

小家庭

快餐食谱

5

焖烧烤焗技艺

MENSHAO KAOJU JIYI

冯萃歆 编

广西教育出版社



365天天新花样

小家庭快餐食谱

焖烧烤焗技艺

MENSHAO KAOJU JIYI

冯苹歆 编

广西教育出版社

责任编辑:夏日炎

美术编辑:鲍 翰

封面设计:鲍 翰

责任校对:符玉波

小家庭快餐食谱

焖烧烤焗技艺

冯苹歌 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码:530022 电话:5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3084-8/Z·56 定价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

1351 05

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

焖,是将炸、煎、煸、炒或煮后的原料,加入酱油、糖等调料和汤汁,用旺火烧开后再用小火长时间加热的烹调方法,成品具有形状完整、不碎不裂、汁浓味厚、酥烂鲜醇等特点。

烧,是将炸、煎、煸、炒或水煮过的原料,加入适量配料和汤水,先用旺火烧开,接着用中小火烧透入味,最后用旺火收汁的烹调方法,具有汁少而稠、原料质地软嫩、口味鲜浓的特点,分为红烧、白烧两种。

焗,是广东菜特有的一种烹调方法。焗有三种,一种是锅内焗,一种是盐焗,一种是焗炉中焗。锅内焗是将主料腌渍→油炸→锅内放各种调料和汤→放入主料,用较旺的火焗成;盐焗是将主料腌渍后,用纸包裹起来,埋入炒热的大盐粒中焗熟。

烤,分炉中烤、火炭烤两种。特点是色泽光亮鲜明,外脆里嫩,香气浓郁。

《焖烧烤焗技艺》精选了四十多个菜式,一菜一文一图,既有简易文字说明,又有精美图片对照,做法简单易学,只要用心揣摩,即可做出色美、形美、味美的佳肴。

目 录

- 红烧肉/4
生焖五花肉/6
黄豆焖排骨/8
蛋汁烧猪扒/10
吊烧猪手/12
吊烧猪尾/14
萝卜焖肉丸/16
红焖牛肉/18
红糟焖羊腩/20
红烧羊肉/22
豆腐焖羊肉/24
冬瓜焖鸡/26
焖烧凤爪/28
银杏焖鸭/30
白莲焖鸭块/32
红烧鸭舌掌/34
干烧鸭胗/36
串烧大皇鸽/38
油烧乳鸽/40
香菱烧鹌鹑/42
烤虾/44
芝士蟹/46
鱼肚焖大鳝/48
蜜汁烧黄鳝/50
酸辣鱿鱼卷/52
豆豉焖青鱼/54
冬笋烧腐竹/56
双腊饭/58
简易盐焗鸡/60
惹味金钱串/62
香油焗凤爪/64
莲叶焗虾/66
椒丝焗大鳝/68
锡纸烤肉排/70
茄汁焗排骨/72
洋葱焗排骨/74
香菇冬笋焗猪肚/76
姜片焗猪蹄/78
果汁焗火腿/80
冬笋焗牛肉/82
莲藕焗牛肉/84
烟肉焗乳鸽/86
十香烤乳鸽/88
凤肝焗花雀/90
竹叶牛蛙/92

红烧肉

HONG SHAO ROU

主料：

猪五花肉 500 克。

特点：

色红肉酥香。

配料：

葱 50 克，姜 2 片。

调料：

绍酒半碗，酱油 2 汤匙，白糖 1 汤匙，精盐适量。

做法：

1. 将五花肉刮洗干净，切成大块；
2. 葱洗净打成结待用；
3. 锅置大火上，注入清水，待水沸后，放入五花肉略煮一下捞起，用清水洗净，沥干；
4. 锅置中火上，放进姜块、葱结、肉块，加入滚水半碗，绍酒、酱油和精盐各适量；
5. 煮滚后，改用小火，加盖焖 10 分钟，将肉翻个身，加盖再焖 10 分钟；
6. 加白糖拌匀，用中火收汁，装碟即成。



生焖五花肉

SHENG MEN WU HUA ROU

主料：

猪五花肉 300 克，白萝卜 200 克。

配料：

红椒片、葱段、姜丝、蒜蓉各适量。

调料：

油、盐、生抽、料酒、豆腐乳、味精各适量。

做法：

1. 将五花肉、萝卜切块；
2. 锅中注入清水，放入五花肉、萝卜及全部调料、配料，焖至水干即可（中间要多翻几下，注意水干）。

特点：

做法简单，肥而不腻。



黄豆焖排骨

HUANG DOU MEN PAI GU

主料:

黄豆 150 克, 猪小排
500 克。

配料:

姜片、葱条、红辣椒各
适量。

调料:

八角、桂皮、甘草、盐、
老抽、生抽、白糖各适
量。

做法:

1. 把排骨切成 2 截, 但肉不切断;
2. 排骨放入滚水中煮 10 分钟, 取起洗净;
3. 黄豆洗净, 用清水浸至发胀, 然后沥干;
4. 把调料煮开, 放入黄豆、排骨、配料, 加清水, 煮开后慢火焖 1 小时, 放入糖搅匀即可。

特点:

荤素兼备, 富于营养。



蛋汁烧猪扒

DAN ZHI SHAO ZHU PA

主料:

猪肉 250 克。

配料:

鸡蛋 1~2 个, 面粉半杯, 西红柿 1 个。

腌料:

盐、糖、酱油、胡椒粉各少许。

做法:

1. 猪肉切成 1 厘米厚, 洗净抹干水, 用刀拍松, 加腌料腌 10 分钟, 两面沾上面粉;
2. 西红柿洗净, 用开水烫一下, 去皮切片, 鸡蛋搅拌成蛋液;
3. 将油加热, 再将猪肉沾上鸡蛋汁放入锅中, 加盖, 用中火烧约 3 分钟, 反转一面, 加盖, 用慢火烧约 3 分钟, 至两面呈金黄色时铲起;
4. 将猪肉装碟, 西红柿亦摆上。

特点:

细嫩爽滑。



吊烧猪手

DIAO SHAO ZHU SHOU

主料：

净猪手 1000 克。

配料：

葱段、蒜蓉各适量。

调料：

麦芽糖、蜂蜜、沙姜粉、
生抽、白酒各适量。

做法：

1. 净猪手斩件，用蜂蜜、沙姜粉、生抽、白酒腌 4 小时；
2. 用叉烧针穿入猪手，放入烤炉（160℃），用中火烤 30 分钟；
3. 刷上麦芽糖，再放入烤炉烤 5 分钟，至色泽红亮时取出即成。

特点：

色泽金红，味极鲜美。



吊烧猪尾

DIAO SHAO ZHU WEI

主料：

猪尾 1000 克。

配料：

葱段、蒜蓉各适量。

调料：

麦芽糖、蜂蜜、沙姜粉、
生抽、白酒各适量。

做法：

1. 猪尾去毛洗净，用蜂蜜、沙姜粉、生抽、白酒腌 4 小时；
2. 用叉烧针穿入猪尾，放入烤炉(160℃)，用中火烤 30 分钟；
3. 刷上麦芽糖，再放入烤炉烤 5 分钟，至色泽红亮时取出，斩件上碟。

特点：

色泽红亮，脆香甜爽。