

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
 - 小巧玲珑 易于阅读
 - 小书不小 内容多多
- 学会几道菜

快乐一家人

SHAO CHU
RUAN NUO

烧出
软糯

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社

Kuaile shenghuo



◎家庭厨艺系列◎

烧出
SHAO CHU
RUAN NUO
软糯

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧出软糯/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6162-8

I. 烧... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第010166号

快乐生活·家庭厨艺系列

烧出软糯

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海儒
责任编辑 李 磊
版式设计 红5工作室
责任校对 王 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 130mm × 140mm
印张1 字数60千 插页24
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2007年3月成都第一版
印 次 2007年3月成都第一次印刷
定 价 6.50元

ISBN 978-7-5364-6162-8

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、漏插、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

目录 MULU

烧

是将原料加工处理后，放入锅中加汤汁，用大火烧沸后，改用中火或小火煮熟的一种方法。

- 09 奇香肉
- 11 芽菜烧肉
- 13 芋儿烧排骨
- 15 苦瓜烧猪尾
- 17 家常脑花
- 19 酸萝卜烧兔
- 21 泉水兔
- 23 板栗烧鸡
- 25 口蘑烧鸡
- 27 泡菜烧乌骨鸡
- 29 银耳凤翅
- 31 魔芋泡菜烧鸭
- 33 泡子姜烧鸭
- 35 鲜烧鲑鱼头
- 37 豆豉烧鱿鱼仔
- 39 咸鱼烧茄子
- 41 酸萝卜烧牛蛙
- 43 山椒黄辣丁
- 45 蕨根粉冒泥鳅片
- 47 粉丝烧蟹

- 49 泡苦瓜烧肉
- 50 茄汁红烧肉
- 51 豆腐果烧肉
- 52 家常烧肉
- 53 葱烧肉
- 54 豇豆红烧肉
- 55 红烧狮子头
- 56 腊肉烧青豆
- 57 菜头烧酥肉
- 58 嫩南瓜烧排骨



目录

MULU

- 54 酱烧肉排
酱香土豆排
- 55 山药烧排骨
红烧猪排
- 56 豆瓣肘子
泡椒肘子
- 57 坛子肉
大枣肘子
- 58 泡豇豆烧蹄花
蹄筋仙人掌
- 59 红烧猪舌
红烧肚块
- 60 白果烧猪肚
蚕豆烧猪肚
- 61 泡菜烧猪肚
泡胡萝卜烧肚条
- 62 泡椒肠头
番茄烧牛肉
- 63 土豆烧牛肉
凉粉烧牛肉
- 64 啤酒牛肉
水煮牛肉
- 65 咖喱牛肉
薯粉牛柳



- 66 红烧牛蹄筋
红烧牛尾
- 67 酸菜烧羊肉
板栗烧羊肉
- 68 红烧羊肉
芋头烧羊肉
- 69 烧羊蹄
胡萝卜烧子兔
- 70 花雕鸡
泡豇豆烧鸡
- 71 泡姜子鸡
椒香烧公鸡
- 72 芋儿烧鸡
泡椒鸡杂
- 73 泡菜鸭血旺
酸辣鸭血
- 74 干烧鸭掌
豆腐脆鹅肠

目录

MULU



- 75 香菌烧乳鸽
四季豆烧鲶鱼
- 76 板栗烧鳗鱼
酱烧鲤鱼
- 77 碎烧黄花鱼
红烧鲮鱼头
- 78 红烧鲤鱼
红烧带鱼
- 79 卷心菜烧鱿鱼
葱烧鲫鱼
- 80 烧鱼丁
红烧头尾
- 81 魔芋烧黄辣丁
豆瓣烧鱼排
- 82 酸笋筒筒鲮
火腿鳝段
- 83 泡菜风尾虾
水豆豉烧虾
- 84 三色虾丁
米豆腐烧蟹
- 85 奶油河蟹
野山椒烧牛蛙
- 86 鲜烧牛蛙腿
芋儿烧牛蛙
- 87 蚝油海参
丝瓜蛤蜊
- 88 什锦锅巴
烂肉白菜



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表

烹饪方法诠释

PENGRÉN FANGFÀ
QUANSHI

烧，是将原料加工处理后，放入锅中加汤汁，用大火烧沸后，改用中火或小火烹熟的一种方法。成菜后一般要勾芡，也有些菜肴不勾芡。有的菜品是直接生料经过油炸或煸炒后，加入调料品进行烧制；有的是先将原料蒸制或水煮后，再进行烧制。一般是用中火，加热时间有长有短，按原料的老嫩而定。烧可分几种方法进行。

- 1 红烧** 红烧菜肴呈深红、浅红或枣红色，适宜于本色较深的原料，多借助于酱油、红酒、糖色等提色，使成菜色泽红亮、质熟软。红烧的原料一般要经过蒸、煮、煎、炸等制成半成品。烹制一般是先打葱油，再加鲜汤，下原料，大火烧沸，撇去浮沫，加调料、糖汁等，改用中火或小火，使滋味渗入主料内部和收浓汤汁，直到原料熟软。依据成菜要求决定勾芡或不勾芡，大火收汁起锅。
- 2 白烧** 白烧与红烧做法基本相同，区别在于不加酱油或糖色来提色。且用芡宜薄，以既不掩其本色，又能使原料入味为好。白烧通常保持了原料本色，故大多数白烧菜肴具有色泽素雅，清爽悦目，质地鲜嫩或熟软的特点。
- 3 干烧** 干烧是一种无芡汁烧法，适用于形体完整的原料。干烧一般用中火慢烧，自然收汁，这样使汤汁和味道全部渗进原料内部或紧紧粘附在原料上。烹制中原料不码芡也不勾芡，成菜特点是见油不见汁，油亮香浓，鲜醇味厚。

4 葱烧 葱烧以葱为主要配料，以突出葱的清香味，烧法与红烧大体相似。烹调时，将较粗的葱白切节拍破，在温油锅中煸炒出香味，再放入熟制过后的主料，用大火烧沸后加调料，改用中火或小火烧至成熟入味，勾芡收汁起锅。成菜具有亮油亮汁，颜色清爽，富有较浓郁的葱香。

5 酱烧 酱烧以甜面酱为主要调料，要求成菜具有浓郁的甜咸酱香味，其烹法与葱烧大体相似。烹调时，即先将甜酱下温油锅炒香，再加入调料和适量鲜汤，然后下烹制过的主料，待酱汁均匀裹附于原料之上而成。成菜具有见油不见汁，咸甜适口，酱香浓郁，色泽深黄，质地软嫩的特点。

6 家常烧 家常烧又叫辣烧，在日常生活中运用较多，最能体现民间菜风味的烧菜方法，其取材十分广泛，上至山珍海味，下至时蔬小菜，都可以用其制成菜。烹制时，一般是用中火、热油，先将豆瓣或泡姜、泡辣椒下锅炒至油呈红色、出香辣味时，加鲜汤烧沸后，撇去渣料，放入主料与调味料一道烧沸，再改用小火慢烧至软熟入味，下配料略烧，勾芡收汁成菜。家常烧菜香鲜醇浓、味厚微辣，或麻辣鲜烫的特点。



营养特点

大枣含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钙、铁、锌、磷、硒，对降低血液中胆固醇和甘油三酯含量、防治高血压和动脉硬化、冠心病和神经衰弱等有一定疗效。

成菜特色 色泽红亮，肥而不腻，香味浓，咸鲜中略带甜味。

原 料

猪五花肉300克 红枣60克 胡萝卜120克
精炼油、鲜汤各适量

调 料

姜片10克 葱节25克 胡椒粉3克 鸡精2克 味精3克
盐4克 料酒12克 醪糟、糖色、香油各适量

制作方法

- 1 猪肉切成块；大枣洗去泥沙；胡萝卜切成橄榄形。
- 2 锅中放猪肉块爆炒出香味，加入糖色，待肉熟成樱桃色时起锅待用。
- 3 炒锅中放入精炼油烧热，加姜片、葱节爆香，掺鲜汤熬沸，去渣料，下猪肉、红枣、胡萝卜、胡椒粉、盐、料酒、醪糟、糖色等料，移小火上慢烧，待收汁时加入鸡精、味精、香油即成。



制作要领

糖色要分几次加入，才能达到色红如樱桃的效果。
用胡萝卜切的橄榄球应大小一致。



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。

芽菜烧肉

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 咸鲜回甜，风味独特，殊香宜人。

原 料

猪五花肉350克 芽菜80克 鲜汤、精炼油各适量

调 料

姜片15克 红酱油25克 胡椒粉2克 鸡精2克 味精2克
香油5克 糖色适量

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、胡椒粉等，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。



制作要领

芽菜要洗去泥沙、杂质。注意掌握猪肉与芽菜的比例。

芋儿烧排骨



营养特点

猪排骨含蛋白质、脂肪、铁等，可填骨髓、补钙质，与芋儿合烹成菜，营养互补，则具有美肌肤、助消化的功效。

芋儿烧排骨

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 芋儿软糯化渣，猪排离骨而不烂，口感舒爽，咸鲜微辣，回味绵长。

原 料

猪排160克 芋儿200克 鲜汤、精炼油各适量

调 料

姜片15克 葱节25克 郫县豆瓣45克 胡椒粉3克 味精3克
盐4克 料酒10克 糖色、香油各适量

制作方法

- 1 猪排斩成寸节，氽去血水待用；芋儿改成滚刀块。
- 2 锅中放入精炼油烧至四成热，再下郫县豆瓣炒出香味，加鲜汤、姜片、葱节熬一下，捞出渣料，下排骨、芋儿、胡椒粉、盐、料酒、糖色同烧，待芋儿软糯、排骨离骨时加味精、香油，起锅装盘即成。



制作要领

控制好汤汁的用量，不宜过多，也不宜过少。



营养特点

猪尾能补血、通乳，但肥腻不易消化，与苦瓜同烹则可避免此缺点。

苦瓜烧猪尾

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 苦瓜微苦咸鲜，猪尾香糯离骨，是夏季消暑之佳品。

原 料

猪尾150克 苦瓜180克 鲜汤、精炼油各适量

调 料

老姜片12克 大葱节20克 胡椒粉3克 盐5克 味精3克
鸡精2克 料酒10克 香油4克 糖色适量

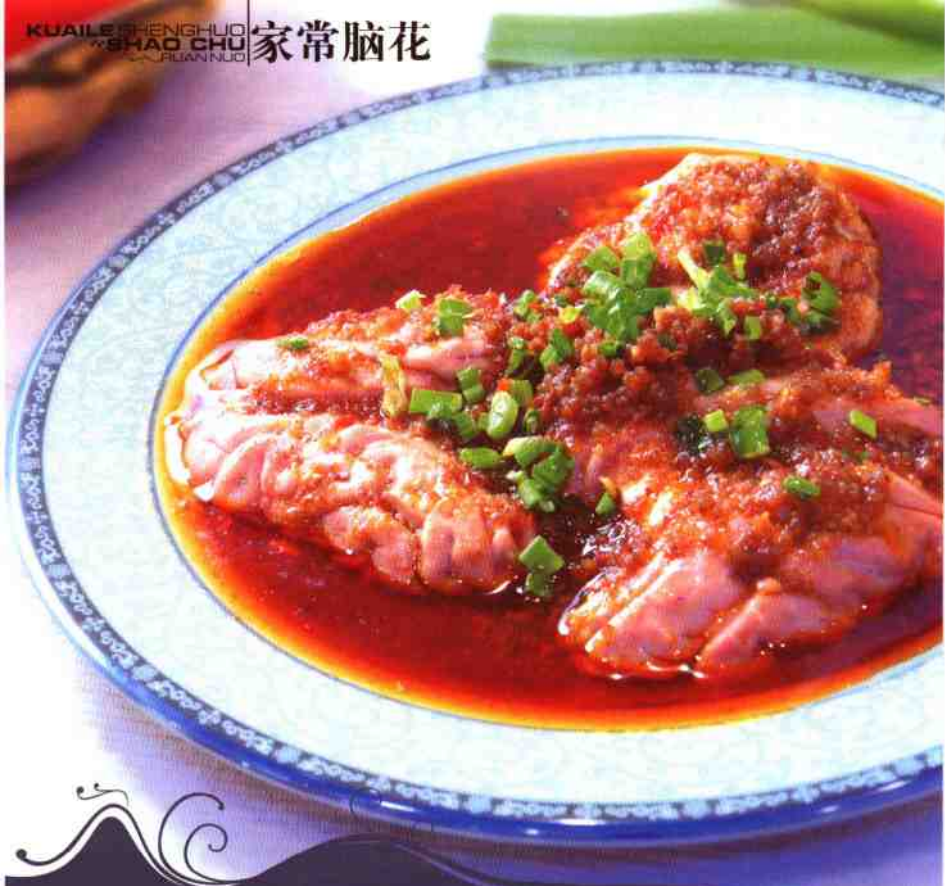
制作方法

- 1 猪尾刮洗干净，斩成寸节；苦瓜对剖去子，切成长方块。
- 2 锅中放入精炼油烧热，加姜片、葱节炒香，掺鲜汤熬制后拣去姜、葱，放入猪尾、糖色、盐、胡椒粉、料酒、鸡精烧制，待猪尾七成熟时下苦瓜烧熟，放味精、香油起锅即成。



制作要领

苦瓜不宜烧得过软，糖色用量以汤成金黄色为准。
猪尾一定将残毛去净，以免影响口感。



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，高血压病者应少食。