

JINGZHAN PENGTAO

精湛



周文栋 编著

JINENG CONGSHU

技能丛书

烧爆

创意美食
鲜烧脆爆



羊城晚报出版社

JINGZHAN PENGTAO

精湛



技能丛书

JINENG CONGSHU

烧 爆

周文栋 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

·精湛烹调技能丛书·烧·爆/周文栋编著. —广州:羊城晚报出版社,
2005.5

ISBN 7-80651-407-4

I.精… II.周… III.烹饪-方法 IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129847号

精湛烹调技能丛书——烧·爆

JINGZHAN PENGCHAO JINENG CONGSHU——SHAO·BAO

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/12

字 数/120 千

版 次/2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-407-4/TS·12

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

红烧鱿鱼



用料

鱿鱼
蒜头
姜
酒

300克
4粒
适量
适量

做法



①将鱿鱼洗净，沥干；蒜拍扁；姜切丝。

② 锅置火上，烧热油锅，爆香蒜、姜。

③放入鱿鱼拌炒几下，再倒入酱油、酒、糖，改用中火略煮入味即可。

提示

红烧菜肴调味上色很重要，一般有糖色红烧菜、酱油上色红烧菜、糖色和酱油红烧菜之分。



咸肉烧豆腐



用料

豆腐	50克
熟咸猪肉	200克
冬笋	50克
白菜心	50克
绍酒	15毫升
葱姜末	5克

做法



①将豆腐洗净，切成长方块；熟咸猪肉切薄片；熟冬笋切成厚片；白菜心洗净，一剖为四。

②炒锅置火上，放入鲜汤、豆腐、冬笋煮20分钟，至豆腐起孔。

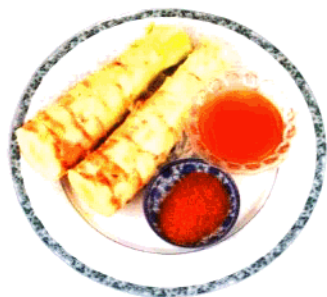
③加入咸肉、葱姜末、绍酒，旺火烧开后再改小火上焖烧半小时，待豆腐浮起，加入小白菜心、味精，再烧数分钟即可。

提示

制作此菜时要注意调味，因咸肉中有一定盐分。



虾子烧莴笋



用料

莴笋	100克
虾子	5克
酒	15毫升

做法



① 莴笋去皮，切成约0.3厘米厚、3.3厘米长、1.3厘米宽的长方片。

② 烧热水，将切好的莴笋片用开水焯一下，捞出。烧油锅，倒入虾子稍炸。

③ 下葱末，下笋煸炒，烹料酒、酱油，加味精、白糖翻炒，挂芡，打明油，出锅即可。

提示

莴笋味苦性甘微寒，有益五脏、通经脉、坚筋骨、白牙齿、利小便等功效。



爆三样



用料

猪瘦肉	150克
猪肝	100克
猪腰子	100克
料酒	15毫升

做法



①将猪肉和猪肝切成薄片；猪腰子切两开，去腰臊，打成麦穗花刀。肉片上浆；肝片和腰子，用开水灼一下。

②锅中放底油，将肉片过温油滑开，捞出，待油熟时将肝、腰子一起放入，跟着捞出倒漏勺内。

③将肉片、肝、腰子放入锅内，坐火上，倒入用葱丝、蒜片、料酒、酱油、醋、水团粉、上汤、味精调好的芡汁，炒匀出锅。

提示

猪肝在烹制时炒的时间太短，不能有效除去细菌和有毒物质，因此不要食用过嫩的猪肝。



豉酱虾仁爆豆腐



用料

豆腐	2块
虾仁	300克
葱段	适量
蒜蓉	适量
豆酱	适量

做法



① 虾仁抹干水，用油、生粉、盐拌匀，放入冰箱腌片刻。

② 将豆腐用盐水泡片刻，沥干水切小块，用油煎至两面呈金黄色备用。

③ 烧热油锅，爆香蒜茸及豆酱，然后下豆腐、虾仁炒匀，加少许水煮片刻，下酱油、盐、糖，洒上葱段即可。

提示

豆腐保鲜应放在碗里，加清水浸泡，再放入冰箱保存，不要直接带塑料袋保存。



腐乳爆肉



用料

猪里脊肉	300克
红腐乳	35克
绍酒	25毫升
鸡蛋清	1个

做法



①腐乳抹成泥，加入绍酒、糖、湿淀粉和肉清汤调匀。里脊肉片切成片，放在碗里，加鸡蛋清拌匀。

② 将炒锅放在旺火上烧热，放入熟猪油，烧至六成热时下豆腐乳拨散开。

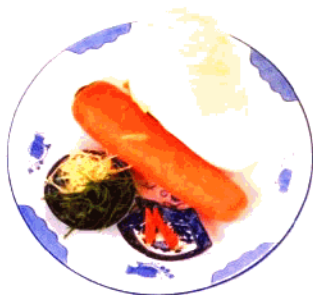
③在原油锅里，至汤汁微沸浓稠时，即把肉片下锅，迅速翻炒几下，淋入熟猪油，起锅即成。

提示

爆肉片时要掌握好火候，时间稍长肉质会变老，不鲜嫩。



宫爆白菜



用料

白菜嫩帮	100克
胡萝卜	50克
干辣椒	2个
姜丝	适量
葱丝	适量

做法



①将白菜帮洗净，控去水分，切成方形小块；胡萝卜洗净，去皮，切成菱形片；干辣椒切成小段。

②炒锅置旺火上，倒入花生油烧热，放入辣椒段炸成深黄色时，投入葱、姜丝略炒。

③放入白菜块、胡萝卜片煸炒至六成热，加入酱油、精盐调好口味，用少许水淀粉勾薄芡，撒上味精，淋上花椒油，出锅装盘即成。

提示

爆炒菜肴加工时间极短，因此刀工处理后的原料要求厚薄、大小、粗细一致。

