

Cooking

—学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会**做**焖菜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
方法通俗易懂，材料简单经济，
快速享受焖菜的厚重香味。

策划·编写 犀文图书



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**焖菜

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

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

美味腐竹	3	栗子焖乌鸡	25
干烧冬笋	4	豆瓣焖鲮鱼	26
肉末烧茄子	5	红焖鲩鱼	27
红烧田螺肉	6	豆焖鸡翅	28
西红柿烧鲫鱼	7	板栗焖鸡	29
栗子烧肉	8	山楂焖鸡翅	30
蒜子焖猪尾	9	马铃薯焖鸡	31
苦瓜焖豆豉	10	青蒜烧肉	32
红焖豆角	11	怪味鸡腿	33
油焖茭白	12	红烧双菇	34
酱焖四季豆	13	板栗焖排骨	35
煎封黄鱼	14	贵妃牛腩	36
木耳焖鱼头	15	香菇焖肉	37
拆烩鲢鱼头	16	佛跳墙	38
苦瓜焖鸡翅	17	黄焖牛肉	39
肉片焖蒜苗	18	萝卜焖牛腩	40
枸杞烧鲫鱼	19	罐焖牛肉	41
红烧牛肉	20	豆酱焖牛腩	42
家常焖排骨	21	啤酒焖牛肉	43
红焖猪肉	22	马铃薯焖牛腩	44
椒香乌鱼块	23	泡椒牛肉卷	45
香芋焖鸭	24	栗子焖羊肉	46

黄豆焖牛腩	47	姜醋猪蹄	71
豆瓣焖羊肉	48	白菜炒牛肉	72
黄焖鸡	49	豌豆牛肉	73
豉汁焖排骨	50	陈皮牛肉	74
红焖羊肉	51	东坡牛肉	75
西红柿焖鲫鱼	52	长沙风羊腿	76
红烧鲳鱼	53	太白鸡	77
枸杞子焖鲫鱼	54	德州扒鸡	78
酸甜排骨	55	客家三杯鸡	79
海带烧肉	56	椰汁烩鸡	80
咸菜焖鱼丸	57	冬菇蒸滑鸡	81
薯仔焖鸡	58	乌鸡焖鸭掌	82
香菇栗子焖鸡	59	臭豆腐烧排骨	83
香菇焖排骨	60	雪菜黄鱼	84
红焖草鱼	61	豆腐焖泥鳅	85
郊外大鱼头	62	白玉金银汤	86
大蒜焖鲑鱼	63	铁扒豆腐	87
笋焖蕨菜	64	全福豆腐	88
雪菜冬笋	65	丝瓜炒豆腐	89
煎焖苦瓜	66	百叶结红烧肉	90
土豆烧苦瓜	67	油焖整鸡腿	91
地耳烧豆腐	68	红烧栗子鸡	92
鲜蘑烧扁豆	69	西红柿炒鸡蛋	93
茶香牛肉	70		

美味腐竹

原料：

水发腐竹750克，净冬笋50克，辣椒2个，葱15克，姜3克，豆瓣酱50克，酱油15毫升，白酒25毫升，白糖50克，香油25毫升，醋5毫升，素汤500毫升，盐、味精、植物油适量。

制作过程：

1. 腐竹切成粗丝，用开水氽透，捞出沥去水分，辣椒切成丝，冬笋切成粗丝，葱姜切细丝，豆瓣酱剁成细泥。
2. 炒锅置旺火上，加油900毫升，烧七成热时，投入腐竹，炸至金黄色，倒入漏勺，沥净油。另起锅把干辣椒丝炒至深红色，投入豆瓣酱、葱、姜煸出香味。
3. 待油色变红时，加素汤、白糖、白酒、盐、酱油、腐竹丝、冬笋丝和醋烧沸，移旺火上，加盖焖烧至汤汁不多时，起盖，移至旺火，加味精，边烧边转动锅，边淋熟油至汁浓时，淋入香油，炒匀出锅，装盘即成。

小贴士

水发腐竹，用凉水浸泡6小时即成。





干烧冬笋

原料:

笋600克, 腌雪里红叶40克, 葱少许, 食用油800毫升(实耗约60毫升), 白糖60克, 料酒12毫升, 酱油60毫升, 盐1克, 味精6克。

小贴士

笋金黄香嫩, 雪菜墨绿酥脆, 滋味异常鲜美, 老少食之咸宜。

制作过程:

1. 冬笋洗干净后, 切成片; 把腌雪里红叶用清水泡去咸味, 切成段。
2. 食用油倒入油锅内, 在旺火上烧七八成热时, 先把雪里红叶炸酥, 捞出装盘中, 上撒少许味精, 再将冬笋放入炸成金黄色, 倒入漏勺沥油。然后撒上味精。
3. 炒勺放旺火上, 倒入适量的油, 下入冬笋、雪里红叶子、葱条, 再加适量的汤, 加入酱油、盐、白糖、味精焖约3分钟, 即可。



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。

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（味精），炒匀即可出锅。

小贴士

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



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，白糖、味精、料酒各适量，胡椒粉少许。

小贴士

螺肉性凉，凡脾胃虚寒腹泻及胃寒痛者忌食。

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、白糖炒上色，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，淋上少许油即可。



西红柿烧鲫鱼

原料：

鲫鱼2条，西红柿150克，葱、姜各少许，食用油、盐、胡椒面、味精各适量。

小贴士

炸鱼时，切记不可炸得太老。

制作过程：

1. 将鲫鱼去内脏、鳞，洗净；葱切丝，姜切末；西红柿切小件。
2. 将油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微黄，加入姜、盐、胡椒面及水，稍焖片刻。
3. 投入西红柿再焖烧10分钟，加味精、葱末即可食。



栗子烧肉

原料：

栗子300克，猪五花肉350克，葱结10克，姜块5克，油500毫升（耗50毫升），鲜汤500毫升，料酒50毫升，酱油30毫升，冰糖45克，盐2克。

小贴士

此菜因含糖分高，糖尿病患者当少食或不食。

制作过程：

1. 将猪五花肉去毛洗净，放在锅中煮一下，去掉血腥味，用刀切成3厘米见方的块；栗子一切为二，放入开水锅中烫后去壳。
2. 将油下锅烧至七成热时，下入栗子和猪五花肉炸呈黄色时捞出。
3. 锅内放入鲜汤，加入肉块，烧沸后，加料酒，撇去浮沫，然后加入葱结、姜块（拍碎）、酱油、盐，用小火焖烧八成熟时，放入冰糖和栗子合烧。待栗子熟透，汤汁浓稠时，去掉葱、姜，盛于盘中即成。



蒜子焖猪尾

原料：

猪尾巴1条，蒜10瓣，青、红辣椒各1个，酱油2大匙，料酒1大匙，糖2茶匙，清汤适量，水淀粉少许。

小贴士

蒜含有的挥发油，主要成分为大蒜素和大蒜辣素，具有极高的保健价值，能温中健胃，解毒杀虫。

制作过程：

1. 将猪尾巴斩成块，蒜子去衣，青红椒切成件。
2. 锅内放油烧滚，下入猪尾炸约1分钟，捞起，接着下入蒜子略炸。
3. 另起锅，将蒜子、猪尾、青红椒投入，烹入料酒，加入酱油、糖、清汤，焖约10分钟，用少许水淀粉勾芡，出锅即可。



苦瓜焖豆豉

原料：

苦瓜250克，食用油50克，小鱼干20克，蒜瓣20克，豆豉15克，盐5克，味精4克，冷水适量。

制作过程：

1. 将苦瓜去蒂、去籽、洗净后切成薄片，豆豉用水泡后洗净、拍碎。
2. 炒锅上火，倒入食用油，烧热后，爆香豆豉、蒜粒。
3. 再投入小鱼，放入苦瓜和水，用中火焖煮至熟透，加入盐和味精调味，拌匀即成。

小贴士

黄豆较难消化，故消化不良者应少食或忌食；患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。



红焖豆角

原料：

豆角250克，猪瘦肉150克，葱片、姜末、蒜片各少许，酱油1大匙，食用油750毫升（约耗50毫升），味精1/3小匙，淀粉适量。

制作过程：

1. 豆角去筋洗净，抹刀切段；猪瘦肉切薄片。
2. 炒锅上火烧热，加适量油，油温七成热时，下入豆角炸至半熟，倒入漏勺。
3. 原锅留少许底油，用葱、姜、蒜炆锅，放入肉片煸炒至变色，再放入豆角，加酱油、盐，添汤，盖上盖子，微火焖至熟烂，转旺火，加入味精，用淀粉勾芡，出锅装盘即可。

小贴士

长豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。一次不要吃太多，以免产气胀肚。



油焖茭白

原料:

茭白300克，洋葱半个，食用油750毫升（实耗50毫升），香油1/2大匙，盐1/2小匙，味精1/3小匙，生抽、白糖各1小匙，淀粉适量。

制作过程:

1. 茭白去皮，洗净，切成“滚刀块”；洋葱切片。
2. 将茭白下入五成热油中浸炸透，倒入漏勺，控净油分，备用。
3. 原锅留少许底油，用洋葱炆锅，添汤烧开，加入盐、味精、生抽、白糖及茭白，转小火焖至入味。用淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。

小贴士

茭白过油时要掌握好油温，焖制时掌握好火候，以免影响菜肴口感。



酱焖四季豆

原料：

四季豆250克，葱末、姜末、蒜片各少许，食用油、酱油、白糖、甜面酱、味精各适量。

制作过程：

1. 将四季豆洗净，撕去老筋，对切成两段。
2. 炒锅上火倒油，放入四季豆，待油温升至三成热时，将浸炸好的四季豆捞出沥油。
3. 炒锅留少许油烧热，放入葱末、姜末、蒜片煸出香味，下入四季豆，加入酱油、甜面酱、白糖及少量开水，旺火烧沸，再放入味精焖至入味，即可起锅装盘。

小贴士

四季豆同油一起下锅，小火慢慢烧透，颜色更易保持嫩绿。



煎封黄鱼

原料：

黄鱼1条，瘦肉30克，冬菇20克，红椒1个，淀粉、姜末、葱花少许，食用油、生抽、糖、胡椒粉、盐、味精、料酒各适量。

制作过程：

1. 将黄鱼宰杀，洗净；瘦肉切成丝；冬菇泡透后切成丝；红椒切成丝。
2. 烧锅下油，放入黄鱼煎至两面颜色焦黄。
3. 烹入料酒，加入冬菇、水、生抽、糖、盐、味精、椒丝、姜末、葱花，用微火焖至汁浓时，将鱼装盘，用余汁勾淀粉芡，淋在鱼身上即可。

小贴士

黄鱼与苔菜搭配食用，能为人体提供较高的营养成分，有润肺健脾、补气活血、清热解毒之功效。对产后体弱虚损、腰肌劳损有一定作用。