

太白仔鸡

特色：色泽红亮，咸鲜微辣，细嫩醇香。

原料：仔公鸡肉七百五十克、花柳菜梗段七十五克、花椒三十余粒、川盐十克、料酒二十五克、味精一克、胡椒粉一克、醃糟汁四十五克、糖色十五克、精炼油一千克（耗一百克）、鲜汤七百五十克、香茅十五克、姜（拍破）十一克、葱段二十五克、干辣椒段五根。

制作过程：一、将仔公鸡肉洗净切成四厘米长、一厘米宽的条。二、与川盐五克、料酒拌匀码味半小时；花椒粒用纱布包成茶包。三、锅置旺火上，入精炼油烧至六成热放鸡块炸紧皮，滗去余油。四、加入鲜汤、姜沫、五、再入川盐五克、泡红辣椒段、花椒、醃糟汁、糖色烧沸，六、改用小火烧至汁浓肉熟，七、捞出花椒等。八、最后入胡椒粉、味精，用中火收汁亮油，淋香油起锅即成。

制作过程：一、将仔公鸡肉洗净切成四厘米长、一厘米宽的条。二、与川盐五克、料酒拌匀码味半小时。三、花椒粒用纱布包成三锅，置旺火上，入精炼油烧至六成热放鸡块炸紧皮，滗去余油。四、加入鲜汤、姜沫。五、再入川盐五克，泡红辣椒段、花椒、醪糟汁、糖色烧沸。六、改用小火烧至汁浓肉熟，拣去花椒等。七、最后入胡椒粉、味精，用中火收汁亮油，淋香油起锅即成。

郭远光 编著
黄家明 审定

黄家明

菜



图书在版编目(CIP)数据

烧菜/郭远光编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2005.1(2005.4重印)
(精选川味家常菜口袋书系列)
ISBN 7-5364-5601-8

I. 烧... II. 郭... III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 094833 号

烧 菜

——精选川味家常菜口袋书系列

编 著 者 郭远光
审 定 黄家明
摄 影 郑 军
责任编辑 宋小蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳 翁宜民 苏晓宁
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码610012

开 本 880mm×1230mm 1/64
印张3.25 字数60千 插页2

印 刷 成都科刊印务有限公司
版 次 2005年1月成都第一版
印 次 2005年4月成都第二次印刷
印 数 3 001-6 000 册
定 价 7.00 元

ISBN 7-5364-5601-8/TS·389

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012

作者简介

郭远光:中国烹饪大师,高级烹饪技师,川菜烹饪大师,四川省烹饪协会常务理事,四川省名厨联谊会副会长,德阳市烹饪协会副主席;四川省国家职业技能鉴定高级考评员。1991年德阳市首届名小吃评选评委,2002年德阳市首届川菜比赛评委,2003年中国首届川菜比赛评委,2004年中国西部国际精品菜肴美食文化展览会评委。

前言



QIANYAN

“烧”是众多川菜烹调方法中最主要的技法之一，其运用最为广泛，适用于烹制山珍海味、畜禽、水产、蔬菜、豆制品和干果类的原料。

本书所列之菜品，大多属“家常烧菜”的范围，这种烧法的特点是：中火、热油、先煸熟豆瓣酱等料，加汤烧开打去渣，放原料、配料、调料（或下

原料等煸炒后再加汤），汤开后改用小火慢烧至熟入味，勾芡即成。

另外，“烧”还分红烧、白烧、葱烧、酱烧；生烧、熟烧、干烧等。

本书所选菜品力求取材方便，制作简单，价廉而实惠，百姓家中均能制作。

目 录

MULU MULU

一、畜肉类

- 红烧什锦 2
- 烧五花肉 4
- 踏锅烧白 6
- 干姜豆烧肉 8
- 家常排骨 10
- 水煮里脊 12
- 芽菜烧肉 14
- 红烧元子 16
- 黄焖酥肉 18
- 竹笋烧腊肉 20
- 土豆烧肉皮 22
- 豆筋烧肉 24
- 花椒猪手 26
- 芥菜香肘 28
- 泡萝卜烧肚条 30



目 录



- 32 五更肠旺
- 34 家常冒节子
- 36 南瓜烧蹄花
- 38 苦瓜烧肥肠
- 40 紫茄烧肉
- 42 红烧牛肉
- 44 山椒牛肉
- 46 清炖牛肉
- 48 烧牛头皮
- 50 家常牛掌
- 52 粽香牛腩
- 54 黄焖兔
- 56 香菇烧仔兔
- 58 糟焖菠萝兔
- 60 家常狗肉
- 62 清炖羊肉

目 录

酱香羊肉 64

家常火锅 66

二、家禽类

野山椒烧鸡 68

黄焖蘑菇鸡 70

鸡烧魔芋 72

仔鸡烧肉 74

太白仔鸡 76

泡菜啤酒鸡 78

家常姜汁鸡 80

青椒米汤鸡 82

腐竹烧凤翅 84

麻辣鲜笋鸡 86

酱香苦瓜鸭 88

冬菜烧鸭 90

绿豆炖鸭块 92



目 录



- 94 豆米烧鸭
- 96 榨菜炆鸭
- 98 泡萝卜烧鹅
- 100 双芋仔鹅
- 102 尖椒烧乳鸽
- 104 仔芋烧鹌鹑
- 106 富贵乳鸽
- 108 酱辣鹌块

三、鱼鲜类

- 110 麻辣炆锅鱼
- 112 软烧糖醋鱼

彩 插

- 114 太白鱼条
- 116 大蒜仔鲈
- 118 半汤江团
- 120 醋烧雅鱼

目 录

- 藿香泡菜鱼 122
蹄花鲫鱼 124
豆花黄辣丁 126
麻婆鱼丁 128
干妈鲈鱼块 130
家常豆腐鱼 132
干烧黄鱼 134
萝卜丝中段 136
肥肠烧鱼头 138
泡椒足鱼 140
鸡烧足鱼 142
家常足鱼 144
刺瓜鳝段 146
大蒜烧鳗鱼 148
面疙瘩鳅鱼片 150



目 录



四、蔬菜类

- 152 开水白菜
- 154 鸡汁黄花菜
- 156 珍珠南瓜方
- 158 干贝瓜条
- 160 黄焖菜头
- 162 家常四季豆
- 164 鸡油菜心
- 166 三鲜豆腐
- 168 鱼香茄饼
- 170 酱烧苦瓜
- 172 米汤仔芋扁豆
- 174 家常烧儿菜
- 176 水煮油菜薹
- 178 锅巴芋儿
- 180 鱼香土豆条

MULUMULU

目 录

- 酱烧青笋 182
- 泡菜烧魔芋 184
- 家常茄鱼 186
- 泡菜青元 188
- 鸡汁葵菜 190
- 白油丝瓜 192
- 蘸水青菜帮 194
- 金钩凤尾 196



烧菜

SHAO CAI

——精选川味家常菜口袋书系列

审定 编著
黄家明 郭远光

四川出版集团
四川科学技术出版社



一、畜肉类

CHUANWEI SHAOCAI

红烧什锦

特 色

色金红，味香粳
糯，咸鲜醇厚。





原料

熟猪肉250克
熟猪肚250克
熟猪舌100克
熟猪心100克
油炸肉丸250克
油发蹄筋100克
净冬笋150克
熟鸡肉(带骨)
300克

川盐7.5克
姜(拍破)25克
葱段30克
味精1克
八角半粒
糖色适量
鲜汤1500克
青笋条100克
红萝卜条100克

制作过程

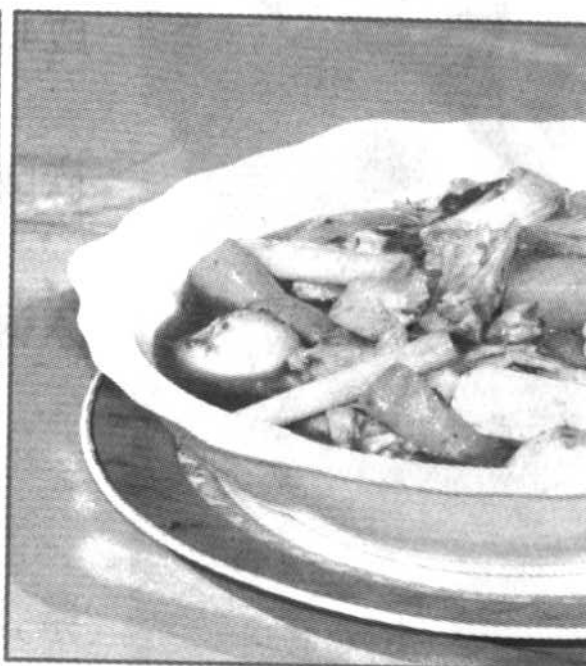
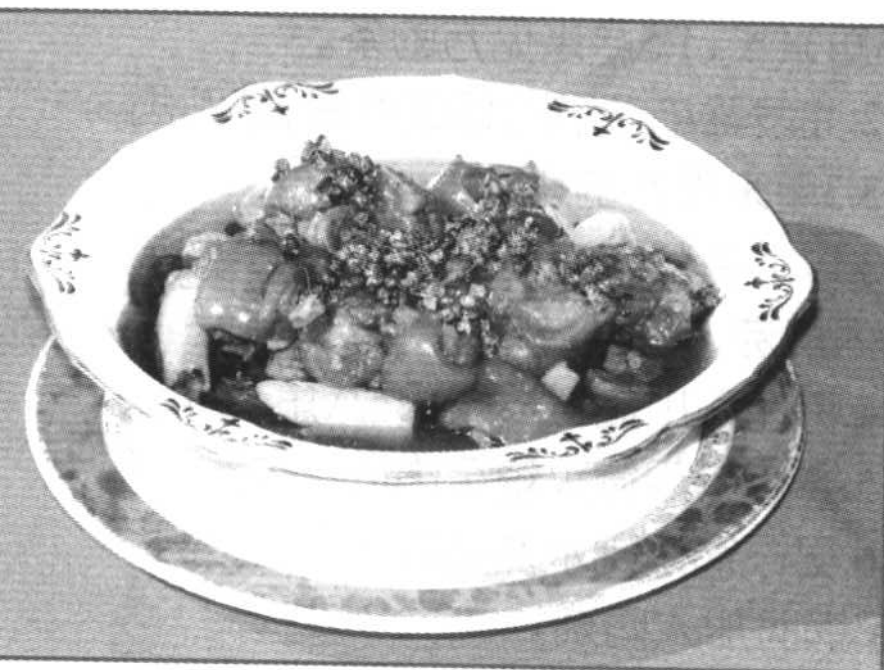
- 1.将熟猪肉、肚、舌、心及净冬笋均切成4.5厘米长、1.5厘米见方的条。
- 2.油发蹄筋(泡软)切成两段;熟鸡肉砍成3.3厘米见方的块。
- 3.以上各料与油炸肉丸、鲜汤一同放入锅内烧沸,撇尽浮沫。
- 4.再加入川盐、姜、葱段、八角、糖色。
- 5.然后改用微火烧至肉烂汁香。
- 6.另一锅用沸水煮熟青笋条、红萝卜条,起锅时加入同烧。
- 7.拣去姜、葱、八角不要,放入味精起锅即成。

大厨点拨

刚烧时以汤色呈浅红色为宜,先大火再小火。
(附注:如加入海参、鱿鱼等,即成海鲜什锦。)

烧五花 肉

CHUANWEISHAOCAI



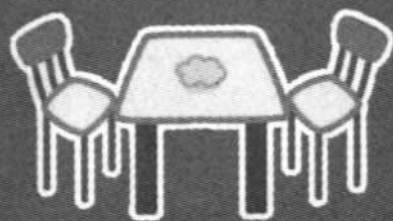
特 色

汁浓肉肥, 咸鲜微甜, 肥而不腻。

原 料

猪五花肉1000克
葱段25克
姜(拍破)15克
八角半粒
糖色适量

川盐10克
冰糖25克
花椒10余粒
鲜汤1000克



制作过程

1.将猪五花肉刮洗干净，入沸水锅内余煮一下捞起。

2.切成3.3厘米见方的块，放入锅内。

3.加入鲜汤置旺火上烧沸，撇尽浮沫。

4.再放入葱段、姜、花椒、川盐、八角、冰糖、糖色。

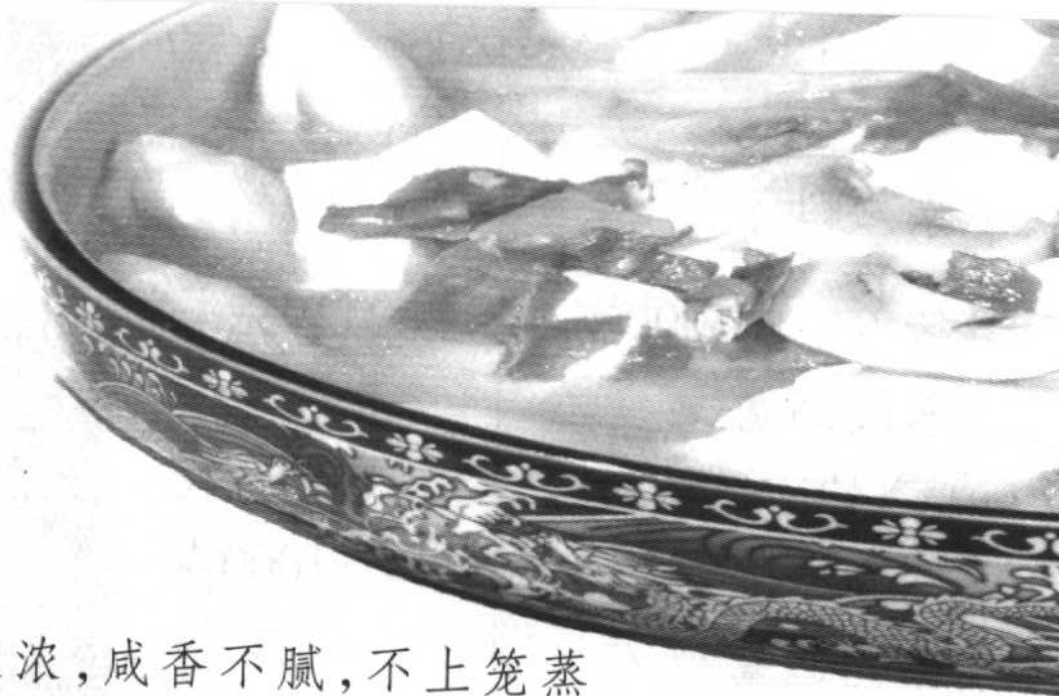
5.改用微火，烧至汁浓肉烂拣去姜葱不要，起锅即成。



大厨点拨

选半肥瘦五花肉，先大火、后小火，临起锅大火收汁发亮。

(附注：以上方法同样适合于烧猪排骨、鸡、鸭等原料。)



特 色

色鲜味浓,咸香不腻,不上笼蒸的咸烧白。

原 料

猪五花肉500克

泡辣椒4根

芽菜150克

精炼油25克

豆豉10余粒

酱油25克

鲜汤750克

红萝卜片100克

浓糖色25克

CHUANWEISHAOCAI

踏锅
烧白