八角、盐、糖，然后改成小火炖烧，直到肉熟软。
- 3 把芽菜加入锅内，改中火烧至肉烂汁浓，芽菜特有的香气泛起，加入鸡精起锅即可。

制作心得

- 这道烧肉可以算做川菜口味，喜辣者可以加干辣椒入味。
- 做好的芽菜烧肉，酥烂适宜，肥肉不腻人，瘦肉嫩而滑，肉块头上红亮的肉皮看起来很有弹性，却一咬即烂。如果用馒头类面食蘸一蘸汤汁，那将是绝美的诱惑。

干笋烧肉

材料 带皮五花肉350克，笋干150克

调料 干辣椒5个，姜丝、葱段各适量，料酒10克，酱油10克，盐、鸡精各适量

做法

- 1 将带皮五花肉洗净切块；干笋放入温水浸泡约1小时后再煮10分钟，晾凉后，将泡软的笋冲净切块。
- 2 油烧热，依次加入干辣椒、姜丝、葱段稍煸出香味后将五花肉入锅翻炒，肉变色即加入料酒、酱油。
- 3 待肉略出油，加入笋干翻炒约1分钟，加水大火烧开后转小火，盖上锅盖慢炖。
- 4 烧至肉烂，加入盐、鸡精调味，后大火收汤即可。

制作心得

- 加水通常以刚没过材料为宜，为了避免中间添水，也可以一次多加一点，最后以大火收汤。
- 五花肉煸炒时间要稍长，把肥肉中的油煸炒出来，再调入老抽上色。这样烧出来的肉才会油润而不油腻。

猪肉





烧樱桃肉

材料 带皮肋骨肉500克，油菜心100克

调料 盐、味精、红曲米水、葱、姜各适量，冰糖15克，八角5克，丁香2克，料酒15克

做法

- 1 将肋骨肉洗刮干净，入沸水中撇去浮沫取出，保留煮肉的汤；将肉皮朝上，用刀在肉皮面上剞3厘米见方的十字花刀（深至第一层瘦肉）。取砂锅一只，内垫竹算，肉皮朝上放入锅内，加入猪肉汤、葱姜、料酒、红曲米水，用大火烧。
- 2 约半小时后，放入冰糖、盐，用小火焖1小时至肉酥烂，改中火烧至卤汁浓稠，关火拣去葱姜等调料，去掉肋骨。
- 3 另将油菜心煸炒至翠绿色，摆好垫底，把肉盛入盘中（皮朝上），浇上汤汁。

制作心得

- 烧好的肉如一盘令人垂涎欲滴的樱桃，色泽发亮，肉肥烂入口不腻，甜中带鲜，十分诱人。
- 去肋骨时，要小心别破坏肉片的形状。
- 油菜心可以用其他绿叶菜替代。

毛氏红烧肉

材料 猪前腿肉500克

调料 糖适量，干红辣椒3个，青蒜3根（约15克），八角2颗，大蒜3瓣，生姜片适量，酱油适量，料酒适量

做法

- 1 猪肉洗净切成3厘米见方的块，大蒜剥开，青蒜洗净切段。
- 2 炒锅烧热加少量油，下肉块煸炒，到肉块表面呈白色，下蒜瓣同炒，稍微炒几下，推开肉、蒜到锅一边，锅底会有一点点油，此时放糖入油锅炒到糖融化，再加酱油炒到翻滚琥珀色的泡，与锅内的肉和炒，到肉块儿均匀上色，淋上适量料酒。
- 3 加清水至高出肉面5厘米，并同时加八角，生姜片，干红辣椒。大火烧开后中火焖1小时左右，看肉块已熟，拣去八角、大蒜，加进青蒜段，改中火翻炒5分钟左右即可出锅。

猪肉

制作心得

- 红烧肉各地都有，做法上不尽相同，这道菜为湖南家常红烧肉的做法，据说当年毛主席喜欢吃，就叫了“毛氏红烧肉”。
- 这一款的特色在于加入一些蒜瓣，经长时间炖煮，没有了蒜的刺激，却增添了肉沫的味道，这样吃蒜，不论味觉还是营养，皆为“大补”。
- 凡久炖久煮的肉菜，最好开始就加够汤水。因为中途加冷水，会刺激炖品及作料，“锁住”了它们向汤里释放的味道和营养，导致菜味受到一定影响。所以，不得已要加水也要添加热水。
- 也有人在做这道菜时喜欢先把肉块放酱油、糖等调味料里浸泡一夜，再用少量油煸炒，加水，大火烧开中火焖1小时左右，这样肉更入味。



咖喱猪肉块



材料 猪肉500克，清汤700克

调料 咖喱沙司50克，香叶、油炒面、胡椒粉、盐、鸡精各少许，炸土豆条适量

做法

- 1 猪肉切成3厘米见方的小块，撒上盐、胡椒粉，用热油炸至上色。
- 2 肉锅内放入香叶、适量清汤，开始焖煮，待焖至八成熟时，用咖喱沙司、油炒面调剂汤汁浓度，再放盐、鸡精调剂口味，再用小火将肉焖熟。
- 3 将做好的猪肉装盘，在同盘内一侧放炸好的土豆条，一道异域美味即完成。

制作心得

- 因咖喱沙司的作用，肉块色泽深黄，味道浓香，喜欢咖喱口味的人会非常喜欢这道菜，咖喱沙司一般在超市都可以买到。
- 土豆条可以买半成品，也可以配其他蔬菜。



红烧猪排骨

材料 猪排骨350克，冬笋150克

调料 葱段、姜片各适量，料酒5克，酱油10克，盐2克，鸡精2克，白糖3克

做法

- 1 冬笋切片，猪排洗净，按骨条劈切开后剁成5厘米长的段，泡后冲净血渍，捞出，入开水锅内焯烫后捞出控去血水。
- 2 将油放入锅烧热，爆香葱、姜，放入猪排翻炒至肉色发白，加入料酒、酱油、盐、鸡精、白糖继续翻炒。
- 3 加入清水、冬笋，烧开后，转用小火烧熟排骨，拣出葱姜即可食用。

制作心得

- 焯肉要等水沸腾后再将肉下锅。
- 用酱油着色后要多翻炒几分钟，等颜色固定后再加开水。
- 烧肉火候的掌握一般经验是两头火大，中间火小。

猪肉

冰糖肘子

材料 去骨猪前蹄膀1个（约800克）

调料 料酒少许，冰糖100克，酱油、盐、葱段、姜片各适量

做法

- 1 蹄膀四周的肥肉切去，修成圆形放入开水中煮10分钟至外皮紧缩。
- 2 锅里放一只竹算子，将蹄膀放在上面，加水淹没蹄膀，加入料酒，酱油，盐，冰糖，葱段，姜片旺火烧开。
- 3 加盖后小火烧半小时，将蹄膀翻个面，继续烧至蹄膀软烂熟透（至少2小时），再改用旺火烧至汤水如胶汁，拣去葱、姜即可。

制作心得

- 此菜中，将冰糖的甘甜与肘子肉的浓香融为一体，吃起来香甜而不膩口，非常解馋。
- 肘子还可以按照炖肉的方法加八角、桂皮、花椒、肉蔻、香叶等各种香料以及老抽、料酒一起炖，同时加一些鸡蛋同炖，最后出来“炖肘子”和“卤鸡蛋”两道菜，可谓“一举两得”。

猪肉





猪肉

红香猪蹄

材料 猪蹄2只、红衣花生米50克

调料 八角1颗，桂皮1块，料酒、葱、姜、酱油、糖、盐各适量

做法

- 1 将猪蹄从中间劈开、切块，用沸水烫后刮去浮皮，去毛，洗净，用料酒、酱油腌30分钟。
- 2 炒锅内倒油烧热，略爆炒几下葱、姜，将猪蹄放入油锅内，煎炸至皮呈金黄色，加水、桂皮、八角、花生米、酱油、糖和料酒，旺火煮沸，撇去浮沫，改用小火盖锅盖焖煮2.5小时，待猪蹄软烂即可出锅。

制作心得

- 开始加水时水量要大些，以免焖煮过程中糊锅。
- 此菜软烂鲜香，而且营养丰富，是老人、妇女和手术后、失血者的食疗佳品。
- 此菜的方法稍加改良，还可以做成红烧猪蹄、冰糖猪蹄花生等。