

MODERN PEOPLE  
现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

# 炖肉烧肉 128道

白旭 段会良/编



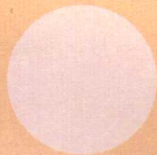
 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE  
现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

# 炖肉烧肉 128道

白旭 段会良/编



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

炖肉烧肉128道 / 白旭, 段会良编. —北京: 中国轻工业出版社,  
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6224-2

I. 炖… II. ①白…②段… III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 174560 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6224-2 / TS · 3620 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70883S1X101ZBW





## 序 Foreword

“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《海鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中最常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





# 目录 CONTENTS



## 炖烧肉

红烧肉炖干豆角·····	7	香芹烧肚条·····	32
红烧肉·····	8	牛筋烧木耳·····	33
东坡肉·····	9	蹄筋烧海参·····	34
坛子肉·····	10	家常牛板筋·····	35
清炖狮子头·····	11	薯片烧明睛·····	36
猪肉炖粉条·····	12	红焖羊肉·····	37
糖醋小排·····	13	酱烧羊肉·····	38
可乐排骨·····	14	老式烧羊肉·····	39
红烧猪蹄·····	15	蒜烧羊肉·····	40
花生猪蹄·····	16	板栗烧羊肉·····	41
四季豆烧猪尾·····	17	银杏烧羊肉·····	42
猪尾烧土豆·····	18	家焖羊排·····	43
红烧牛肉·····	19	新西兰烧羊脸·····	44
清炖牛肉·····	20	烧羊蹄·····	45
啤酒牛肉·····	21	尖椒烧羊肠·····	46
酱烧牛肉·····	22	黄焖子鸡·····	47
番茄焖牛肉·····	23	柴鸡炖红蘑·····	48
香菇烧牛肉·····	24	板栗烧鸡·····	49
土豆烧牛肉·····	25	山药炖子鸡·····	50
胡萝卜烧牛肉·····	26	北虫草炖乌鸡·····	51
乡村焖牛肉·····	27	鸡脆骨烧四季豆·····	52
叉烧牛肉·····	28	贵妃翅·····	53
红烧牛尾·····	29	腐竹鸭丁·····	54
薯条烧牛舌·····	30	红焖鸭·····	55
牛舌烧芥蓝·····	31	芋头炖鹅肉·····	56





## 煎炸肉

- 西式煎肉饼·····57
- 软炸里脊·····58
- 樱桃里脊·····59
- 炸藕盒·····60
- 松香里脊·····61
- 菊花小什锦·····62
- 什锦里脊蛋卷·····63
- 串烧里脊·····64
- 孜然里脊·····65
- 酥肉菜胆·····66
- 松香菠萝肉·····67
- 辣子小排·····68
- 老干妈香酥骨·····69
- 干炸芝麻丸子·····70
- 菠萝脆皮大肠·····71
- 菊花牛里脊·····72
- 香辣牛扒·····73
- 芝麻牛肉·····74
- 口口香牛肉·····75
- 天府牛肉干·····76
- 锅包肉·····77
- 松肉丸子·····78
- 干炸牛肉丸·····79
- 牙签肉·····80
- 软炸羊肉·····81
- 炸羊肉串·····82
- 香酥羊腿·····83
- 大漠风沙羊排·····84

- 西柠煎软鸡·····85
- 香酥鸡块·····86
- 金钱芝麻鸡·····87
- 泰式鸡中翅·····88
- 芝麻鸡肝·····89
- 脆皮乳鸽·····90



## 其他

- 蚂蚁上树·····91
- 木樨肉·····92
- 榨菜肉丝·····93
- 京酱肉丝·····94
- 鱼香肉丝·····95
- 汆里脊丸子·····96
- 香菇雪菜里脊丸子·····97
- 冬瓜汆丸子·····97
- 菜心银耳丸子·····97
- 里脊冬瓜夹·····98
- 回锅肉·····98
- 粉蒸肉·····98
- 豆豉蒸排骨·····99
- 梅菜扣肉·····99
- 洋葱炒猪肝·····99
- 炒肥肠·····100
- 焦熘肥肠·····100
- 火爆腰花·····100
- 醪糟蒸牛肉·····101
- 肥牛白菜叶·····101
- 扒肉条·····101

水煮牛肉	102
孜然肉筋	102
葱爆羊肉	102
干层羊肉	103
宫保鸡丁	103
冬笋鸡片	103
葱油鸡块	104
盐蒸鸡	104
荷香蒸子鸡	104
清蒸全鸡	105
气锅鸡	105
茶香蜜糖鸡	105

桂花醉鸡翅	106
盐水鸡肝	106
水晶凤爪	106
姜母鸭	107
陈皮鸭	107
芡实萝卜煲老鸭	107
鲜菇鸭掌扒豆腐	108
三鲜鹅掌	108
清蒸乳鸽	108
章鱼红枣煲鹌鹑	109
椰片煲鹌鹑	109



## 附录

家庭常用的肉	110
食材选购	112
食材贮存	114
食材加工与处理	115
烹饪技巧	117

编委会：高长喜 郭 宏 蒋朝侠  
 孙兴伟 宋军红 张洪忱  
 张 帅 崔志国 贺庭立  
 石 阳 任道猛  
 摄影：赵 飞 刘志刚 刘 计  
 尉立强 杨世峰  
 摄影助理：林 森

菜品制作：港天世界餐饮有限公司（猪肉篇、鸡肉篇和鸭肉篇菜品制作）、一头牛清真饭店（牛肉篇、羊肉篇菜品制作）  
 餐具提供：沈阳市靓马瓷业有限公司  
 (024-86115618)





**提示**  
炖制过程  
火不要太急，这  
样才有利于红  
烧肉入味。

## 红烧肉炖干豆角

### 原料

猪五花肉300克，干豆角250克。

### 调料

葱段、姜片、盐各5克，老抽10克，白糖、香油、味精各少许。

### 做法

1. 先将五花肉洗净，切成长方小块；干

豆角用水泡洗，切段。

2. 锅中放入少许色拉油，下葱段、姜片爆锅，入五花肉翻炒，加入盐、白糖、老抽、少许水炖20分钟左右，下入泡好的干豆角翻炒至熟，加味精、香油调味即可（可用香菜装饰）。



# 红烧肉

## 原料

猪五花肉1000克。

## 调料

葱段20克，姜片10克，八角2个，桂皮1片，干红辣椒3个，白糖、料酒、老抽各30克。

## 做法

1. 猪肉切成3厘米见方的块，保证每块都有皮和肥瘦肉。

2. 锅置火上，码入肉块用中火煎炸，肉中的油脂会逐渐渗出，不断翻动，肉块煎至每个面都呈金黄色，盛出备用。
3. 锅内留底油，将白糖倒入，烧至溶解呈黄色，即可熄火；将煎好的猪肉入锅抖匀，使每块肉都均匀裹满糖色。
4. 葱段、姜片、八角、桂皮、干红辣椒入锅，加入料酒、老抽和没过肉面的温水，盖上锅盖大火煮滚，调小火炖40分钟，肉熟烂，汤汁收浓即可。

## 提示

1. 最后收汤汁时一定要多多留意，千万别烧糊了锅，功亏一篑。
2. 炒糖色时一定要不要炒糊。





提示

必须先  
将猪肉放入开水锅中焯水，或冷水入锅，用小火煮至酥，让脂油溢出。

## 东坡肉

### 原料

猪五花肉1000克，生菜50克。

### 调料

老抽、料酒各30克，白糖50克，葱段少许。

### 做法

1. 将猪肉切成块，放入开水锅中焯5分钟，捞出用清水洗净。
2. 将肉块放入锅里，加葱段、料酒、老

抽，用小火慢慢烧煮，使肉块上色，然后调入白糖和温水（没过肉面），先用旺火烧半小时，再改为小火焖1.5小时左右。

3. 此时肉块已皮酥肉烂，汤汁稠浓，用勺子撇去汤面油腻，连汤带肉盛出，装入瓷罐中放入蒸笼内大火蒸15分钟。
4. 生菜入盘中，将肉块盛出后也放入盘中，浇上肉汁即可。



# 坛子肉

## 原料

猪五花肉500克，猪瘦肉125克，冬笋150克，海米10克。

## 调料

鸡蛋1个，姜1块，花椒20粒，冰糖15克，葱段20克，盐2克，生抽5克，料酒、水淀粉各10克，鲜汤适量。

## 做法

1.猪五花肉洗净后，切成7厘米见方的块；瘦肉剁成茸，做成肉饼入锅中炸

一下；净冬笋切成滚刀块；鸡蛋煮熟去壳炸成金黄色。

- 2.取坛子一个，将肉块、肉饼、冬笋、鸡蛋装入坛子中，加入料酒、花椒、葱段、姜（拍扁）、海米、冰糖、生抽、盐和适量的汤（以淹没食材为准），盖上坛盖，用小火煨五六小时。
- 3.出坛时，去姜、葱后盛入窝盘中，汤汁入锅，加水淀粉勾芡，淋在肉上即可。

## 提示

煨时要用小火，时间较长，周末的时候可以享受一下，原料可以根据自己的喜好变化。







提示

传统菜的制作中经常用到猪油，此菜也不例外。油菜原是用猪油烹炒。现在，从健康角度考虑和从方便出发，用植物油是更好的选择。但猪油制作一些菜肴时确有独特的味道。

## 清炖狮子头

### 原料

猪五花肉（三成肥七成瘦）400克，虾仁、荸荠各50克，油菜心30克。

### 调料

淀粉10克，料酒50克，盐8克，鸡精3克，葱姜汁50克，高汤150克。

### 做法

1. 五花肉切小丁；油菜心择洗干净；虾仁洗净，斩成虾泥；荸荠去皮，洗

净，切小丁；将肉丁、荸荠丁、葱姜汁、盐、料酒、淀粉、虾泥搅拌均匀成馅。

2. 炒锅烧热油，放入油菜心，加入少许盐和鸡精，菜心颜色翠绿即离火。
3. 取砂锅，搅匀的馅分成若干份，逐个揉成丸子，放入砂锅中，加入高汤，没过肉丸，加盖煮沸后小火焖40分钟，放入油菜心即可。

# 猪肉炖粉条

## 原料

猪肉300克，粉条100克。

## 调料

葱段15克，姜片10克，八角1个，花椒少许，酱油20克，盐5克。

## 做法

1. 将猪肉洗净，切块，放沸水中焯一下，去血水，捞出，沥干；粉条放水中泡软备用。

2. 锅置火上，放油烧热，用葱段、姜片、八角、花椒炆锅，放入猪肉块翻炒一下，倒入酱油、热水（没过猪肉），水开后，改小火炖1小时左右，加入粉条、盐再炖10分钟左右即可。

## 提示

猪肉炖粉条可以说是北方人最喜欢的菜之一。粉条必须是用土豆加工制成，和猪肉一起炖奇香，肉香吃进粉条里，粉条又筋又香。







### 提示

1. 小排可直接购买超市剃好的，回家后直接加工就可以了。
2. 也可依据喜好加适量的番茄酱，使色泽更加红润。

## 糖醋小排

### 原料

猪小排500克。

### 调料

姜片、蒜片、葱段各少许，醋、白糖各30克，老抽15克，盐5克，鸡精适量。

### 做法

1. 小排用开水焯过后沥干待用。

2. 锅置火上，倒油烧至五成热，下入排骨煎炒3分钟，用筷子逐个翻面，再炸2分钟，各面呈现焦黄色时，加入盐、老抽、鸡精、姜片、葱段、蒜片与排骨同炒，倒入没过排骨的温水，大火烧开，改小火炖煮30分钟。
3. 排骨入味香软时，加白糖、醋翻匀，大火收浓汁即可。



# 可乐排骨

## 原料

猪排骨600克，可乐1罐。

## 调料

老抽10克，葱段、姜片、盐各5克，淀粉、水淀粉各适量，白糖、味精各少许。

## 做法

1.将猪排骨洗净，剁成长条，用少许

盐、老抽、淀粉浆10分钟，再用开水氽烫，捞出控干待用。

2.锅中放少许色拉油，放葱段、姜片爆香，放入猪排骨翻炒，再倒入可乐炖熟，放入盐、味精、白糖调味，勾水淀粉收汁即可出锅，用法香点缀。

## 提示

还可以将排骨先油炸，再炖熟，这样会有酥香味。炖制排骨时，火不要太大。





**提示**

压猪蹄时火要小，汤不要太多，这样收汁时味醇，酥烂脱骨。

## 红烧猪蹄

### 原料

猪蹄700克。

### 调料

白糖20克，盐5克，酱油10克，姜段、葱片各3克，味精、香菜叶各少许。

### 做法

1. 猪蹄洗净，一切两半，氽水后放入高

压锅，加入适量水压制10分钟，盛出，切块。

2. 锅中倒油下姜段、葱片爆香，放入猪蹄块翻炒，加白糖、味精、盐、酱油烧制熟，最后用小火收汁，加香菜叶点缀。



# 花生猪蹄

## 原料

猪蹄2只，花生仁200克。

## 调料

冰糖30克，老抽、蚝油各15克，番茄酱、盐各10克，葱段、姜片各少许。

## 做法

1. 将洗净的猪蹄从中间纵向劈开，再横向切成均匀的块；花生仁提前泡在加盐（约5克）的水中，浸泡3小时。

2. 将猪蹄放入凉水锅中，大火加热至水沸腾，煮10分钟，使猪蹄中的血沫完全渗出，捞出沥干水分。
3. 炖锅中放入冰糖，倒入少量水，熬成糖色，将猪蹄倒入锅中，搅拌均匀，使猪蹄裹满糖色。
4. 加入泡好的花生仁，放入葱段、姜片、老抽、盐、蚝油和番茄酱，加入温水没过猪蹄，盖上锅盖，调大火烧开后，改为小火炖约1.5小时，猪蹄呈红亮色软烂即可（可用香菜装饰）。

## 提示

使用高压锅也可快速炖出酥烂的花生猪蹄来，不过如果时间充裕，还是用普通炖锅慢慢炖熟，味道会更加浓郁。

