

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

会出

HUI CHU
CHUN XIANG

醇香

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社



◎家庭厨艺系列◎

HUI CHU
CHUN XIANG
醇香

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

烩出醇香/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 978-7-5364-6165-9

I. 烩... II. 李... III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010158 号

快乐生活·家庭厨艺系列

烩出醇香

主 编	李小兵
图片摄影	蔡海儒
责任编辑	李 琨
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 978-7-5364-6165-9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、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

烩

是将两种以上熟料或易熟的原料，经刀工处理成片、块等形状，下锅中，加汤汁和调料，中火加热入味，起锅前用水豆粉勾薄芡的烹制方法。烩菜汤菜合一，汤汁较多，一般用于要求成菜较快，口味清淡的菜肴。

- 09 青椒烩猪耳
- 11 泡菜烩大肚
- 13 番茄烩牛柳
- 15 泡椒牛肉烩水饺
- 17 番茄烩牛尾
- 19 酸萝卜烩牛蹄
- 21 金针菇烩毛肚
- 23 银杏烩鸡脚
- 25 珍菌烩鸡肾
- 27 泡菜烩凤冠
- 29 泡菜烩鸭血
- 31 银鱼烩苡仁
- 33 松子玉米烩乌鱼
- 35 玉米烩虾仁
- 37 芙蓉烩蟹
- 39 海皇烩麻什
- 41 香菌烩鳝段
- 43 白果烩松茸
- 45 松子烩豆腐
- 47 鱼子烩萝卜

- 49 番茄烩肉
芙蓉杂烩
- 50 莲子烩猪肚
响皮红枣烩子肺
- 51 枸杞叶烩猪心
酸菜竹荪烩肚片
- 52 清炒三丝
烩银丝
- 53 竹荪烩鸡
海带烩鸡丝



目录

MULU

- 54 豌豆鸡丝
酱烩鸡块
- 55 冬笋酱烩鸡柳
羊肚菌烩鸡皮
- 56 鸡肾鸭血
番茄烩鸡胗
- 57 姜烩鸡翅
葱香鸡翅
- 58 鲜莲烩鸭丁
水饺烩鸭舌
- 59 鸭血豆腐烩肥肠
鲜烩鹅块
- 60 青豆烩鹅丁
鹅杂烩
- 61 松子烩鱼米
酸菜烩鱼皮
- 62 蒜瓣烩鳊鱼
鲜茄烩鱼片
- 63 滑菇烩鱼丸
咖喱烩鱼条
- 64 百合烩鱼片
鳕鱼烩松茸
- 65 百花烩虾丸
清烩虾仁



- 66 蟹肉黄烩菜心
野菜烩高蟹
- 67 银丝烩红蛤
芙蓉烩花蟹
- 68 蟹柳烩冬瓜
三鲜烩海参
- 69 海参烩花菜
灵菇烩鱼翅
- 70 美蹄烩鱼肚
鲍脯烩蟹裙
- 71 花菜烩鱿鱼
酸辣烩土鱿卷
- 72 鱿鱼烩豇豆
红烩鲜贝
- 73 干贝烩四宝
冬笋烩干贝
- 74 海鲜总烩
酸萝卜烩响螺片

目录

MULU



- 75 蚕豆烩腐球
玉米烩豆腐
- 76 火腿烩豆腐
香菇烩冻豆腐
- 77 菠菜烩豆腐
白菜烩豆腐
- 78 蛋黄烩豆腐
滑菇豆腐
- 79 蟹子烩豆腐
豆腐烩肉丸
- 80 咸蛋火腿烩豆腐
鱼子烩豆腐
- 81 油豆腐烩白菜
什锦素烩
- 82 蘑菇烩青豆
香菇烩笋
- 83 香菇烩时蔬
山药烩香菇
- 84 白果竹荪蛋
白果烩番茄
- 85 竹荪烩四宝
西洋参烩竹荪
- 86 素烩萝卜
芙蓉烩南瓜
- 87 奶汁烩紫茄
莲杞烩菠菜
- 88 烩面痞
茭实烩香芋



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表



烹饪方法诠释

PENGREN FANGFA
QUANSHI

烩，是将两种以上熟料或易熟的原料，经刀工处理成片、块等形状，下锅中，加汤汁和调料，中火加热入味，起锅前用水豆粉勾薄芡的烹制方法。烩菜汤菜合一，汤汁较多，一般用于要求成菜较快，口味清淡的菜肴。

烩菜的原料多种多样，既可用冬笋、竹荪、鱿鱼、海参等山珍海味，又可用白菜、冬瓜、豆腐、红豆等时鲜果蔬，还可用鸡脯、猪肝等禽畜肉类，但所有原料都应是柔软质嫩味鲜的，烩制前需要加工成合格的半成品，如将某些蔬菜瓜果先经开水余烫或薄油煸炒，有的动物性原料经其他烹调方法熟处理后再改刀成型。

烩菜原料是熟料或易熟料，成菜时间快，主料不可久煮以免失去鲜嫩，因此汤汁多少与准确勾芡是操作的关键。烩菜多用色白浓酩的奶汤，用时与主料相等或大致淹没主料五分之四。勾芡少起不到浓汁稠味光滑润洁作用，勾芡多或芡厚会使汤汁变成浓稠的浆糊，应在汤开后以中火勾较薄的清二流芡，芡汁中不能有疙瘩和粉块。



营养特点

猪耳含脂肪、胶原蛋白等，青椒、干辣椒含辣椒碱、挥发油、维生素C等，二者烹制成菜，可温中散寒、滑润肌肤、增进美容等。

青椒烩猪耳

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 青红色交错，质地脆爽，辣香四逸。

原 料

卤猪耳300克 青椒150克 干辣椒35克 精炼油适量

调 料

葱节25克 味精2克 盐3克 香油适量

制作方法

- 1 卤猪耳切成薄片；青椒剖开切成小块。
- 2 锅中下精炼油烧热，放入干辣椒、葱节爆出香味，再放入青椒炒断生，下切好的猪耳片略炒出香，调入盐、味精推匀，滴入香油，装盘即成。



制作要领

猪耳要切得厚薄均匀。

泡菜烩大肚



营养特点

香菇性平味甘，入胃、肝二经，能益气补虚、健脾胃等。其含大量氨基酸以及维生素、谷维素等，是酶缺乏症患者的首选食品。

泡菜烩大肚

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 肚软可口，泡菜味醇。

原 料

猪肚340克 泡菜100克 香菇60克
豆粉、鲜汤、精炼油各适量

调 料

姜片10克 葱节25克 盐4克 味精3克 料酒6克

制作方法

- 1 猪肚入沸水煮熟，捞出晾凉，改成大薄片；泡菜、香菇洗净，均切成片。
- 2 锅中放入精炼油烧热，炒香泡菜、姜片、葱节，掺入鲜汤，放入肚片、香菇片、盐、料酒、味精，用豆粉勾芡，起锅装盘即成。



制作要领

猪肚洗净异味，煮至刚熟即可。



营养特点

番茄含柠檬酸、胡萝卜素、维生素等成分，牛柳含有蛋白质、钙、铁等。二者合烹一菜，具有滋脾胃、补气养血、强筋骨之功效。

番茄烩牛柳

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 质地嫩滑，咸鲜中略带酸味。

原 料

牛柳180克 牛肝菌60克 番茄100克 菜心60克
葱油、豆粉、鲜汤各适量

调 料

盐4克 味精3克 料酒10克 香油4克 胡椒粉适量

制作方法

- 1 牛柳切成片，漂去血水，用盐、料酒码好味；番茄切成片，牛肝菌切成片，菜心洗净。
- 2 锅内掺入鲜汤，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、葱油、牛柳烩至八成熟，放入番茄、牛肝菌、菜心，用豆粉勾芡，滴入香油，起锅即成。



制作要领

勾芡应适度，以保持汤汁清爽。番茄下锅时间不能太长，避免煮烂。



营养特点

牛肉为高蛋白、低脂肪营养食品，有滋脾胃、补气养血、强筋骨之功效。

泡椒牛肉烩水饺

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 咸鲜微辣，牛肉熟软化渣，
饺子香浓可口。

原料

牛肉220克 猪肉馅饺200克 青笋80克 香菇50克
泡椒25克 鲜汤、鲜啤酒、精炼油各适量

调料

姜片10克 葱节25克 蒜片10克 盐3克 味精3克 鸡精1克
豆瓣40克 料酒8克 香油5克 五香粉、花椒各适量

制作方法

- 1 牛肉漂去血水洗净，改切成小方块；猪肉馅水饺煮熟；青笋、香菇切成小方块，焯熟。
- 2 锅中放入精炼油烧热，下泡椒、姜片、葱节、蒜片炒香，掺鲜汤，放入牛肉、盐、豆瓣、料酒、鸡精、啤酒、花椒、五香粉，用小火将牛肉烧熟，再放入青笋、香菇、熟水饺烧沸，放味精、香油，起锅即成。



制作要领

牛肉应用小火烧熟入味。



营养特点

番茄可帮助消化，降低胆固醇、预防血管硬化的功效。牛尾（髓）味甘性温，常食能延年益寿。