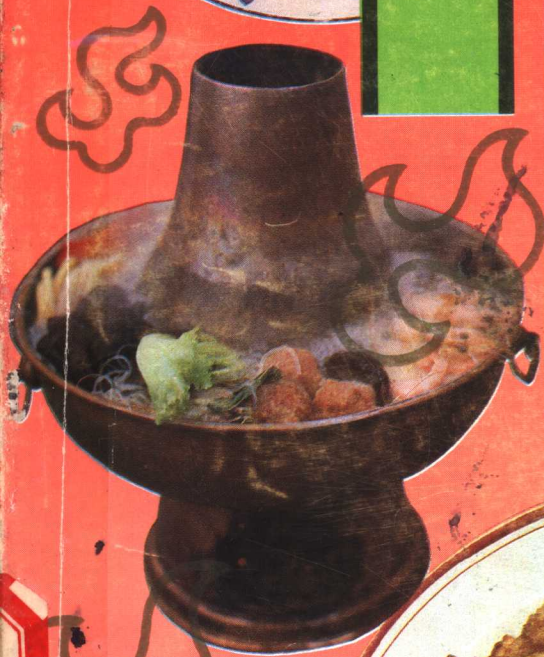


曹宗慧 馮鳴山

燒 • 烤 • 涮

中國風味



中 国 风 味
烧 · 烤 · 涮

曹宗慧 冯鸣山 编

天津科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍的菜肴是将菜品的主副料精心加工后,通过“烧”、“烤”、“涮”,烹制出具有中国特殊风味的菜品。烤、涮的食法在我国港台地区尤其流行,目前国内也盛行一时。本书就是为适应人们饮食生活的需要而编撰的。

全书精选菜品 255 种,在优选的菜品中突出了中国风味,其中烧菜 177 种、烤菜 46 种、涮 32 种,均突出了“鲜”、“嫩”、“热”的特点。

津新登字(90)003 号

中 国 风 味

烧·烤·涮

曹宗慧 冯鸣山 编

责任编辑:雷彭年

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道 130 号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.25 字数 130 000

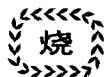
1992 年 6 月第 1 版

1992 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5308-1052-9/TS·22 定价:2.70 元

目 录

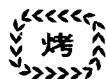


小烧肉..... (1)	火腿烧豆腐..... (14)
小烧羊肉..... (1)	火腿烧油菜..... (15)
干烧黄鱼..... (2)	牛肉末烧豆腐..... (16)
干烧鲜鱼..... (3)	扎烧猪排..... (16)
干烧明虾..... (4)	冬菇烧豆腐..... (17)
干烧桂鱼..... (4)	冬笋烧豆腐..... (18)
干烧目鱼中段..... (5)	冬菇烧菜花..... (19)
干烧猪蹄..... (6)	冬菇烧油菜..... (20)
干烧鸭条..... (7)	扒烧全鸡..... (20)
干烧鱼皮..... (7)	扒烧肉..... (21)
干烧魔芋..... (8)	扒烧八宝开乌参..... (22)
干烧笋条..... (9)	生烧筋尾舌..... (23)
干烧虾段..... (9)	白烧腐竹..... (24)
干烧茭白..... (10)	肉片烧鱼皮..... (24)
干烧云豆..... (11)	红烧猴头蘑..... (25)
大蒜烧鲢鱼..... (12)	红烧兔肉..... (25)
大豆烧牛肉..... (12)	红烧划水..... (26)
口蘑烧茭白..... (13)	红烧海螺..... (27)
火腿烧鸽蛋..... (14)	红烧鱼骨..... (28)

红烧哈什蟆	(28)	红烧鱼片	(47)
红烧干贝	(29)	红烧鱼唇	(48)
红烧荷包鱼翅	(30)	红烧鸡尾尖	(49)
红烧金钱鲍	(31)	红烧鲍脯	(49)
红烧刀鱼	(31)	红烧娃娃鱼	(50)
红烧鳝段	(32)	红烧狮子头	(51)
红烧老母鸡	(33)	红烧马鞍桥	(52)
红烧鹅	(33)	红烧“鸡卷”	(52)
红烧肉	(34)	红烧“鲤鱼翅”	(53)
红烧牛鞭	(34)	红烧素肠	(54)
红烧牛肉萝卜	(35)	红烧豆腐盒	(55)
红烧加吉鱼	(36)	全蟹烧豆腐	(56)
红烧凤胎翅	(37)	夹烧鳗鱼	(57)
红烧鹿肉	(38)	汤烧丸子	(57)
红烧肚当	(38)	坛烧肥鸡	(58)
红烧明虾	(39)	奶油烧凤尾	(59)
红烧蹄膀	(40)	豆腐烧鱼头	(60)
红烧瓦块鱼	(40)	豆腐烧油菜	(61)
红烧鲰鱼	(41)	芽菜烧肉	(61)
红烧羊肉	(42)	板栗烧鸡	(62)
红烧桂鱼	(42)	花菇烧蹄筋	(62)
红烧甲鱼	(43)	软烧糖醋鱼	(63)
红烧海参	(45)	肥肠烧豆腐	(64)
红烧圆菜	(45)	松子仁烧香菇	(65)
红烧鱼块	(46)	虾子烧豆腐	(65)
红烧排骨	(47)	虾子烧莴笋	(66)

虾子烧茭白	(66)	烧豆腐饺	(85)
面筋烧豆腐	(67)	烧素肉圆	(86)
香菇烧豆腐	(68)	烧虎皮豆腐	(87)
香肠烧菜花	(69)	烧什锦豆腐	(87)
南烧豆腐	(69)	素烧鹅	(88)
洋烧马鲛	(70)	素烧什锦	(89)
烧海杂拌	(71)	素烧平菇	(90)
烧虾脯	(72)	素烧芦笋	(90)
烧鱿鱼	(72)	素烧瓜方	(91)
烧鱼皮	(73)	素烧全蹄	(91)
烧四宝	(74)	素烧蚕豆	(92)
烧全蟹	(75)	素烧莼菜	(93)
烧三鲜	(75)	素烧瓜条	(93)
烧狗肉	(76)	海米烧菜花	(94)
烧蒸牛肉	(77)	海米烧茄子	(95)
烧熬肥肠	(78)	荸荠烧香菇	(95)
烧熬大肠	(78)	桃仁烧丝瓜	(96)
烧裙边	(79)	栗子烧白菜	(97)
烧酥肉	(80)	栗子烧香菇	(97)
烧肚块	(81)	蚌肉烧菜花	(98)
烧鸽蛋	(81)	烹烧肉	(99)
烧茄夹	(82)	焖烧牛肉	(99)
烧二冬	(83)	麻酱烧紫鲍	(100)
烧素烩	(83)	桃仁烧鸡肉	(101)
烧冬菇	(84)	黄烧牛百叶	(101)
烧四素	(84)	黄烧牛蹄筋	(102)

菱角烧豆腐·····	(103)	葱烧凤尾菇·····	(115)
盖浇豆腐·····	(103)	葱烧豆腐·····	(116)
雪里蕻烧豆腐·····	(104)	鲜蘑烧油菜·····	(117)
锅烧鸡·····	(105)	鲫鱼烧豆腐·····	(117)
锅烧肉·····	(105)	酱烧野鸭·····	(118)
锅烧肘子·····	(106)	酱烧青笋·····	(119)
锅烧鸭子·····	(107)	酱烧茭白·····	(119)
锅烧牛肉·····	(108)	酱烧茄子·····	(120)
锅烧小蹄膀·····	(108)	蒜烧干贝·····	(121)
锅烧豆腐·····	(109)	葱菇烧肉·····	(122)
锅烧萝卜·····	(110)	熘烧肉·····	(122)
葱烧裙边·····	(111)	管烧目鱼·····	(123)
葱烧肚条·····	(111)	酸菜烧野鸭·····	(123)
葱烧鸡脯·····	(112)	鹌鹑烧萝卜·····	(124)
葱烧酥鲫·····	(112)	鳙鱼烧豆腐·····	(125)
葱烧刺参·····	(113)	蟹烧海参·····	(126)
葱烧鹌鹑·····	(114)	裹烧萝卜·····	(127)
葱烧鲫鱼·····	(115)		



三家村烤鸭·····	(128)	叉烤桂鱼·····	(131)
三鲜铁锅烤蛋·····	(129)	叉烤鸭·····	(132)
山城烤鸭·····	(130)	叉烧肉·····	(133)
广东脆皮乳猪·····	(130)	叉烤乳猪·····	(133)

五味子烤三味····· (134)	烤鲜果盅····· (150)
火烤桂鱼····· (135)	烤鸭心串····· (151)
北京烤羊肉串····· (136)	烤莲花鸡腿····· (151)
北京烤鸭····· (136)	烤鸡腿····· (152)
叫化鸡····· (137)	烤黄羊腿····· (153)
竹筒烤鱼····· (138)	烤羊肉馅饼····· (154)
泾县小烧····· (139)	烤鸡····· (154)
挂炉烤鸭····· (140)	烤两色肉扎····· (155)
家常烤牛肉····· (141)	烤野鸭····· (156)
洛阳烤全兔····· (141)	烤羊腿····· (157)
南乳烤排骨····· (142)	烤香蕉····· (157)
南京烤鸭····· (143)	烤鱼卷····· (158)
烤兔卷····· (143)	烤鸡肉串····· (159)
烤辫子鱼····· (144)	菠萝烤鸭····· (159)
烤皇冠羊排····· (145)	湖南烤乳猪····· (160)
烧烤大方····· (146)	新疆烤羊肉串····· (161)
烤猪方子····· (147)	煨烤桂鱼····· (161)
烤鲢鱼····· (148)	新疆烤全羊····· (162)
烤菊蟹····· (148)	
烤刀鱼····· (149)	



八生涮锅····· (164)	大边炉····· (166)
三鲜火锅····· (165)	毛肚火锅····· (167)

什锦暖锅·····	(168)	涮羊肉·····	(181)
双味火锅·····	(169)	菊花锅·····	(182)
风羊火锅·····	(170)	菊花火锅·····	(183)
什锦火锅·····	(171)	淮扬干丝火锅·····	(184)
四生火锅·····	(172)	银鱼火锅·····	(185)
四生涮锅·····	(173)	鱼丸火锅·····	(186)
豆腐火锅·····	(174)	蛋饺火锅·····	(187)
肚仁火锅·····	(175)	涮九门头·····	(187)
驴肉莲花火锅·····	(176)	野意火锅·····	(188)
狗肉火锅·····	(176)	鲜海蛎子锅·····	(189)
家常火锅·····	(177)	酸菜白肉火锅·····	(190)
活河虾火锅·····	(178)	鲫鱼火锅·····	(190)
生鱼火锅·····	(179)	醋锅涮牛肉·····	(191)
素什锦火锅·····	(180)	鳝鱼火锅·····	(192)



小 烧 肉

原料

带皮猪五花肉 1000 克,酱油 25 克,精盐 15 克,料酒 25 克,味精 1.5 克,熟猪油 500 克(约耗 75 克),白糖 25 克,葱、姜适量,大料、高汤适量。

制法

1. 将肉洗净,切成 10 厘米长、1 厘米宽、1.5 厘米厚的片,用开水煮七成熟,捞出,控净水分。

2. 炒勺内放入白糖,上火炒成红色,倒入高汤,投入肉片煮成红色捞出。再用九成热油将肉片炸成金红色捞出,皮面朝下顺条码在碗内,加入高汤、精盐、酱油、料酒、葱、姜、大料上屉蒸熟。然后,去掉大料、葱、姜,将汤倒在勺内,把肉条扣在盘内,再把汤烧开撇出浮沫,加入味精,浇在肉条上即可。

特点

色红、味香、油而不腻。

小 烧 羊 肉

原料

羊后腿肉 250 克,玉兰片 25 克,酱油 40 克,料酒 1.5 克,味精 1 克,白糖 5 克,水淀粉 75 克,鸡蛋 25 克,精盐 1 克,清

汤 100 克,葱姜末少许,小茴香少许,花生油 500 克(约耗 75 克)。

制法

1. 将羊肉去筋膜,洗净,顺丝切成薄片,放入碗内,加水淀粉(50 克)、鸡蛋液浆匀;玉兰片切片,用酱油、料酒、味精、白糖、葱姜末、水淀粉(25 克)、清汤对成调味汁。

2. 炒勺上火,注油,烧五六成热时,下入肉片,用手勺划散,再将玉兰片下入,炒片刻后即出勺。

3. 勺内留底油,上火烧热,把小茴香下入炸出香味,捞出不用;迅速把划好的肉片下入,接着倒入调味汁,翻勺,出勺盛盘即成。

特点

肉嫩味香。

干 烧 黄 鱼

原料

黄鱼 1 尾(约 1000 克),肥瘦猪肉 75 克,榨菜 50 克,熟猪油 500 克(约耗 200 克),酱油 50 克,精盐 2.5 克,白糖 25 克,醋 15 克,料酒 25 克,葱 50 克,蒜 25 克,味精 2.5 克,干辣椒 5 个,清汤 200 克。

制法

1. 将鱼刮鳞,除去鳃和内脏,洗净,揩干水分,在两面剞成十字花刀,鱼身涂少许酱油和料酒将肉、榨菜、葱、蒜、姜、辣椒均择洗净,分别切成末。

2. 炒勺上旺火,放入熟猪油,烧至七成热,放入鱼,炸呈黄

色时捞出。

3. 勺内留底油(100克),放肉末划散,再放葱、姜、蒜、辣椒、榨菜炒出香味,随即将鱼放入勺内,加酱油、料酒、白糖、醋、味精、精盐和清汤烧开,用小火焖热。鱼熟后,改用旺火收汁,至汤汁将尽时将鱼盛盘,并将汤汁浇在鱼身上即成。

特点

鱼鲜味美,色泽明亮,微辣。

干 烧 鲜 鱼

原料

鲜鱼一尾约750克,肥瘦猪肉100克,葱白末10克,葱花10克,姜末10克,蒜末10克,辣椒面适量,精盐1.5克,酱油15克,豆瓣辣酱25克,料酒30克,白糖10克,醋15克,菜子油1000克(约耗150克),清汤500克。

制法

1. 将鱼宰杀后洗净,在鱼身两面每隔3厘米剖上一刀,抹上精盐;猪肉去筋膜,洗净切碎丁。

2. 炒勺上火,注油,烧至八成热,将鱼入勺炸至皮起皱出勺。

3. 炒勺置中火上,加油(60克),投入肉丁炒酥;再放入辣椒面、葱白末、姜末、蒜末、豆瓣酱,煸炒片刻;下清汤,放进鱼、精盐、料酒、白糖、醋、沸后改小火焖烧至鱼熟汁稠。加味精,转旺火收汁,汁将尽,将鱼取出装盘;勺内放葱花,拌匀至见油不见汁时起勺浇在鱼身上即成。

特点

色泽金红、鲜香入味，略辣，四川风味。

干 烧 明 虾

原料

明虾 500 克，葱末 15 克，姜末 10 克，蒜末 10 克，精盐 3 克，料酒 20 克，白糖 10 克，味精 2 克，熟猪油 125 克。

制法

1. 将明虾剪去须、脚，洗净，剪开背壳，取出沙线。
2. 炒勺置中火上，注油，投入明虾用小火煎至虾脑油溢出、油变红色，舀起部分红油放入碗中备用；加入葱、姜、蒜，再煎片刻，烹料酒，加精盐，添沸水焖透；改旺火，放味精、红油，收至汁尽，出勺即成。

特点

色艳红，香鲜入味。

干 烧 桂 鱼

原料

桂鱼 1 尾（约重 1250 克），肥瘦猪肉 100 克，青蒜 50 克，料酒、味精、精盐、豆瓣酱、醋、酱油、白糖、葱、姜、蒜、清汤各适量，花生油 500 克（约耗 150 克）。

制法

1. 将桂鱼去鳃、鳞、内脏，洗净后在鱼身剖一字刀，抹上料酒、精盐、味精，腌一下；猪肉切成黄豆粒大小的丁；葱切成马耳形，姜、蒜切成小粒；青蒜切成寸段。

2. 炒勺上火,注油,烧热下入桂鱼,炸至金黄色捞出;

3. 勺内留 100 克油,下入肉丁,炒去水分,加豆瓣酱煸炒,再放入葱、姜、蒜炒几下,入清汤,加料酒、酱油、白糖、醋,下入桂鱼,用文火燂至鱼熟,取鱼放在盘内;勺中汤汁内加味精,收汁至将尽,淋少许醋,撒上青蒜段,浇在鱼身上即成。

特点

色泽红亮,鱼肉鲜香。

干烧目鱼中段

原料

目鱼 1250 克,肥猪肉 50 克,净冬笋 50 克,水发香菇 50 克,鸡汤 350 克,葱姜油 100 克,料酒 25 克,精盐 4 克,味精 5 克,白糖 50 克,醋 10 克,辣椒油 50 克,豆瓣酱 50 克,葱、姜、蒜各 25 克,干辣椒、糖色少许,花生油 750 克(约耗 100 克)。

制法

1. 将目鱼切去头、尾,取出内脏,撕去鱼边、皮,洗净,在鱼两面剞上十字花刀,猪肉、冬笋、香菇均择洗净切成小丁;葱切小段。

2. 炒勺上火,注油,烧至九成熟,将目鱼放入油内炸至呈金黄色时,捞出,沥油。

3. 另起勺,注葱姜油烧热,投入葱、姜、蒜、干辣椒和豆瓣酱煸出香味,再放肥肉丁,冬笋丁、香菇丁、煸炒,烹入料酒和醋,加入鸡汤、精盐、味精和白糖,用糖色把汤调成浅红色,把炸好的目鱼放入汤内,微火烧 10 分钟,将鱼翻身,再烧 10 分钟,拖入盘中,再用旺火把汁收浓,淋入辣椒油,浇入盘内目鱼

上即成。

特点

色红发亮，微辣咸甜。

干 烧 猪 蹄

原料

猪前蹄 3 个(重约 1000 克)，生姜 15 克，葱 50 克，小茴香 10 克，酱油 100 克，料酒 75 克，冰糖 15 克，味精 2.5 克，清水 750 克。

制法

1. 将猪蹄洗净擦干水分，拔净猪毛，用清水浸 2 分钟，再用小刀在水内刮净皮膜，取出擦干水分。然后将每只猪蹄纵刀劈成两半，连骨剁成 5 厘米方块，另用沸水泡数分钟，放进冷水内洗净，捞起沥干水分放在盆内。

2. 取大沙锅一只，锅底放竹算垫，把猪蹄块放上面。生姜去皮，切成 0.3 厘米的大片，葱洗净切段，与小茴香同放在猪蹄块上，然后加入清水(适量)、料酒、酱油、冰糖，随即把沙锅放在微火上焖约 3 小时，至汤汁近干时，加入味精再焖一下，焖至肉烂、汤干，猪蹄全部呈金黄色时，拣去生姜、香葱、茴香，即可上桌。

特点

色泽鲜艳，香味浓郁，味美可口，肥而不腻。

干 烧 鸭 条

原料

毛填鸭一只(约重 2000 克,用半只)。雪里蕻 150 克,青蒜 50 克,葱、姜水各 10 克,淀粉 50 克,料酒 25 克,精盐 2.5 克,味精 5 克,白糖 5 克,高汤 75 克,花生油 750 克(约耗 50 克)。

制法

1. 将毛鸭宰杀后择净绒毛,在脯下开口取五脏、食管、气管、洗净血水,煮成白鸭,从中间顺刀破开,用半只。

2. 将鸭去骨切成 5 厘米长、1 厘米宽小条,用精盐、料酒和葱姜水浸渍好。

3. 将雪里蕻洗净,切成 3.5 厘米长的段,用热水泡去咸味;炒勺上火,放入葱、姜水(各 5 克)、白糖、味精(1.5 克)和高汤,用文火煨干汤汁。

4. 将鸭条裹上淀粉,下入七成热的油勺内炸成金黄色捞出,再下入雪菜,炸至七八成熟时下入鸭条,炸焦后倒入漏勺,滗去油;将雪菜、鸭条返回勺内,放入青蒜、味精,颠翻均匀出勺,即可。

特点

外焦里嫩,香酥适口。

干 烧 鱼 皮

原料

水发鱼皮 750 克,干辣椒丁 15 克,冬笋、青椒丁各 10 克,

肥瘦猪肉末各 25 克,白糖、醋各 75 克,精盐 3.5 克,番茄酱、料酒各 25 克,鲜汤葱,姜适量,熟猪油 150 克。

制法

1. 将水发鱼皮洗净后用刀切成 3.5 厘米长、3 厘米宽的大块;冬笋、青椒和干辣椒均择洗净切小丁;葱姜拍碎,待用。

2. 炒勺上火,注油烧热后将肉末及配料下勺煸炒,再加料酒、白糖、番茄酱、精盐、鲜汤和鱼皮,烧开后移小火慢燉,视汤汁稠浓时,将鱼皮沥汤取出,装盘;炒勺再置火上,将余下汤汁炒好,加明油出勺,浇淋在鱼皮上即可。

特点

鲜咸辣甜,色红润。

干 烧 魔 芋

原料

魔芋 1000 克,郫县豆瓣 50 克,泡豇豆 50 克,泡辣椒 50 克,精盐 3 克,味精 1 克,茶叶 10 克,熟菜子油 150 克。

制法

1. 将魔芋洗净,切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.5 厘米厚的骨牌片;茶叶用净纱布包住,入清水锅中烧沸,将魔芋倒入余一下,除去石灰涩味,捞出漂后沥干;豆瓣切碎;豇豆、泡辣椒(去蒂、籽)均擦干切细粒。

2. 炒勺上中火,注油,烧至五成热,放豆瓣炒至酥香,加入魔芋、精盐,不断翻炒至水分收干,放入豇豆、辣椒、味精炒匀,起勺即成。

特点