

红烧·清蒸菜 100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

红烧·清蒸菜 100 道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,

2007.1

(尚锦 100 系列)

ISBN 978-7-5064-4154-4

I. 红… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141913 号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49 千字 定价: 16.80 元

ISBN 978-7-5064-4154-4/TS · 2301

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

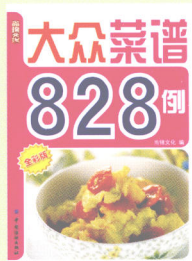
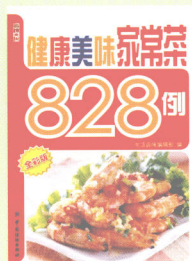
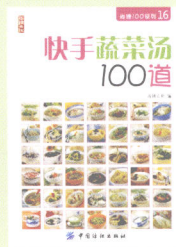
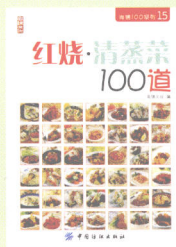
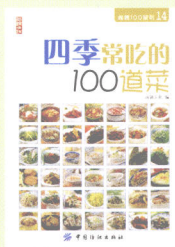
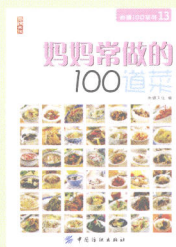
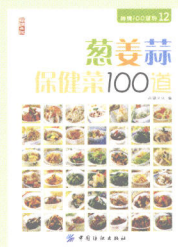
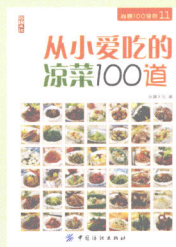
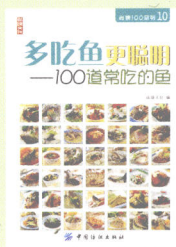
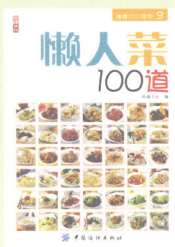
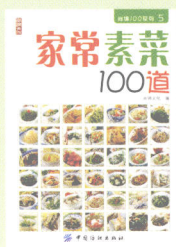
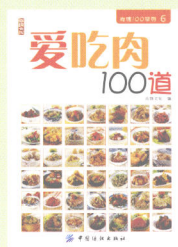
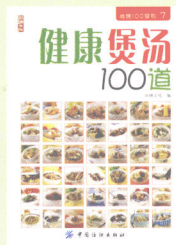
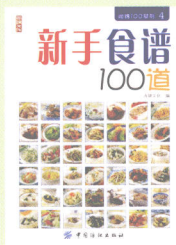
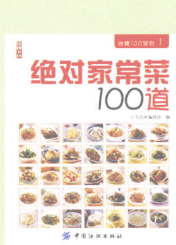
尚锦图书



尚锦文化

尚锦100系列

伴你健康每一天



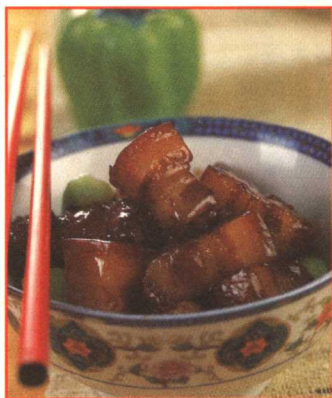
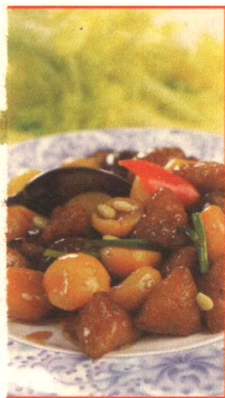
16开全彩

联系电话: 81811588 64160816

尚锦100系列 15

红烧·清蒸菜 100道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

目录

红烧

畜肉类

- 1 糖醋排骨 4
- 2 无锡排骨 5
- 3 东坡肉 6
- 4 蜜汁叉烧 7
- 5 红烧狮子头 8
- 6 梅菜烧肉 9
- 7 慈姑烧肉 10
- 8 百页结烧肉 11
- 9 泰州红烧肉 12
- 10 兰花干烧肉 13
- 11 干豆角烧肉 14
- 12 脆皮炸大肠 15
- 13 九转大肠 16
- 14 莴笋烧肥肠 17
- 15 辣味姜葱炒大肠 17
- 16 东北乱炖 18
- 17 红烧猪蹄 19
- 18 走油蹄膀 19
- 19 黄豆焖猪蹄 20
- 20 红烧猪蹄筋 21
- 21 椒菇烩牛肉 22
- 22 红咖喱牛腩锅仔 23
- 23 土豆烧牛肉 24
- 24 煎豆腐烧牛肉 25
- 25 麻辣牛筋 26
- 26 红烧羊肉 27
- 27 栗子焖羊肉 28
- 28 红烧狗肉 29



- 29 兴國小野兔 30
- 30 泡椒牛蛙 31
- 31 馋嘴牛蛙 32

水产类

- 32 红烧划水 33
- 33 红烧肚裆 34
- 34 小鱼咸菜 35
- 35 凤尾龙虾 36
- 36 红烧小龙虾 37
- 37 香辣大虾 38
- 38 酱油大虾 38
- 39 红烧虎头鲨 39
- 40 红烧鲶鱼 40
- 41 红烧甲鱼 41
- 42 风味酱带鱼 42
- 43 红烧九肚鱼 43
- 44 咸鱼烧肉 44
- 45 糖醋银鱼 45
- 46 香辣金枪鱼 46
- 47 年糕姜葱炒蟹 47
- 48 香辣蟹 48
- 49 麻辣泥鳅 49
- 50 瑶柱烧排骨 50
- 51 鲫鱼烧羊肉 51

禽肉类

- 52 粽子烧鸡 52
- 53 三杯鸡 53
- 54 酒焖鸡翅 54

红烧 · 清蒸菜 100 道

素菜

55 酸焖鸡三件	55
56 橘皮焖鸭	56
57 香浓啤酒鸭子	57
58 大烧肠绕鲜掌	58
59 地三鲜	59
60 一口香	60
61 宫保豆腐丁	60
62 素东坡肉	61
63 鱼香豆腐	62
64 豆腐斩肉	63

清蒸

畜肉类

65 碗扣肉糕	64
66 糯米蒸排骨	65
67 珍珠丸子	65
68 粉蒸肉	66
69 腊味合蒸	67
70 山东蒸丸子	68

水产类

71 碗扣蛋饺	69
72 鱼羊鲜	70
73 清蒸带鱼	71
74 剁椒小鱼头	72
75 清蒸武昌鱼	73
76 沔阳双蒸	74

禽肉类

77 火腿蒸白鱼	75
78 八宝刀鱼	76
79 丰收鱼米包	77
80 葱香鳊鱼	78
81 清蒸鲜刀鱼	79
82 冬菜蒸鳊鱼	80
83 黄豆酥蒸鳊鱼	80
84 豆腐蒸鲷鱼	81
85 豆豉蒸鲳鱼	82
86 巧克力虾卷	83
87 双虾豆腐托	84
88 香芒沙拉大虾	84
89 蒜蓉开片虾	85
90 牛油煮青口	86
91 蒜蓉海红	87
92 蒜蓉蒸竹蛏	87
93 蒜蓉蒸扇贝	88
94 文蛤炖蛋	89
95 海味炖蛋花	90
96 豆豉蒸带子	91
97 百花蟹蒸豆腐	92
98 花雕蒜蓉蒸蟹	93
99 米酒荷叶蒸鸡	94
100 气锅鸡	95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS



tips

1. 排骨要腌渍入味。
2. 调制糖醋味时，甜味要略重于酸味。
3. 喜欢吃辣的人，可在调料中加入适量干辣椒。

1

糖醋排骨

» 原料

净排骨段750克，葱段10克，姜片10克，葱丝、枸杞子各少许

» 调料

盐、黄酒、糖、酱油、醋、八角、桂皮、色拉油各适量

» 做法

- 1 排骨段加盐、黄酒、葱段、姜片拌匀，静置1小时。
- 2 锅中倒入油适量，放入排骨炸至色泽金黄，捞出沥油。
- 3 锅中加清水、盐、糖、酱油、醋、八角、桂皮、排骨段、黄酒烧沸，小火焖至汤汁浓稠入味，装盘，装饰葱丝、枸杞子即可。

红烧

畜肉类

2

无锡排骨

» 原料

精排骨 750 克，豌豆苗少许

» 调料

南乳酱 20 克，盐 3 克，糖 3 克，胡椒粉 4 克，料酒 10 克，姜片、葱段各 5 克，酱油 10 克，色拉油适量

» 做法

- 1 将排骨洗净，剁成 4 厘米长左右的段，入沸水中氽烫一下，放高压锅内煮熟。
- 2 油锅烧热，下姜片、葱段煸炒，倒入排骨、南乳酱、酱油翻炒出香味，烹入料酒，加盐、糖、胡椒粉，改小火烧至肉软烂而不脱骨，用旺火收汁，装盘，撒上豌豆苗即可。

tips

南乳酱有咸味，调味时应少放盐。





3

东坡肉

» 原料

带皮五花肉 600 克，菜心适量

» 调料

酱油 150 克，黄酒 1000 克，糖 100 克，
葱结 50 克，姜块(拍松)50 克

» 做法

- 1 五花肉治净，入沸水锅煮 10 分钟，捞出切成 3 厘米见方的块。菜心焯熟。
- 2 取一大沙锅，倒入清水，用竹算子垫底，铺上葱结、姜块，再将猪肉皮朝下排在上面，加糖、酱油、黄酒，加盖密封，用旺火烧开，再改小火炖 2 小时，翻扣入盘中，放上菜心，拣去葱结、姜块，浇入原汁即成。

tips

肉块大小要一致，用大火烧沸，小火煨炖。

4

蜜汁叉烧

» 原料

净猪肉 750 克

» 调料

饴糖 200 克，盐 5 克，味精 2 克，鸡精 2 克，生抽 50 克，糖 10 克，酱油 50 克，海鲜酱 20 克，OK 汁 20 克，玫瑰露 100 克

» 做法

- 1 将盐、糖、生抽、酱油、海鲜酱、OK 汁、玫瑰露、鸡精、味精调拌均匀，成为腌味汁。
- 2 猪肉治净，控去水，用腌味汁反复揉搓至汁基本被肉吸入，放置 50 分钟，入微波炉烤约 15 分钟。
- 3 将饴糖均匀抹在猪肉上，待干后入微波炉再烤 3 分钟，取出切片，装盘即可。



5

红烧狮子头

>> 原料

猪肥瘦肉500克，马蹄50克，香菇50克，面包屑50克，鸡蛋2个，葱花10克

>> 调料

干淀粉50克，盐10克，味精3克，胡椒粉2克，料酒10克，姜末10克，色拉油、猪油、香油、水淀粉各适量

>> 做法

- 1 猪肥瘦肉、马蹄、香菇切细末，与面包屑一同盛入碗中，加入鸡蛋、淀粉、盐、料酒、胡椒粉、味精、姜末、水少许，顺一个方向搅拌均匀之后，做成4个直径5厘米的丸子。
- 2 将丸子放入七成热的油锅中，炸成金黄色捞起，放入抹有少许猪油的盘中，入笼用旺火蒸至熟透松酥。
- 3 将丸子摆在盘中，浇上芡汁，撒上葱花，淋上香油上桌即可。



tips

猪肉选用肥四瘦六，搅馅时顺着一个方向搅容易上劲。

6

梅菜烧肉

» 原料

带皮五花肉750克，梅干菜200克，
葱花、葱段、姜片各适量

» 调料

盐、糖、酱油、黄酒、色拉油
各适量

» 做法

- 1 五花肉刮洗干净，切成小方块；梅干菜略泡，洗净。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段煸香，加入肉块、黄酒煸炒，再加入盐、糖、酱油、梅干菜炒匀，加清水烧沸，撇去浮沫，焖烧至肉香入味，撒葱花即可。

tips

梅干菜一定要清洗干净，切不可含泥沙，但又不可泡洗时间过长，以免失去原味。





7

慈姑烧肉

» 原料

带皮五花肉600克，净慈姑300克，姜片、葱段各适量

» 调料

盐、糖、酱油、黄酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 五花肉刮洗净，切成小方块；慈姑改刀，焯水。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜段、葱片、五花肉块、黄酒煸炒至变色，加盐、酱油、糖炒匀，加清水烧沸，撇去浮沫，放入慈姑焖烧至汤汁稠浓且入味即可。

8

百页结烧肉

» 原料

带皮猪五花肉块 750 克，百页结 250 克，葱花 5 克，姜片、葱段各适量

» 调料

盐、黄酒、酱油、糖、色拉油各适量

» 做法

- 1 百页结焯水处理。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段、五花肉块煸至变色，加入盐、黄酒、酱油、糖煸上色，再放入百页结、清水烧沸，撇去浮沫，用中小火焖至入味，撒葱花即可。



9

泰州红烧肉

» 原料

带皮猪五花肉 500 克，菜心 10 棵

» 调料

盐、料酒、酱油、糖、葱段、姜块、味精各适量

» 做法

- 1 猪肉刮洗干净，下水锅焯透，改刀成方块；菜心焯水，加盐调味。
- 2 猪肉块加入料酒、酱油、糖、葱段、姜块和少许水，用大火烧沸，改小火焖烂，加盐、味精调味，再用大火收汁成酱红色，肉皮朝上装盘，菜心围在盘边即可。



10

兰花干烧肉

» 原料

猪五花肉500克，兰花干200克，
芹菜叶少许

» 调料

葱段、姜片、料酒、盐、酱油、糖、
花椒、色拉油各适量

» 做法

- 1 五花肉洗净，切成大块，入沸水锅焯水后再洗净；兰花干剁成块。
- 2 锅放油烧热，煸香葱段、姜片、花椒，放肉块、料酒、盐、酱油、糖煸炒，加适量水烧开，改小火，加入兰花干，烧至肉块酥烂，收汁装盘，放芹菜叶即可。

tips

烧肉一定要用小火，花椒不宜多。

