

# Cooking

一学就会烹饪丛书  
Easy to learn the method

# 一学就会**做**烧菜

自学自做家常菜，自品自尝美食坊  
方法通俗易懂，材料简单朴素，  
快速享受烧菜的香味。

策划·编写 文图



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 **做** 烧菜

策划·编写  博文图书

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做烧菜 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(一学就会烹饪丛书)

ISBN 978-7-5345-7780-2

I. ①一… II. ①犀… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262842号

## 一学就会烹饪丛书 (全十五册)

### 一学就会做烧菜

策划·编写:  犀文圖書

责任编辑: 樊明

编辑助理: 葛昀

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 36

字 数: 360千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7780-2

定 价: 180.00元 (全十五册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# 前言

## PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



# 目录

## CONTENTS



烧菜的种类	3	蜜烧红薯	27
龙鱼烧豆腐	4	栗子烧肉	28
红烧猪舌	5	大蒜蚝豉	29
红烧田螺肉	6	西红柿烧鲫鱼	30
海米烧菜花	7	香菇烧豆腐	31
肉末烧茄子	8	红烧冬瓜	32
烧豆腐	9	蒜子焖猪尾	33
地耳烧豆腐	10	豆瓣鲤鱼	34
玉竹烧豆腐	11	酱烧冬瓜条	35
豆泡烧油菜	12	拆烩鲢鱼头	36
香干烧芹菜	13	酸辣海参	37
豆苗鸡片	14	豆角烧白肉	38
葱烧肉段	15	油焖茭白	39
红烧虾米豆腐	16	肉丝烧金针	40
甜酒烧香肠	17	酱焖四季豆	41
香芋烧花肉	18	煎封黄鱼	42
红烧双菇	19	鱼头冻豆腐	43
红烧鱼尾	20	冬瓜草菇	44
苦瓜焖豆豉	21	枸杞烧鲫鱼	45
素贝烧冬瓜	22	烧泥鳅豆腐	46
红焖豆角	23	苦瓜焖鸡翅	47
红烧肉	24	香菇松子	48
洋烧排骨	25	红烧猪脚	49
面筋烧生蚝	26	红烧鲳鱼	50



红烧带鱼	51
蚝油豆腐	52
红烧牛肉	53
鸡汁红烧萝卜	54
泰式烧里脊肉	55
蜜汁金钱片	56
柑橘酱香烧小肋排	57
河虾烧墨鱼	58
竹笋烧鸡条	59
青蒜烧肉	60
红烧狮子头	61
南瓜烧鸡	62
木瓜烧带鱼	63
红椒黄豆烧猪肉	64
紫玉米烧鱼块	65
土豆烧西红柿	66
蒜苗烧河蚌肉	67
传统肥叉烧	68
黑椒烧鸡	69
橙皮酱烧腩仔	70

羊肉叉烧	71
香菇烧酿鸡翼	72
烧凤眼肝	73
香烧小金蹄	74
沙爹烧鸭舌	75
蜂蜜鸭下巴	76
香烧桂花扎	77
香烧银鳕鱼	78
传统叉烧蟮	79
脆皮大肠	80
蜜汁烧鸡翼	81
百福桂花肠	82
卤水蛋豆腐	83
沙姜头抽捞掌翼	84
红烧鳊片	85
红烧鱼皮	86
干烧鲳鱼	87
美味腐竹	88
蚝油鲜菇	89
苦瓜肥肠	90
干烧冬笋	91
干烧黄鱼	92
豆泡烧鸭块	93



## 烧菜的种类 →



在烹调术语中，“烧”是指将原料（经过前期处理）通过炸煎或水煮，再加入适量汤汁或调料，先用大火烧开，再改小中火加热至成熟、定色的烹调方法。“烧”一般分为红烧、白烧、干烧、锅烧、酿烧、酱烧、辣烧几种，下面分别介绍一下它们的特点和区别。

**红烧：**将原料烧制成深红，浅红，酱红、枣红，金黄等暖色，调味料多选上色调料，代表菜包括红烧肉、红烧鱼、红烧排骨。

**白烧：**烧制时加入白色或无色调味品，保持原料本色或制成奶白色的烹调方法，代表菜包括：浓汤鱼肚、鸡汁鲜鱿鱼、白汁酿鱼。

**锅烧：**锅烧菜是指先经过初步热处理后，挂糊再入油炸制成菜的方法。代表菜包括：锅烧肘子、锅烧鸡。

**酿烧：**将原料酿入馅料，经过初步熟处理后进行烧制的烹调方法。代表菜包括：酿烧刺参、煎酿豆腐、烧汁茄子。

**酱烧：**和红烧基本相同，着重于酱品的使用。常用酱料包括甜面酱、腐乳酱、海鲜酱、排骨酱等。

**辣烧：**以辣味调料为主的烧制方法。常用酱料包括郫县豆瓣酱、泡辣椒、蒜蓉辣酱、泰国辣酱、干辣椒、辣椒粉等。代表菜有家常豆腐、辣子鸡、香辣鱼头、泡椒鸡柳。





## 龙鱼烧豆腐

### 原料:

豆腐2块, 龙鱼150克, 大葱100克, 料酒、酱油各5毫升, 糖4克, 盐、味精、姜末、食用油、淀粉各适量。

### 小贴士

龙鱼在国外可作为食用鱼, 而在国内则多用作观赏鱼类。

### 制作过程:

- 1.豆腐切成条, 下入七成热油中炸透, 呈金黄色时倒入漏勺; 龙鱼洗净切成段; 大葱切成3厘米长的段备用。
- 2.原锅留适量底油, 下入龙鱼煸炒至变色, 放入葱段、姜末爆香。
- 3.烹料酒, 加入酱油、糖、盐, 添汤, 下入炸好的豆腐条, 烧至入味, 加味精, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

### 营养功效:

龙鱼热量较高, 具有增肥丰体的作用。

# 红烧猪舌

## 原料：

猪舌1条，冬菇30克，冬笋、青蒜各50克，葱13克，冰糖25克，料酒25毫升，香油、姜、盐、味精各适量。

## 制作过程：

- 1.猪舌先用水烫后将粗皮刮去，洗净切成块；姜切成片；葱切段；冬笋去壳，内皮切成梳背形；青蒜切段；冬菇切片。
- 2.锅烧热注入少许香油，加入冰糖炒至紫黑色，再加汤、盐、葱、姜、料酒和猪舌、猪尾、冬笋，烧开后把浮沫撇去。
- 3.再用中火烧收浓汁，挑除葱、姜，加味精即成。

## 营养功效：

猪舌含有丰富的蛋白质、维生素A、烟酸、铁、硒等营养元素，有滋阴润燥的功效。

## 小贴士

一般人均可食用，痰湿偏盛、舌苔厚腻者少食猪舌。





## 红烧田螺肉

### 原料：

田螺肉500克，水发冬菇50克，芥兰菜100克，虾米肉、青葱各20克，清汤200毫升，酱油30毫升，水淀粉20克，胡椒粉、糖、味精、料酒各适量。

### 营养功效：

田螺具有清热利水、除湿解毒之效。主治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等症。

### 制作过程：

1. 将田螺肉洗净；把冬菇、芥兰分别切成块；青葱切段，分葱白与青葱待用。
2. 热锅注入少许油，投入葱白段炒出香味，加入田螺肉、冬菇、芥兰、虾米肉同炒一会儿。
3. 烹入料酒，加酱油、糖炒上色，注入清汤，文火焖至汤汁浓稠时，加青葱段、味精、胡椒粉调好味，用水淀粉勾芡，淋上少许食用油，即可。

### 小贴士

螺肉性凉，凡脾胃虚寒腹泻及胃寒痛者忌食。



## 海米烧菜花

### 原料:

新鲜菜花400克，海米20克，葱段50克，水淀粉1茶匙，料酒半茶匙，盐、蚝油、味粉各适量。

### 制作过程:

- 1.把菜花洗净，掰成小块；海米洗干净。
- 2.将菜花放入开水锅中烫至断生，捞出用凉水过凉，捞出沥干水分待用。
- 3.炒锅置中火上，加入油4汤匙，烧至温热，下葱段炸至金黄色捞出不要；随后烹入料酒，加入约4汤匙水和少许鸡粉，下海米、菜花、蚝油、盐，烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

### 小贴士

此菜中的水淀粉勾的是稀芡；可切适量火腿末，待菜花出锅后撒在上面，好吃好看。

### 营养功效:

虾皮有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。



## 肉末烧茄子

### 原料：

茄子500克，肉末100克，葱姜10克，酱油25毫升，糖15克，料酒、味精各适量。

### 营养功效：

茄子主要成分包括葫芦巴碱、水苏碱、胆碱、蛋白质、糖分、钙、磷、铁及维生素A、维生素C，其中糖分较西红柿多一倍，营养价值较高。

### 制作过程：

1. 将茄子切成滚刀块；葱姜切末待用。
2. 油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至变白，盛起待用。
3. 锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、料酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量味精，炒匀即可出锅。

### 小贴士

炸茄子时，前块要用汁芡包住，保持炸好的前块与绿色毛豆的颜色。并要掌握好火候，以免出现外焦肉硬现象。



## 烧豆腐

### 原料：

水豆腐250克，西红柿100克，木耳、玉兰片、葱丝、姜丝各20克，食用油、盐、味精、料酒、高汤各适量。

### 小贴士

豆腐上色的窍门是提前用盐水泡上，这样的豆腐不论煎，还是炸，不仅容易上色，而且不破碎。

### 制作过程：

1. 豆腐切块、番茄切块；木耳、玉兰片泡发后切片。
2. 锅放火上，下入三两左右的油，下入葱姜丝爆锅，然后下入豆腐(豆腐先用热水焯一下，这样可除去豆腐的豆腥气)下入调料和西红柿，添高汤或水。
3. 盖上锅盖，3分钟即成。

### 营养功效：

豆腐富含钙质，据测定，一般100克豆腐含钙量为140~160毫克。



小贴士

地耳类似木耳，但口感更为嫩、脆，可用作炒食、凉拌、馅、烩等。

## 地耳烧豆腐

### 原料：

地耳10克，豆腐400克，大葱15克，姜块、花椒各少许，糖10克，食用油、蚝油、酱油、清汤、水淀粉、香油各适量。

### 制作过程：

1. 把地耳放温水中浸泡至软，取出掐去根，再用清水漂洗干净备用；将豆腐削去硬皮，改刀切成1厘米大小的丁，放沸水锅被煮片刻去掉豆腐味，捞出沥净水分。
2. 把洗净的地耳撕成小块备用；大葱洗净，一般切成小粒，另一半切成小段；姜块去皮，切成小片。
3. 锅置火上，放食用油，放花椒、葱段和姜片炸至呈黄色，捞出备用，放入耗油、酱油、糖和清汤烧沸，放入豆腐丁和地耳块，用小火烧至汤汁将尽时，用水淀粉勾芡，撒上葱粒，淋入香油装盘即成。

### 营养功效：

地耳性寒味甘，有滋阴润肺，清热收敛，益气明目等多种功效。



## 玉竹烧豆腐

### 原料：

玉竹50克，油豆腐10克，竹笋20克，猪肉40克，水发香菇8个，芹菜心20克，发菜10克，料酒、盐、胡椒粉、鸡汤、酱油各适量。

### 制作过程：

1. 将玉竹洗净熬汁；瘦猪肉洗净剁碎。
2. 竹笋洗净煮熟，与香菇、芹菜剁碎；油豆腐切成方正，将里面挖空，将竹笋、芹菜、香菇、猪肉与调料拌均成馅心，放入油豆腐用发菜扎紧。
3. 移锅至火上，掺鸡汤、玉竹汁、油豆腐烧开，加酱油、盐等调料，用小火慢烧，直至汤汁浓后起锅即可。

### 小贴士

食用竹笋前一般先用开水焯过，以去除笋中草酸。

### 营养功效：

竹笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素及多种微量元素，其中蛋白质质量较优，主要由胱氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸等多种成分组成。



## 豆泡烧油菜

### 原料：

油豆腐350克，油菜250克，食用油25毫升，盐3克，酱油10毫升，糖、盐各3克，味精1克。

### 制作过程：

1. 油菜洗净切断；豆泡切半待用。
2. 锅中倒油烧热，下油菜炒匀，加入豆泡煸炒片刻，下盐、糖炒3分钟，调入酱油、味精，即可出锅。

### 营养功效：

油豆腐富含优质蛋白、多种氨基酸、不饱和脂肪酸及磷脂等营养素，铁、钙的含量也相当丰富。

### 小贴士

消化不良、胃肠功能较弱者慎食油豆腐。



## 香干烧芹菜

### 原料：

芹菜250克，香干2块，红尖椒1个，葱、食用油、香油、味精、料酒、盐各适量。

### 制作过程：

1. 将芹菜洗净，去根、叶和老筋，切段；香干切细丝；红尖椒切丝。
2. 把芹菜用开水焯一下，锅中倒入食用油、葱末炆锅，放入芹菜煸炒至熟。
3. 放入香干、红尖椒，烹料酒，加味精、盐，淋香油，翻炒片刻即可。

### 营养功效：

芹菜营养丰富，含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质。其中磷和钙的含量较高。

### 小贴士

选购芹菜时，以菜梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少者为佳。